



از آستین ار دست حقیقت بدر آید
این دستگه غیر طبیعی بسر آید
رخسار بپوشند و جیهان ریاکار
گر چهر حقیقت ز پس پرده در آید
ای قاتل آزادی ایران به حذر باش
زان لحظه که قاضی به سر محتضر آید
پر گیرد و در بار که عدل بنالد
این روح کزین کالبد خسته بر آید
ملت بود آن شیر که هنگام تراحم
چون بیشتر آزرده شود پیشتر آید
وی کودک نالان پدر کشته مسکین
زاری مکن امروز که روز دگر آید
محمد تقی بهار
(ملک الشعراء)

نقاش: مرتضی کاتوزیان



پیام شایانی

وکیل تصادفات

♦ رانندگی ♦ زمین خوردگی

♦ صدمات ناشی از کار

(408)777-8867

(800)261-1314

سحر سلاحي

Selahi Insurance Agency

♦ سلامتی ♦ مسکن ♦ اتومبیل، قایق و موتورسیکلت
♦ محل کسب و از کار افتادگی ♦ عمر و هزینه فوت

Certified Covered California Agent

(408) 931-6434





دفتر حقوقی میهن

Iranian Legal Services

Mihan Law Group

با همکاری کارشناسان حقوقی و وکلای دادگستری در ایران

با مدیریت آقای کاشی



خانم باقری

وکیل پایه یک دادگستری
کارشناس ارشد حقوق جزاء



امیر کیا

وکیل پایه یک دادگستری
در ایران و امور بین المللی



علیرضا کاشی

کارشناس املاک در ایران



Michael S. Epstein

وکیل مهاجرت



ندا نهاوندی

وکیل دادگستری در ایران
فوق لیسانس حقوق از آمریکا

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

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

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) 444-7000 • (877) 644-2607 • (310) 967-7755

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

Minimally Invasive Surgical Solutions

یکی از پیشرفته ترین مراکز پزشکی در بی 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

(408) 918-0405

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



Bay Area Colon & Rectal Surgeons

Dr. Negar M. Salehomoum

✓Dr. Samuel C. Oommen ✓Dr. Ran S. Kim ✓Dr. Brian J. McGuinness

- ◇ پروکتیسیر ◇ بی اختیاری مدفوع ◇ سرطان متعدد و روده بزرگ
- ◇ خونریزی از متعدد ◇ پایین افتادگی متعدد ◇ کولونوسکوپی
- ◇ بیماری های التهابی روده ◇ یاد رفتی ◇ سنگ کیسه صفرا



We aim to provide the best care in the diagnosis & treatment of all colon & rectal conditions.

- ◇ Rectal Bleeding ◇ Colon/Rectal Cancer ◇ Rectal Prolapse ◇ Diverticulitis ◇ Hemorrhoids
- ◇ Anal Abscess/Fistula ◇ Anal Fissure ◇ Anal Itch ◇ Fecal Incontinence ◇ Colonoscopy
- ◇ Gallstones ◇ Hernias ◇ Inflammatory Bowel Disease ◇ Minimally Invasive Laparoscopic Surgery

(925) 274-9000

www.bacrs.com

365 Lennon Lane, Suite 290, Walnut Creek, CA 94598

مقابله با نفوذ دشمن از طریق گشت ارشاد

خبرگزاری های «فارس» و «ایسنا» دیشب دو گزارش تصویری درباره بازگشت گشت ارشاد به خیابان های تهران منتشر کردند. این رسانه ها از گشت ارشاد به عنوان «پلیس امنیت اخلاقی» نام می برند. این در حالی است که حضور پلیس در ماه های اخیر در خیابان ها کم رنگ تر شده بود.

انتشار این تصاویر در آستانه ۲۵ نوامبر، «روز جهانی منع خشونت علیه زنان» از این منظر بحث برانگیز است که گشت ارشاد را می توان نماد بارز خشونت علیه زنان دانست. در تصاویر منتشر شده، ماشین های گشت پلیس امنیت اخلاقی در دو نقطه پر رفت و آمد مستقر شده اند. ماموران مرد قاطع و ماموران زن سمج، در حال تعقیب، مجادله یا بازداشت موقت شهروندان هستند. زنانی که روسری شان عقب رفته، ساپورت

می کنند و یا این که با هراس از صحنه می گریزند که مبادا حضورشان دردسرها شود. در واقع، واکنش شهروندان به این پدیده، ترکیبی از هراس و گریز است. گشت ارشاد در ایران یک پدیده امنیتی و سیاسی به شمار می رود؛ چنان که در انتخابات سال ۸۸، به یک موضوع مهم در مناقشات سیاسی تبدیل شده بود. پیش از آن، در سال ۸۴ هم چنین بود. مخالفان گشت ارشاد اغلب سیستم های



امنیتی و نظامی ایران را برای اجرای گشت ارشاد نکوهش کرده اند ولی پلیس ایران همواره با اعلام این که مامور اجرای قانون است، به رفتار خویش ادامه داده است. در طول ۱۰ سال گذشته، با وجود اوج گرفتن مناقشات درباره گشت ارشاد، به ویژه در سال های پایانی دولت احمدی نژاد، علی خامنه ای، رهبر جمهوری اسلامی هیچ گاه حاضر به موضع گیری صریح در این باره نشده است. در همین حال، تاکید مکرر او درباره نفوذ

پوشیده و مانعوتی کوتاه دارند، مهم ترین سوژه های شکار هستند. در چهره زنان بازداشت شده هراس و نگرانی کاملا مشهود است. آن ها در رده های سنی مختلف هستند و نوع پوشش شان نشان می دهد به طبقه های متفاوتی تعلق دارند. در حین تلاش ماموران برای تعقیب و توجیه شهروندان، گفت و گوهایی توأم با خشونت کلامی و تحکم هم دیده می شود. در حاشیه این تجمع های چند نفره، گروهی از شهروندان نیز با کنجکاوی نظاره

فرهنگی دشمنان و اشاراتی چون لزوم برخورد نیروی انتظامی با کسانی که با ماشین های لوکس در خیابان ها جولان می دهند، این گمانه زنی را تقویت می کند که رهبر جمهوری اسلامی نیز از حامیان گشت ارشاد است. حمایت از گشت ارشاد بر اساس قاعده امر به معروف و نهی از منکر انجام می شود. حکومت ایران در سال های اخیر تلاش کرده است با اجتماعی کردن این پدیده، شهروندان را نیز تشویق کند که در خیابان به زنان بدحجاب تذکر دهند ولی این تلاش موفقیت چندانی نداشته است.

علی خامنه ای، رهبر جمهوری اسلامی در دیدار با بسیجیان از جاذبه جنسی به عنوان یکی از ابزارهای نفوذ دشمن نام برده و گفته است: «نفوذ جریانی، از نفوذ فردی خطرناک تر است. نفوذ جریانی یعنی شبکه سازی در داخل ملت به وسیله پول و جاذبه های جنسی با هدف تغییر باورها، آرمان ها، نگاه ها و سبک زندگی.»

جاذبه جنسی یکی از ابزارهای نظری حمایت از گشت ارشاد است. موافقان آن اعتقاد دارند پدیده هایی چون پوشیدن ساپورت توسط زنان سبب تحریک جنسی جوانان می شود. به نظر می رسد با توجه به تاکید ویژه مقامات ارشد نظام ایران بر جنبه های فرهنگی نفوذ دشمن، رویکردهایی چون گشت ارشاد هم تداوم داشته باشند.

اگر هر نسلی با عشق و احترام نسبت به کودکان رفتار کند و به آنها آزادی بدهد تا رشد کنند، همه سخنان یاهو در ارتباط با شکاف نسل ها محو خواهد شد. اگر شما به فرزندانان احترام بگذارید و با آنها رفیق باشید، امکان ندارد شکاف بین نسلی ایجاد شود.

در خواست اشتراک نشریه پژواک

شرایط آبونمان برای دریافت نشریه پژواک از طریق پست

در آمریکا: یکساله ۷۵ دلار

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

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



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

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱۱ (۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳ (۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157

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

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

صفحه ۱	تبلیغ
صفحه ۲	اخبار-فهرست مطالب
صفحه ۳	اخبار
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	آذر گشنسب (بهرام فره وشي)
صفحه ۶	دوست تمدن و متجدد ما (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۷	تبلیغ
صفحه ۸	یک سینه سخن (مسعود سپند)
صفحه ۹	با (هادی خرسندی)-حکایت
صفحه ۱۰	اخبار
صفحه ۱۱	مهمترین مواردی که... (کاوه میرشفیعی)
صفحه ۱۲	زندگی و پیدایش کولیان (هما گرامی فره وشي)
صفحه ۱۳	اخبار
صفحه ۱۴	ورزش از نگاه من (احمد طوسی)
صفحه ۱۵	خاطرات در گذر زمان (هوشمند عقیلی)
صفحه ۱۶	آخرین شوالیه ها، بدترین فیلم سال (سعید شفا)
صفحه ۱۷	نوشخند، پوزخند، لیخند و زهرخند (عترت گودرزی)
صفحه ۱۸	سیر و سفری در گلستان ادب پارسی (پرویز نظامی)
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	یادداشت های بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱	اخبار
صفحه ۲۲	از درگوشی ها (پیرایه)
صفحه ۲۳	کمپانی مُس فیلم (فرسیا اعتمادزاده)-اخبار
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)-اخبار
صفحه ۲۶	اخبار
صفحه ۲۷	النگوهاش نشکنه (قسمت اول)
صفحه ۲۸	انرژی مثبت... (پریناز کدخدایان)
صفحه ۲۹	هیچوقت دیر نیست (آتوسا یکان)
صفحه ۳۰	غلیبواز (رایحه مظفریان)
صفحه ۳۱	مولوی و مرگ (حسن مسیح پور)
صفحه ۳۲	ترنج در قرآن (بهرام گرامی)
صفحه ۳۳	به نام هستی (حسین الماسیان)-اخبار
صفحه ۳۴	تقویم برنامه های هنری - جدول
صفحه ۳۵	نیمزندیها - فال ستارگان
صفحه ۳۶	با قوانین ایران (ندا نیاوندی)-املاک (سمیرا طلعود)
صفحه ۳۷	بندرعباس (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	در کیفر فلک غلط و اشتباه نیست (اصغر مهاجرانی)
صفحه ۳۹	گل نم (شیدوش باستانی)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	تبلیغ
صفحه ۴۲	تعبید و حواس در بدر (نعیمه دوستدار)
صفحه ۴۳	تبلیغ
صفحه ۴۴	از اینجا از آنجا (گلنار)
صفحه ۴۵	پاکیزگی درون بدن (پرنیس بنی فاطمی)-اخبار
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	تبلیغ
صفحه ۴۸	اخبار- دنباله مطلب
صفحه ۴۹	دنباله مطلب
صفحه ۵۰	دنباله مطلب
صفحه ۵۱	دنباله مطلب
صفحه ۵۲	دنباله مطلب
صفحه ۵۳	دنباله مطلب
صفحه ۵۴	دنباله مطلب
صفحه ۵۵	دنباله مطلب
صفحه ۵۶	دنباله مطلب
صفحه ۵۷	انگلیسی
صفحه ۵۸	انگلیسی
صفحه ۵۹	انگلیسی
صفحه ۶۰	انگلیسی

مردها چطور می‌توانند با خشونت علیه زنان مبارزه کنند؟

نیلوفر جعفری

مساله خشونت و تلاش برای محو خشونت، مسئولیت همه ماست. اما در مورد خشونت علیه زنان، مردان نقش مهم و اساسی دارند. آنها هم باید تلاش کنند تا در زندگی شخصی خود مرتکب انواع خشونت علیه زنان نشوند و هم باید حامی تغییر برای پایان دادن به هر نوع خشونت رایج علیه زنان باشند. مبارزه با خشونت‌های موردی علیه زنان کافی نیست. شما باید در مقابل خشونت‌های سیستماتیک علیه زنان نیز موضع‌گیری کنید. وظیفه فردی ما در جامعه ایرانی که بعضی از فرم‌های خشونت علیه زنان توسط حکومت اعمال می‌شود و حکومت و رسانه‌ها از برخی از انواع خشونت قبح زدایی می‌کنند و آن را به شکلی اشاعه می‌دهند، پررنگ‌تر است. در جامعه‌ای که مردان صدای بلندتری دارند چرا از این ابزار علیه خودش استفاده نمی‌کنند؟

در بسیاری از موارد خشونت‌ها با هم ترکیب می‌شوند و یا با هم تداخل دارند؛ در یک رفتار خشونت آمیز همیشه می‌توانیم لایه‌های پنهانی از انواع خشونت را ببینیم. تقریباً غیر ممکن است که خشونت‌های جنسیتی را از خشونت‌های دیگر مانند نژادپرستی و قومیتی، هم‌جنس‌گرا ستیزی، ترنس فوبیا، حتی اگر شما هیچ نقش مستقیمی در تعیین سیاست‌گذاری‌های دولتی نداشته باشید، شما را در این خشونت‌ها همداستان کرده است. به نمونه‌هایی مثل قانون حضانت، قانون ارث، حق طلاق، نابرابری‌های جنسیتی در آموزش، فرصت‌های نابرابر شغلی، حق انتخاب پوشش، حق خروج از کشور، اقامت



تبعیض بر اساس سن، تبعیض طبقاتی و تبعیض علیه کم‌توانی جدا کنیم. وقتی به خشونت‌های جنسیتی می‌پردازیم هم زمان باید علیه هر نوع تبعیض و خشونت در جهان موضع بگیریم. وجدان هیچ مردی نمی‌تواند با این بهانه که «من خودم هیچ خشونت علیه زنان نکرده‌ام» آسوده باشد. امکان و فرصت‌های نابرابری که قانون در اختیار مردان گذاشته است؛ در هتل، امکانات نابرابر ورزشی و تفریحی و از همه مهم‌تر تبعیض جنسیتی بین فرزندان در خانواده‌های سنتی بیشتر فکر کنید. علاوه بر این خشونت جنسیتی نسبت به انواع دیگر خشونت گسترده‌تری دارد. جهان را مجموعه‌ای از زنان و مردان تشکیل داده‌اند و این یعنی تقریباً نیمی از مردم جهان در معرض خشونت جنسیتی هستند. اگر شما به عنوان یک مرد می‌خواهید کاری برای



دکتر تینا نافی

کایروپراکتور

معالجه تصادفات رانندگی، کاری و ورزشی

*We take the time. We listen.
We partner with our patient.*

معالجه دردهای عضلانی و ناراحتی‌های مفاصل و استخوان، تصادفات رانندگی و صدمات کاری با پیشرفته‌ترین وسایل پزشکی، دستگاه‌های ورزشی و فیزیوتراپی

www.drnafe.com

اکثر بیمه‌های درمانی پذیرفته می‌شود!

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

اهمیت بدهید و بیشتر فکر کنید. بحث‌های مربوط به مبارزه علیه پورنوگرافی زنان بالغ را پیگیری کنید. تجارت سکس برای کشورها میلیون‌ها دلار سود دارد. اندیشه‌هایتان را بازنگری کنید؛ چرا باید کلاب‌های تجارت سکس و همه مشاغل مربوط به سکس اینقدر پر سود باشند؟ هدف و ماهیت سایت‌های پورنوگرافی و تجارت سکس در اینترنت چیست؟ به رابطه پورنوگرافی و خشونت علیه زنان فکر کنید. ♦ ممکن است شما هرگز شریک جنسی، همسر و دوست دخترتان را مورد تجاوز، خشونت جنسی و یا خشونت‌های خانگی دیگر قرار نداده باشید اما حتما دیده‌اید و شنیده‌اید که مردان دیگر زنان را چطور مورد آزار و خشونت قرار می‌دهند. وقتی دوست‌تان یک جوک درباره یک نوع از خشونت‌های آشکار علیه زنان تعریف می‌کند، بگویید که این داستان یا جوک اصلاً خنده‌دار نیست. زمانی که مطلبی در روزنامه یا مجله‌ای می‌خوانید که در آن نوعی از خشونت علیه زنان را ترویج یا تأیید می‌کند، به آن واکنش نشان بدهید و اعتراض کنید. زمانی که قانونی علیه زنان تصویب می‌شود به آن اعتراض کنید. اعتراض شما می‌تواند یک یادداشت در صفحه اجتماعی خودتان باشد یا مطرح کردن آن در یک جمع خانوادگی یا دوستانه. هر کاری که از شما بر می‌آید انجام بدهید به جز این که ساکت باشید.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

محو خشونت علیه زنان انجام بدهید باید این دسته‌بندی را از بین ببرید. من چند پیشنهاد به شما می‌دهم و به نظر من همه این راهکارها در توان شماست:

کاری که از شما بر می‌آید

♦ کلمات قدرتمند هستند. به ویژه اگر در اختیار کسی باشند که خواسته یا ناخواسته قدرت بیشتری دارد. ما در دنیای زندگی می‌کنیم که همه برای تحقیر زن و مرد از واژه‌هایی کاملاً بر مبنای تحقیر جنسیتی استفاده می‌کنند. واژه‌هایی مثل «جنده»، «دمدمی مزاج»، «دنده چپ» و «...خل»، همگی تحقیر آمیز هستند. به ویژه واژه‌هایی که به اندام جنسی زنان اشاره می‌کنند همگی حاوی این معنای ضمنی‌اند که زنان احمق، نادان و پایین هستند.

♦ برای سکسیسم پول خرج نکنید. مجله یا فیلم یا موزیک یا اشتراک یک وب سایتی که در آن دختران و زنان را ابزار جنسی برای مردان قرار می‌دهند و نمایش می‌دهند، نخرید. یک معترض واقعی علیه سکسیسم در رسانه‌ها باشید.

♦ تا زمانی که میزان شیوع و رواج یک پدیده مثل تجاوز و روابط خشونت آمیز برای عموم مردم روشن نباشد، این پدیده‌ها از میان برداشته نمی‌شوند. فقط یک آمار دقیق از کشور آمریکا نشان می‌دهد که بیش از یک میلیون زن و دختر هر سال مورد تجاوز و خشونت قرار می‌گیرند. به این آمارها

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

کمپانی‌هایی که از ترور بهره می‌برند

بازار بورس هیچگاه تحت تاثیر احکام اخلاقی نبوده و نخواهد بود. صورت مسئله ساده است: با سهام مشخص یا بازار معین چقدر می‌توان سود برد. تازه‌ترین نمونه را در واکنش بازار سهام به حملات تروریستی پاریس می‌توان یافت.

پس از ترورهای پاریس، مسابقه سرعت برای افزایش ارزش سهام شرکت‌های صنایع نظامی در گرفت. سهام شرکت فرانسوی تالس که تجهیزات الکترونیکی برای سیستم‌های دفاع موشکی می‌سازد، افزایشی ۱۰ درصدی یافت. شاخص سهام ۱۴ شرکت بزرگ تسلیحاتی آمریکایی هم چهار درصد رشد داشت. جیم کرامر متخصص بازار بورس و مجری برنامه‌های اقتصادی در «CNBC» می‌گوید: «بعد از حملات تروریستی پاریس، فرانسه و کشورهای دیگر بودجه دفاعی خود را به طور قابل توجهی افزایش خواهند داد، این امر منجر به افزایش سود صنایع نظامی خواهد شد و سهام آنها بسیار بیشتر از روند معمول بالا خواهد رفت.»

هم‌زمان، شرکت‌های تامین سرمایه هم بدون کوچک‌ترین احساس و با دقت کامل، همه حملات هوایی آمریکایی‌ها و فرانسوی‌ها علیه داعش در عراق و سوریه را رصد و ثبت می‌کنند. فقط در ماه اکتبر بیش از ۶۰۰ مورد عملیات ثبت شده و در ماه نوامبر مطمئناً رکورد ۹۰۰ پرواز در ماه ژوئیه شکسته خواهد شد.

افزایش بودجه دفاعی آمریکا

هاوارد رابل، تحلیلگر بانک سرمایه‌گذاری

تغییر خواهند داد تا امکان مالی بیشتری برای خریدهای تسلیحاتی فراهم کنند.

ثروت داعش: ده برابر القاعده

در مقایسه با القاعده که بعد از ۱۱ سپتامبر قدرتمندترین گروه تروریستی جهان بود، داعش از امکانات مالی حدود ده برابر بیشتر برخوردار است. مجله اقتصادی «فوربس» درآمد سالانه داعش را دو میلیارد دلار تخمین می‌زند.

داگلاس هارند، آنالیست و متخصص تسلیحات از موسسه «برنستین» می‌گوید طبق تجارب تاریخی هزینه خریدهای تسلیحاتی به دو عامل بستگی دارد: «رشد اقتصادی و امکان بالقوه درگیری‌های ژئوپولیتیک در جهان.» در حال حاضر خطر درگیری‌ها در جهان افزایش یافته است. پیش از حملات تروریستی در پاریس، تحلیل‌گران میزان رشد خریدهای تسلیحاتی در اروپا تا سال ۲۰۲۰ را حدود نیم درصد در سال پیش‌بینی کرده بودند.

اکنون مانوئل والس، نخست وزیر فرانسه اعلام می‌کند که بودجه دفاعی این کشور به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد و این امر بدون توجه به مقررات مربوط به کسری بودجه اتحادیه اروپا انجام می‌شود. بدین ترتیب اروپا از آمریکا پیروی خواهد کرد. دولت آمریکا بعد از سه سال محدودیت، بودجه تسلیحاتی را لغو کرد و در دو سال آینده حدود ۵۰ میلیارد دلار بیشتر بابت نیازهای دفاعی هزینه خواهد کرد.

صادرات به خاورمیانه و آسیا

داگلاس هارند میزان رشد سالانه هزینه‌های



تسلیحاتی تا سال ۲۰۲۰ را حدود دو درصد تخمین می‌زند. مدت‌هاست که دیگر معاملات بزرگ کنسرن‌های تسلیحاتی محدود به کشورهای صنعتی غرب نیست، بلکه تانک‌ها، جنگنده‌ها، دستگاه‌های رادار، پدافند هوایی و مهمات به ویژه به عربستان سعودی و چین هم صادر می‌شوند.

نوا پاپنک، آنالیست موسسه سرمایه‌گذاری «گلدمن ساکس» در آمریکا می‌گوید، صنایع تسلیحاتی در حال حاضر روندی رو به رشد دارند. میزان تقاضا به ویژه در مورد تکنیک‌های مدرن برای جنگ و مبارزه با تبهکاری سایبری بالاست.

برای تحلیلگران اقتصادی، اخلاق یا انسان‌دوستی پارامترهایی بی‌ربط هستند. آنها توصیه می‌کنند که وقت خرید سهام شرکت‌های تسلیحاتی مانند «لاکهد می‌گرتین»، نورث‌روپ گروم، بی‌ای‌ئی سیستمز» است زیرا این کمپانی‌ها امکان عرضه کالاهای متناسب با نیازهای بازار کنونی را دارند.

Ali Driving & Traffic School

کلاس‌های تعلیم رانندگی و ترافیک علی برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

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



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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408)370-9696 ♦ (408)394-5249



Shawn Jahanbani & Lilly Yaz
Realtors

لیلی و شاهین

مشاوران املاک

DOMINE GROUP

Residential & Commercials



اگر مایل به افزایش سرمایه خود می‌باشید، با ما تماس بگیرید تا ما زمین‌های قابل تقسیم (Subdividable Lots) را به شما معرفی کنیم. ما می‌توانیم نمونه‌هایی از این نوع سرمایه‌گذاری 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 برسانیم!

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

BRE#01506610

BRE# 01952057

Email: lillyyazrealty@gmail.com

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

ضمیمه سیسیر کرد و کارداری مستقل بر آن بگمارد که خراج آن سامان را بدو می پرداختند.»

باز مختصرالبلدان در جای دیگر چنین آورده است:

«میانه و جیلپایا منزلگاه همدانیان است و خوره برزه از آن اودیان... و از شهرهای ایشان است: برزه و شاپور خواست و خونه و میانه و مرند و خوی و کولسره و برزند. در جای دیگر در مختصرالبلدان آمده است که: «سیسردر مرز همدان و دینور و آذربایجان جای گرفته بوده است. پس می توان برزه را در نزدیکی آن یعنی در همین مرز جستجو کرد.»

در المسالك والممالك ابن خرداد به ترتیب شهرها و روستاهای آذربایجان را چنین آورده است: «مراغه، میانه، اردبیل، ورثان، سیسر، برزه، شاپور خاست و تبریز. در نقشه جغرافیائی ایران که در سال ۱۷۲۴ میلادی توسط G.Delisle از آکادمی پادشاهی پاریس کشیده شده است نام برزه بصورت Borza در شمال رشته جبال بین قزقلعه، کمال، آق بولاغ، یاشانلو، مراغه و بیلقان و سمسر آمده است و باز این نام در نقشه جغرافیائی که در سال ۱۷۴۰ میلادی توسط Reiner et Josua ottens کشیده شده نیز دیده می شود.»

از آنچه گذشت چنین برمی آید که جای خوره برزه و جای آتشکده قدیم آذرگشنسپ بایستی در جایی در شرق مهاباد و جنوب شرقی میانداوآب و جنوب لیلان باشد.

شتافتند و پیش از رفتن به جنگ به آستان آن می شتافتند و پس از پیروزی در جنگ سهمی از غنائم جنگی به گنجینه آن تقدیم می کردند و همین گنجینه بزرگ است که به هنگام شکست خسرو پرویز از رومیان، به غارت رفت.

اکنون به جستجو بر می آیم و کوشش می کنیم تا جای آتشکده قدیم را که در برزه بوده و امروز نشانی از آن در دست نیست بیابیم: واژه برزه در زبان پهلوی بصورت **brez** به معنی کوره و اجاق آمده است و گویا نام ناحیه به مناسبت آتش خودسوز، برزه شده است. در تاریخ قم در ذکر بر اوستان آورده است که «بعضی از ملوک از دور آتشی دیدند بر صحرای براوستان گفتند آن چیست گفتند برازه است آن یعنی زبانه آتش. بفرمود تا بدان موضع این دیه را بنا کردند»

یاقوت بدون آنکه جای برزه را نشان دهد در کتاب المشترك از سه برزه نام می برد که یکی از آنها در آذربایجان است. بلاذری در کتاب فتوح البلدان چنین آورده است: «سیس روستاهائی که در فرسوی دینور است و نیز روستای جوزمه از آذربایجان در خوره برزه ورسطف و خابنجر بدان پیوست و بدین سان سیسر خوره ای بزرگ شد و عاملی مستقل بر آن گماردند که مردمان خراج بدومی می پرداختند»

در مختصرالبلدان چنین آمده است: «روستای ماینمراج را از آن دینور و روستای جوزمه را از آن آذربایجان از خوره برزه



آذر گشنسپ

نقل از کتاب «ایرانویج»

اثر زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

چو گنجور کیخسرو آمد زرسپ
ببخشید گنجی به آذرگشنسپ
بر آن موبدان خلعت افکند نیز
درم داد و دینار و بسیار چیز
کتابهای پهلوی نیز از این آتشکده و گنجینه شیزیکان یاد می کنند و نسخه ای از اوستای دوران هخامنشی به گنجینه آن سپرده شده بود. چنانکه گفته آمد، در دوران کسواد و پسرش خسرو انوشیروان این آتشکده خود سوز به سبب قطع جریان گاز زیر زمینی نفت روبه خاموشی می رود و قسمتی از آتش آن را به مزدجان فراهان می برند و قسمتی دیگر را به آتشکده کهنسال آبان گشنسپ (= ماء جشنسف= ما جشنسف) یا آتشکده برکه که مسعودی از آن باعنوان «آب آتش» یاد می کند، منتقل می کنند که جای آن تخت سلیمان کنونی است که بواسطه پیوستن دو آتش به یکدیگر و نیرو دادن فرشته آذر به بغداد ناهید آتشکده بزرگ شاهی گشت چنانکه پادشاهان ساسانی پیاده به زیارت آن می

دنباله مطلب از ماه گذشته...
در گرفتار شدن افراسیاب به دست هوم ورستن او و پنهان شدن در دریای چیچست و سرانجام کشته شدن وی به فرمان کیخسرو، در شاهنامه چنین آمده است:

بر این جایگه برزچنگم برست
دل و جانم از جستن او بختست
در این آب خنجست پنهان شدست
بگفتم بتو راز چوان که هست
چو گودرز بشنید این داستان
بیاد آمدش گفته باستان
پس اندیشه شد سوی آتشکده

چنان چون بود مردم دل شده
هم آنکه نشستند شادان بر اسپ
برفتند از ایوان آذرگشنسپ
ز یزدان چو شاه آرزوها بیافت
ز دریا سوی خان آذر شتافت
بسی زربر آتش برافشاندند
به زمزم بسی آفرین خواندند
بودند یک روز و یک شب بیای
به پیش جهان داور رهنمای

از شاهنامه فردوسی

جراغست مر تیره شب را بسیج
چو سی روز گردش بیمایدا
پدید آید آنگاه باریک و زرد
چو بیننده دیدارش از دور دید
دگر شب نمایش کند بیشتر
به دو هفته گردد تمام و درست
بود هر شبانگاه باریکتر
بدینسان نهادش خداوند داد

به بد تا توانی تو هرگز میبج
شود تیره گیتی بدو روشنا
چو پشت کسی کو غم عشق خورد
هم اندر زمان او شود ناپدید
ترا روشنایی دهد بیشتر
بدان باز گردد که بود از نخست
به خورشید تابنده نزدیکتر
بود تا بود هم بدین یک نهاد

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»



Iman Laleparvar
MS Electrical Engineering
UCLA Graduate

♦ 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

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



ایرج گرگین

خصلت های اخلاقی و شخصیتی اوست: ایرج گرگین ایرانی متمدن و متجددی بود. به عناصر اصلی مدنیت غربی (لیبرالیسم و دموکراسی) باور داشت، اما این باور تنها در حد اعتقادات نظری نبود که در کار و زندگی خود نیز به آن عمل می کرد.

به یاد بیاوریم که در برنامه «رادیو امید»، نخستین رادیوی فارسی زبان در لس آنجلس، او بود که با برقراری خط تلفن آزاد با شنودگان رادیو از آنها خواست نظریات سیاسی و اجتماعی خود را درباره مسائل ایران آزادانه مطرح کنند، اما هموطنان ما که هنوز عادت به این کار نداشتند چه حرف ها که نزدند و چه دشنام ها که ندادند، اما گرگین آن همه را به جان خرید تا هموطنان را به بیان عقاید خود و تحمل عقاید مخالف، به دور از پرخشگری، عادت دهد.

در کار نویسندگی و تهیه اخبار سیاسی واقع بینی و اعتدال داشت. خبر را با تبلیغ نمی آمیخت. از تند روی و هوچی گری بیزار بود. به درک و دریافت مخاطب خود در قبول واقعیت باور داشت. از این رو در زمانی که به کار تهیه برنامه های رادیو تلویزیونی در لس آنجلس پرداخت برخی از هواداران مسلک های گوناگون که اعتقادی به بی طرفی او نداشتند او را به ناحق به وابستگی و سرسپردگی به این و آن متهم می کردند، اما او با استواری و روشن بینی راه خود را ادامه داد و از اتهام ها نهراسید.

ذهنی تجددخواه و نوآور داشت. به یک معنی انسانی مدرن بود. از کهنگی و تکرار و ابتذال بیزار بود. هم از این رو بود که در نوشته ها و برنامه های رادیو تلویزیونی خود از این تمایل پیروی میکرد. ناگفته نماند که همان بود که در برنامه های رادیو تلویزیونی خود در لس آنجلس به استاد دانشمندی مانند محمد جعفر محبوب و شاعر هنرمندی چون نادر نادرپور فرصت گفتار و سخنوری میداد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹



دوست متمدن و متجدد ما

دکتر ایرج پارسی نژاد



و حمید محامدی، برای ادامه درس راهی انگلیس شدند و در بازگشت به ایران به کار درس و پژوهش دانشگاهی پرداختند.

برخی دیگر مانند جمال میر صادقی، صدرالدین الهی، خلیل دیلمقانی و محمود مشرف آزاد تهرانی (م.آزاد)، به نویسندگی و هنر و شعر روی آوردند که دلپسته آن بودند. ایرج گرگین یکی از این جوانان بود که ذوق و استعداد ادبی و هنری داشت. او بعد از پایان تحصیل دانشگاهی به رادیو رفت و به کار گویندگی پرداخت. دوستی من با ایرج گرگین و بیژن مفید و سیروس ابراهیم زاده در همین دهه ۱۳۴۰ شکل گرفت. برای من صحبت این سه تن مگتنم بود. هر سه ما دوستدار کتاب و موسیقی و سینما و تئاتر بودیم و همین وجه اشتراک رفاقت ما بود.

با تاسیس تلویزیون ملی ایران من برای تهیه برنامه هایی درباره زبان و ادبیات ایران و جهان و معرفی و بررسی کتاب به آن سازمان پیوستم. کار در تلویزیون مرا با ایرج همکار کرد. آنچه می گویم نکته هایی در بیان

با در رسیدن ۱۲ دی ماه چهار سال از خاموشی ایرج گرگین گذشت. امروز که در انبوه نوشته های پراکنده خود در تهران این یادداشت منتشر نشده را پیدا کردم گفتم با ارائه آن به «ماهنامه پژواک» بادی از دوست کنم.

در آن سالهای دور در لس آنجلس تلفن که زنگ می زد تا که صدای نازنین ایرج را می شنیدم می گفتم:

شنیدستم که ایرج جانم آمد

رفیق سابق تهرانم آمد

نخستین دیدارهای ما به سال ۱۳۳۸ باز می گشت. زمانی که ایرج درس خود را در دانشکده ادبیات دانشگاه تهران تمام کرده بود و من تازه به آنجا رفته بودم. در سالهای بعد از کودتای ۱۳۳۲ بود که جماعتی از جوانان اهل فکر و فرهنگ به دانشگاه رفته بودند تا در فضای آنجا اندکی نومییدی و خستگی خود را از شر و شورهای سیاسی گذشته یاد ببرند. از میان اینان کسانی که اهل کنجکاوی های بیشتر علمی بودند (احمد تقضلی، مهرداد بهار، محسن ابوالقاسمی

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



دکتر فرانک پورقاسمی

متخصص و جراح پا

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

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

Dr. 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

پیام شایانی وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

(800) 261-1314

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

Payam Mark Shayani, ESQ
Accident Attorney

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

(916)442-9999

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

(408)777-8867

2880 Zanker Road, Suite 203
San Jose, CA 95134

(925)777-0432

425 Market Street, Suite 200
San Francisco, CA 94105

حالا هرچی، بالاخره شعری از یک نفر که خود را شاعر می داند بروز می کند و کلماتی را سرهم می کند و می شود شعر. آن قدیم قدیم ها شاعری حرفه بود و نه چندان کم درآمد. گاهی یک شاعر مانند عنصری پیدا میشد که دیگ و دیگچه اش از طلا و نقره بود و چندین غلام و کنیز دور و برش بودند. خدا شانس بدهد. بقول فروغ آن روزها رفتند، آن روزهای خوب... ولی این روزها شاعری کار نان و آبداری نیست و شاعر جماعت باید کار و پیشه ای دیگر داشته باشد و در کنارش



یک سینه سفین

مسعود سپند

مسئولیت شاعر بودن

چندی پیش نمی دانم شب شعر بود یا روز شعر یا آن شعر دیگر... که تعدادی از شاعران در حضور جناب رهبر نشسته بودند و از عظمت اندیشه و قدرت رهبری و دانش فراوان ایشان در مورد همه علوم به خصوص سیاست تعریف می کردند و شعر می خواندند و رهبر نیز با آن نگاه بزرگوارانه اش! به چهره شاعری که شعر می خواند نگاه می کرد و گاهی اظهارنظری می فرمود و گاهی لبخندی بر لبانش نقش می بست و چهره اش گل می انداخت و به به و چهچه هم می کرد. حُب طرف اهل شعر بوده و گویا موسیقی هم می دانسته و سه تار هم میزد که اگر بخواهد به چیزی افتخار کند، شاید همین دوچیز باشد، و گر نه آتش زدن سینما و جزغاله کردن چهارصد پانصد انسان یا فرمان قتل های زنجیره ای و خفه کردن با دستمال یا کراوات که افتخاری ندارد. می دانید وقتی جنازه زنده یاد دکتر تفضلی را که استاد دانشگاه

نمی ارزد

جهان با اینهمه خوبی به ما و من نمی ارزد
من و مایی اگر باشد به یک ارزن نمی ارزد
عروس بخت را در برگرفتن یا به زر یا زور
به اشک و آه گلرویان تر دامن نمی ارزد
بگو تا شهرزاد قصه گو با پادشاه گوید
هزار و یک شب شادی به یک شیون نمی ارزد
غرور سرفرازی ها ز سرداری و سالاری
به ننگ بوسه بر دستان اهریمن نمی ارزد
زایمانی که از هرمش شقایق می شود پرپر
دلی بی سوز اگر باشد سر سوزن نمی ارزد
بساط زندگی هرچند شیرین و طربناک است
به غمگین لحظه های تلخ برچیدن نمی ارزد
به آتش می کشم روزی قبابی خود پرستی را
خوش آن پیری که می داند به پیراهن نمی ارزد
من از کوتاهی عمر حباب جام دانستم
که دنیا بی می و مستی بیک دیدن نمی ارزد

م... سپند

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



Fataneh Hooshdaran, D.C.

دکتر فتانه هوشداران

کایروپراکتر

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

www.chiropracticusaca.com

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

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



مطب مجهز به دستگاههای فیزیکیال تراپی و

ماساژ طبی، ورزشی، Aqua Med Massage

Serving: San Jose & Santa Clara

اکثر بیمه های درمانی پذیرفته می شود

(408)712-3788

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

(408)244-7677

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



پادشاهی با غلامی عجمی در کشتی نشست و غلام، دیگر دریا را ندیده بود و محنت کشتی نیازموده، گریه و زاری در نهاد و لرزه بر اندامش اوفتاد. چندان که ملافت کردند آرام نمی گرفت و عیش ملک ازو منغص بود، چاره ندانستند. حکیمی در آن کشتی بود، ملک را گفت: اگر فرمان دهی من او را به طریقی خامش گردانم. گفت: غایت لطف و کرم باشد. بفرمود تا غلام به دریا انداختند. باری چند غوطه خورد، مویش را گرفتند و پیش کشتی آوردند به دو دست در سکان کشتی آویخت. چون برآمد به گوشه ای بنشست و فرار یافت. ملک را عجب آمد. پرسید: درین چه حکمت بود؟ گفت: از اول محنت غرقه شدن ناچشیده بود و قدر سلامتی نمی دانست، هم چنین قدر عاقبت کسی داند که به مصیبتی گرفتار آید.



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 از گرانی بی حد و اندازه خانه، کرایه مسکن و ازدهام ترافیک در S. Bay و N. Bay به امان آمده اید، یا 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، یا قصد فروش منزلتان را در نواحی اطراف دارید با من تماس حاصل فرمایید!

This the Best time of the year for serious Buyers to Buy their home!

Mobile: (510)912-9292

ekomeily@gmail.com

CaIBRE #01946899



با هادی خرسندی

www.asgharagha.com
hadikhorsandi@aol.com

بچه ها این بابک زنجانیه!



اون خودش گر جانی و آدمکشه
این خرِ آدمکشان جانیه
قصه «مه آفرید خسروی» *
گر نداند بدترین نادانیه!

پس چی میشه سرگذشتش عاقبت؟
این سوالی واقعا انسانیه
علم غیب من ز پاسخ عاجزه!
این خودش اسباب سرگردانیه!
آخرش چون آخر شعر منه
ناتمامه، مایه حیرانیه!

* «مه آفرید امیرخسروی» از فعالان اقتصادی جمهوری اسلامی بود که او را هم به اتهام سواستفاده و اختلاس محاکمه میکردند. او به این امید بود که در جلسه بعدی دادگاه آخرین دفاعش را به افشای خیلی از همدستان و شرکای حکومتیش اختصاص میدهد. اما عمرش را به دادگاه بعدی کفاف ندادند و اعلام کردند صبح سوم خرداد نود و سه، در زندان اعدام شده!
در این رابطه، دزد به دزد میزند، وای به دزد آخری و کارهای دیگر

بچه ها این بابک زنجانیه
عشق رهبر، یار رفسنجانیه
ظاهراً با هم ندارن ارتباط
رابطه از دو طرف پنهانیه
تازه توی پارلمان مملکت
اون رئیس شخص لاریجانیه
هر کجا یک حجت الاسلام هست
پیش او گرم تملق خوانیه
آیت اللهی که بینی در نماز
قبله اش این بابک زنجانیه
بلبلی ها میکنند در دادگاه
چونکه خاطر جمع پشتیبانیه
از برای رفع سرماخوردگی
دادگاهش بیمه درمانیه!
عده ای میگن که اون خوشخدمته
عده ای میگن که اون قربانیه
این پسر از اینطرف میلیاردره
ظاهراً از اونطرف زندانیه
داره میچرخه اجل دور سرش
گرچه دورش هاله روحانی
مثل داعش کم کمک روآمده
حاليا مشغول نافرمانیه
ظاهراً از دستشون در رفته و....
مستقلاً گرم بذرافشانیه
اون ابوبکره آگه بغدادیه
این ابوبکره ولی، ایرانیه
اون سیاسی، مذهبی، ایدئولوژیک
این دلاری، یورویی، تومانیه



Wedding and Entertainment Coordinator
www.niosha.com

DISCOVER THE UNIQUENESS

For the wedding of your dreams let Niosha blend music, dance and tradition into an unforgettable event. To schedule a free consult please call 408-656-6565 or email niosha@niosha.com

تروریسم در خاورمیانه چگونه مهار می‌شود؟

محمد تقی حسینی

دوران معاصر از بسیاری جهات بی سابقه است. برخی از پدیده‌هایی که امروزه شاهد آنها هستیم، در گذشته نمونه‌ای نداشته‌اند. از آن جمله مسئله تروریسم است. هر چند که تروریسم یک موضوع کهنه به درازی تاریخ است اما چهره‌ای که تروریسم امروز از خود بروز داده است چهره‌ای نو، پیچیده، بی سابقه و موجب چالش‌های فراوانی شده است. به عنوان مثال یک گروه تروریستی به نام داعش پدید آمده است که سرزمینی حتی گسترده‌تر از سرزمین برخی از کشورهای منطقه را در اختیار دارد. به راحتی با کشورهای منطقه م خارج از آن داد و ستد می‌کند.

ذخایر نفت در حیطه خود را به بازار روانه می‌کند و به منابع مالی مطمئن دسترسی دارد. پیشرفته‌ترین سلاح‌ها را به دست می‌آورد. در فضای مجازی حضوری پر رنگ دارد. اقدامات ضد بشری خود همچون قتل عام کودکان و جدا کردن سر اسیران یا آتش زدن آنها را در معرض دید همگان قرار می‌دهد. از کشورهای مختلف عضو می‌گیرد و بی محابا به غیر انسانی‌ترین اقدامات همچون قتل و کشتار دسته جمعی مردم غیر نظامی و بی دفاع و نیز فروش زنان و دختران در بازار مبادرت می‌ورزد. با اینکه به نظر می‌رسد همه قدرت‌های جهانی خود



ندارد. بلکه از جهاتی مطلوب هم هست. مطرح شدن و نمایش قدرت دو مولفه‌ای است که برای داعش اهمیت دارد. این نمایش قدرت حتی اگر دشمنان داعش را نیز مرعوب نکند، اعضای آن را که بویژه این روزها زیر ضربات سهمگینی قرار داشته‌اند به قدرت این گروه امیدوارتر و آنها را برای مقاومت مصمم‌تر می‌کند.

این اتفاق تبعات زیادی در بر خواهد داشت. بدون تردید از تبعات این حادثه تروریستی بازگشت موج اسلام ستیزی در غرب است. اگر چه هواره گفته شده است که داعش و اقدامات آن هیچ نسبتی با اسلام ندارد اما تردیدی نیست که اسلام و مسلمانان تاوان این اقدامات غیر انسانی داعش را خواهند داد. فضای سنگینی که در غرب علیه اسلام شکل می‌گیرد ما را به فضایی مشابه آنچه که بعد از حادثه یازده سپتامبر رخ داد، برمی‌گرداند. این موضوع چه بسا کشورهای غربی را وادار کند تا دست به واکنش‌های نسنجیده دیگری بزنند.

استیلاي خود را بر مناطقی از خاورمیانه ایجاد کرده و تداوم بخشد. داعش به هر شکل خود را پیروز این اتفاق می‌داند.

این گروه توانسته است سیستم امنیتی فرانسه را غافلگیر کرده و ضربه سختی را به آن وارد کند. این یعنی امکان کنش قهرآمیز در داخل اروپا برای داعش میسر است و از این نظر احساس قدرت می‌کند. حجم تلفات این عملیات تروریستی نیز آنقدر بالا هست که رعب و وحشت را در فرانسه و بلکه در سراسر اروپا و دنیای غرب بوجود آورد. این نیز افزوده دیگری در منطق محاسباتی داعش محسوب می‌گردد. جلب توجه افکار عمومی بین‌المللی آورده مهم دیگری برای عملیات تروریستی داعش محسوب می‌گردد. به هر حال امروز داعش خبر اول تمامی رسانه‌های جهان را به خود اختصاص داد و توجه تمامی جهان را به عملیات خود در فرانسه معطوف کرد. هرچند که این عمل نفرت انگیز است ولی جنبه نفرت انگیز قضیه برای داعش اهمیتی

دنباله مطلب در صفحه ۵۰

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

کلاس‌های خصوصی و گروهی

14505 Union Ave San Jose, CA 95124

www.nejadmusic.com

۳- آمیختن حسابهای فردی و کسب و کار. حتی اگر شما کسب و کار خود را به صورت یک Corporation یا LLC تشکیل داده باشید، ممکن است با انجام کارهایی چون درهم آمیختن حسابهای شخصی خود با دارایی‌ها و حسابهای کسب و کار یا شرکتتان، مزیت محدود شدن مسئولیت قانونی (Liability) در برابر خطاهای مربوط به امور کسب و کار خود را از دست بدهید. به این ترتیب، اگر از حساب شرکت خود مستقیماً برای پرداخت هزینه‌های شخصی استفاده کنید، مشتری که در محل کسب و کار شما صدمه دیده است می‌تواند از شخص شما شکایت کند و به داراییهای شخصی شما برای جبران خسارت خود دسترسی پیدا کند. ۴- محافظت نکردن از داراییهای فکری (Intellectual property). باید در نظر داشته باشید که داراییهای کسب و کار شما صرفاً ساختمان کار، وسایل کار، یا چیزهای ملموس از این قبیل نیست. داراییهای کسب و کار شما می‌تواند چیزهایی از قبیل اسم و لوگوی کسب و کار، اختراعات، و به طور کلی هر ایده مربوط به کار شما باشد. اگر کسب و کار شما داراییهای فکری با ارزشی از این قبیل دارد، حتماً باید از این دارایی‌ها، محافظت کنید. مثلاً می‌توانید این دارایی‌ها را به صورت یک حق اختراع (Patent)، یک مارک تجاری (Trade mark)، یا یک حق نشر (Copyright) به ثبت برسانید. **دنباله مطلب در صفحه ۵۶**

کسب و کار شما چگونه است. اگر کسب و کار خود را به صورت یک Corporation یا LLC شکل داده باشید، «شخصاً» در برابر این مشتری مسئول نخواهید بود. این به این معنی است که مشتری صدمه دیده می‌تواند تنها از شرکت شما، و نه شخص شما، شکایت کند و به این ترتیب نمی‌تواند برای جبران خسارت خود به دارایی‌های شخصی شما دسترسی پیدا کند. خوشبختانه، تشکیل یک Corporation یا یک LLC کاری آسان و نسبتاً کم هزینه می‌باشد. با این همه توصیه می‌شود که پیش از تشکیل شرکت خود به یکی از این دو فرم، از یک وکیل مشاوره بگیرید تا ببینید کدام یک از این دو فرم برای شما مناسبتر می‌باشد (در نظر داشته باشید که برخی کسب و کارها را قانوناً نمی‌توان به فرم LLC تشکیل داد).

۲- نداشتن برنامه ریزی برای کسب و کار (Business plan). داشتن یک برنامه مشخص برای کسب و کار بیشتر مساله‌ای تجاری است تا حقوقی. با این همه یک کسب و کار، برای موفق بودن نیاز به یک برنامه یا چهارچوب مشخص دارد. برنامه کار مانند یک قطب نما عمل می‌کند و صاحبان کسب و کار را در مسیر صحیح نگاه می‌دارد تا به اهداف مشخص خود برسند. همچنین باید در نظر داشت که بدون داشتن برنامه کار، به سختی می‌توان سرمایه‌گذاری خارجی جذب نمود.



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

مهمترین مواردی که در هنگام شروع کسب و کار باید در نظر داشت

مهمترین موارد از این

قبیل اشتباهات از این قرارند:

۱- محدود نکردن مسئولیت حقوقی در برابر خطاهای مربوط به کار (Liability). همانطور که در برخی از مقالات قبلی اشاره کرده‌ام، شما می‌توانید کسب و کار خود را از لحاظ حقوقی به نحوی تشکیل دهید که مسئولیت فردی (Personal Liability) شما را در برابر خطاهایی که شما یا کارمند شما در جریان انجام امور معمول کسب و کار انجام داده است را محدود کند. مثلاً فرض کنید یکی از مشتریان شما به دلیل لغزنده بودن زمین محل کار شما، زمین خورده است و دچار مصدومیت جدی شده است. شما تا چه حد از لحاظ قانونی در برابر این مشتری مسئول خواهید بود؟ پاسخ بستگی به این دارد که شکل حقوقی

قطعاً به راه انداختن یک کسب و کار (Business) امری دشوار و حتی پرمخاطره است. هر نوع کسب و کار (رستوران، بوتیک، شرکت ساخت و ساز، دفتر حسابداری، آرایشگاه، غیره) با مسائل مختلف و پیچیده‌ای درگیر هستند. اگر چه براساس آمار، حدود پنجاه درصد کسب و کارهای کوچک (Small Business) در پنج سال اول شروع کار دچار شکست می‌شوند، با این همه می‌توان با رعایت موارد مختلف قانونی، شانس موفقیت یک کسب و کار را افزایش داد. در واقع بهتر است به اشتباهات معمولی که بیشترین ضربه را به کسب و کارهای کوچک می‌زند اشاره کنیم تا به این ترتیب نشان دهیم که با اجتناب از این اشتباهات می‌توان امکان شکست کسب و کارهای کوچک را به حداقل رساند.



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

دسته دیگر وسایلی هستند که در زندگی آنها مورد استفاده قرار می گیرند از قبیل چادر و سه چهار دست رختخواب، برای یک خانواده ۶-۷ نفری، چراغ بادی برای روشنایی، چادر و گاهی چراغ گردسوز، چند کاسه مسی و چند عدد بشقاب برای خوردن غذا و آب، کارد و چاقو و چند عدد قاشق و یک یا دو عدد کوزه و پارچ و سطل برای آوردن آب، یک طشت و یک چمدان برای نگهداری یکی دو دست لباس اضافی، یک دست صندوقچه کوچک برای آرایش زنان، یک پرموس یا چراغ پایه دار و یک گلیم برای فرش کردن چادر کولی ها به تمیزی جلو چادر و داخل چادر اهمیت می دهند. دختران کوچک، روزی چندبار جلو چادر و درون چادر را جارو می زنند. از بسته رخت خواب ها برای تکیه دادن و پشتی استفاده می کنند. آنها اشیایی که با خود دارند، طوری در چادر، منظم و مرتب کنار هم می گذارند و یا آویزان می کنند که جای اضافی نگیرند و باعث تنگی جا نشوند.

کولی ها به دلیل زندگی در چادر و کار مشترک و کوچ دایمی در کنار هم دارای پیوندی مشترک و عجیب، نسبت به هم می باشند. آنها چون زندگی مشترکی دارند و درآمد به نسبت احتیاجات هر خانواده، به طور ناخودآگاه تقسیم می شود، از پیدایش طبقه در میان آنها جلوگیری شده و همین باعث گردیده، آنها با تفاهم زندگی کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۶**

تومان تجاوز نمی کند و آن را با در نظر گرفتن هزینه زندگی و تعداد فرزندان، همان روز خرج می کنند، یعنی درآمد آنها با، هزینه زندگیشان یکسان است. قبایل کولی همان گونه که کار را تقسیم می کنند و یک خانواده از عهده انجام تمام کارها، بر نمی آید. آنچه را که به دست می آورند، به نسبت احتیاجات هر خانواده بین خود تقسیم می کنند. آنان با شکم سیر نمی خوابند ولی کسی هم بینشان نیست که با شکم گرسنه بخوابد و به همین دلیل، بین آنها خانواده هایی یافت نمی شوند که از دیگران وضع بهتری داشته باشند یعنی در اصل، بین کولی ها طبقه وجود ندارد.

کولی ها به دلیل آن که در کوچ دایمی هستند، حداقل وسایل زندگی را با خود حمل می کنند. آنها بسیار ساده و ابتدایی زندگی می کنند. اشیاء و وسایلی که با خود دارند، فقط مایحتاجشان را برآورده می سازد و هیچ جنبه تزیینی ندارد. در چادرهای آنها ابتدایی ترین وسایل که برای یک خانواده لازم است دیده می شود. آنها هیچوقت وسایل و اشیاء اضافی با خود حمل نمی کنند.

اسباب و اشیایی که آنها مورد استفاده قرار می دهند، دو دسته اند. یک دسته از این وسایل، ابزار کار آنها را تشکیل می دهد که عبارتند از دم، پتک، سندان، انبر، سوهان و مقداری چوب و تبر و ذغال سنگ که معمولاً از بازارهای سرراه تهیه می کنند.



زندگی و پیدایش کولیان

سخنی کوتاه در مورد کولی ها (غربتی ها)

در میان مجلدات پژوهشی که در مورد فولکور و آداب و رسوم ایران زمین زیر نظر همسرم دکتر بهرام فره وشی صورت پذیرفته بود و وی سفارش چاپ و نگهداری آنرا بر من واگذار شده بود و من خود را مدیون انجام این سفارش می دانستم، روزی دفتری را یافتیم با نام کولی ها 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 قول های 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 سپارند 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 راستاری و تصحیح و گاه پژوهشی دوباره در مورد نوشته ها 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 می دادم و خود هفته ها به کنکاشی دوباره می پرداختم تا بالاخره این دفتر به صورت کتابی با نام کولی ها (غربتی ها) در سال ۱۳۸۶ یعنی هشت سال پیش به چاپ رسید و آنچه که در این نوشته به نظر می رسد قسمت هایی از این کتاب است که به صورت نوشته هایی دنباله دار از این پس در اینجا منعکس می شود. سپاس ما فرزندان ایران زمین بر بزرگانی که بن مایه حفظ و نگهداری آن فرهنگ کهن هستند.

دنباله مطلب از ماه گذشته... خود به شهر یا دهی که در کنارش چادر زده اند می برند و مناطق مختلف شهر یا ده را بین خود تقسیم می کنند. دسته ای از آنها در بازار و خیابان شلوغ، بساط خود را پهن می کنند و عده ای از آنها در بازار به گردش می پردازند و به دکان ها سر می کشند و تعدادی نیز، به در خانه ها و کلبه ها می روند.

آنها در فروش اجناس، مهارت زیادی دارند. سالها فروش این وسایل در شهرها و دهات مختلف با موقعیت های متفاوت باعث شده است آنها تجربه زیادی در امر فروش پیدا کنند. زنان کولی با در نظر گرفتن وضع خریدارها معامله می کنند مثلاً اگر خریدار، فروشنده وسایلی که کولی ها می سازند باشد، با پول معامله می کنند و اگر دکان دار باشد و پارچه یا قند و شکر یا دیگر وسایل مورد نیاز آنها را بفروشد با این گونه وسایل معامله می کنند و اگر به در خانه ای رفتند با لباس ها و وسایلی که دیگر به کار صاحبخانه نمی آیند، وسایل خود را عوض می کنند. آنها چنان مهارتی در این گونه معامله ها دارند، که معمولاً ضرری متوجه شان نمی شود.

این فروشندگان چون در بازار معینی به خرید و فروش نمی پردازند و مواد اولیه آهنگری را بسیار ارزان و گاهی به رایگان به دست می آورند، از هیچ قیمت ثابتی، پیروی نمی کنند و قیمت وسایل و اجناس ساخته شده را تحت شرایط مکان های مختلف، بالا و پایین می آورند و فروش آنها در شرایط مختلف و فصول متفاوت، فرق می کند، به این دلیل است که درآمد کولی ها، درآمد حدوداً ثابتی نیست و مشکل می توان به وضع اقتصادی آنها پی برد. ولی تا آنجا که من متوجه شدم درآمد هر خانواده کولی، از روزی ۵ تا ۱۰

دنباله مطلب از ماه گذشته... کولی ها معمولاً به طور مشترک کار می کنند و زنان آنها به طور مشترک وسایلی را می فروشند و به طور مشترک پولی را که از فروش اجناس به دست می آورند با در نظر گرفتن احتیاجات هر خانواده و با نظارت پیرترین فرد قبیله که سرپرستی قبیله را عهده دار است بین یکدیگر تقسیم می کنند. در هر قبیله، به نسبت تعداد مردان آهنگر که معمولاً اگر بیست نفر باشند چهار یا پنج کوره آهنگری و سایه بان برپا می شود و مردان به کار مشغول می گردند. آنها کار را بین خود تقسیم می کنند. یک نفر به کار گذاشتن آهن در کوره و گذاشتن و نگهداشتن آن می پردازد، دو نفر، پتک بر آهن می کوبند و یک نفر سنباده بر وسایل ساخته شده برای تیز کردن آنها می کشد و یک جوان به کار دم دادن به کوره می پردازد و یک یا دو نفر خراطی می کنند و دسته این وسایل را می سازند. در قبایل کولی از بچه های هفت-هشت ساله به کار مشغولند تا مردان و زنان مسن. کارهایی که به آنها واگذار می شود، به نسبت نیرو و توانایی آنها است. معمولاً پسران به کار دم دادن می پردازند، مردان جوان به کار گذاشتن آهن و پتک زدن و عاقل مردان، به کار خراطی و تیز کردن لبه وسایل ساخته شده و زنان فروش اجناس و وسایل ساخته شده را برعهده دارند و پیرزنان و پیرمردان به کار ساختن سبد و غربال و دیگر وسایل، از این قبیل می پردازند.

دختران جوان که از رفتن به شهر معذورند، عهده دار تمیز کردن چادر و نگهداری از بچه های کوچک و آوردن آب و آماده کردن غذا و چای برای خانواده می باشند.

زنان کولی، وسایلی را که ساخته می شود، با

حمید ابطحی

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

Hamid Abtahi



منطقه
منطقه
منطقه

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

Location! Location! Location!
Why Do You Pay Rent?!

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

hamid@true-vision.com + DRE# 01071456



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

12376 Saratoga Sunnyvale Rd. Saratoga, CA. 95070



و مهم‌تر از همه روانی برخوردار است و تقلیل آن به یک امر حقوقی ما را از درک پیچیدگی‌های آن عاجز می‌کند. از این لحاظ، آگاهی‌دهی و اطلاع‌رسانی درست در این زمینه، در جامعه

خطرات/ یادآوری کابوس‌وار گذشته: همانند بسیاری از قربانیان، همیشه خاطرات دردناک و تلخ گذشته از پیش چشمش عبور می‌کند. **خشم:** خشم یکی از کیفیاتی است که افراد مورد تجاوز قرار گرفته در کودکی از آن سرشار است. ابراز خشم برای این افراد سخت است، چرا که خشم و انزجار آنها در کودکی هیچگاه، به خصوص بر رفتار خشونت‌آمیز تجاوزگر، مؤثر واقع نشده است. قربانی حتی در بزرگسالی تردید دارد که آن را ابراز کند یا نه. با این حال، او لبالب از خشم و انزجار است و نمی‌تواند روان خود را از آن خالی کند.

گریه و اندوه: مورد تجاوز قرار گرفتن به عنوان یک کودک معنای متعددی دارد: از دست دادن تجربه کودکی، اعتماد، معصومیت، روابط عادی و متعارف با سایر اعضای خانواده (به خصوص اگر فرد متجاوز یکی از اعضای خانواده باشد). برای رهایی از زیر این همه فشار روانی باید، قربانی بتواند آنها را نام ببرد، برای آنها اشک بریزد و در نهایت از شر آن خلاص شود. **دنباله مطلب در صفحه ۴۹**

سننی و محافظه‌کاری همانند افغانستان و ایران از اهمیت بنیادین برخوردار است. موارد زیر نمونه‌هایی‌اند که می‌توان براساس آنها فهمید یک قربانی تجاوز جنسی در موارد دشوار، رنج و بحرانی چه‌گونه عمل می‌کند. البته هر قربانی شرایط متفاوت خود را دارد که می‌تواند بر نحوه واکنش آن‌ها می‌تواند تأثیرگذار باشد.

واکنش‌ها: واکنش‌های متعدد و گوناگونی است که قربانی یک تجاوز و تهاجم جنسی در موارد مختلف از خود بروز می‌دهد. اما افراد بزرگسالی که در کودکی مورد تجاوز قرار گرفته‌اند، ممکن است واکنش‌هایی نشان دهند که با واکنش سایر قربانیان متفاوت باشد. **دیوارسازی و محدودکردن روابط:** از آنجا که به حریم شخصی قربانی در کودکی، توسط کسی تجاوز صورت گرفته است که مورد اعتماد بوده است، قربانی اعتماد خود را به اطرافیان خویش از دست می‌دهد و به دور خویش دیوار بی‌اعتمادی می‌کشد و از رابطه جدی با دیگران حذر می‌کند.

پیامدهای روانی در کودکان ناشی از تجاوز جنسی

حوا عدالت‌خواه

تجاوز جنسی بر کودکان یکی از شنیع‌ترین جنایاتی است که در جامعه اتفاق می‌افتد. این جنایت، چنان پیامد مخربی بر قربانی بر جای می‌گذارد که قربانی آن دردها و پیامدهای ترسناک آن را تا پایان عمر با خود حمل می‌کند. تجاوز بیش از آنکه آثار جسمانی و فیزیکی برجای بگذارد، روانی قربانی را تخریب می‌کند. ترومای باقی از جنایت تجاوز قربانی را از درون تخریب می‌کند و چنان لطمه‌ای به سلامتی روانی او وارد می‌کند که او در سراسر عمر خود نمی‌تواند از پیامدها و آثار آن فاصله بگیرد.

قربانی بعد از جنایت تجاوز، منزلت اجتماعی پیشین خود را از دست می‌دهد و مهم‌تر از همه میکانیسم‌های اجتماعی و فرهنگی مناسب برای بازگرداندن و پذیرش او به‌عنوان عضو عادی و متعارف، در جامعه وجود ندارد. از این مرحله به بعد است که تجاوز جنسی به یک زخم روانی در وجود قربانی تبدیل می‌شود و از این طریق همواره همچون خوره او را از درون نابود می‌کند. روابط قربانی با جامعه و اطرافیان دچار مشکل می‌شود و کابوس تجاوز لحظه به لحظه از پیش چشمش عبور می‌کند.

با توجه به پیامدهای مخرب این جنایت، توجه حقوقی و کیفری به آن به هیچ‌وجه کافی نیست و به‌خصوص دردی از زخم قربانی دوا نمی‌کند. تجاوز و پیامدی که بر جای می‌گذارد از ابعاد گسترده فرهنگی، اجتماعی

در کشورها و جوامع پیشرفته، دولت‌ها با آگاهی از این امر نهادها و سازوکارهای مشخصی و گسترده‌ای برای حمایت از قربانی تأسیس کرده و در نظام حقوقی کشور اصلاحاتی برای حمایت از حقوق قربانی و فرد آسیب‌دیده ایجاد نموده‌اند. صرف مجازات کیفری تجاوزکار و جنایت‌گر، کافی نیست، بلکه باید برای ترمیم سلامت روانی آسیب‌دیده، قربانی باید مورد حمایت‌های ویژه قرار بگیرد.

در کشورهای توسعه نیافته، از جمله افغانستان، اما وضعیت فرق می‌کند. نظام حقوقی در این کشورها، متمرکز بر جنایت و جنایت‌کار است و حداکثر اقدامی که می‌شود، مجازات و کیفر دادن فرد جنایت‌کار است. این درحالی است که تجربیات دشوار و تلخ قربانی بعد از محاکمه جنایت‌کار آغاز می‌شود. با توجه به حساسیت‌های اجتماعی،



Welcome to the 20th Annual Banquet Dinner Celebration of Milad Noor



Share your memories at ICCNC Annual Fundraising Dinner

20 Years of Community Support, Services and Achievements

Saturday, January 9th, 2016

5pm - 9pm

(510)832-7600

www.iccnc.org

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

به نام خدا

مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا

آغاز بیستمین سالگرد تأسیس خود را که اعلام می‌کند!

از شما دعوت بعمل می‌آوریم در این جشن که مصادف با میلاد پیامبر بزرگوار اسلام (ص) می‌باشد، در روز شنبه ۹ ژانویه ساعت ۵ بعدازظهر در محل مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا حضور بهم رسانید.

فعالیتها و پیشرفتهای مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا در طی بیست سال گذشته مرهون پشتیبانی‌ها بی شائبه شما گرامیان می‌باشد. استمرار عرضه مفاهیم ارزشمند اسلامی از طریق فعالیتهای هنری، آموزشی، فرهنگی، مذهبی و اجتماعی در گرو تداوم این پشتیبانی‌هاست.

با تشکر و قدردانی فراوان از شما سروران، امیدواریم که توفیق ارائه برنامه‌های متعدد و پربارتری در سالیان آتی داشته باشیم و به امید دیدارتان در جشن بیستمین سالگرد تأسیس مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا در روز نهم ژانویه ۲۰۱۶. لطفا حضور خود را به ما اطلاع دهید.

المپیک ها نیاز به فضاهای ورزشی استاندارد داشته و شاخص اقتصادی هر کشور را به طور شگفت انگیزی بهبود می بخشد. با پیشرفت تکنولوژی و گرایش روزافزون مردم جهان نسبت به زندگی شهری و تحرک کمتر، مراکز ورزشی خصوصی هر روز در گوشه ای از شهر مثل قارچ از زمین رشد می کنند. آنها برای درآمد بیشتر به یک تجارت بزرگ تبدیل شده اند، گرچه ممکن است در این راستا هزینه گزافی جهت ساخت چنین اماکنی صرف شود. اما آیا واقعا این نیازهای ورزشی بر اساس اصول صحیح احداث می شوند و یا با مشکل یا مشکلاتی در زمان بهره برداری مواجه می شوند! قطعاً پاسخ این سوال منفی است. ما همواره شاهد وجود نواقص و ضعف هایی در ساختمان ها و تسهیلات ورزشی حتی اگر از طرف دولت بنا شده اند بوده ایم و باید اندیشید چرا باید چنین باشد؟ احداث هر مرکز ورزشی نیاز به واحد بسیار حساس برنامه ریز، گروه مهندسی مجرب و آگاه با علم روز و متخصصین تربیت بدنی تحصیل کرده دارد. با در نظر گرفتن پیامدهای سیاسی، ورزشی، اقتصادی و فرهنگی و اجتماعی حاصل از صنعت ورزش در جهان امروز مساله مکان های ورزشی بسیار حائز اهمیت برای جامعه ورزش، دولت و عموم ملت است. کشور ما از نظر جوانی جمعیت در رده های بالای جهانی است، پس بررسی این موضوع، علاوه بر بحث گسترده ورزش و تربیت بدنی، از نظر سلامت جامعه نیز حیاتی است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

گیرند. در این بررسی بدون فحاشی و منفی بافی یک نگرش اخلاقی سایه خواهد افکند و سهم عنصر اخلاقی همواره جای برجسته ای خواهد داشت. فراموش نکنیم فکر توسعه و ترقی خواهی هرگز فکر تازه ای نبوده و نیست و انتقاد از کم و کاست ها هرگز به مفهوم محکوم کردن نیست. برای آن است که بهتر اندیشید، بدون کینه و چشم بستن به روی کج روی ها و ناکامی ها، تا از پیشرفت باز نماند. کیفیت و کمیت فضای های ورزشی که ساخته می شود منعکس کننده دانش و تعهد ما به آینده است. هرگونه اشتباه و سهل انگاری در طراحی، ساخت و نگهداری سبب اتلاف سرمایه های ملی خواهد بود و مهمتر از آن تحرک و تفریحات سالم را از نسل آینده خواهد گرفت. مهندسی ورزش تخصصی است که در آن ساختمان ها، فضاها و اماکن ورزشی از قبیل کف پوش ها، فضا، نور، صدا و به کارگیری جدیدترین فن آوری ها از یک سو و شناسائی نکات مهم در تحلیل و طراحی ابزار جدید از سوی دیگر مورد توجه قرار گیرد. شیوه های توصیفی، میدانی در طراحی و ساخت فضاهای سرپوشیده شامل برنامه ریزی انتخاب مکان، مشخصات داخلی پارکینگ ها و هزینه های نگهداری نکات کلی هستند. در کشور ما معمولاً مهندسی ورزشی وجود خارجی ندارند و مشکل دیگر نداشتن چشم انداز مدیران در بلند مدت است. برگزاری رویدادهای بزرگ مثل جام جهانی فوتبال، بازیهای آسیائی،



ورزش از نگاه من

احمد طوسی

Email: tousi1515@aol.com

سال است «درخت بکارید» و اگر برای صدسال برنامه ریزی می کنید «بچه ها را تعلیم دهید»
ما هیچ کاری نکرده ایم و کسی را هم تعلیم نداده ایم. از روی آگاهی مسائل را تعقیب کردن و نه از روی تعصب این پنجره را در برابر ما باز می کند که به آینده اندیشید و فقط از گذشته پند گرفت و نه تأسف آن را خورد. در دایره نوین ثروت، ما همه چیز حتی ثروت های باقی مانده خود را از دست داده ایم و کسی را هم برای نگهداری آنچه که داشته ایم تعلیم نداده ایم.
وقتی انقلاب شد نخستین تاخت ها به غرب زدگی بود. دستشویی های فرنگی ورزشگاه فوراً از جا کنده شد و به جای آن دستشویی های وطنی جایگزین شد. امروزه بوی تعفن آبریزگاه از همه جا به مشام می رسد. باید کوشش کرد برآستی و به دور از پیش داوری و برکنار از غرض های شخصی و یک سو نگری به بررسی و تحلیل مشکلات پرداخت. عناصر زنده و سودمند این بررسی را به عنوان سرمایه های اصلی و برای جایگزینی و بازسازی در آینده به کار می

ورزش نحیف ما زیر چرخ مناسبات بین المللی خرد می شود و ما هم همواره به این مساله کمک می کنیم. بی برنامه گی، نداشتن ورزشگاه های مناسب، زمین های بد، عدم ورود بانوان به ورزشگاه ها و حالا ورزشگاه بزرگ آزادی تهران که با گنجایش صد هزار نفر در سال ۱۹۷۴ برای بازیهای آسیائی در کنار تهران به زیبایی قد علم کرد و اکنون در قلب تهران است، به دستور فدراسیون بین المللی فوتبال قادر به برگزاری بازی ها نیست، چرا که در ورزشگاه فقط قسمت طبقه اول قادر بهره برداری است و طبقه دوم به علت نداشتن صندلی قابل استفاده نمی باشد. تصویری بر سیاه نشان دادن ورزش و یا حداقل فوتبال نیست و ای کاش میشد سبیدی ها را نیز دید و به تصویر کشید. ورزشگاهی که در سالهای هفتاد یکی از بهترین ورزشگاه های جهان بوده حالا به روزی افتاده است که در میان صد ورزشگاه پیشرفته جهان نیز جایی ندارد و انقلاب نیز در طی این سی و هفت سال چیزی به آن نیفروده است. کنفیسوس گفته است: اگر شما برای یکسال برنامه ریزی می کنید «برنج بکارید». اگر برنامه ریزی برای ده

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

نمود، عینوه منزل خاله جان، راحت پارک کرده، پیاده شدیم و چهار نفری جعبه بزرگ و سنگین خیراتی را هناسه زنان به کنار پیاده رو رساندیم و با دلی امیدوار و شانه ای خالی زبار، سوار شده راه افتادیم. صد قدمی نرانده بودیم که آژیر پلیس پشت سرمان فریاد زد! توقف کردیم.

افسر جوانی سراسیمه به طرف من راننده آمد و پرسید: جعبه آت و آشغال چی بود که جا گذاشتید؟!

گفتم: تعدادی کفش!

داد زد: چی؟

شرح واقعه را گفتم. خنده تعجب آوری کرد. بازجویی معمول و متداول، خواستن گواهی نامه و بیمه و سند ماشین انجام شد.

سوال کرد: مگر در منطقه خودتان انجمن های خیریه یا «Salvation Army» ندارید؟! می دانید که رها کردن اشیاء در کنار خیابان جرم و جرمه سنگینی دارد؟! ضمناً جایی هم که ایستادید توقف اکیدا ممنوع است. حالا چون نیت خیری داشتید فقط جرمه دوم که سبک تر است را می نویسم! بعد هم باید با هم برگردیم و جعبه را بردارید.

خلاصه آمدیم در این دنیا ثوابی کرده که در آن دنیا کبابی برای خودمان دست و پا کرده باشیم، درجا کباب شدیم! حال چند روزی است که کفش ها از سر و کول گاراژ ما بالا می روند. چرا که همه دوستان فیلم بچه ها را دیده و ندای وجدان شنیده، هرروز کفش باران مان می کنند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

دست و پامان می لرزید. به اتفاق آرا تصمیم به ایستادن گرفتیم. مثل موش هایی که هدیه به پیشگاه گربه می برند! لرزان هر کدام یک جفت کفش به دست، نزدیکشان شدیم و تقدیمشان کردیم. با دهانی نیمه باز نگاهی به کفش ها و نیم نگاهی هم به ما چند خانم مکش مرگ ما کردند.

قدری خیط شده بودیم. حالت رضا و خرسندی در آنها ندیدیم. اشکالی نداشت، در خودمان که دیدیم!

به سرعت برگشته و سوار ماشین شدیم که ناگاه اتومبیل زیر رگبار لنگ کفش های محبت قرار گرفت. بومی کردند و با سگرمه های درهم کفش ها را به طرفمان پرت می کردند و به زبان خودشان هم چیزهایی می گفتند که چون نمی فهمیدیم! یا اصلا نمی شنیدیم! بالطبع به خودشان بر می گشت...! در اینجا تیر خیرخواهانه ما به سنگ سوء تفاهمانه آنها خورده بود، ولی عرق انسان دوستی و کفش رسانی چنان گل کرده بود که باید وظیفه مقدس را هر طوری که شده به پایان می رساندیم!

به مصداق و شاور هم فی الامر، داخل ماشین فی المجلس به مذاکره و رایزنی پرداخته، با رای اکثریت قرار شد محموله حاوی سی چهل کفش زوار دررفته ولی بودار را به عنوان خیرات مبرات، در کنار خیابان رها کرده، به سلامت برگردیم. همین کار را هم کردیم. یعنی در حاشیه خلوت تری که اتومبیل هم



بانوی نازنین و دوست خانوادگی مان از نیویورک تلفنی برایم تعریف می کرد که:

کرده تا هرچه کفش کهنه و نو دارند را به منزل ما آورده، در گاراژ تلنبار کنیم و بعدا یک جا در محله های فقیر نشین، با دست مبارک خودمان، بین از ما بدتران توزیع نماییم!

جعبه ای بزرگ از کفش های قد و نیم قد پاخته و دنیا کوییده در اتومبیل جاسازی کردیم. چهار بانوی منتخب با کفش های بسیار نو که در مسیر زندگی صد قدم هم راه نپیموده بودیم، برای مبارزه با فقر راهی «منهتن» شدیم.

در بین راه هم برای مبارزه با بوی پاهای به جا مانده در دوران خدمت کفشانه، از عطر و ادکلن و اسپری به خود و داخل ماشین استفاده کرده و بعد از ساعتی به دور و بر خیابان های پایین شهر رسیدیم...

در پیاده رو بی خانمان های مست و نشسته شهر بزرگ نیویورک را بارها دیده و آشنا بودیم، ولی ما اول به سراغ چند نفر که سر وضع تقریباً بهتری داشتند و مشغول بگو و بخند بودند رفتیم...

از تو چه پنهن کمی ترس به سراغمان آمد و

مدت ها منتظر دیدن فیلم زیبای «بچه های بهشت» بودیم و بالاخره بار دیگری که فیلم در نیویورک روی پرده آمد با عده ای از فامیل و دوستان به دیدن این سرگذشت احساس برانگیز و واقعی رفتیم. البته همان طور که گفته بودی کلی آغوره گرفته و عرق روحمان را به پهنای صورت فرستادیم و با چشمان و دستمال خیس بیرون آمدیم...

عجیب این که همه خانم ها به مجرد بیرون آمدن از سینما به این فکر افتادیم که کفش های دست دوم آقایان را که چندان به کار آنها نمی آمد، جمع آوری کرده به خانواده های نیازمند برسانیم!

البته پیام فیلم همان داستان کهن فقر و نداری و حجب و حیای کودکان بی چیز است که نداشتن و نتوانستن را زیر چتر آبرو و شخصیت بچه گانه خود پنهان می کنند و... ولی چنان ما را دگرگون کرد که فقط همان یک جفت کفش کهنه ای که برای دو نفر کم بود گریبان نوستالژی ما را گرفت تا جایی که تصمیم گرفتیم همه فامیل و آشنایان را خبر



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

آلن دلون در ۸۰ سالگی، "خلاف کار" خوش تیپ سینمای فرانسه



آلن دلون از جمله چهره‌های معروف سینمای فرانسه بود که در دهه شصت و هفتاد میلادی شهرتی جهانی کسب کرد. نام او بیش از همه با فیلم‌های جنایی و دراماتیک پیوند خورده است. "آفتاب داغ"، "زوکو و برادرانش"، "دسته سیسیلی‌ها"، "عقرب" و "آفتاب سرخ" از جمله فیلم‌های معروف او هستند. این "خلاف کار" خوش تیپ سینمای فرانسه روز ۸ نوامبر ۲۰۱۵ هشتادمین سالگرد تولدش را جشن می‌گیرد.

آلن دلون (زاده ۸ نوامبر سال ۱۹۳۵) در دهکده‌ای به نام «سو» در حوالی پاریس به دنیا آمد. نام پدرش «فایبان» و مادرش «ادیت» بود. زمانی که آلن ۴ سال بیشتر نداشت پدر و مادرش از هم جدا شدند و به ناچار سرپرستی اش به خانواده‌ای دیگر واگذار شد. او در خانهای رشد کرد که رویه روی یک زندان بود و آلن با بچه‌های نگهدارنده هم‌بازی بود. پس از چند سال پدر و مادرخوانده‌اش بر اثر حادثه‌ای کشته شدند و وی دوباره تحت سرپرستی مادرش که با یک قصاب محلی ازدواج کرده بود قرار گرفت. او در دوران کودکی به دوچرخه سواری، فوتبال و رفتن به سینما علاقه وافری داشت. او دوران تحصیلی خود را در مدارس کاتولیک گذراند و از آنجا

که پسر شلوغی بود چندین بار از مدرسه اخراج شد و در ۱۵ سالگی به کلی درس و تحصیل را ترک کرد پس به ناچار ناپدری‌اش او را به مغازه قصابی برد تا این حرفه را به او بیاموزد اما آلن هیچ علاقه‌ای به این حرفه نداشت و در سن ۱۷ سالگی خانه را ترک کرده و به ارتش پیوست. اولین نامزد او «رومی اشنایدر» بازیگر معروف بود که قبل از آنکه کارشان به ازدواج کشیده شود از هم جدا شدند. «آلن دلون» سپس در سال ۱۹۶۴ با «ناتالی کانوواس» ازدواج کرد و از او صاحب یک پسر به نام «آنتونی» شد. **دنباله مطلب در صفحه ۴۸**

آخرین شوالیه ها، بدترین فیلم سال

سعید شفا



در حیرت می مانی چگونه تهیه کنندگان آن حتی راضی به چین ریسکی شده‌اند.

فیلم برای چند روز در سینماها به نمایش درآمد و آن چنان بد بود که بلافاصله از پرده پایین کشیده شد و روی نمایش به خود نندید. علت دیدن فیلم و نقد حاضر هم به خاطر بازیگران ایرانی فیلم است که معلوم نیست چرا اینها برای این نقش‌های پیش پا افتاده انتخاب شدند هر چند برای

چند ثانیه نقش، می توانستند هر بازیگر دیگری را هم جایگزین آن نقش‌ها کنند. «شهره آغداشلو» در دو صحنه چند ثانیه‌ای نقش همسر رهبر ملوک الطوایفی را دارد. پیمان معادی، با آن لهجه نامأنوس و قیافه غیر قابل پذیرش در نقش امپراتور که با لباسی که بر تنش پوشانده اند بیشتر به مصریان شباهت دارد تا امپراتور یک کشور خیالی (احتمالاً اسکاتلند مدنظر بوده)، دو نقش مسخره برای دو بازیگر کارکشته ایرانی هست که جای تأسف دارد. معادی، اصلاً به این نقش نمی خورد و معلوم نیست چرا او انتخاب شده، هر چند برای این فیلم سردرگم تاثیر یا تفاوتی هم ندارد.

فیلم در کل، کسالت بار، فاقد جذابیت،

بی سر و ته و وقت تلف کن است. اگر سازندگان فیلم به جای اندیشه برای جلب تماشاگر انگلیسی زبان، آن رانظیر ساخته های «کورو ساوا» در ژاپن و با بازیگران ژاپنی می ساختند، به علت آشنایی به زبان و فرهنگ خودشان، شاید این فیلم بی ارزش می توانست دیدنی و قابل بحث ار کار درآید. اما طمع بازار جهانی، و عدم آشنایی با زبان (از قرار کارگردان فیلم حتی انگلیسی را هم کاملاً تکلم نمی کند)، از این داستان، فیلمی پر بلبشو و احمقانه به وجود آورده که حتی تماشاچی فیلم هایی مثل «۳۰۰» هم زحمت دیدن آن را به خود نداد.

در حالی بود مثلی هست که می گوید هر کسی ارزش و محبوبیت اش به فیلم آخرش بستگی دارد. آخرین شوالیه ها، که از حد بد بودن هم فراتر می رود، برای کلیه کسانی که با این فیلم همکاری کرده اند، پوئن مثبتی به حساب نمی آید و کارگردان و تهیه کننده فیلم که مشخص است سخت در کارشان ناتوان و ناوارد هستند، باید با «هاراکیری» به کارنامه فیلمسازی خود خاتمه بدهند که ساختن چنین فیلم مزخرفی حتی شرم می خواهد که از قرار هر دو فاقد آن هستند.

بعضی از فیلم های بد را به هیچ وجه نمی شود نقد کرد. آخرین شوالیه ها، با شرکت «شهره آغداشلو» و «پیمان معادی» (بازیگران ایرانی فیلم)، و «کلایو اوون» و «مورگن فریمن» (بازیگران اصلی فیلم) از آن جمله است. فیلم را یک کارگردان ژاپنی به اسم «کازوآکی کیریا» ساخته که قبلاً عکاس و سازنده موزیک ویدیو بوده و این نخستین فیلم سینمایی اوست.



کاوه میر شفیعی

Attorney at Law



Kaveh Mirshafiei, Esq.

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

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

از کار اداری صبح همه اینکارها را هم انجام می دادم. گاهی اوقات که مشغول شستن ظرفها و تمیز کردن آشپزخانه بودم و از خستگی به حال مرگ، یکدفعه عشقش گل می کرد و منو صدا می کرد. خیلی هم زود آتش خاموش می شد و من را عصبی و راضی نشده بجا می گذاشت. یکشب مجش را گرفتم و فهمیدم آقا وایاگرا میخورده. وقتی موضوع را پیش آوردم عصبانی شد و انکارکنان گفت: نه نه من برای قلبم گاهی میخورم. دکتر گفته برای گردش خون خوبست وگرنه من احتیاجی به وایاگرا ندارم، و بعد از این داستان از هم جدا شدیم.

از صوفی پرسیدم: خوب شما چرا فقط دور و بر مردان ایرانی می گردید! مگر مرد آمریکائی چه عیبی دارد؟

صوفی گفت: اتفاقا یکی از دوستانم سرکارش با یک مرد آمریکائی دوست شد و بتدریج روابطشان نزدیکتر شد تا اینکه کم کم با هم بیرون میرفتند. اولین شبی که قرار بوده با هم به تئاتر بروند و بعد در یک رستوران شام بخورند آقای آمریکائی به دوستم می گوید: چرا شام بیرون بخوریم! شنیدم که خانم های ایرانی خوب کباب درست می کنند و قرمه سبزی و گوشت کوبیده خانگی خیلی بهتر از غذای رستوران است. خرجش هم کمتر است. همانجا دوستم با این آقای آمریکائی دوره دیده و زرنگ خداحافظی می کنه و تصمیم میگیره دور هرچی بوی فرنده خط بکشه و زندگی شیرین مجردی را ادامه بدهد.

گردش در اطراف برج ایفل، به جای گاز زدن به ساندویچ ژامبون فرانسوی، دوست دارم گوشت کوبیده لای نان لواش بخوریم. منظورم این نیست که آن خوب است و این بد، بلکه می خواهم بگویم حاضر نیستیم عادات و افکارمان را عوض کنیم.

از صوفی می پرسم: خوب تو چرا برای رفع تنهایی هم که شده برای خودت یک بوی فرند انتخاب نمی کنی؟!

صوفی می خندد و می گوید: دست بدلم نگذارید. این را هم امتحان کرده ام. با یک مرد ایرانی محترم هم سن و سال خودم آشنا شدم. این آقا که همسرش فوت کرده و بچه هایش هم سن و سال بچه خودم بودند بسیار مرد مودب و مبادی آدابی بود. کم کم با هم دوست شدیم هفته ای دو سه بار با هم بیرون می رفتیم. کم کم بیحوصله و عصبی شده بودم. بخودم نمی رسیدم. این آقای محترم و خوش برخورد کم کم عادت کرده بود که بعضی شبها در خانه من بماند که خوب اشکالی نداشت ولی مرد ایرانی مسئله و اشکالات دیگری دارد. این آقا دیگر حاضر نبود که همین دوشب را هم برای شام خوردن به رستوران برویم و من مجبور بودم شام درست کنم و او پای تلویزیون بیفتد و همانجا خرخرش هوا برود.

دست به سیاه و سفید نمیزد فقط دستور میداد. که جای بیار- آب بیار، یک شیرینی برای چائی بیار. بعد من خسته و کوفته باید بعد



نوشخند و پوزخند لبخند و زهرخند

عترت گودرزی (الهی)

etratelahi@aol.com

مرد ایرانی

سالگی است. جذاب و خوش برخورد و خیلی هم زن باحالی است. در جوانی از دواج کرده و دو نوه خوشگل دارد که نمی توانید قبول کنید که این دوتا بچه نوه های او هستند. صوفی اوایل انقلاب به آمریکا نقل مکان کرد. زن مجردی که با تلاش شرافتمندانه تنها دخترش را به ثمر رساند و در اغلب گردهمایی ها نیز حضور دارد.

هر دوست و آشنائی که احتیاج به کمک داشته باشد، او داوطلبانه در خدمت است. در بعضی محافل و مهمانیها شرکت نمی کند، وقتی علت را می پرسم می گوید بعضی آدم ها به یک زن تنها و مجرد طور دیگری نگاه می کنند و زیاد دوست ندارند که امثال من در محافلشان شرکت کنند. کمی جا می خورم و فکر می کنم که بعد از سی و چند سال اقامت در آمریکا یا اروپا یا هر مملکت دیگری، هنوز ما درست فکر نمی کنیم. گلدن گیت و برج ایفل را دوست داریم اما در حال

نمی دانم شما مکس امینی را می شناسید یا نه. منکه خیلی دوستش دارم بخصوص وقتی آن قسمتی را که راجع به مرد ایرانی اجرا کرده گوش می دهم کیف می کنم. ویدئو در یوتیوب هست.

امروز می خواستم قسمت هائی از آن را برایتان تکرار کنم ولی این قسمت ها همان تکه هائی بود که به جای بعضی کلمه باید نقطه گذاشت.

شوهر بنده با اینکه معتقد است که باید نقطه ها را برداشت، اما وقتی مسئله را با او در میان گذاشتم گفت: نه نه اینکار صحیح نیست.

تازه فهمیدم با اینکه یک سری طرفدار نقطه هستند اما از برداشتن آن نیز وحشت دارند. چرا که مردان ایرانی تحصیل کرده و یا بیسواد همه یک نقطه مشترک دارند و آن خودخواهی است. دوستی دارم بنام صوفی که در آستانه شصت



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 کاملاً 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

را به یاد غزل های حافظ، ولی با مضمون تازه و متفاوتی می اندازد، توجه فرمائید: دل در اندیشه آن زلف گره گیر افتاد
عقلان مزده که دیوانه به زنجیر افتاد
خواجه گو منع من از باده پرستی تا کی
چه کند بنده که در پنجه تقدیر افتاد
دامنش را ز بی شکوه گرفتم روزی
که زبان از سخن و نطق ز تقریر افتاد
گفتم از مساله عشق نویسم شرحی
هم ز کف نامه و هم خامه ز تحریر افتاد
دلبر آمد بی تعمیر دل ویرانم
لیکن آن وقت که این خانه ز تعمیر افتاد
پری از شرم تو از چشم بشر پنهان شد
قمر از رشک تو از بام فلک زیر افتاد
دل ز گیسوی تو بگسست و به ابرو پیوست
کار زنجیری عشق تو به شمشیر افتاد
بس که بر ناله دل گوش ندادی، آخر
هم دل از ناله و هم ناله ز تاثیر افتاد
گفت زودت کشم آن شوخ فروغی و نکشت
تا چه کردم که چنین کار به تأخیر افتاد
اغراق شاعرانه، سادگی، بی پیرایگی، لطافت و ظرافت کلام همه در حد کمال و زیبایی در این ابیات مشهود است.
همانطور که اشاره شد فروغی در مکتب عرفان ایرانی مستغرق شد و بدون پیمودن راه شریعت یک شبه ره صد ساله رفت و در مسیر طریقت با حقیقت متصل گشت. در غزل پیر خرابات وصول او به سر منزل مقصود کاملاً واضح و آشکار است. دنباله مطلب در صفحه ۵۵

در گذرگاه تو، حسرت نگراند، هنوز
حال عشاق تو گل های گلستان دانند
که به سودای رخت جامه درانند، هنوز
همت ما ز سر هر دو جهان تند گذشت
دیگران قید جهان گذرانند، هنوز
کامی از ماه وشان هیچ «فروغی» مطلب
کز سر مهر به کام دگرانند، هنوز
در زمان سلطنت پادشاهان صفوی به علت
بی توجهی آنها به غزلسرائی، به ویژه غزل
های عاشقانه و عارفانه، شعر فارسی رو به
انحطاط رفت. سلاطین صفوی بیشتر به
اشعار، قصاید و مرثیه های دینی و مذهبی
علاقمند بودند و اشعاری که در غیر از
این مضامین سروده می شد با بی توجهی
و بی اعتنائی ایشان روبرو می گردید و
شاعر مربوطه نیز مورد بی مهری قرار می
گرفت. می گویند وقتی شاعر بزرگ زمان
محتشم کاشانی غزلی سرود و تقدیم شاه
طهماسب صفوی کرد، شاه کاغذی را که
غزل روی آن نوشته شده بود پاره کرد و
دور ریخت. شعرای بزرگی چون صائب
تبریزی و نظیری نیشابوری و دیگران،
جلای وطن کردند و در هندوستان به کار
توسعه شعر فارسی به سبک هندی که یک
سبک کاملاً تخیلی است پرداختند تا در
سایه تظاهر به خیال پردازی از گزند انتقاد
و سانسور حکام صفوی در امان بمانند. در
تقلید از سبک غزلسرائی حافظ و الهام از او
به این غزل از فروغی که بلافاصله خواننده

سیر و سفری در گلستان ادب پارسی

گردآوری و نگارش:
مهندس پرویز نظامی



فروغی بسطامی

شده بود و کمتر شاعری به این سبک شعر می گفت زیرا که مورد پسند حکام صفوی قرار نگرفته بود، احیاء، بازسازی و رونق دادند و نهضت بازگشت به سبک های قدیم را همان سبک عراقی و سبک خراسانی است بنیان گذاشتند. این کار قدم بسیار بزرگ و موثری در کار احیای شعر کهن فارسی بود که متأسفانه تاکنون به اهمیت و ارزش آن توجه نشده و حتی که فروغی بسطامی و سایر شعرای هم عصر او برگردن تاریخ ادب فارسی دارند، نادیده گرفته شده است. غزل زیبایی از فروغی با نام «قید جهان»:

**بسته زلف تو، شوریده سرانند، هنوز
تشنه لعل تو، خونین جگرانند هنوز
ساقیا! در قحط باده، چه پیمودی دوش
که حریفان همه، در خواب گراند، هنوز
کاش برگردی از این راه که ارباب امید**

ادامه مطلب از ماه گذشته...
از نقطه نظر ادبی و در کار احیاء و حفظ و بقای سبک های اصیل شعر فارسی به ویژه سبک عراقی که توسط سیدحسن غزنوی و شعرای قرن پنجم و ششم پایه ریزی و ابداع شده بود و تا دوران صفویه سبک مورد استفاده اکثر شعرای بزرگ ایران چون انوری، جمال الدین عبدالرزاق اصفهانی، خاقانی، نظامی گنجوی، عراقی، مولوی، سعدی، حافظ و سایر شعرا بود، فروغی بسطامی نقش بسیار مهم و ارزنده ای ایفا کرد.
او به همراه چند شاعر بلندپایه ایران دوره قاجاریه چون قائمی، شعله اصفهانی، نشاط اصفهانی، طوفان هزار جریبی، میرزا نصر اصفهانی و وصال شیرازی سبک عراقی را که از ابتدای حکومت صفویه تقریباً منسوخ



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

چای

کافه
گلاسه

بستنی
کیکی

باقلوا

شکلات

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

سازمان خدمات اجتماعی ایرانیان

با مدیریت آذر نصیری

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

Iranian Legal Services

Non-Attorney

خدمات سوشیال سکیوریتی و امور مهاجرت

- ♦ مدیکر و مدیکل
- ♦ سوشیال سکیورتی (SSI)
- ♦ دریافت حقوق و مزایای دولتی (CAPI)
- ♦ دریافت حقوق پرستار
- ♦ دریافت حقوق بازنشستگی
- ♦ تابعیت دولت آمریکا بدون امتحان و یا به زبان فارسی (واجبین شرایط)

♦ دریافت گرین کارت از طریق خانواده

♦ دریافت ویزای نامزدی

♦ دریافت پاسپورت سفید (دو ساله)

♦ تمدید گرین کارت

♦ مصاحبه های سالانه سوشیال سکیوریتی

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

در سراسر بی اریا

920 Saratoga Ave.
San Jose, CA 95129

2425 East Street,
Concord, CA 94520

منطقه فضول آباد

هیچوقت شده از یکی تعریف کنی؟

خدا پدرت را ضریب دو، بیمارزه، خوب شد که بالاخره یکی پیدا شد رو در رو عیبی از من پیدا کرد و روراس بهم گفت. خب حالا جواب منو بشنو.

خیلی چیزهارو آدم از بچگی اول تو خونواده یاد میگیره یا یادش میدن. خونواده که بکیش بابام باشه، اخلاق نداشت. هر وقت هم که می دید ما سرمون تو کار خودمونه و مثلاً به گوشه ای داریم مشق می نویسیم، فوراً در میومد و می گفت: «باز چرا مثل قورباغه پهن شدی؟! گمشو برو به جای دیگه بنویس.» هر وقت هم دراز شدیم که بخوابیم، مادر گفت: «چرا مثل میگو باز جمع شدی؟! درست بخواب.» هر وقت هم دستم بند بود، به خواهرم نازگل می گفتم: «رفتی برای من هم آب بیار دستم بنده.» جواب می داد: «به من چه! مگه من نوکرتم. خودت برو.» یادمه به وقت هم به دکوندان محله مان گفتم: «مادرم می گه بی زحمت ماست خوبی بده، ترش نباشه.» قیافه اش رفت توهم و گفت: «بهبش بگو باشه. توش عسل سلان می ریزم.» به وقت هم خوب یادم میاد به زن همسایه گفتم: «بابام خوابیده. به پستون بگو اینقدر توب نکوبه تو دیوار.» به جای اینکه به پسرش بگه که درست میگه، به من فحش داد. نمی خواهم بگم چه فحشی. مدرسه هم که رفته بودیم از تعریف خبری نبود، ولی یادمه به وقت به معلم فیزیک گفتم: «من حال خوب نیست. میشه این هفته امتحان نگیری.» گفت: «ما به دستور بچه ها و تبل ها روز امتحان را تغییر نمیدیم.» گفتم: «آقا، ما کجامون تبله! برم نمرات ثلث اولم را براتون بیارم؟!» گفت: «خفه!»

بزرگ هم که شدیم رقتیم سر کار. رئیس ما هیچوقت نیومد ببینه ما داریم چکار می کنیم. اگر هم تصادفاً سری زد فقط خواست بیاد از ما ایراد بگیره و نون مارو آجر کنه. با همه این حرفا، چشم، خوب کردی عیب منو به من گفتی. دیگه همیشه بیاد حرفت هستم. این ایرادمو مثل یک غلط املائی پاک می کنم. یاد می گیرم خوبی ها و خوبیان را بهتر ببینم و هنرشان را تحسین کنم. از کسی هم تا میشه به بدی یاد نکنم.

تعطیلی کتابفروشی او انجامید و آخرین بخش
رمان طوبا و معنای شب در این دوره نوشته
شد. کتاب طوبا و معنای شب در خرداد سال
۱۳۶۸ توسط نشر اسپرک روانه بازار شد. در
مدت سه ماه به تیراژ بیست و دوهزار فروش
رسید. دنباله مطلب در صفحه ۵۴

مشقی تازه
در روزهای غربت

حسینعلی مکنندی

فریمان- کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



الیزابت که رسیدیم دکتر گفت که برگردیم چون تا اینجای پارک بیشتر خوش ندارم. ماهم فوری زیر حرفش را امضاء کردیم. وقتی برگشتیم آنچه دیدیم حیرت برانگیزتر بود. پره‌های بیشتر آن غازه‌های پریشان روی زمین ریخته بودند. دانستیم بیخود نیست وقتی کسی جایی میرود یا خبری ناگهان می شنود در میاید و می گوید تا دیدم، تا شنیدم، پرم ریخت. ما هم بعینه پرریختن را دیده بودیم.

شهرنوش پارسا پیور

رمان بلند او به نام: طوبا و معنای شب، نخستین بار در سال ۱۳۶۱ در زندان قزل حصار کرج نوشته و در سال ۱۳۶۵ بازنویسی شد. این در حالی بود که نویسنده برای امرار معاش به تاسیس یک کتابفروشی دست زده بود و بخشی از وقت خود را صرف ترجمه می کرد.

در آخرین روزهای اسفند ۱۳۶۵ دادستانی انقلاب از او خواست تا نام کسانی را که به کتابفروشی او مراجعه می کنند در اختیار آنها بگذارد. رد این پیشنهاد از جانب پارسا پیور به

پرم ریخت
آن روز هم، مثل بیشتر روزهای خدا، با دوست جنوبیم رقتیم حاشیه دریاچه الیزابت که قدمکی برنیم. دریاچه الیزابت به قولی تا خانه ما دو زانو بیشتر فاصله ندارد. داشتیم گپ زنان بطرف بخش شرقی پارک می رقتیم که دیدیم ناگهان همه غازه‌های وحشی که در چمن ها می چرخیدند و روزی می بردند، مثل آنکه بمبی وسطشان منفجر شده باشد یا گرفتار توفانی هولناک شده باشند، با هم از جا کنده شدند و خودشان را هراسان به دریاچه رساندند. ما هم از دیدن آنها جا خوردیم و حیران که قضیه چیست! نمی شد با غاز باب گفتگو بگشائیم، ناچار مختصر آرامشی که پیش آمد به راهمان ادامه دادیم.

بین راه دوست دیگرمان دکتر روشن را دیدیم. مرد فرهیخته ای که پر است از خاطرات توجه برانگیز، به ویژه وقتی که از سفرهای کاریش در بعضی از کشورها می گوید. هر دیدارش برای ما یک کتابست که نخوانده بودیم. بهرحال اواسط ضلع شرقی و شمالی و به قول شهرداری تهران بوستان

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



لطفاً سایت اینترنتی ما را مشاهده کنید

www.mtayerifineart.com

همه نوع سفارشات پذیرفته می شود

موبایل: ۵۹۵۱-۵۳۱ (۴۰۸)

آتلیه: ۳۵۸۳-۲۲۴ (۴۰۸)

یادداشتهای بی تاریخ

صدرالدین الهی



خورجین خاطرهما

تاریخی از قبیل ۲۸ مرداد و ۲۱ آذر با شرح و تفصیلات چاپ می‌زد. آقای چاقالو خیلی زود از جمع جدا شد و با رجا به صحبت ایستاد.



سرمیز ناهار، رجا دست مرا گرفت و با فروتنی همیشگی خود و شرمی که من از دیده شدن داشتم، مرا کنار دستش نشاند و به آقای توپولی که در آن سمتش نشسته بود، معرفی کرد با شرح و مبالغه بسیار، و در مورد او فقط گفت: «جناب آقای هویدا از دوستان قدیمی همه ما.»

و او با خنده اضافه کرد: «و مخصوصاً مخلص آدم‌های خوبی مثل آقای رجا.»

سرمیز ناهار پرحرف‌ها و راجی می‌کردند، شکموها شکم‌چرانی و آدم‌های ساکتی چون من و رجا و هویدا فقط ناهار می‌خوردیم. هویدا چندین دفعه وسط بعضی از صحبت‌ها تکه‌ای پُراند. آنقدر خوشمزه که جمعیت حاضر بی‌اختیار خندیدند و تحسین کردند. لهجه‌اش برایم خیلی سنگین و غریب بود. فکر می‌کردم زبانش در دهان بزرگتر از حد عادی است زیرا که تکیه‌اش روی بعضی کلمات هم از ته حلق بود و هم تمام کاسه دهان را پر می‌کرد.

بعدها دانستم که این فارسی بیرونی است که او حرف می‌زند. وسط ناهار یکی دو سؤال خیلی کوتاه از من کرد، درباره‌ی تحمیلاتم و اینکه چکار می‌کنم و چندتا بچه دارم و چیزهایی در این حد که فقط ادب همنشین بودن اقتضای آن را داشت و بعد با رجا هم در حد تیراژ و امثال آن.

والا خطابه‌ی ناهارهایی در مورد افتخاری که آقای منصور و یاران او به تهران‌منصور داده

آقا رضا و آقا مهدی هاشمی صفحه‌بند و غلط‌گیر مطبوعه تهران‌منصور، اتاق پایین را که تمام طول حیات تهران‌منصور را پر می‌کرد و محل سازمان آگهی‌ها و سازمان شهرستان‌های مجله بود از مهندس والا کرایه کردند و یک چلوکبابی راه انداختند.

ظواهرها ما آنجا ناهاری می‌خوردیم و بیجک امضاء می‌کردیم که سر برج از حق‌التحریرمان کسر شود و اهل محل هم می‌آمدند و چلوکباب یا خورش قیمه‌ای می‌خوردند و از این که بالاخره تهران‌منصور یک کار مفید هم انجام داده است خوشحال بودند.

یک روز صبح مهندس والا مدیر مجله برای همه هیأت تحریریه پیغام داد که ناهار امروز را مهمان او باشیم که عده‌ای مهمان دارد. مهمان‌هایش وکلای همدوره خود او بودند و اغلبشان اسباب مسخره، کریم روشنیان، اسمعیل رائین، اسمعیل یگانگی و اسد منصور و گاهی هم خود مرحوم رجا که با آقای و مهربانیش تکه بانمکی درباره‌ی وکلای مجلس و رفقای والا می‌پراند.

ظاهر نشده سر مهمان‌ها باز شد. رفقای تحریریه که در کار خبر بودند اکثر آنها را می‌شناختند. اما من که قصه‌نویس بودم و همیشه سعی در ندیده شدن داشتم با هیچکدام حتی از دور هم سلام و علیکی نداشتیم. ماست و خیار و ماست و موسیر و نان و پنیر و سبزی بود که روی میز دراز می‌آمد و رسیده و نرسیده نواله می‌شد. طرف‌های نیم بعد از ظهر بود که جوان بلندبالای خوش‌بر و رویی با چند نفر دیگر آمدند. معلوم شد مهمانان اصلی هستند و مهندس والا دوید جلو با ادب و احترام تمام از آنها استقبال کرد. اسمعیل رائین در گوش من گفت: «حسنعلی منصور است با دار و دسته‌اش.»

والا او را به همه ما معرفی کرد و سیاستمدار جوان با چشم‌های سبز خوش‌رنگی، به آنها که نمی‌شناخت نظری سر دقت انداخت. درست مثل خریداری که جنس مورد معامله‌ی را برای آینده دور مطالعه می‌کند و رد شد. توی آدم‌هایی که با او آمده بودند یک آقای توپول سر حال سرزنده‌ای بود شبیه دکتر جعفر شاهید مدیر روزنامه جوانمردان که ظواهرهای سه‌شنبه به برو بچه‌ها در ازای نوشتن مطالب روزنامه‌اش چلوکباب می‌داد و عکس‌های نیم‌رخ و تمام‌رخ خود را با مدال و بی‌مدال به‌مناسبت روزهای ملی

پرشکوهی که در اختیار یک غیر فرانسوی است و حسادت و حسرت. هویدا در جواب سؤال من گفت: «بله، خدمتشان ارادت دارم، ایشان برادرزاده تنها عموی من هستند. شما ایشان را از کجا می‌شناسید؟» دیدم این رند به ظاهر ساده‌دل را به‌آسانی نباید رها کرد. جواب دادم: «دو سال پیش در پاریس لوئی پاولز به من می‌گفت که فریدون هویدا گاهی با تنها برادرزاده تنها عمویش، شطرنج بازی می‌کند.»

از روی صورت رجا، صورت چاقش را به طرف من آورد، خیلی تیز و شیطان نگاه کرد و گفت: «یکی از این روزها بیا شرکت نفت، مرا ببین. ما یک مجله آنجا داریم ممکن است بتوانیم با هم کار بکنیم.» بعد با خنده معنی‌داری گفت: «ولی مجله مال شرکت نفت است و از قر و اطوارهای «پلکسوس» در آن خبری نیست.»

وقت خداحافظی خیلی شل با من دست داد و گفت: «بالاخره به سر این باران خانم چی می‌آری؟» و من جا خوردم. داستان «زنگار بهار» را می‌نوشتم و قهرمانش دختری به نام باران بود که بعد من اسم دخترم را از روی آن داستان، «باران» گذاشتم. جا خوردم که دیدم او داستان‌های مجله را هم می‌خواند و دنبال می‌کند.

بعد از رفتنش، رجا گفت: «این مرد عجیبی است. بی اندازه با سواد و بی اندازه متواضع، خیلی مردم‌دار و خیلی مدیر.»

بودند ایراد کرد و منصور جوابیه‌ای در مورد زحمت تهران‌منصور در حق دوستان «کانون مترقی»، و بعد قرار شد خبری و تفصیلی در مورد این ناهار خیلی خیلی صمیمانه که سرآغاز پیوند مجله تهران‌منصور با آقای منصور و یارانش بود، نوشته شود که نمی‌دانم این مظلومه را که به گردن گرفت؟ در گیرودار آن بحث‌ها بود که هویدا یکمرتبه برگشت و به من گفت: «شما شعری که اسم من در آن آمده باشد بلدی؟!» و من نمی‌دانم چرا یکمرتبه این شعر را خواندم:

گفت آن یار کزو گشت سر دار بلند

جرمش این بود که اسرار هویدا می‌کرد
صورت شادایش یک لحظه گرفت و عمیقانه به من نگاه کرد و یک پک به پیش‌زد که من خیال می‌کردم برای ژست زیر لب گذاشته. آخر پیپ کشیدن از اداهای روشنفکرانه بود. من هم از او پرسیدم: «آقای فریدون هویدا با شما چه نسبتی دارد؟»

دو سال پیش از آن، در پاریس فریدون هویدا پای جایزه ادبی گنکور بود به مناسبت رمان «قرنطینه» اش و تقارن انتشار آن با انتهای جنگ الجزایر و «سامی» فریدون سمیل تمامی جهان سومی‌های حل نشده در جهان اول بود. و «لوئی پاولز» که در آن زمان سردبیری مجله «ماری فرانس» را برعهده داشت و خود مدیر مجله پیش‌تاز «پلکسوس» بود، از او برای من حرف زده بود و من هم کتاب را خوانده بودم. با تحسین و احترام و حیرت از این زبان



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

ساعات اولیه به وقت اوین

محمدامین ولیان

محمدامین ولیان ۲۲ دی ۱۳۸۸ در مقابل در اصلی دانشگاه دامغان به اتهام شرکت در تجمعات روز عاشورا بازداشت شد. یک روز پس از این بازداشت نیروهای حفاظت اطلاعات سپاه سمنان او را به بند ۲ الف زندان اوین که در اختیار سازمان اطلاعات سپاه است منتقل کردند. در بهمن ماه همان سال محمدامین ولیان بعد از دو هفته بازجویی فشرده به افساد فی الارض متهم شد. او از جمله کسانی است که ناچار شد در دادگاه‌های نمایشی و تلویزیونی جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۸۸ حضور یابد. این زندانی سیاسی پیشین چند هفته پس از حضور در دادگاه بدوی و تلویزیونی به اعدام محکوم شد. سه ماه بعد اما در دادگاه تجدیدنظر حکم او به ۴۲ ماه حبس تعزیری کاهش پیدا کرد. امین ولیان از جمله زندانیان سیاسی ایران بود که باراک اوباما، رئیس‌جمهوری آمریکا در نطق خود به مناسبت فرارسیدن نوروز با نام بردن از او خواستار آزادی‌اش شد.

از دامغان به تهران

اینکه در تمام مسیر دامغان تا اینجا چشمم بسته بود، اما می‌تونستم بفهمم در کدام جاده بودیم و قراره از کجا سر در بیارم. پس شروع کردم به مرور کردن تمام سر نخ‌هایی که در مسیر حس کردم. پستی بلندی‌های جاده دامغان به سمنان، توقف کوتاه در یک شهر بعد از یکی دو ساعت که احتمالاً سمنان بوده، سربالایی و ترافیک سنگین تو شهر دوم. همش نشونه‌های اوین بود. ولی این تهران کوفتی در هر منطقه‌اش، هزار تا پادگان نظامی دارد. مثل یک وکیل مدافع دنبال هر سرنخی بودم تا به خودم اثبات کنم اینجا پادگان نیست. پادگان نظامی یعنی آخر خط. راستش همیشه یک شخصیت قهرمان‌رو در خودم می‌دیدم. ولی الان... الان اصلاً برای

– آقا جلو در پادگان نظامی پارک کردین، نور بالا هم می‌زنین؟“ این جمله مثل پتک خورد تو سرم. تمام خبرهایی که از کهریزک خوانده بودم اومد توی ذهنم. چشمم بسته بود و سرم رو به سمت زانوم خم کرده بودم. هر چی سعی کردم به نشانه از محیط اطرافم پیدا کنم، چیزی دستگیرم نشد. در طول مسیری که حدود هفت ساعت برای من طول کشید، صدای دو نفر را از جلوی ماشین می‌شنیدم و هیکل‌های زمخت دو نفری را که روی صندلی عقب از دو طرف بهم فشار می‌آوردند حس می‌کردم. هر وقت که دستی می‌آورد رو سرم و می‌گفت سرت را ببر پایین، می‌فهمیدم وارد شهر شدیم. با



خانه‌هایی بود که تبدیل شده بودند به مدرسه. حس کردم کسی داره میاد. چشم‌بندم رو دادم پایین و سرم رو به حالت قبل نزدیک زانوهام بردم. اما صدایی نیومد. دیگه جسارت دست زدن به چشم‌بندم رو نداشتم.

بعد از حدود ده دقیقه اومدند و از ماشین آوردنم بیرون. دست بزرگی بازوم رو گرفت و هدایت کرد به سمت در. از در خاکستری رنگ وارد شدیم و بردنم کنار دیوار. از پایین چشم‌بند فقط کفش‌ها معلوم بود. کفش‌های سیاه و پاچه شلوارهای پارچه‌ای.

– که میای تو خیابون شلوغ می‌کنی آره؟!“ به پس گردنی هم چسباند به ته جمله و نثارم کرد. نمی‌دانم کی بود. ولی دست سنگینی داشت. به کیسه پلاستیک دادند دستم و بردنم داخل به اتاقک. چشم بندتو بردار. همینجوری رو به دیوار لباساتو عوض کن. لباسای خودتم بذار تو کیسه. هنوز به خاطر پس گردنی سرم سنگین بود. دنباله مطلب در صفحه ۵۲



با مدیریت علی زمانی

Ali's
Construction & Remodeling

Celebrating 18+ Years in Business

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

Let us Build your Custom Dream Home

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

With 18 years of experience we
guarantee to exceed your expectations

www.alisconstruction.com

(408)-898-6474

1011 S. De Anza Blvd. , Cupertino, CA



را سرگرم زندگی از زمینه وقایع دور می کرد. بعد از تقریباً چهل سال در بدری، بی وطنی، غریبی و بی کسی در کلاس درس هم آنانی که ما را سرنگون کردند و ایرانمان را دو دستی در طبق اخلاص تقدیم عرب زده های دستار بند، تازه معنای واقعی سیاست را فهمیدیم. سیاست یعنی دروغ، عوام فریبی و ریا در مملکت داری. یعنی لوٹ کردن حقایق. یعنی مردم را با وعده های پوشالی به دنبال کشیدن و پشتوانه رای آینده مجلسین نمودن. یعنی حزب مخالف را با تهمت و افترا دشمن مردم و تغییر و تحول آزادی بخش از انظار پائین کشیدن، و صلاح و مصلحت سراسر دنیا را فدای تمایلات شخصی و کینه ورزی نسل اندر نسل کردن و ما سیاست ناشناسان نادان تازه مفهوم واقعی و بکر و دقیق سیاست را اینجا فهمیدیم، خصوصاً همین چندساله اخیر که خالصاً مخلصاً فرمودند سیاست یعنی فریب خلق الله خام مثل ما. بنام جمعیت چند میلیونی پنهاننده را که دست کمی از جماعت محروم کره خاک ندارند. خمینی دست نشانده آمریکا، برای ایران و ما کور دلان نوبرش را آورد و برای انهدام دنیا نوکرش را. سیاست تسلیم از هفت هشت سال گذشته آغازگر باشیم و نظاره گر فرجام تا به مقصود رسیدن دست نشاندهگان تخت و تاج کیان...

یعنی سیاست. با تهدید دشمنان کنار آمدن یعنی سیاست نشستن و تماشا کردن یعنی سیاست. خود و مردم را فریفتن یعنی سیاست. چه باک. فرصت پشت فرصت تا طرف مربوطه آماده برای پیشبرد مقاصد جنایتکارانه معهود. حق السکوت یعنی سیاست. کشور متحد آزادیخواه معتبر را نادیده گرفتن و رنجاندن یعنی سیاست. جا زدن و مصائب روز افزون دور دنیا را بی اعتنائی کردن یعنی سیاست. به زخم اینها جایزه تملق یعنی سیاست، تا کجا؟! تا چه حد و در چه تنگنای بی سرانجامی؟! خلاصه، ترسیدن و دشمنان را جسور کردن و تن به خفت و سرشکستگی دادن یعنی سیاست. آمریکا را از اوج پائین کشیدن و ایران را به ناحق دست آخوند سپردن یعنی سیاست. متحدین آمریکا را تار و مار نمودن و با مخالفین ساختن و پرداختن یعنی سیاست. و ما در چهل مرکب سیاست را معیار هوشیاری و منبع الهام و کارائی اهل فن شناخته و واقعیت های ملموس را جبر زمان می پنداشتیم که هنوز هم اکثریت در سنگر نادانی درجا می زنند. دوران نحوست سیزده ساله شمال شهر مسابقه درآمدهای زد و بند سیاسی اقتصادی را درید قدرت می چرخاند و جنوب شهر به دنبال نان شب مسابقه دو میدانی. سیاست روز بر همین منوال مردم

از درگوشی ها

به قلم پیرایه

تشریف دارند و اوامر نابغه دهر قانون ازلی ابدی و هدیه آسمان هفتم است. عجب حکایت بکری است مقام و منصب در سرزمین پربرکت ما. لزومی نمی دیدند که مردم را در کوران حوادث بگذرانند، همان سرمقاله دستوری کافی کفایت. باقی بقایت مثل اینکه کسی هم انتظار بیشتری نداشت، البته گروهک های دست نشانده همسایه شمالی شایعاتی پخش می کردند و بعضی روایت ها در گوشه به نجوا رد و بدل می شد. در عین حال زندگی صفا داشت، آرام می گذشت و تأمین جانی و مالی و اخلاقی هنوز پابرجا بود، تا زمانی که بار دیگر ایوان مدائن را بر سرمان فروپاشیدند و روانه بی سر و سامانی غربتیمان کردند. بنام سیاست آمریکا را، به این عمل صد در صد مخرب برای همه دنیا می گویند سیاست ناب آمریکائی، بعد با سلام و صلوات وارد کردند و نگه داشتند و در حال حاضر رابطه دوستانه را صدر اقدامات سیاستمدارانه بسیار مهم روز بشمار می آورند. غافل از عاقبت وحشت آفرین آینده مصالحه غلط

تا وقتی با اردنگ روزگار از یار و دیار به این قلعه الموت پرتاب نشده بودیم معنای واقعی سیاست را نمی دانستیم. خیال می کردیم سیاست همان خبرها و گزارشاتی است که از طریق رادیو-تلویزیون و یا اگر اهلس بودیم از لابلای خطوط کیهان-اطلاعات می دیدیم. حالا خصوصاً در این چند ساله نابسامان اخیر، مفهوم پیچیده و چند لایه ناجور این شمه کسب و کار را می فهمیم، تشخیص می دهیم و تازه متوجه می شویم که روال سیاست ارتباطی با اطلاع رسانی ندارد. در ایران سیاست همان بود که به خورد ما از همه جا بی خبران می دادند. ما هم قبول داشتیم و در اینجا در کشور آزادی، مردمی، حقوق بشری، راستی و درستی بدون خرده شیشه با عیار کامل در خدمت مردم فارغ از رنگ و ریا تحویل داده می شود، شفاف و دست نخورده! سلطان بی تاج و تخت روزی دو سه بار می فرماید و به عنوان خیر و صلاح ملک و ملت پیاده می گردد نه پس پرده ای. نه استتاری روشن بی کم و کاست. به گمانی که کل آدمک های زنده جاهل و کاهل و هالو



Samira Talmoud
DRE # 01436270

سمیرا کلمود

Coldwell Banker Residential Broker

مشاور با تجربه، پر تلاش و صادق در
خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری



خرید منزل می تواند بزرگترین سرمایه گذاری در طول

زندگی شما باشد. با من در اجرائی این امر مهم مشاورت کنید!



Cell: (408) 439-8054

www.samiratalmoud.cbintouch.com ♦ Samira.talmoud@cbnocal.com

1045 Willow Street, San Jose, CA 95125

AVALON CATERING

با مدیریت رستوران ساقی

خدمات پذیرایی به صورت کاملاً حرفه ای برگزار خواهند شد

تهیه انواع کباب در محل شما با طبع ایرانی پسند

سفارش انواع غذاها و تحویل درب منزل و یا محل کار شما

عقد قرارداد تهیه غذای شرکت ها، موسسات و جشن ها و مهمانی ها

تا ۷۰ نفر به بالا یک بره یا یک ماهی کامل بطور رایگان مهمان ما باشید!

برای مدتی کوتاه (Pickup only)

دوشنبه	کوبیده	۸,۹۹ دلار
سه شنبه	قیمه بادمجان	۷,۹۹ دلار
چهارشنبه	قرمه سبزی	۷,۹۹ دلار
پنجشنبه	باقالی پلو با ماهیچه	۸,۹۹ دلار
جمعه	جوجه کباب	۸,۹۹ دلار

با قیمت های استثنایی و بیش از ۱۸ سال سابقه

(۴۰۸) ۷۸۱-۱۸۸۰ ♦ (۴۰۸) ۹۹۸-۰۱۲۲

1392 S. Bascom Ave. San Jose, CA 95128

راکوئل ولش



راکوئل ولش با نام جو راکوئل تجادا (به انگلیسی: Jo Raquel Tejada) در شیکاگو، ایلینوی به دنیا آمد (تولد ۵ سپتامبر ۱۹۴۰). پدرش، آرماندو کارلوس تجادا اورکیزو (۱۹۱۱-۱۹۷۶)، یک مهندس هوا نوردی اهل لاپاز، بولیوی و مادرش، جوزه فین سارا (۱۹۰۹-۲۰۰۰) دختر خانواده امری استانفورد هال معمار و خانم کلارا لوپز ادامس، بود. بعنوان یک دختر جوان، ولش آرزو داشت به کارهای اجرایی بپردازد، به همین منظور رقص، و باله، را زمینه فعالیت خود قرارداد و از هفت تا هفده سالگی به تحصیل آن همت گماشت، اما پس از آنکه مربیش به او گفت: «برای باله اندام مناسب ندارد» دیگر آن را ادامه نداد.

هنگامیکه ولش در ۱۹۵۸ دانش‌آموز دبیرستان، لا هویا، واقع در سن دیه‌گو، کالیفرنیا بود، برنده مسابقه زیبایی شد. در ۱۹۵۷ ولش از دبیرستان فارغ‌التحصیل شد و در ۸ می ۱۹۵۹ با یکی از دوستان صمیمی دوران دبیرستان بنام، جمس ولش، ازدواج کرد. آنها صاحب دو فرزند شدند (دامون، تولد ۶ نوامبر ۱۹۵۹ و لاتنه، ۲۶ دسامبر ۱۹۶۱)، اما در ۱۹۶۴ کار آنها به طلاق کشید. در ۱۹۶۶ با پاتریک کرتیس، تولید کنند فیلم، ازدواج کرد و در ۱۹۷۲ از وی جدا شد. در ۱۹۸۰ یک ازدواج ده ساله را با، آندره واینفیلد، آغاز کرد. در ۱۹۹۹ با ریچارد پالمر، پیمان زناشویی بست و در ۲۰۰۸ از او نیز جدا شد. ولش می‌گوید: دیگر قصد ازدواج ندارد. **دنباله مطلب در صفحه ۴۸**

فیلم های وسترن درجه سه مانند وسترن های اسپاگتی ساخته شد: آفتاب سفید صحرا ۱۹۷۰، پسران خرس بزرگ ۱۹۶۶ و یا مردی از بلوار کاپوسین ۱۹۸۷.



اول و دوم در سالهای ۱۹۴۴ و ۱۹۵۸ که از بهترین عناوین قابل اشاره در تولیدات مَس فیلم به حساب می‌آید. یکی از بزرگترین آثار این کمیپانی اثر جاودان Sergei Bondarchuk از رمان لئونولستوی

این کمیپانی در سال ۱۹۲۰ افتتاح شد و امروز بعنوان قدیمی ترین و بزرگترین کمیپانی فیلم سازی روسیه و اروپا شناخته می شود و دفتر مرکزی آن در شهر مسکو است. عمده محصولات آن، فیلم های دوران روسیه (اتحاد جماهیر شوروی) بود.



فیلم جنگ و صلح

(جنگ و صلح) است که این اثر در چهار بخش متفاوت بین سالهای ۶۷-۱۹۶۱ و به مدت زمان ۴۶۱ دقیقه ساخته شد.

کارگردان بزرگ سینمای ژاپن آکیرا کوروساوا فیلم معروف خود یعنی Dersu Uzala را به کمک این کمیپانی ساخت و توزیع کرد.

دیگر کارگردان معروف سینمای شوروی آن



لوگوی کمیپانی فیلم سازی مَس فیلم

آثار سرگی آیزنشتاین (استاد بزرگ کارگردانی و مونتاژ و تئورسین فیلم) در دوره سینمای صامت با فیلم هائی مانند: اکتبر ۱۹۲۵، رزمناو پونتمکین ۱۹۲۵، Alexander Nevsky ۱۹۲۸ و ایوان مخوف قسمتهای

S & S Tire And Auto Repair

Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated



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

Oil Change Special
Get \$10 OFF
Synthetic Oil Change

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

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

We Are #1
Established in 1996

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

بود ها در ذهن و ضمیر جان گرفت. بسیار نام ها و جاها که دیگر نیستند. یکی شان همین آقای سعادتمند. آقای سعادتمندی که من همیشه شیفته شخصیت و وقارش بودم. یادش بخیر باد.

آقای امام جمعه

نمیدانم زمان حسن البکر بود یا صدام حسین. اوایل دهه پنجاه بود. دولت عراق هزاران تن از شیعیان ایرانی تبار را از عراق اخراج کرده بود. توی آن فصل سرما، هزاران زن و مرد و پیر و جوان و خرد و کلان از مرزهای کردستان و آذربایجان وارد ایران شده بودند و دولت ایران در یک محضه عجیب غریبی گیر افتاده بود. مدرسه ها و سالن های ورزشی را خالی میکردند و به این رانده شدگان میدادند. بیچاره ها هیچ چیز همراه شان نداشتند. دست شان خالی خالی بود. حتی زبان فارسی را هم نمیدانستند. اسم شان را گذاشته بودند معاودین عراقی.

من خبرنگار رادیو بودم. از جنگ تبلیغاتی ایران و عراق هم سر در نمیآوردم. اما جنگ تبلیغاتی دو کشور با قدرت و شدت هر چه تمامتر ادامه داشت.

یک روز از رشت به لاهیجان آمدم. رفتم در یک سالن ورزشی تا از آوارگانی که در آن شهر مسکن گزیده بودند گزارشی تهیه کنم. آقای آزاد را آنجا دیدم. آقای آزاد سر چهار راه شهرمان کتابفروشی داشت و نماینده محلی روزنامه کیهان بود. دستم را گرفت و گفت: برویم دیدن امام جمعه شهر.

من آن زمان اصلاً نمیدانستم امام جمعه یعنی چه؟ از چند کوچه سنگفرش خیس گذشتیم و به یک خانه قدیمی وارد شدیم. خانه ای با پنجره های آبی رنگ غبار آلود.

پیرمردی هشتاد و چند ساله با عمامه ای کوچک و سپید بر روی یک تخت چوبی دراز کشیده بود و دور و برش هزاران صفحه یاد داشت روی هم انباشته شده بود. روی یاد داشت هایش یک بند انگشت خاک نشسته بود.

آن زمانها مثل امروز نبود که امام جمعه هر شهری لشکری از جان نثاران و پاسداران و آدمکشان داشته باشد و در قصر های افسانه ای زندگی بکند و مدام فرمان قتل و مصادره و تبعید و زندان صادر بفرماید.

پیر مرد نای حرف زدن نداشت. اسمش یادم نمانده است. فقط همین یادم مانده است که ضمن دلسوزی برای معاودان و دعای خیر برای شاهنشاه آریامه، مقداری نفرین هم نثار بعضی های عراقی کرد و از قاطبه اهالی محترم لاهیجان بابت پذیرش این درماندگان آواره سپاسگزاری کرد.

نیم ساعتی آنجا نشستیم و گپ زدیم و من گزارشی از دیدارم با امام جمعه لاهیجان تهیه کردم و آنرا به تهران مخابره کردم. ساعت دو بعد از ظهر که هنگام پخش خبر بود متوجه شدم که گفتگوی من با آقای امام جمعه لاهیجان در صدر همه خبر های ایران قرار گرفته و توپخانه تبلیغاتی حکومت شاه از این گفتگو نهایت استفاده را میکند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

البته من هم لحظات سرخوشی داشتم. اما اگر عمر دوباره داشتم از این لحظات خوشی بیشتر می داشتم. من هرگز جایی بدون یک دماسنج، یک شیشه داروی فرقره، یک پالتوی بارانی و یک چتر نجات نمی روم. اگر عمر دوباره داشتم، سبک تر سفر می کردم.

اگر عمر دوباره داشتم، وقت بهار زودتر یا برهنه راه می رفتم و وقت خزان دیرتر به این لذت خاتمه می دادم. از مدرسه بیشتر جیم می شدم. گلگوله های کاغذی بیشتری به معلم هایم پرتاب می کردم. سگ های بیشتری به خانه می آوردم. دیرتر به رختخواب می رفتم و می خوابیدم. بیشتر عاشق می شدم. به ماهیگیری بیشتر می رفتم. پایکوبی و دست افشانی بیشتر می کردم. سوار چرخ و فلک بیشتر می شدم. به سیرک بیشتر می رفتم. در روزگاری که تقریباً همگان وقت و عمر شان را وقف بررسی وخامت اوضاع می کنند، من بر پا می شدم و به ستایش سهل و آسان تر گرفتن اوضاع می پرداختم. زیرا من با ویل دورانم موافقم که می گوید: شادی از خرد عاقل تر است.»

آقای سعادتمند

آقای سعادتمند سر چهار راه شهرمان، لاهیجان، یک نوشت افزار فروشی داشت. کتاب هم می فروخت. آدم بلند قد بسیار مبادی آدابی بود که هیچوقت بدون کراوات در فروشگاهش ندیده بودمش. رفتار و کردارش به مدیر کل ها شباهت داشت تا یک نوشت افزار فروش.

صبحها که مغازه اش را باز میکرد یک نسخه روزنامه اطلاعات را جلوی شیشه مغازه اش میآویخت تا ما بتوانیم تیتروهای صفحه اول روزنامه را بخوانیم.

بگمانم از آن مصدقی های پاکباخته یا از آن توده ای های کهنه کار بود که بعد از ماجراهای ۲۸ مرداد آمده بود توی شهر ما یک نوشت افزار فروشی باز کرده بود. لاهیجانی نبود چون فارسی حرف میزد.

من گهگاه میرفتم مدادی، پاک کنی، مداد تراشی، دفتر مشقی، چیزی از او میخریدم. هیبت و وقارش عینهو هیبت و وقار مدیر مدرسه مان آقای کنارسری بود.

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

آقای سعادتمند با آرامش و وقار خاصی فروشگاهش را می چرخاند. هرگز ندیدم که بیاید توی خیابان قدم بزند. انگار دوست و آشنایی هم نداشت. هرگز خنده اش را ندیده بودم. بعد ها دانستم که آقای سعادتمند برادری دارد که تیمسار است. رییس روابط عمومی ارتش شاهنشاهی است و بعد تر ها فهمیدم که آدمخواران اسلامی او را اعدام کرده اند. امروز که داشتم عکس های قدیمی شهرم، لاهیجان، را میدیدم بسیاری از یاد ها و یاد



اگر عمر دوباره داشتم!

دان هرالد (Don Herold) کاریکاتورست و طنزنویس آمریکایی در سال ۱۸۸۹ در ایندیانا متولد شد و در سال ۱۹۶۶ از جهان رفت. دان هرالد دارای تالیفات زیادی است، اما قطعه کوتاهش «اگر عمر دوباره داشتم...» او را در جهان معروف کرد:

«البته آب ریخته را نتوان به کوزه باز گرداند، اما قانونی هم تدوین نشده که فکرش را منع کرده باشد. اگر عمر دوباره داشتم، می کوشیدم اشتباهات بیشتری مرتکب شوم. همه چیز را آسان می گرفتم. از آنچه در عمر اولم بودم ابله تر می شدم. فقط شماری اندک از رویدادهای جهان را جدی می گرفتم. اهمیت کمتری به بهداشت می دادم. به مسافرت بیشتر می رفتم. از کوه های بیشتری بالا می رفتم و در رودخانه های بیشتری شنا می کردم. بستنی بیشتر می خوردم و اسفنج کمتر. مشکلات واقعی بیشتری می داشتم و مشکلات واهی کمتری. آخر، ببینید، من از آن آدم های بوده ام که بسیار محتاطانه و خیلی عاقلانه زندگی کرده ام، ساعت به ساعت، روز به روز، اوه،

آرزوهای بر باد رفته

پرویز شاپور میگفت: «آدمها آرزوهای بر باد رفته مشتری دارند.»

داشتم فکر میکردم اگر انقلاب نشده بود حالا در ایران بودم و توی باغات چای مان، پای شیطان کوه لاهیجان، یک ویلای کوچولوی تر و تمیز ساخته بودم و روزها میرفتم ماهیگیری و قایقرانی و شب ها می آمدم کتاب می خواندم و کتاب می نوشتم!

انقلاب آمد و آرزوهایم بر باد رفت. داشتم به زندگی آقای شاهنشاه آریامهر فکر میکردم. اگر انقلاب نشده بود حالا توی یکی از ویلاهای شاهانه اش در رامسر و کیش و نوشهر می نشست و آقا زاده اش هم شاهنشاه ایران شده بود و یک آرامگاه با شکوه نیز کنار آرامگاه پدرش برایش ساخته بودند و با نوه نتیجه هایش گل میگفت و گل می شفت و ایران هم ایرانی نبود که حالا داریم. اما گاو آمد و خورد دفتر پارین را...

می بینید؟ می بینید من و آقای شاهنشاه آریامهر آرزوهای بر باد رفته مشتری داریم؟! آدم گاهی چه فکری می کند ها!!



Parandis Banifatemi

پرندهی بنی فاطمی

مشاور محصولات طبیعی آربان



خالص
سالم
سودبخش

parandis.arbonne4u.com

کمپانی آربان با تولید محصولات طبیعی و مفید و گیاهی، بدون استفاده از هیچگونه ریشه حیوانی، مواد شیمیایی، عطر و رنگ مصنوعی و با ۳۵ سال تجربه، زندگی بهتر و سالم تری را به شما عرضه می کند!

Experience the ARBONNE Difference

PURE: Certified Vegan	NO MINERAL OIL
Gluten-free	NO PETROLEUM
Botanical-based	NO FORMALDEHYDE
NO PARABENS	NO ANIMAL PRODUCTS
NO DYES	NO ANIMAL BY-PRODUCTS
NO PARABENS	NO CHEMICAL FRAGRANCES
NO CHEMICAL FRAGRANCES	NO WAXES
NO WAXES	NO ACETONE
NO ACETONE	

SAFE: No direct Hypoallergenic Dermatologist tested

BENEFICIAL: Proven Results (US and Swiss Patents)

Packaged in recyclable containers

Quality first (never tested on animals)

SAFE & BENEFICIAL

بعد از استفاده از محصولات آربان، اثر خوب

آنها را به وضوح در پوست و بدن خود مشاهده می کنید

برای دریافت اطلاعات بیشتر و یا خرید محصولات آربان با من تماس حاصل فرمایید

(925)899-4318

با خواص این میوه تنبل آشنا شوید!



قلبی و عروقی، فشار خون و دیابت و سرطان پیشگیری کند. مصرف کدو تنبل در همه وعده‌های غذایی نهار و

شام توصیه می‌شود، چرا که به دلیل موارد ذکر شده به خصوص وجود بتاکاروتن و فیبر زیادی که در کدو تنبل است، می‌تواند به سلامتی افراد کمک کند.

هستند که به دلیل تورم کبد می‌باشد. روشهای تصویری نظیر اولتراسوند، CT و MRI چربی‌ها را به فرم لایه‌های سفیدی نشان می‌دهند ولی در نهایت نمونه برداری کبد (Biopsy) و نمونه برداری بافت کبد و آزمایش پاتولوژی کبد تشخیص نهایی را می‌دهد.

درمان: معمولاً براساس بر طرف کردن عاملی است که باعث تجمع چربی شده است. توقف مصرف مشروبات الکلی، پائین آوردن میزان کلسترول خون، کاهش وزن و کنترل قند خون. پس از این چنانچه بافت کبد صدمه ندیده باشد تدریجاً به

حالت اول خود بر می‌گردد. در صورتیکه کبد چرب درمان نشود امکان ایجاد سرطان کبد و یا از بین رفتن بافت کبدی امکان پذیر است. گاهی همانند بیماران کلیوی فرد را دیالیز کرده تا سموم بدن دفع شوند ولی این روش در بیماران کبدی جدید بوده و فقط چند سالی به بیمار کمک می‌کند. عدم کار آبی کبد باعث بالا رفتن

سموم در خون شده که به مغز رسیده و گاهی حالت سایکوز (Psychos) ایجاد می‌کند. همین طور گردش خون در کبد نیز دچار آسیب خواهد شد که منجر به پیوند کبد می‌گردد. افراد بایستی توجه به رژیم غذایی خود کرده و آگاه بوده و هرگونه ناراحتی کبدی را به پزشک خود گزارش کنند و اطلاعات خود را در این مورد باتوجه به تکنولوژی جدید افزایش دهند.

کدو تنبل به دلیل دارا بودن مقدار زیادی بتاکاروتن و فیبر از نظر غذایی اهمیت زیادی دارد. بتاکاروتن موجود در کدو تنبل می‌تواند تبدیل به ویتامین A شود علاوه بر این کدو تنبل دارای انواع ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های گروه B مانند B1 و B6 و B12 است و همچنین ویتامین‌هایی نظیر ویتامین C و K نیز در کدو تنبل موجود است. کدو تنبل به دلیل داشتن ترکیبات رنگی می‌تواند از بروز بسیاری بیماری‌ها مثل بیماری‌های

کبد چرب در زمان حاملگی

این یک بیماری حاد و خطرناک است که گاهی باعث مرگ بیمار می‌شود و معمولاً در مرحله سوم (سه ماه آخر) حاملگی به وقوع می‌پیوندد. درد در بالا و طرف راست شکم، یرقان، خستگی مفرط و تهوع علائم آن می‌باشد و معمولاً پس از حاملگی رو به بهبودی می‌گذارد.

تورم کبد (Steatohepatitis) و تجمع چربی در آن و از کار افتادن کبد و عدم علت بروز آن در این مورد در حال حاضر تحقیقات ادامه دارد که علت آن چیست.

چه کسانی در معرض کبد چرب هستند
 + افراد چاق یا وزن بالا
 + مصرف بیش از حد مشروبات الکلی قوی
 + مصرف بیش از حد داروی استامینوفن (Tylenol)، جهت درد و تب (بیش از ۴ گرم در روز)

+ دیابت نوع دوم. مقاومت به انسولین میزان چربی در کبد را بالا می‌برد
 + حاملگی
 + کلسترول و تری گلیسرید بالا
 + عدم تغذیه صحیح
 + سندرم متابولیک

تشخیص

پزشکان با بررسی ظاهر شکم و تماس آن و بزرگ شدن کبد در مرحله اول آن را تشخیص می‌دهند سپس آزمایش خون انجام شده که آنزیم‌های کبد در خون بالاتر از حد معمول



تازه های دنیای پزشکی

دکتر منوچهر سلجوقیان

کبد چرب (Fatty Liver)

دارد که ربطی به مصرف الکل ندارد. حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد آمریکایی‌ها مقدار زیادی چربی در کبد خود دارند که باعث تورم و تخریب کبد نمی‌شود و این افراد معمولاً بین ۵۰ تا ۶۰ سال سن دارند.

در اثر کبد چرب و بزرگ شدن کبد، افراد گاهی دچار دل درد در بالای شکم و خستگی مفرط می‌شوند. همچنین اشتها خود را از دست می‌دهند، وزن آنها کم شده و دچار بیحالی می‌شوند.

مهمترین عامل ایجاد کبد چرب مصرف بیش از حد مشروبات الکلی می‌باشد. کبد، چربی جمع شده را متابولیزه نکرده و یا قادر به انجام آن نیست. عوامل دیگر ایجاد کبد چرب عبارتند از چاقی- بالا بودن چربی در خون- بیماری قند- عوامل ارثی و اثرات جانبی بعضی از دارو نظیر استروئیدها- آسپیرین- آنتی بیوتیک تتراسیکلین و داروی Tamoxifen. در حال حاضر کبد چرب را به چهار گروه تقسیم بندی کرده اند.

کبد چرب ناشی از مصرف الکل

بافت کبد تدریجاً تخریب شده و کار متابولیسم الکل مختل شده و مواد سمی ناشی از آن در بدن تجمع می‌کنند. درد شکم، زرد شدن پوست، از دست دادن اشتها و تهوع علائم آن می‌باشد.

کبد چرب غیرالکلی

کبد دچار اشکال در سوختن چربی‌ها می‌شود و چربی‌ها در کبد جمع شده و به حد ۱۰ درصد وزن کبد می‌رسند که کار آن را مختل می‌کنند.

کبد چرب یک بیماری است که مقدار زیادی چربی در کبد جمع می‌شود. داشتن چربی در کبد نرمال است ولی چنانچه مقدار آن به ۵ تا ۱۰ درصد وزن کبد برسد بایستی مورد بررسی و درمان قرار گیرد. این بیماری در ابتدا علائم شدیدی ندارد و اغلب افراد مبتلا متوجه آن نمی‌شوند تا اینکه به مراحل پیشرفته برسد. کبد دومین عضو بزرگ بدن می‌باشد که وزن آن به ۳ پاند می‌رسد و بزرگترین غده بدن است و روزانه یک و نیم لیتر خون از آن عبور می‌کند.

وظائف کبد

+ دفع سموم بدن.
 + ذخیره کردن آهن و ویتامین‌ها.
 + ذخیره کردن مواد قندی.
 + تبدیل ذخیره‌های قندی به قند در خون زمانی که قند خون پائین می‌افتد.
 + تبدیل آمونیاک به اوره که کار بسیار مهمی در متابولیسم بدن می‌باشد.
 + دفع گلبولهای قرمز کهنه شده.

تجمع بیش از حد چربی در کبد مانع اعمال آن شده و میزان سموم بدن در خون بالا می‌رود. همین طور در مورد پیشرفته تبدیل به سیروز کبدی (Liver Cirrhosis) شده که ناشی از تورم کبد و سخت شدن بافت آن می‌باشد. سیروز کبدی در ردیف ۱۲ برای مرگ و میر در آمریکا قرار دارد. مهمترین عامل این بیماری هپاتیت نوع C و B و مصرف بیش از حد مشروبات الکلی می‌باشد. مصرف بیش از حد الکل باعث کمبود شدید ویتامین B1 و یا تیامین در افراد می‌شود. دلایل دیگری نیز وجود

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

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

www.pezhvak.com

www.irany.com



S.M Trucking
 Residential, Commercial Hauling Junk Removal & Disposal

Free Estimates (858)245-5961

حمل و نقل بار و اثاثیه شما با بهترین سرویس و قیمت‌های غیر قابل رقابت

+Appliances	+Mattresses & Sofas	+Wood & Metal
+Clean-ups	+Roof Tear-off	+Green Waste
+Furniture	+Remodeling & Demolition Derbis	+Garbage
+Household Items	+Construction Clean Up	+Food Waste
+Junk Removal	+Water Heaters & Hot tubs	+Yard Waste

هدف ما رضایت کامل شما است
 برای گرفتن اطلاعات با مهرداد تماس حاصل فرمایید

info@s-m-trucking.com + http://s-m-trucking.com + License: #264706
 500 W. Hamilton Ave., Campbell, CA 95008

تجاوزات جنسی و بازتولید هویت مردانگی

شهلا اعزازی

خشونت نسبت به زنان سابقه ای طولانی و شکل های گوناگون دارد. شکل خاصی از خشونت را می توان در خشونت های جنسی مشاهده کرد. خشونت جنسی و تجاوز، تأثیرات مخربی بر روی زندگی، جسم، و روان زنان می گذارد اما باید به نکته دیگری نیز توجه داشت و آن این که در جوامع مردسالار که معمولاً زنان نه فقط جنس دوم بلکه مایملک مردان در نظر گرفته می شوند از طریق خشونت جنسی و تجاوز به زنان، مردان خشونت پیشه غلبه خود را بر مردان دیگری که زنان قربانی، زیر سلطه و نظارت آنان قرار دارند نمایش می دهند. به عبارت دیگر زنان به عنوان نشانه و ابزاری برای زورآزمایی مردان با یکدیگر (برای اثبات قدرت شان) در نظر گرفته می شوند. تجاوز جنسی به زنان، در واقع زنی را که تا لحظه تجاوز، زیر نظارت مرد دیگری بوده زیر سلطه فرد متجاوز در می آورد و نه تنها امکان نظارت بر زن را از آن مرد مغلوب می ستاند بلکه مردانگی او را نیز از بین می برد، و مرد غالب از این طریق به بازتولید هویت مردانه خود و نظم جدیدی از مردسالاری می رسد. مقاله زیر در رابطه با تجاوزهای جنسی فراوانی که در خلال جنگ و مناقشات کنونی منطقه ما نسبت به زنان صورت می گیرد تنظیم شده است اما روشن است که این نگاه را می توان به هر نوع تخریب و نابودی جسم و جان زنان مانند وقایع اسید پاشی و هم چنین قتل های ناموسی نیز تعمیم داد.

طرح است و از لحاظ بررسی های علمی هرگز مورد تأیید نیست. زیرا تجاوزهای جنسی بدون توجه به امکان برطرف کردن میل جنسی افراد صورت می گیرد و ارتباطی با در دسترس بودن یا در دسترس نبودن امکاناتی برای رفع نیازهای جنسی سربازان ندارد،

بلکه بعضی از مردان در "خلاء فرهنگی" به وجود آمده در فضای جنگی، به این عمل شنیع دست می زنند. شواهد متعددی وجود دارد که مشخص می کند تجاوز نه عملی جنسی بلکه عملی تهاجمی است. آن چه متجاوز را

مناقشاتی که در دهه های اخیر به علت درگیریهای قومی، مذهبی و نژادی در میان گروه های مختلف رخ می دهد دارای ویژگی های خاص خود هستند. هر چند که همیشه در جنگ ها خشونت و غارت و کشتن افراد غیر نظامی وجود داشته اما ابعاد خشونت



راضی می کند نه صرف عمل بلکه تحقیر و خفیف کردن قربانی و دریافت احساس سلطه و قدرت بر زن است. با توجه به هدفمند بودن این رفتار که در مناقشات امروزی دیده می شود، خشونت جنسی را به عنوان سیاستگزاری جنگ و به عنوان یکی از ابزارهای جنگ - ساده ترین و ارزان ترین ابزار جنگ - با بیشترین منافع در نظر می گیرند. خشونت جنسی در سیاستگزاری جنگ در مجاورت سایر ابزار های جنگی در نظر گرفته می شود و یک استراتژی مؤثر برای پیشبرد اهداف جنگی است. خشونت جنسی زنان ساده ترین ابزار جنگی است زیرا به طور مستقیم در برگیرنده علایق مجرمان به انجام و تکرار آن است. ارزان ترین ابزار است زیرا برای گروه مهاجم هزینه ای در بر ندارد. وانگهی، بیشترین منافع را برای مهاجم به وجود می آورد زیرا آگاهی از وجود تجاوزات جنسی حتماً قبل از این که سرزمینی فتح گردد باعث فرار افراد و رها کردن خانه و سرزمین خود می شود بنابراین فتح سرزمین و راندن افراد، ساده تر صورت می گیرد. توجه به شرایط حاکم بر جنگ که باعث انجام رفتارهای غیر عقلانی می شود نیز مهم

در مناقشات و جنگ های کنونی در منطقه، بسیار گسترده تر شده است. گذشته از خشونت نسبت به افراد عادی، ویژگی دیگر این جنگ ها، خشونت و تجاوزهای مکرر جنسی به زنان است. هر چند که پس از جنگ دوم جهانی در سال ۱۹۴۹ و بعد در سال ۱۹۷۷ در کنوانسیون ژنو توجه به حقوق و موقعیت افراد غیر نظامی به ویژه وضعیت زنان و کودکان، در اسناد مختلف مطرح شد (کنوانسیون ژنو ۱۹۴۹ و پروتکل های الحاقی ۱۹۷۷) اما نگاه جامعه جهانی به این پدیده هولناک که از سال های پیش، آغاز شده بود تنها بعد از جنگ داخلی بوسنی به این امر تمرکز یافت. تا آن زمان زنان بسیاری در جنگ های متعدد برمه، کنگو، رواندا و بوسنی - و در حال حاضر در سوریه و عراق - از طرف گروه های متخاصم مورد تجاوز، بردگی و آزار جنسی قرار گرفته، به بردگی گرفتار شده، و به فروش رسیده اند.

یکی از دلایلی که معمولاً برای توجیه عمل تجاوز جنسی مطرح می شود توجیه بر اساس میل جنسی مردان است و گفته می شود که سربازان پس از پیروزی بر دشمنان و فتح سرزمین آنها، برای رفع نیازهای جنسی خود دست به این عمل می زنند. این توجیه بیشتر در حد گفتار برای افراد عادی قابل

زن ستیزی یا یکدیگر هستند. در این جوامع "مردانگی" اصلی بسیار مهم است، اما باید توجه داشت که "مردانگی" وابسته به نظارت بر کلیه وجوه زندگی زنان و قراردادن آنان در چهارچوب تفکرات مردانه. در فرهنگ های مختلف و ایدئولوژی های مختلف زن دارای ویژگی خاصی می باشد و تنها در صورتی که آن گونه رفتار کند، حرکت کند، فعالیت کند و پوششی مناسب با ایدئولوژی حاکم داشته باشد مردانگی مردان به اثبات می رسد. در نتیجه نمی توان خشونت های جنگی را به صورت فقط سیاستگزاری جنگی یا رفتار فردی در نظر گرفت بلکه باید به تاثیر ساختار فرهنگی توجه داشت، رفتارهای خشن با توجه به فرهنگ گروه را باید به صورت رفتارهایی مطابق با آداب فرهنگی و اجتماعی گروه در نظر گرفت و فرد در چارچوب رفتاری مورد قبول گروه زن ستیز خود رفتار می کند.

هدف از درگیری های کنونی تنها فتح سرزمین نیست بلکه بر اساس ایدئولوژی خاصی باید موجودیت، و نسل گروه مخالف را از بین برد بنابراین نه تنها باید سرزمین را فتح کرد، نه تنها باید مردان را از میان برد و بدین وسیله قدرت خود را اثبات کرد بلکه از آن جا که مردانگی اصلی بسیار مهم و تعیین کننده است باید "مردانگی" مردان گروه مخالف را نیز از بین برد و آنان را به عنوان افرادی که قادر به حفظ سرزمین و حمایت از افراد خود به خصوص حفاظت از زنان نیستند مورد تحقیر قرار داد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

ای دوست چرا ز مرگ خود بی خبریم

از بهر چه آمدیم چرا در گذریم

اکنون که ز راز و رمز هستی دوریم

خوش باش و بنوش باده تا غم نخوریم

در این دهر فنا هر لحظه مردن

نهی سر روی خاک آسوده نختن

بر از آن که گشتی منت ز دومان

برای لقمه نانی سر سپردن

اصغر مهاجرانی

النگوهات نشکنه!

(قسمت اول)

رنگین کمانی

وقتی به دوران کودکی برمیگردم و به عنوان یک ترنس نگاهش می‌کنم، اولین چیزی که یادم می‌آید، این جمله است: «النگوهات نشکنه!» جمله‌ای که برایم بار حقارت و توهین‌آمیز داشته و دارد. اطرافیانم همیشه وقتی می‌خواستند سرگفتم بزنند و یادم بیاندازند که رفتارهایم به قول خودشان «سوسول»، با ناز و ادا و دخترانه است. همین جمله تحقیرآمیز را می‌گفتند و بعد سیل توهین و تحقیرها و حتی کتک‌ها بود که به سویم روان می‌شد: «خجالت نمی‌کشی بچه ک...؟»، «محکم باش»، «تکون بخور» و از همه بدتر، «مرد باش».



در آن سن افسرده شده بودم. نه می‌توانستم در جمع پسرها بروم و نه اجازه داشتم با دخترها حتی حرف بزنم. کارم شده بود فقط گریه کردن و آرزوی این که صبح که بیدار می‌شوم، دختر شده باشم. البته ستم که بالاتر رفت، این آرزو کمی تغییر کرد: «فردا که پا می‌شوم، یا دختر شده باشم، یا مرده باشم.» همیشه وقتی خودم را توی

عکس‌ها یا آینه می‌دیدم، با تعجب می‌گفتم «یعنی این منم؟ من واقعا این شکلی‌ام؟» هیچ وقت تصویر ذهنی که از خودم داشتم با تصویر خودم در آینه یکی نبود. برای فرار از تحقیرها و اجبار در بازی با پسرها، به کتاب خواندن روی آوردم و خوشبختانه وقتی اطرافیانم من را مشغول کتاب خواندن می‌دیدند، کمتر برای رفتن به جمع‌های پسرانه اصرار می‌کردند. توی کتاب‌هایی که می‌خواندم، همیشه می‌توانستم آن کسی باشم که دلم می‌خواهد و خودم را جای شخصیت‌های داستان‌ها، معشوقه‌ها، مادرها، خواهرها، دختران شجاع و... می‌گذاختم و در داستان‌ها زندگی می‌کردم. کلاس پنجم بودم که دعاها و نیش و کنایه‌های اطرافیانم باز شدت گرفت. حالا حسابی قد کشیده بودم و چند سال هم بزرگ تر از ستم نشان می‌دادم ولی درونم همان دختر بچه چندسال پیش بود. رفتارهای متفاوتم بیشتر به چشم می‌آمد و کتک‌ها هم بیشتر شده بود. والدینم بر سر تربیت و رفتارهای من جر و بحث می‌کردند و هر روز توی خانه‌مان دعوا بود. آخر سر هم کار به جدایی پدر و مادرم کشید. مادرم روزی که خانه را ترک می‌کرد، با تمام وجود نفرینم کرد و گفت: «فقط دارم از دست تو بچه ا.ب.ن.ه ای در می‌رم که نه برایم آبرو گذاشتی، نه حیثیت و نه زندگی!» تا مدت‌ها برایم سوال شده بود معنی این کلمه چیست و منظور مادرم چه بوده. می‌دانستم فحش خیلی بدی است ولی جرأت

این «مرد بودن» را هیچوقت نفهمیدم یعنی چه. می‌دانستم که من یک دختر هستم و دلیلی ندارد که مرد باشم. این همه اصرار را از طرف اطرافیانم را نمی‌فهمیدم. چه طور بقیه نمی‌فهمیدند؟ مگر غیر از این بود که من هم مثل بقیه دخترهای فامیل دوست داشتم عروسک بازی و خاله بازی بکنم و از بازی‌ها و جمع‌های پسرانه بی‌زار بودم؟ نمی‌فهمیدم من چرا باید به مدرسه پسرانه بروم. تقریبا هفت ساله بودم که به طور رسمی از هرگونه ارتباط با جمع‌های دخترانه منع شدم. حتی نمی‌گذاشتند با خواهرم هم صمیمی بشوم و با او بازی کنم. روزی خاله کوچکم به خانه مان آمده بود. این خاله تنها کسی بود که همیشه با من مهربان بود. خیلی خوب یادم هست که با گریه به او می‌گفتم: «خاله بین، مامانی اشتباه کرده و من پسر شدم. من هم مثل دختر تو دخترم. تو را به خدا بگذار لباس‌هایش را ببوشم تا من هم دختر بشوم. آن موقع دیگر همه چیز درست می‌شود و هیچکس دعوایم نمی‌کند. قول می‌دهم این قدر دختر خوبی بشوم که نگو.» اولین بار، همان روز بود که مزه کمربند پدرم و درد شکستگی دست را تجربه کردم. برای خانواده به شدت مذهبی من که رهبر مذهبی مردم کردستان و طریقت بود، این گونه رفتارها، آن هم از نوه پسر بزرگ که قرار بود یک روز جانشین «شیخ» بشود، اصلا قابل قبول نبود. هفته بعد خانه ما را به جنب یک مسجد انتقال دادند که شاید خدا هدایت کند. تعلیمات

کنم. مادرم جیبی زد و بعد سیلی از فحش به سویم روانه کرد. کلمه‌هایی که نمی‌دانستم چه معنی دارند و تا آن زمان نشنیده بودم. چیز دیگری از خانه مادر بزرگم یاد نمی‌آید. نیمه‌های شب بود که از درد صورتم بیدار شدم و تازه متوجه شدم که بیمارستان هستم و همراه مریض تخت بغلی، مشغول حرف زدن با پرستار و یکی از عمه‌هایم است. از صحبت‌هایشان متوجه شدم که بعد از خیس کردن خودم، مادر بزرگم دایمی‌ام را صدا کرده است که مرا از خانه بیرون کند و او هم وقتی مرا در آن وضع می‌بیند، با سیلی و لگد من را از پنجره آشپزخانه بیرون می‌اندازد. من روی فواره حوض حیاط می‌افتم و بیهوش می‌شوم و صورتم هم ۲۳ تا بخیه می‌خورد.

هنوز هم جای آن زخم و بخیه‌هایی را که همیشه یادم می‌اندازد برای مادر من و شاید خیلی مادرهای دیگر فرزند ترنس داشتن به چه معنا است، به یادگار دارم. کمی بعد، بلوغ جنسی‌ام آغاز و کابوس واقعی من شروع شد. آزار و اذیت‌های جنسی در مدرسه موجب شد دوران راهنمایی برایم یک دوره پر از وحشت باشد. از طرفی، خودم هم فهمیده بودم که با بقیه پسرها چه قدر متفاوتم و بقیه هم می‌دانستند که من مثل آنها نیستم. وقتی هم کلاسی‌هایم با شور و هیجان از خواب‌های جنسی و یا رابطه‌هایشان با دخترهای فامیل حرف می‌زدند، معذب می‌شدم، آنقدر که همه نگاه‌ها به سمت من برمی‌گشت.

هم نداشتم از کسی بپرسم. سه ماهی می‌شد که مادرم طلاق گرفته بود. رفتم خانه مادر بزرگم و به او التماس کردم که بگذارد با مادرم حرف بزنم تا راضی‌اش کنم برگردد. به او گفتم قول می‌دهم دیگر نگویم دختر هستم و دیگر برای همیشه پسر باشم. دیگر اذیتش نکنم، لوس نباشم و قوی باشم. من می‌گفتم و گریه می‌کردم و مادر بزرگم می‌خندید. آخر سر هم گفت: «باشه، اما اول باید ثابت کنی پسر خوبی شدی!»

از فردای آن روز، هر روز می‌رفتم خانه مادر بزرگم و کل کارهای خانه را انجام می‌دادم تا ثابت کنم دیگر مرد شده‌ام. بعد از دوماه، بالاخره اجازه داد با مادرم حرف بزنم. اما قبل از آن من را از آشپزخانه بیرون کرد که شماره مادرم را حفظ نکنم و بعد صدایم زد: «بیا، مامانت پشت خطه.» دلشوره گرفته بودم و نمی‌دانستم چه بگویم. دست و پایم می‌لرزید. می‌خواستم بگویم: «مامانی غلط کردم. برگرد. به خدا دیگه پسر شدم. ببین قول می‌دم. قول که دیگه اذیتت نکنم، بشم یک پسر خوب. فقط برگرد. بابایی همش من رو می‌زنه. می‌گه تقصیر منه تو رفتی.»

وقتی گوشی را دستم گرفتم، دست و پا و صدایم می‌لرزید و آماده بودم همه اینها را به او بگویم. اما هنوز کلمه «مامان» را تا آخر نگفته بودم که بلندترین جیبی که در زندگی‌ام شنیده‌ام، از آن طرف خط به گوشم رسید. جیبی که باعث شد همان لحظه خودم را خیس

فیلم برداری و عکاسی برای کلیه جشن‌ها، عروسی‌ها و میهمانی‌های شما



ما با بهره برداری از جدیدترین متد و با در دست داشتن

آخرین مدل دوربین فیلمبرداری و عکاسی،

ادیت و طراحی آلبوم‌های دیجیتال،

جشن‌های پر شکوه شما را باورانه می‌کنیم.

Studio Location:
22 Great Oaks Blvd Suite 260
San Jose, CA 95119

CONURE

Booking: 408.913.6070
www.ConureStudio.com

♦ از خودتان با گلهای تازه مراقبت کنید و گاهی اوقات آنها را عوض کنید. با این وجود آنها را در شمال غربی و یا سمت راست هیچ کدام از اتاق ها قرار ندهید.

♦ هرگونه اثر هنری بی کیفیت، غمگین و یا تیره و ترسناکی را از اتاق خوابتان دور کنید. ما می خواهیم تجهیزات آرام، زیبا و امنی داشته باشیم. اشیا هنری مانند شمشیر ها و تفنگ ها و سایر اثراتی که بی کیفیت هستند که نیروهای منفی را تشویق می کنند تا منجر به عوا و یا دیدن خواب بد بشوند.

♦ در حمام سعی کنید از هر چیزی دو عدد بگذارید.

♦ اگر نمی توانید درختی که میوه می آورد در منزلتان داشته باشید، یک میز چوبی با دو عدد صندلی چوبی داشته باشید که هر شب شما و همسرتان روی آن با هم غذا بخورید. سعی کنید از شمع و گل تازه استفاده کنید.

♦ هر چیزی که در اتاقتان شما را یاد کارتان می اندازد از بین ببرید.

♦ هر عکسی از کودک و یا خانواده تان در اتاقتان موجود است را به جایی دیگر منتقل کنید.

♦ زیر تختتان را خالی کنید. می تواند منجر به اختلافات زیان آوری شود.

اردک را در گوشه شمال غربی خانه قرار دهید یا در دورترین قسمت راست سالن پذیراییتان یا در اتاق خوابتان قرار دهید. این کار «چی» ازدواج و عشق را فعال می کند.

♦ بهترین سمبل عشق و ازدواج در فنگ شویی کریستال کوارتز صورتی است که شما حتی می توانید آن را به شکل قلب نیز بخرید. هر آینه ای که در اتاق خوابتان دارید یا بپوشانید و یا بردارید. آینه می تواند نیروهای بد را از هر جایی (سقف، دیوار، در کمد و میز توالت) بگیرد و آن را بر روی زوج روی تخت منعکس کند. این مسئله می تواند باعث شکست رابطه و اتمام ازدواج از طریق ورود فرد سومی به رابطه شما بشود.

♦ تلویزیون به همان اندازه آینه منفی است. پس آن را از اتاق خوابتان دور کنید.

♦ تخت را در نقطه ای قرار دهید تا در خط مستقیم با در نباشد. پاپتان را رو بروی در قرار ندهید چرا که مرده را از سمت پیش از در خارج می کنند.

♦ تخت خوابتان را زیر پنجره نگذارید.

♦ تخت شما باید از سه جهت قابل دسترس باشد اگر که می خواهید شریکتان را جذب کنید.

معبد و رصدخانه ساخته اند، شاید دریایی از اسرار نهفته در خود دارد که باستان شناسان به تازگی به برخی از آنان پی برده اند ولی بدون شک آنچه را که مردمان باستان در آسمان دنبال می کرده اند همان چیزی است که ستاره شناسان امروزی می جویند، وجود نظم در جهان. با مشاهده ستارگان آسمان بیدرتنگ بیاد آینده خواهیم افتاد تا با باور این که مایاها و سایر اقوام کهن همان چیزی را مشاهده کرده اند که ما اینک می نگریم، در این فکر فرو رویم که آینده گان با مشاهده همین مناظر در مورد دانش ما در مقایسه با امکانات در اختیارمان چه خواهند گفت.

از سال که در دوره ۵۸۴ روزه زهره، این سیاره بیشترین درخشش را دارد اقدام به قربانی نمودن اسیران برای رب النوع جنگ و دستاویز می کردند. بررسی و مشاهده وضعیت خورشید، ماه و سیاره زهره باعث گردید تا هریک از اقوام کهن با مشاهده نظم موجود در آن به فکر ساختن تقویم برای خود بیافتند (مثلا مایاها از تقویم خورشیدی ۵۸۴ روزه خود بر اساس دوره ۸ ساله حرکت سیاره زهره استفاده می کردند، تقویمی که میزان خطای آن تنها ۲ ساعت در ۵۰۰ سال است.) بناهای عظیمی که مصریان باستان به عنوان هرم فراعنه و یا مایاها به عنوان

بهشت و دوزخ ما در این جهان در دستان خود ماست. نیکی پاسخ نیکی است و بدی سزای بدی. نتیجه زندگی ما حاصل اعمال ماست. زر تشمت

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

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

Transform your environment & transform your life

Feng Shui & Astrology Certified Consultant

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

www.FengShuiAndLiving.com ★ Parinaz@FengShuiAndLiving.com

انرژی مثبت زندگی سالم و شاد

پریناز کدخدایان
مشاور با گواهینامه رسمی در فنگ شویی و ستاره شناسی

Parinaz@FengShuiAndLiving.com
Feng Shui & Astrology Certified Consultant



فنگ شویی برای عشق و رابطه

♦ هر چیزی را به صورت جفت بگذارید مانند دو عدد اردک Mandarin یا دو عدد ماهیخواری که جفت هستند. این کار باعث می شود تا یک شراکت موفق در ته اتاق شما و یا در گوشه شمال غربی اتاق اتفاق بیفتد.

♦ اردک Mandarin یکی از سمبل های بسیار موفق عشاق است و یک سمبل بسیار نیرومند از سعادت زناشویی است. نیروی «چی» ایجاد می کند که باعث می شود زوجین از پس هر مشکلی بر بیایند. دو عدد

بهترین سمبل عشق و ازدواج در فنگ شویی کریستال کوارتز صورتی است. عشق و رابطه در گوشه شمال غربی خانه و یا محل کار شماست. در اتاق های مجزا در سمت راست Bagua قرار دارد. این منطقه ناحیه ای است که می تواند عشق جدید را جذب کند و یا عشق موجود را بهبود ببخشد. رنگ های مورد استفاده انواع قرمز ها، صورتی ها و سفید است.

♦ اگر شما ازدواج کرده اید و یا در یک رابطه هستید عکسی از خود و جفتتان آویزان کنید.

اسرار ستاره شناسی در عهد کهن

همانند بابلیها منجمان قابل بودند، مثلا متوجه شده بودند که طغیان سالانه رود نیل با روزهایی مصادف است که ستاره شعرای یمانی هنگام فلق صبحگاهی به

انسانهای عهد قدیم در درک و کشف واقعیتهای طبیعت اطراف خویش از ما کم استعداد تر و کم هوش تر نبوده اند بلکه سادگی ابزار آنها گاهی آنقدر گمراه



آسانی دیده می شود. ارتباط رویدادهای زمینی با حوادث سماوی باعث توسعه طالع بینی و دخالت مذهب در این عرصه شد به گونه ای که بروز هر واقعه ای تحت فرمان خدای خاصی تلقی می گشت. مثلا خدای خورشید شب هنگام فرود می آمد و برای ملاقات مردگان به داخل زمین رهسپار می شد.

باید اقرار نمود که ستاره شناسی تا حد زیادی با زندگی اقوامی مثل مایاها در آمیخته بوده است. به عبارتی زندگی آنان شاید وابسته به مشاهده آسمان بود. کلیه مراسم مذهبی و امور زندگی مثل کشاورزی و جنگ در روز های خاصی برگزار می شد که مقارن با یک واقعه نجومی بوده است. مثلا مایاها در روزی

کننده است که آگاهی آنان از پدیده های پیچیده در آسمان را معجزه وار می نمایاند و ما به عنوان نسلی که اندوخته های خود را مدیون میراث کهنی از دانش گذشتگان می باشیم باید آشنایی کافی از سرگذشت پدیده ای بیابیم که اکنون آن را پیشرفت برق آسای علم می نامیم و بدون شک نجوم قدیمی ترین علمی است که سابقه پیدایش آنرا باید به زمان پیدایش نسلهای اولیه بشر نسبت داد.

منجمان بابلی طی قرون متمادی موقعیت خورشید، ماه و سیارات را با دقت مشاهده کرده و حتی دریافته بودند که می توان از روی وضعیت و حوادث سماوی مانند گرفتگی ها و ظهور دنباله دارها آینده بشری را پیش گوئی نمود. مصریان که

هستیم و ما قسمتی از طبیعت شاد و زیبا هستیم. در آخر شمارا به خداوند و به بهترین های هستی می سپارم. چندین راه کار برای یافتن شادی درونی به شما ارائه می دهم

۱- اعتماد به خود و قدرت درونی نهفته در خویش برای یادگیری و تغییرات در جهت بهتر و شاد شدن.

۲- دانستن این اصل که اگر چیزی را از دست دهیم، حتما چیز بهتری را بدست می آوریم.

۳- بخشش مهمترین اصل رهایی و آزادی و شادی برای خود می باشد نه برای دیگران.

۴- نگرش و دیدگاه مثبت همراه با انتخاب روابط مثبت و ارزشمند برای زندگی پر معنا و پر عشق.

۵- آسان گرفتن زندگی و دانستن اینکه زندگی هرگز پیش بینی شده نیست و هیچ چیز ثابت نمی باشد.

۶- دانستن این امر که خوشحالی و شادی از درون سرچشمه می گیرد و شادی نباید به هویت کاری و یا نقش اجتماعی و خانوادگی ما و یا مسائل بیرونی و دنیای مادی بستگی داشته باشد. این امر با خودسازی و عشق به خود و نشاط ذاتی امکان پذیر است.

۷- مقایسه را به کلی کنار بگذاریم زیرا هر انسانی، موجودی متفاوت است و برای همین هرگز در جهان دو اثر انگشت و یا خطوط کف دست و یا قرینه چشم کسی شبیه دیگری نیست. هر کس انسانی جدا و قادر برای خودش

است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۱**

کالا و یا وسیله رسیدن به هدف های خود می بینند. عشق و اشتیاق (Passion) و یا دوستی ارزش کمتری از پول و مقام پیدا می کند. کمبودهای خود را با مسائل ظاهری نمی توانند پر کنند و کم کم افسرده و بی روح می شوند و از خود و مفهوم واقعی زندگی دور و دورتر می شوند و با بیماری های روحی و جسمی گریبانگیر خواهند شد. عزیزانم، زندگی کوتاه و زودگذر ولی زیباست. هیچ وقت برای انسان شادتر و بهتر شدن دیر نیست. بیاییم بزرگ آرزو کنیم و به دنبال آرزو و هدف های خود برویم. با آنچه در چنته داریم کار کنیم ولی برای بهتر کردنش راه های صحیح را انتخاب کرده و همچنان سعی کنیم که از هر لحظه زندگی لذت ببریم. خودتان باشید و اجازه ندهید دیگران از شما چیزی بسازند که از خود واقعی تان دور شوید. به طور واقع بینانه و منصفانه به اشتباهات و ایرادهای خود واقف باشیم و هر لحظه برای عوض شدن به سوی شادی و رسیدن به حقیقت وجود خود حرکت و تلاش کنیم. فقط ما می توانیم در کنترل خود و زندگی خود باشیم و صلاح خود را با عشق و خرد و تصمیم های درست انتخاب کنیم. از تمام هستی و نعمتهای هر روز آن همراه با خوبی هایش لذت ببریم. یادمان باشد ما قادر و توانا هستیم زیرا ما قسمتی از ذات حق و هستی و یا هر آنچه که شما به آن ایمان دارید



هیچوقت دیر نیست!

آتوسا یکان
مشاور و راهنمای زندگی

Professional Certified Life Coach
atoosa30@yahoo.com

هنر زندگی برای نشاط و خوشبختی

با سلامی گرم و صمیمی، به گرمی آفتاب و صمیمت آبی دریاها به خوانندگان مهربان ماهنامه پربرابر پژواک. بسیار شاد و مفتخر هستم که می توانم برای تک تک شما عزیزان نظریه و مطالب را ارائه دهم. باشد که بتوانم با کلامم انرژی مثبت و سازنده ای برایتان به ارمغان بیاورم. مقاله این ماه را به درخواست شما در زمینه های بهتر و شادتر زیستن و خوشبختی ادامه می دهم.

شده و یا اتفاقات غیرقابل پیش بینی قرار می گیریم. بهتر است به جای نقش قربانی بودن و یا تسلیم و یا لجبازی و جنگ با آنچه در اختیار داریم و قبول آنچه پیش آمده در زمینه تغییرات و بهتر شدن در زمینه های بهبودی و مثبت اندیشی و حرکت به سمت جلو اقدام کنیم.

زندگی را به بوم نقاشی تشبیه می کنم. هنر نقاشی و کشیدن طراحی بوم زندگیمان را باید یاد بگیریم. خانمی از متقاضیان می گفت که بوم تصویر زندگی او به خاطر یک ازدواج غلط و یک بیماری، مکدر و از پیش طراحی شد. ولی عزیزان ایشان متوجه شدند که بوم زندگی هر کس، تابلویی بسیار بزرگ و جادار می باشد. می توان همیشه زیبایی آن را با طرح های جدید و رنگی با خلاقیت و هارمونی و بالانس، حتی با وجود لکه های تیره در گوشه و کنار تا حدود زیادی تغییر داده و زیباتر کشید.

چنین است که رنگهای تیره و درهم زندگی در مقابل نقش ها و طرح های جدید با رنگهای شاد، رنگ می بازند. بعد از مدتی تابلوی زندگی ایشان توانست زیبا و دلنشین شود و جلوه های زیبای آن پر معنی تر و شادتر شد. ما می توانیم با یادگیری هنر زندگی کردن، مانند هنرمندی توانا تابلوی دلخواه تر و دل پسند برای خود بسازیم. هنر زندگی کردن از خود زندگی مهم تر و عزیزتر می تواند باشد. کیفیت زندگی ما بر کمیت های مادی غلبه دارد و ما قادریم در زندگی در کار و مادیات موفق تر باشیم. زندگی را باید برای زندگی کردن و شاد بودن ارج نهم. در اینجاست که تابلوی بوم زندگی ما به Balance و تعادل و هارمونی و ابتکارهای جدید احتیاج دارد. در تجربه ها و پژوهش ها ثابت شده که متأسفانه بعضی از انسانها باوجود موفقیت مادی و اجتماعی بسیار، در درون آدم های منززل، نگران، و دل مرده ای هستند، زیرا که شادی و آرامش آنها فقط به عوامل بیرونی و رفتار دیگران بستگی دارد و به بندی وصل است. بعضی در دوندگی و تلاش های مادی زندگی تبدیل به انسانهای بی احساس می شوند و حتی زوج خود و یا دوستانشان را به عنوان

اکثر مسائل و مشکلات زندگی، از درون ما، از نحوه برخورد و تفکر ما و عدم شناخت باورهای درست سرچشمه می گیرد. خودسازی همراه با خودشناسی صحیح، دیدگاه ما را توسعه می دهد و ما را با درون خود و آنچه برایش درست است آشنا می کند. بعضی از ما متأسفانه به خاطر فشارهای زیاد و تاثیر دیگران، خود را به خوبی نمی شناسیم و یا سالهاست گم کرده ایم! در مورد بسیاری از مراجعین که از افسردگی و یک حس بی تفاوتی و بی تصمیمی رنج می برند، متوجه می شویم که علت آن ریشه از عدم ارتباط مستقیم و واضح و شفاف با درون خود سرچشمه می گیرد. (Not be connected with self). خودشناسی و Meditation برای درک صحیح مشکلات و ریشه های آنها و اینکه بتوانیم به طور صحیح خواسته های خود را ارزیابی کنیم و هدف های درست را انتخاب کنیم، امری واجب می باشد.

باید به طور عمیق و با ارتباط با خود، همراه با یک مربی زندگی، بدانیم که چه می خواهیم، چه مشکلاتی داریم و از ایفای چه نقش ها و رول هایی که در آن فرورفته ایم خسته و بیزار هستیم و چگونه می توانیم خودمان باشیم. یاد بگیریم که چه تصمیمهایی برای زندگی، با در نظر گرفتن خصوصیات اخلاقی ویژه ما، برایمان بهتر می باشد و چگونه می توانیم آن را بدست آورده و با اعتماد به نفس، حرمت نفس و سازندگی برای بهتر شدن زندگی خود اقدام کنیم.

زندگی یعنی هر لحظه تصمیم گیری و انتخاب، (Life is about). ما انسانها در هر لحظه زندگی در حال انتخاب کردن هستیم. از انتخاب های ساده تا انتخاب های بسیار سخت و پیچیده. از انتخاب آنچه که هر روز می خوریم، جاهایی که می رویم و چگونگی وقتی که می گذرانیم تا تصمیم های عاطفی، شغلی و غیره. برای همین دلیل هم ما مخلوقاتی قادر و توانا هستیم که می توانیم سرنوشت و آینده و حال خود را تا حدود زیادی انتخاب کنیم. من منکر نیستم که در خیلی مواقع در مقابل اعمال انجام



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 رسیدن به شادی و نشاط درونی
- ♦ Self-esteem اعتماد و حرمت نفس و تعادل
- ♦ Behavior Problems خودشناسی، خودسازی، هدف یابی
- ♦ Adults & Teens تصمیم گیری های درست در زندگی شخصی و یا کاری
- ♦ Life Choices روابط و حل اختلافات زوجی و یا خانواده ها
- ♦ Happiness & Balance 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



شوند و پس از اتمام خدمت سربازی به تعیین تکلیف وضعیت خود بپردازند. پس در نمونه هایی که مرد هستند و زن میشوند اگر پیش از تغییر جنسیت به خدمت سربازی نرفته اند خود به خود پس از انجام عمل تغییر جنسیت از اعزام به خدمت سربازی معاف خواهند شد.

با این توضیحات، روند سربازی برای افراد دسته دوم نیز شکلی دیگر به خود میگیرد. طبق قوانین ایران، زنان از رفتن به خدمت سربازی در ایران معاف هستند. برای آنان

میکنند، اما در این مقاله نگاهی می اندازیم به وضعیت آن دسته از افرادی که تغییر جنسیت داده اند و باید برای گرفتن این معافیت ویژه سربازی درخواست بدهند. تا پیش از ابلاغ حکمی در سال ۱۳۸۱ وضعیت نوع معافیت افراد تغییر جنسیت داده بلا تکلیف بود و نوع معافیت این افراد در کارت پایان خدمت شان، ابتلا به بیماری های اعصاب و روان ذکر می شد و طبعاً مبتلایان به این گونه بیماری به سختی در جامعه کار پیدا میکنند و یا مورد اعتماد افراد دیگر قرار نمیگیرند و زندگی بسیار سختی خواهند داشت.

که زن هستند و میخواهند مرد باشند تا قبل از عمل جراحی طبق قانون دلیلی برای رفتن به خدمت سربازی، با در نظر گرفتن زن بودنشان، وجود ندارد. اما به محض این که تغییر جنسیت دادند و به مرد تبدیل شدند باید دفترچه خود را برای گرفتن معافیت سربازی پر کرده و ارسال نمایند. در بین افراد تغییر جنسیت داده که دفترچه سربازی را ارسال میکنند معمولاً مواردی وجود دارد که از معافیت های دیگری مانند سن پدر و یا معافیت پزشکی (بیماریهای جسمی که پیش از عمل هم فرد به آن مبتلا بوده است) استفاده



معافیت سربازی برای مشمولین تغییر جنسیت داده در ایران

درین فقس که غلیبواهای ژاژ سرای به رنگ بوقلمون با زمانه در تبدیل و آب و دانه برانشان همیشه آماده همه، همیشه رها، از رهایی و راهش برای ماده نرند و برای نر ماده ...

افراد تغییر جنسیت داده در ایران بر اساس طبیعت از پیش تعیین شده به دو دسته تقسیم میشوند:

۱. آنهایی که مرد هستند و تصمیم میگیرند زن شوند.
۲. آنهایی که زن هستند و تصمیم میگیرند مرد باشند.

البته نمونه های دیگری هم در تقسیم بندی های جهانی وجود دارد که الزاماً افراد تغییری در جنسیت خود یا در ساختار بدنی خود ایجاد نمی کنند بلکه به گونه های دیگری این تمایز را نشان میدهند.

طبق قانون در ایران هر پسر که به سن ۱۸ سال تمام میرسد اگر محصل نباشد و شرایط ویژه دیگری نداشته باشد باید خود را برای اعزام به دوره سربازی معرفی کند. سرهنگ رحمان علی دوست مهلت معرفی مشمولان را با توجه به مدرک تحصیلی شان این گونه شرح داد: "مشمولانی که قبل از سن مشمولیت فارغ التحصیل شده، انصراف داده، ترک تحصیل نموده و یا اخراج شده اند پس از رسیدن به ۱۸ سال تمام، حداکثر شش ماه فرصت دارند تا وضعیت خدمتی خویش را مشخص نمایند و همچنین مشمولانی که پس از ورود به سن مشمولیت شرایط فوق را دارند حداکثر به مدت یک سال فرصت دارند تا وضعیت خدمتی خویش را مشخص نمایند." در بین افراد واجد شرایط برای دوره سربازی، معمولاً مواردی پیدا میشود که در کشمکش درونی یا خانوادگی برای تصمیم به تغییر جنسیت هستند. در طول زمانی که این افراد تصمیم بگیرند و یا خانواده را قانع کنند که از پسر بودن به دختر بودن تغییر کنند باید وضعیت سربازی خود را نیز مشخص کنند. معمولاً دو مجوز شش ماهه به این افراد داده میشود تا در طول این مدت تحت مداوای پزشکی و همچنین روانی قرار بگیرند و آمادگی لازم را جهت تغییر پیدا کنند. آن دسته از افرادی که پسر هستند و میخواهند دختر شوند اگر هنوز برای انجام عمل اقدام نکرده اند و یا شرایط معافیت های نام برده را ندارند باید به خدمت سربازی اعزام

در ایران بسیاری از زنان و مردان به دلایل گوناگون تصمیم میگیرند تا بقیه عمر را با جنسیت دیگری ادامه دهند. متخصصان سالها در این زمینه کار کرده اند تا بتوانند علل این خواست را شناسایی کنند. بر اساس تصور بیشتر افراد جامعه، درخواست تغییر جنسیت پدیده های نوظهور است که تکنولوژی و ابزارهای مدرن پزشکی و تخصصی امکان محقق شدن آن را فراهم کرده اند. تغییر جنس دادن در برخی کشورها گاهی اجباری است و راهی جز قبول روند پیچیده "تغییر" باقی نمی ماند.

با جستجویی در ادبیات فارسی میتوان انواع گرایش های بشری را در داستان ها و تمثیل ها جستجو کرد. یکی از تمثیل هایی که در ادبیات فارسی ثبت شده، پرنده ایست با نام غلیبواز که همچنان رد پایش در ادبیات معاصر ایران دیده میشود و سندی بر اثبات ادعای تاریخی گرایش متفاوت برخی افراد نسبت به اکثریت جامعه است.

غلیبواز پرنده ایست از شکاریان روزانه از دسته بازها که حدود هفت گونه از آن شناخته شده و همه متعلق به نواحی گرم و معتدل آسیا، اروپا و آفریقا هستند. این پرنده را با نامهای دیگری نیز میشناسند: غلیبواج، غلیبواز، کلیبواج، کلیبواز، غلیبو و زغن. این جانور را به عربی غداف و به انگلیسی CHOUGH گویند. در باور عامه مردم درباره غلیبواز این گونه آمده است: این پرنده شش ماه نر و شش ماه ماده است و برخی گفته اند که یک سال نر و یک سال ماده است که البته در منابع علمی سندی بر اثبات این فرض موجود نیست. در تذکره تحفه سامی (تألیف ۹۲۷ شمسی) آمده است: چون غلیبوازی که شش ماه ماده و شش ماه نر است. اشعار زیر به ترتیب از امیر خسرو دهلوی، نظامی گنجه ای، مسعود سعد و سوزنی سمرقندی است:

متاع وصل نه اندر قیاس همت ماست که مرغ سدره غلیبواز را شکار نشد غلیبواز را با کبوتر چه کار؟

به باز ملک در خور است این شکار ز بی حمیتی ای دوست چون غلیبواجم نه ماده خود را دانم کنون همی و نه نر گر مدعیان گیسوی مشکین تو بیند

دانند که نر [نه از] جنس همایست غلیبواج در دوره معاصر هم شفیعی کدکنی (هزاره دوم، آهوی کوهی، صفحه ۱۷۳ و ۱۷۴): شعری با عنوان غلیبواج سروده است:

دریغ، باز سبید چکادهای بلند چه می کنی؟ به امید چه زندهای اینجا؟

انجمن فردوسی

زاد روز حکیم فردوسی را گرامی می دارد!



سخنران: بهرام بیضایی
هنرمند و پژوهشگر فرهنگ ایران و ادب فارسی
موضوع سخنرانی: شاهنامه؛ آنچه هست
برنامه موسیقی:
با همکاری هنرمند ارزنده هوشنگ پاکپور و دوستان

زمان: شنبه بیست و سوم ژانویه ۲۰۱۶
شروع برنامه ساعت ۶:۳۰ عصر

مکان: مرکز بزرگسالان ایران در شهر سانتا کلارا

برنامه شامل سخنرانی، پرسش و پاسخ، موسیقی و پذیرایی

Grace Adult Center
3010 Olcot Street
Santa Clara, CA 94054

تلفن اطلاعات: ۱۲۴۰-۲۹۵ (۴۰۸)

برای تأمین هزینه این نشست، ۱۰ دلار ورودی در نظر گرفته شده است

دو حکایت

در قرون وسطا کشیشان بهشت را به مردم می فروختند و مردم نادان هم با پرداخت هر مقدار پولی قسمتی از بهشت را از آن خود می کردند. فرد نادانی که از این نادانی مردم رنج می برد، هر چه کرد نتوانست مردم را از انجام این کار احمقانه باز دارد؛ تا اینکه فکری به سرش زد... به کلیسا رفت و به کشیش مسئول فروش بهشت گفت: قیمت جهنم چقدر است؟ کشیش تعجب کرد و گفت: جهنم؟! مرد دانا گفت: بله جهنم. کشیش بی هیچ فکری گفت: "۳ سکه" مرد سراسیمه مبلغ را پرداخت کرد و گفت: لطفا سند جهنم را هم بدهید. کشیش روی کاغذ پاره ای نوشت: "سند جهنم" مرد با خوشحالی آن را گرفت. از کلیسا خارج شد. به میدان شهر رفت و فریاد زد: من تمام جهنم رو خریدم، این هم سند آن است. دیگر لازم نیست بهشت را بخرید، چون من هیچ کس را داخل جهنم راه نخواهم داد!

به شیطان گفتیم: «لعنت بر شیطان!» بلخند زد. پرسیدم: «چرا می خندی؟» پاسخ داد: «از حماقت تو خنده ام می گیرد» پرسیدم: «مگر چه کرده ام؟» گفت: «مر لعنت می کنی در حالی که هیچ بدی در حق تو نکرده ام» یا تعجب پرسیدم: «پس چرا زمین می خورم؟!» جواب داد: «نفس تو مانند آسبی است که آن را رام نکرده ای. نفس تو هنوز وحشی است، تو را زمین می زند.» پرسیدم: «پس تو چه کاره ای؟» پاسخ داد: «هر وقت سواری آموختی، برای رم دادن اسب تو خواهم آمد. فعلا برو سواری بیاموز!»

آن متوجه است. گوئی هر استعداد سابقه ذهنی و خاطره ای است که باید به سوی آن شتافت. مولوی این حقیقت را جالب بیان کرده است:

پیل باید تا چو خسبند او ستان

خواب بیند خطه هندوستان

خر نبیند هیچ هندستان بخواب

خر ز هندستان نکرده است اغتراب

ذکر هندستان کند پیل از طلب

پس مصور گردد آن ذکرش به شب

مرگ نسبی است

اشکال مرگ از اینجا پیدا شده که آن را نیستی پنداشته اند و حال آنکه مرگ برای انسان نیستی نیست، تحول و تطور است، غروب از یک نشأه و طلوع در نشأه دیگر است. به تعبیر دیگر مرگ نیستی است ولی نه نیستی مطلق بلکه نیستی نسبی، یعنی نیستی در یک نشأه و هستی در نشأه دیگر.

انسان مرگ مطلق ندارد، مرگ از دست دادن یک حالت و به دست آوردن یک حالت دیگر است و مانند هر تحول دیگری فناء نسبی است. وقتی خاک تبدیل به گیاه می شود، مرگی رخ می دهد ولی مرگ مطلق نیست. خاک، شکل سابق و خواص پیشین خود را از دست داده و دیگر آن تجلی و ظهوری را که در صورت جمادی داشت ندارد ولی اگر از یک حالت و وضع مرده است، در وضع و حالت دیگری وجود یافته است. **ادامه در ماه آینده**

نگذاریم این بیهودگی ادامه یابد، پایان دادن به بیهودگی خود عملی خردمندانه است.

نگرانی از مرگ

پیش از اینکه مساله موت و اشکالی را که از این ناحیه بر نظامات جهان ایراد می گردد بررسی کنیم، لازم است به این نکته توجه کنیم که خوف از مرگ و نگرانی درباره آن مخصوص انسان است. حیوانات هرگز درباره مرگ فکر نمی کنند. آنچه در حیوانات وجود دارد غریزه فرار از خطر و میل به حفظ حیات حاضر آنها است، البته میل به بقاء به معنای حفظ حیات موجود لازمه مطلق حیات است ولی در انسان، علاوه بر این، توجه به آینده و بقاء در آینده نیز وجود دارد. به عبارت دیگر در انسان آرزوی خلود و جاویدان ماندن هست و این آرزو مخصوص انسان است و از همینجا می توان فهمید که استعداد خلود نیز مخصوص او می باشد. «نگرانی از مرگ» زائیده میل به خلود است و از آنجائی که در نظامات طبیعت هیچ میلی گراف و بیهوده نیست، می توان این میل را دلیلی بر بقاء بشر پس از مرگ دانست. این که ما از فکر نیست شدن رنج می بریم خود دلیل است بر اینکه ما نیست نمی شویم. اگر ما مانند گلهای و گیاهان، زندگی موقت و محدود می داشتیم، آرزوی خلود به صورت یک میل اصیل در ما به وجود نمی آمد. وجود عطش دلیل وجود آب است، وجود هر میل و استعداد اصیل دیگر هم دلیل وجود کمالی است که استعداد و میل به سوی



مولوی و مرگ

دکتر حسن مسیح پور

فروشدن چو بینی بر آمدن بنگر
غروب شمس و قمر را چرا زبان باشد
تو را غروب نماید ولی شروق بود
لحد که حبس نماید خلاص جان باشد
کدام دانه فرو رفت در زمین که نرست
چرا به دانه انسانیت این گمان باشد؟

در ایبات بالا مولوی تأسف بر مرگ را رد می کند و با تمثیلی بسیار زیبا و دقیق مرگ اضطرابی انسان و ماجراهای بعد از آن را به غروب خورشید و طلوع بعد از آن و یا کاشتن دانه در زمین و روئیدن آن تشبیه می کند که هیچ کدام کاستی و زبانی در بر ندارد و می پرسد چرا انسان به مرگ و زندگی بعد از آن این گونه به سوء ظن می نگرد و از قبول آن سر باز می زند.

مولانا مرگ را به چهار گونه تعبیر می کند:

- دگرگونی و تغییر و تحول دائمی که در انسان و تمام عوامل طبیعت وجود دارد و در انسان می بینیم که در هر لحظه افکار و اندیشه و حالت و فشارخون و ضربان نبض و تغییر و تحولی که در سلول ها دیده می شود و آن را مرگ لحظه می نامد و درباره آن می گوید:

پس تو را هر لحظه مرگ و رجعتی است

مصطفی فرمود دنیا ساعتی است

فکر ما تیری است از هو در هوا

در هوا کی پایدار آید ندا

هر زمان تو می شود دنیا و ما

بیخبر از نو شدن اندر بقا

- مرگ اختیاری که کشتن و نابود کردن شیطان درون و نفس اماره است که این مرگ فقط در انسان است و در موجودات دیگر وجود ندارد.

- مرگ اضطراری: همین مرگ که انسان ها از آن می ترسند و برای کسی که می میرد مراسمی برپا می کنند.

- توقف که منظور توقف در راه اعتلا و پیشرفت است که انسان ها در هر جا توقف کنند مرده اند چه در راه علم و یا تجارب و یا سلوک و خلاصه توقف در تمام زمینه ها از نظر مولوی و بسیاری از عرفا و فلاسفه مرگ محسوب می شود و به همین جهت سالک اگر در راه توقف کند او را سالک هالک گویند در مقابل عارف و اصل.

ناراحتی از مرگ یکی از علل بزرگ پیدایش فلاسفه بدبین است. همواره این دسته در هستی و حیات احساس بیهودگی می کرده اند و این احساس آنان را دچار سرگشتگی و حیرت ساخته و احوانا فکر خودکشی را به آنها القاء کرده است. با خود می اندیشند اکنون که بنا بر رفتن و مردن است و نمی بایست می آمدم، حالا که بدون اختیار آمده ایم این اندازه لااقل از ما ساخته هست که

ادامه مطلب از ماه گذشته...
مولوی یادآور می شود که کاروان های هستی و عدم از هر سو به جانب یکدیگر روانند یعنی همان تغییر شکل و دگرگونی بی وقفه ادامه دارد و افکار و عقول که مایه و اساس هستی و اصلی آن روان است، با این نوا همخوانی دارند و از آن پیروی می کنند.

در مسیر این دگرگونی ها آنچه به مرگ می رود باز جای آنها پدیده و نمودهای دیگری جانشین می شود در خزان درختان و گیاهان می میرند و باز از سلطان طبیعت در بهار به آنها نهیب برخاستن و زنده شدن داده می شود. سپس مولانا وارد اصل مقصود خود می شود و در نهایت التهاب و افروختگی و دلباختگی و خیرخواهی به ما توصیه می کند که اگر انسان از خودبینی و منیت فاصله گیرد و با عشق و ذوق و علاقه چشم دل باز کند و از عقل و ادراک مدد گیرد در می یابد که همواره در درونش خزان و بهار تجدید می شود و به تعبیر دیگر مردن و از نو زنده شدن هیچگاه او را به خود وانمی گذارد. شیخ محمود شبستری عارف معروف اواخر قرن هفتم و اوایل قرن هشتم (۶۷۸-۷۲۰ ه ق) از مولوی الهام گرفته می گوید:

جهان گل است، در هر طرفه العین

عدم گردد و لایبقی زمانین

دگر باره شود پیدا جهانی

به هر لحظه زمین و آسمانی

بهر ساعت جوان و کهنه پیر است

به هر دم اندر او حشر و نشیر است

در آن چیزی دوساعت می نپاید

در آن لحظه که می میرد بر آید

و در جای دیگر گوید:

اگر خواهی که این معنی بدانی

تو راهم هست مرگ و زندگانی

ز هر چه در جهان زیر است و بالاست

مثالش در تن و جان تو پیداست

سه گونه نوع انسان را ممات است

یکی هر لحظه آن بر حسب ذات است

دوم ز آنها اختیاری حیات است

سوم مردن، مر او را اضطراری است

مولوی مرگ را مرتبه ای از مراتب کمال و تعالی می داند و خود از آن ترسی ندارد و به ما نیز توصیه می کند که از آن نهراسیم و اشاره می کند که ما از مرگ کم نمی شویم بلکه فزونی و کمال می یابیم دیگر چرا از آن ترس باید داشته باشیم؟

به روز مرگ چو تابوت من روان باشد

گمان میر که مرا درد این جهان باشد

جنازه ام چو بینی مگو فراق فراق

مرا وصال و ملاقات آن زمان باشد

ماهنامه پژواک

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

نشریه برگزیده
ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624





ترنج در قرآن

بهرام گرامی

bgrami@yahoo.com

ترنج...؟

در داستان یوسف و زلیخا

مترجمان فارسی زبان قرآن کلمه مُتْکَا را که در زبان عربی جز بالش و تکیه گاه معنی دیگری ندارد به ترنج معنی کرده اند، معنایی که در ترجمه قرآن به زبان های دیگر دیده نمی شود.

گَرَشِ بَیْنِی وَ دَسْتِ از ترنج بشناسی / روا بود که ملامت کنی زلیخا را (سعدی)

بر اساس داستان یوسف و زلیخا در قرآن، زنان مصری زلیخا را که عاشق غلام زرخیدش یوسف شده بود نکوهش کردند. در آیه ۳۱ سوره یوسف چنین آمده که "چون زلیخا مکر زنان را شنید آنان را به ضیافتی فراخواند و برای آنان تکیه گاهی فراهم کرد و به دست هر یک کاردی داد و به یوسف گفت بیرون آی برای ایشان." یوسف به درخواست زلیخا به مجلس زنان وارد شد. "پس چون زنان او را دیدند بزرگش داشتند و [خیره و مجذوب زیبایی یوسف، به غفلت] دست‌های خود بردند و گفتند پاک است خدا و این نه آدمی بلکه فرشته ایست بزرگوار."

نکته مورد بحث آن است که در بخشی از این آیه آمده: ...وَأَعْتَدْتُ لَهُنَّ مُتْکَاً وَأَنْتَ کُلُّ وَاحِدَةٍ مِّنْهُنَّ سَکِیْنَا... که به اختصار یعنی: به آنها بالش (مُتْکَا) و یک کارد (سکین) داد. با آنکه واژه مُتْکَا با تشدید ت نه با تشدید ک که ما فارسی زبانان می گوئیم، در آیه مزبور و در زبان عربی جز تکیه گاه یا بالش معنی دیگری ندارد، با این وجود در ترجمه های فارسی قرآن اغلب به جای متکا ترنج گفته اند و یا متکا و ترنج هر دو را با هم آورده اند. سه نمونه ترجمه بسیار رایج در ایران چنین است: ۱. "به هر یک از آنان کاردی داد و ... دستشان را [به جای ترنج] بردند." در این ترجمه، واژه متکا نادیده گرفته شده و به دادن آن به زنان اشاره ای نشده است ولی در بردن دست، ترنج در [] آمده است. ۲. "و به احترام هر یک بالش و تکیه گاهی بگسترد و به دست هر یک کاردی (و ترنجی) داد." و در چاپ بعد، علامت پرانتز حذف شده و به صورت "کاردی و ترنجی داد" درآمده است. در این ترجمه، برای متکا بالش و تکیه گاه آورده شده، ولی نانرنج را هم به کارد افزوده است. ۳. در ترجمه منظوم قرآن نیز، در بیت نخست تکیه گاه آمده و در بیت بعد ترنج اضافه شده است:

خود از بهر هر یک یکی تکیه گاه / بگسترد با شوکت و قرّ و جاه

به هر یک ترنجی بدادی و تیغ / به یوسف بگفتا بیا بی دریغ

شاعران فارسی زبان، از جمله سعدی که در آشنایی او با قرآن و تسلطش بر زبان عربی تردیدی نیست، به موضوع ترنج در دست زنان مصری و بردن دست خود به جای آن اشاره کرده اند. در واقع، مترجمین قرآن و شاعران ایرانی کلمه "متکا" را به دو معنی کاملا متفاوت، بالش و ترنج، بکار برده اند و یک کلمه را به اصطلاح در دو جا خرج کرده اند. آنان که ترنج را در ترجمه آورده اند می گویند که همراه با کارد، دادن میوه ای چون ترنج به زنان مجلس به مراتب مناسب تر و قابل قبول تر از دادن بالش یا تکیه گاه به آنان است، کاری هم به آن ندارند که اصل مطلب در قرآن چگونه است. در هر حال، مُتْکَا به معنی ترنج نیست و معلوم هم نیست که این کلمه ترنج از کجا و از چه زمان در اشعار و داستان های یوسف و زلیخا به زبان فارسی وارد شده و در ذهن و زبان مردم راه یافته و به چنان قول استواری تبدیل شده که نه فقط در شعر فارسی، بلکه در ترجمه های فارسی قرآن نیز وارد شده است. در لغت نامه دهخدا و نیز در برهان قاطع و آندراج و ناظم الاطباق، کلمه من درآوردی "متک" به صورت یک واژه فارسی، بی ارتباط با مُتْکَا، به ترنج معنی شده ولی هیچ گونه شاهی برای آن ارائه نشده است. در مجموعه ای با حدود یک میلیون بیت شعر، از رودکی تا دوره معاصر نیز کلمه متک هرگز به هیچ معنی، حتی یک پار، به کار نرفته است. مهم تر از همه آنکه در هیچ قاموس و فرهنگ لغات عربی لغت مُتْکَا به معنی ترنج یا میوه ای دیگر دیده نشده است و در ترجمه های قرآن به زبان های دیگر نیز در برابر این واژه معنی ترنج یا میوه ای دیگر نیافته است و هنوز این سؤال اساسی برجاست که چرا فقط فارسی زبانان مُتْکَا را به ترنج معنی کرده اند و صدها قرآن پژوه عرب زبان از کلمه مُتْکَا معنی ترنج یا میوه را دریافت نکرده اند.



در هر حال، گشت و گذاری می کنیم در پهنه ادب فارسی و مشام جان را با پندار شاعرانه ترنج در شعر قدیم فارسی تازه می کنیم. سه بیت زیر به ترتیب از امیر خسرو دهلوی، سعدی و نظامی گنجوی اشاره به آن دارد که زنان مصری، مفتون جمال یوسف، همراه با ترنج دست خود را نیز بردند:

زنی کان حسن را نظاره کرده / ترنجش بر کف و کف پاره کرده
ز بس که دیده مشتاق در تو حیران است / ترنج و دست به یک بار می بُرد سکین
خیز تا در تو یک نظاره کنند / هم کف و هم ترنج پاره کنند

دو بیت زیر از خواجوی کرمانی و سعدی حکایت از آن دارند که زنان مصری با دیدن روی یوسف چنان از خود بیخود شدند که نه دست و ترنج را با هم، بلکه به جای ترنج دست خود را بردند:

آنها که ندانند ترنج از کف خونین / داند که انکار زلیخا نتوان کرد
ملامتگوی بی حاصل ترنج از دست نشانسد / در آن معرض که چون یوسف جمال از پرده بنمایی
و دو بیت متوالی زیر از زبان مجنون به لیلی برگرفته از حکایتی است در گلستان سعدی:

کاش آنانکه عیب من گفتند / رویت ای دلستان بدیدندی
تا به جای ترنج در نظرت / بی خبر دست ها بردیدندی

جامی داستان دعوت زلیخا از زنان ملامتگوی مصری را به مجلس بزرگی از طعام و سپس آوردن یوسف به آن مجلس را با تفصیل و آب و رنگ بسیار در منظومه یوسف و زلیخا در هفت اورنگ آورده است. وی در نخستین بیت از منظومه اش "مسند زرشک" را آشکارا برای لفظ "متکا" یا تکیه گاه آورده، ولی داستان در ابیات بعدی بر گرد ترنج می چرخد:

پری رویان مصری حلقه بسته / به مسندهای زرشک خوش نشسته
ز هر خوان آنچه می بایست خوردند / ز هر کار آنچه می شایست کردند
چو خوان برداشتند از پیش آنان / زلیخا شکر گویا مدح خوانان
نهاد از طبع حیلت ساز پر فن / ترنج و گزلیکی بر دست هر تن
به یک کف گزلیکی در کار خود تیز / به دیگر کف ترنجی شادی انگیز
همه گفتند کز هر گفت و گویی / به جز وی نیست ما را آرزویی
ترنجی کز تو اکنون بر کف ماست / پی صفراییان داروی صفراست
بریدن بی رُخش نیکو نیاید / نمی بُرد کسی تا او نیاید

زلیخا خود نزد یوسف رفت و با لابه بسیار از او خواست تا به مجلس بیاید. با آمدن یوسف به مجلس:

زنان مصر کان گلزار دیدند / ز گلزارش گل دیدار چیدند
به یک دیدار کار از دستشان رفت / زمام اختیار از دستشان رفت
چو هر یک را در آن دیدار دیدن / تمنا شد ترنج خود بردن
ندانسته ترنج از دست خود باز / ز دست خود بردن کرد آغاز

آنگاه زلیخا به زنان گفت این همان یگانه ای است که شما نیز به دیدنش دل از کف دادید. مرا در عشق به او معذور دارید و دیگر ملامتم نکنید. زنان پذیرفتند که عشق زلیخا معذور به جمال بی همتای یوسف است و پوزش خواستند.

نکته

در آیه های ۳۱ و ۵۰ سوره یوسف کلمه "قطعن" به معنی "بریدند" برابر با "مجروح کردند" آمده زیرا واضح است که زنان مصری از فرط هیجان دیدن یوسف دست خود را قطع نکردند بلکه به خطا بردند، در حالی که در آیه ۴۸ سوره مائده، در مورد مجازات سارقین، کلمه اقطعوا از همان فعل و ریشه به صورت "ببرید" برابر با "جدا کنید" معنی شده است. از این روی، برخی گفته اند که مجازات سارقین نیز باید در حد بریدگی و علامت گذاری دست آنان باشد، زیرا اگر فقر و نیاز از عوامل اصلی سرعت باشد، قطع دست یا انگشت امکان کار کردن را از شخص خاخی سلب می کند یا کاهش می دهد و بر فقر و نیاز او می افزاید، خاصه آنکه در آیه بعد، آیه ۳۹، آمده که چنانچه سارق یا ستمکار یا خطاکار توبه کرد و خود را اصلاح کرد خداوند او را می بخشاید، و این توبه و اصلاح و عفو الهی ظاهرا با آن مجازات جبران ناپذیر همخوانی ندارد. از سوی دیگر، در زبان عربی قطع کردن به هر دو معنی بریدن جزئی (مجروح کردن) و کلی (جدا کردن) به کار می رود، چنانکه در هر دو زبان فارسی و انگلیسی "بریدن" و "cut" به هر دو معنی جزئی مانند بریدن صورت با تیغ و کلی مانند بریدن شاخ و بن درخت با آزه به کار می رود.

۱. قرآن کریم، ترجمه بهاء الدین خرمشاهی، چاپ سوم، انتشارات دوستان، تهران، ۱۳۷۹.
۲. قرآن کریم، ترجمه مهدی الهی قمشه ای، سازمان انتشارات جاویدان، تهران، (بی تاریخ).
۳. قرآن کریم، با ترجمه شعری امید مجد، چاپ دهم، انتشارات امید مجد، تهران، ۱۳۸۰.

بچه ها را نترسانیم!

ترس کم و بیش در همه مردم وجود دارد و در حد خود هیجان سالمی است. به عبارت دیگر، کسی که از هیچ چیز ترسد، یک انسان طبیعی نیست، بلکه بیمار است، زیرا به واسطه ترس است که انسان از خطرهای واقعی آگاه شده و از جان خود دفاع می‌کند. اما ترس در کودکان از چه سنی شروع می‌شود؟



و دلهره ایجاد می‌کند. این نکته مهم است که هرگز در حضور فرزندان از موجودات ترسناکی مثل جن و پری صحبت نکنید.

صداهای بلند و شدید مثل رعد و برق، آژیرهای خطر حتی داد زدن بر سر بچه‌ها بخصوص نوزادان از عوامل ساده ترس در آنها محسوب می‌شود. همیشه سعی کنید آنها در معرض این‌گونه حوادث و صداهای بلند قرار نگیرند و خودتان هم هیچ‌گاه بر سر بچه‌ها بویژه زمانی که نوزاد هستند، داد نزنید و نیز نگاه‌های خشمگین و تهدیدآمیزی نداشته باشید، زیرا آنها در آینده ترسو بار می‌آیند و با شنیدن کوچک‌ترین صدایی دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند، حتی ممکن است مبتلا به ضعف اعصاب نیز بشوند.

پیشگیری از ترس خیلی بهتر از مداوا کردن آن است. اگر فرزندان در اثر سهل‌انگاری شما یا عوامل دیگری ترسو شده، ترس او را یک موضوع بی‌اهمیت نشمارید؛ بلکه سعی کنید هر چه سریع‌تر اعصاب و روان او را آرام کرده و علل و عوامل ترس را پیدا کنید و سپس درصدد درمان آن برآیید.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

اشاره شد پرده از رازها را کنار میزنند. همچنین عرفا از دیدگاه دیگری به جهان می‌نگرند. ابراز آنها درون نگری و ارتباط باطنی با فازه‌های برتر از جهان سه بعدی است، آنان با چشم دل می‌بینند و از درون دل که جای حق است و جلوه گاه دلدار به تجلی انوار حقیقت آشنا میشوند، هاتف اصفهانی میفرماید:

چشم دل باز کن که جان بینی

گر به اقلیم عشق روی آری

آنچه نادبندی است آن بینی

همه آفاق گلستان بینی

نهران آگاهان باستانی از دیرباز به وجود هاله باور داشته و از خواص و اثرات آن آگاه بوده‌اند. اگرچه تکامل ابزار علمی در آن حد پیشرفته نبوده که مورد اتفاق دانشمندان قرار گیرد. این اتمسفر روانی که بعضی آنرا اتمسفر مغناطیسی (Magnetic Atmosphere)، نامیده‌اند، حامل وضعیت جسمی و روانی فرد از لحاظ سلامتی، بیماری و پاره ای استعدادهای فراحسی است که در گذشته نهران آگاهان و اکنون فتوگرافی کرلیان از کیفیت آن ما را مطلع میکنند.

ادامه دارد ...

کودکان از بدو تولد تا دو سالگی: از صداهای بلند، جدا شدن از پدر و مادر، اجسام بزرگ و غریبه‌ها می‌ترسند.

کودکان از سه تا شش سالگی: از روح، هیولا، حیوانات، تاریکی، تنها خوابیدن، صداهای ترسناک و وحشتناک مثل رعد و برق می‌ترسند. **کودکان از هفت تا شانزده سالگی:** از آسیب دیدن و زخمی شدن، بیماری، امتحان دادن، مرگ و بلاهای طبیعی می‌ترسند.

عوامل ترس در کودکان

بچه‌ها ذاتا ترسو نیستند. اگر پدر و مادر یا دیگر اعضای خانواده ترسو باشند و از چیزی بترسند، بچه‌ها ترسو می‌شوند. بنابراین اگر می‌خواهید فرزندان ترسو نشود، باید ابتدا از خودتان شروع و بر ترس‌تان غلبه کنید.

این نکته حائز اهمیت است که هیچ‌گاه برای تربیت فرزندان، او را تنبیه یا تهدید نکنید، از لولو خورخوره و... نترسانید یا در جای تاریک حبسش نکنید. متأسفانه بعضی از والدین برای ساکت کردن فرزندان این کارها را انجام می‌دهند. این‌گونه کارها شاید به طور موقت تأثیر گذار باشد، اما در آینده آثار بدی در او خواهد گذاشت. شما باید بدانید با این رفتارهای غلط و نادرست فقط فرزندان را ترسو، بزدل و ضعیف نفس بار می‌آورید.

دیدن فیلم، عکس یا خواندن و شنیدن داستان‌های ترسناک برای فرزند دل‌بندتان خوب نیست، زیرا روی اعصاب و روان حساس او تأثیر می‌گذارد و یک حالت ترس

طی سالها دوربین کرلیان کاملتر شده و جهت تصویربرداری از (AURA) و مراکز انرژی در کالبد اختری Astral Body و تشخیص توانهای نهانی انسان و یا کمک به تشخیص بیماریها در بعضی بیمارستانها مورد استفاده قرار میگردد. همچنین برای نمایش فعالیت های ناخودآگاه یا پس خورد زیستی (Biofeedback) کاربرد دارد. پس آنچه در گذشته نه چندان دور از دیدگاه دانش روز چیزی جز توهم یا خرافه نبود، اینک پایگاه علمی پیدا کرده و آنچه را که افراد عادی با چشم قادر به دیدن آن نبوده و منکر وجود آن بودند اینک به کمک دوربین کرلیان و لنزهای حساس قادر به دیدن آن هستند.

از بوعلی سینا پرسیدند آیا غیرممکن وجود دارد؟ پاسخ داد، همه چیز را در بقعه امکان بگذارد و گفته‌های نبرگ مؤید آن است که: غیرممکن، غیرممکن است. لذا امکان واقعیت یافتن هر اندیشه‌ای در بُعد زمان و مکان وجود دارد. اگرچه در اندیشه عموم آنچه با حواس تن قابل درک و اثبات نیست وجود آنرا انکار میکنند.

اما دانشمندان همانگونه که در مقالات قبل

بنام هستی بخش

حسین الماسیان

h.almasian@yahoo.com

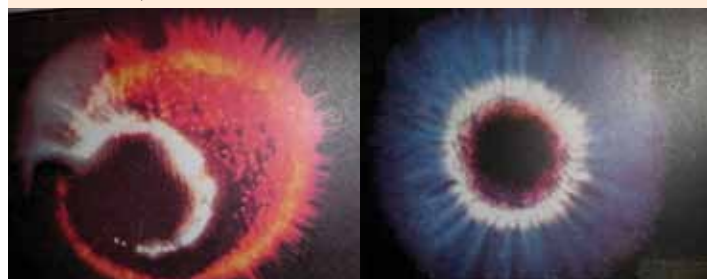


هاله (AURA) چیست و چه اسراری را فاش میکند!

ضعیف که در روزهای گرم تابستان از سطح معابر متساعد میگردد، و لایه خارجی مرکب از چهار رنگ ترکیبی قابل مشاهده است که معمولاً یکی از رنگها برتری دارد. توجیهاتی که انجام شده نشانگر این است که رنگها متناسب با احساسات، افکار، سلامتی و بیماری فرد در ترکیبی متغیر در اهترزند. لایه خارجی هاله متشکل از چهار باند قابل تشخیص که معمولاً یک باند غلبه دارد بیان شده.

اختراع دوربین عکسبرداری کرلیان

مهندس سیمون کرلیان و همسرش والتتیا در سال ۱۹۳۹ براساس تفکر دانشمندان روسی مبنی بر وجود انرژی بیوپلاسمیک در بدن



تصویر سر انگشت همین شخص وقتی که از بیماری آنفلانزا رنج می برد

تصویر سر انگشت یک شخص سالم

انسان، دستگاهی را اختراع کردند که با ولتاژ بالا کار میکرد و توانستند توسط این دستگاه امواج و تشعشعاتی که از موجودات ساطع میشود ثبت کنند، این تکنیک بنامهای مختلفی از جمله Electro Photography High Voltage و Kirlian Bio Electrography نامیده شد. اختراع دوربین کرلیان براساس بررسی های علمی در زمینه تحقیقات فراروانشناسی در شوروی و سلامتی از دیدگاه پارانرمال صورت گرفت.

مهندس کرلیان و همسرش باور داشتند که آنچه از طریق کرلیان فتوگرافی نشان داده میشود یک انرژی (AURA) است که در لغت فارسی آنرا هاله می نامیم و عبارت از فضایی است که اطراف موجودات زنده را احاطه کرده است، آنها همچنین فکر کردند که این تصاویر می تواند در تشخیص بیماریها مفید واقع شود، آنها در سال ۱۹۶۱ اولین مقاله خود را در ژورنال علمی کاربردی عکاسی انتشار دادند، کرلیان اظهار داشته است که امکان درمان پاره ای بیماریها از طریق کاربرد این انرژی (AURA) توسط پزشکان وجود دارد.

در مقاله قبل اشاره کردیم که هاله عبارت از امواج و تشعشعاتی است که از جسم موجود زنده خارج میشود. این امواج حالت پطیسی دارند و با شرایط تنفسی، احساسی و جنسی موجود زنده، دامنه ارتعاشات و نوسانات آن تغییر میکنند. در حالت خشم، شادی، آرامش، دوست داشتن و تنفر، دامنه رنگهای کوچکی هاله تغییر میکند و در موجوداتی که ظاهراً بی جان هستند، مانند جمادات، این تغییرات به مرور زمان حاصل میشود.

بعنوان مثال یک قطعه آهن یا هر فلز دیگری از دیدگاه فتوگرافی کرلیان کاملاً زنده و دارای امواج هاله درخشان و رنگین است، اما زمانیکه این فلز تحت شرایط زمان و رطوبت

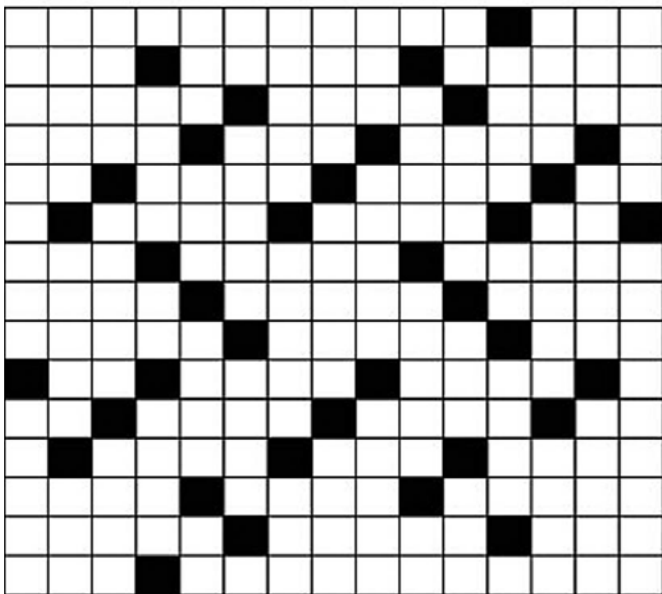
پوسیده میشود دیگر دارای امواج هاله نیست و اصطلاحاً مرده است، همانگونه که انسان زنده دارای هاله است اما مرده را هاله ای نیست. به همین سبب وجود امواج هاله نشانگر زنده بودن موجود در مقطع حیاتی خاص (حیوان، نبات، جماد) است.

در انسان تغییرات رنگ و دامنه گسترش هاله نشانگر بسیاری از خصوصیات فرد از جمله سلامتی، بیماری، استعداد و تواناییهای جسمی و روانی است. امواج معمولاً از نقاط نوک تیز بدن مانند انگشتان به بیرون پرتاب میشود و بطور مستمر در تغییرات کیفی ناپایدار است. شعاع های بلند از نوک انگشتان، آرنجها، زانوان، مفاصل ران و سینه ها خارج میشود. تحقیقات زیادی در خصوص هاله انجام شده از جمله توسط بویس جی واکا با همکاری (Fate Magazine) از افرادی که مشاهده هاله را گزارش کرده اند آمارگیری نموده. این آمار نشان میدهد که هاله همانند ابری متحرک و در اهترز به نظر میرسد و ممکن است ترکیبی از چند رنگ باشد. طبق این گزارشات نشان داده که پرتوهای هاله میانی شبیه امواج حرارتی است با درخشش

حل جدول در صفحه ۵۰

سرگرمی

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



- ۱۰- عدد فوتبالی- به پاکی و منزهی ستودن- الفت و دمسازی- کشور نمونه‌ای که برای از خرمافروش.
- ۱۱- همراه همیشگی جای- گمراهی- تون حمام- رایحه.
- ۱۲- ناگهان خودمانی- شب‌بیم و ژاله- سلمان.
- ۱۳- صندوق لباس- مناجات- زعفران. ۱۴- ۱۵- نظریه اقتصادی که توسط «دوزبیری» مطرح شد- از انواع حقوق خصوصی داخلی.

هیچ کس آنقدر فقیر نیست که نتواند لبخندی به کسی ببخشد و هیچ کس آنقدر ثروتمند نیست که به لبخندی نیاز نداشته باشد!

افتی

- ۱- براساس پیش‌بینی واحد اطلاعات اکونومیست در سال ۲۰۰۸ این کشور بیش از کشورهای دیگر ثروت به اقتصاد جهان تزریق خواهد کرد- پرتیراژترین و معتبرترین روزنامه اقتصادی ایران.
- ۲- از عوامل اقتصادی درون جامعه- از غول‌های آلومینیومی جهان در کانادا- احمق،
- ۳- کهنه و پوسیده- نوعی خوشبوکننده مرکب از مشک و کلاب و صندل و کافور و زعفران- الهه شکار در رم باستان.
- ۴- خط کج- بازنده شطرنج- عمل چرانیدن شتر.
- ۵- منقار کوتاه- پالونه- از محصولات صادراتی کشورهای آفریقایی- آب‌بند.
- ۶- خرس آسمانی- رثوس- بدهی‌ها.
- ۷- مجموعه اشعار- نقره‌گون- از گل‌های سفید و خوشبو.
- ۸- از بخش‌های گوارشی بدن- کنفرانسی که در ماه دسامبر ۲۰۰۷ برگزار شد و در آن ۹۰ کشور و سازمان بین‌المللی جهان شرکت کرده بودند و حاضران متعهد شدند ۷/۴ میلیارد دلار کمک بلاعوض در اختیار حکومت خودگردان فلسطینی بگذارند- خواستار و مایل.
- ۹- برانگیختن- بشارت‌دهنده- پیرو حضرت موسی (ع).
- ۱۰- از کشورهای دو پایتختی که پایتخت رسمی آن «آمستردام» و مرکز اداری و مراکز دولتی آن شهر «لااه» است - پیمان آتلانتیک شمالی - مخفف شاد.
- ۱۱- آجر و سفال- اشرا- حقه و کلک-

عمودی

- ۱- از بزرگراه‌های شمال تهران- بخش اصلی منابع بودجه در ایران.
- ۲- روز تازی- مالک خانه و سرای و ده- از فنون کشتی.
- ۳- باد خنک- سیاسی‌ترین قانون اقتصادی هر کشور- پسوند شباهت.
- ۴- از پستانداران شبیه روباه- سودای ناله- کلام اجابت.
- ۵- قریه- سوسن کوهی از گیاهان دارویی- از قدرت‌های اقتصادی نوظهور جهان- شوره‌زار.
- ۶- گذر کردن از راه- ظاهر- تخم‌مرغ انگلیسی.
- ۷- امر به یافتن- مخفف کوهسار- شترمرغ آمریکایی.
- ۸- رنج‌آور- از بزرگ‌ترین صادرکنندگان دنیا در محصولاتمانند انار، پسته، خشکبار، تخم‌مرغ که معمولاً با نام این کشور به فروش نمی‌رسند - رابطه.
- ۹- اسب اصیل و نجیب و راهوار- دایره وسط خیابان- پیروان پیامبر (ص).

تقویم برنامه های فرهنگی و هنری در شمال کالیفرنیا

شب شعر در ساکرامنتو

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

1290 Fulton Ave., #3
Sacramento, CA

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

جلسات انجمن فردوسی

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

مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا آغاز بیستمین سالگرد تأسیس خود را جشن می گیرد

روز شنبه ۹ ژانویه ۲۰۱۶
ساعت ۵ بعدازظهر
۷۶۰۰-۸۳۲-۵۱۰
1433 Madison Street,
Oakland, CA 94612

شب بانوان

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

کلاس خصوصی

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

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.
۹۶۸۵-۵۶۵-۶۵۰
Ortega Park, 636 Harrow Way, Sunnyvale

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

(۴۰۸)۲۲۱-۸۶۲۴

نیاز مندیها

استخدام

خانمی تحصیل کرده، قابل اعتماد و قابل اتکاء در جستجوی کار. همدم یا نگهداری از سالمند و یا فرزند شما همراه با آشپزی و خانه داری سبک. ۶۹۹۲-۴۷۹(۵۱۰)

رستوران یاس، واقع در شهر سن حوزہ، به چند نفر مهماندار (Server)، بطور نیمه وقت نیازمند است. برای اطلاعات بیشتر لطفا با ما تماس حاصل فرمایید. ۴۸۴۱-۷۱۲(۴۰۸)

به یک خانم ایرانی جهت آشپزی و انجام وظایف منزل در شهر Los Altos نیازمندیم. آشنایی به زبان انگلیسی در حد حرف زدن الزامی است. ساعت کار از ۱۰ صبح الی ۵ بعد از ظهر. با شهین تماس بگیرید. ۲۰۰۶-۸۸۵(۴۱۵)

استودیو برای اجاره

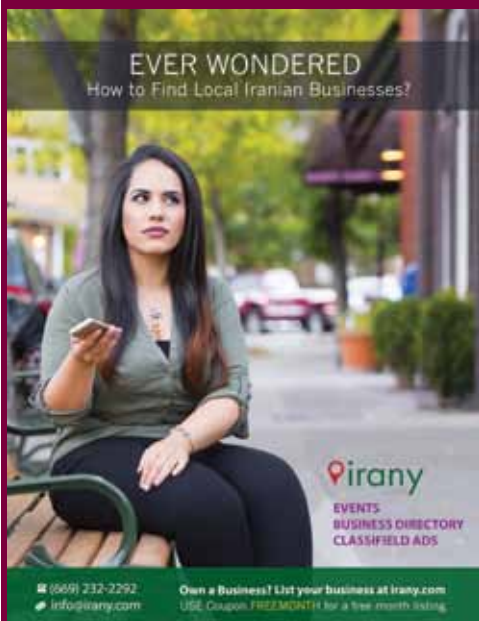
یک استودیوی مبله، مستقل با حمام کامل و مجزا، در شهر سن حوزہ، منطقه المدن و کمڈن، آماده اجاره به یک خانم و یا آقای مجرد و شاغل می باشد. ۴۸۲-۵۱۱(۴۰۸)

از وب سایت
irany.com

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

Irany.com

پل ارتباطی بین ایرانیان
در سراسر دنیا



فصل ستارگان

دای

احساسات افراد دیگر را نادیده نگیرید. بیش از اندازه رویاپردازی می کنید و در این رویاهای برای مشکل اخیر خود راه حل های مضاعفی به ذهنتان می رسد. قبل از اینکه تصمیم نهایی بگیرید، برای فکر کردن به هر گزینهای که به ذهنتان می رسد وقت بگذارید. در کارهایتان عجله نکنید. در این ماه خبر بسیار خوبی به شما گفته می شود.

بهمین

حرف های ناگفته را در دلتان نگه دارید. در زندگی از هر کسی الگویی نسازید. به دیگران چشم بسته اعتماد نکنید، اعتماد باید براساس شناخت درست و واقعی باشد تا دچار توهم و خوش خیالی نشوید. بزودی یک اتفاق بسیار عالی برایتان رخ خواهد داد، اتفاقی که سرنوشت زندگی تان را به سمت روزهای خوش تا سالها ادامه خواهد داد، مگر اینکه خودتان نخواهید.

استند

سعی کنید بیشتر به کارتان توجه نشان دهید. با شخصی برخوردی خواهید داشت. آرامش خود را حفظ کنید. خبر خوشی از راه دور خواهید داشت. گروهی از دوستان در منزل شما جمع خواهند شد که بسیار خوش خواهد گذشت. در کارها عجز و انباشت. تصمیمات مهم را با فکر و با در نظر گرفتن موقعیت بگیرید. وقتی کاری را انجام می دهید، قدم به قدم جلو بروید.

مهر

پیشنهادات مختلفی دریافت می کنید. هیچگاه بر سر مسائل پیش پا افتاده زندگی تان را دچار موانع نکنید. گاهی بسیار آشفته و سردرگم می شوید گویی کوهی از کارها در برابر شماست و گره های بسیاری باید گشوده شوند و زمان کافی برای آنها نیست. اما مزده که پایان سختی ها، پریشانی ها و نگرانی هایتان نزدیک است.

آبان

به نظر می رسد از پیدا شدن یک رقیب احساس سرخوردگی می کنید. احساس می کنید که آرزوهایتان از شما دورتر رفته و افکار منفی به سراغتان می آید. ولی بدانید که بزودی همه این مشکلات برطرف خواهد شد. به دارایی های دیگران چشم ندوزید و قدر آنچه را که دارید، بدانید. سعی کنید حرف های دیگران را بهتر درک کنید.

آذر

وقتی شما چیزی را نمی خواهید با هزار دلیل از آن طفره می روید و همین لجبازی شما مشکل ساز خواهد شد. باید حساسیت خود را نسبت به مسائل اطرافتان کاهش دهید و نباید به سرعت تحت تاثیر اطرافیان قرار بگیرید. گاهی یک هدیه کوچک هم گره گشای مشکل بزرگی خواهد شد مشروط بر اینکه از روی عشق و محبت باشد. از اشخاص منفی دوری کنید.

تیر

خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. تمام حواستان را به کارهایی که در دست دارید بسپارید. با شاد بودن از لحظه های حال و آینده خودتان بیشتر استفاده کنید. به آنچه هستید افتخار کنید و از رویارویی با مشکلات هراسی نداشته باشید. شما باید قانونمند بشوید و همه چیز و همه کارهایتان را بنویسید. اما یادتان باشد دفتر یادداشت خود را جایی جا نگذارید!!

مرداد

لبخند زدن در هنگام سختی و نامایمات زندگی نشان دهنده قدرت یک ذهن استوار است. پس لبخند بزنید. فراموش نکنید که در شما نیرویی است که نوید واقعیت بخشیدن به رویاهاست. امید را از دست ندهید، حتی در بدترین شرایط. ممکن است یک تغییر شغلی خیلی خوب و یا ارتقا درجه داشته باشید و این اتفاق نقدینگی بیشتری را برای شما به همراه خواهد داشت.

شهریور

برای رسیدن به هدفتان باید سعی و تلاش کنید اما در عین حال مراقب باشید حق کسی را پایمال نکنید. به خودتان سخت نگیرید، آنگاه در می یابید که آسان گرفتن چقدر آسانی به همراه دارد. متولدین شهریور ماه در تصمیم گیری هایشان وسواسی هستند بخصوص در مورد تصمیم های آینده شان، اما سرانجام باید انتخاب کنند.

فروردین

یک مشکل مادی از سر راه زندگی تان کنار می رود و به گشایشی در زندگی تان دست می یابید که بسیار خوشحال کننده خواهد بود. بزودی اتفاقاتی خواهد افتاد که شما را از نگرانی دور خواهد کرد. رابطه خود را با دوستان نزدیک بیشتر کنید. این حقیقت روشن خواهد شد که شما در دوستی بسیار وفادار و بسیار رازدار هستید.

اردیبهشت

بر سر چند راهی قرار گرفته اید و راه های زیادی را امتحان کرده ولی همچنان به نتیجه دلخواه نرسیده اید، ولی باید بدانید که این راه ها برای شناخت و آزمون استعدادهای شما بسیار مفید خواهد بود. شخصیت شما به گونه ای است که دیگران مجذوب شما خواهند شد. از این ویژگی برای انجام بهتر کارها استفاده کنید و نگران آینده نباشید.

خرداد

هیچگاه راز زندگی خودتان را برای دیگران فاش نکنید که اگر آن را فاش کردید اسیر آن خواهید شد. اگر در لحظه زندگی کنید به ارزش و انتخاب عشق و آرامش آن پی خواهید برد. با دوست داشتن اطرافیان و شاد بودن آنها، شما نیز شاد گشته و لحظه هایتان به شادمانی سپری خواهد شد. دختران متولد خرداد منتظر خبرهای خوشی باشند.



املاک و مستغلات

سمیرا تالمود - مشاور املاک

Samira.talmoud@cbtnorcal.com



با قوانین ایران

بیشتر آشنا شویم

ندا نهاوندی، وکیل دادگستری در ایران
neda57n@yahoo.com



آیا بدهی های شما ارزشمند است؟

گردد و تجربه ثابت کرده که به مرور زمان ارزشمندتر نیز گردیده است و همیشه به عنوان پشتوانه زندگی می باشد.

حال با توجه به تفاوت دو بدهی، بایستی ارزیابی نمایم که واجد شرایط وام گرفتن هستیم یا خیر؟ و چگونه می توانیم سرمایه گذاری مطمئن را انجام دهیم.

در ضمن زمانیکه تصمیم به خرید خانه یا مستغلات نمودیم اولین اقدام کنترل توانائی پرداخت ماهانه (پرداخت اقساط ماهانه)، می باشد زیرا مهم ترین اصل برای موسسات مالی و یا بانک ها، میزان درآمد سالانه افراد می باشد، به همین دلیل هنگام خرید خانه و اخذ وام، بایستی تمامی جوانب را در نظر گرفت از جمله (هزینه های آب، برق، تلفن، گاز، مالیات سالیانه، پرداخت به موقع و سود وام، بیمه خانه و در پاره ای موارد بیمه وام)

و این محاسبات را می توانید به سادگی و زیر نظر فردی مجرب انجام بدهید. بطور مثال برای خرید مستغلات و اخذ وام بایستی به دو نکته مهم توجه نمود:

۱- مقدار پیش پرداختی را که برای تهیه مسکن و اخذ وام مورد نیاز است. معمولاً بانکها یا موسسات مالی می خواهند که ۲۰ درصد ارزش مسکن فوق را به عنوان پیش پرداخت بپردازید ولی در بعضی موارد با پیش پرداخت کمتر از ۵ درصد نیز می توان خریداری نمود.

۲- تمامی هزینه های جانبی که در اطراف خرید اصلی وجود خواهند داشت و به خرجهای بسته شدن خانه (closing cost) معروف می باشد.

در مقاله ماه آینده، سعی در این است که در مورد دو نکته فوق بیشتر و دقیق تر توضیح داده شود.

باتوجه به تجربه سالیان متمادی در آمریکا، به ما آموخته شده که داشتن بدهی الزامی و همه گیر است و اکثر مردم هزینه های اصلی زندگی خود را مانند خرید خانه، ماشین، مبلمان و حتی مخارج مسافرت را به مرور زمان پرداخته و همیشه دارای بدهی می باشند و با کمی تفکر در می یابیم که در مجموع بدهی ها بر دو دسته اند:

بدهی ارزشمند: بدهی و قرضی است که باعث پیشرفت و ترقی افراد جامعه می گردد. **بدهی فاقد ارزش:** بدهی و قرضی است که باعث گرفتاری افراد در دراز مدت می گردد و خلاص شدن از آن کار مشکل و در بعضی اوقات امری محال می باشد.

حال باتوجه به موارد بالا در ذیل به شرح انواع بدهی می پردازیم:

بدهی فاقد ارزش: داشتن بدهی و قرض به کارتهای اعتباری با بهره بسیار بالا موجب عدم توانائی تسویه اصل و سود بدهی فوق در زمان مشخص گردیده و ضمناً فرد قادر نیست که بهره ای را که روی کارتهای اعتباری پرداخت نموده را از درآمد سالانه خود کسر نماید و بطور خلاصه می توانیم بگوییم که بدهی فاقد ارزش، بدهی است که صرف خرید کالاهای مصرفی گردیده که بعد از گذشت زمان ارزش اولیه خود را نخواهند داشت (اموال منقول).

بدهی ارزشمند: بدهی ارزشمند، قرض یا وامی است که صرف خرید اموال غیرمنقول (ملک-مستغلات) گردیده که به مرور زمان علاوه بر اینکه بی ارزش نخواهد شد بلکه ارزشمندتر نیز می گردد مانند مستغلات، سرمایه گذاری در بخشهای تجاری، پیش خرید مستغلات و غیره زیرا با وامهای کم بهره خریداری شده و در انتهای سال، تمام بهره حاصله از مالیات سالیانه کسر می

طلاق توافقی

متقاضی طلاق توافقی باشند باید ابتدا به مراکز مشاوره مراجعه کرده و نظریه مرکز مشاوره را به دادگاه ارائه نمایند که هدف از تشکیل مرکز مشاوره قبل از طلاق به جهت طولانی تر کردن روند صدور گواهی عدم سازش و ایجاد صلح و سازش بین زوجین می باشد.

تشکیل مراکز مشاوره نیازمند تصویب آیین نامه اجرائی قانون حمایت از خانواده بود که در تاریخ ۱۳۹۳/۱۱/۲۷ آئین نامه مربوطه توسط قوه قضائیه تنظیم و ابلاغ گردید که در ماده ۸ آئین نامه مذکور آمده است «در صورتیکه زوجین متقاضی طلاق توافقی باشند دادگاه باید موضوع را به مراکز مشاوره خانواده ارجاع دهد» و در ماده ۱۰ آئین نامه نیز آمده «مرکز مشاوره از زمان وصول درخواست یا ارجاع دادگاه باید حداکثر ظرف ۳ ماه اتخاذ تصمیم نماید. در صورت توافق زوجین مهلت مذکور حداکثر تا سه ماه دیگر قابل تمدید خواهد بود.»

در حال حاضر دستورالعمل مربوط به نحوه استقرار و فعالیت مراکز مشاوره در دادگاه های خانواده در حال انجام می باشد که ظرف چند ماه آینده با استقرار مراکز مشاوره در دادگاه های خانواده و لزوم مراجعه زوجین جهت انجام مشاوره قبل از طلاق لذا فرایند صدور طلاق توافقی در کوتاه مدت متوقف خواهد شد و زوجین جهت دریافت طلاق توافقی نیز بایستی چندماه منتظر صدور حکم طلاق توافقی باشند.

یکی از طرق جدایی زوجین از یکدیگر طلاق توافقی است که در این نوع طلاق همه چیز به توافق زن و شوهر بستگی دارد که در آن زن و شوهر در تمام زمینه های زندگی مشترک از جمله مهریه، نفقه، جهیزیه، حضانت فرزندان و غیره توافق کرده و شخصاً و یا توسط وکلای خود دادخواست صدور گواهی عدم امکان سازش (طلاق توافقی) تنظیم و به دادگاه تسلیم می کنند و باتوجه به قوانین سابق ارجاع زوجین به مشاوره قبل از طلاق الزامی نبود لذا زوجین در کوتاه ترین زمان ممکن مبادرت به دریافت گواهی عدم امکان سازش نموده و از یکدیگر جدا می شدند.

طولانی شدن صف جدایی های زوجین و توافق های دوطرفه برای رهایی از یک زندگی مشترک در کوتاهترین زمان به قدری در چند سال اخیر شایع شده بود که مسئولین و مقامات کشور را برای تجدید نظر در این موضوع واداشت.

اولین اقدام تصویب قانون حمایت از خانواده جدید مصوب ۱۳۹۱/۱۲/۰۹ می باشد که در ماده ۲۵ قانون مذکور آمده است «در صورتی که زوجین متقاضی طلاق توافقی باشند، دادگاه باید موضوع را به مرکز مشاور خانواده ارجاع دهد. در این موارد طرفین می توانند تقاضای طلاق توافقی را از ابتدا در مراکز مذکور مطرح کنند.» یعنی صدور حکم طلاق توافقی پیش از این به نظر مرکز مشاوره نیاز نداشت ولی بر اساس این ماده اگر زوجین

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده ایرانیان شمال کالیفرنیا

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



(408) 221-8624

Jasmine Carpet Care

پژواک شستشوی موکت، قالی و مبیل مسکونی

شستشوی مبلمان و قالی بر طرف کردن بوی بد موکت

Professional Truck Mount Steam Cleaning for Carpet & Upholstery

<p>Carpet Steam Cleaning for Whole House, Up to 1100sq. Excluding Stairs</p> <p>Reg: \$239.95</p>	<p>Sofa & Love Seat Steam Cleaning Most Fabrics</p> <p>\$99.95 each</p> <p>Reg: \$199.95</p>
---	--

Steam Cleaning 2 BR \$49.95 Reg: \$99.95

(408) 266-1111 www.jasminecarpetcare.com

سرپرست قابل اطمینان با قیمت های بسیار مناسب

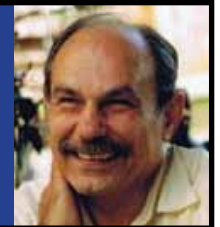
سرما یا شدت به داخل اتاق وارد شود. همه ما غافلگیر شده بودیم و لباسهایمان نمیتوانستند بدنهایمان را حفاظت کنند. پایمان را که بر روی گیاهانی که زیر پایمان بودند گذاشتیم، از پری شبنم، کاملاً خیس شدند. آنقدر حیرت انگیز بود که ذهنمان به خودی خود، میپذیرفت که ما در منطقه ای مانند آذربایجان هستیم. همیشه شنیده بودیم که در گذشته، مجرمانی را که با زندانهای معمولی متنه نمیشدند، به بندر عباس، به دلیل بدی آب و هوا تبعید میکردند تا شرایط سخت زندگی در آن اقلیم، آنان را از ارتکاب جرم بترساند و پس از انقضای دوران زندانیشان، سرشان را زیر بیاندازند و به زندگی بی درد سر بپردازند.

اینک در دل همان منطقه آتش گرفته و بد آب و هوا، جایی را پیدا کرده ایم که برای ایجاد چنان محیطی شاید ماهانه میلیونها دلار خرج باید کرد که معلوم هم نیست که همینطور بشود که طبیعت ایجاد کرده. خوشبختانه آفتاب درخشان و خوشرنگی بر سطح آن بهشت، پهن شده بود که میشد بدن را در زیر آن، قدری گرم کرد. مهندسین به جستجوی یافتن محل مناسب برای زیر بنای آنتن پرداختند که تنها میتوانستند خیلی آرام پیش روند. چون گیاهان و بنه ها انبوه و بلند بودند و تا شکم آدم ها ارتفاع داشتند. ما چون دخالتی در کار آنها نداشتیم، در بالگرد ماندیم. اما چون در سایه بودیم لرز به بدنمان افتاد و به ناچار پیاده شدیم تا در زیر آفتاب حرکت کنیم. غیر قابل باور است اگر بگویم چه گیاهان و جانورانی در آنجا بودند. پر از بنه های ختمی با گلهای رنگارنگ. سوسن، پامچال، زنبق، شقایق و بسیار گلهایی که هرگز ندیده بودم و در نتیجه، نامی هم برایشان نمیشناسم. برگهایی عجیب و غریب که بزرگی برخی از آنان به اندازه سینه و شکم انسان و برخی بلند و پهن که از طول نوک انگشتان تا شانه میرسیدند. پوتین هایمان، در اثر ریختن و پاشیده شدن شبنم هم بر روی پاهایمان، طوری خیس شده بودند که انگار با آن پوتین ها از جوی عبور کرده ایم. **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

مناسب را بیابند. ما برای آنکه مهندسین، بهتر بتوانند کار خود را دنبال کنند، بطور ذهنی، بر روی منطقه کوهستانی، شبکه موزائیکی ای رسم کردیم و با سرعت بسیار کم، اضلاع هر مربع خیالی را میپیمودیم و سراغ مربع دیگری میرفتیم. و به این ترتیب، مهندسین میتوانستند داخل هر مربع فرضی را بدون گم کردن هدف، به دقت نگاه کنند. سرانجام یکی از مهندسین، قله ای را نشانم داد و پرسید به نظر شما آن قله بلند تر و بزرگتر از دیگران نیست؟ با یک نگاه اجمالی متوجه شدم نظر آن مهندس درست است و به این ترتیب، دایره حرکت را بدور آن قله تنگ تر کردم و پس از پیدا کردن جهت باد، شروع به نزدیک شدن به بالای قله نمودم. وقتی به لبه قله رسیدیم، وسعت سطح بالای قله را به اندازه تقریباً چهار پنج برابر وسعت یک استادیوم یافتیم. شکل آن، همانند گذرگاهی که از میان دامنه دو کوه میگردد بود. اما باور کردنی نبود که آنقدر سبز و خرم باشد که انسان را بیاد دره های سرسبز دشت مغان، در اردیبهشت ماه و یا همان بهشت خیالی، در توصیف های شاعرانه آن و نه آنی که بر درختانش به جای میوه، جواهرات از شاخه هایشان آویخته است بیاندازد. بنه های سبز بر روی زمین آنقدر انبوه و فشرده بودند که نمی شد تشخیص داد در زیر پای بالگرد چیست و بنابراین با احتیاط کامل آنقدر آرام سعی کردم بلندی زیر پا را کوتاه و کوتاه تر کنم که تقریباً برای دیگران قابل حس نبود. حدسم درست بود. زمین، سطح ناهموار پر از سنگهای بلند و کوتاهی داشت. ناچار بودم چند سانت، چند سانت، جلو و عقب بروم تا سطحی بیابم که هنگام چسباندن اسکید ها بر روی زمین، بالگرد، لق و لنگ نزند و محکم به زمین بچسبد. بالاخره جایی را که زیرش را نمیدیدیم یافتیم و بالگرد را بر زمین گذاشتیم. وقتی خاموش کردیم و در ها را باز نمودیم که پیاده شویم، هوای سرد، آنچنان هجوم آورد که انگار در زمستانی سرد و بورانی، درب اتاق گرمی را باز کنی و

بندر عباس

عباس پناهی



و روی کانپه نشستیم، میهمانداران انواع میوه ها را که خنک نگه داشته بود بر روی میز قرار داد که برای اولین بار، انبه را هم دیدیم. طرز خوردنش را نمیدانستیم. از میهمانداران یاد گرفتیم و دانستیم که چه میوه خوشگوار است. از راننده پرسیدیم رستوران خوب که در ضمن، مشرف به دریا باشد کجاست و او ما را به کافه ای برد که بسیار زیبا بود. اطراف رستوران را با درختها، درختچه ها و بنه های گرمسیری آراسته، و سراسر دروازه ورودی آن را انبوهی از گلهای کاغذی ارغوانی رنگ پوشانده بودند. نخل ها و کنارها مناظری زیبا را می آفریدند و چشم های مسافر را سیراب از نقش های بدیع و بی نظیر مینمودند. باغچه ها به جای چمن، پر از نیلوفر زمینی بودند. هوا همچنان شرعی بود و گرم. خیابان ساحلی بسیار زیبایی مانند کمر بند، دریا را از خشکی جدا میکرد. حاشیه خیابان را با بنه های موورد، دیوار کشی کرده و چراغهایی که بر روی خیابانها خم شده بودند، فضایی دل انگیز را ایجاد میکردند. شب را تا ساعاتی دراز، در آن رستوران روبرو، گذراندیم و اواخر شب، بالاخره از دیدن مناظر زیبایی که نور مهتاب بر روی آبهای خلیج پارس نقاشی میکرد، دل کندیدم و به محل اقامتمان رفتیم.

بامداد که شد، میهمانداران برای صبحانه، سنگ تمام گذاشته بود و آنچه که در اطراف بندر، بطور طبیعی میشد یافت، تهیه کرده بود. مسافرین آن روزمان که عده ای مهندس مخابرات بودند، برای صرفه جویی در وقت، به میهمانسرا آمده بودند و همگی به اتفاق، با یک مینی بوس، به فرودگاه رفتیم.

قرار بود که یک محل مناسب برای نصب یک آنتن مخابراتی در کوهستانهای شمال بندر عباس پیدا کنند که ضمن پوشش مخابراتی همه منطقه بندری، تمام کشورهای واقع در حاشیه جنوبی خلیج فارس را هم زیر امواج خود بگیرد. برخاستیم و به سمت شمال به پرواز در آمدیم. همچنانکه از بندر به سمت شمال میرفتیم، ارتفاع زمین هم از سطح دریا بیشتر میشد، اما این شیب زمین، فقط بلندی پشته (فلات) ایران بود و هنوز به کوهستان تبدیل نشده بود. اما پس از ده بیست دقیقه ای که گذشت وارد منطقه کوهستانی ناحیه ای شدیم که موسوم به حاجی آباد بود. ارتفاع بیشتری گرفتیم و به فراز کوه هایی رفتیم که تا چشم کار میکرد، قله های بلند و کوتاه در کنار یکدیگر، دیده میشد.

شروع به گشت زنی کردیم تا مهندسین که هر یک دوربینی در دست داشتند، قله

وسط چله تابستان بود، یعنی اواخر تیرماه که حتی تهران هم توی آتش بود. برای یک ماموریت به بندر عباس اعزام شدیم. مسیر طولانی ای را طی کردیم تا به جایی رسیدیم که فضا، با بوی ماهی و دریا آمیخته بود و رطوبت هوای دریایی را استشمام کردیم و دانستیم در حوزه فرمانروایی دریای پر برکت پارس هستیم. حتماً میدانید که بندر عباس در یک چنین زمانی از سال یعنی چی؟ در واقع برای پختن تخم مرغ نیازی به اجاق نیست. کافیتس سطح سنگی را تمیز کنید، تخم مرغ را بشکنید و روی سنگ بریزید و نمک بزنید تا ظرف چند ثانیه نیمرویتان آماده خوردن بشود. نزدیک غروب بود که به بندر عباس رسیدیم و در حالی که دریای زیبای پارس را در جلو چشممانمان داشتیم و غروب آفتاب را با پولک های طلاپیش که بر روی امواج پر چین و شکنش میپاشید، حریصانه نگاه میکردیم، وارد فضای فرودگاه شدیم. از روی باند، تاکسی کتان به پارکینگ رفتیم و نشستیم و خاموش کردیم. با آنکه گرمای روز، از شدت افتاده بود، دمای هوا هنوز بالای چهل درجه سانتیگراد بود و با دم و شرعی ای که بر هوای شهر مسلط بود، تنفس، سخت مینمود و طرف یک دقیقه تمام لباسهایمان از عرق خیس شد. و تا زمانی که بازدید های پس از پروازمان تمام شود، دست کم، نیم کیلو گرم آب بدن از دست دادیم. اما موضوع جالب و حیرت انگیز آن بود که بوی بهار نارنج، همه فضای فرودگاه و شهر را پر کرده بود. پیشتر، عادت داشتیم وقتی از گردنه های البرز عبور میکردیم و به امل نزدیک میشدیم، عطر بهار نارنج را استشمام کنیم.

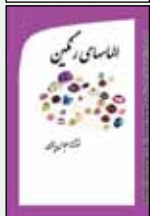
دیگر روز تمام شده بود و جز استراحت، کاری برایمان باقی نمانده بود. پس از یک پرواز طولانی از تهران تا بندر عباس، لذت بخش ترین کار، گرفتن یک دوش آب سرد بود که البته اگر چنین چیزی، امکان می داشت. زیرا در آن زمان از سال، آبهای لوله کشی هم داغ بودند و آرزوی یافتن آب خنک در لوله ها و زیر دوش، محال مینمود. فرم پرواز فردا را به برج مراقبت بندر دادیم و راهی محل اقامتمان شدیم. کسی که میهماندار ما بود، پارچی پر از آب و یخی که با آب لیمو و شربت آمیخته بود آورد و ما لاجرم در زمان بسیار کوتاهی همه پارچ را سر کشیدیم و میهماندارمان پارچ دوم را آورد. با نوشیدن پی در پی، همه آبهای را که از دست داده بودیم، جبران کردیم. دوش، آماده بود و با آنکه آب سردی در کار نبود، بدنمان یک آرامش خوشی حس کرد. وقتی دوش گرفتیم

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



تلفن سفارش و خرید:

(۴۰۸) ۶۹۱-۶۷۱۸



پادشاه و تخته سنگ

در زمانهای گذشته، پادشاهی تخته سنگ رادروست جاده قرارداد و برای این که عکس العمل مردم را ببیند خودش رادرجایی مخفی کرد. بعضی از بازرگانان و ندیمان ثروتمند پادشاه بی تفاوت از کنار تخته سنگ می گذشتند. بسیاری هم غرولند می کردند که این چه شهری است که نظم ندارد، حاکم این شهر عجب مرد بی عرضه ای است و... با وجود این هیچ کس تخته سنگ را از وسط بر نمی داشت. نزدیک غروب، یک روستایی که پششش باریمیه و سبزیجات بود، نزدیک سنگ شد. بارهایش را زمین گذاشت و با هر زحمتی بود تخته سنگ را از وسط جاده برداشت و آن را کناری قرار داد. ناگهان کیسه ای را دید که زیر تخته سنگ قرار داده شده بود، کیسه را باز کرد و داخل آن سکه های طلا و یک یادداشت پیدا کرد. پادشاه در آن یادداشت نوشته بود: " هر سد و مانعی می تواند یک شانس برای تغییر زندگی انسان باشد."

ایران آوردند و باعث بدبختی و گرفتاری در خاورمیانه شدند و حالا همین تروریست های دست نشانده و فعال و جنایتکار هستند که موجب گرفتاری و دردسر جهان امروز خواهند بود و از قدیم گفته اند به هر دست که دهی با همان دست پس گرفته خواهد شد. مطمئن باشید که شوروی، فرانسه، چین، انگلیس و آلمان کشورهای متجاوز از حمله تروریست ها در امان نخواهند بود.

در هر صورت من آرزو دارم ملت ها و مردم بی پناه در هر کجای دنیا که زندگی می کنند دچار ناامنی، بلوا و آشوب تروریست ها نگردند و هیچ گاه آواره، دربدر، بی خانمان و متواری از شهر و دیار خود نباشند و همیشه در هر کجا که زندگی می کنند لبانی پر از خنده و شاد و در امنیت کامل، به دور از جنگ و خونریزی، زندگی مرفه و خوبی داشته باشند.

که تحت تسلط جهان خواران است به راحتی و بدون مزاحمت به چپاول و غارت بدون حساب و کتاب و نظارت، به بهره برداری مشغولند و اگر با چشم بصیرت به اوضاع و احوال جهان بنگریم فرانسه دفعتا مورد حمله تروریست ها قرار گرفت و این دولت فرانسه که موجب دربدری و بی خانمانی ملت ایران و بعضی از کشورهای خاورمیانه گردیده باید وسیله عواملی به نام ISIS و یا تروریست های دیگر که خودشان بوجود آوردند و با پول و سرمایه و اسلحه دولت های بزرگ و جهان خوار به کار گمارده شدند، به همان مصیبتی که کشورهای ایران، افغانستان، لیبی و بعضی از دولت های منطقه گرفتار شده اند فرانسه هم گرفتار خواهد شد.

از مکافات عمل غافل مشو

گندم از گندم بروید جو ز جو ولی به خاطر داشته باشند که خمینی را به

در کيفر فلک غلط و اشتباه نیست

اصغر مهاجرانی

دربدری و فلاکت و پناهندگی چندمیلیون ایرانی در بدو انقلاب گردید و ملت و دولتی را که با امنیت و آرامش به زندگی روزمره خود مشغول بودند متلاشی و به آتش کشید و وطن فروشان جانشین وطن پرستان شدند.

خمینی به محض ورود عده ای بی گناه و سرداران دلیر ارتش را به جوخه های اعدام سپرد و باید بگوئیم دولت فرانسه برای برکناری خاندان پهلوی از هیچ دشمنی کوتاهی و مضایقه نکرد، ولی آنچه مهم است که توجه کنیم این است که دولت های متجاوز برای چپاولی و غارت بیشتر در منطقه، عده ای تروریست، مانند بن لادن که دوست صمیمی بوش و بوش پدر بود و القاعده، طالبان، حسن نصراله و یاسر عرفات و داعش را به کار گرفتند. برای افغانستان، لیبی، عراق و ایران در تحت نام حقوق بشر و آزادی و مبارزه با استعمار، با پول سرشار و تجهیزات نظامی یکی یکی کشورهای منطقه را که دارای معادن نفت و گاز و سایر ذخائر زیرزمینی هستند با دخالت های بیجا و بی مورد، سرنوشت شان را دگرگون و به بدترین وضعی به فلاکت و ساکنانش را به دربدری و پناهندگی و فرار از وطن، فرار از خانه و کاشانه و از هستی ساقط کردند و سالهاست که نفت، گاز و معادن کشورهایی

در ۳۷ سال قبل دولت فرانسه به خاطر چپاول و غارت سرمایه های ملی ایران برای برکناری خاندان پهلوی که حافظ صلح و آرامش و امنیت و ثبات منطقه بود، با همکاری کشورهای غارتگر متجاوز به حقوق انسانها، مانند انگلیس، آلمان، شوروی و چین، شخصی مانند خمینی را برای ملت ایران ما به ارمغان آوردند.

قبل از ورود خمینی به ایران، دولت فرانسه بود که با تمام امکانات و تجهیزات، مهماندار او شد و از او به نحو شایسته ای پذیرایی کرد و به تمام دشمنان شاه فقید، امکان تبلیغات و برهم زدن نظام را انجام داد. آنچه مهم و مد نظر است، دولت فرانسه به منظور براندازی نظام سلطنت به خمینی اجازه ورود به فرانسه را صادر کرد و علاوه بر خمینی تمام بستگان و همکاران او را نیز پذیرا شد. عکس او را در ماه نمایش گذاشت که موجب شد عده ای کشاورز بی سواد از دهات ایران به صف مخالفین پیوستند. یک هواپیمای به طور دربست شرکت هواپیمایی ارفرانس، خمینی و همکاران را با جمعی از عکاسان، فیلمبرداران، خبرنگاران و مخالفین شاه را از فرانسه به ایران آورد. خلاصه خمینی با کمک مادی، معنوی، نظامی و سیاسی دولت فرانسه در ایران مصدر کار شد و از لحظه ورود باعث قتل و اعدام سران ارتش و عده ای بی گناه و موجبات



رستوران سنتی ساقی

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

برنامه ویژه شب سال نو ۲۰۱۶
با هنرمند مورد علاقه، سیامک

شام کامل، شامپاین و بالون

شروع برنامه از ساعت ۸ شب

۳۱ دسامبر ۲۰۱۵

(408) 998-0122



1392 S. Bascom Ave. San Jose, CA 95128

و بس. بی اختیار دستش را گرفت و بوسیدم و او را برای این حرفش ستایش کردم و گفتم: خوب حالا فراموش کن. چی می خوری؟ گفت: یک مشروب متفاوت؟ مثلا **Mai Tai** پرسیدم: تو اسم این مشروب را از کجا یاد گرفتی؟ گفت: روزی که با کیخسرو به آمریکا آمدم در یک رستوران برایم این مشروب را گرفت. در این هوای ساحلی این مشروب خیلی می چسبد. تو تا حالا از آن خوردی؟ گفتم: بله، فقط یک دفعه. زمانی که در بار یک دیسکو کار میکردم.

سفارش دو گیلاس **Mai Tai** دادم. هوا کاملا تاریک شده بود و نور چراغ های رستوران در لابلای درختان و انعکاس آنها روی آبهای ساحل و صدای جوانکی که همراه با موزیک آهنگی آرام میخواند بقدری محیط را رمانتیک کرده بود که دست گل نم را گرفتم و از او تقاضای رقص کردم. گل نم با من روی پیست رقص آمد. هر دو دست را دور گردنم انداخت و پیشانیاش را به پیشانیم گذاشت و آرام اندام ظریفش را به حرکت در آورد. به قدری زیبا می رقصید که من نمی توانستم او را درست همراهی کنم. آهنگ اول تازه تمام شد که جوانی جلو آمد و از من خواهش کرد که اگر اجازه می دهم با گل نم برقصم.

خوب من این تعارفات را کم و بیش در فیلم ها دیده بودم لیکن هرگز برای خودم اتفاق نیفتاده بود. نمی دانستم چکار باید می کردم. آهسته به گل نم گفتم که این آقا می خواهد با تو برقصد؟ پرسید: چکار باید بکنم؟ گفتم: اگر دوست داری برقص.

آرام خودم را کنار کشیدم. جوانک تشکری کرد و گل نم را به وسط پیست برد. خواننده آهنگی دیگری خواند و او با جوانک شروع به رقصیدن کردند و من محو تماشای گل نم و حرکات او بودم و با خودم فکر میکردم اگر کسی پولدار پیدا شود که بتواند او را خوشبخت کند. من چکار باید بکنم؟ جوانی که با گل نم می رقصید خیلی خوب و محترمانه رفتار کرد و قشنگ هم می رقصید. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

دست در دست من انداخت و سرش را روی شانه ام گذاشت. کبوتری زیبا بر سطح آبهای نیلگون پر کشید و تا دور دستها، آنجایی که آسمان آبی رنگ با آبهای دریا پیوند میبندند پیش رفت و لحظه ای در پهنه قرص خورشید سایه افکند و باز گشت.

هتل هر شب برنامه موزیک و رقص داشت. اعضای ارکستر مشغول تنظیم و آماده شدن برای اجرای برنامه بودند و مهمان های هتل هم کم و بیش میزهای اطراف صحنه را اشغال می کردند. ما هم میزی در همان نزدیکی ها انتخاب کردیم. گل نم گفت: چطوره لباس عوض کنیم؟ گفتم: احتیاجی نیست. گفت: چرا می خواهی بینم کت و شلوار بپوشی و کراوات بزنی چه شکلی می شوی؟

دیدم اصرار می کند، قبول کردم. به مهماندار گفتم که ما بر می گردیم و رفتیم بالا. موزیک کار خودش را شروع کرده بود که ما برگشتیم. گل نم هفت قلم آرایش کرد و پیراهنی که تازه از کی وست خریده بود پوشید. پیراهنی که یقه آن تا کمی بالای ناف بدون دکمه باز بود و برجستگی سینه های سفت و زیبایش را از دو طرف نشان میداد. منکه همیشه توجهم به یقه پیراهن خانم ها است از این نوع یقه بسیار خوشم می آید.

البته کمی هم ناراحتی داشتم و آن اینکه اینطور لباس پوشیدن گل نم بیشتر نگاه ها را به خود جلب میکرد و مردها سعی می کردند به نوعی با او خوش و بش کنند و کسی توجهی به من نداشت که چه نسبتی با او دارم.

مثل اینکه جای عوضی آمده بودیم. چون آنطور که نشان میداد اشخاص پولدار و ثروتمندی بودند. گل نم دست در بازوی من و بی اعتنا از کنار میز ها گذشت. گفتم: خانم، این طوری که تو آرایش می کنی و لباس می پوشی من احساس امنیت نمیکنم. به شوخی گفتم: یادت رفته که من یک پیش مرگ هستم.

از این حرفش قلمم گرفت. چقدر ممکن است یک انسان فداکار باشد که بخواید پیش مرگ کسی دیگر گردد و این ممکن فقط در بین عشاق و عواطف والدین و فرزندان میسر هست



تلویزیون بیست و چهار ساعته
«فرهنگ ایران زمین»

در ایالت نیویورک به همت مهندس پرویز نظامی

www.PCTVIRAN.com

گل نم

شیدوش باستانی

داستان دنباله دار



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 در آورم. 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

راستش برای من مشکل بود که به او جواب دهم. اگر میگویم ازدواج!! اولین ضربه به پایه های زندگی زناشویی چندین ساله خودم و همسرم بود. چرا که ازدواج من و گل نم بالاخره نمی توانست دور از مسائل عشق و عاشقی و سکس باشد. بعلاوه کمی خود خواهی و سودجویی که در طول زمان بر روح و روان همسر اثر می گذاشت و این دور از جوانمردی و انصاف بود. ضمن اینکه یک نوع حقه بازی و خلاف قانون عمل کردن بود. هر چند که با تمام این اوصاف که بر آن آگاهی داشتم باز دلم می خواست که این کار را بکنم. از طرفی سالها پیش من و همسرم مصلحتی تعلق گرفتیم تا شاید من بتوانم یکی از بستگان او را از این راه به آمریکا بیاورم. لیکن تا این تاریخ هنوز هیچگونه اقدامی صورت نداده بودیم. بنابراین من مشکلی برای ازدواج با گل نم بجز موافقت همسر نداشتم.

و اما اگر می گفتم به کلیسا پناهنده شو. یعنی دین و باور خودت را عوض کن که این بر خلاف اصول اخلاقی و آزادی خواهی و از نظر عقیدتی مردود به شمار میرفت. اگر پناهندگی را پیشنهاد دهم احتیاج به وکیل دارد و کلی مخارج و هزینه که در قدرت مالی گل نم نیست چرا که اگر پولی هم دارد بایستی بتواند تا پیدا کردن کار جا و مکانی و حداقل خرید ماشین استعانت آنرا داشته باشد.

در جواب گل نم گفتم: من در موقعیت تو نیستم که انتخابی داشته باشم. آنچه من بگویم این خواست من است، در صورتی که تو بایستی تصمیم بگیری و هر تصمیمی بگیری من تو را تا رسیدن به نتیجه همراهی خواهم کرد. فقط شرط این است که هر چه می گویم گوش کنی تا وقت بیهوده تلف نشود و اشکالی که قابل جبران نباشد پیش نیاید و حالا بگو چه راهی را میخواهی بروی؟

گل نم خواست تا به او فرصت دهم در این باره فکر کند. پیشخدمت غذا را روی میز گذاشت و من یک بطری دیگر از همان شراب سفارش دادم و آنوقت رو به گل نم کرده گفتم: تو باید قبل از هر تصمیمی دو کار را انجام دهی. اول آنکه به مجرد اینکه برگشتیم، به فاصله یک تا دو روز با هتل تسویه حساب میکنی و با هم به سن حوزه می رویم. دوم، در سن حوزه یک آپارتمان یک خوابه و مناسب اجاره می کنیم چون در هر صورت تو باید جا و آدرس مشخصی داشته باشی. حالا ببین می خواهی این کارها را بکنی یا نه؟

گل نم در حالیکه مشغول خوردن بود به حرفهای منم گوش می داد. پرسید: آیا این مقدار پولی که دارم برای این کارها کافی است؟ من چند وقت می توانم در سن حوزه بمانم؟ گفتم: تو از هر راهی که برای اقامت اقدام کنی، همین قدر که در اداره مهاجرت پرونده تو تشکیل شود برای تو اجازه اقامت موقت و کار صادر خواهد شد. حالا هم اگر دوست داری بلند شو بریم. تو شهر راه برویم گفتم: آره راست میگی، منم با این نگرانی ام تو را خیلی اذیت کردم. گفتم: نه ایدا، من اگر اینجا هستم چون تو خواستی و گر نه الآن توی منزل خودم در تنهایی بایستی دقایق را می شمردم تا روز به آخر برسد و حالا در این جزیره با دختری زیبا مثل تو من در بهشت هستم.

و همینطور هم بود. یک جزیره زیبا با آب های گرم و هوای معتدل با همه امکانات، به راستی بهشت برین است. در شهر محله هایی بود که در ازاء چند دلار در ساعت توریست ها را با سه چرخه دور شهر میگرداندند و یا موتور سیکلت های کوچکی بنام اسکوتر که کرایه میدادند و با آنها می توانستیم شهر را بگردیم، ولی ما ترجیح دادیم یک ساعتی را اطراف هتل قدم بزنیم. خیابان ها و فروشگاهها از توریست موج می زد و شهر و مغازه ها بقدری تماشایی و جالب بود که نه ما را خسته کرد و نه متوجه گذشت زمان بودیم. وقتی که به هتل برگشتیم ساعت ۷ بعدازظهر و هوا همچنان روشن بود. در محوطه بیرون هتل عده زیادی آمده بودند و مشغول نوشیدن کافی و با مشروب و گپ زدن بودند. ما هم دو فنجان کافی گرفتیم و سر میزی نشستیم.

از یکی از کارکنان هتل سؤال کردم که میشود غروب آفتاب را از اینجا تماشا کرد؟ در جواب سری تکان داد و گفت: بله، ساعت هشت.

گل نم پیشنهاد کرد کافی را که خوردیم برویم لب ساحل قدم بزنیم. تا ساحل راه زیادی نبود. دریا آرام و آسمان آبی رنگ. گل نم پائین شلوارش را بالا زد و پا برهنه شد و دوید کنار آب، جایی که موج می توانست به پاهایش بخورد. قدری همان اطراف راه و رفت و گاهی به افق خیره می گشت و دقایقی بدون حرکت می ایستاد و تماشا می کرد. فکر کردم چند عکسی از او بگیرم. به او گفتم که می خواهم بروم دوربین را بیاورم. وقتی برگشتم دیگر چند دقیقه ای بیش به غروب آفتاب نمانده بود. چند عکسی باهم گرفتیم و موقعی که آفتاب رفت که غروب کند گل نم



"ز با نشستگان تاریخ"

من از دل کولاک می آیم
خون خشم خیزاب
بر حریر خاطر خالکوب
و نیش نقش قلاب غرقابه
بر محور جانم.
مرا ز بازی امواج ساحل کف مهران،
هان!
من از تلاطم توفان می آیم،
تسمه بر کشیده ز گردهی تندر
و جان به در برده ز غوغای آذرخش.
بیداد بر من گذشته
حک شده بر صخره‌های اساطیر.
نیای من اندر سحابی گنبد قبری شب
رنگین کمان جسته ست؛
پای آبله،
اما

جسور و بردبار
ز سنگسار حوادث گذر کرده ست؛
مرا
پس
ز شیب تند گردنه‌ها مهران،
زندهار!

ز تهمت گردنکشی مرا چه باک،
گردنفرآز
اینک -
از آزمون قرون می آیم من،
هم کوله بار کهن ساله از آرزو سرشار
و گذار منظر فردا
سر به سر هموار.
من از دل کولاک حماسه می آیم....
به یاد آر!

جهانگیر صداقت فر
تیبوران - ۱۸ نوامبر ۲۰۱۵

طارمی دیگر

رفته رفته راه بر طارم اخضر کنم
پر کنم دامنم را ز اختران
یک بیک غرق در چشمه کوثر کنم
شرق تا غرب آسمان ویران کنم
هر طرف آتش زرم ماه را اخگر کنم
قیصر باشم بر چهره تابان مهر
آسمان را تار خالی از گوهر کنم
اختر بختم که خفته سالها
از سیاهی بر کشم بیدار تر کنم
پرسمش از چه جرمی بند بودی سالها
ظلم رفته بر ورا افشا و افشایتر کنم
وانگهی از کهکشان دیگری
طارمی دیگر بیارم بر جهان گستر کنم
اختران نو بیارم شام ها
یک بیک بر سقف شانم شام را انور کنم
کوکبان مهربان نیک خواه
از برای نیکخواهان یک بیک نوکر کنم
اختران روشن و بیدار و هوشیار
بر سربر همگنان عشق را افسر کنم
وانگهی فکر پریشان خویش را
از تیرگی و اورهانم روشن روشنتر کنم

دکتر رووف روشن
۱۳۸۸ فریمانت کالیفرنیا

سوز نوا

خدایا در گذر دست دعا آورده ام پیشت
دل با درد و محنت آشنا آورده ام پیشت
تویی آگاه بر اعماق ذرات وجود من
ز فهم ناقص خودعرض ها آورده ام پیشت
اگر با درد درمانم کنی تو خوبتر دانی
جسارت کرده تجویز شفا آورده ام پیشت
چه غم دارم ترا دارم در این تاریکی شبها
چو مینا دل پرازشور و صفا آورده ام پیشت
ز نور باده ی عشقم به مرز آستان راز
هدایت کن که بیمان وفا آورده ام پیشت
شکایت حرف نا مانوس باشد در دیار عشق
گر از اهل دیار استم رضا آورده ام پیشت
ز گلزار محبت این شقایق های شور و ذوق
به دستم دسته دسته هدیه ها آورده ام پیشت
تویی بس نازنین دلدار کز فرط محبت هات
چنان از خود بر فتم رازها آورده ام پیشت
گراز آزادی و عزت و تمکین همی بالم
تویی بنده نواز و من هوی آورده ام پیشت
همان بهتر که شکران بارد ازهر آه سرد من
ز افسرده دلی سوز نوا آورده ام پیشت

ابوالقاسم غضنفر
۱۲ جولای ۱۹۹۵



تهی از سرشاری *

لبالب از هستی ام
بر لبه پرتگاه نیستی
سرشار از تهی بودنم
و لبریز امواج زندگی
هستی سرشار و نیستی مطلق
بر فراز قله یا قعر دره
دو سوی سکه من
و من روانه بسوی لبه سکه هستی ام



دریا شده ام پر از موج
سرشار موجم و سبزم
لبالب آب و آبی ها
آسمان شده ام پر از ابرهای رها و بی مرز
دیدگانم پر از ترنم سکوت لحظه هاست
و نت های آبی و قرمز
عشق و زندگی
مرگ و سکون

در دمی مردن
و در آنی به اوج پوئیدن
پر از زیبایی خاک
و خاکدانی خالی شده ام



من این گونه ام
ضرب اضداد
تهی از سرشاری
پر از نیستی
و لبریز هستی....

* اخوان ثالث می فرماید:
« از تهی سرشار»

منوچهر کوهن
کالیفرنیا ۲۰۰۹





Blowfish Sushi

to die for

Blowfish Sushi provides an exciting & unconventional environment that is hip, unique & inviting



Happy Hour
4-7pm
Everyday

Monday-Friday
Lunch:
11:30am-2:30pm
Dinner:
5:00pm-11:00pm

Saturday & Sunday
Lunch:
11:30am-5:00pm
Dinner:
5:00pm-11:00pm

Under New
Operations

(408) 345-3848

355 Santana Row #1010, San Jose, CA 95128

خیلی پیشتر از آن، زمانی که در خیال خودم را برای زندگی در جایی دور، بدون امکان بازگشت آماده می‌کردم، فکر کردن به مرگ، ترسناک‌تر از مشکلاتی بوده که ممکن است در زندگی واقعی برایم پیش بیاید. کاپوس لحظه‌ای که ناگزیر باید با مرگ کسی که دوستش دارم مواجه شوم.

«بیانگ هو لی»، همان نویسنده‌ای که داستان مرگ مادرش را نوشته است، مجبور شد هزاران کیلومتر دورتر، در شهر کوچکی در سوئد، برای آخرین وداع با او، به تنهایی سوگواری کند. برای سوئدی‌هایی که داستان او را خوانده‌اند، این روایت تکان‌دهنده است. دوست من می‌گوید هرگز نمی‌تواند چنین موقعیتی را تصور کند. تعریف می‌کند که تنها باری که موقعیتی شبیه این برایش پیش آمده، زمانی بوده که پدرش در یک شهر دیگر دچار حمله قلبی شده اما او نمی‌توانسته همان لحظه خودش را بالای تخت او برساند. اما نه... این هرگز شبیه تجربه بیانگ نیست، تجربه بیانگ که تلاش کرده قبل از این ماجرا، پدر و مادرش را برای دیدار به سوئد دعوت کند، اما آنها فقیر بوده‌اند و نتوانسته‌اند وثیقه درخواستی سفارت سوئد را تأمین کنند. بیانگ چند وقت بعد از پاسخ منفی سفارت، ایمیل خواهرش را دریافت می‌کند: «مادر مرد». جمله ساده‌ای است، اما نوشتنش برای خواهر بیانگ ساده نبوده، و خواندنش برای خود بیانگ.

برای تسلی دادن به بیانگ یا هزاران نفری که سرانجام یک روز چنین ایمیلی دریافت می‌کنند، می‌شود ساعتها درباره فلسفه مرگ و ادامه حیات حرف زد، یا داستان بد و بدتر را پیش کشید، اما برای آن فرد جا مانده، شاید نه خود مرگ، که جا ماندن از برخی لحظه‌های حیات، شایسته سوگواری است. او خداحافظی و پرستاری و غمخواری جا مانده است. درد او سخت‌تر التیام می‌یابد، چون نتوانسته عزیزش را بو کند، دستش را بگیرد و نفس‌هایش را روی پوستش حس کند. او از نقص حواس رنج می‌کشد؛ تبعید حواس را مثله می‌کند.

سوئدی پیر که کشورش دست کم ۲۰۰ سال است درگیر هیچ جنگی نبوده و دموکراسی با تمام فراز و فرودهایش برای مدتی طولانی بر آن حاکم بوده، زندگی در تبعید به دلایل سیاسی معنایی ندارد. در مورد مهاجرت هم داستان یک سوئدی با بقیه متفاوت است. خیلی از سوئدی‌هایی که دهه‌های قبل به آمریکا مهاجرت کردند، سالها بعد به کشورشان بازگشتند. رؤیای آمریکایی هنوز خیلی از جوان‌های سوئدی را به آمریکا می‌کشاند، اما مهاجرت آنها بدون تلخی و عذاب است.

هر سوئدی معمولی دست کم یک دوست دارد که از کشوری در خاورمیانه، آفریقا یا آمریکای لاتین آمده است. آنها دوستانی دارند از اروپای شرقی، از کشورهای زیر نفوذ دیکتاتوری‌های مدرن. با این حال آنها به تبعید و مهاجرت عادت نکرده‌اند. برای آنها زندگی در تبعید آنقدر که برای من ایرانی، عادی، تجربه شده و تکراری است، قابل درک نیست.

هر بار با یک ایرانی تبعیدی مواجه می‌شوند، یک دنیا سؤال دارند. سؤال‌هایشان درباره چیزهایی نیست که هر روز در روزنامه‌ها و تلویزیون‌ها نشان می‌دهند. برای آنها مهم‌تر از روابط سیاسی و پیچیدگی‌های آن، این است که آیا تو می‌توانی هرگز خانواده‌ات را ببینی؟ آیا می‌توانی به آنها تلفن بزنی؟ و البته سؤال‌هایی که جرات نمی‌کنند بپرسند. یک دوست سوئدی یک روز برایم داستان نویسنده چینی تبعید شده به سوئد را گفت. به اعتقاد او بهترین داستانی که این زن نوشته داستان مرگ پدرش است. تبعید همیشه حق بزرگی به گردن ادبیات داشته است.

مرگ. پیچیده‌ترین موقعیتی که یک انسان در تبعید می‌تواند با آن مواجه شود مردن یا مواجه شدن با مرگ دیگران است. کسی که نمی‌تواند در خاکی زندگی کند، به آسانی حق مردن در آن خاک را هم به دست نمی‌آورد. اما برای یک تبعیدی، شاید کاپوس بزرگ‌تر و سهمگین‌تر مرگ «دیگری» باشد. این دیگری گاهی مادر و پدر است، گاه برادر و خواهر جامانده. برای من، از نخستین روزی که زندگی را در تبعید شروع کردم، حتی



تبعید و حواس در بدر

نعیمه دوستدار

برای برگشت سوار هیچ هواپیمایی شود و مرزها برای همیشه، به روی او بسته شده‌اند، حالا احتمالاً خیلی احساس خوشبختی می‌کنند. ته دلشان راضی‌اند که عزیزشان، دست کم در امنیت و آزادی است و ملاقاتشان به جای کابین‌های ملاقات زندان، از پشت مونیتر است. آنها شکایت نمی‌کنند: موبایل و لپ تاپ را می‌برند سر میز شام، توی آشپزخانه و اتاق نشیمن و دور هم غذا می‌خورند. مادر چایی دم می‌کند، پدر شمع تولدش را فوت می‌کند. زندگیشان به طرز محسوس تخصصی‌تر شده، تخصص پیدا کردن نرم افزارهای تازه و روش استفاده از آنها، تنظیم صفحه برای اینکه نورش درست شود تا صورت بچه‌شان را بهتر ببینند و البته نبرد با فیلترها که مدام رابطه را خط خطی می‌کنند.

با این حال این همه ارتباط از زمین و هوا، همیشه چیزی کم دارد. حواس انسانی به طرز فریبکارانه‌ای ناقص شده است. از میان حواس پنجگانه تنها چند تایشان برای ارتباط انسانی کار می‌کنند: بینایی و شنوایی. حس چشایی، بویایی و لامسه رسماً از کار افتاده‌اند. هیچ ابزاری وجود ندارد که بتواند آنها را بازسازی کند، مثلاً بوها را منتقل کند یا اجازه بدهد پوستی را، مویی را، سطحی را لمس کنی. البته شوخی‌هایی هست، نرم‌افزارهایی که قرار است بو را منتقل کنند، اما این فانتزی مجازی هیچ‌وقت واقعی نخواهد شد. تقلید و بازسازی حس، شاید ناکام‌ترین تلاش انسان مدرن در فضای مجازی است. برای همین است که مهمانی‌های اسکایپی و دورهمی‌های اینترنتی همیشه بخش ناتمامی دارد.

توضیح دادن این احساسات برای یک مهاجر تبعیدی در تجربه شخصی‌اش آسان نیست. مثلاً من در سوئد زندگی می‌کنم. برای یک

شرنگ تلخ تبعیدی بودن، چنان در خون من آمیخته، حتی از خیلی پیش‌تر از تبعید شدن به سرزمینی سرد، که گمان می‌کنم انگار این طبیعی‌ترین شیوه زندگی است، دیدن دستهای مادر از میان پیکسل‌های ریز ریز و تکه پاره اسکایپ، شنیدن صدای پدر از لایه‌های سیگنال‌های متلاشی شده مجازی، خواندن آهنگ تولد مبارک برای خواهرزاده چهارساله از خطوط نامرئی تلفن. برای دخترک سه ساله‌ام، تبعید از این هم طبیعی‌تر است. فکر می‌کند مادر بزرگ و فامیل، یعنی آدم‌های توی مونیتر که هیچ‌وقت واقعی نمی‌شوند، هیچ‌وقت نمی‌شود لمسشان کرد. او خاطره‌ای از بوی تن آدمها و لمس پوستشان ندارد.

ایمیل خوب است. خوب‌تر از نامه‌هایی که پسردایی مادرم چهل سال پیش از آمریکا می‌نوشت و هفته‌ها بعد به دست پدر و مادرش می‌رسید. اسکایپ خوب است، بهتر از خطوط خسته تلفن که چند دهه قبل برای یک تماس ساده باید در اتاقک‌های تلفن مخابرات معطلشان می‌شدی یا به خانه همسایه‌ای می‌رفتی که تلفن داشت. حالا راه‌هایی هست که همه چیز را بازسازی می‌کند، با صدا و تصویر. گوگل مپ و نقشه‌هایی هست که می‌توانی با کلیک کردن و زوم کردن، خودت را به چیزهای از دست رفته نزدیک کنی، بروی تا شهر، تا خیابان اصلی تا کوچه و جلوی در.

یک مهاجر تبعیدی، دست کم از نسل قبل از خودش خوش شانس‌تر است. می‌تواند در اینستاگرام تازه‌ترین عکس‌های دوستانش را ببیند و در فیسبوک از کار و بارشان خبردار شود. او دوستانی دارد که هر لحظه از وایبر پیام کتبی و تصویری و صوتی می‌فرستند. خانواده‌ای یک تبعیدی مهاجر، او که نمی‌تواند

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 بزرگ شاعر و عارف



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

قیمت هر جلد بیست دلار

تلفن سفارش و خرید

۷۷۸۷-۲۰۸ (۵۱۶)

parvinezami@yahoo.com



کلوب تخته نرد در

شهر سن حوزه

هر پنجشنبه از ساعت

۱۱ صبح الی ۱ بعد از ظهر

Vineland
Branch Library

تلفن اطلاعات

(408) 808-3000

1450 Blossom Hill Rd.
San Jose, CA

EVER WONDERED

How to Find Local Iranian Businesses?



irany
.com

EVENTS
BUSINESS DIRECTORY
CLASSIFIED ADS

☎ (669) 232-2292
✉ info@irany.com

Own a Business? List your business at irany.com
USE Coupon **FREEMONTH** for a free month listing.

هر کدام طرز تربیت جداگانه ای را در سر دارند و متأسفانه با در نظر نگرفتن عقل و فهم بچه، چنین وضعی را در مقابل آنها نشان میدهند. در موقعیت هایی مادر و پدر بزرگ و یا نزدیکان به خود اجازه میدهند تا در حضور بچه، با طرز تربیت پدر و مادر دخالت و مخالفت کنند که در خیلی از موارد به بحث و مجادله نیز منجر میشود. در موقعیتهای دیگر اختلافات زناشویی بین پدر و مادر وجود دارد که متأسفانه این ناراحتی ها را بدون هیچگونه ملاحظه ای جلوی بچه بروز میدهند تا بجایی که حتی کارشان به داد و بیداد نیز میکشد. در شرایطی نیز پدر و مادر اصلاً برایشان اهمیتی ندارد که چه نوع تربیتی را برای بچه هایشان در نظر بگیرند و آنها را به حال خود گذاشته تا هر کاری میخواهند انجام دهند و بلاي جان دیگران شوند که متأسفانه در نهایت آخر و عاقبت خوبی نیز برای بچه هایشان بینی نمی شود و در همین موقعیتهای و شرایط ها هست که بچه ها از پدر و مادرها سوء استفاده کرده و متأسفانه رفتار و حرکات نامناسبی از خودشان نشان میدهند که باعث ناراحتی و عذاب دیگران میشوند و اطرافیان نیز بدون توجه به اینکه پدر و مادر مقصر اصلی هستند بچه ها را گناهکار میدانند و اشتباهها به آنها لقب بچه بی تربیت میدهند...



یکی از آسانترین فرمول ها در ریاضیات این است که کوتاهترین فاصله بین دو نقطه همیشه یک خط مستقیم میباشد... و توضیح بسیار ساده ای که ما چگونه میتوانیم از نقطه یک به نقطه دو برسیم فقط حرکت... حرکت... و باز هم حرکت میباشد... رویای بدون عمل فقط یک خواب است... عمل، بدون داشتن رویا فقط وقت گذراندن است... این داشتن رویا است که با حرکت ما میتواند دنیا را عوض کند... پس بیایم کلید ماشین را با یک نقشه کامل برداریم و از گاراژ سرد و تاریک بیرون بیاییم و با رویایی که در سر داریم در جاده زندگی حرکت کنیم تا بتوانیم با خشنودی کامل به مقصد برسیم...

گذرد. متوجه میشود که تمام بچه های میهمانها به اضافه دختر ده ساله صاحب خانه در این اتاق جمع و مشغول به بازی هستند. وارد اتاق شده و با لبخند از حال و احوال بچه ها جويا میشود. در همین ضمن دختر صاحب خانه از خاله ام میپرسد که اشکان کجاست؟! خاله ام که بسیار از توجه این دختره نسبت به پرسش خوشحال و هیجان زده شده بود، برای او توضیح میدهد که پرسش را به دلیل سرماخوردگی نیاورده و در منزل گذاشته است. دختر صاحب خانه همانطور که با عروسکش مشغول بازی کردن بود زیر لب گفت: «چه خوب شد که نیاوردیش، چون قبل از این که شما بیایید مامان و بابام مدام میگفتند که خدا کنه شهرزاد بچه اش را با خودش نیاره»!!

الآن که ستم بالاتر رفته و خودم مادر شدم، به این نتیجه رسیدم که شیطنت های پسر خاله ام در واقع تقصیر او نبوده، بلکه مقصر اصلی پدر و مادرش بودند که با طرز تربیت ناصحیح به وی اجازه میدادند تا از کنترل خارج شود و هر کاری که دلش میخواست انجام بدهد. هنوز هم در بسیاری از مواقع هر وقت که بچه شر و شیطونی به همراه پدر و مادرش به منزل کسی میرود، متأسفانه به بهانه محضورات اخلاقی!! که البته از فرهنگ غنی ما به ارث رسیده، حرف و یا شکایتی به پدر و مادر زده نمی شود و مانند بسیاری از مسائل دیگر فقط پشت سر حرف زده میشود و حرص

و جوش هم میخوریم که این بچه چه چیزی را خراب کرد، آتش زد، کتیف کرد و یا شکست و یا چه کسی را مجروح کرد و یا کشت... و تازه جالب اینجاست که کلی هم از چنین بچه ای جلوی پدر و مادرش تعریف میکنیم که: «به به، چه بچه خوب و با ادبی دارید... ماشاءالله... خدا حفظ و زیادترش کند»!

اکثر ما اصلاً متوجه این مهم نیستیم که در واقع بچه بی تقصیر است و مقصر اصلی پدر و مادر هستند که به دلایل مختلفی باعث میشوند تا با تربیت نادرست، این بچه ها بی اندازه بازیگوش و بی تربیت بار بیایند، بدون هیچگونه ترس و واهمه ای از بزرگترها... موقعیت هایی است که پدر و مادر در مورد تربیت بچه هایشان هم صدا نیستند و



از اینجا، از آنجا

گلنار

و مانند قورباغه دیگر شکست را قبول کن، تسلیم شو و مرگ را بپذیر، چرا که نخواهی توانست از این گودال خودت را بیرون بکشی. اما هر دفعه که قورباغه ها حرفهای ناامیدانه خود را تکرار میکردند، قورباغه در گودال افتاده فعالیت خود را بیشتر میکرد و بالاتر می پرید تا اینکه بالاخره توانست خودش را از داخل گودال به بیرون رساند و نجات دهد. وقتی بیرون آمد با خوشحالی بسیار از قورباغه های دیگر برای نجاتش تشکر کرد!

قورباغه ها نگاهی متحیر به او انداخته و گفتند که چرا از ما تشکر میکنی!! ما که مدام بهت میگفتیم تسلیم شو و بمیر!!... قورباغه با اشاره به آنها میگوید که حرف آنها را نمی فهمد، چون که کر است و گوشش نمی شنود. معلوم میشود که وقتی در داخل گودال بوده با نگاه کردن به قورباغه های دیگر و طرز حرکات آنها فکر میکرده که دارند تشویقش میکنند که بالاتر و بالاتر بپره!!

چقدر خوب میشود که دفعه دیگه وقتی زبانمان را می چرخانیم تا کلمات را بیان کنیم به یاد این داستان بیفتیم و اینکه این کلمات چه قدرتی و اثری در زندگی طرف مقابل میتواند داشته باشد.



بیاد خاطره ای می افتم که شاید حدود سی و پنج سال پیش در ایران شاهدش بودم. خاله ام، شهرزاد، به همراه پسرش، اشکان، که در آن زمان شش ساله بود از محل اقامتشان، انگلیس، آمده بودند به ایران برای دید و بازدید فامیل. پسر خاله ام در آن زمان با صورتی بسیار با نمک و شیرین، اما بچه ای فوق العاده شرور، شیطون و پر جنب و جوشی بود. بطوری که همه فامیل از دست او عاصی شده بودند. البته به دلیل «محضورات اخلاقی!!» کسی در این مورد حرف و یا شکایتی به خاله ام نمی گفت، چرا که نمی خواستند او را آزرده خاطر!! کنند. در عوض همه حرفها پشت سر بود!!

یک شب یکی از آشنایان، خاله شهرزاد و تعداد دیگری از فامیل را برای شام به منزلشان دعوت میکنند. بعد از حدود نیم ساعتی که از آمدن مهمانها می گذرد خاله ام از جایش بلند میشود تا به بهانه رفتن به دستشویی سری به اتاقهای دیگر بزند و ببیند که چه خبر است. در بین راه از کنار یکی از اتاق ها که سر و صدای زیادی از آن بیرون میآمد میگذرد. خاله ام که زن کنجاولی بود «البته سالهاست که او را ندیدم و مطمئن نیستم که با گذشت زمان حس کنجکاویش ارضاء شده است و یا هنوز ادامه دارد!!» به طرف اتاق پر سر و صدا میرود تا ببیند که در آنجا چه می

یکی از آشنایان اکثر اوقات، در مورد مسائل مختلف، کوچک یا بزرگ، مثبت و یا منفی، بطور ناامیدانه نظر میدهد و با آنها روبرو میشود و در نتیجه نه تنها اعصاب خودش را ناراحت میکند، بلکه مشوق خوبی نیز برای اطرافیانش نمیتواند باشد. البته چنین خصوصیتی را میتوانم در بسیاری از هموطنان مشاهده کنم، خصوص هر چه که سن بالاتر میرود!

چند باری بطور دوستانه این مسئله را با این آشنای عزیز در میان گذاشتم و از او خواستم تا آنجایی که میتواند به زندگی با روحیه ای شادتر و مثبت تر نگاه کند. با اینکه سعی خودش را میکند، اما متأسفانه هنوز که هنوز است در بسیاری از موارد به شکایتها و دید منفی اش ادامه میدهد.

یکی از مسائل مهمی را که بسیاری از ما در زندگیمان فراموش میکنیم مسئله قدرت کلام است. چون زبان، گوشتهی است و به هر طرفی می چرخد. متأسفانه در بسیاری از موارد ما متوجه این مهم نیستیم که حرفهایمان میتواند چه اثراتی، مثبت و یا منفی، بر روی دیگران و زندگی آنها بگذارد. یاد داستانی می افتم که چند وقت پیش شنیدم:

«تعدادی قورباغه با همدیگر در جنگل راه میرفتند. در همین موقع دو تا از قورباغه هائی که به جلوی راهشان توجه نمیکردند، می افتند به داخل یک گودال عمیق. قورباغه های دیگر به دور گودال جمع شده و وقتی متوجه میشوند که چقدر این گودال عمیق است. خیلی مایوسانه به دو تا قورباغه ای که در آن افتاده بودند میگویند که بیخودی تلاش نکنند، چون راهی برای بیرون آمدن نیست و مردن تنها راه برای آنها می باشد... دو تا قورباغه ها اعتنائی به حرفهای قورباغه های دیگر نکردند و شروع میکنند به بالا پریدن تا بتوانند خود را از گودال بیرون بکشند. قورباغه هایی که به دور گودال جمع بودند مدام با ناامیدی به دو تا قورباغه ها میگفتند که دست از تلاش بردارند و بیهوده بالا و پایین نپرند چرا که اصلاً امیدی به نجات آنها نیست و در نهایت خواهند مرد.

بالاخره بعد از مدتی کوتاه از بس که قورباغه هایی که به دور گودال جمع شده بودند از ناامیدی و مرگ حرف زدند، یکی از قورباغه هایی که در داخل گودال افتاده بود از نجات خود مایوس شده و از پریدن صرف نظر میکند و میمیرد، اما قورباغه دیگر مدام برای نجات خود تلاش میکند و بالا و بالاتر می پرد و بیشتر و بیشتر به فعالیت خود ادامه میدهد. بارها و بارها قورباغه های دیگر داد و فریاد میزنند که خود را اینقدر آزار و اذیت نکن

نوشتن بر سنگ قبر
به فارسی و انگلیسی
۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)
خط های نستعلیق، نیریزی،
خودکاری، ثلث، معلی، کوفی

مفیدترین میوه ها و سبزیجات برای " کاهش وزن "

کاهش وزن یکی از مهم ترین دغدغه های افراد است اما با این حال رسیدن به اندام متناسب چندان ساده نیست، زیرا باید تلاش های زیادی صورت گیرد. در اکثر موارد، نخستین اقدام باید کنار گذاشتن همه تنقلات و خوراکی های شیرین باشد چراکه عموماً مهم ترین علت چاقی هستند. پس از آن باید به فکر یک برنامه منظم ورزشی بود تا متابولیسم بدن فعال شده و بدن توانایی بیشتری برای سوخت و ساز کالری داشته باشد. اما یکی از مهم ترین نکات در زمینه کاهش وزن گنجاندن مقدار زیادی خوراکی های سرشار از خواص لاغری مانند میوه ها و سبزیجات در برنامه غذایی است. این گروه از خوراکی ها سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و ترکیبات آنتی اکسیدانی هستند که نقش اساسی در کاهش وزن دارند. به علاوه، منبع غنی از فیبرها هستند که به بهبود هضم غذا و افزایش احساس سیری نیز کمک می کنند.

هر ۱۰۰ گرم خیار تنها ۱۲ کالری دارد که جز کم کالری ترین خوراکی ها محسوب می شود.

گریپ فورت

یکی از خوشمزه ترین مرکبات که ۹۰ درصد آب دارد و منبع غنی از فیبرها، ویتامین C، و گروه B است. مقدار کالری کم و ریز



مغذی های سرشار گریپ فورت باعث شده تا مصرف منظم این میوه علاوه بر تاثیر در لاغری، به پاکسازی بدن نیز کمک کند.

بادمجان

بادمجان می تواند قند خون را کنترل کند و نقش اساسی در عملکرد متابولیسم بدن دارد. هیدرات کربن و کالری کمی دارد اما سرشار از ریز مغذی های مهم است نقش های حیاتی در بدن دارند. بادمجان خوراکی عالی در رژیم های گیاهی است



زیرا به روش های مختلفی در غذاها استفاده می شود. برای بهره مندی بیشتر از خواص چربی سوزی می توان آن را به شکل آب پز طبخ کرد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۱**

راه چاره وجود دارد و آن یک نظافت کلی در درون بدن است. همانطور که ما موهایمان را می شوئیم، دست و صورت و بدنمان را تمیز می کنیم، دندانهای خود را مسواک می زنیم، لازم است که کبد، کلیه ها و دستگاه گوارشی را هم پاکیزه کنیم. در یک برنامه ساده ۳۰ روزه و بدون گرسنگی کشیدن و شمردن کالری یا وزن کردن هر وعده غذا، این کار امکان پذیر است. با دنبال کردن این برنامه، بدن سالمتری برای خود بوجود آورید.

توت فرنگی

توت فرنگی طعم دلچسبی دارد و می تواند به اشکال مختلف در برنامه غذایی استفاده شود. حاوی ترکیبی به نام آنتوسیان است



که در تولید هورمون آدیپونکتین نقش دارد که با سطح پایین قند خون مرتبط است. مصرف منظم توت فرنگی برای تسهیل متابولیسم و کنترل تمایل به ریزه خواری انتخاب خوبی خواهد بود. به علاوه، این میوه خوشمزه هضم را تسهیل می کند و به خاطر فیبرهای طبیعی که دارد در مقابله با التهابات مؤثر است.

خیار

خیار یکی از بهترین سبزیجات است که می توان به طور منظم استفاده کرد. ۹۵ درصد



حجم آن را آب تشکیل می دهد و مقدار قابل توجهی فیبر دارد که در بهبود هضم غذا و افزایش احساس سیری نقش دارند. همچنین خواص مدر و ضدالتهاب آن به کاهش احتباس آب در بافت های بدن کمک می کند تا تورم کاهش یابد و کاهش وزن تسهیل شود. به علاوه،

غذایی، بیماری پستی، اضافه وزن، سردردهای مکرر.

هنگامی که به خاطر هر کدام از عوارض ذکر شده نزد پزشک می روید، او به جای درمان این ناراحتی ها، یک راه چاره موقتی به شما پیشنهاد می کند: «این قرص و دوا را بخورید و حالتان خوب می شود» به جای درمان اساسی و پی بردن به دلیل اصلی این عوارض ذکر شده، بیمار را با چند دارو مرخص می کنند. برای پی بردن به دلیل اصلی و از بین بردن عوارض بالا

پاکیزگی درون بدن

پرندهیس بنی فاطمی - متخصص تغذیه

parandise@yahoo.com



(درست مثل یک نیکوتین patch) از طرف دیگر، هرچه که در دهان می گذاریم، صد درصد آن وارد بدن ما خواهد شد. میوه ها و سبزیجاتی که با مواد شیمیایی سم پاشی و آلوده شده اند، متأسفانه برچسب «lable و بخصوص ندارند! آیا فیلم مستند «Food Inc» را تماشا کرده اید؟ این زنگ خطری است که باید به آن گوش بدهیم و در رژیم خود یک تغییر اساسی به وجود آوریم. اعضای مهم بدن که با مواد سمی مبارزه می کنند عبارتند از: پوست- روده بزرگ- ریه ها- کبد

بعد از پوست، کبد ما بزرگترین عضو بدن ماست و به اندازه یک توپ فوتبال آمریکایی است. کبد یا همان جگر بیش از ۵۰۰ کار مختلف در بدن انجام می دهد. از جمله: تصفیه کردن و از بین بردن مواد سمی در بدن (Toxins)، قوی کردن و محافظت سیستم دفاعی بدن، تنظیم کلسترول، ذخیره کردن مواد مغذی مهم، کمک به تنظیم هورمون های بدن، سوخت و ساز چربی پروتئین و هیدرات های کربن و تنظیم قند خون. از کبدتان خوب مواظبت کنید چون نقش

درون بدن مانند بیرون آن پاکیزگی نیاز دارد. با چند حقیقت ساده شروع می کنیم. آیا می دانید:

۱- اولین عامل مرگ زنان و مردان در آمریکا بیماری قلبی است؟ بیماری قلبی در حد زیادی قابل پیش گیری است و این بستگی به روش زندگی هر شخص دارد.

۲- در آمریکا، از هر ۳ نفر شخص بالغ، ۲ نفر آنها یا اضافه وزن دارند و یا به چاقی مزمن (Obesity) مبتلا هستند. برای اولین بار در تاریخ، بچه های ما و این نسل جوان عمری کوتاهتر از پدر و مادر خود خواهند داشت.

۳- اشخاص بالغ در آمریکا به طور متوسط دو تا سه پوند شکر در هفته مصرف می کنند! در اوایل سالهای ۱۹۰۰، هر کس به طور متوسط پنج پوند شکر در عرض یک سال مصرف می کرده. ما با یک بحران مواجه هستیم. بیماری قلبی و سرطان در اوایل سالهای ۱۹۰۰ تقریباً ناشناخته بود.

۴- در آمریکا، از هر دو مرد یک نفر آنها و از هر سه زن یک نفر آنها در طول عمر خود در معرض خطر سرطان قرار خواهند گرفت و احتمالاً به آن مبتلا خواهند شد.

تا به حال هیچکدام از این عوارض را تجربه کرده اید؟

- ♦ خستگی ♦ کمبود انرژی ♦ تمرکز
- ♦ حواس ضعیف ♦ حافظه ضعیف ♦ احساسات
- ♦ روحی متغیر ♦ احساس افسردگی ♦ درد
- ♦ مفاصل ♦ کوفتگی بدن ♦ سوء هاضمه ♦
- ♦ نفخ شکم ♦ فشار خون بالا ♦ کلسترول
- ♦ بالا ♦ حساسیت غذایی ♦ بیماری پستی ♦
- ♦ اضافه وزن ♦ سردرد های مکرر



عمده ای در حفظ سلامتی بدن اجرا می کند. مواد سمی را دفع کنید و وزن خود را کاهش دهید. داشتن چربی اضافه در بدن یکی از علائم وجود کبدي آلوده است. بدن ما برای نجات خود و دور نگاه داشتن مواد سمی از اعضای مهم بدن، آنها را در چربی ذخیره و پنهان می کند (معمولاً دور شکم)؛ به همین دلیل به سختی می توان چربی اضافه این قسمت بدن را از بین برد. اما خوشبختانه راه چاره وجود دارد. وقتی بدن را از مواد زائد و سمی پاک کنیم، آنگاه چربی اضافه خود را دفع می کند. تا به حال هیچکدام از این عوارض را تجربه کرده اید؟

کمبود انرژی (Fatigue)، تمرکز حواس بسیار ضعیف، احساسات روحی متغیر، درد مفاصل، کوفتگی، سوء هاضمه، نفخ شکم، فشارخون بالا، کلسترول بالا، حساسیت

تحقیقات نشان می دهند که هشتاد درصد سلامتی ما بستگی به رژیم غذایی ما دارد. مواد سمی در همه جا پیدا می شوند و از سه طریق به بدن ما راه پیدا می کنند:

۱- از طریق ریه و هوایی که تنفس می کنیم.

۲- از راه پوست و محصولاتی که مصرف می کنیم.

۳- از راه دهان و غذاهایی که می خوریم. هوای آلوده پالایشگاهها، اتوبان ها و عطر در شامپو و صابون و سایر مواد دیگر را ما تنفس می کنیم. حدوداً شصت درصد از هرچه ما روی پوستمان می مالیم، بعد از یک دقیقه وارد سیستم بدنمان می شود. بسیاری از افراد به این نکته توجه نمی کنند که وقتی ما هر روز کرم و لوسیون های آغشته به مواد شیمیایی و آلوده را به پوست خود بمالیم، مرتب مواد سمی را وارد بدن خود می کنیم.

آیا با افزایش سن، کاهش میل جنسی در مردان طبیعی است؟



این موضوع در مردان طبیعی است که با بالا رفتن سن شان متوجه یک کاهش تدریجی در تمایلات جنسی شان شوند. میزان این کاهش در میان افراد مختلف متفاوت است اما بیشتر مردان دستکم مقداری از علاقه جنسی خود را به خوبی تا رسیدن به سن ۶۰ تا ۷۰ سالگی حفظ خواهند کرد.

با این وجود در برخی موارد از دست دادن میل جنسی ممکن است به یک بیماری زمینه ای مربوط باشد. همچنین در اغلب مواقع افسردگی و استرس نیز در از دست دادن میل جنسی در مردان می تواند موثر باشد. در برخی مواقع نیز علت کم شدن میل جنسی در مردان کاهش در سطح هورمون های مردانه به علت اختلال در غدد درون ریز آنهاست. در سایر موارد کاهش میل جنسی ممکن است از عوارض جانبی مصرف دارویی خاصی باشد. اگر شما درباره از دست دادن میل جنسی، به خصوص اگر این مساله به طور ناگهانی در شما رخ داده است، نگران هستید یا دکتر خود حتما در میان بگذارد. پزشک احتمالا برای شما یک معاینه بالینی انجام می دهد و همچنین تست های آزمایشگاهی تجویز می کند تا عوامل مسبب از دست دادن میل جنسی را در شما شناسایی کند. زمانی که علل زمینه ای و دخیل در کاهش میل جنسی تعیین شود پزشک می تواند گزینه های درمانی مناسب را پیشنهاد دهد.

چهار خطر جدی برای سلامت مردان

بسیاری از خطرات بهداشتی که سلامت مردان را تهدید می کند، قابل پیشگیری است. مردان قادرند با توجه به سلامت خود تنها با کمی تغییر در شیوه زندگی هم عمر طولانی تری داشته باشند و هم سالم تر زندگی کنند.

فشارخون بالا دارید، به توصیه های پزشکی توجه کنید. حتما در برنامه های روزانه خود جایی برای ورزش قرار دهید. وزن تان را در حد ایده آل نگه دارید. اگر الکل مصرف می کنید، الکل را ترک کنید، چرا که فشارخون تان را افزایش می دهد. اگر دیابت دارید، حتما قندخون را تحت کنترل داشته باشید. استرس زندگی خود را کنترل کنید.

خطر دوم

سرطان ریه یکی دیگر از دلایل مرگ و میر در میان مردان است که این بیماری عمدتا در اثر کشیدن سیگار ایجاد می شود. طبق آمارهای انجمن سرطان آمریکا، بعد از سرطان ریه سرطان پروستات و سرطان روده بزرگ سلامت مردان را تهدید می کند.

پس اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید سیگار نکشید و از مصرف دخانیات خودداری کنید. هرگز در مواجهه با دود سیگار دیگران قرار نگیرید. ورزش را فراموش نکنید. **دنباله مطلب در صفحه ۴۹**

این موضوع در مردان طبیعی است که با بالا رفتن سن شان متوجه یک کاهش تدریجی در تمایلات جنسی شان شوند. میزان این کاهش در میان افراد مختلف متفاوت است اما بیشتر مردان دستکم مقداری از علاقه جنسی خود را به خوبی تا رسیدن به سن ۶۰ تا ۷۰ سالگی حفظ خواهند کرد.

با این وجود در برخی موارد از دست دادن میل جنسی ممکن است به یک بیماری زمینه ای مربوط باشد. همچنین در اغلب مواقع افسردگی و استرس نیز در از دست دادن میل جنسی در مردان می تواند موثر باشد. در برخی مواقع نیز علت کم شدن میل جنسی در مردان کاهش در سطح هورمون های مردانه به علت اختلال در غدد درون ریز آنهاست. در سایر موارد کاهش میل جنسی ممکن است از عوارض جانبی مصرف دارویی خاصی باشد. اگر شما درباره از دست دادن میل جنسی، به خصوص اگر این مساله به طور ناگهانی در شما رخ داده است، نگران هستید یا دکتر خود حتما در میان بگذارد. پزشک احتمالا برای شما یک معاینه بالینی انجام می دهد و همچنین تست های آزمایشگاهی تجویز می کند تا عوامل مسبب از دست دادن میل جنسی را در شما شناسایی کند. زمانی که علل زمینه ای و دخیل در کاهش میل جنسی تعیین شود پزشک می تواند گزینه های درمانی مناسب را پیشنهاد دهد.



خطر اول
بیماری های قلبی یکی از تهدیدات سلامت مردان است اما با پیش گرفتن شیوه سالم زندگی از این خطر رهایی پیدا خواهید کرد.

به عنوان مثال سیگارتان را ترک کنید و از سایر محصولات حاوی توتون و تنباکو استفاده نکنید. حتی سعی کنید با دود سیگار افراد سیگاری مواجه نشوید. رژیم غذایی سالمی را دنبال کنید. رژیمی که سرشار از میوه و سبزی و دارای غلات و حبوبات، فیبر و ماهی است. غذاهایی را انتخاب کنید که اسید چرب غیراشباع داشته و دارای نمک کم باشد. اگر سطح کلسترول خون تان بالا است یا

چند توصیه به مردان برای افزایش طول عمر

متوسط طول عمر مردان از زنان کوتاه تر و نگاه مردان به بدن خود با زنان متفاوت است. پژوهشگران به مردان توصیه می کنند از کلیشه های "مردانگی" دست بردارند و به سلامت شان بیشتر اهمیت دهند.

کم نیستند پژوهشگرانی که معتقدند: مردها باید برای رهایی از خود دست به کار شوند! رهایی از برتر پنداری خود، رهایی از کلیشه ها و تصورات منفی مردانگی، یا در یک کلام: رهایی از خود.



تمام دنیا صدق می کند و تفاوتی هم نمی کند که آنها در کشوری پیشرفته زندگی می کنند یا در کشورهای در حال توسعه یا کمتر توسعه یافته. به عقیده او این نگرش تاریخی و فرهنگی که مرد باید قوی باشد یا دست کم وانمود کند که قوی است بزرگترین خطری است که مردها را تهدید می کند.

خطراتی که جدی گرفته نمی شوند

مردها اغلب به دلایل زیر طول عمر کمتری از زنان دارند:

استرس و خطر در محیط کار، سرطان پروستات، دیابت، سکته قلبی، سوانح رانندگی، بیماری های مرتبط با استعمال دخانیات، اعتیاد به مواد مخدر یا الکل، عادات غذایی ناسالم!

ژروم تی لوک سینگ، استاد تاریخ دانشگاه وست ایندین در جامائیکا معتقد است که بد نیست نگاهی هم به جنگ های قرن بیستم بیندازید که تقریباً تمام سربازان حاضر در آنها مرد بودند. سربازهایی که از جنگ بازمی گردند از بیماری های روحی رنج می برند اما بسیاری از آنها حاضر نیستند اعتراف کنند که مشکل دارند. این مشکلات روحی که اغلب به افسردگی پنهان منجر می شود بار سنگینی است که نه تنها مردها بلکه تمام جامعه بر دوش می کشد.

در نهایت باید پذیرفت که زن ها در توجه به وضعیت سلامت خود از مردها آگاهانه تر عمل می کنند. حتی کم نیستند زنان هایی که تلاش می کنند مردها را تغییر دهند و مثلاً بیشتر به دکتر بفرستند اما مردها با سماجت بر نظر خود پافشاری می کنند و معتقدند که خود بهتر از دکتر می دانند که برای سلامت شان چه باید بکنند. گناه کوتاه تر بودن متوسط طول عمر مردها بر گردن زن ها نیست و تلاش برای کم کردن از عمر زن ها هم راه رسیدن به برابری نیست. مردها باید بپذیرند که آنها هم آسیب پذیر هستند و باید گاهی هم به سراغ پزشک بروند.

مردها اهمیت کمتری به سلامت، بهداشت و راه کارهای پیشگیری از ابتلا به بیماری های شایع می دهند و حتی دست های خود را هم کمتر از زن ها می شویند. کم نیستند مردهایی که معتقدند به دکتر نیاز ندارند. بسیاری حتی بر این باورند که خود دکتر هستند و به دیگران هم توصیه های پزشکی می کنند.

در آلمان مردها به طور متوسط هفت سال کمتر از زن ها عمر می کنند که البته گناه آن بر گردن زن ها نیست.

ژروم تی لوک سینگ، استاد تاریخ دانشگاه وست ایندین در جامائیکا که از بنیان گذاران روز جهانی مرد در ۱۹ نوامبر هر سال است می گوید: «بسیاری از ما بر این باوریم که مرد باید بیرون از خانه باشد تا برای کسب چیزی بجنگد. باید مردها را از این کلیشه نجات دهیم و به آنها کمک کنیم تا از حقوق برابر با زنان برخوردار شوند.»

این استاد تاریخ معتقد است که روح و روان جامعه انسانی نیازمند بازسازی است. او می گوید اینکه مرد به طور کلی از نظر جسمی قویتر از زن پنداشته می شود دیدگاه اشتباهی است که با خصوصیت «مردانگی» پیوند زده می شود. نتیجه این دیدگاه هم این است که نگاه مردها به بدن خود با زنان متفاوت است. تویاس انگل، متخصص اورولوژی و مشاور «انجمن مردها و سلامت» در آلمان معتقد است که با این دیدگاه، مردها ناسالم تر از زنان زندگی می کنند. او می گوید: «از نظر مردها بدن آنها باید کار کند و اگر کار نکرد، خوب باید تعمیر شود. این طرز تفکر در مورد سلامت بسیار تکنیکی است و می توان گفت که مردها با بدن شان مانند اتومبیل شان رفتار می کنند.»

مردها علیه مردها

فرانکلین روزولت، یکی از روسای جمهور آمریکا یک بار گفته بود: «تنها چیزی که مردها باید از آن بترسند خود مردها هستند.» تویاس انگل، متخصص اورولوژی می گوید: «مردها در برابر استرس، الکل، مصرف

Just like the nightly news. Only weeklier.

LAST WEEK TONIGHT

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



ادامه مطلب راکونل ولس... از صفحه ۳۳

درده ستارگان سینما قرار گرفت. در همان سال یک استودیو بریتانیایی وی را برای شرکت در نسخه بریتانیایی فیلم یک میلیون سال قبل از میلاد محصول به عاریت گرفت. ولس با پوششی دو تیکه از پوست نوعی گوزن تنها در این فیلم شرکت داشت، معهدا این پوشش سیمای او را همچون تندیس افسانه‌ای از الهه عشق و هوس نمایان ساخت. پوستر فیلم با بهترین فروش مواجه شد و راکونل ولس را به یک ستاره سینما مبدل کرد.

ولش پس از اجرای نقش، هوس مجسم، در فیلم افسون شده از بریتانیا، به آمریکا بازگشت و همراه با جیمز استوارت و دین مارتین در فیلم باندولرو ظاهر شد. به دنبال آن در فیلم کاراگاهی و درام، بانویی در سمیت، با فرانک سیناترا همراهی کرد. مجله پلی بوی جذابیت و شهرت ولس را ستود و او را مطلوبترین زن ۱۹۷۰ لقب داد.

در ۱۹۶۷ ولس در وسترن ۱۰۰ تفنگدار به کارگردانی، تام برایس، با جیم براون، برت رینولدز، و فرناندو ساماس همراهی کرد. ولس علاوه بر ویژه برنامه تلویزیونی راکونل ۱۹۷۰ که با مدیریت، تام جونز، دیوید وینترز تولیدکننده و خودش به صحنه می آمد. او همچنین در اپرای شبانگهی پارک مرکزی در غرب ظاهر شد.

ولش پس از بازی در دو فیلم سینمایی سه تفنگدار و گروه وحشی، قرار بود در فیلم راسته کنسرو سازی، اثر جان استاینبک، ایفای نقش کند، اما تولیدکننده فیلم چند روز قبل از شروع، از شرکت ولس در فیلم معانعت کرد. وی گفته بود: «ولش در سن ۴۰ سالگی سالمند تر از آن است، که اجرای نقش را بعهده گیرد.» ولس در اعتراض به این امر ادعای خسارت کرد و ۸/۱۰ میلیون دلار غرامت گرفت. نقش مذکور به، دبلا وینگر، واگذار شد.

در ۱۹۸۷ ولس به خواندن آهنگها پاپ روی آورد و آهنگ «رقص این دختر به شهر بازگشته است» را منتشر کرد. وی در کلوب شبانه در لاس‌وگاس به اجرای موسیقی پرداخت و در برادوی در برنامه زن سال شرکت کرد.

ولش در سریال تلویزیونی آمریکایی سابرینا ساحره جوان به عنوان بازیگر مهمان در نقش عمه سابرینا ظاهر شد.

در ۲۰۰۱ ولس در فیلم موفق شرعاً بلوند در مقابل، ریس ودرسپون، نقش ستاره پشتیبان را داشت. او همچنین در ۴ فوریه ۲۰۰۸ در فیلم نزد کاپیتان خوش آمدید که برای اولین بار در تلویزیون سی بی اس به نمایش گذاشته می شد، شرکت کرد. تولید ویدیوهای در زمینه تبلیغات و ورزش نیز از جمله فعالیت های او در تلویزیون به شمار می آیند. ولس در زمینه تبلیغات نیز دارای چهرای مناسب برای عینکهای آفتابی فاستر گرت و عینکهای مطالعه است.

ولش موفق به دریافت کمک هزینه تحصیل در رشته تئاتر شد. او در کلاسهای کالج سن دیه‌گو استیت شرکت کرد و توانست در نمایشنامه‌های تئاتر محلی امتیاز اجرای چند نقش را به دست آورد. در ۱۹۵۹ در نمایشنامه خیابانی رامونا نقش کاراکتور هم عنوان با نمایشنامه را به عهده داشت.

ولش در ایستگاه تلویزیون محلی، ک اف ام بی، واقع در سن دیه گو برای اجرای پیشگویی وضع هوا شغلی بدست آورد، اما به دلیل محدودیت ساعات کار، تحصیلاتش را رها کرد. او پس از جدایی از همسرش، جسم ولس، همراه دو فرزندش راهی دالاس، تگزاس شد. در آنجا یک زندگی پر تعلق و مخاطره آمیز را تجربه کرد. او برای کسب معیشت در یک فروشگاه بزرگ متعلق به،

نیم مارکوس به عنوان مدل و در یک مغازه اغذیه فروشی به عنوان پیشخدمت ناگزیر به کار شد. پس از چندی ابتدا تصمیم گرفت از آنجا به نیویورک سیتی برود، اما در ۱۹۶۳ به لوس آنجلس بازگشت و در استودیوهای فیلم سازی به جستجوی کار پرداخت. در همین حال با پاتریک کرتیس، برخورد کرد.

پاتریک، که یکی از کارگزاران فعلی هالیوود و از هنرپیشگان خردسال دوران قبل بود، مدیریت امور شخصی و مالی ولس را به عهده گرفت و ترتیبی داد تا ولس را به سمبل اغواگری مبدل سازد. برای حذف عنوان، از او خواست تا نام فامیل شوهرش را برای خود برگزیند.

وی همچنین ولس را وادار کرد تا برای بهبود انحنای بینی به جراحی پلاستیک تن در دهد. به ولس در دو فیلم نقش کوتاهی داده شد. وی همچنین موفق شد در شوهای، تلویزیونی افسون شده، کشتی جنگی مک هیل و ویرجینیایی سهم کوچکی داشته باشد. در همین اثنا توانست در سریال رنگارنگ هالیوود پالاس که یک شو هفتگی بود به عنوان مجری اعلام برنامه، برای خود کاری دست و پا کند.

ولش اولین نقش برجسته خود را در فیلم تاستان پرهیجان ایفا کرد (۱۹۶۵). هم زمان، ولس موفق به دریافت جایزه ستاره تازه کار می گردد و مورد توجه سول دیوید، تولید کننده، واقع می شود. وی ولس را به فوکس قرن بیستم معرفی می کند. در آنجا ولس با دستگیری کرتیس با یک قرارداد غیر انحصاری هفت ساله برای بازی در هفت فیلم، پنج فیلم برای پنج سال آینده و دو فیلم پیش بینی نشده، موافقت میکنند. در ۱۹۶۶ ولس در فیلم سفر رویایی محصول، سای فای فیلم، نقش اول را به عهده داشت. این فیلم که یکی از ابتکارات تحسین برانگیز فیلم های علمی تخیلی است ماجرای یک گروه پزشکی را به تصویر می کشد که برای نجات جان یک دیپلمات مجروح با استفاده از تجهیزات پیشرفته علمی، کوچک می شوند و به وسیله سرنج به بدن او تزریق می گردند. این فیلم با استقبال و فروش بالایی مواجه شد و ولس

ادامه مطلب آن دلون... از صفحه ۱۶

پل بلموندو، یکی دیگر از چهره‌های محبوب سینمای فرانسه در دهه شصت و هفتاد نقش آفرینی کرده است.

فیلم «استخر» (محصول ۱۹۶۹)، را می‌توان در زمره فیلم‌های جدی و شاید هنری آن دلون به حساب آورد. این فیلم را ژاک دری کارگردانی کرده است. فیلم «استخر» دیداری دوباره بود میان آن دلون و رومی اشنایدر که پنج سال پیش از آن به رابطه خود پایان داده بودند.

در سال ۱۹۸۱ آن دلون قدم به عرصه کارگردانی گذاشت و در فیلم Pour la peau d'un flic هم بازیگر بود و هم کارگردان. این فیلم جنایی از سوی منتقدان مورد استقبال چندانی قرار نگرفت. دلون در این اثر نقش یک کارگاه خصوصی را ایفا می‌کند.

برگزاری مسابقات مشتزنی و اتومبیلرانی از جمله علایق شخصی آن دلون محسوب می‌شوند. او حتی تجربیاتی هم در عرصه موسیقی کسب کرد و در سال ۱۹۸۷ با صدای خود آلبومی تحت عنوان Comme au cinéma به بازار فرستاد که با موفقیت روبرو شد.

آن دلون در اواسط دهه هشتاد میلادی در کنار بازیگری در فیلم‌های جنایی و اکشن به نقش آفرینی در فیلم‌های هنری و تاریخ روی آورد. از جمله این فیلم‌ها «سوان عاشق» (محصول ۱۹۸۴) است که فولکر اشلوندورف، سینماگر برجسته آلمانی آن را با اقتباس از رمان معروف مارسل پروست ساخته است. یکی از آخرین نقش‌های آن دلون در فیلم «آستریکس در بازی‌های المپیک» است که او در آن ایفای نقش ژولیوس سزار، امپراتور رم را برعهده داشت.

آن دلون به‌رغم محبوبیتش در عرصه سینما از لحاظ سیاسی و اجتماعی چهره‌ای بحث‌برانگیز بوده است. وطن‌پرستی افراطی، عشق به ناپلئون بوناپارت و شارل دوگل و همچنین هواداری او از حزب راستگرای جبهه ملی به رهبری لوپن سبب شده که دلون بارها خبرساز شود.

آن دلون در طول چندین دهه فعالیت هنری و سینمایی خود در بیش از ۸۰ اثر نقش آفرینی کرد. جایزه «سزار» (۱۹۸۵)، «بامبی» (۱۹۸۷)، خرس طلایی برلیناله (۱۹۹۵) و «دوربین طلایی» (۱۹۹۸)، به پاس یک عمر فعالیت هنری از افتخاراتی است که در کارنامه او به ثبت رسیده است. دلون در سال ۲۰۱۲ نیز جایزه فستیوال معروف لوکارنو را به خاطر یک عمر فعالیت سینمایی‌اش دریافت کرد. آن دلون از سال ۱۹۹۹ در کشور سوئیس ساکن است.

در سال ۱۹۶۹ این دو از هم جدا شدند. آن دلون در سال ۱۹۸۷ در سن ۵۲ سالگی با یک مانکن هلندی به نام «رزالی وان بیرمن» ازدواج کرد و از او صاحب دختری به نام «آنوشکا» و پسر به نام «آن فابینی» شد و در سال ۲۰۰۲ این دو از هم جدا شدند.

در سال ۱۹۵۷ بود که دلون نخستین قرارداد بازیگری خود را در فیلمی سینمایی به امضا رساند و در فیلم Quand la femme s'en mêle نقش آفرینی کرد. درخشش آن دلون در این فیلم سبب شد که توجه فیلم‌سازان و تهیه‌کنندگان به او جلب شود و او نخستین گام‌ها را در راه ستاره شدن بردارد.

یک سال بعد آن دلون با رومی اشنایدر، چهره‌ی زیبا و معصوم سینمای آلمان آشنا شد. این زوج در سال ۱۹۵۹ نامزدی خود را اعلام کردند. رابطه‌ی آنها یکی از سوژه‌های محبوب نشریات و رسانه‌ها بود؛ رابطه‌ای که در نهایت با تلخی و جدایی پایان یافت و به عنوان عشقی ناکام در ذهن‌ها حک شد.

فیلم جنایی «آفتاب داغ»، ساخته رنه کلمان که در سال ۱۹۶۰ به پرده‌ی سینماهای جهان راه یافت؛ آن دلون را به شهرتی جهانی رساند و درهای حضور در محصولات سینمایی بین‌المللی را به روی او گشود. درخور توجه آنکه هالیوود چند دهه بعد نسخه‌ای تازه از این فیلم با بازیگری مت دیمین ساخت.

یکی از فیلم‌های معروفی که آن دلون در آن بازیگری کرده، «پلنگ»، ساخته ویسکونتی، سینماگر برجسته ایتالیایی است. در این فیلم ستارگانی چون کلودیا کاردیناله و برت لنکستر نیز نقش آفرینی کرده‌اند. درخشش دلون در این فیلم به‌یادماندنی سبب شد که او مورد تحسین منتقدان سینمایی قرار گیرد و نامزد دریافت جوایز متعددی شود.

نام آن دلون بیش از همه با فیلم‌های جنایی و فیلم نوار پیوند خورده است، از جمله با فیلم «سامورایی» به کارگردانی ژان پیر ملویل که در سال ۱۹۶۷ به نمایش درآمد. دلون در این اثر سینمایی در نقش قاتلی خونرسد ظاهر می‌شود که فقط به خاطر پول آدم می‌کشد. چهره‌ی جذاب و در عین حال سرد و بی‌احساس دلون را شاید بتوان بهترین گزینه برای ایفای این نقش دانست.

آن دلون در سال‌های ۱۹۶۴ تا ۱۹۶۸ قدم به عرصه تهیه فیلم هم گذاشت و صاحب دو شرکت فیلمسازی بود که از جمله فیلم معروف «پورسالینو» را به پرده‌ی سینماها فرستاد. در این فیلم خود دلون در کنار ژان

از بودا پرسیدند، از این همه مراقبه چه بدست آوردی؟

جواب داد: «هیچ!» اما بعضی چیزها را از دست دادم. مانند: خشم، نگرانی و اضطراب، فسرده‌گی، احساس عدم امنیت و ترس از پیری و مرگ.

آنچه هستیم، نتیجه چیزی است که بدان اندیشیده‌ایم. اگر کسی با فکری پلید سخن بگوید و یا عمل کند، درد و رنج به دنبالش خواهد آمد. اگر کسی با اندیشه‌ای پاک سخن گوید و یا عمل کند، شادی به سراغش می‌آید و همچون سایه‌ای هیچگاه ترکش نخواهد کرد.

ادامه مطلب **پیشگیری از ۴** ... از صفحه ۴۶

وزن‌تان را کنترل کنید و اجازه ندهید اضافه‌وزن پیدا کنید و چاق شوید. رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی داشته و از خوردن غذاهای پرچرب بپرهیزید. کمتر در معرض تابش نور آفتاب قرار بگیرید. وقتی بیرون از منزل هستید از کرم ضدآفتاب استفاده کنید. از مصرف الکل بپرهیزید. برای انجام آزمون‌های غربالگری به طور منظم به پزشک مراجعه کنید. از مواجهه با عوامل سرطان‌زا مثل رادون، آستوز و آلودگی هوا بپرهیزید و اگر در محیط‌هایی کار می‌کنید که عوامل خطرناک در آن وجود دارد هر از چند گاهی از نظر پزشکی معاینه شوید.

خطر چهارم

دیابت نوع دوم که شایع‌ترین نوع دیابت است روی مسیر استفاده از قندخون تأثیر می‌گذارد. پس برای پیشگیری از دیابت نوع دوم: اگر اضافه‌وزن دارید، وزن‌تان را کاهش دهید. در رژیم غذایی خود از میوه و سبزی و غذاهای کم‌چرب استفاده کنید. در برنامه روزانه خود فعالیت جسمی را هم بگنجانید.

رهایی از وضعیت برآیند. (به عنوان مثال، تلفن زدن به یک شخص خاص وقتی که پدر یا مادر شروع به نوشیدن الکل می‌کند، بازی‌های خاص که کودک در آنها نقش دارد و نمایش‌های این چنینی، کودک را آماده می‌کند که با موضوع خیلی مؤثر کنار بیاید.

۹- کودکان را تشویق ننمایید به مجرد این که وضعیت تجاوز مشاهده شد آن را به کسی بگویند. بزرگ‌ترهایی که به کودکان تجاوز جنسی می‌کنند اغلب به او هشدار می‌دهند که رازشان را نگه دارند. کودکان احتیاج به این دارند که به آنها تفهیم شود که چه موقع باید راز را بگویند و چه موقع اطلاعات به طور مطمئن باید حفظ شود و در موقع تصمیم به گفتن به چه کسی باید این راز را بگویند و چه کنند اگر بزرگ‌تر داستان آنها را باورد نکرد. ۱۰- رایکتان در سال ۱۹۹۲ نظرسنجی به این موضوع جلب شد که در بعضی از موارد، معالجه غیرمفید و گاهی مضر هستند. او از برخی از نویسندگان نقل قول می‌نماید که پیشنهاد می‌کنند کتاب‌های روانشناسی را کنار بگذارید و به کودک بیمار گوش دهید. ۱۱- یک واکنش طبیعی عصبانیت است نسبت به کسی که بچه را اذیت کرده است، اگرچه این احساسات باید توسط مشاور روانی شناخته و حل گردد تا بتواند به صورت مؤثر با کودک و خانواده او کمک کند.

مشاورانی که خیلی نسبت به کودک مورد تجاوز دلسوز باشند واقع‌بینی خود را از دست می‌دهند و نمی‌توانند به کودک کمک کنند. مشاورانی که خیلی عصبانی از دست فامیل کودک هستند که چرا گذاشته‌اند این کار صورت بگیرد یا نسبت به تجاوزگر، هیچگاه نمی‌توانند ارتباط لازم را کسب نمایند. برای کمک به این اشخاص قبل از شروع مشاوره با قربانی تجاوز، ممکن است مشاور احتیاج داشته باشد که احساسات خود را تجزیه و تحلیل کند و در مورد موضوع دید کامل داشته باشد.

ادامه مطلب **پیامدهای روانی** ... از صفحه ۱۳

مشکلات رفتاری و روانشناختی دراز مدت ممکن است از موارد حل نشده موجود که تجاوز به کودک را احاطه کرده ایجاد گردد. بعضی کودکان به مشاور ارجاع داده می‌شوند به علت این که رفتار تهاجمی دارند و والدینشان را تقلید می‌کنند. بعضی‌ها رجوع داده می‌شوند به علت این که به طور شدیدی گوشه‌گیر شده‌اند و جدای از جامعه هستند و مشکلات تحصیلی و اجتماعی دارد و کار با آنها مشکل است. آنها یاد گرفته‌اند که به هم اعتماد نکنند یا به مردم دیگر به محیط در این دنیا که آنها دارند هیچ چیز خوب نیست و همه چیز به آنها آسیب می‌رساند. کودک نیاز دارد به این که احساسات خود را تصفیه و پاک کند، سوال کند و به موارد تجاوز پاسخ گوید تا موارد را بتواند حل کند. کودکان آموخته‌اند که بزرگ‌ها در زندگی آنها همیشه بهترین کارها را انجام می‌دهند و نمی‌توانند بفهمند که مردمی که معمولاً باید آنها را دوست داشته باشند یا از آنها مراقبت کنند می‌توانند هم چنین بعضی اوقات به آنها آسیب برسانند. بعضی از کودکان فکر می‌کنند که سزاوار تنبیه انجام شده هستند.

اعتماد:

اعتماد از دست رفته قربانی نسبت به اطرافیانش به آسانی ترمیم نمی‌شود. این اتفاق ممکن است برای قربانی برای پریدن از یک سر طیف بی‌اعتمادی به سر طرف دیگر اعتماد کامل باشد.

مهارت سازگاری با وضعیت: قربانی باید مهارت‌های سازگاری با وضعیت قربانی شدن خود را فرا بگیرد. این مهارت‌ها او را با زندگی و وضعیتی که دارد سازگار می‌کند، اما در مواردی نتایج خطرناک و بدی در پی دارد. بعضی از این مهارت‌ها سالم‌اند از قبیل: دوری‌گزینی از سایر اعضای خانواده، رفتن به پزشکان و محل مشاوره و غیره. اما در موارد دیگر، پیامدهای خطرناک و بدی دارد: از قبیل معتاد شدن، فحشا و مواردی از این قبیل.

عزت نفس پایین و انزوا:

عزت نفس پایین و انزوا: عزت نفس پایین پیامدی است که بر اثر تجاوز بلافاصله در فرد قربانی ایجاد می‌شود. از آنجا که در روابط دوستانه صمیمیت، اعتماد، احترام و محبت لازم است، قربانی همیشه از داشتن رابطه با دیگران می‌ترسد و احساسش این است که این روابط پایدار باقی نمی‌ماند.

اختلال در مقابله جنسی:

اختلال در مقابله جنسی: از آنجا که نخستین ارتباط جنسی با تجاوز آغاز شده است این امر بر کل تجربه مقابله جنسی قربانی تأثیر می‌گذارد. در یک روابط جنسی عادی هم ممکن است خطرات تجاوز از نو زنده شود. این امر، بر برقراری ارتباط جنسی تأثیر شدید می‌گذارد تا آنجا که ممکن است فرد علاقه و میل جنسی خویش را از دست بدهد، یا احساس خستگی و سردرگمی کند. به هر حال، تجربه جنسی خوب و راحتی نخواهد داشت.

روش‌های مشاوره‌ای کلی**برای کودکان مورد آزار قرار گرفته**

تنبیه متجاوز از الویت‌های اول مرسوم در اجتماع بوده است. تا کنون اجتماع از قربانی فراموش کرده است زیرا توجه آن به صورت طبی به مشکلات فیزیکی مسئله معطول گشته و قربانی از دسترسی متجاوز دور شده است. اخیراً قربانیان تجاوز کمک‌های بیشتری دریافت می‌کنند زیرا گزارش‌ها و اطلاعات علمی در مدارس و رسانه‌های خبری زیاد شده و قربانیان تجاوز بیشتر می‌خواهند داستان خود را تعریف کنند تا به قربانیان دیگر کمک کنند.

لغات و جمله‌ها با همدلی و روشن‌گری آنها و حرکات کودک می‌تواند مفید باشد. ۶- تکنیک‌های خاص مثل مشاوره با کتاب، بازی با نقشه‌های مختلف، بازی درمانی، مشاوره‌های گروهی می‌توانند در نظر گرفته شوند، البته به تناسب درک و شعور کودک. قرار دادن کودک تجاوز جنسی شده در گروه و جمع، احتیاج به هوشیاری خاص دارد، مخصوصاً اگر آسیب در همین اواخر اتفاق افتاده باشد. شاید کودک آماده تقسیم و تشریح احساسات شدید نباشد. ۷- ممکن است کودکان نیاز به این داشته باشند که اطلاع یابند چه چیز در لمس کردن و عمل و رفتار مناسب است و چه چیز مناسب نیست و اطمینان حاصل کنند که برخی از اعضاء بدن آنها خصوصی هستند. ممکن است احتیاج داشته باشند که به آنها گفته شود رفتارهای جنسی و تنبیهی بزرگ‌ترها که انجام داده‌اند، بیمار و نامناسب بوده است. به علت محدود بودن رشد فکری و شناختی کودکان و ادراک آنها و برای آرام کردن نگرانی حاکم بر محیط، این نوع مسائل طراحی شده‌اند تا به کودکان در مورد تجاوز و تخطی، توسط بازی‌های نقش‌دار و عروسکی، کتاب‌های رنگی، فیلم‌ها، فیلم سینمایی و ... چیزهایی بیاموزند. کلماتی که در آنها به کار رفته روشن و واضح نیستند ولی به جای آن مربوط می‌شود به لمس و مناطق مخصوص بدن. این برنامه‌ها برای تحصیل و بررسی جنسی ساخته نشده‌اند و برای آن هستند که به کودکان اطلاعاتی و روش‌هایی برای مقابله با وضعیت‌های تجاوز و سوءاستفاده معرفی نمایند.

خطر سوم

صدماتی که از دلایل تصادف کشنده در میان مردان، حوادثی است که هنگام

لغات و جمله‌ها با همدلی و روشن‌گری آنها و حرکات کودک می‌تواند مفید باشد.

۶- تکنیک‌های خاص مثل مشاوره با کتاب، بازی با نقشه‌های مختلف، بازی درمانی، مشاوره‌های گروهی می‌توانند در نظر گرفته شوند، البته به تناسب درک و شعور کودک. قرار دادن کودک تجاوز جنسی شده در گروه و جمع، احتیاج به هوشیاری خاص دارد، مخصوصاً اگر آسیب در همین اواخر اتفاق افتاده باشد. شاید کودک آماده تقسیم و تشریح احساسات شدید نباشد.

۷- ممکن است کودکان نیاز به این داشته باشند که اطلاع یابند چه چیز در لمس کردن و عمل و رفتار مناسب است و چه چیز مناسب نیست و اطمینان حاصل کنند که برخی از اعضاء بدن آنها خصوصی هستند. ممکن است احتیاج داشته باشند که به آنها گفته شود رفتارهای جنسی و تنبیهی بزرگ‌ترها که انجام داده‌اند، بیمار و نامناسب بوده است. به علت محدود بودن رشد فکری و شناختی کودکان و ادراک آنها و برای آرام کردن نگرانی حاکم بر محیط، این نوع مسائل طراحی شده‌اند تا به کودکان در مورد تجاوز و تخطی، توسط بازی‌های نقش‌دار و عروسکی، کتاب‌های رنگی، فیلم‌ها، فیلم سینمایی و ... چیزهایی بیاموزند. کلماتی که در آنها به کار رفته روشن و واضح نیستند ولی به جای آن مربوط می‌شود به لمس و مناطق مخصوص بدن. این برنامه‌ها برای تحصیل و بررسی جنسی ساخته نشده‌اند و برای آن هستند که به کودکان اطلاعاتی و روش‌هایی برای مقابله با وضعیت‌های تجاوز و سوءاستفاده معرفی نمایند.

۸- آموزش جرأت داشتن که روی این موضوع تأیید دارد که چگونه باید گفت نه و یا چگونه وضعیت تجاوزی را کنترل کرد. خیلی ضروری است که کودک احتیاج بتواند ارزیابی کند که علامت‌های هشدار تجاوز چیست تا از عهده

ادامه مطلب تروریسم در... از صفحه ۱.

میخواهم خودم باشم

در باغ دیوانه خانه ای قدم می زدم که جوانی را سرگرم خواندن کتاب فلسفه ای دیدم. منش و سلامت رفتارش با بیماران دیگر تناسبی نداشت. کنارش نشستیم و پرسیدیم: "اینجا چه می کنی؟" با تعجب نگاهم کرد. اما دید که من از پزشکان نیستم. پاسخ داد: "خیلی ساده پدرم که وکیل ممتازی بود می خواست راه او را دنبال کنم. عمومی که شرکت بازرگانی بزرگی داشت دوست داشت از الگوی او پیروی کنم. مادرم دوست داشت تصویری از پدر محبوبش باشم. خواهرم همیشه شوهرش را به عنوان الگوی یک مرد موفق مثال می زد. برادرم سعی می کرد مرا طوری پرورش بدهد که مثل خودش ورزشکاری عالی بشوم.

مکتی کرد و دوباره ادامه داد: "در مورد معلم هایم در مدرسه، استاد پیانو و معلم انگلیسی ام هم همین طور شد. همه اعتقاد داشتند که خودشان بهترین الگویند. هیچکدام آنطور به من نگاه نمی کردند که باید به یک انسان نگاه کرد. طوری به من نگاه می کردند که انگار در آینه نگاه می کنند. بنابراین تصمیم گرفتم خودم را در این آسایشگاه بستری کنم. اینجا دست کم می توانم خودم باشم." برگرفته از: کتاب قصه هایی برای پدران. فرزندان. نوه ها- پائولو کولیلو

و مسئولیت رفاه و آسایش آنان را بر عهده دارند. همچنین بایستی تعهدات و مسئولیت های بین المللی خود را ایفا کنند. هرچند که ممکن است دولتی به دلایلی در انجام بخشی از وظایف خود ناتوان گردد. در چنین شرایطی بر اساس تئوری امنیت دسته جمعی، جامعه بین المللی می بایست به آن دولت کمک کند تا وظایف خود را انجام دهد. تاکید منشور ملل متحد بر حفظ دولت ها و حاکمیت آنها دلیل بر بی عیب و نقص بودن دولت ها نیست. بلکه به این دلیل است که دولت ها هستند که حفظ جایگاه و شان و رفاه و امنیت شهروندان را بر عهده دارند. در فقدان دولت امکان برآوردن هیچیک از این مسئولیت ها وجود ندارد. این امر ثابت شده است که دولت جهانی امکان پذیر نیست. به عبارت دیگر هر چند که سازمان های بین المللی و هنجارهای فراگیر پدید آمده اند، اما جهان سیاسی همچنان متکثر است.

در سال ۲۰۰۴ کوفی عنان دبیر کل وقت سازمان ملل متحد گروهی از صاحب نظران را مامور کرد تا در مورد بزرگترین چالش های قرن بیست و یکم بررسی کرده و نظرات خود را بیان کنند. این گروه در پایان بررسی خود و با گزارشی که ارائه کرد چالش ها و تهدیدهای پیش روی جامعه بین المللی در قرن بیست و یکم را در چند خوشه مهم و مبتنی بر اجزای متعدد دسته بندی و ارائه کرد. از جمله این تهدیدها که مورد توجه گروه یاد شده قرار گرفت، بی ثباتی و یا بی ثبات سازی دولت ها بود. بنابراین این گروه توصیه کرد که برای مقابله با چالش بی ثباتی در مناطق مختلف جغرافیایی بایستی از بی ثبات کردن دولت ها پرهیز کرد و آنها را یاری کرد تا اینکه بتوانند وظایف خود را به انجام برسانند. اکنون به نظر می رسد درک جهانی در این زمینه به نحو غیر سازنده ای دچار تغییر گردیده است و رویه ای متفاوت در پیش گرفته شده است.

کشورهای غربی بویژه در این زمینه یک رفتار گرینشی را اتخاذ کرده اند. آنچه در خاورمیانه شاهد آن هستیم، نشانگر این تغییر رویه است. برخی بازیگران منطقه ای که بدون داشتن پارادایمی روشن وارد صحنه شده اند بر این

شد تا این کشور به محلی مناسب برای شکل گیری و قدرت یافتن گروههای افراطی تبدیل شود. فشار در بی ثبات کردن نظام سوریه نیز موجب پیدایش گروههایی گردیده است که اکنون لهیب آتش سلاحشان مراکز غیر نظامی در پاریس را هدف قرار داده است. تردیدی نیست که خاورمیانه نیازمند تغییرات بنیادین و دموکراتیک و افزایش نقش مردم در سرنوشت این کشورهاست، اما تغییر با استفاده از نیروی نظامی خارجی و بدون محاسبه نیازها و الزامات محلی نتایجی جز بی ثباتی در پی نخواهد داشت.

مبارزه با تروریسم اکنون دارای اولویت است. اگر به این موضوع به درستی و هوشیارانه پرداخته نشود همه کشورها تاوان سنگینی برای آن خواهند داد. برای مبارزه با تروریسم اقدامات حقوقی لازم است اما کافی نیست. تقویت سازوکارهای بین المللی نیز بایستی در دستورکار قرار گیرد. فراتر از این دو اراده استوار در جامعه بین المللی برای مبارزه با تروریسم نیاز است. جامعه بین المللی علیرغم تدوین معاهدات متعدد هنوز در مورد مبارزه با تروریسم و بویژه در زمینه تعریف تروریسم دچار کمبودهای اساسی است. هرچند که گفته می شود انواع تروریسم به هر حال ذیل یکی از کنوانسیون های دوازده گانه تدوین شده در زمینه مبارزه با تروریسم و حقوق بین المللی عرفی یا اساسنامه رم و یا کنوانسیون های ژنو قرار می گیرند، اما هنوز در این زمینه ابهامات زیادی وجود دارد. عدم توافق بر سر تعریف تروریسم به خودی خود هنجارها و قواعد برخورد با تروریسم را تحت تاثیر قرار می دهد. دستیابی به یک کنوانسیون جامع در مورد تروریسم و ارائه تعریف روشنی از آن یک ضرورت بین المللی است.

داشتن اراده برای مبارزه با تروریسم دارای اهمیتی مضاعف است. در این زمینه باید به نقش دولت ها و حفظ حاکمیت آنها توجه کرد. بر اساس منشور ملل متحد، دولت ها از حاکمیت برخوردارند. موضوع حاکمیت هدیه ای نیست که منشور به دولت ها اعطا کرده باشد، بلکه میراثی کهن است که دولت ها در روابط بین الملل حداقل از زمان معاهده وستفالی به طور نظام مند با

خود به همراه دارند و منشور ملل متحد نیز بر آن تاکید کرده است. این میراث قدیمی با فراز و نشیب های گوناگون در مورد میزان و مقدار آن همچنان ارزش بنیادین خود را حفظ کرده است. دولت ها در عین حال به مسئولیت های ناشی از این حاکمیت نیز ملتزم و متعهد هستند. دولت ها وظیفه حفظ امنیت، حفاظت از اتباع خود

واکنشی همانند آنچه که دولت آمریکا و متحدانش بعد از حادثه یازده سپتامبر در حمله به عراق و افغانستان نشان دادند یکی از سناریوهای احتمالی است که البته از پیش می توان ناکارآمدی و اشتباه بودن آن را حدس زد. اما در پرتو حادثه تروریستی پاریس بار دیگر این سوال مطرح می شود که واقعا تروریسم را چگونه باید مهار کرد؟ اکنون دیگر تروریسم در چارچوب مرزهای خاورمیانه باقی نمانده است و در حال افق گشایی است. اکنون فقط مردم عراق و افغانستان و سوریه و لبنان نیستند که آماج حملات تروریست ها هستند. بلکه فرانسه و یا هر کشور دیگری هم می تواند قربانی این پدیده شوم باشد. چه بسا کشورهای دیگری در آینده نزدیک قربانی این نوع عملیات تروریستی شوند. تروریسم یک پدیده جهانی شده است. این نکته باید موجب این شود که کشورهای غربی در مورد استراتژی خود در مبارزه با تروریسم تجدید نظر کنند. باید امیدوار بود که این کشورها دچار اشتباه محاسبه ای همانند آنچه که بعد حادثه یازده سپتامبر رخ داد، نگردند. بی تردید واکنش نسنجیده آمریکا و متحدانش به حوادث یازده سپتامبر در عمق بخشیدن به افراطگرایی و پراکندن بذر تنفر در منطقه نقشی عمده داشته است. آن لشکر کشی های بی حاصل در بروز گروه های تروریستی و قدرت گرفتن آنها و لاجرم در بی ثباتی ها در منطقه موثر بود. آنگونه که برنده جایزه نوبل اقتصاد ژوزف استیگلیتز و لیندا بیلیمز در کتاب "جنگ سه تریلیون دلاری، هزینه واقعی درگیری در عراق" (تاریخ انتشار سال ۲۰۰۸) تشریح کردند که زنجیره ای از اشتباهات تصمیم گیری بعد از حادثه یازده سپتامبر یکی از بزرگترین فجایع تاریخ سیاست خارجی آمریکا را رقم زد. غرب ثابت کرده است که در بسیاری از مقاطع حساس تاریخی دچار اشتباه محاسبه و اتخاذ تصمیمات پرمخاطره گردیده است که تبعات آن بعدا خود را به شکل پیچیده تری نشان می دهد. رفتار ناتو در لیبی و برانداختن حکومت قذافی، صرف نظر از ماهیت آن رژیم، ضمن اینکه بسیاری از معیارهای اصولی و جا افتاده در حقوق بین الملل را زیر پا گذاشت، موجب

	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ش	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
۲	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
۳	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
۴	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
۵	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
۶	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
۷	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
۸	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
۹	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
۱۰	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
۱۱	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
۱۲	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
۱۳	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
۱۴	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
۱۵	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب

ادامه مطلب بچه‌ها را... از صفحه ۳۳

می‌توانید با لحنی پر از محبت به او بگویید چنین موجوداتی وجود خارجی ندارند.

• اگر او از تاریکی می‌ترسد، در ابتدا می‌توانید در اتاقش یک چراغ خواب یا شمع روشن کنید تا او بتدریج با نور کم مانوس شده و عادت کند. بعد زمانی که خودتان در کنارش نشسته‌اید، برای مدت خیلی کوتاه چراغ خواب یا شمع را خاموش کنید، سپس کم‌کم مدت زمان آن را بیشتر کنید. سپس از او کمی فاصله بگیرید و چراغ را خاموش کنید. خلاصه سعی کنید با صبر و بردباری اینقدر این کار را تکرار کنید تا ترس فرزند عزیزتان بریزد و بتواند بدون حضور شما در تاریکی به سر برد.

• اگر فرزندان از دکتر رفتن و آمپول زدن می‌ترسد، بهترین و ساده‌ترین راه این است که با زبانی نرم و مهربان به او بگویید که شما بیمار هستی و اگر بخوای خوب شوی و با دوستان بازی کنی، باید دوا بخوری و اگر احتیاج شد آمپول هم بزنی. به طور عملی به او نشان بدهید بچه‌های هم‌سن و سالش بدون گریه و داد و فریاد آمپول می‌زنند. به این نکته توجه داشته باشید هیچ‌گاه تا ضرورتی در میان نباشد، با زور و تهدید او را به آمپول زدن مجبور نکنید؛ زیرا ممکن است آثار بدتری دربر داشته باشد و در روح و روانش اثر جبران‌ناپذیری بگذارد.

• کودک اغلب نمی‌داند مرگ چیست و نمی‌تواند آن را درک کند. بهتر است والدین نیز در حضور فرزندشان در این باره صحبتی نکنند، اما بعضی وقت‌ها او به واسطه مرگ یکی از اقوام یا دوستان به مردن توجه می‌کند و از پدر و مادرش درباره آن سوالاتی می‌پرسد. اگر او به سن رشد رسیده، والدینش می‌توانند واقعیت مرگ را به او بگویند. این نکته قابل توجه است که ترس از مردن اگر از حد معمول بگذرد، یک بیماری روانی به شمار می‌رود و این بیماری می‌تواند آرامش روحی-روانی را از انسان بگیرد و او را از کار و زندگی روزانه دور کند.

ادامه مطلب مفیدترین میوه‌ها... از صفحه ۴۵

آناناس

این میوه گرمسیری طعم دلچسبی دارد و بسیار کم کالری است. از سال‌ها پیش آناناس راهکاری طبیعی برای مقابله با احتباس آب بدن محسوب می‌شد زیرا عملکرد مدر آن به دفع مایعات بدن کمک می‌کند. همچنین حاوی فیبرها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنزیم گوارشی معروفی به نام برملین است که تجزیه پروتئین‌ها و دیگر ماد غذایی سنگین در بدن را تسهیل می‌کند. آناناس میوه‌ای عالی در رژیم‌های لاغری است و برای کاهش التهابات بسیار مؤثر خواهد بود.

به خاطر داشته باشید که همه این میوه‌ها و سبزیجات در کاهش وزن مؤثر هستند اما نمی‌توانند در کاهش وزن معجزه آسا عمل کنند. بهتر است به طور منظم استفاده شوند تا بدن از خواص مفید آنها بهره‌مند شود.

زغال‌اخته

این میوه کوچک در همه جای دنیا شناخته شده است زیرا بهترین منبع آنتی‌اکسیدان است که سلامت عمومی بدن را تضمین می‌کند. زغال‌اخته همچنین خواص ضد سرطانی دارد که مانع از عملکرد رادیکال‌های آزاد و بروز پیری زودرس می‌شود. از طرفی، منبع غنی آنتی‌وسپان است که این ترکیبات با تحریک متابولیسم و چربی‌سوزی به طور طبیعی مرتبط هستند.

آووکادو

مصرف به اندازه آووکادو در دوران رژیم لاغری مفید است زیرا بسیاری از ریزمغذی‌های اساسی را به بدن می‌رساند. همچنین علاوه بر اینکه بسیار کم کالری است اما مقدار زیادی اسیدهای چرب مفید و آنتی‌اکسیدان دارد که مانند چربی‌سوز و کم‌کننده اشتها عمل می‌کند.

ادامه مطلب غلیوژا... از صفحه ۳

و در مدت مذکور، به عنوان مشمولان معاف موقت پزشکی شناخته می‌شوند. به علاوه، در ماده ۲۵ آئین‌نامه مذکور در بالا آمده: "به مشمولانی که به علت ابتلا به بیماری به تشخیص شوراها و در چارچوب ضوابط این آیین‌نامه و پیوست آن، به طور موقت قادر به انجام خدمت دوره ضرورت نباشند، به منظور درمان برای مدتی که شورای مربوط تعیین می‌نماید و در هر حال در هر مرحله، از یک سال تجاوز نخواهد کرد، معافیت موقت پزشکی داده خواهد شد و چنانچه در پایان سال دوم با وجود اقدامات درمانی، شورای یاد شده بیماری را درمان شده تشخیص ندهد و فرد نیز قادر به انجام خدمت نباشد، از ابتدای سال سوم به طور دائم از خدمت دوره ضرورت معاف خواهد شد.

همچنین طبق تبصره ماده ۳۰ قانون خدمت وظیفه عمومی، رئیس سازمان یا نماینده او، در صورتی که دلایل و مدارک مثبتی مبنی بر معافیت از خدمت در پرونده موجود باشد، میتواند برای حداکثر یک سال دستور عدم اعزام مشمول را صادر نماید و یا در صورت غیبت موجه وی، دستور رسیدگی صادر کند. پس از ابلاغ این حکم و تأیید آن توسط معاونتهای مختلف و رئیس سازمان وظیفه عمومی، این بند باید در جزوه معافیت پزشکی وظیفه عمومی درج شده باشد.

علاوه بر این، معاونت نیروی انسانی ستاد کل نیروهای مسلح در تاریخ ۱۳۸۶/۱۲/۱۴ نامه-ای را با شماره ۷۰۸/۱۱/۶۱/م/ن به ریاست سازمان بهزیستی ارسال کرد و در آن دستور داد تا طبق یکی از بندهای ماده ۲۰ آئین‌نامه معاینه و معافیت مشمولان خدمت وظیفه عمومی، مبنای معافیت بیماران را به جای "اختلال هویت جنسی" ابتلا به "بیماری‌های غدد مترشحه داخلی" بدانند.

با وجود اتخاذ قوانینی که در بالا ذکر شد و استناد به احکام ابلاغی به مراجع مربوط هنوز عده زیادی از افراد تغییر جنسیت داده در ایران از گرفتن کارت معافیت خود متعجب میشوند، زیرا در کارت معافیت آنها، به جای معافیت به دلیل ابتلا به "بیماریهای غدد مترشحه" معافیت به سبب "اختلال روانی" ذکر شده است و دیگر جای هیچ برگشت و تصحیحی نیست، زیرا کارت معافیت صادر شده و نوع معافیت نیز مشخص شده است.

ادامه مطلب هنر زندگی... از صفحه ۴۹

۹- برای خود و فقط خود زندگی کنیم و گرفتار تظاهر و روابط پوچ و انتظارات دیگران نباشیم. اگر ما شادتر باشیم، انسان مفیدتر و خردمندتری خواهیم شد و آنوقت فایده و خوبی ما صد در صد به دیگران هم می‌رسد.

در سال ۱۳۸۶ سازمان وظیفه عمومی ناجا (معاونت مشمولان و امور معافیت‌ها، شورای پزشکی)، طبق نامه شماره ۴۶/۲۷/۲۷/۵۵/آ ستاد کل نیروهای مسلح، دستوری به فرماندهی انتظامی استانها به شرح زیر ابلاغ کرد:

۱. بیماری ترانس سکسوالیسم مبنای هورمونی دارد و مبتلایان به این بیماری از جنسیت بیولوژیکی خود ناراضی هستند و اصرار به متعلق بودن به جنس مقابل خود را دارند که این اختلال در عملکرد روانی، موجب مشکلات اجتماعی فراوانی برای آنان شده است.

۲. عده‌ای از بیماران مذکور که به سن مشمولیت می‌رسند در اجرای بند ۲ ماده ۲۳ آئین‌نامه معاینه و معافیت مشمولان خدمت وظیفه عمومی (بیماریهای اعصاب و روان) از انجام خدمت دوره ضرورت معاف میشوند که این امر موجب مشکلات زیادی در جامعه برای آنان میشود.

۳. اصلاح بخش تخصصی آئین‌نامه معاینه و معافیت مشمولان وظیفه در این معاونت در دست بررسی بوده و در آئین‌نامه جدید، معافیت بیماران مبتلا به ترانس سکسوالیسم به موجب یکی از بندهای ۲۰ آئین‌نامه مزبور (مربوط به بیماریهای غدد مترشحه داخلی) پیش‌بینی شده است.

با توجه به موارد فوق و تا ابلاغ آئین‌نامه جدید دستور فرمائید در اجرای ماده ۲ آئین‌نامه معاینه و معافیت، مشمولان دارای بیماری ترانس سکسوالیسم را جزو دسته سوم مشمولان محسوب نمایند و به آنان جهت سیر مراحل اداری اخذ مجوز جراحی‌های لازم تغییر جنسیت را با تأیید سازمان بهزیستی به مدت یک سال در دو مرحله معافیت موقت اعطا نمایند، سپس به وضعیت جسمی آنان رسیدگی شود.

طبق ماده ۲ آیین‌نامه اجرایی معاینه و معافیت پزشکی مشمولان خدمت وظیفه عمومی، موضوع تبصره (۱) ماده (۲۹) اصلاحی قانون خدمت وظیفه مصوب ۱۳۹۰ که به تصویب هیأت وزیران رسیده و از تاریخ ۱۳۹۳/۰۵/۰۱ اجرایی شده است، مشمولان از نظر توان و سلامتی جسمی و روانی در چهار دسته قرار می‌گیرند که دسته سوم به شرح زیر است:

کسانی که دچار عدم رشد یا بیماری‌های جسمی یا روانی درمان‌پذیر هستند و به دلیل اینکه باید برای بازیابی سلامت تحت درمان و معالجات لازم قرار گیرند، در مدتی که براساس ضوابط موضوع این آیین‌نامه و پیوست آن تعیین می‌گردد، قادر به انجام خدمت دوره ضرورت نیستند

۸- گذشته در گذشته و آینده نه تنها نیامده بلکه اعتباری به آن و چگونگی آن نیست. در حال زندگی کنیم.

حضور در لحظه‌ها و هشیاری کامل (Presence and awareness) برای حال و آینده نگرانی تنها راه حل می‌باشد.

ادامه مطلب **تجاوزات جنسی**... از صفحه ۲۶

کامل می شود. از دید جوامع مردسالار، مردان تعیین کننده و به وجود آورنده جامعه هستند. از این منظر، هویت مردان، هویت جامعه را می سازد پس برای نابودی کامل یک جامعه باید هویت مردان یا مردانگی آنان را از نشان سلب کرد. بدین ترتیب در کنار کارکردهای متعددی که خشونت در جنگ به ویژه خشونت جنسی دارد، کارکرد بسیار مهم دیگری نیز باید برای آن در نظر گرفت که از طریق سلطه بر بدن زن، سلطه بر مردان نیز تأمین می شود. مردی که نتواند از بدن زنان مرتبط با خود محافظت کند یک ویژگی اساسی مردانگی یعنی نظارت بر بدن را از دست داده و «دیگری» این نظارت را از طریق تعرض به بدن زن، به جنگ آورده است.

سخن پایانی

نگاه فرودستانه به زنان و حاکمیت زن ستیزی در جوامع مردسالار، خواه ناخواه زنان را در موجودیت خود به عنوان یک فرد در نظر نمی گیرد بلکه زنان نشانه ای از روابط میان مردان هستند. در جوامع زن ستیز تحقیر یک زن و سلطه بر بدن اش گذشته از مشکلات فراوان برای او، جهت تحقیر مردان صورت می گیرد. با این عمل اولاً متجاوز برتری خود را به دیگران نشان می دهد و از طرف دیگر خشونت نسبت به زنان نمایشگر ناتوانی مرد مغلوب جهت محافظت از زن، و همین طور بیانگر ناتوانی جنسی او تلقی می شود. در چنین وضعیتی، این طور قلمداد می شود که مرد مغلوب هویت مردانه خود را از دست داده است. هر چند که مردان مغلوب آن جامعه، از مردانگی به دور افتاده اند ولی این به معنای رها شدن زنان از نظارت و کنترل نیست زیرا رفتار مردان پیروز، سبب بازتولید نوعی دیگر از نظارت بر زندگی و بدن زن و «بازتولید نظامی» دیگر از مردسالاری می شود، در این حالت تجاوز جنسی مولد هویت مردانه است.

خشونت جنسی نه تنها ابزار جنگ بلکه ابزار قدرت نیز می باشد. قدرتی که پایه های آن در فرهنگ نهادینه شده گروه متجاوز، نهفته است. آنانی که دست به تجاوز جنسی می زنند در واقع قدرت خود را بر بدن و هویت زن، و از این طریق بر مردان و سرزمینی که زن به آن تعلق دارد نشان می دهند. سلطه بر بدن زنان اصلی مهم برای اثبات مردانگی است. شکل حد آن به صورت تجاوز و بردگی جنسی در جنگ ها مشاهده می شود اما باید به اشکال خفیف تر آن نیز توجه داشت.

روزی مجنون از روی سجاده شخصی عبور کرد. مرد نماز را شکست و گفت: مردک! درحال راز و نیاز با خدا بودم تو چگونه این رشته را بریدی؟
مجنون لبخندی زد و گفت: عاشق بنده ای هستم و تو را ندیدم و تو عاشق خدایی و مرا دیدی!

با بغضی که از اول ورودم به اتاق، گلویم رو بسته بود.
گفتم: «قرار نبود اینجوری بشه. اینجا دیگه کجاس؟» و این تازه اول قصه بود.

بدین ترتیب مشاهده می شود که در زمان غلبه گروهی بر گروه دیگر در مجاورت تغییراتی که در ساختار اجتماعی، حقوقی و سیاسی به وجود می آید، قواعد و مقررات مربوط به زنان هم تغییر می کند. گروه مهاجم در مورد زنان نیز نظارت های خاص خود را اعمال کرده و سلطه خود را بر زنان نمایش می دهد.

گروه طالبان زنانی را که در قبل نیز در یک جامعه مردسالار زندگی می کردند، در خانه ها محبوس کردند و از هر نوع حضور اجتماعی آنان جلوگیری به عمل آوردند، برای طالبان نامریی بودن زنان جهت اثبات مردانگی کفایت می کرد. گروه بوکو حرام نیز با ربودن دختران دانش آموز و ازدواج اجباری و به بردگی کشاندن آنان و دور ساختن شان از آموزش سعی در تقویت الگوی مردانگی مد نظر خود را دارند. در مورد «داعش» این مساله البته به شکلی بسیار فجیع تر و به صورت تجاوز جنسی، خرید و فروش زنان، و کشتن آنان مطرح است.

خشونت جنسی در وهله اول به عنوان ارزان ترین سلاح جنگی افراد را حتا قبل از جنگ و تسلیم شدن، وادار به گریز از محل زندگی خود می کند و در بسیاری از موارد هرگز بازگشتی هم صورت نمی گیرد. پس فتح سرزمین به ساده ترین روش صورت گرفته است. از طرف دیگر تجاوزات جنسی که در بسیاری از موارد در برابر چشم دیگران، اعضای خانواده و یا همسایگان صورت می گیرد نه فقط باعث تحقیر و خرد شدن زن می شود بلکه به طرد او از محل زندگی و نزدیکیان، و فروپاشی شرایط زندگی او و اطرافیانش می انجامد. در عین حال عملی است که به افراد فاتح رضایت خاطر می بخشد. این رضایت خاطر، نه تنها به دلیل انجام موفقیت آمیز عمل، بلکه به علت ایجاد حس مردانگی بالا، تعلق به گروه فاتح، و قدرتمند بودن هم است.

از طریق تجاوز جنسی نه فقط سلطه بر سرزمین کسب می شود بلکه سلطه بر بدن ها نیز به دست می آید و این تنها به معنای سلطه بر بدن زن و نابود کردن جسمی و روانی او نیست بلکه از طریق خشونت جنسی بر زنان، سلطه کامل بر مردان مغلوب نیز به دست می آید. این مردان نه تنها سرزمین خود، اموال و مایملک خود را از دست داده اند بلکه مهم ترین ویژگی هویت مردانه شان یعنی نظارت بر زنان خود را نیز از دست داده اند و بدین ترتیب است که سلطه بر مردان مغلوب

قسمت گچی دیوار کنده کاری شده نوشته بود «پسرم کاهن». تو هوای سنگین سلول نشستم و زانوهام رو توی سینهام جمع کردم. دست هام رو گذاشتم روی سرم و

ادامه مطلب **ساعات اولیه**... از صفحه ۲۱

دی ماه بود ولی هوا خنک بود. خبری از ماشین ۲۰۶ جلوی در نبود. برگشته بودند سمنان. کسانی که من رو از دامغان آورده بودند رفتارشان خوب بود. بدی نکردند. وقتی دیدم دیگه خبری از ماشین نیست بیشتر احساس تنهایی و اضطراب کردم. از جلوی همون در پارکینگ رد شدید و دوباره وارد به ساختمون دیگه شدید. بعدها فهمیدم این اتاق افسر نگهبان بند بود. دوباره از اتاق خارج شدید. کم کم داشتم احساس سرما می کردم. جلوی یه در دیگه که رسیدیم، نگهبان همراه اول وارد شد و در حالی که دستم رو می کشید گفت «سر تو بیا. سر تو بیا پایین». سرم رو کمی پایین آوردم ولی دوباره با لحن هشدارآمیزتری گفت: «مواظب باش بیا پایین تر». من هم که دیگه خم شده بودم، آروم آروم رو به جلو حرکت کردم که نگهبان زد زیر خنده. تازه متوجه شدم که احتمالاً حوصله اش سر رفته بود و با الکی خم و راست کردن من دنبال سوژه برای خندیدن بود.

کمی جلوتر در کمدی رو باز کرد و گفت: «یه پتو بردار». سرم رو بالا بردم و از زیر چشم بند یه نگاه به کمد کردم. محفظه زیر پله ای که حدود ده تا پتوی سربازی به رنگ قهوه ای روشن، تا شده روی هم بودند. پتوی سربازی! پادگان نظامی! حتی تصورش ترسناک بود.

خم شدم و اولین پتو رو برداشتم و گذاشتم روی دو دستم. بعد از چند پیچ تو راهرو، ایستادیم و یه حوله متوسط و صابون هم رو گذاشت روی پتو. دندون هام ارتدنی شده بودند و حتما باید مسواک می زدم. ولی خبری از مسواک نبود. حرکت کردیم و تو یه راهروی به عرض ۱.۵ متر، بعد از چند متر توقف کردیم. ارتعاشات صدای کلید تو قفل در رو از تمام چارچوب در احساس کردم. در آهنی رو باز کرد و گفت: «برو تو». وارد سلول شدم چراغ روشن بود. در رو بست و دریچه کوچک بالای در رو باز کرد. و من تمام مدت از زیر چشم بند به موکت سبز با طرح های سفید کف سلول نگاه می کردم. گفت: «چشم بندتو ور دار بده»

چشم بند رو که برداشتم، آوار دیوار نوشته ها روی سرم خراب شد. دور خودم چرخیدم و دور تا دور دیوار سلول رو نگاه کردم که چشمم به دریچه روی در افتاد. یادم اومد که گفته بود چشم بند رو بدم. مسخ دیوار نوشته ها بودم. ناله ها و امیدهایی که یه روزی آدم هایی مثل من روی این دیوارها حک کردند. نوشته هایی روی سنگ سرد سفید و خاکستری که هر کدومشان هزار قصه پشتشون بود. حضور تک تک آدم هایی که قبل از من توی این سلول بودند رو حس می کردم. دستم رو از دریچه بردم بیرون تا چشم بند رو تحویل بدم که چشمم به بالای در افتاد. روی

چشم بندم رو برداشتم. روی سکوی کنار اتاقک یه پیراهن و شلوار آبی تیره و یه دست لباس زیر بود. یعنی باید لخت می شدم. با این حال بازم پرسیدم: «همه لباسامو عوض کنم؟» جواب داد: «آره» تو حالتی که سعی داشتم عقیم رو نبینم، دستم بردم به سمت پشتم تا در رو ببندم. داد زد: «چی کار می کنی؟» گفتم: «در رو می بندم». گفت: «لازم نیست» کمی مکث کردم. کپه ریزکی؟ چاره ای نداشتم. شروع کردم به در آوردن لباس هام. نمی دونستم هنوز پشتمه و داره نگاه می کنه یا رفته. هیچ صدایی نشنیدم. برام مهم نبود. تو محصه بزرگتری بودم. تو یه سوراخی که از ته دل دوست داشتم اوین باشه. سرم هنوز سنگین بود. شلوار گشاد و راحتی بود. ولی پیراهن که مثل روپوش های مدرسه یقه مثل کت داشت، کاملاً اندازه ام بود.

«تومو شد؟!»
این رو که پرسید فهمیدم حداقل تمام مدت پشتم نبوده.

«آره»
- «لباساتو گذاشتی تو کیسه؟»
- «آره»
- «چشم بندتو بز. لباسا همون جا باشه. بیا بیرون»

چشم بند رو زدم و بدون اینکه سرم رو بالا بیارم، از زیر چشم بند سعی کردم راه خودم رو به بیرون پیدا کنم. دوباره دست زمختی بازوم رو گرفت و گفت: «از این ور» همه صداها شبیه به هم بود. یه کم هم گیج بودم. از روی صدای پاها و مکالمه ها حدس زدم پنج شش نفری باید اطرافم باشند. دوباره کنار دیوار ایستادم. آماده پس گردنی دوم شدم. گوشام رو تیز کردم و سرم رو کمی چرخاندم تا از زیر چشم بند نزدیک شدن پاها رو ببینم. خبری نشد. انگار اصلاً کسی من رو نمی دید. با هم حرف می زدند ولی واضح نبود. از جمله های ساده استفاده می کردند.

- «بیریمش»
- «به اون ور رفتی؟»
- «آره»
- «وسایلش کو؟»
- «اینجاس»
- «نه اونایی که شما آوردین»

هر چی سعی کردم، سرنخی دستم نیومد. کم کم تکیه ام رو دادم به دیوار. مدت زیادی توی ماشین نشسته بودم. زانوهام ضعیف شده بودند. بعد از چند دقیقه دیگه کامل به دیوار تکیه داده بودم و پای تکیه گاهم رو مرتب عوض می کردم. صدای پای یک نفر نزدیک شد و من خودم رو از دیوار کندم. از کنار اومد در گوشم و با صدای آروم گفت: «خوب امشب به کارایی که کردی فکر کن. فردا با هم صحبت می کنیم»
از ساختمون بردم بیرون. با اینکه اواخر

ادامه مطلب مردها چطور ... از صفحه ۱۳

یکی از کسانی نباشید که در خشونت‌ها و آزارهای جنسی مشارکت دارند. مثلاً؛ هنگام صحبت با زنان بدون نگاه جنسیتی گفتگو کنید، از جمله‌های کلیشه‌ای و جنسیتی استفاده نکنید، زنان را بی مورد لمس نکنید، به بهانه مستی یا مصرف ماده مخدر آنها را مورد آزار قرار ندهید، در خیابان یا به صمیمی‌ترین دوست‌تان متلک نگویید، رفتارهای آزاردهنده رایج و مرسوم را نداشته باشید. یادتان باشد زنان ابزار حاضر و آماده برای ارضای نیازهای جنسی، شوخی و طنز و سرکار گذاشتن نیستند. همانطور که کسی نباید با شما چنین رفتار کند.

سهمی در آگاهی رسانی و آموزش برای محو خشونت علیه زنان به عهده بگیرید.

اگر پدر، برادر، عمو، دایی، دوست صمیمی، استاد، همکلاسی، رئیس و همکاران شریک‌اش را آزار می‌دهد و یا به طور کلی یک آزارگر زنان است و بد رفتاری و بی احترامی می‌کند، در مقابل‌اش ساکت نباشید. همیشه راهی وجود دارد که با چنین افرادی وارد گفت‌وگو شوید. او را تشویق کنید تا با مشاوره و رفتار درمانی و تلاش برای شناخت دیدگاه‌های درست از خشونت دست بردارد. اگر نمی‌خواهید مستقیم وارد شوید از دیگران کمک بگیرید. هر کاری بکنید اما ساکت نباشید.

اگر پدر، برادر، عمو، دایی، دوست صمیمی،

استاد، همکلاسی، رئیس و همکاران شریک‌اش را آزار می‌دهد و یا به طور کلی یک آزارگر زنان است و بد رفتاری و بی احترامی می‌کند، در مقابل‌اش ساکت نباشید. همیشه راهی وجود دارد که با چنین افرادی وارد گفت‌وگو شوید. او را تشویق کنید تا با مشاوره و رفتار درمانی و تلاش برای شناخت دیدگاه‌های درست از خشونت دست بردارد. اگر نمی‌خواهید مستقیم وارد شوید از دیگران کمک بگیرید. هر کاری بکنید اما ساکت نباشید.

گفت‌وگو با زنان ...

با زنان حرف بزنید، درباره خشونت‌ها، تجربه‌های خشونت آمیز و ترس‌هایشان از آنها پرسید چه حمایت‌هایی لازم دارند، چه چیزهایی دوست دارند و واقعا چه می‌خواهند. نظر آنها را درباره پرهیز از خشونت پرسید. شنونده خوبی برای زنان باشید؛ آنها از تأثیر خشونت و راه‌های توقف آن به شما خواهند گفت.

با زنان متحد باشید و در رفتارهای سکسیستی، کلیشه‌ای و شیء‌انگاری مشارکت نکنید.

به کسانی که به شما درباره تجربه تجاوز، آزار جنسی، روحی و جسمی می‌گویند اعتماد کنید. به جای انکار این موضوعات آنها را حمایت کنید. آنها را به رفتار بد، نامناسب و اشتباه متهم نکنید. مسئولیت این خشونت‌ها را به رفتار، نوع پوشش و واکنش ربط ندهید. باور کنید که زنان هیچ علاقه‌ای به تجاوز، تحقیر و توهین ندارند.

گفت‌وگو با مردان ...

درباره مساله خشونت، تجربه آزارگری و تأثیر آزارها در زندگی‌شان حرف بزنید. نظر آنها را پرسید. اینکه چه احساسی دارند و چرا اینطور فکر می‌کنند. گفتگو با مردها به شما می‌آموزد که برای توقف خشونت چه امکاناتی وجود دارد و راه‌های مبارزه چقدر باز است.

به پسرها یاد بدهید که رفتار مناسب با یک دختر یا یک زن چگونه است. درباره برابری جنسیتی با پسرچه‌ها حرف بزنید و به آنها آموزش بدهید. آنها را با خشونت‌های علیه زنان آشنا کنید و از آنها بخواهید سهم خود را در این مبارزه به عهده بگیرند. سهم یک پسر بچه در مبارزه با خشونت همکاری با

ادامه مطلب گل نم ... از صفحه ۱۳

گل نم پس از آن دو آهنگ دیگر را با من رقصید و بعد از آن ما به سر میز برگشتیم. پیشخدمت مشروب‌های ما را روی میز گذاشته بود. گل نم که هیجان زده بود مشروبش را قدری خورد و به من نگاه کرد و گفت: همیشه در خیالم مردی مثل تو می‌خواستم. از کاری که کردی خوشم آمد. خیلی با کلاس رفتار کردی که در مردان ایرانی کمتر می‌شود دید.

به شوخی گفتم: به خصوص که آن شخص هم جوان و هم خوش تیپ بود. گل نم گفت: آره. از من پرسید که چه نسبتی با این آقا داری؟ گفتم قرار است باهم ازدواج کنیم!! و منتظر ماندم تا دنباله حرفش را بشنوم ولی دیگر چیزی نگفت. فقط برای رقص تشکر کرد. ساعتی گذشت و ما دوباره سفارش مشروب دادیم. گل نم گاهی بر می‌گشت و به اطراف نگاه می‌کرد. می‌دانستم که می‌خواهد جوانک را پیدا کند. بهر حال اولین فکر هر دختری پیدا کردن آینده خودش هست و گل نم هم از این لحاظ حق داشت.

پرسیدم: چه احساسی داشتی وقتی از تو پرسید که با من چه نسبتی داری؟ گل نم گفت: یک واقعیت را بیان کردم. مگر نه؟ گفتم: بین گل نم جان، خوب گوش کن. یکبار هم قبلا برایت گفتم. تو در انتخاب تمام آنچه که به زندگی تو مربوط می‌شود و خواسته و آرزوی توست آزادی و نه ملاحظه مرا بکن و نه خودت را موظف به انجام کاری بکن که با میل باطنی تو مغایرت داشته باشد. هر کاری صلاح می‌دانی بکن و اگر جایی

خوشبختی

پولداری، منش است و ربطی به میزان دارایی ندارد...

گدایی، صفت است و ربطی به بی پولی ندارد...

دانایی، فهم و شعور است و ربطی به مدرک تحصیلی ندارد...

نادانی، یوازه گویی است و ربطی به زیاده گویی ندارد...

دشمن، نمایشی از کمبودها و ضعف‌های خویش است و ربطی به بدسرشتی و بدخواهی طرف مقابل ندارد...

یار، همدلی است و ربطی به همراهی و پر کردن کمبود ندارد...

وقتی گرسنه ایم، یک لقمه نان خوشبختیه... وقتی تشنه ایم، یک قطره آب خوشبختیه... وقتی خوابان میاید، یک چرت کوچک خوشبختیه...

خوشبختی یک مشت از لحظات است... یک مشت از نقطه‌های ریز که وقتی کنار هم قرار می‌گیرند یک خط را میسازند به اسم زندگی... قدر خوشبختی‌هایمان را بدانیم...

ما چقدر فقیر هستیم

روزی یک مرد ثروتمند پسر بچه کوچکش را به یک روستا برد تا به او نشان دهد مردمی که در آنجا زندگی می‌کنند چقدر فقیر هستند. آن دو، یک شبانه روز در خانه محقر یک روستایی مهمان بودند. در راه بازگشت و در پایان سفر مرد از پسرش پرسید: نظرت در مورد مسافرتان چه بود؟ پسر پاسخ داد: عالی بود پدر! پدر پرسید: آیا به زندگی آنها توجه کردی؟ پسر پاسخ داد: بله پدر! و پدر پرسید: چه چیزی از این سفر یاد گرفتی؟

پسر کمی اندیشید و بعد به آرامی گفت: فهمیدم که ما در خانه یک سگ داریم و آنها چهار تا. ما در حیاطمان یک فواره داریم و آنها رودخانه‌ای دارند که نهایت ندارد. ما در حیاطمان فانوسهای تزئینی داریم و آنها ستارگان را دارند. حیاط ما به دیوارهایش محدود می‌شود اما باغ آنها بی انتهاست. با شنیدن حرفهای پسر زبان مرد بند آمده بود. پسر بچه اضافه کرد: متشکرم پدر تو به من نشان دادی که ما چقدر فقیر هستیم.

ادامه مطلب بندر عباس... از صفحه ۳۷

را حس میکردیم. وقتی روشن کردیم و برخاستیم، چندین بار با ارتفاع کم و سرعتی آرام بر روی آن قله پرسه زدیم که مناظر بی نظیرش را درست و حسابی در حافظه مان ثبت کنیم.

نمیدانم در هنگام احداث آن آنتن، کدامیک از خلبانان، در خدمت گروه بودند اما چند سال بعد، از فضای روزگار در حین ماموریتی که در بندر عباس داشتم، چند نوبت مسئول رساندن آب و آذوقه برای نگهبان دکل شدم. آنتن، نصب شده بود و با سلول های خورشیدی و انباره ها (آکومولاتور)، برق مورد نیازش تامین میشد و در نزدیکی پایه دکل، اتاقی ساخته شده بود که یک نگهبان، با همسرش در آن زندگی میکرد و مسئولیت نگهبان هم محدود بود به کار های ابتدایی که در صورت بروز اشکال در ارتباطات آنتن، از مرکز مربوطه توسط تلفن بی سیم، آموزش داده میشد که کدام کلید را خاموش کند و کدام مدار را بیرون بیاورد و مدار مشابهی را جایگزین کند.

من توسط توری هایی که به بالگرد آویخته میشد، بشکه های پر از آب نوشیدنی برای مصرف و استحمام و نیز خوراکی های هفتگی آنها را به جلو اتاق نگهبان میبرد و نگهبان هم در طول زمان، به خوبی یاد گرفته بود که چگونه بشکه ها و جعبه ها را از توری جدا و سپس، دو باره، توری را جمع و به قلاب بالگرد وصل کند.

ادامه مطلب انگوهای نشکنه...! از صفحه ۳۷

دم ظهر یا آخر شبها که کسی توی خیابان نبود و احتمال دیده شدنم توسط فامیل و آشنایان کم تر بود، ساعتها جلوی مغازه های لوازم آرایش و یا لباس های دخترانه می ایستادم و با حسرت نگاه می کردم. تسمخر و حرف و حدیث، دیگر برایم غیرقابل تحمل بود و به خصوص که با ازدواج مجدد پدرم و فامیل های مادرخوانده ام نمی خواستم از آنها هم حرف بشنوم. کار به جایی رسید که تصمیم گرفتم دیگر زنده نباشم. تا می توانستم قرص خوردم. این اولین تلاشم برای خودکشی بود اما به موقع نجاتم دادند. انگار قرار نبود بمیرم. **ادامه در ماه آینده**

را به خانه داماد آوردند و مهمانها به شام نشستند گربه ای سر سفره آمد و مرد جوان برای این که در آینده باز گرفتار گوشت ربودن های گربه نشود آن حیوان بیچاره را گرفت و سخت به زمین کوفت تا گربه جان داد. مهمانها به حیرت افتادند اما عروس که با این رفتار، در بتو می گویم- دیوار تو گوش کن، کنایه داماد را فهمید و به داماد اطمینان داد که از آن پس گوشت ها برای شام بماند و گفت چون آن گربه را دم حجله کشتند.

تنبلی، آدمی را خیال پرست بار می آورد.

ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

کتاب های چراگاه های آسمان و به خدایی ناشناخته را نوشت. اشتاین بک در کتاب موشها و آدم هایش قدرت و دقت صحنه سازی هایش توجه برانگیز است، لیکن عمق و تنوع موضوع خاص اثر بزرگش بنام خوشه های خشم را ندارد. خوشه های خشم وی از نظر عامه مردم شاهکار او محسوب می شود که در سال ۱۹۳۹ به رشته تحریر درآمد. نام تعداد دیگری از آثار این نویسنده کالیفرنایی چنین است: ماه پنهان است- کوچه ساردین- پنجشنبه شیرین- سفرهایی با چارلی

شاه خسیس و رشوه گیر

می گویند سیدحسین مکی کتابی درباره احمدشاه نوشته و از او بسیار نیک گفته و او را تحسین ها کرده است. من این کتاب را نخوانده ام ولی چند شب پیش که باز بیخوابی مرا اذیت می کرد و دست از سر من بر نمی داشت، ناچار به کتاب پناه بردم. جایی خواندم تحت عنوان قحطی گندم و شاه رشوه گیر. در قحطی مشهور تهران مصادف با آخرین سال جنگ جهانی اول، چندتن از رعایای فیروز بهرام به شهر آمده بودند تا از اعلیحضرت سلطان احمدشاه فقط یک خروار گندم (برای بذر) بخرند. شاه مقدار زیادی گندم احتکار کرده بود و می خواست به قیمت گرانتر بفروشد. قیمت بازار آزاد گندم در آن تاریخ یکصد و ده تومان بود ولی رعایای بی چیز توانایی پرداخت بیش از صد تومان برای یک خروار گندم را نداشتند. خود شاه با خریداران شروع به چانه زدن کرد و به هیچ وجه حاضر نمی شد گندم را خرواری کمتر از یکصد و ده تومان بفروشد. سرانجام صاحب اختیار (غلامحسین خان غفاری) که در جلسه حاضر بود از خست شاه فوق العاده عصبانی شد و به رعایا اشاره کرد که همان قیمت پیشنهادی شاه را قبول کنند و قول داد که مابه التفاوت بهای گندم را او از جیب خود بپردازد.

آورده اند...

آورده اند که حکیمی گفت: آشنا برای خودکم گیر که اگر در قیامت رسوا شدی، تو را کمتر کسی بشناسد.

آورده اند که از لقمان پرسیدند که بدین رتبه چگونه رسیدی؟ گفت: از راست گفتن، امانت بجای آوردن و از سخنان بیهوده خاموش ماندن.

زاهدی برای خرید پیراهن نزد پیراهن فروشی رفت مردی که در آنجا حاضر بود بصاحب دکان وی را معرفی کرد گفت این شخص فلان پارساست. بهای پیراهن را از او کمتر بگیر. پارسا ناراحت شد و پیراهن نخرید و گفت ما آمده ایم با پولمان خرید کنیم نه با زاهدان.

آورده اند که پیری به نزد ابوعلی شفیق آمد و گفت: «گناه بسیار کرده ام و می خواهم که توبه کنم.» گفت: «دیر آمدی.» پیر گفت: «زود آمدم.» گفت: «چون؟» گفت: «هر که پیش از مرگ آمد زود آمده باشد.» شفیق گفت: «نیک آمدی و نیک گفتی.»

این کتاب تاکنون بارها تجدید چاپ شده و به زبان های آلمانی، ایتالیایی و انگلیسی نیز ترجمه شده است. نوشتن رمان عقل آبی او در آذرماه ۱۳۶۸ در رامسر آغاز شد. نوشتن این اثر با نخستین حمله بیماری شوریذگی و افسردگی وی مواجه گردید. کار نوشتن این اثر در اسفند همان سال پایان یافت و در اختیار انتشارات دنیای ما قرار گرفت. بالاخره در تابستان ۱۳۷۰ به بهانه انتشار کتاب زنان بدون مردان توسط نشر نقره به وسیله کمیته منکرات دستگیر و به زندان رفت. این بار هم نزدیک دو ماه زندانی بود. سرانجام با کفایت سیروس طاهباز از زندان آزاد شد. پرسی پور دوبار به دریافت جایزه هیلمن هامت نایل گردید و در سال ۲۰۰۳ میلادی بعنوان نخستین نویسنده مهمان به دانشگاه براون در آمریکا دعوت شد.

از مناشات امیرنظام

امیرنظام یکی از رجال بزرگ و لایق دوره قاجاریه است که مردی دانش دوست و دانشمند بود. این قسمت را که به قلم اوست بخوانید. می نویسد: «به طریق کنایه شرحی از ایران خودتان شکایت فرموده بودید. حق به جانب ذات عالی است. من بنده هم اوقات توقف اسلامبول، هرگاه این مملکت خراب را در خواب می دیدم سراسیمه با کمال وحشت بیدار می شدم. شکرها می کردم که خواب بوده است. ولی بعد از آن که به ایران آمدم، به طوری گرسنگی کشیدم که سنگگ خالی را مانده آسمانی پنداشتم و آن قدر بی خواب ماندم که روی سنگ خارا، خز و دیبا در نظرم آمد. به قدری از مامورین تعدی دیدم که خوردن صد چوب نایق و دادن صدتومان جریمه را حکم داوری می دانم. از واعظین و ذاکرین دروغ ها شنیدم که عنقا و کیمیا را باور کردم و از تجار چندان نفاق و نثار ملاحظه نمودم که به دوستی میش و گرگ پناه بردم... به جان عزیزت، وقتی که داخل این مملکت چهار پنج هزار ساله شدید، طوری اسباب فراهم می آید که از خود غافل می شوید و به طوری اوضاع مدنیت را از نظر مبارک می برند که گویا نه در عالم ترقی بوده و نه دولت منتظم فرانسه و انگلیس. این قدر در کوچه های ویران، سرگردان و حیران می گذرانید که دیوار چینه یک ذرعی، شانزه لیزه پاریس می آید... همین قدر عرض می کنم، هیچ واهمه نداشته باشی، دست و پای خودتان را جمع کرده، پشتکی به بیابان بزیند. صعوبتت تا سه چهارماه است. بعد حضرتعالی هم یکی از مامورین یا یکی از علما و واعظین و تجار و ذاکرین خواهید شد

(روز یکشنبه ۲۹ ربیع الاون سال ۱۳۱۲)

۱۲ جام زرین اولین اثر اشتاین بک بود

داستان جام زرین را جان اشتاین بک در ۲۷ سالگی بسال ۱۹۲۷ نوشت. این کتاب شرح زندگی افسانه آمیز یکی از دزدان دریایی آمریکا به نام هنری مورگان است. به دنبال این اثر که نخستین سنگ بنای شهرت او بود،

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

مشکلات در این زمینه مشکلات مدیریتی و بخش دیگر مشکلات فنی است. بطور یقین تاسیسات جدید در شهرهای مختلف مثل اصفهان، تبریز، مشهد و رشت نشان می دهد که مشکلات فنی ناشی از کمبود کارشناسان عالی تربیت بدنی، مهندسی عمران و معماری و کمبود مهندسی ورزش در آنها بسیار مشهود است. فراموش نکنیم: الف- انتخاب مدیران صالح نه بساز و بفروش ها از میان تحصیل کرده های تربیت بدنی و تعیین ملاک های ارزشیابی در این زمینه بطوری که مدیران بتوانند درک مشترکی از تربیت بدنی و ورزش را در بین مردم و سازمان های دولتی ایجاد کنند و تفاوت ما با دیگر کشورهای پیشرفته در این است که آنها با برگزاری مسابقات متفاوت و بین المللی پول قابل توجهی را برای موسسه خود یا دولت به وجود می آورند، در صورتیکه مدت هاست ما از لیست برگزار کنندگان بین المللی حذف شده ایم.

ب- سنجش میزان بهره برداری قبل از ساختار آنها، معیار جمعیت، نوع فعالیت ورزشی، آب و هوا، شرایط جغرافیایی، رفت و آمد، اتوبوس، مترو و وسائل نقلیه عمومی و شخصی، عواملی مهم در احداث اماکن ورزشی هستند. بطور مثال، ورزشگاهی مثل امجدیه، در قلب تهران بزرگ، فاقد پارکینگ بوده و غیرقابل استفاده است و یا جدا بودن ورزش زنان و مردان از طرح هائی است که نیاز به مطالعه دارد.

پ- تشکیل تیم های مهندسی ورزش و ایجاد دوره های آموزشی باعث افزایش عمر و بهره وری سالن ها می شود. این تیم ها در همه جای دنیا متشکل از کارشناسان تربیت بدنی، مهندسی معماری، عمران، مکانیک و الکترونیک می باشد. بسیاری از سالن های کنونی که جدیداً هم ساخته شده اند با استانداردهای جهانی فاصله بسیار زیادی دارند. حضور کارشناسان ارشد تربیت بدنی می تواند تا حدود زیادی این مشکلات را کاهش دهد.

ت- نظارت و کنترل کامل در مراحل مختلف طراحی، ساخت و نگهداری تاسیسات می تواند ساختمان ها را به استانداردهای بین المللی نزدیک کند. بسیاری از پیمانکاران از مصالح نامرغوب استفاده می کنند تا سود بیشتری ببرند و دیده شده است که اندکی پس از احداث مجموعه تاسیسات شروع به افت و ریزش می کند و کار را مشکل می سازد.

ج- توجه به مسائل روز چون زیبایی محیط، چند منظوره بودن مجموعه، مسائل فرهنگی و نیازهای نسل آینده که از اساس توسعه پایدار می باشد بایستی در احداث سالن ها مورد توجه قرار گیرد. در ارزیابی بسیاری از سالن های ورزشی مشاهده می شود که رفت و آمد معلولین به هنگام ورود و خروج در نظر نگرفته شده است. وضعیت و شکل داخل ساختمان مهمترین مساله ای است که در کنترل رفت و آمد تماشاگر باید در نظر گرفته شود. مطالعه دقیق از ارتباط ورزشگاه و جمعیتی که از

ادامه مطلب سیر و سفری ... از صفحه ۱۸

مردان خدا پرده پندار دریدند
یعنی همه جا غیر خدا هیچ ندیدند
هر دست که دادند از آن دست گرفتند
هر نکته که گفتند همان نکته شنیدند
یک طایفه را بهر مکافات سرشتند
یک سلسله را بهر ملاقات گزیدند
یک فرقه به عشرت در کاشانه گشادند
یک زمره به حیرت سرانگشت گزیدند
جمعی به در پیر خرابات خرابند

قومی به بر شیخ مناجات، مریدند
یک جمع نکوشیده رسیدند به مقصد
یک قوم دویدند و به مقصد نرسیدند
همت طلب از باطن پیران سحرخیز
زیرا که یکی از زو عالم طلبیدند
چون خلق درآیند به بازار حقیقت
ترسم نفروشد متاعی که خریدند
مرغان نظر بازسبک سیر «فروغی»
از دامگه خاک برافلاک پریدند
در پرواز بی امان در جستجوی حقیقت و
وحدانیت وجود که سر منزل مقصود و هدف
غائی عرفان و تصوف ایرانی است ادب فارسی
کلامی چنین قدرتمند، ساده و بی آرایش در
حد درک و فهم همه کس کمتر به خود دیده
است و بالاخره در سیر و سلوک عرفانی و راه
گشائی به سوی مرکز نور و حقیقت در قصیده
«جلوه ساقی» چنین داد سخن می دهد:

گر عارف حق بینی، چشم از همه برهم زن
چون دل به یکی دادی آتش به دو عالم زن
هم نکته وحدت را با شاهد یکتاگو
هم بانگ انالحق را بردار معظم زن
هم چشم تماشا را بر روی نکو بگشا
هم دست تما را بر گیسوی پر خم زن
هم جلوه ساقی را در جام بلورین بین
هم باده بی غش را با ساده بی غم زن
ذکر از رخ رخشانش با موسی عمران گو
حرف از لب جان بخشش با عیسی مریم زن
حال دل خونین را با عاشق صادق گو
رطل می صافی را با صوفی محرم زن
در پای قدح بنشین زیبا صنمی بگزین
اسباب ریا برچین، کمتر ز دعا دم زن
گر دردی از او پردی صد خنده به درمان کن
ور زخمی از او خردی، صد طعنه به مرهم زن
یا پای شقاوت را بر تارک شیطان نه
یا کوس سعادت را بر عرش مکرم زن
یا خازن جنت شو، گلهای بهشتی چین
یا مالک دوزخ شو، درهای جهنم زن
زاهد سخن تقوی، بسیار مگو ما

کی رفته ای زدل؟ که تما کنم ترا
کی بوده ای نهفته که پیدا کنم ترا
غیبت نکرده ای، که شوم طالب حضور
پنهان نگشته ای، که هویدا کنم ترا
با صد هزار جلوه برون آمدی که من
با صد هزار دیده تماشا کنم ترا
بالای خود در آینه چشم من ببین
تا با خبر زعالم بالا کنم ترا
مستانه، کاش در حرم و دیر بگذری
تا قبله گاه مؤمن و ترسا کنم ترا
خواهم شبی نقاب ز رویت بر افکنم
خورشید کعبه، ماه کلیسا کنم ترا
گر افتد آن دو زلف چلیبا به چنگ من
چندین هزار سلسله در پا کنم ترا
طوبی و سدره گر به قیامت به من دهند
یک جا فدای قامت رعنا کنم ترا
زیبا شود به کارگه عشق کار من
هر که نظر به صورت زیبا کنم تو را
رسوای عالمی شدم از شور عاشقی
ترسم خدا نخواسته رسوا کنم تو را
شعرت زنام شاه «فروغی» شرف گرفت
زبید که تاج تارک شعرا کنم تو را

ادامه مطلب گیله مرد ... از صفحه ۱۴

فردایش که به رادیو رفتم دیدم سیل تلفن ها و تلگرام ها و طومارهای اهالی محترم لاهیجان بسوی رادیو سرازیر شده و اعتراض پشت اعتراض که این آقای فلانی امام جمعه لاهیجان نیست بلکه امام جمعه لاهیجان آقای فلان بن فلان است و ما تازه آنجا بود که فهمیدیم این آخوند ها چشم ندارند همدیگر را ببینند و حسادت و مقام پرستی کورشان کرده است.

ادامه مطلب دوست متمدن ... از صفحه ۶

ادامه مطلب زندگی و پیدایش ... از صفحه ۱۲

چون بین آنها دیواری وجود ندارد، کاملاً از وضع هم آگاهند و همین آگاهی باعث نزدیکی آنها با هم شده و بینشان صمیمیت و دوستی بسیاری را پدید آورده است.

معمولاً بین کولی‌ها اختلافی بروز نمی‌کند. آنها بیشتر شبیه به یک خانواده بزرگ هستند. هر فرد خانواده در قبیله، به خاطر این که در خارج از قبیله برای مردم شهرها غریبه است و کسی او را نمی‌شناسد، تمام علائق خود را به قبیله پیوند داده است و خود را جدا از آن نمی‌داند. چون منافع آنها، باهم مشترک است چه در مورد کوچ، که برای خانواده کولی به تنهایی مشکل است چه در کار مشترک آنها، در آهنگری و در زندگی در چادر و بیابان‌های خارج شهر، کولی‌ها مثل زنجیر به هم متصل هستند. آنها خوب می‌دانند که منافع مشترکشان، در قبیله هیچ فرقی نمی‌کند و اگر منافع مشترک نادیده گرفته شود، منافع فردی آنها نیز از بین خواهد رفت. همین است که اگر مشکلی پیش آید همگی خود را در آن سهیم می‌دانند و باهم همکاری می‌کنند. هرچادر نشین کولی بدون قبیله، محکوم به زوال و نابودی است. خانواده‌هایی بوده‌اند که به دلایلی قبیله را ترک کرده و به شهرها

آمده بود. تلفن کرد که یک هفته ای در لندن خواهد بود و دوست دارد مرا ببیند. قرار برای دو روز بعد در هتل هیلتون، محل اقامت، گذاشتیم. من سر قرار خود رفتم و دوست خود را در آنجا دیدم که با مردی انگلیسی سرگرم گفتگو بود. بعد از مدتی انتظار چون دیدم که گفتگوی آنها به درازا کشید خواستم پی کاری بروم و ساعتی بعد برگردم. اما وقتی مرد انگلیسی مرا از دوستان مخاطبش شناخت از من خواست که در موضوع مورد مذاکره شرکت کنم و از سر خیرخواهی به دوستم توصیه کنم که اجازه دهد مبلغ کارمزد (کمسیون) او بابت خرید فیلم، به حساب بانکی اش واریز شود. اما گرگین می‌خواست که چون مأمور رسمی سازمان دولتی است «کارمزد» او به عنوان تخفیف از کل مبلغ خرید کم شود. من هم البته هیچ توصیه‌ای نمی‌توانستم بکنم جز این که یک بار دیگر به استغنا و شرافت اخلاقی دوست خود ایمان بیاورم.

دریفا که چنین جان پاک و نجیبی سال‌های دراز را به دور از سرزمینی که آن همه به آن مهر می‌ورزید با سختی و تنگدستی به سر آورد، اما دانش و آزادی و فضل و مروت را بنده درم نکرد.

با بدی و بدان و ناپاکی و ناپاکان نساخت و دست به کاری نزد که آن را به سود فهم و فرهنگ ایران نمی‌دانست.

در نشر مجله و گزینش مقاله و مطلب برای آن دانا و توانا بود. سردبیری مجله «تماشا» در تهران و انتشار سه شماره مجله «امید» در لس آنجلس نماینده فکر و ذوق او بود.

این همه را گفتم اما آنچه را که باید در شرافت اخلاقی او و در پاکی و پاکدامنی او می‌گفتن ناگفته ماند.

ایرج گرگین هر چند که مانند هر آدمیزاد متمدن امروزی موهبت‌های مادی زندگی را دوست داشت اما آن را به بهای پاکدامنی خود نمی‌خرید. خاطره‌ای از او دارم که می‌تواند به پاکی و درستی استغنا و سلامت نفس و شرافت اخلاقی او گواهی دهد:

در سال ۱۳۵۴/۱۹۷۵ سرگرم درس و تحصیل در دانشگاه آکسفورد انگلیس بودم. ایرج گرگین گویا در آن سال در مقام مدیر تولید شبکه دوم از جانب سازمان تلویزیون ملی ایران برای خرید فیلم از BBC به لندن

ادامه مطلب یک سینه سخن ... از صفحه ۸

اگرچه می‌دانم جناب رهبر آن زمان‌ها که کاره‌ای نبوده و دستش به دهانش نمی‌رسیده چه گرفتاری‌هایی داشته، ولی حُب بشر قابل ترقی است. ایشان هم ترقی کرده و صاحب جان و مال مردم هم شده و دوستان مطرودش نیز از ترس رسوا کردن ایشان به خارج متواری شده‌اند.

تعریفاتی می‌کنند که شاید هم غلو باشد یعنی ما ایرانی‌ها عادت داریم اگر با کسی خوب هستیم آنقدر او را بالا می‌بریم که به مرتبه خدائی می‌رسانیمش و اگر با او بد باشیم از گدائی او هم نمی‌گذریم و نمی‌دانم این اهریمن در دوران کودکی و نوجوانی اش چگونه زندگی را می‌گذرانده و چگونه می‌زیسته که این روزها می‌نشینند تا شاعران بنشینند و مدح او را بگویند.

من روی سختم با او نیستم، چرا که بالاخره

ادامه مطلب خاطرات در گذر ... از صفحه ۱۵

بنویسند که درب گاراژ نصب کنیم: **بگو که کفش نرفستد کسی به خانه من که بوی لاشه گرفته است آشیانه من ندای نیت خیرم، چنان رسید به خلق که در قفای من آمد، عمو و خاله من مرا به جز هدفی نیک، کار دیگر بود!**

ادامه مطلب مهمترین مواردی ... از صفحه ۱۱

۵- اعتماد صرف به گفته‌ها. بسیار مهم است که شما برای معامله یا بستن قرارداد با دیگران صرفاً به قول و قرار اکتفا نکنید. حتماً تا آنجا که می‌توانید قراردادهای خود را به نگارش درآرید و از طرف مقابل خود بخواهید که آن را به دقت بررسی و امضا کند. مهمتر اینکه اگر برای کسب و کار خود شریکی اختیاری کنید، حتماً با آن شریک قرارداد مکتوب شراکت داشته باشید. یک قرارداد جدا از مکتوب بودن باید دقیق و غیر مبهم باشد و موارد کلیدی و مهم مربوط به آن را در خود داشته باشد. این روزها شما می‌توانید از طریق اینترنت یا

و مادر این شاعر را که زن شاعری را به شاعر داده این باشد که شعر را در خدمت مردم و برای مردم برساند. بقول فرخی یزدی:

بشکنی ای قلم ای دست آگر

پیچی از خدمت محرومان سر

و این شاعران، بی‌شرمانه‌ترین اندیشه‌ها را در خدمت شعر و شعر را در خدمت اهریمن به کار می‌برند.

این روزها شاعری یک تفریح و تفرج نیست، شاعری مدیحه سرائی و چاخان پاخان سرهم

کتابخانه‌ها به فرم‌های کلی قرارداد از زمینه‌های مختلف دسترسی پیدا کنید.

در نهایت تأکید و توصیه می‌شود که حتماً کسب و کار خود را به فرم یک Corporation یا LLC تشکیل دهید. در قوانین مربوط به کسب و کار خود مطالعه کنید و تلاش کنید و آنها را رعایت نمایید و اگر کارمند استخدام می‌کنید، با آنها قرارداد مکتوب کار داشته باشید. همچنین توصیه می‌شود که با یک وکیل امور تجاری و کار در مورد مسائل حقوقی کسب و کار خود مشاوره نمایید.

کردن نیست، این روزها شاعری یک ضرورت است و اگر شاعر بتواند با شعر خود باری از دوش دل مردم بردارد باید کلامش ارزشمند و فراخور تمجید است، نه در پای کرسی ملاتی جنایتکار نشستن و از او و امام دجالش سخن گفتن و تعریف کردن.

بسیار شاعرانی هستند که به نان شب محتاجند اما حاضر نیستند پای منبر این اهریمن صفتان بنشینند و به یاوه‌های شعر فروشان و قلم‌بزدان گوش فرا دهند.



Caroline Nasser
Accident Lawyer

Disseminating and storing the right employment information and documentation can help demonstrate compliance with federal, state, and local laws. Below are some "must-have" policies and forms.

Workplace Policies

Some laws require employers to communicate workplace information to employees in writing. In the absence of a specific requirement, employers should also implement policies that communicate company expectations and benefits. While the contents of your company's handbook will depend on a number of factors, including your company's size, industry, and location, consider including these key policies:

At-will employment. This statement reiterates that either you or the employee can terminate the employment relationship at any time and for any reason, as long as the reason is a lawful one. It is a best practice to prominently display this statement in the beginning of your employee handbook (except in Montana, where at-will employment is not recognized). Reinforce at-will status in your handbook acknowledgment form as well.

Anti-harassment & non-discrimination. These policies prohibit harassment and discrimination in the workplace. Non-discrimination laws are governed by federal, state and local provisions, so review your applicable law and account for all appropriate protections.

Employment classifications. It is a best practice to clearly define employment classifications, such as full-time, part-time, exempt or non-exempt since an employee's classification can dictate eligibility for benefits and overtime pay.

Leave & time off benefits. These policies address a company's rules and procedures regarding holidays, vacation, sick, and other types of time off

15 Must-Have HR Policies and Forms

benefits, or leave required by law (such as voting leave, family leave, and domestic violence leave) or company policy. Check your state and local law to ensure all leave requirements are included in your employee handbook.

Meal and break periods. A policy on meal and break periods informs employees of the frequency and duration of such breaks as well as any rules or restrictions related to break periods. Rest periods, lactation breaks, and meal periods must be provided in accordance with federal, state and local laws.

Timekeeping & pay. A timekeeping policy informs employees of the method for recording time worked and the importance of accurately recording their time. A policy on paydays lets employees know the frequency of paydays, the methods available for receiving pay, and any special procedures for when a payday falls on a holiday or when an employee is absent from work.

Safety and health. Safety policies describe safety and emergency procedures and require employees to report work-related injuries immediately. Additionally, some regulations under the Occupational Safety and Health Act require employers to have specific policies and programs in place if certain workplace hazards exist (such as a hazard communication program if certain chemicals are present in the workplace).

Employee conduct, attendance & punctuality. Attendance policies make it clear that employees must be ready to work at their scheduled start time each day and provide procedures for informing the company of an unscheduled absence or late arrival. It is also a best practice to have policies on standards of conduct, drug and alcohol abuse, disciplinary action, confidentiality, conflicts of interest, and workplace violence.

Forms & Documents

Employers must maintain certain records to comply with federal, state, and local laws and to help administer HR policies and practices. Depending on the nature of the form, these documents should either be retained in the employee's *personnel file*, or a separate confidential file. Here are some key forms to consider:

Hiring forms. There are a variety of

forms that can help you identify qualified candidates during the pre-hire process, such as a job application and candidate evaluation form. Once a candidate is hired, you must complete certain new hire paperwork, including a Form W-4 and a Form I-9. Additionally, certain notices must be provided to new hires. Visit the New Hire Paperwork section of HR411 for a list of federal and state new hire forms.

Receipt of company property. If you provide employees with equipment, tools, or other company property, use this form to document what was provided to the employee. This can help ensure that all property is returned and accounted for at the time of separation.

Handbook acknowledgments. When an employee signs this form, he or she acknowledges that they are responsible for reading and complying with all company policies. Obtain signed acknowledgments when you first issue the handbook, at the time of hire for new employees, and whenever you make changes to the handbook.

Leave of absence. Have employees submit requests for time off or other types of leave in writing. In some cases, the federal government or your state government may provide sample forms, such as those used

Continued from Page 59

Some of

Masal Forest, Gilan

The forests of the northern province of Gilan are an area of outstanding



natural beauty, and offer some beautiful hiking trails for tourists. An eight hour drive from Tehran, the mountainous Masal region has some particularly popular walking routes, although you'd be wise to bring your own supplies as shops and hotels are few and far between. The mixture of lush lowlands and mountain forests make for a pleasing contrast with the harsh

for Family and Medical Leave Act (FMLA) purposes.

Reasonable accommodation requests. Federal and some state laws require employers to provide *reasonable accommodations* for applicants and employees with disabilities, or sincerely held religious beliefs and practices. While employees aren't required to make reasonable accommodation requests in writing, employers should thoroughly document the request, all communications regarding the request, and the resulting accommodation.

Performance & discipline. Document all performance and disciplinary events, whether positive or negative. This includes annual performance reviews, recognitions received, promotions, and disciplinary action, such as written and oral warnings and performance improvement plans.

Business expenses. If employees travel for work, or incur other *business-related expenses*, have them maintain an expense log and submit reimbursement requests in writing.

This is an overview of some commonly used policies and documents. Your size, location, and industry may dictate whether you must provide additional written information to employees. When making this determination, consider your business practices as well as all applicable federal, state, and local laws.

landscapes of southern Iran, although lynxes, wolves, and bears are said to inhabit these territories (attacks on humans are extremely infrequent).

Latun Waterfall, Gilan

Whilst in Gilan province, it's worth heading to the northern county of Astara to see Iran's highest waterfall. Against a breath-taking backdrop of



forested mountains, Latun falls from a height of 105 metres. The tranquility of the surrounding waters makes a perfect lunchtime pit stop, or even a refreshing swim if you are feeling adventurous.

Life is full of beauty. Notice it. Notice the bumble bee, the small child, and the smiling faces. Smell the rain, and feel the wind. Live your life to the fullest potential, and fight for your dreams. Ashley Smith



Cost of Renting Soaring Faster than Cost of Buying a Home

If you think home prices are climbing rapidly, it's nothing compared to what rents are doing all across the country, but especially in the Bay Area and throughout California.

Altisource's RentRange compiled data on the 25 housing markets where rents are rising the fastest, and two of them are in the Bay Area and eight in California. The Sacramento metro area came in at No. 2 nationally, while the San Francisco-Oakland-Fremont metro ranked No. 4, and the San Jose-Sunnyvale-Santa Clara region was No. 7.

The Sacramento area had a whopping 17.6 percent year-over-year increase in rent prices in the 3rd quarter, according to the new report. The San Francisco metro wasn't far behind. The area saw rents soar 17 percent during that same period. And the San Jose metro area had a 16.1 percent increase in rent from a year ago.

Why are rents rising so fast? RentRange Chief Executive Walter Char-noff believes it's the result of rising demand for rental housing, along with home values recovering from last decade's foreclosure crisis and pushing up rental prices with them. The number of single-family renter households increased by 3.9 million, or 34 percent, from 2006 to 2014, according to the U.S. Census Bureau. More generally, increased demand for all types of rental housing has been driving up prices across the U.S. A separate study by the website Zumper found that rents for a one-bedroom unit in San Francisco now average \$3,620, up 13.1 percent year over year. That made San Francisco the highest priced rental market in the U.S., according to the study, outpacing even New York City. San Jose and Oakland weren't too far behind in that study, ranking as the fourth and sixth most expensive rental market in the U.S. with one-bedroom units averaging \$2,270 and \$2,080 a month, respectively. Looking for a two-bedroom rental in San Francisco? Be prepared to shell out an

astounding \$5,000 each month.

By comparison, the median sale price for a Bay Area home so far this year is up 9 percent. So while there's no denying that real estate values are going up in the Bay Area, from where I sit buying a home still looks like a very good value when compared to the cost renting!

Below is a market-by-market report:

North Bay: Sellers still have high price expectations and as a result agents are seeing very few multiple offers and properties are sitting on the market longer than the summer months. More agents are taking offers "as they come" and not on a particular date. "Days On The Market" in Northern Marin area is still less than this time last year, and likely due to lack of inventory. Currently, buyers appear to be taking a break and not jumping the moment new inventory appears. The market is still strong for buyers and sellers, but more inventory is still needed and continues to be the biggest challenge in the Northern Marin market. The sales activity appears to be in the pre-holiday slowdown, however good properties are still selling fairly quickly. If a seller needs to sell now is the time to get their home on the market. A general slow-down in the market is occurring as buyers become more focused on value and quality of listings and sellers are slow to adjust from a hot market. A home that has any major flaw is being looked at critically now whereas it would not have been six months ago. The market has moved to house specific from area specific. We have seen 3 offers on one home and none on the other and they are similar homes in the same neighborhood.

The Southern Marin market overall has slowed down both for listings and pending sales. The luxury Previews market remains steady with 18% of homes over \$3 million under contract and 10% of homes over \$5 million under contract.

San Francisco: There are fewer offers, closings closer to asking prices, more price reductions, and longer days on market. It's not uniform across all price points, but generally the higher the price the bigger the slowdown in the last 4-5 weeks. As we approach the holidays, there's a definite shift in the market. Inventory levels are rising, price reductions are more common, and offer dates come and go without a deal. We've even seen the phenomenon where a property receives no offers on an offer date, only to receive multiple over-asking offers a couple weeks later. Of course, the well-priced "shiny penny" properties are always in demand, and receive multiple offers. Serious buyers should take advantage of the shifting landscape to step up and purchase a home now against less competition.

SF Peninsula: The Burlingame area is experiencing a slight increase in market activity from the previous week. The Previews luxury market is steady to slightly increasing. Across the hills in Half Moon Bay, inventory remains in short supply. Open houses continue to be strong. There are plenty of buyers out there, however sales are slower. Multiple offers are less plentiful and often 2 or 3 will be under list and maybe one over. The market is still out of balance with more buyers than sellers. Confidence level among buyers is back up after the resurgence of the U.S. and Chinese equity markets. This is a very unpredictable market. There still is definitely a lack of inventory. Sellers are beginning to realize that there is a change in the market and many are anxious to market their properties ASAP. It's a challenging time for all.

East Bay: The Lamorinda market is experiencing a cyclical slowdown due to the upcoming holiday season. However, aggressively priced listings continue to see multiple offers as overall listing inventory decreases.

Silicon Valley: Unfortunately inventory continues to drop. In the Los Gatos area, there has been a strong resurgence of buyer activity from buyer's trying to complete their purchases prior to the year's end. It seems that the holiday slowdown has begun. Prices have remained strong even though units sold are down. Almaden is down 18 units compared to last month but the average sales price is flat. Blossom Valley closed 13 fewer units and

prices were only down 4.5% while Cambrian closed eight fewer units and prices remained flat. Inventory remains low and buyers remain cautious but are educated and when a home comes to market priced well buyers won't delay in making an offer. Most homes are staying on the market for a couple weeks before offers. Average days on market is closer to 45-60 days on market. Willow Glen continues to see active listing inventory decline. The market was down to 50 units, however there were nine new listings that came on the market this past week. The pending holiday season is not slowing down sales activity; we just need more inventory. Buyer demand is still strong, open house traffic even on rainy days continues to be heavy. We continue to experience multiple offers well over asking price for most properties.

South County: Listings are down as are the number of sales. Demand, however, remains relatively high. Sellers, on the other hand, are showing some reluctance in actually listing their homes, with some indicating that they will wait until after the arrival of the new year. In the meantime, interest rates remain attractive and there are buyers who want to buy, but choices remain limited.

Santa Cruz County: Santa Cruz County is currently the 12th hottest market in the nation. Competition is fierce between sellers to get the highest best price for their property while not staying active on the market too long and becoming shop worn. The condo and townhouse market is red hot as some buyers have been priced out of single family residences as many of Santa Cruz County's home prices have soared to heights we haven't seen since the peak of the market back in 2007. The inventory of homes for sale in the Previews Market has decreased by 15 listings from this time last month. Sales have remained strong for this time of year and average days on market is actually 10 days less than last month, at 54 days.

Monterey Peninsula: November has started out with a bang, with a few significant properties in escrow in the last two weeks. The "months of inventory" is at an all-time low since January 2013 with just under 3 months of inventory available.

Source: Coldwell Banker



Real Estate News
Lilly Yaz
 Realtor
 lillyyazrealty@gmail.com

Real Estate Market and Inventory Updates

The number of homes on the market remained in short supply across Northern California as the fourth quarter kicked off, with the months' supply of inventory (MSI) dropping from September in each of Pacific Union's Bay Area regions except for Napa and Contra Costa counties. Meanwhile, the median sales price hit a one-year high in Marin and Napa counties.

EAST BAY: After softening a bit in August and September, the median sales price in our East Bay region rebounded in October to \$918,450. The number of homes on the market headed in the opposite direction, with the MSI falling to 1.1.

Homes sold in a brisk 18 days, and sellers continued to enjoy the hefty premiums they have received throughout most of 2015, with the average home fetching nearly 115 percent of its original price.

MARIN COUNTY: Marin County's median sales price has been above \$1 million since March and hit a yearly peak in October at \$1,222,500. The average home sold for 98.3 percent of asking price, nearly identical to numbers recorded one year ago.

After seeing a solid increase in September, the MSI fell to 1.6, while the pace of sales picked up, with the average home selling in 48 days.

SAN FRANCISCO-SINGLE-FAMILY HOMES: The pace of single-family home sales in San Francisco has been remarkably consistent since the early summer, and in October, properties sold in an average of 28 days, one day faster than in September. The median sales price was up on both an annual and monthly basis, finishing the month at \$1,295,000.

Competition for homes in the city remains intense, with the average

single-family home selling for 110.4 percent of original price and the MSI falling to 1.5.

SAN FRANCISCO-CONDOMINIUMS: It has taken more than \$1 million to buy a San Francisco condominium for most of this year, and that pattern held fast in October, with the median sales price at \$1,111,500. Sellers took home an average of 108.4 percent of asking price, a bit less than in September. As with single-family homes, the MSI for San Francisco condominiums dropped from the previous month to end October at 1.9. Properties sold in an average of 27 days, in line with what we observed earlier in the summer.

SILICON VALLEY: After climbing above \$3 million in September, the median sales price in Silicon Valley relaxed to \$2.75 million in October, although it remains by far Pacific Union's most expensive region. On average, sellers received 104.2 percent of original price, similar to levels recorded in the two preceding months. Homes sold in a speedy 19 days, the fastest since the spring, and the MSI decreased month over month to 1.8.

Mid-Peninsula Subregion With an MSI of 1.1, the Mid-Peninsula is tied with our East Bay region for fewest available homes for sales. At the same time, the pace of sales slowed substantially from September, with the average home selling in 33 days. The median sales price finished October at \$1.51 million, with the average home selling for 101.8 percent of original price.

The median sales price finished October at \$1.51 million, with the average home selling for 101.8 percent of original price.

The beauty of a woman must be seen from her eyes, because that is the doorway to her heart, the place where love resides. Audrey Hepburn

Some of the Most Beautiful Natural Wonders in Iran

Mount Damavand

66 kilometres northeast of Tehran, at a height of 5,610m, Mount Damavand is the highest mountain in the



Middle East, and a worthy challenge for any accomplished mountaineer. Visible from Tehran on a clear day, the mountain is snow-capped all year round, and features prominently in Persian folklore and literature. Located in the Alborz Mountain range, reaching Damavand's peak will take the best part of two days – and earn you the eternal respect of any Iranians in your life. The climbing season is June-September.

Torkaman Sahra

The Turkmen Plains, or the Torkaman Sahra, lie in Iran's north eastern region, bordering Turkmenistan and the Caspian Sea. The seemingly in-



terminable rolling green hills remain virtually untouched and tricky to access without your own car – but the views are simply spectacular. One focal point to head to is the Khaled Nabi cemetery, notable for its phallic tombstones. Also nearby is the famous 11th century tower structure Gonbad-e Qabus, memorialised in the west in Robert Byron's travelogue *The Road to Oxiana*.

Dasht-e Lut

The Dasht-e Lut (Lut Desert) is one of Iran's two great deserts, covering



an area of over 50,000 square kilometres in the central eastern part of the country. Reportedly laying claim

to the hottest land surface temperatures ever recorded – an astonishing 70.7 degrees – it is not an ideal location for an afternoon picnic. Nevertheless, the weather-beaten, moonscapes of the desert make an unforgettable venue for night-time camping beneath the stars, and the views at dawn are mesmerising. Tour guides will take you from the city of Kerman for a reasonable fee. Be sure to check out the mysterious kaluts too – the famed giant rock formations of the desert.

Salt Plains, Dasht-e Kavir

The Dasht-e Kavir, or Kavir-e Namak (the Great Salt Desert), is Iran's other massive desert, located in the



centre of the Iranian plateau, northwest of Esfahan and Yazd. Harsh, barren, and unfathomably hot, you won't want to wander the expanse aimlessly or unaccompanied, but it remains an impressive sight to behold. The Namak (Salt) Lake, 100 kilometres from Qom, is the most tourist friendly feature of the desert, the magnificent, white vastness of which will give the salt flats of Bolivia a run for their money.

Maranjab Desert



A two-hour drive from the city of Kashan in Esfahan province, the Maranjab desert boasts some of the sandiest dunes in the country. Whilst most of Iran's deserts are salt, rocky, or scrubland, Maranjab caters to more stereotypical desert fantasies. You can combine a tour with a visit to the Namak Lake, not far from here, with the option to rest your head in the remains of a 16th century caravanserai (be prepared for very basic facilities).

Continued on Page 57

Guards Turns Blind Eye to Attack On Political Prisoners

An unnamed prisoner attacked at knifepoint political prisoners Dr. Saeed Madani and journalist Saeed Razavi Faghih, at Rajaei Shahr Prison, in Karaj, near to Tehran, on

event in the wards of ordinary prisoners. Either the ward representative does it himself or gangs in the prison do it to gain power or to keep power," the prisoner says. "Some-



times drug gangs that are active in prison engage in extortion but this seldom happens in security wards and among political prisoners."

Saeed Madani told his cellmates that he intervened because he was afraid for Saeed Razavi Faghih's life and wanted to save him.

November 28. The attacker, who has a history of violence, claims the inmates owe him money. Both are currently recovering from their injuries. "At noon on, a security prisoner who'd been carrying a knife in a threatening manner ever since the night before attacked Saeed Razavi Faghih and injured him," an informed source tells IranWire. "Dr. Saeed Madani, a professor of sociology, who was standing nearby, tried to calm the attacker down and remove the knife from his hand but in the struggle that followed, Dr Madani was himself also injured on his forehead, eyebrows and face."

The source, who wants to remain anonymous, adds, "The attacker confessed that the assault was planned the night before. The majority of prisoners in the political ward are of the belief that the attack was either planned by prison officials or that at the very least they gave it the green light." The person responsible for the attack sleeps in Room 12 of the security ward and has a history of violence in the prison.

"The previous night he had threatened to kill if he didn't get the money he was asking for," the source explains. "Nobody knows what the money in question is about but the Green Movement prisoners at Rajaei Shahr believe it's extortion-based. The attacker has previously seized by force another prisoner's refrigerator."

A prisoner at Rajaei Shahr prison who knows Dr. Madani and Mr. Razavi Faghih well says that if the attacker had needed money or had asked for any personal belongings, both men would have handed them over immediately and so there was no need for violence.

"Extortion is a common everyday

"The attacker had an anti-reformist friend working behind the scenes, a person who also has a record of physical violence against reform-minded inmates," the prisoner says. "On Saturday, this person brought a blade to help the aggressor. I wasn't present at the scene but, according to eye-witnesses, many profanities were uttered. What's more, the attacker said he'd continue to take their belongings, and might even kill them, until the day he gets his money and he did that in front of other prisoners."

It is widely thought among inmates at Rajaei Shahr Prison that prison officials allow these attacks to happen so that life for political prisoners is even more difficult.

Prison officials turn a blind eye

"The warden and prison guards didn't do anything to prevent or stop this happening," the prisoner says. "The recent assault took place right before the guards' very eyes. Even if prison officials aren't guilty of instigating the attack, they're definitely guilty of utter neglect and passivity in defending the safety of victims." In protest of this, five prisoners of conscience went on hunger strike for several hours following the assault. The inmates are demanding that the incident be investigated and that the man responsible be transferred out of the ward.

A second prisoner who spoke to the attacker about the incident says, "The attacker feels justified in getting his money this way and says that he's confident that the guards won't stand in his way."

Not long before the attack, the man responsible threatened another prisoner and told him to stay away from reform-minded political prisoners.

Both the attacker and his accomplice have boasted repeatedly about violent acts they have committed against reformists and strongly voiced their disdain and disregard for former reformist President Khatami and the Green movement.

Iranian press has reported that the head of Rajaei Shahr Prison informed his deputy to tell the prisoners on hunger strike to wait until he returns to solve the problem. The Deputy Prosecutor for Security Prisoner Affairs is also scheduled to visit the prison.

Violence is a part of everyday life in the wards of ordinary prisoners, something that tends to end with prison guards beating prisoners. News of these clashes rarely make their way out of prison and it is rarer still for the media to report them. The Rajaei Shahr prison clinic treats prisoners with serious wounds on a near-daily basis.

"Drugs are easily available inside the prison and most prisoners use them every day, which increases the number of clashes," says another Rajaei Shahr prisoner. "This is because using psychedelic drugs leads to mental disorders and aggravates tensions."

The only thing that prisoners are truly afraid of in the prison is Mohammad Mardani, the director of Rajaei Shahr Prison. In the past, Mardani was an interrogator for the authorities, and he applies many of those skills to managing the prison. The Intelligence Ministry runs a separate ward inside Rajaei Shahr where it interrogates, threatens and tortures political defendants and prisoners. Prisoners call this ward the "Guards Ward" because the Revolutionary Guards controlled it in the past.

The majority of political prisoners are kept in Ward 12. And, ever since 2014, prisoners accused of spying are kept away from other prisoners in Room 12. Equally, Salafist inmates, who are accused of supporting Al-Qaeda, are kept in Room 10.

The fate and treatment of Dr. Saeed Madani and journalist Saeed Razavi Faghih is testimony to the critical situation prisoners of conscience find themselves in while in jail; a system that has no qualms about throwing together political prisoners of all types, be it Green Movement activists, high-security prisoners, "spies" and those accused of collaborating with Al Qaeda. It's high time things changed.

EVER WONDERED
How to Find Local Iranian Businesses?

**EVENTS
BUSINESS DIRECTORY
CLASSIFIED ADS**

☎ (669) 232-2292
✉ info@irany.com

Own a Business? List your business at irany.com
USE Coupon **freemonth** for a free month listing.

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 **کترینگ**،
به جشنها و میهمانی های شما جلوه بیشتری می دهد!

* کله پاچه * کباب سنتی ساقی

* دیزی * میرزا قاسمی * حلیم * شله زرد

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



Caroline Nasserri
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: cnasserri62@yahoo.com

Fax: (408) 278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112