



خیام هزار سال پیش می زیسته است. شهرت عالمگیر او بیشتر به جهت ترجمه رباعیات او توسط فیتزجرالد انگلیسی و نشر آن در سال ۱۸۵۱ است. گفته می شود، به جز کتاب مقدس، تا کنون هیچ ترجمه انگلیسی به اندازه ترجمه رباعیات خیام به چاپ نرسیده است.

گویند کسان بهشت با حور خوش است
این نقد بگیر و دست از آن نسپه بدار
من می گویم که آب انگور خوش است
کآواز دهل شنیدن از دور خوش است
"خیام"



پیام شایانی

وکیل تصادفات

• رانندگی • زمین خوردگی
• صدمات ناشی از کار

(408)777-8867

(800)261-1314

سحر سلاهی

Selahi Insurance Agency

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

Certified Covered California Agent

(408) 931-6434





دفتر حقوقی میهن

Iranian Legal Services

Mihan Law Group

با همکاری کارشناسان حقوقی و وکلای دادگستری در ایران

با مدیریت آقای کاشی



خانم باقری

وکیل پایه یک دادگستری
کارشناس ارشد حقوق جزاء



امیر کیا

وکیل پایه یک دادگستری
در ایران و امور بین المللی



سدف آقاچانی

لیسانس حقوق از ایران و
فوق لیسانس حقوق بین الملل از آمریکا



Michael S. Epstein

وکیل مهاجرت



ندا نهاوندی

وکیل دادگستری در ایران
فوق لیسانس حقوق از آمریکا

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

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

www.mihancompany.com

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

(408) 918-0405

www.endovascularsurgery.com

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 ◇ باد فتق ◇ 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



روز والتاین عشق



روز والتاین، (روز عشاق یا روز عشق‌ورزی) در فرهنگ مسیحی سده‌های میانه و سپس فرهنگ مدرن غربی روز ابراز عشق است. این مناسبت هر سال در روز ۱۴ فوریه (۲۵ بهمن‌ماه) برگزار می‌شود. سابقه تاریخی روز والتاین به جشنی که به افتخار قدیس والتاین در کلیساهای کاتولیک برگزار می‌شد، باز می‌گردد. روز والتاین برگرفته از سنن روم باستان و مسیحیت می‌باشد.

افسانه والتاین

تاریخچه کامل و دقیق والتاین در دست نیست و آنچه از پیشینه این روز می‌دانیم با افسانه درآمیخته‌است. امروزه کلیسای کاتولیک به این نتیجه رسیده‌است که حداقل سه قدیس به نام والتاین یا اللتیوس وجود داشته‌اند که همگی به قتل رسیده‌اند، به همین دلیل چندین افسانه سعی در بازگویی تاریخچه این آئین دارند.

طبق یک افسانه مشهور در سده سوم میلادی، در روم باستان در دوران فرمانروایی کلودیوس دوم، کشیشی به نام والتاین می‌زیسته‌است. کلودیوس عقیده داشت مردان مجرد نسبت به آنانی که همسر و فرزند دارند، سربازان جنگجوتر و بهتری هستند. از این رو ازدواج را برای مردان جوان امپراتوری روم قدغن می‌کند. والتاین



معتقد بود که این حکم ناعادلانه است، لذا مخفیانه عقد سربازان رومی را با دختران محبوبشان جاری می‌کرد. هنگامی که کلودیوس این امر را دریافت، والتاین را به مرگ محکوم کرد.

افسانه دیگر می‌گوید شاید کشیش والتاین به علت نجات دادن و فراری دادن مسیحیان از آزار و شکنجه رومیان کشته

شده باشد. مطابق یک افسانه، کشیش والتاین خود عاشق دختر زندانبانش شده و نخستین کارت والتاین را خود او قبل از مرگش برای آن دختر فرستاد و در آن نوشت «از طرف والتاین تو».

پیشینه تاریخی والتاین

کشیش والتاین احتمالاً زمانی حدود سال ۲۷۰ میلادی به قتل رسیده‌است. در حالی که برخی بر این باورند که روز والتاین، سالگرد

مرگ یا به خاکسپاری والتاین است. گروه دیگر معتقدند کلیسای کاتولیک به منظور مسیحی سازی یک سنت باستانی و مشرکانه لوپر کالیا که در روم مرسوم بوده، این تاریخ را برگزیده‌است. تا اواخر قرن پنجم میلادی در امپراتوری روم جشن لوپر کالیا بمناسبت باروری برگزار می‌شد. در سال ۴۹۸ میلادی، پاپ ژلازیوس یکم

برگزاری جشن لوپر کالیا را ممنوع کرد. وی روز ۱۴ فوریه را به عنوان روز والتاین اعلام کرد، تا با اعمال مشرکانه مقابله کند.

در سده‌های میانه اروپا، به خصوص در انگلستان و فرانسه، والتاین یکی از محبوب ترین قدیسان بوده‌است. به خصوص همزمانی شروع جفت گیری پرندگان با روز والتاین، این باور را که روز والتاین به واقع روز عشاق

است، تشدید کرد.

قدیمی ترین یادبود والتاین که امروز در دست می‌باشد، مربوط به چارلز، دوک اورلئان است. وی که در پی شکست در نبرد اجینکورت در برج لندن زندانی بود نامه‌ای را در سال ۱۴۱۵ برای معشوقه‌اش نوشت که اکنون در مجموعه دستنویس‌های کتابخانه بریتانیایی نگهداری می‌شود.

شهرهای منسوب به والتاین قدیس

بر اساس باورهای کنونی، بقایای والتاین قدیس که در سده ۱۹ میلادی در قبرستانی باستانی در ایتالیا کشف شد هم اکنون در سه شهر رم، دوبلین و گلاسگو نگهداری می‌شود. بخشی از این بقایا پس از انتقال به یک تابوت طلایی توسط پاپ گرگوری شانزدهم به کلیسای کاتولیک وایت فرایر در دوبلین پایتخت جمهوری ایرلند اهدا شد. بخش دیگری از این بقایا که گفته می‌شود شامل استخوان‌های والتاین قدیس است توسط یک خانواده متمول فرانسوی در سده نوزدهم به کلیسای فرانسیس مقدس در شهر گلاسگو در اسکاتلند منتقل شد.

خارج از حلقه‌های مذهبی از مردم عادی کمتر کسی از وجود این بقایا در شهر اطلاع داشت تا اینکه در سال ۱۹۹۹ تصمیم به انتقال این بقایا به کلیسای دیگری به نام The Blessed John Duns Scotus گرفته شد.

این اقدام توجه گسترده رسانه‌ها و به طبع آن عموم مردم را به دنبال داشت به طوری که شهر گلاسگو به خاطر میزبانی والتاین قدیس «شهر عشاق» لقب گرفت و از سال ۲۰۰۲ این شهر در روز والتاین میزبان فستیوالی به نام «فستیوال عشق» می‌باشد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**



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: ۰۲۲۱-۸۶۲۴ (۴۰۸)

شماره فکس: ۰۳۷۱۷-۶۹۳۳ (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	اناهیت (بهرام فره وشي)
صفحه ۶	یادداشت‌های یک ایرانی متمدن با... (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۷	تبلیغ
صفحه ۸	یک سینه سخن (مسعود سپند)
صفحه ۹	با (هادی خرسندی)
صفحه ۱۰	اخبار
صفحه ۱۱	مروری کلی بر قوانین موجر و ... (کاوه میرشفیعی)
صفحه ۱۲	زندگی و پیدایش کولیان (هما گرامی فره وشي)
صفحه ۱۳	تبلیغ
صفحه ۱۴	ورزش از نگاه من (احمد طوسی)
صفحه ۱۵	خاطرات در گذر زمان (هوشمند عقیلی)
صفحه ۱۶	ناهدی و سینمای فمینیستی ایران (سعید شفا)
صفحه ۱۷	نوشته‌ها، پوزخند (عزت گودرزی)-ای وطن (اصغر مهاجرانی)
صفحه ۱۸	سیر و سفری در گلستان ادب پارسی (پرویز نظامی)
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	یادداشت‌های بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱	ترمیم، تصحیح (آرین اقبالی)-مهلت ثبت نام... (آذر نصیری)
صفحه ۲۲	از درگوشی‌ها (پیرایه)
صفحه ۲۳	جیمز باند (فرسیا اعتمادزاده)
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه‌های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)-اخبار
صفحه ۲۶	تبلیغ
صفحه ۲۷	النگوهات نشکنه (قسمت سوم)
صفحه ۲۸	انرژی مثبت... (پرنیاز کدخدایان)-اخبار
صفحه ۲۹	اخبار
صفحه ۳۰	خته دختران (رایحه مظفریان)
صفحه ۳۱	مولوی و مرگ (حسن مسیح پور)
صفحه ۳۲	انار (بهرام گرامی)
صفحه ۳۳	به نام هستی (حسین الماسیان)-اخبار
صفحه ۳۴	تقویم برنامه‌های هنری - جدول
صفحه ۳۵	نماندنیها - فال ستارگان
صفحه ۳۶	با قوانین ایران (ندا نهاوندی)-املاک (سمیرا طلعود)
صفحه ۳۷	کویر لوت (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	تبلیغ
صفحه ۳۹	گل نم (شیدوش باستانی)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	تبلیغ
صفحه ۴۲	کافه در ایران، زن ممنوع (نعیمه دوستدار)
صفحه ۴۳	پاکیزگی درون بدن (پرنیس بنی فاطمی)
صفحه ۴۴	از اینجا، از آنجا (کلنار)
صفحه ۴۵	اسرار ماده تاریک در گیتی (پرویز قوامی)
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	تبلیغ
صفحه ۴۸	دنباله مطلب
صفحه ۴۹	دنباله مطلب
صفحه ۵۰	دنباله مطلب
صفحه ۵۱	دنباله مطلب
صفحه ۵۲	دنباله مطلب
صفحه ۵۳	دنباله مطلب
صفحه ۵۴	دنباله مطلب
صفحه ۵۵	دنباله مطلب
صفحه ۵۶	سه نکته در مورد نار و گلنار (بهرام گرامی)
صفحه ۵۷	انگلیسی
صفحه ۵۸	انگلیسی
صفحه ۵۹	انگلیسی
صفحه ۶۰	تبلیغ

سهامداران به صف شدند

بورس تهران با جهش های فوق العاده و رکورد شکنی های پی در پی خود از نظر رشد و حجم معاملات شاخص، روزهای رویایی را برای سهامداران رقم زد و میانگین بازدهی خود را تا سطح ۱۳ درصد افزایش داد.



ایسنا: به این ترتیب بورس تهران که تا نیمه دی ماه در رکود و رخوت فرو رفته بود، بعد از اجرای برجام و لغو تحریم ها به یکباره از خواب زمستانی بیدار شد و با هجوم سهامداران و رشد قیمت سهام شرکتها روند جهشی شدیدی به خود گرفت و بعد از دو سال روی دیگری از خود نشان داد. هجوم دسته جمعی سهامداران برای خرید سهام شرکتها متاثر از لغو تحریم ها و حتی شرکتها دیگر، موجب شد تا شاخص بورس تهران تنها در ۵ روز معاملاتی ۶,۶ درصد رشد کند و میانگین بازدهی بورس تهران به ۱۳,۵ درصد برسد. این اتفاق سبب شد تا شاخص بورس تهران چهار کانال جدید را تجربه کرده و با رشد ۴۴۴۹ واحدی، از کانال ۶۶ هزار و ۵۶۲ واحد به کانال ۷۱ هزار و ۱۱ واحد پرتاب شود. به این ترتیب اجرای برجام و لغو تحریم ها و همچنین سفر حسن روحانی به کشورهای اروپایی برای عقد قراردادهای جدید موجب شد تا سهامداران به امید بهبود وضعیت صنایع و اقتصاد به سمت خرید سهام

شرکتها هجوم ببرند تا اندکی از ضررهای گذشته خود را از این طریق جبران کنند اما در این میان رفتارهای هیجانی سهامداران برای خرید سهام شرکتها بسیار هیجانی بود و بروز رفتارهای شتاب زده در رفتار آنها کاملا مشهود بود. کارشناسان معتقدند اگرچه لغو تحریم ها می تواند اثرات مثبتی بر اقتصاد داشته باشد اما تاثیر آن بر صنایع بورسی زمان بر بوده و از سوی دیگر سایه متغیرهای کلان اقتصادی همچون مشکلات اقتصادی جهانی و افت قیمت نفت همچنان بر سر بورس تهران سنگینی می کند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**

جزئیات قراردادهای فرانسه و ایران اعلام شد

شرکت های فرانسوی در نخستین سفر اروپایی رییس جمهور ایران که کمتر از دو هفته پس از اجرای شدن برجام انجام شد، قراردادهای همکاری به ارزش میلیاردها دلار امضا کردند.



حسن روحانی و فرانسوا اولاند

ایسنا: پژوهشگران با ایران خودرو برای تولید سالانه ۲۰۰ هزار خودرو در ایران قرارداد امضا کرد و ارزش این قرارداد را که تحت آن نخستین خودرو در سال ۲۰۱۷ به تولید خواهد رسید، ۴۳۶ میلیون دلار اعلام کرد. اکنون که اقتصاد کشور از تحریم های غربی رهایی یافته است، ایران درصدد تقویت روابط و توسعه اقتصادی است و در همین راستا حسن روحانی، رییس جمهور ایران هفته جاری در راس یک هیات بلندپایه سیاسی و اقتصادی متشکل از ۱۲۰ نفر به ایتالیا و فرانسه سفر کرد. در سفر رییس جمهور به فرانسه، روحانی در مراسمی در کاخ الیزه که با حضور فرانسوا اولاند، رییس جمهور کنونی فرانسه، برگزار شد، قراردادهایی به ارزش حدود ۲۰ میلیارد یورو (۳۳ میلیارد دلار) امضا کرد که شامل توافقی های همکاری با شرکتها پژوهشگران، ایرباس و توتال بود.

پژوهشگران با ایران خودرو برای تولید سالانه ۲۰۰ هزار خودرو در ایران قرارداد امضا کرد و ارزش این قرارداد را که تحت آن نخستین خودرو در سال ۲۰۱۷ به تولید خواهد رسید، ۴۳۶ میلیون دلار اعلام کرد. غول نفتی توتال تفاهم نامه ای برای خرید نفت از ایران بویژه برای پالایشگاههای فرانسوی و اروپایی امضا کرد. این شرکت همچنین به بررسی پتانسیل های صنعت نفت ایران برای ارزیابی حضور گسترده تر خواهد پرداخت. به گزارش ایسنا، شرکت هواپیمایی ایرباس ۱۱۴ هواپیمای مسافربری به ایران ایر تحویل خواهد داد و همچنین خدمات آموزش خلبان و تعمیر و نگهداری فراهم می کند. این سفارش که بر مبنای قیمت های اعلام شده از سوی ایرباس، ۲۷ میلیارد دلار ارزش دارد شامل ۱۲

در میان قراردادهای دیگری که در پایتخت فرانسه اعلام شد، شرکت های آتروپورت دو پاریس و Bouygues در ساخت پایانه جدید در فرودگاه امام خمینی تهران مشارکت خواهند کرد و شرکت Vinci SA توافقنامه ای برای اداره و نوسازی فرودگاههای مشهد و اصفهان امضا کرده است. شرکت خط کانتینر فرانسوی CMA CGM برای همکاری در زمینه کشتیرانی و توسعه پایانه های بندری توافق کرد. شرکت سوئز که در زمینه محیط زیست فعالیت دارد برای تصفیه آب و شرکت سانوفی برای محصولات پزشکی با ایران قرارداد امضا کردند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**

FINE HOMES REALTY



Mohamad Harandi

محمد هرندی

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



Realtor & Mortgage Specialist
for San Jose & Bay Area

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

سال ها تجربه، قابل اعتماد و شناخته شده

(408) 605-1138

moeharandi@yahoo.com

DRE#01183647 ♦ NMLS#332989



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

دکتر تینا نافی

کایروپراکتور

معالجه تصادفات رانندگی، کاری و ورزشی

We take the time. We listen.

We partner with our patient.



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

www.drnafei.com

اکثر بیمه های درمانی پذیرفته می شود!

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

1860 Mowry Ave. Suite 201, Fremont, CA 94538



حالت تهاجمی به خودشان می گرفتند حتی اگر این منتقد، بالاترین مقام مملکتی بود و حتی رهبر را از تیغ تیزانتقادشان محروم نمی کردند.»

اما از نظر آقای «س»، یک زندانی ساکن اوین، عجیب ترین زندانیان بند امنیتی یک عده از نوچه های علی پروین بودند که به زورگیری،

زندانیان امنیتی، متهمان سایبری هستند که ممکن است بسته به شغل خود به عنوان مدیر شرکت فناوری، سردبیر سایت، طراح وب سایت و یا یک فعال فیسبوکی معرفی شوند. اتهام آنهاهی که بخاطر شبکه های اجتماعی دستگیر میشوند غالباً به جرایم عمومی و عقیدتی بر می گردد. اغلب آنها با اتهاماتی همچون توهین به رهبری، توهین به مقدسات، توهین به رئیس جمهور، اجتماع و تباہی، تخریب شخصیت های سیاسی، روحانیون و یا تخریب شخصیت شاکی خصوصی محاکمه شده اند.»

آقای «س» می گوید: «بیشترین دستگیری ها درحوزه سایبری توسط پلیس امنیت و یا ارتش سایبری سپاه انجام می گیرد اما آنها هم پس از افشای شکنجه های فعالان سایبری در سال ۸۸ و واکنش افکار عمومی و بعد از کشته شدن ستار بهشتی، از شدت و حدت فشار خودشان بر متهمان سایبری کاسته بودند.»

تهدید جانی و مالی دشمنان موثر این سرمربی اعتراف کرده بودند: «به شدت جان برکف آقای پروین بودند و تا پای جانشان پای درگیری به نفع این سرمربی می رفتند، لحن و شیوه صحبت کردند، لباس و گفتارشان جاهلی و لوطی وار بود و هر زمان که لازم می شد در هر کجا به نفع سرمربی پرسپولیس آشوب و جنجال می کردند. آنها اما سریعاً به بندهای امنیتی دیگر از قبیل زندان های پلیس امنیت منتقل شدند.»

او به گروه دیگری از زندانیان امنیتی بند ۳۰ زندان اوین و رجایی شهر اشاره می کند: «کارمندان و ماموران وزارت اطلاعات و سپاه که متهم به جاسوسی و ارتباط با دولت های بیگانه و در اختیار گذاشتن اطلاعات امنیتی شده و در طول رسیدگی به پرونده از سمت های دولتی شان اخراج شده بودند.»

او در تشریح این دسته بندی ها به گروه دیگری اشاره می کند: «دسته دیگری از

چهره دیگر زندانیان امنیتی:

از حامیان احمدی نژاد تا نوچه های علی پروین

فرشته ناصحی

در صدر جدول قرار داده است، افرادی که هوادار القاعده و داعش هستند.

«ع. الف» که تجربه حضور در بند امنیتی زندان داشته اند، درباره گروه های دیگر می گوید: «دسته ای از زندانیان بند امنیتی ۳۰ و ۲۰۹ اوین و مخصوصاً بند ۲۴۱ آن زندان، اخلاکگران نظام اقتصادی و اختلاس کنندگان هستند. یکی از آنها معاون مهدی هاشمی رفسنجانی در سازمان بهینه سازی مصرف سوخت کشور بود. اتهام فتنه ۸۸، اتهام اختلاس و رد مال نیز داشت. خود مهدی هاشمی هم در همان بندی است که شهرام جزایری حضور داشت و دارای امکانات بیشتری است.»

«ع. الف» که خودش نیز مدتی از دوران محکومیتش را هم در بند ۳۰ زندان اوین گذرانده است، از هواداران محمود احمدی نژاد به عنوان عجیب ترین زندانیان امنیتی این بند یاد می کند: «آنها در حمایت از وی شعارهای ساختارشکنانه و ضد رهبری سر می دادند و درست در زمانی که اختلافات برادران لاریجانی با احمدی نژاد به اوج خود رسیده بود، دستگیر شده بودند. برخی از آنها ویلاکنویس بودند و نسبت به منتقدان دولت

هفتاد و دو ملت، این تعبیر را می توان برای درک بهتر انبوه گروه های زندانی در زندان های ایران به کار برد. علاوه بر زندانیان سیاسی و امنیتی، گروه های زیادی از مذهبی ها، قومیت ها و فعالان اقتصادی و مالی هم هستند که به طور معمول میهمان بندهای امنیتی می شوند.

یک زندانی ساکن اوین می گوید: «مذهبی هایی که به بندهای امنیتی می آیند، متفاوت هستند، مثلاً مروجان دین زرتشتی، که به تبلیغ آموزه های دینی شان پرداخته اند یا اینکه در زمان برگزاری مراسم جشن سده و مهرگان، افراد غیر هم کیش خودشان را به این مراسم دعوت کرده اند.»

«تجزیه طلبان» هم از گروه های مشهور هستند که معمولاً در بندهای ۳۰ و ۲۰۹ زندان اوین، بند امنیتی زندان رجایی شهر و به طور پراکنده نیز در برخی از زندان های استان های مرزی نگهداری می شوند. به گفته این زندانی، به طور معمول عرب ها، کردها، ترک ها و بلوچ ها در بلوچستان با چنین اتهامی مواجه هستند ولی در سال های اخیر تعداد بنیادگرایان اسلامی از تعداد این گروه تجزیه طلب بالاتر رفته و جای آنها را

Ali Driving & Traffic School

کلاس های تعلیم رانندگی و ترافیک علی برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

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



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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408)370-9696 ♦ (408)394-5249



دکتر 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

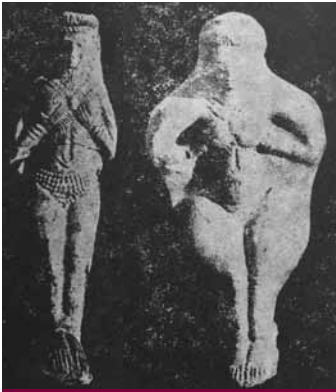
My mission is to provide superior, comprehensive foot & ankle treatment for patient's current and long-term needs.

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

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



تندیس‌های دو بغدخت مهر و باروری که از شوش به دست آمده اند

می‌شمارند. علاوه بر اینها تعداد زیادی قلعه دختر و پل دختر و کتل دختر و غیره در سراسر ایران برجای است که نشانی از ناهید دارند. پل‌ها را برای این ایزد که ایزد آب بود به رودخانه می‌بستند و بدین طریق هدیه‌ای نثار دختر یعنی ناهید می‌کردند. قلعه‌های دختر معمولاً جایگاه آتشکده‌های بزرگ و کوچکی بود که به این ایزد اهداء شده بود.

یکی از پرستشگاه‌های ناهید که در ایران از دیرباز بجای مانده است پرستشگاه شهربانو در ری است که بر فراز کوهی مشرف بر ری کهن هنوز پای برجاست و بانوی شهر از فراز آن کوه شهر را زیر نظر پربرکت خود داشته است و بسیاری از سقاخانه‌های کهن نیز که در ایران زمین بسیارند یادگاری سنتی از همین ایزد آب و باروری هستند.

اما تنها آتشکده ناهید که هنوز پای برجاست، آتشکده ای است در میدان فورت بمبئی. در کنار این میدان زیبا در زیر سایه درختان کهنسال چاه آبی حوض مانند وجود دارد که عمق آن چهار یا پنج متر است و جدار آن با سنگ ساخته شده است و در کنار آن نیز حوضچه کوچکی است و در کناری دیگر میزی است که اوستا و آلات مذهبی بر روی آن چیده شده است و مؤبدی در کنار آن به پرستاری مشغول است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

که وی بانوی ارمنستان به شمار می‌آمده است. بنا بر سنتی کهن پادشاهان می‌بایستی در پرستشگاه ناهید تاج گذاری کنند و گویا در تمام دوران هخامنشی و اشکانی و ساسانی پادشاهان در پرستشگاه ناهید تاج گذاری می‌کردند و بهمین سبب است که در نقش برجسته نقش رستم شاه نرسه حلقه پادشاهی را از دست ناهید می‌گیرد و یا در طاق بستان ناهید به پیروز شاه ساسانی حلقه پادشاهی می‌بخشد. این نقش‌ها نمادی از این است که ایزد ناهید پادشاهی را به شاه بخشیده و از او پشتیبانی می‌کند و به کشور نعمت و فراوانی و باروری می‌بخشد.

آتشکده‌ها و رسوم بازمانده از پرستش ناهید یکی از آتشکده‌های بزرگ ناهید که هنوز ویرانه هایش برپاست، آتشکده بزرگ شیز در تخت سلیمان کنونی در کنار برکه بزرگ و شگفت انگیز در آذربایجان بود و این بزرگترین آتشکده دوران ساسانی بود و آذرگشنسب نام داشت. این آتشکده بمناسبت اختصاصش به اسب بویژه اسب سپید که مرکب ناهید است و به مناسبت چشمه جوشان و پربرکتی که در کنار آن بود، به ناهید اهداء گشته بود. زنان بزرگان را برای پرستاری و به پارسائی زیستن بدانجا می‌فرستادند چنانکه خاتون زن خاقان ترک بدانجا فرستاده شد و شاخه مونث خاندان اشکانی، بر آنجا حکمرانی داشتند.

دیگر از آتشکده‌های ناهید پرستشگاه بزرگ کنگاور بود که ویرانه‌های آن هنوز برجاست و در دوران آبادانی شهر معبدی باشکوه بوده است. معشوقه کورش دوم هخامنشی برای آنکه زندگی به پارسائی به سرآرد بدین پرستشگاه فرستاده شد.

پرستشگاه دیگر ساختمانی زیر زمینی است در نیشابور که دارای تالاری مربع شکل است که هر ضلع آن ۱۴ متر است و دارای چهار در و چهار دهلیز است و جوی‌های کوچک آب در آن دیده می‌شود و با پلکانی طولانی بدان راه می‌توان یافت. ساختمان کعبه زرتشت در نقش رستم را نیز برخی از باستانشناسان یک پرستشگاه ناهید



اناهیت

نقل از کتاب «ایرانویج»

اثر زنده یاد دکتر بهرام فره وش

تندیس‌های اناهیت

درآمده بود و در قسمتی از ارمنستان به شکل افرویدت نمایان گشته بود، ولی در قلمرو دین مزدا پرستی ایران زمین، این بغدخت همسان ارتیمیس یونانی ایزد پاک و پارسائی و باروری و مادری بود و بانوی بزرگ ایرانشهر و پشتیبان شهر و کشور. اناهیت علاوه بر وظایفی که بر عهده دشت موکل بر ستاره ناهید (زهره) نیز بود و از این نظر با ونوس Venus همسان بود و ستاره عشق و مهر بشمار می‌آمد و دلدادگان را یاری می‌کرد.

شهر بانو

از دوران اردشیر دوم هخامنشی به بعد، بغدخت ناهید ارجی بیشتر یافت و تندیس‌هایی از وی در پرستشگاه‌ها گذاشته شد و بسیاری از آتشکده‌های بزرگ ایرانزمین به این ایزد اختصاص یافت و این بغدخت شهربانو یا بانوی شهر گردید و در پیکر تراشی‌ها تاج کنگره داری بسان کنگره باروی شهر بر سر وی قرار گرفت که نشانی از وظیفه شهر بانویی او بود و این وظیفه وی را در روایت آگاتانژ نیز باز می‌یابیم که آورده است

در کنار این پرستشگاه‌ها، اغلب کارگاه‌های سفالگری تندیس‌های اناهیت را به صورت قالبی می‌ساختند و زائران آنها را همچون اشیاء مقدس نذری می‌خریدند و به خانه می‌بردند تا موجب برکت و فراوانی خان و مان گردد. تعداد زیادی از این تندیس‌ها با شکل‌های گوناگون و با لباس و آرایش محلی و با چهره زن مطلوب و آرزو شده مردم هر دیار در سرتاسر ایران زمین کهن بجای مانده است. برنز کاران و زرگران نیز تندیس‌های بغدخت را از زر و سیم یا برنز با شکل‌های سنتی و اساطیری می‌ساختند و تن برهنه یا نیمه برهنه او یا پرستاران پرستشگاه او را بر روی تنگ‌ها، ساغرها و جام‌های زرین و سیمین نقش می‌کردند و بدینوسیله جام را با نقش فرشته آب تزئین و محتوای آن را تقدیس می‌کردند.

اناهیت در مرزهای ایرانزمین تاثیر اسطوره‌های سرزمین‌های مجاور را پذیرفته بود، در شوش از ایشثار و نانایا بغدخت‌های باروری بابلی و ایلامی رنگ گرفته بود. در آسیای صغیر و غرب ایران به شکل ارتیمیس یونانی



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 می‌توانید 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 خانه‌های 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

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



محمد رضا شاه و محمدعلی فروغی

و گدا و آخوند و کلاهی و زن و بچه و کاسب و دکاندار و غیره. و موزیک و رقص فرنگی نهایت منهج است و مهنج. اما وقتی نمایشنامه سیرانو دو برژراک اثر ادمون روستان را در تئاتر پورت سن مارتین (۱۰) می‌بیند می‌نویسد: «خیلی خوب بود. مخصوصا ترینات سن بسیار خوب و طبیعی بود. اشعار هم خیلی تعریف دارد. حیف از روستان (۱۱) که مُرد.» (ص ۶۲)

در حالی که در مورد متن و اجرای نمایشنامه ایرانیان (۱۲) اثر اشیل (۱۳)، بنیان‌گذار تراژدی یونانی، نظری انتقادی دارد: «...به عقیده من تعریفی ندارد و گذشته از این که خیلی اغراق و مبالغه دارد از حیث ترتیب قصه‌بندی هم تعریفی ندارد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

کردند. دخترهایی که سرود می‌خواندند و موزیک آن خیلی باحال بود. از همه بدیع‌تر بازی کردن سارا برنار بود که هشتاد سال دارد و دندانش مصنوعی است و پا ندارد و با تخت او را می‌آوردند و می‌بردند، معذک صدای خوب و تکلم شمرده و حرکات صحیح دارد. تحسین و تمجیدی که نسبت به او دیدم نسبت به هیچ‌کس ندیده بودم. مردم قیامت کردند. گل‌ها برای او ریختند.» (ص ۲۵۲ - ۲۵۳). اما از تماشای نمایشنامه «امراء القیس» در همین تئاتر سارا برنار خوشش نمی‌آید: «... با آن که همه تعریف کردند و برحسب ترتیبات هم خوب بود، اما من چندان خوشم نیامد. جهت آن را هم درست نفهمیدم. گمان می‌کنم اختلاط وضع عربی و فرنگی آن را برای من از حال طبیعی و حقیقت خارج کرد که مزه نمی‌کند.» (ص ۵۲). هم‌چنان که وقتی در لندن در His Majesty's Theatre به تماشای یک نمایش سرگرم‌کننده می‌رود چندان راضی نیست. چون «از حیث مطلب هیچ است»: می‌گویند چهار سال است این بازی را می‌کنند و هر شب تئاتر پر است. قصه علی‌بابای «الف لیله» را بعضی چیزهای دیگر ضمیمه کرده چیزی ساخته‌اند از حیث مطلب، هیچ است. حسن آن به منظره‌های اعلا و ساز و آواز و رقص خوب است. حقیقتا از این حیث مفرح است. زندگانی مشرق‌زمینی را با مبالغه‌ها و بی‌قاعدگی‌های چند بامزه نمایش می‌داد. شهر اسلامی آسیایی و شتر و خر و دوره‌گرد



یادداشت‌های یک ایرانی متمدن با معرفت بخش دوم دکتر ایرج پارسی نژاد



فرزینی! «با آن که من موزیک فرنگی نمی‌فهمم از ساز و آوازش خوشم می‌آمد.» (ص ۱۴۸)

حقیقت این است که فروغی با همه فروتنی در فهم اپرا و موسیقی فرنگی دقیق این هنر را درک می‌کند و از ظرائف آن لذت می‌برد. در تفاوت موسیقی ایرانی و فرنگی می‌گوید: «موسیقی ایرانی برای من لذت قلب است و موسیقی فرنگی لذت دماغ.» (ص ۵۴).

به کنسرواتور پاریس می‌رود. «موزیک باخ آلمانی که پیانو هم داشت بسیار اعلا بود.» (ص ۵۶)

با همه کار و گرفتاری برای شرکت دادن ایران در «کنفرانس صلح» و «جامعه ملل» شب‌ها مشتری برنامه‌های تئاتر فرانسه (۴)، کمدی فرانسه (۵)، سارا برنار (۶) و تئاتر دز آر (۷) است، اما او تنها یک تماشاگر خنثی نیست. در تماشای هر اثر، گذشته از مضمون و معنای آثار، ارزیابی خود را درباره کارگردانی، بازی بازیگرها، آرایش صحنه و حتی نور و صدا به دست می‌دهد. بازی سارا برنار بازیگر هنرمند و نام‌آور فرانسه را در نقش آتالی (۸) اثر ژان راسین (۹) درام‌نویس بزرگ جهان روی صحنه می‌بیند: «خیلی خوب بازی

تئاتر، اپرا، موسیقی محمدعلی فروغی دولتمردی است اهل حکمت و ذوق و شعر و هنر. به هنر در اشکال گوناگونش (تئاتر، اپرا، موسیقی) توجه دارد و در سفر خود هرگز از آن غافل نیست. از همان آغاز ورود به بادکوبه آذربایجان به اپرا می‌رود؛ اپرای تراویتا (۱) از جوزپه وردی، آهنگساز قرن نوزدهم ایتالیا. نظرش این است: «بد نبود، اما به نظر من چون مکالمه با آواز غیرطبیعی است بهتر این است که تمثیل به همان شکل تئاتر باشد» (ص ۱۲). ناگفته نماند که او اجرای دیگری از این اپرا را در «اپرا کمیک» پاریس می‌بیند و می‌نویسد: «هیچ ربطی به اجرای بادکوبه نداشت.» (ص ۵۴)

فروغی ادعایی در فهم اپرا ندارد، می‌گوید: «ما که از اپرا چیزی نمی‌فهمیم، چون موضوع را که «رومئو و ژولیت» است می‌دانستیم، مطلب را فهمیدیم.» (ص ۱۷۳)

اما با همه فروتنی در فهم اپرا از آنجا که از ذوق سلیم و شم و شعور مستقیم برخوردار است، اپرای «عذاب فاوست» (۲) اثر برلیوز را سه بار می‌بیند؛ بار سوم با میرزا محمد خان

حمید رئیسیه
مشاور در امور خرید و فروش املاک و وام

Hamid Reiesieh
Real Estate Broker & Finance Advisor

سرریس دوستانه، سریع، مطمئن و حرفه‌ای

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

آرایش دائمی صورت توسط مینو پارسا

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

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

Minoos Parsa/Beautician

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

خط دائمی چشم Before After
خط دائمی لب Before After
خط دائمی ابرو Before After

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

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



زننده یاد کورش آریامنش

جیحونی نامی به همراه جنایتکار دیگری وارد آپارتمان او شدند و با دو گلوله خلاصش کردند. جالب اینست که این آقای جیحونی برای فریب دکتر آریامنش در آلمان سکس شاپ باز کرده و او را هم برای دیدن این مغازه به آنجا دعوت کرده بود.

دکتر آریامنش که نام اصلی اش رضا مظلومان بود معتقد بود که اگر کسی ایرانی است باید نامش هم ایرانی باشد لذا نام کورش آریامنش را برگزید و دیگر کمتر کسی او را به نام رضا مظلومان می شناخت.

انسان وطنخواه، آزاده و طرفدار حقوق بشر را با چه حيله هائی سوراخ سوراخ می کنند. او در ماهنامه پیام ما آزادگان از بزرگان ایران از دلاوران سرزمین آریائی خود بسیار می نوشت. از ظلم و ستمی که وسط اسلام گرایان پس از هجوم اعراب به ایران بر ایرانیان رفته با قید شواهد و مدارک، آدمکشان و دروغگویان میهنی را رسوا می کرد.

فراموش نکنیم هنوز ایران ما در فتنه آخوندیسم دارد می سوزد، هنوز تبهکاران اسلامی مشغول اعدام جوانان پرشور و دلاوری هستند که دلشان در گرو مهر میهن و مردم ستمدیده ایران است. هنوز اقتصاد کشور مورد تهاجم نابخردان ناتوان در حل مشکلات اقتصادی است. هنوز شعارهای قدرت طلبانه آنان بر در و دیوار میهن ما خودنمایی می کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲



یک سینه سفین

مسعود سپند

جانباختگان راه میهن را از یاد نبریم!

بکنند کافر است و باید او را کشت و گاهی شود که مسلمانان همه غیرمسلمانها را کافر می دانند و دیده ایم و هنوز هم می بینیم که با چه قساوتی در راه خدا آدم می کشند. او می گفت: «در قرآن هیچ ارزشی برای زن قائل نشده اند و بهشت فقط مال مردان است. تازه در آنجا حور و غلمان هم هست که مسلمانان قبل از شهید شدن در راه خدا واجبی هم می کشند که کارشان راحت باشد و زودتر به وصال حورها برسند.»

او در ماهنامه ای که در پاریس منتشر می کرد اصرار داشت که مسلمانها، قرآن را بخوانید، و خودش می گفت که من هم مثل اشخاص اهل دین که از مردم می خواهند قرآن را بخوانند، خواهش می کنم که بخوانند فقط یک خواهش دیگر هم دارم، معنی آن را نیز بدانند. کجای این تقاضا عیب دارد!

غروب روز هفتم خرداد ۱۳۷۵ در شهر پاریس

روز هفتم خرداد ۱۳۷۵ کورش آریامنش این جان باخته راه میهن را در آپارتمانش در شهر پاریس با چند گلوله از پای درآوردند و گریختند. او در ایران استاد دانشگاه و در حقیقت استاد جرم شناسی بود و بعد هم شد معاون دکتر گنجی در وزارت علوم.

چرا او را کشتند؟! در گفتگویی که با او داشتم پرسیدم: «آیا شما این حرفهائی که مخالف اسلام است را که می زنید، به قول مشهدی ها، که البته او هم مشهدی بود، دن م ترسن؟!» با لبخندی پاسخ داد: «من هیچ حرفی علیه اسلام نمی زنم. از مسلمانها می خواهم اسلام را بشناسند، قرآن را بشناسند، حقوق زن در قرآن را بفهمند و تنها راه آن خواندن قرآن است و کتابهای آیت الله ها و رهبران مذهبی.» او می گفت: «در قرآن گفته که کافران را بکشید، یعنی کسی که مسلمان است و می خواهد دینش را عوض

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



دکتر فتانه هوشداران

کایروپراکتر



Fataneh Hooshdaran, D.C.

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

www.chiropracticusaca.com

تشخیص، معالجه و جلوگیری از ناراحتی های مفاصل و استخوان، ورزشی، 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

«بسیج باید به تعداد تار مویی که از روسری ها بیرون افتاده کشته بدهد
تا روسری دوباره جلو کشیده شود.» علم الهدی، امام جمعه مشهد

باسداری کرد حمله مثل گرگ
جانب پیرزنی، مادر بزرگ
گفت پیدا باشد از تو تار مو
بردی از پیغمبر و دین آبرو
در کمیته امشب داری پناه!
می بریمت صبح فردا دادگاه
پیرزن، لرزان، شکسته، بی رمق
هر چه چین بر صورتش، جوی عرق
گفت: دینی با چنین قدر و مقام
صاحب پیغمبر و کلی امام
اینهمه آخوند از بهرش قطار
مجتهدهایش بزرگ عمامه دار
جمله توضیح المسائل ها قطور
هر یکی هفتاد و شش تا بوف کور
قصه گلشیری از صرفش عقب
دولت آبادی ز نحوش در عجب
آنچه در آن هست آداب خلا
واقعا باید نوشتن با طلا
با سخن هائی چنین نغز و نکو
دین کجا دارد غمی از تار مو؟
اینهمه سرباز و هنگ و پادگان
حافظ اسلام و پرچمدار آن
من کجا زورم به کاری می رسد
لطمه ای از موی و تاری می رسد
هیچ مو شمشیر نیکوئی نشد
هیچ دینی بسته موتی نشد
من کی از پیغمبر و از دین او
برده ام - استغفرالله - آبرو

باسدارش گفت زان موی سفید
کی شما پیران خجالت می کشید؟
چیست پس آن صورتی روژ لب
جز نشان دشمنی با مذهبیت؟
روسری، ژرژت که نه، ابریشم است
قیمتش را هر چه پندارم کم است
چکمه هایت لابد از ایتالیاست
الفتی شاید ترا با مافیاست
وز همه اینها کراتر ماتنوت
دل ز مردان می برد رخت نوات
پشم ماتنو می کند اغواپشان
لرزه اندازد به سر تا پیشان
چیست این ماتنو که تو داری به تن؟
چادر مشکى سرت کن پیرزن!
ماتنوت طرح نواست و پشم ناب
سمبل طاغوت و ضد انقلاب
این بده تا من به مستضع دهم
حق فرستاده چرا از ک.. دهم؟!
گر رهائی خواهی و شلاق هیچ
می دهم چادرشبی، بر خود پیچ
ماتنو بگذار و پشت سر نبین!
موی خود را هم بیوشان بعد از این
این بگفت و حکم حق اجرا نمود
خود نوشت آنرا و خود امضا نمود!
گفت آن بانوی ماتنو باخته
کهنه چادر شب به دوش انداخته:
«آبرو بردم ز دین با تار مو
دامش با پشم خالص آبرو»

با هادی خرسندی



www.asgharagha.com
hadikhorsandi@aol.com

نمیدونم این شعر مال چند سال پیشه. گمونم سال اول اوپامایی باشه.
همان آرزوها را تکرار می کنم. شاید این دفعه اثر کنه.

وه که شد تازه سال میلادی
به امید رفاه و دلشادی
به امیدی که مردمان باشند
غرق وارستگی و آزادی
در گوانتانامو، اوین، همه جا
بشکنند میله های فولادی
نکنند وحشت از مهاجم ها
بچه کابلی و بغدادی
نزند بمب و موشک اسرائیل
توی غزه به هرچه آبادی
ندهد بر حماس و حزب الله
بین خلق خدا تمام شود
اختلاف ندادی و دادی
نشود نوجوان ایرانی
غرق دود و اسیر معتادی

نکشد مردمان ایران را
چیم الف در کمال جلادی
به امیدی که باراک اوپاما
بکند کار خود به استادی
نه که مانند بوش و مثل بلر
پاچه گیرد ز خلق هر وادی
به امیدی که پر شود به جهان
شور شیرین و عشق فرهادی
به امیدی که مردمان باشند
همه مشغول لذت و شادی
بشود تخته اسلحه سازی
شود افزون دکان قنادی
بکند رقص عروس امنیت
تن کند صلح رخت دامادی
پر نشاط از امید آینده
شاد باشد سروده ی هادی

روز عشق بر تمام عاشقان مبارک باد



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

San Ramon Valley, Tri Valley,
I-680 & Hwy 24 corridors
Emon Komeily / Realtor



Luxury Homes, Amazing Views, Great Values



Stunning, Great Floor Plan,
Private, Blackhawk Country
Club Community in Danville
4 Bedrooms, 4 Baths,
4,350 + sqf., Office, Spa,
Pool & many more...
Offered at \$1,749,988

To find your ideal home or to sell your home
at the highest market value, contact Emon

Mobile: (510)912-9292

ekomeily@gmail.com

CalBRE #01946899

Wedding and Entertainment Coordinator
www.niosha.com

Niosha Dance Academy

DISCOVER THE UNIQUENESS

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

ابوالحسن نجفی در گذشت

ابوالحسن نجفی، مترجم نامدار آثار ادبی و از اساتید زبان فارسی، روز جمعه، دوم بهمن ماه، در ۸۶ سالگی در بیمارستان مهر شهر تهران بر اثر بیماری درگذشت.



نوشته ژان پل سارتر از جمله این آثار هستند که آقای نجفی آنها را از زبان فرانسه به فارسی ترجمه کرده است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**

آوردند پزشک کشیک بیمارستان می دانست جوان مصدوم پسر صاحب روزنامه اطلاعات است شاید جرات نمی کرد با ایجاد حفره ای در گلوئی وی برای تنفس که به دلیل تصادف بسیار شدید از راه بینی و دهان ممکن نبود جان او را نجات دهد. از فرهاد مسعودی همسر و یک پسر ۲۷ ساله باقی مانده است. موسسه اطلاعات ۸۹ سال پیش در تهران تأسیس شد و دارای نشریات متعدد از جمله اطلاعات روزانه فارسی، اطلاعات روزانه به زبان های انگلیسی، فرانسه و عربی، مجله دنیای ورزش، اطلاعات بانوان، اطلاعات جوانان و مجله دختران و پسران برای کودکان و نوجوانان بود.

ایستنا: ابوالحسن نجفی متولد ۱۳۰۸ شمسی عضو پیوسته فرهنگستان زبان فارسی ایران و از چهره های شاخص در عرصه ترجمه بود که در طول بیش از نیم قرن آثار و چهره های ادبی درخشانی را به فارسی زبانان معرفی کرد.

«پرندگان می روند پرو می میرند» که مجموعه داستانی است از رومن گاری، «ضدخاطرات» نوشته آندره مالرو، مجموعه داستان «وعده گاه شیر بلفور» اثر ژیل پرو، رمان عظیم «خانواده تیبو» اثر روزه مارتن دوکار و «ادبیات چیست؟»

تصادف کرد و هنگامی که آمبولانس او را به بیمارستان مهر برد پزشکان احتمال زنده ماندنش را چندان زیاد ندانستند.

در آن روزها مرحوم مسعودی، پدر فرهاد، در سفر خارج به سر می برد و دکتر مصباح زاده پس از اطلاع از این حادثه به سراغ زنده یاد پروفیسور ابراهیم سمیعی جراح معروف مغز و اعصاب و رئیس بعدی دانشکده پزشکی دانشگاه تهران رفت و از او خواست برای نجات فرهاد بشتابند. فرهاد پس از مدتی نسبتاً طولانی سلامت خود را بازیافت.

چند ماه بعد رئیس بیمارستان مهر به خبرنگار کیهان در آن دوران گفت اگر در شبی که فرهاد مسعودی را به اورژانس بیمارستان

فرهاد مسعودی در گذشت

فرهاد مسعودی مدیر موسسه مطبوعاتی اطلاعات ایران در پیش از انقلاب و پسر ارشد شادروان عباس مسعودی بینانگذار این موسسه روز بیست و نهم در شهر نیس فرانسه چشم از جهان فرو بست. فرهاد هنگامی که درگذشت ۷۵ سال داشت.

درگذشت پدر، جانشین وی شد. وی در آن سالها مدتی نیز ریاست فدراسیون والیبال ایران را به عهده داشت. فرهاد در نخستین سالهای کار در موسسه اطلاعات در یک شب تابستانی در حالی که

کیهان لندن: وی در اواخر دهه چهل به دنبال درگذشت زنده یاد سناتور عباس مسعودی عهده دار اداره موسسه اطلاعات شد و تا سال ۱۳۵۷ مدیریت آن را در خیابان سپه تهران به عهده داشت.



اسامی اشخاص شناخته شده در عکس نشسته از چپ به راست: سیاوش سیروس-مرحوم فرهاد مسعودی-هادی مهرپرور-علی باستانی ایستاده از چپ به راست: نوشیروان کیهانی زاده-مرحوم فیروز مجللی-مرحوم فردوس قربانی-مرحوم سید رضا حسینی-جعفر مدنی

به اتفاق ادموند بت خدا قهرمان تنیس روی میز ایران آن زمان که هم دانشگاهی وی در آمریکا بود با اتومبیل موسستگ خود می راند، با اتومبیل دیگری در خیابان پهلوی به شدت

فرهاد با وقوع انقلاب اسلامی به لندن نقل مکان کرد اما هشت سال پیش به جنوب فرانسه کوچ نمود تا نزدیک خانواده و بستگان خود باشد. بهرام برادر کوچک فرهاد که او نیز پیش از انقلاب از مسئولان موسسه اطلاعات بود بعد از انقلاب اسلامی به کانادا رفت ولی پس از چند سال اقامت در آن کشور به تهران بازگشت و از آنجائی که موسسه اطلاعات بعد از انقلاب بر خلاف موسسه کیهان در اختیار گروهی از افراد میانه رو به ریاست حجت الاسلام داعی قرار گرفت به کار در موسسه اطلاعات دعوت شد. فرهاد مسعودی پس از پایان تحصیلات در رشته روزنامه نگاری در آمریکا در اوائل سالهای چهل به ایران بازگشت و بعد از



بهرستان موسیقی نژاد

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

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



(408)559-7864

Cell:(408)771-3996

کلاس های خصوصی و گروهی

14505 Union Ave San Jose, CA 95124

www.nejadmusic.com

قانونی پروسه ای سریع می باشد و به گونه ای از جانب قانونگذاران ایالت کالیفرنیا طراحی شده است تا با سرعت و به آسانی پیش رود. پروسه توقیف غیرقانونی با بایگانی (File) و ابلاغ (Serve)، یک شکایت نامه (Complaint)، آغاز می شود. چنین شکایت نامه ای در واقع یک فرم سه صفحه ای می باشد که باید توسط موجر شاکی (Plaintiff) تکمیل شود و کپی قرارداد اجاره و اخطاریه سه روزه به آن ضمیمه شود.

پس از بایگانی شکایت نامه توقیف غیرقانونی (UD Complaint)، موجر باید کپی شکایت نامه را به صورت شخصی ابلاغ (Personal Service) کند. البته در نظر داشته باشید که فرد ابلاغ کننده باید فردی غیر از شاکی (موجر) باشد که بیش از ۱۸ سال سن دارد.

پس از ابلاغ شکایت نامه، مستأجر تنها پنج روز فرصت دارد تا به شکایت نامه پاسخ دهد. مستأجر می تواند در پاسخ به شکایت نامه با ذکر دلیل و توضیحات، ادعاهای مطرح شده در شکایت نامه، آن را رد کند. همچنین مستأجر می تواند با ذکر مواردی از عملکرد خود که به عنوان نقض قرارداد به حساب می آید دفاع کند. مستأجر می تواند عنوان کند که عدم پرداخت اجاره به دلیل نقض تعهد موجر در قابل سکونت نگه داشتن محل اجاره بوده است. به عنوان مثال، عدم پرداخت اجاره می تواند به دلیل عدم تعمیرات ضروری توسط موجر مورد توجیه قرار گیرد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

حتی اگر مستأجر قرارداد اجاره را با پرداختن اجاره یا مورد دیگر نقض کرده باشد، موجر نمی تواند شخصا قانون را به دست بگیرد و مستأجر را از محل اجاره بیرون کند. در این شرایط، یک موجر حتی نمی تواند با عوض کردن قفل محل اجاره، مستأجر را از دسترسی به محل اجاره محروم کند. پس چاره قانونی موجر در صورت نقض قرارداد از جانب مستأجر چیست؟

در صورت نقض قرارداد توسط مستأجر، موجر تنها می تواند از طریق دادگاه برای اخراج (Eviction) مستأجر عمل کند. اولین قدم برای این منظور ابلاغ یک «اخطاریه سه روزه» (3-Day Notice) می باشد. اخطاریه سه روزه بر گره ای می باشد که در آن موجر از مستأجر می خواهد تا ظرف سه روز به وظیفه خود براساس قرارداد عمل کند (مثلا اجاره عقب مانده را پرداخت کند)، یا پس از پایان سه روز محل اجاره را تخلیه کند. در صورت اینکه پس از گذشت سه روز مستأجر به درخواست موجر مطرح شده در اخطاریه عمل نکرد و محل اجاره را ترک ننمود، موجر می تواند از دادگاه علیه مستأجر شکایت نماید و به این ترتیب از دادگاه درخواست کند که حکم تخلیه مستأجر را صادر نماید. این نوع حرکت حقوقی از جانب موجر حرکت بازداشتن (توقیف) غیرقانونی (Unlawful Detainer Action) نام دارد. چنین پروسه



مروری کلی بر قوانین موجر و مستأجر

(Landlord- Tenant Law)

قرارداد اجاره را در قرارداد ثبت نکنید، مدت قرارداد براساس فاصله زمانی پرداخت اجاره می باشد. مثلا، اگر اجاره را ماهانه پرداخت می کنید، مدت قرارداد یک ماه می باشد و در پایان یک ماه، موجر می تواند با در نظر گرفتن محدودیت های قانونی میزان اجاره را افزایش دهد یا مستأجر می تواند از محل اجاره نقل مکان کند.

یکی از مهمترین موارد اختلاف میان موجر و مستأجر در طول مدت قرارداد اجاره پرداخت اجاره می باشد. فرض کنید که قرارداد اجاره تا پنج روز پس از شروع ماه به مستأجر فرصت داده است تا اجاره خود را پرداخت کند. حال اگر مستأجر تا مدت زمان مقرر اجاره خود را پرداخت نکند، راه حل موجر چیست؟ آیا موجر می تواند مستقیما مستأجر را از محل اجاره بیرون بیندازد؟ پاسخ به این سوال به طور قطعی «خیر» است!

قوانین مربوط به موجر و مستأجر، از دو دیدگاه قابل بررسی و تحلیل هستند:

۱- از دیدگاه موجر

۲- از دیدگاه مستأجر

قصدمن در این مقاله، شرح کوتاه و کلی موجر و مستأجر بدون قصد رویکرد جانبدارانه به یکی از این طرفین می باشد.

رابطه حقوقی میان موجر و مستأجر اغلب با تنظیم و امضاء قرارداد اجاره (Lease Agreement)، کتبی آغاز می شود. البته با اینکه طبق قوانین کالیفرنیا برای قرارداد اجاره با طول زیر یک سال نیازی به قرارداد کتبی نیست، قویا توصیه می کنم که گذشته از اینکه مستأجر یا صاحبخانه هستید، حتما قرارداد اجاره خود را با تمام جزئیات به صورت مکتوب درآورید.

اغلب قراردادهای اجاره مسکونی (Residential)، یک ساله می باشند. اگر مدت



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

1900 Camden Ave, Suite 204
San Jose, CA 95124

www.BandRaccounting.com



انجام کلیه امور حسابداری و حسابرسی

رسیدگی به امور حقوق و دستمزد

مشاوره و برنامه ریزی مالیاتی برای افراد و موسسات تجاری

(408)247-5626

(408)899-8727

نمی کنند و به خاطر این بی نیازی، به امور ماوراء الطبیعه، بی توجه و بی علاقه شده اند. ۲- کولی ها، هیچ وقت تحت تاثیر تبلیغات مذهبی که باعث تشدید و توجه بیشتر به مذهب می گردد، نبوده اند. شیوه زندگی در زیر چادر و دور بودن از شهر و نرفتن به مساجد و تکیه های برگزار مراسم مذهبی و همین طور مکان هایی که در آنها تبلیغات مذهبی انجام می شود، باعث شده است آنها از مذهب و مراسم آن دور بيفتند. در بین کولی ها، کتاب های مذهبی وجود ندارد، به امامزاده نمی روند، نذر و نیاز نمی کنند و سفره نمی اندازند و در امامزاده ها شمع روشن نمی کنند و دخیل نمی بندند. آنها فقط دعا می خوانند.

غذای کولی ها

غذای کولی ها بسیار ساده است. آنان سعی می کنند، غذایی که از آن استفاده می کنند، هم آماده کردنش آسان باشد، هم ارزان تمام شود. غذای آنها بیشتر لبنیات است و کمتر از گوشت و برنج و حبوبات که پختشان وقت زیادی لازم دارد استفاده می کنند.

صبحانه معمولاً نان و چای می خوردند و گاهی با پنیر که البته اگر در جایی باشند که بتوانند آن را ارزان تهیه کنند. نان را نیز از بازار می خردند و بیشتر نان های را انتخاب می کنند که روستاییان در خانه های خود می پزند و زنان آنها در مقابل دادن وسایل فروشی خود تهیه می کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

باورهای مذهبی

کولی های اروپا به دو مبداء اعتقاد دارند، یکی odel به معنای خدای خالق، که اصل و منشاء خیر و خوبی است و دیگری obenghe و یا شیطان، که اصل و منشاء شر و بدی است و اینان با یکدیگر دایماً در جنگ و ستیز می باشند. کولی ها معتقدند، آنچه در جهان نیکوست از خداست و آنچه بد است از شیطانست و طبیعت برای آنها به منزله یک معبد جهانی است.

کولی های ایران خود را مسلمان می دانند ولی هیچ یک از مراسم مذهبی را اجرا نمی کنند. آنها معتقدند که به هر حال خدای زمین و آسمان ما را خلق کرده است و هر چه هست از اوست.

بی توجهی کولی ها به مذهب دو علت دارد:

۱- آنان چون جای ثابتی ندارند دایماً به منطقه های مختلف سفر می کنند، چون مانند کشاورزان به زمین وابسته نیستند و مانند دامداران، مجبور نیستند در منطقه معینی، به کوچ و ییلاق و قشلاق بپردازند و فارغ از این وابستگی ها می باشند. با عوامل طبیعی، از قبیل باران های زیاد، سیل، سرمای شدید و یا بی آبی و خشکی، که باعث از بین رفتن زمین و خانه و محصولات کشاورزان و بیماری های دامی که گاوها و گوسفندان را از پا در می آورند و نیز طبعاً به خاطر بی زمین و بی دام بودن، درگیر و روبرو نیستند پس هیچ وقت این عوامل را مانند کشاورزان و دامداران، از نیروی ماوراء الطبیعه تصور



هما گرامی (فره وشي)

سخنی کوتاه در مورد کولی ها (غربتی ها)

در میان مجلدات پژوهشی که در مورد فولکور و آداب و رسوم ایران زمین زیر نظر همسر دم دکتر بهرام فره وشي صورت پذیرفته بود و وی سفارش چاپ و نگهداری آنها بر من واگذاشته بود و من خود را مدیون انجام این سفارش می دانستم، روزی دفتري را یافتم 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 نهنسال که فرهنگ سرزمینی را سینه به سینه محفوظ داشته اند تا امروز به ما بسپارند و آنچه که این درخت پُربار را برپا داشته است ریشه در آن دوره دارد. من زمانی نزدیک به دوسال برای آماده سازی و یراستاری 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 بِن مایه حفظ و نگهداری آن فرهنگ کهن هستند.

وضع آموزش

با شیوه زندگیشان تطبیق داشته باشد، به آنها خواندن و نوشتن را یاد بدهند و این فرزندان را به فراگیری تحصیل، علاقمند نمایند. به طور کلی، باید امر یادگیری و تحصیل، طوری انجام شود که به آنها شخصیت تازه ببخشد و تغییراتی در زندگی، وضع اقتصادی و وضع بهداشتی شان پدید بیاورد و گرنه آنها به تحصیل، علاقه نشان نخواهند داد و دلسردی و ناامیدی مری را فراهم خواهند آورد.

چادر زدن در نقاط مختلف، باعث شده است، کولی ها به تمام زبان ها و گویش های ایرانی، آشنایی پیدا کنند و با این گویش ها سخن بگویند. ایران با وسعت زیاد و رویدادهای سیاسی و هجوم های مختلف، باعث به وجود آمدن گویش های گوناگون، بین مردم این سرزمین شده است.

در زمینه فرهنگ، باید بگویم، میزان بی سوادی در قبایل کولی، بسیار بالاست و تقریباً بالاترین رقم بی سوادی را تشکیل می دهند. آنها خواندن و نوشتن بلد نیستند و هیچ وقت به دنبال فراگیری و آموزش، نرفته اند. فرزندان آنها نیز به تحصیل دانش علاقه ای ندارند و کولی ها آنها را وادار به امر فراگیری نمی کنند. اینکه آنها به تحصیل دانش، علاقه ای نشان نمی دهند، بیشتر به دلیل روش زندگی



عکسی از یک خانواده کولی در سال ۱۹۳۰، رُمانی

آنها است که در جایی ساکن نیستند و ضمناً، احتیاج به تحصیل دانش را حس نمی کنند. آنها معتقدند که فقط باید کار کرد و فرزندانشان را نیز، مانند خودشان بار می آورند، و به آنها یاد می دهند که چگونه از زمان طفولیت، به کار مشغول شوند و بازوی خود را در خدمت کار، بیاورند. برای رفع بیسوادی در قبایل کولی، باید با فرستادن مربیان دلسوز کار آموزده در میان قبیله ها، در درجه اول به آنها بیاموزند، که کسب سواد و دانش، چه مزیت هایی برای زندگی ایشان دارد و تا چه حد می تواند، در زندگی آنها موثر باشد و بعد بدون این که وقت کارشان گرفته شود، در مواقع بیکاری و استراحت آنها با حوصله و دقت، با متدی که

حمید ابطحي

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

شرح دیوان شمس دکتر عبدالکریم سروش



مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا برگزار می کند:
برای نخستین بار شرح و تفسیر "غزلیات شمس" مولانا
جلال الدین، با حضور دکتر عبدالکریم سروش، فیلسوف
و مولوی شناس نامدار

این نشست ها ساعت ۳ عصر چهارمین شنبه هر ماه در مرکز اسلامی فرهنگی
کالیفرنیا برگزار می شود.

در این جلسات که به صورت ماهانه و از طریق ارتباط زنده ویدئویی (اسکایپ) خواهد بود، دکتر سروش هر بار به شرح یک غزل معروف دیوان کبیر (دیوان شمس) خواهد پرداخت و در ضمن آن نکات و ظرایف این کار سترگ را برای مخاطبان رمزگشایی خواهد کرد. همچنین بخشی از این نشست به پاسخگویی پرسش های مخاطبان درباره غزلیات شمس اختصاص خواهد داشت. علاقه مندان به حضور در این مجموعه کلاس ها می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با دفتر مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا تماس گرفته و یا با مراجعه به سایت فارسی مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا از روند و کیفیت برگزاری این کلاس ها آگاهی های بیشتری به دست آورند.

- 📍 1433 Madison Street, Oakland, CA 94612
- 🌐 www.iccnc.org/fa
- ☎ (510) 832-7600
- ✉ info@iccnc.org
- 📘 facebook.com/ICCNCORG



در سرزمین ما و در فوتبال برتر آرام آرام همه چیز و همه تمهدها پیچیده و دردناک است، از کشمکش ها که بگذریم در نزاع هائی بی بهره نمی توان گفت چه کسی مظهر خیر و چه کسی نماد شر است. آقای مایلی کهن بدون تردید خود را به یک مرد خودشکن عصبان گر تبدیل کرده است. او از هواداران آقای احمدی نژاد بود و زیر منبر او سینه می زد. او یک لیسانس تربیت بدنی دارد که آنرا قاب کرده و به دیوار خانه اش آویزان کرده است. اما در هر درگیری با تنگتر شدن حوزه حقیقت وظایف او ورم می کنند، گرچه او شونده چندانی ندارد، اما می گوید طرفدار داریوش خواننده است و شعرهای انقلابی داریوش به برپا کردن انقلاب کمک کرده است. او هنوز هم به صدای داریوش گوش می کند. نمی توان گفت که او با موعظه هایش مردم را عصبانی می کند و آیا او سعی در کنترل همه کس و همه چیز را دارد! آیا او دوست دارد قدرت را در فوتبال در دست گیرد؟ اما کسی به او رای نخواهد داد چرا که با زبان زهرآلودش خشم را آب یاری می کند. خیلی ها وقتی حرف زدن او را از تلویزیون می بینند حالشان بد می شود و کانال تلویزیون را عوض می کنند.

یک مربی فوتبال گرچه مشغله فکری اش فوتبال است اما با توجه به Humman Qulity یا کرامت انسانی همه چیز اهمیت دارد، باید ادبیات، روان شناسی و هر چیز دیگری را مطالعه کرد. دنباله مطلب در صفحه ۵۲

برخورد فیزیکی که آرزوی آقای خاص فوتبال ما است صورت نمی گیرد. آقای کی روش لبخند می زند. او حتی به هنگام تماشای بازی نفس هایش را جمع و جور کرده بود تا برخوردی صورت نگیرد.

بیائید یک واقعیت ساده را قبول کنیم و آن این است که برای صادق و لایق بودن نیاز به فداکاری نیست، آثار عصر حجر در DNA بسیاری از آدم های فوتبال ما جاسازی شده است، در حالیکه اغلب این آدم ها، لال و زبان بسته مثل یک مرغ پوست کنده فقط روی صندلیشان می نشینند، اما آقای مایلی کهن زبان گویای همه است، به جای همه حرف می زند و تمامی قوانین را دوست دارد به سود خودش مصادره کند. براستی مریبگری روش رفتار ما با بازیگرانمان نیست؟ او دارد سرمشق بدی می شود، هر کس باید در دنیای کوچک خود رشد کند. مردم آقای کی روش را دوست دارند، او پول قابل توجهی می گیرد شاید این برای تنی چند آزار دهنده باشد، اما مردم او را دوست دارند و باید به آراء عمومی احترام گذاشت، اما آقای مایلی کهن مایل نیست کسی کی روش را دوست داشته باشد، خودش را با او مقایسه می کند و می گوید نتایجش از او بهتر است.

او در طی این سالها به زندان رفته است، محکوم شده است و از باشگاهی به باشگاه دیگر کوچ کرده است ولی هرگز دلیل ناموفق بودن خود را بیان نکرده است و همیشه در لایه هایی از ما همه چیز را پوشانده است.



ورزش از نگاه من

احمد طوسی

Email: tousi1515@aol.com

حیا کن... رها کن...

کنند و او با پول این مردم به مسافرت می رود و غر می زند. باید از خودش بپرسد چرا کسی قبولش ندارد با اینکه نتایجش از آقای کی روش بهتر است. چرا تیم رئال مادرید او را نمی خواهد و یا تیم ملی پرتغال از او کمک نمی گیرد. راستی منجستریونایتد هم روز و حال خوبی ندارد. اما چرا نام او حتی در میان کاندیداها نیست! او سرش را مثل سپورها می زند و مثل آنها لباس می پوشد، اما کباب می خورد و غذای دریائی سفارش می دهد.

جای تعجبی نیست که تیم امید که او مدیر فنی اش است به قطر می بازد و او دستور آفساید گیری به خط دفاع می دهد تا از سرعت قطری ها بکاهد. پنجاه سال است که آفسایدگیری منسوخ شده است اما او از رو نمی رود و خط دفاعی آنها اشتباه می کند و گل می خورد. یکی می گوید آهای مایلی کهن، قطر تیم آرژانتین نیست. آقای کی روش در ورزشگاه حضور دارد، بازی را تماشا می کند و به کشورش باز می گردد، نه تهران، اما هیچ

او دوست دارد در میان خبرها باشد و عکسش زینت بخش روزنامه ها، اما دیگر همه می دانند که او مالی نیست. از همه ایراد می گیرد، اما دیگر کسی توجهی نمی کند. او می گوید که نتایجش از کی روش بهتر است اما حقوقش کمتر و در حقیقت صفر. یکی از او می پرسد چرا بعد از این همه سال، جوابی نیست و در میان خبرنگاران خنده بر لب می گوید: خرده گیر هایت را پیش خودت نگه دار، شاید کسی برای ایراد هایت سر برسد و گوش کند. او خود را بیرون گود حس می کند، گرچه همواره شغلی داشته است و پولی رسیده است. حالا مدیر فنی تیم ملی امید است و می گوید اگر آقای کی روش به قطر بیاید بین آنها درگیری فیزیکی پیش خواهد آمد و او مقصر نیست. خنده دار است، هیچ آدم متمدنی دنبال دعوا نمی گردد. او می تواند از خودش بپرسد هم دوره هایش کجا هستند و چه می کنند؟ بی خیال در شهرهای دور افتاده معلم ورزش اند، شغل آزاد دارند، یا باغبانی می



SUNBAY CONSTRUCTION

طرح نظارت اجرا

انجام کلیه امور ساختمانی از ابتدا تا پایان کار

قیمت مناسب

مسکونی و تجاری

ارزیابی رایگان

با بیش از ۱۵ سال تجربه



- ♦ Design & Build
- ♦ New Construction
- ♦ Kitchen & Bath Remodeling
- ♦ Additions
- ♦ Home Furnishing

- ♦ طراحی و اجرا
- ♦ ساخت ساختمان جدید
- ♦ نو سازی حمام و آشپزخانه
- ♦ اضافه کردن اتاق، حمام و آشپزخانه
- ♦ در صورت تمایل، مبله کردن منزل



با مدیریت سعید یداللهی

Office:

(650) 946-2252

Cell:

(650)922-3462

قبل از هر گونه امور ساختمانی با ما تماس بگیرید!

www.sunbayconstruction.com ♦ info@sunbayconstruction.com

1144 Reverside Drive, Los Altos, CA 94024

Lic.#939679

همه فکر کردند شاید حساب و کتابی و مهر و محبتی بین تو و عروس خانم بوده!!»
 پرسیدم: «چه طور مگه؟!»
 گفت: هیچی! اول که با سوز و گداز خواندی،
بگذار تا بگیریم چون ابر در بهاران
کز سنگ ناله خیزد روز وداع یاران

هر کو شراب فرقت روزی چشیده باشد
داند که سخت باشد قطع امیدواران!
 گفتیم عوضش کن نه گذاشتی و نه برداشتی،
 با صدای رساتر «حافظ» را شاهد گرفتی که،
 بوسه ای از لب لعلش نچشیدم و برفت
روی مه بیکر او سیر ندیدم و برفت!
گوئی از صحبت ما نیک به تنگ آمده بود
بار بریست و به گردش نرسیدیم و برفت!
 تازه دوزاریم افتاد. به یاد نکته های استاد
 افتادم که همیشه با لهجه شیرین می گفت:
 «هر سخن جائی و هر نکته مقامی دارد...»

عملا متوجه درست و به جا خواندن شدم. بر
 و بچه های باحال که نه در این خیال ها بودند
 و نه نکته سنج، دور و برم را گرفته و مثل
 کسی که زده باشد توی گل، برایم هورا می
 کشیدند و کف زدند و شادی کردند و اما،
 من در عوالم نوجوانی سیری کوتاه عشقی هم
 کردم! راستی آنچه پدر داماد عنوان کرد، اگر
 هم حقیقت داشت چه عیبی داشت؟! اصلا
 چه خوب بود آن چنان بود!

به هر حال برای نوجوان چهارده ساله تهمت
 خیالی افتخار آمیزی بود! زود به خودم آمدم.
 در بین بچه ها رقص و جست و خیز مشغول
 شدم چرا که دیگر تیر از شصت رها شده بود!

پس از کوک کردن و مقدمه نوازی، چشم را
 بسته و صدا را در پهن دشت ردیف نسبتا غم
 انگیز دشتی رها کرده با غزلی از «سعدی»
 علیه الرحمه را که نزد استاد یاد گرفته
 بودم به میکروفن کله قندی آن زمان سپرده
 و به سمع حضار رساندم و به خاطر تحریر و
 چهچه های بلبل آسا هم صدای تشویق و کف
 زدن حضار را می شنیدم و جولانی می دادم!
 ولی به خط سوم نرسیده سیخونکی به پشتم
 احساس کرده چشم باز کردم. آرشه نوازنده
 بود که مرا متوجه پایین می کرد. پدر عروس
 را دیدم با حرکت چشم و ابرو و دست و
 سر که «زبان دوم ما اصفهانی هاست» اشاره
 کردند که شعر و آهنگ دیگری بخوانم!
 خیلی جا خوردم ولی اطاعت کردم. این بار
 غزلی از «حافظ» بزرگ که همه را فوت آب
 بودم چاشنی دستگاه سه گاه کرده ولی زیر
 چشمی پایین را می پائیدم که چه عکس
 العملی باز نشان داده خواهد شد! بیت سوم را
 شروع نکرده بودم که پدر عروس و داماد هر
 دو جلویم سبز شدند و اشاره کردند تمام کنم!
 متوجه نشدم! پدر عروس با صدای بلند
 گفت: پسرم بیا پائین!!!

خیلی دلخور شدم ولی برای این که خودم را
 از تک و تا نینداخته باشم در میکروفن گفتم:
 - چشم بعدا آهنگ بیا پایین را هم اجرا خواهد
 کرد! و با جستی به پایین پریدم!
 پدر داماد آمد جلو و گفت: «خوب بود پسرم،
 اما داشتی عروسی را منحل می کردی! ما که
 تو را می شناسیم اما با این اشعاری که خواندی



بیا پائین!

لغات واضح و تحریرها شمرده و کم و ... بسیاری
 دیگر از فنون خوانندگی که در این مقاله نمی
 گنجد و این سخن بگذار تا وقت دگر...
 من در آن روزگار حدود چهارده سال داشتم.
 چند ماهی از تعلیم آواز گذشته بود که در
 شب گرم تابستانی به جشن عروسی خواهر
 دوستم دعوت شدیم. جای شما خالی بود، بعد
 از مراسم شام با چند تن از جوانان زیر آفتاب
 درآمده به رقص و پایکوبی و شور و شر مشغول
 بودیم که زمزمه فلانی باید بخواند شروع و
 تکرار و بلندتر شد به طوری که به جمعیت از
 همه جا بی خبر هم سرایت کرد!

یکی از بستگان هم در گوشه، بنده را به اعضاء
 ارکستر معرفی کرد و بالاخره ما را با همه کم
 روئی و جوانی روی صحنه حوض فرستادند.
 قبلا در برنامه دبیرستان از آهنگ های
 خوانندگان مشهور اجرا کرده بودم ولی
 اعضای ارکستر آن شب از قماش دیگری
 بودند. ناچاراً به ویلون زن روی حوض عرض
 کردم با اجازه آواز دشتی می خوانم.

در ایام جوانی به اصرار و توصیه دوستان و
 اطرافیان خانواده، پدرم مرا نزد استاد تاج
 اصفهانی سپرد تا شاید به جای بازیگوشی و
 حیف و میل کردن ساعات خوش نوجوانی،
 رمز و راز آواز و ردیف های موسیقی ایرانی را
 بیاموزم. ولی این مژده با شرط و شروطی هم
 همراه بود چرا که پدر قول گرفت، تا تحصیلات
 بالای دیپلم را تمام نکرده گرد خوانندگی به
 صورت حرفه ای نگردم و من مشتاق با قول و
 قبول و شوقی وافر روزهای جمعه هر هفته یکی
 دو ساعت در خدمت استاد «تاج» به یادگیری
 ردیف های آواز پرداختم.

استاد ارادتی خاص به غزلیات «سعدی»
 داشت ولی برای تعلیم آواز از آثار همه بزرگان
 شعر و ادب هم استفاده می کرد. بالطبع
 کسانی که در خدمت و شاگردی ایشان می
 نشستند، برحسب علاقه و استعداد از مکتب
 اشعار پارسی هم فیضی می بردند.

نکاتی که استاد «تاج» به شاگردانش گوشزد می
 کرد، این که شعر باید درست و بجا خوانده شود،



Immigration & Translation Services

شرکت ساعی

۱۳۱۸-۵۵۴-۴۰۸

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

گران ترین دستمزد در هالیوود برای کیست؟

بر اساس فهرست جدیدی که نشریه «فوربز» منتشر کرده، گران ترین دستمزد در هالیوود به «جانی دپ» بازیگر مجموعه فیلم های «دزدان دریایی کارائیب» پرداخت می شود. در واقع او به نسبت سودی که به کمپانی ها می رساند، دستمزد بالایی را اخذ می کند.

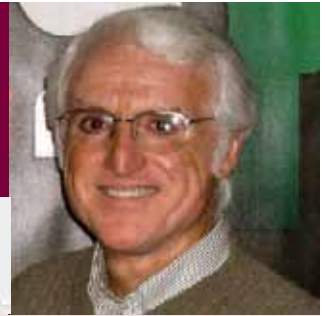
به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، مجله «فوربز» طبق روال سالانه در روزهای پایانی سال ۲۰۱۵، فهرست هایی را بر اساس آمار حوزه های مختلف منتشر می کند. جدیدترین این جدول ها به بازیگران هالیوودی مربوط می شود که دستمزدهای گزاف برای ایفای نقش های خود می گیرند. «جانی دپ»

که در جامعه اسلامی ایران رایج است، «صیغه» است، نه به منظور انتقاد، بلکه به خاطر راه گریزی که برای آدم ها (اینجا زن ها) باقیست، برخلاف خواسته شخصی به آن تن دهد. در فیلم های «ژان لوک گدار» و یک جامعه مدرن اروپایی بطور مثال، خودفروشی راه چاره برای بقاء و زیست است. اما در جامعه اسلامی این خود فروشی را رسمی کرده اند تا با نوع خیابانی اش تفاوت داشته باشد، هر چند در کل نمی توان آنها را از هم تفکیک کرد. اینجا، ناهید، صیغه بودنش را ماه به ماه تجدید می کند تا بتواند برای آینده اش تصمیم بگیرد.

گرچه فیلم نخست سینمایی «پناهنده» است (قبلا چند فیلم کوتاه و بلند تلویزیونی هم ساخته، اما توانسته با قدرت

«ناهدید» و سینمای فمینیستی ایران

سعید شفا



کمتر در سینمای ایران دیده شده است فیلمبرداری شده و گرچه شخصیت های پایین و تنگدست جامعه را مدنظر دارد، اما در بازگویی داستان سخت تاثیرگذار و بدیع است. فیلم، تماشایی را به دنیای تاریک زیر زمین، مافیای ایرانی، که در قمار و گنگ زیست می کند می برد. جایی که شوهر «ناهدید» نامی است آشنا. پسر او نیز به تبعیت از پدرش در قهوه خانه محل با قمار، پول توجیبی اش را تامین می کند و از رفتن به مدرسه گریزان است. تنشی که میان «ناهدید» و خانواده شوهر سابقش که پی به جریان صیغه شدن او می برند و فداکاری شوهر جدید، فیلم را با پایانی هالیوودی به آنها می رساند.

سینماگران ایرانی در چند سال اخیر فرا گرفته اند که برای متفاوت بودن باید سوژه های نو و بدیع را برای فیلم هایشان به کار بگیرند. با تکرار و دنباله روی، کارهایشان با بقیه تفاوتی نخواهد داشت، برای همین بعد از تجربیاتی که در ساختن فیلم های کودک و یا تقلید از «کیارستمی» داشته اند، به فیلم



آیدا پناهنده

هایشان به سوژه های فمینیستی و شخصیت های زنانه نشان دادند. اما باوجود اینکه این فیلمسازها با تکرار چنین سوژه هایی در این رشته جا افتادند و معروفیت شان بیشتر به این خاطر بود، فیلمسازان زن علاقه ای به آن نشان ندادند و حتی فیلمسازی مثل «لینا ورتمولر» که شخصیت های زنانه قوی ای در فیلم هایش به کار می گرفت، اما نقش اصلی به عهده شخصیت های مرد فیلم هایش بود. سینمای ایران هم از این موج بی بهره نماند و به ویژه بعد از انقلاب چند فیلمساز زن به سینمای ایران راه یافتند که برخلاف کشورهای دیگر، با توفیق بیشتری همراه بودند مثل: رخشان بنی اعتماد، تهیمینه میلانی، پوران درخشنده... و آخرین آنها «آیدا پناهنده» سازنده «ناهدید».

«ناهدید» داستان زنی است با پسرش که زندگی اش را با ماشین نویسی تامین می کند. از شوهر معنانش طلاق گرفته و در این میان خواستگار متمولی دارد و حاضر است او را با موقعیتی که دارد به همسری درآورد. «ناهدید» که عاشق خواستگارش نیست برای تامین مخارج زندگی حاضر به ازدواج با او می شود ولی طبق قراری که با شوهر سابقش دارد اگر ازدواج کند، اختیار نگهداری فرزندش را از دست خواهد داد لذا به صیغه مرد خواستگار در می آید و همین موجب مشکلاتی می شود که کل فیلم را تشکیل می دهد.

فیلم در شمال ایران و زیر آسمان کبود این منطقه با پس زمینه بسیار زیبایی که تاکنون



صحنه ای از فیلم «ناهدید»

هایی بر می خوریم که نوید هوای تازه ای را در سینمای فرسوده ایران می دهد. «ناهدید» می تواند یکی از بهترین نمونه های آنها باشد. از نظر فیلمنامه، کلیه نکات مورد توجه یک فیلم دیدنی را داراست. «پناهنده» توانسته با شناختی که از قهرمانش «ناهدید» دارد او را در محیطی قرار دهد که با شخصیت های دیگر، ضمن تضاد عقیدتی و رابطه، هماهنگ باشد. همچنین می کوشد در ورای داستان به زوایای مختلف اجتماعی که قهرمان زنش را در آن جا می دهد، به مسایل شخصی او نظیر نقش مادر، همسر سابق، رابطه با مرد تازه زندگی و بالاتر از همه معضلی به اسم

کاوه میر شفیعی

Attorney at Law

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



Kaveh Mirshafiei, Esq.

مشاوره اولیه رایگان

♦ کلیه امور 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

ای وطن عزیزم، دلم تنگ است

اصغر مهاجرانی

جان گذشتگی، بار دیگر برای نجات تو فریاد می زند، آزادی و پرچم آزادی را بر دوش می کشند تا شاید دوباره وطن در صلح و صفا و آوارگان و بی پناهان به خانه و آشیانه خود باز گردند و کبوتران صلح و آزادی بر بام تو فرود آیند. اکنون بام خانه های آزادی خواهان به دست وطن فروشان و جلاخان خونخوار درآمده و در هر بامی جوخه های مرگ به حالت آماده باش ایستاده اند. در حال حاضر برای نجات وطن کاوه ای نیست که بر خیزد زیرا کاوه های غیور و شرافتمند وطن با تحریک و دسیسه بیگانگان و وطن فروشان، یک یک حلق آویز و رهسپار دیار عدم شدند.

ولی مایه تأسف است که ما فقط و فقط شاهد و نظاره گر اعدام ها هستیم و به جای اعتراض و مبارزه در موقعی که طناب دار بر گردن جوانی پرشور و وطن پرست قرار می گیرد و با طناب دار حلق آویز و بر روی دار به رقص مرگ می پردازد با یک کلمه الله اکبر کار را خاتمه می دهیم. یادتان باشد که با همین کلمه الله اکبر بود که شاه را سرنگون کردیم، با همین کلمه الله اکبر بود که دروازه های وطن را بر روی اجنبی و وطن فروشان گشودیم و با همین کلمه الله اکبر بود که آنها را در چپاول و غارت وطن و هستی ملت ایران کمک و همراهی کردیم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

ای وطنم
ای وطن عزیزم
ای خاک مقدس من
ای امید و آرزوهایم
ای تهران قشنگ

ای دماوند سربه فلک کشیده و زیبا

چگونه باور کنم که سالهاست از تو دورم و در غربت رحل اقامت گزیدم. در اینجا هر وقت به اخبار تلویزیونی گوش می دهم برایم شگفت آور است که تبدیل شده ای به شهری بزرگ و پر از ماجرا، به شهری پر از افسانه و نیرنگ، به شهری پر از کشتار و تجاوز به حقوق انسانها، به شهری پر از کارتن های خواب و جوانان معتاد. گلهایت همه پژمرده و در خاک خفتند. کبوترهای صلح و آزادی از بام تو پرواز کردند و بلبلا نغمه هایشان در حنجره خاموش شد و درختان سرسبز از شاخ و برگ تهی گشت.

با توام، ای وطن عزیزم، ای تهران زیبایم، روزی همه چیز من بودی و همه جای شادی آفرین بود. اکنون من تنها نیستم که قلم بر روی صفحه کاغذ می گذارم و کلمه مقدس و پر افتخار آزادی را می نویسم، بلکه ملتی خسته و از جان گذشته و جماعتی کثیر و سیر از زندگی مشقت بار با دست تهی و شکمی گرسنه و پای برهنه همه با هم با تلاش و از

نوشخند و پوزخند لبخند و زهرخند

عترت گودرزی (الهی)

etratelahi@aol.com

آموزش و پرورش برانزده پوری جون است. می می با عصبانیت وسط حرف پرید و گفت: «حالا کی خواسته وزارت خانه ها را از حالا قسمت کنه!» فاطمی گفت: «آخه پوری جون، ماشاء الله از نظر قد و قواره هم به خدا بیامرز خانم دکتر پارسا خیلی شبیه است.» پوری اخمی کرد و گفت: «خوب بسه دیگه، حالا من آنقدر کنده شدم که منو شبیه اون مرحوم می کنیدی.» فاطمی برای اینکه دعوا را تمام کنه گفت: «فعلا فکر کنیم ببینیم هزینه این گر دهمانی ها چگونه باید فراهم بشه.»

می می گفت: «فکر اون را هم کرده ام. اگر ایران باید نجات پیدا کنه، ایرانی باید هزینه آن را بپردازه.» همه دستی به افتخار او زدند و پرسیدند: «چطوری؟» جواب داد: «هیچی جونم، فردا یک اعلان در تلویزیون می گذاریم، کمی آه و ناله می کنیم، یک شعر سوزناک میهنی می خوانیم، یک آهنگ وطنی هم پشتش می گذاریم. خواهید دید که ایران دوستان به غربت افتاده چه کمک هایی به ما خواهند کرد.»

پوری وسط صحبت دوید و گفت: «آره کاملا درسته مگه، نمی بینید خوانندگانی که از ایران می آیند با خواندن یک شعر بند تنبانی وطن و چگونه احساسات همه را تحریک می کنند و چه اشکی از مردم بیچاره غربت زده میگیرن و تازه با پولهایی که از ما چاپیده اند حق آخوندهای آن طرف را می دهند.» می می گفت: «آره پوری راست میگه. مگه یادتون رفته اون پسره چاقالو که چند تا کوزه هم به جای تنبک با خودش آورده بود، وقتی ترانه وطنم، وطنم را می خواند و هنگامی که مردم به هیجان می آمدند و دستهایشان را بالا نگه می داشتند و با ضرب آهنگ در هوا تکان می دادند و اشک می ریختند، او چه لبخندی می زد و با چه تمسخری به همه نگاه می کرد.» پوری گفت: «لابد وقتی به ایران برگردم فیلم این کنسرت را برای تماشای آخوندها میزاره و همه کلی به ما می خندند.»

اقدس خانم که تازه گیلان چهارم شرابش را همراه با آخرین فاشق آتش رشته تمام کرده بود گفت: «فعلا امروز را عشق است. بیایید گیلانی به سلامتی ایران بنوشیم.» بعد رویش را به می می کرد و گفت: «می می جون یادت باشه برای جلسه دیگر از چلوکبابی (ایران آزاد) چلوکباب سفارش بدی. بیچاره ها پول نمی گیرند چون می دانند که سفارش غذا برای جلسات آزادی ایران است.»

بعد همه گیلانها را بلند کردند. پوری خانم ضبط صوت را روشن کرد و با سرود دوباره... دوباره به ایران بر می گردیدم... به ایران بر می گردیدم... جلسه پرشور نجات ایران به پایان رسید.

ایران

فردا شب به جلسه نجات ایران دعوت دارم. این جلسه به خاطر اینکه در آستانه مذاکرات ایران و شش قدرت بزرگ جهانی برپا می شود، برای ما از اهمیت خاصی برخوردار و می خواهیم در نهایت ما از فافله عقب نمونیم. از همین حالا تمام تنم از هیجان میلرز. نمی دونید چه لذتی داره وقتی می دونید که می خواهید مملکتتون را از دست یک مشت اراذل و اوباش بی سواد بی تجربه نجات بدهید و آن را به دست افرادی که لایق اداره آن هستند بسپارید. البته این اولین باریست که به این جلسه میروم. هر ماه این جلسات دایر است. ماه پیش در منزل «محرتم»، ببخشید «می می» جلسه داشتیم. قابلمه پارتی براه بود. فاطمی آتش رشته با کشک و سیر و پیاز داغ مفصل آورده بود.

می می میز پدر مادر داری چیده بود. یک میز هم برای بازی رامی گذاشته بود. بار قشنگی هم در گوشه ناهار خوری با انواع مزه های اشتها آور چشمک می زد.

آن روز تقریباً همه با هم از در وارد شدیم. بعد از سلام و علیک و قربان صدقه های دروغی، همگی به طرف بار هجوم بردیم. گیلانهای آبیجو و تکیلا و شراب را به سلامتی ایران بالا انداختیم و البته بعد از هر گیلان همگی باهم برای آزادی ایران شعار دادیم و دعا کردیم. بعد خانم هایی که تازه جراحی پلاستیک کرده بودند در مورد آخرین متدهای آن صحبت کردند که در این موقع یکی از خانم ها پرسید: «راستی افی جون کجاست؟» فاطمی خنده ای کرد و گفت: «حیوونی افی سه روز پیش رفته فیلینگ زده و دکتره مثل اینکه حواسش جای دیگه ای بوده یک طرف لپش را آنقدر زیاد فیلینگ زده که دو برابر طرف دیگر شده و حالا حیوونی باید چند ماهی خودشو قایم کنه!» یکی از خانم ها گفت: «خوب چه عیبی داشت آگه می آمد اینجا»

فاطمی گفت: «آخه به هیچکس نمی گه فیلینگ میزنم. نمی خواد کسی بفهمه.» بعد درباره انواع فیلینگ ها صحبت شد. هر کس عقیده ای داشت که کدام فیلینگ طبیعی تره و کدام دوامش بیشتره. بالاخره پوری که خودش ادعای وزارت آموزش و پرورش را بعد از آزادی ایران داره گفت: «خانم ها بفرمایید سرمیز. غذا سرد میشه بحث را آنجا ادامه میدیم.»

همگی لیوان به دست به دور میز نشستیم. پوری شروع به صحبت کرد و گفت: «ببینید خانم ها، ما باید اول با اوباما مبارزه کنیم که فکر حمله به ایران را از سر بدر کنه!» یکی از خانم ها گفت: «واقعا عنوان وزیر

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

ویرانه گشت گلشن و بلبل به سوگ گل
با ناله ای حزین بسراید ترانه ای
صیاد دهر طعمه نگسترده بی طمع
دامی نهاده تا که دهد آب و دانه ای
پس بار بی ثمر بری از نام و از نشان
درهم زنی چو دیده نماند نشانه ای
تاج شرف به سر چو سلیمان به بارگاه
بار طمع به دوش چو موری به لانه ای
خوش آنکه همچو شمع بسوزد ز سوز عشق
روشن کند به شعله شب عاشقانه ای
گشتم غریق و موج گران ز سر برفت
دریای عشق بود و نبودش کرانه ای
فردا به گوش خفته دهد عارفم ندا
فانی بیست رخت و بشد جاودانه ای
مریم نظامی شاعر خوش قریحه زمان ما در
پروازش در بیکران سپهر شعر پارسی در باغ
شعر سهراب سپهری شاعر نوپرداز و برجسته
معاصر لحظه ای چند فرود می آید و در شعر
«من، تو و شعر» با سهراب همخوانی می کند:
«تو چه سبزی امروز، گل من...!»
«و چه اندازه تنت هشیار است...!»
شعر تو خواهی یا شعر کهن؟
غمت این نیست یقین
شعر ناب ات یار است
شعر می خوانی گویا و رسا
و تپش های دلت
از مضامین وزین سرشار است
می دهی گوش به موسیقی شعر
که رفیقی با شعر دنباله مطلب در صفحه ۵۲

بس نام گرانمایه رقم کرده عدم
گردن چه فرازی چو نباشی رقی
خونین شود از خار ره آن چشم که داشت
از رهن این غافله چشم گرمی
خوارش نگرد دیده اصحاب نظر
آن خار که در مجمع گل زد مَمّی
شایان به صفت در درخشان نبود
هر مهره که بنشست به دامانِ می
دل نیست نسوزد اگر از آتش عشق
سر نیست نبازی اگرش بر قدمی
بر خار و خس بادیه شوکت مفروش
همدم چو شدی با گل روی صنمی
با موکب شه باشی و بر مرکب لنگ
هر گونه روی رهرو راه عدمی
شعر مریم موزون و شیوا، روان، بی تکلف و
تصنع است و آکنده از صداقت و صفا و سرشار
از زیبایی و طراوت. قدرت تخیل شاعر و تیز
پروازی خیال و آفرینش مضمون های بکر
و تصویرهای متنوع و گوناگون و تشبیهات
بدیع همراه با زیبایی بافت سخن و واژه ها و
ترکیب های نو و موزون و دلچسب از چیره
دستی دانش عمیق و وسیع شعری او حکایت
می کند و شعروش را در رده بسیار بالائی از
صنعت سخنوری در ادبیات معاصر ایران قرار
می دهد. در غزل زیبایی دیگری افسانه حیات را
چه زیبا و واقع گرایانه باز می گوید:
آسان گذشت عمری و طی شد زمانه ای
هر دم به سر خیالی و در دل بهانه ای
بگذشته های دور چو خواب آیدم به یاد
خواب سراب و آب و فریب فسانه ای

سیر و سفری در گلستان ادب پارسی

گردآوری و نگارش:
مهندس پرویز نظامی



مریم نظامی (ورزنده) شاعری هنرمند

دنباله مطلب از ماه گذشته...
بسیط عالم جان را تو آفتاب عیانی
ندانم ات به دل تنگ من چگونه نهانی
به صد فسانه بگیرم دل از کمند خیال ات
به یک کرشمه در آبی و باز دل بستانی
چو تیر نهی بر کمان سیر فرو نهم آسان
که جان به هیچ نیارزد به چشم عاشق جانی
به هر نسیم که بویم هوای کوی تو جویم
تو گر به مهر بخوانی و گر به قهر برانی
بدارم از تو مُدارا هر آنچه جور نمایی
کرم نما که ز محبس پرند ای پرهانی
سرود هجر چو خوانم زنای سینه نالان
فغان رود به نیستان ازین خروش آغانی
هر آنچه ناز تو افزون مرا نیاز فزون تر
عطش به تشنه نشاید به منع چشمه نشانی
ز پرده رازهای نهانی گشوده از سرمستی
نگاه عریبه جویش به غمزه های بیانی

سخن به سینه فشارم به لب خموش نشینم
که دل به حرف نیاید کنار یار زبانی
گرم نظر به طلعت آن روی دل فروز آفتد
فضای دیده منور شود به نور فشانی
پهر بهانه ام از سر زند گناه مکرر
که دم به دم سوی خویشم به عذر توبه بخوانی
مریم که به نظر می آید از مکتب و تفکر و
اندیشه خیامی مستفیض گردیده فیلسوفانه و
حکیمانه به آدمی هشدار می دهد که با افکار
پوچ و بی حاصل و غیرواقعی و تباہ کننده
زندگی را و لحظات گرانبها و باز نایافتنی آنرا
به هدر ندهند و طریق اندیشیدن درست و
ضایع نکردن عمر را یادآور می شود.
ای بنده دنیای دنی غرق غمی
پیوسته گرفتار غم بیش و کمی
خودکام فلک خیره بسی گشت و نگشت
برکام تو زین گردش ایام دمی

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

Sweet Rendezvous (408) 225-5004

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

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

قهوه

باقلاوا

چای

شکلات

کافه
گلکاسه

آبنبات



در محیطی گرم، دوستانه و خانوادگی

وعده ما در سوئیت راندوو

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

668 Blossom Hill Road, San Jose, CA 95123

بستنی
کیکی

بستنی
کیکی

منطقه فضول آباد

رستم هم همینطور می گفت!

ما ایرانی ها وقتی می خواهیم قدرت نمایی کنیم یا حرف آخر را بزنینم، در می آییم می گیم فردا نشونت میدم یا فردا می بینی چکار می کنم. این شیوه تهدید یا قدرت نمایی تازگی ندارد. به مثال های زیر توجه کنید:

- ♦ فردا نشونت میدم ساعت ۱۱ صبح از خواب بیدار شدن یعنی چه؟
 - ♦ هزار صبح بشه، باز نره درست مسواک کنه، یادش میدم که تا آخر عمر فراموش نکنه.
 - ♦ مگه اینجا هتل پنج ستارست که می خورین و میزاین میرین و هر روز کارتون همینه!
 - ♦ اگه جرات داری فردا صبح بازهم با این ریخت بیا جلو مردم تو کوچه و خیابون؟
 - ♦ هنوز بعد از یک سال طلبت را نداده. نه؟! من باشم فردا صبح میرم یخشو می گیرم.
 - ♦ فردا میرم ادارتون ببینم چکار کردی که گفتن دیگه نیا.
 - ♦ فردا میرم دفتر جمع میگم ما از دست بالاسری ها شبا خواب نداریم.
 - ♦ چرا شبا دیر میای؟! از فردا شب دیر بیا! آنوقت می بینی چکار می کنیم!
- خلاصه رستم شاهنامه ما هم همین جور حرف میزد. می دانید جایی گفته بود:
- چو فردا بر آید بلند آفتاب من و گرز و میدان افراسیاب**

و پرکشش نوشته. خواننده را اذیت و دلخور نمی کند تا کتابش را بخوانند و به اعتقاد من کتابش دقیقاً ادبیات مهاجرت است. من این کتاب را دوست دارم چندبار آنرا از کتابخانه گرفتم و بخش هایی از آن را خواندم. اینک یک قسمت از مطلبی که تحت عنوان آمریکا سرزمین آزاد نوشته برایتان از همین کتاب نقل می کنم: هر سال در جشن شکرگزاری، همه فامیل جمع می شویم توی خانه مرتضی پسر عمه ام. مادر خوراک میگوی سنتی درست می کند و می آورد. عمه صدیقه لوبیا پلو با گوشت و عمه فاطمه باقلوای خانگی، بقیه هم غذای ایرانی مورد علاقه شان را درست می کنند و همه غذاها چیده می شوند کنار بوقلمون شکم پر و مخلقاتش. بعد آخرین اخبار فامیل رد و بدل می شود. معمولاً شایعاتی درباره اینکه کی قرار است با کی عروسی کنه. بعد که همه شایعات گفته شد و افراد مربوط همه را تکذیب کردند به پاس زندگی مان در آمریکا و تحت بزرگ بودن کنار هم، شکرگزاری می کنیم و بعد درباره بوقلمون حرف می زنینم دنباله مطلب در صفحه ۵۳

ده ماه می زاید

- ♦ دو دکمه پستان زن هر قدر غده دارد به شماره آنها بچه پیدا می کند.
- ♦ کسی که هفت دختر داشته باشد اگر پسر پیدا کند بدشگون است.
- ♦ بچه ای که دمر بخوابد و پا را از پشت بلند کند پدر یا مادرش می میرد.
- ♦ پسر بچه که جیب بکشد قدش کوتاه می ماند.
- ♦ بچه ای که نحس باشد زیاد گریه می کند.
- ♦ تخم دستنبو آوارگی می آورد.
- ♦ دو سر خربزه را باید یکنفر بخورد. دو نفر بخورند دعوا می شود.
- ♦ خون سگ و گربه شوم است.
- ♦ اگر سگ درشب های زمستان مانند گرگ زوزه بکشد، می گویند آن شب برف زیادی خواهد بارید.
- ♦ شتر در خانه ای بخوابد صاحبخانه می میرد
- ♦ فیل همیشه یاد هندوستان می کند.

آیا آمریکایی ها واقعاً بوقلمون دوست دارند

فیروزه جزایری نویسنده جنوبی خوش استعداد کتاب «عطر سنبل، عطر کاج» خود را که تحت این نام به فارسی چاپ شده جذاب

مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکرندی

فریمان- کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



هنرمند، خلاق و صاحب نام ماست، البته حالا میان ما نیست. دفتر عمرش را بست ولی جای خالیش برای همیشه پیداست. قطعه کوتاه نسیم بهاری از اوست که در کتاب تفریحات سالم او چاپ شده است قطعه نسیم بهاری وی چنین است.

به درمانگاهی رفته بودیم و در سالن انتظار نشسته بودیم. بلندگوی قسمت پذیرش هر چند دقیقه یک بار نام کسی را صدا می زد تا بیاید و پرونده اش را تکمیل کند. بلندگو صدا زد «خانم فرشته الهامی» ما چشممان گرد شد و زل زدیم به قسمت پذیرش تا این فرشته را ببینیم. اما فرشته ما کمی برشته بود. مردی بود سیه چرده، قوی هیکل، با دماغ کوفته ای و شکم برآمده که هر شاعری می توانست با الهام از او شعرهای بسیاری بسراید. چند دقیقه بعد بلندگو نام دیگری را خواند: نسیم بهاری. منتظر ماندیم تا خانمی آراسته و پیراسته را ببینیم و رایحه ای دل انگیز به مشاممان برسد. اما این دفعه هم کور خوانده بودیم چرا که مرد فلجیمافی را دیدیم که دندان هایش از درد سیگار سیاه شده بود و رایحه دل انگیزی از کفش و جورابش می زد بیرون و مشام جان را تازه می کرد. چند دقیقه بعد بلندگو خانم گلچهره جانپور. ما دیگر نگاه نکردیم اما این دفعه هم اشتباه کرده بودیم.

نیرنگستان

گوشه هایی از عقاید و باورهای سست و بی اساس نقل از کتاب نیرنگستان صادق هدایت.

- ♦ آخر غذا و ته سفره به هر زنی برسد پسر خواهد زائید.
- ♦ زن آبستن که صورتش لک و پیس بشود، بچه اش دختر است.
- ♦ زن نه ماهه که از زیر قطار شتر رد بشود سر

الاغ گفت: علف آبی است. گرگ گفت: نه سبز است. رفتند پیش سلطان جنگل و ماجرای اختلاف را گفتند. شیر گفت: گرگ را زندانی کنید! گرگ گفت: مگر علف سبز نیست؟! شیر گفت: سبز است، ولی دلیل زندانی شدن تو، بحث کردن با الاغ.

چرا کتاب کلیدر به دریافت جایزه نوبل در ادبیات نایل نشد یا نمی شود

رمان کلیدر و مجموعه رمان هایی که به قلم محمود دولت آبادی به رشته تحریر درآمده به داوری بسیاری از کسان، شایستگی آن را دارد که در وهله اول در فهرست کوتاه نامزدهای جایزه نوبل قرار بگیرد و در مرحله دوم اگر شانس یاری کند به عنوان برنده جایزه نوبل در ادبیات انتخاب شود. پس چرا او و برخی از داستان نویسان و شاعران ایرانی از این موهبت بی بهره مانده اند! جواب چنین است که در مقاله ای در مجله بررسی کتاب آمده است که ایران چه در رژیم سابق و چه در رژیم لاحق به عضویت کنوانسیون جهانی کاپی رایت (یا حق مؤلف) در نیامده است و به محض آنکه اعضاء کمیته جایزه نوبل نامه پیشنهادی دایر بر معرفی یک نویسنده ایرانی را دریافت می کنند آن را در سبد اشغال می اندازند زیرا ایران را عضو این باشگاه بین المللی نمی بینند و لذا او را در این بازی جهانی راه نمی دهند. می گویند نخست ایران باید به این کنوانسیون جهانی بپیوندد تا بتواند از مزایای آن بهره مند شود. حالا دانستید که چرا کلیدر از دریافت جایزه نوبل در ادبیات محروم مانده است.

نسیم بهاری

عمران صلاحی از طنز پردازان خوش ذوق





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

(408)-898-6474

www.alisconstruction.com

با مدیریت علی زمانی

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

Let us Build your Coustum Dream Home



1011 S. De Anza Blvd., Cupertino, CA

SPECIAL OFFER @
TOUCHFREEWASH.COM







No oil





We never close, Open 24 / 7

1199 EL CAMINO REAL, SAN BRUNO,
650-589-7058

که به آنها که از خانواده های محترم سرشناس بوده اند، بگویند «فرتی». برای همین هم بود که وقتی من رفتم هنرستان هنرپیشگی که دکتر نامدار رئیس آن همسایه خانه پدری در سرچشمه بود، اصلاً مخالفتی نکرد. یک پسر عموی دیگرمان محمود خان الهی هم که در تروپ ظهرالدینی بازی می کرد هرگز مورد ملامت قرار نگرفت. در طول سفر وقتی به سبزوار رسیدیم، او یادآور شد که پدرش در این شهر شاگرد حاج ملاهادی سبزواری بوده و حاجی در مکاتبات و مراسلاتش او را «فرزندی شمس الدین» خطاب می کرده است. و هم در سبزوار بود که در مقامات حاج ملاهادی گفت: ناصرالدین شاه آمده بود او را ببیند، بهانه آورد و به دیدار شاه نرفت. شاه برای آنکه خاطر حاجی را راضی کند، قوچی را که به دست مبارک شکار کرده بود برایش پیشکش فرستاد و او پیشکش را پس فرستاد و گفت: به مظنه آنکه نمی دانم باروت و ساچمه این گلوله حلال تهیه شده شکار را نمی پذیرم. در پیرانه سر دارم فکر می کنم که آیا این تشریح بی تظاهر رازنقایی فلسفه و حکمت الهی واقعی نبوده است؟

وقتی به نیشابور رسیدیم برایم حکایت کرد که چون امام علی بن موسی الرضا به این شهر رسید و مردم ناگهان خبر شدند که فرزند پیامبر بی خبر از شهر آنها در گذراست، بر دروازه نیشابور گرد آمدند به آن حدکه حضرت ناچار از توقف شد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۶**

فرستاد. در رخت غروب عطرآگین که گرمای سبک تابستان را با بوی درختهای کنار جوی یک روستا به داخل اتوبوس می ریخت، غوطه می خوردیم که باز شیخ علینقی فریادش را بلند کرد که: «محمدیاش صلوات جلی ختم کنن» همه صلوات فرستادند و او زد زیر عربده که:

هر که دارد هوس کرب و بلا بسم الله

هر که دارد سر همراهی ما بسم الله

پدر وادارم کرده بود که کنار دست او بنشینم چون مادر و خاله ها از دست شیطنت های ما عاجز شده بودند. او در عین حال چیزهایی برایم می گفت از همه جا و بیشتر از تاریخ و این که امام رضا تنها امام از دوازده امامی است که در خاک ایران مدفون است. وقتی از او پرسیدم چرا شیخ علینقی صحبت از کربلا می کند مگر ما داریم می رویم کربلا، زیر لب غری زد و گفت: «مرتیکه تن لش، باز می خواد مسافرا رو تلکه کنه.» و خطاب به مادرم گفت: «خانم حق نداری صنار به این مفتخور بدی.»

گمشده در رنگهای خراسان

در طول راه برایم از خراسان می گفت: از فردوسی که شاهنامه را آفریده است. از این که با باجناب سابقش سیدعلی خان نصر برای اولین بار نمایشنامه زندگی فردوسی را روی صحنه برده و بازی کرده اند. و حالا من فکر میکنم که روشنفکران و تجدد خواهان آن زمان چه دل شیرینی داشته اند که در سالهای اول مشروطه تروپ تأثر درست می کرده اند و روی صحنه می رفته اند و ترسی نداشته اند

یادداشتهای با تاریخ

صدرالدین الهی



جایزه فارغ التحصیلی

با ما همسفرند و در طول سفر از چاووشی خوانیهای ایشان مستفیض خواهیم شد. ما نه معنی مستفیض را فهمیدیم و نه می دانستیم که چاووشی چیست. اما همین که ماشین از دروازه خراسان عبور کرد صدای کریه آشبخ علینقی برخاست که از مسافران طلب صلوات می کرد. او صندلی برای نشستن نداشت. راننده یک چهارپایه زهوار در رفته به وی داده بود که مرد به میل خود هر وقت هرجا می خواست چهارپایه را میگذاشت و می نشست و عربده سر می داد. رفتیم و رفتیم تا به منزل اول که باید ناهار می خوردیم، رسیدیم جلو قهوه خانه ای که حوض پر از آب سبزی داشت با چند تخت لکنته که باید روی آن ولو می شدیم و ناهار می خوردیم. شیخ علینقی از همان توقف اول فهمید که کجا باید لنگر بیندازد. بجز خانواده نه نفری ما یک خانواده اصفهانی نسبتاً مرفه در اتوبوس، چهار صندلی وسط را گرفته و یک خانواده تهرانی کاسبکار هم شامل سه زن و یک مرد در اتوبوس سوار بودند. بقیه مسافران دهاتی های دست و رو نشسته ای بودند که نتشان بو می داد و به صدای بلند آروغ می زدند. آشبخ علینقی به سر سفره های ما آمد و با نفسی که تمام سینه را پر میکرد بوی غذاها را فرو می داد. طبعاً هر کس لقمه ای به او تعارف کرد به آن اندازه که در آخر کار شیخ از همه ما سیرتر بود. ما به این کارها کاری نداشتیم. با دخترخاله ها داشتیم می رفتیم زیارت و به خیال خودمان «پری» یا جایزه تصدیق شش ابتدایی را گرفته بودیم.

چاووشی شیخ

اتوبوس از گردنه های پر پیچ و خم می گذشت و با هر حرکت آن، مسافران به رویهم می ریختند. زنها جیغ می زدند و مردها با صدای بلند آنها را ملامت می کردند که چرا جیغ و داد راه انداخته اند. راننده اتوبوس راه را بلد بود اما بخوبی می دانست که کجا باید تو دل مسافر را خالی کند. یک دفعه که سر یک پیچ تند چرخید، زنها جیغ زنان یا ابوالفضل یا ابوالفضل گفتند و راننده به شیخ علینقی گفت: آشبخ، یک روضه ابوالفضل مهمونمون کن. و شیخ با آن صدای گوشخراش، روضه حضرت عباس را که ما روزهای نهم محرم به انواع مختلف از زبان ذاکرین آل رسول شنیده بودیم، سرداد. ترس بر جان زنان سایه انداخته سبب شد که به قول آخوندها شیخ اشک حسابی از مسافران بگیرد و وقتی روضه تمام شد از جلو اتوبوس راه افتاد و دست دراز کرد که مزدش را بگیرد. عددی نمی گفت فقط برای هر کس که پولی که دستش می گذاشت دعایی می کرد و جهت امواتش صلوات می

خردادامه سال ۱۳۲۶ بود که ما امتحانات ششم ابتدایی را به صورت نهایی برگزار کردیم و از مدرسه ادب پشت مسجد سپهسالار فارغ التحصیل شدیم. برای عکس تصدیق رفته بودیم عکاسی اسدالله خان بین لقانظه و خیابان اکباتان و او با آن دوربین بر سه پایه استوار و دستی که تا شانه در آستین دوربین فرو می رفت، یک عکس از ما انداخته بود شبیه خروس لاری، که مادر و خاله ها برایش غش می کردند. این عکس تصدیق ششم ابتدایی ما بود. اما پدر وعده داده بود که یک ماه یا یک ماه و نیم ما را ببرد به زیارت مشهد مقدس آنهم به اتفاق دو خاله دیگر و بچه هایشان.

سر کوجه چه پزی می دادیم که ما به مشهد خواهیم رفت وهمکلاسان و دیگر بچه های همسن و سال ما از این توفیق آسمانی ما حرص می خوردند. پدر شبهای جمعه یک دوره هفتگی مردانه داشت در منزل میرزا قوام الدین خان مجیدی، پدر دکتر عبدالمجید مجیدی خودمان و رئیس کانون وکلای دادگستری. در این دوره ها رفقا جمع می شدند و اگر زمستان بود با خوردن پرتقال مازندران و «دالار» خانگی پرچانگی می کردند و در عین حال کار هم را راه می انداختند. دو هفته پیش از سفر، پدر به آقای عزیزاده یزدی که اهل بازار بود و بگذار و بردار بازگانان معروف آن روز تهران، مخصوصاً خاندان اردکانی که تجارتخانه معتبری در آخر خیابان سعدی جنوبی نزدیک توپخانه داشتند و سفته و براتشان چشم بسته خریدار داشت، متذکر شد که «حواله» را فراموش نکنند و هفته بعد آقای عزیزاده کاغذی به دست پدر داد و گفت «خیالتان راحت باشد تا صد هزار تومان هم در بازار مشهد اعتبار دارید». ما اصلاً نمی دانستیم که حواله چیست و اعتبار یعنی چه و حالا که می دانیم حواله چیست، اعتباری نداریم که در بازار خریدار داشته باشد.

اتوبوس، یک اتوبوس معمولی بود که به جز خانواده و کسان ما بقیه بچه هایشان بلیط نداشتند و ناچار کف اتوبوس می نشستند و می خوابیدند. راننده یک کلاه نمدی سیاه رنگ به سر داشت و شاگرد شوفر، بد دهن و بی تربیت و سهل انگار بود. پیش از این که اتوبوس راه بیفتد راننده یک آقایی را سوار کرد، چیزی بین آشبخ علی روضه خوان اول ماههای ما و عباس گدا، گدای سمج کنار سقاخانه مسجد آشبخ عبدالنبی. وقتی او را سوار می کرد در گوشش چیزی گفت که ما نشنیدیم اما تصدیق او را با تکان دادن سر دیدیم و راننده گفت که آشبخ علینقی

MyTaxMD

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



مهلت ثبت نام مدیکر اول ژانویه - ۳۱ مارچ آذر نصیری - مدافع حقوقی azar.nassiri@yahoo.com

شما از طرق مختلف می توانید برای مدیکر ثبت نام کنید

شخص است و مدیکل بیمه دوم اگر شخص شرایط لازم برای گرفتن مدیکل را نداشته باشد و مالیات مدیکر را هم نپرداخته باشد می تواند مدیکر را خریداری نماید. هزینه ماهانه قسمت A و B در حدود \$۵۳۲ است.

جریمه دیرکرد ثبت نام

وقتی که شما واجد شرایط اسم نویسی مدیکر هستید ولی این کار را به تأخیر می اندازید باید جریمه دیرکرد ثبت نام را بپردازید. هزینه ماهیانه قسمت B می تواند تا ۱۰ درصد در سال باشد و ممکن است که شما مجبور شوید که تا ثبت نام عمومی که از اول ژانویه تا آخر مارچ است منتظر شوید و در این صورت پوشش برنامه بهداشتی شما از اول جولای آن سال خواهد بود. همچنین هزینه ماهیانه قسمت A می تواند تا ۱۰ درصد در سال باشد اگر که شما بطور اتوماتیک ثبت نام نشده باشید و یا در زمان ثبت نام عمومی اسم نویسی نکرده باشید شما ممکن است که بتوانید دیر ثبت نام کنید و جریمه نپردازید اگر که بیمه سلامتی از طریق کار و یا همسر را دارا باشید.

جریمه دیرکرد ثبت نام

در قسمت D برای سال ۲۰۱۶

هزینه ماهیانه قسمت D برای سال ۲۰۱۶ در حدود ۳۴ دلار است و جریمه دیرکرد ثبت نام در قسمت D، ۱ درصد در سال است که به خاطر داشته باشید که اگر مزایای سوشیال را دریافت نمی کنید، حدود ۳ ماه قبل از ۶۵ سالگی می توانید برای مدیکر اقدام کنید حتی اگر قصد ندارید در ۶۵ سالگی بازنشسته شوید.

مدیکر یک برنامه بهداشتی دولت آمریکا برای افراد ۶۵ سال یا بالاتر می باشد. افرادی که زیر ۶۵ سال دارند نیز می توانند واجد شرایط دریافت مدیکر باشند، افرادی که از کار افتاده هستند یا افرادی که بعضی از نارسایی ها را دارا هستند. افرادی که به مدت ۲ سال واجد شرایط مزایای از کار افتادگی دولت آمریکا بوده نیز می توانند مدیکر را شامل شوند. بودجه مدیکر از مالیات های حقوق پرداخت شده تامین می شود.

مدیکر شامل چهار قسمت است

قسمت A: که بیمه بیمارستانی است و به هزینه های بیمارستان کمک می کند
قسمت B: که به پرداخت هزینه های پزشکان، Xray و خدمات و ملزومات دیگر پزشکی که زیر پوشش بیمه بیمارستانی نیست.
قسمت C: مدیکر ادونتیج که اجازه می دهد که بتوانید تمام خدمات درمانی و بهداشتی خود را از طریق یکی از این سازمانهای بهداشتی در زیر قسمت C دریافت کنید که معمولاً کمپانیهای خصوصی هستند.

قسمت D: کمک هزینه داروهای تجویز شده

کمک هزینه های پزشکی برای

کسانی که مدیکل را دارا هستند.

اگر شما کم درآمد هستید می توانید مدیکر را بطور رایگان داشته باشید. مدیکل می تواند در برخی یا تمامی هزینه های پزشکی شما را یاری دهد. اگر شما برای مدیکل واجد شرایط باشید مدیکل می تواند هزینه هایی را که مدیکر نمی پردازد برای شما بپردازد. در نظر داشته باشید که مدیکر بیمه اولیه هر

ترمیم، تصحیح، بهبود و افزایش کردیت

آرین اقبالی

arian@enrichfin.com



اگر شخص تازه واردی که سابقه کردیت چندانی ندارد بخواهد اسمش را روی کارت شخصی دیگر که سابقه کردیت خوب چندین ساله دارد به عنوان Co-Applicant ثبت کند، از نظر سابقه ساخت کردیت برای شخص تازه وارد چگونه خواهد بود؟

بایستی اعتماد متقابل بین طرفین برقرار باشد و هر دو طرف حس مسئولیت پذیری داشته باشند چون هر کدام از طرفین، چه صاحب اصلی کارت و چه شما که به عنوان Authorized User اضافه شدید، اگر روی آن کردیت کارت احمالی یا سهل انگاری انجام دهید، باعث تأثیر منفی روی سابقه کردیت هر دو نفر خواهد گشت.

البته در حالت اول هم این قضیه صدق میکند ولی فقط برای صاحب اصلی کارت یعنی در حالتی که شما فقط و فقط به عنوان Authorized User به آن کارت اضافه شدید. در این حالت اگر شما شخص منضبطی باشید به نفع صاحب اصلی کارت خواهد شد و اگر موجب کوچکترین سهل انگاری گردید، اثر منفی آن روی سابقه کردیت شخص اول هم نشان داده خواهد شد.

بدترین حالت ممکن اینست که شخص اول سهواً، شما را به عنوان Authorized User با "مسئولیت پرداخت" به کارت خود اضافه نموده و سپس برای شما کارت بگیرد و بانک هم دچار اشتباه شده و شما را فقط به عنوان Authorized User بدون مسئولیت پرداخت اضافه کند. بعد شخص اول هم شما را رها نموده و به این خیال که کار خیری در حق شما انجام داده بدنبال زندگی خود باشد. در این صورت شما هر خرابکاری که روی آن کارت انجام دهید، برای شما گزارش نشده ولی به اسم شخص اول تمام خواهد گشت بدون اینکه وی خبری از این موضوع داشته باشد!

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

اثر گذاشتن روی سابقه کردیت بستگی به این دارد که اسم شما از چه طریق به کردیت کارت طرف اول اضافه میشود. در این مورد بایستی طرفین دقت داشته باشند که بانک اسم شما (نفر دوم) را چگونه اضافه میکند. اگر اسم شما فقط به عنوان Authorized User به کردیت کارت کسی اضافه شود، اینکار هیچگونه کمکی به بهبود سابقه کردیت شما نخواهد نمود و تنها اثر عملی آن اینست که یک کردیت کارت دیگر با همان شماره قبلی ولی به اسم شما صادر شده و شما قادر خواهید بود فقط خریدهایتان را با آن انجام دهید.

اگر بخواهید که از طریق اینکار برای خود سابقه کردیت بسازید بایستی بانک شما را به عنوان Authorized User with Payment Responsibility به آن کارت اضافه نماید. البته بانکهای مختلف ممکن است در این مورد اصطلاحهای متفاوتی به کار ببرند ولی خلاصه مطلب اینکه بانک باید اسم شما را با "مسئولیت پرداخت" به کارت آن شخص اضافه نماید. تنها در این صورت است که پرداختهای شما روی آن کردیت کارت به اداره های اعتبارسنجی گزارش خواهد شد. در این حالت تأثیر مثبت و منفی در نحوه استفاده از کارت یا انجام پرداختها روی آن کارت شامل هر دو طرف قضیه خواهد شد (هم شما و هم شخصی که حاضر شده Co Signer شما شده یا شما را به عنوان Authorized User به کردیت کارت خود اضافه نماید) البته چه در حالت دوم و یا حتی حالت اول

به نام آنکه هستی بخش است و جان آفرین



انجام مراسم عقد شرعی و سنتی ایرانی و آمریکایی

توسط دکتر مهری پیروز

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

۹۳۶۱-۸۵۹-۴۱۵

سارا مصطفوی - وکیل مهاجرت



- پناهندگی
- گترین کارت
- امور تبعیت آمریکا
- جلوگیری از اخراج

- امور حقوق بشر در رابطه با مسائل مهاجرت
- ویزاهای نامزدی، کار، سرمایه گذاری و دانشجویی
- سوء استفاده همسر در مورد اخذ اقامت از طریق ازدواج

Asylum

Green Cards

Citizenship

Deportation Defense

Human Rights Based Immigration Matters

Visas: Fiancé, Work, Tourist, Investment and Student

Abused Spouse Immigration Petitions

Please e-mail your request at:

info@sara-law.com

Sara M. Mostafavi Attorney at Law

2000 Hearst Ave. Suite 401, Berkeley CA 94709

بهلول گفت: ای هارون من با پای برهنه بر این تابه می ایستم و خود را معرفی می نمایم و آنچه خورده ام و هرچه پوشیده ام ذکر می نمایم و سپس تو هم باید پای خود را مانند من برهنه نمایی و خود را معرفی کنی و آنچه خورده ای و پوشیده ای ذکر نمایی. هارون قبول نمود. آنگاه بهلول روی تابه داغ ایستاد و فوری گفت: بهلول و خرجه و نان جو و سرکه و فوری پایین آمد که ابتدا پایش نسوخت و خواست خود را معرفی نماید نتوانست و پایش بسوخت و به پایین افتاد. سپس بهلول گفت: ای هارون سوال و جواب قیامت نیز به همین صورت است. آنها که درویش بوده اند و از تجملات دنیایی بهره نداشتند آسوده بگذرند و آنها که پایند تجملات دنیا باشند به مشکلات گرفتار آیند.

وحشی و زمخت و ناساز، هنگام ناتوانی سالخورده کی کم و بیش رام و سازگار می شود، گرچه شخصاً بی باورم زیرا چنین تحولی در قاموس نوع ایرانی اش کلا از قلم افتاده و تو خواننده عزیز، بدان و آگاه باش اگر همسر استثنائی ات نوبرش را آورده و غیر از سایر همقطاران می تازد بر تارک سر جای ده و حلوا حلوا کن، زیرا درد نابسامانی غربت پیری و درماندگی و بی کسی درد بی درمانی است که بدون تردید آنچنان را آنچنان تر می کند و این است مزید بر علت فروتنی و بردباری زن و بی صبری و خودپسندی مرد ایرانی. باشد تا مگر به اقتضای تناسخ باردیگر به دنیا آئیم!! تا آن کنیم که باید و شاید.

حکایت

آورده اند که بهلول بیشتر وقت ها در قبرستان می نشست و روزی که برای عبادت به قبرستان رفته بود و هارون به قصد شکار از آن محل عبور می نمود چون به بهلول رسید گفت: بهلول چه می کنی؟ بهلول جواب داد: به دیدن اشخاصی آمده ام که نه غیبت مردم را می نمایند و نه از من توقعی دارند و نه مرا اذیت و آزار می دهند. هارون گفت: آیا می توانی از قیامت و صراط و سوال و جواب آن دنیا مرا آگاهی دهی؟ بهلول جواب داد: به خادمین خود بگو تا در همین محل آتش نمایند و تابه بر آن نهند تا سرخ و خوب داغ شود. هارون امر نمود تا آتشی افروختند و تابه بر آن آتش گذاردند تا داغ شد. آنگاه

تصادفا در یک شیرین فروشی خانم فروشنده گفت «شما را خیلی دیده ام. ایرونی ها رو دوس دارم. کارم اینجا تعریفی نداره. فقط راه نجاته. از دست شوهر بداخلاق ناجور.» و بعد شروع کرد به شرح اوصاف مردانه ارباب بیکار تندخو. دیدم «قولی است که جملگی برآیند.» از عنفوان جوانی تا دم مرگ. زن قدیمی ایران تا جان دارد و نفس می کشد از دست شوهر می کشد و خود را موظف می داند تا این وظیفه تحمیلی خطیر را تا واپسین دم به دوش کشد و پروانه وار به گرد شمع کم نور «آقا بالاسر» پیر بگردد چرا که خلاف این حکم ازلی ابدی نانجیبی است، رسوائی است. ظاهراً می گویند مرد جماعت هرچند

از درگوشی ها

به قلم پیرایه

حضرات خوش خوراک. بنابراین محکوم به زندان ابد و فرمانبردار زندانبان تندخو که مطلقاً خشن و عبوس با اهل خانه و خندان و شیرین زبان در جمع رفقای عرق و ورق. ضمناً خشت تا سرحد ردالت برای زن و بچه و سخاوت و مناعت آقائی برای سرگرمی مفرح خصوصی و اما در غربت سالهای اولیه تا حدودی چندان ناگوار نبود. مختصر پس اندازی و کس و کاری و البته هنوز پس مانده نیروی میانسالی. گذشت و در طول زمان طبعاً با خالی شدن میدان و تنهائی و بیکاری و جیب تهی صفات فطری غلیظ تر. کمالات اخلاقی و رفتاری شدیدتر و تحمل خصوصیات لاعلاج مشکل تر. بار سنگین غیرقابل حمل فقط برای زن بیچاره ای که یک عمر جورکش و متحمل مزایای «شوهرداری» به سبک ایرانی بوده. و طرف مربوطه همیشه طلبکار. چنین است که به هر خانم فروشنده میانسالی بر می خورم اعم از آشنا و ناشناس شکایت ها و حکایت ها از همسر پیر تبیل بد ادا و البته شکاک و یاهو سرا و مزاحم بیرون می ریزد. مگر لحظه ای با یک همزبان درد آشنا غم و غصه ها را تقسیم نماید. از خانم نسبتاً مسنی که سالهاست در یک مغازه «اسباب توال» کار نیمه وقت دارد حال شوهر پیر و خانه نشین اش را پرسیدم. گفت «تو که غریبه نیستی. میدونی من محتاج صنار مزد این خراب شده نیستم. از صبح می زرم بیرون که نفس بکشم. از غرولند و بگو نگو فرار می کنم. آقا کمر درد مزمن داره، تکون نمی خوره و یک بند امر و نهی می کنه و یه چیزی می خواد. راستش بیشتر از نصفه روز نمی کشم. چقدر پرستاری و آشپزی و کلفتی. آگه اخلاق داشت دلم نمی سوخت. دیوونم می کنه. می زارم در میرم.» این زن را از ایران می شناختم و اما

در اکثر فروشگاه های بزرگ و کوچک همین آبادی ناقابل چندین ایرانی قابل و زحمت کش و زرنگ کار می کنند، زن و مرد. خانم ها معمولاً سن و سالدار و جا افتاده، گهگاه بهم می رسیم، سلام علیکی و حال و احوالی و چه بسا قهوه ای و گپی از اینجا و آنجا. شکر خدا نه قهپز و منم زدنی. نه به قول مادرم «شازده فخرجهان خانم»، و نه معلم فرانسوی و پیانو و باله از نوجوانی و نه قصر «شا بابا». کلا درد دل های زنانه، خصوصاً ناله و شکوه و شکایت از شوهر کج خلق و بد ادای خانه نشین، کمبودهای مادی، گرفتاری خانه داری و مخارج سرسام آور. به علاوه توقع توأم با تغییر و تشدد آقا بالاسرهای پیر و از خود راضی بیکاره.

همه می دانیم که برحسب مرام رایج در ایران معمولاً مردان ما بعد از ولگردی و عیاشی و خوشگذرانی های افراطی، تازه به فکر ازدواج می افتند. بالاخره «بقای نسل» این نواغ از واجبات تعالی بشریت است و البته تأمین پرستار و خدمتگذار دوران از پا افتادگی. تا بوده رسم روزگار نسل اول و تا حدودی دوم زنان مهاجر ایرانی چنین بوده و ظاهراً باب سلیقه دوره آخوندیسم امروزین وطن از دست رفته ما آوارگان. بنابر همین سنت محتوم می بایست باکره نوجوان پاکیزه ای را سرخ گرفت و چه بسا اگر جنس مورد نظر علاوه بر زیبایی و تن و بدن مرتب، کسی هم باشد و چهپزیه ای و پشتوانه مالی قابل ملاحظه ای، هرچه باشد شوهری گفته اند و سایه سری. بالاخره وقتی مردی افتخار همسری نصیب زنی می کند انتظاراتی دارد که بی مایه فطیر است. ناچار تا بوده فاصله سنی از ده به بالا بستگی به حال مزاجی خریدار داشته و چه بسیار همبازی زاد و ولد ازدواج ماقبل.



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

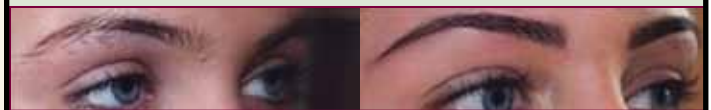
1045 Willow Street, San Jose, CA 95125

Eyebrows Threading by Shahnoush

بند ابرو و صورت

مزایای بند ابرو: ماساژ و به جریان انداختن خون زیر پوست

صورت، روش کاملاً طبیعی، سریع و تمیز، درد کمتر نسبت به Wax



♦ Eyebrows \$10 ♦ Upper lip \$5 ♦ Chin \$5

♦ Sideburns- cheeks \$8 ♦ Full face including eyebrows \$25

408-800-9149 شهنوش با تعیین وقت قبلی

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

لوتی جردن در فیلم اختاپوس و خاویر باردم در فیلم اسکای فال (Sky Fall) از دیگر افراد



هل بری و پیرس برانسون در فیلم روزی دیگر بمیر

شروع فیلم های جیمزباند باید به بلو فلد در شش فیلم و جاز (Jaws) در دو فیلم با بازی ریچارد کیل و قد ۲/۱۷ متر نام برد. ۳- ابزار آلات جیمزباند مانند انواع اتومبیل (Aston Martin) و ساعت های مچی مخصوص و سلاح های اختصاصی!

۴- چند شخصیت نیز در داستان های جیمزباند از اهالی اداره انگلیس MI۱ و یا CIA نقش آفرینی دارند. مدیر جیمز باند M: spymaster Quarter master سازنده ابزار و سلاح های جیمزباند خانم مانی پنی Money Penny منشی M که دلخواه جیمز بوده ولی به ندرت باند به او توجه می کند. فلیکس لیتر کارمند CIA که از دوستان صمیمی جیمزباند به حساب می آید. در آخر بد نیست بدانیم که نوشیدنی مورد علاقه جیمزباند چیست: vodka martini shaken not stirred

یا حتی قاتلی بسیار زیبا هستند که اکثرا در طول فیلم می میرند. جیمزباند از زنان مانند اسلحه و یا لوازم دیگر برای رسیدن به نیت نهایی خود استفاده می کرد و فقط یک بار در فیلم (در خدمت مخفی ملکه) ۱۹۶۹، با یکی از آنها ازدواج کرد که او نیز چند دقیقه پس از مراسم جشن به قتل رسید.

از هنرپیشه های زن زیبا و مشهوری که در فیلم های جیمزباند نقش آفرینی کردند



باربارا باخ و راجر مور در فیلم جاسوسه ای که عاشقم بود

باید از ارسلا آندرس در فیلم دکتر نو، جیل سنت جان در فیلم الماسها ابدیند، باربارا باخ در فیلم جاسوسه ای که عاشقم بود و هل بری در فیلم روزی دیگر بمیر.

۲- شرورها افرادی بودند که در برخی از فیلم ها نقش آنها تاحدی از نقش جیمزباند پررنگتر می شد مثل رابرت شاو در فیلم از روسیه با عشق، گرت فروبه در فیلم گلد فینگر، تلی ساوالاس در فیلم در خدمت مخفی ملکه، کریستوفر لی در فیلم مردی با تپانچه طلائی،



هم باید بپذیریم که مأمور ۰۰۷ توانائی انجام هر کار غیرممکنی را دارد. او دارای مجوز



اُرسلا آندرس و شان کانری در فیلم دکتر نو

کشتن (Licence to kill) و برای رسیدن به هدف خود از هیچ چیز کم نمی گذارد. یکی از مهمترین و به یادماندنی ترین این نکات در فیلم های جیمزباند، ریتم زیبای آهنگساز شهیر انگلیسی جان باری می باشد.

۱- دختران نقش منفی که اغلب جاسوسه و چند فاکتور مهم در تمامی آثار جیمزباند

در بیش از نیم قرن از سال ۱۹۵۳ تا ۲۰۱۶، بیست و پنج فیلم براساس شخصیت مأمور شماره ۰۰۷ ساخته شده که بیش از چندین میلیون دلار درآمد داشته اند. جیمز باند توانائی انجام کارهای زیاد و بسیار سخت و محیرالعقول دارد که در هنگام دیدن این فیلم ها باید در نظر داشت که یک فیلم سرگرم



جیل سنت جان و شان کانری در فیلم الماسها ابدی اند

کننده و به نوعی تخیلی را نگاه می کنید. همانطور که در هنگام تماشای فیلم های سوپرن، اسپایدرمن، بتمن و... تمام عوامل را می پذیریم بنابراین هنگام تماشای جیمزباند

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

می گوید: «شما از امروز زیر حمایت سازمان ما هستید. مادام که در بونئوس آیرس هستید می توانید روی کمک های ما حساب کنید». پول را بر می گردانم و می گویم: «بسیار متشکرم. من به کمک مالی نیازی ندارم». از دفترش بیرون می آیم. نگاهی به ساختمان سنگی و تابلویی که بر سر در آن آویخته است می اندازم. رویش نوشته است سازمان حمایت از آوارگان. نخستین بار است که در زندگی ام در زمره آوارگان در می آیم.

اعلیحضرت ها

رییس تشریفات وزارت خارجه فرانسه، آقای پاولی، که در زمان ناصر الدین شاه قاجار ماموریت پذیرایی از شاهان و شاهزادگانی را به عهده داشت که به فرانسه سفر میکردند، کتابی دارد بنام «اعلیحضرت ها».

او در این کتاب ضمن توصیف رفتار های کودکان مظفر الدین شاه، اشاره ای هم به مسافرت ناصر الدین شاه به فرانسه می کند و می نویسد: این پادشاه هنگام اقامت در پاریس، انتظار داشت فرامین و توقعات بیجای او بدون چون و چرا اجرا شود. بر همین اساس روزی که در مراسم اجرای حکم اعدام مجرمی به میدان اعدام آمده بود، به محض اینکه چشمش به محکوم افتاد دلش سوخت و با لحنی امرانه گفت: این نه! آن یکی!

و با اشاره دست دادستان دادگاه را که برای اجرای تشریفات اعدام آمده بود به ماموران نشان داد و اصرار هم ورزید که دادستان را بجای مرد محکوم بمرگ اعدام کنند!

پاولی پس از آشنایی با مظفر الدین شاه، دریافت که این پادشاه همچون کودکی دوازده ساله است که همان سادگی و اعجاب و کنجکاوای کودکان را دارد.

او می نویسد: مظفر الدین شاه به آسانی از هر چیزی می ترسید و بطور عجیبی دچار وحشت می شد. به همین سبب همیشه یک طپانچه در جیب شلوار خود داشت ولی هیچوقت آنرا شلیک نکرده بود.

مظفر الدین شاه در یکی از سفرهایش به پاریس، وقتی که از تئاتر خارج می شد به یکی از همراهان خود دستور داد که پیشاپیش او با طپانچه لخت حرکت کند و لوله آن را رو به جمعیتی که برای تماشا در خیابان ایستاده بودند بگیرد.

اعلیحضرت قدر قدرت در مدت اقامت خود در فرانسه هرگز حاضر نشد بالای برج ایفل برود چرا که از بلندی می ترسید.

پاولی، چند صفحه بعد می نویسد: یک روز بعد از ظهر که در «بو دو بولنی» می گشتم، مظفر الدین شاه محلی را در نزدیکی دریاچه پسندید و امر داد تا کالسکه ها توقف کنند تا شاه از مناظر اطراف و اشخاص چند عکس فوری بگیرد.

همه پایین آمدیم. قدری دور تر، چند خانم بسیار آراسته بدون آنکه به ما اعتنایی کنند مشغول صحبت بودند. با وجودیکه آنها را به هیچوجه نمی شناختم نزدیک رفتم و با کمال عذر خواهی تقاضای شاهانه را به اطلاع شان رساندم. آنها هم این دعوت را با محبت پذیرفتند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

آقای پناهنده...!

در میدان فردوسی تهران، در آن گرما و دود و سرسام، اتومبیلی از پشت سر به ماشینم می کوبد. پیاده می شوم. ترافیک بند می آید. آنکه به ماشینم کوبیده پیاده می شود و می گوید: «بهرتر است ماشین هایمان را از اینجا حرکت بدهیم تا خیابان باز بشود». سوار ماشینم می شوم و به یک خیابان فرعی می پیچم و در گوشه ای می ایستم. او هم از راه می رسد. ماشینش را گوشه ای پارک می کند و بسویم می آید، دست می دهد و می گوید: «خیلی متاسفم. تقصیر من بود. اسم من خاکپور است».

میگویم: «ماشینم را از شیراز آورده بودم تهران تا زودتر بفروشمش. آخر یکی دو هفته دیگر راهی خارج از کشور هستم».

می پرسد: «کجا میروی؟» میگویم: «آرژانتین». میگویم: «آرژانتین؟ عجب! من کارمند وزارت خارجه هستم. یکی از بهترین دوستانم در آرژانتین است. شماره تلفنش را به شما میدهم تا باهاش تماس بگیری. هر کمکی خواسته باشی دریغ نخواهد کرد».

فردایش میروم وزارت خارجه. چند ماهی از انقلاب گذشته است. آقای خاکپور مقام مهمی در وزارت خارجه دارد. هنوز پاکسازی نشده است. شماره تلفن دوستش را به من میدهد و میگوید: «به بونئوس آیرس که رسیدی به این شماره زنگ بزن و بگو دوست من هستی. اسمش دکتر کوهل است. از هیچ کمکی خودداری نخواهد کرد».

وقتی به بونئوس آیرس می رسم به آن شماره زنگ می زنم. خانمی گوشی را بر میدارد.

میگویم: «فلانی هستم و از ایران آمده ام. می خواهم با دکتر کوهل حرف بزنم».

میگویم: «متاسفم، دکتر کوهل یکی دو هفته ای است به آلمان منتقل شده. چه کاری با دکتر کوهل داشتید؟ شاید بتوانم کمک تان کنم». میگویم: «میخواهم بروم آمریکا. شاید دکتر کوهل بتواند کمکی کند».

نشانی خودش را میدهد و میگوید: «فردا سوار اتوبوس خط فلان بشو و در خیابان فلان پیاده بشو و بیا دفترم».

فردا می روم سراغش. زن و دخترم هم همراهم هستند. دخترم یکسال و نیمه است. با مهربانی بسیار ما را می پذیرد. داستان فرارم از ایران را برایش شرح میدهم. با دقت به حرف هایم گوش میدهد. بعد کاغذ سبز رنگی به دستم می دهد و می گوید: «فردا صبح برو به این نشانی و این کاغذ را به آنها بده».

فردا سوار اتوبوس می شوم و به آن نشانی می روم. خانمی به پیشواز مان می آید. نامش «البا» است. بلند قد و زیباست اما یک کلام انگلیسی نمی داند. دختری میآید مترجم مان می شود. یکی دو ساعتی داستان گریز ناگزیر مان را برایش شرح می دهم. همه را یاد داشت می کند. بعدش دو سه تا کاغذ می گذارد جلوی من و می گوید: «امضای کن». من هم امضای شان می کنم. کشوی میزش را باز می کند و دویست دلار می شمارد و می گذارد جلوی من. تعجب میکنم. می گویم: «پول برای چه؟ من که تقاضای کمک مالی نکرده ام». می خندد و



گیله مرد
یادداشتهای حسن رجب نژاد

ایران-مصیبت وبا و بلای حکومت. وقتی به آمریکا می آیم سردبیری روزنامه خاوران را بعهده می گیرم. مقالات خواندنی و ناب هما ناطق زیر نام "یاران متحد در کودتا و انقلاب" را در خاوران چاپ می کنم. دوستان توده ای، مرا و هما را به دشنام میگیرند. دشنام ها را می شنویم و خم به ابرو نمی آوریم. بعد از آن، نوبت چاپ "کارنامه فرهنگی فرنگی در ایران" است. آن نوشته نیز واکنش هایی را بر می انگیزد و کار به تهدید و شکایت می رسد. اسنادی را به دادگاه می دهیم و تبرئه می شویم. خاوران پس از پنج سال به خاموشی می گراید و ارتباط با هما ناطق می گسلد. اکنون سالها از آن روزهای شور و شوق و امید و پیکار گذشته است و همای ناطق، که غلامحسین ساعدی همای صامت صدایش میکرد، سر به خاک نیستی می نهد و اندوهی تازه بر دلم تلنبار می شود و حافظ است که به تسلی من و ما می آید:

مجو درستی عهد از جهان سست نهاد
که این عجزه عروس هزار داماد است

پرندیس بنی فاطمی

مشاور محصولات طبیعی آربان

خالص
سالم
سودبخش

parandis.arbonne4u.com

Experience the **ARBONNE** Difference

<ul style="list-style-type: none"> PURE: Certified Vegan Gluten-free Botanically-based No NSAIDs 	<ul style="list-style-type: none"> NO MINERAL OIL NO PETROLEUM NO FORMALDEHYDE NO DYES NO PARABENS NO ANIMAL PRODUCTS NO ANIMAL BY-PRODUCTS NO CHEMICAL FRAGRANCES NO WAXES NO ACETONE
--	--

SAFE
- No direct Hypoallergenic Dermatologist tested

BENEFICIAL
- Proven Results (US and Swiss Patents)

PURE
- Packaged in recyclable containers

Quality first (never tested on animals)

SAFE BENEFICIAL

کمپانی آربان با تولید محصولات سالم، 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!

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

موفقیت تازه در درمان دیابت نوع یک

همایون خیری



استفاده از ژل‌های زیستی به دست آمده از جلبک‌های قهوه‌ای که برای تولید غلاف سلولی از آن‌ها استفاده شده کارایی سلول‌های پانکراس در تولید انسولین را به آن‌ها بازگردانده و آزمایش بر روی موش‌ها با موفقیت صورت گرفته است. استفاده از این ژل‌ها باعث می‌شود سلول‌های انسولین ساز پانکراس توسط دستگاه ایمنی بدن شناسایی نشوند.

دیابت نوع یک را با بروز علائمی نظیر خشکی پوست، تنفس‌های عمیق و سریع، گیجی، دردهای شکمی و استفراغ تشخیص می‌دهند. پژوهشگران بریتانیایی در گزارشی نیز گفته‌اند که ۱۲ درصد از مبتلایان به دیابت با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۱**

افرادی که دارای ناراحتی‌های قلبی و تنفسی هستند کلا از بالا رفتن و صعود به ارتفاعات زیاد بایستی خودداری کنند و جان خود را به مخاطره نیندازند.

دیابت نوع یک چیزی حدود ۵ تا ۱۰ درصد از انواع دیابت را شامل می‌شود و علت اصلی آن از کار افتادن سلول‌های انسولین ساز در لوزالمعده یا پانکراس در اثر حمله دستگاه ایمنی بدن به این سلول‌هاست. اما نتایج یک مطالعه گسترده که در نشریه نیچر پزشکی منتشر شده نشان می‌دهد با تزریق سلول‌های انسولین ساز پوشیده شده در غلاف می‌توان از این سلول‌ها در مقابل حمله دستگاه ایمنی محافظت کرد تا انسولین مورد نیاز بدن تامین شود. پژوهشگران می‌گویند با استفاده از روش آن‌ها دیابت نوع یک در زمانی حدود شش ماه درمان می‌شود.

همزمان، پژوهشگران MIT با انتشار مقاله‌ای در نشریه نیچر بیوتکنولوژی نحوه تولید و مواد به کار رفته در تهیه غلاف‌های سلولی برای درمان دیابت نوع یک را گزارش کرده‌اند. برای تهیه غلاف‌های سلولی از جلبک‌های قهوه‌ای استفاده شده است.

پژوهشگران موسسه فناوری ماساچوست (MIT) که هدایت هر دو مطالعه را به عهده داشته‌اند در گزارش‌های خود می‌نویسند داشته و بنوشند و مشروبات الکلی مصرف نکنند، سه بار غذای خود را در روز مصرف کنند و مقدار مواد قندی را افزایش دهند تا انرژی کافی برای بالا رفتن داشته باشند.



بیماری کوهستان Mountain Sickness

علائم کوهنوردان شروع به پائین آمدن کنند و ارتفاع را کم کنند و سریعاً به استفاده از اکسیژن بپردازند. جهت درمان یکی از داروهائی که در اولین مرحله داده می‌شود داروی (استازولامید Acetazolamide) می‌باشد که مایعات را از بدن دفع می‌کند که تورم ریه‌ها و اطراف مغز کم شود تا فرد بتواند راحت نفس بکشد. همزمان با مصرف این دارو مشروبات الکلی نایستی مصرف شود. اغلب افراد قبل از صعود به کوه و بالا رفتن این داروها را مصرف می‌کنند که تا حدودی از بروز بیماری جلوگیری می‌کند.

در صورتیکه کوهنورد دچار ورم ریه‌ها شده باشد، ابتدا اکسیژن اضافی، داروهای ضد فشارخون بالا، مواد بازکننده ریه‌ها (Inhalers) و داروهایی که جریان خون به ریه‌ها را تشدید می‌کنند داده می‌شوند. داروی مهم و دوم داروی Dexamethasone می‌باشد که یک داروی استروئیدی قوی است که ورم اطراف مغز را کم می‌کند.

کوهنوردان نایستی به کوه‌های ناشناخته و گمنام بروند چون امکان رسیدن کمک پزشکی به آنجا بسیار کمتر بوده و ممکن است اگر دچار این بیماری شوند جان خود را از دست بدهند و این در صورتی است که بالاتر از ارتفاع ۲۴۰۰ متر بروند. معمولاً کوهنوردان با سابقه مقداری بالا رفته و سپس کمی پائین آمده و مجدداً بالا می‌روند و این حرکت را تکرار می‌کنند که از بروز بیماری کوهستان تا حدودی جلوگیری می‌کند کوهنوردان به غیر از خود بایستی بروز هر علائم بیماری را در دیگر افراد گروه خود زیر نظر داشته باشند بخصوص سخت نفس کشیدن و عدم تعادل را مورد توجه قرار دهند.

چگونه می‌توان جلوی این حالت هنگام بالا رفتن از کوه گرفت

۱- با سرعت آهسته بالا رفتن ۲- بعد از هر ۲۰۰۰ فوت یا ۶۰۰ متر یکی دو روز توقف کرد و در Camp استراحت نمود ۳- اکسیژن کافی همراه داشت و داروی استازولامید را یکی دو روز قبل از کوهنوردی استفاده کرد.

افرادی که دچار کم خونی یا Anemia هستند، بدون نظر دکتر خود نایستی به ارتفاعات بالا بروند. چون کم خونی میزان اکسیژن بدن را کم می‌کند و فرد سریع‌تر دچار تنگی نفس می‌شود.

کوهنوردانی که قصد دارند به ارتفاعات بالا صعود کنند بایستی همراه خود آب کافی

اغلب کوهنوردان که بالاتر از ارتفاع ۸۰۰۰ فوت یا ۲۴۰۰ متر می‌روند تدریجاً دچار یک حالت عدم تعادل و ناراحتی‌های تنفسی و گوارشی می‌شوند که به نام بیماری کوهستان گفته می‌شود. این حالت نه تنها در کوهنوردان بلکه در اسکی‌بازان و افرادی که در ارتفاع‌های بالا سفر می‌کنند اتفاق می‌افتد.

علت این بیماری کم شدن فشار هوا و کم شدن اکسیژن در ارتفاعات بالا می‌باشد. اغلب هرچه فرد سریع‌تر بالا رود که به قله برسد، این حالات شدیدتر ظاهر می‌شوند. افرادی که در ارتفاع هم سطح دریا زندگی می‌کنند که فشار هوا یک استفسر می‌باشد در صورتیکه به ارتفاعات بالا بروند دچار بیماری کوهستان می‌شوند.

علائم این بیماری بستگی به آن دارد که با چه سرعتی فرد از کوه بالا می‌رود و به همین دلیل می‌تواند ملایم و یا مرگ بار باشد. بیماری کوهستان روی قلب، ریه‌ها، عضلات و مغز اثر می‌گذارد ولی در بیشتر افراد و موارد علائم آن ملایم می‌باشد.

علائم اولیه و یا حد متوسط آن عبارتند از
 /مشکل در خوابیدن /سرگیجه /خستگی مفرط /سردرد /عدم اشتها /تهوع و استفراغ /نبض شدید و بالا /تنگی نفس علائمی

در مراحل نهائی و بدترین فرم بیماری کوهستان اتفاق می‌افتد عبارتند از
 /آبی رنگ شدن پوست /فشار درد سینه /گیجی همراه با ورم مغز /سرفه همراه خون /کوما /بی‌رنگ شدن پوست /عدم تعادل /تنگی نفس شدید

در صورت بروز یک و یا چند علائم بالا کوهنوردان بایستی توقف کرده و شروع به پائین آمدن کنند و ارتفاع را کم کنند و در صورت سالم رسیدن به چادر و یا Camp دچار آزمایشات پزشکی قرار گیرند.

معمولاً اولین حرکت، آزمایش ریه‌هاست که آیا مایع و آب در آنها جمع شده است یا خیر چون در ارتفاعات بالا مایعات در ریه‌ها و اطراف مغز جمع می‌شوند که بسیار خطرناک می‌باشد.

سپس آزمایش خون، CTScan مغز و عکس برداری از ریه‌ها و EGG انجام می‌شوند. در هر صورت این افراد بایستی سریعاً تحت درمان فوری قرار گیرند و اغلب تیم‌های پزشکی در Camp و یا چادرها در اطراف قله‌های بزرگ نظیر اورست و هیمالیا هستند. این بیماری در مراکز اولیه سریع‌تر قابل درمان می‌باشد.

اولین عمل آن است که پس از ظهور اولین

مال جمع کن به قدر همت خویش
 چند روزی که در جهان باشی
 گر بمیری و مال تو بخورند
 به که محتاج دوستان باشی

امروز که رفت دگر از او یاد کن

بر خاطر فردا تو دشا دکن

از آنچه گذشته و ترارفته ز دست

یک لحظه ز عمر خویش بر باد کن

اصغر مهاجرانی

NOROOZ CULTURAL FESTIVAL AND BAZAAR



SUNDAY MARCH 13, 2016
10:00 AM - 6:00 PM

Music and Dance Entertainment
Persian Traditional Lunch
Haft Seen Items
Persian Norooz Sweets and many more

بازار نوروز

یکشنبه ۱۳ مارچ ۲۰۱۶
۱۰ صبح الی ۶ بعد از ظهر

صرف ناهار به همراه رقص، موسیقی و حاجی فیروز
خرید انواع شیرینی های نوروزی، وسایل هفت سین، گل و سبزه

Cupertino Quinlan Community Center 10185 N Stelling Rd, Cupertino, CA 95014

النگوهات نشكنه!

(قسمت سوم)

رنگین کمانی

من «آنا» هستم، یک دختر ترنس سکسوال ایرانی، متولد سنندج که ۲۹ سال از به دنیا آمدنم می‌گذرد. گوشه ای از زندگی خودم را اینجا می‌نویسم به امید این که با خواندنش، برخورد مردم با ترنس‌ها بهتر شود. قسمت اول و دوم این نوشته پیش‌تر منتشر شده است.

بالاخره روند تطبیق جنسیت را شروع کردم. برای این کار باید در محله‌ای آرام، خانه‌ای اجاره می‌کردم اما پیدا کردن یک خانه خوب که طبقه هم کف آن فقط یک واحد داشته باشد، کار زیاد ساده ای نبود. باید جایی را پیدا می‌کردم که وقتی پوشش زنانه داشتم، راحت بتوانم بروم و بیایم و توی دید همسایه‌های «فضول» نباشم.

همسایه‌ها یا بست‌چی، یک یا هر کس دیگری که جلوی در می‌آمد، لاک ناخن‌های پام را ببیند. برای همین همیشه یک دست لباس پسرانه، جوراب و دستمال مرطوب لاک جلوی در آماده بود که اگر کسی در خانه را زد، فوراً لباس‌هایم را عوض کنم تا متوجه نشوند که من ترنس هستم و امنیتی که ساخته بودم، خراب و باز سیل فحش و تحقیر مردم به سویم روان شود.

هراس و ستیز مردم نسبت به ترنس‌ها کاری کرده بود که حتی خودم هم در آن مقطع نسبت به آشکارسازی خودم فوبیای شدیدی داشته باشم. این شروع زندگی دوگانه من بود. وقتی داخل خانه بودم، لباس، آرایش، حرکات و رفتارم مطابق میل خودم و کاملاً «دخترانه» بود.

اما بیرون از خانه هنوز باید «پسر» می‌بودم. حتی سعی می‌کردم تا می‌توانم، ماهانه خرید کنم که کم‌تر از خانه بیرون بروم. هنوز یک ماه به شروع جلسات روان‌شناسی و رفتار درمانی‌ام مانده بود. تصمیم گرفتم لیزر درمانی را شروع کنم. بعد از یک بار پرداخت هزینه یک میلیون تومانی، از طریق دوستان ترنس خود توانستم مراکز ارزان‌تری پیدا کنم که یک پنجم این هزینه را دریافت می‌کردند اما دردش همان قدر زیاد بود.

بالاخره رفتم پیش دکتر. او بعد از یک گفت‌وگوی نیم‌ساعته گفت: «می‌دونم ترنسی اما نمی‌تونم پرونده ات رو قبول کنم چون باید یکی از اعضای خانواده‌ات باهات باشن.»

خنده‌ام گرفته بود! من توی این سن باید اجازه بگیرم؟ آن‌هم از آن خانواده؟! چاره ای نبود، خواهرم تنها کسی بود که

گه‌گداری با هم در ارتباط بودیم. به او تلفن کردم و از او خواستم به کرج بیاید. به خانم‌ام آمد و بعد از یک مکالمه خیلی سخت و طولانی، بالاخره قانع شد که من پروسه روان‌درمانی‌ام را شروع کنم.

دوباره نوبت گرفتم. در این فاصله، سراغ دکتر دیگری رفتم تا هورمون درمانی را شروع کنم که ای‌کاش نمی‌کردم! او تنها پزشکی است که در ایران بدون نیاز به مجوز تغییر جنس، هورمون تجویز می‌کند و آن را در اختیار افراد قرار می‌دهد. هورمون‌ها اوایل خوب بودند و یک ماه بعد اولین تأثیرات خود را نشان دادند. نوک پستان‌هایم داشت به شکل هرمی بالا می‌آمد و سرعت رشد موهای بدنم هم کم شده بود. اما همه این‌ها عوارض

مردم با ترنس‌ها بهتر شود. قسمت اول و دوم این نوشته پیش‌تر منتشر شده است.



می‌دانستم دیگر نخواهم توانست کاری جز برنامه‌نویسی، آنهم در خانه بکنم و درآمد محدود به همین کار می‌شود. نمی‌خواستم از پس‌اندازم بخورم. کلی عمل‌های جراحی و زیبایی، دارو، لیزر درمانی و صداسازی داشتم که به شدت هزینه‌بر بودند. بالاخره خانم‌ام را پیدا کردم. بیش تر پولم را برای رهن خانه گذاشتم تا هنگام فرا رسیدن موعد جراحی‌ها، خیالم از بابت مسکن راحت باشد.

خرید وسایل خانه‌ای که قرار بود خانه «آنا» باشد، خیلی لذت‌بخش بود. شیرینی هماهنگ کردن ظروف آشپزخانه، خرید لباس و لوازم آرایش به دلخواه خودم و چیدن همه اینها در خانه خودم بی‌نظیر بود.

یک ماهی طول کشید تا وسایل خانه تکمیل شد. یکی از قشنگ‌ترین قسمت‌های ساختن خانه‌ام، تکمیل میز آرایش بود. دقیقاً چیزی بود که همیشه می‌خواستم، چیزی که باید همیشه می‌بود و هرگز نبود. برای اولین بار در زندگی احساس می‌کردم همه چیز دارد سر جای خودش قرار می‌گیرد.

با وجود همه این دلخوشی‌های بی‌نظیر، ترس‌های تازه‌ای هم به زندگی‌ام اضافه شد. آن قدر در زندگی سرکوب شده بودم که تا مدت‌ها می‌ترسیدم کسی از لای در و پنجره سرک بکشد و لوازم آرایشم را ببیند یا وقتی دارم ناخن‌هایم را لاک می‌زنم، بویش برود طبقه بالا و همسایه‌ها بفهمند و به پلیس خبر بدهند، این و خیلی ترس‌های احمقانه دیگر همگی ناشی از سرکوب‌هایی بود که در طول زندگی‌ام چشیده بودم. البته ترس‌های واقعی هم وجود داشت، مثلاً نباید می‌گذاشتم از

راستش را بگویم، حتی کمی هم خوشم آمد که مردم مرا به عنوان یک دختر می‌بینند و همان رفتارهای زشت را در قبالم انجام می‌دهند! این بودن «درست» من بود، چیزی بود که باید باشم. حالا یک قسمت دیگر از زندگی‌ام سر جای خودش قرار گرفته بود.

جلسات روان‌درمانی و رفتار درمانی شروع شده بود. عاشق جلسات شده بودم. هر هفته دوشنبه‌ها با بچه‌های ترنس می‌نشستم و کلی درد دل می‌کردیم. آنجا تنها مکانی بود که خیلی راحت همه می‌توانستیم بدون هیچ ترسی «خودمان» باشیم. تأثیر جلسات لیزر درمانی هم داشت خودش را نشان می‌داد. موهای صورتم تکه تکه ریخته بود و دیگر کامل در نمی‌آمد. شیرینی آن لحظه‌ها که صافی پوست دست را حس می‌کردم، ارزش کل دردهای لیزر و هزینه‌های بالایش را داشت.

تصمیم گرفتم حالا که هورمون درمانی نمی‌کنم، عمل بینی‌ام را انجام دهم. هرچند دکتر گفت چون هنوز مجوز ندارم، نمی‌تواند دماغم را «زنانه» عمل کند و تنها می‌تواند اندازه‌اش را کوچک‌تر کند و حالتی بدهد. با خودم گفتم می‌توانم یک سال بعد ترمیم کنم. بدین ترتیب، تاریخ جراحی پلاستیک بینی را تعیین کردیم.

یک هفته قبل از عمل، شاد و خرم، البته با ظاهر پسرانه به طرف جلسه رفتار درمانی می‌رفتم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

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

تأثیر رنگ ها در زندگی



سفید

رنگ سفید در بنیه تمامی طیفها نهفته و وجود دارد. رنگ سفید متظاهر احساسات نبوغ و استعداد های بلقوه فرد بوده و رنگی است که نبوغ و توانایی های فرد را تقویت نموده و برای تمامی بنیه رنگها مناسب تشخیص داده می شود. برای درمان توسط رنگها بهتر است با این رنگ شروع شود و با این رنگ نیز پایان یابد.

سیاه

رنگ سیاه نیز مانده سفید در تمامی طیفهای نوری متمرکز و وجود دارد. سیاه در ورای پردهای درهم ریخته و آشفته مخفی گردیده. بسیاری از افراد از رنگ سیاه به عنوان رنگ درمان کننده استفاده می کنند. اگر رنگ سیاه در لباسهای مورد استفاده، به وفور مورد استعمال قرار گیرد، باعث می گردد فرد دچار افسردگی و آشفتگی روحی گردد. **دنباله مطلب در صفحه ۴۹**

به عنوان مظهری از انرژی زمین (خاک) به کنترل کردن آب کمک کرده و از شسته شدن فرصت های مالی جلوگیری می کنند. گلدان نیز سمبولی از چوب است که نقشی همانند سنگ ریزه ها دارد.

دستشویی و حمام ها مکانی برای نظافت روزانه هستند، در نتیجه یک دستشویی و حمام تمیز و بهداشتی انرژی مثبت «چی» را تقویت و حمایت می کند. از طرف دیگر، یک دستشویی و حمام کثیف بر کیفیت های منفی این اتاق تأکید می ورزد.

رنگ زمانی ظاهر می شود که فرکانس نوری در محیط متناسب شدت گرفته و ظاهر گردد. رنگ علیرغم خصوصیات ایجاد انگیزه، هوس، شادمانی، ساختاری وحتى تهاجمی، دارای خصوصیات سوزانده و برنده نیز هست.

شاید باور کردن این موضوع یک مقدار سخت باشد، اما جالب است که بدانید رنگها با زندگی ما چنان رابطه تنگاتنگی دارند که وجود فیزیکی و روحی انسان ها را با سایر جزئیات و پدیده های جهان هستی در ارتباط قرار می دهند. این ارتباط و تأثیر به حدی زیاد است که حتی گاهی اوقات ما برای بیان احساساتمان از رنگ ها استفاده می کنیم.

انسان ها در رابطه با رنگ ها اشتراک عقیده ندارند. یعنی هر فردی نسبت به رنگی جاذبه و دفعه خاصی از خود نشان می دهد. شاید رنگهایی که برای شما بسیار زیبا و خوشایند هستند، برای دیگران بی معنی و کم ارزش جلوه کنند، و این کاملاً طبیعی است که شما رنگی را بپسندید و یا نپسندید.

رنگها را می توان به سه دسته اساسی یا سه گروه تقسیم کرد. نخستین گروه، گروه اصلی قرمز، زرد، آبی هستند. گروه دوم همان رنگهایی که از ترکیب گروه اصلی به دست می آیند و گروه سوم نیز از ترکیب رنگهای اصلی با رنگهای نوع دوم حاصل می شود. در ادامه به تأثیرات رنگها در ذهن، روان و محیط فیزیکی اطرافیان اشاره می کنیم.

تانک آبی پر سر و صدا به صورت ناهشیارانه موجب برهم زدن آرامش می شوند. محوطه دستشویی و حمام را روشن، در معرض هوا و پر نور نگه دارید. رنگ های ایده آل فنگ شویی برای دستشویی و حمام و مستراح عبارتند از خاکستری روشن، شیری رنگ و آبی های کم رنگ.

درپوش سینک و وان، چاهک زبر دوش و در توالیت را در زمانی که از آنها استفاده نمی کنید بسته نگه دارید تا از خروج «چی» از این راه ها مانع به عمل آید. سنگ ریزه ها

انرژی مثبت
زندگی سالم و شاد
پاریناز کدخدایان
مشاور با گواهینامه رسمی در فنگ شویی و ستاره شناسی
Parinaz@FengShuiAndLiving.com
Feng Shui & Astrology Certified Consultant

فنگ شویی در حمام و دستشویی

فضای مرده و انرژی منفی (شاچی) جلوگیری می کند. امروزه در بسیاری از طراحی های داخلی منازل متأسفانه از پنجره در حمام استفاده نمی شود. بنابراین توصیه می شود از چهار آینه رو به روی هم در حمام استفاده کنید یا حداقل آینه ای که در دسترس دارید را در این محیط قرار دهید. آینه ها انرژی مثبت چی را به جریان انداخته و حتی بوی نامطبوع را نیز از بین می برند.

تعجب نکنید، فنگ شویی این چنین عمل می کند. همچنین یک آینه تمام قد در قسمت بیرونی در دستشویی و حمام نصب کنید.

از گیاهان سبز به طور ثابت یا آویزان استفاده نمایید. گیاهان زنده و سر سبز در حمام باعث تولید عنصر چوب و طبیعت

شده و در کنار عنصر آب بسیار مؤثر عمل می کنند. بنابراین انرژی مثبت چی (شنگ چی) به جریان می افتد.

در توالیت تعدادی تخته سنگ قرار دهید.

این کار نیروی پاک کننده زمین را تقویت می کند. نمک انرژی منفی رو جذب می کند بنابراین کنار پنجره توالیت به کاسه نمک تصفیه نشده قرار بدهید. هر وقت کهنه شد عوض کنید. تعدادی شمع انرژی یانگ مورد نیاز این فضا را تامین می کنند. قرار گرفتن سیفون توالیت در پشت دیواری که اتاق خواب قرار دارد مطلوب نیست. اگر چنین موردی وجود دارد حداقل جای تخت رو عوض کنید. از آنجا که دستشویی و حمام مکانی است که عملاً آغاز و پایان هر روزی به صورت فعال از آن شروع می شود و در آن خاتمه می یابد، باید سعی کنید تا با استفاده از طراحی و باگواچی فنگ شویی که دستشویی و حمام را فضای مجزا به حساب می آورد، آنرا جذاب تر و مطلوب تر بسازید.

کاسه ای پر از سنگ ریزه یا گلدانی از گل های تازه را بر رف بالای توالیت یا تانک آب (یا تانکر سیفون) قرار دهید. همیشه مطمئن باشید که اتصالات لوله کشی دستشویی و حمام و مستراح کاملاً تمیز و سالم باشند. لوله هایی که چکه می کنند شما را به اتلاف پول ترغیب می کنند، به علاوه لوله کشی و

وجود حمام در اتاق خواب باعث جذب انرژی شما شده و عنصر آب، شنگ چی (انرژی مثبت) شما را جذب می کند چرا که ویژگی عنصر آب این گونه است. همچنین ماهیت دستشویی به گونه ای است که انرژی چی نمی تواند به راحتی در آن جریان داشته باشد و اصولاً حمام و دستشویی منفعل هستند و کاملاً تحت کنترل عنصر آب قرار دارند.



اگر از فنگ شویی در این ناحیه استفاده نگردد، ممکن است که انرژی منفی (شاچی) در محیط به جریان افتد و تأثیرات منفی جریان مذکور به طور مستقیم بر ساکنان خانه وارد شود.

از طرفی آبی که در جریان باشد، خصوصاً در مسیری که به خارج از خانه هدایت می گردد، می تواند انرژی مثبت به وجود آمده در محیط خانه را به همراه خود خارج کند و آرامش، آسایش و سعادت خانوادگی را از بین ببرد. از این رو جایگاهی مناسب برای حمام و دستشویی لازم بوده و رنگ آمیزی در چیدمان صحیح، محیط را برای شما مناسب و در موقعیت صحیح فنگ شویی قرار می دهد. دستشویی نباید کنار آشپزخانه یا وسط خانه قرار بگیرد. دستشویی نباید به طور مستقیم در برابر درب ورودی قرار گیرد. دستشویی نباید متصل به اتاق نشیمن باشد. یک چهارپایه چوبی و وسایل چوبی مختلف در حمام و دستشویی، فنگ شویی ایده آل را مهیا می کند. (در چرخه سازنده عناصر، آب چوب را تغذیه می کند و در مسیر مناسب طبیعی خود قرار دارند، یعنی قرار گرفتن این دو عنصر کنار هم، ایده آل چرخه سازنده عناصر است). استفاده از آینه در حمام و دستشویی توصیه می شود چرا که مانع به هدر رفتن انرژی مثبت (شنگ چی) شده و از پدید آمدن

پاریناز کدخدایان

مشاور با گواهینامه رسمی

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

۵۶۸۷-۰۴۷۰۴(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



Parinaz Kadkhodayan

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

اعدام بهایان همدان قطره ای از اشک پنهان

آیدا فجر

از هم‌بندی‌هایشان روایت شد. شاهد شکنجه هفت بهایی اعدام شده، در پی وخامت حال به بیمارستان منتقل می‌شود و از ملاقات کنندگان خود می‌خواهد که یک نفر از «بهایان» را به ملاقات وی بیاورند. طبق گفته‌های فرزند سهراب حبیبی آن شخص، که اسم و مشخصاتی از او در دست نیست، در روایت شکنجه این

در لابه‌لای تاریخ هنوز برگ‌هایی وجود دارد که مورد بازخوانی قرار نگرفته است. اتفاق‌هایی که اگر چه مهجور مانده، اما هر یک حادثه‌ای تاریخی علیه بشر به حساب می‌آید. شکنجه و اعدام هفت بهایی در همدان تنها دو سال پس از پیروزی انقلاب ۵۷ نمونه‌ای از برگ‌های بازخوانی نشده تاریخ است.



عکس در زندان. از راست به چپ: روزیتا حبیبی، سهیل حبیبی، مهدخت شهباری (خواهر حسین خاندل)، حسین خاندل با پیراهن سفید، مینا خاندل، پوران حبیبی (همسر)، مهران خاندل (نوزاد دو ماهه).

افراد تاکید می‌کند که «آنها مقابل چشمان یکدیگر مورد آزار و خشونت قرار گرفتند». الهام، فرزند سهراب حبیبی، در کتاب «اشک‌هایی که پنهان ماند» به روایت واقعه‌ای که بر او خانواده‌اش گذشت، پرداخته است. در مقدمه این کتاب آمده است: «سال‌هاست که منتظر فرصتی بودم که بتوانم خاطراتی از دوران سکوت که بر زندگی من و صدها نفر مثل

من سایه افکنده بازگو کنم، دورانی که شاید برای هر نوجوانی زیباترین روزهای زندگی باشد. دورانی پر از شوق تحصیل و عشق که یکباره همه را نقش بر آب و تحقق آن را فقط در خیال و خواب امکان‌پذیر می‌کند. این کتاب قطره‌ای از اشک‌های پنهان من است». الهام آن زمان ۱۷ سال داشت و از جلسه امتحان به خانه بازمی‌گشت. در تাকسی نشسته بود که صدای همه‌های توجه‌اش را جلب کرد: «پرسیدیم چه خبر است و راننده جواب داد که دیشب هفت جاسوس بهایی را اعدام کردند. از ماشین پیاده شدم. صدای شیون و زاری به آسمان می‌رسید. نه آمبولانس به ما دادند و نه ملافحه‌ای برای پوشاندن اجساد. پاسداران دوربین‌ها را زیر پا خرد می‌کردند. صدای فریاد به گوش می‌رسید که «بی‌انصاف‌ها چرا اینها را قصابی کرده‌اید؟».

کشته‌شدگان میان همه «شیون و زاری» و روی دست مردمی که در اطراف اجساد جمع شده بودند، تشییع می‌شدند. در بخشی دیگر از کتاب آمده است: «انگار صدای الله اکبر مردم عادی و بهاییانی که جمع شده بودند، جلوی پاسداران را گرفته بود. مجاهدین هم عکس و فیلم می‌گرفتند. پاسداران نتوانستند جلوی مردم را بگیرند. مردم در دو دسته در گورستان اجساد را به نوبت می‌دیدند و فریاد می‌زدند. بر خلاف تصورمان مردم تا پایان مراسم خاکسپاری با ما ماندند. اما قبرستان درست یک هفته بعد با خاک یکسان شد. دیگر کجا می‌توانیم به یادشان بر سر مزارشان دعا کنیم؟»

برای اطمینان حاصل کردن از شکنجه شدن کشته‌شدگان نیازی به پزشک قانونی و بررسی

می‌کردند و زندانیان خندان و مسرور دست تکان می‌دادند. به صحبت نرسید. چند دقیقه به این شکل گذشت و گفتند ملاقات تمام شد. تازه داشتم چهره پدرم را پیدا می‌کردم و حرف‌هایی را که قرار بود بگویم مرور می‌کردم که همه چیز به پایان رسید. مثل یک خواب که با شوک بیدار شده بودیم».

تنها سه ماه پیش از اعدام، در شب عید سال ۶۰، هر هفت نفر به دادگاه احضار و حکم آزادی‌شان اعلام می‌شود، اما پیش از خروج از دادگاه یک تلفن از سوی آیت‌الله مدنی، آزادی را به اعدام تغییر می‌دهد: «هنوز نمی‌دانیم چرا این حکم تغییر کرد. خانواده پدری خبر داده بود که آماده ورودشان باشیم. سال تحویل ساعت ۹ شب بود. تلفن به صدا درآمد. چند دقیقه تلفنی سال نو را تبریک گفتند و ما فهمیدیم که از آزادی خبری نیست. فقط می‌دانیم که آیت‌الله منتظری از تایید حکم آنها سر باز زد». صدور حکم اعدام هفت بهایی توسط آیت‌الله مدنی پابانی بر سر نوشت‌شان بود. سه ماه بعد، خونین و زخم‌خورده در پیاده‌رو.

روایت روزهای احضار، بازداشت، برخورد زندان‌بانان و رییس زندان، گزارش دادگاه تا لحظه‌ی خداحافظی متهمان و رفتن‌شان به سوی بخش اجرای احکام، در میان دست‌نوشته‌ها و وصیت‌نامه‌هایشان وجود دارد.

دست‌نوشته‌هایی که روزهای اول از امید و برخورد محترمانه مسوولان حکایت دارد اما هرچه می‌گذرد، در تاریکی فرو می‌رود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳



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 راه‌های جدید برای رسیدن به هدف‌ها، به شما کمک میکند تا زندگی شخصی و حرفه‌ای خود را توسعه دهید.

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

- ♦ رسیدن به شادی و نشاط درونی
- ♦ Relationships
- ♦ اعتماد و حرمت نفس و تعادل
- ♦ Self-esteem
- ♦ خودشناسی، خودسازی، هدف‌یابی
- ♦ Behavior Problems
- ♦ تصمیم‌گیری‌های درست در زندگی شخصی و یا کاری
- ♦ Adults & Teens
- ♦ روابط و حل اختلافات زوجی و یا خانواده‌ها
- ♦ Life Choices
- ♦ صحبت‌های مثبت و سازنده برای نوجوانان و جوانان
- ♦ Happiness & Balance

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



زنان شیعه در ناحیه بهره

مهاجرت برده‌ها در قرن ۱۹ و ۲۰ ختنه به این منطقه آورده شده است. رهبران دینی «بهره ای» این عمل را یک فریضه دینی می‌دانند. در هند هم برای اولین بار یک استاد بازنشسته دانشگاه به نام ریحان قدیالی مقاله ای زیر عنوان "همه چیز برای عزت" نوشت و برای اولین بار اعلام کرد که ناقص سازی جنسی زنان در هند هم انجام می‌شود. او در مقاله اش با پنجاه زن مصاحبه کرده است. تحقیقات او نشان می‌دهد که پیروی از شریعت و کنترل میل جنسی دختران انگیزه برای ختنه کردن است. زنانی که دختران را ختنه می‌کنند از مراجع بهره اجازه دریافت می‌کنند. در شهر بزرگی چون بمبئی این عمل بلافاصله بعد از تولد و در بیمارستان انجام می‌شود در حالی که در شهرهای کوچک در حدود سن شش سالگی انجام می‌گیرد. تخمین شیوع ناقص سازی جنسی زنان در هند و پاکستان بسیار مشکل است چرا که انجام این عمل به صورت مخفیانه انجام می‌شود.

داعش و ختنه دختران

دولت خود خوانده اسلامی (داعش) فتوی داده است که ختنه دختران تازه متولد شده ضرورت دارد. داعش اعلام کرده که اگر مادران از انجام این عمل بر روی دخترانشان سرباز زنند و یا اعتراض کنند مورد ضرب و شتم قرار می‌گیرند یا جریمه می‌شوند و دختران را بدون رضایت مادرانشان برای این عمل خواهند برد.

فلاح مراد خان حقوقدان و مدافع حقوق زنان در کردستان عراق به خبرگزاری اکسپرس گفت: "سال گذشته زمانی که برای اولین بار فتوای گروه داعش علنی شد هیچ کس باور نمی‌کرد که این حکم واقعیت داشته باشد، اما اکنون به نظر می‌رسد که این حکم اجرا می‌شود." وی اضافه کرد که اتاق جراحی ویژه ای در بیمارستانی در شهر موصل برای دختران تازه متولد شده در نظر گرفته شده است. براساس فتوای سال گذشته گمان می‌رفت که انجام این عمل برای مادران عملی دواطلبانه است، اما در حال حاضر به نظر می‌رسد که این عمل با خشونت و زور همراه است و این در حالی است که از سال ۲۰۱۱ ناقص سازی جنسی زنان در کردستان عراق ممنوع اعلام شده است. طرفداران ختنه دختران در میان مردم از این کلیشه رایج استفاده می‌کنند که هدف از ختنه، رعایت بهداشت، احراز هویت فرهنگی و کنترل میل جنسی است.

آورد. او اکنون یک زن کامل است و قربانی سنت غلط ناقص سازی جنسی زنان در کشورش نشده است.

ناقص سازی جنسی زنان در خاورمیانه و آفریقا و بخش هایی از آسیای شرقی همچنان رواج دارد. در این میان باید گفت که این سنت در میان

پیروان اکثر مذاهب دیده می‌شود، مانند یهودیان اتیوپی تبار، مسیحیان، بی دین ها، همزادگرایان آفریقا و مسلمانان. در میان مسلمانان از تمامی مذاهب اسلامی در نقاط مختلف جهان می‌توان آن را یافت، اگرچه پیشوایان دینی هر کدام از مذاهب اسلام نظرات متفاوتی نسبت به این عمل دارند. در ایران این عمل همچنان در برخی مناطق انجام می‌شود. اما بیشتر سنن شافعی مذهب دختران خود را ختنه می‌کنند، هرچند همجواری برخی از شیعیان با اهل تسنن در مناطقی از جنوب و غرب ایران نیز موجب شده است که این شیعیان نیز دختران خود را ختنه کنند. اما می‌توان گفت که ناقص سازی جنسی زنان در بین اهل تشیع ایران به طور عمومی رواج ندارد و بسیاری از مراجع اهل تشیع نیز فتوا بر منع آن داده‌اند. این در حالی است که در میان شیعیان سایر کشورها مانند عراق، پاکستان و هند این عمل همچنان انجام می‌شود. در ۶ فوریه ۲۰۱۳ سازمان زنان "پانا" طرحی را برای ممنوعیت ختنه در مرکز عراق به پارلمان دولت مرکزی ارائه داد و این در حالی است که در شمال عراق و در منطقه خود مختار کردستان عراق بیش از پنج سال است که ناقص سازی جنسی زنان توسط پارلمان ممنوع اعلام شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که از ۱۲۱۲ زن که در سرشماری سازمان پانا شرکت کرده‌اند ۳۸ درصد آنها ختنه شده‌اند.

"داوودی بهره" جامعه کوچکی از مسلمانان شیعه هستند که عددی حدود دو میلیون نفر در جهان را در برمی‌گیرند. بیشتر افراد این جامعه در هند زندگی می‌کنند اما تعداد زیادی از آنها را در سایر نقاط جهان نیز می‌توان یافت.

شیوع ناقص سازی جنسی زنان در هند و پاکستان مخفی مانده بود تا این که برای اولین بار فرحناز زاهدی معطم خبرنگار پاکستانی اهل بهره این سکوت را شکست. به طور سنتی دختران در سنین پایین و توسط دایه‌ها ختنه می‌شوند. دایه‌ها از ناخن‌گیر و تیغ استفاده می‌کنند. اعتقاد بر این است که ۵۰ تا ۶۰ درصد زنان بهره‌ای ختنه شده‌اند.

این گونه به نظر می‌رسد که این رسم با موج مهاجرت از سوی آفریقا به جنوب هند و پاکستان رواج پیدا کرده است. برخی از پژوهشگران نیز معتقدند که همراه با

ختنه دختران

رایحه مظفریان - سمیره حنایی

r.mozafarian@gmail.com



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

سمیره حنایی از خطه جنوب ایران است و اخیراً سابتی به نام برقع ایجاد کرده که به بازتاب مشکلات و فعالیت های زنان جنوب ایران اختصاص دارد.

ختنه دختران در میان شیعیان پاکستان و هند (گام به گام تا توقف ناقص سازی جنسی زنان)

ازدواج کرد برای این که تمیز شود وبعد پیش شوهرش بخوابد او را ختنه می‌کنند. قسمتی از آن (با دست نشامن می‌دهد، را می‌بُرند و بلافاصله به او می‌گویند به بستر شوهرش برود. دیگر پانسمان نمی‌کنند. خودش خونش بند می‌آید و به مرور خوب می‌شود.

می‌پُرسم: خودت هم ختنه شده‌ای؟

ناجیه: نه، من می‌ترسم. همیشه می‌ترسیده‌ام. دیگر به ایران آمدم و من ختنه نکردم. اما زن برادرهایم و خواهر شوهرم همه شان ختنه کرده‌اند. گاهی به زنی که بچه دار نمی‌شود می‌گویند ختنه کن تا این ترس باعث خامگی ات شود.

می‌پُرسم: اگر برگردی ختنه می‌کنی؟ ختنه اجباری است؟

ناجیه: نه، من ختنه نمی‌کنم. درد دارد. با تیغ می‌بُرند. اجباری نیست اما اکثراً می‌کنند. اما خدا را شکر کسی اینجا نیست که ما را ختنه کند.

می‌پُرسم: اگر ختنه نکنند مگر می‌توانند با شوهرشان بخوابند؟

ناجیه: می‌گویند ختنه شده تمیزتر است. اگر نباشد می‌گویند نجس است، مثلاً. می‌گویم: اما تو ختنه نکردی ...

ناجیه: من آمدم ایران. اینجا دیگر کسی نبود که مرا ختنه کند و من نجات پیدا کردم.

مدام می‌خندد و به زبان پاکستانی چیزهایی را به زن برادرش می‌گوید. بچه اش مدام دقتم را از دستم می‌گیرد و با کاغذهای سفید بازی می‌کند. نازیه رفته است گدایی. مردم از داروخانه که بیرون می‌آیند پول خرده‌هایشان را به او می‌دهند.

ناجیه به من می‌خندد و می‌گوید: نکنند می‌خواهی ختنه شوی؟ نازیه را ختنه نمی‌کنم می‌ترسم خیلی درد دارد.

به این می‌اندیشم شاید شرایط کنونی اش، گدایی در بازار، هوای گرم و کولر آبی در اوج گرمای جنوب بد باشد اما آمدنش به ایران موهبتی بزرگ را برای او به ارمغان

ناجیه بیست و چند سال دارد. دقیق نمی‌داند کی متولد شده است. در نوجوانی ازدواج کرده است. حالا چهار فرزند دارد، دو دختر و دو پسر. یکی از فرزندانش را به زن برادرش سپرده است تا به وسیله آن بتواند گدایی کند. هر روز دم در داروخانه در گرمای طاقت فرسای جنوب به امید خرده اسکناس های ۲۰۰ و ۵۰۰ تومانی که متصدی داروخانه به مراجعین می‌دهد وقت می‌گذراند. دختر بزرگش نازیه است. دختری شیرین و زیبا که فقط شش سال دارد و از صبح تا ظهر در سطح شهر می‌چرخد و گدایی می‌کند. بیشتر از آن که به فکر پول درآوردن باشد شیطنت های کودکانه ذهنش را پر کرده‌اند.

ناجیه از جمله زنان پاکستانی است که به همراه شوهرش چهار سال پیش به ایران آمدند. شوهرش در شهر خراب شده بعد از زلزله بنایی می‌کند و همسر و دختر بزرگش از صبح تا شب گدایی می‌کنند. گاهی هم سوار وانت های باربری می‌شوند و خودشان را به چهارراه ها می‌رسانند، اما بیشتر اوقات دم داروخانه می‌توان پیدایشان کرد. در خانه متروک و خرابه ای که زمانی افغان ها در آنجا زندگی می‌کردند با یک کولر آبی سر می‌کنند. اما خنده هایش نشان می‌دهد که از زندگی راضی هست. فارسی را خوب حرف می‌زند، مشخص است زن باهوشی است. می‌گوید در این چهار سال مهاجرت فارسی را یاد گرفته است. از ناجیه می‌پرسم آیا در کشور پاکستان هم دختران را ختنه می‌کنند؟ سعی می‌کند با دقت کلمات را انتخاب کند و جواب مرا کامل بدهد:

ناجیه: بله، در پاکستان این کار را می‌کنند اما حالا که ما اینجا آمده ایم کسی نیست که برایمان این کار را بکند. آنجا زنان را ختنه می‌کنند چون اعتقاد دارند تا ختنه نشوند برای همخوابی با شوهرشان نجس هستند. از او می‌پرسم نازیه را هم ختنه کرده‌ای؟ ناجیه: نه، نازیه هنوز بچه است. دختر وقتی

ای بانگ رباب از کجا می آید؟
پُر آتش و پُر فتنه و پُر غوغایی
جاسوس دلی و پیک آن صحرایی
اسرار دل است آنچه می فرماید



سماع از بهر جان بی قرار است
سبک برجه چه جای انتظار است
سماع آرام جان زندگان نیست
کسی داند که او را جان جانست

ابیات فوق رابطه جلال الدین را با موسیقی روشن می کند. او نوای خش را آوای ملکوتی می داند که شادی آفرین است. یکی از مسائل مورد توجه عرفا از جمله مولانا جلال الدین گریز از شهرت و کسب خوشنامی در بین مردم است، چه این اعتقاد در بین آنهاست که شهرت و معروفیت، چه صادق و چه کاذب، در انسان غرور و نخت ایجاد می کند و در نتیجه انسان را به گمراهی و کجروی می کشاند و سالک راه را از مسیر خود منحرف می کند تا در ورطه هلاک و سقوط کشانده شود که چنین سالکی را هالک خوانند مولوی گوید:

آتشی از عشق در جان برافروز
سر بسر فکر و عبارت را بسوز

چیست تعظیم خدا افراشتن
خویشتن را خوار و خاکی داشتن
چیست توحید خدا آموختن

خویشتن را پیش واحد سوختن
بقیه در شماره آیند

جلال الدین که خوبی و زیبایی ها را برای انسان در حد معقول و مشروع مجاز می شناسد گفته است:

هر چه را خوب و خوش و زیبا کنند
از برای دیده بینا کنند

کی بود آواز چنگ و زیر و بم
از برای گوش بی حس اصم

به ویژه بعد از ملاقات با شمس رقص و موسیقی را در زندگی و امور روزانه به کار گرفته است و در مواردی در بازار و حضور جمع به رقص و پایکوبی دست زده است. این نکته قابل توجه است که موسیقی از آغاز اسلام در ایران محدود بوده و فقط در صحنه های عروسی و میهمانی ها و مراکز خصوصی مورد استفاده قرار می گرفته و به همین جهت شعر در بسیاری از موارد جای موسیقی را گرفته است و از این جهت موسیقی که از دوران های بسیار قدیم در کلیساها رایج بوده و در غرب پیشرفت فراوان یافته و برای هر صحنه موسیقی و نوای خاص وجود دارد به طوری که حتی کارهای اقتصادی و تجاری و خرید و فروش به وسیله اجرای موسیقی بهتر انجام می پذیرد. مولوی فرماید:

ای چنگ برده های سپاهانم آرزوست
وی نای ناله خوش سوزانم آرزوست



این علم موسیقی بر من چون شهادتست
چون مؤمن شهادت و ایمانم آرزوست
ای عشق عقل را تو پراکنده گوی کن
ای عشق نکته های پریشانم آرزوست



مولوی و مرگ

دکتر حسین مسیح پور

سنایی عارف معروف گوید:

ز حرص و شهوت و کینه بیر تازان سپس خود را
اگر دیوی ملک یابی و گر گرگی شبان بینی
بهشت و دوزخ با نست در باطن نگر تا تو
سقرها در جگر یابی جنان ها در جنان بینی
خلیل ار نیستی چه بود تو با عشق آی در آتش
که تا هر شعله ای ز آتش درخت ارغوان بینی
بدین زور و زر دنیا جو بی ععلان مشو غره
که این آن نوبهاری نیست کنش را بی مهرگان بینی
مولوی در داستان دیگر به شرح زیر این مطلب را تأیید می کند.

پیل اندر خانه تاریک بود

عرضه را آورده بودندش هنود
از برای دیدنش مردم بسی

اندر آن ظلمت همی شد هر کسی
دیدنش با چشم چون ممکن نبود

اندر آن تاریکیش کف می بسود
آن یکی را کف به خرطوم اوفتاد

گفت همچون ناودانست این نهاد
همچنین هر یک به جزوی که رسید

فهم آن می کرد هر جا می شنید
در کف هر کس اگر شمعی بدی

اختلاف از گفتشان بیرون شدی
چشم حس همچون کف دستست و بس

نیست کف را بر همه او دسترس
در داستان فوق پیلی در خانه و جای تاریک بود

مردم تماشاگر او را نمی دیدند. هر کس دست به عضوی از بدن او می زد و پیل را به مناسبت جائی که زیر دستش بود می بنداشت بر آورد و تعریف می کرد، در حالی که اگر تاریکی نبود و شخص می توانست پیلی را ببیند و یا چشم دل باز و روشنی داشت و یا به عبارت دیگر عینکی به رنگ سفید و حقیقی بر چشم داشت این گونه دچار اشتباه نمی شد و حقیقت را بدان گونه که بود می شناخت. مولوی در جای دیگر به مطلب بسیار مهم از بعد روانکاو اشاره دارد و آن این است که انسان در بیداری بر طبق خواست و میل و علاقه خود مسائل را مورد سنجش و بررسی قرار می دهد و با آن باور و اعتقاد پیدا می کند و در صدد به دست آوردن آن است و سعی و کوشش خود را براساس آن به کار می گیرد که دلیل و مستمسکی ولو ضعیف و نادرست برای تأیید نظریه خود ارائه دهد و براساس آنچه در بیداری با آن مواجه است به آن محبت و عشق می ورزد و هنگام خواب درخواست آن نمود برایش تداعی می شود. به ابیات زیر توجه فرمائید.

پیل باید تا چو خسید اوستان
خواب بیند خطه هندوستان

خر نبیند هیچ هندستان به خواب
خر ز هندستان نکرده است اغتراب
ذکر هندستان کند پیل از طلب
پس مصور گردد آن ذکرش به شب

دنباله مطلب از ماه گذشته...

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

جهان بینی مولوی درباره
مسائل اجتماعی و اخلاقی و روانی

مولوی می فرماید ما با هر دیدی که داریم یا با هر عینکی که در چشم ماست امور را می نگریم. دید و بینش ما چیست؟ آیا دید ما ستیز و بدبینی و نفاق و خصومت است و یا برعکس صلح و صفا و مودت. جهان و امور نیز همان گونه در برابر ما خودآرایی خواهد داشت. به ابیات زیر توجه فرمائید:

گفت لیلی را خلیفه کان توی
کز تو مجنون شد پریشان و غوی

از دگر خوبان تو افزون نیستی
گفت خامش چون تو مجنون نیستی

دیده مجنون اگر بودی تو را
هر دو عالم بی خطر بودی تو را

جلال الدین در این داستان یکی از اصول عالی روانی انسانی را گوشزد می کند و می گوید:

برای شناخت جهان هستی و نمودهای آن چه عینکی به چشم زده آید و چگونه دنیا را می نگرید و به عبارت دیگر تعبیر و برداشت شما چگونه است؟ رنگ عینک شما قرمز است، یعنی سرچنگ و ستیز دارید یا سبز است و اندیشه صلح و صفا جهان و نمودهای آن بد انسان در مقابل شما خود را عرضه خواهد داشت. خلیفه با دیدی لیلی را می بیند که عاری از عشق است ولی مجنون با عشق و شیفتگی به او نگاه می کند و بدین جهت برعکس خلیفه لیلی را بسیار زیبا و دل آراء می بیند. آری جهان ساخت و پرداخته دید ماست. اگر او را آسان گیری امور بر تو آسان می شود و برعکس.

گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی طبع
سخت می گردد جهان بر مردمان سخت کوش

شاعر در این بیت دچار اشتباه شده زیرا در طبع جهان سختگیری وجود ندارد و این سختگیری عکس العمل دید و اندیشه و افعال ماست. مولوی می فرماید:

دید احمد را ابوجهل و بگفت
زشت نقشی کز بنی هاشم شکفت

گفت احمد مر را که راستی
راست گفتمی گرچه کار افزاستی

دید صدیقش بگفت ای آفتاب
نی ز شرقی نی ز غربی خوش بتاب

گفت احمد راست گفتمی ای عزیز
ای رهیده تو ز دنیای نه چیز

حاضران گفتند ای صدالوری
راستگو گفتمی دو ضدگو را چرا

گفت من آینه ام مصقول دست
تُرک و هندو در من آن بیند که هست

SPRING KICKOFF CELEBRATION & FUNDRAISER



Join us for inauguration of our new organization: VOICES OF WOMEN FOR CHANGE; enjoy spectacular views of Pacific Ocean, dinner, music and dance while supporting a good cause. "Vow for Change" is a non-profit, non-religious and non-political organization (501-C) with the aim of empowering women and girls through consciousness raising and advocacy. All your contributions are tax deductible.

When: Sunday April 17, 2016, 5:00 P.M. to 10:00 P.M

Where: Maverick event center, 107 Broadway, Half Moon Bay

Tickets: \$100 per person (includes complementary parking on the site, dinner, dessert, tea, coffee, music and dance with DJ Nima) **Wine and beer available for sale**

Tickets for students and senior citizen with valid I.D: \$75

<http://www.brownpapertickets.com/event/2493086>

For more information and to RSVP please email us at

voicesofwomenforchange@gmail.com

This event is a co-Ed event and for adults only.

در دو بیت متوالی زیر از نظامی گنجوی، مجنون در سودای اینکه شبی تنها با لیلی در خلوت نشیند، در خیال به او می گوید:

با نار بَرَت نشست گیرم سبب زَنَخت به دست گیرم
گه نار تو را چو سبب سایم گه سبب تو را چو نار خایم
خاییدن = به دندان گرفتن، خوردن.

و همین مضمون از امیر خسرو دهلوی در هشت بهشت:

گاه بر سبب ساده سود انگشت گه در آورد نار تر در مَشْت

سبب ساده = کنایه از زرخدان بی موی محبوب جوان. سود = سایید، مالید. نار تر = کنایه از پستان. در ادب فارسی دهان تنگ و گلگون نشانه زیبایی است: پسته و فندق برای کوچکی دهان و عقیق و یاقوت و لعل و عُثاب برای گلگونی لب مورد تشبیه قرار گرفته اند. غنچه (گل سرخ) هر دو حسن تنگی و گلگونی را یک جا دارد، همچنان که دانه انار یا نار دانه نیز مورد تشبیه دهان بسیار کوچک و لب سرخ فام است، با دو بیت از سعدی و خواجوی کرمانی:

لبش ندانم و خَدَش چگونه وصف کنم که این چو دانه نار است و آن چو شعله نار
خَد (با فتح اول و تشدید دوم) = رخساره. شعله نار = شعله آتش.

چو در خیال من آید لب چو دانه نارت به بوستان روانم درخت نار بر آید

در بیت بالا، درخت نار تجسم اندام معشوقه و سینه های اوست.

در دو بیت متوالی زیر از ادیب صابر و بیت بعد از عنصری دهان تنگ معشوق به دانه انار و دو لب او به نار دانه دو نیم شده تشبیه شده است:

مرا بگویی در آن نار دانه به دو نیم چگونه تعبیه کردی دو رسته دُرِ یتیم

به تیغ عشق دلم را همی دونیمه کند دو رسته دُرِ تو زان نار دانه به دو نیم

رسته کردن = ردیف کردن، به نخ کشیدن. رسته در هر دو بیت به ردیف دندان اشاره دارد که به رشته مروراید تشبیه شده است. دُر یتیم = مروراید تک در صدف، گوهر یکدانه، (در اینجا) دندان. دل به دو نیم کردن = سخت ترسانیدن و مضطرب کردن.

دهانی چو یک نار دانه دو نیم مرا هست در دل از آن نار نار

در مصراع دوم، نار اول اشاره به لب یا پستان و نار دوم به معنی آتش است.

میوه انار پس از رسیدن غالباً بر سر شاخ ترک بر میدارد و می کفد یا می شکافد و درون آن نمایان می شود.

شاعران از افعال کفیدن و کفتن به معنی ترکیدن و شکافتن و صفات کفیده و کفته به معنی ترکیده و شکافته و خندان استفاده کرده اند. شراب لعل و باده گلرنگ به رنگ نار و نار دانه، و زور و قوت شراب سرخ مردافکن و بی قرار در شیشه به ناری که هر آینه پوست بشکافد و بیرون جهد تشبیه شده است، با بیتی از سعدی در تشبیه شراب سرخ به نار دانه:

آن کوزه بر کفم نه کاب حیات دارد هم طعم نار دارد هم رنگ نار دانه

صائب در بیت زیر شراب شیشه شکن می طلبد و در بیت بعد شیشه پر خون دل و سینه عاشق دل خسته را در برابر باده مردافکن عشق و شراب پُر زور عاشقی همچون انار کفیده بی طاقت و بی توان می بیند:

به تنگم از وجود خود شرابی آرزو دارم که زور او شکافد شیشه را چون ناری ساقی

کار هر دل نیست راز عشق پنهان داشتن زور این می می کند چون نار خندان شیشه را

دنباله مطلب در صفحه ۵۶



انار

بهرام گرامسی

bgrami@yahoo.com

پستان سیمگون تو با اشک لعل ما آن نار سینه آمد و این نار دانه چشم

(خواجوی کرمانی)

در شعر قدیم فارسی، دهان کوچک و لب لعل را به دانه انار یا نار دانه و پستان را از جهت شکل و اندازه و سفتی به انار تشبیه کرده اند. انار را شفا بخش و انار سینه را دوی درد عاشق دلخسته دانسته اند. میوه انار معمولاً بر سر شاخ ترک برمی دارد و می کفد و از این رو شراب ناررنگ و باده پر زور در شیشه را به ناری که هر آینه پوست بشکافد مانند کرده اند و از آنجاست که شیشه پر خون دل عاشق را در برابر باده مرد افکن عشق همچون نار کفیده بی تاب و توان دانسته اند که می شکند و سرشک خونین، چون نار دانه، از دیده روان می سازد.

انار میوه و درختی از جنس Punica و گونه Granatum است که در عربی رمان [۱] و در انگلیسی Pomegranate نامیده می شود. خاستگاه انار را بی تردید ایران می دانند. فردوسی در بیت زیر رخسار یار را به گل انار یا گلنار و سعدی در بیت بعد گل انار را به چراغ تشبیه کرده است:

به گلنار ماند همی چهر تو ز شادی بخندد دل از مهر تو

تا نه تارک بود سایه انبوه درخت زیر هر برگ چراغی بنهد از گلنار

بالای میوه انار کنگره دار و شبیه تاج است، با دو بیت از نظامی گنجوی و جامی:

شود چهره نار افروخته چو تاجی در او لعل ها دوخته

انار آن تاج تارک نارین را که می بخشد نوبی باغ کهن را

انار در گذشته مصارف متعدد دارویی داشته و آن را شفا بخش و در مُثَل داروی بیمار می دانستند، با بیتی از نظامی گنجوی:

آب از دل باغبان خورد نار باشد که خورد چو نعل بیمار

(انار با خون دل باغبان آبیاری می شود)

اوحدی مراغه ای در دو بیت زیر انار سینه و سبب زرخدان معشوق را دوی درد عاشق می داند:

شکر کم زین لب و سبب از رخ و نار از سینه نفرستاد چو دانست که بیمار اینجاست

نار آن سینه و سبب زرخ و غنچه لب به من آور که دلم خسته بیمارم هست

در گذشته انار یاسین تجویز می کردند، اناری که "در روز نوروز چهل بار و به قولی صد بار سوره یاسین بر آن دمند و گویند هر که آن را بی مشارکت غیری بخورد تمام سال از امراض جسمانی در امان باشد،" با دو بیت زیر از صائب و دو بیت بعد از سالک قزوینی و شاپور تهرانی که در مورد کام گرفتن از انار سینه معشوق در خلوت و دور از اغیار و سبب زرخ یا چانه محبوب است: سوره یاسین چه می خوانید جل نوبت به نار نار پستانی به دست آرید و صد عشرت کنید

سبب غیغب اگر به دست افتد بهتر از صد انار یاسین است

گزند بوسه اغیار بر نمی تابد که گفت سبب ذقن کم ز نار یاسین است

شرکت غیر بر نمی تابد نار پستان انار یاسین است

متداولترین تشبیه به انار در شعر فارسی پستان است، از نظر شکل و رنگ و اندازه و سفتی. "نار پستان" به معنی دختر نوپستان یا زن سخت پستان است، با بیت زیر از رودکی و دو بیت بعد از نظامی گنجوی:

همی خرید و همی سخت بی شمارم درم به شهر هر که یکی ترک نار پستان بود

سخت = شمرد، وزن کرد. (سختن = شمردن، وزن کردن)

هزاران لعبتان نار پستان به رخ هر یک چراغ بت پرستان

دو پستان چون دو سیمین نار نوخیز بر آن پستان گل بستان درم ریز

پرچم های گل سرخ به خرده های زر تشبیه شده که بر سینه یار می ریزد - گویی با زر و سیم بر آن پستان درم ریزی می کند.

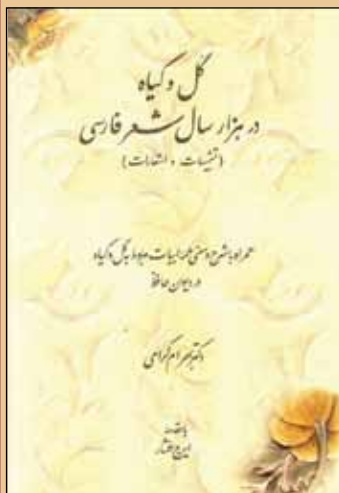
نار پستان و سبب زرخدان در بسیاری از اشعار به مثابه دو میوه روییده بر یک اندام با هم آمده اند که دست و دندان عاشق را به کار می گیرند، با دو بیت از صائب:

تلاش میوه جنت نمی کنم صائب هلاک سبب زرخدان و نار پستانم

عارفان را نکهت سبب ذقن جان می دهد طفل مشرب جان برای نار پستان می دهد

نکهت = بوی خوش (معمولاً دهان). مشرب = محل شرب و نوشیدن، خوی و طبیعت. طفل مشرب = او که هنوز طبیعت "شیر خوارگی" دارد!!

گل و گیاه در هزار سال شعر فارسی



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

لُس آنجلس، شرکت کتاب

۱-۸۰۰-۳۶۷-۴۷۲۶

چگونه قوای ذهنی خود را تقویت کنیم



مثبتی می توان دست یافت. در اینجا به برخی رموز یک حافظه خوب، یعنی عواملی که می توانند در ایجاد حافظه قوی موثر باشند، اشاره می کنیم.

علاقه

اگر شما علاقه مند نباشید، به خاطر نخواهید سپرد. ما آنچه را که بدان علاقه مندیم، به یاد می آوریم، آنچه را که می توانیم خودمان را با آن در ارتباطی تنگاتنگ قرار دهیم، آنچه را که کنجکاوی ما را برمی انگیزد، یا عمیقاً آن را لمس می کنیم. **دنباله مطلب در صفحه ۴۸**

هاله نشانه بیماری در عضو مرتبط با آن رنگ است، لذا با توجه به خصوصیات رنگهای هاله ای میزان سلامتی یا بیماری اندامهای درونی و برونی از دید زهان آگاهان مخفی نیست و با توجه به تحقیقاتی که از طریق دوربین اختراعی "Highvoltage photography" مهندس کرلیان بر روی امواج "Aura" انجام شده، خصوصیات رنگهای کوبکی را با میزان سلامتی و بیماری اندامهای درونی و برونی انسان منطبق دانسته اند و از این طریق تشخیص بیماری را از طریق رویت هاله انسانی امکان پذیر میشود. **ادامه دارد**

ما در عصری به سر می بریم که هر روز بر گستره دانش به طور فزاینده ای افزوده می شود. خوشبختانه با در اختیار داشتن زمینه وسیع فناوری اطلاعات کسب دانش آسانتر از پیش شده است و این بدان معناست که انسان باید از ذهنی فعال و قوی برخوردار باشد. ما بسیاری از مطالب را خوب به یاد می آوریم و برخی را سریعاً فراموش می کنیم. بعضی از مردم تأثیر زیادی بر ما می گذارند و می توانیم آنها را مدت ها به خاطر بسپاریم، اما درباره بعضی افراد حتی نامشان را در ذهن خود ثبت نمی کنیم.

چرا حافظه ما همواره یکسان عمل نمی کند و چرا برخی افراد حافظه بهتری دارند؟ حافظه خوب، بجز در موارد استثنایی، هدیه خاص برای افراد خاص نیست، بلکه اکثراً محصول تلاش آگاهانه و سازمان یافته هر فرد است که از نیاز به دانستن و به یاد آوردن موفقیت آمیز، ناشی می شود. هنر و علم هر دو عواملی هستند که می توانند نتایج شگفت آوری را از طریق تلاش دائم ایجاد کنند. حتی با کمی تمرین و مقداری آگاهی کلی از عواملی که در ایجاد یک حافظه بهتر موثرند، به نتایج

به وضع طبیعی می افتادند. در هر حال وجود این رنگها که نشانه خلق و خوی افراد است از درونی ناآرام سرچشمه می گیرد و بی ارتباط به سطح آگاهی انسان نیست. زهان آگاهان باور دارند که رنگ هاله افراد با سطح آگاهی آنها و خصوصیات خلقی در ارتباط مستقیم است. هر اندازه انسان آگاه تر باشد هاله ها درخشانتر و خالصتر تجلی می کنند و بالعکس. مطلب دیگری که رنگهای هاله را آشکار میسازند سلامتی و بیماری است که در اندامهای مختلف تغییر رنگها به صورت بسیار پررنگ و تیره و یا فقدان رنگهای

بنام هستی بخش

حسین الماسیان

h.almasian@yahoo.com



رنگهای کوبکی چه خصوصیات را فاش می کنند!

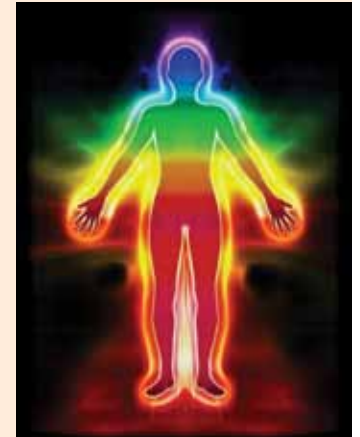
اگر میزان برخی رنگهای ابتدایی کم یا زیاد شود ته رنگ وجود می آید، حال اگر به این ته رنگ سفید اضافه شود کم رنگتر میشود و اگر سیاه اضافه شود تیره تر میشود. بهر حال رنگهای سیاه و سفید را رنگهای خنثی می نامند.

مفاهیم رنگهای کوبکی

رنگ قرمز نمایانگر جنبه جسمانی فعالیت ذهنی است که دلالت بر فعالیت ذهن مرتبط به حیات جسمانی فرد است. رنگ قرمز روشن نشانه سرزندگی و شادی فرد است و کم رنگ یا تیره بودنش نشانه هیجانات، خشم و تمناهای جسمانی است. قرمز روشن در هاله انسانی معرف تندرستی نیروی زندگی - قدرت بدنی و مردی است و حالت خلوص و بی آلیشی. این رنگ در کودکان سالم بطور آشکار وجود دارد. انگیزه های طبیعی پاک و قوی مانند دوستی، عشق به همراهی، عشق به فعالیت بدنی و ورزش ها، تعبیر این رنگ است.

وقتی احساسات فرد با خودخواهی و کژپها آلوده شود رنگ هاله تیره و متکاثف تر میگردد که ناخوشایند است. رنگ قرمز متمایل به لاکه رنگ کوبکی عشق است ولی ته رنگ یا پررنگ آن بر حسب ماهیت این احساس عاطفی فرق میکند. در ته رنگ کلی مرتبه بالای عشق که خواهان خیر برای محبوب است و نه برای شخص خود تجلی میکند. رنگ قرمز لاکه مرتبه پائین عشق است و زمانی که تیره تر شود به هیجانات ناخالص جسمی میرسد. رنگ جگری تند مانند رنگ خونی که با خاک مخلوط شده است نشانه قساوت قلب است. رنگ قرمز تند نشانه خشم شدید و عنان گسیخته است و اگر در زمینه سیاه نمودار شود نشانه تنفر بدخواهانه است و اگر در زمینه سبز تیره باشد نشانه حرص و آز است. اگر آدمیان میتواسند رنگهای کوبکی خود را مشاهده کنند چنان منجر می شدند که به فکر چاره برای بازگشت

بالتر از حواس جسمانی عادی سطح لطیف تری وجود دارد که آنرا سطح کوبکی می نامند.



هاله اطراف بدن در رنگ های مختلف با تعبیر متفاوت

دردک و دریافت سطح کوبکی با بسط و گسترش نیروهای درونی میسر می شود، اما معدودی از افراد توانایی آن را دارند که رنگهای سطح کوبکی را با چشم حساس مشاهده کنند. این رنگها وابسته به حالات ذهنی و عاطفی افراد بوده و با تغییر خلق و خو و روحیه تغییر می کند. به پدیده هایی که در سطح کوبکی هستند رنگهای کوبکی اطلاق می شود و کسانی که دید اختری توسعه یافته دارند روشن بین گفته میشوند. این رنگها همانقدر واقعی هستند که رنگهای معمولی و قابل رویت با چشم عادی واقعی هستند. به خاطر داشته باشیم که رنگهای جهان فیزیکی برای نابینایان وجود ندارند و همینطور برای افراد «کوررنگ» قابل تشخیص نیستند، لذا افراد عادی که در سطح کالبد فیزیکی هستند نسبت به رنگهای کوبکی «کوررنگ» میباشند. در مقاله قبل در خصوص ترکیب رنگها اشاره کردیم اکنون دنباله بحث گذشته را پی میگیریم.

سیاه فقدان رنگ است و سفید آمیزه ای هماهنگ از همه رنگها. در اختلاط رنگها

SPECIAL OFFER @
TOUCHFREEWASH.COM

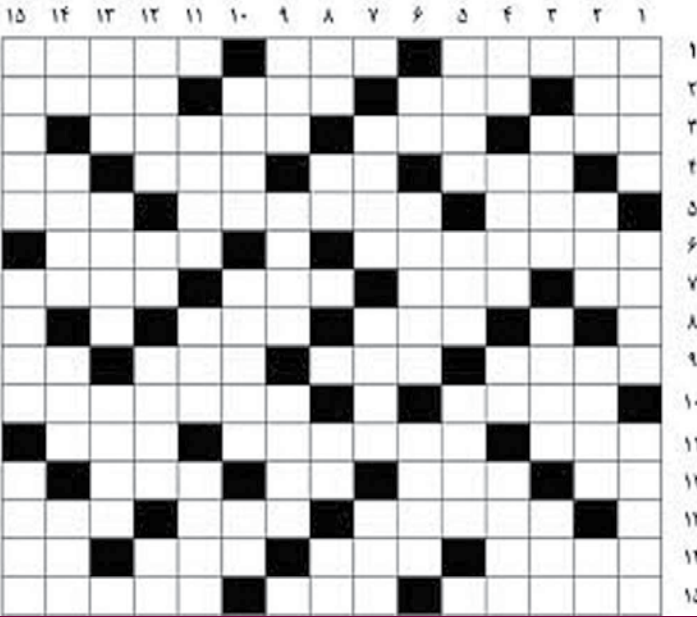
FRESH COFFEE

No oil

We never close, Open 24 / 7
1199 EL CAMINO REAL, SAN BRUNO,
650-589-7058

حل جدول در صفحه ۵۰

سرگرمی



عمودی

- ۱- عصاره- سوغات کرمان- نام کوچک «جنیدی» بازیگر فیلم سینمایی «پسر تهرنی»
- ۲- ولیکن- ماه محبت- سردار سپاه- طرف و جهت
- ۳- بزرگ- درس دهنده- پروردگار
- ۴- خاک سرخ- مرکز استان مرکزی- تصدیق آلمانی- از ظروف آشپزخانه
- ۵- نوعی نمایش- وقت و زمان- خوشحالی
- ۶- شیره انگور یا خرما- از ضمائر جمع- سرها
- ۷- استخوان سرانگشت- پدر شعر نو- پسوند آلودگی
- ۸- نام آذری- بالاپوش مردانه- مخفف شاه- جدید و تازه
- ۹- دوستی- شکبیا و حلیم- متد
- ۱۰- از درختان- تشنه نیست- مغز
- ۱۱- سالک و پیرو- چراغ آسمان- معروف
- ۱۲- مورد اعتماد- لحظه کوتاه- حی- خدای باستان
- ۱۳- هذیان- به سن رشد رسیدن- بالای چشم
- ۱۴- حرف دهن کجی- زمین متروک- ستاره پروین- پیروان پیامبر(ص)
- ۱۵- دلجویی- پرندهای رنگین بال- بیماری وبا.

افقی

- ۱- درس آموز- از فیلم های معروف «عزت الله انتظامی»- نخست وزیر
- ۲- دریا- غذای تزریقی- ای دل- لباس شنا
- ۳- رشته نخ- شهر فلاسفه- مرجبا و تحسین
- ۴- آن طرف سقف- صدمه- اجاره- از احشام
- ۵- سرور و آقا- کوتاهی سخن- امر به بودن
- ۶- سمی- سرپرست
- ۷- مساوی- حرف آرزو- بچه از خود راضی- تازه رسیده
- ۸- از ادات تنبیه- چرک لباس
- ۹- رسانای جریان الکتریسیته- دندان مار- سرو حرف مگو- حرف راندن حیوانات
- ۱۰- مسلک و شیوه- شاهکار فردوسی
- ۱۱- همراه افاده- سرازیر- ظرف روغن
- ۱۲- قوم ایرانی- تازگی- خدای درویش- مدینه
- ۱۳- بی بی- کل- پارچه دریایی
- ۱۴- با تربیت- دیدنی ارتش- نیکی و خوبی- تلخ عرب
- ۱۵- ناپسند داشتن- کتف و دوش- موازات.

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

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

تقویم برنامه های فرهنگی و هنری در شمال کالیفرنیا

مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا

شرح دیوان شمس با حضور
دکتر عبدالکریم سروش
فیلسوف و مولوی شناس نامدار
این نشست ها، از طریق اسکایپ، ساعت ۳
بعد از ظهر چهارمین شنبه هر ماه در مرکز
اسلامی شمال کالیفرنیا برگزار می شود.
برای اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید.
(۵۱۰)۸۳۲-۷۶۰۰
1433 Madison Street, Oakland

جلسات انجمن فردوسی

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

جلسات شعر فریمانت

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

شب شعر در ساکرامنتو

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

انجمن فرهنگی آذربایجان
در شمال کالیفرنیا

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

آموزش شعر و ادب با نصرت الله نوح

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

شب بانوان

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

کلاس خصوصی

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

(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)

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

به یک خانم 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)

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

EVER WONDERED
How to Find Local Iranian Businesses?

irany
EVENTS
BUSINESS DIRECTORY
CLASSIFIED ADS

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

86691 232-2292
info@irany.com

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

خالد ستارگان

دی

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

بهمن

به خاطر حرف مردم زندگی را به کام خود و اطرافیان تان تلخ نکنید. مگر همین شما نبودید که تا دیروز می گفتید در دروازه را می شود بست، در دهان مردم را نه؟! پس چرا حالا مدام غصه جواب دادن به پرسش های این و آن را می خورید؟ تازه واردی، وارد زندگی تان خواهد شد. خبرهای خوشی برایتان خواهد داشت.

اسفند

عشق شما را تنها نگذاشته است بلکه کاملاً برعکس. مدتی سخت کار کرده اید، زیادی بخشیده اید و اکنون زمان استراحت شماست. استراحت واقعی و روز آرامش برای شما رقم خورده است. از زندگیتان لذت ببرید و از تجربه های تان برای ارج نهادن به روی آن بهره بگیرید. گمشده ای را بعد از سالیان طولانی پیدا خواهید نمود. از افراد خودخواه فاصله بگیرید.

مهر

در کارتان گره ای افتاده. شما معمولاً زود از کوره در می روید و لب به شکایت می گشایید. اگر هم از دست تان در برود و به طور اتفاقی تصمیم بگیرید که در برابر ناملایمات زندگی صبر کنید، آنقدر تلخ و بدخلاق می شوید که اکثر اطرافیان از دورتان پراکنده می شوند. صبر و حوصله به خرج دهید، ولی نه با گلایه.

آبان

حقی از شما زایل شده است ولی با زبان نرمتری هم می توان مقرر را متوجه خبط و خطایش کرد. این روزها درگیر یک اسباب کشی یا جابجایی شغلی هستید که وقتتان را خیلی به خودش مشغول می کند. تنوع، چیز خوبیست، روح آدم را نوازش می دهد ولی یادتان باشد تنوع را به قیمت اسراف و ریخت و پاش بیجا، ایجاد نکنید. درخواستی از شما می شود. بدون فکر کردن، به مخاطبان جواب ندهید.

آذر

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

تیر

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

مرداد

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

شهریور

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

فروردین

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

اردیبهشت

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

خرداد

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



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



سرمایه گذاری در املاک

اجاره ای که باید بدهید که بتوانید این مخارج را در بیاورید.

۳- اهداف خود را بنویسید و راههای رسیدن به آن را بررسی کنید. بدون برنامه ریزی، خریدن ملک یکی از بدترین نوع سرمایه گذاری هاست ما اگر تصمیم به سفر بکنیم، حتما تمام نقشه های راه را برنامه ریزی می کنیم. که در آن وسط راه گم نشویم. خرید و فروش املاک هم همینطور است و چون این نوعی تجارت است، پس باید با هدف مشخصی انجام شود. تا بتوانید در آینده سود خوبی از آن بهره برداری کنید. حتما با یک حسابدار خوب صحبت کنید که همه حساب ها به مرتبی روز اول پیش برود. و حتما یک گروه خوب برای خودتان داشته باشید. از جمله، مشاور املاک، مشاور مالی، وکیل، حسابدار... که بتوانید روی آنها حساب کنید که هر زمان احتیاج به راهنمایی داشتید بتوانید با آنها تماس بگیرید و راهنمایی درست از آنها بگیرید. خرید و فروش املاک بازی با ارقام است و اجازه ندهید که احساسات وارد تصمیم گیری های شما بشود و اگر این موضوع را فراموش کنید خودتان را به سوی بازنده شدن سوق می دهید.

۴- یکی دیگر از مراحل مهم سرمایه گذاری منطقه است که می خواهید بخرید. مسلما همیشه شنیده اید که می گویند منطقه، منطقه، منطقه...

و این بدلیل این است که هر موقع به پول آن ملک احتیاج داشته باشید بتوانید آن را بفروشید. یکی از نقطه ضعف های سرمایه گذاری در ملک، این است که بتوان آن را نقد کرد. چون هر وقت تصمیم به فروش آن ملک کردید، هیچ تضمینی نیست که بتوانید به سرعت آن را بفروشید. خصوصا اگر در زمانی باشد که فروش ملک راکت باشد. و ممکن است که ماهها منتظر فروش ملکتان باشید.

در آخر می توانم بگویم که این نوع سرمایه گذاری مناسب افراد صبوری است که خواهان آنند که در بلندمدت، سرمایه خود را در حوزه ای بدون ریسک چند برابر کنند. این افراد برای نقد شدن سرمایه شان عجله زیادی ندارند. اگر جزء این دسته از افراد هستید پیشنهاد می کنم که در املاک و مستغلات سرمایه گذاری کنید. به امید موفقیت برای همه شما عزیزان...

سوالی که اکثر مردم در هر جمعی از من می پرسند این است که «چه چیزی برای سرمایه گذاری خوب است؟» به این دلیل که همه دوست دارند سودی بدست آورند که بتوانند آینده خود و خانواده خود را تامین کنند.

گاهی اوقات سرمایه گذاری در املاک برای مبتدیان می تواند کمی تهدیدآمیز باشد. در این مقاله من تصمیم گرفتم که چند راهنمایی که در مورد سرمایه گذاری می تواند به شما کمک کند را بنویسم. امیدوارم که این راهنمایی ها بتواند شما را به سوی موفقیت سوق دهد.

۱- سرمایه گذاری در املاک چیزی نیست که روی هوس انجام شود. اگر اشتیاق فراوانی برای سرمایه گذاری در املاک دارید و می خواهید خرید و فروش ملک انجام دهید باید سالها روی آن زحمت بکشید تا بتوانید سرمایه خوبی برای آینده خود کنار بگذارید. در این نوع سرمایه گذاری ها ضرر و اشتباه وجود دارد. ولی یک سرمایه گذار موفق کسی است که از اشتباهات خودش درس گرفته و در راه پیشرفت و مهارت خود در راه سرمایه گذاری بهتر استفاده کند.

ساده ترین نوع سرمایه گذاری روش معروف «بخر، تعمیرش کن، بفروش» است. در این روش شما ابتدا ملکی را می خرید و دستی به سر و گوش آن می کشید، تعمیرش می کنید و همان ملک را با قیمتی بالاتر می فروشید.

۲- تحقیق کردن و پرس و جو کردن یکی از مهمترین بخش سرمایه گذاری است گاهی بعضی از مردم بدون هیچ گونه تحقیقی یکی ملکی را خریده و سود کلانی از آن می برند. ولی باید توجه کرد که خیلی از مردم هم که بدون تحقیق سرمایه گذاری کرده اند، متاسفانه ضررهای بزرگی کرده اند.

پس تحقیق کردن و سوال کردن خیلی مهم است. مثلا می توانید از دوستان و آشنایانی که سرمایه گذاری کردن سوال بپرسید و حتی از آنها بخواهید که املاک خودشان را به شما نشان بدهند. خیلی از مردم بسیار خوشحال می شوند که موفقیت خودشان را به دیگران نشان بدهند. خواندن کتاب و مقاله های مختلف در مورد سرمایه گذاری بسیار مهم است. کتاب هایی از جمله در مورد اجاره دادن ملک، چگونه صاحب خانه باشید، مسولیت پرداخت وام، مالیات، مخارج نگه داری آن و مقدار

مالیاتی و اجرای دادگستری و ثبت اسناد و متخلفین از انجام تعهدات ارزی جلوگیری نماید که طبق بخشنامه جدید بانک مرکزی درخواست ممنوعیت خروج برای بدهکاران بانکی تا میزان بدهی اشخاص حقیقی معادل ۳ میلیارد ریال یا بیشتر و بدهی اشخاص حقوقی معادل ۵ میلیارد ریال یا بیشتر صادر می گردد. همچنین طبق اصلاحی قانون مالیات های مستقیم سقف ممنوع الخروجی بدهکاران مالیاتی برای اشخاص حقوقی معادل ۲۰ درصد سرمایه ثبت شده و یا پنج میلیارد ریال و برای اشخاص حقیقی ۱۰ درصد سرمایه ثبت شده یا دو میلیارد ریال در نظر گرفته شده است.

ضمنا اشخاصی که به موجب احکام صادره از دادگاه و یا از طریق اجرای ثبت بدهی مالی از قبیل چک، مهریه و غیره دارند طبق ماده ۲۳ قانون نحوه اجرای محکومیت های مالی مصوب ۱۳۹۲ مرجع اجراء کننده رأی باید با تقاضای محکوم له قرار ممنوع الخروج بودن محکوم علیه (بدهکار) را صادر کند این قرار تا زمان اجرای رأی یا ثبوت اعسار محکوم علیه یا جلب رضایت محکوم له یا سپردن تامین مناسب یا تحقق کفالت مطابق قانون مدنی به قوت خود باقی است یعنی بدهکاران مالی از قبیل مهریه، چک، سفته و غیره که طبق احکام صادره از مراجع قضائی محکوم به پرداخت بدهی هستند و تا زمانیکه بدهی خود را پرداخت ننموده و یا رضایت طلبکار را اخذ نکرده باشند و یا اعسار آنها توسط دادگاه پذیرفته نشده باشد ممنوع الخروج باقی خواهند ماند و فقط با سپردن تامین مناسب می توانند از ممنوع الخروجی خود رفع اثر کنند.

طبق ماده ۱۸ قانون گذرنامه زنان شوهردار باموافقت کتبی شوهر خود می توانند گذرنامه دریافت و از کشور خارج شوند یعنی مرد می تواند هر لحظه که بخواهد با مراجعه به اداره گذرنامه تقاضای ممنوع الخروجی زن خود را بنماید و خروج زن در این موقع نیاز به موافقت شوهر دارد اما نکته ای که قابل توجه می باشد این است مردانی که در خارج از کشور اقامت دارند نمی توانند زن خود را در ایران ممنوع الخروج نمایند و قبول درخواست ممنوع الخروجی توسط مرد مستلزم اقامت وی در ایران می باشد.

ممنوع الخروجی؛ چرا و به چه علت؟

آزادی تردد و عبور و مرور در مرزهای مختلف همچون آزادی انتخاب محل اقامت در زمره حقوق شهروندی محسوب می شود و در اعلامیه جهانی حقوق بشر و میثاق بین المللی حقوق مدنی و سیاسی به رسمیت شناخته شده است و آنچه که دولت ها را مجاز می کند تا محدودیت هایی بر آن وضع کنند از زوایای «امنیت ملی»، «اخلاق عمومی» و «نظم عمومی» است.

در رویه قضائی و مقررات جزائی و حقوقی جمهوری اسلامی ایران ممنوع الخروج کردن افراد سابقه طولانی دارد که به تفسیر در خصوص و نحوه اعمال آن می پردازیم.

چه کسانی ممنوع الخروج می شوند؟

۱- اشخاصی که به موجب بند ۳ ماده ۲۴۷ قانون آئین دادرسی کیفری به دلیل ارتکاب جرمی برای آنها قرار ممنوعیت خروج از کشور توسط مراجع قضائی صادر می گردد.
۲- محکومان کیفری که دوران محکومیت راطی نکرده اند و یا جهت اجرای حکم متواری هستند.
۳- بدهکاران بانکی
۴- بدهکاران مالیاتی
۵- بدهکاران مالی (از قبیل مهریه، چک، ...)
۶- بانوانی که برای خروج از کشور رضایت همسر خود را ندارند و یا توسط همسرشان ممنوع الخروج شده اند.

صدور قرار ممنوعیت خروج از کشور در کنار سایر قراردادهای تأمین کیفری در مرحله تحقیقات مقدماتی از اختیارات بازپرسی و یا دادیار محسوب می شود. دادگاه می تواند به تناسب شخصیت متهم و اهمیت و شدت جرم ارتكابی و وجود دلایل ارتكاب جرم توسط متهم و حفظ ادله و آثار جرم برای مدت ۶ ماه قرار عدم خروج متهم را صادر نماید که این مدت قابل تمدید نیز می باشد. اشخاصی که طبق قوانین جمهوری اسلامی ایران تحت پیگرد و محاکمه قرار گرفته و رأی قطعی درخصوص محکومیت آنها صادر گردیده است تا زمانی که محکومیت کیفری خود را تحمل نکرده اند از خروج آنها جلوگیری بعمل می آید.

طبق ماده ۱۷ قانون گذرنامه دولت می تواند از صدور گذرنامه و خروج بدهکاران قطعی

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



راندند، از خلوتی خیابان‌ها، بال در آورده بود و به زبان دل، به ما می‌گفت، خیال نکنید فقط خودتان بلدید پرواز کنید. ببینید من چگونه خیابان‌ها و چهار راه‌ها را می‌بُرم و به پیش می‌روم! و یک مسابقه میان خودش و ما در خیالش به اجرا گذاشته بود، که خیال می‌کنم، وقتی به فرودگاه رسیدیم، او برنده شده بود و از کارش رضایت داشت.

هفت نفر از بهترین جغرافی دانان ارتش، آنجا حاضر بودند. ما به آن‌ها که تقریباً همه از ما ارشد تر بودند، سلام نظامی دادیم و آنان نیز متقابلاً به ما اظهار لطف نمودند. بالگردمان آماده پرواز بود. ولی یک سوساوس در بین ما رسم بود و آن اینکه برای بار آخر هم باید بطور اجمالی، آنرا بازدید می‌کردیم. سوار شدیم و به امید خدا آنرا روشن کردیم. افسران مسافر، مقررات را می‌دانستند. به محض کنده شدن از زمین، ارشدیت و فرماندهی، به خلبان محول می‌شد و در همه پروازها، همه سر نشینان، با هر درجه و مقامی، به جز شخص شاه که خود رئیس کشور و نیز استاد خلبان بود و همیشه خود پرواز میکرد، می‌باید از دستور خلبان اطاعت کنند.

سرهنگی که ریاست گروه را داشت، از ما خواست تا به [باقر] برویم و از آنجا، او، مسیر را به ما نشان دهد و طبق طرح مسیر آنان، وارد کویر و ادامه دهیم.

هوا هنوز تارک بود و ما مجبور بودیم که پرواز کور، یا پرواز شب انجام دهیم (اینس ترومنت فلایت). اما چون خدمه برج مراقبت یزد، عادت نداشتند که در آن ساعت بامداد پرواز داشته باشند، بنابراین، در برج مراقبت کسی نبود که اجازه پرواز بگیریم و اصولاً فرودگاه یزد، چندان فعال نبود و در هفته، بیشتر از دو سه پرواز در فرودگاه نداشتند و آنهم نشست و برخاست. هوای کوبی در شب، بسیار سرد و در روز، بسیار گرم است. در آن ساعت روز، هوا به اصطلاح، چاییده بود و همه از سرما دلخور. به محض بلند شدن، بخاری را هم روشن کردیم و مسافران، احساس لذت کردند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

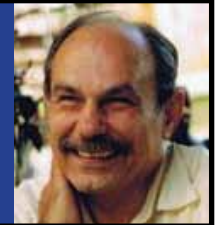
پیش از شام، برای ما دو بطر آبجو بی‌آورد. آنچنان تشنه بودیم که آبجو، پیش از آنکه به معده برسد، در دهان و گلو جذب و محو شد و چیزی به معده نرسید. سر میز کناری، سه خانم نشسته بودند با یک پسر بچه شیطان و زبل، که مدام با ما حرف می‌زد و سؤال میکرد و آخر هم اصرار کرد که ما به سر میزشان برویم و خانم‌ها هم فوراً جا باز کردند و صندلی گذاشتند و ما را دعوت به میزشان نمودند. یکی از خانم‌ها، مادر پسرک و دختر مادام بود.

چهره خانم‌های دیگر برایم آشنا بودند، اما نمی‌دانستم از کجا میشناسمشان. پرسیدم: آیا ما هرگز همدیگر را ملاقات کرده ایم؟ آنکه جوانتر بود پاسخ داد: ما مطمئن نیستیم. اما شما به احتمال قوی، پرسیدم: چطور از طرف من مطمئن هستید ولی خودتان نمیدانید مرا دیده اید یا نه! دختر مادام، دو خانم را معرفی کرد. حالا فهمیدم از کجا آنان را میشناختم! دو هنر پیشه مشهور آن روزگار بودند که در ضمن مادر و دختر هستند. خودشان به مراتب از تصویر سینمایی‌شان زیبا تر بودند. آن خانم‌ها، همراه عده زیادی از هنرپیشگان و رقصندگان گروه ملی پارس، و نیز هنرپیشگان و سینماگران فرانسوی، برای تهیه یک فیلم مشترک ایران و فرانسه، به نام باد صبا، به یزد آمده بودند و تقریباً کارشان تمام شده بود. اجازه ندادند خرج شام را حساب کنیم و آن شب میهمان آنان شدیم. چون صبح زود پرواز داشتیم، از میزبانانمان خدا حافظی کردیم و به اتاقمان رفتیم.

پیش از آنکه سرباز راننده برسد، آماده شده، جلوی در، ایستاده بودیم و جیب، درست بیست دقیقه به سه آنجا بود. در خیابان‌ها مگس هم نبود. آنوقت‌ها مثلی داشتیم، میگفتیم در آن ساعت به جز سگ و سرباز و سر پاسبان (گاهی هم - سگ و سرباز و سپهر، هیچ کس در خیابان‌ها پیدا نمیشود که ما در آن ساعت، خود، یک قلم از آن اجناس سه گانه بودیم و در راه هم چند پاسبان دیدیم، اما سگ‌ها هم به مرضی رفته بودند.

کویر لوت

عباس پناهی



فرودگاه شد که پیش از طلوع آفتاب، مسیر از یزد تا دشت لوت و کویر نمک را طی کنیم و از اولین ساعات بامداد، آنها بتوانند ماموریت خود را در محل، آغاز کنند. در آن زمان، در یزد مُتلی بود به نام صفاییه، جایی به راستی با صفا بود، پر از درخت و دارای استخر و سرویس خوب آشپزخانه. صاحب و مدیرش یک خانم نیمه ایرانی و نیمه اتریشی بود که آنجا را به خوبی اداره می‌کرد و پیشترها هم هر وقت به یزد رفته بودم، مشتری آنجا می‌شدم. البته باشگاه افسران و باشگاه درجه داران متعلق به ژاندارمری، در یزد دایر بود. اما مثل صفاییه، چیز دیگری بود. مکانیک ما ترجیح داد در باشگاه ژاندارمری اقامت کند که از سرویس مجانی، برخوردار شود. ژاندارمری یک جیب با راننده در اختیارمان گذاشت و ما به صفاییه رفتیم. سرباز را مرخص کردیم تا برود و بیست دقیقه به سه بامداد، جلو مثل حاضر باشد.

در محوطه ای دلپاز، در زیر آسمان خُدا، کف محوطه را با شن پوشانده و کله به کله میز و صندلی چیده بودند. باغی دلنشین با میزبانانی مودب. آمدیم و سر یکی از آن میزها نشستیم و پس از یکروز گرم و خستگی زیاد، با لباس پرواز که تقریباً از عرق، خیس بود، آرامشی گرفتیم. غروب زیبایی بود و چراغهای محوطه، پیش از غروب آفتاب، روشن شده بودند و هرچه تاریکی شب بیشتر میشد، روشنایی چراغ‌ها، بیشتر خود نمایی میکردند. خانم مدیر که مشهور به مادام بود، جلو آمد و با خوشرویی تمام، به ما خیر مقدم گفت و غذاهایی را که آماده کرده بودند، نام برد. همه غذاهایشان خوب و خوشمزه بودند. از مادام، خواهش کردیم،

صبح که به پایگاه آمدیم، از اتاق عملیات مرا خواستند و برکه ماموریت به یزد، و از آنجا به بعد، در خدمت اداره جغرافیایی ارتش و با زمان نا معلوم، به دستم دادند و دو ساعت زمان دادند تا به خانه رفته، وسایل اولیه شخصی را آورده و با بالگرد به همراه خلبان دیگر و یک مکانیک پرواز، به طرف یزد حرکت کنیم. تا ما به خانه برویم و برگردیم، بالگرد ما از همه آزمایشهای ایمنی گذشت و سلامت آن، در دفتر پرواز داخل وسیله پرنده ثبت شد و با دو تانک نرم بنزین که گنجایش سوخت، برای هفت ساعت پرواز را داشتند، تجهیز شد. این تانک‌ها، مانند مشک‌های بزرگی بودند که از نوعی لاستیک ساخته شده بود که در صورت تیر خوردن، خود به خود، محل اصابت تیر، بسته میشد و از سوراخ ایجاد شده، بنزین به بیرون نشت نمیکرد و خطر آتش گرفتن نداشت. دو باره عیال مربوطه را با بچه برداشتم و به دفتر اتوبوسرانی اصفهان تهران، بردم و به سمت خانه پدری اش روانه کردم. بنده خدا هیچوقت هم شکایت نمی‌کرد.

حدود ظهر بود که سوار شدیم و به پرواز در آمدیم. دو سه ساعت بعد، در فرودگاه یزد بودیم. یکی از افسران اداره جغرافیایی، در فرودگاه، انتظار ما را می‌کشید، تا برنامه فردا را با ما هماهنگ کند. زمانی گذشت تا بازدیدهای کلی به عمل آمد و تانک‌ها را پر کردیم و فرودگاه را به قصد محل اقامت افسران اداره جغرافیایی ترک کردیم. رئیس گروه، یک سرهنگ بسیار با دانش و آگاه به نقشه‌های ایران بود. قرارمان، فردا صبح، ساعت سه، در

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



تلفن سفارش و خرید:

(۴۰۸) ۶۹۱-۶۷۱۸

SPECIAL OFFER @
TOUCHFREEWASH.COM

FRESH COFFEE

No oil

We never close, Open 24 / 7

1199 EL CAMINO REAL, SAN BRUNO,

650-589-7058



Nemat®

برنج نعمت

با کیفیت بسیار بالا بدون خرده و بدون مخلوط

The Best Quality Rice Of The World For Any Occasion

Sella Rice (Parboiled Extra Long Grain) From Pakistan

برنج نعمت با عطر و طعم بسیار خوشمزه و بدون کوچکترین ناخالصی

با یکبار پختن برنج نعمت، مشتری همیشگی ما می شوید!

*We Guarantee That **Nemat Rice** is
One Of The **Best Rice** In The World!*

*It Is Processed & Packed For
People That Love To Eat Rice*

برنج نعمت در فروشگاه‌های ایرانی، افغان،
هندی، عربی و پاکستانی در سراسر بی اریا
با بهترین کیفیت و مناسب ترین قیمت به صورت کلی و جزئی

Large Quantity Nemat Rice Buyers Contact:

(510)938-1942

Email: vitaplususa@gmail.com



WE ALSO OFFER A VARIETY OF DRY FRUITS & NUTS



فروش آجیل و خشکبار درجه یک
با کیفیت عالی به صورت عمده

(510)938-1942

**3270 Seldon Court #1
Fremont, CA 94539**

هم کروز داریم، ممکن است علت این سؤال

را بدانم؟

گل نم جرعه ای دیگر آبیجو خورد، از جایش بلند شد و رفت روی مبل روبروی من نشست و گفت: فکر می کنم جای من اینطور جاها نیست. این ها برای من خیلی زیاده، این درختها و گلهها، این آبها و آسمان و اینهمه زیبایی از آن همین آدم ها است که اینجا هستند. نه برای من. من باید برگردم و به سوگندی که خوردم وفا دار بمانم. انسان نمی تواند از سرنوشتی که برایش رقم خورده است فرار کند. می خواستم خودم را گول بزنم. می خواستم سرنوشتم را خودم بنویسم. می خواستم گذشته ام را فراموش کنم و می خواستم محیطم را با تمام آدم هایش عوض کنم. لیکن دیدم من خیلی کوچکتر از آنم که آنچه را می خواهم داشته باشم.

من ساکت به حرفهایش گوش می دادم. صدای او بلند و بلند تر میشد. شیشه آبیجو را برداشتم و قدری دیگر خورد و ناگهان آنرا به طرف من پرت کرد. من خودم را کنار کشیدم، شیشه محکم به دیوار اصابت کرد و خرد شد و ریخت زمین. او رفت روی تخت افتاد و گریه را سر داد.

زنگ زد و بطری شراب سفارش دادم و بعد هم رفتم جکوزی را پر آب کردم. بعد گل نم را بغل کردم و با لباس گذاشتم تو جاکوزی، گیلای شراب برایش ریختم و دادم دستش و خودم هم با لباس رفتم تو آب. در حال گریه خنده اش گرفت و گفت: دیوونه!

رفتم پیشش نشستم نازش کردم و گفتم:

فکر نمی کردم بتونی اینقدر خشن باشی؟ این خشونت را از کی یاد گرفتی؟ حق تو زندگی است نه مردن. چرا می خواهی برگردی؟ تو یک مبارز هستی. بمان و بجنگ با هر چه که ترا از آرزو ها و خواسته های دور می کند.

چیزی به آخر خط نمانده است. برگشتی

وجود ندارد تو باید این راه را به آخر برسانی.

وقتی هم که به لاس و گاس برگشتم ازدواج

می کنی.

گیلاس شراب را تا به آخر سر کشید.

چهارشنبه ۲۸ آگوست ۹۵

تورهای توریستی داخل شهر در کی وست فراوان است و راننده ای که ما را برای دیدن خانه ارنست همینگوی که یکی از جاذبه های شهر بود می برد.

راننده برایمان مدام از جزیره و کرجی ها و قایق هائی که مسافران را برای شنا و غواصی به دریا می بردند و دیگر دیدنی های شهر تعریف می کرد و در حقیقت خود حکم یک راهنمای توریست محسوب می گردید. تعداد زیادی از اهالی کی وست از مردم باهاماس می باشند که بنام کانک خوانده میشوند و از سال ۱۸۳۰ به بعد به این سرزمین مهاجرت کرده اند.

بعد از دیدن خانه ارنست و چند جای دیگر مثل پامو رامیو، موزه هنر و تاریخ و وینتر وایت هاوس و قدری هم پیاده روی در خیابان دووال، تقریباً ظهر بود که به هتل برگشتیم. چهار ساعتی وقت داشتیم تا برای کروز که قرار بود عصر همان روز برویم آماده شویم. رفتم سر یخچال یک آبیجو برداشتم و یکی هم دادم به گل نم و آمدم نشستم روی مبل و پاهایم را گذاشتم روی میز. گل نم هم آمد پهلویم نشست و او هم پاهایش را گذاشت روی میز، سرش را هم گذاشت روی شانه هایم و گفت: بیا همین امروز برگردیم.

آبیجویی که هنوز غورت نداده بودم با این حرف به گلویم پرید و مرا شدیداً به سرفه انداخت و باقی آن به بیرون پاشیده شد.

گل نم دست پاچه شد. چند ضربه ای به پشت من زد و در حالیکه پاهایش را جمع کرد با نگرانی پرسید که چی شد؟

بعد از چند دقیقه ای که کمی سرفه ام خوابید گفتم نشنیدم تو چی گفتی؟

پرسید: حال تو خوبه؟

گفتم بله خوبم. به من گفتی برگردیم؟!

گفت: خوب اگر تو راضی باشی؟

پرسیدم: مگر اینجا به تو خوش نمی گذرد؟

یا عیب و اشکالی تو کار است که می خواهی

برگردی؟ یک روز دیگر بیشتر نمانده امروز

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 زندگیش را همانگونه که بود به رشته تحریر درآورم. در این سرگذشت نویسنده از هر نوع تشابه اسمی و استراتژی رزمی و منطقه ای و یا اشتباهات تاریخی خود را معذور میدانم. سنتا پارابارا - کالیفرنیا

چرا گل نم اینطور که می گفت می خواست؟ می تواند چند علت داشته باشد یکی اینکه گل نم هنوز هیچ چیز به درستی از زندگی من نمی داند. هرچند که به او گفته ام که همسر و فرزند دارم و حتی اینکه گفته باشم همسرم را هم دوست دارم، شاید در باور او این حرفها از کسی که با زن دیگری غیر از همسرش می خوابد مردود است. او فکر می کند که من با گفتن اینکه زنم را دوست دارم می خواهم خودم را در برابر ناراحتی وجدان که به زن خیانت می کنم تبرئه کنم و گر نه این درست نیست که من زنم را دوست دارم ولی حالا با کسی دیگری می خوابم. این کار با هیچ معیار و منطقی نمیتواند توجیه گردد. پس یا من زن ندارم و یا اگر دارم نوعی ناراحتی و کمبود در زندگی زناشویی ما وجود دارد. دیگر اینکه گل نم هنوز مطمئن نیست که من بخوامم با او ازدواج کنم و رفتار مرا اینکه با پیتتر دوست شده ام حاکی از آن می داند که می خواهم به نوعی مسئولیت وعده هایی را که به او داده ام به پیتتر منتقل نمایم و این فکر او را عصبانی و ناراحت کرده است و می خواهد به نوعی لج بازی کند. دلیل بعدی ممکن است بی اعتمادی و عدم اطمینان باشد.

گل نم به هر دلیلی نمی تواند به پیتتر و یا هر کس دیگری اعتماد و اطمینان کند و این ترس و عدم اعتماد و اطمینان بر می گردد به زمان کودکی و رابطه آزار دهنده ای که نا پداری با او داشته است و این خاطره ناخوش آیند او را در برقراری رابطه با مردها به طور نامعقول محتاط و پرهیز کار کرده است. البته به جز چند نفری که او آنها را فرشته نجات خود می خواند. سوم تولد یک عشق و اینکه گل نم واقعا عاشق من شده باشد هر چند که این عشق نامعقول جلوه کند.

کدام یک از عشق ها تا به حال معقول بوده که این دومی باشد. لیکن همانطور که گفتم عشق واقعی نه زیبایی می شناسد و نه زشتی، نه ثروت و نه فقر، نه سختی و نه ترس و نه به سر انجام کار فکر می کند و نه به انجام آن. نه انسان و نه حیوان. عشق آنست که تو در یک قهاری که می دانی در آن حتما بازنده هستی، وارد شوی.

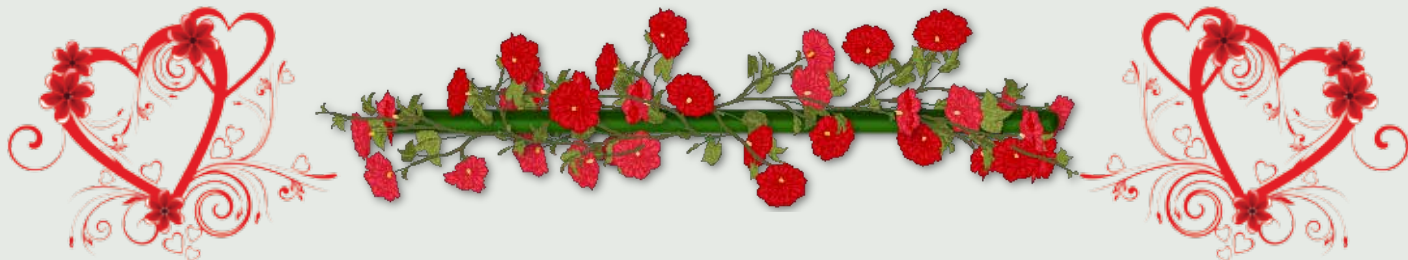
عشق راهی یکطرفه است و حالا گل نم با اینکه می داند از این عشق هیچ چیز جز دردسر نصیب او نخواهد شد باز هم اصرار می ورزد. اینطور عشق ها برای هر دو طرف بسیار خطرناک و آزار دهنده می تواند باشد و تنها راه علاجش اینست که عاشق توجیه

تلویزیون بیست و چهار ساعته «فرهنگ ایران زمین»



در ایالت نیویورک به همت مهندس پرویز نظامی

www.PCTVIRAN.com



هیچ جز یاد تو رویای دلایزم نیست
 هیچ جز نام تو حرف طرب انگیزم نیست!
 عشق می ورزم و می سوزم و فریادم نه!
 دوست می دارم و می خواهم و پرهیزم نیست.
 نور می بینم و می رویم و می بالم شاد
 شاخه می گسترم و بیم ز پائیزم نیست
 تا به گیتی دل از مهر تو لبریزم هست
 کار با هستی از دغدغه لبریزم نیست
 بخت آن را که شبی پاک تر از باد سحر
 با تو ای غنچه نشکفته بیامیزم نیست
 تو به دادم برس ای عشق که با این همه شوق
 چاره جز آنکه به آغوش تو بگریزم نیست
 فریدون مشیری

تا پرده عاشقانه بشناخته‌ایم
 از روی طرب پرده برانداخته‌ایم
 با مطرب عشق چنگ خود در زده‌ایم
 همچون دف و نای هردو در ساخته‌ایم
 مولوی

دل من روشن از سوز درون است
 جهان بین چشم من از اشک خون است
 ز رمز زندگی بیگانه تر باد
 کسی کو عشق را گوید جنون است
 اقبال لاهوری



سوی شهر آمد آن زن انگاس
 سیر کردن گرفت از چپ و راست
 دید آینه ای افتاده به خاک
 گفت: حقا که گوهری یکتاست
 به تماشا چو بر گرفت و بدید
 عکس خود را فکند و پوزش خواست
 که: ببخشید خواهی! به خدا
 من ندانستم این گهر ز شماست
 ما همان روستا زنی در دست
 ساده بین، ساده فهم، بی کم و کاست
 که در آینه ی جهان بر ما
 از همه ناشناس تر خود ماست

نیما یوشیج

هر چه دادم به او حلالش باد
 غیر از آن دل که مفت بخشیدم
 دل من کودکی سبکسر بود
 خود ندانم چگونه رامش کرد
 او که میگفت دوستت دارم
 پس چرا زهر غم به جامش کرد
 فروغ فرخزاد



به کجا چنین شتابان؟
 گون از نسیم پرسید
 - دل من گرفته زین جا
 هوس سفر نداری ز غبار این بیابان؟
 - همه آرزویم اما چه کنم که بسته پایم

به کجا چنین شتابان؟
 - به هر آن کجا که باشد
 به جز این سرا، سرایم
 - سرفت به خیر، اما تو و دوستی، خدا را
 چو از این کویر وحشت به سلامتی گذشتی
 به شکوفه‌ها، به باران
 برسان سلام ما را
 شفیعی کدکنی

به چشمان سیاه و روی شاداب و صفای دل
 گل باغ شب و دریا و مهتاب است پنداری
 درین تاریک شب، با این خمار و خسته جانی ها
 خوش آید نقش او در چشم من، خواب است پنداری
 مهدی اخوان ثالث



آمدی جانم به قربانت ولی حالا چرا
 بی وفا حالا که من افتاده ام از پا چرا
 نوشدارویی و بعد از مرگ سهراب آمدی
 سنگدل این زودتر می خواستی حالا چرا
 عمر ما را مهلت امروز و فردای تو نیست
 من که یک امروز مهمان توام فردا چرا
 نازنینا ما به ناز تو جوانی داده ایم
 دیگر اکنون با جوانان ناز کن با ما چرا
 وه که با این عمرهای کوتاه بی اعتبار
 اینهمه غافل شدن از چون منی شیدا چرا
 شور فرهادم بپرسش سر به زیر افکنده بود
 ای لب شیرین جواب تلخ سربالا چرا
 ای شب هجران که یک دم در تو چشم من نخفت
 اینقدر با بخت خواب آلود من لالا چرا
 آسمان چون جمع مشتاقان پریشان می کند
 در شگفتم من نمی باشد ز هم دنیا چرا
 در خزان هجر گل ای بلبل طبع حزین
 خامشی شرط وفاداری بود غوغا چرا
 شهریارا بی حیب خود نمی کردی سفر
 این سفر راه قیامت میروی تنها چرا
 شهریار



رستوران ساقی و بازار نوروز
تقدیم میکنند

م جشن با شکوه
چهارشنبه سوری

سه شنبه ۱۵ مارچ

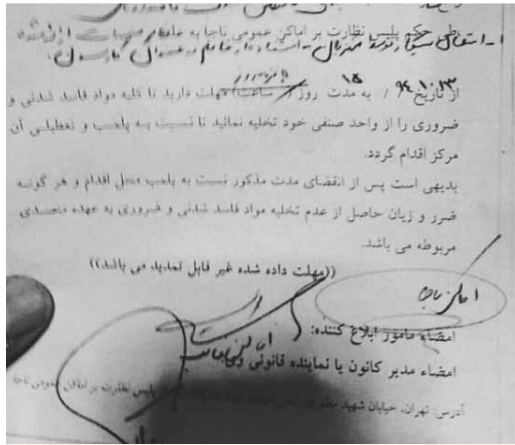
رقص و شادی

SIAMAK JASTAN
DJ ALIREZA

خرید نوروزی از بازار همیشه حراج نوروز
انواع غذاهای سنتی چهارشنبه سوری
پریدن از روی آتش در محوطه بزرگ رستوران ساقی

TUESDAY MARCH 15

1392 S BASCOM AVE, SAN JOSE (408) 998-0122



برای کسب درآمد زنان نیازمند است و پرسیده بود: «باید کار دقیق و کارشناسانه صورت گیرد که اگر این ممنوعیت ایجاد شود، زنان شاغل در این مکان‌ها چه باید کنند؟ آیا آنها باید دستفروشی کنند یا تکی گری؟»

او گفته بود باید راهی جایگزین برای رفع مسائل معیشتی زنان

کراسه» که می‌گویند در آن خبری از گناه و تاریکی و سیگار نیست. کافه کراسه پنج ماه بعد از فعالیتش، یک روز از هفته را به زنان اختصاص داد: «یکشنبه‌ها روز زیارت حضرت زهراست. هر روزی هم که به ایشان منتسب باشد، روز زنان است. برای همین یکشنبه‌های کافه را از صبح تا عصر زنانه کردیم.»

فرزانه پزشکی که پیشنهاد زنانه شدن کافه کراسه را داده در مصاحبه‌ای گفته بود: «ما دنبال یک فضای سالم هستیم که دختران مذهبی و محجبه‌مان در آن راحت بپوشند، راحت فعالیت کنند و از حضورشان در کافه احساس امنیت داشته باشند. فضایی که در عین صمیمیت همه چیز آن اسلامی است، از خورد و خوراک گرفته تا روابط و حرف و نقل‌ها. دنبال فرح اسلامی هستیم.»

و در تعریف این فرح اسلامی گفته بود: «فرحی که در آن هجو، هزل، تمسخر و گناه نیست، دور هم جمع می‌شویم تا در یک فضای صمیمی از همدیگر یاد بگیریم. می‌خواهیم دور هم جمع شدن‌هایمان یک فایده‌ای داشته باشد.»

و البته در روزهای دیگر هفته، زنان باید یکی از سه چهار میز گوشه سمت راست سالن را انتخاب کنند که از بخش آقایان جداست. قسمت وسط سالن کافی‌شاپ اسلامی مخصوص زوج‌هاست که به گفته مدیر کافه زنانه، «از ظاهرشان معلوم است که زن و شوهر هستند دیگر!»

ایجاد کرد و گرچه اینکه راه را بر روی زنان ببندیم و پیشنهاد جایگزینی نیز وجود نداشته باشد، آنها را با بسیاری از آسیب‌های اجتماعی مواجه می‌کند.

هرچند او گفته بود این حق مردم است تا بدانند طبق کدام قانون و مصوبه این ممنوعیت مطرح شده، اما نه فقط مولاوردی که هیچ کدام از کافه‌هایی که به دلیل استفاده از کارکنان زن تعطیل شده‌اند و زنانی که شغلشان را به خاطر این ممنوعیت از دست داده‌اند، پاسخی در این زمینه نگرفته‌اند.

این اما تنها اشتغال زنان نیست که کافه‌ها را با خطر تعطیلی مواجه می‌کند. از اساس کافه‌هایی که زنان را به خود جذب کنند، مجوز نمی‌گیرند، مثل کافه‌هایی که نزدیک آرایشگاه‌های زنانه یا دبیرستان‌های دخترانه باشند.

رییس اتحادیه صنف بستنی، آب میوه و کافی‌شاپ تهران قبلا اعلام کرده است: «کافی‌شاپ‌ها نباید روبه‌رو یا نزدیک آرایشگاه زنانه یا دبیرستان دخترانه باشند.»

آموزشگاه زنانه، بانک، مسجد و مدرسه را هم باید به این فهرست اضافه کرد: گویی ترکیب کافه و زن، آدم‌ها را از کارهای «مهم» بانکی و عبادت در مسجد و درس خواندن باز می‌دارد.

پیشنهاد مخالفان: کافه زنانه!

اما کسانی که از تعطیل کردن کافه‌ها به دلیل حضور و اشتغال زنان خوشحالند، خودشان سه سال قبل کافه زنانه راه انداختند: «کافه

کافه در ایران: زن ممنوع! نعیمه دوستدار



سرهنگ خلیل هلالی، رییس پلیس اماکن ناجا، شهریور ماه سال ۱۳۹۲ از ممنوعیت اشتغال و تردد زنان در قهوه‌خانه‌ها خبر داد و گفت: «به طور کل اشتغال زنان در قهوه‌خانه‌ها ممنوع است، گرچه اخذ پروانه کسب قهوه‌خانه از سوی زنان بلامانع است.»

او اعلام کرده بود زنانی که تقاضای اخذ پروانه کسب قهوه‌خانه دارند باید مردانی را به عنوان مباشر خود در این اماکن معرفی کنند چرا که طبق قانون، تردد و اشتغال زنان حتی اگر صاحب پروانه کسب نیز باشند، در داخل قهوه‌خانه‌ها ممنوع است.»

او گفته بود قوانین حاکم بر قهوه‌خانه‌ها در

یکی از کافه‌داران تهران تصویر نامه پلمب کافه‌اش را منتشر کرده که در آن دلیل تعطیلی کافه اشتغال کارمندان زن در کافه ذکر شده است. این بهانه، بهانه تازه‌ای نیست. پیش‌تر اعلام شده بود که اشتغال زنان در کافه‌ها ممنوع است، مگر در آشپزخانه.

کافه‌داری در ایران شغل ساده‌ای نیست. خطر پلمب همواره در کمین کافه‌دارهاست و بهانه برای تعطیلی بی‌شمار و بی‌ضابطه. کافه‌ها به دلیل فضای مدرنی که در روابط ایجاد می‌کنند و خلاف قهوه‌خانه‌های سنتی امکان رابطه زن و مرد را فراهم می‌آورند، از رستوران‌ها خطرناک‌ترند. در رستوران



مورد کافی‌شاپ‌ها هم برقرار است: «با توجه به اینکه قوانین حاکم بر کافی‌شاپ‌ها، همچون قوانین قهوه‌خانه‌هاست، لذا اشتغال زنان در کافی‌شاپ‌ها نیز ممنوع است.»

این گفته‌ها هرچند واکنش‌هایی را به دنبال داشت، اما واکنش‌ها حاصلی نداشتند. شهیندخت مولاوردی، معاون امور زنان رییس جمهوری، در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی خبرگزاری جمهوری اسلامی (ایرنا)، به گفته‌های رییس پلیس اماکن ناجا در مورد ممنوعیت اشتغال زنان در کافی‌شاپ‌ها اشاره کرد و گفت: «از این اظهارات این گونه برداشت می‌شود که قانونی درباره ممنوعیت اشتغال زنان در قهوه‌خانه‌ها وجود دارد که اکنون آن را به کافی‌شاپ‌ها تعمیم داده‌اند، حال باید دید آیا قانون صراحتاً به این مساله اشاره دارد؟»

معاون رییس جمهوری ایران گفته بود: «رییس اداره اماکن ناجا همچنین اشاره کرده اشتغال زنان در فضای عمومی سفره‌خانه‌های سنتی ممنوع است، اما در آشپزخانه‌های این مکان‌ها ممنوعیتی وجود ندارد. اکنون باید بررسی شود، این مساله ناشی از برداشت و سلیقه شخصی است یا نه؟»

او گفته بود که با توجه به وضعیت اشتغال و نرخ بیکاری زنان در جامعه، این مکان‌ها محلی

هدف اصلی خوردن است اما در کافه، دلیل مهم کنار هم بودن است که از این کنار هم بودن چیزهای دیگری هم در می‌آید: فکرها و ایده‌های تازه، تمرین شکل‌های نوینی از ارتباط و شبیه‌تر شدن به روابطی که «خارج از ایران» اتفاق می‌افتد. پس کافه هر کجا که باشد جای خطرناکی است، بخصوص اگر پاتوق فرهنگی باشد، مثل کافه کتاب‌ها.

اوایل آذرماه سال گذشته، خبر تعطیلی ۲۶ کافه در تهران منتشر شد. دلیل این تعطیلی‌ها برای نسل کافه‌رو عجیب نبود. گفتند حجاب مشتریان کافه مناسب نیست یعنی عمدتاً زنان، گفتند که مشتری‌ها سیگار می‌کشند و بالاخره این‌که در کافه‌ها از پرسنل زن استفاده شده. ماموران پلیس اماکن، رسمی یا غیر رسمی اینها را به صاحبان این کافه‌ها می‌گویند و می‌روند.

کافه همان قهوه‌خانه است!

حتی قوانین عمومی کشور مثل ممنوع بودن سیگار کشیدن در مکان‌های بسته، وقتی به زنان برسد خاص‌تر می‌شود. به همین خاطر بود که دی ماه سال گذشته، وقتی ماموران نیروی انتظامی سه کافه وصال، لورکا و یک کافه دیگر را تعطیل کردند، دلپش «سیگار کشیدن خانم‌ها» و «رعایت نکردن حجاب» اعلام شد که به زنان بر می‌گشت.

با نهایت مسرت به استحضار دوستان و علاقمندان میرساند:

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

- از تاریخ شروع نهضت تجدید حیات فرهنگی ایران پس از یورش تازیان تا زمان حاضر.

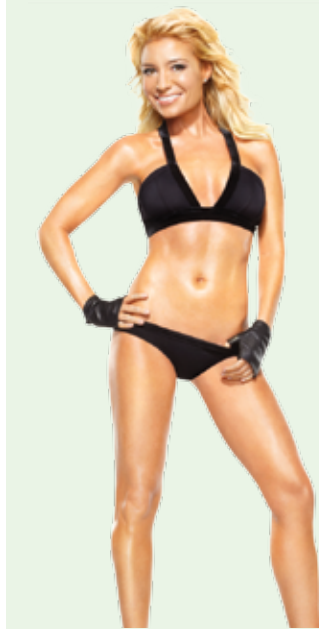
قیمت هر جلد بیست دلار

تلفن سفارش و خرید

۷۷۸۷-۲۰۸-۵۱۶

parvinezami@yahoo.com





یکسان نگه داشته اند، در عرض هر ۱۰ سال، ۳ پوند عضله از دست داده و ۳ پوند چربی اضافه کرده اند. این باعث می شود که بدن گوشتهای اضافه و آویزان پیدا کند و سایز بدن و دور کمر بزرگتر شود. به زبان ساده باید گفت که ۱ پوند چربی ۱۸ درصد بیشتر جا اشغال می کند تا ۱ پوند ماهیچه!

۴- استخوان های قویتری می سازید. هر چه سن ما بالاتر می رود، استخوان ها پوک تر می شوند و احتمال این پیش می آید که زمین بخوریم و استخوان لگن، ستون فقرات یا دست و پا بشکنند. وزنه زدن باعث می شود که جرم استخوان ها محکم تر و پرتر شوند و بتوانند بهتر از بدن ما محافظت کنند.

۵- انعطاف پذیری مفاصل و نرمی بدن بیشتر می شود. به مرور زمان انعطاف پذیری بدن ما تا ۵۰ درصد کاهش می یابد و باعث می شود که نشستن و برخاستن، دولا شدن و یا چرخیدن به عقب مشکل تر شود. می خواهید بدانید که چقدر وزنه زدن به انعطاف پذیری و نرمی بدن کمک می کند؟ برای اثبات این نکته باید اضافه کنم که در دنیای ورزشی بعد از ورزشکاران ژیمناستیک، وزنه برداران سنگین المپیک دارای نرم ترین و انعطاف پذیرترین اندام در میان ورزشکاران دیگر می باشند!

۶- قلب سالم تری خواهید داشت. پمپ کردن آهن باعث روان شدن جریان خون می گردد. وزنه برداری مداوم باعث کاهش فشار خون انبساطی (diastolic) می شود و ریسک سکته مغزی را ۴۰ درصد و خطر حمله قلبی را تا ۱۵ درصد کاهش می دهد.

۷- خواب بهتری خواهید داشت. وزنه زدن، استراحت کردن و خوابیدن را آسان تر می کند و باعث می شود که اشخاص سریع تر به خواب روند و خواب عمیق تری داشته باشند.

۸- تیز هوش و هشیار باقی می مانید. به یاد داشته باشید که پمپ کردن آهن در بدن چقدر مهم است. در یک بررسی در دانشگاه ویرجینیا، مشاهده شده که مردان و زنانی که سه بار در هفته به مدت ۶ ماه وزنه زده اند، هورمون هوموسیستین (Homocysteine)

در بدنشان به مقدار قابل توجهی کاهش یافته و این هورمون ارتباط مستقیم دارد با بیماری آلزایمر و جنون (dementia) ۹- شادتر و زنده دل تر می شوید. یوگا تنها و بهترین ورزش برای ایجاد آرامش نیست. محققان در دانشگاه آلاباما در شهر Birmingham کشف کرده اند که کسانی که در طول ۶ ماه، سه بار در هفته وزنه برداری کرده اند، حال روزانه آنها و اندازه نشاطی که در طول روز داشته اند به طور محسوس پیشرفت کرده و به طور کلی افراد خوشحال تری شده اند تا قبل از اینکه وزنه برداری کنند.

حالا با توجه به مطالب ذکر شده، لطفاً حتماً این نکته را در نظر داشته باشید که وزنه زدن به سادگی راه رفتن یا شنا کردن نیست. باید حتماً زیر نظر یک مربی ورزشی کلاس بردارید و تمام حرکات را روی فرم درست انجام دهید و یا اینکه یک مربی شخصی ورزشی (personal trainer) بگیرید تا برای شما برنامه ای مطابق بدن شما و ظرفیت ورزشی شما طرح کند. به امید سلامتی همگی.



پاکیزگی درون بدن

پرنیدیس بنی فاطمی - متخصص تغذیه

parandise@yahoo.com

آیا شما وزنه برداری می کنید؟

پائین رفتن از پله ها یا گذاشتن جسمی سنگین بالای یک قفسه، را تحمل کنند. به همین دلیل است که وقتی شما به طور مداوم وزنه برداری می کنید، متوجه می شوید که حتی سخت ترین کارهای جسمی هم انجامشان برایتان ساده تر خواهد شد. برای همین، وزنه برداشتن نه فقط عضلات شما را قوی تر می کند بلکه کیفیت کل زندگیات را پیشرفت می دهد. برای اثبات این نکته به دلایل زیر مراجعه کنید و وزنه برداشتن را جزئی از برنامه زندگیتان بکنید.

۱- سوخت چربی بدن تا ۴۰ درصد افزایش می یابد. کسانی که وزن کم می کنند ولی تمرین وزنه برداری نمی کنند، تحقیقات نشان داده که ۷۵ درصد از وزن کاسته شده آنها چربی و ۲۵ درصد دیگرش ماهیچه بوده که از دست رفته و کوچک شده! با اینکه این ۲۵ درصد عضلات آب رفته در یک نگاه سطحی در آینه خود را نشان نمی دهند اما نکته مسلم آن است که اگر همراه ورزش و ملاحظه رژیم غذایی، وزنه زدن هم انجام شود نتیجه آن برای سلامتی و حفاظت بدن بسیار قابل توجه می باشد.

۲- کالری بیشتری می سوزانید. وزنه زدن تعداد کالری هایی که روزانه می سوزانید را افزایش می دهد (حتی وقتی که فقط روی کاناپه دراز کشیده اید!) دلیلش این است که هرچه بدن عضلانی و پر از ماهیچه باشد، سوخت و ساز یا متابولیسم آن بالاتر است.

۳- لباسهایتان به نتان زیباتر جلوه می کند. تحقیقات نشان داده که بین سن ۳۰ تا ۵۰ سالگی، به طور متوسط ۱۰ درصد از عضلات بدن کاسته خواهد شد. حتی اشخاصی که تا سن ۲۸ سالگی وزن ایده آل خود را همواره

این دو سؤال را من بارها از افراد مختلف شنیده ام!

فکر می کنید من خیلی اندام ورزشکاری دارم و عضلات بدنم از زیر پوست بیرون زده است؟ نه! اصلاً چنین نیست.

ولی آیا مشخص است که من وزنه برداری می کنم و ورزشکار هستم؟ البته!

من هیكل مناسبی دارم و وزنم با قدم تناسب دارد و هنگامی که دستها و بدنم را حرکت می دهم مشخص است که عضلات بدنم پرورش یافته اند. وزنه برداشتن فقط این نیست که بازوهای برجسته داشته باشیم و شانه هایمان مثل «هرکولس» به طرف جلو خم شده باشند. در حقیقت بسیاری از مردم مزایای وزنه زدن و بدن سازی را نمی دانند و اطلاع ندارند که بدن سازی برای تمام جوانب سلامتی و بهزیستی ما مفید است. چربی شکم را آب می کند، جلوی تشویب و نگرانی را می گیرد، خطر حمله قلبی، سکته مغزی، بیماری قند و سرطان را به طور قابل توجهی کاهش می دهد و ما را باهوشتر و خوشحال تر می سازد. وزنه برداشتن باعث پارگی های کوچک در فیبر عضلات (muscle fiber) می شود. این موجب سریع شدن تولید پروتئین در ماهیچه ها می شود تا عضلات بتوانند به سرعت بازسازی شوند. به این طریق عضلات قدرت می یابند تا با فشاری که ممکن است در آینده به آنها وارد شود (وزنه برداری بعدی) مبارزه کنند. وقتی این جریان بازسازی عضلات به طور مرتب ادامه پیدا می کند، ماهیچه های بدن قوی تر و مقاوم تر می شوند و خیلی بهتر می توانند فعالیت ها و کارهای روزمره زندگی (مانند بلند کردن بسته از کف زمین یا بالا و

SPECIAL OFFER @
TOUCHFREEWASH.COM

FRESH COFFEE

No oil

We never close, Open 24 / 7
1199 EL CAMINO REAL, SAN BRUNO,
650-589-7058

Jasmine Carpet Care

شستشوی موکت، قالی و مبیل مسکونی

♦ شستشوی مبلمان و قالی ♦ بر طرفه 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>\$119.95 Reg: \$239.95</p>	<p>Sofa & Love Seat Steam Cleaning Most Fabrics</p> <p>\$99.95 each Reg: \$199.95</p>
---	--

(408)266-1111 www.jasminecarpetcare.com

سرویس قابل اطمینان با قیمت های بسیار مناسب

چند ماه پیش بنا به تصدیق شناسنامه، من وارد پنجاه چهارمین سال زندگیم شدم، اما با سربلندی بسیار. سالیان سال است که بخاطر داشتن روحیه و روانی مثبت اصلا احساس نمیکنم که سنم دارد بالا میرود. مسلما هیچکس دلش نمیخواهد پیر شود و البته هیچکس هم دوست ندارد که زندگی کوتاهی نیز داشته باشد. پس ما چطور میتوانیم میزان و تناسبی بین یک مسئله چاره ناپذیر و یک آرزو برای زندگی طولانی پیدا کنیم؟

برای شروع بیایم تا این نظر و اعتقاد را که هر چه سن بالاتر می رود یعنی پیرتر می شویم و در نتیجه رفتارمان نیز باید مانند سالمندان باشد و یا اینکه از داشتن آرزوهای جوانی مان صرف نظر کنیم، دور بیندازیم. یک شخص پیر نمی شود تا موقعی که احساس افسوس خوردن و پشیمان شدن جای آرزوهایش را بگیرد.

همانطور که سالها می گذرد، بیشتر و بیشتر ما انسانها به این نتیجه می رسیم که سن و سال رابطه مستقیمی با روح و روانمان دارد تا به تعداد شمع هایی که بر روی کیک تولدمان گذاشته می شود. انسان نباید سالهای زندگیش را بشمارد و یا نگران سنش باشد، بلکه آرزوها و علاقه هایش در زندگی است که باید مهم و اهمیت داشته باشد و هیچوقت نیز حالت شگفت انگیزی کودکان را از دست ندهد.

بسیاری از ما به این مسئله اعتقاد داریم که مرگ بزرگترین مصیبت و بدترین حادثه ای است که میتواند در زندگی یک انسان رخ دهد. در صورتیکه به نظر من بدترین اتفاق در زندگی یک شخص این است که احساس جوانی در وجودش بمیرد، در زمانی که زنده است. پس بیایم تا «شاخه های» زندگی را با قدرت هر چه بیشتر در دست بگیریم، مثبت باشیم و فراموش کنیم که سال آینده چه تعداد شمع بر روی کیک تولدمان خواهند گذاشت. چرا که این روح و روان است که نباید پیر شود.

را تسلیم رویاهای ناخوشایند و یا کابوسهای صبحگاهی می کنند...

من به این معتقد هستم که بسیاری از مردم وقت و انرژی بی مورد در جهت نگرانی برای آینده و حتی گذشته خود می گذارند و یا اینکه ساعات با ارزش خود را بیهوده صرف می کنند برای فکر کردن و نگران شدن در مورد مشکلات، تغییرات بزرگ در زندگی و یا ناراحتی های خیالی که نتیجه ای به جز ترس و واهمه ندارد و در واقع به جز نگرانی غیر ضروری اثر دیگری در ما نمی گذارد. نگرانی و وحشت، حالت های ترسناک و منفی هستند که می توانند براحتی ما را در مورد مسئولیتهای زندگیمان فلج کنند، چرا که ما ناخود آگاه در انتظار درد و خطر، چه تصویری و چه حقیقی هستیم، که در نهایت همان احساس نگرانی و وحشت را در ما بوجود می آورد.

بنظر من دو مورد بسیار مهم نیز میتواند نگرانی و وحشت را در درون ما ایجاد کند: «نامعلومی» و «تردید». در زمانی که تغییراتی بزرگ قرار است در زندگیمان رخ بدهد و همچنین نداشتن اعتماد و قوت قلب در مورد موقعیت های نامعلوم و ناآشنا که ممکن است به دلایلی در سر راهمان قرار بگیرد. نگرانی و وحشت مرز و سر حدی ندارد، اما برای اینکه بتوانیم خودمان را از چنگ نگرانی و وحشت در بیاوریم باید چنین احساسات منفی را به مبارزه بطلبیم و همچنین قلبا مایل باشیم تا در مواقعی که لازم و ضروری است از آن آشیانه راحتی که برای خودمان درست کرده ایم و احساس امنیت در آن میکنیم، خارج شویم چرا که در اکثر مواقع تغییرات در زندگی میتواند خوب و مثبت باشد. در اینجا باید بیاد یکی از بزرگترین و مثبت ترین احساس نیز بیفتیم که آنهم «امید» است. فراموش نکنیم که زندگی زیباست و همچنین می تواند بسیار کوتاه نیز باشد. پس بنابراین چه بهتر تا اگر بتوانیم حداکثر استفاده مثبت را از آن بکنیم.



از اینجا، از آنجا

گلنار

یکبار تلفنا به مادرم گوشه زدی می کردم... تا اینکه بالاخره مدتی پیش که دوباره داشتم برایش این مسائل را تشریح میکردم ناگهان با عصبانیت و صدایی بلند به میان حرفم پرید و گفت: «ای بابا... از بس در مورد این کارت سبز حرف زدی دیگه خسته شدم... حالا یک کارت گرفتی!!!... فکر میکنی چیکار کردی!!!... خرطوم فیل شکوندی!!!»...

مانند اینکه آب یخی روی من پاشیدند از ناراحتی سرم گیج رفت و در آن لحظه بود که متوجه شدم بنظر میاید مادر اصلا متوجه چنین مسئله مهمی نیست و برایش نه تنها دوری و دلتنگی، بلکه زحمت، گرفتاری یکسال دوییدن برای گرفتن کارت سبز، به اضافه هزینه سنگینی که در این راه پرداخت کرده بودم اهمیتی ندارد... و از آن موقع بود که دیگه نه صحبت کارت سبز را به میان آوردم و نه موضوع آمدنش... جالب اینجاست که چندی پیش تاریخ اعتبار کارت سبزش باطل شد و حالا از آن زمان به بعد دو باره شروع کرده به دلتنگی و گریه کردن!!!... فکر کنم شاید هدفش دیوانه کردن من باشد!!!... از شنیدن چنین موضوعی متاثر شدم. متاسفانه عده ای از پدر و مادرها به آن صورتی که باید متوجه این مسئله نیستند که گرفتن کارت سبز و یا اقامت دائمی در این مملکت کار آسانی نیست، بخصوص در شرایط و سختگیریهایی فعلی و البته با کار و مشغله بیش از حد هر روزی.

بهرحال با در نظر گرفتن تفاوت های فکری و سنی و اینکه آنها پدر و مادرم هستند، ما بعنوان فرزندانمان، در اکثر موارد، باید وظیفه انسانی خود را تا حد توانایی انجام دهیم و بقیه راه را بسپاریم به امید خدا، و البته به یاد خاطرات شیرین کودکی و عشق و محبت های بی دریغ آنها...



شاید باور نکنید اگر بگویم که بسیاری از ما انسانها در بیشتر اوقات از ترس، وحشت و نگرانی لذت می بریم، بطوری که حتی حاضریم برای بوجود آوردن چنین احساسات منفی پول نیز بابتش خرج کنیم، مانند فیلم های ترسناکی که با اشتیاق به تماشا می رویم که می توانند براحتی ترس و دلهره را در ما بوجود بیاورد. البته مسلما راه های دیگری نیز برای ایجاد وحشت و ترس وجود دارد. بسیاری از مردم احساس ترس و وحشت را با فکر کردن در مورد نگرانی های روزمره در خود بوجود می آورند. مردمی که با اشتیاق سیری ناپذیر برای وحشت و نگرانی، فکر نیمه هوشیار خود

یکی از آشنایان از مادرش دلخور و ناراحت بود. میگفت: «از زمانی که آمدم آمریکا هر موقعی که تلفنا با مادرم که در ایران زندگی می کند حرف می زدم از گریه، زاریها و دلتنگی های او واقعا قلبم به درد می افتاد... متاسفانه به دلایلی نیز برای خودم و خانواده ام مشکل بود که به ایران سفر کنیم و او را ببینیم... بالاخره چند سال پیش با شرایط بد و سختی که دولت آمریکا در مورد گرفتن ویزا و یا کارت سبز برای ایرانی ها ایجاد کرده، تصمیم گرفتم برای گرفتن کارت سبز برای مادرم اقدام کنم تا او بتواند به راحتی به آمریکا سفر کند... نمیدونی که چقدر بدبختی و مشکلات در سر راهم بود... از یک طرف وکیل گرفتن و هزینه بسیار سنگین، از یک طرف مدارک لازم را از مادرم خواستن که به موقع تهیه کند و بفرستد... درست مانند این بود که به دنبال مدارک شخصی خواه حافظ شیرازی رفته باشم... چه دردسری... خلاصه یک پدری ازم در این مدت یکسال درآمد که فقط خدا میدونه تا اینکه بالاخره توانستم کارت سبز را برای مامان بگیرم... البته در مقابل خستگی، دردسر، ناراحتی و هزینه سنگین وکیل، هیجان و خوشحالی دیدن مامانم ارزشش خیلی بالاتر بود... روزی که مادر به من تلفن کرد و گفت که کارت سبزش را از طریق پست دریافت کرده واقعا یک روز فراموش نشدنی بود...»

خب مامان مبارک باشه... بالاخره کارت درست شد... حالا چه موقع میخواهی بیایی؟!...

میام مادر... میام... به زودی... میتونی بیایی و برگردی... فقط بهم بگو برای چه تاریخی برات خوبه که بلیط بگیرم... دیگه باید برنامه هاتو درست کنی... باشه مادر... بهت خبر میدم... حالا عجله ای نیست... میام...

و این مکالمه تلفنی ما شد از زمانی که کارت سبز را برایش گرفتم تا همین چند وقت پیش... هر موقع که با او تلفنی حرف زدم و در مورد تاریخ آمدنش پرسیدم جواب می داد: «میام مادر... حالا که عجله ای نیست... ای بابا، نه به اون گریه و زاریها و دلتنگی هایش و نه به اینکه حالا بعد از گرفتن کارت سبز عجله ای در آمدنش نبود... از یک طرف نیز نگران تاریخ اعتبار کارت سبز بودم، چرا که بنا بر گفته وکیل، مامانم باید حتما سری به آمریکا میزد وگرنه امکان باطل شدن کارت سبز زیاد بود... و البته این مسئله را نیز هر چند وقت

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

۸۶۲۴ - ۲۲۱ (۴۰۸)

خط های نستعلیق، نیریزی،
خودکاری، ثلث، معلی، کوفی



اسرار ماده تاریک در گیتی

نقل از نشنال جئوگرافی فوریه ۲۰۱۶

ترجمه: دکتر پرویز قوامی

dghavami@rgv.rr.com



چگونه ماده تاریک در بقای زندگی جانداران و نیز حرکت کهکشانها، اختران و سیاه چاله های فضایی نقش حیاتی داشته است

ماده تاریک (Dark Matter) چیست؟

به اطراف خود نگاه بیندازید، آنچه می بینید از اتم ساخته شده است. اتم ها به نوبه خود از ذراتی به نام باریونها تشکیل شده اند. باریونها شامل ذرات بنیادی معروف به کوارکها هستند که الکترونها سبک به دور آنها می گردند. همه چیز در گیتی مرئی، از این ذرات و دیگر ذراتی مانند نوترینو و فوتون به وجود آمده است. اما فکر کنید که چیز دیگری در گیتی هست. ماده ای که کاملا نامرئی است اما آن را احساس می کنید! از نظر سنگینی باید گفت که این ماده بارها سنگین تر از ماده معمولی (شش برابر) است. این ماده با گسترده وسیعی تمامی حرکت اختران و کهکشانها را کنترل می کند اما مشاهده مستقیم آن ناممکن است.

چگونه می شود فهمید که چنین

ماده خارق العاده ای وجود دارد؟

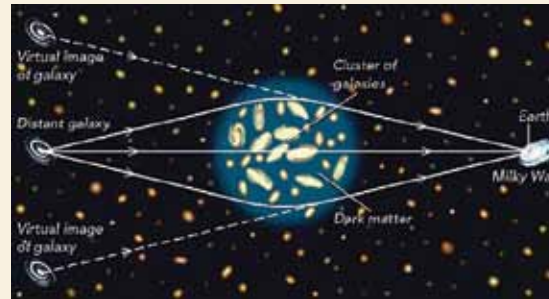
اگر وزن چیزی را از راه نیروی جاذبه اش با اجرام دیگر در فضا اندازه بگیرید، متوجه خواهید شد که از تمام اجرام دیگر سنگین تر خواهد بود، آنوقت است که با ماده جدیدی که ماده تاریک نامیده می شود روبرو شده اید. دانشمندان به آن جرم اسرار آمیز گمشده گیتی لقب داده اند.

اخترشناسان می توانند از راه مشاهدات سرعت های گاز بین ستاره ای پیرامون کهکشانها، تاثیرات جاذبه ماده تاریک را بر روی ماده معمولی ردگیری کنند. در سالهای ۱۹۷۰، اخترشناس آمریکایی، «ورا روبین» نخستین کسی بود که تاثیرات جاذبه ماده تاریک را با دقت اندازه گیری کرد. پژوهش های او نشان داد که دوروبر کهکشانها را هاله های سنگینی از ماده تاریک، به سان دسته های عظیمی از مگسهای نامرئی، احاطه کرده است. روبین و همکارش «کنت فورد» سرعت چرخشی اختران را در خوشه های کهکشانی محاسبه کردند و دریافتند که تنها راهی که این اختران می توانند در مدار خود باقی بمانند و متلاشی نشوند این است که باید نیروی دیگری ناشی از ماده ناشناخته ای وجود داشته باشد که آنها را در روی مدارشان نگه دارد، چرا که ماده معمولی قادر به انجام این کار نیست و طبق برآورد آنها کل ماده تاریک درون هاله های کهکشانها شش برابر کل جرم تمامی اختران و گاز درون کهکشانهاست. مشاهدات روبین و فورد، قویترین گواه مبنی بر وجود ماده تاریک را در سرتاسر گیتی به دست داد.

در دهه های اخیر، اختر شناسان کشف

جاذبه باند، و جاذبه به دور بافت فضایی پیچید، ماده و انرژی کافی برای نگه داشتن گیتی به حالت مسطح وجود دارد، اما مقدار آن چندان زیاد نیست که بتواند آن را مانند سطح بالون به دور خود تاب دهد. این بدان معنی است که ماده و انرژی در گیتی به حدی است که جاذبه قدرت نمایی خود را در فضا نشان می دهد و پس از آن گسترش گیتی طی زمان رو به کاهش خواهد رفت. این نظریه چالش هایی را برانگیخت و پژوهشگران چندی در پی واقعیت آن برخاستند.

در اواخر سالهای ۱۹۹۰، دو گروه از اخترشناسان، به رهبری سائول پرموتور و براین اشمیت، دست به آزمایشهایی زدند تا بتوانند با آنها نرخ گسترش گیتی را اندازه بگیرند و صحت و سقم نظریه بالا را روشن کنند. آنها با استفاده از تلسکوپهای سراسر جهان، به جستجوی ابرنواختران با درخشندگی معین پرداختند تا از این راه فواصل دقیق کهکشانی دور دست را تعیین



کنند. از آنجا که این کهکشانها میلیاردها سال نوری از ما دورند، ما آنها را همانگونه می بینیم که میلیاردها سال پیش بودند. در آن زمان گیتی جوانتر از امروز بود و نرخ گسترش آن متفاوت بود. چیزی که مایه شگفتی اخترشناسان شد این بود که دریافتند نواختران بر خلاف انتظار ر کم نور تر بودند و این بدین معنی بود که کهکشانها از آنچه اخترشناسان فکر می کردند دورتر بودند. نتیجه حیرت انگیز اینک: نرخ گسترش گیتی نه تنها رو به کند شدن بود، بلکه روبه شتاب بود.

این کشف توسط پژوهش های بعدی تأیید شد و جهان علمی را به تکان در آورد. با افزودن تمامی ماده تاریک، ماده معمولی و انرژی شناخته شده در گیتی، اخترشناسان با مشکلی روبرو شدند که نیاز به توضیح کشف اخیر بود. بدین معنی که انرژی بیش از آنی بود که بتوان مستقیماً آن را مشاهده کرد. گیتی تحت فشار این انرژی با سرعت هرچه بیشتر گسترش می یابد. روی هم رفته، تقریباً هفتاد درصد ماده ای که می شناسیم باید "انرژی تاریک" باشد. این نامی است که دانشمندان به آن داده اند، چون نمی توانیم آن را ببینیم و نمی دانیم چیست. اما می دانیم که بازیگر با نفوذی است که تکامل گسترده گیتی را به پیش می راند. طبق برآورد دقیق کههان شناسان، کل جرم-انرژی موجود در گیتی شناخته شده از پنج درصد ماده معمولی، بیست و هفت درصد ماده تاریک و شصت و

هشت درصد انرژی تاریک تشکیل شده است. از سالهای ۱۹۳۰، اخترشناسان می دانسته اند که کهکشانها عموماً از هم دور می شوند. کهکشانهایی که به هم نزدیک اند، وارد در کنش متقابل می شوند، اما غالباً همه آنها با سرعتی برابر با صدها تا هزارها مایل در ساعت از هم دور می شوند. در اوایل سالهای ۱۹۷۰، پاره ای از اخترشناسان متوجه الگوی عجیب و غریبی در جزایر کهکشانی شدند. بسیاری از کهکشانها در حدود میلیونها سال نوری با ما فاصله دارند و به نظر می رسد که به نقطه ویژه ای در فضا که در جهت صورت فلکی قنطورس است کشانده می شوند. اخترشناسان تعیین کردند که خوشه غول پیکر کهکشانی نور ما (خوشه شامل مقادیر معتدله ای از ماده تاریک است) دارای یک قانون گرانشی است که همه چیز را به درون خود می کشد. آنها به آن نام جاذب عظیم داده اند.

دهها سال بعد، اخترشناسان به گواهی از پدیده ماده تاریک در مقیاس وسیع دست یافتند. آنان با مطالعه کنش متقابل تابش کیهانی با گازهای سوزان خوشه های کهکشانی، به این نتیجه رسیدند که خوشه های کهکشانی به فاصله میلیارد سال نوری به نقطه ای از فضا کشش دارند. جالب اینکه این نقطه نیز در جهت صورت فلکی قنطورس بود، اما فاصله اش دورتر بود.

شاید مجموعه ای از جرم کهکشانی و ماده تاریک در جایی ورای بخشی از گیتی وجود داشته باشد که ما با تلسکوپها قادر به رویت آنها خواهیم بود. اگرچه اینها توده های عظیمی از ابرخوشه های کهکشانی را تشکیل می دهند ولی این کار امکان پذیر است. در این باره اخترشناسان بحث و مجادله دارند و هنوز روشن نیست که چگونه ماده تاریک به فضای کهکشانها راه یافته است.

ماده تاریک از چه ساخته شده؟

فیزیکدانان در باره معمای ماده تاریک که ساختار گسترده کیهان را تشکیل می دهد و بر وزن باریونها می چربد نظریاتی دارند. یکی از این نظریات به ذراتی اشاره می کند که شبیه به کوارکها، الکترونها، نوترینوها و دیگر ذراتی هستند که گیتی ما را پر کرده اند و احتمالاً رفتار آنها سرنخی به دست می دهد که بعضی از ویژگیهای ماده تاریک را توصیف خواهند کرد. کیهان شناسان توافق نظر دارند که ماده تاریک اصولاً از نوعی ذره زیر اتمی ناشناخته تشکیل شده است. جستجو برای یافتن این ذره با استفاده از ابزارهای گوناگون یکی از تلاشهای بزرگ فیزیک ذرات بنیادی است.

پذیرفته ترین توضیح این است که ماده تاریک وجود دارد و به احتمال زیاد از ذرات سنگین با برهم کنش ضعیفی تشکیل شده اند که تنها از راه گرانش و نیروی هسته ای ضعیف برهم کنش دارند. آزمایشات انجام شده جاری توسط شتابگرهای ذره ای غول پیکر برخورددهنده بزرگ هادرون در جستجوی آنها تا از راز جرم گمشده پرده بردارند.



سپری می کند و شما در قسمتی دیگر از خانه مثلا آشپزخانه یا کتابخانه مشغول باشید، احتمال ایجاد ارتباط بین شما و نوجوانتان کمتر می شود، بنابراین برای ایجاد ارتباط، شما و نوجوانتان اگر در یک محل باشید بهتر است. سعید به دستور مادر آشپزخانه را تمیز و مرتب کرده بود و منتظر مادر بود که از اداره بیاید و از او تشکر کند، حتی برای مادر میز غذا را نیز آماده کرده بود. به محض اینکه مادر زنگ در را به صدا در آورد سعید به استقبال او رفت و از مادر خواست که چشمانش را ببندد و در آشپزخانه را باز کند ولی مادر چشمش را در آشپزخانه باز کرد و با تحکم گفت: «چرا چراغ گاز را تمیز نکرده ای؟»

مادر کار زیبا و هیجان سعید و انتظار تشویق او را نادیده گرفت و به تعریفی دیگر (تو ذوق او زد)، قدر مسلم سعید یادش رفته بود که چراغ گاز را تمیز کند ولی کارهای زیبایی دیگری انجام داده بود که از دید نامهربان مادر پنهان ماند. این ارتباط کلامی منفی سعید را از مادرش دور خواهد کرد. با نوجوانتان صحبت کنید آن هم صحبت مثبت و تأثیرگذار و مشوق او باشید در رفتار مثبت و با برجسته کردن ویژگی ها، نگرش ها و فعالیت های مثبت او خطوط ارتباطی خود را با او باز کنید تا بتوانید بیشتر از احساسات و عقاید و اعتراضات نوجوان خود آگاه شوید.

نصیحت با طرز صحبت مثبت یا منفی
در مورد بعضی از بچه ها صحبت کردن باعث تغییر رفتار آنها نمی شود. ولی بعضی دیگر با گفت و گو تغییر رفتار می دهند. بچه های مسئولیت پذیر در برابر گفت و گو و توضیحات، رفتارهای مناسبی از خود بروز می دهند ولی برای برخی دیگر صحبت و نصیحت و توضیح از یک گوش شنیدن و از آن یکی در کردن است و باعث تغییر رفتار آنها نمی شود. این بچه ها نیاز دارند تا عواقب کار خود را تجربه کنند و با تجربه عواقب کار خود، رفتارهای مناسب را بروز دهند.

کامران می پرسد: «امشب می توانم به خانه دوستم بروم آنجا بخوابم؟» مادر اعتنایی نمی کند. کامران دوباره مادر را مخاطب قرار می دهد، می پرسد: «می توانم به خانه دوستم بروم، آنجا بخوابم؟» دنباله مطلب در صفحه ۱۰۱

تربیت فرزند

همانقدر که رسیدگی به کودک و توجه به نیازهای او اهمیت دارد، بیش از حد اعتنا کردن و یا شاید زیاده روی در بعضی از امور بازده خوبی ندارد و درست خلاف آن چیزی می شود که شما انتظار دارید. در این مقاله به نکات مهمی که باعث بیراهه رفتن در امر تربیت کودکان می شود اشاره شده است.

لوس کردن فرزند

همه والدین فرزندان خود را دوست دارند و تمام آنچه دارند و ندارند را برای فرزندان خود طالب هستند که به هر حال هزینه بر است. پدر و مادرهای زیادی هستند که با محبت افراطی باعث لوس شدن فرزند شده و تازه بچه ها با داشتن این همه چیز، خوشحال به نظر نمی رسند. این باعث می شود که کودکان هرگز راضی به نظر نرسند و مدام تقاضا و توقع بیشتری داشته باشند.

تربیت نامناسب

زمانی که شما تنبلی به خرج می دهید که فرزندان خود را به طور صحیح تربیت کنید، در نتیجه این وظیفه خطیر را برعهده اطرافیان فرزندان قرار می دهید. اگر شما نتوانید کودکان را به طور صحیح تربیت کنید دیگران اقدام می کنند.

عدم مشارکت در مدرسه فرزندان

بعد از خانه، مدرسه محلی است که بچه ها در آن بیشترین ساعت را حضور دارند و بنابراین معلمان و هم سن و سالان نقش مهمی در زندگی آنها دارند. در نتیجه شما نباید از مدرسه فرزندان فاصله بگیرید و باید خود را درگیر مسائل مربوط به آنها کنید. مهم حضور یکی از شماست. شما حتی باید از طریق تلفن و یا حضوری با معلم فرزندان در تماس باشید. این نشان دهنده حساسیت شما روی تربیت و رشد فرزندان است و معلم را ملزم به دقت و هوشیاری بیشتری نسبت به تربیت فرزندان می کند.

افراط و تفریط در تشویق فرزندان

زمانی که فرزند خود را تشویق می کنیم، باعث افزایش عزت نفس آنها می شویم. اما باید مراقب بود که در این موارد حد اعتدال را رعایت کنیم. اجازه دهید که تشویق در

وقت مناسب و تنها زمانی که کار فرزندان واقعا لایق تشویق است انجام شود. اگر برای کار معمولی که انجام داده اند از آنها خیلی زیاد قدردانی کنید باعث می شود که کودکان نسبت به ارزش واقعی دستاورد خود دچار انحراف فکری شوند.

عدم اعطای مسئولیت به فرزندان

فرزند شما نباید به خاطر انجام کارهای عادی و معمولی چیزی دریافت کند، چون آنها عضوی از خانواده هستند نه مهمان حاضر در هتل. هر کس که در خانه زندگی می کند موظف به انجام امور مربوط به خانه است. از شستن ظروف گرفته تا گردگیری و... تشویق کودکان برای انجام کارهایی فوق العاده لازم است البته نه در کارهایی که وظیفه عادی هر عضو خانواده است. بچه باید بخشی از مسئولیت زندگی مشترک با خانواده را به دوش بگیرد. آنها برده شما نیستند اما مطمئن باشید که در تعطیلات و مرخصی دائم هم به سر نمی برند.

عدم رفتار صحیح با همسر

هر طور که با همسر خود رفتار کنید، به عنوان الگو برای آینده فرزندان خواهید بود؛ یعنی آنها نیز دقیقا همین طور با همسر خود رفتار خواهند کرد. اگر به صورت غیر صحیح با همسر خود رفتار کنید و مدام در حال مشاجره باشید آنها نیز به همین سبک رفتار می کنند. بچه ها بیشتر از آنچه شما به عنوان نصیحت به آنها گوشزد می کنید، از رفتار شما پیروی می کنند. اگر با همسر خود به احترام و توأم با عشق رفتار کنید، ارزش خانواده را به فرزند خود نشان می دهید و آنها از داشتن یک پناهگاه امن در این دنیای وحشی بیشتر احساس امنیت می کنند.

داستن توقعات غیر واقعی از فرزند

اگر با کودکان سر و کله می زنید از آنها انتظارات معقول و منطقی داشته باشید، به خصوص بچه های کوچک. اگر برای شام جایی دعوت هستید و از کودک ۲ ساله خود انتظار دارید که درست مانند یک شاهزاده کوچک رفتار کند، سخت در اشتباهید. اگر در خیال و رویای خود انتظار دارید که فرزندان یک ستاره ورزشی و یا علمی شود، در حالی که او تنها مایل به نوازندگی پیانو است، لازم است راجع به توقع خود تجدیدنظر کنید. انتظار شما از آنها باید باعث شادی آنها باشد.

ندیدن آموزش برای

دفاع از خود و خواسته هایشان

خیلی از والدین تمام نیازهای فرزندان را برآورده می کنند و به این ترتیب ارزش کار سخت و عدم وابستگی را در فرزند از بین می برند. به این ترتیب نسلی از آدم های بی بو و خاصیت و به اصطلاح پهلوان پنبه ظهور خواهد کرد. بچه های امروزه انتظار دارند که همه کارها برایشان انجام شود. اینکه آنها را محکم و پرتاقت تربیت کنید و از آنها بخواهید که اموراتشان را خود انجام دهند دلیل عدم دوست داشتن آنها نیست بلکه نشانه عشق واقعی است.

تحمیل کردن گرایش و تفکر خود به فرزندان
اجازه دهید که بچه ها بچگی کنند. والدین نباید تمایلات و گرایش و نقطه نظرهای خود را به فرزندشان تحمیل کنند. اینکه فرزند خود را از اشتیاقات خود آگاه کنید خوب است اما آنها را تحمیل نکنید. اجازه دهید همان طور که هستند رشد کنند؛ بدون تحمیل عقاید و خواسته های شما.

بی وفایی به قول و عهد

اگر فرزندان را به خاطر نقاشی روی دیوار تهدید به تنبیه کردن می کنید، حتما این کار را انجام دهید. متأسفانه پیروی از قول هایی که به فرزندان می دهید زندگی را کمی سخت می کند اما افزایش اعتماد به گفته شما چیزی مهم تر است. اگر شما به گفته های خود عمل نکنید، بچه ها به این نتیجه می رسند که بین قول و عمل شما تناسبی نیست و در نتیجه به شما اعتماد نخواهند کرد.

فرصت هایی برای افزایش ارتباط

اگر نوجوان شما بیشتر وقتش را در اتاقش

SPECIAL OFFER @
TOUCHFREEWASH.COM

FRESH COFFEE

No oil

We never close, Open 24 / 7
1199 EL CAMINO REAL, SAN BRUNO,
650-589-7058

Blowfish Sushi

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

ادامه مطلب چگونه قوای ... از صفحه ۱۳۱

دوباره مطالبی است که زیر لایه های جدید دانستی های تازه کسب شده پنهان شده اند.

به کارگیری

هر آنچه می آموزید، عملاً به کار گیرید. چیزی را که فهمیده اید تمرین کنید. دانش تئوری خود را مورد استفاده عملی قرار دهید. اگر به آموزش یک زبان خارجی مشغول هستید و لغات جدیدی را آموخته اید، استفاده از آنها را در مکالمات آغاز کنید. اگر تکنیک های جدیدی از ابزار یا سیستم را آموخته اید، عملاً از آن تکنیک ها استفاده کنید.

به یاد آوردن

عمل یادآوری و مرور یک هدف را دنبال می کنند، اما یادآوری کمی متفاوت از آن است. بدین معنی که اساساً یک تمرین ذهنی است که در آن شما سعی می کنید به طور ارادی آنچه را که زمانی در گذشته تجربه کرده اید، به یاد آورید. در مرور، شما از عوامل خارجی مانند کتاب، مقالات، نقشه و غیره کمی می گیرید، در حالی که در یادآوری بیشتر بر ذهن و توانایی خود در فکر کردن، تجسم فکری و ایجاد مجدد ذهنی به آنچه می خواهید به یاد آورید تکیه می کنید.

تداعی معانی

به یاد آوردن برخی مطالب مستلزم به یاد آوردن مطالب دیگر است. این به سبب ارتباط و تداعی معانی است که در ذهن خود ایجاد می کنیم. از آنجا که همه دانش انسان نسبی است، ما مطالب را در ارتباط با موضوعات دیگر به یاد می آوریم. همه ما مایلیم میان دانسته های جدید با دانش قبلی ذخیره شده در ذهنمان ارتباط برقرار سازیم.

این فرآیند وابسته به روشی است که اطلاعات را به صورت فایل های که آماده مراجعه هستند، سازماندهی می کنیم. شما می توانید حافظه خود را با تعمیق این پدیده تقویت کنید. فرض کنید مطلب جدیدی را درباره اینترنت آموخته اید. سعی کنید این مطلب را به اطلاعاتی که از پیش در ذهن خود درباره اینترنت دارید، ربط دهید. هر گاه مطلب جدیدی می آموزید از خود پرسید، چگونه می توانم آن را با اطلاعات قبلی خود ارتباط دهم؟ چه نکته جدیدی در آنچه اکنون آموخته ام وجود دارد؟ آن را در کجای متن اطلاعات موجود در ذهن خود می توانم جای دهم؟ این کار به شما کمک می کند پایه دانش خود را بالا ببرید و حافظه خود را نیز تقویت کنید.

تصور

آیا قدرت تصور به حافظه کمک می کند؟ بله، تا حدی. فرض کنید مطلبی را مطالعه کرده اید و می خواهید آن را به یاد آورید. یک نقشه ذهنی از آن در ذهن خود ایجاد کنید و یا همه آن را در ذهن مجسم کنید، گویی در حال مشاهده یک فیلم هستید و آنگاه ارتباطات جالب موجود در مطلب را افزایش دهید.

این کار شما را قادر می سازد موضوع را خیلی بهتر و برای مدت طولانی تر به یاد

اگر شما اختصاصاً به یک موضوع یا رویداد ویژه علاقه مند هستید، احتمال کمی وجود دارد که آن را فراموش کنید. بنابراین برای به خاطر سپردن سعی کنید علاقه به آن را در خود ایجاد کنید.

توجه

اگر شما علاقه مند نباشید، توجه نخواهید کرد و اگر توجه نکنید، به خاطر نخواهید سپرد. به جزئیات توجه کنید و حالت های متمایز را جستجو کنید. چیزها را با هم مقایسه کنید تا شباهت یا عدم شباهت آنها را دریابید. به هر چیزی طوری نگاه کنید که گویی برای اولین بار است آن را می بینید. هنگام مشاهده و تحلیل از شلوغی ذهن پرهیز کنید. بگذارید حواس شما به بهترین نحو عمل کند. فرآیند مشاهده شامل چهار عنصر ضروری به نام توجه کامل، تمرکز، توجه خلاق و درک آگاهانه است. دقت کنید توجه کامل (Concentration) و تمرکز (Focus) به یک منظور اما به طرق متفاوت عمل می کنند.

اولی یک نقطه خاص و دومی یک حوزه خاص را دربر می گیرد. در مورد اول شما جزئیات کوچک را می بینید، در حالی که در حالت دوم تصویر بزرگتری را از بخشهای مختلف یک موضوع و کل آن در نظر می گیرید.

توجه خلاق به شما کمک می کند هر چیزی را از زوایای مختلف از نو ببینید و با آنچه مشاهده می کنید، آگاهانه آشنا شوید. اگر در توجه خود درنگ کنید، توجه کامل داشته باشید و تمرکز کنید، به احتمال زیاد به خاطر خواهید سپرد.

درک

آنچه را که درک نکنید، بخوبی به ذهن نخواهید سپرد. شما آن چیزی را به یاد می آورید که درک کرده اید و مفهومی از آن در ذهنتان نقش بسته است. بنابراین ضروری به نظر می رسد که آنچه را یاد می گیرید، آنالیز و سعی کنید آن را بفهمید. موارد شک را از بین ببرید و در پی آن باشید تا مطلب برایتان واضح شود. یادداشت های ذهنی و توضیحی داشته باشید تا مطمئن شوید آنچه را که باید به یاد بسپارید، کاملاً درک کرده اید.

تکرار

اجازه دهید خاطره در ذهن شما نقش بندد، به طوری که به مدت طولانی باقی بماند، نه این که مانند ردپای روی شن به زودی ناپدید شود. مکرر بخوانید، بنویسید، ترسیم کنید و به ذهن بسپارید تا موضوع کاملاً در ذهنتان ثبت شود. حفظ برخی موضوعات به تلاش بیشتری نیاز دارد و برخی دیگر سعی کمتری را می طلبد، اما به هر حال در همه موارد تکرار بیشتر به خاطر سپردن بیشتری را تضمین می کند.

مرور

هر از گاه آنچه را به ذهن سپرده اید، مرور کنید. این یکی از راههایی است که باعث تقویت حافظه، تداوم اتصالات نورونی و ظاهر کردن

نیز مفید هستند. ورزش با رساندن مقادیر بیشتری اکسیژن به مغز، قدرت تمرکز و شفاف اندیشی را بیشتر و سریعتر می کند. هر چه ذهن خود را بیشتر فعال کنید، بیشتر تقویت می شود و احساس بهتری در شما پدید می آید. با ورزش کردن قدرت تمرکزتان افزایش می یابد، سریعتر تصمیم گیری می کنید و زودتر و خلاقانه تر مشکلات را از پیش پای خود برمی دارید. ورزش همچنین به رشد سلول های مغزی جدید کمک می کند.

خواب کافی داشته باشید

تحقیقات انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا حاکی از آن است که اگر فرد به اندازه کافی نخوابد، توانایی او به اندازه یک فرد مست کاهش می یابد. خوابیدن موجب می شود مغز اطلاعات جدید را پردازش کند و با مرور مهارت های جدید راه حل برای مشکلات بیابد. در نتیجه خواب کافی برای تقویت قوای ذهنی عاملی ضروری است. میزان خواب کافی در افراد متفاوت است، اما معمولاً ۶ تا ۸ ساعت خوابیدن کافی محسوب می شود.

از مصرف زیاد

کربوهیدرات ها خودداری کنید

مصرف اضافی کربوهیدرات های ساده مانند آرد عمل آورده شده و غذاهای حاوی قند موجب بالا رفتن قند خون می شود و این امر موجب کاهش توانایی ذهن و قدرت تمرکز آن می گردد. مصرف کربوهیدرات های مرکب مانند حبوبات و سبزیجات بسیار بهتر از مصرف کربوهیدرات های ساده است. زیرا کربوهیدرات های مرکب به طور پیوسته انرژی مورد نیاز مغز را تامین می کنند و قدرت آن را بهبود می بخشد.

از روغن های امگا ۳ بیشتر استفاده کنید

شواهد بسیاری در مورد فواید استفاده از روغن های امگا ۳ در رژیم غذایی در دست است. روغن های امگا ۳ یا اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت مغز ضروری هستند زیرا موجب روانی در غشای سلول های مغز و ارتباط بهتر آنها با هم می شوند. علاوه بر این روغن های امگا ۳ قدرت یادگیری را افزایش می دهند.

جدول حل کنید

میلیونها نفر در جهان طرفدار حل کردن جدول کلمات هستند. این کار گذشته از سرگرم کننده بودن با تقویت مهارت های تمرکز، منطق پردازی و استدلال، مغز را در کل روز فعال و هشیارنگه می دارد.

قدرت تجسم و تخیل

خود را تحت کنترل در آورید

تخیلات و تجسمات سازنده موجب می شوند فرد از انرژی ذهن خود در جهت تغییر و بهبود زندگی اش استفاده کند. از آنجا که قوه تخیل انسان نیرویی بسیار قوی است، چنانچه آن را در جهت درست هدایت کنید می توانید زندگی خود را بهبود بخشید. با استفاده از تخیلات و تجسمات سازنده می توانید یادگیری خود را سریعتر کنید، حافظه و انگیزه تان را تقویت نمایید و البته قوای ذهنی خود را چند برابر کنید.

آورید. این تمرین برای دانشجویان تاریخ و نیز دانشجویان علوم بویژه زمانی که می خواهند فرآیندهای مختلف سلولی، در سطوح اتمی یا حتی جزیی تر را به یاد آورند، بسیار مفید است.

سلامت بدنی

برخورداری از سلامت جسمی پایه یک حافظه خوب است. ذهنی که درگیر بیماری های ضعف عمومی است، قادر به تمرکز نیست و نمی تواند توجه کافی به مطلب داشته باشد، چرا که توانایی های آن اکثراً متوجه محافظت از خود می شود. مغز و سیستم عصبی باید دوز معمول ویتامین ها و مواد معدنی، گلوکز و خون سالم را دریافت کنند و از استراحت کافی برخوردار باشند، به طوری که بتوانند خود را برای ذخیره سازی اطلاعات و نیروی تازه گرفتن به منظور عملکرد بهتر آماده کنند.

سلامت روانی

ذهنی که با خود دایما درگیر است، نمی تواند مطالب را به خوبی ثبت کند. احساسات منفی مانند ترس، اضطراب و عصبانیت به شدت جریان ورود اطلاعات به مغز را کاهش می دهد. نگرش های منفی، پیش داوری، گفتن این که «این را می دانم» یا «چه چیزی را یاد می گیرم» نیز شانس حفظ مناسب را از بین می برد. یک ذهن باز، برخوردار از تواضع، تمایل به یادگیری توانایی شما را برای آموختن، درک و نهایتاً به خاطر سپردن افزایش می دهد.

سازماندهی

ذهن انسان به طرق مختلف مانند رایانه کار می کند. درست مانند سازماندهی معنی دار اطلاعات در رایانه تان، باید اطلاعات را در قلمرو شخصی خود نیز به طور مرتب سازماندهی کنید تا با اندک تلاشی بتوانید دوباره بدان دست یابید.

قلمرو شخصی شما شامل خودتان و محیطی است که در آن زندگی و عمل می کنید. به طور موثر از ذهن خود استفاده کنید و اهداف عالی تری را برای خود در نظر بگیرید.

تنها اطلاعات مفیدی که شما در رسیدن به اهدافتان یاری می کنند در ذهن خود ذخیره کنید. از چشم و همچشمی پرهیزید و در مسیر آرزوها و نیازهای خود حرکت کنید. تنها به این علت که دوست شما همه شماره تلفن های مورد نیازش را از بر دارد، نباید الزاماً شما با او رقابت کنید و ذهن خود را با شماره تلفن ها در هم بریزید. در عوض شما می توانید فهرست مرتبی از آنها تهیه کنید و در دسترس خود قرار دهید. مهم این است که بدانید ذهن شما چگونه کار می کند و به چه طریق به آرامش می رسد تا خود را با آن هماهنگ کنید.

محیط خود را به گونه ای سازماندهی کنید که ذهنتان در آرامش قرار گیرد و انرژی و منابع آن در یافتن و ترتیب بخشیدن به موضوعات هدر نرود.

به اندازه کافی ورزش کنید

تمرینات ورزشی علاوه بر جسم برای ذهن

حکایت

روزی سقراط حکیم مردی را دید که خیلی ناراحت و متاثر بود. علت ناراحتی اش را پرسید. شخص پاسخ داد: در راه که می آمدم یکی از آشنایان را دیدم. سلام کردم. جواب نداد و با بی اعتنایی و خودخواهی گذشت و رفت و من از این طرز رفتار او خیلی رنجیدم.

سقراط گفت: چرا رنجیدی؟ مرد با تعجب گفت: خوب معلوم است که چنین رفتاری ناراحت کننده است.

سقراط پرسید: اگر در راه کسی را می دیدی که به زمین افتاده و از درد به خود می پیچد، آیا از دست او دلخور و رنجیده می شدی؟

مرد گفت: مسلم است که هرگز دلخور نمی شدم. آدم از بیمار بودن کسی دلخور نمی شود. سقراط پرسید: به جای دلخوری چه احساسی می یافتی و چه می کردی؟ مرد جواب داد: احساس دلسوزی و شفقت و سعی می کردم طبیب یا دارویی به او برسانم.

سقراط گفت: همه این کارها را به خاطر آن می کردی که او را بیمار می دانستی. آیا انسان تنها جسمش بیمار می شود و آیا کسی که رفتارش نادرست است، روانش بیمار نیست؟ اگر کسی فکر و روانش سالم باشد هرگز رفتار بدی از او دیده نمی شود؟ نام نوعی بیماری فکر و روان "غفلت" است. و باید به جای دلخوری و رنجش نسبت به کسی که بدی می کند و غافل است دل سوزاند و کمک کرد و به او طبیب روح و داروی جان رساند. پس از دست هیچ کس دلخور مشو و کینه به دل مگیر و آرامش خود را هرگز از دست مده. بدان که هر وقت کسی بدی می کند در آن لحظه بیمار است.

مفید است و در رفع خستگی های جسمانی و ناراحتی های مربوط به گوش نیز بسیار مفید می باشد.

رنگ کبود

رنگ کبود بسی متفاوت تر از سایر رنگها، بخش اسکلت و استخوان بندی بدن را تحت تاثیر قرار می دهد. از لحاظ دیگر باعث می شود که توکسینهای موجود در بدن از بین بروند و تاثیرات شگرفی در سیستم فیزیکی و روحی بدن دارد. این رنگ از طرفی حالت گندزدایی و یا آنتی سبتیک را دارد. به همین جهت در میان ساختار فیزیکی و روحی انسان تعادل شگرفی ایجاد می نماید. انرژی رنگ کبود در درمان انواع بیماریهای سرطانی موثر است. مخصوصا التهاب و عفونت دنده های قفسه سینه و یا جراحیهای استخوانی بسیار مفید واقع می شود. از سویی استفاده از رنگ کبود در رفع مشکلات سیستم گوارشی و هضم و جذب مواد معدنی و ویتامینها در بدن بسیار مفید است. رنگ کبود باعث می شود که انسانها رویاهای زیادی مشاهده نمایند و به خاطر اینکه سیستم عصبی و مغز را نیز تحت تاثیر قرار می دهند، باعث می شود که انسانها در تداعی خاطرات گذشته موفق گردند و در درمان رفع بیماری فراموشی نیز مفید واقع می شود.

در اینجا ما به خواص تعدادی از رنگ ها که روانشناسان به آنها دست یافته بودند اشاره کردیم، در اینجا به این نکته باید توجه داشت که این تاثیرات به صورت نسخه نبوده و فقط یکسری نتایج روانشناسی می باشد که می توان از آنها برای ایجاد فضای مناسب در محیط مطالعه، ورزش و یا ایجاد احساسات بهتر برای فعالیت های ذهنی و ابتکار بهره جست.

انسان هیجان زیادی را ایجاد می نماید.

رنگ قهوه ای

این رنگ فرد را از بسیاری از جهات و مخصوصا از حیث ذهنی و احساسی تحت تاثیر قرار می دهد. این رنگ به وسیله داشتن انرژی خاصی خود باعث می شود که انسان تحت تاثیر آن قرار گرفته و فردی اجتماعی شود و بینش و رفتار فرد را در قبال جامعه متعادل می نماید.

رنگ صورتی

رنگ صورتی مطمئن ترین و مناسب ترین رنگی است که می تواند با انرژی خود، احساسات مربوط به مهربانی، شفقت، حامی، یکرنگی، صراحت، عشق، اعتماد و ایمان به آنچه که لازم است را تقویت کند. رنگ صورتی به واسطه داشتن نیروی خاص، غده تیموس را تحت تاثیر قرار داده و انسان را دارای روحیه بخشنده و با عاطفه می سازد. در تداعی معانی و خاطرات نیز وجود این رنگ مفید واقع می گردد. به طور خلاصه رنگ صورتی در رفع کدورت، ناراحتی های عصبی، خشم و آرامش بسیار مفید بوده و حالت موثری دارد.

رنگ قره ای

این رنگ در درمان بیماریهایی که ریشه متافیزیکی دارند، استفاده از انرژی رنگ قره ای بسیار شایسته خواهد بود. از طرفی انرژی این رنگ قدرت نبوغ، خلاقیت و تفکر را در انسان افزایش می دهد.

رنگ سرمه ای روشن

این رنگ که از دو رنگ آبی و سبز ایجاد می شود، بهترین انرژی را در رفع بحران ها و ناراحتی های روحی دارد. این رنگ روح نشاط و فعالیت را به انسان بخشیده و میکروبهها را از بدن و حتی توکسینها را نیز دفع می نماید. این رنگ در حفظ سلامتی پوست بیمار

ادامه مطلب تاثیر رنگها... از صفحه ۲۸

شفقت و مهر بانی و متعادل بودن روح و روان و رفتار به شمار می رود. این رنگ از طرفی دل رحمی، مهربانی و مودت و دوستی را در انسان ها افزایش می دهد. رنگ سبز روشن که به طیف نوری آبی نزدیکتر است، در بسیاری از درمان ها مفید واقع می شود و بهترین رنگ برای درمان محسوب می گردد.

رنگ آبی نیلی

این رنگ مهمترین رنگی است که با انرژی خود تمامی بدن را تحت تاثیر قرار داده و آرامش و تسکین لازم را به آن می بخشاید و در واقع بدن را سر پا قرار می دارد.

آبی

رنگ آبی حالت خنک کنندگی سیستم انرژی را دارد و به طور کلی رنگی است که حالت آرام بخشی و استراحت دهندگی را دارد. این رنگ انرژیهای موجود در بدن را متعادل ساخته و حالت آنتی سبتیک (گند زدایی) را در بدن نشان می دهد. این رنگ در انتظام بخشی سیستم تنفسی نیز مفید واقع می شود. از طرفی رنگ آبی باعث می شود که فشار خون بالا کاهش یابد و در رفع ناراحتی ها و بیماری های گلو و حنجره نیز مفید واقع شود.

زرد

تأثیر گذارترین نقطه ای که در بدن انسان می تواند از رنگ زرد متأثر گردد، ذهن آدمی است. تمامی فعالیت های ذهنی فرد به وسیله نیروی رنگ زرد به حرکت در می آید. از طرفی برای از بین بردن ناملایمات و یأس و ناامیدی رنگ زرد مفید واقع می شود، زیرا نیروی رنگ زرد به فرد امیدواری به زندگی و نیروی زیستن می بخشد. انسان به وسیله رنگ زرد، خوش بینی و اعتماد به نفس را در خود افزایش می دهد.

رنگ آبی آسمانی

این رنگ با میزان استفاده اکسیژن در بدن در ارتباط است. این رنگ به شدت حالت گندزدایی و میکروب کشی داشته و بدن انسان به کمک این رنگ می تواند تمامی ناراحتی های مربوط به آشفتنگی روحی، ناملایمات روانی، افسردگی و ناراحتی های ذهنی را از بین ببرد.

رنگ زرد لیمویی

این رنگ در افزایش قدرت فعالیت های مغزی بسیار مفید است و خصوصیت سرعت بخشی به انتقالات مغزی را دارد. یعنی این رنگ باعث می شود که فرد آنچه را که فرا گرفته سریعا حلای کرده و تحلیل و تجزیه را انجام دهد و به نتیجه برسد. همچنین باعث می شود خاطرات خوش گذشته سریعا یادآوری شود.

رنگ زرد طلایی

این رنگ سیستم رفع کدورت و بخشندهگی را در وجود آدمی پرورش داده و تقویت می بخشد. روح آرامش و عفو را در انسان ایجاد می نماید. این رنگ نیز مانند رنگ سرخ (قرمز) در

اگر یک زمانی خواستید از رنگ سیاه استفاده کنید حتما از یک رنگ سفید نیز در کنار آن بهره گیری نمایید.

قرمز

رنگ سرخ بینهایت روح افزا و جان بخش است. این رنگ به خاطر داشتن خصوصیات خود باعث می گردد که چاکراها به حرکت بیفتند. چاکراها محل هایی هستند که در بدن انسان به وفور وجود داشته و انرژی های لازم از طریق آنها وارد بدن شده یا از آن خارج می شوند. ما باید توجه داشته باشیم که این مرکز و نقاط با بدن فیزیکی ما هیچ ارتباطی نداشته و تأییراتی در حرکات و عملیات فیزیکی ما ندارند و تنها در شرایط تأییر گذاری و یا تأییر پذیری روحی ما انسانها کاربرد دارند.

رنگ قرمز به علت داشتن انرژی شدید در خود باعث می گردد که تحریکات و احساسات فیزیکی و عوامل و اسباب فیزیکی خود را بیدار سازد و همین بیداری آنها را به شدت به فعالیت وا می دارد. اما باید توجه داشت که این رنگ احساسات مربوط به انتقام، کینه، بی منطقی، و جسارت را نیز تهییج می نماید. اگر مقدار رنگ قرمز بیشتر مورد استفاده قرار گیرد منجر به ناملایمات احساسی و افسردگی های ناپایدار می شود. علاوه بر این باعث افزایش فشار خون در انسان ها نیز می شود. به طور خلاصه رنگ قرمز باعث می شود که حرارت و دمای بدن انسان بیشتر شود و گردش خون و جریان آن را سریعتر می سازد و برای افرادی که دارای فشار خون پایینی هستند مفید می باشد. این رنگ در رفع تب شدید بسیار مفید بوده و حالت آرامش بخشی دارد.

نارنجی

این رنگ با مشخصه بسیار شاخص و ساده خود، سمبل نشاط و شادمانی و از طرفی نشانه دانش و آگاهی است. این رنگ احساسات اجتماعی بودن و شدن را افزایش داده و فعالیت های اجتماعی را در افراد تقویت می بخشد. مؤثر ترین بخش بدن انسان، سیستم عضلانی و ماهیچه های انسان است که به سرعت از این رنگ تأییر می پذیرد. استفاده افراطی از رنگ نارنجی سبب نامتعادلی و ناهماهنگی در سیستم عصبی افراد می شود. توصیه می شود که این رنگ به همراه رنگ سبز یا آبی استفاده شود.

اگر توجه کنید در بازی فوتبال کمک داوران پرچم نارنجی یا زردی که در دست دارند اگر بازیکنان فوتبال با عصبانیت به سمت آنها حرکت کنند و به رأی وحکم آنها معترض شوند آنها پرچم خود را در پشت خود نگه می دارند، چون رنگ پرچم کمک داوران باعث بروز خشم بیشتر بازیکنان می شود.

سبز

رنگ سبز یکی از رنگ هایی است که در جهان بیش از بقیه رنگ ها دیده می شود. رنگ سبز حالت آرامش بخشی دارد و به عنوان سمبل

ادامه مطلب ابوالحسن نجفی... از صفحه ۱.

شهرت وی در عین حال با حلقه ادبی جُنگ اصفهان پیوند خورده است که در دهه ۱۳۴۰ تشکیل شد و چهره‌های تاثیرگذاری در ادبیات ایران چون هوشنگ گلشیری، بهرام صادقی و محمد حقوقی نیز منسوب به آن هستند.

«غلط نویسیم» یکی از آثار شاخص آقای نجفی است که اواسط دهه ۱۳۶۰ منتشر شد و از آن زمان راهنمایی برای ویراستاران زبان فارسی محسوب می‌شود.

ادامه مطلب جزئیات قراردادهای... از صفحه ۳

ارزش سندهای همکاری که در پاریس به امضا رسیدند قابل مقایسه با قراردادهای اعلام شده در رم هستند. روحانی در رم ۱۴ سند همکاری در حوزه‌های حمل‌ونقل، راه‌آهن و ریل، همکاری‌های آموزشی و پزشکی، بازرگانی، ایمنی، همکاری‌های بندری، کشاورزی، قرنطینه و حفظ نباتات، پزشکی و دارویی امضا کرد.

بر اساس گزارش رویترز به نقل از یک مقام دولتی ایتالیایی، شرکت‌های ایتالیایی به ارزش ۱۸ میلیارد و ۴۰۰ میلیون دلار در حوزه

ادامه مطلب سهامداران به صف... از صفحه ۳

خرید سهم و اقبال بازار به گروه‌های متأثر از لغو تحریم‌ها موجب شد تا ارزش و حجم معاملات نیز در کنار شاخص بورس، رکوردهای بی سابقه‌ای ثبت کند و با رشد بیش از ۶۰ درصدی مواجه شود، امری که می‌تواند نشانه خوبی از ورود نقدینگی جدید به بازار سرمایه باشد.

همچنین در پنج روز اول معاملاتی، بیش از ۱۱ هزار و ۴۸۰ میلیون سهم به ارزش ۲۱ هزار و ۶۵۱ میلیارد ریال داد و ستد شد و دفعات معاملات نیز با رشد ۴۴ درصدی به ۶۴۰ هزار دفعه رسید. همچنین روند صعودی بورس تهران و جلب توجه سرمایه‌گذاران به این بازار سبب شد تا تعداد خریداران در این بازار ۴۳ درصد افزایش پیدا کند و به بیش از ۱۷۹ نفر بالغ شود.

دو حکایت

یک روز فقیری از بازار عبور میکرد که چشمش به دکان خوراکی پزی افتاد. از بخاری که از سر دیگ بلند می‌شد خوشش آمد. تکه نانی که داشت بر سر آن می‌گرفت و می‌خورد. هنگام رفتن صاحب دکان گفت: تو از بخار دیگ من استفاده کردی و باید پولش را بدهی. مردم جمع شدند، مرد بیچاره که از همه جا درمانده بود بهلول را دید که از آنجا می‌گذشت. از بهلول تقاضای قضاوت کرد. بهلول به آشپز گفت: آیا این مرد از غذای تو خورده است؟ آشپز گفت: نه ولی از بوی آن استفاده کرده است. بهلول چند سکه نقره از جیبش در آورد و به آشپز نشان داد و به زمین ریخت و گفت: ای آشپز صدای پول را تحویل بگیر. آشپز با کمال تحیر گفت: این چه قسم پول دادن است؟ بهلول گفت: مطابق عدالت است: «کسی که بوی غذا را بفروشد در عوض باید صدای پول دریافت کند»



ملانصرالدین از همسایه‌اش دیگی را قرض گرفت. چند روز بعد دیگ را به همراه دیگی کوچک به او پس داد. وقتی همسایه قصه دیگ اضافی را پرسید ملا گفت: «دیگ شما در خانه ما وضع حمل کرد.» چند روز بعد، ملا دوباره برای قرض گرفتن دیگ به سراغ همسایه رفت و همسایه خوش خیال این بار دیگی بزرگتر به ملا داد به این امید که دیگچه بزرگتری نصیبش شود. تا مدتی از ملا نصرالدین خبری نشد. همسایه به در خانه ملا رفت و سراغ دیگ خود را گرفت. ملا گفت: «دیگ شما در خانه ما فوت کرد.» همسایه گفت: «مگر دیگ هم می‌میرد» و جواب شنید: «چرا روزی که گفتم دیگ تو زاییده نگفتی که دیگ نمی‌زاید. دیگی که می‌زاید حتما مردن هم دارد.»

ادامه مطلب روز ولنتاین... از صفحه ۲

نکته‌هایی جالب در مورد روز ولنتاین

۱- در قرون وسطی دختران غذاهای عجیب و غریب می‌خوردند با این اعتقاد که همسر رویاهای خود را پیدا خواهند کرد و همچنین اگر دوستی نزدیکی بین دو طرف وجود داشت همدیگر را ولنتاین صدا می‌کردند.

۲- روز ولنتاین بهترین تعطیلات برای گل‌فروشان در سرتاسر جهان شناخته شده است و ارزش مادی برابر ۱۵ میلیارد دلار در این روز صرف تهیه کادو برای ابراز عشق می‌شود.

۳- سالانه حدود ۱۸۹ میلیون شاخه گل در روز ولنتاین در آمریکا فروخته می‌شود که ۱۱۰ میلیون شاخه آن رُز قرمز می‌باشد. جالب است بدانید، آمریکا به طور خاص برای روز ولنتاین از کلمبیا و اکوادور گل رُز وارد می‌کند.

۴- ۷۳ درصد از آقایان و تنها ۲۷ درصد از خانم‌ها در روز ولنتاین شاخه گل می‌خرند، جدا از ۱۵ درصد از خانم‌ها که در این روز برای خودشان، مادر و یا دخترانشان گل می‌خرند.

۵- در اواخر سال ۱۸۰۰ میلادی اولین بسته شکلات مخصوص برای روز ولنتاین توسط کمپانی Cadbury به بازار عرضه شد. سالانه حدود ۳۵ میلیون جعبه شکلاتی قلب شکل در این روز خریداری می‌شود و تنها در آمریکا حدوداً یک میلیارد دلار شکلات فروخته می‌شود.

۶- حدود ۱۰ درصد از ازدواج‌هایی که در طول سال انجام می‌شود یعنی حدود ۲۲۰،۰۰۰ ازدواج تنها در روز ولنتاین صورت می‌گیرد.

۷- تعداد شاخه گل رُز قرمز در روز ولنتاین معنایی خاص دارد. ۱ شاخه گل به معنی عشق در نگاه اول و ۱۰۸ شاخه پیشنهاد ازدواج را منتقل می‌کند و هم چنین رنگ‌ها معانی خاص خود را دارند. برای مثال رُز قرمز به معنی عشق و احترام، شاخه گل صورتی به معنی این است که اوقات خوشی را با هم دارید. رُز سفید به معنی قدردانی است.

رسوم روز ولنتاین

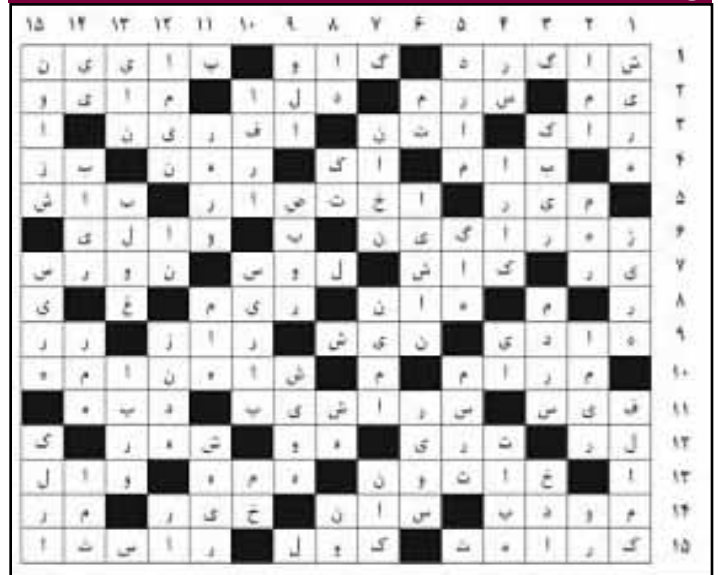
از هدایای مرسوم روز ولنتاین هدایای شکلاتی را می‌توان نام برد. در کشورهای اروپایی و آمریکائی دادن شکلات به عنوان هدیه روز ولنتاین از شهرت خاصی برخوردار است. تزئین شکلات و پختن انواع آن نیز از آداب این روز به شمار می‌رود.

روز ولنتاین در دیگر فرهنگ‌ها

برخی بر آنند که ولنتاین فراتر از سنتی غربی است که پیش از این در بسیاری کشورهای جهان موجود بوده‌است. در کشور چین، روزی مشابه ولنتاین موجود است که تحت عنوان «شب هفت‌ها» نامیده می‌شود. برابر با افسانه‌های چینی، پسر گاوچران و دختر بافنده، در هفتمین روز هفتمین ماه از تقویم قمری در آسمان با یکدیگر ملاقات کردند. آخرین «شب هفت‌ها» در ۳۰ اوت ۲۰۰۶ بود. روایتی دیگر از این روز با اندکی تفاوت نسبت به چین، در ژاپن نیز موجود است که از آن به عنوان «تانایاتا» یاد می‌گردد و برابر با هفتم ژوئیه تقویم خورشیدی است. در کشور مصر، روز عشق دیگری موجود است که برابر با ۴ نوامبر هر سال است. در کره جنوبی، در ۱۱ دسامبر هر سال، روزی تحت عنوان «روز پیرو» موجود است که در آن زوج‌های جوان هدایایی به یکدیگر تقدیم می‌کنند.

در ایران باستان دو جشن از جهانی با ولنتاین مشابهت داشته است. یکی جشن مهرگان که در شانزدهم مهر ماه برگزار می‌شده و در آن مردم به یکدیگر هدیه می‌داده‌اند و دیگر جشن اسفندگان یا سپندارمذگان بوده که پنجم اسفند برگزار می‌شده و مردان به همسران خود هدیه داده و از آنها تجلیل می‌کرده و بر تخت می‌نشاندند. (هم‌اکنون بعضی از زرتشتیان ایران، روز سپندارمذ (پنجم) از ماه سپندارمذ (اسفند) را روز ۲۹ بهمن و روز جشن سپندارمذگان می‌دانند.)

نگذارید خشم و بدخواهی شما سبب نابودی زندگی شود، زیرا کسی که به زندگی راج نهد، خود، شایسته آن نیست. لئوناردو داوینچی



ادامه مطلب تربیت فرزند... از صفحه ۴۶

پس از اینکه او این سؤال را تکرار می کند مادر می گوید: «نه.» و پس از چند لحظه فکر کردن در مورد آن، مادر می فهمد که دلیلی برای نه گفتن نداشته است. برخی از والدین قبل از آنکه حتی ذره ای به حرف های نوجوان خود فکر کنند به آنها پاسخ منفی می دهند. به تعریفی دیگر قبل از اینکه فکر کنند حرف می زنند. فکر نکردن منجر به عکس العمل های دیگری نسبت به نوجوان خواهد شد.

پدر فرهاد می گفت: «فرهاد با پول های پس انداز کرده اش می خواست یک دوچرخه بخرد، اولین فکری که به ذهنم رسید این بود که کاری احمقانه است. در مقابل حسرت فرهاد توضیح دادم، تو آنقدر پول نداری که یک دوچرخه بخری. می دونی دوچرخه چقدر گران است؟ به عبارت دیگر می خواستم به او بگویم فکرت مسخره است و عملی نیست.»

والدین می بایستی از برخورد های منفی و شدید و کوچک جلوه دادن احساسات نوجوان و یا گفتن اینکه چقدر اشتباه کرده است پرهیز کرده و در عوض در کمال آرامش با او برخورد کنند و قبل از آنکه شروع به صحبت کنند اندکی فکر کنند. در صورتی که نمی توانید کنترل خود را داشته باشید و سریع به او جواب منفی می دهید، ایده خوبی است که به نوجوان خود بگویید، شرایط را بررسی خواهید کرد و یا اینکه بگویید «بگذار کمی فکر کنم بعداً به تو پاسخ خواهم داد.» همچنین می توانید بگویید که باید این مسئله را با پدرش در میان بگذارد و بعداً به او جواب مناسبی بدهید. به خاطر داشته باشید که پس از مدتی حتماً باید به او جواب دهید. روش های دیگر نیز می تواند به شما کمک کند تا از تکنیک «فکر کردن قبل از حرف زدن» یاری جویید.

برخی از والدین تنها دانماً نصیحت می کنند و یا سؤال و جواب بی شمار. امروز چطور بود؟ دیشب بهت خوش گذشت؟ فردا چه برنامه ای داری؟ عمه از من چی گفت؟ پدرت کجا رفت؟ ... برخی اوقات نوجوانی که تجربه چنین سؤالاتی را داشته در مقابل سؤالات والدین تنها جوابی سرسری می دهد یا دقیقاً به والدین چیزی را می گوید که آنها می خواهند بشنوند یا اصلاً جواب نمی دهد. کامران می گفت وقتی نمره ای زیر ۲۰ می گیرم تنم می لرزد نه از کم بودن نمره بلکه از نصیحت های بی پایان و تکراری پدرم. باور کنید غیر از پند و اندرز از پدرم تاکنون حرف دیگری نشنیده ام؛ آنقدر تکراری شده که از اولین جمله تا آخرش را فوت آم. وقتی بیشتر ارتباط والدین با نوجوان پند و اندرز باشد در شرایطی هم که نیاز به پند و اندرز باشد نزد نوجوان پند و اندرز بی ثمر و

ادامه مطلب گرانترین دستمزد... از صفحه ۱۶

براساس آمار به دست آمده، در ۱۲ ماه گذشته به ازای هر یک دلاری که کمپانی های سینمایی برای بازی جانی دپ پرداخت کرده اند، او ۱,۲۰ دلار برایشان سودآور بوده است. درآمد سالانه این بازیگر ۳۰ میلیون دلار تخمین زده شده است.

جالب است که ۱۰ عنوان نخست فهرست گرانترین بازیگران هالیوودی «فوربز» در سال ۲۰۱۵ را مردها به تسخیر خود درآورده اند. این در تناقض جالب توجهی با فهرست اخیر «فوربز» است که نشان می داد زنان در سینمای هالیوود پول سازتر هستند. براساس این آمارگیری، چهار جایگاه از پنج رتبه نخست فهرست پول سازترین بازیگران هالیوودی را زنان اشغال کردند. «میلان کانیس»، «اسکارلت یوهانسون»، «گوینت پالترو» و «اما استون» چهار بازیگر سرشناس هالیوودی هستند که در کنار «کریس ایوانز» عنوان پول سازترین بازیگران سال ۲۰۱۵ را کسب کرده اند. از نگاه این مجله اقتصادی، «دنزل واشنگتن»

ادامه مطلب موفقیت تازه... از صفحه ۲۵

ارتباط سلول های غلافدار با بافت اطراف شکل نمی گرفته است. روش تازه پژوهشگران استفاده از یکی از مشتقات شیمیایی جلبک های قهوه ای برای تولید غلاف سازگار با بافت است.

از میان ۸۰۰ ماده شیمیایی قابل استخراج از جلبک قهوه ای ماده ای به نام دی اکسید تریازول- تیمورفولین که به اختصار به نام TMTD شناخته می شود بعنوان غلاف سلولی انتخاب شد. سلول های پانکراس انسانی که برای غلافدار شدن انتخاب شده بود به روش کشت سلول های بنیادی به دست آمد و پس از روکش کردن آن ها با غلاف TMTD در پانکراس موش کار گذاشته شدند.

پژوهشگران در گزارش خود می نویسند که بلافاصله پس از کارگذاری سلول های غلافدار در پانکراس موش تولید انسولین توسط این سلول ها آغاز شد و در مدت ۱۷۴ روز آزمایش سلول های غلافدار با ترشح انسولین بخوبی میزان قند خون را تنظیم کردند.

قدم بعدی گروه پژوهشی موسسه فناوری ماساچوست استفاده از میمون های آزمایشگاهی برای کارگذاری سلول های غلافدار است. موفقیت در این آزمایش نویدی ست برای درمان دیابت نوع یک.

و به گونه ای مؤثر با او ارتباط برقرار کنید. تحکم و اجبار را در گفتار خود به کار نبرید. اگر روش (من می گویم) دائم تکرار شود، نوجوان را عاصی کرده و از ارتباط با والدین خودداری می کند و در نتیجه از محیط خانه بیزار می شود. نوجوان با رفتار مثبت والدین خود در خانه می بایستی امنیت داشته باشد و خود را مالک بدانند نه مستاجر.

کمترین تعداد مبتلایان تازه به این نوع دیابت در جهان مربوط به دو کشور ژاپن و چین با یک بیمار در هر ۱۰۰ هزار نفر در سال، و بیشترین موارد تازه از ابتلاء مربوط به کشورهای حوزه اسکندینیای با ۳۵ بیمار در هر ۱۰۰ هزار نفر در سال است.

از دهه ۸۰ میلادی برای تنظیم انسولین خون در مبتلایان به دیابت نوع یک از تزریق مستقیم انسولین استفاده می شود. انسولین تزریقی برای این بیماران از طریق دستکاری ژنتیکی در باکتری اشریشیا کولای (E. coli) به دست می آید. اما در سال های اخیر موضوع حفاظت از سلول های انسولین ساز در مقابل دستگاه ایمنی بدن به یکی از موضوعات پژوهشی در زمینه زیست- فناوری تبدیل شده است.

یکی از ویژگی های غلاف سلولی تهیه شده این است که راه شناسایی سلول های پانکراس توسط دستگاه ایمنی را می بندد ولی همزمان به این سلول ها اجازه می دهد میزان قند و پروتئین های خون را سنجش کنند. یکی از موانع اصلی که تاکنون امکان استفاده از غلاف های سلولی را فراهم نکرده این بوده که کار گذاشتن سلول های غلافدار در بدن انسان و انواعی از میمون ها باعث ایجاد اثر زخم در محل استقرار سلول ها می شده و در نتیجه

توانید با نوجوانان در مورد مسائل مورد علاقه اش صحبت کنید. بسیاری از اوقات تنها مهم این است که با او صحبت کنید بدون اینکه سعی کنید او را نصیحت کرده یا موردی را به او تفهیم کنید، صحبت کنید تا بتوانید ارتباط برقرار کنید.

من می گویم!

سعی کنید احساسات نوجوان خود را درک کنید

با پدر و مادر خود چنان رفتار کن که از اولاد خود توقع داری. سقرراط

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

شما مربی نشده اید که بازیکنان تان را آزار بدهید و از زمین و زمان شکایت کنید. او دوست دارد در محیط درپسته تمرین کند. آیا او از آنهایی است که مهارت های فکری بازیکنانش را به کار نمی گیرد. مدتی است که ایمان مردم به صداقت او رنگ باخته است. با وجود این وقتی آقای دانی با شکایتش او را به زندان انداخت، او بهر حال آشتی کرد و نان را به نرخ روز خورد. آیا راه و رسم عوام فریبی را خوب می داند! او اگر می خواهد در خاطره ها باقی بماند بهتر است در خانه بماند و با نوه اش بازی کند.

گفته ای از پاسکال که می گوید که ای کاش یک هنرمند قبل از هنرمند بودن انسان باشد. آرزو کنیم مربی ها هم قبل از مربی بودن انسان باشند. من در گرماگرم یک بازی، پرخاش گری یک بازیگر و مربی را هرگز نپسندیده ام. حرف حق را همیشه باید زد و از پیامدهای آن نهراسید، اما منطق همیشه حرف اول را می زند. آیا او از نانچیب های فوتبال ما است که با همه دعوا کرده است. گرچه همواره شغلی داشته که در آخر ماه چکی را نقد درون حسابش ببیند. اما صادقانه باید گفت هرچه حرکات او را بیشتر تجربه و تحلیل می کنی و در آن غرق می شوی، احساس غرق شدن بیشتری می کنی. ما باید یاد بگیریم بهم احترام بگذاریم، به حریف، به داور و به مربیان دیگر و حتی تماشاگری که مخالف ما است. نباید فکر کرد هر کس غیر از ما فکر کند دشمن ما است. ما نباید هیچکس را واداریم که مثل ما فکر کند.

هستند مربیانی که از کراهت اعمالشان از نظر اخلاقی کوچک ترین رنجی نمی برند و آنرا نوعی زیرکی می پندارند. آیا او یکی از آنهاییست؟ او مذهب را با ریش هایش و قسم هایش در فوتبال بهم می آمیزد. او خود را بودای فوتبال می داند، پرهیزگار و مومن. آیا او می داند بودا فیلسوف بزرگ فلسفه ای آورده است که مذهب جزئی از آن است. در حالیکه دیگران مذهبی آوردند که فلسفه در آن رشد نمود. بودا مرحله ایست از کمال نفس انسانی که هر کس به آن برسد بودا شده است و چگونگی اینکه باید حقیقت را دید و در پی کشف آن بود، نه با یقه گرفتن، نه با زور گفتن و نه با نعره زدن و فحاشی کردن.

آقای مایلی کهن، شما به خوبی می دانید که بختک ها و نان به نرخ روز خورها همیشه وجود دارند. شما که در دفتر مشترک فدراسیون ها کار کرده اید بهتر از همه می دانید که دو دوزه بازها همیشه در ورزش هائی مثل فوتبال و کشتی وجود دارند و دشواری هائی را رقم زده اند و بخش بزرگی از مشکلات را لاینحل کرده اند و اما آدم هایی هستند که در هیچ شرایطی خود را به آسانی نفرورخته اند، مثل آقای حسن حبیبی که خیلی ها به احترامش کلاه از سر بر می دارند. شما در تمامی صحنه ها بوده اید و هیچکس

ادامه مطلب یک سینه سخن ... از صفحه ۸

هنوز گروهی بی خرد و ناآگاه در کوچه و خیابان افسار پاره می کنند و در و دیوار خانه های مردم و سفارتخانه های کشورها را که در حقیقت تکه ای از سرزمین اصلی آنان است به آتش می کشند. فراموش نکنیم همین هائی که دم از ترور و تروریسم می زنند خودشان کسانی بودند که در هیاهوی انقلاب به جان و مال و ناموس مردم تجاوز می کردند و اینک که از در و دیوار میهن نکبت و بدبختی می بارد، اینک که در سرزمین ما مردم از درد میهن می سوزند و جان می بازند، وظیفه ماست که در این سرای بی کسی در این غربت غرب در این واولیای مرگ آفرین یادی از کورش آریامنش بکنیم و به اهریمن بزرگ و رهبر آدمخواران اسلامی بگویم اهرمن ننگت باد.

کورش آریامنش ۱۷ دی ۱۳۱۴ در مشهد

ادامه مطلب سیر و سفری ... از صفحه ۱۸

و لب تشنه نوشی موزون
که ز سرچشمه الهام کلام
جوشد از مطلع فکر،
نوشت باد جرعه ای شعر روان
جام جوشانی لبریز پیام.

یاد سهراب و شراب شعرش
کهنه شرابی گیرا در جام نوین
خاطرش فرش فریبنده گل
نقش و نگاری رنگین
برگ سبزی که نکاشت
خط سُرخِی که نوشت
هشت کتاب
هشت گلشن، باغ، بهشت...
دشت سبز ملکوت،
قلمش هوش علفزار را باور داشت
و هزار دیده در دمن گلزار
تماشاگر داشت.
چه صبوری گل من، چه صبور...!
مرد دریا دل پهنای کویر
عاشق سیر و سلوک
زیر پایت شن زار
می لغزد دیر، چه دیر...!
می روی تا افق کشف و شهود
راهی دور، چه دور...!
رهرو خسته و خاموش بیابان فراق
پای تبادار، بر راه طلب
می تازی بر لشکر شب
در عبوری روشن تا اشراق
تا مشرق نور

کودکی یادت هست...؟

سقوط به دسته پائین تر با تیم پیکان در سال ۱۳۸۴
سقوط به دسته پائین تر با تیم فولاد در سال ۱۳۸۵
فرار از سقوط به دسته پائین در آخرین بازی با تیم سایپا در سال ۱۳۹۰

کنار شب شعر
دوستانی دلبد، مبتلای تب شعر
جام شعری گردان، دست به دست
می گرفتند حریفان، سرمست
بوسه ها از لب شعر
کودک زیرک من
آرمیدست بر ساحل خواب
می دهد گوش به لالایی شعر
ذهن بیدار ادب آموزش
غرق در عالم رویایی شعر
ماهی کوچک دریای خیال
می بَرَد موج سخن پردازش
تا وسعت دریایی شعر
سرو سالاری امروز
چه برنا گل من...!
بذری بودی باغ شدی
رود گشتی، رود، جاری چون آب
دیگر ابعاد خیال انگیزت
نیست اندازه قاب
ابرگشتی ابر، بر شانه کوه
می بری گوهر باران، انبوه
بر دوش سبتر
شعر شیوایی امروز
چه موزون گل من...!
غزلی روشن در مدح سحر
تو چکامه ای دل انگیز در وصف بهار
در کتاب دل من مثنوی جان و تنی
تو روایتی روان در رگ ذهن
قصه ای جاری در فکر منی
بر تن نازک اندیشه من
پیرهنی
بهترین شعر منی

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

♦ بوقلمون چقدر بد مزه است
♦ تازه مخلفاتش بدمزه تر است
♦ آمریکایی ها واقعا بوقلمون دوست دارند؟
در همین حال تمام غذاها از جمله بوقلمون و مخلفاتش خورده می شوند.
همگی این سنت آمریکایی را بجا می آوریم که شکمان پر از بوقلمون بشود. بعد نوبت دسر است باقلا، میوه، شیرینی، پای کدو و بستنی با خامه فراوان و پسته و هل معطر شاهدهی است بر اینکه ایرانی زمانی از تمدن های بزرگ جهان بوده...

حکایت

ملک زاده ای را شنیدم که کوتاه بود و حقیر و دیگر برادران بلند و خوبروی، باری پدر به کراهیت و استحقاق در وی نظر نمی

کرد. پسر به فراست و استبصار به جای آورد و گفت: ای پدر کوتاه خردمند به که نادان بلند، نه هر چه به قامت مهتر به قیمت بهتر.

آن شنیدی که لاغری دانا

گفت باری به ابلهی فربه
اسب تازی و گر ضعیف بود
همچنان از طویله ای خر به
پدر بخندید و ارکان دولت بیسندیدند و برادران به جان برنجیدند.
تا مرد سخن نگفته باشد

عیب و هنرش نهفته باشد
هر بیشه گمان میر که خالی ست
شاید که بلنگ خفته باشد
(از گلستان سعدی)

ادامه مطلب **اعدام بهانیان**... از صفحه ۱۹

طبق گفته خانواده حسین مطلق «محفل محلی» در مدت یازده ماهی که هفت بهایی اهل همدان در زندان بودند نامه هایی در راستای «رفع ممنوع الملاقاتی با خانواده ها» و رفع اتهامات به آیت الله ابوالحسن اعلی، حاکم شرع و رییس دادگاه و نمایندگان او، که برای بازدید به زندان می رفتند، تحویل داده می شد و گاهی نیز مسوولان حضوری مورد مشورت و خطاب قرار می گرفتند. از جمله افرادی که طرف صحبت قرار گرفتند آیت الله حمیدی و آقامحمدی، نمایندگان همدان در مجلس شورای اسلامی، مکرم دادیار دادگاه، حسین ملکی نماینده و عضو دفتر ابوالحسن بنی صدر و بابازاده دادستان انقلاب بودند.

«در دست نوشته ها آمده که وقتی دو نفر از اعضای محفل در رابطه با مشکلات "احبابی اطراف" به آیت الله مدنی نیز مراجعه کرده بودند ایشان در وهله اول از پذیرفتن آنها امتناع کرده بودند و بعد از پذیرفتن هم به آنها گفته بود "شما ۱۳۶ سال است که خار چشم ما هستید. آیا فراموش کرده اید که در قلعه شیخ طبرسی چه کردید؟" ولی ملاقات ها با عالمی که تحت نظر مدنی امور دادگاه انقلاب و کمیته ها و غیره بر عهده داشت انجام می شد هر بار قول مساعد می داد و اگر چه به هیچ کدام عمل نمی کرد.»

روز ۲۱ تیر ماه سال ۵۹ کیفرخواست ۹ صفحه ای متهمان از طرف دادسرای انقلاب در دفتر زندان به آنها تحویل داده می شود. کیفرخواستی که توسط متهمان تکذیب می شود. آنها معتقد بودند که «کیفرخواست جز دروغ و اتهام چیز دیگری نداشت. البته غیر از این هم انتظار نداشتیم و می دانستیم که ما را محکوم خواهند کرد چون اگر محکوم نشویم صحیح نیست». زمانی که کیفرخواست قرائت شد «یکی از ماموران گفت ایده شما را می خواهند محاکمه کنند نه خودتان را چون در کیفرخواست در هیچ مورد شما متهم نبودید و فقط دین شما متهم

این برگه ها به همراه وصیت نامه های این افراد زیر مقوای ساک زندان شان قرار داشت. همان ساکی که خانواده اعدام شده از سال های حبس عزیزش به یادگار می برد.

در میان دست نوشته های سهراب حبیبی خاطراتی از دوران بازداشت و خانواده های زندانیان وجود دارد: «آقای اعلی حاکم شرع به اتفاق چند نفر دیگر روی چمن ها در محوطه نشسته بودند و پرونده های دیگران را بررسی می کردند و حکم نهایی می دادند. خانم تیمسار شجاعی آمده بود و می گفت که شوهر من را چرا تکلیفش را معین نمی کنید؟ ۱۴ یا ۱۵ ماه است به طور موقت بازداشت نموده اید. زندگی ما را فلیچ کرده اید. خب زود تیربارانش کنید که هم او و هم ما خیالمان راحت شود و کمتر زجر و ناراحت باشیم.»

حبیبی در صفحه ای دیگر زندان را چنین به تصویر می کشد: «بند دو که ما در اطاق شماره ۹ آن زندانی بودیم، راهروی دارد به طول ۳۲ متر در ۳ متر که در اطراف آن ۱۱ اطاق بنا شده. در ته راهرو سه توالیت در نهایت کثیفی و آلودگی با سه دست شویی زوار در رفته که در اثر عدم توجه همیشه گرفته یا خراب می شد وجود دارد. این راهرو منتهی به یک سالن می شود که به نام کارگاه مرسوم است. البته آلمان ها زمان رضا شاه این زندان را ساخته اند و این سالن را برای جلسات سخنرانی، نمایش و سایر احتیاجات تربیتی زندانیان ساخته اند ولی امروز حدود ۲۰۰ نفر از معتادان را در آن سالن جا داده اند و متأسفانه مسوولان زندان اصلا به فکر نظافت و آسایش نه معتادان و نه سایرین نیستند. شپش و کثافت از سر و کله این مرده های متحرک در حال مسابقه و ویراژ رفتن هستند به طوری که ما مجبور بودیم روزی دو یا سه مرتبه از پودر وایتکس برای از بین رفتن شپش استفاده کنیم. دست شویی را از ترس موش های خطرناک که در حال انتظار بودند که جیره خود را دریافت کنند و استشمام گازهای مختلف سریع ترک می کردیم.»

ادامه مطلب **ای وطن عزیزم**... از صفحه ۱۷

روحانیون، در قیل از انقلاب افرادی با محبت و متدین بودند و مورد احترام جامعه و اگر یکی دو آیت الله در مشهد یا قم سکونت داشتند، از لطف و محبت مردم شهر برخوردار بودند و مردم برای رفع گرفتاری به آنها متوسل می شدند، پس چگونه شد که بعد از انقلاب یک مرتبه ورق برگشت و اینها قصی القلب و از جامعه و از هموطنان خود فاصله گرفتند و در همان روزهای اول انقلاب سرداران پاک و وطن پرست را به خاک و خون کشیدند.

باید عرض کنم اینها همه و همه دسیسه و خیمه شب بازی دولت های مافیای جهانی هستند که در خاورمیانه و کشورهای ضعیف برنامه های توسعه طلبی و فروش جنگ افزارهای نظامی و غارت و چپاول سرمایه های ملی آنان با طرح برنامه ها را دنبال می کشد و با جنگهای داخلی و تانکهای قراضه و ابزارآلات نظامی به فروش می رسانند و این کارها و برنامه ها تماما وسیله افراد وطن فروش و خدمتگزاران بیگانه انجام می گردد و ربطی با فرار وطن پرست ندارد. خداوند انشاء الله شکم غارتگران را سیر کند تا دست از سر مردم بی پناه بردارند، به خصوص کشورهای کثیفی مانند فرانسه - انگلیس و شوروی و از خداوند مسئلت می نمایم مردم و ملت ایران برای آزادی و حقوق بشر به سرنوشت مردم عراق، لیبی، سوریه و یمن دچار نشوند.

ادامه مطلب **مروری کلی**... از صفحه ۱۱

معمولاً طرف یکی دو هفته پس از پاسخ به شکایتنامه توسط مستأجر، دادگاه جلسه ای تشکیل می دهد تا با میانجیگری یک فرد بیطرف مسأله میان طرفین رفع شود و نیازی به حاضر شدن جلوی قاضی نباشد. در صورتیکه طرفین نتوانند در این جلسه به توافق برسند، پرونده به محاکمه (Trial) فرستاده می شود تا قاضی یا هیات منصفه شواهد و اظهارات طرفین را بررسی کند و براساس آن رأی دادگاه صادر شود.

مواردی که باعث پیگیری یک حرکت توقیف غیرقانونی از جانب موجر می شود تنها عدم پرداخت اجاره نیست. مواردی چون اجاره دادن محل اجاره به فرد دیگری توسط مستأجر بدون اجاره موجر، تخریب محل اجاره، سکنی دادن افراد دیگری به محل اجاره بدون اجازه مستأجر، ایجاد سر و صدای بیش از حد، و غیره، از موارد معمول دیگر نقض قرارداد اجاره می باشد که می تواند به یک حرکت توقیف غیرقانونی بیانجامد.

لازمه قضاوت، شکیبایی به هنگام شنیدن، تأمل به هنگام گفتن،

بصیرت به هنگام رسیدگی و بی طرفی به هنگام قضاوت است. سقراط

که یک حلقه فیلم مربوط به آنها وجود دارد و زمانی که محمدعلی رجایی، دومین رییس جمهوری ایران به سازمان ملل رفته و از خودش دفاع می کرد، بعد از نشان دادن پای خود به عنوان سند شکنجه می گوید کسی به نام بهایی در ایران اعدام نمی شود، اما یکی از نماینده های جامعه ی بهایی این فیلم را همان موقع پخش می کند.»
به گفته ی الهام «به من گفتند که قرار نبود اعدام این هفت نفر جایی منتشر شود. همه سعی در مخفی نگه داشتن آن داشتند». اما چرا باید این اتفاق مهجور می ماند؟ چرا این هفت نفر؟ اتهامات آنها در دادگاه و دفاعیات آنها چه بود؟

است و چیز مهمی نیست.»
در آخرین صفحه از دست نوشته های سهراب حبیبی آمده است: «از رییس زندان خواستیم که اجازه دهد در مورد کیفرخواست با وکیل یا خانواده خود مشورت کنیم. جواب ندادند و سخت ما را کنترل می کردند که مبادا با کسی در تماس باشیم ولی غافل از این که ما هم هیچ موقع حاضر نبودیم خلاف مقررات رفتار کنیم. در هر حال این اوضاع با ظلم به ما می گذرد و امیدواریم که خداوند همه را مورد تفضل خود قرار دهد.»
الهام با اشاره به اینکه هیچ فیلمی از این هفت نفر باقی نمانده، گفت: «شنیده ایم

ادامه مطلب **اناهیت** ... از صفحه ۵

دارند. پیکرده این بغدادت بر روی بسیاری از سکه های دوران ساسانی و پارتی نیز دیده می شود و نشانی از او در آداب کهن طلب باران هنوز در روستاهای دور دست بر جای است و سفره دختر شاه پریان که هنوز مرسوم است نشانی از فدیة و میزدی است که به او اهداء می شده است. شیرهای سنگی در همدان و اصفهان و شهرهای دیگر که بنابر رسوم عامیانه توسل بدانها موجب باروری دختران می گردد نیز نمادی است از اناهیت و چنانکه در روایت آتلین آمد، در پرستشگاه های ناهید در ایلام شیرهای رام شده نگاه می داشتند. روز ویژه این ایزد که اَبان جشن نام داشت در اَبان روز (روز دهم) از ماه اَبان بود. در این روز مردم به کنار دریا و رودخانه و چشمه سارها می رفتند و یا در پرستشگاه های ناهید به ستایش وی می پرداختند و اکنون نیز پارسیان هند به ویژه دختران و زنان در این روز به کنار دریا و رودخانه ها می روند و اَبان نیایش می خوانند و به شادی می پردازند.

ادامه مطلب **ترمیم**. **تصحیح** ... از صفحه ۱۱

میشود که این مشکل از طرف همسر سابق وی بوجود آمده است. مواردی که در بالا ذکر شد فقط در مورد کردیت کارت صدق نمیکند بلکه حتی اگر شما وام هم بگیرید و کسی Co Signer شما باشد، همه ی موارد مذکور در مورد Authorized User یا Authorized User با مسئولیت پرداخت در مورد وام هم صادق است و عینا به همین صورت روی سابقه کردیت یک نفر یا هر دو نفر صادق خواهد بود چه در جهت مثبت یا منفی.

آسوده، طبق مسیرهایی که او می داد، به جلو می رفت و برای اینکه او کمتر خسته شود، زمان طولانی ای، فرامین را داشتم. آفتاب که بالا آمده بود، با درخشش بامدادی، و انعکاسش بر روی زمین سفید رنگ، چشمها را به شدت خسته می کرد و میل پلکها را به بسته شدن زیاد می نمود. تقریباً دو ساعت پرواز کردم و از همکارم خواستم، نقطه ای را که در آن لحظه بودیم، بر روی نقشه، نشانم دهد و فرامین را بگیرد. او نقطه ای را نشانم داد که با زمان پرواز، و مسیرهایی که طی شده بود، مطابقت نداشت. پرسیدم: روی چه حسابی، این نقطه را نشان میدهد؟ و او گفت: نمیدانم، جناب سرهنگ گیجم کرد و مسیرها را او تعیین میکرد و به من میگفت. دانستم که به هچل افتاده ایم و در کویر گم شده ایم. به هر طرف که نگاه میکردیم نمک بود و نمک و گاهی صخره هایی سنگی که رنگش با زمین تفاوت داشت. ارتفاعمان زیاد نبود و به این ترتیب، اصلاً پیدا کردن زمین زیر پا امکان نداشت. از شدت خشم، نمی دانستم با همکارم چه کنم. رودر بایستی هایش کار دستانم داده بود.

ادامه مطلب در ماه آینده

ادامه مطلب **انگوهات نشکنه!** ... از صفحه ۱۷

آب این چاه شیرین است و گذرندگان چه پارسی و چه هندو که تشنه کام هستند به کنار چاه می آیند و دلوهای کوچکی را که با زنجیر به کنار چاه بسته شده اند به چاه آب فرو می اندازند و آب بر می کشند و می نوشند و اگر خواستند، پولی در صندوق آتشکده می ریزند و موبدان نیز مشغول خواندن اوستا هستند. این تنها یادگار از یک پرستشگاه ناهید است که تاکنون در بمبئی در بین پارسیان برجای مانده است. در ایران و بویژه در روستاهای آذربایجان چشمه ها مقدس هستند و گاه برخی از تک چشمه های کوهستانها از احترامی زیاد برخوردارند. و زنان و مردانی که بر سر این چشمه سارها می روند پولی در ته چشمه می اندازند و برداشتن این پول توسط دیگران گناه محسوب می شود. داستانهای عامیانه بسیاری درباره چشمه سارها و پریان نیکوکار این چشمه ها هنوز بر سر زبان روستائیان است که نشانی کهن از بنای بزرگوار ایران زمین اردویسور اناهیت

این مورد شامل پدر مادرهایی که از روی احساسات برای فرزندان بی مسئولیت خود کردیت کارت میگیرند نیز شده و متأسفانه عواقب بد آن گریبان والدین را خواهد گرفت یا در مواردی که زن و شوهر با کارت مشترک از هم جدا میشوند و بعد از جدایی یکی از طرفین با کارت مربوطه هر خرابکاری را انجام میدهد بدون اینکه طرف مقابل خبردار شود و بعد زمانی طرف مقابل متوجه میشود که سابقه کردیت وی بطور کامل خراب شده و پس از پیگیری متوجه

صورت زیکزاک، در حاشیه جنوبی کویر، به سوی طیس می رفت و با شرکت نفت طیس، هماهنگ شده بود که تانکر بنزین، از نوع (جی-پی-۴)، آماده کنند که به محض رسیدن، بدون معطلی، سوخت گیری کنیم و برگردیم و فردا، با مسیری دیگر، کار را آغاز کنیم. نقشه ما از نظر ظاهری، رنگ و روی متفاوتی با نقشه سر هنگ داشت. از سرهنگ خواش کردم چند دقیقه نقشه اش را به من بدهد تا نگاهی کنم. متوجه اختلاف نشانه ها، و عوارض طبیعی، در نقشه ها شدم. از سرهنگ خواستم که برای صحت کار، فقط نقطه ای که مد نظرشان است را با مشخصات طول و عرض جغرافیایی، بگویند و از دادن سمت پرواز، خودداری کنند و ایشان هم پذیرفت. فرامین، در اختیار همکارم بود و من، سمت پرواز، و تطبیق مسیر، و محاسبه سرعت زمینی و زمان را می کردم و او را راهنمایی می نمودم. پس از یکساعتی که همکارم پرواز را به عهده داشت، فرامین را گرفته و نقشه را به او دادم و در ضمن، طوری که سرهنگ نشنود گفتم: اصلاً به مسیرهای سرهنگ توجه نکن. نقاط مقصد را بگیر و خود مسیر را پیدا و زمان بندی کن و به من بگو. با خیال

جلسات را از سر گرفته و لیزر درمانی را ادامه دادم. تصمیم گرفتم عمل بینی را بگذارم برای بعد از دریافت مجوز. چند ماهی گذشت. حالا دیگر جلسات روان درمانی تمام شده بود و فقط منتظر جواب تست های روان شناسی بودم تا ببینم آیا مجوزی خواهم داشت یا نه. یک ماه بعد بالاخره تلفن زنگ خورد. شماره را که دیدم، احساس کردم قلم دارد به شدت می زند. در این مدت فکر و خیال دیوانه ام کرده بود. اگر ترنس نباشم چه؟ اگر بگویند همه اش توهم بوده چه؟ اگر روانی تشخیص داده باشند چه؟ مبادا دوقطبی باشم یا مالیخولیا داشته باشم! صدای شاد منشی را شنیدم که گفت: «مبارکه خانوم خانوم! ترنس کلاسیک هستی. جواب همه تست های هم اوکی و نرمال است. نگران هیچی نباش.» فقط داد زدم. از ته دل داد می زدم و اشک شادی می ریختم! من دیوانه نبودم. من دچار توهم و خیالات واهی نشده بودم. من واقعا «دختر» بودم. یک دختر ترنس. وای من واقعی ام، خدایا!.. آن روز بهترین روز کل زندگی من بود. فکر می کردم زایمانی که انتظارش را می کشم، خیلی به من نزدیک شده باشد. آنا را می دیدم که خیلی عادی و بدون درد و رنج و انکار این همه سال، بالاخره می خندد. آرامش و شادی اما زیاد به طول نینجامید و همه چیز یک بار دیگر، با یک اتفاق ساده به هم ریخت.

ادامه مطلب **کویر لوت** ... از صفحه ۱۳

حسب عادت، همیشه روی زانوی خلبان است. افسران مسافر هم، نقشه های خود را باز کرده بودند و در زیر چراغ های مطالعه، که در سقف داشتیم، نقشه مسیر را، روی نقشه، مشخص میکردند. در پرواز، رسم است که هر نیمساعت پرواز، خلبان، فرامین را به دیگری واگذار می کند و ضمن استراحت، نقشه را دنبال می کند و به خلبانی که روی فرامین است، اطلاعات مسیر را، با تطبیق زمین، و نقشه، و زمان بندی، و زاویه حرکت، و محاسبه سرعت زمینی، می دهد. تفاوت نقشه خوانی خلبان، با دیگر نقشه خوانها، در ابعاد مسیر است، انسان بر روی زمین، نقشه را با دو بعد، عرض و طول، می خواند. اما خلبان، نقشه را با سه بعد، عرض و طول و ارتفاع بررسی می کند و به همین علت، کسانی که به نقشه هوایی عادت ندارند، خیلی زود مسیر را از دست میدهند و گم می شوند. به باقی که رسیدیم، سپیده زد و آرام آرام روشنایی از افق سر بیرون آورد و چون رو به شرق بودیم، روشنایی مستقیماً به چشمانم میزد. از آنجا، قرار شد سرهنگ، یکی یکی نقاط مسیرهای مورد بررسی شان را به ما بدهد، و ما، آنان را، به همان نقطه درخواستیشان ببریم و وقتی به آن نقطه رسیدیم، نقطه بعدی را بدهد. مسیرمان، خط شکسته ای بود، که به

اتفاقاً آن روز هم تست شخصیتی «مینه سوتا» داشتیم و بعد از آن هم نوبت لیزر درمانی بود که برایم یکی از بدترین اتفاقات ممکن پیش آمد. در راه مطب پایم پیچ خورد و هرچه می گذشت، دردش شدیدتر می شد. با این حال، هر طور بود چهار ساعت درد را تحمل کردم. اما درد آن قدر شدید بود که جلسه لیزر درمانی را لغو کردم. وقتی در تاکسی نشسته بودم تا خودم را به خانه برسانم، از درد اشکم سرازیر شد. راننده وقتی فهمید جریان چیست، به اصرار خواست من را به بیمارستان برساند. شاید برای شما این راه حل طبیعی باشد اما من باید می رفتم خانه تا لاک ناخن های پایم را پاک کنم. بالاخره به بهانه آوردن دفترچه بیمه، راضی شد من را به خانم نام برساند. لنگان لنگان و اشک ریزان با لاک پاک شده وارد بیمارستان شدم. ساعت ۱۱ شب بود که با پای گچ گرفته از در بیمارستان بیرون آمدم و تازه یادم افتاد از ظهر هیچ چیزی نخورده ام. با پای گچ گرفته وسط خیابان تنها و بی کس و گرسنه نشسته بودم و به حال و بدبختی خودم گریه می کردم. درد داشتم اما دیگر درد پا نبود، درد بی کسی بود.

با یک پیچ خوردگی ساده و مو برداشتن قوزک پا، تمام برنامه هایم به هم خورد. از عمل بینی گرفته تا جلسات رفتار درمانی و لیزر. برای یک ماه و نیم خانه نشین شدم. همین که توانستم سرپا باشم، به سرعت

ارتفاع گرفتیم و وارد حریم شهر شدیم. یزد، هنوز در خواب بود. اما منظره ای همچون شهرهای قصه های هزار و یکشب داشت. چراغ هایی که برای تزئین، بر روی ساختمان های کهن، تابانده بودند، بیننده را به خلسه هزاره های پیشین می برد و خیال را، به بازی می گرفت و هیاهوهای گذشته را در اندرون خاطره های نیایکانی انسان، به شورش وا میداشت. از زمین، مناره ها سر بر آورده بودند و بادگیرها، در اثر نورهای رنگینی که بر رویشان تابیده شده بود، زمانی وهم آلود را بر انسان القا میکردند. یزد، در آن ساعت و از بالا، همان شهری بود که شهزاد، ملکه اش بود و برای آن ملک جوانبخت، قصه می گفت. از آن بالا میشد، هزار قصه رنگین آفرید که هر کدام، صداها جاذبه شنیدن در خود داشته باشند. در مسیری، با زاویه حدود صد درجه شرقی، به سمت جنوب شرقی، روانه شدیم. در زیر پایمان، تک و توک، چراغی سؤ سؤ میزد و بالای سرمان، هزاران ستاره درخشان، شاد و خنده رو، و شسته و تمیز، به ما نگاه میکردند. در میان راه، ناگهان روشنایی روز، ظاهر شد و دقایقی چند دوام آورد و ناپدید گردید. همگی، آنچنان محو آنهمه ستاره شده بودیم که زمان و فاصله میان راه یزد به باقی را درک نکردیم. یکی از ملزومات خلبان، نقشه است که بر

ادامه مطلب یادداشت های یک ... از صفحه ۶

محرک که حقیقتاً مضع اخلاق است. نمی‌دانم فرنگی‌ها چرا در عمل عصمت و عفت این قدر لایقیده شده‌اند. (ص ۲۵۴)

و در جای دیگر این موضوع را تکرار می‌کند: به تئاتر امپریال رفتیم. عریانی زن‌های رقص چیز غریبی است. و اصرار دارند که همه جای خود را بنمایانند و گفتگوها خیلی وقیح است. نمی‌دانم چرا فرنگی‌ها این قدر بی‌عفت و عفت و عصمت شده‌اند و چرا در این بازی‌ها حاضر می‌شوند. (ص ۲۶۴-۲۶۵)

به تئاتر ادوارد هفتم رفتیم. بازی مضحک شوخی و مسخرگی بود. اما حقیقتاً رحمت به بقال بازی‌های ما از جهت هرزگی و بی‌عصمتی. (ص ۲۷۲)

اما بعد از تماشای یکی از این گونه آثار با دوست همراهِش بحث می‌کنند. ظاهراً موضوع بحث درباره آزادی زنان است. مرد حکیم قانع نمی‌شود؛ با وحیدالملک مبلغی در موضوع عفت و بی‌عفتی مباحثه کردیم. او را هم نمی‌توانم بفهمانم که این عمل اخلاق زن‌ها و مردها ربطی به آزادی ندارد. او اگر چه در مباحثه مغلوب و عاجز است، اما باز می‌گوید آزادی که شد این طور می‌شود. و تحقیق مطلب و فلسفه عصمت و عفت را کسی درصدد فهم بر نمی‌آید. (ص ۲۵۶)

اما در پایان این بخش می‌خواهم از یادداشتی یاد کنم که از حال و روزگار مردم فرنگ پرده برمی‌دارد؛ مردمی که با آن که نکبت جنگ و کشتار و ویرانی را دیده‌اند، اما زندگی را از یاد نبرده‌اند: به تئاتر رفتیم. اسم آن ودویل (۱۷) است. بازی تمام رقص و آواز و تصنیف و ساز و مسخرگی بود. بامزه بود. مخصوصاً رقص‌ها که من از آن محظوظ می‌شوم. یکی از تصنیف‌ها را وقتی که بازیگرها می‌خواندند اکثر اهل مجلس هم از زن و مرد همراهی می‌کردند. خیلی حال داشت. مثل این که نظیر این را در پاریس هم در المپیا یک دفعه دیده بودم، اما آن تصنیف راجع به جنگ و فتح بود. این فقط عاشقی بود. باری، مردم زندگی دارند، جان دارند، حال دارند، می‌فهمند چه می‌کنند. (ص ۲۴۸)

- Traviata [۲]
- Damination de Faust [۳]
- Theatre Francais [۴]
- Comédie Francaise [۵]
- Sara Bernhardt [۶]
- Theatre des Art [۷]
- Athalie [۸]
- Racine [۹]
- Porte St. Martin [۱۰]
- Rostand [۱۱]
- Les Perses [۱۲]
- Eschyle [۱۳]
- Brompton [۱۴]
- L'Arlésienne [۱۵]
- Madame Butterfly [۱۶]
- Vaudeville [۱۷]

ادامه مطلب گیله مرد ... از صفحه ۲۴

نگذشته است که تلفن دو باره زنگ می‌زند. -الو؟ گود مورنینگ مستر فلانی! نمیگذارم حرفش را ادامه بدهد. چاره ای بنظرم میرسد. به زبان فارسی می‌گویم: ببخشید خانوم جان، من انگلیسی بیلمیرم! ظل عالی لایزال! می‌گوید: وات؟ می‌گویم: زهر مار وات. من انگلیسی بیلمیرم ای تخم شیطان. می‌گذاری ما کیه مرگ مان را بگذاریم؟ و گوشی را می‌گذارم. نیم ساعتی می‌گذرد. تلفن زنگ می‌زند. گوشی را بر میدارم. -من الیزابت هستم. می‌پرسم: الیزابت تایلر؟ می‌گوید: رکوردمان نشان می‌دهد که شما بالای شصت سال هستید. می‌دانید اگر فردا پس فردا ریق رحمت را سر کشیدید چه خرج و مخارجی بابت کفن و دفن تان روی دست بچه‌های تان می‌ماند؟ پس بیاید با پرداخت ماهیانه صد و هشتاد و پنج دلار عضو سازمان ما بشوید تا ما پس از مرگ تان همه مخارج تان را پرداخت کنیم. جوش می‌آورم و می‌گویم: خانم جان، اولاً اینکه گر چه پیرم و می‌لرزم به صد ججون می‌ارزم. دوماً اینکه می‌خواهم به کوری چشم آن سازمان نکبتی تان تا صد سال زنده بمانم. اصلاً قصد مردن هم ندارم. قبرتان را هم نگهدارید برای عمه جان تان! من نه قبر می‌خواهم نه کفن و دفن. می‌خواهم بسوزانندم و خاکسترم را هم بریزند توی مستراح! حالا دست از سر ما بر می‌داری یا نه؟ ساعت ده صبح با سبیل‌های آویزان می‌روم سر کارم. شب که بر می‌گردم خانه می‌بینم دو تا نامه برآیم آمده است. یکی از شرکتی است که سمک می‌فروشد و آن دیگری عینک! فقط مانده است از کارخانه عصا سازی هم برای مان نامه فدایت شوم بفرستند. خدایا! اینها چرا دست از سر ما بر نمی‌دارند؟

ادامه مطلب سخنی در مورد کولی‌ها ... از صفحه ۱۲

بعضی از خانواده‌ها و بچه‌هایشان عصرها نیز به خوردن نان و پنیر می‌پردازند، که عصرانه آنها را تشکیل می‌دهد. موادی که برای پختن غذا از آن استفاده می‌کنند، از بازارهای سر راه و شهرها و دهات بوسیله زنان قبیله، خریداری و تهیه می‌شود و آنان در ارزان خریدن آنها مهارت‌های عجیب از خود نشان می‌دهند. در هفته یک بار شب‌های جمعه تمام افراد قبیله باهم کمک می‌کنند و آش می‌پزند و سفره‌ای بزرگ و وسیع با گلیم‌ها و جاجیم‌های خود، برپا می‌کنند و دور آن جمع می‌شوند. در مدتی که آش پخته می‌شود، یکی از نوازندگان ریاب می‌نوازد و ترانه‌هایی می‌خوانند و بعد که آش آماده شد، به طور دسته جمعی به خوردن آن می‌پردازند. چای، یکی از نوشیدنی‌های عمده کولی‌هاست. در تمام روز و سراسر شب، در قبیله، قوری چای روی کتری و در کنار اجاق آماده است و هرچندگاه یکی از بچه‌ها و در شب، زنان برای خودشان و مردانشان چای می‌ریزند.

شاه از ایشان عکسی برداشت و تسمی کرد و چون کار عکاسی تمام شد مرا پیش خواند و گفت: پاولی! عجب خانم‌های دلربای زیبایی هستند، برو به آنها بگو با من بیایند تهران! من هر چه فصاحت و عبارت پردازی در چنته خود داشتم به کار بردم تا به شاهنشاه قدر قدرت بفهمانم که در فرانسه یک زن را نمی‌توان به آسانی مثل یک بیانو یا یک اتومبیل به تهران برد و با ادای این جمله که «من این را می‌خرم» کار را تمام کرد.

راحت مان بگذارید بابا!!!

روز شنبه است. هنوز به ساعت هشت صبح خیلی مانده است. تلفن خانه مان زنگ می‌زند. از خواب می‌پریم و گوشی را بر میدارم. خانمی از آنور سیم می‌گوید: گود مورنینگ مستر فلانی! توی دلم می‌گویم: سر صبحی بجای خضر گیر خرس افتادیم. می‌گویم: اسم من جنیفر است. می‌گویم: جنیفر لویز؟ می‌خندد و می‌گوید: نه! می‌پرسم: جنیفر لارنس؟ می‌گوید: نه! می‌گویم: جنیفر آت کین سن؟ می‌گوید: نه! من از بانک فلان تلفن می‌زنم. می‌خواهم به شما بگویم که ما با بهره کمتری وام می‌دهیم. می‌خواهی وام خانه ات را عوض کنی؟ گوشی را چنان روی تلفن می‌کوبم که زخم می‌گوید: تلفن را شکستی مرد حسابی! لحاف را روی سرم می‌کشم و می‌خواهم چند دقیقه ای چرتکی بزنم. ساعت ده قرار است بروم سر کارم. چند دقیقه ای می‌گذرد. دوباره تلفن زنگ می‌زند. گوشی را بر می‌دارم. از آنسوی سیم صدای ضبط شده زنی بر روی یک سیستم کامپیوتری می‌گوید می‌تواند خانه مان را به نور قدوم انرژی خورشیدی روشن بفرماید. گوشی را می‌گذارم. غلت و واغلتی توی رختخواب می‌زنم و سعی می‌کنم نیم ساعتی بخوابم. هنوز نیم ساعت

ادامه مطلب **یادداشت‌های بی تاریخ** ... از صفحه ۲.

از خارجی هزار به یک جو نمی خردند
گو کوه تا به کوه مناقق سپاه باش
و آمد تا آنجا که:

قبر امام هشتم سلطان دین رضا

از جان بیوس و بنده آن بارگاه باش

که ضدای ضجه زنها بلند شد. راننده ماشین
را نگه داشت. شاگرد راننده شروع کرد به
جمع آوری وجوه گنبدنما و شیخ علینقی
طماع تر از او فریاد می زد:

-باچی، همشیره، خواهر، بده جواهر و
طلاآلات را در راه امام هشتم. مادر و خاله ها
اشک می ریختند و پدر آهسته زیر لب قرآن
تلاوت می کرد. یکی از خاله ها که دستبند
طلایش را توی جام شیخ انداخته بود پرسید:
-آشخ، این شعر مال کیه؟
-به، چطور نمی دانی! مال حافظه، حافظ
لسان الغیب.

که پدر دیگر طاققت نیاورد و گفت: «بس کن.
آنقدر مزخرف نگو. حافظ شعر به این بدی
نمی سازد. این را ساخته اند و به او بسته
اند.» مادر غرغری کرد که این آقای ما کارش
بور کردن مردم است. شعر مال حافظ است.
حافظ چاپ سنگی که در خانه داریم و با آن
فال می گیریم این غزل را دارد.

بیچاره زن راست می گفت. اما پدر رفیق
حجره و گلستان سید عبدالرحیم خلخالی
بود، آن حافظ شناس طراز اول، پیش از «حافظ
تشریح» عبدالحسین هژیر و طبعاً اولین چاپ
قزوینی و غنی.

قبر آن ملعون

به حرم که مشرف شدیم در یک گوشه بالای
ضریح راه تنگ بود. مردم فریاد می زدند:
«بر هارون لعنت» و دیگران می گفتند «بش
باد». قبر امام هشتم سلطان دین رضا آدم را
میپهوت می کرد. اما چرا هارون پدر مأمون
را آنجا چال کرده بودند که مردم هنگام
عبور از روی قبرش به او فحش بدهند؟
آیا این یک حیلہ گری مأمون نبوده که می
خواست در هر حال قبر پدرش هم بازدید
کننده داشته باشد!

حقیقت، انکارناپذیر است. بدخواهی ممکن است به آن حمله کند. ممکن است نادانی آن را
به مسخره بگیرد، اما سرانجام حقیقت پایدار خواهد بود. و بنستون چرچیل

با همین اشاره و استعاره، مولوی درباره شمس می گوید:

در آکنده ز شادی ها درون چاکران خود مثال دانه های دُر که باشد در انار دل



ز چشم لعل رُمّانی چو می خندند می بارند ز رویم راز پنهانی چو می بینند می خوانند

لعل رُمّانی به معنی اشک خونین فعل مفرد می طلبد. ضبط نسخه "ب" (۸۱۳ ق) که قدیم ترین
نسخه دیوان حافظ با این بیت است، چنین است: **ز چشم لعل رُمّانی چو می بینند می خندند /**
ز رویم راز پنهانی چو می بینند می خوانند. در مقبولیت این ضبط، نخست آنکه در ادامه ابیات
قبل از آن است و از عمل سمن یویان و پری رویان می گوید، دوم به روال تمامی غزل به فعل جمع
نیاز دارد، سوم واژگان می خندند و می خوانند آوای بس دلنشین تری دارند، و از همه مهم تر
بیت معنی روشن خود را پیدا می کند: [آنان به اشک خونین من می خندند و از اشک و رنگ
رویم به راز نهنام پی می برند.]

[۱] واژه رُمّان، با صَمّ اَوَّل و بی تشدید میم، مأخوذ از واژه Roman منسوب به داستان‌های رومی است که امروزه به
معنی کتاب داستان به کار می رود و برخی به این معنی آن را با تشدید تلفظ می کنند.

ادامه مطلب **انار** ... از صفحه ۳۳

دل پر خون عاشق مسکین نیز به انار تشبیه شده که در برابر غم عشق و هجر یار تاب و
طاقت از دست دهد و همانند نار کفیده شکسته و تر کیده می شود، با دو بیت از فرخی
سیستانی و سنایی:

تن مسکین من بگداخت چون موم دل غمگین من بشکافت چون نار

در حسرت آن دانه نار تو دل ما حقا که چو نار است به هنگام کفیدن

در اشعار بسیار، اشک خونین و سرشک گلگون به دانه نار، نارदानه یا نارदान تشبیه شده است.
مثل انار تر کیدن به معنی از بغض تر کیدن است و نار افشاندن به معنی "خون گریستن" آمده
است، با سه بیت از انوری، سعدی و مسعود سعد:

بر هر مژه خونی که مرا در تن بود چون دانه نار بر سر سوزن بود

شگفت نیست دلم چون انار اگر بکفید که قطره قطره اشکم به نارदान ماند

اشک من نارदानه شد، نه عجب گر دل من کفیده نار شود

بیت زیر از فخرالدین اسعد گرگانی در مورد کسی ست که بر او چنان تازیانه زدند:

که اندامش چو ناری شد کفیده وزو چون نارदानه خون چکیده

فخرالدین اسعد گرگانی در بیت زیر و دو بیت متوالی بعد دل شکستن را به تر کیدن انار و اشک
را به دانه نار تشبیه کرده است و پس از آن بیتی از صائب:

ز دیده اشک خونین بر رخان ریخت تو گفتی نارदान بر زعفران ریخت

چو رامین دید جای دوست بی دوست چو ناری بشکفید اندر تنش پوست

فرو بارید چشمش نارदानه چو قطره باده ریزان از چمانه

چند باشی همچو خون مرده پنهان زیر پوست همتی کن پوست را بشکاف بر خود چون انار
در اشعار حافظ یک بار واژه گلنار و سه بار واژه رُمّانی به معنی دانه اناری و به عنوان صفت
شراب آمده است:

باغبان! همچو نسیم ز در باغ مران کاب گلزار تو از اشک چو گلنار من است

کاب = زیرا که آب، زیرا که آبرو، زیرا که طراوت.

همت عالی طلب جام مُرضع گو مباش رند را آب عنب یاقوت رُمّانی بود

مُرضع = جواهر نشان. آب عنب = آب انگور، شراب.

خُم شکن نمی داند این قدر که صوفی را جنس خانگی باشد همچو لعل رُمّانی

بیت زیر از یک قصیده زبان حال بلبل به غنچه است، در زمانی که از شرابخواری رفع مانع
شده است:

که تنگدل چه نشینی ز پرده بیرون آی که در خُم است شرابی چو لعل رُمّانی

در بیت بالا، غنچه نهاد تنگدلی و درون گرایست و از پرده بیرون آمدن آن به معنی شکفته شدن
است. شراب در خُم را شراب در پرده می گفتند که چون صافی شود لعل سرخ آبدار را ماند و از خُم
برون آید. [چرا غمگین در خلوت نشسته ای، برون آی که شراب سرخ صافی برای خوردن آماده است.]

سه نکته در مورد نار و گلنار در:

شاهنامه فردوسی، مثنوی معنوی و دیوان حافظ

بهرام گرامی

رخانش چو گلنار و لب نارदान ز سیمین برش رسته دو نار دان

در بیت بالا از فردوسی، رخ یا گونه به گل انار، لب گلگون و دهان تنگ به دانه انار، و پستان
به میوه انار تشبیه شده است. "نارदान" در مصراع اول به معنی "دانه انار" و در مصراع دوم
به معنی "همچون انار بدان" است. در شاهنامه چاپ بروخیم، کتاب مجتبی مینوی، گفتار
ابراهیم پورداود، فهرست وُلف، لغت نامه دهخدا و شاهنامه چاپ مسکو دو نارदान به اشتباه
دو ناروان آمده و دو انار معنی شده است، در حالیکه به گفته عبدالحسین نوشین در همه نسخه
های اساس نارदान نوشته شده است. (سید محمد کاظم صحبت زاده، پایان نامه فوق لیسانس،
دانشکده زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه تهران، ۱۳۸۰، صفحه ۴۰) در شاهنامه جیحونی، صفحه
۱۳۱، بیت ۲۹۵ از داستان منوچهر نیز نارदान آمده است.



مولوی در چهار بیت متوالی زیر، با استعاره از انار کفیده، یکی بودن دل و زبان و صدق گفتار را
بیان می کند. در این ابیات، انار خندان تمثیل عارف رهبر است که کلام راستین او از درون خوب
و تابناکش حکایت می کند. مبارک باد کلام عارفی که مروارید اسرار از صندوقچه دل می نماید و
حقایق عرفانی برسالکان مکشوف می کند. نامبارک کلام آن مرشد خودبین که سیه دلی او تاریکی و
تباهی باطنش را می نمایاند. همنشینی با پیران حقیقتگو تو را در سلک حقیقت باوران درمی آورد:

گر اناری می خری خندان بخر تا دهد خنده ز دانه او خبر

ای مبارک خنده اش کو از دهان می نماید دل چو دُر از دُرچ جان

نامبارک خنده آن لاله بود کز دهان او سیاهی دل نمود

نار خندان باغ را خندان کند صحبت مردانت از مردان کند



Caroline Nasser
Accident Lawyer

Four states, the District of Columbia, and more than 20 local jurisdictions have enacted laws requiring employers to provide sick leave to employees. More jurisdictions will likely implement these laws in 2016. Employers that are subject to paid sick leave requirements often have questions about the impact of these laws on their existing paid time off (PTO) policies. Here are some frequently asked questions on paid sick leave and PTO:

Where is paid sick leave required? Currently, the following jurisdictions require (or will soon require) employers to provide paid sick leave to employees:

States:

- ♦ California
- ♦ Connecticut (employers with more than 50 employees must provide paid sick leave to "service employees")
- ♦ Massachusetts
- ♦ Oregon

Other Jurisdictions:

- ♦ District of Columbia
- ♦ Cities in New Jersey: Bloomfield, Elizabeth (effective March 2, 2016), East Orange, Irvington, Jersey City, Montclair, Newark, New Brunswick, Passaic, Paterson, and Trenton
- ♦ Cities in California: Emeryville, Oakland, San Francisco, Long Beach (hotels with 100 or more rooms), and Los Angeles (hotels with 150 or more rooms)
- ♦ Cities in Washington: Seattle and Tacoma (effective February 1, 2016)
- ♦ Montgomery County, Maryland (effective October 1, 2016)
- ♦ New York City
- ♦ Philadelphia

What is the difference between a paid

Paid Sick Leave vs. PTO Frequently Asked Questions

sick leave policy and a PTO policy?

A paid sick leave policy is a standalone policy that offers time off for illness and certain other situations. A PTO policy bundles various types of leave, such as vacation, sick, and personal leave, into a single bank that employees can use for any purpose.

My state requires me to provide paid sick leave to employees. Can I keep my current PTO policy?

Under many of the paid sick leave laws, if you have a PTO policy, you generally don't have to provide additional paid sick days to employees if the policy:

- ♦ Allows employees to use the same amount of leave for the same purposes and under the same conditions as required by the sick leave law; and
- ♦ Satisfies the accrual, carry over, and use requirements of the sick leave law.

Check your applicable law to ensure compliance.

My state paid sick leave law allows me to provide leave through a PTO policy. One of my employees just requested sick leave, but he has exhausted all of his PTO for the year on vacation. Do I have to offer additional paid leave to this employee?

Under many of the paid sick leave laws, no additional leave would be required if the PTO policy met the requirements listed in the answer above. When implementing your PTO policy, to help your employees manage their time off, clearly communicate what they can use PTO for, how it accrues, and the other requirements of your plan. Depending on the circumstances, the employee here may qualify for sick leave (typically unpaid) under a different law. For example, the federal Family and Medical Leave Act requires employers with 50 or more employees to provide unpaid leave to eligible employees for specified family, medical, and military reasons. Many states have similar laws

that cover employers with fewer employees. Check your applicable laws to ensure compliance.

What are some advantages and disadvantages of having a PTO policy instead of a standalone paid sick leave policy?

In general, PTO policies give workers more flexibility to use their leave to fit their needs. For employers with employees in multiple jurisdictions with differing paid sick leave requirements, a PTO policy can be an attractive option because a single policy (and the same amount of leave) can generally be offered across jurisdictions, provided it meets the requirements of the most generous paid sick leave law.

Another advantage of a PTO policy is that it can ease the administrative burden of tracking precisely how the leave was used. However, employers should still familiarize themselves with their obligations under applicable paid sick leave laws, since many have specific recordkeeping requirements.

Sick leave laws don't typically require that employers pay for

unused sick leave when an employee leaves the company. However, if you use your PTO policy to meet sick leave requirements, in some states, such as California, you would be required to pay out all unused PTO at the time of separation. This could mean employers would face additional costs paying for unused sick time if they bundled their sick leave into their PTO rather than if they offered separate sick leave. In some states, this may also be true if the employer uses a vacation policy to satisfy the sick leave law.

Note: Seattle's paid sick leave law requires employers with 250 or more full-time equivalent employees to provide more time off to employees if they maintain a PTO policy instead of a standalone sick leave policy (108 hours versus 72 hours).

Conclusion: When determining whether to have a PTO policy or separate sick leave policy, identify your specific business needs and evaluate the laws that apply to your employees. For more information, see the Jurisdictions with Mandatory Paid Sick Leave Requirements section of the Compliance Database in HR411.

Happy Valentines Day!

**SPECIAL OFFER @
TOUCHFREEWASH.COM**

FRESH COFFEE

No oil

We never close, Open 24 / 7
**1199 EL CAMINO REAL, SAN BRUNO,
650-589-7058**

10 Ways Color Affects Your Mood

Can the color you wear really affect your mood? Research says yes; color can absolutely affect your mood, behavior and stress levels.



Color specialist Leatrice Eiseman says how colors affect us correlates to that colors behavior in nature. Eiseman has asked thousands of people what they think of specific colors and has found many patterns. She explains, "We have a repository of information about a color. For example, the color

blue is almost always associated with blue skies, which when we are children is a positive thing -it means playing outside and fun. Evolutionarily it also means there are no storms to come. This is why it reminds us of stability and calm." She cautions that there are no magic bullet answers, but there are generalities that can be gleaned from decades of research on the patterns of what people think about each color. So, how can you pick the perfect color for each situation? Based on the research, here is your personal color guide:

What Color Should You Make Your Desktop: Green

What color you choose for your desktop and the colors you choose for your website can greatly affect your productivity. The color green is restful for eyes and produces the least amount of eye-strain. This is a good choice for computer desktops if you are in front of a screen for many hours.

What Color to Wear for a Work Out: Orange

Orange is a color of stimulation and enthusiasm. Orange is a nice mix of red's passion and yellow's joy. Research has found that orange increases oxygen supply to the brain, produces an energizing effect, and stimulates brain activity.

What Color to Wear on a Date (if you're a woman): Red
Red is the color of passion and gets blood pumping. Women can wear this to get their date's heart racing.

What Color to Wear on a Date (if you're a man): Blue
Blue is the most stable color. Women love seeing stable men. It is also calming and can help relax both you and your date's nerves.

What to Wear If You Want to Be Seen As Aggressive: Black
Researchers examined statistics from more than 52,000 National Hockey League games and found that teams were penalized more for aggression while wearing black jerseys. (Hockey teams have two color jerseys and switch for home and away games). Interestingly, the NHL in 2003 changed its jersey policy so that home teams had to wear white. The authors of the study compared the sets of data and found that the same teams were assessed significantly more penalties for aggression when they wore the black jerseys than when they wore white.

What Colors Should You Paint Your Office: Blue and Green

In 1999, researchers at Creighton University found that colors significantly influence employees' emotions and efficiency. Workers in blue offices felt the most centered, calm and hopeful towards their work. Since blue can lower heart rates and green reduces anxiety and is associated with money, a combination of blue and green is best for the workplace.

What Color You Should Never Wear to Work: Grey

Grey inspires people to be passive, uninvolved and have a lack of energy. If you like wearing grey, pairing it with a brighter color will help offset the effect. Choosing the color of your office, your clothes or your desktop should not be taken lightly -colors do affect our moods and productivity. However, colors are not the only thing that affects us -one can still be efficient in a grey suit or workout well in a black outfit. But, when given the choice, picking a color that will work with you, and not against you can only help.

How To Discipline Your Child

We want our children to learn from their mistakes and not repeat them. So the natural thought is to send them to the "time out" corner or up to their room to "think about what they've done." Except they don't. And they're going to keep doing the same behaviors despite the punishment. So how do you know how to discipline your child?

Often, we equate the term "discipline" with punishment. But the word "discipline" comes from the Latin word "disciplina," which means "teaching, learning." That's the key to correcting our kids' behaviors - giving them the tools they need to learn a better behavior.

Fill the Attention Basket: Kids need attention, plain and simple. If we don't keep that "attention basket" full with positive attention, kids will seek out any attention they can get - even negative attention. They'll push our buttons with negative behaviors because to a kid, even negative attention is better than no attention at all. This doesn't mean you have to be at your child's side 24-7 - just taking a few minutes a day to spend one-on-one with your child, distraction-free and doing something they want to do, will reap immense rewards in their behavior. Take 10 minutes once or twice a day with each child playing a game they've picked or reading their favorite book. Let the phone ring. Stick the cell phone in the closet. When you fill your children's attention baskets positively and proactively, your kids will become more cooperative and less likely to seek out attention in negative ways. Life is busy for everyone, and finding extra time in the day may be daunting at first, but think of this as an investment in your relationship with your children and in improving their behavior. When it comes to knowing how to discipline your child, giving them what they need to avoid poor behaviors in the first place can have a great impact.

Take Time for Training: As you think about how to discipline your child, it's important to remember that the word discipline is rooted



in meanings of learning and teaching. The best way to discipline your child is to help her make better choices. You can role play the behaviors, using a calm voice. "I'd really like to play with that tractor when you're done." "I'd like a snack, please." Switch roles and pretend you're the child, and let your little one direct you through making better choices. Be encouraging when they do make the right choices. "I see you worked hard to clean up the playroom all on your own! That's such a big help. I really appreciate it." "Thank you for sharing the book with your brother. How kind!"

Set Limits and Stick to Them: Kids thrive when they have structure and know their boundaries. Don't go overboard with hundreds of rules, but focus on what's most important for your family. Be clear about the ground rules and what happens when someone breaks the rules - make sure that everyone understands the consequences ahead of time and that the discipline is related to the misbehavior. If they forget to put away their dishes after dinner, they have to load and unload the dishwasher. Cleaning their room because they didn't do their homework isn't related. Most importantly, be consistent. Follow through every time with the agreed-upon consequence when kids push the rules.

Overall, remember that knowing how to discipline your child is rooted in helping them learn how to make the right choice, not punishment. Be firm and give them the attention, rules and boundaries they need.

The Baha'i Blacklist: Iran's Crackdown Continues

Iran's Ministry of Intelligence has redoubled its efforts to crackdown on businesses run by Baha'is.

In direct contradiction of government claims that it does not actively target Baha'is, Iran's largest religious minority, IranWire has seen an updated list of banned Baha'i businesses.

In an attempt to thwart Baha'i businesses, the Ministry of Intelligence has recently updated the blacklist, which was first initiated in 1991, and distributed it to the security departments of companies and contractors to prevent them from conducting business transactions with Baha'is. Reformist website Saham News published a recent blacklist in June 2015, after obtaining access to the classified documents.

When international sanctions were lifted, countries around the world looked to Iran for investment opportunities. Now the Iranian government is aggressively trying to exclude Baha'i businesses from the potential economic benefits of the nuclear deal and last year's agreement with the United States and five other world powers.

In Iran, companies' security activities come under the supervision of the Ministry of Intelligence. In 1991, the Supreme Council for Cultural Revolution ordered the ministry to draw up a list of Baha'i-run businesses in an effort to "block their path to growth and development."

The Supreme Council for Cultural Revolution approved the original list on February 5 and February 9, 1991, sending them off for final approval from Supreme Leader Ayatollah Khamenei's chief of staff, Mohammad Golpayegani. The files set out a clear strategy for blocking Baha'is from making economic advances. Crucially, they also set out Khamenei's plan to ban Bahai's from pursuing further education, a ban that is very much in place today. Following the Supreme Leader's order to devise a blacklist, the government stepped up efforts against Baha'i businesses and

economic opportunities in as broad a sense as possible, dismissing Baha'is in senior positions at big companies and removing them from government offices. A number of Baha'is had been Western-educated and worked in the electronic and oil industries. Among the prominent business professionals to lose their jobs was the Baha'i director of the huge engineering company Siemens in Shiraz; he later opened a less prestigious — and less lucrative — business making canes and walkers.

Like the ex-Siemens director, other Baha'is turned to small businesses to make a living, and over the last two decades have successfully re-entered Iran's larger economy to an extent. Some Baha'i business entrepreneurs have even made a name for themselves outside Iran. Many of them have specialist expertise that could be of good use to government agencies, including the Ministry of Energy. But in Iran, the government has effectively issued authorities with a license to persecute and oppress Baha'i businesses, whether they are small companies or larger businesses dealing in major financial transactions.

The government bans Baha'is from working on a range of projects, including building dams, constructing factories, building roads and gas and oil projects. Each year, authorities circulate the list of banned Baha'i businesses to all government agencies, as well as to the country's biggest companies.

Since a big sector of the market is controlled by the government, more than 80 percent of contractors are wholly or partially state-owned, companies owned by Baha'is or that hire Baha'i employees face huge obstacles. State-owned agencies must put all purchases and sales up for public bidding, and any company included on the blacklist will be prevented from taking part.

The Small-town Effect

Occasionally, Baha'is are able to

escape the attention of the government and secure work in small private companies in big cities. But in smaller towns, they face threats, and are often eventually fired or forced to resign.

One Baha'i who worked for a private company in Tehran told IranWire that nine of the 15 employees at his company were Baha'is. A few months after they started their work, the company's president told them that the Ministry of Intelligence had given him a warning, and told him he must reduce the number of Baha'i people he employed. Following this, some Baha'i employees voluntarily resigned so that the company would not suffer.

There are frequent reports of Baha'i shops being forced to close in both larger cities and smaller towns. Authorities regularly cite violation of official opening hours as the reason for closure, after Baha'is "illegally" close businesses on Baha'i holidays. Currently most Baha'is in small towns work as mechanics, shopkeepers and jobs that ensure

they are kept out of the public eye. These jobs are often badly paid, but despite often being qualified to work in more senior jobs, many Baha'is have found that it is easier to take on a job that will simply allow them to get by.

"The authorities do whatever they can think up to deny prosperity to Baha'is," a Baha'i businessman who often travels to Iran told IranWire. "They tell them: 'make enough money so you will not die.' They put enormous pressure on Baha'is so that they will leave Iran one by one. They want to remove the problem, not solve it."

The businessman said with the new economic environment just taking shape, there is a chance for the Bahai's to prosper. "The less control the Ministry of Intelligence has over the economy, the easier it will be to conduct business. This would be better for us." But if the ministry continues to oversee the work of Iran's state-owned contractors, doors will remain closed to Bahai's, and the discrimination against them will continue.

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.

“Why just improve on what’s been done before, when you can totally reimagine it.”



The Residence

Three-room retreat. Separate living room. Ensuite shower. Double bedroom. Personal butler.

Fly daily from San Francisco to Abu Dhabi, with twice daily connections to Tehran.

#Reimagined | etihad.com |



1-888-238-8555

Call us toll-free, 24/7

or call your Travel Agent Today!



Flying Reimagined



با مدیریت آریین اقبالی

The Credit Repair

Specialist



برای ترمیم ، تصحیح و بهبود کردیت و کاهش بدهی با ما تماس بگیرید.

- Late payment
- Collection
- Charge off
- Bankruptcy
- Foreclosure
- Chexsystem
- Judgement
- Tax lien
- Repossession
- Inquiries



مشاوره رایگان

www.enrichfin.com

800-790-4240



Caroline Nasser
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۲۵ سال تجربه

❖ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

❖ صدمات شدید بر اثر تصادفات

❖ مرگ بر اثر تصادفات

❖ صدمات ناشی از حمله حیوانات

1(800)525-6060

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

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

Tel: (408) 298-1500

e-mail: cnasser62@yahoo.com

Fax: (408) 278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112