



بزم شبانه در عهد ساسانیان با زنان خنیاگر - نقاشی دوره صفوی (محل نگهداری: هشت بهشت اصفهان)

مطرب بگو که کار جهان شد به کام ما  
ای بی خبر ز لذت شرب مدام ما  
ثبت است بر جریده عالم دوام ما  
نان حلال شیخ ز آب حرام ما  
باشد که مرغ وصل کند قصد دام ما

ساقی به نور باده برافروز جام ما  
ما در پیاله عکس رخ یار دیده ایم  
هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق  
ترسم که صرفه ای نبرد روز بازخواست  
حافظ ز دیده دانه اشکی همی فشان



## پیام شایانی

وکیل تصادفات

♦ رانندگی ♦ زمین خوردگی

♦ صدمات ناشی از کار

(408)777-8867

(800)261-1314

## سحر سلاحي

Selahi Insurance Agency

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

Certified Covered California Agent

(408) 931-6434





# دفتر حقوقی میهن

Iranian Legal Services

## Mihan Law Group

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

#### با مدیریت آقای کاشی



**خانم باقری**

وکیل پایه یک دادگستری  
کارشناس ارشد حقوق جزاء



**امیر کیا**

وکیل پایه یک دادگستری  
در ایران و امور بین المللی



**سدف آقاچانی**

لیسانس حقوق از دانشگاه آزاد و فوق لیسانس  
حقوق بین الملل از دانشگاه گلدن گیت



**Michael S. Epstein**

وکیل مهاجرت



**ندا نهاوندی**

وکیل دادگستری در ایران  
فوق لیسانس حقوق از آمریکا

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

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

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

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

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

**دفتر شمال کالیفرنیا**

**دفتر جنوب کالیفرنیا**

**(408) 444-7000 • (877) 644-2607 • (310) 967-7755**

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



# Minimally Invasive Surgical Solutions

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

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

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

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

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

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

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

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

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

**(408) 918-0405**

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



## Bay Area Colon & Rectal Surgeons

**Dr. Negar M. Salehomoum**

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

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



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

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

**(925) 274-9000**

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

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

## لباس ها را آماده کنید دیوار مهربانی در نزدیکی شماست

شیمای شهرایی

فیس بوک، تلگرام و اینستاگرام پر شده از عکس های دیوارها؛ دیوارهایی که این بار هیچ ربطی به جدایی و فاصله ندارند و اسمشان «مهربانی» است. همه چیز از تصویر یک دیوار آبی رنگ



و چوب لباسی هایی با لباس های آویزان روی دیواری شروع شد که روی آن نوشته بود: «نیاز نداری بذار، نیاز داری بردار.»

مردم لباس های بدون استفاده خود را روی چوب رختی ها آویزان می کنند و نیازمندان بدون هیچ واسطه ای، آن چه را نیاز دارند و به دردشان می خورد، برمی دارند و می روند. اسمش «دیوار مهربانی» است. اولین تصویری که از دیوار مهربانی در شبکه های اجتماعی به اشتراک گذاشته شد، مربوط به خیابان «قدم گاه» شهر شیراز است. چند دختر و پسر جوان زنگ خانه ای را می زنند و از صاحب خانه اجازه می گیرند که از قسمتی از دیوار خانه آن ها استفاده کنند. ایده آن ها، صاحب خانه را جذب می کند و این جوانان دست به کار می شوند، دیوارها را رنگ و چند چوب لباسی نصب می کنند و جملاتی کوتاه و ساده روی دیوار می نویسند. طرح شان خیلی زود با استقبال رو به رو می شود و چوب رختی ها پر از لباس می شوند. جوانانی که این ایده را عملی کرده اند، خودشان

شهر را نیز این گونه طراحی کنند. روزنامه «همشهری» گزارش داده که قبل از جوانان شیرازی، مردی در بلوار «سجاد» مشهد، یکی از ثروتمندترین محله های این شهر، دیوار خانه خودش را به این کار اختصاص داده است. این مرد هم حاضر نشده خودش را معرفی کند اما درباره شکل گیری این ایده در ذهنش می گوید: «چندتا ایده شبیه به این را در اینترنت دیده بودم. در استرالیا مردم در یک روز مشخص وسایلی را که نیاز نداشتند، پشت در می گذاشتند، بادی باکی بزرگ هم هوا می کردند تا مردم شهر بفهمند در آن خانه دارد کار خیر انجام می شود. در اروپا البته شبیه این طرح فراوان به چشم می خورد. کانتین های بزرگ فلزی شبیه جایگاه های زباله در هر محله وجود دارد تا ساکنان محل لباس ها و کفش های اضافی خود را در آن بریزند. در شهرهای بزرگ، هر چند وقت یک بار، به ویژه در روزهای سرد سال در میدان های اصلی شهر بساط سوپ داغ و نان تازه برای بی خانمان ها برپا است.»

اولین روزی که این مرد مشهدی لباس ها را روی چوب رختی دیوار می گذارد، با خودش فکر می کند شاید یک نفر سر برسد و همه لباس ها را با خود ببرد: «این اتفاق نیفتاد. من به چشم خودم دیدم که یک نفر دو دست کت و شلوار کاور کشیده و تقریباً نو را به این جالباسی آویزان کرد. کت و شلوارها را از خشک شویی آورده بود. چند دقیقه بعد شخص دیگری آمد از روی دیوار چند لباس بچه گانه برداشت و رفت؛ یعنی اصلاً به کت و شلوارها دست نزد.»

صاحب خانه شیرازی هم به همین موضوع اشاره می کند و می گوید: «طی چند روز گذشته این حرکت با استقبال گروه های مختلف مردمی مواجه شده و نکته جالب این جا است کسانی که لباس می گذارند، به تعداد زیاد و کسانی که نیاز دارند، فقط یک دست لباس برمی دارند.»

برای لباس های اهدایی چند شرط کوچک گذاشته اند؛ لباس ها نو و یا در حد نو باشند، شسته شده و اتو کشیده باشند، نگذارید لباس ها روی زمین بیافتند، اگر جالباسی پر بود، لباس ها را بعداً بیاورید و لباس ها را کم کم بگذارید. «امین» در نزدیکی دیوار مهربانی اصفهان زندگی می کند. او به «ایران وایر» می گوید: «من چند دست لباس داشتم که برایم کوچک شده بود، وقتی عکس این دیوارها را در اینستاگرام دیدم، از این ایده خوشم آمد. ما همیشه لباس ها یا وسایل مان را به اشخاصی که قبول شان داریم، می دهیم تا به دست نیازمندان برسانند اما این بار نیاز به هیچ واسطه ای نیست؛ ما لباس ها را می گذاریم و آنها که نیاز دارند، برمی دارند.» **دنباله مطلب در صفحه ۴۸**

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)-حکایت
صفحه ۱۰	اخبار
صفحه ۱۱	وظیفه زوجین در آگاه رسانی... (کاوه میرشعبي)
صفحه ۱۲	زندگی و پیدایش کولیان (هما گرامی فره وشي)
صفحه ۱۳	اخبار
صفحه ۱۴	ورزش از نگاه من (احمد طوسی)
صفحه ۱۵	خاطرات در گذر زمان (هوشمند عقيلي)
صفحه ۱۶	سینمای نارسستی جعفر پناهی (سعید شفا)
صفحه ۱۷	نوشخند، پوزخند، لبخند و زهرخند (عترت گودرزی)
صفحه ۱۸	سیر و سفری در گلستان ادب پارسی (پرویز نظامی)
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	یادداشتهای بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱	ترمیم، تصحیح، بهبود و افزایش... (آرین اقبالی)
صفحه ۲۲	از درگوشی ها (پیرایه)
صفحه ۲۳	جیمز باند (فرسیا اعتمادزاده)
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)-اخبار
صفحه ۲۶	تبلیغ
صفحه ۲۷	النگوهای نشکنه (قسمت دوم)
صفحه ۲۸	انرژی مثبت... (پربناز کدخدایان)-اخبار
صفحه ۲۹	هیچوقت دیر نیست (آتوسا یکان)
صفحه ۳۰	خته دختران در بوکان (رایحه مظفریان)
صفحه ۳۱	مولوی و مرگ (حسن مسیح پور)
صفحه ۳۲	ارغوان (بهرام گرامی)
صفحه ۳۳	به نام هستی (حسین الماسیان)- هموطن (اصغر مهاجرانی)
صفحه ۳۴	تقویم برنامه های هنری - جدول
صفحه ۳۵	نیازمندها - فال ستارگان
صفحه ۳۶	با قوانین ایران (ندا نیاوندی)-املاک (سمیرا طلعود)
صفحه ۳۷	خدمه نجات (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	تبلیغ
صفحه ۳۹	گل نم (شیدوش باستانی)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	تبلیغ
صفحه ۴۲	از بلوچستان تا خوزستان (نعیمه دوستدار)
صفحه ۴۳	پاکیزگی درون بدن (پرندهس بنی فاطمی)
صفحه ۴۴	از اینجا، از آنجا (کلنار)
صفحه ۴۵	کشورهای در حال توسعه (پرویز قوامی)
صفحه ۴۶	ادامه مطالب
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	ارغوان در دیوان حافظ (بهرام گرامی) دنباله مطلب
صفحه ۵۴	دنباله مطلب
صفحه ۵۵	دنباله مطلب
صفحه ۵۶	دنباله مطلب
صفحه ۵۷	انگلیسی
صفحه ۵۸	انگلیسی
صفحه ۵۹	انگلیسی
صفحه ۶۰	تبلیغ

## در خواست اشتراک نشریه پژواک

شرایط آبونمان برای دریافت نشریه پژواک از طریق پست

در آمریکا: یکساله ۷۵ دلار

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

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



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

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱۱ (۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳۳ (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.





ایران سفر کنند هیچ مشکلی برای آنها نخواهد بود. ایرانی هایی هم که می خواهند به آمریکا سفر کنند مثل سابق خواهد بود و باید ویزا بگیرند. احتمالا یک مقدار پروسه ای که هم اکنون سخت و دشوار است اندکی دشوارتر

قطعاً است.

### چرا ایران؟

به این دلیل که ایران توسط دولت آمریکا در لیست جزو کشورهای حامی تروریسم وزارت خارجه این کشور قرار گرفته است. بنابراین هرطرحی که مربوط به این موضوع باشد به صورت اتوماتیک ایران هم جزو آن است. طبق آخرین اطلاعات ظاهراً در متمم این لایحه کشورهای افغانستان و پاکستان هم اضافه شدند و ممکن است کشورهای دیگری هم به ایران و سودان و عراق و سوریه اضافه شوند اما مشخص نیست دقیقاً چه کشورهایی در این لیست نهایی قرار خواهند گرفت. آنچه که مشخص است طرحی که در سنا قرار است به رای گذاشته شود از این طرح کنونی سخنگیرانه تر است.

هم اکنون اتحادیه آزادی های مدنی آمریکا ACLU که یکی از انجمن های مدنی حقوقی قدرتمند در آمریکا است، فعالیت جدی حقوقی راه انداخته است که جلوی این طرح را بگیرد که البته سازمان های ایرانی متعددی هم جزو امضا کنندگان نامه ای خواهند بود که این سازمان به کنگره خواهد برد.

و احتمالاً زمان برتر خواهد بود.

### چرا این لایحه تصویب شد؟

در حادثه تروریستی فرانسه کسانی که دست اندر کار بودند پاسپورت فرانسوی و بلژیکی داشتند. ۳۸ کشور در جهان هستند که در برنامه سفر بدون ویزا به آمریکا قرار دارند. نگرانی مقامات آمریکایی که حمایت زیادی را در میان قانون گذاران و دولت آمریکا دارد این است که افرادی که تبعه این کشورها هستند و به نوعی رادیکالیزه می شوند بتوانند با استفاده از این غفو قانونی ویزا به این کشور سفر کنند. بنابراین اگر یک فنلاندی برود سوریه یا عراق و بخواید به آمریکا سفر کند، باید ویزای آمریکا بگیرد که قبلاً لازم نبود.

البته جزییات این طرح مشخص نیست و این لایحه هنوز قانون نشده است. معمولاً وقتی قانون می شود ضمیمه هایی که قانون را تفسیر می کند اضافه خواهد شد و جزییات را توضیح خواهد داد. درجندین جای این طرح از کلمه May (ممکن) و چندین جا نیز از کلمه Shall (خواهد) استفاده شده است که اولی این احتمال را می دهد و در بقیه جاها

## آنچه را باید درباره لایحه محدودیت ورود ایرانیان مقیم ۳۸ کشور به آمریکا بدانیم!

واکنش ها به لایحه جدید تصویب شده در مجلس نمایندگان آمریکا برای محدود کردن برنامه federal visa waiver ادامه دارد.

نکات می توان توجه کرد:

♦ اگر ایرانی با پاسپورت آمریکایی یا گرین کارت (کارت سبز) باشید مشکلی برای سفر به ایران و برعکس نخواهد بود.

♦ اگر ایرانی هستید و می خواهید به آمریکا سفر کنید، مثل همیشه باید ویزا بگیرید که این کار همیشه سخت بوده و احتمالاً با سوالات بیشتری همراه خواهد بود ولی همان پروسه است.

♦ اگر ایرانی هستید و پاسپورت اروپایی دارید، آن موقع باید حتماً ویزا بگیرید. حتی با آنکه جزو ۳۸ کشوری هستید که پیش از این نیازی به ویزا نداشت.

♦ موضوع سفر به ایران و سه کشور دیگر تنها در مورد افرادی که متولد این ۳۸ کشور باشند (نه ۴ کشور ایران، عراق، سوریه و سودان) صدق می کند.

♦ اگر دانشجویی هستید و ویزای مولتیپل دارید، هم همچنان ویزا به جای خودش باقی است.

♦ برای کسانی که در آمریکا زندگی می کنند و می خواهند به اروپا سفر کنند و پاسپورت آمریکایی یا گرین کارت دارند ولی به ایران و یا کشورهای سوریه و عراق سفر کرده اند، ممکن است کشورهای اروپایی درخواست ویزا بکنند که مشخص نیست این کار انجام بشود یا نه و آیا از نظر قوانین آن کشورها چنین امکانی وجود داشته باشد یا نه.

♦ به موجب این قانون شهروندان ۳۸ کشوری که معافیت ویزای ورود به آمریکا را به صورت دوجانبه دارند، اگر در طی پنج سال گذشته به کشورهای یاد شده از جمله ایران سفر کرده باشند نیازمند ویزا هستند. ♦ درضمن آمریکایی هایی که می خواهند به

در حال حاضر طبق این برنامه ساکنان ۳۸ کشور جهان تحت برنامه ای federal visa waiver می توانند تا ۹۰ روز بدون اخذ ویزا از آمریکا دیدن کنند.

اکثر کشورهای اروپایی، انگلستان، استرالیا و چند کشور آسیایی جزو این فهرست هستند. اما مجلس نمایندگان آمریکا با اکثریت مطلق آرا (۴۰۷ رای موافق در برابر تنها ۱۹ رای مخالف) لایحه محدودیت ورود افراد متولد چهار کشور سودان، ایران، عراق و سوریه به آمریکا و یا توریستهای سفر کرده به این کشورها در ۵ سال اخیر را تصویب کرد.

به این ترتیب افراد متولد این چهار کشور که بخاطر اقامت در یکی از ۳۸ کشور تاقیل از این نیازی به اخذ ویزای توریستی آمریکا نداشتند، پس از تصویب نهایی این قانون باید برای ورود به این کشور ویزا دریافت کنند. این لایحه پس از تصویب مجلس نمایندگان، باید مورد تأیید مجلس سنا نیز قرار بگیرد و پس از تأیید نهایی رییس جمهور به صورت قانون درمی آید.

امید معماریان روزنامه نگار فارغ التحصیل برکلی پس از تحقیق درمورد جزییات فعلی این لایحه و امکان تغییر آن در ادامه روند حقوقی، مطلب مسوسطی نوشته که در ادامه با هم مرور می کنیم. این مطلب به واقع بهترین و گویا ترین نوشتاری است که تاکنون به زبان فارسی درباره جزییات و تبعات مصوبه اخیر مجلس نمایندگان منتشر شده است:

در مورد طرح H.R.158 که به تصویب قاطع مجلس نمایندگان آمریکا رسید و به موجب آن محدودیت هایی برای افرادی که به کشورهای ایران، سوریه، عراق و سودان سفر می کنند برای ورود به آمریکا به این

## دکتر تینا نافی

کایروپراکتور

معالجه تصادفات رانندگی، کاری و ورزشی

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



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

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

اکثر بیمه های درمانی پذیرفته می شود!

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

1860 Mowry Ave. Suite 201, Fremont, CA 94538

## FINE HOMES REALTY



Mohamad Harandi

## محمد هرندی

مشاور آگاه و دلسوز جامعه ایرانی

در امور وام مسکن و خرید و فروش خانه



فرارسیدن سال نو میلادی را به کیه هموطنان میکی تبریک می گویم

Realtor & Mortgage Specialist  
for San Jose & Bay Area

از موقعیت استثنایی پائین بودن نرخ بهره  
و وام های 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

## جنگ زندگی روایت یک عکاس از کوبانی پس از آزادی

آیدا قجر

«هوال زمانی، خنثی کننده بمب بود. خانه به خانه روستاهای اطراف کوبانی را می گشت؛ روزها لابه لای لباس، داشبورد و صندوق عقب ماشین به دنبال بمبها بود و با آرامش و خون سردی آن‌ها را خنثی می کرد. بمب‌هایی که یا در کیسه بسته بندی شده اند یا گالون‌هایی هستند که به یک تن تی ان تی وصل اند. آن قدر اصرار کردم تا بالاخره قبول کرد که فقط موقع خنثی کردن بمبها او را همراهی کنم. به او گفتم که روزی بروا هم گشت و داستان تو را خواهم نوشت. با لیخندی و تکان سری پاسخ داد.»

مریم اشرفی، عکاس-خبرنگاری است که پس از آزادی کوبانی (عین العرب) توسط نیروهای کرد، به آنجا رفته و مدت یک ماه را در کنار نیروهای کردتبار «پی‌گ» و شاخه زنان آن، «پی‌ژ» زندگی کرده است. او دو سال است که پروژه‌های درباره زندگی زنان کرد در احزاب مختلف را دنبال می کند و پس از عبور از کردستان عراق، همزیستی با احزاب کرد و مطالعه تاریخچه آنها در جغرافیاهای مختلف قدم به کوبانی گذاشت. کوبانی شهری کردنشین است که در شمال سوریه و محدوده مرزی با ترکیه قرار دارد.

او برای روایت زندگی پشت جبهه راهی کوبانی شد تا راوی زندگی انسان‌هایی باشد که به گفته او، «پشت این جبهه‌ها، زندگی را در لحظه معنا می بخشند. همه از خط مقدم حرف می زنند و خبر می دهند اما آنچه ناگفته مانده قصه کسانی است که کوبانی را ناگهان به قطب توجه جهان تبدیل کردند.» کوبانی که آزاد شد، خیل عظیم مردمی که خانه خود را به ناگهان ترک کرده بودند به سمت شهر روان شدند. پلیس‌های امنیت به اسم گروه‌های «آسایش» به همراه خنثی کنندگان بمب مسوولیت پاک سازی و تامین امنیت داخل شهر و روستاها را برعهده گرفتند اما همچنان نگرانی بابت بازی کردن بچه‌ها میان بمب و مین در خیابان، قبرستان‌ها و حاشیه‌های شهر وجود دارد. بچه‌هایی که اسباب بازی‌شان یا ابزارها و سلاح‌های نظامی‌ست یا اسکلت‌های بدن انسان.

بچه‌ها به مدرسه‌ها بازگشته اند و در دو شیفت تحصیل می کنند. آموزش زبان کردی نیز در مدرسه‌ها آغاز شده تا آموزه‌ها صرفا

به زبان عربی نباشد اما منابع و مواد آموزشی همچنان موجود نیست. مدرسه که تمام می شود بچه‌ها به بازی در خیابان مشغول می شوند و پس از اندکی گرم گرفتن، دستت را می گیرند و به سمت جنازه‌ها می برند. اسباب بازی‌هایی که اگر مو

ریش بلند داشته باشد، داعشی هستند: «وقتی با بچه‌ها حرف می زدم، با شنیدن حرف‌هایشان و آوازهایی که می خواندند با نوجوانانی روبه‌رو شدم که فقط جثه بچه‌های هفت یا هشت ساله دارند و ته چشمانشان از حداقل امنیت شاد است.»

مریم اشرفی در روزهای نوروز از راه سورج، شهری با فاصله ۱۰ کیلومتر از مرز ترکیه با کوبانی در سوریه، به کوبانی رفته، زمانی که مردم سورج برای شاد کردن اهالی کوبانی در کنار مرز جشن گرفته بودند تا صدایشان به هم‌مرزهایشان برسد. در این شهری که ۸۰ درصد آن از بین رفته اما می توان خوشحالی بازگشت را در چشمان مردم و کودکانی دید که به هر بهانه‌ای ترانه‌های حماسی و ماندگار بومی را زمزمه می کنند.

در شرایط فعلی درگیری‌هایی نیز میان مردم کرد و عرب وجود دارد. همگی شهر را خالی کرده اند و حال که کردها بانی آزادی شهر شده اند، ایجاد «تعادل و توازن» میان آنها سخت



شده: «کردها می گویند که اگر بی طرف هستید و از داعش طرفداری نمی کنید به شهر برگردید. خیلی‌ها هم نگران هستند که پیشروی و حضور کردها در شهرها و روستاهای اطراف کوبانی باعث خالی شدن منطقه از اعراب شود. می ترسند همان بلایی که سر کردها آمده، آنها سر عرب‌ها بیاورند. اما خود نیروهای کرد می گفتند که تمام تلاش‌مان بازگرداندن توازن به منطقه است.»

نیروهای کرد همزمان که امنیت شهر را تامین می کنند «در تلاش هستند تا از حضور خود را در خیابان‌ها کم کنند تا با کم شدن نشانه‌های جنگ، حس امنیت به میان مردم برگردد». این حضور در برخی از شب‌ها به پیاده روی در شهر، گپ زدن با مردم، در آغوش کشیدن کودکان و گاه آوازخوانی خلاصه می شود. در عین حال «حضور آنها در شهر می تواند سنت نابرابری جنسیتی را از بین ببرد. تصویری واقعی از زنان که نیاز به حمایت مردان ندارند و خودشان حامی دیگران شده اند.» **دنباله مطلب در صفحه ۴۸**

### 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



Shawn Jahanbani & Lilly Yaz  
Realtors

لیلی و شاهین

مشاوران املاک

DOMINE GROUP

Residential & Commercials



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

We do Complementary Free Staging  
& Videography to sell your home

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

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

BRE#01506610

BRE# 01952057

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

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



چنین پوششی ویژه سرزمین های سرد شمالی است و تندیس های گلین سمرقند گوئی به بخشی از توصیف اوستائی پاسخ می دهند. پوشش بغدخت در این تندیس ها جبه ای بلند از پوست است.

گاهی این ایزد به چهره زنی لمیده بر بستر، همچون معشوقی پذیرا توصیف گشته است که بیشتر یادآور افرویدت یونانی یا اناهیت ارمنستان است.

گاهی نیز با وظیفه جنگاوری و پشتیبانی و زورمندی خود به شکل دختری نمودار می شود که بر گردونه ای سوار است و چهار اسب سفید یک رنگ را می راند. این اسبان سفید یادآور اسب سفید تیشتر یا ستاره باران است که با اسب سیاه دیوپوش (دیو خشکسالی) می جنگد و موجب فرود آمدن باران و فراوانی و نعمت می گردد.

### اناهیت در سنگ نوشته ها

در نوشته های بازمانده از پارسی باستان نام اناهیت تنها در نوشته های اردشیر دوم هخامنشی دیده می شود که شاه درخواست پشتیبانی از اهورامزدا، میترا و اناهیت می کند:

«... این کاخ را داریوش پدر نیای من بر ساخت. سپس در زمان اردشیر پدر بزرگ من بآتش سوخت. بخواست اورمزد، اناهیت و میترا، من این آپادانا را ساختم. باشد که اورمزد، اناهیت و میترا مرا بپایند از همه بدی ها و به آنچه ساخته ام گزند و آسیب نرسانند.»

«... گوید اردشیر شاه، بخواست اورمزد این هدیشی است که من در زندگی چون پردیس ساختم. باشد که اورمزد و اناهیت و میترا مرا ساخته مرا از هر بدی بپایند.»

«... این آپادانا را من بخواست اورمزد، اناهیت و میترا ساختم. باشد که اورمزد و اناهیت و میترا بپایند از هر بدی و به آنچه من ساختم گزند و آسیب نرسانند.»

پدیدار شدن نام اناهیت در این سنگ نوشته ها ناگهانی است. در سنگ نوشته های شاهان پیش از اردشیر دوم و پس از او، دیگر نامی از اناهیت نیست. **دنباله مطلب در صفحه ۵۶**

در جای دیگر چهره و اندام و لباس و تاج و زینت های وی توصیف شده است: دختری برومند و خوش اندام و آزاده و نژاده و سپید بازو، کمربندی بر میان بسته است تا سینه هایش زیبا و دلپسند گردند.

جامه ای زرین و پرچین و گرانبها در بر کرده است. این جامه از پوست سیصد بیدستر فراهم آمده و همچون سیم و زر می درخشد. گوشواره های چهار گوش زرین به گوش و گردنبنندی برگردن آویخته است و تاج زرین هشت پری که زینتی جقه مانند در جلو دارد، آراسته به گوهرهایی که همچون ستاره می درخشند بر سر دارد.

در جای دیگر او را بگردار دختری گردونه ران می بینیم که برگردونه ای سوار است و لگام چهار اسب بزرگ و سفید و یک رنگ و یک نژاد را که نمودار باد و باران و ابر و تگرگ هستند در دست دارد و بسوی دشمن می تازد.

این ایزد بزرگ بنا بر آبان یشت فزاینده گله و رمه، فزاینده گیتی و دازایی و فزاینده کشور است. تخمه مردان و زهدان زنان را برای زایش پاک می سازد. زایش زنان را آسان می کند و به سینه زنان باردار شیر می بخشد.

دختران برای یافتن شوی نیک و زنان به هنگام زایش از او یاری می جویند.

پیکر تراشانی که نقش هایی از اناهیت آفریده اند، گوئی خاطره ای از سرودهای آبان یشت را در خاطر داشته اند یا بعکس، سراینده سرود آبان یشت تندیس های بسیار بزرگی از اناهیت را در پرستشگاه های مختلف ایرانزمین و یا در سرزمین های مجاور که پرستش بغدخت مادر یا بغدخت عشق و باروری در آنها رواج داشته، دیده است.

گاهی او را بسان دختری زیبا و بلند بالا و گرد که «دو بازو بگردار ران هیون» دارد توصیف کرده است که زینت های او و طرز بستن کمر و برجستگی سینه و تاج و جامه پرچین او همان گونه است که در نقش برجسته نقش رستم دیده می شود.

گاه وی را با جامه ای توصیف کرده است که از پوست سیصد بیدستر فراهم آمده است.



## اناهیت

نقل از کتاب «ایرانویج»

اثر زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

در توصیف پیکره هائی باشد که سراینده در پرستشگاه های ایرانزمین دیده است.

### اناهیت در آبان یشت

در آبان یشت، آمده است که در کنار هر یک از رودها و دریاها، در کاخ باشکوهی که بر روی هزار پایه قرار گرفته است و هزار ستون زیبا و یکصد پنجره درخشان دارد، بر روی صفا ای، بستری زیبا و خوشبوی، آراسته به بالش ها گسترده شده است. این کاخ بلند و باشکوه از آن دختری زیبا، جوان، برومند و خوش اندام است که کمری زرین بر میان بسته است.

در کرده های دیگر آبان یشت ناهید را به صورت دختر زیبای برومند راست بالا و خوش اندام و آزاده نژادی می بینیم که کمربند بر میان بسته و کفش های درخشان پوشیده و با بندهای زرین آنها را بسته است و زینت های فراوان دارد.

در جای دیگر همان زن برومند و زیبا را می بینیم که پنجم زرین در بر کرده و نیک ایستاده است تا پیشوایان دینی و نیایشگرانی که برسم به دست دارند، با زور آمیخته به هوم و شیر او را ستایش کنند.



## کامران پورشمسی

متخصص و مشاور در امور

خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری

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



Proven Insights.  
Proven Results.

DRE# 01066478

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

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

Experienced Agent in Short Sale  
& Bank Owned Properties

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

Res: (408)879-9343

Bus: (408)369-2000

Dir: (408)369-2020

Cell: (408)781-1200

419 E. Hamilton Ave., Campbell, CA 95008



Iman Laleparvar  
MS Electrical Engineering  
UCLA Graduate

## Advantage in Learning LLC

تدریس خصوصی و گروهی  
دروس ریاضی و فیزیک

تحت مدیریت ایمان لاله پرور - برای تمام سنین

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

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

Faculty member at West Valley College, Dep. of Engineering

(408)605-9493 www.advantageinlearning.com



محمدعلی فروغی

علمی و خارج کردن لغات بیگانه از این زبان» بنیانگذاری شد. محمدعلی فروغی را باید از تبار رجالی از قبیل نظام الملک، نصیرالدین طوسی و رشیدالدین فضل الله دانست که دانایی و کاردانی و وطن دوستی را با هم داشتند. مردانی از جماعت دیوان و دفتر که به روز حادثه خطر می کردند و می کوشیدند با حکمت و تدبیر استقلال و تمامیت ایران را حفظ کنند و در رهایی آن از آفت عقب ماندگی و فقر و جهل تلاش کنند.

#### یادداشت‌های روزانه فروغی

«یادداشت‌های روزانه فروغی» حاصل سفر اوست به قصد راهیابی ایران به کنفرانس صلح پاریس و عضویت در جامعه ملل و در واقع اعلام موجودیت و استقلال مملکتی به نام ایران و ملتی به نام ایرانی. **دنباله مطلب در صفحه ۵۹**

مغضوب رضاشاه واقع شد، فروغی درخواست شفاعت او را کرد و چون پذیرفته نشد از مقام خود استعفا کرد و خانه نشین شد و به کارهای فرهنگی پرداخت.

محمدعلی فروغی گذشته از خدمات مؤثرش به ایران، که آن را از سر جان دوست داشت، با همه کار و گرفتاری، میراث او در زمینه حکمت و فلسفه و ادبیات، پس از گذشت یک قرن هنوز ارزش و اعتبار خود را از دست نداده است.

فروغی علاوه بر تألیف کتاب «سیر حکمت در اروپا» (۱۳۱۰-۱۳۲۰)، که نخستین تاریخ فلسفه غرب به زبان فارسی است، برای نخستین بار به تصحیح و طبع کلیات سعدی، غزلیات حافظ و رباعیات خیام همت کرد و منتخبی از شاهنامه فردوسی را نیز منتشر کرد. در ۱۳۰۱ انجمن آثار ملی را بنیان گذاشت و آرامگاه فردوسی را برپا کرد و کنگره هزاره فردوسی را در تهران و طوس برگزار کرد. جشن هزاره فردوسی به سال ۱۳۱۳ مهم ترین و علمی ترین کنگره‌ای بود که تاکنون در ایران معاصر برگزار شده است. این کنگره بزرگترین اجتماع علمی در ایران بود که ایران شناسان بزرگ هفده کشور خارجی و چهل تن از دانشمندان و ادیبان ایرانی در آن شرکت داشتند. افزون بر این همه، بنا به پیشنهاد فروغی به رضاشاه بود که در سال ۱۳۱۴ «فرهنگستان ایران برای حفظ و توسعه و ترقی زبان فارسی، وضع لغات



## یادداشت‌های یک ایرانی متمددن با معرفت بخش اول

دکتر ایرج پارسی نژاد

- ♦ یادداشت‌های روزانه محمدعلی فروغی از سفر کنفرانس صلح پاریس (۱)
- ♦ به خواستاری ایرج افشار، به کوشش محمد افشین‌وفایی، پیمان فیروزبخش
- ♦ تهران، گنجینه پژوهشی ایرج افشار و انتشارات سخن، ۱۳۹۴
- ♦ ۶۵۰۰۰ تومان

محمدعلی فروغی رسید و به جای پدر اداره مدرسه علوم سیاسی را بر عهده گرفت. در دوره دوم مجلس شورای ملی به نمایندگی مردم تهران انتخاب شد و مدتی ریاست مجلس به او واگذار شد. در ۱۲۹۰ نخستین وزیر مالیه شد و تا پیش از پادشاهی رضاشاه چند بار وزارت مالیه و عدلیه و امور خارجه به او رسید و در زمانی که راهی کنفرانس صلح پاریس بود، مقام ریاست دیوان عالی تمیز (دیوان کشور) را بر عهده داشت.

فروغی در کابینه سردار سپه وزیر امور خارجه بود و زمانی که رضاشاه به سلطنت رسید نخستین نخست‌وزیر دوره پهلوی شد (۱۳۰۴) و در آذر ۱۳۱۴، در پی ناآرامی‌های مشهد، زمانی که اسدی (پدر داماد فروغی)، که نایب‌التولیه آستان قدس رضوی بود،

محمدعلی فروغی (۱۲۵۴-۱۳۲۱)، فرزند محمدحسین فروغی (ذکاءالملک)، از ادیبان و مترجمان عصر قاجار و رییس دارالترجمه ناصرالدین شاه بود. او از نخستین کسانی است که ادبیات فرانسه را به ایرانیان شناسانده است.

محمدعلی فروغی نخست در دارالفنون به مدرسه طب رفت، اما پیش از آن که آن را تمام کند جذب فلسفه و ادبیات شد. نزد پدر زبان فرانسه آموخت و در دارالترجمه در خدمت او بود. در ۱۲۷۴، زمانی که بیست سال بیشتر نداشت، وارد خدمت دولت شد و علاوه بر معلمی در مدرسه علمیه و مدرسه علوم سیاسی، مترجم زبان‌های فرانسه و انگلیسی در دارالترجمه دولتی نیز بود.

در پی مرگ پدر لقب «ذکاءالملک» به

## حمید رئیسیه

مشاور در امور خرید و فروش املاک و وام

**Hamid Reiesieh**  
Real Estate Broker & Finance Advisor

سرویس دوستانه،  
سریع، مطمئن و حرفه ای

Cell: (408)234-5793

Office: (408)298-2591



DRE#01326116+NMLS# 344666

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

Your Trusted Advisor in  
Real Estate & Mortgage



hamidr63@yahoo.com ♦ www.hamidreiesi.com



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



## دکتر فرانک پورقاسمی متخصص و جراح پا

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

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

### Dr. Faranak Pourqasbi, DPM

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

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

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



# پیام شایانی

## وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

(800) 261-1314

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

**Payam Mark Shayani, ESQ**  
**Accident Attorney**

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

**(916)442-9999**

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

**(408)777-8867**

2880 Zanker Road, Suite 203  
San Jose, CA 95134

**(925)777-0432**

425 Market Street, Suite 200  
San Francisco, CA 94105

## داستان کوروش و خلاف کاران

خورشید هنوز در پشت کوههای باختر فرو نرفته بود که کوروش پادشاه ایران دستور داد سپاه در نزدیکی شهر ایلام اردو بزنند همه سرخوش از پیروزی خود بر بابل بودند. در آن هنگامه پیر زن و پسر جوانی به اردوگاه آمده و نزد پادشاه ایران از کارمند مالیات شهرشان شکایت نمودند. پس از تحقیق معلوم شد آن کارمند هر ساله بیش از آنچه دولت در نظر گرفته از مردم خراج می ستاند.

آن شب کوروش پادشاه ایران در همان اردوگاه سرپرست خزانه دارای و مالیات فرمانروایی را از کار برکنار نموده و کس دیگری را به کار گمارد.

اندیشمند کشورمان ارد بزرگ می گوید: ریشه کارمند نابکار، در نهاد سرپرست و مدیر ناتوان است. و هم او در جایی دیگر می گوید: فرمانروا در برکناری کارمند نابکار زمانی را نباید از دست دهد چون سیاهی کار بزهکار در دید مردم خیلی زود دامن او را نیز خواهد گرفت.

گفته می شود که پس از برکناری مدیر خزانه داری سه نفر از سرپرستان و اشراف کشور نزد فرمانروای ایران آمده تا پادشاه ایران را از تصمیمی که گرفته است باز دارند. کوروش هخامنشی نه تنها از رای خود بر نگشت بلکه آن سه تن را هم از کار برکنار نمود و گفت: اگر تخم بدکاری از خاک ایران کنده نشود آرامشی نخواهیم داشت.

و در جایی که آخوند و ملا و طرفدارانش هستند حزب الهی می شوند و در جایی که دگر اندیشان نشستند اند می شوند دشمن شماره یک جمهوری ننگین اسلامی و چنین است که پس از حدود چهل سال بدبختی و پریشانی و دربدری هنوز همگی در خم یک کوچه هستیم.

باشد که ملای بداندیش و بدکار بدانند که این چند صباحی را که بر اریکه قدرت تکیه زده ابدی نیست و اگر هیچ سردار و سربازی قیام نکنند یا هیچ دلاوری از جای برنخیزد و هیچ کودتائی اتفاق نیفتد اما جناب عزرائیل همه وظایف مربوطه را به زودی انجام خواهد داد.

خوشبختانه به سبب اینهمه وسائل صوتی و تصویری و این همه ارتباط می توان همه آنها را که بنوعی فریب دروغ پردازان حرفه ای را خورده اند بنوعی روشن کرد تا بدانند و آگاه باشند که با چه جانورانی سر و کار دارند که هستی شان را به قیمت های تقریباً مفت می فروشند و به آنها اندکی از آن اندک را پرداخت می کنند و بقیه اش را صرف کشتارهای فردی و جمعی می کنند.

و متأسفم که مجبورم بنویسم همه آنها را که به نوعی خود را از اینها نمی دانند و می گویند ما از این ها نیستیم اما افکار و اعمالشان نوع دیگریست که درواقع دو دوزه بازی می کنند



## یک سینه سفین

## مسعود سپند

است. سر ملای بی آرم که زمانی خود در ردیف مستضعفان بوده حالا چنان یابو ورش داشته که هیچ بنده خدایی جرأت ندارد با او یا علیه او سخن بگوید و او با اینهمه کشتار و درواقع قتل عام، روی چنگیز و هیتلر را سفید کرده است.

با دوستی که دکتر روانشناس هست گفتم: چاره درد آدمهایی مانند رهبر و دور و بری هایشان چیست؟! گفت: اینها را باید در بیمارستان یا تیمارستان بستری کنند چرا که خودشان باورشان شده که نماینده برحق الله و محمد و دیگر پیامبرانند و کمتر از این هم خودشان را قبول ندارند و فرومایگانی که پیرو این جماعت هستند و کم هم نیستند و نمی دانند که نمی دانند و در مغزهای کوچکشان تمدن و فرهنگ و حقوق انسانی نمی گنجد چنان چهارچنگولی بدامن عبا می آخوند و ملاچنگ انداخته اند که به هیچوجه نمی توان از این دایره وحشت بیرونشان آورد و هرچه دارند و ندارند را در خدمت ملای بی آرم فدا می کنند.

اهریمن بد کار

ملای آدم خوار

پُر کرده ای آئینه را از خویش

جز خود نمی بینی کسان بسیار

در نی نی چشمان خود بنگر

بسیار بینی کر کسان بسیار

اما اگر خواهی

چشمت ببیند آن همه افتاده را بر خاک

یا آن همه آزاده را بر دار

یا یک قدم این سوی تر بنشین

یا.....

آئینه را آنسوی تر بگذار

م- سپند

عجیب است واقعاً و حقیقتاً عجیب است اینها باورشان شده که برگزیده خداوند هستند و خدا آنها را از میان کرورها مردم انتخاب یا در حقیقت انتصاب کرده که بروی زمین بیایند و هرچه دلشان می خواهد بگویند و هر کاری را که دوست دارند بکنند که نه تنها مورد تأیید خدای متعالشان است بلکه امام زمانشان راضی به اینهمه دروغ و ریا و تجاوز

## 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 وسائل 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



## دو حکایت

مردی از کنار جنگلی رد می شد، شیری را دید که برای شغالی خط و نشان می کشد. شغال به خانه رفت و در را بست ولی شیر همچنان به حرکات رزمی اش ادامه داد و شغال را به جدال فرا خواند. مرد سرگرم تماشای آنان بود که کلاغی از بالای درخت از او پرسید چه چیز تو را این چنین متعجب کرده است؟ مرد گفت: به خط و نشانهای شیر فکر می کنم، شغال هم بی توجه به خانه اش رفته بیرون نمی آید!

کلاغ گفت: ای نادان آنها تو را سرگرم کرده اند تا روباه بتواند غذایت را بخورد!  
مرد دید غذایش از دستش رفته از کلاغه پرسید: روباه غذایم را برد شیر و شغال را چه حاصل؟ کلاغه چنین توضیح داد: روباه گرسنه بود تو توان حمله نداشت، غذایت را خورد و نیرو گرفت، شیرهم بدنش کوفته بود خودش را گرم کرد تا هنگام حمله آماده باشد و شغال هم خسته بود رفت خانه تا نیرویی تازه کند تا آن زمان که جلوتر رفتی هر سه بتو حمله کنند و تو را بخورند! مرد پرسید: از اطلاعاتی که به من دادی تو را چه حاصل؟ کلاغ گفت: آنها کیسه زر تو را به من وعده داده بودند تا تو را سرگرم کنم.

در زمان بودا، زنی به نام کیساگوتامی از مرگ تنها فرزندش رنج می برد. او که نمی توانست مرگ فرزندش را بپذیرد، به این سو و آن سو می دوید و به دنبال دارویی می گشت تا زندگی را به او بازگرداند و بودا گفت چنین دارویی نزد اوست. کیساگوتامی نزد بودا رفت، با او بیعت کرد و پرسید: «آیا شما می توانید دارویی بسازید که فرزندم را دوباره زنده کند؟»

بودا گفت: «من این دارو را می شناسم، اما برای اینکه آن را بسازم به موادی احتیاج دارم.» زن که آرام گرفته بود پرسید: «به چه موادی نیاز دارید؟» بودا گفت: «برایم یک مشت دانه خردل بیاور.» زن قول داد که برای او یک مشت دانه خردل بیاورد، اما هنگام ترک محضرش، بودا اضافه کرد: «من دانه خردلی می خواهم که از خانواده های تهیه شده باشد که در آن، هیچ همسر، پدر و مادر یا خدمتکاری نمرده باشد.»

زن قبول کرد و از این خانه به آن خانه در جستجوی دانه خردل راه افتاد. تمام خانواده ها مایل به کمک به او بودند، اما وقتی کیساگوتامی سؤال می کرد که آیا در این خانواده کسی مرده است یا خیر، نتوانست خانهای بیاید که مرگ به آن راه نیافته باشد؛ در یک خانه دختر، در خانه دیگر خدمتکار، در دیگری شوهر یا پدر و مادر مرده بودند. کیساگوتامی نمی توانست خانهای را پیدا کند که مصیبت مرگ به آن راه نیافته باشد. وقتی دید در اندوه خود تنها نیست، از بیکر بی جان فرزند دل کند و نزد بودا بازگشت. بودا با همدردی بسیار گفت: «فکر می کردی تنها تو پسر را از دست داده ای. قانون مرگ برای هیچ موجود زنده ای، جاودانگی قائل نیست.»



## با هادی خرسندی

www.asgharagha.com  
hadikhorsandi@aol.com

### سوزن و نخ، لب پناهنده

گفت سوزن: مگر به میهن او نیست آن ثروت فزاینده؟  
نیست آنجا مگر چه ماشین ها  
نقره ای دسته و طلا دنده؟  
آنهمه برج های مسکونی  
آنهمه خانه های ارزنده  
وصل کرده چه شیک ویلاها  
حسن آباد را به زرگنده  
کاخ های سعادت آبادش  
میبرد هوش هر چه بیننده  
نیست آنجا مگر نه امکانات  
اینطرف آنطرف پراکنده؟  
آنهمه مکتب است در آنجا  
این چرا گشته از وطن کنده؟  
لاید آنجا نکرده او همت  
لاید آنجا نبوده کوشنده  
لاید آنجا نجسته راه درست  
چونکه جوینده است یابنده  
گفت نخ: زر زن! مواظب باش  
کنجک خون به روی پرونده!  
کانچه باشد میان این پوشه  
این جوان را همان بود نوشته

سوزنی غصه دار و شرمنده  
میگذشت از لب پناهنده  
گفت یا نخ: چه کاری سنگینی  
به تو گشته محول و بنده  
این جوان پس چه میتواند خورد؟  
یا اگر خواست سر دهد خنده .....  
گفت نخ: حرف خنده دار زدی  
ریسه رفتم به جان ریسنده  
واقعا صاف و ساده ای سوزن  
سخن ات مضحک است و سوزنده  
چه غذایی؟ چه خنده ای؟ دارد  
آخر این بینوا تنابنده؟  
آمده این پناهجو اینجا  
به امید شروع آینده  
ای دریغا که هیچکس نشده  
این زبان بسته را پذیرنده  
نامه ها، عرضحال هایش را  
سازمانی نبوده خواننده  
زده او را را به زیر بغل  
رفته از هر طرف شتابنده  
همه جا رد شده تقاضایش  
مانده مستاصل و سرافکنده

**ایمان کُمیلی**  
COLDWELL BANKER

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

با بیش از بیست سال اقامت  
در شهر دنویل در San Ramon Valley  
Emon Komeily / Realtor



Luxury Homes, Amazing Views, Great Values



STUNNING  
REMODELED HOME!  
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

فرار رسیدن سال نو ۲۰۱۶ را به ایرانیان عزیز مسیحی تبریک می گوئیم  
ماهنامه پژواک

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

## گفت و گو با یک مأمور اجرای حکم اعدام

«رسول»، سرباز وظیفه یگان حفاظت سازمان زندان ها بود و داخل زندان خدمت می کرد. پنج ماه پیش تر از خدمتش نگذشته بود که یک روز فرمانده او را صدا می کند و می گوید در مراسم اجرای اعدام امروز باید به عنوان مأمور اجرای حکم حضور داشته باشی.

او می گوید: «وقتی فرمانده این حرف ها را زد، هم استرس گرفتم و هم دچار هیجان شدم. راستش را بخواهید، از قبل هیجان تماشای چنین مراسمی را هم داشتم. در زندانی که من خدمت می کردم، همیشه طناب دار را پای منبع می بستند و پلمپ هواخوری که هر روز صبح باز می شد، تا زمان اتمام مراسم اعدام باز نمی شد. وقتی طناب دار را می دیدم، دلم می خواست این مراسم را ببینم اما سربازان اجازه دیدن مراسم اعدام را نداشتند مگر زمانی که مأمور اجرای حکم می شدند.»

اولین بار که کنار چوبه دار می ایستد، دست و پای خودش بیش تر از متهم می لرزد: «پای خودم توان رفتن نداشت اما به من گفتند متهم را ببر پای چوبه و طناب را دور گردنش ببنداز. پای متهم قفل شده بود و سخت حرکت می کرد و من با این که خودم می لرزیدم، لرزش شدید بدن او را احساس می کردم. ولی به هر حال، او را پای چوبه بردم و طناب را به گردنش انداختم.»

متهم به جرم و فروش مواد مخدر و تجاوز به عنف حکم اعدام گرفته بود. رسول می گوید: «اعدام با قصاص فرق دارد.



تو هیچ کدام را نمی کشی. کمی حرف زد اما از استرس وجود من کم نکرد.»

رسول حدود ۱۵ بار در مراسم اعدام حاضر شده و صحنه های عجیب و غریب زیادی دیده است: «یک بار وقتی متهم را می بردم تا طناب دار را دور گردنش ببندازم، از شدت ترس دچار بی اختیاری ادرار شد.»

ملاءعام باید نقاب به چهره داشته باشند چون در این اعدام ها خانواده متهم هم حضور دارند و اگر چهره مأمور اجرای حکم را ببینند ممکن است در صدد انتقام برآیند.»

لباس های مشکی و صورت هایی که با نقاب سیاه پوشیده شده و فقط دو چشم از آن بیرون مانده اند، چهره مأمورانی است که در مراسم اعدام در ملاءعام حضور دارند. عکس های منتشر شده از آن ها هم گاه خبرساز شده اند؛ مثل عکس اعدام پسران نوجوان که فیلم زورگیری آن ها با موبایل ضبط شده بود. یکی از آن ها هنگام اعدام، پناهی نزدیک تر از شانه مأمور اجرای حکم نیافته بود. او سرش را روی شانه های مرد نقاب داری گذاشت و اشک ریخت که چند لحظه بعد حکمش را اجرا می کرد. فیلم صحنه اعدام محکومی که پیش از اجرای حکم می خواست مادرش را ببیند و مأمور اجرا را با لگد روی زمین انداخت و دست بندش را شکست، یکی دیگر از تصاویر خبرساز و مورد توجه از مراسم اعدام در ملاءعام بود. دنباله مطلب در صفحه ۴۸

اما او سر مراسم اعدام گریه هم کرده است: «یک پسر ۱۹ ساله در زندان بود که در یک حادثه، با دوستش درگیر شده و او را کشته بود. پسر بسیار باهوش و مودبی بود. کلی هم ایده داشت. بخش مددکاری زندان خیلی تلاش کرد که رضایت خانواده مقتول را بگیرد اما خانواده او رضایت ندادند. روز اعدام من این پسر را پای چوبه بردم. خانواده مقتول چهار پایه را از زیر پای او کشیدند. همان جا بغضم ترکید.»

حالا دو سال است که خدمت سربازی او تمام شده اما هنوز با یادآوری خاطرات آن دوران مضطرب می شود و صدایش می لرزد: «الان دو سال است که برای کاهش اضطراب و کابوس هایم به روان پزشک مراجعه و دارو مصرف می کنم. ببخشید اگر صدایم می لرزد.»

رسول شاهد اعدام هایی بوده که در داخل زندان انجام شده اما در مراسم اعدام در ملاء عام حضور نداشته است: «مأموران اجرای حکم در داخل زندان نقاب به صورت نمی زنند اما در

## هنرستان موسیقی نژاد

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

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



(408)559-7864

Cell: (408)771-3996

کلاس های خصوصی و گروهی

14505 Union Ave San Jose, CA 95124

www.nejadmusic.com



کنند. به این ترتیب، زوجین باید با آماده کردن و تکمیل یک سری مدارک به نام اظهارنامه اولیه آشکار سازی (Preliminary Declaration of Disclosure Income and Expense Declaration) امور مالی خود را به یکدیگر آشکار کنند. بدون انجام چنین الزامی، دادگاه حکم طلاق یا جدایی قانونی زوجین را صادر نمی کند، حتی اگر زوجین هر دو موافقت کرده که از دانستن امور مالی یکدیگر صرف نظر کنند.

با این همه، لازم به توجه است که اکثر مدارک و فرمهای اظهارنامه های امور مالی تنها میان زوجین باید رد و بدل شود و لازم نیست در دادگاه بایگانی (file) یا ارائه شود. بنابراین، ممکن است زوجین، مخصوصاً آنهایی که یکی یا هر دو آنها وکیل ندارد، برخلاف قانون مدارک و اطلاعات لازم را به یکدیگر ارائه نکنند تا بدون تنش، با هزینه کم و با سرعت بیشتر پرونده طلاق یا جدایی قانونی خود را به اتمام برسانند. اگر شما تصمیم می گیرید که از دانستن و در اختیار داشتن اطلاعات مالی همسر خود صرف نظر کنید، باید بدانید که ممکن است خود را از حقوق قابل توجهی محروم کرده اید. با اینکه جدایی و طلاق اغلب تجربه ای بسیار تلخ و دشوار می باشد باید بدانید که تنها شما یکبار فرصت خواهید داشت تا حقوق حقه خود را طلب نمایید. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

واگذار شده حق دارد به هر صورتی که می خواهد مسئولیت خود را انجام دهد. طبق قانون، هر یک از زوجین وظیفه ای به نام Fiduciary duty دارد که براساس آن باید با بالاترین حد مراقبت، صداقت و وفاداری نسبت به امور مالی خانواده و زوج دیگر عمل کند. مثلاً، زوج مسئول امور مالی خانواده، نباید بدون اطلاع و رضایت همسر خود دارای یا اموال خانواده را به فرد دیگری ببخشد.

با این همه، متأسفانه در بعضی خانواده ها یکی از زوجین بدون توجه به حقوق و منافع مالی زوج دیگر عمل می کند یا اینکه تا حدی کنترل امور مالی را در دست می گیرد که هنگام جدایی زوج دیگر هیچ آگاهی و شناختی از میزان دارایی های خانواده ندارد. به این ترتیب، یکی از مهمترین مواردی که این زوجین هنگام جدایی و طلاق با آن روبرو هستند این است که چگونه از امور مالی خانواده و زوج دیگر اطلاع پیدا کنند. این امر از این جهت اهمیت ویژه دارد که هنگام طلاق نه تنها باید تمام دارایی های زوجین میان آنها تقسیم شود بلکه تعیین میزان نفقه (Spousal Support) و کمک هزینه سرپرستی فرزندان (Child Support) بستگی به آشنایی امور مالی خانواده دارد.

خوشبختانه، قوانین ایالت کالیفرنیا زوجین را ملزم به این می کند که در جریان پرونده طلاق خود یکدیگر را از امور مالی خود آگاه



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

## وظیفه زوجین در آگاه سازی یکدیگر در مورد امور مالی خود هنگام طلاق یا جدایی قانونی

گیری در مورد مسائل مالی خانواده سهیم نشده است. به این ترتیب، در این موارد، زوج محروم از شرکت در امور مالی خانواده، ممکن است از نوع و میزان دارایی های خانواده یا زوج دیگر هیچ اطلاعی نداشته باشد. مثلاً نداند که همسر خود از جانب کارفرمای خود دارای حساب بازنشستگی، سهام، بیمه عمر، یا مواردی از این قبیل می باشد.

براساس قوانین خانواده در ایالت کالیفرنیا، زوجین همانند شرکای یک کسب و کار (Business) می باشند. بنابراین، هر یک از زوجین، به شکل مساوی و مستقل از زوج دیگر، دارای حق و اختیار در مدیریت در امور مالی خانواده هستند. البته، ممکن است، براساس توافق مشترک، اختیار مدیریت امور مالی خانواده به یکی از زوجین واگذار شود. اما، این به این معنی نیست که زوجی که مسئولیت اداره امور مالی خانواده به او

جین آستن (Jane Austen) در بخشی از رمان عقل و احساس (Sense and Sensibility) از زبان یکی از شخصیت های داستان خود می گوید: «این طول زمان یا فرصت نیست که میزان صمیمیت میان افراد را تعیین می کند، بلکه سرشت افراد است. ممکن است هفت سال برای اینکه بعضی همدیگر را بشناسند ناکافی باشد در حالیکه برای برخی دیگر هفت روز کاملاً کافی است.»

یکی از مواردی که در جریان کار وکالت و در زمینه قوانین خانوادگی بسیار به آن بر می خورم، ناآشنایی یکی از زوجین به امور مالی خانواده یا زوج دیگر، در هنگام جدایی می باشد، حتی اگر زوجین سالهای سال با هم زندگی کرده اند. مثلاً، در بعضی خانواده ها، شوهر یا پدر خانواده به تنهایی مسئولیت امور مالی خانواده را به عهده گرفته است و به طبع آن زوج دیگر در مشاورت یا تصمیم



# 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](http://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**

فهمیدم، هیچ علاقه ای به زنان نازا ندارند. دیگر این که فرزندان زیاد در یک قبیله، باعث ازدیاد بازوی کارگر برای کولی خواهد شد.

به دلایل فوق، مسایلی چون نداشتن نگرانی از آینده فرزندان را و این که چون کولی ها، زندگی ساده ای دارند، این اولادان، خرج زیادی که معمولا فرزندان یک خانواده در شهر به گردن پدر و مادر می گذارند، ندارند، می توان اضافه کرد.

در قبایل کولی تعداد زنان، بیشتر از مردان است. زیرا زنان هیچ وقت قبیله خود را ترک نمی کنند، ولی پیش آمده است مردانی که زن و بچه نداشته اند قبیله را ترک کنند و به دنبال کار بهتر و زندگی یک جا نشینی، به شهر بروند.

به همین دلیل است که قبایل کولی دختران و پسران خود را در سنین پایین به ازدواج یکدیگر در می آورند، تا آنها پایبند ایل شوند. در بین کولی ها، خیلی کم پیش می آید که مردی همسرش را طلاق بدهد و تا آنجا که من اطلاع دارم آمار طلاق در مقابل ازدواج، تقریبا هیچ است. دو علت عمده پایین بودن سطح طلاق در بین کولی ها، یکی احتیاج مرد، به زن برای فروش اجناس ساخته شده و در عین حال، نگهداری از خانواده اش می باشد، زیرا مرد از صبح تا شب باید کار کند و دیگر این که قبایل کولی، به مردی



### سخنی کوتاه در مورد کولی ها (غربتی ها)

در میان مجلدات پژوهشی که در مورد فولکور و آداب و رسوم ایران زمین زیر نظر همسرم دکتر بهرام فره وشی صورت پذیرفته بود و وی سفارش چاپ و نگهداری آنها بر من واگذاشته بود و من خود را مدیون انجام این سفارش می دانستم، روزی دفتری 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 سنسال 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 دورها دارد. من زمانی نزدیک به دو سال برای آماده سازی و راستاری و تصحیح و گاه پژوهشی دوباره در مورد نوشته ها پشت سر گذاشته و گاهی با تردید و وسواس در مورد درست و نادرست بودن یک لغت یا یک مطلب وقتی بس طولانی را از دست می دادم و خود هفته ها به کنکاشی دوباره می پرداختم تا بالاخره این دفتر به صورت کتابی با نام کولی ها (غربتی ها) در سال ۱۳۸۶ یعنی هشت سال پیش به چاپ رسید و آنچه که در این نوشته به نظر می رسد قسمت هایی از این کتاب است که به صورت نوشته هایی دنباله دار از این پس در اینجا منعکس می شود. سپاس ما فرزندان ایران زمین بر بزرگانی که بِن مایه حفظ و نگهداری آن فرهنگ کهن هستند.

### خصوصیات بهداشتی کولی ها

کولی ها در خصوصیات بهداشتی زیر مشترک اند:

- ۱- با این که در دهات و شهرک هایی که چادر می زنند، حمام هایی ابتدایی موجود است، ولی آنها معمولا به حمام رفتن بی علاقه اند و فاصله بین دو حمام رفتنشان، یک تا دو ماه، طول می کشد.

- ۲- آنها معمولا سر و صورت و دهان خود را نمی شویند، مگر اینکه گرما، به ایشان فشار بیاورد مخصوصا، زمانی که به آب دسترسی نداشته باشند و مجبور شوند، مسافت زیادی را برای آوردن آب بپیمایند، آن وقت هفته ها می گذرد و آب به سر و صورت خود نمی زنند.
- ۳- آنها موی سر و صورت خود را ماه به ماه، اصلاح نمی کنند و اکثر بچه ها موهای سرشان بلند است. لباس های خود را خیلی دیر عوض می کنند و اکثرا لباس های آنها خیلی کثیف است.

- ۴- تنها موردی که بهداشت را کمی رعایت می کنند جارو زدن چادرها و اطراف آنهاست، که آن هم به طرز صحیحی انجام نمی شود.
- ۵- در مناطقی که چادر می زنند، مستراح وجود ندارد و مدفوعشان را در چاله هایی که در جای پرتی نزدیک چادرها کنده اند، می ریزند.
- ۶- آنها الاغ هایشان را معمولا نزدیک چادر می بندند و این حیوانات اطراف چادر را کثیف می کنند.

- ۷- کولی ها به شستن سبزیجات و تمیز کردن مواد اولیه غذایی اهمیت نمی دهند.

- ۸- آنها چون سعی می کنند، با حداقل وسایل مسافرت می کنند، تا حمل و نقلشان آسان باشد، برای هر کسی ظرف و قاشق، همراه نمی آورند و معمولا چند نفر از یک طرف، استفاده می کنند و اکثرا با دست غذا می خورند.

- ۹- آنها خیلی دیر به دیر رختخوابهایشان را می شویند و علاقه ای به تمیز کردن ندارند.

## حمید ابطحی

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



Hamid Abtahi

منطقه  
منطقه  
منطقه

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

**Location! Location! Location!**

**Why Do You Pay Rent?!**

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

hamid@true-vision.com + DRE# 01071456



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

12376 Saratoga Sunnyvale Rd. Saratoga, CA.95070



## محمد اینانلو در گذشت

زهره خسروانی



«محمد علی اینانلو»، روزنامه نگار و فیلم ساز طبیعت صبح روز ۱۲ دی ماه در بیمارستان آتیه تهران درگذشت. او شهریور سال جاری به دلیل عوارض ناشی از سکتہ مغزی در بیمارستان بستری شد و در اثر همین ضایعات فوت کرده است.

نام و صدای اینانلو برای ایرانی‌ها با برنامه‌هایی درباره طبیعت و ورزش‌های همگانی گره خورده است. او دوم فروردین سال ۱۳۲۶ خورشیدی در «بویین زهرا» تهران متولد شد. پدرش خان یکی از طایفه‌های «شاهسون» بود که از دوره صفویه در دامنه‌های سیلان و دشت مغان زندگی و بیلاق و قشلاق می‌کردند. هرچند پدرش تهران را برای زندگی انتخاب کرده بود اما تجربه زندگی در ایل با محمدعلی اینانلو از کودکی همراه بود و همین حرکت مداوم ایل در طبیعت زیبای سیلان، یکی از دلایل علاقه‌مندی او به طبیعت شد.

البته او در همین زمان در میان ایل به شکار نیز علاقه پیدا کرد و برای سال‌ها یکی از شکارچیان شناخته شده ایرانی به شمار می‌رفت که سال‌های اخیر حاشیه‌هایی هم برای او به وجود آورد. شایعانی درباره شرکت اینانلو در شکار غیرقانونی حیوانات وحشی

وجود دارد. وب سایت «دیدبان طبیعت شاهرود» در تاریخ ۱۰ دی ماه ۱۳۹۲ گزارشی منتشر نمود مبنی بر دستگیری محمد علی اینانلو و برادرش در شکار غیرقانونی یک راس قوچ وحشی در منطقه شکار ممنوع تپال این خبر جنجال بزرگی در شبکه‌های اجتماعی بر علیه اینانلو برپا ساخت. یا این وجود اینانلو شرکت خود در این شکار را تکذیب کرد.

اینانلو که در دانشگاه ادبیات فارسی و بعد حقوق خوانده بود، همکاری خود را با رادیو و تلویزیون از سال ۱۳۴۹ آغاز کرد. او به عنوان کار دانشجویی وارد رادیو شد و در مدت چند سال توانست به استخدام این سازمان در آید. او از قهرمانان تیراندازی به اهداف پروازی بود و از والیبالیست‌های سرشناس دهه‌های ۴۰ و ۵۰. همچنین، او از مبتکران کلاس‌های آموزش اکوتوریسم در ایران بود. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**

## ترافیک و چراغ قرمز، امید دستفروش‌ها

رویا براتی



ترافیک هر چه بیش تر، بهتر، چراغ قرمز هر چه طولانی تر، مفیدتر. آنها احتمالا تنها کسانی هستند که با این جمله‌ها موافق هستند، دستفروش‌هایی که بساط کسب و کار و درآمدشان پشت چراغ‌های قرمز سر چهارراه‌ها است و شاخه‌های گل، سی‌دی، عروسک، فال حافظ، دستمال کاغذی و چیزهایی از این قبیل می‌فروشند.

برخی از آنها حتی چیزی برای فروش ندارند، شیشه ماشین را تمیز می‌کنند یا با دود کردن اسفند، از راننده‌ها و سرنشین‌های ماشین‌ها طلب مقداری پول می‌کنند. بین این افراد گروهی با ذوق هم پیدا می‌شود که با نواختن موسیقی و زدن ساز، پول در می‌آورند. گروهی دیگر هم هستند که داستانی متفاوت دارند؛ آنها هیچ کار خاصی نمی‌کنند و صاف و مستقیم با گدایی از راننده‌ها می‌خواهند که به آن‌ها کمک کنند.

دستفروشی در کنار خیابان‌های تهران و دیگر شهرهای ایران بسته به شرایط اقتصادی فراز و نشیب داشته اما هیچ‌گاه متوقف نشده است؛ شغل کاذبی که حالا به یکی از نشانه‌های شهرهای ایران بدل شده است. کم‌تر چهار راه و چراغ قرمزی را در شهرهای شلوغ و پرترافیک شهرهای

بزرگ می‌توان دید که دستفروش‌هایی از این دست بین ماشین‌ها در حال فعالیت نباشند. یکی از دلایل اصلی رواج مشاغل از این دست در ایران، وضعیت بد اقتصادی و کاهش اشتغال است. افرادی که به هر دلیلی امکان یافتن شغل مناسب پیدا نکرده و مجبور شده‌اند برای کسب درآمد و گذران زندگی خود به این سبک از مشاغل روی بیاورند. بین آنها افراد تحصیل کرده هم کم نیستند.

مشابه همین دستفروش‌های پشت چراغ‌های قرمز را در تعداد بسیار زیاد می‌توان در واکن‌های مترو تهران دید که هر کالایی، از لباس و جوراب گرفته تا هدفون و لواشک و آدامس و دفترچه تلفن و چیزهای دیگر را برای فروش عرضه می‌کنند و البته شمار خانم‌های دستفروش در این مکان‌ها گاه بیش‌تر از همکاران آقای آنها است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۱**

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



Share your memories at ICCNC Annual Fundraising Dinner

20 Years of Community Support,  
Services and Achievements

Saturday, January 9th, 2016

5pm - 9pm

(510)832-7600

www.iccnc.org

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

به نام خدا

مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا

آغاز بیستمین سالگرد تأسیس خود را که اعلام می‌کند!

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

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

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



کرده. او بعد از آن بازی فراموش نشدنی گفت دیگر تحمل نداشتیم فحش های عجیب و غریب را بشنوم. او خونسرد و با جوانمردی سوال ها را یکی بعد از دیگری پاسخ داد. ناراحتی را می شد در چشم های او دید. او درست مثل آقای فرگوسن از حمایت های کریم باقری، علی پروین، خداداد عزیزی، کاویان پور و سردار آزمون همبازی خود در تیم ملی تشکر کرد. او گفت شرایط بسیار خوب است و من هر روز بهتر یاد می گیرم آن فقط یک پنالتی بود. او می گوید مردم ناراحت بودند و دل خوریشان را اینگونه نشان دادند و حرف هائی زدن که من نمی دانم چه بگویم. او ادامه می دهد که کاش فقط به خودم فحش می دادند، خبرهایی شنیدم و دیدم که در عمرم ندیده بودم.

او انواع و اقسام فحش ها را فرادای بعد از بازی در اینستاگرام خود دیده بود. تعداد کامنت ها به چهارده هزار رسیده است. می خندد و می گوید که فکر نمی کنم بازیکنان بزرگ جهان هم در کمتر از دوازده ساعت اینقدر از در و دیوار بر سرشان ریخته باشند. بچه های هم بازی من دلداری دادند. اما من تصمیم گرفتم که اینستاگرام خود را تعطیل کنم چون دیگر تحمل نداشتیم فحش های عجیب و غریب را در مورد خانواده ام ببینم. آنها چه گناهی کرده اند، به همین خاطر از دنیای مجازی فاصله گرفتم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

برای روزها بهتر. فراموش نکنید که همه چیز در محیط مسابقه برگزار می شود و بازیگر باید توجه خود را به محیط بازی، تماشاگر، بازیکنان حریف، داور، هم تیمی ها، خواسته های مربی و در پستی که به کار گرفته شده است، معطوف دارد.

او باید فرا گیرد و توجه داشته باشد به: تقسیم انرژی، ظهور خستگی، کنترل خشم، درد ناشی از درگیری های بدنی و مسائلی که او را از بازی خوب باز می دارد و چنین است که بهترین مهاجمان، بهترین گل خود را زمانی به ظهور می رسانند که زمانی برای فکر کردن ندارند و جوان اول فوتبال ما بسیاری از این نیازها را خود به خود داراست. او هم چنین از شخصیت مثال زدنی برخوردار است. چندی قبل با گذشتی مثال زدنی ماشین بی ام دبلیوای را که به عنوان جایزه به او داده بودند، به یک بازیگر پیش کسوت پرسپولیس یعنی محبتی محرمی بخشید و نشان داد که در آن سرزمین کهن هنوز جوان مردی و گذشت نمرده است.

طارمی روز مقابل پرسپولیس با راه آهن دو گل دیدنی زد که نام خود را به عنوان بهترین گل زن تیم فصل اول در بالای سرهمه قرار داد. بدون تردید بعد از مدت ها ایران صاحب یک مهاجم طراز اول شده است که خیلی از مهارت ها را بطور مادرزادی کسب

## ورزش از نگاه من

احمد طوسی

Email: tousi1515@aol.com



## آیا فوتبال ایران صاحب یک مهاجم طراز اول در سطح جهانی شده است؟

آنها در بی شرمی از یکدیگر سبقت گرفتند انگار که آن بازی آخر دنیا بود. بهرحال راهزنان سرخ با پرسپولیس در روی سکوها او را به میخ کشیدند و هیچکس در کنار او نایستاد. آقای فرگوسن گفته بود آنهائی که در روز شکست، پشت ما نیستند، حق ندارند در روز پیروزی کنار ما باشند. بهرحال پسر جوان درد ناشی از درگیری روی سکوها را به چشم دید. برای دست یابی به پیروزی و موفقیت باید مشکلات را طبقه بندی کرد، تمرین را از روش های متناوب ارزیابی کرد و در زمان درست اطلاعات لازم را برای تغییر مناسب بدست آورد.

می دانید که وقتی بازیکنی با ثبات بیشتری تمرین می کند، خود به خود دقت در نمایش حرکاتش مشهود خواهد بود. هم چنانکه هماهنگی اجرا در نتیجه کار بیشتر و دقت در اجرای مهارت ها نیز خواهد بود و همه اینها این شانس را به بازیکن می دهد که کنترل بیشتری در رفتار و حرکات داشته باشد. سازگاری بیشتر با حرکات در لحظه های کوتاه و فکر کردن در حین اجرا نیاز به یک برنامه ریزی خوب دارد تا نتیجه مطلوب به دست آید. چنین است که وقتی یک بازیگر مهارت های خود را توسعه می دهد و تمرین های خوب و پی در پی را دنبال می کند قدرت تصمیم گیری خود را در لحظه های کوتاه افزایش می دهد، و این سبب می شود استراتژی آموخته شده به نمایش دهنده، کنترل و درک بهتری از لحظه های بازی را بدهد. همه اینها دلیل تغییراتی است که بازیکن در روش های تمرینی خود داده است. او با دادن اطلاعات بهتر به عضلات، قدرت تصمیم گیری خود را تغییر داده و کنترل رفتاری بهتری را صاحب می شود.

چنین است که یک مهاجم فرا می گیرد، کجا را نگاه کند و چه خبر را با دقت دنبال نماید. می دانیم که او به زمان کمتری برای دریافت های ادراکی خود نیاز دارد اگر بازیگر درک واقعی از چیزهایی را که به روز مسابقه مربوط است داشته باشد و قادر به پیش بینی آنها باشد. فاکتورهائی که به input در یک بازیگر شکل می گیرد عبارتند: توانائی مشاهده کردن به نقاط درست، جاگیری بهتر، حرکات بدون توپ، انتخاب تمرکز بهتر و دوری از چیزهایی که غیر واقعی هستند و طرح و برنامه ریزی

مهدی طارمی پله هائی را که به گل خانه تیم ملی می رود آهسته آهسته طی می کند. او برای پرسپولیس ها بازی می کند، اما تماشاگران هر روز از او بیشتر می خواهند، در حالیکه باید صبور باشند. این در حالی است که در کمبود مهاجم و در حالیکه اغلب مهاجمان گل حسرت را به ارمغان آورده اند.



چندی پیش او در برابر تیم نفت یک پنالتی را از دست داد. تماشاگران خشمگین در روی سکوها به پنالتی از دست رفته افسوس می خوردند و بارانی از بد زبانی روی سکوها جاری شد. پیروزی از دست فرمزها گریخته بود و تماشاگران او را مقصر می شناختند. روی سکوها و داخل زمین بارانی از الفاظ رکیک بسوی او باریدن گرفت. او سرش را میان دو دستش گرفته و چشم هایش را بزمین دوخته بود تا رو در روی تماشاگران نشود. او از همه عذر خواست و بعدها گفت آنچه تمام همه چیز بر سرم خراب شد که خدا را شکر گفتم که مرگ نوروزی بخاطر پنالتی از دست رفته من نبود.

او در یک عصر دل خسته کیف دستی اش را برداشت و به خانه رفت. او از همه عذرخواهی کرده بود و می دانیم که عذرخواهی بیش از جرات نیاز به شعور دارد. او شب را به سختی گذراند و دریافت زمان هیچ وقت دردی را دوا نمی کند و این ما هستیم که به مرور به درد عادت می کنیم. او پسر محترمی است که هیچکس نمی تواند دوستش نداشته باشد حتی آبی ها. اما آرزو او بازار فحاشان را گرم کرد، در حالیکه نمی خواست چنین شود و

## آرایش دائمی صورت توسط مینو پارسا



Mino Parsa/Beautician

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

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

\*Permanent Makeup Specialist

\*Non-Surgical Facelift \*Phytic Skin Peeling



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

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

Clinics in South, East & North Bay

(415) 370-3974



## ملت گرائی! (خاطره ای از دکتر مصدق)



می گویند زمانی که قرار بود دادگاه لاهه برای رسیدگی به دعوی انگلیس در ماجرای ملی شدن صنعت نفت تشکیل شود، دکتر مصدق با هیات همراه زودتر از موقع به محل رفت. در حالی که پیشاپیش جای نشستن همه شرکت کنندگان تعیین شده بود، دکتر مصدق رفت و به نمایندگی هیات ایران روی صندلی نماینده انگلستان نشست. قبل از شروع جلسه، یکی دو بار

می دانیم جایمان کدام است. اما علت اینکه چند دقیقه ای روی صندلی دوستان نشستم به خاطر این بود تا دوستان بدانند برجای دیگران نشستن یعنی چه؟

او اضافه کرد که سال های سال است دولت انگلستان در سرزمین ما خیمه زده و کم کم یادشان رفته که جایشان این جا نیست و ایران سرزمین آبا و اجدادی ماست نه سرزمین آنان. سکوتی عمیق فضای دادگاه را احاطه کرده بود و دکتر مصدق بعد از پایان سخنانش کمی سکوت کرد و آرام بلند شد و به روی صندلی خویش قرار گرفت. با همین ابتکار و حرکت عجیب بود که تا انتهای نشست، فضای جلسه تحت تاثیر مستقیم این رفتار پیرمرد قرار گرفته بود و در نهایت نیز انگلستان محکوم شد.

که در کدام پله ای ایستاده ایم، بارور شده ایم یا سیر قهقراپی کرده ایم...

به دکتر مصدق گفتند که اینجا برای نماینده هیات انگلیسی در نظر گرفته شده و جای شما آن جاست، اما پیرمرد توجهی نکرد و روی همان صندلی نشست.

جلسه داشت شروع می شد و نماینده هیات انگلیس روبروی دکتر مصدق منتظر ایستاده بود تا بلکه بلند شود و روی صندلی خویش بنشیند، اما پیرمرد اصلاً نگاهش هم نمی کرد.

جلسه شروع شد و قاضی رسیدگی کننده به مصدق رو کرد و گفت که شما جای نماینده انگلستان نشسته اید، جای شما آن جاست.

کم کم ماجرا داشت پیچیده می شد و بیخ پیدا میکرد که مصدق بالاخره به صدا در آمد و گفت: شما فکر می کنید نمی دانیم صندلی ما کجاست و صندلی نماینده هیات انگلیس کدام است؟ نه جناب رییس، خوب

زمان با آنچه دوباره می خوانیم و با آثار امروز، مقایسه می کنیم، به ما می گوید



## بازخوانی آهنگ های قدیمی

سرنخ هایی است که ما را به گذشته مان وصل می کند.

این کار، در همه دنیا مرسوم است. آهنگ های متوسط و پایین تر فراموش می شوند و آثار دلپذیر همیشه به وسیله بازسازی ها ماندگار می شوند. منتهی هر کاری یک شگرد و مهارت خاصی می خواهد و به هدفی که بر آن مترتب است، اهمیت دارد. به قول شما آیا دوباره خوانی یک اثر مشهور برای شهرت رسیدن است که به گمان بنده چه کسی و یا به چه نحوه اجرا نماید. به هر حال کارهای خوب گذشته و نگهداری و سپردن آنها به نسل بعد از خود، کار قابل قبولی است. من به این نوع کار طور دیگری هم می نگرم. بهتر بگویم عمیق تر می اندیشم. اجرای آهنگی که زمانی بر آن رفته نوعی بازشناسی از خویشتن است. چه کرده ایم، چه بوده ایم و به قول فردوسی، «مگر بهره ای گیرم از بند خویش...»

مقایسه صداها، شعرها و ملودی ها در آن

آقای از من سوال کرد که اغلب خوانندگان عزیز که کارهای گذشته را بازسازی می کنند هدفشان چیست؟! آیا می خواهند از آهنگی که در زمان پیشین با مقتضیات زمان و مکان و آن حال و هوا به شهرت رسیده و خواستار فراوان پیدا کرده، حال از شهرت گذشته آن آهنگ طرفی ببندند و یا شعر و آهنگ جدید هم خرجش زیاد و هم مثل هندوانه بدون شرط چاقو می ماند شاید به قول شماها بگیرد یا نه!

گفتم: هر سه! دو اشاره جنابعالی محترم، اما سووما هم دارد و آن این است که به طور کلی بازسازی کارهای گذشته کار معقول و خدایستدانه ای است، چون یک شعر و ملودی زیبای ایرانی به فرهنگ و هنر ایران می پیوندد و دوباره خوانی آن، حفظ آن فرهنگ است. خصوصاً برای ما کوچ نشینان سیاره غربت که به تدریج رابطه مان با سرزمین مادری فاصله می گیرد، تکرار خاطره ها و کارهای زیبای سنتی



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

## جنگ ستارگان 'رکورد فروش را شکست



"جنگ ستارگان: نیرو بیدار می‌شود" با فروش ۵۷ میلیون دلار (۲۸۸ میلیون پوند) در شب اول اکران، رکورد ۴۲.۵ میلیون دلاری فیلم "هری پاتر و قدیسان مرگ: قسمت دوم" در سال ۲۰۱۱ را شکست. تحلیلگران می‌گویند "جنگ ستارگان: نیرو بیدار می‌شود" ممکن است پرفروش‌ترین فیلم تاریخ سینما شود و پیش‌بینی می‌کنند که فروش جهانی «جنگ

ستارگان: نیرو بیدار می‌شود» به ۲ میلیارد دلار برسد. **دنباله مطلب در صفحه ۴۹**

خواندند گرفته تا این یکی که از دنباله های اوست، هیچکدام نتوانسته اند با فیلم هایشان جامعه شکافی کنند. حُسن این ممنوع الکار شدن ظاهری هم اینست که حضرات کارگردان، تبدیل به ستاره هایی خوش بر و رو می شوند که نه تنها به تصور خودشان فیلمسازانی شهیر هستند، بلکه بازیگران قابل تعمقی هم به حساب می آیند.

فیلم «پناهی» اگر برچسب ممنوع بودن رویش نداشت، و یا ادعای اینکه فیلم را قاچاقی از ایران خارج کرده اند (برای هیجان قضیه)، می توانست جدا از این ترندها قابل بحث باشد، اما به خاطر همین برچسب ها که او ممنوع الکار است (که نیست) و یا در خانه اش حبس است (که نیست)، نمی توان فیلم و پیام فیلمش را جدی و بااهمیت تلقی کرد.

ای برسانند، تا وکیلی که از احتمال ممنوع الکار شدنش سخن می راند، تا دانشجوی سینمایی که از «پناهی» می خواهد فیلم های هنری را برایش انتخاب کند، تا مردک ویدیو فروشی که می گوید اگر او نباشد «پناهی» و امثال او چگونه می توانند از آخرین فیلم های روز دنیا دیدن کنند، حرف هایی آن چنانی نمی زند که نه «این فیلم نیست» چنان اهمیتی داشت، و نه آن «پرده بسته» که ایشان به دفاع از سگ های ایران قدعلم کرده بود. اینها سیاه مشق هایی است که برای سرگرمی و فریب ملت ساخته می شوند. این ترفند تاکنون کارگر بوده و احتمالا تا مدتی دوام خواهد داشت اما در انتها نمی توان به این شیوه استناد کرد. «کیارستمی» با آن همه جار و جنجالی که هرچه ساخت شاهکارش

## سینمای نارسینستی «جعفر پناهی»



تا کسی - فیلمساز ممنوع الکار و خانه نشین: که در طول چندسال گذشته سه فیلم ضعیف تر از آثار پیشین اش ساخته که صرفا برای اغناء حس نارسینستی خودش بوده است. با این فیلم ها (این فیلم نیست، پرده بسته، تا کسی، «پناهی» از پشت دوربین به جلوی آن نقل مکان کرده و نه تنها فیلم های پیش

یا افتاده تری را ساخته، بلکه با نمایش بی انقطاع چهره خودش، به یک ستاره تاپناک سینما هم مبدل شده که گویی تمام سر و صداها برای مطرح ساختن چهره بازیگری او بوده است.

«عباس کیارستمی» هم که در همین رده درجا زده و بالاخره چند صبحی است فیلمسازی را بالاخره کنار گذاشته، با استفاده از ماشین، تخم لقی در دهان فیلمسازان ایرانی شکست که همچنان ادامه دارد. «کیارستمی» با استفاده از ماشین و گذاشتن دوربین جلوی چهره بازیگران فیلمش سبکی را در سینمای ایران احیاء کرد که پس از او هم چنان ادامه دارد.

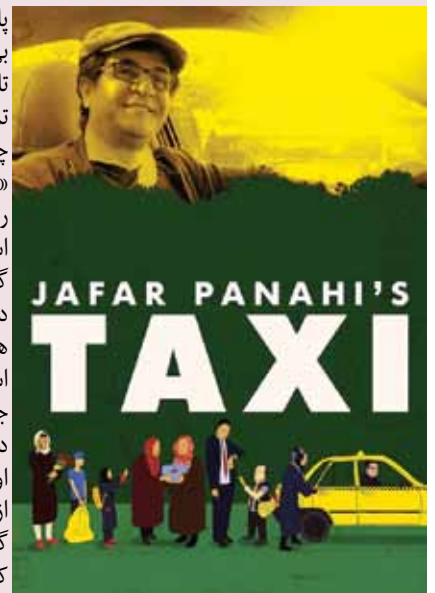
از فیلم های «ده» تا «ده برده» گرفته تا «یک شب» ساخته «نیکو کریمی»، «قصه ها» ساخته رخشان

بنی اعتمادی... که داستان شان درون ماشین می گذرد، تا این تاکسیرانی «جعفر پناهی» در فیلم آخرش «تا کسی» که با راندگی در شهر، به چند طبقه از مردم ایران نگاهی دارد صرفا شخصی، و نه مستندوار، که تمامی کسانی که به عنوان مسافر سوار ماشین او می شوند (بجز وکیلش) بازیگر هستند و متکی به سناریوی نوشته شده و با استفاده از دوربین دوم در صحنه هایی که صرفا منعکس کننده درون تا کسی نیست که همگی صحنه سازی شده است. هرچند می کوشد به ظاهر فیلمی نیمه مستند تلقی شود. این شیوه، در ضمن به «پناهی» فرصتی می دهد تا به دولتمردان ایران هم چند متلکی بار کند و این حرف ها را از زبان خواهرزاده ده دوازده ساله اش بیان می کند که دردرسش کمتر است. و نیز گلی که به «اهالی سینما» می دهد، دال بر لاس زدن با آنها و کاملا حساب شده است که اینها فیلمسازانی موقع شناس و سودجو هستند تا مولفانی بی نظیر.

هیچکدام از کسانی که در تا کسی ظاهر می شوند و حرف هایی مثلا از سر دل تنگی یا شکایت می زنند، از جیب بُر اول فیلم، تا دو زنی که چند ماهی را می خواهند به امامزاده



بعضی آدم ها همواره می خواهند مد نظر عموم، مقابل چشم همگان و دائم در برابر دید افراد باشند. اینها را که «نارسینست» می گویند به این دلیل است که از خود نظری لذتی وافر می برند و اگر دستشان به دوربین هم برسد، از این وسیله برای اغناء حس نارسینستی خود حداکثر استفاده را می برند.



از جمله این آدم ها «جعفر پناهی» فیلمساز ظاهرا ممنوع الکار و خانه نشین شده ایرانی است که برخلاف طبل و دُهلای که پیرامون او چند سال پیش در این باره پیا شد، نه تنها بیشتر از گذشته فیلم ساخته بلکه به راحتی به هر کجا هم که دلش خواسته رفته، حالا به جز خارج از کشور، که این یک تاکتیک حساب شده برای مطرح ساختن کسی است که مورد توجه سران دولت است ولی در ظاهر میوه ممنوعه ای که فستیوال ها هم که به تصور خودشان وقتی فیلمی ممنوع شده نصیب شان می شود، آن را با غلم و کتل به پیراهن عثمان تبدیل می کنند که انگار کشف بزرگی کرده اند و یا دارند خدمت عظیمی به جامعه جهانی می کنند. این موضوع در سینمای ایران بارها تکرار شده و هر بار هم به نفع دولت (با جوایزی که زورکی به این فیلم ها به خاطر ممنوع بودنشان داده اند) بوده و اسم ایران هم هر بار بر زبان ها جاری شده، بعد برای این فیلمسازها که چنته شان خالی شده جای بهانه می گذارد که همواره مطرح باشند و هرچه به خورد مصرف کننده این فستیوال ها می دهند، مورد قبول واقع گردد.

از این جمله است فیلم آخر «جعفر پناهی»

## کاوه میر شفیعی

Attorney at Law



Kaveh Mirshafiei, Esq.

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

### مشاوره اولیه رایگان

♦ کلیه امور ورشکستگی ♦ کلیه امور خانوادگی

♦ کلیه امور تجاری، بازرگانی، و ثبت شرکت ها

### ♦ Business Law

♦ Bankruptcy ♦ Family Law

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

To schedule your free consultation, please call:

**(408)663-6286**

www.headwaylegal.com

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



## پل نیومن



پل لئوناردو نیومن متولد ۲۶ ژانویه ۱۹۲۵ در کلیولند اوهایو از پدری یهودی آلمانی و مادری کاتولیک مجارستان به دنیا آمد. به شدت عاشق ورزش (به خصوص اتومبیل رانی) و بازیگری بود. او پس از پایان تحصیل در دبیرستان در ۱۹۴۳ به خدمت نیروی دریایی ارتش آمریکا درآمد و سه سال در جنگ جهانی دوم بیسیم چی رادیو بود. پس از پایان جنگ به کنیون کالج رفت و به تحصیل بازیگری پرداخت. نیومن بهترین تصمیم زندگی خود را در انتخاب «آکتورز استودیو» گرفت تا در آنجا فنون بازیگری را بهتر بیاموزد. «آکتورز استودیو» اسم یک مدرسه معروف هنرپیشه تئاتر و سینما در نیویورک بود که توسط الیا کازان و چریل کرافورد در ۱۹۴۷ ایجاد شد و بعدها لی استراسبرگ به این دو نفر ملحق شد. بازی هنرپیشه های وابسته به این کارگاه، ناتورالیستی و با استفاده از بداهه سازی و بحث های گروهی بود که جز نیومن بزرگانی چون مارلون براندو، شلی وینترز، جیمز دین، آنتونی کوئین، مونتگمری کلیفت، راد استایگر و الی والاک از آن ظهور کردند. سال ۱۹۵۰ برای نیومن ۲۵ ساله سال غم و شادی بود. در این سال او از دانشگاه اوهایو فارغ التحصیل شد و اولین بچه او (اسکات) از همسر اولش چری بدینا آمد. در همین سال

بود که پدر او از دنیا رفت و نیومن هنگامی که فرزندش به دنیا آمد با چشمانی اشک بار از پدرش یاد کرد که این موفقیت های او را نتوانست ببیند. پل نیومن به زودی توانست بر روی صحنه برادوی بدرخشد و در ۱۹۵۳ هنگام بازی در نمایش پیک نیک با جوآن وودوارد آشنا شد و در همین سال دومین فرزندش سوزان متولد شد. او در کنار تئاتر در چند کار تلویزیونی هم استعداد خود را نشان داد تا کمپانی «برادران وارنر» با او قرارداد ببندد و منجر به اولین فیلم شجام نقره ای ایفای نقش کرد ولی فیلم یک شکست محض بود. **دنباله مطلب در صفحه ۴۹**



## نوشخند و پوزخند لبخند و زهرخند

عترت گودرزی (الهی)

etratelahi@aol.com

## نُسخوار

دیروز بدون مقدمه از شوهرم پرسیدم: ببینم عزیزم توهم نشخوار می کنی؟! با عصبانیت نگاهم کرد و گفت: زن دیوانه شده ای! مگر من حیوانم که نشخوار بکنم! گفتم: عصبانی نشو. اول به توضیحات من گوش بده بعد متوجه میشی که توهم گاه گذاری نشخوار می کنی. ایندفعه فکر کرد که من راستی راستی به سرم زده با مهربانی گفت: خوب بگو ببینم. گفتم: در زمانیکه سال دوم دانشگاه بودم، دبیر طبیعی ما خانم بسیار باکلاس و باحالی بود و به رشته ای که درس میداد بسیار علاقه داشت. تنها زنی بود که سرکلاس حیوانات زنده را تشریح می کرد. خانم دبیر می گفت که حیوانات نشخوار کننده بر چند دسته اند نشخوار کنندگان بی سم و نشخوار کنندگان سم دار. شوهرم وسط حرفم دوید و گفت: لایذ سوال بعدی این است که من سم دارم یا ندارم! خیلی جدی ادامه دادم و گفتم: نه عزیزم منظورم این است که آدم هایی هم هستند که نشخوار می کنند و بر دو دسته اند. نشخوار کنندگان بی سم و نشخوار کنندگان سم دار. همه نشخوار کنندگان علف را اول بدون جویدن قورت می دهند و وارد معده خود می کنند، بعد وقتی شب به اصطیل میروند آن را لقمه لقمه دوباره به دهان می آورند، میجویند و از راه دیگری وارد هزار لا کرده و هضم می کنند. آنجا که سم دارند در حال نشخوار کردن با سم خود ضربه ای به حیوان بغل دستی میزنند و او را آزار می دهند، بدون اینکه آن حیوان گناهی کرده باشد. شوهرم گفت: خوب این مزخرفات چه ارتباطی به من دارد؟ در جوابش گفتم: حُب، انسانها هم نشخوار می کنند. به این معنی که هر چه را می شنوند قورت می دهند، مدتی صبر می کنند و بعد آن را دوباره از سر شکمشان به زبان بر می گردانند و این دفعه به جای اینکه قورتش بدهند همان مزخرفات را بخورد شما می دهید. البته این نشخوار کنندگان به چند دسته تقسیم می شوند. اول نشخوار کنندگان سیاسی که معمولاً سنی هم ازشان گذشته، دیر به این مملکت آمده اند و زبان هم درست نمی دانند و مسائل سیاسی را دست و پا شکسته از روزنامه ها و رادیو و تلویزیون و شایعات کوچه و بازار برمی گیرند، آنها را قورت می دهند و هفته بعد در یک مهمانی یا گردهمایی از معده به زبان می آورند و

به گوش شما فرو می کنند. این نشخوار کنندگان اگر در چهل سال پیش دارای شغلی یا مقامی بوده اند افتخارات متعفن نشخوار شده چهل سال پیش خود را چندین بار و در هر مجلس بخورد شما می دهند. این نشخوار کنندگان معمولاً جزء رده سم داران هستند که در عین عرضه محصولات نشخوار شده، نیشی هم به یک نفر می زنند که خود را بیشتر مهم جلوه بدهند و بگویند «بنده هنوز تشریف دارم» و زدن نیش به دلیل اینست که آن شخص در حال شنیدن مزخرفات ایشان به به نرفته است! دوم نشخوار کنندگان ادبی هستند. این دسته از نشخوار کنندگان بعد از سی و چند سال تازه یادشان افتاده که با نویسنده بوده اند یا روزنامه نگار یا خبرنگار فلان روزنامه شهر ابرقو. اینها به محض اینکه چند نفر دورشان جمع می شوند، معده را به زبان وصل می کنند و آنچه را که از سر سفره دیگران دزدیده و در معده شان انبار کرده اند دوباره به زبان می آورند و بخورد جمع می دهند و منتظر کف زدن حضار در انتظار می مانند.

سوم، نشخوار کنندگان هنری هستند. این دسته از نشخوار کنندگان که احتمالاً روحی می رقصیده اند یا در حال مستی در کوچه ها آواز می خوانده اند و آن را در معده هنری خود انباشته اند و به هنگام نشخوار موزیسین، ترانه سرا، و هنرشناس شده اند و وقتی اولین لقمه نشخوار شده را به دهان می آورند از بوی بد آن همه را فراری می دهند. فرق آن نشخوار کننده ای که خانم دبیر شرح میداد با این نشخوار کنندگان این است که آن حیوانات لقمه ای را که نشخوار کرده و به هزار لا برای هضم فرستاده اند، دوباره بالا نمی آورند و نمی جویند، چون نشخوار کردن یک قانون طبیعی دارد و تغییر نمی کند، یعنی حیوان علفی را که قورت داده در طوبله و در خلوت خودش لقمه لقمه با آرامش و متانت به دهان برمی گرداند، می چود و به هزار لا برای هضم می فرستد. این آقایان هم می توانند در گوشه ای بنشینند و خاطریشان را برای خودشان نشخوار کنند، اما نشخوار کنندگان ما حتی عمل نشخوار را هم درست یاد نگرفته اند و حرفهایی را که صدارت تا به حال تکرار کرده اند باز به محض آنکه یک گوش مجانی گیر بیآورند آن صاحب گوش بیچاره را گوشه ای می برند و باز همان مزخرفات را دوباره نشخوار می کنند و یا تکرار می کنند.

## 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

شاه غزل ز شاهد بخت ام خبر دهد  
تا نیت ام گشوده تال به نام یار  
بال ام به سوی باغ خیال اش برَد چو باد  
دل می نشاندم چو کبوتر به بام یار  
آید گه رهایی و من بند بگسلم  
از خوبستن رها بنشینم به دام یار  
آن بلبل ام که شوق گل ام می کند به هجر  
تا پر کشم به گلشن وصل مدام یار  
این دل که می گریخت هراسان زهر کمند  
آسان به تاوک نگی گشت رام یار  
از داغ جان منور و آتش به پیکرم  
سوزم ظلام تن که شوم شمع شام یار  
خواهند مردمان ز جهان جمله کار دل  
خواهم من آن جهان که بگردد به کام یار  
گر آسمان بخت بلندام دهد مجال  
اختر شوم به دامن ماه تمام یار  
در کوچه غریب وداعش دل خموش  
چون سایه می رود به قدم بر مقام یار  
پوشد سواد نامه «مریم» به ستر چشم  
نازم به حُسن بنده نوازی مرام یار  
مریم که در سرودن انواع شعر فارسی از سنتی  
تا نو توانائی و استادی و مهارت کم نظیری  
دارد وقتی غزل را به سبک استادان پیشین  
و یا حتی خداوندگان شعر کهن می سراید،  
خواننده و یا شنونده را به حیرت و اشتباه می  
اندازد و به فکر فرو می برد که نظیر آن را با  
همان انسجام و استحکام و زیبایی در دیوان  
غزلیات کدام یک از پیشینیان شعر کهن  
خوانده است. دنباله مطلب در صفحه ۵۵

محدود از گنجینه ارزشمند و گهربار اشعار  
او را از لابلای اوراق پراکنده گلچین کنم  
و به چاپ و نشر برسانم، درست همانند  
باغبانی که چند شاخه گل مریم را از باغستان  
می چیند و در دسته کلی و یا گلدانی به  
عاشقان گل هدیه می کند تا از عطر دلانویز  
آن مشامشان تازه گردد و روحشان از نشئه  
عطر و لذت بی حد و حصر آن سرمست شود.  
در مورد خود مریم باید بگویم که «آنچه  
خوبان همه دارند، او به تنهایی دارد»، مریم  
نظامی شاعری است با ذوق، اندیشمند و  
متفکر که عمیق ترین و دلنشین ترین مضامین  
و مفاهیم ظریف و لطیف شاعرانه را با کلمک  
سحرش در قالب انواع شعر و به ویژه غزل  
می ریزد، همچون نقاشی هنرمند که با قلم  
موی جادویی از مناظر و صورت ها و پیکرها  
تابلویی زیبا و سحرانگیز خلق می کند.

اشعار مریم تار و پود روح آدمی را چون نوای  
موسیقی به ارتعاشی دلپذیر در می آورد و  
انسان را شگفت زده به عوالم غیر قابل تصور  
نشئه و نشاط و سرمستی پرواز می دهد.

جان می گدازد از تب شرم کلام یار

سرشار نغمه ام چون نسیم از پیام یار  
نورم به چشم دل رسد از چشم روشن اش  
روم شکفته چون رخ گل از سلام یار  
در بوستان که سرو چمان اش به سروری است  
بازار سرو می شکنند در خرام یار  
کام اش به رغم تلخی دوران شکر چشید  
نوشید هر که باده نوشین ز جام یار

## سیر و سفری در گلستان ادب پارسی

گردآوری و نگارش:  
مهندس پرویز نظامی



## مریم نظامی (ورزنده) شاعری هنرمند

برنیامده و هرگاه دوستان و آشنایان از او  
می پرسند که چرا اشعار نغز و پرمعنا و  
دلنشین خود را دچار چنین سرنوشت شوم  
و مهیبی کرده ای، پاسخ می دهد که «شعر  
من ارزش چاپ شدن و خواندن ندارد».  
تواضع و فروتنی اساسا صفات خوبی هستند  
ولی در جای خود و به اعتقاد صاحب نظرانی  
چون مرحوم مطیع الدوله حجازی که با  
اشعار مریم آشنائی داشته اند جایشان در  
شعر مریم نیست. مضافاً بی التفاضل او در  
این مورد یعنی محروم نگه داشتن عاشقان  
شعر خوب و دوست داشتنی از شنیدن و  
خواندن اشعار دل انگیزش قابل بخشش و  
اغماض هم نمی باشد.

هفت سال دراز بحث و جدل و اعتراض و  
پافشاری طول کشید تا این بانوی هنرمند و  
متواضع موافقت کند که من تعدادی بسیار

در بهار و تابستان و پاییز مریم گلی است  
در بوستان و باغستان با رایحه ای دل انگیز  
و مست کننده. در گلستان شعر و ادب  
معاصر ایران «مریم نظامی» شاعری است  
هنرمند و توانا، باذوق و قریحه ای کم نظیر  
ولی کاملاً ناشناخته در جامعه شاعران و  
ادب دوستان. عدم شهرت مریم در میان  
مردم که به حق باید سالها قبل در ردیف  
شاعران برجسته و مشهور زمان جای می  
گرفت، به دلیل تواضع و فروتنی و آزادگی  
بی حد و حصر این بانوی خوش قریحه و با  
استعداد است که در طی حدود نیم قرن  
صدها و صدها بیت اشعار زیبایی را که  
سروده بجای اینکه به دست چاپ و نشر  
دهد در داخل پرونده های خاک خورده  
ریخته و از دیدگاه مردم شعر دوست  
پنهان نگهداشته و در صدد نشر و ارائه آنها



## 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  
گلاسه

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

## 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
- ♦ دریافت گرین کارت از طریق خانواده
- ♦ دریافت ویزای نامزدی
- ♦ دریافت پاسپورت سفید (دو ساله)
- ♦ تمدید گرین کارت
- ♦ مصاحبه های سالانه سوشیال سکیوریتی
- ♦ تابعیت دولت آمریکا بدون امتحان و یا به زبان فارسی (واجبین شرایط)

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

در سراسر بی اریا

920 Saratoga Ave.  
San Jose, CA 95129

2425 East Street,  
Concord, CA 94520



## منطقه فضول آباد

### چرا گاهی نمیگیم من نمیدانم

پیش می آید در مجلسی یکی درباره همه چی خود را صاحب نظر می داند. هر جا هم که پاک چفته اش خالی بود، منکر قضیه میشود و می گوید اصلاً اینطور نیست. اینجاها که کالیفرنیاست، ما آدم اینجوری ندیدیم. هر سوالی من از کسی کردم که نمی دانست راحت و با لبخند به من گفت که من نمیدانم. ما «نمیدانیم» در فرهنگمان نداریم و زورمان میاید جایی به صراحت بگوئیم که من «نمی دانم». یادمه آنوقت، دکتر عالیخانی هم در جلسه حضور داشت، یکی از نمایندگان دانشجویان پرسید: جناب دکتر، چرا استادان ما وقتی جواب پرسشی را نمی داند حاضر نیستند بگویند «نمی دانیم». آقای دکتر عالیخانی گفت: ما وقتی در خارج درس می خواندیم اینطور نبود. استادان گاهی می گفتند «نمی دانیم» و از این نظر مشکلی هم نداشتند. بهر حال یادمه در نشست من گفتم که خط فارسی اشکالاتی داره و قبل از اینکه موارد اشکال را از نظر اساتید فن برشمردم، دوستی بالکل منکر این قضیه شد و گفت که خط فارسی مطلقاً ابرادی ندارد. من دوست ندارم این نوع قضایا را به قولی حسابی به چالش بکشم و آن روز موقتا کوتاه آمدم، اگر چه می توانستم جلسه بعد نظرات دکتر خانلری، سعید نفیسی، تقی زاده و دیگران را از کتابی که داشتم کپی می گرفتم و او را از آن اشتباه بزرگش بیرون می آوردم.

یک وقتی هم خانمی گفت که مسیونرهای کلیسایی آمریکایی اولین مدرسه دخترانه را در زمان محمدشاه قاجار در ارومیه برای مسیحیان، ارامنه و نستوریان برپا کردند. اگر شاگرد مسلمانی هم می آمد او را می پذیرفتند اما دوستی حرف آن خانم را رد کرد و گفت که اصلاً اینطور نیست. هفته پیش حرف آن خانم را که گفت آمریکایی ها در ارومیه اولین مدرسه دخترانه را درست کردند من در همین فریانت در کتابی خواندم. سخن آن خانم بی ماخذ نبود. بهر حال خیلی وقت ها سکوت یا خاموشی ما اصلاً درست نیست. ولی جایکه بی خبریم و کمترین اطلاعی درباره موضوعی نداریم سکوت را رعایت نمی کنیم!! فرمایشات ما چه معنی دارد!

اش می گفتند همه عین حقیقت بود، بی ذره ای اغراق. (نقل از کتاب تجدد تجدد ستیزی در ایران اثر عباس میلانی)

### طنز کوبنده دهخدا

دهخدا با همان دخو در آثار طنزش در عهد انقلاب مشروطیت مقام ارجمندی دارد. او باهوشترین و دقیق ترین طنز نویس این عصر و کسی است که با نثر ویژه ای که در نوشتن مقالات انتقادی صور اسرافیل بکار برد، بنیانگذار نثر طنزی و انتقادی فارسی شناخته شد. لحن طنز نویسی دخو بسیار شدید و قاطع و نیشدار است. او گذشت و اغماض نمی شناسد. لبه تیز مقالات دخو متوجه رژیم استبداد و ملوک الطوائفی است.

خرد را، حتی نزد آنان که در صف مخالفان سیاسی اش بودند. قدر و ارج می شناسد و نژادش «آفتی نبود بهتر از شناخت». می گفتند کار استادی خویش را سخت به جد می گیرد، آن چنان که در روزهای وزارتش در کابینه دکتر مصدق حتی یک بار هم از جلسه درس غایب نشد. می گفتند با دوستان، فروتن و با قدرتمندان، بی پروا و در همه حال مبادی آداب است. می گفتند ارسطو را صدرنشین مصطبه تفکر می داند و نه تنها جریان های نظری غرب را خوب می شناسد بلکه ادب ایران و اسلام را هم نیک می داند. بازخوانی «مقدمه» او بر ترجمه آقای باستانی پاریزی از اصول حکومت آتن آشکارا نشان می دهد که هر آنچه درباره

## مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکرندی

فریانت - کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



با معلومات که از آموختن برای نفس آموختن لذت می برد. او که به زبان عربی مسلط بود علاقه زیادی به ریشه زبان شناسی داشت. در عطش کسب این معلومات، او با باقی فامیل متفاوت بود. سبب زمینی، ترپچه، شلغم تنها ریشه های مورد علاقه فامیل ما بود. من شیفته توجه شوهر عمه به کلمات بودم اگر معنی یک کلمه فارسی را از او می پرسیدم ریشه عربی آن را هم برایم شرح می داد و اما توی کتابخانه شوهر عمه یک راست می رفتم سراغ نسخه های ریدرز دایجست که به دو دلیل دوستشان داشتم. کوچک بودند و با پست از خارج می رسیدند. یک کلمه انگلیسی نمی دانستم اما آن مجلات را با لذت از سر تا ته ورق می زدم و سعی می کردم موضوع نوشته ها را بفهمم. حواسم بود که آنها را درست همان جا که برداشتم بگذارم، مبادا گشتن توی آن کتابخانه برای من قذغن شود. سالها بعد پدرم در آمریکا برایم اشتراک ریدرز دایجست را گرفت که یکی از بهترین خاطراتم از اول دبیرستان است... (یادآوری: ما در جنوب به باغچه خانه باغ می گوئیم. بگمانم منظور خانم جزایری باغچه خانه عمه صدیقه است نه باغ).

### بر می داند و کم می گوید

باید دانست که فضل هر چند پنهان دارند آخر آشکارا شود چون بوی مشک (بیهقی) دکتر غلامحسین صدیقی از نوادر روزگار بود. در میان نسلی از دانشگاهیان ایران شهری اسطوره وار داشت. استاد ممتاز دانشگاه تهران بود و آوازه فضلش و حکایات مربوط به دقت و وسواس علمی اش، همه گیر بود. می گفتند «بنیانگذار جامعه شناسی در ایران» است و پُر می داند و کم می نویسد، چون «کمال طلب» است. می گفتند فضل و

### کتاب عطر سنبل عطر کاج

فیروزه جزایری نویسنده خوش استعداد جنوبی کتابی دارد که نام آن کتاب را تیرتیر این مطلب کرده ام. ویژگی این کتاب در این است که آنچه این نویسنده هنرمند نوشته دقیقاً همانست که ما به آن ادبیات مهاجرت می گوئیم. انصافاً این کتاب را پرکشش، جذاب و نکته آموز نوشته است. اصل این کتاب به زبان انگلیسی است و نام دیگری دارد. وقتی مترجم آن، محمد سلیمانی نیا، آن را به فارسی برگردانیده دیگر نامش نام انگلیسی نیست. حتما خانم جزایری خودش برای نسخه فارسی این کتاب این نام را انتخاب کرده است. بهر حال قسمت کوتاهی از این اثر را برایتان نقل می کنم... عمه صدیقه باغ زیبایی داشت پر از نسترن، رز، گل میمون و گل نخود و معطر، یک شهربازی تمام عیار برای حس بوایی. ما هر جمعه برای ناهار به خانه او می رفتیم. در حالیکه عطر غذا خانه را انباشته بود من به باغ می رفتم و هر گلی را بارها و بارها بو می کردم. با اینکه هر هفته به آنجا می رفتم هر بار باغ او به اندازه بار اول برایم جالب بود. به آمریکا که آمدم آن عطرها را گم کردم و باغ عمه به کلی فراموشم شد. یک روز که توی بازاری در برکلی قدم می زدم گلی را دیدم که به طرز دوری آشنا می نمود. خم شدم و بعد از پانزده سال یک گل نخود معطر را بو کردم. حس کردم دوباره شش ساله شده ام و توی باغ عمه دنبال پروانه ها می دویم توی خانه عمه بعد از ناهار بزرگترها چرت می زدند و من می رفتم سراغ ماجراجویی مورد علاقه ام یعنی رفتن به کتابخانه شوهر عمه، عبدالله. عبدالله مرد کتابخوانی بود انسانی.



Ali's  
Construction & Remodeling

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 Coustom Dream Home

1011 S. De Anza Blvd., Cupertino, CA



SPECIAL OFFER @  
TOUCHFREEWASH.COM



We never close, Open 24 / 7

1199 EL CAMINO REAL, SAN BRUNO,

650-589-7058

میرزاده و متخلص به عشقی» به عمل آمده است مشکل میتوان در باره او، پیش از یک بازدید درست از آثارش، اظهار نظر کرد. از نظر تذکره نویسی به طور مختصر، باید شرح حال او را اینطور نوشت: «میرزاده عشقی نامش سید محمد رضا، فرزند حاج سید ابوالقاسم کردستانی و در تاریخ دوازدهم جمادی الاخر سال ۱۳۱۲ هجری قمری مطابق ۱۲۷۲ خورشیدی و سال ۱۸۹۳ میلادی در شهر همدان متولد شده است. در سالهای کودکی در مکاتب محلی و از سن هفت به بعد، در آموزشگاههای الفت و آلبانس به تحصیل فارسی و فرانسه اشتغال داشته و پیش از این که گواهینامه از مدرسه اخیرالذکر دریافت کند، در تجارتخانه یک نفر بازرگان فرانسوی به شغل مترجمی پرداخته و در اندک زمانی زبان فرانسه را به خوبی دریافته و به شیرینی تکلم میگرد. دوره تحصیلی این شاعر جوان تا هفده سالگی او بیشتر طول نکشیده. در آغاز پانزده سالگی به اصفهان مسافرتی کرد. سپس برای اتمام تحصیلات به تهران آمد. بیش از سه ماه نگذشت که به همدان بازگشت و چهار ماه بعد به اصرار پدر خود برای تحصیل عازم پایتخت شد ولی عشقی از تهران به رشت و بندر پهلوی رفت و دوباره به مرکز مراجعت کرد. هنگامی که در همدان بسر می برد اوایل جنگ بین الملل اول (۱۹۱۸-۱۹۱۴ میلادی) و به عبارت دیگر دوره کشمکش سیاست متفقین و دول متحده بوده است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

به اصرار و خواهش همه ما آن را که ساخته بود، خواند. وقتی که تمام شد ما که شنونده بودیم رنگ به چهره نداشتیم. بعد یکی از رفقای گفت: «میرزاده این کار را مکن. این برای تو بد است. آخر و عاقبت ندارد.» حالا کاملاً مست بود. چشمهایش از باده برقی عجیب داشت. لحظه ای به دور برش نگاه کرد و بعد با صدایی که پشت مرا به لرزه در آورد، گفت: «برادر، مردن حق است. یک روز دنیا می آیم، یک روز هم باید زحمت را کم کنیم. مولا علی میفرماید: (مرگ با افتخار بهتر از زندگی با ذلت است). گیرم که من هم از میان رفتم، تصدق سر شما.» بعد مشتلهایش را گره کرد، آنها را در فضا پرتاب نمود و گفت: «من بچه درد و انقلابم. من تحمل زور را ندارم. من تحمل بدبختی را ندارم.» گیلان آخرش را خورد. پیدا بود بسیار نوشیده است. من هنوز در وحشت شعری که شنیدم، بودم. به خود می لرزیدم که از هم جدا شدیم و دو سه روز بعد با یک گلوله کارش را ساختند.

♦♦♦♦

چگونه باید او را ارزیابی کرد؟ یک شاعر؟ یک نویسنده؟ یک روزنامه نگار؟ یک انقلابی ناکام؟ یک آشوبگر بی هدف؟ یا یک مرد ساده؟ شاید در میان چهره های شعر معاصر ما هیچ قیافه ای تا این اندازه چند رویه نباشد. با مقدمه خاطره ماندنی که از نظر تان گذشت و تعریفهای محدود و مشخصی که تاکنون از مردی به نام «سید محمد رضا مشهور به

## یادداشتهای با تاریخ

صدرالدین الهی



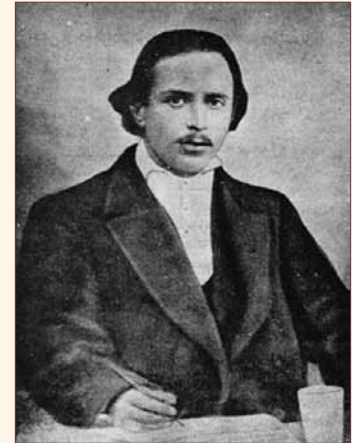
## تندرتر از هی هی جلی قم قم

در تمام تهران نام او زبانزد مردمان بود و همه او را می شناختند. هیات ظاهرش به او کمک فراوان میکرد. همچون شاعران انقلابی اروپایی آن زمان، موهای بلند سیاهش را رها کرده بود تا به پشت گردنش برسد و به این موهای سیاه بلند آرایش کلاه گیس وار داده بود و به جای کراوات، فکل متداول هنرمندان را به گردن می بست. یقه آهاری لب شکسته داشت و ردنکت سیاه می پوشید. سیبل نازک خوش اندازه ای گذاشته بود که گوشه هایش روی گوشه های لب می افتاد و بدین گونه حالت تصاویری را پیدا میکرد که از شاعران فرنگی می دیدیم.

به هم رسیدیم و سلام و تعارف کردیم. من نظامی بودم و حاکم روز کودتا اما در آن روز دیگر کار مهمی به دستم نبود و عشقی با من دشمنی و عنادی نداشت. به همین جهت به جای این که پس از سلام و تعارف رد شود، بازویم را گرفت و گفت: «سلام حضرت کلنل، خوب شد زیارت کردم. مشتاق دیدار بودم.» من نیز این اشتیاق را پنهان نداشتیم و آنگاه او از من خواست که اگر کاری ندارم با وی و رفیقانش دمی چند بسر برم. این دعوت را به جان پذیرفتم و به هتل دوفرانس رفتیم. هتل دوفرانس یک هتل رستوران بسیار مشهور بود که جوانها در آن جمع می شدند و دمی به خمر می زدند، گاه باده می کشیدند. ما هم آن شب بر سر بساط باده نشستیم و عشقی گرم شد. آنقدر گرم که همه بندها را به یک سو نهاد و آنچه را که در دل داشت بیرون ریخت. تازه شعر تصنیف گونه آمیخته به کنایه اش بر سر زبانها بود. نمیدانم اسم این کار او را شعر باید گذاشت یا تصنیف یا یک بیانیه سیاسی، اما در هر حال هر جا که میرفتی و در هر گوشه تهران هر کس که میخواست به آن دیگری پوزخند تمسخر بزند، می گفت: «هی هی جلی قم قم.»

و بر این گفته چیزی نیفزود و چون اصرار حاضران از اندازه گذشت، به سادگی گفت: «این شعری که تازه ساخته ام از یک شعر عامیانه که مردم موقع گل مژه شدن می خوانند الهام گرفته ام و آن را ساخته ام. برگردان شعر همان شعر عامیانه است که می گوید: «سنده سلامت می کنم- خودمو غلامت میکنم.»

خدا رحمت کند کلنل کاظم خان سیاح را که برای من از واپسین روزهای زندگی او حکایت جالبی نقل کرد. کلنل گفت: مردی بود بسیار خوش سیما، بلند بالا، گرم صحبت و شیرین بیان. چشمهای درشت گیرایی داشت و در سخن گفتن دست و صورتش را خوب به



میرزاده عشقی

کار میگرفت. مقصودش را به یاری دست و اشارات چشم هزار بار بهتر بیان میکرد. به اقتضای شاعری مردی تندخو و گاه درشتخو بود و در برابر خطر خود را کوچک احساس نمی کرد. زنهای بسیاری دوستش می داشتند و نامش بلند آوازه بود. در سفری که او در اسلامبول به سر میبرد و من نیز در آنجا بودم، با هم آشنا شدیم. بعدها در تهران این آشنایی دنبال شد و آخرین خاطره ام از وی، تقریباً مال دو روز پیش از مرگ اوست.

لاله زار گردشگاه جوانان و قبله صاحب نظران بود و غروب لاله زار در آن روزگار جلوه و جلال خاصی داشت خاصه که جوانان متجدد در لاله زار رفت و آمد داشتند یا در دکان آقای کمالی جمع می شدند و یا در سجا ف خیابان راه می رفتند. بزرگترها این گردش در لاله زار را نوعی سبکی و جلفی تلقی میکردند و حتی گاه که می خواستند به کسی نبیسی بزنند، می گفتند «فلانی لاله زاری شده» و یا به طعنه به جوانی که سر و رو می آراست میگفتند: «برو ای لاله زاری.»

هوا تازه تاریک شده بود که نزدیک مسجد لاله زار به عشقی و دو تن از یارانش برخوردیم. تسبیح کهربایی خوشرنگی در دست داشت و با شور و گرمی سخن می گفت. به صدای بلند حرف می زد و می خندید و آن دو تن که همراهش بودند، ساکت و خاموش گوش می دادند. عشقی چهره ناشناسی نبود. در آن ایام

## 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



افتاد، وامی با شرایط ایده آل دریافت کنید. آیا باز کردن کارت اعتباری فروشگاهها خوب است یا بد؟ چون میگویند که باز کردن کارت اعتباری فروشگاهها، کردیت اسکور را پایین میآورد.

چهار مزیت وجود دارد که با دریافت کارت های اعتباری فروشگاههای مختلف میتوانید از آنها بهره مند شوید: ۱. کردیت شما ساخته یا بازسازی میشود. ۲. میتوانید با هر بار خرید، مبلغ قابل توجهی تخفیف بگیرید. ۳. میتوانید از کوپن ها و هدایای تبلیغاتی مجانی آن بهره مند شوید. ۴. نیازی به پرداخت سود یا بهره ی نگهداری حساب نخواهید داشت. داشتن کارت اعتباری فروشگاهها باعث ساخته شدن یا بازسازی کردیت میشود نه پایین آوردن کردیت.

**آیا هرگونه درخواستی برای کارتهای فروشگاههای باعث run شدن کردیت و افت Score میگردد؟**

هرگونه درخواستی برای کارتهای فروشگاههای (هارد پول) محسوب میشود چه آن کارت را به شما اعطای کنند یا نکنند.

**آیا افزایش درآمد شخص، امتیاز او را بالا میبرد؟**

خیر! امتیاز اعتباری به درآمد شخص بستگی ندارد.

**آیا افزایش مبلغ موجود در حساب بانکی، امتیاز اعتباری را افزایش میدهد؟**

خیر. مبلغ موجود در حساب بانکی هیچ ارتباطی به امتیاز اعتباری ندارد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

یک مستر کارت و یک دیسکاور یا (امریکن اکسپرس).

**تعداد دفعات درخواست اطلاعات حساب اعتباری یعنی چه؟**

این مورد دو حالت مختلف دارد که به آن Hard inquiry یا Hard pull و Soft inquiry یا Soft pull میگویند.

مورد soft روی اعتبار شما اثر منفی ندارد ولی مورد Hard آن دارد. این بدان معناست که هر بار که شما درخواست کارت اعتباری می دهید یا برای اجاره منزل یا درخواست وام، اعتبار شما را چک می کنند، یک Hard Inquiry یا درخواست اطلاعات در سابقه شما ثبت می شود که اگر تعداد آنها زیاد و در بازه زمانی کم باشد، نشانه خوبی نبوده و باعث کاهش اعتبار شما می شود. ولی زمانی که خودتان Credit Score یا رتبه اعتباری را می گیرید Soft inquiry محسوب شده و تأثیر منفی ندارد. کلاً برای Hard inquiry حتماً موافقت شما لازم است و هیچکسی نباید بدون اطلاع و هماهنگی با شما Hard inquiry روی سابقه شما بزند.

**تبصره:** اگر موارد بالا را رعایت کنید، باعث میشود که Credit Score شما با سرعت خوبی بالا رفته و به سطح عالی برسد. با این کار میتوانید کارتهای اعتباری بهتری گرفته و یا اگر سر و کارتان به وام گرفتن

ترمیم، تصحیح، بهبود و افزایش کردیت

آرین اقبالی

arian@enrichfin.com



**پرسشها و پاسخ های رایج و متداول مشتریان در مورد ترمیم، تصحیح، بهبود و افزایش کردیت**

البته این بدان معنا نیست که اگر این ۳۰ درصد به ۳۵ درصد افزایش پیدا کند از زندگی ساقط خواهید شد ولی ایده آل این است که بدهی ۲۵-۳۰ درصد داشته باشید. هر چه بدهی کمتر اعتبار بیشتر.

**بهترین طول عمر کارتهای اعتباری چیست؟**

بیش از پنج سال. **نوع و تنوع حساب یعنی چه؟ چرا باید حسابهای گوناگون و متنوع داشته باشیم؟**

در سالهای اول که ما معمولاً وامی نداریم و بیشتر حسابهای اعتباری ما همان کارت های اعتباری است، داشتن بیش از یک کارت برای افزایش این پارامتر بسیار خوب است ولی زیاد هم در این مورد افراطی عمل نکنید. برای یک تازه وارد و کسی که سابقه اعتباری طولانی ندارد، داشتن دو یا سه کارت اعتباری کافی است و نیازی به بیشتر از آن ندارید. سعی کنید این دو یا سه کارت اعتباری را از جاهای مختلف داشته باشید، مثلاً یک ویزا کارت،

**اولین و مهمترین مورد در کارت های اعتباری چیست؟**

سابقه پرداخت های شما.

**دومین مورد تاثیر گذار در Credit Score شما چیست؟**

نسبت اعتبار استفاده شده به سقف اعتبار شماست. دوره صورت حساب به سقف اعتبار شما محاسبه می شود. برای اینکه رتبه اعتباری شما به سرعت افزایش پیدا کند هرچه این نسبت پایین تر باشد بهتر است. نباید گذاشت این نسبت از ۳۰ درصد بیشتر شود و چه بهتر که این نسبت را خیلی کمتر هم نگه دارید یعنی اگر سقف کارت اعتباری شما هزار دلار است، هیچوقت نگذارید که مجموع بدهی شما از سیصد دلار بیشتر شود و در وسط دوره صورت حساب هم هر وقت دیدید که بدهی شما در حال بیشتر شدن است، همه یا بخشی از آنرا بپردازید تا بدهی شما همیشه زیر ۳۰ درصد سقف اعتبار بماند

# City Of Tales

A Play by: Bijan Mofid  
Director: George Charbak

A TheatreInSearch musical  
stage production based on the original play

**بازیگران:** علیرضا نعیمی، فرهاد گلریز، هایده درودی آهی، حامد لُرک، لعیا جمالی، منصور تایید، نوید شهدی، نازنین قنبری، رُهام شیخانی، شیرین فردین، سینا تابش، تینوش هدایت

**موسیقی:** کامران گلریز، هومان پورمهدی، حمید نیکی

San Jose City College Theatre  
2100 Moorpark Ave, San Jose CA 95128  
Saturday January 16th @ 8 Pm

General \$35

Purchase tickets@www.persiantix.com

www.kodoom.com


Information: 866-948-2788

Theatre.in.search@gmail.com ♦ www.theatreinsearch.com/

TheatreInSearch  
Presents: City of Tales

## سرفصا

اثر: بیژن مفید  
کارگردان: ژرژ چهاربخش



SPONSORED BY RADIO POOYA

## حکایت ما هم شده حکایت روباه و مرغ های قاضی

گرگی و روباهی با همدیگر دوست بودند. روباه از هوش و زیرکی اش و گرگ از زور بسیار و چنگال تیزش بهره می برد. روباه شکار را پیدا و گرگ آن را شکار می کرد. سپس می نشستند و شکاری را که به چنگ آورده بودند، می خوردند.

از بخت بد چند روز شکاری نیافتند. با خودشان گفتند هر یک به راهی برویم شاید چیزی بیابیم و دیگری را آگاه کنیم. گرگ لانه مرغی پیدا کرد و با شتاب خودش را به روباه رساند و گفت که شکار یافتیم.

هرچقدر ایران مسلح تر، معاملات نفتی و بانکی وسیع تر، حسابهای سپرده ما فزون تر و مستحکم تر. پس بنا بر گنجایش جیب گشاد ما تحریم بی تحریم! اینها آخوند را با سلام و صلوات و به قیمت آبروی ایران و ایرانی نیاوردند که بعد از سه چهار دهه چاپیدن و دار کشیدن و زن ستیزی بی شرمانه و تقیه و خدعه و حدیث ساخت خمینی زیر آتش را بکشند ناچار واجب و حائز اهمیت که نگهدار باشند و حامی تا با تقدیم احترامات فائقه معاملات و مبادلات به جای مجادلات. بالاخره نفع هر دو ملت در دایره چرخش اقتصاد و معادلات سیاسی و بانکی و بازرگانی



**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

## از درگوشی ها

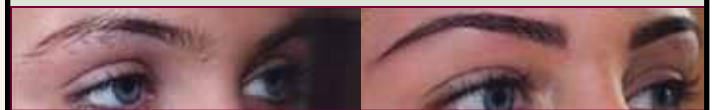
### به قلم پیرایه

ایران ما سربلند شده بود، قد افراشته و خدنگ و امروز زیر سایه خوش خدمتی حزب دموکرات آمریکا سر در گریبان است و بنا به نقشه دراز مدت با تقدیم گرز آتشین در دامان آخوند یقین حاصل گردید که دیگر «جنبش سبزی» رونق نخواهد گرفت و ایران سرافکننده باقی و برقرار خواهد ماند. سازمان پیاده شد به ثمر رسید و خیال دموکرات های آزادخواه بشر دوست راحت. درد اینجاست که ایرانی ها زمینه انتفاعی ظواهر را در نظر دارند و متوجه نیستند که ایران ستون ثبات خاورمیانه سد بلعیدن کشورهای نفت خیز می بایست سرنگون بماند و اکنون با در دست داشتن هدیه خیرخواهانه آمریکا پا برجا و متکی به قدرت لایزال پشتوانه سلاح مخرب دیگر سرفراز نخواهد شد. لیکن ما مردم، درآمد شخصی، رونق بازار و شکم های پر را طالبیم، نه مقام و موقعیت جهانی. خوار و خفیف و خرابکار را چه پاک. تحریم بی تحریم. معاملات روبراه، همه چیز بی سر و صدا و البته رعایت نیروی تحت تسلط عمامه و عبا خور و خواب و تن پروری حائز اهمیت است. دولت و روابط حکومت و موضع پیاده کردن مفاد قانون و قرار مملکت داری صرفا حفاظت بارگاه ریا است که راه را در جهت بهتر برای شکمبارگی مردانه هموار نماید که هرگز به فکر سرکشی نیفتند و سرشکسته جیب را دریابند. همین و پس. اکثرا می روند و می آیند و می گویند که مردم راضی اند، قبول کرده اند و شکوه و شکایت ندارند. عوامل حکومتی و دولتی در مسیر هموار رهبری پیشبرد نیات و مقاصد درونی سرپرده و خیمه گاه ولایت فقیه را در قالب مذهب و «آخوندیسم» پیاده می فرماید، «امت» هم پذیراست. مهم انباشتن

## Eyebrows Threading by Shahnoush

### بند ابرو و صورت

مزایای بند ابرو: ماساژ و به جریان انداختن خون زیر پوست صورت، روش کاملا 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





راجر مور

پیرس براسنن

دانیال کریگ

۱۹۶۷. شما فقط دوبار زندگی می کنید، ۱۹۷۱. هرگز دوباره نگو هرگز، ۱۹۸۳. جورج لازانبی George Lazenby، متولد ۱۹۳۹. در خدمت ملکه ۱۹۶۹. ۳- تیموتی دالتون Timothy Dalton، متولد ۱۹۴۶. فیلم ها عبارتند از روشنائی پایدار روز، ۱۹۸۷. جواز کشتن، ۱۹۸۹. ۴- راجر مور Roger Moore، متولد ۱۹۲۷. فیلم ها عبارتند از بکش و زنده بمان، ۱۹۷۳. مردی با طپانچه طلائی، ۱۹۷۴. جاسوسه ای که عاشقم بود، ۱۹۷۷. Moonraker، ۱۹۷۹. فقط به خاطر چشمان تو، ۱۹۸۱. اختاپوس، ۱۹۸۳. چشم اندازی به یک قتل، ۱۹۸۵. ۵- پیرس براسنن Pierce Brosnan، متولد ۱۹۵۳. چشم طلائی، ۱۹۹۵. فردا هیچوقت نمی میرد، ۱۹۹۷. دنیا کامل نیست، ۱۹۹۹. روزی دیگر بمیر، ۲۰۰۲. ۶- دانیال کریگ Daniel Craig، متولد ۱۹۶۸. کازینو رویال، ۲۰۰۶. Quantum of Solace، ۲۰۰۸. اسکای فال، ۲۰۱۲. شبح، ۲۰۱۵.

جاسوسی آن دوران، متشخص، خوش لباس، خوش صحبت و توانا در جذب زنان است که از او قهرمانی متفاوت با قهرمانان خیالی سینما و ادبیات عامه پسند آمریکا می سازد. وی همواره خود را با شیوه ای منحصربه فرد به دیگران معرفی می کند. او معمولاً برای گفتن نام اش جمله «باند... جیمز باند» را با تأکید بر روی نام خانوادگی اش و مکتبی که گویی برای تأثیر بیشتر کلام گنجانده شده است، می گوید. او از ابزارهای نوین و معمولاً غیرعادی ای که متخصص فناوری در سازمان متبوع باند - «کیو» - آنها را می سازد، در مأموریت های خود استفاده می کند. فلمینگ در سال ۱۹۷۴ فوت کرد. باید اشاره کرد که فیلم ها، نمایشنامه ها و داستان های زیادی در مورد جیمز باند خلق شدند. هنرپیشه های که نقش ۰۰۷ را در سینما بازی کرده اند عبارتند از: ۱- شون کانری Sean Connery، متولد ۱۹۳۰. فیلم ها عبارتند از دکتر نو، ۱۹۶۲. از روسیه با عشق، ۱۹۶۳. گلد فینگر، ۱۹۶۴. تاندربال،



فرمانده امنیتی نیروی دریایی و امور اداره ضد جاسوسی انگلستان با کد ۰۰۷ شد. بر اساس این شخصیت فلمینگ در ۱۹۵۲

یان فلمینگ خالق انگلیسی جیمز باند در تاریخ ۲۸ می ۱۹۰۸ متولد شد. او ژورنالیستی بود مرتبط با امور اطلاعاتی نیروی دریایی انگلستان.



شون کانری

جورج لازانبی

تیموتی دالتون

اولین رمانش را به نام کازینو رویال نوشت. بین سال های ۱۹۵۳ تا ۱۹۶۴، یازده کتاب و دو داستان کوتاه از او به چاپ رسید. باند نمونه جاسوس انگلیسی نوعی زمان جنگ سرد بوده و هست که امروزه - حتی پس از پایان جو آن دوران - هنوز با همان ویژگی های شخصیتی در فیلم های سینمایی ظاهر می شود. او با معیارهای خاص قهرمانان داستان ها و فیلم های سینمایی

فلمینگ از خانواده ثروتمندی بود که علاقه وافری به نوشتن رمانهای جاسوسی داشت. پدرش از سال ۱۹۱۰ عضو پارلمان انگلستان بود و در جنگ اول جهانی در جبهه غرب کشته شد. یان فلمینگ در زمان جنگ جهانی دوم به عضویت امور اطلاعاتی نیروی دریایی انگلستان درآمد و همین مسئله باعث بوجود آمدن شخصیت جیمز باند شد. (جیمز باند

# S & S Tire And Auto Repair

## Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated

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

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

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

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

**We Are #1**  
Established in 1996

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

آنها اول یکه میخورند، بعد با من دست میدهند و شروع میکنیم به چاق سلامتی. یکی شان کتی سرمه ای به تن دارد و کراوات سیاهی به گردنش آویخته است. لباسش به تنش زار میزند. صورتش را هم شش تیغه کرده است اما حرف زدنش طوری است که انگاری همین امروز از حوزه علمیه قم فارغ التحصیل شده است. خیلی قلمبه و لفظ قلم حرف میزند. در واقع یک حجت الاسلام کراواتی است. آن دیگری سیاه سوخته است و لجه آبادانی ها را دارد.

با هم وارد کافه ای میشویم و سفارش قهوه میدهیم. از این در و آن در صحبت میکنیم. از من میپرسند که به چه کاری مشغول هستم؟ میگویم: ای... می پلکیم دیگر... بالاخره یک لقمه نان در هر گوشه دنیا پیدا میشود. آن آقای کراواتی با همان لفظ قلم می پرسد: بالاخره نفرمودید شغل شریف تان چیست؟ میخندم و میگویم: کاسب هستم. الکاسب حبیب الله!

قهوه را هم هنوز به نیمه نرسانده ام. از آقای کراواتی می پرسم: شما در بوئنوس آیرس چه میکنید؟ مسافرید یا میخواهید اینجا بمانید؟ بادی توی غیغ می اندازد و میگوید: بنده از کارکنان سفارت جمهوری اسلامی هستم! یکباره گویی یک سطل آب یخ را روی سرم خالی کرده باشند سردم میشود. احساس میکنم تنم دارد میلرزد. نمی دانم از خشم است یا از نفرت؛ شاید هم از ترس باشد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

هر چه باشد نان و آبت را که میدهد. آقا جواد وقتیکه دید این آقای گیله مرد اهل قرشمال بازی ها و کچلک بازی های متداوله نیست، دمش را گذاشت روی کولش و با سیبل های آویزان زد به چاک جاده و ناپدید شد، اما اینطور که بویش می آید همین روزها است که در میان دویست و هفتاد و هشت کانال تلویزیون ایرانی یک تلویزیون دیگر راه بیفتد و ما شاهد بجنیان و برقصان های آنچنانی از شبکه دیگری باشیم.

یادش بخیر در دوره آن خدا بیامرز شعار مان این بود که: هر ایرانی یک اتومبیل پیکان. حالا بعد از سی و چند سال لایه شعارمان شده است: هر ایرانی یک کانال تلویزیونی!

**درد خنده**

**(از داستان های بوئنوس آیرس)**

.... کفش و کلاه میکنم و از خانه بیرون میزنم. کجا بروم کجا نروم؟ بالاخره تصمیم میگیرم به خیابان فلوریدا بروم. از بس در خیابان فلوریدا قدم زده ام همه موزاییک هایش را می شناسم. میدانم کدام موزاییکی در کدام نقطه ای ترک بر داشته و کدام موزاییکی لقی شده است. سرگرم تماشای مغازه ها هستم که صدایی آشنا به گوشم میرسد. دو نفر دارند به زبان فارسی با هم گپ میزنند! عجب؟ اینسوی دنیا و ایرانی؟ ایرانی و بوئنوس آیرس؟

خودم را به آنها میروسانم و سلام میکنم: به به! دو هموطن در بوئنوس آیرس! چه عجب که ما بالاخره در این سوی دنیا با دو تا هموطن بر خورد کردیم. از دیدارتون خیلی خوشوقتم.



گفتم: آقا جواد جان، اولاً برو سر قبری گریه کن که مرده توش باشد! دوم اینکه شما مگر درس تلویزیون خوانده ای؟ کارگردان هستی؟ فیلمساز هستی؟ اصلاً میدانی برنامه سازی تلویزیون یعنی چه؟ اصلاً سواد درست حسابی برای این کار داری؟ خیال می کنی تلویزیون داشتن مثل این است که راست بروی راست بیایی، ماست بخوری سرنا بزنی؟! تو که می خواهی کاسه گری بکنی اصلاً فوت و فن کاسه گری را بلدی؟

آقا جواد در آمد که: آقا... آقا... یواش... یواش... تند تر. این آقایانی که چپ و راست تلویزیون راه انداخته اند مگر درس تلویزیون خوانده اند؟ مگر سواد درست حسابی دارند؟ مگر از دانشکده ای، مدرسه ای، کالجی، جایی فارغ التحصیل شده اند؟ همه شان مثل خود من یا پیتزا فروش بوده اند یا دلال اتومبیل و یا کارچاق کن شرکت های بیمه...!

گفتم: آقا جواد جان، یعنی هر کس ریش داشت بابای توست؟! قربانت بروم مردیت بیازمای وانگه زن کن! آخر تو را چیکار به تلویزیون؟ مگر همین پیتزا فروشی چه اشکالی دارد؟ بالاخره

**ماست بخور سرنا بز!**

آقا جواد در سانفرانسیسکو یک مغازه پیتزا فروشی دارد. خودش و زنش از کله سحر تا بوق شب جان می کنند تا یک لقمه نان طیب و ظاهر گیر بیآورند. کاسبی شان بدک نیست، اما توی مملکتی که پیتزا خیلی سریع تر از آمبولانس به در خانه تان می آید، رقابت کردن با کمپانی های زنجیره ای کار حضرت فیل است. آقا جواد و عیال مربوطه از صبح تا شب کار می کنند تا بتوانند قسط خانه و ماشین و بیمه و برق و آب و گاز و تلفن را بدهند و چون یواش یواش برف پیری روی سر و موی شان نشسته است در جستجوی آن هستند که پیتزا فروشی شان را به یک بنده خدای دیگری واگذار بکنند و خودشان بروند دنبال نان و آب دیگر.

پرروزها، آقا جواد آمده بود سراغ من که: فلانی حاضری با من شریک بشوی؟! گفتم: شریک چی؟ گفت: بیا با هم یک تلویزیون ایرانی راه بیندازیم! فقهقه ی خنده را سر دادم و گفتم: خواب دیدی خیر باشد! گفت: نه به خدا! جدی می گویم، بیا با هم یک تلویزیون راه بیندازیم.

**به نام آنکه هستی از اوست**

با تاسف فراوان و با دلی اندوهناک، خبر درگذشت همسر و مادری نمونه، مهربان و خواهری فداکار، **شادروان پروین دخت کریمی** را به اطلاع کلیه دوستان و آشنایان می رسانیم و با نهایت احترام و فروتنی، از همه بستگان و دوستان گرامی که در مراسم تشییع و تدفین و مجلس یادبود شرکت کردند و یا از طریق تماس تلفنی، ارسال پیام و فرستادن تاج گل، با ابراز همدردی ما را مورد عنایت قرار دادند و موجبات تسلی خاطر بازماندگان داغدار را فراهم نمودند، صمیمانه سپاسگزاری می نمایم.

نصرت الله نوح و خانواده های کریمی، اوحدی، نوحیان، نصوری، لغوی، صمصامی، کافی و هاشمی



Parandis Banifatemi

**پرندهی بنی فاطمی**

**مشاور محصولات طبیعی آربان**



خالص  
سالم  
سودبخش

[parandis.arbonne4u.com](http://parandis.arbonne4u.com)

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!

Experience the ARBONNE Difference

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

**SAFE** **BENEFICIAL**

بعد از استفاده از محصولات آربان، اثر خوب آنها را به وضوح در پوست و بدن خود مشاهده می کنید برای دریافت اطلاعات بیشتر و یا خرید محصولات آربان با من تماس حاصل فرمایید

**(925)899-4318**



## با تغذیه مناسب بیماری ام اس را مدیریت کنید

ام اس یک بیماری غیر قابل پیش بینی است که بر روی هر فرد تأثیرات متفاوتی می گذارد. بیشتر مواقع کیفیت زندگی فرد می تواند بهتر شود، در صورتیکه بر جنبه های قابل تغییر سلامتی فرد توجه بیشتری شود. سلامتی شما، به میزان قابل توجهی به آنچه که شما در هر وعده غذایی در ظرف خود می ریزید، بستگی دارد، بنابراین رژیم غذایی به عنوان یک عامل قابل تغییر می تواند تحت کنترل شما باشد.

### مدیریت تغذیه ای

کنترل وزن باید با هم همکاری داشته باشند. فعالیت فیزیکی به تنهایی برای سوزاندن کالری موثر نیست. به نکات زیر توجه داشته باشید:

- از حداکثر قدرت عضلانی خود بهره بگیرید، یا اینکه آنها را قوی کنید، البته این بستگی به نوع برنامه ورزشی شما دارد.
- تحمل و توان خود را افزایش دهید.
- میزان حرکت و انعطاف پذیری خود را افزایش دهید.
- قلب خود را قوی کنید.
- احساس خستگی را کاهش دهید.
- علائم افسردگی را به حداقل برسانید.
- عملکرد روده ها و مثانه خود را در وضعیت مناسبی نگه دارید.
- از توده های استخوانی که متحمل وزن شما می باشد محافظت کنید. **دنباله مطلب در صفحه ۴۶**

افراد محل کار خود را خیس کنند و در و پنجره های خانه را محکم ببندند که خاک نفوذ نکند و تمام احتیاطات لازم را بکار برده تا آلوده نشوند و یا از این محل ها عبور نکرده و یا نقل مکان دهند.

**هدفمندی برای لاغر شدن:** داشتن وزن مناسب را به عنوان یک هدف همیشه مد نظر داشته باشید دلایل بسیاری وجود دارد که فرد مبتلا به ام اس دچار کاهش وزن و یا افزایش وزن گردد، همان داستان همیشگی کنترل وزن که برای هر فردی ممکن است پیش آید. مراقب کالری دریافتی خود باشید و به طور منظم ورزش کنید. کالری یک مقیاس اندازه گیری انرژی ذخیره شده در کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین های موجود در مواد غذایی است. مقداری از انرژی دریافتی که مورد استفاده بدن قرار نمی گیرد، به صورت چربی ذخیره می شود و با گذشت زمان باعث افزایش وزن می شود. فعالیت فیزیکی و تغذیه مناسب به عنوان دو شریک بسیار عالی در زندگی می کنند بایستی احتیاطات لازم را انجام دهند. بخصوص در ماههای تابستان که شانس عفونت قارچی بیشتر است. احتیاطاتی مانند مصرف ماسک صورت و یا هنگام طوفان در داخل منزل بمانند، خاک



## تب دره Valley Fever

خطرناک ترین فرم Valley Fever می باشد. این حالت نادر بوده ولی بدون داشتن یک سیستم ایمنی قوی که علیه آن بجنگد اتفاق خواهد افتاد.

**عوامل خطر:** بیشتر افرادی که به صحرا رفته و یا نزدیک آن زندگی می کنند یا سفر می کنند، مانند کوهنوردان، راه پیمانان، و یا کسانی که کمپ می کنند، در معرض خطر جدی هستند و حدود ۱/۵ این افراد به قارچ آلوده می شوند. افرادی که شغل هایی دارند که در معرض گرد و خاک صحرا قرار می گیرند، مانند کارگران ساختمانی، کشاوران، باستان شناس ها، ارتشی ها و حتی خانم های حامله در معرض خطر آلودگی به این قارچ هستند.

این قارچ در درجه حرارت های بالا بسیار مقاوم است و به صورت Airborne Spores در خاک زندگی می کند و همراه طوفان تا صدها مایل حرکت کرده، پراکنده شده و بسیار واگیردار می باشد و به محض اینکه وارد ریه ها شود به شدت تکثیر می کند.

**تشخیص:** علائم بیماری به تشخیص آن کمک می کند ولی فقط بر مبنی این علائم نمی توان آن را تشخیص داد. معمولاً با عکسبرداری از ریه هم مشکل تشخیص داده می شود چون بیماریهای مشابه نیز علائمی شبیه این از خود نشان می دهند. با روش CT-Scan می توان آن را از سایر بیماریهای ریه بهتر تشخیص داد و آزمایش خون نیز برای تشخیص ضرورت دارد.

**درمان:** حدود ۵ درصد افرادی که آلوده می شوند به خصوص در صورتی که سیستم ایمنی ضعیف داشته باشند حتماً بستری شده و سریعاً بایستی درمان شوند. اولین قدم استراحت و مصرف مایعات بسیار زیاد می باشد. در صورتی که بهبودی حاصل نشد پزشکان داروهای ضد قارچ توصیه کرده که به فرم های خوراکی و تزریقی مصرف می شوند. داروهایی مانند Fluconazole، Itraconazole به بیمار داده می شوند و در موارد بسیار پیشرفته و شدید که مغز تحت تأثیر قرار می گیرد داروی Amphotericin B تزریق می شود. گرچه این دارو دارای اثرات جانبی شدید هستند ولی برای درمان Valley Fever لازم می باشد. داروهای گرانی بوده ولی قارچ را کنترل کرده ولی بطور کامل آن را از بین نمی برند و ممکن است علائم و بیماری مجدداً ظاهر شوند.

**نکته مهم:** افرادی که در مناطق اشاره شده

تب دره یا تب صحرا یک عفونت قارچی است که ریشه آن در خاک پرورش یافته و در سخت ترین شرایط آب و هوا زنده می ماند. دانه های قارچ (Spores) هنگام طوفان در هوا پخش شده و از طریق تنفس وارد ریه های انسان می شوند پس از ایجاد عفونت و بیماری باعث تب بسیار بالا، خستگی مفرط، درد در سینه، سرفه و گرفتگی مجاری تنفس می شوند.

در ابتدا این علائم شبیه علائم فلو (Flu) و یا انفلونزا هستند ولی تدریجاً در صورت جدی شدن و بالا بودن تب باعث سینه پهلو و یا نومونیا (pneumonia) می شوند که نیاز به درمان و بستری شدن در بیمارستان دارد. از هر یک نفر از ۲۰۰ نفر که به این قارچ آلوده می شوند، دانه های قارچ (Spores) وارد خون شده و به نقاط مختلف بدن می رسند که می تواند باعث مرگ انسان شود.

نام این بیماری یعنی تب دره به دلیل کشف این قارچ برای اولین بار در دره San Joaquin کالیفرنیا می باشد که در مرکز کالیفرنیا قرار گرفته و صحرایی گرم و خشک می باشد. این قارچ در مناطق گرم دیگر نظیر ایالت های آریزونا، یوتا، نیو مکزیکو و غرب تگزاس نیز دیده شده است.

عامل تب دره دو نوع قارچ می باشند که هر دو نوع در گرما و خاک مقاوم هستند و هر عاملی که خاک را به هوا بفرستد نظیر کشاورزی، ساختمان کردن، مسابقات اتومبیل رانی در صحرا، مانورهای ارتش و طوفان های قوی، آن را در هوا پخش می کند، سپس افراد این قارچ را تنفس کرده و قارچ وارد ریه های می شوند. در موارد ملایم علائم آن تدریجاً از بین می روند ولی در موارد شدید نیاز به درمان فوری پزشکی می باشد.

نوع ملایم تب دره توام با سرفه، سردرد، لرز، درد مفاصل و دردهای عضلانی می باشند و گاهی Rash روی زانوها ظاهر می شود. در افرادی که از این فرم نجات می یابند درد عضلانی و مفاصل تا ماهها به طول می انجامد. نوع متوسط آن در افرادی ظاهر می شود که سیستم ایمنی آنها ضعیف می باشد و گاهی باعث تورم غشاء مغز می شود و درمان سریع لازم دارد.

در نوع شدید تب دره عفونت از ریه ها گذشته و به قسمت های دیگر بدن می رسند و این ناشی از ورود Spores به داخل خون می باشد سپس پوست، استخوانها، فسفر و کبد و قلب و پرده مغز را تحت تأثیر خود قرار می دهد. زخم شدید و دردناک روی جمجمه، نخاع ظاهر شده که منجر به منیژیت شده که

ای خدا بالاتر از بالاتونی  
سرور و یکتا و بی همتا تونی  
هر که هست در دهر مولایش تونی  
آنچه پیدا هست و ناپیدا تونی

در کار جهان هم چنان تیشه مباحش  
هر چیز که یابی سوی خود متراش  
انصاف ز دست مده با وجدان باش  
باطن چو گرگ و ظاهرا میش مباحش  
اصغر مهاجرانی

# رستوران سنتی ساقی

با بیش از ۱۵ سال سابقه، با افتخار از شما پذیرایی می‌کنند!  
عروسی‌ها، جشن‌ها و میهمانی‌های خصوصی خود را در سالن مجلل رستوران ساقی همراه با پذیرایی کامل با انواع غذاها و دسرهای لذیذ ایرانی برگزار کنید.

**رستوران ساقی مجهز به کادر ورزیده کترینگ،  
به جشنها و میهمانی‌های شما جلوه بیشتری می‌دهد!**

\* کله پاچه \* کباب سنتی ساقی \* دیزی \* میرزا قاسمی \* حلیم \* شله زرد

**نان تازه تافتون با کباب داغ**

شش روز هفته نهار را با انواع غذاهای خوشمزه در رستوران ساقی میل کنید!



**Catering Saaghi**

*Let us prepare our delicious food at your location so you can focus on your guests.*

**بوفه کامل**

**۱۰,۹۹ دلار**

**(408) 998-0122**

1392 S. Bascom Ave. San Jose, CA 95128 ♦ [www.saaghi.com](http://www.saaghi.com)



## النگوهات نشکنه!

(قسمت دوم)

رنگین کمانی

همان وضع هم تنها بودم. با خودم گفتم حداقل خود واقعی‌ام باشم و تنها و رانده شده تا کسی در قالبی دیگر.

بعد از دو سال کار کردن و کمی پس انداز، راهی عراق شدم تا با کمک قاچاقچی‌ها به اروپا برسم. یک سالی در عراق ماندم تا با قاچاقچی‌ها آشنا شدم و راه و چاه را یاد گرفتم. در یک شرکت ایتالیایی کار می‌کردم و درآمد خوبی هم داشتم. همان موقع بود که فهمیدم عمل‌های تغییر جنس در ایران هم انجام می‌شود. انگار دنیا را به من داده بودند. خیلی زود به ایران برگشتم و شروع به تحقیق در مورد پروسه تطبیق جنسیت در ایران کردم. اما باز هم ترس‌های قبلی سراغم آمده بودند.

وقتی با بچه‌های تی‌اس (ترنس‌سکشوال) آشنا شدم، ترس‌هایم به خاطر قد و صدایم بیش تر شد. اگر من تی‌اس هستم، پس چرا این قدر زشتم؟ چرا مثل بقیه تی‌اس‌ها خوشگل نیستم؟ صدایم مردانه است و هزاران چرا و ترس دیگر.

بعد از یک سال تمام تحقیق کردن، فکر کردن و غصه خوردن، بدترین درد این بود که هیچ وقت، هیچ‌کس نبود که بتوانم دردهایم را برایش بگویم که حداقل بشنود.

تنها راه آرام شدنم این بود که بروم توی حمام، شیر آب گرم را تا ته باز کنم و از داغی آب و دل خونم تا می‌توانستم داد بزنم. همه دردهایم را داد می‌زدم و اشک می‌ریختم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

می‌کرد. این ناتوانی من در گفتن راز بزرگم به او و انتظار طبیعی او از من برای داشتن رفتار مردانه، باعث شد خیلی زود از هم به شکل دردناکی جدا شویم.

فشارهای عصبی به حدی زیاد شده بود که چند روز بعد تقریباً سکنه کردم و در بیمارستان بستری شدم. بعد از مرخص شدن هم دچار افسردگی شدیدی شدم.

تنها یک ماه بعد، شرمسار از چیزی که بودم و از این که نه می‌توانم زن باشم و نه مرد، رگ دستم را شبانه زدم. اما این بار هم موفق نشدم به آرامشی که در جست‌وجویش بودم، برسم و زنده ماندم.

دانشگاه که تمام شد، به اجبار خانواده مجبور به نامزدی شدم. این دیگر برایم قابل قبول نبود. با هزار ترفند و البته خوش‌شانسی، نامزدی را به هم زدم و خانواده را برای همیشه ترک کردم. خوش‌شانسی از این نظر که نامزد سابقم هم راضی به این ازدواج نبود و هم‌زمان تصمیم گرفتیم مقاومت کنیم. من به خانواده گفتم برای ادامه تحصیل به آلمان می‌روم و آنها را ترک کردم.

در واقعیت اما خبری از ادامه تحصیل نبود. من تصمیم گرفتم فقط کار کنم و پول جمع کنم تا هر چه زودتر بتوانم در خارج از ایران جراحی کنم.

می‌دانستم که زشتم و درازم و کم تر شباهتی به ترنس‌هایی دارم که در اینترنت دیده بودم. اما واقعیت این بود که من در

کرده بودم که نمی‌دانستم در ایران هم امکان عمل هست. برای مدت طولانی فقط کارم شده بود فکر کردن به سوال‌های تمام‌نشدنی، اگر من هم یک ترنس هستم، پس چرا به دخترها علاقه دارم؟ چرا مثل بقیه ترنس‌های خارجی خوشگل نیستم؟ پس چرا صدایم مردانه است؟ اصلاً مگر کسی از یک دختر دو متری خوشش می‌آید؟ با خانواده‌ام چه کنم؟ با دوستانم چه طور در میان بگذارم؟ اصلاً چه

طور می‌توانم از ایران خارج شوم؟ و... بالاخره تصمیم گرفتم خودم را، خود واقعی‌ام را در آینه ببینم. با هزار ترس و لرز و خجالت رفتم و چند دست لباس زیر و بلوز زنانه و چند قلم هم لوازم آرایش خریدم. لباس‌ها را پوشیدم. شیرینی دیدن خودم در آینه و حس خوب نشستن لباس بر تنم و آرایش بر صورتم هرگز با چیزی قابل مقایسه نیست. توی خانه ساعت‌ها با لذت به این



گنج جدیدم نگاه می‌کردم، می‌بوسیدمشان و اشک شادی می‌ریختم. بارها و بارها لباس‌ها را می‌پوشیدم و محو خودم در آینه می‌شدم. اوایل همه این‌ها برایم بسیار لذت‌بخش بود اما بعد دچار احساس گناه خیلی شدیدی می‌شدم. همه چیز را پرت می‌کردم و حتی دور می‌انداختم. اما به یک هفته نمی‌رسید که باز سراغ خرید لباس و لوازم آرایش جدید می‌رفتم و باز همان حس شیرین و باز همان دور انداختن‌ها. خوب یادم هست که آن روزها به دلیل تعلیمات مذهبی شدیدی که داشتم، حتی می‌ترسیدم موهای بدنم را با تیغ بزنم.

بالاخره بعد از سه ماه درگیری در این چرخه و تکرار آن، تصمیم گرفتم این حس را برای همیشه سرکوب کنم. به شدت از آن چیزی که بودم خجالت می‌کشیدم. تصمیم گرفتم هرطور شده یک مرد بشوم، یک مرد کامل!

برای رسیدن به این هدفم، شروع کردم به ورزش و باشگاه رفتن و ریش گذاشتن، آن هم در مدل‌های مختلف. می‌خواستم آن مردی که باید باشم را پیدا کنم. خیلی کارها کردم اما هیچ یک جواب گو نبود. هر کاری، تپی، مدلی بعد از چند روز زده ام می‌کرد و خلاصه از خودم بیش تر بدم می‌آمد.

...بعد از آن ماجرا، تنها کارم شده بود درس خواندن برای فرار و رفتن به یک جای دیگر، به یک دنیای بزرگ تر. دانشگاه برایم آزادی بود. به گمان خودم، می‌توانستم با خیال راحت موهایم را بلند و با دخترها معاشرت کنم. می‌خواستم زن بودنم را کشف کنم و خیلی چیزهای دیگر. اما این رویا هم دیری نپایید. خیلی زود فهمیدم آنجا هم همه از من انتظار دارند «مرد» باشم.

به این ترتیب، خیلی زود دوباره منزوی شدم. ولی این بار برخلاف دوران کودکی و نوجوانی، کتاب جواب‌گویی تنهایی‌های من نبود، چیز دیگری را کشف کردم، اینترنت. گاهی پیش می‌آمد که ساعت‌ها توی اینترنت می‌چرخیدم. بیش تر وارد چت‌روم‌های «یاهو» می‌شدم، آن هم روم‌های خارجی. نمی‌دانستم پاسخ چه سوالی را می‌خواهم بدانم ولی دنبال جواب بودم، دنبال یک نفر دیگر که مثل من باشد. غیر ممکن بود که من تنها آدم دنیا با این حس باشم. بعد از چندماه، جواب سوالم را به شکل غیرمنتظره‌ای گرفتم.

آن روز توی یک روم آمریکایی بودم که دیدم همه دارند تولد یک نفر را به او تبریک می‌گویند. من هم تبریک گفتم اما او فوراً پیام داد: «مگه تو من را می‌شناسی؟» من هم با انگلیسی دست و پا شکسته‌ام گفتم: «نه، نمی‌شناسم. ولی تولدته و خب باید تبریک گفت.» او ادامه داد: «می‌دونی این برای من چه طور تولدیه؟ امروز اولین روز زندگی منه! من ترنس‌سکشوال بودم و دیروز عمل کردم. پس امروز می‌شه اولین روز زندگی‌ام.»

جمله‌ها ساده بودند ولی معنی کلمه ترنس‌سکشوال را نمی‌فهمیدم. وقتی توی گوگل این کلمه را جست‌وجو کردم، برای دقیقه‌ها شوکه بودم. یعنی چنین چیزی ممکن بود؟ همه تعاریف و توضیحات حال و هوای من را شرح می‌دادند. این بیگ بنگ زندگی من بود... برای هفته‌ها کارم فقط شده بود جست‌وجو در اینترنت. فقط یک ماه طول کشید تا همه چیز را در مورد جراحی تغییر جنسیت در خارج از ایران بدانم، از شناخت هویت گرفته تا تأثیر هورمون‌ها و جراحی‌ها. آن قدر در سایت‌های خارجی جست‌وجو

### 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

## هاچیکو



سال بعد هاچیکو دقیقاً هنگامی که قطار به ایستگاه می رسید منتظر اوئو می ماند. هاچیکو کم کم توجه دیگر مسافران را نیز به خود جلب کرد.

بسیاری از مردمی که به طور معمول از ایستگاه شبویا استفاده می کردند هاچیکو و پروفوسور اوئو را هر روز دیده بودند. برخورد های اولیه از طرف مردم خصوصاً از طرف آنهایی که در ایستگاه کار می کردن الزاماً دوستانه نبود. با این وجود بعد از چاپ اولین مقاله در مورد او در چهارم اکتبر ۱۹۲۲ در روزنامه آساهی، مردم شروع به آوردن غذا برای تغذیه او در هنگام انتظارش شدند.

در سال ۱۹۲۲ یکی از دانشجویان اوئو (که در مورد نژاد آکیتا تخصص یافته بود) هاچیکو را در ایستگاه دید و او را تا منزل کوبایاشی دنبال کرد (منزل باغبان سابق پروفوسور) و همانجا از سرگذشت زندگی هاچیکو باخبر شد.

طبیعت بود و قصد داشتند با وحدت بین انسان و کائنات به یگانگی برسند و در واقع فنگ شویی با جلوگیری از هدر رفتن منابع و سپس ایجاد انرژی های خوب در اطراف انسان موجب میشود رابطه متعادل و موزونی بین انسان و محیط پیرامونش برقرار شود و انسان در میابد که با محیط اطرافش یکی است و ارتباط درونی بین عوامل را درک میکند. نکته جالب اینکه فنگ شویی در هر کجا قابل استفاده است و هر کس به فراخور نیاز خود میتواند از آن بهره مند شود. یکی از مهمترین مباحثی که فنگ شویی به آن می پردازد محیط کار است و اگر محیط کار و زندگی هر کسی از ارتعاشات سالم احاطه شده باشد خود او نیز سالم میماند.

هاچیکو (زاده ۱۰ نوامبر ۱۹۲۳-درگذشته ۸ مارس ۱۹۳۵) سگ نر سفید رنگی از نژاد آکیتا بود که در نزدیکی اوداته، آکیتا در کشور ژاپن به دنیا آمد. داستان زندگی این سگ و سپس ارتباط صمیمانه او با پروفوسور شابرو اوئو و وفاداری بی حدش به این پروفوسور باعث گردید تا به عنوان اسطوره وفاداری در ژاپن شناخته شود و پس از مرگش به یک سمبل تبدیل شد و از روی زندگی او کتابی نوشته و سپس فیلمی تهیه گردید و در توکیو و در ایستگاه قطاری که هر روز به انتظار ورود پروفوسور شابرو اوئو می ایستاد نیز مجسمه یادبودی بنا گردید.

در ۱۹۲۴ هایدسابورو اوئو، استاد دانشکده کشاورزی دانشگاه توکیو، سرپرستی هاچیکو را که سگی از نژاد آکیتا و به رنگ قهوه ای مایل به طلایی بود به عهده گرفت. در طول زندگی صاحبش، هاچیکو در پایان هر روز به استقبال او در ایستگاه شبویا می رفت. این دو عادت روزانه خود را تا می ۱۹۲۵ ادامه دادند، هنگامی که پروفوسور اوئو دیگر از کار برنگشت. پروفوسور که دچار خونریزی مغزی شده و مرده بود، هرگز به ایستگاهی که هاچیکو منتظر او بود نیامد. اما هر روز و به مدت نه

لباس، یا وسایل بی مصرف در کیف، یا در راهرو و تراس ساختمان موجب می شوند چی نتواند آزادانه به حرکت درآید و به شایچی تبدیل شود. چینی های باستان اعتقاد داشتند هنگامی که این وحدت به وجود آید چی (نیروهای حیاتی) در موجودات جاندار و بی جان جاری شده و موجب بروز اتفاقات خوب و سازنده میشود و فقدان جریان چی نتیجه معکوس یعنی بدیختی و اختلال و نگرانی به بار می آورد؛ چینی های باستان در جستجوی وسیله ای برای توضیح نیروهای مرئی و نامرئی روی زمین و تاثیر مبهم و مرموز این نیروها بر رفتار انسان بودند و به دنبال معنویتی بودند که در هنگام سختی ها و بلایا به آنها پناه بیاورند و به آرامش و آسایش برسند. هدف چینی های باستان وحدت انسان و

## فنگ شویی: هنر چیدمان و گردش انرژی

محور اصلی هنر فنگ شویی وحدت میان آسمان، زمین و انسان است.

خود را به مراکز قدرت تبدیل کنید. در مورد تاریخ دقیق فنگ شویی یا ابداع کننده آن هیچ سند قابل اطمینانی در دست نیست و تنها در هشتاد سال گذشته موفق به کشف اسناد و مدارک اندکی متعلق به قرون سوم و چهارم قبل از میلاد شده اند که در آنها به صورت غیر مستقیم به فنگ شویی اشاره شده است. فنگ شویی در قلب و ذهن مردم معمولی و از طریق زبان رمزی بین استادان و شاگردان باقی ماند و به صورت سینه به سینه رموز این هنر حفظ شد و به همین دلیل تعداد کمی از متون مکتوب آن باقی مانده است.

بعضی از محققان معتقدند حکمت و کاربرد فنگ شویی همزمان با مکتوب شدن نظریه بین (سردی) و یانگ (گرمی) و اندیشه های جهان بینی مبتنی بر پنج عنصر چینی: زمین (خاک)، فلز، آب، جنگل (چوب) و آتش تهیه گردیده است، نظریه فنگ شویی رابطه کیهان و انسانها را بررسی می کند و هدف آن ایجاد وحدت میان آسمان، زمین، انسان و ماده از طریق نیروی تاجی یعنی نهایت مطلق است. اساس فنگ شویی بر این اصل استوار است که انسان همانگونه که بر محیط پیرامونش تاثیر گذار است به همان میزان نیز از آن تاثیر میگیرد که این اثرات میتواند منفی یا مثبت باشد، به عنوان نمونه شاید هر کدام از ما این تجربه را داشته باشیم که با ورود به یک محیط خاص دچار ناراحتی روحی و جسمی شده مانند سردرد یا خستگی زودرس شده باشیم؛ بنابراین برای چیدمان اشیاء در محیط باید قوانینی را در نظر گرفت تا تاثیرات منفی محیط به حداقل برسند. انباشتگی و بی نظمی مثلا اتاق نامرتب و کپه های

اکثر انسانها نسبت به محیط زندگی خود بی توجه هستند و از تاثیراتی که این محیط بر وجودشان میگذارد غافل اند، حال آنکه گفته میشود محیطی که در آن زندگی میکنیم محیط کاملی است که بر مبنای فعل و انفعالات خورشیدی و زمین و تاریخ تولد بنا شده است، بنابراین برای یک زندگی آرام و متعادل، همونایی با نظام خورشیدی، زمین و حتی تاریخ تولد ضروری به نظر میرسد.

معنای لغوی فنگ شویی باد و آب است و پنج هزار سال قدمت داشته و بر هنر جایجایی و چیدمان اشیاء تاکید دارد و همانطور که گفته شد سمبل تبادل انرژی میان فرد و محیط به نحوی مطلوب است و شاید از نام این روش اینطور پیدا باشد که اصول فنگ شویی بر اساس فرهنگی خاص ایجاد شده است اما باید دانست که فنگ شویی هنر چیدمان و گردش انرژی را هر کدام از ما بدون آنکه بدانیم در زندگی بکار میبریم.

هنگام ورود به یک اتاق شلوغ و درهم ریخته هیچ انسانی نیست که دچار احساس خوب و خوشایندی شود و همه ما بطور ذاتی و بنابر طبیعت خدادادی به زیبایی، هارمونی اشیاء و رنگ ها اهمیت داده و آن را درک میکنیم، این همونایی و هماهنگی توسط روشهایی چون فنگ شویی ایجاد می شود، فنگ شویی دانش و هنر قدیمی است که مطلوب ترین روش های زندگی در محیطی مناسب و موزون را به انسان می آموزد.

فنگ شویی مشخص می کند چگونه با استفاده از رنگهای مناسب، وسایل زندگی مناسب و طریقه صحیح چیدمان آنها محیطی نافع برای خود ایجاد کنید و محیط کار، تجارت یا خانه



میزان کردن بیوشیمی مغز قرار بگیرند و کمک های Life Coach کافی نمی باشد. اکثر دوستان مراجع راحت توانسته اند به آرامش فکری و خوشحالی خود و حل مسائل زندگی توسط Life Coach برسند. برای همین در آمریکا اکثر آدم های شاد و موفق پشتوانه ای محرمانه ای که Life Coach آنهاست دارند.

در ادامه بحث باید بگویم که انسان موجودی پیچیده است که تمام مسائل زندگی اش (Life Circle) روی سلامتی، شادی، اعتماد به نفس و تصمیم گیریهای صحیح او و اینکه اصولا چه جور انسانی است و چگونه زندگی می کند، اثر می گذارد. مسائل روحی و آنچه در درون شما زندانی شده است، صددرصد حتی اگر آن را پنهان کرده اید، روی سلامت فکری و روحی شما اثر می گذارد. شما می توانید انتخاب کنید که چه جور زن و یا مردی می خواهید باشید و چه صفاتی را در خود می خواهید دور بیندازید و چه صفاتی را تقویت کرده و روی آنها تمرکز کنید.

عصبانیت، اشتباهات مکرر (Petterns)، غم و غصه و چراها و باید و نبایدها و کاشکی ها، رابطه ها و رفتار دیگران با شما همه و همه قابل تغییر و حل می باشد. شما موجودی قادر و توانا، و ملکه و یا پادشاه وجود خود هستید که می توانید باعث شادی خود و در نتیجه شادی دیگران هم بشوید.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

خود و زندگی مان سازیم. ما مسئول شادی و خوشحالی خودمان هستیم. اول باید به خودمان کمک کنیم که انسان متعادل و شاد و دانایی شویم تا بتوانیم دور و بر اطرافیان و وابستگانمان را تحت شعاع قرار دهیم. ما در کنترل وجود خود و احساسات خود هستیم، نه آنها در کنترل ما. در هر لحظه زندگی، ما در انتخاب هستیم و انتخاب همیشه با ماست، با هر شرایط و یا موقعیتی، از انتخابات کوچک تا بزرگ. با در نظر گرفتن این نظرات و راه کارها که به شما پیشنهاد می کنم امیدوارم که انرژی خوبی برایتان فرستاده باشم.

این را قبول کنیم و باور داشته باشیم که زندگی مانند جهان هستی پر از اتفاق و خوب و بد است. سعی کنیم تا آنجا که می توانیم سلامت روحی و جسمی خود را حفظ کنیم و انرژی مثبت داشته باشیم که اتفاقات خوب و مثبت را به دنیای خود بکشیم. این کار را با آرامش (peace)، خودسازی، تعادل و حضور کامل می توانیم انجام دهیم. بخشنده و باگذشت باشیم و احساسات تلخ و منفی را رها کنیم.

راههای خودسازی و رسیدن به آن را در صورت نداشتن افسردگی عمیق (که مراجعه به روانپزشک توصیه می شود) می توانید با کمک به خویشتن و با یاری و همگامی با مشاور زندگی روی خود کار شود. البته دوستانی که مسائل بفرنج روانی دارند باید تحت مراقبت پزشک برای

## هیچوقت دیر نیست!

آتوسا یکان  
مشاور و راهنمای زندگی  
Professional Certified Life Coach  
atoosa30@yahoo.com



## چراها، بایدها، نبایدها و

## کاشکی ها را در سال قدیم جا بگذاریم

اول شروع شده و آرامش حکمفرما می شود. وقتی در نقاط دور افتاده و بی خطر، جنگل آتش می گیرد و به طور طبیعی قسمتی از آن می سوزد، بعد از آن خاک ها غنی تر و جنگل خودبخود به ترمیم خود می پردازد. بعد از توفانها و بادهای سنگین و شکست شاخه ها، درخت ها از نو می رویند و گل ها دوباره حضور وجود می کنند.

ما انسان ها از اتفاقات بد و ناخواسته می توانیم پند بگیریم و به طرف جلو حرکت کنیم. بعضی از ما هنوز مجوز زندگی خود را به دور اتفاقات کودکی، رابطه های ناموفق و یا کارها و حرفهای گذشته قرار می دهیم. ما هم باید به مانند خورشید دوباره ظهور کنیم و گرمی بخش وجود خود باشیم. فصل ها تمام می شوند و طبیعت جان تازه می گیرد حتی وقتی از مسائل زندگی و یا رفتار دیگران و یا اتفاقات ناخواسته احساس غم و ناراحتی می کنیم، یادمان باشد که ما از وجود خداوند و یا هستی و یا هر نیروی مافوق دیگری که به آن اعتقاد داریم، منشاء گرفته ایم و عناصر و گوهرهایی در وجود ما هست که با شناخت از خودشناسی درست و باز شدن مسائل ریشه ای و رفتاری می توانیم انسانی معتمد به اصل و قوی، شاد و سازنده برای خود باشیم.

خوشحالی و مسرت و نشاط در درون لایه های عمیق وجود ما پنهان شده که باید به مانند پنجره غبارآلود، آنرا پیدا و شفاف کنیم که گوهر درخشان و شاد وجودمان بیرون آید و نورافشانی کند که بتوانیم با روحیه متعادل تصمیم های درست برای

با سلامی گرم و صمیمی به گرمی آفتاب درخشان و صمیمیت آبی زلال دریاها به شما خوانندگان مجله پرمحتوای پژواک.

در آستانه سال جدید مسیحی و نوروز باستانی ما که در پیش است، اکنون که شما مقاله مرا می خوانید بهترین هستی را با انرژی خالص مثبت برای شما آرزو می کنم. همچنین برای آن دسته از خوانندگانی که با لطف خود، از مشاوره با من به عنوان Life Coach یعنی مشاور زندگی استفاده می کنند و هر هفته با من ملاقات دارند، از اینکه ایثارگر عشق و شادی بیشتر به زندگی آنها هستم بسیار سپاسگزارم.

در این مقاله می خواهم روی این مسئله تأکید کنم، که باید برای شاد بودن و لذت از شادی های زندگی، اول از همه خود را با دنیای هستی و قانونهای جهان هستی هماهنگ کنیم. به عبارت دیگر اگر خود را از دنیای شاد و طبیعت مادر یا دور و بر و جهان و هستی جدا کنیم، به واقعیت و حقیقت وجود خود و یا یکی شدن و وحدت وجود نمی رسیم. (Duality → Unity → Happiness). در دنیای هستی، که ما هم جزو آن هستیم، همه چیز وجود دارد. نظم و ترتیب، قاعده و اصول، فعل و انفعالات شیمیایی و فیزیکی، مهربانی و خشم، اتفاقات خوب و یا اتفاقات ناگوار. برای همین اصل وجود ما انسانها که اصل و

اصولش از عناصر و انرژی های جهان هستی است، بسیار قابل تغییر و منقلب می باشد. همانطور که باید باشد و ایرادی نیست. وقتی تعادل و بالانس طبیعت بهم می خورد و انرژی ها جابجا می شوند، توفان ها، زمین لرزه ها و سیل ها هم پیش می آیند ولی بعد همه چیز از

## تسلیت

جناب آقای نصرت الله نوح - سرکار خانم روشنک نوح، با نهایت تأسف و تأثر، مصیبت وارده را به دوست بزرگوار، استاد نوح و سرکار خانم روشنک نوح، تسلیت عرض نموده و از بارگاه خداوند متعال سلامت و سعادت بازماندگان آن مرحومه مهربان و نیکوکار را مسئلت دارم.

اصغر مهاجرانی



## آتوسا یکان

مربی و راهنمای زندگی

Professional Certified Life Coach  
atoosa30@yahoo.com



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

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

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

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

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

Serving the Bay Area

(۹۲۵) ۲۹۷-۹۷۰۰



شبکه های بهداشت و درمانی دریافت نکرده اند و به گفته آنان در چند سال اخیر بعضی از ماموستاها اعلام کرده اند که ختنه دختران هیچ سودی ندارد و انجام یا عدم انجام آن تاثیری بر روی زنان ندارد، لذا آن را انجام ندهید. هر چند در این میان ماموستاهایی بودند که اثرات منفی ختنه را گوشزد می کردند و از خانواده ها می خواستند که ختنه را بر روی دخترانشان انجام ندهند. تا قبل از شروع پژوهش تصور بر این بود که آخرین قربانیان ختنه زنان در این مناطق دهه شصتی ها بوده اند اما در نواحی روستایی همچنان این سنت ادامه دارد.

فرزانه دانشخواه در ادامه میگوید: "من با همه این شصت زن خودم مصاحبه کردم و باید بگویم از لحاظ جنسی وضعیت مناسبی ندارند. سی و دو نفر از آنها تا کنون اصلاً تجربه ارگاسم نداشته اند و مابقی عملکرد جنسی پایینی داشتند. این زنها از نظر احساسی و عاطفی مشکلی با همسرانشان نداشتند اما از نظر جسمی خودشان را ناتوان میدانستند."

در سالهای گذشته این نگارنده فتاوهای متعددی از مراجع مهم شیعه در ایران گردآوری کرده است. در دو مورد آخر از فتاواها این سوال را از آیت الله خامنه ای مطرح کردم که:

## انجمن فردوسی

### زاد روز حکیم فردوسی را گرامی می دارد!





**سخنران: بهرام بیضایی**

هنرمند و پژوهشگر فرهنگ ایران و ادب فارسی

**موضوع سخنرانی: شاهنامه؛ آنچه هست**

**برنامه موسیقی:**

با همکاری هنرمند ارزنده هوشنگ پاکپور و دوستان

**زمان: شنبه بیست و سوم ژانویه ۲۰۱۶**

شروع برنامه ساعت ۶:۳۰ عصر

**مکان: مرکز بزرگسالان ایران در شهر سانتا کلارا**

**برنامه شامل سخنرانی، پرسش و پاسخ، موسیقی و پذیرایی**

**Grace Adult Center**  
3010 Olcot Street  
Santa Clara, CA 94054

**تلفن اطلاعات: ۴۰۸-۲۹۵-۱۲۴۰**

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



**رایحه مظفریان**  
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.

برای بسیاری تعجب آور است که ختنه دختران در ایران همچنان رواج دارد. بیشتر این افراد با شنیدن اصطلاح ختنه دختران تصویری از کشورهای آفریقایی در ذهنشان ایجاد میشود، در حالی که رد پای این عمل را با درصدهای متفاوت میتوان در اکثر نقاط جهان پیدا کرد. اصلی ترین علت گستردگی شیوع ختنه دختران یا ناقص سازی جنسی زنان مهاجرت میباشد. در ایران نیز پژوهش های بسیاری صورت گرفته و برخی از پژوهشگران معتقدند که ناقص سازی جنسی زنان به شدت کاهش پیدا کرده است اما همچنان رواج دارد. چون آمارهایی از گذشته وجود ندارد به طور دقیق نمیتوان سنجد چه میزان از رواج این عمل در ایران کاهش پیدا کرده است. آنچه که همچنان اهمیت دارد این است که روزانه در ایران در مناطقی از جنوب و غرب دختران کوچکی قربانی ناقص سازی جنسی میشوند.

اخیرا در خبرها چنین اعلام شد که دختر بچه های در بوکان به دلیل ختنه شدن و خونریزی شدید به بیمارستان برده شده است: "به گزارش ماف نیوز، یک دختر بچه ۵ ساله بوکانی به نام سحر شکری پس از انجام عمل ختنه دچار خونریزی شدید شده و روانه بیمارستانی در این شهرستان گردید. خبرنگار ماف نیوز در بوکان با تایید این خبر گفت: سحر فرزند یحیی، پس از انجام عمل ختنه، دچار خونریزی شدید شده و هم اکنون وی در بیمارستان خمینی در این شهرستان بستری شده است. عمل ختنه بر روی این دختر بوکانی، بعد از ظهر پنجشنبه ۵ آذرماه سال ۱۳۹۴ خورشیدی، انجام گرفته است. بعد از انجام این عمل، والدین وی گفته اند: از عمل ختنه برای دخترشان پشیمان نبوده و آن را عملی شرعی تلقی کرده اند. این والدین، پیش تر نیز جهت ختنه به چند مرکز ختنه مراجعه کرده بودند اما به آنها اعلام شده بود که مراکز بهداشتی قادر به ختنه دختران نیستند. ختنه سحر شکری به صورت سنتی انجام گرفته بود."

فرزانه دانشخواه نتیجه پژوهشهای اخیر خود از شهرهای پیرانشهر، سردشت، اشنویه، مهاباد و بوکان را برای سایت "گام به گام تا توقف ناقص سازی جنسی زنان" ارسال کرده است: "ختنه در زبان محلی این زنان سنت نامیده می شود و آن را سنت پیغمبر





## مولوی و مرگ

دکتر حسین مسیح پور

به مناسبت ایام کریسمس و زانویه شعری از مولانا جلال الدین تقدیم خوانندگان گرامی می گردد. امید است که این ایام بر شما مبارک باشد.

عید بر عاشقان مبارک باد  
عید از بوی جان ما دارد  
بر تو ای ماه آسمان و زمین  
عید آمد که ای سبک روحان  
گر نیسی به من دهی گویم

بقیه مولوی و مرگ...

### دنیا، رحم جان

مرگ، نسبت به دنیا مرگ است و نسبت به جهان پس از دنیا، تولد است. همچنانکه تولد یک نوزاد نیز نسبت به دنیا تولد می باشد و نسبت به زندگی پیشین او مرگ است.

### دنیا، مدرسه انسان

دنیا برای بشر نسبت به آخرت مرحله تهیه و تکمیل و آمادگی است، دنیا نسبت به آخرت نظیر دوره مدرسه و دانشگاه است و برای یک جوان، دنیا حقیقه مدرسه و دارالتربیه است. قرآن کریم می فرماید:

«خدا مرگ و زندگی را آفریده تا بیازماید که کدامیک از شما درست کارترید.»

باید توجه داشت که «آزمایش» خدا برای نمایان ساختن استعدادها و قابلیتها است. نمایان ساختن یک استعداد همان رشد دادن و تکامل دادن به آن است. این آزمایش برای برداشتن از رازهای موجود نیست، بلکه برای فعلیت دادن به استعدادها نهفته چون راز است. در اینجا پرده برداشتن، به ایجاد کردن است. آزمایش الهی، صفات انسانی را از نهانگاه قوه و استعداد به صحنه فعلیت و کمال بیرون می آورد. آزمایش خدا تعیین وزن نیست، افزایش دادن وزن است. با این توضیح روشن می گردد که آیه یاد شده مبین همین حقیقت است که دنیا، پرورشگاه استعدادها و دارالتربیه انسانها می باشد.

### ریشه اعتراض

با چنین تفسیری که از مرگ نمودیم، بی پایه بودن اعتراضها بر ملا می گردد، در حقیقت این اعتراضها از شناختن انسان و جهان، به عبارت دیگرش از یک جهان بینی ابتر و ناقص پیدا می شود. الحق اگر مرگ پایان زندگی باشد، دیگر میل و آرزوی جاویدان ماندن چقدر رنج آور است؟ و چهره مرگ چقدر وحشت زا است؟!

اساسا علت اینکه بشر حیات و زندگی را لغو می پندارد این است که آرزوی جاوید ماندن دارد، اگر آرزو و میل به جاوید ماندن در ما نبود، حیات و زندگی را لغو و بیهوده نمی دانستیم هرچند منتهی به نیستی مطلق گردد، حداکثر این است که آنرا یک خوشبختی موقت و یک دولت مستعجل می شناختیم، هرگز فکر نمی کردیم که نیستی از چنین هستی بهتر است، زیرا فرض این است که عیب این هستی کوتاهی آن است، عیبش این است که به دنبال خود نیستی دارد. پس همه عیبها از ناحیه

نیستی و کوتاهی پدید می آید و چگونه ممکن است که اگر بجای آن مقدار محدود هستی نیز نیستی می بود بهتر بود؟!

آری اکنون در خود آرزوی جاوید ماندن را می یابیم و این آرزو فرع بر تصور جاوید ماندن است، یعنی تصویری از جاودانگی و زیبایی و جاذبه اش داریم و این جاذبه در ما آرزوی بزرگ به وجود آورده است که برای همیشه بمانیم و برای همیشه از موهبت حیات بهره مند گردیم. آنگاه یک سلسله افکار ماتریالیستی در مغز ما رسوخ پیدا می کند که این اندیشه ها و آرزوها همه بیهوده است و از واقعیت جاودانگی خبری نیست، سخت مضطرب و ناراحت می شویم و رنج و وحشت عظیمی در ما پدید می آید و آنگاه آرزو می کنیم که ای کاش نیامده بودیم و با این رنج و وحشت روبرو نمی شدیم. پس تصور لغو و بیهوده بودن هستی معلول ناهماهنگی میان یک غریزه ذاتی و یک تلقین اکتسابی است. اگر آن غریزه نبود چنین تصویری در ما پدید نمی آمد همچنانکه اگر افکار ماتریالیستی به ما تلقین نمی شد باز هم این تصور در ما پدید نمی آمد.

انسان و ساختمان واقعی و پنهان انسان به گونه ای است که آرزوی جاوید ماندن را به عنوان وسیله ای برای رسیدن به کمالی که استعداد آن را دارد به وجود آورده است، و چون این ساختمان و استعدادها موجود در آن بیش از زندگی محدود چند روزه دنیا است و اگر آن استعدادها لغو و بیهوده است، انسان غیر مومن به حیات ابدی به طور ناخودآگاه زندگی را لغو و بیهوده و ابتر می بیند، او با زبان سر می گوید. حیات و زندگی لغو و بیهوده است ولی با زبان استعداد که رساتر و جامع تر است می گوید اگر بنا است زندگی من محدود باشد چرا با استعداد جاویدماندن و آرزوی جاویدماندن آفریده شدم، حقا چنین خلقتی برای چنین هدفی لغو و بیهوده است.

از این رو قرآن کریم، اندیشه نفی قیامت را با بیهوده دانستن آفرینش مرادف می شمرد. **افحسبتم انما خلقنا کم عبئا و انکم الینا لاترجعون** «آیا پنداشته اید که ما شما را بیهوده آفریده ایم و بازگشت شما به سوی ما نیست؟»

آری کسی که دنیا را «مدرسه» و «دارالتکمیل» بداند و به حیات دیگر و نشأت دیگر مومن باشد، دیگر زبان اعتراض نمی گشاید که یا نمی باید ما را به دنیا بیاورند یا اکنون که آورده اند نباید بمیریم. چنانکه خردمندان نیست کسی بگوید طفل یا نباید به مدرسه فرستاده شود و یا اگر به مدرسه رفت هیچوقت نباید مدرسه را ترک گوید.

بابا افضل کاشانی آن مرد بسیار دانشمند، استاد یا استاد استاد خواجه نصیر الدین طوسی، در یک رباعی عالی فلسفه مرگ را بیان کرده است. می توان آن را پاسخی به رباعی معروف خیام دانست و شاید این رباعی در جواب آن رباعی است. رباعی منسوب به خیام این بود:

ترکیب پیاله ای که درهم پیوست  
شکستن آن روا نمی دارد مست  
چندین قد سرو نازنین و سر و دست  
از بهر چه ساخت وز برای چه شکست؟  
بابا افضل می گوید:

تا گوهر جان در صدف تن پیوست  
از آب حیات صورت آدم بست  
گوهر چو تمام شد، صدف چون بشکست  
برطرف کله گوشه سلطان بنشست

در این رباعی جسم انسان، همچون صدف دانسته شده که گوهر گرانبهای روح انسانی را در دل خود می پروراند، شکستن این صدف، زمانی که وجود گوهر کامل می گردد، ضرورت دارد تا گوهر گرانبه از جایگاه پست خود به مقام بالای کله گوشه سلطان ارتقاء یابد. فلسفه مرگ انسان نیز این است که از محبس جهان طبیعت به فراخانی بهشت برین که به وسعت آسمانها و زمین است منتقل گردد و در جوار ملیک مقتدر و خدای عظیمی که در تقرب به او هر کمالی حاصل است، مقام گیرند و این است معنای

### مرگ، گسترش حیات

در بحث از پدیده موت از این نکته نباید غفلت ورزید که پدیده های «موت و حیات» نظام متعاقبی را در جهان هستی به وجود می آورد و همواره مرگ یک گروه، زمینه حیات را برای گروهی دیگر فراهم می سازد. لاشه جانورانی که می میرند بی مصرف نمی ماند از آنها گیاهها با جانداران تازه نفس و پرطراوات دیگری ساخته می شوند. صدفی می شکند و گوهر تابناکی تحویل می دهد، بار دیگر از همان جرم و ماده صدفی نو تشکیل می گردد و گوهر گرانبهای دیگری در دل آن پرورش می یابد. صدف شکستن و گوهر تحویل دادن میلیاردها مرتبه تکرار می گردد و بدین وسیله فیض حیات در عمق بی پایان زمان گسترش می یابد.

اگر مردمی که در هزار سال قبل می زیستند نمی مردند نوبت زندگی به انسانهای امروز نمی رسید، همچنان که مردم امروز اگر جا تهی نکنند، امکان وجود برای آیندگان نخواهد بود. اگر گلهای سال گذشته از رویه زمین برچیده نشده بودند گلهای با طراوات و جوان سال جدید، میدانی برای خودنمایی نمی یافتند. زمین برای پذیرش حیات از لحاظ مکان ظرفیت محدودی دارد ولی از لحاظ زمان ظرفیتش نامتناهی است. این جالب است که جرم عالم هر اندازه از نظر فضا وسیع باشد، وسعتی هم از لحاظ زمان دارد و هستی در این بعد نیز گسترشی بی نظیر دارد. خیام که خود از ایرادگیران بر مرگ است (البته منسوب به او است) نکته ای را یادآور می شود که ضمنا جواب به اعتراضهای خود او است. می گوید:

از رنج کشیدن آدمی هر گرد  
قطره چو کشد حبس صدف در گردد  
گر مال نماند سر بناماد بجای  
پیمانها چو شد تهی دگر پر گردد  
دنباله مطلب در صفحه ۵۶

## ارغوان

بهرام گرامی

bgrami@yahoo.com



## ز دیده تا شدی ای شاخ ارغوان پنهان

به خون نشاندن مرا اشک ارغوانی من "محتشم کاشانی"

گل‌های ریز ارغوان بر روی شاخ را به مثابه جوش بر روی پوست دانسته‌اند. روی گلگون معشوق را به ارغوان تشبیه کرده‌اند و عاشق صورت خود را با اشک خونین ارغوانی می‌کند. شراب سرخ و باده لعل را می‌ارغوان و رخسار باده‌خوار را ارغوانی گفته‌اند. خون خصم، بر خاک و بر شمشیر، نیز به ارغوان تشبیه شده است.

ارغوان نام درختی از جنس Cercis و گونه siliquastrum متعلق به تیره حبوبات است که در انگلیسی Judas tree یا درخت یهودا و در عربی ارغوان نامیده می‌شود. انشعابات برخاسته از پایین ساقه به تاج درخت شکلی نزدیک به قیف با پایه کوتاه می‌دهد. تمامی درخت ارغوان از گل‌های ریز سرخ رنگی پوشیده شده که قبل از رویش برگ‌ها به صورت مجتمع مستقیماً بر روی شاخه‌های چوبی می‌روید و به آن شکل درخت پر شکوفه‌ای را می‌دهد که رنگ سرخ بر تمامی درخت غلبه کرده است. نام ارغوان به درخت و گل هر دو اطلاق می‌شود. به خلاف دیگر گل‌ها که به نسبت بزرگ بوده و هر یک به تنهایی مورد تشبیه و اشاره قرار می‌گیرد، از ارغوان بیشتر به صورت درخت و شاخ یاد می‌شود، با دو بیت به ترتیب از وحشی بافقی و سلمان ساوجی:

**تن گردان ز غایت پیکان راست چون شاخ ارغوان باشد**

[بدن دلبران از فرط تیر خوردن و خونین بودن، به راستی چون شاخ ارغوان شده است.]

**مگر خواهد گشادان باغ شاخ ارغوان را خون که نرگس تش ز بر دست و گلبن بیشتر دارد**  
در بیت بالا، شاخ ارغوان را رگ می‌زنند. تش ز بر به بخش زرد میانی نرگس و بیشتر گلبن به نوک تیز کاسبرگ‌های بهم آمده غنچه گل سرخ اشاره دارد.

نخستین جوانه‌های بهاری بر روی درختان را جوش می‌نامند. از گل‌های ریز ارغوان نیز که بی‌شابهت به جوش روی پوست و دانه آبله نیست به صورت جوش نام می‌برند. جوش به جوش و غلیان و نیز اضطراب و بی‌قراری ایهام دارد، با چهار بیت از صائب:

**بگیر خون خود از جام ارغوانی رنگ که یک دو هفته بود جوش ارغوان در باغ**

بگیر خون خود = انتقام خون خود را بگیر.

**گر به ظاهر چون شراب کهنه افتادم ز جوش در بهار فکر جوش ارغوان دارم هنوز**

[با آنکه به ظاهر پیر شده‌ام، هنوز اندیشه جوانی در سر دارم.]

خون و خون ریخته بر خاک هم به ارغوان تشبیه شده است، با بی‌تی از فردوسی:

**سراسر همه دشت پر گشته دید زمین چون گل و ارغوان کشته دید**

رخسار معشوق را به سرخی ارغوان تشبیه کرده‌اند، با بی‌تی از صائب:

**به زیر بال بلبل می‌شود گل از حیا پنهان در آن گلشن که باشد چهره چون ارغوان تو**

و گاه روی گلگون یار گوی سرخی از ارغوان می‌روده، با بی‌تی از اوحدی مراغه‌ای:

**تا دهان و رخ تو را دیدند غنچه دلتنگ و ارغوان خجل است**

خجلت ارغوان به سرخی آن اشاره دارد.

امیر خسرو دهلوی و فخرالدین اسعد گرگانی در دو بیت زیر چشم را به نرگس و روی گلگون و شاداب را به ارغوان تشبیه کرده‌اند:

**خونی از هر مژه روان می‌ریخت آب نرگس به ارغوان می‌ریخت**

[خون می‌گریست و اشک به چهره گلگون می‌ریخت.]

**چو باشد رنگ رویم ارغوانی نداند دشمن رنگ نهانی**

بیت بالا همان مفهوم "با سیلی صورت خود سرخ کردن" را دارد.

دو بیت زیر از امیر معزی و حزین لاهیجی به خط مشکین عارض بر گرد رخسار گلگون و ارغوانی محبوب (مذکر) اشاره دارد:

**خطی دارد ز مشک ناب گرد ارغوان پیدا دلی دارد چو سنگ سخت زیر پرنیان پنهان**

پرنیان = حریر، کنایه از پوست لطیف.

**ز نقش خط که به رخسار ارغوان زده‌ای رقم به خون من ای نازنین جوان زده‌ای**

در سه بیت زیر از وحشی بافقی، حزین لاهیجی و مظفری، قطر ههای اشک خونین به گل‌ریزه‌های سرخ ارغوان تشبیه شده که چهره را چون شاخ ارغوان سرخ می‌کند:

**پس آنکه نامه شه را بنداخت ز نرگس یاسمن را ارغوان ساخت**

یاسمن = استعاره از رخسار سپید. [...] خون گریست.]

**اگر خواهی بگو تا آستین از دیده بردارم که مژگان مرا از گریه شاخ ارغوان بینی**

چون غراب است این جهان بر من از آن زلف غراب ارغوانبار است چشم زان لب چون ارغوان غراب = زاغ و کلاغ، تیره و سیاه. ارغوانبار = خونبار.

از شراب سرخ و باده لعل به صورت می‌ارغوان یا ارغوانی نام برده شده است، با بیت زیر از نظامی گنجوی و دو بیت بعد از فرخی سیستانی:

**بیا ساقی آن آب چون ارغوان کزو پیر فرتوت گردد جوان**

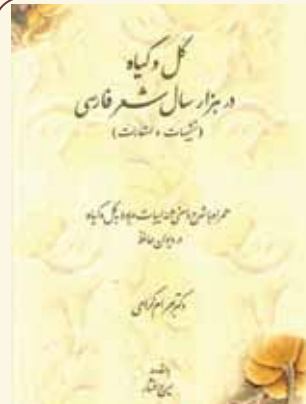
**خوشا با رفیقان یکدل نشستن بهم نوش کردن می ارغوانی**

می اندر خم همی گوید که یاقوت روان گشتم درخت ارغوان بشکفت و من چون ارغوان گشتم یاقوت روان = شراب صافی. با رسیدن بهار (به نشانه شکفتن ارغوان)، شراب در خم نیز صاف شده است.

ارغوان در دیوان حافظ در صفحه ۵۱

## با دکتر بهرام گرامی بیشتر آشنا شویم!

دکتر بهرام گرامی تحصیلات ابتدایی و متوسطه را در زادگاه خود تهران به پایان رسانید. لیسانس مهندسی کشاورزی را از دانشگاه تهران، فوق لیسانس در اصلاح نباتات و بیماریهای گیاهی را از دانشگاه آمریکایی بیروت و دکترا در ژنتیک و علوم گیاهی را از دانشگاه Manitoba در کانادا دریافت کرد. با سمت کارشناس و محقق در سازمان تحقیقات کشاورزی ایران و با سمت استادیار در دانشکده کشاورزی دانشگاه صنعتی اصفهان خدمت نمود. پس از عزیمت به آمریکا به مدت ده سال، از ۱۹۸۵ تا ۱۹۹۵، در دانشگاه کالیفرنیا در دیویس به تحقیق پرداخت و سپس در دو انجمن علمی شیمی غلات و بیماریهای گیاهی به عنوان ادیتور علمی اشتغال یافت. دکتر گرامی در سالیان قبل در هنگ کنگ و بحرین و در سال تحصیلی گذشته در چین تدریس کرده است. ایشان هم اکنون ویراستار مشاور در زمینه گل و گیاه در دانشنامه ایرانیکا و مؤلف نه مقاله در این دانشنامه است.



"گل و گیاه در هزار سال شعر فارسی"، با مقدمه ایرج افشار، حاصل بیش از ده سال تحقیق مستمر مؤلف است که چاپ دوم آن در بهار ۱۳۸۹ در ۵۴۰ صفحه از سوی انتشارات سخن در تهران منتشر شد و در زمانی کوتاه با استقبال کم نظیری از سوی مراجع علمی و ادبی و فرهیختگان ادب و فرهنگ ایران روبرو گردید. در این کتاب چند هزار بیت شعر انتخابی از ۱۵۶ شاعر در مورد ۱۱۰ گونه گیاهی همراه با شرح و معنی همه ابیات مربوط به گل و گیاه در دیوان حافظ آمده است. به علاوه، از ایشان هفت مقاله درباره گیاهان قرآن و سه مقاله با عناوین گل و گیاه در

چاپ دوم  
لس آنجلس، شرکت کتاب

اشعار پیشگامان شعر فارسی، گیاهان تورات، و گل و گیاه در شاهنامه فردوسی به چاپ رسیده است. ایشان مؤلف چند جلد کتاب و بیش از ۱۳۰ مقاله به زبان فارسی و انگلیسی است که بخشی از آن در مجامع بین المللی ارائه شده است.

فهرست سخنرانی های دکتر گرامی، به فارسی و انگلیسی، در مورد تشبیهات و استعارات گل و گیاه در شعر قدیم فارسی در دانشگاه ها و مراکز آموزشی و فرهنگی ایران، آمریکا، آلمان، انگلستان، چین، فرانسه، قطر و کانادا دلیلی بر نوآوری و اعتبار مؤلف در این زمینه است.

## دو نکته:

۱. لفظ گل همیشه به گل سرخ (rose) اطلاق می‌شود و اگر مراد گل دیگری باشد از آن نام می‌برند. در لغت نامه دهخدا آمده: «چون گل مطلق گویند گل سرخ است.» در این مصراع از حافظ: «صبا زلف تو با هر گلی حدیثی راند.» مراد از هر گلی، هر گل سرخ است، نه انواع گل.
۲. آوردن کلمه گل قبل از اسامی گل‌ها معمول نیست. امروزه نیز از گل‌ها بی ذکر کلمه گل نام برده می‌شود: «یک سبد میخک برایم آورد» یا «امسال توی باغچه بنفشه کاشته ام.» در بیت زیر از محتشم کاشانی، منظور گل ارغوان نیست، بلکه شاخ گل متعلق به ارغوان است: تیغ تو کز خون خصم قطر هچکان آمده / گلشن فتح تورا ست شاخ گل ارغوان قطرات خون به گل‌های ریز ارغوان و شمشیر به شاخ ارغوان تشبیه شده است. با توجه به دو نکته بالا، ترکیب «گل نسرین» غیرمعمول است و وجود واو عطف بین دو واژه لازم. در دیوان غزلیات حافظ، در پنج بیت عبارت «گل و نسرین» آمده است. این توأمی برخی را به اشتباه انداخته و واو عطف بین نام این دو گل را نادیده گرفته اند و از این دو گل به خطا فقط یک گل، یعنی گل نسرین، اراده کرده اند.



## هموطن

اصغر مهاجرانی

سوگند نامه پزشکی را فراموش کرده و از انسانیت بوئی نبرده و فقط مادیات مد نظر اوست، به خاطر مبلغ ناچیزی دستور می دهد بخیه های دهان طفل را باز کنند و کودک مریض را با دهانی پر خون به خانه برمی گرداند. نمی دانم اسم این کار را چه بگذاریم هر چه هست شرم آور است و شایسته و در شان یک پزشک نیست.

من در چندین سال قبل شبی در منزل فیلم تلویزیونی مربوط به حیوانات، راز بقاء، را تماشا می کردم. نشان می داد آهوئی در جنگل وضع حمل کرد و بعد از زمان کوتاهی آهو از بچه اش دور شد. در همین اوضاع و احوال شیر ماده ای دنبال غذا برای نوزادهای خودش بود که در مسیر راه چشمش به بچه آهو افتاد. ماده شیر درنده با دیدن بچه آهو لحظه ای بالای سر او ایستاد و نگاه می کرد. چند نفری که در پای تلویزیون فیلم را تماشا می کردیم همگی بسیار ناراحت شدیم که هم اکنون ماده شیر بچه آهو را خواهد خورد ولی با ناباوری و تعجب بسیار دیدیم که ماده شیر در کنار بچه آهو روی زمین نشست و پستان خود را نزدیک دهان بچه آهو برد و به او کمی شیر داد و او را نکشت و نخورد. وقتی دقت می کنم می بینم شیر درنده و آدمخوار، چگونه به بچه آهو محبت کرد! چگونه چون مادری مهربان به او شیر داد و از خوردنش صرف نظر کرد و حتی با لیس زدن به بدن بچه آهو در نظافت او کمک کرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

قهوه یی را درست می کند. سیاه فقدان رنگ است و سفید آمیزه یی از همه رنگهاست. تشریح رنگهای کوبکی که معرف وضعیت ذهنی و احساسی شخص هستند در مقاله آینده مطرح خواهد شد. ادامه دارد

به رویم بوسه زن گر می توانی

چرا خواهی که در خاکم نشانی

همه در فکر آزادی و امنیت اجتماعی هستیم، همه دوست داریم با هم چون برادر باشیم و بیاری و کمک هم بشتابیم، همه دوست داریم خدمتگزار صدیق و باوفای میهن خود باشیم، همه دوست داریم شرافت انسانی، وفای به عهد، دستگیری و کمک به افتادگان و یاری درماندگان و بی پناهان را سرمشق کار خود قرار دهیم و در جامعه ای که زندگی می کنیم به این صفات افتخار می کنیم، ولی افسوس بعضی مواقع فراموش می کنیم ما که هستیم و از کجا آمده ایم و چه وظیفه ای برعهده تک تک ماست و جای بسی تأسف است بعضی از ما ایرانیان چون گرگ در لباس میش از تمام صفات اخلاقی و انسانی بدوریم و فقط چشم به منافع شخصی و مادیات دوخته ایم. بیگانه پروریم و وظایف ملی و اخلاقی خود را فراموش کرده ایم.

ما ایرانیان نباید چه در داخل میهن و چه در خارج کاری انجام دهیم که موجب سرشکستگی خود و اجتماع خود باشیم.

چرا با محبت تو خانه نسازی

که درمانگه دردمندان تو باشی

شرم آور است وقتی در اخبار و رسانه های تلویزیونی می گویند در یکی از بیمارستانهای تهران یک جراح هموطن، کودکی را مورد عمل جراحی قرار می دهد و پس از عمل پدر کودک به خاطر فقر مالی نتوانسته دستمزد پزشک معالج را بپردازد و با نهایت تأسف و با وقاحت و بی شرمی تمام پزشک معالج که

۴) ارغوانی که از ترکیب قرمز و آبی حاصل می شود.

ترکیبات دیگری هم وجود دارند، مثلاً سبز و ارغوانی رنگ زیتونی را میسازد، نارنجی و ارغوانی رنگ حنایی را و سبز و نارنجی رنگ

## بنام هستی بخش

حسین الماسیان

h.almasian@yahoo.com



## هاله (AURA) - پرانا

مشاهده است. این حرکت ارتعاشی شبیه صعود هوای گرم از روی بخاری داغ یا زمین گرم در تابستان است. اگر چشم را تا حدودی ببندید و از میان دو پلک که اندکی باز است به شخصی که در نور ملایمی نشسته نگاه کنید ارتعاشات موجی و طپشی را که حدود پنج سانتیمتر از بدن فاصله میگیرد می توان دید.

به عقیده بعضی پرانا هاله همان مغناطیس انسانی است که در شفا دادن بیماری ها به کار می رود. پرانا هاله نیروی حیات یا قدرت زندگانی محسوب می شود و حضور آن به معنی زندگی و عدم آن مرگ است.

رنگهای کوبکی

اصطلاح کوبکی "Astral" را که توسط نهران آگاهان به کار رفته است نمی توان به راحتی توصیف کرد. همین قدر کافی است که بگوئیم بر فراز حواس جسمانی عادی سطح لطیف تری وجود دارد که آن را سطح کوبکی می نامند. ادراک سطح کوبکی توسط بسط و گسترش حواس درونی میسر است و بعضی اشخاص بطور طبیعی از این توانائی برخوردارند. رنگهای هاله یی از حالات ذهنی و عاطفی شخص صادر می شوند و برای چشم عادی که در سطح جسم عمل می کند قابل روئیت نیستند، اما طی تمرینات خاصی می توان چشم را حساس کرد و رنگهای کوبکی را مشاهده کرد. در سطح اختری، هر سایه یی از حالت ذهنی و عاطفی با یک رنگ کوبکی مترادف است زیرا حالتی که به انسان دست می دهد در این رنگها تجلی می کند. رنگهای کوبکی درست همانند رنگهایی که در سطح جسمی قرار دارند از سه رنگ اصلی تشکیل شده اند:

۱) قرمز (۲) آبی (۳) زرد  
از این سه رنگ اصلی رنگهای دیگر مشتق می شوند و سپس رنگهای بعدی که عبارتند از:  
۱) سبز، که نتیجه ترکیب زرد و آبی است.  
۲) نارنجی، که نتیجه ترکیب زرد و قرمز است.

جوهر اساسی هاله انسانی چیزی نیست جز آن اصل شگفت انگیز طبیعت که در نوشته های علوم نهانی بارها از آن سخن رفته است و نامهای بسیار بر آن اطلاق شده اما از معروفترین اسامی، اصطلاح سانسکریت آن یعنی پرانا است که به آن ذات حیات "Vital Essence" یا نیروی زندگی "Life Power" و بسیاری اسامی دیگر نامگذاری شده است.

پرانا ذهن "Mind" یا نفس "Soul" نیست، بلکه انرژی است که به واسطه آن نفس فعالیت میکند و ذهن اندیشه را بروز میدهد و حالات ذهنی و احساسی انسان به صورت رنگهای کوبکی ظاهر میشوند. از دید یک روشن بین "Clairvoyant" ارتعاشات هاله یی به صورت رنگهای کوبکی قابل روئیت است.



تصویر امواج هاله انسانی از طریق دوربین کرلیان فتوگرافی

خصوصیت دیگر پرانا هاله آن است که هر از ذرات خردی است که برق می زند، درست شبیه جرقه های الکتریکی و حرکت مداومی دارند، این جرقه ها برای کسانی که مختصر نیروی روانی پیشرفته دارند قابل

## تسلیت

جناب نوح، روشک و جلال عزیز،

از شنیدن خبر فوت پروین جان بسیار متأثر شدیم. در غم از دست دادن عزیزان، به سوگ نشستن صبری می خواهد عظیم. ترک یارتان بر شما تسلیت باد. ما را در غم خود شریک بدانید.

افلیا و اردشیر پرویزاد



**SPECIAL OFFER @**  
**TOUCHFREEWASH.COM**

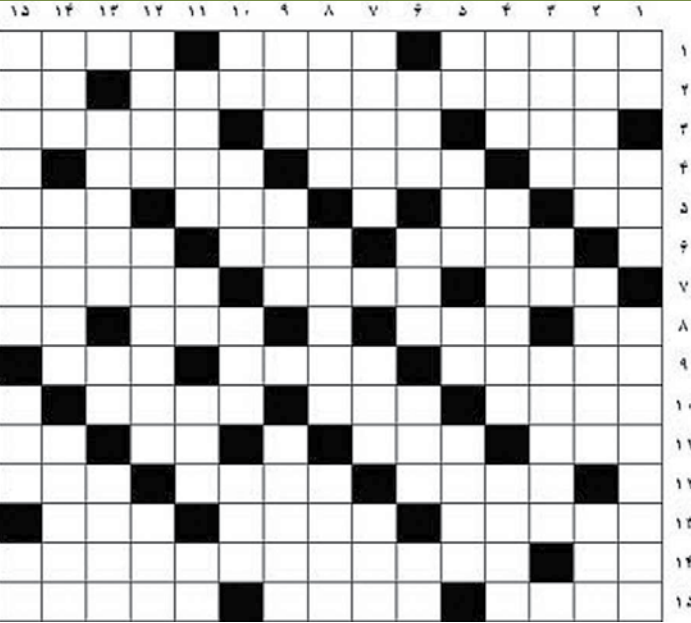
**FRESH COFFEE**

**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- من و تو- بدهی بانکی- یکی دیگر از فعالان موفق بازار تبادلات ارزی
- ۲- درک متقابل- در خدمت بودن- راس
- ۳- خط مورب- مخفف شاه- سرپرست قوم
- ۴- روشنی‌بخش- کشوری آسیایی که بدترین بازار را دارد و برای سرمایه‌گذاران هیچ جذابیتی ندارد- افسانه‌گو
- ۵- نیم صدای در- مرد جوان- رود شولوخوف- صحرای آفریقا
- ۶- کوچک‌ترین ذره- ساز- پسوند مبالغه- مرطوب
- ۷- بدون حرفه و شغل- درخت انگور- صدای گربه
- ۸- ملعون- از برجسته‌ترین نمونه‌ها برای کنترل موفق تورم در کشورش- پایین آمدن خورشید
- ۹- کفه ترازو- جدا- بدبختی
- ۱۰- ضمیر مخاطب- از محصولات نفت- آبادی بزرگ- زمین کار و مکار
- ۱۱- کشاورز- پیشوند سال و روز- ماده بیهوشی- تنها
- ۱۲- زوال‌پذیر- داد و ستد- برداشت محصول
- ۱۳- محل ذخیره کالا- عدد ماه- بسیار حمله برنده
- ۱۴- طریق- بازگشت از گناه- خواب بد
- ۱۵- معاملاتی که با هدف کسب سود در بازارهای مالی انجام می‌گیرد- واحد تغییرات نرخ ارز- جهت

## افقی

- ۱- وفار- سندی که به وسیله آن طلبکار از بدهکار خود تقاضا می‌کند مبلغ معینی را در تاریخ معینی در وجه یا حواله کرد شخص دیگری بپردازد- از ماه‌های میلادی
- ۲- ارز این کشور از ابتدای سال جاری تا به حال ۲۰ درصد کاهش یافته است- از حروف انگلیسی
- ۳- جوش ریز- اتکا کردن- ناپسند داشتن
- ۴- بخشش- سخن‌چین- پادشاه مغولی
- ۵- مادر تازی- جانشین او- گرسنه نیست- واحد شمارش مغازه
- ۶- گریه و زاری- از ابزار ماهیگیری- شبیه
- ۷- نفی انگلیسی- باهوش- آشکار کردن
- ۸- امر به یافتن- آواز- ضمیر مودبانه- حرف فقدان
- ۹- برابر- خرده سفال- عضو پرکار بدن
- ۱۰- نقطه‌های روی عکس- زمان- مسابقات اتومبیلرانی
- ۱۱- خط راه آهن- کیف بزرگ- آخر- چه کسی
- ۱۲- دربند- پیمان‌شکن- جام ورزشی
- ۱۳- اسب نجیب- تربیت‌کننده- محل ورود
- ۱۴- دختر کارتونی- یکی از استراتژیست‌های ارزی فعال در تورنتو
- ۱۵- از یک‌رقمی‌ها- مبدع واژه «یادگیری ضمنی» در زمینه الگوهای بازار- روشنایی اندک

## تقویم برنامه های فرهنگی و هنری در شمال کالیفرنیا

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

روز شنبه ۹ ژانویه ۲۰۱۶  
ساعت ۵ بعدازظهر  
(۵۱۰)۸۳۲-۷۶۰۰

1433 Madison Street,  
Oakland, CA 94612

## جلسات انجمن فردوسی

هر دو هفته یکبار در دومین و

چهارمین جمعه هر ماه

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

۴۰۸-۲۹۵-۱۲۴۰

ورود برای عموم آزاد است

Azerbaijan Cultural Society  
Of Northern California.

+Independent organisation (from any  
Political organisation)

+Non Profit organisation

+Free Music Classes for all kind of  
instrument

+Free Language Classes

+Free Dance Classes

+Cultural Event

+Concert

## شب شعر در ساکرامنتو

دومین چهارشنبه هر ماه در

رستوران فیمس کباب.

تلفن اطلاعات:

۹۱۶-۴۸۳-۱۷۰۰

1290 Fulton Ave., #3  
Sacramento, CA

## برنامه تلویزیونی رهنمودهای مسیح

با کشیش فرید فروتن  
یکشنبه‌ها ساعت ۲:۳۰ بعد از ظهر  
از کانال ۲۹ سانفرانسیسکو  
شنبه‌ها ساعت ۱۰ شب  
از کانال ۱۵ سن حوزه

## آموزش شعر و ادب با نصرت الله نوح

در کلاس تدریس حافظ و حافظ خوانی،  
غزلیات حافظ از نقطه نظر اسطوره  
شناسی، تاریخ، آیات و احادیث مورد  
تحلیل و بررسی قرار می‌گیرد.  
هر هفته در روزهای سه شنبه از ساعت  
۷ تا ۹ عصر برگزار می‌شود.  
(۶۵۰)۵۶۵-۹۶۸۵

Ortega Park, 636 Harrow Way, Sunnyvale

## شب بانوان

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

## کلاس خصوصی

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



(۴۰۸)۲۲۱-۸۶۲۴

## نیاز مندیها

## استخدام

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

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

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

## ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

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

**Irany.com**  
پل ارتباطی بین ایرانیان  
در سراسر دنیا

## فصل ستارگان

## دعا

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

## مهتر

در زندگی از هرکسی الگویی نسازید. به دیگران چشم بسته اعتماد نکنید. اعتماد باید براساس شناخت درست و واقعی باشد تا دچار توهم و خوش خیالی نشوید. بزودی یک اتفاق بسیار عالی برایتان رخ خواهد داد، اتفاقی که سرنوشت زندگی تان را به سمت روزهای خوش تا سالها ادامه خواهد داد، مگر اینکه خودتان نخواهید. استراحت واقعی و روز آرامش برای شما رقم خورده است.

## تیر

به نظر می رسد از پیدا شدن یک رقیب احساس سرخوردگی می کنید. احساس می کنید که آرزوهایتان از شما دورتر رفته و افکار منفی به سراغتان می آید. ولی بدانید که بزودی همه این مشکلات برطرف خواهد شد. به دارایی های دیگران چشم ندوزید و قدر آنچه را که دارید، بدانید. گمشده ای را بعد از سالیان طولانی پیدا خواهید نمود.

## فروردین

وقتی شما چیزی را نمی خواهید با هزار دلیل از آن طرفه می روید و همین لجبازی شما مشکل ساز خواهد شد. باید حساسیت خود را نسبت به مسائل اطرافتان کاهش دهید و نباید به سرعت تحت تاثیر اطرافیان قرار بگیرید. گاهی یک هدیه کوچک هم گره گشای مشکل بزرگی خواهد شد مشروط براینکه از روی عشق و محبت باشد. کدورت ها را کنار بگذارید.

## بهمن

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

## آبان

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

## مرداد

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

## اردیبهشت

اجازه ندهید برخی مسائل شما را آزار دهد. برخی کارهای شما متوقف شده است ولی در این ماه بنیه و توان بیشتری برای انجام آنها خواهید داشت. این ماه، میتواند ماه پیشرفت و ترقی برای شما باشد، اما این موضوع یک شرط دارد و آن تمرکز شما بر چیزهای مهم است که در این صورت بهترین نتیجه را برای شما پی خواهد داشت. سعی کنید خودتان باشید و کارهایتان را به خوبی انجام دهید.

## اسفند

باید استعدادها و خلاقیت های متولدین این ماه را دو بار بررسی نمود چرا که اغلب آنها به دلیل فروتنی و خضوع سعی دارند قدرت خود را به رخ نکنند و به همین جهت از خیلی موقعیت های ممتاز بدور می افتند. اغلب دختر خانم های متولد این ماه از لحاظ استعداد در تحصیل و کار در مرحله ای خاص قرار دارند و از میان آنها عده ای به درجه و مقام های بالائی دست می یابند.

## آذر

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

## شهریور

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

## فرورد

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



## املاک و مستغلات

### سمیرا تلمود - مشاور املاک

Samira.talmoud@cbtnorcal.com



## با قوانین ایران

### بیشتر آشنا شویم

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



## ارث و انحصار وراثت

انسان هر چقدر طولانی در صحنه عالم زندگانی کند و به هر اندازه ای که برای بقای خود روی زمین امیدوار باشد عاقبت باید با دنیای فانی وداع نماید، لیکن غالباً انسان ها پس از فوت خود اموال و حقوق مالی به جا میگذارند. مسئله ارث که اکثر علمای حقوق را به خود مشغول نموده، عبارت از دانستن این که دارایی و حقوق شخص باید بعد از فوت اوبه چه کسی برسد، آیا مآثرک او باید به اشخاصی منتقل شود که قانون معین می کند و یا به کسانی که خود او انتخاب می نماید؟ بدیهی است که هر کس در دنیا به یک عده از اشخاص علاقه دارد و مایل است که بعد از فوت او اگر اموال و حقوقی دارد به همان اشخاص منتقل شود. کسانی که در درجه اول و بیشتر از دیگران طرف علاقه و محبت یک نفر واقع می شوند کسانی هستند که آن یک نفر باعث وجود آنها شده و یا آنها باعث وجود او شده اند این اشخاص عبارتند از اولاد و ابویان انسان، پس اولاد و ابویان کسانی خواهند بود که به حکم طبیعت بعد از فوت یک نفر باید در درجه اول قائم مقام او شده و دارایی او را قهراً تملک کنند. هرگاه یک نفر نه اولاد داشته باشد و نه ابویان، بدیهی است که علاقه و محبت او بیشتر به اجداد او که در این صورت به منزله ابویان می باشند و همچنین به برادر و خواهر او متوجه خواهد بود. به همین طریق به هر درجه ای که شخص از داشتن کسانی که به واسطه اقرابت اولویت دارند محروم باشد علاقه و محبت او متوجه اقربای دورتر او می گردد. پس به حکم طبیعت، طبقات مختلفی است که در میان اقربای نسبی باید بعد از فوت یک نفر وارث او گردند معلوم و معین است.

### موجبات ارث

طبق ماده ۸۶۱ قانون مدنی، موجبات ارث دو امر است: نسب و سبب

**قرابت نسبی:** منظور از قرابت و فامیلی نسبی، عبارتند از قرابتی است که برای انسان از طریق عقد نکاح و زوجیت شرعی و قانونی مرد با یک زن حاصل می شود بدین ترتیب با تحقق هر یک از موجبات مذکور، سبب ارث بردن وارث از مورث نسبی با سببی خود خواهد بود.

**قرابت سببی:** منظور از قرابت و فامیلی سببی، عبارتند از قرابتی است که برای انسان از طریق عقد نکاح و زوجیت شرعی و قانونی مرد با یک زن حاصل می شود بدین ترتیب با تحقق هر یک از موجبات مذکور، سبب ارث بردن وارث از مورث نسبی با سببی خود خواهد بود.

اقربای نسبی کسانی هستند که یا به جهت ولادت از هم، متصل به یکدیگر می شوند مثل پدر و فرزند - و یا به واسطه ولادت از شخص واحد یعنی داشتن جامع نسب، مثل دو برادر، ولی انسان اعم از این که خویشاوند نسبی داشته و یا نداشته باشد و اعم از این که خویشاوندانش با او نزدیک یا دور باشند ممکن است تأهل کرده و درحقیقت برای

زندگی خود شریکی نیز اختیار نموده باشد که در این صورت علقه زوجیت نیز ایجاد محبتی می نماید که کمتر از محبت اقربای نسبی نخواهد بود. پس زوج یا زوجه نیز از جمله کسانی خواهند بود که خواه برای میت اقربای نسبی باشد و خواه نباشد، باید از ترکه او حصه ببرند.

نظر به مراتب فوق کسانی که باید بعد از فوت یک نفر دارایی او را تملک نمایند طبیعتاً معلوم است و قانونگذاران نیز همین حکم طبیعت را تعقیب و تأیید نموده و طبقات مختلف وارثین شخص را با ملاحظه علقه و محبتی که بین یک نفر و اقربای او موجود می باشد معین کرده اند این قانون طبیعی که قانون تشریحی نیز منطبق با آنست بقدری موافق با ناموس بشر و نظام جماعت انسانی است بطوریکه قوانین و مقررات موضوعه اجازه انصراف از آن را نداده اند و بنابراین هیچ کس نمی تواند کسی را که حق وراثت ندارد وارث قرار دهد یا کسی را که قانوناً وارث است از سهم الارث خود محروم کند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۲**

می شود که هزینه آن را می توانید یک جا در موقع گرفتن وام بپردازید و یا ماهانه به قیمت وام افزوده می شود.

۲- بیمه دولتی است (FHA) و در این نوع بیمه در هنگام بسته شدن قرارداد خانه مبلغی را خریدار باید بپردازد و بعد هر ماه قسط آن بیمه را هم بپردازد.

هردوی این بیمه های وام دارای شرایط خاص خود هستند که با راهنمایی مشاور املاک خریدار می توانید بهترین را متناسب شرایط خود انتخاب کنید.

**هزینه های بسته شدن خانه (closing costs):** در کنار پیش پرداخت خانه، مقداری خرجهای دیگری هست که باید پرداخت شود تا سند خانه به نام خریدار شود. معمولاً مخارج این هزینه ها بین ۲ تا ۵ درصد قیمت خانه است.

این هزینه ها شامل همه خرجهای اطراف خرید خانه می شود. از جمله: **مخارج چک کردن کردیت خریدار** ✓ **کارمزد برای درخواست وام** ✓ **پول و مخارج برای بازرسی خانه، از جمله سقف، مورانه در دیوارها و مطمئن شویم که خانه از هر لحاظ قابل زندگی است** ✓ **پول بیمه وام و خانه،** ✓ **خرج محضر و مخارجی که باید به شهرداری پرداخته شود تا خانه به نام خریدار ثبت شود.** شخص وام وقتی که درخواست وام می کند، شخص وام دهنده معمولاً لیست تمام مخارج را برای او مشخص می کند تا خریدار از روز اول در جریان تمام مخارج باشد.

**اقساط ماهانه خانه:** مقدار قسطی که ماهانه بابت وام می پردازیم بستگی به نوع وامی است که گرفته می شود و این مهمترین و اصلی ترین قسمت خرید خانه است که باید با دقت زیاد به آن رسیدگی شود و تا بهترین نوع وام گرفته شود.

در نظر گرفتن طول مدت وام و درصد بهره ای که باید پرداخته شود. دو اصول مهم و اساسی در گرفتن وام است و هرچه مدت وام طولانی تر باشد مقدار قسط ماهانه آن کمتر خواهد بود. اصولاً مدت زمان وام ها بین ۱۵ تا ۳۰ سال است.

در گرفتن نوع بهره هم باید توجه خاص شود. اگر بهره ای با نرخ پایین و مناسبی را گرفته ایم، باید متوجه باشیم که آیا آن بهره ثابت است یا متغیر؟! و اگر بهره متغیر است باید متوجه سقف آن (بالاترین نرخ بهره) باشیم و بدانیم که هر سال چقدر بر بهره آن اضافه می شود تا در آینده با اقساط وام سنگین روبرو نشویم. حالا که با تمام این جوانب به طور خلاصه آشنا شدیم، می توانیم آگاهانه و با دقت بیشتری به خرید خانه اقدام کنیم...

در یک روز آفتابی، در حال قدم زدن در یکی از کوچه های زیبای ایالت کالیفرنیا هستیم که ناگهان چشمتان به تابلوی فروش خانه ای زیبا می افتد که همیشه دیدن آن خانه به شما لذت می داد. خانه ای زیبا، دو طبقه، مدرن و با چمن های سبز که جلوی ساختمان قرار دارد. شما، خود و خانوادتان را در آن خانه زیبا تجسم می کنید و می توانید تصور کنید که فرزندانان در حیاط آن خانه مشغول بازی هستند. با خوشحالی فراوان شماره تلفن مشاور املاک را می گیرید که در مورد قیمت خانه و شرایط آن صحبت کنید. در دلتان آرزو می کنید که بتوانید صاحب این خانه شوید. البته این یک امری طبیعی است و ما باید سعی کنیم که آرزوهایمان را به واقعیت تبدیل کنیم. ولی قبل از هر اقدامی باید به یک نکته مهم توجه کنیم «هزینه خرید خانه فقط به قیمت خانه اکتفا نمی کند» بلکه موارد دیگری هست که باید به دقت به آنها توجه کرد تا بتوانیم خانه دلخواهمان را خریداری کنیم. از جمله قیمت درخواستی خانه، پیش پرداخت خانه، هزینه های بسته شدن خانه و اقساط ماهانه خانه.

**قیمت درخواستی خانه:** قیمتی را که شما در روی اعلان فروش و یا در سایت های اینترنتی می بینید، لزوماً قیمت واقعی برای خرید خانه نیست. در بعضی از موارد می توانید قیمت را بالاتر از قیمت درخواستی برده و یا در موارد دیگری می توانیم قیمت را کمتر از قیمت درخواستی تقاضا کنیم. اصولاً قیمت خانه برحسب مساحتات فروش خانه های اطراف و به بزرگی و کوچکی خانه و خصوصاً منطقه خانه دارد. قبل از اینکه به عنوان خریدار بخواهید قراردادی برای خرید خانه بنویسید باید با مشاور املاک آگاه خود صحبت کرده و از او راهنمایی های لازم را بگیرید تا بتواند بهترین و درست ترین قیمت را برای قرارداد خانه بنویسید.

**پیش پرداخت خانه:** مسئله دیگری را که قبل از خرید خانه باید در نظر گرفت مبلغ پیش پرداخت خانه است و باید دقیقاً بدانید که چه مبلغی برای این کار کنار گذاشته آید. هرچقدر مبلغ پیش پرداخت خانه بیشتر باشد اقساط ماهانه ای که باید بپردازید کمتر است. اگر ۲۰ درصد قیمت خانه را به عنوان پیش پرداخت بپردازید، بانک از شما درخواست بیمه وام نمی کند. در غیر اینصورت باید بیمه وام خریداری شود (Mortgage Insurance) که خود آن به دو نوع مختلف دسته بندی می شود.

۱- بیمه هایی که از شرکت های خصوصی خریداری می شود که به آنها (PMI) گفته

## تسلیت

خانواده محترم یوسفی،

با نهایت تأثر و تأسف درگذشت عبدالحسین یوسفی را تسلیت و تعزیت عرض نموده و از خداوند تبارک و تعالی برای آن مرحوم علو درجات و رحمت واسعه و برای شما و سایر بازماندگان صبر و بردباری مسئلت داریم

حمید ابطیحی و خانواده



سالن، شرکت نمی کردم و در اتاق تعقیب و مراقبت (دیسپچ) می بایستی بمانم، که دائم، مکالمات پروازی را بشنویم و به محض شنیدن اعلام وضعیت اضطراری، از طرف هر وسیله پرنده ای که در حوزه پروازی ما پرواز می کرد، به سرعت، به سمت بالگرد بدویم و حد اکثر، در ظرف یک دقیقه از زمین کنده شویم.

در هنگام بروز خطر، خلبان، اگر تا فرود اجباری، فرصتی برای حرف زدن داشته باشد، از کمترین کلمات برای اعلان وضعیت خود استفاده می کند و آن کلمه (می-دی) است که سه بار تکرار می شود و اصولاً برای بالگرد، فرصتی بیشتر باقی نمی ماند تا توضیحات اضافه بدهد، چون اگر موتور از کار افتاده باشد که مانند سنگ به زمین فرود می آید و اگر برای ملخ ها مشکلی پیش بیاید که آنقدر چرخش های شدید به دور خودش می کند که خلبان، حتی خودش را گم می کند چه رسد به حرف زدن. در موارد اضطراری، مانند از کار افتادن موتور، هواپیماهای بال ثابت در ایستایی و ثبات، بر بالگرد، برتری دارند و می توانند تا مدتی بر روی هوا سُر بخورند و جلوروند.

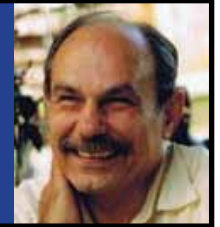
در آنروز تا سه چهار ساعت بعد از ظهر، همه چیز به خوبی پیش می رفت و هر کدام از همکاران، مشغول انجام وظایف خود بودند. ما در اتاقی که نشسته بودیم، فقط هنگام رفتن به پرواز بچه هارا می دیدیم که برگه اجازه پرواز را به عملیات می دادند و یک نسخه هم برای تعقیب و مراقبت می آوردند تا آنها (دیسپچ) و ما در خدمه نجات (رسکیو) حوزه پروازی آنها را در روی نقشه داشته باشیم و زیر نظرمان باشند. رضا، استاد خلبان خوب و پر کاری بود. از صبح، دو بار شاگرد برای آموزش برده بود و ساعت سه، باز به اتاق تعقیب و مراقبت آمد و فرم دیگری را داد و در حالی که موبایلش از شدت تعرق در زیر کلاه پرواز (هلمت)، چپ اندر قیچی شده بود گفت: امروز، روز گرمی بود. پرسیدم: چند تا پرواز داشتی؟ گفت: دو تا داشتم این آخرینش. گفتم: چون اون دختر همسایه ات کشش نده. زود برگرد و ما رو تا شب اینجا نگاه ندار. دنباله مطلب در صفحه ۵۰

پُر کردن و هماهنگ کردن با برج مراقبت و هر چه که به عملیات نجات، مربوط بود می پرداخت. معمولاً پس از مراسم صبحگاهی، پرسنل پایگاه، مدتی را به ورزش می پرداختند و صبحانه صرف می کردند و سر ساعت مقرر، برای آگاه شدن از مسایل روز و در جریان قرار گرفتن از برنامه ها و شنیدن توصیه های ایمنی و دستورات فرماندهی و نحوه آموزش روز و نیز گاهی خبرهای کشوری، در سالن اجتماع (بریفینگ روم)، جمع می شدند که اگر در آنروز، توصیه های پزشکی، جزو برنامه نبود، به طور معمول، مراسم توجیهی روز، بیست دقیقه طول می کشید. سپس، ماموریت ها، به خلبانان ابلاغ می شد و وظیفه خلبانان در ماموریت معلوم میگردید. برای خلبانان جوان، پروازهای آموزشی گذاشته می شد و استاد خلبانان که در آنروز باید آموزش بدهند، معین می شدند. در کلاس های زمینی نیز، برای استادانی که باید تدریس می کردند، موضوع درس اعلام می شد. برای کادر فنی نیز، به همین ترتیب، عمل می شد و مسئولیت هر بالگردی به یکی از تکنیسین ها داده می شد که البته همه تکنیسین ها، زیر نظر مسئول اصلی خط پرواز، وظایفشان را انجام می دادند. در آن سالهای جوانی، از استعداد کشیدن کاریکاتور برخوردار بودم که البته پیش از آنکه به دانشکده بروم، در یکی از روزنامه های آن زمان، گاهی کاریکاتوری می کشیدم. در روزهای معمولی، خلبانان عادت کرده بودند که روی تخته سیاهی که در سالن اجتماع بود، کاریکاتور یکی از همکاران را ببینند و این خود، از عوامل بسیار موثر در ایجاد روحیه شادی در شروع روز، برای همه بود. یکی از دوستان می گفت اگر یکروز وارد سالن (بریفینگ) شویم و کاریکاتور کسی روی تخته نباشد، خمیازه مان می گیرد، که اشاره ش اعتیاد به کاریکاتور بود و خوشبختانه کسی از آن تصاویر نمی رنجید، چون برای کسی استثنائاً قائل نمی شدم و همه زیر تیغ آن رفته بودند.

آنروز که من آماده عملیات نجات بودم، یکی از همان روزهای خمیازه کشی بود، چون در

## خدمه نجات

عباس پناهی



از تلخی های زندگی، در مشاغل خطرناک، یکی هم دیدن ضجه های مادرانه مادران پسر از دست داده است. ذهن انسان، پس از زمانی، تبدیل میشود به انباری از خاطرات تلخ تلخ و شیرین شیرین و هیجانات مکرر مرور خاطره ها.

گاهی در گورستان، هنگامی که بدن بی جان رفیقت را می بینی که دارند در گودال میگذارند، و رویش راهم خاک پر میکنند، یادت می آید همین چندی پیش بود که در آسایشگاه پوتینت را به طرفش پرت کردی و شبانه غرق در خون، به بهداری دانشکده رساندیش و بدون داروی بی حسی، چهار بخیه به سرش زدند تا خون بند آمد و به خاطر این بی انضباطی، افسر نگهبان، توسط دانشجویان ارشد تر، تا صبح، وادارت کرد که کلاغ پر و مرغی و سینه خیز و عبور از موانع سیم خاردار و عبور خزیده از منطقه لجن، انجام بدهی.

تازه شنیدن کشته شدن دوست، یک چیز است، دیدنش و بالا سر سانحه رفتن، چیز دیگریست. طبق برنامه ماهانه که از طرف بخش عملیات تنظیم می شد، آن روز، نوبت من و دوست دیگرم بود که برای تمام روز، وظیفه خدمه نجات (رسکیو) آماده عملیات نجات را انجام دهیم. این آماده باش به طور روز مره در پایگاه وجود داشت و اسامی آماده ها، پیشتر مشخص می شد و هر خلبان و تکنیسینی، روز آماده باش خود را می دانست. خلبان آماده، در روز آمادگیش، در مراسم صبحگاهی، شرکت نمی کرد و پیش از همه، در پایگاه حاضر می شد و مستقیم برای آماده کردن بالگرد و بازدید از وسایل کمک های اولیه پزشکی و نجات میرفت و همینطور به کارهای

وقتی آدم، شغلی را انتخاب میکند که خطر دور و برش پرسه میزند، اگر خودش هم گیر نیفتد، مطمئناً دوستانش گرفتار خواهند شد و هر چند روز یکبار، خبر بد، به گوشش خواهد رسید. وقتی رفتم برای خلبانی ثبت نام کنم، شبانه روز، کار مادرم شده بود گریه کردن. هر وقت از کنارش رد میشدم، میدیدم لبانش شروع به جنبیدن می کرد که معلوم بود، چیزی میگوید. اما صدایش در نیامد و بلافاصله، در حالی که با سرش توی فضا، یک دایره ترسیم مینمود، فوت میکرد به طرفم. سر نماز می نشست و به جای اینکه برای موفقیت دعا کند، از خدا میخواست که یک کاری کند که رد بشوم. دعا میکرد که کاش یک عیبی پیدا کنم و ناقص بشوم که در معاینات خلبانی پذیرفته نشوم. اما همیشه، کار خدا، با حرفها و خواسته های مادرها، تنظیم نمی شود و بچه ها به راهی می روند که تقدیرشان است. هر وقت میخواست نصیحت کند، میگفت: مادر، نشنیدی چه بلایی سر جمشید اومد؟ میخوای همون بلا، سر توام بیاد؟...

جمشید از اقوامان و افسر خلبان نیروی هوایی بود. چند سال پیش، در کویر کاشان، سقوط کرده بودند و به اشتباه، هواپیمای خود را برای پیدا کردن راه و آبادی، ترک کرده و گم گشته بودند. سه شبانه روز، هواپیماهای نیروی هوایی به دنبالشان گشته بودند. هواپیما را یافتند، اما اثری از آنها بدست نیاوردند. آنچنان گرسنگی و تشنگی بیچاره شان کرده بود که برای تامین آب، ادرار خود را نوشیده بودند. و نهایتاً پس از سه روز، بدن بی رمقشان، پیدا شده بود که مدت ها در بیمارستان، تحت مداوا قرار گرفته بودند.

## 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**



بخشید، مادر من کمی دهن گشاد است. راستش دیشب وقتی تو گفتی می خواهی شوهر کنی باورت نکردم. خوب میدونی، دختر ها را نمی شود زود شناخت و بعد هم رو کرد به من و گفت از شما هم پوزش میخواهم که به خودم اجازه جسارت کردن دادم امیدوارم فراموش کنید.

وقتی پیتر رفت به گل نم گفتم بین واقعا جوان مؤدب و واقع بینی است. بیهوده نگفتم که از این جوان خوشم می آید.

گل نم گفت: منم از ادب و طرز برخورد او خوشم آمد، ولی این دلیل نمیشود...

هوا برخلاف روز قبل کمی گرمتر و رطوبت هوا بیشتر شده بود به طوریکه نمی شد زیاد زیر آفتاب راه رفت. گل نم گفت: که می خواهد برود تو آب. پرسیدم: کجا؟ دریا یا استخر؟ گفت: حالا بروم حاضر شویم تا بعد. گفتم: من توی آب نمی روم. پرسید: چرا؟ جواب دادم: به هزار و یک دلیل. آخرین دلیل اینکه من مایوی شنا ندارم. خندید و گفت: از همین فروشگاه هتل میخریم. دیدم تیرم به سنگ خورد. دیگر بهانه ای نداشتم. مایو را خریدم و رفتم بالا.

گل نم تمام خریدش را زمانی که در کار لاگو توقف داشتیم انجام داده بود و حالا یکی به یکی رو می کرد. یک بیکنی خیلی شیک با حوله و کرم و عینک آفتابی و دم پای و همه چیز هائی که لازم بود.

من در تعجب بودم که این دختر قرتی چطوری می توانست جزو پیش مرگان و رزمندگان حزب دموکرات کردستان باشد و با کردهای جدائی خواه و نیروهای صدام حسین بجنگد! هالووود باید این دختر را کشف می کرد.

وقتی بیکنی را پوشید سوتی کشیدم و در دل گفتم آخه لامصب یک کمی رحم به این بنده های خدا داشته باش. خوب پیتر اگر ترا ببیند که دیگر ول کن نخواهد بود. با پولی که دارد من و ترا باهم میخرد. بعد مرا می اندازد سطل آشغال و ترا می برد روی پر قو. **دنیاله مطلب در صفحه ۵۶**

معرفی کرد و گفت دوستان جدید من و بعد اشاره ای به مادرش کرد و گفت: و این هم گل نم که دیشب افتخار رقص با ایشان را داشتم. مادر پیتر با یک نگاه سر تا پای گل نم را برانداز کرد و دستش را دراز کرد و دست او را گرفت. چند لحظه ای در دستش نگاه داشت و گفت شما خیلی زیبا هستید، چند سال داری دخترم؟

گل نم تشکر کرد و گفت: سه روز پیش تولد ۲۲ سالگی ام بود. مادر پیتر با زیرکی پرسید: خوب هدیه تولد چی داشتی؟ گل نم به همان سادگی که من انتظارش را داشتم گفتم: قول ازدواج پدر و مادر پیتر نگاهم بهم کردند و بعد هر دو نگاه ها معطوف پیتر شد. او که دستپاچه شده بود گفت: اوه چه خوب. قشنگ ترین هدیه ای که کسی می تواند داشته باشد. واقعا شما دختر خوشبختی هستید خوش بحال کسی که با شما ازدواج می کند. مادر پیتر پرسید: پس این مرد خوشبخت کجاست؟ گل نم مرا نشان داد و گفت همینجا در حضور شما.

پدر پیتر که تا حالا ساکت بود گفت: می توانم ببرسم کار شما چیست آقا؟ گفتم: به توریست ها در سرتاسر کالیفرنیا هر کجا که خواهند تور می دهم و گل نم یکی از آنهاست. پدر پیتر گفت ولی اینجا که کالیفرنیا نیست؟ قبل از اینکه من جواب بدهم گل نم گفت: بله ما اینجا برای تفریح آمدیم.

و من اضافه کردم که گل نم دو هفته ایست که از ترکیه به آمریکا آمده است. تصمیم دارد اینجا بماند و با هم ازدواج کنیم.

مادر پیتر گفت: کار جالبی می کنید. پسر من مدیریت دو تا از شرکتهای پتروشیمی پدرش را یکی در هستون و دیگری در سانفرانسیسکو به عهده دارد. پیتر وسط حرف مادرش پرید و گفت: مادر تمامش کن و بعد رو به ما کرد و گفت: برای هر دوی شما آرزوی خوشبختی میکنم.

صبحانه مان را تمام کردیم و پس از تشکر از سر میز بلند شدیم. چند قدمی که رفتیم پیتر خودش را به گل نم رسانید و گفت مرا

## گل نم شیدوش باستانی

داستان دنیاله دار



**توضیح:** همراه با تشکر و قدردانی تقدیم به دوست زیبا و نازنینم گل نم. ۱۶ سال طول کشید تا توانستم گل نم را پیدا کنم و از او اجازه بگیرم تا داستان زندگی را همانگونه که بود به رشته تحریر درآورم. در این سرگذشت نویسنده از هر نوع تشابه اسمی و استراتژی رزمی و منطقه ای و یا اشتباهات تاریخی خود را معذور میدانم. سنتا باربارا - کالیفرنیا

سه شنبه ۲۷ آگوست ۹۵

سپیده دم به بانگ خروسی از خواب بیدار شدم. شنیدن صدای خروس در آنجا مرا به یاد روستا های ایران انداخت و از اینکه اینجا هم مرغ و خروس نکه می دارند در تعجب بودم. بهر حال شاید شما هم شده باشد که صبحی را قبل از طلوع آفتاب در لب ساحل دریا و یا اقیانوس به انتظار اولین پرتوی انوار درخشان آفتاب که به آرامی از آن سوی افق سر بیرون می کشد و به یکباره پهنه آبهای نیلگون و آبی رنگ را به زیور نور و پرتوی رنگین خود زیبائی می بخشد ایستاده باشید تا در انوار و گرمی وجودش محو و از سکر شراب جانش مست و مدهوش بر شتهای نرم ساحل افتاده و مناجات کنید.

من و گل نم روی شن ها نشسته بودیم و طلوع آفتاب را تماشا می کردیم که جوانکی در دور دست قدم زنان به طرف ما آمد. همان جوان دیشبی بود که با گل نم رقصید. مایو به تن داشت. به ما که رسید گفت: فکر نمی کردم شما را اینجا ببینم! گل نم جواب داد که برای تماشای طلوع آفتاب آمده ایم. بعد به او گفت: شما صبح به این زودی می آید برای شنا؟ آب سرد نیست؟

جوان اول خودش را معرفی کرد و گفت که اسمش پیتر است و ادامه داد: من در استخر هتل شنا کردم. آب دریا تا زمانی که نجات غریق سر کارش نیاید کسی اجازه ندارد که شنا کند. بعد رو به من کرده گفت: از آشنایی با شما خوشحالم.

من که افکارم جای دیگری بود یادم رفته بود که خودم و گل نم را معرفی کنم. بنابراین بعد از معرفی به او گفتم که از آشنایی با او ما هم خوشحالیم. پیتر گفت: پدر و مادرم خیلی خوشحال می شوند اگر دعوت مرا برای صبحانه ساعت ۸ و نیم صبح امروز در رستوران هتل قبول کنید!

به او جواب مثبت دادم و تشکر کردم. پیتر رفت. گل نم نگاهی به من کرد و گفت: تو برای من اینکار را کردی؟

گفتم: نه من از این جوان خوشم آمده و می خواهم بیشتر او را بشناسم! تو چطور دوست نداری بیشتر با او آشنا شویم؟

گل نم خیلی جدی گفت: من از تو مهلت خواستم تا درباره انتخاب خودم کمی فکر کنم و حالا من تصمیم خودم را گرفتم. اگر تو از او خوشم می آید من حرفی ندارم ولی این را بدان که من نه پناهندگی خواهم گرفت و نه مسیحی میشوم و نه با هیچ کس دیگری هم جز تو ازدواج خواهم کرد. حتی اگر مجبور

شود که من را مجبور کند. پیتر و مادرش را به ما

### تولیزون بیست و چهار ساعته «فرهنگ ایران زمین»

در ایالت نیویورک به همت مهندس پرویز نظامی

www.PCTVIRAN.com



خاک وطن که رفت ، چه خاکی به سر کنم؟  
 آوخ ، کلاه نیست وطن ، گر که از سرم  
 برداشتند فکر کلاهی دگر کنم  
 مرد آن بود که این کلهش ، بر سر است و من  
 نامردم ار که بی کله ، آنی به سر کنم  
 من آن نیم که یکسره تدبیر مملکت  
 تسلیم هرزه گرد قفا و قدر کنم  
 زیر و زبر اگر نکنی خاک خصم را  
 وی چرخ زیر و روی تو زیر و زبر کنم  
 جایی ست آروزی من ، ار من به آن رسم  
 از روی نعش لشکر دشمن گذر کنم  
 هر آنچه می کنی بکن ای دشمن قوی  
 من نیز اگر قوی شدم از تو بتر کنم  
 من آن نیم به مرگ طبیعی بمیرم ، این  
 یک کاسه خون به بستر راحت هدر کنم  
 معشوق عشقی ای وطن ای عشق پاک من  
 ای آن که ذکر عشق تو شام و سحر کنم  
 عشقت نه سرسری ست که از سر به در شود  
 مهرت نه عارضی ست که جای دگر کنم  
 عشق تو در وجودم و مهر تو در دلم  
 با شیر اندرون شد و با جان به در کنم

میرزاده عشقی

هر لحظه مزین در، که در این خانه کسی نیست  
 بیهوده مکن ناله، که فریاد رسی نیست  
 شهری که شه و شحنه و شیشخ همه مستند  
 شاهد شکنند شیشه که بیم عسسی نیست  
 آزادی اگر می طلبی، غرقه به خون باش  
 کاین گلبن نو خاسته بی خار و خسی نیست  
 دهقان دهد از زحمت ما یک نفس اما  
 آنروز کخ دیگر ز حیاتش نفسی نیست  
 با بودن مجلس بود آزادی ما محو  
 چون مرغ که پابسته ولی در قفسی نیست  
 گر موجد گندم بود از چیست که زارع  
 از نان جوین سیر به قدر عدسی نیست  
 هر سر به هوای سر و سامانی ما را  
 در دل بجز آزادی ایران هوسی نیست  
 تازند و برند اهل جهان گوی تمدن  
 ای فارس مگر فارس ما را فرسی نیست  
 در راه طلب فرخی ار خسته نگر دید  
 دانست که تا منزل مقصود بسی نیست

فرخی یزدی



هنگام می و فصل گل و گشت و چمن شد  
 در بار بهاری تهی از زاغ و زغن شد  
 از ابر کرم خطه ری رشک ختن شد  
 دلتنگ چو من مرغ قفس بهر وطن شد

چه کج رفتاری ای چرخ  
 چه بد کرداری ای چرخ  
 سر کین داری ای چرخ  
 نه دین داری، نه آیین داری ای چرخ

از خون جوانان وطن لاله دمیده  
 از ماتم سرو قدشان سرو خمیده  
 در سایه گل بلبل از این غصه خزیده  
 گل نیز چو من در غمشان جامه دریده

چه کج رفتاری ای چرخ  
 چه بد کرداری ای چرخ  
 سر کین داری ای چرخ  
 نه دین داری، نه آیین داری ای چرخ

خوابند و کیلان و خرابند وزیران  
 بردند به سرقت همه سیم و زر ایران  
 ما را نگذارند به یک خانه ویران  
 یارب بستان داد فقیران ز امیران

چه کج رفتاری ای چرخ  
 چه بد کرداری ای چرخ  
 سر کین داری ای چرخ  
 نه دین داری، نه آیین داری ای چرخ

از اشک همه روی زمین زیر و زبر کن  
 مشتت گرت از خاک وطن هست به سر کن  
 غیرت کن و اندیشه ایام بتر کن  
 اندر جلو تیر عدو، سینه سپر کن

چه کج رفتاری ای چرخ  
 چه بد کرداری ای چرخ  
 سر کین داری ای چرخ  
 نه دین داری، نه آیین داری ای چرخ

از دست عدو ناله من از سر درد است  
 اندیشه هر آن کس کند از مرگ، نه مرد است  
 جان بازی عشاق، نه چون بازی نرد است  
 مردی اگر ت هست، کنون وقت نبرد است

چه کج رفتاری ای چرخ  
 چه بد کرداری ای چرخ  
 سر کین داری ای چرخ  
 نه دین داری، نه آیین داری ای چرخ

عارف ز ازل تکیه بر ایام نداده است  
 جز جام، به کس دست، چو خیام نداده است  
 دل جز به سر زلف دلارام نداده است  
 صد زندگی ننگ به یک نام نداده است

عارف قزوینی



کلاغی به شاخی شده جای گیر  
 به منقار بگرفته قدری پنیر  
 ...یکی رو بهی بوی طعمه شنید  
 به پیش آمد و مدح او برگزید  
 بگفتا سلام ای کلاغ قشنگ  
 که آیی مرا در نظر شوخ و شنگ  
 اگر راستی بود آوای تو  
 به مانند پراهی زیبای تو  
 در این جنگل اندر سمندر بُدی  
 بر این مرغ ها جمله سرور بُدی  
 ز تعریف رو براه شد زاغ، شاد  
 ز شادی نیاورد خود را به یاد  
 به آواز کردن دهان بر کشود  
 شکارش بیفتاد و روبه ربود  
 بگفتا که ای زاغ این را بدان  
 که هر کس بُد چرب و شیرین زبان  
 خورد نعمت از دولت آن کسی  
 که گفت او گوش دارد بسی  
 چنان چون به چربی نطق و بیان  
 گرفتیم پنیر تو را از دهان

ایرج میرزا





# Blowfish Sushi

*to die for*

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



**Happy Hour**  
4-7pm  
Everyday

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

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

**Under New**  
Operations

**(408) 345-3848**

**355 Santana Row #1010, San Jose, CA 95128**

دخترانه ندارد. در ۴۰ روستای این منطقه هم مدرسه دخترانه‌ای نیست. تقریباً تمام دختران این منطقه ترک تحصیل می‌کنند چون نه مدرسه‌ای وجود دارد که بروند، نه فرهنگ خانواده‌ها اجازه می‌دهد که مدارس مختلط تشکیل شود. می‌توان تصور کرد که روایت‌های مشابهی درباره دختران استان سیستان و بلوچستان هم وجود داشته باشد.

### ترک تحصیل حتی در تهران

اما این فقط استان‌های محروم ایران نیستند حتی دختران در آنها از تحصیل باز می‌مانند. حتی در استان تهران و در شهرهای حاشیه‌ای هم آمار دختران بازمانده از تحصیل باعث نگرانی است و گزارش‌هایی از بازماندن دختران شهر تهران از تحصیل هم منتشر شده است. بر اساس یکی از این گزارش‌ها که یکشنبه ۱۵ آذر در خبرگزاری آنا منتشر شده، دختران محله هرنندی تهران به دلیل آسیب‌های گسترده اجتماعی امکان خروج از خانه و تحصیل را ندارند و بسیاری از خانواده‌ها از فرستادن آنها به مدرسه امتناع می‌کنند.

خانواده‌های ساکن این محله گفته‌اند که دلیل احتمال خطری که دختران‌شان از سوی کارتن‌خواب‌ها و افراد معتاد احساس می‌کنند، آنها را به مدرسه نمی‌فرستند.

در محله هرنندی تهران، فقر فرهنگی و آسیب‌های اجتماعی به عنوان عوامل اصلی بازماندن دختران از تحصیل معرفی شده‌اند. هیات امنایی کردن برخی از مدارس، تأسیس مدرسه‌ای برای کودکان کار و برگزاری جلسه شهرداری با آموزش و پرورش برای فرهنگ سازی درباره بازگرداندن دخترها به مدارس از اقداماتی است که برای مقابله با این وضعیت انجام شده است.

هرچند برخی آمارهای وزارت آموزش و پرورش ایران نشان می‌دهند که نسبت کل دانش‌آموزان دختر و پسر در ایران دارد مساوی می‌شود، اما شکاف عمیق جنسیتی در مناطقی که فقر و نابرابری اقتصادی بر آنها حاکم است، با این آمارها قابل پر شدن نیست.

خانواده و کودکان کار، مشکلات فرهنگی، مهاجرت‌های فصلی، نداشتن شناسنامه از دلایلی است که کودکان را از مدرسه رفتن باز می‌دارد و همه این دلایل وقتی به فرزندان دختر می‌رسد، ساده تر پذیرفته می‌شود.

در ایران همچنان خانواده‌هایی وجود دارند که بی‌سوادی را به ویژه برای دختران زشت نمی‌دانند و به دلایل فرهنگی دختران خود را به مدرسه نمی‌فرستند. به باور بسیاری از این خانواده‌ها تحصیلات برای دختران ضرورتی ندارد و با کمترین سواد احتیاجات آنها را رفع می‌شود. بسیاری از خانواده‌ها هم به نیروی فرزند دختر برای امور خانه یا مشارکت اقتصادی و درآمدزایی نیاز دارند. برخی از این دختران هم به دلیل ازدواج زودرس از ادامه تحصیل باز می‌مانند.

هدایت‌الله میرمراذهی، نماینده سراوان، «مختلط بودن کلاس‌های دختران و پسران در مقطع دبیرستان و فقر» را علت‌های ترک تحصیل دختران در این منطقه اعلام کرده است.

در روستاهای دورافتاده استان خوزستان هم دختران از ادامه تحصیل پس از مقطع ابتدایی محرومند. معلمی به این روستاهای دورافتاده نمی‌آید و برای این دخترها هم امکان

ندارد که هر روز چندین کیلومتر برای رسیدن به یک مدرسه طی کنند.

در گزارشی که «صدای بامداد» منتشر کرده، دهیار روستایی در استان خوزستان می‌گوید: «۵۰ درصد پسران و تقریباً همه دختران از پنجم ابتدایی به بعد ترک تحصیل می‌کنند؛ چون اینجا مدرسه راهنمایی نیست. در اختور روستای نزدیک ما هست؛ اما مختلط می‌شود. از راهنمایی به بعد هم نمی‌شود مختلط باشد. اینجا روستاست، بد می‌دانند دختران کنار پسران درس بخوانند. در تهران مگر بچه‌ها در راهنمایی مختلطند؟ یا مگر آقا معلم‌ها سر کلاس دختران می‌روند؟»

شهر هویزه در این استان اصلاً دبیرستان



## از بلوچستان تا خوزستان: دختران به مدرسه نمی‌رسند

### نعیمه دوستدار

بلوچستان چندی قبل در شورای آموزش و پرورش استان، آمار کودکان بازمانده از تحصیل این استان را ۱۴۹ هزار و ۳۹۵ نفر اعلام کرد اما ناصر کاشانی، نماینده زاهدان در مجلس ایران گفته که ۱۵۶ هزار دختر در سیستان و بلوچستان از تحصیل بازمانده‌اند. این رقم بسیار بیشتر از کل آمار اعلام شده است. این استان در تمام بخش‌های اطلس زنان کشور در حوزه آموزش در آخرین رتبه قرار دارد.

آمار ترک تحصیل دختران در غرب خوزستان و شهرهای مرزی ایران و عراق در شرایط هشدار



است. استان خوزستان از پنج استانی است که بیشترین فراوانی بازماندگی از تحصیل کودکان را دارد. در استان خوزستان، ۹۰ هزار کودک بازمانده از تحصیل هستند که زیر ۱۸ سال تحصیل را ترک کرده‌اند. بخش عمده‌ای از کودکان بازمانده از تحصیل در مناطق روستایی، مناطق مرزی و دوزبانه زندگی می‌کنند.

استان هرمزگان در جنوب ایران هم ۱۴ هزار دانش‌آموز بازمانده از تحصیل دارد. علاوه بر این استان‌های آذربایجان شرقی و غربی، کردستان و خراسان شمالی هم وضعیت مساعدی از نظر تحصیل دختران ندارند.

فقر خانواده و نداشتن تمکن مالی برای خرج تحصیل، مشارکت فرزندان در اقتصاد

در روزهای گذشته آمارهای مختلفی از کودکان بازمانده از تحصیل در استان‌های مختلف ایران منتشر شده است. بسیاری از کودکان بازمانده از تحصیل از استان‌های محروم کشور هستند و تعداد دختران در این آمار از پسران بیشتر است.

یک میلیون و ۴۳۰ هزار دانش‌آموز شش تا ۱۸ ساله مهر امسال به مدرسه نرفتند. طبق برنامه پنجم توسعه تا سال ۱۳۹۳ باید بیسوادی در گروه سنی زیر ۵۰ سال در مناطق مختلف ایران ریشه‌کن می‌شد، اما به جای تحقق این برنامه، هر سال ۲۵ درصد کودکان از تحصیل باز می‌مانند. این در حالی است که علی اصغر فانی، وزیر آموزش و پرورش در یک سخنرانی گفت:

«در سطح کلان کشور، ۵۱ درصد دانش‌آموز پسر و ۴۹ درصد دانش‌آموز دختر داریم و پس از پیروزی انقلاب اسلامی موفق شدیم شکاف بین آموزش دختران و پسران را کاهش دهیم.»

با وجود این ادعای وزیر آموزش و پرورش، مدتی قبل معاونت امور زنان و خانواده ریاست‌جمهوری «اطلس وضع زنان کشور» را منتشر کرد که طبق اطلاعات این اطلس، وضع بی‌سوادی در میان زنان و دختران ایران نگران‌کننده و در ۴۰ شهر ایران بحرانی است.

### محروریت و ترک تحصیل دختران

شهرهای جنوبی ایران بالای فهرست بی‌سوادی دختران قرار دارند. سیستان و بلوچستان با ۱۱ شهر در صدر آمار بی‌سوادی دختران است و خوزستان هم با سه شهر. پس از آن آذربایجان غربی و آذربایجان شرقی در رده چهارم این جدول قرار دارند.

آمار کودکان بازمانده از تحصیل، در سیستان و بلوچستان بسیار نگران‌کننده است. علیرضا نخعی مدیرکل آموزش و پرورش سیستان و

### ادامه مطلب هاجیکو... (از صفحه ۲۸)

مثال زدنی هاجیکو را به عنوان الگویی برای پیروی به بچه‌ها به کار می‌بردند. یک هنرمند ژاپنی مشهور تندبسی از آن سگ را خلق کرد و در سراسر کشور آگاهی تازه‌ای از نژاد آکیتا به وجود آمد. در نهایت، وفاداری افسانه‌ای هاجیکو به سمبلی ملی از وفاداری مخصوصاً برای شخص و حاکمیت امپراتور تبدیل شد. هاجیکو در هشتم مارس ۱۹۳۵ مرد و در خیابانی در شیویا پیدا شد. در مارس ۲۰۱۱ دانشمندان پی به عامل مرگ هاجیکو بردند: او سرطانی در فاز انتهایی و عفونت فیلاریاز داشت. در شکم هاجیکو همچنین ۴ سیخ یاکی‌توری پیدا شد، اما این سیخ‌ها به معده او آسیب نرسانده یا باعث مرگ او نشده بودند.

اندکی بعد از این ملاقات، دانشجوی سابق یک آمار مستند از نژاد آکیتا را منتشر کرد. تحقیق او تنها ۳۰ مورد از نژاد خالص آکیتا را پیدا کرد که هاجیکو نیز یکی از آنها بود.

او بارها به دیدار هاجیکو رفت و در طی چند سال چندین مقاله در مورد وفاداری وصف ناپذیر آن سگ نوشت. در ۱۹۳۲ یکی از این مقاله‌ها که در روزنامه توکیو آساهی منتشر شده بود سگ را در کانون توجه ملی قرار داد. هاجیکو تبدیل به یک شور ملی شد. وفاداری او نسبت به خاطرات رئیس‌اش به عنوان روح وفاداری به خانواده که همه باید برای دستیابی به آن تلاش کنند مردم ژاپن را تحت تأثیر قرار داد. معلم‌ها و مردم حمیت

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

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

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

قیمت هر جلد بیست دلار

تلفن سفارش و خرید

۷۷۸۷-۲۰۸ (۵۱۶)

parvinezami@yahoo.com







وقتی که نیستم ز هر کجا خود را می‌رسانید  
بر مزارم نوحه و روزه می‌سرایید  
گوی بر نبودم جشن یاد و شادمان هاست  
نبودم به از بودم در یادتان برپاست؟!  
کاش تا زنده ام در قلبتان بمیرم  
باشد تا در یادتان اندکی من جای بگیرم  
مرده پرستی را دوست ندارم، ای برادر و ای خواهرم  
گر امروز یادم ندارید، فردا به یادم باران نبارید  
تا زنده ام یادم کنید  
وقتی که نیستم حتی خاطره ام ویران کنید!  
آیدا پوریا

گذاری روی مواد آرایشی و غیره را ندارد. بسیاری از موادی که در آمریکا استفاده می‌شوند، در کشورهای دیگر غیرقانونی هستند. اتحادیه اروپا بیش از هزار و دویست ماده را غیرقانونی اعلام کرده و در آمریکا این تعداد به هشت ماده محدود می‌شود! دکتر گالوز می‌گوید: «در آمریکا استفاده از مواد شیمیایی درست مثل غرب وحشی وحشی است! کمپانی‌ها هر ماده‌ای را که بخواهند می‌توانند در محصولات خود استفاده کنند حتی اگر این مواد باعث سرطان و بیماری‌های ناعلاج می‌شوند.»

### شما به عنوان مصرف کننده چه می‌توانید بکنید؟

بهترین و آسان‌ترین کار این است که مواد organic بخريد که روی Lable آنها نوشته شده:

Phthalate Paraben Free  
free of synthetic fragrances

اگر در جنسی عطر طبیعی و غیرشیمیایی استفاده شده باشد، روی Lable مثلا می‌نویسند (essential oil) که مفید و بدون ضرر است. همیشه محصولات نوزاد و بچه را به عنوان ملایم و بی‌ضرر به بازار تبلیغ می‌کنند در حالیکه چنین نیست. دنباله مطلب در صفحه ۵۵

وقتی که نیستم  
وقتی که هستم خانه ام پر زنتهایست  
حرفها زدیدارم فقط یک گوی توخالیست  
وقتی که هستم همه درگیر و دلداه اند  
وقتی که نیستم همه عالم مرا یادند  
وقتی که نیستم دیگر چه سود که پیدااید؟!  
خانه را زمشکی برای چه کسی می‌آرایید؟  
وقتی که نیستم حلوی شیرین و رطب هاست  
در دست برادران و خواهرانم گلابهای زیباست  
وقتی که هستم به دیدارم نمی‌آید  
گل که نخواهم، حتی خار هم نمی‌آید

از محصولاتی که در آمریکا می‌خرید، می‌توانند هفت تا چهار ده سال در انبار یا روی قفسه فروشگاه بمانند، بدون اینکه خراب شوند یا در آنها باکتری رشد و نمو کند. دلیل این موضوع، اضافه کردن پارابین به فرمول این اجناس است. به گفته دکتر مایدا گالوز (Maida Galvez) استادیار دانشگاه پزشکی Mount Sinan: «دلیل نگرانی ما این است که پارابین و تلیت باعث به هم ریختگی فعالیت هورمون‌ها در بدن می‌شوند و اثرشان از بین نمی‌رود!» به لیست مواد تشکیل دهنده محصولاتی که استفاده می‌کنید نگاهی بپاندازید. اکثر آنها شامل عطر هستند. احتمالا شما فکر می‌کنید که این عطر طبیعی گیاهانی است که از آنها استفاده شده، در حالیکه این عطر را اضافه می‌کنند تا بوی نامطبوع و آزار دهنده مواد شیمیایی و چربی حیوانات و Phthalate را بپوشانند.

ظاهرا روی محصولات Lable می‌زنند که مصرف کننده را از مواد آن مطلع سازند، در حالیکه هنوز ما در گمراهی باقی می‌مانیم! اگر روی Lable جنسی نوشته شده «fragrance»، بدانید که معنی آن هست: «Phthalate»! متأسفانه FDA اجازه قانون



اولی dioxane و ۴ و ۱ که باعث کف کردن می‌شود و دومی quaterinum که با آزاد کردن فرم آلدهاید (Formaldehyde) باکتری‌ها را از بین می‌برد. ماده‌ای که جامعه پزشکی به خصوص نگران آن است phthalate است که «تلیت» خوانده می‌شود. به گفته Lisa Archer، گرداننده و محقق اصلی برای لوازم آرایش سالم، «این ماده شدیداً روی سیستم هورمون‌ها اثر می‌گذارد و در دوره نوزادی و بلوغ، اثراتی غیرقابل درمان روی بدن دارد. phthalate باعث کاهش هورمون‌های جنسی در بدن می‌شود و به این دلیل روی رشد دستگاه تولید مثل، اثر منفی می‌گذارد. سیستم هورمونی بدن ما بسیار دقیق و منظم می‌باشد و وقتی که ما به این سیستم دستکاری می‌کنیم، مشکلات بزرگی برای بدن بوجود می‌آوریم». بخصوص نوزادها که بسیار آسیب پذیر هستند. در بسیاری از آزمایش‌هایی که روی آنها انجام شده، بیش از ۸۰ درصد نوزادها مقدار قابل توجهی phthalate در بدنشان یافت شده است. هر قدر که این نوزادها شامپو، لوسیون و پودر بچه بیشتر استفاده کرده بودند، مقدار phthalate در بدنشان بیشتر بوده است.

به گفته Lisa Archer: «نوزادها بدنشان در حال رشد است و مواد شیمیایی اثر بیشتری روی آنها می‌گذارد تا اشخاص بزرگتر.» گروه دیگری از مواد شیمیایی که استفاده از آنها در شامپو، لوسیون، کرم بچه و محصولات دیگر بسیار رایج است، پارابین (Paraben) نام دارد که باعث پیشگیری از رشد باکتری می‌شود. پارابین مانند تلیت، تنظیم هورمون‌ها را به هم می‌زند و ممکن است باعث سرطان سینه و یا نازایی بشود. شامپو و بسیاری دیگر

هنگامی که نوزاد خود را در حمام می‌شوئید، سرش را شامپو می‌مالید، بدنش را با صابون تمیز می‌کنید و سپس به پوستش لوسیون می‌مالید. ممکن است در حقیقت او را دارید در معرض مواد مضر شیمیایی قرار می‌دهید. موادی که تحقیقات نشان داده باعث سرطان، آتیزم (autism)، کند ذهنی، نازایی، ناراحتی‌های پوستی و بسیاری از آلرژی‌ها می‌شوند. به عنوان مثال شامپوی بچه Johnsons را در نظر بگیرید. روی آن نوشته شده:



No More Toxic Tub Getting Contaminants out of Children's Bath & Personal Care product

The Campaign for Safe Cosmetics  
www.SafeCosmetics.org

«برای چشم، به همان ملایمی آب خالص است!» «As gentle to the eye as pure water» ولی اصلاً اینطور نیست. در سال ۲۰۰۹ در یکی از بررسی‌هایی که در مورد موارد آرایشی انجام شد، ۲ ماده مضر سرطان‌زا در شامپوها یافته شد.

**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 طرف کردن بوی بد موکت

**Professional Truck Mount Steam Cleaning for Carpet & Upholstery**

<p>Carpet Steam Cleaning for Whole House, Up to 1100sq. Excluding Stairs</p> <p><b>\$119.95</b></p> <p>Reg: \$239.95</p>	<p>Sofa &amp; Love Seat Steam Cleaning Most Fabrics</p> <p><b>\$99.95 each</b></p> <p>Reg: \$199.95</p>
--	---

**(408)266-1111** www.jasminecarpetcare.com

سرروپس قابل اطمینان با قیمت‌های بسیار مناسب

به عناوین مختلف به مهمان وحشت زده تا آخر عمر صدمه روحی وارد می کرد... همه بعد از یکبار آمدن فراری شده بودند. فکر کنم خودمون هم اگر جایی داشتیم از منزل فرار میکردیم.

مادربزرگ بعد از شش هفته بالاخره چمدان هایش را بست و برگشت به ایران. در فرودگاه به گریه افتاده بودم. اما بقدری از نظر روحی وضع خراب بود که نمی دانستم از خوشحالی داشتم گریه می کردم، یا از دلنگنی و ناراحتی رفتن مادربزرگ. روحش شاد. زن بسیار جالبی بود.

بنظر من کلمه «تعارف» و عملکرد به آن میتواند در موقعیت هایی، بسیار ناراحت کننده باشد، هم برای مهمان و هم برای میزبان. البته مانند مادربزرگم فکر نمیکنم زیاد پیدا شود. او برای خودش یک جای مخصوصی دارد که به این راحتی پر نخواهد شد، اما باز هم بسیاری از مردم وقتی به منزلشان می روم با تعارف کردن های مکرر میتوانند که اعصابم را یک مقدار به قول معروف خط خطی کنند. به احتمال زیاد مهمان هایی نیز هستند که دوست دارند تا میزبان، مدام در حال پذیرایی و تعارف کردن باشد، اما آیا واقعا نیازی برای چنین کمبودی هست!... به عقیده من یکبار گفتن و پرسیدن باید کافی باشد. نه می خواهیم خودمان را زجر بدهیم و نه دیگران را. حالا چرا به یاد مادربزرگ افتادم!...

چند وقت پیش رفته بودیم منزل آشنایی. صاحب خانه مشروب تعارف کرد. از او تشکر کردم و گفتم که میل ندارم. ابروهایش را بالا انداخت و جواب داد: «یعنی چی میل ندارم! بگو چی میخواهی تا برات درست کنم!». لبخندی زد و گفتم: «باور کن الان میل ندارم، مرسی». با قیافه ای حق به جانب جواب داد: «ببین، میل ندارم، نداریم. آمدی مهمونی، باید مشروب بخوری! از کی تا حالا شدی خواهر روحانی! چرا اینقدر تعارفی شدی! حالا بگو چی میخواهی برات درست کنم!». دیکه داشت میرفت توی اعصاب و خدا تهنه که کسی بره توی اعصاب من.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

نبود. طرف مقابل دو راه بیشتر نداشت، یا باید همان لحظه و سریعا در مقابل تعارف مادربزرگ «بله» را می گفت و هر چه بود می خورد و یا اگر «نه، مرسی» از دهنش خدای نکرده بیرون می آمد، مادربزرگ هر طوری که بود، با زور و اجبار، مهمان بیچاره را مجبور به خوردن میکرد. طفلک مهمانها. به محض اینکه در را به رویشان باز میکردم و چشمم به چشمتان می افتاد، دلم به حالشان کباب میشد. خبر نداشتند که چه کسی و چه چیزی در انتظارشان بود. مادربزرگ می توانست به راحتی با تعارفات همراه با کنایه، مهمان از همه جایی خبر را به گریه بیندازد. باور کنید که خودم چند بار اشک در چشمان بعضی از مهمانها را دیدم. اگر «نه، مرسی» کسی می گفت، مادربزرگ همان لحظه چشمانش را براق میکرد، یکی از ابروهایش را می برد بالا و با صدایی تقریبا بلند شروع می کرد به کنایه گفتن و احساس گناه بر روی شانه های مهمان گذاشتن: «منظورتون چیه که چایی نمی خواهید!... یعنی اینکه چایی که ما درست می کنیم طعم خوبی نداره!... یا اینکه باب میل شما نیست!...» یعنی چی که شیرینی نمی خواهید بخورید!... منظورتون از این کار چیه!... می خواهید غیر مستقیم به ما بفهمانید که ما شیرینی را از جای بد میخریم و قیافه اش کهنه به نظر میرسه!... «حالا چی شده که یکدفعه از میوه خوردن افتادید!... نکنه که فقط در این منزل میوه نمی خورید!... باور کنید که این میوه ها تازه هستند!... همین امروز گلنار، شوهرش را فرستاد بازار که میوه و سبزی بخره... ما میوه کهنه جلوی مهمان نمیداریم... لطفا میل بفرمایید وگرنه خیلی ناراحت می شیم و بهمون بر خواهد خورد!... «او!... خاک عالم!... چرا شام اینقدر کم کشیدید!... نکنه بدمزه شده!... خب حتما حق دارید... هر چه باشد ما مطمئنا به پای شما در آشپزی نمی رسیم... و یا شاید فکر می کنید غذا و خود ما اصلا قابل شما را نداریم!... و خلاصه... مادربزرگ جان بدون شناخت قبلی از مهمان ها و البته با مایه گذاشتن از من،



## از اینجا، از آنجا گلنار

زلزله ای عظیم آمده و رفته باشد و بعد از آن زمین لرزه های کوچک، یکی پس از دیگری، یکی از اخلاق های مادربزرگ که البته در مقابل بسیاری از اخلاق ها و حرکاتش زیاد آزاردهنده نبود، اما به تنهایی می توانست حرص و اشک دیگران را کاملا در بیاورد و عذاب دهنده باشد، تعارف کردنهایش بود... مادربزرگ معنی و انجام تعارف را به جایی رسانده بود که من که نوه اش بودم ترجیح می دادم یکی با کلنگ روزی صد دفعه توی سرم بزنم تا اینکه تعارف های مادر بزرگ را بشنوم، حالا دیگر چه برسد به کسانی که اصلا نسبتی با مادربزرگ نداشتند. اعصاب همه از دست تعارف های مادربزرگ از خراب شدن هم گذشته بود. همه به ستوه آمده بودند. تعارف های مادربزرگ طوری باعث ناراحتی و عذاب همه شده بود که یواش یواش و بعد از مدت بسیار کوتاهی از ماندنش، نه تنها ما از خیر مهمان دعوت کردن گذشته بودیم، بلکه اگر هم دعوت میکردیم کسی نمی خواست و در حقیقت می رسید که به منزل ما بیاید... چرا که تعارف های مادربزرگ و اصولا رفتار و حرکات او می توانست بسیار ناراحت کننده باشد. البته من بخاطر اینکه نوه اش بودم باید یک جورایی اخلاق و رفتار او را تحمل می کردم، بخصوص که روزی صد بار به خودم امید و قوت قلب میدادم که اقامت مادربزرگ موقتی بوده و سعی میکردم که تا روشنی را هر طوری که شده در آخر جاده تارک ببینم. شوهرم نیز واقعا آقایی کرد و در تمام مدت اقامت مادربزرگ حرفی نزد. من اگر به جای او بودم، سه طلاقه ام میکردم!!

بچه ها نیز از طرق های مختلف و بنا بر سن و سالشان در مقابل رفتار مادربزرگ عکس العمل نشان میدادند، اما دیگر توقع و انتظار از دوستان و آشنایان نبود. بنابراین به تدریج اطرافیان ترجیح دادند که رابطه شان را با ما تا زمانی که مادربزرگ در منزل مان بود قطع کنند. ما موندیم و مادربزرگ درست برعکس من که اصلا اهل تعارف نبودم و نیستم، که البته چقدر نیز از این بابت از طرف مادربزرگ ملامت شدم و سرکوفت خوردم، در زمانی که مهمان به منزل ما میامد، مادربزرگ کنترل کامل را مانند موقعیت های دیگر در دست میگرفت. او دیگر کاری نداشت که مهمان اهل چایی بود یا نه!... میل به شیرینی داشت یا نه!... آیا معده اش از خوردن سیر شده بود یا نه!... آیا فلان غذا برای سلامتی مهمان ضرر داشت یا نه!... مادربزرگ اصلا این مسائل برایش مهم نبودند، فقط راه، راه خودش بود. وقتی مادربزرگ می افتاد توی دنده تعارف کردن دیکه خدا را بنده

یادم میاد سالها پیش وقتی مادربزرگم برای دیدن به آمریکا آمد، زندگی روزمره و معمولی ما برای مدتی که او نزدمان بود کاملا زیر و رو شد. روحش شاد، مادربزرگ شخصیت بسیار جالب، یکتا و مستبدي داشت. در تمام مسائل مختلف زندگی ما می خواست دخالت کند، نظر دهد، پیشنهادهایش را تحمیل کند و خلاصه تا آنجایی که توانای داشت سعی می کرد تا راه و روش زندگی ما را فقط بنا بر خواسته های خودش تطبیق دهد.

مسئله رفتار و حرکات مادربزرگ، هم برای من تحمیل بسیار مشکل بود و هم برای شوهرم، که البته او به خاطر من و احترام و رعایت حال مادربزرگ، سعی می کرد تا آنجایی که می تواند دندان روی جگر گذاشته، شکایتی نکند و مادر بزرگ را راضی و خوشحال نگهدارد و البته در عین حال مدام در حال آرام کردن من، در مقابل رفتار و حرفهای مادربزرگ نیز بود. مادربزرگ شش هفته ای نزد ما ماند. شش هفته ای که مانند شش قرن گذشت، توام با کشمکش های روحی. حتی حرکات و رفتار مادربزرگ در فرزندانم که در آن زمان بسیار کوچک بودن نیز اثرات منفی گذاشته بود... پسر کوچکم که چند سالی بیشتر نداشت، یک هفته بعد از آمدن مادربزرگ، برای اولین بار در طول عمرش، شبها شروع کرد در خواب کابوس دیدن!... به طوری که در تمام مدت اقامت مادربزرگ، پسرم شبها از ترس، بین من و شوهرم می خوابید که البته تا مدت کوتاهی بعد از رفتن مادربزرگ نیز ادامه داشت، اما به تدریج کابوس های شبانه او بهتر شدند تا اینکه توانست به اتاق خودش نقل مکان کند.

مادر بزرگ واقعا در تمام امور زندگی ما اثر ناخوشایند گذاشته بود. البته نباید یکطرفه به قاضی رفت، بهرحال و متأسفانه چنین موقعیت هایی طبیعی است که مطمئنا برای بسیاری از خانواده های دیگر نیز ممکن است رخ دهد. هرچه بود طرز فکر مادر بزرگ با طرز فکر ما بسیار متفاوت بود. البته مادربزرگ با کلی قلدری بیش از اندازه و غیر قابل کنترل کارهایش را انجام میداد، چرا که معتقد بود که نه تنها طرز فکر و عقاید او مهم و صحیح بودند، بلکه صد در صد نیز باید به اجرا گذاشته می شدند و همیشه می گفت «هیچکس دیگری بهتر از او صلاحیت ندارد». بطوری اخلاق، رفتار و تحمیل کردن خودش، زندگی ما را مختل کرده بود که حتی بعد از برگشت او به ایران، اثرات کارهای مادربزرگ را تا مدتها در زندگی مان احساس می کردیم، درست مانند اینکه

## نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

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







## کشورهای در حال توسعه

نقل از نشرال جئوگرافی نوامبر ۲۰۱۵

ترجمه: دکتر پرویز قوامی

dghavami@rgv.rr.com

دکتر پرویز قوامی با سابقه مطبوعاتی چهل ساله در ایران و آمریکا، اکنون به کار مهندسی مشاور در رشته های مهندسی مکانیک و سازه در تگزاس فعالیت دارد. وی تحصیلات مهندسی را در ایران و آمریکا به پایان رسانده است و به مدت سی سال استاد دانشکده فنی تگزاس و دانشگاه ایالتی تگزاس بوده است. از او ترجمه های زیادی در زمینه عملی در ایران به چاپ رسیده و در حال حاضر ترجمه جدید او به نام "زبان مکانیک کوانتوم" اکنون در ایران در زیر چاپ است. با تشکر از ایشان برای فرستادن این مقاله جهت چاپ در ماهنامه پژواک.

امروز انرژی خورشیدی به کشورهای نور می رساند که هنوز در تاریکی بسر می برند. پاشانت ماندال با تلنگر به چراغ کوچک ال ای دی می زند که در کلبه اش با همسر و چهار فرزندش روشن کرده است. دیری نمی گذرد که نورهای زرد و آبی با سقف و دیوارهای پوشیده از پلاستیک بر خورد می کنند و تمامی فضای کلبه از نور روشن می شود. ماندال، مرد پر طاقت ۴۲ ساله ای است با ریش پر پشت سیاه و چشمان خسته که با انگشتان درازش به داروندارش که صفحه پاره ای از تقویم هندو، چند ورق حلی و قوطی چوبی برای نشستن است، اشاره می کند. او دستگاه خورشیدی را که به او و خانواده اش نور و زندگی می بخشد خاموش می کند، قطعاتش را از هم جدا می کند و سپس آن را به چادری که در ۲۰ متری اوست می برد. اینجا محل کسب اوست و او به مسافرانی که عازم شهر جنگلی مادهواتاندا، در نزدیکی مرز شمالی هند، هستند چای، قندی و نقلات می فروشد. ماندال در حالی که به عمامه نارنجی کهنه اش اشاره می کند می گوید، "زندگی من پر از غم است، اما فکر و ذهنم مرا زنده نگه می دارد و این چراغ خورشیدی است که به من کمک می کند تا در شب به کسب ادامه دهم."

خانه و زندگی ماندال بر روی قطعه زمینی واقع شده که غیر قانونی است و متعلق به دولت است. در این نقطه کوچک از جهان ماشین اقتصادی پیش رونده ای متشکل از شرکتهای تجاری بزرگ با شدت تمام تلاش می کنند تا کالاهای خود را که واحدهای کوچک خورشیدی است به مشتریان خارج از شبکه واقع در کشورهای در حال توسعه بفروشند، فقط به این هدف که به آنها کمک کرده باشند تا نیازهای انرژی شان را برآورده سازند.

تقریباً یک میلیارد و یک صد میلیون نفر از جمعیت جهان بدون الکتریسیته زندگی می کنند که یک چهارم از آنها در هندوستان هستند، جایی که مردمانی مانند ماندال در گذشته ناگزیر بودند که به نفت سفید مضر و باتریهای حجیم با نشد اسیدی متکی باشند. واحد خورشیدی ماندال که دو چراغ ال ای دی و یک پنکه را روشن می کند از یک پنل خورشیدی ۴۰ واتی انرژی می گیرد. نور خورشید به پنل می تابد و نیروگاه خیلی کوچکی را به مدت تقریباً ۱۰ ساعت شارژ

خاموشی شروع می شود و چه وقت تمام می شود. اما ماندال هیچ منبع انرژی قابل دوام دیگری جز انرژی خورشیدی که طبیعت به او بخشیده نمی تواند داشته باشد، چرا که خانه و آشیانه اش برای آن ساخته نشده است. پال نیدهام، مدیرعامل شرکت سیمپا، که روزی برای بخش تبلیغات مایکروسافت در ایالت واشینگتن کار می کرد، امروز در هندوستان زندگی شاهانه ای دارد که ماندال هرگز در خواب نخواهد دید. او در خانه اش آب و برق دائمی با سیستم وای فای دارد. نیدهام، که در اصل اهل وانکوور کانادا است، در سال ۲۰۱۲ به هندوستان نقل مکان کرد تا شکافی را که بین مردمی مثل او و ماندال وجود دارد پر کند. او می گوید، "هندوستان یک جامعه تقسیم شده است، چرا که واحد های خورشیدی پس از دهها سال از پیشرفت سریع، مناطق روستایی هنوز از شهرهای بزرگ عقب تر هستند. مشتریان ما نمی توانند برای شبکه نیروی بهتری تحمل داشته باشند. آنچه آنها امروز می خواهند نیروی برق است."

نیدهام، ایده فروش واحد های خورشیدی را به این طریق کسب کرد که یک وقتی در سال ۲۰۱۰ به دیدن اعضای سازمان حقوق زنان در تانزانیا رفته بود. در آنجا مردمانی را دید که به همسایه خود پول می دادند تا به آنها اجازه دهد که تلفن موبایل شان را با استفاده از پنل خورشیدی اش شارژ کنند. نیدهام گفت: "این فکر به مغز من خطور کرد که این باید منبع قابل دوام و پر درآمدی باشد و این فروش انرژی خورشیدی بود."

در گذشته، پیش از روی کار آمدن شرکتهای تجاری مانند سیمپا، فروشندگان بازارهای روستایی هندوستان از فروش واحدهای خورشیدی استفاده زیادی می بردند. در غرفه های به اندازه کمد های لباس، فروشندگان این واحدهای ارزان قیمت خورشیدی را برای خنک کردن خود به نمایش می گذاردند تا خریداران را به سوی خود جلب کنند. به مشتریانی که مایل به خرید این واحدها بودند نشان داده می شد که فقط دو رشته سیم سرخ و آبی کافی است تا آنها را به لامپهای روشنایی، تلفن موبایل، یا پنکه وصل کنند. این واحدهای خورشیدی، با نامهای ساختگی مثل رولکس، گوی و مرسدس و به قیمت سه تا چهار دلار فروخته می شد که بارها کمتر از پولی است که ماندال ماهیانه به شرکت سیمپا می پردازد. به عقیده نیدهام و دیگر شرکتهای خدمات خورشیدی هندوستان، اشکال عمده ای که در این مدلها وجود داشت این بود که کیفیت نامرغوبی داشتند و به کرات از کار می افتادند.

جولیان مارشال، استاد دانشکده مهندسی محیط زیست از دانشگاه مینوسوتا، می گوید که خدمات خورشیدی اثرات بالقوه بزرگی بر رشد و بهسازی زندگی مردمان کشورهای در حال توسعه داشته است. مارشال با تحقیقاتی که روی آلودگی هوا در درون خانه های این مشتریان، چه در درون شبکه یا خارج از

شبکه، انجام داده صدماتی وارده ناشی از نفت سفید و دیگر منابع انرژی آلوده و زیان آور را مشاهده کرده است. در سرتاسر هندوستان، بخار فائوسهای نفت سفید همراه با دوده های خارج شده از نیروگاههای با سوخت زغال سنگ، مردمان زیادی را دچار حمله های قلبی و آسیبهای ریوی ساخته است. مارشال، شرکتهای بزرگ خدمات خورشیدی را به خاطر اجرای روشهای خلاقانه در فروش واحدهای خورشیدی در مناطق روستایی هندوستان ستوده است. او اضافه می کند که مشتری اصولاً به قصد دلایل مالی شخصی دست به خرید این خدمات خورشیدی می زند. اما از سوئی، سلامتی و منافع محیط زیست را به دنبال دارد که اقدام بزرگی است.

شانس فرار از گرمای طاقت فرسای هندوستان، احتمالاً انگیزه اصلی در خرید یا کرایه کردن دستگاههای خورشیدی بوده است. شیو کومار، کارگر ۲۰ ساله ای است که در مدهواتاندا از راه جمع آوری علوفه برای کشاورزان ارتزاق می کند و در آمد روزانه اش به کمتر از ۲ دلار و ۵۰ سنت می رسد. او به هنگام کمیابی مواد غذایی، گاهی برای یک شرکت جیره بندی غلات کار می کند. او در خانه ای با پدر و برادرش زندگی می کند که از بتون ساخته شده است. خانه دارای دو اتاق کوچک است که تهبویه کافی ندارد. وقتی که نماینده سیمپا دستگاه خورشیدی را به او نشان داد علاقه مند به خرید آن شد. کومار می گوید، "لامپ نفتی با نور زرد کم مرا کاملاً افسرده کرده بود و اکنون که باد پنکه را احساس می کنم فکر می کنم که این بهترین چیزی است که تا بحال دیده ام."

به گواهی نیل شاه، مدیر تولید سیمپا، این گونه چالشها و آوردن خدمات خورشیدی به مناطق روستایی گاهی با این مشکل بزرگ روبرو شده که مردمان این مناطق قدرت خرید کافی ندارند. یک بار که شاه با قطار مسافرت می کرد توسط گروه ناشناسی مورد حمله قرار گرفت. بار دیگر، روستائیان منطقه ماتورا به او هشدار دادند که گروهی یک باند، که جامه زیر تن دارند و روغن به تن خود می مالند شبانه به شهر می آیند تا خانه ها را غارت کنند. ولی اهالی منطقه او را تا خانه اش اسکورت کردند. پر جمعیت ترین ایالت هندوستان یوتا پرادش نام دارد که ۴۰ درصد بیش از روسیه جمعیت دارد و از پرآشوب ترین است.

شاه می گوید: "تجارت خورشیدی بسیار خسته کننده است، اما با داشتن مشتریانی مانند ماندال ارزش ریسک دارد و امیدواریم میلیون نفر مثل او صاحب انرژی خورشیدی شوند. ماندال آرزو دارد که روزی بتواند یک واحد خورشیدی دیگری کرایه کند تا بچه هایش در فضای آزادتری تحصیل کنند. اما در حال حاضر او بیشتر وقتش را روی کسب و کارش گذارده، به این امید که انرژی خورشیدی در رونق آن به او کمک کند. او می گوید: "وقتی مشتریان نور خورشیدی را می بینند، به سراغ او می آیند."

## ادامه مطلب با تغذیه مناسب ... از صفحه ۲۵

می شوند را دنبال کنید و یا اینکه در فضاهایی که سیستم تهویه هوای خنک دارند ورزش کنید. استفاده از یک زیرپوش یا دستمال گردن خنک و مرطوب باعث می شود که دمای بدنتان در حد مناسبی قرار گیرد.

سعی کنید به صورت گروهی ورزش کنید تا انگیزه کافی برای ادامه فعالیت خود داشته باشید.

**هدف شما از غذا خوردن تأمین نیازهای خاص تغذیه ای باشد:** تغذیه خوب برای همه افراد ضروری است اما مبتلایان به ام اس ممکن است نیازهای ویژه ای داشته باشند. علائم MS و داروهای مصرفی می توانند بر وضعیت تغذیه شما اثر بگذارند. با پزشک یا پرستارتان در مورد خشکی دهان، خستگی، و سایر علائمی که با خوردن تداخل می کنند مشورت کنید. علائم ام اس می تواند میزان فعالیت و حرکت را کاهش دهد. اگر عادات غذایی شما مثل قبل است در حالیکه میزان فعالیت و حرکتتان کاهش یافته است، بالارفتن وزن طبیعی است. اضافه وزن می تواند خستگی را افزایش دهد و میزان حرکت شما را محدودتر کند و همچنین سیستم قلب و عروق و دستگاه تنفسی شما را به زحمت اندازد و خطر بیماری های مزمن را افزایش دهد.

کاهش وزن بیش از اندازه هم می تواند سلامتی شما را به مخاطره اندازد، به ویژه اگر به دلیل فقدان اشتها یا خستگی باشد، که هر دو عامل می تواند دریافت غذا را محدود کنند. شما باید نیازهای تغذیه ای روزانه خود را دریافت کنید تا بدنتان توانایی مبارزه با عفونت ها را داشته باشد.

**خستگی را مدیریت کنید:** هر فردی ممکن است احساس خستگی کند، اما بعضی از انواع خستگی مثل خستگی عصبی، عضلانی، خستگی مربوط به افسردگی و حالت سستی بیماری ام اس می تواند مختص مبتلایان به ام اس باشد. این نوع از خستگی ها با داروها و روشهای متفاوت قابل درمان است.

**در اینجا به نکات مفیدی اشاره می کنیم تا زمانیکه خستگی برای شما مشکل آفرین است، بتوانید نیازهای تغذیه ای خود را تأمین کنید:**

اگر اشتهای شما به غذا کم است به جای سه وعده از پنج یا شش وعده غذایی ولی به مقدار کم استفاده کنید. از خوردن غذاهایی که ارزش تغذیه ای کمی دارند اجتناب کنید. در یخچال و کابینت آشپزخانه مواد غذایی سالم ذخیره کنید مثل کراکرها، کم چرب، کره بادام زمینی، خشکبار یا کشمش، قوطی های کوچک آب میوه، ماست و پنیرهای کم چرب یا بدون چربی و یا بسته های آماده از سبزیجات خام خرد شده و یا سالادهای آماده بسته بندی شده.

لیست رستورانهایی را تهیه کنید که می توانند برای شما غذاهای سالم تهیه کنند.

غذاهایی را تهیه کنید و در فریزر ذخیره کنید تا در صورت نیاز به سرعت و به راحتی مورد استفاده شما قرار گیرند. **دنباله مطلب در صفحه ۴۹**

بهترین توصیه برای مبتلایان به MS پیروی از دستوراتی است که به همه افراد توصیه می شود. یعنی از یک رژیم کم چرب که محتوی غلات، میوه ها و سبزیجات متنوع و مواد غذایی با پروتئین بالا است، پیروی کنید. سعی کنید که فعالیت فیزیکی و دریافت کالری خود را متعادل کنید. تصمیم گیری برای ایجاد تغییرات اولین قدم است اما تغییرات نباید یک شبه اتفاق بیفتند. ابتدا تغییراتی را که آسان به نظر می رسند انجام دهید و سپس مرحله به مرحله پیش بروید.

**به نکات زیر توجه داشته باشید**

واقع بین باشید. تغییرات کوچک را با گذشت زمان انجام دهید. قدمهای کوچک بهتر از یک گام بزرگ کارایی دارد.

شجاع باشید. مزه های جدیدی را با خوردن غذاهای جدید تجربه کنید. کتاب های آشپزی بسیاری وجود دارند که در آنها دستورالعمل های متفاوتی برای تهیه غذاهای کم چرب ارائه شده است. استفاده از آنها می تواند به شما ایده بدهد.

انعطاف پذیر باشید. آنچه را که می خورید با میزان فعالیت فیزیکی خود در فاصله زمانی مشخصی تطبیق دهید. در طول یک روز این کار را انجام ندهید.

از آنچه که می خورید لذت ببرید. همه غذاهای مورد علاقه خود را از لیست خود خط نزنید. شما می توانید گاه گاهی به مقدار کم از آنچه که مورد علاقه شماست، بخورید. فعال باشید. فعالیت هایی را انتخاب کنید که از آنها لذت می برید و مناسب وضعیت شما در بقیه عمرتان می باشند.

**ورزش کنید:** تمرینات آئروبیک میزان ضربان قلب و تنفس را بالا می برند و وضعیت قلبی و عروقی را بهبود می بخشند. سایر ورزش ها قدرت و انعطاف پذیری شما را افزایش می دهند. مثلا، تمرین با انواع وزنه ها باعث افزایش قدرت و بهبود سلامتی استخوان ها می گردد. ورزشهایی مثل یوگا و نرمش های سبک انعطاف پذیری را بهتر می کنند.

با پزشکتان در مورد ورزشی که انجام می دهید، وزن ایده آل و نیازهای ویژه خود مشورت کنید. در صورت نیاز، در مورد برنامه ورزشی خود بایک فیزیوتراپیست مشورت کنید.

در فعالیتهایی که می توانید به طور مستمر آنها را انجام دهید شرکت کنید. این امر، به برنامه کاهش وزن شما نیز کمک خواهد کرد. اگر تابحال ورزش نکرده اید، ابتدا با میزان کم و به صورت کوتاه مدت ورزش کنید و هنگامی که بدنتان سازگار شد، میزان و مدت آن را افزایش دهید.

گرمای زیاد و فعالیت بیش از حد، به طور موقت می توانند خستگی ام اس و سایر علائم این بیماری را تشدید کنند. قبل، طی و بعد از فعالیت و یا ورزش به مقدار کافی مایعات بنوشید. ورزش هایی که در آب خنک انجام

بدون چربی یا کم چربی، انواع لوبیاهای خشک، tofui و سایر منابع پروتئینی گیاهی. **انتخاب های آگاهانه و معقولانه داشته باشید:** راه های بسیاری وجود دارد تا با کمک آنها بتوانید هرم غذایی مخصوص به خود را بسازید. در مورد چربی، شکر و سدیم دقت داشته باشید.

مصرف چربی ها خصوصا چربی های اشباع را متعادل کنید. تعادل در مصرف آنها نه تنها میزان کالری دریافتی بلکه خطر بیماری های مزمن مثل بیماریهای قلبی و سکتة مغزی را کاهش می دهد.

از روغن های گیاهی به جای چربیهای جامد مثل کره و مارگارین سفت استفاده کنید.

پوست مرغ را در هنگام استفاده از آن جدا کنید.

برچسب تغذیه ای روی محصولات می تواند به شما کمک کند تا از مقدار چربی ماده غذایی آگاهی یابید و یا مواد غذایی را انتخاب کنید که سدیم و کلسترول کمتری دارند.

گاهی اوقات از مصرف شیرینی ها لذت ببرید، اما اجازه ندهید که مصرف نوشیدنی های غیر الکی و شیرینی ها شما را از خوردن مواد غذایی که به آنها نیاز دارید، باز دارند.

به منظور کاهش دریافت نمک یا سدیم از چاشنی ها، ادویه ها و سس های کم سدیم و یا سبزیجات استفاده کنید.

اگر از نوشیدنی های الکلی استفاده می کنید، به یاد داشته باشید که آب و سایر نوشیدنی های بدون کافئین انتخاب اول شما می باشند.

**با چالشهایی که به دلیل تغییر رژیم غذایی موجود می آیند، روبرو شوید:** تغذیه خوب مراحل بالا را دنبال می کند. اما به یاد داشته باشید که تغذیه فقط غذا نیست، بلکه سایر جنبه ها مثل احساسات، فرهنگ و جامعه را نیز شامل می شود. تغییر عادت های غذایی به دلیل نوع و نحوه غذایی که می خوریم، بسیار مشکل است. بنابراین

میزان تحریک پذیری و آسیب پوست خود را به حداقل برسانید.

مواد غذایی پرچرب و مقادیر کنترل نشده غذاها، منجر به افزایش وزن می شوند. مواد غذایی پرچرب مقدار کالری بیشتری دارند. بنابراین برای کنترل کالری دریافتی، به مقدار متعادل از چربی ها استفاده کنید و مراقب مقدار غذایی که می خورید باشید. شاید لازم باشد برای اینکه مقدار کمتری غذا بخورید، از یک ظرف یا بشقاب کوچکتر استفاده کنید.

**اصول سلامتی و تغذیه سالم را بنا کنید:** تغییر به سمت یک تغذیه خوب به برنامه ریزی، توجه و در بعضی موارد به نوآوری نیازمند است. سازمان کشاورزی ایالات متحده در مورد هرم غذایی راهنمایی های مفیدی را ارائه می دهد. هربخش هرم غذایی می تواند انتخاب های متعددی را بسته به نیازتان در اختیار شما قرار دهد.

غلات کامل مثل گندم ساسوس، برنج قهوه ای، جوی دو سر و ذرت کامل را در برنامه های غذایی خود قرار دهید، زیرا باعث می شوند که کربوهیدرات رژیم غذایی تان محتوی فیبر باشد. یک واحد از این گروه تقریباً ۷۰ کالری انرژی دارد، یک واحد از این گروه معادل ۱/۲ لیوان برنج یا ماکارونی پخته و یا ۱ برش نان است.

سعی کنید پنج واحد از گروه سبزیجات و میوه ها را هر روز استفاده کنید. حداقل سه واحد از سبزیجات و دو واحد از میوه ها مصرف کنید. یک واحد از میوه ها معادل یک میوه متوسط، یا ۱/۲ لیوان میوه خردشده یا کمپوت میوه، یا ۳/۴ لیوان (۱ اونس) آب میوه تازه است. سعی کنید اغلب از سبزیجات برگ سبز تیره و میوه های رنگی استفاده کنید.

از پروتئین ها و فرآورده های لبنی کم چرب استفاده کنید، شامل انواع گوشت های قرمز کم چرب، مرغ، ماهی، فرآورده های لبنی

**SPECIAL OFFER @**  
**TOUCHFREEWASH.COM**






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



Just like the nightly news. Only weeklier.

# LAST WEEK TONIGHT

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



## ادامه مطلب جنگ زندگی... از صفحه ۴

من نشان داد. همان پسر ایرانی بود. میترا هم ایرانی بود. موقع خداحافظی گلی به من داد و پرسید کی برمی گردی؟ گفتم چند ماه دیگر. گفت اگر پدیدمان نکردی می دانی به کجا بیایی. او سیام ژوئن کشته شد.

صدای کل کشیدن و موسیقی شاد هنگام دفن اجساد مبارزان، فضای حاکم بر قبرستان است. قبرها کنده می شود و زنان تابوت های اعضای «ی پ ژ» و مردان تابوت های اعضای «ی پ گ» را به دوش می کشند. معتقدند که با گریه و غم، «شکست» خود را به دشمن نشان می دهند و برای همین به آرامی مویه می کنند و موسیقی شاد پخش می کنند: «میان شان باور شهید همیشه زنده است» را هر روز می بیند و زبان شان می شنوی. قبرستان در مدت حضور ۳۵ روزه مریم در کوبانی پُر شده بود.

مواجهه هر روزه با مرگ، عزاداری و حس از دست دادن «تو را هر روز از مفهوم خالی می کند. وقتی چندمین دوست مشترک ما با یکی از بچه ها کشته شد، به او اسامس زدم که متاسفم. جواب داد: «این جنگ خیلی از حس ها را در ما کشته؛ حتی حس سوگواری را. مردن حس در انسان ها خیلی ترسناک است.»

در مبارزه با داعش تنها مرگ باعث هراس نیست، مشخص نبودن اتفاق غیرانسانی که در صورت اسارت برایت رخ می دهد نیز می تواند باعث ترس شود به همین دلیل مبارزان فشنگ آخری برای خود دارند که در صورت اسارت در دستان داعش میان مرگ و زندگی انتخاب کنند: «وقتی دو نفر از دخترها، دو فشنگ آخر خود را به من دادند، مترجم تعریف کرد که به همراه یک دختر جنگنده در ساختمانی دو طبقه گیر افتاده بودند و از طبقه اول صدای «الله اکبر» می آمد. توانسته بود آن دختر را راضی کند که به محض رسیدن داعش او را بکشد که نیروهای کمکی رسیده بودند.»

خداحافظی و مرگی که هر روز تکرار می شود، یکی از دلایلی است که منجر به نبود رابطه عاطفی و جنسی میان اعضای این گروه شده است: «هرچند که حس پدری و مادری از بین بردنی نیست و کنترل آن قدرت عجیبی می خواهد. زمانی که کودکی را در آغوش می کشیدند، می توانستی آن حس را لمس کنی.» جنگ در جبهه های شرقی، غربی و جنوبی کوبانی همچنان در جریان است و جشن های خداحافظی نیز در اتاق های مبارزان زن و مرد. هر روز گروهی از انسان ها اما کشته و به آمار و عدد تبدیل می شوند. انسان هایی که «از آنها یاد می گیری قطور در لحظه درست زندگی کنی. تو نمی توانی و نباید لحظه ها و فرصت های را برای زندگی کردن از دست بدهی.»

داستان زندگی «حوال زمانی» اما سرنوشتی است که فرصت روایت پیدا نکرد. پاسخ حوال به مریم هنگام آخرین خداحافظی لبخندی بود که اواخر ژوئن معنا پیدا کرد؛ زمانی که برای خنثی کردن بمبی دیگر به روستایی تازه آزاد شده رفته بود و در حین کار کشته شد.

روز و شب های مریم میان جبهه جنگ، محل زندگی نیروهای «ی پ گ» و «ی پ ژ» و کوه های شهر و روستاها در حالی سپری شد که زن بودنش را فراموش کرده بود، اولویت هویت او برای همگان خبرنگاری بود: «هیچ کجا احساس نکردم که زن هستم. اول از همه خبرنگاری ام برای همه مهم بود. اما مسلم است که چون زن هستم به گدغه و گپ های شخصی تر وارد شدم. تفاوت جنسیت را شاید در ظرافت های خندیدن، رقصیدن، شوخی ها و آوازخوانی ها مشاهده می کردی که که هم در مردان و هم در زنان زیبا بود. یا مثلا زنان مبارز بعضی ها شب ها به بافتن ریشه های شال شان و تزئین آن به مهره های ریز مشغول می شدند.»

هر گروه از نیروها دو فرمانده زن و مرد دارند ولی طبقات قدرت در رفتار آن ها کم تر مشخص بود: «نمی فهمیدم که فرمانده کیست. در جبهه غربی، دختری ایرانی بود که فارسی حرف می زد. مهربان و ساکت بود. کمی که گذشت متوجه شدم که یکی از مهم ترین فرمانده ها است و «کاپیتان» نیروهای است که در قسمت جنگی شهر مشغول اند. از تکرار داستان ش برای خبرنگاران خسته شده بود و به چند روایت کوتاه بسنده کرد.»

یکی از نگرانی های زنان مبارز این است که جهانی شدن آن ها در «مد دو سه روزه در حد لباس» خلاصه شده باشد: «این تلخ است که تا چه اندازه برای دنیا مهم است که این زنان برای چه می جنگند؟ هدف شان چیست؟ آرمان های شان در مقابل بسیاری از دیگر احزاب کرد و ما زنان ایرانی بیشتر شکل واقعیت به خود گرفته و در دو جبهه در حال جنگ هستند؛ علیه دشمنی مشترک و همچنین ثابت کردن خوشان به عنوان یک زن. در واقع حتی در فضایی که مردان قبول کرده اند کنار زن ها بچنگند، جامعه هنوز برابری کامل را نپذیرفته است.»

زنان مبارز، شبی که عازم خط مقدم هستند دور هم جمع می شوند، گپ می زنند، آواز می خوانند و دست در دست یکدیگر می رقصند. رقص هایی که به شکل ناگهانی هنگام غذا خوردن، وسط جاده یا شب بعد از عملیات «زندگی را در آن خرابه های جنگی پخش می کنند». خداحافظی اما مهم است؛ چه آن هنگام که برای رفتن به جبهه است و چه زمانی که بدنی را در خاک می گذارند: «از همان زمانی که حضور را میان خود پذیرفتند، برای هر خداحافظی سخت در آغوش می کشیدند. خودشان نیز چنان یکدیگر را در آغوش می کشیدند که انگار آخرین بار است. هرچه از حضور بیشتر گذشت، بهتر متوجه شدم که واقعا هر خداحافظی می تواند آخرین آغوش باشد. آغوشی که سراسر حس ناامنی داشت.»

یکی از نگهبانان دروازه شهر، پسری ایرانی بود که مریم در راه جبهه با او قرار گذاشت تا در راه برگشت با هم صحبت کنند اما «در راه برگشت یکی از دختران در حالی که عکسی در دست داشت گریه می کرد. رفتیم قبرستان، بالای یک قبر ایستادیم و آن دختر عکس را به

انجام دهند: «البته غواصی، سکان داری و عملیات آبی را نیز به خوبی یاد می گیرند.» حسین امجدیان تیرماه امسال در کسوت فرماندهی نوپو نشست و اولین فرمانده نوپو است که تن به مصاحبه داده است. نوپو سال ۷۶ به شکل منسجم آغاز به کار کرد. فرماندهان نیروی انتظامی مدعی بودند که آنها برای عملیات رهایی گروگان و ضد تروریستی تربیت می شدند اما اولین بار اسم این نیرو در جریان حمله شبانه به کوی دانشگاه رسانه ای شد.

سرهنگ «فرهاد ارجمندی»، فرمانده وقت نوپو متهم ردیف سوم در دادگاه حادثه کوی دانشگاه بود. او به این که دستور ورود به کوی و دستگیری و ضرب و شتم دانشجویان را به نیروهای رسمی خود و لباس شخصی های تحت امرش داده است اعتراف و از تصمیم خود دفاع کرد. البته تیره شده است. از آن به بعد با وجود انتشار تصاویر برخی از عملیات های این واحد انتظامی، هیچ گاه توضیح زیادی درباره نقش و یا شکل گیری این واحد یگان ویژه منتشر نشده است. اما چند ماهی است که نام نوپو دوباره سر زبان فرماندهان نیروی انتظامی افتاده و آن ها در حرف های خود، قدرت نوپو را در زمینه های مختلف به رخ می کشند.

درست یک ماه پیش از انتصاب امجدیان، فرمانده یگان ویژه ناجا در گفت و گو با خبرگزاری «تسنیم»، آشکارا از توانمندی این افراد در عملیات ضد اغتشاش سخن گفت: «واحد نوپو، ویژه ترین واحد یگان ویژه است و حرفه ای ترین نیروهای یگان ویژه را در اختیار دارد. ما مدعی هستیم که نیروهای ما در واحد نوپو از نظر حرفه ای، قدرت جسمانی، توانمندی و تجهیزات در ضد اغتشاش و رهایی گروگان حرف اول را می زنند.» همه این توضیحات در شرایطی داده می شود که چندی پیش نیروی انتظامی از جدیدترین تجهیزات ضد شورش مردمی پرده برداری کرد و تصاویر ماشین های بزرگ ضد انفجار و نیز آب پاش و خودروهایی شبیه تانک در رسانه ها منتشر شد که روی آن ها کلمه نوپو نوشته شده بود.

حالا نیروهای آموزش دیده نوپو در همه جا دیده می شوند؛ فرقی نمی کند که مراسم اعدام در ملاء عام باشد یا شورش خیابانی و یا حتی دستگیری ارادل و اوپاش محلی. آن ها مردان تنومندی هستند با نقاب های سیاه که فرماندهان نیروی انتظامی روی قدرت آن ها مانور می دهند.

## ادامه مطلب لباسی ها... از صفحه ۲

اصفهان و ساری و رشت گرفته تا شاهرود و مشهد و کرمانشاه و شوش. هر روز به تعداد شهرها اضافه می شود و خبرگزاری ها و روزنامه ها گزارش افتتاح دیوارها را می دهند. دیوارهای رنگی، آجری یا سیمانی، بلند یا کوتاه، هیچ فرقی نمی کند، روی این دیوارها مهریانی می گذارند. شاید همین روزها در شهر شما هم دیوار مهریانی متولد شود، لباس هایتان را آماده کنید.

به گفته یک منبع آگاه، این تصاویر باعث شده که هنگام اجرای مراسم اعدام در ملاء عام، کنار ماموران اجرای احکام از ماموران «نوپو» هم استفاده شود. ماموران نوپو به «سیاه جامگان» معروفند و لباس آنها درست شبیه لباس ماموران اجرای احکام است؛ سرتا پا مشکی می پوشند و از کلاه های کتشی سیاه رنگی استفاده می کنند که تمام صورت به جز چشم ها و دهان را می پوشاند. تصاویر آنها در «طرح جمع آوری ارادل و اوپاش» نیروی انتظامی بارها با همین لباس ها از تلویزیون پخش شده است.

نوپو زبده ترین واحد «یگان ویژه» نیروی انتظامی ایران است. ماموران نوپو، نیروهای فوق تخصصی یگان ویژه هستند. «اسماعیل احمدی مقدم»، فرمانده نیروی انتظامی در خرداد ۱۳۹۲ سطح مطلوب مهارت تیراندازی نیروهای پلیس را در کلانتری ها ۸۰، در یگان ویژه ۹۰ و در نوپو ۱۰۰ از ۱۰۰ عنوان کرد. «حسن کریمی»، فرمانده یگان ویژه ناجا نیز نوپو را از برترین نیروهای ویژه در آسیا و کارآموده تر از دیگر واحدهای ویژه نیروهای مسلح ایران هم چون یگان «صابرین» سیاه و «کلاه سبز» های ارتش دانسته است. پیش از این گفته می شد که نوپو مخفف «نیروی ویژه یاد وحشت» است اما فرمانده جدید نوپو گفته نوپو نام اختصاری نیروهای ویژه پاسدار ولایت است.

یک منبع آگاه درباره نحوه جذب ماموران نوپو می گوید: «آنها از میان ماموران یگان ویژه داوطلب برای آموزش انتخاب می شوند. قد، آمادگی جسمانی، ضریب هوشی بالا و سلامت روانی از فاکتورهای مهم انتخاب ماموران نوپو است. داوطلبانی که این ویژگی ها را دارند، توسط افسران با تجربه مصاحبه می شوند و اگر اعتقادشان محکم باشد، دوره های آموزشی برای آنها آغاز می شود.»

سرهنگ «حسین امجدیان»، فرمانده نوپو شهریورماه امسال در گفت و گو با «ایسنا» درباره آموزش هایی که به نیروهای نوپو داده می شود، سخن گفته است: «ماموران ما عبور از موانع شهری را با ورزش پارکور می آموزند و بعد از آن نیز باید رشته تخصصی خود در ورزش های رزمی و دفاع شخصی را فراگیرند.» امجدیان می گوید مامورانش دوره های خاص هوایرد را نیز می آموزند و پرش از انواع چترها، سقوط آزاد، پاراگرایدر، پاراموتور و... را به خوبی آموزش می بینند به طوری که نقطه زنی مقطعی را می توانند بدون خطایی

امین به موضوع جالبی اشاره می کند: «کسانی که لباس می آورند، صبح ها می آیند اما آن ها که می خواهند بردارند، انگار در روشنایی روز خیلی رویشان نمی شود یا شاید می ترسند که آشنایی آن ها را بشناسد، به همین دلیل غروب که هوا تاریک می شود، می آیند.»

از انتشار اولین تصاویر دیوار مهریانی زمان زیادی نگذشته است؛ حدود دو هفته. اما حالا شهرهای زیادی دیوار مهریانی دارند؛ از



## ادامه مطلب جنگ ستارگان ... از صفحه ۱۶

هفتمین سری از مجموعه جنگ ستارگان است. نخستین سری «جنگ ستارگان» با ۱ میلیارد و نیم دلار فروش، هنوز یکی از پرفروش‌ترین فیلم‌های تاریخ سینماست. شش فیلم قبلی این مجموعه در کل نزدیک به ۵ میلیارد دلار فروش داشته است.

## ادامه مطلب حکایت ما هم ... از صفحه ۳۳

در گوشه ای نهران شد تا در فرصتی مناسب به مرغدانی حمله کند. درون مرغدانی چند مرغ و خروس چاق بودند. در مرغدانی باز بود و او می توانست به آسانی یکی از مرغها را شکار کرده بگیرد. ولی ناگهان در اندیشه شد و با خود گفت: «در باز است و مرغ چاق در مرغدانی. پس چرا گرگ خودش به مرغدانی حمله نکرده؟ تاکنون من شکار پیدا می کردم و او شکار می کرد. اکنون چه شده که او شکار به این خوشمزگی را دیده، ولی کاری نکرده و آمده دنبال من. بی گمان خطری در کمین است. بهتر است بی گذار به آب زنم.»

با این فکرها روباه نزد گرگ برگشت. گرگ تا روباه را دست خالی دید خشمگین شد و گفت: «مطمئن بوم که تو توانایی شکار یک مرغ را هم نداری. چرا دست خالی بازگشتی؟» روباه گفت: «چیزی نشده. تنها می خواهم بدانم این خانه و این مرغدانی از آن کیست و چرا صاحب خانه در مرغدانی اش را

## ادامه مطلب با تدبیر مناسب ... از صفحه ۱۴۶

می شوند که زمان آماده کردن غذا کاهش یابد و انرژی‌تان ذخیره شود.

- ♦ زمانیکه انرژی شما کم است و احساس خستگی می کنید می توانید از ظروف غذایی یکبار مصرف استفاده کنید.
- ♦ شما می توانید از یک کارشناس کاردرمانی در چیدمان مجدد آشپزخانه خود کمک بگیرید تا در هنگام تهیه و پخت غذا انرژی کمتری مصرف کنید و کمتر احساس خستگی کنید.

چیزهایی که در زندگی‌تان دست کم می گیرید،

کسی دیگر برای بدست آوردنش راز و نیاز می کند.

همکاری داشتند و نیومن در اغلب فیلم هایش با او یاری می کرد. این فیلم آخرین همکاری این دو بازیگر خوب تاریخ سینما بود. نیومن در سال ۱۹۹۳ جایزه (انسان دوستی) را هم دریافت کرد. به این ترتیب تنها او و فرانک سیناترا بودند که سه جایزه اسکار بازیگری، جایزه یک عمر فعالیت هنری و جایزه انسان دوستی را دریافت کرده اند. نیومن ۴ سال به علت کسالت در فیلمی بازی نکرد. در ۱۹۹۴ سال خوبی را پشت سر گذاشت و در کمندی موفق برادران کوئن به نام جانشین هاداساکر و نادان بی اهمیت ساخته رابرت بنتون به ایفای نقش پرداخت که برای نهمین بار نامزد اسکار شد. در سال ۱۹۹۵ از طرف مجله

## ادامه مطلب پل نیومن ... از صفحه ۱۷

رابرت ردفورد شمایل های این ژانر هستند و اغلب در فیلم ها با هم ظاهر می شدند. در این نوع فیلم ها قهرمان ها با هم دست به کارهای ستیزمی زدند. این نوع فیلم ها با شاهکار ژانر وسترن بوچ کسیدی و ساندس کید (۱۹۶۹) همراه شد. خیلی از منتقدین این فیلم را بهترین و خوش ایده ترین فیلم وسترن تاریخ سینما می دانند. نیومن آغاز دهه ۷۰ را با فیلم ضعیف WUSA (۱۹۷۰) که در کنار همسرش و آنتونی پرکینز بود شروع کرد. این دومین همکاری با کارگردان آن استوارت روزنبرگ بود. دو سال بعد هم در یک کمندی وسترن ضعیف به نام پاکت پول (۱۹۷۲) به کارگردانی او بازی کرد. بالاخره بهترین فیلمش در این دهه را با نام نیش (جرج روی هیل/۱۹۷۳) در کنار همایش ردفورد بازی کرد. این شاهکار ۷ جایزه اسکار گرفت و ردفورد هم نامزد اسکار شد ولی نیومن دست خالی ماند. او در این دهه در چند فیلم ناموفق رابرت آلتمن هم بازی کرد. فیلم های او در این دهه از محبوبیت او کمی کاسته بود و مرگ ناگهانی تنها پسرش به علت مصرف مواد مخدر ضربه بزرگی به او زد. او «بنیاد اسکات نیومن» را برای کمک به خانواده‌ها و اطلاع‌رسانی تأسیس کرد. شعبه‌های این بنیاد به پدر و مادرهایی کمک می کند که به نوعی از اعتیاد فرزندان رنج می‌برند.

در دهه بعد او دوباره موفقیت های مختلف را تجربه کرد. تا با فیلم عدم سوء قصد (۱۹۸۱) ساخته سیدنی پولاک و در فیلم موفق حکم (۱۹۸۲) به کارگردانی سیدنی لومت به ایفای نقش موفق پرداخت و یک بار دیگر نامزد دریافت اسکار نامزد شد. در همین سال یک کمپانی مواد غذایی تأسیس کرد که انواع و اقسام محصولات غذایی از سالاد، پاستا و پاپ‌کورن گرفته تا غذاهای سالم (ارگانیک) را تولید و عرضه می کند. دو سال پیش فروش ۱۵۰ میلیون دلاری این کمپانی، همه صرف کارهای خیریه شد که دخترش خیریه ای را هم در همین راستا احداث کرد. خودش به شوخی می‌گوید: «مقداری باعث شرمندگی است که سالادهای من بیشتر از فیلم‌هایم فروخته‌اند.» «فیلم های برادری» در دهه ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ توسعه پیدا کرد و شامل رفاقت پدر-پسری نیز شده است. باز هم شمایل این فیلم ها پل نیومن است اما این بار تام کروز، یک رفیق شفیق جوان تر او را همراهی می کند. بهترین این سبک را مارتین اسکورسیزی در رنگ پول (۱۹۸۶) با بازی نیومن و کروز به تصویر کشید، و بالاخره پس از این همه انتظار و نامزد شدن اسکار بهترین بازیگر نقش اول مرد را نیومن از آن خود کرد. او سال ۱۹۸۶ هم جایزه «یک عمر فعالیت هنری» را از آکادمی دریافت کرده بود.

نیومن و همسرش جووان وودوارد در آغاز دهه ۹۰ آقا و خانم بریج رو بازی کردند تا به یاد روزهای جوانی بیافتند. آنها در دهه فیلم

## ادامه مطلب محمد اینانو... از صفحه ۱۳۱

محو شد. رفتم بیرون از کلاس و قدم زنان دانشگاه را ترک کردم و رفتم به سمت بیابان و دیگر به کلاس و درسی که دوست نداشتم، برگشتم.»

او در مسافرت‌های کاری خود علاوه بر قرآن و مولانا و حافظ و سهراب سپهری، کتاب‌های پستانداران ایران، مارهای ایران و پرندگان ایران راهمراه داشت و «رستم‌التواریخ» تا «هایدگر» را می‌خواند. او یک بار در سفری به اردبیل، زادگاه ایل پدریش، با بانویی ایلپاتی برخورد کرد که با دم‌کرده‌های گیاهی، درد معده‌اش را فرو نشانند. همین‌ها باعث شد تا به سوی معرفی زیست بوم ایران برود. او این شناخت را متعلق به نسل‌های کهن ایران می‌دانست و طبیعت متنوع ایران را دلیل شکل‌گیری تمدن ایرانی. اینانو کشور را از نظر تنوع، جزو پنج کشور اول دنیا به شمار می‌آورد. وی از مبتکران کلاس‌های آموزش اکوتوریسم در ایران بود.

محمد اینانو از مجریانی بود که در ابتدای انقلاب و در زمان «قطب‌زاده» از صدا و سیما پاک‌سازی شده بود اما بعد از سال ۶۰ بار دیگر به این سازمان بازگشت. او در طول زندگی حرفه‌ای خود بیش از چهار میلیون کیلومتر در خاک ایران سفر کرده بود و حاصل آن بیش از ۱۰۰ ساعت فیلم است.

را صاف کند و کفن بپیچد، نمی‌توانست و عاقبت هر دو را به همان حالت نشسته با دستانی که در حالت پرواز بودند و پاها هم به همان شکلی که بر روی پدالها بودند، کفن و پوشاند و دفن کردند. با همه این حالات، تکه‌های مغز که در شخموار پراکنده بودند، هنوز زنده و حرکت تپشی داشتند. دسته‌های فرمان و نیرو، از دستان حسین بیرون نیامدند و زوار پنجره نیز، از دست رضا خارج نمی‌شد. تیم نجات با ابزارهای که در اختیار داشتند، شروع به بریدن آهن‌ها و آلومینیوم‌ها و کمر بندها و چیزهایی که دو جسد را محاصره کرده بودند کردند و به داخل بالگرد منتقل نمودند و به پرواز در آمدیم. به پایگاه که رسیدیم، پارکینگ پر از پرسنلی بود که به خانه رفته و باز برگشته بودند. آشوبی بود، آمبولانس‌ها با چراغ گردانشان، محوطه در تاریکی فرو رفته را، دم به دم رنگین میکردند. چشمان همه ماتم گرفته بود. رضا همسر و یک دختر دو سه ساله داشت ولی حسین، هنوز ازدواج نکرده بود و با مادر و پدر و برادر و خواهرانش زندگی میکرد. وقتی بالگرد خاموش شد و آمبولانس‌ها هم رفتند و صداها قطع شدند، صدای جیغ‌های جگر سوز زنانی که بر زمین افتاده بودند و پنجه به سیمان کف پارکینگ می‌کشیدند، در پایگاه حاکم بود و هیچکس را یارای پیش رفتن و دلداری دادن نبود. از آن شب به بعد، نه رضا و نه حسین، هیچکدامشان به خانه نرفتند.

اگر کسی یکبار به تو خیانت کرد، این اشتباه اوست...

اگر کسی دوبار به تو خیانت کرد، این اشتباه توست...

دلایی لاما

## ادامه مطلب خدمه نجات... از صفحه ۱۳۲

اینانو از اولین اعضای گروه مجری گری برنامه «ورزش از نگاه ۲» به همراه «جهانگیر کوثری» از زمان تلویزیون «ثابت پاسال» نیز بود و البته از موسسان «انجمن روزنامه نگاران ورزشی ایران» که در تمام این سال‌ها در مقام یک کارشناس، سعی کرده بود ارتباطش را با ورزش حفظ کند. گزارش‌های او در بازی‌های آسیایی تهران (۱۹۷۴)، برای همیشه نام وی را در والیبال ماندگار کرد. صدای قوی و فیزیک مناسب با قد ۱۹۸ و علاقه‌مندی به طبیعت باعث شد تا او به سمت حوزه طبیعت و ایران‌گردی برود؛ فعالیتی که تا پیش از بیماری ادامه داشت. او در این مدت مستندهایی چون «به جهانگردی به جای نفت»، «طبیعت اصفهان نصف جهان»، «وطن»، «سلاح و شکار» و... را ساخت.

اینانو در مقام مستندساز برای «شبکه مستند» هم چند فیلم ساخته و در فیلم‌های «ارتقاء پست» و «به رنگ ارغوان» به کارگردانی «ابراهیم حاتمی‌کیا» ایفای نقش کرده بود. اما تخصص او عشق به طبیعت بود.

اینانو در خاطراتش درباره علاقه‌مندی خود به طبیعت گفته است: «روزی در کلاس فوق لیسانس حقوق بین‌الملل نشسته بودم؛ یک آن صدا و تصویر استاد برایم نتونست حرف بزنه که دیدم دارن رو زمین معلق می‌زنند. فقط تونستم (می-دی) بگم. خیلی بد جوری داشت رو زمین میسایید و میرفت. هرچی صداش کردم نشد.

کمر بندهای ایمنی بالگرد، دارای دو بند پهن، از بالای شانه‌ها و دو بند پهن دیگر، از طرفین محل نشیمن، به جلو شکم جمع میشوند و به هم قفل می‌گردند و با حرکت آرام، بر روی قرقره می‌چرخند و خلبان می‌تواند جلو عقب برود. اما اگر حرکت تند صورت بگیرد، قرقره قفل میشود و از پرت شدن خلبان به پیش و روبرو، جلوگیری می‌کند. ضربه آنچنان بود که کمر بندها، قفل شده بودند، اما شدت پرتاب، خود خلبانها را به جلو پرت کرده بود که کمر بندها، استخوان‌های شانه را خورد کرده بودند و به اندازه ده سانتی متر، وارد بدن شده بودند. چشمان هر دو از کاسه‌ها بیرون افتاده بودند. کاسه سر رضا ترکیده بود و مغز، از آن، به بیرون پرت شده و تکه تکه شده بود. اما عجیب‌ترین راز خلقت که هرگز هیچکس برایم مکشوف نکرد، آن بود که پس از شاید بیست دقیقه که بدن‌ها سرد و مانند لاستیک در همان حال پرواز مانده بودند، یعنی حسین یک دست به فرمان و دست دیگرش به دسته نیرو (کلکتیو) بود و رضا یکدستش به طرف شیشه جلو بود و با دست دیگرش، قسمتی از زوار پنجره را گرفته بود. و هر دو در آن حالت، خشک شده بودند به طوری که وقتی مرده شور تلاش میکرد که دست و پاها

سمت می‌گرفتیم و دیگر منتظر خبر تعقیب و مراقبت نماندیم، چون بالگردی که از منطقه بتا می‌آمد، سانحه بالگرد منطقه آلفا را بریده بریده و با بغض، شرح میداد. دیسبج، دیسبج... من ش...هر خ... این... ج... آلفا... رضا... بعد، لحظاتی صبر کرد تا بغضش را قورت دهد. عقربه رادیو، سمت صدای شاهرخ را نشان میداد و لازم نبود پرسیم کجایی. داشتیم به سمتشان می‌رفتیم. محض احتیاط، گفتم: شاهرخ ما داریم میاییم، مراقب باش و اگر سوختت کم است، برو پایگاه. ما داریم می‌رسیم. با صدائی دردمند گفتم: نمی‌دانید چه شده. نمی‌توانم شرح بدهم. الان من روی زمینم، سوخت هم هنوز دارم. نزدیکتر که شدیم، صحنه عجیبی در مقابل چشمان داشتیم. زمین به طول پنجاه شصت متر شخم خورده بود و اجزای بالگرد، تا مسافت بسیار وسیعی، پراکنده شده بودند. در کنار باقیمانده بالگرد سانحه دیده نشستیم. تمام آنچه که باقی مانده بود، با نخ، سرخ شده بودند. آنچنان جسدها، وضع دلخراشی داشتند که حتی در هیچ فیلم تجارتنی هم مشابهش را ندیده بودم.

در هنگام تمرین، رضا، روش «پرواز در سطح زمین برای نبرد رو در رو با تانک‌ها و توپخانه و پیاده دشمن» را نشان داده بود و یاد می‌داد که چگونه از پایین‌ترین سطح زمین، برای اختفا و حمله استفاده کند و چگونه از لایبلی تپه‌ها و موانع و کوه‌ها بگذرد که دیده بان دشمن، نتواند او را شناسایی کند و چگونه پس از هر حمله‌ای به توپخانه، یا تانک دشمن، به سرعت جایش را تغییر دهد و این کارها، باید در پایین‌ترین سطح و با سرعت زیاد، انجام می‌شد که دشمن را از نشانه‌گیری عاجز کند. این کارها را رضا انجام داده بود و فرامین را به دست شاگرد سپرده بود که انجام دهد و مطابق عادت همیشگی، دست و پای خود را جمع کرده بود که شاگرد، احساس اعتماد به نفس داشته باشد و ابتکار کار در دستش باشد. اما از آنجا که هنوز آن مهارت و سرعت انتقال را نیافته بود، نتوانسته بود از روی تخته سنگی که ارتفاع زیادی هم نداشت، به جهاند. اسکید به تخته سنگ برخورد کرده و کنده شد و همان ضربه، باعث شده بود که با کله، به زمین اصابت کنند و چون سرعت زیاد بود، همه چیز درهم کوبیده و متلاشی شده بود و مسافتی را هم از زمین کنده و شخم کرده بود.

شاهرخ می‌گفت: داشتیم با رضا حرف می‌زدیم. بهش گفتم: من کارم تمام شده دارم. برمی‌گردم پایگاه. آگه تو هم تمام کردی، با هم تا پایگاه، تمرین پرواز جمع (فور می‌شن) کنیم که این بچه‌ها هم دستشون باز بشه. رضا هم قبول کرد و گفت: فقط این به راه پرواز کف زمین (لوله) ول رو انجام بدیم و بریم. گفتم: باشه. پس من دارم می‌بینم. و رضا دیگه

همکارم یکی از بچه‌های خوب و همینطور خلبان خیلی خوبی بود، اما، به علت شکارچی بودنش، وقتی به حرف می‌افتاد، تمام آسمون‌ها و ریسمون‌های دنیا هم، برای بافتنش کم بودند و از صبح، برایم داستان صد تا شکار تعریف کرده بود و برای اثبات همه آنها، گفته بود بهت نشونش میدم. رضا گفت: نه، ماشالا ماشالا حسین آقا وضعیت خوبه و کار زیادی نداریم. به یکساعتی میریم تمرین پرواز سطح زمین (لو-لو) و، و توی منطقه آلفا هم هستیم. زود بر میگردیم. حسین، خلبان جدیدی بود که تازه از دانشکده افسری فارغ التحصیل شده بود. حدود دویست و خورده ای ساعت پرواز داشت و رضا او را می‌برد که آماده پرواز ماموریتی کند که بعد از نشان دادن و تمرین مانورهای پروازی گوناگون، برایش برگه آمادگی ماموریت صادر کند.

ساعت سه و نیم پایگاه تعطیل شد و همه رفتند به جز افسران نگهبان، کادر نگهبانی، مخابرات پایگاه، نفقات برج مراقبت، عملیات، تعقیب و مراقبت و رسکیو کمیسیون. بعد از آنها که رفتند، یکی یکی بالگردهایی که در منطقه آموزشی بودند و آنهاهی که در ماموریت دور بودند، می‌رسیدند و پس از پر کردن گزارش پروازشان و اظهار نظر در باره وضعیت بالگردشان، راهی خانه می‌شدند. هنوز سه فرود بالگرد، بیرون از پایگاه داشتیم و باید منتظر می‌ماندیم که آخرین بالگرد هم در پایگاه بنشیند و گزارش خود را تکمیل کند که پس از آنها، ما هم پایان کار را امضا کنیم و برویم. یک بالگرد که از بوشهر می‌آمد سی مایلی پایگاه را گزارش کرد و تا چند دقیقه دیگر به پایگاه می‌رسید. دو فروند بالگرد در منطقه آموزشی آلفا و بتا داشتیم که کم کم می‌بایستی صدای اجازه ورود به منطقه فرودگاهی آنها را هم می‌شنیدیم. مدت کوتاهی گذشت و بالگرد مأمور بوشهر اجازه ورود به ترافیک فرودگاه را خواست و بلافاصله صدای می-دی... می-دی... می-دی... برخواست. خیال کردیم که بالگرد بوشهر، در باند فرودگاه، فرود اجباری می‌کند. از جا جستیم و در کمتر از یکدقیقه، از زمین کنده شدیم تا دیسبج، محل سانحه را به ما بگوید. اما بالگرد بوشهر، سالم وارد باند شد و مطابق معمول، تاکسی کرد و به سمت پارکینگ رفت و ما منتظر او نماندیم و تا دیسبج، محل را به ما خبر دهد، ما از فضای فرودگاه خارج شده بودیم و چون دو فروند بالگرد در منطقه آلفا و بتا داشتیم به آن جهت،

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



## ارغوان در دیوان حافظ

واژه ارغوان یا ارغوانی دوازده بار در دیوان غزلیات و یک بار در قصیده ای آمده است، با چند بیت انتخابی:

**می‌نماید عکس می در رنگ روی مهوشت همچو برگ ارغوان بر صفحه نسرين غریب**  
رخسار مهبتابی به نسرين تشبیه شده است. با احتمال دو معنی: الف) وقتی جام باده بدست می‌گیری، عکس شراب بر روی ماهت همچون سرخی ارغوان بر سپیدی نسرين شکفت‌آور است. ب) وقتی شراب می‌خوری، بازتاب شراب بر روی ماهت همچون سرخی ارغوان بر سپیدی نسرين شکفت‌آور است.

**شراب خورده و خوی کرده کی شدی به چمن که آب روی تو آتش در ارغوان انداخت**  
خوی = عرق. آب = طراوت، کنایه از عرق. [چه وقت شراب خورده و عرق بر چهره به چمن رفتی که برافروختگی و شادابی و طراوت روی تو آتش حسد در ارغوان برافروخت.]

**بر برگ گل به خون شقایق نوشته‌اند کان کس که پخته شد می چون ارغوان گرفت**  
از زبان شقایق سرخ و دلسوخته و این باده پرست داغدار که عمرش هر آینه با وزش بادی به سر می‌رسد به گل نازپرورد بستان می‌گوید: هر کس به مرحله بلوغ و کمال عقل رسد جام می‌گلگون از کف نهد.

**بئی دارم که گرد گل ز سنبل سایه‌بان دارد بهار عارضش خطی به خون ارغوان دارد**  
گل استعاره از رخسار و سنبل استعاره از زلف است. گرد گل = دور صورت. بهار = گل (مانند بهار نارنج). بهار عارضش = گل رویش، سبز هزار رخسارش. خط = موی نورسته بر پشت لب و گرد صورت، و به حکم و فرمان نیز ایهام دارد. خط به خون کسی داشتن = فرمان قتل کسی را داشتن یا دادن. با احتمال دو معنی برای بیت: الف) (محبوبی دارم که زلفش بر رخسار چون گلش سایه افکنده و چهره گلگونش فرمانیست برای ریختن خون ارغوان که دیگر دم از زیبایی نزند.) ب) (محبوبی دارم که موی نورسته بر گرد عارض و سبز هزار رخسارش حکم بر آن دارد که عمر چهره گلگون او (یا دوران شبایش) به پایان رسیده است.) با توجه به بیت بعد در غزل (غبار خط پپوشانید خورشید رخسار یارب)، معنی دوم به مراتب مقبولتر است.

**ارغوان جام عقیقی به سمن خواهد داد چشم نرگس به شقایق نگران خواهد شد**  
عقیق = سنگ سرخ کدر، شراب از میانه خم. نگران = نگرند. موضوع غزل سپری شدن زمستان و فرارسیدن بهار و شکفتن گل‌هاست. ارغوان و سمن (یاسمن) هر دو درخت یا درختچه و تقریباً «هم قد» هستند، همچنان که نرگس و شقایق دو گیاه کوچک و هم اندازه‌اند. نرگس نماد چشم و نگاه است و شقایق، به شکل و رنگ، چون جام پر شراب مینماید. [ارغوان به سمن شراب صافی می‌دهد و نرگس با نگاه از جام سرخ شقایق باده طلب می‌کند.]

**بیا به میکده و چهره ارغوانی کن مرو به صومعه کانجا سایه‌کاراند**  
صومعه = دیر (که در آنجا راهبان لباس سیاه بر تن دارند)، خانقاه. [بیا به میکده شراب بنوش و چهره پر نشاط کن، به دیر و خانقاه مرو که در آنجا مردم بدکار و روسیاه هستند.]  
**غم زمانه که هیچش کران نمی‌بینم دواش جز می چون ارغوان نمی‌بینم**  
[در مقابل غم روزگار که حد و پایانی برایش نمی‌بینم، چاره‌ای جز شراب ارغوانی نمی‌دانم.]  
**شراب ارغوانی را گلاب اندر قند ریزیم نسیم عطر گردان را شکر در مجمر اندازیم**  
عطر گردان = آنچه عطر بپراکند. مجمر = منقل و آتشدان. آمیختن شراب با گلاب (برای عطر آگین تر کردن شراب) و سوزاندن عود با شکر (برای دوام بیشتر عود) در گذشته معمول بوده است. بیا تا [گلاب در جام شراب سرخ بریزیم و شکر در آتشدان بیفکنیم تا نسیم بوی خوش عود را هر چه بیشتر بپراکند.]

**گلی کان پایمال سرو ما گشت بود خاکش ز خون ارغوان به**  
با احتمال سه معنی برای بیت: الف) [کل سرخی که زیر پای معشوق ما له شود، خاک آمیخته با این گل برتر از خون ارغوان است.] ب) [ترکیب «خاک این از خون آن به» نظیر «یک موی این به صد از آن می‌آورد» یا «ناخن دور افتاده این به سرپای آن می‌آورد» است. (سرو خرامان قامت او چنان دلا  
گل پایمال شده که باید بی‌مقدار باشد به یمن شرفی که از این پایمال شدن یافته و عزتی که از این خواری‌اندوخته خاکش از خون ارغوان بهتر و گرمی‌تر است.) ج) معمولاً کسی گل (با صمّه) را پایمال نمی‌کند و آنچه در زیر پای سرو قرار دارد گل (با کسره) است. (۲) [گلی که پایمال یا زیر پای معشوق سرواندام ماست، حتی خاکش از خون ارغوان باارزش‌تر و بهتر است.] شرح ج مقبولتر می‌نماید، خاصه با عنایت به ترکیب «خاک این از خون آن به» که در شعر قدیم فارسی بی‌سابقه نیست.

**بیاض روی تو را نیست نقش در خور از آنک سوادی از خط مشکین بر ارغوان داری**  
بیاض = سپیدی. از آنک = از آن جهت که. سواد = سیاهی، نوشته. خط مشکین = خط عارض، موی نورسته بر رخسار. ارغوان = کنایه از روی گلگون. اشارات بیاض به کاغذ سپید، نقش به رسم و نقاشی، سواد به نوشته، خط به رسم الخط، و مشکین به رنگ سیاه مرکب همه با یکدیگر تناسب دارند. [با آن خط عارض مشکین که بر چهره گلگون داری، هیچ نقش و نگار دیگری در خور و برآزنده روی تو نیست.]



۱. حافظ جاوید، هاشم جاوید، نشر فرزانه، تهران، ۱۳۷۵، صفحه ۳۲۱.
۲. تلخ خوش، نقد و نظریه‌هایی در زمینه حافظ پژوهی، سید محمد راستگو، نشر خرم، قم، ۱۳۷۰، صفحه ۱۶۰.

### ادامه مطلب ترافیک و چراغ ... از صفحه ۱۳

با این حال، دست فروش های پشت چراغ های قرمز در این روزها که هوای شهرهای بزرگ بسیار آلوده و ناسالم است، وضعیتی به مراتب بدتر از دیگران دارند. آن‌ها برای کسب درآمد، ساعت‌ها بین خودروهایی که پشت چراغ های قرمز یا در ترافیک متوقف شده‌اند، بچرخند و محصولات خود را برای فروش عرضه کنند. همین رفت و آمدها و حضور بین صدها خودرو روشن که دود آگروهایشان را بیرون می‌دهند، خطرات بسیار زیادی برای سلامتی دست فروشان ایجاد می‌کند. آنها مجبور هستند در شبانه روز چندین ساعت در آلوده ترین نقاط شهر به لحاظ کیفیت هوا حضور داشته باشند. این در حالی است که برخی از این دست فروش ها، افراد بسیار مسن و یا کودکان کم سن و سالی هستند که هنگام افزایش میزان آلاینده ها در هوای شهرها، مسوولان تاکید می‌کنند کم‌تر بیرون باشند و می‌گویند شرایط برای کودکان و کهنسالان خطر آفرین است.

نیستیم... و چقدر نیز از طرف نزدیکان در این مورد سرزنش می‌شوم... من که خودم را در این مورد نمیتوانم عوض کنم و در واقع نمیخواهم که عوض کنم چرا که مهم با خود راحت بودن هست و از طرفی نیز ناراحتی به کسی نصیرسانم... بنابراین تنها حرفی که

### ادامه مطلب از اینجا. از آنجا ... از صفحه ۱۴

وسط اتاق و با صدای بلند به مهمانها گفتم که اگر کسی میل به چایی دارد، لطفاً از خودش پذیرایی کند... و نشستم سر جایم... حدود هفت هشت دقیقه ای گذشت... متوجه شدم که حتی یک نفر از مهمان ها برای خودش چایی نریخته!!! فکر کردم شاید متوجه حرف من نشدن و یا نشنیدن!!! دوباره وقت را مناسب دیدم و بلند به مهمان ها گفتم که لطفاً اگر چایی میل دارید بفرمایید از خودتون پذیرایی کنید... همه چیز آماده در سینی هست... همه سرهایشان را با لبخند و حالت تشکر تکان دادند... دوباره هفت هشت دقیقه ای گذشت و باز متوجه شدم که هیچکس برای خودش چایی نمریزه!!! برام جالب بود، چرا که من خودم اصلاً اهل چایی نیستم، اما میدانم که اکثر هموطنان چایی خور هستند و عجیب بود که در چنین جمعی یک نفر نیز چایی نمی‌خواست... همینطور که با خودم مشغول چنین فکرهای بودم، به نظرم که صاحب خانه تحمل نیاورد و از جایش بلند شد و شروع کرد برای مهمان ها چایی ریختن و با شیرینی جلوی دستشان گذاشتن... و البته مهمان ها نیز با چه لذتی مشغول نوش جان کردن... واقعا من اصلاً متوجه معنی و عملکرد کلمه «تعارف» خیلی جدی جواب دادم: «الان میل ندارم. هر وقت خواستم، صدات میکنم»... ول کن معامله نبود... گفت: «به خدا نمیشه!!! باور کن هر چی بخواهی داریم!!!»... نگاهی بهش انداختم، سرم را تکانی دادم و راهم را کشیدم رفتم به طرف شوهرم... ارزش اینکه من بگم اون بگه را از نظر وقتی برای من نداشت... باور کردنی برای خودم نبود، اما خیلی دلم می‌خواست که مادر بزرگ اونجا بود و با این آقا آشنایش میکردم... یاد مهمانی دیگه ای می‌افتم که چند وقت پیش رفتیم... متوجه شدم که از اول مهمانی، صاحب خانه مثل بسیاری دیگر، فقط یا در آشپزخانه مشغول به کار بود و یا در حال پذیرایی!!! هر چه بهش گفتم «تورا به خدا بیا بنشین و از مهمانی خودت لذت ببر»... اصلاً به خرجش نمیرفت و میگفت «آخه زشته، باید به مهمان ها برس و گر نه بهشون بر میخوره!!!»... و خلاصه مثل مرغی که کله اش را کنده باشند، همینطوری دور خودش و مهمانها می‌چرخید... وقت صرف چایی شد... دیگه طاقت نیاوردم... رفتم به طرف میزبان و گفتم که برو راحت بنشین و از مهمانی و مهمان ها لذت ببر... چایی بردن با من... قوری، کتری، فنجان ها و قند را گذاشتم روی سینی و بردم در اتاق پذیرایی، گذاشتم روی میز

## ادامه مطلب با قوانین... از صفحه ۳۶

لیکن نظر به این که انسان آمال و آرزوهای دارد که می خواهد بعد از فوت خود نیز انجام یابد و یا به کسانی علاقه و محبت دارد که شاید قانون اصلا به آنها حق وراثت نداده و یا دیگران را مانع وراثت آنها قرار داده است، حال آن که خود شخص مایل است که بخشی از دارایی خود را به آنها تملیک کند، به همین جهت قانون نیز از این قبیل احتمالات استقبال کرده و علاوه بر حق تملیک مجانی که به اشخاص در زمان حیات آنها تجویز نموده همچنین به آنان اجازه داده است که برای بعد از فوت خود ثلث ماترک خویش را به هر کس که بخواهد به موجب وصیت تملیک کند.

## سهم الارث طبقات اول و

## دوم و سوم وراث متوفی

ماده ۸۶۲ قانون مدنی طبقات وراثت را سه طبقه می داند.

- ۱- پدر و مادر و اولاد و اولاد اولاد
- ۲- اجداد و برادر و خواهر و اولاد آنها
- ۳- اعمام (عموها) و عمات (عمه ها) اخوال (دائی ها) و خالات (خاله ها و اولاد آنها) لازم به ذکر است که وارثین طبقه بعد وقتی ارث می برند که از وارثین طبقه قبل کسی نباشد.

## گواهی حصر وراثت

قانونگذار در قانون تصدیق انحصار وراثت مصوب مهرماه ۱۳۰۹ و نیز در قانون امورحسبی تعریفی از گواهی انحصار وراثت یا تصدیق حصر وراثت نکرده است لیکن با نگرش به مقررات قوانین مذکور چنین برداشت می شود که مقصود از گواهی انحصار وراثت عبارت است از صدور تصدیقی بر محصور بودن وراثت متوفی به عدد و اشخاص معین و تعیین سهم هر یک از ورثه از ماترک به جای مانده از متوفی به نحو مشترک برای وراثت است، در رسیدگی به درخواست گواهی مزبور در مقررات موضوعه کشور دو قانون حاکم است. اول قانون تصدیق انحصار وراثت مصوب ۱۳۰۹ و دوم قانون امورحسبی مصوب ۱۳۱۹ و اصلاحات بعدی بدین ترتیب قانون تصدیق انحصار وراثت مصوب ۱۳۰۹ در چگونگی صدور گواهی انحصار وراثت تصویب گردیده و سپس قانونگذار به لحاظ اشکالات عملی که در جریان قانون قدیم پیش رو داشته فصلی در قانون امورحسبی در ۱۵ ماده تحت عنوان فصل دهم در تصدیق انحصار وراثت تصویب نموده است.

## اشخاص ذینفع جهت

## صدور گواهی انحصار وراثت

هر کسی که در اموال و ماترک به جای مانده از متوفی ذینفع باشد می تواند از شورای حل اختلاف درخواست انحصار وراثت کند مانند، ورثه، طلب کار و یا موصی له یعنی کسی که مورث به نفع او وصیت تملیکی نموده است و یا وصی یعنی کسی که اجرای وصایای موصی را بر عهده گرفته است، همچنین کسی که غیرمستقیم از اثبات وراثت شخصی از دیگری منتفع می گردد، حق درخواست

گواهی انحصار وراثت متوفی را دارد، مانند شخصی که سهم الارث بعضی از ورثه به او انتقال یافته است.

## مدارک لازم جهت

## تقاضای تصدیق انحصار وراثت

متقاضی گواهی انحصار وراثت باید هنگام تقاضا از شورای حل اختلاف مدارک زیر را تنظیم و به دفتر شورا تسلیم نماید:

- ۱- درخواست نامه کتبی مشتمل بر نام و مشخصات درخواست کننده و متوفی و ورثه وی و اقامتگاه آنها و نسبت بین متوفی و وراث.
- ۲- شناسنامه و گواهی فوت متوفی صادره از اداره ثبت احوال محل اقامت دائمی متوفی.
- ۳- گواهی مالیات بر ارث از اداره امور اقتصادی و دارائی، این گواهی پس از محاسبه مالیات بر ارث متعاقب اعلام اموال منقول و غیرمنقول متوفی و دیون رسمی وی توسط ورثه گواهی مربوطه صادر و تحویل می گردد. لازم به ذکر است که وراث یا نماینده آنها پس از تسلیم اظهارنامه ریز اموال متوفی به اداره امور مالیاتی آخرین اقامتگاه قانونی متوفی و یا اگر متوفی مقیم ایران نبوده، اداره امور مالیاتی مربوط در تهران ظرف یک هفته با درخواست وراثت گواهینامه مصدق ریز ماترک را که در اظهارنامه نوشته شده صادر و به مودی تسلیم می نماید.
- ۴- اصل شناسنامه و کارت ملی تمامی ورثه
- ۵- استشهادیه ای که دلالت بر منحصر بودن وراثت یا ورثه دارد

- ۶- تصویر عقدنامه همسر دائمی متوفی
- ۷- نظریه مراجع مذهبی زرتشتی یا کلیمی یا مسیحی درباره تقسیم ارث

## اقدامات شورای حل اختلاف

## پس از وصول درخواست

با اعلام وصول درخواست گواهی انحصار وراثت، شورا دلایل ارزی متقاضی را بررسی می کند:

- ۱- چنانچه دارایی متوفی، حسب گواهی مالیات بر ارث کمتر از سی میلیون ریال (۳۰/۰۰۰/۰۰۰) باشد، در این صورت گواهی حصر وراثت در جلسه فوق العاده و بدون انتشار آگهی صادر خواهد شد.
- ۲- در صورتیکه دارائی متوفی، حسب گواهی مالیات بر ارث، بیشتر از سی میلیون ریال (۳۰/۰۰۰/۰۰۰) باشد و متوفی نیز در شهر فوت نموده و آخرین اقامتگاه وی شهر باشد به دستور ماده ۳۶۱ قانون امور حسبی اصلاحی سال ۱۳۴۷ شورای حل اختلاف، درخواست متقاضی را یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار و یا روزنامه محلی آگهی می نماید. در آگهی مزبور می بایست تعداد وراثت و نسبت آنان با متوفی و تاریخ و محل فوت او و اینکه هر کس وصیت نامه از متوفی در اختیار دارد در ظرف مدت یک ماه به شورا ارائه نماید و چنانچه پس از مهلت مذکور، هر وصیت نامه ای به استثناء رسمی یا سری ابراز شود، فاقد درجه اعتبار خواهد بود، تصریح گردد، متعاقباً طبق ماده ۳۶۲ قانون امور حسبی،

## ادامه مطلب انگووات نشکنه!... از صفحه ۲۷

من می گفت: «آنا بگذار من بیام بیرون!»  
آنا دختری عاشق کفش های پاشنه بلند بود، میخواست گوشه هایش را سوراخ کند و گوشواره گوش کند. آنا میخواست مثل هزاران دختر قدبلندی که لاغر نبودند و درشت هیکل بودند، زندگی کند. میخواست آینده خودش را بعد از جراحی هایی که می شد انجام داد، ببیند و از دختر بودنش، از زن بودنش، از بودنش همان طور که هست، لذت ببرد. آنا میخواست زاینده شود و من باید او را می زایدیم. اما با همه دانسته هایم، درد زایمان برای من شیرین و البته بسیار سخت تر از چیزی بود که فکرش را می کردم...

## ادامه مطلب ختنه دختران... از صفحه ۳۰

گردآوری کرده است. برخی از فتواها در زیر آمده است:  
ملا خالد رحمتی، ملا علی احمدی در جوانرود می گوید: «آرا ارجح این است که ختنه دختران را یک سنت در نظر بگیرند و ترک آن برای مسلمانان گناه نیست.»  
ملا عبدالعزیز سلیمی در جوانرود می گوید: «اسلام هر چه علم برای انسان مضر دانسته را ممنوع اعلام کرده است. در واقع اسلام منافع را برای مردم ترجیح میدهد و مضرات را رد میکند.»  
ملا حسین حسینی در جوانرود می گوید: «ختنه دختران سنتی قدیمی است و هیچ یک از احادیث درباره ختنه دختران قابل اعتماد نیستند.»

## ادامه مطلب هموطن... از صفحه ۳۳

العلاج نیستند محبت نمایند، ولی انجام نمی دهند، از یک شیر درنده- درنده تر و پست ترند از یک شیر آدمخوار، آدمخوارترند و تمام صفات اخلاقی و انسانی را نادیده گرفته و زیر پا می گذارند. با خود می گویم اگر فیلم راز بقاء را در اختیار داشتم برای چنین پزشکانی نمایش می دادم تا از یک ماده شیر میاموزند که ضعیف کش نباشند، باوجدان باشند و شرافت اخلاقی و انسانی را مدنظر داشته باشند.

وراثت مصوب ۱۳۰۹، عقوبت جزائی ناشی از اقدامات مجرمانه در جریان تحصیل گواهی های حصر وراثت غیرقانونی و بر خلاف حقیقت را این چنین بیان نموده است: هرگاه معلوم شود که مستدعی تصدیق با علم به عدم وراثت خود تحصیل تصدیق وراثت نموده یا با علم به وجود وارثی غیر از خود، تحصیل تصدیق بر خلاف حقیقت کرده است کلاهبردار محسوب و علاوه بر ادای خسارت به مجازاتی که به موجب قانون برای این جرم مقرر است محکوم خواهد شد.

هر شاهدهی که در موضوع تحصیل تصدیق بر خلاف حقیقت شهادت دهد برای شهادت دروغ تعقیب و به مجازاتی که برای این جرم مقرر است محکوم خواهد شد.

آن شب هم تیغ را برداشتم که برای بار سوم و برای آخرین بار تلاش کنم خودم را بکشم تا راحت شوم. این بار نه کسی نجاتم داد و نه تیغ کند بود و نه من دستم لرزید. این بار نمی خواستم بمیرم. می خواستم زندگی کنم. آخر چرا من باید می مردم؟ من تازه راه رسیدن به آرزویم را پیدا کرده بودم. یک باره تیغ را انداختم زمین و تیغ ریش تراشی را برداشتم و شروع کردم به اصلاح کامل کل بدنم. میان هق هق گریه، می خندیدم، فحش می دادم و می تراشیدم تا بالاخره سبک شدم. انگار یک بار خیلی سنگین از روی شانه هایم برداشته شد. وقتی به خودم در آینه بخار گرفته حمام نگاه کردم، صدایی از درونم شنیدم که به

در فتوای دیگری که از سوی این نگارنده به عمل آمد، از آیت الله خامنه ای این سوال مطرح شد که "وظیفه زن در مقابل درخواست شوهرش مبنی بر ختنه کردن چیست؟" در پاسخ به این پرسش آیت الله خامنه ای فتوی دادند که: "به طور کلی اطاعت از شوهر، در برابر استماعتات متعارف درخواست شده از جانب شوهر، بدون عذر شرعی و نیز در خروج از منزل بدون عذر شرعی، لازم است. مگر آنکه خروج از منزل در ضمن عقد شرط شده باشد و نسبت به سایر موارد اطاعت واجب نیست." عثمان محمودی روانشناسی که چند سالی هست در زمینه مبارزه علیه تداوم ناقص سازی جنسی زنان در جوانرود فعالیت می کند، اخیراً فتواهای مراجع اهل سنت را

وقتی می بینم جراحی، به خاطر ۴۰ یا ۵۰ دلار حق العمل بخیه های دهان کودک را باز می کند با خود می گویم کاشکی بعضی از پزشکان قصی القلب با وجودی که درآمد خوب و همه گونه امکانات پزشکی دارند و می توانند با خلوص نیت و پاکی عقیدت دلسوز و مهربان برای جامعه خود باشند و در مداوای مریض هایی که دستشان از زمین و آسمان کوتاه است و به علت فقر مالی قادر به پرداخت مبلغ کمی حق پس از انقضاء یک ماه از تاریخ نشر آگهی در صورتیکه معترض شناسائی و معرفی نشود، شورای حل اختلاف در جلسه ای فوق العاده، گواهی مقتضی مبنی بر وراثت وراثت نسبت به مورث متوفی و تعیین عده وراثت و انتساب ایشان با متوفی و همچنین سهم شرعی که از ماترک به نحو اشاعه و مشترک استیفاء می نمایند را مشخصا معین نموده و صادر خواهند کرد.

## مقررات کیفری راجع

## به گواهی انحصار وراثت

در قوانین موضوعه به لحاظ اهمیت عدم صدور گواهی های تصدیق انحصار وراثت کذب و خلاف واقع، قانونگذار به ترتیب مقرر در مواد ۹ و ۱۰ قانون تصدیق انحصار



## ادامه مطلب یادداشتهای بی تاریخ... از صفحه ۵

دמיד، خواب به چشمهای شاعر راه نیافت. صبح یک روز پنجشنبه است. کوکب جامه میپوشد، چادر به سر می افکند و آماده رفتن میشود، بر آستانه در اتاق به یکبار می ایستد و قامت کشیده شاعر را می نگرد، چشمش را می بندد و می گوید: «میرزاده، مرا باز هم بیوس.» شاعر به حیرت می پرسد: «چرا؟» زن می گوید: «برای اینکه بوسه های تو مثل نقشی است که دست توانای یک سنگتراش روی سنگ بر جای می گذارد. من گرمترین و شیرین ترین بوسه ها را از لپهای تو گرفته ام.» هر دو در زیر خیمه کوتاه بوسه ها کم می شوند. ناگهان صدای در خانه برمی خیزد، در به هم میخورد. زن وحشتزده از آغوش او بیرون می جهد و می پرسد: «کیست؟» شاعر که هنوز شهید بوسه را روی لپهایش دارد، جواب میدهد: «کسی نیست، میرمحسن خان بود، رفت اداره.» میر محسن خان از سر کوچه می پیچد. آن دو نفر هنوز آنجا هستند. زن نفس راحتی می کشد و میگوید: «همین پسر عمو که در تأمینات است؟» «بله.» «خوب، پس من هم باید بروم.» آخرین بوسه را می دهد. دندان به هم می فشارد و از در بیرون می آید. موقع رفتن می پرسد: «تو امروز کجا می روی؟»

شاعر جواب میدهد: «مجلس با روزنامه نویسهای دیگر قرار داریم.» زن با لحن گرفته ای می گوید: «انشاءالله سر قرارت برسی.» در پیچ کوچه آن دو نفر راه بر او می بندند. زن سخت می لرزد. یکی به صدای درشت می پرسد: «هست؟» و زن با آخرین نیرویش می گوید: «آره، هست... هست...» و همین که از آنها دور می شود به اولین دیوار تکیه میدهد و با تمام دلش می گرید. شاعر کلفتش را بیرون می فرستد تا غذای ظهر را فراهم کند. ملک الشعراى بهار قرار است برای ناهار به آنجا بیاید. در حیاط باز می شود. دو نفر وارد حیاط می شوند. شاعر سر حوض نشسته است به آنها نگاه می کند. منظورشان را می پرسد. جواب میدهد که برای گرفتن جواب عریضه آمده ایم. عشقی آنها را به اتاق دعوت میکند. یکی پیش از او وارد اتاق میشود و عشقی در حالی که به او گوش می داده دیگری از پشت سر گلوله را خالی میکند. هر دو می گریزند و او به دنبالشان از در خانه بیرون می دود. فریاد می زند: «سوختم... سوختم.»

کنار خانه او یک فاحشه زندگی می کرد. نام او کاترین بود. دختر ارمنی قشنگی بود. خیلی دلش می خواست این مرد خوش سیما را در خلوت ببیند اما هرگز اتفاق نیفتاده بود که شاعر به او توجهی کند. توی جوی آب افتاد. در حیاط همسایه باز شد. کاترین بیرون آمد. مرد مشهور خوش سیما را دید که در خون می غلظد. دوان دوان پیش رفت بلندش کرد. همسایه ها را به کمک خواست. عشقی هنوز زنده بود. از این همه مهربانی در شگفت شد و بی اختیار به او که تمام بدنش را ستون کرده بود تا شاعر بتواند سر پایش بایستد، گفت: «دختر خانم تو چه دختر خوبی هستی.» کاترین آهسته در گوش او گفت: «متشکرم آقا من خیلی وقت بود که میخواستم این حرف را از دهن شما بشنوم.»

تفاوت داشت. گوشواره و پنجدری و غلام گردشی و صدوقخانه نداشت. اتاق بود برای زندگی به نام اتاق شعر. سید میرزاده به اتاق کوچکش دل خوش کرد و در آن زیست و صادقانه زیست. او بیش از این مصالحن در اختیار نداشت. هر چه بود همان بود که در «کلاه نمدیها» و «آیة ال مرد دهگان»، «کفن سیاه» و «رستاخیز شهرباران» ریخت. و زمانی به اوج خودشکنی رسید و خرابی را در زبان شعرش برای پیشینیان به حد اعلاء رسانید که فقط دو ماهی پس از آن زنده بود. کم نگریید قطعه «هی هی جلی قم قم» را. چه از او به جا مانده است؟ در سفر دراز اندیشه هایش چه چیز را یافته است؟ برای او چه اندازه ای را باید کنار گذاشت؟



ز دیک سه راه سپهسالار در کوچه قطب الدوله در بیرونی حیاط مهدیخان ناظر، محمولی خان سپهسالار تنکابنی می زیست. حیاط بیرونی، حیاط کوچکی بود که او آن را اجاره کرده و ستاد نوشتن هایش بود. پسر عمویی به نام میرمحسن خان با او در یک جا می زیست و کلفتی زهرا سلطان نام، خدمت آنها را میکرد. روزها ملک الشعراى بهار به آنجا می رفت و آنها به اتفاق هم در اتاق کوچکی که پنجره آهنی رو به کوچه داشت مقاله می نوشتند و شعر انقلابی می سرودند. آن بیرونی کوچک بعد از روز هفتم تیر مشهورتر از سرای امیران شد. مردم بازتاب صدایشان را از جایی شنیده بودند. همه سراغ آنها را میگرفتند و جواب می شنیدند: سه راه سپهسالار کوچه قطب الدوله منزل مهدی خان ناظر. هر کس از هر جا که ناامید می شد عریضه ای به دست میگرفت و به آن خانه کوچک می رفت. به این امید که شاعر بزرگ را یازاید و دردش را در صفحات روزنامه او منعکس ببیند. روز یازدهم تیر ماه هنگام غروب میرمحسن خان که از اداره به منزل برگشته می بیند دو نفر در خانه ایستاده اند و از پنجره اتاق کار عشقی را نگاه میکنند. او این دو نفر را شب قبل هم در همان جا دیده است. می پرسد چه کار دارید؟ جواب میشوند با آقای عشقی کار داریم، پاکتی هست که باید به خودشان بدهیم. و باز پسر عموی تأمینات چی به صرفت نمی افتد که این دو نفر را بهتر بشناسد. پاکت را می گیرد و می گوید فردا صبح بیایید جوابش را بگیرید. آخر شب یک شب گرم تابستان بود. روزها شاعر تند شعر می سرود و مقاله می نوشت اما شب، شبش حال دیگری داشت. شب مال خودش بود روز برای مردم می نوشت و شب را به خود می پرداخت. یک زن سیاه چشم که شاعر را عاشقانه دوست میداشت شبها به دیدارش می آمد. بی باک و بی پروا در کنار هم می نشستند و بساط می گسترند. چرا به این زن هم شک نکنیم؟ زنی که از او به اسم کوکب یاد کرده اند. زنی که می گویند موهایش را طلایی کرد و قرارداد نفت تیمورتاش را پیش از این که خودش به تهران برسد به تهران رسانید. به او هم باید شک کرد. شاید هم نباید. به هر حال، آن شب آخر، این زن افسونگر در خانه میرزاده بود. نشستند و نوشیدند و به عشرت کوشیدند اما تا سپیده

این مایه ها در او رونق گرفته بود به همه چیز با چشم انقلاب نگاه می کرد حتی کلمات یک پسر بچه هفده ساله وسیله ای ندارد که با آن اساس یک جامعه را واژگون کند اما خود را خیلی خوب می تواند بشکند و در هم بریزد. او در کتاب تاریخ مدرسه اش خوانده بود که در فرانسه مردمان کوچه و بازار، گروهی از آدمیانی که هیچکس روی آنها حسابی نمی کرد برخاستند، در شیووری دمیدند و جامعه ای را دگرگون کردند و دیده بودند که در دوازده سالگی او نیز در همین سرزمین به خواب رفتگان و گورستان خاموشان، جمعی به صدای بلند آزادی را خوانده و یافته بودند. نامها برایش بزرگ شدند و او آرزو کرد که در میان یکی از این نامهای بزرگ جایی برای خود بیابد. نامها را می شناخت. مارا، دانتون، روبسپیر، ملک المتکلمین، صوراسرافیل، ستارخان و روزی که می خواست خود را بشکند و از قالب حاجی زادگی به جامه نامهای بلند آوازه نقل مکان نماید، از خود پرسید: چرا میرزاده عشقی نه؟ و ویرانگر خوبی بود اما مثل همه ویرانگرها سازنده نبود. احساس میکرد که مایه ای از شعر در او هست میخواست که شعر بسراید و میخواست که حرفش را در قالب شعر بگوید. به این جهت بدون آنکه خود بداند شاید به سبک شاعران آخر قرن نوزدهم مانیفستی نوشت: «من چکامه ای ساخته ام. در این چکامه به زیر زنجیر یا بندهای قافیه آرای متقدمین از آن گردن نهدام تا اندازه ای بتوان میدان سخن را وسیع داشت. از این جمله «گنه» و «قدح» و «میخواهم» و «هم» را با هم قافیه ساختم. این نکته نیز پوشیده نیست که تصدیق و تمیز توازن قوافی بر عهده گوش است. و این که گنه و قدح را هر گوش شک ندارم که با یکدیگر موزون می داند. از این قبیل سر پیچی ها از دستور جامه سرایی رفتگان باز در چندین مورد به جای آوردم که از آن جمله با آنکه در همه جا هر دسته جامه ای از چکامه را بیش از نیم مصرع قرار ندادم، در جایی که می باید یکباره و بالخصوص سخن گفته شود دسته جامه به واسطه کیمیای قافیه «روزی» و «آموزی» را از تکرار قوافی بی پروایی نمودم.»

«اگر صورت و اسلوب ادبیات پارسی را یک قطعه صحیفه شده بسیار زیبا فرض نمایم، باز از آنجا که چندین صد سال که از عمر این قطعه می رود رنگ جریان زمانه روی نقاشی این قطعه را فرا گرفته، شک نیست که محتاج به یک جلا یعنی یک اسلوب تازه است تا به وسیله آن صیقلی شده باز مقام و صورت نخستین را به دست آورد.»

و خوب توجه کنید که این کلمات به سال ۱۳۳۶ هجری قمری مطابق ۱۲۹۶ خورشیدی یعنی سه سال پیش از کودتا و نزدیک به پنج سال پیش از انتشار افسانه نیما نوشته شده است. با این اشاره می بینیم که میرزاده اساس عصیان خویش را بر فرو ریختن سنت در شعر فارسی قرار داد و در برابر آن بناهای کهن اتاقکی کوچک ساخت. اتاقکی که شاید مصالح ساختن آن مرغوب و پسندیده نبود، اما هرچه بود سبک معماری آن با پیشینیان

عشقی به هواخواهی از عثمانیها پرداخته و زمانی که چند هزار تن مهاجر ایرانی در عبور از غرب ایران به اسلامبول رهسپار بودند او هم به آنها پیوست و همراه مهاجرین بدانجا رفت. عشقی چند سالی در اسلامبول به سر برد. در شعبه علوم اجتماعی و فلسفه دارالفنون باعلی جزو مستمعین آزاد حضور می یافت. پیش از این سفر هم یک بار به همراه آلمانی ها به بیجار و کردستان سفر کرده بود. ابرای رستاخیز شهرباران ایران را عشقی در اسلامبول نوشت. این منظومه اثر مشاهدات او از ویرانه های مدائن هنگام عبور از بغداد و موصل به اسلامبول بوده است. در ۱۳۳۳ قمری، نامه عشقی را در همدان انتشار داد. نوروزنامه را نیز در ۱۳۳۶ قمری در اسلامبول سرود و منتشر کرد. عشقی از اسلامبول به همدان رفت و باز به تهران عزیمت کرد. عشقی چند سال آخر عمرش را در تهران بسر برده و قطعه کفن سیاه و ایده آل مرد دهگان را نوشت. در واقع این اثر با تیرش تاریخچه ای از انقلاب مشروطیت و دوره ای که شاعر می زیست میباشد.

عشقی گاه گاهی در روزنامه ها و مجلات اشعار و مقالاتی منتشر میساخت که بیشتر جنبه وطنی و اجتماعی داشت. چندی هم شخصا روزنامه قرن بیستم را با قطع بزرگ در چهار صفحه منتشر میکرد که امتیازش به خود او تعلق داشت. لیکن عمر روزنامه نگارش مانند عمر خود او کوتاه بود و بیش از هفده شماره انتشار نیافت. در آغاز زمزمه جمهوری، عشقی دوباره روزنامه قرن بیستم خود را با قطع کوچک در هفت صفحه منتشر کرد که یک شماره بیشتر انتشار نیافت. روزنامه اش توقیف شد و خود شاعر به دست دو نفر در بامداد روز دوازدهم تیر ماه ۱۳۰۳ خورشیدی در خانه مسکونیش جنب دروازه دولت، سه راه سپهسالار، کوچه قطب الدوله هدف گلوله قرار گرفت.» (کلیات مصور عشقی، تالی علی اکبر مشیر سلیمی، صفحات چهار تا هشت).



ما از او چه توقعی داریم؟ آیا می خواهیم یک شاعر در ردیف ملک الشعراى بهار داشته باشیم؟ یا متوقع هستیم که در مایه های تازه تر جای پای او را پیدا کنیم؟ آیا همه چیز در شعر فارسی تازه با شاعری به نام نیما یوشیج آغاز گردیده است؟ بی آنکه بخوایم از ارزش مقام نیما بکاهیم، باید به همزمانیهای وی نگاه کرد. عشقی یکی از همین همزمانهاست.

از شاعری چه دارد؟ طبع تند، دید باز، جرات سنت شکنی، الفاظ تازه. از شاعری چه ندارد؟ قدرت تلفیق پیایی و درست کلمات، نقطه انتها برای بیان شاعرانه، سواد کافی، مطلق شاعر بودن. یک نوع آشفنگی و عصیان در او هست. تخم این آشفنگیها و عصیان را انقلاب مشروطیت و موج تجدد خواهی در نهاد او پرانده است. بعد در مدرسه الیانس فرانسه در همدان بدین عصیان آب داده اند و این تخم را بارور کرده اند. تدریس تاریخ انقلاب در مدارس الیانس فرانسه نه تنها جنبه تدریس تاریخ را داشت بلکه به صورت یک وظیفه مقدس برای همه معلمان بود. پسر جوان که

ادامه مطلب **گیله مرد** ... از صفحه ۲۴

میخواهم پیرسم پس ریش و پشم تان کو؟ اما جلوی خودم را میگیرم و حرفی نمی‌زنم. آن جوانک سیاه سوخته هم گویا کمک کاپیتان کشتی‌های حمل و نقل ایرانی است.

قهوه به دهنم مزه زهر میدهد. توی دلم بخودم فحش میدهم، هزار تا بد و بیراه به خودم میگویم. هی به ساعت نگاه میکنم تا هر چه زودتر خودم را از شر این «برادران» خلاص کنم. دیگر دارد کفرم بالا میآید.

آقای کراواتی می پرسد: شما چه کسب و کاری دارید؟

هر چند کم مانده است از کوره در بروم اما به آرامی میگویم: فرش فروش هستم!

نیش اش تا بناگوش باز میشود و میگوید: بنا براین ما با جنابعالی خیلی کارها داریم! تعجب میکنم. یعنی چه؟ چه کارها میتوانند با من داشته باشند؟ عجب گیری افتاده ایم ها؟! آقای کراواتی صندلی اش را به صندلی

ام نزدیک تر میکند و به آرامی زیر گوشم میگوید: ببین برادر! حتما جنابعالی میدانی که قیمت دلار در بازار آزاد ایران به هفتاد و پنج تا هشتاد تومان رسیده. اگر حضرت تعالی یا هریک از دوستان تان به دلار احتیاج داشتید بنده حاضر از هزار تا صد هزار دلار بشما بفروشم. با شما راسته حسینی هم حساب میکنم. دلار هفتاد تومان!

درد خنده ام میگیرد. میخواهم باقیمانده قهوه ام را به صورتش بپاشم اما جلوی خشم خودم را میگیرم. شماره تلفنی به من میدهد و قرار میشود بعدا با ایشان تماس بگیرم.

وقتی به خانه بر میگردد احساس میکنم هنوز زانوهایم میلرزد. به خودم هزار تا ناسزا میگویم. به خودم میگویم: دیدی مرتیکه احمق؟ تو هی خود خوری بکن. هی جوش بزنی. هی خونریزی معده بکن. دیدی آقایان چه جور روی زمین خدا نعره میزنند

ادامه مطلب **خصوصیات بهداشتی کولی ها** ... از صفحه ۱۲

در خیلی از موارد، اصلا کمترین توجهی به بهداشت خود نمی کنند و اگر آب و هوای سالم، نور کافی، آفتاب و فعالیت های مربوط به کار آن ها نباشد، بدون شک تعداد زیادی از آنها نمی توانند، در مقابل بیماری، تاب مقاومت بیآورند و تعداد مرگ و میر آنها، بسیار بیش از آنچه که هست می بود. حال اگر برای آنها شرایط بهداشتی صحیح، آماده می شد، بدون تردید، مردمانی قوی تر و کاری تر بودند.

فرزندان و نوزادان کولی ها، که طبعاً مقاومت کمتری در مقابل بیماری دارند اکثرا در سالهای اول تولد می میرند.

بسیار اتفاق می افتد که کولی ها در رنج و عذاب شاهد مرگ عزیزان خود هستند و نمی توانند آنها را به علت در دسترس نبودن طبیب و دارو و یا به علت وضع بد مالی، به

ادامه مطلب **یادداشتهای بی تاریخ** ... از صفحه ۵۳

ملک نوشت: «عشق را صبح پنجشنبه گذشته گلوله زدند و از خانه به کلانتری و از آنجا به مریض خانه نظمی بردند. من در مجلس بودم. پاسبان کلانتری دولت آمده گفت عشقی از مریضخانه نظمی شما را پای تلفن خواسته است و بلافاصله خبر ترور کردن او را شنیدم.

با حال و اندوه و ملال به نظمی رفتم. عشقی را دیدم بر یک تختخواب خفته و رنگ از رویش رفته و بدنش سرد و عرق مرگ بر جبهه بلند و جذایش نشسته است. معلوم شد گلوله را از پشت سر زده اند و به تهیگاه طرف چپ در زیر قلب خورده و در میان تهیگاه مانده است. به محض رسیدن من، به پشت برگشته به روی من نگاه کرد و گفت: «زود مرا از اینجا به بیرون ببرید.» در پایان سخن گفت: «بیا مرا ببوس که جز تو کسی را ندارم.» من او را بوسیدم و بلافاصله بعد از چند ساعت که از المناک ترین ساعات عمر من به شمار می رود، آن مختصر بی

نویسنده هر حادثه و پیشامدی را دستاویز قرارداد بر فساد دولت دستگاه سلطنت، بیشرمی و خیانت رجال، دوست ظلم و ستم اغنیا و مالکین. ریاکاری روحانی نمایان و آخوندهای دروغین می نازد و آنها را بدون عفو و اغماض به باد تمسخر و استهزا می گیرد...

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

نویسنده هر حادثه و پیشامدی را دستاویز قرارداد بر فساد دولت دستگاه سلطنت، بیشرمی و خیانت رجال، دوست ظلم و ستم اغنیا و مالکین. ریاکاری روحانی نمایان و آخوندهای دروغین می نازد و آنها را بدون عفو و اغماض به باد تمسخر و استهزا می گیرد...

## مدارس دخترانه

## مسیون های مذهبی در ایران

یکی از این مسیون ها، مسیون مذهبی آمریکایی بود. در دوره محمداشاه قاجار نخستین مدارس به شیوه جدید در ایران توسط مسیون های آمریکایی و سپس فرانسوی در ایران تشکیل شد.

نخستین مدرسه توسط یک کشیش آمریکایی بنام پرکینز در شهر ارومیه در سال ۱۲۵۴ تأسیس گردید. این مدرسه در ابتدا مخصوص اقلیت های مذهبی (ارامنه- مسیحیان- یهودیان) بود و در واقع اولین مدرسه دخترانه به حساب می آمد که در ایران تأسیس شده بود. هیچ دختر مسلمانی اجازه تحصیل در این مدرسه را نداشت، چه جامعه آن عصر از سویی هرگونه تحولی را با دیده شک می نگریست و از سویی دیگر تحصیل دختران را پذیرا نبود در حالیکه تعلیم اسلام و آیات

ادامه مطلب **هیچوقت دیر** ... از صفحه ۲۹

عزیزانم وقتی عشق و خرد هر دو در ما پدیدار باشد و هر دو در حالت تعادل به صورت صحیح و خالص باشد و هشیاری ما با تمرین های مخصوص بالا برود، همه چیز را می توانیم از دیدگاه درست و واقعی نگاه کنیم و به عاقل ترین و راضی ترین حد وجود خود برسیم. حق ما است که شادتر زندگی کنیم تا حد و حدودی که دیگران هم آن را حس کنند و تعادل و شادی ما در زندگی باید حرف اول را بزند. سقراط می گوید: زندگی که ملاحظه نشده و ارزیابی نشده ارزش زندگی ندارد. The unexamined life is not worth living. هنر زندگی کردن ارزشش از خود زندگی لذت بخش تر است.

اگر از لذت های زندگی بترسیم و در دنیای ساخته شده با افکار سفت و سخت خود بدون انعطاف و بخشندگی زندگی کنیم، هرگز طعم خوشبختی و خوشحالی که حق مسلم ماست را نمی توانیم بچشمیم. آنوقت است که باید مواظب دردهای جسمی خود هم باشیم. عقل سالم در بدن سالم است. ولی بدن سالم هم فقط با عقل و روح سالم، سالم می ماند.

در خاتمه شما را به خدای بزرگ و هستی می سپارم. با درود و آرزوی سلامتی و شادی برای تک تک شما خوانندگان قدیمی و یا جدید و دوستان مراجع به من که مرا در این حرفه حمایت می کنند.



ادامه مطلب **سیر و سفری**... از صفحه ۱۸

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 سپر 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  
 کَرَم نما که ز محبس پرنده ای برهانی  
 سرود هجر چو خوانم ز نای سینه نالان  
 فغان رود به نیستان ازین خروش اغانی  
 هر آنچه ناز تو آفزون 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  
 بهر بهانه ام را 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 تباه 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  
 بس نام گرانبه رقم کرده عدم  
 گردن چه فرازی چو نباشی رقی  
 خونین شود از خار ره آن چشم که داشت  
 از رهزن این غافل چشم کرمی  
 خوارش نگرد دیده اصحاب نظر  
 آن خار که در مجمع گل زد مَنَمی  
 شایان به صفت در درخشان نبود  
 هر مهره که بنشست به دامان یمی  
 دل نیست نسوزد اگر از آتش عشق  
 سر نیست نیازی 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  
 ادامه مطلب در ماه آینده

ادامه مطلب **ترمیم**... از صفحه ۱۱

**آیا چک کردن Credit Score به امتیاز لطمه میزند؟**  
 بله و خیر. اگر تمایل دارید از امتیاز اعتباری خود با خبر شوید می‌توانید با خیال راحت این کار را انجام دهید. چک کردن امتیاز توسط خود شخص هیچ تأثیری روی امتیاز اعتباری ندارد، حتی اگر شخص هر روز امتیاز خود را چک کند. اما اگر این شخص برای گرفتن کردیت کارت، چه بانکی یا چه فروشگاه، ظرف مدت کوتاهی (معمولاً شش ماه) سراغ شرکت‌های متعددی رفته و به هر کدام از آنها اجازه دهد تا امتیاز او را چک کنند، به امتیاز وی لطمه وارد خواهد شد. این قاعده در مورد اقدام کردن برای وام مسکن، وام دانشجویی و یا وام اتومبیل نیز صادق است چرا که ماهیت اقدام برای این وام‌ها ایجاب میکند تا شخص به سراغ شرکت‌های مختلف رفته تا بتواند وامی متناسب با شرایط خود را پیدا کند.  
**اگر بانک وام ماشین را تأیید کند و کسی بخواهد قبل از پرداخت کامل بدهی، وام بیزنس بگیرد، آیا بانک دوباره به او وام میدهد؟**  
 با توجه به اینکه ماشین یک دارایی قابل تملک محسوب میشود نیاستی روی وام بعدی شما تأثیری نگذارد، ولی این موضوع را مدنظر داشته باشید که پرداخت های ماهیانه شما برای ماشین از نظر بانک جزو مخارج شما محسوب شده و از درآمد شما می کاهد و بانک برای اعطای وام بعدی به این موضوع توجه خواهد نمود که پس از کسر مخارج شما که شامل کلیه اقساط ماهیانه شما میباشد، آیا

ادامه مطلب **وظیفه زوجین**... از صفحه ۱۱

بنابراین، قویاً توصیه می کنم که از چنین فرصتها و ابزاری که قانون در اختیار شما گذاشته است به راحتی نگذرید و با آگاهی هر چه کاملتر امور قانونی پرونده خود را به انجام رسانید.  
 لازم به ذکر است که گذشته از اظهارنامه های امور مالی توضیح داده شده، شما از ابزار بسیار قوی قانونی دیگری برای شناخت و آگاه شدن از مسائل مالی همسر خود برخوردار هستید که حق کشف (Discovery) نام دارد. شما با استفاده از این حق، می توانید بلافاصله پس از شروع پرونده طلاق یا جدایی قانونی خود، همسر خود را ملزم به پاسخ دادن یک سری سوالهای کتبی در مورد امور مالی خانواده و ارائه دادن یک سری

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

از او می پرسند انتقادها از توفنی هم بود؟ و می گوید یکاش بود، چون من در مقابل تیم نفت خوب بازی کردم و پنج پاس تک به تک به همبازی هایم دادم و فقط آن پنالتی لعنتی، تازه آنهم خودم گرفته بودم و زحمت خودم بود. چه کسی می خواهد گل زند متاسفانه انگار هیچ کس پاس های فوق العاده مرا ندید و فقط ذره بین پنالتی بود و کامنت هایی که شرم داشتم حتی آنها را بخوانم. من از پیش کسوت ها ممنونم که مرا حمایت کردند، چون آنها بازی کرده اند.  
 آیا طارمی مردی به استواری کوه و توانائی طوفان است که دوباره قلعلم کرده است و گل هایش را در گل خانه تیم راه آهن کاشته است و وقتی خداداد عزیزی از کسی تمجید می کند، او باید سزاوار باشد و طارمی چنین است چرا که خداداد عزیزی هنوز از حیثیت و اعتبار قابل توجهی برخوردار است. او از سردار آزمون، بازی

ادامه مطلب **پاکیزگی بدن**... از صفحه ۱۳

محصولاتی که روی Lable آنها نوشته شده: quaterinum ۱۵ یا کلماتی که جلوی آنها نوشته PE6 یا بعد از اسمشان نوشته ETH یا formaldehyde خریداری نکنید. اجناسی بخرید که روی آنها نوشته **را افزایش می دهد؟**  
 بلی و خیر. اگر چه پرداخت بدهی‌ها به افزایش امتیاز اعتباری کمک شایانی می‌نماید، اما معمولاً ترمیم خسارت‌های وارد شده به امتیاز اعتباری به زمان طولانی نیاز دارد. به عبارت دیگر اگرچه پرداخت بدهی‌ها، اولین و مهم‌ترین اقدامی است که هر شخص برای بهبود سابقه اعتباری خود می‌تواند انجام دهد، اما این اقدام بلافاصله اثر بخش نبوده و نتایج مطلوب آن در طول زمان به ثمر می‌نشیند.  
**اگر حسابی به مدت طولانی استفاده نگردد چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا بانک آنرا بسته و**

Natural ingredient. ترجیحاً اجناسی بخرید که با پمپ می آیند، نه آنهایی که در قوطی (jar) هستند. اگر کرم بچه (diaper cream) نیاز دارید نوعی بخرید که micronized zinc oxide نداشته باشد.  
**جریمه میگیرد؟**  
 هر حسابی که به مدت طولانی بدون وجود هیچگونه مبلغی در آن و بدون استفاده باقی بماند از طرف بانک بسته خواهد شد و اگر منفی هم شده باشد پس از بسته شدن حساب، مبلغ منفی شده به Chexsystem فرستاده خواهد شد.  
**آیا داشتن کردیت کارت‌های متعدد، امتیاز اعتباری من را کاهش می‌دهد؟**  
 خیر! فرقی نمی‌کند شما سه کارت اعتباری دارید و یا سی تا. مطلبی که اهمیت دارد این است که چه مبلغی از اعتبارتان را استفاده کرده‌اید (بدهی دارید).

## ادامه مطلب مولوی و مرگ ... از صفحه ۳۱

از تپی شدن پیمانانه نباید اندیشه کرد، که بار دیگر ساقی پیمانانه را پر می کند و نیز می گوید:

برخیز و مخور غم جهان گذران

بنشین و دمی بشادمانی گذران

در طبع جهان اگر وفائی بودی

نوبت به تو خود نیامدی از دگران

خیام این جهات را به حساب بی وفائی دنیا می گذارد. آری اگر تنها همین شخصی که اکنون نوبت او است مقیاس باشد باید بی وفائی نامیده شود، اما اگر حساب دیگران را هم که باید بیابند و دوره خود را طی کنند بکنیم نام عوض می شود و بجای بی وفائی باید بگوئیم انصاف و عدالت و رعایت نوبت.

## ادامه مطلب گل نم ... از صفحه ۳۹

منهم مایو پوشیدم و پیراهنی هم روی آن. گل نم هم حوله را روی بیکینی پوشید و رفتیم کنار استخر. چند نفری توی آب و چند نفری هم بیرون استخر بودند. دو تا صندلی انتخاب کردیم. سفارش شراب دادیم. گل نم حوله اش را کند و شیرجه زد تو آب و همچون ماهی نرم و تند در عرض چند دقیقه یک دور استخر را شنا کرد و بعد به من اشاره کرد که بروم تو آب. منم ناچار پیراهنم را در آوردم و رفتم توی استخر. آب زیاد سرد نبود. از یک طرف می آمد و از طرف دیگر می ریخت بیرون و به این ترتیب همیشه آب تمیز بود. نیم ساعتی در آب بودیم که سر و کله پیتیر پیدا شد. گل نم هنوز او را ندیده بود. من او را زیر نظر گرفتم ببینم عکس العملش وقتی پیتیر را می بیند چیست؟

گل نم از آب بیرون رفت و روی صندلی نشست و مشغول کرم مالیدن به دست و پاهایش بود که پیتیر رفت سر وقتش و در حالیکه شیشه روغن تن را بر میداشت مثل اینکه از او اجازه خواست تا پشتش را روغن بمالد. گل نم به مجرد دیدن پیتیر کمی هول شد. نگاهی به طرف من انداخت و چون دید که من متوجه او نیستم شروع کرد با پیتیر صحبت کردن و بعد دوباره بلند شد و پرید تو آب و شنا کنان آمد پیش من و گفت: پیتیر را دیدی؟

گفتم: بله، تو که بلند شدی بیائی تو آب متوجه او شدم. چی می گفت؟ گل نم گفت: پرسید که اگر مایل باشم پشت مرا روغن بمالد. من حرفی نزد. پیتیر همچنان کنار استخر ایستاده بود و گل نم را نگاه می کرد. من از استخر بیرون آمدم و رفتم حوله ام را برداشتم و خودم را خشک کردم.

پیتیر جلو آمد و گفت که روز خوبی برای شنا کردن است. حرفش را تصدیق کردم و از او پرسیدم: چند وقت اینجا خواهد ماند؟ گفت: شنبه بر خواهم گشت ولی پدر و مادرم بیشتر میمانند. شما چطور؟ گفتم: پنجشنبه بر می گردیم. پیتیر گفت: می توانم یک سؤال

خصوصی داشته باشم؟ گفتم: مطمئناً. پرسید: شما کی قرار است ازدواج کنید؟ گفتم: وقتی برگشتم. می دانم این سؤال احمقانه ای است ولی می خواهم مطمئن شوم و بیش از این مزاحم شما نشوم. البته که گل نم دختر بسیار زیبا و دوست داشتنی است و هر مردی در هر سن و سالی میتواند عاشق او شود. لیکن من احساس دیگری دارم. رفتار شما با گل نم بیشتر پدرا نه است تا کسی که می خواهد با او ازدواج کند. غیر از این است؟

گل نم که میدید صحبت ما طولانی شده، آمد پیش ما، با حوله سرش را خشک کرد و دمر روی زمین خوابید و از من خواست تا پشتش را روغن بمالم.

از پیتیر معذرت خواستم و گفتم که بعدا راجع به موضوع مفصل با او صحبت خواهم کرد. پیتیر هم تشکر کرد و رفت. گل نم وقتی او دور شد برگشت و به من گفت: من از او بدم نیامد بلکه یک جور هائی هم خوشم می آید. خیلی مؤدب و فهمیده و جوان خوش قیافه و خوش هیولی است شاید ده ها دختر در آرزوی هم صحبتی با او باشند. ولی من دیگر نمیخواهم ببینمش!

راستش هر چند که سخت به گل نم علاقمند شده بودم و حتی باید بگویم که حسودیم میشد وقتی کسی به او توجه میکرد، ولی من خودم دختر زیبا و جوانی دارم. چطور می توانم ببینم که مردی با داشتن زن و بچه بخواند او را تصاحب کند و یا دختر من به یک همچون مردی دل بسته باشد. اگر من با گل نم خوابیدم، نه آنکه من خواسته باشم بلکه او نیاز روحی و احتیاج جسمی داشت. دست به خودکشی زدن او نشان داد که او ثبات فکری و روحی ندارد و چنانچه به خواسته اش توجهی نمیشد ممکن بود بیماری او را تشدید کند. و من پیش از این در نوشته هایم راجع به این نوع روابط نوشته و تمام مراحل جلب و جذب و خواست درون را برای شما تعریف کرده ام.

## ادامه مطلب اناهیت ... از صفحه ۵

گفتار پیشینیان درباره اناهیت

پولیویس (۱۲۰-۲۰۱ پیش از میلاد)

«هنگامی که آنتیوکوس به آنجا (همدان) رسید، فقط معبد اناهیت دارای ستونهایی در پیرامون خود بود که دارای پوشش های زرین بودند. تعدادی از پوشش های سیمین آن را برگرفتند ولی تعداد اندکی از آجرهای زرین و تعداد زیادی از آجرهای سیمین باقی ماندند. از تمام اشیائی که ذکر شد، به اندازه کافی گردآوری شد تا با آن سکه هائی با تصویر شاه که بالغ بر چهار هزار تالان میشد، زده شود.»

استرابو (۶۳ پیش از میلاد- ۱۹ پس از میلاد) «هنگامی که آنان (سکائی ها) جشن بزرگی گرفته بودند و با غنیمت هائی که به دست آورده بودند مشغول عیش و سرور بودند، سرداران پارسی که در آن ناحیه بودند، به آنان شبیخون زدند و همه آنها را نابود کردند و در دشت، خاک را بر روی تخته سنگی گرد آوردند تا به شکل تپه ای درآمد و بر روی آن دیواری ساختند و پرستشگاه اناهیت و ایزدان ایرانی و هومن Anadates و Omanes را که در همان پرستشگاه قرار دارند بر پا کردند و یک جشن سالانه مقدس را بنیاد نهادند که به نام ساکائه Sacaea معروف است و هنوز ساکنان زلا Zela آن جشن را برپا می کنند. زلا شهر کوچکی است که بخش بزرگی از آن متعلق به پرستاران پرستشگاه است. پمپه Pompey زمین های بسیار به آن افزود و به دور آن باروئی کشید و ساکنان آن را داخل بارو آورد و این یکی از شهرهایی است که او پس از برانداختن میتریدات بنیاد نهاد. دنباله مطلب در ماه آینده»

## ادامه مطلب یادداشت های یک ... از صفحه ۶

اگر ما در صد نباشیم و آن پایه را درست نکنیم گذشته از این که شکست وارد می آید وقتی که موقع مناسب هم رسید باز کاری نخواهیم کرد و یا نسبت به دیگران در حال صغر و قیمومیت می مانیم. چنان که از اضمحلال دولت روس آن طور که باید استفاده نکردیم. دولت روسیه قد علم خواهد کرد و اصلاح خواهد شد و ما هنوز اندر خم یک کوچه خواهیم بود. (ص ۴۷۳)

خلاصه حرف فروغی در باب سیاست و مملکت داری این است: «کار دنیا شوخی نیست. جدیت می خواهد، عقل می خواهد، دلسوزی برای مملکت می خواهد... قلم این جا که رسید سر بشکست و دستم از کار افتاد. بهتر آن است که هیچ نگویم که معانی هرگز اندر حرف ناید.» (ص ۴۷۶-۴۷۷)



(۱) تعبیر استاد مجتبی مینوی در وصف محمدعلی فروغی

حتی در چند سنگ نوشته که از خود اردشیر دوم باقی مانده، نام اناهیت نیامده است و این میسراند که در پندار شاه درباره ایزدان یک دگرگونی ناگهانی پدید آمده است و اناهیت در دل وی ارج بیشتری یافته است تا آنجا که فرمان داده است تا پیکره اناهیت را در آتشکده های بابل و شوش و همدان و دمشق و سارد برپا سازند و او را ستایش کنند. شاید بتوان سبب دل بستگی ویژه شاه را به اناهیت در حوادثی که در آن دوران رخ داده است جستجو کرد:

شاه با همه کوششی که توسط مادر و برادرش کورش برای نرسیدن او به پادشاهی در کار است، در پرستشگاه اناهیت به آیین دینی تاج گذاری می کند و در همان هنگام از دسیسه برادر آگاه می شود و او را در گوشه ای از پرستشگاه پیدا و دستگیر می کند از این رو اناهیت را نگهبان و پشتیبان خود و پادشاهی خویش می شمارد. سپس چند سال بعد، هنگامی که کورش در آسیای کوچک شورش می کند و با سپاهی فراوان به سوی پایتخت روان می شود، اردشیر بر برادر پیروز می گردد و کورش کشته می شود و اردشیر در این پیروزی خود را سپاسگزار اناهیت می داند که تاج به او بخشیده است و باز از او پشتیبانی کرده است و شاید به همین جهت گرانبهارترین غنیمت جنگی یعنی «اسپازیا Aspasia» معشوقه برادر را به پرستشگاه ناهید در همدان می فرستد، زیرا رسم چنین بوده است که بخشی از بهترین غنیمت های جنگی به پرستشگاه اناهیت اهداء شود.

فروغی در توجیه دستور خود از سفر پاریس می گوید: «اگر ما این جا نبودیم انگلیس ها رسماً عنوان سرپرستی ایران را اختیار می کردند و عضویت جامعه ملل هم حاصل نمی شد.» (ص ۱۲۴)

با این همه می گوید: این مسافرت به گردنم افتاد. برای ادای تکلیف قبول کردم و به قدری که مقدر بود کوشیدم. بعد از این هم هر قدر لازم باشد در ادای تکلیف می کوشم و باقی را حواله با خدا می کنم. (ص ۴۷۶-۴۷۷)

اما فروغی به آینده ایران خوشبین و امیدوار است: ... حالا اول کار است و شب آستن. و باید از حالا پای بست خانه را درست کرد که اگر حالا شکستی به در و دیوار وارد آید در وقتی که مناسب شد بتوان بر روی پایه بنایی کرد...

ممکن است شکستی هم که ما از آن ترس داریم وارد نیاید. به شرطی که ایرانیان بدانند چه بکنند و چه نخواهند بکنند. و





**Caroline Nasser**  
**Accident Lawyer**  
**5 Can't Miss**  
**Tips from 2015**

In case you missed them, we compiled five of our most popular Tips from 2015, addressing topics such as the Department of Labor's proposed overtime rules and things you should never say to an employee. Here are five of our most popular Tips this year:

- 1- *New Overtime Rules Proposed:* This year the Department of Labor issued proposed changes to the overtime exemptions under the Fair Labor Standards Act. The proposal would make substantial increases to the minimum salary requirement.
- 2- *7 HR Issues You Can't Afford to Overlook*

*Continued from Page 58*

**LDN ....**  
 The successful results of the first US medical center research on LDN, an open-label trial that tested the use of LDN in Crohn's disease (details here), was presented in May 2006 by Professor Jill Smith of the Pennsylvania State University College of Medicine. The National Institutes of Health has granted \$500,000 for Dr. Smith's group to continue the study as a larger placebo-controlled scientific trial of LDN in Crohn's disease. All physicians understand that appropriate off-label use of an

With so many requirements governing the HR and employment landscape, the cost of noncompliance can be substantial for small businesses. Direct costs may include fines and damages, while indirect costs may involve lower employee morale and productivity, higher turnover, and a damaged reputation.

**3- New Hire Paperwork & Other Record-keeping Requirements**

Do you know what paperwork you need to complete each time you hire a new employee? Or how to properly store employee records? Various laws dictate what records you need to keep, how to store them and for how long.

**4- Never Say This to An Employee!**

Sometimes we say things without realizing the impact of our words on others. In the workplace in particular, certain statements could have unintended consequences.

**5- 10 Benefits That May be More Affordable Than You Think**

Employee benefits can help employers attract new employees, retain top performers, and remain competitive in the marketplace. And, you do not have to be a large employer to afford employee benefits.

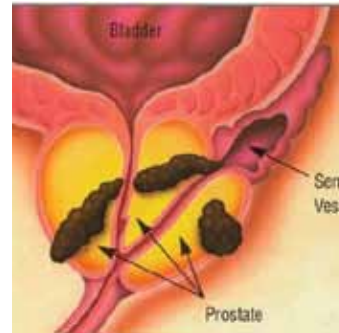
already FDA-approved medication such as naltrexone is perfectly ethical and legal. Because naltrexone itself has already passed animal toxicity studies, one could expect that once testing is able to begin, LDN could complete its clinical trials in humans and receive FDA approval for one or more uses within two to four years.

The materials available here on LDN are for informational purposes only and not for the purpose of providing medical advice and it is not intended as a substitute for professional medical help. You should contact your physician to obtain advice with respect to any particular issue or problem.

**Reduce Risk Of Prostate Cancer**

MedicalNews:The adherence of eight new World Cancer Research Fund (WCRF) lifestyle recommendations has been found to significantly reduce the risk of developing highly aggressive prostate cancer. The eight lifestyle recommendations that the

of prostate-specific antigen to determine the aggressiveness of the cancer. A total of 2,212 white and African-American men with newly diagnosed prostate cancer enrolled in the North Carolina-Louisiana Prostate Cancer Project (the men were between 40 to 70 years old). Men who adhered to fewer than four of the WCRF recommendations were at a much higher risk (38% higher) of developing aggressive tumors than those who adhered to more than four. The team found that eating fewer than 500 grams of red meat per week or fewer than 125 total kilocalories per 100 grams of food per day greatly reduced the risk of aggressive tumors among the study subjects. Most men are at risk of prostate cancer, but it is the level of aggressiveness of disease that is most clinically relevant. These findings suggest that even men with prostate cancer can take control of their disease and moderate its aggressiveness through diet and lifestyle choices.



WCRF made encouraged physical activity and the consumption of healthy foods low in caloric density (under 125 kilocalories per 100 grams of food). The research team, set out to determine what impact adherence to the recommendations had on highly aggressive prostate cancer risk. The team used Gleason grading system scores and blood levels



**SPECIAL OFFER @ TOUCHFREEWASH.COM**

**FRESH COFFEE** **No oil**

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

**Pezhvak of Persia.**  
**Connect With Consumers**  
**(408) 221-8624**  
**www.pezhvak.com**

◆Psoriasis ◆Rheumatoid Arthritis ◆Sarcoidosis ◆Scleroderma ◆Sjogren's Syndrome ◆Stiff Person Syndrome (SPS) ◆Systemic Lupus (SLE) ◆Ulcerative Colitis ◆Wegener's Granulomatosis  
**Other Diseases:** ◆Common Colds (URI's) ◆Emphysema (COPD) ◆HIV/AIDS ◆Depression (Major; and Bipolar)

#### **LDN has demonstrated efficacy in thousands of cases.**

**Cancer:** As of mid-2004, Dr. Bihari reported having treated over 300 patients who had a cancer that had failed to respond to standard treatments. Of that group, some 50%, after four to six months treatment with LDN, began to demonstrate a halt in cancer growth and, of those, over one-third have shown objective signs of tumor shrinkage.

**Autoimmune diseases:** Within the group of patients who presented with an autoimmune disease, none have failed to respond to LDN; all have experienced a halt in progression of their illness. In many patients there was a marked remission in signs and symptoms of the disease. The greatest number of patients within the autoimmune group are people with multiple sclerosis, of whom there were some 400 in Dr. Bihari's practice. Less than 1% of these patients has ever experienced a fresh attack of MS while they maintained their regular LDN nightly therapy.

**HIV/AIDS:** As of September 2003, Dr. Bihari had been treating 350 AIDS patients using LDN in conjunction with accepted AIDS therapies. Over the prior 7 years over 85% of these patients showed no detectable levels of the HIV virus — a much higher success rate than most current AIDS treatments, and with no significant side effects. It is also worth noting that many HIV/AIDS patients have been living symptom-free for years taking only LDN with no other medications.

**Central Nervous System disorders:** Anecdotal reports continue to be received concerning beneficial effects of LDN on the course of Parkinson's disease, Alzheimer's disease, amyotrophic lateral sclerosis (ALS—Lou Gehrig's disease), and primary lateral sclerosis. Dr. Jaquelyn McCandless has found a very positive effect of LDN, in appropriately reduced dosage and applied as a transdermal cream, in children with autism.

#### **How is it possible that one medication can impact such a wide range of disorders?**

The disorders listed above all share a particular feature: in all of them, the immune system plays a central role. Low blood levels of endorphins are generally present, contributing to the disease-associated immune deficiencies.

Research by others — on neuropeptide receptors expressed by various human tumors — has found opioid receptors in many types of cancer: ◆Brain tumors (both astrocytoma and glioblastoma) ◆Breast cancer ◆Endometrial cancer ◆Head and neck squamous cell carcinoma ◆Myeloid leukemia ◆Lung cancer (both small cell and non-small cell) ◆Neuroblastoma and others... ◆These findings suggest the possibility for a beneficial LDN effect in a wide variety of common cancers.

#### **How can I obtain LDN and what will it cost?**

LDN can be prescribed by your doctor, and should be prepared by a reliable compounding pharmacy.

Naltrexone is a prescription drug, so your physician would have to give you a prescription after deciding that LDN appears appropriate for you.

Naltrexone in the large 50mg size, originally manufactured by Du-

Pont under the brand name ReVia, is now sold by Mallinckrodt as Depade and by Barr Laboratories under the generic name naltrexone.

LDN prescriptions are now being filled by hundreds of local pharmacies, as well as by some mail-order pharmacies, around the US. Some pharmacists have been grinding up the 50mg tablets of naltrexone to prepare the 4.5mg capsules of LDN; others use naltrexone, purchased as a pure powder, from a primary manufacturer.

#### **LDN is not expensive**

One of the first pharmacies to compound LDN was Irmat Pharmacy in Manhattan. Their recent price for a one-month's supply of 4.5mg LDN (30 capsules) was \$60. Irmat does monthly quality control testing on its LDN, accepts prescriptions from any licensed physician, checks for insurance coverage, and includes shipment anywhere in the US or to other countries.

#### **Are there any side effects or cautionary warnings?**

**Side effects:** LDN has virtually no side effects. Occasionally, during the first week's use of LDN, patients may complain of some difficulty sleeping. This rarely persists after the first week. Should it do so, dosage can be reduced from 4.5mg to 3mg nightly.

**Cautionary warnings:** Because LDN blocks opioid receptors throughout the body for three or four hours, people using medicine that is an opioid agonist, i.e. narcotic medication, such as Ultram (tramadol), morphine, Percocet, Duragesic patch or codeine-containing medication, should not take LDN until such medicine is completely out of one's system. Patients who have become dependant on daily use of narcotic-containing pain medication may require 10 days to 2 weeks of slowly weaning off of such drugs entirely (while first substituting full doses of non-narcotic pain medications) before being able to begin LDN safely.

Those patients who are taking thyroid hormone replacement for a diagnosis of Hashimoto's thyroiditis with hypothyroidism ought to begin LDN at the lowest range (1.5mg for an adult). Be aware that LDN may lead to a prompt decrease in the autoimmune disorder, which then may require a rapid reduction in the dose of thyroid hormone replacement in order to avoid symptoms of hyperthyroidism. Full-dose naltrexone (50mg) carries a cautionary warning against its use in those with liver disease. This warning was placed because of adverse liver effects that were found in experiments involving 300mg daily. The 50mg dose does not apparently produce impairment of liver function nor, of course, do the much smaller 3mg and 4.5mg doses.

People who have received organ transplants and who therefore are taking immunosuppressive medication on a permanent basis are cautioned against the use of LDN because it may act to counter the effect of those medications.

#### **When will the low-dose use of naltrexone become FDA approved?**

Although naltrexone itself is an FDA-approved drug, the varied uses of LDN still await application to the FDA after related scientific clinical trials.

The FDA approved naltrexone at the 50mg dosage in 1984. LDN (in the 3mg or 4.5mg dosage) has not yet been submitted for approval because the prospective clinical trials that are required for FDA approval need to be funded at the cost of many millions of dollars.

*Continued on Page 57*



## What is Low Dose Naltrexone

Naltrexone itself was approved by the FDA in 1984 in a 50mg dose for the purpose of helping heroin or opium addicts, by blocking the effect of such drugs. By blocking opioid receptors, naltrexone also blocks the reception of the opioid hormones that our brain and adrenal glands produce: beta-endorphin and metenkephalin. Many body tissues have receptors for these endorphins and enkephalins, including virtually every cell of the body's immune system.

In 1985, Bernard Bihari, MD, a physician with a clinical practice in New York City, discovered the effects of a much smaller dose of naltrexone (approximately 3mg once a day) on the body's immune system. He found that this low dose, taken at bedtime, was able to enhance a patient's response to infection by HIV, the virus that causes AIDS. [Note: Subsequently, the optimal adult dosage of LDN has been found to be 4.5mg.]

In the mid-1990's, Dr. Bihari found that patients in his practice with cancer (such as lymphoma or pancreatic cancer) could benefit, in some cases dramatically, from LDN. In addition, people who had an autoimmune disease (such as lupus) often showed prompt control of disease activity while taking LDN.

**How does LDN work?** LDN boosts the immune system, activating the body's own natural defenses. Up to the present time, the question of "What controls the immune system?" has not been present in the curricula of medical colleges and the issue has not formed a part of the received wisdom of practicing physicians. Nonetheless, a body of research over the past two decades has pointed repeatedly to one's own endorphin secretions (our internal opioids) as playing the central role in the beneficial orchestration of the immune system, and recognition of the facts is growing.

Witness these statements from a review article of medical progress in the November 13, 2003 issue of the prestigious New England Journal of Medicine: "Opioid-Induced Immune Modulation: Pre-clinical evidence indicates overwhelmingly that opioids alter the development, differentiation, and function of immune cells, and that both innate and adaptive systems are affected.1,2 Bone marrow progenitor cells, macrophages, natural killer cells, immature thymocytes and T cells, and B cells are all involved. The relatively recent identification of opioid-related receptors on immune cells makes it even more likely that opioids have direct effects on the immune system.3"

The brief blockade of opioid receptors between 2 a.m. and 4 a.m. that is caused by taking LDN at bedtime each night is believed to produce a prolonged up-regulation of vital elements of the immune system by causing an increase in endorphin and enkephalin production. Normal volunteers who have taken LDN in this fashion have been found to have much higher levels of beta-endorphins circulating in their blood in the following days. Animal research by I. Zagon, PhD, and his colleagues has shown a marked increase in metenkephalin levels as well.

Bihari says that his patients with HIV/AIDS who regularly took LDN before the availability of HAART were generally spared any deterioration of their important helper T cells (CD4+).

In human cancer, research by Zagon over many years has demonstrated inhibition of a number of different human tumors in laboratory studies by using endorphins and low dose naltrexone. It is suggested that the increased endorphin and enkephalin levels, induced by LDN, work directly on the tumors' opioid receptors — and, perhaps, induce cancer cell death (apoptosis). In addition, it is believed that they act to increase natural killer cells and other healthy immune defenses against cancer.

In general, in people with diseases that are partially or largely triggered by a deficiency of endorphins (including cancer and autoimmune diseases), or are accelerated by a deficiency of endorphins (such as HIV/AIDS), restoration of the body's normal production of endorphins is the major therapeutic action of LDN.

### What diseases has it been useful for and how effective is it?

Bernard Bihari, MD, as well as other physicians and researchers, have described beneficial effects of LDN on a variety of diseases:

**Cancers:** ♦Bladder Cancer ♦Breast Cancer ♦Carcinoid ♦Colon & Rectal Cancer ♦Glioblastoma ♦Liver Cancer ♦Lung Cancer (Non-Small Cell) ♦Lymphocytic Leukemia (chronic) ♦Lymphoma (Hodgkin's and Non-Hodgkin's) ♦Malignant Melanoma ♦Multiple Myeloma ♦Neuroblastoma ♦Ovarian Cancer ♦Pancreatic Cancer ♦Prostate Cancer (untreated) ♦Renal Cell Carcinoma ♦Throat Cancer ♦Uterine Cancer

**Autoimmune:** ♦Neurodegenerative ♦ALS (Lou Gehrig's Disease) ♦Alzheimer's Disease ♦Autism Spectrum Disorders ♦Hereditary Spastic Paraparesis ♦Multiple Sclerosis (MS) ♦Parkinson's Disease ♦Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) ♦Primary Lateral Sclerosis (PLS) ♦Progressive Supranuclear Palsy ♦Transverse Myelitis

**Other Autoimmune Diseases:** ♦Ankylosing Spondylitis ♦Behcet's Disease ♦Celiac Disease ♦Chronic Fatigue Syndrome ♦CREST syndrome ♦Crohn's Disease ♦Dermatomyositis ♦Dystonia ♦Endometriosis ♦Fibromyalgia ♦Hashimoto's Thyroiditis ♦Irritable Bowel Syndrome (IBS) ♦Myasthenia Gravis (MG) ♦Nephrotic Syndrome ♦Pemphigoid ♦Primary Biliary Cirrhosis

*Continued on Page 58*

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.



**Fly with the best**  
Unanimously voted  
2016 Airline of the Year




**Honored to receive our latest award from Air Transport World**

Our goal isn't to improve on what has been done before, but to totally reimagine it. That's why we are proud to have received the award of 2016 Airline of the Year from Air Transport World.

This award not only acknowledges our innovative cabins and thoughtful guest experience, but also our unique partnership strategy and a willingness to be bold that sets us apart.

*Fly daily from San Francisco to Abu Dhabi, with twice daily connections to Tehran.*



#Reimagined | [etihad.com](http://etihad.com) | 

**Flying Reimagined**





ما امتیاز اعتباری شما  
را افزایش می دهیم!

- ✓ Foreclosures
- ✓ Judgements
- ✓ Tax Liens
- ✓ Repossessions
- ✓ Establish Credit
- ✓ Inquiries

- ✓ Late Payment
- ✓ Collections
- ✓ Charge-Offs
- ✓ Bankruptcies
- ✓ Chexsystems Repair
- ✓ Identity Theft



اعتبار شما  
مرز بین رویا و واقعیت

800-685-7120

www.enrichfin.com



**Caroline Nasserri**  
Attorney at Law

# کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۲۵ سال تجربه

❖ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

❖ صدمات شدید بر اثر تصادفات

❖ مرگ بر اثر تصادفات

❖ صدمات ناشی از حمله حیوانات

**1(800)525-6060**

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

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

**Tel:(408)298-1500**

e-mail: [cnasserri62@yahoo.com](mailto:cnasserri62@yahoo.com)

**Fax:(408)278-0488**

Website: [carolinenasserilaw.com](http://carolinenasserilaw.com)

**675 North First Street, San Jose, CA 95112**