

چو ایمان نباشد تن من مباد
در این بوم و بوم زنده یگ تن مباد
همه سر به سر تن به گشتن دهیم
به از آنکه گشود به دشمن دهیم
فردوسی





Let Us Take You on a Journey

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



Simply The Best

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

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

San Jose

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

San Francisco

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

وکیل تصادفات و صدمات بدنی

Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri
Attorney at Law

دکتر کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۲۵ سال تجربه

- ❖ صدمات شدید بر اثر تصادفات
- ❖ مرگ بر اثر تصادفات
- ❖ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده
- ❖ صدمات ناشی از حمله حیوانات

دسترسی به معالجات پزشکی،
بدون پیش پرداخت، در اسرع وقت

هیچگونه وجهی تا قبل از دریافت حقوق قانونی
شما در امور تصادفات، از شما دریافت نخواهد شد!

1(800)525-6060

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

cnasserri62@yahoo.com

carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112

فهرست مطالب

صفحه ۱	تبلیغ
صفحه ۲	پای حرف سردبیر-فهرست مطالب
صفحه ۳	اخبار
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	اخبار
صفحه ۶	اخبار
صفحه ۷	اخبار
صفحه ۸	یک سینه سخن (مسعود سپند)
صفحه ۹	با (هادی خرسندی) - اخبار
صفحه ۱۰	اخبار
صفحه ۱۱	اخبار
صفحه ۱۲	رویدادهای مهم و قابل توجه (محمد تقی سیط)
صفحه ۱۳	اخبار
صفحه ۱۴	دنیای ورزش از دیدگاه من (احمد طوسی)
صفحه ۱۵	اخبار ورزشی
صفحه ۱۶	فیلم و سینما (پرویز نوری)
صفحه ۱۷	ادامه فیلم و سینما
صفحه ۱۸	سیر و سفری در گلستان ادب پارسی (پرویز نظامی)
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکنونی)
صفحه ۲۰	یادداشت‌های بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱	اخبار
صفحه ۲۲	از در گوشی‌ها (پیرایه)
صفحه ۲۳	دیدگاهها (حسین جعفری)
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد) - اخبار
صفحه ۲۵	تا نظر شما چه باشد؟
صفحه ۲۶	اخبار
صفحه ۲۷	اخبار
صفحه ۲۸	اخبار
صفحه ۲۹	مهندسی بزرگ انتخابات (حسین باقرزاده)
صفحه ۳۰	اخبار
صفحه ۳۱	اخبار
صفحه ۳۲	دایی یا عمو (بهرام گرامی)
صفحه ۳۳	با زندگی آشنا کنید (ابراهیم رشیدپور)
صفحه ۳۴	تقویم برنامه‌های هنری - جدول
صفحه ۳۵	اخبار - فال ستارگان
صفحه ۳۶	اخبار
صفحه ۳۷	اخبار
صفحه ۳۸	اخبار
صفحه ۳۹	اخبار
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	اخبار
صفحه ۴۲	اخبار
صفحه ۴۳	تبلیغ
صفحه ۴۴	اخبار
صفحه ۴۵	اخبار
صفحه ۴۶	تبلیغ
صفحه ۴۷	دنباله اخبار
صفحه ۴۸	دنباله اخبار
صفحه ۴۹	دنباله اخبار
صفحه ۵۰	دنباله اخبار
صفحه ۵۱	دنباله اخبار
صفحه ۵۲	دنباله اخبار
صفحه ۵۳	دنباله اخبار
صفحه ۵۴	دنباله اخبار
صفحه ۵۵	دنباله اخبار
صفحه ۵۶	دنباله اخبار
صفحه ۵۷	دنباله اخبار
صفحه ۵۸	انگلیسی
صفحه ۵۹	انگلیسی
صفحه ۶۰	انگلیسی



پای حرف سردبیر: از آن روز که ناگزیر به تعطیلی پژواک شدم و تا به امروز که دوباره پژواک را منتشر می‌کنم، لحظه‌ای از فکر این نشریه دور نبوده‌ام و مشکلات انتشار و تمامی پستی و بلندی‌ها را دوباره و چند باره در ذهن عاشق خود مرور کردم. در طی چند ماه گذشته تلفن‌ها و پیام‌های فراوانی از دوستان، خوانندگان و تنی چند از صاحبان بیزینس رسید که همگی حاکی از مهربانی و اظهار امیدواری برای انتشار مجدد پژواک بود. من از نوجوانی، بلکه قبل از نوجوانی که شاگرد مدرسه بودم، برای روزنامه دیواری مدرسه مقاله می‌نوشتم، تا آنجا که مسئولیت کامل انتشار روزنامه را در مدرسه و در

تمام مدت شاگردی ام بعهدہ داشتم. بنابراین عشق و علاقه به روزنامه نگاری در تمام طول زندگی در وجودم حضور داشته و دارد و شعله خدمتگذاری هرگز در سینه ام خاموش نبوده. یادم نمی‌رود زمانی فرا رسید که همکار گرامی، فرامرز فروزنده، مدیر سابق تلویزیون اندیشه، با محبت فراوانی، گفت و شنودی درباره تعطیل شدن انتشار پژواک انجام داد که نظر بسیاری از شنوندگان و بینندگان را جلب کرد و در پی آن و با دریافت پیام‌های خوانندگان و تنی چند از صاحبان کسب، دلبستگی‌هایم بیشتر از پیش مرا بسوی انتشار مجدد کشانید.

لازم است در اینجا از کلیه کسانی که در این مدت مرا همراهی کردند، بخصوص از تمامی نویسندگان پژواک که با تلفن‌های مکرر و مهربانان من را دلگرم و تشویق به چاپ دوباره می‌کردند و مخصوصاً از شوهرم اردشیر، که با آگاهی از تمامی مشکلات و ناراحتی‌هایی که در سر راه بوده و هنوز هم هست، بدون هیچگونه شکایتی، همیشه حامی و پشتیبان من در هر کاری بوده است، نهایت سپاسگزاری و قدردانی را بکنم. قصه را کوتاه کنم...واقعیت چنین است که در جامعه ایرانیان شهرک ما، نیاز به

۲۳
آغاز بیست و سومین
سال انتشار پژواک

بیست و سه سال فعالیت برای ارائه مطالب فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، هنری و انعکاس اخبار ایران و جهان، به هموطنان مقیم در خارج از کشور. این امر امکان پذیر نبود مگر با همکاری بانوان و آقایان نویسنده و همکاری و پشتیبانی صاحبان آگهی که بدون حمایت این عزیزان کاری بس غیر ممکن بود.

با تشکر از کلیه حامیان شرکت پژواک
و با آرزوی پیشرفت و موفقیت برای جامعه ایرانی و افغان

یک نشریه ای که بتواند خدمتگذار جامعه با هر عقیده و سلیقه ای باشد، خالی مانده و هدف من همیشه به چاپ رساندن یک نشریه مستقل و بدون نفوذ هیچگونه سازمان و یا فردی بوده است و همیشه نیز خواهد بود. بنابراین چاپ چنین نشریه ای فقط با حمایت شما صاحبان کسب و کار امکان پذیر می‌باشد. اینک با یادی از کلام «رضا مقصدی» شما را به ضیافت تولید دوباره پژواک دعوت می‌کنم.

از آن زمان که ترا عاشقانه تر خواندم زمین بنام تو چرخید
دل من است که اینگونه ست و بی تردید
ترا دوباره پسندید
به جان شیفته من که شعله یی، جاریست
همیشه شور تو جوشید،
ای صدای تو سبز

با تشکر
افلیا پرویزاد

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

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

شماره تلفن: ۲۲۱-۸۶۲۴-۴۰۸
شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳-۴۰۸

آدرس مکانی با نشریه پژواک:
PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157

♦ مسئولیت صحت و سقم آگهی‌ها با صاحبان آگهی می‌باشد. ♦ شرکت پژواک هیچگونه مسئولیتی را در این قبالی نمی‌پذیرد. ♦ استفاده از طراحی‌های این نشریه بدون اجازه کتبی از شرکت پژواک (حتی برای صاحبان آگهی) غیر قانونی می‌باشد. ♦ ماهنامه پژواک در انتخاب، حکم، کوتاه کردن و اصلاح مطالب آزاد است. ♦ نظریه‌های مقالات لزوماً عقاید مسئولین پژواک نمی‌باشد. ♦ مسئولیت نظریه‌ها به عهده نویسندگان می‌باشد.
Pezhvak was compiled as carefully as possible. Pezhvak of Persia can not guarantee the correctness of all information contained herein and does not accept responsibility for any errors or omissions.

گوشه‌هایی از زندگی سیاسی حسن روحانی



این مجلس را بر عهده داشته است. به رغم سمت‌های مهمی که در کارنامه روحانی وجود دارد و حضور او به عنوان یکی از شخصیت‌های مطرح در جمهوری اسلامی، شهرت عام او به دو سال آخر دولت دوم محمد خاتمی مربوط می‌شود. حسن روحانی که در دوران خاتمی نیز دبیری شورای عالی امنیت ملی و مشاوره‌ی رئیس‌جمهور را بر عهده داشت، با افزایش حساسیت‌های بین‌المللی در مورد فعالیت‌های هسته‌ای ایران، مدت دو سال (مهر ۸۲ تا مرداد ۸۴) سرپرست تیم مذاکره‌کننده جمهوری اسلامی بود. دوران سرپرستی مذاکرات هسته‌ای از سویی دوره‌ی آشنایی بیشتر ایرانیان با روحانی و شهرت او در سطح بین‌المللی بوده، از سوی دیگر مناقشه‌برانگیزترین سال‌های حیات سیاسی این روحانی محافظه‌کار میانه‌رو به شمار می‌رود.

چرایی پذیرش تعلیق داوطلبانه

حسن روحانی تلاش کرد پرونده هسته‌ای ایران از آژانس بین‌المللی انرژی اتمی به شورای امنیت سازمان ملل فرستاده نشود و زمینه‌ای برای صدور قطعنامه‌های تحریمی علیه ایران شکل نگیرد.

اصولگرایان تندرو روحانی و دولت خاتمی را به سازش و تسلیم در برابر غرب و چشم‌پوشی از حقوق هسته‌ای ایران متهم می‌کنند. این موضوعی است که در جریان مبارزات انتخاباتی ۲۴ خرداد ۹۲ نیز بسیار مطرح شد. حسن روحانی در برابر اتهام‌هایی که به او وارد می‌کنند محور سیاست‌های هسته‌ای خود را تنش‌زدایی و دفع تهدیدهای کشورهای غربی عنوان می‌کند. او ارجاع پرونده ایران به شورای امنیت و صدور پی در پی قطعنامه‌های تحریمی در دوران ریاست جمهوری محمود احمدی‌نژاد را نشانه‌ی ناکامی مذاکره‌کنندگان هسته‌ای بعدی می‌داند.

کتاب «امنیت ملی و دیپلماسی هسته‌ای»

دوپیچه وله فارسی-حسن روحانی ۲۱ آبان ۱۳۲۷ خورشیدی در شهرستان سرخه استان سمنان متولد و از ۱۳ سالگی وارد حوزه‌ی علمیه قم شد. او همزمان در دانشگاه تهران و سپس در بریتانیا تا مقطع دکترا در رشته‌ی حقوق تحصیل کرد. روحانی تحصیلات در قم را تا رسیدن به درجه‌ی اجتهاد ادامه داد و در همان دوره نیز وارد فعالیت سیاسی شد. ظاهراً او نخستین فردی بوده که در مجلس ترجم مصطفی خینی در مسجد ارک تهران، آبان ۱۳۵۶، روح‌الله خمینی را «امام» خطاب کرد.

از میدان‌های جنگ تا مرکز تحقیقات استراتژیک

روحانی پیش از آنکه در سال ۱۳۵۹ دوره بیست‌ساله‌ی نمایندگی مجلس شورای اسلامی را آغاز کند، حدود یک سال مامور رسیدگی و سامان دادن به وضعیت آشفته‌ی ارتش و پادگان‌های کشور شد. او همزمان با آغاز نمایندگی در مجلس، سه سال نیز یکی از سه عضو شورای سرپرستی رادیو و تلویزیون ایران بود. در دوران جنگ ایران و عراق روحانی به یکی از فرماندهان جنگ تبدیل شد و سمت‌هایی چون ریاست ستاد قرارگاه مرکزی خاتم‌الانبیاء، فرماندهی پدافند هوایی کل کشور و معاونت جانشین فرماندهی کل قوا را برعهده داشت. نزدیکی و همکاری با اکبر هاشمی رفسنجانی یکی از بارزترین جنبه‌های زندگی سیاسی برنده‌ی انتخابات ریاست جمهوری سال ۹۲ محسوب می‌شود. چنانچه رفسنجانی می‌گوید، شرکت روحانی در انتخابات پس از مشورت با او صورت گرفته است.

در دوران ریاست جمهوری رفسنجانی، حسن روحانی دبیر شورای عالی امنیت ملی و مشاور رفسنجانی در امور امنیت ملی بود. روحانی از سال ۱۳۷۰ در مجمع تشخیص مصلحت نظام از نزدیکترین همکاران رفسنجانی است و از ۲۱ سال پیش ریاست مرکز تحقیقات استراتژیک این مجمع را برعهده دارد.

مذاکرات هسته‌ای و افزایش شهرت

رئیس دولت یازدهم از سال ۱۳۷۸ تا کنون یکی از اعضای مجلس خبرگان بوده و از ۱۲ سال پیش ریاست کمیسیون سیاسی-اجتماعی و از سال ۸۵ ریاست دبیرخانه

نگهبان انتخابات وارد فضای تازه‌ای شد. از میان هشت داوطلب تایید صلاحیت شده ۶ نفر به طیف‌های مختلف اصولگرایان تعلق داشتند، یکی از اصلاح‌طلبان میانه‌رو و دیگری روحانی بود که خود را «اعتدالگرا» می‌خواند. به گزارش خبرگزاری مهر، رفسنجانی ۲۱ خرداد در دیدار با جمعی از فعالان دانشجویی با اشاره به دعوتش از علی‌اکبر ناطق‌نوری گفت: «پس از اینکه ایشان دعوت بنده را نپذیرفت مشترکاً به آقای دکتر حسن روحانی پیشنهاد کردیم که ایشان به صورت مشروط پیشنهاد ما را بپذیرفت.» رفسنجانی که به این شرط‌ها اشاره نکرده در بخش دیگری از سخنانش گفت: «آقای دکتر حسن روحانی با مشورت بنده قدم در راه انتخابات گذاشت و با احترامی که برای کاندیداهای دیگر قائلم به دکتر روحانی رای می‌دهم و ایشان را برای تصدی قوه مجریه مناسبتر می‌دانم.»

اصلاح‌طلبان، هموارکنندگان راه روحانی

محمدرضا عارف، تنها اصلاح‌طلب تایید صلاحیت شده، چهار روز مانده به رای‌گیری به توصیه محمد خاتمی و شورای مشورتی اصلاح‌طلبان انصراف داد و عملاً راه را برای پیروزی روحانی هموار کرد. جناح اصلاح‌طلب حکومت جمهوری اسلامی که در هشت سال گذشته تقریباً از صحنه سیاسی ایران حذف شده، تنها روزنه‌ی بازگشت به قدرت را حمایت از رفسنجانی و پس از رد صلاحیت او، پشتیبانی از روحانی می‌بیند. بیستم خرداد شورای هماهنگی اصلاحات در حضور محمد خاتمی تصمیم گرفت در انتخابات ریاست جمهوری ۲۴ خرداد از حسن روحانی حمایت کند. عدم توافق اصولگرایان بر سر کاندیدای واحد نیز کار را بر روحانی ساده‌تر کرد. پیشتر ائتلاف سه نفره اصولگرایان، متشکل از محمد قالیباف، علی‌اکبر ولایتی و غلامعلی حدادعادل توافق کرده بود که پس از مشخص شدن نتایج نظرسنجی‌ها، دو نفر به نفع کسی که بیشترین رأی را دارد کنار بکشند.

حدادعادل ۲۰ خرداد کنار رفت اما ولایتی، به رغم اختلاف فاحشی که با قالیباف داشت، در صحنه ماند. مطابق برخی شایعاتی که از سوی ولایتی تکذیب شده او به درخواست رفسنجانی انصراف نداده است. نتایج انتخابات نشان داد که اصولگرایان در صورت توافق بر سر یک نفر نیز به احتمال زیاد در فرستادن فرد مورد نظر خود به کاخ ریاست جمهوری ناکام می‌ماندند.

که در سال ۱۳۹۰ منتشر شد، چنانکه در مقدمه آن آمده، پاسخ به کسانی است که «درباره چرایی پذیرش تعلیق داوطلبانه و موقت بخشی از فعالیت‌های هسته‌ای در این دوره، سؤالاتی به ذهن دارند.»

روحانی در کنار دیگر فعالیت‌هایش به نوشتن و تالیف ده‌ها کتاب و صدها مقاله و پژوهش نیز پرداخته است. او همچنین مشغول نوشتن خاطرات خود است. جلد نخست این مجموعه که به شکل‌گیری «انقلاب اسلامی» مربوط است سال ۸۷ منتشر شده و جلد دوم درباره دوره «دفاع مقدس» آماده انتشار شده است.

پایگاه اطلاع‌رسانی مجمع تشخیص مصلحت می‌نویسد، روحانی «دارای تألیفات، تحقیقات و مقالات علمی فراوانی است که حدود ۱۰۰ اثر از ایشان به صورت کتاب یا مقاله منتشر شده است. بیش از ۷۰۰ تحقیق مهم و ارزشمند راهبردی با مدیریت و نظارت او در ۲۰ سال گذشته به انجام رسیده است.»

«اندیشه‌های سیاسی اسلام» نام کتاب دیگری از روحانی است که سه جلد آن در سال ۸۸ منتشر شد. در این سه کتاب به موضوع‌های «مبانی نظری»، «سیاست خارجی» و «مسائل فرهنگی و اجتماعی» پرداخته شده است.

روحانی در سال ۸۹ نیز کتابی با عنوان «امنیت ملی و نظام اقتصادی ایران» منتشر کرد و در دو کتاب دیگری که آماده چاپ دارد، به بررسی امنیت ملی در پیوند با سیاست خارجی و محیط زیست می‌پردازد. اعلام آمادگی روحانی برای شرکت در انتخابات ریاست جمهوری ۲۲ فروردین و ثبت نامش در ستاد انتخابات کشور ۲۷ اردیبهشت ۹۲ انجام شد. او با شعار تشکیل دولت «تدبیر و امید» وارد رقابت‌های انتخاباتی شد. روحانی بهمن ۹۱ در مورد احتمال شرکتش در انتخابات گفته بود «اگر بیایم مستقل می‌آیم.» اما حضور دو فرزند رفسنجانی در همایشی که برای اعلام نامزدی او در انتخابات تشکیل شد، از همان ابتدا روحانی را به عنوان فرد مورد حمایت رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام جمهوری اسلامی معرفی کرد. رفسنجانی خود در واپسین ساعت مهلت ثبت‌نام، داوطلب حضور در انتخابات شد.

با رد صلاحیت رفسنجانی توسط شورای

حسن روحانی کارت جدید خامنه ای برای فریب مردم ایران و جامعه بین المللی

هدف خامنه ای از رئیس جمهور کردن روحانی، کاهش فضای انفجاری در کشور، فریب مردم ایران و همچنین تکرار سناریوی ده سال پیش یعنی مذاکرات هسته ای با غرب و توافقات حداقلی بمنظور خرید وقت و تکمیل ساخت بمب اتم میباشد. فعالان سیاسی باید از همراهی با این کارزار دروغ و «حماسه ملی» دست ساخت رژیم پرهیز کنند



فوروم ایرانیان: با موافقت خامنه ای و سپاه، حسن روحانی رئیس جمهور جدید رژیم شد و رسانه های حکومتی این پیروزی تاریخی و حماسه ملی را به یکدیگر تبریک میگویند. سران حکومتی با خشنودی قابل درک، این انتخابات را نشانی از مشروعیت مردمی نظام معرفی کرده و در همین راستا، یکی از تحلیلگران حکومتی نوشت که «حماسه انتخابات نشان داد که نظام رأی مردم را محترم می شمارد و بنابراین، ادعای تقلب

دوم خرداد» شانزده سال پیش براه بیندازند. در فضای کنونی و با توجه به حجم تبلیغات رسانه ای رژیم و اصلاح طلبان حکومتی، فعالان سیاسی باید هشیار باشند و از کمک رسانی به سناریوهای رژیم جلوگیری نمایند. جانداختن حسن روحانی و معرفی او بعنوان سمبل آرزوهای مردم ایران و جشن گرفتن پیروزی وی، نشانی از عدم درک صحیح از نظام ولایت فقیه و باندهای حاکم بر کشور و جایگاه اصلاح طلبان در جهت حفظ نظام است. این نمایش هدفی بجز مشروعیت دادن به رژیم و ادامه حیات این حکومت نداشته و ندارد.

هدف رژیم

هدف خامنه ای و جناح حاکم، از رئیس جمهور کردن حسن روحانی چیست؟ آیا رژیم تغییر مسیر داده و در جهت برآورده ساختن نیازهای اقتصادی مردم و بازکردن فضای سیاسی کشور حرکت خواهد کرد؟

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

در این میان مانند همیشه گروههایی از اپوزیسیون است که سرگردان برای یافتن برادر زادههای کوچک در تب و تاب است. جویندگی طلاحرفه ای این اپوزیسیون است. اپوزیسیونی که پس از تلاش بسیار به مس دست می یابد و در روای طلا آن را در آغوش می فشارد.

چهار سال پیش دروغ بود. این انتخابات همچنین نشان داد که مردم به نظام وفادارند و تنها راه بهبود وضعیت خود را در درون همین نظام میدانند. اصلاح طلبان حکومتی نیز که با عدم ورود خاتمی به انتخابات و سپس حذف رفسنجانی از صحنه، همه درب ها را بروی خود بسته میدیدند سرانجام به گزینه ولی فقیه تن داده و با حمایت از روحانی تلاش کردند تا وی را کاندیدای خود معرفی نموده و مشی اصلاح طلبی و تکیه بر صندوق های رأی را زنده نگاه دارند. اکنون نیز با شرکت در جشن و شادمانی رژیم و تأیید رقم ساختگی ۳۵ میلیون رأی دهنده، تلاش میکنند تا خودشان را برنده اصلی این نمایش معرفی کنند.

هم رژیم و هم اصلاح طلبان حکومتی سعی میکنند تا از این «حماسه ملی» برای عقب راندن اپوزیسیون ساختار شکن استفاده کرده و با کمک گیری از رسانه های مهم و حامیان بین المللی، نمایشی مانند «حماسه

می شود و بتدریج نیاز به حصر خانگی آن ها نیز منتفی شود.

باشناخت این واقعیت هاست که می بینیم برنده ی قاطع بازی خامنه ای است و نه حسن روحانی که به گفته ی کارل مارکس در باره ی ناپلئون سوم «برادرزاده ی کوچک» ی بیش نیست. بازنده ترین بازیگر

کی برد، کی باخت؟

ناصر کاخساز-گویا نیوز



این بار خامنه ای همان گونه که قصد کرده بود انتخاباتی بدون تقلب را به جهان نشان داد تا تقلب بزرگ انتخابات پیشین را به ادعایی غیر قابل اثبات تبدیل کند. تقلب بزرگ این بار در حقیقت با گذراندن کاندیدها از غربال شورای نگهبان و دستچین شدن دقیق آن ها صورت گرفته بود. جمهوری اسلامی با این تجربه نشان داد که هر وقت بخواهد تقلب می کند و هر وقت لازم نباشد نمی کند. و دومی را سپر تبلیغاتی اولی می کند.

۴- رد صلاحیت رفسنجانی به معنای رد اساسی مواضع محافظه کاران میانه رو نبود. بلکه نفی کلان سرمایه داری بود که با مواضع اخلاقی و سوسیال فاشیستی جمهوری دینی غیر قابل جمع است. اختلاف خامنه ای و رفسنجانی نیز کاملاً در همین چارچوب اخلاق شخصی و نه اعتقادی قابل شناخت است. اختلافی که هرگز به یک تضاد شکوفا نشد. اختلافی بین ورثه که گاه حتا به قهر و خشونت می کشند اما ربطی به مسائل اعتقادی ندارد.

۵- سناریوی سپاه و سفیدی که خامنه ای بین جلیلی و روحانی مهندسی کرد شاهکاری از یک دست ساخت سیاسی بود. خامنه ای بدین وسیله یک محافظه کار میانه رو را که قاطعانه به سیادت خامنه ای باور دارد به یک قهرمان قهری گروههایی از مردم تبدیل کرد.

۶- خامنه ای با رئیس جمهور کردن روحانی نشان داد که به اعتقاد رفسنجانی و خاتمی به سیادت خود واقف است، اما به شخص آن ها که یادآورد بلوک سیاسی آن هاست امتیازی نمی دهد. همان کاری که رئیس جمهور رفسنجانی در زمان خودش با نهضت آزادی کرد. او در پاسخ به دانشجویی در دانشگاه گفته بود لازم نیست به نهضت آزادی آزادی بدهد چرا که او می تواند حرف های آن ها را خودش بزند و اجرا کند.

پس دیگر نیازی به دادن آزادی به این حزب احساس نمی شود. کاری که اکنون خامنه ای با رفسنجانی و خاتمی می کند.

۷- حسن روحانی به نیاز متافیزیکی اپوزیسیونی پاسخ داد که با پر شدن خلا سیاسی اش بوسیله ی روحانی زیر پای موسوی و کروبی در میان آن خالی

اگر کمی پسا متافیزیکی به مسئله نگاه کنیم آدم به یاد مصاحبه ای با کارل اتو اپل فیلسوف آلمانی می افتد که خبرنگار او را به مسابقه ی فوتبال برد و نظر او را در باره ی جنجال جنون آسای تماشاگران که زمین و زمان را پر کرده بود پرسید. فیلسوف بجای پاسخ به مدتی نسبتاً طولانی به صدای بلند خندید و قهقهه زد. اکنون ببینیم پس از این جنجال کاملاً مهندسی شده که پشت سر گذاریم چه درس هایی میتوان از آن بیرون آورد:

این بار خامنه ای همان گونه که قصد کرده بود انتخاباتی بدون تقلب را به جهان نشان داد تا تقلب بزرگ انتخابات پیشین را به ادعایی غیر قابل اثبات تبدیل کند. تقلب بزرگ این بار در حقیقت با گذراندن کاندیدها از غربال شورای نگهبان و دستچین شدن دقیق آن ها صورت گرفته بود. جمهوری اسلامی با این تجربه نشان داد که هر وقت بخواهد تقلب می کند و هر وقت لازم نباشد نمی کند. و دومی را سپر تبلیغاتی اولی می کند.

۲- خامنه ای با این تمهید و باشناخت گرایش های سازشکارانه ی اصلاح طلبان مواضع آن ها را به محافظه کاران میانه رو در حکومت -مانند رفسنجانی - که خامنه ای با آن ها هیچ تضاد اساسی ندارد نزدیک کرد تا جنبش سبز را در میان آن ها به توهمی مربوط به گذشته بدل کند.

۳- خامنه ای به اپوزیسیون فهماند که اپوزیسیون به رغم سپاه کردن خروارها کاغذ، اختلاف او را با رفسنجانی نفهمیده است و در آن مبالغه می کند.

تبدیل می‌شود. من امیدوارم که روابط ما در این فرصت نو بهبود یابد.

ای بی سی آمریکا: آقای روحانی وزارت خارجه آمریکا به شما و مردم ایران پیام تبریک داد. آنها می‌خواهند با شما وارد گفت‌وگوی مستقیم شوند. نظر شما چیست؟ روحانی: رابطه با آمریکا پیچیده است و باید روی حل مشکلات کهنه کار کرد. ما به دنبال ادامه تنش نیستیم. باید آمریکا تصریح کند در امور ایران مداخله نمی‌کند. تمام حقوق حقه مردم ایران و حقوق هسته‌ای را به رسمیت بشناسند و سیاست‌های یکجانبه‌گرایی و زومدارانه را نسبت به ایران کنار بگذارند و البته با این شرایط زمینه آماده می‌شود. اگر احساس شود حسن نیتی وجود دارد زمینه متفاوت است. اما همه باید بدانند که دولت آینده از حقوق حقه مردم هرگز کوتاه نخواهد آمد. بر این مبنا ما آماده کاهش تنش‌ها هستیم.

تحریم‌های بین‌المللی

خبرگزاری مهر: آقای روحانی، گفتید تحریم‌ها را هم برطرف می‌کنید. دکتر نوبخت هم همین وعده را داد. چطور این کار را می‌کنید و در چه زمانی؟ روحانی: تحریم طالمانه است و مردم ایران کاری نکرده‌اند که مستحق تحریم باشند. کار ایرانی قانونی و در چارچوب مقررات بین‌المللی بوده. استفاده از تحریم، روشی ارتجاعی و تاریخ گذشته است. غرب هم می‌داند که در شرایط بحران اقتصادی این تحریم به ضرر غرب هم هست. اگر تحریم‌ها سودی داشته باشند، برای اسرائیل خواهد بود. اولین قدم برای رفع تحریم، قدم گذاشتن در مسیر شفافیت بیشتر است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

هر صنف است.

آمریکای لاتین

پرسش: آقای روحانی جایگاه کشورهای آمریکای لاتین در برنامه توسعه روابط دولت شما با کشورهای جهان کجاست؟ روحانی: اولویت همسایه‌ها، کشورهای منطقه و اسلامی و کشورهای عضو جنبش عدم تعهد است. کشورهای آمریکای لاتین نیز از اولویت‌هاست.

دولت وحدت ملی

پرس تیوی: آیا دولت وحدت ملی تشکیل می‌دهید؟ روحانی: دولت من دولتی فراجنبی خواهد بود. برنامه برای نایبانیان مدیر مسئول روزنامه "ایران سپید" ویژه نایبانیان: آقای روحانی تصمیم ویژه‌ای برای رفع مشکل معلولان و نایبانیان دارید؟ روحانی: رسیدگی به معلولان و نایبانیان وظیفه انسانی اسلامی دولت است و در اولویت کار دولت قرار دارد.

روابط بین‌الملل

بی بی سی جهانی: آقای روحانی، مشکلاتی در روابط ایران و انگلستان وجود دارد. آیا برای بهبود این روابط برنامه‌ای دارید؟ روحانی: با همه کشورهای جهان که آنها را به رسمیت می‌شناسیم، اگر مشکلی هست در پی رفع آن خواهیم بود. احترام و منافع متقابل باید مد نظر باشد بر پایه حقوق حقه مردم ایران. دولت انگلستان از این قاعده مستثنی نیست. شبکه نخست تلویزیون آلمان: آقای روحانی دنیا به دولت شما امید بسته. آیا سیاست شما به سیاست‌های پیش از احمدی‌نژاد باز خواهند گشت؟ روحانی: جو جدید حتماً به فرصتی نو

روحانی در نشست خبری:

به وعده‌های انتخاباتی‌ام وفا دارم

همکاری با عارف

روزنامه آفتاب یزد: آقای روحانی، بر اساس درخواست مردم، آیا از آقای عارف هم در کابینه استفاده می‌کنید؟ روحانی: من به همه کاندیداهای انتخابات اخیر گفتم که بنا داریم از برنامه و نظرها و افراد مورد نظرشان استفاده کنیم.

رابطه با چین

سی سی تیوی از چین: آقای روحانی آینده رابطه ایران و چین را چگونه می‌بینید و برای بهبود آن چه می‌کنید؟ روحانی: رابطه خوب با چین ادامه خواهد یافت. البته دولت نکاتی را در این زمینه در نظر دارد که با مقامات چین در این مورد مذاکره خواهد کرد.

برنامه برای دانشگاهیان

خبرگزاری آنا: برنامه دولت شما برای دانشگاه‌ها و تخصیص بودجه‌های علمی و تحقیقاتی چیست؟

روحانی: تلاش بر این است که کیفیت دانشگاه‌های دولتی را بالا ببریم و رابطه دانشگاه و صنعت و دیگر بخش‌های تولید را تقویت کنیم تا دانشگاهیان بلافاصله پس از تحصیل بتوانند وارد فضای کار شوند.

آزادی انجمن‌های صنفی

روزنامه بهار: آقای روحانی انجمن صنفی روزنامه نگار تعطیل شده است. توقع روزنامه‌نگاران این است که خانه روزنامه‌نگاران را بازگشایی کنید. روحانی: نه تنها این انجمن بلکه همه انجمن‌ها را باید بر اساس قانون فعال کرد زیرا انجمن‌ها بهترین راه برای حل مسائل

حسن روحانی از اعمال شفافیت بیشتر در سیاست اتمی ایران سخن گفت. او تأکید کرد که تصمیم‌گیر نهایی در مورد بحران سوریه مردم این کشور هستند. در مورد آزادی زندانیان سیاسی در حصر و بند گفت که همه کارها در دست رئیس‌جمهور نیست.

دویدیه وله: نخستین نشست خبری حسن روحانی، رئیس‌جمهور آینده‌ی ایران در مرکز تحقیقات استراتژیک مجمع تشخیص مصلحت برگزار شد. در پایان این کنفرانس خبری یکی از حاضران فریاد زد: "روحانی یادت باشه، میرحسین باید باشه!" بخشی از جمله با قطع صدای سالن به درستی شنیده نشد. در پی گزارش لحظه به لحظه دوپچه وله از این کنفرانس مطبوعاتی را می‌خوانید:

از بین بردن فضای امنیتی

پرسش: برای از بین بردن فضای امنیتی، مثلاً از بین بردن محدودیت‌ها از پایه‌گذاران انقلاب چه می‌کنید؟ روحانی: من کاملاً امیدوارم که فضای تغییر کند. البته همه‌ی کار در دست رئیس‌جمهوری نیست و همه باید دست به دست هم بدهند.

کارگران

پرسش: مزد کارگران ۶ درصد کمتر از نرخ تورم است. برنامه فوری شما برای افزایش مزد کارگران و نجات از وضع فعلی چیست؟ روحانی: طبق قانون افزایش مزدها باید مطابق تورم باشد. دولت تلاش می‌کند این نقص در اجرای قانون برطرف شود.



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

Johns Hopkins University MBA Candidate

Faculty member at West Valley College, Dep. of Engineering

(408)605-9493 www.advantageinlearning.com



هتل چرا؟

Why Hotel?

Home Away From Home

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

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

(408)242-0695

info@sjeh.info + www.SanJoseExecutiveHousing.com

مردم با گرانی چگونه سر می‌کنند؟

پارسا محمدی-رادیو زمانه

حاوی شنیده‌هایی است که می‌شود گفت تیبیک هستند، یعنی هر جا بروید شبیه آنها را می‌شنوید و برای شنیدن لازم نیست سؤال کنید! مردم آنقدر دل‌شان از سختی‌های زندگی پر است که نیازی به سؤال پرسیدن برای حرف زدن ندارند. فقط به دنبال فرصتی هستند که خودشان را خالی کنند.

روابط واهی گران‌کننده

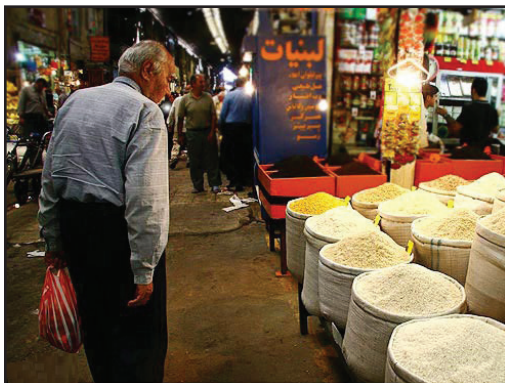
این روزها ظاهراً هر چیزی به چیز دیگری ربط دارد که گران‌شدن اولی به گرانی دومی می‌انجامد. به قول آقا رضا که در آتش‌نشانی مشغول به کار است: «یادم هست قدیم گرانی به قیمت بنزین ربط داشت. وقتی دولت بنزین را گران می‌کرد همه کاسب‌ها می‌کشیدند روی اجناس. به کاسب می‌گفتم چه ربطی دارد بنزین به گرانی؟ جواب می‌داد: هزینه حمل و نقل بالا رفته. می‌گفتم کامیون با گازوئیل کار می‌کند چه ربطی دارد به بنزین؟ می‌گفتند کرایه وانت رفته بالا. حالا باز به ربطی داشت. الان می‌روی درب مغازه می‌گویی یک جعبه پنیر بده، می‌بینی گران شده است. مغازه‌دار می‌گوید به خاطر بحران کره است. کره شمالی می‌خواهد آمریکا را با بمب اتم بزند برای همین پنیر گران شده! چند جای دیگر هم شنیده‌ام. مغز مردم تاب برداشته. همه چیز را به شوخی می‌گیرند. هرچه بیشتر بلا سر ما می‌آید، بیشتر شوخی و خنده می‌کنیم. خودمان را زده‌ایم به بی‌عاری.» آقا رضا روابط گران‌کننده را واهی می‌داند. او می‌گوید:

مطابق آخرین آمار بانک مرکزی ایران، نرخ تورم به ۳۲ درصد و نرخ تورم نقطه به نقطه به بالای ۴۰ درصد رسیده است. صدا و سیما در گزارش‌های خود از افزایش دو تا سه برابری نرخ دارو و محصولات بهداشتی خیر می‌دهد و تلویحا اعلام می‌کند که نهادهای نظارتی و دولت به هیچ وجه قادر به کنترل قیمت‌ها نیستند. رقم‌های درشت هزینه زندگی در ایران مربوط به کرایه مسکن، هزینه خوراک خانواده مانند گوشت، نان، لبنیات، هزینه حمل و نقل و لوازم بهداشتی و دارویی می‌شود. در صحبت‌های مردم آنچه بیشتر باعث شکایت، ناراحتی و استرس است، ناتوانی در تامین هزینه این اقلام است. با نزدیک شدن به فصل تابستان موجی از تشویش و نگرانی مستاجران را فرا گرفته است. به صورت سنتی فصل اسباب‌کشی مستاجران و تمدید قرار دادهای اجاره، تابستان است. به این دلیل که اکثر مستاجران با مشخص شدن محل تحصیل فرزندان خود، در هنگام تعطیلات درسی آنها محل زندگی خود را به دل‌خواه یا از روی اجبار تغییر می‌دهند. نرخ مالیات بر ارزش افزوده یک درصد بالا رفته است و به همین بهانه نرخ تمامی محصولات لبنی افزایش یافته است. مقدار دیگری از گرانی‌ها به دلیل خصوصی‌سازی واحدهای پتروشیمی و عدم عرضه مواد اولیه صنایع بسته‌بندی در داخل کشور است.

مردم چه می‌گویند؟

بشنویم خودشان چه می‌گویند. این گزارش

پاییز ۹۱ نسبت به پاییز ۹۰ از طریق بنگاه‌های معاملات ملکی در شهر تهران نسبت به فصل قبل ۷۰ درصد و نسبت به فصل مشابه سال قبل ۸۱٫۹ درصد افزایش داشته همچنین متوسط قیمت فروش هر متر مربع زیربنای مسکونی معامله شده از طریق بنگاه‌های معاملات ملکی در شهر تهران نسبت به فصل قبل ۱۹ درصد و نسبت به فصل مشابه سال قبل ۵۲٫۸ درصد افزایش داشته است. براساس این گزارش، متوسط اجاره ماهانه به علاوه سه درصد ودیعه پرداختی بابت اجاره یک مترمربع زیربنای مسکونی معامله شده از طریق بنگاه‌های معاملات



این‌ها که توی ماهواره حرف می‌زنند هم فرقی با این آخوندها ندارد. می‌گویند اشکال ندارد که تحریم شدیم و کشور دارد خراب می‌شود؛ مهم این است که دموکراسی داشته باشیم. زور می‌زنند که تحریم‌ها برای جمهوری

ملکی در شهر تهران نسبت به فصل قبل ۵٫۹ درصد و نسبت به فصل مشابه سال قبل ۳۳٫۵ درصد افزایش داشته است. علی اکبر جوانی ۲۹ ساله است. از استان سمنان به امید کار بهتر و در آمد بیشتر به تهران آمده است. لباس فروشی دارد و به همراه سه نفر از دوستانش در یک آپارتمان اجاره‌ای زندگی می‌کند. می‌گوید: «اول مرداد باید قرار داد را تمدید کنیم. طبقه پایینی‌ها با صاحب خانه صحبت کرده‌اند. اینطور که آنها می‌گویند قرار است پنج میلیون روی پول پیش اضافه کند و ۱۵۰ هزار تومان روی کرایه. به خدا الان شما دوباره پرسیدی قلمم شروع کرد به تند زدن. نمی‌دانم باید چکار کنم. امسال کاسبی اصلاً خوب نیست. دلمان به شب عید خوش بود که فروشی نداشتیم. بعد از عید هم بازار شده مثل قبرستان. صبح تا عصر خبری نیست. عصر به بعد چند نفر می‌آیند. من با شریک‌هایم ماهی یک و نیم میلیون کرایه مغازه می‌دهیم. وضع بازار اینطوری باشد زیر کرایه مغازه می‌مانیم. از قرار داد مغازه یک سال و چند ماه باقی مانده. خانه را نمی‌دانم چکار کنم. هیچ کدام نمی‌دانیم چکار کنیم. از وقتی دلار گران شده نمی‌توانیم جنس کامل برای مغازه بیاوریم. بارها امسال یک سوم سال قبل است.»

اسلامی است و برای مردم نیست. نمی‌دانم چرا همه فکر می‌کنند مردم ایران دور از جان، خر هستند. مردم یعنی کی؟ اگر من هم جزء مردم هستم که می‌گویم نان و گوچه از امام زمان مهمتر است. شغل و صنعت و دارو از دموکراسی مهمتر است.» آقارضا در ادامه حرف‌های بالا چیزهایی را از تجربه شغلی‌اش به عنوان آتش‌نشان می‌گوید: «به ما می‌گویند که حرف بنزین تا خود پزشک قانونی گزارش بدهد. خیلی از این خبرها که می‌گویند به خاطر نشت گاز یا خرابی دودکش خانواده‌ها مرده‌اند دروغ است. مورد داشتیم خود من اولین نفر رفته داخل. مخصوصاً لوله را در آورده بودند. بی سر و صدا و بدون آبرو ریزی خودکشی می‌کنند. مردم گرفتار شده‌اند. زندگی برای آبرودارها سخت شده است. برادر کوچک من الان بی‌کار است. لیسانس کامپیوتر دارد، کارت پایان خدمت دارد اما کار نیست. خجالت می‌کشد که درآمد ندارد. فشار زیاد بشود پس فردا می‌رود سراغ مواد. این شده وضع جوان‌های مملکت.»

سعی می‌کنم فکر نکنم چون دیوانه می‌شوم!

به گزارش مرکز آمار ایران متوسط قیمت فروش هر مترمربع زمین یا زمین ساختمان مسکونی کلنگی معامله شده در تهران در



دکتر تینا نفاعی

کایروپراکتور

معالجه تصادفات رانندگی، کاری و ورزشی

We take the time. We listen.

We partner with our patient.

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

www.drnafai.com

اکثر بیمه‌های درمانی پذیرفته می‌شود!

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

1860 Mowry Ave. Suite 201 Fremont, California 94538

ترکها در «گری پارک» چه می خواهند؟

احمد هاشمی - ایران امروز

نگاهی تحلیلی به ریشه‌ها و چرایی جنبش طبقه متوسط در ترکیه

چند هفته پیش در اعتراض به قطع درختان پارکی در استانبول، جنبش فراگیری از سوی طبقه متوسط و بویژه جوانان ترکیه به راه افتاد که با وجود فقدان سازماندهی و رهبری واحد، همچنان ادامه دارد. مقطع زمانی وقوع این خیزش گسترده و همگانی، بسیاری از تحلیلگران و ناظران مسائل ترکیه را شگفت زده کرد زیرا تصور می‌شد رجب طیب اردوغان، نخست وزیر این کشور در اوج محبوبیت خود بسر می‌برد و البته این تصور به هیچ عنوان فاقد زمینه‌های عینی و حقیقی نبود. چرا که بیش از ۷ ماه است که چریک‌های پ ک ک از هرگونه عملیات مسلحانه و تروریستی دست کشیده‌اند و ترکیه صلح آمیزترین دوران خود را در بیش از چهار دهه اخیر تجربه می‌کند بطوریکه اوضاع امنیتی مناطق کردنشین بطور بی سابقه‌ای بهبود پیدا کرده است. طی یازده سال گذشته، اردوغان با تشکیل دولتی تک حزبی و غیراتلافی، بر صحنه سیاسی ترکیه تسلط کامل داشته، حزبش را سه بار پیایی به پیروزی رسانده و ثبات سیاسی و اقتصادی را به ترکیه برگردانده است. درحالیکه در چند کشور اتحادیه اروپا و من جمله در کشور همسایه یونان، مشکلات اقتصادی و حتی فروپاشی مالی و بانکی در جریان است اقتصاد ترکیه بیشترین رشد خود را در میان کشورهای اروپایی داشته و آنکارا سیاست خارجی موفق بویژه در سطح خاورمیانه، اروپا و ترانس آتلانتیک به اجرا گذاشته است. در وقوع این خیزش که رسانه‌ها آن را «جنبش گزی پارک» نامگذاری کرده‌اند آنچه باعث شگفتی بیشتر شد این بود که جامعه ترکیه و بویژه نسل جوان در بعد از سالهای دهه ۹۰ میلادی به سمت غیرسیاسی شدن رفته و تضعیف تدریجی گروه‌های دست چپی، سکولار و لیبرال با رشد همزمان راستگرایان محافظه کار مواجه بوده است. بنابراین واضح است که این جنبش گسترده را نمی‌توان به یک موضوع مربوط به طرفداران طبیعت و سبزه‌ها محدود کرد و نگرانی از قتل عام درختان در مرکز استانبول صرفاً جرقه‌ای بود بر باروت انتظارات برآورده نشده اقشاری که دیرگاهی است که دیگر در این دولت صدایشان شنیده نمی‌شود. آنچه ورای دغدغه‌های زیست محیطی در پشت قضایای مربوط به قطع درختان گزی پارک نهفته است موضوع اقتدارگرایی اردوغان، اعمال محدودیت بر آزادیهای مدنی و مداخلات فزاینده دولت در زندگی فردی و اجتماعی شهروندان ترکیه و تلاش برای اسلامی کردن کشور است و نگرانی بزرگتر مخالفان این است که پس از اصلاح قانون اساسی و تغییر احتمالی ساختار حکومت ترکیه از سیستم پارلمانی به سیستم ریاستی، اردوغان در درصدد تسخیر صندلی ریاست جمهوری در سال ۲۰۱۴ بر خواهد آمد تا با طیب خاطر و در جامه یک سلطان نوعثمانی به حکمرانی بپردازد.

بهار ترکی، بیداری اسلامی یا اشغال وال استریت؟

در مورد چیستی و ماهیت جنبش گزی پارک گمانه زنی‌های متعددی مطرح است. برخی رسانه‌ها و دولتمردان تهبی مغز جمهوری اسلامی با شغف فراوان آن را به بیداری اسلامی تعبیر کردند بدون اینکه به این موضوع توجه کنند که نه تنها اسلامگرایان نمی‌توانند در حمایت از این جنبش هیچ گونه حضوری داشته باشند بلکه مخالف سرسخت آن نیز هستند. رسانه‌های غربی هم از این جنبش به عنوان «بهار ترکی» یاد کردند

وی حمایت حداقل نیمی از مردم ترکیه را با خود دارد. بنابراین، آنچه در میدان تقسیم در حال وقوع است نه بهار ترکی و نه بیداری اسلامی است زیرا اقشاری که در این تظاهرات حضور دارند عمدتاً جوانانی از طبقه متوسط شهری هستند که دغدغه آزادی‌های شخصی و دموکراسی را دارند و نگران از دست رفتن دموکراسی نیم بند ترکیه هستند. ماهیت این اعتراضات بیش از آنکه به حرکت بنیان برافکنانه بهار عربی شباهت داشته باشد مشابیه‌های بیشتری با جنبش‌های دموکراسی خواهانه در کشورهای دارای سنت و پیشینه دموکراسی دارد و بطور مثال می‌تواند به جنبش «اشغال وال استریت» تشبیه شود.

نشانه‌های اقتدارگرایی اردوغان و

زمینه‌های ناراضی عمومی

آگاهان امر بر این نظر هستند که از سال ۲۰۰۵ و بویژه پس از تصدی دور دوم

نخست وزیری، نشانه‌های اقتدارگرایی در رفتارهای رجب طیب اردوغان بروز کرد و این گرایش در سالهای اخیر به اوج خود رسید. بطور تیتروار می‌توان به

موارد ذیل به عنوان نمونه‌های خودرایی و موجد خشم همگانی برای اردوغان و حزب متبوعش اشاره کرد که عمدتاً در ماههای اخیر رخ داده و زمینه ساز جنبش گزی پارک شد:

■ هفته گذشته، مراسم کلنگ زنی سومین پل استانبول برگزار شد که پس از تکمیل شدن، دو بخش آسیایی و اروپایی شهر را به هم متصل خواهد کرد. این پل به نام «یاوز سلطان سلیم» پادشاه عثمانی نامگذاری شد که به در پیش گرفتن سیاستهای ضد علوی و ضد کرد و قتل عام آنان معروف است و این موضوع، بحثهای زیادی به همراه داشت؛

■ چند هفته پیش، در تصویب قانون محدودیت فروش مشروبات الکلی، اردوغان وضع کنندگان قوانین پیشین را «دو عیاش» خطاب کرده بود که متهم است مرادش از آن عبارت کمال آتاترک و عصمت اینونو به عنوان اولین تدوین کنندگان قانون اساسی جمهوری ترکیه بوده است؛

■ سوم ماه گذشته، طی بخشنامه‌ای کارکنان خطوط هوایی ترکیه از استفاده از



رژ قرمز رنگ و پوشیدن دامن‌های کوتاه منع شدند؛

■ در اوایل سال جاری میلادی، ترکیه مقدمات ساخت بزرگترین فرودگاه جهان با قابلیت جابجایی سالیانه ۱۵۰ میلیون مسافر را آغاز کرد که با قلع و قمع درختان مناطق شمالی استانبول و بی‌اعتنایی اردوغان به اعتراض طرفداران محیط زیست همراه بود؛

■ اردوغان مروج فرزندآوری با شعار «هر خانواده سه فرزند» می‌باشد و برای اعمال محدودیت در حق سقط جنین (قانون منع کورتاز) دست به اقداماتی زد که بسیاری از فعالان حقوق زنان را در ماه ژوئن سال گذشته، به خیابانها کشاند؛

■ فعالان کارگری و سندیکاهای مختلف ترکی نتوانستند از وزارت کشور دولت اردوغان برای برگزاری برنامه تجمع روز جهانی کارگر در «اول ماه مه» گذشته، در میدان تقسیم مجوز بگیرند و این امر باعث درگیری بین آنها و پلیس در روز کارگر شد؛ دنباله مطلب در صفحه ۵۵

روحانی جلوتر است و بعد از ظهر تصمیم گرفتند که بروند و به روحانی رای بدهند چرا که حکومت اگرچه دروغگو و دروغ پرداز است اما روی حرف خودش نمی تواند حرف بزند.

و اما حسن روحانی با آن دستار مسخره ای که بر سر دارد و این دستار نماینده دروغ-ریا- تجاوز - خودشیفتگی و فرومایگی برای مردم است با آن حرف های امیدوار کننده که پیش از انتخاب زده و با آن رهبری که خود را نماینده خدا در جهان اسلام می داند چه کاری می تواند بکند مگر محمودک نمی خواست یکی دو قدم هم به میل خود بردارد اما آنکه دستش را گرفته و پا بپا رئیس جمهورش کرده بود نمی گذاشت و نگذاشت که بدبخت قدمی بمیل خود بردارد و هرچه آقا می خواست همان کرد که او گفت. حالا فرض کنیم که روحانی که از میان هشت گرگ از طرف مردم برگزیده شد بخواهد دندانهایش را مسواک بزند یا برود پیش حکیم و آنها را بکشد که این برای گرگ جماعت محال است زیرا که آخوند به گرگ می ماند و برای زدن یه گله به دندان تیز نیاز دارد، اما فرض کنیم که چنین کند. دنباله مطلب در صفحه ۱۲

پردازی خود را با محیط هم رنگ می کنند اما بقول استاد مسعود انصاری آخوند فرایند یک ایدئولوژی تهوع آور است که تا وقتی در جامعه حضور دارد با صحنه سازی و دروغ پردازی کار خود را این ملای خون خوار این ملای فاسد به انجام می برد.

خمینی حرف خوبی زد و گفت چه کسی بیشتر از آخوند شایستگی اجرای اسلام را دارد. و اسلام خمینی همان اسلام کهریزی است که توانست جوانان مبارز را برای مدتی از ترس تجاوز به سکوت وادارد.

و اگر چه آخوند جماعت مثل گربه مرتضی علی است مردم هم آموختند بعد از ۳۴ سال از این گربه یاد بگیرند و مراقب جان و مال خود باشند. و بدینگونه است که انتخاباتی انجام شد و مردم تا چند ساعت پس از آغاز انتخابات بگوش نشستند تا بدانند چه کسی پیش افتاده و رای کدامشان بیشتر است تا وقتیکه مطمئن شدند که حسن روحانی حدود شش میلیون رای آورده از نفر بعدی خیلی جلوتر است و اگر حتی نفر بعدی (که گویا قالیباف بود) سه برابر هم رای بیاورد و روحانی دوبرابر شود باز هم



یک سینه سخن

مسعود سپند

داده اند و وعده ها، که امیدوارم وعده سرخرمن نباشد.

خوب یادم هست که یکی از خوانندگان خاوران مقاله ای علیه یکی از فراماسون های شمال کالیفرنیا نوشته بود و به سختی او را جاسوس و نوکر و از این حرفها نامیده بود که اگر چه ما دل خوشی از آن شخص نداشتیم اما همین طوری که نمی شود مردم را متهم کرد و ما چون مقاله حضرت را چاپ نکردیم سیصد دلار کمکی را که چندماه قبل به مجله کرده بود طلب کرد و ما هم باوجود کسری همیشگی بودجه، سیصد دلار آن آقا را پس فرستادیم و دیگر هیچ و حالا که پژواک ققنوس وار از خاکستر خود بر می خیزد امیدوارم که آنها که قول داده اند بقول خویش وفا کنند و آنها که قول نداده اند، بدهند و نگذارند که پژواک دوباره تعطیل شود.

در این زمان و زمانه که رساننده های گروهی مسئولیت سنگینی را بر دوش دارند و هر لحظه به سبب نداشتن بودجه و فراوانی هزینه، خطر فروپاشی آنها می رود، حتی درج کوچکترین آگهی نیز کارساز است و پول تمبر برای ارسال چند ماهنامه (پژواک) می شود.

مردم ایران گوسفند نیستند

انتخابات تمام شد و مردم ایران رای دادند و گروهی هم با انتخاب دستار بر سری که فکر می کردند می تواند دستی باشد که از آستینی برون آید و کاری بکند شاد شدند و شادی کردند. خُب اینکه بد نیست با این همه غم باید بهانه ای برای شادی هم باشد سی و سه چهار سال با کثیف ترین و نجس ترین و دروغ گوترین دولتزدان جهان زندگی کردن و تجربه های گوناگون بدست آوردن مردم ایران را چون پولاد آب دیده کرده. آنها برای هر آفندی پدافندی اختراع می کنند و برای هر دروغی دروغی بزرگتر تحویلشان می دهند.

اگرچه آخوند جماعت در هر حالتی و در هر اجتماعی با هم رنگ سازی و ظاهر

پژواک که تعطیل شد بسیار کسان بودند که افسوس خوردند و اندوه بردند و برای گروهی نیز فرقی حاصل نشد بقولی غرق اش کن ما هم روش.

بیست سی سال پیش در شمال کالیفرنیا یک نشریه هفتگی منتشر می شد بنام خاوران. گروهی عاشق و شاید هم بقول سردبیرش (حسن رجب نژاد)، مجنون، دست به این کار زده بودند و البته کاری بود کارستان چنانکه زنده یاد ایرج افشار طی نامه ای نوشته بود که از بهترین هاست. چهار پنج سال این نشریه درآمد و با آن نصف رباعی (ابوسعید ابوالخیر) سرتاسر دشت خاوران سنگی نیست

کز خون دل و دیده بر آن زنگی نیست و اما پنجشنبه شبها مکافاتی داشتیم. یعنی که قرار بود فردایش بقول قدیمی ها این نشریه به مطبعه برود و به چاپ برسد. ما باید بدهی هفته پیش را به چاپخانه می پرداختیم تا شماره این هفته را چاپ کنند. رفقا هرچه که داشتند در کاسه می ریختند و چک چاپخانه را می نوشتند و باز آغاز نگرانی برای هفته بعد، و این داستان ادامه داشت تا اینکه کفگیر به ته دیگ خورد و دوستان پراکنده شدند و خاوران نیز خدا بیامرز شد.

بعد از تعطیل خاوران چند تن که اهل درد بودند فریاد زدند که چرا چنین شد و ما هم گفتیم عزیزان، دوستان، هرچه التماس کردیم کسی توجهی نکرد چاره چه بود جز تعطیلی.

بگذریم، همین بلا به سر پژواک هم آمد و بقول افلیبا، که او هم اگر بگویم مجنون نیست، عاشق که هست، صاحبان کسب و کار اگر پول آگهی هایشان را داده بودند این نشریه بسیار ارزشمند تعطیل نمی شد و مایه افسوس و اندوه اهل دل نمی گردید.

و اما حالا که گروهی از دوستان قول داده اند که با درج آگهی، دست این نشریه را بگیرند و از زمین بلندش کنند، بد نیست دوستان دیگر نیز هر یک به طریقی زیربال این پرند خوش پرواز را بگیرند تا سقوط نکند. خیلی ها قول

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



کیتینگ 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

سعدی افشار، بازیگر معروف نمایش‌های سیاه‌بازی، در گذشت

سعدالله رحمت خواه، معروف به سعدی افشار، بازیگر سرشناس نمایش‌های روحوضی، در پی بیماری رویی در منزل شخصی‌اش درگذشت.

سعدی افشار، بازمانده بازیگران نسل هنرمایی پرداخت. این سالن چند سال سیاه‌باز در نمایش‌های روحوضی در پیش تعطیل شد. او در سال‌های گذشته



ایران بود و برای نخستین بار در سال ۱۳۳۰ به روی صحنه رفته بود. در ایران بیشتر مردم آقای افشار را با بازی در نقش سیاه در نمایش‌های سیاه‌بازی می‌شناسند. آقای سعدی افشار متولد ۱۳۱۳ بود و تا ششم

ابتدایی درس خوانده بود. او با گرفتن نقشی کوچک در تئاتری از اسماعیل مهرتاش وارد تئاتر حرفه‌ای شد و با چندین سیاه‌باز معروف تئاترهای لاله زار از جمله مهدی مصری، حسین یوسفی، ذبیح‌الله ماهری و رضا عربزاده همکاری داشت. سعدی افشار با پایه‌گذاری یک گروه تئاتری، مدتها در سالن تئاتر نصر به



ژیلا بهناد

متخصص در ریشه‌یابی و حل

بحران‌های فردی، زناشویی و خانوادگی

Jila Behnad Marriage and Family Therapist
www.jilaBehnad.com

- ◆ خسته‌اید؟
- ◆ نگران و مضطرب هستید؟
- ◆ احساس افسردگی می‌کنید؟
- ◆ قدرت تصمیم‌گیری ندارید؟
- ◆ در ارتباط با همسرتان مشکل دارید؟
- ◆ احساس می‌کنید کنترل زندگی از دستتان خارج شده؟

شما لایق یک زندگی پر از عشق و شادی هستید

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

شما می‌توانید از جلسه‌های فردی، زوج و خانواده بهره ببرید!

(925)577-0671

اگر صحبت حضوری برایتان ممکن نیست،

می‌توانید از جلسه‌های تلفنی و یا اینترنتی استفاده کنید!



با هادی خرسندی

www.asgharagha.com
hadikhorsandi@aol.com

کمدی شان درام باید کرد

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| بار دیگر قیام باید کرد | کمدی شان درام باید کرد |
| بر علیه نظام باید کرد | خواب در چشم این حرامی‌ها |
| نه قیامی مثال دفعه پیش | به حلالی حرام باید کرد |
| بلکه با احترام باید کرد | سخن پخته گفته و پرهیز |
| خرد خویش را به روز قیام | از سخن‌های خام باید کرد |
| جانشین امام باید کرد | گفت باید ز «عدل و آزادی» |
| مملکت را به زور اندیشه | عشق با این کلام باید کرد |
| راحت از چهل عام باید کرد | چشم‌روشن به صبح نور افشان |
| با جهالت وداع باید گفت | بعد از این تیره شام باید کرد |
| بر تفکر سلام باید کرد | مام میهن اسپر اندوه است |
| فارغ از هرج و مرج باید بود | رفع اندوه مام باید کرد |
| حذر از ازدحام باید کرد | دومر هم باده رهائی را |
| خلع ید از ارادل و اوباش | با دل خوش به جام باید کرد |
| گرچه نیکو مرام! باید کرد | سیری از شربت شهادت را |
| اهل اندیشه، راست، ملی، چپ | شهد شادی به کام باید کرد |
| همه را ثبت نام باید کرد | لیک بعد از حصول پیروزی |
| گول لبخند کس نباید خورد | دوری از انتقام باید کرد |
| ره جدا از عوام باید کرد | شتر کینه را اگر رم کرد |
| دفع آزار جمله آیات | ساربان وار، رام باید کرد |
| از حقار و عظام باید کرد | بر لب گود. شعر «لنگش کن» |
| جورشان را جواب باید داد | مثل هادی تمام باید کرد! |

FINE HOMES REALTY



Mohamad Harandi

محمد هرندی

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

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



(408)605-1138

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

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



آزادی بنی یعقوب و مرخصی ستوده از زندان اوین

بهمن احمدی امویی، همسر خانم بنی یعقوب نیز به همراه او بازداشت شده و به ۵ سال حبس محکوم شده بود. خانم بنی یعقوب در دوران محکومیتش به همراه تعداد دیگری از زندانیان سیاسی بند زنان اوین در اعتراض به شرایط زندان دست به اعتصاب غذا زده بود. نسرین ستوده، وکیل و فعال حقوق بشر، به مدت چهار روز به مرخصی آمده است. نسرین ستوده نیز پس از اعتراضات ۸۸ بازداشت و به ۶ سال حبس محکوم شد. خانم ستوده در دوران محکومیتش در اعتراض به ممنوع الخروجی فرزند خود دست به اعتصاب غذا زده بود. اعتصاب غذای او ۴۹ روز به طول انجامید.

ژیلا بنی یعقوب، روزنامه‌نگار ایرانی که به یک سال حبس محکوم شده بود، با پایان دوران محکومیتش از زندان اوین آزاد شد. خویشاوندان خانم بنی یعقوب به همراه تعدادی از فعالان سیاسی و روزنامه‌نگاران برای استقبال از او مقابل زندان اوین حضور داشتند.

بی بی سی: او در روزنامه‌های مختلف از جمله سرمایه، نوروز و همشهری فعالیت می‌کرد و گرداننده وبسایت «کانون زنان ایرانی» نیز بود. ژیلای بنی یعقوب پس از اعتراضاتی که به نتیجه انتخابات دوره دهم ریاست جمهوری در خرداد ۸۸ بروز کرد، بازداشت شد.

و هرگونه اتفاقات دیگری از این نوع هستند. ما ضمن اعتراض به رویه های غیر مسئولانه دستگاه قضایی در قبال زندانیان سیاسی و فعالان صنفی سندیکایی این مصیبت را به خانواده مرحوم افشین اسانلو تسلیت عرض نموده و برای آنها از درگاه ایزدی صبر و اجر و برای آن مرحوم رحمت و مغفرت مسئلت می نمایم.

سیاسی که از بیماری های شدید رنج می برند و علیرغم نظر پزشکان متخصص برای درمان آنها دادستان تهران و در مواردی قاضی صلواتی از بستری شدن و معالجه آنان جلوگیری می کند. ما زندانیان سیاسی بار دیگر اعلام می کنیم دستگاه قضایی و سازمان زندان ها مسوول جان باختن مرحوم هدی صابر و افشین اسانلو

تسلیت ۴۴ زندانی سیاسی به خانواده افشین اسانلو

چهار زندانی سیاسی محبوس در بند ۳۵۰ زندان اوین در پیامی درگذشت افشین اسانلو را به خانواده وی تسلیت گفتند. زندانیان سیاسی در پیام خود نوشتند: ما زندانیان سیاسی بار دیگر اعلام می کنیم دستگاه قضایی و سازمان زندان ها مسئول جان باختن مرحوم هدی صابر و افشین اسانلو و هرگونه اتفاقات دیگری از این نوع هستند.

دو سال قبل نیز مرحوم هدی صابر به دلیل عارضه مشابه و به دلیل کوتاهی مسئولین مربوطه جان باخت. اعتراضات بعدی در آن مورد هرگز شنیده نشد و جایی نرسید.

ایران امروز: افشین اسانلو، فعال کارگری زندانی در رجایی شهر ماه گذشته در بیمارستان شهید رجایی کرج در اثر سکته قلبی فوت کرد. این فعال کارگری به ۵۵ سال



حبس تعزیری به اتهام اجتماع و تبانی محکوم شده بود. متن پیام تسلیت زندانیان در سایت کلمه منتشر شده به شرح زیر است:

بسمه تعالی

بار دیگر سهل انگاری و بی توجهی مسئولین دستگاه قضایی و سازمان

نتیجه آن بی توجهی ها اینک قربانی شدن افشین اسانلو است و هر لحظه می تواند تکرار گردد. هنوز هم کم نیستند زندانیان

زندانها باعث فوت مظلومانه افشین اسانلو، یکی دیگر از زندانیان سیاسی، شد. این البته اولین مورد از این گونه نبود.

هنرستان موسیقی نژاد



کلاس های خصوصی و گروهی

آموزش تمامی سازهای موسیقی (ایرانی و غربی)

برای رده سنی ۴ سال و به بالا

شما نیز می توانید به گروه های موسیقی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان در هنرستان موسیقی نژاد بپیوندید.

msnejad@aol.com

(۴۰۸) ۵۵۹-۷۸۶۴

Ali Driving & Traffic School

کلاس های تعلیم رانندگی و ترافیک 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

اعلام آمادگی آمریکا برای مذاکره مستقیم با ایران

دولت آمریکا طی بیانیه‌ای اعلام کرد که به رای مردم ایران در انتخابات ریاست جمهوری احترام می‌گذارد و حضورشان در این فرآیند سیاسی را تبریک می‌گوید.

درباره نگرانی‌های بین‌المللی از فعالیت‌های هسته‌ای ایران "اعلام آمادگی کرده است.

آمریکا همچنین اظهار امیدواری کرده که حکومت ایران در راستای خواسته‌های مردم کشور قدم بردارد.

راديو زمانه: در این پیام همچنین آمده است که شجاعت مردم ایران باعث شد تا صدای آنها شنیده شود. دولت آمریکا در این پیام برای مذاکره مستقیم با ایران برای "رسیدن به راه‌حل دیپلماتیک"

که امروز پس از وصل شدن دوباره قصد داشت تا وبسایتی را رصد کند ، گفت که حتی گوگل هم دیگر بالا نمی‌آید: «ده دقیقه پیش ما می‌خواستیم به طور اینترنتی از یک سفارت وقت بگیریم. شاید درست نباشد که نام بیرم ولی از یک جایی اینترنت گرفتم که جزو بهترین سرویس دهندگان اینترنت در کشور محسوب می‌شود، ولی آنقدر طول کشید که عملاً ما از انجام این کار منصرف شدیم. اصلاً باز نمی‌شود، صفحه بالا نمی‌آید و بعضی اوقات که یک صفحه هم باز می‌شود و شما می‌خواهید به پیج بعدی بروید، آن یکی اصلاً بالا نمی‌آید.»

به توثیق‌های کاربر ایرانی در توییتر اشاره کرده و گفته است: این تنها در ایران اتفاق می‌افتد. انتخابات از راه می‌رسد و اینترنت قطع می‌شود. مدیر شرکت ارائه دهنده خدمات اینترنتی در تهران ، تلویحا دلیل قطعی اینترنت را در این راستا جستجو می‌کند: «شایعه‌ای که وجود دارد این است که این اختلال به دلیل انتخابات است. نیاز به جستجوی خاصی برای پیدا کردن این دلیل نیست.» مقام‌های رسمی در ایران ارتباط‌کندی و قطع شدن اینترنت با مسئله انتخابات ریاست جمهوری در خردادماه را رد می‌کنند. با این وجود دختری دانشجو در تهران

«حتی گوگل هم دیگر بالا نمی‌آید»

محمد ضرغامی

بنا بر گزارش رسیده کند بودن سرعت اینترنت و قطع شدن آن کاربران را در ایران به ستوه آورده است. «تنها جواب شرکت‌های ارائه دهنده خدمات اینترنتی حرفی کلی است» اینترنت کل کشور قطع است.

راديو فردا: اما آن گونه که در تماس با گوگل هم وجود نداشت تا چه برسد به اینکه کاربران اینترنتی می‌توان متوجه شد این بخواهی ایمیل را چک کنی.» شایعه‌ای که



وجود دارد این است که این اختلال به دلیل انتخابات است. نیاز به جستجوی خاصی برای پیدا کردن این دلیل نیست.

یک مدیر ارائه کننده خدمات اینترنتی چندی پیش روزنامه قانون، چاپ تهران با تیتر «اینترنت در کما» اوضاع دسترسی کاربران به اینترنت را وخیم گزارش کرده بود. خبرگزاری فرانسه هم در همین ارتباط

مسئله تنها شامل کاربران خصوصی می‌شود و سازمان‌های دولتی از وضعیت به ظاهر بهتری برخوردارند.

مدیر یکی از شرکت‌های ارائه دهنده خدمات اینترنتی در تهران می‌گوید: «کلا دسترسی به اینترنت با اختلال خیلی شدید روبرو بوده و تقریباً می‌شود گفت که قطع بوده است. حتی امکان سرچ کردن یک مطلب ساده در

CROWN FURNITURE

Your Comfort is Our Business

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

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



Table & 4 Chairs
\$299.99



Queen Bed, Nightstands,
Dresser & Mirror \$799.99



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



2 Piece Ashley Sectional
W/Chaise \$699.99

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

www.crownfurnitureoutletsj.com

(408) 224-2486

2921 Monterey Hwy. San Jose CA 95111

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

Summer Special
Up to 70% Off
on selected items

رویدادهای مهم و قابل توجه

محمدتقی سیط

ماموریت شکست خورده

جنگ عراق این کشور را رو به پایین لغزاند

ده سال پیش در ماه آوریل پرزیرنت جورج بوش در حالیکه در جایگاه خلبان یک جت جنگی قرار داشت در عرصه کشتی ابراهام لینکلن فرود آمد، بلندگو را به دست گرفت و اظهار داشت پایان یک حمله نظامی در کشور عراق را با موفقیت اعلام می دارم و جایگزینی دموکراسی در منطقه ای که بیش از هر چیز به آن نیازمند است. در این زمینه نیز در کتابخانه و موزه جورج بوش که اخیرا با حضور چهار رییس جمهور دیگر (جورج بوش پدر - کارتر - بیل کلینتون و جerald فورد) گشایش یافت اسناد تبلیغاتی زیادی از اریه گردیده است. در اقدامی که به فاجعه بیشتر شبیه است تا یک عمل انسانی. در حمله به عراق چهار هزار و پانصد آمریکایی به قتل رسیدند و ۲,۲ تریلیون دلار (دو تریلیون و دو بیست میلیارد دلار) هزینه به ملت آمریکا تحمیل کرد، یعنی سیزده درصد کل بدهی آمریکا بدون اینکه در یک زمینه بخصوص نتیجه قابل ارایه ای وجود داشته باشد. آمریکا در بغداد در یکی از کاخهای صدام حسین سفارتی با بیش از یکهزار عضو (بزرگترین سفارتخانه) دایر کرد و داستان زندان ابوغریب هم که معروف است این ثروت هنگفت بدون هیچگونه نتیجه قابل ارایه هدر رفت. تنها در همین آوریل گذشته در اثر درگیریهای داخلی، بیش از یکهزار نفر در عراق در نتیجه درگیریهای فرقه ای به قتل رسیده اند. بعضی کارشناسان اوضاع فعلی عراق را با یکصد سال پیش مقایسه می کنند که انگلستان ناگزیر شد از منطقه خاورمیانه خارج شده و در نتیجه کشورهای عراق، اردن هاشمی، سوریه و چند کشور دیگر تاسیس گردید.

ادامه مطلب یک سینه سخن ... از صفحه ۸

اما مگر می تواند دستاوردهای بزرگ گروگان فرمانده را اجرا نکند؟ مگر می شود آنکه ورود او را برای حضور در انتخابات تصویب کرده نادیده بگیرد و اگر چنین کاری بخواهد بکند باید با سپاه و آن دیگری و آن دیگری پیمان ببندد و اینها تقریبا از محالات است یعنی به این ترتیب مردم ایران چهار سال دیگر باید خون دل بخورند و تجربه تازه ای بدست بیاورند و در انتخاب بعدی و برای انتخاب بعدی فکر دیگری بکنند. چهار سال پیش رهبر فکر کرد که مردم گوسفندند و می شود گرگ کوچولوئی بنام احمدی نژاد را به جای گرگ های دیگری به ریاست جمهوری برساند و رساند اما اعتراض رای دهندگان او را هشیار کرد که این بار ۸ تن را طوری انتخاب کند که اگر هر کدام بیشتر رای آوردند و هر کدام از گرگ ها را انتخاب کردند او دیگر دخالتی نکند و نکرده اما حرف هایش را حتما زده راهنمائی های مدیرانه؟! اش را حتما انجام داده و قول نوکری و چاکری را بنوعی از آن ها گرفته. تا چه پیش آید و چگونه این جناب روحانی بخواهد ارزش دلار را پائین بیاورد - کار

سنی های عراق در مقابل دولت مرکزی صف آرای می کنند

بحران عراق و تنش میان سنی های این کشور و نیروهای ارتش هر روز ابعاد تازه تری پیدا می کند، اما با کمی بررسی می توان گفت تنش های اخیر در عراق ریشه در شکل گیری ساختار آن کشور دارد در حقیقت وقتی قانون اساسی تدوین شد بخشی از اختیارات کشور به کردها داده شد بخشی به سنی ها و بخشی نیز به شیعیانی که اکثریت را تشکیل می دهند. همچنین مساله انتخاب رییس جمهور و نخست وزیر نیز از همان ابتدا مشخص شد، اما بعدها اختلافاتی که میان طارق الهاشمی معاون سنی مذهب نوری مالکی و دولت عراق پیش آمد تعارضاتی را در این کشور به وجود آورد. همچنین تحریکات برخی کشورهای منطقه ای در این مسایل بی تاثیر نبود. سنی های معترض در عراق مدعی اند که هلال شیعی در این منطقه شکل گرفته، البته منافع بلند مدت آمریکا ایجاب نمی کند که جنگ داخلی دیگری در عراق شکل بگیرد، بلکه سعی دارند دولت شیعی مستقر را به گونه ای تقویت کنند که بتواند امنیت را در عراق برقرار کند. منشا این درگیری ها از اینجا نشات می گیرد که کردها مقداری فراتر از حدی که برایشان تعریف شده دنبال سهم هستند به عنوان نمونه کردها باید درآمدهای نفتی را ابتدا به حساب مرکزی واریز کنند و سپس سهم خودشان را بگیرند در حالیکه آنها خودشان درآمدها را بر می دارند و سهمی را برای دولت مرکزی واریز نمی کنند. اما در رابطه با سنی ها وضع فرق می کند. آنها کلا با ساختار قدرت مشکل دارند و آن را قبول ندارند و خواهان قدرت بیشتری هستند. نوری مالکی نیز تلاش این است که امنیت و ثبات را حفظ کند و تا حدی که در قانون اساسی ذکر شده حقوق آنها را ادا کند. در حالیکه تلاش جاری در درگیریها این است که بتوانند عراق را به سه قسمت سنی نشین، شیعه نشین و کرد نشین تقسیم کنند. مالکی به شدت در تلاش است از این امر ممانعت کند. کشورهای فرا منطقه ای نیز منافع شان در پاره پاره شدن عراق نیست.

بعثی هایی که اخیرا تحت عنوان گروه نقشبندیه اقدام به عملیاتی در عراق کرده اند بازمانده هایی از دوران صدام حسین هستند و اکنون که امکاناتشان کاهش یافته تصمیم گرفته اند نه عنوان بعثی بلکه به عنوان یک گروه ایدیولوژیک وارد صحنه شوند. این افراد که با گرایشات فکری و طایفه ای شان در تلاشند در برابر شیعیان ایستادگی کنند. در حال تحریک جامعه عراق هستند و می خواهند مساله را ایدیولوژیک و اعتقادی کنند. در حالی که تاکنون هرگاه بحث بعثی ها مطرح می شد هیچ ربطی به سنی ها نداشت و آنها هیچ گاه تحت عنوان اقلیت سنی اقدام نمی کردند، اما اکنون همین بعثی ها می خواهند مساله را اعتقادی و ایدیولوژیک کنند تا بدین ترتیب راحت تر به اهداف شان برسند. از ابتدا انفجارهایی که رخ می داد، خصوصا انفجارهای انتحاری، بیشتر کار سلفی ها بود. اما در انفجارهای اتومبیل یعنی آنهایی که بمب ها را داخل اتومبیل های بزرگ جاسازی میکردند بیشتر رد پای بعثی ها و بازمانده های صدام حسین دیده می شد. در واقع آنها دیگر هزینه انسانی نمی دادند و تنها از دور با کنترل این بمب ها به اهدافشان می رسیدند، اما به مرور فعالیت بعثی ها کاهش یافت و این گروه وقتی امکاناتشان کاهش پیدا کرد به این نتیجه رسیدند که به عنوان یک گروه ایدیولوژیک وارد شوند. بنابراین در قالب های مختلف از جمله گروه نقشبندیه در حال تجلی هستند. پیش از این حتی گروه های مختلف سنی مذهب نیز در برابر بعثی ها جبهه می گرفتند، ولی این تحریکات اکنون به سمتی حرکت کرده که بحث شیعه و سنی را مطرح کرده اند. مالکی در این زمینه کار چندانی نمی تواند انجام دهد، چرا که سنی ها در وهله نخست با عنوان کردن مسایل طایفگی و سپس مسایل اعتقادی به دنبال این هستند که مجموعه طایفه سنی را دارای اشتراک منافع انجام دهند؛ بنابراین مقاومت و محکم ایستادن مالکی باعث این شده که گرایشات مختلف اعم از تندرو یا میانه رو بتوانند به یکدیگر نزدیک شوند. در این برهه مالکی تنها می تواند از طریق انتخابات شوراها انسجام و نظم را در کشور افزایش دهد و او در چند استان موفق شد اکثریت را به نفع خود کسب نماید. در رابطه با مساله تجزیه شدن عراق باید گفت با توجه به اینکه آمریکایی ها موافق این امر نیستند و آینده عراق برایشان اهمیت دارد این امر کمی دور از تصور است و اگر همکاری عشایر و قبایل غرب عراق با دولت مرکزی ادامه پیدا کند بحران جاری عراق قابل کنترل خواهد بود.

اینهمه ریش چه معنی دارد
غیر تشویبش چه معنی دارد
یک نخود کله و یک من دستار
این کم و بیش چه معنی دارد؟!؟

چرا در عصر دیجیتال هنوز با کاغذ رأی می دهیم؟

مهرناز فرهنگ

هنگام رأی دادن باید مدتی طولانی در صف ایستاد، انگشت را جوهری کرد، نام فرد انتخابی خود را در برگه کاغذ نوشت و در صندوق انداخت. بعد، زمانی نسبتاً طولانی انتظار کشید تا برگه‌های رأی تک تک شمرده شوند. این فرایند هیچ شباهتی به زندگی امروزی ما ندارد و سالهاست که کارهایی بسیار پیچیده‌تر از این را دستگاه‌ها و ابزارها برایمان انجام می‌دهند. پس آیا فناوری در همه امور پیشرفت کرده است غیر از انتخابات؟

کاغذ همچنان تا مدت‌ها بخشی از فرایند انتخابات باقی خواهد ماند و به این زودی نمی‌توان کاغذ را کاملاً از انتخابات حذف کرد.



اما اگر دولت‌ها خواهان مشارکت بیشتر شهروندان در انتخابات باشند، باید به فکر راه‌های دیگری برای رأی‌گیری باشند چون درست است که صف‌های انتخاباتی از لحاظ نمادین برای به رخ کشیدن مشارکت مردم در دموکراسی زیباست، اما بعید است که نسل‌های آینده حاضر باشند ساعت‌ها در صف بایستند تا رأی خود را در صندوق بیندازند. به نظر خانم اندرسون، بهترین شیوه رأی‌گیری باید به صورت ترکیبی باشد، یعنی اگر کسی کاغذ را ترجیح می‌دهد، کاغذی رأی بدهد و دیگران هم بتوانند شیوه دیگری همچون رأی دادن اینترنتی یا از طریق پیامک را انتخاب کنند. بنابراین، فناوری مورد نیاز برای دیجیتال یا الکترونیک کردن انتخابات در اختیار هست و پیشرفت خوبی هم داشته و شکی نیست که سرعت و دقت را به مراتب بالاتر می‌برد. پس چرا آن طور که باید، شاهد به کارگیری فناوری در روند انتخابات نیستیم؟

پروژه عظیم انتخابات

یکی از دلایل به کار نرفتن فناوری در

رادیو فردا: پاسخ منفی است. برای مثال، مدت‌هاست که کار احراز و ثبت هویت بسیار راحت‌تر انجام می‌شود. انگشت‌نگاری الکترونیکی هم تمیزتر است و هم امکان چند دفعه رأی دادن را از بین می‌برد. چون جوهرش، یعنی حافظه رایانه، به این سادگی پاک‌شدنی نیست.

برای رأی دادن هم دستگاه‌های مختلفی طراحی شده است. از ماشین‌های نسبتاً ساده‌تر تا دستگاه‌هایی که صفحه لمسی و حالت گویا برای نابینایان دارند و در کسری از ثانیه اطلاعات را وارد سامانه انتخاباتی می‌کنند.

شرکت‌های مختلفی هم برای کسانی که خارج از کشورشان زندگی می‌کنند، امکان رأی‌گیری اینترنتی فراهم می‌کنند. البته از این روش در انتخابات غیرسیاسی استفاده می‌شود و هنوز در انتخابات سیاسی جایی ندارد. قطعاً با چنین امکاناتی فوراً می‌شود نتیجه را اعلام کرد و شمارش برگه‌های رأی دیگر معنایی ندارد. گرچه در روش کاغذی هم حداقل در زمینه شمارش نسبتاً تکنولوژیک‌تر عمل می‌شود و خیلی از کشورها، همچون بریتانیا به جای شمارش دستی، از دستگاهی استفاده می‌کنند که برگه‌ها را اسکن می‌کند و همزمان آنها را می‌شمارد. اگر این دستگاه نتواند نوشته روی برگه را بخواند، آن برگه را جدا می‌کند تا به صورت دستی بررسی، خوانده و شمرده شود.

البته طبق قانون برخی کشورها، این گونه رأی‌ها اصلاً خوانده و شمرده نمی‌شوند. با این حال، با توجه به بی‌کاغذ شدن بیشتر فرایندهای مشابه، این دستگاه هم کمی عقب‌افتاده به نظر می‌رسد.

یکی از پیشگامان داده‌پردازی رایانه‌ای که این نوع خدمات انتخاباتی را عرضه می‌کند، شرکت بریتانیایی دی‌آراس (DRS) است. سونیا اندرسون، مدیر بخش انتخابات این شرکت می‌گوید که

انتخابات هزینه بالای ایجاد زیرساخت‌های لازم برای آن است. مثلاً باید همه شهروندان به صورت بیومتریک ثبت‌نام کرده باشند، یعنی اطلاعات فیزیکی منحصر به فرد و تغییرناپذیر تک تک شهروندان همچون اثر انگشت و اطلاعات مربوط به قرینه چشم به صورت الکترونیکی ثبت شده باشد. بدیهی است که چنین کاری به صرف وقت و هزینه زیادی نیاز دارد که خیلی از دولت‌ها هنوز حاضر نشده‌اند زیرا بار آن برونند. همچنین باید شمار بسیار زیادی از دستگاه‌های ثبت رأی و شمارش آرا به همه حوزه‌های رأی‌گیری در روستاها و شهرها فرستاده شود و اطمینان حاصل شود که در طول مدت رأی‌گیری ارتباط هیچکدام از این حوزه‌های رأی‌گیری با شبکه قطع نمی‌شود و اختلالی در آن پیش نمی‌آید.

طبیعی است که برای راه‌اندازی چنین سامانه‌ای در مقیاس کل کشور، به زیرساخت‌های قوی و چندین‌بار به آزمون گذاشتن سامانه انتخاباتی نیاز است. برای مثال در انتخابات اخیر کنیا کوشش بسیار شده بود تا کل روند به صورت الکترونیکی انجام شود چون پیش از این، همیشه بر سر برگزاری و اعلام نتیجه انتخابات اختلاف‌نظر و درگیری ایجاد می‌شد. اما در میانه کار، سامانه انتخاباتی مشکل پیدا کرد و مجبور شدند به همان شیوه سنتی برگردند.

به گفته بن گلد اسمیت، کارشناس فناوری انتخابات در بنیاد بین‌المللی سامانه‌های انتخاباتی (IFES)، مشکل کنیا در برنامه‌ریزی و زیرساخت بود نه در فناوری. او می‌گوید: کنیا کوشید تا یکپاره کل فرایند انتخابات را دیجیتال کند، اما زمان کافی صرف برنامه‌ریزی و آزمون این فرایند نکرد. مثلاً فکر روستاهای دورافتاده را نکرده بودند و این که سامانه را چطور باید در آنها سرپا نگه داشت؟ یا اینکه اگر باتری لپ‌تاپ‌ها تمام شد، برق آنها را از کجا تامین کنند. این عدم برنامه‌ریزی باعث شد تا در روز انتخابات، کل سامانه فرو بریزد.

اما سوال اینجاست که چرا کشورهای پیشرفته‌ای که برخلاف کنیا، زیرساخت لازم را هم دارند، همچنان روش سنتی را در انتخابات به کار می‌بندند؟

امنیت

یکی از اصلی‌ترین موانع، امنیت سامانه انتخاباتی است. چنین مشکلی باعث شد کشوری مثل هلند که سال‌ها از دستگاه‌های

رأی‌گیری الکترونیکی استفاده می‌کرد، بعد از اینکه به دلیل اشکالات امنیتی، بارها طرف مواخذه نهادهای مدنی قرار گرفت، دوباره به کاغذ و قلم و صندوق برگردد.

حتی یوتیوب به عنوان سایت به اشتراک‌گذاری ویدیو هم پر از فیلم‌هایی است که کاربران معمولی روی سایت قرار داده‌اند و نشان می‌دهند که چطور به راحتی می‌توان دستگاه‌های رأی‌گیری را به گونه‌ای دستکاری کرد که رأی یک نامزد را به حساب نامزد دیگر بگذارد. از سوی دیگر، شبکه اینترنت که در رأی‌گیری اینترنتی باید از آن استفاده کرد، شبکه‌ای نفوذناپذیر نیست و همیشه در معرض دستبرد هکرها قرار دارد.

از این روست که آمریکا سالهاست که نتوانسته روش قابل تأییدی برای رأی‌گیری از سربازانی که در کشورهای دیگر خدمت می‌کنند بیابد. تنها راه قابل تأیید، بردن صندوق پیش سربازان است که چندان هم عملی نیست.

در نتیجه، انتخابات با تیغ دولبه فناوری روبرو است: فناوری از سویی سرعت و دقت را به حداکثر و امکان اشتباه را به حداقل می‌رساند، اما از سوی دیگر، خرابکاری و تقلب در آن، نتایجی به مراتب فاجعه‌بارتر از روش‌های سنتی به بار می‌آورد. بخصوص اینکه خرابکاران و متقلبان می‌توانند ردپایی هم از خود بر جای نگذارند.

شفافیت

در سامانه انتخاباتی، علاوه بر امنیت، شفافیت هم شرطی اساسی است. اصولاً سر در آوردن از روش سنتی کاغذی و نظارت بر آن، همه‌فهم‌تر و ساده‌تر از سر و کار داشتن با روشی است که روی تعدادی صفر و یک بنا شده است.

به همین دلیل است که مثلاً آلمان مجبور شد که دستگاه‌های رأی‌گیری را از دور خارج کند، چون نهادهای مختلف اعتراض کرده بودند که فرایند انتخابات باید به گونه‌ای باشد که نه فقط کارشناسان فناوری اطلاعات، بلکه هر شهروند معمولی هم از آن سر دربیورد.

البته فراهم آوردن امکان نظارت نهادهای بین‌المللی و کارشناسان قابل اعتماد و نمایندگان احزاب و نامزدهای شرکت‌کننده در انتخابات می‌تواند شک و ابهام بر سر نتیجه انتخابات را به حداقل برساند. دنباله مطلب در صفحه ۵۳

انسان در آرزوی سلامتی جامعه و حرکت در آن است به اهتزاز درآوریم. اما در کوتاه مدت باید به فکر آن باشیم که از دنیایی که در حال دویدن و پیشرفت است با گام زدن عقب نمانیم...

مشکلات جاری ما همگی راه حلی مشترک دارد، چالش ما این است که قدرت مادی خود را برای شکوفایی و ساختن تسهیلات و در اختیار نهادن درست آن همگان بکار گیریم. بکار گرفتن زمین های ورزش مدارس اگر زمینی در کار باشد در یک هماهنگی بین دو وزارت آموزش و پرورش و وزارت ورزش این شانس را به بچه ها می دهد که صاحب زمین بازی در اوقات فراغت شوند، گرچه این بسیار کوچک و بسیار ناقص، اما شدنی است. باید تحرک در جامعه را حفظ کرد به بچه ها فرصت بازی کردن داد و تجربه کارهای تازه را فراموش نکرد.

مهم ترین مساله ای که باید شکل گیرد دگرگونی در افکار آدم هایی است که مسئولند. فاصله اختلافات و منم منم ها را باید خشک کرد و پلی بین آنچه عملی است و تئوری کشید تا راه را کوتاه تر کرد تا جامعه باور کند که ورزش زندگی ساز و امید بخش است.

آسان نخواهد بود و باید در درازمدت به آن پرداخت با آدم هایی که ورزشی باشند و با اندیشه نو و علم و ورزش که با مدیریت آمیخته باشد. جوانهای ما کارآمد، توانا و سخت کوش و مغرورند، اما ورزش ما با جابه جایی پی در پی آدم ها در حرم قدرت بی ثبات است. بیش از ربع قرن در نتیجه سیاست های اقتصادی، نفتی، ورزش بیش از همیشه صاحب بودجه گردیده است، اما

حاصل همان بوده است که بوده. به جمع ورزشگاه های آپرومند کنونی نگاه کنید هیچ چیز تازه ای افزوده نشده است. در طی این سالها هرکس آجری روی آجر یا سنگی روی سنگ دیگر نهاده است از احترام همگان برخوردار شده است، اما تاریخ ورزش ما از این بابت دل گرم کننده نیست، حرکات

ما برای آنکه موثر باشد، باید سیاستی واقع گرانه را در برگیرد، برای انجام این کار باید اختلافی ساده ولی قاطع را در اذهانمان بین دراز مدت و کوتاه مدت، بین هدف های آرمانی آنچه فوراً شدنی است قایل شویم. ما در دراز مدت باید درفش ورزشی را به عنوان معیاری که



دنیای ورزش از دیدگاه من

Email: tousi1515@aol.com

احمد طوسی

دست یابی به دانش روز هرگز به هدف هایمان نخواهیم رسید، در حالیکه پیشرفت علم فاصله ها را نزدیک تر کرده است



و ما باید از این پیشرفت ها بهره گیریم، گرچه میزان الحارره تبدیل وضع موجود به وضع مطلوب چنین چیزی را نشان نمی دهد که در آن تغییرات جوی بر طبق تغییرات علمی صورت گیرد. آمار نشان می دهد که بازدهی کار در تولید نه فقط به تجربه آدم های موجود بلکه به تکامل ابزار و شایستگی کاربرد آنها بستگی دارد. در ورزش ما وقتی ابزارهای مورد استفاده به همان صورتی باقی مانده اند که در گذشته پیش، بدیهی است که بازدهی کار نیز افزایش نخواهد یافت و یا حداقل تحولی جدی را نمی توان دید. فراموش نکنیم هر مسئولی که در این جابه جایی ها هر روز از ترس از دست دادن شغلش روی صندلی ناپایداری از بیم برکناری بر خود بلرزد مسئول خوبی نیست. تعادلی که باید در اندیشه ما حاصل شود یادآور تجربه های تلخ و شیرینی است که همه ما با آن رشد کرده و روبرو بوده ایم برای کسانی که بار توسعه و نوسازی و آباد کردن ورزش را بر دوش می پذیرند، همه چیزها و همه برنامه ریزی ها از مدارس آغاز می شود، توسعه و گسترش ورزش یک امر شخصی نیست که دیروز با طرح منطقه ای و پوشیدن شلوارک بلند به جای شورت ورزشی در زمان ریاست رهبری ورزش آقای مصطفی داودی اوراق روزنامه ها را پر می کرد و امروز هنوز این سوال مطرح است که چه باید کرد؟

در یک برنامه ریزی خوب سازمان دادن، مدیریت، رهبری و کنترل آن مورد توجه است. بار ساختن و بالابردن توان ورزش ما

کسی چه می داند در میان گرفتاریهای بیش از حد، رئیس جمهور جدید، آقای روحانی برای ورزش چه خوابی خواهد دید. ورزش ما بعد از انقلاب آدم های زیادی را به خود دیده است و هم چنین مدیران گوش به فرمان و اهل معامله متفاوتی را.

هنوز هم طرح های نمایشی این ویژگی را داراست که سیاستگران را بیشتر فریب می دهد تا مردم را. باید پذیرفت ساخت های متعدد و مختلف در یک جامعه برای رشد در کنار یکدیگر چیده می شوند، بافت ورزش بعنوان یک باور علمی جدا از فرهنگ، سیاست و اقتصاد نیست، رویدادهای سیاسی، اجتماعی و فرهنگی همواره مورد توجه قرار می گیرند و ورزش نیز بخشی از آن است.

در میان گرفتاریهای اتمی و غیراتمی برای آقای رئیس جمهور، تا او بخواند مسیر باد را تشخیص دهد، بختک ها و نان به نرخ روزها دو را دور او را خواهند گرفت، دو دوزه بازهایی که همیشه دشواریهایی را رقم زده اند و بخش بزرگی از مشکلات را لاینحل کرده اند، فرصت طلب هایی که بجای ذهن تیز، شامه تیزتری داشته و در مسابقه نزدیک تر شدن به روسا کامیاب تر بوده اند، نتیجه اینکه کارها عموماً به دست کاردانان قرار نگرفته است، آدم هایی که قبل از اینکه ورزش به آنها نیاز داشته باشد آنها به ورزش نیاز دارند تا صاحب شغلی باشند، آدم هایی که می خواهند باشند و جهت سیل بر ایشان اهمیتی ندارد، آنهایی که خود را بسیار ساده می فروشند، آنهایی که نه بچه مانده اند و نه بزرگ شده اند، آدم هایی که وجود ندارند، اما هستند، مطمئن باشید آدم های فانوس بدست فراوانند و فرصت طلب ها همیشه لحظه شماری می کنند.

امید این است که ورزش ما زشت زیبا، خوب بد را از یکدیگر تشخیص دهد. ایران با جمعیتی بالای هفتاد میلیون نفر وسیع ترین کشور خاورمیانه است و در بسیاری از مسایل مثل ورزش باید قادر به برتری بدون چون و چرا باشد. ما باید با بهره گیری از تکنولوژی پیشرفته در همه زمینه ها و از جمله ورزش بهره ور گردیم. آیا پیدا کردن راه مناسب برای خروج از این بن بست کاری بسیار مشکل است؟ قبول کنیم بدون

دکتر فتانه هوشداران

کایروپراکتر

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

www.chiropracticusaca.com



Fataneh Hooshdaran, D.C.

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

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



مطب مجهز به دستگاههای فیزیکیال تراپی و

ماساژ طب، ورزشی، Aqua Med Massage

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

(408) 712-3788

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

(408) 244-7677

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

تمدید قرارداد کارلوس کی‌روش

تجربه کارلوس کی‌روش در راه صعود به جام جهانی است، او پیش از این با تیم های ملی آفریقای جنوبی و پرتغال به جام جهانی رفته بود.

پیش از بازی ایران و قطر صحبت های زیادی در مورد بازگشت مهدی رحمتی و هادی عقیلی به تیم ملی مطرح شد، ولی مربی پرتغالی در نهایت اجازه نداد که این دو نفر به تیم ملی باز گردند. کارلوس کی روش درباره علت تصمیم سرسختانه خود گفته است: « باید روی ۲۵ بازیکن دیگر که تعهد کامل داشته و در خدمت تیم بودند، تمرکز کنم. من بازیکنان با شهامتی می‌خواهم که به فکر خودشان نباشند. این مساله شخصی نیست، بلکه تفکر حرفه‌ای به عنوان یک مربی است.»

بازی سنگ تمام گذاشتند و اجازه سبقت گرفتن را به بازیکنان حریف ندادند. تیم ایران در میان تشویق هزاران نفر علاقه‌مند به ورزش والیبال اولین پیروزی خود در لیگ جهانی والیبال را به ثبت رساند.

کارلوس کی‌روش در گفت و گو با برنامه ورزش و مردم تلویزیون اعلام کرد که قرارداد او تا آخر جام جهانی برزیل ۲۰۱۴ تمدید شده است.

بی بی سی: آقای کی‌روش که به همراه تیم ملی ایران به جام جهانی برزیل راه یافته است در مورد ادامه کارش به عنوان سرمربی تیم ملی در برنامه ورزش مردم تلویزیون ایران گفت: "قرارداد طوری ثبت و امضا شده که در هر مرحله‌ای به خاطر منافع فدراسیون فوتبال تجدید می‌شود به این صورت که بعد از بالا رفتن تیم ملی در هر مرحله قرارداد تمدید خواهد شد. بنابراین این قرارداد تا آخر جام جهانی تمدید شد." صعود به همراه تیم ملی ایران سومین

زردی را برایش به همراه آورد. ایران که بعد از تعویض فرهاد قائمی با مشکل دریافت رو برو بود با برخورداری از توپ‌های بلند امیر غفور موفق شد امتیازهای سرنوشت سازی بگیرد. والیبالیست‌های ایرانی در ست پایانی

پیروزی والیبال ایران بر قهرمان اروپا

تیم ملی والیبال ایران در دومین بازی مقابل تیم صربستان، قهرمان اروپا، موفق شد این تیم را شکست دهد.

پیش بیفتد. آرمین تشکری، سرعتی زن تیم ملی و حمزه زرینی با آبشارهای سنگینش تمرکز صرب‌ها را به هم زده بودند.

بازیکنان تیم ملی ایران و به طور خاص محمد موسوی در این ست بازی زیبایی را ارئه دادند و فاصله امتیازها در طول

بی بی سی: این اولین پیروزی ایران در لیگ جهانی والیبال است. این بازی ۳-۲ به نفع ایران به پایان رسید. سالن دوازده هزار نفری آزادی که محل برگزاری بازی بود ساعتی پیش از شروع بازی از علاقمندان والیبال و طرفداران تیم ملی ایران پر شده بود.



به کلیک گزارش ایسنا، ورزشگاه آزادی، امروز همچنین میزبان "تعداد محدودی" تماشاگر زن "در قالب تیم ملی والیبال بانوان" بود. تیم ایران بازی را با ترکیب سعید معروف، محمد موسوی، فرهاد قائمی، آرمین تشکری، امیر غفور، حمزه زرینی و فرهاد ظریف

آغاز کرد. ایران در ست اول با در دست گرفتن کنترل بازی موفق شد از حریفش اعتراض سعید معروف به رای داور کارت



Immigration & Translation Services

۱۳۱۸-۵۵۴-۴۰۸

شرکت ساعی

مشکل گشای شهر شما

کارت سبز، تابعیت، ویزای نامزدی

امور مربوط به دفتر حفاظت ایران

ترجمه کلیه مدارک، عکس گذرنامه

تشکیل شرکت ها

تعویض نام



اخذ پروانه انتقال پول
از ایران به آمریکا

www.saeicompany.com

(408)554-1318

برای اطلاعات بیشتر یا آقای داریوش کیلانی تماس بگیرید

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

«یکه سواره»

The Lone Ranger

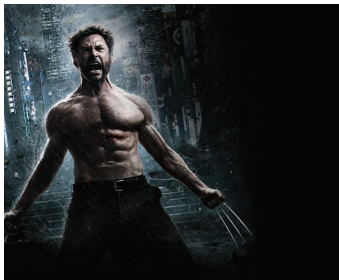
تاریخچه «یکه سوار» به یک سریال تلویزیونی در سال ۱۹۳۳ بر می گردد. سپس در سالها دهه ۱۹۵۰ تبدیل به سریال کلاسیک تلویزیونی شد با قهرمان غرب وحشی و همدست جذابی به اسم «تونتو» ... اینک این قهرمان محبوب نقاب بر چهره



(با بازی آرمی همر) به اتفاق «تونتو» با صورت نقاشی شده و پرنده ای بر سر (با بازی جانی دپ) وارد ماجراهایی در قرن بیست و یکم می شوند. کارگردانی را گورورینسکی (سازنده «دزدان دریایی کاراییب») به عهده گرفته و فیلم با هزینه ۲۵۰ میلیون برای کمپانی دیزنی ساخته شده است.

«والورین» - The Wolverine

هیوجمن مجدداً به قالب مافوق قهرمان کمیک بوک «والورین» فرو می رود. خودش می گوید: «من ۴۴ سال دارم بنابراین بدبختانه کار برایم سخت تر و سخت تر می شود». این بار مافوق قهرمان با پنجه های تیغه ای سراغ



یاکوزاهای ژاپنی می رود. فیلم را جیمز منگولد (سازنده «قطار سه و ده دقیقه به یوما») ساخته است.

«زیستگاه مُردگان» - Elysium

ماجرای این اکشن تخیلی در سال ۲۱۵۹ می گذرد زمانی که دنیا به دو بخش تقسیم شده است: زندگی اشراف در ایستگاه فضایی و دسته دیگر که در پایین آنها قرار گرفته اند. نقش اصلی را مت دیمن - با سلطان - بازی می کند و کارگردانی را نیل بلا مکامپ (سازنده «ناحیه ۹») انجام داده است.

را به ام. نایت شامالان پیشنهاد اده و او پذیرفته است. می دانید که شامالان در خلق آثار ترسناک و هراس آور تبحر داشته و فیلم معروف او «حس ششم» جزو کلاسیک های سینماست. ویل اسمیت - که خود تهیه کننده فیلم است - درباره آن می گوید: «مبنای داستان روی قدرت عشق میان پدر و پسر است.»

«این پایان است»

This is The End

این کمدی خرابکارانه جمعی از بازیگران سرشناس مثل جیمز فرانکو، کریگ رابینسون، ست روگن، جونا هیل، اما واتسن، مایکل سرا، جیسن سیگل و ریانا را در یک پارتنی در خانه فرانکو



کنار هم قرار داده است... در داستان با شوخی هایی از زندگی خصوصی بازیگران طرف هستیم. ست روگن - که به اتفاق ایوان گلدبرگ کارگردانی را انجام داده- در این باره گفته است: «آدم ها نقش های خودشان را بازی می کنند و درست برخلاف آن چه ما فکر می کردیم آنها چنین بوده اند.»

«جنگ جهانی ز»

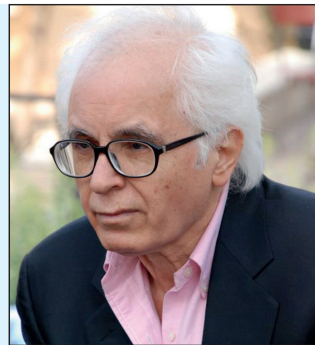
World War Z

برد پیت پس از شش سال تلاش عاقبت این حماسه ۱۷۰ میلیونی را به واقعیت رساند. کارگردانی را به مارک فورستر



سپرده [کسی که فیلم جیمز باندی «اندکی آرامش» را ساخته بود]. می گویند قصه فیلم که در خصوص تهاجم زامبی هاست، به «پرنندگان» هیچکاک شباهت دارد. پیت نقش یک عضو سابق سازمان ملل را بازی می کند که تخصص در شناخت زامبی ها (آدم خواران) دارد و در جست و جوی یافتن و ویروس کشنده ای است.

فیلم و سینما پرویز نوری



فصل داغ سینما شروع می شود

مثل هر سال فصل سینما با تابستان آغاز می شود. امسال از همان ابتدا با چند فیلم پر فروش مانند «سریع و خشمگین ۶» و «گتبی بزرگ» نوید آن می رود که با تابستانی پر تماشاگر روبه رو خواهیم بود. از فیلمسازهای متخصص فیلم های پر فروش از جمله جی. جی. ابرامز (با فیلم «سفر ستاره ای به درون تاریکی») و رولند امریش (با فیلم «سقوط کاخ سفید») شاهد کارهایی مردم پسند هستیم اما هم چنان تابستان لبریز از انفجار و دلهره و هیجان، و البته خنده، خواهد بود. ضمن آنکه چهره هایی تازه هم در صحنه تابستانی ظاهر خواهند شد. هم چون نات فکسون و جیم راش (نویسندگان فیلمنامه «نسل ها») که اولین اثر خود را در مقام کارگردان با کمدی بدیعی به اسم «برگشت» عرضه می دارند. در آن استیو کرل، تونی کولت و سم راکول بازی می کنند. همین طور جوزف گوردن لویت که فیلم «دان جان» را در کنار اسکارلت جوهانسن و جولین مور کارگردانی کرده است. بنابراین تابستان غیر منتظره ای در پیش است. عمده ترین فیلم ها را معرفی می کنیم:

«جوش و خروش» - The Heat

فیلم دلهره ای و هیجان انگیز «تلما ولویز» را به یاد دارید؟ این بار قرار است دو قهرمان زن داستان در ماجراهایی پر جنب و جوش ظاهر شوند اما زمینه داستان کمیک باشد... ساندرای بولاک و ملیسا مک کارتی نقش های دو زن زبل را به عهده دارند و کارگردانی را پل فیگ انجام داده است. این کارگردان در سال ۲۰۱۱ کمدی «ساقدوشان عروس» را با مک کارتی ساخت که توفیق تجاری بسیار خوبی کسب کرد. فیگ در مورد فیلم می گوید: «به خودم گفتم چرا زنان نمی توانند قهرمان اول داستان باشند؟ بعد ایده این که دو زن حرفه ای مشکلات خودشان را دارند و در جست و جوی شوهر نیستند، برایم فوق العاده جذاب آمد.»

«سقوط کاخ سفید»

White House Down

وقتی کاخ سفید مورد حمله مزدوران قرار می گیرد، یک مامور سرویس مخفی (چاینینگ تایم) به مانند یک محافظ می خواهد جان رئیس جمهور (جیمی فاکس) و همین طور دخترش (جویی کینگ) را نجات دهد. فیلم

را رولند امریش - کسی که آثار پر هزینه ای چون «روز استقلال» و «۲۰۱۲» را



ساخته است - کارگردانی کرده و طوری که چاینینگ تاتم گفته است «امریش استاد ساختن فیلم های عامه پسند است.»

«بعد از زمین» - After Earth

در این اثر عامی و تخسلی، یک تکاور



نجوم (ویل اسمیت) می کوشد به پسرش (جیدن اسمیت) تعلیم دهد چه گونه هنگامی به سیاره ای دیگر افتاده اند از خود دفاع کنند... البته سیاره نامش «زمین» است. جالب این جاست که اسمیت کارگردانی

هالیوود به سوی جادوگری می رود؟

چه گونه از آثار جادوگری استقبال می کنند. جولین مور نقش یک ساحره را در فیلم تخیلی «پسر هفتم» به عهده گرفته که قرار است در اواخر سال جاری بر پرده سینماها بیاید. همین طور آنجلینا جولی که در قالب یک افسونگر در نسخه تازه ای از «زیبای خفته» ظاهر خواهد گشت و این فیلم محصول دیزنی احتمالاً در تابستان ۲۰۱۴ نمایش داده خواهد شد.



در تلویزیون هم جادوگرها حضوری موثر خواهند داشت. سریال جدید «جادوگران ایست اند» - که برداشتی از سری کتاب های محبوب ملیسا دلاکروز است - از طریق شبکه «لایف تایم» در دست تولید است. یکی دیگر از کتاب های معروف در همین زمینه اثر پرفروش دבורا هارکنس «کشف جادوگران» قرار است توسط استودیو برادران وارنر ساخته شود. هم چنین سه گانه سالی گرین - که کتاب هایی عامه پسند است - موسوم به «نیمه بد» در استودیوی فاکس تولید خواهد شد.

قضیه فرمول شب و کابوسی است بعد از بیدار شدن با یک مرد شریر جدید که به وسیله جان گودمن بازی می شود. این بار در می یابیم که هیچ یک از این تریلوژی (سه گانه) کمدی از لحاظ مضامین شیرین کمیک به پای فیلم اول «خمار» نمی رسد (کارگردان: تادفیلیپس).

«حالا مرا می بینی»
Now you see me

جسی آیزنبرگ، ایزلا فیش و وودی هارلسن گروهی اند که به گونه شعبده



بازان سرقت می کنند لیکن هم چون رابین هود می بخشند و یک مأمور اف بی ای (مارک رافالو) به دنبال آنهاست (کارگردان: لوییس لتری).

بهرتر است زامبی ها (آدمخواران) و ومپایرها (خون آشامان) را فراموش کنید. اینک نوبت به جادوگران رسیده است. فیلم جدید دیزنی «آز بزرگ و قدرتمند» با حضور سه جادوگر - که به وسیله میلاکونیس، میشل ویلیامز و ریچل وایز بازی شده اند - با فروشی معادل ۲۰۰ میلیون نشان داد تماشاگران امروز تا چه حد مشتاق اعمال حیرت انگیز جادوگران هستند... به همین جهت است که در حال حاضر پروژه های زیادی در خصوص جادوگری و سحر و جادو در دست تدارک قرار دارد. بنابراین خون آشامان می توانند به درون تابوت هایشان بازگردند، آدمخواران هم برای مدتی دست از خوردن آدم ها بر دارند، و گرگ نماها هم در گوشه ای پناه گیرند. فعلاً دخترانی در قالب ساحر و به گونه ای ماورا طبیعی فیلم ها و تلویزیون و کتاب ها را تسخیر کرده اند.

در همین اوایل سال جدید کارگردان راب زامبی - که با فیلم «هالوین» در سال ۲۰۰۷ موقعیت یافت - دست روی محاکمه های جادوگری «سیلم» گذاشته بود و فیلم «اربابان سیلم» او با توفیق همراه شد. هالیوود به خوبی می داند که تماشاگران بازگشته و زاکاری کوئینتو «آقای اسپاک» است. در فیلم اول که به سال ۲۰۰۹ به نمایش درآمد شاهد موضوعی نسبتاً نو بودیم لیکن این بار دیگر چنین نیست (کارگردان: جی. جی. ابرامز).

«خمار» قسمت سوم»

The Hangover Part 3

تادفیلیپس - سازنده فیلم - در خصوص قسمت سوم این کمدی مردم پسند تئوری



جالبی دارد. می گوید: «همه شخصیت ها به نظر می رسد بیش تر و بیش تر غم انگیزی می شوند... ولی وقتی به این آخرین سری بر می گردیم به نظر می رسد چنته سازندگان ته کشیده است و باز



راهنمای فیلم

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

ارزشگذاری: شاهکار... عالی... خوب... ضعیف 0 بد

در قالب زنی سطحی و احساساتی شکننده ای یعنی «دیزی بوکانان» ظاهر می گردد. راوی قصه هم توی بگو آیر به نقش همسایه گنسی «نیک کاراوی» است. نسخه تازه «گنسی» مانند رمان فیتزجرالد به دوران پس از زمان رکود بزرگ آمریکا می پردازد و ادعا نامه ای علیه ثروتمندان است (کارگردان: باز لورمن)

«سریع و خشمگین ۶»

Fast & Furious 6

هم چنان مثل «سریع پنج» که در سال ۲۰۱۱ به خاطر تعقیب های دیوانه وار ماشین ها به فروش خوبی دست یافت، قسمت ششم بیشتر از آن به تصادف های مرگبار ماشین ها و اصابت به هواپیما و از این جور صحنه های ناباورانه پرداخته است. در ماجراهای فیلم آخر «دومینک توره تو» (وین دیزل) رئیس گروهی است که به جنگ ماشینی با

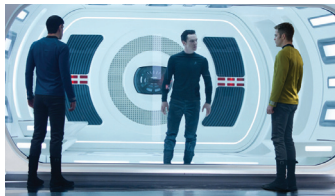


«اوئن شا» (لوک ایونز) بر می خیزد. پل واکر و دواین جانسن قهرمانان قسمت های قبل هم به داستان برگشته اند اما فیلم جز صحنه های خشن و بی روح چیزی در خود ندارد (کارگردان: جاستین لین).

«سفرستاره ای به درون تاریکی»

Star Trek into Darkness

آیا می توان سفرهای خوبی در قرن ۲۳ داشت؟ اما فیلم با عنوانی که دارد به ما می گوید اکیپ کشتی فضایی «یواس اس



اینترپرایز» سفری تاریک به فضا خواهد کرد. به مانند فیلم اول «سفر ستاره ای» - که بعد از سری قدیم و مشهور آن از سر گرفته شده است - همان قهرمانان را در عملیات اولیه زندگی آنها می بینیم... کریس پاین به قالب «جیمز.تی. کرک»

«مرد آهنین» - Man of Steel

امسال مافوق قهرمان قصه های مصور (کمیک بوک) ۷۵ ساله شد. «سوپرمن» از سال ۱۹۳۸ به صورت قهرمان فرهنگ عامه درآمد. در طول زمانها به شکل سریال سیاه و سفید قدیمی و سریال های



رنگی در تلویزیون تجسم یافت. کریستوفر ریو در دو دهه ۷۰ و ۸۰ از این قهرمان چهره ای به یادماندنی برجا نهاد و بعد از او هیچ کس نتوانست به شباهت «سوپرمن» قصه های مصور باشد. در سال ۲۰۰۶ برایان سینگر «سوپرمن باز می گردد» را ساخت که قرار بود دنباله ای بر فیلم های کریستوفر ریو باشد اما نه آن حس و حال را داشت و نه طرحی متفاوت را دنبال کرده بود. سرانجام زاک اسنایدر (سازنده «۳۰۰») تصمیم گرفت باردیگر مرد پرنده را به پرواز درآورد و در حقیقت به اصل داستان توجه کند. به همین رو یک بازیگر ۲۹ ساله انگلیسی هنری کاریل را برای نقش «سوپرمن» در نظر گرفت و برای نقش پدر راسل کرو را برگزید که در نسخه اصلی مارلون براندو آن را بازی کرده بود (کارگردان: زاک اسنایدر).

«گنسی بزرگ» - The Great Gatsby

در تازه ترین و چهارمین اقتباس رمان کلاسیک اف. اسکات فیتزجرالد، بازلورمن (سازنده دل نشین «مولن روژ» به سال ۲۰۰۱) جلوه تازه ای از لحاظ بعدی به قصه بخشیده است. لیوناردو دی کاپریو نقش گنسی معمایی را به عهده دارد



و میلیونر خود ساخته ای است که غرق در پارتی های افراط آمیزش در «لانگ آیلند» است. در مقابل او، کری مالیگان

تا به عین یقین عیان بینی
که یکی هست و هیچ نیست جز او
وحده لاله الاهی
هاتف در کار غزل همپایه غزلسرایان
بزرگ چون سعدی و حافظ نیست. اما در
این کار نیز طبع آزمایی کرده و غزلیات
زیبایی از او به یادگار مانده است مانند
این غزل:

گفتم نگرم روی تو، گفتا به قیامت
گفتم روم از کوی تو، گفتا به سلامت
گفتم چه خوش از کار جهان، گفت: غم عشق
گفتم چه بود حاصل آن، گفت: ندامت
هرجا که یکی قامت موزون، نگر دل
چون سایه به پیش فکند، رحل اقامت
دامن ز کفم می کنی و می روی امروز
دست من و دامان تو فردای قیامت

ناصح که رخس دید، لب خویش گزید
«هاتف» به چه رو می کندم باز ملامت
شهرت و معروفیت هاتف اصفهانی
بیش از هر چیز مرهون ترجیح بند
شورانگیز و عارفانه اوست و اگر
این ترجیح بند را نسروده بود، هرگز
به این پایه شهرت و محبوبیت و
اعتبار نمی رسید و مانند سایر شاعران
معاصرش در یک حد متوسط و عادی
قرار می گرفت، ولی از پرتو همین
یک اثر دلپذیر، شعرش صفایخش دل
ها و نامش پایدار گردید. این ترجیح
بند، هاتف را به حریم استادان بزرگ
نزدیک می سازد و ورقی درخشان بر
اوراق زرین ادبیات فارسی می افزاید.

سبک و صنعت ادبی ترجیح بند در
میان شعرا بسیار متداول و معمول
بوده و اغلب آنها چه در تغزل و چه در
تصوف و عرفان، ترجیح بندهایی ساخته
و پرداخته اند. ترجیح بند نوعی قصیده
طولانی است که شاعر آن را به چند
بخش تقسیم می کند، که آن بخش ها
را اصطلاحاً «بند» می گویند. هر بند
قصیده از بند دیگر به وسیله بیتی که از
نظر وزن با ابیات بندها یکی است ولی
از نظر قافیه متفاوت و مستقل است، جدا
می شود. حال اگر در فواصل بندها این
بیت عیناً تکرار شود، آن را ترجیح بند
می گویند، یعنی در آخر هر بند، آن بیت
رجعت و بازگشت کرده است. در ترجیح
بند هاتف این بیت است که در انتهای هر
یک از پنج بند تکرار می شود.

که یکی هست و هیچ نیست جز او
وحده لاله الاهی

بزرگ زمان میرزا محمد نصیر اصفهانی
راه یافت. و از محضر این پیر و سخنور
معروف بهره ها گرفت و توشه ها اندوخت.
هاتف بعدها، که در کار شعر و ادب و
سخنوری و مقدمات این رشته دانش
بیشتری پیدا کرد، رفته رفته به جمع
شاعران سخن شناس دیگر راه یافت،
که از آن جمله شاعر معروف مشتاق
اصفهانی را می توان نام برد. در همان
زمان چنانکه متذکر شدم شاعران بزرگ
و نامور دیگری نیز چون آذر بیگدلی و
صهبا و میرسید علی شعله در اصفهان
محافل ادبی داشتند. هاتف برای بهره
گیری از مجالست و هم نشینی با بزرگان
ادب مسافرت هایی نیز به شهرهای قم و
کاشان نمود و روزگاری را در گفتگو
و مجالست با بزرگان سپری کرد. بقول
سعدی می فرماید:

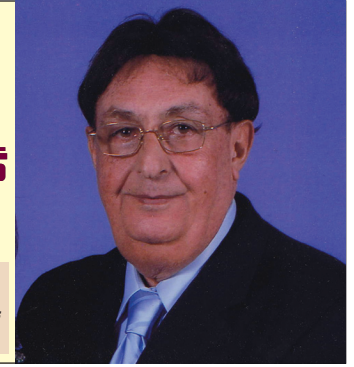
در اقتصاد عالم بگشتم بسی
به سر بردم ایام با هر کسی
این مسافرت ها و هم نشینی ها با بزرگان
ادب رفته رفته هاتف را به سوی عرفان
کشانید و به زندگی ساده و دور از تحمل
شیفته و علاقه مند ساخت و در راهی گام
نهاد که بزرگان پیش از وی چون سنایی و
عطار و مولوی رفته بودند. هاتف در سال
۱۱۹۸ هجری قمری چشم از جهان فرو
بست. مزار او در شهر قم است.

اشعار هاتف اصفهانی که شامل قصیده
و غزل و دیگر انواع شعر است به زبان
های انگلیسی، فرانسه، ایتالیایی و ترکی
ترجمه شده است. شهرت و عظمت هاتف
البته بخاطر ترجیح بند عرفانی معروف
اوست که در پنج بند و نود و پنج بیت
سروده شد، و از شاهکارهای ادب فارسی
است. هاتف در این ترجیح بند عرفانی
طریق خدانشناسی و وحدت وجود را از
تمام شاعرانی که در این موضوع شعر
گفته اند، ساده تر، خلاصه تر و روشن تر
بیان نموده و یادآور شده که تمام ذرات
در عالم وجود در ستایش و ثنای خالق
یکتا در حرکت و تکاپو هستند.

دل هر ذره را که بشکافی
آفتابیش در میان بینی
از مضیق حیات درگذری
وسعت ملک لامکان بینی
آنچه نشنیده گوش آن شنوی
و آنچه نادیده چشم آن بینی
تا به جایی رساندت که یکی
از جهان و جهانیان بینی
با یکی عشق ورزی از دل و جان

سیر و سفری در گلستان ادب پارسی

از رودکی تا فروغ
گردآوری و نگارش: مهندس پرویز نظامی



هاتف اصفهانی

نیایب است. بی مناسبت نیست که یک
رباعی و یک غزل از اشعار رشحه شاعره با
ذوق و چیره دست به نظر خوانندگان برسانم.
رباعی

به قید زلف تو آن دل که پای بند شود
غمش مباد که فارغ ز هر گزند شود
بلند، نام تو در حسن شد، خوشا روزی
که در جهان به وفا نام تو، بلند شود

غزل

جفا و جور تو عمری بدین امید کشیدم
که بینم از تو وفایی، گذشت عمر و ندیدم
سزای آنکه ترا برگزیدم از همه عالم
ملامت همه عالم ببین چگونه خریدم
اگر چه مست بود غیر نیکوان همه اما
به سست عهدیت، ای مه ندیدم و نشنیدم
زدی به تیغ جفایم، فغان که نیست گناهی
جز اینکه بار جفایت به دوش خویش کشیدم
تهی نگشت ز زهر غم تو ساغر عبثم

از آن زمان که شراب محبت تو چشیدم
کنون ز ریزش ابر عطاش «رشحه» چه حاصل
چنین که برق غمش سوخت کشتزار امیدم
هاتف اصفهانی معاصر بوده است با شعرا
و سخنوران بزرگی در قرن دوازدهم چون
آذر بیگدلی مولف کتاب «آتشکده» که
شرح حال بسیاری از شعرا و عرفای
معروف در آن مبسوط است، و همچنین
شاعران بزرگ دیگری چون مشتاق
اصفهانی - حزین لاهیجی - عاشق
اصفهانی - نور علیشاه - فتحعلی خان
صبا - مجمر اصفهانی و رفیق اصفهانی.

هاتف از آغاز جوانی شیفته دانش و
کسب علم بود، به همین لحاظ تحصیلات
درسی خود را در اصفهان آغاز نمود و به
تحصیل ریاضیات، حکمت و طب در آن
شهر پرداخت لکن این رشته های علمی
طبع و ذوق سرشار او را سیراب نکرد و
او را در راه کسب دانش شعر و شاعری
و ادب کشانید و به مکتب درس شاعر

گفتی ام درد تو عشقت دوا نتوان کرد
دردم از توست و دوا از تو، چرا نتوان کرد؟
گر عنایت و کر لطف کدامست آن کار
که به اغیار توان کرد و به ما نتوان کرد؟
فلکم از تو جدا کرد و گمان می کردم
که به شمشیر مرا از تو جدا نتوان کرد
گر ز سودای تو رسوای جهان شد هاتف

چه توان کرد که تغییر قضا نتوان کرد
سید احمد هاتف اصفهانی که از معروف
ترین شاعران دوره افشاریه و زندیه
است، در تاریخی که دقیقاً معلوم نیست
به دنیا آمد، ولی اصل و نسبش از
آذربایجان و اقامتش در اصفهان و قم
و کاشان بوده است. خانواده هاتف در
زمان صفویه از اردوباد آذربایجان به
اصفهان مهاجرت کردند و در آن شهر
ساکن شدند.

هاتف دارای دو فرزند بود، یک پسر و
یک دختر که هر دو شاعر بودند. مضافاً
به اینکه داماد او نیز از شعرای برجسته
زمان بود. پسر هاتف نامش سید محمد
و تخلصش سحاب بود و دارای دیوانی
است مشتمل بر حدود پنج هزار بیت
شعر، دختر هاتف نامش بیگم و تخلصش
رشحه بود و شوهرش میرزا علی اکبر
که بطوریکه متذکر شدم شاعری توانا
و مشهور بود و نظیری تخلص می کرد.
رشحه تنها زنی است در ایران که خود و
پدر و برادر و شوهر و فرزندش همگی
شاعر بوده اند.

مقام شاعری رشحه بسیار بلند و با
شاعران زن دیگری چون لاله خاتون
و مهری و مهستی که همه از شاعران
بسیار والامقام هستند برابر و همپایه می
باشند. این زن شاعر از برادرش سحاب
نیز در کار شاعری چیره دست تر بوده
ولی متأسفانه فقط تعدادی از اشعار او به
طور پراکنده وجود دارد و دیوانش بکلی

منطقه فصول آباد

این کارها درست نیست!

بعضیا هنوز بلد نیستن یه تمبر رو درست رو پاکت بچسبونن...وقتی میرن یه جایی هم زنگ می زند هم در، انگار طلبکارن...توی همه مجالس دوستانه فقط میخوان اونا حرف بزنن انگار ببخشید بقیه لاندن...بعضیا دوست دارن با کف کردن چند بنده خدا همه را بخندانند...همه جا دیر میرن...بعضیا درسراسر عمرشان از هیچکس تعریف نمی کنن فقط دوست دارن بد بگن... تو ماشین بعضیا بشینی حالت گرفته میشه...بعضیا روز روشن هم خانه شان تاریکه حالشون هم نیسن... بعضی ایرانی هم هستن اما یه کتاب به لسان فارسی تو خونشون نیسن... بعضیا هی دوست دارن با تو انگلیسی حرف بزنن و تو هم هیچ خوش نمیداد... بعضیا همیشه معلوم نیسن کجان...بعضیا هر وقت نگاهشون کنی انگار چکهکشون برگشت خورده...بعضیا یه زنگی به هیشکی نمی زنن...بعضیا یه کاری هم که برای پدر یا مادرشون می کنن منت می ذارن...بعضیا بچه هاشون یه سلام ساده ایرانی بلد نیستن... امیدوارم از این بعضیا دیگه پیدا نشه یا دست کم ماها نبینیم

فیلمساز و نویسنده صاحب نام اسپانیایی ترجمه کرده است در مراسم شب لوئیس بونویل در تهران ضمن سخنانی گوشه هایی از ترجمه خود را هم در سخنانش آورد و این یک قسمت از آن مطالب است

سرزمین بدون نان (Land without Bread) دهکده ایست دورافتاده در میان کوه های صعب العبور اسپانیا که ساکنینش هیچ چیز برای خوردن ندارند، جز ریشه گیاهان آن نیز کمیاب است مردمان آن دهکده کودکانند و یا سالخورده گانی که شصت هفتاد ساله به نظر می آیند اما کهنسال ترین آنها بیش از سی سال عمر ندارد. در دیگر فیلم بونویل نازارین کشیشی است که بیابان به بیابان، شهر به شهر و در فقری از پای در آورنده به دنبال مسیح می گردد تا زنی به او می گوید: بگذار کنار... کاری پیدا کن به دنبال لقمه نانی (نقل از مجله بخارا)

هزینه این پل دو میلیون و ششصد هزار ریال اعلام شده است. پیمان صوفی پژوهشگر که درباره این پل تحقیق کرده می نویسد این پل در زمان جنگ جهانی دوم به خاطر نقشی که در کمک رسانی به اتحاد جماهیر شوروی داشت پل پیروزی لقب گرفت.

بقول فرماندهان متفقین اگر راه آهن ایران وجود نداشت حالا نقشه جهان به شکل دیگری بود بهرحال مهندس این پل اتریشی آلمانی بود از شگفتی های ساخت آن عدم استفاده سازه فلزی در ساخت آن است. این پل در مسیر راه آهن سراسری شمال- جنوب در ارتفاع ۱۱۰ متری از ته دره با دهانه ۶۶ متری با امکانات ساده ساخته شده بود. جالب است بدانید هنوز هم این پل نماد مهندسی پیشرفته آلمانی هاست بلحاظ انجام کاری استوار بی اشکال با امکانات محدود آن زمان.

آبجی مظفر

مظفر الدین میرزا، یک ماه و هشت روز بعد از قتل پدرش در تهران بنام مظفردالدینشاه به سلطنت رسید. هنگام جلوس ۴۴ سال عمر داشت و سی و پنج از عمر خود را در تبریز ولیعهد بود. از همان آغاز پادشاهی مردی رنجور و بیحال بود برخلاف برادران دیگرش کامران میرزا ظل السلطان بیش از حد کودکی، بی حافظه و فاقد هرگونه صفاتی بود که در امر حکومت ضرورت دارد. در امور مذهبی تعصبی ساده لوحانه داشت با آنکه از پانزده سالگی با دختر عمه خود تاج الملوک دختر میرزا تقی خان امیر کبیر ازدواج کرده بود.

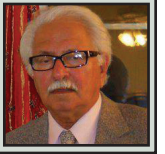
بعد از نه سال (۱۲۹۳) از او جدا شده بود مظفردالدینشاه به انحراف حبسی هم معروف بود و حتی مخالفانش در این باره شواهدی باورنکردنی ارائه می کردند. ناصرالدینشاه پدرش نسبت به او علاقه ای نشان نمی داد و برادرانش کامران میرزا و ظل السلطان او را مسخره می کردند گاه به طعنه او را آبجی مظفر می خواندند. بگذریم بالاخره بدنبال کشمکش های بسیار شاه که به شدت بیمار بود فرمان برقراری مشروطیت را صادر کرد و خود او ده روز بعد از صدور این دستخط وفات یافت (ذی القده ۱۳۲۴) هنگام مرگ پتتجاه و پنج سال از عمرش گذشته بود.

سرزمین بدون نان

شیوا مقالو که کتابی از لوئیس بونویل

مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکنونی + جولای ۲۰۱۳ + فریمانت-کالیفرنیا
e-mail:ha@makvandi.com



می گویند فریمانت بهشت سالمندان است بی ربط نمی گویند. و من هر جا برم دلم برای فریمانت تنگ می شود

۱۶ آوریل ۲۰۱۳

همه این حرفا واقعیت دارد

مسجد سلیمان را لایه می شناسید. همانجاست که نخستین حفر چاه نفت در آن به نفت رسید این شهر واقع در استان خوزستان است و در این موارد جز اولین هاست.

- * محل اولین کارخانه برق
- * اولین تصفیه خانه آب در کشور
- * اولین لوله کشی فاضلاب
- * اولین کارخانه گوگرد سازی در کشور
- * اولین شهری که در آن فرودگاه ساخته شده بود
- * اولین باشگاه تفریحی
- * اولین باشگاه سوارکاری
- * اولین بیمارستان در کشور ما
- * اولین شهرداری
- * اولین زمین های تنیس
- * اولین تصفیه خانه نفت
- * اولین کارخانه شیر پاستوریزه
- * اولین و بلندترین پل فلزی در کشور
- * اولین کارخانه ماسه سازی در کشور و خاورمیانه
- * اولین هنرستان صنعتی در کشور
- * اولین کارخانه آسفالت سازی در کشور و خاورمیانه
- * اولین سالن نمایش تاتر
- * اولین باشگاه گلف بانوان در کشور و خاورمیانه
- * اولین دکل چاه نفت (منبع اینترنت)

پل ورسک

تصویر این پل مشهور را نخستین بار پشت اسکانسای دیدم یک بار هم در سفری به شمال نزدیک همین پل پیاده شدیم که بین راه ناهاری بخوریم آنجا هم پل را به ما نشان دادند. البته پل از جاده خیلی بالاتر بود ما آن را در این فاصله دور خوب نمی دیدیم. چندی پیش یکی از پسرانم اطلاعاتی درباره این مهم برایم فرستاد مختصرش مطالب زیر است. این پل دو کوه عظیم سخت گذر عباس آباد را بهم متصل می کند.

ساخت پل ورسک از اواسط سال ۱۳۱۳ شمسی آغاز شده و افتتاح رسمی آن روز ۵ اردیبهشت سال ۱۳۱۵ انجام گرفت

روزگار ما

شاعران دیگر غزل های حافظ را نمی دانند.

هیچ پنجره ای هوای تازه ای ندارد

چراغ و آینه دیگر نمی بینند

آفتاب دیربست غایب است

گل های باغچه بی دلیل می میرند

کسی نمی داند بهار چه فصلبست

شب می خندد.

آسمان دنبال ستاره می گردد

دخترکان با عروسک هایشان بازی نمی کنند

چشمه تشنه است و خواب آب می بیند

درختان جنگلها خم شده اند و بی برگ

دیگر صدای شرشر باران نمی آید

و من با خودم حرف می زنم

حتی نمی دانم فردا چه روزبست

و نمی خواهم بدانم

بیا گریه کنیم

فریمانت بیستم ژانویه ۲۰۱۲

فریمانت شهر نجیب

فریمانت هنوز دندان مصنوعی ندارد.

زمستانها نمی لرزد.

تایستان دنبال آب یخ نمی گردد.

محله کپک زده ندارد و آدم هفت خط.

آسمان بخشی از آن پر از گاز و مرغاببست.

و پرنده ای دارد نوک سفید بنام کوت

دریاچه اش پلیکان دارد و مرغ دریایی

میانه ی دریاچه اش جزیره ایست بی جاده

پلیس فریمانت دنبال آدم ناجور نمی

گردد چون نیست.

بیمارش دل نگران نیست

چون نمی خواهد دنبال، دوا و دکتر

بیمارستان بگردد

محلات بیلاقیش تابلو نقاشیند در دامنه کوه

ها

فریمانت به پارکش می نازد

در دریاچه وسط پارکش قایق نمی بینی

اما ماهیگیر چینی دارد و گریه ماهی

وسط فریمانت ناباورانه مزرعه ایست چه دارد؟

ذرت، باقلا، گل، کدو، توت

دکان مزرعه؛ عسل محلی هم می آورد

فریمانت روزگاری هالیوود داشته است

با چارلی

فریمانت ایرانیش کمند

اما چینی و هندی و مکزیکی و افغانش کم نیست

فریمانت؛ میخانه ندارد و کازینو

فریمانت اتومبیل هم می سازد

تعداد کتاب های کتابخانه اش از

جمعیتش بیشتر است

سر مقاله نیویورک تایمز

یک تحول زیر کانه در سیاست مربوط به ایران

دولت اوپاما با برداشتن تحریم از کمپانی هایی که تلفن های دستی و «لپ تاپ» های شخصی و نرم افزارهای مورد نیاز کامپیوتری شخصی را به خریداران خصوصی و نه کمپانی های مخصوص این کار می فروشند قدم تازه و مهمی در راه ایجاد نوعی ارتباط با مردم ایران برداشت. این رفع تحریم خصوصی و شخصی در حقیقت میدانی است که دولت آمریکا به مخالفان و افراد معمولی می دهد که با داشتن این تسهیلات بتوانند با یکدیگر در ارتباط باشند و زیر فشار دولت قرار نگیرند.

این تصمیم که روز ۳۰ جون گذشته گرفته و دولت و خزانه داری آن را تایید کردند اولین گامی است که بعد از چهار سال که از شروع تحریم های اقتصادی بر ایران می گذرد وضع سیاست خارجی آمریکا را تغییر می دهد. سیاست آمریکا که در چهار سال گذشته فشار بر ایران برای حل مساله اتمی بوده است اینک با این تصمیم به صورتی دیگر در می آید. به دنبال اعلام این تصمیم، برای آنکه نشان داده شود برخوردار شوندگان از آن وابسته به دولت ایران نیستند دولت آمریکا اعلام داشت که تصمیم های فشار آوری برای محدود کردن یک کمپانی ایرانی، یک واحد دولتی و نیز ۶۰ تن که متهم به نقض حقوق بشر و اعمال فشار بوده است گرفته است. به دنبال این تصمیم و برای آنکه شائبه نوعی تفاهم بین دو دولت از میان برود، دولت آمریکا هشت کمپانی کارهای پتروشیمی ایران را در لیست تحریم های خود گنجانده. همچنان یک کمپانی دیگر را که در دو کشور قبرس و اوکراین به نحوی با دولت ایران همکاری داشتند مشمول مقررات تحریم ساخت. هم اکنون تحریم های بیشتری در چشم انداز آینده تصمیم های آمریکا قرار دارد. اما تصمیم لغو تحریم برای افراد ایرانی که خواستار و خریدار تکنولوژی های پیشرفته هستند براساس این فکر گرفته شده است که ایرانیان عادی بتوانند بیرون از مرز تحریم ها، به فناوری های درست دسترسی داشته باشند. در بخشنامه مربوط به این تصمیم تاکید شده است که تصمیم یاد شده به هیچوجه شامل موسسات تجاری و شرکت ایرانی و نیز تشکیلات وابسته به دولت و سازمان های دولتی نمی شود.

از سوی دیگر، باید اعتراف کرد که تحریم ها تاکنون نتوانسته است تاثیری در رفتار کلی ایران در موضوع ساختن بمب اتمی احتمالی داشته باشد. در مقابل باید دانست که تحریم های اعمال شده تاثیر بسیار مخربی در اقتصاد ایران و زندگی روزمره ایرانیان داشته است و نه تنها دولت بلکه ملت ایران بهای گزافی در قبال تحریم ها پرداخته اند. اعلام این تصمیم از سوی دیگر نشانه آن است که آمریکا در سیاست خارجی خود می خواهد در سمت و سوی کسانی باشد که برای آزادی سیاسی ایران تلاش می کنند و این کاری است که دولت اوپاما در جریان انتخابات ۲۰۰۹ ریاست جمهوری ایران نکرد. در آن انتخابات که مورد اعتراض اکثریت مردم ایران قرار گرفت و آنها با استفاده از وب سایت ها و دیگر امکانات تظاهرات سیاسی، ماه ها به خاطرش جنگیدند، آمریکا عملاً ساکت ماند و به سرکوب تظاهرات مردمان اعتراض نکرد.

از نظر تصمیم گیری آمریکا، ممکن است تحویل سخت افزارها به افراد مدتی به طول می انجامد اما بدون شک سرازیر شدن نرم افزارهای الکترونیکی برای ایجاد ارتباط های بین افراد و گروه ها سریع و آسان صورت پذیر است.

حقیقت آنکه این تصمیم را دولت باید زودتر از این می گرفت. در حال حاضر، کار تنش میان آمریکا و ایران به دلیل مسائلی چون سوریه، تروریسم و موضوع هسته ای به شدت بالا خواهد رفت و بدتر خواهد شد و این امر ممکن است به تصمیم گیری های ناگهانی دیگری که شگرد خاص تهران است منجر شود.

اما به نظر ما چنانکه دولت آمریکا در کنار ملت ایران بایستد در جمع، به موقعیت مستحکم تری در این گیر و دار دست خواهد یافت.

محمدی فرماندار رفسنجان در این مورد به خبرگزاری نیمه رسمی فارس اظهار داشت: «ما یک حماسه ملی آفریده ایم اما بعضی ها سعی دارند فضایی به وجود آورند که در پناه آن بتوانند به اهداف ناسالم و غیر اسلامی خود دست یابند.»

یادداشت های بی تاریخ

صدرالدین الهی

به نقل از کیهان چاپ لندن

E-mail: elahi1@aol.com



با نیویورک تایمز و توماس اردبرینگ، در ایران

عرق سگی در رفسنجان از هفت نفر جان گرفت

تایمز اصطلاح عرق سگی را که ما در محاوره معمول برای نوع پست ودکا بکار می بریم به «عرق بدن سگ» ترجمه کرده است - م)

علت این ترجیح عرق دستکش خانگی ارزان برای قیمت آن در بازار است زیرا عرق وارداتی هر بطر ۲۸ دلار است (که در تبدیل آن به ریال کنونی چیزی در حدود بطری ۹۸۰۰۰ تومان می شود) در حالی که عرق خانگی را با یک سوم قیمت می توان خرید. سیاست تحریم که روز به روز اثر آن در زندگی روزمره مردم محسوستر است قیمت همه اجناس را در بازار به طرز سرسام آوری افزایش داده است و طبعاً این افزایش بر بهای نوشابه های خارجی نیز اثر گذاشته است به این جهت، بسیاری از ایرانیان به خرید نوشابه های الکلی؟؟؟ روی آورده اند.

حاصل این اقبال عمومی به الکل داخلی باعث شده است در هفت ماه گذشته تعداد کسانی که به علت مسمومیت الکی جان سپرده اند دوبرابر شود. خبرگزاری مهر که این خبر را پخش کرده است علت مرگ ناشی از الکل های تولید داخلی را عدم توجه به شکل تقطیر الکل می دانند.

با اینهمه مقامات رسمی معتقدند که سر و صدای مرگ بر اثر مسمومیت الکی از جمله ابزارهای تبلیغاتی بیگانگان است که می خواهند انتخابات ۱۴ جون ریاست جمهوری را زیر سوال ببرند و از مشارکت مردم در انتخابات جلوگیری کنند و به این طریق محبوبیت رهبران رژیم را خدشه دار سازند.

فرماندار رفسنجان که یک منطقه نسبتاً ثروتمند است و بیشتر شهرتش به دلیل آن است که این شهر مرکز تولید و داد و ستد پسته می باشد معتقد است که جنجال مرگ بر اثر الکل ساخته و پرداخته دست کسانی است که می خواهند با این حیل از مشارکت مردم در انتخابات و رای دادن آنها جلوگیری کنند. اکبر پور

مشروب الکلی قاچاق و بی باندرل جان هفت تن را گرفت. ده ها تن را روانه بیمارستانها کرد و عده ای بر اثر مصرف آن کور شدند. این اتفاق در شهر جنوبی رفسنجان روی داده است.

بیمارستان های شهر اعلام داشتند که گروه کنیری به این مرکز مراجعه کرده و از اختلال دید و عوارض دیگری شکایت داشته اند. اینان بیماری های خود را ناشی از مصرف عرق تهیه شده به طور قاچاق دانسته اند. این بیمارستان ها همچنین گفتند در میان مراجعه کنندگان کسانی که از عوارض بیماری دید شاکلی بوده اند بسیار بوده است و تحقیقات نشان می دهد که این ناراحتی که ناشی از مصرف الکی است که در اصطلاح به آن «متانول» گفته می شود؛ الکی که مصرف صنعتی دارد. آنها همچنان تایید کردند که نوشابه های انرژی زا که مصرف آن، این روزها نزد جوانان بسیار متداول است به طرز غیر قابل تصویری در دسترس همگان قرار داشته است. دکتر حمید نجم الدینی استاد علوم پزشکی در دانشکده رفسنجان به شبکه خبری «ابتکار نیوز» گفته است که اکثر بیماران، جوانان زیر ۲۷ سال بوده اند.

مصرف الکل به طور جدی در جمهوری اسلامی ممنوع است و اگر کسانی به جرم نوشیدن نوشابه الکی دستگیر شوند به تحمل تازیانه محکوم می گردند. در صورت تکرار، مجازات بعدی آنان، برابر مقررات جمهوری اسلامی اعدام است.

با اینهمه، مصرف الکل در ایران رواج و رونق فراوان دارد و مشروبات الکی به طور قاچاق به فراوانی در بازار تهران پیدا می شود. با اینهمه بسیاری از ایرانیان عرق تولید شده خانه را که در اصطلاح به آن «عرق سگی» گفته می شود و قیمت آن ارزان است بر عرق بازار ترجیح می دهند (نکنه در خور تامل آن است که گزارشگر نیویورک

گزارش دیوان محاسبات از 'تخلف ۹ میلیارد دلاری' دولت احمدی نژاد

رئیس این بنیاد، محمود هاشمی شاهرودی، رئیس سابق قوه قضائیه و عضو فعلی شورای نگهبان است. دفتر آقای هاشمی شاهرودی در اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۱ تأیید کرد که او محمدشرف ملک‌زاده، از چهره‌های نزدیک به محمود احمدی نژاد و اسفندیار رحیم‌مشایی را به عنوان مشاور اجرایی خود در این بنیاد منصوب کرده است.

دیوان محاسبات، بازوی نظارتی مجلس به حساب می‌آید و بر عملکرد دولت و شرکت‌های دولتی نظارت دارد. این نهاد مواظب است که وزارتخانه‌ها و موسسات دولتی، بودجه سالانه را در

جای خود و به اندازه خرج کنند. این دیوان در چند سال اخیر بارها از «بی‌انضباطی» دولت در بودجه و «تخلفات» مداوم مقامات دولتی گزارش داده است. در یکی از مهم‌ترین موارد، تخلف دولت که این نهاد منتشر کرده، دیوان محاسبات اعلام کرده بود که دولت ۱۵ هزار میلیارد تومان از حساب بانک مرکزی، درآمدهای نفتی و بودجه عمومی

بودجه برای هزینه ۳ میلیارد دلاری در «تقویت بنیه دفاعی» ایران، ۱۵۰ میلیارد تومان از این مبلغ هزینه نشده است. همچنین ۸۰۰ میلیارد تومان از سهم



بخش سلامت، خرج اجرای طرح‌های مسکن «مهر ماندگار» در وزارت راه و شهرسازی شده است. دیوان محاسبات در گزارش تخلفات دولت محمود احمدی نژاد در سال ۱۳۹۰، همچنین گفته است که ۱۵ میلیارد تومان بودجه «احداث و بازسازی عتبات عالیات» بر خلاف قانون بودجه به «بنیاد فقه و معارف اهل بیت» اختصاص داده شده است.

دیوان محاسبات ایران می‌گوید دولت محمود احمدی نژاد در هزینه کردن مازاد درآمد ارزی کشور در سال ۱۳۹۰، بیش از ۹ میلیارد دلار تخلف کرده است.

بی بی سی: خبرگزاری مهر گزارش داده که دیوان محاسبات در گزارش تفریق بودجه سال ۱۳۹۰ به این تخلف عمده به مبلغ ۹ و ۲ دهم میلیارد دلار معادل بیش از ۱۰ هزار میلیارد تومان، اشاره کرده است.

این نهاد نظارتی می‌گوید دولت ایران چنین مبلغی را بر اساس «مصوبات غیرقانونی» هیئت وزیران و «برخلاف احکام تعیین‌شده» در بودجه سال ۱۳۹۰ هزینه کرده است.

گزارش دیوان محاسبات ایران همچنین دولت محمود احمدی نژاد را متهم کرده که در هزینه کردن ۱۱ میلیارد و ۶۰۰ میلیون دلار مازاد درآمد حاصل از صادرات نفت خام و میعانات گازی، «بی‌انضباطی مالی» کرده است.

طبق این گزارش، با وجود تأکید در قانون

گزارش تفریق بودجه سال ۱۳۹۱ هنوز منتشر نشده و به نظر می‌رسد این گزارش زمانی منتشر خواهد شد که دولت آقای احمدی نژاد، قدرت را به حسن روحانی واگذار کرده باشد. به جز دیوان محاسبات ایران، نهادهای نظارتی دیگر ایران از جمله سازمان بازرسی کل کشور هم در سال‌های گذشته دولت محمود احمدی نژاد را به تخلفات کلان متهم کرده‌اند.



میهن کو

MIHAN CO. Iranian Legal Services

دفتر حقوقی ایرانیان

با همکاری ندا نهاوندی کارشناس حقوقی، وکیل دادگستری در ایران

با مدیریت آقای کاشی

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

www.mihancompany.com

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

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

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

از درگوشی‌ها

بقلم: پیرایه

نماییم. متأسفانه در این دیار ساندویچ خور شده ایم که بازده تنبلی، آسانگیری و مثلاً به خیال خودمان متجدد، پیشرو و محترم شده ایم چرا که خانم حسابی نه خانه داری و آشپزی می کند، نه بچه داری و پرستاری چون اداری است و پولساز و این جنبه آزاد منشی دنیای متمدن با طرز تفکر ایرانی نمی خواند. شاید مادری و کدبانوگری برچسبی است که نه از دور زمان و مکان جدا افتاده خاص پیرزن های مفلوک ساده لوح. با تمام این احوال و خوگرفتن و الگو برداشتن از منش آمریکایی ما مردم هنوز هم با راه و روش اروپایی نزدیک تریم. منظور نسلی است که من می شناختم.

در حال حاضر با اینطرف که معجونی است دستپخت تمام گوشه کنار کره خاک راحت تر می سازیم آخر هر آنچه بودیم و می توانستیم باشیم دیگر نیستیم و از یاد برده ایم بلکه آوارگی و غربت گزینی افق دیدگاه ملی ما را تا سطح سایر پناهندگان از وطن رانده و درمانده پایین کشیده است. بهر کیفیت اگر بخواهیم ارزش های بنیادی جامعه را مورد ارزیابی دقیق قرار دهیم داوری مورد استناد شامل نحوه اندازه گیری مفاهیمی می شود که در دنیای کنونی مطرح نیست بر این اساس که کل ماهیت زندگی در «دلار» شکل گرفته است در نهایت ناچار قوه محرکه در جهت بازیافت هرچه بیشتر آمریکایی را زحمتکش زرنگ و کارکن بارآورده که زیاد با خلق و خوی راحت طلبی ایرانی نمی خواند که در کلیت دارای طبعی ورای تلاش و کوشش است. مخلص شما هر صبحگاه نتابیده آفتاب یعنی به اصطلاح خودمان «تاریک روشن» پنجره را باز می کنیم و هر روز همانوقت دو مرد جا افتاده همسایه را می بینم که آراسته و مرتب کیف به دست سوار ماشین شده و راه می افتند یکی از آقایان صاحب بخش خصوصی معتبری است و آن دیگری از روسای محترم یک بخش دولتی.

اینجا را داشته باشید مرد نسبتاً مسنی از خویشان برای «چک آپ» سالیانه از ایران ما را سرفراز فرمود. تلفنی اطلاع دادند که فلان روز سر ساعت هشت صبح در کلینیک مسئول حضور بهم رساند. ایرادی نداشت. سر میز صبحانه که هر روز حدود ده و یازده مفصل با طمانینه اربابی روی صحنه می رفت گزارش پیام تلفنی را به عرض مبارک رساندم. دنباله مطلب در صفحه ۲۵۷

ما دارند منظور حضراتی است که مرتب به طرف گوشزد می فرمودند. چند راسی هم اینطرفها دستشان جایی بند شده و مثلاً پول و پله ای بهم زد اند ناگهان «شجره نامه» شاهزادگی و جاه و جلال تاریخ نشان به رخ دیگران می کشند. این عقده و نقیصه خاص ایرانی جماعت است و بس.

هیچ کجا هم خریدار ندارد غیر از ما بین باز هم یک مشت ایرانی خوش نشین اهل دوره گشتن و وقت گذرانی، در ایران که بودیم چرخه زندگانی بر مدار دیگری می چرخید و بافت خانوادگی با امروز تفاوت داشت. در ایران آفت زده هنوز بعضی پایبندی های ملی سنتی رعایت می شود ولی در تبعید اجباری اختیاری چه بسیار یادمان دادند و چه فر او از یادمان بردند که اتفاقاً ساختار خانواده به اقتضای محیط و تار و پود فرهنگ آمریکایی ما را از اصل جدا در جریان انحرافی سوق داد. ناچار ارزش های محافظه کارانه و تبعیت سنت گرای تحت تاثیر جامعه رنگارنگ کنونی تغییر رنگ داد به گمانی که یافته های علمی تحقیقی حاضر رجحانی است آشکار و سزاوار تقلید اگر فراموش نکرده باشید معاشرت ها و مصاحبت در محدوده فامیل، دوستان دوران تحصیل و همکاران اداری بسنده می گردید و کسی دنبال وسیله واسطه نمی گشت تا بلکه خودی به ضیافت فلان پولدار سرشناس برساند و در جمع اشخاص شیک و دارنده جا باز کند که یعنی بنده هم از اعیان اشراف سانفرانسیسکوئی تشریف دارم. در این بخش خاص پناهنده نوکیسه آمریکایی شده هم وارد است.

در بخش خوراک و تغذیه مثلاً اطلاعاتی کسب کرده ایم که متضمن سلامتی بیشتر است در عین حال نمی دانم بورانی، نرگسی، انواع آش ها و آبگوشت و حتی اشکنه از هات داگ و همبرگر بدتر است و ضد تندرستی؟

بسیار خوب، کره و چربی و غذاهای سنگین را کنار گذاشتیم در عوض سبزیجات و میوه مصرف می کنیم مگر همیشه سر سفره ما ماست و پنیر سبزی نبود؟ آیا «غذای حاضری» طبقات پائین تر یادتان رفته؟ نان سنگگ دو آتشه و پنیر و گردو... نان و پنیر و انگور، آبدوخ، نان و حلورده و چند غذای سبک و ارزان دیگر. اصولاً خوراک های ما سالم، متنوع و بسیار لذیذ تر از تمام غذاهای کشورهای دیگر. البته به شرطی که خورش های چرب پر روغن را حذف

سازنده بازماندیم. که البته ریشه در زمینه ارباب رعیتی سنتی خودمان دارد. همه ارکان زندگی همان بود که می دیدیم. می گفتند و می شنیدیم. می خواستند و می پذیرفتیم. می رفتند و همانند گلک دنبال می کردیم. ناچار آسان پذیر و راحت طلب از روبرویی چالش ها در روند کاهش تفکر و تکاپو باز ماندیم. از قضای اتفاق همین جریان انحرافی دست و پا زدن روی جدار بیرونی حیات اینجا هم همگانی است. وجه تشابهی فراگیر و درگیری همه گیر بدین سان که آمریکایی جماعت هم همچون ما ایرانیان در ظواهر جوهر وجود را از درک باطن غافلند. ولی غلو نشاید که واقعیت ها را در محدوده دید از ما بزرگتر می بینند و در همین پایگاه در عرض دوست سیصد سال از دوهزار و سه هزار ما در مقیاسی وسیع تر پیشی گرفته اند...

با در نظر گرفتن جمیع عوامل که راهبرد دستیابی به موفقیت است باید اذعان نمود که کاهلی در زاویه «مالی» خلاصه نمی گردد زیرا سالیان بیشمار است که با کسب توانایی هنوز خریداریم نه سازنده. چرا؟ کمبودها در چه ناحیه ای تمرکز می یابد؟ البته که سرکوب آزادی هیا فردی با این وجود شاید بشود گفت عقب ماندگی ها ریشه نژادی راهم در بطن جامعه می پروراند که تراوشی است از منبع فیاض هوشمندی. کاردانی و فهم «مامان جون گفته» و نبوغ استثنایی در خودستایی ها. دیر جنیند صبح، پر خوری ظهر، چرت دو ساعته بعدازظهر و تفریح و تفرج شبانه. دیگران با صرف وقت، دانش، پشتکار و زحمت بسیار می سازند. ابداع و ابتکار به خرج می دهند از جان و مال مایه می گذارند و ما می خریم و استفاده می کنیم. این معامله حق مسلم ما است که به خود بیابیم. بنازیم و از دار دنیا طلبکاری هم بنماییم. بدین ادعا که «بیش از همه موجودات عالم سرمان می شود.»

غرور بی جا و همین خصلت «خودبرتربینی» کاذب نیز گوشه ای از نقائص ذاتی و نقاط ضعف آبا اجدادی ما مردم است مخفی نماند که غربت نشینان عموماً مناصب عالیه را قبضه نموده و جملگی از بلند پایگان ملک و دولت بوده اند. و بدون تردید متنی بر سر

من همیشه تصور می کردم مردم اروپا و آمریکا به دلایل قوانین اجتماعی، آموزش و پرورش و البته آزادی نسبی و رشد فکری یک قدم از ما جلوترند. در اروپا متوجه شدم تا حدودی در بعضی نقاط پیشرفته تر و البته با قدمت فرهنگی تاریخی چنین باشد مساله مواجهه در جهت معیار افکار عمومی قاطع بدون احتساب نمودهای جسمی و روحی توصیف پذیر نخواهد بود. در عین حال برداشتهای شخصی از وزن قابل استنادی برخوردار نیست چرا که هر دستاوردها براساس موازین علمی پیاده نشده و علت ها معلول بسی نکته ها و رموز پیچیده و غیرقابل اجتناب است. شناخته ترین تفاوت های فردی گسترش شکاف بارز طبقاتی در جوامع سنتی و بسته قدیمی بنظر می رسد. بعلاوه امتیازات محیط رشد در راستای تغذیه تربیت و ساختار صحیح خانواده به هر صورت تحصیل تجزیه تحلیل این مسئله مستلزم شناخت تاریخ جغرافی، مذهب و مکاتب نژادی و مورثی مردمان ساکن منطقه می شود. بنابراین بررسی و نظر سنجی معضل اختلافات و پدیده های گوناگون در عرصه پهنای گیتی کاری است تخصصی و از عهده هرکس خارج. در عین حال صورتگر نقاش نقش آفرین چهره ای از ظن خود در ترسیم دیگری می شود. گردیدم و سنجیدیم و فهمیدیم که رهایی از بند و زنجیرهای اسارت آزادی اخلاقی قومی را عرضه می کند و ترویج بنده گی برده می آفریند.

با همه این احوال باید اقرار کنیم که داوری های ناشایسته و شخصی امثال ما کلاً بر مبنای مستدلی بنا نشده و اظهار عقیده فردی است در عین حال این حق مسلم را نباید انکار کرد که راس هرم آزادی زبان و قلم و فکر و باور بشمار می آید بگذریم که عمری از ما دریغ بود و اینجا در آمریکا تدریجاً آموختیم که می شود گفت و نوشت و مسیر دلخواه را ترسیم نمود. بالاخره دریافتیم که انسان زنده را این توانایی وجود دارد که طلسم ناموزون پیرامون را بشکند و الگوی معادلات دنیای کنونی را هموار سازد. و اما افسوس که در سطح شناور و از عمق واقعیت های

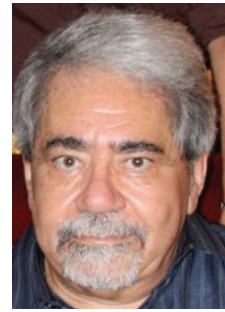
روسیه و چین مشغول حفظ منافع ملی ما هستند و در هیچ یک از قراردادهایی که با جمهوری اسلامی منعقد کرده و می کنند، با دو سه برابر بهای متعارف، کار و تکنولوژی خود را بما قالب نمی کنند، به ویژه که میدانند در شرایط فعلی جمهوری اسلامی، به سبب محدود بودن بازار خرید و مشکلاتی که در وصول بهای نفت به فروش رفته دارد و نقل و انتقال آن نیز کار آسانی نیست، ناچار است با هرساز این کشورها بر قصد و دم نزنند؟ چین بهای نفتی را که از ایران وارد می کند، اغلب یا با فروش اجناس پنجل چینی تاخت می زند و یا بخشی از آن را به "یوان" پرداخت میکند که در بسیاری از بازارها خریداری ندارد و جمهوری اسلامی بالاخره ناچار است آنرا یا خود آنرا بابت خرید کالاهای گوناگون به چین برگرداند و یا به کشورهای همسایه و دست نشانده و تحت حمایت چین رو آورده و با این یوان ها بازار آنها را گرم سازد.

روسیه ای که امروز جزو بهترین دوستان ما یا درحقیقت بهترین دوست جمهوری اسلامی تلقی می شود و نقش "پدرخوانده" را برای ایران بازی می کند، برابر تاریخ، دست اندازی های خود به ایران را از اواخر دوره صفویه که ضعف و فتور در کشور ما آغاز شده بود، شروع کرد. حتا در زمان نادر هم که هنوز به قدرت بعدی نرسیده بود، این دست اندازی خود را ادامه داد و اگر پایمردی نادر و مدتی بعد از او "آغامحمدخان" خواجه تاجدار نبود، از همان ایام بخش های عمده ای از شمال غربی ایران و دریای مازندران را به سرزمین های خود منضم ساخته بود. اوج این ضرر و زیان ها و دست درازی و درحقیقت غارت روسها، برمیگردد به جنگهای ده ساله و دوساله که مسبب اصلی آن همین آخوندها بودند و در رأس آنها شیخ الاسلام میرفتاح که منجر به بسته شدن دو قرارداد شوم گلستان و ترکمن چای شد و پناهندگی این شیخ به باکو و نتیجه آن، خشم مردم و حمله عصبی آنها در تهران به سفارت روسیه که همه را کشتند و حتا گریبایدوف سفیر را که خواهرزاده سردار فاتح روسی بود و فقط یک نفر زنده ماند که خود را با بدبختی به تبریز رساند و قضیه را گفت. دنباله مطلب در صفحه ۵۲

تامین منافع خود و درحقیقت شهروندان، با هرکشوری ولو بدترین حکومت ها را داشته باشد، همکاری کند. مگر عربستان یا کشورهای نظیر آن، حکومت های بسیار مردمی دارند و حقوق بشر را مراعات میکنند؟! مگر در همان اوایل انقلاب همین آمریکا و سردمداران رژیم ما روابط بسیار حسنه و تنگاتنگی با هم نداشتند؟! من خود شاهدی وقتی "بروس لینگن" کاردار سفارت آمریکا در آن هنگام به اداره کل تشریفات آمده بود و از قرار کارش پیش نمی رفت، تلفن را برداشت و با صدای بلندی که همه شنیدند، گفت "گت می بهشتی" که با توسل به او کارش را راه بیندازد. بهشتی در آن هنگام از اعضای بسیار پرنفوذ و موثر شورای انقلاب و از طرفداران همکاری نزدیک با آمریکا بود. از سوی دیگر تمام کشورهای جهان از رابطه با آمریکا نهایت استفاده را می برند. آنوقت هنگامی که نوبت به ما میرسد، آمریکا بد میشود؟



تلاش می کنیم از آمریکا و دولت آن هیولایی بسازیم و به مردم ایران اینگونه وانمود سازیم که از جنگال این کشور خون میریزد. فراموش نکنیم در آن زمانی که بازار گروگان گیری داغ بود و از این امر بسیار مذموم، جمهوری اسلامی میخواست نهایت سوء استفاده را به نفع انحصار طلبان قدرت ببرد، یکی از سرود های بسیار معروف که مرتبا از رادیو و تلویزیون و روزی چند بار پخش می شد، با کلامی اینگونه آغاز می شد: آمریکا، آمریکا، مرگ به نیرنگ تو خون جوانان ما، میچکد از چنگ تو اما براستی آمریکا اینگونه بود و هنوز این گونه هست، اما روسیه، انگلیس، چین و... بسیار خوب هستند و نسبت به ایران و ثروت آن مطامعی ندارند و منابع ما را غارت نمی کنند. درحالیکه از چنگ آمریکا خون جوانان ما میچکد،



دیدگاهها

حسین جعفری

سن حوزه

ترکیه و اسرائیل و جمهوری اسلامی

اشاره: منابع ترکیه فاش کردند همزمان با ناآرامی های آن کشور، رئیس موساد هفته گذشته به صورت پنهانی به آنکارا سفر کرد. در جمهوری اسلامی نیز خبرگزاری فارس، خبر سفر پنهانی رئیس موساد به ترکیه را انتشار داد.

آمریکا ناراضی از وضع پیش آمده نیست تا اسلامیت های ترکیه و در رأس آنان اردوغان، هم بیش از حد تندروی نکنند و هم با برخورداری از امنیت سیاسی و ثبات اقتصادی، اعتماد به نفس بیش از حد، در مذاکره با آمریکا از خود نشان ندهند و جالب آنجاست

ترکیه و اسرائیل روابط بسیار تنگاتنگی پشت پرده دارند و واسطه آنها هم اواما است که در سفرش به اسرائیل آنها را وادار کرد حتما پیش از اینکه وی آن کشور را ترک کند، اسرائیلی ها به ترکها زنگ زده و به سبب شکر آبی که در رابطه آن دوکشور بر سر حمله کماندوهای اسرائیلی به کشتی ترکیه در آبهای مدیترانه، پوزش خواهی کنند. به ترکیه هم رسانده بودند که شما بهتر است به همین پوزش تلفنی بسنده کنید و کار را به قول معروف "کش" ندهید. احتمالا در آینده قرار است، اگر مذاکره با جمهوری اسلامی و ۱+۵ به نتیجه نرسد، آمریکا با هردو کشور فعالیت های بسیار در رابطه با جمهوری اسلامی داشته باشد که بدبینانه ترین پیش بینی در باره این اقدامات، حمله برق آسای اسرائیل به تاسیسات آشکار و پنهان انرژی اتمی جمهوری اسلامی خواهد بود، با پشتیبانی معنوی، تسلیحاتی، مالی آمریکا و استفاده از تاسیسات نظامی این کشور در کشورهای همسایه ایران.

که پس از سیاست همخوان جمهوری اسلامی با آمریکا در زمینه حمله به افغانستان، حفظ حضور مسابقات کشتی در المپیک ۲۰۲۰، این شاید سومین موردی باشد که این دوکشور، البته این بار شاید بدون توافق قبلی، به سیاسی همسان رسیده اند.

با توجه به ترمیم روابط بین ترکیه و اسرائیل، تصدیق باید کرد که خرد زمامداران آن دوکشور به مراتب از عقل زمامداران کشورما بیشتر است که مثل کودکان، سی واندی سال است با آمریکا قهر کرده اند و بهانه می آورند رابطه با آمریکا به منزله خودکشی است، یا بهانه هایی از قبیل آمریکا قصد دارد رژیم جمهوری اسلامی را سرنگون سازد. نباید فراموش کرد که آمریکائی ها و در رأس آنها دولت آن کشور اهل معامله اند و تاجرپیشه. آمریکا حاضر است برای

بدیهی است با سردی روابطی که فعلا علی الظاهر بین ترکیه و اسرائیل پیش آمده، نمی توان امیدي به نتایج آن همکاری های حیاتی سه جانبه داشت. از همین رو اردوغان نیز درباره اسرائیل کوتاه آمده است. فراموش نکنیم که هردو کشور از کمک های مادی، معنوی، سیاسی، نظامی و... آمریکا بی نیاز نیستند و ناچارند رضایت آمریکا را جلب کنند و به نفع منافع ملی خود نهایت استفاده را از آنان ببرند. جالب آنکه ناظران گمانه زنی میکنند که در شلوغیهای اخیرترکیه، هم دست جمهوری اسلامی در کار است و هم

پاک کردن امن اطلاعات مهم از روی کامپیوتر

حاضر روی حافظه‌ی کامپیوتر نامرئی هستند.»

راهنمای فارسی استفاده از Eraser و همچنین لینک دانلود این نرم‌افزار را می‌توانید در آدرس زیر بیابید:

<https://securityinbox.org/fa/chapter-6>

توجه داشته باشید که در صورت استفاده از نرم‌افزار Eraser امکان بازگرداندن



اطلاعات حذف شده وجود نخواهد داشت. این برنامه با جایگزینی داده به جای داده‌هایی که پاک کرده‌اید عمل می‌کند.

این نرم‌افزار را می‌توان به صورتی تنظیم کرد که در زمان‌های مشخص عمل پاک کردن امن داده‌هایی را که با روش معمولی پاک کرده‌اید انجام دهد. در این زمان‌ها کامپیوتر باید روشن باشد و گزینه عملیات حذف داده‌ها صورت نمی‌گیرد.

بسیاری از کاربران پاک کردن فایل‌ها و اطلاعات مهم از حافظه کامپیوتر را برابر با قرار دادن‌شان در سطل آشغال می‌دانند. اما اگر می‌خواهید اطلاعاتی را به طور امن و بازگشت‌ناپذیر پاک کنید این مطلب را بخوانید.

دووجه وله: برای فعالان مدنی و سیاسی و حتی کاربران معمولی فضای مجازی موضوع از بین بردن برخی محتویات

کامپیوترشان به شکلی که قابل بازگشت نباشد، امری مهم و حیاتی است. برای این کار راه‌های متفاوتی وجود دارد. یکی از این راه‌ها

استفاده از نرم‌افزارهای مخصوص این کار است. نرم‌افزار Eraser یکی از این ابزارها است. این نرم‌افزار همه نسخه‌های سیستم عامل ویندوز را پشتیبانی می‌کند. این نرم‌افزاری متن باز است و دو خصوصیت مهم دارد: «اول توانایی پاک کردن دائمی فایل‌های ناخواسته از روی کامپیوترتان، دوم توانایی پاک کردن همه فایل‌های قابل بازیافت که در حال



این اشرف مخلوقات

از دیدگاه شماری از دانایان؛ هیچ حیوانی، از میان هشت نه میلیون انواع حیوانات، به درندگی " اشرف مخلوقات " نیست .

این گل سر سبد همه اومانیسم‌های رنگارنگ؛ از کرم سرگین هم پست تر و بونگندو تر است .

هیچ حیوانی، جز انسان، خدایی نیافرید و آب و خاک و آنگاه هوا را هم تا عرش خدایش؛ به دودهای زهر آگین نیالود. از یاد داشت‌های محمود کتیرایی

این آمریکایی‌های لعنتی!!!!

دوستی میگفت: «روزی با عجله بطرف ایستگاه مترو میرفتم. صدای زنی را از پشت سرم شنیدم که میگفت: صبر کنید آقا! بند کفش تان باز است؛ ممکن است زیر پای تان گیر کند و زمین بخورید.»

برگشتم و نگاهش کردم. زن جوان سیاه پوستی بود که آثار نگرانی در چهره مهربانش بچشم میخورد .

گفتم: میدانم خانم! اما کمر درد لعنتی نمیگذارد خم بشوم و بند کفشم را ببندم. میخواهم به ایستگاه مترو برسم؛ روی صندلی بنشینم و آنرا ببندم

خانم سیاه پوست بدون معطلی جلوی پای من نشست و بند کفشم را محکم بست. در همین حال گفت: نه! من نمی‌توانم بگذارم که همینطور بروید. اگر خدای نکرده بند کفش تان زیر پای تان گیر کند و زمین بخورید؛ من هرگز خودم را نخواهم بخشید...

نقل از: مجله ره آورد-شماره ۹۸

چه ملت عرق خوری!..!

امروز اعلام شد که طی یکسال؛ خلائق آمریکایی بیش از دویست میلیارد دلار شراب و ویسکی و ودکا و آجیو نوش جان فرموده اند!! این گزارش می‌گوید که در یکسال گذشته هفت میلیون و هفتصد هزار گالن مشروبات الکلی در آمریکا بفروش رسیده است. در حال حاضر در آمریکا ۱۷۰ نوع ویسکی و بیش از یکصد و پنجاه نوع آجیو وجود

دارد . بگمانم آمریکایی‌ها این پند حافظ جان مان را شنیده بودند که : می‌خور! که هر که آخر کار جهان بدید از غم سبک بر آمد و رطل گران گرفت فرصت نگر که فتنه چو در عالم اوفتاد عارف به جام می زد و از غم کران گرفت.

ما آدم بشو نیستیم ...!!!

میگوید: آقا! ما آدم بشو نیستیم!! با نابوری می‌پرسم: مزاح میفرمایید؟؟ میگوید: رفته بودم مهمانی. چهارده - پانزده نفر آمده بودند. نزدیکی‌های نیمه شب ده یازده تا از مهمانها خدا حافظی کردند و رفتند اما هنوز پای شان به خیابان نرسیده بود که این چهار پنج نفر باقیمانده شروع کردند پشت سر آنها بد گفتن. خنده دار تر اینکه آقای صاحبخانه پا شد رفت پارچه بزرگی آورد قاب عکس حضرت علی را پوشاند و بعدش هم رفت بساط عرق و شراب راه انداخت!!! آخر دو رویی و حقه بازی تا این حد!؟!

من عادل ترم ...؟؟

میگویند: ناصر الدین شاه در سفر به کرپلا؛ در ایوان مدائن از همراهانش می‌پرسد: -من عادل ترم یا انوشیروان؟؟؟! بله قربان گوها و آقا بله چی‌ها و بادنجان دور قاب چین‌های درباری فوراً پریبند وسط معرکه که: اعلیحضرتا! سلطان صاحبقرانا! شاهنشاهها! شما عادل ترمید!! شاه در جواب می‌گوید: ای قمرساق‌ها؛ میدانم دارید چاپلوسی میکنید. اما حقیقت این است که من از انوشیروان عادل ترم! علتش هم این است که دور و بر انوشیروان کسانی مثل بوذرجمهر بوده اند اما اطراف من آدم‌های پاردم ساییده‌ای مثل شما می‌پلکید. حالا کاشکی یکی پیدا میشد و به این آقای رهبر معظم میگفت: رهبر!؛ ققیها! شاهنشیخا! اما ما! شما از انوشیروان عادل تر و از بوذرجمهر دانشمند تر و از رستم دستان شجاع تر و از حضرت باریتعالی مقام و منزلت تان بیشتر است! میشود لطف بفرمایید دست از سر این ملت فلک‌زده بردارید و به هر گورستانی که دل تان می‌خواهد تشریف ببرید؟

Silicon Valley TaxSavers, Inc.

دفتر خدمات اجتماعی

لیدا کوچصفهانی

کار را به کاردان بسپارید!



Not a Law Office

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

(408)269-7283

lida.taxsavers@gmail.com

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



مقام زن

زن بود سرور همه مردان
زن بود، مادر جوانمردان
زن بود گل به بوستان جهان
زن بود سایه بر زمین و زمان
زن بود نور خالق یکتا
زن طراوت دهد به هستی ها
زن بود نور هر شب تاری
زن بود همدمت بهر کاری
زن بود هادی و منادی تو
زن بود مایه شادی تو
زن بود و خادم هستی تو
زن بود پاسبان مستی تو
زن بود کعبه همه دلها
نام او هست بعد نام خدا
اصغر مهاجرانی

پس از چند دقیقه بعد از رفتن آن پرنده سحرآمیز آرامش غریبی تمامی بدنم را غلبه کرد. برای باری دیگر به آسمان لاجوردی نگاه کردم. دیگر باد ملایمی نمی وزید و ابرها کاملاً آسمان لاجوردی را ترک کرده بودند. آرامش عجیبی را احساس کردم و برای شادی روح پدرم که مثل پرنده ای خوش پر و بال در آسمانهای بی کران و درختان سرسبز مشغول پریدن و آواز خواندن بود خوشحال شدم. ای کاش بتوانیم حداکثر عشق، احترام و علاقه را به پدرانمان که هنوز در میانمان هستند ابراز کنیم. روز مقدس پدر را به تمامی پدران ارجمند، مهربان، صبور و فداکار تبریک می گویم. این نوشته را تقدیم تمامی پدران فداکار و عزیز می کنم که دیگر در بین ما نیستند منجمله پدر بزرگوار و عزیزم شادروان دکتر قدرت الله قرشی. روح همگی رفتگانمان شاد و یادشان گرامی. گلی قرشی



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

(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴

تا نظر شما چه باشد!

نامه ها و شعرهای رسیده به دفتر نشریه «پژواک»



روح پدر

ای پدر عزیزم کجایی تا باری دیگر دستهایم را در دستهای گرم و پر مهرت پیدا کنم؟
ای پدر صبورم کجایی تا باری دیگر با صدا کردنهای «گلی» یا «گلکم» جواب بده به تو بگویم؟
ای پدر خوبم کجایی تا باری دیگر دستهایم را نوازشت را بر سر و موهایم حس کنم؟
ای پدر با احساس و مهربانم کجایی تا باری دیگر بوسه های تمام نشدنی تو را به پیشانی و صورتم لمس کنم؟
ای پدر نازم کجایی تا باری دیگر چشمهای عسلی و مهربانت بدرقه راهم باشی؟



ای پدر عزیزم کجایی تا بتوانم با تمام وجود از تمام زحماتی که برایم کشیدی سپاسگذاری کنم؟
ای پدر صبورم کجایی تا بتوانم غروری را که برای بهتر کردن زندگی من زیر پا گذاشتی به تو پس دهم؟
ای پدر عزیزم کجایی تا باری دیگر از تو درخواست کنم که مرا همچنان در پناه خود حفاظت کنی؟
ای پدر صبورم کجایی تا بتوانم باری دیگر با تو از غمها، خوشیها و شیب و فرازهای زندگی گفتگو کنم؟
ای پدر خوبم کجایی تا باری دیگر تو را «بابا» صدا کنم؟
ای پدر خوش قلبم کجایی تا بتوانم باری دیگر چشمهایت، صورت و دستهایت را ببوسم؟
ای پدر خوبم کجایی تا بتوانم در زمان مریضی ات و برای باری دیگر دست نوازش برسرت بکشم؟

امروز همچنان که به آسمان لاجوردی همراه با ابرهای سفید نگاه می کردم صورت پدرم جلوی چشمانم ظاهر شد. همچنان که ابرها با باد ملایمی که آنها را به رقص درآورده بود وجود و روح پدرم را در کنارم، در میان ابرها و در آسمان لاجوردی حس کردم. او هم با ابرها یکی شده بود و به سفری تمام نشدنی در حال حرکت بود.

وجود و روح من او را احساس می کرد ولی چشمان من که همچون فردی نابینا که در آرزوی دیدن است او را نمی دید.

حرکت و رقص ابرها ذهن مرا مشغول خود کرده بودند و من منتظر نشانه ای از پدرم بودم. با چشمانی خسته و دلی شکسته آرزو کردم که حداقل نشانه ای به من بدهد! در زمانی که این افکار در سرم شناور بودند ناگهان پرنده ای خوش پر و بال در شاخه درختی که روبروی من بود نشست و آواز خواندن را سر داد... شاید این پرنده نشانی از پدرم بود و با آواز سردانش برای من پیغامی از او داشت؟! پس از چند دقیقه پرنده ساکت شد و بدون اینکه حرکتی زیاد کند روی همان شاخه نشسته بود و من از ترس اینکه او را فراری ندهم هیچ حرکتی نمی کردم... گویی آن پرنده خوش پر و بال با آوازی زیبا از پدرم پیامی برایم داشت؟ یا منتظر بود حرفهای قلب مرا بشنود و به او خبر برساند؟!

پرنده خوش پر و بال همچنان بدون حرکتی زیاد روی شاخه بود و احساس عجیبی سراسر وجودم را فرا گرفته بود. در همان زمان با صدایی کوتاه و در دنیایی که تنها من و پرنده خوش پر و بال زبان یکدیگر را درک می کردیم شروع به صحبت کردن با او کردم:

ای پدر خوب و مهربانم کجایی و چرا حتی در رویاهایم سراغی از من نمی گیری؟
ای پدر خوبم کجایی تا باری دیگر رویت را ببینم؟
ای پدر دل شکسته من کجایی تا بتوانم باری از غمهایت را کم کنم؟
ای پدر خوبم کجایی تا باری دیگر صدای مهربان و گرم را بشنوم؟

دانشتیمهای پزشکی و علمی

دنیای اعجاز آور گیاهان دارویی

انسانها هزاران سال است که از برخی خواص گیاهان دارویی آگاهند و از آنها برای درمان بیماریها استفاده میکنند. محققان سالهاست تلاش میکنند از خواص گیاهان دارویی در طب مدرن نیز استفاده کنند. در سالهای گذشته متاسفانه بر اثر نابودی محیط زیست تقریباً ۱۵ هزار گونه گیاهان دارویی با خطر انقراض روبرو شدهاند. تلاشهایی از سوی سازمانهای حفاظت از محیط زیست برای نگهداری از این گنجینه طبیعی صورت گرفته است. نگاهی داریم به دنیای عجیب گیاهان دارویی و خواص آنها.

کنگر، کنگر فرنگی (artichoke) کنگر تنها استفاده غذایی ندارد، بلکه خواص دارویی آن از دیرپنگام نزد مصریها و در رم باستان آشنا بوده است. خاصیت و قدرت واقعی کنگر اما در دهه ۳۰ میلادی با کشف ماده **Flavonid** آشکار شد. این ماده به ویتامین (P) معروف شد. از کنگر برای درمان بیماریهای معده و روده استفاده می شود.

آلوئه ورا: تقریباً ۷۰ هزار نوع گیاه دارویی در سراسر جهان مورد استفاده قرار می گیرد. یکی از آنها آلوئه ورا است که در حوزه دریای مدیترانه، خاورمیانه، آسیا و شمال آفریقا یافت می شود. نوع وحشی آن جزو گونههای حفاظت شده است. از برگهای آلوئه ورا برای ساختن کرمهای بیماریهای پوستی، سوختگی و آفتاب سوختگی استفاده می شود.

تنباکوی کوهی: تنباکوی کوهی در ارتفاعات اروپا، آسیا و آمریکا رشد می کند. تنباکوی کوهی جزء گونههای حفاظت شده است. از چای، پماد و روغن آن به عنوان دارو استفاده می شود. خواص تنباکوی کوهی برای ترمیم جراحات ماهیچه‌ای، کوفتگی و تقویت تنفس است. می گویند گوته، نویسنده مشهور آلمانی هنگامی که قلباش درد می گرفت از چای تنباکوی کوهی برای تسکین استفاده می کرد.

بولدو: بولدو درختی است به ارتفاع شش تا هشت متر که موطن اصلی آن در شیلی است. طعم آن بسیار تلخ است ولی برگهای این گیاه برای تقویت دستگاه هاضمه مفید است. باعث ترشح صفرا و دفع اوره می گردد و خواب آور است.

گزنه: گزنه تقریباً در سراسر جهان یافت می شود. لمس آن باعث احساس سوزش می شود، اما دارای خواص دارویی بسیار بالایی است. استعمال خارجی آن در موارد



مقدس می پنداشتند. بابونه اکنون در سراسر جهان دیده می شود. چای بابونه آرامبخش است. روغن آن به خصوص برای پوستهای شکننده و حساس بسیار مفید است و مصارفی برای ناراحتی معده و روده نیز دارد. چای بابونه آرامبخش است. **قاصدک:** قاصدک در سراسر نیم کره شمالی پراکنده است. قاصدک خواص بسیار زیادی دارد و از دیرباز برای درمان بیماریهای کبدی و کسبیه صفرآ. بیماریهای کلیوی و همچنین کاهش کلسترول، درمان رماتیسم و نقرس استفاده داشته است.

گل ساعت: گیاهی است که در نواحی استوایی آفریقا و آمریکا رشد می کند. میوه ترش و شیرین آن با نام ماراکویا شناخته شده است. گل ساعت برای مداوای افسردگی، تشنج و اضطراب و اختلال در خواب بکار برده می شود. خزنه: در محدوده دریای مدیترانه رشد می کند و تنها کاربرد ادویه ندارد، بلکه از گذشتههای دور مصارف دارویی نیز داشته است. خزنه جلوی عرق کردن بیش از حد را می گیرد و برای مداوای گلو درد و عفونت لته بکار برده می شود. خزنه در رفع اختلالات

دستگاه گوارشی نیز کمک می کند. **بهار نارنج:** مهم ترین خاصیت دارویی بهار نارنج تأثیر آن روی سیستم عصبی بدن است. بهار نارنج آرامش بخش و ضد هیجانان دستگاه عصبی است و سردردهای میگرنی را کاهش می دهد. بهار نارنج در تقویت معده بسیار مؤثر است و تپش نامنظم قلب، تشویش و اضطراب را از بین می برد. بهار نارنج اشتها آور و ضد سرفه است و مشکل کم خوابی را نیز برطرف می کند.

گلپر: گلپر گیاهی است که فقط در ایران می روید. گلپر خواص آنتی اکسیدانی و ضد نفخ بالایی دارد و معمولاً همراه با مواد غذایی نفخ مثل باقلا استفاده می شود. دانههای گلپر خاصیت تقویت کنندگی معده هم دارند و هضم کننده خوبی هستند. افرادی که معده ضعیف یا تنبلی دارند، می توانند از پودر گلپر به عنوان ادویه در غذا استفاده کنند. اسانس دانههای گلپر خاصیت ضد میکروبی دارد و همانند سیر و پیاز شوینده معده محسوب می شود. از این ادویه به عنوان نگه دارنده مواد غذایی از فساد نیز استفاده می شود.



دکتر علی شیرزادی
متخصص و جراح بیماریهای مغز و اعصاب
Fellowship Trained in Spinal Disorder

کلینیک مجهز به پیشرفته ترین تجهیزات برای تشخیص بیماریهای مغز و اعصاب

- * Bachelor's Degree in Biology Magna Cum Laude from the University of Houston.
- * Medical Degree from Texas Tech School of Medicine.
- * Internship in General Surgery at the University of Texas Medical Branch.
- * Residency in Neurological Surgery and Fellowship at Cedars Sinai Medical Center in Los Angeles.

دروخت جنسان (Ginseng): ریشه درخت جنسپا جنسان بیش از ۲ هزار سال است که در طب چینی کاربرد دارد. غربیها در قرن بیستم با آن آشنا شدند. صادرات بی رویه آن، این گیاه را با خطر انقراض روبرو کرده است. چای جنسپا جنسان برای تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با خستگی، استرس و سرماخوردگی مفید است.

گوارانا (Guaran): درختی است که در منطقه آمازون می روید. در نزد قبائل بومی آمازون کاربرد دارویی داشته است. اکنون در برزیل از گوارانا یک نوع نوشیدنی با طعم شیرین ساخته می شود. قرص و پودر آن نیز وجود دارد. میوههای قرمز این درخت دارای کافئین است که برای ناراحتیهای معده و روده کاربرد دارد.

بابونه: اقوام اروپایی بابونه را گیاهی

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

* Brain & Spinal Tumors

* Neck & Back Pain

* Spinal Surgery

* Neurovascular Surgery

* تومور مغز و ستون فقرات

* گردن و کمر درد

* جراحی ستون فقرات

* جراحی عصبها

www.southbaybrainandspine.com

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

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

چگونه "نه" گفتن را بیاموزیم؟

اعظم مومنی تبار

همه ی ما چه زن و چه مرد بارها در موقعیت هایی قرار گرفته ایم که گفتن کلمه "نه" علی رغم میل باطنی برایمان سخت و دشوار بوده است چون بیش از رضایت خودمان دلواپس توجه و رضایت دیگران هستیم! زیرا از کودکی همواره آموخته ایم که باید برای رضایت دیگران بیشتر از خواسته های خود ارزش قائل باشیم.

راضی نگه داشتن تمام آدمهایی که در اطراف ما هستند تقریباً غیر ممکن است ضمن اینکه ما وظیفه نداریم برای خوشنودی و رضایت دیگران بیش از توان خود تلاش کنیم. نادیده گرفتن خود چه بسا سبب ترغیب دیگران و اطرافیان نسبت به ابراز درخواستهای غیر منطقی شان خواهد شد و در این جاست که نباید اجازه قربانی شدن در برابر خواسته های نا بجای دیگران را به خود بدهیم. در صورتیکه گفتن منطقی کلمه "نه" گاهی اوقات نهایت صداقت و صراحت و شجاعت ما را میرساند در نتیجه دیگران احترام بیشتری را برای ما قائل خواهند شد. به گفته کارشناسان بهترین بهانه برای "نه" گفتن میتواند امور شخصی و مراقبت از خود باشد. برای مثال وقتی در مقابل دعوتی که

در کلاسهای متفاوت شرکت کنیم یا به دیدن جاهای دیدنی برویم. راه کار مودبانه "نه" گفتن به یک تقاضا اعتماد به توانایی خود است نپذیرفتن خودمان را مودبانه و محکم و با صراحت اعلام کنیم



و از به کار بردن عبارات توجیه گرایانه و یا بوزش خواهی اجتناب کنیم و از گفتن سخنانی که نشان از عدم اطمینان ما باشد هم استفاده نکنیم. اگر کلام ما از استحکام کافی برخوردار باشد دیگران به خود اجازه نخواهند داد جهت ترغیب ما به انجام خواسته هایشان مجدداً سعی و تلاش کنند. ما هیچ نیازی به شرح و توضیح علت عدم پذیرش خود نداریم بعلاوه نباید نسبت به رد انجام درخواست دیگران احساس گناه

کنیم بلکه باید توجه کنیم که انجام کارهایی که تمایل چندانی به انجام آن نداریم احساس بدی را در ما ایجاد می کند که باید با اعتماد به نفس و انگیزه بالا با آن مقابله کنیم و دست از کوشش خود برداریم.

گفتن "نه" همیشه برای نخستین بار ممکن است سخت و ناخوشایند باشد اما به مرور زمان و با تمرین و ممارست آسانتر شده و دستیابی به آن سهل تر می گردد.



جام جهان نما

آنتن ماهواره ای در شمال کالیفرنیا

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

Our equipments are brand new and we guaranty it

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

تصویر دیجیتال و صدای صاف با رسیورهای جدید دیجیتال کارتی

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

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

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

www.scs-network.com

(510) 773-7881

Licensed & Bonded



خصوصیات یک برنامه ورزشی مناسب

بعضی از مردم برای کم کردن وزنشان ورزش می‌کنند. بعضی‌ها برای کاهش استرس و گروهی هم برای پیروزی و به دست آوردن مقام در مسابقه‌ها، تمرین‌های ورزشی را انجام می‌دهند.

انواع تمرین‌های ورزشی

اگر تا حالا سر و کارتانی به یک باشگاه ورزشی افتاده باشد می‌دانید که وسایل ورزشی موجود در باشگاه را می‌توان در دو گروه طبقه‌بندی کرد.



گروه اول آنهایی هستند که دستگاه‌های قلبی عروقی یا کاردیو و اسکولار نامیده می‌شوند و مربوط به فعالیت‌های هوازی و استقامتی هستند. استفاده از این دستگاه‌ها سبب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می‌شود.

و به اصطلاح زیبایی اندام هستند. باید بگوییم که چنین تصویری اشتباه است و انجام ورزش‌های عضله‌ساز برای به دست آوردن سلامت استخوانی و عضلانی، نه تنها مفید بلکه لازم است. در چنین نرمش‌هایی، گروه‌های مختلف عضلات بدن در مقابل نیروی وزنه، تحت کشش یا فشار قرار می‌گیرند. این کار می‌تواند با بلند کردن یک وزنه یا استفاده از دستگاه‌های ورزشی مخصوص صورت بگیرد که به صورت ویژه برای عضلات مختلف بدن طراحی شده‌اند.

نکته مهمی که باید بدانید این است که تحت فشار قرار گرفتن عضلات تاحدی که آن‌ها را به مرز خستگی برساند سبب سالم ماندن، رشد و افزایش تراکم بافتی آن‌ها می‌شود. به همین دلیل است که معمولاً برای انجام حرکات ورزشی توصیه می‌شود هر کدام از آن‌ها را هشت تا ۱۲ بار انجام دهید. چون این تعداد تکرار برای رسیدن بافت عضلانی به مرز فشار مناسب لازم است. توصیه پزشکان انجام حدود نیم ساعت نرمش عضله‌ساز در هفته برای حفظ و رشد بافت‌های عضلانی و تراکم استخوان‌هاست. دنباله مطلب در صفحه ۵۷

اینگونه وسایل نمی‌روند. چون تصور عمومی بر این است که نرمش‌های عضله‌ساز فقط به درد کسانی می‌خورد که به دنبال دادن حجم به عضلات بدنشان

وسایلی مانند تردمیل و دوچرخه‌های ثابت جزو این گروه هستند. در مقالات و منابع مختلف پزشکی و سلامتی توصیه می‌شود برای دستیابی به سلامت قلب و عروق و کم

رادیو زمانه: به هر دلیلی که این کار را انجام می‌دهید باید بدانید ورزش منظم و مداوم یکی از راه‌های اصلی و مهم برای افزایش طول عمر است. آمارها نشان می‌دهد افرادی که ورزش می‌کنند در شرایط مساوی حدود هشت تا ۹ سال نسبت به سایر افراد بیشتر عمر می‌کنند. از آنجایی که هرکدام از ما ممکن است اهداف متفاوتی از انجام ورزش داشته باشیم، نمی‌توان برنامه واحدی را برای همه افراد توصیه کرد. طبیعی است برنامه ورزشی روزانه یک فوتبالیست با یک شناگر و یا یک دوندۀ دوی استقامت متفاوت است. همانطور که برنامه هرکدام از افراد ذکر شده با شیوه تمرین‌های روزانه من و شما که احتمالاً فقط به قصد سالم ماندن یا کم کردن اضافه وزن خود ورزش می‌کنیم متفاوت است. در این گزارش به یک طرح ورزشی مناسب برای افراد غیرحرفه‌ای در جهت دستیابی به سلامت و فرم بدنی مناسب خواهیم پرداخت.

ارتش آمریکا استخدام می‌کند!

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

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

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

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

Earn your *Citizenship* within six to eight months



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

Sergeant Lexie Mitchell (925)518-5846

او برای تأیید مشروعیت خود و نظام، سخت محتاج رأی تک تک مردم است و اکنون حاضر شده حتی به مخالفان نظام نیز متوسل شود.

حدود یک هفته به رأی گیری باقی مانده و حکومت برای گرم کردن تنور انتخابات باید هر ابزاری را که در خدمت دارد به کار گیرد. فضا برای اجرای مناظره سوم نامزدها بازتر می شود و برخی از نامزدها با صراحت بی نظیری سیاست های هشت ساله گذشته را نقد می کنند. میلیون ها مردمی که به تماشای تلویزیون دولتی ایران نشسته اند حرف های تازه ای را می شنوند. ولایتی و رضایی که خود از مقربان درگاه ولایت اند کارنامه جلیلی را که گفته شده نامزد مورد نظر علی خامنه ای است تخطئه می کنند. ولی انتقادهای شدیدتر و مستندتر از سوی عارف و روحانی نه فقط متوجه جلیلی و بلکه قالیباف نیز می شود که در نظرسنجی ها تا آن زمان نفر اول است. استدلال های روحانی که خود از اعضای برجسته و سابقه دار عالی ترین نهاد امنیتی کشور است مستندتر، قاطعانه تر و کوبنده تر است. مناظره هیجان انگیز است، و بر روی موقعیت نامزدها در افکار عمومی تأثیر می گذارد. منحنی نمودار رأی روحانی در نظرسنجی ها اوج می گیرد و از منحنی قالیباف می گذرد.

روز رأی گیری نزدیک می شود، و تنور انتخابات هم چنان سرد است. خاتمی و مشاورانش در پشت پرده مشغول فعالیت اند. یک راه حل باقی مانده است: یکی از دو نامزد نزدیک به اصلاح طلبان (عارف و روحانی) کناره گیری کند و سپس موجی در حمایت از دیگری به کار افتد. ولی کدام یک باید قربانی شود؟ عارف اصلاح طلب واقعی است، ولی روحانی از خط میانه است. اصلاح طلبان طبیعتاً ترجیح می دهند پشت سر عارف بسیج شوند. حوزه سیاست، اما، حوزه واقعیت ها است و نه ایده آل ها. قربانی کردن عارف عملی تر است و بسیج پشت سر روحانی آسان تر. دلایل چندی برای این امر وجود دارد که به برخی از آن ها اشاره می کنیم. اول، عارف به نظر خاتمی احترام می گذارد و ممکن است حرف او را بپذیرد. روحانی چنین رابطه ای با خاتمی ندارد. دوم، روحانی حتی به تقاضای رفسنجانی نیز به سختی ممکن است کناره گیری کند. دنباله مطلب در صفحه ۵۴

یک فرد «میانه» (حسن روحانی) به چشم می خوردند. ولی اینان از دید غالب در بین اصلاح طلبان نه نماینده این جناح و بلکه مرتدانی از آن بشمار می آمدند که حکومت برای آرایش و جلب عده بیشتری از مردم به پای صندوق های رأی، صلاحیت آنان را تأیید کرده است. تحریم، پاسخ اصلاح طلبان و هواداران آنان به حضور این افراد در «نمایش انتخاباتی» بود.

۱۴ خرداد است و تنها ۱۰ روز مانده به رأی گیری. بیانیه های تحریم یا محکوم کردن «نمایش انتخاباتی» از سوی اصلی ترین سازمان های اصلاح طلب یکی پس از دیگری صادر می شود. مجاهدین انقلاب اسلامی می نویسند «اکنون ساده اندیش ترین افراد نیز درک می کنند که حذف خاتمی و هاشمی از صحنه رقابت های انتخاباتی ... با این هدف صورت گرفته است که زمینه اجرای بی دردسر سناریوی انتخاباتی فراهم شود.» و اضافه می کند که با این وضعیت انتخابات ۲۴ خرداد «نمایشی از انتخابات رقابتی و متکثر و البته با نتایج تضمین شده» خواهد بود که به «کارگردانی نهادهای امنیتی نظامی روی صحنه» می رود. شورای هماهنگی راه سبز امید نیز طی بیانیه ای نوشت: در شرایطی که اقتدار گرایان برای یکدست سازی حکومت «دستبرد در آراء و خیانت به مشارکت مدنی مردم و کودتای انتخاباتی» را مجاز می دانند «مشارکت پائین یا عدم شرکت شهروندان، از پیامدهای طبیعی و بدیهی به شمار می رود و مسئولیت آن برعهده ی حاکمیت است.»

فراگیری جنبش تحریم انتخابات به حدی است که حکومت را نیز به شدت نگران کرده است. علی خامنه ای که بارها از مردم خواسته است به پای صندوق های رأی بیایند و «حماسه سیاسی» بیافرینند با استغاثه بی سابقه ای یک بار دیگر این خواست خود را تکرار می کند، و برای اولین بار ضمن پذیرش موجودیت کسانی که «جمهوری اسلامی را قبول ندارند» و مخالف آن هستند از آنان می خواهد که نه برای نظام و بلکه برای ایران به پای صندوق های رأی بیایند.

خامنه ای این سخنی را که خود بارها تکرار کرده به فراموشی می سپرد که شرکت در رأی گیری به خودی خود رأی به نظام است، و بر این تناقض آشکار پرده می افکند که پس چگونه انتظار دارد مخالفان نظام در رأی گیری شرکت کنند.



مهندسی بزرگ انتخابات

دکتر حسین باقرزاده

hbzadeh@btinternet.com

هم به عنوان کسی که می تواند در برابر تندروی های خامنه ای بایستد مورد استقبال رأی دهندگان قرار گیرد و مردم برای انتخاب او پای صندوق های رأی بیایند. هاشمی برای ورود به رقابت انتخاباتی از خامنه ای ضمانت می خواست که مجتبی و اطرافیانش او را همانند سال ۸۴ سنگ روی یخ نکنند. از این ضمانت، اما، خبری نشد تا این که در آخرین ساعت آخرین روز مهلت ثبت نام، پس از یک مکالمه تلفنی، او تصمیم گرفت فوراً خود را به وزارت کشور برساند و ثبت نام کند.

با ثبت نام او بلافاصله موجی از خوش بینی و امید در بین اصلاح طلبان به راه افتاد و زرمه تحریم فروکش کرد. تبلیغات اصلاح طلبان در حمایت از رفسنجانی، اما، برای کسانی که مهندسی انتخابات از سوی علی خامنه ای را بر عهده داشتند زنگ خطر را به صدا در آورد، و این شاید بزرگترین نقص در نقشه مهندسی خاتمی بود. سر و صداهایی بلند شد که «فتنه ۸۸» قرار است از طریق حمایت از رفسنجانی مجدداً احیا شود و اصلاح طلبان زیر عبای رفسنجانی مخفی شده اند تا همراه با او به قدرت برسند. رقیب یک حربه در دست داشت که برنامه اصلاح طلبان را نقش بر آب کند: رد صلاحیت رفسنجانی در شورای نگهبان. این تاکتیک بسیار بعید به نظر می رسید، ولی شورای نگهبان دقیقاً همین کار را کرد و به سفارش نیروهای امنیتی از تأیید صلاحیت رفسنجانی به بهانه کبر سن سر باز زد. اردوگاه اصلاح طلبان به سرگیجه ای شدید دچار شد.

موج خوش بینی چند روز پیشتر به یکباره به یک موج بدبینی به همان شدت تبدیل شد. ندای تحریم از همه جا بلند شده بود. هشت نفر نامزد تأیید شده شورای نگهبان تبلیغات انتخاباتی خود را آغاز کردند. یکی دو مناظره تلویزیونی بین آنان برگزار شد که بیشتر مایه خنده و مزاح تماشایان شده بود. در بین نامزدها دست کم یک اصلاح طلب (محمد رضا عارف) و

برآمدن حسن روحانی از صندوق های رأی در ماه گذشته معلول یک مهندسی بزرگ انتخاباتی بود. این فرآیند، همه خصوصیات یک مهندسی بزرگ را در خود داشت: نقشه ریزی، محاسبه دقیق، وقت شناسی و اجرای مرحله ای و گام به گام آن. علاوه بر این ها، عنصر غافلگیری در آن نقش اساسی داشت و به ضرورت، یک قربانی نیز در پای آن نثار شد. معمار این مهندسی کسی جز محمد خاتمی نبود، و او توانست با کمک معمار پیر اکبر هاشمی رفسنجانی و اطرافیانش در جبهه اصلاحات نقشه خود را در فاصله کوتاهی به مرحله اجرا بگذارد، و پیش از آن که رقیب متوجه ماجرا شود و تاکتیک مناسب را برای خنثی کردن آن اتخاذ کند، آن را به انجام برساند.

حسن روحانی وقتی برای ریاست جمهوری ثبت نام کرد کمتر کسی می اندیشید که او قرار است پیروز این رقابت ناآزاد و نامصفانه بشود. خاتمی که از سوی هوادارانش تحت فشار بود تا خود را نامزد انتخابات کند، با گفتن این که «من مطمئن هستم که نمی خواهند ما بباییم؛ تازه اگر از این مرحله هم بگذریم حق نداریم بیش از آن چه می خواهند رأی بیاوریم»، توضیح داده بود که او و اصلاح طلبانی در ردیف او شانس برای گذر از صافی شورای نگهبان و پیروزی در انتخابات نخواهند داشت، و به این دلیل او زحمت مراجعه برای ثبت نام را هم به خود نخواهد داد. راه های بازگشت اصلاح طلبان به قدرت بسته شده بود، بسیاری از اصلاح طلبان امید خود را از دست دادند، و زرمه تحریم برای اولین بار در حیات جمهوری اسلامی در میان این بخش از وفاداران به انقلاب و نظام رواج پیدا کرد. خاتمی و نزدیکانش، اما، در جستجوی راه های دیگری بودند که این بن بست را بشکنند. نگاه ها به سوی هاشمی رفسنجانی کشیده شد و زرمه هایی به جریان افتاد مبنی بر این که در غیاب اصلاح طلبان او شاید بهترین گزینه ای باشد که هم بتواند از صافی شورای نگهبان بگذرد و

عبارت است از مراقبت پزشکی در زمانی که فرد نوشیدن الکل را متوقف کرده و نتیجتاً دچار علائم محرومیت از الکل شده است، تا به این ترتیب فرد بتواند این مرحله را بدون مشکل پشت سر بگذارد. گاهی اوقات نیاز به بستری شدن در یک مرکز تخصصی وجود دارد. به قرار ملاقات خود با پزشک و مشاور پایبند باشید. به ارزیابی مجدد نحوه زندگی، دوستان، کار، و خانواده خود بپردازید و در این ارزیابی، عواملی که باعث تشویق به نوشیدن الکل می‌شوند را شناسایی و تغییر دهید.

داروها

دی سولفیرام. با مصرف این دارو، فرد به هنگام نوشیدن الکل دچار علائم جسمانی ناخوشایندی می‌شود که وی را از نوشیدن الکل بیزار می‌کند. نالترکسون نیز دارویی است که لذت نوشیدن الکل را کاهش می‌دهد. داروهایی که برای کنترل علائم محرومیت از الکل مصرف می‌شوند عبارتند از بنزودیازپین‌ها، آرام‌بخش‌ها، داروهای ضد روان‌پریشی، و داروهای ضدصرع (در صورت بروز حمله صرعی)

رژیم غذایی

رژیم غذایی عادی و متعادل داشته باشید. امکان دارد توصیه شود که مکمل‌های ویتامین مصرف نمایید. اگر شما یا یکی از اعضای خانواده الکلی هستید لازم و ضروری است که نه تنها بخاطر سلامتی روحی و جسمی خودتان، بلکه برای راحتی خیال عزیزانتان به پزشک مراجعه نمایید.

دیگران معرفی خواهید کرد. به تدریج محدودیت‌هایی برای مصرف در نظر بگیرید، سعی کنید به تدریج کمتر بنوشید، تا کاملاً آن را قطع کنید. در صورت الکلی شدن همسر، دوست، یا همکار خود، به وی کمک کنید تا مشکل خود را بپذیرد و درخواست کمک کند.

عواقب مورد انتظار

با اجتناب از الکل یا مواد مخدر، مست یا معتاد نبودن را تجربه خواهید کرد. این تغییر مثبت در شیوه زندگی چندان آسان به دست نمی‌آید و بازگشت به عادت بد قدیمی به دفعات رخ خواهد داد. اما اگر مصمم باشید، می‌توانید الکل را به کلی ترک کنید.

عوارض احتمالی

بیماری مزمن و پیش رونده کبدی، زخم معده همراه با خونریزی، التهاب معده، التهاب رشته‌های عصبی، لرزش، حملات صرعی و اختلال مغزی، زمین خوردن در خانه، التهاب لوزالعمده، التهاب قلب، آسیب ذهنی و جسمانی به جنین (در صورتی که مادر به هنگام بارداری الکل بنوشد). اعضای خانواده افراد الکلی ممکن است دچار مشکلات روانی شوند. این مشکلات احتیاج به درمان دارند.

درمان

درمان شامل اقدامات کوتاه مدت برای متوقف کردن نوشیدن الکل و کمک بلند مدت برای رفع مشکلاتی است که باعث الکلی شدن فرد شده‌اند. ممکن است نیاز به سم‌زدایی وجود داشته باشد. سم‌زدایی

مضرات مصرف الکل

الکلسم عبارت است از وابستگی فیزیولوژیک (جسمانی) و روانی به الکل، که موجب بروز بیماری‌های مزمن و بروز مشکل در روابط بین فردی و مشکلات خانوادگی و کاری می‌شود.

علائم شایع

و پا و نیز دستگاه عصبی (کرخت شدن و سوزن سوزن شدن در دست‌ها و پاها، کاهش علاقه و توانایی جنسی، گیجی، کما) هنوز به طور کامل مشخص نشده‌اند، اما موارد زیر را می‌توان ذکر کرد:

علل

عوامل شخصیتی، به خصوص وابسته بودن، عصبانیت، جنون و سرخوشی، افسردگی یا در خود فرورفتن. تأثیرات خانوادگی، به خصوص الکلی بودن والدین یا طلاق آنها عوامل ارثی. فشار اجتماعی یا فرهنگی برای نوشیدن الکل. اختلالات شیمیایی در بدن (شاید). عوامل فرهنگی. استفاده از مواد مخدر تفریحی. بروز بحران در زندگی، مثلاً بی‌کاری، نقل مکان مداوم، یا از دست دادن دوستان یا خانواده.

پیشگیری

اگر احیاناً الکل مصرف می‌کنید، سعی کنید مصرف آن را قطع کنید. در این حالت خود را به عنوان یک فرد نمونه سالم به

مراحل اولیه: کم بودن تحمل نسبت به بروز اضطراب. نیاز به الکل در آغاز روز، یا در زمان‌های استرس. بی‌خوابی؛ کابوس. بروز یک حالت ناخوشایند و سردرد صبح روز بعد از مصرف زیاد الکل و نیز بیشتر شدن موارد غیبت و حاضر نشدن سرکار. مشغولیت ذهنی زیاد برای تهیه الکل و پنهان کردن نوشیدنی الکلی از خانواده و دوستان. احساس گناه یا آزرده‌گی و تحریک‌پذیری وقتی که دیگران می‌گویند که وی الکل مصرف می‌کند.

مراحل پیشرفته: از هوش رفتنهای کوتاه مدت به دفعات. کاهش حافظه. بروز یک حالت هذیانی همراه با لرزش (علائم در این حالت عبارتند از لرزش، توهمات، گیجی، عروق ریزش، تندشدن ضربان قلب). این حالت اغلب در اثر نرسیدن الکل رخ می‌داد. بیماری کبدی (پوست یا چشم‌ها زرد می‌شوند) اختلال رشته‌های عصبی دست

TOUCHFREEWASH.COM
OPEN 24 HOURS

پژواک‌ناهنانه
پل ارتباطی ایرانیان شمال
با درج آگهی در نشریه پژواک کسب و خدمات خود را به ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی کنید.
(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴

دکتر ورقا روحپور
جراح و متخصص بیماری‌های ارتوپد

Northern California
Orthopedic Specialists
Specializing in You.

Varqa Rouhipour, M.D.
✓ Shoulder, Sports Medicine, Orthopedic
✓ Trauma, and Fracture Management Specialist

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

♦ جراحی دست و پا
♦ جراحی تعویض مفاصل
♦ شکستگی‌ها و تصادفات
♦ معالجه صدمات ناشی از کار و از کار افتادگی
♦ جراحی‌های آرتروسکوپی مفاصل
♦ جراحی‌های ناشی از صدمات و شکستگی‌های ورزشی

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

(408) 412-8100
www.norcalorthopedics.com
3803 South Bascom Avenue, #102, Campbell, CA 95068

درمان تبخال با نسخه های خانگی و طبیعی

درمان می شود. علاوه بر این افرادی که با جوشانده به دست آمده از ریشه جعفری محل تبخال و اطراف آن را شست و شو دهند از انتقال بیماری به بخش های دیگر لب، لثه و زبان پیشگیری می کنند.

تسکین درد و التهاب با برگ زیتون

درمانگران طب سنتی چین و هند بر این باورند که استفاده از مرهم برگ زیتون می تواند تاثیر زیادی در کاهش التهاب و درد ناشی از ابتلا به تبخال داشته باشد. از آنجا که برگ زیتون خاصیت ضدالتهابی و

ضدویروسی دارد می تواند بهترین داروی طبیعی برای درمان بیماری های پوستی ویروسی مانند تبخال باشد. امروزه نیز محققان از همین خاصیت برگ زیتون برای تهیه پماد ضد تبخال استفاده می کنند که علاوه بر جنبه های درمانی می تواند به پیشگیری از ابتلا به این بیماری نیز کمک کند. علاوه بر این عصاره زیتون موجود در محصولات درمانی و بهداشتی مثل پماد، صابون یا کرم با کنترل رادیکال های آزاد می تواند ابتلا به بسیاری از بیماری های پوستی را کنترل کند و حتی برای درمان سوزش و التهاب نیش حشرات مفید باشد.

روغن گل راعی ضدخارش

بروز تبخال در بدن همواره با سوزش و خارش شدید همراه است. به گونه ای که بیمار را کلافه کرده و او را وادار به تحریک، خارش و لمس ناحیه تبخال می کند. در حالی که این کار نه تنها تسکینی برای درد بیمار محسوب نمی شود بلکه موجب انتقال ویروس تبخال به سایر قسمت های لب، لثه و حتی اندام های دیگر می شود. متخصصان طب سنتی برای برطرف شدن مشکل خارش موضع تبخال در طول مدت درمان استفاده از روغن گل راعی را به صورت استعمال خارجی توصیه می کنند. برای این منظور پنبه ای را به روغن یا اسانس بدون افزودنی با گل راعی آغشته کرده و محل تبخال را به روغن آغشته کنید.

پیشگیری از پیشرفت تبخال با چای

استفاده از روغن تهیه شده از چای طبیعی تاثیر زیادی در پیشگیری از انتقال بیماری

در میان شیوه های طبیعی درمان تبخال، روشهایی وجود دارد که می تواند علاوه بر تسکین درد روند درمان تبخال را تسریع کند و هیچ عارضه ای هم نداشته باشد.

مجله سیب سبز: لاید می دانید که تبخال بیماری شایعی ناشی از ابتلا به عفونت ویروسی از خانواده هرپس سیمپلکس



است و خودش را با برجستگی هایی قرمز رنگ یا تاول هایی کوچک در ناحیه لب، لثه، بینی و زبان نشان می دهد. این ضایعه پوستی که گاهی با علائمی مانند سوزش و خارش همراه است به دلایل مختلف از قبیل استرس، هیجان و یا مصرف بی رویه بعضی از خوراکی ها و مواد غذایی در بدن به وجود می آید. افرادی که ابتلا به تبخال های دهانی را تجربه کرده اند حتما می دانند که در طب مدرن درمانی برای این بیماری وجود ندارد و متخصصان تنها با تجویز داروهای ضدویروسی مانند آسیکلوویر به تسریع بهبود تبخال کمک می کنند و البته گاهی همین دارو، باعث ایجاد حساسیت در پوست می شود. در حالی که در میان شیوه های طبیعی درمان تبخال، روشهایی وجود دارد که می تواند علاوه بر تسکین درد روند درمان تبخال را تسریع کند و هیچ عارضه ای هم نداشته باشد. توصیه ما به شما این است که اگر این شیوه های طبیعی را برای درمان تبخال انتخاب می کنید پیش از هر چیز با متخصص طب سنتی مشورت کنید.

«جعفری» معجزه می کند

در شرایطی که تبخال در ناحیه دهان، لب و لثه به وجود می آید درمان آن ساده تر و راحت تر از زمانی است که ویروس ناحیه تناسلی را به خود درگیر می کند. یکی از روش های درمان تبخال دهانی شست و شوی محل تبخال با عصاره یا جوشانده ریشه گیاه جعفری است. شست و شوی محل تبخال با این عصاره که یکی از طبیعی ترین داروهای ضدویروس هرپس است، موجب تسکین درد و افزایش سرعت

طبیعی و گیاهی برای درمان تبخال به ویژه تبخال هایی است که روی لثه و لب دیده می شود. قرار دادن این مرهم روی تبخال علاوه بر آنکه به کنترل و از بین رفتن ویروس ها کمک می کند، موجب تسریع روند درمان تبخال و از بین رفتن ویروس می شود. افرادی که از جوشانده، مرهم گل همیشه بهار یا داروهای صنعتی تهیه شده از این گیاه برای درمان بیماری خود استفاده می کنند علاوه بر تسریع روند درمان به کاهش میزان خارش و سوزش موضع تبخال نیز کمک می کنند.

تبخال و غذاهای ممنوع است؟

برای درمان تبخال بهتر است در طول دوره درمان از خوردن غذاها و خوراکی هایی مثل انواع شکلات، کاکائو، آجیل، گندم، عدس، بادام زمینی، انواع سس، غذاهای حاضری و سرخ کردنی، کره بادام زمینی و جو پرهیز کنید. مصرف این مواد موجب تحریک بیماری تبخال شده و به طول درمان آن می افزاید. این مواد از آن جهت که موجب افزایش حساسیت و تحریک پذیری تبخال می شوند، بهتر است در طول مدت درمان و تا مدتی پس از بهبودی بیماری توسط بیمار مصرف نشود. دنباله مطلب در صفحه ۵۲

تبخال به سایر قسمت های عضو درگیر دارد. به توصیه درمانگران طب چینی برای این منظور روغن چای را توسط گوش پاک کن روی تبخال بزنید و این کار را چند بار در طول روز تکرار کنید. البته پیش از استفاده از روغن چای باید از سلامت بودن روغن، خالص بودن و اصل بودن آن و همین طور از افزودنی های درون آن مطمئن باشید. فراموش نکنید که مصرف هرگونه افزودنی معطر به روغن های طبیعی می تواند از خاصیت درمانی آنها بکاهد و حتی موجب افزایش و توسعه تبخال شود.

معجون سیب و عسل

در میان برخی درمانگران شیوه های طبیعی استفاده از معجون سیب و عسل می تواند تاثیر زیادی در بهبود تبخال های دهانی داشته باشد. برای تهیه این معجون کافی است سیب پوست کنده و رنده شده را با یک قاشق عسل مخلوط کنید و این مرهم را یک بار در روز با آرامش میل کنید. مصرف این معجون به مدت ۳ تا ۴ روز می تواند تاثیر زیادی در بهبود تبخال های دهانی داشته باشد.

خاصیت ضدویروسی گل همیشه بهار

مرهم گل همیشه بهار از دیگر مواد

Pain Management & Family Medicine Clinic



Dr. Sarkis Banipalsin

دکتر سرکیس بانپال سین

پزشک خانواده با ۲۰ سال سابقه با بُرد تخصصی

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

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

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

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

ویزیت فقط با وقت قبلی (408)448-2264

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

ثبت کاخ گلستان در فهرست میراث جهانی یونسکو

سازمان فرهنگی یونسکو کاخ گلستان در تهران را در فهرست میراث فرهنگ جهانی خود قرار داد. این کاخ مجموعه‌ای از بناهایی است که در دوران‌های مختلف ساخته شده‌اند. از کاخ گلستان در حال حاضر به عنوان موزه استفاده می‌شود.

دوریچه وله: کمیته میراث جهانی سازمان یونسکو روز یکشنبه (۲۳ ژوئن / ۲ تیر) در نشست سالانه خود در پنوم پن، پایتخت کامبوج، کاخ گلستان را به عنوان میراثی فرهنگ جهانی به ثبت رساند.

از کاخ گلستان در دوران پهلوی از جمله برای برگزاری مراسم رسمی و میزبانی از روسای جمهور و مهمانان ویژه خارجی در حین اقامت‌شان در ایران استفاده می‌شد. این کاخ هشت بنای اصلی و یک باغ بسیار زیبا را در بر می‌گیرد. در این باغ عناصری از سبک‌های ایرانی و اروپایی با هم تلفیق شده‌اند. از کل این مجموعه در حال حاضر به عنوان موزه استفاده می‌شود.



کاخ گلستان در میدان ارگ در بخش قدیمی تهران قرار دارد و بخش‌های اصلی آن در درون حصار قدیمی این شهر واقع است. این کاخ مجموعه‌ای از بناهاست که در زمان‌های مختلف احداث شده‌اند. سنگ بنای کاخ گلستان در دوران صفویه گذاشته شد و زمان آن به شاه طهماسب اول بازمی‌گردد.

در قرن نوزدهم میلادی بود که کاخ گلستان گسترش یافت و به عنوان محل زندگی خاندان قاجار مورد استفاده قرار گرفت. این کاخ رویدادهای مهمی از تاریخ معاصر ایران را پشت سر گذاشته است. مراسم تاج‌گذاری محمدرضا پهلوی نیز در این کاخ برگزار شد.

پای یک سند تن در نمی‌دهند و حتی به پای چند کلمه از دهان یک دفتردار یا شخصیت مذهبی هم نمی‌نشینند. ولی هنوز هم هستند کسانی که حرام ازده و حلال زاده می‌کنند و نتیجه داوری خود را با لفظ «حرامزاده» به موجودی که حتی هنوز به دنیا نیامده گره می‌زنند، و این موجود بخت برگشته شاید سالها نتواند از نکبت چنین برجسی رهایی یابد. در ارتباط با این مثل باید گفت مادر که بچه را زائیده معلوم و شناخته شده است و به تبع آن هر بچه‌ای همیشه و در هر حال



دائی یا عمو...؟ بچه «حلال زاده» به کدام می‌رود؟ بهرام گرامی



بعد از ناصرالدین شاه، فرزندش مظفردالدین به سلطنت رسید. مظفردالدین شاه ده روز قبل از فوتش فرمان مشروطیت را صادر کرد. پس از او پسرش محمدعلی شاه فرمان تازه امضاء شده پدر را یکسر کنار گذاشت و گفت پدرش فرمان مشروطیت را با اراده و تمایل و سلامت روان امضاء نکرده است و از این رو اعتباری ندارد. محمدعلی شاه به سرکوبی مشروطه طلبان پرداخت و مجلس را به توپ بست.

مظفردالدین شاه دختری داشت بنام فخرالدوله که در واقع زمانی دختر شاه و زمانی هم خواهر شاه بود. خانم فخرالدوله مادر دکتر علی امینی رجل سیاسی معروف ایران در دوره پهلوی دوم بود و از این رو دکتر امینی هم پدر بزرگش اه بود و هم دائی اش. وی در چند کابینه به وزارت رسید، از جمله در کابینه سرلشکر زاهدی، متعاقب دولت دکتر مصدق، وزیر دارائی شد. در یکی از جلسات مجلس شورای ملی، هنگامی که دکتر امینی از لایحه پر سر و صدای قرارداد نفت با کنسرسیوم دفاع می‌کرد، یکی از نمایندگان مجلس لایحه را خوانده خواند و با اعتراض به دکتر امینی گفت «تو همان کسی هستی که دائی ات مجلس را به توپ بست» و دکتر امینی به آن نماینده جواب داد «چرا نمی‌گوئی نوه کسی هستم که فرمان مشروطیت را امضاء کرد؟»

پنج شش سالی از این ماجرا گذشت و دکتر امینی سفیر ایران در آمریکا شد و پس از مدتی در این سمت، آنطور که در باور سیاسی ایرانیان است، وی با اعمال نفوذ رئیس جمهور آمریکا جان اف کندی به مقام نخست وزیری ایران رسید و در واقع صدارت او به شاه تحمیل شد. در آن موقع ایران با بحران شدید اقتصادی روبرو بود و انتصاب یک اقتصاد دان به نخست وزیری، در انتظار عمومی، ظاهراً بر محملی منطقی استوار بود. در آن زمان انتخابات مجلس شورای ملی تازه برگزار شده بود و سر و صدای مردم نسبت به تقلب در انتخابات بلند بود. دکتر امینی که با حمایت آمریکا در موضع قوی قرار داشت. شرط نخست وزیری خود را ابطال فوری انتخابات (قبل

از افتتاح مجلس) قرار داده بود و شاه هم بلافاصله انتخابات را باطل اعلام نمود و قرار شد فرمان انتخابات دوباره صادر شود. ولی به خواست دکتر امینی که مایل به گشایش مجلس نبود فرمان مجدد به این زودی ها صادر نشد و بسته بودن مجلس طی ماهها پس از نخست وزیری او ادامه یافت.

روزنامه فکاهی توفیق، در ارتباط با بسته بودن مجلس، روی جلد خود را به کاریکاتوری اختصاص داد که در آن بر سر در مجلس شورای ملی قفل و زنجیر زده شده بود و در کنار آن همان مکالمه بین وکیل مجلس و دکتر امینی، هنگام بحث پیرامون قرارداد نفت، نقل گردیده بود و در وسط صفحه کسی از طرف ملت رو به نخست وزیر دکتر علی امینی می‌گفت: «دائش علی، اگر در مجلس را باز نکنی مردم خواهند گفت: بچه حلال زاده به دائیش میره»، یعنی مردم خواهند گفت: تو هم مثل دائی ات محمدعلی شاه که مجلس را به توپ بست با مجلس مخالف هستی.



حال باید دید این مثل «بچه حلال زاده به دائیش میره» که زیانزد همگان است تا چه حد درست است و چه پایه و اساسی دارد. اصل این مثل از زبان عربی گرفته شده که «الولد الحلال، یشبه عم و خال» که عبارت موزون و قافیه دار است به معنی «فرزند حلال شبیه است به عمو و دائی» و بعد به صورت کوتاه تر «الولد یشبه خالو» به معنی «فرزند شبیه است به دائی اش» درآمده و، در این کوتاه تر شدن، بخش اصلی عبارت یعنی عمو حذف گردیده است.

پر واضح که حلال زادگی یا حرام زادگی صرفاً یک مفهوم قراردادی از دیدگاه مذهبی یا اخلاقی است زیرا در نظر عامه بچه حرام زاده بچه ایست که مادرش همسر رسمی پدرش نبوده است، و صد البته که این تعبیر در این دوره برای بسیاری از مردم جهان، به ویژه مغرب زمنی، محلی از اعراب ندارد. میلیون ها نفر هستند که خود را ملزم به رعایت اجرای عقد ازدواج و ثبت رسمی آن نمی‌دانند و به امضا در

با زندگی آشتی کنید

(یادداشت های روانشناسی زندگی در غربت)

جلد دوم: فصل اول

دکتر ابراهیم رشید پور



صحنه هایی از جلسات روان درمانی

در اولین فصل از جلد دوم کتاب «با زندگی آشتی کنید» گزارش جلسات روان درمانی مهاجرین را ورق می زنیم... زن و مردهای بی شماری که به دنبال انقلاب «خانه خراب کن» ۱۹۷۹ به اجبار و نه از سر اختیار، خانه و کاشانه خود را در وطن ترک کرده و دور از اقوام و بستگان خود، لباس بدقواره مهاجر را به تن کرده بودند... در جلسات روان درمانی کلینیک ما، از آنچه بر آنها رفته بود، از دردهای جسمی و روانی و از مشکلات کوچک و بزرگی که در غربت تاب و توان آنها را می گرفت می گفتند و شکوه و گلایه می کردند... در سه گزارش با تعدادی از آنها، در صحنه هایی از جلسات روان درمانی سی و پنج سال گذشته آشنا می شویم...

۱-آمد و نیامد مهاجرین!

روان شناس: از خانم X که دو دل و مردد از بازگشت به وطن پاپس می کشد و از زندگی «کولی وار خود!» در غربت نیز راضی و خوشحال نیست می پرسیم: «از چه می ترسید؟...»

خانم X که یکی از فرزندان خود را در جنگ از دست داده، نمی تواند برای رفتن و بقول خودش «تمام کردن آن چه شورش و انقلاب از من و خانواده ام گرفت» تصمیم بگیرد. در ولایت غربت نیز همه چیز را به امان خدا رها کرده و کوچک ترین قدمی برای ساختن زندگی امروز و فردای خود بر نمی دارد...

خانم X پس از چند لحظه سکوت، سری از روی ناامیدی تکان می دهد و می گوید: راستش نمی دانم آقای دکتر... چطور برای شما بگویم... وقتی به رفتن فکر می کنم، تمام تنم می لرزد... از این که چه پیش خواهد آمد و... کسانی که امروز به ناحق بر مسند قدرت نشسته اند برای سرنوشت و آینده امثال من چه خوابی دیده اند، در وحشت و هراسم آقای دکتر... آمد و نیامد دارد...

در سرزمین آشفته و بلا گرفته وطن او...

روان شناس: کافی است، صبور و با حوصله به حرف های خانم X گوش کنیم تا از آنچه واقعا باعث ترس و وحشت او از بازگشت به

وطن می شود، برای ما بگوید. او نیز هم چون بسیاری از مهاجرین که از بد حادثه انقلاب، از وطن بیرون آمدند و... فکر و خیال رفتن و دوباره دیدن آن چه هنوز از گذشته و زندگی آنها باقی مانده است، شب و روز آنها را دنبال می کند، می ترسد:

«از کجا که رفت و به او نیز اجازه بیرون آمدن از وطن ندادند... ممکن است از پاسپورت او که هنوز

اجازه خروج از مملکت را نمی دهند... خانم X که لحن کلام او نشان می داد برای نازی و همایون، دلسوزی می کند می گفت: گرفتاری نازی زودتر تمام شد و از فرودگاه او را به خانه فرستادند! اما همایون را یک راست به زندان اوین بردند و مرد بیچاره پس از دو ماه با وساطت این و آن و پرداخت جریمه ای سنگین آزادی خود را خرید...

آیا روان شناس آمریکایی می داند که...؟
خانم X، امیدوار است روان شناس آمریکایی این «**حکایت عجیب و غریب!**» را باور کرده باشد. راستی چطور و با چه زبانی به او حالی کند که از بازگشت به وطن می ترسد و از ماندن در ولایت غربت و «تمام شدن انقلاب!» نیز دل خوشی ندارد...

گاهی اوقات به نظرش می رسد، روان شناس با تمام سعی و کوششی که می کند درد او را نمی فهمد، مسئله خاص او را درک نمی کند و خصوصیات فرهنگی و ویژگی های قومی او را نمی شناسد. گویا مسئله همه آدم های روی زمین را از صافی اعتقادات خودش رد می کند و برای مشکلات آنها، یک جور نسخه می نویسد... آقای روان شناس که خانه و کاشانه خود را از دست نداده و به اجبار غربت نشین نشده، نمی تواند خود را جای مهاجرینی چون او بگذارد... **راستی آیا او و همکاران او می دانند، انقلابی که خشک و تر را با هم آتش می زند و گناهکار و بی گناه را کنار هم پای دیوار می گذارد... با او و مهاجرین هم وطن او چه ها کرده است؟**

۲-بازی در نقش پدر

زن و شوهر هنوز چون دوران گذشته باهم در کشمکش هستند. اینجا، دور از وطن در گوشه ای از خاک آمریکا هم چنان به سرو کول هم می زنند...

هر چیز کوچکی مرد را از کوره به در می کند. بدون اینکه متوجه باشد، یک مرتبه در جلد پدرش می رود. انگار «نقش او را بازی می کند...» مثل پدر، داد می کشد، فریاد می زند و اسباب و اثاثیه خانه را به هم می ریزد. در واقع، می خواهد به هر قیمتی شده زن را وادار به تسلیم و اطاعت کند... کاری که پدر خدا بیمارز او با مادرش می کرد...

پدرش این نقش را بهتر از او بازی می کرد. پدرش مرد نیرومند و با قدرتی بود که حتی همسایه ها و اهل محل از او حساب می بردند. پدرش با آن هیکل درشت، صورت سرخ و پرافروخته در لباس نظامی، تبدیل به آدم وحشتناکی می شد که بقول مادرش «حتی شمر هم جلودار او نبود...»

اولین جمعه پائیز، اوایل غروب...
مرد مهاجر، ضمن اینکه پدر را دوست داشت و گاه و بیگاه، علاقه و محبت او را نسبت به خودش احساس می کرد، بیش از اندازه از او می ترسید و حالا... پس از گذشت سالها، خودش عینا شبیه او شده بود...

چند ماه بعد از انقلاب «خانه خراب کن ۷۹» در آن روزهایی که به فکر ترک وطن بودند و او درصد بود، قبل از اینکه آتش انقلاب دامن او را بگیرد... خود را به گوشه امن و امانی برساند، یک بار دیگر جنگ بین او و همسرش مغلوبه شدند...

مرد مهاجر، همه چیز را به یاد دارد و برای روان شناس هم وطن خود، تعریف می کند... اولین جمعه پائیز، اوایل غروب، همسرش «حرف گنده ای» به او زد و مرد مهاجر، بدون اینکه بداند چرا، «دنیا یک مرتبه جلوی چشمانش سیاه شد...»

کجا برود و به چه کسی پناه ببرد؟

مرد مهاجر، نمی دانست با خودش چه کند... داد می زد... فریاد می کشید، مثل پدرش این طرف و آن طرف می دوید و به زمین و زمان دشنام می داد...

همسرش «بانو» (اسم مستعار) با مادر او تفاوت داشت. بانو، هرگز در مقابل او کوتاه نمی آمد. با او مقابله به مثل می کرد. جوابش را می داد و... بدون اینکه پاپس بکشد آماده جنگ و جدال بود...

این بار نیز کار دعوا بالا گرفت... مرد مهاجر، صدنلی لهستانی را بلند کرد تا به سر زن بگوید. بانو از خانه بیرون دوید، به منزل همسایه دیوار به دیوار رفت و... مرد مهاجر نیز در را به هم زد و راه کوچه و خیابان را پیش گرفت...

آن روزها، مادرش هنوز زنده بود. خانه مادر در خیابان شاه با منزل آنها فقط یک کوچه فاصله داشت. گاهی اوقات به دنبال بگونگو با «بانو» به خانه مادر می رفت و با او درددل می کرد اما... این بار احساس می کرد، حتی مادر نمی تواند او را از این حالت بسیار بد، بیرون بیاورد...

مرد مهاجر، بعد از انقلاب، خودش را نسبت به همه کس و همه چیز «بیگانه احساس می کرد». شاید هم از این که قرار بود بعد از فوت پدر، مادر را تنها بگذارد و از وطن انقلابی بیرون بیاید، احساس گناه می کرد... روبرو شدن با مادر مریض و علیل در این روزهای بحرانی برایش سنگین شده بود... ای کاش خودش را گم و گور می کرد اما... کجا برود؟... به چه کسی پناه ببرد؟... دنباله مطلب در صفحه ۶۹

سرگرمی

حل جدول در صفحه ۵۰

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

مغز انسان تنها حروف ابتدا و انتهای کلمات را پردازش کرده و کلمه را می خواند. به همین دلیل است که با وجود به هم ریختگی این نوشته شما توانستید آن را بخوانید!

انرژی که در مرکز خورشید تولید میشود ۲ میلیون سال طول میکشد تا به سطح آن برسد و از سطح آن تقریباً در ۸ دقیقه به زمین میرسد پس این انرژی که هم اکنون به ما میرسد برای ۲ میلیون سال قبل است!

در زمان چارلی چاپین مسابقه ای برگزار شد که در آن هر کس راه رفتن چارلی چاپین را بهتر میتونست تقلید کند برنده میشد و خودش به طور ناشناس در مسابقه شرکت کرد و به مقام نهم رسید.

- افقی:**
- ۱ - اثری از مولانا جلال الدین محمد بلخی - نام سابق شهرستان تنکابن
 - ۲ - سر - دورافتاده - از ایالات کشور آمریکا
 - ۳ - برابری - داخل شدن
 - ۳ - جوشهای ریز روی پوست - دیدن منظره از دور - سلب کننده
 - ۵ - تکرار حرفی از الفبا - از صنایع دستی ایران - شهری در آلمان
 - ۶ - قوت لایموت - دوست و همدم - اشاره به دور - نام ترکی
 - ۷ - از شهرهای خوزستان - نام یکی از پیامبران الهی
 - ۸ - رسم کننده - مساوی عامیانه - نت سوم موسیقی - پوشش برای سر
 - ۹ - مدیریت و سروری - شیطانی
 - ۱۰ - کتابی معروف درباره خاطرات جنگ تحمیلی - محصول مرداب - بهره - دارو
 - ۱۱ - بازی دوران کودکی - نشان دهنده راه - کجاست؟
 - ۱۲ - در امنیت و سلامت کامل - پایان پذیر - امر به آشامیدن
 - ۱۳ - در حال دویدن - فراری
 - ۱۴ - وکیل - تاوه نان پزی - سوگند
 - ۱۵ - زنده - از آثار شیخ بهایی
- عمودی:**
- ۱ - مقام مدیریت امور شهر - حرارت سنج
 - ۲ - قلب قرآن - بالا پوش زمستانی - از ضمائر جمع
 - ۳ - بلبل - فراموشکار - جامه ها را در آن می نهند
 - ۴ - خدمتگزاران - بشارت
 - ۵ - از کاخ های تخت جمشید - وسیله برق رسانی - مادر ترکی
 - ۶ - پیر و از کارافتاده - قصد کردن - جانوری دوزیست
 - ۷ - هنوز انگلیسی - پرتاب کردن و تیراندازی - نوعی قطعه الکترونیک
 - ۸ - منکر شدن - از مرکبات
 - ۹ - از پونه بدش میاد - محلی در مکه مکرمه - پسوند تشابه
 - ۱۰ - از پوشاک - پیشوندی برای سوال - حبیب خداست
 - ۱۱ - سگ بیمار - موی گردن شیر - به دنبال راهنمایی است
 - ۱۲ - پوست گندم و جو - خوش سیما
 - ۱۳ - مجبور به انجام کار - سبب ترکی - نقل کننده
 - ۱۴ - از حروف انگلیسی - از توابع تهران - روشنایی خیلی کم
 - ۱۵ - به کاربردن راهی برای انجام کاری - از شهرهای معروف ژاپن

تقویم برنامه های فرهنگی و هنری در شمال کالیفرنیا

<p>کلاس های عرفان (مولوی، حافظ)</p> <p>تدریس مثنوی مولانا بلخی، معانی و بیان، بدیع و قافیه. دومین و چهارمین یکشنبه هر ماه از ساعت ۳ تا ۶ بعد از ظهر در کوپرتینو توسط دکتر مسیح پور، استاد زبان و ادبیات فارسی از دانشگاه تهران. تلفن اطلاعات: ۴۰۸-۷۲۵-۲۹۲۲</p>	<p>جلسات انجمن فردوسی</p> <p>هر دو هفته یکبار در دومین و چهارمین جمعه هر ماه</p> <p>www.ferdosi.org</p> <p>۴۰۸-۲۹۵-۱۲۴۰</p> <p>ورود برای عموم آزاد است</p>	<p>جلسات شعر فریمانت</p> <p>اولین و سومین شنبه های هر ماه میلادی در شهر فریمانت. مکان:</p> <p>Fremont, Main Library</p> <p>۵۱۰-۲۲۶-۷۱۶۰</p> <p>۵۱۰-۷۴۵-۱۴۰۰</p> <p>ورود برای عموم آزاد است</p>	<p>شب شعر در ساکرامنتو</p> <p>اولین چهارشنبه هر ماه در رستوران فیمس کباب. تلفن اطلاعات: ۹۱۶-۴۸۳-۱۷۰۰</p> <p>1290 Fulton Ave., #3 Sacramento, CA</p>
<p>برنامه تلویزیونی رهنمودهای مسیح</p> <p>با کشیش فرید فروتن یکشنبه ها ساعت ۲:۳۰ بعد از ظهر از کانال ۲۹ سانفرانسیسکو شنبه ها ساعت ۱۰ شب از کانال ۱۵ سن حوزه</p>	<p>هزار و یکشب</p> <p>برنامه ماهیانه شعر و موسیقی شروع برنامه با شام از ساعت ۷ عصر</p> <p>۴۰۸-۳۶۹-۱۲۳۴</p> <p>۴۰۸-۷۲۹-۳۲۹۲</p> <p>ورود برای عموم آزاد است</p>	<p>شب بانوان</p> <p>دومین چهارشنبه هر ماه شروع برنامه با شام و موزیک از ساعت ۷ عصر تا ۱۱:۳۰</p> <p>۴۰۸-۳۶۹-۱۲۳۴</p> <p>۴۰۸-۳۷۱-۶۴۴۰</p> <p>ورود برای عموم آزاد است</p>	<p>زندگی و اشعار بزرگان ادب پارسی</p> <p>برنامه ای از پرویز نظامی در تلویزیون آپادانا یکشنبه ها ساعت ۲ بعدازظهر جمعه ها ساعت ۶ بعدازظهر به وقت غرب آمریکا ۵ بعداز ظهر و ۹ بعدازظهر به وقت شرق آمریکا</p>

یائسگی در مردان بالای ۵۰ سال

بسیاری از مردان بالای ۵۰ سال اغلب خسته‌اند، میل جنسی‌شان کاهش یافته، حساسیت و تحریک‌پذیری‌شان بیشتر شده، شکم بزرگی دارند و از بدخوابی رنج می‌برند. همه این علائم به یک تشخیص ختم می‌شود: یائسگی.

دوچپه وله: یائسگی در مردان؟ بعضی‌ها می‌پرسند: اصلاً یائسگی مردان مگر وجود هم دارد؟ حتی بسیاری از پزشکان از تأیید این موضوع نیز می‌پرهیزند، چون برخلاف زنان که تغییرات هورمونی آن‌ها در شروع یائسگی سریع است، تغییرات هورمونی مردان اغلب نامشهود بوده و به تدریج اتفاق می‌افتد.

روزنامه آلمانی "نویس دوچپلند" با انتشار گزارشی در این مورد می‌نویسد، ترشح هورمون تستوسترون در مردان بین سال‌های ۳۰ و ۴۰ تقریباً ثابت است، اما بعد از آن دائماً کم می‌شود، یعنی سالانه یک تا دو درصد. مدت‌ها بود که این کاهش ترشح هورمونی به روند پیری در مردان نسبت داده می‌شد، روندی که با مواری از شکایت‌های جسمانی و روانی همراه است، مواردی از قبیل کاهش راندمان، ضعف تمرکز، کم شدن قدرت عضلانی، تعریق ناگهانی، ناآرامی درونی و کاهش توانایی جنسی. بارها اتفاق افتاده که وقتی بیماری با این علائم به پزشکی مراجعه می‌کند پزشک تشخیص کاهش هورمون تستوسترون



می‌دهد. پروفسور فرانک زومر (Frank Sommer)، متخصص اورولوژی در مانگه وابسته به دانشگاه هامبورگ می‌گوید: «در این صورت است که ما می‌گوئیم، این گونه مردان به هیپوگوندال (کاهش فعالیت بیضه) دچار شده‌اند که به زبان عامیانه می‌توان گفت، آن‌ها در دوران یائسگی قرار دارند.»

به همین دلیل است که این دوره در مردان تا کنون یائسگی نام نگرفته است. اما این موضوع در اصل قضیه و این که دوره تغییرات هورمونی در هر دو جنس شبیه یکدیگر است تغییری ایجاد نمی‌کند. با اینهمه، تفاوت این جا است که زنان در اغلب موارد علائم این دوران را جدی می‌گیرند، در حالی که مردان شکایت‌های مربوط به تغییرات هورمونی خود را یا کتمان کرده و یا در مورد آن اهمال می‌کنند.

تغییرات مشابه در زنان و مردان

بر اساس ارزیابی‌های محتاطانه، می‌توان گفت در آلمان حدود ۱۲ درصد از مردان به این حالت دچار می‌شوند. علت پایین بودن آمار را می‌شود به تفاوت فاحش نوسانات ترشح تستوسترون در افراد نسبت داد. این تفاوت‌های فردی در حدی است که گاهی بعضی از مردهای مسن از نظر ترشح هورمونی مانند یک جوان ۳۰ ساله به نظر می‌رسند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۰

فصل ستارگان

دای	مه‌ر	تیر	ش‌روردین
<p>در این ماه، یکی از نزدیکان‌تان در تحقق بخشیدن قولی که به شما داده، دست می‌کند. قهر و دعوا و استفاده از زبان تند فایده‌ای ندارد. گاهی اوقات، صبر بیش از حد هم نتیجه عکس خواهد داشت. بهتر است خیلی دوستانه و با زبان نرم، قضیه را به او گوشزد کنید و از وی جواب بخواهید. از جایی که انتظارش را ندارید، هدیه یا پولی به دست‌تان می‌رسد.</p>	<p>در کارتان گره‌ای افتاده. شما معمولاً زود از کوره در می‌روید و لب به شکایت می‌کشید. اگر هم از دست‌تان در برود و به‌طور اتفاقی تصمیم بگیرید در برابر ناملايمات زندگی صبر کنید، آنقدر تلخ و بدخلاق می‌شوید که اکثر اطرافیان از دورتان پراکنده می‌شوند. صبر و حوصله به خرج بدهید، ولی نه با گلايه و غرغر.</p>	<p>انجام تعهدات خود را به تعویق نیندازید و در کارها کوتاهی نکنید بگذارید دیگران هم از امکاناتی که در اختیار شما ست بهره ای ببرند. ممکن است برای حل یک مشکل بزرگ خانوادگی به داوری بنشینید. خبر خوشی خواهید شنید که موجب خوشحالی شما خواهد شد ممکن است به سفری دور و دراز بروید. با احتیاط در انجام کارهایتان عمل کنید تا موفق شوید.</p>	<p>برای پیشبرد اهدافتان بدون تردید به مشورت نیاز دارید به ویژه اینکه یکی دو مشکل مالی کوچک در مسیر راه شما وجود دارد که بزودی برطرف خواهد شد. سعی کنید به عقاید دیگران احترام بگذارید، هر کس حق دارد نظر خود را ابراز نماید، شما باید گذشت داشته باشید. از نظر عاطفی ماه پرشوری در پیش دارید. تلفن مهمی خواهید داشت.</p>
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
<p>به‌خاطر حرف مردم، زندگی را به کام خود و اطرافیان‌تان تلخ نکنید. مگر همین شما نبودید که تا دیروز می‌گفتید در دروازه را می‌شود بست، در دهان مردم را نه؟! پس چرا حالا مدام غصه جواب دادن به پرسش‌های این و آن را می‌خورید؟ تازه واردی، وارد زندگی‌تان خواهد شد. خبرهای خوشی برایتان خواهد داشت.</p>	<p>حقی از شما زایل شده است ولی با زبان نرم‌تری هم می‌توان مقصر را متوجه خط و خطایش کرد. این روزها درگیر یک اسباب‌کشی یا جابجایی شغلی هستید که وقتتان را خیلی به خودش مشغول می‌کند. تنوع، چیز خوبست، روح آدم را نوازش می‌دهد ولی یادتان باشد تنوع را به قیمت اسراف و ریخت و پاش بیجا، ایجاد نکنید. درخواستی از شما می‌شود. بدون فکر کردن، به مخاطبان جواب ندهید.</p>	<p>این طور بنظر می‌آید که در درگیرهای چند ماه اخیر، پیروزی با شما بوده است. برای بهره‌وری هر چه بیشتر از این موفقیت، برنامه‌های مالی و خانوادگی خود را تنظیم کنید. اگر احساس می‌کنید که باید تغییری در زندگی‌تان بدهید، تامل نکنید. فرصت خوبی است برای نشان دادن قابلیت و استواری شما.</p>	<p>حساسیت بیش از حد شما، راه رسیدن به هدفهایتان را برایتان دشوار میکند. ار توقعتان بکاهید و با صبر و درایت مسائل را بررسی و حل کنید. یک نامه بسیار مهم از راه دور به شما خواهد رسید. ابرهای تیره به زودی از آسمان زندگی شما بیرون خواهد رفت و دوباره زندگی به شما لیخند خواهد زد. یکی از دوستان‌تان خبر خوشحال‌کننده‌ای به شما خواهد داد.</p>
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
<p>حساب و کتاب، همیشه خوب است ولی دست و دل‌بازی خارج از حساب یا حساست بیش از حد، دمار از روزگار آدم در می‌آورد. در خرید چشم‌روشنی یا کادویی که این روزها به گردن‌تان افتاده، حد میانه را رعایت کنید. به یک مهمانی دعوت می‌شوید و در آن مجلس، جواب چند تا از سوال‌های‌تان را از زبان کسانی که اصلاً انتظارش را ندارید خواهید شنید.</p>	<p>متوجه رازی خواهید شد که باور کردنش برایتان آسان نیست. اگر بحث به خطراتان جان و مال کسی در کار نیست، بهتر است سعه صدر به خرج دهید و رازدار باشید. به زودی اوضاع بر وفق مراداتان خواهد شد و بدون اینکه کمترین دخالتی از جانب شما اعمال شود، همه چیز روشن خواهد شد. در انتخاب‌تان مردد هستید. بهتر است به نزدیکان‌تان اعتماد کنید و از آنها کمک بخواهید.</p>	<p>از اظهار نظرهای خود هراسی نداشته باشید و آنچه را که می‌پندارید درست است، بی‌پرده با دوست نزدیکتان در میان بگذارید او به شما کمک خواهد کرد. به یک میهمانی بزرگ دعوت خواهید شد. همه میدانند که دنبال این هستید تا تغییری در زندگی خود ایجاد کنید ولی بهتر است پیش از آغاز هر کاری، اطراف و جوانب آن را بدقت بررسی کنید.</p>	<p>عشق و دلدادگی خوبست اما نه تا حدی که به شغل و آبروی شما لطمه بزند. باید یک برنامه منظم برای خودتان ترتیب بدهید تا مشکلات مالی و خانوادگی شما حل شود. گاه به گاه دچار نوعی سردرگمی میشوید که به نفع شما نیست. خستگی، علت اصلی بروز این دشواریها است، یک استراحت کوتاه کمک بزرگی به شما خواهد بود. مواظب سلامتی خود باشید.</p>

۱۳۹۱، برگی از تقویم نقض حقوق انسانی

نعیمه دوستدار

یک سال دیگر بر ایران گذشت؛ سالی که انتشار اخبار بازداشت و شکنجه و اعدام، همواره در صدر اخبار حوزه حقوق انسانی قرار داشت. شهروندان در گروه‌های سنی گوناگون و متعلق به اقوام و اصناف مختلف، شاهد از بین رفتن ساده‌ترین حقوق خود بودند و در معرض بیشترین تهدیدها و ناامنی‌ها قرار گرفتند. این گزارش، تنها به برخی از موارد نقض حقوق بشر در ایران می‌پردازد.

در سال گذشته، روزی نبوده که خبر دستگیری یا اجرای حکم شهروندان ایرانی با اتهامات عقیدتی و سیاسی منتشر نشود. دستگیرشدگان از همه اقلیت‌ها بوده‌اند: زندانیان سیاسی قدیمی، فعالان سیاسی اصلاح‌طلب یا متعلق به گروه‌های دیگر سیاسی، هنرمندان، روزنامه‌نگاران، دانشجویان، فعالان زنان و اقوام مختلف.

در حالی که تعداد زیادی از فعالان سیاسی از سال‌های گذشته در زندان هستند و رهبران جنبش سبز، میرحسین موسوی، زهرا رهنورد و مهدی کروبی در حصر خانگی به سر می‌برند، در ماه‌های مختلف سال با دستگیری افراد تازه، بر شمار این زندانیان افزوده شده است. علاوه بر پرشماری دستگیری‌ها، وضعیت زندانیان سیاسی - عقیدتی در ایران، از نظر شیوه برخورد ماموران و نحوه بازجویی‌ها در سال گذشته وخیم بود. مرگ یک وبلاگ نویس جوان به نام «ستار بهشتی» چند روز بعد از بازداشت در اثر شکنجه، از مهم‌ترین اخبار منتشر شده در این حوزه بود؛ پرونده نامختومی که هرچند به دلیل انعکاس گسترده اخبار آن، واکنش‌های بسیاری را در میان نهادهای حکومتی برانگیخت، اما همچنان امید چندانی به رسیدگی عادلانه به آن جود ندارد.

اعتصاب غذای نسرین ستوده، وکیل دادگستری که به شش سال حبس محکوم شده، در اعتراض به عدم امکان ملاقات حضوری با فرزندان خردسالش و همچنین تشکیل پرونده کیفری و صدور حکم ممنوعیت خروج از کشور برای دختر ۱۳ ساله‌اش، از نمونه‌های خبرساز دیگر در حوزه حقوق بشر در ایران بود؛ اگرچه نمونه‌های بسیاری از اعتصاب غذاهای طولانی در میان زندانیان سیاسی کمتر شناخته شده، اقلیت‌های قومی و... همچنان در جریان است و کمتر به آن‌ها اشاره می‌شود.

شادی صدر: من جای گروه بزرگی را در این گزارش خالی می‌بینم و آن پناهندگان و مهاجران افغان در ایران

شخصی آنان و بازجویی و تهدید تنها نمونه‌ای از این برخوردها بوده است.

چوبه بلند اعدام

پرشماری اعدام در ایران، یکی از مهم‌ترین موارد نقض حقوق بشر است که همواره از سوی نهادهای بین‌المللی و فعالان حقوق بشر مورد اعتراض قرار می‌گیرد.

بازداشت، اخلال در تجمع، ضرب و شتم، لغو مجوز نشریه دانشجویی، احضار به مراجع قضایی - امنیتی، احضار به کمیته‌های انضباطی، تفکیک جنسیتی، پلمپ اماکن و دفاتر تشکلات، تعلیق از تحصیل، اخراج و یا محرومیت از تحصیل از شیوه‌های نقض حقوق دانشجویان در طول سال ۹۱ بود. از چهره‌های شناخته شده فعالان دانشجویی نیز، هنوز تعدادی در زندان هستند.

در سال گذشته، در هر ماه تعداد زیادی از افراد در ارتباط با جرایم مختلف اعدام شدند. برخی از این اعدام‌ها در ملاعام و در فضاهای عمومی صورت گرفت. به گزارش نهاد آمار، نشر و آثار مجموعه فعالان حقوق بشر در ایران، در ۹ ماه اول سال ۹۱، محکومیت ۴۲۸ نفر به اعدام و اجرای حکم اعدام ۵۸۶ نفر اعلام شد که از این تعداد ۵۹ نفر در ملاعام اعدام شدند که ۴۱۵ نفر از ایشان مرد، ۱۲ تن زن و ۵۹ تن با جنسیت نامعلومی بوده‌اند. مشهورترین نمونه آنها اعدام دو جوان به اتهام زورگیری در پارک هنرمندان تهران بود که شیوه اجرای حکم آن‌ها واکنش‌های زیادی برانگیخت. علاوه بر این آمار، در ماه دی نیز ۱۹ نفر اعدام شدند و در ماه بهمن نیز ۱۹ نفر به آمار قبلی افزوده شد.

نهاد آمار، نشر و آثار مجموعه فعالان حقوق بشر در ایران چنین نتیجه‌گیری کرده که در نه ماه نخست سال ۹۱، اجرای حکم اعدام شهروندان ۹ درصد نسبت به سال قبل افزایش یافته، اما صدور احکام اعدام با کاهش ۱۴ درصدی همراه بوده است. اعلام رسمی اعدام‌ها از سوی رسانه‌های نزدیک به حکومت ۱۳ درصد کاهش و اعدام‌های غیر رسمی ۴۲ درصد افزایش یافته است. همچنین تعداد اعدام‌ها در ملاعام سه درصد نسبت به سال ۲۰۱۱ کاهش داشته و اعدام زنان ۵۰ درصد افزایش نشان داده است.

اقلیت‌های قومی و مذهبی، محرومیت بیشتر
اقلیت‌های قومی در ایران سال‌هاست که از سوی حکومت ایران با انواع تهدیدها و بی‌مهری‌ها مواجه‌اند. دنباله مطلب در صفحه ۴۸

شبیعی، امیلی امرایی، نسرین تخیری، صبا آذریک، نرگس جودکی، علی دهقان، ساسان آقایی، اکبر منتجبی، جواد دلیری، میلاد فدایی اصل، کیوان مهرگان، حسین یاغی، سلیمان محمدی، پژمان موسوی و پوریایعلی.

بازداشت این افراد به بهانه ارتباط با رسانه‌های بیگانه صورت گرفت و بعد تعدادی دیگر نیز به این فهرست افزوده شد. هرچند تعدادی از این روزنامه‌نگاران مدتی بعد آزاد شدند، اما همچنان تعدادی از آنها در زندان به سر می‌برند. تعداد دیگری نیز از سال‌های قبل در زندان مانده‌اند یا برای اجرای حکم فراخوانده شده‌اند. همچنین، خانواده خبرنگاران همکار



رسانه‌های فارسی زبان خارج از ایران مانند بی‌بی‌سی و رادیو فردا و... در معرض تهدید و آزار قرار گرفتند.

بازداشت، اخلال در تجمع، ضرب و شتم، لغو مجوز نشریه دانشجویی، احضار به مراجع قضایی - امنیتی، احضار به کمیته‌های انضباطی، تفکیک جنسیتی، پلمپ اماکن و دفاتر تشکلات، تعلیق از تحصیل، اخراج و یا محرومیت از تحصیل از شیوه‌های نقض حقوق دانشجویان در طول سال ۹۱ بود. از چهره‌های شناخته شده فعالان دانشجویی نیز، هنوز تعدادی در زندان هستند.

علاوه بر اینها، خانواده‌های زندانیان سیاسی نیز در موارد بسیاری با نقض حقوق خود مواجه شدند. تهدید و مجازات بستگان زندانیان سیاسی، شیوه‌ای است که حکومت ایران برای اعمال فشار بیشتر به زندانیان سیاسی از آن استفاده می‌کند و به خصوص در برابر کسانی که اقدام به اطلاع‌رسانی درباره عضو زندانی خانواده خود کنند، با شدت بیشتری به کار گرفته می‌شود. سال گذشته، موارد زیادی از به کارگیری این شیوه، در اخبار منعکس شد. حمله ماموران امنیتی به خانه‌های دختران میرحسین موسوی و یکی از پسران مهدی کروبی و بازرسی منزل، کامپیوترها و وسایل

افغان‌ها از ورود به پارک‌ها محروم شدند. عدم دسترسی زندانیان سیاسی بیمار به امکانات پزشکی، از دیگر موارد نقض حقوق زندانیان است که هرچند در سال‌های گذشته حتی جان برخی از آنان را گرفته است، اما همچنان از سوی مسئولان زندان‌ها نادیده گرفته می‌شود. وضعیت سلامتی میرحسین موسوی، مهدی کروبی، عیسی سرخیز، ابوالفضل قدیانی و... در طول سال گذشته بارها خبرساز شد و در حالی که زندانیان عادی با گواهی پزشکی قانونی حق استفاده از مرخصی استعلاجی را دارند و می‌توانند بیرون از زندان به درمان خود بپردازند، این حق از بسیاری از زندانیان سیاسی گرفته شده است.

تحقیر و توهین زندانیان، استفاده از پابند و دستبند برای شرکت در دادگاه، ورود همراه با خشونت نیروهای یگان حفاظتی به بند زنان زندان اوین و بازرسی غیر متعارف زندانیان سیاسی از نمونه‌های دیگر نقض حقوق زندانیان در سال گذشته بود.

روزنامه‌نگاران از دیگر گروه‌هایی بودند که در سال گذشته، شدیدترین موارد نقض حقوق بشر در مورد آنها اعمال شد. تنها در ماه دی، ۱۷ روزنامه‌نگار بازداشت شدند: فاطمه ساغرچی، ریحانه طباطبایی، مطهره

احمدی نژاد: دولتتم معادل ۲۷ سال کار کرد!

الهی در این خطه ایستاده و از موجودیت و استقلال ایران و فرهنگ اسلام ناب، عزت و عظمت ملت صیانت کرده‌اند. وی با اشاره به بهره‌برداری از پروژه‌های عمرانی و صنعتی از جمله سد تالوار، واحدهای مسکن مهر و کارخانه تولید محصولات بهداشتی و دیگر پروژه‌هایی که تا امروز به طور همزمان در استان افتتاح شده گفت: تاریخ زنجان سرشار از افتخارآفرینی بوده به گونه‌ای که در دوران انقلاب و پس از آن تا به امروز، مردم این دیار در صحنه‌های گوناگون پیشگام بوده و در عرصه‌های تولید، عمران و آبادانی نیز این چنین هستند.

رئیس‌جمهور در پاسخ به این سوال که چگونه می‌شود طی مدت ۸ سال معادل ۲۷ سال پیش از آن کار کرد، با وجود اینکه درآمد کشور بیشتر نشده و چه بسا کمتر از گذشته بوده و به همان میزان گذشته نفت کشور فروخته می‌شود، در توجیه این مسئله گفت: ارزش نفتی که امروز فروخته می‌شود، در بازارهای جهانی بسیار کمتر از آنی است که در گذشته به دست می‌آمد.

احمدی نژاد افزود: دلیل انجام این همه خدمات و کار گسترده برکتی است که این اقدامات نمود پیدا کرده است، چرا که زمانی که جمعی همدل، پاک و پاکدست برای خدا و برای استقرار عدالت، کار و تلاش می‌کنند، اقدامات آنها به خزان‌الهی گره خورده و برکت پیدا خواهد کرد. رئیس‌جمهور با اشاره به وجود ذخایر ارزنده در کشور بویژه در کویر مرکزی گفت: هنوز درهای ذخایر عالم آنطور که باید به روی انسان باز نشده با وجود اینکه استعدادهای فراوانی در دل این خاک وجود دارد. احمدی نژاد با بیان اینکه زمانی عدالت در زمین محقق می‌شود که مولود نیمه شعبان در جهان مورد توجه قرار گیرد و همه مردم خواهان او باشند، گفت: روزگاری ظالمان و خودخواهان نسبت به امامان بی‌توجهی کرده و آنان را کنار گذاشتند که به واسطه این عمل درهای لطف خدا بسته شد، اما لطف خدا زمانی برخواهد گشت که انسان‌ها دوباره به امام و حقیقت او بازگردند.

محمود احمدی نژاد در مراسم افتتاح چند طرح عمرانی و صنعتی در استان زنجان افزود: طی هشت سال فعالیت دولت نهم و دهم معادل و در برخی بخش‌ها چندین برابر سال‌های قبل از آن در کشور کار انجام شده است.

ایرانیان یوک: وی ادامه داد: امروز خدا را شاکریم که ملت ایران مؤمن و عاشق به امام بوده و به عشق رسیدن به امام و به کرسی نشاندن حاکمیت او انقلاب تاریخی را در جهان برپا کرده و امروز با آرمان امام و شهدا به دنبال استقرار حکومت یگانه عالم به دست امام عصر (عج) هستند. احمدی نژاد افزود: کار جمعی برای رضای خدا و با رویکرد عدالت موجب برکت، رشد و توسعه است. رئیس‌جمهور یادآور شد: این میزان کار انجام شده بدون اینکه درآمد کشور تغییری یافته باشد مرهون تلاش‌های گروهی متعهد و پاک برای خداوند و در جهت استقرار عدالت در زمین است که موجب برکت و بازشدن خزائن‌الهی بر روی انسانها شده است.

احمدی نژاد افزود: ملت ایران مومن و آشنا به امام هستند و با عشق رسیدن به امام و به کرسی نشاندن حاکمیت امام عصر (عج) عظیمترین انقلاب را به پا کردند و امروز نیز با پرچم آرمانهای شهدا و امام راحل به دنبال استقرار حکومت جهانی به دست یگانه منجی عالم هستند. وی همچنین با اشاره به فعالیت‌های انجام شده در بخش‌های مختلف کشور سرعت حرکت استان زنجان به سوی رشد و توسعه را بسیار خوب خواند و گفت: باید با همت بلند و تداوم تلاش‌ها، سرعت پیشرفت استان حفظ و بیش از پیش افزایش یابد.

رئیس‌جمهور افزود: سرعت حرکت استان زنجان در عرصه‌های گوناگون به ویژه علم و فناوری و صنعت و معدن بسیار خوب بوده و اقدامات گسترده‌ای در حال انجام است که باید این شتاب، سرعت و پیشرفت را حفظ کنیم. احمدی نژاد استان زنجان را دیار غیرت، نجابت، سختکوشی، مهربانی و ایمان‌های مستحکم دانست و افزود: مردمان زنجان در طول تاریخ با عشق به ارزش‌های

پسر احمدی نژاد: بابام اشتباهی بود!

چیه؟ و بعد ادامه داده بود که مشکل شما اینه که خارج از دایره هستی برای همین هم هست که چپ و راست، مدعیان اصولگرایی و اصلاح طلبی (داخل دایره‌های!) باهات این طوری برخورد می‌کنن.

تو این سه سال به واسطه اخباری که به دست ما می‌رسید و شرایطی که یک نفر مثل من دارد واقعا به این نکته پی بردم که احمدی نژاد اشتباهی رئیس‌جمهور شد! علیرضا احمدی نژاد در ادامه نوشته بود: آخه نمی‌شود که یکی بیاید همین جوری بخواهد نون‌ها رو آجر کند، زنجیر اون دایره رو پاره کند و بخواهد که به سمت عدالت (به سمت عدالت) حرکت کند و نخواهد در این بین سهم دوستان داخل دایره را بدهد، کسی بیاید که نخواهد...

خلاصه این که تو این دوره زمونه که اتحاد یک حرکت کمیاب اجتماعی است با کمی دقت می‌توان شاهد شکل‌گیری یک اتحاد بزرگ اصول‌گرایان (+) اصلاح‌طلب‌نمایان - در جهت دوختن و اتصال نقاط آسیب دیده دایره و همچنین بیرون انداختن نفوذی‌های احمدی نژادی در دایره - بود که خوشبختانه فکر می‌کنم این اتحاد تا سال آینده به ۱۰۰ برسد.

احمدی نژاد اشتباهی بود چون معادلات نباید اینجوری جواب می‌داد و اشتباهی بود چون صاحبان اصلی این انقلاب (مردم) حامی او بوده و هستند و اشتباهی خواهد بود تا وقتی بخواهد با مردم باشد.

علیرضا احمدی نژاد پسر کوچک محمود احمدی نژاد در اردیبهشت ماه ۱۳۸۷ در وبلاگش از اتحاد اصولگرایان و اصلاح طلبان بر ضد احمدی نژاد نوشته و ماجرای پیامک‌های "اشتباهی رئیس‌جمهور شدن احمدی نژاد" و ارتباط آن با سریال مرد هزارچهره نوشته است.

به گزارش انتخاب؛ حال با گذشت ۵ سال، متن کامل پیش‌بینی علیرضا احمدی نژاد درباره این روزهای احمدی نژاد، از نظر شما می‌گذرد: احمدی نژاد در سال ۱۳۹۲: من نه استاندار بودم نه شهردار بودم و نه



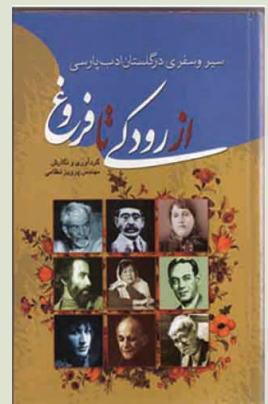
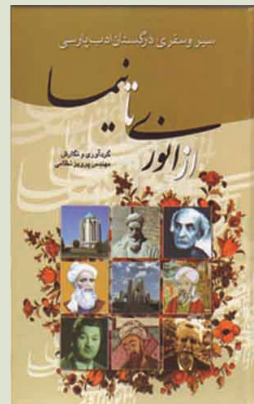
رئیس‌جمهور بودم من هیچ کدام از این‌ها نبودم من فقط اشتباهی بودم!!

فکر می‌کنم پس از پایان سریال مرد هزار چهره اولین پیامک طنزی که برام اومد همین بالایی بود، از این دست پیامک‌ها کم به دست من نمی‌رسد و من هم مثل بقیه می‌خندم و برای دوستانم می‌فرستم و... اما نمی‌دونم این آخری چرا به جورایی من رو به فکر واداشت... من اشتباهی بودم.

چند وقت پیش بابام (دکتر احمدی نژاد) تعریف می‌کرد که یکی از این آقایون بهش گفته بود که می‌دونی مشکل شما

parviznezami@yahoo.com
516 208 7787

جلد چهارم از هفت جلد کتاب سرومیزی در گمان ادب پارسی
تحت عنوان (از فروسی تا مابار) اکنون آماده و موجود میباشد.



بحران مالی، اولین مشکل زنان بدون شوهر

نعیمه دوستدار

با وجود بسیاری از مشکلات مشترک بین زنانی که طلاق گرفته‌اند و آنان که شوهرشان فوت کرده است، این دو دسته از زنان تفاوت‌های مهمی نیز با یکدیگر دارند. استقلال اقتصادی یکی از مهم‌ترین تفاوت‌هاست. نتایج یک تحقیق در تهران نشان می‌دهد در حالی که نیمی از زنان مطلقه از نظر مالی مستقل هستند، فقط ۲۷.۴ درصد از زنانی که شوهرشان را با مرگ از دست داده‌اند، درآمد شخصی دارند.

در روزنامه قانون منتشر شده است، ۷۰ درصد زنان مجرد وجود باورهای غلط و تضادهای تنگ‌نظرانه افراد جامعه نسبت

در شهرهای دیگر اما وضعیت متفاوت است و بر اساس آماري که در سال ۱۳۷۹ اعلام شد، ۷۱ درصد از زنانی که همسرشان در گذشته



است، استقلال مالی ندارند و تحت پوشش بهزیستی هستند. این آمار، زنان مطلقه تحت پوشش بهزیستی را شش درصد اعلام کرده است.

مهتاب، زن ۳۵ ساله‌ای که همسرش شش سال پیش فوت کرده است، در گفت‌وگو با رادیو زمانه، ریشه تمام مشکلات زنان بیوه و مطلقه را در مسائل مالی می‌داند و می‌گوید: "زنی که پس از طلاق یا بیوه شدن از نظر

مالی تامین باشد بی‌شک می‌تواند زندگی مستقل خودش را بدون نیاز به کمک یک مرد تامین کند، اما زنی که در مشکلات مالی پس از طلاق یا فوت همسر دست و پا می‌زند با دو مشکل روبه‌رو است: بحران روحی پس از جدایی و بحران مالی."

او که در تهران زندگی می‌کند، ادامه می‌دهد: "پس از مرگ همسرم خلاء عاطفی برای من درست شد که مطمئن هستم اگر مشکلات مالی هم به آن اضافه می‌شد، شاید مجبور به ازدواج سریع یا برقراری رابطه با مردان مرفه می‌شدم. من این مسئله را در میان دوستانم هم دیده‌ام. هر فردی پس از جدایی به یک دوره تنهایی نیاز دارد تا بتواند با گذشته و آینده‌اش کنار بیاید. وقتی استقلال مالی در میان نباشد، زن مجبور به ایجاد رابطه با هر مردی می‌شود."

زنان بدون مرد، در معرض آزار کلامی و سوء رفتار

مهتاب هنگامی که از تاثیر وضعیت اقتصادی در زندگی زنان بیوه می‌گوید آن را فاکتور مهمی در شیوه برخورد و مواجهه با مردان نیز می‌داند. این مسئله که ریشه در نوع نگاه کلیشه‌ای جامعه به زنان بیوه دارد، در پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نیز مورد توجه قرار گرفته است. بر اساس یک پژوهش که نتایج آن

مالی تامین باشد بی‌شک می‌تواند زندگی مستقل خودش را بدون نیاز به کمک یک مرد تامین کند، اما زنی که در مشکلات مالی پس از طلاق یا فوت همسر دست و پا می‌زند با دو مشکل روبه‌رو است: بحران روحی پس از جدایی و بحران مالی."

او که در تهران زندگی می‌کند، ادامه می‌دهد: "پس از مرگ همسرم خلاء عاطفی برای من درست شد که مطمئن هستم اگر مشکلات مالی هم به آن اضافه می‌شد، شاید مجبور به ازدواج سریع یا برقراری رابطه با مردان مرفه می‌شدم. من این مسئله را در میان دوستانم هم دیده‌ام. هر فردی پس از جدایی به یک دوره تنهایی نیاز دارد تا بتواند با گذشته و آینده‌اش کنار بیاید. وقتی استقلال مالی در میان نباشد، زن مجبور به ایجاد رابطه با هر مردی می‌شود."

چالش زنان بی‌شوهر با آزارهای اجتماعی

مریم حسین‌خواه-رادیو زمانه

و از همین رو است که سازمان ملل متحد از دو سال پیش، روز ۲۳ ژوئن را به عنوان زمانی برای توجه ویژه به این مسئله معرفی کرد.

در بیانیه دبیرکل سازمان ملل متحد به مناسبت اولین روز جهانی زنان بیوه زنان در ۲۳ ژوئن سال ۲۰۱۱ آمده، از ۲۴۵ میلیون بیوه زن در جهان بیش از ۱۱۵ میلیون نفر در فقر مطلق به سر می‌برند؛ اما فقر اقتصادی تنها مشکلی نیست که این زنان با آن درگیر هستند. براساس دومین بیانیه سازمان ملل در این زمینه، نبود شبکه‌های حمایت از زنان بیوه در

"من ۱۸ سال است که طلاق گرفته‌ام و تنها زندگی می‌کنم، اما از برجسب بیوه خوشم نمی‌آید و هیچ وقت هم خودم را بیوه نخوانده‌ام."

این پاسخ منفی یک زن ۴۷ ساله به درخواست زمانه برای مصاحبه به مناسبت روز جهانی زنان بیوه است. لیلیا که از ۲۴ سال پیش در آلمان زندگی می‌کند، می‌گوید: "ما اینجا به زنی که طلاق گرفته یا شوهرش فوت کرده می‌گوییم مجرد و اگر هم بچه داشته باشد، می‌شود مادر مجرد، هیچ هم مهم نیست که چندبار ازدواج کرده و طلاق گرفته باشد."

برخی کشورها، آنها را در معرض "انزوا، تن دادن به ازدواج اجباری یا ناخواسته و رفتارهای سوء" قرار داده است.

در ایران شرایط زنان بیوه به سختی کشورهای فقیر یا در حال جنگ نیست، اما همچنان شرایط یکسان و برابری بین زنان و مردانی که به خاطر مرگ یا طلاق، همسرشان را از دست می‌دهند، حاکم



نیست. این دسته از زنان به دلیل وضعیت اقتصادی نابرابر و کلیشه‌های فرهنگی حاکم بر جامعه در معرض تبعیض مضاعف قرار دارند. براساس آخرین اطلاعات مرکز آمار ایران از سرشماری سال ۱۳۸۵، تعداد زنانی که پس از مرگ همسرشان، ازدواج نکرده‌اند، شش برابر مردانی است که پس از مرگ همسرشان هنوز مجرد هستند.

دلیل این تفاوت آماری نیز ازدواج سریع مردان پس از درگذشت همسرشان اعلام شده است. چنانکه شهلا کاظمی‌پور، معاون پژوهشی مرکز مطالعات جمعیتی آسیا و اقیانوسیه به خبرگزاری مهر گفته است، فقط یک درصد از مردانی که همسرشان فوت کرده است بدون همسر به زندگی خود ادامه داده‌اند و بقیه مجدداً ازدواج کرده‌اند.

او این عنوان را یک برجسب می‌داند که معنای "دست دوم بودن" دارد و این زنان را آسیب‌پذیر نشان می‌دهد.

بسیاری از زنانی که به دلیل مرگ شوهرشان به صورت مستقل زندگی می‌کنند نیز چندان با عنوان بیوه راحت نیستند و آن را تبعیت از کلیشه‌ای می‌دانند که مبتنی بر وابستگی زنان به شوهرانشان است. با این حال واقعیت موجود در بسیاری از کشورها و از جمله ایران حاکی از آن است که اغلب زنانی که پس از مرگ شوهر یا جدایی از او، تنها زندگی می‌کنند و بیوه خوانده می‌شوند شرایط ویژه‌ای دارند و وضعیت اقتصادی و اجتماعی‌شان متفاوت از زنان شوهردار است.

این شرایط نامناسب برای زنان بیوه در کشورهای فقیرتر و در حال جنگ دشوارتر

TOUCHFREEWASH.COM
OPEN 24 HOURS

محکومیت یک زوج ایرانی تبار ساکن آمریکا

یک زوج ایرانی تبار ساکن آمریکا که بیشتر به نقض تحریم‌های این کشور علیه ایران از طریق ارسال ۱.۸ میلیون دلار از کانال بنیاد خیریه کودک متهم شده بودند، ماه گذشته در این پرونده محکوم شدند.

سرمايه‌گذاري، ساخت و ساز و خدمات در ايران هزينه كرده‌اند. اين در حالي است كه از آن‌جا كه هزينه‌هایی كه صرف امور خیریه می‌شود در آمریکا از پرداخت



مالیات معاف هستند، خانم و آقای لاهیجی برای این یک میلیون و ۸۰۰ هزار دلار، مالیاتی هم پرداخت نکرده‌اند.

نحوه انتقال پول به ایران

در کنار حسین لاهیجی و نجمه وحید لاهیجی، این اتهام‌ها متوجه مهرداد یثربی نیز هست. هر سه این افراد دی‌ماه ۱۳۸۹ در دادگاه تقهیم اتهام شدند و به نقض تحریم‌های ایالات متحده علیه ایران اعتراف کردند.

بر اساس کیفرخواست ۲۶ صفحه‌ای مقام‌های قضایی آمریکا، مهرداد یثربی متهم است که بین سال‌های ۱۳۸۰ تا ۱۳۸۴ مبلغ پنج میلیون و ۴۰۰ هزار دلار، از جمله مبلغ متعلق به خانواده لاهیجی را به حساب احمد ایرانی‌شاهی ارسال کرده است. احمد ایرانی‌شاهی که اکنون ساکن ایران است، از نظر دولت آمریکا فراری به حساب می‌آید. به گفته دادگاه، این مبلغ به حساب سونیس آقای ایرانی‌شاهی ریخته و از آن‌جا به حسابی در بانک ملی ایران منتقل شده است. دادگاه می‌افزاید تقریباً تمامی این مبلغ صرف سرمایه‌گذاری، صادرات کالاهایی چون کالاهای کشاورزی شده است که ناقض تحریم‌های آمریکا علیه ایران است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

واردات کالاهای خارجی پرشتاب‌تر شد و این خود به ورشکستگی بیشتر واحدهای تولیدی کشور منجر گردید. آنچه در همه این سال‌ها تغییری نکرد، افزایش مداوم بیکاری بود. پیش‌بینی شده است که سال جاری خورشیدی نرخ بیکاری افزایش بی‌سابقه خواهد یافت و به بالاترین رقم در سه دهه اخیر می‌رسد.

راديو فردا: روزنامه مانیاتور، چاپ شهر مک‌الن در تک‌زاس آمریکا، روز ۲۷ خردادماه، گزارش کرد که حسین لاهیجی، پزشک اورولوژیست، و



نجمه وحید لاهیجی، وکیل و همسر آقای لاهیجی، در دادگاه عالی فدرال شهر پورتلند ایالت اورگون آمریکا در خصوص اتهام پول‌شویی و توطئه برای فریب دادن مقام‌های آمریکا در نقض تحریم‌های آمریکا علیه ایران، محکوم شناخته شدند.

این زوج که گفته می‌شود مسئول «بنیاد کودک» در اورگون هستند، می‌توانند هریک جداگانه به حداکثر ۲۰ سال زندان و پرداخت ۵۰۰ هزار دلار جریمه محکوم شوند. حکم دادگاه قرار است ۲۸ آبان‌ماه سال جاری قرائت شود.

بنیاد رفاه کودک که سال ۱۹۹۴ از سوی مهرداد یثربی در پورتلند کانادا راه‌اندازی شد، به عنوان یک بنیاد خیریه معرفی شده است که گفته می‌شود کمک‌های خود را در ایران و سایر کشورهای خاورمیانه توزیع می‌کند، اما مقام‌های آمریکایی می‌گویند هدف از راه‌اندازی این بنیاد، دریافت پول و کمک از آمریکا و انتقال تقریباً تمامی این کمک‌های مالی به ایران بوده است.

خانواده لاهیجی متهم هستند که یک میلیون و ۸۰۰ هزار دلار را به نام خیریه، از طریق بنیاد کودک به ایران ارسال کرده و این پول را نه در راه خیریه که برای

به عبارتی دیگر آمار زنان بیکار کشور ۳۴ درصد است. امسال از سوی مقام‌های دولتی، نرخ بیکاری ۱۲ درصد اعلام شده است، به این ترتیب نرخ بیکاری در میان زنان، حدود سه برابر میانگین جامعه است. با گسترش تحریم‌ها در دو سال اخیر، تعطیلی بسیاری از کارخانه‌ها به دلیل افزایش بهای مواد خام و انرژی، سیر

سه میلیون بیکار آویزان به گردن دولت جدید ایران

عمدتا جوان، فارغ‌التحصیل دانشگاه و بیکار، میلیون‌ها نفری که به دولت بعدی چشم دوخته‌اند تا دست‌شان را در گوشه‌ای از بازار کار بند کند. توسعه بازار کار اما در گرو گشوده شدن بسیار گره‌های دیگر است.

سال پیش ۱ / ۸ درصد افزایش یافته و به ۱۱ / ۳ درصد رسیده است. براساس همین آمار، نرخ بیکاری در میان جوانان ۱۵ تا ۲۴ ساله، ظرف یک سال ۶ / ۲ درصد بالا رفته و سر به ۱ / ۲۴ درصد زده است. البته این آمارها، از نرخ رسمی بیکاری سخن می‌گویند، در حالی که بخش بزرگ‌تری از بیکاران ایران، به دلیل عدم مراجعه به وزارت کار یا سرگرمی با مشاغل کاذب، اصولاً آمارگیری نمی‌شوند.

در میان انبوه جویای کار وضع زنان به مراتب وخیم‌تر است. زنان جوانی که پا به پای دانشجویان مرد یا حتی در سطحی بالاتر از دانشگاه‌ها بیرون می‌آیند، در آخر صرف قرار می‌گیرند.

بیکاری زنان دو برابر شده

بیکاری زنان در سال ۱۳۸۴ در حدود ۳۳ درصد بود این رقم در سال ۱۳۹۰ به ۴۳ درصد رسید و در دو سال گذشته نیز بدتر شد. روزنامه شرق در گزارشی که اردیبهشت ماه سال جاری منتشر کرد، از قول علیرضا محبوب، دبیرکل خانه کارگر نوشت که میزان بیکاری زنان طی هشت سال گذشته و در طول دولت‌های نهم و دهم دو برابر شده است.

آمار بیکاری زنان در سال ۱۳۹۰ با وجود کاهش متوسط نرخ بیکاری این سال نسبت به سال ۱۳۸۹، در بیان رسمی افزایش یک و نیم درصدی داشته است. همچنین اختلاف نرخ بیکاری مردان و زنان که در سال ۱۳۸۴ ده درصد اعلام شده بود در سال ۱۳۹۰ به ۲۰ درصد رسید.

سال ۱۳۹۱ در دومین نشست سازمان زنان حزب اسلامی کار اعلام شد که تنها ۱۱ درصد زنان ایرانی شاغل‌اند و سهم بیش از ۸۰ درصد آن‌ها خانه‌داری است. همچنین از ۲۴ میلیون شاغل موجود در ایران، فقط ۵ میلیون نفر و از ۳ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر بیکار کشور نیز یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر زن می‌باشند.

به گزارش خبرگزاری مهر ادعای دولت در این باره که بیکاری در ایران «ریشه‌کن» شده واقعیت ندارد و در دو دور ریاست جمهوری محمود احمدی‌نژاد ۲۷۰ هزار نفر دیگر نیز به صف بیکاران قبلی اضافه شده‌اند.

حالا از حسن روحانی، رئیس جمهوری که تا ۶ هفته دیگر کارش را شروع می‌کند، انتظار می‌رود که در کنار حل



مناقشه اتمی، پایان دادن به تحریم‌ها و تامین آزادی‌های سیاسی و صنفی، با غول دیگری نیز دربیافتد: بیکاری. مشکلی که وعده دولت‌های قبلی هم بود.

"مهر" در گزارش خود به سطح دستمزدها نیز اشاره کرده است. امری که باعث شده ۶ میلیون شاغل مشمول قانون کار حداقل دستمزد را دریافت کنند.

در این گزارش به عواملی نظیر بالا بودن شمار متقاضیان، رشد یکباره جمعیت در دهه ۶۰، ناتوانی بنگاه‌های تولیدی، واردات بی‌رویه، حضور صدها هزار کارگر خارجی در بازار کار ایران اشاره شده است.

به همه این‌ها می‌توان بی‌برنامگی در بخش صنعت و تولید، حاکم شدن سیاست‌های کوتاه مدت بجای سیاست‌های کلان و بی‌توجهی به اهداف برنامه‌های توسعه به جا مانده از دولت قبلی را نیز اضافه کرد.

نگاهی به آمار سال‌های قبل

نگاهی به اخباری که از سال ۸۸ تاکنون از سوی منابع رسمی جمهوری اسلامی یا مقام‌های دولتی درباره اشتغال ارائه شده، تصویر دقیق‌تری از روال سپری شده در این سال‌ها را نشان می‌دهد.

خبرگزاری ایلنا، اول بهمن ماه سال ۱۳۸۸، به نقل از منابع رسمی اعلام کرد که نرخ بیکاری در پاییز سال جاری نسبت به پاییز

شب و هوس

در انتظار خوابم و صد افسوس خوابم به چشم باز نمی آید اندوهگین و غمزده می گویم شاید ز روی ناز نمی آید

چون سایه گشته خواب و نمی افتد در دام های روشن چشمانم می خواند آن نهفته نامعلوم در ضربه های نبض پریشانم

مغرورق این جوانی معصومم مغرورق لحظه های فراموشی مغرورق این سلام نواز شبار در بوسه و نگاه و هم آغوشی

می خواهمش در این شب تنهایی با دیدگان گمشده در دیدار با درد، درد ساکت زیبایی سرشار، از تمامی خود سرشار

می خواهمش که بفشردم بر خویش بر خویش بفشردم من شیدا را بر هستیم بیبچد، بیچدسخت آن بازوان گرم و توانا را فروغ فرخزاد

سرزمینم

سرزمینم خاک افسونگر دل خاورمیانه نام تو تاریخ تو مردان کوبت جاودانه من زن ایرانی ام ایرانی از جنس تن تو هم صبور و هم غیورم طفلی از آستن تو من زن ایرانی ام همسایه و هم نسل شیرین خواهر تهیمینه و هم قصه ی پوران و پروین من زن ایرانی ام اهل تمدن زاده پارس مثل دریا می خروشم من خلیج ام تا ابد فارس من زن ایرانی ام یک چشمه شرم ناب دارم قد صدها سد سیوند پشت چشمم آب دارم من زن ایرانی می سازم با خشت جانم میزنم تا سقف تو صدها ستون با استخوانم من زن ایرانی ام ایرانی از جنس تن تو هم صبور و هم غیورم طفلی از آستن تو هیلا صدیقی

سیب

تو به من خندیدی و نمی دانستی من به چه دلهره از باغچه همسایه سیب را دزدیدم باغبان از بی من تند دوید سیب را دست تو دید غضب آلود به من کرد نگاه سیب دندان زده از دست تو افتاد به خاک و تو رفتی و هنوز

سالهاست که در گوش من آرام آرام خش خش گام تو تکرار کنان می دهد آزارم و من اندیشه کنان غرق در این پندارم که چرا باغچه کوچک ما سیب نداشت حمید مصدق

آرزوها

ای خوشا مستانه سر در پای دلبر داشتن دل تپتی از خوب و زشت چرخ اخضر داشتن نزد شاهین محبت بی پر و بال آمدن پیش باز عشق آئین کبوتر داشتن

سوختن بگداختن چون شمع و بزم افروختن تن بیاد روی جانان اندر آذر داشتن اشک را چون لعل پروردن بخوناب جگر دیده را سوداگر یاقوت احمر داشتن

هر کجا نور است چون پروانه خود را باختن هر کجا ناز است خود را چون سمندر داشتن آب حیوان یافتن بیرنج در ظلمات دل زان همی نوشیدن و یاد سکندر داشتن

از برای سود، در دریای بی پایان علم عقل را مانند غواصان، شناور داشتن گوشوار حکمت اندر گوش جان آویختن چشم دل را با چراغ جان منور داشتن

در گلستان هنر چون نخل بودن بارور عار از ناچیزی سرو و صنوبر داشتن از مس دل ساختن با دست دانش زر ناب علم و جان را کیمیا و کیمیاگر داشتن همچو مور اندر ره همت همی پا کوفتن چون مگس همواره دست شوق بر سر داشتن پروین اعصابی

ای دلم جان و جهان در راه جانان باخته

ای دلم جان و جهان در راه جانان باخته نرد درد عشق برامید درمان باخته دین و دنیا داده در عشق پیرویان بیاد وز سر دیوانگی ملک سلیمان باخته بر در دیر مغان از کفر و دین رخ تافته واستین افشاندن بر اسلام و ایمان باخته پشت پائی چون خضر بر ملک اسکندر زده وز دو عالم شسته دست و آب حیوان باخته با دل پر آتش و سوز جگر پروانه وار خویش را در پای شمع می پرستان باخته بسته زنار از سر زلف بتان وز بیخودی سر نهاده بر در خمار و سامان باخته کان و دریا را ز چشم درفشان انداخته وز هوای لعل جانان جوهر جان باخته من چیم گردی ز خاک کوی دلبر خاسته من کیم رندی روان در پای جانان باخته بینوایان بین برین در گنج قارون ریخته تنگدستان بین درین ره خانه خان باخته پاکبازی همچو خواجه دیده گردون ندید برسر کوی گدائی ملک سلطان باخته " خواجوی کرمانی "

خواهی که ببینی تو به پیدایی راز خود را ز ورای عقل سودایی ساز گویی تو که هرچه اندرو مینگرم چشمی است به صد هزار زیبایی باز " عطار "

کنار دریا، با آب همزمان بودم

میان توده رنگین گوش ماهی ها، ز اشتیاق تماشا چو کودکان بودم! به موج های رها شادباش می گفتم! به ماسه ها، به صدف ها، حباب ها، کف ها، به ماهیان و به مرغابیان، چنان مجذوب، که راست گفتمی، بیرون ازین جهان بودم.

نهیب زد دریا، که :- « مرد!

این همه در پیچ تاب آب مگرد! چنین درین خس و خاشاک هرزه پوی، مپوی! مرا در آینه آسمان تماشا کن! دری به روی خود از سوی آسمان واکن! دهان باز زمین در پی تو می گردد! از آنچه بر تو نوشته ست، دیده دریا کن! زمین به خون تو تشنه ست، آسمانی باش! بگرد و خود را در آن کرانه پیدا کن! »

فریدون مشیری

بن بست

گاهی مسیر جاده به بن بست می رود گاهی تمام حادثه از دست می رود گاهی همان کسی که دم از عقل می زند در راه هوشیاری خود مست می رود گاهی غریبه ای که به سختی به دل نشست وقتی که قلب خون شده بشکست می رود

اول اگر چه با سخن از عشق آمده آخر خلاف آنچه که گفته است می رود

وای از غرور تازه به دوران رسیده ای وقتی میان طایفه ای پست می رود هر چند مضحک است و پر از خنده های تلخ بر ما هر آنچه لایقمان هست می رود گاهی کسی نشسته که غوغا به پا کند وقتی غبار معرکه بنشست می رود این تویی در آن طرف، پشت میله ها را این منم در این طرف، پشت میله ها اسیر دست خسته ی مرا، مثل کودکی بگیر با خودت ببر، خسته ام از این کوبر! قیصر امین پور

بی جمال تو

بی جمال تو، ای جهان افروز چشم عشاق، تیره بیند روز دل به ایوان عشق بار نیافت تا به کلی ز خود نکرد بروز در بیابان عشق بی نبرد خانه پرورد لایجوز و یجوز چه بلا بود کان به من نرسید؟ زین دل جانگداز درداندوز عشق گوید مرا که: ای طالب

چاک زن طیلسان و خرقه بسوز دگر از فهم خویش قصه مخوان قصه خواهی؟ بیا ز ما آموز بنشان، ای عراقی، آتش خویش پس چراغی ز عشق ما افروز " عراقی "

یاد

هرگز فراموشم نخواهد گشت ، هرگز آن شب که عالم عالم لطف و صفا بود من بودم و توران و هستی لذتی داشت وز شوق چشمک می زد و رویش به ما بود ماه از خلال ابرهای پاره پاره

چون آخرین شبهای شهریور صفا داشت آن شب که بود از اولین شبهای مرداد بودیم ما بر تپه ای کوتاه و خاکی در خلوتی از باغهای احمد آباد

هرگز فراموشم نخواهد گشت ، هرگز پیراهنی سربی که از آن دستمالی دزدیده بودم چون کبوترها به تن داشت از بیسه های سبز گیلان حرف می زد آرامش صبح سعادت در سخن داشت آن شب که عالم عالم لطف و صفا بود گاهی سکوتی بود ، گاهی گفت و گویی

با لحن محبوبانه ، قوی ، یا قراری گاهی لبی گستاخ ، یا دستی گنهکار در شهر زلفی شبروی می کرد ، آری من بودم و توران و هستی لذتی داشت آرامشی خوش بود ، چون آرامش صلح آن خلوت شیرین و اندک ماجرا را روشنگران آسمان بودند ، لیکن مهدی اخوان ثالث

پنجره های بی پرده

در سرزمین من زنی از جنس آه نیست این یک حقیقت است که در برکه ماه نیست این یک حقیقت است که در هفت شهر عشق دیگر دلی برای سفر رو به راه نیست راندند مردم از دل پر کینه، عشق را گفتند: جای مست در این خانقاه نیست دنیا بدون عشق، چه دنیای مضحکی ست شطرنج، مسخرهست زمانی که شاه نیست زن یک پرنده است که در عصر احتمال گاهی میان پنجره ها هست و گاه نیست

افسرده می شوی اگر ای دوست، حس کنی جز میله های سرد قفس تکیه گاه نیست

در عشق آن که یکسره دل باخت، بُرده است در این قمار، صحبتی از اشتباه نیست فردا که گسترند، ترازوی داد را، آن جا که کوه بیشتر از پر کاه نیست سوادبه روسپید و سیاوش روسفید در رستخیز عشق، کسی روسپاه نیست علیرضا بدیع

روز و شب من به گفتگوی تو گذشت سال و مه من به جستجوی تو گذشت عمرم به طواف گرد کوی تو گذشت القصه در آرزوی تو گذشت " هلالی جغتایی "

جعفر پناهی به عضویت در آکادمی اسکار دعوت شد

ماه مارس امسال فیلم «پرده» ساخته مشترک جعفر پناهی با کامبوزیا پرتوی در جشنواره فیلم برلین برنده جایزه خرس نقره ای در بخش فیلمنامه شد ولی آقای پناهی اجازه خروج از ایران برای شرکت در این جشنواره و دریافت جایزه اش را نیافت. «این فیلم نیست» ساخته قبلی او با همکاری مجتبی میرتھماسب، در جشنواره



آکادمی علوم و هنرهای سینمایی آمریکا (اسکار) از جعفر پناهی، فیلمساز ایرانی، برای عضویت در دو بخش کارگردانی و مستند این آکادمی دعوت کرد.

آکادمی اسکار به روال هر سال، از چهره های سرشناس دنیای سینما و برندگان اسکار برای عضویت در این آکادمی دعوت می کند. ۲۷۶ چهره هنری که امسال به عضویت در آکادمی دعوت شده اند، در مراسمی رسمی مورد استقبال آکادمی قرار خواهند گرفت.

جعفر پناهی برای دو فیلم «این یک فیلم نیست» و «دایره» در دو بخش کارگردانی و مستند برای عضویت در این آکادمی دعوت شده است. استیو مک کوئین، تاد فیلیپس،

کن سال گذشته به نمایش در آمد و مورد ستایش منتقدان قرار گرفت. در «این یک فیلم نیست» آقای پناهی با خواندن قسمت هایی از یک فیلمنامه، تلاش می کند بخشی از ایده های داستانی و سینمایی خود را نه از طریق تصویر، بلکه به کمک کلام بازآفرینی کند. جعفر پناهی تاکنون موفق شده است جایزه دوربین طلایی جشنواره کن را برای فیلم «بادکنک سفید»، جایزه شیر طلایی و نیز را برای فیلم «دایره» و جایزه خرس نقره ای جشنواره فیلم برلین را برای فیلم «آفساید» را به دست بیاورد. سال گذشته، آکادمی علوم و هنرهای سینمایی آمریکا از اصغر فرهادی نیز برای عضویت در دو بخش کارگردانی و فیلمنامه نویسی این آکادمی دعوت کرده بود.

کیرک جونز و کاترین هاردویک از جمله ۱۵ کارگردانی هستند که به عضویت در آکادمی دعوت شده اند. علاوه بر بخش های کارگردانی و مستند، از چهره های موفق در بخش های دیگر صنعت سینما از جمله بازیگری، فیلمبرداری، تدوین، گریم، موسیقی و فیلم و انیمیشن کوتاه هم دعوت به عضویت می شود. آقای پناهی بعد از اعتراضات پس از انتخابات سال ۱۳۸۸ به اتهام تلاش برای ساختن فیلمی درباره اعتراضات پس از انتخابات ریاست جمهوری ایران، دستگیر شد و در دادگاه به شش سال زندان و بیست سال محرومیت از فیلمسازی، فیلمنامه نویسی، سفر به خارج از ایران و انجام مصاحبه با رسانه های داخل و خارج از ایران محکوم شد.

محسن و سمیرا مخملباف جشنواره های فیلم مسکو و ادینبورگ را داوری می کنند

محسن مخملباف ریاست هیات داوران بخش مسابقه سی و پنجمین دوره جشنواره مسکو و سمیرا مخملباف، ریاست هیئت داوران جایزه مایکل پاول در جشنواره فیلم ادینبورگ را بر عهده دارند.

مخملباف، کارگردان و نویسنده و دختر محسن مخملباف، ریاست هیئت داوران جایزه مایکل پاول را بر عهده دارد. سمیرا مخملباف در کنار کوین مک کید، بازیگر و کارگردان، و درک مالکوم، منتقد فیلم، بهترین فیلم بریتانیایی و بهترین بازیگران در فیلم های بریتانیایی در این جشنواره را بر خواهند گزید.

فیلم های «لرزاننده چربی» به کارگردانی محمد شیروانی و «تابور» به کارگردانی وکیل وکیلی فر در بخش مسابقه جشنواره به نمایش درآمده است. همچنین فیلم چهل و پنج دقیقه ای «از تهران تا لندن» به کارگردانی مانیا اکبری در بخش سینماگران جهان به نمایش درآمده است. همراه با این فیلم، مستند بیست دقیقه ای «رقص مانیا» نیز به نمایش در آمد که ساخته رویا اکبری است و

رادیو فردا: در جشنواره بین المللی فیلم مسکو که از بیستم تا بیست و نهم ژوئن برگزار می شود، محسن مخملباف در کنار ارسلا میر، فیلمساز، سرگئی گرامش، بازیگر، کیم دانگ هو، فیلمساز و بازیگر، و زوراب کبیدزه، بازیگر، فیلم های بخش مسابقه را داوری می کنند.



مروری است بر تجربیات مانیا اکبری در هنرهای تجسمی و سینما. در بخش مستند، فیلم «صحنه های سربی» به کارگردانی رضا رضوی نیز اکران می شود. این مستند سرگذشت مردی است که آرزو داشته فیلمبردار شود اما آپاراتچی سینما باقی می ماند. علاوه بر حضور چهار فیلم و یک داور از ایران، فیلم مستندی به نام «ده» از آلمان به کارگردانی تلماج واسینجر به بخشهایی از ایران پرداخته است. همچنین در بخش هایی از مستند «یک بازی برای آزادی» به کارگردانی نیکو اپل که درباره مفهوم آزادی ساخته شده است، به ایران پرداخته شده است. سیب، تخته سیاه و پنج عصر، از جمله فیلم های سمیرا مخملباف است که تاکنون از چند جشنواره بین المللی جایزه برده است.

در بخش مسابقه ۱۶ فیلم از کشورهای از جمله لهستان، ایتالیا، ترکیه، روسیه، اسپانیا، سوئیس، ژاپن، گرجستان به رقابت می پردازند. همچنین در بخش نمایش های ویژه این جشنواره، فیلم باغبان، تازه ترین ساخته آقای مخملباف، در روزهای ۲۴، ۲۸ و ۲۹ ژوئن به نمایش در می آید. به نوشته سایت محسن مخملباف، همزمان با برگزاری این جشنواره، کتابی درباره آثار سینمایی خانواده مخملباف به قلم گلنارا ابی کی او، منتقد سینما و کارشناس سینمای آسیای میانه و کارگردان هنری جشنواره اروپا - آسیای کشور قزاقستان، به زبان روسی منتشر می شود.

ایران در ادینبورگ

همزمان، در شصت و هفتمین جشنواره فیلم ادینبورگ در اسکاتلند که از ۱۹ تا سی ام ژوئن برگزار می شود، سمیرا



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

(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴

با کودک چگونه از مرگ صحبت می کنید؟

دکتر هاد شاکر

توضیح مرگ به کودکان یکی از سخت ترین کارها برای اولیاست، بخصوص هنگامی که خود آنها با غم مرگ عزیزی دست به گریبان هستند. اما مرگ یک بخش غیر قابل انکار از زندگی است و چه بخواهیم و چه نخواهیم، از خیلی خردسالی، کودکان نسبت به آن کنجکاو می شوند و به فهمیدن و پرسیدن درباره روشهایی که احساس غم مربوط به آن را به طور طبیعی نشان بدهد، علاقه مند هستند، روشهایی که بزرگترها عزاداری می نامند.

شاید باعث تعجب باشد که بدانید حتی کودکان ۲ ساله از مرگ آگاه هستند. کودکان در قصه هایشان یا برنامه های



تلویزیون از مرگ می شنوند، یا در اطراف خود حیوانات خانگی یا خیابانی مرده را می بینند. علی رغم این موارد، هیچ کدام از کودکان مفهوم مرگ را نمی دانند. آنها نمی توانند مفهوم همیشگی بودن مرگ را درک کنند و در

عوض، آن را به عنوان یک اتفاق موقت و قابل برگشت در نظر می گیرند. آنها تصور می کنند که اجساد هنوز می خورند و می خوابند و کارهای همیشگی خود را انجام می دهند، فقط با این فرق که این کارها را یا در آسمانها و یا در زیر خاک انجام می دهند. حتی وقتی یکی از اولیا یا خواهران و برادران کودک در گذشته است، او نمی تواند این اتفاق را برای آنها در نظر بگیرد.

کودکان به روشهای مختلف نسبت به مرگ واکنش نشان می دهند: اصلاً تعجب نکنید اگر کودک ۲ ساله ای در آموزش مهارت توالی رفتن پسرقت کند یا کودک ۵ ساله ای نخواهد که به مهد کودک همیشگی اش برود، چرا که کودک در جست و جوی علت پریشانی و غمگینی بزرگترها است و می خواهد بداند چرا برنامه روزمره اش تغییر کرده است. او با خودش فکر می کند چرا به ناگهان جهان اطرافش این همه نگران کننده شده است.

از سوی دیگر، ممکن است کودکی هم باشد که اصلاً واکنشی به مرگ نشان ندهد یا گاهی در بین شادی و خوشحالی های کودکانه اش به یاد آن بیفتد که این هم کاملاً طبیعی است و دلیل سنگدلی کودک نیست! اصولاً کودکان این مفهوم را کم کم و به آهستگی درک می کنند و نباید انتظار داشت که همه موضوع را در یک لحظه یا یک روز بفهمند و حتی بسیاری از آنها تا وقتی که کاملاً احساس امنیت نکنند، به احساس غم خود اجازه ظهور نمی دهند، یعنی

رابطه تبلی و ترس با موفقیت!

اگر به طول زندگی خود تا به امروز نگاه کنید، متوجه می شوید خیلی وقت ها بوده است که آرزو داشته اید شجاع تر باشید، بیشتر به خود اعتماد و کمتر احتیاط و دو دو تا چهار کنید تا بتوانید تغییرات مورد نظر را در زندگی خود به وجود بیاورید.

خیلی از مردم این حسرت ها، ترس و آرزوها را دارند. بیشتر آنها معتقدند اگر زمان به عقب بر می گشت حتماً با خطرپذیری بیشتری کار و زندگی می کردند. اغلب اوقات می دانیم چه می خواهیم اما هنوز آن را انجام نداده ایم. چرا؟ زیرا به طور ذاتی محافظه کار هستیم و می ترسیم نقطه ضعف هایمان رو شوند. وضع موجود با اینکه خیلی رضایت بخش نیست اما راحت تر، کم خطرتر و بی دردسترتر به نظرم می رسد. تحقیقات ثابت کرده اند

ما در تصور عواقب کارهای اشتباه زیاده روی می کنیم

این چیزی است که کارشناسان به آن «فاجعه هراسی» می گویند. به واسطه این طرزفکر، انسان بدترین سناریو را



برای کارهای در دست انجام در ذهن خود متصور می شود و فکر می کند که ای وای اگر کاری اشتباه پیش برود دیگر او قادر به کنترل شرایط نیست و همه چیز در بدترین حالت ممکن پیش خواهد رفت. خیر! این گونه نیست. ما انسان هستیم و روی کارها و شرایط می توانیم تا حدی کنترل داشته باشیم. اگر کاری بد پیش رفت، کنترل آن را به دست بگیرید و دوباره به مسیر درست بازگردانید. نیازی به اغراق و هیجان های منفی نیست. همیشه انسان ها تصور می کنند بی پول یا از خانواده و دوستان طرد می شوند. حالا شاید به این بدی هم تصویرسازی نکنید اما انسان عادت دارد در خطرات احتمالی بالفعل کردن تصمیمات خود بدترین تصورات را داشته باشد. به همین دلیل نمی تواند توانایی های خود را بشناسد و آنها را در مسیر موفقیت پرورش دهد.

برای انسان بسیار راحت است در همین وضعیت موجود بماند، دهانش را ببندد و به همان روش همیشگی پیش برود تا اینکه تغییراتی در زندگی ایجاد یا حرف هایش را بازگو کند. وقتی با خود حساب می کنیم تغییرات در زندگی تا چه اندازه می تواند ما را آسیب پذیر کند یا موجب شکست شوند، به طور ذاتی گرایش داریم در همین وضعیت باقی بمانیم.

همیشه احتمال می دهیم

همه چیز بد پیش می رود

همان طور که «دانیل خانمان» در کتاب «فکر کردن، سریع و آرام» نوشته است، وقتی به ریسکی در زندگی خود فکر می کنیم، همیشه شکست ها بیشتر از موفقیت ها در ذهنمان نقش می بندند. ما همیشه به تمرکز روی مسایلی گرایش داریم که بد پیش می روند - مسایلی که باعث شکست





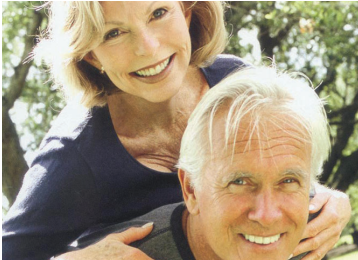
Home Alarm & Monitored Security Systems

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



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

Health Response Systems



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

Moving? FREE Activation



New customers receive a \$250 Rebate on installation. Existing customers receive 25% Off* any upgrades to your security system.

ADT Pulse Remote Security



Save up to \$300* on any ADT Pulse® Interactive Solutions. Customize an ADT Pulse Remote Home Security Management System and power your home to arm and disarm from almost anywhere.

Home Security Systems



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

Video Surveillance



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

CALL NOW 1-888-298-9274

جمعیت جهان با سرعت در حال افزایش است

در سال ۲۱۰۰ جمعیت جهان به احتمال قوی به ۹/۱۰ میلیارد نفر خواهد رسید. این نتایج آخرین آمار سازمان ملل است. بیشترین رشد جمعیت در کشورهای در حال توسعه صورت خواهد گرفت.

جمعیت جهان در حال حاضر حدود ۲/۷ میلیارد نفر است. این رقم تا سال ۲۰۵۰ به ۹/۶ میلیارد خواهد رسید و در سال ۲۱۰۰ هم حدود ۱۰/۹ میلیارد نفر در کره زمین زندگی خواهند کرد. سازمان ملل با این ارقام، تصویری را که در سال ۲۰۱۱ از جمعیت جهان داده بود، تصحیح کرد. بر اساس گزارش‌های



سال ۲۰۱۱، سازمان ملل میزان رشد جمعیت جهان را ۲۵۰ میلیون نفر کمتر تخمین زده بود. رشد جمعیت جهان بیشتر در کشورهای در حال توسعه صورت می‌گیرد. امروزه جمعیت آفریقا ۱/۱ میلیارد نفر است. این جمعیت در سال ۲۱۰۰ نزدیک ۴ برابر می‌شود و به ۴/۲

تصریح کرده اند که داشتن سگ، به طور خاص، «خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.» امری که یکی از دلایل آن می‌تواند فعالیت‌های فیزیکی انسان‌هایی باشد که با سگ زندگی می‌کنند و بخشی از زمان روزانه خود به پیاده روی به همراه دوست وفادار خود می‌پردازند. یافته‌های یک تحقیق دیگر که بر روی ۵۲۰۰ انسان بزرگسال انجام شده، حاکی از آن است که دارندگان سگ از دیگران فعال‌تر بوده و ۵۴ درصد بیشتر به سطح پیشنهادی فعالیت‌های فیزیکی روزانه دست یافته‌اند.

انجمن قلب آمریکا به بزرگسالان توصیه می‌کند که جهت حفظ سلامت قلب و پیشگیری از بیماری‌های قلب و عروقی، «هفته‌ای ۵ روز، دست کم روزی ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط، یا سه روز در هفته تمرین هوازی شدید، هر روز ۲۵ دقیقه» را در برنامه خود بگنجانند.

ژاپنی‌ها از یک قطره خون، موش ساختند

پژوهشگران ژاپنی توانسته‌اند با استفاده از تنها یک قطره خون، یک موش را شبیه‌سازی کنند.

غدد لنفاوی، مغز استخوان و کبد برداشته شده‌اند. اما در مطالعه‌ای که نتیجه‌اش اخیراً منتشر شد، گروه پژوهشگران ژاپنی بررسی کرده‌اند که آیا سلول‌های سیستم گردش خون هم برای شبیه‌سازی قابل

استفاده هستند یا نه. این سلول‌ها در مقایسه با دیگر سلول‌های مورد استفاده در شبیه‌سازی، برای پژوهشگران در دسترس‌تر هستند. هدایت گروه پژوهشگران ژاپنی به عهده آتسو اوگورا در مرکز رایکن



بایوریوسورس بود. آنها نمونه خونی را که برای شبیه‌سازی استفاده کرده‌اند، از دم یک موش برداشتند، گلبول‌های سفید آن را جدا کردند و هسته یاخته را برای شبیه‌سازی به کار بردند. پژوهشگران ژاپنی در گزارش خود نوشته‌اند که مطالعه‌شان «برای اولین بار نشان داد که با استفاده از هسته یاخته سلول‌های خونی می‌توان موش شبیه‌سازی کرد.» پژوهشگران در ژاپن برای سال‌ها در زمینه شبیه‌سازی موش فعالیت کرده‌اند.

براساس گزارشی که در نشریه علمی «زیست‌شناسی تولیدمثل» منتشر شده است، برای این شبیه‌سازی از سلول‌هایی استفاده شده است که در سیستم گردش خون یک موش بودند. پژوهشگران گفته‌اند

که موش شبیه‌سازی شده، ماده بوده و طول عمری معادل یک موش معمولی داشته است. او قابلیت تولید مثل نیز داشت.

این پژوهش در مرکز رایکن بایوریوسورس انجام شده و گزارش شده است که پژوهشگران در یک موسسه مرتبط دیگر اخیراً نزدیک به ۶۰۰ نمونه ژنتیکی مشابه از یک موش را شبیه‌سازی کرده‌اند.

سلول‌هایی که تاکنون برای شبیه‌سازی موش به کار رفته‌اند، از چندین بخش مختلف از جمله گلبول‌های سفید خون در

انجمن قلب آمریکا: سگ داشتن به سلامت قلب کمک می‌کند

به گزارش شبکه «سی بی اس»، دکتر گلن لوین، مدیر واحد قلب دانشگاه علوم پزشکی بیلور در هیوستون تگزاس، در یک اعلامیه مطبوعاتی تأیید کرده که «داشتن حیوان خانگی، به ویژه سگ، احتمالاً با کاهش خطر بیماری قلبی رابطه دارد.»

سلامت انسان‌ها، به نتایجی برخورده که حاکی از آن است که داشتن حیوان خانگی در انسان خطر ابتلای به بیماری‌های قلبی

راديو فردا: براساس نتایج سرشماری ملی ۲۰۱۲-۲۰۱۱ انجمن محصولات حیوانات خانوادگی آمریکا، هم اینک ۷۸ میلیون



را کاهش داده و باعث طولانی‌تر شدن عمر بیماران می‌شود.

پژوهشگران دست‌اندرکار این تحقیقات

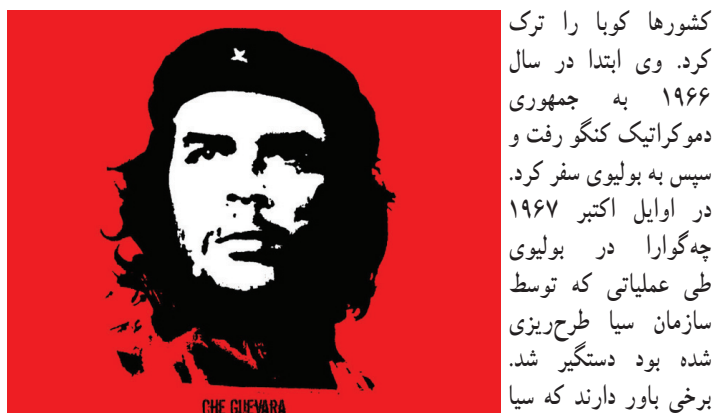
سگ خانگی و ۸۶ میلیون گربه خانگی در ایالات متحده نگهداری می‌شوند، سی و نه درصد از خانوارهای آمریکایی با دست کم یک سگ زندگی می‌کنند و سی و سه درصد حداقل یک گربه. حال، کمیسونی ویژه در انجمن قلب آمریکا با بررسی پژوهش‌های انجام شده درباره تأثیر حیوانات خانگی بر

چه گوارا کیست؟

ارنستو رافائل گوارا دلاسرنا (۱۴ ژوئن ۱۹۲۸ ، روساریو، استان سانتا فه - ۹ اکتبر ۱۹۶۷) که بیش تر به نام چه گوارا یا الچه شناخته می‌شود، پزشک، چریک، سیاستمدار و انقلابی مارکسیست، در آرژانتین زاده شد.

گوارا یکی از اعضای جنبش ۲۶ ژوئیه فیدل کاسترو بود. این جنبش در سال ۱۹۵۹ قدرت را در کوبا به دست آورد.

چه گوارا چندین پست مهم در دولت جدید کوبا از جمله سفیر، رییس بانک مرکزی و وزیر صنایع را بر عهده داشت و پس از آن با امید برانگیختن انقلاب در دیگر



کشورها کوبا را ترک کرد. وی ابتدا در سال ۱۹۶۶ به جمهوری دموکراتیک کنگو رفت و سپس به بولیوی سفر کرد. در اوایل اکتبر ۱۹۶۷ چه گوارا در بولیوی طی عملیاتی که توسط سازمان سیا طرح ریزی شده بود دستگیر شد. برخی باور دارند که سیا

ترجیح می‌داد گوارا را برای بازجویی زنده در دست داشته باشد، اما در هر صورت او به وسیله ارتش بولیوی در نزدیکی وایه‌گرانده در مدرسه روستای لایگه را در سانتا کروز دل‌اسیه‌را به دستور باریه نتوس دیکتاتور نظامی کشته شد.

پس از مرگ چه گوارا، او به عنوان یک تئوریسین، متخصص در فنون جنگی، و جنگ‌آور تبدیل به قهرمان جنبش‌های انقلابی سوسیالیستی در سراسر جهان شد.

زندگی نامه

چه گوارا در روساریو دومین شهر بزرگ آرژانتین زاده شد و در آغاز ارنستو گوارا نام داشت. پدر او «ارنستو گوارا لینیچ» ایرلندی و مادرش «سلیا ده لاسرنا» اسپانیایی بود. این خانواده از طبقه متوسط جامعه با گرایش‌های چپ و سوسیالیستی بودند. خانواده گوارا ستایشگر «خوزه مارتی» و هوادار جمهوریخواهان در دوره جنگ‌های داخلی اسپانیا بودند. ارنستو گوارا ده لاسرنا - نام کامل چه - در ۱۴ مه ۱۹۲۸ در آرژانتین زاده شد.

وی همچنین قبل از اینکه به اقدامات انقلابی دست بزند، در ۱۹۵۲ همراه دوستش آلبرتو گرانادو سراسر آمریکای لاتین را گشت زده بود و همچنین کتابی بسیار شناخته شده - که فیلم آن نیز ساخته شده است

صمد بهرنگی

من می خواهم بدانم که ، راستی راستی زندگی یعنی اینکه توی یک تکه جا ، هی بروی و برگردی تا پیر بشوی و دیگر هیچ ، یا اینکه طور دیگری هم توی دنیا می شود زندگی کرد؟.....»

صمد بهرنگی در دوم تیرماه ۱۳۱۸ در محله چرنداب در جنوب بافت قدیمی تبریز در خانواده ای تهیدست چشم به جهان گشود. پدر او عزت و مادرش سارا نام داشتند .صمد دارای دو برادر و سه خواهر بود .پدرش کارگری فصلی بود که اغلب به شغل زهتابی(آنکه شغلش تاییدن زه و



تهیه کردن رشته تافته از روده گوسفند و حیوانات دیگر باشد) زندگی را میگذراند و خرجش همواره بر دخلش تصرف داشت. بعضی اوقات نیز مشک آب به دوش می گرفت و در ایستگاه «وازان» به روس ها و عثمانی ها آب می فروخت. بالاخره فشار زندگی وادارش ساخت تا با فوج بیکارانی که راهی قفقاز و باکو بودند. عازم قفقاز شود. رفت و دیگر باز نگشت.

صمد بهرنگی پس از تحصیلات ابتدایی و دبیرستان در مهر ۱۳۳۴ به دانشسرای مقدماتی پسران تبریز رفت که در خرداد ۱۳۳۶ از آنجا فارغ‌التحصیل شد. از مهر همان سال و در حالیکه تنها هجده سال سن مرزی یو اس ان اس والدز که یک سیستم پستی شنیداری شناور بر روی اقیانوس هند بود جلو گیری می‌کرد. هدف چه گوارا صادر کردن انقلاب کوبا بوسیله تربیت دادن جنگجویان محلی سیمبا در مکتب مارکسیست و نظریه فوکو و استراتژی‌های جنگی پارتیزانی بود.

مرگ

در بامداد ۸ اکتبر ۱۹۶۷ در نزدیکی لایگه (را دهکده کوچکی در بولیوی و در نزدیکی کوه‌های آند) چه گوارا به همراه چندتن دیگر از گروه چریکی به محاصره ارتش بولیوی که به وسیله ماموران سیا و افسران آمریکایی همراهی می‌شد درآمده و دستگیر شدند، چه روز بعد توسط سربازان بولیویایی با خونسردی و به وسیله رگبار مسلسل به قتل رسید.

جسد چه گوارا

بقایای جسد چه گوارا در ۱۹۹۷ (میلادی)

پیدا شد و به کوبا انتقال یافت. در سانتا کلارا بنای یادبودی برای او ساخته شده است. وی در این شهر در جریان جنگ‌های انقلابی کوبا پیروزیهای شگرفی آفریده بود. فیدل کاسترو می‌گوید: در زندگی از دو خبر خیلی ناراحت شدم. یکی خبر مرگ مادرم و دیگری خبر مرگ چه گوارا...

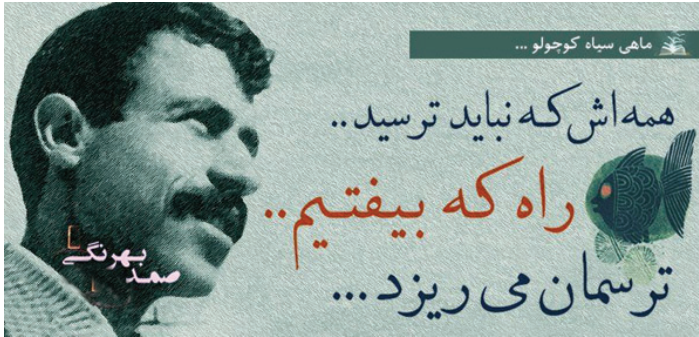
میراث چه گوارا

چهل سال بعد از اعدام چه گوارا هنوز هم زندگی وی و کارهایش یکی از بحث‌های ادامه‌دار در جهان است. خیلی از صاحب‌نظران از جمله نلسون ماندلا از وی به عنوان یک قهرمان نام می‌برد و او را الهام‌دهنده آزادی برای تمامی کسانی می‌داند که آزادی را دوست دارند، همچنین ژان پل سارتر وی را هم روشنفکر می‌دانست و هم از او به عنوان کاملترین انسان عصر ما یاد می‌کرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۰



Premiere on **July 14, 2013**
only on HBO



اسد بهرنگی شامل اسد بهرنگی، کاظم سعادت، و دو نفر از شوهرخواهرهای بهرنگی بوده‌است) همراهی می‌کرده‌است، در حالی که چنین نبوده‌است.

جلال آل‌احمد شش ماه بعد از مرگ صمد در نامه‌ای به منصور اوجی شاعر شیرازی می‌نویسد: «...اما در باب صمد. درین تردیدی نیست که غرق شده. اما چون همه دل‌مان می‌خواست قصه بسازیم ساختیم... خب ساختیم دیگر. آن مقاله را من به همین قصد نوشتم که مثلاً تکنیک آن افسانه سازی را روشن کنم برای خودم. حیف که سرودش شکسته ماند و هدایت کننده نبود به آن چه مرحوم نویسنده اش می‌خواست بگوید...»

برادر صمد بهرنگی (اسد بهرنگی) در این باره می‌گوید: همه می‌دانند که ویژه نامه آرش چند ماهی پس از مرگ صمد بهرنگی منتشر شد و آن موقع هم دوستان نزدیک صمد بر مرگ او مشکوک بودند. با اطلاعاتی که از جریان‌ات تابستان ۴۷ داشتند کشته شدن صمد را وسیله عمل‌های رژیم که شاید ساواک هم مستقیماً در آن دست نداشته باشد دور از انتظار نمی‌دانستند.

اسد بهرنگی در قسمت دیگری از این کتاب می‌گوید: «در زمانی که ما در کنار ارس دنبال صمد می‌گشتیم و صمد را داد می‌زدیم مامورین ساواک به خانه صمد آمده و همه چیز را به هم ریخته بودند. میز تحریر مخصوص او را شکسته بودند و نامه‌ها و یادداشت‌هایش را زیر و رو کرده بودند. و اهل خانه را مورد بازجویی قرار داده بودند، و چند کتاب و یادداشت هم برداشته و برده بودند و خوشبختانه کتابخانه اصلی صمد را که در آن طرف حیاط بود ندیده بودند.»

«بهرنگی خواسته بود تنی به آب بزند و چون شنا بلد نبود، غرق شده بود. جلال آل‌احمد مرگ بهرنگی را مشکوک تلقی کرد اما حرف بهروز دولت‌آبادی برایم حجت بود که مرگ او را طبیعی گفت و در اثر شنا بلد نبودن.» اسد بهرنگی شنا بلد نبودن صمد را تأیید می‌کند ولی درباره نظر طاهباز و دیگران می‌گوید «همه از دهان بهروز دولت‌آبادی حرف زده‌اند نه این که واقعاً تحقیقی صورت گرفته باشد تا به حال برخوردی تحقیقی درباره مرگ صمد نشده‌است.»

طرفداران به قتل رسیدن صمد ادعا می‌کنند که در ماه شهریور رود ارس کم آب است و در نتیجه احتمال غرق شدن سهوی وی را کم می‌دانند. اسد بهرنگی کم آب بودن محل غرق شدن صمد را تأیید می‌کند و در این باره می‌گوید «البته بعضی جاها ممکن است پر آب شود. هیچ کس نمی‌آید در محلی که جریان آب تند است آب‌تنی یا شنا کند، چه برسد به صمد که شنا هم بلد نبود.» با این وجود تأکید می‌کند: «البته هیچ کس ادعا نمی‌کند که فراهتی مأمور ساواک بود یا مأمور کشتن صمد.» جزئیات متناقض دیگری نیز درباره مرگ بهرنگی روایت شده‌است. از جمله اسد بهرنگی گفته‌است: «جسد صورت و بدنش سالم بود. دو سه تا جای زخم، طرف ران و ساقش بود، چیزی شبیه فرورفتگی. رئیس پاسگاه در صورت جلسه‌اش، به جای زخم‌ها اشاره کرد. بعدها البته توی پاسگاه دیگری، این صورت جلسه عوض شد.» اسد بهرنگی به همین تناقضات به شکل دیگری اشاره کرده‌است، از جمله این که گفته‌است فرج سرکوهی در جایی نوشته‌است که فراهتی گروهی را که به دنبال جسد صمد می‌گشته‌اند (و به گفته

ادامه مطلب صمد بهرنگی... از صفحه ۱۴۵

کتابهایی می‌افزود. بچه‌ها را به ویژه تشویق به مطالعه می‌کرد و هرچه از جذابیت و روشهای دوست‌داشتنی برای این گروه سنی می‌دانست در کار می‌کرد تا بچه با کتاب به عنوان یک همیشگی در تمام طول زندگی مانوس باشند. می‌گفت که کتاب بخوانند و سپس آن را در جملاتی ساده برای دیگران خلاصه نویسی کنند.

در این دوران بود که ساواک به برخی از فعالیت‌های بهرنگی حساس شد. تهدیدها آغاز شد و چندین بار در طول دوران زندگی خود مورد توبیخ و جریمه و حتی تبعید قرار گرفت. با این همه گویی او به این گونه از امور حساسیتی نداشت و در روحیه او خللی ایجاد نمی‌کرد.

بهرنگی در نهم شهریور ۱۳۴۷ در رود ارس و در ساحل روستای شام‌گوالیک کشته شد و جسدش را چند روز بعد در ۱۲ شهریور در نزدیکی پاسگاه کلاله در چند کیلومتری محل غرق شدنش از آب گرفتند. جنازه او در گورستان امامیه تبریز دفن شده‌است. ده روز قبل از غرق شدن صمد، تعدادی از مامورین ساواک به خانه محل سکونت وی هجوم برده و وی را تهدید نموده بودند. حدود یکماه قبل از این حادثه، کتاب ماهی سیاه کوچولو چاپ شده و مورد اقبال مردم ایران و جهان واقع شده بود.

نظریات متعدد و مختلفی درباره مرگ بهرنگی وجود دارد. از روزهای اول پس از مرگ او، در علل مرگ او هم در رسانه‌ها و هم به شکل شایعه بحث‌هایی وجود داشته‌است. یک نظریه این است که وی به دستور یا به دست عوامل دولت پادشاهی پهلوی کشته شده‌است. که شواهد مستندی در این باره وجود دارد. نظریه دیگر این است که وی به علت بلد نبودن شنا در ارس غرق شده‌است.

تنها کسی که معلوم شده‌است در زمان مرگ یا نزدیک به آن زمان، همراه بهرنگی بوده‌است شخصی به نام حمزه فراهتی است که بهرنگی همراه او به سفری که از آن باز نگشت رفته بود.

اسد بهرنگی، که گفته‌است فراهتی را دو ماه بعد در خانه بهروز دولت‌آبادی دیده‌است، از قول او گفته‌است: «من این طرف بودم و صمد آن طرف‌تر. یک دفعه دیدم کمک می‌خواهد. هر چه کردم نتوانستم کاری بکنم.»

سیروس طاهباز در این باره می‌نویسد:

بعدها از بهرنگی مقالاتی در روزنامه «مهد آزادی» توفیق و ... به چاپ رسید با امضاهای متعدد و اسامی مستعار فراوان از جمله داریوش نواب مرغی، چنگیز مرآتی، بابک، افشین پرویزی و باتمیش و ...

او ترجمه‌هایی نیز از انگلیسی و ترکی استانبولی به فارسی و از فارسی به آذری (از جمله ترجمه شعرهایی از مهدی اخوان ثالث، احمد شاملو، فروغ فرخزاد، و نیما یوشیج) انجام داد. تحقیقاتی نیز در جمع‌آوری فولکلور آذربایجان و نیز در مسائل تربیتی از او منتشر شده‌است.

در سال ۱۳۴۱ صمد از دبیرستان به جرم بیان سخنانی ناخوشایند (بنابه گزارش رئیس دبیرستان) در دفتر دبیرستان و بین دبیران اخراج و به دبستان انتقال یافت. یکسال بعد و در پی افزایش فعالیت‌های فرهنگی، با پاپوش رئیس وقت فرهنگ آذربایجان به کار صمد به دادگاه کشیده شد که متعاقباً تبرئه گردید. در ۱۳۴۲ کتاب الفبای آذری برای مدارس آذربایجان را نوشت که این کتاب پیشنهاد جلال آل‌احمد برای چاپ به کمیته‌ی پیکار جهانی با بیسوادی فرستاده شد اما صمد بهرنگی با تغییراتی که قرار بود آن کمیته در کتاب ایجاد کند با قاطعیت مخالفت کرد و پیشنهاد پول کلانی را نپذیرفت و کتاب را پس گرفت و باعث برانگیختن خشم و کینه‌ی عوامل ذی‌نفع در چاپ کتاب شد. سال ۱۳۴۳ همراه بود با تحت تعقیب قرار گرفتن صمد بهرنگی به خاطر چاپ کتاب «پاره پاره» و صدور کیفرخواست از سوی دادستانی عادی ۱۰۵ ارتش یکم تبریز و سپس صدور حکم تعلیق از خدمت به مدت ۶ ماه.

در این سال وی با نام مستعار افشین پرویزی کتاب انشاء ساده را برای کودکان دبستانی نوشت. در آبان همین سال حکم تعلیق وی لغو گردید و صمد به سر کلاس بازگشت. سالهای میانی دهه چهل مصادف بود با دستگیری و اعدام تعدادی از نزدیکان صمد به دست رژیم شاه و شرکت او در اعتصابات دانشجویی.

صمد بهرنگی در شیوه آموزشی و مضمون قصه‌های خود تلاش می‌کرد روح اعتراض به نظام حاکم را در دانش آموزانش پرورش دهد.

پای پیاده در روستاها راه می‌افتاد و اگر کسی کتابخانه‌ای تاسیس کرده بود او را تشویق می‌کرد و به مجموعه کتابهایش،



ادامه مطلب ۱۳۹۱ برگی از... از صفحه ۳۶

فعالان مدنی و سیاسی قومی، هموار جزو گروه‌هایی بوده‌اند که به کوچک‌ترین بهانه دستگیر شده‌اند و گاه در سکوت خبری و رسانه‌ای، شدیدترین مجازات‌ها برایشان تعیین شده است. به عنوان نمونه، تنها در ماه بهمن سال ۱۳۹۱، ۱۹ نفر در ایران اعدام شدند که شش نفر آن‌ها از اقلیت‌های قومی بوده‌اند. همچنین، در این ماه، حکم اعدام پنج نفر به نام‌های هاشم شعبانی‌نژاد، هادی راشدی، محمد علی عموری‌نژاد، سید یابر البوشوکه و سید مختار البوشوکه از عرب‌های ایرانی صادر شد. قطعی شدن حکم اعدام زانبار مرادی و لقمان مرادی، از کردهای ایران، نمونه دیگری از این تهدیدها و فشارها بود. هرچند اصل ۱۵ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، تدریس زبان و ادبیات را برای اقلیت‌های قومی مجاز می‌داند، اما این گروه امکان تدریس زبان خود را ندارند و تبعیض اقتصادی و اداری نیز در مناطقی که این اقلیت‌ها زندگی می‌کنند، بیش از دیگر مناطق دیده می‌شود. نتیجه سیاست‌های تبعیض‌آمیز حکومت در برابر اقلیت‌ها، ایجاد بحران و تشدید اختلاف‌های قومی و مذهبی شده و در شرایط نامطمئن خاورمیانه، تمایلات جدایی‌طلبانه را بیشتر کرده است.

در ۹ ماه اول سال ۹۱، محکومیت ۴۲۸ نفر به اعدام و اجرای حکم اعدام ۵۸۶ نفر اعلام شد که از این تعداد ۵۹ نفر در ملاءعام اعدام شدند که ۴۱۵ نفر از ایشان مرد، ۱۲ تن زن و ۵۹ تن با جنسیت نامعلومی بوده‌اند. مشهورترین نمونه آنها اعدام دو جوان به اتهام زورگیری در پارک هنرمندان تهران بود که شیوه اجرای حکم آن‌ها واکنش‌های زیادی برانگیخت. بهاییان ایران هم گروه دیگری هستند که در سال‌های گذشته همواره در معرض شدیدترین فشارها قرار داشته‌اند و سال گذشته تعداد زیادی از آن‌ها دستگیر و روانه زندان شدند. همچنین به این گروه باید دروایش گنابادی را هم افزود که خود و وکلایشان در سال گذشته زندانی شده‌اند.

در مجموع در نه ماه نخست سال ۹۱، ۳۶۶ نفر از اقلیت‌های قومی بازداشت شدند. ۱۱ مورد ضرب و شتم، ۱۳ احضار به نهادهای امنیتی-قضایی و دو مورد قتل شهروندان نیز گزارش شد. همچنین ۵۷ شهروند از سوی دادگاه‌های انقلاب محاکمه شدند و برای ۷۸ نفر نیز هزار و ۶۸۰ ماه حبس تعزیری و ۲۲۲ ماه حبس تعلیقی و همچنین ۱۲ میلیون ریال جریمه نقدی صادر شد. از میان اقلیت‌های مذهبی نیز ۳۹۱ شهروند بازداشت شدند، ۱۷ مورد ضرب و شتم، ۷۱ مورد تفتیش منزل، سه مورد پلمپ اماکن مذهبی، ۲۷ مورد ممانعت از فعالیت اقتصادی اقلیت‌های مذهبی و ۱۲۷ مورد احضار به نهادهای امنیتی-قضایی در نه ماه نخست سال ۹۱ گزارش شده است.

کارگران ایران و نقض حق تامین معیشت
وضعیت کارگران ایران در شرایط کنونی اقتصاد ایران، از هر سال بغرنج‌تر شده است. در حالی که گرانی‌های فزاینده زندگی روزمره مردم را دچار مشکل کرده، شورای عالی کار که خود را نماینده کارگران می‌داند، با وجود درخواست‌های گسترده کارگران برای تعیین دستمزدی عادلانه برای تامین هزینه‌های زندگی یک خانوار کارگری، حداقل دستمزد کارگران را در سال ۱۳۹۲، ماهانه نزدیک به پانصد هزار تومان تعیین کرده است، اتفاقی که فعالان کارگری و حقوق بشر آن را فاجعه‌ای انسانی توصیف می‌کنند.

که نهادهای امنیتی در مقابل کارگران و نهادهای صنفی در سال گذشته دنبال کردند.

فشار فعالان و نهادهای

جهانی بر حکومت ایران

بسیاری از فعالان مدنی و سیاسی معتقدند که اطلاع‌رسانی و واکنش نهادهای بین‌المللی و فشار آنها در کنترل موارد نقض حقوق بشر در ایران موثر بوده و تاکنون جان تعدادی از افراد بر اثر این واکنش‌ها نجات داده شده است. بر همین اساس، فعالان ایرانی و غیر ایرانی، در سال گذشته نیز با انتشار بیانیه‌ها و گزارش‌های متعدد نسبت به نقض گسترده حقوق بشر در ایران هشدار داده و آن را محکوم کرده‌اند. آنها از حکومت ایران درخواست کرده‌اند که نقض حقوق انسانی را متوقف کند.

دستگیری، ممانعت از اعتصاب کارگری، اخراج هزاران کارگر از کار و کشته شدن تعدادی از کارگران در سوانح کاری، از شیوه‌های نقض حقوق بشر در این حوزه بوده است. ده‌ها مورد بازداشت فعال حقوق صنفی، پلمپ اماکن، ممانعت از فعالیت تشکلات، جلوگیری از برگزاری مراسم، تجمع یا اعتصاب از شیوه‌های دیگری بوده که نهادهای امنیتی در مقابل کارگران و نهادهای صنفی در سال گذشته دنبال کردند. به عنوان یکی از آخرین نمونه‌ها، احمدشهدید، گزارشگر ویژه سازمان ملل در امور ایران، در آخرین گزارش رسمی‌اش به سازمان ملل، وضعیت حقوق بشر در ایران را «بدتر و بدتر» توصیف کرد. او در کنفرانس مطبوعاتی‌اش در سازمان ملل اعلام کرد: «طبق بررسی من وضعیت در ایران نقض گسترده حقوق بشر است که به صورت سیستماتیک اعمال می‌شود.»

بر اساس گزارش احمدشهدید، نقض حقوق بشر به شکل «شکنجه جدی»، اکثر فعالان کشور را شامل می‌شود و روزنامه نگاران، فعالان حقوق بشر و وکلای شناخته شده، به حبس‌های طولانی محکوم شده‌اند یا از ادامه کار حرفه‌ای محروم شده‌اند. آزار، بازداشت، بازجویی و شکنجه و اتهام به اقدام علیه امنیت ملی در انتظار فعالان حقوق بشر در ایران است.

ابراز نگرانی نسبت به نرخ بالای اعدام، اعتراف‌های اجباری، فقدان وکیل مدافع و نقض گسترده حقوق زندانی، از مواردی است که این گزارشگر ویژه سامان ملل در آخرین گزارش خود به آنها اشاره کرده است. در مقابل، محمد لاریجانی، نماینده ایران در شورا، این گزارش را «مجموعه‌ای

از اتهامات واهی» نامیده و آن را محصول تلاش‌های بی‌اساس و ناسالم آمریکا و متحدان اروپایی‌اش دانسته است.

احمد شهید، به دلیل عدم صدور اجازه از سوی ایران، توانسته از نزدیک وضعیت را مشاهده کند اما اعلام کرده که بر اساس ۱۶۹ مصاحبه که دو سوم آنها در داخل ایران با منابع مستقل انجام شده، گزارش خود را نوشته است.

البته شادی صدر، حقوق‌دان و فعال حقوق بشر این گزارش را از نظر ساختاری مشابه گزارش‌های قبلی احمد شهید می‌داند و معتقد است تفاوت زیادی با آن گزارش‌ها ندارد اما با اینکه تلاش شده به همه موارد پرداخته شود، خلاها و خطاهایی در آن دیده می‌شود. او به رادیو زمانه می‌گوید: «به طور کلی، گزارشگر سازمان ادعایش این است که دسترسی همگانی و برابر به نهادهای حقوق بشری سازمان ملل و از جمله گزارشگر ویژه آن وجود دارد، اما اینکه کدام افراد یا گروه‌های اجتماعی تحت فشار می‌توانند صدایشان را به این گزارشگر ویژه سازمان برسانند، مسئله وجود دارد. آیا گزارشگر ویژه در مورد گروه‌هایی که نمی‌توانند صدای خود را به نهادهای حقوق بشری برسانند دست به تحقیق ویژه می‌زند. به طور مشخص، من جای گروه بزرگی را در این گزارش خاص خالی می‌بینم و آن پناهندگان و مهاجران افغان در ایران هستند.

در این گزارش اشاره‌ای به این گروه جمعیتی بزرگ نشده است. این گزارش که ناظر به سال ۹۱ است و می‌دانیم این سال با مجموعه سیاست‌هایی در نقض حقوق مهاجران و پناهندگان افغان در ایران آغاز شد و در روز سیزده به در، افغان‌ها از ورود به پارک‌ها محروم شدند. مهاجران افغان از منطقه مازندران رانده شدند و در کل با نقض حقوق کودکان افغان و حقوق پایه زندگی این گروه روبه‌رو هستیم که انعکاسی در گزارش احمد شهید نداشته است. همچنین، هرچند این گزارش سعی کرده به اقلیت‌ها بپردازد، اما باز هم درباره روزنامه‌نگاران، عمدتاً روزنامه‌نگارهای مرکز یا وکلای مرکز در این گزارش آمده‌اند. مثلاً نامی از عدنان حسن‌پور که ده سال حکم زندان داشته و هفت سال آن را گذرانده، برده نشده. تنها از کسانی که امکانش را داشتند که با او دیدار کنند یا صدایشان را به گوشش برسانند نام برده شده...»

کنند و در عوض، آن را به عنوان یک اتفاق موقت و قابل برگشت در نظر می گیرند، اشاره شد. و همچنین نکته هایی برای ایجاد ارتباط مناسب با کودکان مطرح شد. در بخش پایانی، سایر نکات مهم در این زمینه مورد بررسی قرار می گیرد.

از عبارت هایی که به یک امروخ اشاره می کند، پرهیز کنید. عبارت های معمول بزرگترها در مورد مرگ مثل «درآرامش استراحت کردن» یا «خواب ابدی» یا «رفتن به یک جای دور» برای خردسالان بسیار گیج کننده است.

پس نگوئید که «پدر بزرگ خوابیده است» یا «به یک جای دور رفته است». کودک ممکن است با این توضیحات از رفتن به تخت خواب نگران بشود و فکر کند که او هم ممکن است بخوابد و دیگر برنگردد، یا اگر شما به خرید و کار بروید، فکر کند که شما هم بر نمی گردید. مرگ را هر چه قابل لمس تر برای او توضیح بدهید مثلاً بگوئید: «پدر بزرگ خیلی خیلی پیر شده بود و بدن اش قادر به کار کردن نبود» اگر پدر بزرگ قبل از مرگ مریض بوده اطمینان حاصل کنید که کودک بفهمد مریض شدن مثل سرما خوردن معنی مردن نمی دهد. به او توضیح بدهید که این مریضی ها نمی تواند کسی را بکشد. در مورد کاربرد واژه های خداوند و بهشت با احتیاط کامل رفتار کنید. دقت کنید این مفاهیم را برای یک کودک ۵ ساله یا حتی کوچکتر به کار می برید و هدف شما این است که او را آرام کنید. پس مراقب باشید او را بیشتر گیج و مضطرب نکنید. برای مثال اگر بگوئید «مادر بزرگ الان خیلی خوشحال است چون توی بهشت است» کودک فکرمی کند «چطور مادر بزرگ واقعاً خوشحال است اگر همه کسانی که دور و برمن هستند، این همه ناراحتند؟!»

او نیز «روان درمانی» را به شما و افراد خانواده توصیه خواهد کرد... امیدوارم به کمک او و آمدن به جلسات روان درمانی کم کم آماده بشوی تا با شناخت آن چه بر تو گذشته، از این حالت بد و دردناک افسردگی روانی بیرون بیایی...

روان شناسانی که به جلسات روان درمانی آنها در این یادداشت ها اشاره می شود، با حذف و تغییر مشخصات افراد، مطالب خود را طوری تنظیم می کنند که هویت مراجعین آنها از تمام جهات محفوظ بماند. آنها هرگونه شباهت احتمالی با سایر افراد را کاملاً و از هر جهت تصادفی می دانند.

بنابراین سعی کنید برای توضیح مرگ وارد جزئیات و بحثهای پیچیده آن نشوید. آنچه برای کودکان بخصوص زیر ۵ سال درک بهتری دارد، توضیح مرگ به عنوان توقف تمام کارهای جسمانی است. مثلاً به او گفته شود مردن این گربه یعنی اینکه او دیگر راه نمی رود یا غذا نمی خورد و چیزی را نمی بیند و هیچ دردی را احساس نمی کند و جسم آن دیگر کار نمی کند.

کودکان نیاز دارند در مورد خودشان اطلاعاتی داشته باشند. ممکن است بپرسند که «من کی می میرم؟» که در جواب بهتر است گفته شود «هیچ کس نمی داند که کی کسی می میرد، ولی بیشتر ما زمان خیلی خیلی زیادی زندگی می کنیم. من مطمئنم که تو تا وقتی که خیلی پیر بشوی، زندگی می کنی.» یا ممکن است کودک بپرسد: «مامان، تو کی می میری؟» این سؤال معمولاً برای اولیا خیلی تکان دهنده است. عملاً منظور کودک از این نوع سؤال این است که آیا تو از من مراقبت می کنی و یا چه کسی بعد از این از من مراقبت می کند، بنابراین بهتر است به کودک گفته شود «مامان قوی و سالم است و خیلی خیلی وقت زیادی، پیش تو خواهد ماند.» حتی به کودکان زیر ۵ سال توصیه می شود اولیا بگویند «مامان نمی میرد»، «بابا نمی میرد». بنابراین اگر اینگونه جواب بدهیم که «فرزند عزیزم همه ما یک روزی می میریم» برای کودک مانند این است که بگوئیم ما همین امروز می میریم.

واژه های مسأله ساز

در بخش نخست مقاله، به چگونگی نگاه کودکان به مقوله مرگ و اینکه آنها نمی توانند مفهوم همیشگی بودن مرگ را درک شوم. می گوئیم: به نظر من شما قدرت و توان بسیار زیادی داری. بعد از تمام این حوادث و ماجراها که شاید تمام آنها را نیز در این جلسه اول برای من نگفته ای... احساس می کنم چیزی از درون تو را روی پا نگاه داشته... از دست دادن شوهر و یار وفادار زندگی پس از سالها بیماری و در افتادن با «بی دادگاه انقلاب!» کار ساده ای نیست و سخت روی اعصاب اثر گذاشته... پیشنهاد می کنم با پزشک اعصاب کلینیک ما مشورت کنی. بدون شک او با تجویز داروهایی که مناسب می بیند از شدت درد و ناراحتی جسمی شما کم می کند... ضمناً

با لحن غم انگیزی رو به من می گوید: آقای دکتر خیال نکنید گرفتاری ما با این دختر، فقط به خاطر این بیماری عجیب و غریب است که در غربت به جان او افتاده... راستش را بخواهید، ما از همان دوران بچگی گرفتار او بودیم...

روان شناس: وقت ما رو به اتمام است. از زن و شوهر می خواهم، هفته آینده با «افسانه» (اسم مستعار)، دخترشان به جلسه بیایند. انگار تعجب می کنند. کمی این پا و آن پا می شوند. انگار نمی دانند چه جوابی بدهند... زن و شوهر، نگاهی به هم می اندازند و پس از چند لحظه سکوت بهانه می آورند که: ممکن است افسانه حاضر نشود با ما بیاید... شما نمی دانید چه دختر خود رای و یک دنده ای است... وقتی حرف دکتر رفتن و روان شناس دیدن به میان می آید از این رو به آن رو می شود... گاهی اوقات حتی حاضر نیست آقای دکتر اسمیت، روان شناس کلینیک شما را ببیند... لج می کند و می گوید، من از هرچه دکتر و روان شناس است نفرت دارم... گمان نمی کنم کار ما با این دختر به سامان برسد آقای دکتر...

با این که معلوم نیست دلایل زن و شوهر برای نیابردن افسانه به جلسه روان درمانی تا چه اندازه حقیقت دارد، حرف آنها را می پذیرم و قرار جلسه بعد را می گذاریم... بعد از رفتن آنها به فکر می افتم... «آیا مسئله زن و شوهر که به خاطر آن از راه دور به کلینیک ما می آیند، بیماری افسانه، دختر آنهاست و یا... زندگی زناشویی آنها که گویا از مدت ها پیش به بی راهه رفته است؟ اگر آمدن به جلسات روان درمانی را ادامه دادند، شاید جواب سؤال را پیدا کنیم...

۳- پیدا کردن مرکز درد!

سوالی را که بر سر زبان دارم قورت می دهم. نگاهم به ساعت دخترک که زیبایی و نقش و نگارش از دور چشم را می گیرد می افتد و متوجه می شوم که فقط چند دقیقه به ۶ بعدازظهر باقی است...

حدود دو ساعت است که در اطاق ترابی نشسته ایم و با مادر و دختر حرف می زنیم. می گویم: چطور است هفته آینده، همین ساعت چهار بعدازظهر دور هم بنشینیم تا من با مسئله شما بهتر آشنا بشوم. برای من خیلی زود است که با یک جلسه مشکل را پیدا کنم و بقول معروف «مرکز درد» را بشناسم...

هر دو موافق هستند... صندلیم را کمی به طرف مادر می چرخانم و به او نزدیک می

با کدام گوش شنوایی از درد و رنج خود بگوئید؟...

آشفته و بی قرار، از حاشیه «خیابان پهلوی» که حتی نمی دانست در این روزهای غم انگیز بعد از انقلاب، آن را به چه اسمی صدا کند، راه افتاد و در حالیکه از شدت ناراحتی «جانش به لب رسیده بود» گوشه خیابان، کنار جوی آب نشست...

دختر سی و چند ساله ای...

حکایت مرد مهاجر که در این گزارش از او با نام مستعار «انوش» یاد می کنیم، تمامی ندارد. هر بار، به دنبال سؤال روان شناس که از زندگی امروز او می پرسد، پشیمان از ترک مادر از آن چه در انقلاب بر او و خانواده اش گذشت می گوید و بعد... برای اینکه به خیال خودش از «بار گناهی که بر دوش دارد کم کند»، یا از عیب و ایرادهای بانو می گوید و یا به دروسهای ناتمام بیماری تنها فرزندش اشاره می کند...

این بار، نوبت فرزندش بود. دختر سی و چند ساله ای که با کوله باری از مشکلات... می گوید: نمی دانم چرا، این بیماری لعنتی که آقایان دکترها می گویند «یک جور افسردگی» است، دست از سر دخترم بر نمی دارد. تا سال گذشته، حال و احوالش خوب بود اما یک مرتبه نمی دانم چه پیش آمد که از این رو به آن رو شد. کار دانشگاه را ناتمام گذاشت و به خانه آمد. با هزار دردسر برایش کار پیدا کردیم. بعد از یک هفته استعفا داد و بیرون آمد... حالا شب و روز، غمگین و افسرده ساعت ها در گوشه ای می نشیند و کاری به کار کسی ندارد... نمی دانم چرا خودش را از ما کنار می کشد...

کوچک ترین علاقه ای به حرف زدن، بازی کردن، کتاب خواندن و حتی تماشای تلویزیون ندارد. اگر او را به زور سر سفره شام و ناهار نیآوریم، حتی لب به غذا نمی زند. وزنش کم شده. به سر و وضع خودش نمی رسد و از همه کس و همه چیز ایراد می گیرد. وقتی کسی با او حرف می زند، چشم هایش را روی هم می گذارد و جواب نمی دهد...

بهباه های زن و شوهر!

از زن و شوهر می خواهم درمان و معالجه دخترشان را با روان پزشک کلینیک ما ادامه بدهند و بیماری افسردگی روانی او را جدی بگیرند. مرد مهاجر با من موافق است و یک بار دیگر از جزئیات بیماری دخترش برام می گوید اما... همسرش، در حالیکه نگاه معنی داری به شوهر می اندازد

ادامه مطلب مردم بحران مالی... از صفحه ۳۸

در عوض زندگی شخصی‌شان مبتنی بر برابری و آزادی باشد.

در نبود عزمی فراگیر از سوی دولت و رسانه‌های عمومی برای تغییر نگرش بخشی از جامعه نسبت به زنان بدون شوهر، شاید افزایش تعداد این زنان و نشان دادن روش دیگری از زندگی، بتواند رفتارهای آزاردهنده علیه آنان را کاهش دهد.

از سوی دیگر، اخباری که از وضعیت زنان سرپرست خانوار منتشر می‌شود، حاکی از ایجاد برخی تغییرات در نقش منفعلانه زنانی است که در اثر مرگ، شوهران خود را از دست داده‌اند.

زهره، زن ۳۶ ساله‌ای که هشت سال پیش شوهرش را در یک تصادف رانندگی از دست داده، در چند سال اول پس از مرگ شوهرش به خاطر حرف و حدیث مردم سر کار نمی‌رود و خانه‌ای دیوار به دیوار خانه پدرش اجاره می‌کند، اما

وقتی می‌بیند که روز به روز بیشتر به حاشیه رانده می‌شود و پسرهایش هم حرف او را جدی نمی‌گیرند، اول با قرض و وام، یک تعاونی لباس زنانه راه می‌اندازد و بعد هم خانه را عوض می‌کند و به یک محله دورتر می‌رود

تا کسی در زندگی‌اش دخالت نکند. او که در یک شهرستان کوچک نزدیک سمنان زندگی می‌کند، می‌گوید: "حرف و حدیث مردم همچنان ادامه دارد، اما من برای اینکه زندگی خودم و پسرهایم به خاطر مرگ شوهرم نابود نشود، تصمیم گرفتم خودم زندگی‌ام را اداره کنم و با رسیدن به درآمدزایی توانستم خواسته‌ام را عملی کنم."

زنانی مثل زهره که با گام‌هایی آرام و گاه مردد جلو می‌روند شاید زیاد نباشند، اما رونق دوباره برنامه‌های توانمندسازی که سازمان‌های مردم‌نهاد پایه‌گذار آن بودند، می‌تواند با بیرون کشیدن زنان "بیوه" از کنج خانه‌ها، راهی برای زندگی مستقل پیش‌رویشان بگذارد تا آنها هم همچون لیلا، بدون زندگی زیر سایه پرچسب "بیوه"، خودشان را بدون نگرانی، زنان و مادران مجرد بنامند و از این عنوان رضایت داشته باشند.

این زن جوان به یکی از تجربه‌های خودش درباره مزاحمت همسایه‌ها اشاره می‌کند: "من به مدت یک سال در آپارتمانی در منطقه فاطمی تهران زندگی می‌کردم که ساکنانش از طبقه تقریباً مرفه بودند. به محض اینکه متوجه شدند من تنها زندگی می‌کنم، آزار و اذیت‌های آنها شروع شد؛ خانم‌های همسایه از ترس اغفال همسران‌شان از یک طرف و نگاه‌های معنادار آقایان از طرف دیگر."

در جامعه ایران، دختران جوان هم از آزارهای جنسی و قضاوت‌های تنگ‌نظرانه در امان نیستند. این آزارها در حالی است که آمار زندگی مجردی زنان جوان ازدواج نکرده در سال‌های اخیر در ایران افزایش پیدا کرده و به نظر می‌رسد جامعه مجبور است برخلاف کلیشه‌های از پیش ساخته شده خود، با این مسئله به مثابه یک واقعیت کنار بیاید.

سارا، دانشجوی ۲۵ ساله‌ای که دو سال است به صورت مستقل زندگی می‌کند، بسیاری از آزارهای مورد اشاره مهتاب را از طرف همسایه‌ها تجربه کرده است و می‌گوید که برخی مردم فارغ از اینکه وضعیت ازدواج زنان چه باشد، نسبت به زندگی مجردی آنها موضع می‌گیرند و آن را غیرطبیعی می‌دانند.

این نوع نگاه فقط محدود به مردم کوچه و بازار نیست. چند نمونه اینها: چندی پیش فرحناز قندفروش، مشاور استاندار تهران در امور بانوان مدعی شده بود که یک سوم زنان مطلقه تهرانی ۹ ماه پس از جدایی دچار فساد اخلاقی می‌شوند.

محسن قرآتی، مسئول ستاد اقامه نماز نیز چندی پیش در سخنانی جنجال برانگیز گفته بود که مردان می‌توانند زنان بیوه را به ازدواج موقت خود درآورند و "بخل" همسران این مردان است که باعث می‌شود شوهرانشان نتوانند زنان بیوه را به عقد خود درآورند.

آمار بالای طلاق در سال‌های اخیر اما حاکی از آن است که با وجود همه این مشکلات اقتصادی و فرهنگی، زنان جوان حاضرند به خاطر رسیدن به خواسته‌های خود، فشارهای اجتماعی را تحمل کنند و

ادامه مطلب یائسگی در... از صفحه ۳۵

پرستات را داشته باشد فرایند ابتلا را تسریع خواهد کرد.

به همین دلیل است که شمار زیادی از پزشکان به بیمارانشان توصیه می‌کنند، برای کاهش مشکلات دوران یائسگی، خود اقدام کنند. آن‌ها می‌توانند عادت‌های روزانه خود را تغییر دهند، فعالیت‌های بدنی را بیشتر کرده و به تغذیه سالم رو بیاورند.

افزایش چربی شکم و هورمون زنانه فعالیت‌های بدنی و تغذیه سالم می‌تواند در این مورد معجزه کند. پروفیسور زومر، اورولوگ درمانگاه هامبورگ - اپن‌دورف می‌گوید، دلیل این تأثیر معجزه‌آسا این است که چربی شکم مردان می‌تواند زمینه‌ساز تبدیل تستوسترون به استروژن (هورمون زنانه) شود.

در این صورت هر چه که شکم مردان بزرگ‌تر شود تولید تستوسترون آن‌ها کم‌تر خواهد شد. اما با از دست دادن چربی دور شکم نه تنها بیمار احساس بهتری پیدا می‌کند، بلکه ترشح تستوسترون او نیز بیشتر می‌شود.

ادامه مطلب چه گوارا... از صفحه ۴۵

علاوه بر این چه گوارا برای بعضی از بولیویایی‌ها به حضرت ارنست معروف است و او را فرد مقدسی دانسته و می‌پرستند.

چه گوارا طراح ماشین کشتار خونسرد
منتقدان چه گوارا هم در مورد او حرف‌های خود را دارند. آنها می‌گویند که چه گوارا سرکرده جوخه‌های آتش و مؤسس اردوگاه‌های کار اجباری کوبا بود، «یک ماشین کشتار خونسرد».

ایندیپندت می‌گوید که «ماشین کشتار» اصطلاحی بود که خود چه گوارا آن را وضع کرد و می‌گفت برای رسیدن به انقلاب وجود آن یک ضرورت است. به نوشته این روزنامه، منتقدان چه گوارا

می‌گویند با انتشار گسترده و همه‌گیر شدن تصویر مقدس شده او دیگر ابعاد منزجرکننده زندگی او در ذهن کسی باقی نمی‌ماند و کسی دیگر به این فکر نمی‌کند که چه گوارا زیر چند حکم اعدام را امضاء کرد و باعث اسارت چند میلیون نفر در دستان کاسترو گردید.

بسیاری از مردها می‌ترسند، در صورتی که با دیگران از مشکلات این دوران صحبت کنند، از مردانگی‌شان کم شود. به همین دلیل وقتی آن‌ها این موضوع را با دوستان یا آشنایان خود در میان می‌گذارند، می‌گویند به بحران زودگذر دوران میانسالی دچار شده‌اند.

با این حال علائم طبیعی این دوران یعنی افسردگی، وارفتگی، ناراضی‌تی، کاهش میل جنسی و غیره اغلب به این زودی‌ها رفع نمی‌شود و در صورت لزوم هم به مشاوره و درمان پزشکی نیاز است.

یائسگی مردان بیماری نیست به خاطر این که سوء تفاهمی رخ ندهد، باید متذکر شد که یائسگی مردان بیماری نیست. البته این در همه موارد صدق نمی‌کند. اگر بیماری از بی‌انگیزگی شدید و نبود میل جنسی شکایت دارد باید به طور موقت هم که شده تستوسترون دریافت کند.

اما درمان با تستوسترون عوارضی هم دارد و باید در مورد آن احتیاط کرد. علت هم آن است که تجویز هورمون مردانه در صورتی که بیمار زمینه ابتلا به سرطان

چه گوارا یک قهرمان ملی دوست‌داشتنی برای کوبائیان باقی می‌ماند و تصاویر وی روی سکه‌های فلزی کوبایی را زینت داده‌است و دانش آموزان هر روز را در مدرسه با این حرف آغاز می‌کنند که: ما نیز مثل چه خواهیم شد. ترانه آستا سیمپره که به یاد او ساخته شده از ترانه‌های محبوب است و به چند زبان اجرا شده است. در سرزمین مادری وی آرژانتین جایی که در دبیرستانها نام وی را به خاطر می‌سپارند موزه‌های بیشمار از چه کشور را پر کرده‌است و در سال ۲۰۰۸ یک مجسمه‌ی برنزی از او در شهر تولدش روزاریو نصب گردید.

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



به روش های قابل لمس برای سوگواری نیازمند هستند، بنابراین به جای شرکت در مراسم تدفین، کودک زیر ۵ سال می تواند در خانه شمع روشن کند یا یک آواز برای فرد در گذشته بخواند، تصویر او را بکشد یا در مراسم دیگر سوگواری شرکت داده شود. دادن یک وسیله از فرد فوت شده به کودک، برای ایجاد احساس آرامش در او بسیار مؤثر است؛ مثلاً می توان یک گردنبند از مادربزرگ را در اتاقش گذاشت. گاهی اوقات مادر به علت سقط جنین بیمار، دچار سوگ می شود. در این موارد کودک نیز نگران مادر می شود حتی بدون اینکه بداند حاملگی و تولد چه معنی می دهد. او ممکن است احساس گناه کند و یا به سوگ ازدست رفتن نقش خواهر یا برادر بزرگترش خودش بنشیند که شما از قبل به او وعده داده بودید. در این مواقع، کودک احتیاج دارد مطمئن بشود اینگونه مرگ و میر خیلی نادر است، بخصوص اگر شما قصد بارداری دیگری دارید. به کودک باید توضیح داد «بچه فوت شده به اندازه کافی بزرگ نشده بود که بتواند به دنیا بیاید و بیرون شکم مامان زندگی کند». به کودک خود اجازه بدهید با کشیدن یک نقاشی یا درست کردن یک کار دستی در این باره سوگواری خود را نشان بدهد. در مواقعی که از تلویزیون یک حادثه را مشاهده می کنید، کودک شما اضطراب و نگرانی شما را درک می کند. بنابراین به او بگویید «از اینکه مردم ناراحت شده اند و با سختی روبه رو هستند من هم ناراحت هستم. ولی در کنار تو، کودکم، خواهم بود و از تو مراقبت خواهم کرد.» سعی کنید که کودک هرچه زودتر به زندگی همیشگی و روزمره اش برگردد، فعالیت ها و برنامه های همیشگی به کودک کمک می کند که زودتر احساس امنیت و آرامش کند. در شرایط دشواری که خود شما از یک غم بزرگ در رنج هستید، انتظار رفتار کامل و بدون اشکال از خود نداشته باشید. در این مواقع، ممکن است شما جلوی کودک گریه کنید یا جواب سؤالات او را در وهله اول نداشته باشید که اینها همه طبیعی است. بنابراین از دوستان و اقوام کمک بخواهید و به یاد داشته باشید هرچه شما به خودتان بیشتر کمک کنید تا با مسأله سوگ کنار بیایید، به کودکان نیز بیشتر می توانید یاری برسانید.

یا مثلاً بگویید که «عمو آنقدر خوب بود که خداوند او را پیش خودش برد.» کودک فکرمی کند اگر خدا عمو را پیش خودش برده چون خوب بوده پس ممکن است مامان، من یا هرکس خوب دیگری را نیز پیش خودش ببرد!!» یا «اگر من هم خیلی خوب باشم می توانم برم پیش خدا و بابابزرگ را ببینم» یا اینکه «سعی کنم که بچه بدی باشم تا بتوانم بیشتر پیش بابا و مامان بمانم!» بنابراین عبارتی به کار ببرید که او را نگران تر نسازد. مثلاً بگویید: «ما خیلی ناراحتیم که بابابزرگ دیگر پیش ما نیست و ما خیلی دلتنگ او می شویم.» منتظر واکنش های مختلفی از سوی کودک باشید. کودکان علاوه بر احساس غم درباره مرگ، احساس گناه یا خشم نیز پیدامی کنند. بخصوص اگر متوفی یک فرد نزدیک خانواده باشد. مثلاً کودک ممکن است فکر کند خواهرش به خاطر حسادت های او مرده است یا چون او خواهرش را کتک می زده و اذیت می کرده، مرده است و از این احساس به احساس گناه شدید برسد. گاهی ممکن است کودک نسبت به متوفی خشمگین بشود که چرا او را ترک کرده و رفته، یا حتی نسبت به شما، پزشکان و پرستاران احساس خشم کند. از سوی دیگر کودک ممکن است با بروز رفتاری کاملاً بی تفاوت شما را متعجب کند مثلاً بگوید «حالا که بابا پیش ما نیست، من راحت تر می توانم بازی کنم!» از اینگونه عبارات تعجب نکنید و آنها را به حساب ناتوانی کودک از درک مفهوم پیچیده مرگ بگذارید. کودکان نمی توانند آنطور که بزرگترها معنی و اثر مرگ را درک می کنند، این موضوع را درک کنند، بنابراین چنین کودکانی سنگدل و بی احساس نیستند. انتظار تکرار سؤالات کودک را نداشته باشید. سؤالات تکراری در مورد مرگ و توضیح علائم غم و ناراحتی برای کودک ممکن است مدت ها به طور بینجامد. حتی با بزرگتر شدن وی و رشد مهارت های شناختی او، سؤالات تازه تری مطرح می شود. نگران نباشید که توضیحات شما ناقص بوده، چرا که سؤالات تکراری کودکان یک امر طبیعی است. تنها کاری که باید بکنید این است که با صبر هرچه تمامتر به آنها پاسخ دهید. به کودک کمک کنید خاطرات خوب فرد فوت شده را به یاد بیاورد. صحبت از شیرینی با او بودن و اجازه تعریف از گذشته دادن به کودک خیلی آرامش می دهد. کودکان

امید چندانی به رسیدگی عادلانه به آن جود ندارد. نمونه های دیگری نیز از واکنش بین المللی به نقض حقوق بشر در ایران در سال گذشته اتفاق افتاد. ۲۸ آذرماه ۱۳۹۱، در قانونی که کنگره و سنای آمریکا تصویب و نهایی کردند، سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی به عنوان نهاد ناقض نهاد حقوق بشر و رئیس آن عزت الله ضرغامی، در میان تحریم شدگان دولت آمریکا قرار گرفتند. در اجلاس ۲۰ دسامبر ۲۰۱۲ (۳۰ آذر ۱۳۹۱) نیز، مجمع عمومی سازمان ملل با اکثریت قاطع، نقض فاحش حقوق بشر در ایران و سرکوب مدافعان حقوق بشر را محکوم کرد. در نمونه های دیگر، ۲۵ بهمن ۱۳۹۱، شیرین عبادی، برنده جایزه صلح نوبل و شش سازمان حقوق بشری اعلام کردند: «مسئولان جمهوری اسلامی ایران باید فوری دو نامزد پیشین انتخابات ریاست جمهوری مهدی کروبی و میرحسین موسوی، همسر او زهرا رهنورد، نویسنده و فعال سیاسی را از حبس خودسرانه خانگی آزاد کنند و به آزار یا بازداشت بی دلیل دو دختر موسوی و رهنورد و پسر مهدی کروبی پایان دهند.» سازمان عفو بین الملل، دیدبان حقوق بشر، کمپین بین المللی حقوق بشر در ایران، فدراسیون بین المللی جوامع حقوق بشر، جامعه دفاع از حقوق بشر در ایران و گزارشگران بدون مرز، این بیانیه مشترک را امضا کردند. سازمان گزارشگران بدون مرز سازمانی است که در طول سال گذشته، بارها موارد نقض حقوق بشر را در حوزه های گوناگون محکوم کرده است. علاوه بر این موارد، شیرین عبادی، مدافع حقوق بشر و برنده جایزه صلح نوبل ۲۰۰۳، در طول سال گذشته هر ماه گزارشی از موارد نقض حقوق بشر منتشر کرده و توجه مقام های مسئول جمهوری اسلامی ایران را به بحران های موجود در این زمینه جلب کرده است. با وجود تمام این واکنش ها و اقدام ها، جایگاه ایران در محروم کردن شهروندان خود از حقوق انسانی، همچنان در بالای جدول ناقضان حقوق بشر است و ایران با آمار بالای زندانیان سیاسی و عقیدتی، محکومان به اعدام و موارد سانسور و نقض آزادی بیان، به استقبال سال جدید می رود.

وی در گفت و گو با رادیو زمانه همچنین تاکید کرده است که محرومیت ایرانیان از حق هوای سالم و سایر حقوق انسانی و حقوق اقتصادی در گزارش احمد شهید انعکاس زیادی نداشته است.» شادی صدر معتقد است گویا اطلاعات کافی در همه زمینه ها به احمد شهید نمی رسد، در حالی که انتظار می رود حتی اگر اطلاعات کافی به وی نمی رسد، خود دست به تحقیق بزند: «به نظر من اما ضعیف ترین بخش گزارش، بخش حقوق زنان است. آمارهای ارائه شده ایشان در این زمینه غلط است. مثلاً آمار اشتغال زنان را ۳۲ درصد اعلام کرده، در حالی که خوشبینانه ترین آمارهای دولتی، تنها ۱۸ درصد است و ما می دانیم که نرخ واقعی اشتغال پایین تر از این است. یا همچنین اشتباه در اعلام نرخ سواد ابتدایی زنان وجود دارد. ۹۹ درصد اعلام شده است. در صورتی که بالاترین آمار نرخ باسواد تحصیلات ابتدایی زنان، همواره در حدود ۷۸ درصد بوده است. بررسی وضعیت جمهوری اسلامی در حوزه دسترسی زنان به سلامت و درمان نیز مثبت ارزیابی شده است در حالی که بزرگترین اتفاق سال گذشته در این زمینه، کلیه کمک هایی که ایران از سازمان بهداشت جهانی می گرفت و در کل همه برنامه ها و بودجه های مربوط کنترل جمعیت و پیشگیری از بارداری و محدود شدن دسترسی زنان به این وسایل حذف و قطع شد... بحث خشونت علیه زنان هم درست در این گزارش مطرح نشده است و اشاره ای هم به قوانینی نشده است که لازم است برای جلوگیری از خشونت علیه زنان وضع شود. همچنین به فقدان خانه های امن نشده است و حتی به آمارهای موجود دولتی در این زمینه هم استناد کرده است.» پیش تر نیز در ۲۰ مهر ۱۳۹۱، گزارش سوم گزارشگر ویژه سازمان ملل، با تاکید بر موارد گسترده نقض حقوق بشر در حوزه های مختلف و همکاری نکردن جمهوری اسلامی ایران برای پاسخ به موارد مطرح شده در گزارش های قبلی، منتشر شده بود. مرگ یک وبلاگ نویس جوان به نام «ستار بهشتی» چند روز بعد از بازداشت در اثر شکنجه، از مهم ترین اخبار منتشر شده در این حوزه بود؛ پرونده نامختومی که هرچند به دلیل انعکاس گسترده اخبار آن، واکنش های بسیاری را در میان نهادهای حکومتی برانگیخت، اما همچنان

ادامه مطلب مردم با گرانی ... از صفحه ۶

از سرمایه مغازه نمی‌توانم بردارم برای پول پیش‌خانه حوصله اسباب‌کشی هم ندارم.»

از پرونده هسته‌ای تا مالیات بر ارزش افزوده، همه چیز عامل گرانی است!

رئس انجمن صنایع لبنی به خبرگزاری ایسنا گفته است: «یک درصد مالیات بر ارزش افزوده براساس مصوبه وزارت اقتصاد و دارایی از ابتدای سال جاری بر قیمت لبنیات افزوده شده و ما تاکنون هیچ پیشنهادی برای افزایش قیمت لبنیات به دولت نداده‌ایم. رضا باکری می‌گوید یک درصد مالیات بر ارزش افزوده بر لبنیات لحاظ شده که از اول فروردین امسال اعمال شد. براساس مصوبه وزارت امور اقتصادی و دارایی و سازمان امور مالیاتی افزایش یک درصدی مالیات بر ارزش افزوده نه تنها بر فرآورده‌های لبنی بلکه بر سایر کالاها اعمال شده. ما تقاضای افزایش قیمت نداده‌ایم و در انتظار تصمیم‌گیری نهایی از سوی دولت هستیم. از ابتدای سال جاری بر قیمت ماست برخی از کارخانه‌ها ۱۰۰ تا ۲۰۰ تومان و بر قیمت سایر فرآورده‌های لبنی بیش از این میزان افزایش قیمت را شاهد بوده‌ایم.»

ایوب مسئول مالی یک شرکت پخش دارویی است. او می‌گوید: «من فکر نمی‌کنم فقط شرکت‌های با گردش مالی بالای یک میلیارد تومان این مالیات را بدهند. همه این مالیات را می‌گیرند. بعد هم اینکه فروشنده این مالیات را نمی‌دهد، این مالیات را از مردم می‌گیرند. شما اگر تشریف ببرید رستوران، وقتی برای شما فاکتور می‌زنند مبلغی را که دریافت می‌کنند از فاکتور بیشتر است. با فونت ریز پائین فاکتور می‌زنند که مبلغ فلان قدر برای مالیات بر ارزش افزوده به مبلغ حساب شما افزوده می‌شود. لبنیات که قربانش بروم از نرخ دلار بیشتر نوسان دارد. نوسان که نمی‌شود گفت، فقط افزایش دارد. روی محصولات غذایی شرکت‌ها مالیات را مستقیم اضافه می‌کنند و قیمت نهایی روی محصول می‌زنند. خیلی از جاها برای اینکه قیمت منو بالا نرود این مالیات را جداگانه حساب می‌کنند. دیروز سفارش خرید دادیم، برای ثبت اقدام نمی‌کردند. با شرکت تماس گرفتیم، مسئول فروش می‌گوید "مذاکرات هسته‌ای شکست خورده و احتمالاً دلار بالای ۵۰۰۰ تومان می‌رود. صبر کرده‌ایم ببینیم که چه می‌شود!" اینجا ایران است دیگر؛ از پرونده هسته‌ای تا مالیات بر ارزش

افزوده، همه چیز عامل گرانی است!»

چیزی از حقوق ما نمی‌ماند

آقای سعیدی پازنشسته است. به قول خودش شانس آورده که خانه‌ای از پدرش به او ارث رسیده است. می‌گوید: «آن زمان خانم می‌گفت این خانه قدیمی را بفروشیم و یک آپارتمان نوساز رهن کنیم. من گوش نکردم. حالا به خانم می‌گویم نگاه کن اگر همین خانه کلنگی را نداشتیم باید شب‌ها گرسنه می‌خوابیدیم. کمر مردم زیر اجاره خم شده است. چیزی از حقوق ما نمی‌ماند. همان اول برج همه‌اش می‌رود و صاف می‌شود. پول برنج، گوشت و مرغ را کنار بگذاریم. قبض‌ها را کنار بگذاریم. پودر [رخ و شوینده، کبریت، صابون، شامپو، حالا اگر نوبت خرید قند و چای باشد که الفاتحه مع الصلوات. داخل میوه فروشی بروی اول باید دعوا کنی که فقط دو نفر هستی و میوه زیاد در خانه خراب می‌شود. می‌گویند نیم کیلو و یک کیلو، جدا کردنی نیست. دو تا پلاستیک و چند دانه میوه زیر ۱۵ هزار تومان نمی‌شود. مهمان داشته باشیم که حداقل باید ۵۰ هزار تومان میوه بخریم. دستمال لوله‌ای برای دستشویی حلقه‌ای ۸۰۰ تومان بود حالا شده ۴۳۰۰ تومان. مایع دستشویی سه لیتری را می‌خریدم دوازده/سیزده هزار تومان الان بسته ۷۰۰ سی‌سی آن را می‌فروشند ۶۰۰۰ تومان. ما که اهل تاکسی نیستیم اما کرایه گران شود باز مغازه‌دار می‌کشد روی قیمت‌ها. شهرداری هم قیمت بلیط اتوبوس و مترو را بالا می‌برد. نزدیک انتخابات است که خون مردم را داخل شیشه نکرده‌اند و گرانه تا الان همه چیز را گران کرده بودند.»

خیلی چیزها را شما مردها هنوز خبر نشده‌اید!

فاطمه خانم، خانه‌دار است. از سوپر مارکت بیرون آمده و خریدهای خود را زیر چادر گرفته است. می‌گوید: «زمانی وقتی شوهرم حقوق می‌گرفت و خرید می‌کردم دست‌هایم از سنگینی چیزهایی که خریده بودم از جا در می‌آمد. حالا مثل بدبخت و بیچاره‌ها باید دانه، دانه خرید کنم. یک جعبه صابون، یک دانه خمیر دندان، یک بسته پنیر و...! یک زمانی برای مصرف ۶ ماه صابون، شامپو، وایتکس و از این چیزها داشتم. خانه‌ام را پر می‌کردم از برنج، نخود، لوبیا و بقیه چیزها. جعبه‌های آشپزخانه و انباری که پر می‌شد، خیالم راحت بود. آرامش داشتم. دیگر گذشت آن دوره. هر ماه زور می‌زنم یک حلب روغن یا یک بسته گوشت صرفه جوئی کنم برای ماه بعد اما چه پاینده؟ هر طرف این زندگی و خرج‌ها را می‌گیرم از

ادامه مطلب حسن روحانی ... از صفحه ۱۴

یا اینکه رژیم در صدد تکرار سناریوی دوم خرداد ۱۶ سال پیش بمنظور کاستن از فضای انفجاری در کشور و فریب مردم ایران و جامعه بین‌المللی است؟ چالش‌های اصلی رژیم یعنی ورشکستگی اقتصادی، بحران‌های سیاسی و اجتماعی، شرایط انفجاری در کشور و گرسنگی و فقر مردم با تحریم‌های اقتصادی گره خورده‌اند و برداشتن تحریم‌ها نیز منوط به سازش هسته‌ای است. بنابراین، آیا رژیم به نقطه بن‌بست کامل رسیده و با ریاست جمهوری روحانی، بدنبال سازش هسته‌ای و پایان دادن به تحریم‌هاست یا اینکه رژیم با این کارت جدید، تنها در صدد جلوگیری از تحریم‌های جدید، خرید وقت، و دستیابی به سلاح هسته‌ای است؟

سازش هسته‌ای و حل مشکلات مردم به تصمیم خامنه‌ای و سپاه بستگی داشته و دارند و رئیس‌جمهور جدید هیچ نقشی در این زمینه ندارد. اگر رژیم و در رأس آن خامنه‌ای بدنبال حل مشکلات مردم و سازش هسته‌ای بود، ماه‌ها و سال‌های گذشته می‌توانست گامی در این جهت بردارد و نشانه‌ها و آثار این تغییر مسیر را می‌بایست در سیاست‌های دیگر رژیم در داخل کشور، در منطقه و در مذاکرات هسته‌ای مشاهده می‌کردیم. اما برعکس، همه نشانه‌ها و شواهد منجمله سرمایه‌گذاری‌های کلان در پیشبرد برنامه هسته‌ای، دخالت تمام‌عیار در سوریه، بی‌اعتنائی به نیازهای اساسی مردم از قبیل دارو و غذا و همچنین وقت‌گذرانی در مذاکرات هسته‌ای و قبول تحریم‌های کمرشکن نشان می‌دهد که رژیم تمایلی به تغییر سیاست‌های کلان خود نداشته و ندارد.

این نظریه که ریاست جمهوری روحانی به معنای سازش با غرب و سرکشیدن جام زهر هسته‌ای است یا هیچکدام از سیاست‌ها و اقدامات دیگر رژیم همخوانی ندارد و از اینرو می‌توان گفت که رژیم بیش از هر چیز در صدد تکرار سناریوی سال ۲۰۰۳ یعنی مذاکرات بی‌پایان هسته‌ای با غرب همراه با توافقات حداقل

یک جای دیگر می‌مانم. خدا شاهد است دو بار در سال ۸۰ کیلو برنج ایرانی می‌خریدم حالا برنج هندی می‌گیریم. آن هم یک گونی می‌خریم، وقتی تمام شد یکی دیگر. پانز و زمستان قبل تا امسال چند بار همه چیز گران شد. هر روز جنس‌ها گران می‌شود. برای بعضی جنس‌ها اگر هم قیمت‌ها بالا نرفته از وزن جنس زده‌اند. جعبه پنیر اندازه قبل است اما نصف قبل پنیر دارد. اندازه پاکت‌ها و بسته‌ها آب رفته. آب میوه برای عبادت مریض می‌گرفتم ۱۸۰۰ تومان. مارک خوب ۲۱۰۰ تومان بود. همان‌ها شده ۴۵۰۰ تومان، ۷۰۰۰ تومان. حالا باز الحمدالله محتاج مردم

نشدیم. روزی خانه کم شد اما حرمت خانه سر جایش ماند! زن‌های همسایه می‌آیند ۳۰ هزار، ۵۰ هزار تومن قرض می‌کنند که دو هفته آخر ماه گشته نباشند. به خدا مردها خبر ندارند که زن‌هاشان با چه بیچارگی این ماه را به آن ماه می‌سانند. خودمان با هم رد و بدل می‌کنیم تا ماه بگذرد. کم و کسر هم را می‌پوشانیم. اگر مردها جای ما بودند، اول ماه از ترس سکنه می‌کردند و می‌مردند. خیلی چیزها را شما مردها هنوز خبر نشده‌اید تا بفهمید چه به روز مملکت آمده است. زن‌ها می‌ریزند توی خودشان و صدای‌شان در نمی‌آید.»

ادامه مطلب چرا در عصر ... از صفحه ۱۳

نمونه موفق

بن گلد اسمیت انتخابات اخیر ونزولا را بهترین نمونه انتخاباتی می‌داند که همه عوامل لازم برای رأی‌گیری الکترونیک را فراهم آورد. او می‌گوید که ونزولا یکی از پیشرفته‌ترین دموکراسی‌های جهان از لحاظ استفاده از فناوری در انتخابات است: «ونزولایی‌ها ثبت‌نام بیومتریک و دستگاه‌های پیشرفته ثبت و شمارش آرا در اختیار داشتند و مدت‌ها برای راه‌اندازی این سامانه وقت گذاشتند. از لحاظ شفافیت هم روش آنها عالی بود. کد منبع دستگاه‌ها در اختیار نهادهای مدنی و ناظر بر انتخابات گذاشته شد و دستگاه‌های رأی‌گیری، یک برگه هم از رأی چاپ می‌کردند تا بتوان بعدها برای بررسی و تطبیق با نتیجه رایانه‌ای از آن استفاده کرد. نهاد بین‌المللی ناظر بر این انتخابات حتی عقیده داشت که کشورهای دیگر باید در برگزاری انتخابات، ونزولا را الگو قرار دهند.» اما جالب اینجاست که نتیجه انتخابات ونزولا با اعتراض‌های زیادی روبه‌رو شد و در نهایت، برای تایید صحت انتخابات مجبور شدند به شمارش تصادفی و دستی برگه‌های چاپ‌شده رأی بپردازند. در حالی که اگر انتخابات کاملا به شیوه رایانه‌ای برگزار شده بود، امکان این بازبینی وجود نداشت.

اعتماد

عنصر تعیین‌کننده در اینکه انتخابات به چه شیوه‌ای برگزار شود، اعتماد به روش مورد استفاده در برگزاری انتخابات است و به نظر می‌رسد که عموم مردم همچنان به روش قدیمی اعتماد بیشتری دارند. شاید یکی از دلایل بی‌اعتمادی به فناوری،

تصور عموم مبنی بر مخفی نبودن رأی‌های دیجیتال است و این که به راحتی می‌توان ردیابی کرد که چه کسی به کدام نامزد رأی داده است. اما در روش کاغذی هم این امکان هست، چون اگر بنا باشد رأی‌ها را ردگیری کنند، با صرف وقت می‌شود برگه‌ها را با سربرگ‌ها مطابقت داد یا در مواردی که برگه‌ها بارکد دارند، می‌توان با همان بارکد، هویت فرد رأی‌دهنده را احراز کرد. خیلی از کسانی که در انتخابات سیاسی، زیر بار شیوه رایانه‌ای نمی‌روند، در رأی‌گیری‌های رایانه‌ای دیگر، مانند رقابت‌های فرهنگی یا رأی‌گیری در جلسات، با اطمینان کامل شرکت می‌کنند. ما حتی می‌گذاریم که فناوری به جایمان انتخاب کند: به ما دیکته کند به چه ترانه‌ای گوش بدهیم، چه فیلمی تماشا کنیم، کدام لباس به ما بیشتر می‌آید و از چه منبعی اطلاعاتمان را کسب کنیم. در حقیقت، ما فرایندهای ماشینی را به دلیل کم شدن دخالت انسان ترجیح می‌دهیم، پس شاید حساس و سرنوشت‌ساز بودن انتخابات سیاسی است که آن را از دیگر انتخاب‌های زندگی ما متمایز می‌کند و باعث می‌شود که در تعیین سرنوشت کشورمان، دست به عصا، محافظه‌کارتر یا به عبارتی سنتی‌تر عمل کنیم.

منطق در برابر عادت معمولا بازنده است و اعتمادی که با عادت به روش سنتی شکل گرفته است، به راحتی به روش جدید منتقل نمی‌شود. چنین اعتمادی شاید در زمینه انتخابات سیاسی هیچ‌گاه به وجود نیاید، چون طرف ما تنها خود دستگاه‌ها و رایانه‌ها نیستند، بلکه افرادی هستند که این فناوری‌ها را در کنترل دارند.

ادامه مطلب درمان تبخال ... از صفحه ۱۳

فورا به پزشک مراجعه کنید، اگر...

اگرچه ابتلا به تبخال به ویژه تبخال‌های دهانی از جمله بیماری‌های نگران‌کننده و خطرناک نیست اما سهل‌انگاری در درمان این بیماری می‌تواند عوارض جبران‌نشده‌ای به همراه داشته باشد.

اگر تبخال روی بینی و در نواحی نزدیک به چشم بروز کرده، باید فورا برای درمان آن به پزشک مراجعه کرد و از هرگونه خوددرمانی پرهیز کرد زیرا یکی از شایع‌ترین اختلال‌های ناشی از عفونت‌های چشمی ناشی از تبخال یا ویروس هرپس، اختلال در بینایی است.

ادامه مطلب دیدگاهها... از صفحه ۱۳

کرد خودتان برای مصدق چه کرده اید؟! در عرض این سی و اندی سال چندبار برای او بزرگداشت گرفته اید؟! چندبار در سالگرد تولد یا درگذشت او مراسم رسمی و باشکوه داشته اید؟! تمام امامزاده‌های ریز و درشت حتی درجه سه و چهار آرامگاهشان بازسازی شده است. چاه جمرکان درست مثل چاه ویل ثروت این ملت و مملکت را می‌بلعد، آیا برای آرامگاه دکتر مصدق کاری کرده اند؟! این دلایلی که با بافتن آسمان و ریسمان تلاش می‌کنند آمریکا را دشمن غدار و اصلی و بزرگ ایران جلوه دهند، همه بهانه است و این روسهای بدجنس هم دارند مساله را با آتش بیاری تیز تر می‌کنند تا راحت تر بتوانند ثروت ما را غارت کنند. آیا تاسیسات پوشهر بعد از این همه سال و این همه مخارج به بهره دهی رسید؟

افرادی مثل من هم که این مطالب دلسوزانه را می‌نویسیم و یا بر زبان جاری میکنیم، ما را به همان وسیله پوسیده "جاسوس سیا" و نوکر آمریکا متهم می‌کنند. باور کنید در این منطقه ای که من زندگی می‌کنم، به سبب انتقاد های صریحی که از جمهوری اسلامی میکنم، عده ای مرا همکار و مامور جمهوری اسلامی تصور میکنند که چنین جرات و جسارتی به خرج میدهم و اینگونه جمهوری اسلامی و اشتباهاتش را به نقد می‌کنم. همه این تهمت ها برای آنست که مثلا صدای افرادی مثل ما را ببرند. یکی جرات نمی‌کند از این آقای رهبری بپرسد مگر قهر، نیاستی آشتی به دنبال خود داشته باشد؟ یعنی تا زمانی که جمهوری اسلامی بر سرکار است، با توسل به این بهانه های سسست باید از ایجاد رابطه با آمریکا و مذاکره با آنان ظفره رفت؟ تازه انتظار داشت که آنها در برابر این کارهای ما راه دوستی و رفاقت را پیش بگیرند و از گل نازکتر به ما نگویند؟ آیا هیچ عقل سلیمی این انتظار را می‌تواند داشته باشد که شما دارید؟

خنک، بستنی و عرق‌های گیاهی با طبع خنک را جدی بگیرید. در روز اول و دوم شروع بیماری محل بروز ضایعه پوستی را با یک تکه یخ کمپرس کنید. برای گذاشتن دارو، روغن یا مرهم‌های گیاهی روی تبخال حتما از گوش‌پاک‌کن استفاده کنید و در صورتی که دست شما با آن تماس داشت برای پیشگیری از انتقال به دیگر افراد خانواده در طول روز چندین بار دست‌هایتان را بشویید.

روسها به قدری از خشم مردم ایران وحشت کرده بودند و میدانستند که حق با مردم ایران است که بواسطه تحمیل آن قرارداد و از دست رفتن بخش عمده ای از قفقاز، بسیار خشمگین شده اند که فقط به یک معذرت توسط هیاتی بسنده کردند که به پترزبورگ اعزام شد و شرح آن را در تاریخ باید خواند و درحقیقت این اولین سفر میرزا تقی خان به خارج از ایران بود که بعنوان عضو کوچکی همراه با این هیات به پترزبورگ اعزام شد.

اما حالا آن همه مراات هایی را که ما از روسهای تزاری و شوروی و روسیه فعلی می‌کشیم، تمعدا به فراموشی می‌سپارند. آنهمه کارهای سخنی را که انگلیسی‌ها، هلندی‌ها، پرتغالی‌ها، اسپانیایی‌ها در ایران و نسبت به منافع ایران کردند، فراموش میکنند و چسبیده اند به طناب بی ارزش و پوسیده ۲۸ مرداد که آنها حکومت ملی دکتر مصدق را با کودتا ازین بردند. در حالیکه انصافا آنها با این که میخواستند این کار را بکنند اما شکست خوردند. بعد هم به ریش گرفتند که سیا این کار را کرده است. فراموش نکنیم و حقایق را بگوئیم. اگر اکنون دکتر مصدق و حکومتش برسرکار بودند، همین هایی که فعلا "مرگ بر آمریکا" را دلشان میخواهد مردم فراموش نکنند، حتما تلاش می‌کردند تا حکومت او را به نحوی سرنگون سازند. کمالینکه آیت الله کاشانی با دربار ساخت و مصدق و دولت او را ساقط کرد. چرا حقایق تاریخی را به سبب ملاحظه ازین یا آن کتمان می‌کنیم؟ گفت اگر شده با دربار هم همکاری کنم، میکنم تا مصدق را سرنگون سازم و همین کار را هم کرد و خود نیز از سقوط مصدق آسیب ها دید. حالا هم بسیاری از اعضای جبهه ملی یا زندانی اند، یا تحت نظر یا تحت انواع محدودیت ها، آیا جبهه ملی میتواند به عنوان یک حزب فعالیت کند؟ نشریه داشته باشد؟ یا اعضای آن همچنان "مرتد" هستند. شما که میگوئید آمریکا مصدق را سرنگون

باید به پزشک مراجعه کرد و روند بیماری را بررسی کرد. افرادی که در ناحیه تناسلی دچار تبخال یا ضایعات پوستی شبیه آنچه با نام تبخال‌های دهانی است، می‌شوند نیز باید فورا به پزشک مراجعه کنند تا احتمال ابتلا به تبخال تناسلی را بررسی کنند.

۴ هشدار مهم

هرگز تبخال‌هایی که در اطراف چشم ایجاد شده را نخاراندید یا آنها را دستکاری نکنید. در دوران ابتلا به تبخال مصرف مایعات

ادامه مطلب مهندسی بزرگ ... از صفحه ۲۹

در آن ساعات اولیه صبح تصمیم‌گیری مهندسی شده در باره اتفاقی که از قبل در محاسبات نیامده کار سختی بوده و از این رو ظاهراً مهندسان ولی فقیه به این نتیجه می‌رسند که آرا را بدون دستکاری اعلام کنند.

همین محاسبات ظاهراً در تصمیم بعدی که رأی روحانی را در نهایت به زیر ۵۰ درصدنکشاند نیز مؤثر بوده است. هر اقدامی جز این باز می‌توانست در دسر آفرین باشد. علاوه بر این، در دور دوم به سختی می‌شد همه آرای پنج نفر دیگر را در سید قالیباف ریخت، و از این طرف احتمالاً نیروهای بیشتری به حمایت از روحانی وارد میدان می‌شدند. یعنی که اگر رأی‌گیری به دور دوم می‌رفت، به احتمال زیاد باز هم روحانی برنده می‌شد. و اگر تقلبی در باره آن صورت می‌گرفت، باز خطر ریختن مردم به خیابان‌ها بود و سایر قضایا. پس بهتر است همین جا به قضیه خاتمه دهیم و به این بازی نبردنی ادامه ندهیم. بعد هم می‌توانیم ژست بگیریم که انتخابات سالمی را برگزار کرده‌ایم و به دنیا فخر بفروشیم که مردمسالاری دینی ما بهترین در جهان است و همه چیز شفاف و دقیق و بدون غل و غش بوده است و الی آخر.

روحانی انتخاب شد و از چپ و راست پیام‌های تبریک به سوی او سرازیر گردید. او نیز در پیامی که خطاب به «ملت سرافراز ایران» صادر کرد و در آن نه از اسلام و امام زمان و مانند آن‌ها نامی برده شده و نه با دعای اللهم عجل لولیک الفرج شروع یا ختم شده است (!) از همه کسانی که در پیروزی او سهم داشته‌اند، از «رهبر معظم انقلاب» گرفته تا هاشمی رفسنجانی و خاتمی سپاسگزاری کرد، ولی قدرناشناسانه از فردی که با ایتار خود کلیدی‌ترین نقش را در پیروزی او ایفا کرده بود یعنی محمدرضا عارف نامی نبرد. عارف با ایتار خود «حماسه سیاسی» ۲۴ خرداد را ممکن کرد. به هر صورت، انتخاب قاطع روحانی محصول یک مهندسی زیرکانه محمد خاتمی و مشاوران او بود که مهندسی سپاه ولی فقیه را بی‌اثر کرد. به تعبیر قرآن: «وَمَكْرُوا وَمَكْرَ اللَّهُ وَاللَّهُ خَيْرُ الْمَاكِرِينَ؛ و از آن جا که در رقابت‌ها و درگیری‌های آدمیان، خدا همواره طرف برنده را می‌گیرد (!) مهندسی ولی فقیه سرنوشتی جز شکست نداشت.

یک هفته پیشتر کمتر کسی تصورش را می‌کرد اکنون اتفاق افتاده است. مهندسی انتخابات که به ابتکار و همت خاتمی و مشاورانش و فذاکاری عارف صورت گرفته کار خودش را کرده است. ولی مگر قرار نبود که مهندسی انتخابات به دست سپاه پاسداران صورت گیرد و از بیت ولی فقیه هدایت شود؟ این مهندسی البته از شورای نگهبان شروع شد و بزرگترین قربانیان آن هاشمی رفسنجانی و اسفندیار رحیم مشایی بودند. پس از آن، اوضاع ظاهراً بر وفق مراد پیش می‌رفت. نیروهای بسیج به صورت حلقه‌های «صالحین» سازمان‌دهی شده بودند تا به محض ابلاغ نام نامزد مورد نظر نظام/خامنه‌ای، وظایف خود را در پر کردن صندوق‌های رأی به نام او بدهند. بعد، با جدل‌های ولایتی و رضایی و جلیلی، موقعیت جلیلی بسیار پایین آمد و ظاهراً در اردوگاه خامنه‌ای تصمیم در مورد این که چه کسی سر از صندوق بیرون آورد دچار اغتشاش می‌شود. در همین حال، طرف مقابل مهندسی خود را پیش می‌برد، ولی چون با چراغ خاموش در حرکت است احساس خطری به دست نمی‌دهد. تا این که در روزهای آخر سونامی حمایت از روحانی چنان سریع و غافلگیرانه از راه می‌رسد که مهندسان انتخاباتی ولی فقیه فرصتی برای مقابله با آن پیدا نمی‌کنند و در مقابل آن مات می‌شوند.

این ظاهر قضیه است، و البته که واقع می‌تواند جز این باشد. ولی تأخیر بی‌توضیح در اعلام نتایج اولیه چرا؟ آیا جایی برای تقلب نبود؟ ظاهراً در آن ساعات اولیه صبح شنبه ۲۵ خرداد جر و بحث‌های زیادی در جریان بوده است. آیا می‌توانستند رأی بسیار بالای روحانی را به نام کس دیگری بخوانند؟ شاید اگر تفاوت این قدر زیاد نبود، این کار عملی بود. آخر خامنه‌ای در مقطع انتخابات ۸۸ حدی برای تقلب تعیین کرده بود! او گفته بود که تقلب یکی دو میلیون عملی است «ولی نه ۱۱ میلیون!»؛ و لابد حالا دیده بودند که تفاوت آرای روحانی با نفر دوم بیش از ۱۱ میلیون خواهد بود! شاید هم سرانجام نتیجه گرفتند که یک تقلب بزرگ باز ممکن است مردم را به خیابان‌ها بکشاند و آن‌هم در شرایط اقتصادی و اجتماعی کاملاً متفاوت با سال ۸۸ و خطر جنگ و غیره و غیره ریسک بزرگی است. به هر حال، هرچه که بوده،

که نیروهای بیشتری را به حمایت او جلب کنند یک هفته وقت خواهد بود. گزارش‌ها حاکی از مراجعه گسترده حامیان روحانی به صندوق‌های رأی است. جمعیت رأی‌دهندگان، اما، به سال ۸۸ نمی‌رسد، ولی تقریباً قطعی است که روحانی به دور دوم راه پیدا می‌کند. پس از پایان رأی‌گیری همه منتظر اعلام نتایج‌اند. وزارت کشور گفته که ساعت ۲ صبح شنبه نتایج آرا را اعلام خواهد کرد. خبرگزاری‌ها و رسانه‌های فارسی‌زبان به انتظار نشسته‌اند. تلویزیون بی‌بی‌سی فارسی یکسره برنامه زنده ویژه انتخابات دارد و لحظه به لحظه گزارش و تحلیل می‌دهد. ساعت ۲ می‌رسد، ولی از اعلام نتایج خبری نیست. ۲ به ۳، ۳ به ۴ و ۴ به ۵ می‌رسد و هم‌چنان مردم در انتظار. زمزمه‌ها و بدگمانی‌ها آغاز می‌شود. دلیل این تأخیر دراز چیست، و چرا در باره آن هیچ توضیح نمی‌دهند؟ حتماً نقشه‌هایی در کار است؛ مسئولان با پدیده نامنتظره‌ای روبرو شده‌اند و در آن ساعات صبحگاهی مرتب از مقامات بالا و بیت ولی فقیه کسب تکلیف می‌کنند. ولی چرا به نتیجه نمی‌رسند و تصمیم نمی‌گیرند؟ احساس توطئه و آمارسازی و تقلب (آن‌هم حتماً بزرگ) غالب می‌شود. تکرار سناریوی سال ۸۸؟

شب دراز انتظار و تردید و بدگمانی بالاخره به انجام می‌رسد. نتایج اولیه اعلام می‌شود: روحانی نصف همه آرا را گرفته است و با فاصله زیادی از نفر دوم، قالیباف، جلو است. جلیلی در مرحله سوم و چهارم است. موج حمایت از روحانی به سونامی تبدیل شده است. شمارش آرا ادامه دارد، و موقعیت روحانی در فاصله یکی دو درصد حول ۵۰ درصد ثابت مانده است. هنوز، اما، نمی‌توان گفت که او برنده شده است. کافی است نتیجه آرا در نهایت به زیر ۵۰ درصد برسد و او در دور دوم در برابر قالیباف قرار گیرد. همه منتظر نتیجه نهایی‌اند. این امر در پایان روز صورت می‌گیرد. روحانی با حدود ۵۱ درصد آرا اکثریت مطلق را به دست آورده و انتخاب شده است. خبر مثل توپ صدا می‌کند، و در شهرهای سراسر کشور مردم به خیابان‌ها می‌ریزند و به رقص و پایکوبی می‌پردازند. چیزی که حتی

سوم، نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد که قدرت بیان روحانی جاذبه‌ای در بین مردم ایجاد کرده و رأی او را بالا برده است. چهارم، او که در خط میانه است نیروهای دیگری را از جمله از میان اصول‌گرایان نیز می‌تواند به خود جلب کند. پنجم، او حمایت قشر وسیعی از جوانان جنبش سبز را به خود جلب کرده است و در همایش انتخاباتی بزرگ در ورزشگاه شیروودی، شعارهای آزادی موسوی/ره‌نورد و کروی استادیوم را به لرزه در می‌آورد. ششم، هاشمی رفسنجانی راحت‌تر و قاطعانه‌تر از روحانی حمایت خواهد کرد تا از عارف، و حمایت او در شرایطی که رد صلاحیتش از سوی شورای نگهبان یک سرمایه اجتماعی برای او فراهم آورده به رأی بیشتر برای روحانی کمک خواهد کرد. هفتم، روحانی به علی خامنه‌ای نزدیک‌تر است، و حکومت و شخص او از بالا آمدن عارف بیشتر هراس خواهند داشت تا روحانی.

مرحله کلیدی مهندسی انتخابات در آخرین روزها آغاز می‌شود. خاتمی از عارف می‌خواهد به نفع روحانی کنار رود. او که برای خاتمی احترام زیادی قایل است به این ایتار تن می‌دهد، و در بیانیه استعفاي خود از روحانی نامی نمی‌برد تا نشان دهد که این کار را صرفاً به خاطر خاتمی و جنبش اصلاحی انجام داده است. به احتمال زیاد، عارف این حرف‌شوی را از هیچ کس دیگر نداشت. با گذار از این مرحله کلیدی، گام‌های بعدی پشت سر هم با سرعت طی می‌شوند. خاتمی و سپس هاشمی رفسنجانی با سپاس از عارف، حمایت خود را از روحانی اعلام می‌کنند. ولوله‌ای در میان اصلاح‌طلبان می‌افتد. گروه‌های اصلاح‌طلب و بسیاری از نیروهایی که تا چند روز پیش به شدت بر طبل تحریم می‌کوفتند یکی پس از دیگری به حمایت از روحانی بر می‌خیزند. فن‌آوری‌های جدید، از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی و پیامک و موبایل گرفته تا ماهواره و رسانه‌های خارج کشوری، به پخش و توزیع وسیع خبر کمک می‌کنند. خاتمی و مشاورانش امیدوارند با این حمایت‌ها، روحانی آن قدر رأی بیاورد و حکومت رأی‌های او را آن قدر به نام او بخواند که او به دور دوم راه پیدا کند. پس از آن، برای این

ادامه مطلب ترک ها در غزه ... از صفحه ۷

وجود تمامی این نگرانی‌ها از اردوغان که در مواردی آشکارا به سوی اقتدارگرایی و همچنین زمینه سازی برای اعمال وجوهی از اسلام حرکت کرده است، در ترکیه با سنت لائیسیتیه و دموکراسی هرچند ناقص، اقتدارگرایی، بنیادگرایی و شریعت گرایی، زمینه پذیرش و اجرا در آن ندارد.

به نظر می‌رسد دولت اردوغان مجبور به توافق برای رسیدن به یک وضعیت مرضی‌الطرفینی و پایان دادن به اعتراضات خواهد بود؛ زیرا این وضع نمی‌تواند برای مدت زمان طولانی استمرار داشته باشد. وی در سخنرانی خود در بازگشت از سفر خارجی، هیچ نرمشی در مقابل

عدالت و توسعه، دارای محبوبیت و پایگاه رای بالایی در بین دینداران و اسلامگرایان ترکیه بوده و حتی برخی از اقشار کمتر مذهبی نیز از سیاستهای کلان وی خرسند هستند. در افزایش اقبال عمومی به این حزب و محافظه کارتر شدن جامعه ترکیه، عوامل مختلفی می‌تواند سهمیم و دخیل بوده باشد. احساس خستگی از دولتهای ائتلافی و عمدتا ضعیف، شکننده و ناکارآمد در دهه‌های ۸۰ و ۹۰ میلادی، موفقیت‌های اجرایی و اقتصادی چشمگیر اردوغان در دوران تصدی شهرداری استانبول و استمرار آن در مقام نخست وزیر، همراه با سیاست خارجی موفقیت آمیز، این روند



خواسته‌های تظاهرکنندگان نشان نداد ولی تردیدی وجود ندارد که جنبش گزی پارک، ضربه‌ای مهلک بر وجهه اردوغان بود و پرستیژ خارجی او را بویژه نزد افکار عمومی جهان اسلام بشدت خدشه دار کرد. از نظر معادلات داخلی نیز، ترکیه دیگر ترکیه سابق نخواهد بود و اردوغان نیاز خواهد داشت تا جمعیت معتنا به مخالفان خود را - که نیمی از کشور را تشکیل داده و نگران اسلامی شدن ترکیه و مستبد شدن اردوغان هستند - نیز در تصمیم گیری‌های آینده مشارکت دهد و یا حداقل منافع و خواسته‌های آنها را نیز لحاظ نماید. با این وجود باید در مورد نتایج و دستاوردهای احتمالی این جنبش محتاط بود؛ زیرا علیرغم اینکه شعار "طیب استعفا" در جای جای این تظاهرات مطرح است نخست وزیر ترکیه همچنان دارای محبوبیت بالایی بوده و استقبال گسترده طرفداران از اردوغان در فرودگاه آتاترک استانبول در بازگشت وی از سفر شمال آفریقا در ساعات اولیه امروز (جمعه) نیز این واقعیت را بیشتر آشکار نمود. همچنانکه خود وی نیز گفته است در چند ماه آینده در انتخابات پیش رو مخالفان نخواهند توانست حزب وی را شکست دهند.

را ایجاد و تسریع نموده است. یک دلیل مهم اقبال به این حزب اسلامگرا - محافظه کار و رهبر کاریزماتیک آن آقای اردوغان هم شاید این باشد که به دلیل ناامیدی ترکها از عضویت در اتحادیه اروپا و روحیه شکست و تحقیری که از این بابت احساس می‌کردند به احزاب دست راستی رو آورده‌اند تا در قالب تلاش برای احیای ساختار و ارزشهای دوره عثمانی و پرکردن حسرت دوران پرشکوه گذشته، آرام خود را مرهم بخشند. بنابراین حزب عدالت و توسعه، در بدو تاسیسش در سال ۲۰۰۲ با اخذ بیش از ۳۴ درصد آرا وارد عرصه سیاسی شد و در آخرین انتخابات (انتخابات پارلمانی در سال ۲۰۱۱) نزدیک ۵۰ درصد آرا را بدست آورد که این به معنای نیمی از آرای مردم است. با علم به اهمیت این آرا، اردوغان به یکه تازی خود در تصمیم گیری‌های کلان افزوده و در موقعیتهای مختلف، بر روی این امر پا می‌فشارد که از هر دو شهروند یک نفر به او رای داده است. با آغاز جنبش گزی پارک نیز، او تهدید کرد که به سختی رای دهندگان را - که نیمی از مردم ترکیه هستند - در خانه‌هایشان نگه داشته است. با

کنند اتفاق نظر نداشتند. در ترکیه، پلیس به تیراندازی و سلاح گرم متوسل نشد و اندک جانباختگان این جنبش (سه نفر) عمدتا به دلایل جانبی کشته شده‌اند. البته استفاده گسترده از گاز فلفل و روشهای خشونت آمیز توسط پلیس، اعتراضات گسترده داخلی و خارجی را به همراه داشته است. در ایران از هر ابزاری برای متفرق کردن و سرکوب تظاهرات مسالمت آمیز جنبش سبز استفاده شد.

با وجود اقدامات محدود کننده و در نظر گرفتن این واقعیت که بیش از ۱۰۰ روزنامه نگار زندانی در ترکیه وجود دارد، رسانه‌های این کشور در پوشش وقایع آزادی عمل نسبی دارند و مهمتر از آن رسانه‌ها و شبکه‌های تلویزیونی عمدتا در کنترل بخش خصوصی است. در ایران رسانه مستقل به مفهوم واقعی کلمه وجود ندارد و در حالت عادی، بسیاری از سایتهای اینترنتی و شبکه‌های اجتماعی مجازی قابل دسترسی نیستند.

در واکنش به خطر اقتدارگرایی فزاینده اردوغان، اقشار مختلف مردم ترکیه، بازیکنان، بازیگران، هنرمندان و چهره‌های شناخته شده این کشور بطور گسترده‌ای بسیج و در اعتراض به سیاستهای حزب عدالت و توسعه به خیابانها ریختند و در بیش از ۶۰ شهر تجمعاتی برگزار شد.

در حالیکه جنبش سبز بیشتر در تهران و چند شهر عمده دیگر فعال بوده و مورد حمایت برخی اقشار اجتماعی و سیاسی قرار گرفت. کردها نیز اخیرا وارد میدان شده‌اند. حزب کردی آشتی و دموکراسی و گروه تروریستی پ ک ک تا به حال سکوت معناداری در پیش گرفته بودند؛ زیرا نمی‌خواستند روند صلحی را که با دولت اردوغان شروع کرده‌اند دچار وقفه شود. هرچند شهر تونجلی (درسیم) به عنوان تنها شهر کردنشین ترکیه که در عین حال دارای اکثریت علوی می‌باشد از روزهای اول تجمعات به این جنبش پیوست ولی دیاربکر و شهرهای عمده کردنشین با این جنبش همراهی نکردند. اکنون اما دسته‌های خودجوش کردهای مقیم استانبول با برافراشتن پرچم کردها و تصاویر عبدالله اوجلان، به جمع معترضان گزی پارک استانبول پیوسته‌اند.

سرانجام جنبش «گزی پارک»
همانطور که پیشتر گفته شد اردوغان و حزب

اردوغان از زمان به قدرت رسیدن، اهتمام ویژه‌ای به مساجد و مراکز دینی اهل سنت داشته است و قرار است بزودی مقدمات ساخت بزرگترین مسجد ترکیه فراهم شود. ولی در عین حال، وی مراکز عبادتی علویان را که اقلیت ۱۰-۱۵ میلیون نفری هستند به رسمیت نمی‌شناسد. وی جمخانه‌ها (مرکز عبادت علویان) را به عنوان فرهنگسرا و نه مرکز دینی و عبادی می‌داند و بدین ترتیب، او فقط مساجد اهل سنت را مورد تفقد خود قرار می‌دهد؛

در دوره حزب عدالت و توسعه، فشارها و محدودیتهای زیادی متوجه هنرمندان، اندیشمندان و نویسندگان ترک می‌باشد. به عنوان مثال «اورهان پاموک» رمان نویس بین المللی و برنده جایزه ادبی نوبل مغضوب این دولت می‌باشد و «فاضل سای» پیانیست بین المللی ترک که به کفرگویی متهم شده است از جمله به این دلیل که یک رباعی از عمر خیام در حساب توئیتر خود منتشر نموده که گفته می‌شود بر انکار وجود خدا دلالت دارد؛

در کنار موارد فوق باید اشاره کرد که تلاش دولت اردوغان برای مصالحه با کردها و اعطای احتمالی نوعی از خودمختاری به آنها نیز ملی گرایان ترک را به خشم آورده است.

مقایسه تطبیقی وجوه تشابه و تفارق

«جنبش سبز» ایران و «جنبش گزی پارک»
نقطه مشترک این دو حرکت اعتراضی در این است که بطور کلی هر دو آنها خیزشی دموکراسی محور و آزادیخواهانه بوده و دارای سرشت مسالمت آمیز و مدنی هستند. ولی در گستردگی، شیوه و رویکرد، تفاوت‌های قابل توجهی در بین جنبش سبز و جنبش گزی پارک دیده می‌شود که در میزان موفقیت آنها و دستیابی به اهداف مورد نظر تاثیرگذار خواهد بود. بیش و پیش از هر چیز باید گفت که جنبش گزی پارک ترکیه جنبشی تمام عیار و چندوجهی است. هرچند این یک حرکت خودجوش و مردمی است ولی مورد حمایت اخلاقی و معنوی تمام احزاب اپوزیسیون (خارج از قدرت ولی دارای نماینده در مجلس ترکیه) متشکل از حزب سوسیالیست جمهوریخواه خلق، حزب ملی گرای حرکت ملی و حزب اقلیت کرد یعنی آشتی و دموکراسی می‌باشد. در جنبش سبز اما، اصلاح طلبان در اینکه دقیقا از چه چیزی و چه کسی جانبداری

ادامه مطلب روحانی در ... از صفحه ۵

ادامه مطلب جمعیت جهان ... از صفحه ۱۴۴

به ۲ فرزند برسد. اما شرط این پدیده آن است که زنان در کشورهای در حال توسعه به روش‌های جلوگیری از بارداری دسترسی یابند. افزون بر این، گمان می‌رود که میانگین سنی انسان‌ها در سال ۲۱۰۰ افزایش یابد. طبق برآوردها، میانگین سنی در این سال در کشورهای صنعتی به ۸۹ سال خواهد رسید.

حوزه خلیج فارس به دلیل اهمیت استراتژیک خلیج فارس اهمیت دارند. ما با کشورهای همسایه دوست و برادریم. عربستان سعودی هم برادر ماست و هم از لحاظ تاریخی و منطقه‌ای روابط نزدیکی داریم. قبله مسلمانان در عربستان است. خوشحالم که اولین تفاهم‌نامه امنیتی با عربستان از طرف ایران در سال ۱۳۷۷ با امضای من بود و امیدوارم در دولت آینده روابط خوبی با همه همسایه‌ها به ویژه عربستان داشته باشیم. تصمیم‌گیری نهایی در مورد بحران سوریه بر عهده مردم سوریه است. البته ما با تروریسم و جنگ داخلی و دخالت کشورهای دیگر مخالفیم. امیدواریم با کشورهای منطقه و جهان هر چه سریع‌تر صلح و آرامش به سوریه برگردد و هدف مردم سوریه در کشور متحقق شود.

بیکاری

خبرنگار فارس: آقای روحانی، گفتید جشن پیروزی شما روزی است که جوانان بیکار نباشند. چه زمانی جشن پیروزی بر بیکاری برپا می‌شود. روحانی: حل اساسی مشکل اشتغال در گرو رونق اقتصاد و بهبود محیط کسب و کار هست. قدم به قدم نرخ بیکاری حل می‌شود. قدم اول: قانون مجلس برای بهبود فضای کسب و کار در اولین قدم توسط دولت در دستور کار قرار می‌گیرد. در ادامه دولت برای برطرف کردن مشکلات تولید و خدمات برنامه‌ریزی می‌کند. در اولین سال کار دولت امیدوارم نتایج پدیدار شوند.

رادیو

خبرنگار رادیو: آقای روحانی، رادیو رسانه‌ای است در دسترس همه اقشار. آیا شما هم از طریق رادیو به صورت مرتب سخن می‌گویید؟ روحانی: اصل گزارش دادن به مردم حتما خواهد بود. قضاوت در مورد ریتم گفت‌وگوی رادیویی کمی زود است.

اگر زن‌ها و دخترها بتوانند به صورت آزاد تصمیم بگیرند که کی و چقدر فرزند داشته باشند، می‌توانند سالم‌تر زندگی کنند، از نظر اقتصادی مفیدتر باشند و همچنین امکان تحصیل بیشتری بیابند.

در عین حال، مسئولان گزارش سازمان ملل، بر این نظرند که نرخ باروری زنان باید از ۲/۶ فرزند برای هر زن

خوابگاه است و باید شرایطی فراهم شود که این مکان‌ها به شهرک تبدیل شوند.

نخستین سوال از واحد مرکزی خبر: آقای با شعار اعتدال در انتخابات پیروز شدید، مصداق‌های اعتدال در عرصه سیاسی و اقتصادی چیست؟

روحانی: اعتدال راه تندرزی خودمحوری خودشیفتگی را نمی‌پیماید. عقلانیت و اعتدال به مشورت و خرد جمعی و برآورد هزینه و فایده متکی است. مثلا به جای دخالت در امور اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی از انجمن‌ها و تشکل‌های صنفی و تخصصی، با مشورت کارشناسان دعوت به کار می‌شود.

پرسش: مهم‌ترین برنامه دولت شما در زمینه اقتصاد چیست؟ دولت شما از موفقیت انتخاباتی در تعامل با کشورها چطور استفاده می‌کند؟

روحانی: برنامه ماه‌های آینده بر آرام کردن شرایط کشور در در زمینه اقتصادی است؛ فعال کردن ظرفیت موجود اقتصادی، کنترل و هدایت نقدینگی به تولید. در زمینه سیاست خارجی: دولت جدید احساس می‌کند فرصت جدیدی برای تعامل با دنیا به دست مردم آفریده شده است. آثار این اقدامات هم در بخش تورم و هم در بخش اشتغال در ماه‌های نخست بلافاصله پدیدار خواهد شد. مهم‌ترین اولویت رفع نیازهای اقتصادی فوری مربوط به یکی دو ماه آینده است (ماه رمضان) البته با همکاری دولت حاضر.

روابط با همسایگان

پرسش: آقای روحانی، عربستان سعودی از اولین کشورهایی بود که به شما تبریک گفت. با کشورهای عربی و حوزه خلیج فارس چطور خواهد بود و بحران سوریه؟ روحانی: دولت جدید دنبال روابط نزدیک و دوستانه با همه همسایگان خواهد بود، رابطه‌ای با ۱۵ کشور همسایه رابطه نزدیکی بر اساس احترام متقابل. کشورهای

موضوع باشد. پرسش: آقای روحانی اگر ۱+۵ پیشنهاد کند که در آن بخشی از غنی‌سازی درخواست شده باشد، آیا قبول می‌کنید؟ روحانی: در مسئله هسته‌ای مذاکرات با ۱+۵ را فعالت می‌کنیم. معتقدم موضوع هسته‌ای صرفا راه حل مذاکراتی دارد و پس رسیدن به اعتماد متقابل ممکن است، از تجربیات پیشین استفاده می‌کنیم. آنچه مسلم است، حقوق مردم و برطرف کردن تحریم‌ها از همه مهم‌تر است.

نماد کلید

ایسنا: آقای روحانی نماد شما کلید بود. اولین قفلی که باز می‌کنید کدام است؟ روحانی: اولین قفل باز شد. سرمایه اجتماعی نخستین و مهمترین موضوع بود که با حضور و مشارکت مردم ارتقا یافت.

فعالیت احزاب

شرق: آقای روحانی با توجه به حمایت خاتمی و رفسنجانی، روابط شما با اصلاح‌طلبان چیست و آیا احزاب اصلاح‌طلب فعال می‌شوند؟

روحانی: تشکر از حامیان، اما من از امروز رئیس جمهور منتخب همه مردم هستم و بنا بر این به خواست همه مردم توجه خواهم کرد. من کاملا امیدوارم اما این امید را باید دست به دست ساخت. همه مطالبات قانونی همه احزاب و گروه‌ها مد نظر خواهد بود.

اقدامات اقتصادی

ایرنا: آقای روحانی، مهم‌ترین اقدام اقتصادی شما چیست؟ برای از بین بردن تورم در کوتاه مدت؟ در مورد یارانه‌های نقدی و مسکن مهر چه می‌کنید؟

روحانی: راه حل اساسی اقتصادی رونق تولید است و هدایت پس‌اندازهای مردم به سمت تولید. حدود ۳۴، پس‌انداز در ایران داریم. بانک‌ها باید به صورت بنگاه‌هایی دربیایند که سرمایه لازم را برای تولید فراهم کنند. مشوق‌های تولید نخستین قدم دولت است. سرمایه از یک سو و ارتقای بهره‌وری با فعال کردن ظرفیت‌های خالی تولید از سوی دیگر نخستین اقدام‌ها خواهند بود. پرداخت یارانه‌ها ادامه می‌یابند. برای ادامه کار هیئتی از کارشناسان اقتصادی ما و نمایندگان مجلس تشکیل می‌شود. تولید تنها صنعت و کشاورزی نیست، بلکه عرصه‌هایی چون تورسیم هم مهم هستند. مسکن مهر در برخی مکان‌ها شبیه

ما حاضریم شفافیت بیشتری را نشان دهیم. دومین گام هم به وجود آوردن اعتماد متقابل بین ایران و دیگر کشورهاست. تلاش می‌کنیم اعتماد از دست رفته سر جای خود برگردد. سعی می‌کنیم تحریم جدیدی به وجود نیاید و تحریم‌های موجود هم رفته رفته کاهش یابند و رفع شوند. راه پایان تحریم، شفافیت بیشتر در چارچوب موازنی بین‌المللی و ایجاد اعتماد است. ما در هر دو راه قدم می‌گذاریم.

ورزش

پرسش: ورزش ما فقدان سیستم است. دولت شما برای برطرف کردن این مشکل از جمله اصلاح نظام باشگاه‌داری چه اقدامی خواهد کرد؟ روحانی: ورزش نه تنها به عنوان ورزش بلکه عاملی برای ایجاد سلامت در جامعه تمام تلاش را خواهیم کرد.

دولت دهم

پرسش: آیا شما می‌خواهید مدیران دولت دهم را درو کنید یا از آنها استفاده می‌کنید؟

روحانی: ما کلید داریم، داس نداریم. دولت آینده شایسته‌سالاری را در پیش می‌گیرد. همه مدیران شایسته ۸ سال اخیر به کار گرفته می‌شوند. من به سهم خود نمی‌گذارم در دولت آینده به کسی توهین شود یا تهمت زده شود. در دولت آینده امیدوارم از همه مدیران شایسته استفاده شود. ما باید اول در داخل تلاش کنیم اگر کسی فاصله گرفته جذبش کنیم. اگر کسی نقد و نظری دارند نباید به دشمن تبدیل شوند. در مورد خارجی‌ها، ما دشمنانی داریم اما حداکثر تلاش ما این است که به دشمن بفهمانیم که ناچار است در برابر ایران سرفرو آورد.

مذاکرات هسته‌ای

فرانسه ۲۴: آقای روحانی آیا برای از سرگیری مذاکرات غنی‌سازی اورانیوم را تعلیق کنید؟

روحانی: آن دوره گذشته است. ما راه‌های اعتمادساز فراوانی داریم. ما با آقای شیراک رئیس جمهوری فرانسه در مذاکرات ۲۰۰۵ به توافق نهایی رسیدیم. توافق با شیراک که با موافقت آلمانی‌ها همراه شد می‌توانست راه حل نهایی باشد برای ادامه غنی‌سازی در ایران که با مخالفت انگلیس مواجه شد. آن توافق می‌تواند پایه کار و یکی از راه‌های حل

ادامه مطلب از درگوشی ها ... از صفحه ۲۲

همانطور که لقمه نان و کره و مربا را به حلقوم خوش اشتها می چسباند خنده تسخرآمیزی فرمود که «مگه من عمله ام که هشت صبح برم سرکار میگم عقب بندازن» گفتم شاید وقت مناسب بهتری امکان نداشته باشد. ناگهان براق شد فنجان شیر و قهوه را زمین گذاشت و گفت «منکه نوکر اینا نمیشم پول میدم واسه آسایش خودم نه جیب دکترا.»

چه می شود کرد گفت. شاید مصیبت هجوم دستار بندان ضدایران و ایرانی مختصری تکلمان داده باشد که متوجه شدم چه بسا حکایت همچنان باقی است. به خاطر دارم دورانی که روزها اول وقت یعنی هشت صبح کلاس داشتم. حدود ساعت شش آماده شده راه می افتادم که پیاده از شمال شهر تا مرز جنوبی به موقع حضور یابم. در طول مسیر طولانی جز چند شاگرد مدرسه و چندین عمله چیق به دست در سینه کش آفتاب و گهگاه سپور جاروکش محل خبری نبود. و اینجا می بینم هفت صبح زمستان و تابستان خانه ها خالی می شود. با بهره گیری از میزان بازده توان اقتصادی در جوامعی که حجم نیروی محرکه معیار بازار کار محک می خورد تفاوت ها منظره رونق ظرفیت بالاتری را ارائه می دهد. ولی نه صبح دیروقت خوش خوشک و خواب بعدازظهر و شب چره دیروقت و لم دادن زیر کرسی. و اما توقع و انتظار از ناسوت تالاهوت.

آخرش هم هرگز دستگیرم نشد که هوش سرشار، ذکاوت و نبوغ نژادی ایرانی چگونه هرز رفت که پیامدش سقوط همه جانبه شد تحت شرایط و موقعیت ناهنجار در بستر مجعول مذهبی و دستگامی فریبکارانه و اغواگر سهل انگاری و بی توجهی به تمامیت و یکپارچگی سرزمینی است که نقش موثری در ترقی و بقای مردم آب و خاکش داشت و امروز همین مردم چه وضعی دارند؟ جماعتی آخوند گیزیده و گروهی غربت گزیده و کلا درون و بیرون آفت زده اصلیت و ماهیت ایرانی. گهی اینطرفی گاهی آنطرفی، سرگردان میان بودن و نبودن، نتیجتا باری به هر جهت آویخته بر شاخسار نیمه شکسته لرزان. خلاصه کلام با تجزیه تحلیل منصفانه در ردیابی نکات مثبت و منفی و پژوهشی بیطرفانه در جمیع اعداد شاید بتوان گفت که جمعیت

ادامه مطلب خصوصیات یک ... از صفحه ۲۸

البته روش بهتر این است که همین نیم ساعت را هم به سه بخش تقسیم و به صورت سه بار ورزش ده دقیقه‌ای در هفته انجام دهید.

ورزش‌های عضله‌ساز و کاهش وزن

حالا ممکن است این سؤال پیش بیاید که انجام ورزش‌های عضله‌ساز یا مقاومتی چه کمکی به کاهش وزن می‌کند؟

پاسخ این سؤال در این حقیقت علمی نهفته است که هر کیلوگرم عضله در بدن ما به صورت روزانه ۱۰۰ تا ۳۰۰ کیلوکالری انرژی مصرف می‌کند. این میزان برای هر کیلوگرم چربی فقط و فقط سه کیلوکالری در روز است. بنابراین در درازمدت هرچه بر بافت‌های عضلانی خود بیافزاید در عمل با مصرف انرژی بیشتر، از بافت‌های چربی در بدن خود کاسته و علاوه بر کاهش وزن، از بدنی سالم‌تر و با فرمی زیباتر نیز بهره‌مند خواهید شد. فایده اینگونه نرمش‌ها منحصر به ماهیچه‌ها نیست، بلکه سبب افزایش انعطاف مفاصل، بازسازی استخوان‌ها و دستیابی به ساختار اسکلتی قوی‌تر نیز می‌شود.

ترکیب ورزش‌های استقامتی و عضله‌ساز

همانطور که گفتیم فایده اصلی و مهم انجام ورزش‌های استقامتی در حفظ و ارتقای سلامت سیستم قلب و عروق است، اما این ورزش‌ها، کمک چندانی به سلامت استخوان‌ها، عضلات و مفاصل نمی‌کنند. حتی بعضی از ورزش‌های استقامتی مانند دویدن یا بالا رفتن از شیب‌های تند،

ادامه مطلب محکومیت یک زوج ... از صفحه ۱۳۹

در این پرونده آقای یثربی همچنین متهم است که برای فعالیت‌های خود در بنیاد کودک از مقام‌های ایرانی و حزب‌الله نیز یاری گرفته است. آقای ایرانی‌شاهی پیشتر در گفت‌وگو با رادیوفردا تمامی این اتهام‌ها را رد کرده است و تأکید دارد که بنیاد کودک تنها در حوزه خیریه فعال است. در کنار پرونده بنیاد کودک، خانم و آقای لاهیجی در پرونده دیگری نیز متهم به تقلب ۱.۵ میلیون دلاری در بیمه هستند، پرونده‌ای که سال ۲۰۱۱ باز شده است.

در کیفرخواست این پرونده آمده است که آقای لاهیجی بین سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۱، ۲۰۱۱ رسیدهای پزشکی‌ای را برای بیمه آمریکا ارسال کرده است و این در حالی است که تاریخ این رسیدها منطبق با زمانی است که آقای لاهیجی در حال سفر در خاورمیانه بوده است. در عین حال این کیفرخواست می‌افزاید

*Continued from Page 59***Emotions and...**

...are enough to kill 80 guinea pigs! Anger damages the liver and gall bladder. Anger toward another person is like taking poison and expecting someone else to die!

It doesn't help to hold back or deny your emotions. The very nature of energy is movement. When you bury or control your feelings, their energy can't flow outward properly and dissipate naturally. You may think you have controlled how you felt, but the energy of it is still at work. Suppressing emotions uses up a lot of energy, which robs your body of energy that should be used for vital functions. Negative emotions tax your adrenal glands and use up nutrients the body needs to sustain itself. The result is fatigue and lowered vitality. Energy has to move. If an emotion isn't expressed (outward movement), it is suppressed (inward movement). The result of controlling or stifling emotional energy is frustration, anger, depression, physical pain, control issues, emotional 'shut-down', or self-sabotage. Self-judgement, low self-esteem and unworthiness may develop. This inhibits your ability to create or receive what you really want in life. You need to learn to expect little joy in your life and settle for less than your soul needs to flourish. Find out how you can effortlessly neutralize those negative memories and feelings...

Thoughts create, not only in the sense that your thoughts motivate you to action, but also that every thought or feeling creates your state of health and well-being. An imbalance between your rational mind and your emotions will cause digestive upset, constipation, diarrhea or digestive disorders. That's because your mental 'digestion' or assimilation process

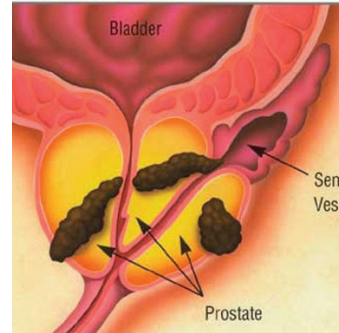
is mirrored by your body's physical assimilation process. Resentment and bitterness are like acid. They cause inflammation and pain. Stubborn, inflexible resentment goes to the knees and joints the parts of your body that are designed to be open and flexible.

Arthritis is bottled-up hurt. Cancer is a deep secret, hatred, guilt, or grief 'eating away' at you. Breast and uterine cancer reveals a lack of nurturing or self-nurturing in your life, or an inability to nurture others. Back pain reveals feeling a lack of support. Lumbar back pain points to lack of financial support. Thoracic back pain shows no emotional support or love. Middle back pain is carrying the weight of the past.

Negative emotions have a more dense, slower vibration and are 'heavier', so they sink to the lower parts of your body. Your legs, calves and feet store much of your trauma, resentment, jealousy, and emotional pain, both past and present. Pent-up emotions can be released through the feet. Take off your shoes and walk barefoot in the grass. Walk along a beach, especially an ocean beach where negative ions are released into the air by the moving water. Negative ions are healing and emotionally uplifting. No ocean? Soak your feet in epsom salts and hot water. Smile, even if you don't feel it. The act of smiling changes your body chemistry. You'll suddenly feel happier! Laughter is also a great emotional release! Laughter releases chemical endorphins to make you feel happy and relaxed. Physical exercise, strenuous labour, or sports activities help to dissipate emotional energy and release it harmlessly. Physical activities trigger the release of endorphins to make you feel good. Exercise helps expel physical and emotional toxins. When you exert yourself, you breathe more deeply, getting added oxygen. People

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



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

*Continued from Page 60***Iran reach**

ahead of kickoff.

The winner of the Uzbekistan-Jordan playoff will advance to a tie with the fifth-place team from the South American competition, with the winner qualifying for next year's finals in Brazil. A late header from substitute Joshua Kennedy gave Australia a 1-0 win over Iraq and sent the Socceroos to Brazil. Australia knew a win would be enough to qualify for a third consecutive World Cup, but anything less than three points who are in emotional or physical pain tend to breathe very shallow. Your body becomes acidic when deprived of oxygen, which reduces your ability to cope with stress. Meditation is an ideal tool to achieve serenity and balance between your brain's left and right hemispheres. Medita-

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.

would give Oman the chance to clinch an automatic qualification spot. With the score 0-0 at a rain-soaked ANZ Stadium, coach Holger Osieck drew the ire of the crowd by replacing star player Tim Cahill with Kennedy after 78 minutes. But Kennedy justified Osieck's bold decision by rising to meet Marc Bresciano's right-wing cross, beating Iraq goalkeeper Noor Sabri with a well-placed finish. Australia finished the Asian qualifying campaign second in Group B behind Japan.

tion slows your brain waves to an alpha state of 7.8-11 hzt. This provides a direct link to your subconscious mind. It's rather like hacking into the universe's software. Meditation directly opens you to wisdom and inspiration far beyond analytical modes.

Emotions and Your Body

HOW BIG IS YOUR SACK OF EMOTIONAL PAIN?

Grief - Anxiety - Depression - Sadness - Self-pity - Bad Luck - Unfulfilled Dreams - Shame - Humiliation - Unhappy Relationships - Betrayal - Regret - Loneliness - Low Confidence - Guilt - Frustration - Feeling Stuck or Held Back!

A teacher once asked her students to each bring to school a sack of potatoes. For every painful experience they could recall, and for every person they could not forgive in their life, each student had to choose a potato and then carve into it the name of the incident and the date of the occurrence. For an entire month the students were required to carry around their personalized sack of potatoes at all times. It lay beside their bed at night, sat with them at lunch and on the bus, and while they were with friends. The hassle of lugging around this load soon made it profoundly clear what a weight they were carrying around emotionally. The people whose names were inscribed on the potatoes were not in the least affected by the heavy burden. It seemed a rather high price to pay to hold onto people, situations and emotions that were of no positive value in their lives. The students began to see forgiveness and letting go as a gift to themselves, rather than a gift to others. We all carry emotional baggage to varying degrees painful childhood memories, grief over the loss of a loved one, the devastation of a marriage or relationship break up, the trauma of physical or sexual violation. Who hasn't suffered rejection, betrayal, hardship, failure, shame, longing, guilt, loss of self-esteem, or sorrow to some degree? It's easier to believe there is a way around experiencing sorrow, that we can avoid pain and lose nothing of the fullness and joy of living. What I have come to realize is that it is not pain that hurts us most. It is resistance to pain that wears us out. We fear it, fight it, run from it, ignore it or

try to bury it. It takes a lot more energy to store pain than it does to confront it. The tension and effort of bracing shut the doors of our emotional storage vault eventually takes its toll in physical terms. It's no wonder so many people



feel tired, listless, and in pain all the time. Sadly, when you live with low energy long enough, it begins to feel normal and you lose the memory of how to feel great. So many people have forgotten what it feels like to have vitality, energy and enthusiasm, and to look forward to each day. We're here to help you regain your joy and vitality! Learn how...

Emotions are simply a form of energy that runs through your body like an electrical current. Each emotion has its own measurable energy frequency. Basic instinctive emotions such as anger and fear resonate at 6.5 htz the same frequency as the colour red. Anger and fear are part of your survival mechanisms. Your tailbone/genital area, or root chakra resonates at this frequency. Unconditional love resonates at 100 htz, the same frequency as ultra-violet light. It is the highest known frequency. Your third eye (located on your forehead just above your

nose) resonates at this frequency. As the electrical current of an emotion travels along your neural pathways, it triggers the release of chemical proteins called neuro-peptides (NPs). Each emotion has a different frequency that triggers the release of specific NP's. These tiny chemical proteins communicate chemical messages throughout your body, creating a physiological response. Your body produces a thousand different

neuro-peptides, each controlling different physiological functions. Adrenalin, hormones, oxytocin, endorphins--these are all NPs. Each neuro-peptide creates such specific biological responses, that physical symptoms can actually pinpoint what's really happening in your unconscious mind!

For instance, happiness, joy, laughter, and orgasms cause the release of endorphins. Endorphins are powerful opiates that make you feel good. They boost your immune system, relax muscles, elevate your mood, and dampen pain.

Adrenalin releases when you feel fear, anxiety or stress. It causes blood vessels to dilate, making your skin flush. Rapid, shallow breathing ensues. Muscles tighten, especially around the stomach and shoulder area. A slight sweat may break out. The purpose of adrenalin is to place your body in a high-alert rapid-response flight-or-flight state. In emergencies,

this is beneficial, as it aids escape. But, over a long period, adrenalin can be very damaging to your body. It suppresses your immune system, impairs digestion, uses up vital vitamins and minerals, causes pain and stiffness, makes your body acidic resulting in inflammation, and drains vitality.

And, adrenalin is highly addictive. Your body becomes accustomed to over-stimulation over time, and eventually needs it to maintain higher energy levels. Those who have experienced extended periods of adrenal overload from childhood, such as those who grew up in homes with an alcoholic or critical parent, or those who experienced physical or verbal abuse, will often unconsciously create crises in their lives to get another adrenalin rush. Or, they may crave sugar or foods to which they are allergic, as these also stimulate the adrenal gland.

Studies have shown that negative emotions actually weaken your body, while positive emotions strengthen your body. Shame has the most devastating effect, followed by guilt, apathy, grief, fear, anxiety, craving, anger and hate. Since your body/mind/spirit are all connected, negative emotions reflect in your face and change the appearance of eyes, expression, skin texture, color and tension. So, negative emotions really DO cause disease and illness and premature aging!

Powerful emotions such as pain, fear, grief, disappointment, panic, anxiety, anger, and longing, shock your body like an electrical charge, leaving scars or lesions along your neural pathways. This disrupts your body's natural energy flow.

Condensed molecules from breath exhaled from verbal expressions of anger, hatred, and jealousy, contain toxins. Accumulated over 1 hr, these toxins...

Continued on Page 58

U.S. takes wait-and-see

stance on Iran's new president

By Jill Dougherty

CNN: The U.S. State Department said Monday it wasn't surprised that Iran's newly elected president, Hassan Rouhani, said that Syrian President Bashar al-Assad should stay in power until 2014. "We have a number of differences with Iran, and the leadership

Psaki said the United States will not offer anything new to Iran in nuclear talks at this point, adding that the six countries negotiating with Tehran are "ready to meet with Iran when Iran is ready to respond substantively to the balanced proposal put forward by the P5+1 in Almaty (Kazakhstan)."



there, over Syria and the path forward," State Department spokeswoman Jen Psaki told reporters. "We've expressed on a number of occasions our concerns about their recent aid to the regime and the influx of foreign fighters, and specifically Hezbollah." The United States and other Western nations are working on how to help the rebels in Syria's brutal, two-year civil war as the al-Assad government receives backing from Iran and Russia. During his election campaign, Rouhani supported more moderate policies inside Iran and constructive engagement with other countries. But in his first news conference over the weekend, he stuck by al-Assad and insisted Iran would not revive its moratorium on uranium enrichment from a decade ago, saying, "This period is over.

The six countries and Iran last met in April. "We haven't seen a substantive response yet," she added. Iran's Supreme Leader, Ali Khamenei, she said, "holds the nuclear portfolio, and ... we have not had expectations leading up to this election that that would change." Psaki noted that Rouhani made several promises during his election campaign but said: "The question is, what happens moving forward? And we will see." "He does not take office until August, so it's too early to say what his policies will be. We look forward to him and are hopeful that he will fulfill the campaign promises he made to the Iranian people, such as expanding personal freedoms, releasing political prisoners and improving Iran's relations with the international community, but time will tell."

Iran reach 2014 World Cup

(CNN) -- Iran, South Korea and Australia all booked a place in next year's FIFA World Cup following a dramatic final round of group matches in the Asian qualifying competition. A second-half goal from Reza Ghoochannejhad was enough for Iran to beat South Korea 1-0 in Ulsan, meaning Carlos Queiroz's team finished top of Group A. Victory saw Iran reach football's premier competition for the fourth time in its history, having previously played in the first round of the 1978, 1998 and 2006 tournaments. CNN correspondent Shirzad Bozorgmehr said Iranians took to the streets across their country to celebrate. He said that cars in the capital Tehran were draped in the Iranian flag and blowing their horns as their passengers shouted «Iran, Iran.» «This is the second na-

After the match, South Korea coach Choi Kang-Hee revealed that he would be stepping down from his post - a surprise move at first glance, although Choi did say he would only take charge for the qualifiers when appointed in December 2011. Choi had been involved in an acrimonious war of words with Iran coach Carlos Queiroz ahead of the game and home fans hurled plastic water bottles and other items onto the pitch after taking offense at a gesture directed towards Choi by the Portuguese after the match. South Korea's loss meant Uzbekistan would qualify for the finals for the first time if it beat Qatar by six goals. But Uzbekistan fell behind in Tashkent when Abdulqadir Ilyas gave the 2022 World Cup hosts a shock first-half lead.

World Sport Presents: Racism in



tional celebration in Iran in the last five days,» said Bozorgmehr. «Following the landslide victory of Dr. Hassan Rohani last Friday in the presidential elections, huge crowds poured into the streets of Tehran and other cities to publicly celebrate Dr Rohani's election victory.» In his first press conference on Monday, Rohani told reporters he planned to overhaul sports in a country where soccer is the most popular game. Despite defeat, South Korea still clinched the second automatic qualification spot as Uzbekistan fell agonizingly short against Qatar, winning 5-1 but finishing third in Group A on goal difference alone.

Football The home side bounced back in the second half, firing in five goals without reply, but the 5-1 final score was not enough to see Uzbekistan leapfrog South Korea. Uzbekistan will now play the third-place team in Group B - Jordan - over two legs. In final Asian qualifier, the Jordanians took third place in the group when beating Oman 1-0 in Amman - with Ahmad Ibrahim scoring a vital goal just before the hour. The result enabled the hosts to leapfrog their opponents in the group, with Jordan - seeking a maiden World Cup qualification - having trailed the Omanis by two points

Continued on Page 58

TOUCHFREEWASH.COM

OPEN 24 HOURS

Teresa Alvarado Candidate for District 2 Santa Clara County Supervisor



“I WANT OUR COMMUNITY TO BE A MODEL FOR INVESTING IN PEOPLE AND PROGRESS.”

Teresa Alvarado is one of San José’s most active civic leaders. She is the daughter of Santa Clara County civil rights pioneer and Spanish-language radio announcer, José Alvarado, and former San José Councilwoman and County Supervisor, Blanca Alvarado. A trained engineer, community advocate, committed environmentalist and government reformer, Teresa has served in leadership roles in the public, private and non-profit sectors. Teresa has been an active community volunteer. She has supported numerous nonprofits by providing services in the areas of education, youth development, the environment, arts, women, economic development and health care. Teresa is deeply committed to providing young people with the tools they need to succeed, such as early childhood education to promote school readiness in math and science, and programs to prevent teen pregnancy and childhood obesity. She is also dedicated to protecting our environment for future generations. Teresa lives in Japantown with her husband Jess. She has four siblings, seven nieces and nephews, and two grown stepsons.



Election Day on July 30th

Please VOTE ♦ Your vote COUNTS



Teresa and her husband, Jess



Teresa with her mother, Blanca

Our elected leaders need to remember that they work for the public. I intend to be a strong voice for reform, accountability, ethics, and open government .in order to restore trust in our County government

(408) 673-8371

We need your help to get our message to voters. Please send an email to Volunteer@TeresaAlvarado.com to sign up for a shift of precinct walking or phone banking between now and Election Day on July 30th.

www.teresaalvarado.com

Please visit my website for more information

TERESA FOR COUNTY SUPERVISOR
ALVARADO
The reformer we need.

وکیل تصادفات و صدمات بدنی

Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri
Attorney at Law

دکتر کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال
با بیش از ۲۵ سال تجربه

- ❖ صدمات شدید بر اثر تصادفات
- ❖ مرگ بر اثر تصادفات
- ❖ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده
- ❖ صدمات ناشی از حمله حیوانات

دسترسی به معالجات پزشکی،
بدون پیش پرداخت، در اسرع وقت

هیچگونه وجهی تا قبل از دریافت حقوق قانونی
شما در امور تصادفات، از شما دریافت نخواهد شد!

1(800)525-6060

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

cnasserri62@yahoo.com

carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112