

جدا کردن کودکان از والدین آنها در
مرزهای جنوبی آمریکا سبب سوء
تغذیه، بیماری، مرگ و بیش از همه
افسردگی در صدها کودک شده است.

نقاش: علی نیک راه



پیام شایانی

وکیل تصادفات

✦ رانندگی ✦ زمین خوردگی

✦ صدمات ناشی از کار

(408) 777-8867

(800) 261-1314

بابک اخلاقی

وکیل ثبت اختراعات

NovoTechIP International PLLC

1717 Pennsylvania Ave. NW, Suite #1025

Washington, DC 20006

(202) 559-9159

www.NovoTechIP.com





آرش زاد - مانی حاتمی

مشکل کردیت دارید؟

(415) 814-5666

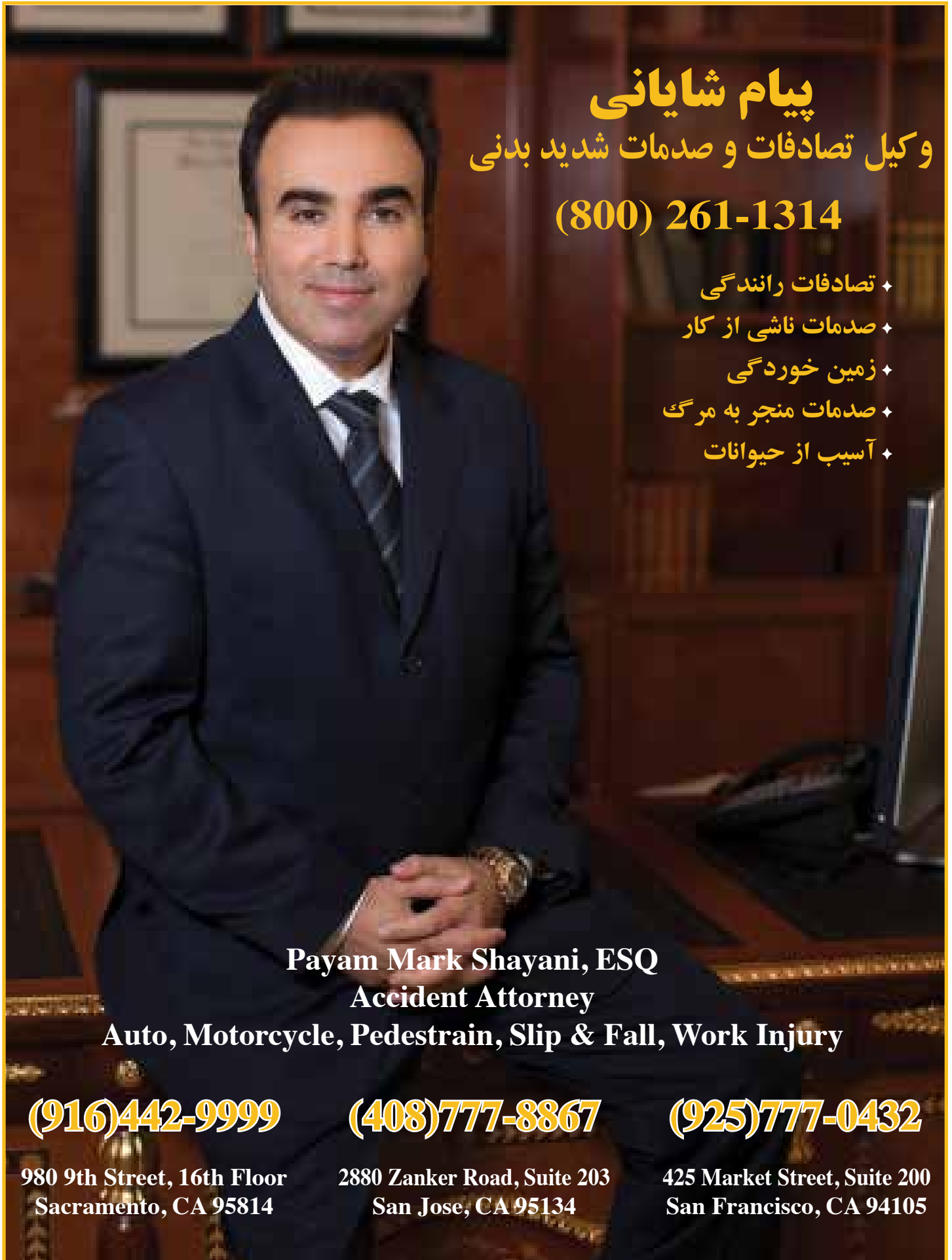


به همراه مشاوره و آنالیز رایگان
حذف اکانت های منفی و نادرست از قبیل:

Late Payment . Judgment . Charge off . Tax Lien
Collection . Bankruptcy . Inquiries . Foreclosure



تخصصی ترین مرکز
CREDIT REPAIR



پیام شایانی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

(800) 261-1314

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

Payam Mark Shayani, ESQ

Accident Attorney

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

(916)442-9999

(408)777-8867

(925)777-0432

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

2880 Zanker Road, Suite 203
San Jose, CA 95134

425 Market Street, Suite 200
San Francisco, CA 94105

پژواک ۲۹ ساله شد



بیست و نه سال فعالیت برای ارائه مطالب فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، علمی، هنری، و انعکاس اخبار ایران و جهان به هموطنان مقیم آمریکا کارنامه درخشان پژواک است. سردبیر بر این گمان است که ایرانیان دور از وطن به نشریه ای مستقل نیاز دارند که در خدمت یا زیر نفوذ هیچ عقیده دینی، بینش سیاسی و گرایش قومی نباشد و این راهی است که پژواک اختیار کرده و ادامه خواهد داد. به چشم می بینید که پژواک جز مهر وطن سنگی به سینه نمی زند و همواره تلاش کرده تا میراث غرور انگیز ملی را زنده نگهدارد و جز عشق به ایران سودایی در سر نداشته و پیوسته کوشا بوده که اندیشه ها و آرمان های ملت بزرگ و کهن سال ایران را در این سوی جهان به شکلی آراسته و پیراسته با شما عزیزان در میان بگذارد و البته تنها پاداش و چشم داشت ما رضایت خاطر شماست و دلگرمی ما در ادامه این راه فقط تایید و تشویق شما هموطنان و همزبانان است. در پی آن هستیم که از این جهان پر جوش و خروش هر چه افزون تر به شما خوانندگان وفادار بهره برسانیم و امیدواریم همان طور که پژواک به خانه و کاشانه شما راه می یابد، نویسندگان پژواک نیز با قلم و اندیشه خود در خاطر و قلب شما حضوری مؤثر داشته باشند. صد البته که بدون همکاری بی دریغ و مستمر نویسندگان ارجمند که نوشته هایشان زینت بخش صفحات پژواک می باشد و بدون حمایت و پشتیبانی صاحبان مشاغل و حرفه که با دادن آگهی به پژواک، بقا و دوام این نشریه را تضمین می کنند، این توفیق غیرممکن بوده است. از همکاری هر دو گروه صمیمانه سپاسگزارم و از شما خوانندگان وفادار که اینجا و آنجا، در این مجلس و آن محفل، و در کوی و خیابان با تشویق ها و تحسین های خود مرا به ادامه این خدمت کوچک فرهنگی دلگرم می سازید بسیار متشکرم. انتشار پژواک را بی هیچ چشم داشت از کسی یا وابستگی به جایی و فقط با عشق به ایران و پشت گرمی شما هموطنان ادامه می دهیم، با این دلخوشی که شاید بهره ای ناچیز به جامعه ایرانی برون مرز برسانیم. دست های پر توان و کریم شما نویسندگان و آگهی دهندگان را صمیمانه می فشارم، و برای ملت بزرگ و صبور و آزادیخواه ایران پیروزی و بهروزی آرزو می کنم.

افلیا پرویزاد

تا تو با منی زمانه با من است
تو بهار دلکشی و من چو باغ
یاد دلنشینیت ای امید جان
ناز نوشخند صبح اگر تو راست
برگ عیش و جام و چنگ اگر چه نیست
گفتمش مراد من؟ به خنده گفت
گفتمش: من آن سمند سر کشم
هر کسش گرفته دامن نواز
خواب نازت ای پری ز سر پرید

بخت و کام جاودانه با من است
شور و شوق صد جوانه با من است
هر کجا روم، روانه با من است
شور گریه شبانه با من است
رقص و مستی و ترانه با من است
لابه از تو و بهانه با من است
خنده زد که: تازیانه با من است
ناز چشمش این میانه با من است
شب خوشست که شب فسانه با من است
هوشنگ ابتهاج (۱.۵.سایه)

در خواست اشتراک نشریه پژواک



شرایط آبونمان برای دریافت نشریه پژواک از طریق پست در آمریکا: یکساله ۷۵ دلار
برای اشتراک: نام، تلفن و آدرس کامل خود را به همراه چک به آدرس پستی پژواک ارسال فرمایید.

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

ماهنامه پژواک تاسیس: ۱۹۹۰ - صاحب امتیاز، مدیر و سردبیر (از سال ۲۰۰۶): افلیا پرویزاد

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱-۴۰۸

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳-۴۰۸

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,

SAN JOSE, CA 95157

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

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

صفحه ۱	تبلیغ
صفحه ۲	یادداشت سردبیر-فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	پیام زرتشت (علی اکبر جعفری)
صفحه ۵	نامه های شگفت انگیز (بهرام فره وش)
صفحه ۶	طنز و انتقاد در داستان های حیوانات (حسن جوادی)
صفحه ۷	استادان من (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۸	یک سینه سخن (مسعود سپند)
صفحه ۹	اخبار
صفحه ۱۰	جدایی حکومت و دین (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	حکایت «پیر چنگی» در مثنوی... (هما گرامی فره وش)
صفحه ۱۳	آگهی
صفحه ۱۴	ورزش از نگاه من (احمد طوسی)
صفحه ۱۵	خاطرات در گذر زمان (هوشمند عقیلی)
صفحه ۱۶	دنیای سینما (سعید شفا)
صفحه ۱۷	نوشخند، پوزخند (عبرت گودرزی)
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	یادداشتهای بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱	کردیت ریبر (آرش زاد) و (مانی حاتمی)
صفحه ۲۲	اخبار
صفحه ۲۳	به نام هستی (حسین الماسیان)
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	سیر و سفری در... (پرویز نظامی)- اخبار
صفحه ۲۸	من و ساقی «بهم سازیم»... (حسین جعفری)
صفحه ۲۹	اخبار
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	شمشاد در هزار سال شعر فارسی (بهرام گرامی)
صفحه ۳۳	پوکی استخوان... (مریم سالاری)
صفحه ۳۴	تقویم برنامه های هنری - جدول
صفحه ۳۵	نیازمندها - فال ستارگان
صفحه ۳۶	تبلیغ
صفحه ۳۷	عشق، هوس، نفرت (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	با هادی خرسندی- اخبار
صفحه ۳۹	۳۰۰ هزار تومان... (ماهرخ غلامحسین پور)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	از خاطرات یک دامپزشک (فریبا مکارمی)
صفحه ۴۲	اخبار
صفحه ۴۳	اخبار
صفحه ۴۴	از اینجا و از آنجا (گلنار)-حکایت
صفحه ۴۵	تهران قدیم (جعفر شهری) - اخبار
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	اخبار- دنباله مطلب
صفحه ۴۸	اخبار
صفحه ۴۹	اخبار
صفحه ۵۰	دنباله مطلب
صفحه ۵۱	دنباله مطلب
صفحه ۵۲	دنباله مطلب
صفحه ۵۳	دنباله مطلب
صفحه ۵۴	دنباله مطلب
صفحه ۵۵	دنباله مطلب
صفحه ۵۶	دنباله مطلب
صفحه ۵۷	دنباله مطلب
صفحه ۵۸	دنباله مطلب
صفحه ۵۹	انگلیسی
صفحه ۶۰	انگلیسی



دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services



قبول وکالت در کلیه امور حقوقی در دادگاه های ایران

با همکاری **دکتر جمیله زنده نام**

دارای سال ها سابقه در امور حقوقی داخلی ایران-بین المللی و وکالت دادگستری در ایران

فارغ التحصیل حقوق از ایران و آمریکا و کارشناس قوانین ایران در دادگاه های آمریکا

ارائه خدمات حقوقی در ایران، از طریق وکلای پایه یک دادگستری ایران



◆ مشاوره حضوری

◆ طرح دعاوی ملکی

◆ امور خانوادگی، ازدواج و طلاق و مهریه در ایران

◆ تنظیم انواع وکالتنامه

◆ برقراری حقوق بازنشستگی، معوقه و مستمری

◆ کارشناس قوانین ایران در دادگاه های آمریکا

◆ انجام کلیه امور موبوط به دفتر حفاظت منافع ایران

◆ انحصار وراثت و تنظیم وصیت نامه ها و قراردادهای ایرانی طبق قوانین ایران

◆ Consultation ◆ Real Estate ◆ Family Law ◆ Wills & Probate & any Iranian Contract
 ◆ Drawing up any form of Power of Attorney ◆ Retirement Pension ◆ Expert Witness on
 Iranian laws ◆ Handle all issues & due diligence relating to the Interests Section of Iran

جهت مشاوره و حل کلیه مسائل حقوقی خود در ایران با دفتر خدمات بین المللی تماس بگیرید!

ارائه خدمات، طبق قوانین ایران خواهد بود ◆ Not Licensed to practice in US / CA ◆ Services related to Iranian Laws only

Phone: (408) 909-9060 Toll Free: (888) 350-9060 Fax: (408) 503-0040

900 S. Winchester Blvd. #6, San Jose, CA 95128

زرتشت می گوید: «رسایی و جاودانی مردم را به خانه اندیشه نیک می برند» اینجا است که چم خانه را بهتر درمی یابیم. آن جایگاه اندیشه نیک خدایی است که پس از دریافت رسایی و جاودانی به آن می رسیم. در گاتها آمده: «...اهورامزدا به کسی که در اندیشه و کردار دوستش می باشد رسایی و جاودانی می بخشد و از گنجینه خود راستی و از خداوندی خود شهریاری و از درخشندگی خود منش نیک ارزانی میدارد».

پس می بینیم که زرتشت درباره «هستی دیگر» چیزی نمی گوید که آن را نادیده و ناسنجیده باور کرد بلکه سخن او روی همان رسایی و جاودانی مینوی است که درباره آن به درازا گفتگو کرده ایم.

سر انجام بدی

اما در باره نتیجه کارها نخست می پرسد: من این می پرسم، ای اهورا، سزای کسی که شهریاری دروغ کار و بدکردار را می افزاید، کسی که هیچ کاری جز جدایی انداختن در میان مردم و راهنماییشان ندارد، چیست؟

و در پاسخ می گوید:

کسانی که از کارهای آبادانی جهان جلو گیری می کنند سر انجام زبون کردار و آیین خود می گردند و به خانه دروغ کشیده می شوند. دنباله مطلب در صفحه ۵۷

آینده» (parahum) یاد می کند: مزد کسی که بدرستی از راه راستی آرزوی زرتشت را، با همکاری در ساختن جهانی نوین، بر میاورد، «هستی آینده» با همه خواسته های مینوی که جهان برومند می تواند ارزانی دارد خواهد بود. در بند دیگری می گوید:

نوید مزدی که زرتشت به مغان داده است، خانه سرود است، آنجا که اهورا مزدا از نخست می ماند. این را از پرتو منش نیک و از برای راستی با خرسندی مینوی خواسته ام.

در باره این «خانه سرود» در جای دیگر می گوید: «بیاییم نمازهای خود را برای اهورا مزدا در خانه سرود برگزاریم» و باز می گوید: «با راستی و بهترین منش و شهریاری است که خواستار تو، روی راه گامزن است. بشود که ستایش های ترا در خانه سرود بشنوم»

همین خانه سرود است که سپس ها «گروثمان» یا بهشت برین می گردد که در آن همه آسایش های مادی برگزار شده است ولی از این سه بند چنین چیزی پیدا نیست و آن جای ستایش ها و نیایش های نغز است، جایی که خرسندی مینوی است و در آن جز اهورا مزدا، هیچ چیز دیگر را نمیتوان در چشم داشت.

پیام زرتشت

بخش دهم

دکتر علی اکبر جعفری



سر انجام کار

هنگامی ترا ای اهورا، افزایشنده شناختم که تو را نخست در آغاز زندگانی دیدم و دانستم که تو چنان دستور داشته ای که بد بدی بیند و نیک نیکی خوب. از پرتو دانش و هنر تو، این دستور تا پایان آفرینش همچنان استوار خواهد ماند.

بیگمان زرتشت زمانی در باره سرانجام جهان هم به اندیشه فرو رفت. می گوید:

این از تو میبرسم، ای اهورا چه ها می شود و چه ها خواهد شد؟ آینده کسانی که از کاستی پیروی می کنند چیست؟ آینده کسانی که از راستی پیروی می کنند چیست؟ سر انجام کار چگونه خواهد بود؟ بندی که در آغاز این گفتار آوردیم، در پاسخ همین پرسش ها است. می بینیم که زرتشت در یافته که این دستور جهانی است «بد بدی بیند و نیک نیکی خوب» و این دستوری است که تا جهان هست، آنهم هست. در گاتها آمده:

اهورا مزدا از پرتو شهریاری خود، به کسی که خواست آفرینش را بر آورد، بهتر از به میدهد ولی کسی که این خواست را بر نیآورد، در پایان هستی بد تر از بد بیند اینک ای مزدا، از سوی تو می گویم، باید کسی به دانا بگوید که سر انجام دروغکار اندوه است و سر نوشت راستکار، خرسندی. بیگمان شادی از آن اوست که این آیین را به دانا بیاموزد. به هر دو گروه، راستکار و دروغکار، تو از راه آتش فروزان و با آزمایش آهن گداخته پاداش میدهی. این بنیادی است که در زندگانی گذاشته شده، که رنج از برای دروغکار است و سود و خوشی از برای راستکار.

ولی باید به یاد بسپاریم که با این دریافت و دریافت های دیگر خود، زرتشت کمتر از جهانی یاد می کند که کسی از آن باز نگشته است. او در چندین جای نام های مینوی آورده که از آنها می توان درباره جهان بالاتر و والاتر انگاره ای کرد ولی این را هم نشان بدهیم که نفهمیدن چم راستین همین نام ها و برخی واژه ها است که در گاتها آمده که با پندارهای پیشین آریایی و ناریایی آمیخته شده و در اوستای پسین بهشت هایی و دوزخ هایی را پدید آورده و در میان این جهان و آن جهان پلی ساخته که راستکاران از روی آن گذشته به بهشت راه می یابند و دروغکاران از روی



کامران پورشمسی

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

Kamran Pourshams
Experienced Professional Realtor

**Residential, Commercial,
Property Management**

Proven Insights.
Proven Results.

DRE# 01066478

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

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



Experienced Agent in Short Sale
& Bank Owned Properties

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

Res: (408)879-9343

Bus: (408)369-2000

Dir: (408)369-2020

Cell: (408)781-1200

419 E. Hamilton Ave., Campbell, CA 95008

پیش آوردن ظروف مرباها و شیرینی ها همواره پیش از غذاست. شیرینی و مربا را به هنگام باریابی تقدیم مهمانان می کنند و نیز در همان موقع است که شاه به سران و بزرگان دربار خود شراب می نوشاند. تنگ ها و جام هایی که در آنها شراب نوشیده می شود از زر میناکاری شده و مزین به جواهرات است. آنها را در کنارهای حوض مرمرین که در میان تالار است می چینند و چهار چلیک زرین کوچک و چهار چلیک سیمین که هریک به وزن یک انسان هستند در گوشه های حوض قرار می دهند و آنها را با تنگ ها، جام ها، مجمرهای عطر سوز و گلدان هایی که همگی زرین هستند، با نظم و ترتیب خاصی قرار می دهند، بطوری که تقارن مطبوعی را بوجود می آورند.

در مقابل تالار تعدادی فیل، شیر، پلنگ و ببر و حیوانات کمیاب باغ وحش را به نمایش می گذارند. زنجیرها و میخ هایی که با آن ها این حیوانات را می بندند همه از زر است و هریک از این حیوانات در جلوی خود دو تشت زرین دارد که در یکی از آنها آب و در دیگری غذای او جای دارد ولی آنچه که شکوه این نمایش پرشکوه را بیشتر می کند، منظره شکوهمند هیجده اسب است که در مقابل تالار صف کشیده اند. هریک از این اسبان به اندازه گنجینه ای ارزش دارد. رکاب های آنها زرین است. دهانه و جلو و عقب زین ها همه از زر میناکاری شده ساخته شده اند که با سنگ های گران بها ترصیع گشته اند. غاشیه ها نیز هم چنین است. زین و برگ یکی با الماس ترصیع یافته، زین و برگ های دیگر با زمرد، یاقوت کبود، مرواریدهای بسیار درشت و با اقسام جواهرات بسیار گران بها زینت یافته اند. گاهی اوقات در میان این اسبان، خرهای وحشی را هم که زین و یراق گران بها بر آنها گذاشته اند، قرار می دهند و در جلوی آنها بمانند جلوی اسبان دو ظرف زرین می گذارند که در آنها آب و غذای آنها قرار دارند. یک نفر اسپانیولی که در این دربار بود از اینکه خرهای وحشی را این چنین خوب آراسته و با چیزهای گرانبها پوشانده بودند متعجب گشت و وقار خود را از دست داد و نتوانست از خنده خودداری کند. یکی از افسران دربار به او نزدیک شد و با نزاکت بسیار از او پرسید که چه چیز سبب خنده او شده است وی پاسخ داد از این که می بیند با حیواناتی که در اسپانیا با آخرین درجه تحقیر رفتار می کنند، در اینجا با چنان احترامی رفتار می شود خنده اش گرفته است. افسر با کمال احترام به وی پاسخ داد: «این به خاطر آنست که در کشور شما خر فراوان است ولی تعداد خرها در این کشور بسیار اندک است و به این جهت ما به آنها احترام می گزاریم».

که در هشتی تالار واقع شده اند از کارهای بسیار ظریف است. بر روی دیوارها، نقاشی های بسیار وجود دارد ولی این نقش ها نیاز به نقاش خوبی دارند که آنها را تنظیم کند. سقف تالار با چوب ساخته شده است و در آن کار کرده اند و کاملاً تذهیب شده است و توسط ۱۲ ستون که آنها را بطور برجسته زینگار کرده اند، نگاهداشته شده است و این ستون ها، از سوی میدان به منظره آن شکوه و درخشندگی بسیاری می بخشند. تالار تقریباً مربع شکل است و طول هر طرف کمتر از شصت پا نیست و در میان آن حوض بزرگی از مرمر است که با وجود اینکه تالار ارتفاع زیادی دارد، بوسیله تلمبه ها فواره هایی در آن بکار انداخته اند.

رسم مهمانی های عمومی در ایران رسمی بسیار کهن است. زیرا کتاب «استر» اشاره به شکوه و جلال مجالس بزرگ مهمانی کوروش می کند. ولی آنچه که امروز برگزار می شود بیشتر مجالس مهمانی بار در حضور شاه است تا مهمانی های بزرگ برای جشن و سرور. در همین مجالس است که شاه به تنظیم امور کشور می پردازد و نمایندگان شاهزادگان خارجی را به حضور می پذیرد. در آنجا پربرهاترین چیزهایی را که در خانه شاه هست در معرض دید می گذارند. همه چیز در آنجا می درخشد قالی هایی که بر روی آنها می نشینند بسیار گرانبها هستند. سفره ها همه از بافته های زربفت هستند. غذای شاه در ظرفی از زرناب آورده می شود که پیرامون آن بیش از سه پاست. سرپوش و قفل ظرفی که غذای شاه در زیر آن محفوظ است نیز از زر است و این ظرف را بنا بر تشریفات بر روی نوعی زنبه حمل می کنند که با تیغه های طلا مزین شده است. خوانسالار در مقابل شاه قفل را باز می کند و زانو می زند و پس از آنکه غذاها را چشید، آنها را با قاشق و یک چنگال بلند زرین در چند قاب زرین پر می کند و پیش شاه می گذارد. وی این قاشق و چنگال زرین را همواره به عنوان نشان مشخص کننده شغل او به پهلوی خود می آویزد. شراب شاه را در بطری های مهر و موم شده به حضور او می برند. شربت دار شاه در مقابل وی آنها را می گشاید و با همان تشریفات که خوانسالار غذا را تقدیم وی می کند، وی نیز شراب را می چشد و به وی می دهد.

پس از آنکه غذای شاه را به حضورش بردند. به مهمانان در بیش از یکصد و پنجاه قاب زرین که وزن سرپوش آنها دوبرابر قاب هاست، برنج و آبگوشت و کباب تقدیم می کنند. پیرامون هر قاب کمتر از یک پا و نیم نیست. قاب های غذاهای سبک نیز زرین هستند و پیش از اینکه غذاها را در قاب های زرین بیاورند، انواع مرباها را قبلاً در ظرف های سیمین و چینی پیش می آورند.



نامه های شگفت انگیز از کشیشان فرانسوی در دوران صفویه و افشاریه

(بخش بیست و چهارم)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

خدا نام دارد زیرا که اینجا جای پناه و بست است که از آنجا بدون اجازه مخصوص شاه هیچ پناهنده ای را نمی توان بیرون کشید. بر روی این دروازه یک ساختمان چند طبقه قرار دارد که دارای اطاق های بسیار است بطوری که وقتی از دور دیده شود، گوئی برج بزرگی است که دور آن را در همه طبقات راهروهای زینگار فرا گرفته است. طبقه آخر تشکیل تالار بار بزرگ و زیبایی را می دهد که بر تمام میدان مشرف است. شاه همیشه در نخستین روز بهار در آنجا مجلسی فراهم می آورد تا هدایا و پیشکش های بزرگان را دریافت دارد و از بازی هایی که جوانان بزرگ زاده در حضور او اجرا می کنند، سرگرم گردد. این تالار آنقدر وسعت دارد که یکصد نفر میهمان در آن جای می گیرد، بی آنکه بزرگ زادگان خدمتگذار و افسران جنگی را که در پشت سر نشستگان برپا می ایستند، بحساب آوریم. این تالار از سه طرف باز است. نقش پوشش دیوارهایی

ایوان نوازندگان موسیقی هم یکی از تزیینات زیبای میدان است. نوازندگان شاهی هر روز سه بار در موقع ظهر و بهنگام غروب آفتاب و دو ساعت پس از نیمه شب در آنجا گرد می آیند. اما در روزهای جشن و عید صدای هیاهوی آنها روز و شب به گوش می رسد. می گویم هیاهو، زیرا اینان بیش از شصت نفر هستند که با هم می نوازند. برخی از آنها نقاره و برخی دیگر دهل های بزرگ و عده ای دیگر قره نی می نوازند و عده ای دیگر با کمال شدت در سُرناهای بزرگ می دمند و فریادهای خود را با صدای آلات موسیقی درهم می آمیزند.

به کاخ شاه توسط دو دروازه وارد می گردند که در میان آنها تعداد زیادی توپ ردیف کرده اند که شاه عباس پس از آنکه شهر اورمز (هرمز) را از پرتغالی ها گرفت، دستور داد آنها را آورند، ولی این توپ ها آنقدر بد سوار شده اند که نمی توان آنها را بکار برد. دروازه اصلی «الله قاپه» یعنی درب

Danford Services Inc.

Full Bookkeeping & Tax filing

- ♦ خدمات دفترداری، حسابداری و امور مالیاتی
- ♦ تهیه و تنظیم کلیه گزارش های مالی و مورد نیاز مدیریت
- ♦ ثبت انواع شرکت ها در سراسر آمریکا
- ♦ مشاوره و ارائه روش های اصلاحی در کلیه امور مالیاتی و ثبت شرکت ها
- ♦ صدور چک های دستمزد و حقوق کارکنان با بهره برداری از روش های پیشرفته و معتبر برای اشخاص و شرکت ها

امور حسابداری و مالیاتی خود را با اطمینان خاطر به ما بسپارید و توانایی های خود را در توسعه دیگر امورتان متمرکز نمایید!

♦ Full Bookkeeping, Sales Tax Report & Processing ♦ Monthly, Quarterly & Yearly Financial Statements & Tax Filing ♦ Payroll set up (one time charge) ♦ Payroll Processing ♦ W2 or 1099 forms issuance ♦ Business Registration ♦ Register Agent (This will cover company registration nationwide & covers total States & Federal charges.)

مشاوره اولیه رایگان

Cell: (650) 720-0182

Reza Farshchi

reza@danfordservices.com ★ rezad@danfordservices.com

21060 W. Homestead Rd., Cupertino, CA 95014

طنز و انتقاد در داستان های حیوانات

بخش دوم
دکتر حسن جوادی



یکی از اولین آثار انتقادی اروپایی در قرون وسطی مجموعه بیست و شش شعر فرانسوی است بنام داستان روباه^(۱)، از قرون دوازدهم و سیزدهم که شخصیت های آن حیواناتی چون روباه، گرگ، شپش، خرس، پره و گربه هستند. گرگ که ایزن گرین^(۲) نام دارد هم ابله است و هم طماع و تصویر گویایی است از راهبان آن روزگار، تمام حیوانات قربانی حيله گری و مکاری روباه هستند، که خصوصیات او با تمام این احوال با محبت بیشتری توصیف شده است. در این مجموعه که بعضی از داستان های آن مأخوذ از ازپ، فئدروس، افسانه های آلمانی و هندی و غیره می باشد. حیوانات از حالت تجربیدی بیرون آمده و هر یک صاحب خصوصیتی می شوند که آنها را از یکدیگر متمایز می سازند. در آغاز داستان های روباه جنبه انتقادی و طنزی نداشته، ولی بعد از آناری چون به تخت نشستن روباه^(۳)، روباه تازه^(۴)، و غیره جنبه های انتقادی اجتماعی مطرح می شود. این نوع «حماسه های حیوانات» مدتی رواج داشت و بیش از پیش جنبه اخلاقی پیدا کرد و آخرین آنها به زبان آلمانی به نام Reinike de Vos در ۱۶۹۸ نگاشته شد، و از این پس از میان رفتند. ولی افسانه های ازپ محبوبیت خود را از دست ندادند. یکی از بهترین تقلید از آنها توسط رابرت هنریسون (۱۶۳۰-۱۵۰۶) در اسکاتلند انجام گرفت.^(۵) هنریسون در اشعار خویش با نوع دوستی و محبت از دهقانان مورد اجحاف حمایت می کند و با استفاده از افسانه های ازپ و یا داستان های روباه با قوه خیال و خوش ذوقی و شوخی های بی شائبه خود تصویر زنده ای از روستاییان اسکاتلند بدست می دهد، در ضمن در آخر داستان هم نتیجه اخلاقی و آراء خاص خود را فراموش نمی کند. در داستان های او عوام الناس فقیر و دهقانان گوسفندانی هستند که لردها، قاضیان و کشیشان اسکاتلند جمع شده اند تا پشم آنها را بچینند، شیرشان را بدوشند و هرگونه استفاده

را از آنها بکنند. هنریسون اغلب به صورت تمثیلی به وقایع افتضاح آور سیاسی عصر خود اشاره می کند و از این نظر در بین نویسندگان معاصر خود بی نظیر است، چون اغلب آنها متکی و وابسته به دربارهای مختلف (انگلستان یا اسکاتلند) بودند و نمی خواستند با انتقادات صریح ممدوحین خویش را برنجانند. افسانه های قرون وسطی مایه الهام نوینندگان اروپایی دوره های بعد شدند، و از میان آنها مهم تر ژان دلافونتن^(۶) (۱۶۲۱-۹۵) می باشد، که قبلاً نیز بحثی از او به میان آمد. لافونتن که افسانه های خود را بین ۱۶۶۸ و ۱۶۹۴ انتشار داد، آثار خود را به عنوان «یک کمدی» وصف می کند که «صد پرده مختلف دارد و صحنه وقوع آن دنیاست.» او مانند مولیر طبایع و خصوصیات مردم را به خوبی می شناخت و مانند او از حس طنز و انتقاد بی نظیری برخوردار بود. به قول بالزاک: «برای این که کسی کمدی نویس بزرگی چون مولیر شود، باید فیلسوف بزرگی نیز باشد.» لافونتن نیز فلسفه عمیقی در افسانه های ساده خویش بیان می کند. نتیجه های اخلاقی که در افسانه های او نهفته مانند پندهای حکیمانه سعدی از روی واقع بینی، و با نکته سنجی و خوش ذوقی خاصی بیان شده است و ناظر بر حقایق زندگی روزمره می باشد. بعضی از نظریات اجتماعی لافونتن طوری مترقی بود که جز در لباس قصه نمی شد آنها را بیان داشت، و بی جهت نبود که لویی چهاردهم با انتخاب او به فرهنگستان فرانسه مخالفت می ورزید. گرچه پس از لافونتن نویسندگان زیادی از او پیروی کرده اند ولی او هنوز به عنوان بزرگترین افسانه نویس اروپا شهرت خود را از دست نداد است. از افسانه نویسانی که بعد از لافونتن در قرن هجدهم کسب معروفیت کردند در فرانسه میتوان فلوریان^(۷)، در انگلستان جان گی^(۸)، و در آلمان لسینگ^(۹) را نام برد اما در دو قرن گذشته بیشتر از کشورهای اروپای باختری در روسیه افسانه نویسی رواج داشته است. در

بیشتر از داستان های حیوانات یاری جسته است، شچدرین تنها اجتماع روسیه را مورد بررسی قرار نمی دهد، بلکه دایره وسیع تری را می گزیند و عناصر مشترک و عمومی زندگی ملل دیگر در زمان های مختلف را در افسانه های خود مورد تجزیه و تحلیل قرار می دهد.

شاید بی مناسبت نباشد که این بحث کلی را درباره این نوع افسانه های اروپایی... نمونه ای از دوره معاصر به پایان ببریم. مزرعه حیوانات، که قبلاً ذکر از آن شد، اثر برجسته ایست از این نوع در ادبیات معاصر انگلیس. حیوانات که از دست اربابشان به تنگ آمده اند طغیان می کنند و اداره امور مزرعه را به دست خود می گیرند، ولی تحت رهبری خوک ها، که به تازگی به مزرعه مسلط شده اند، روزگار بدتری پیدا می کنند. شعار خوک ها اینست: «تمام حیوانات برابرنند، ولی بعضی ها بیشتر از دیگران برابرنند.» اورول یکی از بزرگترین طنزنویسان انگلیس بود که با زورگویی به هر نحوی که باشد مخالفت می ورزید و اثر ارزنده خود را به خاطر این اعتقاد نگاشته است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۷**



دکتر فرانک پورقاسمی متخصص و جراح پا

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

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

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

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

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

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

دانشکده ادبیات تهران

استادان من

بخش اول

دکتر ایرج پارسی نژاد



او یعنی بزرگ علوی و صادق چوبک را نیز می ستود، اما قدرت و قابلیت هدایت را قابل قیاس با آنها نمی دید. می گفت امثال هدایت در تاریخ ادبیات یک ملت به ندرت پدید می آیند. بعد به طعنه می گفت جوانان ما تنها یک چهره از هدایت را دیده اند: نویسنده ای که داستان هایی درباره عامه مردم می نویسد، اما هدایت، مردی بسیار دانا و متفکر بود و گذشته از هنر و فهم و کمالش انسانی بلندنظر و بزرگواری و آزاده بود. بسیار کمیاب اند آدمیزادگانی که این همه صفات را یکجا در خود داشته باشند.

در مورد نیما یوشیج، خانلری با قبول نوآوری او و تأثیرش بر شعر معاصر فارسی، زبان مبهم و دشوارش را الکن می دانست و آن را نمی پذیرفت، هرچند که تأثیر او را بر روی آوردن جوانان به شعر نو انکار نمی کرد. میگفت در جوانی گهگاه به خانه نیما می رفته و پای حرف هایش می نشسته و از او در صناعت شاعری نکته های بسیار آموخته است. نیما خوشاوند خانلری بود. خانلری درباره هنر نیما با احتیاط، اما با احترام، حرف می زد. روی هم رفته بدعت ها و بدایع نیما یوشیج را به خوبی دریافته بود و با نظری مثبت آن را ارزیابی می کرد. دنباله مطلب در صفحه ۵۶

«موسیقی شعر» بود که برای نخستین بار این مفاهیم و معانی را در زبان فارسی مطرح کرد. گذشته از همه فضائل و کمالات یاد شده، از همان نخستین دیدار به استاد خانلری دل بستم و به بهانه های گوناگون می خواستم او را بیشتر ببینم و از فیض صحبتش برخوردار شوم. تصحیح جلد دوم از داستان دلپذیر «سمک عیار» این امکان را پیش آورد. چند ماهی در خانه ییلاقی اش، در «کوی دوست»، در خیابان مقصودبیک شمیران، حوالی چهارراه حسابی به خدمتش می رسیدم و هر بار رونوشته های خود را از نسخه عکسی «سمک» از نظر او می گذراندم. در مقابله و بازخوانی آن متن او نکته هایی را یادآور می شد که در حاشیه صفحات قید می کردم. این نشست ها فرصتی بود که با روش علمی و انتقادی تصحیح متون کهن آشنا شوم و گذشته از این در لحظه های فراغت کنجکاوی های خود را از خصلت ها و خصوصیات ادبی و شخصی دوستانش، صادق هدایت و نیما یوشیج، با او در میان بگذارم. خانلری هدایت را نویسنده ای بزرگ می دانست که استعدادش در هنر نویسندگی نبوغ آسا بود. هرچند که آثار دوستان دیگر

حضور در درس های دانشکده ادبیات برای من سخت مغتنم و خوشایند بود. در سال های ۱۳۳۸ تا ۱۳۴۲، در دوره لیسانس (کارشناسی) زبان و ادبیات فارسی از موهبت درس نخستین استادان این رشته برخوردار بودم. از سویی بدیع الزمان فروزانفر، جلال الدین همایی، ابراهیم پورداوود و محمدتقی مدرس رضوی که نمایندگان میراث قدیم ادبیات و فرهنگ ایرانی بودند، و از سوی دیگر شاگردان ایشان از نسل جدید و متجدد، کسانی مانند پرویز نائل خانلری، محمد معین، ذبیح الله صفا، حسین خطیبی و لطفعلی صورتگر که حضور در درس هر یک از ایشان، با اختلاف در دانش و بینش شان، برایم سودمند و دلپذیر بود. استاد دیگر ما صادق کیا (۱۲۹۹ - ۱۳۸۰) استاد زبان و ادبیات پهلوی بود که چند

آوردن من گفت: «پارسی نژاد، ایرج!» و اما پیش از استادان دیگر باید از استاد پرویز نائل خانلری (۱۲۹۲ - ۱۳۶۹ ش) یاد کنم که قبل از نخستین دیدار در درس او، که تاریخ زبان فارسی بود، با آتارش آشنا بودم. مجله «سخن» او را با شوق بسیار می خواندم. می دانستم که او و مجتبی مینوی و مسعود فرزاد و عبدالحسین نوشین و بزرگ علوی از دوستان نزدیک نویسنده مورد علاقه ام صادق هدایت بوده اند و داستان های ایرانی منتشر شده در «سخن» در زمان حیات هدایت با انتخاب و تأیید او بوده است. هم چنان که داستان کوتاه «زیارت» از نخستین آثار داستانی جلال آل احمد به پیشنهاد خانلری و تأیید هدایت در «سخن» چاپ شد. دریفا که آل احمد نیز مانند غلامحسین ساعدی و چند تن دیگر، که خانلری از معرفان آتارشان بود، با ناسپاسی تمام گذشته را از یاد بردند و از نیش و کنایه به کسی که وام دارش بودند کوتاهی نکردند. ظاهراً علت کینه توی آل احمد به خانلری رویکرد خانلری به کارهای دیوانی و دولتی بود که آل احمد موافق آن نبود. هرچه بود در هر فرصتی که می یافت از طعن و توهین در حق آن مرد بزرگ فروگذار نمی کرد.

و اما برای من، همچنان که در یادداشتی در سوگ خانلری گفتم، او تنها استاد من نبود. او برای من چون پدری مهربان و بزرگواری و راهنمایی دانا و آگاه بود. در درس پربارش در دانشکده ادبیات او بود که مرا با وزن شعر فارسی آشنا کرد. تاریخ زبان فارسی را او به من آموخت. با نثر شیوایش به من یاد داد که فارسی را چگونه می توان به درستی نوشت، و از همه مهمتر او بود که موازین نقد ادبی را به من یاد داد؛ اینکه چگونه می توان رابطه اثر را با مؤثر دریافت و عوامل تأثیر در اندیشه و ذهن صاحب اثر را بازشناخت و تأثیر دیگران را بر شاعر و نویسنده و تأثیر او را بر دیگران بازجست. من یادداشت های خود را در شناخت و بررسی میراث گرانبهای او در حوزه زبان و ادبیات فارسی با عنوان «خانلری و نقد ادبی» به تفصیل آورده ام و یادآور شده ام که گفتارهای سودمند خانلری درباره «زبان شعر»، «ساختمان شعر» و

FINE HOMES REALTY



Mohamad Harandi

محمد هرندی

مشاور آگاه جامعه ایرانی

در امور وام مسکن و خرید و فروش خانه



Realtor & Property Management Specialist
for San Jose & Bay Area

از موقعیت استثنایی پائین بودن نرخ بهره
و وام های بدون کارمزد استفاده نمایید

مدیریت املاک تجاری و مسکونی در سراسر بی اریا

سال ها تجربه، قابل اعتماد و شناخته شده

(408) 605-1138

moeharandi@yahoo.com

DRE#01183647 NMLS#332989



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

می دیدیم که در تفسیر وقایع سال ۵۷ چقدر بی طرفانه گپ می زدند و آن گمان گذشته و در گذشته من و شاید هم ایشان دگرگون شده نه ایشان آن روشنفکر چپ گرا و نه من آن سپید متعصب راستگرای سابق هستم. لذا به سراغ ایشان در خانه دوستی که میهمان بود رفتم تا باز هم از محضر این مرد استفاده کنم. در آن جلسه همان روشنفکران کذائی حضور داشتند و نمیدانم طرفدار چه ایسمی بودند. این روشنفکر میهمان نه تنها خوب حرف می زد بلکه حرف های خوب هم می زد و یا به نظر من خوب می آمد. تشریح بلاهاتی که بر سرمان آمده و بعد سخن از جنبش سبز گفت و معتقد بود که با وجودی که رهبران جنبش ناکسانی هستند که جنایتکار می باشند و باید محاکمه شوند اما شاید بشود با پشتیبانی جوانانی که این جنبش را آغاز کرده اند کاری کرد که کارستان باشد. خب گروهی مخالف بودند و گروهی موافق و هرکس عقیده خودش را ابرازی کرد. بعد صحبت از این شد که چرا اینهمه مبارز که در خارج وجود دارند نتوانسته اند کاری بکنند و هنوز جمهوری جهل و جنون سرچایش نشسته و آدمخواران اسلامی مشغول سلاخی جوان های کشور هستند.

که هر چه بیشتر تلاش می کنیم در لجن چاه بیشتر فرو می رویم.»
خب دیدیم که مدعیان روشنفکری یا فهمیدگان جامعه چه بر سر ما آوردند چرا که آن اوایل مذهبی ها هنوز جرأت نمی کردند از چاه کثیف اندیشه هایشان بیرون بیایند و فقط منتظر فرصت بودند و این فرصت را روشنفکرها به آنها دادند و بعد خودشان عقب نشینی کردند و ملاها برگردید مردم سوار شدند و دیگر هیچ. البته بسیاری از این روشنفکرها پس از چهل سال یا پیش از چهل سال متوجه اشتباه خود شدند، اما یا سکوت کردند و یا گفتند اشتباه کرده ایم، اما هنوز بسیاری هستند که معتقدند مرغ یک پا دارد و بحث و جدل هنوز در محافل مثلا روشنفکری ادامه دارد.

سال ها پیش یکی از همین روشنفکران میهمان شمال کالیفرنیا بود. تا آنجا که من خبردارم و داشتم ایشان به قول معروف روشنفکر بود و خب منم که با این جماعت دشمنی ندارم اما چون میهنم از روشنی فکر این ها گرفتار تاریکی محض شده ته دلم از آنها راضی نیستم و با شنیدن نام روشنفکر بیاد بدبختی های ملت ایران می افتم. اما از آنجا که بارها و بارها چهره این هموطنم را در تلویزیون دیده و با افکار ایشان آشنا بودم و



یک سینه سخن

مسعود سپید

روزی روز می آید

آیا من و شما هیچ وقت از خداوند گله کرده ایم که چرا به ما عقل کم دادی؟! به گمانم نه. اگر چه بارها گفته ایم خدایا چرا به ما شانس ندادی، چرا پول ندادی، چرا قد بلند ندادی یا مثل آن رباعی کارو اگر چه خودش خوش گل و خوش تیپ بود اما از زبان یک زشت رو گله کرده بود که:

**خدایا چون نوشتی سرنوشتم
که یار از من رمید از بس که زشتم
زبانم لال اگر خط تو بد بود
تو میدادی خود من می نوشتم**

ما همه گله ها را از آفریدگار کرده ایم اما از بس خودخواه هستیم حاضر نیستیم بگوئیم که خدایا چرا به ما عقل کم دادی یا چرا اصلا عقل ندادی. اما از ما که خیال می کنیم عقل داریم بدتر آنهایی هستند که خیال می کنند خیلی عقل دارند و خیلی هم فهمیده هستند و خداوند تبارک و تعالی از عقل و هوش دیگران برداشته و دو دستی به آنها تقدیم کرده. اینگونه اشخاص بسیار عاقل در دور و بر من و شما زیاد پیدا می شوند که البته برای اثبات عقل بالا باید جلوی نامشان دکتری، مهندسی یا پرفسوری باشد که مردم بیشتر باورشان کنند و از همه مهم تر خودشان باور کنند که خیلی می فهمند و وقتی باور کردند خیلی می فهمند تازه مدعی نجات ناهم ها هم می شوند و آنوقت است که کار بالا می گیرد و با مقاله و کتاب و کنفرانس و مصاحبه و مباحثه می خواهند فهمیدگی خود را به کرسی بنشانند و پدر مردم را در بیاورند. ابزار کار این فهمیدگان جامعه ما چند کتاب از چند نظریه پرداز و دانشمند مشهور با نام های شناخته شده است که البته خارجی هستند و جامعه جهانی را از نگاهی دیگر آنالیز می کنند و تکلیف همه مردم را که جرأت این را ندارند که از خدا گله کنند که چرا به آنها کم عقل داده درآورند. البته و صد البته که این طبقه فهمیده که روشنفکر هم هستند و اگر بنده خدائی پیدا شود و از این همه «ایسم» و «ایست» که آنها به

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 محیطی متفاوت
آماده پذیرایی از شما و میهمان های شماست**



کیتترینگ 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

نجات بیش از ۳۰۰ کودک مهاجر از شرایط «رقت‌بار» اردوگاه کلینت در تگزاس

دست کم ۳۰۰ کودک از یک کمپ اسکان مهاجران در ایالت تگزاس آمریکا خارج شدند. رسانه‌های آمریکایی وضعیت این کمپ را «رقت‌بار» توصیف کرده‌اند. این تصمیم در پی انتشار چند گزارش در رسانه‌های آمریکایی درباره وضعیت وخیم کودکان مهاجر در اردوگاه کلینت گرفته شد. یک گروه از وکلای آمریکایی پس از انتشار گزارشی از آسوشیتدپرس

اردوگاه‌ها همه جا بوی بد به مشام می‌رسد و افراد به آب و غذا دسترسی ندارند. بدترین وضعیتی که کودکان به آنها دچار می‌شوند این است که به آنها غذای خراب یا یخ‌زده می‌دهند. هیچ وقت شرایطی به این بدی ندیده بودم. بچه‌ها کثیف و گرسنه بودند. ماموران مرزبانی از همان اول کار آن‌ها را از سرپرست‌هایشان جدا کرده بود. فعالان حقوق بشر، بیش از یک سال است که از اوضاع نابسامان کودکان در مناطق مرزی آگاه شده‌اند و از آن زمان تاکنون شرایط بدتر هم شده است.» در ادامه این گزارش آمده است که کودکان باید حداکثر سه روز در این



والدین یا افرادی که سرپرستی آنان را بر عهده داشتند، جدا شدند. علاوه بر آنها مادران کم‌سن و سال به همراه نوزادانشان هم در این اردوگاه‌ها به چشم می‌خورند.



سیاست جداسازی کودکان مهاجران غیرقانونی از سرپرست‌ها و حبس افراد کم سن و سال در بازداشتگاه‌های موقت، سال گذشته به یکی از چالش‌های داخلی دولت دونالد ترامپ تبدیل شد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**

اردوگاه‌ها بمانند و پس از آن باید به اردوگاه‌های مخصوص که در سراسر آمریکا وجود دارند، منتقل شوند با این حال بعضی از آنها تقریباً یک ماه در این اردوگاه مانده‌اند. بعضی از آنها هیچ همراهی نداشتند و تعدادی از آنها هم از

از صابون و مسواک و خمیردندان به سر می‌برند. نوزادان پوشک هم ندارند. بیشتر بچه‌هایی که در این اردوگاه‌ها زندگی می‌کنند، از روزی که وارد این اماکن شده‌اند نه حمام کرده‌اند و نه اینکه لباس‌هایشان تعویض شده است. در این

به این محل مراجعه کردند. بر اساس این گزارش، کودکان و نوجوانان محبوس به صابون و مسواک دسترسی نداشتند و برای هفته‌ها، امکان دوش گرفتن از آنها گرفته شده بود. این مساله به ویژه با انتشار یک فایل صوتی از زمان جدا



(408) 809-0IRA(472)

iraconstructioninc.com

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

NEW CONSTRUCTION

HOME REMODELING

ADDITIONS

KITCHEN REMODELING

BATH REMODELING

OUTDOOR HARDSCAPE

POOLS & SPA





CSLB Lic# 1044142

دین به معنای جدایی دولت و سیاست از دین و مذهب نیست. دولت و سیاست کشور به تمامی ملت ایران تعلق دارد که روحانیت نیز جزء کوچکی از آن است.

پس از سرنگونی حکومت زمامداران دینی در ایران، نمایندگان و برگزیدگان ملت- با توجه به کارنامه حکومت مذهبی در ایران- میدان عمل و وظایف کسانی که خود را «روحانی» می دانند روشن خواهند کرد. نظام سیاسی در ایران آزاد از مردمی که دانسته یا ندانسته امکان دارد در دام تزویر ریاکاران و شیادان سیاسی- مذهبی گرفتار شوند دفاع خواهد کرد و به پیش گیری از این رفتاری خواهد پرداخت.

از آنجا که تمامی دین ها و مذهب ها در جامعه ایران در برابر قانون برابرند و از آنجا که پیروان هیچ یک از آنها بر دیگری برتری ندارد دولت ایران از درآمد ملی کشور به هیچ یک از ادیان و مذاهب موجود کمک نخواهد کرد. پرداخت هزینه های هر دین یا مذهب را مومنان برعهده خواهند داشت.

با توجه به اصل جدایی حکومت و دین و در راه اجرای بی طرفی دولت در برابر دین ها و مذهب های گوناگون در ایران، در دبستان ها و دبیرستان های کشور تدریس آموزش های دین یا مذهب ویژه ای انجام نخواهد شد.

دنیانه مطلب در صفحه ۵۳

جمعی خواهد بود. در ایران آزاد پیروان تمامی دین ها و مذهب ها در برابر قانون برابر اعلام خواهند شد و برتری های دینی و مذهبی از میان برداشته خواهند شد. دین و مذهب از جمله امور فردی، وجدانی و شخصی به شمار خواهد رفت. پیروان تمامی ادیان و مذاهب در تبلیغ عقاید خود و در اجرای مراسم مربوط آزاد اعلام خواهند شد.

اجرای اصل بزرگ «جدایی حکومت و دین» و استقلال این دو نهاد اجتماعی از یکدیگر به معنای سرکوبی طبقه روحانی و در پایان نابودی آن نیست. از آنجا که تمامی مردم ایران از آزادی های فردی و انسانی برخوردارند و از آنجا که طبقه روحانی جزئی از ملت بزرگ ایران است این طبقه حق اظهار نظر در مسائل کشور را خواهد داشت و حتی روحانیان می توانند برای رسیدن به مقام های انتخابی کشور خود را نامزد کنند.

اجرای اصل جدایی حکومت و دین

گرچه طبقه روحانی هرگز نمی تواند عقاید دینی خود را به دستگاه حکومت تحمیل کند اما با توجه به اصول دموکراسی- به مانند سایر طبقات جامعه- حق اظهار نظر در مورد دولت و مسایل سیاسی را خواهد داشت. اجرای اصل جدایی حکومت و



جدایی حکومت و دین

دکتر احمد ایرانی
بخش آخر

رابطه حکومت و دین در ایران آزاد

مردم جانشین حکومت آخوند و در واقع نظام «دموکراسی» جایگزین نظام «تئوکراسی» خواهد شد.

در ایران آزاد شده از حکومت مذهبی، مبارزان و آگاهان ایران که خود کابوس هراستاک خودکامگی، سرکوبی تمام آزادی های فردی و انسانی و وحشیانه ترین رفتارها را از سر گذرانیده- برخلاف روش های دستگاه سرنگون شده- اصول دموکراسی را در حکومت و اصول آزادی های فردی را در جامعه چراغ راهنمای خود خواهند ساخت. در ایران آزاد نه تنها اصل «جدایی حکومت و دین» در قانون اساسی کشور گنجانیده خواهد شد بلکه همین قانون، «آزادی های دینی و مذهبی» را برای تمام شهروندان کشور تضمین خواهد کرد. از آنجا که آزادی های فردی و انسانی در جامعه از بزرگترین جلوه های دموکراسی به شمار خواهند رفت طبیعی است که آزادی های دینی و مذهبی نیز جلوه ای از حکومت ملی، گروهی و دسته

دیر یا زود حکومت کنونی ایران که خود را «حکومت دینی» می نامد به دلایل بسیار از درون متلاشی خواهد شد. رهبران مذهبی- سیاسی جمهوری اسلامی ایران و هواداران ناآگاه یا مزدور آن در برابر اراده مردم مبارز کشور سرتسلیم فرود خواهند آورد و بنیاد حکومت مردم بر پایه های اصول دموکراسی، حاکمیت گروهی و دسته جمعی و با توجه به اجرای اصول اعلامیه جهانی حقوق بشر استوار خواهد شد.

اما از آنجا که در سال گذشته بزرگترین ضربه کوبنده بر ملت ایران از سوی زمامداران روحانی براساس اجرای نظریه «حکومت دین» وارد شده مبارزان میهن ما با تمامی توان و نیروی خود خواستار برقراری اصل «جدایی حکومت و دین» و به ویژه اجرای آن از همان آغاز پیدایش حاکمیت ملی خواهند شد. پس از سرنگونی دولت طبقه روحانی، حکومت

معرفی کتاب

معمای نفت و تغییر رژیم در ایران

«نقص قوانین سازمان ملل، سیاست و خودمختاری آبر قدرت ها»

تارا جگران نفت در خلیج فارس

نویسنده: مایک رهبریان

در این کتاب، به منظور بر طرف ساختن آشفتگی ها و دردهای اجتماعی در جهان «به ویژه ایران و خاورمیانه» پیشنهادات و راه حل های مهمی ارائه شده است و توجه در آن ضرورت کامل دارد.

برای تهیه کتاب با مراکز زیر تماس حاصل فرمایید:

www.ketab.com

(310) 477-7477 ♦ (818) 908-0808

Also available at Amazon & Google Play



DIVA OF LA JOLLA

We buy and sell Diamond, Gold, Watches, Silver, Platinum, Coins

**تعمیر و تمیز کردن جواهر و ساعت!
خرید و فروش و سفارش پذیرفته می شود!**

**WE BUY
GOLD**

*We offer Custom Designs,
Jewelry & Watch batteries & repair*

*One of the largest
selection of Rolex Watches*



Certified Pre-Owned Rolex Watches

*Free Jewelry Cleaning & Ring Inspection
(While You Wait)*

برای مشاهده جدیدترین، بزرگترین، زیباترین و نفیس ترین مجموعه جواهرات، سنگ های قیمتی و طلاجات با عیارهای مختلف و قیمت های غیر قابل رقابت، از جواهری مجلل ما دیدن فرمایید!

(408) 241-3755

**3911 Stevens Creek Blvd, Santa Clara
(Corner of Stevens Creek Blvd & Saratoga Ave.)**



بوده است و خنیاگران زیادی در آنجا به سر می برده اند و از این راه امرار معاش می کرده اند عده ای از صحابه و بزرگان مهاجرین و انصار در این مجالس حضور می یافتند و آنان را زر و سیم می بخشیدند و این خنیاگران از درآمد آن امرار معاش می کردند. در داستان پیرچنگی مولانا این پیر به جای طنبور چنگ می نوازند و در تنگدستی او عمرین خطاب خلیفه مسلمین به او یاری می رساند عمر خلیفه ای بوده است که به سخت گیری و تعصب معروف بود تا حدی که حتی پیامبر را نیز از نظاره بازیگران حبشی و پای کوفتن آنها باز می داشت و از پیامبر تنبیه آنان را طلب کرد که وی او را از این کار بازداشت.

او اولین کسی بود که تازیانه زدن بر پیکر خلاف کاران را باب کرد و حتی نقل است که فرزند خودش «ابوشحه» را به سبب می گساری آنچنان فرمان تازیانه داد که او در زیر تازیانه درگذشت.

در داستان مولانا همین خلیفه متعصب خوابی می بیند که در این خواب از حال پیرچنگی آگاه می شود و به کمک او می شتابد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

خراب پیری خفته است او را بیدار کن و این پول را به او بده. حسن چنان کرد و صد دینار را به پیر بخشید، پس پیر چنین گفت که من در جوانی طنبور می نواختم و بسیار کسان با طنبور من سرخوش بودند، چون پیر شدم دیگر کسی خواستار طنبور من نبوده، عیال و فرزندان مرا از تهی دستی از خویش براندند و من ناامید از همه جا به این گورستان پناه آوردم و گفتم خدایا من تاکنون برای خلق می زدم و لقمه ای فراهم می کردم، دیگر کسی مرا و ساز مرا نمی خواهد، به اینجا آمده ام و از این پس برای تو می زدم تا تو نانم فرستی. از ابتدای شب تا بامداد نواختم و چیزی نیافتم و گرسنه و ناتوان سر بر طنبور نهادم و به خواب رفتم اکنون تو آمده ای و این زر بر من می سپاری و روزی مرا می رسانی. مولانا بی شک داستان پیر چنگی را از پیشینیان گرفته است، حتی عطار نیز در مصیبت نامه داستانی از همین شکل دارد فقط در داستان عطار رامشگر به جای گورستان به مسجد پناه می برد. در داستان مولانا محل وقوع حادثه شهر مدینه است. این شهر در اواخر قرن اول هجری یکی از مراکز موسیقی



حکایت «پیرچنگی» در مثنوی مولانا جلال الدین محمد بلخی (رومی)

کنیم. اصل این داستان بنا بر مآخذ استادان بزرگ من دکتور ذبیح الله صفا و استاد یگانه بدیع الزمان فروزانفر و آموخته های من در کلاس های درس این استادان بزرگوارم، قصه ایست که در کتاب اسرارالتوحید ابوسعید ابی الخیر آمده است و آن چنین است که: خادم خاص ابوسعید حسن مودب را پیرزنی صد دینار زر بخشید تا خرج درویشان کند حسن از ابوسعید برای چگونگی خرج آن پول پرسید، ابوسعید او را گفت که این پول بردار و به گورستان حیره (یکی از گورستان های نیشابور) برو در آنجا در زیر طاقی نیمه

مدت ها در اندیشه بودم که برخی از داستان های مثنوی مولانا را از شعر به نثر برگردانم، هم جستجو و تعلمی دوباره برای خود من است و هم خواندن داستان های قشنگ و آموزنده مثنوی به این شکل روان تر و آسان ترست و شاید خوانندگان را ساده تر بر دل نشیند. شاید در جهان پرآشوب جنگ طلب امروزی، آرامش دنیای عرفان غریب و عجیب نماید، اما گاهی سر بر دامان آرامش نهادن و دور از این ازدحام و آشوب لختی آسودن نیز پر بدک نباشد. در این داستان که می آغازم از پیرچنگی و قصه چنگ زدن او در گورستان و پی آمدهای آن یاد می



دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services



دفتر خدمات بین المللی با تجربه کافی، دقت و علاقه، آماده ارائه خدمات ذیل می باشد

- ◆ دریافت حقوق و مزایای دولتی
- ◆ حقوق بازنشستگی در آمریکا
- ◆ گرفتن *Employer Identification Number*
- ◆ ثبت *Fictitious Business Name*
- ◆ تشکیل شرکت ها (*Incorporation, LLC, DBA*)
- ◆ گرفتن وقت از سفارت ایران، رزرو بلیط و هتل
- ◆ طلاق در آمریکا
- ◆ تعویض نام

- ◆ اخذ تابعیت آمریکا و تمدید گرین کارت
- ◆ دریافت گرین کارت از طریق ازدواج و خانواده
- ◆ تهیه و تنظیم وصیت نامه
- ◆ دریافت پاسپورت سفید و پاسپورت آمریکایی
- ◆ تهیه و تنظیم دعوت نامه
- ◆ سوشیال سکیوریتی
- ◆ مدیکر و مدیکال
- ◆ دریافت حقوق پرستار و از کار افتادگی

دفتر خدمات بین المللی با سرعت عمل، دقت و پشت کار، شما را همیاری می کند!

Office of International Services is not a Law Firm

Phone: (408) 909-9060 ◆ Toll Free: (888) 350-9060 ◆ Fax: (408) 503-0040

900 S. Winchester Blvd. #6, San Jose, CA 95128



برنامه‌های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در ماه‌های جولای و آگوست ۲۰۱۹

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612 www.iccnc.org (510) 832-7600

info@iccnc.org or Pr@iccnc.org facebook.com/ICCNCORG Telegram: @iccnc



۱۵۰ سخنرانی مهم از بزرگان اندیشه و فرهنگ در کانال یوتیوب ICCNC

در کانال یوتیوب مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا نزدیک به ۱۵۰ سخنرانی از بزرگان فرهنگ و اندیشه همانند دکتر حسین نصر، دکتر عبدالکریم سروش، مهندس عبدالعلی بازرگان، دکتر محسن کدیور، دکتر امید صفی، دکتر حمید موانی، دکتر آریا رازفر، آقای مصطفی دانشگر و ... بارگزاری شده است. با عضویت در کانال یوتیوب ICCNC از امکانات و سخنرانی‌های آن استفاده کرده و از تازه‌ترین سخنرانی‌های بارگزاری شده، مطلع شوید.

<https://www.youtube.com/user/iccnc1>

شب صحبت و شعرخوانی با حضور دکتر عبدالکریم سروش

شنبه ۱۳ جولای و ۳ آگوست - ساعت ۶:۱۵ عصر

سخنرانی مهندس عبدالعلی بازرگان

شنبه ۱۰ آگوست ۲۰۱۹ ساعت ۶ عصر در ICCNC

درس‌گفتارهای دکتر عبدالکریم سروش

- ۱- شرح «کیمیای سعادت غزالی» شنبه ۱۳ جولای و ۳ آگوست ساعت ۴:۳۰ عصر در مرکز.
- ۲- «انجیل و قرآن» جمعه ۱۹ جولای و ۱۶ آگوست، ساعت ۷:۳۰ عصر از سوی بنیاد توحید.
- ۳- «دین و قدرت» یکشنبه‌ها ۱۴ و ۲۸ جولای، ۱۱ و ۲۵ آگوست ساعت ۶ عصر در Campbell.
- ۴- درس‌گفتار «شرح دفتر نخست مثنوی» یکشنبه ۲۱ جولای، ۴ و ۱۸ آگوست ساعت ۶ عصر در Campbell Community Center Room Q84

مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا (ICCNC) برگزار می‌کند

سلسله سخنرانی‌های مهندس عبدالعلی بازرگان

Lecture Series with Abdolali Bazrgan

Netherlands Aug. 31, 2019 6:00 P.M.

شنبه ۳۱ آگوست ۲۰۱۹ ساعت ۶:۰۰ عصر از سوی بنیاد توحید در مرکز

Light dinner will be served. همراه با شامی مختصر

مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا (ICCNC) برگزار می‌کند

مجموعه کتاب‌ها و درس‌گفتارهای دکتر عبدالکریم سروش تا پایان آگوست ۲۰۱۹

۱۶ جولای ۲۰۱۹ موضوع: کیمیای سعادت غزالی ساعت: ۴:۳۰ عصر	۱۹ جولای ۲۰۱۹ موضوع: انجیل و قرآن ساعت: ۷:۳۰ عصر
۲۱ جولای ۲۰۱۹ موضوع: دین و قدرت ساعت: ۶ عصر	۲۵ آگوست ۲۰۱۹ موضوع: شرح دفتر نخست مثنوی ساعت: ۴ و ۱۸ عصر

برای کتب اطلاعات بیشتر و دستاورد در کتابخانه با ما تماس بگیرید: pr@iccnc.org



خدمات رسمی مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا شامل عقد و ازدواج، طلاق، تشرّف به اسلام، و تدفین و ترحیم
Islamic Services Offered by ICCNC



Marriage: The Islamic marriage ceremony and recitation of "Khotbeh Aghd" at ICCNC or other Locations. ICCNC issues marriage certificates that are accepted by the Interest Section of the Islamic Republic of Iran. (IRI) in Washington D.C.



Divorce: The Islamic divorce ceremonies and recitation of "Khotbeh Talagh" are held at ICCNC only. ICCNC issues certificates that are accepted by the Interest Section of IRI.



Accepting Islam: ICCNC helps individuals interested in giving "Shahada" and accepting become muslims. ICCNC issues a certificate for this process.



Islamic Burial: ICCNC provides complete burial services in accordance to the Islamic laws. Moreover, ICCNC has burial sites for sale in the Muslim sections in Hayward and Los Gatos, cemeteries.

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612 www.iccnc.org (510) 832-7600
info@iccnc.org or Pr@iccnc.org facebook.com/ICCNCORG Telegram: @iccnc

مانده است و طرفداران خشمگین که هر روز در کنار دفتر باشگاه شعار می دهند و طفل متین و محبوب پرسپولیس ها آقای باقری می گوید، «من هنوز آماده نیستم که مربی پرسپولیس شوم». آیا روزهای سخت از راه خواهند رسید!

باید چشم ها را به واقعیت دوخت، یک بازیکن خارجی تراکتور سازی در روزنامه می گوید که او در ایران غم زده و غمگین بوده است و هرگز به این دوزخ (تبریز) باز نخواهد گشت. مسایل را باید به گونه ای گفت که با واقعیت همراه بود. معرفت اخلاقی را رعایت کردن، مکانیزم های رفاهی را در زندگی روزمره بازیکنان، مربیان و حتی داوران افزایش دادن تا امید برای آنهایی که با امید بدین کشور پا می گذراند ناامید نگردند و پشت خود را نگاه کنند. فراموش نکنیم در فوتبال ما خلائی اخلاقی بوجود آمده است که باین زودی ها پرشدنی نیست و در این میان هیچکس دلش برای قربانی واقعی که فوتبال است نمی سوزد. هیچکدام از این تیم ها قادر به پرورش دادن جوانان مستعد نیستند. در این شوره زار هیچ گلی رویش نمی کند. روزنامه های ورزشی فراوان، تمامی صفحات خود را تماما با فوتبال پر می کنند تا آن را بفروشد. آنها در این بازار وحشت خبر سازند. مربیان خارجی که می آیند و می روند و مربیان داخلی که از کپروش و تا چندی دیگر از ویلموس گله می کنند. دیگر حتی فیروز کریمی هم مسخره بازی نمی کند و از این تیم به آن تیم می رود، مثل فرهاد کاظمی و مثل فراز کمالوند، در این میان فری کله پز هم خانه نشین شده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

غمگین می شوند! در فوتبالی که دیزلی از ترکیه، استراماچونی از ایتالیا و تنی چند از کرواسی می آیند و همه هم دستیاران خود را با خود همراه آورده اند، این ارز لازم از کجا تامین می شود؟

فدراسیون، باشگاه ها و فوتبال نحیف ما زیر چرخ های مناسبات بین المللی خرد می شود و ما هم همواره به این مساله کمک می کنیم. بی برنامه گی، نداشتن ورزشگاه های مناسب، زمین های بد، عدم ورود بانوان به ورزشگاه ها و حالا جنگ تماشاگران در ورزشگاه ها. آقای یاگودیچ مربی مس کرمان در مصاحبه ای می گوید که بیست سال است در ایران مربیگری می کند و بسیار خوشحال است که از این حقوق خانه ای در کرواسی کنار دریا خریده است تا سال های بازنشستگی را در آن بگذراند. او کسی را به خانه اش دعوت نمی کند فقط خوشحال است مثل آقای برانکو که روزنامه های آلمانی نوشتند چمدانی پر از پول برای برانکو، اما او با همه این ها از پرسپولیس رفت و پرسپولیس های قرمز را افسرده کرد. جالب اینجاست که او در روزهای محرم لباس سیاه می پوشید و در کنار زمین مسابقه شال گردن قرمزی به گردن می آویخت، حالا از پرسپولیس محبوب اش شکایت کرده است و با تیم های عربستان قرارداد بسته است و پول بیشتر آن هم به دلار سر وقت پرداخت می شود. خیلی ها می گویند او در استارت نشسته بود که مربی تیم ملی شود و وقتی آقای ویلموس جای کپروش نشست، او خیلی خوشحال بنظر نمی رسید. دیگر تا کجا می خواست با پرسپولیس پیش برود و حالا پرسپولیس



ورزش از نگاه من

احمد طوسی

Email: atousi1515@gmail.com

اخلاقی را زیر پا می نهد. سردار ریاست تیمی که استعفا می دهد باید بگوید چرا؟ آنها می روند بدون آنکه به ناکامی خود اعتراف کنند. آشکار کردن نارسائی های مشترک که همه ما در آن سهمی کم و بیش داریم کار شرم آوری نیست و احتیاجی نیست که نان مظلومیت خود را خورد. مدت هاست می توان فهمید که در این لیگ خشک و یخ زده هیچ ایده تازه ای وجود ندارد و هیچ مربی جوانی نوآوری نمی کند.

هنوز آقای ویلموس پای از پله هوپیمان به زمین ننهاده مجید جلالی لپ تاپش را باز می کند و می گوید «او بهتر از کی روش است». او با تیم ملی از سوریه جنگ زده در تهران یک مغلوب می سازد. هنوز یک هفته نشده تیم ملی در کره جنوبی با کره تساوی می کند و همه به به و چه چه می کنند. باور کنید او هنوز نام بازیکنان را نمی داند. همه کی روش را محکوم می کنند. او بچه های پر استعداد ایران را در غالب دفاعی فرد می برد و می گویند آنها باید حمله کنند. همه فراموش کرده اند، تا قبل از کی روش ما در همین تهران به عرب ها می باختیم. کسی دیگر از نام ایران هراسی بدل راه نمی داد. او ابتدا به ترمیم دفاع پرداخت. رحمتی، عقیلی و خیلی ها را کنار گذاشت و بنائی نو ساخت. تیم او تیم روزنامه ها نبود. او دفاعی را بنا نهاد که سال ها گل نخورد و بعد به پیدا کردن استعدادهای دیگر پرداخت. او همین دیروز در مسابقات کوپا آمریکا با تیم کلمبیا آرژانتین بزرگ را دو بر صفر مغلوب کرد و روزنامه های ایران به سادگی از آن گذشتند. او از کلمبیا تیمی ساخته است که حالا همه حسرت از دست دادن او را می خورند. مایلی کهن، جلالی، درخشان، همه پروها هنوز هم غرغر می کنند. آنها از پیروزی او در کلمبیا هم

برای آنکه یک کوشش همگانی در جهت دگرگون ساختن فوتبال ما صورت گیرد، باید از ایدئالیسم و انضباط اجتماعی، وظیفه شناسی و گرایش به مقدم داشتن مصالح عمومی باشگاه ها، مربیان، داوران، بازیکنان بر منافع فردی در کار باشد، در غیر آن نه یک همکاری و هم گامی برای توسعه بلکه فرصت طلبی و مسابقه ای برای به سفر رفتن، پولدار شدن و بدست آوردن غنیمت های شغلی در میان خواهد بود. متأسفانه همه آنهایی که به رهبری فدراسیون فوتبال رسیده اند در پی آن بوده اند که آن را از ذهن خود بسازند. در حالیکه فوتبال اگر چه یک بازی است اما یک باور علمی است. با آنکه همه این رئیس ها دریافته اند که برای هیچ آدمی فرصت دوباره زیستن نیست، اما آنها اغلب اسیر خود محوری، بی گذشتی و غرور ناخواسته شده اند. در فوتبال ما فقر موجود فقر اقتصادی نیست گرچه همه باشگاه ها بدهکارند، بدون تردید فقر موجود، عدم مدیریت درست و فقر فرهنگی است. همواره می توان به این مساله اشاره کرد که خراب کردن اگر حاصلش یک ساختمان تازه نباشد. عمل قابل ستایشی نیست. همه ما که به نوعی سنگ فوتبال را بر سینه می زنیم باید باهم روراست باشیم. فوتبال ما در وضع متزلزلی است. چگونه می توان در این مورد سکوت کرد؟ آیا کوله باری از مسئولیت در پشت ما است که باید آن را به نسل بعد انتقال داد؟

در جامعه ای خالی از صداقت که هر کس سعی بر آن دارد، بهر بهانه ای دیگری را مقصر قلمداد کند و بر بام کوتاه تر چنگ بیندازد، این امر سبب فروپاشی ارزش ها و قراردادهای اجتماعی است. بازیکنی که با سه تیم قرارداد می بندد، قراردادهای

تسلیت

آقای نعیم سعداوی عزیز،

همه ما متاثر و متأسفیم. تسلیت ما را بپذیرید.

دکتر رضا مومنی - تیم فوتبال پارسینان فرزنو

تسلیت

آقای سعداوی عزیز،

با اظهار همدردی و نهایت تاثر در گذشت همسر گرامی تان را به جنابعالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و برایتان صبر و شکیبایی مسئلت می نمایم.

افلیا پرویزاد و همکاران

تسلیت

آقای مهندس نعیم سعداوی،

در گذشت همسر گرامیت، سرکار خانم دکتر «نسیم قنبری» را از صمیم قلب به شما، دوستان و آشنایان تسلیت می گویم.

لاله، علی و احمد طوسی

احترام دستور غذا گرفت و سفارشات را با سرعت و دقت هر چه تمام تر انجام داد و مثل شاخ شمشاد قدری جلوی میز ما، قراول ایستاد که طبعاً غیر عادی می نمود. اول خیال کردیم که چکمه ها و هیبت جناب سرهنگ او را گرفته ولی مسئله چیز دیگری بود. وقتی صورت اعمال مان را خواستیم، سری تکان داد. بلندتر خواهش کردیم، لبانش را روی هم فشار داد و سرش روی گردن چند مرتبه به شمال و جنوب چرخاند! یعنی که غیر ممکن است! به هم نگاه کردیم. باز آقای «ع» شوخیش گل کرد و چند تا کلمه با Ci, Ci و سینیور قاطی تحویل داد و این بار جوان گفت: «آقایان، ما «سیسیلی»ها، مردم دست پایین و رعیت مسلک و زبان مان خیلی عامی و محلی است. ما که تحصیلات عالی نداریم که قادر باشیم مثل ایشان (اشاره به آقای «ع») اصیل و فصیح ایتالیایی صحبت کنیم. ما زبان علمی و شهری خودمان را خوب درک نمی کنیم! باعث خجالت است، امشب این افتخار نصیب من شده که ارباب و دوستان به رستوران کوچک من آمده اند. برای خانم امشب شرح خواهم داد که میزبان یک ایتالیایی اصیل بودم! شما میهمان من هستید و باز هم در خدمت هستم!»

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

های دوران رضاشاهی و شلوار سواره نظام آن زمان، مثل فرمانده ای که نقاط استراتژیکی دشمن را علامت گذاری کرده، مسیر خطوط حمله را مشخص نموده، با گفتن اهوم حاکی از رضایت خاطر، جاده برایتون را به سوی لندن به خوشی و خرمی در پیش گرفتیم.

پس از ساعتی رانندگی، هوای انگلیس ذات خودش را نشان داد. آسمان صاف و نیلی ناگهان به ابر قیری مبدل و مخلوط باران و تگرگ برای ربع ساعتی ما را میهمان و سرگرم کرد. البته ترک بارش شکست. اما هوا تاریک شده بود.

دوستان تصمیم گرفتند برای تغییر ذائقه و لبی تر کردن و پرداخت عوارض ناشی از آن! با سبز شدن اولین رستوران سرراهی توقف کنند و آن اولین هم یک رستوران کوچک ایتالیایی بود که تابلوی نئون آن با چشمک زدن ما را به داخل دعوت کرد.

جوانی که گویا صاحب رستوران خلوت بود، جلو آمد و با لهجه ایتالیایی گفت: «هرجا دلتان می خواهد بنشینید.» یکی از دوستان بذله گو و شوخ ما ناگهان شروع کرد با جملات نامفهوم و بی ربط و به اصطلاح به سبک ایتالیایی صحبت کردن. ما که جلوی خنده مان را گرفتیم ولی عکس العمل جوان جالب بود. دیگر زبان ایتالیایی، قاطی حرف زدنش نکرد و با



خاطرات در گذر زمان

هوشمند عقیلی

جناب سرهنگ در برایتون

خرید عتیقه جات به آن دیار آمده بودند و جناب سرهنگ بازنشسته زمان رضا شاه که هنوز هم همان حال و هوای درجه داری و ارتشی را حفظ کرده و به قول خودشان، اصلاً سرباز از مادر متولد شده بودند! پس از دیدار و گذران دو روزی خوش و خاطره انگیز قرار شد آقایان هم برای انجام کارهایی به لندن آمده و بنده را هم به عنوان سربار، همراه ببرند که کلی خوشحال شدم، چرا که من محصل، یک راه قطار برایتون-لندن را به قول آنها Save می کردم.

عصر روز موعود از هتل شان به سراغ خوابگاه Bed & Breakfast بنده آمده و جناب سرهنگ اول در یک ایستگاه بنزین خدمت مفصلی به اتومبیل جادار و مدل قبل از تولدشان کرده و برای اطمینان خاطر بیشتر، نقشه امپراطوری بریتانیا را روی کاپوت اتومبیل پهن کردند و با آن چکمه

بار دیگری که طعم تلخ و شیرین درس خواندن را چشیدم، زمان اشتغال اداری بود! یک عدد بورس تحصیلی از طرف یونسکو- یک واحد زندگی محصلی با مواجب، یک پوند و یک شیلینگ پول توجیبی روزانه! و درحوالی لندن.

این بورس را هم نه به خاطر این که زبان انگلیسی را فوت آب بودم! نخیر، چون بقیه همکاران اداری از لحاظ زبان خارجی، چنان از بیخ عرب بودند که اگر از آنها آزمایش زبان عربی می شد قطعاً همگی قبول می شدند! به هرحال درشهرهمکاران، بنده پادشاه شدم!

در فرصت تعطیلات دو سه روزه ای، برای دیدن بچه خواهرم که در برایتون درس می خواند، به آن شهر رفتم و در آنجا با سه شخصیت ایرانی که چون سه یار دبستانی بودند، آشنا شدم. دو نفر بازرگان که برای



Immigration & Translation Services

۱۳۱۸-۵۵۴-۴۰۸

شرکت ساعی

مشکل گشای شهر شما



کارت سبز، ویزای نامزدی

امور مربوط به دفتر حفاظت ایران

ترجمه کلیه مدارک، عکس گذرنامه

تشکیل شرکت ها

تعویض نام

تابعیت

www.saeicompany.com

I am not an attorney

(408)554-1318

برای اطلاعات بیشتر با آقای داریوش گیلانی تماس بگیرید

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

این زن نیکوکار، توانسته فصلی از تاریخ فرهنگی ایران را به ثبت برساند. فیلم گرچه در محدوده محل کار او و دفتر شواری کتاب کودکان می گذرد، اما در فواصل آن با نقب به گذشته و تاریخچه فعالیت این مرکز و خانم مذکور می تواند ببیند را با آنچه مدنظر سازنده فیلم است و به ارزش کاری که خانم توران فرهادی و همکارانش انجام می دهند، آشنا کند.

ساختن مستندهایی که ارکان هر جامعه را مدنظر دارند در هر کشوری لازم است تا ضمن درج فعالیت های اجتماعی، فرهنگی و تاریخی

شهروندانش، تاریخ آن کشور را برای آیندگان ثبت و غنا بخشند.

عودلاجان

توجه به تاریخ معاصر ایران، یکی از نکات ارزنده ای است که فیلمسازان جوان امروز سینمای ایران به آن نظر دارند و می کوشند تا حد امکان این سندهای تاریخی (محلله ها، شهرها، رسومات...) را از طریق فیلم برای آیندگان ثبت کنند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۰

بی شماری را به این حیطة کشانده که هر کدام گویای بخشی از زندگی و جامعه ایران در اقصی نقاط کشور بوده است. از آن جمله «رخشان بنی اعتماد» سازنده فیلم مستند «توران خانم» است که سالهاست به این ژانر اشتغال دارد و فیلم های دیدنی بسیاری را نظیر: زیر پوست شب، قناری زرد، فرش ایرانی، خانم اردیبهشت،

صحنه ای از فیلم «عودلاجان»

کهریزک... را طی سالیان عرضه کرده که هر کدام جای تعمق دارد.

«توران خانم» درباره زندگی «توران فرهادی» است که نخستین دائرة المعارف کودکان و مدرسه فرهاد را در ایران تاسیس کرد. او که اینک ۸۹ سال سن دارد، نه تنها از فعالیت های فرهنگی خود نکاسته، بلکه با کسانی که او را باور داشته و دارند به کار ارزنده تعلیم و تربیتش ادامه می دهد و «بنی اعتماد» با بردن دوربینش به دنیای

دنیای سینما

سعید شفا

این دومین فیلم «زارع» است، اما نشان می دهد از نظر تکنیکی و داستانی به کارش آشناست و می داند چگونه شخصیت ها را پرورش، اتفاقات را قابل توجیه، صحنه ها را درست زاویه بندی و فیلمبرداری کند. حتی باربزه کاری های متعددی نظیر نشان دادن زن که پول هایش را زیر یک گلدان پنهان کرده، و هربار که پولی بر می دارد، از یک زاویه ثابت آن را

نشان می دهد تا اینکه بار آخر که آخرین باقیمانده پول زن است، او را از زاویه دیگری نشان می دهد که همین نشان از توجه او به تکنیک و قابلیت کارش دارد. فیلم گرچه اکثرا در آپارتمان اتفاق می افتد، اما با ادغام صحنه های خارجی و سوژه بکر و متعارف، احساس محدود بودن مکان را به تماشاگر القا نمی کند و گرچه در برخی از صحنه ها به خاطر نگهداری جسد مرد، کمی تماشای نماها سخت می شود، اما چون در روال داستان است، می توان آن صحنه ها را تحمل کرد. بازی «میترا حجار» دیدنی است و کودکی که نقش پسر آنها را بازی می کند، پا به پای «حجار» نقش کلیدی اش را به نحو

کسالت بار، تکراری و غیرقابل تماشا بوده اند. اما «وقتی پروانه شدم» ساخته «آرش زارع» بعد جدیدی به فیلم های آپارتمانی می دهد که از سبک «هیچکاک» (پنجره عقبی) و فیلم های مهیج تاثیر گرفته است. فیلم داستان یک خانواده سه نفره (شوهر، همسر و فرزند یازده ساله شان) است که پدر معتاد است و همسرش سعی دارد او را از استعمال مواد مخدر منع کند. در یک درگیری، مرد از پله ها به پائین پرتاب می شود و می میرد. همسر و پسر او سعی می کنند جسد او را پنهان و نیز زنده بودنش را به نحوی برای دیگران ادامه بدهند. مرد که عادت داشت ته سیگارهایش را

از بالای ساختمان به مقابل مغازه مجاور پرت کند، زن را وا می دارد تا آن را ادامه بدهد. دلال مواد مخدر که پولش را می خواهد دائم در کمین یافتن مرد است تا پولش را بگیرد و زن ناچار می شود صحنه ای ایجاد کند تا مابقی مواد را به او

پس بدهد. قصاب محله نیز پولش را می خواهد و نمونه های دیگر که زن برای هر یک فکری می اندیشد تا نبود شوهرش را در برابر دیگران مخفی نگه دارد. در این راه، پسر او که به پدرش نزدیکی صمیمانه ای داشت، می پذیرد تا با مادرش همکاری کند و همین ماجرای کل فیلم پرهیجان «زارع» را که یکی از دو فیلمنامه نویس فیلم هم هست تشکیل می دهد.



وقتی پروانه شدم

از زمانی که «فرهادی» فیلم «جدایی نادر از سیمین» را درون یک آپارتمان ساخت، فیلم های آپارتمانی سخت در سینمای ایران رایج شد که اکثرا هم



صحنه ای از فیلم «وقتی پروانه شدم»

از بالای ساختمان به مقابل مغازه مجاور پرت کند، زن را وا می دارد تا آن را ادامه بدهد. دلال مواد مخدر که پولش را می خواهد دائم در کمین یافتن مرد است تا پولش را بگیرد و زن ناچار می شود صحنه ای ایجاد کند تا مابقی مواد را به او

پس بدهد. قصاب محله نیز پولش را می خواهد و نمونه های دیگر که زن برای هر یک فکری می اندیشد تا نبود شوهرش را در برابر دیگران مخفی نگه دارد. در این راه، پسر او که به پدرش نزدیکی صمیمانه ای داشت، می پذیرد تا با مادرش همکاری کند و همین ماجرای کل فیلم پرهیجان «زارع» را که یکی از دو فیلمنامه نویس فیلم هم هست تشکیل می دهد.

حسن انجام می دهد و «زارع» با استفاده از امکاناتی که از نظر داستانی برای فیلمش ایجاد می کند، فیلمی متفاوت و دیدنی عرضه می کند.

توران خانم

سینمای مستند ایران در جوار سینمای تجاری آن- هم چنان قوی و زنده پیش می رود. در سالهای اخیر با توجه و حمایتی که از سینمای مستند در ایران شده، فیلمسازان



شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری



Shiva Moozoun

Attorney at Law

♦ دفاع در برابر IRS, FTB, BOE

♦ تشکیل ثبت و انحلال شرکت ها ♦ برنامه ریزی و آماده کردن اظهارنامه های مالیاتی برای اشخاص و شرکت ها ♦ تهیه و تنظیم وصیت نامه و تراست ♦ تهیه و تنظیم انواع قرارداد و اسناد حقوق ♦ آماده کردن فرم های مهاجرت

♦ IRS, BOE, FTB disputes ♦ Business, Corporation, Nonprofit Formation ♦ Tax preparation for individuals and small businesses, Trusts, Estates, Nonprofit ♦ Will, Trust, Estate Planning, Probate ♦ Draft/ Review/Renew legal contracts ♦ Immigration Services

Cell: (415) 314-1003 ♦ Office: (800) 493-7065

3550 Stevens Creek Blvd, Suite 340, San Jose, CA 95117

و اگر خدای نکرده آتش سوزی یا سیلی اتفاق بیفته، مصیبت است. آن شب من و شوهرم تا صبح خوابمان نمی برد. همه اش فکر می کردیم چرا این خانه را که چسبیده به تپه است، انتخاب کردیم. من حاج و واج نگاهشان می کردم. اصلا نمی دانستم منظورشان از اینهمه صحبت های بی سر و ته چیست. بالاخره گفتم: «خوب منظور از این جلسه انتقاد از مادر چیست؟» دختر بزرگم با لبخند مهربانانه ای گفت: «مادر جون، ناراحت نشو. ما مدت‌هاست که در احوالات تو کنجکاوی می کنیم. تو تازگی ها زیاد برای خودت فانتزی می سازی. مسائل کوچک را بزرگ می کنی. ما نگران بودیم. با دکترتان صحبت کردیم. مسائل را برایش شرح دادیم و همه به این نتیجه رسیدیم که شما انگزایتی دارید. یعنی دلواپسی و دلهره دارید که عاقبت خوبی ندارد.» بعد دختر کوچکم یک شیشه قرص از کیفش درآورد و گفت: «این چیز مهمی نیست. این را دکتر خودتان داده. قرص خوبی است به نام «زنکس» شما روزی یکی از اینها را بخورید دیگر نگران نمی شوید و فکرهای بیخودی نمی کنید و از مسائل کوچک حادثه درست نمی کنید.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

شما چه می دانید که شب در آن خانه چه کسانی می خوابند. پسر نگاه معناداری به خواهرانش کرد و گفت: «مادرجون، ما به خانواده ای که دخترمان دوست دخترشان است، اعتماد کافی داریم.» گفتم: «به پدر، برادر، دوست برادر، باغبان، چه می دانم به هر کسی که در آن خانه رفت و آمد دارد هم اعتماد دارید؟» پسرم گفت: «برای همین مسائل است که می خواهیم با شما صحبت کنیم. شما زیادی دلتان شور می زند.» دخترم گفت: «آره داداش. مثلا مامان به من ایراد می گیره که چرا پسر ده ساله ام را با دوچرخه به مدرسه اش که فقط ده دقیقه با خانه فاصله دارد، می فرستم.» گفتم: «البته که ایراد داره. این بچه باید از چند چهارراه رد شود، آنهم چهارراه های شلوغ. شماها دو تا ماشین دارید، چطور راضی می شوی که این بچه با دوچرخه بره مدرسه؟» دخترم گفت: «برای اینکه باید مرد باشه. باید یاد بگیره که خودش کارهای خودش را انجام بده.» دختر بزرگم گفت: «مامان خیلی حساس شده. ماه پیش که بالای تپه ای در لس آنجلس آتش سوزی شده بود، به من می گفت که (شماها باید خیلی مواظب باشید چون اون تپه ای که پشت اتاق خوابتان است، علف های زیادی داره



نوشخند و پوزخند

لبخند و زهرخند

عزت گودرزی (الهی)

etratelahi@aol.com

چگونه «عشق» تبدیل به «انگزایتی» می شود!

دیروز پسر و دخترهایم بدون خبر و ناگهانی به خانه ما آمدند. آن هم روز دوشنبه، روز کاری هر سه آنها که نه وقت ناهار بود و نه تعطیلی بخصوصی. اول کمی مضطرب شدم و فکر کردم حتما خبری شده یا اتفاقی افتاده که می خواهند مرا مطلع کنند. ولی به دلایلی که بعدا خواهم گفت، مهر سکوت بر لب زدم. برایشان جای آوردم. دختر بزرگم گفت: «مادر، بنشین، چقدر پذیرایی می کنی!» گفتم: «بچه ها صبر کنید برایتان سوهان عسلی بیاورم. تازه درست کرده ام.» سه تایی باهم گفتند: «نه، نه، بشین؛ سوهان نمی خواهیم.» این دفعه واقعا نگران شدم و پرسیدم: «چیه؟ چی شده؟ جون به لب شدم،

اتفاقی افتاده؟» سه نفری نگاهی رد و بدل کردند. دختر کوچکم لبخندی زد و گفت: «نه مادر؛ اتفاقی نیفتاده، می خواهیم با تو صحبت کنیم.» گفتم: «باید خبر مهمی باشه که شما سه تا کارتان را ول کرده و صبح دوشنبه که روز کاری اول هفته است، به سراغ من آمده اید.» پسرم گفت: «مادر، اول اجازه بدین من در حضور این دو تا خواهرم از شما سوالی بکنم که بعدا برایم حرف درنیاورند و نگویند دروغ گفته ام.» گفتم: «بپرس عزیزم. سراپا گوشم.» پسرم گفت: «مادر، تو در مورد این که دختر سیزده ساله من که نوه جنابعالی است در هفته دو سه بار در منزل دوستانتش بخوابد، ناراحتی؟» گفتم: «بله.



هنرستان موسیقی نژاد

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

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



(408)559-7864

Cell: (408)771-3996

کلاس های خصوصی و گروهی

14505 Union Ave San Jose, CA 95124

www.nejadmusic.com



Kathryn Burke
Attorney at Law

کاترین برک

وکیل متخصص امور مهاجرت

با همکاری مترجم فارسی، ترکی و روسی زبان از دفتر خدمات بین المللی



Chimnaz Shahbazzade
Immigration Consultant



- ♦ Business & Investment Visa
- ♦ Employment Based Green Card
- ♦ Family-Based Green Card
- ♦ Deportation & Asylum
- ♦ Citizenship & Naturalization
- ♦ Fiance Visa
- ♦ Tourist Visa
- ♦ Student Visa
- ♦ Entertainment Visa



By Appointment Only

- ♦ ویزای کار و سرمایه گذاری
- ♦ کارت سبز از طریق کارفرما
- ♦ کارت سبز از طریق خانواده
- ♦ پناهندگی و اخراج از آمریکا
- ♦ تابعیت
- ♦ ویزای نامزدی
- ♦ ویزای توریستی
- ♦ ویزای تحصیلی
- ♦ ویزای مخصوص هنرمندان

Phone: **(408) 909-9060**

Toll Free: **(888) 350-9060** ♦ Fax: **(408) 503-0040**

900 S. Winchester Blvd. #6, San Jose, CA 95128

منطقه فضول آباد

ای بابا

گاهی نارضایتی، یا ایرادهایمان را هرچه هست اولش می گیم: «ای بابا فکر کردیم اینجوری بگیم بهتره.» حالا چند تا از اینها را برایتان می نویسم.

👉 ای بابا، با این قیافه و لباس میخوای بری خواستگاری؟
👉 ای بابا، یه کتاب هفتاد صفحه ای را یک ماهه تمام نکردی. معلومه زیاد اهل کتاب نیستی.
👉 ای بابا، باز شنیدم رفتی ایران دست خالی. لااقل یه شیرینی، شکلاتی یا لباسی برای بچه های فامیل می بردی.

👉 ای بابا، باز شنیدم توی شرکت با یه مسئول درگیر شدی، اینجا هم بیرون می کنند.
👉 ای بابا، باز که دیشب توی مهمونی دیر اومدی. صدای همه در اومد. بخاطر تو همه دو ساعت دیر شام خوردند.

👉 ای بابا، باز دست خالی آمدی انجمن. همه از تو انتظار دارند یه چیزی بخونی یا بگی.
👉 ای بابا، باز مارو دعوت کرد قورمه سبزی بدمزه اش را گذاشت جلو ما. خب بلد نیستی یه چیز دیگه درست کن.

👉 ای بابا، همه میگن برادرت همه مهمونی ها را میره اما تا حالا یکنفر را به خانه اش دعوت نکرده.

👉 ای بابا، شما که ماشاءالله دانشگاه دیده ای، پس چرا دو تا کتاب تو خونه شما نیست؟
👉 ای بابا، چرا نمی زاری کسی که با تو حرف میزنه حرفش تموم بشه بعد تو حرف بزنی؟

👉 ای بابا، وقتی با دوستانت میری رستورانی یا کافی شاپی یه بار هم تو حساب کن. اینجوری که من دیده ام برات حرف درمیان.

👉 ای بابا، باز هم تو خونه ما با کفش اومدی رو قالی.

👉 ای بابا، باز اومدی خونه ما و سگتو آوردی؟

👉 ای بابا، یاد بگیر دست کم مجله ای یا روزنامه ای بخون. حالا به هر زبانی که بلدی. تو که فارسی و انگلیسی هر دو خوبه.

مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی

فریمان-کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



شانزده سال از آن تاریخ می گذرد، کاملا حرف های سست و بی منطق آن خانم را قبول ندارم و معتقدم او مرغ همسایه را غاز می دانست. اینک در رو فرمایشات آن خانم این مطالب تجربی و تاریخی را عرض می کنم. همگان می دانیم هموطنان ارمنی ما دو دسته اند. یک دسته اش از آغاز از مردمان همین سرزمین بوده اند و همه تجربه های تاریخی را مثل همه ملت ما دیده بودند و دسته دوم ارمنی های هستند که شاه عباس از صنعت و هنرشان خوشش آمده بود و عده ای از آنها را به اطراف اصفهان آورد و بخشی از املاک خود را هم به آنها داد و گفت اسمش را هم بگذارید جلفا و با ما زندگی کنید. این دو دسته ایرانیان ارمنی از همان تاریخ زبان، فرهنگ، راه و رسم مذهب حتی نوع غذای خود را تا امروز حفظ کرده اند و بی هیچ دغدغه ای مثل همه ایرانیان در این خاک زندگی کردند. دنباله مطلب در صفحه ۵۲

حرف های نادرست آن خانم یاد نمی رود
در همان اولین سالی که ما هم با یک لشکر آدم در سالتی قسم خوردیم و مدرک سیتی زنی گرفتیم و آمدیم به همین فریمان نازنین، یک روز مقاله کوتاهی به زبان فارسی به دستم رسید خانمی در مقاله توخالی صراحتا گفته بود که «من و بچه هایم در اینجا دو زبانی و دو فرهنگی بودن برایمان بسیار مشکل است و ناچارم یکی را انتخاب کنم و بهتره زبان مادری خودمان را بزارم کنار تا راحت تر زندگی کنیم.» من آن روزها از سخنان نادرست آن خانم رنجیدم و به قول یه پدر بزرگی دلم درد گرفت ولی رعایت احتیاط کردم و به خود گفتم که لابد او مدتیست در این قلمرو زندگی می کنه و تجربه داره. یک وقت ممکن است حرف درستی گفته باشه. ما عجالتا بهتره گز نکرده پاره نکنیم. خلاصه به سهم خود درصدد جوابی بر نیامدم و به قولی دم فرو بستم. امروز که بیش از

Horizon Solar Power

GO SOLAR & SAVE 50 to 70% of your Electricity Bill

NO DOWN PAYMENT OR INSTALLATION FEE

You May Qualify For One Year Free Electricity

IT'S JUST A NO BRAINER

www.Solar4Life.Net



Ali Bozorgi Talab

Certified Solar Energy Consultant

CsIb HIS# 118000 SP

Please call for more information

(408) 858-9300

یادداشت‌های بی تاریخ

دکتر صدرالدین الهی



حال دل در وزن غزل

به کلاس نمی رسید و یک روز که او گرم سخن بود و این از درآمدها، همشهری تو عینک خواندن را با عینک دیدن عوض کرد- این کار را در خلال درس به تکرار انجام می داد- در روی تازه وارد خیره شد و پرسید: «خانم اسم شما چیست؟» - مهپاره.

و او آن سرو روان را با نگاه تا آخرین صف کلاس بدرقه کرد و چون دخترک سر جایش نشست گفت:

خلقى به تو ماهپاره گویند

ای ماه بگو کجات پاره ست؟
اما این همشهری تو، هرگز از تو حرفی نمی زد. حالا که فکر می کنم کارش روی فردوسی و مقایسه داستان های او با تراژدی های یونان برای آن روزگار حرف تازه ای بود.

اما ای شیخ وای از آن روز که ناگهان برآشفت. پیش از آن هم هر وقت کسی در کلاس حرفی می زد و یا موجبات رنجشی فراهم می شد، هم شهری تو می غرید و می گفت: «نعود بالله من غضب الحليم، چو خشم آورد، ابر و باد آورد.»

و آن روز او خشم آورد و ابر و باد و چه ابر و بادی. یک پسر درس خوان داشتیم که با دوتای دیگر سر شاگرد اولی رقابت می کرد. و این جوان سخت کناره گیر، مغرور و عبوس بود. در کنار کتاب های درسی کتاب های جلد روزنامه شده ممنوعه می آورد و می خواند و چنان چهره ای به خود می گرفت که اگر نمی خواست لنین بشود، حداقل آرزوی تئوریستی حزب توده را بعد از احسان طبری در سر داشت.

او در اغلب بحث هایش بر ما چیره می شد و به همه چیز برابر قواعد مارکسیسم لنینیسم می نگریست و ما در برابر بسیار دانستن های کمسومولی او به بی عاری غارفانه ای متوسل می شدیم تا مجلی را پنهان کنیم.

اما آن روز هم شهری تو به جهتی از تو سخن می گفت که مثل مجسم فصاحت و بلاغتی و تاکید می ورزید که هیچ گوینده ای در زبان فارسی طلاق و لعاب زبان تو را ندارد. او گفت و گفت و گفت و لنین جوان که گویا آخرین رساله استالین درباره زبان شناسی را تازه خوانده بود از دهشت در رفت که: «استاد ولی سعدی در پروسه زبان

ای شیخ، تو یک هم شهری بلندبالای استوار داشتی که سالی چند است روی در نقاب خاک کشیده. او را بر من حق تعلیم است در سال های نوجوانی ام و از آن معلمان که اگر از درسش چیزی نیاموختم، از شوریدگی ها و گاه دیوانگی هایش بسیار آموخته ام.

سپه چرده، تلخ و دژم چهره بود. در رشته ادبیات فارسی که ما درس می خواندیم، یک سال هفته ای دو ساعت، به نظرم روزهای چهارشنبه، ساعت هشت صبح سر کلاس می آمد. اغلب ژولیده و خسته و نخفته و سخت بدخلق و درس «سخن سنجی» می داد که نه می شد بگوئی نقد ادبی است و نه می شد تصور کنی نوعی از ادبیات تطبیقی است.

شیرازی بود و عاشق خراسان و شعر درشت خراسانی و درشت تر از آن ترکستانی، فریفته بحور سنگین با وقفه ها و سکون ها و سکتها و کشیدن ها و فریفته فردوسی که وقتی در رستم و سهراب می خواند:

یکی داستان است پر آب چشم

دل نازک از رستم آید به خشم

خشم را به کسره و چنان سنگین ادا می کرد که پنداشتی رستم پسرکش زیر چنگال اوست و وقتی ناله سهراب را سر می داد که:

کنون گر تو در آب ماهی شوی

و یا چون شب اندر سیاهی شوی

و گر چون ستاره شوی بر سپهر

ببری ز روی زمین پاک مهر

بخواهد هم از تو پدر کین من

چو ببند که خشت است بالین من
ناگهان قطره ای اشک از زیر عینک سنگینش سرازیر می شد و باور نمی کردی که عقاب گریه کند و سنگ اشک بریزد.

سلیقه های عجیب داشت. در نظامی بهترین مثنوی را لیلی و مجنون می دانست که می گفت جوهر عشق را در این مثنوی ریخته اند و در مرگ لیلی همپای مجنون می گریست.

با این حال همشهری تو بذله گویی نکته سنج نیز بود. دخترکی سپیدرو، بالابلند و از قو به خود عاشق تر، همکلاس ما بود. هرگز در ساعات اول درس پیش از استاد

حال دل برگزیده است.»
و شروع کرد به آوردن مثال. ممکن است آنچه او به عنوان مثال داد حقیقتی نداشته باشد، اما آتش بازی آن روز این همشهری تو در دیوان غزلت چنان بود که امروز من هنوز جرقه های آن را می توانم روی کاغذ بریزم.

هم شهری تو گفت: آقای گوساله! کجا دیده ای شاعری اگر بیمار و خسته در اتاقش افتاده باشد با وزنی از این سنگین تر و در عین حال بیمارتر معشوق را طلب کند؟

گرم باز آمدی محبوب سیم اندام سنگین دل گل از خارم برآوردی و خار از پا و پا از گل
کجا دیده ای که شاعری شب بزم را که در گذر است با وزنی این چنین شتابان برای تشویق به بزم پیوستن دیگران به شعر آورده باشد؟

شب است و شاهد و شمع و شراب و شیرینی غنیمت است چنین شب که دوستان بینی
کجا دیده ای که شاعری راز پنهان کشش و کوشش جسم و جان را در وزنی این چنین در خور بچ ساخته باشد؟

مرا خود با تو چیزی در میان هست وگرنه روی زیبا در جهان هست
کجا دیده ای که شاعری آرزوی دیدار پرشوق یار را در وزنی با این همه ضرب و آهنگ جا داده باشد؟
دنباله مطلب در صفحه ۵۶

حمید ابطحی

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



Hamid Abtahi

منطقه

منطقه

منطقه

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

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

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

hamidabtahi21@yahoo.com + DRE# 01071456



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

12376 Saratoga Sunnyvale Rd. Saratoga, CA. 95070

بیمه رایگان برای موبایل خدمات کردیت کارت

مانی حاتمی
کارشناس-دارای بورد تخصصی تعمیر اعتباری
mani@zenithfg.com



چگونه کردیت خود را پس از ورشکستگی بازسازی کنید؟

آرش زاد
کارشناس-دارای بورد تخصصی تعمیر اعتباری
arash@zenithfg.com



۱- کردیت کارت های شخصی Wells Fargo
۲- کردیت کارت Citi. کردیت کارت Citi Prestige
۳- کردیت کارت First National
Bank of Omaha Absolute Rewards Card
۴- کردیت کارت U.S. Bank. کردیت کارت Plantinum Visa
۵- کردیت کارت Barclaycard
کردیت کارت Uber
چهارم: هر کدام از کردیت کارت هایی که در لیست بالا می بینید قوانین متفاوتی را برای دارنده کردیت کارت در نظر می گیرند. بعنوان مثال شرایط مربوط به کردیت کارت Wells Fargo را برای شما تشریح می کنم.

۱- سقف بیمه ۶۰۰ دلار برای یک گوشی.
۲- حداکثر استفاده بیمه ۲ بار در سال.
۳- سهم شما در تعمیر (Deductible) مبلغ ۲۵ دلار. دنباله مطلب در صفحه ۵۳

بیمه رایگان برای موبایل - تا سقف ۶۰۰ دلار، سرویسی که شرکت های ارائه دهنده کردیت کارت ارائه می دهند. ارائه بیمه رایگان برای گوشی های شما یکی از سرویس هایی است که کمتر کسی از آن اطلاع دارد، برای همین تصمیم گرفتیم این مطلب را بنویسیم. تصور کنید که شیشه آیفون شما شکسته و یا شاید هم گوشی دستی شما به سرعت رفته باشد، با خواندن همین مطلب احتمالاً بتوانید به رایگان گوشی خودتان را تعمیر و یا ۶۰۰ دلار به خاطر گم شدن گوشی خود دریافت کنید.

شرایط لازم چیست؟

اول: شما پرداخت ماهیانه خود را با کردیت کارت پرداخت می کنید.
دوم: کردیت کارت های تجاری و یا وپرداخت از Debit کارت قبول نیست.
سوم: همه کردیت کارت ها این بیمه را ارائه نمی دهند، شما باید برای پرداخت از یکی کردیت کارت های زیر استفاده کنید:

بازسازی کردیت با کردیت کارت های مربوط به فروشگاه ها: کردیت کارت های مربوط به فروشگاه ها شرایط کردیتی آسان تری دارند و ممکن است شما بعد از ورشکستگی نیز هنگامی که چندین ماه اقساط خود را با کردیت کارت Secured پرداخت کردید، واجد شرایط دریافت این کارت ها باشید. از آنجایی که این کارت ها نرخ بهره بالاتر از سایر کردیت کارتها دارند، پرداخت کامل حسابتان در هر ماه بسیار اهمیت دارد. دو خرج کوچک بر روی این کارت ها در ماه همراه با پرداخت به موقع آنها، تمام آن چیزی است که شما دارید تا یک سابقه پرداخت مثبت برای خود ایجاد کنید.

سابقه بازپرداخت حساب شما ۳۵ درصد از کردیت اسکور شما را تشکیل میدهد. بنابراین اقساط کوچک و پرداخت به موقع بهترین راه برای بازسازی کردیت شما پس از ورشکستگی است.

استراتژی هایی برای پرداخت وام دانشجویی: وام های دانشجویی غالباً دریافت مدرک دانشگاهی را ممکن می سازند، بطوری که در طول زمان به شما در کسب درآمد بیشتر کمک می کند. این در صورتی است که همه چیز خوب پیش برود. اما گاهی اوقات اوضاع همانطور که برنامه ریزی شده بود پیش نمی رود. ممکن است شما قبل از به پایان رساندن تحصیلات خود، آن را رها کنید. ممکن است بعد از فارغ التحصیل شدن، شغل پر درآمدی نداشته باشید، یا ممکن است به این نتیجه برسید که بیش از مقداری که بتوانید آن را پس دهید، پول قرض کرده اید. در حقیقت دو سوم فارغ التحصیلان کالج که در سال ۲۰۱۱ تحصیلات خود را به پایان رساندند، با میانگین بدهی وام دانشجویی ۲۶۶۰۰ دلار مواجه هستند. این دانشجویان به غیر از کمک گرفتن از والدین خود و زندگی کردن در شرایطی که بتوانند ذره به ذره (پنی به پنی) برای پرداخت بدهی خود کنار بگذارند، چه گزینه های دیگری دارند؟

خوشبختانه، برنامه های مختلف بازپرداخت وام دانشجویی وجود دارد که به شما کمک می کند تا بدهی خود را کاهش داده و یا بطور کامل پرداخت کنید.

ممکن است ورشکستگی بر روی کردیت ریپورت شما تا ده سال باقی بماند و تا زمانی که اقدامات لازم برای بازسازی کردیت خود را انجام ندهید، کردیت اسکور شما پایین خواهد ماند. برای مرور کلی و توضیح در مورد جایگاه کردیت شما پس از ورشکستگی، کردیت ریپورت را به صورت رایگان چک کنید. شما همچنین نیاز به یک بررسی رایگان در کردیت اسکور دارید. بازسازی کردیت پس از ورشکستگی به صبر، پشتکار و یک روند ثابت در پرداخت ماهانه و به موقع نیاز دارد.

یک کردیت کارت با Limit کم یک راه بسیار مناسب برای شروع است. اما به دلیل وجود ورشکستگی در کردیت، شما می بایست در زمان تقاضا برای کردیت کارت زیاده خواه نباشید. پس از ورشکستگی، ممکن است برای یک کردیت کارت متوسط، واجد شرایط نباشید. اما شما گزینه های دیگری مثل کردیت کارت های پس از ورشکستگی را در اختیار دارید. بازسازی کردیت خود را با یک کردیت کارت Secured آغاز کنید. کردیت کارت Secured یک راه خوب برای خروج از ورشکستگی است. با یک کردیت کارت Secured شما یک ودیعه در حساب پس انداز می گذارید و سپس این سپرده کردیت شما را ایمن می کند. Limit کردیت در کردیت کارت Secured به طور کلی به میزان سپرده شما بستگی دارد. بعنوان مثال اگر شما یک سپرده سیصد دلاری در یک کردیت کارت Secured با هزینه سالانه بیست دلار ایجاد کنید کردیت شما دویت و هشتاد دلار خواهد بود.

با انجام خریدهای کوچک و پرداخت حساب به موقع در هر ماه می توانید یک کردیت کارت Secured مفید برای کردیت خود ایجاد کنید. بدهی را پایین نگه دارید. استفاده از ده تا پانزده درصد از کردیت شما در هر ماه ایده آل است. اطمینان حاصل کنید که کردیت کارت Secured که انتخاب می کنید به «کردیت بیرو» اصلی گزارش می دهد. برای اطمینان از نتیجه بخش بودن تلاش شما در به حداکثر رساندن بازسازی کردیت باید مطمئن شوید که تمام پرداخت های به موقع شما بر روی هر سه کردیت ریپورت ها گزارش می شود.

دفتر خدمات اجتماعی ایرانیان

با مدیریت آذر نصیری

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

Azar Nassiri

Non-Attorney



خدمات سوشیال سکيوریتی



- ♦ مدیر و مدیکل
- ♦ سوشیال سکيوریتی (SSI)
- ♦ دریافت حقوق و مزایای دولتی (CAPI)
- ♦ دریافت حقوق پرستار
- ♦ دریافت حقوق بازنشستگی
- ♦ مصاحبه های سالانه سوشیال سکيوریتی
- ♦ انجام درخواست تجدید نظر در امور سوشیال سکيوریتی (Appeal)

در سراسر بی اریا

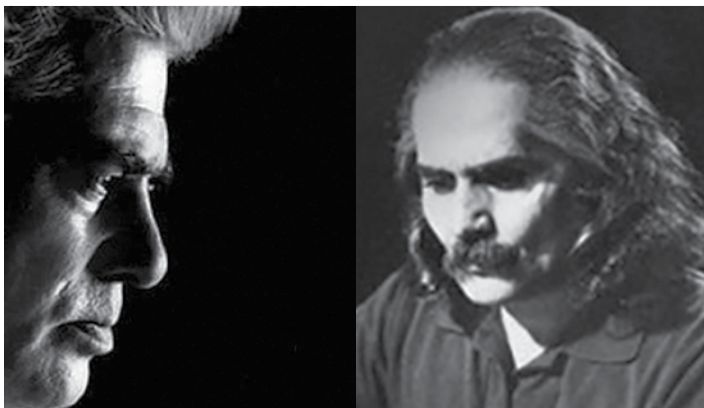
(415) 446-8682 + (925) 998-5340 + (408) 348-2595

Fax: (408) 247-5006

920 Saratoga Ave. #215, San Jose, CA 95129

جامعه‌شناسی مخاطبان شاملو و اخوان ثالث

دکتر محمد رضا شفیعی کدکنی^(۱)



شاعر گفته شده بهترین گواه این دعوی است. در میان ده‌ها مرثیه‌ای که برای شاملو چاپ شده، یک شعر متوسط هم پیدا نمی‌شود و دیدیم که یک سطر از این مرثیه در هیچ حافظه‌ای جای نگرفت، اما از میان مرثیه‌هایی که درباره‌ی اخوان گفته شد، از جمله شعرهای قهرمان، اسماعیل خوبی، سایه، سیمین بهبهانی و حسین منزوی، بعضی سطرهایشان در حافظه‌ی دوستداران جدی شعر هم اکنون نفوذ کرده است. برای کسانی که از فضای کهنه و تکراری شعر سنتی فارسی ملول‌اند، شعر شاملو واقعاً «هوای تازه»‌ای است. از عوالمی سخن می‌گوید که مورد نیاز روحی انسان معاصر است و آن عوالم در شعر اخوان کمتر وجود دارد.

یک تمایز دیگر نیز میان طرفداران این دو شاعر بزرگ وجود دارد. هواداران شعر شاملو تلقی‌شان از شعر تلقی «مطالعه» کردن است. شعر را مثل زمان مطالعه می‌کنند ولی طرفداران اخوان شعر را «مزمزه» می‌کنند و شعر او را در حافظه‌ها دارند.

حتی به لحاظ دو مقوله «کیفیت» و «کمیت» هم می‌توان درباره‌ی این دو گروه نظر داد. شماره «شاعران» طرفدار شاملو چند برابر شاعران طرفدار اخوان است، یعنی طرفداران شاملو به لحاظ «کمیت» بسیارند زیرا در مسابقه تنیس بدون تور همه کس برنده است و قهرمان اول. ولی طرفداران اخوان «کیفیت» کارشان بهتر است. مرثیه‌هایی که پس از مرگ این دو

تمام کرد، می‌رود و مجموعه شعرهای شاملو را ورق می‌زند و سطری از آن را گاه نفهمیده بر می‌گزیند و بالای مقاله‌اش می‌گذارد، به عنوان یک «عنصر دکوراتیو» و به نشانه‌ی روشنفکر بودن. تا قبل از نوشتن مقاله کوچک‌ترین خبری از وجود چنان عبارتی نداشته است. اما اگر کسی در مقاله‌اش استنادی به شعر اخوان داشته باشد، این استناد برجوشیده از حافظه و ضمیر ناخودآگاه اوست. قبل ازین که مقاله را بنویسد، آن سطر یا مصراع ضمیر او را فراگرفته بوده است. درین عرصه نیز استثناها را به یک سوی نهد.

همه ما اشخاصی را می‌شناسیم که سال هاست مدعی عروض‌دانی‌اند و در مؤسساتی هم عروض درس می‌دهند ولی اگر از وسط یک شعر حافظ یک یا دو کلمه را به‌هنگام خواندن یا نوشتن برداریم یا جایش را عوض کنیم اصلاً متوجه نمی‌شوند. گوش ایشان درک موسیقایی از شعر ندارد. در میان عامه مردم و حتی تحصیل کرده‌ها نیز این گونه افراد کم نیستند که ذاتاً ناموزون‌اند.

طرفداران شعر اخوان بیشتر کسانی هستند که شعر فارسی و ادبیات کهن را به خوبی می‌شناسند. برعکس، طرفداران شاملو گروهی از شعرخوانان و شعردوستان‌اند که ارتباط چندانی با عرصه تاریخ ادب فارسی ندارند. استثناها را به یک سوی نهد. اگر آماری از این دو گروه گرفته شود، نتیجه همین خواهد بود. این صف آرایی تا بدانجاست که بعضی از طرفداران شعر اخوان، شاملو را اصلاً شاعر نمی‌دانند. از چشم انداز دیگر، طرفداران اخوان را بیشتر کسانی تشکیل می‌دهند که نسبت به مسائل ملی ایران شیفتگی بسیار دارند، ولی طرفداران شاملو چنین نیستند. خوشبینانه‌ترین نگاه این است که بگوییم آنها از مسأله «وطن» فارغ‌اند.

شاملو در اندیشه روشنفکران ما، با هر تعریفی از روشنفکر، تبدیل به نوعی سمبول و رمز در جهت ستیزه با کهنگی و سنت شده است. شخصی که اصلاً کوچک‌ترین آشنایی و معرفتی به شعر ندارد، مقاله‌ای می‌نویسد درباره‌ی نمایشگاه نقاشی دوستش. بعد از این که مقاله را

Vipassana Meditation

مراقبه و وپاسانا چیست؟

وپیاسانا یکی از قدیمی‌ترین روش‌های مراقبه است که بیش از ۲۵۰۰ سال سابقه دارد. این یک شیوه عملی است بطریق خودنگری، برای از بین بردن تنش‌های درونی و پرورش بیشتر تعادل ذهنی. این آموزش ده روزه، در سکوتی کامل در مرکز مراقبه وپیاسانا انجام می‌شود و فرصت تجربه بهره‌وری مراقبه فشرده را برای همه فراهم می‌کند.

چه کسانی می‌توانند شرکت کنند؟

تمرین این روش برای همه افراد با هرگونه اعتقاد و مرامی آزاد است. وپیاسانا به همه کمک میکند تا شادمانه تر و هم‌سازتر زندگی کنند. این دوره توسط بنیاد غیر انتفاعی وپیاسانا برگزار می‌شود و به هیچ فرقه، مذهب و یا گروهی وابسته نیست. این دوره برای همگان رایگان است. هزینه‌های آن توسط شاگردان قدیمی بصورت کاملاً داوطلبانه تأمین می‌شود.

تاریخ برگزاری کلاس‌های رایگان شبانه روزی آموزش مراقبه وپیاسانا به

زبان فارسی / انگلیسی ۲۴ جولای تا ۴ آگوست ۲۰۱۹ در مرکز مراقبه وپیاسانا

California Vipassana Center in North Fork, CA

برای اطلاعات بیشتر لطفاً با ایمیل تماس بگیرید farsi.vipassana@gmail.com

برای ثبت نام لطفاً به وب سایت مراجعه کنید www.mahavana.dhamma.org

هیپنوتیزم تلقین باشد اما تلقین به عنوان یک سری کلمات و عبارات شفاهی با ژست های خاص به تنهایی و جدا از عوامل شخصیتی هیپنوتیزور و مراجع کارایی چندانی ندارد. هر کلمه یا عبارت که توسط فردی بیان می شود و دارای نفوذ و اثر خاصی در شنونده است ممکن است ادای همان کلمه و عبارت (تلقین) توسط فرد دیگر ادا شود و در شنونده آن اثر خاص گوینده اولی را نداشته باشد. لذا تاثیر کلمات صرفا به انتقال معنی و ادای کلمه نیست بلکه بیشتر به شخصیت و نفوذ گوینده و آگاهی و اعتماد به نفس او وابسته است، لذا تاثیر یک پیام صوتی جدا از نفوذ فکری و روحی افراد دارای آن اثر و جاذبه لازم نخواهد بود. مثل اینکه ما راجع به خواص سیب داد سخن بدهیم بدون اینکه درخت سیب در رویش و پرورش میوه سیب دخیل بدانیم. در این مثال درخت، وجود انسان و سیب تراوشات وجود اوست به صورت صوت و کلام و احساس و همانگونه که میوه از جوهر وجود درخت تغذیه می کند و رنگ و بو و مزه پیدا می کند، کلام نیز از منشاء اکتسابات و ذات انسان صادر می شود و رنگ و بوی شخصیت فرد گوینده را دارا

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

است. به همین مختصر اکتفا می کنم که درصدی از واقعیت این است که افرادی که زود بخواب می روند زود هم تحت هیپنوز قرار می گیرند.

کتاب هیپنوتیزم و روانشناسی یکی از آثار اینجانب است که در سال ۱۳۶۳ انتشار یافته و چندین بار تجدید چاپ شده و شامل عقاید و آراء دانشمندان در خصوص پدید هیپنوتیزم است.

نکته دوم در تایید این مطلب این است که خواب طبیعی موجب پائین آمدن سطح هوشیاری می شود. (توقف نسبی فعالیت مراکز احساسی ادراکی که در ارتباط با بخش خودآگاه، و سرعت و سهولت در پیدایش این حالت (زود به خواب رفتن) تولید یک حالت شرطی در فرد می کند و این همان مطلبی است که پاولف اشاره می کند و می گوید که ما از بدو تولد بوسیله اعمال و تجارب و کلمات و عبارات حالت شرطی پیدا می کنیم و هر کلمه که ادا می شود بر انگیزنده تجارب و مفاهیم آن کلمه در ضمیر ماست و همان حالت را در ما ایجاد می کند. پس عادت در سریع به خواب رفتن موجب تسهیل در سرعت هیپنوتیزم پذیری می شود.

سوال: آیا در هیپنوتیزم عامل اصلی تلقین است؟
پاسخ: بلی، عامل اصلی می تواند در



برخوردارند. این جنبه روانی احساسی برای پیشرفت در هنر موسیقی لازم است و آن عکس العمل ذهنی احساسی شخص است در قبال شنیدن نواهای مختلف که در همه افراد یکسان نیست.

عوامل روانی: به اهم این عوامل طی پرسش سوم اشاره شده فقط در اینجا عوامل ایجاد انواع پسینکوز و اختلالات عمیق شخصیتی را که علت جسمانی ندارند بعنوان عوامل بازدارنده اضافه می کنیم.

سوال: آیا کسانی که زود به خواب طبیعی می روند، زودتر از دیگران هیپنوتیزم می شوند؟

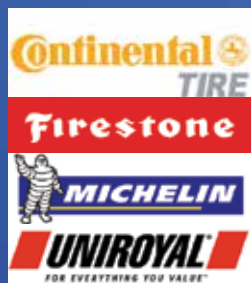
پاسخ: ایوان پتروویچ پاولف عصب شناس معروف روس مکانیسم خواب طبیعی و هیپنوز را یکی می داند و به نظر او خواب طبیعی یک پدیده توقفی است که در نیمکره ها و قشر مغز انتشار می یابد و به بخش های دیگر مغز می رسد و خواب عارض می شود چون در این خصوص (نظریه پاولف) در کتاب هیپنوتیزم و روانشناسی توضیحات کافی داده شده

چه عواملی سبب می شود که افراد تحت هیپنوز قرار نمی گیرند؟

دنباله بحث قبل: ار گروه عوامل جسمانی می توان به بعضی بیماری های مغز با منشاء ژنتیکی مانند کوی تیسوم و جنون سفلیسی ... اشاره کرد که سبب گسیختگی انسجام فعالیت ذهنی و پائین آمدن بهره هوشی می شوند و همچنین پاره ای بیماری ها و اختلالات عضوی مغز که سبب قطع ارتباطات الکتریکی بین مراکز ادراکی می شود. تاثیر پذیری هیپنوتیزمی یک حالت روانی خاص است که در سطحی متفاوت در ارتباط با حواس ظاهری و احساسات درونی افراد وجود دارد. بعنوان مثال: شنوایی در همه افراد وجود دارد اما برای کسی که قصد دارد تعلیم موزیک ببیند و در این رشته پیشرفت کند نیازمند شنوایی بسیار حساس و دقیقی است که در اکثر افراد ممکن است وجود نداشته باشد، هر چند که همه افراد از احساس شنوایی

S & S Tire And Auto Repair

Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated

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

Oil Change Special
Get \$10 OFF
Synthetic Oil Change

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

Established in 1996

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

We Are #1

در آمد است. هرگاه یکی از فعله ها مرد، اول کسی که بر سر جنازه اش حاضر است ماموران قنصل خانة اند که خود را وارث شرعی و عرفی او میدانند.»

و باری. چرخ این آسیاب هنوز هم به همان سبک و سیاق دیرین می چرخد و می چرخد.

کولی

رفیق مان مدام گلایه می کند که: «آخر تو چه رفیقی هستی که ما سالی ماهی یکبار بیشتر تو را نمی بینیم!» میگویم: «فرمانتان بروم، اولاً خانه تان با خانه مان دو ساعت فاصله دارد و ما در این پیرانه سری حال و حوصله دو ساعت رانندگی را نداریم. دوما اینکه ما روستا نشین هستیم و وقتی به شهرهای شلوغ می آییم دست و پای مان را گم می کنیم و می شویم آقای هالو! این است که ترجیح می دهیم در همین روستا شهر خودمان بمانیم که نه ترافیک دارد، نه شلوغی دارد، نه هیاهوی شهرهای بزرگ را دارد و نه آسمانخراش و اینجور زهرماری ها.»

رفیق مان اما رگ خواب مان را پیدا کرده است. می رود از این سوپر مارکت های چینی و کره ای مقداری ماهی می خرد و بعدش به ما زنگ می زند و می گوید: «حسن جان! امشب برایت «کولی» درست کرده ام. پا شو بیا اینجا کولی بخوریم!»

مجاورین کربلا و نجف، پراکنده های هند، بی سر و سامان های قطر، خرکچیان اسلامبول و آه کشان خیابان های پاریس اند. سید جمال الدین اسد آبادی تعداد گریختگان از وطن و مهاجران به کشورهای دیگر را بیش از یک پنجم جمعیت ایران می دانست و می نوشت:

«من در استانبول به ایرانیانی بر خوردم که با دست های ظریف پست ترین شغل ها را انجام میدادند. مانند سقایی، جارو کشی و خرکچی ...»

حاج زین العابدین مراغه ای معروف به ابراهیم بیگ در سیاحت نامه خود رنج ها و دردهای رانده شدگان از وطن را اینگونه بازتاب میدهد: «در سفر قفقاز و در باطوم، در محلات فقیر نشین به هر طرف که نگاه کردم جز «همشهری» ندیدم. پرسیدم: «چه کاره اند؟» گفتند: «اینها همگی فعله و حمال اند.» گفتم: «سبحان الله! در این شهر کوچک، چهل پنجاه هزار ایرانی آنهم به این وضع و حالت پریشانی؟» گفتند: «آقا جان! تمام دهات و شهرها و قصبات، حتی دهات قفقاز پر از این قبیل ایرانیان است. در ایران امنیت نیست. کار نیست. نان نیست. برخی از دست تعدی داروغه و کدخدا گریخته اند و برخی از دست باج گیری و تهمت های ملایان. در اینجا مرده مهاجران هم منبع



گریز ناگزیر

ودایع خدا نیستند؟ قدری پا از خاک ایران بیرون بگذارید و در عراق عرب و بلاد قفقاز، در عشق آباد و خاک روسیه هزار هزار رعایای بیچاره ایران را می بینید که از وطن عزیز خود، از دست تعدی و ظلم فرار کرده و کثیف ترین شغل ها را از سر ناچاری پیش گرفته اند. هر چه حمال و کناس و الاغچی و مزدور در آن نقاط می بینید همه ایرانی هستند. گوسفند های شما همه رفته متفرق شدند. نتیجه ظلم همین است که می بینید...»

میرزا آقا خان کرمانی - آن انسان خردمند قربانی استبداد - نیز می نویسد: «هر که بگوید ملت ایران از روی جهان نابود نشده است انصاف را شهید کرده است زیرا هر ساله یکصد هزار نفر از اهالی ایران از جور ستمکاران جلای وطن کرده به ممالک خارجه می روند. شاهد مدعا سنگ شکنان راه قفقاز و روسیه، حمالان بصره و بغداد، سیاه سوختگان تابش گرمای جزیره العرب،

یک زاهد فلورانس همعصر ماکیاولی - عالیجناب گیسپاردینی - می گوید: «هیچ قاعده مفیدی برای زیستن در زیر بار استبداد وجود ندارد به استثنای یک قاعده که در زمان شیوع بیماری طاعون نیز صادق است:

به دور ترین جایی که میتوانی بگریز. از آنجا که از دیر باز؛ حکومت های طاعونی در میهن ما همواره بر جان و مال و هستی و ناموس و حتی باورهای مردمان مان سیطره ای طاعونی داشته اند، لاجرم مهاجرت و گریز ناگزیر بخش لاینفکی از زندگانی ایرانیان بوده و این ملت چه پیش و چه پس از بر آمدن طاعون اسلام، همواره از ظلمتی به ظلمتی دیگر پرواز کرده اند.»

میرزا رضا کرمانی که گلوله اش سینه شاه قدر قدرت ناصرالدین شاه قاجار را درید، در دفاعیات خود می گوید: «... مگر این مردم بیچاره و این یک مشت رعیت ایران

امین رفسنجانی

متخصص و مشاور در امور املاک مسکونی

آگاهی و شناخت درست از آخرین تغییر و تحولات در امور خرید و فروش خانه و املاک بسیار مهم است. من می توانم شما را در این مورد مطلع نمایم.

(408) 857-2131



Amin Rafsanjani / Realtor
BRE #01989647

- ◆ Sales & Purchase
- ◆ Residential
- ◆ First time Buyers
- ◆ Free Market Evaluation
- ◆ Guided by Principles of Trust, Respect & Integrity

- ◆ خرید و فروش املاک در کوتاهترین مدت، مناسب ترین هزینه و بهترین قیمت
- ◆ مشاوره رایگان جهت بررسی توانایی مالی
- ◆ سال ها تجربه در خرید و فروش مسکن
- ◆ ارزیابی رایگان املاک مسکونی در اسرع وقت
- ◆ ارائه سرویس بهتر و تامین رضایت شما ضامن موفقیت من است



1567 Meridian Ave., San Jose, CA 95125



ARafsanjani@InteroRealEstate.com ◆ www.AminEstates.com

بدی به بار می آورد. بخصوص جدائی اجتماعی در بین جوان ها منجر به آسیب های روانی می شود. اجتماعی بودن و رفت و آمد سالم با فامیل، دوستان و همکاران در جامعه حالت شادی به بار آورده که منجر به کاهش میزان کورتیزول خون می شود.

خندیدن

خنده و داشتن حالت شاد میزان کورتیزول را پائین می آورد. بسیاری از روانپزشکان ارتباط مستقیم بین خندیدن و کاهش کورتیزول را به صورت علمی نشان داده اند. در گرد همائی ها و گفتن لطیفه و خندیدن به روحیه افراد کمک کرده و حالت آرامش به بار می آورد.

موسیقی

گوش کردن به موسیقی دلخواه برای هر فرد و تغییر خلق و خوی فرد و حالت آرامش، میزان کورتیزول را پائین می آورد. قدرت موسیقی در پائین آوردن اضطراب و استرس ثابت شده است و گوش کردن موسیقی ملایم و دلخواه روزانه چه در هنگام کار یا در خانه و یا هنگام قدم زدن به روحیه شاد فرد کمک می کند. افراد می توانند در این مسئله مهم شراکت کرده و بهم دیگر در پائین آوردن میزان کورتیزول بدن کمک کنند و از مواد غذایی ضد استرس استفاده کنند.

و کاهش فشار خون و در نهایت پائین آمدن کورتیزول می شود. پس از آن فرد احساس آرامش می کند پانزده دقیقه دو بار در روز مراقبه باعث آرامش جسم و روان می شود. برای مراقبه کافی است که روی یک صندلی به فرم راحت نشست، دست های خود را روی زانو گذاشته و چشمان خود را بسته نگهدارید، سپس به گذشته و آینده فکر نکنید و توجه خود را به زمان حال برگردانید و فکر خود را به یکی از حواس پنجگانه متصل کنید، نظیر شمارش تعداد نفس های خود و یا گوش کردن به یک موسیقی ملایم. تکرار این کار دو بار در روز و به مدت طولانی میزان کورتیزول را پائین می آورد و فرد دچار آرامش فکری و جسمی می شود. مراقبه می تواند در هر زمان و در هر مکان انجام گیرد ولی بهترین موقع آن هنگام طلوع و هنگام غروب آفتاب می باشد.

ارتباطات اجتماعی

نتیجه تحقیقات اخیر نشان می دهد که جدائی (isolation) باعث بالا رفتن میزان کورتیزول در خون می شود. اخیرا دانشمندان نشان داده اند که بالا بودن کورتیزول روی بعضی از ژن ها اثر گذاشته و منجر به آسیب های روانی می شود. جدائی تدریجا به افسردگی تبدیل شده و عواقب



تازه های دنیای پزشکی

دکتر منوچهر سلجوقیان

استرس چیست و چگونه می توان با آن مقابله کرد؟

می گردد، ولی چنانچه فرد دچار استرس طولانی مدت باشد مقدار آن بالا مانده و آسیب های زیادی به بار می آورد. روش های پائین آوردن میزان کورتیزول خون و در نتیجه خنثی کردن اثر استرس

فشارهای احساسی و روانی ناشی از عوامل محیطی و گاهی داخلی باعث بالا رفتن هورمون کورتیزول در بدن می شود. به همین دلیل هورمون کورتیزول بنام هورمون استرس معروف است. این



های روانی روی بدن به شرح زیر می باشند. گرچه روشهای فراوانی برای این کار وجود دارد ولی در این مقاله به پنج نوع آن که اهمیت بیشتری دارند خواهیم پرداخت.

فعالیت های فیزیکی مداوم

هرگونه ورزش و فعالیت خواه از نوع سنگین و شدید برای جوانان نظیر وزنه برداری، Cross fit و Kickboxing تا ورزش های آرام تر برای میان سالان و مسن ترها نظیر قدم زدن، شنا کردن، دوچرخه سواری و غیره میزان کورتیزول خون را پائین می آورند. بیست تا سی دقیقه هرگونه فعالیت فیزیکی موثر خواهد بود. ترس میزان کورتیزول را بالا می برد و فعالیت فیزیکی مداوم آن را پائین می آورد. فعالیت هایی نظیر بالا رفتن از پله ها بجای آسانسور، با دوچرخه سر کار رفتن، قدم زدن و خرید روزانه و این قبیل فعالیت ها در آخر روز میزان کورتیزول را پائین می آورد.

مدیتیشن

هرنوع مراقبه، اضطراب و استرس را کاهش داد. و میزان کورتیزول را پائین می آورد. ده بار نفس عمیق کشیدن عصب واگ (Vagus Nerve) را تحریک کرده که منجر به کم شدن ضربان قلب

هورمون در صورت بالا رفتن در خون باعث بروز علائم زیادی روی بدن انسان می شود. دانشمندان از زمان های قدیم می دانستند که بالا رفتن کورتیزول در بدن به حافظه و آموزش ضرر زده، سیستم ایمنی را ضعیف، استحکام استخوان ها را کم کرده و باعث اضافه وزن، بالا رفتن فشارخون، کلسترول و ضربان قلب می شود. استرس طولانی مدت و کورتیزول بالا باعث افسردگی و کم شدن عمر می شود. اخیرا نتیجه تحقیقات نشان داده است که بالا رفتن این هورمون در خون ناشی از وجود استرس، یک عامل محرک بیماری های روانی در نوجوانان می باشد. بدن انسان میزان کورتیزول خون را طبق مکانیسم خاصی در حد نرمال نگهداری می کند. بالا رفتن کورتیزول و پائین آمدن آن از حد نرمال هر دو ایجاد آسیب هایی در بدن می کنند. کورتیزول هورمون ضد التهاب بدن نیز می باشد و کم شدن آن در خون باعث بروز التهاب در بدن می شود. این هورمون از غدد فوق کلیه ترشح شده و وارد خون می شود تا اعمال فیزیولوژیکی خود را انجام دهد.

معمولا در اثر یک هیجان و اضطراب میزان کورتیزول بالا می رود و پس از برطرف شدن اثر آن هیجان به حالت طبیعی خود بر



Farima Berenji
MA - PhD

Sufi and Persian Dance Master and Dance Ethnologist
Certified International Dance Council/ UNESCO Dance Ambassador

Member of National Folk Dance Association
Artistic Director of the Worldwide Simorgh Dance Collective

Classes & Workshops for Kids & Adults

Specializing in Ancient Warrior & Mystical Persian Dance & Sufi Whirling

Dances of Iran, Azerbaijan, Georgia, Kafkaz, Uzbekistan, Tajikistan & Balkan

For information on classes & workshops contact:
website: farimadance.com
email: info@farimadance.com

سهیلا رضایی

متخصص در امور خرید و فروش املاک در شهر ساکرامنتو و حومه



Soheila Rezae
Lic.: 01834116

دو خانه بسیار زیبا در بهترین مناطق شهر رزویل
با قیمت های فوق العاده مناسب به فروش می رسد!
این اکازیون را از دست ندهید!

◆ **Beds: 4** (Downstairs bedroom) ◆ **Baths: 3** ◆ **Huge loft upstairs** ◆ **Sq Ft: 3384**
◆ **Lot size: .2410 Acre** ◆ **Lot SqFt: (Apprx.) 10498** ◆ **Year Build: 2000**
201 Half Dome Ct., Roseville, CA Price: \$599,900



◆ **Beds: 4** ◆ **Baths: 3** (2 1)(FH) ◆ **Sq Ft: 3167** ◆ **Lot size: 8973** ◆ **Year Build: 2001**
◆ **High Ceiling** ◆ **Master Bedroom Downstairs** ◆ **Paradise Looking Backyard**
◆ **Updated & Remodeled** ◆ **Large Loft** **Price: \$649,900**
3141 Mount Tamalpais Dr, Roseville CA 95747



Soheila.Realtor@gmail.com

916-616-7395

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA 95661

Nick Sadek
Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

خواجه نظام‌الدين عبیدالله زاکانی



خواجه نظام‌الدين عبیدالله زاکانی معروف به عبید زاکانی شاعر، نویسنده و طنزپرداز فارسی‌زبان قرن هشتم هجری است که طبق قراین موجود در اواخر قرن هفتم یا اوایل قرن هشتم ه.ق. در یکی از توابع قزوین چشم به جهان گشود. علت مشهور بودن او به زاکانی نسبت داشتن او به خاندان زاکان است که این خاندان تیره‌ای از «عرب بنی خفاجه» بودند که بعد از مهاجرت به ایران به نزدیکی قروه در جزیناز توابع همدان رفتند و در آن ناحیه مستقر شدند.

در دستگاه پادشاهان فردی محترم بوده است. عبید در طول حیات خود لقب‌هایی را از امراء و حکام زمان خود گرفته‌است و اشعار خوب و رسائل بی‌نظیری دارد. عبید در تألیفات خود از چندین تن از پادشاهان و معاصران خود مانند علاءالدین محمد، شاه شیخ ابوالحسن اینجو، رکن‌الدین عبدالملک وزیر سلطان اویس جلایری و شاه شجاع مظفری را یاد کرده‌است. وی از نوابغ بزرگان است و می‌توان او را تا یک اندازه شبیه به نویسنده بزرگ فرانسوی ولتر دانست. وفات عبید زاکانی را تقی‌الدین کاشی در تذکره خود سال ۷۷۲ دانسته و صادق اصفهانی در کتاب شاهد صادق آن را ذیل وقایع سال ۷۷۱ آورده است.

دیناله مطلب در صفحه ۵۰

سیر و سفری در گلستان ادب پارسی

بخش سیزدهم

گردآوری و نگارش: پرویز نظامی



درباره شاهنامه فردوسی

بسیاری از مفاهیم اندرزی شاهنامه با بیانی دیگر در سخنان صوفیانه تکرار می‌شود. یک نمونه اش پیوستگی مستقیم و بی واسطه با پروردگار و با سرچشمه هستی است. بعضی کلمات رایج در ادب عرفانی که مفهوم وسیع کنایه ای به خود گرفته اند از شاهنامه نشأت کرده اند، چون: جام جهان بین، رخس، سیمرخ، از و خرد، و روشنایی در برابر ظلمت. بطور کلی اندیشه مزدیسنايي که مانند هاله ای عرفان ایران را در بر گرفته ، و سهروردی شهید یکی از مفسران آن است، از طریق شاهنامه به این سوره یافته. در محور قرار دادن خرد است که شاهنامه را از ادب عرفانی جدا می‌کند. عرفان در مقابل آن، عشق را قرار می‌دهد، یعنی جوشش درونی. تفاوت این دو دیدگاه ناشی از تفاوت جامعه‌هایی است که این دو در آن ها پدید آمده‌اند. زمینه کار شاهنامه جامعه ای است که هنوز از چاره جویی‌های زمینی دل برنگرفته است، در حالی که عرفان چون زمین را غیرقابل اصلاح می‌بیند، مسافر آسمان می‌شود، هجرت روح است.

تفاوت دیگر در چشمداشت از جهان دیگر است. در شاهنامه نیکی برای نفس نیکی جای نمایی دارد، هرچند آسایش و آرامش در جهان دیگر مورد نظر هست. از «مینو» که یاد می‌شود، عالمی سرا پا روشنی و بهجت است، نه جهانی شبیه به فرد اکمل این جهان، با خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها و لذائذ بی کران. حتی خرافه‌های زردتشتی پایان دوره ساسانی از شاهنامه پالوده شده است. البته داوری ای در کار هست، ولی از عذاب‌های سهمناک، آنگونه که در «ارداویراف نامه» برشمرده شده است حرف به میان نمی‌آید.

شاهنامه تنها کتاب در زبان فارسی است که خرد ناب را آموزش می‌دهد. ناصر خسرو که او نیز خردگر است، آن را به نحو دیگر می‌بیند، زیرا خرد را در خدمت اثبات مذهب اسماعیلی، در برابر خلافت بغداد می‌گذارد.

فردوسی بی طرف است، مورد توصیه او «خرد برین» است، خارج از ملاحظه مرام، سیاست یا آیین. خردکیهانی، که انطباق با مدار روزگار و طبیعت بشر دارد، و معطوف

به نیمه روشن سرشت انسانی است. خرد شاهنامه ابا ندارد که بدی‌ها را از جانب دوست نادیده نگردد، و به دشمن نیز انصاف بدهد. نبرد ایران و توران خیلی کمتر ناشی از قوم‌گرایی است که از روش‌گرایی؛ و به این سبب مردم عادی و سپاهیان ترکستان محکوم شناخته نمی‌شوند، بدی‌ها از چشم سران آنها دیده می‌شود.

اشاره ای هم درباره «زنان» شاهنامه در دوره داستانی داشته باشیم. در ادب کهن جهان به ندرت می‌توان نظیری برای آنها یافت که اینگونه توازن میان زیبایی جسم و زیبایی روح را در خود جای داده و اینگونه دل‌انگیزی را با متانت و شهامت و وظیفه‌شناسی همراه کرده باشند. این، بر اثر نفس شخص فردوسی است که در آنها دمیده شده است. با واقعیت را ترسیم کرده باشد. رودابه و تهمینه و فرنگیس و منیژه از این گونه‌اند، و چون هر چهار از نژاد کشور بیگانه‌اند که با ایران دشمنی دارد، دلیل دیگری می‌شوند بر بی‌طرفی شاهنامه، اگر برخوردی که با زن در ایلبادهم و بعضی از تراژدی‌های یونانی می‌شود با آنچه در شاهنامه می‌گذرد بسنجیم، موضوع روشن‌تر می‌گردد.

بگذریم از نزاعی که میان «آگامنون» و اخلیوس بر سر کنیزان در می‌گیرد، رفتار کلیتمنستر Clytemnestre همسر آگامنون را با شوهرش ببینیم (تراژدی آگامنون از ایسخیلوس)، رفتار منلاس و دخترش با اندروماک بیوه هکتور را ببینیم (تراژدی اندروماک اورپییدوس).

نکته ای که بر آن تکیه دارم، جو نجابتی است که در شاهنامه جریان دارد. به خونریزی‌ها رضا داده نمی‌شود، مگر آنجا که پای اصول در میان باشد، اما در برابر اصول، نزدیک‌ترین خویشاوند هم بی‌ارزش می‌شود. فریدون تا بدانجا جلو می‌رود که به مرگ دو فرزندش رضا دهد.

Ali Driving & Traffic School

کلاس‌های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

- ◆ Driving
- ◆ Training
- ◆ Traffic School
- ◆ Drivers Education
- ◆ Seniors, Teens & Adults
- ◆ Free Home & School Pickup
- ◆ Hiring & Training Instructors

Safe Driving Saves Lives



Safety is our most important concern

Licensed & Bonded

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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه‌ای

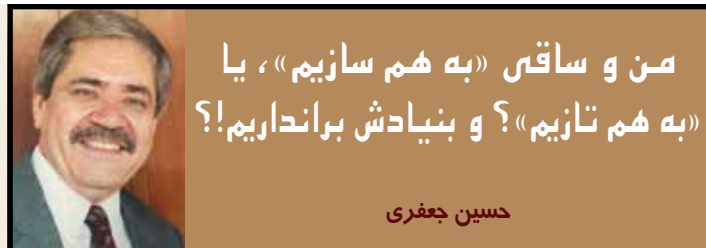
(408)370-9696 ◆ (408)394-5249

انسان، آنهم با هم و در یک زمان نیست بلکه تاختن یک نفر است به لشکر غم، اما پیش از تاختن این دو، همانگونه که اشاره رفت، با هم «ساخته اند» و ساقی که هنر و حرفه اش فراهم ساختن و ارائه شراب است، با وی ساخته و آن را به قدر وفور برای وی که تا زنده است، فراهم و ارائه کرده و به این ترتیب او را برای تاختن به لشکر غم، کاملاً آماده ساخته است.

باز تاکید کنم، «به هم ساختن» استفاده از واژه ایست که کاملاً مقصود را ادا می کند و به هیچ عنوان نیز اشتباه نیست و سر راست تر هم مقصود را بیان می کند. اما نخست حالت تاختن با ساقی را ندارد، درثانی به اعتقاد من درمقام مقایسه «به هم سازیم» با «به هم سازیم» با آنکه بار حافظانه «به هم سازیم» بیشتر و خیال انگیز تر است، اما «به هم سازیم» خوش فهم تر است و ادای مقصود را نیز سر راست تر بیان می کند و همانگونه که اشاره شد، آن حالت پیچ دار و خیال انگیز واژه های مورد استفاده حافظ را ندارد. تا نظر شما چه باشد و این استدلال تا چه حد مورد قبول صاحب نظران قرار گیرد.

واژه ها مراعات شده است! البته نباید فراموش کرد که این اصطلاح «به هم سازیم» انصافاً، قدری پیچش دلنشین دارد که اتفاقاً همین پیچش، شاید به لطف مطلب نیز کمک می کند و احتمالاً همین امر هم علت انتخاب آن در پاره ای از نسخه بدل ها باشد حال یا این تغییر واژه، حال با سلیقه ناسخ و ناسخین بوده باشد، یا به اعتقاد من با انتخاب خود حضرت حافظ.

اخیراً نیز در نوشته های دکتر شفیعی کدکنی دیدم که ایشان هم «به هم سازیم» را اصلاح و ارجح تشخیص داده و آن را به کار برده اند. ک. به - این کیمیای هستی - محمدرضا شفیعی کدکنی، نشر سخن تهران ۱۳۹۶. اما من از دیرگاهان، «به هم سازیم» را به مراتب بهتر و مصطلح تر و به احتمال زیاد درست تر از «به هم سازیم» می دانستم و می دانم. با آنکه این ترکیب ممکن است خیلی ساده و سرراست باشد و پیچش های حافظانه را نیز نداشته باشد و به عبارت دیگر کاملاً واژه یا ترکیب «حافظانه ای» نباشد، اما تکلیف خواننده بیت را راحت و آسانتری سازد. به ویژه که در اینجا مطلب مربوط به تاختن دو



حسین جعفری

من و ساقی «به هم سازیم»، یا «به هم سازیم»؟ و بنیادش براندازیم!؟

شاید هم دو ایراد عمده دارد که «به هم سازیم» درمقایسه با «به هم نازیم» و «به هم بازیم» تفاوت بسیار اساسی درمعنا دارد که به هیچ وجه قابل مقایسه نمی توانند باشند. در این دو مثال، مقصود یکی به یکی ناز کردن است و یکی به یکی باختن است و نه «با هم ناز کردن» یا «با هم باختن» درحالیکه در «به هم سازیم» یک حالت مقابله با هم احساس می شود. در صورتی که مقصود حافظ در اینجا مطلب دیگری است و می خواهد بگوید که با هم ساختیم و یا با هم تاختیم، نه آن که به هم تاختیم که در آن صورت اینجا معنائی نخواهد داشت. بگذریم از این توضیح حاشیه ای، اما به گمان من بسیار ضروری!

درعین حال نباید فراموش کرد که «به هم تاختن» در زبان فارسی از نظری دیگر هم معنای کاملاً متفاوت با «به هم ساختن» دارد. به این ترتیب که «به هم ساختن» یا «با هم ساختن» به معنای اتحاد و توافق برای انجام و اجرای یک هدف مشترک است، در حالیکه «به هم تاختن» جنبه فردی دارد و حمله به یکدیگر است اما اگر «به هم تاختن» را به معنای «با هم تاختن» در نظر بگیریم، که البته هیچ اشکالی هم ندارد، در آن صورت نیز جنبه حمله مشترک و با هم تاختن و حمله کردن به یک دشمن مشترک را بیان می کند اما در این بیت ادای مقصود نمی کند و اصطلاحی است که درست به کار برده نشده است، زیرا در واقع امر، ساقی که در «تاختن» نقشی به صورت عملی ندارد، مگر همان خدمت یا عملی که پیش از تاختن، تا زنده را با سیراب کردن از می، آماده تاختن کرده باشد، اما خود از نظر فعل و عمل هیچ نقشی در تاختن ندارد. علاوه بر این توجه داشته باشیم که حافظ به «موسیقی شعر و واژه» نیز وسواس عجیبی داشته و در اینجا به هماهنگی و هم آوایی «سازیم» با «ساقی» هم التفات بفرمائید در صورتی که این هم آوایی در «به هم سازیم» وجود ندارد، مگر اینکه بفرمائید اما در «به هم سازیم» با «براندازیم» تاحدودی این هم آوایی

معروف است که گفته اند: بعضی «شکسته» خوانند، بعضی «نشسته» دانند و شایع است که ناصرالدین شاه هم که طبع شعری داشت، بلافاصله پس از شنیدن آن اضافه کرده است:

چون نیست خواجه حافظ، معذور دار مارا!
حال حکایت، حکایت ماست در مبحث زیر:
حضرت حافظ در غزلی میفرماید:

**بیا تا گل برافشانیم و می در ساغر اندازیم
فلک را سقف بشکافیم و طرحی نو در اندازیم
اگر غم لشکر انگیزد که خون عاشقان ریزد
من و ساقی به هم سازیم و بنیادش براندازیم
شراب ارغوانی را کلاب اندر ققدح ریزیم
نسیم عطرگردان را لشکر در مجمر اندازیم
چو در دست است رودی خوش بزن مطرب سرودی خوش
که دست افشان غزل خوانیم و پاکوبان سر اندازیم
صبا خاک وجود ما بدان عالی جناب انداز
بود کان شاه خوبان را نظر بر منظر اندازیم
یکی از عقل می لافد یکی طامات می بافد
بیا کاین داوری ها را به پیش داور اندازیم
بهشت عدن اگر خواهی بیا با ما به میخانه
که از پای خمت روزی به حوض کوثر اندازیم
سرخدانی و خوشخوانی نمی ورزند در شیراز
بیا حافظ که تا خود را به ملکی دیگر اندازیم
در بیت دوم که میفرماید:**

**اگر غم لشکر انگیزد که خون عاشقان ریزد
من و ساقی به هم سازیم و بنیادش براندازیم
در پاره ای از نسخه های دیوان حافظ، این ترکیب «به هم سازیم» به صورت «به هم تازیم» آمده است و زنده یاد خانلری هم در دیوان حافظ تصحیح خود، همین ترکیب «به هم سازیم» را با استناد به نسخه های گوناگون دیوان حافظ، انتخاب و به کار برده است.**

خانلری در جایی خاطر نشان می سازد که با علی دشتی درباره این موضوع یعنی «به هم سازیم» بحثی داشتیم و ایشان نمی پذیرفت که «به هم سازیم» ترکیب درستی باشد. در پاسخ به ایشان عرض کردم بطور «به هم سازیم» می توانیم بگوئیم، حتی «به هم نازیم»، «به هم بازیم» اما وقتی بگوئیم «به هم سازیم» اشتباه است؟ ایشان پس از قدری تفکر فرمودند، اما با این وجود من «به هم سازیم» را بیشتر می پذیرم و دوست دارم تا «به هم سازیم» را. البته این استدلال زنده یاد خانلری یک و

دی جی و موزیک ژنده جهت مراسم جشن

DJ & Live Music

Ali Asgari
۶۹۳-۶۱۴۸ (۴۰۸)
Instagram: aliasgarimusicfans

شباهت‌های آشکار و پنهان ضحاک مار دوش با دونالد ترامپ!

علی سجادی

روزنامه نگار و نویسنده مقیم واشنگتن دی سی. عضو هیأت تحریریه ماهنامهٔ پَر (۱۹۸۶-۲۰۰۲). از ایشان کتاب‌های «اوراق کبود»، «غروب صادق»، «کیفر شادمانه» و «آتش بیوزی سینما رکس» منتشر شده است. با سپاس از ایشان که مقالهٔ زیر را منحصراً برای پژواک فرستاده‌اند.

حتماً دیده و شنیده‌اید که تا کنون چند بار پرزیدنت ترامپ اعضای کابینه خود را جمع کرده تا از او و خوبی‌هایش سخن بگویند و فیلم آن را پخش کنند تا تأیید شود که او بهترین رئیس جمهوری است که تا کنون ایالات متحده به خودش دیده است. (۱) اما آیا هیچ به شباهت این رفتار پرزیدنت ترامپ با ضحاک مار دوش دقت کرده‌اید؟ بیایید با هم برای دیداری کوتاه به دربار ضحاک برویم، با این یادآوری که بر اساس شاهنامه، (۲) ضحاک جانشین جمشید شده بود و جمشید اگرچه در دوران هفتصد سالهٔ پادشاهیش آرامش و سلامت و شکوه و شادکامی و عدالت برای مردم به ارمغان آورده بود، لیکن این موفقیت‌ها باعث نخوت و غرور در وی شد و از مردم خواست او را جانشین خدا بدانند که از قدیم هم گفته بودند: «چه فرمان یزدان، چه فرمان شاه!» ولی این غرور باعث سرنگونی جمشید شد و خداوند فرقهٔ ایزدی را از او باز پس گرفت. اندک زمانی پیش از سرنگونی جمشید، ضحاک تازی فریب شیطان را خورد و با قتل پدرش مرداس تخت سلطنت او را اشغال کرد. ابلیس در فریبی دیگر در هیأت یک آشپز بر ضحاک وارد شد و غذاهای مرغوبی با گوشت برای وی فراهم آورد که تا آن زمان برای مردم گیاهخوار ناشناخته بود. ضحاک چنان از غذاهای جدید سرمست شد که از «آشپز/ شیطان» پرسید هرچه می‌خواهد از او طلب کند، و شیطان از وی خواست اجازه دهد سر شانه‌های او را ببوسد!

ضحاک اجازه داد و شیطان بعد از بوسیدن شانه‌های ضحاک ناپدید شد و در جای بوسه‌ها دو مار روید که هرچه آنها را قطع می‌کردند مارهای جدیدی به جای آنها می‌روید. مقابله با آن مارها ناممکن می‌نمود، پس ابلیس بار دیگر در هیأت پزشکی ماهر بر ضحاک وارد شد و مزده داد که داروی آرام کردن مارها را در اختیار دارد و به سلطان گفت باید هر روز غذایی از مغز سر دو جوان برای مارها تهیه و آنها را تغذیه کند تا از آزارشان در امان باشد.

در همین زمان ضحاک تازی به ایران حمله کرد و جمشید را که بدون فرقهٔ ایزدی شده بود سرنگون کرد و جای او را گرفت. (۳) ضحاک سال‌ها با ستم‌کاری و شرارت بر ایران سلطنت کرد و هزاران جوان بیگناه را قربانی غذای مارهای دوش خویش کرد. ضحاک مار دوش شبی در خواب دید که از سه جهت مورد حمله واقع شده و مهاجمین وی را به سمت کوه دماوند می‌کشند. خوابگزاران دربار وی را گفتند به زودی پادشاه جدیدی به نام فریدون ظهور و تو را سرنگون خواهد کرد. این تعبیر خواب وی را چنان معذب کرده بود که شب و روز نداشت:

چنان بد که ضحاک را روز و شب به نام فریدون گشادی دو لب بران بُرزبالا ز بیم نشیب شده زآفریدون دلش پُر نهبیب

پس ضحاک روزی تصمیم گرفت برای مقابله با فریدون، هم بر لشکر خود بیفزاید و هم «سند»ی از بزرگان مملکت بگیرد که وی را عادل و درست‌کار و خیرخواه و بخشنده بخوانند:

ز هر کشوری مهتران را بخواست که در پادشاهی کند پشت راست از آن پس چنین گفت با موبدان که ای پُره‌نر نامور بخردان مرا در نهانی یکی دشمن ست که بر بخردان این سخن روشن ست به سال اندکی و به دانش بزرگ گوی بد نژادی دلبر و سترگ اگر چه به سال اندک ای راستان درین کار موبد ز دش دانستان که دشمن اگر چه بود خوار و خرد نباید او را به پی بر سپرد ندارم همی دشمن خرد خوار بترسم همی از بد روزگار همی زین فزون بایدم لشکری هم از مردم و هم ز دیو و پری یکی لشگری خواهیم انگیختن ابا دیو مردم برآمیختن نباید بدین بود همدانستان که من ناشکیبم بدین دانستان یکی محضر اکنون نباید نبشت

همی داد باید ز هر انجمن سپهبد به گفتار او بنگرید شگفت آمدش کان سخن‌ها شنید بدو باز دادند فرزند اوی به خوبی بجستند پیوند اوی بفرمود پس کاوه را پادشا که باشد بدان محضر اندر گوا و در اینجاست که کاوهٔ آهنگر با خواندن «محضر» یا «سند»ی که توسط حامیان ضحاک در دربار ضحاک یعنی کسانی چون میچ مک کانل (رئیس سنا)، ریچارد بار (دادستان کل)، مایکل کوهن (وکیل شخصی ترامپ)، استیو منوچین (وزیر خزانه‌داری) و جان بولتون (مشاور امنیتی) در دربار ترامپ نوشته شده بود بر می‌خروشد:

چو بر خواند کاوه همه محضرش سبک سوی پیران آن کشورش خروشید کای پای مردان دیو بریده دل از ترس گیهان خدیو همه سوی دوزخ نهادید روی سپردید دل‌ها به گفتار اوی نباشم بدین محضر اندر گوا نه هرگز براندیشم از پادشا حرف های کاوه در این قسمت البته شباهتی به سخنان و توثیت‌های جاستین آماس (نمایندهٔ میشیگان) دارد: دنباله مطلب در صفحه ۵۵

آتوسا یکان

مربی و راهنمای زندگی

Professional Certified Life Coach
atoosa30@yahoo.com



مربی زندگی یک روانشناس نیست. او کسی است که با حمایت و تشویق شما و با ارائه راه‌های جدید برای رسیدن به هدف‌ها، به شما کمک میکند تا زندگی شخصی و حرفه‌ای خود را توسعه دهید.

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

- ♦ رسیدن به شادی و نشاط درونی
- ♦ Relationships
- ♦ Self-esteem
- ♦ اعتماد و حرمت نفس و تعادل
- ♦ Behavior Problems
- ♦ خودشناسی، خودسازی، هدف‌یابی
- ♦ Adults & Teens
- ♦ تصمیم‌گیری‌های درست در زندگی شخصی و یا کاری
- ♦ Life Choices
- ♦ روابط و حل اختلافات زوجی و یا خانواده‌ها
- ♦ Happiness & Balance
- ♦ صحبت‌های مثبت و سازنده برای نوجوانان و جوانان
- ♦ تخصص و تجربه در روش‌های مؤثر، شاد کردن و تقویت حافظه سالمندان شما در منزل و یا خانه سالمندان ♦ جلسات Coaching و Meditation در دفترهای خود و یا سرویس سیار در صورت لزوم برای راحتی شما

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

دفاتر در سن حوزه و پلزن‌تون. سرویس سیار موجود می‌باشد.

۹۷۰۰-۲۹۷ (۹۲۵)

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



No Fees

Until We Win Your Case!

Settlements & Verdicts



Serious Injuries



Brain & Spinal Injuries

Powerfulinjurylawyers.com

burg & Brock, does not warranty or guarantee the outcome of any legal matter.



ACC

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over \$200,000,000 Collected in S



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

Powerful Injury Lawyers are subsidiaries of Law Offices of Burg & Brock. Law Offices of B



شمشاد

در هزار سال شعر فارسی

بهرام گرامی

bgrami@yahoo.com

یاد ایامی که «صائب» در حریم زلف او

پنجه من اعتبار شانه شمشاد داشت

یقین نیست که کدام یک از انواع امروزی شمشاد در گذشته مورد تشبیه قامت بلند معشوق و طره و خط عارض محبوب بوده است. از چوب سخت و سنگین شمشاد شانه درست می‌کردند و شاعران باریکین با تشبیه زلف به شمشاد و اشاره به شانه شمشاد مضامین بدیعی پدید آورده‌اند.

به تحقیق دانسته نیست که در شعر قدیم فارسی مراد از شمشاد چگونه درختی بوده است. امروزه در ایران نام شمشاد به دو گروه گیاه گفته می‌شود: یکی گیاهان جنس Euonymus متعلق به خانواده Celastraceae که شامل شمشاد پاکوتاه یا رسمی یا ژاپونی (Euonymus japonica) است و بیشتر برای حصار و مرزبندی و زینت دور باغچه کاشته می‌شود و در انگلیسی آن را Yew می‌نامند، و گروه دیگر از جنس Buxus متعلق به خانواده Buxaceae است که شامل شمشاد معمولی یا باغی یا جنگلی (Buxus) بوده و در انگلیسی Boxwood یا Box نامیده می‌شود که با نام عربی آن، بقس، پی‌ارتباط نیست. نوع اخیر به وفور در جنگل‌های شمال ایران وجود دارد و احتمالاً همان است که در ادب فارسی مورد تشبیه قد و قامت قرار گرفته است. شمشاد مانند سرو همیشه سبز است و از خزان و برگریزان در امان، با دو بیت از خاقانی و سعدی:

شمشاد و سرو را ز تموز و خزان چه باک / کز گرم و سرد لاله و گل را رسد زیان
تموز = ماه اول تابستان.

اگر ز باد خزان گلبنی شکفته بریخت / بقای سرو روان باد و سایه شمشاد

بیت بالا در تسلیم و به اصطلاح سرسلامتی است. گلبن = درختچه گل سرخ. ظاهراً نوعی شمشاد خوشبو هم وجود داشته، چنانکه قطران تبریزی در دو بیت زیر بوی خوش شمشاد را همانند بید (بیدمشک) و نرگس و حتی برتر از مشک ناب دانسته است:

چون شمالی باد بوی بید و شمشاد آورد / بوی او زلفین دلبدن مرا یاد آورد

تا ز رنگ لاله و گل خوار شد یاقوت سرخ / شد ز بوی نرگس و شمشاد مشک ناب خوار
در شعر قدیم فارسی قد و قامت یار را به شمشاد تشبیه کرده‌اند. «شاخ شمشاد» کنایه از قامت راست و موزون است و در مثل وقتی می‌خواهند حضور کسی را یادآور شوند با لحن شوخی و تمسخر آمیز گویند: «آها ببین! مثل شاخ شمشاد وایساده [ایستاده].» (لغت‌نامه دهخدا) شمشاد بر لب جوی جای داشته و از تناسب و موزونی قامت، کوس همسری و حتی برتری از سرو را زده است، با یک بیت از عمادالدین نسیمی و دو بیت بعد از خواجوی کرمانی و بیت دیگر از صائب:

خیال سرو قدت بر کنار دیده من / بسان قامت شمشاد بر کناره جوست

چو یاد قامت دلجوی او کند شمشاد / رود به طرف لب جوی و در نماز آید
در نماز آید = به سجده افتد، به خاک افتد.

گر کسی گفت که چون قد تو شمشادی نیست / اگر آن قامت و بالاست بگو راست که نیست
شست طومار رعونت را به آب دیده سرو / تا به بستان جلوه‌گر آن قد چون شمشاد شد
رعونت = خودبینی، نخوت.

در دو بیت زیر از صائب و سه بیت بعد از اوحدی مراغهای، فیض کاشانی و فضولی قامت معشوق به شمشاد تشبیه شده و قد و بالای خرامان و روان او سرو چمن را به خاک می‌افکند:

مرا شمشادقدی می‌کشد در خاک و خون صائب / که سر چون بید مجنون بر ندارد سرو از پایش
در گلستانی که شمشاد تو آید در خرام / سبزه خوابیده گردد قامت رعنا سرو

حسن بالای چو سروش ز خرامیدن و خواب / طعنه بر قامت شمشاد و صنوبر زده بود
شمشاد تو را که داد رفتار / کز پای افکند سروها را

رفتار = رفتن، خرامیدن.

نیست در سرو و صنوبر راه و رسم دلبری / این روش مخصوص بر شمشاد خوش رفتار توست
همان‌طور که اشاره شد به یقین دانسته نیست که در گذشته شمشاد چگونه درختی

با چه ویژگی‌ها و مشخصات ظاهری بوده است و از این رو نمی‌توان با اطمینان تشبیهات و استعارات شمشاد در شعر قدیم فارسی را با خصوصیات و صفات مشخص گیاهی مرتبط دانست. در دو بیت زیر از نظامی گنجوی (خسرو و شیرین):
۵۹، و انوری به شمشاد دسته کردن و دسته شمشاد اشاره شده که باید در اشاره به شاخ و برگ تازه و لطیف و علفی (غیر چوبی) شمشاد باشد:

به سرسبزی بر آن سبزه نشستند / گهی شمشاد و گه گل دسته بستند

رخسار تو چون سوسن آزاد آمد / زلفین تو چون دسته شمشاد آمد

در مورد تشبیه زلف به شمشاد، «شاید به سبب آنکه در گذشته از چوب شمشاد شانه می‌ساختند یا به سبب باریکی و هجوم برگ‌هایش که شباهت به موی خوبان دارد یا از آن رو که نوعی از شمشاد معطر است، این گیاه را به مو و زلف خوشبوی یار تشبیه کرده‌اند.» در این تشبیه، بیشتر طره و زلف و جعد محبوب نوجوان مورد نظر بوده و کمتر به گیسو و موی معشوقه اشاره شده است، با چهار بیت زیر از امیرخسرو دهلوی، فخرالدین اسعد گرگانی، کمال خجندی و فرخی سیستانی:

گشته خم طره چو شمشاد / از زخم زبان شانه آزاد

بپیچم چون به یاد آرم جفایت / چو آن شمشادگون زلف دوتایت

بپیچم = از درد و رنج به خود بپیچم. دوتا = خمیده، گیسوی ریخته بر دو طرف.

چون ز گلزار زخت باد صبا آرد نسیم / هر نفس گردد دلم زان زلف چون شمشاد شاد

دست و پایش ببوس و مسکن کن / زیر آن زلفکان چون شمشاد

در تشبیه زلف به شمشاد، با آنکه وجه شبه آن به درستی معلوم نیست، جعد آن مورد نظر بوده است، با سه بیت از فرخی سیستانی، نظامی گنجوی (لیلی و مجنون):
۹۷، و فخرالدین اسعد گرگانی:

زلف تو مشک سیاه و جعد تو شمشاد تر / قد تو سرو بلند و روی تو ماه تمام

شمشاد به جعد شانه کردن / گلنار به نار دانه کردن

بیت بالا در توصیف بوستان است. «شمشاد به شانه کردن گیسو و گلنار به ساختن نارداغه مشغول بود. کردن در مصرع دوم به معنای ساختن است، همچنان که: گفت آن روز که این گنبد مینا می‌کرد. (حافظ)» (لیلی و مجنون: ۹۷ در فیرنویس)

به بالا هریکی چون سرو آزاد / به جعد زلف همچون مورد و شمشاد

در دو بیت زیر از زینبی و جامی در فاتحه‌الشباب دو واژه شمشاد، شاید به کنایه از دو نوع شمشاد، به ترتیب به قامت راست و زلف کج معشوق اشاره دارد:

فدای آن قد و زلفش که گویی / فروهشته‌ست از شمشاد شمشاد

فروهشتم = آویختن. شمشاد شمشاد به ترتیب استعاره از قد و زلف.

در آن بالا و زلف از باغبان صنع حیرانم / که چون می‌پرورد شمشاد گاهی راست گاهی کج
خط عارض و موی نورسته بر رخسار محبوب نوجوان را بسیار به شمشاد تشبیه کرده‌اند. این تشبیه این گمان را قوت می‌بخشد که شاید مراد از شمشاد همان گونه‌ای باشد که امروزه به عنوان حصار و پرچین کاشته می‌شود. ابوالفضل بیهقی شمشاد را با همین معنا به کار برده است: «چون لختی شمشاد با رخان گلنارش آشنایی گرفت و یال بر کشید کارش به سالاری لشکرها کشید.» (لغت‌نامه دهخدا) امیرمُعی در دو بیت متوالی زیر چهره را به ارغوان و هم او در دو بیت بعد زنج را به سمن و موی گرد صورت و زنج را به شمشاد تشبیه کرده است:

ترکی که همی بر سمن از مشک نشان کرد / یکباره سمن برگ به شمشاد نهمان کرد

تا ساده زنج بود همه قصد به دل داشت / واکنون که خط آورد همه قصد به جان کرد

سمن = یاسمن، گل سفید. سمن برگ = کنایه از رخسار سپید. ساده زنج = نوجوان که هنوز بر زرخندان یا چانه او مو یا خط نرویده است.

به سرخی چهره او ارغوانی ست / به گرد ارغوان شمشاد دارد

باغبانی ز که آموخته‌ای جان پدر / که سمن برگ به شمشاد بیارسته‌ای

نظامی گنجوی (خسرو و شیرین: ۶۹)، نیز خط عارض را به شمشاد تشبیه کرده است:

هنوزش گرد گل نارسته شمشاد / ز سوسن سرو او چون سوسن آزاد

صائب در بیت زیر خط مشکین محبوب را خداداد می‌داند و صد البته که کار خدا را به مشاطه محتاج نمی‌بیند:

ره مده در خط مشکین شانه شمشاد را / نیست حاجت حک و اصلاحی خط استاد را
خط در مصرع اول به موی عارض و در مصرع دوم به نوشته اشاره دارد.

چوب شمشاد متراکم و سنگین است. در یونان و روم باستان از چوب سخت شمشاد بسیار چیزها می‌ساختند و در ایران قدیم از آن شانه درست می‌کردند و آن را شانه شمشاد می‌نامیدند.

پوکی استخوان و چگونگی تاثیر یوگا بر روند پیشرفت این بیماری

مریم سالاری

در ماه گذشته به بررسی تفاوت یوگا با دیگر تمرینات فیزیکی و علت منحصر به فرد بودن تمرینات یوگا نسبت به سایر ورزش ها اشاره شد. همچنین به بررسی چگونگی تاثیر یوگا بر متابولیسم، سیستم تنفسی، کاهش وزن و بهبود روند سلامتی اشخاص پرداختیم. در این ماه همراه با هم به بررسی بیماری پوکی استخوان، عوامل تاثیرگذار بر روند پیشرفت این بیماری و چگونه کمک گرفتن از یوگا برای بهبود و جلوگیری از پیشرفت آن اشاره خواهیم کرد.

و یا حتی ضربات ساده دچار در رفتگی و یا شکستگی در ناحیه مختلف بدن، به خصوص مچ دست و پا، شکستگی لگن خاصره و ستون فقرات می شود. عوامل موثر بر ایجاد و روند پیشرفت پوکی استخوان را می توان به دو دسته تقسیم کرد:

دسته اول: عوامل تاثیر گزار و غیر قابل کنترل مانند جنسیت (درصد ابتلا به پوکی استخوان برای زنان بیشتر است)، بالا رفتن سن، عوامل ارثی و عوامل جغرافیایی (نژاد سفید پوست و آسیایی بیشتر به این بیماری مبتلا می شوند).

دسته دوم: عوامل تاثیر گزار و قابل کنترل مانند تغذیه مناسب، کاهش

پوکی استخوان (Osteoporosis)

استخوان یک بافت زنده در بدن است که دائماً تولید و جایگزین می شود. زمانی که تولید استخوان های جدید در بدن ما با مرگ استخوان های قدیمی برابر نباشند، تراکم استخوان کاهش یافته و پوکی استخوان رخ می دهد. پوکی استخوان معمولاً یک بیماری خاموش است و در مراحل اولیه علائم خاصی از خود نشان نمی دهد. علائم این بیماری کم کم به صورت درد مفاصل، مشکل در صاف راه رفتن و نشستن و کوتاه شدن قد خود را نمایان می کنند. در مراحل پیشرفته این بیماری شخص به آسانی تعادل خود را از دست داده و در اثر زمین خوردن

کاهش دهند. ورزش هایی چون دویدن، طناب زدن، کلاس های ایروبیک با پله و ورزش های پرشی، مانند بسکتبال از جمله فعالیت هایی هستند که باعث افزایش فشار بر سطح استخوان ها می شوند. البته این نوع ورزش ها، ورزش های مناسبی برای جلوگیری از مبتلا شدن به پوکی استخوان می باشند و برای افرادی که پوکی استخوان دارند، چنین ورزشهایی توصیه نمی شود، مخصوصاً اگر این بیماری در مراحل پیشرفته باشد.

امروزه پزشکان یوگا را به عنوان یکی از فعالیت های بی خطر برای افراد مبتلا به پوکی استخوان شناخته اند.

انجام یوگا نه تنها باعث کاهش و تقویت ماهیچه ها و مفاصل می شود، بلکه تکرار مداوم این فعالیت باعث فشار کافی بر سطح استخوان ها شده و از روند پیشرفت بیماری پوکی استخوان جلوگیری می کند. توجه به این نکته لازم و ضروری است که یوگا یک فعالیت بدنی، فکری و روحی همراه با تنفس های عمیق است. این تنفس ها نقش مستقیم بر کاهش استرس در بدن دارد و در نتیجه تنظیم غده تیروئید که یکی از فاکتورهای تاثیر گزار بر پوکی استخوان است را دارا می باشد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

مصرف کافئین، اجتناب از مصرف سیگار و الکل و تحرک و فعالیت بدنی کافی و مناسب.

همان طور که واضح است دسته اول عوامل تاثیر گذاری هستند که متأسفانه غیر قابل کنترل بوده و نقش در پیشرفت بیماری پوکی استخوان دارند. اما خوشبختانه دسته دوم از عوامل تاثیر گزار ولی قابل کنترل می باشند. به طور مثال با تغذیه مناسب و مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم و ویتامین D و رعایت دیگر موارد ذکر شده می توان از ابتلا به این بیماری و یا پیشرفت آن جلوگیری کرد. همچنین علاوه بر فاکتورهای ذکر شده در دسته اول و دوم، نامنظم بودن و کاهش هورمون های جنسی تستوسترون و استروژن و یا مشکلات تیروئیدی نیز نقش بسزایی در روند پیشرفت پوکی استخوان دارا می باشند.

بیماری پوکی استخوان (Osteoporosis)، استخوان ها و مفاصل را ضعیف می کند. تحقیقات نشان داده افراد با رعایت فاکتورهای ذکر شده در دسته دوم و همچنین پرداختن به ورزش و ایجاد افزایش فشار بر سطح استخوان ها می توانند به بالا رفتن تراکم استخوان کمک کرده و شانس ابتلا به پوکی استخوان را

مریم سالاری

مربی یوگا



کلاس های رایگان یوگا برای عزیزان مبتلا به بیماری ام. اس.

با انجام یوگا شما می توانید:

- ♦ قوی کردن ماهیچه ها و عضلات
- ♦ داشتن تعادل بهتر
- ♦ بالا بردن انرژی
- ♦ مبارزه با خستگی
- ♦ بالا بردن قدرت تمرکز

Date: Every Saturday

Time: 12pm - 1:15pm

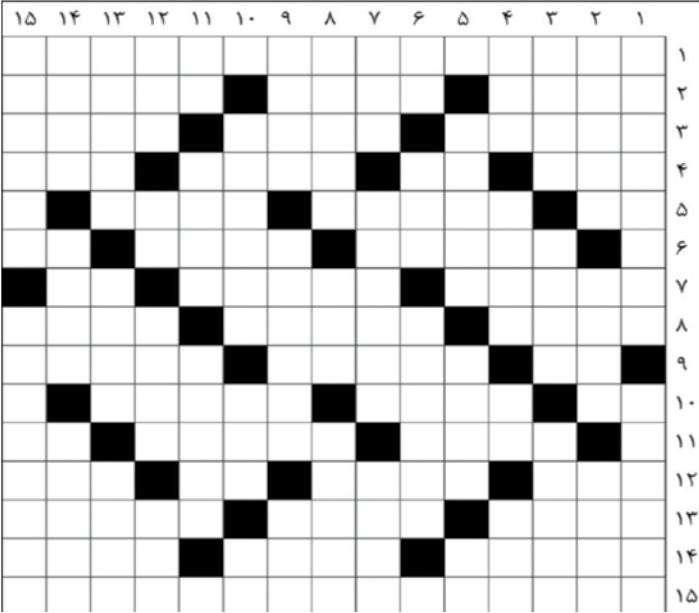
- ♦ Classes ONLY for people diagnosed with MS
- ♦ Free Parking & Elevator on site
- ♦ For questions & information please call Maryam

(408) 802-8882

Pars Equality Center
1635 The Alameda, San Jose, CA 95126

حل جدول در صفحه ۴۲

سرگرمی



- | عمودی | افقی |
|--|--|
| ۱- درخت نشانگر پیوند خانوادگی - موسیقی رپ | ۱- خود زندگی نامه یا معادل فارسی اتوبیوگرافی |
| ۲- جوجه تیغی - رنگی برای فرش - امید به خدا | ۲- روان - درون - جرم کوچک آسمانی |
| ۳- فروش ارزان - اینگونه هم پرنده زیبا است - چند پلان | ۳- آبنشاری در سریلانکا - گلی زینتی - آباد نیست |
| ۴- هنگام - سرسرا و اتاق پذیرایی - طلا - صف | ۴- یار «مرج» در بی نظمی - راوی - جایگاه و پناهگاه - ستم کردن |
| ۵- فرمانروایی و حکومت - یک ششم از سهم چیزی - مخفف هیچ | ۵- بوی رطوبت - دریچه ای در کاربوراتور - فیلم خنده دار |
| ۶- جوال - کالبد بی روح - دارای مساحت زیاد | ۶- از مهاجمین تیم پرسپولیس - خانه ییلاقی مجلل - زیر پا مانده |
| ۷- نی توخالی - هنر رزمی ژاپنی - سرابده | ۷- دلتنگی و افسردگی - زیرکی و هوشیاری - بی سابقه |
| ۸- خطرناک بودن - در موقع تعجب می خورند! - بهترین وضع | ۸- با آن آب را نکوبید! - مجسمه و تندیس - چگونه وضعیت |
| ۹- شب بلند سال - گوناگونی - خوش پوش | ۹- فرد و شخص - اعشاری - اصطلاحی در ورزش کشتی |
| ۱۰ - کنایه از ندید بدید - آزر و شرم - برج کج داستانی | ۱۰- پیایی - مفصل پا - نوشتن |
| ۱۱ - تصدیق فرنگی - غذای تخم مرغی - چادر و خیمه | ۱۱- آدم ناشی از سر گشادش میزند - از پرسنل زحمتکش بیمارستان - تفاله کنجد |
| ۱۲ - دانای قوم - رنجوری - پارچه ابریشمی - سازمان اقتصادی منطقه ای | ۱۲- مچ بند - شاعر، ادیب و فیلسوف آلمانی - نام آذری - جمع رأی |
| ۱۳ - بیرونی - موسسه انتشار کتاب - فرو ریختن دیوار و سقف | ۱۳- فریاد بلند - حکومت آلمان نازی - سوغاتی کرمان که قدمتی طوی دارد |
| ۱۴ - فروشنده ارز - مفصل - آسیب جسمی یا روحی | ۱۴- پر و سرشار - این هورمون با کمک هورمونهای دیگر در تنظیم فشار خون بدن نقش دارد - نویسنده طاعون |
| ۱۵ - سرزده و ناگهانی - منطقه ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی صالح آباد | ۱۵- از آثار تاریخی و از جاذبه های گردشگری اردبیل مربوط به دوره صفوی |

تقویم برنامه های فرهنگی و هنری در شمال کالیفرنیا

Pezhvak of Persia

پژواک

نشریه برگزیده ایرانیان شمال کالیفرنیا

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

(408)221-8624

جلسات انجمن فردوسی

هر دو هفته یکبار در دومین و چهارمین جمعه هر ماه

www.ferdosi.org

۴۰۸-۲۹۵-۱۲۴۰

ورود برای عموم آزاد است

جلسات شعر فریمانت

اولین و سومین شنبه های هر ماه میلادی در شهر فریمانت. مکان:

Fremont, Main Library

۵۱۰-۲۲۶-۷۱۶۰

۵۱۰-۷۴۵-۱۴۰۰

ورود برای عموم آزاد است

شب شعر در ساکرامنتو

دومین چهارشنبه هر ماه در رستوران فیمس کباب.

تلفن اطلاعات:

۹۱۶-۴۸۳-۱۷۰۰

1290 Fulton Ave., #3
Sacramento, CA

سخنرانی مهندس بازرگان

شنبه ۱۰ آگوست ساعت ۶ عصر

سخنران مهندس بازرگان در مرکز اسلامی و فرهنگی

شمال کالیفرنیا

(۵۱۰)۸۳۲-۷۶۰۰

برنامه تلویزیونی رهنمودهای مسیح

با کشیش فرید فروتن

شنبه ها ساعت ۸:۳۰ شب

از کانال ۱۵ سن حوزه

یکشنبه ها ساعت ۲:۳۰ بعد از ظهر

از کانال ۲۹ سانفرانسیسکو

گروه همایش دوستان

چهارشنبه هر هفته

از ساعت ۷ الی ۹ عصر

(۴۰۸) ۸۵۷-۲۶۲۷

مکان: Scientology Building در شهر مانتن ویو

1080 Linda Vista Ave.
Mountain View, CA

آموزش شعر و ادب با نصرت الله نوح

در کلاس تدریس حافظ و حافظ خوانی، غزلیات حافظ از نقطه نظر اسطوره شناسی، تاریخ، آیات و احادیث مورد تحلیل و بررسی قرار می گیرد. این جلسات هر هفته در روزهای سه شنبه از ساعت ۷ تا ۹ عصر برگزار می شود.

(۶۵۰)۵۶۵-۹۶۸۵

دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services

قبول وکالت در کلیه امور حقوقی در دادگاه های ایران

کلیه امور مهاجرت به آمریکا و کانادا

امور مربوط به Social Servies در آمریکا



(408)909-9060

(888)350-9060

Office of International Services is not a Law Firm

900 S. Winchester Blvd. #6, San Jose, CA 95128



جویای کار

خانمی هستم با تجربه برای نگهداری شبانه روزی یا تمام وقت از سالمندان شما. ۴۳۱۸-۴۰۱-۴۰۸

مشارکت

جهت مشارکت سهمی از زمینی به مساحت حدود ۱۰۰۰ متر مربع در شمال تهران به فروش می رسد. ۷۵۹۳-۸۸۸-۸۳۱

استخدام

به یک خانم ایرانی، مهربان و صبور، بطور شبانه روزی، با داشتن گواهینامه مجاز در ایالت کالیفرنیا جهت نگهداری از یک زوج سالمند و بازنشسته نیاز است. ۲۳۲۶-۳۰۳-۶۵۰

فال ستارگان

دای

از طرف یکی از دوستانتان خبر خوشحال کننده ای خواهید شنید. در رابطه با پول تغییرات بسیار مثبتی و رضایت بخشی را تجربه خواهید نمود. در روابط عشقی و زناشویی بهبودی بیشتری احساس خواهید نمود. آخر این ماه نامه ای خوشحال کننده بدستان خواهد رسید. به مهمانی های متعددی دعوت شده و دوستان دوران کودکی و یا تحصیلی را ملاقات خواهید نمود.

بهمین

زوج های این ماه نباید اجازه بدهند بعضی از آدم های ناصالح در زندگیشان دخالت کنند و یا بعنوان مشاور سبب بهم ریختن شیرازه زندگی شان شوند. اصولا دخالت در زندگی آدم ها اگر توسط نزدیکترین و دلسوزترین وابسته ها صورت گیرد شاید بتواند در حل مسائل یاری رساند ولی وقتی قضیه بدست آدم های غیر مسئول می افتد همه چیز بهم میریزد.

اسفند

از افراد خودخواه فاصله بگیرید. برخی از صفات خوب شما در محیط کار باعث می شود وظایف مهمی به شما ارجاع شود. دو ملاقات مهم خواهید داشت که یکی در مورد مسائل تحصیلی و شغلی است و دیگری در مورد زندگی آینده تان. به یک سفر کوتاه ولی جالب خواهید رفت. یکی از دوستانتان که از شما دلخور بود، به اشتباه خود پی خواهد برد و از شما دلجویی خواهد کرد.

مهر

خوش قلبی و مهربانی و فداکاری اکثر متولدین این ماه سبب شده که خیلی راه ها به رویشان باز و بعضی ها نیز از آنها سوءاستفاده کنند که خوشبختانه گروه دوم خیلی زود شناخته می شوند. به آن دسته از این افراد که ندانسته به مسیر بدگویی و غیبت و دشمن تراشی کشیده می شوند توصیه می گردد زودتر مسیر خود را تغییر بدهند و گرنه به دردهایی دچار خواهند شد.

آبان

وقتی نمی توانید راه حل های دائمی برای مشکلات خود پیدا کنید از حل موقت آنها خودداری کنید. تعهدهای خود را به صورت کتبی درآورید. برای انجام کارهایتان از سرعتی فوق العاده می توانید استفاده کنید که هم به نفع شماست و هم اشخاص مهمی را متوجه حضور شما خواهد کرد. در یک مهمانی ملاقات مهمی خواهید داشت که برای آینده شما موثر واقع خواهد شد.

آذر

اکنون که احساس می کنید آرامش بیشتری در زندگی پیدا نموده و اغلب نگرانی های مربوط به خانواده و سلامتی به پایان رسیده است، بهتر است همه انرژی تان را صرف بهبودی بیشتر موقعیت اجتماعی و رشته فعالیت تان صرف نمایید. عشق همچنان بهترین پشتیبان شما خواهد بود و در زندگی زناشویی آرامشی بی نظیر تجربه خواهید نمود.

تیر

فعالیت های فرهنگی می تواند اصل وجودی شما را به اطرافیان بشناساند، ضمن آنکه خودتان را نیز خوشحال می کند. اگر تصمیم گیری راجع به فعالیت های اقتصادی خود را کمی به تعویق بیندازید، به نفع شما خواهد بود. به طور کلی طالع شما در زمینه امور عاطفی و فرهنگی روشن است. یک نفر خیال دارد شما را متوجه خودش کند، با چشمانی باز اطراف خود را بنگرید.

مرداد

مجبور خواهید شد که با افراد مهمی به بحث بنشینید تا در رشته فعالیت تان موفقیتی را که شایسته تان است بدست بیاورید. ممکن است این موضوع آنچنان که باید ساده نباشد. بهر صورت اگر احتیاج به کمک دارید نگران شکستن غرورتان نباشید زیرا که هستند افرادی که علیرغم توقع تان با جان و دل حاضر به کمک و همکاری با شما میباشند.

شهریور

موضوع مهم مالی که از مدت ها قبل فکرتان را نگران ساخته بود، در این دوره کاملا روشن و حل خواهد شد. به مهمانی ها و جشن های متعددی دعوت شده و دوستان جدیدی پیدا خواهید نمود. مجردین همچنان در جستجو خواهند بود ولی عجله نباید داشته باشند و عشاق به توافق های رضایت بخشی خواهند رسید و متاهلین در به انجام رساندن مسئولیت هایشان با همدیگر شراکت و همکاری آغاز خواهند نمود.

شروالدین

بعد از مدت های طولانی متوجه خواهید شد که کسی که مورد اعتماد شما بوده است نسبت به شما احساسی عاشقانه دارد. عجلوانه قضاوت نکنید و برای قبول این احساس بزرگ سعی کنید تلاش مثبتی بکنید. موقعیت مالی ممکن است تغییر بخصوصی نداشته باشد ولی نگرانی نیز ایجاد نخواهد نمود. موقعیت سفری چند روزه و تفریحی را از دست ندهید.

اردیبهشت

بعد از چند سال تلاش مداوم، اکنون وقت استراحت و لذت بردن از برآوردها را خواهید داشت. وقت کافی برای مشغول شدن در انواع فعالیت هایی که از مدتها قبل در فکرتان بوده است و خواهید توانست وقت بیشتری را با دوستان بگذرانید. متاهلین نیز سعی کنید در مقابل ناملازمات روابط زناشویی صبوری و تحمل بیشتری نشان دهید.

خرداد

برای درصدی بالا از متولدین این ماه، عشق دردسرفرین بوده است البته شاید برای بعضی این دردها شیرین و پرهیجان باشد ولی برای برخی مشکل ساز و مانع زندگی راحت، دوست و یا یکی از اقوام خانواده گرفتاری قانونی پیدا نموده و ممکن است که شما را نیز آلوده سازد. مراقب باشید که خودتان را گرفتار نسازید. گمشده ای را بعد بهتر از سالیان طولانی پیدا خواهید نمود.

رستوران کاسپین

در قلب شهر مانتن ویو

در محیطی گرم و خانوادگی آماده پذیرایی از میهمانان شما



ناهار و شام با انواع غذاهای متنوع در رستوران کاسپین

سلطانی - جوجه - کوبیده - خورشت قیمه - خورشت قرمه سبزی...

Caspian Catering

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

(650)967-7752

Delivery by doordash & Uber

1910 El Camino Real, Suite D, Mountain View

عشق، هوس، نفرت

بخش بیست و هشتم

عباس پناهی



آرزوی بهبود رابطه برادرشان را با او می خواستند. بنابراین فریدون در واقع در خانه ای زندگی می کرد که حتی یک هم سخن نداشت.

فریدون تصمیم گرفت که از آن خانه فرار کند تا آنکه مدتی را بدون آنهمه فشار روانی با خود تنها بماند تا شاید بتواند در اندیشه اش نسبت به پرورش تجدید نظر کند اما نمی دانست به کجا بگریزد. نه پولی داشت که برای اجاره کردن خانه مصرف کند و نه درآمدی داشت که بتواند نان روزانه اش را تأمین نماید. مهندسی بود که نه کسی او را می شناخت و نه کسی برایش سفارشی کرده بود. برای کار پیدا کردن، زمان درازی راه بود که دردی از حال حاضرش درمان نمی کرد. نمی خواست و نمی توانست به کسی رو بیاورد که قرضی بگیرد. حتی به برادرش هم نمی توانست در این باره حرفی بزند. اگر کسی بویی از این فکر او می برد، واویلابی در همه خاندان برپا می شد و همه او را به تف و لعنت دچار می کردند و از آن پس او را زیر نظر می گرفتند و همه مکان های رفت و آمدش را کنترل می نمودند و به این ترتیب دیگر نمی توانست در جایی برای خود خلوتی بسازد.

بپردازد که آنهم در این اوضاع جز آنکه با فریدون همدردی کند، حرف دیگر برای گفتن نداشت و تنها از عمه زری ابراز تنفر می کرد. می گفت: «عمه خیلی زورگویی می کند و هرچه را که می خواهد با زور می گیرد و اگر زورش کارگر نیافتاد با مظلوم نمایی و اشک ریختن و چهره ماتم زده بخود گرفتن و خود را قربانی روزگار معرفی کردن و یاد آوری اینکه من این بچه را یتیم بزرگ کرده ام و با خون جگر پرورش داده ام، و نهایتاً جلب ترحم اطرافیان، کارش را پیش برده و خواسته اش را بر کرسی می نشاند. فریدون هم بر همین اعتقاد بود و روز بروز از عمه زری بیشتر منجر می شد. وقتی چشمش به پرورش می افتاد چهره عمه زری را می دید که در زیر پوست او خودنمایی می کند. دلش می خواست پرورش را از عمه زری جدا کند اما محال بود. با پدر نمی توانست درباره عمه سخنی بگوید زیرا که هرگز پدر اجازه اهانت یا بدگویی به هیچیک از بزرگترها را به کسی نمی داد. هروقت هم که می خواست با مادر درددل کند، چشمان عمه زری مانند دو نورافکن بر روی آن دو تمرکز می یافت. دخترها از روی سابقه دوستی های دوران کودکی، پرورش را دوست داشتند و

تحصیل انتخاب کرد و پس از تلاش بسیار پدر و خانواده را به رفتن به سفر و تأمین مخارج تحصیل راضی نمود. امیدوار بود که با رفتن از ایران، عمه زری دست از سر او بردارد و به یکی از خواستگاران پاسخی مثبت دهد و پرورش را راهی خانه بخت کند که شاید هم او و هم خودش به خوشبختی نزدیک شوند اما طمع عمه زری بیش از آن بود که بتوان به هرخواستگاری راضی اش کرد. تازه پُز دادن هایش فرونی گرفته بودند و هرچامی رسید شروع به حرفی می کرد که دامادم در ایتالیاست و معماری می خواند و به سلامتی مهندس معمار می شود و برمی گردد و پرورش را هم با خود به خارج خواهد برد و برایش قصری خواهد ساخت و از این دست حرف های بی ربط.

از زمانی که فریدون وارد ایران شد، به جز یکی دو سه شب و روزهای نخست، دیگر به سراغ دوستان و بچه های محل نرفت زیرا که دلش نمی خواست تا همه از اوضاع آشفته اش در آن روزهای دردناک چیزی بدانند. تمام تماس های شان را بی پاسخ گذاشته بود و به این ترتیب در میان بچه های محل این شایعه رواج یافته بود که دیگر این فریدون آن فریدونی که در پیش از خارج رفتنش بود، نیست و کم کم دوستان خود را از او دور کردند و تماس ها را قطع نمودند و فریدون را به حال خود گذاشتند. فریدون از این بابت حالی دوگانه داشت. از سویی از دست دان دوستان را برای خود غم انگیز می دانست و از سوی دیگر این وضعیت را حفظ می کرد زیرا نمی خواست داستانش نقل محافل شود. پدر تمام تلاشش را بکار می برد تا فریدون را وادار کند تا شوهر خوبی برای همسرش شود و درخانه شان سعادت مندی حاکم شود اما در قلبش برای فریدون خون می گریست که چگونه باید برای زندگی او، اینهمه رنج را به کرده اش تحمیل نماید. مادر در سکوت بسر می برد زیرا که همیشه معتقد بود پدر فریدون صلاح خانواده را خواسته و در این مورد هم باید صبر کرد تا نتیجه تلاش های پدر نمایان گردد. برادر کوچکتر فریدون تنها کسی بود که می توانست او را در بیرون از خانه ببیند و با او به گفتگو

پس از روزهای بسیار بالاخره روانشناس به او گفت: «من تا حدودی می توانم از طریق هیپنوتیزم به تو کمک کنم. اما بخش عمده کمک را خودت باید با کمک پرورش، باز سازی کنی.»

روانشناس هیپنوتیزم را شروع کرد و چندین روز به کارش ادامه داد تا متوجه شد که به دلیل آنکه پدر پرورش خیلی زود فوت کرد و بی پدر ماند، عمه زری مدتها به خانه برادر نقل مکان کرده بودند و پرورش از همان خردسالی که همسن و سال خواهران فریدون بود، عضوی از خانواده گردید و برای عمه زری فرصتی دیگر برای ازدواج پیش آمد اما نمی توانست پرورش را به خانه جدید ببرد و به این سبب پرورش بطور ماندگار عضو اصلی و همسان سایر کودکان گردید و فریدون نسبت به او همان تعصبی را داشت که نسبت به دیگر خواهران به خرج میداد و گاه و بیگاه برسر آنها با پسران غریبه سرشاخ می شد. برایش پرورش هیچ استثنائی نسبت به دیگران نبود و این احساس آنچنان در قلب و روح فریدون ته نشین شد که دیگر نمی خواست باور کند پرورش را عمه زری زاییده و پدری دیگر داشته که فوت شده.

حتی تا پایان دوران دبیرستان هم اگر مجبور میشدند در جایی به دلیل تنگی جا، شبی را در کنارهم تنگتنگ بخوابند، هرگز به فکرش خطور نکرد که پرورش نباید کنارش بخوابد همانگونه که گلرخ یا خواهران دیگر می خوابیدند. اما در همان اواخر دوران دبیرستان بود که عمه زری و شوهر دومش اختلاف پیدا کردند و اختلافشان آنچنان شدید شد که منجر به طلاق گردید و باز هم به خانه برادر برگشت. در واقع این خانه موروثی بود که از پدر بزرگ فریدون به ارث رسیده بود و عمه زری هم در آن سهم داشت.

با برگشتن عمه زری به خانه برادر، حرف های چندش آوری که این دو با هم نامزد هستند و باید باهم ازدواج کنند بر سر زبان ها افتاد و فریدون برای رهایی از این حرف ها با اصرار تمام از پدر خواست تا راضی شود و او را به خارج بفرستد تا به درسش ادامه دهد و چون ذاتاً دستی هنرمند و هوشی خلاق داشت، هنرمعماری را برای ادامه



زبان ما هویت ماست

مدرسه فارسی البرز با کادری با تجربه در خدمت
علاقتمندان به یادگیری زبان فارسی می باشد

♦ کلاس های پیش دبستان (برای نوآموزان ۴ ساله)

♦ کلاس های اول دبستان تا هشتم (برای دانش آموزان ۵ سال به بالا)

جهت یادگیری خواندن، نوشتن و مکالمه

♦ کلاس های خصوصی برای بزرگسالان و غیر فارسی زبانان

دانش آموزان دبیرستانی می توانند با حضور
در کلاس های البرز، واحد دبیرستانی دریافت کنند

برای کسب اطلاعات بیشتر با ما تماس حاصل فرمایید

(408)829-8296

1954 Camden Ave. #3, San Jose

با عنوان کردن این آگهی، یک جلسه رایگان میهمان مدرسه البرز باشید!

ملا نصرالدین



مجسمه ملا نصرالدین در آنکارا

او را در افغانستان، ایران و جمهوری آذربایجان ملا نصرالدین، در ترکیه هوجا نصرتین (خواجه نصرالدین)، در عربستان جُحا (خواجه) و در بین کردها به «ملا مشهور» معروف است. مردم کارها و حرکات عجیب و مضحکی به او نسبت می دهند و به داستان های او می خندند. قصه های ملا از قدیم در شرق رواج داشته و دانسته نیست ریشه آنها از کدام زبان است.

ملانصرالدین، شخصیتی داستانی و بذله گو در فرهنگ های عامیانه ایرانی، افغانی، ترکیه ای، عربی، کردی، قفقازی، هندی، پاکستانی و بوسنی است که در یونان هم محبوبیت زیادی دارد و در بلغارستان هم شناخته شده است. ملا نصرالدین در ایران و افغانستان بیش از هر جای دیگر به عنوان شخصیتی بذله گو اما نمادین محبوبیت دارد. درباره وی داستان های لطیفه آمیز فراوانی نقل می شود. اینکه وی شخصی واقعی بوده یا افسانه ای مشخص نیست. برخی منابع او را واقعی دانسته و هم روزگار با تیمور لنگ (درگذشته ۸۰۷ ق.) یا حاجی بکتاش (درگذشته ۷۳۸ ق.) دانسته اند. در نزدیک آق شهر از توابع قونیه در ترکیه محلی است که با قفلی بزرگ بسته شده و می گویند قبر ملا نصرالدین است.

روزی ملا زیر درخت گردو خوابیده بود که ناگهان گردویی به شدت به سرش اصابت کرد و سرش باد کرد. بعد از آن شروع کرد به شکر کردن. مردی از آنجا می گذشت وقتی ماجرا را شنید گفت: «ملا، این که دیگر شکر کردن ندارد.» ملا گفت: «نادان، نمی دانی اگر به جای درخت گردو زیر درخت خربزه خوابیده بودم عاقبتم چه بود؟!»



با هادی خرسندی

www.asgharagha.com
hadikhorsandi@aol.com

حکایت زن هوسباز و شوهر حکومتی

گفت پس این کیست؟ گفتا شوی من!
خود چرا برخاستی از روی من؟
گفت اگر از ره رسد این ریش و پشم
سنگسارمان کند از روی خشم
زن گرفت او را دو دستی از کمر
میفشردش بر خود از آن بیشتر
گفت حظ کن از من و اندام من
نوش جان کن تا نیتند از دهن!
ای جوان بالا برو پائین برو
نه به فکر شوهر بی دین برو
دور باشد او ز ما یک صبح و شام
رفته مأموریت از سوی امام
یک زنی کرده زنا در آن دیار
شوهرم رفته برای سنگسار!
ظاهرا لو رفته آن زن، بینوا
چون نمیدانسته آداب زنا!
سنگسارش صبح فردا می شود
شوی من ناظر به اجرا می شود
شوهرم در دوری فرسنگ ها
حکم او اجرا کند با سنگ ها
برنخواهد گشت تا روز دگر
پس به من لذت بده، لذت ببر!

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

قابل توجه

سخنرانی شاعر گرانمایه، «مسعود سپند»، در سومین چهارشنبه هر ماه، در گروه همایش دوستان.

شروع برنامه ساعت ۷ عصر
با صرف چای، شیرینی و میوه
ورود برای عموم آزاد و رایگان است.

تلفن اطلاعات:

(۴۰۸) ۸۵۷-۲۶۲۷

1080 Linda Vista, Mountain View

ماهنامه پژواک

(408)221-8624

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



با سال ها تجربه

An Experienced Music Video Company

We provide the following services:

Music Videos

Promos

Weddings

Photography Service

Special events photography and videography

Ben Solati

(831) 707-3195

www.afrangproduction.com

afrangmusicproduction@gmail.com

۳۰۰ هزار تومان، هزینه ترمیم نیم ساعته پرده بکارت

ماهرخ غلامحسین پور



رمز و راز باکرگی و حفظ پرده بکارت از دیرباز نشان از نوعی نخوردگی و حفظ معصومیت فیزیکی بوده و شاید بروز راهها و روشهای تازه برای وانمود کردن اینکه پرده بکارت کماکان به قوت خود باقی است، نشان از همین تفکر عمیق و ریشه دار دارد. تفکر متعارضی که روشنفکر و بقال و راننده نمی شناسد و جایی که من بزرگ شده‌ام، یعنی خاک تفتیده جنوب، سرشار از قصه‌های دردناک و تاریک دخترکانی است که بابت برون افتادن راز و رمز تنانگیشان از چنبره تقدس زده بکارت، محکوم به مرگ شده‌اند، روشن ترین شان که ته ذهنم باقی مانده خودکشی همکلاسی زیبا و معصومی است که سوم راهنمایی روی یک نیمکت درس می خواندیم، زود عروسش کردند، هنوز هم معصومیت و سادگی اش به خاطر مانده، دخترکی که شب عروسی اش مثل یک نگین زیبا می درخشید با موهای بافته شده و گل‌های رنگارنگی روی پیشانی که فردای زفاف قربانی فرهنگ درمانده ایی شد که تاوان سرپیچی یا حتی شبهه سرپیچی را جان زنانه می داند.

نام «شیاف ترمیم کننده بکارت» را اولین بار از یک دوست فیس بوکی شنیدم، دوستی که از یک صفحه فیس بوکی به نام «دختران مجرد» حرف می زد که در آن دختران عضو، به طرح مشکلات فیزیکی یا تجربه‌های دردناک و خوشایند دخترانه‌شان می پردازند و در آنجا از شیافی صحبت شده که ۳۰ تا ۴۵ دقیقه قبل از رابطه زناشویی در شب عروسی، در واژن قرار می دهند و سی دقیقه بعد پوسته ژلاتینی این شیاف پاره شده و محتوای آن به شکل خونریزی کاذب، این تصور را ایجاد کند که در آن لحظه ازاله بکارت انجام شده است.

به این شیاف در انگلیسی یا *plastic membrane* می گویند که پوست پلاستیکی معنا می دهد یا *vaginal suppository* که معنای آن شیاف واژن است. بیشترین مشتری های این پوست مصنوعی در کشورهای اروپایی زنان مهاجر از کشورهای اسلامی هستند.

گفت‌وگو با یک فروشنده شیاف ترمیم کننده بکارت
شماره تلفن یکی از فروشندگان شیاف های ترمیم بکارت را از همان دوست مجازی می گیرم. سلام و علیک می کنم و به عنوان مشتری سراغ قیمت و کیفیت محصول را می گیرم.

می گوید: «خانم چند بسته می خواهی؟» می گویم: «مگر چه خبر است؟ من یک نفرم. گیرم که بخوام بخرم به هر حال یک بسته کافی است!» بعد می پرسم: «اول بگو قیمت هر بسته چقدر است؟» جواب می دهد: «۳۰۰ هزار تومان که اگر بخواید دم در منزل تحویل بدهیم قیمت کرایه راه یا هزینه پست هم

محاسبه می شود.» همه جورش را شنیده بودم اما شیاف پرده بکارت به نظرم پدیده نوبری آمد، تصمیم گرفتم تا آخر بازی را بروم و به طور کلی سر از ماجرا در بیاروم می خواهم بدانم کارکردش چیست و به چه صورت عمل می کند؟

شما چند سال است دچار مشکل شده‌اید؟ مشکل؟ منظورم این است که بکارتان از بین رفته؟ من... راستش... عنی هفت هشت سالی می شود.

ببیند این بسته شامل دو عدد شیاف است. من هم تولید کننده نیستم بلکه یک بازاریابم. اما شما را مطمئن می کنم که به عملکردش صد در صد اطمینان خاطر داشته باشید. من خودم روزانه بیش از پانزده مشتری دارم و تا به حال هیچ کس تلفنی حمل بر ناراضیتی نزده و اظهار دلخوری نکرده است.

قرص را چطور استفاده می کنند؟ در اصل قرص نیست بلکه نوعی شیاف است. آن را در دو سه سانتی دهانه رحم می گذارند، سی دقیقه تا یک ساعت قبل از نزدیکی. پوسته و غشایی که دور این شیاف قرار دارد و با جذب رطوبت بدن بسته به طبع سرد یا گرم استفاده کننده، تولید خونابه می کند.

ساخت ایران است؟ بله. ایده آن اولین بار توسط یک کشور اروپایی اجرا شده اما بعدش توسط داروسازان داخلی تولید شده.

یعنی تولید و فروش آن مجاز است؟ خانم اصول الدین می پرسید؟ شما یک مصرف کننده‌اید چه کار به کار این

راستش خیلی کنجکاو شدم نه یک بار مصرف است، اما به علت ترکیباتش تا دو سال توی دمای معمولی اتاق دوام می آورد، یعنی اگر خریدید و عروسی به هر دلیل بهم خورد تا دو سال برای شما باقی می ماند. شما کافی است با تلفن‌های ما تماس بگیرید تا آن را دو روز بعد به هر جای ایران که خواستید برایتان می فرستیم.

به نظرتان انجام این کار اخلاقی است؟ اینکه کمک کنید تا یک نفر به نفر دیگری که قرار است یک عمر با هم زندگی کنند، دروغ بگوید؟ بهتر نیست در ابتدای مسیر زندگی طرفین ماجرا با هم روراست باشند و مثلاً به گذشته هم کاری نداشته باشند؟ خانم شما اگر از اداره پلیس یا وزارت بهداشت تماس می گیرید باید بگویم ما برای کارمان مجوز داریم می توانیم پاسخگو باشیم.

نه. من خبرنگارم. ببخشید باید از همان اول گفت‌وگو می گفتیم ولی ترسیدم شما مکالمه را قطع کنید. الان هم اگر تمایلی نداشته باشید این گفت‌وگو را منتشر نمی کنم.

نه اشکال ندارد. به هر حال شما که اسمم را نمی دانید. اما بهتر بود همان اول می گفتید. دنباله مطلب در صفحه ۵۸

مسائل دارید؟ شما سفارستان را بدهید اگر شیاف عمل نکرد من به شما قول می دهم پولتان را برمی گردانم. به نظر تان یک بسته یا یک شیاف برایم کافی است؟

یک بسته کافی است، چون بسته‌های ما دو شیاف دارند. یکی را قبل از شب زفاف به طور امتحانی مصرف می کنید تا طبع تان مشخص شود. چون شیاف‌ها بسته به طبع تان و میزان حرارت بدنتان عمل می کنند، کسانی که سردمزاجند چیزی حدود ۴۵ تا ۵۰ دقیقه زمان لازم دارند تا غشای بیرونی شیاف رطوبت بدنشان را جذب کند ولی آنان که مزاجشان گرم است ۳۰ تا ۳۵ دقیقه کافی است.

رنگ و بوی خودش چه؟ به شکلی نیست که طرف مشکوک بشود به کل ماجرا؟ نه. رنگی که تولید می کند و بوی آن شبیه به خون طبیعی است. میزان خون طبیعی پرده بکارت است که از دهانه رحم خارج می شود و حتی روی آلت مرد هم باقی می ماند.

قابل استفاده مجدد هم هست؟ مثلاً کسی بخرد و بعد به دوستش هم بدهد؟ چقدر سوال می پرسید خانم؟ یک بسته قرص ۳۰۰ هزار تومانی می خواهید به اندازه سه میلیون تومان وقت مرا گرفتید.

ارایه خدمات مهاجرتی با کیفیت عالی و هزینه کم (به زبانهای فارسی و انگلیسی)



کسب تابعیت (سبئی زن شیب)

کارت اقامت دائم (کارت سبز)

درخواست مهاجرت خانوادگی

تأیید کارت سبز

مجوز اشتغال

معافیت از پرداخت هزینه

408-261-6405

818-616-3091

Pars Equality Center
1635 The Alameda
San Jose, CA 95126

Pars Equality Center
4954 Van Noy Blvd, Suite 201
Sherman Oaks, CA 91403

www.parsequalitycenter.org

A DOJ Accredited Agency

501 (c)(3) Nonprofit Organization

زندگی

شب آرامی بود
می روم در ایوان، تا بپرسم از خود
زندگی یعنی چه؟
مادرم سینی چایی در دست
گل لبخندی چید، هدیه اش داد به من
خواهرم تکه نانی آورد، آمد آنجا
لب پاشویه نشست
پدرم دفتر شعری آورد، تکیه بر پشتی داد
شعر زیبایی خواند، و مرا برد، به آرامش زیبای یقین
با خودم می گفتم:
زندگی، راز بزرگی است که در ما جاریست
زندگی فاصله آمدن و رفتن ماست
رود دنیا جاریست
زندگی، آب تنی کردن در این رود است
وقت رفتن به همان عریانی؛ که به هنگام ورود آمده ایم
دست ما در کف این رود به دنبال چه می گردد؟
هیچ!

زندگی، وزن نگاهی است که در خاطره ها می ماند
شاید این حسرت بیهوده که بر دل داری
شعله گرمی امید تو را، خواهد کشت
زندگی درک همین اکنون است
زندگی شوق رسیدن به همان
فردایی است، که نخواهد آمد
تو نه در دیروزی، و نه در فردایی
ظرف امروز، پر از بودن توست
شاید این خنده که امروز دریغش کردی
آخرین فرصت همراهی با امید است
زندگی یاد غریبی است که در سینه خاک
به جا می ماند

زندگی، سبزترین آیه، در اندیشه برگ
زندگی، خاطر دریایی یک قطره، در آرامش رود
زندگی، حس شکوفایی یک مزرعه، در باور بذر
زندگی، باور دریاست در اندیشه ماهی، در تنگ
زندگی، ترجمه روشن خاک است، در آینه عشق
زندگی، فهم نفهمیدن هاست
زندگی، پنجره ای باز، به دنیای وجود
تا که این پنجره باز است، جهانی با ماست
آسمان، نور، خدا، عشق، سعادت با ماست
فرصت بازی این پنجره را دریابیم
در نبندیم به نور، در نبندیم به آرامش پر مهر نسیم
پرده از ساخت دل برگیریم
رو به این پنجره، با شوق، سلامی بکنیم
زندگی، رسم پذیرایی از تقدیر است
وزن خوشبختی من، وزن رضایتمندی ست
زندگی، شاید شعر پدرم بود که خواند
چای مادر، که مرا گرم نمود
نان خواهر، که به ماهی ها داد
زندگی شاید آن لبخندی ست، که دریغش کردیم
زندگی زمزمه پاک حیات ست، میان دو سکوت
زندگی، خاطره آمدن و رفتن ماست
لحظه آمدن و رفتن ما، تنهایی ست
من دلم می خواهد
قدر این خاطره را دریابیم.

سهراب سپهری

تورا من چشم در راهم

تورا من چشم در راهم شباهنگام
که می گیرند در شاخ «تلاجن» سایه ها رنگ
سباهی
وزان دلخستگان راست اندوهی فراهم
تورا من چشم در راهم.
شباهنگام، در آن دم که بر جا دره ها چون مرده
ماران خفتگان اند،
در آن نوبت که بندد دست نیلوفر به پای سرو
کوهی دام
گرم یادآوری یا نه،
من از یادت نمی کاهم،
تورا من چشم در راهم.

نیما یوشیج

غمش در نهانخانه دل نشیند
به نازی که لیلی به محمل نشیند
به دنبال محمل چنان زار گریم
که از گریه ام ناچه در گل نشیند
خوش آن دم که تیری ز ابرو کمانی
به پهلوی این نسیم بسمل نشیند
بنازم به بزم محبت که آنجا
گدایی به شاهی مقابل نشیند
خلد گر به پا خاری آسان برآید
چه سازم به خاری که در دل نشیند
پی ناچه اش رفتم آهسته ترسان
مبادا غباری به محمل نشیند
مرنجان دلم را که این مرغ وحشی
ز بامی که برخاست مشکل نشیند

طیب اصفهانی

آرام کی گیرد دل دیوانه من؟
پندش مده، بندش منه، در خانه من
سرگرم های و هوی خود می ماند امشب
این مایه شور و شرمستانه من
در خلوت شب های خاموشی که دارم
جز غم نگوید حلقه بر کاشانه من
سرمی کشد چون شعله از جانم غم و درد
زان خنده گرم تو در پیمان من
در ساغر اندوه من یاد تو جوشد
وای از تو، وای از ساغر رندان من
خالی نمی ماند صدف از گوهر اینجا
با یاد تو ای نازنین در دانه من
ما را (پری) افسوس غم ها می فریبد
پایان ندارد لاجرم افسانه من

پروین دولت آبادی

سفر بخیر

«به کجا چنین شتابان؟»
گون از نسیم پرسید.
«دل من گرفته زینجا،
هوس سفر نداری
ز غبار این بیابان؟»
«همه آرزویم، اما
چه کنم که بسته پایم...»
«به کجا چنین شتابان؟»
«به هر آن کجا که باشد به جز این سرا،
سرایم.»
«سفرت به خیر! اما، تو و دوستی، خدا را
چو از این کویر وحشت به سلامتی گذشتی،
به شکوفه ها، به باران،
برسان سلام ما را.»

شفیعی کدکنی

بازی زلف تو امشب به سر شانه ز چیست؟
خانه به هم زدن این دل دیوانه ز چیست؟
گر نه آشفتنگی این دل مسکین طلبی
الفت زلف پریشان تو با شانه ز چیست؟
ز آشنایان در خویش، ملامت ز چه روی
آشنایی تو با مردم بیگانه ز چیست؟
هر کسی از لب لعلت سخنی می گوید
چون ندیده ست کسی این همه افسانه ز چیست؟
حالت سوخته را سوخته دل داند و بس
شمع دانست که جان دادن پروانه ز چیست؟
دوش در میکده حسرت زده می گریدم
پیر پرسید که این گریه مستانه ز چیست؟
گفتم ار هست در این خانه کسی باز نمای
ور کسی نیست بنا کردن این خانه ز چیست؟
گفت جامی ز می ناب به «توحید» دهید
تا بداند که نهان بودن جانانه ز چیست؟

توحید شیرازی



که چند ماه پیش به داروخانه آمده بود. او گنجشکی در یک جعبه کفش گذاشته بود و با حالت گریه از من خواهش می کرد کمکش کنم. ظاهراً زاغی او لب پنجره یک گنجشک از همه جا بیخبر را که قصد خوردن خرده نانها را داشته، مورد حمله قرار می دهد و چشم گنجشک را کور می کند. دختر جوان در حالی که اشک می ریخت خواهان در آوردن چشم صدمه دیده گنجشک بود تا عفونت باعث کور شدن چشم سالم پرنده نشود. برایش توضیح دادم: «این کار بسیار حساس است و نیازمند مکانی تمیز و ابزار کار مخصوصی است.» به او پیشنهاد کردم: «به همکارانم در کلینیک دام کوچک مراجعه کند.»

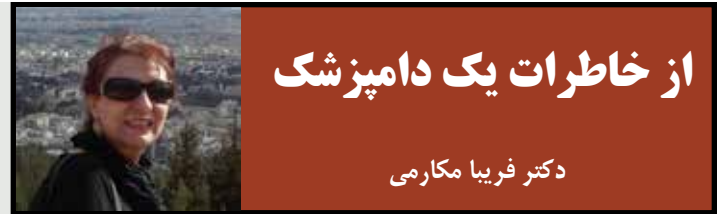
چند روزی گذشت. دوباره همان دختر به سراغم آمد و با خوشحالی گفت: «امروز بلیت هواپیما تهیه کرده ام که به تهران بروم. دامپزشکی در تهران قبول کرده این عمل را برای گنجشک انجام دهد.» به شوخی گفتم: «من اگر جای تو بودم، قانون قصاص را برای زاغی ام انجام می دادم و آن قدر هم خودم را اذیت نمی کردم.» مکتی کرد. مثل این که باورش شده بود. گفت: «راست می گویند، باید در موردش فکر کنم. شاید هم این کار را انجام بدهم!»

به یاد آوردن این داستان باعث شد متوجه حضور کمک مربی مهد کودک پسرم جلو پیشخوان داروخانه نشوم. مریم با علامت سر مرا متوجه حضور او کرد. با دیدن کمک مربی به خود آمدم و با وحشت پرسیدم: «برای پسر صبا اتفاقی افتاده؟» کمک مربی که به لکنت افتاده بود. گفت: «راستش ما هر چه در مهد کودک دنبال او می گردیم پیدایش نمی کنیم.» دیگر نفهمیدم کجا هستم و او چه می گوید. با سرعت دویدم و خود را به مهد کودک که در چند صد متری داروخانه قرار داشت رساندم و در حالی که با صدای بلند گریه می کردم از در بزرگ مهد به درون رفتم. به دفتر مهد کودک که رسیدم چند دقیقه ای از حال رفتم. به خود که آمدم، مقابل خودم صبا سه ساله را دیدم که به صورت زل زده بود و قطرات اشک روی گونه هایش سرازیر شده بود. وقتی از شوک بیرون آمدم، تازه متوجه جریان شدم. گویا صبا به بهانه دستشویی از کلاس بیرون می آید و در پشت پرده در ورودی برای مدتی مخفی می شود. خانم مربی که متوجه می شود، صبا به کلاس برنگشته است به کمک بقیه دنبال او می گردند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۶**

جلو پیشخوان قرار گرفت. مرد جوان هم آرام در کنار او ایستاد. از او خواستم گربه را روی میز بگذارد. حیوان ترسیده بود و غریبی می کرد. به سختی از بغلش پایین آمد. نگاهی به گربه انداختم. ظاهراً علامت هاری نداشت. از خانم پرسیدم: «چرا شک به هاری پُر دید؟ چه علامتی را نشان می دهد؟» با لوندی دستی به سر گربه کشید و نگاهی هم به مرد خوش تیپ بغل دستش انداخت و گفت: «این روزها زیاد سر و صدا می کند. اگر هم بدون ما از منزل خارج شود، زخمی بر می گردد.» برای آنها توضیح دادم که بهار و پاییز زمان جفت گیری گربه هاست، سر و صدا کردن آنها غریزی است و چیز مهمی نیست. در آخر پرسیدم: «واکسن هاری به او تزریق کرده اید؟» چندان اطلاعی در این مورد نداشتند. راهنمایی شان کردم که چگونه باید هر سال گربه شان را دامپزشک واکسینه کنند و تاریخ تزریق در شناسنامه بهداشتی گربه ثبت شود. با دیدن موهای گربه روی لباس زن به نظرم رسید آنها را متوجه بیماری توکسوپلاسموز (Toxoplasmosis) کنم که یک بیماری خطرناک تک یاخته ای مشترک بین انسان و دام است و عامل بیماری در مدفوع گربه آلوده می تواند بر اثر تماس نزدیک به انسان انتقال یابد و در زنان باردار آلوده سبب سقط جنین می شود.

نمی دانستم این خانم متأهل است یا مجرد؟ از او پرسیدم: «آیا شما ازدواج کرده اید؟» هنوز سؤالم تمام نشده بود که مرد خوش تیپ با حالتی که حاکی از توجه بی اندازه زن نسبت به گربه بود با دست اشاره ای به زن و سپس به گربه کرد و گفت: «بله، ایشان خانم بنده و این هم خواهرزن من است.» خندیدم. خطرات این بیماری را برای آنها توضیح دادم. از من خواستند که واکسن هاری گربه شان را تزریق کنم. راهنمایی شان کردم که برای گرفتن شناسنامه بهداشتی و تزریق واکسن و نسخه داروهای ضد انگل باید به کلینیک دام کوچک مراجعه کنند. در سال های بعد تک یاخته ای توکسوپلاسموز در یادمانده ترین انگل در درس انگل شناسی برای دانشجویانم در رشته مامایی بود و هر ترم در سر کلاس با تدریس این تک یاخته، داستان «گربه ملوس یا خواهر زن» را تعریف می کردم و دخترها می خندیدند.

بعد از رفتن آنها، طولی نکشید مریم به داروخانه برگشت. داستان را برایش تعریف کردم. از این ماجرا دوتایی خندیدیم و به یاد دختر جوانی افتادیم



از خاطرات یک دامپزشک

دکتر فریبا مکارمی

گربه ملوس یا خواهرزن

«نه، شما دامپزشک هستید؟» با سر علامت دادم بلی. یک حالت ترس و خجالت داشت. پرسید: «اگر گربه ای به بیماری هاری مبتلا شده باشد، چه علائمی را نشان می دهد؟» با شتاب کتاب را روی میز گذاشتم و به پشت پیشخوان رفتم. برایش توضیح دادم: «من دامپزشک هستم ولی برای ویزیت گربه تان باید به همکارانم در کلینیک دام کوچک مراجعه کنید.» پشتش را به من کرد که بدون خداحافظی برود، با صدای بلند گفتم: «چرا ناراحت شدید؟» باشد، من گربه شما را ویزیت می کنم، فقط به این خاطر که هاری بیماری بسیار خطرناک مشترک بین انسان و دام است.» لبخند ملیحی که رضایتش را می رساند تحویل داد و گفت: «زود برمی گردم، شما که جایی نمی روید؟» نیم ساعتی گذشت. نسخه مرغداری آقای احمدی آماده شد. داشت از داروخانه بیرون می رفت که توقف ماشین شورولت آبی رنگی در جلوی داروخانه توجه ام را جلب کرد. همان خانم زیبا بود. گربه ای ملوس با موهای بلند خاکستری رنگ را محکم در بغل گرفته بود. پشت سرش هم جوانی قد بلند و خوش تیپ با موهای صاف مشکی و سید بزرگی در دست که ظاهراً جای گربه بود از ماشین پیاده شد. خانم

امروز صبح بدخُلقی های پسرم محمد برای رفتن به مهد کودک باعث شد دیر به داروخانه برسم. چایی که همکارم مریم در داروخانه دم کرده بود دیگر سرد و پررنگ و غیر قابل خوردن بود. بعد از استعفا دادن از اداره دامپزشکی و باز کردن داروخانه، اگر دیر به سر کارم می رسیدم مریم به همه چیز رسیدگی می کرد. خبرهای جدید را از مریم جویا شدم. چندان مهم نبود. چند نسخه داشتیم و یک مرغداری هم که داروی نسبی برده بود تسویه حساب کرده بود. مریم کیفش را برداشت. یک ساعتی کار داشت. گفت: «زود برمی گردم.» کتاب دامپرووری عمومی را از کشوی کمده بیرون آوردم تا مطلب درسی هفته آینده دانشجویان را آماده کنم. این را بگویم که چون کار در داروخانه سنگین نبود، با دانشگاه هم یک روز در هفته همکاری داشتم که بعدها این همکاری به علت علاقه ام به تدریس به تمام وقت تبدیل شد.

ناگهان نگاهی روی صورتم سنگینی کرد. سرم را که بلند کردم خانم جوان و بسیار زیبایی با موهای صاف که از زیر شال سرش روی گونه اش ریخته بود با چشمان عسلی از پشت پیشخوان سلام کرد. فکر کردم مشتری است و برای حیوان خانگی اش دارو می خواهد. پرسیدم: «چیزی نیاز دارید؟» گفت:

واژه نامه حقوقی انگلیسی-فارسی

شامل واژه های:

حقوقی، سیاسی، اقتصادی و جامعه شناسی

تالیف: دکتر احمد ایرانی،

کارشناس ترجمه

لس آنجلس، کالیفرنیا ۲۰۰۶

بهای کتاب با هزینه پست: ۱۲ دلار

Ahmad Irani

201 Glenwood Cir., Apt. 319, Monterey, CA, 93940



خرده روایت‌هایی از زندان فشافویه جزئیات تکان‌دهنده از اعتیاد و روابط جنسی

محمد شریفی مقدم



سواستفاده جنسی می‌شود. در ادامه به هر کدام از این موارد با مشاهدات رفیقان زندانی‌ام از بازداشت شدگان گلستان هفتم در تیپ‌های یک و چهار زندان به اجمال اشاره و شرح بیشتر را به یادداشت‌های آئی واگذار می‌کنم.

«چندی پیش راشد پسر اهل هرات، که جز بچه‌های خدمات بود و سینه‌کش، وقت تی زدن به خاطر سر بودن زمین خورد زمین دستش از مچ شکست. هر کاری کردیم انتقالش ندادند بیمارستان، حتی وکیل بند هم نتونست کاری براش بکند، بعدتر هم که رفتیم بهداری می‌گفتند که دیگر اورژانسی نیست، الان کج جوش خورده و همین‌طور مونده، هنوز هم تو خدمات کار می‌کنه.» نظافت سالن‌ها، کريدورها، زیر هشت، هواخوری، حمام‌ها و توالی و شستن لباس سایر زندانیان و حمل و نقل و تهیه غذا عموماً بر عهده نوجوانان است، تعداد زیاد نوجوانان افغانستانی در خدمات زندان مشهود است. کادر خدمات در ازای نظافت، سیگار دریافت می‌کنند، سیگار هم ارز عام ارزش کالاها در زندان همچون پول عمل می‌کند.

پانصد نفر بوده که از دو برابر ظرفیت بند بیشتر است. در اغلب این بندها حضور نوجوانان مشهود است. گرچه شمار بالای زندانیان با سن کم زندان را بر آن داشته تا در هر تیپ یک تا سه بند موسوم به «بند جوانان» شکل دهد. بندهایی که اسما به متولدین سال ۷۶ به بعد اختصاص دارد. در این بندها که بین زندانیان به «بند شاپرک‌ها» معروف است از نوجوانان ۱۵ و ۱۶ ساله تا افراد ۳۰ تا ۳۵ ساله حضور دارند.

تعدادی از افراد زیر ۱۸ سال زندانی در فشافویه را، کودکان بدون شناسنامه ایرانی و بدون اوراق هویت افغانستانی تشکیل می‌دهند که نداشتن برگه‌ای برای اثبات سن‌شان آنها را به جای کانون اصلاح و تربیت، راهی فشافویه کرده است.

نوجوانان که برای اولین بار با زندان مواجه می‌شوند، شانه‌های‌شان زیر بار بدرفتاری جسمی، محرومیت از آزادی و بودن با خانواده و دوستان سابق‌شان و زندگی در مکانی پر ازدحام خرد می‌شود. این نوجوانان به بیگاری گرفته می‌شوند، معتاد می‌شوند و از آنها

دیروز صبح وقتی داشتم برای ملاقات از بند خارج می‌شدم، گوشه کربدور پسر بچه نوجوانی را دیدم که افسر نگهبان نگاهش داشته بود و با او صحبت می‌کرد. در آن چند لحظه تنها متوجه شدم که اسمش نیماست و تازه به این تیپ منتقل شده است. آنطور که بعداً افسر نگهبان برایم گفت نیما ۱۶ ساله است و دو هفته‌ای از بازداشتش می‌گذرد. ده روزی را در قرنطینه زندان سپری کرده و اکنون به سالن ۳ منتقل شده است. از او می‌پرسم: «صبح به نیما چه می‌گفتی؟»، گفت: «اول که اطلاعاتش رو گرفتم. شاید مددکاری بتونه براش کاری انجام بده. بعد هم راجع به قرص، مواد و خلاف گفتم و بیشتر راجع به لواط توضیح دادم، همین. گفتم تا حواسش باشه. اینجا بچه‌ها رو سریع تر تیبشون رو می‌دند. ما هم بیست و چهار چهل و هشتمیم، ۲۴ ساعت شیفت، ۴۸ ساعت آزاد. روزایی که خودم هستم سرآغش رو می‌گیرم ولی دو شیفت دیگه شیر تو شیرمه.» او، با این که به دستور رئیس زندان، افسرها نباید با ما صحبت کنند، جز معدود افسرانی است که هر بار برای دادن جیره غذا می‌آید، چند دقیقه‌ای می‌ماند و با هم گپ می‌زنیم. می‌گوید: «از این بچه‌ها خیلی می‌گیرند. من چون فضا را می‌دونم هر بار خودم باشم و بچه‌سال کسی رو انتقال بدهند اینجا خر فهمش می‌کنم که چکار کنه.» می‌پرسم: «اثر داره؟» می‌گوید: «بی‌اثر هم نیست.» نمی‌دانم شما که مطلب را می‌خوانید همزمان سیگاری روشن می‌کنید و یک می‌زنید یا همچون من پس از مرور هر چند جمله زمین و زمانه را به فحش می‌کشید. می‌گوید: «همین دیشب تلویزیون نشون می‌داد رئیس قوه و رئیس سازمان (سازمان زندان‌ها) رفتند کانون اصلاح و تربیت و می‌گفتند خدارو شکر که تعداد کمی اینجاندا.» می‌گویم یک یادداشت می‌نویسم راجع به بچه‌ها. می‌پرسد: «اثری داره؟» می‌گویم: «بی‌اثر هم نیست.»

زندان فشافویه (تهران بزرگ) در منطقه گرم و خشک حسن آباد قم قرار دارد. دقیق‌تر بگویم چند کیلومتری از فرودگاه فاصله دارد و زندانیان در هواخوری گه‌گاه برای گذران زمان تعداد هواپیماهایی که در روز از فراز هواخوری گذر می‌کنند را می‌شمارند. از متروی کهریزک با یک تاکسی می‌توان به آن رسید و اگر با اتومبیل باشید جایی در اتوبان قم که برای رسیدن به فرودگاه به راست می‌پیچید کافی است به چپ

اجاره-فروش و یا مبادله در ایران

آپارتمان یک اتاق خوابه، هم کف، مبله، ایده آل، با حمام و خدمات لازم و شرایط بسیار مطلوب، در مجاورت
Roseville Mall آماده واگذاری

برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با
دکتر امیرحسین انصاری تماس حاصل فرمایید.

۶۱۱۳-۴۷۲ (۹۱۶)

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

برای شادتر بودن به توان خودتان اتکا کنید

ماسیمو پیگلیوچی - برگردان: پروانه حسینی

پروردگارا! این متانت را به من عطا کن که آن چه را که نمی توانم تغییر دهم، بپذیرم! و این شجاعت را که آن چه را که می توانم، تغییر دهم! و این درایت را که بتوانم تفاوت این دو را تشخیص دهم!

این «دعای آرامش» است که رینولد نیبر، متأله آمریکایی، در سال ۱۹۳۴ نوشته است و معمولاً نهادها و مؤسساتی از قبیل «الکلی های گمنام» از آن استفاده می کنند. این تنها یک قدم کلیدی برای ترک اعتیاد نیست بلکه دستور عملی است برای یک زندگی شاد، به معنی زندگی با آرامش، که با پذیرش متین آنچه که زندگی سر راه ما می گذارد به دست می آید.

حس اصلی نهفته در بطن این دعا قدمت زیادی دارد. مشابه آن در دست نوشته های بودایی قرن هشتم و همچنین در فلسفه یهودی قرن یازدهم دیده شده است. ولی قدیمی ترین نسخه ای که من از آن خبر دارم به اپیکتتوس، فیلسوف رواقی، تعلق دارد. اپیکتتوس که در قرن دوم (ابتدا در رم و سپس در نیکوپولیس، واقع در غرب یونان) زندگی می کرد، چنین استدلالی داشت: «چیزهایی هست که مسئولیت شان با ماست، ولی چیزهایی هم وجود دارد که ما مسئولیتی در قبال آنها نداریم. گروه اول شامل قضاوت های ما، هیجانان مان، علایق مان، نفرت های مان، و به طور کلی طرز فکرم ان می شود. گروه دوم شامل مواردی می شود مانند بدن، تعلقات مادی، شهرت، موقعیت، و در یک کلام هر آنچه که خارج از کنترل ماست. اگر درک درستی از این داشته باشید که چه چیزهایی واقعا به شما تعلق دارد و چه چیزهایی به شما تعلق ندارد، آن وقت دیگر تحت تأثیر فشارها یا موانع قرار نمی گیرید، هیچ وقت کسی را تقصیر کار نمی خوانید و از کسی ایراد نمی گیرید، و هر کاری را که انجام می دهید به میل خود انجام می دهید. در این صورت، هیچ رقیبی ندارید و هیچکس نمی تواند شما را آزار دهد، زیرا در برابر هر گونه ضربه ای مقاوم هستید.»

من به این حالت «وعده اپیکتتوس» می گویم: اگر بتوانید تفاوت بین آنچه تحت کنترل شماست و آنچه تحت کنترل شما نیست را واقعا تشخیص دهید و بر اساس آن عمل کنید، دیگر از لحاظ روانی شکست ناپذیر می شوید و افت و خیزهای اوضاع دنیا روی شما تأثیری نمی گذارد. البته این کار در حرف بسیار ساده تر است تا در عمل. مقدار زیادی تمرین با دقت لازم دارد. اما من بر اساس تجربه های خود می توانم به شما اطمینان دهم که

سرانجام نتیجه می دهد. برای نمونه، من پارسال در رم بودم و اتفاقاً روی کتابی درباره رواقی گری کار می کردم. یک روز نزدیک غروب، به سمت کولوسئوم راه افتادم. همین که سوار متروی شلوغ شدم، احساس کردم به طرز عجیبی نمی توانم راهم را به جلو باز کنم. یک جوان درست مقابل من بود و راهم را بسته بود و من نمی فهمیدم که چرا این طور است. ناگهان در یک آن دلیلش به مغزم خطور کرد، ولی لحظه ای دیر شده بود. زمانی که حواسم به این شخص پرت شده بود، همکارش دستش را درون جیب من فرو برد، کیف پولم را قاپید، و لحظه ای بعد دیدمش که داشت از در مترو خارج می شد و همکارش هم به دنبالش! درها بسته شدند و قطار راه افتاد، و من بدون پول و گواهی نامه جا ماندم و باید کارت های اعتباری ام را از اعتبار می انداختم و عوض می کردم.

تا قبل از این که تمرین رواقی گری را شروع کنم، چنین پیشامدی می توانست برایم تجربه بسیار تلخی قلمداد شود، و نمی توانستم به آن واکنش درستی داشته باشم. حتما ناراحت و برانگیخته و عصبانی می شدم. این حال بد احتمالا تمام شب من را خراب می کرد. علاوه بر آن، شوک این حادثه (که حمله نسبتاً شدیدی نبود) شاید تا روزها، با نوسان مخربی بین عصبانیت و افسوس، ادامه پیدا می کرد. اما آن زمان، چند سالی می شد که داشتم تمرین رواقی گری می کردم. بنابراین، اولین چیزی که به فکرم رسید «وعده اپیکتتوس» بود. من نمی توانستم جلوی دزدهای رم را بگیرم و نمی توانستم به عقب برگردم و مانع از وقوع پیشامدی که رخ داده شوم. اما می توانستم آنچه را که رخ داده بپذیرم و پرونده اش را برای ارجاع در آینده فعلا ببندم، و در عوض بر این تمرکز کنم که بقیه روزم را به خوبی بگذرانم. به هر حال، فاجعه ای که اتفاق نیفتاده بود. به این فکر کردم و اثر خوبی داشت. خودم را به کسی که آن شب با او قرار داشتم رساندم، برایش تعریف کردم که چه اتفاقی افتاده، و برنامه ام را به سوی لذت بردن از فیلم و شام و مصاحبت پیش بردم. برادرم تعجب می کرد که من چطور با این متانت این مسئله را تحمل می کنم و این قدر آرامش دارم. اما این دقیقا همان نیروی ناشی از



درونی کردن «دوگانه رواقی کنترل» است. تأثیر مثبت رواقی گری البته به نامالیامات جزئی زندگی، که نمونه اش را تعریف کردم، محدود نمی شود. یک خلبان جت جنگی در دوران ویتنام، به نام جیمز استاکدیل، تیر خورد و برای هفت سال و نیم در زندان هوالو اسیر شد و در آنجا شکنجه شد و انفرادی های طولانی کشید. او عامل بقای خود در آن مصائب را پیروی از اپیکتتوس می داند. استاکدیل دوگانه رواقی کنترل را در موقعیت دشوار اسارتش به کار برده بود. این روش نه تنها جانش را نجات داد بلکه کمک کرد که بتواند در مقامش به عنوان یک افسر درجه دار با سابقه از درون زندان مقاومت را مدیریت کند. اغلب ما در محصله ای که استاکدیل گیر کرده بود نمی افتیم، اما همین که حواسمان را جمع کنیم می بینیم که دوگانه کنترل کاربردهای فراوانی در زندگی هرروزه ما دارد، و در همه آنها یک چرخش اساسی مشترک وجود دارد: چرخاندن هدف خویش از سمت نتایج بیرونی به سوی دستاوردهای درونی.

برای مثال، فرض کنیم شما می خواهید رزومه خود را برای یک ارتقای شغلی احتمالی تنظیم کنید. اگر هدفی که برای خود تعیین می کنید این باشد که ارتقای مقام پیدا کنید، دارید مقدمات احساس ناکامی احتمالی خود را فراهم می کنید. هیچ ضمانتی وجود ندارد که به چنین هدفی برسید، زیرا این امر (کاملاً) در کنترل شما نیست. البته می توانید روی آن تأثیر بگذارید، اما عوامل دیگری که مستقل از تلاش های شما هستند (مثل رقابت احتمالی کارمندان دیگر، یا شاید این که رئیس شما به هر دلیلی از شما خوشش نیاید) نیز در آن اثر دارند.

به همین دلیل است که هدف شما باید درونی باشد: اگر روش رواقی را در پیش بگیرید، آگاهانه بهترین رزومه ای را که می توانید فراهم می کنید، و سپس از لحاظ روانی آماده می شوید که هر نتیجه ای را با

متانت بپذیرید، زیرا قبول دارید که گاهی جهان باب میل شماست و گاهی نیست. فایده نگران بودن برای چیزی که خارج از کنترل آدم است چیست؟ یا فایده ی عصبانی بودن از نتیجه ای که حاصل کار شما نیست؟ فقط موقعیت پرتنش تر می شود، و در این میان شادی و آرامش آدم از دست می رود. البته این به معنای پذیرش منفعلانه هر چه پیش بیاید نیست. همان طور که گفتم، هدف شما باید این باشد که بهترین رزومه ممکن را تهیه کنید. اما عقل سلیم می گوید که باید بفهمیم همه چیز همیشه آن طور که ما می خواهیم پیش نمی رود. اگر اوضاع مطابق میل ما پیش نرفت، بهترین تدبیر این است که هر آن چه را که داریم برداریم و به راهمان ادامه دهیم.

آیا می خواهید در مسابقه تنیس برنده شوید؟ برنده شدن خارج از کنترل شماست. اما این که با تمام قوا بازی کنید در کنترل شماست. آیا می خواهید که شریک زندگی تان به شما عشق بورزد؟ این خارج از کنترل شماست. اما راه های بسیاری وجود دارد که شما می توانید انتخاب کنید تا عشق خود را به شریک زندگی تان نشان دهید، و این در کنترل شماست. آیا می خواهید یک حزب سیاسی خاص در انتخابات برنده شود؟ این خارج از کنترل شماست اما می توانید در فعالیت های سیاسی شرکت کنید و می توانید رأی بدهید. این ها نمونه هایی از جنبه هایی از زندگی است که در کنترل خود ماست. اگر موفق شوید که هدف تان را درونی تعیین کنید، هرگز کسی را مقصر نمی خوانید و به کسی ایراد نمی گیرید و هیچ رقیبی نخواهید داشت، زیرا آنچه که دیگران انجام می دهند اغلب خارج از کنترل شماست و بنابراین نمی شود کار خاصی در موردش کرد. نتیجه این روش نگرشی با متانت است به افت و خیزهای زندگی که به یک زندگی با آرامش منتهی می شود.

حکایت

مرد زاهدی که در کوهستان زندگی می کرد. کنار چشمه ای نشست تا آبی بنوشد و خستگی در کند. سنگ زیبایی درون چشمه دید. آن را برداشت و در خورجینش گذاشت و به راهش ادامه داد. در راه به مسافری برخورد که از شدت گرسنگی به حالت ضعف افتاده بود..... کنار او نشست و از داخل خورجینش نان بیرون آورد و به او داد. مرد گرسنه هنگام خوردن نان چشمش به سنگ گرانبهای درون خورجین افتاد. نگاهی به زاهد کرد و گفت: آیا آن سنگ را به من می دهی؟ زاهد بی درنگ سنگ را در آورد و به او داد. مسافر از خوشحالی در پوست خود نمی نگیجد. او می دانست که این سنگ آن قدر قیمتی است که با فروش آن می تواند تا آخر عمر در رفاه زندگی کند. بنابراین سنگ را برداشت و با عجله به طرف شهر حرکت کرد. چند روز بعد همان مسافر نزد زاهد آمد و گفت: من خیلی فکر کردم تو با این که میدانستی این سنگ چقدر ارزش دارد. خیلی راحت آن را به من هدیه کردی. بعد دست در جیبش برد و سنگ را در آورد و گفت: من این سنگ را به تو بر می گردانم ولی در عوض چیز گرانبهای از تو می خواهم. به من یاد بده که چگونه می توانم مثل تو باشم.

نتوانست شوهرش را نگه دارد؟ بیرون هیچ خبری نیست چنانم. کاری نکن که پشیمان شود.» واقعا نمی دانستم که در مقابل توجیحات مهین چه جوابی می دادم! چقدر دردناک و تأثر آور.

متأسفانه این اولین باری نبود که چنین حرف هایی را از زبان یک زن میانه سال می شنیدم. یعنی بسیاری از مادرهای ما چنین زندگی زناشویی را گذرانند! آن هم با بیش از نیم قرن! چه کابوس وحشتناکی. همیشه صحبت این هست که ازدواج هایی که در گذشته انجام می شده، چقدر مستحکم، با ارزش، پر از احترام، مهر و محبت بوده است و به همین دلایل هم تا آخر عمر توانسته اند تا به پای یکدیگر بپیر شوند. ولی به تدریج و با برخورد و آشنایی با بسیاری از مادرها متوجه شدم که تعداد زیادی از این ازدواج ها و رابطه ها آن چیزی نبوده که زنها می خواستند و مایل به آن بوده اند. اما بدلیل محضورات اخلاقی و اجتماعی و بخصوص ناآشنایی با زندگی بهتر، باید تحمل ناراحتی ها را می کردند و بقول خودشان می سوختند و می ساختند. حالا بگذریم از بعضی مردهایی که به خاطر گرسنگی زیاد از حد هوس می کردند که به جای یک زن، چند تا زن داشته باشند. آن نوع که دیگه نور علی نور بود. متأسفانه هنوز هم که هنوز هست با چنین زن و شوهرهایی که جوان هم هستند برخورد می کنم و به عنوانی مختلف مرد سالاری را در رابطه ها می بینم. از اشخاصی مانند مهین که گذشت، اما باید به امید روزی بود که امثال ایشان، تا دیر نشده، از خواب خرگوشی بیدار شده و متوجه شوند که زندگی این نیست و دنیای بهتری در انتظارشان می باشد.

متوجه شد که مانند سابق خودم نیستم. پرسید که «چه شده؟! بدون اینکه نامی از این دوست ببرم، موضوع را بطور خلاصه برایش تعریف کردم و گفتم که «بنا به گفته دوستم، شوهرش مرد بسیار عیاشی هست و اکثر شب ها تا نیمه شب با دوستانش بیرون میماند و معلوم نیست کجا میرود و چکار میکند! از نظر اخلاقی هم یک روز خوبه، دو روز عصبانی و ناراحت و چند باری هم درحین دعوا و مرافعه به قصد کتک زدن به طرف خانمش رفته و متأسفانه دوستم به نظر می آید که نمی تواند یک فکر و تصمیم درست حسابی برای خودش و زندگیش بکند. مثل اینکه که از عهده و توانایش خارج است.»

مهین خانم بعد از شنیدن حرف هایم به آرومی جواب را داد: «ای بابا، این دوست شما اشتباه میکند و هنوز جوان است و طعم زندگی را نچشیده. نباید از دست شوهرش ناراحت شود. چنین مسائلی در زندگی همه زن و شوهرها اتفاق می افتد و طبیعی هست. اصولاً این در ذات هر مردی هست که سرش بیرون خانه مشغول به عیش و نوش باشد. از نظر دعوا و مرافعه هم که خب بالاخره نورمال هست که زن و شوهر دعواشون شود. همیشه که قرار نیست همه چیز به خوبی و خوشی بین زن و شوهر برقرار باشد و چنین اتفاقاتی قابل پیش بینی هست. زن عصبانی می شود یک چیزی می گوید، مرد عصبانی می شود و یک کاری می کند. مگر نشنیدی که از قدیم گفتند که توی دعوا حلوا پخش نمی کنند! نه جانم، به دوست بگو که سفت همون سر جاش بشیند و تکان نخورد. حرف طلاق هم اصلاً نزنند. مردم چه خواهند گفت! طرف شوهر کرد و



از اینجا، از آنجا

گنار

زندگی یکدیگر را حمایت کنند. بنابراین شنیدن این که مهین خانم شوهرش توانسته بودند تا بیش از نیم قرن با هم زندگی کنند خبر خوبی بود.

به یاد یکی از آشنایان می افتم که چند وقت پیش با شوهرش اختلاف شدید پیدا می کند و به فکر می افتد که از همسرش جدا شود. مادر این خانم هر روز از ایران تلفن می کند و ساعت ها با او حرف میزند و نصیحتش می کند که «طلاق گرفتن کار بسیار زشتی است. اولاً که آبروی خانواده می رود و همه شروع می کنند به حرف های مزخرف زدن، ودوما آخه چرا طلاق! باید از زن های قدیمی درس عبرت گرفت که چطور با شوهرانشان در هر شرایطی زندگی کردند و خم به آبرو نیاوردند.» اما متأسفانه هرچقدر که این آشنا برای مادرش توضیح می دهد که بی نهایت از طرف شوهرش اذیت می شود و دیگر تحمل زندگی کردن با او را ندارد، اصلاً به خرج مادرش نمی رود و همان حرف ها و نصیحت ها را دوباره تکرار می کند و متأسفانه احساسات، ناراحتی ها و زجرهایی که این خانم در زندگی زناشویی می کشد برای مادر مهم نیستند چرا که به نظر می رسد ناراحتی مادر در درجه اول حفظ آبروست، جلوی مزخرف گویی های مردم و طلاق نگرفتن هست.

برگردیم به قضیه مهین خانم. چندباری به او تبریک گفتم و اظهار خوشحالی کردم که توانسته بود زندگی زناشویی خود را برای بیش از نیم قرن حفظ کند. هر دفعه لبخند تلخی میزد، سری تکان می داد و می گفت: «مرسی، زندگی کردیم دیگه. بهر حال سوختیم و ساختیم.» یکی از روزهایی که به دیدن مهین رفته بودم، کمی ناراحت و نگران همان آشنایی که تصمیم گرفته تا از شوهرش جدا شود بودم. صبح آن روز با من تماس گرفته بود و از دست شوهرش ناله و گریه می کرد. البته این دفعه ناراحتی او فقط از شوهرش نبود، دلخوری از مادرش هم اضافه شده بود و از دست او نیز آزرده خاطر بود. خلاصه حرف های کمی من را متأثر کرده بود بخصوص که هیچ کار مثبتی در مورد مشکلات خود انجام نمی داد به غیر از شکایت و گریه کردن. در آن روز وقتی به دیدن مهین رفتم

موقعیتی پیش آمد تا بتوانم با مادر یکی از دوستان که تازه از ایران برای دیدن خانواده اش آمده است آشنا شوم و چند زمانی را با او وقت بگذرانم. برای گذاشتن احترام به او از اسم اصلی این خانم در مقاله استفاده نمی کنم و او را به اسم مهین نام می برم.

فکر میکنم حدود هفتاد سالی از عمر مهین خانم می گذرد. زن مهربانی بنظر می رسد. آرام اما بسیار افسرده است. بر روی چهره اش می شود خستگی سال ها زندگی کردن را مشاهده کرد. می گوید که حدود پانزده سال پیش شوهرش را بعد از پنجاه و شش سال با هم بودن از دست داده است و در حال حاضر در ایران تنها زندگی می کند. دو دختر دارد که هر دو در آمریکا تشکیل خانواده داده اند و زندگی خود را سپری می کنند. بعضی اوقات که نزدش می روم و با هم صحبت می کنیم مقداری متأثر می شوم چرا که از حرف هایم می توانم احساس کنم که تا حدی زندگی سختی را گذرانده است. مدام نگران دو دخترش می باشد، در صورتی که هر دو زندگی بسیار راحتی را می گذرانند. اما با اینکه متوجه این مسئله هست، اما بیشتر اوقات بیهوده ابراز ناراحتی و نگرانی در مورد آنها می کند. هر وقت از شوهرش حرف می زند از او معمولاً تا حدودی تعریف می کند، اما در لا به لای حرف هایم می توانم متوجه شوم که زندگی بالا و پایینی را با همسرش گذرانده است. من هم زیاد در مورد این موضوع با مهین وارد جزئیات نمی شوم و سؤال نمی کنم مگر اینکه خود او بخواهد که حرفی بزند.

از حرف هایم می توانم حدس بزنم که زن مثبتی بنظر نمی آید و ترجیح می دهد که بیشتر از غم و غصه و ناراحتی حرف بزند تا از خوشحالی و مسائل خوب و مفید زندگی. به نظر می آید که با این طرز صحبت کردن روحیه اش را تسکین می دهد. با تمام این احوال وقتی زن و شوهری را می بینم که سال ها با هم زندگی کرده اند خوشحال می شوم، چرا که این روزها کمتر زوجی را می توان دید که بتوانند به راحتی و با صلح و صفا با هم کنار آمده و در هر شرایطی در

نظر و عقیده درباره سیاست در تهران قدیم

جعفر شهری

درباره سیاست نظر تهرانی ها این بود که دنیا را انگلیسی ها اداره می کنند و هر اتفاقی در هر جا و هر نقطه از روی زمین روی بدهد، چه خوب و چه بد، در دنبال گیری معلوم می شود در آن دست انگلیسی ها دخالت داشته، در این حد که می گفتند حتی دعوا و نزاع زیر لحاف زن و شوهر در ارتباط با انگشت انگلیسی ها می باشد و دلیلش این که اگر انگلیسی ها هدیه، تعارف حریر و اطلس و کربدوشین و مانند آن برای زنان اعیان و اشراف نیاورند، آنها ندوخته به تن نکنند و به رخ زنان فقیر بیچاره نکنند که آنها هم حسرتشان را نخورده یقه شوهرهایشان را نچسبیده و دعوا مرافعه درست نمی شود، الی آخر که می گفتند نه تنها شاه و وزیر، بلکه کدخدای هیچ آبادی بدون نظر انگلیسی ها نمی تواند عوض بشود.

همچنین می گفتند این که کار انگلیسی ها در هر جا پیشرفت می کند، آنست که کار را دست بی کس و کارها و بی اصل و نسب ها و بی شعورها می دهند و معتقد بودند که اگر کسی باشد که بتواند گاه و جوی دو الاغ را تقسیم بکند کار به دست او نمی دهند، چه فهمیده ها و شعوردارها در دستورات و خواسته هایشان آری و نه و چون و چرا می آورند و آنها کسانی را می خواهند که اوامرشان را چشم بسته و بی چون چرا و بدون دخالت فکر و اراده قبول بکنند. بی اصل و نسب ها و ذلیل، درمانده ها را هم از آن روسر کار می آورند که با دیدن اندک نفع و اسم و مقام از طرفشان به عوض کلاه برایشان سر می آورند در حالیکه بزرگ زاده ها و اصل و نسب دارها به ارزانی و سادگی تن به ذلت نوکری بیگانه و خفت خیانت نمی دهند.

و باز درباره سیاست روس و انگلیس و آمریکا وجه تمایزی داشتند که می گفتند انگلیسی ها سر را با پنبه می برند و روس ها با الُزْم بُلُزْم و ایجاد ترس و فشار و آمریکا با دانه پاشیدن و دهان شیرین کنک و این داستان که شاهد مثالشان بود سه سرباز روسی و انگلیسی و آمریکایی در رستورانی مشغول غذا خوردن بودند که گربه ای پای میزشان آمده (معو) می کند و یکی از آنها پیشنهاد می کند هر کس از خردل روی میز به خورد گربه بدهد مهمان دو نفر دیگر باشد و تصویب می شود. روس گربه را لای پا گذارده دهانش

در نتیجه انگلیس را به همان گونه که می گفتند آفتاب در جایی از روی زمین طلوع و غروب نمی کند که جزء مستملکات انگلیسی ها نباشد. انگلیس را سردمدار و پادشاه کل روی زمین می دانستند و می گفتند پطر کبیر و پادشاهان چین و ژم و فرانسه و ینگه دنیا را هم او سر کار آورده و از سر کار بلند می کند، تا آنجا که انقلابات خرد و بزرگ دنیا و جنگ و صلح های دول عالم را هم زیر سر او می دانستند و راسخ بودند که فقط کار مردم انگلیس آن است که بنشینند برای مردم دنیا نقشه کشیده به نفع خود خوب و بد طرح بکنند، که البته برای پیشرفت مقاصدشان هم برایشان



ساختمان قدیمی موسسه اطلاعات

مطرح نمی باشد که اگر نصف دنیا هم به خاک و خون کشیده شده با مردمش نابود بشود بی آنکه اثر دست و جای پای از خود بگذارد. البته عده ای را هم عقیده بر این بود که هر کس عرضه داشت حق هم خواهد داشت بهر کار دست زده توفیق یافته آقائی بکنند و درباره انگلیسی ها این گناه دزد نیست که کسی را لخت بکنند، بلکه این گناه صاحب مال و صاحب خانه است که لیاقت نداشته مال و خانه اش حفظ بکند. چشم ما و امثال ما کور می خواستیم عرضه داشته و انگلیسی ها را لخت بکنیم.

همچنین از اینگونه مباحث که آن کس هم که عقب افتاد مشکل بتواند جلو بیفتد و در آن زمان که ما فکر زن گرفتن و پسر بازی و تریاک و حشیش و درویشی و قلندری و انواع کثافت کاری های دیگر بودیم، انگلیسی ها به فکر تحقیق و تجسس زیرزمینی ها و روی زمینی های ما بودند، و در آن وقت که ما حواس مان معطوف چگونه طهارت گرفتن و سر خلا نشستن و از سر خلا بلند شدن و مانند آن بود آنها به فکر آنکه ما و امثال ما تا چه حد عقب ماندگی فکری داشته با چه چیزهایی گول می خوریم و با چه وسائل می توانند ما را به زیر یوغ اسارت خود درآورده اسیرمان بکنند.

ده نفر کاشی را فرستادند دو نفر را دستگیر بکنند و همه شان لته پار شدند جز یک تنشان که توانست جان بدر ببرد و وقتی پرسیدند چطور ده نفر از دو نفر شکست می خورد؟ جواب داد: «برای آنکه ما ده نفر بودیم تنها، آنها دو نفر بودند همراه. ما هرچه میزدیم به گل می خورد، آنها هرچه می زدند به دل می خورد.» انگلیسی ها ملتی هستند همراه و ما و امثال ما ملت هایی

هستیم تنها. آنها همه شان تنی واحدند که جز خود و مردم خود و کشور خود هیچکس و هیچ چیز را ندیده هر چه می خواهند برای خود می خواهند و ما ملتی هستیم متشتت و دشمن و خائن به هم که بزرگان مان در فکر عیش و نوش و هرزگی و عیاشی و پول دسته کردن و کوچک هایمان که چگونه سر هم کلاه گذاشته یکدیگر را لخت بکنند. بزرگان مان این وقت و نوکر صفت و این که چگونه تا دم گاو بدستشان می افتد باز خود بار بکنند و زیر دستانشان کار آموز آنها که چگونه دنبال روی بکنند.

انگلیسی ها مردمی که همه چیز، حتی جان خود را فدای کشور و بقا و آبرو و ادامه حکومت خود می کنند و ما مردمی که چگونه بتوانیم مشتری پیدا کرده خود و همه کشور و مملکت مان را فروخته چند روز زندگی بهتر بکنیم. در انگلیس حکومت را فهمیده ها و جان برکف ها و وطن دوست ها و اصل و نسب دارها و با شعورها اداره می کنند، در اینجا قلدرها و بی شعورها و وطن فروش ها و بی اصل و نسب ترین ها و هر که وقاحت و بی شرمی اش زیادت و دست چوبش زیادت را بالا برود اداره می کند، و در این صورت واضح است دانش و خرد بر زور و قلندری و نفهمی چربیده غالب می شود.

از همان زمان که انگلیسی ها برادران شری را در زمان شاه عباس بزرگ به دربار ایران فرستادند فهمیده بودند باین مملکت چگونه نفوذ بکنند و از همان زمان که سفیرایشان بازگشته خبر بردند که جای پای آنها را خاک ریخته اند که بعد از رفتنشان تطهیر بکنند فهمیدند که فهم و شعور ما تا چه حد کار می کند و ما چند مرده حلاج و از ما چگونه می توانند بار بکشند.

علائم یائسگی و راهکارهایی برای کاهش و درمان آن

گردآورنده: سولماز مولوی

یائسگی به معنای قطع دوره قاعدگی است. یک زن پس از یائسگی، توانایی باردار شدن را از دست می‌دهد و به دلیل نوسانات شدید هورمونی، علائم متوسط تا شدیدی را تجربه می‌کند. همه اینها ممکن است باعث افسردگی و تغییر روند عادی زندگی او شوند. اما همه خانمها باید بدانند که یائسگی، یک بیماری محسوب نمی‌شود و به این معنا نیست که به پایان زندگی‌شان نزدیک شده‌اند. نکته جالب توجه اینجاست که یائسگی لزوماً در میانسالی اتفاق نمی‌افتد و بعضی از خانمهای جوان هم ممکن است یائسه شوند. پس لازم است خانمها در هر سنی که هستند، اطلاعاتشان را در این زمینه افزایش دهند. شما با خواندن مطالب زیر با مراحل مختلف یائسگی، علائم متداول و راه‌هایی برای خفیف‌تر کردن نشانه‌های آن آشنا می‌شوید.

نکات کلیدی

1. یائسگی سه مرحله دارد. مرحله اول که پیش‌یائسگی نامیده می‌شود و بیشتر از همه طول می‌کشد.
2. گرگرفتگی که یک علامت شایع یائسگی است، می‌تواند چندین سال طول بکشد.
3. خانمها فقط به مدت یک سال در مرحله یائسگی هستند، اما ممکن است علائم پیش‌یائسگی را از چندین سال قبل از وارد شدن به دوره یائسگی تجربه کنند.

یائسگی، یک بخش عادی و طبیعی از روند افزایش سن است. هنگامی که شما وارد دهه چهارم زندگی‌تان می‌شوید، بدن‌تان شروع به تولید استروژن کمتری خواهد کرد، تازمانی که شما دیگر قاعده نشوید. وقتی دوره قاعدگی‌تان متوقف شد، وارد دوره یائسگی می‌شوید. یائسگی طبیعی که بدون مداخله پزشکی رخ می‌دهد، در سه مرحله اتفاق می‌افتد:

پیش یائسگی

پس از یائسگی

بسیاری از مردم یائسگی را با پیش‌یائسگی اشتباه می‌گیرند. پیش‌یائسگی، مرحله‌ای است که یک زن گذار به دوره یائسگی را آغاز می‌کند. برخی از نشانه‌های رایج پیش‌یائسگی عبارتند از:

گرگرفتگی

تعریق شبانه

خشکی واژن

در دوره پیش‌یائسگی، بدن شما استروژن کمتری تولید می‌کند و این روند را تا یک یا دو سال قبل از آنکه سطوح هورمونی شما به سرعت افت کنند، ادامه می‌دهد. پیش‌یائسگی می‌تواند تا ۱۰ سال قبل از ورود شما به مرحله یائسگی اتفاق بیفتد و اغلب در دهه چهارم زندگی‌تان آغاز می‌شود. اما برخی خانمها در دهه سوم عمرشان وارد دوره پیش‌یائسگی می‌شوند.



هیستریکتومی دچار یائسگی زودرس می‌شوند. همچنین یائسگی زود هنگام برای برخی دیگر ممکن است به دلیل آسیب دیدن تخمدان‌ها به وسیله شیمی‌درمانی یا سایر بیماری‌ها و درمان‌ها اتفاق بیفتد.

علائم یائسگی

شما علائم مختلفی را در حین عبور از مرحله پیش‌یائسگی تجربه خواهید کرد. رایج‌ترین آنها عبارتند از:

گرگرفتگی: گرگرفتگی باعث می‌شود که شما ناگهان یک گرمای شدید در صورت و بالا تنه‌تان احساس کنید. این حالت می‌تواند از چند ثانیه تا چند دقیقه یا بیشتر طول بکشد. گرگرفتگی ممکن است چندین بار در روز یا چندبار در ماه اتفاق بیفتد.

تعریق شبانه: گرگرفتگی در هنگام خواب می‌تواند به تعریق شبانه منجر شود. تعریق‌های شبانه می‌تواند شما را بیدار کند و باعث شوند در طول روز، بیشتر احساس خستگی کنید.

احساس لرز: پس از آنکه بدن‌تان به دنبال یک گرگرفتگی خنک شد، شما ممکن است سرما، سرد شدن پاها و لرز را تجربه کنید.

تغییرات واژن: خشکی واژن، احساس ناراحتی در طول رابطه جنسی، میل جنسی کم و نیاز فوری به ادرار کردن از علائم سندروم تناسلی ادراری یائسگی (GSM) هستند.

تغییرات احساسی: افسردگی خفیف، نوسانات خلقی و تحریک‌پذیری را شامل می‌شوند.

مشکلات خواب: به دلیل تعریق شبانه ممکن است برخی مشکلات مانند بی‌خوابی اتفاق بیفتند.

سایر علائم پیش‌یائسگی می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

حساس شدن سینه‌ها

پروده‌های سنگین‌تر یا سبک‌تر

بدتر شدن سندروم قبل از قاعدگی یا PMS

خشکی پوست، چشم‌ها یا دهان

برخی از خانمها نیز ممکن است علائم زیر را

تجربه کنند:

سردرد

تپش قلب

درد عضلانی و مفصلی

مشکلات حافظه و تمرکز

نازک شدن یا ریزش مو

افزایش وزن

اگر هریک از این نشانه‌های اضافی را تجربه کردید، برای رد کردن احتمال سایر علل ممکن به پزشک مراجعه کنید. ممکن است شما تمام این علائم را در سراسر دوره پیش‌یائسگی تجربه کنید، اما گرگرفتگی معمولاً در آغاز پیش‌یائسگی اتفاق می‌افتد.

مدیریت دوران یائسگی

سپری کردن دوران پیش‌یائسگی و یائسگی می‌تواند برای بسیاری از خانمها ناخوشایند و گاهی اوقات دردناک باشد، اما یک بخش عادی و قابل‌کنترل از روند افزایش سن است. اینها برخی از نکاتی هستند که به شما کمک می‌کنند، علائم‌تان را مدیریت کنید:

گرگرفتگی: چیزهایی را که باعث تحریک گرگرفتگی می‌شوند، شناسایی و از آنها اجتناب کنید، مانند غذاهای تند یا الکل. از یک پنکه در محل کار یا خانه‌تان استفاده کنید. اگر هنوز پرپود می‌شوید، از قرص‌های ضدبارداری با دز پایین یا LD استفاده کنید. هنگامی که گرگرفتگی شروع می‌شود، نفس‌های آرام و عمیق بکشید. هنگامی که حس می‌کنید به‌زودی دچار گرگرفتگی می‌شوید، لباس‌های خنک‌تر و کمتری بپوشید.

خشکی واژن: شما می‌توانید برای کنترل خشکی واژن در هنگام رابطه جنسی از روان‌کننده‌های بدون نسخه و برپایه آب استفاده کنید یا هرچند روز یک بار از یک مرطوب‌کننده واژینال بدون نسخه کمک بگیرید. پزشک شما نیز می‌تواند برای تسکین ناراحتی واژن از نوع شدیدتر آن، برای شما دارو تجویز کند.

اما اگر تمایلی به برقراری رابطه جنسی با همسران ندارید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. **دنباله مطلب در صفحه ۴۷**

یائسگی در مردان چیست؟

دکتر ناصر امیرجنتی

درمان‌های سرطان پرستات بیضه‌ها را خارج کرده باشند.

علائم این بیماری چیست؟

علائم این بیماری شامل اختلالات جنسی، اختلالات عضوی مانند کاهش توانایی جسمی، اختلالات روانی نظیر تحریک‌پذیری بالا، خستگی، افسردگی، اختلالات حافظه، اختلالات خواب است. اکثر مردان با وجود سطح پایین تستوسترون علائم خاصی ندارند. سطح کاهش تستوسترون که در آن علائم بیماری آشکار گردد، از فردی به فرد دیگر متفاوت بوده و غالب مردان با وجود سطح پایین تستوسترون علائم خاصی از خود نشان نمی‌دهند و از طرفی این بیماری کمتر تشخیص داده شده و کمتر درمان جدی صورت می‌گیرد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**

شما همچنین در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به عفونت دستگاه ادراری قرار دارید، چون یائسگی می‌تواند باعث خشک، تحریک یا ملتهب شدن مجرای ادرار شما شود. همچنین ممکن است دفعات بیشتری دچار عفونت‌های واژینال شوید، چون واژن شما خشک‌تر و نازک‌تر شده است.

سخن پایانی

زندگی پس از یائسگی، تفاوت زیادی با زندگی در طول سال‌های باروریتان ندارد. یادتان باشد که درست غذا بخورید، ورزش کنید و چکاپ‌های منظم انجام دهید، از جمله معاینات چشم و دندان. یک رژیم غذایی مغذی و ورزش منظم به حفظ استخوان‌های قوی کمک خواهد کرد و مراجعه منظم به پزشک باعث می‌شود که زودتر از مشکلاتتان مطلع شوید.

به‌طور طبیعی با بالا رفتن سن مردان ترشح هورمون تستوسترون که یک هورمون مردانه است، به تدریج کاهش می‌یابد. البته سرعت این کاهش در افراد مختلف متفاوت است و تحت تأثیر استرس روانی، داروها، بیماری‌های مزمن نظیر دیابت، بیماری‌های تنفسی و کلیوی متفاوت خواهد بود.

آندروپوز که حالتی معادل یائسگی در زنان است، به بروز مجموعه‌ای از علائم گفته می‌شود که به دنبال کاهش هورمون‌های مردانه در برخی مردان ایجاد می‌گردد. این عارضه حدود بیست درصد در مردان بالای هفتاد سال شیوع دارد.

یائسگی واقعی در مردان زمانی اتفاق می‌افتد که هر دو بیضه فرد در اثر تصادف از دست رفته باشد و یا به علت

احتمال سایر بیماری‌ها را بررسی کنید:

اگر پرئودهایتان به‌طور ناگهانی بسیار سنگین شده‌اند یا حاوی لخته‌های خون هستند

اگر پرئودهایتان بیشتر از حد معمول طول می‌کشند

لکه‌بینی یا خونریزی پس از رابطه جنسی

خونریزی یا لکه‌بینی بعد از پرئودتان کوتاه‌شدن فاصله بین دو دوره پرئود

پوکی استخوان و بیماری قلبی، خطرات سلامتی بلندمدت مربوط به یائسگی هستند. دلیلش این است که استروژن نقش مهمی در محافظت از استخوان‌ها و قلب شما ایفا می‌کند. بدون استروژن، شما در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به هر دو بیماری قرار می‌گیرید. بهتر است در مورد گزینه‌های درمانی موجود برای محافظت در برابر این دو بیماری، با پزشکتان صحبت کنید.

مشکلات خواب

تحریک‌پذیری

خشکی واژن

MHT می‌تواند به کند کردن روند از دست‌دادن استخوان و کاهش نوسانات خلقی و علائم افسردگی خفیف نیز کمک کند. عوارض جانبی MHT عبارتند از:

خونریزی واژینال

نفخ شکم

تورم یا حساس شدن سینه‌ها

سر درد

تغییرات خلقی

تهوع

مطالعات نشان می‌دهد زنانی که MHT مصرف می‌کنند، در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به حمله قلبی، سکته مغزی و لخته شدن خون قرار دارند. چنین خطر مشابهی برای زنانی که از قرص‌ها، چسب‌ها و حلقه‌های ضدبارداری استفاده می‌کنند نیز وجود دارد.

سایر تحقیقات نشان داده‌اند که استفاده‌ی مداوم از MHT که شامل استروژن و پروژسترون است - به مدت پنج سال یا بیشتر، می‌تواند باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه شود. زنانی که رحم‌شان را با جراحی خارج کرده‌اند، فقط از استروژن استفاده خواهند کرد. قبل از تصمیم‌گیری در مورد استفاده از درمان هورمونی، برای به‌دست‌آوردن اطلاعات بیشتر با پزشکتان صحبت کنید.

چه‌زمانی به دنبال کمک بروید

تجربه کردن پرئودهای نامنظم در دوره پیش‌یائسگی، عادی و طبیعی است. شرایط دیگری مانند سندروم تخمدان پلی‌کیستیک یا سرطان دهانه رحم نیز می‌توانند باعث خونریزی نامنظم شوند. در موارد زیر به پزشک مراجعه کنید تا

مشکلات خواب و نوسانات خلقی

اگر مشکلات خواب دارید، بهتر است موارد زیر را امتحان کنید:

از خوردن وعده‌های غذایی سنگین، سیگار کشیدن، مصرف قهوه یا کافئین در بعدازظهر اجتناب کنید.

در طول روز، چرت نزنید. نزدیک زمان خوابتان ورزش نکنید.

قبل از خواب، شیر گرم یا چای گرم بدون کافئین بنوشید.

در یک اتاق تاریک، ساکت و خنک بخوابید.

برای بهتر کردن کیفیت خوابتان، گرگرفتگی را درمان کنید.

کاهش استرس، درست غذا خوردن و داشتن فعالیت جسمی می‌تواند به هرگونه نوسانات خلقی و مشکلات خواب کمک کند. همچنین پزشکتان ممکن است برای کمک به برطرف کردن تغییرات خلقی برای شما دارو تجویز کند. شما باید در مورد مدیریت علائم‌تان و برای رد کردن احتمال سایر بیماری‌هایی که ممکن است باعث علائم شما شوند (مانند افسردگی یا آسم) با پزشکتان صحبت کنید. همچنین مفید است که به یک گروه حمایتی مخصوص خانم‌های یائسه ملحق شوید تا محل امنی برای درمیان گذاشتن نگرانی‌ها و مشکلاتتان داشته باشید.

درمان‌های تکمیلی

پزشکتان ممکن است برای کمک به درمان یائسگی شما، هورمون درمانی یائسگی (MHT) را نیز تجویز کند. MHT که به درمان جایگزینی هورمون معروف است، می‌تواند علائم زیر را کاهش دهد:

گرگرفتگی

تعریق‌های شبانه

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق

بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)



گروه همایش دوستان

هموطنان عزیز، گروهی از همراهان شما به نام «گروه همایش دوستان» چهارشنبه هر هفته از ساعت ۷ الی ۹ عصر در محل Scientology Building در شهر ماننین ویو گرد هم می‌آیند. «همایش دوستان» کانونی است برای ایجاد دوستی و همیاری بین هموطنان ایرانی مقیم شمال کالیفرنیا. این کانون غیر انتفاعی کاملاً «غیر سیاسی» و «غیر مذهبی» می‌باشد و به هیچ گروهی وابستگی ندارد.

برای گرفتن اطلاعات بیشتر لطفاً با

شماره تلفن ۲۶۲۷-۸۵۷ (۴۰۸) تماس حاصل فرمایید.

1080 Linda Vista Ave., Mountain View, CA

واکسی‌هایی که در تصویر می‌مانند!

وفا بهمنی



یک روز تابستانی در سال ۱۸۳۹، لوئی داگر، هنرمند فرانسوی و مخترع یکی از روش‌های اولیه عکاسی، دوربین ابتدایی خود را روبروی پنجره‌ی آپارتمان‌ش قرار داد و با نوردهی ۱۰ دقیقه‌ای تصویری از بلوار تمپل پاریس برداشت. این خیابان یکی از شلوغ‌ترین خیابان‌های فرانسه و مرکز موسیقی و نمایش‌های آن زمان پاریس بود. اما عکس داگر خلوت است. نوردهی طولانی باعث شده کالسکه‌ها و رهگذرها که در حرکت بوده‌اند در عکس ثبت نشوند. تنها انسان‌هایی که در عکس دیده می‌شوند یک واکسی و مشتری او هستند. به روایت تاریخ عکاسی این‌ها نخستین انسان‌هایی هستند که عکس‌شان برداشته شده. به این دلیل که ثابت بوده‌اند و دوربین اولیه داگر توانسته تصویر آنها را ثبت کند. شمایل تیره و کوچک در پایین عکس. مردی ایستاده و پای خود را روی جعبه واکسی کنار خیابان گذاشته و لکهای تیره که در مدت نوردهی مشغول برق انداختن کفش‌های مشتری‌اش بوده. اگرچه معمولاً واکسی‌ها و دست‌فروش‌های پیاده‌رو به چشم نمی‌آیند. اما روایت این عکس اولیه این‌گونه است که از آن‌ها که رد می‌شده‌اند و گذر می‌کردند، نشانه‌ای باقی نمانده. آنچه ثبت شده تصویر کسی است که نشسته و به کار خود مشغول است.

واکسی‌ها و دست‌فروش‌های پیاده‌رو به چشم نمی‌آیند. اما روایت این عکس اولیه این‌گونه است که از آن‌ها که رد می‌شده‌اند و گذر می‌کردند، نشانه‌ای باقی نمانده. آنچه ثبت شده تصویر کسی است که نشسته و به کار خود مشغول است.

اولیه داگر توانسته تصویر آنها را ثبت کند. شمایل تیره و کوچک در پایین عکس. مردی ایستاده و پای خود را روی جعبه واکسی کنار خیابان گذاشته و لکهای تیره که در مدت نوردهی مشغول برق انداختن کفش‌های مشتری‌اش بوده. اگرچه معمولاً

هر کدام از خیابان‌های تهران پر از مردمی است که از گوشه و کنار ایران، از شهرهای کوچک آمده‌اند بساطی پهن کرده‌اند و مشغول کسب و کارند. می‌توان اسم شهرهای کوچک زیادی را از دست‌فروش‌های تهران و مهاجرانی که در گوشه و کنارش کار می‌کنند یاد گرفت.

کفاش‌ها و واکسی‌های زیادی در خیابان‌های تهران، نیش کوچه‌ها و گوشه و کنار پیاده‌روها نشسته‌اند و از کاری که بلدند یا ناچار به آن شده‌اند ارتزاق می‌کنند. معمولاً به چشم نمی‌آیند مگر این‌که نیازی به واکس یا تعمیر کفش پیدا شود. در خیابانی که محل کار من در آن قرار دارد سه کفاش در جاهای مختلف و با فاصله نشسته‌اند. هر کدام سال‌هاست محل کسب ثابت خود را در این خیابان دارند. کارمندا و مغازه‌داران خیلی خوب این کفاش‌های کنار خیابان را می‌شناسند. از اتفاق هر سه از استان خراسان آمده‌اند. آن‌که ابتدای خیابان می‌نشیند اهل فریمان است. چهل سال سن دارد. ازدواج کرده و هنوز بچه ندارد. در میانه‌های خیابان واکسی اهل جوین نشسته. کمی مسن‌تر از اولی است و دو فرزند دارد. آخرهای خیابان پیرمردی از شیروان نشسته است که همسرش درگذشته ولی صاحب بچه و نوه است این پیرمرد به جز بساط واکس و بند و تعمیر کفش، چند بسته آلو و لواشک هم از شهرش می‌آورد و برای فروش روی کیسه نایلونی جلوی خودش می‌چیند. اگر این کفاش‌ها نبودند هیچ‌وقت فکر مشغول فریمان و جوین و شیروان نمی‌شد. شاید حتی کنجکاو نمی‌شدم که این شهرها کجای نقشه ایران هستند.

هر کدام از این‌ها سال‌های زیادی است واکس زده‌اند، کفی عوض کرده‌اند و کفش‌های رهگذران را تعمیر کرده‌اند. کمترین‌شان پانزده سال و آن پیرمرد اهل شیروان سی و پنج سال. اما نه از بیمه خبری است نه از بازنشستگی. چهل روز تا دو ماه اینجا کار می‌کنند و با پس‌اندازی که کرده‌اند برای مدتی پیش‌خانواده خود برمی‌گردند. حرف همیشگی‌شان این است که در

یک روز تابستانی در سال ۱۸۳۹، لوئی داگر، هنرمند فرانسوی و مخترع یکی از روش‌های اولیه عکاسی، دوربین ابتدایی خود را روبروی پنجره‌ی آپارتمان‌ش قرار داد و با نوردهی ۱۰ دقیقه‌ای تصویری از بلوار تمپل پاریس برداشت. این خیابان یکی از شلوغ‌ترین خیابان‌های فرانسه و مرکز موسیقی و نمایش‌های آن زمان پاریس بود. اما عکس داگر خلوت است. نوردهی طولانی باعث شده کالسکه‌ها و رهگذرها که در حرکت بوده‌اند در عکس ثبت نشوند. تنها انسان‌هایی که در عکس دیده می‌شوند یک واکسی و مشتری او هستند. به روایت تاریخ عکاسی این‌ها نخستین انسان‌هایی هستند که عکس‌شان برداشته شده. به این دلیل که ثابت بوده‌اند و دوربین

Notary Public

(408) 909-9060

By Appointment Only

معجزه مصرف یک قاشق سرکه سیب



سرکه سیب برای دیابت مفید است. اسید استیک موجود در سرکه سیب به کاهش سطوح قند در خون کمک می کند و برای افراد مبتلا به دیابت مفید است، زیرا از گوارش کامل کربوهیدرات های پیچیده جلوگیری می کند. نوشیدن یک قاشق غذاخوری سرکه سیب آنزیم هایی که مسئول تجزیه کربوهیدرات ها هستند را غیر فعال می کند. از این رو، این محصول از انباشت گلوکز در خون و افزایش شدید قند پیشگیری می کند.

سرکه سیب از بیماری قلبی عروقی پیشگیری می کند. سرکه سیب حاوی سطوح بالا از اسید کلروژنیک است. این ترکیب اکسیداسیون کلسترول بد (LDL) را مهار می کند، که به بهبود سلامت قلب و عروق منجر می شود. اگر سطوح کلسترول شما بیش از اندازه بالا است، غذاهایی با محتوای چربی بالا را از رژیم غذایی خود کنار بگذارید و روزانه یک قاشق غذاخوری سرکه سیب بنوشید.

سرکه سیب گرفتگی بینی را کاهش می دهد. اثر آنتی بیوتیک سرکه سیب به کاهش خطر عفونت کمک می کند. همچنین، این محصول میزان مخاط را کاهش داده و سینوس ها را پاکسازی می کند و از این رو، گرفتگی کمتری در آنها دیده می شود. اگر علاقه به مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری سرکه سیب ندارید، این کار را حداقل زمانی که دچار آنفلوآنزا شده اید، انجام دهید. مصرف سرکه سیب به مدت ده روز معمولاً برای از بین بردن مشکل کفایت می کند. همچنین، اگر به گلو درد یا مشکلات التهابی مبتلا شده اید، سرکه سیب در کاهش و از بین بردن آنها موثر عمل می کند.

سرکه سیب به سود جمعیت باکتری روده عمل می کند. آیا از یبوست مزمن یا گاه به گاه رنج می برید؟ در این مورد، نوشیدن یک قاشق غذاخوری سرکه سیب از تداوم این مشکل پیشگیری می کند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**

آیا تا به حال چیزی درباره فواید نوشیدن یک قاشق غذاخوری سرکه سیب در روز شنیده اید؟ اگر این گونه نیست، باید بدانید که سرکه سیب محصولی فراتر از یک چاشنی سالاد محسوب می شود.

سرکه سیب در نتیجه یک فرآیند تخمیر طولانی مدت کربوهیدرات هایی مانند انگور، سیب زمینی، نارگیل، چغندر و سیب به دست می آید. این فرآیند کند و طولانی به منظور حفظ ترکیبات زیست فعال مانند اسید استیک، اسید گالیک، کاتچین، اپیکاتچین، و اسید کافیک صورت می گیرد. هدف از این فرآیند حصول اطمینان از حفظ ویژگی های آنتی اکسیدانی و ضد میکروبی در سرکه است. هنگامی که مدت زمان تخمیر طولانی است، سرکه نوعی شبکه عنکبوتی را توسعه می دهد که ظاهری تیره به آن می بخشد. این نشانه ای از کیفیت بالاتر محصول بوده و وضعیت ایده آل برای مصرف سرکه سیب محسوب می شود. با این وجود، سرکه سیب معمولاً فیلتر و پاستوریزه شده و بر همین اساس ظاهری شفاف پیدا می کند که در سرکه های سیب موجود در فروشگاه ها مشاهده می شود.

سرکه سیب یک نوشیدنی قلبایی ساز است. این به معنای آن است که مصرف این ماده برای کاهش اسیدیته بدن ایده آل است و از این رو، شرایط بهتری را برای سلامت کلی ایجاد می کند. افزودن بر این، نوشیدن یک قاشق غذاخوری سرکه سیب در روز به پیشگیری از بیماری های جدی مانند سرطان کمک می کند. فراموش نکنید که رژیم غذایی با محتوای بالای چربی، نمک و دیگر مواد غذایی مشابه می تواند pH بدن را اسیدی سازد، که این شرایط برای تکثیر ریز جانداران سمی ایده آل است.

سرکه سیب به گوارش کمک می کند. نوشیدن یک قاشق غذاخوری سرکه سیب علائم گوارش کند یا سنگین، گرفتگی و اختلال شکمی را تسکین می دهد. این ماده در به حداقل رساندن حس اسیدیدته معده و سوزش سر دل کمک می کند. مصرف سرکه سیب پس از خوردن غذاهای غنی و سنگین برای پیشگیری از پدیدار شدن این علائم ایده خوبی محسوب می شود. اگر چنین مشکلات پیش از این ایجاد شده اند، شما همچنان می توانید با مصرف سرکه سیب علائم را کاهش دهید.

خواص درمانی گوجه سبز



حذف رسوبات از خون و تنظیم عملکرد معده ای - روده ای است. گوجه سبز باعث تعادل اسید و باز در جریان خون می شود، از این رو می تواند در درمان حالت اسیدی خون مفید باشد. این میوه اثرات قابل توجهی در جلوگیری از بیماری هایی مانند چربی خون بالا، پیری سلول و سرطان دارد. اسید بنزویک، ترکیبی است که خاصیت ضد میکروبی دارد. این ماده به طور طبیعی در گوجه سبز وجود دارد. همچنین، بعضی از تحقیقات بیانگر خاصیت ضدقارچی و ضدباکتریایی این میوه هستند. مطالعات نشان می دهد که این میوه می تواند در درمان تومورها موثر باشد. همچنین به دلیل وجود اسید اسکوربیک (ویتامین C)، برای افراد مبتلا به نقرس توصیه می شود.

فصل بهار با نورانه های گوجه سبز همراه است. متخصصان تغذیه بر این عقیده اند که گوجه سبز افزون بر طعم خوشمزه، ارزش غذایی هم دارد. گوجه سبز به صورت تازه و پخته درخورش ها مصرف می شود. این میوه غنی از ویتامین C، اسیدمالیک و اسید سیتریک است، اما توجه داشته باشید مصرف زیاده از حد گوجه سبز باعث نفخ معده می شود.

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم گوجه سبز: کربوهیدرات ۸٫۵۱ گرم، چربی ۲٫۸۴ گرم، پروتئین ۱٫۶۷ گرم، فیبر خام ۰٫۵ درصد. با مصرف ۱۰۰ گرم گوجه سبز، ۵ درصد ویتامین آ، ۲٫۱ درصد ویتامین ب (۱ ویتامین)، ۱٫۹ درصد ویتامین ب (۲ ریبوفلاوین)، ۲٫۸ درصد نیاسین، ۱۳ درصد ویتامین ث، ۵٫۱ درصد کلسیم، ۲٫۲ درصد فسفر، ۵ درصد آهن و ۳٫۶ درصد پتاسیم مورد نیاز در روز تامین می شود.

برخی گیاه شناسان معتقدند مصرف گوجه سبز برای بهبود طعم دهان مفید است. از خواص دیگر این میوه، خاصیت مسهلی آن است که به خوبی شناخته شده است. همچنین اثرات منحصر به فرد آن شامل کاهش فشارخون و چربی خون،

THE ANSWERS YOU'VE BEEN SEARCHING FOR

You may have been taught that the mind, spirit and life are very difficult things to know about. This is the first principle of Scientology:

L. RON HUBBARD

SCIENTOLOGY

The Fundamentals of Thought

THE BASIC BOOK OF THE THEORY & PRACTICE OF SCIENTOLOGY FOR BEGINNERS

It is possible to know about the mind, spirit and life.

Get your copy today - also available in Farsi

1080 Linda Vista Ave | Mountain View CA 94043

© 2019 CDB. All Rights Reserved. Scientology is a trademark and service mark owned by Scientology. Scientology, Scientology and used with its permission.

ادامه مطلب یائسگی در مردان... از صفحه ۴۷

تجویز این دارو نیست. تجویز تستوسترون در مورد افرادی که سرطان پروستات دارند مناسب نیست. در مردان مبتلا به غلظت خون، نارسایی قلبی، سرطان پروستات و حتی بزرگی خوش خیم پروستات همراه با علائم شدید، نباید این دارو تجویز شود؛ هرچند که افزایش تستوسترون در افزایش خطر سرطان پروستات و بزرگی خوش خیم پروستات ثابت نشده است، ولی تجویز این دارو در سن بالا برای درمان یائسگی مردان باید با ملاحظات بیماری پروستات انجام شود.

نحوه درمان آندروپوز یا یائسگی مردان
به دلیل چالشی که تجویز این دارو در مردان مسن ایجاد می‌کند، ابتدا باید تشخیص بیماری با اندازه‌گیری سطح دقیق سرومی تستوسترون قطعی شود و ملاحظات تجویز نیز در نظر گرفته شود. در صورت تجویز دقیق این دارو، بسیاری از علائم و مشکلات نظیر چاقی مفرط، آنومی یا کم‌خونی، افسردگی، پوکی استخوان و اختلالات جنسی بهبود می‌یابد. در هر سنی می‌توان تستوسترون تجویز کرد و سن، فاکتور محدود کننده در

تهران به حیات خود ادامه می‌دادند. «منشی» با رفت و برگشت هایش به زمان گذشته و حال، و استفاده از فیلم های قدیمی و تصاویر ایام اخیر، فیلمی قابل ارزش عرضه می‌کند که برای آنانی که در این شهر و در این محله زیست می‌کرده یاد می‌کنند، و حتی برای کسانی که با این مکان ها آشنایی ندارند، چهره ای فراموش نشدنی در ذهن بیننده باقی می‌گذارد که جای تقدیر دارد. امید که این سبک فیلمسازی و توجه به میراث تاریخی ایران هم چنان ادامه پیدا کند و امکاناتی برای فیلمسازان مستند ساز فراهم آید تا آزادانه و با پشت کار به این کار ارزنده و ثبت تاریخی ادامه بدهند.

این جای خوشوقتی است که این فیلمسازان کوشا و پراستعداد جوان، در کمال صداقت، بدون چشم داشت به کسب شهرت، این کار ارزنده را آغاز و ادامه می‌دهند. از آن جمله است فیلم «عودلاجان» درباره تاریخچه شهر تهران و محله «عودلاجان» که از دوران صفویه و قاجار آغاز و به زمان فعلی متصل می‌شود. بخش اعظم فیلم که توسط «مرتضی منشی» ساخته شده، ضمن نمایش جریاناتی که در این محله صورت می‌گیرد، نظیر جشن ها و مراسم مذهبی عاشورا و تاسوعا، بخش ویژه ای از این محله است که مکان زندگی و فعالیت کلیمی های ایران بوده که در کنار مذاهب دیگر، در صلح و صفا در بطن جامعه و شهر

ادامه مطلب معجزه مصرف... از صفحه ۴۹

ورزش، نوشیدن دو قاشق غذاخوری سرکه سیب در روز آهنگ سوخت و ساز را تسریع می‌کند. سرکه سیب سرشار از ویتامین B6 و لسیتین است و به سوزاندن چربی جمع شده در بدن به واسطه یک رژیم غذایی ضعیف کمک می‌کند.

سرکه سیب را چگونه مصرف کنیم؟ دو روش برای نوشیدن سرکه سیب وجود دارند. گزینه ساده نوشیدن یک قاشق غذاخوری سرکه سیب است. اما اگر عطر و طعم آن برای شما بیش از اندازه قوی است، می‌توانید آن را در یک لیوان آب، چه سرد یا گرم، ترکیب کنید.

سرکه سیب کلیه ها را سمزدایی می‌کند. آیا از عفونت های کلیوی رنج می‌برید یا سنگ های کلیه برای شما مشکل آفرین شده اند؟ اگر این گونه است، مصرف یک قاشق غذاخوری سرکه سیب هنگام صبح را مد نظر قرار دهید. همچنین، دنبال کردن توصیه پزشک خود و نوشیدن آب به میزان کافی را فراموش نکنید. اگر به مصرف آب میوه علاقه دارید، اطمینان حاصل کنید فاقد شیرین کننده باشند. همچنین، نمک را به مدت دو هفته از رژیم غذایی خود کنار بگذارید.

سرکه سیب به کاهش وزن کمک می‌کند. به همراه یک رژیم غذایی سالم و

ادامه مطلب نجات بیش از ۳۰۰... از صفحه ۹

آمریکا شده‌اند به تعداد قابل ملاحظه‌ای افزایش داشته است و اردوگاه‌های مربوط به پناهجویان هم در آمریکا با شمار بالای پناهجویان پر شده است. تعداد کودکان بیمار هم در این اردوگاه‌ها مشاهده می‌شود که به دارو دسترسی ندارند. گروهی از وکلا می‌توانند کودکان را در کمپ‌های تگزاس ببینند. یکی از این وکلا می‌گوید که تقریباً همه کودکان گرسنه هستند و از حداقل استانداردها در زمینه درمان برخوردارند.

در این گزارش آمده است که بیماری ناشی از گرسنگی، محیط بسیار آلوده و فقدان دارو مسایلی هستند که کودکان مهاجر در مرز آمریکا با مکزیک با آنها مواجه هستند. در اردوگاه‌هایی که در این منطقه وجود دارند، کودکان و نوجوانان در شرایط نامناسبی به سر می‌برند. در بخش دیگری از این گزارش آمده است که در ماه‌های گذشته شمار پناهجویانی که از کشورهای «هندوراس»، «گواتمالا» و «السالوادور» به عنوان پناهجوی راهی

ادامه مطلب خواجه نظام... از صفحه ۲۷

است و در کلیات به طبع رسیده است از سه هزار بیت تجاوز نمی‌کنند. صرف نظر از این که عیب شاعر بوده است، همگان نام او را با طنز و هزل عجین و اغلب عامه او را به لطایفش می‌شناسند. در این میان منظومه موش و گربه شهرت بسیار داشته و ریش نامه و صد پند از همه لطیف ترند. مانند بسیاری از طنزپردازان متقدم مانند سعدی شیرازی، طنز و هزل به یکسان در لطایف او راه یافته است.

امر مسلم این که عیب تا اواخر سال ۷۶۸ ه.ق. هنوز حیات داشته است و به نحو قطع و یقین وفات او بین سنوات ۷۶۸ و ۷۶۹ یا ۷۷۲ رخ داده است. او در ذوق یکی از شهرهای استان خوزستان دفن شد و تا پنجاه سال پیش سنگ قبرش نیز موجود بود. از تألیفاتی که از او باقی مانده معلوم است که بیشتر منظور او انتقاد اوضاع زمان به زبان هزل و طبیعت بوده است. مجموع اشعار جدی که از او باقی

ادامه مطلب خرده روایت هایی... از صفحه ۴۲

و خوب رفت و برگشت شیشه هم ۱۵۰ می‌افته برام(۲)، اینجا و شلوغی رو واقعا نمی‌توانم تحمل کنم اگر نزنم، هنوز حاکم حکم نکرده برام، با مشروب گرفتیم، فکر نکنم دو سال بیشتر بگیرم، ولی معتاد می‌رم بیرون.»

گردش مالی مخدر در هر بند، بیش از صد میلیون تومان در هفته است. این مواد از سه طریق به بند می‌رسد؛ «محل» هم توسط افسر نگهبان که مقدار ناچیز و به

علی‌رضا نوزده ساله آرایشگر بند که ۶ ماه از حبسش می‌گذرد و اهل تهران است این گونه می‌گوید: «آرایشگری بلد نبودم، یک بامعرفتی یادم داد، کم کم دستم راه افتاد، الان روزی ده تا سر رو می‌زنم، خوب این متاع هم همین‌جوری شد شروع کردم، طرف می‌اومد می‌گفت سرم رو بزن، می‌زدم، می‌گفت دمت گرم بیا بهت عشق بدم، عشقی‌ها را کشیدم، الان روزی یک (بی)۲(۱) می‌خورم، سی‌تومن

هنگامی که در شادی به روی انسان بسته می‌شود بلافاصله در دیگری باز می‌شود اما ما آنقدر به در بسته خیره می‌شویم که در باز شده را نمی‌بینیم. «هلن کلر»

ذهن های بزرگ درباره ایده ها بحث می‌کنند، ذهن های معمولی درباره رخدادها، ذهن های کوچک درباره افراد. «النور روزولت»

جنسی نیز اگر فرد همسری نداشته باشد با هر بار یانصد هزار تومان، روحانی زندان می‌تواند فردی را برای صیغه و ملاقات شرعی به وی معرفی کند. همچنین برخی در بندها پسر تک‌پری(۳)، برای خود دارند که تک‌پر هزینه‌هایش بر عهده فرد است و از احترام برخوردار است.

(۱) قرص بوپرنورفین یا بی‌۲، یکی از درمان‌های ترک اعتیاد است که به عنوان ضد درد، مسکن قوی و جایگزین مواد مخدر در کلینیک‌های ترک اعتیاد به کار می‌رود و خودش هم اعتیادآور است.

(۲) رفت و برگشت شیشه، یعنی کشیدن دو خط شیشه روی زوروقی که معتادان از آن برای مصرف هروئین یا شیشه استفاده می‌کنند.

(۳) تک‌پر، کسی است که به دلیل نیاز مالی، اعتیاد، ترس، نیاز به امنیت یا علاقه به شریک جنسی اختصاصی یک زندانی دیگر در زندان بدل می‌شود.

ادامه مطلب شمشاد... از صفحه ۳۲

شاعران باریکبین با تشبیه طره و زلف محبوبان به شمشاد از یک سو و اشاره به ساختن شانه با چوب شمشاد از سوی دیگر مضامین زیبایی پدید آورده‌اند، با سه بیت زیر از حزین لاهیجی، کلیم کاشانی و واعظ قزوینی و دو بیت بعد از صائب:

کجا سر پنجه من شانه زلف تو خواهد شد / که این دولت نصیب بخت شمشاد است می‌دانم
حسن محتاج تکلف نبود زآنکه به زلف / هیچ نفزاید اگر شانه ز شمشاد بود
غیر غمخواری نباید هرگز از آزادگان / شانه گردد، آزه گر بر سر نهی شمشاد را
چون چاک نگردد دل شمشاد که آن زلف / غیر از دل صدچاک به خود شانه نگیرد
 چون = چگونه؟ مگر می‌شود که؟ [مگر می‌شود که شمشاد از رشک زلف تو دل خون نشود یا مانند شانه چاک‌چاک نشود، درحالی که زلف تو جز دل‌های چاک و مجروح چیزی به خود نمی‌گیرد.]

در گشاد کار خود مشکل‌گشایان عاجزند / شانه نتواند گشودن طره شمشاد را
 [آن‌آنکه مشکل‌گشای کار دیگران هستند در حل مشکلات خود ناتوانند، همچنانکه شانه (که بیشتر از چوب شمشاد است) نمی‌تواند از زلف یار (که چون شمشاد پُر جعد و تاب است) گرهی باز کند.]

صائب بیش از دیگران شانه شمشاد را مضمون قرار داده است. او در دو بیت زیر دست و پای شانه شمشاد را، که از دل‌های خونین در گیرودار زلف محبوب رنگ گرفته، به دست و پای نگارین یا حنا بسته مانند کرده است:

شانه شمشاد را دست نگارین می‌کند / بس که در زلف گره‌گیر تو دل‌ها خون شده‌ست
از دل خون‌شده ماست نگارین پایش / چون از آن زلف برون شانه شمشاد آید
 دو بیت زیر نیز در مورد شانه شمشاد از صائب است:

چون شانه شمشاد به سر جای دهندش / با دست تهی هر که کند عقده‌گشایی
 تهی‌دستی به بی‌بروباری شمشاد و عقده‌گشایی به شانه زدن و باز کردن جعد مو اشاره دارد. خواهد فتاد دامن زلفش به دست ما / این فال را ز شانه شمشاد دیده‌ایم



حافظ قامت موزون و بالای بلند معشوق را به شمشاد تشبیه کرده و خط عارض و طره و زلف محبوب جوان را چون شمشاد دانسته است. واژه شمشاد یازده بار در دیوان غزلیات حافظ آمده است، با چند بیت انتخابی از دیوان او:

شکر ایزد که ازین باد خزان رخنه نیافت / بوستان سمن و سرو و گل و شمشادت
 بر اساس متن غزل، خطاب بیت به ساقی یا به دختر رز یعنی شراب است. [خدا را شکر که در چند ماه سختی روزگار (شاید تهدید محتسب)، به روی و رخسار و قد و قامت تو خللی وارد نیامد.]

سایه تا بازگرفتی ز چمن، مرغ سحر / آشیان در شکن طره شمشاد نکرد
مرا در خانه سروی هست کاندرا سایه قدش / فراغ از سرو بستانی و شمشاد چمن دارم
 در سایه قدش = در سایه لطف و مهرش. فراغ (فراغت) از چیزی داشتن = از چیزی آسوده خیال بودن. [سایه سه‌پدی در خانه بر سرم هست که مرا از تماشای سرو و شمشاد بی‌نیاز می‌دارد - همدمی دارم که مرا از شاهدان بازاری بی‌خیال می‌کند.]

قدت گفتم که شمشاد است و بس خجلت به بار آورد / که این نسبت چرا کردیم و این بهتان چرا گفتیم
 بهتان = تهمت به دروغ، نسبت ناروا.

شاه شمشادقدان خسرو شیرین‌دهان / که به مژگان شکند قلب همه صف‌شکنان...
 بیت بالا موقوف به بیت بعد در غزل است. شاه = خسرو = برتر از همه. به مژگان = با تیر مژگان، با حرکت مژگان کنایه از نگاه کردن. صف‌شکنان = دلبران، برهم زندگان صف دشمن. شکستن قلب = دل شکستن، به قلب سپاه رخنه کردن. [شاه خوش‌قامتان و سرور شیرین‌سخنان که با تیر مژگانش قلب دلبران را تسخیر می‌کند - با نگاهش دل‌ها را می‌ریابد...]
ساقی! چمن گل را بی‌روی تو رنگی نیست / شمشاد خرامان کن تا باغ بیاری

ادامه مطلب به نام هستی... از صفحه ۳۳

هیپنوز در اصل به معنی خواب است و با حالتی که در فرد ایجاد می‌شود و ما آن را هیپنوز می‌نامیم کاملا متفاوت است زیرا در خواب طبیعی حواس و هشیاری دستخوش تغییرات می‌گردد و انقطاع حواس از محیط حاصل می‌شود در حالیکه در خلسه هیپنوتیزی فرد در وضعیتی بین خواب و هشیاری قرار دارد و انقطاع حواس بطور کامل از محیط وجود ندارد و شخص تحت هیپنوز با درمانگر در ارتباط کلامی و احساسی قرار دارد و تلقینات درمانگر را می‌شنود و شرایط روانی بیمار طوری است که منطق هوشیاری نسبی مانعی برای پذیرش تلقینات درمانگر نمی‌شود. به همین دلیل یعنی آمادگی بخش ناخودآگاه روان برای پذیرش تلقینات درمانگر موجب شده است که هیپنوتیزم در تمام مراکز علمی جهان به عنوان یک روش اثر گذار در بهبود مشکلات عصبی روانی شناخته شود و مورد تایید قرار گیرد. من شخصا طی حدود چهل سال تجربه زریق مسمریزم به بسیاری ز هموطنان کمک کرده‌ام و از همان دوران نوجوانی پیرو عقیده دکتر مسمر بوده‌ام. ضمن اینکه در صورت لزوم از تلقین که اساس هیپنوتیزم به اصطلاح علمی است بهره جسته‌ام. امیدوارم این مختصر توضیح ذهن علاقمندان را نسبت به ساز و کار پدیده هیپنوتیزم (مسمریزم) روشن کرده باشد هرچند که مطلب خیلی گسترده تر از این مختصر است.

سوال: اگر یک شخص ناشنوا در حالت هیپنوز قرار گیرد آیا دستورات هیپنوتیست را اجرا می‌کند؟

پاسخ: اگر چنین فردی تحت هیپنوز قرار گیرد به دلیل ناشنوا بودن تلقینات کلامی بر او بی‌اثر است اما از طریق ارتباط فکری، احساسی می‌توان با او یک رابطه تله پاتیک برقرار کرد و دستورات ساده را به او انتقال داد زیرا قبلا یادآور شدیم که در حالت هیپنوز یک رابطه احساسی عاطفی (ارتباط تله پاتیک) بین عامل و سوژه برقرار می‌شود و از محدوده ارتباط کلامی عادی خارج است و تحت شرایط و قوانین تله پاتی (انتقال احساس) قرار می‌گیرد. این نکته را یادآور می‌شوم که ممکن است در مراحل سبک خلسه هیپنوتیزی چنین ارتباطی بلافاصله ایجاد نشود اما آزمایشات متعدد نشان داده که سوژه (فرد تحت هیپنوز) ارتباط عاطفی قوی با عامل (هیپنوتیزو) برقرار می‌کند.

اگر از این دیدگاه به قضیه بنگریم تلقین را همانند ظرف و یا قالبی می‌بینم که هرچند ممکن است ظاهر آن زیبا و جالب باشد اما به محتوای آن بیشتر توجه می‌کنیم و این محتوا است که ارزش ظرف را بالا می‌برد. پس کلام ظرف است و محتوای آن ظرف که مفاهیم کلمات است. اثر یافته از شخصیت باطنی گوینده است. عامل مهم دیگر در رابطه با اثر شخصیت سوژه (هیپنوتیزم شونده) است که اثر تلقینات را می‌پذیرد یا رد می‌کند. پیشگامان علم هیپنوتیزم مانند دکتر لیا بلت، پروفیسور برنهم و دکتر جیمز برید و... به تاثیر تلقین معتقد بودند و تلقین را به عنوان عامل اساسی هیپنوتیزم بیان کرده‌اند، در حالیکه برامول به شخصیت هیپنوتیزور و سوژه توجه کرده و خصوصیات شخصیتی عامل را اساس قرار داده است.

من در اینجا باید نکته مهمی را مورد توجه خوانندگان این سطور قرار دهم و آن این است که کاشف هیپنوتیزم در اصل دکتر آنتون مسمر اطریشی متولد ۲۳ می ۱۷۴۳ و متوفی ۵ مارچ ۱۸۱۵ بود که در اطریش معتقد به انتقال انرژی از هیپنوتیزور به بیمار بود و در این رابطه ابتدا از طریق تئوری مغناطیس معدنی و سپس از طریق انتقال انرژی انسانی به درمان بیماران پرداخت و مورد حسد و کینه پزشکان وین قرار گرفت زیرا دکتر مسمر روش درمان دارویی را کاملا کنار گذاشت و از طریق انتقال انرژی انسانی بسیاری از بیماران را مجانی درمان کرد و مطب پزشکان وین از بیمار خالی شد و همین سبب شد تا با نفوذ در دربار و به کار کردن اصول غیرانسانی مسمر را محکوم و مدت ده سال به فرانسه تبعید کردند، اما بعدها بسیاری از پزشکان و صاحب نظران که به شخصیت معنوی دکتر مسمر پی برده بودند پیرو او شدند، اما مکتب هیپنوتیزم علمی که پیروان آن اغلب پزشکان بودند و مخالف وجود انرژی شفافخشی در انسان کوشش کردند خوابواره‌ای را با تلقین و استمرار محرک‌های فیزیکی در بعضی افراد بوجود آورند و نام گذاری کلمه هیپنوز بعدها با پیشنهاد دکتر جیمز برید جراح انگلیسی به آکادمی علوم انگلستان بر این پدیده نامگذاری شد که گرفته شده از نام الهه خواب یونانی بود که سال‌ها قبل من در کتاب هیپنوتیزم و روانشناسی مفصلا به آن اشاره کرده‌ام که این نامگذاری دقیق نیست زیرا

ماهانما پژواک

www.pezhvak.com

(408) 221-8624

ادامه مطلب چگونه کردیت... از صفحه ۳۱

این برنامه ها شامل موارد زیر می باشند:

عفو وام دانشجویی: تعدادی از این برنامه ها به شما اجازه می دهند تا در صورتی که واجد شرایط باشید، از پرداخت مقداری یا همه بدهی خود معاف شوید. این شرایط شامل خدمت رسانی در Ameri و Peace Crop می باشد، برنامه هایی که به متخصصان بهداشت و سلامت، از جمله پزشکان، پرستاران، دندان پزشکان و کارشناسان سلامت روان این امکان را می دهد تا در صورتی که حداقل دو سال در یک جامعه محروم کار کنند، از پرداخت مقدار قابل توجهی از بدهی شان معاف شوند. معلمان (مخصوصا معلمان ریاضی و علوم) نیز در صورتی که در جوامع محروم کار کنند، از پرداخت بخشی از بدهی وام دانشجویی خود معاف می شوند. به علاوه، برنامه های دیگری وجود دارند که به دانشجویان در پرداخت بدهی شان کمک می کنند. برای مثال، دانشکده حقوق Yale و دانشگاه نیویورک، به بعضی از فارغ التحصیلان دانشکده حقوق در صورتی که در خدمات عمومی کار کنند، امکان معافیت از پرداخت بخشی از وام دانشجویی را می دهند.

اعضای کارد ملی و نظامی ممکن است برای شرکت در برنامه هایی مثل فراخوان ملی، واجد شرایط باشند که در آن جایزه نقدی ۵۰۰۰ تا ۱۸۰۰۰ دلاری برای بازپرداخت وام دانشجویی در نظر گرفته شده است. در نهایت، آن دسته از افرادی که بطور کامل و برای همیشه ناتوان و از کار افتاده شده اند، می توانند برای معافیت از پرداخت وام های فدرال درخواست دهند. ممکن است مدتی طول بکشد تا دریابید که آیا برای چنین برنامه هایی واجد شرایط هستید یا نه و اگر واجد شرایط باشید، ممکن است بدهی معاف شده به عنوان درآمد شما محاسبه شده و مشمول پرداخت مالیات شوید. اما رهایی از پرداخت بدهی ها، ارزش صرف زمان، انرژی و حتی مالیات را دارد، مخصوصا وقتی در نظر بگیرید که در غیر اینصورت، علاوه بر پرداخت بدهی، بهره ای را که در آینده به بدهی تان اضافه می شود نیز باید پرداخت کنید.

بازپرداخت بر مبنای درآمد: چه اتفاقی می افتد اگر شما برای هیچ یک از برنامه های مذکور واجد شرایط نباشید و پرداخت های ماهیانه برای وام هایتان بیشتر از مقداری باشد که شما توانایی پرداخت آن را دارید؟ در اینصورت

ممکن است مایل باشید نگاهی به برنامه بازپرداخت بر مبنای درآمد IBR بیندازید. (نسخه جدیدتر این برنامه Pay As You Earn نام دارد. یعنی به اندازه درآمد خود پول بپردازید، با این برنامه، می توانید طبق درآمدها، برای پرداخت کمتر ماهیانه وام های فدرال، واجد شرایط شوید. اگر پس از پرداخت بدهی، مقداری از آن برای سال های مشخصی (۱۰، ۲۰ یا ۲۵ سال) باقی بماند، از پرداخت این مقدار باقی مانده معاف می شوید.

طول این سال های مشخص (که برای معافیت از پرداخت باقی مانده بدهی لازم است) بستگی به کاری دارد که انجام می دهید. اگر شغل شما به عنوان خدمت عمومی (که شامل مشاغل آموزشی و حقوقی می شود) واجد شرایط باشد، بعد از ده سال از پرداخت باقی مانده بدهی خود معاف می شوید.

نکته کاربردی: بازپرداخت وام تحت IBR یا PAYE، زمانی به کردیت اسکورهای شما وارد نمی کند، مادامی که شما پرداخت های کاهش یافته را به موقع بپردازید.

یکپارچه سازی وام دانشجویی: این موضوع که گزینه های موجود برای شخص وام گیرنده برای Refinancing وام ها محدود است، چندان خوشایند نیستند. همچنین، برخلاف انواع دیگر وام که اگر نرخ سود (بهره) افت پیدا کند، می توانند Refinance شوند. وام های دانشجویی فدرال انعطاف پذیر نیستند. در حقیقت، بطور کلی تنها یک شانس در این حالت دارید. برای Refinance کردن وام های دانشجویی، باید آن ها را یکپارچه کنید. بعضی از مزایای بالقوه ترکیب وام های دانشجویی عبارت اند از:

♦ داشتن تنها یک پرداخت ماهیانه به جای چندین پرداخت در ماه

♦ پرداخت های ماهیانه کمتر با افزایش مدت زمان پرداخت وام تا ۳۰ سال

♦ تبدیل نرخ متغیر وام به نرخ ثابت

♦ واجد شرایط بودن برای برنامه های بازپرداختی دیگر مثل IBR

با این حال مشکلاتی هم می تواند وجود داشته باشد. مثل: پرداخت سود (بهره) های بیشتر در طول زمان، در صورتیکه مدت زمان وام طولانی تر شود. احتمال از دست دادن منافع بسته به نوع وامی که آن را یکپارچه کردید وجود دارد، مثل کاهش نرخ بهره یا معافیت از پرداخت وام.

چگونه وام های دانشجویی را یکپارچه کنید؟ Department of Education

ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

مثل همه به مدرسه و دانشگاه رفتند و مثل همه در ادارات و یا مشاغل آزاد نان خود را درآوردند. فرهنگ زبان و رسومات ما را هم یاد گرفتند و به آنها نیز دل بستند. هرگز هم از این دو زبانی و دو فرهنگی ننالیدند. به همین دلایل ساده و محکم فرمایشات آن روز آن بانوی ایرانی را سراسر حرف مفت و سست و بی بنیاد می دانم و برایم مسلم است او بی جهت در برابر فرهنگی دیگر خود را باخته بود و یا چنین وانمود می کرد. مهاجرانی که ما هر روز در شهرمان می بینیم، هرگز فرهنگ خود را هر چه که هست رها نکرده اند و سعی دارند فرهنگ غربی یا فرهنگ محل مهاجرت خود را نیز دست کم در حد نیاز بیاموزند و با آن کنار بیایند. بهر حال شبیه این طرز تفکر در ایرانیان دیگر هم دیده ام. بیاد دارم روزی در میشیگان به خانمی هنرمند و کتابخوان گفتم که شما و همسرتان هر دو ایرانی هستید، حیف است پسران فارسی نتواند حرف بزند. نگاه ملامتگری به من کرد و گفت که چه لزومی دارد پسر من زبان چهارم و سوم بیاموزد و این کار چه افتخاری دارد! از همان روز تا امروز حرفش مثل خنجری قلب مرا شکافت. هر وقت آن حرف یادم میاید قلبم بیشتر درد می گیرد.

نگاهی کوتاه به احوال حافظ

دیوان حافظ با مقدمه پژمان بختیاری و به خط امیرفلسفی را دوست دارم. این شاعر سرشناس بختیاری در مقدمه این کتاب به احوال حافظ اشاراتی دارد منجمله فرموده است: گویند مادرش کارزونی بود و نزدیک دروازه کارزون شیراز سکنی داشت. صاحب تذکره میخانه در شرح حال او می نویسد... جدانشان از کویای اصفهان بود. در ایام اتابکان به شیراز آمد. والد او خواجه بهاء الدین است. مدار معشیت او به تجارت می گذشت و همیشه سلسله ایشان صاحب مکتب بودند. بهاء الدین سه

لیست مفیدی برای وام گیرندگانی که به فکر یکپارچه سازی وام خود هستند، ارائه می دهد. اگر تصمیم به یکپارچه کردن وام خود گرفتید، می توانید در وب سایت Department of Education، فرم درخواست رایگان را پر کنید.

وام های دانشجویی و کردیت اسکور ها: عموما وام های دانشجویی (در صورتی که به موقع پرداخت شوند)، زمانی به کردیت اسکور ها وارد نمی سازند و حتی اغلب می توانند به اسکور شما کمک کنند.

پسر داشت که دونفرشان پس از فوت او به بلاد دیگر افتادند. فرزند کهرتیش شمس الدین محمد نزد مادر خود در شیراز باقی ماند. مادر خواجه پسر خود را به یکی از اهل محله سپرد و پس از چندی به شغل خمیرگیری واداشت. در جوار دکان نانوايي مکتبی واقع شده بود. خواجه ساعتی از اوقات فراغت خویش را در آنجا به تحصیل می گذراند و یک چهارم دستمزد خود را به استاد می داد و نیز در همسایگی آنها جوانی فصیح و بلیغ حجره بزازي داشت که شعر می گفت و مردمان برای استماع گفتار و اشعار او به آنجا می آمدند. حافظ را با مشاهده او داغیه شاعری پدید آمد و عبارات هایی ناموزون بهم بسته بر یاران می خواند و مورد ضحکه آنان می شد. عاقبت از طنز و طعنه ظرفا بجان آمده با یاس و نومیدی به آستانه بابا کوهی ملتجی شده. سه روز روزه داشته و افطار نمی کند، شب سوم در عالم رویا بزرگواری را مشاهده می کند که او را دلداری داده و می فرماید ای حافظ برخیز که مراد تو را برآوردم. سپس لقمه از دهان خود برآورده بر دهان او می گذارد و می گوید فرو بر با این لقمه ابواب علم بر تو گشاه گشت. هنگامی که از خواب بیدار می شود روح و فکر خود را روشن یافته و این غزل را به رشته نظم می کشد.

دوش وقت سحر از غصه نجاتم دادند و ندر آن ظلمت شب آب حیاتم دادند چه مبارک سحری بود چه فرخنده شبی آن شب قدر که این تازه براتم دادند هاتف آن روز به من مژده این دولت داد که بدان جور و جفا صبر و ثباتم دادند من اگر کامروا گشتم و خوشدل چه عجب مستحق بودم و اینها به زکاتم دادند

شرح این احوال ادامه دارد ولی من در این شماره به همین مقدار بسنده می کنم. الباقی عمر باقی باشد بقیه این مطالب را هم می آورم.

اگر چه در صورت عدم پرداخت بدهی، بدهی های پرداخت نشده بطور قابل توجهی باعث کاهش کردیت اسکور شما می شوند. به همین خاطر، بازپرداخت وام های دانشجویی شما بسیار مهم است. شما می توانید کردیت اسکورهای خود را یک بار در ماه و به صورت رایگان، با مراجعه به یک وبسایت معتبر و در بخش کردیت ریپورت بررسی کنید. از این طریق متوجه خواهید شد که بدهی وام دانشجویی تا چه حد در اسکور شما تأثیر گذاشته است.

ادامه مطلب بیمه رایگان... از صفحه ۲۱

برای موارد تجاری استفاده نمی کنید و برای مصارف شخصی استفاده می شود و یا از لوازم جانبی غیر استاندارد استفاده نمی کنید. پیشنهاد می کنم این قسمت را در وب سایت بانک با دقت قبل از اینکه تماسی با شرکت های کردیت کارت کمپانی داشته باشید حتما مطالعه کنید.

در هر صورت امکان این کمک می کند که اگر کردیت کارت Wells Fargo شخصی دارید بتوانید از این مزایا بهره بگیرید و دیگر نیازی به بیمه اضافی ندارید. (معمولا هزینه بیمه های گوشی حدود ۱۰ دلار در ماه و هزینه Deductible حدود ۱۰۰ دلار برای هر تعمیر می باشد) پس قطعا استفاده از بیمه کردیت کارت برای گوشی های همراه بسیار مقرون به صرفه است.

حکومت مردم یا تکامل نظریه دموکراسی پیشرفته ترند با آن که اصل جدایی حکومت و دین در آنها اجرا می شود آزادی های دینی و مذهبی نیز در جامعه وجود دارند. حکومت یا نظامی که خود را گروهی یا دسته جمعی می نامد و به آزادی های فردی و انسانی احترام می گذارد هرگز نمی تواند از آزادی های دینی و مذهبی جلوگیری کند.

۱۷- پس از بنیاد گذاری حکومت مردم در ایران با اجرای اصل جدایی حکومت و دین و با توجه به نظریه آزادی های فردی و انسانی تمامی دین ها و مذهب ها آزاد خواهند بود. حکومت ایران در برابر دین ها و مذهب ها بی طرف خواهد بود. دستگاه آموزش و پرورش کشور- با توجه به اصل جدایی حکومت و دین- غیرمذهبی خواهد بود.

کتاب های مورد استفاده:

- 1- Religion and the State, R.J. Myers, Sage Publications, 1986
- 2- Church, State of Freedom, L. Pfeffer, Bacon Press, 1967
- 3- Religious Liberty and Conscience, M. Konvitz Viking Press, 1968
- 4- Freedom Under Seige, M. O'Hair, J.P. Parcher, 1974
- 5- The Politics of God, H. Schonfield, H.R. Company, 1970
- 6- Religious Liberty in U.S., E. Smith, Fortress Press, 1972
- 7- Encyclopedia Americana, G. Inc., 1983

۴- محدودیتی برای تعداد گوشی های Plan خود ندارید (مثلا اگر در سرویس مخابراتی خود پنج گوشی دارید همه شامل این بیمه خواهند شد).

۵- پرداخت هزینه بیمه در صورت دزدی و یا تعمیر گوشی. (بعضی از کردیت کارت کمپانی ها دزدی را قبول ندارند و فقط هزینه تعمیر را می دهند اما کردیت کارت Wells Fargo از این بابت هر دو گزینه را قبول دارد).

۶- شرکت بیمه در موارد استثنا پرداخت را انجام نخواهد داشت.

موارد استثنا چیست؟

این موارد استثنا در مورد شرکت های کردیت کارت مختلف متفاوت است اما در مورد شرکت Wells Fargo برخی از این موارد را برای شما می نویسم. مثلا مواردی مانند این که گوشی تلفن خود

حکومت با طبقه حاکم بوده و بعدها «شاه» مظهر یا نماد این طبقه بوده است. طبقه روحانی از قدرت چندانی برخوردار نبوده و هنوز نهاد دین و مذهب نیرومند نبوده است.

۱۳- بیشتر اندیشمندان کنونی، دین و مذهب را امری فردی، وجدانی و شخصی می دانند که چگونگی رابطه فرد با آفریدگارش را روشن می کند. پس از پیدایش طبقه روحانی و پس از بنیادگذاری دستگاه یا «نهاد دین» از سوی این طبقه، روحانیت برای دستیابی بر قدرت های این جهانی و منافع شخصی این امر وجدانی- شخصی را به جریانی حکومتی- سیاسی تبدیل کرده است.

۱۴- در بیشتر دوران های تاریخ و در بیشتر کشورهای جهان طبقه حاکم و طبقه روحانی- هریک جداگانه- برای رسیدن به هدف ها و منافع ویژه طبقه خود از دیگری به عنوان ابزار کار یا وسیله سود برده است. گاهی حکومت و دولت طبقه روحانی را آلت دست قرار داده و زمانی روحانیت دستگاه حکومت را به ابزار کار یا وسیله خود تبدیل کرده است.

۱۵- در کشورهایی که اصل جدایی حکومت و دین- کم یا بیش- اجرا شده و دین رسمی یا مذهب ملی وجود ندارد پیروان مذهب های گوناگون به نوعی «همزیستی دینی» یا «مدارای مذهبی» دست یافته اند. همزیستی دینی یا مدارای مذهبی یکی از نمایان ترین جلوه های پیشرفت فرهنگ در جامعه به شمار می رود.

۱۶- در کشورهایی که از نظر گسترش

ادامه مطلب جدایی حکومت با... از صفحه ۱۰

بسیار نیرومند است. دولت ها و طبقه روحانی در این کشورها- هر کدام برای رسیدن به هدف ها و منافع ویژه خود- با یکدیگر کنار آمده و به نوعی سازش تن داده اند. دموکراسی برای رسیدن به نوع آرمانی خود راه درازی در پیش دارد.

۶- در برخی از کشورهای دموکراسی، دین رسمی یا مذهب ملی وجود ندارد. دولت در برابر دین ها و مذهب های گوناگون اعلام بی طرفی کرده است.

۷- مرام، فلسفه و نظریه های سوسیالیسم با نظریه های دینی و مذهبی برخورد بسیار شدید دارد. در این جامعه ها اصل جدایی حکومت و دین با خشونت بسیار اجرا شده است. رهبران کمونیسم دین و مذهب را ضدعلم، ضد فلسفه و منطق، غیرآسمانی و برای جامعه بسیار زیان آور می دانند. در مرام کمونیسم تمامی اندیشه های «آن جهانی» بی ارزش و پوچ اعلام شده اند.

۸- بیشتر نظریه های دینی و به ویژه دین هایی که خود را «آسمانی» می دانند با نظریه های علمی- منطقی برخورد شدید دارند. بسیاری از فیلسوفان و اندیشمندان- به ویژه در قرن حاضر- هیچ دینی را آسمانی نمی دانند و پدیده دین و مذهب را پدیده ای زمینی و اجتماعی می شناسند.

۹- برخلاف ادعای بزرگان و رهبران روحانی در دین های گوناگون، طبقه روحانی با «عالم غیب» نمی تواند ارتباط پیدا کند، زیرا چنین عالمی وجود ندارد. این طبقه دارای رسالت آسمانی یا ماموریت ویژه ای نیست. طبقه ممتاز و برگزیده ای نیست و صلاحیت فرمان رویی بر تمامی جامعه را ندارد.

۱۰- تمام دین ها و مذهب هایی که حقیقت را در انحصار خود می دانند پیروان سایر دین ها و مذهب ها را به سختی سرکوب می کنند. رهبران و بزرگان این دین ها در زمان رسیدن به قدرت به بزرگترین کشتارها، خون ریزی ها و جنایت ها در دوران های گوناگون تاریخ دست زده اند. حقیقت در انحصار هیچ دین، هیچ مذهب، هیچ مرام و هیچ دستگاه فلسفی نیست.

۱۱- دستیابی طبقه روحانی به قدرت در ایران و بنیاد گذاری حکومت دینی همیشه با پیدایش بدترین حکومت ها و خفت بارترین دوران ها در تاریخ ما همراه بوده است. برای نمونه، از نیرومند شدن طبقه روحانی در دوران صفویان و از حکومت ملایان در دوران کنونی می توان یاد کرد.

۱۲- در بیشتر تمدن های دوران باستان،

مومنان ادیان و مذاهب رایج در ایران در بنیاد گذاری مدارس ویژه خود از آزادی برخوردار خواهند بود و هزینه های مربوط را تامین خواهند کرد. روحانیان دین ها و مذهب های ایران- باتوجه به جدایی حکومت و دین- حق تدریس در دبستان ها و دبیرستان های دولتی یا همگانی را نخواهند داشت.

در تمامی مدارس کشور- دولتی، ملی، مذهبی و مانند آنها- کتاب های درسی گوناگون با توجه به علم و دانش امروز تهیه خواهند شد. دستگاه فرهنگ و آموزش و پرورش کشور با هر نوع خرافات رایج در ایران دست به مبارزه خواهد زد. همان گونه که تمامی دستگاه های دینی و مذهبی در تبلیغات خود آزادند- براساس اصل آزادی بیان و قلم- مبارزه با اندیشه های خرافی و باورهای بی اساس نیز آزاد خواهد بود.

نگاهی به چند نکته اساسی

در پایان این نوشتار کوتاه به چند نکته اساسی در مورد اصل «جدایی حکومت و دین» اشاره می شود. برخی از این نکته ها در متن این دفتر نوشته شده اند اما پاره ای دیگر در متن به کار نرفته اند. در واقع این بخش، چکیده ای از این نوشتار به شمار می رود که خواننده علاقمند می تواند درباره نکته های آن به پژوهش یا اندیشیدن بپردازد.

۱- حکومت مردم یا «دموکراسی» و حکومت دینی یا «تئوکراسی» با یکدیگر سازش ناپذیرند. در حاکمیت دین و مذهب حکومت مردم پایمال یا بسیار ناتوان می شود. در دموکراسی واقعی نیز طبقه روحانی حق دخالت در حکومت را ندارد و از این دستگاه کنار گذاشته می شود.

۲- دموکراسی از تجدید نظر کامل در تئوکراسی در جریان تکامل فرهنگی نوع بشر پدید آمده است. این تجدید نظر و دگرگونی گزیرناپذیر بوده است.

۳- پیدایش اندیشه «جدایی حکومت و دین» جلوه ای از تکامل مغزی- فکری انسان به شمار می رود. این جنبش فکری نموداری است از میزان پیشرفت فرهنگی و تکامل سیر اندیشه در یک جامعه.

۴- در جامعه های پیشرفته تر جهان و در دموکراسی های تکامل یافته تر، حکومت بر جامعه در دست نمایندگان انتخابی مردم و اداره امور مذهبی مومنان با طبقه روحانی است. روحانیت حق تحمیل نظریه های دینی خود را بر مرام سیاسی و به ویژه بر قانون اساسی کشور ندارد.

۵- در بسیاری از جامعه های دموکراسی- سرمایه داری جهان هنوز نهاد دین و مذهب

ادامه مطلب جامعه شناسی مخاطبان... از صفحه ۳۳

علتش هم این است که شاملو، علاوه بر قریحهٔ نوجویی و سنت شکنی که داشت، ذهنش مستقیم و غیرمستقیم سرشار از شعر فرنگی بود، ولی اخوان بیشتر در همان فضاهای مائوس شعر سنتی مطالعه داشت و سرچشمه‌های شعرش را غالباً ادب و فرهنگ کهن ایرانی شکل داده است.

در همین نقطه دو چشم انداز متفاوت رویاروی ما قرار می‌گیرد: «شعر ایرانی» اخوان و «شعر فرنگی» شاملو. هر کدام جاذبهٔ خاص خود را دارد. آنها که از منظر فضاها و حال و هواها در جستجوی چیز تازه‌ای باشند، بی‌گمان شعر شاملو را بیشتر می‌پسندند و آنها که خواهان شعری با رنگ و بوی و طعم ایرانی‌اند، شعر اخوان را بیشتر خواستار خواهند بود. برای یک نفر فرنگی که بخواهد «شعر ایرانی» بخواند، اگر سواد لازم برای این کار داشته باشد، شعر اخوان در اولویت خواهد بود. اینجاست که گروهی این گروهی آن‌ها را پسندند.

اگر می‌توانستیم تعریفی علمی و منطقی و جهانی برای «ابتدال» عرضه کنیم، شاید هنر و زیبایی را نیز می‌توانستیم تا حدودی تعریف کنیم، ولی تا جهان باقی است این پرسش همچنان باقی خواهد بود که هنر چیست و نقطهٔ مقابل آن «ابتدال» چیست؟ البته هنر و ابتدال همیشه در تقابل منطقی قرار ندارند. می‌تواند چیزی مبتدل نباشد و در عین حال هنر هم نباشد. درین که هر کدام ازین دو مفهوم تا حدودی نسبی است نیز شکی وجود ندارد. چیزی که برای شما هنر است برای دیگری می‌تواند مصداق ابتدال باشد و برعکس. حتی برای یک تن، در ادوار مختلف عمرش، مصادیق «هنر» و «ابتدال» در نوسان و تغییر است.

معنی لغوی ابتدال روشن است، یعنی چیزی که در دسترس همه هست و می‌توان آن را به دیگری بخشید و «بذل» کرد. هیچ گونه بخلی دربارهٔ آن وجود ندارد. همه جا هست. هر کس می‌تواند با آب حمام دوست بگیرد. زیرا همه کسانی که در حمام و در کنار خزینه هستند به آن دسترسی دارند. تمام آدم‌های با سواد می‌توانند بنویسند: «توانا بود هر که دانا بود» و هیچ با سوادی که دستش سالم باشد و قلم و کاغذ در اختیار داشته باشد عاجز از نوشتن این عبارت نیست، ولی وقتی همین عبارت را «میرزا غلامرضا اصفهانی» بنویسد دیگر کار هر کس و مبتدل نیست. بر سر تملک آن میان تمام موزه‌های عالم و تمام گردآورندگان آثار

هنری رقابت‌های عجیب و غریب آغاز می‌شود و در یک حراج بین المللی دقیقه به دقیقه ارزش آن بالاتر و بالاتر می‌رود. میلیون‌ها نفر در فاصلهٔ یک یا دو دقیقه می‌توانند بنویسند «توانا بود هر که دانا بود» ولی از آن میان چند تایی احتمالاً از طراز کارهای هنری خواهند بود و در میان آن چند تا هست که رقابت شروع می‌شود. مرز میان اینها را چه چیزی شکل می‌دهد؟ خدا می‌داند و بس. ما فقط احساس می‌کنیم و اگر هم توضیحات فنی بدهیم جنبهٔ «اقتناعی» دارد و از نوع «استدلال علمی» نیست. می‌توانیم بگوییم در خط میرزا غلامرضا نوعی آشنایی زدایی اتفاق افتاده است ولی آیا هر نوع آشنایی زدایی هنر است؟

غرض طرح مسألهٔ ابتدال و هنر بود و مقایسهٔ شاملو و اخوان. ما شاعرانی داریم که در تمام دیوان ایشان یک بیت مبتدل وجود ندارد: خاقانی و نظامی و شاید یکی دو شاعر بزرگ دیگر. اما بقیهٔ بزرگان، حتی سعدی و حافظ و مولوی، شعر مبتدل دارند و گاه بسیار هم دارند. در مقابل «اوجیات مافوق بشری» دیوان شمس تبریز، مقداری هم شعرهای مبتدل وجود دارد که قطعاً سرودهٔ شخص مولاناست ولی در سراسر دیوان خاقانی یک شعر «مبتدل» نمی‌توان یافت. ذات خاقانی دشمن ابتدال است. او به شیوهٔ مائوس همگان دوست ندارد که سخن بگوید، از ابتدال می‌گریزد.

سخن در مقایسهٔ شعر شاملو و اخوان بود. شاملو، مثل خاقانی، ضد ابتدال است. ولی در شعر اخوان نمونه‌های ابتدال را، جز در شاهکارهای حیرت آور او، بیش و کم می‌توان دید. گفتم که مولانا و حافظ و سعدی هم شعر مبتدل دارند. اگر صرف گریز از ابتدال معیار قرار گیرد، خاقانی بزرگ‌ترین شاعر جهان می‌شود، ولی چنین نیست. او شاعر حیرت آور عظیم‌الشان است، ولی در کنار او و برتر از او هم ما شاعرانی داریم، چه ایرانی و چه انیرانی.

شاید ضربه‌ای که شاملو در جوانی از نشر آهنگ‌های فراموش شده خورد و پس از نشر آن متوجه شد که چه مقدار حرف مبتدل را به عنوان شعر به نام خود نشر داده است، سبب این ترس همیشگی او از ابتدال شده باشد. شاملو تا آخر عمر حاضر نشد که در فهرست آثار شعری خود جایی برای آهنگ‌های فراموش شده در نظر بگیرد، با آنکه یکی از زیباترین شعرهای سراسر عمر شاملو، یعنی «خواب و جینگر» نخستین بار در همین مجموعه چاپ شده است.

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

شاعر فلسطینی محمود درویش می‌گوید: «جهان بروی ما بسته می‌شود». آیا این حرف درستی است یا نه! باید بیشتر به آن اندیشید. سلطان فرهاد مجیدی هم که فقط دوست دارد سرمربی باشد. بعد از فقط یک ماه با آمدن استراماچونی تیم محبوبش استقلال را رها کرد و رفت. تیم ملی امید مقصد بعدی اوست و هنوز هم گرد و خاک می‌کند. او دستیاران ایرانی تیم امید را به خانه فرستاد و دو دستیار خارجی و یک بدن ساز خارجی انتخاب کرد. این پول از کجا می‌آید؟ آیا او هم اورگانیک فکر می‌کند؟ بنظر می‌رسد آن بالا کسی هست که فرهادخان را دوست دارد. او قول داده است تیم را بعد از چهل و سه سال به المپیک می‌برد، باید نشست و دید، خدا خودش کمک کند. راستی شاید کمیته آموزش باید به این پرسش پاسخ دهد، آیا با این همه بگیر و ببندها چرا ما حتی نمی‌توانیم دستیار مربی هم تربیت کنیم؟ چه کسی پاسخگو است؟ فدراسیون فوتبال

ادامه مطلب پوکی استخوان... از صفحه ۳۳

شناخته شده است و اساساً روی زمین و بدون خم کردن عضلات انجام می‌شود. افرادی که مشکل تعادل و یا خشکی و انعطاف پذیری ماهیچه‌ها را دارند با شروع این یوگا می‌توانند دستیابی به بدنی با ماهیچه‌های قوی را برای خود میسر کنند. همچنین یوگا با صندلی برای مبتلایان به پوکی استخوان بسیار مفید بوده و راهی برای افزایش فشار بر سطح استخوان، حفظ تعادل و قوی شدن ماهیچه‌ها در بدن می‌باشد. امیدوارم خواندن این مطلب راه گشایی باشد برای عزیزان مبتلا به بیماری پوکی استخوان، که زندگی سالم‌تر و شادتری را با انجام یوگا برای خود به ارمغان بیاورند. در ماه آینده به بررسی تاثیر یوگا بر بیماری آرتروز و کلسترول پرداخته خواهد شد.

همچنین حرکاتی مانند (Cobra)، ملخ (Locust)، چرخ (Wheel) و غیره باعث افزایش ترشح سطح هورمون تستوسترون و استروژن در بدن می‌شود و تمام این عوامل در کنار هم سبب روند جلوگیری از پیشرفت پوکی استخوان خواهند شد. کلاس‌های یوگا در انواع مختلفی مانند وینایاسا (Vinyasa)، هاتا (Hatha)، یین (Yin)، یوگا با صندلی (Chair yoga) و غیره برگزار می‌شود. افراد با توجه به هدف و میزان سلامتی خود می‌توانند در این کلاس‌ها شرکت کنند. توصیه من به عنوان مربی یوگا به افرادی که از بیماری پوکی استخوان رنج می‌برند و همچنین دارای عضلاتی ضعیف هستند، شرکت در کلاس‌های Yin و chair یوگا است. یوگا یین (Yin) به عنوان یوگا ترمیمی

من فهمیده‌ام که مردم آن چه شما گفته‌اید را فراموش می‌کنند، آن چه را که انجام داده‌اید را هم فراموش می‌کنند، اما احساسی که به آن‌ها منتقل کرده‌اید را هرگز فراموش نخواهند کرد. «مایا آنجلو»

جاذبهٔ شعر اخوان برای شیفتگانش از عشق آنان به سنت و ملیت ایرانی سرچشمه می‌گیرد و جاذبهٔ شعر شاملو برای دوستدارانش حاصل گریزی است که از کهنگی دارند. جامعهٔ کنونی ما، درین لحظه، بر سر یک دوراهی است: احترام به سنت و هویت خویش از یک سوی و گریز از سنت و کهنگی از سوی

۱- محمد رضا شفیعی کدکی، جامعه شناسی مخاطبان دو شاعر (شاملو و اخوان) در حالات و مقامات م. امید، تهران، انتشارات سخن، ۱۳۹۱، صفحات ۲۲۶ تا ۲۳۴. [پژواک نوشتهٔ اصلی در کتاب را خلاصه کرده است.]

ادامه مطلب نظر و عقیده... از صفحه ۴۵

ادامه مطلب شباهت های آشکار... از صفحه ۳۹

پوتین سال گذشته بعد از دیدار با دونالد ترامپ در هلسینکی در پاسخ به پرسش خبرنگاری تایید کرد که روسیه خواستار انتخاب دونالد ترامپ به جای هیلاری کلینتون به ریاست جمهوری آمریکا بوده است. وی گفت انتخاب ترامپ به نفع روسیه بود زیرا ترامپ گفته بود می‌خواهد روابط دوجانبه را بهبود بخشد!

۱- از جمله نگاه کنید به دو لینک زیر:

https://www.youtube.com/watch?v=X_pWxWWhg4&feature=youtu.be

https://www.youtube.com/watch?v=YLZnJ_9sPgl

۲- خالقی مطلق، جلال، شاهنامه، مجموعه متون فارسی، زیر نظر احسان یار شاطر، هشت دفتر، بنیاد میراث ایران، نیویورک، ۱۳۸۶ - ۱۳۶۶. همه ابیات در این مقاله از شاهنامه نامبرده با همان رسم الخط نقل گردیده است.

۳- گویا دکتر خانلری تشکیل جمهوری اسلامی را حمله دوم عرب خوانده بود، اما با توجه به این داستان شاهنامه باید جمهوری اسلامی در ایران را حمله سوم خواند!

۴. اشاره ضحاک به نقالان در آن زمان است که برابر با Fake News امروزی بوده است!

۵. مقایسه کنید با آرا همه جمهوریخواهان جدید و قدیم در کنگره، به‌ویژه سن، که تمام و کمال سخنان ترامپ را تایید می‌کنند!

۶. منظور از «ستم دیده» کاوه آنگر است که همه پسرانش را ضحاک خوراک ماران کرده بود. امروزه «ستم دیده» معادل روزنامه نگاران و خبرنگاران و قضات دادگاه‌ها و دیگرانی است که پرزیدنت ترامپ خواهان نابودی آنان شده است.

۷. ظاهراً تشابهات دیگری هم میان ضحاک و ترامپ وجود دارد. با گذشت سال‌ها از رؤیای ضحاک و ادامه حکومت ظلم و ستم و مغز آدم خواری او، فریدون که پدرش آبتین از قربانیان ضحاک بوده است به دنیا می‌آید و همزمان با تولدش گاو برمایه نیز زاده می‌شود و رنگ موی سر فریدون متفاوت و رنگ به رنگ بوده است: همان گاو کفش نام برمایه بود / ز گاوَن وُرا برترین پایه بود

ز مادر جدا شد چو طایوس نر / به هر موی بر تازه رنگی دگر

شده انجمن بر سرش بخردان / ستاره‌شناسان و هم موبدان

که کس در جهان گاو چو ناند / نه از پیرسر کاردانان شنید

فرانک مادر فریدون از ترس ضحاک پسر را به بیشه‌زاری می‌برد که این گاو برمایه نام در آنجاست و ضحاک شاید به دلیل رنگ موی فریدون، برمایه را که سمت دایگی بر فریدون داشته هلاک می‌کند. والله یعلم!

وقتی به شما فکر می‌کنم و برای بچه‌ها نگرانم، به عشق، به زندگی و به تمام هستی و آینده شماها می‌اندیشم. بچه‌های عزیزم، من اصلاً انگزایتی ندارم. من فقط عاشقم و عشق را با قرص زنکس نمی‌توان درمان کرد. دواي این درد، فقط بوسه و لبخند و قدردانی شماست.»

خروشید و برخست لزان ز جای بدزید و بسپرد محضر به پای گرانمایه فرزند او پیش اوی ز ایوان برون شد خروشان به کوی نوکران و کلفتان ضحاک مانند رودی جولبانی (وکیل سرسپرده ترامپ) و خانم کلیان کانوی (مدیر مبارزه انتخاباتی ترامپ) در امروز، ضحاک را گفتند چرا در برابر خروش کاوه سکوت کرده است و وی در پاسخ آنان گفت:

که چون کاوه آمد ز درگه پدید دو گوش من آواز او را شنید میان من و او ز ایوان دُرُست تو گفتی یکی کوه آهن بُرُست ندانم چه شاید بدن زین سپس که راز سپهری ندانست کس

و بقیه داستان را می‌دانیم که فریدون ضحاک را در کوه دماوند به بند کشید، همچنانکه نانسی پلوسی (رئیس مجلس نمایندگان) هم گفته است که بهتر است ترامپ را به جای استیضاح در زندان ببیند!

در این جا باید به فرق‌های ترامپ و ضحاک هم اشاره کرد:

گزارش رابرت مالر (مشاور ویژه برای رسیدگی به اتهامات ترامپ) می‌گوید روسیه در نصب دونالد ترامپ به ریاست جمهوری ایالات متحده نقش داشته، در حالی که هیچ منبعی از ارتباط میان ضحاک با روسیه سندی به دست نداده است. در اوستا آمده که ضحاک خواهان آن بوده که هفت کشور زیر فرمانش را از آدمی تهی گرداند و آن خواهش را با آنهایتا در میان گذاشته، ولی آنهایتا از پذیرش آن سر باز زده بوده است. این است متن اوستا، به نقل از آبان یشت، کرده هشتم:

ای اردویسور آنهایتا! ای نیک! ای توانا ترین!

مرا این کامیابی ارزانی دار که من هفت کشور را از مردمان تهی کنم.

روشن است همان گونه که ضحاک تهی کردن هفت کشور زیر فرمانش را از «مردمان» کامیابی می‌دانسته است، روسیه هم بزرگترین کامیابی را در متصرف کردن «مردمان» ایالات متحده از انتخابات و دموکراسی می‌داند و به این امر هم افتخار می‌کند، چنانکه ولادیمیر

نمی‌برم. او مرد خویشنداری بود. بی آنکه کلمه ای بر زبان بیاورد دست به هم می‌سایید و تند تند دور تختخوابم می‌گشت. ما این مهمرداری و پدیری را به حساب انگزایتی نمی‌گذاشتیم و برای آنها قرص اعصاب تجویز نمی‌کردیم. رفتار آنها معنای بزرگ دوست داشتن و عشق بود و حالا من

ارفاق کنند مانند آن استاد که شب چون مزد شاگردش را کف دستش می‌گذاشت زیر دستش می‌زد تا پولهایش پخش و پلا شده صبح زودتر سر کار بیاید اگر، بنا به مصلحت راهی را هم برای ما باز کنند و یا وضعی پیش آمده توانستیم خود سر و سامانی به امور خویش بدهیم با یک حقه سیاسی و یک پشت پا به زمینمان زده به جای بدتر از اولمان برگردانند که تا دوباره بخواهیم خودمان را جمع و جور کرده بصورت اول درآوریم پنجاه سال، صد سال طول کشیده به همان گونه که قرن هاست با ما رفتار کرده اند: مگر دستی از غیب برون آمده کاری بکنند. و به همین خاطر بود که کوچکترها را به نصیحت از دخالت در امور سیاست پرهیز داده برای اغنایشان ده ها دلیل و شاهد و مثال می‌آوردند.

ادامه مطلب حکایت «پیرچنگی»... از صفحه ۱۲

نبردی و مراها نکردی اما: نیست کسب امروز مهمان توام

جنگ بهر تو ز نم کان توام

چون دستش از خستگی از چنگ زدن واماند به خواب رفت که آرزو داشت در همان جهان خواب بماند و دیگر بار به جهان پر از بی وفایی باران و دوستان و پر حرمان و ناامیدی زندگان باز نگرده. از سویی دیگر عمر را نیز نابهنگام خوابی سنگین در می‌گیرد و در خواب می‌شوند که ندایی غیبی در گوشش می‌گوید که بنده ما را که بنده ای خاص و گرامی است و اکنون در گورستان است از نیازمندی رها کن، هفتصد دینار بدون کم و کاست از بیت المال مخصوص مسلمانان بگیر و نزد او در گورستان ببر و او را بگو که این مزد سازی است که برای ما زدی، آن را خرج کن و چون تمام شد دوباره بیا برای ما ساز بزن و مزد خود بگیر، عمر پول را در کیسه ای نهاد و به گورستان رفت و هرچه در گورستان گشت جز این پیرچنگ نواز کسی دیگر را ندید. به عجب درماند و:

گفت حق فرموده ما را بنده ایست

صافی و شایسته و فرخنده ایست

پیرچنگی کی بود خاص خدا

حبذا ای سر پنهان حبذا

ادامه رابرد

ادامه مطلب نوشخند و پوزخند... از صفحه ۱۷

گشتم، از یاد نمی‌برم و دلم به یاد آن زمان ها می‌تپد. ما عشق مادر و مهر مادری را به حساب انگزایتی نمی‌گذاشتیم. من هرگز دلهره های پدرم را به هنگام بیماری یا تب تند ناشی از سرماخوردگی ام از یاد

در هر صورت این عقیده که پل این مملکت و کلا ممالک امثال ما را آب برده است و از روزی که عیسوی ها علی و معاویه را در برابر هم قرار داده ما را سرگرم اختلافات عقیدتی و مذهبی و شیعه و سنی گری و مسائل آن ساختند، و از آن زمان که طعم لقمه خیانت در کام دولتمردان و متنفذین این ممالک جا گرفت و قرار شد ما را به ظواهر سرگرم بکنند معلوم شد در برابر سیلاب مان قرار داده سهم برادری شان را با ما تفکیک کرده اند. یعنی این یک ذره دنیای آخی و اختراعات و اکتشافات و فرهنگ و صنایع و قانون و انضباط جان تمام کن از آن ما و آن جهان پرناز و نعمت تمام نشدنی از آن شما، به این معنی که: از سطح خانه تا به لب بام از آن ما- از بام خانه تا به ثریا از آن تو. خیلی هم که به ما

اکنون داستان پیرچنگی را آنچنان که مولانا نقل کرده است می‌آغازیم:

آن شنیدستی که در عهد عمر

بود چنگی مطربی با کز و فر

بلبل از آواز او بی خود شدی

یک طرب ز آواز خویش صد شدی

نوای چنگش چون صور اسرافیل بود که مردگان را از جا بر می‌انگیخت، چون این مطرب طرب انگیز پیر شد، آواز دلنوازش را دیگر خریداری نبود و از همه جا سر می‌خورد و کسی او را به خود راه نمی‌دهد پس این رامشگر سرخورده از همه جا رانده به گورستان مدینه می‌رود و در همنشین با مردگان آنچه را که از دیگران سرخورده است در نوای چنگ برای خدا می‌زند و روی به او می‌آورد و از سخاوت بی دریغ او طلب بخشش و روزی می‌کند و آنقدر چنگ می‌نوازد که خسته می‌شود و دستش از کار باز می‌ماند

مطربی کز وی جهان بد پر طرب

رسته ز آوازش خیالات عجب

چون برآمد روزگار و پیر شد

باز جانش از عجز پشه گیر شد

گشت آواز لطیف جان فزاش

ناخوش و مکروه و زشت و دل خراش

به درگاه خداوند راز و نیاز می‌کرد و می‌گفت گرچه هفتاد سال گناه کرده ام و چنگ نواخته ام ولی تو هرگز روزی من

با خشم، دستش را پس زدم و گفتم: «ولی من مادرم و همیشه نگران همه شما. من خود هیچوقت طپش های قلب مادرم و رنگ پریده چهره او را هنگامی که دیر وقت عصر از بازی والیبال در مدرسه بر می

ادامه مطلب خاطرات در گذر زمان... از صفحه ۱۵

نزدیک بود بنده بند را آب داده که؛ «بابا! ایشان یک کلمه هم ایلتایی بلد نیستند.» ولی دیگری اشاره کرد مبادا حرفی بزنی، اولاً که اوضاع خراب می شود، انگلیسی ها آنقدر از مال ما خورده اند، که یک مو از خرس هم غنیمت است. به هر حال با طبع والای خودمان قبول کرده، بلند شدیم. جوان هم تا دم در رستوران ما را مشایعت کرد و ما هم با احساس مافیایی که بهمون دست داده بود، همچون گانگسترها چهار نفری، با هم، هم زمان از چهار طرف به داخل ماشین پریدیم، راه افتادیم و کار جوان هم تا مدتی سوژه و سبب تفریح شده بود آنچنان که متوجه نبودیم چقدر راه آمده ایم و کجای کار هستیم و ناگهان باز در آسمان باز شد و سیلاب باریدن گرفت که جلوی چشم را نمی شد دید. بالاخره نفهمیدیم این نوع بارش ها خشم خداوندی است یا رحمت پروردگاری؟! جاده را آب گرفته بود. جناب سرهنگ که سنی هم از ایشان می گذشت، خسته، نیم ساعتی را با خوف و رجا و سکوت رانند. در این اثنا یکی از همراهان پرسید: «فکر نمی کنید راهی که می رویم به ترکستان باشد!» و بنده هم فضولی کرده، گفتم: «یا به رم ختم شود!» جناب سرهنگ چهره ای عوض کرد و لنگه ابروی بالا انداخت و سپس از آینه جلو نگاهی عاقلانه به هر دوی ما انداخته فرمودند: «نه جانم... این راه همان کعبه موعود است. اگر «علی» ساربان است می داند چطور شتر را به لندن برساند!» آقای «ع» که خیلی زرتک تر از ما بود، محتاطانه به حالت استفهامی گفتند: «جناب سرهنگ نام همه شاهراه های این خطه را می شناسند، بله؟! و ایشان هم ضمن تایید اظهار داشتند: «سوال شما

موجم این بار چنان کشتی طاقت بشکست

که عجب باشد اگر تخته به ساحل برسد

مثل این است که از «رومئو» پیرسند؛ آیا نام «ژولیت» را شنیده است؟! البته که می دانم. صبر کنید، تازه عجله ای نیست، کار واجبی هم نداریم. گرفتاری فقط بارش شدید است و تاریکی.» مصداق بیانشان را هم آوردند که شب تاریک و بیم موج و گردابی چنین حائل. آقای «ع» اضافه کردند: «جناب سرهنگ خسته شده اند، ساعت هم حدود دوازده شب است، بهتر است جائی استراحت کنیم و بعد ادامه بدهیم» که گویا جناب سرهنگ منتظر چنین پیشنهادی بودند چرا که مقرر آمدند واقعا خسته هستند و از «سعدی» گواه گرفتند که:

هر تقدیر پسران پسران آدرس هتلی را گرفتیم و چون رسیدیم، من به خاطر این که خیس نشوم، به سرعت خودم را به لابی هتل رساندم اما خدمتتان عرض کنم وقتی همراهان به داخل سالن هتل آمدند با سکوتی سنگین به یکدیگر نگاه کردند! کارمند هتل با دیدن یاران متعجبانه سؤال کرد: «شما هنوز راه نیفتاده اید!؟» و در جواب جناب سرهنگ بدون هیچ واکنشی سریعاً فرمودند: «خیر عجله ای نیست، فردا حرکت خواهیم کرد!»

بله... در عصر یک روز بهاری از «برایتون» حرکت کرده بودیم و پس از ساعت ها رانندگی نیمه شب به سلامتی رسیده بودیم «برایتون»!...

ادامه مطلب یادداشت های بی تاریخ... از صفحه ۲۰

سر مست اگر در آید، عالم به هم بر آید خاک وجود ما را، گرد از عدم بر آید کجا دیده ای که شاعری همه آرزوی وصل خاکی را با این رندی و در این وزن وسوسه انگیز جا داده باشد؟

در دل شب دیده بیدار من

چون بیاید پیش، پیش موبکش

مرغ شب آوا بر آرد: دوست... دوست

بانگی آید چون پر پروانه نرم

ماه را با آب گوئی گفتگوست

برنگیرد پرده برگ از چهر گل

زان که پیش ماه او را آبروست

نرم نرمک می رسد نزدیک من

کیست؟ پرسیم، باد گوید: اوست، اوست

ادامه مطلب دانشکده ادبیات... از صفحه ۷

اما آنچه شعر نیما را در نظر او نادلیذیر می نمود زبان شعرش بود که ضعف تألیف گاه معنی شعر را تاریک و مبهم می کرد. ظاهراً همین موضوع خانلری را، با آن همه تقید و اعتقادی که به روشنی و زیبایی زبان فارسی داشت، از درج نمونه هایی از شعر نیما در مجله «سخن» بازداشته بود و خشم و قهر نیما را دامن زده بود.

از حرفهای بامزه ای که از او در یکی از این نشست ها به یادم مانده، اینکه وقتی از عادت نداشتن بچه های ایرانی به مطالعه و خواندن کتاب می گفتیم خانلری از خاطره دوران خدمت نظام وظیفه اش یاد کرد. می گفت که وقتی پس از پایان مشق و درس های نظامی هر روزه در فرصت استراحت بعد از ناهار میرفتم روی تختم دراز می کشیدم و کتاب می خواندم دوستان هم دوره به پشت پنجره می آمدند و با تعجب می گفتند: «مگر تو درسات را تمام نکرده ای؟ مگر تجدید شده ای؟» من چه می توانستم بگویم؟ این دوستان کتاب خواندن را فقط در مطالعه کتاب های درسی می شناختند! اما حقیقت این است که همه عشق این مرد نازنین به زبان و ادبیات و تاریخ و فرهنگ و هنر ایران بود و هر کاری می کرد تنها برای آن بود.

پس از انقلاب اسلامی در انگلستان بودم که شنیدم این خدمتگزار دلسوز زبان و فرهنگ مردم ایران به زندان افتاده است. جرمش این بود که در گذشته قبول وزارت کرده است. من از شنیدن این خبر به راستی دلم شکست و نگران حال استاد شدم که چگونه سختی های زندان را تحمل خواهد کرد. تا اینکه شنیدم در کار رهایی او از زندان آیت الله مطهری اهتمام کرده و به مسئولان قضایی تفهیم کرده که استاد دانشمند در زمان تصدی خود بر «بنیاد فرهنگ ایران» تفاسیر معتبری از قرآن کریم را انتشار داده و به فرهنگ اسلامی- ایرانی خدمات بسیار کرده است. سرانجام استاد ما، پس از صد روز، با انواع ممنوعیت ها، آزاد می شود. حسابهای بانکی او بسته

ادامه مطلب از خاطرات یک... از صفحه ۴۱

زمانی که صبا را نمی یابند، فکر می کنند او از مهد خارج شده و به داروخانه آمده است. وقتی من به مهد کودک رسیدم، صبا مرا از پشت پرده می بیند، فکر می کند موقع رفتن به منزل است و از مخفی گاهش بیرون می آید. او که مرا روی صندلی از حال رفته می بیند فکر می کند برای من اتفاقی افتاده و شروع به گریه می کند. آن روز یکی از روزهای نسبتاً پر تنش زندگی کاری من بود. نوزده سال از آن ماجرا می گذرد، صبا اکنون جوانی بیست و چند ساله است. بعد از گذشت سال ها از پرسش سؤال کردم: «چرا آن روز در مهد کودک خودت را پشت پرده مخفی کرده بودی؟» خندید و پاسخ داد: «از پشت پرده می دیدم همه در حال دودین هستند ولی فکر نمی کردم دنبال من می گردند.» هر بار که این خاطره را برایش تعریف کرده ام، از شیفت آن روزش با هم خندیده ایم.

ادامه مطلب پیام زرتشت... از صفحه ۴

روشنتر خواهیم نمود. گفتیم که نوشته های اوستایی و به ویژه پهلوی از پلی نام می برند که روان راستکاران با یاری و راهنمایی سگان پاسبان، از روی آن به آسانی می گذرند و به یکی از بهشت ها راه می یابند ولی روان دروغ کاران از روی آن لغزیده به درون یکی از دوزخ ها که در زیر آن پل ساخته شده اند، سرنگون میگردند. نام این پل «چینوت پرتو» Chinvato Pereto است.

اکنون ببینیم که زرتشت که سازنده و پدید آورنده این واژه است در این باره چه می گوید:

من با کسانی که آنان را به سوی نیایش میاورم، از «پل چینوت» خواهم گذشت. ولی کسانی که با کردار بد خود، زندگانی مردم را تباہ می سازند، از راه روان و وجدان خود، پیش «پل چینوت» سخنی خواهند دید زیرا آنان همیشه در خانه دروغ بسر خواهند بود. روان دروغ کار پیش پل چینوت به لرزیدن می گیرد. زیرا کردار و گفتار بد او است که راه راستی را برای او تباہ می سازد.

پس می بینیم که تنها راستکاران از این پل گذشته از دیگران جدا میگردند و دروغ کاران و تبه کاران به لرزه در آمده باز می مانند و این پل برای آنان نیست. در این سه جای که زرتشت از این پل سخن می دارد، هیچ چیزی درباره پهنی و باریکی و افتادن و سرنگون شدن و یا به بهشتی یا دوزخی راه یافتن، نمی گوید. این پل مینوی حساب راستکاران را از دروغ کاران جدا می سازد و بس.

چنان آشکار است که این جدایی در همین جهان می گردد. او که راستکار است، رستگار می گردد و به رسایی و جاودانی می رسد و او که دروغکار است در خانه دروغ خود می ماند و از وجدان خود رنج میربرد تا آنکه او هم پاک گردیده راستکار شود و رستگار گردد و رسایی و جاودانی او را هم به خانه اندیشه نیک ببرد.

این پل پلی است زبانزدی و چیزی نیست و خواست آن مهین سرود سرا و بهین راهنما از این گفته آن جدایی است که دریافتن و بکار بردن آیین دین بهی، میان مردم راستکار و مردم دروغ کار پدید میآورد. دروغکاران در تاریکی میلولند و اگر اندکی بهتر باشند، در کوره روشنی راه را می جویند ولی راستکاران از آنان جدا گردیده و به روشنی بی پایان و خرسندی راه می یابند.

مرحوم سعید نفیسی، چاپ دانشگاه تهران ۱۳۴۴، ص ۵۸-۵۵، و ۲۱۱-۲۱۲.

ادامه مطلب گیله مرد... از صفحه ۱۴

معنوی برای نسل مایوس و شکست خورده ای بود که آمل و آرزوهایش با اشغال فرانسه و تحقیری ملی که این اشغال در پی داشت بر باد رفته بود. او آمل و آرزوهای این نسل مایوس را در آثار بسیار تلخ بازناب می دهد، به گونه ای که در اغلب کتاب های مهم این نویسنده شاهد نبردی نابرابر و غیر عادلانه میان انسان و تقدیری شوم و بی رحم هستیم که سر انجام قربانی اصلی آن انسان است، چرا که در نبردی نابرابر از تقدیر و سرنوشت خود شکست می خورد و در هم می شکند.

یکی دیگر از درون مایه های مهم آثار این نویسنده؛ نفرت از جنگ و نظامیگری است که در بسیاری از نوشته های او بازناب می یابد. بوریس ویان که در سال ۱۹۲۰ به دنیا آمده بود در سال ۱۹۵۹ در گذشت و آثاری که از او بجا مانده عبارتند از: «رمان دل شکن»، «مهمانی چای ژنرال ها» و «بر میگردم تا بر گورهای تان تف کنم».

ادامه مطلب یک سینه سخن... از صفحه ۸

گفت. البته اگر چه نتوانست آقایان و خانم ها را قانع کند که قانع شدنی هم نیستند. البته من امید بسته بودم در این جلسه که بعد از چهل سال میتوان کاری کرد، اما دیدم در به همان پاشنه می چرخد و داستان تکراری ۲۸ مرداد و شاه و مصدق و آمریکای امپریالیست و خاطره های صد تا یک غاز که فلان پاسبان توی فلان خیابان زد توی گوش پسر خاله های دسته دیزی همسایه ما و از این حرف ها که جز عقده گشایی مطلب دیگری دستگیر کسی نشد. بگذریم، شب ها و روزها پشت سر هم میگذرند و چهل سال آژگار است که ما خواسته یا ناخواسته آب در آسیای جمهوری اسلامی میریزیم تا به چرخد و استخوان های جوانان سرزمین ما را زیر سنگ سنگین این آسیا خورد کند و از آرد آن آقای خامنه ای نان بپزد و بخورد و کیف کند.

ادامه مطلب طنز و انتقاد... از صفحه ۶

- 2-Isengrin
- 3-Couronnement de Renart
- 4-Renart le Nouveau
- 5-Robert Henryson, The Moral Fables of Aesop the Phrygian.
- 6-Jean de la Fontain, Fables choisies mises en vers.
- 7-Jean Pierre Florian (1753-94)
- 8-John Gay (1685-1732)
- 9-Gotthard Lessing (1720-81)
- 10-Ivan Andreyevich Krylov (1769-1844)
- 11-Saltykov Schedrin (1826-1889)

ما هم خر می شویم و کفش و کلاه می کنیم و دو ساعت می روئیم و میرویم خانه رفیق مان و یک عالمه کولی می خوریم و نیمه شب بر می گردیم به روستای خودمان. اما خودمانیم ها! هیچ ماهی به پای آن کولی هایی که در رستوران های رامسر می خوریم نمی رسد.

بوریس ویان نویسنده فرانسوی

بوریس ویان Boris Vian نویسنده معاصر و جوانمرد شده فرانسوی را شاید بتوان نویسنده ای با یک زندگی تراژیک خواند. بوریس ویان با نوشتن کتاب «بر میگردم تا بر گورهای تان تف کنم» به دو مقوله تبعیض نژادی و خشونت می پردازد. این رمان داستان مرد سیاه پوستی است که در یکی از شهر های آمریکا، پس از تجاوز به دو زن سفید پوست، سر انجام آنان را به قتل می رساند.

دورانی که بوریس ویان عمر خود را در آن سپری کرد عصر شکست روحی و یاس

آقای روشنفکر گفت که مردم به یک آلترناتیو احتیاج دارند و تلاش کرد که اسمی از آلترناتیو که چه کسی باشد به میان نیآورد و چندتائی از هر گروه مخالف جمهوری اسلامی نشسته و منتظر بودند که مثلا آقای روشنفکر شخص مورد نظر آنها را بگوید و اصرار کردند که مثلا چه کسی می تواند آلترناتیو باشد. آقای روشنفکر هم گفت «مثلا شاهزاده رضا پهلوی» و بلافاصله ادامه داد «نه بخاطر شاهزاده بودنش بلکه چون مورد شناسائی مردم ایران هست و حرف های غیرعقلانه ای هم نمی زند.» به محض اینکه نام رضا پهلوی از دهان آقا بیرون آمد یکی دو تا از رفقا انگار که بزرگترین توهین به آنها شده باشد، چنان به ایشان پریدند که اگر غیر از این سیاستمدار با تجربه کس دیگری بود حتما می خورد، اما ایشان با کمال متانت و با لبخند و با توضیح حرف هایش را

با این مقدمات درباره طنز و انتقاد در داستان های حیوانات در ادبیات اروپایی، اکنون باید بپردازیم به همین موضوع در ادبیات فارسی.

البته مسلم است که در این مقاله نمی توان به تمام آثار شعرا و نویسندگان ایرانی اشاره کرد و طبعا هدف ما در اینجا یک بحث کلی خواهد بود با مثالی از نویسندگان بزرگ ایران. **لردام رلر**

1-Roman de Renart

ادامه مطلب عشق، هوس... از صفحه ۳۷

می اندیشید که در این وضعیتی که گرفتار است، لافاقل اگر عمه زری پایش از میانه کنار رود، شاید در دراز مدت برایش فرجی حاصل شود ولی با حضور او، وضع روحی اش روز بروز وخیم تر خواهد گردید. با خود می گفت «اگر بتوانم خانه ای اجاره کنم و پرپوش را از مادرش دور کنم، شاید او بیشتر بتواند اختلالات روانی من را درک کند و برای مدتی مرا به حال خود رها کند تا خودم را باز یابم.»

در یکی از نیمه شب ها برخاست و لباس پوشید. پرپوش بلافاصله بیدار شد و پرسید: «کجا میروی؟» فریدون جواب داد که «بی خوابی به سرم زده و نمی توانم بخوابم. می روم در خیابان قدم بزنم.» و دیگر حرفی رد و بدل نشد و از خانه بیرون رفت. یک تاکسی گرفت و به سراغ پرپوش رفت. دور و بر پرپوش خلوت بود و فرصت مناسبی برای گپ زدن و درد دل کردن بود. وقتی تصمیم و نیز مشکلاتش را به پرپوش گفت، پرپوش بدون اندکی تردید گفت: «خانه ما برای تو هم جا دارد. من و برادرم هستیم و مادرمان. مادرمان هم از آن مادرهای دوست داشتنی است که هرگز نمی گذارد به مهمان بد بگذرد بخصوص شازده پسر می مثل تو. قدمت روی چشم تا هر وقت و تا ابد هم که بخواهی با ما باشی می توانی بمانی. اما بقیه ماجراهایی را که با پدر و همسرت داری را خودت باید حل کنی. تا هر زمان هم که پول برای بعضی مخارج لازم شد با من رودر بایستی نکن و از من قرض بگیر تا وقتی که به امید خدا مهندس شدی و دفتر و دستکی برای خودت درست کردی بهم پس بدهی.»

فریدون در گفتار پرپوش صداقت را کاملا حس می کرد و اشتیاقش را برای کمک به او می ستود. گفت: «پس اجازه بده ظرف چند روز آینده خودم را برای نقل مکان به شکلی که در خانه بویی نبرند آماده کنم.» بعد از پرپوش پرسید: «آیا من میتوانم برای آنکه خودم را سربار تصور نکنم و در ضمن بیکار نبوده باشم، کمکی در کارها بکنم؟» پرپوش گفت: «اینکه عالی می شود و به این ترتیب من و برادرم هم کمی استراحت می کنیم. ما برای آنکه همیشه در این دکه میوه تازه داشته باشیم، باید صبح خیلی زود به میدان تره بار برویم و جعبه های میوه را بار یک وانت کنیم و بیابوریم و چون جای زیادی در دکه نیست، مقداری را بیرون دکه می گذاریم و مقداری را هم در خانه نگهداری می کنیم که به محض تمام شدن بار دکه، بقیه را از خانه میابوریم و تا صبح فردا ادامه می دهیم. حال اگر رفتن به میدان تره بار و بار کردن و تقسیم کردن میوه ها به اینجا و

ادامه مطلب ۳۰۰ هزار... از صفحه ۳۹

نیست. اینکه یک نفر مجبور باشد گذشته اش را و هویتش را انکار کند یا خفت بار تلقی کند.

بروید بابا. خانم جان اخلاق کیلو چند است؟ شما مگر کجا زندگی می کنید؟ لابد ایران نیستید؟ آنجا که جان و امنیت خانمها تهدید می شود به نظرتان کار بدی است ما کمکشان کنیم؟ من کاملا احساس آرامش خاطر دارم. به یک عده کمک می کنم تا به ادامه زندگی شان امیدوار باشند. تحت فشار و شکنجه و قضاوت نباشند و از افسردگی و انزوا خارج بشوند بروند پی زندگی عادی شان.

شاید بهتر است پسرانمان را جوری بار بیابوریم که بدانند وقتی خودشان قبل از ازدواج حق تجربه جنسی دارند، همسران آینده شان هم این حق را دارند.

ول کنید خانم تو رو خدا. تا شما بیابید فرهنگ سازی کنید چند نسل نابود شده این وسط. بفرمایید بیابید فرهنگ سازی کنید! فرهنگ کیلویی چند است؟ بروید ببینید اوضاع بعضی جراحان عمومی و بعضی پزشکان زنان و زایمان برای ترمیم پرده بکارت چقدر شلوغ و آشفتنه است. برای بعضی ها شده کاسبی. رقم های کلان می گیرند و خانواده بیچاره هم ناچارند با تحمل استرس و قرض و هزار بدبختی هزینه ترمیم بکارت را تهیه کنند. من اگر اجازه بدهید باید بروم. چندین پشت خطی و مشتری را به خاطر تلفن شما از دست دادم. ممنونم. می توانم حرف هایتان را منتشر کنم

بله خانم به هر حال شما که اسم مرا نمی دانید اما خواهش میکنم شماره تلفنم را به دوستانتان ندهید. به هر حال می فهمید که ما هم کاسیبیم و نمی خواهیم تحت نظر باشیم. باشم. باشه حتما. ممنونم و روزتان خوش.

آن غافل ماندم؟» در اعماق وجودش آتشی شعله ور بود که داشت روحش را می سوزاند اما دم بر نمیآورد زیرا که خود را در مقابل دختری که در کودکی یتیم شده و او برایش حکم پدر را داشت، متعهد می دانست و نمیتوانست بخاطر عشق پدر و فرزندگی که نسبت به فریدون داشت، آن دختر را نادیده بگیرد. حتی نمی توانست اظهار ندامتش را بر زبان بیاورد چون که می ترسید پرپوش خود را گناهکار و باعث و بانی همه این ناملایمات خانوادگی بداند.

مادر در روی پله جلوی خانه کز کرده بود و قیافه ماتمزده بخود گرفته بود. دختران و پرپوش در گوشه ای آرام ایستاده بودند و زیر چشمی به چهره پدر می نگرستند.

اما نکتید به نظرتان این کاری که می کنید اخلاقی است؟ از اینکه به یک پروسه دروغگویی کمک می کنید احساس عذاب وجدان ندارید؟

خیر مطلقا. ببیند دخترانی هستند که از سر کم توجهی و غفلت و بدون اینکه به دنبال بی اخلاقی یا تنوع بوده باشند با یک انتخاب اشتباه بکارتشان را از دست داده اند. بعضی ها به علت خودارضایی این اتفاق برایشان افتاده. اتفاقا بیشتر کسانی که با من تماس می گیرند و گاهی درد دل می کنند دخترانی هستند که حین خودارضایی دچار مشکل شده اند. اما این ها هم حق زندگی دارند. یکی دو مورد مراجعه کننده هم داشته ام که به خاطر افتادن از بلندی و ورزش های سنگین دچار مشکل شده اند.

استقبال از این شیافها چطور بوده؟ باورتان نمی شود خانم، فوق العاده است. من هر روز بیش از صد تماس را جواب می دهم و تقریبا پانزده بسته می فروشم. به هر حال روش جراحی مشکلات خودش را دارد بعضی هاشان هزینه عمل جراحی بکارت را ندارند. ضمن اینکه با جراحی تشت رسوایی شان پیش سایر اعضای خانواده که در جریان نیستند از بام می افتند. کل خانواده متوجه بستری شدن و جراحی کردن دخترک بیچاره می شوند. احتمال عفونت و درد و مشکلات دیگر هم هست و البته در روش جراحی، پرده بکارت ترمیم شده فقط نه ماه تا ۱۳ ماه دوام دارد و بعدش به خودی خود زایل می شود. اما این بسته شیاف نه هزینه بالایی دارد نه رسوا کننده است. می خری و نیم ساعت قبل از نزدیکی و دخول می گذاری داخل دهانه رحمت و دیگر تمام.

باز هم به نظر من کار اخلاقی و درستی

که دل همه را بسوی خود هدایت کند. پدر در سکوت کامل در سراسر حیاط خانه قدم میزد و به همه آنچه که در این روزها گذشته می اندیشید. گاه فریدون را گناهکار می دانست و گاه خود را سرزنش می کرد که چگونه درمیان خود و فریدون دیواری به آن بلندی کشید که هرگز نتواند فریدون را ببیند. چگونه بخاطر یکی، دیگری را از زندگی بیزار و از خانه و کاشانه گریزان نمود. چگونه این روزهایی را که میبایستی پر از نشاط و شادمانی برای بازگشت دوباره فرزند به خانه حکمفرما باشد، مبدل به خانه ماتم و عزا کرده. باز به خود می گفت: «پس چه می بایستی می کردم؟ آیا غیر از این، راه دیگری هم وجود داشت که من از

10 Incredible Benefits of Apple Cider Vinegar

Unless you've been hiding out under a rock recently, then you would have most likely heard about the crazy-good health benefits of apple cider vinegar. Below we will list the benefits of apple cider vinegar. It's filled with raw enzymes and beneficial bacteria from the fermentation process it goes through during its creation. Some of the health benefits of apple cider vinegar are lowering cholesterol, relieving acid re-flux and maintaining healthy blood sugar levels. Below you'll find the top 10 health benefits of apple cider vinegar.



◆ Keep a healthy pH balance in the body for proper digestion and function. Homeostasis or proper equilibrium is what the body is constantly working on to keep everything just right, ACV helps allow the body to do this. This process takes most of its energy during digestion and other processes in the body.

◆ Drinking unfiltered apple cider vinegar can help lower blood sugar levels. By its very nature, ACV can regulate healthy blood sugar levels in the body, which is great for those with Type Two Diabetes.

◆ Apple cider vinegar can increase the good cholesterol so you maintain a healthy heart and cardiovascular system.

◆ ACV works to detoxify your liver for better overall health and bodily functions. Also, it helps build a healthy lymphatic system that nurtures proper circulation of lymph. This is the body's garbage disposal.

◆ Belly fat is reduced with regular consumption of unfiltered apple cider vinegar. If you have extra pounds around your midsection, then ACV can be a solution. Scientific documentation clearly shows that consuming apple cider vinegar can help satisfy your hunger cravings. This can keep your appetite in check, which can help reduce weight.

◆ Protecting you from harmful bacteria, apple cider vinegar helps reduce pathogens like E. Coli and other dangerous foreign entities to the body. In fact, the main ingredient in ACV is something called Acetic Acid which shows to prevent and stop bad bacteria from spreading in your system.

◆ Apple cider vinegar can inhibit the growth of cancer cells and lower the odds with its anti-cancer properties. While keeping other cancers at bay, apple cider vinegar assists in shrinking tumors.

◆ ACV can help prevent your bones from becoming brittle. Did you know that %25 of women are diagnosed with osteoporosis every year? Don't be a statistic. Apple cider vinegar does this

by strengthening your skeletal system and allowing your body to properly absorb needed calcium.

◆ It can prevent premature aging with its powerful antioxidant abilities. In fact, apple cider vinegar will slow the aging process and make you feel younger. This miracle of youth is played out largely by ACV maintaining your pH balance so everything operates with less friction.

◆ Free radicals are pushed away since apple cider vinegar actually harvests them and keeps oxidation stress and damage from taking out important tissues and cell membranes. Unruly free radicals can land you all sorts of problems like arthritis, immune diseases, and even emphysema. ACV helps keep the correct amount of these free radicals to allow health to come to you and stay.

Benefits of apple cider vinegar is drinking it daily.

Apple Cider Vinegar is clearly among the most healthy things you can drink daily to support your body and will help with your overall health and longevity. Keep in mind that there are no magic pills or silver bullets when it comes to your health, but apple cider vinegar can help you get there faster. Of course, exercise and diet are still the most important factors in your health and starting a fitness regimen and watching what you eat, especially staying away from sugar and processed foods will definitely help. The effort is worth it and its important to use ACV as a daily tonic to get you your health in check and keep it there for a lifetime.

The REAL Reason Why Apple Cider Vinegar Works

There is a myth that apple vinegar has a lot of nutrients. Apple Cider Vinegar doesn't have much vitamin A, C, or minerals, if any. Apple cider vinegar DOES have acetic acid which is its key ingredient.

Vinegar Improves Insulin Sensitivity to a High-Carbohydrate Meal in Subjects With Insulin Resistance or Type 2 Diabetes.

Compared with placebo, vinegar ingestion raised whole-body insulin sensitivity during the -60min postmeal interval in insulin-resistant subjects

Vinegar: Medicinal Uses and Antiglycemic Effect

Based on the writings of US medical practitioners dating to the late 18th century, many ailments, from dropsy to poison ivy, croup, and stomachache, were treated with vinegar,[1] and, before the production and marketing of hypoglycemic agents, vinegar "teas" were commonly consumed by diabetics to help manage their chronic ailment.

Vinegar Consumption Increases Insulin-Stimulated Glucose Uptake by the Forearm Muscle in Humans with Type 2 Diabetes.

Vinegar has been shown to have a glucose-lowering effect in patients with glucose abnormalities.

Apple Cider Vinegar Benefits and Uses

Hippocrates used vinegar to manage wounds, while medical practitioners in the 1700s used it to treat everything from poison ivy and croup to stomach aches. Vinegar was even used to treat diabetes.

The Strange But Incredible Health Benefits of Apple Cider Vinegar for Weight Loss, Immunity & More.

It is possible that cider vinegar acts in much the same way as does the common diabetic drug metformin – without the unwanted side effects and increased risk for other diseases.

6 Benefits of CBD Oil

Cannabidiol (CBD) oil is a product that's derived from cannabis. It's a type of cannabinoid, which are the chemicals naturally found in marijuana plants. Even though it comes from marijuana plants, CBD doesn't create a "high" effect or any form of intoxication — that's caused by another cannabinoid, known as THC. There's some controversy around cannabis products like CBD oil because of recreational marijuana use. But there's growing awareness about the possible health benefits of CBD oil. Here's what you need to know about six potential medical uses of CBD and where the research stands:



Anxiety relief: CBD may be able to help you manage anxiety. Researchers think it may change the way your brain's receptors respond to serotonin, a chemical linked to mental health. Receptors are tiny proteins attached to your cells that receive chemical messages and help your cells respond to different stimuli. One study found that a 600mg dose of CBD helped people with social anxiety give a speech. Other early studies done with animals have shown that CBD may help relieve anxiety by:

- ◆ Reducing stress
- ◆ Decreasing physiological effects of anxiety, such as an increased heart rate
- ◆ Improving symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD)
- ◆ Inducing sleep in cases of insomnia

Anti-seizure: CBD has been in the news before, as a possible treatment for epilepsy. Research is still in its early days. Researchers are testing how much CBD is able to reduce the number of seizures in people with epilepsy, as well as how safe it is. The American Epilepsy Society states that cannabidiol research offers hope for seizure disorders, and that research is currently being conducted to better understand safe use.

A study from 2016 worked with 214 people with epilepsy. The study participants added oral doses of 2 to 5mg of CBD per day to their existing anti-epilepsy medications. The study's researchers monitored the participants for 12 weeks, recording any negative side effects and checking on the frequency of their seizures. Overall, participants had 36.5 percent fewer seizures per month. However, severe adverse effects were recorded in 12 percent of the participants.

Neuroprotective: Researchers are looking at a receptor located in the brain to learn about the ways that CBD could help people with

neurodegenerative disorders, which are diseases that cause the brain and nerves to deteriorate over time. This receptor is known as CB1. Researchers are studying the use of CBD oil for treating:

- ◆ Alzheimer's disease
- ◆ Multiple sclerosis (MS)
- ◆ Parkinson's disease
- ◆ Stroke

CBD oil may also reduce the inflammation that can make neurodegenerative symptoms worse. More research is needed to fully understand the effects of CBD oil for neurodegenerative diseases.

Pain relief: The effects of CBD oil on your brain's receptors may also help you manage pain. Studies have shown that cannabis can offer some benefits when taken after chemotherapy treatments. Other pre-clinical studies sponsored by the National Institutes of Health are also looking at the role of cannabis in relieving symptoms caused by:

- ◆ Arthritis
- ◆ Chronic pain
- ◆ MS pain
- ◆ Muscle pain
- ◆ Spinal cord injuries

Nabiximols (Sativex), a multiple sclerosis drug made from a combination of THC and CBD, is approved in the United Kingdom and Canada to treat MS pain. However, researchers think the CBD in the drug may be contributing more with its anti-inflammatory properties than by acting against the pain. Clinical trials of CBD are necessary to determine whether or not it should be used for pain management.

Anti-acne: The effects of CBD on receptors in the immune system may help reduce overall inflammation in the body. In turn, CBD oil may offer benefits for acne management. A human study published in the Journal of Clinical Investigation found that the oil prevented activity in sebaceous glands. These glands are responsible for producing sebum, a natural oily substance that hydrates the skin. Too much sebum, however, can lead to acne.

Before you consider CBD oil for acne treatment, it's worth discussing with your dermatologist. More human studies are needed to evaluate the potential benefits of CBD for acne.

Cancer treatment: Some studies have investigated the role of CBD in preventing cancer cell growth, but research is still in its early stages. The National Cancer Institute (NCI) says that CBD may help alleviate cancer symptoms and cancer treatment side effects. However, the NCI doesn't fully endorse any form of cannabis as a cancer treatment. The action of CBD that's promising for cancer treatment is its ability to moderate inflammation and change how cells reproduce. CBD has the effect of reducing the ability of some types of tumor cells to reproduce.

How to use CBD oil: CBD is extracted from marijuana plants as either an oil or powder. These can be mixed into creams or gels. They can be put into capsules and taken orally, or rubbed on your skin. The multiple sclerosis drug nabiximols is sprayed as a liquid into your mouth. How CBD should be used depends largely on what it's being used for. Talk to your doctor before using CBD oil. It hasn't been approved by the U.S. Food and Drug Administration (FDA) for any medical uses, and it can have side effects.

SHAWN ANSARI PRESENTS



Shawn Ansari
ShawnAnsari.com
(408) 529-4574
DRE: 01088988

شان انصاری

نامی آشنا و مشاوره مطمح و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در بی ایریا
با بیش از ۲۸ سال تجربه
با همکاری سحر بینش

**Expertise You Need,
Results You Can Count On!**



Sahar Binesh
sbinesh@apr.com
(408) 348-9197
DRE: 02061674



3565 Brothers Lane

4bd/3.5ba, 2462+/-sf 2657+/-sf lot



3567 Brothers Lane

4bd/3.5ba, 2462+/-sf 3027+/-sf lot



3569 Brothers Lane

4bd/3.5ba, 2462+/-sf 3049+/-sf lot



1719 Lawrence Road

5bd/3.5ba, 2556+/-sf 2597+/-sf lot



3561 Warburton Avenue

4bd/3.5ba, 2695+/-sf 2006+/-sf lot



3559 Warburton Avenue

5bd/3.5ba, 2556+/-sf 2067+/-sf lot



2288 W. Hedding

4bd/2ba, 1638+/-sf 10808+/-sf lot



3424 Cecil Avenue

2bd/1ba, 1207+/-sf 8775+/-sf lot

Our Premier Services:

- ◆ Overview of current market dynamics and trendlines
- ◆ Concierge services - Update your home with no upfront costs
- ◆ Complimentary evaluation of your property value



750 University Ave, Ste. 150, Los Gatos, CA 95032





Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۲۸ سال تجربه

✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات

✦ مرگ بر اثر تصادفات

✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

1(800)525-6060

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

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

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112