



پیام شایانی

وکیل تصادفات

♦ رانندگی ♦ زمین خوردگی

♦ صدمات ناشی از کار

(408) 777-8867

(800) 261-1314

دفتر خدمات بیمه سحر سلاحي

Selahi Insurance Agency

♦ مسکن ♦ اتومبیل ♦ مشاور مالی

♦ برنامه ریزی بازنشستگی ♦ بودجه کالج ♦ عمر

و هزینه فوت ♦ محل کسب و از کار افتادگی

(408) 931-6434





AS SEEN ON



دفاتر وکالت مهاجرت علیرضا عابدی و همکاران

علیرضا عابدی

وکیل متخصص مهاجرت آمریکا

از سال ۱۹۹۹، تجربه ما، آسایش فکری شما، اعتماد شما، موفقیت ۱۰۰ درصد در اخذ گرین کارت و امور کنسولی

Robert A. Abedi J.D., Esq.

چرا ویزا؟ وقتی ما می توانیم برای شما گرین کارت بگیریم!

در صورت عدم موفقیت در اخذ کارت سبز، هزینه وکالت شما را بر می گردانیم

- ♦ اخذ گرین کارت و دفاع از اشخاص اخراجی در دادگاه
- ♦ جلوگیری و اصلاح اشتباهات رایج متقاضیان در امور مهاجرت
- ♦ جلوگیری از اخراج کسانی که در معرض اخراج هستند

دکتر علیرضا عابدی، وکیل با تجربه مهاجرت در آمریکا با سال ها سابقه درخشان و احاطه بر قوانین مهاجرت و آگاهی از تغییرات مهم اخیر در مقررات اجرایی، در خدمت شماست. از تجربه و دانش ما استفاده کنید.

ایرانیان عزیز، در این مقطع خطیر و حساس امر پیچیده مهاجرت، از مدعیان وکالت و شبه وکیل ها پرهیزید!



Robert ABEDI

	AMERICAN IMMIGRATION LAWYERS ASSOCIATION	1331 G Street NW, Suite 300 Washington, DC 20005-3142 202.507.7600 • www.aila.org
Robert AliReza Abedi	Member ID#: 14730	
Member Since: 06/06/2000	Member Type: Regular	
Expiration Date: 11/14/2017		

(415) 398-4504



www.IRAN2USA.com وبسایت به زبان فارسی

www.lawabedi.com Website in English language

One Market Street, 36th floor, San Francisco, CA 94105

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

پرونده برجام، چرا اروپا در نهایت تسلیم آمریکا می شود؟

سعید قاسمی نژاد

روز هشتم ماه می، داندل ترامپ خروج آمریکا از برجام و بازگشت تحریم های ایالات متحده علیه جمهوری اسلامی را اعلام کرد. وزیر خارجه، مایک پمپئو نیز با برشمردن خواست های دوازده گانه، وعده سخت ترین بسته تحریم های اقتصادی علیه روحانیون حاکم بر تهران را داد. یکی از مهم ترین بحث هایی که در ماه های اخیر و خصوصاً طی چند هفته اخیر در گرفته است این است که آیا اروپا در مقابل بازگشت تحریم های ایالات متحده مقاومت خواهد کرد یا خیر. پاسخ کمابیش روشن است: در حرف آری، در عمل خیر.

بلافاصله پس از بازگشت تحریم ها ما شاهد چهار نوع پاسخ کلی از جانب اروپایی ها به این مسئله بودیم: پاسخ سیاستمداران بروکسل، پاسخ رهبران دولت های اروپایی، پاسخ شرکت های بزرگ اروپایی و پاسخ شرکت های کوچک و متوسط. پیش از پرداختن به این پاسخ های چهار



گانه باید یادآوری کرد که میزان تجارت اروپا و ایالات متحده حدود ۶۵ برابر تجارت ایران و اروپاست. به عنوان مثال در سال ۲۰۱۶، کشورهای عضو اتحادیه اروپا ۵۸۱ میلیارد یورو کالا و خدمات به ایالات متحده صادر و ۴۷۰ میلیارد یورو کالا و خدمات از این کشور وارد کردند. به عبارت دیگر حجم تجارت بین این دو بیش از یک تریلیون یورو است. در مقابل در همان سال صادرات کالا و خدمات

آزادی برای همه ملت ها سقف دارد. سقف آزادی رابطه مستقیم با قامت فکری مردمان دارد. در جامعه ای که قامت تفکر و همت مردم کوتاه باشد، سقف آزادی هم به همان نسبت کوتاه می شود. وقتی سقف آزادی کوتاه باشد، آدم های بزرگ سرشان آنقدر به سقف می خورد که حذف می شوند. آدم های کوتوله اما راحت جولان می دهند. بعضی از آدم های بزرگ هم برای بقا آنقدر سرشان را خم می کنند که کوتوله می شوند و سقف ها پایین و پایین تر می آید و مردم بیشتر و بیشتر قوز می کنند، تا اینکه تا کمر خم می شوند و دیگر نمی توانند قد راست کنند. «داستایوفسکی»
برمی گردیم و نگاهی دیگر به روی جلد می کنیم.

اینکه این شرکت ها از بازار ایران خارج بشوند، کمتر است. نوع واکنش شرکت ها به مسئله تحریم ها تابع عوامل مختلفی است. مهم ترین آنها از این قرار هستند: عامل اول حضور این شرکت ها در بازار آمریکاست. شرکت های بزرگ چند ملیتی نه تنها به آمریکا کالا و خدمات صادر می کنند، بلکه نماد بسیاری از آنها در بورس های آمریکایی حضور دارد که به کمیته ناظر بر بازارهای بورس در آمریکا (SEC) اجازه نظارت دقیق بر عملکرد آنها را می دهد. این شرکت ها نه می خواهند که این بازار بزرگ را به خاطر ایران از دست بدهند و نه مایل هستند با نهادهای ناظر و قضایی ایالات متحده درگیر بشوند، چرا که برخی از آنها پیشتر جریمه های سنگینی برای نقض این تحریم ها پرداخته اند.

عامل دیگر میزان استفاده از شبکه بانکی و مالی ایالات متحده است. ایالات متحده همچنان قلب تپنده بازارهای مالی جهان است، تقریباً تمامی نوآوری های مالی در ایالات متحده رخ داده و از آنجا به باقی جهان گسترش می یابند و سیستم مالی ایالات متحده نقش مهمی در فرایند تأمین مالی بین المللی ایفا می کند. عامل سوم بحث میزان استفاده از دلار است. شرکت های بزرگ بین المللی نیاز وسیعی به استفاده از دلار دارند، چرا که دلار همچنان مهمترین ارز مرجع بین المللی است ولی شرکت های کوچکتر با بازارهای هدف محدود، ممکن است بتوانند قید استفاده از دلار را بزنند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**

آزادی برای همه ملت ها سقف دارد. سقف آزادی رابطه مستقیم با قامت فکری مردمان دارد. در جامعه ای که قامت تفکر و همت مردم کوتاه باشد، سقف آزادی هم به همان نسبت کوتاه می شود. وقتی سقف آزادی کوتاه باشد، آدم های بزرگ سرشان آنقدر به سقف می خورد که حذف می شوند. آدم های کوتوله اما راحت جولان می دهند. بعضی از آدم های بزرگ هم برای بقا آنقدر سرشان را خم می کنند که کوتوله می شوند و سقف ها پایین و پایین تر می آید و مردم بیشتر و بیشتر قوز می کنند، تا اینکه تا کمر خم می شوند و دیگر نمی توانند قد راست کنند. «داستایوفسکی»
برمی گردیم و نگاهی دیگر به روی جلد می کنیم.

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

♦ مسئولیت صحت و سقم آگهی ها با صاحبان آگهی می باشد. شرکت پژواک هیچگونه مسئولیتی را در این مورد نمی پذیرد. ♦ استفاده از طراحی های این نشریه بدون اجازه کتبی از شرکت پژواک (حتی برای صاحبان آگهی) غیر قانونی می باشد. ♦ ماهنامه پژواک در انتخاب، حکم و کوتاه کردن و اصلاح مطالب آزاد است. ♦ دیدگاه نویسندگان الزاماً بیانگر نظر مسئولین پژواک نمی باشد. مسئولیت نظریه ها به عهده نویسندگان است.

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

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

صفحه ۱	تبلیغ
صفحه ۲	اخبار-فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	یاد آوری هایی از فرهنگ ایران (علی اکبر جعفری)
صفحه ۵	تبلیغ
صفحه ۶	نامه های شگفت انگیز (بهرام فره وش)
صفحه ۷	ایران شناسی ایران دوست (ایرج پارس نژاد)
صفحه ۸	یک سینه سخن (مسعود سپند)
صفحه ۹	اخبار
صفحه ۱۰	پیام خيام (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	شاهنامه آخرش خوش است (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	«کوه» نبرد «امیر نادری» با خودش (سعید شفا)
صفحه ۱۷	نوشته، پوزخند (عزت گودرزی)
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	یادداشتهای بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱	کودیت ریپر (مانی حاتم) کودیت ریپر (آرش زاد)
صفحه ۲۲	از درگوشی ها (پیرایه)
صفحه ۲۳	به نام هستی (حسین الماسیان)
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	تبلیغ
صفحه ۲۷	سیر و سفری در... (پرویز نظامی)-اخبار
صفحه ۲۸	انرژی مثبت... (پریناز کدخدایان)
صفحه ۲۹	هیچوقت دیر نیست (آتوسا یکان)
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	سپند «در هزار سال شعر فارسی» (بهرام گرامی)
صفحه ۳۳	سبک شعر و نگارش مولوی (حسن مسیح پور)
صفحه ۳۴	تقویم برنامه های هنری - جدول
صفحه ۳۵	نیازمندیها - فال ستارگان
صفحه ۳۶	تبلیغ
صفحه ۳۷	عشق، هوس، نفرت (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	برنامه ریزی برای... (سحر سلاخی)-با هادی خرسندی
صفحه ۳۹	اخبار
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	چرا بعضی از هنرمندان... (آرمان عطایی)-اخبار
صفحه ۴۲	روز زن از نوع ایرانی، اسلامی (نقیه دوستدار)
صفحه ۴۳	طب سنتی (دکتر فرید رضائی) - اخبار
صفحه ۴۴	از ماست که بر ماست (افلیا پرویزاد)
صفحه ۴۵	آگهی
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	اخبار- دنباله مطلب
صفحه ۴۸	مهمانی (خسرو شاهانی)
صفحه ۴۹	دنباله مطلب
صفحه ۵۰	دنباله مطلب
صفحه ۵۱	دنباله مطلب
صفحه ۵۲	دنباله مطلب
صفحه ۵۳	دنباله مطلب
صفحه ۵۴	دنباله مطلب
صفحه ۵۵	دنباله مطلب
صفحه ۵۶	دنباله مطلب
صفحه ۵۷	دنباله مطلب
صفحه ۵۸	دنباله مطلب
صفحه ۵۹	انگلیسی
صفحه ۶۰	انگلیسی



آرش زاد - مانی حاتمی

مشکل کردیت دارید؟

(415) 814-5666

ZENITH FINANCIAL GROUP



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

نگاره هایی از خوراک های ایرانی



آلبالو پلو



کوفته



حلوا



آش انار

دانشمند نامورتاجیک، و به سر پرستی شاد روان استاد پرویز ناتل خانلری از سوی بنیاد فرهنگ ایران در تهران به چاپ رسیده. اگر به نوشته های امروزی خوراک های ایرانی که در ایران و برون مرز به پارسی و چند زبان دیگر، به ویژه به انگلیسی، چاپ و پخش شده اند و می شوند، نگاهی بکنیم، هر آینه به آینده خوان ایرانی خوش بین خواهیم شد که باز به جهانگیری برخاسته است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۷**

چندان آن است که در ایران زمین آفریده شده است. انگلیسیان استعمار گر آمدند و هند را از تیموریان ستاندند و پارسی را در سال ۱۸۴۳ ترسایبی کنار گذاشتند و بجای آن زبان خود را روا ساختند. اسحاق ابو اطعمه نیز کتابی دارد که از خوراک های گوناگون ایرانی به ویژه از جنوب ایران، گفتگو دارد و راه پختن آنها را می آموزد. این کتاب با ارزش به کوشش شادروان استاد عبدالغنی میرزایف،

یاد آوری هایی
از فرهنگ ایرانی

(بخش پنجم)

دکتر علی اکبر جعفری



خوراک

باز برای پیشینه خوراک، باید به شاهنامه فردوسی، آن گنجینه فرهنگ ایران نگاه کرد:

فراوان نبد آن زمان پرورش

که کمتر بد از کشتنی ها خورش

جز از رستننها نخوردند چیز

ز هر چیز زمین سر بر آورد نیز

پس آهرمن بد کنش رای کرد

به دل کشتن جانور جای کرد

ز هر گوشت از مرغ و از چارپای

خورشگر بیاورد يك يك بجای

به خوشن بپرورد برسان شیر

بدان تا کند پادشاه را دلیر

شاهنامه افسانه نگفته، در سفته! امروز دانش نشان داده که انسان در گذشته مانند دیگر بوزینه نماها، گیاهخوار بوده و چون کم زورتر از دیگران بوده کم کم از جنگل، درختان بارور رانده شده، به بوته زار در آمده و چون آنجا نیز خوراک کم بوده:

خورش زرده خایه دادش نخست

بدان داشتنش يك زمان تندرست

بخورد و برو آفرین کرد سخت

مزه یافت از آن خوردنش نیکبخت

گرسنگی آدمی را نخست به تاراج لانه های پرندگان غلف زار راه نمود و سپس:

خورش های کبک و تذرو سپید

بسازید و آمد دلی پر امید

سدیگر به مرغ و کباب و بره

بیاراست خوان از خورش یکسره

به روز چهارم چو بنهاد خوان

خورش کرد از پشت گا و جوان

آدمی نه تنها گوشتخوار و خونخوارشد، بلکه همچنانکه گفتیم، خونریز آدمی هم شد. از این روی است که شاهنامه گوشتخواری را از فریب های اهریمن می داند و از این گفته پیدا است که ایرانیان باستان، گوشتخواری را کاری پسندیده نمی دانستند.

بدرود، مهین

خونین شدن خوراک آدمی همان و رنگارنگین شدن خوان آدمی همان. باید نوشته های پارسی را خواند تا بدانیم که خوالیگر و آشپز ایرانی چه هنرها نموده و کرده! از «آش» آغاز کنیم. ایرانیان باستان در سال شش جشن می گرفتند که همه بسته به کار روزگارشان بود. آنها را به نام «گازها» یا «گاهان» سرودهای زرتشت

«گاهانبار» می خوانیم. نخستین گاهانبار نوروز، جشن سال نو بود، دوم «نیم بهاری» در روز ۱۴ اردیبهشت که جشن فراوانی شیر و شیرینی برای دامداران و کشاورزان بود. سوم «نیم تابستانی» در روز ۱۲ تیر که آغاز دروکنان بود. چهارم جشن «دروکنان» در روز ۲۵ شهریور بود که کار درو به خرم کردن غله و گاه می انجامید، پنجم «کاروان بس» در روز ۲۴ مهر که پایان آمد و شد کاروان ها به فرا رسیدن پاییز و زمستان بود و ششم «نیمه زمستانی» در روز ۱۴ دی که زور زمستان می شکست و مردم دامدار و کشاورز خود را آماده بهار می کردند. در این جشن ها، توانا و ناتوان، دارا و نادار، همه در یک جا گرد هم می آمدند و هر کس به توان خود چیزی می آورد. یکی گوسپند، دیگری مرغ، این کشاورز یک گونه سبزی و آن باغبان دیگر گونه سبزی، آن کس نخود و این کس ماش، یکی جو و دیگری گندم، این جنگل کار هیزم و آن خوالیگر هنر خود را پیشکش می کرد و آنچه از خوردنی های گوناگون که آورده بودند، همه را یکجا می پختند و آن خوراک که هنوز بسی خواستار دارد «آش» می شد. آری، آش یادگار همکاری نیاکان دارا و نادار ما است. «آش» به اوستا به معنی «خوراک» است. وه، چه خوراکی! از آش که بگذریم، دیگر خوان رنگین است. نان، پنیر، ماست، خورشت ها، چلو و پلوا، کباب های جوراچور، ترشی های گوناگون و نوشابه های «نوشانوش» داشتیم و داریم.

کتابی از فیضی، وزیر دانشمند اکبر شاه تیموری هند (۱۵۴۲ تا ۱۶۰۶ ترسایبی) به نام «اکبر نامه» هست که در آن از دربار شاه و فرهنگ مردم، شیرین سخن رفته و هنگامی که به خوراک ها میرسد، نویسنده راه آماده کردن و پختن سی گونه خوراک، هر یکی برای یکی از سی روز ماه، برای آشپزخانه شاهي نشان میدهد که همه و همه خوراک های ایرانی هستند و در آنها نشانی از ادویه تند و تیز هندی نیست.

ناگفته نماند که زبان پارسی برای هشتصد سال، زبان فرهنگی و «سرکاری» (به اردو به معنی «دولتی» است) هند بود و نوشته های پارسی شبه قاره هند کمابیش سه

کامران پورشمسی

متخصص و مشاور در امور

خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری



Kamran Pourshams

Experienced Professional Realtor

Residential, Commercial,
Property ManagementProven 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

SELL YOUR HOME WITH US AND SAVE THOUSANDS IN COMMISSION!



You will only pay 3.5% to sell your home

*1% to listing broker
2.5% to buyers broker*

Call today to SAVE!

Bahar: 408-442-4547
Shawn: 408-313-5900



Commision Fee	6%	3.5%	You Save!
\$1,000,000 Home	\$60,000	\$35,000	\$25,000
\$1,500,000 Home	\$90,000	\$52,500	\$37,500
\$2,000,000 Home	\$120,000	\$70,000	\$50,000
\$3,000,000 Home	\$180,000	\$105,000	\$75,000
\$5,000,000 Home	\$300,000	\$175,000	\$125,000
\$8,000,000 Home	\$480,000	\$280,000	\$200,000

Commissions are negotiable and not set by law.

Bahar Hatami & Shawn Hatami



408-313-5900



www.Thehatamiteam.com



1601 S. De Anza Blvd Ste 260 Cupertino Ca 95014

License # 01994689 - 01169715



رود «کورک» بسته شده است، گذشت. این پل بر روی بیست و پنج قایق که بوسیله زنجیر آهنی با حلقه هائی به اندازه بازوی آدمی به یکدیگر متصل شده اند، کشیده شده است. این پل از ساخته های شاه عباس است. از صبح بردن اثاث و بار سفر آغاز شد و سفیر ما برای اینکه مردم «ژوت» مجبور شوند بارهای ما را به آنسوی پل ببرند، ناچار به استفاده از ضربه های چوب شد. سفیرانی که در ایران قوی تر هستند عادت دارند از جاهائی که می گذرند برای به خدمت گماردن مردم آنجا، از چوب استفاده کنند و از اینرو دهقانان گاهی همین که خبر رسیدن یک سفیر را می شنوند فوراً می گریزند، درست مثل اینکه خبر رسیدن دشمن را شنیده باشند. این پلی که از آن سخن گفتیم چنان تنگ است که هیچکس جرأت نمی کند با اسب از آن بگذرد. ما دهنه اسب ها را گرفتیم و آنها را کشیدیم. سپس از راه های بیراهه حرکت کردیم تا ساکنان دهکده ای که می بایستی شب را در آنجا بگذرانیم، از ورود ما آگاه نگردند ولی آنها از ورود ما آگاه شده بودند و به جنگل گریخته بودند و در منزل های خود چیزی جز آنچه که شتاب گریز از ما مانع بردن آنها شده بود، باقی نگذاشته بودند. کاه را برای اسبان و شتران می بایستی در پیرامون ربع فرسنگی جستجو کنند و برای بدست آوردن آن نزدیک بود جنگی درگیرد. ما نیز شام خوردیم و در زیر آسمان صاف خوابیدیم. شب بعد راحت تر بودیم. در ساعت سه بعداز ظهر به جای بسیار خوشایندی بنام «کرداحمدلو» رسیدیم که در کنار رود «کورک» واقع شده است. مردم محل که در زیر چادرها زندگی می کنند، دو چادر بسیار بزرگ برای ما برپا کردند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

بدریا می ریزد یعنی به مسافت تقریبی بیست فرسنگ به همین نام خوانده می شود. ماهی در این رود فراوان است و صید ماهی چهارصد تومان اجاره داده می شود و از آغاز نوامبر تا آخر مارس انجام می شود. در ماه های دیگر ماهی کمیاب یا لاغر است. صیادان بیشتر به صید ماهی خاویار یا ماهیان تخم دار علاقه دارند و این تخم ها را که خاویار نامیده می شوند، خشک می کنند و خاویار در تمام شرق فروش فراوان دارد. «استورژون» هائی که تخم ندارند «اوزون برون» نامیده می شوند به معنی بینی دراز. همچنین ماهی های آزاد کوتاه و چاق به اندازه یک انسان نیز صید می کنند. اگر چه ماهی های «کارپ» از نظر حجم کم از ماهی آزاد نیستند ولی از آنها هیچ استفاده ای نمی کنند. صید بوسیله سدهای چوبی که بر رودخانه می بندند انجام می شود. این سدها مانع عبور ماهی هایی می شوند که از دریا بسوی رودخانه می روند. چون آب رودخانه در بهار بواسطه ریزش باران و آب شدن برف ها زیاد می شوند، نمی توان در برابر آن مقاومت کرد و در نتیجه در این فصل صید نمی شود. رود «کورک» گود است و همانطور که «استرابو» ذکر کرده گل و لای بسیار همراه دارد. یک نفر آلمانی از همراهان «فابریسیوس» که می خواست آب تنی کند و خود را در آن افکند، دیگر بیرون نیامد. او نخستین کس از ده نفری بود که «فابریسیوس» در بین راه از شماخیه تا اصفهان از دست داد. «زورابک» هیچیک از همراهان خود را از دست نداد.

روز نهم تمام مدت صبح تا ظهر به گذشتن از روی پل «ژوت» که بر روی



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

(بخش یازدهم)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

گزارش سفر پردولاماز

فردای آن روز به کلی متفاوت بود، زیرا مجبور بودیم از جاهای باتلاقی عبور کنیم و از میان جنگلی از نی های قطور و بلند راهی باز کنیم و چون نی ها را پس می زدیم برمی گشتند و بسختی بصورت و پاهای ما برمی خوردند. سرانجام خسته و کوفته به «کدرلو» رسیدیم. خانه های این روستا توسط درختان میوه بویژه درخت توت از یکدیگر جدا شده اند. از برگ این درختان توت کرم های ابریشم تغذیه می کنند و ابریشم مایه تجارت بزرگ و موجب ثروت این ناحیه است. سر درختان توت را زده اند و نمی گذارند از پنج پا بلندتر شوند. در بهار برگ های آنها را می کنند و به کرم های ابریشم می دهند و سپس شاخه ها را می برند و آنها در هنگام تابستان و پائیز شاخه های تازه بر می آورند و در بهار برگ

های جوان و تازه بیرون می آورند و این برگ ها موجب می شوند که ابریشم لطیف تری بوجود آید. روز هشتم اکتبر فقط شش فرسنگ راه تا «ژوت» داشتیم و بیش از ۱۲ فرسنگ راه پیمودیم و سرگردان اینسوی و آنسوی رفتیم و چون راهنمای خوبی نداشتیم راه مطمئنی را در پیش نگرقتیم. مانند شکارچیان از دشت ها عبور می کردیم و بدتر از همه این بود که اغلب در نی زارها می افتادیم و در میان آنها گم می شدیم. آنوقت طبال ما به وظیفه خود عمل می کرد و اغلب طبل خود را آنقدر می کوفت تا ما جمع شویم. سرانجام پس از آنکه اینسوی آنسوی رفتیم، خسته و وامانده به منزلگاه رسیدیم. «ژوت» دهکده بزرگی است و شبیه «کدرلو» است و در نیم فرسنگی محل تلاقی ارس و کوروش یا کورک واقع شده است. کورک تا جائی که



دکتر فرانک پورقاسمی متخصص و جراح پا

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

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

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

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

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

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

Wedding and Entertainment Coordinator
www.niosha.com
Niosha Dance Academy
DISCOVER THE UNIQUENESS
For the wedding of your dreams let Niosha blend music, dance and tradition into an unforgettable event.
To schedule a free consult please call 408-656-0585 or email niosha@niosha.com

خاموش، در توالی بی پایان ستون های پر حجم و پیکره های غول آسا و سنگبری های ظریفی که از دستبرد آن مقدونی مست بر جا مانده، حالتی جز ستایش و شگفتی نداشتم» و در وصف زیبایی آبراه پلوار، که گذرگاه سنگی است با حدود دویست تا سیصد یارد درازا و پهنای آن به اندازه عبور یک سوارکار است در صخره های بریده شده، در شگفت از هنر معماری ایرانیان «سوارانی را در تصور آوردم که حامل نامه هایی برای شاه بزرگ ایران بودند. آهی از نهاد بر آوردم و بر آن شکوه از دست رفته اندیشیدم و واژگونی بخت را به یاد آوردم که چگونه آرامگاه کوروش نام سلیمان می گیرد». براون در وصف خود از شکوه گذشته ایران باستان از وضع غم انگیز کنونی آثار به جا مانده غافل نیست. از بی خبری ایرانیان در ارزش و اعتبار این آثار با افسوس یاد می کند و از حاصل گفتگوی خود با ایرانیان می گوید که می پندارند قصد اروپاییان از دیدار آثار باستانی دستیابی به گنج است. براون از کار ایرانیان و اروپاییانی که نام خود را به یادگار بر این آثار نوشته اند به زشتی یاد می کند و آن را بی حرمتی به آثار گذشتگان می داند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

خرافی دیگر مانند اعتقاد به جن یا آل و زن زائو سخن می راند. گذشته از این ها براون از جنبه های دیگر فرهنگ توده مردم ایران از شاهنامه خوانی گرفته تا تصنیف و ترانه های محلی غافل نمانده و همه را در جای خود ثبت و ضبط کرده است. ناگفته نماند که همزمان با براون ژوکوفسکی خاورشناس روسی نیز بخشی از ترانه ها و تصنیف های آن زمان ایران را گردآورده بود و جیمس اتکینسون کتاب «کلثوم نند» آقا جمال خوانساری را به عنوان «رسوم و عادات ایرانی و خرافات معمول میان آنها» در سلسله آثار موقوفات برای ترجمه های شرقی به چاپ رسانده بود.

براون در سفر خود، پیش از رسیدن به شهر شیراز، از آثار باستانی ایران، ویرانه های پاسارگاد و آرامگاه کوروش دیدن می کند و از این که ایرانیان برای حفظ این بناها از آسیب ناگزیر آنها را با نام های تخت سلیمان و مسجد مادر سلیمان معروف کرده اند اظهار دلتنگی می کند. او در گزارش خود از پیشینه تاریخی پاسارگاد و آرامگاه کوروش و بنای نقش رستم و سنگ نبشته های دوره های هخامنشی و ساسانی درباره تخت جمشید یاد می کند: «در گردش چهار ساعته خود در میان تالارهای متروک و پلکان

ایرانشناسی ایران دوست ادوارد براون و ایران

بخش ششم

دکتر ایرج پارسی نژاد



نگاهی به کتاب:

دکتر حسن جوادی، ادوارد براون و ایران، فرهنگ نشر نو، تهران، ۱۳۹۶

اصفهانی می بیند مانکجی دارد از ترس زهره ترک می شود سنگی به سوی مرغ پرتاب می کند و می گوید «مگر تا به حال جغد ندیده ای؟» براون در پی این روایت حکایت دیگری می آورد از ماجرای مسافری که به درویشی تنومند و ترسناک برخورد می کند و مسافر از ترس بالای درخت می رود. درویش در بحث و جدل با او صورتک هایی از گل می سازد و با آنها چون و چرا می کند تا به خدا واصل شود! مسافر به ستوه می آید و فریاد می زند و درویش از ترس قالب تهی می کند. مسافر در جامه درویش سکه های طلا می یابد و در شکر گزاری به پیشگاه خدا می گوید: «بارالها! من از تو دفاع کردم و پاداش یافتم».

حسن جوادی در بررسی انتقادی از ترجمه فارسی، «یک سال در میان ایرانیان» یادآور می شده که مترجم فارسی نقل این قصه ها را توهین به مردم ایران دانسته و آنها را در متن ترجمه خود نیاورده، در حالی که هدف براون از نقل این قصه ها و باورها و خرافات نشان دادن واقعیت عقاید عامه ایرانیان بوده است. هم چنان که براون به نمونه های دیگر از انواع فولکلور ایرانیان توجه داشته و در گذر از کویر ایران اعتقادات عوام را به غول و نسناس و گال شرح می دهد و از عقاید

براون در روایت از دیده ها و شنیده های خود همه جا شعرهایی از شاعران بزرگ ایرانی می آورد و آثار منثور نویسندگانی مانند ناصر خسرو را از یاد نمی برد. همراه با این همه تصنیف ها و ترانه های عامیانه و دلنشین ایرانی را نیز نقل می کند.

سفرنامه براون از روایت های بازمه نیز خالی نیست. از جمله از گزارش مانکجی، روحانی زردشتی یاد می کند که در سفر به تهران در راه با یک تاجر اصفهانی همسفر می شود. بر اثر گرمای کویر، ماست و خیار و آب فراوانی می خورد و حالش بد و دستخوش توهم می شود. تاجر اصفهانی سرش را گذاشته به خواب می رود، در حالی که مانکجی خیال می کند همسفرش او را مسموم کرده است. بر اثر هجوم توهمات روی دیوار جانور غریب بالدار را می بیند که به سراغش آمده و حالش را می پرسد. مانکجی وحشتزده تاجر اصفهانی را بیدار می کند و جویای هویت آن جانور شگفت انگیز می شود. اصفهانی می گوید «این همان روح غمیر است که شما با او بد هستید. آمده انتقام بگیرد!» مانکجی درمانده توضیح بیشتر می خواهد. اصفهانی می گوید: «من در زمان حیاتم بسیار کوشیدم تا آتش پرستی را منسوخ کنم. حالا تو می خواهی آن را به ایران بازگردانی؟» سرانجام وقتی

FINE HOMES REALTY



Mohamad Harandi

محمد هرندی

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



Realtor & Mortgage Specialist
for San Jose & Bay Area

از موقعیت استثنایی پائین بودن نرخ بهره
و 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 F NMLS#332989



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

آموزشی دف و تنبک

توسط نریمان اسعدی

کلاس های خصوصی و گروهی
برای تمامی سنین

(530) 574-4636

narimanpercussion.com

narimanpercussion@gmail.com

جناب محبوب شاه، ماه رمضان بره کشانش بود چرا که او درویش بود و همه جا خودش را غلام علی می دانست و روزهای قتل علی از آخوند ها بیشتر اشک از مردم می گرفت. روز نمایش که شاید روز ضربت خوردن حضرت علی بود، قنبر با لباس سفید و کلاه (احتمالاً) دوازده ترک و شال سفیدی که دور آن پیچیده بود در صدر آباد که قبرستان بزرگ شهر بود و یادم نیست که امامچه ای هم آنجا دفن بود یا نه، ظاهر می شد و جمعیت گرد او جمع می شدند و دوتا آدم قلدر پیدا می شدند و یک در چوبی قدیمی کهنه و محکم و کلفت را از پشت می گرفتند که یعنی این در خانه علی است و ضربت هم خورده و قنبر آمده که مولایش را ببیند و در را باز نمی کنند. جناب محبوب شاه که زُل قنبر را بازی می کرد، علی علی گویان به در نزدیک می شد و ناد علی یا علی می خواند و به در می کوبید و کسی در را باز نمی کرد. فریاد قنبر بلند می شد که منم قنبر غلام حیدر باز کن در، باز کن در و چون در را باز نمی کردند با سر بر در می کوبید و چنان می کوبید که اگر آن کلاه درویشی بر سرش نبود سرش می شکست. **دنباله مطلب در صفحه ۱۵۴**

معاش چه در شهر و چه در اطرافش راه بیفتند و مردم بیکار هم فت و فراوان دورش را می گرفتند. او بچه مرشدی هم پیدا می کرد و شیرین هم حرف می زد. شاید آنها که دور و بر او را گرفته بودند همه شان فارس نبودند اما خوب تفریح دیگری نداشتند چرا که شهر بجنورد هم ترک داشت هم کرد و این اواخر هم فارس. یادش بخیر معلم کلاس اول ما نامش آقای گران فر یا گرامفر بود و گویا از بجنورد خوشش نمی آمد و شعری همیشه زیر لب زمزمه می کرد.

به هر طرف که نظر می کنم همه کرد است جهنمی که خدا آفریده بجنورد است

البته کردها خودشان اگرمانج می گفتند و ما در کلاس خودمان بچه های کرمانجی داشتیم و چقدر هم باهوش بودند. هنوز یادم نرفته که همین معلم کلاس اولم می گفت که نام اصلی این شهر بیژن ورد است و ترک های تاتاری نامش را به بجنورد تبدیل کرده اند. نمی دانم چقدر سواد داشت اما برای ما افلاطون بود! این جناب محبوب شاه با لباس درویشی با همان کشکول و تبرزین هویتی برای خودش درست کرده بود و مورد احترام دیگران هم بود و اما این



یک سینه سخن

مسعود سپند

حدیث عشق چه داند کسی که در همه عمر به سر نکوفته باشد در سرائی را

می دانند که ترکی بجنوردی با ترکی آذری یا استامبولی فرق می کند. پدر به خاطر داشتن کار دولتی از بیرجند به بجنورد منتقل شده بود و مادر هم که ترکی نمی دانست در خانه حبس شده بود. با همان حال کودکی حس می کردم که مادر صدای خوبی هم داشت. غریبی می خواند و گاهی هم اشک می ریخت و بعد ننه پوسی که او هم از خضری آمده بود و مثلاً ما را جمع و جور می کرد، شد همدم مادرم و بعد ها شنیدم که حالش بهتر شده بود. نه نه موسی خیلی مذهبی بود و حتی لباس سرخ نمی پوشید و می گفت این لباس ها مال شمر و یزید است و مارا نیز منع می کرد، اما قصه گوی خوبی بود و گاهگاهی با لهجه گنابادی قصه احمد شاشو و احمد لنگ بلند و احمد دوربین انداز را با حواشی برای من و برادرم که چهار سال از من بزرگتر بود تعریف می کرد. از دیو و جن و پری هم گپ می زد و بعدها پدر نیز قصه های مذهبی و داستان مرحب خبیری و دقیانوس و ده ها قصه دیگر را تعریف می کرد تا خوابمان ببرد. و اما این شعر سعدی که خیلی در من اثر کرده به این جهت بود که درویشی به نام محبوب شاه در محله ما زندگی می کرد و کارش این بود که برای امرار

البته اصل شعر به جای چه داند، نداند است، اما خب سعدی که نیست یقه ما را بگیرد که چرا در شعرم دست برده ای، اما امانت داری را باید رعایت کرد و از سعدی معذرت باید خواست و اما به قول قصه های کلیله و دمنه «من این مثل بدان آوردم که» یعنی این بیت زیبای سعدی را سربرگ این نوشته ها که خواندنش چنان شور و حالی پیدا کردم و ته دلم گریه مستی می خواست نشد که نشد. بعضی وقت ها اشک بنده در مشکم است اما گاهی که شدیداً لازم دارم بگریم مگر می بارد این باران. بگذریم، نمی دانم سه یا چهار سالم بود که خودم را در کوچه های خاکی شهر فلک زده بجنورد پیدا کردم و با بچه های کوچه نی سواری می کردیم و با فریاد شادی و با زبان ترکی گپ می زدیم و فکر نمی کردیم زبانی بهتر از این در دنیا هست. البته در خانه چون پدر و مادر فارس بودند، کمی هم فارسی می دانستم. بیچاره مادر که ترکی نمی دانست وقتی می خواست خوراکی درست کند محبور می شد مرا به همراه خودش به بازار ببرد و در مغازه حاج ابراهیم کوزه گر من دیلماج، یعنی مترجمش بودم و البته من تا ده شاهی از مادر نمی گرفتم به کار ترجمه نمی پرداختم و دوستان

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



(408)-898-6474

www.alisconstruction.com

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

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



Let us Build your Couston Dream Home

1011 S. De Anza Blvd., Cupertino, CA

آمریکا واقعا دنبال چیست؟

حسن یوسفی اشکوری

بالاخره پس از حدود دو سال صبر و انتظار و پس از سروصدای بسیار، دولت دونالد ترامپ از پیمان هسته ای شش قدرت جهانی با ایران موسوم به «برجام» خارج شد؛ هر چند کم نبودند تحلیلگران جهانی و داخلی در ایران که چنین تصویری نداشتند و فکر نمی کردند دولت جدید آمریکا چندان بی پروا باشد که معاهده ای چنین استوار را یک طرفه و بدون هیچ دلیل موجهی نقض کند و از چنین پیمانی خارج شود و شدیدترین مجازات ها را برای طرف مقابل (ایران) در نظر بگیرد.



اند. اصولا دلیلی روشن تر از این وجود ندارد که بولتون سال هاست که مرشد اعظم سازمان مجاهدین خلق است که در نشست عمومی این سازمان در پاریس شرکت می کند (هر چند در قبال دریافت مبلغ قابل توجهی دلار) و آشکارا از سقوط جمهوری اسلامی به هر قیمت سخن می گوید و پیش از این نیز وعده داده بود نخواهد گذاشت جمهوری اسلامی چهلمین سال انقلاب خود را جشن بگیرد. اما نکته آن است که برای حصول به هدف غایی، مقدماتی لازم است و این مقدمات در قالب هدف فرعی دنبال می شود و آن چیزی نیست به جز تغییر رفتار نظام ایران از طریق تن دادن به یک مذاکره تازه مستقیم ایران با دولت ترامپ.

محل از اعراب ندارد. ظاهرا در آغاز بین تیم ترامپ به ویژه وزارت خارجه با شخص رئیس جمهوری در این باره اختلاف نظر بوده و این اختلاف در ماندن و یا رفتن از برجام خود را نشان می داد ولی پس از آن که ترامپ با توسل به شیوه های نامتعارف و نامعقول خود (شیوه ای که پیش از این ما به نام شیوه احمدی نژادی می شناختیمش) جناح مخالف را تصفیه کرد و به ویژه شخصی چون جان بولتون و بعد پمپئو را در دو پست مهم و تعیین کننده در سیاست خارجی آمریکا به خدمت گرفت، دیگر دم خروس آشکارتر شد. این دو از دیرباز نه تنها طالب تغییر رژیم در ایران بوده اند، بلکه در مقاطعی آشکارا پیشنهاد حمله نظامی به ایران را نیز مطرح کرده

مقامات آمریکایی، از مجموع دعاوی نهران و آشکار شخص ترامپ و مقامات اصلی دولت او استنباط می شود که این گروه دو هدف را در مواجهه با ایران دنبال می کنند. هدف اصلی و هدف فرعی. هدف اصلی و نهایی، تغییر رژیم در ایران است و هدف فرعی تغییر رفتار حاکمیت ایران در قبال آمریکا. البته این دو در یک جهت اند و در واقع دومی در خدمت اولی است. درباره این که هدف اصلی تغییر رژیم در ایران است، شواهد و اسناد مستقیم و نشانه های غیرمستقیم چندان زیاد است که بعید می دانم جای انکار باشد. هر چند برخی مقامات گاه این ادعا را تکذیب کرده و می کنند ولی وفق ضرب المثل ایرانی خودمان، دم خروس به قدر کافی پیداس و دیگر «قسم حضرت عباس» نیز

اما به هر حال شد آنچه که بسیاری ناممکن می دانستند و اکنون جهان مانده است با شخصیتی به نام دونالد ترامپ که بسیاری او را رئیس جمهور نامتعادل و حداقل پیش بینی ناپذیر می دانند. البته مشکل ترامپ منحصر به ماجرای ایران و داستان هسته ای نیست بلکه او (چنان که در دوران تبلیغات ریاست جمهوری نیز بارها اعلام کرده بود، جهان و کل نظم و نظام بین المللی که پس از جنگ جهانی دوم شکل گرفته است، را به چالش کشیده است. ظاهرا او بنا دارد هر چه عقلائی جهان در این هفتاد سال بافته اند را پنبه کند.

اما درباره دلیل و یا دلایل اقدام یک جانبه خروج دولت کنونی آمریکا از برجام. به رغم سخنان متفاوت و گاه متناقض



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!

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

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



هستی گرای (اکزیستانسیالیسم) و به ویژه فلسفه اصالت انسان (اومانیسم) بوده است. تمام فیلسوفان ماده گرا، هستی گرا (جز تنی چند که گرایش های مذهبی داشته اند) و همه اندیشمندان آنان گرا با تمامی توان خود مخالف نظریه های دینی یا آسمانی هستند، به وجود آفریننده ای که «سرپرست جهان هستی» است اعتقادی ندارند، هیچ دین یا مذهبی را آسمانی یا الهی نمی دانند، جهان هستی را قدم می دانند، نظریه آفرینش عالم هستی را از عدم یا «محدث» بودن آن نمی پذیرند، و برای کل جهان هستی نه آغازی می شناسند و نه برای آنان پایانی در نظر می گیرند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

مردم و به ویژه آزاد اندیشان به همراه نیاورده اند می خواهد چنین نظامی را از بیخ و بن برفکنند:

گر دست به لوحه قضا داشته می بر میل و مراد خویش بنگاشتمی غم را ز جهان یک سره برداشتمی وز شادی سر به چرخ افراشتمی

نقدی بر پیام های فلسفی خیام درخشان ترین اندیشه خیام: خیام دانشمندی ماده گرا، دهری یا طبیعی است. این فیلسوف - شاعر بر تماس نظریه ها و اندیشه هایی که خود را «آن جهانی»، «ماوراء الطبیعه»، «غیبی یا الهی» می دانند آشکارا خط بطلان می کشد. نظرها و گفته های رایج در زمانه خود را «افسانه» می خواند و به سادگی می گوید:

آنان که محیط فضل و آداب شدند در جمع کمال شمع اصحاب شدند

ره زین شب تاریک نبردند به روز گفتند فسانه ای و در خواب شدند

علمی ترین و گسترده ترین فلسفه های امروز نیز بر تمامی نظریه های «آن جهانی» و آنچه «علوم غیبی» یا «حکمت آسمانی» نامیده می شوند خط بطلان کشیده اند. خیام بیش از ۹۰۰ سال پیش یکی از پیش تازان فلسفه های چون ماده گرای (ماتریالیسم)،



پیام خیام

دکتر احمد ایرانی / بخش پنجم

این دم نکنم نشاط کی خواهم کرد خیام غم زمانه را به مبارزه جویی می طلبد و همه را به بهره برداری از زندگانی این جهانی فرا می خواند:

ایام زمانه از کسی دارد ننگ کو در غم ایام نشیند دلتنگ می خورتو در آبگینه با ناله چنگ

زبان پیش که آبگینه آید بر سنگ این ترانه سرای ژرف اندیش، آزادی نوع انسان در بهره برداری از زیبایی ها برخوردار از نعمت های طبیعت را حقی بی چون و چرا می داند و می گوید اگر توانایی های فوق بشری می داشت آن چنان نظامی در هستی پدید می آورد که آزادگان جهان آزاده می زیستند:

گر بر فلکم دست بُدی چون یزدان بر داشتستی من این فلک را زمین وز نو فلکی دگر چنان ساختمی

کازاده به کام دل رسیدی آسان خیام که می بیند حاکمان دوران و فقیهان زمان جز غم و اندوه ارمغانی دیگر برای

پرستنده زندگی و ستایشگر خوشی ها در بسیاری از ترانه های خیام پرتوهای شادی آفرین، شادابی و سرزندگی، عشق به زندگانی و ستایش از زیبایی های طبیعت به هر سو پراکنده می شوند:

می نوش که عمر جاودانی این است خود حاصلت از دور جوانی این است هنگام گل و باده و باران سرمست خوش باش دمی که زندگانی این است بر خلاف بسیاری که خیام را بدبین می دانند او خود چنین می گوید:

می خوردن و شاد بودن آیین من است فارغ بودن ز کفر و دین دین من است گفتم به عروس دهر کابین تو چیست؟ گفتا دل خرم تو کابین من است

این اندیشمند سرزنده و شادی طلب، در سراسر زندگی در جستجوی شادابی و سرزندگی است:

فردا علم نفاق طی خواهم کرد با موی سپید قصد می خواهم کرد پیمانۀ عمر من به هفتاد رسید

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*

**WE BUY
GOLD**

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

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

Certified Pre-Owned Rolex Watches

*One of the largest
selection of Rolex Watches*



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

(408) 241-3755

3911 Stevens Creek Blvd, Santa Clara, CA 95051
(Corner of Stevens Creek Blvd & Saratoga Ave.)

ده خدا آمده است که:
دریدی تو ناکرده گز جامه را
نخواندی تو پایان شاهنامه را
 در شعری از شعرای معاصر آمده است که:
همیشه آخر این شاهنامه خوانا نیست
یکی مچاله کند نامه سیاهم را
 به نظر این شاعر آخر شاهنامه خواندنی و خوش نیست و او می گوید که همچون نامه من سیاه است و پاره کردنی. بسیاری از بزرگان سخن را عقیده بر این است که شاهنامه آخرش خوش است، سخنی است طنز آمیز که کنایت از پایان ناخوش شاهنامه دارد و این ضرب المثل سخنی طنز آمیز است، همچون ضرب المثل «جوجه را آخر پائیز می شمارند» و این زمانی است که بخواهیم به طنز و کنایه پایان ناخوشی باقی مانده شمار جوجه ها را در آخر سرمای پائیز به شمارش آوریم. در مورد شاهنامه چون بخش پایان و آخرین آن به پایان آمدن روزگار شکوه ساسانیان و درهم ریختن قدرت و امارت یک سلسله بزرگ ایرانی است با بکار بردن صنعت شعری مجاز به علاقه تضاد در اینجا مراد از «خوش» تضاد کلمه «خوش» از طریق استهزا و طنز به معنی «ناخوش» به کار رفته است و به این صورت منظور از آخر شاهنامه خوش است مثل این است که بگوئیم صبر کن آخر قضیه

را ببینی و این جمله را با ریشخند و تهدید و تمسخر بیان کنیم. در روایتی دیگر وقتی نقالان در مجالس شاهنامه خوانی در زمان قدیم شاهنامه را نقلی و آهنگین بیان می کردند در پایان هر دوره از این دوران نقلی، نقل و شربت و جای و شیرینی پخش می کردند و جشنی می آراستند، به این مناسبت عده ای پایان خوش شاهنامه را به این مجالس سنتی شیرینی خوری منتسب می کردند که این مساله خیلی درست به نظر نمی رسد بلکه همان نظر به کار بردن ضرب المثل به صورت لفظ طنز آمیز «خوش» در معنی «ناخوش» صحیح تر به نظر می آید. پیشینه پژوهش و اظهار نظر از جانب پژوهشگران، سخن را به درازا می کشد که از مقوله این گفتار خارج است. گروهی از پژوهشگران خوش را به معنی واقعی کلمه می دانند و برای آن تفسیرهای خود را دارند و گروهی دیگر آن را به صورت تهمک و ریشخند به معنی ناخوش می دانند که فعلا در این گفتار برای جلوگیری از درازای سخن، دنباله مبحث را به زمان بعد وامیگذارم و در گفتار بعدی از نظرات یک دانشمند و پژوهشگر ارجمند در مورد این ضرب المثل یاد می کنم.
 منابع: ۱- شاهنامه فردوسی ۲- بخارا ۳- سجاد آیدنلو



شاهنامه آخرش خوش است (بخش سوم)

چون پیکر شاه جوان یزدگرد را به خاک سپردند، ماهوی خائن را ترس اندر سر افتاد و اضطراب در دل که حال چگونه ادعای پادشاهی کند و چه سان بعد از عظمت پادشاهی آن بزرگان، گردن برافرازد. گرچه انگشتری و تاج یزدگرد را نهانی به غنیمت گرفته بود با خود می اندیشید که نه گنج و نا نام و نژاد است مرا و بر انگشتری نام یزدگرد نوشته شده است. آگاهان مرا شاه نخوانند و همه شهر ایران او را بنده بودند. همه شب در اندیشه بود و در پی چاره ای نهانی و می دانست که بزرگان را پس از مرگ شاه سرپیوند او نیست.

چون پیکر شاه جوان یزدگرد را به خاک سپردند، ماهوی خائن را ترس اندر سر افتاد و اضطراب در دل که حال چگونه ادعای پادشاهی کند و چه سان بعد از عظمت پادشاهی آن بزرگان، گردن برافرازد. گرچه انگشتری و تاج یزدگرد را نهانی به غنیمت گرفته بود با خود می اندیشید که نه گنج و نا نام و نژاد است مرا و بر انگشتری نام یزدگرد نوشته شده است. آگاهان مرا شاه نخوانند و همه شهر ایران او را بنده بودند. همه شب در اندیشه بود و در پی چاره ای نهانی و می دانست که بزرگان را پس از مرگ شاه سرپیوند او نیست.

جز این بود چاره مرا در نهان

چرا ریختن خون شاه جهان
 پس با ریزن خویش به ریزنی و مشورت نشست و ریزن او را گفت که کنون کار از کار گذشته و پیکر شاه به دخمه اندر است پس تو جهان دیدگان را گرد کن و با سخنان شیرین آنان را بفریب و ایشان را بگو که این تاج و انگشتری را شاه به من سپرده که چون سپاه ترکان به تاراج ما آمدند و شاه بر جان خویش امانی ندید از من خواست که:

تو این تاج و انگشتری را بدار

بود روز کین تاجت آید به کار
 و به این صورت بزرگان ایران زمین را فریب داد و خود بر تخت خراسان نشست و هر یک از پسرانش را به فرماندهی سرزمینی فرستاد چون غرور جاه طلبی سر او را در بر گرفت به فکر افتاد که سمرقند را از بیژن حکمران آنجا که زمانی پیش به کمک او آمده بود، بگیرد. پس با لشکری جنگجو رو به سوی جیحون نهاد و به بیژن آگهی رسید که ماهوی به جنگ با او آمده است. بیژن فرمان داد لشکر بیاراستند و سپاهی از سواران روز نبرد گرد آورد و به مضاف ماهوی رفت و چون از قلبگاه درفش ماهوی بدید برسام را گفت که نباید به تندی با وی جنگ آوریم و بهتر است که او را به این سوی آب بکشانیم که:

مبادا که ماهوی سوری ز جنگ

بترسد به جیحون کشد بی درنگ
 پس برسام سپاه را به یکسو کشید چون ماهوی سپاهی در پیش روی ندید نا آگاه از این نیرنگ سپاه را به پیش راند و چون

توانا بود هر که دانا بود

اردلان علیزاده

متخصص در خرید و فروش املاک و مستغلات مسکونی، تجاری و کشاورزی



Ardalan Alizadeh
 Real Estate Broker
 CABRE# 01704065

*I will sell your property in
 39 days or I will reduce commission by 1%*

آشنا با امور اقتصادی و مسائل مالی روز

- ♦ فارغ التحصیل علوم مالی و املاک تجاری از دانشگاه سانفرانسیسکو
- ♦ با بیش از ۱۵ سال سابقه کار در شمال کالیفرنیا
- ♦ با ۱/۵ درصد کمیسیون برای مشاوره در خرید املاک به صورت نقد از حراج

(510) 205-8177

Alizadehworks@gmail.com

941 San Pablo Ave., Albany, CA 94706

1024 Iron Point Rd suite#1009, Folsom, CA 95630





برنامه‌های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در ماه ژوئن و جولای ۲۰۱۸

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

www.iccnc.org

(510) 832-7600

info@iccnc.org or Pr@iccnc.org

facebook.com/ICCNCORG

Telegram: @iccnc



برنامه‌های ویژه ماه مبارک رمضان

۱- شب‌های قدر

- برنامه‌های ویژه شب‌های قدر در روزهای ۳، ۵ و ۷ ژوئن (۱۸، ۲۰، ۲۲، ماه رمضان) - ساعت ۷ عصر در مرکز.
- برنامه‌ها: قرائت قرآن، نماز، افطار و مراسم شب‌های قدر.

سخنران: دکتر آریا رازفر، استاد دانشگاه ایلی نویز (انگلیسی و فارسی)

۲- شنبه ۹ ژوئن (۲۴ رمضان)، سخنرانی مهندس عبدالعلی بازرگان (فارسی)
سخنرانی احمد راشد سلیم (انگلیسی)

به همراه دعا، نماز و افطار - ساعت ۷ عصر در مرکز.

۳- دعای کمیل: پنج‌شنبه ۱۴ ژوئن (۲۹ رمضان)، ساعت ۷ در مرکز
برنامه: دعای کمیل، نماز و افطار (Potluck)

۴- عید فطر

نماز عید فطر احتمالاً ساعت ۹ صبح جمعه ۱۵ ژوئن خواهد بود.
لطفاً برای اطمینان یافتن از روز عید به وبسایت مرکز رجوع کنید.



درس‌گفتارهای دکتر عبدالکریم سروش در ماه‌های ژوئن و جولای

- درس‌گفتار شرح دفتر نخست مثنوی ۲۴ ژوئن - ساعت ۶ عصر در منلو پارک.
- درس‌گفتار شرح تک غزل دیوان شمس مولانا جلال‌الدین شنبه ۷ جولای ساعت ۴:۳۰ عصر در مرکز.
- درس‌گفتار شرح دفتر نخست مثنوی ۸، ۱۵، ۲۲ و ۲۹ جولای - ساعت ۶ عصر در منلو پارک.
- درس‌گفتار شرح بوستان سعدی جمعه ۲۰ جولای در بنیاد توحید سن‌جوزه.



Official Services of ICCNC خدمات رسمی مرکز فرهنگی اسلامی شمال کالیفرنیا
شامل عقد و ازدواج، طلاق، اسلام آوردن، و تدفین مورد تایید دفتر حفاظت منافع

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

www.iccnc.org

(510) 832-7600

info@iccnc.org or Pr@iccnc.org

facebook.com/ICCNCORG

Telegram: @iccnc



Marriage: The Islamic marriage ceremony and recitation of "Khotbeh Aghd" may be held at the Center or at another location of your choice. The Center will issue a marriage certificate that is accepted by the Interest Section of the Islamic Republic of Iran.



Divorce: The Islamic divorce ceremonies and recitation of "Khutbeh Talagh" are held at the Center. ICCNC will issue a Divorce Certificate that is accepted by the Interest Section of Islamic Republic of Iran.



Joining to Islam: ICCNC helps individuals interested in converting to Islam to go through the simple process. Also for those who require a document to show that they have officially become a Muslim, ICCNC will issue a certificate to this effect.



Islamic Burial: The Center provides complete funeral services. ICCNC has purchased burial sites at Chapel of the Chimes in Hayward, California in the Muslim Section.

نوآوری های بسیاری را کرده بود، توستانو بازیکن بازنشسته برزیلی گفت، اگر لازارونی یک کوچ است پس من پاپ هستم و کارا کا دیگر بازیکن برزیلی گفت ما به جای سامبای برزیلی حالا لامبامبا بازی می کنیم. مهمترین اثر یک مربی تاثیرپذیری او بر روی شاگردانش است People Influence People. اگر قبول کنیم تاثیر یک مربی بر روی بازیکنانش انکارناپذیر است آیا هرگز به این مسأله اندیشیده اید که تاثیر یک مربی بر روی شاگردانش تا چه حد است؟

آیا می دانید یک مربی قادر است با رفتاری اصولی و متین مرد برگزیده شاگردانش باشد و اثری مثبت را در آنها نهاده و در پیشرفت آنها سهم باشد. آیا جام جهانی بزرگترین جشنواره ورزشی جهان است؟ در المپیک ها صدها مدال تقسیم می شود، اما در جام جهانی فقط یک جام در دست های تیم برنده قرار میگیرد. فراموش نکنیم در دنیا فقط اروگوئه، برزیل، آرژانتین، آلمان، ایتالیا، انگلیس و فرانسه این جام را به خانه برده اند، در حالیکه حالا دیگر دنیا به دو گروه ثرتمندان و بینوایان و یا شرق و غرب تقسیم نمی شود. آیا ما شاهد برتری تیمی دیگر از این تیم ها خواهیم بود؟ آیا افریقائی ها سهم خود را خواهند گرفت؟ چرا که بعید است آسیائی ها بیشتر از دور دوم بازی ها حرفی برای گفتن داشته باشند.

آقای کپروش، مرد سرد و گرم چشیده فوتبال و مربی تیم ملی ایران می گوید مردم ایران هنوز به اهمیت جام جهانی پی نبرده اند. او به فدراسیون بین المللی فوتبال پیشنهاد کرده است که نام جام جهانی را به نام جام بین المللی تغییر دهند. او می گوید وظیفه تیم ما آوردن لیخند بر روی لب های بشریت است، بخصوص مردم زجر کشیده همه جهان و به خصوص مردم خوب ایران. او که در یک نشست خبری سخن می گوید پس از هفت سال حضور در ایران در پاسخ یک خبرنگار به فارسی می گوید «خیلی ممنون». جام جهانی بزرگترین رویداد ورزشی جهان است و هر بازی میانگین یک میلیارد و دویست میلیون بیننده دارد. او از اینکه بازیکنان بطور کامل در اردوی آمادگی نیستند دلخور است. او که از لباس ها و کت و شلور تیم که توسط یک کمپانی ایرانی تهیه شده است، شادمان به نظر می رسد و می گوید لباس های رسمی ما بسیار زیبا است و امیدوارم همانطور که ظاهرمان زیباست در زمین فوتبال هم زیبا ظاهر شویم. **دنباله مطلب در صفحه ۱۰۰**

کار گروهی و تمرین های تاکتیکی بسیار تکرار شده است. حالا عصر مربی های متفکر بوده و آنها همه می دانند شما قادر نخواهید بود از بازیکنان چیزی را بخواهید که در زمین تمرین انجام نداده اید. بازیکنان امروزی در ترم فوتبال امروزی باید قادر باشند یک بازی بسیار ساده را هوشمندانه انجام دهند چرا که فوتبال با مغز شما بازی می شود نه با پاهایتان. باید قبول کنیم تاریخ فوتبال را فاتحان نوشته اند و باید از آنها آموخت. جک استاین مربی تیم سلتیک اسکاتلند در سال های هفتاد گفته بود بهترین جای زمین بازی برای دفاع منطقه جریمه تیم حریف است. فابيوکاپلو مربی بزرگ ایتالیائی گفته است، تاکتیک و استراتژی مورد نیاز نیستند وقتی شما بازیکنان فوق العاده ای دارید. او امروز مربی تیم ملی چین است. اما به نظر او که مربی تیم ملی انگلیس هم در گذشته بوده است، حتی وین رونی هم بازیکن فوق العاده ای نبوده است. آقای هربرت چاپمن که سال ها پیش با تیم آرسنال قهرمان انگلیس شده بود، گفته است، شما بعنوان مربی فقط اندکی شانس و یازده بازیکن خوب نیاز دارید. فیدل کاسترو رهبر پیشین کوبا گفته بود دوستی که به تعهداتش عمل نکند از دشمن بدتر است.

مسلم شما نمی توانید دشمن هم تیمی تان باشید، اما فراموش نکنید همانقدر که او مسئول است، شما هم مسئولید. این یک شوخی یا جدی از جانب ژان کوکتو است که می گوید همیشه در دنیا عنکبوت های بزرگتری هستند که عنکبوت های کوچکتر را می خورند. بسیاری از تیم ها با امید بسیار آغاز می کنند و به تمام شدن در گمنامی پایان می دهند. نباید امید را از دست داد و در کوچه خاطرات قدم زد و یا چهار اسبه به چهارسوی فراموشی تازید. یک مربی خوب همیشه به ایده های تازه نیاز دارد. این ایده ها را می توان از دیدن یک بازی بسکتبال، هاکی یا هر ورزش تیمی دیگر گرفت. حالا زمان توپ های کوتاه، ضربه های اول، دقت در پاس ها و حرکت های بدون توپ است، حتی یک، دوها شکل تازه ای یافته اند. حالا هیچ تیمی با پاس های بلند بازی نمی کند، چرا که ریسک از دست دادن توپ مطرح می شود.

امروزه عصر بازیکن هایی با آمادگی بدنی فوق العاده، تکنیک برتر در غالب بازی تیمی است. چند سال پیش وقتی لازارونی به مربی گری تیم ملی برزیل گمارده شد، در حالیکه او در تیم های باشگاهی



ورزش از نگاه من

احمد طوسی

Email: tousi1515@aol.com

همواره به خشونت طرفداران متعصب ختم می شود؟ همواره درک این که در مغز یک مربی چه می گذرد دشوار است اما به سادگی می توان مجسم کرد که در رویاهایش به چه می اندیشد. شکی نیست که برد، تساوی و باخت یا آمار و ارقام در کارنامه یک مربی سند افتخار، قباله حیثیت و آبروی اوست و برای آنهایی که در پایان هر بازی به تعداد شماره های بردهای خود می افزایند فقط یک کلید موفقیت وجود دارد و آن چیزی جز یک کار تیمی و هماهنگ نیست. مربیان برنده قادر هستند که از هر بازیکن، بهترین بازده را بگیرند. آنها در حقیقت آموزش می دهند که بازیکنان چگونه ضعف یکدیگر را بپوشانند و با فکر کردن در درون زمین بازی به یکدیگر کمک کنند. چیزی که به یک کار گروهی سخت نیاز دارد.

مدت هاست دیگر ستاره ها متولد نمی شوند. حالا عصر متوسط هاست در یک

آیا آقای پوتین که این روزها مخالفین بسیاری دارد، تاریخ را تغییر داده است؟ روس ها برای اولین بار میزبان جام جهانی هستند. آیا کبوتران صلح آرام بخش بازی ها خواهند بود و دنیا جای امنی برای این بازیها خواهد شد! یا کسی چه میداند فاجعه دیگری در راه خواهد بود. انگلیسی ها به روس ها برای برگزاری بازی ها و حفظ سلامت آن پیشنهاد همکاری داده اند. ماه رمضان هم از راه رسیده است. همزمان با بازی ها، آیا تروریست ها باید روزه بگیرند، نه روزه نخوردن غذا، بلکه روزه انسان بودن. آنها باید بگذارند حتی برای یک ماه همه در صلح و آرامش زندگی کنند. چرا که هیچ پدیده ای در دنیا چون فوتبال شادی آفرین نیست. آقای ویل دورانت اعتقاد دارد نه دنیا را بد ساخته اند و نه انسان را بد آفریده اند، تمامی مشکل این است که بد را خوب رنگ کرده اند. آیا همه ما برای هیجانی که از راه میرسد رنگ شده ایم؟ آیا کار



دفتر حسابداری و امور مالیاتی بهنام

Accounting & Tax Services



- ✓ Integrity ✓ Respect
- ✓ Commitment ✓ Expertise

Advisor You Can Count On!

با داشتن ۳۰ سال تجربه کلیه امور حسابداری و مالیاتی شما را به بهترین وجه انجام می دهیم

Mitra Forozesh Behnam, MBA, AFSP, CTRS

- ✦ Accounting & Auditing
- ✦ Tax Problem Resolution
- ✦ Dispute all Back Tax
- ✦ Tax Preparation & Consulting
(Individual, Small Business, LLC, Corporation, Partnership, Nonprofit)

- ✦ حسابداری و حسابرسی
- ✦ حل مشکلات مالیاتی
- ✦ دفاع در برابر IRS, FTB, BOE, EDD
- ✦ مالیات بر درآمد

Work: (209)835-9655 (408)440-9622

Cell: (209)740-2764 Fax: (209)835-8983

www.behnamaccounting.com ✦ behnamaccounting@yahoo.com

121 E. 11th Street, Tracy, CA 95376

چند حکایت

ملا نصرالدین با دوستی صحبت می‌کرد. «خوب ملا، هیچ وقت به فکر ازدواج افتاده‌ای؟» ملا نصرالدین پاسخ داد: «در موردش فکر کرده‌ام. جوان که بودم، تصمیم گرفتم زن کاملی پیدا کنم. از صحرا گذشتم و به دمشق رفتم و با زن پر حرارت و زیبایی آشنا شدم اما او از دنیا بی‌خبر بود. بعد به اصفهان رفتم. آن جا هم با زنی آشنا شدم که معلومات زیادی درباره آسمان داشت، اما زیبا نبود. بعد به قاهره رفتم و نزدیک بود با دختر زیبا، با ایمان و تحصیل کرده‌ای ازدواج کنم.» دوستش پرسید: «پس چرا با او ازدواج نکردی؟». ملا آهی کشید و گفت: «رفیق! متأسفانه او هم دنبال مرد کاملی می‌گشت!»



روزی گاندی در حین سوار شدن به قطار یک لنگه کفشش درآمد و روی خط آهن افتاد. او به خاطر حرکت قطار نتوانست پیاده شده و آن را بردارد. در همان لحظه گاندی با خونسردی لنگه دیگر کفشش را از پای درآورد و آن را در مقابل دیدگان حیرت‌زده اطرافیان طوری به عقب پرتاب کرد که نزدیک لنگه کفش قبلی افتاد. یکی از هم‌سفرانش علت امر را پرسید. گاندی خندید و در جواب گفت: مرد بینوائی که لنگه کفش قبلی را پیدا کند، حالا می‌تواند لنگه دیگر آن را نیز برداشته و از آن استفاده نماید.

من به این نوع کار طور دیگری هم می‌نگرم. بهتر بگویم عمیق‌تر می‌اندیشم. اجرای آهنگی که زمانی بر آن رفته نوعی بازشناسی از خویشتن است. چه کرده ایم، چه بوده ایم و به قول فردوسی:

«مگر بهره ای گیرم از پند خویش...»
مقایسه صداها، شعرها و ملودی‌ها در آن زمان با آنچه دوباره می‌خوانیم و یا آثار امروز، مقایسه می‌کنیم، به ما می‌گوید که در کدام پله ایستاده ایم، بارور شده ایم یا سیر قهقریایی کرده ایم ...

خاطرات در گذر زمان



هوشمند عقیلی

باز خوانی

است. خصوصاً برای ما کوچ نشینان سیاره غربت که به تدریج رابطه مان با سرزمین مادری فاصله می‌گیرد، تکرار خاطره‌ها و کارهای سنتی سرخ‌هایی است که ما را به گذشته مان متصل می‌کند. این کار، در همه دنیا مرسوم است. آهنگ‌های متوسط و پایین‌تر فراموش می‌شوند و آثار دلپذیر همیشه به وسیله بازسازی‌ها ماندگار می‌شوند. منتهی هر کاری یک شگرد و مهارت خاصی می‌خواهد و هدفی که بر آن مترتب است، اهمیت دارد. به قول شما آیا دوباره خوانی یک اثر مشهور برای شهرت رسیدن است که به گمان بنده چه کسی و یا به چه نحو اجرا نماید. به هر حال کارهای خوب گذشته و نگهداری و سپردن آنها به نسل بعد از خود، کار قابل قبولی است.

آقای ازمن سوال کرد اغلب خوانندگان عزیز می‌کنند هدفشان چیست؟ آیا می‌خواهند از آهنگی که در زمان پیشین با مقتضیات زمان و مکان و آن حال و هوا به شهرت رسیده و خواستار فراوان پیدا کرده، حال از شهرت گذشته، آن آهنگ طرفی ببندد و یا شعر و آهنگ جدید هم خرجش زیاد و هم مثل هندوانه بدون شرط چاقو می‌ماند شاید به قول شماها بگیرد یا نه!

گفتم: «هرسه! دو اشاره جنابعالی محترم، اما سوما هم دارد و آن این که به طور کلی بازسازی کارهای گذشته کار معقول و خدایسندانه ای است، چون یک شعر و ملودی زیبای ایرانی به فرهنگ و هنر ایران می‌پیوندد و دوباره خوانی آن، حفظ آن فرهنگ



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 شرکت‌ها

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

ها حس و با خواندن آوایی آنرا خنثی کند. جریانی رخ می دهد و اهالی روستا از او می خواهند آنجا را به خاطر مسموم کردن افکار اهالی، ترک کند. برای ماندن در روستا، تنها چاره، ازدواج با مردی است که تاجر شتر است که این نیز منجر به بروز جریانات تازه ای در زندگی او می شود که داستان فیلم را تشکیل می دهد. فیلمنامه فیلم را نیز «آنوپ سینگ» بر اساس یک داستان فولکلوریک نوشته که بیشترین توجه اش روی کاراکتر زن است و این را علاوه بر «نوران» (فراهانی)، در مادر بزرگ و دیگر زنان فیلم هم می بینیم. شخصیت هایی که قوی و کارساز هستند. گرچه فیلم تم و زبان کند و متفاوتی دارد، اما بازی های گیرا، آن را زنده نگه می دارد و آن را با فیلم برداری تماشایی «پی یتروزوچر» و «کارلوتاهالی استاین من» به اوج می رساند. در واقع این فیلمبرداری و رنگ آمیزی فیلم است که به زیبایی آن می افزاید و داستان غیرمتعارف آن را قابل تحمل می سازد. «سینگ» متولد تانزانیاست، تحصیلات سینمایی اش را در هند گذرانده ولی ساکن سوئیس است. تا کنون سه فیلم بلند ساخته که «نویای عقرب ها» آخرین فیلم اوست. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

«آنوپ سینگ» است که نقش اول فیلم را «گلشیفته فراهانی» ایفا می کند. «فراهانی» در حال حاضر در سینمای جهان نامی آشناست، اما به خاطر چهره اش همچنان نقش های شرقی به او محول میشود که گرچه ایرادی نیست اما او را در این حیطه محدود کرده است. نقش های دیگری هم به او ارجاع می شود (دزدان دریایی، آلتا میرا)، اما



فیلم «نویای عقرب ها»

به هر حال قدرت بازیگری اش را با همین نقش ها به اثبات رسانده است. «نویای عقرب ها» با داستانی عاشقانه و انتقام جویانه، درباره دختر جوانی است که قادر است سم عقرب را در بدن انسان

«کوه»، نبرد «امیر نادری» با خودش



سعید شفا



را بر می دارد و آن را وارونه می کند. که مثلا چی؟ آیا او ضد مذهب است؟ زن او دستگیر می شود و به نزد زنان کشیش برده می شود ولی در صحنه بعدی او را در خانه اش، در جوار کوه می بینیم. مرد شب و روز به زدن ضربه به کوه ادامه میدهد. کوه را می توان به ثروت یا قدرت تعبیر کرد و برای همین مرد با کوه درمی افتد، چرا که از مال دنیا تهی است. در افتادن او با کوه پر عظمت، نتیجه ای جز شکست ندارد. در این میان، معلوم نیست اینها از کجا غذا تهیه می کنند چرا که زمین لم یزرع آنها خشک و سنگلاخ است تا محصولی تولید کند. فرزندشان بزرگ می شود و نزد آنها باز می گردد. زن و مرد پیر می شوند ولی دست از مبارزه با کوه بر نمی دارند تا اینکه کوه شکست می خورد و فرو می ریزد. خورشید همچنان می درخشد و فیلم بالاخره پایان می گیرد. فیلمبرداری فیلم زیباست و ایکاش کمی از آن نصیب داستان و محتوای سر درگم فیلم هم می شد.

فیلم «کوه» «نادری» هم به لیست فیلم های جشنواره ای (فیلم هایی که فقط در جشنواره ها به نمایش در می آیند) اضافه می شود چرا که نمایش عمومی نداشته و صرفا به خاطر اسم او برای ساختن فیلم های قدیمی اش (در ایران) در جشنواره ها به نمایش در می آید و به همین دلیل کمتر کسی خارج از فضای جشنواره ها، این فیلم و حتی فیلم های دیگر «نادری» را دیده است.

«گلشیفته فراهانی» و «نویای عقرب ها» سینمای هند نیز مانند سینمای اکثر کشورها از دو بخش تشکیل می شود. سینمای تجاری (بالیوود) بالیوود که تماما تجاری است و سینمای هنری که بخش کوچک سینمای هند را که بزرگترین صادر کننده فیلم در جهان است را تشکیل می دهد. این بخش نظیر زمانی که «ساتیا جیت رای» در رأس آن بود و سینمای هند را جهانی کرد، چندان فعال نیست ولی گهگاه فیلم های متفاوتی عرضه می کند که یکی از آنها «نویای عقرب ها» ساخته

«کوه» آخرین فیلم «امیر نادری» با صحنه دفن کردن انسانی شروع می شود. دوربین اشخاصی را نشان می دهد، بعد نمایی از یک کوه هست، شب می شود چراغی روشن است و زنی با شوهر و فرزندش پیرامون آن نشسته اند. اینها



صحنه ای از فیلم «کوه»

روستائیبانی هستند که با مرض طاعون درگیر هستند. کوه زنده است و شب ها قطعاتی از آن از بدنه اش جدا شده و به پائین می ریزد. حرف چندانی میان شخصیت های فیلم رد و بدل نمی شود و کار دیالوگ نویسی را آسان می کند ولی اینکه می خواهد با زبان تصویر سخن بگوید تا حدی ثقیل است. البته دلیل دیگرش هم ندانستن زبان است که «نادری» چون داستان فیلم هایش را هم می نویسد، در نتیجه دیالوگ کم برایش سهل تر است. اشکال کار «نادری» اینست که با فرهنگ محیط فیلم هایش آشنا نیست و اصرار دارد فیلم هایش را در کشورهای که به زبان و فرهنگ آنها آشنایی ندارد، بسازد. «کوه» را در ایتالیا ساخته که چرایش معلوم نیست. کندی فیلم با کندی زمان آن هماهنگ است، اما چه لزومی برای آن است؟ در بازار زنگ کلیسا به گوش می رسد. مرد روزها به بازار می رود ولی اهالی از او نفرت دارند و او را نفرین شده می پندارند. مرد مرغی را میدزدد ولی بعد وجدانش راضی نمی شود و مرغ را رها می کند. اما اهالی به او تهمت دزدی می زنند و او به امامزاده ای پناه می برد. در آنجا شمع هایی روشن است. مرد شمع



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

♦ Business, Corporation, Nonprofit IRS, BOE, FTB disputes

♦ 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

از نبوغ تعریف می کنند و غبطه می خورند. دیپلم را گرفتیم. یکسال معلمی کردم و بعد لیسانس روانشناسی گرفتم و بعد هم فوق لیسانس روزنامه نگاری. دیگر نمی دانستم برای کسب علم بیشتر چه باید بکنم؟ در این سال ها که اجباراً به آمریکا آمده ایم، شب هائی که شوهرم پشت میز کارش مشغول نوشتن است و من با خیال راحت بخواب می روم باز به خود میبالم و می گویم البته علم بهتر از ثروت است. چه فایده دارد در قصر بزرگی زندگی کردن و با راننده و مستخدم و باغبان سر و کله زدن.

البته علم بهتر از ثروت است، مخصوصاً وقتی کتابی یا مقاله ای از شوهرم منتشر می شود و به دست مردم می رسد و سیل فکس و تلفن های با وقت و بی وقت هموطنان پراکنده در آفاق که ساعت شب و روز را گم کرده اند، امانان را می برد. با خوشحالی باز به خود می بالم که اگر پولی در این کار نیست باز علم بهتر از ثروت است. تا آنکه چند شب پیش در عالم رویا زنده یاد زهرا خانلری به خوابم آمد. دویدم و سلام کردم. دامنش را گرفتم و با هیجان گفتم: «استاد من، مراد من، علم بهتر است یا ثروت؟» با خشم مرا به کناری زد و جوابم را نداد. دنباله مطلب در صفحه ۸۸

های مادی که بعد از مدتی به حیوان تبدیل می شوند داد سخن دادم و اینکه چقدر شرم آور است که انسان به دنبال ثروت بدود و از علم غافل شود. حرف ها زدم، نکته ها و مثال ها آوردم. کاری کردم که اگر رفیق استالین هم در کلاس حضور داشت به پهنای صورت اشک می ریخت و سرانجام قطره اشکی را هم که از گوشه چشم خانم خانلری چکیده بود دیدم و از خوشحالی بخود لرزیدم.

بچه ها ساکت بودند و در قیافه هایشان می دیدم که چقدر آنها را از مادی بودن و دنبال مادیات رفتن متنفر کرده ام. می دیدم که همگی دارند خود را برای بردن یکی از جوایز علمی یا ادبی نوبل آماده می کنند. وقتی جمله آخر را خواندم که «حال بگوئید علم بهتر است یا ثروت؟» بچه ها کف زنان همه با هم فریاد زدند «البته علم، البته علم». آن روز خانم خانلری به من نمره سیزده داد. بالاترین نمره اش معمولاً ده بود ولی من از او سیزده گرفته بودم. زنگ تفریح خانم کیا مرا به دفترش احضار کرد و یک جلد کتاب «دیل کارنگی» را به من هدیه کرد. از خوشحالی روی پایم بند نبودم. وقتی توی حیاط دانشسرا راه می رفتم احساس می کردم همه مرا به هم نشان می دهند و



نوشخند و پوزخند

لبخند و زهر خند

عترت گودرزی (الهی)

etratelahi@aol.com

نمره برای لیاقت یا حماقت

وقتی دیدم همه نق نق می کنند تصمیم گرفتم برگ برنده نویسنده گی ام را به زمین بزنم. چند روز روی این موضوع کار کردم و یک انشای پنج صفحه ای نوشتم. دو روز آخر نیز خواندن آن را چند بار تمرین کردم. سرانجام روز موعود فرا رسید. خانم خانلری وارد کلاس شد. قلبم به شدت می تپید. منتظر بودم اول مرا صدا بزند تا شاهکارم را به رخش بکشم، ولی اینطور نشد. اول دو سه نفر دیگر انشاهایشان را خواندند و طبق معمول نمره هفت یا هشت از او گرفتند. بعد رویش را به من کرد و گفت: «حالا نوبت عترت است.» بلند شدم به طرف بالای کلاس رفتم. بعد از اینکه نگاهی به شاگردها انداختم در کمال اطمینان به نفس شروع به خواندن کردم. درباره مادیات و انسان

سال آخر دبیرستان بودم که خانم زهرا خانلری را شناختم. او معلم ادبیات فارسی ما بود. بانویی خیلی جدی و در عین حال از خود راضی. می گفتند سرخواهرش (خانم فروغ کیا که رئیس دانشسرا بود) منت گذاشته که این چند ساعت را برای تدریس ادبیات فارسی در دانشسرای مقدماتی قبول کرده است. در کلاس انشاء به من توجه خاصی داشت چون قلم شیرینی داشتم و در آن زمان در بسیاری از مجلات مقاله و داستان می نوشتم. به همین دلیل از من بیشتر از دیگران توقع خوب نوشتن داشت. موضوع یکی از انشاهای آخر سال ما قبل از امتحان نهائی موضوع معروف و شاید هم دلگیر کننده «علم بهتر است یا ثروت» بود. بچه ها خیلی دمع بودند چون موضوع سختی بود

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

سهیلا رضایی

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

اکازیون بسیار عالی:

خانه ای زیبا، لوکس و ویلایی در یکی از بهترین مناطق

El Dorado Hills (حومه شهر ساکرامنتو) با چشم انداز دریاچه *Folsom Lake*

و مناظر دل انگیز، با قیمت ۱,۵۸۸,۰۰۰ دلار به فروش می رسد!



Soheila Rezae
Lic.: 01834116

Beds: 6 ♦ Baths: 5(Full) 1(Half) ♦ Sq Ft: 6272 ♦ Lot size: 0.4760 ac
Lot Sq Ft: Approx. 20735 ♦ Year Build: 2008 ♦ Price: \$1,588,000



Soheila.Realtor@gmail.com

916-616-7395

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA 95661

Nick Sadek
Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

منطقه فضول آباد

خوشگله

بعد از ظهر یک روز تدریس بود. اوراق درس عربی شاگردان یک کلاس را با خود به کلاس بردم تا نمرات درس عربی شاگردان آن کلاس را برایشان بخوانم و اگر ایرادی به نمره شان دارند همانجا ورقه شان را بازبینی کنم. شروع کردم به خواندن نام هر شاگرد و نمره اش. شاگردانم دختر بودند، دیدم دومین ورقه شاگردی نامش را نوشته و فقط نام فامیلش هست. پرسیدم: «اسمت چرا در ورقه نیست؟» گفت: «من از اسمم خوشم نمی آید، قدیمی است.» سیاست کلاس داری حکم می کرد فعلا چیزی نگویم و نگفتم. کارم را ادامه دادم تا رسیدم به یک ورقه دیگر در پایان کار. از شاگرد پرسیدم: «شما چرا اسمت را نوشتی؟» گفت: «آقا منم مشکلم مثل همان شاگرد است.» بگذریم زنگ تفریح پنهانی از مبصر کلاس پرسیدم اسمشان چه بود؟ گفت: «آقا یکی اسمش رقیه است و یکی دیگر اکرم.» گفتیم: «این اسم ها، اسم های پر معنا و خوبیست.» جواب داد: «آقا، ما نمی دانیم به خودشان بگو.»

به هر حال به یاد دارم در ایران در خیلی از جاها همین گیر و ایراد وجود داشت. یادم هست اول خیابان میرداماد یک تابلو بود که رویش نوشته شده بود «بنگاه معاملات ملکی با مدیریت علی اکبر حلال زاده» هر وقت چشمم به این تابلو می خورد، می خواستم بروم یقه این آقای حلال زاده را بگیرم و به او بگویم مگر فقط تو حلال زاده ای؟! بگذریم. با ماشین نویسی در یک سندیکا کار می کردم که به این خانم می گفتند رویا، در حالیکه در لیست حقوق اسمش خدیجه بود. آدم های دیگری را هم می شناسم که از نامشان خوششان نمی آید. یکی همین احمد شاملو نویسنده، شاعر، مترجم و لغت شناس است که می گفت من از اسمم خوشم نمی آید. نویسنده دیگری می شناسم که به او می گفتند ر. اعتمادی، در حالیکه اسمش رجبعلی بود. یک فامیل دندانپزشک داشتیم که یک روز به من گفت: «در یک درمانگاه خصوصی هم چند ساعتی کار می کنم.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

مشقی تازه
در روزهای غربتحسینعلی مکوندی
فریمان- کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



بطور کامل همه صفحات آن را خواندم. این هم یک بیماری در مطالعه کتاب است که باید دلیلش شناخته شود، ولی هنوز نشده. بهر حال همیشه می گویند کار را که کرد! آنکه تمام کرد و من این را میدانم و عمل نکردم. کتاب دیگری را از روی میز برمیدارم. کتابی است در تحلیل موضوعی از دیوان حافظ بنام «آب طربناک»، پژوهش از دکتر سید یحیی یثربی. همین قدر می دانم چنین کتاب هائی برای خواندن و دانستن جذاب تر است و کار فراگیری دیوان حافظ را آسان تر می کند. کتاب دیگری که روی میز بود نامش «فرهنگنامه کنایه» است. کتابی در ۱۰۵۰ صفحه و مؤلف آن هم دکتر منصور میرزائیان است. کنایه به جملات یا عباراتی می گویند که دو معنی دارد، یک معنی ظاهری که مورد نظر نیست و یک معنی پوشیده که هدف بیان آنست.

کتاب های روی میز

فرستی شد سری به کتابهای موجود روی میز ناهارخوری بزنم و یکی یکی احوال آنها را بپرسم. اولین کتاب دم دستم کتابی بود بنام «چنین کنند بزرگان» از ویل کاپی ترجمه از نجف دریابندری. عجب مترجم زبردستی است این نجف جنوبی و آبادانی و بوشهری ما. این کتاب در شیوه طنز نویسی اثر درخشانی است و شهرت فراوان دارد. وقتی سال ها پیش این کتاب در ایران چاپ شد و به دست خوانندگان رسید خیلی ها گفتند ویل کاپی کجا بود! این طنز ناب و بی نظیر خود دریا بندریست. تا اینکه چند سال پیش در همین لس آنجلس یکی ادعا کرد من قبر ویل کاپی را در همین جاها دیده ام. با حرف او سر و صدای قضیه خوابید. من همه طنز نوشته های این اثر را دوست دارم. چند بار هم این کتاب را به خانه آوردم ولی بین خودمان باشد

دنباله مطلب در صفحه ۵۲



گبریل جک وکیل متخصص امور مهاجرت

Gabriel Jack Immigration Attorney

Gabriel earned his Bachelor of Arts degree from Sonoma State University in 1995 & his Juris Doctorate from The University of Pacific's McGeorge School of Law, in 2000.

با همکاری مترجم فارسی زبان از دفتر خدمات بین المللی

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



- ◆ 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

و چون قفل زندان می شکنند نعره می زند که:

دگر بار دگر بار ز زنجیر بچستم

ازین بند و ازین دام زبون گیر بچستم
و آن یارو در عهد فلان پادشاه صفوی که خود را مرشد کامل می خوانده چقدر از آزادی مشروع و مشروط در عذاب بوده که ناگهان فریاد زده است:

به شب نشینی زندانیان برم حسرت

که نقل مجلس شان دانه های زنجیر است

و زندان ها و زندان ها و زندان ها: «اشویتس»، «برلینکا»، «ابوگریب»، «اوین»، «قصر»، «گوهر دشت»، «گوانتانامو». به چه حقی آدمی را که می تواند دنبال رنگ بنفشه ها در حیاط بدود باید در زندان ببندازند. آنهم زندان هایی که گاه سیاهچال است و میرزا رضای کرمانی از وحشت آن شکم خود را با قلمتراش پاره می کند و شب های دراز تک تیرهای خلاص خواب هم بندهای جوان را در گوهر دشت آشفته می سازد.

و روی میز کتاب های من پراکنده اند. از زندان... یک آقای ناصر مهاجر هست که عمرش را گذاشته تا حکایات زندان را جمع و جور کند. یک مجله نقطه منتشر می کرد که از زندان در آن بسیار گفته بود. دو کتاب در آورده به اسم «کتاب زندان» این کتاب ها را بخوانید. زندان را در آنها می بینید. من خواننده ام و فقط ترسیده ام.

«در بغداد، جایی که هارون الرشید خلافت می کرده».

زندان هارون در بغداد، طفلانه می اندیشم که آیا اسمش ابوگریب نبوده است؟ صاحب حبیب السیر می گوید: «هارون فضل بن یحیی برمکی را به محافظت آن مظهر فضل و کمال مامور ساخته فضل بن یحیی آن جناب را در خانه تنگ باز داشته. ج ۲، ص ۷۹»

و زندان است... و زندان که در سر من می چرخد. آنجایی که آدم نمی تواند در حیاط خانه بدود و گرگم به هوا بازی کند. جای بدی است اما زندان هارون تنها زندان نیست ناله ای از شیراز برمی خیزد:

دلم از وحشت زندان سکندر بگرفت

رخت بریندم و تا ملک سلیمان بروم

زندان این اسکندر گجسته کجا بوده است؟ در زندان قفل دارد، قفل سنگین. میل به فرار و دویدن در حیاط سنگفرش و به بنفشه های رنگین سلام کردن در جان پیر مرد هم بوده است. پیر مرد خوب می رقصد و خوب می خواند و خوب قفل زندان می شکنند. از زندان وحشت دارد. می داند که در آن از آزادی خبری نیست پس به دف می کوبد که:

باز آمدم چون عید نو، تا قفل زندان بشکنم
وین چرخ مردمخوار را چنگال و دندان بشکنم

یادداشت‌های بی تاریخ

صدرالدین الهی



زندان هارون

وارد اتاق می شود چادرها بر سر می افتد، حتی تابان همبازی شش ساله من هم چادر نماز سفید خال خالش را به سر می کند و دسته چادر را زیر گلویش گره می زند و می شود شکل نخودچی که چشم و ابرو داشته باشد. آقای سر به زیر و با چشم نیمه باز اول یک روضه پنج تن می خواند و بعد حدیث کسا. زنها بی اختیار اشک می ریزند و ضجه می زنند. هوای اتاق دم کرده و سنگین است. دم در اتاق آقا نعلین به پا می کند. دست نیمه بازش اسکناسی را که در مشتش نهاده اند می فشرد و با صدای آهسته می گوید: «انشاءالله شفا پیدا می کند. اگر خانم ها خوب متوسل شوند، جده ام فاطمه زهرا شفا می دهد. اسفندی هم دود کنید ضرر ندارد.» و صدای چک چک اسفند روی آتش است و ورد «اسفند و اسفند دونه، اسفند صد و سی دونه» که من خیلی دوست دارم و از آن چک چک مثل صدای شکستن تخمه لذت می برم. تخمه را یواشکی می شکنم. می گویند رودل می آورد و وحشت حاج منیزی ما را از این لذت آشکار محروم می دارد. ناگهان عمقزی برهان چشم باز می کند دانه های درشت عرق روی پیشانی اش می درخشد، مثل قطره های باران بر سطح آب. پیشانی اش را پاک می کند و یکی می گوید: «الهی شکر، عرق کرد» و دیگری می گوید: «از اول گفتم حدیث کسا مجرب است» و او با چشم های خاکستریش اتاق را دور می زند، به ما بچه ها که می رسد نگاهش می ایستد. لبخندی پریده رنگ صورتش را روشن می کند. با اشاره سر و چشم ما را به نزدیک خود می خواند. خیلی دوستش داریم، خیلی زیاد. قصه های قشنگی بلد است. قصه «ماه پیشونی» را اولین بار او برایم گفته است. با صدای آهسته چیزی می گوید. یکی می دود جلو و می پرسد: «عمقزی، چی فرمودین؟» و او این بار با صدایی که ما هم می شنویم می گوید: «این ارسی ها را بالا بزنید. این اتاق مثل زندان هارون است. دل این بچهک ها می پوسد».

زندان... زندان هارون... شب پدر می گوید که زندان هارون زندانی است که امام هفتم ما، حضرت موسی بن جعفر در آن زندانی بوده. «در کجا بوده است پدر؟»

در حیاط آجر فرش خانه «عمقزی برهان» با سه کودک دیگر گرگم به هوا بازی می کنیم. همه از دست «گرگ» می گریزیم چون اگر دستش به ما بخورد ما «گرگ» می شویم. تنگ غروب بهار است. در حاشیه باغچه ای که دور حیاط می گردد بنفشه فرنگی کاشته اند با رنگ های و غ زده و تند، سفید خالدار، بنفش با خط قرمز، آبی کم رنگ با لکه های سیاه. تازه این بنفشه ها مد شده است. لابد از فرنگ آمده که به آن بنفشه فرنگی می گویند. شرمناک و سربزیر افکنده چون بنفشه های خودمان که به آن بنفشه رسمی می گویند، نیستند. نه عطری دارند و نه شرمی و نه می توان از کنار هم گذاشتن چند شاخه آن دسته گلی دماغ پرور ساخت که دخترهای بزرگتر از ما به سینه می زنند و روانه مدرسه می شوند. بنفشه های فرنگی فقط رنگین اند و صدای جیغ ما بچه ها از رنگ آنها غلیظ تر و رنگین تر است.

بر بالای پلکان مهتابی دو تا از مادرها ظاهر می شوند با ملامتی در چشم و تحکمی در نگاه که: «عمقزی برهان تب سنگین دارد و این سر و صداها او را دچار سرسام خواهد کرد». پیر زن با چارقد سفید ململ در رختخواب پاکیزه ای خفته و صورت رنگ پریده اش از شدت تب سرخ شده است. دو تا از ما کوچکترها را به اتاق ارسی فرا می خوانند. دیواری کوتاهتر از دیوار ما نیافته اند. در اتاق هوای بهار و رنگ بنفشه ها نیست. ارسی ها را پایین کشیده اند. یک چراغ برق از تیر سقف وسط اتاق روی رختخواب بیمار آویزان است. آنها متعین اند و برق دارند. برق شهر تازه راه افتاده و دیگر مثل برق حاج امین الضرب چشمک نمی زند و تغییر فروغ نمی دهد. آخرین روشنایی روز از پنجره های رنگین ارسی به درون می آید. رنگ های زرد و قرمز و سبز و بنفش، نور به مرگ روز را رنگین می کند اما بر زمین نمی باشد. دو تا از خانم ها لگنی را با آفتابه و روشو از اتاق بیرون می برند. عمقزی را پاشویه کرده اند که تبش پایین بیاید. نه حکیم الدوله و نه لقمان الملک هیچکدام نفهمیده اند که تب از کجاست! حصبه است؟ مطبقة است؟ چیست و از کجا آمده!

خانم ها منتظرند. چادر بر شانه انداخته پیچ پیچ می کنند و بیمار چشم فرو بسته است. صدای در می آید. صدای یا الله در پلکان می پیچد و دو تا از زن ها به پیشباز می روند. یک صدلی از اتاق پهلویی می آورند و آقا که

حمید ابطحی

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



Hamid Abtahi

منطقه

منطقه

منطقه

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

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

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

hamid@true-vision.com F DRE# 01071456



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

12376 Saratoga Sunnyvale Rd. Saratoga, CA. 95070

**سه راه برای حذف یک
Foreclosure از کردیت رپورت**
آرش زاد
کارشناس-دارای بورد تخصصی تعمیر اعتباری
arash@zenithfg.com



از هر سه از آژانس کردیتی، Transunion، Experian و Equifax داشته باشید. اکانت های Foreclosure را بیابید و آن را برای یافتن هر گونه اشتباهی با دقت بررسی کنید.

در اینجا شما باید به دنبال چند مورد باشید:

- ◆ بالانس
- ◆ تاریخ افتتاح حساب
- ◆ شماره حساب
- ◆ نام وام دهنده
- ◆ هر چیز دیگری که ممکن است یک خطا به حساب آید
- اگر هر گونه اطلاعات نادرست پیدا کردید، حتماً آن را بنویسید.
- در مرحله بعد باید ورودی هر سه آژانس کردیتی را بررسی کنید. آنها جهت بررسی صحت ورودی، اصلاح و یا حذف آن از گزارش کردیتی ۳۰ روز فرصت دارند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

**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 سکیوریتی

**Iranian
Services**

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

در سراسر بی اریا

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

Fax: (408) 247-5006

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

**چه زمانی Debt Settlement
کار هوشمندانه ای است**
مانی حاتمی
کارشناس-دارای بورد تخصصی تعمیر اعتباری
mani@zenithfg.com



خود دارید. می توانید در یک شرکت Debt Settlement برای خود انتخاب کنید و اجازه دهید تا آنها با طلبکاران شما مذاکره کنند و یا می توانید خودتان آن را انجام دهید و مذاکره مستقیم با طلبکاران انجام دهید. اجازه دهید جوانب مثبت و منفی برای هر گزینه را بررسی کنیم.

کمپانی های Debt Settlement چگونه کار می کنند

هنگامی که شما به یک شرکت Debt Settlement مراجعه می کنید، آنها به شما خواهند گفت که پرداخت بدهی های خود را متوقف سازید. در عوض، شما این پول را در یک حساب پس انداز مخصوص که آنها برایتان راه اندازی کرده اند می گذارید. هنگامی که در حساب به اندازه کافی پول برای تسویه یک جا بدهی وجود داشته باشد، آنها شروع به مذاکره با طلبکاران شما می کنند.

مزایا: آنها می دانند که چگونه با طلبکاران مذاکره کنند. آنها احتمالاً در مذاکره از شما موفق تر خواهند بود. هزینه ها منطقی هستند.

معایب: کردیت اسکور تان به دلیل اینکه پرداخت کردن را متوقف کردید هیچ پیشرفتی نمی کند.

Collector تلاش برای جمع آوری پرداخت از شما را متوقف نمی کند.

شما باید به کمپانی های Debt Settlement به هر حال پول پرداخت کنید!

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

قبل از هر گونه تصمیم گیری مهم مانند استخدام یک کمپانی Debt Settlement جهت تلاش برای حل مشکل بدهی تان، مهم است که بدانید که این کار چگونه انجام می شود. چیزی که شما در حال شروع انجام آن هستید و گزینه های دیگری که علاوه بر Debt Settlement ممکن است داشته باشید را باید بررسی کنیم.

تسویه بدهی می تواند تاثیر بزرگی در امور مالی و زندگی شخصی شما داشته باشد. بیابید در مورد زمانی که Debt Settlement یک تصمیم هوشمندانه است و زمانی که ممکن است اینطور نباشد صحبت کنیم.

اولین چیزی که باید بدانید این است که Debt Settlement به طور کلی تنها در مورد بدهی هایی از نوع Unsecured قابل انجام است. بدهی هایی مانند کردیت کارت ها و سایر بدهی هایی که به Collection رفته اند کار می کند. اگر از وام مسکن و یا وام خودرو خود عقب هستید، شما قادر به Settle کردن آن نخواهید بود. زیرا با پرداخت نکردن بدهی خودرو می توانند خودروی شما را تصرف کنند و خانه را نیز می توان تصرف کرد! منظورم این هست که خانه شما (foreclose) خواهد شد. Settle کردن بدهی همچنین در مورد وام های دانشجویی نیز قابل انجام نیست. شما دو گزینه برای Settle کردن بدهی

**Notary
Public**

(408) 909-9060

By Appointment Only



منحرف. حاصل دستاوردهای چند ساله اخیر عناد ماده پرستی بیراهه پسندی و لگد کوب کردن هرآنچه تجربه دیروز را چهارنعل از تاخت و تاز معمول باز دارد. روز، روز تازه و دیروز گذشته و رفته با مردمانش، آدابش، قانون و قرارش و همه حال و احوالش که البته شامل همبستگی، هموطنی، همسایگی، همزیستی و همدردی می شود. که دیگر پس مانده و کهنه شده و اما با تمام تغییرات و تعبیرات آخوندی بعلاوه نفوذ آمریکا با آلات بازیچه ماشینی هنوز بعضی آداب فرهنگی و نژات موروثی در ایران ما باقی مانده. سال ها گفتند و نوشتند و بالای منابع عربده زدند و تلقین کردند اما از عهدۀ محو و منع نوروز و مراسم سال نوی تاریخی ما بر نیامدند. در حال حاضر هم واردات مغز شویی آمریکائی و بی بند و باری نوآوران قادر نبوده و نخواهد بود که آنچه از اخلاق و رفتار و پندار آموخته بودیم به چاه ویل سپرد. قدر مسلم آنکه قضاوت از راه دور بر حسب روایات نیک و بد در نوسان معیشت مشقت بار منجر به فرزند فروشی، کلیه فروشی، تن فروشی، تباهی ایمان است و نفی ارزش باورها. ناچار دل به امید می بندیم مبدا آدمیت معنوی فدای ماده گرایی و زیادت خواهی وارداتی گردد. این آمریکای بلشو آمریکایی نیست که تاحدی می شد خود را با وضع موجود وفق داد. در حال حاضر و فزونی خرابکاری های چند ساله اخیر جز اختلاف، ضدیت، آشوب و کمبود چیزی ندیدیم.

ختم حرمت پیر دیر قدیم شیوع فلسفه امروز و آزموده را ناشناختن طرحی تازه است و بازده آن گریبانگیر ما سالمندان پا در هوا. مواجه با کج رفتاری جامعۀ نوگرا. گوشه گیر در پناه کهنه دلوارهٔ عمر خاک می خوریم و تجربه ها را خلاف مصلحت روز می بینیم. چه باک از ما گذشت و می گذرد لیکن چه بسیار تأسف که فرزندان ما تحت تأثیر محیط زیست، اجتماع و البته مدرسین چپگرا کلا از ریشه جدا همراه و هم مسلک نوجویان و ماده پرستان آمریکای امروزی. دیگر از نسل مردمان شرق درونگرا بریده، درگیر نوپسندان غرب نه آنند که بودیم و بودند و آرزو می کردیم. غافل که چه بسیار از تاریخ آزمودیم و تعلیم و تربیت دیروز را چراغ راه نمودیم تا شاید دم آخر رستگار گردیم. دیدیم که نوآوران کینه توز در همین دهه آخر برای انتقام سه قرن گذشته برنامه ای ریختند و درسی دادند و چنان نونهالان را از اصول اخلاقی و جوانب رفتاری سنتی بریدند که باور ندارم زمام آموزش و پرورش بر مبنای پاکیزه پیشینیان برگردد و در طریق صواب گام بردارد. زندگی ماشینی، برداشت های ماشینی، نفی خصوصیات احساسی، ماده پرستی و حیوان صفتی، چهارعامل اصلی نوآوری شده و هر آنچه در خاطر می شناختیم و ایسگرایی و عقبگرد است و ناباب اصالت و معرفت ایرانی. سرابی شد و از شاهراه کمال

از درگوشی ها

به قلم پیر

امروز را دریاب، آینده نگر باش و گذشته را از هر جهت در فراموش خانه دفن فرما. مرام و فرهنگی نو ساخته پرداخته نوآوران چند سال اخیر گفتیم درست و منطقی ولی تا چه حد و مرزی. یعنی کندن و دور انداختن؟ شناختن و تجربه اندوختن و رعایت کردن اگر چراغ راه نگردد مطلقاً سد معبر نخواهد بود. این چنین برحسب سلیقه و پسند آمریکایی امروز دیروز را کلا نادیده گرفتن، قبول نداشتن و به سخره گرفتن هم چندان عاقلانه به نظر نمی رسد. در عین حال نهادهای رسمی و غیرقانونی و خلاف اخلاقی به ابعاد بی سابقه ای رسیده. در حدی که نفی کلی آنچه در سطح باورها قرار می گرفت عموماً در مقطع نابودی جوهر انسانی است. وطن، مذهب و مکتب، مراسم، سنت ها، اخلاق و رفتار و گفتار، آداب و تربیت کوله باری است بی مصرف و مطرود. گم و ناپیدا در دنیای دیروز که ابتدا به درد امروز و امروزی ها نمی خورد. افسوس که دوران آرامش و آسایش خیال میان خویشان و جمع دوستان هم در نقشه نابودی دموکرات های آمریکا نیست و نابود گشت و ما ماندیم افتاده مبشر روال و

اینجا سرزمین غریب کشور جوانان است. عرصۀ پیشگامان سازندگی زندگی و نوجویان میدان های نوآوری. ما سالمندان بی وطن در این دیار نامهربان چکاره ولایتیم. به شصت که رسیدی «دیروزی» نه «امروز» همین امروزی که فردا دیروز می شود. حرمت و رعایت پیشکش، درد «نبودن» است. به حساب نیامدن، زائد بودن، بی اعتنائی و دور انداختن و این رفتار و گفتار و منظور نظر ملی را فاصله ای بی نهایت است با فرهنگ و آداب سنتی ایرانی. ایرانی که «پیری» ستون تحکیم خانواده و طبعاً مظهر تعلیم و تکریم خودی و غیر می بود، نه بار زیادی و تحمیلی در انتظار مرخصی و چه بسا مایه شرمندگی از زنده بودن، نفس کشیدن، مزاحم و باعث دردسر. این یعنی آمریکا. دیروز که شدی رفته ای درون سطل خاکروبه، اصل امروز است و دیروزی ها ننگ و گم و گور تاریخ مراسم. بد و خوب تمام و جمع هر آنچه مورد قبول مردمان قدیم و گذشتگان بدعت گزار و تاریخ ساز بود. عقبگرد نباید که پیشروان کاروان قافله را پیش می برند. به جلو می رانند و رهروان وادی بی وطنان جهان، وطن را از واپسگرایی باز میدارند.



Poline Maiel NMLS #844344
polin.miles@usbank.com

پولین مایل

متخصص و مشاور انواع وام ها با بیش از ۲۵ سال تجربه

*I am committed to provide you with
the best service & help in every step of the way*



بهترین نرخ وام، متناسب با شرایط شما، با سرویس سریع و مطمئن از یکی از معتبرترین بانک های آمریکا

- * Wide Variety of programs to fit your needs
- * Conventional & Portfolio Programs
- * Self-Employed Borrower Programs
- * Lot/Land Programs

- * New Home Purchase Loan Options
- * Pre- Approvals & Purchases
- * Refinance Loan Options
- * Fast Closing

Let my knowledge & experience work for you!

(408) 561-5770

برای اطلاعات بیشتر و یا تعیین وقت قبلی، لطفاً با من تماس بگیرید!

1480 W. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

باشد فوراً توجه مان جلب می شود، در حالیکه قبل از آن نیز گوش ما بطور مستمر در حال شنیدن اخباره بوده و ما نسبت به آن ناهشیار بوده ایم. لذا با فراگیری اینکه حساسیت دریافت از ضمیر ناخودآگاه را بالا ببریم و از اطلاعاتی که از ناخودآگاه می رسد با خبر شویم، شانس دریافت های روحی از ضمیر ناخودآگاه را بالا برده ایم. دوراه برای انجام این کار وجود دارد.

یاد بگیریم که نسبت به دریافتها آگاه باشیم: آرام بنشینید تا فعالیت ذهنی شما هر قدر ممکن آرام گیرد. تمرکز را به سنگینی بدنانتان بدهید و در مکانی که قرار گرفته اید سعی کنید تکیه گاه و نشیمنگاه را احساس کنید. بطورذهنی هر نقطه از بدن را که با صندلی یا زمین در تماس است، حس کنید. خیلی آرام توجه را به لباسی که روی بدن را پوشانده متمرکز کنید. آیا می توانید جنس لباستان را تشخیص دهید؟ آیا می توانید نقشی را که روی لباس شماست تشخیص دهید؟ سعی کنید آنچه را که پوست شما احساس می کند تشخیص دهید. مثلاً حرکت هوا روی پوست بدن، اینکه جریان هوا موهای دست و پای شما را متأثر می کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

را که قبلاً بیان داشته ام، انجام دهید و مجدداً کار تصویر سازی را ادامه دهید. ممکن است حیرت زده شوید وقتی که آن دوست شما به شما زنگ میزند. اما اگر اتفاقی نیفتاد، ناراحت نشوید، زیرا ممکن است در آن موقع او بیرون خانه باشد و یا مشغول انجام کاری که در این صورت پیام شما به بخش ناخودآگاه او وارد نشده، لذا شما تمرینات را ادامه دهید.

ارتقاء سطح دریافت حسی

برای پرورش استعداد تله پاتی و بالا بردن میزان گیرندگی احساسی راه هایی وجود دارد. اطلاعاتی که از طریق ناخودآگاه به ما می رسد، همیشه از فیلتر ضمیر ناخودآگاه می گذرد تا ما از آن مطلع شویم، مگر اینکه دریافتها دارای قدرت زیاد باشند، مانند ترس، خشم و امثال اینها. اطلاعاتی که توسط ارگان های حسی طبیعی به ذهن ابلاغ می شوند قابل ارائه در سطح هشیاری خودآگاه نیستند.

مثلاً: زمانیکه مشغول انجام کاری هستیم و در عین حال به اخبار رادیو هم گوش میدهم، نسبت به اخباری که گفته می شود بی توجهیم و آنچه را گوش می شنود برای ما مهم نیست و در هشیاری قرار نمی گیرد، اما اگر رادیو خبری را پخش کند که به نحوی با منافع ما در ارتباط



وقتی این تکنیک ها را تجربه می کنید احساس آرامش عجیبی در خود خواهید یافت که قابل وصف نیست و پس از گذشت زمانی کوتاه ممکن است متوجه شوید که پیام ذهنی شما دریافت شد. این احساس را حالت ذهنی خود شما مشخص می کند.

روش دیگر: آرام بنشینید، پنج نفس عمیق بکشید و پلک ها را راحت ببندید، همانگونه که آرام و ریلکس در صندلی و حتی یا روی زمین نشسته اید در ذهن خود بطور واضح تجسم کنید که فلان دوست شما در منزل خودش به طرف تلفن می رود و شماره شما را می گیرد و به شما زنگ می زند. تمام جزئیات صحنه را هر چند واضح تر تجسم کنید و این تصویرسازی را حداقل ده دقیقه ادامه دهید. چنانچه ذهن شما قرار نمی گیرد به آرامی آن را روی تصویر برگردانید و اگر می خواهید به سطح عمیق تری در ذهن فرو روید، با شمارش معکوس از ده به یک

به عنوان مثال: در یکی از ادارات یا شرکتها کاری دارید یا تقاضایی از کسی که احتمال انجام آن خیلی کم است و مسأله برای شما مهم است. اگر یک هفته قبل از این مراجعه و ملاقات هر روز تصویر ذهنی از خود بسازید که در ملاقات با شخص مورد نظر اثر مطلوب بر او گذاشته اید و ذهن او را هماهنگ با ذهن خود تصور کنید که آنچه شما مایلید او انجام می دهد، در این صورت با اطمینان بدانید که در موقع ملاقات اثر مطلوبی بر شخص مورد نظرتان خواهید گذاشت، زیرا ذهن او را در این پذیرش آماده کرده اید، حتی اگر شخص مورد نظر که کار شما به دست اوست نامشخص باشد و شما نتوانید تصویر ذهنی روشنی از او داشته باشید. کافیهست که خود را از لحاظ ذهنی طوری تصویر سازی (تجسم) کنید که در برخورد با هر شخص، موفق خواهید شد که خواست درونی خود را به او القاء کنید و او اجرا خواهد کرد.

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

معلم بشوم. می توانستم در بانک صادرات استخدام بشوم. می توانستم بروم اداره ثبت احوال رضاییه سرگرم کار بشوم. می توانستم پشت یک میز چوبی بنشینم و هر روز روی ده ها شناسنامه مهر «باطل شد» بزدم و برای صد ها تن از تازه به دنیا آمدگان شناسنامه صادر کنم.

به مادرم گفتم: «مادرا! می خواهم دوباره درس بخوانم. می خواهم حقوق بخوانم.» پرسید: «حقوق بخوانی یعنی چی؟ چیکاره می شوی؟» گفتم: «قاضی می شوم.» گفت: «قاضی؟ نه پسر جان! با این اخلاق سگی که تو داری اگر قاضی بشوی صدها نفر را می فرستی بالای دار! درس خواندن بس است. برو یک کاری پیدا کن. زن بگیر! بچه دار بشو! برای خودت خانه زندگی راه بینداز.»

دوست داشتم کاری در رادیو پیدا کنم. شب ها برنامه داستان شب را گوش می دادم. با آوای مرضیه بخواب می رفتم. از آقای جانی دالر که همه گره های پیچیده جنایی را باز می کرد خیلی خوشم می آمد. عبدالوهاب شهیدی را هم خیلی دوست می داشتم. صدایش به من آرامش می داد. مدتها بود که دورا دور با آقای انجوی شیرازی - نجوا - در برنامه فولکلور رادیو همکاری داشتم. دنباله مطلب در صفحه ۵۵

پسر خاله جان؟» آقای این هم گفته است: «شکر خدا خوبیم. ملالی نیست جز دوری دیدار شما و آن موشک های مامانی تان.» آقای اون گفته است: «ای آقا! آن موشک ها را میگوئی؟ آنها مترسک هستند پسر خاله جان. هیچکدام شان شلیک نمی کنند. باروت شان نم کشیده. تازگی ها چند تایی شان را داده ایم به آن یکی پسرخاله جان مان در ایران.»

آقای این نفسی به راحتی کشیده است و گفته است: «راست می گویی؟ چرا این را زودتر نگفتی پسر خاله جان؟ کم مانده بود ما پس بیقتیم ها! هیچ می دانی چند سال است نتوانسته ایم سر راحت به بالین بگذاریم؟» آقای اون گفته است: «بین خودمان بماند! آنها را آنجا گذاشته ایم گرازها را بترسانیم!»

حالا قرار است اگر خدا بخواهد آقای این با آقای مش غضنفر آمریکایی کنار هم بنشینند گل بگویند گل بشنوند! خدا کند این آقای مش غضنفر آمریکایی بند را به آب نهد و برای نیم ساعت هم که شده باشد آن زبان صاحب مرده اش را در کام بی صاحب شده اش نگهدارد و آش تازه ای برای خلائق نبرد.

آن نامه گمشده!

تازه از سربازی آمده بودم. می توانستم



بیج خطرناک

از یکماه ترخیص کنند دسته کم دو سه هزار دلار باید بسلفند.

دیروز صبح که از همین جاده می گذشتم دیدم دو تا خانم خوشگل آمریکایی یک تابلوی گل و گنده درست کرده اند و آمده اند نزدیکی های همین بیج خطرناک ایستاده اند و با داد و فریاد و رقص و آواز تابلوها را به راننده ها نشان می دهند. روی تابلو با خط درشت نوشته بود: «پلیس ها پای تپه کمین کرده اند، آهسته برانید.»

وقتی که پای تپه پایینی رسیدم دیدم دو تا پلیس دوربین به دست آنجا ایستاده اند و می خواهند شکار کنند. شکار راننده های متخلف. چقدر از آن دو تا خانم خوشگل آمریکایی خوش مان آمد.

آقای اون و آقای این!

آقای اون و آقای این با هم رفیق شده اند. پسر خاله در آمده اند! قبلاها با هم دشمن خونی بوده اند.

آقای اون به آقای این گفته است: «چطوری

اینجا، کنار دریاچه، بیج خطرناکی است که اگر سر بجنابانی و سرعت ماشینت را کم نکنی ممکن است داخل دره پرت بشوی و به دیدار آقای باریتعالی بروی. اینجا و آنجا تابلوهایی زده اند و هشدار پشت هشدار که اینجا بیج خطرناکی است و سرعت تان نباید بیش از سی و پنج مایل باشد.

گهگاه می بینم یکی دو تا ماشین پلیس می آیند پای دره پشت تپه ها کمین کرده و چپ و راست ماشین ها را جریمه می کنند. حالا جریمه شان سرشان را بخورد، اغلب این جریمه شدگان کارگران مکزیکی هستند که یا گواهینامه ندارند، یا بیمه ندارند، یا اجازه اقامت. آنوقت این بیچاره ها نه تنها ماشین شان توقیف می شود بلکه باید بروند دادگاه و بین هزار تا هزار و پانصد دلار جریمه بدهند. ماشین شان را هم می فرستند گاراژ و مدت یک ماه حق ندارند آن را ترخیص کنند. اگر هم بخواهند ماشین شان را پس



دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services



قبول وکالت در کلیه امور حقوقی در دادگاه های ایران با همکاری **دکتر جمیله زنده نام** وکیل پایه یک دادگستری ایران

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

دارای بیش از ۳۵ سال سابقه در امور حقوقی داخلی ایران و بین المللی

ارائه خدمات حقوقی در ایران، از طریق دفتر حقوقی ما در تهران و وکلای همکار خواهد بود

- ◆ مشاوره حضوری
- ◆ طرح دعاوی ملکی علیه اشخاص و نهادهای دولتی
- ◆ امور خانوادگی، ازدواج و طلاق
- ◆ امور تجاری، بازرگانی و ثبت شرکت ها
- ◆ تنظیم وصیت نامه و انحصار وراثت
- ◆ تنظیم انواع قرارداد و وکالتنامه
- ◆ برقراری حقوق بازنشستگی و مستمری
- ◆ کارشناس قوانین ایران در دادگاه های آمریکا
- ◆ انجام کلیه امور مربوط به دفتر حفاظت منافع ایران
- ◆ Legal Consultation
- ◆ Real Estate
- ◆ Family Law
- ◆ Business Law
- ◆ Wills & Probate
- ◆ Contracts & Power of Attorney
- ◆ Retirement Pension
- ◆ Expert Witness
- ◆ Handle all issues & due diligence relating to the Interests Section of Iran

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

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

گبری می کنند.
 ◆ مانیتور کردن ریتم قلب از چند روز قبل از عمل پیوند.
 ◆ استرس تست که میزان ضربات قلب را هنگام ورزش و فعالیت فیزیکی اندازه گیری می کنند. در صورتیکه نتایج این تست ها قابل قبول بود، بیمار برای جراحی آماده می شود. شب قبل از عمل پیوند، مصرف مایعات قطع می شود. بعضی داروهای مصرفی متوقف می شوند و یا داروهای جدیدی مصرف می شوند. پیوند Pacemaker بین یک تا دو ساعت بیشتر بطول نمی انجامد. یک داروی آرام بخش به بیمار داده می شود به همراه یک بی حس کننده موضعی که هنگام این کار بیمار هوشیار است و کلیه اعمال انجام شده روی صفحه تلوزیون دیده می شود.
 Pacemaker زیر پوست در ناحیه سینه قرار می گیرد و با فرستادن امواج الکتریکی به قلب باعث ضربان منظم قلب می شود. در نوع جدید و در صورت لزوم یک موج را هم دهلیز و هم به بطن می فرستند. پس از پیوند زخم پوست پانسمان شده و بیمار مورد آزمایش قرار می گیرد. هیچ روشی جراحی و پزشکی خالی از ریسک نیست و در مورد Pacemaker ها هم بستگی به آن دارد که چگونه پیوند زده شده و چقدر جراح در انجام این کار مهارت به خرج داده است.

شدید شده باشند جریانات الکترونیکی به هر دو طرف قلب فرستاده می شود.
چرا فرد نیاز به Pacemaker دارد؟
 در صورتی که ریتم قلب نامنظم شده و ادامه یابد فرد دچار خستگی مفرط، سرگیجه، تنگی نفس و آسیب رسیدن به اعضاء مهم بدن می شود که می تواند باعث مرگ شود. Pacemaker جلوی این کارها را می گیرد و با هر موج یک پالس به قلب می فرستد که از بالای قلب شروع شده و به پایین قلب ختم می شود و این باعث منقبض شدن عضله قلب می شود. این دستگاه ها قادر به رکورد کردن اطلاعات نیز هستند و پزشکان از این اطلاعات، نتایج بسیار مهمی را بدست می آوردند و به نوع بی نظمی قلب پی می برند. بعضی از انواع این دستگاه ها موقتی بوده که بی نظمی های ریتم قلب پس از عمل جراحی قلب و یا حمله های قلبی را منظم می کنند و سپس برداشته می شوند. پزشکان همیشه شرایط را بررسی کرده که آیا فرد بیمار کاندید مناسبی برای Pacemaker هست یا خیر. پس از آنکه این مسئله تأیید شد چندین تست روی بیمار انجام می گیرد.
 ◆ اکوکاردیوگرام که با امواج صدا ضخامت و اندازه جدار قلب را اندازه



آریتمی قلبی

Pacemaker چیست؟
 این دستگاه یک وسیله کوچک پزشکی است که در زیر پوست توسط جراح قلب پیوند زده می شود و کار آن تنظیم کردن بی نظمی ضربات قلب می باشد. جدیدترین این دستگاه های الکترونیکی دارای دو قسمت می باشند.
قسمت اول تولید کننده یک موج یا Pulse می باشد و شامل یک باتری کوچک و سیستم الکترونیکی است.
قسمت دوم این دستگاه سیستم هایی است که جریان الکترونیکی تولید شده را به عضله قلب منتقل می کند. دو ضربان قلب که نامنظم می شوند تند شدن ضربات (تاکی کاردیا) و کند شدن ضربات (برادی کاردیا) می باشد. معمولاً این دستگاه ها موج را به یک طرف قلب می فرستند ولی در افرادی که دچار بی نظمی

تند یا کند شدن ریتم منظم قلب آریتمی گفته می شود. ضربان قلب در یک فرد عادی بین ۶۰-۷۰ بار در دقیقه است. بیشتر آریتمی ها نیازی به درمان فوری ندارند و خود بخود بهبودی می یابند ولی بعضی از آنها در صورت تداوم خطرناک بوده و می توانند زندگی فرد را تهدید کنند. زمانیکه قلب بطور منظم کار نکند جریان خون بدن دچار اختلال شده که می تواند عضله قلب، مغز و سایر اعضاء بدن را آسیب برساند. یکی از روش های معمول پزشکی استفاده از Pacemaker ها می باشد که ریتم قلب را منظم کنند. روش های دیگری نیز وجود دارند که در صورت استفاده بایستی به اطلاع پزشک و تأیید او برسند و در آخر به آنها خواهیم پرداخت. مرحله اول درمان، دارو درمانی است.

Siamak Jastan

خواننده پر شور و پر هیجان با سال ها تجربه و سابقه ای درخشان با گروه اختصاصی خود و دی جی آماده برگزاری جشن، عروسی و نامزدی با آهنگ های بین المللی برای مهمانان غیر ایرانی

سیامک جستان

برای گرفتن اطلاعات بیشتر لطفاً با ما تماس بگیرید!

(650) 520-6091





سوپر مارکت اطمینان درمحل جدید، افتتاح شد

میوه و سبزیجات انواع مرغ و حبوبات وسایل آشپزخانه و کادوئی
ادویهجات شیرینی و آبنبات گوشت و فرآورده های گوشتی



گوشت و فرآورده های گوشتی



سوپر مارکت اطمینان
عرضه کننده مجموعه ای از لوازم خانگی، آشپزخانه و کادوئی

1373 Kooser Rd. San Jose CA 95118
(408) 622 - 6778

دو حکایت

دو شاهزاده در مصر بودند، یکی علم اندوخت و دیگری مال اندوخت. عاقبت الامر آن یکی علامه عصر گشت و این یکی سلطان مصر شد. پس آن توانگر با چشم حقارت در فقیه نظر کرد و گفت: من به سلطنت رسیدم و تو همچنان در مسکنت بماندی. گفت: ای برادر، شکر نعمت حضرت باری تعالی بر من واجب است که میراث پیغمبران یافتم و تو میراث فرعون و هامون که در حدیث نبوی (ص) آمده: العلماء ورثه الانبیاء

من آن مورم که در پایم بماند
نه زنبورم که از دستم بنالند
کجا خود شکر این نعمت گزارم
که زور مردم آزاری ندارم؟



استاد از شاگردان خود پرسید: «به نظر شما چه چیز انسان را زیبا می‌کند؟» هریک جوابی دادند. یکی گفت: «چشمانی درشت.» دومی گفت: «قد بلند.» دیگری گفت: «پوست شفاف و سفید.» در این هنگام استاد، دو کاسه کنار شاگردان گذاشت و گفت: «به این دو کاسه نگاه کنید. اولی از طلا درست شده است و درونش سم است و دومی کاسه‌ای کلی است و درونش آب گوارا است، شما از کدام کاسه می‌نوشید؟»
شاگردان یک صدا جواب دادند: «از کاسه کلی.» استاد گفت: «زمانی که حقیقت درون کاسه‌ها را در نظر گرفتید، ظاهر آنها برایتان بی‌اهمیت شد. آدمی هم همچون این کاسه است. آنچه که آدمی را زیبا می‌کند درونش و اخلاقی است. باید سیرتمان را زیبا کنیم نه صورتان را.»

زباغ طبع بی بارم از این غوره که من دارم
اگر حلوا شود نتوان بدان شکر فرستادن
تو کشور گیر آفاقی و شعر تو ترا لشکر
چنین لشکر ترا زبید بهر کشور فرستادن
در همین قصادیست که سعدی را عنوان
«سلطان سخن» داده و شعر جهانگیر او را
به منزله «آب حیات» شمرده:
سخن او که هست آب حیوه
چون سکندر همه جهان بگرفت
و گفته است که هیچکس در شاعری جای
او را نخواهد گرفت:
دیگری جای او نگیرد و او
بسختن جای دیگران بگرفت

سیر و سفری در گلستان ادب پارسی

گردآوری و نگارش: پرویز نظامی



شیخ مصحح الدین سعدی (بخش آخر)

دلما از کار این جهان بگرفت
راست خواهی زلم ز جان بگرفت
و در آن گفت:
مدح سعدی نگفته بینی چند
طوطی نطق را زبان بگرفت
★★★
بجای سخن گر بتو جان فرستم
چنان دان که زیره بکرمان فرستم
★★★
بسی نماند ز اشعار عاشقانه تو
که شاه بیت سخن ها شود فسانه تو
و چنان که از این قصاید برمی آید سیف
اشعار خود را به پیشگاه استاد بزرگ
سخن می فرستاده و از چنین دلیری که
می کرده بدینگونه تعبیر می نموده است:
مرا از غایت شوق نماید در دل این معنی
که آب پارگین نتوان سوی کوثر فرستادن

مرا آهن در آتش بود از شوق، ندانستم
که مس از ابلهی باشد بکان زر فرستادن
چو بلبل از فراق گل ازین اندیشه خاموشم
که بانگ زاغ چون شاید بخنیاگر فرستادن
حدیث شعر من گفتن پیش طبع چون آبت
بآتشگاه زردشتست خاکستر فرستادن
بر آن جوهری بردن چنین شعر آن چنان باشد
که دست افزار جولاهان بر زرگر فرستادن
ضمیرت جام جمشید است و در وی نوش جان پرور
بر او جرعه ای نتوان از این ساغر فرستادن
سوی فردوس باغی را نشاید میوه آوردن
سوی طاووس زاغی را نشاید پر فرستادن
بر جمع ملک نتوان بسبب قنبدیل بر کردن
سوی شمع فلک نتوان بروز اختر فرستادن
اگر از سیم و زر باشد ز از دُر و گهر باشد
به ابراهیم چون شاید بت آذر فرستادن

Ali Driving & Traffic School

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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408)370-9696 ◆ (408)394-5249

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



Immigration
&
Citizenship Services

- کسب تابعیت (سببی زن شیب)
- کارت اقامت دائم (کارت سبز)
- درخواست مهاجرت خانوادگی

■ تمدید کارت سبز

■ مجوز اشتغال

■ معافیت از پرداخت هزینه

لطفا برای تعیین وقت در تماس با ما جواب کالبروید یا اقلن طی بیل تماس حاصل فرمایید
408-261-6405 818-616-3091
Pars Equality Center Pars Equality Center
1635 The Alameda 4954 Van Noy Blvd, Suite 201
San Jose, CA 95126 Sherman Oaks, CA 91403

www.parsequalitycenter.org

A DOJ Accredited Agency
501 (c)(3) Nonprofit Organization

کار خود یا خانه خود داشته باشید و از آن لذت ببرید.

اسپاتی فیلوم: پرورش این گیاه آسان



است و به راحتی در هوای خنک و سایه رشد می کند. اما این گیاه برای حیوانات خانگی به خصوص طوطی (اگر بخواند آن را مزه کند، سمی و مضر است.

درخت اژدها یا دراسنا: این گیاه با اینکه



تا سقف بالا می رود اما بسیار جمع و جور است و فضایی را اشغال نمی کند. دراسنا تصفیه کننده بسیار خوبی برای هوای خانه به شمار می رود. دنباله مطلب در صفحه ۵۵

اما اگر آبیاری عمیق صورت گیرد رشد



گیاه بهتر و انبوه تر خواهد بود. این گیاه از سوی ناسا بعنوان بهترین گیاه برای تصفیه هوای خانه معرفی شده است. پیچک یا عشقه گیاهی است که سموم هوا را جذب خود کرده ضمن اینکه پرورش آن نیز بسیار ساده است.

فیلودندرون: انواع مختلفی از خانواده



Philodendron وجود دارد. یکی از مقاومترین گونه آنها فیلودندرون برگ انجیری است و به راحتی در هر محیطی که قرار بگیرند سازگارند. حتما می توانید این گیاه زیبا و مقاوم را در محل



از انرژی گیاهان غافل نشوید!

از نظر فنک شویی محل قرار گیری گیاهان از نوع گیاه مهم تر است. گیاهان موجوداتی دوست داشتنی هستند که دفتر کار یا منزل شما را سرشار از انرژی می کنند.

۱۵ گیاه مناسب محل کار

دفتر کار محیطی است که ساعت ها وقت خود را در آن می گذرانید و چند عدد گل و گیاه زیبا می تواند روحیه شما را به خوبی مثبت کند. گیاهانی که به نور مطلق آفتاب نیاز دارند نمی توانند مدت زیادی در یک اتاق یا دفتر کار با پنجره های کم دوام بیاورد، اما چه گیاهانی سایه دوست و مقاوم بوده و می توانند برای محل کار شما مناسب باشند؟ در فضاها و محل های کاری گیاهانی که به نور کمتری نیاز دارند دوام بهتری دارند همچنین اگر به نور آفتاب دسترسی لازم را ندارید می توانید با قرار دادن لامپ فلورسنت رشد گیاه تان را تضمین کنید. اگر به یک پنجره جنوبی دسترسی دارید که مقدار زیادتری آفتاب در اختیارتان می گذارد، دست بازتری برای انتخاب گیاهان دارید. از آنجا که ممکن در محل کار زمان کافی برای رسیدگی به گیاهان را نداشته باشید و در عین حال خواهان محیطی شاداب و با طراوت هستید، شما را با چند گیاه که مناسب محل دفتر کار باشند آشنا می کنیم.

نور زیاد علاقه دارد ولی در نور کم هم می توان از آنها نگهداری کرد. از این گیاه می توان به عنوان گیاهان سخت و مقاوم یاد

گیاه عنکبوتی: گل عنکبوتی برای آن دسته افرادی که تازه کار هستند و تا



به حال گیاهی را پرورش نداده اند یک گزینه بی نظیر است. این گیاه خیلی زود پا می گیرد، خیلی سریع برگ تازه داده و حتی گل هم می دهد! این گیاه یکی از محبوب ترین گیاهان خانگی است و یکی از بهترین تصفیه کننده های هوا نیز به شمار می رود.

آلوئه ورا: مراقبت و نگهداری از این گیاه بسیار آسان است، نیاز به آبیاری زیاد و



نور مستقیم ندارد. این گیاه رشدی آرام دارد. به کم آبی مقاوم است و آبیاری باید کم باشد. همچنین دمای معمولی مناسب این گیاه است.

سانسوریا: سانسوریا گیاهی هست که به



کرد. اگر شما یکی از این گیاهان را دارید باید زمانی که خاک آن کاملا خشک شده در اندازه ای که سیراب شود آبیاری کنید. بامبو: این گیاه خوش شانس برای زنده



ماندن تنها به کمی نور نیاز دارد. برای روی میز بسیار مناسب است و یک مورد جالب تر اینکه از بامبو در فنک شویی زیاد استفاده می شود پس با استفاده از این گیاه می توانید فضای محل کارتان را متحول کنید.

پیچک یا پاپیتال: پاپیتال اگر به خوبی استقرار یافته باشد می تواند شرایط کم آبی و درجه حرارت بالا را تحمل کند

پاریناز کدخدایان

مشاور با گواهینامه رسمی



Parinaz Kadkhodayan

راهنمایی برای بوجود آوردن آرامش بیشتر در زندگی شما و ارتباطتان با افراد دیگر در مسئله کاری و یا رابطه احساسی با استفاده از دانش کهن چینی فنک شویی و ستاره شناسی با من تماس بگیرید

*Transform your environment,
Transform your life.*

**I can help you better understand & realize
your path in life by discovering it's meaning
& direction through your birth chart**

(650) 704-5687

Parinazkadkhodayan@gmail.com

شاد و خوشبختی نمی سازند. ما ظاهر آدم ها را می بینیم ولی از باطن آنها بی خبر هستیم. پژوهش ها در این مورد نشان داده است که خیلی از انسان ها با داشتن شهرت، پول، مقام و خانواده، در درون انسان هایی تنها، تاریک، بد قلب، ناراضی و محدودی هستند که حتی آرامش و شادی آنها به یک بند متصل و وابسته است. یکی از علامت های آن غرق شدن در کار و پول و بی حس بودن آنها در مقابل وظایف اجتماعی و انسانی است چرا که فقط به خود و یا خانواده خود فکر می کنند و هنوز داخل دایره کوچک بسته خود هستند و ارتباط معنوی (Empathy) را از دست داده و اهمیتی به دیگران نمی دهند. کمی باید تأمل کرد و دید هدف ما از زندگی در این دنیا و نقشی که هستی برای ما در نظر گرفته چیست؟ آیا زندگی فقط در مورد به دنیا آمدن، کار کردن، خوردن، خوابیدن و زادن ولد است؟

عزیزان، باید تعادل در زندگی خود داشته باشیم که در تکرار مکررات و هدف های مالی و روتین زندگی کم کم به آدم هایی یک قطبی، بی احساس و مادی تبدیل نشویم و زندگی کردن را ماورای این مسائل و با دید باز ببینیم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۰

و غم و نا امیددی جای خوشحالی و ترمیم برای او نگذاشته. اما متوجه شد که کم کم در اثر تلاش و امید و تغییر دیدگاه به زندگی، رنگ های تیره و در هم، جای خود را به رنگ های زیبا، شاد با نور روشن داد.

دوستان و عزیزان، همه می دانیم که زندگی کوتاه و مانند جویبار به جلو حرکت می کند. ارزش زندگی به شاد زیستن و کیفیت آن و بهره گیری از زیبایی های آن و نعمت های فراوان می باشد که متأسفانه بسیاری از ما قدر آنها را نمی دانیم تا وقتی که از دست بدهیم. نعمت های مختلف حتی نفس کشیدن، راه رفتن، به یک گل زیبا نگاه کردن را متوجه نیستیم و همیشه در حال دویدن و دنبال چیزی گشتن هستیم. ما فکر می کنیم که به دنبال مادیات رفتن ما را خوشبختی می کند. ولی باید بدانیم که خوشبختی امری درونی می باشد و عاملی خارجی نیست. این ها همه وسیله هایی هستند برای بهتر زیستن و شادتر بودن. البته تنها دلیل شادی و خوشبختی هرگز نمی توانند باشند. اگر ما در زندگی تعادل و نگرش و بینش صحیح نداشته باشیم، هیچکدام از این امتیازها از ما، انسان



چه می خواهیم، چه مشکلاتی و عیب ها و یا حسن هایی داریم و از ایفای چه نقش ها و شخصیت های ظاهری که در اثر تلقین جامعه و یا دیگران در آن فرو رفته ایم، خسته و بیزار هستیم. خود بودن و به حقیقت وجود خود رسیدن، آغاز آزادی و رهایی و شادی ماست. آن وقت است که خود را دوست خواهیم داشت و در مورد خود قضاوت درست خواهیم کرد. آن موقع است که می توانیم تصمیم های درست برای زندگی خود بگیریم و هر آنچه که هستیم را بهتر کنیم و به اعتماد نفس و حرمت نفس، سازندگی و بهترین خود برسیم. خودمان را می توانیم بسازیم و انسان بهتری شویم و با دیگران هم رابطه بهتری برقرار کنیم. هر لحظه زندگی، لحظه تصمیم گیری است که ما خودآگاه و یا ناخودآگاه آن را انجام می دهیم، از غذا خوردن گرفته تا کارهای فیزیکی، کارهای فکری و تصمیم گیری های مختلف.

عزیزان، Life is about choices، زندگی یعنی حق انتخاب. فرق ما با موجودات دیگر همین است. ما موجوداتی قادر و توانا هستیم که سرنوشت و حال و آینده خود را تا حدود زیادی تعیین و انتخاب می کنیم. بلکه موافق هم هستیم که در بعضی مواقع در مقابل عمل انجام شده دیگران، اجتماع و یا حوادث قرار می گیریم، اما باید توجه داشته باشیم که حتی در این مواقع نیز نباید نقش قربانی را به عهده بگیریم. باید با حضور در لحظه و انرژی مثبت، با آنچه که اختیاری و یا بی اختیار بر ایمان پیش آمده رودررو شویم و پس از قبول شرایط ها و موقعیت ها، آنها را به بهترین نوع تغییر دهیم و هدایت کنیم.

هنر کشیدن و طراحی بوم زندگی مان را باید مانند هنرهای دیگر یاد بگیریم. بوم زندگی تابلویی بسیار بزرگ و جادار می باشد. می توان عیب ها و لکه های تیره این تابلو را با شروع طرح های جدید و رنگ هایی با هارمونی و با خلاقیت، تا حدود زیادی نو سازی و متعادل کرد. مثلاً مراجعه کننده عزیز می فکر می کرد که ازدواج غلط و بیماری شدید او تابلوی زندگی اش را مکدر و تیره ساخته

با سلامی گرم و صمیمی به گرمی آفتاب و صمیمت آبی دریاها. خوشحالم که بعد از ماه ها دوباره شروع به ارتباط و داد و ستد انرژی خالص عشق با شما عزیزان و از شما عزیزان می شوم. افتخار می کنم که فرصتی دارم که توسط ماهنامه پر بار و محبوب پژواک بتوانم به تک تک شما عزیزانم نظریه ها و اطلاعاتم را ارائه دهم. همانطور که بسیاری از خوانندگان عزیز با من آشنایی دارند و مطلع هستند من سال هاست در زمینه های مختلف در جامعه ایرانی فعالیت دارم، مانند برنامه های تلویزیونی، کارهای اجتماعی و حدود هشت سال است که به خاطر عشق و وظیفه انسانی، به عنوان مربی زندگی (Professional Certified Life Coach) در خدمت مراجعه کنندگان خود هستم.

مقاله این ماه را می خواهم در زمینه شاد بودن، شاد زیستن و خوشبختی اختصاص بدهم. همه انسان ها، در هر موقعیت و در هر مرحله ای از زندگی، به دنبال صلح، آرامش و خوشحالی هستند. متأسفانه خیلی از ما با داشتن امکانات خوب و در جایگاه هایی که شاید دیگران آرزوی رسیدنشان را داشته باشند، باز خوشحال و راضی نیستیم. کارهایی می کنیم که ریشه اش از عدم اعتماد به نفس، عدم خوشحالی برونی و یا درونی ریشه می گیرد. اکثر مسائل و مشکلات زندگی ما به خاطر دیدگاه و نحوه تفکر و نتیجه گیری های منفی برایمان بزرگ و غیر قابل تحمل می شود. عدم خود شناسی و خود سازی سرچشمه اکثر ناراحتی ها و مشکلات زندگی ما هستند. شخصیت درونی و واقعی ما کسی است که بعضی از ما، دیگر آنرا نمی شناسیم و با او بیگانه شده ایم. مانند اینکه در نقش انسان های گم شده ایم که فقط به طور اتوماتیک ایفای نقش می کنیم. ما باید با شخصیت درونی خود که جدا از لقب ها (مادر، پدر، دختر، مدیر، همسر، ...) می باشد ارتباط مستقیم و واضح داشته باشیم. (Inner Self) خود شناسی (Self-realization) توسط یک مربی زندگی متخصص با راه های مختلف و Meditation ارتباط مستقیم با خود را به ما نشان می دهد. واقعا کی هستیم،



آتوسا یکان

مربی و راهنمای زندگی

Professional Certified Life Coach
atoosa30@yahoo.com

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

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

- ♦ رسیدن به شادی و نشاط درونی
- ♦ اعتماد و حرمت نفس و تعادل
- ♦ خودشناسی، خودسازی، هدف یابی
- ♦ تصمیم گیری های درست در زندگی شخصی و یا کاری
- ♦ روابط و حل اختلافات زوجی و یا خانواده ها
- ♦ صحبت های مثبت و سازنده برای نوجوانان و جوانان

- ♦ Relationships
- ♦ Self-esteem
- ♦ Behavior Problems
- ♦ Adults & Teens
- ♦ Life Choices
- ♦ Happiness & Balance

No matter what you want to change in life,
the process is the same. I can help you navigate this process.

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

دفتر در سن حوزه و پلزنون. سرویس سیار موجود می باشد.

۹۷۰۰-۲۹۷-۹۲۵

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



No Fees

Until We Win Your Case!

ettlements & Verdicts



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



سپند

«در هزار سال شعر فارسی»

بهرام گرامی

bgrami@yahoo.com

خبر از خود ندارم چون سپند از بی قراری‌ها

نمی‌دانم کجا خیزم، نمی‌دانم کجا افتم

(صائب)

سپند یا اسفند را در آتش می‌ریزند و دود می‌کنند تا دفع نظر و چشم‌زخم کند و چشم حسود را هر که باشد و هرجا بترکند. سپندی که بر آتش افتد به آبی به هوا خیزد و این خیزش را رقص سپند نامیده‌اند. دل را نیز به سپند تشبیه کرده‌اند که در مجمر سینه در آتش عشق می‌سوزد.

سپند (در شعر قدیم فارسی) یا اسفند (در تداول امروزی) تخم گیاهی خودروست از جنس Peganum متعلق به خانواده Zygophyllaceae یا تیره خارخسک‌ها که در انگلیسی Wild rue و در عربی حَرْمَل نامیده می‌شود. تخم ریز و قهوه ای اسفند را در آتش می‌ریزند و به اصطلاح دود می‌کنند تا دودش به هرجا و هر کس که رسد دفع چشم‌زخم کند. در ایران گند و گاهی ادویه ای خوشبو نیز همراه اسفند می‌سوزانند. رسم اسفند دود کردن در اعیاد و جشن‌ها و به مناسبت‌هایی چون عروسی و زایمان و سفر به منظور دفع نظر و چشم بد از عروس و نوزاد و مسافر سابقه دیرین دارد و در متون قدیم فارسی بسیار به آن اشاره شده است. دود کردن اسفند معمولاً با گرداندن آتش به دور سر شخص و خواندن ورد همراه بوده که چشم حسود را هر که باشد و در هرجا بترکند، با دو بیت از حَنْظَلَةُ بادغیسی (درگذشته ۲۲۰ق) که احتمالاً نخستین شعر فارسی در مورد سپند است و از چنان فصاحت و انسجامی برخوردار است که به سختی می‌توان آن را متعلق به آغاز سده سوم دانست:

یارم سپند اگر چه بر آتش همی فکند / از بهر چشم تا نرسد مرو را گزند

او را سپند و مجمر ناید همی به کار / با روی همچو آتش و با خال چون سپند

سده‌ها بعد، صائب و فروغی بسطامی شبیه همان مضمون را گفته‌اند:

سپند خال از آن دائم است پابر جا / که چشم‌زخم به آن آتشین لقا نرسد

مردم سپند بر سر آتش نهند و تو / آتش زدی به عالم از آن خال چون سپند

در شاهنامه فردوسی (زوتهماسپ: ۱/۱۲۶) فقط بیت زیر با مضمون دفع چشم‌زخم با سپند وجود دارد:

چنان گشت ابرش که هر شب سپند / همی سوختندی ز بهر گزند

ابرش = نام اسب، اسب خالدار.

«مثل آتش و سپند» مثلی از دو چیز ناسازگار و باهم جمع نشدنی و «اسفند روی آتش» مثلی از بی‌تابی و بی‌طاقتی است. سپندی که بر آتش افتد به آبی به هوا خیزد و این خیزش را رقص سپند نامیده‌اند، با بیت زیر از محتشم کاشانی و سه بیت بعد از صائب:

چنان برخاستم از جا مشوَش / که برخیزد سپند از روی آتش

فغان که در حرم وصل یار همچو سپند / مرا نشستن و برخاستن یکی باشد

چون نیست هیچ کس که به فریاد من رسد / خود رقص می‌کنم چو سپند از نوای خویش

در سرپرده عقل است زمین گیر سپند / بزم عشق است که آنجا همه کس می‌رقصد

دل را به سپند تشبیه کرده‌اند که در مجمر سینه در آتش عشق می‌سوزد، با رباعی عرفانی زیر از ابوسعید ابوالخیر و بیت بعد از صائب:

دل داغ تو دارد از نه بفر و ختمی / در دیده تویی و گرنه می‌دوختمی

دل منزل توست ورنه روزی صد بار / در پیش تو چون سپند می‌سوختمی

از کار دل به عشق گره باز می‌شود / این دانه سپند به آتش نثار کن

نثار کردن = پراکندن، افشاندن.

دود کردن اسفند با انفجارهای کوچکی همراه است و سر و صدای زیاد ایجاد می‌کند، با سه بیت زیر از صائب و بیت بعد از طبیب اصفهانی:

از مروّت نیست منع صوفی از ذکر بلند / مَهر خاموشی در آتش چون زند بر لب سپند؟

سخن را روی گرم از قید خاموشی برون آرد / سپند از آتش سوزان بلند آواز می‌گردد

از پختگی ست گر نشد آواز ما بلند / کی از سپند سوخته گردد صدا بلند؟

اگر صلاي خاموشی زند صلابت تو / کند در آتش سوزان سپند خودداری

صلابت = سختی، استواری.

و سه بیت زیر از کلیم کاشانی، خاقانی و حزین لاهیجی با مضامینی بدیع در مورد سپند:

ز گرمی تب ما تا شود طبیب آگه / کفی سپند فشاند به روی بستر ما

جان سپند تو ساخت خاقانی / چه کند چشم عالمی سوی توست

[خاقانی جانش را می‌دهد تا گزندی به تو نرسد.]

امشب که از فروغ زُخْش لاله داغ بود / شبم سپند مجمر گل‌های باغ بود

[امشب از رشک رخسار گلگون او لاله باغ به دل داغ داشت و شبم همچو آبی در فرونشاندن این آتش حسرت و برای دفع چشم‌زخم او چون سپند بر سینه پُرسوز گل نشسته بود (که ز جا خواهد خاست)]



حافظ روی گلگون معشوق را به آتش تشبیه کرده که برای دفع چشم زخم از او باید دل و جان را چون سپند در مجمر رخسارش سوزاند. واژه سپند پنج بار در دیوان غزلیات حافظ آمده است:

هر آنکه روی چو ماهت به چشم بد بیند / بر آتش تو بجز جان او سپند مباد

[هر که روی ماه تو را به چشم بد یا به قصد گناه ببیند، جانش مانند اسفند در آتش تو بسوزد.]

بازار شوق گرم شد آن شمع قد کجاست / تا جان خود بر آتش رویش کنم سپند

[شوق دیدارم افزون گشته، آن یار خوش قد و قامت کجاست تا پروانه‌وار بر گرد شمع وجودش جان را فدا کنم - با بوسه‌ای از روی گلگونش چون سپند بر آتش جان دهم.]

جان عشاق سپند رخ خود میدانست / و آتش چهره به این کار برافروخته بود

چهره برافروختن = روی را گلگون و آتشین کردن. [او جان عاشقان خود را چون سپند می‌دانست (که باید در آتش رخسارش بسوزند) و از این رو چهره گلگون کرده بود و عاشقانش را بی‌قرار و ملتهب نگاه می‌داشت.]

هر آن کس را که بر خاطر ز عشق دلبری باری ست / سپندی گو بر آتش نه که دارد کار و باری خوش
بار خاطر کسی را داشتن به معنای فکر کسی را در سر داشتن اصطلاحی متداول در شیراز است. کار و بار = حال و روز. [به هر که دل در گرو عشق یاری دارد بگو سپند بر آتش ریزد تا از حال و روز خوشش چشم‌زخم نبیند.]

بر آتش رخ زیبای او به جای سپند / به غیر خال سیاهش که دید بهدانه

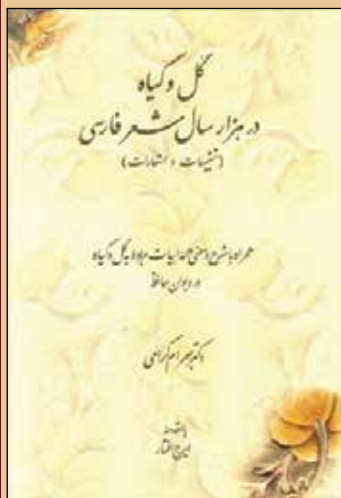
بهدانه = دانه خوب یا بهتر، با ایهام به دانه به که در دهان می‌گذارند و می‌مکنند. [بر چهره گلگون و رخسار آتشین او چه کس دانه‌های بهتر از خال سیاه او دیده است؟ - همان دانه خوب یا خال سیاه از او دفع چشم‌زخم می‌کند.]

غزل حاوی بیت زیر در حافظ قزوینی/غنی وجود دارد:

حاجت مطرب و می نیست تو بُرُقع بکشا

که به رقص آوزدم آتش رویت چو سپند

گل و گیاه در هزار سال شعر فارسی



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

لُس آنجلس، شرکت کتاب

۱-۸۰۰-۳۶۷-۴۷۲۶

دوست دارد یار این آسفتگی
کوشش بیهوده به از خفتگی
مولوی شگردی را که برای فراخی فکر و
اندیشه خواندگانش بکار گرفته و حافظ
نیز از او تقلید کرده است. روشی است
منطبق با اصول روانشناسی و آن جان
بخشی به موجودات است که آن را در
اصطلاح Personification خوانند.
مولانا به جماد و نبات و حیوان جان می
بخشد و صفات انسانی را به آنها نسبت
می دهد تا حوزه کلام و سخن را فزونی
بخشد. آسمان و ستارگان و ماه و خورشید
و ابرها همه در حوزه شعر شاعر قرار می
گیرند و یک حوزه کایناتی وسیع تشکیل
می شود و به این ترتیب در شعر مولانا
جایگاهی اشیاء و موجودات و عناصر است
که می تواند هر یک به دیگری تبدیل یا
با آن بیامیزد. جماد به نبات و نبات به
حیوان و مرئی به نامرئی تبدیل می شود و
همواره مبادله بین اجزای طبیعت جریان
دارد و این امر ما را در فضای شعر با کل
عالم و کاینات در ارتباط قرار می دهد و
از اینجاست که دژه رقص کنان بجانب
خورشید می رود و گل ها سخن می گویند
و می خندند، نسیم می نوازد، سرو آزاده
می شود و صدای چنگ زهره و چکاکاک
شمشیر مریخ از دور بگوش می رسد و
ما از فراز افسانه و اساطیر با قهرمانان
اساطیری مرتبط می شویم و با این شگرد
در نگارش بعضی از چیزها که انسان نمی
خواسته یا نمی توانسته با بیان خود بگوید
از زبان موجودات دیگر و به حساب آنها بر
زبان می آورد و در واقع آنها مرجع انعکاس
انفعال های بشری می گردند. برای نمونه
به ابیات زیر از مولوی توجه فرمائید:

ز آن شکرهای خدایانه شکرریز کنید
هندوی شب سرزلفین ببرد ز طمع
زلف او گر بفشاید عنبربیز کنید
ای بسا شب که ز نور مه او روز شود
گر چه مه در طلبش شیوه شخیص کنید
وقت شمشیر بود واسطه ها برگیرند
حرف آرید نخواهیم که آمیز کنید
شمس تبریز که خورشید یکی ذره اوست
ذره را شمس مکنونیدش و پرهیز کنید
به این ابیات از حافظ بنگرید:
نفس باد صبا مشک فشان خواهد شد
عالم پیر دگر باره جوان خواهد شد
ارغوان جام عقیقی به سمن خواهد داد
چشم نرگس به شقایق نگران خواهد شد
آن تناول که کشید از غم هجران بلبل
تا سراپرده گل نقره زنان خواهد شد
دیوان شمس جنگ عاشقانه ایست با
عشقی منزله از آلودگی ها. از این جهت
شعر مولانا سراسر موسیقی و زبان روح
است. او به دنبال قافیه نمی رود بلکه قافیه
را به دنبال خود می کشد و در صورت
لزوم آن را خلق می کند زیرا هدف او وزن
و قافیه نیست بلکه ابراز عشق و اظهار
تجلیات روح است و بدین جهت است
که گاهی کلمات از بیان و توجیه مطلب
شاعر عاجز می شوند و اظهار خستگی از
خود نشان می دهند. شعر مولوی لبریز از
احساسات یک روح پرهیجان و پرتو یک
آتش درونی عشق است. مولوی در آثارش
بیش از هر چیز به جنبه های روانشناسی
و جان و روان انسان ها توجه دارد و از این
جهت مثنوی های او را کتاب روح نامیده
اند. همانطور که حافظ در آثارش بیش از
هر شاعر دیگر به رنگ و بو توجه کرده
است، مولوی با چشم روحی، شنونده و
خواننده را به اوج آسمان ها می برد و به
دریای موج عشق و حال و بیخبری می
اندازد.
دنباله مطلب در صفحه ۴۴



سبک شعر و نگارش مولوی

دکتر حسن مسیح پور

گویدم مندیش جز دلدار من
تا که بی این هر سه با تو دم زدم

قافیه اندیشم و دلدار من
حرف و صوت و گفت را برهم زدم

منشی، صلح و صفا و عدالت و برابری
و دوستی می خواند. او انسان متعالی
بود که از تعصب و واپسگرایی و تقلید
و خودپسندی و پلبیدی سخت انزجار
داشت و به انسان ها توصیه می کند که
با این صفات ناپسند مبارزه کنند و با
التهاب و برافروختگی به نسل های بعد از
خود فریاد می زند که در حفظ شخصیت
و شئون انسانی بکوشند و از بردگی و
بندگی برای بدست آوردن مال و منال
و مقام و منصب بپرهیزند. او شخصیت
انسانی را گوهری تابناک می داند که
نباید با سنگرذلت و بندگی و بردگی آن
را شکست. آری تمام این موارد و بسیاری
از نکات سازنده دیگر است که مضامین
آثار مولوی را تشکیل می دهد و زمینه ساز
ارزش بسیار والا برای شش دفتر مثنوی و
غزلیات شمس است.
مولوی می فرماید:

من چه غم دارم که ویرانی بود

زیر ویران گنج سلطانی بود
غرق حق خواهد که باشد غرق تر
همچو موج بحر جان زیر و زبر
زیر دریا خوشتر آید یا زبر
تیر او دلکش تر آید یا سپر
باده در جوشش گدای جوش ماست
چرخ در گردش اسیر هوش ماست
باده از ما مست شد نی ما از او
قالب از ما هست شد نی ما از او

مولانا جلال الدین عارفی است وارسته و
فرهیخته و انسانی است آزاد و متعالی
و متفکری است صاحب نظر و اندیشه
که هیچ یک از مبادی و پدیده های عالم
خلقت را از نظر دور نداشته و با دید
تیزبین خود در تمام امور تحقیق و تفحص
نموده و تجربه فراوانی کسب کرده است و
همچنین شاعری است توانا که در پنجاه و
پنج وزن از اوزان مختلف حدود هفتاد هزار
بیت (۲۹۷۳۴) بیت در مثنوی های ششگانه
و حدود ۴۲۰۰۰ بیت در دیوان غزلیات
شمس، در ترکیب مثنوی، غزلیات، قصاید،
مقطعات، ملمعات، ترجیعات و رباعیات
سروده است که با توجه به ابعاد کار و
میزان اوزان و کلام پر محتوا می توان را به
حق اشعر شعرای ایران بلکه جهان محسوب
داشت. باید توجه داشت که در میزان
ابیات مولوی در مثنوی ها و غزلیات شمس
اختلاف نظر وجود دارد که ما فقط یک نظر
را ذکر کرده ایم.

دیوان شمس و مثنوی های ششگانه مولوی
باغی است سبز و خرم حاوی انواع گل ها
و میوه ها و گیاهان خوشبو و معطر که
بو و رنگ آن انسان را بجوش و خروش و
تکاپوی زندگی می کشاند و موجب نشاط
زنده دلی مردمان می شود. کلام آتشین و
پر محتوای مولوی حدود هفت قرن است
که از ورای اعصار و قرون در جهان طنین
انداز است و انسان ها را به آزادی و آزاد

به نام آنکه هستی بخش است و جان آفرین



انجام مراسم عقد شرعی
و سنتی ایرانی و آمریکایی

توسط دکتر مهری پیروز

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

(۴۱۵) ۸۵۹-۹۴۶۱

مکانیک سیار

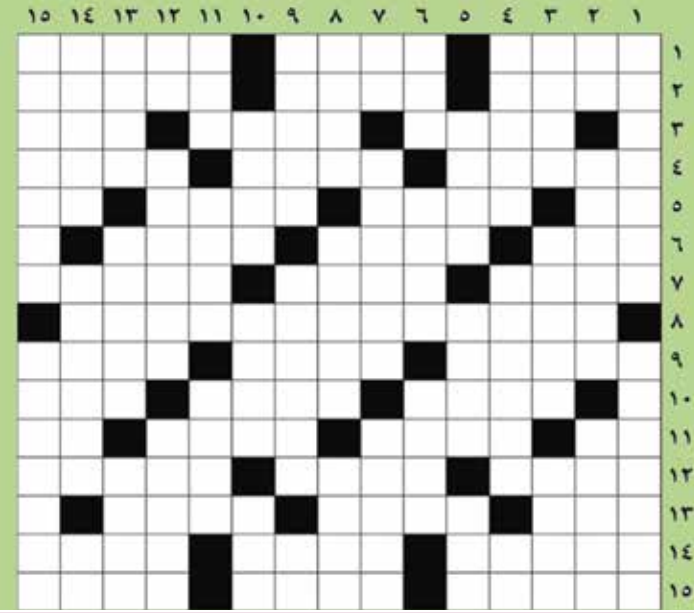
با مدیریت گیلبرت با بیش از ۱۵ سال تجربه
انجام کلیه امور مکانیکی با نازلترین قیمت
تعمیر هر نوع اتومبیل در خانه و یا محل کار شما

Quality Mobile Auto
Repairs & Service Guaranteed
Free Estimate

(408) 646-0782

حل جدول در صفحه ۴۲

سرگرمی



عمودی

- ۱- شهر «تپه» باستانی قلعه کش» که از شهرهای استان مازندران است- یکی از جویز جشنواره فیلم فجر
- ۲- تکبر و غرور- محل نگهداری اجناس اضافه در خانه- صنعت شعری
- ۳- زاپاس خودرو- موجود مهمیب خیالی- اثر امیل زولا
- ۴- محدوده ای شامل چند شهر- برابری- لقب سلاطین پیشدادی
- ۵- آهنگ- نداشتن همسر- چربی حیوان
- ۶- مشکل- کرگدن- بیماری سگی
- ۷- خاندان- قلعه ضحاک و روستای دینج حسن بیگ از آثار زیبای این شهر می باشد- نقاشی سبک درباری
- ۸- نویسنده- زمان ها- سرما آفرین تابستانی
- ۹- فرق و اختلاف- دسر ایرانی- همان کافی است
- ۱۰- شاهزاده- نام پسرانه- مزارشمس تبریزی و برج شمس تبریز از آثار دیدنی و تاریخی این شهر است
- ۱۱- نوبت بازی- وسیله ذوب لجم- کشتی گیر آماده
- ۱۲- پول رایج در ژاپن- طراوت- راه قابل عبور برای چارپایان
- ۱۳- عضوناطق- از اتاق های خانه- کشکینه
- ۱۴- رفقا و دوستان- بی نظمی و آشوب- باریک تر از آن نیست!
- ۱۵- از آثار دیدنی و باستانی استان فارس در کازرون- دستگاهی برقی در آشپزخانه

افقی

- ۱- عروس هزار داماد- آرام- مهم ترین پیست اسکی ایران و منطقه خاورمیانه
- ۲- جاویدان- مخالف و ناسازگار- مورد نیاز محسک
- ۳- نوار ضبط صوت- این تنگه دارای زیبایی های منحصر به فردی است که می تواند چشم هر بیننده و علاقمند به طبیعت و میراث فرهنگی را بنوازد- ارغنون
- ۴- کارگردان فیلم «چگونه می توان یک میلیون دلار دزدید؟»- گذشتن و رد شدن- آشنا
- ۵- خم بزرگ- پسر فریدون در شاهنامه- منفرد- مخفف «نه از»
- ۶- همانندی- پارچه ابریشمی رنگین- کوبیدن و نرم کردن
- ۷- زمان و وقت- نامرتب- نام کمال ادیب ترکیه
- ۸- منطقه ای در شهرستان تالش دارای مناطق دیدنی و جذاب
- ۹- پیر و مرشد قماربازان- دیرنشین- کیوتر صحرايي
- ۱۰- مواد زائد خون- عنوان امپراطوران روسیه- قیمت
- ۱۱- حرف هشتم فارسی- روش های پسندیده- آیین ها- کسی که دستش معیوب و از کار افتاده باشد
- ۱۲- آرایش و زیور- بی جنبش- گلخانه
- ۱۳- آزاد- تابع- تهی و بوچ
- ۱۴- آمریکایی- شرکت صنایع سنگین سوئدی- بوی خوش
- ۱۵- فهرست راهنما- گرمابخش زمستان- هافبک اسبق تیم ملی فوتبال آرژانتین

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

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

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**

انجمن فرهنگی آذربایجان در شمال کالیفرنیا

سازمان غیر انتفاعی، بدون وابستگی
سیاسی و جناحی، با ارائه کلاس های
رایگان یادگیری ابزار موسیقی، رقص و
زبان انگلیسی.

با برگزاری رویدادهای فرهنگی و کنسرت
۴۰۸-۸۵۸-۹۸۶۲

secretary@acsnc.org
16400 Lark Ave. #260
Los Gatos CA

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

شب بانوان

دومین چهارشنبه هر ماه
شروع برنامه با شام و موزیک
از ساعت ۷ عصر تا ۱۱:۳۰
۴۰۸-۱۲۳۴-۳۶۹
۴۰۸-۶۴۴۰-۳۷۱
مکان: رستوران ساقی
1392 S Bascom Ave, San Jose
ورودیه با شام 25 دلار

کلاس خصوصی

کلاس خصوصی عرفان و رفع مشکلات
آثار مولوی، سعدی و حافظ توسط دکتر
مسیح پور، استاد دانشکده ادبیات
دانشگاه تهران
برای کسب اطلاعات بیشتر لطفا
با ما تماس حاصل فرمایید.
(۴۰۸)۲۲۵-۲۹۲۲

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



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

نیاز مندیها

استخدام

به یک خانم و یا آقای ایرانی، جهت هم نشینی و هم صحبتی با یک آقای سالمند در Rehab center در شهر Redwood City به طور نیمه و یا تمام وقت نیاز است. ۸۱۲۴-۵۷۱ (۶۵۰)

رستوران یاس واقع در شهر سن حوز به چند خانم و یا آقای برای شغل گارسن و به یک آشپز و کباب زن بطور تمام و یا نیمه وقت نیاز دارد. ۴۸۴۳-۷۱۲ (۴۰۸)

یک اتاق با میز و صندلی نو، در یک شرکت در شهر سن حوز، نزدیک به سانتانا رو آماده برای اجاره. ۶۰۹۰-۹۰۹ (۴۰۸)

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408)221-8624

فال ستارگان

دی	مهر	تیر	شروالدین
در شناخت افراد سیاست و دقت کامل بخرج دهید. ماهی که شروع کرده اید برای اقدام به معاملات اقتصادی مناسب نیست. اگر به سفر می روید کاملا محتاط باشید. افراد زیر دستتان را مورد تحسین قرار دهید. پس از مدتی خواهید دید که کارایی آنها بهتر خواهد شد. کسی سخاوتمندانه به سمت شما می آید و باید او را ملاقات کنید. اگر به دنبال سفر یا تعطیلات هستید بهتر است آن را به ماه آینده موکول کنید.	دیداری از عزیزی تازه می کنید که موجب خوشحالی هر دو طرف خواهد شد. اختلاف نظر با دوستی دارید که به زودی برطرف خواهد شد اما لازم است برای جلوگیری از تکرار آن دقت بیشتری داشته باشید. مسائل و پیچیدگی هایی که با آن دست به گریبان هستید فقط یک سوء تفاهم است، پس می توانید آن را با یک نشست دوستانه و گفتگوی صادقانه حل و فصل کنید. ایده شما برای سرمایه گذاری در یک پروژه ی اقتصادی کار آمد و بسیار مفید است.	یکه تازی در برخی امور ممکن است برای شما، عواقب خوبی نداشته باشد. مسافر عزیزی را ملاقات خواهید کرد که لازم است استقبال گرمی را از او بعمل آورید. مسائلی پیشرو دارید که لازم است در موردشان کاملا سنجیده عمل کنید و عقاید و خواسته هایتان را شجاعانه بیان کنید. یک دلجویی به دوستی بدهکار هستید که بهتر است آنرا فراموش نکنید. با دوستی اختلافی جزئی و ساده پیدا می کنید که بهتر است پیش داوری را کنار بگذارید.	این ماه پول قابل توجهی به دستان می رسد که اوضاع زندگی را تا حدی تغییر میدهد. عده ای از خوش قلبی شما می خواهند سوء استفاده کنند، به شدت مراقب باشید و با چشمانی باز به اطراف نگاه کنید و بی جهت به کسی اطمینان نکنید. فعلا از این که چیزی را به زندگی خود اضافه یا کم کنید خودداری کنید که زمان مناسبی برای این تغییرات نیست. در خرج کردن کمی دقت کنید. به زودی در یک مهمانی حضور خواهید داشت.
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
اخبار خوش حال کننده ای خواهید شنید. موفقیت شما با کار سخت بدست می آید. از نظر مالی ممکن است پول غیر منتظره ای دریافت کنید. خریدهای لوکسی خواهید داشت. در این ماه برای شما شرایط تازه ای بوجود می آید و ناگهان تصمیم میگیرید که بلاخره برنامه ریزی کنید و شروع به کار نمایید. علاوه بر رعایت رژیم درست غذایی حتما ورزش را نیز برنامه ی روزانه خود بیفزایند.	چشم به راه خبری هستید که برایتان مهم و سرنوشت ساز است. منتظر دریافت این خبر در همین ماه باشید. در حال حاضر شرایط برای خرید آنچه مورد نیازتان است مهیا است پس درنگ جایز نیست. از کینه دست بردارید و بی خیال کنورت شوید. در معامله مسکن همه موارد را در نظر بگیرید. از کومه نظری و سطحی بینی چشم ببوشید و بیشتر از گذشته به حقایق توجه کنید. بهتر است زیاد اهل تظاهر نباشید؛ بگذارید اطرافیان شما حقایق را ببینند.	لازم است در این روزها زندگیتان را از یکنواختی برهاند و هیجان خاصی به آن ببخشید تا همه چیز رنگ تازه تری به خود بگیرد. حامل خبر برای شخصی خواهید بود که لازم است در آن تامل کنید. در فکر تهیه پولی هستید که به زودی تأمین می شود. روزهایی سرشار از انرژی و شادی پیش رو دارید که باید قدرشان را بدانید و از لحظه لحظه های آن نهایت استفاده را ببرید. اتفاق خوشایندی برای شما پیش بینی می شود که باید این رخداد را غنیمت بشمارید.	تحت تاثیر حرفهای منفی دیگران قرار نگیرید. با کسی ملاقات خواهید کرد که مدت ها انتظارش را می کشیدید. سعی کنید که مبانی اقتصادی خود را قوی تر کنید. در زندگی شغلی تان با تصمیم گیری های مستقل نتایج بسیار ارزنده ای بدست می آورید. افزایش مسئولیت های تان ممکن است باعث کاهش زمان استراحت و شخصی تان شود. با زبردستان تان مدارا کنید و از برخورد های پرخاشگرانه خودداری کنید.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
به زودی اوضاع همان گونه خواهد شد که شما می خواهید. منتظر اتفاق خوشایندی هستید که به وقوع خواهد پیوست. تمامی نگرانی های مالی شما تا چند ماه آینده برطرف خواهد شد. عده ای از مجردین این ماه وارد مرحله جدیدی از زندگی خواهند شد. بیش از حد نگران اطرافیان و بخصوص اعضای خانواده هستید. اطرافیان همچنان از حمایت های بی دریغ شما برخوردار خواهند بود.	پیشنهادی خواهید داشت که شروعی برای پیروزی های شما خواهد بود، فقط باید با احتیاط عمل کنید و پله های ترقی را باحوصله و بدون عجله طی کنید. تا آنجا که برای شما مقدور است خود را با اعضای خانواده درگیر نکنید و سعی کنید اگر بین شما و هر یک از اعضای خانواده مشکلی وجود دارد، آن را با صحبت کردن برطرف کنید. در این بین خبر خوشحال کننده و امیدوار کننده ای به شما می رسد. عاشق هم باشید و روزهای خوش تان را با هم تقسیم کنید.	به یک مهمانی دعوت خواهید شد که ملاقات هایی همراه با خاطرات خوش در پی دارد. برای خرید وسیله ای نقشه می کشید که لازم است زیر بار وام نروید، چرا که در حال حاضر پرداخت آن برایتان دشوار خواهد شد. مسئولیتی را بر عهده گرفته اید که باید نسبت به آن متعهد باشید چرا که می تواند زمینه ساز مسائل مهمتر برای شما باشد. سندی را امضا خواهید کرد که در دراز مدت نتیجه خوبی خواهد داشت.	این ماه در فکر شروع کاری هستید اما نتیجه آن شما را دچار نگرانی کرده است. بهتر است پس از همفکری با افراد ذیصلاح و آگاه هرچه زودتر تصمیم مقتضی را بگیرید چون گذشت زمان بیش از حد به نفع تان نیست. ممکن است از طرف دوست یا برخی افراد نزدیک، مشکلاتی برای تان ایجاد شود. روابط خانوادگی شما گسترش خواهد یافت. خبر یا رازی را درباره یکی از دوستان تان می شنوید که دیدگاه شما را نسبت به او تغییر میدهد.

کاباره رستوران ساقی

عروسی ها، جشن ها و میهمانی های خصوصی خود را در سالن مجلل رستوران ساقی همراه با پذیرایی کامل با انواع غذاها و دسرهای لذیذ ایرانی برگزار کنید.

هر روز ناهار با انواع غذاهای متنوع در رستوران ساقی

جوجه - کوبیده - خورشت قیمه - خورشت قرمه سبزی

دیزی مخصوص و کله پاچه - کباب زغالی

Lunch Special

باقالی پلو با ماهی - زرشک پلو با مرغ

\$10.95



دومین چهارشنبه هر ماه شب بانوان در کاباره رستوران ساقی

Catering Saaghi

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

(408) 998-0122

Delivery by doordash & Uber

1392 S. Bascom Ave. San Jose, CA 95128

عشق، هوس، نفرت

بخش پانزدهم
عباس پناهی

از دشمنونه-- چشم خویش و بیگونه--
الهی بترکونه... میدید نادزارینا معنی
این کارها رو نمی فهمد و با آن چشم های
درشتش همراه لبخند به او نگاه پرسشگر
می کند تا او برایش توضیحی دهد که
بتواند اگر کاری لازم هست، انجام دهد.
در فاصله دورتر عمه را می دید که با دختر
عمه ایستاده اند و با چشمانی حیران به آنها
نگاه می کنند.

ربکا یک تاکسی کرایه کرد و سبدهای
خوراکی و میوه و نوشابه ها را در صندوق
عقب آن گذاشت و به سراغ نادزارینا رفت.
نادزارینا سر از پا نمی شناخت. با آنکه هوا
سوز زیادی داشت، او اعتنایی نمی کرد و
دگمه پالتو اش باز بود و پیراهن زرد رنگ
لغزانش آزادانه در اثر وزش باد، به اینسو و
آنسو به اهتزاز در میامد و گاه پاهای خوش
تراشش را نمایان می کرد.

به محض رسیدن تاکسی، مانند کودکان،
به سرعت به سمت آن دوید و سوار شد.
از ذوق و شوقش تا به مقصد برسند پنج بار
ربکا را بوسید. هنوز بیست دقیقه تا رسیدن
فریدون وقت بود. سبدها را بالا بردند و
مرتب چیدند و میز را هم آماده برای یک
ملاقات رمانتیک کردند. پرده ها را کشیدند
و شمع های بلندی را بر روی میز قرار
دادند تا وقتی فریدون می رسد، آنها را
روشن کنند.

شال گردنی را که مادرش برایش بافته
بود به دور گوش هایش پیچید و به طرف
ایستگاه اتوبوس روانه شد. هنوز از شال
گردن، بوی دست مادرش میامد. احساس
دلتنگی برای مادر کرد. نفسی عمیق
کشید تا بوی دست مادر را تا ژرفای
رگهایش روانه کند. نفهمید چطور شد
که به خیالی دور دست فرو رفت. مادرش
را دید که در فرودگاه مهرآباد یک شال
گردن به همان شکل را به گردن نادزارینا
می پیچد که سرما نخورد. مادرش را
خوشحال میدید که نادزارینا را در آغوش
می گیرد و می بوسد و نوازش می کند.
نادزارینا را خندان می دید که چشم در
چشم مادر دوخته و او را هم ماما صدا
می کند. چند قدم دورتر، پدر را می دید
که لبخند زنان پیش میاید تا سر و صورت
نادزارینا را بدست بگیرد و پیشانی اش را
ببوسد. خواهرها و برادرها را می دید که
محاصره شان کرده اند و نادزارینا خندان،
هی به دور خود می چرخد و با همه خوش
و بش و بغل و بوس می کند. همه به او
تبریک می گویند و همه از نادزارینا تعریف
می کنند و یکی برایش اسفند دود می کند
و دور سر نادزارینا و او می گرداند و می
خواند: اسفند و اسفند دونه-- اسفند سی و
سه دونه-- اسفند خودش میدونه-- هر کی

ماجرا شد و الیزابتا به او فهماند که
نادزارینا با یافتن فریدون و دانستن بی
گناهی اش، به زندگی برگشته و خود را
برای دیدار او آماده کرده. فرانسیسکو
هم که مدتها بود چهره درد مند فرزند
را دیده بود، از این خبر خوشحال شد و
به طور تلویحی به نادزارینا تبریک گفت.
ربکا بعد از تلفن به نادزارینا، دوباره به
فریدون زنگ زد و گفت که فردا آماده
باشد تا خود را به همان ایستگاه اتوبوس
برساند ولی باید صبر کند او ساعت
حرکتش را اطلاع دهد. و بعد، گفت:
«میخواهم امشب برای شما یک ناهار
مفصل درست کنم که فردا در خانه
دوستم چیزی کمبود نداشته باشید و تا
دلتان می خواهد با هم باشید.»

پس از تمام شدن تلفن دست به کار پخت
و پز شد و سعی کرد که به اندازه یک
رستوران بسیار گرانقیمت، برایشان ناهار
و مخلفات تدارک ببیند. تا دیر وقت به
کار آشپزی بود و از آنتونیو هم خواست
که با او کاری نداشته باشد تا یک مهمانی
خوب را برای نادزارینا فراهم کند.

بامداد فردا، نادزارینا برای دیدن فریدون
بی تاب بود و به همین خاطر، خیلی زود
به خانه ربکا تلفن زد و از وضعیت فریدون
پرسید. ربکا به او اطمینان داد که فریدون
به محض رسیدن به رم، به خانه او زنگ
خواهد زد و او هم بلافاصله نادزارینا را در
جریان امر قرار خواهد داد و به نادزارینا
سفارش کرد که حالا یک صبحانه مفصل
بخورد و خود را آرایش کند تا وقتی
فریدون به ایستگاه اتوبوس رسید، برای
استقبال از او آمادگی کامل داشته باشد.
نادزارینا از شوق بی حدی که داشت،
اطاعت کرد و صبحانه را آماده نمود و به
سر و وضع خود رسید و موها و صورتش
را آرایش کرد و همچون عروسی که برای
رفتن به حجه آماده می شود، خود برای
داماد آماده شد.

ربکا ساعت ده بامداد به پانسینون زنگ زد
و به فریدون گفت تا یک ساعت دیگر در
همان ایستگاه اتوبوس مقابل خانه دوستش
منتظر او هستند. بعد به نادزارینا زنگ زد
و گفت تا نیمساعت دیگر جلوی در خانه
منتظر باشد تا او بیاید و به اتفاق به خانه
دوستش بروند.

برف بند آمده بود و آفتاب در آمده بود
اما سوز بسیار سردی در فضا بود. فریدون

در مدت یکی دوساعت، چندین بار تلفن
به جاهای مختلف زد که نشان دهد، در
بدر بنیال فریدون است. پس از آن که هوا
کاملاً تاریک شد و دیگر امکان دستیابی به
فریدون منتفی گردید، برخاست و گفت:
«من باید به خانه خودم بروم ولی در
آنجا هم پی گیری خواهم کرد تا بالاخره
فریدون را پیدا کنم.» تلفن به یکی از
شرکت های تاکسیرانی زد و بوسیله آن
به خانه رفت و بلافاصله به پانسینون زنگ
زد و به فریدون خبر داد که همه چیز به
خوبی پیش رفته و فردا بطور حتم، دست
نادزارینا را در دست او خواهد گذاشت.
فریدون از این خبر بسیار خوشحال شد اما
عذاب وجدانی گنگ افکارش را مغشوش
می کرد. می اندیشید که وقتی نادزارینا
را ببیند چطور در چشمان او نگاه کند
در حالی که با خواهرش رابطه ای آنچنان
سخت و محکم برقرار کرده بود. وقتی
به خود میگفت که باید رابطه را با ربکا
به پایان برساند، دوباره ترس از جدایی از
نادزارینا به جانش می افتاد و مطمئن می
شد که داشتن نادزارینا بدون داشتن ربکا
امکان ندارد. از طرفی وقتی به آن ساعتی
که با ربکا گذرانده بود می اندیشید، همه
وجودش را شهوت فرا می گرفت و میل به
تجدید آن بشدت در وجودش چون شعله
زبانه می کشید.

ربکا دوسه ساعت صبر کرد و بعد به خانه
مادرش زنگ زد و به نادزارینا مژده داد
که فریدون را پیدا کرده اما در کاسینو
نیست. ولی فریدون قول داده که فردا
بامداد با اولین قطار خود را به رم برساند
و از نادزارینا خواست تا فردا خود را برای
استقبال از فریدون آماده کند. الیزابتا هم
از شنیدن این خبر بسیار خوشحال بود.
وقتی میز شام را چید، پس از هفته ها
که نادزارینا اشتهای خوردن نداشت،
با اشتهای تمام، آنچه را که الیزابتا در
بشقابش می گذاشت، می خورد و هنوز
میل به خوردن داشت.

پدر نادزارینا که به خانه آمد، با کمال
تعجب نادزارینا را تمیز و آراسته و آرایش
کرده در کنار میز ناهار خوری دید که
با اشتهای تمام مشغول خوردن است و
پس از آنهمه روزهای دردناک، از جایش
برخواست و پدر را بوسید و دوباره برای
خوردن نشست. فرانسیسکو با گوشه
چشم و ایماء و اشاره از الیزابتا جویای

زبان ما هویت ماست

مدرسه فارسی البرز

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

♦ کلاس های پیش دبستان (برای دانش آموزان 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!



با هادی خرسندی

www.asgharagha.com
hadikhorsandi@aol.com

یک وکیل هست در لس آنجلس

یکی از موارد شکایت به دادگاه و به اصطلاح «سو کردن» در کالیفرنیا، «گاز گرفتن سگ» است و اغلب وکلا و حقوقدانان در تبلیغات خود، این مورد را از قلم نمی اندازند که اگر سگ کسی پایتان را گاز گرفته، ادعای خسارت می کنیم و پول برایتان می گیریم.

هموطن گر سگ ترا بگرفته گاز
هیچ دستپاچه مشو خود را نیاز
یک وکیلی هست در لس آنجلس
رو بگو خانم به فریادم برس
گو که من از میهنم کردم فرار
تا مصون باشم از آن سگ های هار
گر بخواهم سگ بگیرد پای من
باز میگردد سوی خاک وطن
اینهمه راه آمدم با اشتیاق
در فرار از هاپ هاپ و واق واق
شیخ ها و حجت الاسلام ها
گاز می گیرند از اندام ها
با وکیل خود بگو دور از وطن
طعمه سگ ها چرا شد لنگ من
آن وکیل خبره جادو می کند
صاحب سگ را خودش سو می کند
چند میلیون می کند بهرت طلب
از خوشی ورمیجهی چندین وجب
پول خوبی این میانه می بری
نصف آن را می دهی سگ می خری

گر تو هم سگ داشتی گردنفرز
کی سگ مردم ترا بگرفت گاز؟
گر مسلح باشی و گرد و قوی
هر کجا خواهی به راحت می روی
جای سگ البته اخلاق نکو
قدرتت را بیشتر سازد عمو
خواستم من یک کمی پندت دهم
پندها شیرین تر از قندت دهم
لیک درماندم ز پندی دلپذیر
تو خودت یک پند زیبایی بگیر!
ضمنا این را هم بگویم این میان
حرف امروز همه ایرانیان
با دمکراسی و قانون پروری
می شود آسود در هر کشوری
دولت قانونی و قانونمدار
پارلمان سالم قانونگذار
پای تو از گاز سگ سازد رها
ور بگیرد گاز، گیری پا بها
بدترست از حمله سگ های هار
جای دندان آخوند و پاسدار

آقایی برای نگهداری پدر و مادرهای سالمند و هم صحبتی با آنها، به طور تمام و یا نیمه وقت و همچنین برای به مقصد رساندن فرزندان شما به کلاس های تابستانی - درس و نگهداری آنها در منزل خودتان آماده می باشد.

(۴۰۸)۸۸۷-۹۷۵۱

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق
بدون هزینه

(۴۰۸)۲۲۱-۸۶۲۴



برنامه ریزی برای دوران بازنشستگی

سحر سلاهی

ssalahi@farmersagent.com



شاید بازنشستگی به معنای پایان انجام کار با دستمزد باشد، اما با افزایش طول عمر و بهداشت بهتر، افراد بیشتری اکنون می توانند بیش از بیست سال یا بیشتر پس از بازنشستگی زندگی کنند. این دوران بخش بزرگی از زندگی است که باید برای آن برنامه ریزی کنید، بنابراین می تواند تا حد امکان راحت و لذت بخش باشد. برنامه ریزی مالی، باید بلندمدت باشد. برنامه ریزی مناسب برای دوران بازنشستگی باید قبل از این که از سال های کاری لذت ببرید و به دوران بازنشستگی بیندیشید، انجام شود.

چک لیست عملی

♦ **داشتن ویژگی مثبت:** بالارفتن سن مسئله ای است که برای همه اتفاق می افتد. بازنشستگی به شما اجازه می دهد تا شروعی تازه داشته باشید و روش جدیدی را برای زندگی انتخاب کنید و شاید بیشتر از اینکه ترس داشته باشید از این دوران لذت ببرید. این به شما کمک می کند که از مشکلات احتمالی، از پیش آگاهی داشته و برنامه ریزی های اساسی داشته باشید.

♦ **درباره وضعیت مالی خود برنامه ریزی کنید:** یکی از متداول ترین نگرانی های مربوط به دوران بازنشستگی این است که آیا پول کافی برای لذت بردن از این دوران را خواهید داشت یا خیر. شاید بخواهید که استاندارد زندگی خود را که در دوران اشتغال داشته اید، در دوران بازنشستگی حفظ کنید. از مزیت مشاوره قبل از بازنشستگی یا فرصت هایی که توسط کارفرما ایجاد می شوند، استفاده کنید. شما باید احتمالاً درباره منبع درآمد خود در دوران بازنشستگی اطلاعات داشته باشید.

♦ **اگر از یک الگوی حقوقی شرکتی استفاده می کنید، بررسی کنید که چه میزان درآمدی را این روش برایتان فراهم می کند.** باید مستمری منظمی از کار فرمای خود دریافت کنید. اگر کار کارمندان تغییر کردند، باید مطمئن شوید که از تمام امتیازاتی که قبلاً داشته اید، باز هم برخوردار خواهید بود.

♦ **بررسی کنید که حقوق بازنشستگی شما چقدر خواهد بود.**

♦ **اگر زود برنامه ریزی را شروع کنید، برای مثال ۱۰ سال قبل از بازنشستگی احتمالاً می توانید موقعیت بهتری داشته باشید.**

♦ **اراده کنید:** بازنشستگی زمان مناسبی است که اراده خود را بسنجید و اطمینان حاصل کنید که هنوز هم اراده ای قوی دارید. اگر پیش از این بی اراده بوده اید، بازنشستگی زمان مناسبی است که برای این امر تمرین کنید. وصیت نامه ممکن است

انجمن نسوان تبریز نخستین انجمن زنان ایران

تاکنون نویسندگان بسیاری در خصوص انقلاب مشروطه قلم زده‌اند و هریک از زاویه خاصی به آن پرداخته و دستاوردهای آن را به تصویر کشیده‌اند. اکثریت قریب به اتفاق این نویسندگان، ضمن آن که انقلاب مشروطه را یکی از بزرگترین و شگفت‌انگیزترین رخدادهای تاریخ ایران معرفی کرده‌اند، معتقدند این انقلاب نقطه عطف مهمی در زندگی سیاسی و اجتماعی مردم این مرز و بوم بوده و دستاوردهای درخشانی برای مردم ایران به ارمغان آورده است؛ شکل‌گیری انجمن‌های مختلف، در کنار تشکیل مجلس شورای ملی، قانون اساسی، ارگان‌ها و نهادهای دموکراتیک و... نمونه‌ای از دستاوردهای این تحول بزرگ سیاسی و اجتماعی به شمار می‌رود.

در خصوص انجمن‌ها باید اشاره کرد که اندک زمانی پس از اعلان مشروطیت، آنها از زمین حاصلخیز انقلاب جوانه زدند و چیزی نگذشت که به پدیده رایجی در زندگی شهری ایران تبدیل شدند. درست در همین زمان، زنان ایرانی نیز برای نخستین بار، در سایه دستاوردهای انقلاب مشروطه فعالیت متشکل را تجربه کردند. بدین ترتیب سابقه تشکیل نخستین انجمن‌های زنان ایرانی را باید در دهه اول قرن بیستم جستجو کرد. هرچند سابقه حضور و نقش آفرینی آنها در جریان تحولات سیاسی- اجتماعی زمان خود، به سال‌ها پیش از این تاریخ برمی‌گردد.



از نظر عرف موجوداتی ضعیف محسوب می‌شدند، اما از سال‌ها قبل از مشروطه به نوعی آگاهی از نقش خود دست یافته و در برخی از جریان‌های حساس قبل مشروطه حضوری انکارناپذیر داشتند. این آگاهی و فعالیت در جریان انقلاب مشروطه و تحولات بعد از آن منسجم‌تر و نهایتاً در قالب انجمن‌های زنان، متشکل و متبلور گردید. از این پس بود که زنان ایرانی در محافل و مجالس خود به گفتگو و بررسی شرایط زندگی و موقعیت فردی و اجتماعی خود در مقایسه با زن اروپایی پرداخته و به اقدامات لازم برای دگرگون کردن این وضع دست زدند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۱**

علما (که در صحن حضرت عبدالعظیم بست نشسته بودند)، از نیروهای مسلح دولتی موانعی انسانی پدید آوردند. در ماجرای آزاد کردن شیخ محمد واعظ از عاملان فعال مهاجرت صغری نیز زنان نقش زیادی ایفا کردند به طوری که حتی با سربازها نیز درگیر شدند. در مورد تخصص در سفارت انگلیس هم زنان تصمیم به مشارکت داشتند، اما مقامات انگلیسی جلوی آنها را گرفتند. زنان ایرانی پس از امضای فرمان مشروطیت نیز برای برپایی بانک ملی و تحریم منسوجات خارجی تلاش‌های زیادی انجام دادند. (۱) این بدان معناست که زنان ایرانی هرچند



انجمن آذربایجانی های شمال کالیفرنیا

غیر انتفاعی، فرهنگی، هنری و بدون وابستگی سیاسی و مذهبی!

با هدف ترویج و گسترش فرهنگ و هنر آذربایجان

برنامه های انجمن: برپایی جشن های ملی، تفریحی، کمپینگ و پیک نیک، مسابقات تخته نرد، شب های

شعر و موسیقی، برنامه های هنری، کلاس های زبان ترکی و انگلیسی، کلاس های رقص و موسیقی

خدمات و مشاوره رایگان در امور: + مهاجرت + کاریابی و مسکن + انجام خدمات اولیه برای افراد تازه وارد به آمریکا

+ سرمایه گذاری + خرید و فروش املاک + مشاوره در امور تحصیلی + مشاوره در امور خانوادگی

برای اطلاعات بیشتر لطفاً با ما تماس حاصل فرمایید!

e-mail: secretary@acsnc.org

(408)858-9862

website: www.acsnc.org

عضویت در این انجمن بدون شرط سنی، عقیدتی، سیاسی و ملیتی می باشد!

Azerbaijan Cultural Society of N. California

16400 Lark Ave., Ste. #260, Los Gatos, CA 95032

این که خاک سیهش بالین است
 اختر چرخ ادب پروین است
 گر چه جز تلخی از ایام ندید
 هر چه خواهی سخنش شیرین است
 صاحب آن همه گفتار، امروز
 سائل فاتحه و یاسین است
 دوستان به که ز وی یاد کنند
 دل بی دوست، دلی غمگین است
 خاک در دیده بسی جان فرساست
 سنگ بر سینه بسی سنگین است
 ببند این بستر و عبرت گیرد
 هر که را چشم حقیقت بین است
 هر که باشی و زهر جا برسی
 آخرین منزل هستی این است
 آدمی هر چه توانگر باشد
 چو بدین نقطه رسد مسکین است
 اندر آنجا که قضا حمله کند
 چاره تسلیم و ادب تمکین است
 زادن و کشتن و پنهان کردن
 دهر را رسم و ره دیرین است
 خرم آن کس که در این محنت گاه
 خاطری را سبب تسکین است
پروین اعتصامی

به جستجوی ورق پاره نامه ای، دیروز
 چو روزهای دگر عمر خود هبا کردم
 ز روزگار قدیم آنچه کهنه کاغذ بود
 گشودم از هم و آن سان که بود تا کردم
 از آن میان قطعاتی ز نظم و نثر لطیف
 که یادگار بُد از دوستان، جدا کردم
 همه مدارک تحصیلی و اداری را
 ردیف و جمع به ترتیب سال ها کردم
 کتابها که به گرد اندرون نهان شده بود
 به پیش روی بر افشاندند لا بلا کردم
 میان خرمن اوراقی این چنین ناگاه
 به بحر فکر در افتادم و شنا کردم
 به هر ورق، خطی از عمر رفته بر خواندم
 به هر قدم نگه خشم بر قفا کردم
 نگاه کردم و دیدم که نقد هستی خویش
 چگونه صرف به بازار ناروا کردم
 چگونه در سر بی ارج و بی بها کاری
 به خیره عمر عزیز گران بها کردم
 دریغ و درد که چشم اوفتاده بود از کار
 به کار خویشتن آن دم که چشم وا کردم
 برادران و عزیزان! شما چنین مکنید
 که من به عمر چنین کردم و خطا کردم
حبیب یغمایی

ای چارده ساله پالتوی من
 ای رفته سر آستین و دامن
 ای آن که به پشت و رو رسیدی
 جر خوردی و وصله پینه نیدی
 هر چند که رنگ و رو نداری
 وارفته ای و اتو نداری
 گشته یقه ات چو قاب دستمال
 صد رحمت حق به لنگ بقال
 پاره پوره، چو قلب مجنون
 چل تکه، چو بقچه گلین جون
 ای رفته به ناز و آمده باز
 صد بار گرو دکان رزّاز
 خواهیم ز تو از طریق یاری
 امساله مرا نگه داری
 این بهمن و دی مرو تو از دست
 تا سال دگر خدا بزرگست
محمد علی افراشته

ای آتش افسرده ی افروختنی
 ای گنج هدر گشته ی اندوختنی
 ما عشق و وفا را ز تو آموخته ایم
 ای زندگی و مرگ تو آموختنی
هوشنگ ابتهاج

هست شب، یک شب دم کرده و خاک
 رنگ رخ باخته ست.
 باد، نوباره ابر، از بر کوه
 سوی من تاخته است.
 هست شب، همچو ورم کرده تنی گرم در استاده هوا
 هم ازین روست نمی بیند اگر گمشده ای راهش را.
 با تنش گرم، بیابان دراز
 مرده را ماند در گورش تنگ
 به دل سوخته من ماند
 به تنم خسته، که می سوزد از هیبت تب!
 هست شب. آری شب.
نیما یوشیج



ز بس با غمت روز و شب زیستم
 غمت می شناسد که من کیستم
 من آن خویش گم کرده مردم که هیچ
 ندانم کجایم، کیم، چیستم؟
 نیم از آنچه مانده ست بینی به جای
 غم است این که بر جاست، من نیستم
مظاهر مصفا

هوا هوای بهار است و باده باده ناب
 به خنده خنده بنوشیم و جرعه جرعه شراب
 در این پیاله ندانم چه ریختی، پیداست
 که خوش به جان هم افتاده اند آتش و آب
 فرشته روی من، ای آفتاب صبح بهار
 مرا به جامی از این آب آتشین دریاب!
 به جام هستی ما، ای شراب عشق بجوش!
 به بزم ساده ما، ای چراغ ماه بتاب!
 گل امید من امشب شکفته در بر من
 بیا و یک نفس ای چشم سرنوشت بخواب!
 مگر نه خاک ره این خرابه باید شد؟
 بیا که کام بگیریم از این جهان خراب
فریدون مشیری



تنبک

از حلقه در انگشت‌های وسطی دستان می‌توان با زدن روی پوست دهانه بزرگ چسبیده به تنه و شیارهای روی تنه با کشیدن حلقه‌ها اصوات و شیرین کاری‌های متنوع و جالبی اجرا کرد. قدمت تنبک با نام‌های پهلوی دمبک به پیش از اسلام می‌رسد و بنابر نظر دکتر معین دمبک صورت دگرگون شده همین نام است. تنبک در چند دهه اخیر پیشرفت چشم‌گیری کرده و به عنوان سازی تکنواز و مستقل مطرح شده است. **دنباله مطلب در صفحه ۴۷**

ها در نخستین فرصت، یعنی در اولین لحظاتی که آزادی و استقلال بدست آمد، تظاهر می‌نماید. در این لحظات است که مقدمات اعتیادهای گوناگون یا بیماری‌های خطرناک فراهم می‌گردد. مورد دیگر محیط اجتماعی یعنی محیط کار، محافل و مجالس دوستانه و یاران و همسالان جاهل می‌باشد. باشد تا هنرمندان گرد اعتیاد نگرند و در سایه سلامت کامل باعث ترویج موسیقی و هنر شوند.

تنبک (تمبک، دمبک، دندونک و صُرب) یکی از سازهای کوبه‌ای ایرانی است. این ساز پوستی، از نظر سازشناسی جزء طبل‌های جام‌شکل محسوب می‌شود که از این خانواده می‌توان به سازهای مشابه مانند داربوکا در کشورهای عربی و ترکیه و همچنین زیربغلی در افغانستان اشاره کرد.

بدنه تنبک را در گذشته از جنس چوب، سفال و گاهی هم فلز می‌ساختند، لیکن امروزه از جنس چوب می‌سازند. تنبک از قسمت‌های زیر تشکیل شده است: پوست، دهانه بزرگ، تنه، پا، گلوبی (نفیر)، دهانه کوچک (کالپیر).

را که در صورت این مطلب نام بردم چرا نابهنگام مردند؟ برای اینکه اعتیاد به موادی مهلک داشتند. آنان بدست خود سموم را وارد بدن خود کردند و موجبات تباهی جسم خویش را فراهم ساختند. ما می‌پنداریم که انگیزه گرایش بسوی این سموم وابسته به دو مورد اجتماعی است. گاه اوقات محیط خانواده مانع بسیاری از آزادی‌های ضروری و معقول است. همین عدم آزادی عموماً عقده‌هایی در کودکان ایجاد می‌کند که عکس‌العمل آن عقده



چرا بعضی از هنرمندان زود می‌میرند؟

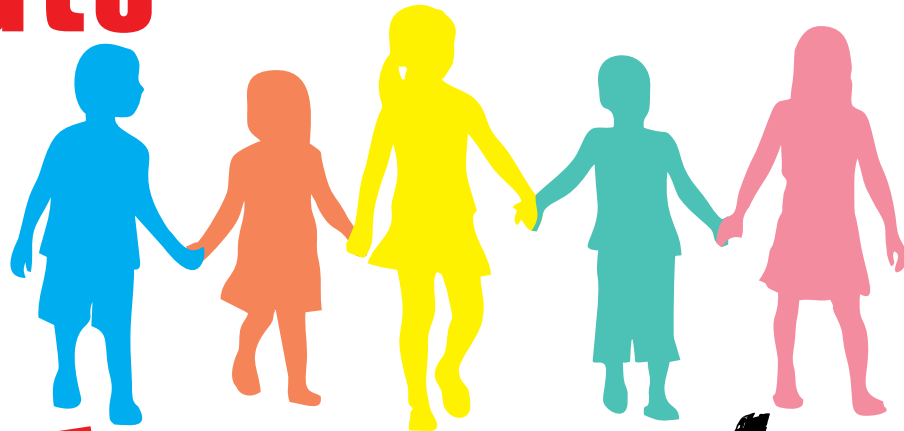
آرمان عطایی

جوان بود پس چرا سکنه کرد؟ غزال هم سی و چند سالی نداشت، او چرا مرد؟ آیا به این «چرا» ها می‌توان پاسخ داد؟ آیا تذکر حقیقت موجب دل آزرده‌گی کسی نمی‌شود؟ یا اینکه بازم می‌باید مانند اکثر نویسندگان آثار و احوال بزرگان، مطالبی بنویسم که لازم است گفته شود و یا دلایلی برای برخی از اعمال ناشایست جعل کنیم که به شخصیت و اعتبار هنر و هنرمند خللی وارد نسازد و یا خصائص ناپسند را مسکوت بگذاریم و به انگیزه واقعی آنها نپردازیم! ما نمی‌توانیم، چرا که این چه شیوه ناپسندی است که همه کوشش می‌کنند فقط اعمال نیک رفتگان را یاد کنند و از بیان کردار ناپسند درگذشتگان باک دارند. آخر چرا؟ اگر عمل نادرستی سبب تباهی هنرمند شده است باید تذکر داده شود تا لاقط سایر هنرمندان و یا هنرجویان عبرت بگیرند و به مضرات آن پی ببرند و از آن عمل دوری گزینند. این هنرمندان

مرگ استاد ابولحسن صبا بی گمان برای موسیقی ایران یک ضایعه جبران ناپذیر محسوب می‌گردد. صبا نوازنده ای توانا، مهربان و دوستدار خلق بود و برای موسیقی ملی وطنش، خادمی گرامی به شمار می‌آمد. صبا منبع ذوق و انرژی بود. صبا به هر کاری دست برد چون واجد جوهر دانائی بود و به خوبی از عهده انجامش برمی‌آمد. صبا اگر شخصاً موجبات تباهی خود را فراهم نمی‌یافت، سال‌های بیشتری می‌زیست و خدمات گران بهتری به موسیقی کشورش می‌کرد. افسوس که خیلی زود رفت. آخر چرا باید صبا به این زودی بمیرد؟ شگفت است وقتی بدقت می‌نگریم سمعی، عالیقدرترین نوازنده سنتور هم خیلی زود رفت. رضا محجوبی هم که نوازنده خوبی بود زود رفت. رضا روانبخش هم که نوازنده پرقدرد تنبک بود زود رفت. حسینعلی وزیری تبار هم خیلی سن نداشت. پس چرا مرد؟ گرگین زاده هم

این تاریخ را بخاطر بسپارید... Save the Date

همه با هم برای یاری به کودکان بی سرپرست
یا بد سرپرست و مستمند



CREATE A SPARK
INSPIRE CHANGE
TRANSFORM LIVES

یازدهمین جشن سالانه خیریه
سازمان Moms Against Poverty
در روز ۶ اکتبر ۲۰۱۸
در ساختمان METREON سانفرانسیسکو



از اینکه زن هستم لذت می‌برم، در روز مادر هم به حس خوبی که با دخترم دارم توجه می‌کنم اما واقعیت این است که بقیه روزهای سال برای تثبیت و بهبود جایگاه خودم باید تلاش زیادی بکنم.»

خاطره، استاد دانشگاه و مادر دو کودک دبستانی هم می‌گوید که این روز برای او مفهومی ندارد: «بچه‌ها توی مدرسه کاردستی درست می‌کنند و به پدرشان می‌گویند که کمک کند تا برای من هدیه‌ای بخرند. اما برای من این روز بی‌معناست. به عنوان یک زن شاغل، دستمزد کمتر از استادان هم‌ترازم در دانشگاه است. حق طلاق و حضانت بچه‌ها را ندارم و رای و نظرم در جامعه هیچ ارزشی ندارد. کدام روز زن؟ گیرم که به این مناسبت دانشگاه نیم سکه‌ای هم به ما هدیه دهد. گیرم که شاخه گلی هم بگیرم. خودم که می‌دانم این جامعه چه نگاهی به من دارد.»

این روز روز من نیست

روز زن ایرانی اما روز بازتولید تمام کلیشه‌هایی است که جمهوری اسلامی برای زنان تولید و بازتولید می‌کند. گفتمان رسمی جمهوری اسلامی درباره زن، گفتمانی مبتنی بر تبعیض ساختاری میان زن و مرد در حقوق و مسئولیت‌هاست، گفتمانی که درباره حقوق اجتماعی و سیاسی و شخصی زنان آشکارا موضعی نابرابر دارد.

در حقوق شخصی زنان که به وسیله قانون مدنی ایران تبیین می‌شود و برگرفته از اصول شریعت اسلام است، تبعیض‌های آشکاری نسبت به زنان وجود دارد. آنها از حقوق برابر اولیه در ازدواج، حضانت فرزندان، طلاق، ارث محروم هستند. این قوانین ازدواج در کودکی را ممنوع نمی‌کند و برای رفع خشونت علیه زنان تدبیر نیندیشیده است. **دنیاله مطلب در صفحه ۵۵**

«مردهای فامیل ما احترام خاصی به زن‌ها نمی‌گذارند. جاری‌ام از برادرشوهرم کتک می‌خورد. زن برادر خودم با شوهرش اختلاف زیاد دارند و پدرم هم اجازه نداده که هیچ‌کدام ما بعد از دیپلم درس بخوانیم. با این حال، همه‌شان روز زن و سر زایمان کادو می‌دهند. ما هم می‌دانیم که این کار خیلی مسخره است اما دل‌مان به همین خوش است.»

پهیه خانم ۶۸ ساله است و صاحب سه فرزند. او روز مادر را دوست دارد: «بچه‌ها می‌آیند خانم، غذایی می‌خوریم و دور هم جمع می‌شویم در طول هفته و سال خیلی وقت ندارند که همه با هم یک جا جمع شویم. به عنوان هدیه اغلب به من پول می‌دهند یا لباس و کفشی برایم می‌خرند. من جز حقوق شوهر مرحومم درآمدی ندارم و زندگی‌ام سخت می‌گذرد. این هدیه‌ها کمک زندگی‌ام است.»

آزاده، روزنامه‌نگار و ساکن تهران است. در پاسخ به این پرسش که درباره روز زن ایرانی چه نظری دارد می‌گوید: «به این موضوع فکر نکرده‌ام راستش. به نظرم شاید به روز مادر حس داشته باشم. اما به روز زن اصلا حس خوبی ندارم. چون من کلا با دیدگاهی که در مورد زن در جامعه وجود دارد مشکل دارم، دیدگاهی که فقط مختص ایران نیست. بیشتر جاها همینطور به زن نگاه می‌کنند. زن به عنوان یک آدم تعریف نمی‌شود؛ زن در نقش‌هایش تعریف می‌شود، در همسری، مادری. در صورتی که زن حق دارد زندگی کند. یک روز در سال به زن اختصاص داده می‌شود در ایران و جهان و در آن روز قیل و قال و تبریک فراوان است و بعد از آن روز دوباره همان آش و همان کاسه.»

او می‌گوید: «من جنسیت‌م را دوست دارم، نقش مادری‌ام را دوست دارم، به شدت

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



روز زن از نوع ایرانی اسلامی: روز طلا و قابلمه

نعیمه دوستدار

از سال ۱۳۵۹ که بنیانگذار جمهوری اسلامی روز تولد دختر پیامبر اسلام را به عنوان روز زن نامید، تا امروز ۳۸ سال می‌گذرد و حالا این مناسبت به عنوان مناسبتی عمومی برای بزرگداشت زن و مقام مادر در ایران جا افتاده است و بیشتر مردم ایران آن را به عنوان روزی برای هدیه دادن به مادران و زنان پذیرفته‌اند. گرچه فعالان برابری طلب همواره تلاش کرده‌اند تا روز جهانی زن یعنی ۸ مارس را به عنوان روزی برای طرح مطالبات زنان ایرانی جا بیندازند و معرفی کنند، اما حاکمیت تاکید فعالان زنان بر این روز را بر نمی‌تابد و برنامه‌هایی که به این مناسبت تدارک دیده می‌شود، اغلب به بهانه‌های مختلف متوقف می‌شود و جلوی برگزاری آنها گرفته می‌شود. ۸ مارس به دلیل این فشارها، به عنوان روز زن برای عموم مردم جا نیفتاده و این مناسبت با شور و هیجان هم از سوی نهادهای رسمی برگزار می‌شود، هم مردم آن را بر پا می‌کنند.

یک روز برای عزیز شدن

می‌دهد تا به سلیقه خودش و بر اساس نیازش چیزی برای خودش بخرد. می‌گوید: «مادرم به این روز خیلی حساس است و توقع دارد که برایش هدیه بخریم. اما مطمئن نیستم که از پول هدیه برای خودش چیزی بخرد. معمولا این پول را یک توری توی خانه خرج می‌کند یا بر می‌گرداند به خودم؛ مثلا در قالب هدیه.» پدر کیوان اما چیزی برای همسرش نمی‌خرد. کیوان به یاد ندارد که پدرش هدیه‌ای به مادرش داده باشد.

برای کیوان و وحید و بسیاری از مردان و فرزندان ایرانی، روز زن روز هدیه دادن و گل خریدن برای مادر، همسر و حتی نامزد و دوست دختر است؛ بهانه‌ای برای



یک روز یادآوری زنان اطرافشان، اما بسیاری از آنها در طول سال به موقعیت و جایگاه زنان اطرافشان در جامعه و خانواده توجهی نمی‌کنند. برای بسیاری از زنان ایرانی که به حقوق خود آشنا نیستند اما، همین مناسبت‌ها غنیمت است و آن را نشانه‌ای از توجه به خود تعبیر می‌کنند.

نیلوفر، ۲۵ ساله است و تازه ازدواج کرده: «این روزها بین همه زن‌های فامیل رقابت است سر اینکه شوهر کی، چه کادویی می‌دهد. از آن طرف بین خواهر و برادرها و عروس و دامادها هم سر هدیه دادن به مادر زن و مادرشوهر و مادر رقابت هست. همه سعی می‌کنند گران‌ترین هدیه‌ها را بگیرند.»

نیلوفر می‌گوید که در رابطه خانوادگی آنها، زن‌ها همین یکی دو روز عزیزند:

مادران و زنان ایرانی پیشنهاد می‌دهند. این پیشنهادها اغلب امتداد همان نگاه و تصویر غالب جامعه به زن است: قابلمه و جارو برقی، کریستال و طلا و جواهر.

وحید ۱۵ ساله به همراه پدرش برای خرید هدیه‌ای برای روز مادر از تعطیلات نوروزی استفاده کرده و به خیابان ولی‌عصر تهران رفته است: «برای مادر یک گردنبند خریدیم. پدرم می‌گوید طلا دوست دارد.» مادر وحید خانه‌دار است و پدر وحید به او گفته این طلاها می‌تواند سرمایه او برای روز مبادا باشد.

کیوان ۲۶ ساله است و مجرد. هنوز با پدر و مادرش زندگی می‌کند و مادرش را خیلی دوست دارد. امسال می‌خواهد برای مادرش یک دسته گل زیبا بخرد. توی پاکت مقداری پول هم به مادرش

خواص سیاه دانه



تیره تیزک (شاهی) مخلوط کرده و پس از صرف غذا در سه وعده میل نمایید.

ناراحتی های کبدي: مقداری از پودر سیاه دانه را با گیاه صبر زرد (آلوئه ورا) و عسل مخلوط کرده و هر صبح ناشتا، به مدت هفت روز یک قاشق مرباخوری از آن را میل کنید. همچنین می توانید روغن سیاه دانه را که در حال جوش است، با غنچه برگ های بید (برگ های کوچک) مخلوط کرده و پیش از خواب یک قاشق مرباخوری از آن را به مدت یک هفته میل کنید.

سردرد و میگرن: نصف قاشق سیاه دانه آسیاب شده را با نصف قاشق انیسون (دانه های شبیه رازیانه دارد) و سه تکه میخک کوبیده شده، مخلوط کنید و با یک لیوان شیر بجوشانید (بهتر است کمی عسل خالص نیز اضافه کنید). یک فنجان از این معجون دارویی را می توانید در هنگام شروع سردرد و میگرن بنوشید. در ضمن با روغن سیاه دانه، گیجگاه و شقیقه خود را چرب کنید.

درد و ناراحتی های کلیوی: یک استکان سیاه دانه را در یک لیتر آب بجوشانید و با عسل شیرین کنید و به مدت یک هفته، صبح ناشتا آن را میل نمایید. **دنباله مطلب در صفحه ۴۷**

است و شکر که گرم و تر است سرکه انگبین (سکنجبین) حاصل می گردد که مزاج آن معتدل است. لازم به ذکر است که مزاج در مواردی در کتب طب سنتی، به ویژه در مورد موجودات زنده، با نام طبیعت یاد شده است.

نگارنده امیدوار است که در مطلب فوق گوشه ای از طب سنتی کهن ایران زمین را به شما سروران عزیز معرفی کرده باشد. در مقاله بعدی از سری مقالات مربوط به آشنایی با طب سنتی ایران تلاش می شود تا شما را بیشتر با مفاهیم عناصر و مزاج آشنا نموده و نکاتی که ممکن است در زندگی روزمره مورد توجه قرار گیرد بررسی شود.

سیاه دانه دارای خواص درمانی بسیاری است. در احیای و روایات نیز آمده است که: «سیاه دانه دوی هر بیماری و دردی است، به جز مرگ.»

برخی خواص آن عبارتند از:

- * سیاه دانه طبیعت گرمی دارد.
- * به دلیل داشتن ماده ای موسوم به تیموکیتون، دارای اثرات ضد تشنجی است. بررسی ها نشان می دهد سیاه دانه می تواند موجب تاخیر در زمان شروع تشنج و کاهش مدت آن شود.
- * در کاهش نفخ شکم و دفع گازهای معده موثر است.

- * زیاد کننده شیر مادران است.
- * قاعده آور است، یعنی عادت ماهانه را باز می کند.

- * ضد کرم است. مصرف سیاه دانه با سرکه باعث دفع کرم دستگاه گوارشی می شود.

- * استفاده از مخلوط سیاه دانه آسیاب شده با عسل برای تسکین درد رحم و پس درد زایمان مفید است.

- * غرغره کردن جوشانده سیاه دانه در سرکه باعث تسکین درد دندان و محکم شدن دندان می شود.

درمان بیماری ها با سیاه دانه

سرگیجه و درد گوش: یک قاشق مرباخوری عسل را با چند قطره روغن سیاه دانه مخلوط کرده و هر صبح ناشتا، میل کنید. این کار را حداقل تا یازده روز ادامه دهید.

روماتیسم: یک فنجان روغن سیاه دانه را گرم کنید. سپس قبل از خواب آن را در محل درد بمالید و خوب ماساژ دهید. بعد محل مورد نظر را با یک تکه پارچه پشمی باندپیچی نموده و استراحت کنید.

اسهال: یک قاشق غذاخوری سیاه دانه آسیاب شده را با نصف استکان عصاره

آنها حاصل می شود می توانند دارای چهار کیفیت گرمی (حرارت)، سردی (برودت)، تری (رطوبت) و خشکی (یبوست) می باشند. هر عنصر در علم قدیم دارای دو کیفیت بوده اما اجسام مرکب هر چهار کیفیت به حالت مزوج شده و متعادل وجود دارند. کیفیت های متضاد (گرمی در برابر سردی و تری در برابر خشکی) می توانند بر یکدیگر کنش و واکنش داشته باشند، به عبارتی دیگر اثر همدیگر را متعادل و یا کاهش دهند. مزاج در اثر کیفیتی است که پس از واکنش ها حاصل شده است. به عنوان مثال از ترکیب سرکه که سرد و خشک



کلمه مزاج برای اغلب ما نام آشنایی است. افرادی که زود عصبانی می شوند را تند یا آتشین مزاج و افراد دیر جوش و کم حرف و غیر فعال را سرد مزاج می نامند. حقیقتا معنی مزاج در طب کهن ایرانی چیست؟ چگونه می شود مزاج خود یا به تعبیری درست تر طبیعت بدن خود را شناخت؟

طب سنتی متعقد است برای زندگی سالم و دستیابی به سلامت واقعی شخص باید به جسم و روان خود بر اساس مزاج توجه و رفتار کند.

برای این که مفهوم مزاج و سایر موضوعات در طب کهن ایرانی را بهتر درک کنیم نیاز است تا به میزان اندکی از فلسفه و جهان بینی علمی در زمان قدیم بدانیم. این نگرش امکان را برای ما فراهم می سازد تا اصطلاحات و مفاهیم را بهتر از شایعات و خرافاتی که بعضا در مورد طب سنتی وجود دارد تشخیص دهیم. نگارنده امیدوار است که با انتشار این سری مقالات قدم کوچکی در راه شناسایی طب کهن ایرانی به ایرانیان عزیز در خارج از کشور بردارد

نگرش طب سنتی کهن ایرانی بر پایه فلسفه و علوم زمان قدیم بنا شده است. در علوم کهن تمام هستی از ترکیب چهار عنصر یا رکن به وجود آمده است. این عناصر فرضی بوده و حکما قدیم معتقد بودند که قابل جدا سازی نیستند. عنصر های ذکر شده شامل خاک، آب، هوا و آتش می باشند. این اجسام ساده، بسیط و غیر قابل تجزیه به جزءهای کوچکتر بوده که همه هستی از ترکیب آنها به نسبت های متفاوت وجود آمده است. به زبان ساده تر تعریف عنصر در زمان قدیم و جدید تقریبا تغییری نکرده با این تفاوت که تعداد عناصر از چهار به تعداد کنونی آن (نود و چهار عنصر طبیعی و یکصد و هجده در کل) افزایش یافته است.

لازم به ذکر است که مفهوم عنصری خاک، آب، هوا و آتش با آن چه که در زندگی عادی از آنها می شناسیم متفاوت است. در واقع، خاک، آب، هوا و آتشی که ما می بینیم جلوه هایی از خاک، آب، هوا و آتش عنصری هستند. به عنوان مثال در خاک یا زمین واقعی، ترکیبی از هر چهار عناصر خاکی، آبی، هوایی و آتشی موجود است با این تفاوت که عنصر خاکی در آن بسیار بیشتر از عناصر دیگر است.

کیفیت های چهار گانه: بر اساس جهان بینی کهن، عناصر و هرچه که از ترکیب

گروه بندی افراد در هر دو طب جدید و قدیم مورد توجه بوده است. پزشکی نوین گروه بندی افراد را بر اساس عواملی از قبیل میزان هورمون ها، مواد داخلی بدن و یا خصوصیات ژنتیکی انجام می دهد. تقسیم افراد به گروه های مختلف در طب قدیم نیز مورد توجه بوده است. مزاج در حقیقت نوعی طبقه بندی اشخاص در طب کهن ایرانی به شمار می رود. این روش گروه بندی طبیبان کهن را قادر ساخت تا بر محدودیت هایی که در آن زمان از نظر ابزارهای کمک تشخیصی بود فائق آمده و روش های درمانی خود را بر اساس این منطق بنا نمایند. این نظریه آن چنان استوار بوده که حتی امروزه با تغییراتی اندک در طب سنتی مورد استفاده قرار می گیرد.

اختلاف طبایع پاسخ گوی مواردی است که بعضا محل کنجکاو و سؤال است. اگر یک روز پاییزی به مردمی که در خیابان درحال حرکتند دقت نمایید ملاحظه خواهید کرد که عده ای با پالتو و شال و کلاه، تعدادی با یک ژاکت معمولی و تعدادی فقط با یک پیراهن بیرون آمده اند. عده ای خیلی زود چاق و سخت لاغر می شوند و عده ای با وجود پر خوری، همچنان اندام متناسبی دارند. بعضی خوابی سبک و کوتاه و برخی دیگر خوابی سنگین و طولانی دارند. بعضی ها خیلی تند و تیز هستند و بلند و سریع تکلم می کنند در حالی که عده ای بسیار آرام، منقطع و با ثباتی حرف می زنند. برخی افراد با خوردن یک خیار دچار دل درد و دل پیچه می شوند و برخی دیگر حتی با خوردن مقدار زیادی خیار هم واکنشی نشان نمی دهند.

یکی از نکات جالب توجه در مورد افراد فوق الذکر این است که بسیاری از این افراد در بررسی های آزمایشگاهی تفاوتی بارزی از نظر آماری نشان نمی دهند. طب سنتی این اختلاف ها به نحوی متفاوت از طب نوین جستجو می کند.

فلسفه اصلی طب کهن این است که طبیعت افراد با یکدیگر متفاوت است.

آغوش می کشید و این شعر را برایم می خواند. بیاد مادر خدا بیامرزم افتادم که هر سال سعی می کرد هر طوری که شده چند هفته ای را با من و خانواده ام در این دیار غربت بگذراند. و حالا برای کسانی مثل من و بچه های من، مادر و مادر بزرگی وجود ندارد. بدون آنها داریم زندگیمان را می گذرانیم و متأسفانه کمبودشان را خیلی شدید احساس می کنیم. با دلتنگی بسیار، و چقدر خجالت آور است برای آن دسته از کسانی که جمعشان جمع است و همگی دور هم هستند، اما اصلا قدر با هم بودن را نمی دانند و متأسفانه به غیر از ناراحتی و شکایت از یکدیگر کار مثبت دیگری انجام نمی دهند.

در بسیاری از شرایط ما یادمان می رود که در عشق و علاقه شرط و شروطی نباید وجود داشته باشد و توقعات بی مورد و بیجا را باید کنار بگذاریم. همدیگر را قبول کنیم برای آنچه که هستیم و زندگی را زیاد برای خودمان و عزیزانمان سخت و زجرآور نکنیم. به خود یادآوری کنیم که این عمر همیشگی نیست و بالاخره روزی به سر خواهد رسید و متأسفانه در آن زمان است که پشیمانی سودی نخواهد داشت.

بر می خوره و اصلا متوجه نیستند که زندگی در اینجا با زندگی در ایران کاملا فرق دارد. واقعا اسیر شدم و نمیدونم که چکار بکنم...!!»

فکر میکنم حدود سه سالش بود... با چهره ای معصوم و زیبا در مطب دکتر دندانساز بغل مامانش نشسته و با اسباب بازیهای بازی می کرد. منتظر مادر بزرگش بود که از اتاق دکتر بیرون بیاد.

ده دقیقه ای گذشت. مادر بزرگ عصا به دست و آهسته آهسته آمد بطرف آنها. مادرش بلند شد و رفت به طرف میز منشی تا قرار بعدی را بگذارد. مادر بزرگ نشست بغل دست نوه اش. او را به گرمی در آغوش کشید و زیر لب زمزمه کرد:

عروسک قشنگ من قرمز پوشیده

رو تختخواب مخمل آبی خوابیده

عروسک من، چشم هاتو باز کن

وقتی که شب شد، اونوقت لالا کن

حالا بیا توی حیاط با من بازی کن

توپ بازی و شن بازی و طناب بازی کن

نوه سه ساله نیز با خاطری آسوده به زمین خیره شده و سرا پا گوش به زمزمه مادر بزرگ. چه صحنه قشنگی. بیاد بچگی های خودم افتادم و مادر بزرگم که مرا در

از ماست که بر ماست

افلیا پرویزاد

باشیم. تازه اگر آشنایی هم پیدا کنیم که کسی نیست ماها را بیره و بیاره. یادش بخیر، در ایران چه برو و بیایی داشتیم. برای خودمون آدمی بودیم. حالا حسابی پس رفتیم. تنهای تنها شدیم...!!»

فکر میکنم حدود سی سالی سن داشت...

قلبش پر از شکایت: «پدر و مادرم خیلی پر توقع هستند. فکر می کنند که هنوز در ایران زندگی می کنند و اصلا شرایط و موقعیت ما را در نظر نمی گیرند. از صبح تا عصر من و شوهرم میریم سر کار. با انواع و اقسام آدم های مختلف باید سر و کله

بزنیم. پدرمون از خستگی روحی و بدنی

در میاد. بعد که میائیم خونه تازه باید با

پدر و مادرمون هم سر و کله بزنیم. درست

مثل این که با بچه طرف هستیم. حرف

های عجیب و غریبی می زنند که اصلا سر

و ته نداره. مدام هم که میخوان در زندگی

زنانشون دخالت کنند و پشت سر هم

نصیحت می کنند که اینطوری بکنی بهتره

یا اونطوری بکنی بهتره. هنوز در خیال شان

فکر می کنند که من همون بچه کوچکی

هستم که پوشکم را عوض می کردند. بخدا

تا اونجایی که توانایی دارم بهشون میرسم،

اما مثل این میمونه که هیچ کاری خوشحال

و راضیشون نمی کنه. مدام شکایت می

کنند و غر می زنند. تازه آخر کار هم

حالت افسردگی بهشون دست میده. آخه

هیچگونه سرگرمی برای خودشون درست

نمی کنند. از صبح که بلند میشن بیکار

و بی نتیجه دور خودشون می گردند و

مدام فکرهای منفی در سرشون پرورش

می دهند. فقط هم بهانه می گیرند و انتقاد

می کنند. تا حرفی هم می زنیم زود بهشون

بنظر حدود شصت سالی داشت... قلبش

پر از ناله و شکایت: «سالیان سال برای

خودمون در ایران آدمی بودیم. پادشاهی

می کردیم. برو و بیایی داشتیم. حرفمون

خریدار داشت. بهمون احترام می گذاشتن.

زبون همدیگر را می فهمیدیم. حالا بین چه

به روزمان آمده. بعد از انقلاب ناچار شدیم

به دنبال این بچه ها بیاییم خارج. نه زبون

خارجی حالیمون میشه و نه زبون این بچه

ها را می فهمیم. تنهای تنها شدیم. جالب

اینجاست که بعد از عمری، این بچه های

تازه به دوران رسیده از حرف ها و کارهایمان

انتقاد هم می کنند. وقتی حرف می زنیم،

مورد تمسخر قرار می گیریم. می خواهیم

کاری انجام بدهیم، فوری میگن دست

نگهداریم، چون بلد نیستیم. از صبح هم

که میرن سر کار و شب بدون حوصله میان

خونه. دو روز آخر هفته هم که فقط ترجیح

می دهند با هم سن و سال های خودشون

وقت بگذرونند. خدا نکنه که مریض بشیم

و یا به چیزی احتیاج داشته باشیم، اینقدر

اخم و تخم می کنند که خدا می داند.

اونوقت ناچاریم به غریبه ها رو ببندازیم.

آداب و معاشرت هم که کاملا از یادشون

رفته و همشون شدن فرنگی. هر طوری

که می خوان با بزرگترها حرف می زنند.

دیگه احترام گذاشتن در کارشون نیست.

میگن ماها طرز فکر قدیمی داریم و باعث

خجالت جلوی دوستاشون میشیم. هر وقت

که مهمون براشون میاد غیر مستقیم طوری

رفتار می کنند که یعنی ترجیح میدن که ما

بریم تو اتاقمون و مزاحم نباشیم. خودمون

هم که دوست و آشنای هم سن و سال به

آن صورت نداریم که رفت و آمدی داشته

WE THE PEOPLE FOR CHANGE .

KHOJASTEH

for CONGRESS

www.khojastehforcongress.com



**Notary
Public**

(408) 909-9060

By Appointment Only



دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services



قبول وکالت در کلیه امور حقوقی در دادگاه های ایران

با همکاری **دکتر جمیله زنده نام** وکیل پایه یک دادگستری ایران

فارغ التحصیل حقوق از ایران و آمریکا و کارشناس قوانین ایران در دادگاه های آمریکا دارای بیش از ۳۵ سال سابقه در امور حقوقی داخلی ایران و بین المللی

ارائه خدمات حقوقی در ایران، از طریق دفتر حقوقی ما در تهران و وکلای همکار خواهد بود

♦ مشاوره حضوری

♦ طرح دعاوی ملکی علیه اشخاص و نهادهای دولتی

♦ امور خانوادگی، ازدواج و طلاق

♦ امور تجاری، بازرگانی و ثبت شرکت ها

♦ تنظیم وصیت نامه و انحصار وراثت

♦ تنظیم انواع قرارداد و وکالتنامه

♦ برقراری حقوق بازنشستگی و مستمری

♦ کارشناس قوانین ایران در دادگاه های آمریکا

♦ انجام کلیه امور موبوط به دفتر حفاظت منافع ایران

♦ *Legal Consultation* ♦ *Real Estate* ♦ *Family Law* ♦ *Business Law* ♦ *Wills & Probate* ♦ *Contracts & Power of Attorney* ♦ *Retirement Pension* ♦ *Expert Witness* ♦ *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

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

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

شناخت انواع کودک آزاری و علل مختلف آن

کودک آزاری شامل رفتارهایی است که توسط افراد دیگر، خصوصا بزرگسالان، نسبت به کودکان انجام می‌گیرد و به نوعی به سلامت جسمی و روانی آنان آسیب می‌رساند.

کودک آزاری چیست؟

و... که کودک را از نظر عاطفی مورد آسیب قرار می‌دهد.

مسامحه عاطفی: بی توجهی و غفلت نسبت به کودک، فراهم نکردن بهداشت، مسکن، مراقبت طبی مناسب و تحصیل می‌تواند همان کودک آزاری تعریف گردد.

کودک آزاری جنسی: هرگونه آزار جنسی درگیر کردن کودک در فعالیتی که باعث ارضای فرد بزرگسال گردد، تحمیل جنسی بر علیه کودک که فاقد تحول شناختی، هیجانی و جسمی است. لمس، بوسیدن، وادار کردن کودک به دیدن روابط دو فرد بزرگسال، اجبار به برهنه شدن، عکس گرفتن از بدن کودک، نشان دادن عکس از افراد برهنه به کودک را می‌توان از انواع کودک آزاری جنسی نام برد.

کودک آزاری آسیب‌های جدی

روحي و رواني براي کودک دارد

دوران کودکی مهم ترین مرحله رشد و تکامل جسمی و روانی کودک می‌باشد و آسیب در این دوران پیامدهای طولانی مدت در آینده را در پی خواهد داشت و خصوصا آسیب‌ها و آزارهای جنسی به کودکان چون کمتر قابل شناسایی می‌باشد و برای کودکان معمولا قادر به بیان آسیب نمی‌باشند می‌توان گفت پیامدهای غیرقابل جبران در حال و آینده برای کودک اتفاق می‌افتد. برای همین از انواع کودک آزاری در این مطلب سعی می‌کنیم در مورد آزار جنسی کودکان و پیامدهای آن مطالبی مهم را ارائه کنیم تا والدین با شناخت انواع کودک آزاری، علائم و نشانه‌ها، پیامدها، راه کارهای مناسب برخورد با کودک، بتوانند در ابتدا با یادگیری مهارت‌های مناسب جلوی این آسیب مهم را بگیرند و چنانچه کودک مورد آسیب قرار گرفته با نوع

هر گونه رفتار یا کوتاهی در انجام عملی که سلامت جسمی، روانی و رشد کودک را به مخاطره اندازد کودک آزاری می‌گویند. این آزارها می‌تواند صدمه ای جدی به کودکان وارد کند و یا حتی باعث مرگشان شود. آزار کودکان می‌تواند جسمی، عاطفی، لفظی و یا جنسی باشد. حتی نادیده انگاشتن و توجه نکردن به کودکان نیز می‌تواند به نوعی در رده این اختلال قرار گیرد. کودک آزاری بحث بسیار گسترده و پیچیده ای می‌باشد که در سال‌های اخیر بیشتر مورد توجه خانواده‌ها قرار گرفته است. در مورد کودک آزاری تعاریف متفاوتی ذکر شده است. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی:

«آسیب یا تهدید جسم و روان یا سعادت و رفاه و بهزیستی کودک به دست والدین یا افراد که نسبت به او مسئول هستند کودک آزادی می‌باشد. در اصطلاح متخصصین هرگونه آسیب جسمی، روانی، سوءاستفاده جنسی یا بهره‌کشی و عدم رسیدگی به نیازهای انسانی افراد زیر ۱۸ سال توسط افراد دیگر کودک آزاری تلقی می‌گردد.»

کودک آزاری را به چند گروه تقسیم می‌کنند

کودک آزاری جسمی: مثل شلاق زدن، هل دادن، لگد زدن، پرت کردن، جراحت جسمی به کودک وارد کردن، حمله فیزیکی، بریدگی، کبودی، شکستگی استخوان و... که برای کودک قبل از سن ۱۸ سال توسط افراد بزرگسال ایجاد گردد.

کودک آزاری عاطفی: بی توجهی به نیازهای عاطفی کودک، طردکردن کودک، اعمال خشونت خانوادگی در حضور کودک، تشویق نکردن کودک، خوردن الکل توسط والدین در حضور کودک، استفاده از مواد در حضور کودک



شده و احتمال آسیب جنسی در این کودکان نیز بیشتر از کودکان سالم می‌باشد.

علائم کودکی که مورد آزار قرار گرفته است در مورد علائم کودکانی که آسیب جنسی دیده‌اند دیدگاه‌های متفاوتی وجود دارد اما می‌توان علائم زیر را در کودکان مشاهده کرد (البته همه نشانه‌ها هم زمان مشاهده نمی‌شود بلکه فقط تعداد یا حتی گاهی فقط یک یا دو نشانه وجود دارد).

علائم: بدخلقی و گوشه‌گیری/ پرخاشگری + اضطراب + کودک کمتر بازی می‌کند یا اکنون کمتر می‌خندد + اشکال در خوابیدن + ناخن جویدن، انگشت مکیدن + افت تحصیلی + کابوس شبانه + رفتارهای غیرعادی + ترس از لمس + خشم بی دلیل نسبت به والدین + ترس‌هایی که تاکنون نبوده است.

گاهی هم نشانه‌های زیر (البته نشانه‌های زیر کمتر دیده می‌شود چون معمولا آسیب جنسی در کودکان به صورت لمس بیشتر اتفاق می‌افتد).

+ ادرار همراه با خون + کبودی و تورم ناحیه تناسلی + تغییر رنگ در لباس زیر + اشکال در نشستن روی صندلی.

به نظر می‌رسد وقتی کودکان مورد آسیب قرار می‌گیرند ترس از بیان آسیب به والدین خود دارند، شاید به این دلیل که توسط فردی که مورد آسیب قرار گرفته‌اند تهدید شده‌اند یا خودشان را مقصر می‌دانند و یا این که والدین به گونه‌ای با کودک ارتباط برقرار نکرده‌اند که کودک بتواند با آرامش و احساس امنیت مشکلاتش را برای آنها بازگو کند.

در دختران به نظر می‌رسد ترس از سرزنش و متهم شناخته شده دلیل اصلی پنهان آسیب می‌باشد. اما کودکانی که ارتباط مناسب تری با والدین خصوصا مادر خود دارند نیز هنگام بیان آسیب، ترس، خجالت، گرده، اشک، مشت‌گره کرده و سایر علامت‌های رفتاری را تجربه می‌کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۴۷**

برخورد مناسب از پیامدهای آسیب زای آن در بزرگسالی جلوگیری کنند.

پژوهش‌ها علل متفاوتی برای

کودک آزاری جنسی بیان کرده‌اند

علل خانوادگی: معمولا در خانواده‌هایی که والدین مهارت‌های اجتماعی پایین تری دارند، مهارت‌های فرزندپروری را به خوبی نمی‌دانند، تحصیلات مادر و پدر در حد پایین تری قرار دارد، سابقه بازداشت و یا سوءپیشینه‌های کفری در والدین وجود دارد، سابقه‌ای از بیماری‌های روانی در والدین دیده می‌شود. طلاق و جدایی بین والدین اتفاق افتاده است به نظر می‌رسد آسیب‌های جنسی بیشتری می‌شود.

علل فرهنگی: معمولا پژوهش‌ها نشان می‌دهد زندگی در گروه‌هایی که از نظر اجتماعی و اقتصادی در حد متوسط و پایین قرار دارند آسیب جنسی بیشتر می‌باشد.

علل روانی مربوط به کودک: ویژگی‌های خاص روانی برخی کودکان احتمال آزار نسبت به آنها را افزایش می‌دهد مثل کودکان غیرطبیعی، کودکان دشوار، کودکان طردشده.

کودکان غیرطبیعی: نارس بودن کودک هنگام تولد، ناهنجاری‌های مادرزادی، نقایص هیجانی و عاطفی، اختلال تکلم، نقص در بینایی و شنوایی، فلج، عقب ماندگی، خیلی اوقات احتمال آسیب جنسی در کودکان افزایش می‌دهد.

کودکان دشوار: کودکانی که از نظر جسمی سالم بوده ولی والدین آنها را غیرطبیعی می‌دانند را کودکان دشوار می‌نامند. مثل کودکان بدخلق، کودکان بیش فعال، کودکانی که دچار بی‌اختیاری ادرار و مدفوع هستند. کودک تحریک پذیر، کودک سازش‌ناپذیر، پژوهش‌ها نشان داده این گروه از کودکان نیز بیشتر از سایرین در معرض آسیب‌های جنسی قرار دارند.

کودک طرد شده: کودکی که حاصل حاملگی ناخواسته، حاملگی پیش‌بینی نشده است یا با انتظارات والدین همسو نمی‌باشد، اصطلاحا کودک طردشده نامیده

آگهی استخدام

شرکت برقکشی ساختمان

(Residential, Commercial, Industrial)

به چند تکنسین برقکار ماهر و نیمه ماهر و نیز کارگر ساده، به طور تمام و یا نیمه وقت نیازمند است.

برای اطلاعات بیشتر لطفا با ما تماس حاصل فرمایید.

۹۸۶۲-۸۵۸ (۴۰۸)

ادامه مطلب تنبک... از صفحه ۱۴۱

نوشته بهمن رجبی) اما گروهی دیگر اعتقاد دارند که صورت «تنبک» منشاء منطقی نداشته و به همین دلیل به اشتباه در میان مردم رواج یافته است. اما در نوازندگی این ساز از تکنیک‌هایی به نام‌های «تم»، «بک»، «پلنگ» و «ریز» استفاده می‌شود؛ بنابراین چندان بعید نیست اگر نامگذاری «تنبک» بر اساس همین اسامی صورت گرفته باشد. از دیدگاه زبان‌شناسان واژه Tambourine که در زبان‌های اروپایی برای تمبک به کار می‌رود از واژه تنبور پهلوی وام گرفته شده است.

این پیشرفت مرهون تلاش استادان این ساز است، که در این میان نقش استاد فقید حسین تهرانی به قدری اهمیت دارد که می‌توان از او به‌عنوان پدر تنبک نوازی نوین ایران یاد کرد. درباره وجه تسمیه این ساز، هنوز یک رای‌نهایی حاصل نشده است. بهمن رجبی معتقد است که نام این ساز در اصل تنبک بوده و تبدیل آن به تمبک به دلیل قلب حرف «ن» ساکن به «م»، قبل از حرف «ب» است؛ مثل اتفاقی که در تلفظ واژه «شنبه» می‌افتد. (تنبک و نگرشی به ریتم از زوایای مختلف

ادامه مطلب شناخت انواع... از صفحه ۱۴۷

هرچه رابطه فرد آسیب‌زنده، نزدیک تر باشد پیامدهای آن منفی تر است.
 هرچه سن کودک کمتر باشد پیامدهای آسیب جنسی سخت تر می‌شود.
 با توجه به اینکه امکان آسیب جنسی برای کودکان وجود دارد و خیلی اوقات آسیب جنسی توسط افراد نزدیک به کودک اتفاق می‌افتد نیاز است والدین در این خصوص حتما اطلاعات کافی داشته باشند.
 در لحظه‌ای که با این مورد برخورد می‌کنند سوال نپرسند، توضیح نخواهند، کودک را مقصر ندانند و حتما در اولین فرصت برای درمان به متخصص روانشناسی کودک مراجعه کنند. ذکر این نکته ضروری است که پیشگیری خیلی مهم تر از درمان می‌باشد و چنانچه والدین تربیت جنسی کودک را بیاموزند و از سن ۳-۴ سالگی آموزش‌های مخصوص کودکان را شروع کنند، امکان آسیب‌های جنسی در کودکان بسیار کاهش یافته و از پیامدهای سخت و طاقت‌فرسای آن در کودکی و بزرگسالی جلوگیری می‌شود. معمولا متخصصین با ارزیابی دقیق از نقاشی‌ها، بازی‌ها و شیوه‌های تخصصی می‌توانند میزان آسیب را مشخص کرده و درمان به موقع را شروع نمایند.
 امید است والدین عزیز با توجه به اهمیت مسئله کودک آزاری جنسی تمام تلاش خود را به کار گیرند تا قبل از وقوع حادثه مهارت‌های لازم را کسب کرده و از این آسیب شدید جلوگیری نمایند و چنانچه آسیب ایجاد شده است به جای سرزنش خود در اولین فرصت بدون ترس از قضاوت به مشاورین متخصص مراجعه کرده و از آسیب‌های شدید آن جلوگیری کنند.

بر گرفته از ماهنامه پژوهش شهر

جادوی بوسه

بوسه وسیله‌ای برای ابراز احساسات انسان و عشق یا جاذبه او به شخص دیگری است. یک بوسه واقعا پرمعنی می‌تواند به عنوان یک تقویت‌کننده عمل کند و حس اعتماد به نفس و عزت نفس را در وجود هر دو طرف القاء کند. نیروی یک بوسه در توانایی آن برای آزاد کردن سرتونین و اکسیتوسین در بدن ما، نهفته است. در این نوشتار مزایای فیزیکی فوق‌العاده و شگفت‌انگیز بوسیدن را می‌خوانید.



درد فیزیکی را از بین می‌برد: بوسیدن آستانه فعال شدن گیرنده‌های درد را در بدن مان بالا می‌برد. ما در هنگام بوسیدن درد کمتری احساس می‌کنیم یا حتی گاهی هیچ دردی احساس نمی‌کنیم. بوسیدن باعث آزاد شدن اندورفین (هورمونی که درد را از بین می‌برد) در مغز ما می‌شود و درد را با مهار مسیر درد، تسکین می‌دهد. بوسیدن فایده زیادی برای کسانی دارد که از درد مزمن ناشی از اختلالات خود ایمنی (روماتیسم مفصلی و غیره) و سرطان بدخیم رنج می‌برند. بوسیدن به طور منظم می‌تواند شما را از تزریق مورفین دور نگه دارد!

است. بوسیدن به طور منظم، می‌تواند شما را از داروهای قلبی و دوز بارگیری اسپرین و کلوییدوگرل دور نگه دارد!
سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و آرزوی را کاهش می‌دهد: بوسیدن می‌تواند با تولید پادتن‌های A، باعث افزایش فعالیت سلول‌های ایمنی در بدن مان برای مبارزه با میکروب‌های خارجی شود. بوسیدن می‌تواند باعث کاهش پادتن E شود و متعاقبا آزاد شدن هیستامین را از ماست سل که باعث واکنش‌های آلرژیک می‌شود کاهش دهد. بوسیدن به طور منظم می‌تواند شما را از آنتی‌بیوتیک‌ها و آنتی‌هیستامین دور نگه دارد!

بهداشت دهان و دندان را بهبود می‌دهد: بوسه ترشح بزاقی را افزایش می‌دهد و متعاقبا باعث افزایش انتشار آنزیم‌هایی می‌شود که پلاک‌های موجود در دندان‌ها را پاک می‌کنند و به این ترتیب از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند. این آنزیم‌ها با باکتری‌های حفره دهان مبارزه می‌کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۱۵۱**

ادامه مطلب خواص سیاه دانه... از صفحه ۱۴۳

دهید و با مقداری سیاه دانه مخلوط کرده و بکوبید تا کاملا نرم شود. یک قاشق چایخوری از این مخلوط را در یک لیوان شیر ریخته و آن را به هم بزنید و صبح و شب، به مدت یک هفته میل کنید.
دل پیچه و درد های روده ای: به مقدار مساوی زیره و نعنا و انیسون را بجوشانید و هفت قطره روغن سیاه دانه به آن اضافه کنید. سپس با عسل خالص آن را شیرین کرده و در موقع دل پیچه و دل درد آن را بنوشید.
تب: اگر مقداری سیاه دانه را بکوبید و با کمی سکنجبین میل نمایید، تب را برطرف می‌کند.

فشار خون را کاهش می‌دهد: بوسیدن فشار خون را با گشاد کردن رگ‌های خونی در بدن کاهش می‌دهد. بنابراین بوسیدن می‌تواند با تسکین فیزیکی و کم کردن استرس، باعث کاهش فشار خون شود حتی در افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند. به این ترتیب بوسیدن به طور منظم می‌تواند شما را از داروهای ضد فشار خون دور نگه دارد!

سلامت قلب مان را بهبود می‌دهد: بوسه و بوسیدن می‌تواند باعث کاهش در تن سمپاتیک قلب شود و با انجام این کار استرسی را که قلب به دلیل استرس ذهنی مان در زندگی روزمره دارد، کاهش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهند احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی در مردانی که به طور منظم رابطه جنسی دارند، در مقایسه با کسانی که ماهی یک بار رابطه دارند، ۴۵ درصد کمتر

همچنین می‌توانید یک قاشق غذاخوری سیاه دانه آسیاب شده را با نصف لیوان روغن زیتون مخلوط کرده و به صورت ضماد (یعنی مانند پماد روی یک تکه پارچه تمیز) در آن قسمت از کلیه که احساس درد می‌کنید بگذارید. این عمل را روزانه یک بار و به مدت پنج روز ادامه دهید. هر روز مقداری جعفری را در یک لیوان آب بجوشانید و هفت قطره روغن سیاه دانه را به آن افزوده و صبح و شب یک فنجان میل کنید. این کار را به مدت پنج روز ادامه دهید.

بی اختیاری ادرار: پوسته تخم مرغ را پس از شستن کامل، با حرارت مقداری تفت

مهمانی

خسرو شاهانی

آن روز صبح که سرکار رفتهم نصرالله خان بیش از روزهای دیگر با من گرم گرفت و خوش و بش کرد. تا نزدیک ظهر چند بار کنار میز من آمد سیگار تعارفم کرد. خواست کنارش بنشینم و جای مهمانش باشم و از این تعارف ها و محبت های معمول بین همکاران در محل کار.

البته محبت و صمیمیت نصرالله غیر طبیعی به نظر نمی رسید و تازگی نداشت. ظرف چند سالی که بین من و او رشته دوستی برقرار شده بود در طول ماه گاهی شبی را برحسب اتفاق و تصادف با هم می گذرانیدیم و یا سالی ماهی با هم به سینما می رفتیم. گاهی پول دستی بهم می دادیم و پس می گرفتیم ولی آن روز صبح نصرالله خیلی مهربانتر شده بود. مرتب از آن سر اتاق به من که، سر اتاق نشسته بودم لبخند می زد. می آمد می رفت بالاخره نزدیک های ظهر آمد روی صندلی کنار دست من نشست و گفت ظهر ناهار بیا خونه ما!

گفتم: «نه، کمی سرما خوردم و به بچه ها گفتمم اش برایم درست کنند، می روم منزل خودمان بهتر است.» گفت: «خوش کردم ظهر با هم ناهار بخوریم.» یکی دو تا بهانه دیگر آوردم، ولی چون دیدم در دعوتش اصرار دارد و خیلی دلش می خواهد ناهار باهم باشیم قبول کردم. ظهر که اداره تعطیل شد دوتایی سوار اتوبوس شدیم و در ایستگاه نزدیک منزلش پیاده شدیم و چون بار اولی بود که به خانه نصرالله خان می رفتهم و تا آن روز نرفته بودم گفتم که «پس اجازه بده دسته گلی، جعبه شیرینی چیزی بخرم که دست خالی نیایم.»

با محبت دست مرا گرفت و دنبالش کشاند و گفت: «این اطراف گل فروشی نیست. بعد هم که تو غریبه نیستی و آن قدر ذکر خیرت در منزل ما بوده و هست و آن قدر من از تو تعریف کردم و بچه ها آن قدر نوشته هایت را خوانده اند که همه تو را می شناسند و از خدا می خواهند تو را ببینند، بیا بریم بچه ها ناهار منتظرند.» دیگر مقاومتی نکردم و پا به پای نصرالله خان راه افتادم. وارد کوچه ای شدید. کمرکش کوچه نصرالله خان با کلیدی که داشت در را باز کرد و وارد راهرو منزل شدید و نصرالله در را پشت سرش بست و چند بار با صدای بلند خانمش را صدا کرد: «مریم! مریم! آقای شاهانی اند. ناهار آوردمشون خونه.» اگر از دیوار خانه صدا درآمد از میان دو لب مریم خانم هم درآمد، حال آن که من با مقدمه ای که نصرالله خان سرکوچه برایم چیده بود انتظار داشتم به محض اینکه اسم مرا اهل خانه بشنوند، به استقبال بیایند و دورم جمع بشوند و خوش و بش کنند، اما مثل اینکه کسی در

ظرف آب داخل بخاری می گذاشتند، کار یخچال را می کرد. کمی دستهایم را به هم مالیدم و پایم را روی پای دیگر انداختم و مچاله شدم. نصرالله گفت: «اتاق سرده نه؟! الان درستش می کنم.» سر روکش بخاری را بلند کرد و نگاهی به درجه نفتش انداخت و صدا زد: «مریم! مریم! این بخاری که نفت ندارد.» صدایی از مریم خانم شنیده نشد و دوباره نصرالله همان طور که به درجه نفتدان بخاری خیره شده بود و انتظار معجزه های را از بخاری داشت گفت: «چلیک نفت کجاست؟» صدای مریم خانم سردتر از بدنه بخاری به داخل اتاق دوید: «سر قیبر پدرت!»

به ما را باش که بعد از سالی آمدیم مهمانی. دیدم نصرالله خان لبخندی زد و چندبار سرش را روی گردنش تکان داد. گفتم: «خب برو چلیک نفت و بیار دیگه.» پرسید: «از کجا؟» جواب دادم: «از همان جا که خانم آدرس داد!» گفت: «نه بابا خودش باید بره بیاره، کار من نیست.»

در این موقع پرسرک چهار پنج ساله ای که پیش بند سفیدی روی سینه و شکمش داشت و پشت لب بالایش دو عدد شمع نقره ای یخ بسته بود وارد اتاق شد و یک راست به طرف میز پایه کوتاهی که پیش روی من قرار داشت راه افتاد و گلدان بلوری را که روی میز گذاشته شده بود با دستش زد و از روی میز انداخت و گلدان به پایه میز خورد و با صدای خشک و چندش آوری خرد شد و صدای مریم خانم از همان دور بو گوش رسید: «فری چی شکست؟» نصرالله خان با همان خونسردی جواب داد: «چیزی نبود گلدون بلور شکست.»

من نگاهی به بابا و نگاهی به بچه کردم. دولا شدم که خرده شیشه ها را از روی فرش جمع کنم که صدای مریم خانم از نزدیک به گوشم رسید: «فدای سرم!» سرم را بلند کردم و دیدم خانم نصرالله خان در مدخل اتاق ایستاده و چپ چپ به من نگاه می کند. هول شدم و خرده شیشه هایی را که جمع کرده بودم روی میز ریختم و بلند شدم و سلام کردم. مریم خانم خیلی خشک و بی تفاوت جواب سلام مرا داد و جلو آمد و مچ دست بچه را گرفت و با خودش از اتاق بیرون برد. یعنی تقریباً بچه را به دنبالش خودش کشاند.

دیدم هوا خیلی پس است و کار یک شاهی صنار نیست. گفتم: «نصرالله خان، من حالم خوش نیست. توی اداره هم بهت گفتم که ناهار برام آش درست کردن. اجازه بده من برم.» گفت: «جان تو اگر بگذارم بری. نهارو باید پا هم بخوریم بعد اگر خواستی برو.» نصرالله خان این را گفت و از اتاق بیرون رفت و من برای اینکه هم کمی گرم بشوم و هم سرم را گرم کنم بلند شدم و شروع کردم به راه رفتن و نگاه کردن به

عکس هایی که به بدنه دیوار اتاق زده بودند و در عین حال گوش به زنگ بودم که ناهار بیاورند و بخورم و خبر مرگم بروم که صدای بگو مگویی از داخل کریدور به گوشم خورد و چند بار هم اسم خودم را شنیدم. مثل اینکه پای من در میان بود. نصرالله خان می گفت: «تو بمیری مریم دیشب جایی نبودم. با شاهانی بودم. ایناهاش خودش حاضره ازش پرس.» و مریم خانم می گفت: «هرجا بودی حالا هم برو، شب کمه روزهام باهات بروا!» نصرالله خان جواب داد: «حالا برو چند تا تخم مرغ نیمرو کن بیار بده! بعد صحبت می کنیم.» دیدم تخیر مسأله مهمانی و ناهار و این چیزها نیست خبرهای دیگری پشت پرده است که من خبر ندارم. خواستم آهسته از در دیگر اتاق خارج شوم و بی خداحافظی به منزلم بروم دیدم بد می شود، خدا نخواست به فردا چیزی شان هم کم می شود می گویند فلانی برد. مردد و دو دل و سرگردان وسط اتاق یخ کرده با خودم کلنجار می رفتهم که نصرالله خان با یک سینی برنجی محتوی یک کاسه ماست و کمی تره و شاهی و پیازچه و دو سه تا نان لواش و نمکدان وارد شد و سینی را روی میز گذاشت و گفت: «آقای شاهانی باعث شرمندگی بنده است چون مریم امروز حالش خوش نبود غذا نخفته، نیمرو که دوست داری؟» گفتم: «بله چرا دوست ندارم، ولی اجازه بده...» گفت: «تو بمیری، اگر اجازه بدم.» گفتم: «آخه...»

گفت: «آخه نداره. چیزی نیست. راستش دیشب من یه خورده دیر اومدم. مریم اوقاش تلخه. اولاً که از تو چیزی نمی پرسه چون خیلی برات احترام قائله، اما اگر پرسید، بگو نصرالله دیشب با من بود.» در این موقع مریم خانم با یک بشقاب لعابی محتوی نیمرو و ارد اتاق شد و ته بشقاب را محکم وسط سینی روی میز کوید و روی میل کنار نصرالله خان نشست و صدا کرد: «مادرا! مادرا! فری رو بیارین!» نصرالله خان لبخندی به من زد و گفت: «غذا سرد می شه بفرمایین.» چاره ای نبود. هر چه غذا زودتر خورده می شد لحظه فرار نزدیکتر می شد. لقمه ای از بغل نان کندم و سبزی لایش گذاشتم و داخل کاسه ماست فرو بردم و به دهانم گذاشتم و هنوز نیم جویده نشده بود که مادر مریم خانم و به اصطلاح مادر زن نصرالله خان فری به بغل وارد شد و بچه را کف اتاق گذاشت و مرا نشان فری آقا که بالاخره نفهمیدم اسمش فریدون بود، فرامرز بود، فرهاد بود چه بود داد و بالحن نیشداری گفت: «برو پهلوی عمو جان...! بابات دپروز صبح رفته امروز ظهر اومده برات تحفه آورده.»

ادامه مطلب آمریکا واقعا... از صفحه 9

لغوی است و ده ها شاهد و سند خلاف آن را نشان می دهد. با کدام منطق می توان جان بولتون مرشد رجویست ها را مخالف تروریسم و مدافع آزادی مردم و طالب دموکراسی دانست؟ با چه منطقی می توان نتانیاهو و بن سلمان را دوست مردم ایران و مدافع آزادی و دموکراسی و حامی عدالت انست؟ راستی خود ترامپ مدافع دموکراسی و حقوق بشر است؟ در یک نگاه کلان می توان گفت حساب تمام نظام های مستقر (از جمله دولت کنونی آمریکا) با مردم و ملت شان جداست ولی در عمل می توان دیواری بین نظام های حاکم و مردمان واقعا موجود در جغرافیا کشید و مثلا مدعی شد که تحریم های بی سابقه تاریخ (وعده ای که وزیر خارجه آمریکا داده است) و یا بدتر حمله نظامی و جنگ فقط به چند صد نفر مقام حکومتی و یا چند هزار سپاهی آسیب می رساند و مردم ایران را وارد دروازه بهشت رفاه و دموکراسی و حقوق بشر خواهد کرد؟ در هر حال نباید از واقعیت گریخت و انتزاعی به رخدادها نگریست، بر یک سو بی هیچ تردیدی با سیاست های ماجراجویانه و ضد آزادی ترامپیست ها مخالفت کنند و با هر نوع مداخله خارجی مخالفت و مقابله کنند و از سوی دیگر سیاست های ضد آزادی و ظالمانه و نادرست داخلی و خارجی نظام جمهوری اسلامی را به ویژه با زعامت شخص رهبر نظام به چالش بکشند و به هر نحو که می دانند و می توانند مسئولان را وادار کنند به جای چسبیدن به «مصلحت نظام» و «تأمین منافع حاکمان» به «مصلحت کشور» و «منافع ملی» و خیر مردمان ایران و فردای وطن بیندیشند. خواه ناخواه سرنوشت حکومت با سرنوشت وطن به گونه ای گره خورده است و در عمل نمی توان بین آن دو دیوار کشید. دولت می تواند باز هم گفتگو و تعامل کنند ولی حق ندارد منافع دور و نزدیک ملی را در پای زورگویی چون ترامپ و بن سلمان و نتانیاهو قربانی کند و اگر چنین کند باز بر فهرست کارنامه نادرست وی خواهد افزود.

آخرین نکته: چیزی که ترامپیست های آمریکایی و حامیان ایرانی شان نمی دانند، آن است که به حکم منطق امور و تجارب مکرر تاریخی، در شرایط بدتر شدن اوضاع و در «روز حادثه»، این مردمان هستند که با فاصله های دور و نزدیک (ولو با سکوت و انفعال) در کنار حکومت و حاکمان قرار خواهند گرفت و از خود و موجودیت خود دفاع خواهند کرد.

شد، داستان یکسره چیز دیگری است. واقعیت این است که ترامپ خیلی دوست دارد این بار قراردادی با ایران منعقد کند که امضای «دونالد ترامپ» در پای آن باشد و نه امضای مثلا «باراک اوباما» و این البته هدف فرعی او و تیم اوست ولی قطعاً می داند که حداقل در شرایط فعلی و در چشم انداز کوتاه مدت، حاکمان ایران هرگز تن به چنین گفتگو و قراردادی نخواهند داد و در این صورت راه برای مرحله بعدی هموار خواهد شد. و چه بهتر!!

اما در این میان بی تردید هم کار بر حکومت ایران بسیار دشوار خواهد بود و هم مسئولیت ملیون و آزادی خواهان و طالبان دموکراسی ایرانی به ویژه در خارج از کشور سنگین و مهم می نماید. به گمانم دولت ایران نباید به هیچ وجه تسلیم زورگویی ها و سیاست یک جانبه گرایی ترامپیست ها بشود. به ویژه که اصولاً ادبیات لمپنی و جاهلانه و تحقیرکننده ترامپ و مطالبات طولانی و بعضاً غیر قانونی ترامپیست ها (که هر روز طولانی تر می شود)، جایی برای گفتگوی مفید و معقول با یک دولت مستقل باقی نمی گذارد. اگر در دولت قبلی چماق «همه گزینه ها روی میز است» مطرح می شد، هویج هم پیشنهاد می شد ولی اکنون فقط چماق است و چماق از خوش بیاری های ایران این است که فعلاً (تا اطلاع ثانوی) جهان در کنار ایران ایستاده و این آمریکای ترامپ است که در جهان تنهاست؛ هرچند در نهایت زور او پر زور است و احتمالاً قادرست خیلی از مناسبات را تغییر دهد (البته گر فلک شان بگذارد که قراری گیرند!

در این زمینه، سخن آخر این است که ایران در صورتی می تواند با اقدامات آمریکا مقابله کند که اولاً، دست از سیاست خارجی ماجراجویانه و نابخردانه خود در منطقه و در جهان بردارد و به مقررات مشروع بین المللی وفادار بماند و ثانیاً، پشت جبهه را در داخل محکم کند و به حاکمیت مردم تن دهد و مطالبات دریغ شده مردم را برآورد و در نهایت با مردم خود به صلح و آشتی برسد و گر نه با فشارهای خارجی از درون فروخواهد پاشید و این همان استراتژی و در واقع آرزوی آمریکای ترامپ است. از این رو ضد آمریکایی بودن رژیم جمهوری اسلامی، اکنون در معرض آزمون تاریخی بزرگی است.

در این میان، مسئولیت نیروهای ملی و وطن خواه و دموکراسی طلب نیز سنگین است. این که گفته می شود حساب رژیم از مردم جداست و ترامپیست ها با رژیم مخالف اند و دوست دار مردم اند، سخن

مذاکرات هسته ای با ایران، خود بدون هیچ دلیل قانونی موجهی و در برابر مخالفت های تمامی شرکا و هم پیمانانش و حتی در برابر مخالفت شمار قابل توجهی از سیاستمداران جمهوری خواه آمریکا، قلدربانانه اراده خود را بر جهان تحمیل کند، دیگر در جهان به اصطلاح سنگ بر سنگ نخواهد ماند؛ در این صورت بی تردید راه بر نظام هایی چون جمهوری اسلامی که خود را انقلابی می داند و به طور اصولی و بنیادی با این مناسبات جهانی مشکل دارد و حداقل بنا را بر همکاری با نظام و نظام حاکم بر جهان نگذاشته است، باز خواهد شد.

وقتی قدرتمندترین دولت جهان، خود چنین قوانین و مقررات بین المللی را نقض می کند و زور را در روابط بین المللی به عریان ترین شکل به کار می گیرد و عملاً به بی ثباتی جهان دامن می زند، چگونه انتظار دارد دولت جمهوری را به اتهام نقض مقررات بین المللی و یا به بهانه بی ثبات کردن منطقه و جهان، پای میز مذاکره بکشاند و او را به تبعیت از نظم و نظام جهانی بخواند؟ دیگر چه اعتباری برای قوانین و یا مصوبات سازمان ملل و به طور خاص چه اعتباری برای دولت های آمریکا باقی می ماند؟ شواهد گواه است که در زمان مذاکرات هسته ای، تمام همت گفتگوکنندگان این بوده است که چگونه راه های سوء استفاده دولت ایران را ببندند ولی هیچ بنی بشری تصور نمی کرد که معمار این مذاکرات و پیمان نامه یعنی دولت آمریکا خود با زورگویی تمام این پیمان را نقض کند.

با توجه به این ملاحظات، به نظر می رسد که این روش یک جانبه گرایی آمریکا (هرچند در دولت های قبلی آمریکا نیز بی سابقه نیست) آب در هاون کوبیدن است و عملاً نقض غرض خواهد بود. گفتنی است که این ربطی ندارد به مدعای بد بودن و یا خوب بودن متن برجام؛ حتی اگر برجام به تعبیر مبالغه آمیز ترامپ بدترین قرارداد تاریخ هم باشد، چنین مواجهه ای هیچ توجیهی ندارد و با هیچ منطقی نه به نفع جهان است و نه به سود صلح بین المللی و نه حتی به سود خود آمریکا.

البته این در صورتی است که هدف ترامپ و ترامپیست ها واقعا تحقق قرارداد بهتری باشد و اینان دلشان برای صلح و امنیت جهان سوخته است؛ امنیتی که ظاهراً جز جناب ترامپ و بولتون و پوپئو و نتانیاهو و بن سلمان و اخیانا مریم رجوی آن را درک نمی کنند! اما چنان که گفته

از آنجا که ترامپ و همکاران ضد ایرانی اش، به خوبی می دانند که چنین مذاکره ای (به ویژه به صورتی که آمریکایی ها دنبال می کنند)، شدنی نیست و مقامات ایران و به طور خاص رهبر ایران هرگز بدان تن نخواهند داد، می خواهند این عدم تمیکن را بهانه ای برای مداخله غیر مستقیم در ایران و در صورت ضرورت مداخله مستقیم و حمله نظامی (هرچند محدود و هوایی) قرار دهند و در نهایت رژیم دلخواه و مطلوب خود را (احتمالاً حول مجاهدین و یا رضا پهلوی) در ایران پساجمهوری اسلامی مستقر کنند. این هدفی است که در شرایط کنونی مثلث آمریکا، اسرائیل و عربستان سعودی (و اقمارش در جهان عرب) به شدت دنبال می کنند. برای اعراب دشمن ایران و دولت افراطی و دست راستی نتانیاهو در اسرائیل، ترامپ چنان نعمتی است که نمی خواهند پیش از دست رفتنش از دست بدهندش و از این رو تمام تلاش خود را می کنند تا با چماق گره دار دولت افراطی کنونی آمریکا، بیشترین بهره را برده و به زعم خود از شر جمهوری اسلامی در خاورمیانه رها شوند.

به گمانم این کل ماجراست. اما آنچه در این میانه مهم است و قابل توجه چند نکته هست: نکته نخست آن است که اقدام یک جانبه ترامپ از برجام وفق قوانین بین المللی و نظام حقوقی حاکم بر روابط جهانی یک تخلف و قانون شکنی آشکار است و حتی می توان گفت دولت کنونی به همین دلیل «بیای» است و قوانینی که حتی خود امضا کرده است را نقض می کند (مانند خروج از پیمان پاریس) و این واقعیت را امروز اروپا، متحد دیرین ایالات متحده، نیز به خوبی درک می کند و حتی بدان اذعان دارد. ترامپ با این گردن کشی ها قدرت زور عریان را به نمایش گذاشته است و می خواهد خواسته های غالباً نامعقول و یک جانبه خود را با قلدری هرچه تمام تر بر اروپا و جهان (از جمله در مناسبات تجاری و اقتصادی) تحمیل کند.

اگر این تحلیل درست باشد (که به گمانم درست می نماید)، اروپا و جهان به حکم عقل و منطق و قانون و اخلاق و حفظ منافع و خیر عمومی، باید در برابر چنین یاغیگری آشکار بیاستد و مقاومت کند تا راه هر نوع یاغیگری های بعدی (از جمله برای جمهوری اسلامی) برای همیشه بسته شود.

وقتی دولت به اصطلاح پیشرفته ترین دموکراسی جهان و آن هم پیشگام در

ادامه مطلب هیجوقت دیر نیست... از صفحه ۳۹

برای شاد زیستن و شاد کردن آفریده شده. من بعضی از کارهای رسیدن به شادی و تحول را که با مراجعین خود کار می‌کنم با شما در میان می‌گذارم:

◆ قدم اول اعتراف و قبول مسائل و مشکلاتی که در زندگیمان وجود دارد و این که می‌خواهیم تغییر دهیم (Admission, Awareness)

◆ اعتماد به خود برای یادگیری و تغییر در جهت بهتر شدن.

◆ قبول و دانستن قانون هستی که اگر چیزی را از دست ندهیم هرگز نمی‌توانیم چیز بهتر بدست آوریم.

◆ بخشیدن خود و بخشش دیگران برای رهایی خود از درد و کینه که باعث بیماری روان تنی می‌شود.

◆ آسان گرفتن زندگی و قبول اینکه در نهایت ما قادر به کنترل هیچ چیز نیستیم.

◆ پاک کرن غبار و لکه های پنجره دیدگاه مان به دنیا که بتوانیم آنرا واضح تر ببینیم.

◆ قبول اینکه هویت اجتماعی و عنوان های ما، در بسیاری از موقعیت ها شخصیت واقعی ما نیست.

◆ آخرین و مهم ترین راهکار، خودشناسی و خودسازی برای دیدگاهی صحیح، مثبت و شفاف برای رسیدن به بهترین هایی که برای شخص شما کار می‌کند که در هر مورد و شخصی کاملا متفاوت و منحصر به فرد است.

عزیزانم، با عشق و انرژی مثبت، شما را به بهترین های هستی می‌سپارم. شاد باشید.

استراتژی کاخ سفید انتظار می‌رود سیاست خزانه‌داری نیز تغییر کرده و شاهد تحریم های فلج‌کننده‌ای باشیم که علاوه بر فشار بر جمهوری اسلامی، میدان مین وسیعی را پیش پای شرکت ها پهن می‌کند که نقشه گذار از آن را هم کسی ندارد.

در نهایت کشورهای اروپایی سعی خواهند کرد با غرولند کردن درباره تجارت شان با ایران و سرنوشت برجام، امتیازاتی از ایالات متحده بگیرند اما در نهایت چاره‌ای جز کنار آمدن با واشنگتن نخواهند داشت. در چند ماه پیش رو، دولت های اروپایی تلاش خواهند کرد تا می‌توانند از ایران، ایالات متحده و پادشاهی های حاشیه خلیج فارس امتیاز بگیرند اما تجارت ایران و اروپا به خواب زمستانی دیگری خواهد رفت.

بنا بر شکایت و گفته های مراجعین، این روزها دوستی ها هم پوچ و متزلزل و برای هدف ها تبدیل شده است.

دوستی که زمانی بهترین دوست بود، گاهی تبدیل به غریبه ای شده که دیگر احتیاجی به دوست قبلی ندارد. زیرا دوستی او، از ابتدا، به خاطر وقت پر کردن و یا منافع شخصی بوده است. بعضی از مراجعین متوجه می‌شوند که انتخاب آنها برای دوست یابی فقط بر پایه رسیدن به هدف هایی مانند پول و یا احترام اجتماعی بوده، اما بعد از مدتی از چنین رابطه هایی خسته می‌شوند. برای همین گاهی روابط دوامی ندارند و اعتماد بین طرفین از بین می‌رود. حتی در مورد زوج ها نیز، به همین دلایل درصد طلاق در همه جا بالا رفته است. علت آن این است که آدم ها خود را نشناخته اند و خود را قوی، غیر وابسته و شاد نکرده اند و دنبال یافتن خوشبختی توسط دیگران هستند. در صورتی که اول باید خودشان با خودشان خوشحال، بی نیاز باشند و به عمق درونی خود برسند تا بتوانند بدون وابستگی به دیگران مسیر زندگی خود را دنبال کنند. آدم خوشحال، با فکری باز و انرژی مثبت، می‌تواند در محیط خانه و یا کار، دیگران را تحت شعاع قرار بدهد و موفق شود و سازندگی را پویا باشد. اگر با خودمان رو راست نباشیم و فقط مشغول ساختن تصویر از خود بشویم، از خود و افق خود دور شده و کم کم به افسردگی و دوگانگی دچار می‌شویم که روی سلامتی مان هم اثر منفی دارد. بدانیم که انسان

خواهد داشت. با استفاده از تحریم های ثانویه ایالات متحده می‌تواند دسترسی متخلفین اروپایی به بازار آمریکا، دلار، و بازارهای مالی و سیستم بانکی ایالات متحده را قطع کند. ایالات متحده می‌تواند تحریم های کمرشکن مستقیم علیه افراد و شرکت های اروپایی مختلف اعلام کند. ایالات متحده قادر خواهد بود با تمرکز بر شرکت های کوچک و متوسط متخلف و فرو ریختن آوار تحریم ها بر چند شرکت، پیام قدرتمندی به باقی شرکت های کوچک و متوسط و مدیران شان بفرستند. واقعیت این است که خزانه‌داری در دوره ترامپ در اعمال تحریم های فلج‌کننده فعال نبوده است و افراد و شرکت های مورد تحریم بیشتر شرکت های پوششی و افراد عمدتا وابسته به سپاه قدس بوده‌اند. با اعلام

کمیسیون و پارلمان اروپا عمدتا مواضع تندی گرفته‌اند و طرح هایی را در دست تهیه دارند که بیشتر به نوعی بلوف سیاسی شبیه است. مقامات نهادهای ملی مثل مقامات دولتی آلمان، فرانسه و... اما علیرغم اعلام مخالفت شان با تصمیم آمریکا، درباره ابزارهای دولت های اروپایی جهت مقابله با تحریم های آمریکا، واکنش های واقع‌گرایانه‌تری داشته‌اند. به عبارتی در حالیکه نهادهای نامحبوب قاره‌ای برای جنگ علیه ایالات متحده شیپور می‌زنند، دولت های ملی به آنها تذکر می‌دهند که اگر آن نعره‌ها قرار باشد از مرحله حرف به مرحله عمل دربیاید، هزینه‌های مالی و سیاسی اش از منافع احتمالا بسیار بیشتر خواهد بود.

چنانکه اشاره شد ایالات متحده ابزارهای بی‌شماری برای مقابله با واکنش خصمانه کشورهای اروپایی

ادامه مطلب ورزش از نگاه... از صفحه ۱۴

خدا، شاه، میهن. پادشاه مراکش محمد ششم، آرامش نسبی را به کشور مغرب آورده است و آنها از اقتصادی شکوفا برخوردارند. سی و نیم میلیون مراکشی که قهرمانی قاره را به دوش می‌کشند درست مانند ما خواهان پیروزی هستند و برد در این مسابقه می‌تواند بسیار شیرین باشد. فراموش نکنیم که اغلب بازیکنان مراکشی در اروپا بازی می‌کنند. آنها به خاطر هم مرزی با دریای مدیترانه در سال پذیرای چیزی حدود هفت تا ده میلیون ویزیتور هستند. پایتخت مراکش رباط است. سال ها است از تحت سیطره استعمار فرانسه و اسپانیا خارج شده و تلاش برای استقلال کشور خود را آغاز کرده است. آثار تاریخی دیدنی، فراوان است و آنها به دلیل برگزاری جشنواره بین المللی فیلم مراکش شهرت دارند.

هدایت تیم مراکش را هروه رونالد برعهده دارد و آنها قهرمان آفریقا شده اند و با شش پیروزی و چهار تساوی بدون گل خورده. باید به انتظار نشست که فینال قهرمان آفریقا را با ایران به تصویر دید. آنها چون ایران چهار بار در سال های ۱۹۷۵، ۱۹۸۶، ۱۹۹۴ و ۱۹۸۸ در جام جهانی بوده اند و اولین تیم آفریقایی هستند که به مرحله دوم این بازیها راه یافته اند. آیا بازیکنان ما با شکست مراکش موجب خوشحالی میلیون ها ایرانی خواهند شد؟

ادامه مطلب پرونده برجام... از صفحه ۲

عامل چهارم این است که حتی اگر اروپا به دلایل سیاسی تصمیم بگیرد زبان مالی ناشی از نقض تحریم های شرکتهای اروپایی را پوشش بدهد، امکان پوشش چنان جریمه‌هایی برای شرکت های بزرگ را ندارد اما برای شرکت های کوچک این اتفاق ممکن است که بیفتد. عامل پنجم این است که خزانه داری و دادگستری آمریکا تا به حال همواره در پی مجازات شرکت های بزرگ اروپایی بوده‌اند و شرکت های کوچک و متوسط اروپایی حتی علیرغم نقض تحریم ها مورد توجه ویژه این نهادها نبوده‌اند، به جز موارد شرکت های پوششی.

در مورد واکنش نهادهای سیاسی اروپایی به مسئله برجام و تحریم ها، اگر چه این نهادها حامی برجام و مخالف تحریم ها بوده‌اند، ما به طور کلی شاهد دو رویه بوده‌ایم. نهادهای قاره‌ای، یعنی

بدون تردید باختن اختیاری نیست و هیچ تیمی نمی‌خواهد بازنده باشد، اما این در اختیار ما است که خود را چگونه برای پیروزی آماده می‌کنیم. آیا فدراسیون فوتبال ایران همه آن چیزهایی را که آقای کیروش خواسته است برای او مهیا نموده است، یا خیر؟ بطور معین خیر ما هنوز حریفان تمرینی خود را نمی‌شناسیم و همه بازیکنان را نتوانسته ایم گرد هم بیاوریم. این مطلب پانزدهم ماه می‌نوشته می‌شود تقریبا یکماه مانده به آغاز جام جهانی. آیا این آخرین تورنمنتی است که آقای کیروش همراه تیم ایران خواهد بود؟ آیا او که کمتر این روزها نق می‌زند و با شرایط کنونی را با لغو برجام و بالا رفتن دلار بخوبی درک می‌کند، بعد از جام جهانی روانه مملکتش خواهد شد؟ آیا مسئولان فدراسیون این را می‌دانند؟ چه کسی حاضر است آن چیزی را بشنود که حاضر به شنیدنش نیست؟ آیا آقای برانکو را در آب نمک خوابانده اند که بعد از رفتن کیروش روی صندلی تیم ملی بنشینند؟ خیلی ها اینکار را دوست ندارند اما مسلما برانکو عاشق آنست. ایران در اولین مسابقه که حکم فینال را برای ما دارد در برابر کشور مراکش، قهرمان آفریقا، قرار خواهد گرفت. کشور پادشاهی مراکش یک پادشاهی مشروطه است و شعار خدا، وطن و پادشاه آنها ما را به یاد روزهای قبل از رژیم اسلامی می‌اندازد،

ادامه مطلب انجمن نسوان... از صفحه ۳۹

آنها هر چند در این راه موفق بودند و ما شاهد شکل‌گیری تعدادی انجمن مخفی و نیمه مخفی زنان در دور اول مشروطیت هستیم، اما متأسفانه دیری نپایید که برخی از آنها به خصوص در دور دوم مشروطیت راه افراط در پیش گرفتند تا آنجا که حتی برخی از رسوم و سنت‌های اسلامی را قربانی این افراط کردند. مورگان شوستر در کتاب اختناق ایران می‌نویسد: «... آنها در مبارزه برای آزادی و مظاهر امروزی‌اش برخی از مقدس‌ترین رسوم دیرینه دامنگیر زن در ایران را زیر پا گذاشته بودند.» (۲)

گفتنی است انجمن‌های زنان در دور اول مشروطه با توجه به این که نخستین تجربه‌های زنان در فعالیت متشکل محسوب می‌شدند بیشتر حالتی نیم‌بند داشتند، یعنی مطالبات آنها درباره حقوق و آزادی زنان رنگ ملایمی داشت، فعالیت آنها محدود بود و معمولاً عمر کوتاهی داشتند. لذا اطلاعات چندانی هم درباره نوع فعالیت اکثر آنها در دسترس نیست. اما این وضعیت در دور دوم مشروطه شکل دیگری یافت؛ در این دوره انجمن‌های زنان بر روی حقوق و آزادی زنان بیش از پیش متمرکز شدند، بحث مناسبات زن و مرد بالا گرفت و انتقادات در مورد بستر سنتی این روابط علنی‌تر شد (۳). تا آن جا که برخی از این جنبش‌ها در این راه به افراط و تقلید نابجا از غرب کشیده شدند.

برخی از مهم‌ترین انجمن‌های زنان در این دوران عبارتند از: انجمن نسوان تبریز، انجمن آزادی زنان، اتحادیه غیبی نسوان، انجمن بانوان اصفهان، انجمن مخدرات وطن، انجمن خواتین ایران، شرکت خیریه خواتین ایران، شرکت خواتین در اصفهان، جمعیت زنان وطن خواه، مجمع فارغ التحصیلان مدرسه عالی آمریکایی، جمعیت نسوان وطن خواه (۴)، که اکثر آنها تشکلهایی مخفی و یا نیمه مخفی بودند.

انجمن نسوان تبریز

انجمن نسوان تبریز به عنوان نخستین انجمن زنان ایران، درست چندماه پس از اعلان مشروطیت در تبریز تأسیس شد. افتخار بنیان نهادن این انجمن به نام صاحب سلطان خان همسر میرزا ابراهیم خان شرف الدوله (نماینده اعیان تبریز در دوره اول مجلس شورای ملی) و مادرش حاجیه رقیه سلطان خانم که هر دو از زنان باسواد زمان خود بودند، ثبت شد. یحیی ذکاء در شرح حال و بیان نقش فعال این دو بانو در تشکیل انجمن نسوان تبریز، می‌نویسد: «بانو صاحب سلطان خانم همسر شرف الدوله، دختر ارشد حاجی میرزا علی اعیان تاجر تبریزی است. مادر این خانم حاجی رقیه سلطان خانم دختر میرزا

محمد تقی بود. رقیه سلطان خانم از زنان سرشناس و مشخص‌ترین بود و بیشتر مردم تبریز شخصاً این خانم را می‌شناختند و به او احترام بسیاری قائل بودند و از او حرف شنوی داشتند. صاحب سلطان خانم در دامن این مادر تربیت شده، علاوه بر خواندن، دارای خط و ربط نیز بود... او اندکی روسی هم می‌دانسته است. این مادر و دختر در روزهایی که شور میهن دوستی و ترقی خواهی و آزادی طلبی در میان تبریزیان بالا گرفته بود و بدان سبب انجمن ملی تبریز بنیاد یافته، در کارهای شهر و ایالت مشورت و رهنمایی می‌کرد، تصمیم می‌گیرند که آنان نیز حرکتی در میان زنان تبریز به وجود آورده... لذا نخستین «انجمن زنان» را در ایران، در شهر تبریز بنیاد نهاده و دعوتی از بانوان مشخص شهر و زنان ثروتمند، مالکان و اعیان و تجار و علما و طبقات دیگر مردم به عمل می‌آورند و اولین جلسه آن را در خانه خودشان در نزدیکی مسجد اندلیبی‌ها برپا کرده...» (۵)

بدین ترتیب اولین جوانه انجمن‌های زنان ایرانی با اهدافی چون تشویق زنان به مشارکت بیشتر در کارهای اجتماعی و کمک به اقتصاد میهن از خاک تبریز سر برآورد: «... آنها را از انزواگرایی و خانه نشینی و عقب ماندگی و پرداختن به پخت و پز و بچه‌داری تنها به درآورده و در کارهای اجتماعی با مردان همگام سازند و آنها را وادارند از ولخرجی و اسراف و تبذیر و فزون جویی بازداشته و تحریض به سادگی و خرید کالاهای وطنی و کمک به اقتصاد مملکت و اینگونه مسائل نمایند...» (۶)

همان طور که قبلاً هم اشاره شد، مشخص نیست که این انجمن در عمل چه اقداماتی انجام داده است، اما به نظر می‌رسد در پاره‌ای از مسائل با سنت‌های جامعه آن روز اصطکاک پیدا کرده باشد؛ چرا که با مخالفت برخی از علما و سرشناسان تبریز مواجه شده است. ذکاء در این باره می‌نویسد: «یکی از متشخصین تبریز وقتی از تشکیل این انجمن {نسوان تبریز} در خانه حاجی میرزا علی آقا و رقیه سلطان خانم مطلع شده بود، گفته بود باید آن خانه را بر سر صاحبانشان خراب کنند. برخی از علمای آن زمان به ویژه حاج میرزا حسن مجتهد بزرگ تبریز نیز به شدت با شکل‌گیری انجمن نسوان مخالفت می‌کردند.»

متأسفانه مطالب بیشتری درباره انجمن نسوان تبریز در دست نیست به طوری که ادامه کار این انجمن طی ماه‌ها و سال‌های آتی در حاله ای از ابهام قرار دارد و معلوم نیست که انجمن مذکور به چه اقداماتی دست زده

ادامه مطلب چه زمانی... از صفحه ۳۱

مذاکره با طلبکاران نسبت به کمپانی‌های تسویه بدهی دارند. معمولاً شرکت‌های Debt Settlement با تجربه بیشتری که دارند تخفیف بیشتری برای شما می‌گیرند.

تسویه بدهی توسط کمپانی و یا خودتان؟

اینکه شما کدام مسیر را انتخاب می‌کنید واقعا به خودتان بستگی دارد. من فکر می‌کنم این انتخاب در چگونگی راحتی شما برای مذاکره با طلبکاران خلاصه می‌شود. در صورتی که شما واقعا فکر می‌کنید می‌توانید به عنوان یک مذاکره کننده با تجربه معامله کنید، خوب اقدام کنید. ولی چون این موضوع رابطه مستقیم با مقدار تخفیف برای بدهی تان دارند پیشنهاد من این هست که این موضوع را به یک شرکت Debt Settlement واگذار کنید!

راه آخر: اگر به دنبال این هستید که همه مسیرهای لازم برای حل مشکلات بدهی خود را بررسی کنید می‌توانید با یک شرکت متخصص در این زمینه که تجربه زیادی هم در مورد حل مشکلات مالی دارند مشاوره کنید.

ادامه مطلب جادوی بوسه... از صفحه ۴۷

تسکین درد قاعدگی شود. به این ترتیب می‌توانید از قرص‌های مفنایمیک اسید و دیسیکلومین دوری کنید.

سردرد و میگرن را تسکین می‌دهد: بوسیدن می‌تواند باعث اتساع عروق خونی، و آزاد شدن دوپامین، سروتونین و اندورفین شود و به این ترتیب سردردهای تنشی و میگرن را از شما دور کند. بنابراین می‌توانید از داروهای مسکن و سوماترپیتان دوری کنید!

خاصیت ارتجاعی عضلات صورت را بهبود می‌بخشد: بوسیدن شامل کار گروهی و هماهنگی ۳۴ عضله صورت و ۱۱۲ عضله پوسچرال است. بوسیدن به طور منظم کشسانی عضلات صورت را افزایش می‌دهد. این امر به انتقال درست حالات چهره در برابر آدم‌هایی که در اطراف شما هستند کمک می‌کند و باعث شکل‌گیری ارتباط موثر می‌شود. همچنین به تسکین فلج بل و دیستونی ماهیچه‌ها کمک می‌کند. بوسیدن به طور منظم کمک‌تان می‌کند با تمرین مداوم به گردن‌تان شکل بدهید.

خودتان تسویه بدهی را انجام دهید اگر شما از صورتحساب‌های خود عقب هستید، گزینه دیگر این است که خودتان به طلبکاران خود رسیدگی کنید و به آنها تسویه بدهی به صورت یک جا که کمتر از بالانس فعلی است را پیشنهاد دهید. این بهترین کار با Collection ها و بدهی‌هایی است که باید پرداخت شوند. هر چه بدهی‌ها قدیمی‌تر باشند، شانس بیشتری برای تسویه با مقدار قابل توجهی پایین‌تر خواهید داشت. شما نباید نگران تسویه با طلبکاران باشید. مهم‌ترین چیز این است که به اندازه کافی پول پس انداز کنید تا بتوانید به آنها مبلغ تسویه یکجای معقولی را پیشنهاد دهید. مزیت عمده در این گونه مذاکره‌ها این است که علاوه بر پرداخت بدهی، شما همچنین می‌توانید از آنها بخواهید که در ازای پرداخت یکجا، آنها نیز اکانت منفی را از گزارش کردیت تان حذف کنند.

مزایا: بدون هزینه‌های اضافی.
معایب: شما باید خودتان برای تسویه‌ذاکره کنید. شما احتمالاً تجربه کمتری در

خلق و خو را بهبود می‌دهد و از میزان استرس کم می‌کند: بوسیدن باعث آزاد شدن هورمون‌های بهبود دهنده خلق و خو مانند دوپامین و سروتونین در بدن شما می‌شود. بوسیدن می‌تواند باعث آزاد شدن اکسی‌توسین از مغز یک زن شود و به این ترتیب در او حس ارتباط قوی را با شریک زندگی‌اش ایجاد کند. بوسیدن می‌تواند باعث آزاد شدن اندورفین که ذهن و بدن را آرام می‌کند، شود. بوسیدن می‌تواند باعث کاهش تحریک سمپاتیک غده فوق کلیوی شود، و به این ترتیب تولید هورمون استرس «آدرنالین» را توسط بدن کاهش دهد. در یک مطالعه مشخص شد مردانی که قبل از رفتن به محل کار یک بوسه پرشور دریافت می‌کنند، پول بیشتری به دست می‌آورند. چرا که این بوسه پرشور عزت نفس را در شخص افزایش می‌دهد و این عزت نفس در محل کار و کسب و کار او آشکار می‌شود و تعاملی بسیار عالی با مشتری ایجاد می‌کند.

باعث تسکین درد قاعدگی می‌شود: بوسیدن می‌تواند باعث اتساع عروق خونی، و آزاد شدن اندورفین و در نتیجه

و چه سرنوشتی داشته است. اما قدر مسلم آن است که این انجمن گام نخستین را در فعالیت متشکل زنان ایران برداشته است.

پی‌نوشت

۱. فاطمه مؤمنی، بانوان در تاریخ معاصر، ماهنامه اندیشه و تاریخ سیاسی ایران معاصر، سال پنجم، شماره ۴۸، شهریور ۱۳۸۵، صص ۳۱-۳۲
۲. مورگان شوستر، اختناق ایران، ترجمه ی حسن افشار،

تهران، نشر ماهی، ۱۳۸۹، ص ۱۵۷

۳. مرجان یشایایی، نقش سازمان‌های زنان در انقلاب مشروطه، ماهنامه حقوق زنان، مهر و آبان ۱۳۸۴، شماره ۲۴، ص ۴۵

۴. مرادعلی توانا، زن در تاریخ معاصر ایران، تهران، نشر برگ زیتون، ۱۳۸۰، صص ۱۱۲-۱۱۵

۵. یحیی ذکاء، روزنامه خاطرات شرف الدوله، تهران، فکر روز، ۱۳۷۷، ص ۴۱

۶. همان

ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

بگذارید در این مثال قضیه را روشن کنم. وقتی می گوئیم آن روز دوستم دست از پا درازتر برگشت کاری به درازی دست و پا نداریم. می خواهیم بگوئیم موفق نبود یا استخدامش نکردند. یا وقتی می گوئیم فلانی دستش کج است، منظور ما این است که دزد است و سابقه خوبی از این نظر ندارد. کتابی دیگر که میان کتاب های روی میز بود کتاب دستور زبان پنج استاد بود. من این کتاب را به خاطر تک بیت های آمده در آن دوست دارم. با این دستور آشنا شدم تا دستور دکتر خانلری. آن شب مثل همه شب زمان صرف شام فرا رسید. من باید کتاب ها، کاغذها، خودکارها، دوخت، قیچی و گیره هایی که روی میز بود را بی هیچ شل بازی جمع می کردم. عقل می گفت جمع کن، معطل نکن چون خطر درگیری در کمین است. چنان برق آسا دست به کار شدم که اندک صدای اعتراضی برنخواست و کسی یا زبانی تلخ نگفت «مگر نگفتم جمع کن!»

شمشیر سیمون بولیوار

در ژانویه ۱۹۷۴ گروهی از چریک های M۱۹ یا نهضت نوزدهم آوریل، اسلحه بدست و در روز روشن وارد موزه ملی بوگوتا، پایتخت کلمبیا شدند و شمشیر سیمون بولیوار، قهرمان ملی کلمبیا را که در آنجا نگهداری می شد ربودند. چریک های M۱۹ با این حرکت نمادین در عین حال که درصدد بودند قدرت خود را به دولت نشان دهند می خواستند بگویند که اقدامات آنها ملازم اقداماتی است که سیمون بولیوار برای آزادی سرزمین کلمبیا به انجام رسانیده است.

چریکهای آن نهضت در نامه ای که از خود در موزه بجا نهادند از جمله نوشته بودند «ما از آزادی برخوردار نیستیم و در این سرزمین هیچ کس آزادی ندارد. ما مردم آمریکای لاتین در گرسنگی بسر می بریم. بی عدالتی ما را به این روز انداخته است. زنجیری که روزی اسپانیایی ها بدست و پای ما بسته بودند و بولیوار آنها را پاره کرد، اکنون بار دیگر به ضرب دلارهای آمریکا به دست پای ما بسته شده است. بولیوار نمرده است. شمشیر او که تا کنون درون موزه خاک می خورد اکنون صیقل پیدا کرده و در دستان ما قرار دارد.»

(نقل از کتاب داستان های کوتاه از گابریل گارسیا مارکز)

جمال زاده از احوال خودش می گوید
خانواده پدری من همه از علمای بزرگ بودند. پدرم خطیب شهید مشروطیت سید جمال الدین واعظ، نقش مؤثری در

به ثمر رساندن انقلاب مشروطه ایران داشت. در اثر مبارزات پیگیرش به حکم محمد علیشاه قاجار در بروجد به شهادت رسید و در همانجا مدفون است. بسیار جوان بودم که پدرم مرا برای تحصیل به بیروت فرستاد و در مدرسه هر هفته چند بار انشاء داشتیم. من از خواندن کتاب و یادداشت لذت می بردم. در دفتری خاطرات خود را می نوشتم و هنوز این دفتر را دارم. معلم ها مرا تشویق می کردند و می گفتند تو دارای استعداد هستی و در نوشتن ابتکار به خرج می دهی. تشویق آنها مرا مسرور می کرد. در همان مدرسه با کمک یکی از دوستان غیر ایرانی خود روزنامه کوچکی ایجاد نمودیم که با دست خود می نوشتیم و توزیع می کردیم. این نکته را نیز بگویم وقتی که بیروت رفتم آن قدر خردسال بودم که فارسی را درست نمی دانستم، به طوری که در نوشته های من آن زمان اغلاط املائی دیده می شد. پس از اتمام تحصیلاتم در اول سال ۱۹۱۵ میلادی که تازه جنگ جهانی اول شروع شده بود به دعوت انجمن ملیون ایران برای مبارزه بر ضد روس و انگلیس به برلین رفتم. جمعی از وطن پرستان و فضایی ایران کم کم در آنجا گرد آمدند، از قبیل استاد محمد قزوینی، استاد پور داود، حسین کاظم زاده ایرانشهر و مرحوم تقی زاده. قرار داشتیم هفته ای یک بار در منزل یکی از دوستان اجتماع کنیم به شرط آنکه جز جای چیز دیگری نباشد. شبی که نوبت من رسید با ترس و لرز بسیار داستانی را که بعنوان فارسی شکر است نوشته بودم برای آنها خواندم. من از همه جوانتر بودم و می ترسیدم بگویند این مزخرفات چیست که وقت ما را بدان ضایع می سازی. بیشتر از همه از میرزا محمد خان قزوینی که بسیار سختگیر بود می ترسیدم. اما برعکس همه نوشته های مرا پسندیدند و مخصوصا محمد قزوینی با شدت و اصرار از من خواست که داستان های دیگر بنویسم. می توانم بگویم که کار از همان شب آغاز گشت. سال ها گذشت و کسی متوجه کار من نبود تا روزگار کار خود را کرد و هموطنانم متوجه شدند که طرز جدیدی در نشر فارسی شروع گردیده است. حکایت «فارسی شکر است» نخست در روزنامه کاوه و بعد در سال ۱۳۰۰ با پنج حکایت دیگر در مجموعه ای بنام یکی بود یکی نبود در برلین چاپ شد. انتشار این کتاب ولوله ای در میان خوانندگان فارسی زبان انداخت و گروهی بر ضد آن

ادامه مطلب نامه های شگفت انگیز... از صفحه ۴

طرز برپا کردن این چادرها بسیار جالب است. یک مرد دایره بزرگی را که پیرامون آن شش یا هفت سوراخ دارد بر سر دست بلند میکند، مردان دیگر نوک تیرک های بزرگی را که به بلندی یک نيزه هستند در سوراخهای این دایره داخل می کنند و سپس همه با هم این دایره را بلند می کنند و نوک دیگر این تیرک ها را بر زمین می گذارند و آنها را محکم می کنند و سپس بالای این دستگاه را با نمدی سیاه رنگ که در برابر باران مقاومت می کند، می پوشانند. ما از بودن در آن جا بسیار محظوظ شده بودیم زیرا از «ژوت» به بعد جز دشت های وسیع و بی حاصل پوشیده از علف های باتلاقی و بته های بسیار بلند شیرین بیان آمیخته با نی و اکلیل کوهی وحشی چیزی ندیده بودیم. در زمین های خشک تر نوعی گیاه بعمل می آید، که در پای آن برگ های شیشه به برگ چغندر می روید: ساقه آن سخت است، دارای شاخه های چندی است که گلهای کوچک آبی رنگی دارند. این سرزمین جزو ارمنستان قدیم بود و اکنون نام آن مغان است. ترک هایی در این جا سکنی دارند که خود را «شاهسون» می نامند به معنی دوستدار شاه زیرا اینان از تحت تسلط سلطان بزرگ در آمده، به زیر سلطه شاه مغان رفته اند. رود «کوردک» که از مغان می گذرد با وجود آنکه بسیار عمیق است، جریان آب آن سرعت زیادی ندارد و به کار تجارت نمی آید. مردم مغان به ساکنان «سیروان» اجازه داده اند که در آن به صید بپردازند.

صف آرای کردند. نویسنده جوان جراثت کرده بود نخستین بار برخلاف رسم و عادت به زبان محاوره مردم کوچه بازار و با اصطلاحات و تعبیرات متداول سخن گوید. اما خوانندگان هوشمند و صاحب نظر دریافتند که جاذبه جدیدی در ادبیات ایران در شرف تکوین است.

سعدی هندوستان

امیر خسرو دهلوی در زبان هندی نیز مثل فارسی دیوان ها ساخته و در موسیقی هم چیره دست بود. او تنها شاعر نبود بلکه ادیب و منشی و مورخ هم بود. او را باید بزرگترین شاعر فارسی دانند دانست و اینکه او را سعدی هندوستان نامیده اند. امیر خسرو پسری به نام ملک احمد داشت که در نقد شعر قریحه ای تمام داشت. گویند امیر خسرو در سال ۷۲۵ ه.ق چون شنید که مراد او شیخ نظام الدین در گذشته است ترک خدمت سلاطین گفت و به دهلی شتافت و هر چه داشت به بنیویان بخشید و بعد از شش ماه در اندوه و غم بدرود حیات

گفت و در جوار شیخ خود در دهلی به خاک سپرده شد. او را طوطی هند هم می گفته اند. امیر خسرو به تقلید از پنج گنج نظامی، خمسه ای سروده است که گفته اند هیچ کس بهتر از او پنج گنج نظامی را پاسخ نگفته است. ولی شاعر گنجه را استاد خود می خواند و خویشترن را فرزند او می دانست. بهرحال در آثار او بسیاری از مضامین نو بچشم می خورد.

شهریار و دختر همسایه

شهریار این شاعر آذری که تخلیص خود را از حافظ گرفته است درباره دختر همسایه شان هم شعری کوتاه از این قرار میفرماید:

در خانه همسایه ما شاخ گلی هست

تا غنچه نازش به نیاز که بخندد

وحشی است بدان گونه که تا بنگری از دور

در خانه خزد زود و در خانه ببندد

چون من که بدو بینم و خود را نپسندم

او نیز به خود بیند و ما را نپسندد

هان ای دل پوسیده من عبرتش آموز

سببی که به هنگام نچینند، بگندد

ادامه مطلب پیام خيام... از صفحه ۱۰

خرفی، غیر علمی، پنداری و بی بنیاد نامیده شده اند. در بسیاری از ترانه های فلسفی خيام اندیشه های علمی در علوم امروز بازتاب یافته اند:

- ♦ «باز آمدنت نیست چو رفتی، رفتی»
 - ♦ «که رفت به دوزخ و که آمد ز بهشت؟»
 - ♦ «فردا به چه حجتم به داور خوانند؟»
 - ♦ «می خور که بدین جهان نمی آبی باز»
 - ♦ «باز آمده ای کو که به ما گوید راز؟»
- فلسوفانی که دستگاه فلسفی خود را بر کشف ها و دانسته های بی چون و چرای علوم مادی، طبیعی و انسانی بنیادگذاری کرده اند از آنجا که «زندگانی آن جهانی» یا «پادشاه آن جهانی» را باور ندارند و از آنجا که «زندگانی این جهانی» را تنها «زندگانی واقعی» می دانند انسان را به بهره برداری از زیبایی ها و خوشی های دوران زندگی فرا می خوانند. از مردم می خواهند تا زندگانی این جهانی را فدای زندگانی آن جهانی نکنند. امید پادشاه و زندگانی دوباره در جهان دیگر را نداشته باشند و از ترس و وحشت شکنجه های دنیای دیگر زندگی کنونی خود را تیره و تبا نه نکنند. اندیشمندان دهری، طبیعی، مادی یا علم گرا انسان را به پویایی، شادابی و سرزندگی فرا می خوانند و به ویژه فیلسوفان اومانیست یا انسان گرا خوشبختی و شادکامی نوع انسان را در این جهان که آن را تنها جهان واقعی می دانند بزرگترین هدف فلسفه خود می دانند. در بسیاری از ترانه های فلسفی خيام اندیشه های بالا بازتاب یافته اند:
- ♦ «این نقد بگیر و دست از آن نسیه بدار»
 - ♦ «شادی بطلب که حاصل عمر دمی است»
 - ♦ «می خوردن و شاد بودن آیین من است»
 - ♦ «فرمای که تا باده گلگون آرند»
 - ♦ «خوش باش و دمی به شادمانی گذران»
 - ♦ «دوران جهان بی می و ساقی هیچ است»

خبرهای دیگر در این خصوص

جورهامی- کارولینای شمالی، خبرگزاری فرانسه: یک دانشجوی آمریکایی که فاجعه برخورد دو جمبوجت هلندی و آمریکایی را پیش بینی کرده بود همه را به حیرت افکنده است. لی فراید، دانشجوی نوزده ساله آمریکایی در روز بیست ماه مارس سال ۱۹۷۷، در حضور عده ای از کارکنان دانشگاه (دوک) در کارولینای شمالی پیش بینی خود را نوشته و در پاکتی مهر و موم کرده و به رئیس دانشگاه تحویل داد تا آن را حفظ کند و نمی بایست تا قبل از بیست و هشت مارس آن را باز کند. روز بیست و هشتم، در مقابل دوربین های تلویزیون محلی پاکت حاوی پیش بینی لی فراید باز شد و یکی از مدیران دانشگاه آن را قرائت کرد و از تعجب برجا میخکوب شد.

در بسیاری از ترانه های فلسفی خيام باورها و نظرهای بال بازتاب یافته اند:

- ♦ «چرخ از تو هزار بار بیچاره تر است»
 - ♦ «خود را برهاند می ز سرگردانی»
 - ♦ «از بهر چه او فکندش اندر کم و کاست»
 - ♦ «می سازد و باز بر زمین می زندش»
- در فلسفه های ماتریالیسم، اکزیستانسیالیسم و به ویژه اومانیسم، انسان در جهان هستی جایگاه ویژه ای ندارد، هدف از آفرینش هستی، خلقت نوع انسان نبوده است، در کل جهان هستی نه «گرداننده ای» هست و نه نقشه و غایتی. انسان جز در برابر خود و هم نوع خود مسئول یا پاسخگوی «نیروی» دیگر نیست. با مرگ انسان، تن او دگرگون می شود و هرگز بازگشتی به صورت پیشین امکان پذیر نخواهد بود. در بسیاری از رباعی های فلسفی خيام باورها و نظرهای بالا بازتاب یافته اند.

- ♦ «آمد مگسی پدید و ناپیدا شد»
 - ♦ «از آمدن و رفتن ما سودی کو؟»
 - ♦ «ای بس که نباشیم و جهان خواهد بود»
- خيام بر این باور است که مرگ پایان زندگانی انسان به صورت انسان است و بر این باور پا می فشارد. در فلسفه های ماتریالیسم، اکزیستانسیالیسم و اومانیسم این عقیده به عنوان حقیقتی علمی، انکار ناپذیر و بی چون و چرا پذیرفته شده است. یکی از بنیادی ترین نظریه ها در فلسفه های ماده گرایی و انسان گرایی، با توجه به آگاهی های ثابت شده علوم مادی و طبیعی، کنار گذاشتن اندیشه «جاودانگی روح» به شمار می رود. به این ترتیب تمامی نظریه های دینی-مذهبی که بر باور «زندگانی آن جهانی»، اصل معاد، روز رستاخیز و داستان قیامت پا می فشارند نظریه هایی است به صورت احتضار قبلی. پیشگویی خبرهای مرگ افراد، ترورها، فاجعه ها و امثال اینها به صورت نوعی احساس روحی و در قالب نمونه های ذکر شده بروز می کند. در زمان تحریر این مقاله حدود دویست نفر در انگلستان از این قدرت برخوردار بوده اند که اغلب از طریق رویابینی واقع می شده. یکی از ماجراهای پرمونیشن که در سال ۱۹۶۶ اتفاق افتاد فرو ریختن معدن زغال سنگ بر روی دو مدرسه و کشته شدن صد و چهل و چهار کودک و بزرگسال بود که در محل ابرفان ویلد اتفاق افتاد. واقعه دیگر به نقل از صفحه چهار روزنامه کیهان شماره ۱۰۱۲۶ به تاریخ پنجشنبه یازدهم فروردین ماه ۱۳۵۶- دانشجوی آمریکایی برخورد دو جمبوجت را پیش بینی کرد.

ادامه مطلب «کوه»، نبرد... از صفحه ۱۷

وقتی خدا می خواهد

انتهای فیلم با تمام لحظات بالا و پائینش، با کنسرت بزرگی که مهیا می شود، نوری در دل همگان ایجاد می کند که برای آنانی که مقاوم هستند هنوز امیدی هست. هر چند در انتها، شاهین که در ابتدا به خدا و مذهب اعتقادی ندارد، می پذیرد خدایی هست ولی در خواب.

تمایز این مستند با مستند های مشابه، محو شدن سازنده و دوربینش است که پس از مدتی تبدیل می شود به یکی از اعضای گروه، بی آنکه وجودش حس شود. همین حضور نامرئی باعث می شود تا سازنده شاهد وقایع باشد نه جهت گیر. پیش از این، فیلم هایی درباره کسانی که به دلایل سیاسی و غیره ایران را ترک کرده اند ساخته شده ولی امتیاز این فیلم در این است که بیش از اندازه به سوژه اش نزدیک می شود و او را به تماشاگر می سپارد بی آنکه نقش خودش مشهود باشد. فیلم جایی تمام می شود که «شاهین نجفی» کنسرت بزرگی را آغاز می کند ولی دیگر نخواهیم دانست پس از آن چه بر او خواهد گذشت.

ادامه مطلب به نام هستی... از صفحه ۲۳

نابینا نگرید و توجه را از آن سلب نکنید. کاری را که مشغول هستید متوقف سازید و احساس خود را تجزیه و تحلیل کنید و ببینید آیا این احساس در رابطه با قسمتی از بدن شماست؟ و بخصوص توجه کنید که این احساس مربوط به خود شماست یا در ارتباط با شخص دیگر است. همینطور می توانید این تمرین هشیاری را وقتی در حال گفتگو هستید داشته باشید و ببینید آیا می توانید احساس ها، افکار و دریافت های ذهنی خود را تشخیص دهید؟ با تمرینات ساده ای از این قبیل می توانید هشیاری های ذهنی را که بطور طبیعی به آنها دسترسی ندارید بالا ببرید. آنگاه متوجه خواهید شد که چقدر کم از ذهن بصورت آگاهانه دریافت نموده اید.

پرکونیشن (Precognition)

پرکونیشن قدرت آگاهی بر حوادث آینده است از طریق دریافت های فراحسی. نمونه هایی از این قدرت به صورت دیدن تصاویری از آینده «الهام بصری» و رویاهای صادقانه، پیشگویی از طریق دریافت اصوات جدا از بدن (صداهائی که گوینده نامشخص است) ممکن است واقع شود. ممکن است شخص یک احساس ناگهانی در مورد واقعه ای داشته باشد و گاهی این احساس صرفاً ذهنی و غیرقابل توصیف است و گاه بصورت اضطراب قبل از بروز واقعه بد ظهور کند.

پرمونیشن (Premonition)

پرمونیشن جنبه ناخوشایند پرکونیشن

«شاهین نجفی» خواننده رب ایرانی به خاطر موسیقی و محتوای اشعارش مجبور می شود ایران را ترک کند چون به گفته خودش دولت برایش فتوا صادر کرده است. او ابتدا به ترکیه و بعد به آلمان می رود جایی که یک تهیه کننده ایرانی (سارا نجومی) و یک فیلمساز آمریکایی (تیل شادر) تصمیم می گیرند فیلمی درباره او بسازند. فیلم با ورود «شاهین» به آلمان شروع می شود و بعد از یک مقدمه برای آشنایی او با تماشاگر، بطور جامع به زندگی او می پردازد که چرا از ایران خارج شد و چرا در این مقطع زمانی همچنان مطرح است. بخش عمده فیلم روی برگزاری کنسرت های او که با مشکلات امنیتی برای حفظ جان او میگردد، بیننده را بیشتر با او و هدفش در زندگی و کاری که انجام می دهد آشنا می کند. مسئله فتوا که هم چنان بر فراز او آویزان است، اطرافیانش را نیز تحت شعاع قرار می دهد بطوریکه آنان نیز به خاطر وحشت از ترور شدن با مشکلات شخصی درگیر می شوند ولی در

آیا یک طرف صورت شما گرمتر از طرف دیگر است و یا اینکه نور روشن تری نسبت به سمت دیگر صورت شماست و سرانجام اینکه احساس شما در پاها چیست آنجا که با زمین در تماس است. اگر شما قادر شوید که تمرکزتان را روی هر یک از این احساس ها بدهید آنگاه کوشش کنید آنها را با هم ادراک کنید به نحوی که در یک لحظه از تمام آنها آگاه باشید و این دریافت را حدود سه دقیقه ادامه دهید، شما موفق شده اید. اجرای این تمرین بطور مرتب سبب افزایش مهارت و توسعه استعداد شما در دریافت هایتان از ضمیر ناخودآگاه خواهد شد. می توانید بوسیله تمرکز روی احساس هایی که توسط اندام ها دریافت می شود هشیاری را توسعه بیشتری دهید. اینکه چه چیزی را می توانید بو کنید، بچشید و بشنوید، مسلماً صداهایی به گوش شما می رسد که ناآشناست، سعی کنید با گوش دادن دقیق آنها را تشخیص دهید. برای اغلب افراد این تمرین مشکل است که در یک زمان نسبت به همه چیز آگاه باشند، اگر شما موفق نشدید ناراحت نباشید زیرا مداومت در تمرین شما را قادر می سازد تا این دریافت ها را از ضمیر ناخودآگاه خود کسب کنید.

روش دیگر: آگاه شدن از دریافت هاست در رابطه با احساس. گاهی ما یک ناراحتی یا تنش را در یک موقعیت احساس می کنیم، اگر مجدداً چنین اتفاقی افتاد، آن را

ادامه مطلب روز زن از نوع ایرانی... از صفحه ۴۲

در زمینه حقوق اجتماعی قوانین ایران زنان را از حق برابر تحصیل، اشتغال برابر و حتی حضور اجتماعی آزاد باز می‌دارد. حجاب اجباری و وجود سقف شیشه‌ای در مقابل ارتقای شغلی و تحصیلی ممنوع کردن تحصیل و اشتغال زنان در برخی رشته‌ها و شغل‌ها، تنها نمونه‌هایی از این تبعیض‌های اجتماعی است. تشویق زنان به باروری بیشتر، ناامنی اجتماعی، اسیدپاشی و قتل‌های ناموسی و ... اشکال دیگر خشونت‌های اجتماعی و نقض حقوق زنانند. در سطح سیاسی نیز زنان ایرانی از مشارکت سیاسی در بالاترین سطوح محرومند و در سطوح میانی هم مواضع بسیاری بر سر راه آنها وجود دارد.

اسلامی، از مدت‌ها قبل از روز زن، این روز را به زنان و مادران ایرانی تبریک می‌گوید و بر نقش و فداکاری آنها به عنوان مادر و همسر و در ارتباط با مردان تاکید می‌کند. در برنامه‌ها و تولیدات این رسانه‌ها کمتر یادی از زنان مستقل و موفقیت‌های آنها می‌شود و تقریباً هرگز از نابرابری‌ها و مشکلات زنان سخنی به میان نمی‌آید. در برنامه‌ها و جشن‌های رسمی که به مناسبت این روز از سوی نهادها و ارگان‌های دولتی و غیردولتی برگزار می‌شود، تنها به قدردانی و اهدای هدیه به زنان اکتفا می‌شود.

فیروزه می‌گوید: «البته خیلی‌هایی که در ایران روز زن را جشن می‌گیرند و به مادرهایشان کادو می‌دهند، کاری به موضوع دختر پیامبر ندارند. اما برای من قابل قبول نیست که به نام کسی برای من جشن گرفته شود که زندگی‌اش شباهتی به من ندارد. خود من روز ۸ مارس به مادرم هدیه می‌دهم؛ چون مادرم اصول اولیه برابری را به من یاد داده است.»

در حالی که مادران در ایران گروهی هستند که بیشترین تبعیض‌ها و نابرابری‌ها به آنها تحمیل می‌شود، روز زن رسمی در ایران، به آنها احترام و جایگاهی کاذب می‌دهد و باقی زنان را تشویق می‌کند که مادر شوند.

نسرين افضلی، فعال حقوق زنان درباره روز زن جمهوری اسلامی می‌گوید: «من فکر می‌کنم این روز، سال به سال کلیشه‌ای‌تر، جنسیت زده‌تر و ایدئولوژیک‌تر می‌شود؛ در راستای اینکه زنان را به دست کشیدن از آرمان‌های شخصی شان و نادیده گرفتن توانایی‌ها و استعدادهاشان تشویق کند. این کار با تقدیس و تحسین بیش از حد امری بیولوژیک که در واقع استعداد شخصی نقشی در آن ندارد، یعنی مادر شدن و کمرنگ کردن نقش پدر انجام می‌شود تا با تحمیل کردن نقش‌های جنسیتی به زنان، آنها را متقاعد کند که کارشان به عنوان مادر آنقدر اهمیت دارد که باید به خاطر آن دست از بقیه امور بکشند.»

ادامه مطلب یک سینه سخن... از صفحه ۸

البته با سر کوبیدن به در و فریاد و فغان، اشک زن و مرد را درمی‌آورد و بالاخره خون بر لباس سفیدش می‌ریخت و او باز هم سر بر در می‌کوفت و علی‌علی می‌گفت و من که کودک چهار پنج ساله ای بیش نبودم از ترس گریه می‌کردم. مادر م می‌گفت: «نه نه جان، گریه نکن. اون که از سرش میاد خون نیست، میر کرکرم است» و بدین ترتیب با غش کردن در پشت درخانه

علی جناب قنبر به خاک می‌افتاد و مردم آن روز ثواب می‌کردند. البته سکه‌های یک قرانی و پنج قرانی هم بر روی جسد مثلاً مرده قنبر که همان محبوب شاه خودمان بود پرتاب می‌کردند.

حالا این شعر سعدی بزرگ را یک بار دیگر بخوانیم:

حَدِيثِ عَشْقِ چِه داند کسی که در همه عمر به سر نکوفته باشد در سرائی را

ادامه مطلب سبک شعر و نگارش... از صفحه ۳۳

بو که فیما بعد دستوری رسد
رازهای گفتنی گفته شود
با بیانی کان بود نزدیکتر

این کنایات دقیق مستتر
که دو بیت آخر را روزهای آخرین زندگی
با فرزندش عنوان کرده است.

ملاحظه می‌شود که مولوی علت پوشیده داشتن گفتار خود را عاری بودن عامه از شعور و فهم و کنیه بدخواهان عنوان می‌کند نه غامض بودن اسرار الهی.

مولوی از سال ۶۶۶ شروع به سرودن شعر نموده است و مثنوی را با توصیه و همکاری حسام الدین چلبی شاگرد برجسته اش در بحر رمل متضمن ۲۹۷۲۴ بیت به رشته نظم کشیده که شب‌ها در مصاحبت حسام الدین چلبی مولانا می‌سروده و حسام الدین یادداشت می‌کرده است. مثنوی در شش دفتر در بحر رمل یکی از وزن‌های ۱۹ گانه عروض شامل سه یا چهار بارفاعلاتن سروده شده که حاوی مطالب فلسفی، عرفانی، اخلاقی، روانی، اجتماعی و دینی است که جلال الدین در نهایت دقت تمام شئون زندگی انسان‌ها را به نحوی بارز و مطلوب به تصویر کشیده و از هیچ چیز فروگذار نکرده است و با آنکه در قرن سیزدهم میلادی سروده شده، در قرن بیست و یک هنوز به صورت خورشیدی درخشان بر آسمان ادب جهان می‌درخشد. این اثر به مدت پانزده سال با همکاری حسام الدین چلبی خلق شده است. اثر دیگر مولوی غزلیات شمس یا دیوان کبیر است که متضمن حدود ۴۲۰۰۰ بیت و در بحرهای زیاد به رشته تحریر کشیده است که ضمن توصیف و مدح شمس تبریزی و صلاح الدین زرکوب و اظهار عشق سوزان به مصاحبان در پایان بسیاری از این غزلیات توجهش به عشق

معبود و محبوب حقیقی ختم می‌شود. دیوان کبیر یا غزلیات شمس محتوی ۱۴ ترجیح بند و ۱۳۷ بند و ۱۹۹۵ رباعی و قصاید مقطعات فارسی و عربی و ۳۳۶۵ از ملمعات و اقیانوس مواجی با انبوه از صدف و دُرهای رنگارنگ که سراسر احساس و هیجان است و خواننده را با خود به عالمی از شور و شوق و عشق و بی‌خبری فرو می‌برد. نکته قابل توجه آن است که در مورد میزان ابیات این دو اثر مهم مولانا اختلاف نظر وجود دارد که گاهی اوقات تعداد ابیات دیوان غزلیات مزبور بین ۳۶ تا ۴۲ هزار و مثنوی را بین ۲۶ تا ۲۹ هزار بیت تخمین زده‌اند.

جذبه‌های روحی جلال الدین در زبان او لبریز از مکنونات و هیجانات روحی ست. مولوی آنقدر که در صدد تأمین مضمون و محتوی است در فکر زیبا کردن صورت کلام بوسیله وزن و قافیه نیست و فرماید:

قافیه اندیشم و دلدار من
گویدم مندیش جز دیدار من
حرف و صوت و گفت را برهم زدم
تا که بی این هر سه با تو دم زدم
ویا گوید:

شعر چه باشد بر من تا که از آن لاف زدم
هست مرا فن دگر، غیر فنون شعرا
گاه مولوی به علت اعتقادات عامه و عوام الناس یا یاهو گوینان و غرض ورزان نمی‌توانسته است همه مطالب واقعی و حقایق اصلی را که تصادم با نظر عوام و خرافیون مذهبی دارد بی پرده عنوان کند و ناگزیر شده کلام را در زیر الفاظ و بطن داستان‌ها و حجاب جملات مخفی سازد تا خواننده آگاه و تیزبین و با خرد آن را کشف نماید. این نظر در ابیات زیر آشکار است:

هر که را اسرار حق آموختند
مهر کردند و دهانش دوختند
عارفان کز جام حق نوشیده اند
رازها دانسته و پوشیده اند
سز پنهان است اندر زیر و بم
فاش اگر گویم جهان بر هم زدم
ای دروغا رهنزان بنشسته اند
صد گره زیر زبانت بسته اند

پای بسته چون رود خوش راهور
بس گران بندیست این معذور دار
این سخن اشکسته می‌آید دلا
این سخن دُر است و غیرت آسیا

شرح می‌خواهد بیان این کلام
لیک می‌ترسم بلغزد فهم عام
تا نگردد نکویی من بدی
آنچه هم گفتم نبد جز بیخودی

این مباحث تا به اینجا گفتنی است
آنچه آید زین سپس بنهفتنی ست
در خور فهم عوام این گفته شد
این سخن باقی است آن بنهفته شد

گر نبودی خلق محجوب و کثیف
گر نبودی خلق ها تنگ و ضعیف
در مدیحت داد معنا دادمی
غیر این منطق لبی بگشادمی

ای دروغا عرصی افهام خلق
سخت تنگ آمد ندارد خلق حلق
سخت تنگ آمد ندارد خلق حلق

ادامه مطلب گیله مرد... از صفحه ۲۴

ورق زدم از نامه خبری نبود. گویی آب شده بود و رفته بود زیر زمین. مجله را هی از چپ به راست و از راست به چپ ورق زدم. اما نامه ام دود شده بود و رفته بود هوا. داشتم نگران می شدم که آقای مدیر کل لبخندی زد و گفت: «بگو ببینم توی نامه چه نوشته بودی؟» گفتم: «قربان! اسم من فلان بن فلان است. تازه از سربازی آمده ام. از همکاران آقای نجوا بوده ام. دوست دارم در رادیو کار کنم. کار رادیویی را خیلی دوست دارم. آقای مدیر کل میلی را نشان داد و گفت: «بنشین» نشستم. دل توی دلم نبود. کف دستانم از عرق خیس شده بود. چند تا سؤال کرد. پاسخش را دادم. از سادگی و بی شیله پیله گی ام خوشش آمد. گفت: «برو اول برج بیا اینجا.»

با خوشحالی از اتاقش آمدم بیرون. تا اول برج هنوز ده دوازده روزی مانده بود. در این ده دوازده روز حتی یک شب نتوانستم راحت بخوابم. همه اش خواب های طلایی می دیدم. خواب می دیدم پای میکروفن رادیو نشسته ام و دارم سخنرانی می کنم. اول برج سوار یکی از همان بنزهای کرایه شدم و از لاهیجان رفتم رشت. رفتم دیدن آقای مدیر کل. مرا نشناخت. گفت: «فرمایشی داشتید؟» گفتم: «قربان! حسن بن نورزعلی هستم. دو هفته پیش فرموده بودید اول برج بیایم خدمت تان.» زنگ زد و آقای اسماعیل پور را خواست. نمی دانستم آقای اسماعیل پور چیکاره است. مرا به آقای اسماعیل پور معرفی کرد و گفت: «ایشان از امروز همکار ما هستند. دستور بدهید توی اتاق خودتان میزی برای ایشان بگذارند و یادشان بدهید کارشان چیست.» و بدین ترتیب ما به استخدام رادیو در آمدم. شغلی که بسیار بسیار دوستش می داشتم، با حقوق ماهیانه چهار صد و چهل تومان... و آن نامه گمشده سرنوشت را رقم زد.

کمبود پتاسیم نیز بی نظمی ایجاد می کند و بایستی بفرم (Supplement) مصرف شوند.

♦ گیاه زالزالک (Hawthorn) که برای رفع تپش قلب در رُم قدیم مصرف شده بسیار مؤثر بوده است. امروزه بسیاری افراد برای تقویت قلب و رفع بی نظمی آن این گیاه را مصرف می کنند. تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

شب نشستیم یک تقاضای کار برای ریاست محترم اداره رادیوی گیلان نوشتیم. صبح سوار یکی از آن بنزهای کرایه شدم و از لاهیجان رفتم رشت. یک مجله فردوسی هم به نشانه روشنفکری بدست گرفتم و تقاضانامه ام را گذاشتم لای ورق هایش و پرسان پرسان رفتم رادیو. ساختمان رادیو یک ساختمان بد قواره بتون آرمه بود در یکی از کوچه های رشت. به گمانم روس ها ساخته بودند. پاسبانی دم در ایستاده بود. گفتم: «می خواهم آقای رییس رادیو را ببینم.» گفت: «این پله ها را بگیر برو بالا. در دوم سمت راست.»

رفتم بالا. یک آقای عینکی پشت میزی نشسته بود و روی میزش دوپست سیصد تا حلقه نوار چیده شده بود. خودش هم پای دستگاه کوچکی نواری را ادیت می کرد. سلامی کردم و نامه را به دستش دادم. نامه را خواند و خودکاری برداشت و عنوان نامه ام را عوض کرد و گفت: «من رییس رادیو هستم. شما باید بروید پیش آقای مدیر کل اطلاعات و رادیو. نامه تان را هم عوض کنید. بروید آنور خیابان، آن ساختمان روبرویی دفتر کار آقای مدیر کل است.»

آمدم بیرون. رفتم کاغذی و پاکتی خریدم و رفتم توی کافه ای نشستیم و یک نامه بالا بلند با خطی خوش برای آقای مدیر کل نوشتیم. نامه را گذاشتم لای مجله فردوسی و رفتم سراغ آقای مدیر کل. (یادش بخیر، آن روزها مدیر کل اطلاعات و رادیوی استان گیلان منوچهر گلسخی بود، توی اتاق آقای مدیر کل فرش بزرگی با گل های سرخ و سپید پهن بود و از تمیزی برق می زد. نمی دانستم باید کفش هایم را در بیاورم یا نه؟ سلامی کردم و همانجا دم در ایستادم. آقای مدیر کل نگاهی به من انداخت و گفت: «کاری داشتید؟» مجله فردوسی را باز کردم تا نامه را بر دارم و به دستش بدهم. اما هر چه

ویتامین E, C برای برطرف کردن بی نظمی قلب مصرف شده اند و گاهی بی نظمی قلب را تا ۸۰ درصد بهبودی بخشیده اند.

♦ پتاسیم و منیزیم: این دو عنصر، قلب را بطور منظم نگهداری می کنند. کمبود منیزیم باعث بی نظمی ریتم قلب می شود. بیشتر رژیم های غذایی به حد کافی منیزیم ندارند و همین طور با بالا رفتن سن میزان آن کم می شود.

ادامه مطلب انرژی مثبت... از صفحه ۲۸

پاندانوس: پاندانوس یا برگ خنجری گیاهی کم توقع مناسب فضاهای اداری می باشد. دقت نمایید از قرار دادن گلدان ها در معرض نور مستقیم خورشید، خودداری کنید. نور مستقیم خورشید سبب زرد شدن برگ ها و توقف در رشد گیاه می شود.

گیاهان هوازی: این گیاه عنکبوتی با نام تیلاندسیا شکل برای زنده ماندن حتی به خاک نیز نیازی ندارد. تمام کاری که برای آب دادن شان باید انجام دهید این است که هر ۱۰ روز یکبار به مدت ۲ تا ۳ ساعت آنها را در آب غوطه ور کنید.

فیکوس: محل کارتان چه غرق در نور باشد چه کم نور این گیاه برایش فرقی نمی کند و دوام خواهد آورد و از آنجا که آنها دوست دارند چندین روز خاکشان خشک بماند بی توجهی شما به آبیاری شان در واقع انگیزه ای می شود برای رشدشان.

شفلرا: شفلرا گیاهی مقاوم به شرایط نامساعد محیطی است و به همین جهت مناسب برای راهروها و کریدورهای ادارات است. این گیاه به نور غیر مستقیم احتیاج دارد و به سایه نسبتاً مقاوم است.

ادامه مطلب تازه های پزشکی... از صفحه ۲۵

♦ تلفن های دستی را نزدیک سینه خود نگهداری نکنید.

♦ نزدیک مایکروویو (Microwave) به مدت طولانی توقف نکنید.

♦ نزدیک دستگاه های فلزیاب (Metal Detector)، نایستید.

♦ در فرودگاه ها اعلام کنید که دارای Pacemaker هستید.

روش های دیگر برای تنظیم ضربانات قلب:

♦ بعضی تحقیقات نشان داده است که روش Acupuncture توانسته است ریتم قلب را منظم کند ولی تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

♦ روغن ماهی (Fish Oil): جامعه قلب آمریکا اعلام کرده است که مصرف روغن ماهی (Omega-3)، ریسک قلبی بی نظمی ریتم قلب را کاهش می دهد.

♦ **ویتامین C:** بیماری های قلب و بی نظمی آنها می تواند ناشی از التهاب و استرس باشد. آنتی اکسیدان ها نظیر

انواع کاکتوس: اگر در امر گیاهان تازه کار هستید، یک کاکتوس بردارید. این گیاهان در نور طبیعی رشد می کنند و در طول بهار و تابستان تنها یکبار در هفته به آب احتیاج دارند. این مدت در طول پاییز و زمستان به هر سه هفته یکبار کاهش پیدا می کند.

پوتوس: گیاه پوتوس رونده یک گیاه سخت و بسیار مقاوم در مقابل هر شرایطی هستند. نور کم و آبیاری کم هیچ تأثیری در رشد و تکثیر این گیاه ندارند. کاملاً مناسب افرادی است که می خواهند از گل و گیاه برای اولین دفعه نگهداری کنند (افراد آماتور). برگ ها و شاخه های آن رشد مناسبی دارند بطوری که می توانید این گیاه رونده را در هر جهتی برای زینت دادن به محیط آویزان کنید.

نخل رایس: نخل رایس یک گیاه دلپذیر است که رشد آن در محل کار بسیار آسان است. این گونه از نخل خانگی که شبیه به درخت نیز می باشد بسیار آسان رشد می کند، فقط کافی است مدت زمانی را تحمل کنید تا این درخت به برگ بنشیند و قد بکشد. پس از آن برگ های همیشه سبز آن دکور همیشگی برای فضای کارتان خواهد بود.

اثرات جنبی این پیوند بسیار نادر است. معمولاً دو ساعت پس از عمل پیوند زدن بیمار به منزل فرستاده می شود و یا ممکن است یک شب در بیمارستان بستری می شود تا قبل از رفتن، پزشک مطمئن شود که همه چیز بطور کامل کار می کند. بیماران پس از پیوند زدن تا مدت یک ماه نبایستی ورزش سنگینی انجام دهند و هر چند بار Pacemaker خود را به تلفن وصل کرده و با پزشک تماس برقرار کند که پزشک می تواند از این طریق اطلاعات لازم راجع به بیمار و وضع قلب او را بررسی کرده و نیازی به رفتن بیمار به مطب و یا بیمارستان نیست.

دستگاه های جدید نسبت به دستگاه های الکتریکی حساسیت کمتری دارند ولی بعضی دستگاه های برقی می توانند Pacemaker ها را تحت تأثیر قرار دهند. بیمارانی که Pacemaker دارند توجه داشته باشند که:

ادامه مطلب مهمانی... از صفحه ۴۸

لقمه در گلویم گیر کرد. سرمای اتاق را فراموش کردم. عرق از چهار طرف بدنم سرازیر شده بود. سرم را آهسته بلند کردم، دیدم خانم بزرگ روی مبل نشسته و بچه به طرف من پیش می‌آید. نزدیک می‌رسید گوشه سینی را گرفت و به سمت خودش کشید. من دستپاچه شدم و برای اینکه بشقاب نیمرو و کاسه ماست به سرنوشت گلدان بلور دچار نشود دو دستی سینی را نگه داشتم و صدای زنگ دایر مریم خانم بلند شد: «آقای شاهانی!» اصلاً کر شده بودم. توی سرم صداهای عجیب و غریبی پیچیده بود. بنضم طوری می‌زد که اگر در آن لحظه دکتر می‌گرفت، جواز دفنم را صادر می‌کرد. سرم را بلند کردم و گفتم: «با بنده بودین خانم!». مریم خانم با لحنی عصبانی جواب داد: «بله... یا جنابعالی!»

لقمه را که برداشته بودم کنار بشقاب گذاشتم و گفتم: «بفرمایید.» با همان لحن سرد و خشک گفت: «به نصرالله بگین من و طلاق بده شما رو عقد کنه؟» با تعجب پرسیدم: «بنده رو خانم؟! گفت: «بله جنابعالی رو.»

یعنی چه؟! چیزی نفهمیدم. نگاهی را در نگاه نصرالله خان گره زدم بلکه راه نجاتی در صورت دوست دیرینه ام پیدا کنم، دیدم لبخند نامحسوسی زد و چشمکی هم چاشنی لبخندش کرد که یعنی هیچی نکو! لاعلاج تبسمی کردم گفتم: «لطف دارین خانم... بله... آچه... چی بگم؟!» و این بار مادر زن نصرالله خان یعنی خانم بزرگ به کمک دخترشان شتافتند که: «مریم راست میگه دیگه! شما اصلاً فکر نمی‌کنین نصرالله زن داره، بچه داره، خونه داره، اداره داره، قرض داره، خرج داره! چی از جونش می‌خواین؟ ولش کنین دیگه. بذارین به درد و گرفتاریش برسه. به زن و بچه اش برسه، خجالتت خوب چیزیه؟! هر شب هر شب! یکی دیگه رو پیدا کنین و بدوشینا!»

رفتم بگویم والله بالله! اگر من ماهی یک بار هم نصرالله خان را می‌بینم، من خودم هم زن و بچه دارم، گرفتاری دارم. دیدم در نگاه نصرالله چنان التماسی موج می‌زند که اگر چاره می‌داشت، بلند می‌شد و روی دست و پای من می‌افتاد. هنوز من تصمیمم را نگرفته بودم که مریم خانم با عصبانیت خطاب به من گفتند: «همین دیشب که نصرالله تا صبح خونه نیامد کجا بود؟» دهه! پس معلوم شد نصرالله خان دیشب به خانه نیامده و این محبت‌های بی‌شائبه صبح و دعوت به ناهار ظهر بیخودی نبوده! رفتم بگویم من چه می‌دانم خانم جان که نصرالله خان دیشب کجا بوده. مگر سر نگه‌دار ایشان هستم! که دوباره چشمم به صورت وحشت زده و نگاه‌های ملتسم نصرالله خان

افتاد. آب دهانم را فرو دادم و گفتم: «والله دیشب با من بود، یعنی جایی مهمانی بودیم و چون دیر وقت شد و هوا هم سرد و وسیله هم نداشتیم صاحبخانه ما را به زور نگه داشت.» دیدم قیافه نصرالله از هم باز شد و خطاب به مادر زنش گفت: «دیدین خانم بزرگ؟! دیدین من دروغ نگفتم. شاهدش اینجا نشسته.» خانم بزرگ زیر لب غرید: «به روباهه گفتن کو شاهدت گفت دمبم. دیشب سرتو بخوره، پریشب با کی بودی که ساعت چهار بعد از نصفه شب اومدی؟» مریم خانم جواب مادرشان را دادند: «با کی بوده؟! جلوروت نشسته که! با آقا بوده.»

نصرالله خان صورتش را به طرف من گرداند و گفتم: «والله چه عرض کنم؟ بله... آچه می‌دونین بعضی شب‌ها سر آدم به حرف گرم می‌شه و...» مریم خانم میان حرف من دوید که: «پس پریشب و شب پیشش چی؟ مهمون بودین یا سرتون به حرف گرم شد؟» نصرالله نگذاشت من جواب بدهم و پیشدستی کرد که: «به مرگ عزیزت مریم، به جون مادرت، این تنو کفن کردم (دستش را محکم روی شانه من کوید) با آقای شاهانی بودم و اون هم چه جور؟ ساعت ده شب که کارمون توی چاپخونه تموم شد و آخرین خبرها رو تنظیم کردیم سردبیر روزنامه ما رو برد «هات شاپ» که شام بخوریم. نمی‌دونی چه سردبیر نازنینی و خوب و آقاییه! به خدا اگر...» مریم خانم دستش را افقی جلو صورت شوهرش نگهداشت و گفت دستش را بالا گرفت و گفت: «خبه... خبه تو رو خدا! من با سردبیرتون چکار دارم. با این آقا کار دارم و می‌خواهم بفهمم چی از جون شوهر زن های مردم می‌خواد؟ این که زندگی نشد، تموم زن های مردموبی شوهر کرده و از راه به در برده و همه رو علف خودش کرده.» و بعد خطاب به بنده فرمودند: «تو به خیالت خیر از عمرت می‌بینی؟ شب تا صبح این زن های چشم به راه و بچه های معصوم مردم می‌شینن و پا می‌شن و به تو نفرین می‌کنن! فهمیدی آقای محترم؟!» و خطاب به مادرش گفت: «پاشو مادرا! عشرت خانمو صدا کن بیاد. یالله زود باش.»

مادر مریم خانم از جایش بلند شد و به دنبال عشرت خانم که من نمی‌دانستم کیست و چکاره است و چه ربطی به دعوت دوستانه نصرالله خان دارد رفت و مریم خانم با همان حرارت شروع کرد به بازخواست کردن و پرخاش کردن به من. دیگر داشت گریه ام می‌گرفت. بغض راه نفسم را بند آورده بود و تا می‌رفتم حرفی بزنم و از خودم دفاع کنم نصرالله خان با پنجه کفشش از زیر میز به قلم پایم می‌زد و با نگاه‌های مظلومانه

اش ساکت می‌کرد. مادر مریم خانم نرفته برگشت و ملتهد و عصبانی خطاب به خانمی که دنبال سرش بود گفت: «بیا تو عشرت خانم. بیا خمیر ترش صد من آرد اینجا نشسته!» من به اطرافم نگاه کردم دیدم جز من و نصرالله خان و مریم خانم کس دیگری توی اتاق نیست. به دنبال مادرزن نصرالله خان زن جا افتاده و پا به سن گذاشته تن و توشه داری که به چشم خواهری پر زشت نبود وارد اتاق شد و نگاهی به من کرد و نه گذاشت و نه برداشت و گفت: «من شما رو تا به حال ندیدم آقای شاهانی، اما ذکر خیرتونو از محمود زیاد شنیدم. فقط اومدم ازتون خواهش کنم دور محمود مارو قلم بگیرین... همین!» چشم هایم داشت از حدقه بیرون می‌آمد رفتم بگویم کدوم محمود؟ محمود کیست؟ مثل اینکه نصرالله خان نیت مرا در صورتم خواند چون بلافاصله رو به من کرد و با همان خنده های خاص خودش گفت: «خانم! عشرت خانم، زن محمود آقای خودمونه. نه اینکه ذکر خیر شما رو خیلی از محمود شنیده، به خیالشون که محمود جاهای ناباب می‌ره و با آدم های ناباب معاشرت داره.»

ای داد و بیداد. کدام محمود؟ قبل از این که لب من برای سؤال باز شود نصرالله خان نشانی داد: «به جان عزیزت شاهانی، محمود می‌شنه و پا می‌شه ذکر خیر تورو می‌کنه، نمی‌دونی چقدر دوستت داره، آگه یادت باشه، پس پریشب هم که با هم بودیم جلو خودت می‌گفت.» یک وقت دیدم عشرت خانم مثل فتری که گلوله کرده باشند از هم در رفت: «آره آقای شاهانی... همون محمود خودتونه؟! همون محمودی که جونش مال توئه و جسمش مال من! جیبش مال توئه و هیچش مال من! آگه فریده بفهمه تو اینجایی، کاری به سرت میاره کارستون، فهمیدی؟» جواب دادم: «نخیر خانم جان از کجا فهمیدم؟ فریده خانم کی باشن؟» گفت: «فریده دیگه! زن جهانگیر.»

نصرالله خان دوباره به میان افتاد: «فریده دیگه! انگار نشانی دختر عمومی مرا می‌داد، زن جهانگیری می‌گه دیگه! چطور یادت نیست؟ جهانگیر خودمون که اون سه روزه تعطیل به ماه پیش رفته بودیم دریا، من بودم، تو بودی، جهانگیر بود، محمود بود و ایرج!» به! باریک الله به من! عشرت خانم دیگر معطل اجازه من نشد که افتخار آشنایی حضور به فریده خانم بدهم یا ندبهم. از در اتاق بیرون دوید و وسط حیاط نصرالله خان پشت به ما (که من از داخل اتاق می‌دیدمش) و رو به ساختمان جنوبی چسبیده به دیوار خانه نصرالله خان که پنجره اش به داخل حیاط اینها باز می‌شد ایستاد و چند بار فریاد کشید: «فریده... فریده... فری... فریده خانم!» حالا من هم بهت زده و بی توجه به آنچه نصرالله خان

و زن و مادر زنش می‌گویند منتظم بینم عشرت خانم می‌خواهد چه بکنند. بعد از چند بار صدا کردن از پشت شیشه دیدم پنجره ساختمان دو طبقه مقابل من باز شد و خانمی سرش را بیرون آورد پرسید: «چی به عشرت خانم؟» عشرت خانم جواب داد: «هیچی بیلا... زود زود بیلا می‌خوام به چیزی بهت نشون بدم که در عمرت ندیده باشی.» فریده خانم پرسید: «کیه؟ چیه؟» عشرت خانم گفت: «چیکار داری... بیا دیگه؟» فریده خانم پرسید: «چون من کیه؟ دختر عمومی مریم از اهواز اومده؟» عشرت خانم مانند بازپرس ها جراب داد: «نه بابا، آقای شاهانی اینجاست.» و فریده خانم با کلی تعجب گفت: «شاهانی؟!؟!؟!؟!» عشرت خانم گفت: «آره جون تو، بیلا... طرف تا شغال شده بود تو همچنین راه آبی گیر نکرده بود. مرگ من زود بیلا سر راه شهلا رو هم با خودت بیار.» فریده خانم هم که (نیگرس دار تا بیام.»

پنجره بسته شده عشرت خانم ذوق زده وارد اتاق شد: «خب می‌گفتین آقای شاهانی!» جواب دادم: «من والله چیزی نگفتم، شما داشتین حرف می‌زدین!» در این موقع در خانه به هم خورد و من دیدم در حدود هفت هشت تا خانم جوان و مسن توی اتاق ریختند و خانم جوانی که چند لحظه قبل طرح صورتش را در پنجره رو به رو از پشت شیشه دیده بودم پیشاپیش همه وارد اتاق شد و با انگشت اشاره اش مرا به عشرت خانم نشان داد و پرسید: «اینه؟» نگذاشتم عشرت خانم زحمت جواب دادن را به خودش بدهد، گفتم: «بله فریده خانم! ولی اینها که با شما آمدند کی اند؟»

فریده خانم مثل پلنگ زخم خورده روی من براق شد: «کی می‌خواستی باشن؟! همون هایی که تو بی شوهرشون کردی؟» با تعجب پرسیدم: «من؟» با حالت مسخره گفت: «نخیر... آقا... من؟!» دلم داشت ورم می‌کرد، شقیقه هایم می‌کوفت، آب دهانم خشک شده بود و انگار زبانم را با سریشم به سقم چسبانده بودند. فریده خانم ادامه داد: «معرفی می‌کنم خدمت آقا. ماری (خانم بلند اندامی که کنارش ایستاده بود) زن رحیم آقا!» نصرالله خان گفت: «رحیم آقای خودمونو می‌گه دیگه!» فریده خانم ادامه داد: «معرفی می‌کنم. شهلا خانم، خانم طاهر آقا.» باز نصرالله خان گفت: «طاهر آقای خودمونو می‌گه دیگه.» فریده خانم ادامه داد: «این خانم، لیلا خانم، زن عبدالله خان.» نصرالله خان دوباره پرید وسط: «عبدالله خودمونو می‌گه دیگه.»

فریده به معرفی دوستان ادامه داد: «گلین خانم، مادر لیلا و مادرزن عبدالله خان. مهناز خانم، زن ابوتراب خان.» و نصرالله خان هم به دنبال او: «ابوتراب خودمونو می‌گه دیگه!»

ادامه مطلب **ایران شناسی ایران دوست... از صفحه ۷**

براون هر چند که در خواندن سنگ نبشته ها با خطوط میخی و پهلوی توانا نیست، با این همه متن آنها را به دقت ثبت می کند و یادداشت های خود را با آن چه رابرت کرپورتر Kerporter (۱۷۷۵-۱۸۴۲)، نقاش و نویسنده انگلیسی از ویرانه های تخت جمشید نقش کرده مقایسه می کند و به مطالعه متون برگرفته از سنگ نبشته ها از کتاب مارتین هوگ Martin Haug (۱۸۷۶-۱۸۲۷)، با عنوان مقالاتی درباره مذهب، زبان مقدس، نوشته ها و مذهب پارسیان^{۱۱} می پردازد. هر چند این کتاب پس از بازگشت براون از سفرش به ایران و با گذشت بیش از یک دهه از تدوین سفرنامه او منتشر شده بود، با این همه براون در جلد اول تاریخ ادبی ایران در بحث از تاریخ ایران باستان و کتیبه ها و سنگ نبشته ها و ادبیات زبان پهلوی از این کتاب و از تمام منابع آن یاد می کند. براون در خانه خانواده وصال شیرازی شاعر اقامت می کند و در آن جا و در یزد و کرمان و جاهای دیگر با بعضی پهبای ها گفتگو می کند و داستانهایی از قتل و آزار آنها و افرادی دیگر از اقلیت های مذهبی را نقل می کند. به روایت براون در این زمان جمعیت زردشتی بین هفت تا ده هزار تن بودند. مردان زردشتی موظف به پوشیدن جامه زردی بوده اند که آنها را از دیگران متمایز می کند. گویا زمانی لباس یک زردشتی به طبق میوه های یکی از بازاریان برمی خورد. غوغایی به پا می شود و مرد بیچاره را فلک می کنند. در فاصله مرگ محمد شاه و پادشاهی ناصرالدین شاه زردشتیان از دست ملایان و لوطیان آزار می بینند. وقتی زنی زردشتی به دست مسلمانی کشته می شود غائله بزرگی پدید می آید و بیشتر زردشتیان در خطر قتل عام یا اجبار به تغییر مذهب قرار می گیرند. سرانجام قاتل زن اعدام می شود و غائله پایان می یابد. با این همه در زمان سفر براون به یزد عمادالسلطنه حاکم یزد است و زردشتیان از حمایت او برخوردار

بوده اند. اما روی هم رفته چنین به نظر می رسد که با زردشتیان نیز، مانند اقلیت های مذهبی دیگر، ستم می شود، اما آنها مدارا می کنند و می خواهند از حمایت انگلیس برخوردار شوند. نخستین برخورد براون با زردشتیان در شیراز است. تعدادشان بیش از ده، دوازده، تن نیست. همه یزدی هستند و کالاهای انگلیسی وارد می کنند. براون از یکی از این بازرگانان یزدی نقل می کند که او همراه با یکی از هم کیشانش که از هند آمده قصد سفر به انگلیس را دارند. براون میگوید به او گفتم «ایران جای خوبی است. من با آن که بیش از دو هفته است که این جا هستم هنوز از زیبایی های آن خسته نشده ام و نمی خواهم این جا را ترک کنم».

«زیبا؟ شما نمی توانید بگویید اینجا زیباست. به نظر من ایران جای وحشتناکی است. نه راه آهن هست، نه هتل، نه جایی برای تفریح، هیچ چیز ... شما که پاریس و لندن را دیده اید؟»

«شاید به همین دلیل این جا را دوست دارم. آدم از آن جا خسته می شود. چون همه آنها شبیه به هم هستند. اما این جا همه چیز تازه و خوشایند است. شما برای دیدن هم کیشانان به یزد خواهید رفت؟»

«نه. نمی خواهم به یزد بروم. چند روزی در اصفهان می مانم و یک سر به تهران می روم. هیچ علاقه ای هم به دیدن هم کیشان خود ندارم. همه مثل این مردی هستند که جلو ما ایستاده.» او با دست اشاره به دوست زردشتی خود می کند که حرف های او را به انگلیسی نمی فهمد.^{۱۲}

۱- Essay on the sacred language, writing and religion of the parsis, A biographical memoir of the late D.Haug. Edited by E.P. Evans, K. Paul. Trech Trubner & Co. LTd, 1890

۲- یک سال در میان ایرانیان، متن انگلیسی ۲۸۹، ترجمه فارسی ص ۲۱۲

ادامه مطلب **منطقه فضول آباد... از صفحه ۱۹**

بنویسم. هرکاری کردم نامش را به من نگفت. بالاخره دخترش که با او بود گفت آقای دکتر ببخشید محال است نامش را به شما یا هرکس دیگری بگوید. گفتم که مگر نامش چه اشکالی دارد؟ گفت خجالت میکشد چون اسمش «خوشگله» است.

خواهیم برد. آیا این هنر از ایرانیان است یا از چینیان، درست روشن نیست ولی در جایی این دو مردم بر این کار چیره بوده اند. این در روزگار کهن در میان دیگر همسایگان کمتر دیده شده است و باید گفت که یکی از این دو به این پرداخته و دیگری را آموخته، چنان پیدا است که هندیان پیش از دیگران به مربا و تشری سازی پرداخته اند و این هنر نیز در ایران پرورشی نیک یافته است و چه شگفت که از این چهار راه به دیگر جهانیان رسیده است. تا جایی که من پژوهیده ام و باید خستوشوم که تا کنون به انجام آن نرسیده ام، بستنی سازی در ایران آغاز شد. اگر «بخچال های» از کار افتاده را که زمانی در دره های سرد سیر داشتیم به یاد بیاوریم، خواهیم دید که چنین کاری کمتر در سرزمین های دیگر دیده و شنیده شده، و آنگاه، تیموریان هند نیز همین کار را در دره کشمیر آغاز کردند و بستنی را در نمد و صندوق های قفلدار نگاهداشته تا لاهور و دهلی میآورند و برای همین هم آن را «قلقی» می خوانند. در آن زمان شمار بزرگی از ایرانیان، به ویژه کسانی که از همدان کوچ کرده بودند و دیگران که از بخارا و سمرکند و بلخ و مرو و دیگر جای های خراسان آمده بودند، در کشمیر آباد شدند و آنجا را سامانی دیگر دادند. که از آن روی، کشمیر به نام «ایران صغیر» یاد می شود. آن انگلیسیان بودند که این هنر را از هند گرفته به اروپا بردند و آن را گسترش دادند.

ادامه مطلب **یادآوری هایی از ... از صفحه ۴**

خوان ایرانی را خوراک های ایران زمین، همسایگان گرداگرد و تازندگان و بازرگانان پی زمان ها از هخامنشیان، اشکانیان، ساسانیان، تازیان، ترکان و مغولان گرفته تا «رخنه ها و آمیزش های» چندین دهه گذشته از اروپا و آمریکا، هر چه رنگین تر و خوشمزه تر گردانیده اند و در همین زمان ها به سرزمین های دور و نزدیک راه یافته اند.

ده سالی پیش، در همین لوس آنجلس یا بهتر بگویم «تهرانجلس خودمان» به یکی از چلوکبابی ها رفتم. چندین چینی را سرگرم خوردن دیدم. پرسیدم «شما با آن همه خوراک های خوشمزه خود، اینجا چرا؟» یکی شان با لبخندی به چلو، پلو، کباب و خورش بادمجان اشاره کرد و گفت: «اینها... این پلو، این چلو و این کباب را در رستوران چینی که هیچ جایی دیگر هم نمیتوان پیدا کرد!؟»

امروز که دیگر خوراک ایرانی در کالیفرنیا گسترده شده و چنانکه پیدا است، کم کم سر تا سر آمریکا را خواهد گرفت، نام چلوکبابی های ایرانی را از مردم اروپا، هند و پاکستان می شنویم.

هنر دیگری که در میان ایرانیان دیده شده، نگاهداری خوراک از راه خشکاندن آن بوده. اگر نگاهی به خشکبار ایران بارور و میوه زا بکنیم، و هچنین، نان خشک و کاک و دیگر خوراک های پخته یا برشته، و پنیر و کشک را که تا زمانی دراز میمانند، در دیده بگیریم، به ارزش این کار بهتر پی

ادامه مطلب **مهمانی... از صفحه ۵۶**

اهل خانه در دو صف راه برایم باز کرده بودند نصرالله خان هم لباس پوشید و پا من راه افتاد! مریم خانم پرسید: «نصرالله خان کجا؟ حاجی حاجی مکه؟» گفت: «نه... می رم تا سر کوچه آقای شاهانی رو بدرقه کنم!»

دردسرتان ندهم همسایه های دیگر خبر شدند که آدمی که مردهای آنان را از راه به در می کند ناهار مهمان نصرالله خان است. آنچه بین ما و آنان گذشت مستوره اش در بالا آمد و خلاصه اش می کنم، وقتی می خواستم از خانه نصرالله خان بیرون بیایم و

ادامه مطلب **سه راه برای... از صفحه ۳۱**

را از اینترنت دریافت کنید. باز هم، قبل از اقدام بیشتر به آنها ۳۰ روز برای حذف Foreclosure مهلت دهید.

مرحله ۳: به دنبال کمک گرفتن از یک فرد حرفه ای کردیتی باشید
اگر شما ترجیح می دهید Foreclosure را در سریعترین زمان ممکن حذف کنید و با گرفتاری معامله نکنید، برای انجام این کار می توانید به سراغ یک شرکت Credit Repair حرفه ای بروید.

مرحله ۲: تقاضا کنید که وام دهنده شما اکانت را حذف کند
اگر اعتراض به اکانت منفی مندرج در آژانس های کردیتی منجر به حذف Foreclosure از گزارش کردیتی شما نشد، مرحله بعدی این است که باید به وام دهنده نامه ای بنویسید که بیان کند که اکانت Foreclosure در گزارش کردیتی نادرست است و تقاضا کنید که آنها آن را حذف کنند. شما می توانید یک نامه نمونه

ادامه مطلب نوشخند و پوزخند... از صفحه ۱۷

پریدم، دیدم چراغ اتاق شوهرم هنوز روشن است و هنوز مشغول خواندن کتاب و کسب علم است. در اطاقش را باز کردم و پرسیدم: «به نظر تو علم بهتر است یا ثروت؟» نگاهی چون نگاه عاقل اندر سفیه به من انداخت و گفت: «عقلت کم شده؟ البته که علم از ثروت بهتر است.» برگشتم لحاف را به سر کشیدم و خوابیدم با این فکر و هدف که از فردا به جمع عقلا پیوندم و به کسب ثروت بکوشم.

کرد. به این ترتیب نیازی نداشت که در پانسیون به سراغ فریدون بروم. در خانه خودش بالاترین وضعیت خوشی را می توانست ایجاد کند. با این نقشه ای که عملی شد، برخاست و کمی پخت و پز کرد. میز را چید و یک تنگ شراب سرخ هم در وسط میز گذاشت و آنتونیو را برای صرف ناهار صدا زد.

نزدیک غروب به نادزارینا زنگ زد و اطلاع داد که به آنجا میاید. نادزارینا به ساعت نگاه کرد. پنج بعد از ظهر بود اما او و فریدون اصلا متوجه گذر زمان نشده بودند. آنقدر با هم خوش بودند که اگر ربکا زنگ نزده بود، شب را هم به صبح میروساندند بدون آنکه متوجه آن شده باشند.

دل فریدون با آنکه در رابطه احساسی با نادزارینا ترک برداشته بود، اما همچنان او را به حد پرستش و دیوانه وار دوست داشت. نادزارینا در طول زمان سکوتش بسیار رنجور و تکیده شده بود اما موسیقی عشق، همه سلول های بدنش را به رقص آورده بود و ساعت به ساعت زیبایی اش را بهبود می بخشید. در این ساعاتی که او بود و نادزارینا، مطلقا به ربکا فکر نکرد. اما تلفنی که از طرف ربکا زده شد، شاخک های احساسی اش را تیز کرد. وقتی نادزارینا گفت که ربکا تا چند دقیقه دیگر به اینجا میاید، دچار تشویش شد. از اینکه نادزارینا از حرکات و رفتار ربکا، متوجه واقعیت تلخ شود، در هراس بود. هیچ راهی که به او کمک کند تا از این چمبره خطرناک بگریزد، وجود نداشت. اما وجود ربکا هم دیگر برایش یک شوق جنسی بوجود میآورد. وقتی نام ربکا میآمد، اندام زیبایش را کاملا برهنه میدید که پیراهن لغزشش را از روی شانه هایش رها کرده بود و دور پاهایش بر زمین انداخته بود.

گریه کنان گفتم: «استاد من، بهترین شاگرد شما بودم. من تنها کسی بودم که از شما نمره ۱۲ گرفتم. چه خطائی از این شاگرد کوچکتان سر زده؟» خنده تمسخر آمیزی کرد و گفت: «نادان، من نمره سیزده را برای حماقتت به تو دادم. اگر قرار بود که تمام نادان ها به جمع آوری ثروت پردازند پس تکلیف عقلا چه می شد؟ آنها کی فرصت پول بدست آوردن پیدا می کردند.» از این جواب چنان تکان خوردم که از خواب

کند تا من را آزرده کند. مربوط به خودم نیست. من بخاطر نادزارینا ناراحت و نگرانم که به نادزارینا آسیبی برساند.» آنتونیو گفت: «خب اگر این احساس را داری که نباید پنهانش کنی تا کار از کار بگذرد. تو باید احساسات را به نادزارینا بگویی و او را از خطر آگاه کنی.» ربکا گفت: «بارها گفته ام اما نادزارینا باور نمی کند و به من می گوید تو زیادی بدبین هستی.» آنتونیو پرسید: «آیا صلاح میدانی که من با نادزارینا صحبت کنم و یا با خود پسره حرف بزنم و بگویم که بخاطر بعضی ملاحظات، تو نگران هستی و از او بخواهم که مواظب رفتارش باشد و بداند که ما نظارت بر اعمالش میکنیم؟» ربکا گفت: «نه- اصلا- تو نباید خود را وارد این ماجرا کنی زیرا که حتما دیگران خیال خواهند کرد که تو به فریدون حسادت میکنی و من دوست ندارم کسی راجع به شوهر عزیزم از اینگونه فکر ها بکند.» آنتونیو لبخندی زد و گفت: «پس خودت به شکلی این معما را حل و فصل کن.» ربکا گفت: به همین خاطر می خواهم بیشتر زیر نظرش بگیرم و قصد دارم به بهانه ای به اینجا دعوتش کنم و میان او با تو دوستی ایجاد کنم تا بیشتر از روحیاتش آگاهی پیدا کنیم و همیشه زیر نظرش داشته باشیم. دلم می خواهد تو با او آنچنان گرم بگیری که او اینجا را خانه خودش بداند و غریبی نکند و به این وسیله است که همه ریزه کاری های درونی اش را کشف خواهیم کرد.»

آنتونیو هرگز به ربکا شک نکرده بود و این پیشنهادش را عاقلانه تلقی کرد و گفت: «فکر خوبیست و تو هم که در مدیریت اینگونه کارها استاد هستی.» ربکا این نقشه را هم به خوبی به عمل آورده و خانه خود را تبدیل به خانه امنی برای عشقبازی هایش با فریدون

ادامه مطلب عشق، هوس... از صفحه ۳۷

سر و مو و بدن فریدون در حرکت بود. ربکا از شدت حسادت، مشت محکمی به پهلو فریدون زد و رفت تا برایش جامی مشروب بریزد.

پس از چند دقیقه آرام گرفتند و ایستادند تا به چشم های یکدیگر نگاه کنند. بین شان کلامی رد و بدل نشد. فریدون در چهره نادزارینا اثر رنج های زیادی را که پس از عبور از خود باقی گذاشته بودند میدید. نمی توانست و نمی خواست کلامی بگوید تا دل نازکش شکسته شود. هردو خود را در برابر دیگری گناهکار می دانستند. نادزارینا بدلیل آن کج رفتاری برای کاری که فریدون نکرده بود و فریدون بدلیل خیانتی که بخاطر باز گرداندن او مرتکب شده و ادامه داشت.

ربکا گفت: «من باید بروم و شما را در کنار هم تنها می گذارم» و برای خدا حافظی نخست نادزارینا را در آغوش گرفت، بوسید و آرام در گوشش گفت: «خوب لذت ببر و خوش باش.» و سپس دست به دور کردن فریدون انداخت و او را بوسید و بلند گفت: «این تو و این خواهر کوچولوی من. فراموش نکنی که یکبار هم به یاد من باشی.»

از خانه ای که زندگی می کرد تا آنجا چندان فاصله ای نبود و می توانست پیاده طی کند. به خانه که رسید، نوعی نگرانی در دلش احساس کرد. انگار فریدون را از آن خود می دانست که هم اکنون با زنی بیگانه در یک خانه تنها رها کرده و به خانه خود آمده. کلافه و عصبی بود. به فکرش میآمد که هم اکنون فریدون و نادزارینا در آغوش یکدیگرند و این آتش حسادتش را شعله ور می کرد. کنار میز تلفن نشست و شماره خانه دوستش سوفیا را گرفت اما به محض زنگ خوردن، تماس را قطع کرد. چندین بار این کار را تکرار کرد. چون روز تعطیلی بود، آنتونیو در خانه مانده بود. متوجه حرکات عصبی ربکا شد. برخاست و به قصد همدلی با او، کنارش نشست و گفت: «موضوع چیست؟» ربکا برای پنهان کردن احساس حسادتش، باز هم نقش مخالف را بازی کرد. گفت: «نمیدانم چرا اینقدر از این دوست پسر نادزارینا بدم میاید!» آنتونیو پرسید: «مگر با تو چه کاری کرده و یا اکنون چه آزاری به تو رسانده که این طور از او متنفری؟» ربکا گفت: «نه- در مورد من که او جرأت جسارتی ندارد که بتواند کاری

ربکا به نادزارینا توصیه کرد که در خانه بماند و صبر کند تا او به پای اتوبوس برود و دست فریدون را بگیرد و با خود به خانه بیاورد تا حالتی زیبا از دیدار را خلق کنند. در واقع ربکا می خواست پیش از رسیدن به نادزارینا برای چند دقیقه فریدون را در آغوش بگیرد و از گرمای تنش خود را سیراب کند. نادزارینا اندیشید که فکر خوبیست و با خود گفت که «من در اینجا مجبور نیستم پالتو برتن داشته باشم و میتوانم آزادانه او را به بغل بگیرم و غرق بوسه اش کنم.» دو دقیقه به وقت رسیدن اتوبوس مانده بود که ربکا گفت من به پای ایستگاه میروم و تو شمع ها را روشن کن و چراغ ها را هم خاموش نگهدار.

اتوبوس توقف کرد و فریدون همراه دوسه مسافر دیگر پیاده شد. نادزارینا از پشت پرده داشت منظره بیرون را تماشا میکرد. دید که ربکا دست فریدون را با مهربانی گرفت و هردو خندان به سوی ساختمان آمدند. خوشحال شد که میانه ربکا و فریدون دوستانه شده و دیگر هرگز آن گونه صحنه ها تکرار نخواهد شد و بی دلیل فریدون قربانی نفرت ربکا نخواهد گردید.

فریدون و ربکا وارد آسانسور شدند و ربکا دست به گردن فریدون انداخت و خود را به او آویخت و لبانش را بشدت میان لبهای خود گذاشت و فشرد. وحشیانه با تن و سینه به او فشار آورد و به دیواره آسانسور هل داد و دست به زیر لباسش برد. دلش نمی خواست رهایش کند اما فریدون هشدار داد که نمی شود در اینجا زیاد معطل شد و باز هم مشکل درست خواهد شد و با آن هشدار، ربکا خود را از فریدون جدا کرد و دگمه حرکت آسانسور را زد.

از آسانسور در آمدند و تا به در خانه چند قدم جلو رفتند. درب خانه نیمه باز بود. فریدون با پشت دست به در فشار آورد و آن را باز کرد و در تاریکی وارد شدند که ناگهان نادزارینا از پشت در، که پنهان شده بود، بر روی فریدون جست و او را در آغوش گرفت. برای فریدون دیگر آن احساسی که خود را در دست زدن به او ممنوع میکرد وجود نداشت. نادزارینا را بغل کرد و از زمین کند و پاهای نادزارینا در هوا معلق شد. لب ها به هم قفل شده بودند و دستهای نادزارینا بی هدف در لابلای

Some Fun Facts

- ❖ German chocolate cake is named after a guy named Sam German, not the country.
- ❖ Almost as many people were killed by guillotine in Nazi Germany as in the French Revolution.
- ❖ The creature that kills the most people every year isn't snakes, sharks, or even other humans — it's the mosquito.
- ❖ There's an island in Japan you can visit that's inhabited only by friendly bunnies.
- ❖ There are actually more public libraries in the US than McDonald's.
- ❖ The last letter added to the English alphabet wasn't Z. It was the letter J.
- ❖ People wore fake moles (or "beauty patches") made of velvet, silk, or mouse skin in the 18th century as a fashion statement.
- ❖ Before the invention of color TV, 75% of people said they dreamed in black and white. Today, only 12% do.
- ❖ It's illegal to own just one guinea pig in Switzerland because they get lonely.
- ❖ The British royal family isn't allowed to play Monopoly.
- ❖ Paper bags aren't any better for the environment than plastic ones.
- ❖ Until the 1980s, it was illegal for a woman to drive a car down Main Street in Waynesboro, Virginia, unless her husband was walking in front of the car waving a red flag.
- ❖ A can of Mountain Dew can dissolve a mouse.
- ❖ There is an island in the Bahamas that's inhabited only by swimming pigs.
- ❖ Richard Nixon once smuggled a suitcase full of weed through the airport for Louis Armstrong.
- ❖ In 1981, a black lab named Bosco was elected honorary mayor of Sunol, California.
- ❖ Lego is the largest tire manufacturer in the world.
- ❖ Canadians say "sorry" so much that The Apology Act was passed in 2009, declaring that an apology can't be used as evidence of admission of guilt.
- ❖ Earth used to be covered with giant mushrooms that were 24 feet tall and three feet wide, instead of trees.
- ❖ The Hermitage Museum in St. Petersburg, Russia, has so many cats on its grounds that it employs a "Press Secretary to the Cats."
- ❖ A writer predicted how the Titanic would sink in 1898, 13 years before it was even built.
- ❖ In Queensland, Australia, it's illegal to own a pet rabbit unless you're a magician.
- ❖ Elizabeth Jennings Graham did what Rosa Parks did, but a century earlier on a New York City streetcar. Her eventual lawsuit led to the desegregation of New York's public transit system.
- ❖ Sea otters have a pouch under their forearm to store their favorite rocks.
- ❖ T-shirts were originally marketed to unmarried men who didn't know how to sew buttons back on collared shirts by themselves.
- ❖ Prior to the 20th century, squirrels were one of America's most popular pets.
- ❖ April 18, 1930, was such a slow news day that at 6:30 PM, the BBC's radio announcer said, "There is no news."
- ❖ Before the 1800s, people had a "first" and "second sleep." They would sleep 3-4 hours, wake up for 2-3 hours to do some type of activity, then go back to sleep until morning.
- ❖ Cows have "best friends" and get stressed when separated.
- ❖ Ketchup was sold as medicine in the 1830s.
- ❖ If you're being violent or drunk in Japan, police will get a futon and roll you into a burrito.

Defective Vehicle Parts & Product Liability Claims



Caroline Nasser
Accident Lawyer

While the negligent behavior of motorists may be one of the leading causes of car accidents, there are many other hazards on the road. Defective vehicles can present a real danger and lead to numerous crashes and fatalities each year.

Defective part claims fall under the legal umbrella of product liability. In these cases, a claim can be brought about by a defect in a parts design or manufacture as well as by a company's failure to warn consumers about potential dangers.

For example, the auto parts supplier "Takata" was recently in the news after its airbags were recalled due to a defective part which caused explosions, sending shrapnel throughout a vehicle's cabin.

Who Can Be Held Responsible?

An important part of any product liability case is identifying all responsible parties. In a defective vehicle claim, unlike with many cases stemming only from the negligence of one other driver, liability can fall on the shoulders of multiple businesses or parties. Anyone who led to the existence of a defect or knew of a potential danger and failed to take action may face legal repercussions for resulting accidents. Every case will be unique and an attorney may be needed to help victims identify potentially liable parties.

In accidents involving defective motor vehicles, a victim may seek compensation from parties including:

- ❖ Vehicle manufacturers
- ❖ Parts manufacturers
- ❖ Shipping and transportation companies
- ❖ New or used vehicle dealerships

Another important note is that a victim may seek restitution even if the defective vehicle did not belong to them. For example, if another driver lost control of their car after an airbag unexpectedly deployed, each victim may be able to file a product liability claim or suit.

- ❖ Miami is the only major US city founded by a woman.
- ❖ In 1965, a patent was filed for a "birthing apparatus" which would spin pregnant women around at as much as 7G until their baby was flung out from the centrifugal force.
- ❖ There are turtle tunnels in Japan to save them from being run over by trains.
- ❖ Mr. Rogers announced that he was feeding his fish on every episode of his show because a blind viewer once asked if they were okay.

Pezhvak of Persia

(408)221-8624

www.pezhvak.com

info@pezhvak.com



Vow for Change Presents: 2018 Bay Area Women's Conference

**Women in Post-Revolutionary Iran:
The Pioneers of Gender Justice, Agents
of Social Transformation and the Prospect for the Future!**

Saturday June 23, 2018

11:00am - 8:00pm

Information: (415) 952-3536



Masih Alinejad



Dr. Nasrin Rahimieh



Dr. Janet Afary



Ava Homa



Dr. Haideh Daragahi



Fariba D. Mohajer



Dr. Azadeh Tabazadeh



Dr. Jasmin Darznik



1. Musical Performance by Maral Mina

“A Room of One’s Own”

**2. Adrienne Shamszad: Unifying Iran and the U.S through
songs of devotion and liberation**



**Showcase of paintings by award
winning artist Sameh Khalatbari**

**Award winning artwork and
poetography by Nour**



Ticket and Registration:

<https://brownpapertickets.com/event/3337783>

**For more information email us at: women@voicesofwomenforchange.org
Finn Center, 230 San Antonio Circle, Mountain View, CA 94040**

شان انصاری

نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در
بی اریا با بیش از ۲۷ سال تجربه

Cell: (408) 529-4574

Expertise You Need, Results You Can Count On!

خرید منزل می تواند یکی از بزرگترین سرمایه گذاری ها در طول
زندگی شما باشد. با من در اجرای این امر مهم مشورت نمایید!



Shawn Ansari, MSE, e-PRO
BRE: 01088988



راهنمایی های حرفه ای، مطمئن و سریع، حاصل بیش از ۲۷ سال تجربه

Shawn Ansari has been an active Bay Area real estate professional for over 27 years, has lived in Silicon Valley for 33 years, holds an MSE degree from Princeton, and takes pride in his ability to offer his clients outstanding professional real estate consultation services, second to none.



www.shawnansari.com ♦ sansari@apr.com

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