

بر چهره گل نسیم نوروز خوش است  
در صحن چمن روی دل افروز خوش است  
از دی که گذشت هر چه گویی خوش نیست  
خوش باش و ز دی مگو که امروز خوش است  
خیام



**Global Rug Specialist**  
**Handwash-Repair-Sell**  
**با بهترین آرزوها**  
**نوروزتان پیروز باد**  
(650)965-7847 (408)892-7847  
825 W. El Camino Real, Mountain View

**Selahi Insurance Agency**  
آغاز سال نورانه تمامی همکاران عزیز تبریک می گویم  
سلامتی ♦ مسکن ♦ اتومبیل، قایق و موتورسیکلت  
♦ محل کسب و از کار افتادگی ♦ عمر و هزینه فوت  
**(408) 931-6434**  
4030 Moorpark Ave., Ste. 250, San Jose, CA  
سحر سلاحي  
Lic:0G47139

# فرهنگسرا و مدرسه فارسی رازی



♦ آموزش فارسی ♦ تمامی سازهای موسیقی ایرانی ♦ آواز و تصنیف خوانی ♦ آرف ♦ رقص ایرانی ♦ کامپیوتر  
♦ نقاشی ♦ کاردستی ♦ سلفژ ♦ جواهر سازی و غیره، تحت نظر مدرسین و نوازندگان با تجربه و چیره دست!

\* کلاس های موسیقی توسط متخصصین هر ساز موسیقی

\* دو ماه کلاس های فارسی به طور رایگان

\* ارائه کلاس های فارسی با روش جدید آموزشی و تلفیقی، همراه با استفاده از کامپیوتر لب،  
فعالیت های آموزشی و سرگرم کننده و بازدیدهای آموزشی تحت نظر معلمین با تجربه  
\* روزهای دوشنبه تا جمعه، از ساعت ۲ الی ۶ بعد از ظهر، کلاس و برنامه های آموزشی برای  
دانش آموزان، بعد از تعطیلی مدارس After School Program

**برای اطلاعات بیشتر لطفا با دفتر مدرسه تماس حاصل فرمایید!**

با همکاری شاعر و نویسنده، مسعود سپند

زمان: اولین جمعه هر ماه ساعت: ۶:۳۰ عصر ورودیه: ۴ دلار

با صرف چای، قهوه و شیرینی

**شب شعر با  
موسیقی زنده**

ما مفتخر هستیم که بعضی از اساتید فرهنگسرای رازی برندگان جوایز بین المللی هستند!

Like us on Facebook:

Razi Farsi School & Art Academy

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

[info@raziacademy.com](mailto:info@raziacademy.com)

**(408) 828-8494**



4125 Blackford Ave. #145, San Jose, CA 95117



# پیام شایانی وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

(800) 261-1314

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

Payam Mark Shayani, ESQ  
Accident Attorney

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

**(916)442-9999**

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

**(408)777-8867**

2880 Zanker Road, Suite 203  
San Jose, CA 95134

**(925)777-0432**

425 Market Street, Suite 200  
San Francisco, CA 94105



آخرین روزهای اسفند پَر می کشد و دروازه بزرگ بهار باز می شود. با وزش باد بهاری، درختان قبای سبز بر تن می کنند و آوای پرندگان رسیدن سال جدید و روز و روزگار نو را نوید می دهد. نوروز یادگار دیرین و مهمترین جشن ملی ایرانیان است و بزرگ ترین نشانه ای که از ایران باستان باقی مانده است. نوروز جشنی است که با وجود مخالفت های شدید خلفای عرب و متولیان بعدی آنها از بین نرفت و باقی ماند. جشنی است سرشار از خوشی ها و شادمانی ها و خاطرات شیرین کودکی و نوجوانی، لباس نو پوشیدن، به دیدار عزیزان رفتن، بوسه دادن و بوسه گرفتن، عیدی دادن و عیدی گرفتن، شیرینی خوردن و دل از غبار کدورت ها شستن.

در این بهار سال نو، پژواک با حمایت و همراهی شما، ایرانیان وطن دوست، ۲۵ ساله می

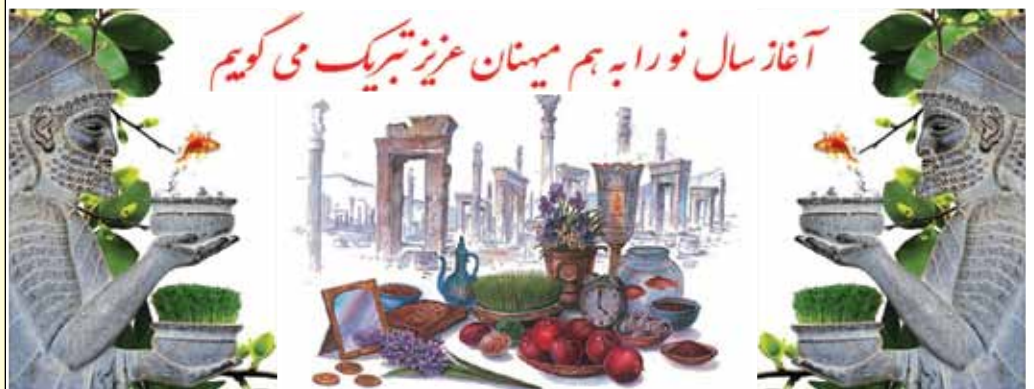
شود. به چشم می بینید که پژواک جز مهر وطن سنگی به سینه نمی زند و همواره تلاش کرده تا میراث غرورانگیز ملی را زنده نگاهدارد. پژواک با مدد و یاری شما عزیزان ربع قرن را پشت سر گذاشته و در این مدت جز عشق به ایران سودایی در سر نداشته است و بیبسته کوشا بوده که اندیشه ها و آرمان های ملت بزرگ و کهن سال ایران را در این سوی جهان به شکلی آراسته و پیراسته با شما عزیزان در میان گذارد و صد البته که تنها پاداش و چشم داشت ما رضایت خاطر شماست و دلگرمی ما در ادامه این راه فقط تأیید و تشویق شما هموطنان و همزبانان است. پژواک بدون هیچ گونه وابستگی به گروه های سیاسی و مذهبی و فقط با همت و یاری شما به حیات خود ادامه می دهد. در پی آن هستیم که از این جهان پر جوش و خروش هر چه افزون تر به شما خوانندگان وفادار بهره رسانیم. امیدواریم همان طور که پژواک به خانه و کاشانه شما راه می یابد، نویسندگان پژواک نیز با قلم و اندیشه خود در خاطر و قلب شما حضوری مؤثر داشته باشند. عدم وابستگی به کانونهای سیاسی و مذهبی و عدم دریافت دیناری کمک از سوی کسانی که در مقابل حمایت مالی، خواه ناخواه، از پژواک انتظار جهت گیری و جانب داری را دارند سبب گردیده تا به طور تام و تمام متکی به دریافت آگهی از صاحبان حرفه ها و مشاغل باشیم. از شما چه پنهان که پرواز پژواک با دو بال نویسندگان و آگهی دهندگان امکان پذیر است. نویسندگانی که با نوشته های سودمند خود به شما هموطنان آگاهی می بخشند ستون فقرات پژواک هستند و آگهی دهندگان شریانهای حیاتی که هر ماه خون تازه در رگهای پژواک می دوانند.

از همکاری و کمک هر دو گروه صمیمانه سیاستگزارم و از شما خوانندگان وفادار که اینجا و آنجا، در این مجلس و آن محفل، و در کوی و خیابان با تشویق ها و تحسین های خود مرا به ادامه این خدمت کوچک فرهنگی دلگرم می سازید بسیار متشکرم. انتشار پژواک بدون پشتوانه شما میسر نیست. از همکاران عزیزم که با مهربانی و صمیمیت مرا در انتشار پژواک یاری می دهند قلباً ممنونم و تشکری ویژه دارم برای همسر، اردشیر، که در تمامی این سال ها با عشق و کمک بی دریغ و صبر و تحمل بسیار مرا در این راه حمایت کرده است. دستهای پر توان و کریم شما نویسندگان و آگهی دهندگان را صمیمانه می فشارم، سال ۱۳۹۴ را به شما هموطنان و همزبانان دور از وطن شادباش می گویم و برای ملت بزرگ و صبور و آزادیخواه ایران سالی سبز و پربرتک همراه با پیروزی و بهروزی آرزو می کنم.

افلیا پرویزاد

## تحویل سال نو خورشیدی ۱۳۹۴

ساعت ۳ و ۴۵ دقیقه و ۱۰ ثانیه بعد از ظهر، روز جمعه ۲۰ مارس به وقت کالیفرنیا



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

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱۱ (۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳ (۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,

SAN JOSE, CA 95157

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

Pezhvak was compiled as carefully as possible. Pezhvak of Persia can not guarantee the correctness of all information contained herein and does not accept responsibility for any errors and omissions.

صفحه ۱	تبلیغ
صفحه ۲	تبریک عید-فهرست مطالب
صفحه ۳	اخبار
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	خوان نوروزی (زنده یاد دکتر بهرام فره وشی)
صفحه ۶	اخبار
صفحه ۷	اخبار
صفحه ۸	یک سینه سخن (مسعود سپند)
صفحه ۹	با هادی خرسندی-حکایت
صفحه ۱۰	اخبار
صفحه ۱۱	اخبار
صفحه ۱۲	بیچاره فرهنگ و ادب پارسی (هما گرامی-فره وشی)
صفحه ۱۳	مسائل قانونی مربوط... (کاوه میرشقیعی)
صفحه ۱۴	ورزش از نگاه من (احمد طوسی)
صفحه ۱۵	خاطرات در گذر زمان (هوشمند عقیلی)
صفحه ۱۶	حسین امینی و هیچکاک (سعید شفا)
صفحه ۱۷	نوشته، یونزد، لیخند و زهرخند (عزت گودرزی)
صفحه ۱۸	سیر و سفری در گلستان ادب پارسی (پرویز نظامی)
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	یادداشتی بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱	تبلیغ
صفحه ۲۲	از درگوشی ها (پیرایه)
صفحه ۲۳	کمپانی برادران وارنر (فرسیا اعتمادزاده)-اخبار
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	گفتگوی خودمانی با راشید(دی جی علیرضا)
صفحه ۲۶	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۷	نکات مهم برای داشتن دندان سالم (میشل حق پناه)
صفحه ۲۸	انرژی مثبت... (پریناز کدخدایان)
صفحه ۲۹	هیچوقت دیر نیست (آتوسا یکان)
صفحه ۳۰	عشق و احساس در دکوراسیون (نسرین حسینی)
صفحه ۳۱	مولوی و عشق (حسن مسیح پور)
صفحه ۳۲	Nowruz= نوروز (بهرام گرامی)-حکایت
صفحه ۳۳	تبلیغ
صفحه ۳۴	تقویم برنامه های هنری - جدول
صفحه ۳۵	نیازمندیها - فال ستارگان
صفحه ۳۶	بحران و اخلاق حرفه ای... (نعیمه دوستدار)
صفحه ۳۷	خیلی قدیم های تهران (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	قدرت فکر، نیروی عشق، راز خوشبختی (آرایه نوروزی)
صفحه ۳۹	گل نم (شیدوش باستانی)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	تبلیغ
صفحه ۴۲	اخبار
صفحه ۴۳	تبلیغ
صفحه ۴۴	تا نظر شما چه باشد-اخبار
صفحه ۴۵	اخبار
صفحه ۴۶	دنباله مطلب
صفحه ۴۷	دنباله مطلب
صفحه ۴۸	آگهی
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	انگلیسی
صفحه ۵۸	انگلیسی
صفحه ۵۹	انگلیسی
صفحه ۶۰	انگلیسی



## جشن نوروز در شاهنامه فردوسی

انسان) و بر تخت نشستن وی را در اول برج حمل می داند. چنین گفت کائین تخت و کلاه کیومرث آورد و او بود شاه چو آمد ببرج حمل آفتاب جهان گشت با فرّ و آئین و آب بتابید از آن سان زبرج بره که گیتی جوان گشت از آن یکسره کیومرث شد بر جهان کد خدای نخستین بکوه اندرون ساخت جای و نیز در زمان پادشاهی جمشید، هنگام برپائی نوروز در روز هرمزد از ماه فروردین است. چو خورشید تابان میان هوا نشست بر او شاه فرمانروا جهان انجمن شد بر تخت اوی از آن بر شد قره بخت اوی به جمشید بر گوهر افشاندند مر آن روز را روز نو خواندند سر سال نو هرمز فرودین بر آسوده از رنج روی تن دل ز کین به نوروز تو شاه گیتی فروز بر آن تخت بنشست فیروز روز بزرگان بشادی بیاراستند می و جام و رامشگران خواستند چنین جشن فرخ از آن روزگار بما ماند از آن خسروان یادگار دنباله مطلب در صفحه ۵۱

چاره جوئی نزد کیخسرو رفته و از او می خواهد که او را در یافتن گمشده اش یاری نماید. کیخسرو بدینگونه پاسخ می دهد که: **بمان تا بیاید مه فرودین** که بفرورد اندر جهان هوردین بدانگه که بر گل نشاندت باد چو بر سر همی گل فشاندت باد بگویم ترا هر کجا بیژنست **بجام اندرون این مرا روشنست** تا زمانی که نوروز فرا نرسیده کیخسرو نمی تواند به جام جم نگاه بیندازد و اسرار ببیند. چرا؟ تنها در بهار است که تغییراتی کاملاً محسوس جهان را فرا گرفته، زندگی بار دیگر آغاز می گردد. (البته زندگی گیاهی که شاید به همان اسطوره (مشی و مشیانه) و (یم ویمگ) برگردد که اولین جفت انسانی اند.)<sup>(۱)</sup> پس انسان نیز تولدی دوباره می یابد و از تمامی بدیها جدا گشته، مانند موجودی تازه به دنیا آمده، بدون گناه می گردد. کیخسرو نیز تنها در نوروز است که می تواند جام جم را در دست گرفته و راز هفت کشور را دریابد. **یکی جام بر کف نهاده نبید** بدو اندرون هفت کشور بدید **زمان و نشان سپهر بلند** همه کرده پیدا چه و چون و چند فردوسی، آغاز شهریاری کیومرث (اولین

در این زمان، چندان دور از ذهن نیست زیرا جهان رنگی دیگر به خود می گیرد و زمان، زمان زایش زمین است و تولد گیاه. حال از چه دوره ای این عید به صورت رسمی درآمده بهتر آن است که بدانیم از چه زمانی گاه شماری وجود داشته؛ زیرا اگر این آئین به صورت یک جشن در فصل بهار انجام می شده است باید در سال زمان معینی داشته باشد و داشتن وقتی مشخص لازمه این گفتار می گردد.

گستره جشن نوروز امروزه در بسیاری از سرزمینهای ایرانی برقرار است: ایران افغانستان ازبکستان تاجیکستان ترکمنستان آذربایجان ارمنستان کردستان سوریه و ترکیه و عراق و... شادی و سرور در این زمان، چندان دور از ذهن نیست زیرا جهان رنگی دیگر به خود می گیرد و زمان،

فردوسی در پاسداری از نوروز و جشنها و آداب و رسوم ملی ایران می گوید: **بیارید این آتش زردشت بگیرد همان زند و اوستا بمشت** **نگه دارد این فال جشن سده** **همان فر نوروز و آتشکده** **همان اورمزد و مه و روز مهر** **بشویید به آب خرد جان و چهر** **کند تازه آیین لهراسی** **بماند کین دین گشتاسبی**



یکی از جشنهایی که در شاهنامه فردوسی از آن نام برده شده، آئین و مراسم نوروز می باشد. در این مقاله سعی بر این است که درباره مراحل پیدایش این جشن، زمان برگزاری، استعمال کلمه نوروز و چگونگی آن در شاهنامه توضیحاتی داده شود. جشن نوروز از مهمترین مراسمی است

که از سالیانی دور در بین ایرانیان فلات ایران رایج بوده و به یادگار مانده است. امروزه همه اقوام ایرانی نوروز را بر تمامی جشنهای برتری می دهند. ولی متأسفانه آنها از خانه خود توسط بیگانگان جدا شده اند و مرزهایی غیر واقعی بین آنها و ایران گذاشته شده است. گستره جشن نوروز امروزه در بسیاری از سرزمینهای ایرانی برقرار است: ایران افغانستان ازبکستان تاجیکستان ترکمنستان آذربایجان ارمنستان کردستان سوریه و ترکیه و عراق و... شادی و سرور

زمان زایش زمین است و تولد گیاه. پس اساس به وجود آمدن این جشن آغاز بهار، و در واقع شادی طبیعی از پایان فصل سخت سرماست. در این فصل، تمامی ناخوشی های مربوط به سرما از بین رفته و جای آن را سبزی و طراوتی وصف نشدنی فرا می گیرد. زمین لباس تازه در برمی کند و زمینی دیگر می شود و شاید، آدمیان همین دید را نسبت به خود نیز داشته اند. این عقیده در اشعار شاهنامه هم دیده می شود. هنگامیکه گیویژن را نمی یابد، به

### FINE HOMES REALTY



Mohamad Harandi

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



هر روزتان نوروز باد  
نوروزتان پیروز باد

**Realtor & Mortgage Specialist  
for San Jose & Bay Area**

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

سال ها تجربه، قابل اعتماد و شناخته شده

**(408)605-1138**

moeharandi@yahoo.com

DRE#01183647 ♦ NMLS#332989



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

### AAA Multi-policy Discount

You could save when you bundle your Auto, Home or Life policies. Get a Quote today.



Foruz Yassini

AAA Montclair  
2220 Mountain Blvd., Suite 120  
Oakland, CA | 94611  
License #: 0G19594

AAA can help make sure you have the right amount of coverage to protect you, your property and your love ones. Combine your policies and discover the value of personal service.

**فروز یاسینی** نماینده مشاور بیمه

**Call or visit me today.**

**(510) 336-7120** Foruz.Yassini@goAAA.com

شرکت معتبر بیمه AAA می تواند شما و عزیزانتان را با بهترین بیمه، سرویس دوستانه و با ارزانترین قیمت حفاظت کند.

Insurance products offered through AAA Northern California Insurance Agency License: #0175868 and CSA Life Insurance Agency License: #0D12130. Insurance Provided by CSA Insurance Group & AAA Insurance Life Insurance underwritten by our affiliate, AAA Life Insurance Company Livonia, MI. Discount provided by AAA Life is licensed in all states except NY. CSA Life Insurance Agency License: #0D12130 (ALCS-21618-913XX). Discounts vary by state. Not all discounts are available in every state and are subject to eligibility requirements. Ask your AAA Insurance Agent for details. © 2015 AAA Northern California, Nevada & Utah. All rights reserved.

## افسانه‌های نوروزی و شخصیت «حاجی فیروز»

افسانه نوروز روایتی است باقی مانده ازدوران پیشین ایرانیان که باخواندنش بخشی از معمای قصه‌های کهن این سرزمین آشکار می‌شود. حاجی فیروز طلایه دارعید نوروز است، اما اکثر ما از داستان شکل گیری این اسطوره بی‌خبریم.

جهان می‌دانند. ساکنان بین النهرین حداقل دوتا سه هزاراز ورود آریایی هانیز این جشن درایران برگزار می‌کرده اندوبه احتمال زیاد با آیین ازدواج مقدس مرتبط است. اکنون تصور می‌شود که الهه بزرگ، یعنی الهه مادر، شاه را برای شاهی انتخاب و با او ازدواج می‌کند.

این الهه را «ننه» یا «ننه خاتون» نام می‌نهند، معادل سومری آن «نانای» و معادل بابلی و ایرانی آن «ایشتر» و «آناهیتا» است. تا آنجا که می‌دانیم این الهه خدای جنگ، آفرینندگی و باروری است. آناهیتا یا ایشتر که در بین النهرین است عاشق «دوموزی» یا «تموز» می‌شود. نام دوموزی در کتاب مقدس تموز آمده است. پس از آن که «ایشتر» که الهه زمین نیز هست، «دوموزی»، الهه ایزد گیاه را برمی‌گزیند؛ یک روز به زیرزمین می‌رود و با ورود الهه به زیرزمین، در روی زمین باروری متوقف می‌شود. در افسانه‌ها دلیلی برای رفتن ایشتر به زیر زمین مطرح نشده است غیر از این که او می‌تواند الهه سرزمین زیرین زمین نیز باشد. با رفتن الهه به زیر زمین دوموزی در اندوه غرق می‌شود و نه دیگر درختی سبز می‌شود و نه دیگر گیاهی هست. خدایان که از ایستایی جهان ناراحت بوده‌اند، برای پیداکردن راه حل گردهم می‌آیند و قراری می‌گذارند که سرنوشت طبیعت را تغییر می‌دهد. از آن پس به جای ایشتر، نیمی از سال را «دوموزی» به زیرزمین برود و نیم دیگر سال را خواهدوموزی که «گشتی



زمان پادشاهی جمشیدشاه بازمی‌گردد. گفته می‌شود او در زمان سلطنت خود در آبادانی ایران و آسایش خاطر مردم از هجوم بیگانگان، نقش بسیاری داشت. اسطوره‌های گوناگونی در ایران باستان درباره این جشن ملی آورده شده است که به برخی از آن هاجت اطلاع علاقه‌مندان اشاره می‌شود.

### ریشه‌های افسانه نوروز

نوروزجشنی است مربوط به پیش از آمدن آریایی‌ها به این سرزمین و بسیاری آن را قدیمی ترین جشن تحویل سال در تمامی

می‌دهد. خدایی که قربانی می‌شود و با زنده شدن جهان زنده می‌شود. حاجی فیروز از آن نمادهای بسیار قدیم است که مراسم بومی ایران است. خدای قربانی شونده است که به سمت زمین می‌رود و دوباره بازمی‌گردد زمستان به دنیای مرگ می‌رود و اول بهار زنده می‌شود و به دنیای زندگان می‌آید و نوید آمدن سال نورا می‌دهد.

### مایگه مای فیروز در فرهنگ ایرانیان

شخصیت و پیشینه «حاجی فیروز» به عنوان طلایه دار و پیام آور نوروزی قدمتی برابر و حتی بیشتر از فرهنگ و تمدن ایران زمین دارد. ریشه و خاستگاه این پدیده فرهنگی راهمانا در باورها و اعتقادات توده مردم می‌توان جست و جو کرد. از آنجا که فرهنگ، نخستین گستره‌ای است که آفرینندگانش نامی از خود برجای نگذاشته و تاریخی روشن ندارد، حضور مداوم یک نماد فرهنگی، چون حاجی فیروز و جاری بودن آن در روزگار معاصر، بازتاب روشنی است از اندیشه‌ها، عواطف، و سنت‌های جامعه‌ای که با پیروی از روش شفاهی از راه زبان، اشاره، حرکت و نمایش، آن را فرد به فرد و نسل به نسل به دیگران منتقل و در بستر تاریخ، آن باورها را با هنجارهای اجتماعی دیگر منطبق می‌سازد. دنباله مطلب در صفحه ۵۵

ننه نام دارد، به جای برادر به زیرزمین برود و الهه ایشتر روی زمین باقی بماند. وقتی دوموزی به روی زمین می‌آید، بهار می‌شود و زمین سبزی می‌شود و روز نو برای طبیعت و آدمیان آغاز می‌شود. طبق این افسانه‌ها رسم نوروز از این آیین سرچشمه گرفته است. آن گاه که دوموزی رابه زیرزمین می‌فرستند، لباسی سرخ بر تن وی می‌کنند و دایره، تبتک، سازونی لبک به او می‌دهند. صورت سیاه وی مربوط به بازگشت از دنیای مردگان است و این شادمانی‌ها برای بازگشت دوموزی از زیرزمین است. این افسانه از ریشه سومری نوروز استخراج شده است. قصه ای که امروز تبدیل به قصه حاجی فیروز و عمو نوروز شده است.

افسانه نوروز روایتی است باقی مانده ازدوران پیشین ایرانیان که با خواندنش بخشی از معمای قصه‌های کهن این سرزمین آشکار می‌شود. حاجی فیروز طلایه دارعید نوروز است، اما اکثر ما از داستان شکل گیری این اسطوره بی‌خبریم. در اسناد بین‌النهرینی، خدای نباتی را با لباس قرمزونی لبک به دنیای زیرزمین می‌فرستادند رنگ هیات و روی او که سیاه است به این دلیل است که از دنیای مرگ بازگشته است. اسناد و مدارکی از بین‌النهرین وجود دارد که ریشه حاجی فیروز را نشان

**BAS BEHNAM**  
Accounting Solutions, Inc.

دفتر حسابداری و امور مالیاتی بهنام

Accounting & Tax Services



✓ Integrity ✓ Respect  
✓ Commitment ✓ Expertise  
Advisor You Can Count On!

با داشتن ۲۸ سال تجربه کلیه امور حسابداری و مالیاتی شما را به بهترین وجه انجام می‌دهیم

Mitra Forozesh Behnam, MBA, RTRP, CRTP

- ♦ حسابداری و حسابرسی
- ♦ برنامه ریزی مالیاتی
- ♦ مالیات بر درآمد
- ♦ کلیه امور حسابرسی
- ♦ Accounting & Auditing
- ♦ Tax Consulting
- ♦ Tax Preparation
- ♦ Auditing Process, IRS, FTB, BOE, EDD

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

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

www.behnamaccounting.com ♦ behnamaccounting@yahoo.com

504 W 11th Street, Tracy, CA 95376

**SOMA**  
ENVIRONMENTAL ENGINEERING, INC.

به مدیریت دکتر منصور سپهر

با بیش از ۲۰ سال تجربه در تمیز کردن آب و خاک در خشکسویی ها و پمپ بنزین هایی که آلودگی مواد شیمیایی دارند!

- ♦ Phase I & II Environmental Site Assessment
- ♦ Regulatory Compliance Monitoring
- ♦ Soil & Groundwater Remediation
- ♦ Site Closure

Tel: (925)734-6400 Cell: (925)381-3247

6620 Owens Drive, Suite A, Pleasanton, CA 94588



و فراوانی این دانه ها در سال نو گردد. رنگ سبز آنها رنگ ملی و مذهبی ایرانیان بود و خان نوروزی را زینت می بخشید. مردم بر آن بودند که فروران نیاکان موجب بالیدن و سرزدن سبزه ها و دانه ها به هنگام بهار می شوند، از اینرو تمثیلی از این باروری برخوان نوروزی می نهادند.

### آتشدان

آتشدان که از آتش خاندان مایه می گرفت در همه آیین های مذهبی بکار میرفت و با همه وسایل سنتی و دینی آن در میان خوان نهاده میشد و دانه های مقدس اسپند و چوب های خشک خوشبو در کنار آن جای داشت. امروز نیز ظرفی از آتش و دانه های اسپند بر خوان نوروزی جای دارند.

### ماهروی و برسم

از چیزهای مهمی که در خوان نوروزی جای داشت، ماهروی بود که همان برسمدان است و بمناسبت آنکه تیغه نگهدارنده برسم ها بشکل هلال ماه است از اینروی آن را ماهروی می نامیدند. شاخه هایی کوتاه از انار یا بید یا انجیر یا زیتون را به درازای سه بند می بریدند و آنها را به تعداد سه، هفت، دوازده یا بیست و یک برسر خوان در ماهروی جای می دادند. برسم معمولاً در سر خوان غذا هم نهاده می شد و نهاد برکت گیاهی بود و دسته ای از آنها را پیش از خوردن غذا بدست می گرفتند و آفرین می خواندند. در دوره ساسانیان برای اینکه خوان شاهان شکوه بیشتری داشته باشد این ترکه ها را از زر می ساختند و بر سفره می نهادند و آنها را زرین تره می نامیدند.

### پرویز بهر خوانی زرین تره گستردی

کردی ز بساط زر زرین تره را بستان رفته رفته برسم های فلزی به آیین های دینی نیز راه یافت و در آن ها بجای ترکه درختان، برسم های فلزی بکار می رود. دنباله مطلب در صفحه ۵۴

بسیار نفیس که از چین آورده شده بود و نوع مرغی آن هنوز در ایران بهای زیاد دارد، بهره می گرفتند و این ظرف ها را پر از نقل و قند و شکر و شیرینی می کردند و آنها را به عدد هفت امشا سپند که عبارتند از اردی بهشت، خرداد، امرداد، شهریور، بهمن، اسپندارمذ و خود اهورامزدا، بر سر خوانهای نوروزی می گذاشتند و از این رو خوان نوروزی بنام هفت سینی و یا هفت قاب نام گرفت و بعدها با حذف یاء نسبت بصورت هفت سین درآمد و هنوز در برخی از روستاها بصورت هفت سینی تلفظ می شود. معمولاً بنام هریک از امشا سپندان، یک قاب منقش بزرگ «سینی» نهاده می شد و در قاب های دیگر چیزهای دیگر می نهادند و آنها را در پیرامون خوان می گذاشتند و چیزهایی که بر خوان نهاده میشد چنین بود:

### سبزه نودمید

سبزه ها را گاه به شمار هفت و گاه به شمار دوازده که شمار مقدس برج هاست پیش از نوروز در قاب های گرانها سبزی می کردند. در کاخ پادشاهان بیست روز پیش از نوروز دوازده ستون از خشت خام بر می آوردند و برهریک یکی از غلات را می کاشتند و خوب روئیدن هریک از آنها را به فال نیک می گرفتند و بر آن بودند که آن دانه در آن سال پر بار خواهد بود. معمولاً بروی این ستون ها گندم، جو، برنج، لوبیا، عدس، ارزن، باقلا، نخود و کنجد می کاشتند و در روز ششم نوروز آنها را برمی چیدند و به نشان برکت و باروری در تالارها پخش می کردند. نماد هومت (اندیشه نیک)، هوخت (گفتار نیک) و هوروش (کردار نیک) برخوان می نهادند و معمولاً در کنار آنها گندم و جو و ارزن که مایه بزرگ خوراک مردم بود سبزی می کردند تا موجب برکت

## خوان نوروزی

نقل از کتاب «جهان فروری»

زنده یاد دکتر بهرام فره وشی



دکتر بهرام فره وشی فرزند مترجم همایون فره وشی از دانشمندان و فرهیختگان زمان، پس از گذراندن دوره دکترای ادبیات فارسی در دانشکده ادبیات تهران به تشویق روانشاد استاد پورداو، برای گذراندن دوره ایران شناسی عازم پاریس شد و در مرکز تتبعات عالیبه دانشگاه پاریس نزد استادانی چون پروفیسور پنونیست، پروفیسور دومناش، پروفیسور پویش به تحصیل دانش در رشته زبان ها و ادیان و تمدن ایران قدیم پرداخت. بعد از اخذ درجه دکترای تمدن و زبان ها به دانشگاه «برن» در سوئیس رفت و در آنجا به کار شناخت لهجه های ایرانی پرداخت و بعد از شش سال در سال ۱۳۴۱ با گنجینه ای سرشار از علم و دانش بیشتر به وطن بازگشت و به تدریس در دانشگاه تهران مشغول شد. تالیف بزرگ ایشان دو جلد فرهنگ زبان پهلوی، ترجمه کتاب ششم دینکرت از پهلوی به فرانسه، علل سقوط ساسانیان به زبان فرانسه، هنرپارت و ساسانی و کارنامه اردشیر پاپکان و ۲۱ جلد اثر دیگر راجع به فرهنگ و تمدن ایران است. آثار چاپ نشده استاد شامل حدوداً ۶۰۰ دفتر راجع به فولکلور، فرهنگ، لهجه ها و قصه ها، باقی مانده که هم اکنون ۱۸ جلد در مرکز دایر المعارف ایران زیر چاپ است.

در آیین های باستانی ایران برای هر جشن یا مراسم مذهبی خوانی گسترده میشد که در آن علاوه بر آلات و اسباب نیایشی مانند آتشدان و ماهروی و برسم، فراورده های فصل و خوراکی های گوناگون نیز بر خوان نهاده میشد زیرا خوردن خوراک مذهبی خود یکی از رسم های دینی بود و میزبان نام داشت. این خوان را بر صفا ای بلندتر از زمین می چیدند و کسی که برای پخش کردن خوراکی ها گماشته شده بود، «میزدپان» نام داشت یعنی پاینده خوان فدیه. امروز «میزد» بصورت میز و «میزدپان» بصورت میزبان در زبان فارسی بجای مانده است. چیدن اشیاء روی خوان ترتیب ویژه ای داشت و نماد اندیشی اعداد مقدس در آن رعایت می شد و کوشش می شد که خوان نوروزی که مربوط به مقدس ترین روز سال است هرچه بیشتر رنگین باشد. معمولاً در این خوان های نوروزی، بهترین بافته ها را برای پوشش زیر خوان و بهترین و نفیس ترین قاب ها و شمعدان ها و آتشدان ها را بکار می بردند، چنانکه امروز نیز در مراسم عروسی و سوگواری که از مراسم دینی است چنین می کنند.

### هفت سنین

چینی یا سینی یعنی منسوب به چین یا سین و نام سین یا چین از واژه ts'in آمده است که در اصل نام سلسله پادشاهی چین است. در ایران برای تمایز بین ظرف های مختلفی که از چین آورده میشد، آن که از فلز ساخته می شد بنام سینی و آن که از کائولین ساخته می شد بنام چینی رواج یافت. باری در آیین های نوروزی برای چیدن خوان نوروزی از همین ظرف های منقش

در روزگار ساسانیان قاب های زیبای منقوش و گرانهای از جنس کائولین از چین به ایران آورده می شد و یکی از کالاهای ارزشمند بازرگانی چین و ایران همین ظرف هایی بود که بعدها بنام کشوری که از آن آمده بود، نام گذاری شد و بنام «چینی» و به گویشی دیگر بصورت سینی و بصورت معرب «صینی» در ایران رواج یافت.

## دکتر میشل حق پناه

متخصصی در دندانپزشکی اطفال - کودکان - نوجوانان



"Healthy smiles start here"



\*روش های پیشگیری \*رژیم غذایی \*درمان با استفاده از داروهای آرامش بخش و یا تحت بیهوشی کامل \*بیماری های لثه کودکان \*درمان های اورژانسی

\*Preventive Dentistry \*Sedation & General Anesthesia \*Special Care Patient Management

(408)866-3000

Dr. Michelle Haghpanah, D.D.S., M.P.H.

1480 Saratoga Ave., Saratoga, CA 95070

## Advantage in Learning LLC

تدریس خصوصی و گروهی  
دروس ریاضی و فیزیک

تحت مدیریت ایمان لاله پرور - برای تمام سنین



Iman Laleparvar  
MS Electrical Engineering  
UCLA Graduate

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

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

Johns Hopkins University MBA Candidate

Faculty member at West Valley College, Dep. of Engineering

(408)605-9493 www.advantageinlearning.com



و دومین گروه کسانی هستند که به طبیعت و محیط زیست کاری ندارند اما دوست دارند به معلولان کمک کنند و ویلچر تهیه کنند.» به همین دلایل او در فراخوانی که برای کمپین منتشر کرده، توضیح زیادی نداده اما آدم‌های زیادی را با خود همراه کرده است.

خانم‌های خانه‌دار بچه‌های ۴ ساله کلاس نقاشی، دانشجویان دانشگاه‌های مختلف، مغازه داران، کارمندان، کارگران، مهمانداران خطوط هوایی، رستوران دارها و خیلی از افراد دیگر دست به کار شده‌اند و در بطری‌های پلاستیکی را جمع کرده‌اند: «جالب‌ترین اتفاق این کمپین حضور همه ادم‌های جامعه از طبقات مختلف و طرز فکرهای متفاوت بود. یعنی هم خانم‌هایی که در کلاس‌های آموزش قرآن شرکت می‌کردند، برای ما سربطی جمع‌آوری می‌کردند، هم خانم‌هایی که در کلاس‌های یوگای باشگاه و یا آرایشگاه‌ها دور هم جمع می‌شدند. واقعیت این است که ما همیشه درباره خودمان بد می‌گوییم. مثلاً می‌گوییم مردم ایران همکاری بلد نیستند و یا کار جمعی نمی‌دانند و ... اما بعد از همکاری مشتاقانه مردم در این کمپین، به من ثابت شد که هیچ کدام از این حرف‌ها درست نیست و اگر سیستم پاسخگویی وجود داشته باشد، مردم هر چه در چنته داشته باشند، رو می‌کنند.»

را به بازیافت بفروشد و با درآمدش شش ویلچر تهیه کند. او می‌گوید: «یک تن بطری بیش از نیم میلیون در بطری بود که حدود صد و بیست گونی ده کیلوگرمی شد، شمارش و بسته بندی این سربطی‌ها کار سختی بود اما من می‌خواستم هر طور شده، این کار را انجام دهم و خدارا شکر توانستم.» قیمت هر کیلو زباله بازیافتی بسته به فصل و موقعیت بازار فرق می‌کند و از چهار صد تومان تا هزار و دویست تومان متغیر است.

سپیده این کمپین را فقط برای خرید ویلچر و کمک به معلولان راه نیانداخته، کمک به طبیعت یکی از مهم‌ترین هدف‌های این کمپین است: «من فکر می‌کنم کار این کمپین از دو جهت ارزشمند است. اول این که جمع‌آوری این درهای بطری کمک بزرگی به طبیعت است. چون بعضی پرندگان، بدون آگاهی این سربطی‌های پلاستیکی را می‌خورند. حتی اگر این سربطی‌ها در خاک بمانند هم تا سالیان سال می‌ماند و از بین نمی‌روند. دوم این که ما از زباله به بهترین شکل استفاده کردیم. یعنی از هیچ به این‌جا رسیدیم.» سپیده جلالی معتقد است این کمپین دو گروه را با خود همراه می‌سازد: «اولین گروه کسانی هستند که درگیر محیط زیست و طبیعت هستند و دلشان می‌خواهد این درهای پلاستیکی به سیستم بازیافت سپرده شود

## یک کمپین متفاوت در تبریز: با سربطری ویلچر بسازید!

شیمما شهرابی

سپیده بعد از مدتی یک کمپین فیس بویکی راه می‌اندازد و از مردم می‌خواهد که سربطری‌های پلاستیکی‌شان را جمع کنند و برایشان می‌نویسد که این سربطری‌ها قرار است به ویلچر تبدیل شوند. او از طریق طراحی پوستر و چسباندن آن در مراکز خرید، کتابفروشی‌ها و مراکز فرهنگی به کسانی که به فیس بوک دسترسی ندارند، هم فراخوان می‌دهد.

در ادامه، سپیده شش مرکز در مناطق مختلف تبریز معرفی می‌کند و از همه می‌خواهد که در سربطری‌های جمع‌آوری شده را به این مراکز تحویل دهند: «این شش مرکز به صورت داوطلبانه با من همکاری می‌کردند. سربطری‌ها را از مردم می‌گرفتند و دست آخر همه سربطری‌ها را من از شش مرکز جمع‌آوری می‌کردم و به پارکینگ خانه‌مان می‌بردم.»

سپیده به تنهایی کار جداسازی، شمارش و بسته بندی سربطری‌ها را به عهده می‌گیرد. او در عرض هشت ماه توانسته هزار کیلو (یک تن) سربطری جمع‌آوری کند و آنها

حتی از جاهایی که فکرش را هم نمی‌کرده، در سربطری برایش فرستاده شده، از در سربطری‌های پلاستیکی آب و آمبیوه و نوشابه تا در شامپو و خمیر دندان و ... حالا همین سربطری‌ها به شش ویلچر تبدیل شده‌اند. شش صندوق چرخدار که هر کدام حکم پاهای یک معلول را دارند.

سپیده جلالی، لیسانس علوم سیاسی دارد و اهل تبریز است. او در سفری که به ترکیه داشت، با کمپین تبدیل سربطری‌های پلاستیکی به ویلچر آشنا می‌شود و به فکر اجرایش در ایران می‌افتد. او می‌گوید: «واقعیت این است که این کمپین در خیلی از کشورها وجود دارد و به صورت بسیار سیستماتیک کار می‌کند. یعنی مردم سربطری تحویل می‌دهند و برای معلولان ویلچر می‌گیرند. از وقتی با این کمپین آشنا شدم، مدام راه‌اندازی چنین کمپینی در ایران گوشه ذهنم بود تا این که تصمیم گرفتم از خودم شروع کنم. اول خودم و خانواده‌ام شروع به جمع‌آوری این سربطری‌ها کردم و بعد به دوستانم خبر دادم.»



## دکتر فرانک پورقاسمی متخصص و جراح پا

♦ درمان بیماری‌های پا ناشی از امراض قند و روماتیسم ♦ درمان عفونت‌های قارچ ناخن و پوست پا ♦ ترمیم پارگی ماهیچه، غضروف و شکستگی پا ♦ درمان بیماری‌های 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 بیمه‌ها پذیرفته می‌شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

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



## دکتر تینا نفاعی

کایروپراکتور

معالجه تصادفات رانندگی، کاری و ورزشی

*We take the time. We listen.*

*We partner with our patient.*

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

www.drnafaei.com

اکثر بیمه‌های درمانی پذیرفته می‌شود!

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

1860 Mowry Ave. Suite 201, Fremont, CA 94538



## مرگ نیست، اما زندگی را می کشد

شادی خوشکار

مرگ نیست، اگرچه زندگی را می کشد. فقط به جراحی یک عضو ختم نمی شود و حتی کم توانی یک عضو خانواده. آن که یک ظرف از اسید را دستش می گیرد و دیگری را هدف قرار می دهد، چند خانواده و یک جامعه را زخمی می کند. خشمی که معلوم نیست از چه کسی به دل گرفته که این چنین ویران کننده می تواند بیشتر از شلیک سربازی در جنگی، رنج به بار آورد. زخم های ماندنی و رنج های نادیدنی که سال ها پس از آن که ما فراموش شان می کنیم، همچنان هستند و می سوزانند. اما جایی باید باشد که دست آنها را بگیرد تا قدم هایی را برای دوباره بازگشتن به زندگی بردارند. جایی که انگیزه شان باشد برای پیگیری و کم کردن مشکلات. صحبت از یک سازمان، موسسه یا هر ارگان دیگری است که آنها را دور هم جمع و توانمندشان کند و کمی از سختی زندگی شان بکاهد.

شاید فکر کنیم که می توانیم قربانیان را بشماریم یا با یک جستجوی ساده در اینترنت اسامی شان را پیدا کنیم اما آمار

کاملی از آنها در دسترس نیست. همان طور که ترانه بنی یعقوب، روزنامه نگار و پژوهشگری که درباره اسیدپاشی و قربانیان آن به همراه فریده غائب، روزنامه نگار کارهای تحقیقی انجام داده است از پیدا کردن زنی که ۱۸ سال قبل قربانی این خشونت شده است می گوید: «هفته قبل یکی از دوستانم گفت در محله شان زنی زندگی می کند که ۱۸ سال پیش این اتفاق برایش افتاده است. خیلی عجیب بود که طی این همه سال هیچ کس سراغش نرفته و از حمایت برخوردار نبوده است. زنی که حالا مجبور است با همان شوهر اسیدپاش اش زندگی کند. این نشان دهنده نبود بانک اطلاعاتی در مورد این قربانیان است. کاری که اگر یک NGO تأسیس شود قابل انجام است.» این اولین کاری است که یک سازمان می تواند انجام دهد اما بنی یعقوب می گوید مهم ترین چیز سازماندهی کمک هاست که با وجود یک سازمان و کمک های بهزیستی و تأمین اجتماعی امکان پذیر است: «هیچ کس از پس هزینه های جراحی بر نمی آید.



آنها به طور متوسط بین ۳۳ تا ۵۰ عمل انجام می دهند و برای آن باید ردیف بودجه ای تعریف شود یا بهزیستی یا تأمین اجتماعی را موظف کند که آنها را رایگان درمان کنند. گاهی کسی که قربانی است یک سال باید منتظر نوبت چشم پزشکی باشد. برای کمک های مردمی هم افراد ممکن است به اشخاص اعتماد

نداشته باشند یا خیرهای خارج از ایران که دوست دارند کمک کنند به این راحتی نتوانند این کار را انجام دهند، اما یک سازمان مردمی می تواند کمک های مردمی را سازمان داده و به آنها هدف بدهد.

آنها جراحی پشت جراحی انجام داده اند و با وجود بهبود نسبت به روزهای اول، فاصله شان به آن کسی که بودند و توانایی هایی که داشتند خیلی زیاد است. آنهايي که توانایی پرداخت هزینه ها را دارند یا آنقدر رسانه ای می شوند که هزینه سفر به خارج از کشور برای درمان های تکمیلی را دریافت کنند. تازه کسی که از درمان جسمی رهایی می یابند فرصت می کنند تا به زندگی شان از این حادثه به بعد نگاهی بیندازند. چشم اندازی

که امید را از آنها می گیرد. در روانپزشکی قربانیان اسیدپاشی در گروه مبتلایان به اختلال PTSD قرار می گیرند. حامد محمدی کنگرانی، روانپزشک درباره این قربانیان به «شهروند» می گوید: «افرادی که دچار اسیدپاشی می شوند در مواجهه با PTSD هستند که در آن فرد دچار موقعیتی شبیه مرگ می شود و به نوعی از هم پاشیدن خود را می بیند. این اختلال اغلب در مورد بازماندگان جنگی به کار می رود و قربانیان اسیدپاشی با واقعه بسیار دردناک تری مواجه اند. چون این مسأله عوارضی همچون از بین رفتن زیبایی صورت و از دست دادن چشم ها را دارد و نوع زندگی فرد و اهداف او را تغییر می دهد.

دنباله مطلب در صفحه ۴۶

### Ali Driving & Traffic School

#### کلاس های تعلیم رانندگی و ترافیک علی برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

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



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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408)370-9696 ♦ (408)394-5249

### کامران پورشامی

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

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



Proven Insights.  
Proven Results.

DRE# 01066478

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

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

Experienced Agent in Short Sale  
& Bank Owned Properties

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

Res: (408)879-9343 Bus: (408)369-2000

Dir: (408)369-2020 Cell: (408)781-1200

419 E. Hamilton Ave., Campbell, CA 95008

گذرد و خمینی ملعون کاری کرد که نادانان جهان به پیروی از او برخاستند و گمان کردند که راه بهشت همان راه خمینی جلاد است و مرکز فساد یعنی تهران با دروغ و فریب جهان را به گند و کثافت کشید و هنوز ادامه دارد و بازهم نسخه نویسی روشنفکران دل سپاه که خودشان یکی از ارکان این انقلاب ننگین بوده اند نیز ادامه دارد. بازهم گفتگو با رادیو تلویزیون و روزنامه که جواب های هوی نیست. کلوخ انداز را پادشاه سنگ نیست، بگذارید سرها را بشکنند، انسان ها را گلوله باران کنند و خانه های مردم بیگناه ویران شوند و روشنفکرهای قلابی از پشت میزهای آشپزخانه هایشان ناله سردهند که مبادا به حقوق بشر تجاوزی بشود. فراموش نکنیم که حقوق بشر گفته اند، نه حقوق جنگل، نه حقوق آدمخواران اسلامی و نه حقوق ملاهای متجاوز. امیدوارم همه دولت ها که از کشتار میهن پرستان ایرانی در کشورشان بی خیال بودند بدانند و آگاه باشند این ترورها روزی روزگاری خدای نکرده دامان مردمان خودشان را خواهد گرفت. باید ترور و تروریست را از ریشه خشکاند و فراموش نکنیم مرکز ترور همین جمهوری ننگین اسلامی است.

خواب خوش «به من چه» بیدار شدند. این مثل آن است که یک شکارچی به پلنگی تیر انداخته و او را زخمی کرده و پلنگ به دنبال شکارچی است و شکارچی به رقیقتش که می رسد می گوید فرار کن پلنگ می آید. رقیق نادانش می گوید تو به او تیر انداخته ای من که به او شلیک نکردم. حکایت فرانسوی ها این روزها حکایت همان شکارچی و پلنگ است و پلنگ که نه، مسلمان درنده ای آدم می کشد و خودش کشته می شود و الان در بهشت دارد حال می کند. خوشبختانه هرکسی که وارد آمریکا می شود، پس از یکی دو نسل، فرزندان و نوادگانش در این فرهنگ و زبان حل می شوند و خود را آمریکایی خالص می دانند و البته باید هم چنین باشد و گرنه آنهایی که خود را تافته جدا بافته ای می دانند بعید نیست که دست به کارهایی بزنند که در شأن یک آمریکایی آزاده نباشد. اینکه مدعیان دموکراسی و روشنفکری برای مردم جهان و دولتمردان نسخه می نویسند فقط بر روی کاغذ است و باد هوا، در عمل باید جلوی گرگ را گرفت، بر کفتار پوزبند زد و آدمخوار را از آدمیان آرام و آزاد جدا ساخت. ۳۶ سال از انقلاب شرم آور اسلامی می



## یک سینه سفین

مسعود سپید

لیبختدی تمسخرآمیز زد و گفت: «بین اگر قرار باشد ما خانه ای یا محل کاری را که ۵۰۰ هزار یورو است بخواهیم به یک فرانسوی بفروشیم، آن را به قیمت ۴۵۰ هزار می فروشیم، اما به یک غیر فرانسوی ۵۵۰ هزار نمی فروشیم. برای ما همیشه خارجی خارجی است حتی اگر پدر بزرگش خارجی باشد». من هم به او جواب دادم که می دانم، چرا که دوستی دارم که در ایران افسری دلاور و هشیار بود و او را بعد از چند سال که از این انقلاب ننگین گذشته بود، در راهرو زیرزمینی که زیر آن برج شانزه لیزه تان است دیدم که چند پیراهن روی زمین گذاشته و دست فروشی می کرد. او می توانست حتی به خدمت پلیس فرانسه دربیاید و از بهترین ها باشد اما در فرانسه خارجی خارجی است و رشد نمی کند. برعکس آن همین آمریکا، سرزمین پیشرفت برای انسان هاست. هرکس اهل کار باشد و عقلش را نیز به کار بیندازد، به همه چیز می رسد و البته پدر داماد من قبول کرد و گفت که بله ما این هستیم و بعد که گله کردم چرا اینهمه ایرانی را در کشور شما ترور می کنند و شما هیچگونه اقدامی نمی کنید، سرش را تکان داد که یعنی به ما مربوط نیست. اما دولت فرانسه پیش بینی نکرده بود که روزی خواهد رسید که همین قاتل ها به سراغ خود فرانسوی ها بیایند و شرم آورترین ترورهای تاریخ فرانسه را انجام دهند و چه درد انگیز است این ماجرای کشتار مردم فرانسه. چه غم انگیز است صاحبان قلم را سوراخ سوراخ کردن و یا انسان هایی را که دینشان با این آدمخواران یکی نیست را کشت. فرانسوی ها بعد از سالها بی خیالی از مرگ کسانی که به آنها پناه آورده بودند تازه تلنگری به احساساتشان زده شد و از

روزی که در ناف پاریس، تیمسار اویسی را به گلوله بستند و پیش از آن خواهرزاده شاهنشاه ایران یعنی شهیار شفیق را آدمخواران جمهوری جهل و جنون، به ابدیت فرستادند و همینطور دکتر الهی، دکتر برومند، دکتر بختیار و ابر مرد آریائی کورش آریامنش را در فرانسه داعشی کردند، آن روزها برای دولت میراث خوار انقلاب کبیر فرانسه و پلیس فرانسه انگار هیچ اتفاقی نیفتاده بود. البته خدا پدر آن قاضی فرانسوی را بیمارزد که جیحونی را اقلاب چند سال زندان محکوم کرد که بعدا معلوم نشد، جیحونی مُرد یا به ام القراء تهران منتقل شد. در دوران این آدم کشی ها دولت فرانسه و میراث خوار انقلاب کبیر فرانسه جز در زیر میز معامله با جمهوری ننگین اسلامی، کار دیگری نکرد و در سکوت، سازمانهای پلیسی و امنیتی تظاهر به اقداماتی دروغین کردند و ما را که در ایام نوجوانی، دبیر تاریخ در دبیرستان، با آن آب و تاب، انقلاب کبیر فرانسه را به ما حقه کرده بود به شگفتی واداشت. عجب و به قول همین آخوندهای خونخوار، در سرزمین آزادی، یعنی فرانسه، چه راحت می توان آدم کشت و هیچ سازمانی نیز به دنبال قاتل نمی گردد. تا اینکه سرانجام دست ها از گور درآمدند و گلوی خود فرانسوی ها را فشرده و گفتند شما که خود را به نادانی می زدید و برای جان غیر فرانسوی هیچ ارزشی قائل نبودید اینک بخورید که حالا نوبت شماست. پدر داماد من مردی فرانسوی بود. روزی که در پاریس گله کردم که این رستورانهای شهر شما پنداری از غریبه ها طلبکارند چون هر جا که میروی به جای اینکه به آدم سرویس بدهند آدم را با آن رفتار خودخواهانه شان سرویس می کنند،

## رستوران فیمس کباب



غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است

رستوران فیمس کباب با غذاهای بسیار خوشمزه و با طعم و عطر منحصر بفرد ایرانی در مکانی متفاوت آماده پذیرایی از شما و میهمان های شماست



کیتیرینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

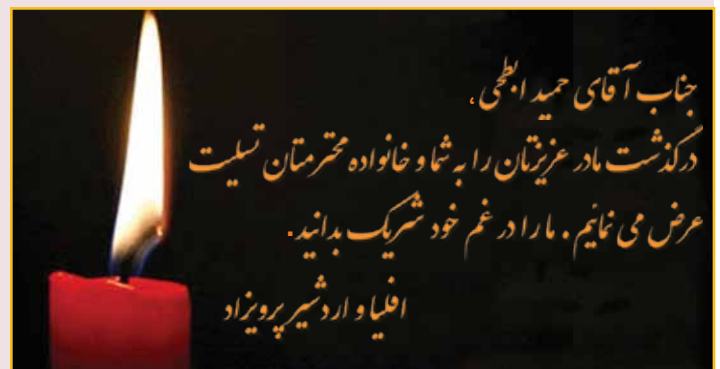
رستوران فیمس کباب با افتخار از شما پذیرایی می کند.

(916) 483-1700

www.famousskabob.com



1290 Fulton Ave., #C, Sacramento, CA 95825





## حکایت

پادشاه بزرگ یونان، الکساندر، پس از تسخیر کردن حکومت های پادشاهی بسیار، در حال بازگشت به وطن خود بود. در بین راه، بیمار شد و به مدت چند ماه بستری گردید. با نزدیک شدن مرگ، الکساندر دریافت که چقدر پیروزی هایش، سپاه بزرگش، شمشیر تیزش و همه ی ثروتش بی فایده بوده است. او فرماندهان ارتش را فرا خواند و گفت: من این دنیا را بزودی ترک خواهم کرد. اما سه خواسته دارم. لطفاً، خواسته هایم را حتماً انجام دهید.

فرماندهان ارتش درحالی که اشک از گونه هایشان سرازیر شده بود موافقت کردند که از آخرین خواسته های پادشاهشان اطاعت کنند.

الکساندر گفت: اولین خواسته ام این است که پزشکان من باید تابوت من را به تنهایی حمل کنند. ثانیاً، وقتی تابوت من دارد به قبر حمل می گردد، مسیر منتهی به قبرستان باید با طلا، نقره و سنگ های قیمتی که در خزانه داری جمع آوری کرده ام پوشانده شود. سومین و آخرین خواسته این است که هر دو دستم باید بیرون از تابوت آویزان باشد.

مردمی که آنجا گرد آمده بودند از خواسته های عجیب پادشاه تعجب کردند. اما هیچ کس جرأت اعتراض نداشت. فرماندهی مورد علاقه الکساندر دستش را بوسید و روی قلب خود گذاشت و گفت: پادشاه، به شما اطمینان می دهیم که همه ی خواسته هایتان اجرا خواهد شد. اما بگویید چرا چنین خواسته های عجیبی دارید؟ در پاسخ به این پرسش، الکساندر نفس عمیقی کشید و گفت: من می خواهم دنیا را آگاه سازم از سه درسی که تازه یاد گرفته ام. می خواهم پزشکان تابوت من را حمل کنند چرا که مردم بفهمند که هیچ دکتری نمی تواند هیچ کس را واقعاً شفا دهد. آن ها ضعیف هستند و نمی توانند انسانی را از جنگال های مرگ نجات دهند. بنابراین، نگذارید مردم فکر کنند زندگی ابدی دارند. دومین خواسته ی درمورد ریختن طلا، نقره و جواهرات دیگر در مسیر راه به قبرستان، این پیام را به مردم می رساند که حتی یک خرده طلا هم نمی توانم با خود ببرم. بگذارید مردم بفهمند که دنبال ثروت رفتن اتلاف وقت محض است.

سومین خواسته ام یعنی دستهایم بیرون از تابوت باشد، می خواهم مردم بدانند که من با دستان خالی به این دنیا آمده ام و با دستان خالی این دنیا را ترک می کنم.

طفلکی غمگین شده، تنها شده  
پاندول دسته هوندا شده  
چشم او در راه و بغضش در گلو  
تا که برگردد به او، بابای او  
کیسه کوچکتری شب تا سحر،  
گر که مصرف کرده بودی آن پدر،  
دیگر این کودک نمی آمد پدید  
تا چپاندنش در این کیسه، شدیداً!  
نف بر آن اندیشه و بر آن مرام  
که کند کاپوت و کندوم را حرام

## حمید رئیسیه

مشاور در امور خرید و فروش املاک و وام

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

سرویس دوستانه،  
سریع، مطمئن و حرفه ای

Cell: (408)234-5793

Office: (408)298-2591



DRE#01326116 NMLS# 344666

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

Your Trusted Advisor in  
Real Estate & Mortgage



hamidr63@yahoo.com ◆ www.hamidreiesi.com



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

## با هادی خرسندی



www.asgharagha.com  
hadikhorsandi@aol.com

در چند سال گذشته در ایالت کالیفرنیا آمریکا استفاده سوپرمارکتی از کیسه های پلاستیکی ممنوع شد. جالب اینکه در بسیاری کشورهای جهان سوم، این کیسه ها پیشتر ورافتاده. اینترنت میگوید در رواندا، کنیا، تانزانیا، آفریقای جنوبی، بنگلادش، هند، هنگ کنگ، تایوان استفاده از این کیسه ها که لطمه ای عیان به محیط زیست میزند، ممنوع شده. چه پرندگان و خزندگان و آبزیانی با این کیسه های پلاستیکی خفه شده اند. یک روز سرگذشت یکی دو ساعته کیسه ای که در انتهای حیاط خانه ما در لندن، بالای درخت رفت، منبع الهام من شد. شاعران راست راستگی معمولاً از چیزهای دل انگیزتری الهام میگیرند. خلاق هر چه لایق!

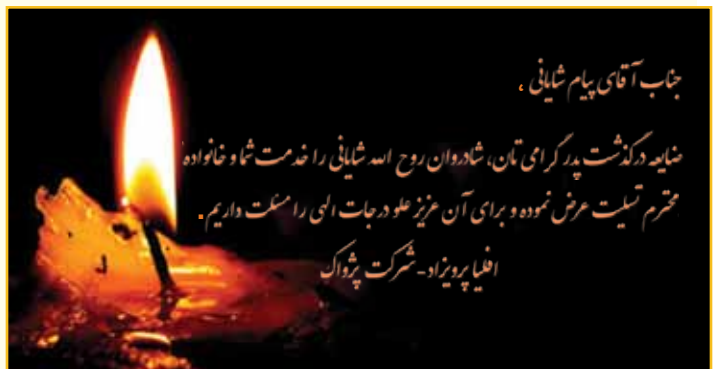
کار مولانا جلال الدین بود  
هست خالی جای طبع مولوی  
وان نتیجه گیری اش با مثنوی  
تا بگوید آنکه بالا برد باد  
پس عجب نبود که با آب افتاد!  
آنکه بادش برد بالا چون عقاب  
بر زمین افتد به چندین قطره آب  
خود اگر پنداشتی پر داشتی  
بال مانند کبوتر داشتی  
این همه از کوری افکار اوست  
بال او در ظلمت پندار اوست  
گر نیفتی تو تهی در رهگذر  
ور نباشی خود سبک مانند پر  
کی تواند کرد باد هرزه گرد  
با تو آن کاری که با آن کیسه کرد؟

جان هادی، بگذر از این مثنوی  
بیخودی راه بزرگان مبروی  
قافیه را خود نمیدانی درست  
کاف تو همقافیه با گاف توست!  
انتقاد از خود اگر کردی بجاست  
لیک کل این لغز خوانی خطاست!  
«کار نیکان را قیاس از خود مگیر»  
یک نگاهی هم بکن بر عکس زیر  
پس بکن موضوع را کلاً عوض  
تا نپندارند خود داری غرض:  
کیسه را بنگر که آویزان بود  
توی آن طفلی عرقریزان بود  
کیسه را بنگر که گشته حامله  
پس برو فوری خبر کن قابله،  
تا مبادا طفل ماند بی هوا  
از نفس افتد عزیز بینوا



### کیسه پلاستیک

کیسه ای را باد زد در رهگذار  
برد بالا بند شد بر شاخسار  
نایلن بُر باد در آن جایگاه  
با تبختر خنده میزد قاف  
گفت «ما تا آسمان ها پُر زدیم»  
«با تلاش خویش بالا آمدیم»!  
در کنارش مرغی آمد نغمه خوان  
کیسه با او گفت «ساکت شو جوان»!  
«من به پرواز آدمم بر این بلند»  
«تا نباشم در عذاب و در گزند»  
«خود ز سوپرمارکت زیر گذر»  
«آمدم اینجا به یمن بال و پر»  
«خسته شد از این پریدن بال من  
راحتم کن؛ خود نیا دنبال من»!  
ساعتی بگذشت تا باران رسید  
کیسه را قدری از آب آن رسید  
ناگهان افتاد از آن باد و فیس  
بینوا نقش زمین شد خیس و کیس  
چون فرو افتاد از آن نوکیسه گی  
خنده زد آن مرغ: «فتادی، زکی» .....  
باقی این مثنوی سنگین بود



## فکر تخریبی داعشی در ایران

پروانه معصومی

اگر «محمدصادق خلخالی» زنده بود، اکنون چه واکنشی به مجسمه‌کشی «داعش» در موصل نشان می‌داد؟ ابراز تأسف می‌کرد یا تایید؟ یافتن پاسخ دشوار است. هشت سال پیش او در واکنش به این پرسش که آیا از اعدام‌های ابتدای انقلاب پشتیبان هستید، گفت: «نه، تازه معتقدم که کم کشتیم؛ خیلی‌ها بودند که به چنگم نیفتادند.»

اما چرا در میان این همه چهره فعال در سال‌های انقلاب، وقت مجسمه‌کشی که می‌رسد، نام خلخالی به میان می‌آید؟ نه تنها اکنون، سال ۲۰۰۱ که طالبان دستور تخریب مجسمه‌های تاریخی «بودا» در بامیان افغانستان را صادر کرد، برخی گفتند: «خلخالی آسوده بخواب که طالبان بیدار است.»

بگذارید به ۳۶ سال پیش بازگردیم؛ به کتاب خاطرات خلخالی درباره آن سال‌ها: «مردم از همان ساعت که شاه از ایران فرار کرد، شروع به پایین کشیدن مجسمه‌های محمدرضا و رضا کردند و تا ساعت ۱۰ شب حتی یک مجسمه هم در سراسر ایران نماند و همه آن‌ها را مردم خرد کرده بودند.»

داستان اما محدود به شکستن مجسمه

ناصرالدین شاه را بکنند.»  
صادق خلخالی رویای بزرگ تری در سر می‌پروراند. او از کوروش نفرت داشت. پیش از انقلاب، جزوه‌ای با عنوان «کوروش دروغین و



که: «کوروش پسر چوپانی بود از ایل مردها که از شدت احتیاج مجبور شد راهزنی پیش گیرد.» ولی به دلخواه خود، کلمه «راهزن» را به «راه زن» تبدیل و بقیه جمله را نتیجه‌گیری کرده است.

با چنین ذهنیتی، او پس از انقلاب در اندیشه اجرایی کردن نقشه‌های بزرگ تری بود. «نصرت الله امینی»، استاندار وقت فارس روایت می‌کند: «خلخالی، قاضی بدنام صادرکننده حکم اعدام‌ها و اوپاش هایش اعلام کردند برای ویران کردن تخت جمشید می‌آیند. من در عکس‌العمل به این گفته، در یک نطق رادیویی اعلام کردم برای چنین اقدام خائنانه‌ای باید از روی جنازه من عبور کنند. به نظامیان هم دستور دادم که برای ورود آن‌ها به شیراز آماده باشند. اما پیش از اجرای مأموریت کنیف‌شان، به آن‌ها دستور داده شد که به تهران باز گردند.»

جنایت‌کار» نوشته بود و تصویری که در آن از کوروش ترسیم می‌کرد، پادشاهی یهودی زاده، وحشی، سفاک، خون‌ریز و عیاش بود: «لوحه او را به دروغ به نام اولین لوحه حقوق بشر به مردم معرفی می‌کنند.»

خلخالی تفسیر طباطبایی درباره «ذوالقرنین» بودن کوروش را هم رد کرده بود: «مگر یک نفر انسان به تمام معنی جانی و منحت از نظر اخلاق عمومی و خصوصی می‌تواند ذوالقرنین باشد؛ فردی که زن خود را پس از باده‌گساری‌های بی‌حد به مردم عرضه می‌کند و در حالت مستی، فرمان قتل مردمانی را که ضد یهودند، صادر می‌کند.» او حتی کوروش را متهم کرد: «از شدت احتیاج مجبور گردید راه زنی پیش گیرد و لواط بدهد.»

بعدها مشخص شد که او در جریان تحقیق درباره کوروش، در تاریخ ایران باستان به این عبارت برخورد کرده است

دنیاله مطلب در صفحه ۵۱



## 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

کلاس‌های خصوصی و گروهی

14505 Union Ave San Jose, CA 95124

www.nejadmusic.com





سونامی خشونت با سرمستی و تکبر، فضای منطقه ما را در می نوردد و در مقابل، نهادهای مستقل زنان و جامعه مدنی هر روز ضعیف تر می شوند. برای مثال حتی در ایران خودمان که به طور مستقیم درگیر جنگ هم نیست هر سال نسبت به سال قبل، فضا برای برگزاری مراسم روز جهانی زن و اعلام دردها و مطالبات زنان، تنگ تر می

با وجود همه ی محدودیت ها و فشارها و خشونت ها، ما زنان به باورهای قلبی و تخیل زنانه مان رجوع می کنیم که در فضایی آزاد و بدون واژه از ضرب و شتم و دستگیری، کنار یکدیگر خواسته هایمان را تکرار می کنیم تا روزی که به یاری انبوه تشکل های مستقل مان عملاً به خواسته هایمان برسیم. زیرا ما زنان زمانی می توانیم از شر تبعیض و خشونت و ظلم رها شویم و به حقوق مان دست یابیم که بتوانیم تشکل های قانونی خود را به وجود بیاوریم و پیوسته و همبسته در جهت احقاق حقوق مان فعالیت کنیم. ما کم نیستیم، ما بی شماریم، ما نیمی از جمعیت جهان هستیم!

شود، حتی با کوشش فراوان، اغلب گروه های زنان نتوانستند امکان آن را نیافتند که مکانی برای برگزاری مراسم روز جهانی امسال، بیابند. اما پرسش این است که آیا با عدم برگزاری مراسم هشت مارس، زنان دست از مطالبات شان بر می دارند؟ این محدودیت ها نشان از جدی بودن خواسته های زنان است.

با این که اکثر قریب به اتفاق مردم آگاه در هر کشوری می دانند که تلاش و زمینه سازی برای عدالت و برابری انسانها، در هر نقطه ای از دنیا که صورت گیرد بذر امید را می پراکند و جهان را برای زندگی شرافتمندانه، امن تر و دوست داشتنی تر می کند.

## ما کم نیستیم، بشماریم، ما نیمی از جمعیت جهانی

طلعت تقی نیا

حضور پُرصلابت خود را به عنوان نیمی از جمعیت جهان اعلام می دارند. بدین ترتیب این روز با مبارزات پیوسته ی زنان، صلاحیت و جایگاه خود را در دفاع از شرایط برابر کار و حقوق اجتماعی زنان جهان، تثبیت کرد.

زنان ایران هم جدا از بقیه زنان کشورهای دیگر نیستند و تا جایی که شرایط اجازه می داد طی سالیان دراز از برگزاری مراسم این روز کوتاهی نکرده اند. زنان ایرانی طی نزدیک به یک قرن تلاش کرده اند که مراسم بزرگداشت این روز را با اعلام نیازها و مطالبات شان و رساندن آن به گوش مسئولین برگزار کنند، اگر چه همواره با محدودیت های متعدد درگیر بوده اند.

امسال (۱۳۹۳) در شرایطی قرار گرفته ایم که جنگ و تفرقه و نسل کشی و قتل عام بیگناهان در منطقه خاورمیانه بیداد می کند و طبعاً بیشترین فشار بر زنان و کودکان است. گروه، گروه از زنان ایزدی و مسیحی و آشوری توسط نیروهای داعش اسیر و به صورت برده در بازار فروخته می شوند.

زنان کارگر بافنده نساجی نیویورک، روز ۸ مارس ۱۸۷۵ میلادی برای بهبود شرایط دشوار شغلی و اعتراض به دستمزد پایین، ناگزیر دست به اعتصاب و تظاهرات زدند. پلیس به تظاهرات آنها یورش برد و زنان معترض را زخمی و دستگیر کرد. با وجود این سرکوب خشن اما کنش های اعتراضی زنان هر سال در کارخانه های مختلف بیشتر و گسترده تر ادامه پیدا کرد.

تداوم این کنش های مسالمت آمیز اعتراضی، موجب آگاهی اقشار وسیع تری از زنان کارگر شد. در اثر این مبارزات پرهزینه، پیوسته و همبسته ی زنان سرانجام به سال ۱۹۰۹ در کنفرانس سوسیالیست ها (به پیشنهاد کلارا زتکین) روز هشتم ماه مارس به عنوان «روز جهانی زن» به تصویب رسید و حمایت صدها زن و مرد کارگر را به دست آورد. از آن تاریخ تا به کنون زنان در سراسر دنیا برای بهبود شرایط کار و به دست آوردن حقوق اجتماعی شان در این روز با برپایی جشن و سخنرانی و تجمع های بزرگ و کوچک، مطالبات حقوقی و اجتماعی و



**B&R**  
ACCOUNTING

# بابک رحیم زاده

## Bobby Rahim

IRS Enrolled Agent



### Personal & Business Federal & State Tax Return Filing



- Tax preparation (individual & Corporation)
- Specialized in "C," "S," & LLC Corporation
- Payroll taxes
- Monthly bookkeeping
- Tax Audit
- Accounting system & installation

1900 Camden Ave, Suite 204  
San Jose, CA 95124

♦ انجام کلیه امور حسابداری و حسابرسی

♦ رسیدگی به امور حقوق و دستمزد

♦ مشاوره و برنامه ریزی مالیاتی برای افراد و موسسات تجاری

☎ (408)247-5626

☎ (408)899-8727

www.BandRaccounting.com

گذشتگان است در این روزها فره ورها در شادی و خوشحالی خانواده شریک می شوند و ده روز مهمان خانواده خود هستند اینان هیچگاه خاندان خود را فراموش نمی کنند و علاوه بر آن هرگاه فرا خوانده شوند به یاری خانواده می شتابند (آنها تواناتر از آن هستند که بخشش مادی از فرزندان خود بخواهند همچنان که در «یشت ها، جلد دوم- پورداود» اهورامزدا به زرتشت می گویند: اگر فره ورهای توانای پاکان مرا یاری نمی کردند، دروغ و نادوستی نیرو می گرفت و فرمانروا می شد).

می بینیم که اهورامزدا نیز از توانایی فره وشی پاکان سخن می گوید. از دیگر مطالبی که در کتاب فوق الذکر خواندم مساله مرگ مانی پیغمبر است که می گویند مانی را به دار آویختند و زنده زنده پوستش را کردند، بعد سرش را بریدند و پوست او را بر آزرگاه کردند و به یکی از دروازه های شهر «گندی شاپور» آویختند. گرچه تعصبات خام مذهبی همیشه می تواند فاجعه بیافریند ولی مرگ مانی به این صورت بوده است که او را به زنجیر کشیدند و زنجیرها را هرروز تنگ تر کردند تا او جان سپرد و بعد از مرگ جنازه اش را بر دروازه آویختند (نقل از کتاب مانی و دین او نوشته سیدحسن تقی زاده).

دنیاه مطلب در صفحه ۵۱

که در این کتاب می خوانیم که قربانیانی با اجرای مراسم زرتشتی به خورشید هدیه می شد، برگرفته از میترائیسم است و آنچه در این نوشته در مورد قربانی کردن به فرمان زرتشت آمده صحیح نیست.

در موره فره وشی ها یا فره ورها در این کتاب آمده است که در پنج روز اندرگاه «فره وشی ها» به زمین می آیند و تقاضای صدقه و قربانی دارند به همین جهت آن را «روز اموات» می نامیدند و به این صورت در این نوشته فره وشی ها گدایانی معرفی می شوند که برای لقمه ای نان به درگاه فرزندانشان می آیند.

در کتاب «فرهنگ ایران باستان» استاد پورداود، فره وشی ها که قسمت جاودانی وجود انسان ها هستند پس از مرگ تن به جهان فروری باز می گردند، آنها بستگان و فرزندان خویش را فراموش نمی کنند و هر سال یکبار به دیدن ایشان می آیند و آن هنگام جشن فروردین است که برای سرکشی خان و مان دیرین خود فرود می آیند و ده شبانه روز بر روی زمین به سر می برند (بنابراین اسطوره آنها برای سرکشی و دیدار می آیند نه برای گدایی و صدقه گرفتن).

از کتاب «جهان فروری» دکتر فره وشی نقل است که از روز بیست و شش اسفند تا روز «وهیشتوايشت» که روزهای گاسانیک است مخصوص یادآوری در



## بیچاره فرهنگ و ادب پارسی

«روایتی عوامانه از متنی عالمانه»

در ایران قدیم، پس از ظهور زرتشت، مقام بلند مهر کاهش یافت و زرتشت که نهضتی عمیق در دین ایران قدیم به وجود آورد، کوشش کرد تا چند خدا پرستی را به یکتا پرستی و پرستش اهورامزدا بدل کند بنابراین مهر را از مقام خدایی دیرین خود فروکشید و با همان تقدس تبدیل به فرشته ای در خدمت اهورامزدا کرد. مهر فرشته فروغ و روشنائیست.

در جای دیگری از کتاب تازه به چاپ رسیده نوشته شده بود که زمانی که دین زرتشت تحت تاثیر افکار مغان قرار گرفت تازگی خود را از دست داد و خشک و تعصب آمیز و زشت شد و این مغان قبيله ای از قوم ماد بودند.

نقل از کتاب جهان فروری

«دو هزار سال قبل از تولد مسیح در میان اقوامی که در شمال دریای خزر یا آمو دریا زندگی می کردند قبيله ای به نام «مگویی» Magoi زندگی می کرد که هرودت آن را یکی از شش دسته از ایرانیانی می شمرد که بعدها به سوی فلات ایران مهاجرت کردند و در کنار دریاچه ارومیه و دشت های گسترده آن زندگی می کردند ایشان طایفه مغان بودند که هنوز نام دشت مغان در آذربایجان یادگار ایشان است آنها زرتشت را سر سلسله خود می دانستند و از راز و رمز کارهایی شگرف آگاهی داشتند و پیشه موبدی در خاندان آنها موروثی است و منظور از مَغ بزرگ در نوشته های کهن غربی خود زرتشت است.»

اعتقاد به دو عالم بهشت و دوزخ و رستاخیز و پل صراط و فدیة و چیزهایی از این قبیل که در کتاب فوق الذکر به زرتشت نسبت داده شده است و نوشته شده که این معتقدات ویژه دین زرتشتی است، باید گفت که: اینها اعتقاداتیست که از میترائیسم به مسیحیت رفته است و تقریباً در همه ادیان کم و بیش این باورها وجود دارد. اعتقاد به قربانی کردن را زرتشت منسوخ کرد و فدیة خونین قربانی کردن گاو را ممنوع ساخت چنانکه در گاناها در شکوه ای که گاو به درگاه خدا می کند و از مردم می نالد، این مساله به خوبی آشکارست بنابراین آنچه

چند روز پیش در خانه دوستی، کتابی را دیدم که با همه کم مایگی ام در دانش و آگاهی، دلم به درد آمد. فکر کردم ما در این سرزمین دور از آن کاشانه دیرین، چه برسر فرهنگ سرزمینمان می آوریم وقتی با کم دانسته ها و نادانسته ها و تعصبات ذهنی خود و القاء آن به دیگران ایشان را در بیراهه می اندازیم.

اگر بخواهیم دانشی را به دیگری فرا دهیم، لااقل خود ما اطلاعات کافی در مورد آن داشته باشیم، اینجا در این سرزمین آزاد، شما می توانید هر نوشته ای را به میل خود چاپ کنید و هیچ سازمان که تصحیح آن را عهده دار شود وجود ندارد یا می توانید همه این درست و نادرست ها را تدریس کنید و شنوندگان شما یا با ندانستن و یا به حکم ادب فقط نظاره گر باشند و سخنی نگویند اما من می اندیشم که وجدان اخلاقی در اینجا چه مسئولیتی دارد.

اصل کتاب فوق الذکر متعلق به بزرگ دانشمندیست که برای شناخت فرهنگ و ادب ایران استخوان خرد کرده و زمان گذاشته است ولی متأسفانه نمی دانم این اثر پرارزش در ترجمه یا تلخیص یا تحت تاثیر چه اثری تبدیل به این شیر بی یال و دم عجیب و غریب شده است.

در قسمتی از این نوشته آمده است که یکی از فرقه های دین زرتشتی منشاء آیین مهرپرستی است و مهرپرستان و بقیه فرقه ها در اصول دیانت زرتشت تغییر کلی داده و نوآوری هایی پایه گذاشته اند. در اینجا و در این مورد از کتاب «فرهنگ ایران باستان» استاد پور داود قسمتی را نقل می کنم: «مهر پیش از برانگیخته شدن زرتشت و رواج مزدیسنا در ایران، یکی از پروردگاران آریایی ها یعنی ایرانیان و هندوان بوده است.»

در اینجا بنابراین گفته استاد پورداود مهر در دوران هندو اروپائیان یکی از خدایان ایشان بوده نه یکی از فرقه های دین زرتشتی چون اصولاً مهر قبل از زرتشت و رواج مزدیسنا رونق داشته است. شمه ای نقل می کنم از کتاب «جهان فروری» دکتر فره وشی

## حمید ابطحی

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



Hamid Abtahi

منطقه  
منطقه  
منطقه

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

**Location! Location! Location!**

**Why Do You Pay Rent?!**

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

hamid@true-vision.com + DRE# 01071456



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

12376 Saratoga Sunnyvale Rd. Saratoga, CA. 95070



کشوری مثل ایران وجود دارند راه دیگری نیز هست. فرض کنید زوجی هم در ایران و هم در آمریکا داری (ملک) مشترک دارند. در این شرایط، ممکن است بتوان دادگاه را قانع کرد تا تمامی یا بیشتر سهم داراییهای که در آمریکا وجود دارد را به زوجی که سند ملک ایران به نام او نیست بدهد تا به این ترتیب داراییهای زوجین به شکل مساوی یا نزدیک به مساوی تقسیم شود. مورد آخری که می خواهم مختصراً در این مقاله توضیح بدهم، مساله تقسیم وظیفه بازپرداخت بدهی خانه (Mortgage) پس از جدایی ولی پیش از پایان مراحل بررسی به پرونده طلاق و جدایی قانونی می باشد. فرض کنید در هنگام جدایی یک زوج صاحب خانه مشترک می باشند و روی آن خانه به بانک بدهی دارند. پس از جدایی یکی از زوجین در خانه می ماند و دیگری به جای دیگری نقل مکان می کند. همچنین فرض کنید که زوجی که از خانه نقل مکان می کند، بدهی ماهانه خانه را و مالیات ملک را به بانک و دولت از محل درآمد شخصی خود پرداخت می کند. در چنین حالتی، زوجی که از خانه نقل مکان کرده می تواند از زوج دیگر نیمی از آنچه که بابت بدهی ماهیانه و مالیات پرداخت می کند را طلب کند. **دنیاله مطلب در صفحه 06**

جدایی با آن روبرو می شوند، مساله قدرت دادگاههای آمریکا در تقسیم املاکی است که خارج از آمریکا (مثلاً ایران) قرار دارد. از لحاظ قوانین ایالت کالیفرنیا، در صورتی که مساله طلاق یا جدایی قانونی در یکی از دادگاههای ایالت کالیفرنیا بررسی شود، حتی داراییهایی که خارج از ایالت کالیفرنیا و کشور آمریکا پس از جدایی به دست آمده باشند نیز داری مشترک به حساب می آیند، حتی اگر سند آن داراییها به تنها به نام یکی از زوجین باشد. با این حال، مساله اصلی اجرای حکم دادگاههای کالیفرنیا در خارج از آمریکا می باشد. مثلاً فرض کنید که دادگاهی در کالیفرنیا حکم دهد که ملکی که یک زوج در ایران دارند داری مشترک می باشد و باید صریحاً فروخته و پول حاصل از فروش آن به طور مساوی بین زوجین تقسیم شود. آیا چنین حکمی در ایران قابل اجراست؟ متأسفانه به دلیل مسائل سیاسی و قانونی، بسیار بعید است که چنین حکمی را بتوان در ایران از طریق دادگاه یا نهادی دیگر به اجرا درآورد. البته اجرای چنین حکمی در بعضی کشورهای دیگر به دلیل قوانین بین الملل و وجود قرارداد مربوط میان آمریکا و این کشورها قابل اجرا می باشد. با این همه، برای تقسیم داراییهایی که در



## مسائل قانونی مربوط به ملک خانوادگی هنگام طلاق یا جدایی قانونی

همانطور که در مقالات پیشین اشاره شده است، دو شیوه معمول پایان دادن به ازدواج طلاق (Dissolution of Marriage) و جدایی قانونی (Legal Separation) می باشند. یکی از مهمترین مواردی که در هر یک از این دو نوع شیوه باید در مورد آن به توافق رسید یا حکم دادگاه دریافت کرد، مساله تقسیم داراییها و بدهیهای مربوط به ملک یا املاک خانوادگی می باشد. طبق قوانین ایالت کالیفرنیا، هر ملکی که زوجین پس از ازدواج خریداری می کنند، گذشته از فرم سند ملک، ملک مشترک (Community Real Property) به حساب می آید که هنگام طلاق یا جدایی قانونی به طور مساوی تقسیم می شود. البته به حساب آمدن ملکی که پس از ازدواج خریداری شده یک فرض قابل تغییر (Rebuttable Presumption) می باشد، به این معنی که می توان با مواردی چون ردیابی (Tracing) پولی که با آن ملک خریداری شده به داراییهای قبل از ازدواج یکی از زوجین، اثبات کرد که ملک در واقع داری مجزای (Separate Property) یکی از زوجین می باشد. البته حتی اگر اثبات شود که ملک داری مجزای یکی از زوجین می باشد، زوج دیگر می تواند در آن ملک به اندازه مقداری که در طول ازدواج از میزان بدهی ملک کاسته شده است و همچنین قسمتی از میزان افزایش (Appreciation) ارزش ملک سهم پیدا کند. مسأله ای که بعضی از زوجین هنگام

همانطور که در مقالات پیشین اشاره شده است، دو شیوه معمول پایان دادن به ازدواج طلاق (Dissolution of Marriage) و جدایی قانونی (Legal Separation) می باشند. یکی از مهمترین مواردی که در هر یک از این دو نوع شیوه باید در مورد آن به توافق رسید یا حکم دادگاه دریافت کرد، مساله تقسیم داراییها و بدهیهای مربوط به ملک یا املاک خانوادگی می باشد. طبق قوانین ایالت کالیفرنیا، هر ملکی که زوجین پس از ازدواج خریداری می کنند، گذشته از فرم سند ملک، ملک مشترک (Community Real Property) به حساب می آید که هنگام طلاق یا جدایی قانونی به طور مساوی تقسیم می شود. البته به حساب آمدن ملکی که پس از

### نسرین حسینی

طراح و مشاور دکوراسیون داخلی

عضو انجمن طراحان داخلی آمریکا

Interior Designer-ASID Member  
Home, Staging, Remodeling, Interior Design



من با در اختیار داشتن کادری مجرب و متخصص و با استفاده از جدیدترین متدها و استانداردهای روز دنیا و با هدف ارائه خدمات حرفه ای در زمینه مشاوره، طراحی و اجرای دکوراسیون داخلی، موفق شده گامی مؤثر در راستای صرفه جویی در هزینه و زمان برداشته تا آنچه را که در رویاهایتان بدنباش هستید در کمترین زمان و مناسب ترین قیمت در محیط کار و منزل شما اجرا نمایم.

برای اطلاعات بیشتر لطفاً با من تماس حاصل فرمایید!

www.Luxorinterior.com Nasrininteriors@gmail.com

(408) 800-2151

### دکتر فتانه هوشداران

کایروپراکتر

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



Fataneh Hooshdaran, D.C.

www.chiropracticusaca.com

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

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



مطب مجهز به دستگاههای فیزیکیال تراپی و

ماساژ طبی، ورزشی، Aqua Med Massage

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

(408) 712-3788

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

(408) 244-7677

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

رهبری تیم های محبوب باشگاهی یا ملی هستند. وقتی شما با تیمتان در روزهای آخر فصل در انتهای جدول دست و پا می زنید و هر برد یا تساوی در سرنوشتان برای سقوط به دسته پائین تر اثر دارد، بنظر می رسد مدهاست روی صندلی الکتریکی نشسته باشید. اما آخر بازی آخر دنیا نیست و فراموش نکنید شما قادر نخواهید بود از بازیکنانتان چیزی را بخواهید که در زمین بازی آنرا تمرین نکرده باشید. ما در روزگاران خود مردان بنام و پرواوزه ای را چون آری هان هلندی، دینزلی ترک و کرانچار کرواسی را دیده ایم.

تیم ها از بازیکنان شکل می گیرند، آژاکس سالهای هفتاد، آرژانتین با مارادونای هشتاد، ایتالیای سالهای ۹۰ و منچستر یونایتد دو هزار و یا حتی بایرن مونیخ و مولر همه این ها با ستاره هایشان روزی زائیده می شوند و روزگار دیگری می میرند و دیر یا زود به جای آنها آفریدگان تازه ای از راه می رسند. امروز پرسپولیس حتی یک باقری ندارد. امروز عصر مربی های متفکر و بازیکنان خوب تمرین داده شده در یک کار گروهی بسیار فشرده و تمرین شده است. بسیاری از ما دوست داریم زمان بایستد و عقربه ساعت را به عقب بکشیم تا علی کریمی بازگردد، چیزی که در محالات است. ما باید بازگشت به خویش کنیم یا باید برای شناخت بیشتر عینک ضخیم تری بزنیم که ببینیم حتی تماشاگران در ورزشگاه نیستند. حالا بعد از هر باخت شاید بتوان اشک را در چشم تماشاگران خشمگین دید و به فرصت های از دست رفته و تباها شده اندیشید. آیا رهبران پرسپولیس خود محتاج چراغند تا از تاریکی بگریزند؟! آیا دلایل باخت ها را باید در ابعاد روان شناسی آن بررسی و تجزیه و تحلیل کرد؟! بازیکنان نه تنها باید از نظر آمادگی بدنی در سطح خوب باشند و از جنبه تکنیکی ساخته و پرداخته بوده و از بصیرت تاکتیکی لازم برخوردار باشند، بلکه باید قبل از هر مسابقه نیز خود را آماده روحی و روانی کنند. این آمادگی روانی می تواند مستقیم یا غیرمستقیم بوده و بازیکن فراگرفته باشد تا چگونه خود را از هر جهت در شرایط مطلوب فیزیکی و روانی نگه دارد. امروزه اعتماد به نفس، سلامتی کامل و قادر به کنترل احساسات بودن و شناخت و دانش درگیری در لحظه های بازی یک بازیکن معمولی را به یک بازیکن فوق العاده تبدیل می کند، این چیزی است که نه تنها آقای درخشان از آن چیزی نمی داند بلکه سران پرسپولیس نیز درکی از آن ندارند. **دیناله مطلب در صفحه ۲۸**

به دولت ایران بدهکار است. بهرحال عدم مدیریت، عدم آگاهی و خودخواهی، از پرسپولیس قهرمان یک تیم رنگ و رو باخته ساخته است. دیگر کسی از پرسپولیس هراسی به دل راه نمی دهد و بازیکنان پرسپولیس درون زمین بازی مثل مرواریدهای پراکنده یک گردنبنند پاره شده اند. باخت های پی در پی آنها را ترسو کرده است. باختن همیشه یک مسأله است. من در لباس مربیگری با بازیکنانی برخورد داشته ام که وقتی مشکل تشویش و اضطراب را با آنها درمیان گذاشته ام به سختی گریسته اند و زمین بازی و تمرین را ترک کرده اند یا بازیکنانی در شرایط مشابه را که هنگامی که در لحظه های آرامش و خلوت با آنها به گفتگو نشسته ام پاسخ داده اند که مشتاقانه خواهان غلبه بر دلواپسی در مسابقه اند و صمیمانه اقرار کرده اند که از انجام اشتباهات متعدد در زمین بازی که منجر به باخت تیمشان شده است وحشت زده اند. هیچکسی دوست ندارد اشتباه کند. آیا پرسپولیس قبل از اینکه به برانکو و قطبی نیاز داشته باشد به یک روانشناس نیاز دارد. آقای درخشان که دیگر چندان جوان نیست باید بداند کار یک مربی مانند کار یک راننده اتوبوس یا یک خلبان هواپیما است. او مسئولیت همه سرنشینان را به عهده دارد. لطفاً به چشمان بازیکنانتان نگاه کنید اغلب بدبین اند و کنجکاوی بر مهربانی در نگاه اشان غلبه دارد.

آری از روی آگاهی مسائل را تعقیب کردن این پنجره را در برابر ما باز می کند که باید به آینده اندیشید و فقط از گذشته پند گرفت نه تأسف آن را خورد. بازیکنی که قادر است تصمیم های مهم را به سادگی درون زمین بازی انجام دهد از آموزش خوبی برخوردار بوده است. وقتی پایان هر چیزی می رسد یک آغاز دوباره است و هفتایم دوم می تواند یک آغاز بهتر باشد. در حالیکه ما آخرین روزهای سال کهنه را ورق می زنیم و تقویم سالی که گذشت را می بندیم آرزو مندیم که به دستاوردهای سالی که گذشت نگاهی داشته باشیم. آیا پرسپولیس دارد سرمشق بدی می شود؟ آیا آقای درخشان باید به بازیکنانش تفهیم کند که پرسش هایشان ارزش شنیدن دارد و به آنها گوش کند؟! من به خوبی میدانم در لیگ ما هیچ اندیشه تازه ای به چشم نمی خورد حتی در تیم نفت سپاهان یا ذوب آهن، به خوبی می توان فهمید هیچکدام از مربیان ما پیشینه آکادمیک ندارند. آنها فارغ التحصیلان مدرسه های بی دیوار هستند. فراموش نکنیم در میان انواع و اقسام مربیانی که وجود دارند، پوست کلفت ها تنها قادر به

## ورزش از نگاه من

احمد طوسی

Email: tousi1515@aol.com



شده بود، هرکدام ۲۹۰ میلیارد تومان که قیمت کمی برای این دو باشگاه است، زیرا برند این دو باشگاه بیشتر از این میزان ارزش دارد.

پرسپولیس محبوب این روزها تیم نگون بختی است. این باشگاه در هفت ماه گذشته پنج مدیر پشت صندلی مدیریت می بیند. آخرین آنها آقای نژاد فلاح است. مدیرعامل پیشین آقای حمیدرضا سیاسی هنوز به دلایل نامعلوم در زندان است. در واقع او بود که علی دائی را برکنار کرد. هرگز و هیچ کدام از این مدیران برنامه ای برای اجرا نداشته اند و در واقع مشخص است که اشتباه در انتخاب ها و عدم حمایت مدیران، کار را به جایی کشیده است که هواداران پرسپولیس، پر تماشاگرترین تیم آسیا، نگران سقوط تیم محبوبشان به لیگ هستند، و حالا آقای نژاد فلاح به گفتگو با آقای برانکو مربی سابق تیم ملی است. او که اکنون بیکار است، دوست دارد به ایران بیاید اما مشکل او مشکل مالیاتی است که

براستی آیا زمان، بخش بزرگی از زندگی ما است که بنظر عادی می رسد! افرادی که در اکثر جوامع زندگی می کنند، اکثر اوقات بیداری خود را در دریایی از کلمات سیر می کنند. ما مطالعه می کنیم، تلویزیون تماشا می کنیم، کتاب و روزنامه می خوانیم و یا به سخنان یک گوینده تلویزیونی و یا رادیویی گوش می کنیم. ممکن است بعضی از خبرها شما را تحت تاثیر قرار دهد، یا شما را عصبانی و یا خرسند کند.

در میان خبرها مشاور رئیس خصوصی سازی دلیل لغو برگزاری جلسه مزایده استقلال و پرسپولیس را اعلام کرد و از احتمال تغییر قسمت و شرایط واگذاری سرخابی ها خبر داد. او گفت جلسه مزایده این دو باشگاه به دلیل نبود متقاضی و ارائه نکردن پاکت مزایده تا پایان وقت اداری روز گذشته لغو شد. وی افزود این دو باشگاه بدهی های زیادی داشته و کسی از میزان واقعی بدهی های آنها اطلاعی ندارد. قیمتی که برای فروش این دو باشگاه اعلام



**لیلی و شاهین**  
مشاوران املاک  
DOMINE GROUP  
Residential & Commercials

**Shawn Jahanbani & Lilly Yaz**  
Realtors



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

**We do Complementary Free Staging & Videography to sell your home**

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

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

BRE#01506610 BRE# 01952057

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

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



می پریم! بخور آقا جان، بی خیال... خلاصه جز تخم مرغ آب پز و نان تنور پز، چیز دیگری نبود پس چاره ای هم نبود. کسی هم خیال رفتن به شهر و تهیه آذوقه برای چند تا بچه مهمان را نداشت. ما هم به امید خدایمان و با اجازه کبد خودمان، صبحانه اجباری را هم زدیم توی رگ و بلند شدیم و مشغول ده گردی و شنا در رودخانه و بعدش هم از باغ و درختان سر راه کلی گردو و آلوچه (گوجه سبز) دزدیدیم...

ظهر نزد صاحب خانه برگشتیم، حدس می زدید نهار چه تدارک دیده بودند؟! بله... نیمرو، ماست کیسه ای چرب که گویا از همسایه ها قرض گرفته بودند، والسلام... خان هم که پیوسته از نبودن تنوع غذا و بضاعت مزاجات دم می زدند، گفتند: امروز را هم بد بگذرونیم، انشاء الله فردا با دل و قلوه کبابی از خجالتتون دربیام... از حق نگذریم که بقول افغان ها واقعا مهربانی می کردند! ولی من بلافاصله کنفرانسی از بچه ها تشکیل دادم و گفتم که با اجازه می خوام رفیق نیمه راه بشم. هم توی شهر کار دارم و هم کبدم حالا حالاها با من کار دارد. شما را به تخم مرغ های امروز و امشب و فردا می سپارم و با تشکر از خان و خاتون و کلی اصرار و انکارواره کشی تعارفانه، خداحافظی کرده و راه افتادم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

نمی شه. کم بخور همیشه بخور...! با فلسفه این که «یک بار چشم گاو» ترتیب کوکوها را دادیم و بعد از صرف غذای سنتی و سنگین، شب را تا خیلی دیروقت به زدن و خواندن و خندیدن و به قول خان «تنگیدن» تقریبا به سحر رساندیم. تا جایی که باطری دوستان خالی و بیپوش هرکدام در گوشه ای ولو شدیم. شاید نیم ساعتی نگذشته بود که ندای پیش قراولان صبحگاهی، خروس های سینه سپر ساخته خوابان را تکه و چرتمان را پاره کردند.

بلند شدیم دست و رویی شسته و مسواکی زدیم و ضد مافوقمان را بدور سفره ای زمین گذاشتیم که در آن نان خانگی و چای و قند از دم قندشکن پریده بود. لحظه بعد مادر بچه ها با یک کاسه از تخم مرغ آب پز تشریف آوردند تو. من که گارد گرفته عقب نشینی کردم. تنگ گوش بغل دستی به نجوا گفتم: ای بابا از دیروز تا به حال یه بند داریم تخم مرغ می خوریم! من که نیستم...

گفت: چه عیبی داره؟! گفتم: مٹ این که اصلا کبدم و کلیه و این چیزا حالید نیس! اگه این که جلومون گذاشتن کوفت بکونیم، کبدمون پیاده می شن! گفت: برو بابا این حرفا چیه، اونو برا بزرگسالا و سالمندا گفتن، نه من و تو که عینهو خرگوش اینور و اونور و بالا و پایین



## هوشمند عقیلی خاطرات در گذر زمان

تشریف می آوردی!! حیف، حیف، آخه دیشو ختنه سرون نومون بی... جای شما سبز، اهالی همه اینجا تا پگا خوردن و زدن و تنگیدن، حالوم دیر نشده دو روزی تا کشتار بعدی پیش ما بفرمایین بمونین. و این قطعه زیبا را هم تحویلمان دادند.

**دیر آمدی ای نگار سرمست**

**زودت ندهیم دامن از دست**

**معشوق که دیر دیر بینند**

**خود بهتر از آنکه سیر بینند**

به هر حال خان دستور دادند: حالو سر و صورتی صفا بدین بیان، با یه لقمه ناقابل رفع خستگی بکنین...

و به شوخی فرمودند: به قول او یارو، کیه، که می خونه؛ «در کلبه ما روغن اگر نیس هواس...!؟»

کمی گوشت کوبیده از دیشب مانده و کوکو با تخم مرغ فراوان جلومون گذاشتند. به یکی از بچه ها یواشکی گفتم: ظهر تخم مرغ، حالام کوکو؟! گفت: چه اشکالی داره؟! یه شب هزار شب

با عده ای از نوجوانان همشهری به دعوت دوست دوستان که پدرش از خوانین یا خرده مالکین دهی بود، سفری محصلانه به ده مربوطه در چند فرسخی اصفهان کردیم. دهی که از مراحم طبیعی مثل سیل و زلزله و خشکسالی و یا... در امان مانده بود!

وسائل سفر شامل هرکدام یک عده به اصطلاح دوچرخه پایی (دوچرخه دستی هم وجود داشته؟! از مارک های «هرکولس» و «رالی» اغلب هم ارث پدری و چندساز کوک و ناوک که بر و بچه ها در آن زمان با آنها مشغول فراگیری موسیقی بودند. قدری هم میوه و ساندویچ تخم مرغ.

خلاصه به قول امیراسلان رفتیم و رفتیم تا به مقصد رسیدیم. به ده راهمان دادند، ولی سراغ کدخدا را نگرفتیم. یک راست به آدرس بچه مالک رفتیم و با استقبال پدر و خاتون خانواده روبرو شدیم.

خان با دیدن ستور برق چشمی پراند. غافل از این که فلوتی هم در آستین پنهان هست... با لهجه مخصوص گفتند: ای بابا باید دیشو



Immigration & Translation Services

# شرکت ساعی

۱۳۱۸-۵۵۴ (۴۰۸)

مشکل گشای شهر شما



کارت سبز، ویزای نامزدی

امور مربوط به دفتر حفاظت ایران

ترجمه کلیه مدارک، عکس گذرنامه

تشکیل شرکت ها

تعویض نام

## تابعیت

www.saeicompany.com

(408)554-1318

برای اطلاعات بیشتر با آقای داریوش کیلانی تماس بگیرید

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

# معرفی برگزیدگان هشتاد و هفتمین اسکار سال ۲۰۱۵



هشتاد و هفتمین مراسم اهدای جوایز اسکار برای اولین بار به میزبانی نیل پاتریک هریس، در دلبی تئاتر هالیوود برگزار شد. این مراسم ساعت ۴ به وقت محلی آغاز شد و مراسم اهدای جوایز نیز برگزار شد. فهرست کامل برندگان هشتاد و هفتمین دوره جوایز سینمایی اسکار و نامزدها از این قرار است:

**بهترین فیلم:** «مرد پرنده‌ای» به کارگردانی آلخاندرو گونزالس ایناریتو

**بهترین بازیگر زن نقش اصلی:** جولین مور برای «هنوز آیس»

**بهترین بازیگر مرد نقش اصلی:** ادی ردمن برای «تئوری همه چیز»

**بهترین کارگردانی:** آلخاندرو گونزالس ایناریتو برای «مرد پرنده‌ای»  
**بهترین فیلمنامه اقتباسی:** «بازی تقلید» نوشته گراهام موردنباله **مطلب در صفحه ۵۳**

«امینی» با زبان قلم و دوربین به خوبی آشناست. می تواند داستانی را به راحتی شروع، گسترش و به فیلم درآورد. در سینمای امروز که «تئوری مولف» چندان مطرح نیست و سینمای آمریکا تا گلو در فیلم های مکانیک غرق شده، فیلمی نظیر «دو چهره ژانویه» و فیلمسازی مثل «حسین امینی» (متولد تهران و فعال در انگلیس) غنیمتی ست که باید او را ارج گذاشت.

«دو چهره ژانویه» مجموعه یی از فیلم های برجسته «هیچکاک» هم هست. از «مردی که زیاد می دانست» تا «شمال از شمال غربی» تا «دستگیری دزد». در عین آن که «امینی» از هیچکدام از این فیلمها تقلید نکرده ولی ضمنی با رگه های نامریی از این فیلمها، علاقه و گرایش خود را به «هیچکاک» به عنوان «استاد هیجان» به وضوح نشان می دهد.



که خلق می کنند آشنا هستند در نتیجه در پرورش داستان و تبدیل آن به یک فیلم دیدنی توفیق بیشتری دارند.

در این فیلم گرچه بیشتر از سه شخصیت در داستان نیست اما «امینی» چنان حوادثی را بر سر راه آنان پیاده می کند که تا انتها تماشاگر را مجذوب و درگیر داستان باقی نگه می دارد.

گرچه در فیلم های قبلی او نگرشی به سینمای «هیچکاک» نیست، اما در این فیلم شیفتگی او را به وضوح به سینمای «هیچکاک» شاهد می شویم و چنانچه این سبک فیلمسازی را ادامه بدهد، باوجود اینکه فیلمسازان دیگری هم بوده اند که در راستای سبک «هیچکاک» فیلم ساخته اند (براین دوپالما، بطور مثال)، اما «امینی» را می توان جانشین به حق «هیچکاک» تلقی کرد. او حتی ریزه کاری های «هیچکاک» را نظیر نگاه های پر معنی، موسیقی «برنارد هرنمن» وار، سایه های روی دیوار، فیلمبرداری یک دست و گویا، صحنه های کلیدی، قتل اتفاقی، شخصیت پلید که بر خلاف کلیشه

یکی از برجسته ترین فیلمنامه نویسان سینمای امروز که در جامعه ایرانی ناشناخته مانده «حسین امینی» است که با



چند فیلم مکان ارزنده یی را در سینمای اروپا و آمریکا به خود اختصاص داده. فیلم های: رازهای عمیق (۱۹۹۶)، جود (۱۹۹۶)، سالهای کبوتر (۱۹۹۷)، چهار پر (۲۰۰۲)، درایو (۲۰۱۱)... آخرین فیلمش «دو چهره ژانویه» که علاوه بر نگارش فیلمنامه آن را کارگردانی هم کرده است.

داستان فیلم درباره زن و شوهری است که برای تعطیلات به یونان می روند و در



رایج که باید قاتل لباس مشکی برتن داشته باشد، اینجا او را با لباس کمابیش سفید می بینیم... که کلا همان ویژگی های سبک «هیچکاک» است که در فیلم هایش رعایت می کرد.

«امینی» حتی داستانش را با پیچ و خم های متعدد ادغام می کند تا هیجان فیلمش را افزایش دهد. بطور مثال، شخصیت پلید تا انتهای فیلم دلیل کمک مرد جوان را به خود که به خاطر شباهت او با پدرش است درک نمی کند و به خاطر تفاوت سنی با همسرش، آن را به حساب علاقه مرد جوان به همسرش توجیه می کند.

کارآگاه خصوصی توسط آنها برای تعقیب این شخص و پس گرفتن پول هایی که از آنها سرقت کرده به ماجراهای متعدد و پیچیده یی میان او (ویگومورتینسن)، همسرش (کریستین دانست) و مرد جوان می انجامد که سبک «هیچکاک» را در بهترین فرم خود نشان می دهد.

تکیه «امینی» که فیلمنامه نویس فیلم هم هست بیشتر روی شخصیت های داستان و پیچیدگی روابط آنها دور می زند. اهمیت کار فیلمسازی که علاوه بر کارگردانی، فیلمنامه های خود را نیز می نویسند اینست که بیشتر از هرکس با عمق شخصیت هایی

## کاوه میر شفیعی

Attorney at Law

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



Kaveh Mirshaftefi, Esq.

### مشاوره اولیه رایگان

♦ کلیه امور ورشکستگی ♦ کلیه امور خانوادگی

♦ کلیه امور تجاری، بازرگانی، و ثبت شرکت ها

♦ Business Law

♦ Bankruptcy ♦ Family Law

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

To schedule your free consultation, please call:

**(408)663-6286**

www.headwaylegal.com

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



## مرد سنگ شکن

هرچقدر که می خواست استراحت کند. اما روزی آمد که سنگ شکن به این فکر افتاد که تا نگاهی به آسمان بیندازد. چشمش به خورشید تابان افتاد. آهی کشید و گفت: "اگر می توانستم خورشید شوم، تمامی دنیا را در زیر پای خود می داشتم." این بار هم فرشته ی مهربان خواست او را خوشحال کند. به او گفت: "خواسته ات اجابت باد!" اما وقتی آن مرد خورشید شد، ابری از برابر او گذشت و درخشش او را تیره و تار کرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

خاک های تمام نقاط ایران را می فروخت یک کیسه خاک تهران برایم آورد که بالای سرم گذاشته ام و حالا هروقت ناراحت یا افسرده میشم سرمو توی اون کیسه فرو می کنم و کلفت مکزیک می هم دیگه عادت کرده که هفته ای یکبار پیاز داغ درست کنه و من سرم را روی دامن کتیف پیاز داغیش بزارم و نفس عمیق بکشم تا افسردگی ام معالجه بشه. هفته ای یک دفعه هم بیرون شهر میریم، از پنجره خانه خرابه ای که فورکلوز شده به بیرون خیره میشم و بیاد خونه پدری آه میکشم و اشک میریزم.

روزی روزگاری سنگ شکن فقیری بود که زیرآفتاب و باران، روزگار را به خرد کردن سنگ های کنار جاده می گذرانید. روزی با خود گفت: "آه! اگر می توانستم ثروتمند شوم، آن وقت می توانستم استراحت کنم." فرشته ای در آسمان پرسه می زد. صدایش را شنید و به او گفت: "آرزویت اجابت باد" همین طور هم شد. سنگ شکن فقیر ناگهان خود را در قصری زیبا یافت که تعداد زیادی خدمتکار به او خدمت می کردند. حالا می توانست

باشید، گیلان شرابی هم بدستان بدهید و روزی یکساعت وادارشان کنید که در آنجا بنشینند، کسی هم دور و برشان نباشد. من ناگهان فریاد زدم: آه دکتر جان قربوتون برم با این حرفتون، همین الان خانه پدری را در ذهنم مجسم کردم. بوی خانه پدری به مشام رسید. دکتر با خوشحالی گفت: ملاحظه می فرمائید. دستور سوم خریدن یک کیسه خاک وطن است که باید بالای سر خانم بگذارید که به محض اینکه از خواب بیدار می شوند بوی آن به مشامشان برسد. روز بعد شوهرم از یک مغازه ایرانی که

## نوشخند و پوزخند لبخند و زهرخند

عترت گودرزی (الهی)

etratelahi@aol.com

## پیاز داغ

تازگیها دچار یکنوع افسردگی شده ام. شوهرم که خیلی نگران وضع روحی من است درصدد معالجه من برآمده. به چند دکتر روانشناس مراجعه کردیم. از مغزوم عکس های زیادی گرفتند اما به جای نرسیدن. مرتبا گریه می کنم، به آسمون

ایشان باید پیاز داغ بخورند تا معالجه شوند؟ دکتر گفت: نه جانم، الان خدمتتون عرض می کنم. ایشان «هوم سبک» شده اند. حرف دکتر را پریدم و گفتم: دکتر این همان بیماریست که در روانکاوی به آن «ناخش وطنی» می گویند؟

بدون توجه به حرف من به صحبتش ادامه داد و گفت: معالجه ایشان بسیار آسان است. شما باید سه کار انجام بدهید و معالجه خانم در حقیقت به این سه کار مهم بستگی دارد. بعد از شوهرم پرسید: شما کلفت مکزیکي دارید؟ شوهرم جواب داد: بله داریم. دکتر گفت: خب از این به



بعد هرچند روز یکبار شما بیست دانه پیاز بدهید کلفتان تا پیاز داغ مفصلی درست کند. پنجره های خانه و آشپزخانه باید بسته باشد. کلفت مکزیکي باید دستهای چربش را با دامنش پاک کند که دامن کاملا بوی پیاز داغ بگیرد. بعد او را ببرید روی زمین چهارزانو بنشانید.

چشمهای خانم را ببندید، او را به همان اطاق ببرید و سرش را روی دامن کلفت مکزیکي بگذارید و مجبورش کنید که نفس عمیق بکشد. شوهرم با تعجب پرسید: یعنی چه دکتر؟ دکتر سری تکان داد و گفت: پیراهن مادر بزرگ را فراموش نکنید. اکثر افسردگی ها از دوش گرفتن روزانه مادر بزرگ ها البته با فشار نوه ها بوجود می آید. چون مادر بزرگ ها دیگر بوی مادر بزرگ نمی دهند. شما یادتان باشد که بوی چارقد مادر بزرگ که مخلوطی از عطر گل یاس پلاسیده که گوشه چارقدش گره میزد و با بوی پیاز داغ و عرق بدنش قاطی می شد هنوز در مشام ما باقی است.

شوهرم گفت: بسیار خب توصیه بعدی چیست؟ دکتر گفت: بروید در جاهائی که خانه های خراب شده بدون پنجره یا بدون در وجود دارد. خانم را پشت پنجره بنشانید، در آن طرف پنجره عکسهائی از کوچه های ایران یا عکس میدان شهید را بگذارید. یک موزیک مناسب هم داشته

خیره میشم، دوست دارم به خونه هایی که در اثر زلزله یا سیل خراب شده اند برم. روی زمین بشینم و از پنجره های شکسته بیرون تماشا کنم. گاهی اوقات کنار رستورانهای چینی یا مکزیکي وامیسم و بو میکشم. شوهرم با مهربانی می پرسد: دوست داری بریم اینجا غذا بخوریم؟

جوابی ننمید فقط سرم رو لای در و پنجره رستوران میذارم و بو میکشم. یک روز بالاخره منو به یک رستوران مکزیکي برد. پیش از اینکه گارسن ما را به نشستن دعوت کند من دیوانه وار بطرف آشپزخانه دویدم و شروع به بو کشیدن کردم. شوهرم به زحمت منو از رستوران بیرون کشید.

روز بعد منو به مطب یک دکتر روانشناس ایرانی برد. آقای دکتر بعد از معاینات مفصل پرسید: خانم شما مادر بزرگ دارید؟ گریه کنان گفتم: بله آقای دکتر دارم یعنی در حقیقت داشتم.

دکتر ناگهان مثل ارشمیدس در حمام دستهایش را بهم کوفت و گفت: یافتم... یافتم... شوهرم با خوشحالی پرسید: یافتی؟ دکتر جان چه چیزی را یافتی؟ دکتر سری تکان داد و گفت: پیاز داغ... پیاز داغ. شوهرم با تعجب پرسید: فرمودید پیاز داغ؟ دکتر گفت: بله آقا پیاز داغ شوهرم دوباره پرسید: یعنی می فرمائید

## Silicon Valley TaxSavers, Inc.

دفتر خدمات اجتماعی

لیدا کوچصفهانی

کار را به کاردان بسپارید!



Not a Law Office

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

(408)269-7283

lida.taxsavers@gmail.com

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

هندوستان بود. چنانکه در مجله‌های پیشین به هنگام صحبت از شاعران ایرانی که در دوران صفوی و قبل از آن به هندوستان مهاجرت کرده اند متذکر شدیم، شعر پارسی از دیرباز در میان مردم هندوستان و بخصوص سلاطین و حکام و امرا و بزرگان هند از محبوبیت فوق العاده ای برخوردار بود و زبان پارسی زبان دربار پادشاهان هند بود و در محافل و مجالس به آن سخن می‌گفتند چین و هند بطوری که همگان از آن آگاهی دارند از کشورهای هستند که تمدن درخشان باستانی و چندین هزار ساله دارند.

از زمانی که پای مبلغین اسلامی در اواخر قرن هشتم و اوایل قرن نهم به کشور وسیع هند باز شد و قبل از آن بر اثر لشگرکشی های سلطان محمود غزنوی تحت عنوان جهاد و رنگ اشاعه و تبلیغ مذهب و بر اثر اقامت سپاه ایران، زبان فارسی در قسمت های تسخیر شده هند و پیش از آن هم با جدیت و کوشش مبلغین مذهبی رواج کامل یافته بود. یکی از معروفترین این مبلغین بلبل شاه یا بلال شاه بود که در اواخر قرن هفتم هجری به کشمیر رفته بود و یکی از راجه های مقتدر آن دیار به دست او دیانت اسلام را پذیرفته بود. این شخص خود از پیروان عارف مشهور ایران شاه نعمت الله ولی و فیلسوف و عارف مشهور روشنفکر و شهید ایرانی شیخ شهاب الدین سهروردی بود.

پس از او در اواسط قرن هشتم هجری (قرن چهاردهم میلادی) شخصی به نام سید میرعلی همدانی و معروف به شاه همدان به اتفاق هفتصد نفر از سادات همدانی به کشمیر رفتند و به تبلیغ اسلام پرداختند و چون همه این مبلغین از ایران رفته بودند و زبانشان پارسی بود و نیز غالباً شاعر بودند، به زبان پارسی هم شعر می‌سرودند. مقارن با ترویج این زبان ادبیات پارسی نیز در کشور باستانی هند رواج یافت به حدی که فارسی، قرن ها زبان ادبی و رسمی دربار سلاطین هند بوده و بسیاری از این سلاطین چون خود شاعر بودند و به پارسی شعر می‌سرودند به پیشرفت زبان و ادبیات پارسی همت گماشتند. تا جایی که لغات فارسی حتی با زبان محلی مسلمانان هند مخلوط شد. همانگونه که لغات عربی پس از حمله تازیان به ایران با زبان فارسی آمیخته گردید، و امروز زبان رسمی پاکستان از لحاظ استعمال لغات فارسی نظیر زبان فارسی بعد از اسلام است و آمیزش آن با لغات عربی و شاید تعداد واژه های فارسی که در زبان مردم پاکستان وارد شده، بیش از لغات عربی است که با زبان مادری ما مخلوط گردیده است. دنباله مطلب در صفحه ۵۳

طالب در شهر آمل در مازندران حدود سالهای بین ۹۸۰ تا ۹۹۰ به دنیا آمد. از تاریخ دقیق تولدش اطلاعی در دست نیست. از دوران نوجوانی به سرودن شعر پرداخت. تحصیلات خود را در علوم متداول زمان و بخصوص در ادبیات و تاریخ در شهر آمل به اتمام رساند و در سن ۲۰ سالگی قصیده ای در ستایش میرابوالقاسم که از سال ۱۰۰۷ حاکم آمل بود سرود. مطلع قصیده ای که در وصف حاکم سرود چنین است:

**آنم که ضمیرم بصفا صبح نژادست**

**چون باد مسیحم نفسی پاک نهادست**  
تقی الدین اوحدی که با طالب در اصفهان ملاقات کرده بود گفته است: «با آنکه هنوز در عنفوان شباب بود و بر صفحه عذار خطی نداشت، رقم خط و نظم دلپذیرش چون زلف دلبران صید قلوب عارفان می کرد، الحق خوش می نویسد و شعر را از چاشنی و تازگی و مزه رتبه عالی داده و طالع شهرتی غریب و عجیب دارد»

گذشتی بر من و دامن فشاندی

**خس و خارم به پیراهن فشاندی**  
**فشاندی بردلم پیرایه حسن**

**بساط بوق، برخرمین فشاندی**  
**همان دامن که از دستم ربودی**

**پر از گل کرده، بر دشمن فشاندی**  
محمد عارف شیرازی در لطائف الخیال

نوشته است که طالب حدود سال ۱۰۱۰ هجری که زمان سلطنت شاه عباس اول بود از مازندران بیرون رفت و چندی در اصفهان اقامت کرد. از قرار معلوم دلیل مسافرت او به اصفهان راه جستن به دربار شاه عباس بود. شهر اصفهان در آن زمان مرکز علم و ادب و مجمع شاعران مشهور عصر صفوی بود و طالب، آرزو می کرد که روزی به دربار شاه عباس راه یابد ولی توفیق دیدار پادشاه بزرگ صفوی نصیب او نگردید و پس از چندی به کاشان رفت و چنانکه فخرالزمانی در تذکره میخانه گزارش کرده است در آن شهر اقامت کرد و تأهل اختیار نمود. خویشان مادری او در کاشان زندگی می کردند. در آن شهر با حکیم نظام الدین علی کاشی، طبیب دیوان شاه تهماسب و حکیم رکنای مسیح شاعر بسیار مشهور که هر دو از خویشان او بودند معاشر بود. حدود چهار یا پنج سال بعد از کاشان به زادگاه خود آمل برگشت و سپس راهی خراسان شد و در مرو ملازم بکتاش خان استاجلو حاکم آن شهر گردید. بنا به نوشته فخرالزمانی در آن ایام بود که مثنوی به وزن خسرو شیرین نظامی سرود و سپس مرو را ترک کرد و رهسپار هندوستان شد. این سفر در سال ۱۰۱۷ هجری اتفاق افتاد و اولین سفر شاعر به

## سیر و سفری در گلستان ادب پارسی

گردآوری و نگارش:  
مهندس پرویز نظامی



### طالب آملی

است و اشعارش از نازک خیالی های ویژه سبک هندی است توام با دقت اندیشه و مضامین نو و تازه. طالب از ذوق و استعدادی کم نظیر برخوردار بود و این ذوق و استعداد فوق العاده او از دوران نوجوانی شکوفا شد. متأسفانه عمرش هم بسیار کوتاه بود و در سن چهل سالگی پدرود حیات گفت. طالب خط زیبا می نوشت و در فن محاوره و شیوه مصاحبت به کمال رسیده بود. تخلصش «طالب» بود و از شاعران بسیار معروف ایران در قرن یازدهم هجریست. شهرت و معروفیت او بخصوص در هندوستان گسترش فراوان داشت و او از محبوبیت خاصی در آن دیار برخوردار بود و در صف اول شاعران عهد خود جای گرفته بود.

سوختم در آتش سودای خویش  
ساختم با سوز جانفرومای خویش  
بال و پر در باختم پروانه وار  
در هوای یار بی پروای خویش  
من به راه عشق رسوای دلم  
دل رسوای تو شد رسوای خویش  
بس که از حد شد هجوم گریه ام  
گوش بگرفتم ز هایهای خویش  
در فراق او تراوش های داغ  
داردم شرمنده از اعضای خویش  
بس که دست و پا زدم در راه دوست  
گاه بوسم دست خود که پای خویش  
طالب آسایش نمی بینم به خواب  
در زبان چشم طوفان زای خویش  
سیدمحمدطالب آملی از شعرای نامدار  
سبک هندی و از نادر گوینان زمان خویش

## دکتر کاملیا محمودی

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

Law Office of  
Camelia Mahmoudi



طلاق، لیوینگ تراست، وصیت نامه، مالیات

### Family Law:

♦Divorce (Litigation & Mediation)

♦Prenuptial Agreements

### Estate Planning:

♦Wills & Living Trust

### Taxation:

♦IRS & State Tax problems

### دعای خانوادگی:

♦طلاق: دعای و موافقتی

♦قراردادهای قبل و بعد از ازدواج

### انحصار وراثت:

♦تنظیم وصیت نامه، تراست و وکالتنامه

### امور مالیاتی:

♦مشکلات مالیاتی و دفاع در مقابل IRS

Experience and results matter.

Our law firm has both.

Camelia Mahmoudi

Attorney at Law/J.D., LL.M. Taxation

(408)658-8580

camelia@camelialaw.com + www.camelialaw.com

2021 The Alameda, Suite 200. San Jose, CA 95126



## منطقه فضول آباد

### با کلاسها و بی کلاسها

بعضی ها عادت دارند همه جا و همه وقت آمادارو دو دسته کنند: با کلاس و بی کلاس. خود شون رو هم درصردر با کلاس قرار میدن. از حرفاشون با دو شماره همیشه اونارو شناخت. اینا که حالا میگم بخشی از حرفای اوناس البته تعداد این جور بنی بشر زیاد نیست نگران نباشید!

بینین چیا میگن:

\* دیدی چی پوشیده بود؟! گفتم اینا همه شون از دم بی کلاسند.

\* عموجانته به وقت مارو نبره تو هر رستورانی! ما رستوران بی کلاسا نمبریم و دیگه غذای

### نگاهی کوتاه به احوال نیما

شدت عمل احترازی می کرد.

در مخارج، صرفه جویی را گه گاه تا حد خودبینی می رساند. در لباس بی تکلف بود. پیت ناصرخانی که از بروجرد برایش می آوردند می پوشید اما در امر دین تعصب نداشت و به خرافات عامه بی اعتنا بود. کریمخان سرکرده طایفه کوچک زند بود. هرگز هنگام حکومت خود را شاه نخواند. این نکته را هم اشاره کنم طایفه زند که او به آن طایفه منسوب بود، شعبه بی از عشایر لک لرلیلی بود. این طایفه در حوالی قلعه پری واقع در جنوب شرقی ملایر زندگی می کردند.

علی اسفندیاری (نیما یوشیج) فرزند خانه زاده ای بنام ابراهیم در سال ۱۲۷۳ شمسی در یوش مازندران بدنیا آمد. پدرش با کشاورزی و گلخانه داری گذران می کرد و خود نیما از همان کودکی تا سن دوازده سالگی با چراگاه ها و کوهستان و درواقع با طبیعت زنده الفت داشت. آثار این آشنایی را در منظومه (افسانه ۱۳۰۱) و بسیاری از اشعار دیگر او میتوان دید. ملای یوش به او خواندن و نوشتن آموخت. نیما سپس به تهران آمد و در مدرسه ی (سن لویی) ادبیات و زبان فرانسه و نقاشی آموخت.

دنباله مطلب در صفحه ۸۵

## مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکرندی

فرمانت - کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



\* سند پاره می شود ولی قول پاره نمی شود.  
\* در زنان قلب، بیش از سر، کار می کند.  
\* زبان بدترین قطعه گوشت دنیاست.  
\* شیطان، سیاه پوست سفید است.  
\* صاحب شکم گرسنه، میهن پرست نمی شود.  
\* عشق و سرفه را پنهان نمی توان کرد.  
\* آدم حسود از هیچکس تعریف نمی کند.  
\* فقر جنایت نیست بلکه چیزی است حتی از جنایت بدتر.  
\* فقط پزشک اجازه دارد دروغ بگوید.  
\* فقر گناه نیست ولی بهتره که پنهانش کنی.  
\* کسی که قاطر بدنیا آمده مجبور است جفتک بیاندازد.  
\* کسیکه گوسفند میشود گرگ ها او را می خورند.  
\* کسیکه دروغ می گوید دزد است.  
\* کسیکه در آلمان الاغ است در رم استاد دانشگاه است.

### ما باج نمی دهیم

محمد قاضی وقتی زنش فوت کرد. خواهر زنش را گرفت. از او پرسیدند: چرا این کار را کردی؟ گفت برای صرفه جویی در مادرزن.  
\* یکی از زان کوکتو پرسید نظرت درباره جهنم و بهشت چیست؟! گفت: نمی توانم نظر بدهم چون در هر دو جا دوستانی دارم.  
\* یک بار در فرودگاه تابلویی دیدم که روش نوشته بود: تست پزشکی- فشار خون- ضربان قلب- سنجش چربی- تست روانشناسی- فال حافظ.  
\* پسر لنگ فروش

روزی پسری با پدر میلیادش سوار بر بنز آخرین مدل به نماز جمعه میرفت. در یک چراغ قرمز پسری هم سن خودش را دید که در کنار خیابان لنگ فروشی می کند. به او گفت: الان وقت نماز است، چرا نمی روی نماز جماعت. پسر لنگ فروش گفت: تو یک هفته به جای من زندگی کن، من یکسال به جای تو عبادت می کنم. شکم گرسنه نمی تواند صراط المستقیم را خوب ادا کند. سلام من را به خدا برسان و بهش بگو لنگ نمی خری؟

### از همینگوی برایتان بگویم

درست هنگامی که دوران فعالیت و آفرینندگی همینگوی پایان یافته، یکی از پاکیزترین آثار همینگوی از کار درآمد و این اثر همان داستان معروف پیرمرد و دریا بود.

این رمان کوتاه نشان دهنده حد اعلا قدرت و انضباط همینگوی است. درباره این داستان تعبیر و تفسیرهای فراوانی کرده اند و به پیرمرد، دریا، ماهی و کوسه

### کریمخان زند چه جور آدمی بود

او مردی شادمان روح، شوخ طبع و عشرت دوست بود. در سواری و بکارگیری سلاح هم قدرت و مهارت فوق العاده ای داشت. ساده، نیک سیرت و عدالت پرور بود. از

## آرایش دائمی صورت توسط مینو پارسا



Mino Parsa/Beautician

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

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

\*Permanent Makeup Specialist

\*Non-Surgical Facelift \*Phytic Skin Peeling



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

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

Clinics in South, East & North Bay

(415) 370-3974

است. سه چهارم جمعیت حاضر تبت هم اکنون سی درصد از درآمد خود را باید صرف هزینه مواد اولیه غذایی نمایند. در نقاط فقیرنشین، بهای گوشت خوک طی یک سال ۷۵ درصد افزایش یافته است و سبزیجات به طور متوسط نود درصد گرانتر شده است. در تظاهرات علیه گرانی که سال پیش روی داد سه تن کشته و صد و سی تن زخمی شدند. دولت وعده مساعدت و یارانه داده است اما جبران کمبود مواد غذایی به این آسانیها میسر نیست.

**سنگال:** در سنگال قحطی سبب شده است که مردم از مقدار غذای روزانه خود بکاهدند و سه وعده غذا را به یک وعده تقلیل دهند آنها نان خشک و مایونز در صبح و یک کاسه کوس کوس در شب. تازه این غذای مردمان ساکن شهرهاست. در مناطق روستایی مردم از بازمانده خوراک دامهای خود تغذیه می کنند. برنج در حد غیر قابل تصویری گران است و نخود و لوبیا فقط برای صادرات مورد استفاده قرار می گیرد. در این کشور آفریقایی بیم آن که نوعی قحطی انسان زدا و کشنده از راه فرا برسد، هر لحظه بیش از پیش است. رئیس جمهوری سنگال دست به دامن هند شده است که مگر به کمک کارشناسان زراعی هند از حالا تا شش سال دیگر بتواند جلو قحطی کشنده را در کشورش بگیرد.

#### باز هم از شیخ اجل در وصف ملامد گرسنه

سعدی در گلستان حکایتی دارد که گرسنگی را به زبان زیبا و طنزآمیزش فراتر از هر اعتقاد و ایمانی قرار می دهد و این ضرب المثل «شکم گرسنه ایمان ندارد» را در قالب حکایتی شیرین بازمی گوید. خواندن این حکایت ظریف برای ختم مقال گرسنگی خالی از لطف نیست. حکایت در باب اول و سیرت پادشاهان است خاصه آن که در حکایت از دختری چینی سخن به میان آمده که آسان تسلیم آغوش مرد نمی شود حتی اگر آن مرد پادشاه باشد. شیخ می فرماید:

«یکی را از ملوک کنیزکی چینی آورده بودند. خواست تا در حال مستی با وی جمع شود. دختر مخالفت کرد. ملک در خشم رفت و او را به سیاهی بخشید که لب زبرینش از پره بینی در گذشته بود و زیرین به گریبان فروهشته. هیکلی که صخرالحق از طلعتش بر میدی و عین القطر از بغلش بدمیدی.

تو گویی تا قیامت زشت رویی

بر او ختم است و بر یوسف نکویی

شخصی نه چنان کربه منظر

کز زشتی او خبر توان داد

وانگه بغلی نعوذ بالله

مردار در آفتاب مرداد دنباله مطلب در صفحه ۵۳

#### قسط سال جهانی است

حقیقت این است. جهان در خشکسال بی ترحم مصرف است و حالا روزنامهها را که باز می کنی می بینی که گرسنگی دارد عشق را به دار می کند.

نوول اوبسرواتور این هفته زیر چشم من است. گزارشها از سراسر جهان است نه از یک گوشه آن. گندم، برنج، ذرت هرروز کمیابتر و گرانتر می شود. بخوانیم و ببینیم که گرسنگی در یک جا نیست. نوول اوبسرواتور می نویسد:

**مصر:** نان غذای اصلی مردم مصر است. نانوائیها به کمک دولت نان به مردم می رسانند. مصریها از بزرگترین مصرف کنندگان گندم هستند. هر مصری روزی چهارصد گرم نان می خورد. الان مدتی است که طعم نان برای مردم تلخ شده است. از هر دو مصری یک تن در آستانه فقر و گرسنگی است. ۶۰ درصد گندم را باید از خارج وارد کرد. دولت باید به نانوائیها «یارانه» بدهد. اما از کجا؟

هائیتی: مردم در آستانه یک قحطی بزرگ قرار دارند. بالا رفتن قیمت برنج، ذرت و نفت این کشور فقیر گرسنه را باز دیگر به پایان دوران «دووالیه»ها نزدیک می کند. پاپادوک که سالها با پنجه آهنین بر هائیتی حکومت می کرد سعی داشت که مردم گرسنه نمانند. اما حالا با وجود برنامه های کمک بین المللی که سعی می شود بهای ذرت و شکر و برنج ثابت نگهداشته شود، مردم مسأله قحطی را از نزدیک می بینند. با تعطیل دو کارخانه بزرگ شکر و از میان رفتن مزارع نیشکر، اقتصاد هائیتی به زانو درآمده است. در مملکتی که متوسط مزد ۲ دلار در روز است شورشهای ماه آوریل و تظاهرات گرسنگان در پایتخت چنان اوجی گرفت که رئیس جمهوری طرح رستورانهای عمومی را با غذای کم قیمت به میان آورد اما مردم فریاد می زدند ما گرسنه ایم و پیداست که شکم گرسنه ایمان ندارد.

**چین:** تظاهرات لهاسا در تبت اگر سایه ای از اعتراض به نقض آزادیهای انسانی و اشغال تبت توسط چین را داشت، آتشسوزیهای خیابانی و اعتراضات مردم لهاسا بیشتر از باب گرسنگی و سختی معیشتی بود که این روزها گریبانگیر ساکنان تبت اعم از تبتی و چینی شده است. در حقیقت رساندن آذوقه به جمعیتی که اینک ۵ برابر سالهای پیش شده است در ارتفاعات یک فلات با پنج هزار متر بلندی که قابلیت کشت و زرع در آن تقریباً اندک است، ریشه قیامهای این روزها را سبب شده است.

تورم و گرانی قیمت محصولات غذایی اینک مشکلترین مشکل حکومت پکن

## یادداشتهای با تاریخ

صدرالدین الهی



## عشق در برابر طاعون گرسنگی در جهان

می خواهم یادداشتهای این ماه را اختصاص بدهم به یک ماه مه که من با آن با تمام جانم زیستم و از آن بسیار آموختم. ماه مه ۱۹۶۸. باورنکردنی است. چهل و هفت سال پیش بود انکار چهل روز پیش. در آن سالها من نماینده کیهان بودم در پاریس و درس می خواندم و جهان سخت در هم افتاده چون موی زنگی بود. دیدم یاد کردن از آن روزها شاید پسندیده تر باشد. چرا که گرسنگی و گرانی است که طاعون صفت به جان قرن ما افتاده است. گرسنگان جهان در حال انفجارند. مارکس تازه ای باید که ندا بردارد: گرسنگان جهان منفرج شوید.

#### سال فراموشی عشق

حریف قلندر به رفیق سر از پا نشناسی می گفت:  
- عاشق شده ای؟  
- چطور مگر؟  
- اگر عاشق بشوی همه غمهای جهان را از یاد میبری.  
و آن سرشناس پانشناس به پاسخ برخاست که:  
- گرسنه مانده ای؟  
- چطور مگر؟  
- اگر گرسنه بمانی عاشقی را از یاد میبری.  
هر دو افتان و خیزان به راه می رفتند. شانه به شانه و آن یکی که بر عشق پای می فشرد در اصرار بود که «عشق» از یادبردنی نیست. به هیچ بهانه ای نمی شود دل عاشق را از سرگشتگی و دلبستگی بازداشت و آن سرشناس پانشناس انکار می ورزید که نه، گرسنگی عاشقی را از یاد می برد. اندکی مانده بود که دست به گریبان شوند. ناگاه شبی از دور نمایان شد. دستار به سری لاغراندام با نگاهی تیز و برنده، هر دو راه بر او بستند و مشکل پیش او بردند و از او داوری خواستند. شیخ سرپای آنان را برانداز کرد و گفت:  
چنان قحطسالی شد اندر دمشق  
که یاران فراموش کردند عشق  
چنان آسمان بر زمین شد بخیل  
که لب تو نکردند زرع و نخیل  
نچو شید سرچشمه های قدیم  
نماند آب، جز آب چشم یتیم  
نبودی به جز آه بیوه زنی  
اگر بر سدی دودی از روزنی  
نه در کوه سبزی نه در باغ شخ  
ملخ بوستان خورد و مردم ملخ  
هر دو خیره شدند تا این راوی حکایت را بهتر ببیند. اما او از پیش چشم آنها دور شده بود. دیگرش نیافتند. لاجرم از عابری که از نزدیک آنان می گذشت نام و نشان او را پرسیدند. عابر چون وصف او را شنید لحظه ای تأمل کرد و گفت:  
- من این شیخ رند را ندیده ام و نمی شناسم. اما در پیچاپیچ خم این بازار دراز که عابران بسیار از آن می گذرند، ما از این نوع شیرین نفس در این شهر سعدی شناسیم و بس

## لادن الهی



مشاور آگاه و با تجربه

در خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری

My mission is to provide an excellent service & to exceed all your expectations!

www.TheBayAreaHomes.us

فرید منزل می تواند بزرگترین سرمایه گذاری در طول زندگی شما باشد. با من در اجرای این امر مهم مشورت کنید!

Ladan Elahi, Broker Associate, CDPE, GRI BRE # 01866376

Cell: (925)336-0227 ♦ ladan@ladanhomes.us

760 Camino Ramon #200, Danville, Ca 94526





# سوپر مارکت اطمینان



سماور های تمام اتوماتیک ساخت آلمان



Samovar  
mulex  
Germany

نماینده پخش سن حوزه: فروشگاه اطمینان

عرضه محصولات گوشتی در سوپرمارکت اطمینان:  
کله، پاچه، زبان، گوشت و مرغ با ذبح حلال، ماهی سفید و ماهی دودی



عرضه کننده مجموعه ای از لوازم خانگی، آشپزخانه، کادویی، قلیان و انواع تنباکو

5754 Santa Teresa Blvd. San Jose, CA 95123  
(408) 226-5992

ایران مرد سالاری حاکم است و جنس دوم هنوز چالش واقعی را آغاز نکرده و مرکز و نهضتی را که مبشر زوال و یا تساوی تفوق مردانه باشد نمی شناسد، لاجرم می بینند و می دانند و پذیرفته اند که مردان قدیمی تر مطلقا زن نادان کم سواد را بیشتر می پسندند که معرف برتری و دانائی شخص خود اوست و بیشتر و آسان تر تحت یوغ اسارت شوهر چنین می گذشت و هنوز می گذرد که آقا همیشه دست بالا را دارد چه بسا برای توسری و تودهنی که دربارگاه داش و بینش نان آور والا مقام زبان در قفا واجب و لازمه بقا زیر سایه بلند پایه صاحب و سرور. چاره چیست؟ ما دیروزی ها همچون امروزی ها فاقد اتکاء به نفس و روبرویی با کاهش روند احتساب نموده های اجتماعی فراگیر در ایران را توانائی نداریم. اگر واجد این فضیلت می بودیم که در کمال رشادت آزادی را انتخاب نماییم و مانند یک کارگر شبانه روزی آقابالاسر، دور حضرتش نمی چرخیدیم. واقعیت محض حاکی از آن است که جرات و شهامت اخلاقی در محیط خانواده از بدو طفولیت پی می گیرد و برای امثال ما پاک باختگان وادی غربت دور از دسترس رشد فکری و اسپرگرائی سنتی را با خود حمل می کنیم آزادگی.

ای پس اندازی و چیزکی. دیپلم دبیرستان سرگذر ایرادی ندارد خصوصا قاب کرده با حاشیه طلائی سر طاقچه. اتفاقا چندین پژوهشگر، نویسنده، دانشمند سرشناس می شناختم که سرپیری و معرکه گیری. بالای هفتاد با دختر بیست و یکی دو ساله ازدواج کرده بودند و یکی دو راس «زنگوله پای تابوت» هم باقی گزارده اند که صلاح نمی دانم نام نیکشان را بازگو نمایم چرا که اهل قلم این اساتید، صاحب نام اهل علم و خرد را می شناسند و به نیکی یاد می کنند. می خواهم بگویم دوستان، عزیزان، تا بوده در دیار ما چنین بوده و هست و خواهد بود. حتی بزرگمردی که طعنه بر فلاسفه یونان می زند عار نداند که همسال نوه نتیجه اش را به بستر کشاند و فخر هم بفروشد که این منم مرد مردان و مردانگی ایرانی را به نمایش می گزارد. ما هم قبول می کنیم و همان نوه نتیجه طرف هم آقا بالاسری چنین و چنان را نه تنها بس که بسی هم گواه سرافرازی و اقبال می داند. شبکه تنگاتنگ تعادل روابط کشورها هم نوائی اقتصادی و فرهنگی دنیا را رقم می زند و چه کارتر به جلو می راند. پیشرفت و هم سطحی را در موازنه مسیر تکامل نمی توان گرفت. تساهل و تغافل ممکن ولی توقف ناممکن. در عین حال هنوز در سرزمین تاریخی

## از درگوشی ها

### به قلم: پیرایه

مردم بسیار دم از معلومات زن موردنظر در عرصه ساختار چارچوب خانواده می زنند که البته دهان پرکن است و کتابی رساله ای در مسیر بزرگ نمائی و جلب تحسین اطرافیان. از من بپذیرید که نر جماعت با زنی که به خلوت می رود از فیثاغورث و اسپینوزا نمی پرسد. هرچند خود در این راستا حقیر و فقیر منظور خوشگذرانی است. بنابراین خریدارسیما و تن و بدن خوش است علم و دانش. فهم و کمال و عموم صفات خردمندانه ارزانی همکار اداری و دانشگاهی، زمانی هم که افتخار «مادر بچه ها» ی ارباب را یدک کشید چه خوشتر خانه داری، آشپزی، پرستاری و صرفه جوئی بداند که نهایت مقام الوالی «زوجه» حضرت والا تلقی می گردد. اینکه مردانی در طریق تشکیل خانواده زن تحصیل کرده و دانشگاه رفته می طلبند شاید اینطرفها پیدا شود، طرفهای ما تا بوده صباوت و ملاحظت، نجابت، سلامت، بکارت و صداالته جهیزیه و پول و پله

در یک برنامه تلویزیونی بحث جالبی بود درباره اینکه بطور کلی مردان چگونه زنی را می پسندند و چگونه زنی را برای تشکیل خانواده انتخاب می نمایند. معذور از مشاهدات و تجربه شخصی و عاطفی در تعبیر و تفسیر نظرات افراد گردهمایی برنامه کم و کیف برداشت های ایرانی را در این مبحث پیچیده درمیان می گذارم. ما زندهای نسل اول و دوم آمریکایی نیستیم و جان به جانمان کنند هنوز ایرانی فکر می کنیم. ادا و اطوار آمریکایی یاد گرفته ایم اما در عین حال جوهر اندیشه ما را روایتی ماندگار مصون از گزند روزگار و رها از قید چون و چرا علی رغم مذهب و مکتب ساخته و پرداخته است و صیقل داده است ناچار ایرانی مانده ایم و مردانمان را دیده ایم، شناخته ایم و می توانیم ادعا کنیم فاصله فراخ صورت را از سیرت در نور دیده ایم. به روی مبارک نمی آوریم چرا که خود شکنی است و کسب حقارت محیط زن ستیز صد در صد مردانه. این

دنیاه مطلب در صفحه ۰۲

## با شادباش بهاری

### و تبریک سال نو

بیایید نوروز زیبا را در شهرداری با عظمت شهر سانفرانسیسکو به همراه موسیقی کلاسیک و رقص های سنتی جشن بگیریم. با پشتیبانی و شرکت خود در این برنامه، فرهنگ ایرانی را به تماشا گذاشته و تجلیل کنیم!

برنامه های متنوع از هنرستان موسیقی نژاد و همکاران رقص ایرانی توسط گروه باله افسانه و آکادمی رقص شهزاد سنتور و تنبک توسط آقایان وحید باقری و نیک نژاد

مکان: San Francisco City Hall تاریخ: جمعه ۲۷ مارچ

ساعت: ۵:۳۰

Addition Free (Limited Space)

VIP seated reservation \$125

Donations are appreciated & Tax deductible by Iranian

برای همکاری، گرفتن میزهای هنری و یا پشتیبانی مالی (sponsorship) و اطلاعات بیشتر لطفا با آتوسا یکان تماس حاصل فرمایید

(925)297-9700 ♦ (415)212-8490

این برنامه توسط گروهی از داوطلبان و حمایت

Sheriff Ross Mirkarimi و گروه غیر انتفاعی Iranian انجام می شود

https://www.indiegogo.com/projects/nowruz-at-san-francisco-city-hall--2/x/



## مشاور مالی و مالیاتی

Accounting, Auditing & Tax Services

سرویس مطمئن، قیمت مناسب، توجه کامل به نیازهای شما



خدمات دفترداری

مشاوره و برنامه ریزی مالی و مالیاتی

رسیدگی و جوابگویی در حل اختلافات با مراجع مالیاتی

تهیه و تنظیم اظهار نامه های مالیاتی (شخصی و شرکت ها)

Tax Planning

Tax Return Preparation

Business Bookkeeping

Tax Problem Resolution



Responsive to Your Needs

Reliable Service Reasonable Rates

www.mytaxmd.com

Tel: (408)236-2444 Fax: (408)236-2484

3550 Stevens Creek Blvd., Suite 330 San Jose, CA 95117



## زیبایی سحر آمیز گریس کلی حتی پس از مرگ

با وجود اینکه قریب به ۳۰ سال از مرگ او می گذرد، اما وی همچنان، جذابیتی خاص داشته و کارهای بازیگری اش به عقیده مردم دنیا، به علت حضور وی در آنها، به دل می نشیند.



گریس پاتریشیا کلی (۱۲ نوامبر ۱۹۲۹، ۱۴ سپتامبر ۱۹۸۲) بازیگر مشهور سینمای آمریکا و برنده جایزه اسکار بود که پس از ازدواج با رینیه سوم، شاهزاده موناکو، در سال ۱۹۵۶ لقب شاهزاده گریس گرفت. انجمن فیلم آمریکا وی را از جمله بزرگترین بازیگران زن تمامی دورانها می داند. با وجود اینکه قریب به ۳۰ سال از مرگ او می گذرد، اما وی همچنان، جذابیتی خاص داشته و کارهای بازیگری اش به عقیده مردم دنیا، به علت حضور وی در آنها، به دل می نشیند.

استیونس و آموزشگاه هنرهای دراماتیک نیویورک به پایان برد. مدتی به عنوان مدل مشغول کار شد. در سال ۱۹۴۷ به برادوی راه یافت و در نقش دختر ریموند ماسی در نمایش پدر اثر عمویش جرج کلی به روی صحنه رفت. در نمایشهایی چندی به ایفای نقش پرداخت و در چند نمایش تلویزیونی بازی کرد. دنباله مطلب در صفحه ۴۹

پدرش جان برندن کلی قهرمان المپیک و فرزند مهاجری ایرلندی و میلیونری خودساخته بود و مادرش مارگریت کاترین دختر مهاجری آلمانی بود. دو خواهر و یک برادر داشت.

در دوازده سالگی در یکی از نقشهای اصلی نمایشنامه‌های ظاهر گشت. تحصیلات خود را در آموزشگاه راوینهایل و مدرسه



فلین و پد مونی. همچنین یکی از سرشناس ترین کاراکترهای دنیای انیمیشن یعنی باگزبانی نیز به این کمپانی تعلق دارد. از فیلمهای شاخص کمپانی برادران وارنر باید به این نامها اشاره کرد: دن ژوان ۱۹۲۶،



خیابان چهل و دوم ۱۹۳۳، ماجراهای رایین هود ۱۹۳۸، نامه ۱۹۴۰، کازابلانکا ۱۹۴۲، طناب ۱۹۴۸، غول ۱۹۵۴، سایونارا ۱۹۵۷، بانی و کلاید ۱۹۶۶، پرتغال کوکی ۱۹۷۲، استخر مرگ ۱۹۸۸، J.F.K. ۱۹۹۱، فراری ۱۹۹۳، بیداری ۲۰۰۲.

در اواخر قرن نوزدهم میلادی چهار برادر یهودی (آلبرت، هری، سام و جک) به همراه پدر و مادرشان از لهستان به آمریکای شمالی مهاجرت کردند. با استفاده از یک پروژکتور برای کارگران معادن در ایالات پنسیلوانیا و اهایو فیلم نشان می دادند. سام و آلبرت با هزینه ۱۵۰ دلار دو فیلم صامت به نامهای زندگی یک آتش نشان آمریکایی و سرقت بزرگ قطار را تهیه کردند. اولین فیلم رسمی این کمپانی یعنی چهارسال زندگی من در آلمان در سال ۱۹۱۸ ساخته شد. بزرگترین شاهکار این کمپانی که در اصل یک انقلاب در سینما محسوب می شد ساخت اولین فیلم ناطق در سینما بود (خواننده جاز ۱۹۲۸). در دهه های ۱۹۳۰ و ۱۹۴۰ هنرپیشگان سرشناس برای این کمپانی بازی می کردند که می توان بهر اسامی زیر اشاره کرد: جیمز کگنی، بت دیویس، همفری بوگارت، ارول

**KHOBSURAT**  
THREADING SALON

## سالن آرایش و زیبایی خوب صورت

Full Service Salon

30 years of Experience. Serving Bay Area

\$10 EYEBROW THREADING

بند ابرو ۱۰ دلار

♦ بند ابرو و صورت ♦ واکس ♦ آرایش عروس ♦ آرایش ♦ رنگ مو و های لایت ♦ حنا ♦ کوتاه کردن مو ♦ فیشال



♦ Threading ♦ Waxing ♦ Bridal ♦ Makeover ♦ Full Hair Service ♦ Facials ♦ Hair Color ♦ Henna...and much more!

All our facials are herbal & chemical FREE

www.khoobsuratsalon.com

(408)588-1215

Serving in Two Locations

(408)774-1214

3956 Rivermark Plaza  
Santa Clara, CA 95054

Now Hiring

1014 East El Camino Real  
Sunnyvale, CA 94087

Tues-Sat: 10am-8pm Sun. 10am-6pm  
Closed Mondays

Threaders, Cosmetologist,  
Estheticians, Full Time &  
Part Time Receptionist

Mon- Sun: 11:am to 8:pm  
Closed Mondays

احمقان سرور شدستند و ز بیم  
عاقلان سرها کشیده در گلیم  
و پرسش ما این است که این حضرات  
عاقلان تا کی باید همچنان سر در گلیم  
باشند؟ تا قیام قیامت؟؟

### فر ما از کره گی ده نداشت

از «کتاب کوه» احمد شاملو

مردی خری دید به گل در نشسته و صاحب  
خر از بیرون کشیدن آن درمانده. مساعدت  
را (برای کومک کردن) دست در دم خر زده  
قوت کرد (زور زد). دم از جای کنده آمد.  
فغان از صاحب خر برخاست که «تاوان بده!»  
مرد به قصد فرار به کوچه پی دوید، بن بست  
یافت. خود را به خانه پی درافگند. زنی آنجا  
کنار حوض خانه چیزی میشست و بار حمل  
داشت (حامله بود). از آن هیاهو و آواز در  
بترسید، بار بگذاشت (سقط کرد). خانه خدا  
(صاحب خانه) نیز با صاحب خر هم آواز شد.  
مرد گریزان بر بام خانه دوید. راهی نیافت،  
از بام به کوچه پی فروجست که در آن  
طبیعی خانه داشت. مگر جوانی پدر بیمارش  
را به انتظار نوبت در سایه دیوار خوابانده  
بود؛ مرد بر آن پیر بیمار فرود آمد، چنان  
که بیمار در حای بمرد. پدر مرده نیز به  
خانه خدای و صاحب خر پیوست!

مرد، همچنان گریزان، در سر پیچ کوچه  
با یهودی رهگذر سینه به سینه شد و بر  
زمینش افگند. دنباله مطلب در صفحه ۵۲

اهل «مساحقه» همان است که این فرنگی  
های لعنتی به آن میگویند Lesbian. یعنی به  
زبان ساده تر «مساحقه» نوعی هم‌آغوشی  
است که بین دو زن انجام میگیرد.  
حالا دل تان میخواهد بدانید سزای مساحقه  
گران در آن دنیا چیست؟ پس بخوانید:

«...چون قیامت شود؛ آنها را میاورند و  
لباس هایی که از آتش پریده شده بر آنها می  
پوشانند و مقته های آتشین بر سرشان می  
بندند و زیر جامه های آتشین به بدن شان می  
پوشانند و عمود های آتشین در جوف شان!!  
فرو کنند و آنها را در جهنم اندازند...»

نقل از کتاب «معاد» نوشته شهید محراب  
سید عبدالحسین دستغیب.

می شود از شما خواهش کنم معنی «جوف» را  
از من نپرسید. مگر شما توی خانه تان لغتنامه  
ندارید؟ خب؛ ور دارید ورق بزنید دیگر...

### سر در گلیم

داشتیم دفتر یاد داشت هایمان را ورق  
میزدیم. به شعری رسیدیم که حال مان را  
جا آورد. شعر این است:

اسرار جهان؛ چنانکه در دفتر ماست  
گفتن نتوان؛ که آن وبال سر ماست  
چون نیست در این مردم نادان اهلی  
نتوان گفتن هر آنچه در خاطر ماست  
و دو سه خط پایین تر شعری است از  
مولانا که وصف حال امروزین ماست:



### ویلای فرخزاد

چند سالی پیش از انقلاب؛ طفلی فریدون  
فرخزاد آمده بود بین رامسر و شهسوار،  
نزدیکی های سپید سرا، تکه زمینی خریده  
بود و آلونکی آنجا ساخته بود که بهش  
میگفتند ویلا!! هیچ شباهتی هم به ویلاها  
و قصرهایی که حالا آقایان ملایان در آن  
ساکن اند نداشت.

بعد از انقلاب آمده بودند همین آلونک را  
مصادره انقلابی کرده بودند. فرخزاد پا شده  
بود آمده بود شهسوار و سراغ دادگاه انقلاب  
را گرفته بود. برده بودندش پیش قاضی شرع.  
فرخزاد تا چشمش به قاضی شرع افتاد  
شروع کرد به بشکن زدن و بجنیان و  
برقصان و خواندن شب بود بیابان بود  
زمستان بود....

قاضی شرع عصبانی شده بود و سرش داد  
کشیده بود که: مرتیکه فلان فلان شده  
عوضی رقاص! این قرتی بازیها چیست که  
در میاوری؟

و فرخزاد گفته بود که: حاج آقا! من این  
ویلا را با پول همین قرتی بازیها و بجنیان  
و برقصان های آنجانی ساخته ام. بنظر شما  
آیا اسلام اجازه میدهد ویلایی را که با این  
پول حرام ساخته شده مصادره بشود و بیفتد  
بدست یک آدم مومن مسلمان متقی نماز  
خوان خدا ترس؟

و بیچاره فرخزاد را از همانجا برده بودند به  
زندان و ویلایش را داده بودند به یکی از  
همان ریشوهای بوگندوی مسلمان تا برود  
تویش بنشیند و نمازش را بخواند و شکر  
خدا را بجای بیاورد.

### اگر گفتید «مساحقه» یعنی چه؟

والله گيله مردی که ما باشیم تا همین دیروز  
پریروز چنین کلمه ای هرگز به گوش مان  
نخورده بود اما از آنجا که این روزها فکر  
افتاده ایم معلومات دینی مان را بالا ببریم بلکه  
حجت اسلامی؛ تقه اسلامی؛ چیزی بشویم  
همه فکر و ذکرمان این است که خواندن کتاب  
های گرانقدر اسلامی را از دست ندهیم.

# تالار با شکوه رویال پالاس

## Royal Palace Banquet Hall

با خوشمزه ترین غذاهای ایرانی و با کیفیت عالی زیر نظر سر آشپزهای معروف بی اریا با مدیریت ژورا باباییان

تلفن اطلاعات ۱۲۳۳-۵۶۱(۴۰۸)



رویال پالاس دارای سالن های با شکوه و مجلل و با مدرن ترین امکانات و تجهیزات برای برگزاری جشن ها، مراسم های عروسی، سمینارها، و همایش های بین المللی می باشد. مجموعه تالارهای پذیرایی رویال پالاس با حضور کارشناسان برگزاری مراسم و همچنین کارشناس ارشد غذایی، برای نظارت کامل بر کیفیت خدمات و مواد غذایی، دارای بالاترین درجه کیفی در برگزاری مراسم های شما مهمان های گرمی می باشد!

Afghan/Persian  
Middle Eastern

(510)258-4637

www.RoyalPBH.com

6058 Stevenson Blvd., Fremont, CA 94538

From 50 to 1200 people  
With 3 large Banquet Halls





هنری باعث شدند کمی از این ورزش دور بیاقتم و به صورت تفریحی این ورزش را ادامه بدم.  
در آلبوم ها و ترانه‌های با چه کسانی کار کردی؟  
خوشحالم که در شروع کار هنریم با افراد صاحب نام و با تجربه کار کردم.  
افرادی که تاثیر بسزائی در ترانه‌ها داشتند.  
هنرمندانی چون جهانبخش پازوکی، منوچهر چشم آذر، فرخ اهی، شهید (خواننده)، امیر بدخش، مجید خستوان، علی شیبانی، فرشید امین، سیروس علی آبادی،



دی جی علیرضا

djalireza@yahoo.com

www.djalireza.com

Like me on Facebook DJ ALIREZA

## گفتگوی خودمانی با راشید

انتخاب من تا به حال به این طریق بوده است و از این انتخاب راضی هستم.  
آیا ترانه و ویدئوهای جدیدی در راه هست؟  
چند کار به صورت تک ترانه‌ای در چند سال گذشته به بازار ارائه داده‌ام و کارهای جدیدتری هم با همکاری تینی چند از هنرمندان داخلی در راه هست که به زودی این ترانه‌ها و ویدئوها حاضر خواهند شد.  
چه کسانی در ساخت ویدئوهایت کمک کردند و یا قرار است در آینده همکاری کنند؟  
ویدئوهای من اکثراً با دوستان عزیزم در شمال کالیفرنیا، آقایان کاوه نیکپور، داریوش درخشنده و داریا گل در Elan پروداکشن بوده است و اخیراً نیز با آقای آلن راد دو ویدئو ساخته شده است و به زودی کارهای دیگری هم در دست تهیه می باشد.

و کینوش شهروزی. امیدوارم کسی از قلم نیفتاده باشد. در ضمن آلبوم هایم از شرکت پارس ویدئو به بازار ارائه شد.  
متوجه شدم که در ۲ ترانه "مادر" و "الهی تب کنم" (گرفتار) مادر و همسرت در این ویدئوها بازی کردند، آیا دلیل خاصی داشت؟  
بله، من اعتقاد به این بود که اگر قرار است این ویدئوها و ترانه‌ها به منزل خانواده‌های هموطنانم برسد پس به حکم رعایت ضابطه اخلاقی و رابطه این ترانه‌ها با زندگی شخصی خودم لازم دانستم که اول از خانواده خودم شروع کنم. در ضمن تمامی ویدئوهای من همیشه از بازیگرهای ایرانی چه دوستان با استعداد و چه حرفه‌ای استفاده شده است. البته نه به این منظور که استفاده از بازیگران غیر ایرانی جایز نباشد ولی

۲۹ سال است. از بدو ورود به کانادا یک گروه موزیک پنج نفره تشکیل دادم و کارم را به صورت حرفه‌ای آغاز کردم که در آنجا به مدت ۱۰ سال ادامه پیدا کرد. در آن ده سال به طور مداوم و هر هفته برنامه‌ها ادامه داشت و با خیلی از خوانندگان کشورمان که از لوس آنجلس به تورنتو کانادا برای کنسرت می آمدند نیز همکاری داشتم.  
شنیدیم که هم در ایران و هم در خارج در رشته ورزش رزمی (تکواندو) سابقه طولانی داری و کمربند مشکی دان ۴ هستی!  
بله، در ایران از سن ۱۲ سالگی این رشته را شروع کردم و حتی در چندین مسابقات کشوری هم شرکت داشتم. چندین سال هم در کانادا ادامه دادم اما مشغولیت درسی و

راشید جان چند سال است که از ایران خارج شدی و در کجاها زندگی و تحصیل کردی؟  
من حدود ۳۰ سال است که از ایران خارج شدم. یک سال در ترکیه و ده سال هم در تورنتو کانادا زندگی کردم و تحصیلات عالی‌ام رو در رشته Computer Engineering در کانادا به اتمام رساندم.  
بعد از آن به شمال کالیفرنیا نقل مکان کردم و در اینجا هم در رشته طراحی کامپیوتر تحصیلاتم را ادامه دادم.  
آیا متاهلی؟ چند فرزند داری؟  
بله متاهلم و دو پسر دارم. همسرم سحر و فرزندانم رایان و دانیال که یازده سال و هشت سال سن دارند.  
راشید جان از چند سال پیش کار خوانندگی را شروع کردی؟



به مناسبت فرارسیدن سال نو، بر زمین کارپت قیمت های استثنائی را به هموطنان عزیز هدیه می دهد

**Whole House  
Super Special Cleaning  
Special \$299.95**

Reg: \$599.95

**Full Deep Cleaning &  
Sanitizing up to 1200 sq ft**

**Sofa & Loveseat  
Special: \$99.95**

Reg: \$199.95 Steam Only

**Two Rooms  
Special: \$49.95**

Reg: \$99.95 Steam Only

**Whole House  
Special: \$119.95**

Reg: \$239.95

up to 1100sq ft Steam Only

## All Services 50% off

- ◆ Deep Cleaning & Sanitizing ◆ Pet Odor Treatment
- ◆ Scotch Guard Protectors ◆ Area Rugs/Oriental/Persian Rugs

Free Estimates

Residential & Commercial

**Our Goal is  
Your Satisfaction!**

Professional Truck Mount & Turbo Drying System

Lic. & Insured

No Hidden Charges **(408)266-1111**

Lic#1133586288

www.JasmineCarpetCare.com

را ترشح می کنند دچار اختلال می شوند.  
۳- آسیب رسیدن به سلولهای بیضه ها  
نظیر تصادفات و ضربه ها، تورم بیضه  
ها، سرطان بیضه ها و رادیوتراپی و شیمی  
درمانی بیضه ها...

۴- بیماریهای سیستم ایمنی بدن  
۵- اثر بعضی داروها روی غده هیپوفیز  
فسفر نظیر مورفین و استروئیدهای مردانه  
۶- بعضی بیماریهای ژنتیکی باعث کم شدن  
تستوسترون نیز می شوند. داشتن کروموزوم  
های ناقص بطوریکه بیضه ها از سنین جوانی  
دیگر بزرگتر و فعال تر نمی شوند.

**تشخیص:** از دست دادن عضلات و  
لاغر شدن، کاهش تعداد اسپرم ها، عدم  
تمایلات جنسی و افسردگی، فرد بایستی  
مورد آزمایش خون قرار گرفته و میزان  
هورمون اندازه گیری شود. میزان طبیعی  
تستوسترون بین ۱۲۰۰-۳۰۰ نانوگرم  
در هر صد میلی لیتر خون می باشد و  
اغلب پزشکان در صبح آن را اندازه  
گیری می کنند.

پائین بودن بیش از حد این هورمون در  
خون ممکن است ناشی از یک بیماری  
دیگر باشد. چنانچه بیماری دیگری  
تشخیص داده نشد پائین بودن آن را  
ناشی از بالا رفتن سن می دانند. به همین  
دلیل دانستن سابقه پزشکی بیمار بسیار  
مهم می باشد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۱**

وجود ندارد. حدود ۴۰ درصد آن به پروتئین  
متصل شده و ذخیره می شود و حدود ۶۰  
درصد آن بصورت آزاد در خون حرکت می  
کند و باعث بروز اعمال آن می شود.

میزان تستوسترون در خون تغییر می کند  
و صبح ها به بیشترین مقدار خود می  
رسد. عوامل گوناگونی باعث کم شدن این  
هورمون در بدن می شوند. علائم کمبود  
این هورمون عبارتند از:

- ۱- عدم علاقه به امور جنسی
- ۲- پائین بودن مقدار اسپرم ها در مردان
- ۳- بزرگ شدن سینه ها در مردان
- ۴- بالا رفتن ناگهانی حرارت بدن (Hot Flasher)
- ۵- تحریک پذیری
- ۶- عدم توجه کافی به مسائل
- ۷- افسردگی در صورتیکه میزان این  
هورمون به کمترین آن برسد، موها  
شروع به ریختن کرده، عضلات ضعیف  
شده و استخوان ها شکننده می شوند. در  
مورد عدم توانائی جنسی عوامل دیگری  
نظیر علائم عصبی و خونی نیز وجود  
دارند.

#### دلایل پائین بودن هورمون

- ۱- با بالا رفتن سن میزان تولید تستوسترون  
کم می شود.
- ۲- بعضی بیماریهای غده داخلی که این هورمون



## هورمون تستوسترون (Testosterone)

بلوغ نوجوانان و حالات مردانه در آنها  
می شود. بیشتر این هورمون در داخل  
بیضه ها ساخته می شود. غدد فوق کلیوی  
نیز مقداری از آن را در خون ترشح می کنند  
و حتی در خانم ها مقداری تستوسترون از  
تخمندان ها ترشح می شود.

تستوسترون در تمام طول عمر فعال است  
و از قبل از تولد نوزاد ترشح شده و کنترل  
امور جنسی را در اختیار می گیرد. باعث  
رشد مو شده، صدا را تغییر می دهد و  
باعث تقویت عضلات بدن می شود و  
همچنین باعث رشد قد است. در مردان به  
تولید اسپرم ها نیز کمک می کند.

بدن انسان میزان ترشح این هورمون را از  
طریق غده هیپوفیز در مغز کنترل کرده و  
میزان آن را کم و یا زیاد می کند. تمام  
هورمون تستوسترون به صورت آزاد در خون

تستوسترون مهمترین هورمون مردانه  
است که باعث نگهداری علائم مردانه  
می شود. پائین بودن میزان این هورمون  
روی امور جنسی، شکل فیزیکی بدن و  
خلق و خوی فرد اثر می گذارد. حدود  
۵ میلیون مردان آمریکائی دارای کمبود  
تستوسترون می باشند. در بحث امروز  
به اثرات این هورمون روی بدن، علائم  
کمبود آن و تشخیص و درمان آن  
خواهیم پرداخت.

هورمون ها بطور کلی مواد شیمیائی  
هستند که بوسیله غدد داخلی بدن ساخته  
شده و سپس به داخل خون ترشح شده  
و به قسمت های مختلف بدن می رسند  
و اثرات گوناگون خود را نشان می  
دهند. هورمون ها سیستم بدن را تنظیم  
و کنترل می کنند. تستوسترون باعث

با بهترین شاد باش های بهاری

Ali's  
Construction & Remodeling

نوروزتان پیروز باد

## Celebrating 18 Years in Business

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

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

Let us Build your Custom Dream Home

With 18 years of experience we  
guarantee to exceed your expectations

www.alisconstruction.com

(408)-898-6474

1011 S. De Anza Blvd., Cupertino, CA



با مدیریت علی زمانی



## انتخاب خمیر دندان

ضد حساسیت مثل استرانسیوم کلراید  
**خمیر دندان کودکان**  
 خمیردندانهای کودکان در بسته بندیهای کوچک و با رنگهای متنوع و جذاب تهیه می شوند. این خمیردندانها فاقد فلوراید میباشند چراکه ممکن است توسط کودک بلعیده شود. معمولا میزان خمیر دندان مورد استفاده در حد یک نخود می باشد و بهتر است حتی الامکان به کودک یاد داد که خمیر دندان یا کف حاصل از آن را نبلعد. همچنین این خمیر دندانها مواد ساینده کمتری دارند. اخیرا انواع مختلفی از خمیردندانها به بازار عرضه شده اند که حاوی ترکیبات بیشتر از مواد ساینده یا آنتی باکتریال می باشند و یا خمیردندانهایی که برای از بین بردن رنگ دندانهای افراد سیگاری است.

رعایت بهداشت دهان و دندانها و مسواک کردن جزء عادات رایج و بسیار خوب مردم است. معمولا مسواک کردن با خمیر دندان انجام میشود. هرچند که عمل مکانیکی مسواک کردن در پاکیزه کردن دندانها و دهان مؤثر است، استفاده از خمیردندان مناسب باعث می شود که محافظت از دندانها و تمیز شدن محیط دهان بهتر و بیشتر انجام شود. برای توضیح بیشتر درباره خمیر دندان بهتر است به ترکیبات خمیر دندانها که اجزا اصلی آن در تمام خمیردندانها یکسان و مشابه است اشاره شود. مواد تشکیل دهنده خمیردندانها عبارت است از:  
 ۱- ماده کف کننده ۲- ماده ساینده ۳- ماده شیرین کننده ۴- ماده محافظ ۵- رنگهای مجاز ۶- ماده طعم دهنده ۷- ترکیبات دارویی مثل فلوراید و مواد آنتی باکتریال ۸- مواد

۶- رفتن به دندان پزشک را به یک برنامه سرگرم کننده تبدیل کنید. به طور مثال روزی پر از برنامه های سرگرمی قبل یا بعد از ویزیت دندان پزشک اطفال برنامه ریزی کنید. مثبت باشید و اهمیت دندان و لثه سالم و این که دندان پزشک در این کار به آنها کمک خواهد کرد را به کودکان توضیح دهید.

استفاده نکنید.  
 ۴- مطالعات نشان میدهند که ترس خود پدر و مادر به فرزند منتقل میشود. بنابراین از توضیح دادن در مورد تجربه بد که خودتان داشتید خودداری کنید.  
 ۵- از کتاب خانه محلتان، چند کتاب اطفال در مورد رفتن به دندان پزشک بگیرید و مطالعه کنید.



**نکات مهم برای داشتن دندان سالم**  
**دکتر میشل حق پناه**  
 drmichellehdds@gmail.com

## ترس کودکان از دندان پزشک

چند مورد از قدم هایی که میتوان برای کاهش دادن ترس از دندان پزشک در کودکان برداشت:  
 ۱) به آنها در مورد ویزیت بگوئید اما میزان اطلاعات را زیر کنترل داشته باشید. جواب ساده به سوالاتشان بدهید و جوابهای پیچیده را به عهده دندان پزشک اطفال بگذارید چرا که آنها تعلیم دیده اند که موضوعات پیچیده را به صورت ساده و غیر تهدیدي به زبان کودکان توضیح دهند.

جلوگیری و فروکش کردن ترس از ملاقات با دندان پزشک نقش مهمی را در سلامت دراز مدت دهان و دندان دارد.



۲) اولین ویزیت با دندان پزشک اطفال را در حالتی آرام انجام دهید. پیدا کردن دندان پزشک اطفال در سنی پایین، به طور مثال، از یک سالگی، اولین دیدار هارا به صورت یک دید و بازدید بدون استرس تبدیل کنید.  
 ۳) از استفاده کردن عبارت منفی به هنگام توضیح دادن ویزیت خودداری کنید. به طور مثال از "مته"، "آمبول"، و "درد"

بزرگسالانی که وحشتی از رفتن به دندان پزشک ندارند به احتمال زیاد به طور مرتب به ویزیت دندان پزشک میروند و در عین حال برای نگهداری از دندانهایشان فعال تر خواهند بود. پدر و مادرها با همکاری دندان پزشک متخصص اطفال میتوانند نقش اصلی در اطمینان حاصل کردن از تجربه دلپذیر برای کودکانشان داشته باشند.

# S & S Tire And Auto Repair

## Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated

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

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

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

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

**We Are #1**  
 Established in 1996

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

تدارک واقعی و ضروری برای ایجاد قلمرو معنوی ای است که در آن انسان و کائنات به یگانگی می رسند. حکمت محلی ضمن اعطای ظرفیت پذیرش پدیده های غیرقابل توضیح، به آنان می اموخت که با ایجاد تکیه گاهی محکم، در زندگی به صلح، امید و رؤیای تداوم و شکوفایی دست یابند. این تفکر بسیار پر معنا، آرامش بخش و در عین حال عملی است و نشانه استیلای عقل بر پدیده های مادی و اشتیاق به تلاش

می کند از مقام عقل به مقام عشق می رسد و دل در گرو پروردگار می بندد و تا یکی شدن با پروردگار آرام و قرار نمی گیرد. مرحله یکی شدن، در اصطلاح عرفان وحدت نام دارد. بشر در طول تاریخ تلاش کرده است مفری برای سعادت و آرامش انسانها بیابد. ایجاد مکاتب فکری و عقیدتی و ایسم های بشری و گروه های مختلف و فرقه ها ناشی از جست و جوی انسان برای رسیدن به سعادت است اما شکست آشکار این ایده ها و اندیشه ها، انسان را به عرفان مثبت متمایل کرده است. که مبدأ اصلی بحث آن در مقوله وحدت تجلی می یابد. به



نظر نگارنده، فنگ شویی نیز به مانند عرفان روشی است که بواسطه آن انسان با کل هستی در هماهنگی و همبستگی قرار می گیرد. نظریه وحدت بین آسمان، زمین و انسان محور هنر فنگ شویی است که از آن اساطیر و داستانهای محلی فراوانی زاده شده است. تفکر انتزاعی کیهان شناسی بعدها با عقاید مردم محلی در هم آمیخت، زیرا چینی های قدیم در جست و جوی وسیله ای برای توضیح نیروهای مرئی و نامرئی روی زمین و تأثیر پیچیده و مرموز این نیروها بر رفتار انسان بودند. هدف این مردم غلبه و استیلا بر اتفاقات غیرمنتظره زندگی نبود، آنچه باعث جذب آنان می شد معنویتی بود که در ایام سختی و فاجعه به آنها پناه می دهد و آرامش را به آنها باز می گرداند. در نزد چینی های باستان، وحدت انسان و طبیعت (ونه غلبه انسان بر طبیعت)،

برای پیشرفت است. فنگ شویی ریشه در همنوایی بین انسان و طبیعت دارد و منجر به خلق یک سمفونی بسیار خاص انسانی می شود.

فنگ شویی هنری است پر رمز و راز که پی بردن به کنه آن با عقل بشری ممکن نیست. اما به کارگیری اش بی شک دریچه های بسته را به روی آسایش و آرامش برمی گشاید. بنابراین به تعبیری باتعاب علمی نمی توان به ماهیت فنگ شویی دست یافت. همانطور که راه یک عارف را نمی توان در عبارات و الفاظ ترسیم کرد اما می توان در همین حد بسنده کرده و اشاره کرد که ماهیت و ذات فنگ شویی بر مبنای گفتمان عشق پایه ریزی شده است و این هماهنگی و تطابقی که بین انسان و هستی بر مبنای تعادل بین انرژیها مطرح است، جز در مفهوم عشق قابل تفسیر و بیان نیست. دنباله مطلب در صفحه ۵۱

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

پردازان فنگ شویی از ابتدای شکل گیری تا به امروز مبتنی بر اصل وحدت است و این مقوله از جمله مسائلی است که برای بشر همیشه به عنوان یک دغدغه اصلی وجود داشته است. در فرهنگ جهانی عرفان نیز می خوانیم که عارف کسی است که با نگرش جامع و عمیق به درون (دل) و ترک ظواهر و امور سطحی و مادی، به سوی خداوند حرکت خواهد کرد. زندگی در دنیای مادی، بشر را دچار گناه و سنگدلی کرده است که با ذات الهی و مقدس او سرسازگاری ندارد. عرفان روشی و راهی برای حصول معرفت و وصول حق است. برای رسیدن به آن انسان باید از سطح معرفت عامیانه به معرفت خاص حرکت کند. وقتی عارف به این معرفت دست پیدا

شاید به نظر رسد که فنگ شویی، روشی است که در هزاران سال پیش کاربرد داشته و امروزه برای حل مشکلات نمی توان به آن رجوع کرد. به نظر کارشناسان نظریه فنگ شویی کیهان شناسانه است و بر اساس نظریات تائویسم درباره رابطه کیهان و انسان شکل گرفته است. هدف آن ایجاد وحدت میان آسمان، زمین، انسان و ماده از طریق نیرویی به نام تای جی (نهایت مطلق) است. چینی های باستان اعتقاد داشتند هنگامی که این وحدت وجود آید کی (نیروی حیات) در موجودات جاندار و بی جان جاری شده، موجب بروز اتفاقات خوب و سازنده می شود. فقدان جریان کی نیز نتیجه معکوس، یعنی بدبختی و نحوست به بار می آورد. به نظر می رسد که گفتمان اصلی تمام نظریه

امروز به یاری ام یا چونکه رواست  
یکی تو امروز به دردم چو دو است  
فردا ده وعده ام تو خود میدانی  
فردا برای من و تو ناپید است  
دانی که جهان بی می وساقی مفت است  
بی دلبر و شب زنده داری مفت است  
در کار جهان که عمر تو رو به فناست  
خوش باش به عیش و نوش باقی مفت است  
اصغر مهاجرانی

**پاریناز کدخدایان**  
مشاور با گواهینامه رسمی  
از سرنوشت خود با کمک ستاره شناسی و علم قدیم چینی مطلع شوید  
**۵۶۸۷-۷۰۴(۶۵۰)**  
فنگ شویی در ایجاد جریان و حرکت مثبت انرژی در فضای منزل،  
کار و بهتر شدن رابطه های خانوادگی و دوستی به شما کمک می کند  
جدول زندگی شما با آگاهی به دانش کهن ستاره شناسی و رابطه های نجومی  
**Transform your environment & transform your life**  
Feng Shui & Astrology Certified Consultant  
برای آسایش روان و آرامش در زندگی با من تماس بگیرید!  
www.FengShuiAndLiving.com ★ Parinaz@FengShuiAndLiving.com



بروز بهتر و بهتر بسازیم و مراحل رشد روحی و فکری را طی کنیم. این باعث می شود که باید خودمان را اول از همه دوست داشته باشیم.

اگر خودمان را دوست داشته باشیم به دیگران هم عشق می ورزیم و توانایی مهربانی و انساندوستی ما که لازمه زندگی شاد می باشد بالاتر می رود.

۲- کارهایی را که ذوق و استعداد داریم انجام بدهیم و آن را پیشه خود کنیم. آینده و موفقیت ما با آنها خودبخود هماهنگ خواهد شد. از کارهایی که باعث ناراحتی و آزار ما هستند بشدت جلوگیری کنیم. معیارها و راه موفقیت خود را خودمان با دیدگاه باز و بینش انتخاب کنیم. در زندگی تعادل داشته باشیم.

۳- به نظر دیگران و اینکه در مورد شما چه فکری می کنند اهمیت زیادی ندهیم. خودمان کار درست را انجام بدهیم. تا آنجایی که خودخواه و خودسر نباشیم و به کسی هم ضرری نزنیم، زندگی ما به خود ما مربوط است و دیگران را نمی توانیم همیشه به قیمت ناراحت کردن خود شاد کنیم. پس باید اجازه ندهیم حرف کسانی که یک روز تعریف و یک روز تحقیر است باعث ناراحتی ما در زندگی و تغییر روش زندگی ما شود. برای همین دوستان دانا و مهربان و مثبت که حتی انتقادشان هم سازنده می باشد انتخاب کنیم. از انسانهای منفی و کسانی که تحقیرمان می کنند دوری کنیم. انرژی منفی در زندگی سم روح و روان و سلامت ماست.

۴- خوش بین و سپاسگزار باشیم. درهای نعمتها و خوبیها فقط با فکر زیبا و قدردانی از آنچه خوبی وجود دارد، به سوی ما باز و جاری می شود.

۵- از جسم خود کاملاً مراقبت کنیم. ما آنچه می خوریم هستیم (You are what you eat) تغذیه مهم ترین هاست. ورزش را به طور جدی و به هر قیمتی شده عادت زندگی خود قرار بدهیم. ورزش باعث ترشح هورمون ها و شادی و نشاط و سلامتی ما از هر نظر می باشد.

۶- خلاق باشیم. از کارهای باذوق مانند تغییر دکوراسیون خانه و یا محل کار، بازسازی اشیاء و لباس، کاردستی، نقاشی، نویسندگی، باغبانی، آشپزی، و خلاصه هرکاری که باعث خلاقیت فکری و فعال بودن ما و مکمل زندگی (Routine) روزمره ماست، غافل نباشیم.

۷- افکار نو و ناب و لحظه ای خود را، و تصمیم های سازنده خود را فوری در هر ساعتی بنویسیم تا فراموش نشوند و به واقعیت پیوندند.

۸- زندگی را آسان گرفته و در حال زندگی کنیم و حتما بخشنده باشیم. بخشندگی با بی اهمیت گرفتن فرق دارد (Passiveness). باید فراموش نکنیم ولی ببخشیم. از اشتباهات خود و دیگران پند بگیریم و تکرار نکنیم ولی خود و دیگران را باید ببخشیم (Forgive but not Forget). بخشندگی را برای سلامتی روح و جسم خود باید انجام بدهیم. برای خود ما خدمت بزرگی است بیشتر از دیگران. عدم بخشش و کینه و غصه باعث ایجاد تومورها در بدن، بیماریهای مختلف می شود. هیچ چیز در زندگی دائمی نیست عزیزانم و همه چیز در حال تغییر و گذر است. پس نباید زندگی را سخت گرفت و در لحظه زندگی کرد که هم لذت بیشتری در لحظه برد و هم با دیدی باز و فکری مثبت آینده را ساخت. از چیزهای کوچک و زیباییهای طبیعت لذت ببریم و به استقبال سال نو، با قلبی آکنده از مهربانی و عشق و شادی برویم. دوستان دارم و شما را به خدای بزرگ و بهترین های عالم هستی می سپارم.

بروز بهتر و بهتر بسازیم و مراحل رشد روحی و فکری را طی کنیم. این باعث می شود که باید خودمان را اول از همه دوست داشته باشیم.

اگر خودمان را دوست داشته باشیم به دیگران هم عشق می ورزیم و توانایی مهربانی و انساندوستی ما که لازمه زندگی شاد می باشد بالاتر می رود.

۲- کارهایی را که ذوق و استعداد داریم انجام بدهیم و آن را پیشه خود کنیم. آینده و موفقیت ما با آنها خودبخود هماهنگ خواهد شد. از کارهایی که باعث ناراحتی و آزار ما هستند بشدت جلوگیری کنیم. معیارها و راه موفقیت خود را خودمان با دیدگاه باز و بینش انتخاب کنیم. در زندگی تعادل داشته باشیم.

۳- به نظر دیگران و اینکه در مورد شما چه فکری می کنند اهمیت زیادی ندهیم. خودمان کار درست را انجام بدهیم. تا آنجایی که خودخواه و خودسر نباشیم و به کسی هم ضرری نزنیم، زندگی ما به خود ما مربوط است و دیگران را نمی توانیم همیشه به قیمت ناراحت کردن خود شاد کنیم. پس باید اجازه ندهیم حرف کسانی که یک روز تعریف و یک روز تحقیر است باعث ناراحتی ما در زندگی و تغییر روش زندگی ما شود. برای همین دوستان دانا و مهربان و مثبت که حتی انتقادشان هم سازنده می باشد انتخاب کنیم. از انسانهای منفی و کسانی که تحقیرمان می کنند دوری کنیم. انرژی منفی در زندگی سم روح و روان و سلامت ماست.

۴- خوش بین و سپاسگزار باشیم. درهای نعمتها و خوبیها فقط با فکر زیبا و قدردانی از آنچه خوبی وجود دارد، به سوی ما باز و جاری می شود.

۵- از جسم خود کاملاً مراقبت کنیم. ما آنچه می خوریم هستیم (You are what you eat) تغذیه مهم ترین هاست. ورزش را به طور جدی و به هر قیمتی شده عادت زندگی خود قرار بدهیم. ورزش باعث ترشح هورمون ها و شادی و نشاط و سلامتی ما از هر نظر می باشد.

۶- خلاق باشیم. از کارهای باذوق مانند تغییر دکوراسیون خانه و یا محل کار، بازسازی اشیاء و لباس، کاردستی، نقاشی، نویسندگی، باغبانی، آشپزی، و خلاصه هرکاری که باعث خلاقیت فکری و فعال بودن ما و مکمل زندگی (Routine) روزمره ماست، غافل نباشیم.

۷- افکار نو و ناب و لحظه ای خود را، و تصمیم های سازنده خود را فوری در هر ساعتی بنویسیم تا فراموش نشوند و به واقعیت پیوندند.

۸- زندگی را آسان گرفته و در حال زندگی کنیم و حتما بخشنده باشیم. بخشندگی با بی اهمیت گرفتن فرق دارد (Passiveness). باید فراموش نکنیم ولی ببخشیم. از اشتباهات خود و دیگران پند بگیریم و تکرار نکنیم ولی خود و دیگران را باید ببخشیم (Forgive but not Forget). بخشندگی را برای سلامتی روح و جسم خود باید انجام بدهیم. برای خود ما خدمت بزرگی است بیشتر از دیگران. عدم بخشش و کینه و غصه باعث ایجاد تومورها در بدن، بیماریهای مختلف می شود. هیچ چیز در زندگی دائمی نیست عزیزانم و همه چیز در حال تغییر و گذر است. پس نباید زندگی را سخت گرفت و در لحظه زندگی کرد که هم لذت بیشتری در لحظه برد و هم با دیدی باز و فکری مثبت آینده را ساخت. از چیزهای کوچک و زیباییهای طبیعت لذت ببریم و به استقبال سال نو، با قلبی آکنده از مهربانی و عشق و شادی برویم. دوستان دارم و شما را به خدای بزرگ و بهترین های عالم هستی می سپارم.



## هنر زندگی (Art of Living)

### با شروع سال نو و خانه تکانی روحی و جسمی

فرهنگ ما پر از ارزشهای پر بار و زیباست ولی مانند تمام فرهنگهای دیگر عیوب بسیاری هم دارد. از جمله آن درگیری بیشتر ما با تظاهر و تعارفات بی جا و غیر حقیقی، چند چهره بودن و گزافه گوئی، پزدادن (Show off) فخر فروشی، غرورهای کاذب و خود بزرگ بینی می باشد. گاهی هم احترام و ارزش بیجا و بیهوده که باید روی حرف دیگران و یا بزرگتر حرف نزنیم و یا برای اشخاص احترام کاذب قائل بشویم. در اجتماع کسانی را می بینیم که تظاهر به بافرهنگ بودن و یا صداقت می کنند ولی حد و مرزی برای ارزش های اجتماع قائل نمی شوند و برای نفع فرد و توجه به هر طرفی که به نفع آنهاست و به هر نوع آدمهایی که دیگران را نارحت و یا ضرر رسانده اند، رو می آورند و از همکاری با هیچ کس که برایشان نفع داشته باشد فروگذاری نمی کنند.

ما به ظاهر روی کارهایشان سرپوش می گذاریم و حتی به ظاهر احترام و تملق آنها را بجا می آوریم. همانطور که علم ثابت کرده، تمام دورویی ها و تظاهر ها ما را از خود واقعی دور کرده و از ما انسانی می سازد که دوگانه و سردرگم می باشد. اجتماعی هم ناسالم بوجود می آورد.

در زندگی شخصی و درون ما عزیزانم، اگر با خود روراست نباشیم و فقط به خاطر نفع و منافع و یا رودربایستی زندگی کنیم بتدریج به انسان غمگین، ناراضی و افسرده تبدیل می شویم. بیماریهای قلبی و ناراحتی های روان و بیماریهای مختلف پس آمد آن می باشند.

عزیزانم در هر سن و سال و در هر شرایطی به حالت نسبی می توانیم زندگی بهتری داشته باشیم. چندین مرحله را برایتان یادآوری می کنم:

۱- خودمان را بشناسیم، عیوب و حسن هایمان را شناسایی کنیم و خود را روز

با سلامی گرم و صمیمی به گرمی آفتاب از راه رسیده بهاری و صمیمیت آبی آسمانهای صاف و دریاها، سال جدید و نوروز باستان را به شما هموطنان مهربانم شادباش می گویم. سال دیگری هم از زندگی همه ما با چشم بهم زدنی گذشت و یکسال دیگر هم به عمر ما اضافه شد. جشن بالماسکه و کدو (Halloween) به روز شکر گذاری (Thanksgiving) رسید و از آنجا به کریسمس و سال نو میلادی. دکوراسیونهای درخت کاج و چراغانی های مغازه ها بزودی تبدیل به روز قلب و عشق (Valentine) شد و حالا عید ما عزیزان فرا رسیده و بزودی تعطیلات Easter و عید پاک و تزئینات تخم مرغ های رنگی هم به پایان می رسد و تابستان و پاییز و دوباره زمان با سرعت سیر خود را طی می کند...

چه زیباست که بتوانیم همه این تغییرات را جشن بگیریم و لحظه ها را زیبایی و شادی و لبخند در آغوش گرفته و از هردم آن تا آنجا که برایمان مقدور است لذت ببریم (Cherish Them). راه آن هشیار در لحظه ها بودن (Being Presence) و لحظه ها را با قلب و روحمان احساس کردن است. در آمریکا مردم سالی یکبار هم شده در محل کار کشوها را باز کرده کاغذها و اسبابهای قدیمی را دور ریخته و وسایل خراب را دور می ریزند، خانه را مثل ما ایرانی ها جمع و جور کرده و لباسها و وسایل اضافه را می بخشند و کنار می گذارند (Spring Cleaning). ما هم که این رسم زیبا را داریم که خانه تکانی کنیم. فکر می کنم منظور نیاکان ما خانه تکانی نه فقط برای خانه بلکه با گفتار و کردار و پندار نیک، خانه تکانی روحی و روانی هم بوده. تمیز سازی جسم و جان از افکار قدیمی و مکرر، دور کردن افکار و عاداتهای منفی و یا کینه ها و خاطره های بد گذشته، کارهای مثبت و افکار جدید قدمی برای خانه تکانی واقعی برای سال جدید است.

## آتوسا یکان

مربی و راهنمای زندگی

Professional Certified Life Coach

atoosa30@yahoo.com



- ★ رسیدن به شادی و موفقیت و نشاط درونی
- ★ خودشناسی، خودسازی، هدف یابی
- ★ اعتماد و حرمت نفس و تعادل
- ★ 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

۹۷۰۰-۲۹۷-۹۲۵



## نظر دانشمند مشهور درباره بزرگترین راز جهان



که دمی از جستجو و پژوهش و رهگشایی به سوی معماها و ناشناخته ها باز نمی ماند. هاوکینگ پرآوازه ترین دانشمند دهه آخر قرن بیستم است در دانشگاه معروف کمبریج همان کرسی استادی را در اختیار داشت که بیش از دو قرن پیش زمانی به اسحق نیوتن کاشف قانون جاذبه تعلق داشت.

همچنین وی را انیشتین دوم لقب داده اند زیرا می گوشت تئوری معروف نسبیت را تکامل بخشد و از تلفیق آن با تئوری های کوانتومی فرمول واحد جدیدی ارائه دهد که توجیه کننده تمامی تحولات جهان هستی از ذرات ریز اتمی تا کهکشان های عظیم باشد.

استفان هاوکینگ مشهورترین و برجسته ترین فیزیکدان و اخترشناس معاصر، زنان را بزرگترین و پیچیده ترین راز کائنات معرفی کرد.

به گزارش ایرنا به نقل از رویترز، هاوکینگ در پاسخ به سؤال مجله 'نیوساینتیست' در مورد پیچیده ترین مساله در کائنات گفت: زنها پیچیده ترین و کامل ترین راز خلقت هستند.

هاوکینگ که چند ماه پیش جشن ۷۳ سالگی خود را گرفت از ۲۱ سالگی از هر گونه تحرک عاجز شد؛ نه می تواند بنشیند، نه برخیزد، نه راه برود و حتی قادر نیست دست و پای خود را تکان بدهد و یا بدنش را خم و راست کند. از همه بدتر توانایی سخن گفتن را نیز نداند. زیرا عضلات صوتی او که عامل اصلی تشکیل و ابراز کلماتند مثل ۹۹ درصد بقیه عضلات حرکتی بدنش در حالت فلج کامل قرار دارند. مثنی پوست و استخوان است روی یک صندلی چرخدار که فقط قلب و ریه هایش و دستگاه های حیاتی بدنش کار می کنند و به ویژه مغزش فعال است و مغز خارق العاده ای



## عشق و احساس در دکوراسیون

دکوراسیون شلوغ و متراکم هرگز نمیتواند دکوراسیون آرامش بخشی باشد. عناصری را که چندین وقت است از آنها استفاده نکردید را کنار بگذارید و چیدمان فضا را بدون هیچ عنصر اضافه از نو طراحی کنید.

بیشتر مهمان دعوت کنید و دور هم با دوستانتان جمع شوید. این کار موجب میشود که همه چیز مرتب و نظیف باشد و به شما این احساس را میدهد که فضای خانه را با دیگران به اشتراک بگذارید.

جای لوازم و مبلمان را در خانه جابه جا کنید. قفسه کتاب ها را از اتاق کتاب خانه به اتاق پذیرایی ببرید، جای میز کنار

مبل را تغییر دهید، مبلها را به طرف دیگر اتاق ببرید، جای فرش اتاق ها را تغییر دهید، و یا تابلوهای اتاق ها را جابجا کنید. با این تغییرات ساده و بدون هزینه شما روح تازه ای به محیط خانه خود میبخشید.

از ظروف استفاده های غیر از آنچه معمول است را بکنید. مثلا از یک قوری چینی و زیبا میتوانید به عنوان گلدان استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که در دکوراسیونی که از گل و گیاه تازه خبری نباشد به سختی میتوان انتظار احساس لطیف و خوشایندی را داشت.

شمع ها را روشن کنید. شمع ها برای روشن کردن هستند. اگر روی میز، شومینه و دیگر قسمت های خانه شمع قرار داده اید حتما آنها را روشن کنید و گرنه بود و نبوده شان فرقی نمیکند. شمع روشن احساس شاعرانه و لطیفی را به محیط خانه اضافه میکند.

دکوراسیون منزل را از عکس ها بی بهره نسازید. عکسها قدرت عجیبی دارند. از عکسهایی که تدایی کننده لحظات شاد برای شما هستند استفاده کنید. میتوانید آنها را به صورت گروهی در قابهایی که با هم هماهنگی دارند قرار دهید و این گونه به محیط خانه رنگ و بویی دیگری ببخشید.

از موسیقی لذت ببرید و با موسیقی ملایم فضای خانه را صمیمی و آرامش بخش کنید. با آرزوی زندگی پر از عشق و احساس برای شما دوستان عزیز.

با سلام و عرض تبریک سال نو خدمت تمامی خوانندگان عزیز. در این شماره میخوانیم در مورد عشق و احساس در دکوراسیون نگاهی داشته باشیم.

شاید برای بسیاری از ما، گاهی اتفاق افتاده در فضایی قرار گرفته باشیم که دکوراسیون آن از لحاظ اصول فنی و زیبایی چیزی کم



نداشته باشد، اما حال و احساس خوشایندی که انتظار داشته ایم در ما ایجاد نمیشود. گویی جای چیزی حسابی خالی است. در واقع هر اندازه که وقت بگذاریم و هزینه کنیم و یک دکوراسیون کامل و اصولی برای خانه خود تدارک ببینیم، باز هم ریزه کاریها و اقدامات ظریفی است که انجام آنها وضعیت موجود را تکمیل میکند و تنها با وجود آنها شرایط مطلوب و حالی خوشایند را احساس میکنیم. حال ببینیم که چگونه میتوان به دکوراسیون خانه جان ببخشید و حس زیبا و دلپذیر را در فضا جاری کرد.

بی پنهان از بهترین هایتان استفاده کنید. برای استفاده از فنان های چینی و دوست داشتنی خود، منتظر یک مناسبت و یا مهمانی رسمی نشوید. از ظرف های خاص و قشنگی که دارید برای دل خودتان استفاده کنید. هیچ چیز مهمتر از خود شما نیست پس به بهترین و زیباترین شکل از خودتان پذیرایی کنید و ببینید که با این کار چه حال خوبی را تجربه خواهید کرد. میز اتاق پذیرایی را زیبا بچینید. به نوع و چیدن عناصری که در روی میز پذیرایی قرار میدهد توجه کنید. چند کتاب یا مجله کنار سبد حصیری زیبا که درون آن تعدادی شمع و یک گلدان پر از گل های تازه است قرار دهید این عناصر در کنار هم چیدمان شیک و چشمگیری را به ارمغان میآورند. برخی از عناصر را کنار بگذارید.

تا در طلب گوهر کانی کانی تا در هوس لقمه نانی نانی  
این نکته رمز اگر بدانی دانی هر چیز که در جستن آنی آنی مولوی

## آرایه نوروزی

راهنما و همراه شما

۹۵ در صد مغز ما توسط ضمیر ناخودآگاه اداره میشود که مجال نمیدهد اهداف خودآگاه ما تحقق یابند. با تماس با من این اهداف را جامه عمل بپوشانید.

با رزرو ۳ جلسه، ۱ جلسه رایگان دریافت نمایید.

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

- ◆ Discovering & Clearing Limiting Beliefs
- ◆ Goal Setting & Time Management
- ◆ Improving Life in Health, Relationship, Success, Spirituality

Arayeh Norouzi / Personal Development Coach  
Certified by Achieve Today & Joe Vitale (A star in the movie "Secret")

Like us on Facebook BeLoveKnow

**(831)915-9438**



کرده است که در اصطلاح روانشناسی آن را چند شخصیتی نامند. یعنی عاشق در شخصیت دوم، شخصیت معشوق خود را با شخصیت خویش درآمیخته است و لذت عشق را موقعی می چشد که از دریچه دو من طبیعی «شخصیت اولی» معشوق را در می یابد و با آن عشق می ورزد. این مطلب تا حدی قابل قبول تر از صورت های دیگر است ولی با دقت کامل در مسئله عشق هیچ یک از این صور چهارگانه قانع کننده نیستند.

مولوی عشق حقیقی را دوی هر درد و برطرف کننده هر نقض می شناسد و از عشق خود که حقیقی است تمجید می کند. به ابیات زیر توجه فرمائید:

هر که را جامه ز عشقی چاک شد

او ز حرص و عیب کلی پاک شد

شادباش ای عشق خوش سودای ما

ای طیب جملہ علت های ما

ای دوات نخت و ناموس ما

ای تو افلاطون و جالینوس ما

که ناموس در اینجا به معنی شهوت است. ویکتور هوگو می گوید وقتی عشق وجود دو موجود را بگدازد و در یک اتحاد ملکوتی و مقدس درهمشان بیامیزد راز حیات بر آنان فاش می شود و دیگر جز دو سر و یک سرنوشت نیستند و جز دو بال یک روح نمی باشند. دوست بدارید و پرواز کنید.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۶

می شناسیم. اما درباره عشق این مطلب صادق نیست یعنی عشق نمود متقابل و متضاد ندارد که در شناسائی عشق از آن استفاده کنیم. عاشق در همه چیز و در همه جا معشوق را می بیند. در شب، در نور ماه، ستارگان درخشنده، اینها چیزهایی نیستند که عاشق بتواند در آنها تصرف کند ولی در بسیاری از موارد و چیزها عاشق می تواند در آنها تصرف نموده و آنها را مطابق میل و علاقه معشوق ترتیب دهد مانند چیدن اشیاء خانه و ترتیب پوشیدن لباس ها و حتی راه و منش هایی که معشوق آنها را می پسندد. بنابراین تمام تناقضات را عشق در خود حل و جزم می نماید و از این راه می توانیم نتیجه بگیریم که برای بقای عشق و پایداری آن عاشق بایستی کاملاً احساس دوشخصیت کند، شخصیت خود و معشوق و اگر دو شخصیت عاشق و معشوق یکی بوده باشد بایستی به یکی از چهار صورت زیر جلوه گر شود:

۱- شخصیت معشوق عین شخصیت عاشق  
 ۲- شخصیت عاشق عین شخصیت معشوق  
 ۳- دو شخصیت با یکدیگر تفاعل نموده باعث حدوث شخصیت ثالث شوند  
 ۴- عاشق شخصیت طبیعی خود را به کلی از دست نداده است ولی در مقابل همان شخصیت طبیعی شخصیت دیگری نیز پیدا



## مولوی و عشق

دکتر حسین مسیح پور

جسم خاک از عشق برافلاک شد  
 کوه در رقص آمد و چالاک شد  
 عشق جان طور آمد عاشقا  
 طور مست و خر موسی صاعقا

داشت و قابل توجه و خواندن خواهد بود؟ آری مضامین عشق و آزادی است که به آثار آنان وزن و اعتبار داده است. جلال الدین پدیده عشق را در آثار خود بسیار ستوده و درباره آن داد سخن داده است. از وقتی از عشق سخن می گوید چنان می نماید که او هیچگاه در زمان حیاتش بی عشق زندگی نکرده است. سوز و گدازش درباره عشق انسان را به اوج لذت می برد و به ملکوت اعلا سیر می دهد و عشق خود را سودائی خوش می شمارد. لطف کلام او وقتی شگفت انگیزتر می شود که سوز و گداز عشق را با خودآگاهی به سایر پدیده های دیگر از قبیل اندیشه و اراده و تصمیم تعمیم می دهد.

فلاسفه و روانشناسان نیز در گذشته و دوران ما درباره عشق مباحث و مراتب بسیار نقل کرده اند که در خور تأمل است و معتقدند که عشق یک پدیده روانی است که در بعضی افراد که صلاحیت و شایستگی دارند، تجلی می کند و اینکه آیا عشق با خصوصیتی که در انسان هست در سایر جانداران وجود دارد یا نه، جای تأمل است. شوپنهور برای همه موجودات جهان هستی اراده و خواسته ها را اثبات می کند و اراده را زیربنای تعالی و سیر و کمال تمام موجودات و روابط بین آنها معرفی می نماید. با آن که اراده از عوامل تجلی و ظهور عشق است ولی آن عشق که ما در افراد انسان می بینیم با علم و تجربه در سایر موجودات غیرانسان مشاهده نمی کنیم. این نکته قابل توجه است که نموده های روانی مانند سایر پدیده های فیزیکی با حواس طبیعی و وسائل شناسائی قابل مشاهده و درک نیستند و مادامی که فردی انسان یک نمود روانی را در خود دریافت نکرده باشد ما هیچ وسیله ای نداریم که برای چنین فردی آن نمود را قابل درک و فهم بسازیم و عشق هم از این مقوله بی نصیب نیست. نکته دیگر اینکه بهترین راه شناسائی موضوعات شناسائی از طریق ضدآنهاست مثلاً روشنی را با تاریکی، لذت را با الم و شادی را با اندوه

مولانا جلال الدین معتقد است که عشق موهبتی است الهی که بارقه آن بر دل های مشتاقان می زند و هرکس شایسته آن باشد بمیزان و کیفیت استعداد خویش از آن بهره می گیرد. او عشق حقیقی را پاکترین، مقدس ترین، زیباترین و باشکوه ترین جلوه های محبت می داند که بر قلب انسان جاری می شود و دارنده آن را به کمال و اوج اعتلای روحی می رساند. مولوی افکار و اندیشه های خود را درباره اصالت آن بیان می کند. جایی که می گوید شریعت چراغ، و طریقت راه است که این راه را با چراغ شریعت و قوه محرکه عشق باید پیمود و اگر بهره مندی از عشق نباشد طی راه سلوک و اعتلا امکان پذیر نیست و درباره شکوه عشق می فرماید:

ای طایران قدس را عشقت فزوده بالها  
 در حلقه سودای تو روحانیان را حالها  
 از عشق گردون موتلف بی عشق اختر منخسف  
 از عشق گشته دال الف بی عشق الف چون دالها  
 و آرزو می کند که باغ عشق آدمی همیشه سرسبز و شاداب باشد.

ای خدا این وصل را هجران مکن  
 سرخوشان عشق را نالان نکن  
 باغ جان را تازه و سرسبزدار  
 قصد این بستان و این مستان مکن  
 نیست در عالم ز هجران تلخ تر  
 هر چه خواهی کن ولیکن آن مکن  
 و در جای دیگر گوید:

آتش عشقست کاندن نی فتاد  
 جوشش عشقست کاندن می فتاد  
 نی حدیث راه پر خون می کند  
 قصه های عشق معجون می کند  
 درباره عشق فلاسفه، دانشمندان، عرفا و فضلا مطالب بسیار متنوع دارند. شاید هیچ کلمه ای در طول تاریخ آفرینش جهان و انسان به اندازه عشق مورد توجه و تدارک و تکرار نبوده است.

از صدای سخن عشق ندیدم خوشتر  
 یادگاری که در این گنبد دوار بماند  
 راستی اگر کلمه و مضمّن عشق را از دست  
 ادبا و شعرا و عرفا و کلمه آزادی و وجدان  
 را از دست مدعیان حقوق بشر بگیرند دیگر  
 پرایشان چه می ماند و آیا دیگر نوشته های  
 آنان شیرینی و آب و رنگ فعلی را خواهد

**STUDIO 4726**  
Innovation in design

شمع  
استکان  
کجوات  
شال گردن  
کاشی...

**بهترین و ارزنده ترین کادوی نوروزی**  
تصویر زیبای عزیزان شما بر روی انواع شمع ها

با مراجعه به وب سایت ما از سایر کالاها بی نظیر ما دیدن فرمایید

**www.studio4726.com 925-899-6831**

Find us on  
Facebook

## گلستان سعدی

### باب هشتم در آداب صحبت

مال از بهر آسایش عمرست نه عمر از بهر گرد کردن مال. عاقلی را پرسیدند نیک بخت کیست و بدبختی چیست. گفت نیک بخت آنکه خورد و کشت و بدبخت آنکه مرد و هشت.

◆◆◆◆

دو کس رنج بیهوده بردند و سعی بی فایده کردند یکی آنکه اندوخت و نخورد و دیگری آنکه آموخت و نکرد. علم چندان که بیشتر خوانی / چون عمل در تو نیست نادانی نه محقق بود نه دانشمند / چارپایی برو کتابی چند آن تهی مغز را چه علم و خبر / که بر او هیزم است یا دفتر

◆◆◆◆

علم از بهر دین پروردن است نه از بهر دنیا خوردن.  
هر که پرهیز و علم و زهد فروخت  
خرمنی گرد کرد و پاک بسوخت

◆◆◆◆

عالم ناپرهیزگار کور مشعله دار است.

◆◆◆◆

ملک از خردمندان جمال گیرد و دین از پرهیزگاران کمال یابد. پادشاهان به صحبت خردمندان از آن محتاج ترند که خردمندان به قربت پادشاهان.

جز به خردمند مفرما عمل / گرچه عمل کار خردمند نیست

◆◆◆◆

خامشی به که ضمیر دل خویش / با کسی گفتن و گفتن که مگوی  
ای سلیم آب ز سر چشمه ببند / که چو پُر شد نتوان بستن جوی  
سخنی در نهان نباید گفت / که بر انجمن نشاید گفت

◆◆◆◆

سخن میان دو دشمن چنان گوی که گر دوست گردند شرم زده نشوی.  
میان دو کس جنگ چون آتش است / سخن چین بدبخت هیزم کش است  
میان دو تن آتش افروختن / نه عقل است و خود در میان سوختن  
بیش دیوار آنچه گویی هوش دار / تا نباشد در پس دیوار گوش

◆◆◆◆

بشوی ای خردمند از آن دوست دست / که با دشمنان بود هم نشست

◆◆◆◆

بر عجز دشمن رحمت مکن که اگر قادر شود بر تو نبخشد.

دشمن جو بینی ناتوان لاف از بروت خود مزن  
مغزیست در هر استخوان مردیست در هر پیرهن

ملک زاده ای گنج فراوان از پدر میراث یافت . دست کرم برگشاد و داد سخاوت بداد و نعمت بی دریغ بر سپاه و رعیت بریخت.

نیاساید مشام از طبله عود

بر آتش نه که چون عنبر ببوید

بزرگی بایدت بخشندگی کن

که دانه تا نیفشانی نرود

یکی از جلسای بی تدبیر نصیحتش آغاز کرد که ملوک پیشین مرین نعمت ار به سعی اندوخته اند و برای مصلحتی نهاده . دست ازین حرکت کوتاه کن که واقعه ها در پیش است و دشمنان از پس ، نباید که وقت حاجت فرومانی.

اگر گنجی کنی بر عامیان بخش

رسد هر کد خدایی را برنجی

چرا نستانی از هر یک جوی سیم

که گرد آید تو را هر وقت گنجی

ملک روی ازین سخن بهم آورد و مرو را زجر فرمود و گفت : مرا خداوند تعالی مالک این مملکت گردانیده است تا بخورم و ببخشم نه پاسبان که نگاه دارم.

قارون هلاک شد که چهل خانه گنج داشت

نوشین روان نمرود که نام نکو گذاشت

نوروز را به شکل Nowruz می نویسند.

۳. دانشگاه های کمبریج و آکسفورد و بسیاری از بنیادها و مراکز ایران شناسی و نیز کانون ها و انجمن های ایرانی در خارج از ایران این شیوه نگارش را اتخاذ نموده اند.

۴. دکتر احسان یارشاطر بنیان گذار دایره المعارف ایرانیکا در این مورد اظهار داشته اند: "نوروز یک کلمه است، بدون فاصله یا خط تیره، و نگارش آن نه فقط برای انگلیسی زبانان بلکه برای دیگر ملیت ها نیز براساس قواعد علم آواشناسی به صورت Nowruz است."



# Nowruz = نوروز

بهرام گرامی

bgrami@yahoo.com

## به توصیه مراجع علمی و برای همسانی با یونسکو نوروز را Nowruz بنویسیم

(این نوشته نظر یا ترجیح شخصی نیست.)

براساس قواعد آواشناسی (Phonetics) و برای همسانی با یونسکو و حفظ وحدت ملی نوروز را Nowruz بنویسیم تا در معرفی این آیین بزرگ باستانی به جهانیان تشت و تفرقه نشان ندهیم:

**اول** - گشت و گذاری در اینترنت و نگاهی به منابع غیر فارسی نشان می دهد که در نگارش نام نوروز با الفبای لاتین تا چه حد ناهمگونی و تشت آراء وجود دارد. بخش اول کلمه نوروز را به شکل های Now یا Naw یا Nav یا No و بخش دوم آن را به شکل های ruz یا rouz یا rooz نوشته اند. علاوه بر این، گروهی دو بخش را سرهم به صورت یک کلمه و عده ای جدا از هم به صورت دو کلمه می نویسند و بعضی هم بین دو بخش آن خط تیره می گذارند.

**دوم** - ناهمگونی در نوشتن نام نوروز با الفبای لاتین برای ما ایرانیان موضوعی کم اهمیت و غیر قابل اعتناست، ولی باید دانست که نوشتن نوروز به سلیقه شخصی و به شیوه های متفاوت، غیر ایرانی ها را دچار این توهم نموده که: (۱) سال نو ایرانی نام و نشان درستی ندارد. (۲) اصل و ریشه و معنی آن برای همه ایرانیان روشن نیست. (۳) گروه های مختلف ایرانی سال نو متفاوتی را جشن می گیرند.

**سوم** - در زبان فارسی دو نوع صدای ا وجود دارد: صدای کوتاه مانند پُل، بُر و تَن (واحد وزن) و صدای بلند مانند جُور (ظلم و جفا) و سُور (مشورت) است. این دو نوع صدا غیر از "او" کشیده در کلماتی چون زود یا سود است. شاید مثال خوب برای صدای کوتاه کلمه دو (عدد) و کلمه دُر (مروارید) و برای صدای بلند کلمه دو (دویدن) و کلمه دُور (پیرامون) باشد. در فرهنگ بزرگ سخن راهنمای تلفظ برای عدد و مروارید do و راهنمای تلفظ برای دویدن و پیرامون dow است.

**چهارم** - در زبان انگلیسی کلمات low (پایین، کوتاه)، row (ردیف، صف)، bow (خم شدن) و sow (کاشتن) همان صدای بلند ا را در فارسی دارند که با ow نشان داده می شوند. مثال بهتر کلمه know (دانستن) است که همان "نو" در خود نوروز است، منتهی با حرف ساکن k قبل از n که در آغاز کلماتی چون knife (کارد، چاقو) و knee (زانو) نیز وجود دارد.

**پنجم** - با آنکه شواهد بالا از علم آواشناسی جای بحثی باقی نمی گذارد و به اصطلاح حجت را تمام می کند، با این حال، بسیاری از هموطنان عزیز در آمریکا یا کشور انگلیسی زبان دیگر، سه حرف اول کلمه Nowruz را به چشم کلمه انگلیسی now به معنی حالا یا اکنون نگاه می کنند که تلفظی متفاوت دارد و این ذهنیت طبعاً مانع از پذیرش صدای درست این ترکیب سه حرفی می شود.

**ششم** - در مورد سه حرف بعدی (ruz)، باید گفت که اولاً نوشتن oo در زبان های لاتینی چندان معمول نیست و در زبان انگلیسی oo گاهی مانند blood (خون) صدای آ می دهد، و نوشتن ou نیز مانند route (مسیر) و count (شمردن) بیشتر برای صداهای دیگر است. در هر حال، استفاده از حرف u برای صدای "او" در کلمه "روز" (ruz) از متداول ترین دستورالعمل های نوشتن فارسی با حروف لاتین (transliteration) در دانشنامه های مختلف است که ضرورتی بر بحث و توضیح بیشتر پیرامون آن نیست.

◆◆◆◆

آنچه در زیر می آید دلیل و اثبات بر حقیقت نگارش Nowruz نیست، زیرا دلایل آواشناسی نامبرده در بالا پشتوانه قوی آن گونه نوشتن است، ولی برای آگاهی از پذیرش این شیوه نگارش و میزان تداول آن بد نیست به موارد زیر نیز توجه گردد:

۱. در جلسه مورخ ۱۱ اوت ۲۰۰۴ یونسکو، نوشتن نوروز به صورت Nowruz به اتفاق آراء مورد تصویب نمایندگان ده کشور منطقه نوروز قرار گرفت.

۲. دو کشور آمریکا و کانادا نوروز را در ۲۱ مارس به رسمیت شناخته اند و در اسناد و مکاتبات رسمی کاخ سفید، کنگره و وزارت امور خارجه آمریکا، و دولت و پارلمان کانادا





# Oakmont Produce Supermarkets!

A Family-Owned & Operated Food Retailer

یکی از بزرگترین و تمیزترین سوپر مارکت مواد غذایی در بی اریا

کارکنان سوپرمارکت اُکمونت فرارسیدن نوروز را به تمامی ایرانیان عزیز تبریک گفته و سالی پر برکت برای همگی آرزو دارند



روغن انگور 2lt  
\$3.99



لیمو عمانی 4oz  
\$1.99



خیارشور 19oz  
\$.99



روغن زیتون 4oz  
\$3.99



لیمو عمانی 10oz  
\$3.99

عید شما مبارک

سفارش کله پاچه  
با بهترین قیمت  
پذیرفته می شود!

Check out the  
weekly Specials  
Amazing Deals

فروشگاه مواد غذایی اُکمونت مارکت در محیطی سالم و بهداشتی در دو شعبه

Monday through Saturday 8:00am to 8:30pm, Sundays from 8:00am to 7:00pm

(408) 873-7738

19944 W. Homestead Road  
Cupertino, CA 95014

(408) 866-6555

810 W. Hamilton Ave.  
Campbell, CA 95008

## سرگرمی

حل جدول در صفحه ۵۰

- عمودی:
- ۱- فرزند عرب- مهم ترین رکن جامعه- بندر جنوبی
  - ۲- امر به آمدن- صبر زرد- دچار شدن
  - ۳- سرزمین پر آب و علف- زادگاه- متد- تکه پارچه
  - ۴- قطره درشت باران- برتری و رجحان- دست نخورده
  - ۵- مادر وطن- احتمالاً- خواب خوش
  - ۶- پیشوند روز و سال- دیوار کوتاه- تخته باز حرفه‌ای- غذای مرغ
  - ۷- خیال- زودرنج- گنگ- راه شعرا
  - ۸- فغان- آب دهان- عدد ماه- نترس و دلاور
  - ۹- خط اریب- عقیده و نظر- فروریختن سقف- نوعی دوش انداز
  - ۱۰- سرودشتی- مظهر سردرگمی- دندان مار- فرانام تازی
  - ۱۱- سستی و بازماندگی- هسته میوه- ضعیف و ناتوان
  - ۱۲- فراوان- ابرو در هم کشیده- لباس شنا
  - ۱۳- منقار کوتاه- چرک لباس- منحرف- از حشرات
  - ۱۴- مدیون- زعفران- میوه ریز بهاری
  - ۱۵- شکاف باریک- تنفر و دلزدگی- حرف تصدیق.
- افقی:
- ۱- کنایه از کار بیپوده کردن است
  - ۲- جنگل- کوچ- میانه کوه
  - ۳- ناقص- گلابی- از فلزات- گل سرخ
  - ۴- منزل و خانه- گریه تازی- تار و کدر
  - ۵- موش گیر- خرامنده به ناز و شادمانی- صدمه و آسیب- بلیغ و رسا
  - ۶- رنج آور- چیرگی و برتری- مسلک
  - ۷- دلجویی- حرف نفرت- خمیازه
  - ۸- از اصطلاحات آماری- خواننده کلاسیک و پاپ ایرانی
  - ۹- ماه پرتابی- جهت و سمت- محرم اسرار
  - ۱۰- درخت اعدام- تیم فوتبالی در چین- نام دخترانه
  - ۱۱- وزش باد- تصدیق روسی- خرد- ماشین آلمانی
  - ۱۲- سپاسگزاری- مردار- سوریه قدیم
  - ۱۳- کچل- نهر- زمین سنگلاخ- موازات
  - ۱۴- موی گردن اسب و شیر- سوبسید- سرگرد قدیم
  - ۱۵- هنرپیشه فیلم سینمایی «درباره‌الی» ساخته «صغر فرهادی».

Albertz Academy
   
 مدرسه فارسی البرز

ما در مدرسه فارسی البرز و هنرستان موسیقی نژاد سعید باستانی را به تمامی هموطنان عزیز تبریک و تهنیت گفته و سالی پر از سلامتی، شادکامی و موفقیت برای شما آرزومندیم

## عیدتان مبارک

برآمد پای صبح و بوی ثوروز  
 به کام دوستان و بخت پیروز  
 مبارک بادت این سال و همه سال  
 همایون بادت این روز و همه روز  
 سعدی

# تقویم برنامه های فرهنگی و هنری در شمال کالیفرنیا

<p><b>انجمن ادبی شمال کالیفرنیا</b></p> <p>هر دو هفته یکبار روزهای یکشنبه از ساعت: ۱:۳۰ تا ۴:۳۰ پس از نيمروز برگزار می شود. ورود برای عاشقان شعر و ادب پارسی رایگان است. برای آگاهی بیشتر با شماره ۹۳۹-۹۹۸-۰۹۲۵ یا ایمیل <a href="mailto:mayheravi@yahoo.com">mayheravi@yahoo.com</a> تماس حاصل فرمایید.</p>	<p><b>جلسات انجمن فردوسی</b></p> <p>هر دو هفته یکبار در دومین و چهارمین جمعه هر ماه</p> <p style="text-align: center;"><a href="http://www.ferdosi.org">www.ferdosi.org</a></p> <p style="text-align: center;">۴۰۸-۲۹۵-۱۲۴۰</p> <p>ورود برای عموم آزاد است</p>	<p><b>جلسات شعر فریمانت</b></p> <p>اولین و سومین شنبه های هر ماه میلادی در شهر فریمانت. مکان:</p> <p style="text-align: center;"><b>Fremont, Main Library</b></p> <p style="text-align: center;">۵۱۰-۲۲۶-۷۱۶۰ ۵۱۰-۷۴۵-۱۴۰۰</p> <p>ورود برای عموم آزاد است</p>	<p><b>شب شعر در ساکرامنتو</b></p> <p>دومین چهارشنبه هر ماه در رستوران فیمس کباب. تلفن اطلاعات: ۹۱۶-۴۸۳-۱۷۰۰</p> <p style="text-align: center;"><b>1290 Fulton Ave., #3 Sacramento, CA</b></p>
<p><b>برنامه تلویزیونی رهنمودهای مسیح</b></p> <p>با کشیش فرید فروتن یکشنبه ها ساعت ۲:۳۰ بعد از ظهر از کانال ۲۹ سانفرانسیسکو شنبه ها ساعت ۱۰ شب از کانال ۱۵ سن حوزة</p>	<p><b>آموزش شعر و ادب با نصرت الله نوح</b></p> <p>در کلاس تدریس حافظ و حافظ خوانی، غزلیات حافظ از نقطه نظر اسطوره شناسی، تاریخ، آیات و احادیث مورد تحلیل و بررسی قرار می گیرد. هر هفته در روزهای سه شنبه از ساعت ۷ تا ۹ عصر برگزار می شود.</p> <p style="text-align: center;">(۶۵۰)۵۶۵-۹۶۸۵</p> <p style="text-align: center;">Ortega Park, 636 Harrow Way, Sunnyvale</p>	<p><b>شب بانوان</b></p> <p>دومین چهارشنبه هر ماه شروع برنامه با شام و موزیک از ساعت ۷ عصر تا ۱۱:۳۰</p> <p style="text-align: center;">۱۲۳۴-۳۶۹-۴۰۸ ۶۴۴۰-۳۷۱-۴۰۸</p> <p>مکان: رستوران ساقی</p> <p style="text-align: center;"><b>1392 S Bascom Ave, San Jose</b></p> <p>ورودیة با شام ۲۵ دلار</p>	<p><b>کلاس خصوصی</b></p> <p>کلاس خصوصی عرفان و رفع مشکلات آثار مولوی، سعدی و حافظ توسط دکتر مسیح پور، استاد دانشکده ادبیات دانشگاه تهران برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با ما تماس حاصل فرمایید.</p> <p style="text-align: center;">(۴۰۸)۷۲۵-۲۹۲۲</p>



۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

## نیاز مندیها

## آشنایی و دوستی

یک مرد بازنشسته سالم، خواهان آشنایی و دوستی با یک بانوی بالای ۶۰ سال می باشد. سپاسگزار خواهم شد با تلفن ۰۸۸۳-۷۸۴(۵۱۰) تماس بگیرید.

## استخدام

برای زندگی و نگهداری از مادرم به یک خانم با تجربه نیاز می باشد. برای دریافت اطلاعات لطفا با تلفن ۸۴۸۵-۳۴۷(۶۵۰) تماس بگیرید.

به یک خانم ایرانی آشنا به زبان انگلیسی، با حوصله، مهربان و دارای گواهینامه مجوز در ایالت کالیفرنیا، در ناحیه دنویل، بطور نیمه وقت جهت نگهداری از دو فرزندم و مقداری خانه داری و آشپزی نیازمندم. ۵۳۴۳-۳۱۷(۴۱۵)

به یک خانم ایرانی و یا افغان، مهربان و صبور، بطور شبانه روزی، جهت نگهداری از آقای نود ساله که به بیماری فراموشی مبتلا هستند، در منطقه سن متو نیازمندیم. ۸۱۲۴-۵۷۱(۶۵۰)

به یک خانم و یا آقای ایرانی، مسلط به زبان انگلیسی، با داشتن اجازه کار و گواهینامه مجوز در ایالت کالیفرنیا برای کار بازار یابی نیازمندیم. ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

## قیمت استثنایی

قیمت استثنایی سال نو، فقط به مدت محدود کوتاه کردن مو با رنگ ۶۰ دلار. توسط سمیرا، متخصص رنگ مو و با داشتن مجوز آرایشگری و سال ها تجربه ۶۵۳۶-۷۷۰(۴۰۸)

## مهد کودک کاملیا

محیطی گرم و خانگی با امکانات آموزشی، صبحانه و ناهار برای کودکان یک ماهه تا چهار ساله و بعد از مدرسه. دارای ۱۲ سال تجربه و با داشتن گواهینامه مهد کودک، کمک های اولیه و CPR. در منطقه کمپل و West San Jose ۱۵۴۵-۴۰۶(۴۰۸)

## جویای کار

خانمی با تجربه، دارای گواهینامه معتبر، مسئول، با حوصله و مهربان، آماده نگهداری از سالمند شما در سن حوزه و شهرهای حومه از ساعت ۸ صبح الی ۲ بعد از ظهر می باشد. ۷۳۸۳-۶۰۱(۴۰۸)

خانمی تحصیل کرده، قابل اعتماد، قابل اتکاء آماده نگهداری از سالمند یا فرزند عزیز شما همراه با آشپزی غذاهای ایرانی و خانه داری سبک.

۶۹۹۲-۴۷۹(۵۱۰)

## فصل ستارگان

## دی

درستی و راستی را پیشه کنید تا در زندگی دچار هراس نشوید. تمامی لحظه های زندگی تازه است و پرتراوت. با انتخاب اندیشه های شاد و مفرح به سوی شادی ها دری باز کنید. دیگر در گذشته نایستید، ذهنتان را خانه تکانی کنید. تلاش کنید داد و ستدتان نیک باشد. یکی از آشنایان به همفکری شما نیاز دارد. تا آنجایی که می توانید او را یاری دهید.

## مهر

دنیا با اندیشه ها ساخته می شود و انتخابی که می کنیم دنیای ما را تغییر می دهد. برای هیچ انسانی خزن به ارث نرسیده، پس غافل از خویشتن خویش روزگار را مگذرانید. از کسی که دور از شما است یک خبر خوب دریافت می کنید که نقش مهمی در زندگی شما خواهد داشت. گذشته را به حال خود رها کنید و سفری دیگر را آغاز نمایید.

## تیر

چه جمله زیبایی است «دی رفت و باز نیامد، فردا را اعتماد نشاید. حال را غنیمت دانید که دیر نیاید». بگویند سرشارید از امید و عشق. طبیعت خود را بشناسید و خویشتن خواهی را به دور افکنید و به خواسته های خود اعتدال ببخشید. طرحی جالبی را به شما پیشنهاد می کنند. اجازه ندهید که اطرافیان با شایعه پراکنی فکر شما را در مورد دوستان مغشوش کنند.

## شروالدین

یک دیدار شما را دوباره به زندگی امیدوار می کند و یاری می دهد تا تصمیمات تازه ای بگیرید. تصمیم هایی که در زندگی نقش تعیین کننده ای دارند. انفعال و آزردهی مشکلی را حل نمی کند. بکوشید با ایجاد روابط نو فضای پیرامونتان را عوض کنید. فراموش نکنید که قناعت کردن گنجی بی پایان است.

## بهمن

دست شما هیچ گاه بسته نخواهد بود. از افکار و اندیشه های منفی به در آید. به کارهای غیر مهم نپردازید که کارهای مهم را تیره خواهد کرد. اندیشه را به کار گیرید و نقد کنید تا نتیجه مطلوبتان به دست آید. هنگامی که یک عشق از راه می رسد آماده باشید تا آن را بیروانید. پیشنهادی به شما می شود که باید در موردش خوب فکر کنید.

## آبان

مهم نیست که چقدر محیط شما نامهربانی و آشفته است و یا چقدر شرایط زندگی تان بد و نامساعد، مهم این است که نگذارید هیچ کدام از این ناملایمات خدشه ای در روحیه شما وارد سازد و شما بتوانید تعادل زندگی تان را حفظ کنید. اگر با مسائل راحت برخورد کنید و زیاد سختگیر نباشد قدرت و توانایی شما در برابر مشکلات افزونتر می شود.

## مرداد

همیشه به خاطر داشته باشید در زندگی به لحظاتی بر می خوریم که عاجز از بیان دشواری آنها هستیم. برخی دشواری ها زندگیمان را یکسره دگرگون و برخی تا مدت زمانی ما را دستخوش تغییر می کنند. اما زمان حلال مشکلات است و یگانه عملی که انسان را به آرزو و آملش می رساند. انتخاب صحیح مسیر زندگیست. از هیاهو و هرج و مرج دوری کنید.

## اردیبهشت

از تعریف و تمجید دیگران خرسند نشوید. در خلوت خودتان را ارزیابی کنید. نگذارید کسانی در کارهای زندگی تان مداخله کنند و یا شما را از تصمیمی که گرفته اید باز دارند. مسئولیت کارهایتان فقط به دوش خودتان است. بدانید مهم این است که شما با اتفاقات چگونه برخورد می کنید.

## اسفند

خودتان را برای یک سری تحولات آماده سازید. اگر بخواهید بنا برحساسات خود تصمیم گیری کنید، نمی توانید ثبات لازم را در زندگی داشته باشید. هیچ گاه برعکس جریان آب شنا نکنید که این عمل آشفتنگی های بسیاری را می آفریند. بکوشید با افراد جدیدی آشنا شوید تا روابط تازه زندگی شما را دستخوش تراوت کند.

## آذر

این را بدانید که اگر به چندین کار گوناگون بپردازید، هیچ کاری را به انجام نخواهید رساند. پیوندهای محبت و دوستی را محکمتر کنید و در قبال مشکلات شانه خالی نکنید. در خانواده احترام بسیاری برای شما قائلند، تلاش کنید این موقعیت همیشه و همواره پابرجا بماند. در خرج کردن صرفه جویی بد نیست. به یک مسافرت کوتاه خواهید رفت.

## شهریور

اندیشه هایی را در سر بیروانید و دست به کارهایی بزنید که موجب شادمانی شما گردد و از همه مهمتر اینکه با کسانی آمد و شد داشته باشید که حضورشان به شما دلگرمی می بخشد. اگر شکارچی لحظه های زندگی نباشید به یک چشم به هم زدن فرصت ها از چنگتان می گریزد. با اشخاصی که افکار مثبت دارند رفت و آمد کنید.

## فرورداد

فرصت به دست آمدنی نیست، به دست آوردنی است. عشق را در درونتان بیروانید؛ بدون عشق دنیا جای زیبایی برای ماندن نیست. این را هم بدانید زندگی همیشه پیوستن نیست. بریدن هم هست. همواره سوی زندگی به جلوس و هرگز به عقب بر نمی گردد و هیچ گاه نمی ایستد. با زندگی در حرکت باشید و سعی کنید انرژی خوب در فکرتان راه بدهید.

را مستحق ساعت‌ها معطلی برای رسیدن به دستان شفابخش پزشکان می‌دانند.

(۵۹) میز و زیر میز

دکتر ح. یکی از مشهورترین متخصصان ارتوپدی در ایران است. برای ملاقات او، رشته‌های محکم ارتباط با کادر پزشکی و بستگان و نزدیکان لازم است. یک بیمار معمولی برای نخستین دیدار، دست کم چهارماه در نوبت می‌ماند. برای مینا که پسرخاله‌اش پزشک همکار دکتر ح است، وقت گرفتن یک ماه طول می‌کشد. آنها می‌خواستند حتماً دکتر ح ستون فقرات مادرشان را که مسن بود و مجموعه‌ای از بیماری‌های مربوط به کهولت را با خود داشت، عمل کند.

روز موعود، آنها با امید فراوان وارد اتاق معاینه می‌شوند، با این توقع که دکتر دست کم به خاطر آشنایی با پسرخاله، سرش را از روی کاغذهایش بلند کند، اما دکتر ح گرفتارتر از این حرف‌هاست. حرف زیادی رد و بدل نمی‌شود. دکتر پرونده را در چند ثانیه ورق می‌زند و نتیجه را می‌گوید. باید بیمار را در بیمارستانی که تنها بیمارستان طرف قرارداد با دکتر است بستری کنند.

بررسی وضعیت سلامت بیمار، سابقه بیماری‌های قبلی و ... برای دکتر ح جای پرسش ندارد. قبل از خارج شدن از اتاق، برگه‌ای روی پرونده پزشکی مادر مینا گذاشته می‌شود که اطلاعات حساب شخصی دکتر روی آن نوشته شده است. دکتر تاکید می‌کند که حتماً باید ده میلیون تومان به حساب بریزند و قبل از بستری کردن به منشی دکتر تحویل دهند. کل دیدار، پنج دقیقه هم طول نمی‌کشد.

دریافت به اصطلاح «زیرمیزی» رفته رفته به یک آسیب جدی در نظام پزشکی ایران در تهران و شهرهای بزرگ تبدیل شده است.

همراه با تقدس پیدا کرده که به دلیل درآمد بالای اقتصادی، رسیدن به آن مرتبه، به آرزوی همه پدر و مادرها تبدیل شده و انتقاد از حرفه و تخصص و اخلاق پزشکی، یک «تابوی اجتماعی» است.

با این حال، کم نیستند کسانی که زبان به شکایت باز می‌کنند و از رفتار خشن، تحقیرآمیز و آزاردهنده پزشکان در ایران شکایت می‌کنند. در تجربه بسیاری از ایرانیان، انتظار توجه و لبخند از شمار زیادی از پزشکان ایرانی انتظار بیهوده‌ای است. برخی آنها که با درد و رنج فراوان و با نگرانی و استرس به او مراجعه کرده است. گویی یک احوالپرسی ساده از بیماری که یک شب قبل عمل سنگینی را گذرانده است، وظیفه آنها نیست. بیمار فقیری که با لباس‌های مندرس از شهرهای دورافتاده و روستا به آنها مراجعه کرده، ارج و قربی پیش آنها ندارد. چراکه آنها به جایگاهی رسیده‌اند که آرزوی همه کودکان ایرانی است.

بر اساس اصلی نانوشته، پزشکان ایرانی از بهترین و با تجربه‌ترین پزشکان دنیا هستند و دست شان به اصطلاح شفاست، اما گزارش تخلف‌ها و بی‌اخلاقی‌های این معجزه‌گران درمان، نه جایی ثبت می‌شود نه در ساختار بهداشت و درمان کشور جایی برای پیگیری دارد. حساس بودن این حرفه از سویی باعث شده که در مقابل ارزش معنوی خدمات پزشکی، بی‌اخلاقی‌ها یا به اغماض نگریسته شوند، یا از اساس نادیده گرفته شوند. کمتر بیماری است که با این برخوردهای غیراخلاقی مواجه نشده باشد، اما در نهایت، گویی بیماران هم، خودشان و بیماری‌شان



## بحران در اخلاق حرفه‌ای پزشکان ایران

نعیمه دوستدار

با دردی شدید در پهلوها، به درمانگاه می‌روم. دکتر عمومی معاینه‌اش می‌کند. می‌گوید باید تحمل کنی. درد ساعت‌ها ادامه دارد و غروب، وقتی به یکی از بیمارستان‌های خصوصی و مجهز تهران می‌روم. بیشتر از یک ساعت طول می‌کشد که کسی بالای سرش بیاید و او هم کسی نیست جز پرستار بخش اورژانس که می‌گوید دکتر سرش شلوع است. ۴۵ دقیقه بعد، دکتر سرسری نگاهی بهم می‌اندازد و حرف‌های تازه‌ای می‌زند. شاید کلیه باشد، شاید نباشد، شاید تخمدان یا کبد باشد. شاید هم آپاندیس. با این حال، خبری از معاینه نیست. مرفین تزریق می‌کنند و دعوت به صبر. دو ساعت بعد تغییری در حالش پیدا نشده. اما پرستارها می‌گویند دکتر فردا صبح خواهد آمد. راه بعدی، امتحان یک بیمارستان دیگر است؛ یک بیمارستان تخصصی. آنجا ده‌ها بیمار حالی شبیه او دارند. او اما خوش شانس‌تر از بقیه است، چون یک ساعت بعد، به دلیل اینکه آشنایی در این بیمارستان داشته، انترن اورژانس، او را می‌فرستد به تنها مرکز سونوگرافی شهر که آن ساعت از شب باز است. ساعت سه صبح، بالاخره مشخص می‌شود که درد از سنگی است که می‌خواهد دفع شود. او، ۲۰ ساعت درد کشیده است تا در نهایت بغمند در دوش چپیت.

همچنین درآمد پزشکان در رشته‌های مختلف بخش دولتی نیز در نمودار جداگانه‌ای نشان داده شد که بر اساس آن درآمد پزشک اورولوژی در یک ماه ۲۶ میلیون تومان، چشم ۳۰ میلیون، زنان و زایمان ۳۱ میلیون، گوش و حلق و بینی ۳۲ میلیون، جراح قلب ۳۸ میلیون، ارتوپد ۴۹ میلیون و جراح مغز و اعصاب ۶۵ میلیون تومان بوده است.

به همین دلیل است که موقعیت اجتماعی پزشکان در ایران، افسانه‌ای و تاریخی است. از آن دوران که طبیبان حاذق با خورجین داروهایشان به عبادت مریض می‌رفتند تا امروز که شمار زیادی از آنان در مطب‌های شیک و آن‌چنانی در مناطق بالای شهر تهران و شهرهای بزرگ می‌نشینند، همواره این جایگاه محترم بوده اما شاید در هیچ زمانی پزشکان جایگاه امروزی‌شان را نداشتند. امروز پزشک بودن، حرمت و جایگاهی

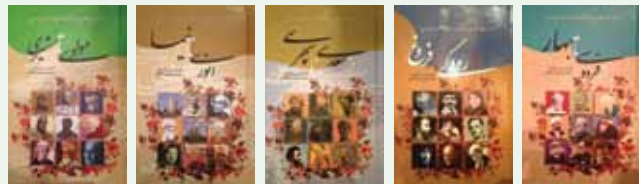
فاصله درآمدها در حوزه سلامت تا هزار برابر است؛ یعنی پزشکی که برای گذراندن طرح در یک روستا کار می‌کند یک هزارم درآمد پزشکی را دارد که در شهرهای بزرگ ده‌ها بیمار را معاینه می‌کند.

این را مسعود پزشکیان وزیر اسبق بهداشت و عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس ایران در برنامه تلویزیونی ثریا در شبکه اول تلویزیون ایران گفته است. نمودارهای مختلفی هم از وضعیت هزینه‌های سلامت، درآمدهای پزشکان و ... در این برنامه تلویزیونی نشان داده شد که بر اساس یکی از همین نمودارها، در ۱۱ سال گذشته حداقل دستمزد کارگر طبق قانون کار فقط ۵ برابر شده است در حالی که این افزایش برای جراحی در بخش خصوصی ۶، ۱۵، بیهوشی ۶، ۱۴، داخلی ۲۷ و هتلینگ بیمارستانی نیز ۱۶۰ برابر بوده است.

### سیروسفری در گلستان ادب پارسی

#### گردآوری و نگارش مهندس پرویز نظامی

مجموعه کتاب در هفت جلد مشتمل بر شرح حال-تحلیل و معرفی آثار و گلچینی از زیباترین اشعار شاعران-عارفان و عالمان ایران در یک‌هزار و دو بیست سال اخیر



قیمت هر جلد بیست دلار  
تلفن سفارش و خرید

(۵۱۶)۲۰۸-۷۷۸۷

parviznezami@yahoo.com

## سوپر مارکت زمزم

انواع لبنیات، چای، شیرینیجات ایرانی، ادویه جات، میوه جات و سبزیجات تازه فصل و کلیه مایحتاج مورد نیاز شما

گرفتار مرغ و گاو طبیعی، پنیر هورموون و گوجه حلال

• نان بربری ۲۲ • برنج باسما، ۱۰ پوند \$۹،۹۹ • نان تافتون ۷۵ سنت  
• پنیر بلغار، هر پاند \$۴،۹۹ • خرمای درجه یک اعلا، هر پاند \$۳،۹۹ • ماهیچه گوسفند،  
هر پاند \$۳،۹۹ • کباب کوبیده با نان تازه \$۳،۹۹ • کباب جوجه با نان تازه \$۶،۹۹

انواع سوسیس، مارتادلا و سلامی تازه

Zam Zam Halal Supermarket

(510)226-1777

40645 Fremont Blvd., Fremont, CA 94538  
(Grimmer & Fremont Blvd., next to Bank of America)



که روی ترش کند و یا حتی، در خفا، با مادرم در باره آنها و هزینه هایی که به هر حال داشتند و همه آن هزینه ها هم بگردنش بود، بحث یا گله ای کند.

بیمارستان هزار تختخواب که بیمارستان پهلوی بود و پس از فتنه ۵۷ به بیمارستان امام خمینی تبدیل شد، را تازه در بیابانی ساخته بودند که با شهر، بسیار فاصله داشت و باید در آن جاده خاکی و چاله چوله ها با اتوبوس می آمدند و برای معالجه بیماران، به پزشکان مراجعه میکردند. کودکان را برای حفظ بهداشت به داخل بیمارستان راه نمی دادند. یکی دو بار که مادرم مرا به اجبار با خود آورده بود، مرا جلو دروازه بیمارستان متوقف کردند و مادرم پس از سفارش های زیاد، «سرین گل» را بداخل برد و منم در میان سنگلاخها بدنبال ملخ های با بالهای سرخ و سبز و آبی و نارنجی میدویدم و میگرفتم و در حالی که پایشان را در میان انگشتان نگهمیداشتم، و ادارشان میکردم پر بزند که رنگهای زیبایشانرا ببینم. و وقتی که از بیمارستان بر میگشتند، بر روی سر سرین گل، ماده ای بنفش رنگ میدیدم که داروی ضد کچلی بود. آنها برای ادامه معالجه، مجبور بودند که مدتهای طولانی در خانه ما بمانند تا آنکه ابولفتح کاری پیدا کرد و خانه ای اجاره کردند و به خانه خود نقل مکان کردند اما خانه ما در اصل جایگاه یکم آنها بود و ما هم از دیدن آنها شاد میشدیم.

روستای صلوات روستاییست بسیار قدیمی و شاه نشین یکی از برجسته ترین قهرمانان میهنی ایران، یعنی بابک خرمدین بود. در واقع، پایتخت بابک، همین روستا بوده که آنقدر از آنجا اشباع عقیده و سکه توسط روستاییان، کشف شد که عاقبت خبرش به میراث فرهنگی رسید و آنجا را زیر نظر خود در آوردند. **دنباله مطلب در صفحه ۴۹**

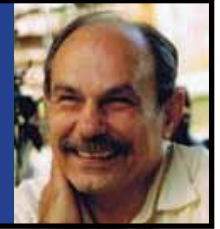
داشتند. عزیز خان هم در دانستن داستانهای شاه عباس، ید طولایی داشت و ذهنش انباری از داستانهای مربوط به شاه عباس بود. اما بدون جای، نمی توانست داستان بگوید. با هر یک کلمه ای از داستان، یک قلم چای را مینوشید و استکانش را به نعلبکی میزد و باز تکرار میکرد و از شروع داستانی از شاه عباس، تا پایانش بیش از ده استکان چای را خرده خرده مینوشید و همیشه شاه عباس را (شاه عباس جنت مکان) میخواند و امکان نداشت که یکبار کسی از دهان او شاه عباس را بدون جنت مکان بشنود. درست برایش یک وظیفه شرعی و ملی بود. همانطور که خیلی مذهبی ها علی بن ابی طالب را همیشه حضرت علی علیه سلام میخوانند و بدون حضرت و علیه السلام، توهینی به مقام امامت میدانند و خود را مستوجب عذاب اخروی.

عزیز خان اهل روستای (صلوات) از توابع مشکین شهر بود که از املاک متعلق به دایی من به حساب می آمد. آنها به تهران آمده بودند تا دخترش «سرین گل» را که دختر جوان و زیبایی بود و به کچلی مبتلا گشته بود معالجه کنند و چون خانه ما به هر حال با خانه خان و ارباب آن روستا ها نسبت مستقیم داشت، هر کدام از اهالی آن روستا ها گرفتاری ای در تهران داشتند، مهمان ما بودند و در اصل چاره ای هم نداشتند چون هیچ کس و جایی را در تهران نمی شناختند. در اینجا ناچارم که بگویم خدا بیامرز مادرم را که زنی خیر بود و همیشه مانند مادری دلسوز از هر کدام از روستایی هایی که به خانه ما می آمدند پذیرایی و تا حد بیش از توانایی هم پی گیر کارشان میشد و همیشه میگفت (جای دوری نمیرود). و پدرم هم که هیچ گونه ارتباط عاطفی و یا شناختی با آن روستاییان نداشت، هرگز، ندیدم

## خیلی قدیم های تهران

بخش هفتم

عباس پناهی



سینی بزرگی که بر روی کرسی بود، چراغ گرد سوز، در وسط قرار میگرفت و دور تا دور آن، کاسه هایی که هر کدام پر از آجیل های مختلف بود چیده میشد. میز کوتاهی داشتیم که در گوشه اتاق و درست در دست راست جایگاه مادرم قرار داشت که سماور و سینی استکان نعلبکی ها روی آن گذاشته میشد که همیشه بر آنها مسلط باشد. کرسی ما از همه کرسی هایی که دیده بودم بزرگتر و جا دارتر بود و همین، خود یک دلیل محکم برای جمع شدن دوستان در خانه ما به حساب می آمد. من همیشه، هنگامی که پدرم شروع به گفتن داستان میکرد، به هر شکلی که بود، خود را به او میرسادم و در بغلش جا میگرفتم و آنقدر در تخیلاتم، همراه قهرمانان آن داستانها میرفتم تا دیگر غرق خواب میشدم و نمی دانستم بقیه ماجرا به کجا کشیده میشد و زمانی از خواب میبیدم که پدرم برای مشایعت میهمانان بر میخواست و مرا به محل خواب خودم میگذاشت و آنوقت، باری از حسرت و اندوه برای از دست دادن بقیه داستان، در دلم مینشست. اما خوبیش آن بود که آنچنان خواب آلوده بودم که بلافاصله دوباره بخواب میرفتم و تا صبح فردا، اثری از آن حسرت، باقی نمی ماند و شبی دیگر و داستانی دیگر.

تنها زمانی شکل داستانها عوض میشد که عموی بزرگم به خانه ما می آمد. او همه شاهنامه را از بر بود و با جزئیات آن، از آغاز تا پایان، شاهنامه را میدانست. اما برای ماچند داستان از همه جذابتر بود و اغلب از او تقاضای تکرار آنرا مینمودیم. یکی نبرد رستم و سهراب بود، یکی برآمدن و قیام کاوه آهنگر علیه ضحاک، یکی نبرد رستم در خردسالی با پیل و پس از آن پا کک کوهزاد بود. دیگری داستان بدنیا آمدن زال و بزرگ شدنش در آشیانه سیمرغ و دیگری هم جنگ رستم با دیو سپید و هفتخوان رستم. اما داستان رستم و سهراب برایش حکمی دیگر داشت. وقتی که به روز آخر نبرد رستم و سهراب میرسید، آنرا با اشکی در چشمانش (سهراب کشون) میخواند. ...

یکی از خانواده هایی که همیشه، دسته جمعی به خانه ما می آمدند خانواده عزیز خان بود با «آراسته»، همسرش و پسرش که ابولفتح و دخترش که «سرین گل» نام

معمولا رسم بود که خانواده های دوست یا اقوام، در زمستانها، پس از صرف شام، دسته جمعی به خانه دیگری میرفتند و تا پاسی از شب، در کنار هم بدور کرسی، جمع می نشستند و از هر دری، سخنی میگفتند و سپس به قصه ای گوش میدادند که توسط کسی که خوش گفتار تر و یا باتجربه تر بود. اصولا خانه ما مرکز ثقل دوستان و اقوام بود و تقریباً هر شب و یا یکی در میان، در زمستانها، اقوام و دوستان، به خانه ما میآمدند. دور تا دور کرسی، بطور فشرده، اشغال میشد. به طوری که برای ما بچه ها جای نشستن نبود و بناچار هریک در بغل یکی از اقوام می نشستیم و به قصه های پدرم گوش فرا میدادیم که بیشتر از افسانه هایی که در باره شاه اسماعیل، از کودکی عجیب و غریبش و شرح پهلوانی های او، و داستان عشقش به دختر شیر زنی که خود را در پوشش مردان در می آورد و خود را «عرب زنگی» نام نهاده بود و چگونگی نبرد شاه اسماعیل با «عرب زنگی» و شکستن او، و برملا شدن راز «عرب زنگی» و صدها ماجرای شیرین از نبرد های حیرت انگیز شاه اسماعیل بود. و نیز از قصه های یک عیار، بنام (کور اوغلی) و شرح عشق ورزی دو طرفه اش با دو اسب محبوبش، بنامهای (قیر ات = اسب سیاه) و (دوور ات = اسب سفید) و توانایی های هریک در جنگ و گریز ها، و رفتار لوتی منشانه کور اوغلی با عیاران زیر دستش، مانند؛ (دلی احمد = احمد دیوانه) یا دیگران که هر کدام خود را با لقب دیوانه معرفی میکردند... و یا عاشق و معشوقی که مانند شیرین و فرهاد، در دیار آذربایگان شهرت داشتند که نامشان (اسلی و کرم) بود. این داستانها آنقدر شیرین و جذاب بودند که هیچ راهی نبود جز آنکه دوستان و اقوام، هر شب سر از پا نشناخته خود را به خانه ما برسانند تا از دنباله داستانها جانمانند.

هر شب پیش از آنکه مهمانان برسند، مادرم با آتش چرخان، ذغالها را سرخ و شعله ور میکرد و سماور ذغالی را پر از آب مینمود و آتش را هم از بالای لوله سماور به میان آتشدان آن میریخت و آب را جوش میآورد و قوری بزرگی را هم از جای پر میکرد و استکان نعلبکی ها را شسته و آماده پذیرایی مینمود. در داخل

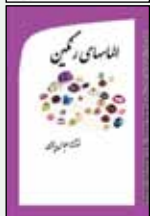
### پنج جلد کتاب از خاطرات

### هیجان انگیز و پر ماجرای عباس پناهی



تلفن سفارش و خرید:

۶۷۱۸-۶۹۱(۴۰۸)



انرژی دارد، و نوشتن آن بیش از به زبان آوردن. پس فقط به فکر خود اکتفا نکنید و بنویسید. دکتر مسرو امتو، مولکول‌های آب را در مجاورت کلمات مختلف قرار میدهد و منجمد می‌کند. در حین این عمل متوجه میشود که مولکول‌های آبی که در کنار کلماتی مانند عشق، شکر و صلح منجمد میشوند به کریستال‌های قرینه زیبایی تبدیل میشوند، در حالی‌که لغاتی مانند تنفر و کشتن، اشکال بسیار نامنظم و زشتی می‌سازند.

#### بدانید چه میفهمید و از اینکه

#### آرزوهای بزرگ داشته باشید، نرسید

ما آدم‌ها خود را حتی در رویاهایمان محدود می‌کنیم و فکر نمی‌کنیم سزاوار آرزوهای بزرگ هستیم. دنیای اطراف ما مانند ماشینی است که فقط میتواند جواب مثبت بدهد. اگر ما فکر کنیم که قادر به انجام کاری نیستیم و یا ارزش اهداف والا را نداریم، می‌گوییم بلی، درست می‌گویی و برای اثبات آن واقعیت زندگیمان را به همان نسبت زمینه‌سازی خواهد کرد. حال اگر ما باور داشته باشیم که میتوانیم آرزوهایمان را به واقعیت برسانیم، دنیا به ما دوباره بلی خواهد گفت و عناصر اطرافمان را طوری چیدمان خواهد کرد که ما به اهدافمان برسیم.

دنیاله مطلب در صفحه ۴۷

منفی مانند شرم، ترس، تنفر و عصبانیت دارای فرکانسهای پایینی هستند و عشق، شادی، صلح و احساس قدردانی دارای انرژی بسیار بالا. بر اساس قانون جذب، ما همان فرکانسی را که در حال تجربه آن هستیم، از اطراف خود جذب می‌کنیم. پس چه بهتر که ارتعاش احساس خود را با نشان دادن عشق خود به دیگران افزایش دهیم. اینستیتوی ریاضی قلب نشان میدهد که دور قلب، میدان الکترومغناطیسی قوی وجود دارد که میتواند روی اشیاء و افرادی که در حوزه نیروی آن هستند به طور مستقیم اثر بگذارد. فرزندان خویش را حداقل ۲۰ ثانیه در آغوش بگیرید و همسر و یا دوست خود را روزانه ۲۰ ثانیه ببوسید.

#### در دفترچه سپاسگزاری خود بنویسید

حس قدردانی یا شکر، حتی از حس عشق دارای انرژی بالاتری می‌باشد. هر روز صبح به روز قبل فکر کنید و ۵ موردی که باعث به وجود آمدن حس شکر در شما میشود در دفترچه یادداشت کنید. فراموش نکنید که دلایل آنها را هم بنویسید. داشتن احساس شکر در ابتدای روز، باعث میشود که روز خود را در فرکانس بالا شروع کنید و در نتیجه، دنیا در این ارتعاش بالا زندگیتان را چیدمان کند. به زبان آوردن آنچه فکر می‌کنید، بیشتر از خود فکر،



## ده تمرین روزانه که با انجام آنها می‌توانید زندگی خود را بسازید

بشوید علتی که باعث این حس منفی شده فقط یک نقطه نظر است که تحت مالکیت نفس شما میباشد. خود واقعی شما که از جنس آگاهی و شعور مطلق است، قادر است دیگر نقطه نظرها را در نظر بگیرد و از میان آنها یکی را که به نفع اوست برگزیند. با انجام ممتد این تمرین، شما ضمیر ناخودآگاه خود و نوروهای مغزتان را دوباره برنامه نویسی می‌کنید. به یاد داشته باشید که زبان ضمیر ناخودآگاه، تکرار است. به طور میانگین هر عادت ۳۰ روز طول می‌کشد که عوض شود. پس صبور باشید و تمرین را کماکان انجام دهید که نتیجه بی نظیر خواهد بود.

#### روزانه مدیتیشن کنید

خواص مدیتیشن بسیار است. تحقیق‌های مختلف نشان بر آن دارد که تمرین روزانه مدیتیشن، سیستم ایمنی بدن را قوی می‌کند و کارایی مغز را افزایش میدهد. سعی کنید روزانه حداقل ۲۰ دقیقه در آرامش بنشینید. ۳ نفس عمیق بکشید و فکر خود را آرام کنید. میتوانید به موسیقی آرام گوش بدهید و یا روی تنفس خود تمرکز کنید. همچنین میتوانید لغات زیبایی مانند عشق، صلح و آرامش را در ذهن خود تکرار نمایید. هر لحظه که متوجه میشوید ذهنتان درگیر فکری گشته، آرام و بدون مقاومت، آن فکر را کنار بگذارید و دوباره کلمه مورد نظر را تکرار نمایید. در مدیتیشن "شکرگزاری" میتوانید روی ۳ مورد در زندگی خویش که جای قدردانی دارد تمرکز کنید و با حس زیبای سپاسگزاری، ۲۰ دقیقه آرام بنشینید. دلایلی که می‌گوید اگر هر کودک ۸ ساله روزانه مدیتیشن کند، میتوانیم خشونت و زشتی را در طول یک نسل از روی زمین ریشه کن کنیم.

#### عشق بورزید

بیشتر عشق بورزید، مهربان تر باشید و عزیزان خود را بیشتر در آغوش بگیرید بوسیدن و در آغوش کشیدن در بدن ایندورفین ترشح می‌کند که باعث بالا بردن انرژی انسان میشود. هر حسی دارای یک فرکانس انرژی مشخصی است. احساسات

انسانها بر اساس احساسی که در هر زمان در خود حس میکنند، واقعیت زندگی خود را همگام با نور یزدان یا همان منبع آگاهی مطلق میسازند. با انجام این تمرین‌ها، شما میتوانید هر چه بیشتر کنترل احساسات یا همان ارتعاشات انرژی خود را بر عهده بگیرید و در نتیجه اطمینان حاصل کنید که شعور مطلق، همسان با ارتعاش شما، زندگی شما را خلق خواهد کرد. به این ترتیب شما شریک خالق زندگی خود میشوید. بر اساس قانون جذب، انرژی منفی و حس ناراحتی شما، افراد و اتفاقاتی با همان ارتعاش به سمت شما جذب می‌کند. در حالی‌که انرژی با فرکانس بالا و نگاه مثبت، اتفاقات مثبت و خوشایند بیشتری را برایتان به ارمغان خواهد آورد.

#### هر روز برای ۱۰ مرتبه احساسات خود را پک کنید

این تمرین یکی از مهمترین و اساسی‌ترین ممارست‌ها برای دستیابی به کنترل هر چه بیشتر احساسات ما می‌باشد. خیلی مهم است که هر روز ۱۰ زنگ خبر روی ساعت یا تلفن خود بگذارید. با صدای زنگ، برای ۳۰ ثانیه کار خود را متوقف کنید، نفس عمیق بکشید و جستجو کنید که چه احساسی را دارید تجربه می‌کنید. در روزهای نخست ممکن است طول بکشد که بفهمید واقعا چه احساسی دارید. پس بهتر است در یک دفترچه یادداشت این احساسات را درج نمایید. اگر در خود حس منفی مشاهده کردید، بگویید: "این یک برنامه است. این من نیستم." بعد جستجو کنید که در کجای بدن حسش می‌کنید و چه جنس و خاصیتی دارد. مثلا حس سنگینی دارد و در قلب شماست. در مرحله آخر، از این حس تشکر کنید که به سراغ شما آمده و بگویید که دوستش دارید. با حس منفی خود مبارزه نکنید و فقط آن را بدون قضاوت مشاهده کنید و سعی کنید واقعا آن را تمام و کمال تجربه کنید. ولی دقت کنید که واقعه و موضوعی که باعث این حس شده را در ذهن خود تکرار ننمایید. هدف این تمرین، جدا شدن خود واقعی از نفس است. اینکه متوجه



بیرون و برگشت و گفت اگر سه هزار دلار وثیقه بگذارم چرا که نه. فرید مبلغ تعیین شده را از طریق چک به مأمور داد و به من اشاره کرد که برویم. تمام طول راه من گریه می کردم و فرشته مرا دلداری می داد و فرید که سخت از دست سیامک عصبانی بود چند بد و بیراه نثارش کرد و گفت مثل اینکه جریاناتی در حال شکل گرفتن است که باید از همین جا جلویش را بگیریم.

سر ماشین را کج کرده یگراست رفت به اداره پلیس رفت و تمامی ماجرا را برای مأمور پلیس شرح داد و تأکید کرد که جان من در خطر است. مأمور پلیس که کم و بیش فرید را می شناخت و اسمش سلیم بود به فرید اطمینان داد که جریان را پیگیری کند و این مشکل را حل خواهد کرد. سپس گفت که باید چند سؤالی از من پرسد و خاطر نشان کرد که لازم است مفصل چگونگی آشنائی با جیرخان و سیامک و صحبتی که بین ما رد و بدل شده را تعریف کنم.

من نگاهی به فرید کردم و او با سر اشاره کرد که هرچه سلیم می پرسد جواب دهم. من هم تمام وعده وعیدهای جیرخان، حرفهای راننده تا فرودگاه و دیدن سیامک و حرفهای او را همه برای سلیم تعریف کردم.

سلیم به فرید گفت: شما عکس سیامک و شماره تاکسی را به من بدهید و بعد ضمن تشکر از همکاری من گفت: که ما مدتی است بدنال آدم های این باند هستیم لیکن تا امروز کسی شکایت نکرده بود و چون بیشتر اعضای این باند ایرانی هستند کار ما مشکل تر شده است و حالا خیلی خوشحال هستیم که با کمک شما سرنخی از این باند بدست آوردیم. **ادامه در ماه آینده**

و فرید ضمن خداحافظی تشکر زیادی برای کمکی که به من کرده بودند کرد و ورقه را به مأمور اداره مهاجرت داد. مأمور ورقه را گرفت و آنرا خواند و بعد به من اشاره کرد که با او به دفتر رئیس بروم. نمی دونستم که جریان چیست! فرید و فرشته که مرا بدرقه می کردند نیز با تعجب ایستاده منتظر بودند تا ببینند چه اتفاقی افتاده است. وقتی به دفتر اداره مهاجرت رفتم به من گفتند که از من شکایت شده و موقتا ممنوع الخروج هستم و بایستی آنجا میمانم تا آنها تحقیقات خودشان را ادامه دهند. فرید خود را وارد جریان کرد و خواست تا متن شکایت نامه را بداند. مأمور اداره مهاجرت هم کپی ورقه ای را بدست فرید داد.

او وقتی شکایت نامه را خواند، آنرا روی میز اداره مهاجرت انداخت و گفت هیچکدام صحت ندارد. یک مشت دروغ. متن نامه چنین بود: خانم گل نم... که مدتی در این هتل اقامت داشته و نامش در دفتر اسامی مهمان های هتل ثبت می باشد پس از اقدام به سرقت شناسنامه اش از دفتر هتل بدون تصفیه حساب فرار می کند و بعد ادعا می کند که پاسپورتش گم شده است در صورتی که پاسپورت و شناسنامه گل نم... طبق مقررات هتل در زمان اقامت ایشان اخذ گردیده و پاسپورت مشارالیه در صندوق امانات هتل محفوظ است. لذا تقاضا می شود از خروج ایشان تا اطلاع ثانوی جلوگیری به عمل آید.

فرید ورقه را در جیبش گذاشت و من رو به مأمور اداره مهاجرت کردم و پرسیدم که چکار باید بکنم، می توانم برگردم منزل؟ مأمور اداره مهاجرت چند دقیقه ای رفت

## گل نم شیدوش باستانی

داستان دنباله دار



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

راننده بیاورد و شوهر عمه ات هم اگر می خواهد بیاید اشکالی ندارد. حله؟ چاره ای نداشتم. جریان را با فرید در میان گذاشتم. گفت قبول کن. منم به سیامک گفتم قبول و قرار شد فردا صبح بیایند دنبال من. از اول آن شب تا فردای آن روز مشغول فکر کردن بودم که قبل از اینکه جیرخان بیاید چطوری پاسپورت را از سیامک و

گل نم ادامه داد و گفت: سیامک یک بار دیگر تلفن کرد و خواست با من صحبت کند. وقتی گوشی را گرفتم تمام بدنم شروع به لرزیدن کرد. از پشت تلفن گفت: دختر چرا پشت پا به خوشبختی خودت می زنی. خیلی ها آرزو دارند از ایران خارج شوند و کار و درآمدی داشته باشند، آنوقت تو می خواهی برگردی ایران؟ دو روز دیگر خود

یا هتل بگیرم، هرچند که ممکن بود آمدن جیرخان هم دروغ و ریا باشد. ولی از اینکه فرید با من خواهد آمد کمی ته دلم قرص شد. صبح فردا دوباره همان راننده آمد. فرید قبل از اینکه سوار شویم از راننده شناسنامه طلب کرد. راننده شناسنامه را بدست فرید



داد. او نگاهی به تمام صفحات شناسنامه کرد و وقتی مطمئن شد همه چیز درست است به راننده گفت که برگردد چون ما تصمیم نداریم که به هتل برویم. من خشکم زد اصلا باورم نمیشد که فرید یک همچون ترفندی به سیامک بزند. گفتم: پس تکلیف پاسپورت من چه می شود؟ فرید گفت: من در سفارت آشنا دارم و با همین شناسنامه برگ خروج به ایران را برایت می گیرم. در آنجا هم که پرونده ترا اداره گذرنامه دارد، می گویی پاسپورت را گم کرده ای. کاری با تو نخواهند داشت و تا ۶ ماه دیگر می توانی پاسپورت جدید بگیری. راننده که دید روی دست خورده شروع کرد به اعتراض و می خواست شناسنامه را پس بگیرد. فرید به راننده گفت ببین برادر من اسم تو و شماره ماشین را دارم، اگر نروی پلیس را صدا می کنم تا اختلاف ما را حل کند.

راننده وقتی این حرف را شنید با ناراحتی سوار ماشین شد و رفت. سیامک دیگر تلفن نکرد و دو سه روز بعد هم فرید ورقه ای از سفارت ایران گرفت که من بتوانم به ایران بازگردم. در فرودگاه از فرشته

جیرخان می آید و من نمی خواهم کاری را که از من خواسته انجام بدهم ناقص باشد چون برای وضع کاریم خوب نیست و ممکن است شغلم را از دست بدهم. گفتم: می خواهم برگردم مادرم سخت مریض است باید از او پرستاری کنم. سیامک گفت: می خواهی برگردی این مشکل را با جیرخان حل کن. او تا دو سه روزه دیگر خواهد آمد. بیا اینجا در هتل راحت برای خودت سیر و سیاحت کن تا او بیاید. فکر کردم که باید موافقت خودم را اعلام نمایم. هرچه با داد بایستی از راه دیگری بتوانم زندگی ام را نجات دهم. این بود که گفتم باشد می آیم ولی دو شرط دارد. سیامک پرسید: چه شرطی؟

- پاسپورت و شناسنامه ام را اول می گیرم و بعد سوار ماشین می شوم. چون بهر حال جیرخان هم که بیاید من باید برگردم. نمی خواهم که باز گروکنشی کنیدی و دیگر اینکه شوهر عمه ات هتل با من باشد.

سیامک گفت: پاسپورت تا زمانی که در هتل هستی پیش آنها به امانت محفوظ است. هر موقع که خواستی بروی پس از تسویه حساب آنرا به تو بر می گردانند. ولی شناسنامه پیش من است می دهم

3% DONATED MONTHLY TO HUMANITARIAN PROJECTS  
FREE CAR WASH COUPON  
@  
TOUCHFREEWASH.COM  
OPEN 24 HOURS

## یک بغل گل نرگس، هدیه بهارانت

دور دور دور آنجا، قصه های پنهانست  
 یک جهان پرغوغا، پشت این بیابانست  
 قاصدک صدایم کن، از سکوت تو مردم  
 گوش انتظار من در هوای مهمانست  
 قاصدک بگو با من از شکوفه ها، گل ها  
 خنده بهار آنجا، پشت این زمستانست  
 با نسیم می آبی، خوش عنان، سبک پایی  
 در طراوت مهتر، بوسه های بارانست  
 دور دور دور آنجا قصه ای مرا خواند  
 قاصدک بگو با من آن طرف بهارانت  
 آشنا صدایی را دل بهانه می گیرد  
 انتظار مهمانی، گرد خانه حیرانست  
 قاصدک، خیالی را در نسیم می جویم  
 خنده های خورشیدی، پشت باد و طوفانست  
 مژده بهار آید، باغ ما به بار آید  
 پشت این در بسته خانه ها چراغانست  
 قاصدک، هوایی را در خیال می بینم  
 چشمک چراغی از، کوچه ای نمایانست  
 در خمآخم کوچه، شور و حال باد او  
 در قدم قدم هایش، عطر یاس و ریحانست  
 باغ خشک ما روزی در شکوفه بنشیند  
 یک بغل گل نرگس هدیه بهارانت  
 هما (گرامی) فره وش

## ای روانپاره

ترسم آنقدر بسوزد وطن از بیدادت  
 کاتش افتد به تو و هرچه مبادا بادت  
 آن قدر بندی ی پندار پریشان خودی  
 مرگ شاید کند از جهل و جنون آزادت  
 اشک و آه پدر و مادر اعدامی ها  
 سیل و طوفان شود از بن بکند بنیادت  
 روز بیکار چنان زوزه بر آری از جان  
 که بیایند شغالان به مبارکبادت  
 آنقدر دست بخون خفته بر آید از خاک  
 که زمینگیر شود دامن استمدادت  
 دست و پا گم کنی آن سان که به هنگام گریز  
 جای عمامه و نعلین رود از یادت  
 خادم مسجد اگر سینه ات از هم ندرد  
 پاسدار در میخانه شود جلادت  
 تو کجا و شرف و غیرت و ناموس کجا  
 غیر تزویر و ریا یاد نداد استنادت  
 باش تا بردم آینه ی مهر آیینان  
 تا که در هم شکنند ظلمت استبدادت  
 باد در غیغ پتیاره گی انداخته ای  
 ای روان پاره سرانجام بخوابد بادت

مسعود سپند

## تا که بهار جانها تازه کند دل تو را

گر تو ملولی ای پدر جانب یار من بیا  
 تا که بهار جانها تازه کند دل تو را  
 بوی سلام یار من لخلخه بهار من  
 باغ و گل و ثمار من آرد سوی جان صبا  
 مستی و طرفه مستی هستی و طرفه هستی  
 ملک و درازدستی نعره زنان که الصلا  
 پای بکوب و دست زن دست در آن دو شست زن  
 پیش دو نرگس خوشش کشته نگر دل مرا  
 زنده به عشق سرکشم بینی جان چرا کشم  
 پهلوی یار خود خوشم یاره چرا روم چرا  
 جان چو سوی وطن رود آب به جوی من رود  
 تا سوی گولخن رود طبع خسیس ژاژخا  
 دیدن خسرو زمن شعشعه عقار من  
 سخت خوش است این وطن می نروم از این سرا  
 جان طرب پرست ما عقل خراب مست ما  
 ساغر جان به دست ما سخت خوش است ای خدا  
 هوش برفت گو برو جایزه گو بشو گرو  
 روز شدت گو بشو بی شب و روز تو بیا  
 مست رود نگار من در بر و در کنار من  
 هیچ مگو که بار من باکر مست و باوفا  
 آمد جان جان من کوری دشمنان من  
 رونق گلستان من زینت روضه رضا

مولانا

آمد بهار خرم با رنگ و بوی طیب  
 با صد هزار زینت و آرایش عجیب  
 لاله میان گشت، درخشد همی ز دور  
 چون پنجه عروس به حنا شده خضیب  
 بلبل همی بخواند اندر شاخسار بید  
 سار از درخت سرو، مر او را شده مجیب

رودکی

نو بهار آمد و گل سرزده، چون عارض یار  
 ای گل تازه، مبارک به تو این تازه بهار  
 با نگاری چو گل تازه، روان شو به چمن  
 که چمن شد ز گل تازه، چو رخسار نگار  
 لاله وش باده به گلزار بز با دلبر  
 کز گل و لاله بود چون رخ دلبر گلزار  
 زلف سنبل، شده از باد بهاری درهم  
 چشم نرگس، شده از خواب زمستان بیدار

رهی معیری

عید آمد و مرغان ره گلزار گرفتند  
 وز شاخه گل داد دل زار گرفتند  
 نوروژ همایون شد و روز می گلگون  
 پیمانها کشان ساغر سرشار گرفتند  
 فروغی بسطامی

ز کوی یار میآید نسیم باد نوروژی  
 از این باد ار مدد خواهی چراغ دل برافروزی  
 به صحرا رو که از دامن غبار غم بیفشانی  
 به گلزار آبی کز بلبل غزل گفتن بیاموزی  
 حافظ



درخت غنچه بر آورد و بلبلان مستند  
 جهان جوان شد و یاران بعیش بنشستند  
 بساط سبزه لگد کوب شد به پای نشاط  
 ز بس که عارف و عامی برقص برجستند.  
 برآمد باد صبح و بوی نوروژ  
 بکام دوستان و بخت پیروژ  
 بهاری خرمست ای گل کجائی  
 که بینی بلبلان را ناله و سوز  
 بهار آمد که هر ساعت رود خاطر به بستانی  
 بغلغل در سماع آیند هر مرغی بدستانی  
 بوی گل و بانگ مرغ برخواست  
 هنگام نشاط و روز صحراست  
 فراش خزان ورق بیفشاند  
 نقاش صبا چمن بیاراست  
 وقتی دل سودائی میرفت بیستانها  
 بیخویشتنم کردی، بوی گل و ریحانها  
 که نعره زدی بلبل، که جامه دریدی گل  
 با یاد تو افتادم، از یاد برفت آنها

سعدی

از همه سوی جهان جلوه او می بینم  
 جلوه اوست جهان کز همه سو می بینم  
 چون به نوروژ کند پیرهن از سبزه و گل  
 آن نگارین همه رنگ و همه بو می بینم  
 شهریار





Protecting our communities one home at a time.

1-888-298-9274

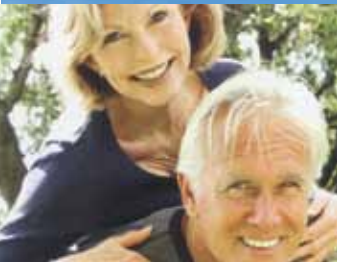


Health Response Systems

Shop Now

ADT Pulse Remote Security

piece of mind



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



From burglary & fire monitoring to complete home automation, we have an ADT Home Security package that is right for you.



From almost anywhere, you can have the power to arm and disarm your home - it's home automation, climate and light control, and video.



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

Video Surveillance



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

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

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

## جشن نوروز یا عزای شب عید؟

حمید رضایی

مهمانی و ... را تکرار می کند و خودش از شنیدن این کلمات لذت می برد. بعد از مدتی اما خنده بر لبانش می ماسد و صحبت هایش تلخ می شود: «من ۳۰ سال در ارتش خدمت کردم. هشت سال در جنگ ایران و عراق بودم. آمریکا که عراق نیست با برتری نفر بشود جلوی جنگیگند. شکر که جنگ نشد. این ها جنگ ندیده اند و آدم هایی نیستند که اگر جنگ بشود خودشان یا بچه هایشان طرف جنگ بروند. این نمایندگان مجلس، آقایانی که می گویند جنگ کنیم، سوت خمپاره را بشنود شلوارشان را خیس می کنند. بچه هایشان را به اسم سفیر می فرستند خارج. جنگ برای کی



درست می کنند جز من و شما و جوان های مردم؟ نصیبش به ما چه رسیده است؟ من پیرمردی که باید آخر عمرم کیف نوه هایم را کنم، خوشحال باشم که شب عید است و بچه هایم قرار است چند روز بیایند پیش من، عزا گرفته ام چون پول ندارم. ۳۰ سال زحمت خودم را کشیده ام ولی دلار را سه برابر کردند و گرانی بیداد می کند. حقوق من بازنشسته هم به جایی نمی رسد. بازنشسته که نمی تواند اضافه کاری کند!

او در آخر می گوید: «عید، دلخوشی مردم بود. این بی انصاف ها کاری کردند جشن شب عید بشود عزای شب عید.»

### امتکار و فساد، عادی است

اگر نگاهی به آرشیو برنامه های قدیمی رادیو مانند «صبح جمعه با شما» و برنامه های دیگر ببینید، متوجه می شوید که بیش از دو دهه است مساله فساد اقتصادی و امتکار در ایران به یک امر عادی تبدیل شده و نه تنها برنامه ای برای مقابله با آن وجود ندارد که تبدیل به موضوع برنامه های طنز شده است.

یک خانم خانه دار می گوید: «احتکار همیشه هست. زمان احمدی نژاد که گرانی ها شروع شد، برنج و پودر لباس شویی و همه چیز را بردند انبار. گرانی زیادتر که شد درآوردند و همان ها را فروختند به مردم با قیمت بیشتر.» یک خانم کارمند با سه فرزند که از تبعات مخارج شب عید بر حساب و کتاب ماه های آینده گلایه دارد، می گوید: «شب عید که قربانش بروم بره کسان انباردارها و کسانی است که احتکار می کنند.»

قیمت بالا خرید نمی کردی. دیروز با هم رفته بودیم برای خرید بچه ها، صدا کرد احمد بیا این جا را نگاه کن! پاورم نمی شد. قیمت زده بودند روی مانتو از ۱۴۰ هزار تومان به بالا. مانتو بود که اتیکت زده بودند ۷۸۰ هزار تومان. من چون خانم خرید می کند خبر نداشتم از قیمت لباس. لباس خود مرا هم خانم می خرید. حوصله گشتن ندارم راستش. خانم گفت تو فکر می کنی من به فکر جیب تو نیستم؟ راست می گفت. ۱۷۰ هزار تومان بین این هایی که در بازار هست معمولی حساب می شود. مانتوهای ارزان و نازک و رنگی هست ولی مناسب دخترهاست. از آن طرف دخترها به یکی و دوتا راضی نیستند. چهار- پنج تا مانتو می خرند. خانم من فوقش سالی ۲ مانتو بخرد.»

احمد در ادامه می گوید: «مخارجی که هست، درشت هایش لباس، آجیل، گوشت و مرغ شب عید، عیدی و مهمان و این چیزهاست دیگر. دست کم به اندازه سه ماه حقوق مردم خرج شب عید می شود. دولتی ها باز عیدی می گیرند. ما که در شرکت خصوصی هستیم عیدی هم نداریم. تا اول تابستان باید خرج هایی که کرده ایم را یک جور از این ور و آن ور بزیم که صاف بشود.»

یک کارگر شهرستانی اما از مصیبت داشتن اقوام تهرانی می گوید: «از ۲۸ اسفند می آیند تا عصر سیزده در. بیشتر خانه پدرم هستند ولی دو روز خانه ما می آیند و دو روز خانه خواهرم. زخم بهترین غذا را جلوی شان می گذارد. رختخواب نو که خودمان دل مان نمی آید رویش بخوابیم را می اندازد برایشان. آخرش هم هزار تا ایراد می گیرند که اخ و پیف. این جای خانه تان را سرمایه یک کنید، کفش را پارک کنید. خدا شاهد است وقتی این ها می آیند و می روند، زن و بچه من عقده ای می شوند.» **دنباله مطلب در صفحه ۴۶**

او در ادامه می گوید: «از همه بدتر میوه است. میوه را که نمی شود یک ماه نگه داشت. لباس را می خریم و می گذاریم توی کمد، اما میوه را چه کنیم؟ مردم صبر می کنند یک هفته قبل از عید میوه می خرند. کاسبها و دلالها این را می دانند. نگه می دارند داخل سردخانه ها، چند روز قبل از عید می آورند به بازار، مردم هم مجبور هستند. تا دو برابر هم که بکشند روی قیمت، مردم ناچارند و می خرند.»

یک کارمند ۴۵ ساله که پدر دو فرزند است هم ضمن تایید نظر این خانم کارمند، می گوید: «در حد چند جعبه و چند کارتن که نیست. کسی که احتکار می کند یک انبار را پر می کند. چند میلیارد تومان جنس می خرد و نگه می دارد. بالاخره یک جایی لیست انبارها و سردخانه هست. بازرسی کنند و بررسی کنند چه مقدار جنس نگه می دارند. این کارها طبق فاکتور است. مشخص است کی خریده اند و سوال کنند از این ها که چرا اینقدر نگه می دارند!»

کارگر یک میوه فروشی اما می گوید: «ایراد ما ایرانی ها این است که چشم مان آخرین نفر را می بیند. فکر می کنیم همه مشکلات، کار یک نفر است. همه جای مملکت گرانی است. از آن بالا تا پایین اگر مسئول باشند، باید پیگیری کنند. نیستند! هر گردن کلفتی یک جا را برای خودش گرفته و دلالی می کند. این ها مگر الکی ست؟ یعنی دلال زورش از دولت بیشتر است؟ معلوم است که نیست، مگر این که پشت پرده خودشان باشند.»

### دلواپسان

نامش احمد است و کارمند یک شرکت خصوصی است. می گوید: «بدیختی که یکی دوتا نیست. خانم بنده مانتو خریده است ۱۷۰ هزار تومان. گفتم درست نیست در این وضعیت. حالا شما مانتوی با این

3% DONATED MONTHLY TO HUMANITARIAN PROJECTS  
FREE CAR WASH COUPON  
@  
TOUCHFREEWASH.COM  
OPEN 24 HOURS



# FUGU TASTING DINNER

## TEPPI

blowfish skin with monkfish liver & uni shuto

## USHIO JIRO

blowfish stock soup with lotus root cake

## TESSA

thinly sliced blowfish sashimi with chidori ponzu

## KARAAGE

fried blowfish collar and center-bone served with shishito peppers

## FUGU NIGIRI

blowfish sushi nigiri served with oh toro nigiri

## OKUCHINAOSHI

green tea ice cream with kuramitsu on top of french toast

### 1 FUGU

\$280 \* 2 GUESTS  
\$340 \* 3 GUESTS  
\$400 \* 4 GUESTS

### 2 FUGU

\$560\* 4 GUESTS  
\$620 \* 5 GUESTS  
\$680 \* 6 GUESTS

# BLOWFISH™

**Limited availability.** Reservations must be made at least **48 HOURS** in advance. Available **5:30 pm - 7:30pm Sunday** only

**s u s h i**  
t o d i e f o r  
**415-285-FUGU**

w w w . b l o w f i s h s u s h i . c o m

## با این روش ها بدون رژیم های سخت لاغر شوید!

مصرف زیاد گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده نقش مهمی در افزایش وزن دارد. برعکس آن، داشتن یک تغذیه سرشار از سبزیجات کمک زیادی به کنترل وزن می کند. فقط کافی است دنبال روشی برای لاغری باشید در این صورت با انواع و اقسام رژیم های لاغری آشنا می شوید که با کلی دستورالعمل ریز و درشت می خواهند شما را مانکن کنند. اما لاغر شدن با این گونه رژیم ها کار چندان ساده ای هم نیست. چند ترفند داریم که به تدریج شما را لاغر می کند.



### همه ی هواستان را درگیر کنید

یکی از روش های خوب برای لذت بردن از غذا این است که همه حواستان را با غذا درگیر کنید. با تمام وجودتان غذا را بو بکشید، موقع آماده کردن غذا موادی غذایی را لمس کنید، به صدای قل زدن آن گوش کنید، غذا را تزیین کنید و از دیدن آن لذت ببرید و به صدای قرچ قرچ سبزیجات زیر دندان هایتان عاشقانه گوش دهید.

وجودتان می کشید را کم کنید. اگر عادت دارید مثلا دو کفگیر برنج میل کنید همان اول نمی توانید آن را به یک یا نصف کفگیر کاهش دهید. اما قاشق قاشق ساده تر و بهتر است. می توانید از بشقاب های کوچک تر نیز استفاده کنید تا بشقابتان زود پر شود.

### فوب بپویید

جویدن یک روش اساسی برای لاغری است. با خوب جویدن هم مزه غذا را خوب می فهمید و هم اینکه به هضم غذا کمک می کنید. به خاطر اینکه بزاق حاوی آنزیم هایی است که کار معده را راحت تر می کند.

زمانی که یاد بگیرید غذا را با تمام وجودتان حس کنید شناختن از مواد غذایی و فلسفه غذا خوردن تغییر می کند و غذا را فقط برای پر کردن شکم نمی خورید. در این صورت کم کم روح و جسمتان آگاهانه و با لذت از غذایی که می خورید استفاده می کند.

### به تدریج میزان غذایی که می خورید را کاهش دهید

هر شب یک قاشق از غذایی که برای



## تا نظر شما چه باشد!

نامه ها و شعرهای رسیده به دفتر پژواک

### کارما (کارما) \*

دوست دارم گر تو انم، درد دوست، و حتی مشکلی بیگانه را، من چاره باشم.

با راستان و درستان یار باشم

مردمان نیک را همراه باشم

ناله مظلوم را فریاد باشم

با بدی در پیکار باشم

از برای داد باشم

دشمن بیداد باشم.

"خویش بد" را بیگانه خوانم،

بیگانه "مرد" را من خویش باشم.

با خصم، باشم خالی از کینه.

با خویش اما، خالص و درویش باشم.

از همه نیکگفتار و نیکرفتارهایم، سربلند گردم

از همه "به کردار" هایم، سر برافراز باشم.

و در فردا،

چون به گذشته بنگرم،

از آن پر مهر و پرایثار عمر دیروز خود،

چند برابر شاد باشم.

علی جعفرزاده پاییز ۲۰۱۴

\* لازم به ذکر است که کلمه "کارما" متشکل از دو واژه پارسی "کار" و "ما" میباشد که معنای آن در

خودش است؛ "کارما" (رفتار و اعمال ما).

گفتست کفر باشد اگر ناله سر دهی

گفتست جواب این همه ناله تو پس دهی

ما را که نیست غیر صدا در گلو نفس

پاسم نداده ای تو. جزایم چرا دهی؟

گیتی

مدیریت محترم مجله پژواک،

با نهایت تشکر از تمامی زحمات شما جهت چاپ

نشریه ای وزین، پر بار، جامع و بسیار زیبا و با

کاغذ اعلا که باعث سر بلندی و افتخار جامعه

ما در خارج از ایران می باشد. به شما تبریک

گفته و دستتان را می بوسم. به امید موفقیت های

بیشتر برای سرکار علی، خانم پرویزاد.

ارادتمند، محمد تقی سیروس



## ارتش آمریکا استخدام می کند!

به عنوان مترجم با حقوق و مزایای بسیار عالی به ارتش آمریکا بپیوندید!



Earn your Citizenship within six to eight months

Sergeant Jamie Laurent

650-248-4760

## برنامه هفتگی کلاس های رایگان

مرکز برابری پارس در شهر سن حوز

دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه
فلسفه کاربردی ۱۰ صبح تا ۱۲ ظهر	زبان انگلیسی (مبتدی) ۱۰ صبح تا ۱۲ ظهر	مکالمه انگلیسی ۱۰ صبح تا ۱۲ ظهر	زبان انگلیسی (مبتدی) ۱۰ صبح تا ۱۲ ظهر
کامپیوتر ۳:۳۰ تا ۵:۳۰ بعد از ظهر	زبان انگلیسی (متوسطه) ۱۲:۳۰ ظهر تا ۲:۳۰ بعد از ظهر	کامپیوتر ۱ تا ۳ بعد از ظهر	زبان انگلیسی (متوسطه) ۱۲:۳۰ ظهر تا ۲:۳۰ بعد از ظهر
ساده نویسی در زبان انگلیسی ۴ تا ۵:۳۰ بعد از ظهر	سبب شیب (کسب تابعیت) ۲:۳۰ تا ۴:۳۰ بعد از ظهر		
زبان انگلیسی (مبتدی متوسط پیشرفته) ۶ تا ۸ عصر			
			زبان انگلیسی (مبتدی متوسط پیشرفته) ۶ تا ۸ عصر

کلاس های رایگان زبان انگلیسی، کامپیوتر، اطلاعات در مورد تابعیت آمریکا، مشاوره، راهنمایی و آماده شدن برای مصاحبه شغلی

(408)261-6400

www.parsequalitycenter.org

1635 The Alameda, San Jose. CA 95126



## زنان، مشتریان جدید مواد مخدر

مصرف مواد مخدر، گرچه دیگر مثل گذشته رنگ منقل و ذغال ندارد؛ ولی با تغییر الگوی مصرف مواد سنتی به صنعتی، شاهد افزایش خطرات برای استفاده کنندگان اینگونه مواد هستیم.



جلسات و همایش‌های متعددی در مناطق آلوده مثل حاشیه شهر، خوابگاه‌های دانشجویی و مدارس با حضور اولیا و دانش‌آموزان برگزار شده و ۶۰۰ نفر از آموزش چهره به چهره بهره‌مند شده‌اند.

می‌توان به تصور واهی افزایش خلاقیت، تمرکز، بالا بردن هیجان و نشاط در فرد مصرف‌کننده اشاره کرد.

رحیمیان بیان کرد: هم‌اکنون شیشه در جایگاه اول مصرف مواد مخدر صنعتی قرار دارد که قیمت نازل و دسترسی آسان به این ماده باعث محبوبیت آن در بین جوانان شده است.

### زنان در معرض آلودگی به مواد مخدر

رییس هیات مدیره شبکه اعتیاد استان با تاکید بر این موضوع که بسیاری از آسیب‌های اجتماعی در کشور شکلی زنانه به خود گرفته‌اند، بیان کرد: ریشه بسیاری از مسائل اجتماعی در سیاست‌گذاری‌های نادرست قرار دارد و متأسفانه در کشور ما در زمینه قوانین مدون و مناسب حال بانوان ضعف بزرگی به چشم می‌خورد.

وی نبود اعتماد به نفس در بین زنان را یکی از دلایل مهم گرایش آنها به مواد مخدر دانست و اضافه کرد: زنان ما به دلایل فرهنگی و ضعف سیستم آموزشی و تربیتی به خودباوری نرسیده و هرچند سطح تحصیلات آنها افزایش یافته اما هنوز با مشکل کمبود اعتماد به نفس رو به رو هستند.

رحیمیان ادامه داد: کمبود اعتماد به نفس در کنار عواملی چون نداشتن نشاط اجتماعی، پر نشدن اوقات فراغت، برآورده نشدن انتظارات از جامعه و بیکاری با وجود داشتن مدارک دانشگاهی از مهم‌ترین دلایل رشد مصرف مواد مخدر در بین بانوان می‌باشد. دنیاله مطلب در صفحه ۴۷

حسنی با تاکید بر جرم خیز بودن مناطق حاشیه شهر، اضافه کرد: مناطق حاشیه شهر به دلیل فقر، محرومیت، تراکم بالای جمعیت، کمبود امکانات و بیکاری گسترده بستر مناسبی برای افزایش اعتیاد به حساب می‌آیند.

وی آلوده‌ترین شهر استان مرکزی را اراک برشمرد و گفت: با توجه به میزان جمعیت شهرهای استان، اراک رتبه اول کسب مواد مخدر را به خود اختصاص داده و پس از این شهر ساوه در رتبه دوم قرار دارد.

رییس پلیس مبارزه با مواد مخدر استان با تاکید بر گستردگی معضل مواد مخدر، اظهار کرد: یک سازمان به تنهایی نمی‌تواند خطر جدی مواد مخدر را کاهش دهد، در این زمینه ۱۷ سازمان وجود دارد که اگر تمام این ارگان‌ها دست به دست هم دهند می‌توان بر این معضل چیره گشت.

### قیمت پایین دلیل عمده

#### گرایش به مواد مخدر صنعتی

رییس هیات مدیره شبکه اعتیاد استان با تشریح دلایل گرایش جوانان به مواد مخدر صنعتی، گفت: یکی از مهمترین این دلایل قیمت پایین مواد مخدر صنعتی نسبت به مواد مخدر سنتی و سهل الوصول بودن آنها است. لیلیا رحیمیان با تاکید بر باورهای غلط رایج در مورد مواد مخدر صنعتی گفت: تصور جوانان به دلیل ناآگاهی مبنی بر این است که این مواد اعتیاد ندارند یا اگر هم داشته باشند ترک آن راحت‌تر از مواد سنتی است. وی ادامه داد: از دیگر باورهای غلط

هروئین، شیشه و حشیش قرار دارند. سرهنگ حسنی با بیان تغییر الگوی مصرف از سنتی به صنعتی، اضافه کرد: مصرف شیشه در سال‌های گذشته رشد چشمگیری داشته، به صورتی که در سال ۸۴ در جامعه بروز پیدا کرد، در سال ۸۶ علنی شد و در سال ۸۹ قانون مبارزه با شیشه مصوب شد. وی یکی از دلایل رشد مصرف شیشه را تبلیغات اغواگرانه باندهای مافیایی دانست و افزود: تبلیغات غلطی پیرامون کم‌خطر بودن ماده مخدر شیشه از طرف باندهای مافیایی برای جذب مشتری بیشتر صورت می‌گیرد و جوانان زیادی را به دام خود می‌کشاند.

### افزایش ۲۷ درصدی کشفیات مواد مخدر

رییس پلیس مبارزه با مواد مخدر با تاکید بر افزایش دستگیری‌ها در رابطه با مواد مخدر، افزود: پلیس مبارزه با مواد مخدر نسبت به پارسال افزایش پنج درصدی در دستگیری قاچاقیان و خرده‌فروشان داشته است. وی ادامه داد: در کشف، ضبط و امحای مواد مخدر هم رشد ۲۷ درصدی نسبت به زمان مشابه پارسال وجود داشته است.

### آموزش چهره به چهره ۹ هزار و

#### ۶۰۰ نفر برای مبارزه با مواد مخدر

سرهنگ حسنی با بیان فعالیت‌های پیشگیرانه پلیس مبارزه با مواد مخدر، اضافه کرد: پلیس مبارزه با مواد مخدر پیشگیری از گسترش اعتیاد را یکی از وظایف اساسی خود دانسته و به همین دلیل فعالیت‌های آموزشی گسترده‌ای را برای آگاه‌سازی شهروندان آغاز کرده است. وی در تشریح این فعالیت‌ها، گفت:

به گزارش مهر، رابطه اعتیاد با جامعه یک رابطه دوسویه است، آسیب‌های اجتماعی همچون فقر، طلاق، نارضایتی از زندگی، نبود نشاط اجتماعی بستر ساز رشد اعتیاد در جامعه هستند و در یک تسلسل بی‌پایان اعتیاد می‌تواند آسیب‌های ذکر شده را به وجود آورد. متأسفانه باندهای مافیایی از تولید و توزیع مواد مخدر سودهای کلانی به جیب زده و چرخه اقتصادی بزرگی به وسیله این مواد افیونی نه تنها در ایران که در کل جهان به وجود آمده و مبارزه با آن را مشکل می‌سازد.

اگر در گذشته‌های نه چندان دور تنها چند ماده مخدر در بازار وجود داشت و مصرف‌کننده مجبور بود به همان مواد سنتی اکتفا کند؛ اما امروز انواع مواد مخدر صنعتی بازاری متنوع و حق انتخابی گسترده را برای فرد معتاد فراهم کرده است.

رییس پلیس مبارزه با مواد مخدر استان مرکزی، در گفتگو با خبرنگار مهر با دسته‌بندی انواع مواد مخدر در سه گروه، اضافه کرد: مواد مخدر به سه گروه کلی مواد سنتی شامل حشیش، گراس، ماری جوانا، تریاک، مواد مخدر نیمه صنعتی مثل هروئین و کراک و در نهایت مواد مخدر صنعتی مثل آمفتامین و مت‌آفتامین و مشتقات آنها همچون شیشه و قرص‌های روانگردان تقسیم می‌شود.

### تغییر الگوی مصرف از سنتی به صنعتی

سرهنگ محمد حسنی در مورد عمده‌ترین مواد مخدر مصرف شده که در استان، گفت: تریاک هنوز هم جایگاه اول را در بین مصرف‌کنندگان به خود اختصاص داده و بعد از آن

## آموزش رقصهای کلاسیک و فولکوریک ایرانی

سما و باله برای تمام افراد در سنین مختلف

توسط فریما برنجی دارای فوق لیسانس هنر و تاریخ

معلم رقصهای بین الملل و برنده جایزه هنر

یونسکو-ارگانیزیشن مولوی ترکیه

(408)386-5005

www.farimadance.com



3% DONATED MONTHLY TO HUMANITARIAN PROJECTS  
FREE CAR WASH COUPON  
@  
TOUCHFREEWASH.COM  
OPEN 24 HOURS

ادامه مطلب مرگ نیست اما... از صفحه ۷

خود این اختلال علائم مختلفی مانند افسردگی، بی‌خوابی، پرخاشگری، تبسم مداوم آن صحنه و دیدن خواب آن حادثه و تجربه مجدد آن دارد. در مورد اسیدپاشی، درمان اصلی این اختلال که پیشگیری است غیرممکن است. این اتفاق برای فرد افتاده و در آن حالت شاید مهم‌ترین چیز این است که چشم و صورت او را نجات دهند. او تا مدت‌ها تحت عمل‌های مختلف است. در این زمان صحبت کردن و حمایت خیلی جواب نمی‌دهد برای این که شرایط بغرنج است و اطرافیان هم خیلی بهم ریخته‌اند. ما در شرایطی به مسائل روحی و روانی این بیماران می‌رسیم که عمل جراحی انجام شده و مدتی از آن حادثه گذشته است.»

بنی‌یعقوب هم یکی از فعالیت‌هایی را که NGO می‌تواند برای این قربانیان انجام دهد، کمک به مسائل روحی آنها می‌داند: «مسائل روحی - روانی چیزی است که فراموش می‌شود. قربانی فکر می‌کند که فقط باید جراحی ترمیمی کند و باید توجه داشت که این جراحی‌ها برای زیبایی نیست بلکه برای تداوم حیات است. خیلی از روانشناسان و روانپزشکان را می‌شناسم که حاضرند داوطلبانه برای این قربانیان کار کنند و جایی لازم است تا این افراد را دور هم جمع کرد. اگر یک قربانی اسیدپاشی کسی مثل خودش را ببیند، راحت‌تر با موضوع کنار می‌آید. بعضی‌ها قوی‌ترند و توانسته‌اند کنار بیایند و بعضی‌ها این‌طور نیستند. اگر این افراد کنار هم قرار بگیرند و تبادل اطلاعات و تجربیات کنند، مصایب‌شان تقسیم می‌شود.»

گروه درمانی چیزی است که محمدی کنگرانی نیز به آن اشاره می‌کند. از نظر این روانپزشک در زمانی که فرد تازه دارد با عمل‌ها و درمان‌های جسمی دست‌وپنجه نرم می‌کند، یک NGO می‌تواند اطرافیان آن قربانی را مورد حمایت قرار دهد و علاوه بر کمک‌های مالی و این که برای درمان به کدام بیمارستان‌ها مراجعه کنند، در زمینه روحی هم آنها را التیام ببخشد. او می‌گوید: «بعد از عمل‌ها نوبت خود فرد است؛ فردی که تحت‌تأثیر قرار گرفته و زندگی‌اش کاملاً از بین رفته است. به دلیل شدت اختلالی که با آن مواجه‌اند یکی از مهم‌ترین درمان‌ها برای آنها درمان دارویی است. NGO می‌تواند آن افراد را به روانپزشک معرفی کند و مسائل مالی دارو را به عهده بگیرد و از آن گذشته مهم‌ترین درمان PTSD گروه درمانی برای قربانیان اسیدپاشی است که در این موسسات می‌تواند برگزار شود. این افراد

ادامه مطلب جشن نوروز... از صفحه ۴۹

هر چه بوده به من مربوط نیست. خوش باشند همیشه. ان‌شالله جیب‌شان همیشه پر از پول باشد و خرج کنند. خانم من می‌گوید آن‌ها برای عید خریدند، ما هم باید بخیریم. اگر واقعا لازم داشتیم حرفی نبود. میل‌های خانه الان سه سال نیست عوض شده. بدون این که به من بگویند با دخترم رفته‌اند میل جدید سفارش داده‌اند، ۲۵ میلیون تومان. شما قضاوت کنید این درست است یا اشتباه. این‌ها را بنویسید. به خدا درست نیست. به خانم می‌گویم من ۲۵ میلیون می‌دهم، هشت میلیون شما از پس‌اندازت بگذار روی آن، به جای میل برای این بچه ماشین بخیریم. نمی‌فهمند. پایشان را کرده‌اند توی یک کفش که باید میل بخری برای شب عید و گرنه ما هیچ کجا مهمانی نمی‌رویم تا مردم هم خانه ما نیایند!»

آنها که آه در بساط ندارند

خانواده‌های زیادی در ایران وجود دارند که به دلیل شرایط طاقت‌فرسای زندگی، امکانی برای برگزاری جشن نوروز ندارند. مصطفی، کارگر یک گونی بافی است که با حقوق ۵۰۰ هزار تومان در ماه زندگی می‌کند. در شهری که در فاصله ۶۰۰ کیلومتری پایتخت قرار دارد، قیمت کالاها و خدمات پایین‌تر از تهران است اما سطح دستمزدها هم پایین است.

او، کارفرمای خود را بی‌تقصیر می‌داند: «می‌گویند خودم می‌دانم این حقوق کم است ولی بیشتر از این برابم صرف نمی‌کند. چند بار گفته هر کس نمی‌خواهد بیاید تا قران آخر دستمزدش را بگیرد و برود. می‌گویند رضایت‌نامه هم می‌دهم و از دست کسی دلگیر نمی‌شوم، ولی کار نیست. وقتی کار نیست کجا برویم؟ چطوری زندگی کنیم؟ مجبوریم. خدا برای ما خیر نخواسته!»

دنباله مطلب در صفحه ۴۹

ترجمه شده است. آنها به طریقی به زندگی برگشته‌اند و این تأثیر حمایت اجتماعی است. همه این شانس را ندارند اما اگر نهادی باشد همه به صورت مساوی این شانس را پیدا کنند.»

مسئله کمک برای بازگرداندن انسان‌ها به زندگی است. برای این که اگر در شهرشان امکانات درمانی ندارند و مجبورند به تهران سفر کنند آواره مسافرخانه‌های درجه چند نشوند و سقفی داشته باشند. جایی که بتواند با کشورهای دیگر درگیر این مشکل تبادل تجربه کند. کسی دنبال کارهای حقوقی‌شان را بگیرد و کسی به هزینه درمان‌هایشان کمک کند. مسئله کمک برای این است که آنها روزهایشان را نکشند.

او در ادامه می‌گوید: «من قبول ندارم رفت و آمد و این حرف‌ها را. رفت و آمد پرای فامیلی است که در طول سال هم از آدم خبر داشته باشند. یک‌بار این‌ها دعوت نکردند که این همه سال ما عید و تابستان می‌آییم خانه شما، یک‌دفعه هم شما بیاید تهران. منتها مانده‌ایم توی رودریاستی. به خدا توی دو وعده شش کیلو مرغ را می‌خورند. ما که کارگریم و از صبح تا شب جان می‌کنیم، اندازه این‌ها خوراک نداریم. پسر برادرم می‌خندند و می‌گویند که مال آب شهرستان است. اشتها را باز می‌کند. پارسال متلک انداختم بهشان که سال دیگر آمدید از تهران برای خودتان آب بیاورید که چاق نشوید، برای اندام‌تان خوب نیست.»

یک خانم خانه‌دار که برای کمک به مخارج خانواده کار پاره‌وقت انجام می‌دهد از دلواپسی دیگری می‌گوید: «راستش می‌گویند عروسی کم شده اما نمی‌دانم چرا فامیل ما برعکس آمار هستند. امسال سه تا عروس و داماد داریم که عید اول‌شان است و می‌آیند. جلو هر کدام باید یک چک پول پنجاه تومانی بگذارم. ۳۰۰ هزار تومان فقط برای این‌ها. برای بچه‌های خواهرم نفری ۲۰ هزار تومان و ۱۰ هزار تومان؛ حساب کردم روی هم با عیدی بچه‌های خودم باید ۲۵۰ هزار تومان عیدی بدهم. شوهر من ماهی ۸۰۰ هزار تومان می‌گیرد. ۵۵۰ هزار تومانش را باید عیدی بدهیم. ۱۰-۱۲ وعده مهمانی هم باید بدهیم که خرجش به فلک می‌رسد.»

یک مغازه‌دار درباره مخارج جانبی شب عید می‌گوید: «عید سالی یک‌بار است. نوش جان‌شان! بگیرند، بخورند، مهمانی باشند. همین رفت و آمدها برای مردم مانده است. اما بعضی کارها را قبول ندارم. خانم برادر بنده میل خریده. لازم داشته، لازم نداشته،

می‌تواند آنها را توانمند کند. ترانه بنی‌یعقوب از قول دکتر الهه حجازی می‌گوید، این قربانیان دچار روزمرگی می‌شوند یعنی روزهایشان را می‌کشند و ادامه می‌دهد: «خیلی از آنها به خاطر بچه‌هایشان زنده‌اند. آنها باید از این حال دریابند و نهادهای اجتماعی و مردم در این مسئله نقش دارند که آنها وارد اجتماع شوند یا در خانه بنشینند و فراموش شوند. به‌عنوان مثال «معصومه عطایی» و «آمنه بهرامی» که تحت حمایت مردم و اجتماع قرار گرفتند با کسی که رها شده قابل مقایسه نیستند. فرد رها شده به شدت افسرده است و خشم دارد. اما معصومه خط بریل یاد گرفته و حالا دارد نمایشگاه برگزار می‌کند و کتاب آمنه به ۵ زبان

اعتماد به نفس حضور در جمع ندارند و درواقع خیلی‌ها هم متاسفانه تحمل دیدن آن چهره‌ها را ندارند. اما این افراد، هم به دلیل این که بینایی خود را از دست داده‌اند و همدیگر را نمی‌بینند و هم به این دلیل که شدت جراحات زیاد است، فقط کسی که در آن موقعیت باشد می‌تواند درک کند پس آنها می‌توانند با هم گروه درمانی داشته باشند. گروه درمانی برای کسانی که دچار خشونت شدید شده‌اند تخلیه هیجانی است و برگزاری این جلسات وظیفه ارگان خاصی است زیرا یک روانپزشک یا روانشناس نمی‌تواند همه آنها را دور هم جمع کند. نکته مهم این است که این افراد به جای ترحم خیلی بیشتر دوست دارند با واقعیت‌ها روبه‌رو شوند پس یک متخصص گروه درمانی باید باشد که به جای امید واهی انگیزه ادامه زندگی را به آنها بدهد.» همه آنها پرونده‌های قضایی دارند و رفت و آمد در دادگاه نیز با وجود جراحات‌ها و بیماری‌ها برایشان میسر نیست. گاهی این اطرافیان هستند که چنین خشونت را نسبت به آنها مرتکب شده‌اند و در غیر این صورت هم اطرافیان آن‌قدر درگیر کارهای درمانی هستند که فرصت مسائل حقوقی را ندارند. به گفته بنی‌یعقوب آنها در این زمینه نیز به کمک نیاز دارند و خودشان به تنهایی نمی‌توانند قوی اقدام کنند، اما وجود یک نهاد با وکلا و حقوقدانان مجرب می‌تواند این بخش از کار را به عهده بگیرد.

کنگرانی درباره ارتباط این قضیه با درمان‌های روحی آنها می‌گوید: «یک مسئله برای آنها عدالت و انتقام است. در مورد اصفهان بزرگترین مشکل این است که مجرم شناخته شده نیست و این مسئله آنها را نسبت به انجام عدالت بدبین کرده و باعث می‌شود احساس تنهایی کنند. کار در زمینه بحث‌های قانونی و قضایی برای این که احساس کنند حقشان گرفته می‌شود، برای آرامش آنها تأثیر دارد.»

قربانیان نباید خود را رها شده ببینند. مسئولان و مردم می‌توانند این حس را به آنها بدهند که فراموش نشده‌اند. آنها توانمندی‌های پیشین خود را از دست داده‌اند و این که روزهایشان غیر از رفت و آمد به بیمارستان و کارهای درمانی چطور می‌گذرد، معلوم نیست. احتمال خودکشی برای فراموشی درد و رنجشان زیاد است یا آن‌طور که حامد محمدی کنگرانی می‌گوید، در معرض اعتیاد به مواد مخدر یا الکل قرار دارند و تنها کارهای دسته‌جمعی چون کار درمانی، بازی درمانی و ورزش‌های دسته‌جمعی و حضور در اجتماع



## ادامه مطلب زنان، مشتریان... از صفحه ۱۴۵

اجتماعی را واقعا اجتماعی کنیم و برای کاهش این آسیبها مردم را درگیر و دغدغه مند کنیم قطعا به نتایج بهتری دست پیدا خواهیم کرد.

وی فعال شدن سازمانهای مردم نهاد را قدمی مثبت برای کاهش اعتیاد برشمرد و گفت: مردم ما آشنایی کمی با سازمانهای مردم نهاد دارند و رسانهها باید نقش پررنگ تری برای آشنایی مردم با این سازمانها ایفا کنند تا هم مردم و هم ارگانهای مربوطه همکاری با این بلای خانمان سوز راه حلی موثر پیدا کرد.

رحیمیان با تاکید بر اصلاح نگاه به مساله اعتیاد گفت: زمانی در کشور ما فرد معتاد، مجرم و در دورهای دیگر فرد معتاد، بیمار به حساب می آمد، هم اکنون نگاهی معتدل تر شامل بعد جرم انگارانه و هم زمان بیمارانگارانه شکل گرفته است.

در نهایت می توان گفت مواد مخدر بازار بزرگ اقتصادی را برای سوداگران به وجود آورده که مبارزه با آن را روز به روز سخت تر می کند و تنها راه حل مبارزه با آن پیوستگی اجتماعی شهروندان و بعد از آن مراقبت های انتظامی می باشد که امید می رود با گسترش آموزش های شهروندی و از بین بردن بسترهای اعتیاد ساز بتوان به جامعه ای سالم تر دست پیدا کرد.

## ادامه مطلب با این روش ها... از صفحه ۱۴۴

چند وعده غذایی با حجم کم میل کنید. **سبزیجات را دریابید** نتایج بررسی های جدید دانشگاه هاروارد نشان می دهد که مصرف زیاد گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده نقش مهمی در افزایش وزن دارد. برعکس آن، داشتن یک تغذیه سرشار از سبزیجات کمک زیادی به کنترل وزن می کند.

بیشتر بشقابتان را پر از سالاد و سبزیجات مختلف بکنید. می توانید قبل از شروع، یک بشقاب سوپ سبزیجات به عنوان پیش غذا میل کنید.

من بخوانید. نیروی فکر ما انسانها کارا تر و قویتر از آنیست که ما می بینیم. برای کشف نیروی فکر خود، یادگیری قانون جذب و تکنیک های مختلف ضمیر ناخودآگاه و کشف عقاید بازدارندتان با من تماس بگیرید و فرمول رسیدن به اهداف و آرزوهایتان را در هر ۴ زمینه زندگی دریافت نمایید. عشق و نور.

رحیمیان ضعف اطلاعات عمومی را از دیگر عوامل برشمرد و افزود: بسیاری از زنان همچون مردان هیچ اطلاعی در مورد عواقب مصرف مواد مخدر نداشته و گاهی برای لاغری و زیبایی از ماده مخدری چون شیشه استفاده می کنند.

وی با تاکید بر جزیره ای نگاه نکردن به معضل اعتیاد بانوان، اضافه کرد: اگر زنان ما معتاد شده اند تنها به دلیل رواج طلاق در جامعه و کلیشه طلاق، اعتیاد می آورد؛ نیست و برای حل مشکل نیاز به نگاهی همه جانبه می باشد، چراکه بسیاری از زنان معتاد هرگز طلاق را تجربه نکرده اند.

## افزایش آگاهی و مشارکت

## اجتماعی، راه مل مبارزه با اعتیاد

رئیس هیات مدیره شبکه اعتیاد استان با تاکید بر ضرورت افزایش آگاهی شهروندان، گفت: یکی از بزرگترین اهداف شبکه اعتیاد استان، پیشگیری از گسترش اعتیاد به وسیله آگاهی بخشیدن به مردم و جذب آنها در فعالیتهای اجتماعی است.

وی ادامه داد: به همین منظور برنامه های متنوعی برای ارتقا سلامت اجتماعی و آموزش مهارت های زندگی از طرف شبکه اعتیاد استان در محیط های کاری مثل کارخانه ها، محیط های آموزشی، محله های مختلف شهری و برخی از روستاها برگزار شده است.

رحیمیان گفت: اگر ما بتوانیم آسیب های

## ادامه مطلب ده تمرین... از صفحه ۳۸

شب را تنظیم مینماید. بعضی ورزشها مانند دویدن باعث تولید امواج مغزی آلفا میشوند که حالتی مانند هیپنوتیزم به وجود می آورد. در این زمان میتوان ضمیر ناخودآگاه را برنامه ریزی کرد و یا خیلی ساده از بودن در حالت ترانس لذت برد. اگر سعی دارید وزن خود را کم کنید، در نظر داشته باشید که بهترین رژیم غذایی، استفاده کمتر از خوراکی های چاق کننده نیست، بلکه استفاده بیشتر از خوراکی های سالم است. رسیدن به وزن ایده آل به طور دائم، با گرفتن رژیم غذایی خاصی بدست نمی آید، بلکه لازم است که شیوه زندگی خود را به نحو سالم تغییر دهید. در روز، میزان قابل توجهی آب بنوشید. سبزیجات و میوهجات متفاوتی در دسترس خود قرار دهید و هر چه بیشتر از آنها استعمال نمایید. روزانه ورزش کنید. اگر برای مدت طولانی می نشینید، هر ۴۵ دقیقه از جای خود بلند شوید، نفس عمیق بکشید، راه بروید و حرکات کششی انجام دهید. سعی کنید هنگام مکالمه تلفنی، راه بروید و به جای نشستن، بیشتر بایستید.

## در اکنون زندگی کنید

در هر لحظه، همه چیز و همه کس را بدون قضاوت مشاهده کنید. آگاهانه راه بروید، غذا بخورید، ورزش کنید، حرف بزنید، برقصید، فکر کنید و با عزیزان خود وقت بگذرانید. چشمان خود را به زیبایی ها و عظمت اطراف خویش بگشایید و حس سپاس و محبت را در قلب خود هر چه بیشتر و مداومتر بارور کنید. سهراب سپهری می گوید، گل شدر چه کم از لاله قرمز دارد؟ این بار که در خیابان یا طبیعت راه می روید، به درختان و برگ ها، به ابرها و خورشید و حتا به سنکریزه های زیر پایتان، با شرف، هیجان و تحسین نگاه کنید و جهان انبوه و باشکوه درونشان را با چشم دل بنگرید. به غریبه هایی که از کنار شما عبور می کنند، با گشاده رویی سلام کنید و بدانید که همه چیز و همه کس در سطح کوانتوم به هم پیوسته و در هم پیچیده است.

## با یک نفر بیرون از خانواده

## درجه اول خود ارتباط برقرار کنید

این تمرین دیگری برای آگاهانه زندگی کردن است. اگر شما محبت خویش را آگاهانه به کسی تقدیم کنید، غیر ممکن است که خود احساس شرف والایی را تجربه ننمایید. در هنگام صحبت، از مسائل منفی و قضاوت خودداری کنید. در دعاها و خواسته های روزانه خود

در اولین فرصت، یک ساعت وقت بگذارید و آمال و آرزوهای کوتاه و بلند مدت خویش را در ۴ زمینه سلامت، رابطه، موفقیت و معنویت یادداشت کنید. اگر خودتان ندانید دقیقا چه میخواهید، نمیتوان انتظار داشت که دنیا بداند و آنها را به شما تقدیم کند. ایمان داشته باشید که شما در هر ۴ زمینه، لیاقت بهترینها را دارید. اجازه ندهید که عقاید بازدارنده شما، رویاهایتان را محدود کند. سیستم باوررتان را تغییر دهید که در حمایت شما عمل کند نه در مخالفتان. مواظب باشید که خواستن شما به نیاز تبدیل نشود. بخوابید ولی خود را اسیر و درگیر نتیجه نکنید. آرزوهایتان را تجسم کنید و نتیجه را رها کنید. مرحله آخر قانون جذب، اعتماد است. به شعور و نور مطلق حاضر در دنیا ایمان داشته باشید و بدانید که این نور همواره حامی و همراه شماست و مملو است از عشق، شگوه و زیبایی پادار.

## هر چه بیشتر بفهمید و گذشت کنید

تندر، زهریست که ما می نوشیم و انتظار داریم طرف مقابل از بین برود. نگاه داشتن کینه در سینه، مانع وفور نعمت میشود. بخشش به معنای آن نیست که حرکت ناشایست کسی را درست بیندازید، بلکه فقط قبول شرایط است. یکی از کاتالیزورهایی که بخشش را تسهیل می کند، دیدن شرایط از نقطه نظر دیگری غیر از نفس خویش است. دانستن این امر که تنها خود ما مسئول زندگیمان هستیم نیز به این امر کمک می کند. بدانید که تفاوت بین یک روز خوب و بد فقط در طرز برخورد یا دید شخص نهفته است. نفس همیشه دارای یک نقطه نظر و عکس العمل است. در حالیکه ما میتوانیم با کنترل فکر خویش، خود را از این نظر واحد جدا کنیم و با انتخاب فرکانسهای بالاتر مثل عشق، شفقت و بخشش، دید دیگری برگزینیم و عکس العمل خود را تغییر دهیم.

**یک عمل مهمت آمیز فارغ از (و تین انهام) دهید** با انجام این کار، نه تنها فرکانس احساس و انرژی خویش را افزایش می دهید بلکه آگاهانه سهم خود را در بهبود دنیای اطراف خود انجام داده اید.

تحقیقات نشان میدهد که فردی که در دامنه عشق ارتعاش می کند، میتواند روی ۷۵۰۰۰۰ نفر اثر بگذارد. گاندی می گوید که همانی باشید که میخواهید در دنیای اطراف خود ببینید.

## ورزش کنید و عادات غذایی سالم برگزینید

ورزش باعث بهبود سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از افسردگی میشود و خواب



**THE PEOPLE  
HAVE SPOKEN.  
NOW IT'S  
HIS TURN.**

**REAL TIME**  
**WITH**  
**BILL MAHER**  
**LIVE! FRIDAYS AT 10PM** **HBO**



## ادامه مطلب جشن نوروز ... از صفحه ۱۴۶

مصطفی درباره مخارج شب عید می گوید: «ندارم! زنم بهتر از خودم خبر دارد که پول نیست. حقوقم را که می گیرم ۲۰ هزار تومان بر می دارم برای خودم و بقیه اش را می دهم دست زنم. ناراضی است ولی می داند کاری از دستم بر نمی آید. اگر وسط سال عقلش رسیده باشد و لباسی گرفته باشد و قایم کرده باشد که خدا را شکر! وگرنه باید با همان قدیمی ها بسازد.»

خود او برنامه ای برای خرید شب عید ندارد و می گوید: «یک پیراهنی از مکه برایم سوغاتی آورده اند. پارسال فقط عید پوشیدم. نو مانده است. همان خوب است.»

مادر یک خانواده ۱۱ نفری که پشت خط (راه آهن) زندگی می کنند و اعتیاد هم دارد، از تلاش بچه هایش برای تامین لباس شب عیدشان می گوید: «ز رنگ باشند یک نفر پیدا می شود و برایشان می خرد!»

او درباره اعتیاد خودش هم می گوید: «همه جای بدنم از بالا تا پایین درد دارد. اگر نکشم، می افتم توی رخت خواب.»

پدر این خانواده هم معتاد است و مادر، یا درگیر پخت و پز و شستن است یا بچه ها را از زیر مشت و لگد پدر بیرون می کشد. او می گوید: «فرق این بچه های ما با بچه های اعیان چیست؟ شکل و رویشان را نگاه نکن که کیفی است. به خدا وقتی می روند حمام و تمیز می شوند، انگار هلو چیده ام از درخت. اگر داشتیم برایشان مادری می کردم. لباس نو می خریدم. نمی گذاشتم بروند توی خیابان آواره باشند برای کار. می گذاشتم درس بخوانند که چند سال دیگر در این بدبختی که ما هستیم، نباشند.»

او درباره شب عیدشان هم می گوید: «کمی شیرینی و میوه می خرم که یک روزه می خورند و تمام می شود، ولی یک روز هم یک روز است بالاخره.»

## ادامه مطلب زیبایی سحرآمیز ... از صفحه ۱۳۳

موقیقت های او در نمایش های تلویزیونی سبب شد تا در سال ۱۹۵۱ در اولین فیلمش چهارده ساعت به کارگردانی هنری هاتاوی در نقش کوچکی ظاهر شود. سال بعد در نقش ایمن کین در فیلم وسترن نیمروز و در کنار گری کوپر و کارگردانی فرد زینه مان حضوری برجسته یافت و به بازیگری محبوب تبدیل گشت.

در سال ۱۹۵۳ بازی در فیلم موگامبو در کنار کلارک گیبل و اوا گاردنر و کارگردانی جان فورد بر شهرت و محبوبیت او افزود. در سال ۱۹۵۴ در فیلم ام را نشانه قتل بگیر به

کارگردانی آلفرد هیچکاک بازی کرد. بازی در فیلم دختر روستایی در سال ۱۹۵۴ جایزه اسکار را برای او به ارمغان آورد. در سال ۱۹۵۵ دو فیلم برای گرفتن دزد و پنجره عقبی به کارگردانی هیچکاک بازی کرد.

با ازدواج با شاهزاده موناکو در ۱۹ آوریل سال ۱۹۵۶ بازی در فیلم را کنار گذاشت. گریس کلی در ۱۳ سپتامبر ۱۹۸۲ در حادثه اتومبیل به شدت مجروح شد. او یک روز بعد و در سن ۵۲ سالگی در بیمارستانی که بعدها نام بیمارستان مرکزی پرنسس گریس کلی را بر آن نهادند، درگذشت.

هر آنچه را که می توانید انجام دهید، و یا در رؤیای خود می بینید که قادر به انجام آن هستید شروع کنید، جسارت در بطن خود، نبوغ و قدرت جاودانه ای را نهفته دارد. گوته

3% DONATED MONTHLY TO HUMANITARIAN PROJECTS

Fuel for change.org

FREE CAR WASH COUPON

@

TOUCHFREEWASH.COM

OPEN 24 HOURS

## ادامه مطلب خیلی قدیم های ... از صفحه ۱۳۷

دیدیم که در محلی، نمایش گذاشته و بعنوان پهلوانی بی بدیل، عملیات محیر العقول، مانند پرت کردن سنگهای چند منی به آسمان، و گرفتار شدن با ضربه سینه، عبور کامیونی پر از آدم از روی سینه او، بلند کردن یک خر، با دندان، که به دور کمرش بند و زنجیر بسته اند و عبور یک اتومبیل از روی بازویش و کشیدن دو کامیون روشن و در جهت خلاف یکدیگر، با دو دست در میانشان، و کارهای دیگر که به نمایش می گذاشت...

یکشب، یکی دیگر از کارگران پدرم که ارمنی و نامش ژرژیک بود آمد و دیدیم سگ کوچک سفید پشم آلودی را در بغل دارد. و به من گفت اینرا برای تو خریده ام. اسمش هم ژولی است. من که از واقعیت ها چیزی نمی دانستم، آنچنان سر از پا نمی شناختم که پریدم که سگ را به بغل بگیرم اما سگ به من پرخاش کرد و دندان نشان داد. بشدت احساس غریبی میکرد در راهرو خانه فوراً یک جعبه آوردیم و یک تشک و یک رو انداز برایش درست کردیم و ژرژیک آنرا در جعبه گذاشت و رفت. دو روز هر چه که آب و غذا جلوبیش گذاشتیم لب نزد و بشدت با نزدیک شدن ما مخالفت میکرد. پس از دو روز، آرام گرفت و من میدیدم که هر چه بسویش قدم بر میدارم اعتراضی از طرف او نمیشود. رفتم و در جلوی لانه اش نشستم. مدتی نه من کاری کردم و نه او. بچه های دیگر هم چند قدم دور تر، آماده ایستاده بودند که اگر ژولی به من حمله کرد، آنها زود فرار کنند. اما پس از دقایقی، ژولی از جایش یک تکانی خورد و قدری به من نزدیک شد و آرام آرام و با تانی و ساتنی متری جلو آمد تا به من رسید و سرش را جلو آورد و اول مرا بوید و بعد دستم را لیسید و پس از آن بر روی پا ایستاد و بدور و برم حرکت کرد. دستهایم را باز کردم و او میدانست یعنی چه. پرید به بغلم و نشست و دوستی من او آغاز شد. بعد ها یکی از دوستان ژرژیک به پدرم گفته بود که ژرژیک آن سگ را از یک خانم فرانسوی دزدیده بود که با آرتیست بازی از او یک پولی بگیرد، اما وقتی شدت ناراحتی آن خانم فرانسوی را دیده بود، از پس دادش منصرف شده بود و چون جایی برای نگهداریش نداشت، بدروغ به من گفت، اینرا من برای تو خریده ام.....ادامه دارد...

اما پیش از آنکه میراث فرهنگی از آن باخبر شود، روستاییانی که در حیاط خانه خود کوزه های پر از سکه های طلا می یافتند، به شکل مرموزی خانه و زندگی خود را در روستا ترک میگفتند و در تهران خود را گم و گور میکردند. در خانه ما مدتها یک سطل پر از سکه های مسی متعلق به زمان بابک بود که نمیدانم به کجا رفتند و چه اتفاقی برایشان افتاد. پدرم کارگری داشت که نامش بهرام بود. مرد جوان خوش سلیقه ای بود که گلهای مصنوعی هم میساخت و به فروشگاه ها می فروخت و گاهی وقت ها که پدرم از آذوقه و یا میوه و غیره را میخواست به خانه برساند، بهرام را مامور میکرد. او هم خیلی دوست داشت که ساعتی را با ما بازی کند و گاهی هم طریقه گل ساختن را به ما بیاموزد. یکشب که مامور شده بود پنجاه شصت نان را که برای مراسمی لازم داشتیم، به خانه بیاورد، سگهای و لگرد بدنانش افتاده بودند و رهایش نمیکردند و او هم از ترس، نیمی از نانها را بطرف سگها پرت کرده بود که رهایش کنند. اما همچنان تا در خانه ما، همراهش آمده بودند و بیچاره هر چه در میکوبید، صدای کوبه، در میان عوعو سگها شنیده نمیشد. وقتی در را باز کردم رنگ در رخسار نداشتم. مادرم پس از دادن یک قنداغ و یک کاسه آش، از او خواست تا فعلاً تا پراکنده شدن سگها، پیش ما بنشیند.

بهرام که پیش ما مقام پهلوانی داشت، دلش نمیخواست که ما او را ترسو بدانیم و به این سبب شروع به تعریف کردن داستان خودش با سگها کرد و با ترسیم محل دقیق سگها و خودش با دست بر روی زمین، لحظه به لحظه جابجا شدن خودش و سگها را برایمان توصیف میکرد و یک خط در میان هم در لحظه ای که میبایستی با یک حرکت تاکتیکی جایش را عوض کند، گوشزد میکرد که من که از سگ نمیترسم و سگها هم میدانستند، اگر به من نزدیک شوند، من با این چکش مغزشان را داغون میکنم، به خودش این جرات را نمیدادند، و تنها از دور عوعو میکردند...

از آن شب به بعد نام بهرام، به (از سگ ترس) تغییر کرد و کمتر او را بهرام میخواندند اما سالهای بعد شاید پنج شش سال بعد، ناگهان عکسش را با انبوهی از ریش بلند بر روی برگه های تبلیغاتی

آنکه مدام به کار دیگران سرک می کشد و کنجکاو است تا ببیند آنها چه می کنند مانند سایه ایی بر دیوار است که مدام بدنال ما می دود بدون آنکه از خود اختیاری داشته باشد. ارد بزرگ

## ادامه مطلب انتخاب خمیر دندان... از صفحه ۲۷

پلاک میکروبی موجود در سطح دندانها و لته است خمیردندانها علاوه بر داشتن مواد ضد میکروبی، با ایجاد کف و همچنین سایشی که به واسطه وجود مواد ساینده ایجاد می نمایند این نقش را ایفا نموده، دندانها را در مقابل تجمع پلاکهای میکروبی و نهایتاً بیماریهای لته حمایت می نمایند.

۲-فاصلیت ضد پوسیدگی: خمیردندانها علاوه بر کمک به کاهش میکروبیهای پوسیدگی علت دارا بودن فلوراید باعث توقف پوسیدگی در مراحل اولیه و استحکام بیشتر مینای دندان و افزایش مقاومت دندانها در مقابل پوسیدگی میشود.

دنباله مطلب در صفحه ۳۳

رسید، دیگر سرطان در تمام بدنش پخش شده بود. سرطان معده محسن خان، تبدیل شد به سرطان ریه و در کمتر از سه ماه او را از پا انداخت. محسن خان اما دردش فقط سرطان نبود. دکترهای تخصصی که با واسطه دوست و آشنا و فامیل معرفی شده بودند، هیچکدام به تن بی جان رحم نکردند. تنها یکی شان به خانواده او توصیه کرد دست از شیمی درمانی بیهوده بردارند و او را با درد بیشتر زجر ندهند، اما بقیه که همه از چهره‌های سرشناس درمان سرطان بودند، از پوست او که بر استخوان کشیده شده بود نگذاشتند و دستور گران‌ترین شیمی درمانی‌ها و اسکن‌ها را دادند؛ کاری که هربار میلیون‌ها تومان هزینه روی دست خانواده محسن خان می‌گذاشت و آنها با اینکه می‌دانستند ته این بستری شدن‌های متعدد در بیمارستان و تزریق‌های دردناک چیزی جز مرگ نیست، به دلیل تابو بودن مخالفت با پزشک در فرهنگ ایرانی و هم شک و تردید در ضرورت چنین درمانی، قدرت مخالفت با پروفیسور فلانی و دکتر بهمانی را نداشتند.

همچنین برخی از کارخانه‌های سازنده ادعا می‌نمایند که خمیردندان تولیدیشان حاوی عصاره‌های گیاهی و داروهای سنتی برای درمان بیماریهای لته می باشند. لازم است تاکید شود که اصل عمل تمیز کردن دندانها بوسیله مسواک کردن (با تاکید بر روش مسواک کردن و نه نوع و جنس آن) انجام می شود و خمیردندانها در این کار نقش کمک کننده و مساعد کننده دارند.

کاربردهای اختصاصی خمیردندانها به شرح زیر است:

۱- کاهش پلاک میکروبی: معمولاً خمیردندانها حاوی موادی هستند که نقش آنها کاهش گرفته بود. متوجه شدم مادرم همزمان سه داروی مشابه برای یک بیماری دریافت می‌کند و دوزی که می‌گیرد، سه برابر حد نیازش است. فوراً اضافه‌ها را دور ریختم. یا مثل علی که پدرش دو سال پیش متخصصان مختلف رفت تا مشکل تورم و درد زانویش را حل کند، اما با اینکه انواع و اقسام قرص‌ها را خورد و بارها عکس و اسکن گرفت، در نهایت آخرین نفر تشخیص داد که دردش چیست؛ تشخیصی که با همه تشخیص‌های قبلی فرق داشت و داروی دیگری می‌خواست که هیچ ربطی به داروهای قبلی نداشت.

همه تجربه‌ها اما به اصطلاح ختم به خیر نمی‌شوند. محسن خان، ۶۴ ساله، وقتی یک ماه از دل درد شکایت کرد و از داروخانه محل سراغ دارو گرفت، به او شربت آلومینیوم ام جی پیشنهاد کردند. سه‌ماه بعد، بهترین دکتر شهر او را با تجویز انواع قرص‌ها و داروهای معده و روده آزمایش کرد و نفهمید مشککش چیست. شش ماه بعد، وقتی با کاهش شدید وزن و سرفه‌های طولانی به تهران

## ادامه مطلب بحران در اخلاق... از صفحه ۳۶

از متخصصانی هستند که درآمد بالا دارند و میل به ثروت اندوزی بیشتر آنها را از وظیفه اصلی خود دور کرده است.

این در حالی است که به گفته عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس «توان بیمه‌ها برای پرداخت هزینه‌های درمان در حدود ۲۰ درصد است و دولت نیز در حدود ۲۳ درصد این هزینه‌ها را تقبل می‌کند و مابقی آنکه در حدود ۶۵ درصد است، از جیب مردم پرداخت می‌شود.»

## بان کم ارزش آمده‌ها

نوشین، شهروند تهرانی تلخ‌ترین خاطره‌اش را از پزشکان این‌طور تعریف می‌کند: «من برای کورتاژ رفته بودم بیمارستان کسری. چند سال پیش. توی بخش زنان تشسته بودم که یک خانم شهرستانی را آوردند. از بیمارستان لاله منتقل شده بود آنجا. همراهش چندین و چند نفر از بستگانش بودند، غیر از شوهرش. برادر آن خانم نشست کنارم. برایم تعریف کرد که خواهرش بعد از ۱۷ سال بچه‌دار شده، با روش تلقیح مصنوعی، دوقلو باردار است و حالا در هفته ۳۴، مادر و بچه‌ها دچار مشکل شده‌اند. در بیمارستان لاله مشکلی برایشان پیش آمده بود و با آمبولانس آنها را فرستاده بودند بیمارستان کسری. آقای پزشک مشهوری باید سزارین می‌کرد که گفته بود تا کل پول زیرمیزی را نریزید نمی‌آیم بالای سر مریض. شوهرش رفته بود پول را تهیه کند، اما کسی بالای سر آن زن بیچاره نمی‌آمد. قبل از اینکه خودم بروم برای عمل، آن آقای دکتر مشهور را دیدم. با همکارانش می‌گفت و می‌خندید و لابد اصلاً فکر نمی‌کرد اگر آن بچه‌ها بعد از ۱۷ سال انتظار بمیرند چه بلایی سر آن خانواده می‌آید. به اینطور بچه‌ها می‌گویند بچه‌های طلایی. نجات‌شان خیلی مهم است. اما آن آقای دکتر فقط می‌خندید.»

دکترهایی که دست و پنجه طلایی دارند در ایران کم نیستند. آنها می‌توانند سخت‌ترین عمل‌های جراحی قلب، ستون فقرات، مغز و انواع پیوندهای اعضای حیاتی بدن را انجام دهند. به دلیل تجربه زیاد، بعضی‌ها به تشخیص پزشکان ایرانی ایمان دارند. اما این شهرت زیاد، گاهی با اخلاق حرفه‌ای همراه نمی‌شود. برخی از آنهايي که در مطب‌های آنچنانی‌شان، حتی نگاهی به چهره بیمار نمی‌اندازند، با تکیه بر همین تخصص و تجربه، حتی از گرفتن شرح حال بیمار و بررسی داروهای او اهمال می‌کنند. نتیجه این اهمال ممکن است مثل تجربه سپیده باشد: «داروهای مادرم را کنترل کردم که از دو پزشک مختلف قلب و کلیه

بر اساس این سنت، بیماران باید علاوه بر پرداخت حق عمل رسمی به بیمارستان، مبلغ جداگانه‌ای را در داخل مطب به برخی دکتران بپردازند. تعداد پزشکان سرشناسی که حاضر باشند از این پول بگذرند، چندان زیاد نیست. گویی در عرف پزشکی، کسی که چنین پولی نگیرد، تبحر لازم را ندارد. زیرمیزی گرفتن هم برای عمل‌های مهم و حیاتی یک سنت عادی است، هم برای عمل‌هایی که این روزها دیگر عادی و ساده به حساب می‌آیند. شادی، اهل مشهد می‌گوید: «مگر دکتر زانی که بدون زیرمیزی سزارین کند هم هست؟ حتماً دکتر خوبی نیست.»

«نابسامانی‌های نظام سلامت و درمان در ایران»، «جمعیت زیاد»، «کمبود امکانات»، «سیاست‌های غلط بهداشتی»، «ناسالم بودن محیط زیست و مواد غذایی»، در کنار نبودن «بیمه فراگیر و مناسب»، مشکلات زیادی را برای پزشکان ایرانی ایجاد کرده است.

تاخیر در پرداخت کارانه پزشکان، اختلاف پرداخت در بخش‌های دولتی و خصوصی و عدم تناسب میان پرداخت‌ها و عملکرد پزشکان، گرایش به سوداندوزی را در میان برخی از پزشکان بالا برده است. موضوع دریافت زیرمیزی به عنوان شیوه‌ای رایج در میان برخی از پزشکان، خیلی هم پنهانی و در خفا نیست و حتی نمایندگان مجلس هم در روزهای اخیر به آن واکنش نشان داده‌اند. ترس از افشای نام فرد شاکي، اجازه نمی‌دهد که بیماران به شماره تلفنی که برای پیگیری و اطلاع‌رسانی به مسئولان اختصاص داده شده است زنگ بزنند؛ به ویژه اینکه بیماران به احتمال قوی می‌خواهند روند درمان خود را با آن پزشک تکمیل کنند. در نتیجه اغلب از پیگیری صرف نظر می‌کنند.

در کنار اینها تعداد زیاد مراجعان و محدود بودن امکانات باعث می‌شود فشار کاری روی کادر پزشکی ایران زیاد باشد، اما مراجعان و بیماران معتقدند آن گروهی از پزشکان که در رفتار با بیماران اخلاق حرفه‌ای را زیر پا می‌گذارند، نه از میان پزشکان عمومی و کادر خدماتی، که اغلب

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵

3% DONATED MONTHLY TO HUMANITARIAN PROJECTS  
FREE CAR WASH COUPON  
@  
TOUCHFREEWASH.COM  
OPEN 24 HOURS



## ادامه مطلب تفکر تخریبی ... از صفحه ۱.

معدود ابراز نظرهای خویش، درباره تخت جمشید گفت که ویرانه های باقی مانده از این کاخ، یک «نمونه باطل» است. اردیبهشت ۸۷ هم تاکید کرد: «این آثار متعلق به جباران تاریخ ایران است و نفرت از استبداد و جباریت، ای نمونه آثار را در چشم و دل انسان ها از جمله متدینین، بی جاذبه می کند.»

با این حال، او دیدگاه دیگری هم درباره تخت جمشید داشت: «تخت جمشید محصول سرپنجه هنرمند، ذهن خلاق، روحیه بلندنظر و ذوق و ابتکار ایرانی است.» و از این نگاه، آن را مایه افتخار ملت ایران و جزو مفاخر تاریخی این کشور دانست.

این دیدگاه در طول این سال ها اگرچه در کاهش ریسک تخریب بناهایی چون تخت جمشید موثر بوده ولی سبب توجه جدی به این مجموعه نشده است. اگر هم تلاش هایی انجام شده که نامی از تخت جمشید شنیده شود، صدای اعتراض و مخالفت، نه تنها از جانب تندروها که از سوی رهبر انقلاب ایران شنیده شده است؛ همانند فروردین ۷۸ که آیت الله خامنه ای به برخی تلاش ها برای برگزاری «جشن نوروز» در تخت جمشید چنین واکنش نشان داد: «یک نفر هم پیدا می شود که از سر اشتباه و ندانم کاری، به جای مرقد امام رضا و امام خمینی و حضرت معصومه و مراسم معنوی، می رود و تخت جمشید را زنده می کند. البته تخت جمشید یک اثر معماری است و انسان آن را تحسین می کند. در آن مکان خبری از معنویت نیست بلکه نشانه ای از طاغوت است. در همان ساختمان هایی که اکنون بعد از گذشت یکی دو هزار سال ویران شده اند، زمانی به مناسبت همین نوروز خدا می داند که چه قدر بی گناه در مقابل تخت طاغوت های زمان به قتل می رسیدند و چه قدر دل ها ناکام می شدند.»

بدین اعتبار، اکنون می توان به سوال نخست برگشت که چرا خاطرات ایرانیان در سه دهه گذشته در تخریب بناهای تاریخی به صادق خلخالی گره خورده است. ولی به نظر می رسد مخاطب پرسش نخست، تنها او نیست. روح خلخالی در بیت بسیاری از ایران جا خوش کرده است؛ از رهبران عالی مقام تا شهروندان عادی.

خطرناک باشد. بنابراین دستیابی به گوهر تابناک فنگ شویی، بدون درک و توجه کلیت آن ممکن نیست. فنگ شویی یک احساس کیهانی است که نهایت آن شهود است و شهود یکی شدن با روح جهان است و این تعبیر مفهومی جز عشق به کلیت هستی ندارد.

«مسعود نقره کار» در مجموعه خاطرات «یک منبع ناشناس» که گفته شده سالیان طولانی در دستگاه قضایی ایران مسوولیت داشته، آورده است: «خلخالی مساله تخریب تخت جمشید را مطرح کرد و یک روزه در سطح شهر پیچید. مروودشتی ها پیغام دادند که خلخالی برای تخریب تخت جمشید باید از روی جنازه ما رد شود. عکس العمل مردم مروودشت و روحانیون، خلخالی را موقتا منصرف کرد.»

هوس تخریب محدود به این نبود؛ گزارش هایی درباره تلاش برای تخریب «آرامگاه فردوسی» نیز منتشر شده؛ شاعری که سخت مغضوب برخی روحانیون سنتی است. در شیراز برخی مجسمه ها و نمادهای تاریخی که در سطح شهر نصب شده بودند، از گزند حمله و تخریب مصون نماندند.

در اصفهان، مردم به محل نگه داری مجسمه های «علی اکبر صنعتی»، مجسمه ساز مشهور ایرانی رفتند و حاصل عمر او را شکستند. در نمونه ای دیگر، شیرهای سر در «ساختمان مشروطه» در میدان بهارستان که محل تشکیل جلسه های مجلس شورا بود، به زیر کشیده شدند. این شیرها، مرداد ۸۷ با نظر مثبت مجلس، با حذف نشان «خورشید»، به جای پیشین بازگشتند.

از سوی دیگر، روحانیون تندرو در سال های اخیر هرگز روی خوشی به نمادهای تاریخی نشان نداده اند. سال ۱۳۸۰، آیت الله «احمدجنتی» علم مخالفت با مجسمه «کاوه آهنگر» که در اصفهان ساخته شده بود را بلند کرد. از آن به بعد هم بسیاری از مجسمه ها در شهرهای مختلف ناپدید شده اند.

در مشهورترین ماجرا، سال ۸۹، ۱۲ مجسمه در شهر تهران مفقود شدند و در روزهای اخیر در شهر سلماس، جابه جایی مجسمه فردوسی بحث و واکنش های بسیار برانگیخت. گزارش تخریب مجسمه ها و نمادهای تاریخی در سال های اخیر نیز به اخبار روزمره خبرگزاری ها تبدیل شده است. بدین سان، می توان گفت داستان مجسمه کشی در ایران و بی توجهی به نمادهای تاریخی، پس از عصر خلخالی پایان نیافت. استدلال خلخالی برای نابودی نمادهای باستانی، ساده بود. او می گفت این ها نماد باطل هستند و باید نابود شوند. مهرماه ۷۴، علی خامنه ای در یکی از

مناسب نیست و بسیاری از استادان به دلیل نیافتن جانشین شایسته، از انتقال رموز دانش خود به مریدان خودداری کردند و چشم از جهان فرو بستند. به همین شکل اگر استادی دچار انحراف شود، هنر و عمل او از نظر معنوی منقطع می شود. چنین فردی می تواند برای خود و سایرین

## ادامه مطلب گفتگوی خودمانی ... از صفحه ۲۵

رفت و هنوز نبودنش بسیار رنجم میدهد. همیشه سخت کار و تحصیل کردم و بالا و پائین زندگی را بسیار دیدم. عاشق کسانی هستم که وفاداریشان را "زمان" ثابت کرده نه "زبان".

راشید جان ممنون از وقتی که به من و ماهنامه پژواک دادی. در آخر حرفی برای طرفدارانت و خوانندگان این مصاحبه داری؟ ممنونم از این فرصت، عید نوروز هم به همه خجسته باد. حرف آخرم هم این است که با عشق زندگی کنیم و قدر محبت و همدیگر را بدانیم، قبل از اینکه دیر بشود. به قول سهراب سپهری:

زندگی وقت کمی بود و نمی دانستیم  
همه ی عمر دمی بود و نمی دانستیم  
حسرت رد شدن نانیه های کوچک  
فرصت مغتنی بود و نمی دانستیم  
تشنه لب عمر به سر رفت و به قول سهراب  
آب در یک قدمی بود و نمی دانستیم  
پاینده باشید.

## ادامه مطلب تازه های دنیای ... از صفحه ۲۶

تزریق هورمون در داخل عضلات هر ۷ تا ۲۲ روز انجام می گیرد و میزان هورمون را تا ۲ یا ۳ برابر بالا می برد و بعداً تدریجاً کاهش می یابد. این تزریقات معمولاً دردناک هستند.

امروزه روش درمان استفاده از ژل ها و چسب های هورمون دار است که روی شکم، پشت، بالا بازو و روی ران مصرف می شوند. پوست سریعاً هورمون را جذب کرده و میزان آن را تدریجاً در خون بالا می برد. در بعضی موارد خارش پوست و یا تحریک آن دیده شده است. چسب ها ممکن است در اثر عرق کردن از پوست جدا شوند. افرادی که دارای سرطان پروستات بوده و یا هستند نیابستی این هورمون را مصرف کنند. همین طور در هر گونه ناراحتی قلبی، کلیوی و کبد نیابستی این هورمون مصرف شود و یا زیر نظر پزشک متخصص مورد استفاده قرار گیرند. هرگونه اثر غیرعادی در فرد مشاهده شد فوراً بایستی به پزشک خود گزارش دهد.

## ادامه مطلب انرژی مثبت ... از صفحه ۲۸

یا پدر با پسر از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته است.

باتوجه به اهمیت این ارتباط، استادان فنگ شویی دقت خاصی برای آموذدن شاگردان در طی زمان به کار می برند. شاگردی که فاقد احساس و ادراک مناسب باشد، جانشین شایسته ای برای استاد نیست و تنها علاقه مندی مشتاق و مطلع قلمداد می شود. ازاین گذشته، این هنر برای همه

بازار موزیک خارج از ایران و یا بهتر بگم لوس آنجلسی را در مقایسه با داخل ایران چگونه میبینی؟

به نظر من هنرمندان طی سالهای بعد از انقلاب در خارج نقش خیلی کلیدی و حیاتی در زنده نگه داشتن موزیک پاپ ایرانی داشتند و بزرگترین پل ارتباط هنری با جوانان در حال رشد در ایران بودند که بعدها همین جوانان با تغییراتی الهام گرفته از موزیک پاپ ما رشد کرده و وارد بازار شدند. ناگفته نماند که ما در طی این سالها در غربت با مارکت مریض هنری و مافیایی طرف بودیم و هستیم و متأسفانه اکثر رسانه های های ما هم بیشتر فکر آگهی و در آمد بودند تا آگاهی و سر آمد.

کلا از زندگی و رابطه هایت راضی هستی؟ عاشق زندگی و خانواده ام هستم و خدا را شکر راضی هستم. عاشق مادرم بودم و هستم که متأسفانه پارسال از بین ما

داروهایی که قبلاً مصرف شده است نارسانی جنسی، استرس بیش از حد و بیماریهای ژنتیکی در خانواده می توانند به تشخیص کمک کنند. پزشکان تغییرات فیزیکی بیمار را نیز زیر نظر می گیرند و گاهی جهت درمان ممکن است نیاز به اندازه گیری استحکام استخوان ها Bone Density باشد. حتی ممکن است نیاز به مطالعه تصویری مغز از طریق CTScan و MRI باشد تا وجود یک تومور نیز تشخیص داده شود. DNA افراد نیز گاهی مورد آزمایش و مطالعه قرار می گیرد.

درمان: هورمون درمانی تا میزان تستوسترون در خون بالا رود. این روش یا از طریق گذاشتن قرص های هورمون در زیر پوست (Implant)، تزریق هورمون در داخل عضلات و یا مصرف ژل یا چسب (Gel/Patch) روی پوست باشد. قرص های خوراکی تستوسترون جهت درمان تجویز نمی شوند و عوارض جانبی زیادی از خود نشان می دهند.

در فلسفه فنگ شویی، بدون شک به نیروی محرکه تمام کائنات، که درهمه اجزای هستی ساری و جاری است، توجه شده است. و این بسیار ساده لوحانه خواهد بود که ما این هنر را فقط در حد نحوه چیدن اشیاء و نظم و انضباط در منزل مطرح کنیم. برهمین اساس حکمت سنتی فنگ شویی (در تمامی مکاتب مختلف آن) عموماً از طریق ارتباط استاد با شاگرد و

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

فراموش نکنیم مردم در انتخاب ها دخالتی ندارند، آنها بدنبال پیروزی هستند. هر مربی به خوبی این را می داند که او نمی تواند از بازیکنانش چیزی را بخواهد که درون زمین تمرین انجام نداده است. بسیاری از بازیکنان ما هنوز قادر به درک این که چه کاری را اشتباه انجام داده اند نیستند. یک مربی خوب این را با نشان دادن ویدئو به آنها گوشزد می کند. غم انگیزترین مساله در فوتبال ما این است که شاهد از بین رفتن استعدادها هستیم و یا اینکه کسی قادر به باز پروراندن آنها نیست. کسی نمی پرسد صابر میرقربانی کجاست؟ و یا بر سر میثم باثو چه آمده است و اینکه صدها از این استعدادهای پرپر شده است. اغلب سؤال می شود چه چیزی در یک بازیکن جوان تحسین برانگیز است؟! آقای و باشخصیت بودن، زیرکی، خود را آسان نفروختن، زود یاد گرفتن، باهوش و سریع بودن در سرعت و عکس العمل ها!

فراموش نکنید رفتار، منش یا به عبارتی Attitude Flow Performance و مهمتر از همه اینکه بازیکن بتواند نهایت استعداد خود را به کار گیرد جزو خصوصیات خوب یک بازیکن است. حالا زمان آن است که بیشتر بازیکنان باید به نشست های مسئولیتی پاسخ گویند. آمادگی بدنی یک بازیکن چیزی کاملاً جدا از آمادگی تکنیکی و تاکتیکی است، اما سؤال این است که پیشرفت در یک جنبه می تواند سبب پیشرفت دیگری شود! آیا در زیر پای بازیکنان پرسپولیس، چنان شکافی دهان گشوده که کافی است زمین لرزه ای خفیف روی دهد تا شاهد فاجعه ای هولناک باشیم. تماشاگران پرسپولیس از ۶۰ هزار نفر به ۶ هزار نفر تقلیل یافته اند و آقای درخشان با گوش هایش می شوند که از او می خواهند حیا کند و پرسپولیس را رها کند. نابسامانی ها در حال تصاعد است، بازیکنان حقوق نگرفته و ناخرسندی خود را بیان می کنند. هیچ کس نمی داند بحران به چه صورتی فروکش خواهد کرد. اگر امیدی وجود داشت دیگر مدت هاست امیدی وجود ندارد. حتی با آمدن آقای برانکو یا قطبی امیدها شکل نمی گیرند. در باور من این آغاز یک دگرگونی نیست، در چشم های هیات مدیره پرسپولیس نوعی اضطراب به چشم می خورد. حتی با آمدن آنها همراه با آمدن بهار حس نمی کنی چیزی آزاد شده است یا کلیدی قفلی را باز کرده است و آغاز سبز تازه ای در راه است. وقتی آقای سیاسی که حالا در زندان است،

در زیرزمین باشگاه پرسپولیس آقای دانی را از کار برکنار کرد و آقای درخشان را مربی کرد، به چنین روزی فکر نمی کرد. او روی اسب های مرده شرط بندی کرده بود و شرط را باخت. پرسپولیس نه تنها در این چالش توفیقی نیافت بلکه ارزش های خود را نیز از دست داد. حالا سلطان پروین هم که از رفتن آقای دانی خوشنودی خود را اعلام کرده بود حرفی برای گفتن ندارد. بهرحال در فوتبال شیر، شتر گاو و پلنگ ایران آقای کارلوس کی روش به مرخصی رفته است. سالی چندبار او به مرخصی می رود. خدای داند بهرحال مشخص نیست که آیا برمیگردد و موافقان و مخالفان او همدیگر را نشانه گرفته اند. بهرحال در فوتبال ما، در فوتبالی که چون قورباغه است و اما در تصویر خود فیل می نماید، کسی جرأت خداحافظی با آقای کی روش را به خود نمی دهد. حتی آقای کفایشیان، مرد بزدلی که روی صندلی ریاست فدراسیون نشسته است. اما در این میان صحبت های آقای مسعود شجاعی بازیکن آرام تیم ملی که در دسته دوم اسپانیا بازی می کند شنیدنی است. او گفته بود به دلیل ناپاک بودن فوتبال ایران به آن باز نمی گردد. او می گوید فوتبال ایران در دست مافیا است، درست مثل ایتالیا و من به سهم خود همواره در برابر آنها ایستاده ام، و فوتبال ایران تا زمانی که در دست مافیا است پیشرفتی نخواهد داشت. من وقتی ۲۰ ساله بودم و به اردوی تیم ملی دعوت شدم، آدمی که رئیس مافیا بود به من تلفن زد و خواسته هایی داشت که من زیربار نرفتم و تا فوتبال ایران اسیر این باندبازی هاست پیشرفتی در کار نخواهد بود. من به فوتبال ایران برنخواهم گشت و از همه هموطنانم عذر می خواهم، حتی اگر در هیچ جای دنیا برای من جایی نخواهد بود. انوقت باید فکر کنم به فوتبال ایران بازگردم یا فوتبال را کنار بگذارم. آیا در این فوتبال خلاء آئی که به وجود آمده است به این زودی ها پرشدنی است یا این شکاف هر روز عمیق تر می شود؟ تمامی آدم های این فوتبال از بالا به پائین ردیالانه ترین ترندها را به کار می بندند که باقی بمانند، در جامعه ای خالی از صداقت، از وزیر تا توپ جمع کن و مسئول تدارکات که هرکس سعی بر آن دارد دیگری را مقصر جلوه کند و بر بام کوتاه تر چنگ بیندازد و این امر باعث فروپاشی ارزش ها و قراردادهای اجتماعی و احترام است و چنین است که هرکسی در پیله خود بافته خود منزوی می

## ادامه مطلب گیله مرد... از صفحه ۱۴

پاره چوبی در چشم یهودی رفت و کورش کرد. او نیز تالان و خونریزان به جمع متعاقبان پیوست! مرد گریزان، به ستوه از این همه، خود را به خانه قاضی افگند که «دخيلم!». مگر قاضی در آن ساعت با زن شاکیه خلوت کرده بود. چون رازش فاش دید، چاره رسوایی را در جانبداری از او یافت: و چون از حال و حکایت او آگاه شد، مدعیان را به درون خواند. نخست از یهودی پرسید. گفت: این مسلمان یک چشم مرا نابینا کرده است. قصاص طلب میکنم. قاضی گفت: دیت مسلمان بر یهودی نیمه بیش نیست. باید آن چشم دیگری را نیز نابینا کند تا بتوان از او یک چشم بربکند! و چون یهودی سود خود را در انصراف از شکایت دید، به پنجاه دینار جریمه محکومش کرد! جوان پدر مرده را پیش خواند. گفت: این مرد از بام بلند بر پدر بیمار من افتاد، هلاکش کرده است. به طلب قصاص او آمده ام. قاضی گفت: پدرت بیمار بوده است، و ارزش

## ادامه مطلب مرد سنگ شکن... از صفحه ۱۷

با خود فکر کرد: "ای کاش ابر بودم! به نظر میاید که ابر از خورشید هم نیرومندتر است!" این خواسته اش هم که اجابت شد. اما باد وزید و ابر را در آسمان پراکند. "دلَم می خواهد باد باشم که هر چیزی را با خود می برد." فرشته با کمال میل خواسته اش را اجابت کرد. اما به باد بی پروا و خشمگین که تبدیل شد، به کوه برخورد که در مقابل باد

شود، در حالیکه آشکار بودن نارسایی های مشترک که همه ما در آن سهمی کم و بیش داریم کار شرم آوری نیست و احتیاجی نیست که هرکس نان مظلومیت خود را بخورد. در سرزمین ما و در فوتبال برتر، آرام آرام همه چیز و همه تعهدها پیچیده و دردناک می شود. از کشمکش ها که بگذریم در نزاع هایی بی بهره نمی توان گفت چه کسی مظهر خیر و چه کسی نماد شر است. بقیه اش را خودتان حدس بزنید. مریبان می بازند و از تیمی به تیم دیگر جا به جا می شوند، هیچکدام از این مریبان ناموفق دلایل ناموفقی خود را بیان نمی کنند و همیشه لایه هایی از همه چیز را می پوشانند تا نفر بعدی هم غرق شود و این بی منطقی در بالاترین سطوح مریبگری رخنه کرده است. حرف های مریبان را بعد از بازی ها مرور کنید، همیشه داوران مقصرند، همیشه بازیکنان به کم کاری

هم تکان نخورد. کوه که شد، متوجه شد که کسی با کلنگ پایه اش را خرد می کند. گفت: "کاش می توانستم آن کسی باشم که کوه ها را خرد می کند." فرشته برای آخرین بار خواسته اش را اجابت کرد. چنین شد که سنگ شکن دوباره خود را کنار جاده و در همان قالب پیشین کارگر ساده ای که بود، یافت و دیگر پس از آن زبان به شکوه نکشود. متهم می شوند، همیشه شانس هایی بوده است که به گل تبدیل نشده است، اما کسی نمی پرسد پس چرا روی این کم کاری ها کار نمی شود. در این میان روزنامه نویس ها هم از بهانه تراشی لذت می برند. هنوز هم سردار پروین در میان خیرها سرک می کشد، هم چنانکه آقای دکتر دادکان در درس ساز و مصطفوی هم بدش نمی آید او هم در میان خیرها باشد. این سرداران که بر بامی کوتاه تر از بام ورزش ندیده اند و در پشت میزهای ورزش جا خوش کرده اند باید رشد کنند و بزرگ شوند و خودخواهی را کنار بگذارند و سازنده باشند. آنها باید به یک پرسش اساسی پاسخ گویند و بدانند به چه چیزی نیاز هست و به چه چیزی نیاز نیست. فراموش نکنیم پشت این میزها نشستن به مفهوم راه حلی برای آینده داشتن نیست.



## ادامه مطلب خاطرات در ... از صفحه ۱۵

جایش خالی بود. راستی در دنیا هیچ سسی بهتر از گرسنگی غذا را خوشمزه نمی کند... حاضر بودم دوچرخه «هرکولس» نازنینم را با یک پرس غذای بریانی تاخت بزنم!! ذکر مصیبت نکنم. هار و هور، گرسنه و لب تشنه، نیمه جان و آفتاب خورده به شهر رسیدم. گرد آلود خستگی و خاک آلوده راه، سواره وارد منزل شدم. دوچرخه ام را به گوشه حیات پرت کرده و داد زدم؛ مامان چی داریم بخوریم؟! مادر از آشپزخانه بلند جواب داد: خاکینه، مادر جون!!!

## ادامه مطلب معرفی برگزیدگان ... از صفحه ۱۶

ساخته دان هال، کریس ویلیامز و روی کانلی  
**بهترین فیلم انیمیشن کوتاه:** «جشن» ساخته پارتیک آزبورن و کریستینا رد  
**بهترین جلوه‌های ویژه:** «بین ستاره‌ای»  
**بهترین بازیگر زن نقش مکمل:** پاتریشیا آرکت برای «پسرچگی»  
**بهترین بازیگر مرد نقش مکمل:** جی. کی. سیمونز برای «ضربه شلاق»  
**بهترین تدوین صدا:** آلن رابرت مورای و باب آسمن برای «تک تیرانداز آمریکایی»  
**بهترین فیلم خارجی زبان:** «آیدا» به کارگردانی پاول پولویکوفسکی از لهستان  
**بهترین طراحی لباس:** میلنا کانترو برای «هتل بزرگ بوداپست»

## ادامه مطلب انتخاب خمیر دندان ... از صفحه ۵.

لوله‌های عاج را مسدود می نمایند. تجویز این خمیر دندانها باعث رفع درد حساسیت از دندان‌های حساس میگردد. بدیهی است ضرورت دارد اشخاص مبتلا به دندانهای حساس جهت تشخیص قطعی به دندانپزشک مراجعه و مورد معاینه قرار گیرند. چرا که ممکن است در پوسیدگی دندان‌های حساس موارد دیگری از بیماری‌ها با همین علائم دیده شوند که در آن صورت نیاز به درمانهای دندانپزشکی میباشد و تجویز خمیر دندان ضد حساسیت صحیح و کافی نمیشود. معمولاً در بروشور و یا بر روی بسته بندی خمیر دندانها مواردی را ذکر می کنند که بیشتر جنبه تبلیغاتی دارد و مطالعات دقیق و کافی برای اثبات آن وجود ندارد. برای مثال در تحقیقی که در سال ۱۳۹۰ در یکی از دانشکده‌های دندان پزشکی انجام شد نشان داده شد خمیر دندان سفید کننده‌ای که کمپانی سازنده آن ادعا کرده حاوی مواد ساینده بیشتری است در عمل با خمیر دندانهای ضد حساسیت تفاوت قابل ملاحظه‌ای ندارند.

در کوچه پس کوچه های ده از میان مرغ و خروس های با افاده ای که به جای گوشت لذیذ و خالص دهاتی و بدون هورمونشون، تنها تخشون نصیب ما شد، با دلخوری رد شده راه امید و طولانی برگشت به شهر را در پیش گرفتیم. امید به رسیدن به یک غذای بدون تخم مرغ، رکاب می زدیم. در کارگاه خیالم نقش قاب پلو- کباب- آبگوشت و اشکنه نه ببخشید، اشکنه تخم مرغ دارد! و کله جوش و آش رشته می کشیدیم... غذاهایی را که مادر جلوبمان می گذاشت، کفران نعمتی رد می کردیم، حالا در این بیابان

**بهترین فیلمنامه غیراقتباسی:** «مرد پرنده‌ای» نوشته الخاندرو ایناریتو، نیکلاس جیاکویون، آکساندر دیلناریس و آرماندو بو  
**بهترین موسیقی فیلم:** الکساندر دسپلات برای «هتل بزرگ بوداپست»  
**بهترین ترانه فیلم:** «پیروزی» در فیلم «سلما»  
**بهترین فیلم بلند مستند:** «شهروند چهار» ساخته لورا پوتراس، ماتیلد بونوفوی و درک ویلودسکی  
**بهترین تدوین:** تام کراس برای «ضربه شلاق»  
**بهترین فیلمبرداری:** امانوئل زوبسکی برای «مرد پرنده‌ای»  
**بهترین فیلم بلند انیمیشن:** «قهرمان بزرگ ۶»

## ادامه مطلب انتخاب خمیر دندان ... از صفحه ۵.

این توافق وجود دارد که عنصر فلوراید در خمیردندانها مهمترین و مؤثرترین ماده برای سلامت دندانها می باشد بنابراین مؤکداً توصیه می گردد افراد بزرگسال از خمیردندانهای حاوی فلوراید استفاده نمایند.  
**۳- در دندانهای حساس به سرما، گرما، شیرینی یا شوری:** بافت اصلی تمام دندانها عاج میباشد که دارای ساختمان میکروسکوپی متشکل از لوله های عاجی است. مواد داخل این لوله ها باعث انتقال حرارت و حس درد می باشند. عاج در قسمت تاج دندان به وسیله مینا و در قسمت ریشه بوسیله سمان پوشیده شده است. اگر به علت پوسیدگی، سایش یا شکستگی تاج، عاج دندان به محیط دهان باز شود به علت ساختمان میکروسکوپی عاج دندانها حساس می گردد و هر تحریکی باعث درد و ناراحتی میشود. به منظور رفع این مشکل برخی خمیر دندانها حاوی استرانسیوم کلراید یا مواد دیگری می باشند که با رسوب در محل عاج مدخل

## ادامه مطلب سیر و سفری ... از صفحه ۱۸

را عرب بشناسند و تمدنی را که ایران و دانشمندان ایران پایه گذاری کردند، یا سهم بسیار وسیع و مهمی در پایه گذاری و توسعه و تکمیل آن داشتند، به نام تمدن و فرهنگ عرب بشناسند. برای احترام و اعتقادی که مردم هندوستان نسبت به بزرگان ایران داشتند ذکر نمونه ذیل کافی است:  
 مقارن با ورود شاه همدان به کشمیر زنی شاعر و عارف در آن ناحیه میزیست به نام «لالا» که از لحاظ مذاق و اندیشه عرفانی و طرز زندگی شبیه به رابعه قزدراری و عارف نامی ایران بابا طاهر عریان بود. این زن نیمه برهنه و تقریباً عریان با حال جذبه و شوریدگی در شهر و بیابان می گشت و ترانه می خواند و اشعار عارفانه می سرود. اگر کسی به او خرده می گرفت که چرا لباس کامل نمی پوشد و تن خود را از نگاه هوسناک مردان پوشیده نمی دارد در پاسخ به نیشخند می گفت «مردی در اینجا نمی بینم تا خود را از او بپوشانم» روزی از دور چشمش به شاه همدان افتاد و فریاد برآورد که: «کنون مردی را می بینم» و با شرمندگی و شتاب از برابر او گریخت و لباس کامل پوشیده و به نزد او بازگشت و از پیروان و میدان او گشت.

## ادامه مطلب یادداشتهای بی تاریخ ... از صفحه ۲.

ملحد گرسنه در خانه خالی پر خوان عقل باور نکند کز رمضان اندیشد ملک را این لطیفه پسند آمد و گفت: سیاه را به تو بخشیدم، کنیزک را چه کنم؟ گفت: کنیزک سیاه را بخش که نیمخورده او را هم او شاید و دست سلطان دگر کجا ببند چون به سرگین درآفتاد ترنج تشنه را دل نخواهد آب زلال کوزه بگذشت بر دهان شکنج و حالا که فصل «گرسنگی» را با این حکایت شیخ فرو می بندیم جای آن دارد که از سیاهی که شیخ او را بدین گونه وصف کرده است یادی بکنیم در معیار دیگری از سیاه و سیاهفامی و شاعری که ستایشگر سیاهفامی بود و دیگر نیست.

## ادامه مطلب از در گوشه ها ... از صفحه ۲۲

ماند و می پذیرد که اسارت درونی زن است که زندانبان را به قدرت و زورگوئی و تن پروری می رساند. ماکیاوولی می گوید «هرکه وسیله قدرتمندی دیگری را فراهم کند وسیله نابودی خود را فراهم کرده است.»

مشابهت تمدن ایران و هند که هر دو ملت از یک نژاد آریایی هستند به قدری زیاد است که کشمیر را که از لحاظ نفوذ ادبیات فارسی یکی از مهم ترین استان های هند است ایران صغیر نامیده اند و نزدیکی مردم کشمیر با ملت ایران چه از لحاظ آداب و رسوم و چه از لحاظ آب و هوا و شرایط اقلیمی کشمیر که شبیه به استان های شمالی ایران است، به حدی است که بنابه گفته یکی از مستشرقین، مردم کشمیر حتی قرن ها پیش از ظهور اسلام دین زرتشت را که آئین نیاکان ما بود پذیرفته بودند و با ما پیرو یک کیش و آئین بودند. چون اسلام به وسیله مبلغین پارسی زبان به قاره هند وارد شد، مسلمانان هند نسبت به زبان پارسی احترام مذهبی قائل بودند.

همانطور که در قرون اولیه ورود اسلام به ایران، مردم این کشور همین نظر را نسبت به زبان عربی داشتند و متأسفانه دانشمندان بزرگی نظیر ابوریحان بیرونی و فارابی و ابوعلی سینا و فخر رازی و حتی حکیم عمر خیام نیشابوری بیشتر آثار خود را به زبان عربی نوشتند که این امر سبب شده است که امروز بسیاری از کتب لغت و مورخین بزرگ اروپا این دانشمندان بزرگ ایرانی را جزو ملت عرب تصور کنند و آنها

آورده اند که سیاه را در آن مدت نفس طالب بود و شهوت غالب. مهرش بجنید و مهرش برداشت. بامدادان که ملک کنیز را جست و نیافت حکایت بگفتند. خشم گرفت و فرمود تا سیاه را با کنیزک دست و پای استوار ببندند و از بام جوسق به قعر خندق اندازند. یکی از وزرای نیک محضر روی شفاعت بر زمین نهاد و گفت: سیاه بیچاره را در اینجا خطایی نیست بلکه سایر بندگان و خدمتکاران به بخشش و انعام خداوندی متعویذند. گفت: اگر در مفاوضت او شبی تأخیر رفتی چه شدی که من او را به قیمت کنیزک پیش نوازش کردم؟

گفت: ای پادشاه نشنیده‌ای که گفته‌اند: تشنه سوخته در چشمه روشن چو رسد تو میندار که از پیل دمان اندیشد

بلوغ ذهنیت زیربنای آموزش و پرورش فکری خانواده است که از خانه به محیط کار، اجتماع، مرام سیاسی و مردم شناسی می رسد و به بار می نشیند و در غیر اینصورت همان زن ذلیل ایرانی قدیم باقی می

خود را تا به امروز در میان ایرانیان نگاه داشته است و تک درخت انار نزدیک امامزاده ها و بر بالای تپه ها و کوهها همواره مقدس است و بدان دخیل می بندند و ترکه های انار بعنوان برسم مقدس در آیین ها بدست گرفته می شود. انار برای رنگ سبز تند برگهایش و نیز برای رنگ و شکل غنچه و گل آن که همانند آتشدان است همیشه تقدیس می شده است. پردانگی انار نماینده برکت و باروری است و نمادی است از باروری ناهید و بویژه شکل آن از روزگاران کهن نزد شاعران به سینه تشبیه می شود و نمادی است از سینه زنان بهنگام جشن زایش.

### پول زرد و سفید

پول زرد و سفید در خوان نوروزی نمادی است از شهریور امشاسپند که موکل است بر فلزات و بودن آن بر سرخوان موجب برکت و سرشاری کیسه است.

### گل بیدمشک

گل بیدمشک نمادی است از سپندارمذ امشاسپند و گل ویژه اسفند ماه است.

### نارنج

نارنج نمادی است از گوی زمین و هنگامی که در ظرف آبی نهاده شده باشد نمادی است از گوی زمین در گیهان، و گردش آن بر روی آب نمودار گذشتن برج های دوازده گانه و تحویل سال است.

### دانه های اسپند

دانه اسفند همچنانکه از نامش پیداست از واژه کهن Spemta اوستائی بمعنی مقدس گرفته شده است و از زمانهای کهن مقدس بوده و در رسم های نیایشی بکار می رفته است. هم امروز نیز در خانواده ها آنرا برای دفع چشم زخم بروی آتش می پاشند و دانه های اسپند به رشته کشیده زینت بخش خانه های روستائی است.

بر سر خوان نوروزی چیزهای دیگری هم نهاده می شود مانند شیرینی و نقل که نماد شیرین کامی هستند و آرد که نمادی است از برکت. و این همه موجب برکت و خوشبختی و تندرستی در سال نو خواهد بود.

### ادامه مطلب یک کمپین... از صفحه ۶

گرفته این راه را تا جایی که امکان دارد، ادامه دهد. او آرزو دارد این کمپین به شهرهای دیگر هم برسد و روزی برسد که همه مردم ایران درهای بطری را برای خرید ویلچر کنار بگذارند. ایده های دیگری هم دارد: «بعد از کار روی تفکیک در بطری های پلاستیکی، می خواهم سراغ تفکیک کاغذ و فلز از زباله ها بروم.»

### سمنو

سمنو از جوانه های تازه رسیده گندم ساخته می شود. پیشتر گفته شد که سبب روئیدن گیاهها و جوانه زدن آنها فرورها هستند. فرورها جوانه ها را بارور می کنند و خوردن این جوانه های بارور سبب نیرومندی و باروری در همه سال می گردد و سمنو که از شیره همین جوانه ها ساخته می شود نماد خوبی برای زایش گیاهی و بارور شدن گیاهان توسط فرورهاست.

### سنجد

سنجد یکی از میوه هایی است که در خوان نوروزی گذاشته می شود زیرا برگ و شکوفه درخت آن محرک عشق و دلپختگی است که از مقدمات اصلی توالد و زاینده گی است و وجود سنجد در خوان نوروزی انگیزه زایش گیهانی است.

### ماهی

اسفند ماه در برج حوت است و حوت بمعنی ماهی است. بهنگام نوروز برج حوت به برج حمل تحویل می گردد و از اینرو نمادی از آخرین ماه سال در خوان نوروزی می گذارند. علاوه بر آن ماهی یکی از نمادهای آنهایتا فرشته آب و باروری است که وظیفه اصلی نوروز را که باروری است بر عهده دارد و وجود آن در خوان نوروزی سبب برکت و باروری در سال نو می شود. خوردن غذای ماهی نیز در شب عید از اینروست.

### سیب

سیب یکی از میوه هایی است که بر خوان نوروزی نهاده می شد و روستائیان آن را در خم های ویژه نگاه می داشتند و پیش از نوروز برسم هدیه بدوستان و آشنایان می دادند که در خوان نوروزی بکار رود. در داستانهای ایرانی سیب با زایش مناسبت بسیار دارد و اغلب درویشی آن را به دو نیم می کند که نیمی از آن را زن و نیم دیگر را شوی می خورد و بدین ترتیب مرد از عقیم بودن و زن از نازایی رها می شود. ازینرو می توان پنداشت که سیب در خوان نوروزی نماد دیگری است از باروری و زایش.

### انار

انار از مقدس ترین درختان است و تقدس

### ادامه مطلب خوان نوروزی... از صفحه ۵

### کتاب مقدس

یکی از لوازم خوان نوروزی کتاب مقدس بود و چون این جشن ملی است هر خانواده می توانست کتاب مذهبی ویژه خود را بر خوان نوروزی بگذارد. در دوران ساسانیان کتاب اوستا را بر خوان می گذاشتند و پیش از فرارسیدن سال بخشی از آن را که معمولاً فروردین یشت است می خواندند و از فرورهای شاهان، پاکان، پارسایان، دلاوران و شهسوارانی که در فروردین یشت نام آنها آمده است یاد می کردند. امروز در خوان نوروزی مسلمانان قرآن گذاشته می شود و سوره ای از آن خوانده می شود و کلییمان بر خوان نوروزی تورات می نهند.

### کوزه آب

کوزه آب که توسط دختران نورسیده از زیر آسیاب ها پر می شد با زینتی از گردن بندها بر سر خوان نهاده می شد. امروز جای این کوزه را تنگ های کوچکی گرفته است که بر آن عدس یا گندم و جو سبز می کنند و آنها را با روبان ها می آرایند.

### نان

نان نمادی از برکت است و در دوران ساسانی کرده نانی به اندازه یک کف دست یا اندکی کوچکتر می پختند و آن ها را که درون نامیده می شدند بر سر خان نوروزی می گذاشتند و گاهی بر آنها آفرین می خواندند و آنها را برکت می بخشیدند. امروز ظرفی از نان یا نان سنگگ بزرگی بر خوان می نهند و این آیین در خوان عروسی نیز رواج دارد و بر روی این نان گاهی با دانه های کنجد «مبارک باد» می نویسند. در دوران ساسانی بر گوشه های خوان نوروزی می نوشتند «افزون باد» یا «افزایاد» که موجب برکت خوان در همه سال می شد. این واژه را در روی سکه های دوران ساسانی نیز ضرب می کردند تا پول را برکت افزایش دهد.

### شمعدان

در دوسوی آتشدان شمعدان های گرانها یا چراغ می نهادند و آنها را می افروختند. و این نشانی از دنیای فروغ بی پایان بود که جایگاه فروران است. نور و روشنایی در مراسم مذهبی ایرانیان از اصل های مهم بود زیرا دنیای روشنایی قلمرو اورمزد است و هر جا که نور و آتش باشد اهریمن را بدانجا راه نیست.

### شیر

شیر تازه دوشیده در خوان نوروزی نمادی است از غذای نوزادان گیهانی زیرا بنا بر اسطوره آفرینش انسان در گهنبار همسپتدم یعنی در سیصد و شصت و پنجمین روز سال آفریده شد. بنابراین در جشن زایش آدمیان همانطور که کودک نوزاد به شیر نیاز دارد، نوزادان گیهانی نیز



## ادامه مطلب افسانه های نوروزی ... از صفحه ۴

از این رو شخصیت حاجی فیروز را می توان برآیند یک اندیشه یا تخیل جمعی دانست که در مسیر تاریخی خود از سرزمینی به سرزمین دیگر کوچ کرده و روایتی مختلف ولی با هسته‌ای یکسان، پدید آورده است. زنده یاد مهرداد بهار، اسطوره شناس ایران، حاجی فیروز را بازمانده آیین ایزد شهید شونده دانسته و مراسم سوگ سیاوش را نیز نموداری از همین آیین ارزیابی کرده است. چهره سیاه او نماد بازگشت از جهان مردگان و لباس سرخ او نیز نماد خون سرخ سیاوش و حیات مجدد ایزد شهید شونده و شادی او شادی زایش دوباره آنهاست که با خود، رویش و برکت می آورند. مهرداد بهار نیز سیاوش را با ایزد نباتی بومی مربوط می‌داند. چرا که پس از شهادت سیاوش، از خونش گیاهی می‌روید. این همان برکت بخشی و رویش است. با این تعبیر، وی معنای دیگری برای نام سیاوش ارائه می‌دهد. سیاوش را که صورت پهلوی آن سیاوخش و صورت اوستایی سیاورشن است، معمولاً به دارنده اسب سیاه یا قهوه‌ای معنا می‌کنند. اما مهرداد بهار با ریشه یابی آیین سیاوش، معنای این نام را مرد سیاه یاسیه چرده می‌داند که اشاره به رنگ سیاهی است که در این مراسم بر چهره می‌مالیدند یا به صورتک سیاهی که به کار می‌بردند. این مطلب قدمت شگفت آور مراسم حاجی فیروز را نشان می‌دهد که به آیین تموز و ایشتر بابلی و از آن کهنه تر به آیین‌های سومری می‌پیوندد. «شیدا جلیلود صدفی» که بر افسانه هیوط ایشتر، ایزدبانوی باروری و زایش در اساطیر بین النهرین کار کرده، به نکته‌ای برخورد کرده که آن را تاییدی بر نظریه زنده یاد «مهرداد بهار» می‌داند. هر چند روایت جلیلود با روایت دیگر کمی متفاوت است اما خواندن آن نیز شاید خالی از لطف نباشد: «ایشتر به جهان زیرین سفر می‌کند و برای اودیکر بازگشتی نیست. پس از فرو شدن ایشتر، زایش و باروری بر زمین باز می‌ایستد خدایان در صد چاره جویی برمی آیند و سرانجام موفق می‌شوند آب زندگی را به دست آورند و بر ایشتر پاشند. اما طبق قانون سرای مردگان، ایشتر باید جانشینی برگزیند تا او را به جای خود به جهان زیرین بفرستد. ایشتر شوهر خود، دو موزی، را که از بازگشت او ناخشنود بود، برمی‌گزیند. جامه سرخ به تن دوموزی می‌کنند، روغن خوشبو به تنش می‌مالند، نی لاجورد نشان به دستش می‌دهند و او را به جهان زیرین می‌کشاند. دو موزی ایزد نباتی است که با رفتش به

جهان زیرین گیاهان خشک می‌شوند. پس چاره چیست؟ خواهر دوموزی نیمی از سال را به جای برادرش در سرزمین مردگان به سر می‌برد تا برادرش به روی زمین باز آید و گیاهان جان بگیرند. بالا آمدن دو موزی و رویش گیاهان همزمان با فرا رسیدن بهار و نوروزی ما ایرانی هاست. در آن هنگام که دوموزی به همراه مردگان بالا می‌آید و سال نو آغاز می‌شود، ایرانیان نیز به استقبال فروهرهای مردگان می‌روند و برای روان‌های مردگان که به خانه و کاشانه خود بازگشته‌اند، مراسم دینی برگزار می‌کنند. همزمان با این آداب و رسوم، حاجی فیروز با جامه‌های سرخ و چهره سیاه و دایره زنگی در دست، فرار رسیدن بهار را نوید می‌دهد. آیا این جامه سرخ حاجی فیروز همان جامعه سرخی نیست که بر تن دوموزی کرده‌اند و وی به هنگام بازگشت به جهان زندگان آن را هنوز بر تن داشته است؟ آیا چهره سیاه حاجی فیروز نشان از تیرگی جهان مردگان ندارد؟ و آیا دایره زنگی او و نی لبکی که همراه با او می‌نوازد، همان نی و سازی نیست که به دست دوموزی داده‌اند؟ به گفته شیدا جلیلود، همه این موارد تاییدی است بر نظریه شادروان استاد مهرداد بهار درباره بومی بودن این بخش از آیین‌های نوروزی و بهاری. اما آیا می‌توان گفت این آیین را بومیان ایران از بین النهرین گرفته بودند؟ پاسخ دکتر کتابون مزدآپور به این پرسش منفی است. به اعتقاد دکتر مزدآپور تاریخ پژوه و اسطوره‌شناس، مسئله فقط شباهت است. حاجی فیروز متعلق به آیین‌های بومی این سرزمین است.

## حاجی فیروز نماد نوشدگی زمین

در سال‌های اخیر بحث‌هایی بر سر سیاهی صورت حاجی فیروز بوده است که نشان از ناآگاهی گوینده آنان از تاریخ اساطیری این سرزمین دارد. حاجی فیروز نه نماد برده داری بوده (که هیچ‌گاه در ایران به شیوه ظلم به رنگین پوستان وجود نداشته) و نه نشانه تحقیر آدمی دیگر. حاجی فیروز نشان از دوموزی (ایزد گیاه) دارد که در سرزمین زیرین حبس می‌شود و با اسارت او عشق می‌میرد، جهان غرق سکوت شده و باروری متوقف می‌شود. حاجی فیروز همان نماد دوموزی است، برخاسته از زمین، برای باروری دوباره زمین. نمادی است از سنت‌های نیک ایرانیان، سنت‌هایی که در صلح و دوستی و طبیعت دوستی ایرانیان نهفته است.

## حاجی فیروز در سایر مضافیاتی مفلت

در این باره می‌توان گفت که نام «حاجی فیروز» و ویژگی‌های خاص امروزین

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

جلو و نشست سرفره و شروع کرد به خوردن غذا. یکی پرسید شما با کدام ما آشنا هستی؟! ملا به غذا اشاره کرد و گفت: با ایشان.

\*از ملا پرسیدند در عربی به آش سرد چه می‌گویند؟ ملا فکر کرد و گفت: عرب‌ها هیچ وقت نمی‌گذارند آش سرد شود.

## درس

حاتم طایی را گفتند از تو بزرگ همت تر در جهان دیده‌ای یا شنیده‌ای گفت بلی روزی چهل شتر قربان کرده بودم امرای عرب را پس به گوشه صحرائی به حاجتی برون رفته بودم، خارکنی را دیدم پشته فراهم آورده. گفتمش به مهمانی حاتم چرا نروی که خلقی بر سماط او گرد آمده‌اند؟ گفت: هر که نان از عمل خویش خورد منت حاتم طایی نبرد.

زمان مراسم و حتی ترانه‌هایی که سروده می‌شود، گاه با یکدیگر متفاوت هستند و این تفاوت‌ها ناشی از ویژگی‌های خاص هر ناحیه است. در آسیای میانه و در آخرین شب سال، انتظار «مامای مروسه» را می‌کشند و بانوی خانه، خوراکی‌هایی همچو سمنک (سمنو) را در آوندهای بسیار تمیز و آراسته، بردست‌خوانی (سفره‌ای) می‌گذارد تا شب هنگام او آنها را برکت دهد و بچشد و بیوسد. پیش از آمدن مامای مروسه، مراسم «گل‌گردانی» یا «گل‌نوروزی» برگزار می‌شود و در این مراسم گروهی از مردم، نخستین گل‌های روییده در صحرا را می‌چینند و همراه با شادی و آواز در کوچه‌ها می‌گردانند. این آیین با تفاوت‌هایی در گیلان و کوهپایه‌های تالش نیز برگزار می‌شود. در آنجا «اروس گلی» و «پیر بابا» با یک خرس و با دسته‌های گل و پوشیدن پوشاک سرخ و کلاه بوقی (یادمان میترا) به ترانه‌سرایی و دایره‌زنی و کارهای خنده‌آور می‌پردازند. حال چگونه است که این سنت‌های کهن نوروزی و از آن جمله حاجی فیروز با نام‌ها و مناسبت‌های گوناگون در طول تاریخ این سرزمین حفظ شده اما مشابه این آیین‌ها در بین النهرین (عراق کنونی) با آن همه سند و مدرک به فراموشی سپرده شده است؟ این را دیگر باید د ر ویژگی فرهنگ ایرانی جست و جو کرد و از طرفی، گواه دیگری بر بومی بودن مردمی بودن این سنت هاست. چون تنها سنت‌ها و آیین‌هایی که از دل مردم جوشیده‌اند، می‌تواند این چنین در ادوار مختلف دوام بیاورد و هر چند نامش تغییر کند، اما باقی بماند.

استاد ادبیات او نظام وفا از شاعران کهن گرا، او را به خط شعر و شاعری انداخت و در حاشیه یکی از اشعار او نوشت: روح ادبی شما قابل تعالی و تکامل است و من مدرسه را به داشتن فرزندی چون شما تبریک می‌گویم. نیما هم منظومه‌ی شعر افسانه اش را به شاعر ارمغان کرده است.

## دو کلمه دیگر درباره ملا

من فکر می‌کنم اگر ملا نصرالدین و چارلی چاپلین زنده بودند، چارلی حتما میرفت پیش او شاگردی می‌کرد، چون تا حالا ندیدم کسی در هوشمندی و کارهای بلاهت آمیز به پای ملا نصرالدین برسد. بی‌گمان مطایبات ملا بر آثار طنزآمیز جهان تاثیر قابل توجهی گذاشته و می‌گذارد. دوتا از حکایت‌های درباره او از این قرار است:

\*روزی ملا نصرالدین بدون تعارف رفت او، همچون پوشاک سرخ و سیاهی چهره و ترانه‌های ویژه‌اش، سنتی کاملاً جدید و خاص تهران معاصر بوده است. اما شخصیت او به عنوان «پیام‌آور نوروزی» به گونه‌های مختلف از دیر باز در سراسر ایران زمین روایی داشته و دارد. در نواحی گوناگون او را با نام‌های متفاوتی می‌شناسند: در خراسان و بخش‌هایی از افغانستان «بی‌بی نوروزک»، در خمین و اراک «ننه نوروز»، در کرانه‌های خلیج فارس «ماما نوروز»، در گیلان «پیر بابا» و «اروس/عروس گلی»، در آذربایجان «ننه مریم»، در تاجیکستان و بخارای شریف و دیگر وادی‌های و رارود «ماما مروسه» و نام‌های مشهور دیگری همچون بابا نوروز و عمو نوروز. گفته می‌شود که او و همراهانش نمادی از یک سنت کهن در آذربایجان هستند. این سنت «قیشدان چیخدیم» (از زمستان خارج شدم) نام داشت و بر اساس آن حاجی فیروز در خیابان‌ها آواز می‌خواند تا به همه خبر دهد که بهار آمده است و زمستان به پایان رسیده است. در مقابل این همه شادی و نشاط که حاجی فیروز برای مردم به ارمغان می‌آورد، آنها نیز پول و شیرینی و هدایای دیگر به او می‌دادند. تاریخچه ظهور حاجی فیروز به درستی معلوم نیست اما در تمام متونی که به آیین‌های نوروزی در جای ایران در طول تاریخ اشاره کرده‌اند از حاجی فیروز و عمو نوروز نیز ذکری به میان رفته است. در تمام مناطقی نیز که زمانی تحت سلطه ایران بوده‌اند حاجی فیروز چهره‌آشنایی است. شیوه اجرای نمایش‌ها در نواحی گوناگون،

### ادامه مطلب بیجاره فرهنگ ... از صفحه ۱۲

این منابع ندارند در کوچه های درست و نادرست سرگردان شوند. ما با تعصبات خود می توانیم خوش باشیم ولی آنها را به دیگران القاء نکنیم.

وقتی در کنیبه داریوش که توسط باستانشناسی به نام گولنیشف (Golenicheff) یافت شده و در ۱۹۰۷ به قاهره برده شده است. نام ۲۴ کشوری که شاهنشاهی سرزمین پارس را تشکیل می دهند و نام سرزمین ها نوشته شده است: پارس، ماد، ایلام، آری، پارت، باکتریان، سند، اراخوزی، درنگیان، ساتاگید، خوارزم، سکاها، باتلاقی، سکاها، دشتی، بابل، ارمنستان... در بحث های داغ مهمانی های ششانه با لجاجت نگوئیم منظور از سرزمین پارس، شیراز و استان فارس کنونی است. چه خوب بود اگر می توانستیم به جای این «من بودن ها»، «ما باشیم» از این گونه، درد دل گفتن با بسیاری ولی من که هستم که ادعای پندآموزی داشته باشم فقط:

**مرا در دبستان اندر دل که گر گویم زبان سوزد**

**وگر نه پنهان کنم در سینه مغز استخوان سوزد**  
ای کاش میدان جنگ لاف در غربت زدن ها تبدیل به مجلس انسی می شد که در دلنگی ها باهم بودیم و برای هم گام برمی داشتیم آن وقت اگر باهم می نشستیم باهم می نوشتیم که چه شد که از کجا به کجا رسیدیم شاید که این نوشته درسی برای آیندگانمان می شد.

### ادامه مطلب مسائل قانونی ... از صفحه ۱۳

ماهیهانه و مالیات خانه می باشند. در این حالت، بهتر است تا پیش از پایان بررسی پرونده طلاق و تقسیم داراییها و بدهیهای زوجین، زوجین خانه را اجاره دهند تا از پول اجاره خانه هزینه های خانه را پرداخت نمایند.

«موارد ذکر شده در این ستون مشاوره حقوقی نمی باشد. لطفا در صورت نیاز به مشاوره حقوقی در مورد تقسیم داراییهای خود پس از شروع پرونده طلاق یا جدایی قانونی، با شماره تلفن یا ایمیل نویسنده این ستون تماس بگیرید.»

### ادامه مطلب مولوی و عشق ... از صفحه ۱۴

ابدیتی نیازمند است. او در یک حال مرکب از بی نهایت بزرگ و بی نهایت کوچک می باشد. مولوی که عشق آتشین عرفانی دارد می گوید:

**چون نباشد عشق را پروای او**

**او چو مرغی ماند بی پروای او**  
**پر و بال ما همی کز عشق اوست**  
**مو کشانش می کشد تا کوی دوست**

به هرحال در این نوشته لغزش های فراوان از این قبیل زیاد است که اگر گفته شود سخن به درازا می کشد اما آنچه مرا به شگفتی واداشت این بود که نویسنده و مستشرق بزرگ این کتاب از دانشمندان به نام است که معلم و استاد تبعات ایرانی بوده است، زمانی برای جمع آوری نسخه های خطی در مورد ایران قدیم به ایران آمد، او در لهجه شناسی ایرانی، یکتا بود، و من وقتی این نوشته تکه پاره مٹله شده را دیدم دلم به درد آمد که شاید در برگردان کتاب و یاری جستن از دانش های اینترنتی و عدم درک واقعی اصل مطلب روایتی عوامانه از متنی عالمانه به دست آمده است و دریغ از این که این روایات نادرست را به عنوان کتاب درسی به گروهی دانش طلب بی گناه پیاموزیم.

آنچه که فرهنگ سرزمین ما را در غربت به بازی گرفته پیش از بیگانگان خود ما هستیم چه ایرادی دارد که اگر نمی دانیم، سعی کنیم یاد بگیریم و بعد به دیگران عرضه کنیم، دقیقاً همه فارسی سخن گفتن را می دانیم ولی این مساله با آگاهی از بزرگ گنجینه دانش و فرهنگ سرزمین ما مغایر است سخنان کسانی که به اصطلاح دود چراغ خورده و استخوان خرد کرده اند منابع بزرگی هستند که نباید با ندانستن های ما تحریف شوند و فرزندانی که در این دوردست ها دسترسی زیادی به اصل

حال فرض کنید که زوجی که بدهی ماهیهانه و مالیات خانه را پرداخت می کند، از خانه نقل مکان نکرده و به این ترتیب از مزایای خانه بهره مند می شود. در این حالت، به احتمال زیاد زوجی که در خانه مانده است و بدهیهای خانه را پرداخت می کند نمی تواند از زوج دیگر نیمی از پرداخت بدهیها را طلب کند. در حالت آخر، فرض کنید که هر دو زوج از خانه مشترک خانوادگی نقل مکان کرده اند. در چنین حالتی، هر دو زوج مشترکاً مسئول پرداخت بدهیهای

با عشق روح انسانی حساسیت خاص به خود می گیرد که ممکن است کوچکترین موضوع در روح انسان مبدل به اقیانوسی بیکران گردد که باز ویکتور هوگو در این مورد گوید عشق واقعی از گم کردن یک دستکش یا یافتن یک دستمال اندوهگین و یا مسرور می شود و برای اخلاص و امیدواری هایش به

### ادامه مطلب جشن نوروز در ... از صفحه ۱۵

از اینجا معلوم می شود که در عهد ساسانیان نه تنها در پایتخت بلکه در ولایات نیز مراسم با شکوه مفصلی برای نوروز بجا می آوردند. (۶)  
در قسمت تاریخی شاهنامه در زمان ساسانیان هنگامیکه نامی از آتشکده برده می شود، مکانی نیز به نوروز اختصاص دارد. از جمله: در زمان پادشاهی اردشیر:

**به دبیا بیاراست آتشکده**

**هم ایوان نوروز و کاخ سده**  
**در زمان پادشاهی بهرام گور:**

**برفتند یکسر به آتشکده**  
**به ایوان نوروز جشن سده**

**همی مشک بر آتش افشاندند**  
**به بهرام بر آفرین خواندند**

**چو شد ساخته کار آتشکده**  
**همان جای نوروز و جشن سده**

**در زمان پادشاهی شبرویه:**  
**بخشید چندی به آتشکده**

**چه بر جای نوروز و جشن سده**  
و در آخر اینکه، نوروز در شاهنامه، از آغاز کتاب تا سرانجام آن (یعنی تا زمان حمله اعراب به ایران) به صورت یک جشن ملی و در دوره ساسانیان به شکل یک آئین مذهبی، برای ایرانیان گرامی بوده و جشن گرفته می شده است و با اینکه بعد از حمله اعراب به ایران مدتی برگزار نمی گردیده اما به دلایلی از جمله اشتیاق ایرانیان به اجرای این مراسم، باقی و برای ما به یادگار مانده است.

پی نوشت:

۱- نخستین جفت انسانی یعنی مثنی و مشیانه در زمان مرگ کیومرث چون نطفه ای از وی جدا گشته و به مدت چهل سال بر روی خاک بود تا آن که چون گیاه ریواس از زمین روئید و به دو قسمت تبدیل شد که دارای هیئتی انسانی بودند یکی نر و دیگری ماده و از ایشان فرزندان بوجود آمد که در تمامی جهان پراکنده گشتند.

۲- برای اطلاع بیشتر نگاه کنید به پشتهاج ص ۱۸۰ و حماسه سرانی در ایران ص ۴۲۴  
۳- آذربای - جنگجویان - کشاورزان - دست ورزان  
۴- البته بعد از اسلام ایرانیان روایات متعددی درباره علل پیدایش نوروز ساخته اند تا اعراب با روحیه اعراب خوشی آینده باشد و این جشن در اوایل اسلام منع نگردد. از جمله «گویند خدای تعالی در این روز عالم را آفرید و هر هفت کوبک در اوج تدویر بودند و اوجات همه در نقطه اول حیل بود. در این روز حکم شد که بسیرو دور درآیند و آدم علیه السلام را نیز درین روز خلق کرد، پس بنابراین این روز را نوروز گویند» برهان قاطع - ذیل کلمه نوروز.

«وقتی سلیمان بن داود انگشتر و سلطنت خود را از دست داده بود همینکه پس از چهل روز به سلطنت خود رسید و عظمت و جلال پیشین خود را بدست آورد، سلاطین به حضورش آمدند و مرغها بخدمتش کمر بستند آنوقت ایرانیان گفتند که نوروز آمد یعنی روز نور رسید. از آن به بعد آنروز را روز نو نامیدند». آثار الباقیه.  
۵- مقاله نوروز بقلم دکتر ذبیح الله صفا - مجله مهر - ۳ ص ۲۷۴  
۶- مقاله اساس نوروز جمشیدی - حسین کاظم زاده، ایرانشهر شماره ۱۰ از جلد اول ص ۲۶۱ نوروز منبع: پایگاه تاریخ و تمدن ایران بزرگ - سوسن فرهنگی

در شاهنامه می خوانیم که پس از ظهمرث، جمشید پسر وی (۲) به تخت پادشاهی نشست و همه مرغان و دیوان و پریان به فرمان او درآمدند. وی به ساختن آلات جنگی پرداخت، رشتن و تافتن و بافتن به مردم آموخت، طبقات چهارگانه کاتوزیان، نیساریان، نسوریان و اهتوخوشی (۳) را پدید آورد، به دیوان دستور داد تا با آب و خاک، گل درست کرده، گرمابه و کاخهای بلند سازند و سپس از سنگ، گوهر بیرون آورد، بویهای خوش پدیدار ساخت، پزشکی را بوجود آورد و کشتی رانی را به مردم آموخت و بعد از تمامی این کارها، تختی ساخت که هرگاه اراده می کرد دیوان آن را برداشته و به آسمان می بردند و در روز هرمزد فروردین براین تخت بر آسمان رفت و جهانیان این روز را روز نو خواندند.

**همه کردنیها چو آمد بجای**

**ز جای مهی برتر آورد پای**  
**بفر کیانی یکی تخت ساخت**

**چه مایه بدو گوهر اندر نساخت**  
**بجمشید بر گوهر افشاندند**

**مران روز را روز نو خواندند**  
**سر سال نو هرمز فرودین**

**بر آسوده از رنج روی زمین**  
اغلب کتب قدیمی جمشید را پایه گذار نوروز دانسته اند. (۴) دلیل انتساب این جشن به جمشید به درستی بر ما معلوم نیست. اما با اطلاع به اینکه فردوسی شاهنامه را براساس روایتهای قدیمی و کتاب خداینامه به نظم درآورده است، در می یابیم که نسبت دادن این جشن بجمشید از دوران بسیار قدیم معمول بوده است.

در هر حال نوروز در ایران چنان اهمیتی داشته است که با روی کار آمدن دین زرتشت به عنوان یک دین حکومتی در زمان ساسانیان، نه تنها از بین نرفت بلکه جایگاه خاصی نیز پیدا نمود.

«در این عهد نوروز را در میان ملت ایران و نیز در دربار، مراسم مخصوص و تشریفات فراوان در کار بوده است و به تحقیق می توان گفت که در هیچ زمان نوروز را با این همه تکلفات بجا نمی آوردند.» (۵)

«مورخین یونانی می نویسند که ژوستین دوم امپراطور روم کمی بعد از جلوس خود به تخت که در چهارم نوامبر سال ۵۶۵ میلادی بود سفیری به دربار انوشیروان فرستاد که با شتاب تمام راه افتاده، سفر کرد ولی در شهرهاییکه سر راه بود به جهت بعضی ترتیبات که به فرمان شاهنشاه ایران داده شده بود، حرکتش به تأخیر افتاد و مجبور گردید که در شهر دارا به جهت مراسم عید نوروز مدتی توقف بکند.





**Caroline Nasser**

**Accident Lawyer**

**While federal law does not require employers to provide meal periods, many employers do offer time off for meals. Although not required by federal law, many states have enacted laws requiring that employers provide meal periods. If you offer meal periods, in addition to complying with applicable state, local and industry requirements, consider the following frequently asked questions:**

**Do we have to pay non-exempt employees for meal periods?**

Non-exempt employees must be paid for each hour worked. Determining whether a meal period counts as "hours worked" depends on the circumstances. Under the federal Fair Labor Standards Act (FLSA), an unpaid bona fide meal period: Must generally be at least 30 minutes without interruption; and The employee must be fully relieved of all duties for the purpose of eating regular meals. Check your state law for additional guidance on meal period requirements.

**Our receptionist receives a 30-minute meal period, but we ask him to eat lunch at his desk in case the phone rings or clients arrive. Do we have to pay him if no calls come in and no clients arrive during that time?**

Yes. You have to pay him for the full 30 minutes even if no clients need his assistance. If you require employees to do work, whether active or inactive, while they are eating their lunch, they aren't completely relieved of duty and they must be paid.

## Meal Periods: "When Is Pay Required?" and Other FAQs

**An employee often sits at her desk to eat her lunch during her 30-minute meal period. If her phone rings or a co-worker asks her a question, she will answer it. What are our obligations for paying her?**

If the employee's meal is interrupted, she should be paid for the full 30 minutes. To avoid interruptions, it's a best practice to have employees eat their lunches away from their work stations. Employees should also report interrupted lunch breaks so that they can be paid for the time. If meal periods are interrupted, the employer may also allow employees to continue their meal period so that they receive a full, uninterrupted 30-minute meal period.

**We have a policy that states employees must notify their supervisor if they fail to take a lunch break. An employee violated this policy by failing to notify her supervisor that she worked through lunch. Must we pay the employee for the missed lunch period?**

Yes. The employee must be paid for all hours worked, including the time worked during the missed meal period. You may, however, subject the employee to disciplinary action for failing to follow company policy.

**Do we have to include missed meal periods in our determination of whether overtime pay is due?**

Yes. You must include all hours worked when determining whether overtime pay is due, including the time worked during the missed meal period. For example, if an employee works her typical workweek of 40 hours and misses two 30-minute meal periods, the employee worked 41 hours and must be paid one hour of overtime.

**We have a problem with employees returning late from their lunch break. Can we require em-**

**ployees to remain on our premises during meal breaks?**

Under federal law, employers may require employees to remain on premises during meal periods, provided the employee is completely relieved of duty for the purpose of eating a meal. However, under certain state laws, requiring employees to stay on premises may affect whether the meal period is paid or unpaid. Check your state law to ensure compliance.

**Can my company automatically deduct lunch periods from employees' hours?**

It's a best practice to require employees to clock out and in for their meal periods. This can help ensure that employees are paid for missed lunch breaks and account for times when employees return from lunch late. Time records should accurately reflect that the employee took a meal period, how long the meal period lasted, and the actual hours worked. In addition, some states have recordkeeping requirements regarding meal periods, and automatic deductions may violate these requirements. Check your state law for compliance.

**When reviewing employee**

**timesheets, I noticed that an employee forgot to punch out for a number of 30-minute lunch breaks. Can I simply deduct the time?**

Before making any changes, determine whether the employee actually took the lunch breaks. Speak with the employee and his or her supervisor when making this determination. If the breaks weren't taken, the employee must be paid for the time. Additionally, because of certain state recordkeeping requirements, automatic deductions may not be allowed. Check your state law for compliance.

**Some of my employees work a 12-hour shift. Do I have to give them more than one meal period?**

While federal law doesn't address this issue, some states require employers to provide a second meal period after a certain number of work hours. For example, California calls for a second meal period of no less than 30 minutes when employees work more than 10 hours per day. In the absence of a state or local requirement, it's a best practice to provide additional meal periods when employees work long shifts.

**We offer "brown-bag lunches" where employees sit through a presentation while eating a company-provided lunch. Do we have to pay employees for this time?**

*Continued on Page 58*

3% DONATED MONTHLY TO HUMANITARIAN PROJECTS  
 FREE CAR WASH COUPON  
 @ TOUCHFREEWASH.COM  
 OPEN 24 HOURS

**Continued from Page 59**  
**Interview...**

Governor Brown's State Secretary for Corrections and Rehabilitation, Jeffery Beard, paid us a huge compliment that made the cover of the SF Examiner, referring to the San Francisco Sheriff's Department and our in-custody strategies for better reentry, make us the leader in California during the age of State Prisoner Realignment. That's the kind of validation any sheriff would jump of joy over...if that comport with this kind of rehabilitative philosophy.

**Will you run again in the next election and what are your challenges?**

I am running for Reelection for November 2015. I am not affiliated with the political machine that dominates city politics. My independence or anyone's independence threatens a machine that insists on consolidating and controlling power. My campaign will be positive and spotlighting all our accomplishments and menu for change. We cannot afford to let the criminal justice system go backwards - that will costs lives again. I am told that I'm the only Iranian-American Sheriff in the United States... at least of all the big cities. When I was a legislator and now sheriff, I openly talk about being Iranian-American and encourage other Iranians to get involved in government. Our community is so accomplished on so many levels and yet, Iranians are rarely party of the policy-making that influences community and country.

**We obviously are so proud of you for being an American-Iranian in such a highly elected position of city government. It is a very important position to hold and you are a great role model for our people and new generation. I am sure many people want to help you continue and be part of your achievements. Thank you for giving me and Pezhvak's readers your time.**

My pleasure and thank you for your time. Anyone interested can contact me via e-mail. I answer all my emails. Here is my address: RMIRK@MSN.COM or Facebook me.

**When is the right time to start work for your new election?**

NOW!!!! MERCI!!!



**HAPPY NEW YEAR**  
*Celebrating Nowruz at San Francisco City Hall*

Join us to engage the community & celebrate food, dance & music at this beautiful landmark!

**Date: Friday, March 27th at 5:30pm**

◆Ostad Nejad Music Academy ◆Ballet Afsaneh & Shahrzad Dance Academy  
◆Vahid Bagheri & Reza Niknejad on Santour & Dombak & others to be announced!

*Sheriff Ross Mirkarimi will be available to meet with you in person at the event.*

To rent a table, Participation & or Donation please contact Atoosa Yekan.

**(925)297-9700 ◆ (415)212-8490**

Donations are appreciated & Tax deductible by Iranian





**Dental Fear in Children**

**Michelle Haghpanah**  
DDS, MPH

drmichellehdds@gmail.com



Preventing and alleviating the fear associated with dental visits is important in encouraging future overall oral health. Adults who are not afraid to go to the dentist are more likely to keep up with regular visits and be proactive in the care of their teeth. Parents can play a vital role by working with the pediatric dentist to ensure a pleasant experience for your child.

Here are some steps parents can take to reduce dental fear in children:

Tell your child about the visits but limit the amount of details given. Answer any questions with simple answers. Let the dentist answer more complex questions. Pediatric dentists are trained to describe things to children in a nonthreatening way and in easy-to-understand language.

The first visit to your pediatric dentist should be relaxed. Starting a dental home early, by age 1, usually ensures that the first visit can be more of a "meet and greet."

**Continued from Page 57**  
**Meal Period...**

Yes. You must pay employees for this time unless all four of the following criteria are met:

Attendance is outside of the employee's regular working hours; Attendance is voluntary; The presentation is not directly related to the employee's job; and The employee does not perform any productive work during the session.

**We have an exempt employee who took a two-hour lunch break without authorization. Can we deduct the extended lunch from his salary?**

No. The FLSA permits deductions from an exempt employee's salary only in very limited circumstances. In this case, the exempt employee must still receive his full salary. However, you can subject the employee to disciplinary action for

Avoid using negative words when talking about the dental visit. Avoid saying things like "drill", "pain", "hurt" or "shot." Studies have shown that a par-

ent's own fears of the dentist are transferred to their child. Don't tell your child about an unpleasant dental experience that you've had. Go to the library or bookstore and pick out books about going to the dentist. Make going to the dentist fun. You can plan a fun day that centers around the dental visit. Stay positive and explain to your child how important it is to maintain healthy teeth and gums and that the pediatric dentist will help them to do this.



taking an unauthorized extension. **We give our employees a 10-minute coffee break and provide them with snacks. Do we have to pay employees for these breaks?** Yes. If you offer a short break (lasting 20 minutes or less), federal law does not consider the break a bona fide meal period. Rather, the break is part of the employee's "hours worked" and must be included in the employee's workweek and considered for overtime calculations. Under the FLSA, rest breaks of 20 minutes or less must be paid. **Conclusion: When providing meal periods, comply with the FLSA as well as state and local laws, which may include industry-specific requirements. For information on your state law, see the Meal & Rest Periods section of the HR411 State & Federal Compliance Database.**





## Interview with Ross Mirkarimi

By: Atoosa Yekan

*Ross Mirkarimi is the sheriff of San Francisco. Prior to being sheriff, he served on the San Francisco Board of Supervisors, representing District 5 from 2005 to 2011. Mirkarimi was elected sheriff in November 2011. As a supervisor, Mirkarimi received national attention in 2007 when he introduced the first legislation prohibiting the use of non-biodegradable plastic bags by large supermarkets and drugstores, making San Francisco the first city to do so.*

*As a community, it is important to support and recognize Iranian officials in the US government and justice system. They represent, support and uphold matters important to the Iranian community.*

**Would you tell us what made you decide to run for the office of San Francisco Sheriff after being a City Supervisor?**

It's all about improving public safety smartly. The criminal justice system in this nation has been disastrous for 50 years. The "war on drugs" has been an utter failure causing unnecessary and misguided incarceration and ruination to peoples and family lives. One of the overall goals of my administration is to improve San Francisco's public safety knowing the limits and drawbacks of relying on criminal justice system that's propelled by retribution while dismissive of the power of redemption and accountability. In 2014, we achieved another unprecedented milestone: our diversion population (people that don't have to be incarcerated) are required to complete a rehabilitation program while moving forward with their lives. For example, our growing Electronic Monitoring strategy, can boast a 93 percent success rate in 2013 for the nearly 400 clients put on ankle monitoring without re-offending within three years. Another goal is to remind City Hall that as Sheriff, I reject the trend that our jails become a substitute for mental health hospitals, and yet, we are the largest provider of bed space for the mentally ill. This trend warrants a system correction and I've become more emboldened to demonstrate policy reasons for my pronouncement. The direct result of our efforts enables the Sheriff's Department to assist in enhancing public safety and community-oriented policing - something I made a signature issue when I was Supervisor of District 5.

**As Sheriff, what are your duties and please explain some scope of your job?**

San Francisco is the only City and County in California. In the eyes of the US Constitution, county sheriffs are elected by

the people whereas police chiefs are appointed by the mayor or head of government. We assist in all public safety functions with the police, We also govern the jails and rehabilitation, evictions and civil process, security for many government buildings. I am pressing for our department to be more active community policing such as foot patrols, ride our transit bus system and more. And I want to tackle outside in what we do



on the inside - fight poverty and disenfranchisement that keeps predominantly Black and Brown people over incarcerated.

**There are so many articles about you in different newspapers nation wide. We've seen you on so many TV stations throughout the years because you always try to make a difference. You try to reorient the criminal justice system and improve the existing system. Please explain some of the innovative ideas and new ways you are aiming for while you are Sheriff?**

My administration is also focused on making sure that inmates know their voting rights. There is a massive misunderstanding in this country that all incarcerated or formerly incarcerated cannot vote, and that is patently false. Even though San Francisco can trumpet one of the most under-crowded jail populations in the United States, an amazing milestone considering we're in the era of State Prisoner Realignment (AB109), we still host a sizable pre-trial population like many urban jails, which can also double as a large voter precinct since pre-trial inmates can vote if they don't have a felony record that precludes their ineligibility. Our jail system can trumpet the largest voter registration and voter participation rate per capita in California.

*Continued on Page 58*

3% DONATED MONTHLY TO HUMANITARIAN PROJECTS

FUEL FOR CHANGE.ORG

FREE CAR WASH COUPON

@

TOUCHFREEWASH.COM

OPEN 24 HOURS

## Nowruz

Nowruz meaning “The New Day” is the name of the Persian/Iranian New Year.

Nowruz marks the first day of spring or Equinox as and the beginning of the year in the Persian calendar. It is celebrated on the day of the astronomical Northward equinox, which usually occurs on March 21 or the previous/following day depending on where it is observed. The moment the sun crosses the celestial equator and equalizes night and day is calculated exactly every year and families gather together to observe the rituals.

Nowruz is celebrated by people from diverse ethnic communities and religious backgrounds for thousands of years. It is a secular holiday that is enjoyed by people of several different faiths. It originated in Persia in one of the capitals of the Achaemenid empire in Persis (Fars) in Iran and is also celebrated by the cultural region that came under Iranian influence or had migrations by Persians including Azerbaijan, the North Caucasus, Kurdish inhabited regions of eastern Turkey and Northern Iraq, Afghanistan, Tajikistan, Turkmenistan, Uzbekistan, Kyrgyzstan, Kazakhstan and other scattered populations in Central Asia.

Nowruz is partly rooted in the

religious tradition of Zoroastrianism. Among other ideas, Zoroastrianism is the first monotheistic religion that emphasizes broad concepts such as the corresponding work of good and evil in the world, and the connection of humans to nature. Zoroastrian practices were dominant for much of the history of ancient Persia (centered in what is now Iran). Nowruz is believed to have been invented by Zoroaster himself, although there is no clear date of origin. Since the Achaemenid era the official year has begun with the New Day when the Sun leaves the zodiac of Pisces and enters the zodiacal sign of Aries, signifying the Spring Equinox. Nowruz is also a holy day for Sufi Muslims, Bektashis, Ismailis, Alawites, Alevis, Babis and adherents of the Bahá'í Faith.

The term Nowruz in writing first appeared in historical Persian records in the 2nd century AD, but it was also an important day during the time of the Achaemenids (c. 550–330 BCE), where kings from different nations under the Persian Empire used to bring gifts to the Emperor, also called King of Kings (Shahanshah), of Persia on Nowruz. The significance of Nowruz in the Achaemenid Empire was such that the great Persian king Cambyses II's ap-

Hāji Piruz or Hajji Firuz, popularly in the language of literature and satire Haji or Hajji also is the traditional herald of Nowruz, the Persian New Year that is usually represented by Donya in first year of dabirestan. He oversees celebrations for the new year perhaps as a remnant of the ancient Zoroastrian fire-keeper. His face is covered in soot and he is clad in bright red clothes and a felt hat. While ushering in Nowruz, Hajji Firuz plays a tambourine and sings "Hāji Firuz-e, sal-i-ye ruz-e" (It is Hāji Firuz time, It happens one day in a year). People of all ages gather around him and his troupe of musicians and listen to them play the drum, saz or kamancheh, and dance through the streets with tambourines and trumpets spreading good cheer and the news of the coming New Year.



Hāji Firuz is believed to be based in a tradition called “Mir-Norowzi”. Mir-Norowzi was a comical figure chosen to rule the municipality for the last five days of the year (Panjeh). The temporary five-day king (Hakem Panj Ruzeh) would often parade the city with a group of singers and dancers for the Norowz Celebrations.

## A New Year is on the way & the possibilities are endless

pointment as the king of Babylon was legitimized only after his participation in the New Year festival (Nowruz).

The UN's General Assembly in 2010 recognized the International Day of Nowruz, describing it as a spring festival of Persian origin which has been celebrated for over 3,000 years.

During the meeting of The Inter-governmental Committee for the Safeguarding of the Intangible Heritage of the United Nations, held between 28 September – 2 October 2009 in Abu Dhabi, Nowruz was officially registered on the UNESCO List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity.





# رستوران سنتی ساقی

با بیش از ۱۵ سال سابقه، با افتخار از شما پذیرایی می کند!

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.

نان تازه تافتون با کباب داغ

دیزی، حلیم، کله پاچه،

میرزا قاسمی و انواع غذاهای سنتی



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

بوفه کامل ۸,۹۹ دلار



رستوران ساقی مجهز به

کادر ورزیده کیتچرینگ،

به جشنها و میهمانی های شما

جلوه بیشتری می دهد!

**Catering Saaghi**

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

**(408) 998-0122**

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



Caroline Nasser  
Attorney at Law

# کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۲۵ سال تجربه

❖ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

❖ صدمات شدید بر اثر تصادفات

❖ مرگ بر اثر تصادفات

❖ صدمات ناشی از حمله حیوانات

1(800)525-6060

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

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

Tel: (408)298-1500

e-mail: [cnasser62@yahoo.com](mailto:cnasser62@yahoo.com)

Fax: (408)278-0488

Website: [carolinenasserilaw.com](http://carolinenasserilaw.com)

675 North First Street, San Jose, CA 95112