



نقاشی آبرنگ بانوی تار زن روی بوم نام اثر: اول یار و آخر یار نقاش: استاد غلامحسین آقارخ



علی مقدمی

وکیل رسمی دادگاه های ایالتی و فدرال

- + جراحات و صدمات بدنی + دعاوی تجاری
- + امور کارمند و کارفرما + امور جنایی
- در دادگاه های ایالتی و یا فدرال
- + حل اختلافات بیمه گر با شرکت های بیمه

(408) 332-5885

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در بی ایریا

با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

نامی آشنا و مشاوره‌ی مطلع و مطمئن در امور خرید و فروش املاک در بی‌اریا
با بیش از ۳۰ سال تجربه

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

Shawn Ansari, Realtor
MS, e-PRO, Certified SRES, SFR, Probate

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

DRE: 01088988

Compass is a real estate broker licensed by the State of California and abides by Equal Housing Opportunity laws. License Numbers 01079009 and 01272467. All materials presented herein is intended for information purposes only and is compiled from sources deemed reliable but not verified. Changes in price, condition, sale or withdrawal may be made without notice. No statement is made as to accuracy of any description. All measurements and square footage are approximate.

COMPASS

THE LAW OFFICES OF
CAROLINE J. NASSERI

(800)525-6060

وکیل تصادفات و صدمات بدنی
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۳۲ سال تجربه

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

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

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

Tel: (408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax: (408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112

آیا واکسن‌های کووید ۱۹ می‌توانند در مقابله با سویه‌های جدید ویروس مفید باشند؟

<https://www.health.studio/en/archives/3883>

در هفته‌های اخیر، گزارش‌هایی درباره «پیشروی عفونت» (breakthrough infections) در رسانه‌ها منتشر شده است که به معنی ابتلای افراد واکسینه شده به ویروس کرونا است. دانشمندان می‌گویند که انتظار بروز این موارد نادر را داشته‌اند که اکثراً از نوع خفیف بیماری کووید ۱۹ بوده است. اما برخی کاربران شبکه‌های اجتماعی و صاحب‌نظران جنبش ضدواکسن بر این باورند که این موارد ثابت می‌کند که واکسن‌ها بی‌فایده‌اند. اما واقعیت چیست؟ برای اینکه بتوان مرز بین امر واقعی و داستان تخیلی را تشخیص داد، «استودیو هلت» نظر دو کارشناس را جویا شده است.

پیشروی عفونت چیست؟ منظور از «پیشروی عفونت» این است که ویروس جدید کرونا یا «کرونا ویروس سندرم حاد تنفسی ۲» که عامل ابتلا به بیماری کووید ۱۹ است، در بدن فردی که کاملاً واکسینه شده است، همچنان ایجاد عفونت می‌کند.

«کاملاً واکسینه شدن» به این معنی است که دوزهای تجویز شده، با توجه به نوع

واکسن، تزریق شده باشند و واکسن نیز زمان کافی برای اثربخشی در بدن یافته باشد. واکسن‌های «آکسفورد-آسترانکا»، «فایزر-بیون‌تک»، «مُدِرنا» یا «سینوفارم» دو دوز دارند و واکسن «جانسون اند جانسون» تک دوزی است.



بعد از واکسیناسیون، دستگاه دفاعی برای تولید پادتن‌ها به زمان احتیاج دارد. بنابراین، همان‌طور که «مارتین میکالیس»، استاد پزشکی مولکولی در دانشگاه «کنت» بریتانیا، به «استودیو هلت» می‌گوید، فردی «کاملاً واکسینه» محسوب می‌شود که دست کم دو هفته از زمان تزریق آخرین دوز واکسن او گذشته باشد. او می‌افزاید: «جالب است که بدانیم که در افرادی که کاملاً واکسینه شده‌اند، هر عفونتی، فارغ از شدت و ضعف آن به عنوان پیشروی عفونت به ثبت می‌رسد. از این رو، اگر فردی که کاملاً واکسینه شده، آزمایش کرونا بدهد و نتیجه آن مثبت باشد، در حالی که علائم بیماری در او دیده نمی‌شود، این فرد نیز در فهرست پیشروی عفونت قرار می‌گیرد.»

چرا برخی از افراد واکسینه شده بیمار می‌شوند؟ شواهد و قرائن علمی نشان می‌دهد که واکسن‌های به تایید رسیده از اثربخشی بسیار بالایی برخوردارند، اما هیچ‌کدام از

صفحه ۱	آگهی
صفحه ۲	اخبار-فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	نامه های شگفت انگیز (بهرام فره وشي)
صفحه ۶	تاریخ طنز در ادبیات فارسی (حسن جوادی)
صفحه ۷	احمد کسروی (برج پارسی نژاد)
صفحه ۸	یک سینه سخن (مسعود سپند)
صفحه ۹	آگهی
صفحه ۱۰	اسلام شناسی (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	چگونگی جدا شدن هرات از ایران (هما گرامی فره وشي)
صفحه ۱۳	آگهی
صفحه ۱۴	اخبار
صفحه ۱۵	اخبار
صفحه ۱۶	دنیای سینما (سعید شفا) - اخبار
صفحه ۱۷	آگهی
صفحه ۱۸	اخبار
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	یادداشتهای بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱	چرا از قضاوت دیگران می ترسیم (ارغوان قندی) - اخبار
صفحه ۲۲	اخبار
صفحه ۲۳	اخبار
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	جنگ کوردربا (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸	اخبار
صفحه ۲۹	اخبار
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	نسترن (بهرام گرامی)
صفحه ۳۳	یوگا و مدیتیشن (مریم سالاری)
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	نیازمندیها - فال ستارگان
صفحه ۳۶	حکایت رضا (میلاد رضایی کلانتری)
صفحه ۳۷	دوره ایتالیا (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	آگهی
صفحه ۳۹	نگذاری جنوب ایران... (ماهرخ غلامحسین پور)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	روش های درمانی کایروپراکتیک (فتانه هوشداران) - اخبار
صفحه ۴۲	داستان
صفحه ۴۳	نوشته های پراکنده
صفحه ۴۴	بچه های طلاق (ادوارد تایبر)
صفحه ۴۵	داستان
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	اخبار
صفحه ۴۸	داستان
صفحه ۴۹	دنباله مطالب
صفحه ۵۰	دنباله مطالب
صفحه ۵۱	دنباله مطالب
صفحه ۵۲	دنباله مطالب
صفحه ۵۳	دنباله مطالب
صفحه ۵۴	دنباله مطالب
صفحه ۵۵	دنباله مطالب
صفحه ۵۶	دنباله مطالب
صفحه ۵۷	دنباله مطالب
صفحه ۵۸	دنباله مطالب
صفحه ۵۹	انگلیسی
صفحه ۶۰	انگلیسی

آنها نمی‌توانند بدن را به طور کامل از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ مصون کنند. این بدان معنا است که می‌توان به بیماری کووید ۱۹ مبتلا شد، حتی اگر واکسن زده باشید. دکتر «کلی مک کی»، رییس بخش پزشکی شرکت پژوهشی «ریوایو تراپیوتیکس» (Revive Therapeutics) و متخصص واکسن با بیش از سی سال سابقه کار و تحقیق، می‌گوید که دلایل زیادی می‌تواند موجب پیشروی عفونت در بدن شود که افت میزان واکنش سیستم ایمنی بدن به واکسن‌ها در طول زمان، و یا داشتن سیستم ایمنی ضعیف از آن جمله‌اند. اما برخلاف آنچه نظریه‌پردازان نظریه‌های توطئه در فضای مجازی می‌گویند، این به معنی بی‌فایده بودن واکسن‌ها نیست. پروفیسور «میکالیس» می‌گوید: «پیشروی عفونت تنها این را نشان می‌دهد که واکسن‌ها مصونیت کامل در بدن ایجاد نمی‌کنند. خطر ابتلا به بیماری کووید ۱۹ در افرادی که کاملاً واکسینه شده‌اند، بسیار پایین‌تر از آنهایی است که واکسن نزده‌اند. مصونیت آنها در برابر نوع حاد بیماری هم به مراتب بیشتر است. مساله مثل کمربند ایمنی و ایربگ‌ها در خودروها است که جان بسیاری را نجات می‌دهند، اما نمی‌توانند جان همه را نجات دهند.» **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**

در خواست اشتراک نشریه پژواک



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

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

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

شماره تلفن: ۲۲۱-۸۶۲۴ (۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳۳ (۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157

♦ مسئولیت صحت و سقم آگهی‌ها با صاحبان آگهی می‌باشد. شرکت پژواک هیچگونه مسئولیتی را در این مورد نمی‌پذیرد. ♦ استفاده از طراحی‌های این نشریه بدون اجازه کتبی از شرکت پژواک (حتی برای صاحبان آگهی) غیر قانونی می‌باشد. ♦ ماهنامه پژواک در انتخاب، حکم و کوتاه کردن و اصلاح مطالب آزاد است. ♦ دیدگاه نویسندگان الزاماً بیانگر نظر مسئولین پژواک نمی‌باشد. مسئولیت نظریه‌ها به عهده نویسندگان است.

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

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



LOS GATOS MEMORIAL PARK

&

DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

We are one of the highest reviewed cemeteries in Bay Area, providing excellent service since 1889

◆Funeral Services ◆Immediate Need ◆Pre Planning ◆Burial Services ◆Cremation Services



The passing of a loved one is a tragedy that every family will experience.

By planning ahead, you help insure that someone you love will not have to make these difficult decisions alone.

◆Prearranging freezes the cost at today's prices ◆Payment plans are available

قبل از هر پیش آمد ناگوار برای خود یا عزیزانتان و برای آرامش خاطر و اطمینان از آینده، هم اکنون با حوصله و فرصت کافی، آرامگاهی در محل دلخواه با بهای مناسب انتخاب و اقساط آن را طی پنج سال پرداخت نمایید.

تخفیف های ویژه، با پیش پرداخت و اقساط ماهیانه: فقط قبل از فوت

برای اطلاعات بیشتر و بازدید از پارک زیبای لاس گاتوس، با خانم رامسینا، مشاور فارسی زبان، دلسوز و با تجربه تماس حاصل فرمایید.

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

انگلیسی (408) 791-1431

2255 Los Gatos-Almaden Road, San Jose, CA 95124



دردها و گلوله‌هاست. پرتره خاکستری ستم. سمفونی ظلم. ارکستر باروت. کلکسیون زخم. کلکسیون هزار زخم، هزاره، زخم، هرات، زخم، کابل، زخم، افشار، زخم، هلمند، زخم، مدرسه، زخم، تاریخ، زخم، شعر، زخم، زن و مرد و کودک و خانه، زخم.

داده‌اند؟ جهان به کجا رسیده که احتمالاً خبر آینده‌اش، روایت داستان باد در درختان مدرسه ملاله است؟

چقدر پر وحشت است آینده در افغانستان. در لحظه، خانه گرم است و زمین سبز، اهل منزل در کار و جهان کوچکشان در صلح. در لحظه، خانه، آتش است و در خاک فرو رفته. زمین، سرخ و اهل منزل، کشته کینه، کشته جهل، کشته سیاست و جهان کوچکشان، در جنگ. در شرف افغانستان پر از خاک است و خون، برای فتح شدن و حلال شدن. پر از بال برای شکسته شدن. پر از رؤیا برای پرپر شدن. پر از عشق برای ناکام ماندن. پر از جان برای در ماتم رفتن.

باقی جهان چه؟ جهان تنها محکوم می‌کند و جلوی دوربین‌ها تنها ابراز نگرانی می‌کند صدقات شوم. برخی دیگر هم، طرفین را به آرامش دعوت می‌کنند. «بی آشیانه گشتم خانه به خانه گشتم»

برای این سرزمین بلاخیز از زمین و آسمان رنج است که می‌بارد و خیر است که خشکیده. یونیسف می‌گوید نیم میلیون کودک در افغانستان با خطرات خشکسالی روبرو هستند. آب‌های زیرزمینی در سرتاسر افغانستان پایین‌تر رفته است. معاش مردم رو به وخامت رفته. تورم، رکود، کوچک‌تر شدن سفره، سهم افغانستان از کسب و کار، همین‌هاست.

فصل‌های قصه سرزمین هزار زخم به امروز رسیده. به قرن شوم بشر. حالا، در تکه‌ای از جهان، کشوری با همه ساکنینش، با همه داستان‌هایش، به مرور، آرام و دردناک، در گرداب فراموشی فرو می‌رود. تنها می‌شود. معامله می‌شود و می‌میرد.

حالا دیگر برای دنیا، در بزنگاه کرونا، هیاهوی پاری سن ژرمن، المپیک و بوگاتی، چیزی از فرزندان افغانستان به گوش نمی‌رسد و اثری از آنان پیدا نیست. تنها و تنها یک قالب، در دور دست، هواپیمایی اوج گرفته دیده می‌شود و چیزی، ذره‌ای، کسی، جانی، عشقی، آرزویی، امیدی شاید، بی صدا از چرخش جدا شده و به زمین سقوط می‌کند. ما بودیم صدقات شوم. ما بودیم که سقوط کردیم. همه ما. همه‌ی جهان بود که در سرزمین زخم‌ها سقوط کرد و جان داد و فراموش شد.

سرزمین من، سرزمین خسته من

رسول بابکر

کدام خون، خون آخر است؟ کدام جان؟ کدام جوان؟ کدام نفس؟ کدام جنگ؟ کدام جنگ، جنگ آخر است صدقه ات شوم؟ «بی آشیانه گشتم خانه به خانه گشتم»

جایی در آسیا. دقیق‌تر، جایی خشک و محصور شده مابین آسیای میانه و آسیای شرقی و آسیای غربی، یک کشور، یک داستان، یک مثنوی بلند و پر حادثه زاده شد. نام: افغانستان.

بین همه کشورهای که می‌شناسم و برایشان قصه‌هایی قابل فهم می‌سازم و عطرها مخصوص به خودشان را حس می‌کنم و موسیقی انحصاری‌شان را در جان می‌شنوم، ماجرای افغانستان برایم بسیار متفاوت است. اگر هندوستان سرزمین هفتاد و دو ملت است، اگر مصر، سرزمین اهرام و جادو و تاریخ است. اگر ایران، کتاب قطور پادشاهی و شعر است. اگر فنلاند و اندونزی کشور هزار جزیره‌اند، اگر ژاپن سرزمین آفتاب تابان است، اگر آفریقای جنوبی ملت رنگین کمان است، اگر برزیل موزائیک رنگ‌ها و فرهنگ‌ها و قبیله‌هاست، افغانستان، موزائیک رنج‌ها و

هر کشور تاریخی دارد و دقیق‌تر و عمیق‌تر که نگاه می‌کنم می‌بینم که هر تاریخ داستانی پشت خود دارد. در هر جغرافیایی که انسان به آن وارد شده، منزلی ساخته، بذری پاشیده و آتشی افروخته، نوزادی گام برداشته، ابری باریده و زمینی سیراب شده، بشر، داستانش را پیش برده. برگ پشت برگ سیاه کرده و فصل به فصل مهر زده تا به امروز رسیده. در هر بزنگاه و حادثه‌ای که تجربه کرده، بزرگ و کوچک، چیزی آموخته و به گنجینه دانشش سکه‌ای افزوده. زمین خورده و آموخته. کوچ کرده و آموخته. فصل پشت فصل گذرانده و دیده و شنیده و لمس کرده و آموخته. به وصال رسیده و آموخته. عزیز از دست داده و آموخته. پرسش کرده و آموخته. کجای مزرعه می‌شد محبوبی را بوسید و کسی خبردار نمی‌شد؟ پشت صخره کدام کوه می‌شد غمی را پنهانی گریست؟ سمت کدام ستاره؟ کدام رود؟ کدام درخت؟ کدام خاک؟ سمت کدام خدا می‌شد طولانی و در خفا عبادت کرد؟ پشت کدام نیزه و شمشیر می‌شد عدالت را طلب کرد؟



شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری



Shiva Moozoun

Attorney at Law

♦ دفاع در برابر IRS, FTB, BOE

♦ تشکیل ثبت و انحلال شرکت‌ها ♦ برنامه ریزی و آماده کردن اظهارنامه های مالیاتی

برای اشخاص و شرکت‌ها ♦ تهیه و تنظیم وصیت نامه و تراست

♦ تهیه و تنظیم انواع قرارداد و اسناد حقوق ♦ آماده کردن فرم های مهاجرت

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

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

651 W. Hamilton Ave, Suite 1000, Campbell, CA 95008

های مهم را یادآوری می‌کنم و در یادداشتی که از من خواسته‌اید، درباره آخرین سال‌های زندگی نادرشاه مشهور که در فرانسه به نام تهماسب قلی خان مشهور است، شرح بیشتری می‌دهم. شما به من نوشته‌اید که در اروپا و به خصوص در فرانسه درباره اصل و نسب و اشتغالات اولیه او سخنان مختلفی گفته‌اند. من در این باره جز گزارش‌هایی که به من داده شده است، اطلاعات دیگری نمی‌توانم به شما بدهم. زیرا وقایع را فقط از اواخر سال ۱۷۴۱ دنبال کرده‌ام و آنچه که در این باره پس از مرگ او از چند سرباز که با آنها سفر کرده‌ام، شنیده‌ام، چنین است: این سربازان همشهریان او و از همراهان او در جنگ و یا بهتر بگویم در غارت‌ها بوده‌اند. آنان در سرنوشت او همراه بودند و در تمام مدت سلطنتش با وفاداری تمام به او خدمت کرده بودند.

آنها به من گفتند که نادرشاه از ایل افشار بود و شاه عباس که یکی از بزرگترین پادشاهان ایران است، در زمان قدیم این ایل را به خراسان کوچانده بود. «خره» که یکی از روستاهای این ولایت است و در کوه‌های کلات واقع شده است، محل تولد وی بوده است. پدرش، امامقلی ساربان بود یعنی شتردار بود و شغل وی حمل و نقل کالاها و راهنمایی کاروان‌ها بود. نام پسرش نادرقلی بود، تا زمانی که شاه تهماسب برای سیاست از خدماتی که وی انجام داده بود، او را مفتخر کرد که نام خویش را به وی بدهد و خواست که او تهماسب قلی خان نامیده شود.

هنگامی که نادرقلی کمی بزرگ شد، منزل پدری را ترک کرد و خود را در خدمت رئیس قبیله گذاشت. رئیس قبیله مردی جنگجو بود و در تحت فرمانروایی او، نادر قلی به زودی یاد گرفت که چگونه کاروان‌ها را بهتر متوقف سازد و آنها را غارت کند، زیرا پدرش به انجام و هدایت این کارها قادر نبود. نادرقلی هنگامی که ثروتی به دست آورد خواست خود را مستقل سازد و سرانجام به این فکر خود تحقق بخشید و گروهی از راهزنان تحت فرمان او گرد آمدند. جسارت و بی‌پروایی او و به ویژه بختی که با او یار بود، به او برتری و اقتداری بخشید که در همه کارها موفق گردید. جاه طلبی آغاز موفقیت او بود و خشونت و درنده‌خویی وی، این موفقیت را استقرار بخشید و او خود را رقیب رئیسی که قبلاً تحت فرمان او جنگیده بود اعلام کرد. وی به او حمله کرد، او را شکست داد و اسیر کرد و حقوق سپاس و حق شناسی را مراعات نکرد و نیز به حقوق انسانی احترامی نگذاشت.



نامه‌های شگفت‌انگیز از کشیشان فرانسوی در دوران صفویه و افشاریه

(بخش پنجاه)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره‌وشی

یادداشت‌هایی درباره پسرین سالهای پادشاهی تهماسب قلی خان و درباره مرگ غم‌انگیز او که در نامه‌ای از برادر «بازن» از «کمپانی دوژوز» به «پرورژه» نماینده میسیون شرق نوشته شده است

ما مدت‌ها بود که منتظر این گزارش جالب بودیم. تهماسب قلی خان چنان سر و صدای زیادی در دنیا به راه انداخته است که در کشورهایی هم که از ایران بسیار دورند، مردم کنجکاو هستند که حتی کوچکترین خصوصیات زندگی او را بدانند. تقریباً تمام نویسندگانی که درباره او نوشته‌اند، به جز پیشرفت اقدامات او و سرعت فتوحاتش و وسعت امپراتوریش چیز دیگری به ما نگفته‌اند. یادداشتی که ما در اینجا می‌آوریم حاوی جزئیات اعمال خصوصی اوست. تقریباً در تمام اعمال او یک خوی جاه طلب، پرخاشگر، خسیس، نگران و بی‌رحم و خونریز دیده می‌شود، که اگرچه صفاتی هم داشته که فاتحان دارند، ولی این صفات را با افراط کاری که حتی در همه تجاوزگران نیز یافت نمی‌شود تباه ساخت. این گزارش وی را همچون مرد دیو سرشتی تصویر می‌کند که در عین حالی که به خاطر عظمت طرح‌ها و شجاعت در جنگ‌هایش یک نابغه است، ولی به واسطه خست بسیار و بی‌رحمی بی‌مانندش، عالم انسانیت را بی‌حرمت کرده است. برادر «بازن» که مولف این گزارش هاست از سال ۱۷۴۱ تا سال ۱۷۴۷ در تمام سفرهایش او را همراهی کرده و طیب اول او گردیده است و تقریباً هرآنچه را که نوشته، خود او دیده است. در نوشته او تغییرات لازم چندی انجام شده است ولی اصل مطلب همان است که او نوشته و هیچ یک از مطالبی که آورده است تحریف نشده است. «پدر روحانی ارجمندم، دیگران پیش از من درباره انقلاب‌هایی که از تقریباً سی سال پیش تا به حال ایران صحنه آن است، مطالبی به استحضار شما رسانده‌اند. من در اینجا فقط دوره

دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

تشخیص، معالجه و جلوگیری از ناراحتی‌های مفاصل و استخوان، ورزشی،
صدمات کاری و تصادفات رانندگی با پیشرفته‌ترین وسایل پزشکی

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

مطب مجهز به دستگاه‌های فیزیکیال تراپی و ماساژ طبی، ورزشی و میز
Doc Decompression Table برای تسکین و بهتر کردن دردهای:



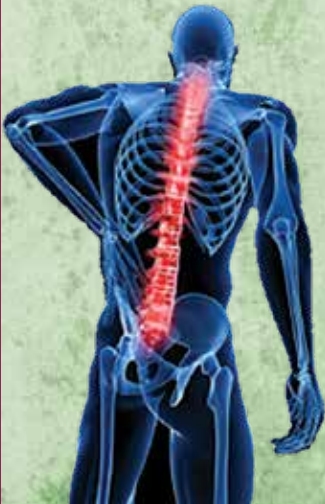
Fataneh Hooshdaran, D.C.

- ♦ سر درد ♦ رماتیسم ♦ دیسک ♦ شانه درد و زانو درد
- ♦ دردهای عصبی ♦ دردهای گردن ♦ دردهای کمر ♦ دردهای دست
- ♦ Headache ♦ Sciatica ♦ Degenerative Disc ♦ Rheumatism
- ♦ Lower Back Pain ♦ Shoulder & Knee Pain ♦ Neck & Hand Pain

Serving: San Jose & Santa Clara
www.chiropracticusaca.com

(408)244-7677

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



تاریخ طنز در ادبیات فارسی

بخش هشتم

دکتر حسن جوادی



رؤیا صدر، یکی از زنان طنزنویس روزگار، به خوبی این جریان را در روند طنزنویسی تحلیل کرده می گوید: «نگاه به زن در آثار طنز همچنان در هاله ای از پیش داوری های جنسی یا تحقیرآمیز از نظر جنسیتی قرار می گیرد. مثل این که همانطور که آرمانگرایی مشروطه در عرصه سیاست و اجتماع نمی تواند نهادینه شود، شعارهای آرمانگرایانه اش در زمینه زن در عرصه طنز هم نمی تواند تداوم پیدا کند. از طرفی شاهد بازگشت به نگاه ابزاری جنسی نسبت به زن به خصوص در نشریات طنز هستیم که این امر تا سال های ابتدایی انقلاب اسلامی هم ادامه پیدا می کند. این جریان، به خصوص در مقطعی که خفقان امکان طرح و برخورد نقادانه مسائل سیاسی و اجتماعی را به طنز نمی دهد، به صورت یک جریان آلترناتیو رشد می کند و طنز را تحت تأثیر قرار می دهد. فضای نشریات طنز دهه پنجاه نمود روشنی از این امر است و ردپای آن را در آثار نویسندگانی مثل عباس پهلوان می توانیم مشاهده کنیم. در کنار تداوم نگاه پیش داورانه جنسی به زن در آثار طنزآمیز، شاهد ظهور جریانی دیگر هم هستیم که از سوی برخی نویسندگان و طنزنویسان پیشرو و دنبال می شود و آن، نوعی نگاه تحقیرآمیز به زن، برای نقد حرکت های شبه مدرن یا مدرنیستی دهه چهل و پنجاه است که از سوی نویسندگانی مثل اسلام کاظمیه یا فریدون تنکابنی دنبال می شود. در اینگونه آثار، زن سمبل چشم و هم چشمی، واپس گرایی و عامل تعمیق فرهنگ بورژوازی است. از نظر نقش زنان طنزنویس، پس از مشروطه هم پدیده کم بودن و انگشت شمار بودن تعداد زنان طنزنویس تداوم پیدا می کند و این در حالی است که در طنز، از طرفی حرکت دفاع از حقوق زن ایرانی در مشروطه را داریم و از سوی دیگر، طنز، رسانه ای و ژورنالیستی شده، مخاطب عام پیدا کرده، به میان طبقات مردم رفته و امکان جلب و جذب طیف گسترده تری از زنان ادیب را هم دارد.»^(۱)

از موضوعاتی که رؤیا صدر ذکر می کند، موضوع افراط و تذبذری بود که زنان تازه از حجاب درآمده در لباس پوشیدن و آرایش به کار می بردند و شوهران خود را از هست و نیست می انداختند. موضوع اخیر را غلامرضا روحانی، که قبلاً اشعاری از او نقل شد، در شعری به نام «داد از دست زن» عنوان می کند:

شب عید است و گرفتار زن خویشتنم
اوست جفت من و من جفت ملال و محنم
هم کرب ژرژه ز من خواهد و هم چادر وال
خود نه شلوار به پایم نه لباسی به تنم
گیوه ام پاره شده وین زن عفریته دیو
من نه حاجی فرج آقا و نه حاجی حسنم
پای من مانده چو خر در گل و دل گشته پریش
گویدم عطر بخر تا که به زلفم بزدم
مشهدی باقر هیزم شکن امروز زنش
من نه کمتر ز زن باقر هیزم شکنم
گفت اگر پول نداری ز چه هستی زنده
گفتمش زنده از آنم که نباشد کفنم
گفته بودم که نگیرم زن تا گردم پیر
گفتم این لقمه بزرگ است برای دهنم
خواست جوراب فرنگی که برایش بخرم
وطنی گر بخرم طرد کند از وطنم
سر جوراب کرم معرکه برپا کردیم
موی من کند و تف افکند به ریش پهنم
گشت از خانه ما شیون و فریاد بلند
مشت زد بر دهنم، آخ دهنم، آخ دهنم

شاعر دیگری که سخنگوی مردان ناراضی از زن می شود ابوالقاسم حالت است که اشعار زیادی در این باره در توفیق و روزنامه های دیگر چاپ کرد. از آن جمله می توان «آرزوی تغییر جنسیت»، «لنگه کفش» و «پرحرفی خانم ها» را نام برد.^(۲)

در اینجا به عنوان مثال شعری داده می شود به نام «خواست های زن» که در سال ۱۳۲۴

در توفیق چاپ شده است:

همسر من نه ز من دانش و دین می خواهد / نه سلوک خو و حر نمکین می خواهد
نه خداجویی مردان خدا می طلبد / نه فسون کاری شیطان لعین می خواهد
نه چو سهراب دلیر و نه چو رستم پُر زور / بنده را او نه چنان و نه چنین می خواهد
اسکناس صدی و پانصدی و پنجاهی / صبح تا شب ز من آن ماه جبین می خواهد
هی بدین اسم که روز از نو و روزی از نو / مبل نو، قالی نو، وضع نوین می خواهد
خانه عالی و ماشین گران می طلبد / باغ و استخر و ده و ملک و زمین می خواهد
ز پلاتین و طلا حلقه سفارش داده است / ز برلیان و ز الماس نگین می خواهد
مجلس آرایبی و مهمانی و مردم داری / از من بی هنر گوشه نشین می خواهد
پول آوردن و تقدیم به خانم کردن / بنده را او فقط از بهر همین می خواهد
گر مرتب دهمش پول، برایم به دعا / عمر صد ساله ز یزدان مبین می خواهد
گر که پولش ندهم، مرگ مرا می طلبد / وز خدا شوهری احم تر از این می خواهد^(۳)

یکی از شعرایی که اختلاف فکر زنان قدیم و دختران امروزی را به صورت جالبی نشان می دهد محمدعلی افراشته است که در یکی از اشعار گیلکی خود به نام «افراط و تفریط» تصویر گویایی از یک مادر و دختر می کشد که در اینجا ترجمه آن داده می شود:

مادر:

دختر، الهی جوان مرگ شوی، یک قدری بیا این جا بنشین
چند کلمه حرف بزنی دو دانه برنج با من پاک کن
چقدر روی کاغذ نقشه می کشی سیاهش می کنی
چقدر هی بالا و پایین می آیی کتاب می خوانی

دختر:

مادر جان وقت عزیز است من مثل تو نمی کنم
یک قدری قلبان چاق کنم یک قدر بیام برنج پاک کنم
من باید درس بخوانم و دارای معرفت شوم
بلانست، هم چون تو این جا تنبل و عاطل نیفتم

مادر:

فرزند عزیز آیا رختشویی و وصله کردن را نباید بدانی؟
اگر پلو سر کوره سوخت نباید ورش داری؟
من هم خیر کرده یک وقتی در خانه پدرم بودم

دنباله مطلب در صفحه ۵۸



دکتر فرانک پورقاسمی

متخصص و جراح پا

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

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

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

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

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

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

کتاب‌ها افتاده بود و چون آخوند نیز فارسی نمی دانست می بایست این‌ها را در خانه از پدر و یا از خویشانم یاد گیرم، و من چون از روی خواش و آرزو درس می خواندم این دشواری‌ها را آسان می شمردم» (۲).

میراحمد چهار سال در مکتب این کتاب‌ها را پیش خود می خواند و دو سه ماهی نیز به آموختن قواعد عربی از صرف میر می پردازد که ناگهان مرگ پدر پیش می آید و خواه ناخواه «می بایست از درس دست بکشم زیرا تا آن جا که در درس رسیده بودم دیگر در حکماوار آموزگاری نمی داشتم و می بایست هر روز به شهر روم و بازگردم، و این با سال من که تازه به سیزده رسیده بودم نساختی» (۳). از سوی دیگر احساس مسئولیت گذران زندگی خود و مادر و برادران و خواهر کوچکش او را وادار می کند که به یاری قیام خود، حاجی میرمحسن آقا، که خویش و وصی پدرش نیز هست، اداره کارخانه قالیبافی پدر را بر عهده گیرد.

نزدیک به سه سال به این کار می پردازد، تا بیماری وبا در ایران شایع می شود و در تبریز کشتار بسیار می کند (۱۲۸۳). پس از فرونشستن وبا میراحمد به اصرار خویشان، به خصوص حاجی میرمحسن آقا، با همه پرهیز و گریزش از تحصیل علوم دینی، به مدرسه طالبیه تبریز می رود و در آنجا صرف و نحو عربی و معانی و بیان و بدیع و منطق و اصول و فقه و حکمت می آموزد. «در تبریز درس بالاتر از این‌ها نبود و ملایان بیش از این نخواندی. مگر کسی که می خواستی مجتهد گردد و یا نزدیک به مجتهدی شود که به نجف رفته درس خواندی» (۴). اما حقیقت این است که میراحمد اعتقادی به این درس‌ها ندارد. می نویسد: «من با آن پژوهش به درس خواندن و چیز یادگرفتن راه به رویم باز می بود که هم چون هزارها دیگران سال‌ها به این درس‌ها پردازم و نیروهای مغزی خود را فرسوده و بیکاره گردانم. خدا را سپاس که به آن راه‌ها نیفتادم و اگر افتادم زود جستم» (۵).

در تابستان ۱۲۸۹ میراحمد بیست ساله شده و پس از چهار سال درس خواندن به درجه اجتهاد و یا به تعبیر خود به «پایگاه ملایی» رسیده است که از قیام خود و وصی پدر می خواهد که او را در بازار به کاری گمارد تا بتواند مادر و برادران و خواهر کوچکش را سرپرستی کند، اما حاجی که ظاهراً سخت در بند مشروعه و بدخواه مشروطه است از میراحمد می خواهد که به مسجد برود و نماز بخواند و موعظه کند. «گفتم ملایی از من برنیاید و سالم نیز کم است. گذشته از آن که در این کوی سه تن ملا هست که آنکه ساده است گرسنگی می کشد و آن که زیرک است با فریبکاری و سالوسی نان می خورد» (۶).

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

احمد کسروی

بخش اول

دکتر ایرج پارسی نژاد



در این پژوهش مروری بر زندگی احمد کسروی تنها در آن حد ضروری به نظر می رسد که بتواند زمینه پرورشی و آموزشی او را در خانه و مدرسه بنمایاند و عوامل سازنده شخصیت فکری و عقیدتی او را نشان دهد. خوشبختانه او از معدود متفکران ایرانی است که مراحل زندگی خود را صادقانه شرح داده و ما را برای دستیابی به جزئیات زندگی خود از مراجعه به گفته‌ها نوشته‌های دیگران بی نیاز کرده است. (۱).

زندگی نامه: کسروی در هشتم مهر ۱۲۶۹ خورشیدی در محله حکماوار (حکم آباد) تبریز زاده شد. میرقاسم پدرش نام «میراحمد» را که نام پدر خودش بوده بر او گذاشت. میرقاسم گرچه علوم دینی خوانده بود، اما به بازرگانی فرش می پرداخت. آنچه از گفته کسروی درباره پدرش بر می آید این است که او با همه اعتقادش به دین، روضه خوانی و تعزیه داری را خوش نمی داشته است: «از ملایی روگردانیده بود و همیشه می گفت نان ملایی شرک است. آدم باید به دلخواه مردم رفتار کند تا به او پول دهند». از آخرین حرف‌های او در دم مرگ این بوده: «پسر من میراحمد درس بخواند. باید همیشه یک عالمی در خانواده ما باشد، ولی نان ملایی نخورد. نان ملایی شرک است» (۲).

میراحمد را به مکتب می گذارند و او خواندن و نوشتن فارسی و عربی و خواندن قرآن را می آموزد و استعداد بسیار از خود نشان می دهد و درس‌ها را به سرعت فرا می گیرد. «پس از قرآن بایستی به کتاب‌های گلستان و جامع عباسی و نصاب ترسل و ابواب الجنان و منشآت میرزا مهدی خان و دره نادری و تاریخ معجم و تاریخ و صف و این گونه کتاب‌ها پردازم. کتاب‌های درسی در مکتب این‌ها می بود. این‌ها که هیچ یکی برای درس خواندن بچگان نوشته نشده و برخی از آنها پر از واژه‌ها و جمله‌های عربی بسیار دشوار است به دست بچگان می دادندی. من که نه فارسی می دانستم نه عربی، کارم به این

دوک و دپر (پرتلند، اورگان)

DUKE & DAPPER (Portland, Oregon)

Elegant Decorative Textiles For Your Home & Office

♦ کوسن‌های تزئینی و قطعات پارچه ای تزئینی برای اتاق نشیمن و خواب ♦ انواع Table Mat در اندازه‌های مختلف و با طرح‌های ابتکاری برای پذیرایی شام و عصرانه ♦ تشک‌های نوزاد و تشک‌های بازی برای نوپایان ♦ انواع پارچه‌ها و دستمال‌های زیبا برای آشپزی و شیرینی پزی ♦ انواع بقچه‌های مدرن-کلاسیک برای عروس، سفر و جهیزیه ♦ انواع روفرشی‌ها با کیفیت بالا برای پیک نیک و بازی کودکان



روتختی بزرگ نخی تمام طبیعی با طرح "درخت زندگی" قلمکاری هندوستان با رنگهای زنده و شاد



سری عروسکهای پارچه ای "چانکیز" به شکل حیوانات گوناگون برای اتاق کودک و نوزاد



تیبل متهای شاد و ابتکاری برای مهمانیهای عصر



کوسن‌های بزرگ و کوچک برای خانه و دفاتر کار از نفیس‌ترین پارچه‌های اروپایی و آمریکایی با دوخت عالی

(971) 221-6443

در صورت تماس تلفنی (۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر) لطفاً پیام بگذارید.

dukeanddapper.etsy.com

برای خرید و سفارشات به سامانه فوق مراجعه فرمایید.

مردی که پولدار عرب معرفی کرده بود دادیم. او هم فوراً چک را نوشت و امضاء کرد و بهر روی ما توانستیم با ۸۰۰ هزار دلار کلیه دستگاه‌های جراحی قلب را در تاجیکستان وارد کنیم و به پزشک تاجیک نیز آموزش دهیم.»

اما دکتر میرشاهی در گفتگویی که باهم داشتیم گفت: «من یک روز توانستم با این بزرگوار تلفنی صحبت کنم و صمیمانه از او سپاسگزاری کنم. او گفت: (دکتر! پدر من ایرانی است. ما مردمی فقیر بودیم که به یکی از این امیرنشین‌ها کوچ کردیم. پدرم کارش ماهیگیری بود و روزانه چند تا ماهی می‌گرفت و در بازار می‌فروخت. من هم که کودک بودم به او کمک می‌کردم. اما تنها خوراک ما ماهی بود و پدرم پول نداشت نان بخرد و من نان خیلی دوست می‌داشتم. به همین دلیل به کنار کشتی‌های ایرانی که در دریا لنگر انداخته بودند می‌رفتیم و پدرم چون فارسی بلد بود تقاضای نان می‌کرد و ایرانی‌ها از آن بالای کشتی، یک یا چند بسته نان توی قایق ما پرت می‌کردند و ما نان را می‌خوردیم و لذت می‌بردیم. من آن لحظه‌های شاد را که چشمم به نان می‌افتاد هرگز فراموش نمی‌کنم و اگر چه در یک کشور عربی زندگی می‌کنم و فارسی هم زیاد بلد نیستم اما من یک ایرانی هستم.»

می‌گذارد. بررسی می‌کنند و می‌بینند حدود یک میلیون دلار خرج دارد و موضوع را بعداً در پاریس پیگیری می‌کنند. اتفاقاً در رستورانی در پاریس (یا شهری در سوییس) قرار می‌گذارند و ضمن بررسی‌های فراوان و اینکه چگونه می‌توان پول تهیه کرد با هم مشغول بحث می‌شوند.

مدیر رستوران که گویا ایرانی بوده، می‌آید و احوالپرسی می‌کند و چون متوجه مشکل ایشان می‌شود که دلشان می‌خواهد و مسائل پزشکی برای تاجیکستان بخزند و پول ندارند، می‌گوید: «یک عرب پولدار، آن طرف پشت میزی نشسته و می‌دانم که خیلی پولدار است و به خیلی جاها کمک کرده و می‌کند. بروید از او کمک بگیرید.» دکتر میرشاهی و پروفسور صادقی باکمال نومییدی سراغ مرد عرب می‌روند و جریان را به او می‌گویند.

مرد عرب می‌گوید: «چقدر پول لازم دارید؟» می‌گویند: «نمی‌دانیم. ولی شاید حدود یک میلیون دلار!» مرد عرب می‌گوید: «باشد، شما صورت خرید بیاورید، من پولش را می‌دهم.» و اشاره به یکی از عرب‌های همراهش می‌کند که «کاغذ قیمت را بیاورید و پولش را از ایشان بگیرید.»

دکتر میرشاهی تعریف می‌کرد که «ما رفتیم و قیمت دستگاه اول را که حدود یکصد هزار دلار بود گرفتیم و به همان



یک سینہ سخن مسعود سپند

مرد عرب آریایی

شعر «من آریائیم» در ذهنم متولد شد که خیلی سر و صدا کرد.

مردم تاجیکستان، یعنی تاجیک‌ها خودشان را آریایی می‌دانند و برایشان خیلی عادی است. در آنجا قومی قرقیز-قوم دیگری قزاق و قومی دیگر ازبک و این مردم آریایی هستند و خیلی راحت این حرف را می‌زنند و برعکس آن کسی که خیال می‌کند، هرکس می‌گوید «من آریایی هستم» طرفدار برتری نژاد است، آنها اصلاً این جور فکر نمی‌کنند و به همین دلیل سال ۲۰۰۶ را تاجیک‌ها سال تمدن و فرهنگ آریایی نام کردند. من نمی‌دانم کجای این داستان نژادپرستانه است. حالا یک دیوانه ای هم به نام هیتلر پیدا شده و طرفدار برتری نژاد بود و آنهم آریایی! اگر مثلاً هیتلر آنگلو ساکسون بود و طرفدار نژاد خودش بود، حال هیچکس حق نداشت راجع به نژاد آنگلو ساکسون حرف بزند یا شعر بگوید.

اما داستان دیگری را بگویم که بی ارتباط به «من آریائیم» نیست و آن این است که در سال ۲۰۰۶، من به تاجیکستان رفتم و آنجا با پروفسور صادقی جراح معروف قلب ساکن سوییس و اهل یکی از دهات نیشابور و رئیس جراحان قلب اروپا آشنا شدم.

ایشان خود را از بیمارستان‌های سوییس بازنشسته کرده بود و به قصد دیدار از تاجیکستان و به ویژه بیمارستان‌های آن سرزمین به آنجا آمده بود. ضمن بازدید از بیمارستان‌های تاجیکستان متوجه می‌شود که آنها دستگاه‌های مدرن جراحی قلب را ندارند. موضوع را با دکتر میرشاهی که او هم اهل نیشابور هست (و کاشف یکی از ویروس‌های کوری که دولت فرانسه آزمایشگاه بزرگی را در پاریس در اختیارش گذاشته، در میان

فکر کنم در سپتامبر ۲۰۰۲ بود که در تاجیکستان به دیدار دبستانی افغان رفتم. یعنی ما را برای دیدار از مدرسه دعوت کردند و ما که مثلاً آدم‌های بزرگی بودیم، راه افتادیم به طرف خرابه‌ای که در و دیوار و چفت و بست محکمی نداشت. وارد که شدیم، طبق معمول مدرسه‌ها، آقای حافظی نامی که از پناهندگان افغان به تاجیکستان بود و مدیر مدرسه هم بود، ما را به بازدید کلاس‌ها برد. در یکی از کلاس‌ها از شاگردی هفت هشت ساله خواستند که برخیزد و شعری بخواند. پسرک برخاست و شعری خواند که دلم آتش گرفت.

شعر چیزی شبیه این بود که: من که آواره ام، من که گرفتار غربت شده‌ام، من که از نژاد آریانا هستم، چه گناهی کرده‌ام که در این سرای بی کسی گرفتار شده باشم. البته مسائل سیاسی و حضور طالبان، موجب فرار هزاران که نه، بلکه میلیون‌ها افغان از کشور زیبای افغانستان شده و این شاگرد مدرسه هم یکی از آنها بود.

شعر آن کودک، آن چنان مرا به هیجان آورد و آنچنان چشمانم گر گرفت که طاقت نیاوردم و کلاس را ترک کردم تا دیگران صدای هق هق مرا نشوند. در کلاس دیگر که خلوت بود، دیدم افغان دیگری نیز مشغول اشک ریختن است. مرا که دید گفت: «شما چرا آقای سپند؟» گفتم: «فرق نمی‌کند. من هم دل دارم و دلم می‌سوزد!»

نام این بزرگمرد آواره افغان، آذرخش بود و او هم جزو بازدید کنندگان مدرسه بود. بهر روی گریه هر دوی ما که تمام شد، با پشت دست چشمان خیس خود را پاک کردیم و به کلاس رفتیم و بازدید از مدرسه افغان را ادامه دادیم و همان لحظه

تسلیت

دوست عزیزمان شاعر ارجمند، حسین وصال، همسر مهربان خود را از دست داد. برای ایشان آرزوی شکیبایی می‌کنیم.

انجمن سخن شمال کالیفرنیا

رستوران فیمس کباب



غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است.

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

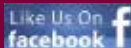


کیتترینگ کامل میهمانی و جشن‌های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

رستوران فیمس کباب با افتخار از شما پذیرایی می‌کند.

(916)483-1700

www.famouskabob.com



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

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر و سمیرا نیک آئین



Jeffrey Zinder

وکالی سابق شرکت های بیمه
با بیش از ۶۰ سال تجربه



Ali Moghaddami

Maintaining the highest level of Professionalism & Integrity.

- ♦ Personal Injury
- ♦ Business Litigation
- ♦ Employment Law
- ♦ Criminal Defense
- ♦ Insurance Dispute
- ♦ کلیه جراحات و صدمات بدنی
- ♦ کلیه دعاوی تجاری
- ♦ کلیه امور کارمند و کارفرما
- ♦ کلیه امور جنایی در دادگاه های ایالتی و یا فدرال
- ♦ حل اختلافات بیمه گر با شرکت های بیمه

With over 60 years of combined experience, including trials, mediations and arbitrations we strive to present your case in its strongest light and achieve the best possible results.

Free Consultation

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

333 E. Glenoaks Blvd. #202
Glendale, CA 91207

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

111 N. Market St. #30
San Jose, CA 95113

املاک عثمان در زمان کشته شدن به تنهایی برابر ده میلیون دلار بوده است. چهار خلیفه بزرگ و بسیاری از یاران و نزدیکان پیام آور اسلام پرآوازه ترین توانگران دوران و به زبان امروز بزرگترین میلیونرهای شبه جزیره عربستان بوده اند.

نویسنده کتاب بزرگترین هدف محمد و جانشینانش را از گسترش اسلام، از راه یورش و هجوم، دستیابی به قدرت و ثروت بیشتر می داند، نه انگیزه های دینی، معنوی و انسانی. وی چنین می نویسد: «مخالفت بیش از حد محمد با یهود قبل از همه، جنبه اقتصادی داشت نه مذهبی، زیرا قسمت عمده ثروت حجاز در دست آنها بود و مسلمانان پس از کشتار یهودیان، غنائم و ثروت های بسیار بدست آوردند.» میرفطروس برای ثابت کردن نظریه اش، در همه موارد، نمونه های بسیار می آورد. از سندها و مدرک های فراوان بهره برداری می کند. از قرآن با نام سوره ها یا شماره آیه ها یاد می کند و از متن کتاب های تاریخی شاهد می آورد. برای نمونه، نویسنده یادآور می شود که یکی از دلایل تسلیم شدن ثروتمندان مکه بدون جنگ به سپاه اسلام پی بردن به این نکته بود که «اسلام خطر بنیادی برای منافع و امتیازات طبقاتی آنان ندارد.» نویسنده می افزاید محمد «با واجب کردن حج برای عموم مسلمانان، خطر کساد بازار و ورشکستگی اقتصادی بازرگانان مکه را از بین برد.» بنابراین منافع کسانی که از بت خانه کعبه بهره مند می شدند هم چنان محفوظ ماند. میرفطروس «انگیزه اصلی جنگ های اعراب» را دستیابی به غنیمت های جنگی، ثروت، برده و زن می داند نه گسترش اسلام یا ایمان مذهبی.

تبعیض در اسلام

نویسنده «اسلام شناسی» درباره «زن و اسلام» چنین می نویسد: «نظر قرآن، حضرت محمد و حضرت علی درباره زن، عموماً، منفی است» و می افزاید: «حقوق و جایگاه اجتماعی زن در نظام اسلامی جلوه دیگری از تبعیض نژادی، جنسی و طبقاتی در اسلام است.» نظر پیام آور اسلام درباره زنان چنین خلاصه شده است: «حضرت محمد از زنان به عنوان اسیرهایی یاد می کند که در اسارت مردان، هیچ گونه اختیاری از خود ندارند. حضرت علی نیز، همواره، از زن به عنوان مار، شیطان و ناقص العقل یاد کرده است.» میرفطروس چنین می افزاید: «قوانین اسلامی نیز در تمامی موارد (از جمله وراثت، قضاوت، ازدواج، طلاق و غیره...) عدم تساوی زن و مرد را تایید و تصدیق می کنند.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

اسلام شناسی

بخش دوم

دکتر احمد ایرانی



قدرت و ثروت: زیربنای اسلام

چکیده انگیزه پیام آور اسلام و نخستین رهبران آن از بنیادگذاری دین تازه و تلاش برای گسترش اسلام را میرفطروس چنین بازگو می کند: «حضرت محمد با ایجاد یک (الیکارشی فامیلی) مرکب از ثروتمندترین اشراف عربستان توانست زمینه های اقتصادی-اجتماعی یک حکومت مقتدر و متمرکز اسلامی را به وجود آورد.» نویسنده یادآور می شود که خدیجه، نخستین همسر حضرت محمد، یکی از ثروتمندان و اشراف بود. محمد با دختر ابوبکر زناشویی کرد و به داماد ثروتمندی بزرگ تبدیل شد. عمر یکی دیگر از بزرگان و توانگران دامادش شد. دو دختر خود را به زنی به عثمان ثروتمند داد (عثمان یکی از این دختران را کشت). پیام آور اسلام دخترش فاطمه را به عقد علی از توانگران عربستان درآورد. همه این مردان ثروت و قدرت بسیار داشتند و بعدها یکی پس از دیگری جانشین پیام آور شدند.

نویسنده «اسلام شناسی» درباره اسلام و مالکیت، چکیده داستان را چنین می نویسد: «جامعه بی طبقه توحیدی جز شعاری فریبنده چیز دیگری نمی باشد.» در جای دیگر می افزاید: «در قرآن به مالکیت خصوصی، سود، استثمار و تمول به عنوان یک نص صریح و یک اصل تغییرناپذیر تاکید شده است.» (بیشتر نتیجه گیری های نویسنده با بهره برداری از سوره ها و آیه های قرآن نوشته شده اند و نام سوره ها و نیز شماره آیه ها بیان شده است.) میرفطروس از محمد با عنوان «یک زمیندار بزرگ» یاد می کند و به نظر او برخلاف ادعای بسیاری از اسلام شناسان و رهبران شیعه اسلام هوادار مالکیت خصوصی از نوع استثماری است. نویسنده نام های املاک و دهات پیام آور و میزان ثروت های شگفت انگیز بزرگان اسلام از جمله ابوبکر، عمر، عثمان و علی را روشن کرده است. برای نمونه، درآمد سالانه نخلستان حضرت علی برابر ۱۵۰۰۰۰۰ دلار بوده و ارزش

معرفی کتاب

معمای نفت و تغییر رژیم در ایران

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

تاراجگران نفت در خلیج فارس

نویسنده: مایک رهبریان

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

برای تهیه کتاب با مراکز زیر تماس حاصل فرمایید:

www.ketab.com

(310) 477-7477 ♦ (818) 908-0808

Also available at Amazon & Google Play



ملت های ایران و
خاورمیانه در آتش
کشمکش های
تاراجگران نفت
در خلیج فارس

این ندای اطلاعاتی نویسنده کتاب است که دردهای اجتماعی ملت های ایران و خاورمیانه را به تصویر می کشاند و با زبان ساده برابر با قوانین بین المللی، راه چاره و رهایی از ظلم و تجاوز را با پیشنهادات کامل اعلام می کند.

Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و با ارائه بهترین سرویس و خدمات

مجموعه ای از بهترین فرش های دست باف (تبریز، نائین، کاشان، قم، تابلو فرش و غیره)

Handmade Rugs, Variety of Designs (Tabriz, Naeen, Kashan & Qom)

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند

از شما دعوت می کنیم که از نفیس ترین مجموعه فرش های ایرانی نو و آنتیک دیدن فرمایید!



رفوگری،
لکه و رنگ برداری،
براق شور

خرید، فروش
و
معاوضه

برآورد و
قیمت گذاری
جهت بیمه

*Wash
&
Repair*

*Buy, Sale
&
Trade-ins*

*Expert
Appraisals
for Insurance*

(408) 876-9495

By Appointment Only

3911 Stevens Creek Blvd, Suite 201, Santa Clara, CA 95051



چگونگی جدا شدن هرات از ایران

اینک که داستان تلخ تکراری افغانستان قصه روز هر انجمنی است، این حکایت مرا بر آن داشت تا با بهره گیری از نوشته ها و تحقیقات مستند صاحب نظران به گوشه ای از چگونگی مداخله بیگانگان در سرزمین های آن منطقه و تحولات دردناک آن بپردازم. در آنچه که در این گفتار نوشته شده از مستندات گوناگون و بیشتر از «تاریخ روابط سیاسی ایران و انگلیس در قرن ۱۹» تألیف آقای محمود محمود بهره گرفته ام. و حتی بعضی از جملات دقیقاً نقل قول از کتاب ایشان است.

افغانستان نیز همچون ایران و دیگر ممالک خاورمیانه بر روی گنجینه های مختلف ثروت و دارایی قرار گرفته و این ثروت بی کران زیرزمینی باعث جلب نظر ممالک اروپایی است و می دانیم که از دیرباز هندوستان مطمع نظیر دولت انگلیس است و انگلستان همیشه بیم آن را دارد که دولت روسیه از راه ایران به هرات در افغانستان دست یابد و از آنجا به هند راه پیدا کند. به همین جهت نقشه در دست گرفتن والی آنجا «دوست محمدخان» را در سر می پروراند. والی هرات گرچه گاهی به تحریک بیگانگان علم طغیان بلند می کرد، اما فوراً در مقابل اقدامات دولت ایران سر تسلیم فرود می آورد و خراج عقب افتاده را می پرداخت و خطبه به نام شاهنشاه ایران خوانده می شد و سکه به نام پادشاه ایران زده می شد. با دسیسه های دولت انگلیس برای دستیابی

محض اینکه قشون ایران وارد هرات می شد، آرام می گرفتند و از در اطاعت در می آمدند. دولت ایران در این موقع چاره ای نداشت جز اینکه حق حاکمیت خود را بر هرات ثابت کند و نمی توانست تحمل کند که یکی از امراء دست نشانده اش سر از اطاعت او بپسندد و بر او یاعی شود. در هر حال عزیمت محمدشاه به هرات خلاف میل دولت انگلیس و دست نشانده او دولت هندوستان بود ولی شاه ایران بدون توجه به خواسته انگلیس اقدام به عزیمت به سوی هرات کرد و محاصره هرات توسط ایران ده ماه به طول انجامید و با همه نیرنگ ها و مداخلات انگلیس ایران دست از این محاصره بر نکشید. در ۱۹ ژوئن ۱۸۳۸ کشتی های جنگی انگلیس وارد خلیج فارس شدند و جزیره خارک را تصرف کردند. این اخبار به زودی در تمام ایران پیچید و پس از آن «کلنل استودارت» وابسته نظامی انگلیس در تهران، از طرف دولت انگلیس به اردوی پادشاه رسید تا تصمیم دولت انگلیس را ابلاغ کند. شاه از اول سؤال کرد: «ایا اگر از محاصره هرات دست بر ندارم دولت انگلیس اعلان جنگ خواهد داد؟» کلنل جواب داد: «بلی.» شاه سکوت کرد و کلنل را مرخص کرد. دو روز بعد شاه از محاصره هرات دست کشید، زیرا که مایل نبود با دولت انگلیس جنگ کند و در ۹ سپتامبر ۱۹۳۸ پس از ده ماه محاصره هرات اردوی شاه به سوی مشهد حرکت کرد.

گرچه محمدشاه مجبور شد از محاصره هرات دست بردارد اما چون می دانست که در این امر منافع ایران پایمال اغراض دولت انگلیس شده است و اقدامات آنها ایران را از حق مشروع خود محروم کرده است و پادشاهان اروپا در این موضوع به دولت ایران مساعدتی نکرده اند به شدت خاطرش مکدر بود.

منبع تحقیق تاریخ روابط سیاسی ایران و انگلیس. تألیف محمود محمود- ناسخ التواویرخ

قندهار هستند از اطلاعات ایران دور سازد و اگر آنها قبول نکردند با تدبیرهای مقتضی ایشان را به سرپیچی از دوستی با ایران وادار می کنیم. متأسفانه در زمانی کوتاه آنچه می خواستند انجام دادند. با همه این احوال، این وضع مدت زمانی به طول نیانجامید که رابطه انگلیس با والی افغانستان تیره شد. از اولین عملیات خصمانه آنها با افغانستان این بود که ایالت پیشاور را که به حق متعلق به افغان ها بود به امیر سند واگذار نمودند و به دوست محمدخان حاکم هرات و کابل رسماً اخطار کردند که اگر روابطش را با ایران قطع نکنند، انگلیسی ها روابطشان را با او قطع خواهند کرد و پس از آن امیر «سند» را بر علیه افغانستان برانگیختند و دوست محمدخان اضطراباً به دولت ایران متوسل شد. در این زمان محمدشاه، پادشاه ایران مصمم بود که به افغانستان لشکر کشد و والی آنجا را که دست نشانده ایران بود به اطاعت وادارد، در حالی که دولت انگلیس یک صاحب منصب توپخانه را موسوم به «پاتنجر» برای دفاع از هرات در برابر ایران به هرات فرستاده بود. هنگامی که ایرانیان هرات را محاصره کردند «پاتنجر» نه برای حفظ سکنه هرات بلکه برای حفظ منافع انگلستان بر آنجا، مسئولیت حفظ فلاح هرات را بر عهده گرفت چون دولت انگلیس آنجا را دروازه هند می دانست و بیم از دست دادن هندوستان را داشت، پس به محض نزدیک شدن قشون ایران به هرات فرمان آتش زدن تمام محصول آن نواحی را داد و همه چیز را آتش زدند و ویران کردند و قشون ایران را متوقف ساختند.

اگرچه در اوایل سلطنت محمدشاه فتنه های خوابیده باز بیدار شدند، اما جدیت فوق العاده «قایم مقام» وزیر کاردان و با تدبیر محمدشاه همه را ساکت و آرام گردانید و به وضع پریشان مملکت سر و سامانی داد. حکمران هرات هم یکی از همان فتنه های تحریک شده بود که به

رادیو ۲۴ ساعته بامداد، ساگرامتو

اخبار محلی، ایران و جهان - گزارش های گوناگون
گفتگو با دانشمندان، بزرگان علم و ادب
موسیقی روز - تفسیر مسائل سیاسی و ورزشی

ماهنامه پژواک

(408) 221-8624



برنامه‌های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در ماه‌های اکتبر و نوامبر ۲۰۲۱

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

www.iccnc.org

(510) 832-7600

info@iccnc.org or Pr@iccnc.org

facebook.com/ICCNCORG

Telegram: @iccnc



جشن ولادت پیامبر گرامی اسلام

عصر شنبه ۲۳ اکتبر ۲۰۲۱

برای کسب اطلاعات بیشتر و ساعت دقیق و چگونگی برگزاری مراسم به سایت (WWW.ICCNC.ORG) و شبکه‌های اجتماعی مرکز مراجعه کنید.

دعای کمیل و نماز جمعه

دعای کمیل ساعت ۹ شب پنج‌شنبه‌ها

نماز جمعه ساعت یک عصر

توجه: مراسم نماز جمعه به صورت حضوری و با رعایت فاصله اجتماعی، ساعت ۱ عصر جمعاً به امامت آقای راشد سلیم برگزار می‌شود.



Friday Prayer In-Person at ICCNC with Vaccination

Friday Prayer with
Dr. Ahmad Rashed Salim
For More info please go to
www.iccnc.org
Fridays, 2021
1:00 PM-2:00 PM



اطلاعیه درباره تغییرات در گفتارهای دکتر سروش

به اطلاع علاقه‌مندان به درس گفتارهای دکتر عبدالکریم سروش در شمال کالیفرنیا می‌رساند که به جز درس گفتار شرح دفتر ششم مثنوی، بقیه درس گفتارهای ایشان به مدت دو ماه تعطیل خواهد بود. درس مثنوی از روز یکشنبه سوم اکتبر و به مدت دو ماه به صورت هفتگی در ساعت ۱۱ صبح به وقت کالیفرنیا، ۲ عصر به وقت شرق آمریکا و کانادا و ساعت ۹ و نیم شب به وقت ایران از طریق زوم و به صورت آنلاین برگزار خواهد شد. کلاس‌های علم و دین برگزار نمی‌شود و پس از دو ماه از سر گرفته خواهد شد.



خدمات رسمی مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا شامل عقد و ازدواج، طلاق، تشرّف به اسلام، و تدفین



zoom

Islamic Services Offered by ICCNC (Via ZOOM)



Islamic Burial: ICCNC provides complete burial services in accordance to the Islamic laws. At the present time, ICCNC can provide limited services for the wash and burial services. please contact the office for details (510-832-7600)



Marriage: Islamic Marriage Ceremony and recitation of "Khotbeh Aghd" at ICCNC via ZOOM. ICCNC issues marriage certificates that are accepted by the interest Section of the Islamic Republic of Iran in Washington D.C.



Divorce: The Islamic Divorce Ceremony and recitation of "Khotbeh Talagh" at ICCNC via ZOOM. ICCNC issues marriage certificates that are accepted by the interest Section of IRI.



Accepting Islam: ICCNC helps individuals interest in giving "Shahada" and accepting Islam to become Muslims. We can held it via ZOOM. ICCNC issues a certificate for this process.

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

www.iccnc.org

(510) 832-7600

info@iccnc.org or Pr@iccnc.org

facebook.com/ICCNCORG

Telegram: @iccnc

فوتبال زنان تاریخ‌ساز شد

آتوسا ایران مهر



کرد توجه‌ها را بیش از پیش به خود جلب کند. فدراسیون «مهدی تاج» در آخرین سال حضورش، همچنین دوران سرپرستی «حیدر بهاروند» فوتبال زنان ایران را نیمه تعطیل و در نهایت تعطیل کردند.

همین دلیلی شد که هر حرکت عزیزی خادم و «شهره موسوی»، نایب‌رییس فدراسیون فوتبال برای زنان با ستایش همراه شود. اقدامات جدید، شاید جزئی از وظایف بود، اما در کشوری که فوتبال زنان از سوی مدیران تندرو و سپاه با دستورالعملی نانوشته تحریم شده بود، رسانه‌ها را به هیجان می‌آورد، از بازی‌های تدارکاتی تا اعزام تیم ملی زنان به مسابقات، همچنین اولین پرواز اختصاصی برای تیم ملی زنان.

در تاشکند چه گذشت؟

بلافاصله پس از ورود تیم ملی به پایتخت ازبکستان، اولین شوک از داخل کشور به مریم ایراندوست و شاگردانش وارد شد. رییس کمیته تربیت بدنی مجلس شورای اسلامی هم صدا با رسانه‌های حکومتی، لباس فرم ملی‌پوشان را نامناسب می‌دانست. آنها دلواپس بودند از این که چرا فوتبالیست‌ها «مقنعه» بر سر نکرده‌اند. اما این پایان ماجرا نبود، یک مامور زن از طرف حراست وزارت ورزش، تیم ملی را طبق روال همه اعزام‌های خارجی اخیر همراهی کرد.

این مامور حراست، طوماری از آن‌چه را خودش «تخلفات دینی تیم زنان» دانسته، نوشته و تاکید کرده است که به محض بازگشت به ایران، مریم ایراندوست باید پاسخگو باشد. در میان این تخلفات، لاک ناخن مریم ایراندوست هم به چشم می‌خورد. مسئله‌ای که خانم حراستی به نماز نخواندن سرمربی ربط داده و گفته است اگر او نماز می‌خواند، پس چرا لاک دارد؟

پیش از آن که خانم حراستی به لاک ناخن و نماز خواندن بازیکنان و مربیان آویزان شود، اتفاقاتی دیگر از تهران بدنه کادر فنی تیم ملی را مخدوش کرده بود. مدیر فنی و مربی دروازه‌بان‌های مرد این تیم حتی در تاشکند اجازه حضور در زمین تمرین را نداشتند.

شنبه ۳ مهر ۱۴۰۰ به عنوان یک روز ویژه در تقویم تاریخ فوتبال ایران به ثبت رسید. روزی که تیم ملی زنان ایران مقابل اردن پیروز شد و برای نخستین بار به جام ملت‌های آسیا راه یافت. دختران ایران در بازی نخست، پنج گل به بنگلادش زده بودند و در بازی دوم پس از تساوی مقابل اردن، در ضربات پنالتی از سد اردن گذشتند.

شاهکار صعود از سوی بچه‌هایی که همواره غرق در تمامی تبعیض‌ها بوده‌اند، همه پیش‌داوری‌های ناامیدانه درباره تیم ملی را کنار زد.

هر چند ایران با قرعه‌ای نسبتاً خوب روبرو شده بود، اما برای تیمی که دو سال نه اردو داشت، نه تمرین، نه مربی، نه بازیکن و نه حریف تدارکاتی، نمی‌توانست هیچ قرعه و رقیبی را آسان دانست. بازیکنانی که از وجود مجموعه‌ای به نام «تیم ملی» دل سرد شده بودند، شکست‌های دوره‌های قبلی، مربیان بی‌دانش و بی‌توجهی رسانه‌ها دست به دست هم داده بودند تا تیم ملی شخصیت خود را از دست دهد.

با آمدن «مریم ایراندوست» که شخصیتی کاریزماتیک و مطالبه‌گر دارد، نگاه‌ها دوباره به تیم ملی زنان جلب شد. او بازیکنان زیادی را به اردوهای تیم ملی فراخواند. حتی با تماشای بازی‌های لیگ دسته اول هم چند بازیکن را دعوت کرد. برخی او را بابت تعداد زیاد بازیکنانی که به اردوی تیم ملی دعوت می‌کرد، نقد کردند. اما مریم ایراندوست می‌گفت این روشی عادلانه برای زیر نظر گرفتن تمام پتانسیل فوتبال ایران است.

خانم ایراندوست طی چهار ماه، گام به گام برای ایجاد انسجام در تیم تلاش کرد. بازی‌های تدارکاتی هم بر کیفیت تیم پرانگیزه‌اش اضافه کرد. روند پیشرفت در تیم ملی محسوس بود. در اولین دیدار تدارکاتی با ازبکستان ۵ بر صفر مغلوب شد، اما در آخرین دیدار با این تیم به تساوی ۱-۱ رسید.

عملکرد فدراسیون فوتبال چگونه بود؟

وقتی «شهاب‌الدین عزیزی خادم» بنا بر درخواست مریم ایراندوست، زنان اردونشین را برای اولین بار در هتل المپیک اسکان داد، تیتراهای ستایش‌آمیزی درباره این تصمیم منتشر شد. همانجا، رییس جدید فدراسیون فوتبال متوجه حساسیت رسانه‌ها به فوتبال زنان شد و تلاش

مشاوران آگاه و با تجربه در خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری

تخصص ما، تجربه ۴۰ ساله ماست

قصد خرید یا فروش خانه دارید؟

شما می‌توانید با پرداخت فقط **۱ درصد کمیسیون**، خانه خود را با ما لیست کنید و

همچنین با خرید خانه رویایی تان، **۱ درصد کردیت** مبلغ خرید خانه به شما تقدیم خواهد شد!

برای خرید و یا فروش خانه، تان این موقعیت استثنایی را از دست ندهید!

Why pay more when you don't have to!

You can list your property with us at only **1% commission** & save thousands of dollars.

You can also buy your dream home with us & get **1% credit** towards your purchase price.

TuuKasa Real Estate

DRE# 02067436

(408) 369-2020

Email: info@tuukasa.com

339 Saratoga Ave., Ste. 300, San Jose, CA 95129



«سعید»، روان‌پزشکی که در بیمارستان «روزبه» تهران کار می‌کند، یکی از مهم‌ترین کارهای دکتر چهارزی را تشکیل انجمن مبارزه با تریاک و الکل می‌داند: «او در زمانی دست به مبارزه با مصرف الکل و تریاک افراطی و جلوگیری از اعتیاد زد که اعتیاد به تریاک و مصرف الکل در جامعه تابو نبود و در بسیاری از میهمانی‌ها به عنوان وسیله پذیرایی بساط تریاک پهن می‌شد. او کار سختی انجام داد و انجمن ملی مبارزه با تریاک و الکل را در سال ۱۳۲۲ راه‌اندازی کرد.»

دکتر ابراهیم چهارزی پانزدهم مهر ۱۲۸۷ در شهر باغ بهادران، از توابع لنجان در استان اصفهان به دنیا آمده بود. به همین دلیل برای مردم این شهر بیش از دیگر ایرانیان، نام‌آشنا است.

«بهاره»، دانشجوی جامعه‌شناسی و از اهالی باغ بهادران می‌گوید: «دکتر چهارزی نماد اخلاق در شهر ما است و همه مردم از این که با ایشان هم‌شهری هستند، احساس خوبی دارند. پدر بزرگم تعریف می‌کرد زمانی که کودک بوده، ایشان جوان و فرنگ رفته بوده اما هیچ‌گاه زادگاهش را از یاد نبرده بود. گفته می‌شود دکتر چهارزی تمام تلاش خود را برای پیشرفت شهر ما در آن زمان کرده و با سرمایه شخصی،

داستان یک بیمارستان متروکه و پزشکی که عاشق کشورش بود

محسن علی‌نقی

اولین بیمارستان خصوصی اعصاب و روان در تهران در سال ۱۳۱۸ به همت «ابراهیم چهارزی» تأسیس شد. بیمارستان ابتدا در محله «دروس» افتتاح شده بود اما او برای سهولت دسترسی مراجعین، در سال ۱۳۲۴ یک قطعه زمین ۱۵ هزار متری در «دره قشلاق» (روبه‌روی پارک ملت) خریداری کرد و ساختمان جدید بیمارستان در محل جدیدش بنا و نام «دکتر چهارزی» بر آن نهاده شد. این بیمارستان در اواخر دهه ۷۰ تعطیل شد و حالا ساختمانی متروکه است با سقف ریخته و در و پنجره‌های شکسته.

ابراهیم چهارزی که بود و چه کرد؟

در سال ۱۳۰۸، یک دانشجوی ممتاز به نام ابراهیم چهارزی در میان گروه اعزامی دانشجویان ایرانی به فرانسه بود که پس از اتمام تحصیل در رشته روان‌پزشکی، به عنوان نخستین پزشک متخصص اعصاب و روان ایران به کشور برگشت. او در سال ۱۳۱۶ در سمت رییس بخش اعصاب بیمارستان «رازی» (امین‌آباد) مشغول به کار شد. چهارزی اولین کتاب اخلاق پزشکی کشور را با عنوان «طبيب و جامعه» در سال ۱۳۱۷ نوشت و چاپ کرد. این تنها یکی از ده‌ها کتاب و مقاله معتبر او در زمینه روان‌پزشکی است. دکتر ابراهیم چهارزی در زمان حیاتش

مسئولیت‌های بی‌شماری برعهده داشت که از میان آنها می‌توان به ریاست پزشکی قانونی، ریاست بیمارستان تهران، استاد کرسی بیماری‌های اعصاب، ریاست بخش اعصاب بیمارستان «پهلوی»، ریاست «انجمن اعصاب و روان ایران» در سال ۱۳۲۲، دبیر «انجمن مبارزه با تریاک و الکل» در سال ۱۳۲۲، نایب رییس «کنگره فدراسیون جهانی سلامت فکر» در لندن در سال ۱۳۲۷، عضو افتخاری «آکادمی اعصاب آمریکا» در سال ۱۳۳۵، ریاست «انجمن نوروفیزیولوژی ایران»، بازرس فنی دانشکده پزشکی «دانشگاه تهران» و چندین مسئولیت علمی و تخصص دیگر اشاره کرد.

هزینه تأسیسات آب آشامیدنی، موتور برق، تلگراف‌خانه، تلفن‌خانه، ساختمان شهرداری و لوازم اداری و کل هزینه سال اول تأسیس و راه‌اندازی شهرداری باغ بهادران را تا مرحله درآمدزایی تأمین و پرداخت کرده است. خدمات دکتر چهارزی اما محدود به روان‌پزشکی و طب نیست. او در میان دوست‌داران ادبیات هم نام‌دار است. «ترانه»، دانشجوی فوق‌لیسانس ادبیات است و دکتر چهارزی را کامل می‌شناسد: «کاش بعضی از آدم‌ها هیچ وقت نمی‌مردند چون آن‌قدر مهم، مفید و تأثیرگذار هستند که هر زمانی از دنیا بروند، واقعا مایه تأسف است. دنباله مطلب در صفحه ۵۰»



Immigration & Translation Services

۱۳۱۸-۵۵۴-۴۰۸

شرکت ساعی

مشکل گشای شهر شما



👉 کارت سبز، ویزای نامزدی

👉 امور مربوط به دفتر حفاظت ایران

👉 ترجمه کلیه مدارک، عکس گذرنامه

👉 تشکیل شرکت‌ها

👉 تعویض نام

تابعیت

www.saeicompany.com

I am not an attorney

(408)554-1318

برای اطلاعات بیشتر با آقای داریوش گیلانی تماس بگیرید

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

کمال خان هوت، خواننده اهل سنت و از اساتید موسیقی مقامی بلوچستان

آناهید بکتاش



«کمال خان هوت»، معروف به ملا کمال از خوانندگان اهل سنت موسیقی مقامی بلوچی و از نوازندگان تنبورک در سیستان و بلوچستان در ۹ شهریور ۱۳۲۰ در روستای «لایدان» از توابع دشتیاری متولد شد. او در نوجوانی متوجه علاقه خود به موسیقی

و شعر شد. اطرافیان نیز متوجه توانایی و ظرفیت‌های هنری او شده و صدا و آواز او به شدت مورد استقبال همگان قرار گرفت. او پس از آن با اعتماد به نفس و انگیزه بیشتر شعر و موسیقی را دنبال کرد. جوانی باهوش با حافظه‌ای سرشار بود که اشعار را به خاطر می‌سپرد، آهنگ‌ها را تمرین می‌کرد و شعر می‌سرود. او در زندگی هنری خود با خوانندگان، نوازندگان و شاعران زیادی آشنا شد و همکاری کرد. آموخت و آموزش داد، راهی که او را به یکی از خوانندگان و موسیقی‌دانان بزرگ بلوچ بدل کرد.

کمال خان با اینکه مدرسه نرفته بود، ولی خواندن و نوشتن می‌دانست. برخی از اشعار خودش و دیگران را در دفترهایش می‌نوشت، خط خوانایی داشت و همیشه کاغذ و قلم در جیبش بود. حافظه خوبی داشت و اشعار را به خاطر می‌سپرد.

سبک خوانندگی کمال خان، حماسی و پهلوانی بود که از اصیل‌ترین و قدیمی‌ترین گونه‌های موسیقی بلوچی بوده و در بلوچستان رواج دارد. کمال خان از محبوبیت و معروفیت زیادی در بلوچستان برخوردار است، تا آنجا که برخی از موسیقی‌دوستان خود را مرید کمال خان می‌دانند. در بیشتر خانه‌ها آثاری از اجراهای او نیز وجود دارد.

بی‌تردید او گنجینه‌ای غنی از موسیقی و ادبیات شفاهی بود و حضورش طی سالیان دراز زندگی هنری‌اش، تداوم‌بخش روایت تاریخ و قصه‌ها و ترانه‌های بلوچستان بوده است. او درباره علاقه‌مندی خود به شعر، موسیقی و زبان بلوچی گفته بود: «من از کودکی اشتیاق فراوانی به اشعار و موسیقی بلوچی داشتم و در محافل شادمانی به اجرای موسیقی می‌پرداختم. نزد هیچکس به طور مستقیم شاگردی نکردم. **دنیاه مطلب در صفحه ۵۰**»

خود از چهار چوب محکمی برخوردار است، اما اگر روی دیالوگ‌ها بیشتر کار می‌شد، نواقص چندی که در طول فیلم به چشم می‌خورد، تا حدی برطرف می‌شد. گفت و گوهای «رادان» با وکیل مونث اش (هرچند بعد معلوم می‌شود او جزو گروهی است که قصد زبان به او را دارد) بطور مثال، به طرزنی نیست که یک موکل با وکیلش صحبت می‌کند. اما کلا «ایده اصلی» فیلمی است سرگرم‌کننده، با بک گراندی تماشایی که صرفاً برای جلب تماشایی عادی و ایده تجاری ساخته شده است.

تسلیت

مجید عزیز،

خبر فوت آتوسای نازنین، بی‌نهایت ما را اندوهگین کرد. بی‌شک واژه غم برای بیان احساسات بسیار ناچیز است. این مصیبت قطعا به این زودی‌ها از دل و ذهن ما بیرون نخواهد رفت. از صمیم قلب همدردی ما را بپذیر. از خداوند برای شما و خانواده صبر می‌خواهیم. تسلیت ما را بپذیرا باش و ما را در غم خود شریک بدان. افلیا و اردشیر پرویزاد

تسلیت

آقای مجید بکان و خانواده‌های وابسته،

با نهایت تأثر و تأسف درگذشت دوست و همکار عزیزمان، آتوسای نازنین و گرامی را تسلیت عرض نموده و برای شما و سایر بازماندگان صبر و بردباری مسئلت داریم. پژواک و همکاران

دنیای سینما

سعید شفا



کویر یک

«کویر یک» (Desert One) آخرین فیلم مستند ساز معروف آمریکا «باربارا کاپل» (هارلن کانتی یواس ا، رویای آمریکایی...) است درباره حادثه طیس در زمان ریاست جمهوری «جیمی کارتر» و گروگان‌های آمریکایی در سفارت این کشور در سال

مدتی است فیلمسازان ایرانی برای آزادی بیشتر از قوانین و تارهای دست و پاگیر

سانسور (حجاب و غیره)، فیلم‌هایشان را در کشورهای خارج مثل ترکیه، هند، اسپانیا... می‌سازند. «ایده اصلی» یکی از آنهاست.

فیلم داستان دو شریک ایرانی (بهرام رادان، پژمان جمشیدی) است که در کار خرید



صحنه ای از فیلم «کویر یک»

و فروش املاک هستند. پروژه ای در اسپانیا هست که آنها قصد خرید آن را دارند. این داستان خرید و فروش در ایران سوژه داغی است چرا که سریع‌ترین راه پولسازی در ایران امروز به حساب می‌آید. حالا اگر آن را به کشورهای دیگر هم منتقل کنند ظاهراً تماشایی‌تر است. «آزیتا موگویی» تهیه‌کننده و کارگردان فیلم، داستان را با پیچ و خم‌های آن، دوبار، از دو دید متفاوت به نمایش می‌گذارد. این سبک تکنیک در سینمای غرب تازه نیست ولی از آنجا که در این

۱۹۸۰ که درصد نجات آنها برآمد ولی با شکست مواجه شد. طرح این عملیات که «بنجه عقاب» نامیده شد با ارسال گروهی کماندو به طیس با طوفان شن و تصادم یکی از هلیکوپترها با هواپیمایی که کف کویر نشسته بود منجر به آتش‌سوزی و سوختن هشت سرباز آمریکایی شد که متعاقب آن با بازگشت بقیه کماندوها ادامه این طرح منتفی شد تا اینکه عراق به ایران حمله کرد و «رانالد ریگن» به ریاست جمهوری رسید و ۵۲ تن گروگان آمریکایی آزاد و از ایران خارج شدند.



صحنه ای از فیلم «ایده اصلی»

فیلم درست استفاده شده، شاید بتوان گفت بار اولی است که در سینمای ایران مورد استفاده قرار می‌گیرد. او حتی با تقسیم برده به چند نما (اسپلت اسکرین) خواسته از نظر تکنیک فیلمش را حرفه‌ای‌تر جلوه‌گر کند. داستان در حد

نسل جدید ایرانی‌ها محو شده، بازگویی این بخش از تاریخ را کمی پرسش برانگیز می‌کند. هرچند «کاپل» توانسته با چند تن از گروگان‌هایی که هنوز در قید حیات و اکثراً هم در سنین بالا هستند، لحظات حمله، اشغال کنسولگری و دستگیری



TARIM
GLOBAL CUISINE
RESTAURANT AND BANQUET

New Persian Menu



Siamak Jastan
Live On Stage

19930 Stevens Creek Blvd,
Cupertino, CA 95014

(408) 996-9606
www.tarimcupertino.com

Live Music
Every Saturday

اولین بار که زنان ایرانی رای دادند

علی مرادی مراغه‌ای



مشارکت زنان در دوره فرقه دمکرات آذربایجان

عبدالکرم حائری جلسه گذاشته و تلگرافات اعتراضی به شاه فرستادند. (دوانی... ج ۳، ص ۲۰) شاه آنان را به سراغ علم فرستاد و آنها، تلگرافات تندی به علم فرستادند. (همان، ج ۳، ص ۴۲)

خمینی گفت: «از ۱۰ میلیون نفر جمعیت زن ایران، فقط یک صد نفر زن هر جایی مایل هستند که این کار بشود.» (صحیفه امام، جلد ۱... ص ۸۲) البته، جبهه ملی دوم و نهضت آزادی نیز به صف مخالفین حق رای زنان و لایحه انجمن‌های ایالتی و ولایتی پیوستند که باعث عقب‌نشینی علم شد. اما زنان نیز بیگار ننشستند، اعتراض زنان در ۱۷ دی نقطه عطفی در تلاش برای دستیابی به حقوقشان بود.

دیری نپایید که شاه در ۱۶ دی ۱۳۴۱ از تغییرات مهمی گفت، یعنی، اصول شش‌گانه انقلاب شاه و مردم و اصلاحات ارضی و حق رای زنان را به فرزندم گذاشت، اما همین دو مورد، مخالفت‌های روحانیون را برانگیخته و فرزندم را تحریم کردند. در تظاهراتی که به درخواست مراجع صورت گرفت شعار می‌دادند: «ما پیرو قرآنیم / شش ماده نمی‌خواهیم» شاه سلیمان بهبودی را برای مذاکره با علما به قم فرستاد اما نتیجه‌ای نگرفت و سرانجام به قیام ۴۲ منجر شد.

پر واضح است که وقتی خجه سلطان روستای ما در مراغه، برای رای دادن و تعیین سرنوشت خود، از خانه بیرون می‌رود و وقتی به خانه برمی‌گردد، دیگر آن خجه سلطان سر به زیر نخواهد بود که کتک‌های شوهرش مش قربانعلی را به آسانی و صبورانه تحمل می‌کرد و شکر گذار هم بود!

بودند. این نخستین گام دولت مرکزی برای به رسمیت شناختن مشارکت سیاسی زنان بوده که البته با مخالفت سرسخت روحانیون مواجه شد. شدیدترین مخالفت‌ها از سوی سیدمحمد بهبهانی بود، آنان می‌گفتند در «زیر ماسک حق رای به زنان اسراری نهفته است که از خارج ایران و ایادی داخلی آنها سرچشمه می‌گیرد» (دوانی، علی، نهضت روحانیون ایران... ج ۳، ص ۴۹)

بهبهانی درباره حق رای زنان، نظر بزرگترین مرجع آن زمان (آیت الله بروجردی) را خواست و او پاسخ داد: «مستدعی است تذکر دهید که در کشور اسلامی امری که مخالف احکام ضروریه اسلام است ممکن الاجرا نیست.» البته برخی روحانیون برجسته از قبیل آیت‌الله صدر و آیت‌الله حجت، هم مخالفت‌شان را اعلام کردند. (همان... ج ۱، ص ۵۰) آیت‌الله کاشانی نیز دولت را از این کار بر حذر داشت. روحانیون، تظاهراتی نیز علیه حق رای زنان به راه انداختند. (اسناد مجلس شورای ملی، دوری هفدهم، تاریخ ۱۷/۱۰/۱۳۳۱) اما در خرداد ۱۳۳۲ لایحه قانون شهرداری به امضای مصدق رسید و در آن، حق رای زنان و حتی انتخاب‌شان به عنوان شهردار، وجود داشت. اما این لایحه با کودتای ۲۸ مرداد فراموش شد.

پس از ده سال، وقتی اسدالله علم در ۲۳ تیر ۱۳۴۱ به نخست‌وزیری رسید لایحه انجمن‌های ایالتی ولایتی را به مجلس تقدیم کرد که در آن، هم حق رای و هم حق انتخاب شدن به زنان وجود داشت. اما نیروهای مذهبی اعتراض کرده و مراجع عظام مانند خمینی، گلپایگانی، شریعتمداری و حائری در منزل آیت‌الله

دیگر زنان از این حق، محروم گشتند. هنگامی که برخی از زنان پیشرو، سخن از مشارکت زنان در مجلس پانزدهم گفتند برخی از مردان مخالف، زنان را مسخره کرده و نوشتند که «اگر زنان نماینده مجلس باشند ممکن است در زمان وضع قوانین در مجلس یک مرتبه، نمایندگان زن درد زایمان بگیرند و مجلس از اکثریت بیفتد!» مهرانگیز منوچهریان در پاسخ نوشت: «کسانی که زنان را به واسطه درد زایمان مسخره می‌کنند باید بدانند که خودشان نتیجه و محصول همین درد زایمان هستند!» (انتقاد، قوانین مدنی و کیفری ایران از منظر حقوق زن... ص ۲۳)

بار دیگر، موضوع، در دولت دکتر محمد مصدق، مطرح گردید، مصدق، هیاتی را به سرپرستی علی شایگان برای تهیه قانون انتخابات مامور کرد. دولت ابتدا لایحه قانونی شهرداری برای انتخابات انجمن‌های شهر و قصبه را در ۱۴ آبان ۱۳۳۱ منتشر کرد که زنان هم از آزادی انتخابات برخوردار

جمهوری آذربایجان در بین کشورهای اسلامی، نخستین کشوری بوده که در ۱۹۱۸م. در دولت رسولزاده به زنان حق رای داد. در مشروطیت، زمانی که اولین بار مردان در انتخابات شرکت کردند زنان ایرانی، همچنان جزو مجانبین و ناقص العقل‌ها، به شمار آمده و از رای دادن محروم بودند. آنها ۵۷ سال صبر کردند تا انقلاب سفید شاه برسد.

البته به قول مش قاسم، دروغ نباشد که زنان آذربایجانی در دوره فرقه دمکرات در ۱۳۲۴، یکبار لذت رای دادن را چشیده بودند یعنی انتخابات مجلس فرقه. و جالب اینکه، به عنوان نماینده نیز انتخاب شده بودند چراکه در نخستین جلسه مجلس ملی آذربایجان که در ۲۱ آذر ۱۳۲۴ در سالن سینما دیانای تبریز تشکیل گردید نام دو زن در فهرست نمایندگان مجلس آمده یعنی شمس بدری و عقیفه ترکی! اما با سقوط فرقه دمکرات آذربایجان، بار

افسوس که از عمر جهان هر نفسی رفت

دیدیم کز این جمع پراکنده کسی رفت



با کمال تأثر و تأسف غروب زندگی جناب آقای «مایک رهبریان»، بزرگ خاندان رهبریان که انسانی آزاده و اسطوره صبر و عشق و محبت و مهتر از همه یک ایرانی وطن پرست را به فرزندانشان و تمام فامیل و دوستان تسلیت می‌گویم.

خانه ساکت شد و بی روح چو یک پیکر سنگ

خانه خالی شد و بی جوشش و سرد

شد غم آلوده و انگار که بنشسته بسوگ

خانه گوید که دریغا گذر عمر چه زود

آقای رهبریان مردی موفق و خود ساخته و با محبت، همسری به تمام معنا عاشق، نمونه و فداکار، پدری دلسوز و مهربان و پدر بزرگی دوست داشتنی و بالاتر از همه رفیقی شایسته و همدل بود. دریغا که این روزگار چه بازی های تلخ و غم انگیزی دارد. آقای رهبریان راه طولانی را پیمود و در این پیچ و خم زندگی با مشکلات و جفاکاری هایی روبرو شد، اما همیشه صبور و خندان بود و میراثی چون دوست داشتن، محبت، عشق، گذشت و خنده برجای گذاشت که این اندوخته ابدی خواهد بود. آقای رهبریان دوستان بسیار زیادی داشت و می گفت «محبت مثل یک سکه است، اگر در قلک قلبت بیفتد هرگز نمی توانی درش بیاوری مگر آن را بشکنی.» ایشان مردی وارسته، اهل قلم و مطالعه و حقیقت گو و عاشق ایران بود. آقای رهبریان دوست داشتنی آنچه را که می خواست به دست آورد و به مقصد زندگی که پایان آن است رسید. به قول پسرانش «پدرمان رفیق روزهای تنهایی مان بود.» ماتمی سخت تر از مرگ پدر نیست. او می گفت «ماموریت ما در زندگی بی مشکل زیستن نیست، بلکه با انگیزه زیستن مهم است.» روحش شاد و در آرامش ابدی در کنار همسر عزیزش باشد. منیر نعیمی

تسلیت

خانواده محترم رهبریان و وابستگان،

خبر درگذشت آقای «مایک رهبریان» ما را فوق العاده متاثر و غمگین کرد.

مانم این دوری دردناک را با شما در میان می گذاریم. تسلیت ما را پذیرا

باشید. اقلیا پرویزاد - پژواک

منطقه فضول آباد

آدم های بی مصرف

آدم بی مصرف به آدم بی خاصیت، هیچ کاره، ناتوان و بی عرضه می گویند. به قول دوستی این جور بشر حیف است جزو آمار زندگان یک کشوری باشند. باید بگویم چنین موجوداتی همه جا گیر می آیند و زود هم شناخته می شوند. همه هم از شان فاصله می گیرند، چون مردم می دانند آنها از محالات روزگار هستند. نه سر سوزنی مهری از آنها دیده می شود و یا از این جماعت خاری از پای کسی بیرون می آید. هر وقت هم قوم و خویشی، دوستی و یا همکاری در کارش گره ای افتاد، با نهایت پرروئی می فرمایند به ما چه! خلاصه برایتان بگویم این حیف نون ها، همیشه تنها می ماند و گمنام، بی عزت و بی احترام هم می میرند و خیلی زود هم از یادها می روند. در حالیکه آدم باید زنده و مرده اش بی حرمت نباشد و فرزندانشان به وجود آنها افتخار کنند. ضمناً رودکی پدر شعر فارسی بهترین آدم ها را چنین توصیف کرده است:

اندر بلای سخت پدید آید فضل و بزرگمردی و سالاری

این تعریف هرگز شامل آدم های بی مصرف نمی شود. لابد خودشان هم می دانند و من و تو.

آبادان تعریف کردم. «بعد معلم، جمشید را صدا کرد که بهترین بازیکن فوتبال مدرسه ما بود. او نوشته بود: «بابای من بد اخلاقه. مارو به سفر نمی بره. پس من از کدام سفر تعریف کنم.» آخرین نفری که آن روز رفته بود و انشاء اش را خواند اصالتاً بچه شیراز بود. او نوشت: «آقا، من به شیراز زیاد رفتم. پالوده های خوشمزه داره. شعرهای شیرازی آقای سمندر را خیلی دوست دارم. کلم پلو شیرازی را خیلی دوست دارم. کلاه قشقالی ها را خیلی دوست دارم. هر وقت رفتم حافظیه دیدن باغ ارم هم رفته ام. من لهجه شیرازی را هم دوست دارم. مادرم هم شیرازی حرف می زنه، اما بابام شیرازی نیست.» بالاخره آن روز به نظرم زود زنگ خورد، ولی ما دل مان نمی خواست زنگ بخوره، از بس زنگ انشاء آقای الماسی دل چسب و شیرین بود، مثل قند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

مشقی تازه
در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی
فریمان- کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



رنگ انشاء آقای الماسی

یه معلم قد بلند لهجه دار ادبیات داشتیم، نام فامیلش الماسی کاشانی بود. همیشه هم می گفت: «ما کاشانی نیستیم، اهل مشهدیم. مشهدی هم حرف می زنی.» او به ما در درس انشاء موضوعات ساده و خوبی یاد می داد. گاهی هم خودش همان موضوع را می نوشت و برای مان می خواند. عالی هم می نوشت. من از همان موقع عاشق هنر نویسندگی شدم. زنگ انشاء او طوری بود که ما دل مان نمی خواست زنگ بخورد. حیف فقط یک سال بیشتر معلم ادبیات ما نبود. رفت یه مدرسه بهتر در بالای شهر.

یه روز آقای الماسی آمد کلاس به ما گفت: «اگر سفر رفته اید یکی را ساده و روان و قشنگ بنویسید. دروغ هم توش نباشه.» اولین شاگردی که هفته بعد انشاء را خواند، مبصر خپله کلاس ما بود. نوشته بود: «آقا بابای ما یه کامیون قدیمی درب و داغون داره که پشتش نوشته (با شرکت حضرت عباس) با همین ماشین قراضه ما را همه جا می بره. یه بار هم ما را به مناطق بختیاری برد. البته جائی که جاده ماشین رو داشت، آقا ما دیدیم بچه های کوچک بختیاری اسب سواری بلدند و می گفتند تیراندازی هم به آنها یاد میدن. می گفتند زنان بختیاری هم تیراندازی می دانند. آقا، بختیاری روی هزار مردان دلبرش شیر سنگی می گذارند.»

بعد آقای الماسی مرا صدا کرد که برم انشاء ام را بخوانم. من نوشته بودم: «وقتی بابام برای اولین بار مرا به تهران برد زمستان بود. من برف ندیده بودم. نشنیده بودم کسی در آبادان بگوید برف پارو می کنیم. ولی در تهران شنیدم. هیچوقت پوتین و پالتو نپوشیده بودم. بابام چون دید داریم از سرما هلاک می شیم، برام پوتین، پالتو و کلاه خرید. من ندیده بودم روی حتی درختا برف بنشینند. آن سال دیدم. آدم همه را هم برای بچه های

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر و سمیرا نیک آئین

وکالی سابق شرکت های بیمه با بیش از ۶۰ سال تجربه

With over 60 years of combined experience, including trials, mediations and arbitrations we strive to present your case in its strongest light and achieve the best possible results.



Ali Moghaddami

- ◆ Personal Injury
- ◆ Business Litigation
- ◆ Employment Law
- ◆ Criminal Defense
- ◆ Insurance Dispute



- ◆ کلیه جراحات و صدمات بدنی
- ◆ کلیه دعاوی تجاری
- ◆ کلیه امور کارمند و کارفرما
- ◆ کلیه امور جنایی در دادگاه های ایالتی و یا فدرال
- ◆ حل اختلافات بیمه گر با شرکت های بیمه

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

333 E. Glenoaks Blvd. #202
Glendale, CA 91207

Free Consultation

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

111 N. Market St. #30
San Jose, CA 95113



خیابان لاله زار نو قدیم

قبلا هم در دانشگاه از این دست تظاهرات شده بود و در حریم امن دانشگاه خیال‌ها همه راحت بود که می‌شود شعار داد و سر صدا کرد. ظهر خبر مثل توپ صدا کرد و به دانشکده گل و بلبل هم رسید، گفتند دولت به اولیای دانشگاه تذکر داده که جلو تظاهرات داخل دانشگاه را بگیرد و رئیس دانشگاه، دکتر علی‌اکبر سیاسی، تذکر را شنیده و چندان جدی نگرفته است.

اما وقتی تظاهرات شروع شد، ناگهان یک فوج نظامی مسلح وارد دانشگاه شده و یک راست به طرف دانشکده فنی رفته و نظامیان وارد راهروهای دانشکده فنی شده‌اند و بعد از یک تذکر، به روی دانشجویان آتش گشوده‌اند و سه نفر کشته شده‌اند. در میان اسامی کشته‌شدگان، احمد قندچی را نمی‌شناختیم، مهدی شریعت رضوی را نمی‌شناختیم، و مصطفی بزرگ‌نیا را می‌شناختیم و باور نمی‌کردیم. بدتر از همه، عروسی به هم خورده بود. عشق سوراخ سوراخ شده بود و همین.

روز بعد، صبح کلاس منطق داشتیم با آقای «سید کاظم عصار» حکیم الهی و مدرس خوش سخن و بذله‌گویی که اگر از درسش چیزی نمی‌فهمیدیم از کلاس شیرینش لذت‌ها می‌بردیم. آقای عصار وارد مچوط دانشکده شد که دانشجویان گله به گله ایستاده بودند و بحث می‌کردند و درباره حادثه دیروز حرف می‌زدند. عصار که هوا را طور دیگری یافته بود، از جمعی که پای پله‌های دفتر دکتر سیاسی و اتاق استادان جمع بودند، علت را سؤال کرد و وقتی برایش گفتند که دیروز در دانشکده فنی چه گذشته است، مثل وقتی که معممین به علامت عزا عبا را به سر می‌کشند، عبايش را روی عمامه سباهش کشید و پشت به دفتر، رو به در دانشکده رفت و گفت: «دانشگاهی که در آن آدم بکشند جای درس دادن نیست.» و شنیدیم که به چه مرارتی او را راضی کردند که به دانشکده باز گردد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۸**

شهرت داشت و سخت از نظر سیاسی بی‌بو و خاصیت بود. اما در دانشگاه تهران جوان‌ها جوش بیشتری داشتند، مخصوصاً فنی‌ها در درجه اول و حقوقی‌ها در درجه دوم هر روز که دست‌شان می‌رسید به بهانه‌های شلوغ می‌کردند.

بهانه‌ها هم اندک نبود. دکتر مصدق را در دادگاه نظامی محاکمه می‌کردند. امرای نظامی را که دکتر مصدق بازنشسته کرده بود، به خدمت عودت می‌دادند. دولت در بدر به دنبال دکتر حسین فاطمی

وزیر خارجه و سخنگوی دولت دکتر مصدق می‌گشت. تشکیلات علنی وابسته به حزب توده مثل خود حزب به زیرزمین رفته و تئاتر سعدی بسته شده بود. سازمان نظامی حزب، اما هنوز لو نرفته بود و شاید کسی از وجودش هم خبر نداشت. صحبت از تجدید روابط با امپراتوری بریتانیا در میان بود. اصل چهار آمریکا کمک‌های مالی خود را به حکومت به قدرت رسیده افزایش داده بود. بازاری‌ها به اشاره جناح مذهبی جبهه ملی، از تجدید روابط با انگلستان ابراز نارضایتی می‌کردند تا جایی که دولت دستور داد بخشی از سقف بازار بزرگ خراب شود تا بازار به خود نبالد و با خیابان فرقی نداشته باشد. همه این‌ها مقدمات امری بود که باید اتفاق می‌افتاد. تجدید رابطه سیاسی با انگلستان... و این کار شد و آن روز ۱۴ آذر ۱۳۳۲ بود.



در جلسه شیر و کاکائوی کافه‌قنادی ری، مهندس با دلواپسی از این که خانواده‌اش رضایت نمی‌دهند او با دختر دلخواهش ازدواج کند، صحبت می‌کرد. علت آنکه، دخترک ارمنی بود و او از خانواده‌ای مسلمان و با اسم و رسم. همه به اتفاق تصمیم گرفتیم که روز جمعه بعد، این کار خیر را با مساعدت هم انجام دهیم. مراسم عروسی را در جایی که فکر می‌کردیم مناسب است، برپا کنیم، میز و صندلی بچینیم، چای و شیرینی فراهم کنیم، هر کدام دانگی بدهیم که کار به خیر و خوشی به سامان برسد و این که بالاخره پدر و مادر نمی‌توانند چشم از پسر بیپوشند. پس اتفاق همانطور که او می‌خواهد، روی خواهد داد، در آخر جلسه مصطفی گفت: «بچه‌ها، پس فردا قرار است به مناسبت برقراری روابط با انگلستان، در دانشگاه تظاهراتی بشود.» و با طعنه افزود: «بچه‌های دانشکده گل و بلبل هم اگر بیایند بد نیست.» نه خبر اهمیتی داشت، نه تظاهرات، چون

یادداشت‌های بی تاریخ

دکتر صدرالدین الهی



بچه‌های کافه قنادی «ری» در لاله زار نو!

نفری یک تومان خرج اجلاسش می‌شد، تئاتر بود، کمی سینما و نمایشنامه‌های تازه، مخصوصاً نمایش‌های آن روز آمریکا که به نسبت از تئاتر اروپا جلوتر بود و زبانش هم با زبان تئاترهای دو مکتب یاد شده فرق داشت.

بیرون از این، رفاقتی در حد دوستی‌های سال‌های جوانی و ایام خوشدلی، چون جوی نرم مهربانی در جان ما جریان داشت. از عشق‌هایی که در آن سال‌ها بر دل آدمی شعله می‌زند، حرف می‌زدیم و یک تن در میان ما با آنکه اهل تئاتر نبود از همه صاحب‌دل‌تر و عاشق‌مسک‌تر می‌نمود. اسمش مصطفی بزرگ‌نیا بود. از یک خانواده محترم شهرستانی، فکر می‌کنم اراک، که به جمع ما می‌آمد و مجلس‌آراتر از همه بود.

بعد از ۲۸ مرداد این جمع‌شدن‌ها با احتیاط بیشتری صورت می‌گرفت. حکومت نظامی بود و سرلشکر فرهاد دادستان، شاهزاده‌ای که خوب ترجمه می‌کرد، فرماندار نظامی تهران بود، یعنی مأمور بگیر و ببند و می‌گفتند که در بگیر و ببند چندان هم سختگیر نیست. با این همه و با آنکه در آن مجلس کافه‌ای فکر و ذکر همه تئاتر و هنر بود، سعی داشتیم زیاد سر و صدا نکنیم، تک‌تک بیاییم و تک‌تک برویم که گریه شاخ‌مان نزنند.

مصطفی تنها کسی بود که لقب داشت و به او مهندس می‌گفتیم. به اعتبار آن که به دانشکده فنی رفته بود و طبعاً مثل همه آنها که در مدرسه طب قبول می‌شدند و از همان روز «دکتر» خوانده می‌شدند، او هم مهندس بود.

با این همه، همه تب داشتیم. سال‌های تب سیاسی بود. بعد از بیست و هشت مرداد، آب‌ها از آسیاب افتاد، اما دیگ سینه‌ها در جوش بود. لاف‌ها برای تمام جوان‌های آن روز که صرف‌نظر از ایده‌آل‌های سیاسی به خیابان رفتن، تظاهر کردن، میتینگ دادن، کتک زدن و کتک خوردن بخشی از باورهای روزانه‌شان بود.

سال تحصیلی که شروع شد، والی و من در دانشکده ادبیات دانشگاه تهران در باغ نگارستان درس می‌خواندیم و دانشکده ادبیات به دانشکده گل و بلبل

از جمع آن روز «کافه قنادی‌ری»، در لاله‌زارنو که پاتوق شیرینی تازه و شیرکاکائوی عصرهای دوره هفتگی ما بود، خوشبختانه این اسامی به یادم هست. رضا بدیعی (زنده یاد)، شاگرد اول دوره پیش از ما در هنرستان هنرپیشگی تهران و کارگردان سریال‌های معروف تلویزیونی آمریکا مثل «بالا تر از خطر»، «هاوایی فایو ا» و «بی واچ» در آمریکا است. هوشنگ لطیف‌پور، بازیگر فرتون و توانای تئاتر و گوینده خوش‌صدای فیلم‌های علمی «راز بقا» در تلویزیون ایران و هم دوره رضا که حالا در کاناداست و گاهی در ایران. جعفر والی، کارگردان و بازیگر تئاتر و یکی از نرم‌ترین هنرپیشگانی که من در روی صحنه به یاد دارم و کارگردان بسیاری از نمایش‌های غلامحسین ساعدی که در پاریس بدرود حیات گفت

بر این عده باید بیفزایم نام یک فیلمبردار برجسته را که ناگهان به سرطان خون از میان ما رفت و آینده درخشانی را با خود به زیر خاک برد. محمود نوذری، برادر منوچهر نوذری هنرپیشه و کم‌دین معروف و مهری نوذری همسر سیاوش کسرابی. چند تن دیگر هم بودند که این بنده از همه کوچکتر از جهت سن و سال و عقل هم در میان آنان بود. این کافه‌نشینان «کافه‌قنادی‌ری» شاید ناخودآگاه ادای کافه‌نشین‌های «کافه فردوسی» هدایت و اعوانش را در سال‌های پیش و آل‌احمد و انصارش را در «کافه فیروز» در سال‌های بعد در می‌آوردند، با این تفاوت که از عشاق سینه‌چاک تئاتر بودند و بفهمی نفهمی یا تئاتر مدرن سر و کله‌ای می‌زدند و طبعاً از دو مکتب تئاتر «سیدعلی خان نصر» و «گرمسیری» و «حالتی» از یک سو و مکتب «نوشین، لرتا، خیرخواه، خاشع و جعفری» از سوی دیگر فاصله می‌گرفتند بدون آنکه پاچه ورمالیدگی کنند و یا پاچه پیشکسوت‌ها را بگیرند. هنوز رسم نشده بود که به پیرمردها بگویند خَر و خنگ و خَرَف، و هنوز سه «خ» خمینی، خامنه‌ای، خاتمی در فرهنگ سیاسی ایران حضور نیافته بود.

بحث و فحص مجالس ما که به‌زحمت،

آیدمی اعتیاد به قرص‌های مسکن

منبع: انجمن معتادان



کرده باشید، از معضل اعتیاد و مرگ ناشی از اوردوز overdose غیرعمدی در مصرف مواد مخدر و داروهای اعتیادآور، مطلع هستید. کارشناسان مسایل اجتماعی نقش شرکت‌های داروسازی در سیستم درمانی آمریکا و کانادا و اعمال نفوذ بر پزشکان در نوع و میزان داروی تجویزی را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده‌اند.

فاجعه اکسی کانتین و فنتانیل

با بررسی سوابق پزشکی بسیاری از معتادان، منشأ گرایش آنها به دارو و مواد مخدر آشکار می‌شود. استیو انگست در سال ۱۹۹۱ به دلیل مصدومیت شدید شانه راست حین کار در کارخانه به عمل جراحی نیاز پیدا کرد. دنباله مطلب در صفحه ۴۹

خطر اعتیاد به قرص‌های مسکن را جدی بگیرید. پایه این قرص‌ها مخدر است و مصرف مداوم آنها مانند مورفین و تریاک عمل می‌کند و موجب بی‌دردی، نشنگی و وابستگی جسمی شدید فرد به این داروها می‌شود. درمان معتادان به داروهای مسکن از درمان معتادان به مواد مخدر، به شدت سخت‌تر است.

اعتیاد به قرص‌های مسکن تعداد زیاد افرادی که در اثر فراگیر شدن سوءمصرف داروهای آرام‌بخش جان خود را از دست می‌دهند، یک بحران سلامت جدی در جهان را رقم زده است. این نوع اعتیاد از مسکن‌های مجاز و تجویز شده در نسخه‌های پزشکی شروع شد و سپس مصرف کنندگان آن که حالا دیگر معتاد شده بودند به مخدرهای دیگری همچون هروئین روی آوردند.

حالا هرروزه تعداد افرادی که به سوء مصرف مسکن‌ها و حتی مخدرهای قوی اعتیاد پیدا می‌کنند، بیشتر می‌شود. بحران اعتیاد به داروهای مسکن در آمریکا و کانادا باعث اعلام «وضعیت اضطراری سلامت عمومی» شده است. اگر گزارش‌های خبری را دنبال



چرا از قضاوت دیگران می‌ترسیم؟

دکتر ارغوان فندی

روان درمانگر و روانکاو

اگر در پس رفتار و منش مان از «مدل لباس پوشیدن تا غذا خوردن، رفتار در مهمانی و فضاهای شلوغ و آدم‌هایی که انتخاب می‌کنیم، همه و همه وابسته به این است که دیگران چقدر آن را پسندند و آن را تایید کنند» نشان دهنده این است که قضاوت دیگران برای ما اهمیت ویژه و بیش از حد دارد و فرد به راحتی قادر به انتخاب رفتارش نیست و برای انتخاب و شیوه رفتار، نظر دیگران را می‌پرسد و و همین مساله، زمان و انرژی زیادی خواهد گرفت و در نتیجه فرد بیش از اینکه از زندگی و لحظه‌ها لذت ببرد، به قضاوت دیگران می‌اندیشد.

ترس از قضاوت دیگران ناشی از چیست؟ بهتر است بدانیم دقیقا برای افرادی قضاوت دیگران بسیار مهم است که بیش از حد خود را قضاوت می‌کنند. شاید این موضوع خیلی به نظر نیاید ولی این افراد به شدت تحت قضاوت و سرزنش خودشان قرار می‌گیرند و دائم رفتارها و انتخاب‌هایشان را با ذره بین مورد بررسی و قضاوت و نهایتا سرزنش قرار می‌دهند، چون از دید آنها اساسا همه چیز باید عالی باشد و حرفی باقی نماند تا «مردم چیزی نگویند».

مسلمای ما دانیم که «دیگران قضاوت خواهند کرد»، اما چرا این قضاوت‌ها برای ما بیش از حد اهمیت دارد؟ به این دلیل که دقیقا این قضاوت‌ها را ما در مورد خود داریم و فکر می‌کنیم که این دیگران هستند که ما را قضاوت می‌کنند نه خودمان، در نتیجه این قضاوت‌ها به این شکل اهمیت پیدا می‌کنند. از طرف دیگر ما دوست داریم که کامل و بی نقص باشیم و این کاملا بالعکس واقعیت است. نقص در ذات زندگی است و اگر نخواهیم این واقعیت را بپذیریم، راهی را برای عذاب و اذیت کردن خود پیدا کرده ایم.

اما چطور می‌توانیم این اهمیت را کم رنگ تر کنیم؟ ابتدا باید این مکالمات قضاوتگر و خود سرزنشی درونی را تشخیص و محتوی را تغییر دهیم و به جای سرزنش، قضاوت و تحقیر، شفقت و مهربانی را جایگزین کنیم و این به تمرین و دقت و تمرکز در گفت و گوی درونمان نیاز دارد. همچنین برقراری ارتباط با دیگران تا تعادلی را برقرار کنیم و واقعیت رابطه را بسنجیم. همچنین تمرین کنیم که قضاوت نکنیم و از شدت اهمیت این قضاوت‌ها کم کنیم.

آیا قضاوت دیگران بی اهمیت است؟ در واقع اهمیت قضاوت دیگران برای ما می‌تواند در یک پیوستار تعریف شود، یعنی اگر من بیش از حد به قضاوت و نظر دیگران اهمیت بدهم و بدون سوال و مشورت از آنها، قادر به تصمیم‌گیری نباشم یا بیش از حد به نتایج و پیامد تصمیماتم بر زندگی و نظر دیگران فکر می‌کنم، درگیر نشخوار فکری می‌شوم، حتی بدون اینکه از آنها سئوالی بپرسم و یا شاید هم به هیچ عنوان نظر و قضاوت دیگران براریم مهم نباشد و در نهایت کار خودم را انجام دهم و هیچ نگرانی بابت تاثیری که تصمیم من بر زندگی دیگران دارد، نداشته باشم.

در مورد اول یا بیش بها دادن به نظر و قضاوت دیگران، می‌توان گفت تنها و مهمترین منبع من برای تایید آنچه که می‌پذیرم، دیگران هستند و در واقع من نسبت به نظرات شخصی ام بی‌اعتنا می‌باشم و دیگران بر من الویت دارند. در نتیجه پتانسیل بالایی دارم برای اینکه سرویس بیش از حدی به دیگران دهم تا آنها من را دوست داشته باشند و تایید کنند. در نتیجه احتمال اینکه فضای سوء استفاده دیگران را به خودتان دهید افزایش پیدا می‌کند، ولی از سوی دیگر افرادی که نظر دیگران هیچ اهمیتی برایشان ندارد، از خود محوری بالایی برخوردارند و در روابط بین فردی خودمدارانه و بر اساس نفع شخصی عمل می‌کنند تا نفع جمع. بنابراین می‌توانند تصمیماتی بگیرند که حتی به ضرر دیگران تمام شود و در واقع بیشتر در رابطه سرویس می‌گیرند. البته به این معنی نیست که این دست از افراد از عزت نفس بالایی برخوردارند، آنها فقط متوجه نیستند که با این خودمداری چه میزان آدم‌هایی که آنها را دوست دارند، می‌توانند از دست بدهند و در نتیجه تنها شوند.

اما چه میزان اهمیت دادن به این قضاوت‌ها لازم است؟ مسلما به میزانی که افراد به ما نزدیک تر باشند قضاوت آنها برای ما اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، ولی مهمترین و اصلی ترین منبع برای تایید و قضاوت صحیح در کنار نظر نزدیکان و صاحب نظران باید نظر خود ما باشد و این بلوغ، زمانی در فرد شکل می‌گیرد که تا حد زیادی منبع قضاوت درونی همراه با شفقت و عزت نفس بالا و سالمی داشته باشند تا به تعادل نسبی برای برقراری صمیمیت و لذت در دنیای درونی با خودشان و آدم‌های زندگی شان برسند.

دفتر خدمات اجتماعی ایرانیان

با مدیریت آذر نصیری

با سال‌ها تجربه، سرعت عمل، و دقت، شما را یاری می‌دهیم!

Azar Nassiri

Non-Attorney



خدمات سوشیال سکيوریتی

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

در سراسر بی‌اریا

(925) 998-5340 + (408) 348-2595

Fax: (408) 247-5006

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



داشته. چون این جا بیشتر قبرها صلیب دارند، و معدود قبرهای بی صلیب، با سنگ های قوسی شان، بسیار مشخص اند. نیازی به شرح نیست. داستان مردگان را، هر چند به دروغ، سنگها و قیمت مرمرها روایت می کنند. سوگواران اغلب به بخشندگی مردگان نیستند. و سپس همه دعا می خوانیم. این چنین ما ادای دین

می کنیم. با دعا برای مردگان دیگران و مردگان خودمان. و طلب مغفرت می کنیم، با دعا برای آنان که پیش از ما رفته اند و آنها که پس از ما خواهند ماند. آنها که اینجا کنار ما در خاک خفته اند و آنها که مثل بذر به دورها پراکنده اند. کم شمارند در این سرزمین، مردمانی که خلاف عادت های این جهانی کاری کنند. از کسب و کار این زمانه هم اندوخته ای برای آخرت شان نمی ماند. ما به جای آنها جبران مافات می کنیم، و برای آنها آموزش می طلبیم. و آنچه را به زبان نمی توان آورد، راز مرگ، و بی بازگشت بودن اش را، این جا به خاک می سپاریم، و به انتظار می نشینیم. انتظار تولدی دوباره. شکر گزاریم که کسی این خاک را حرمت نمی شکند. قبری که به زیارت اش آمده ایم صلیب ندارد، سنگ قوسی و نقش هلال هم روی آن نیست و عود و عنبری هم پای آن نمی سوزاند که مرده ما را به نیروانا ببرد. اما نور کم رنگی از امید این جاست، مثل آفتاب کم رقی زمستان که روی سنگ نوشته های طلایی می تابد. انگار دور آن را غباری گرفته. نه از شرق است، نه از غرب. قبر مسافری است. قبر کسی که از این جا گذر می کرده. قبر انسانی که هر کسی می تواند باشد. زیرا مردگان هم از سرزمینی دیگرند.

ما بسیار به این جا می آییم تا به یاد بیاوریم

بهیة نخجوانی

این متن کوتاه، برگزیده از داستان بلند «ما و آنها»، نوشته بهیة نخجوانی است، درباره گورستان خاوران

این جا بسیار می آییم، که یادشان کنیم. جای خوبی است، مردگان همیشه با روی خوش آدم را می پذیرند. و گورستان با صفاتر از باغ های شهر است. هیاهوی آن کم تر است. و این گورستان حتی چند نیمکت دارد، که معمولاً خالی است. نیمکت همیشگی ما زیر درخت چناری است که در پاییز گرده هایش در هوا می پیچد، و مثل چترهای ریز فرود می آید. یا مثل دعاگردان های بودائی. زمستان ها که این جا می نشینیم، از سرما می لرزیم، مثل پرده های زمستانی. در بهار از گرده های گل نفس مان به خش و خش می افتد. اما جای راحت و آرامی است، و تسلی مان می دهد. برایمان نعمتی است که در سکوت، این جا می نشینیم. این جا در میان برگ های ریخته، در حضور رفتگان مان، در صلح و آرامش. از بولدوزرها خبری نیست. بولدوزری اینجا نیست. اینجا کسی نمی پرسد از کجا آمده ایم، یا تا کی خواهیم ماند. به ندرت کسی حرفی می زند. کسی این جا شناسنامه از ما نمی خواهد یا ویزای معتبر. حرفی رد و بدل نمی شود، و سوء تفاهمی هم پیش نمی آید. همه ما، به یک سان، حرمت این مکان را نگه می داریم، چون همه ما پایان مشترک مان مرگ است، و اندوه حق انسانی همه ماست. آن طرف، دیگران سر قبری ساکت ایستاده اند. ما هم این طرف سر قبری ساکت ایستاده ایم. پیش از آن که بروند، مردد، دستی به سنگ قبر می کشند، و ما در سکوت با آنان سوگواری می کنیم. مرگ گاهی باعث همدلی است. گاهی. گاهی هم کسانی از کنار چشم نگاهی کنجکاو می کنند. حرفی نمی زنند، اما سؤالی پشت نگاهشان است. و رانداز می کنند، گمانه می زنند. نه برای این که کشف کنند ما کیستیم. می خواهند بدانند مرده ما چگونه زندگی کرده و چه تصویری از خود

S & S Tire And Auto Repair

Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated

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

Oil Change Special
Get \$10 OFF
Synthetic Oil Change

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

Established in 1996

(408) 738-1960

597 S. Murphy Ave. Sunnyvale, CA 94086

We Are #1

بیماری پروانه‌ای یا ای بی چیست؟



بیماری پروانه‌ای یا "پیدرمولیز بولزا" خانواده‌ای از اختلالات ژنتیکی نادر است که بر بزرگترین اندام بدن یعنی "پوست" تأثیر می‌گذارد. "ای بی" یک بیماری ارثی است و بیشتر در کودکان شیرخوار مشاهده می‌شود. بعضی از نشانه‌های آن ممکن است در دوران نوجوانی بروز پیدا کند. به طور کلی بیماری پروانه‌ای درمانی ندارد، اما ممکن است در موارد ضعیف آن، با بالا رفتن سن کمتر شود و یا از بین برود. به علت حساسیت، لطافت و آسیب‌پذیر بودن پوست بیماران ای بی، نام پروانه‌ای برای این بیماری انتخاب شده است. افراد مبتلا به EB فاقد پروتئین‌های مهم، که دو لایه پوست را به هم متصل می‌کنند هستند. بدون این پروتئین‌ها، پوست از هم جدا می‌شود، تاول می‌زند و برش ایجاد می‌شود که منجر به درد شدید، پارگی و زخم‌هایی می‌شود که ممکن است هرگز بهبود نیابد. اکثر بیماران پروانه‌ای، از طریق ژن‌های معیوبی که از پدر و مادر خود به ارث می‌برند به این بیماری دچار می‌شوند. اما در موارد کمی ممکن است بر اثر جهش ژنتیکی به بیماری ای بی دچار شوند.

علائم و نشانه‌های کلی بیماری پروانه‌ای:

- تاول زدن پوست
- خشن و خونی شدن پوست
- زخم‌های درونی در دهان، گلو، روده، معده و ...
- ریزش مو و زخم‌های آلرژیک
- مشکلات گوارشی و خوردن غذا
- زخم‌های عمیق و پاره شدن پوست
- به سختی نفس کشیدن
- ناآرامی کودکان به علت دردناک شدن جای زخم‌ها
- تورم و قرمزی بیش از اندازه
- عفونی شدن زخم‌ها
- نازک شدن پوست مخصوصاً در کف دست و پا
- تحریک‌پذیری بیش از اندازه پوست

علائم و نشانه‌های کلی بیماری پروانه‌ای:

ای بی اضمحلالی یا دیستروفیک (DEB):

ای بی دیستروفیک یا اضمحلالی، باعث ایجاد تاول در لایه داخلی و بیرونی پوست می‌شود. علائم آن از خفیف تا شدید متغیر است. DEB در اثر جهش در ژن COL7A1 که دستورالعمل‌های لازم برای ساخت کلاژن پروتئین هفت را دارد ایجاد می‌شود.

دو نوع اصلی DEB وجود دارد:

غالب یا عمده (DDEB)

مغلوب (RDEB)

به طور کلی نوع "غالب" باعث تاول زدن و ایجاد زخم روی دست‌ها، آرنج‌ها، زانو‌ها و پاها می‌شود.

نوع "مغلوب" باعث ایجاد تاول در پوست و داخل بدن می‌شود. در افراد مبتلا به RDEB خطر ابتلا به سرطان سلولی افزایش می‌یابد و احتمال زنده ماندن آنها تا سن سی سالگی پیش‌بینی می‌شود. نوع "مغلوب" یکی از شدیدترین اشکال ای بی محسوب می‌شود.

ای بی اتصالی (JEB): این نوع ای بی، در لایه‌ها و غشاهای زیرین شکل می‌گیرد. پوست بسیار شکننده می‌شود و تاول می‌زند. این نوع بیماری از دو نوع بالا دردناک‌تر و آسیب‌زننده‌تر است.

این تاول‌ها هم در روی پوست و هم در داخل بدن ایجاد می‌شوند. JEB در اثر جهش در ژن‌های LAMA3, LAMB3 یا LAMC3 که دستورالعمل‌های لازم برای ساخت پروتئین لامینین ۳۲۲ و ژن COL17A1 (که دستورالعمل‌های لازم برای ساخت کلاژن پروتئین ۱۷ را دارند) ایجاد می‌شود.

JEB دارای دو گروه اصلی می‌باشد:

هرلیتز (Herlitz) اتصالی HJEB

و کودکان دارای NH JEB اغلب شبیه بیماران با اشکال دیگر ای بی هستند، اما بزرگسالان مبتلا به این عارضه معمولاً جای زخم‌هایی دارند که با افزایش فشارخون در محل تاول‌ها، همچنین آلرژیک ناقص و ناخن‌های یک‌سره همراه است. ناهنجاری‌های دندان نیز در این بیماری دیده می‌شود. شدت مرگ و میر از نوع HJEB بسیار کمتر است.

سندروم کیندلر: سندرم کیندلر نادرترین نوع بیماری پروانه‌ای است که باعث می‌شود پوست بسیار شکننده شود و به راحتی تاول بزند. تاول در هر لایه پوستی و اندام‌های داخلی تشکیل می‌شود. سندرم کیندلر در اثر جهش در ژن FERMT1 که دستورالعمل‌های لازم برای ساخت پروتئین کریلین ۱ را دارد، ایجاد می‌شود.

افراد مبتلا به سندرم Kindler حساسیت بالایی به اشعه ماوراء بنفش خورشید دارند و این سندروم خطر ابتلا به سرطان سلولی به ویژه در دهان را افزایش می‌دهد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

کمک به کودکان پروانه ای

احتمالاً در مورد کودکان پروانه ای EB شنیده اید. این کودکان یک بیماری ژنتیکی دارند که در نتیجه پوست شان بسیار شکننده شده که منجر به زخم‌های شدیدی مثل سوختگی می‌شود. تصور کنید یک کودک هر روز دچار سوختگی شود و درد بکشد. بیماری EB درمان ندارد. تنها راه التیام این سوختگی‌ها پانسمان‌های Mepilex هستند که هم بسیار گران قیمت هستند و هم در ایران قابل تهیه نیستند.

پانسمان کودکان باید مرتب عوض شود. استفاده از پانسمان‌های معمولی یا (متاسفانه حتی روزنامه در مناطق محروم) به جای Mepilex، منجر به عفونت و در نهایت مرگ این بچه‌ها می‌شود.

از سال ۲۰۰۹ این پانسمان‌ها را موسسه HEAL با مجوز OFAC خریداری می‌کند و به صورت کاملاً قانونی از طریق مسافرها به ایران می‌فرستد و در آنجا از طریق موسسه مرهم برای کودکان ارسال می‌شود.

طی چند ماه گذشته به علت ویروس کرونا و کم شدن مسافرت‌ها به ایران، ارسال این پانسمان‌ها به صورت خیلی محدودتری انجام شده و در نتیجه در حال حاضر نیاز این کودکان به این پانسمان‌ها مشکل خیلی جدی شده است.

اگر مسافر ایران هستید و یا شخصی را می‌شناسید که مسافر هست و جا دارد، بردن این بسته‌ها می‌تواند کمک انسانی و بسیار بزرگی برای این بچه‌ها باشد

سایز هر بسته ارسالی حدود ده پوند است و حجمش یک پنجم یک چمدان فول سایز. در هر بسته حدود ۱۵۰ تا ۲۵۰ پانسمان جا می‌گیرد که برای مصرف یک ماه حدود ۳۰ کودک کافی می‌باشد. با تمام بسته‌هایی که برای مسافران ارسال می‌شود، نامه مجوز Department of the Treasury نیز همراهش است. بسته‌ها توسط HEAL خریداری می‌شود و هیچ هزینه‌ای سمت مسافران نیست به غیر از لطف بزرگی که در حق این کودکان می‌شود.

چون بسته‌ها از یوتا (دفتر HEAL) آماده و ارسال می‌شود، اگر حداقل ۱۰ روز قبل از سفر اطلاع بدهید، هم به HEAL خیلی کمک می‌کند و هم اینکه بسته چند روز قبل از سفر به شما خواهد رسید.

وبسایت موسسه HEAL و امکان کمک مالی: www.healchild.org

وبسایت موسسه مرهم: www.marhamngo.ir

ارتباط برای دریافت بسته‌ها و اطلاعات بیشتر:

info@healchild.org 801916-9632

ویدیوی کوتاه در مورد وضعیت این کودکان در ایران:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ZMhf9k9FXU>

تا به محل اجرای حکم ببرند. کریم سوار پیکان زرد رنگ اداره منکرات بود، شکری و برزنده با لندرور دادگاه و چهار نیروی مسلح در پیکان فیلی دادستانی کار حفاظت و پوشش امنیتی را به عهده داشتند. اینها نقشه و دستور داشتند که حاج محمد اعدام نشود. از چه کسی و از کجا! نمی دانم. کریم رفت دروازه کازرون شیراز و از میان بیچاره افغان هایی که در جستجوی کار در میدان جمع شده بودند مردی را که قد و قواره اش با قد و قواره حاج محمد قاچاقچی تناسب داشت صدا کرد و گفت: «برای یک کار ساختمانی به او احتیاج دارد. آن بیچاره هم دنبال کریم راه افتاد. برزنده و شکری و حاج محمد با لندرور در ابتدای خیابان هنگ روبروی زایشگاه در جای خلوتی منتظر کریم جوی شدند. به محض رسیدن کریم، مرد افغان را سوار لندرور و حاجی محمد را سوار پیکان کردند. دست و دهن مرد افغان را سریع بستند و لباس های حاج محمد قاچاقچی را تن او کردند و دست بسته و سرو روی بسته دار زدند. جنازه اش را هم خیلی سریع پایین آوردند و به خاک سپردند. آنگاه یک میلیون تومان بین بچه ها تقسیم کردند.»

شقاوت تا این حد؟

در سال ۱۳۶۰ بیش از دو تن تریاک که در تانکر یک کامیون جاسازی شده بود کشف شد. راننده و شاگرد راننده ابتدا به سختی شکنجه و سریعاً اعدام شدند. صاحب اصلی تریاک «حاج محمد. م» که سوپرمارکت بزرگی در خیابان عفیف آباد شیراز داشت دستگیر و به اعدام در ملا عام محکوم شد.

حالا دنباله ماجرا را از زبان حاج رضا رضایی از مقام های سابق قوه قضاییه که مشاغل همچون دادیار و نماینده دادستان و نماینده حاکم شرع در شیراز را بر عهده داشت و بعدها به عضویت کمیسیون عفو و بخشودگی در آمد بشنوید تا بدانید چه شقاوتی در میهن بلزده ما جاری است.

او می گوید: «در پرونده آمده بود که این حاج محمد در برابر فروشگاهش اعدام شده و مواد کشف شده هم با هواپیما به تهران فرستاده شده است. اما ماجرای واقعی به گونه دیگری بود. روزی که قرار بود حاج محمد اعدام شود سه تن از عوامل حکومت به نام های شاکری، برزنده و کریم جوی، این حاج آقای قاچاقچی را از بازداشتگاه تحویل گرفتند



چه خدایی!

از میان میلیون ها جانوری که در زمین و دریا و اقیانوس زیست می کنند، هیچ جانوری به درندگی اشرف مخلوقات نیست. هیچ جانور و درنده و خزنده و پرند ای، جز انسان، هرگز در طول هزاره ها، خدایی نیافرید و آب و هوا و عرش و کهکشان و خاک و افلاک را به دودهای زهر آگین آن نیالود. و حیرتا که چنین جانوری خود را اشرف مخلوقات هم می داند:

که ای بلندنظر شاهباز سدره نشین

نشینم تو نه این کنج محنت آبادست

تو را ز کنگره عرش می زند صغیر

ندانم که در این دامگه چه افتادست

کنگره عرش؟ بقول فرنگی ها: آر یو کیدینگ؟

مرا پرسی که چونی؟

پریروزها یکی از من پرسید: «روزگار چگونه می گذرانی؟»

گفتم: «شنبه و یکشنبه و دوشنبه با عیال می رویم خرید. سه شنبه و چهارشنبه می رویم نصف شان را پس می دهیم. پنجشنبه و جمعه هم یا پیش دندانپزشکیم یا خدمت چشم پزشک شرفیاب شده ایم، یا به زیارت گوش پزشک رفته ایم یا در آزمایشگاهیم یا در داروخانه ایم یا در صف واکسن های جور واجور.»

تازگی ها هم فهمیده ایم چرا فردوسی عزیزمان می گفته است: «مصیبت بود پیری و نیستی.»

آقای باجناق

آقا! ما یک باجنانی داریم که چهل و دو سال است رفیق گرمابه و گلستان ماست. رفیق که چه عرض کنیم، یک جانیم در دو بدن.

این آقای باجناق در زمان آن خدا بیمارز، که الهی نور به قبرش مبارد، تهیه کننده برنامه های رادیویی بود. همسرش هم گوینده رادیو بود و این گیله مرد بیچاره هم نویسنده برنامه. گاهگداری که جلسه ای، کنفرانسی چیزی در تلویزیون برگزار می شد می آمد کنار دستمان می نشست و ما هم منباب رفاقت مدام سیگار وینستون تعارف شان می کردیم و می

نشستیم پرت و پلاهای آقایان از ما بهتران را گوش می کردیم و به ریش ناداشته شان می خندیدیم.

یواش یواش با هم رفیق شدیم اما یک وقت سرمان را بلند کردیم و دیدیم ای دل غافل شده ایم باجنان حضرت آقا! این را هم بگوییم که نمی دانیم چه خاصیتی در خاک شیراز است که هیچ آدمیزادی نیست گذرش به شیراز افتاده و آنجا زن نگرفته باشد! بگمان مان از انفاص قدسی حافظ جان ماست،

وقتی که آمدیم آمریکا گهگاه تلفنی به این آقای باجنان می زدیم و تا گوشی تلفن را بر می داشتند به جای چاق سلامتی و احوالپرسی می گفتیم: «آن سیگارهای وینستون حرام تان باشد! چطور دل تان آمد آن سیگار های نازنین گران بهای مان را دود کردید و خواهر زن قراضه تان را به ما انداختید؟!»

جای تان خالی کلی می خندیدیم و یک عالمه هم خواهر و مادر و عمه جان آیات عظام و علمای اعلام را می نواختیم. تا اینکه این آقای باجنان دار و ندارش را فروخت و آمد آمریکا و شدیم همسایه. وقتی که آمد آمریکا یک کارتن سیگار وینستون برای مان سوغاتی آورد. آن هم سیگار وینستونی که روی پاکت آن به خط زیبای پارسی نوشته بود «اگر سیگار دود کنید سلاطون و طاعون و سرطان و مرطان و سیاه سرفه و جذام می گیرید!»

پرسیدیم: «این دیگر چه جور سوغاتی است؟ مگر می خواهید بی باجنان بشوید جناب آقای باجنان جان؟ حالا نمی شد به جای این زهر ماری ها برای مان گز و سوهان و کلوچه لاهیجان می آوردید؟ سیگار وینستون آنهم از ایران؟»

گفتند: «این کارتن سیگار را بگیرد تا با هم بی حساب بشویم!»

این آقای باجنان مان حالا هر هفته می آید از توی کتابخانه مان چهار پنج تا کتاب برمی دارد و می برد می خواند و بر می گرداند. چطور است دیگر به آقای باجنان کتاب قرض ندهیم؟ بگمانم این طوری با هم بی حساب می شویم.

حمید ابطحی

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



Hamid Abtahi

منطقه

منطقه

منطقه

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

Location! Location! Location!

Why Do You Pay Rent?!

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

hamidabtahi21@yahoo.com + DRE# 01071456



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

12376 Saratoga Sunnyvale Rd. Saratoga, CA.95070

ماهنامه پژواک

(408) 221-8624



کردن مکرر یک محل.
مراحل نهایی: در این مرحله فراموشی به طور کامل مشهود می شود و بیمار نسبت به عوامل محیطی هیچ عکس العملی نشان نمی دهد. در مکالمات روزانه توانائی ادامه آن را ندارد و کم کم کنترل حرکات بدن خود را از دست می دهد.



**تازه های
دنیای پزشکی**

دکتر منوچهر سلجوقیان

سه مرحله بیماری الزایمر (Alzheimers)

خود را تست کنید

ده علائم اولیه که ممکن است نشان دهد که فرد به طرف بیماری الزایمر می رود:

- ♦ کم شدن حافظه و فراموشی وقایعی که اخیراً اتفاق افتاده است.
- ♦ تغییر در خلق و خو و شخصیت.
- ♦ گوشه گیری و لذت نبردن در جمع.
- ♦ گذاشتن وسایل شخصی در محل های نامناسب و اشتباه.
- ♦ مشکل در انجام کارهای ساده روزانه.
- ♦ گیج شدن در به خاطر آوردن زمان و روزهای هفته.
- ♦ قضاوت اشتباه و عدم توان در تصمیم گیری.
- ♦ مشکل در مکالمات روزانه.
- ♦ تغییر در دید چشم.
- ♦ عدم توانایی در برنامه ریزی و حل مشکلات.
- ♦ افرادی که احساس می کنند بعضی از علائم فوق را دارند باید که به پزشک مراجعه کرده و پزشکان تست ۶ مرحله ای الزایمر را انجام می دهند.
- ♦ تاریخچه پزشکی فرد.
- ♦ تاریخچه بیماری های روانی در فرد.
- ♦ بیماری های غیرروانی در حال و گذشته.
- ♦ انواع داروهای مصرفی در گذشته و حال.
- ♦ بیماری های ارثی در خانواده.
- ♦ روش زندگی فرد، رژیم غذایی، مصرف الکل، فعالیت های بدنی.
- ♦ جهت اطلاعات بیشتر افراد می توانند به وبسایت انجمن الزایمر آمریکا مراجعه کنند یا به شماره ۳۹۰۰-۲۷۲-۸۰۰-۱ تلفن زده و سوالات خود را مطرح کنند. این تلفن رایگان و خصوصی می باشد.

همین طور که حافظه کم می شود، شخصیت بیمار تغییر کرده و نیاز کامل به کمک در تمام مراحل زندگی دارد. بیمار گاهی نشسته و ساعت ها به یک محل خاص نگاه می کند و در سکوت مطلق می باشد. در این مرحله فرد نیاز به مراقبت ۲۴ ساعته دارد که شامل غذا خوردن، حمام کردن، لباس پوشیدن و کلیه فعالیت های روزانه نظیر یک طفل می شود. توجه خود را به محیط اطراف از دست می دهد و گاهی نزدیک ترین فامیل و بستگان را نمی شناسد. هیچگونه مکالمه روزانه نخواهد داشت. در این مراحل شانس گرفتن بیماری های عفونی و میکروبی نظیر نومونیا و عفونت مجاری ادراری بالاست.

در مورد تشخیص بیماری متاسفانه یک آزمایش خاص و یا یک تست مخصوص و مستقل وجود ندارد. حتی اگر با روش های تصویری نظیر CT و MRI وجود پروتئین Beta-Amyloid شناخته شود، هنوز مشکل می توان گفت که فرد دچار این بیماری است و به همین دلیل تشخیص این بیماری نیاز به چندین متخصص دارد نظیر متخصص اعصاب و مغز، متخصص بیماری های روانی و متخصص در بیماری سالمندان (Geriatric Psychiatrist) که با کمک روش های جدید کامپیوتری و تصویری به این نتیجه برسند.

همین طور که علائم بیماری ظاهر می شوند، بیمار نیاز به توجه و مراقبت خانواده دارد. گرچه بیمار اطلاعات زیادی نسبت به گذشته و زندگی خود دارد ولی در انجام بعضی از وظایف نظیر پرداخت قبض ها و کارهای روزانه دچار مشکل می شود. اغلب افراد که بیمار را در این مرحله زیر نظر دارند، متوجه می شوند که فرد برای گفتن کلمات دچار گیجی می شود، بدون دلیل عصبانی می شود و گاهی حاضر به حمام کردن و پوشیدن لباس مناسب نیست. متاسفانه تخریب تدریجی سلول های مغز منجر به عدم فکر کردن صحیح می شود. علائمی که در مرحله میانی مشاهده می شوند عبارتند از:

- ♦ فراموش کردن وقایع و تاریخچه زندگی خود.
- ♦ خلق و خوی شدید و یا آرام به خصوص در جامعه.
- ♦ عدم به خاطر آوردن شماره تلفن و آدرس اقوام نزدیک.
- ♦ عدم تشخیص شناسائی روزهای هفته.
- ♦ نیاز به کمک برای انتخاب لباس و پوشیدن آن.
- ♦ عدم کنترل ادرار.
- ♦ عدم کنترل در خواب بیداری شبانه.
- ♦ گم شدن در کوچه و خیابان ها.
- ♦ بروز وسواس و شک کردن به همه چیز.
- ♦ تکرار کلمات و حرف های خود و تمیز

دانشمندان معتقد هستند که بیماری الزایمر بین ده تا بیست سال قبل از آنکه علائم آن ظاهر شود، شروع شده و تدریجاً طی سه مرحله به نهایت خود می رسد. اغلب بیماران این بیماری بین چهار تا هشت سال پس از مرحله نهائی جان خود را از دست می دهند. متاسفانه در بسیاری از این بیماران، این بیماری تا مراحل آخر تشخیص داده نمی شود. بیماران تدریجاً حافظه خود را از دست می دهند و سلول های مغز آنها بوسیله یک پروتئین خاص به نام Beta Amyloid اشغال و تخریب می شوند. سه مرحله این بیماری عبارتند از مراحل اولیه، مراحل میانی و مراحل نهائی.

مراحل اولیه: در این مرحله بیمار هنوز به طور مستقل زندگی می کند، بیمار هنوز رانندگی کرده، کارهای فردی و گروهی انجام می دهد و فرد مفیدی در جامعه است. با این حال گاهی احساس کم شدن حافظه را تجربه کرده، نظیر فراموش کردن بعضی کلمات و یا محل بعضی از وسایل شخصی یا کتاب های خود. در این مرحله دوستان، اعضای خانواده و همکاران متوجه این مشکل فرد می شوند. در صورت مراجعه به پزشک، آنها متوجه کم شدن حافظه و عدم تمرکز فکری فرد می شوند.

مراحل میانی: این مرحله بسیار طولانی بوده و گاهی سال ها به طول می انجامد.

معرفی کتاب

«یادها و دیدارها»، نه صرفاً دفتر خاطرات ایرج پارسى نژاد، بلکه سندی است موقّق که گوشه‌هایی از خلیقات و منش و رفتار جماعتی از کوشندگان عرصه ادبیات و فرهنگ و هنر ایران را در پنجاه سال اخیر آشکار می‌کند. خواننده کتاب با برخی از خصلت‌ها و افکار و عقاید نام‌آوران زمانه چون بدیع‌الزمان فروزانفر، پرویز ناتل خانلری، عبدالحسین زرین‌کوب، عباس زریاب خویی، محمدجعفر محبوب، ایرج افشار، سیروس پرهام، داریوش شایگان، شاهرخ مسکوب، نجف دریابندری، نادر نادرپور، محمدرضا شفیعی کدکنی، محمدرضا شجریان، بهرام بیضایی، عباس کیارستمی و... آشنا می‌شود و نکته‌های نخوانده و نشنیده بسیاری می‌یابد.



برای تهیه کتاب «یادها و دیدارها»، لطفاً با شرکت کتاب در لس آنجلس تماس حاصل فرمایید.

۷۴۷۷-۴۷۷ (۳۱۰)

معرفی کتاب

Nutrition Topics for Healthcare Professionals



در این کتاب مطالب مهمی مورد بحث قرار گرفته است که نتیجه تحقیقات سال های اخیر در مورد ارتباط مواد غذایی و سلامتی انسان می باشد. این کتاب برای پزشکان، پرستاران، دارو سازان، دندانپزشکان، متخصصین تغذیه و کلیه دانشجویان وابسته، مطالبی نو و آموزنده ارائه می دهد. کتاب در حال حاضر از طریق شرکت آمازون قابل تهیه می باشد.

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان
ناشر: شرکت AuthorHouse



سهیلا رضایی

متخصص در امور خرید و فروش املاک در شهر ساکرامنتو، بی اریا و حومه

(916) 616-7395 + (408) 455-2330



Soheila Rezae
Lic.: 01834116



تیم مجرب ما املاک شما را با دریافت کمترین کمیسیون و بالاترین قیمت ممکن به فروش می رساند



با پایین ترین قیمت، زیباترین منازل را در ساکرامنتو و حومه صاحب شوید!



Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA

نیروهایش توانست بخش اعظم سرزمین فعلی اسپانیا را تصرف و دولت اسلامی اندلس را در آنجا بنا نهد. وقتی عبدالصمد دچار این حالت می شد دیگر خودش نبود. جواب احوالپرسی های کاسب های بازار تجریش را که هر روز از آنجا رد می شدند نمی داد. یعنی اصلا صدای آنها را نمی شنید. با همه وجودش در اندلس بود و تنها از فرامین طارق تبعیت می کرد. در این میان صدیقه خانم همسرش بیشتر از همه نگران می شد. حتی با خواهرش هم نمی توانست این موضوع را مطرح کند. چند بار تا شاه عبدالعظیم رفت و دعای رفع چشم زخم برای شوهرش گرفت. دعا را در آب قنات کوثر شست و با آب آن آش هفت گیاه پخت و به خورد عبدالصمد داد. افاقه نکرد.

پیش خود فکر می کرد عبدالصمد شاید جنون موقتی گرفته و انشاء الله به زودی حالش خوب خواهد شد. همین طور هم می شد، عین تب نوبه عبدالصمد دوباره به زندگی عادی بر می گشت. دوباره صبح جمعه بقیچه اش را بر می داشت و به حمام عمومی محل می رفت. در بازگشت صدیقه خانم صبحانه مفصلی برایش آماده می کرد. لنگ و قطیقه های حاجی را می شست و از طناب پشت بام آویزان می کرد تا زنان همسایه به خوبی ببینند و پشت سرش غیبت نکنند. معمولا بعد از ناهار به دیدار بیماران رفته و به قولی صله ارحام می کردند.

در این فاصله نامه ای همراه عکس از ماریا رسید. عبدالصمد آنقدر عکس را در مغازه دستمالی کرد که روش خط افتاد. دنبال مترجم آشنایی می گشت تا بداند ماریا برایش چه نوشته. روزی کار را تعطیل و به دارالترجمه ای در مقابل دانشگاه تهران رفت. از همه سراغ رئیس را گرفت. خیلی با احتیاط نامه را داد دست او و ترجمه خواست. رئیس نیم نگاهی به نامه انداخت و پسر جوانی را صدا کرد و گفت: «آقای ابراهیمی بهترین مترجم اسپانیایی ایران است. خیلی سریع کار شما را انجام میدهد.» عبدالصمد داشت پشیمان می شد. اصلا نمی خواست غیر از خودش هیچ غریبه ای از محتوای نامه سر در بیاورد. ترجمه تایپ شده را گرفت و با عجله به مغازه برگشت. **دنباله مطلب در صفحه ۵۶**

را داد دست راهنما و آمد ایستاد کنار او و چند بار گفت: «¿Puedo tomar una foto contigo) عبدالصمد چیزی متوجه نشد. دست آخر راهنما گفت: «میگه اجازه میدی یک عکس با هم بگیریم؟» عبدالصمد اصلا تو خودش نبود. تجربه شیرینی بود. ماریا آنقدر نزدیکش بود که صدای تنفسش را می شنید. عطر تن ماریا به دماغش نشست و او را مست کرد. برجستگی های سینه اش حتی از پشت لباس سنتی مشخص بود. راهنما چند بار کلیک کرد و دست آخر گفت: «خیلی از شما خوشش اومده. می خواهی عکسو برات پست کنه؟» عبدالصمد زرنکی کرد و آدرس مغازه را داد. اگر پاکت نامه حاوی عکس مشترک به در خانه می رسید حتما غوغائی برپا می شد.

دیدار ماریا از مغازه اش نقطه عطفی در زندگیش شد. راهنما آدرس ماریا را هم برایش نوشت و توضیح داد که از کوردوبا آمده. شهری که قبلا جزئی از اندلس و مسلمان نشین بود. حرف های راهنما از قول ماریا را هیچگاه فراموش نمی کرد: «ماریا میگه چهره تو عین تصاویر رزمنده های مسلمان دولت اسلامی اندلس روی کاشیکاری های کوردوباست.» عبارت guerra de cordoba را ماریا آن قدر در صحبت هایش تکرار کرد که عبدالصمد به زودی حفظش کرد. مشغله فکری عبدالصمد این شده بود که کاش در آزاد سازی کوردوبا شرکت داشت و یا در نبرد حفظ آن و جنگ با مسیحیان کشته می شد. با خودش فکر می کرد شرکت در جنگ کوردوبا حتما ماریا را خوشحال خواهد کرد. شعری هم از خودش ساخته بود که مفهوم آن نثار جان در راه ماریا و کوردوبا می شد.

همیشه در رویای خود صحنه نبردی را تصور می کرد که در یک سوی آن تا چشم کار می کند کفار و در سوئی دیگر خود عبدالصمد و تعدادی محدود از یارانش بود که با وجود آن که می دانستند به احتمال قوی شکست خواهند خورد، ذره ای تزلزل در اراده هایشان پیش نمی آمد. با این حال در طول سال چندین بار خیالبافی گریبانش را می گرفت. چندین روز متوالی خود را از سپاهیان «طارق بن زیاد» تصور می کرد که در حدود سال ۷۲۱ میلادی با وجود قلت

جنگ کوردوبا

سیروس مرادی

دال بر تجدید فراش شوهرهایشان همگی دروغ و بی اساس باشد.

در کنار فروش شمع اغلب کتب مذهبی پر فروش از قبیل مفاتیح الجنان و انواع کتب نوحه و دعا را عرضه می کردند. این اواخر فروش تمثال و شمایل را هم به فعالیت های خود افزودند. جانماز و سجاده و مهر هم در اندازه های مختلف از تربت کربلا و مشهد



مشتریان خاص خود را داشت. مهمترین دل مشغولی عبدالصمد جمع آوری و خواندن کتب تاریخی به ویژه در مورد نفوذ اسلام در اسپانیا و یا به قول خودش اندلس بود. علت واقعی علاقه اش به اسپانیا و به خصوص شهر کوردوبا فقط و فقط عشق و عاشقی بود.

اوایل دهه ۱۳۴۰ که پای توریست های اروپائی به تعداد قابل توجهی به تهران باز شد روزی دو جهانگرد که بعدا فهمید پدر و دخترند، همراه راهنمای ایرانی به مغازه اش وارد شدند. آنها عاشق شمایل های مذهبی بودند و تعداد زیادی خریدند. عبدالصمد آن زمان تازه ازدواج کرده و خانمش پا به ماه بود اما یک دل نه صد دل عاشق دختره که بعدا فهمید اسمش ماریا است شد. ماریا پوستی به رنگ اولین برگ های پائیزی چنارهای شهران داشت و موهایی که به قول عبدالصمد انگار همین چند دقیقه پیش از حنای یزد در آمده، با چشمانی عسلی. لباس سنتی گیلکی به تن کرده بود که زیبایی اش را صد چندان می کرد. ماریا مرتب با پدرش حرف می زد و عبدالصمد با وجود اینکه یک کلمه اش را متوجه نمی شد اما از آهنگ صدای ماریا خوشش می آمد. ماریا در مغازه می چرخید و هر لحظه کشفی می کرد و با صدای بلند به پدر اطلاع می داد.

عبدالصمد یک دفعه دید ماریا دوربینش

میرزا عبدالصمد (حاجی عبدالصمد بعدی) سال ها به شغل پدری کتابفروشی در بازار تجریش مشغول بود. مشغله اولیه آنها شمع ریزی بود. به دلیل نزدیکی به امام زاده صالح از قبل فروش شمع مخصوصا شب های جمعه و روزهای قتل و شهادت کاسبی سکه بود. حاجتمندان شمعی خریده و در جای مخصوص کنار

چنار امام زاده آنها را روشن و حاجت خود را نجوا کنان تکرار و خواستار توجه امام زاده صالح و شفیع اجابت می شدند. البته بنا بر سنن موجود اغلب مراجعان امام زاده صالح زنان جوانی بودند که هنوز صاحب فرزندی نشده و در آرزوی یافتن منوسی شایسته به هر دوا و دکتری متوسل و نتیجه نگرفته بودند.

آنها در سکوت شمعی روشن و به طور خصوصی از امام زاده صالح طلب می کردند تا واسطه آنها با بزرگان شده و نگذارند مورد ریشخند اغیار (منظور خواهر و مادر شوهر) قرار گرفته و اجاق کور تصور شوند. زنان پا به سن گذاشته ای هم بودند که خیلی آرام از امام زاده برای تنها دخترشان خواستگار صالح طلب می کردند. برای محکم کاری هم یادآور می شدند که همه هم قطاران دختره عروسی کرده و بچه دار شده اند و تنها این مانده. چند پیرزن هم یواشکی از دست عروس هایشان به امام زاده شکایت برده و از او می خواستند آنهائی را که باعث جدائی و اختلاف مادران و فرزندان می شوند بر زمین گرم بکوبند. البته خانم های جوانی هم بودند که ظاهرشون به زنان مذهبی نمی خورد اما به عنوان آخرین حربه خیلی آرام از امام زاده صالح تمنا می کردند که مهر هوو را از دل شوهرهایشان بیرون کند و شایعات و گزارشات هیزم کشان

اگر قصد مسافرت و گردش به سرزمین آریایی ها و یکی از زیباترین کشورهای خاورمیانه، ایران، را دارید، با من تماس بگیرید.

سیروس مرادی ۰۹۱۲۲۲۰۳۵۴۱



تمام شده بود. حتی وقتی خانواده‌اش تلفن و پیام‌های شخصی او را چک کرده، تهدیدش کرده بودند که اگر دست از این کارها برندارد، با جانش بازی کرده است. مادرش تهدید کرده است که سعید را از خانه بیرون می‌اندازد یا بلایی سر او و خودش می‌آورد. پدرش با آنها زندگی نمی‌کند و مقیم

تجاوز جنسی کابوسی شب و روزهایم شد

رنگین کمان ایران

تلفن دیدم. پیامی با این مضمون که می‌خواهد من را ببیند، همان نیمه شب. سعید می‌گوید: «از آن شب تا به الان پشیمانم، پشیمان از این که چرا پیامش را باز کردم و پاسخ دادم. ای کاش این کار را نکرده بودم. اصرار می‌کرد که همین حالا بیا پیش من، خانه یکی از دوستانش. ما هیچ وقت با هم رابطه جنسی نداشتیم، به همین دلیل به او اطمینان نداشتیم. دیر وقت بود و من اصلا شرایط این را نداشتیم که از خانه خارج شوم. هر چه اصرار کرد، قبول نکردم تا این که کارش به تهدید کشید. خانه ما را می‌دانست و تهدید می‌کرد که اگر با پای خودت نیایی، با دوستانم می‌آیم دم خانه‌تان. ترسیده بودم و نمی‌دانستم چه کار کنم. از او بعید نبود که این کار را انجام دهد و نمی‌دانستم اگر چنین حماقتی کند، جواب خانواده‌ام را چه‌طور بدهم.»

خانواده سعید از گرایش جنسی او اطلاع ندارند و او برای خانواده‌اش آشکارسازی نکرده است. می‌گوید چند باری که از روی روابط و تمایلات شخصی او به هم‌جنس‌گرا بودنش شک کرده بودند، برایش گران

«برای آموزش رانندگی، به آموزشگاهی می‌رفتم. بین مسیر خانه تا آموزشگاه، کافه‌ای بود که گاهی با دوستم در آنجا می‌نشستیم. یک روز صبح که به این کافه رفتم، به غیر از یکی از کارکنان آن، کسی در آنجا نبود. در نگاه اول از او خوشم آمد و گرم صحبت شدیم. چند بار دیگر هم در کافه او را دیدم. کمی ارتباطمان بیشتر شد. بیشتر با هم حرف زدیم و من از گرایش جنسی خود به او گفتم.»

«سعید»، مرد هم‌جنس‌گرای ۲۰ ساله، ساکن اهواز، از تجربه دردناک تجاوز می‌گوید، تجربه‌ای که نه تنها به جسم او بلکه به روح و روانش آسیب‌های جدی و جبران‌ناپذیری وارد کرده است. او از موقعیتی صحبت می‌کند که ناخواسته و به اجبار در آن قرار گرفته بود. «فکر می‌کردم او هم از من خوشش می‌آید. بعدها فهمیدم به خاطر نزدیک شدن به دوستان دخترم با من ارتباط صمیمانه برقرار کرده است، دوستانی که معمولا با آنها به کافه می‌رفتم. دیگر کمتر به آن کافه رفتم و ارتباط را بسیار کم کرده بودم. چند هفته پیش، تقریبا نیمه شب بود که پیامش را روی

آنجا بود که زیر گوشم زمزمه می‌کرد و ناسزا می‌گفت، هم به من و هم به مادر و خواهرم. این‌طور من را آزار روانی می‌داد و من توان دفاع کردن و مقاومت نداشتیم.» این‌جا سکوت می‌کند و دیگر توان ادامه دادن ندارد. او به دلیل شوک وارده، این اتفاق را توییت و توجه کاربران و فعالان شبکه‌های اجتماعی را جلب کرده و با کمک آنها توانسته است این موضوع را بازگو کند و تا حدی از فشار وارده بکاهد.

سعید در پاسخ به این پرسش که چرا به پلیس اطلاع ندادی و یا شکایت نکردی، می‌گوید اگر به پلیس مراجعه می‌کرده، خودش به دلیل گرایش جنسی‌اش مجرم شناخته می‌شده و نمی‌دانسته چه برخوردی در انتظارش است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۲**

کشور دیگری است اما وقتی مادرش او را در جریان قرار داده، گفته که حاضر است بیاید ایران و با دست خودش سعید را بکشد و بقیه عمرش را نیز در زندان باشد.

سعید اتفاقات آن شب را با صدایی لرزان روایت می‌کند و به این‌جا که می‌رسد، نفسش به شماره می‌افتد، بغض می‌کند و جملات بریده بریده از دهانش خارج می‌شوند. یادآوری این اتفاق برایش تداعی کننده رنجی است که کشیده و دردی که متحمل شده است: «به ناچار و از ترس آپوریزی رفتم. دوبار مورد تعرض قرار گرفتم و برایش هیچ اهمیتی نداشت که من یک انسانم. برایش اهمیت نداشت که درد می‌کشم و فریاد می‌زنم. وحشیانه به کارش ادامه می‌داد. بدترین قسمت ماجرا



مریم سالاری

مربی یوگا



کلاس **رایگان** یوگا برای عزیزان مبتلا به بیماری ام. اس.
در حال حاضر از طریق وب سایت «زوم» Zoom برگزار می‌شود.

با انجام یوگا شما می‌توانید:

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

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه فرمایید.

www.msyogasociety.org

- ♦ Classes ONLY for people diagnosed with MS
- ♦ For questions & information please call Maryam

(408) 802-8882

درباره «قهوه‌خانه» در ایران چه می‌دانید؟

گردآورنده: سولماز مولوی

همه جور آدمی میان قهوه‌خونه. از دندونپزشک گرفته تا بیکار. هتیتیا و حکومتیا به طرف میشینن و خلافاکارا به سمت دیگه. اونایی که قلیون خوانسار می‌کشن با اونایی که میوه‌ای می‌کشن میزشون جداست. قهوه‌خونه به جور پاتوقه و هنوزم خیلی معامله‌هاشونو اونجا انجام میدن.

قهوه‌خانه‌بروی حرفه‌ای است و قبل از شیوع ویروس کرونا هر روزش را در قهوه‌خانه‌ها می‌گذرانده است اما حالا شرایط فرق کرده است. «علی» در هیچکدام از قهوه‌خانه‌ها نقالی یا نقاشی قهوه‌خانه‌ای ندیده است. اما قهوه‌خانه‌روهای زیاد «گل یا پوچ» بازی می‌کنند. «ترنا» هم یکی دیگر از بازی‌هایی است که همچنان انجام می‌شود اما چون حکم‌هایی که در این بازی می‌شود سخت است کمتر کسی در آن شرکت می‌کند. علی مثالی از حکم این بازی هم می‌آورد که بهروز وثوقی در فیلمی آن را بازی کرده است. برای بازی گل یا پوچ دو گروه می‌شوند. گاهی تعداد بازیکن‌ها به صد نفر هم می‌رسد. معمولاً نود درصد قهوه‌خانه‌روها در این بازی شرکت می‌کنند. یکی از شرکت‌کننده‌ها انگشترش را درمی‌آورد و بازی شروع می‌شود و تا بیست و یک مرحله هم پیش می‌رود. بازنده باید پول قلیان گروه مقابل را حساب کند. معمولاً قهوه‌خانه‌روها در ماه مبارک رمضان از افطار تا سحر در قهوه‌خانه‌ها جمع می‌شوند، قلیان دود می‌کنند و بازی گل یا پوچ را انجام می‌دهند.

حالا خیلی رسوم قهوه‌خانه‌ها تغییر کرده است. نه از نقالی خبری است و نه نقاشی‌های قهوه‌خانه‌ای. در و دیوار قهوه‌خانه‌های امروزی با پوستر و عکس پر می‌شوند. حتی قهوه‌خانه‌های پایین‌شهر و بالا‌شهر فرق می‌کنند: «شاید قهوه‌خونه بالا‌شهر نسکافه هم بده اما تو قهوه‌خونه‌های پایین‌شهر کسی پول واسه نسکافه نمیده. قهوه‌خونه پاتوق رفقا و وقتی میخوان همدیگر و ببین سر به ساعتی میرن اونجا. بعضیام کاسب و زن و بچه دارن و قبل از اینکه برن خونه میان قلیونشونو می‌کشن و میرن. اوناییم که میخوان معامله کنن کجا بهتر از قهوه‌خونه؟ قهوه‌خونه تا وقتی قلیون دستته می‌تونن بشینی اما کافه تا قهوه ات تموم میشه میان سرمیزت که آگه دیگه کاری نداری پاشو برو. تو قهوه‌خونه دعوا هم زیاد میشه. حتی صاحب قهوه‌خونه هم فرار می‌کنه و گرنه کتک می‌خوره. مثلاً وقتی یکی میره تو یه محلی دعوا راه میندازه از روی پاتوقش یا همون قهوه‌خونه‌ای که میره پیداش می‌کنن و فرداش میرن شیشه‌های پاتوقشو میارن پایین.» قهوه‌خانه‌ها محیطی مردانه محسوب می‌شوند و زنان از قدیم تا حالا جایی در آن نداشته و ندارند و فقط می‌توانند وارد سفره‌خانه‌های سنتی شوند.

اما قهوه‌خانه‌ها از چه زمانی شکل گرفتند؟ قهوه‌خانه در دوره صفوی پدید آمد و در دوره قاجاریه و پهلوی به اوج شکوفایی و رونق رسید. آن زمان در هر بازارچه، بازار، محله و کنار هر مجموعه صنفی از نانویی گرفته تا قصابی و سبزی‌فروشی و گاراژها یک یا چند قهوه‌خانه فعالیت می‌کردند. قهوه‌خانه مثل یک نهاد اجتماعی-فرهنگی نقش‌مند در جامعه‌های سنتی شهرهای ایران عمل می‌کرده و در طول حیات چند صد ساله خود در هر زمان و دوره، به اقتضای اوضاع اجتماعی هر شهر و دیاری با مردم جامعه و فرهنگ مردم ارتباط داشته و همراه با گرایش‌ها و اعتقادات مذهبی مردم فعالیت می‌کرده است. آگاهی از پدیده قهوه‌خانه در ایران و شهرت آن در شهرها به دوره صفویه و پادشاهی شاه عباس اول می‌رسد. با این حال وجود قهوه‌خانه و رسم قهوه‌نوشی در آن را به دوره شاه تهماسب اول هم احتمال داده‌اند.

قهوه‌چی‌گری در دوره صفوی یکی از مشاغل دربار بود. در عصر ناصری که دوره رونق و شکوه قهوه‌خانه در ایران آغاز شد، شاه و بستگانش و هر یک از بزرگان و رجال ایران بنا به نقش و اهمیت اجتماعی‌شان قهوه‌خانه‌ای در خانه‌های خود برپا کرده بودند که بخشی از اقامتگاه خدمتگزاران بود. از زمان ناصرالدین شاه به بعد، قهوه‌خانه یکی از ادارات خاصه سلطنتی در دربار شد که آن را چند خدمتکار مانند قهوه‌چی و غلام قهوه‌خانه یا غلام قهوه‌چی و یک قهوه‌چی‌باشی می‌گرداندند. همچنین قهوه‌چی‌باشی‌گری از منصب‌هایی بود که شاه به خدمتگزاران صدیق خود اعطا می‌کرد. غلامعلی‌خان و میرزا طغی‌خان از قهوه‌چیان معروف در زمان ولیعهدی مظفرالدین شاه بودند. پس از میرزا لطفعلی، پسرش میرزا ابوالقاسم‌خان، قهوه‌چی‌باشی شاه شد و لقب اعتمادالسلطان گرفت.

به عبارتی قهوه‌خانه‌نشینی نخستین پدیده اجتماعی بود که در جامعه شهری ایران شکل گرفت و مردان را از محیط خانه و کارگاه به فضای بیرون از خانه و محل عمومی جذب کرد. رفتن به قهوه‌خانه فقط برای لم‌دادن روی تخت یا صندلی و نوشیدن چند استکان چای و زدن چند پک قلیان یا چپق نبود بلکه قصد هم نشینی و هم صحبتی با هم‌صنفا،



هم شهری‌ها و هم محله‌ای‌ها هم‌زمان با خوردن چای داغ و کشیدن قلیان بود. کارفرمایان در قهوه‌خانه‌ها کارگران بیکار را به کار می‌گرفتند و معامله‌گران معامله می‌کردند. گرچه در بین قهوه‌خانه‌ها برخی هم نقش منفی داشتند و مروج بزه‌های اجتماعی می‌شدند. این دسته از قهوه‌خانه‌ها با فراهم کردن تریاک، بساط قمار و عیاشی برای مشتریان خاص را آماده می‌کردند. گرچه بعدها با منع کشت خشخاش در ایران قهوه‌خانه‌ها از این آلودگی پاک شدند. همچنین قهوه‌خانه‌هایی هم پاتوق دسته‌هایی از اراذل و اوباش، چاقوکشان، دزدان، جیب‌بران و قماربازان بودند. قهوه‌خانه دروازه قزوین، حسن‌شاطر در خیابان ری و عباس‌تکیه در خیابان مولوی تهران جای این دسته از بزه‌کاران بود. حتی برخی از مردم برای پیدا کردن دزدان اموال شان به این قهوه‌خانه‌ها می‌رفتند!

قهوه‌چیان برای سرگرم و مشغول کردن مشتریان خود، مجالس نقالی، سخنوری، تقلید و بازیگری، بازی‌هایی مانند «گنجفه»، «شطرنج»، «پیچاز»، «قاپ» و «تخته نرد» را هم در دوره‌های تاریخی مختلف و مواقع خاص برپا می‌کردند. پس از ورود و تداول گرامافون، رادیو و تلویزیون در تهران و شهرهای بزرگ ایران، به تدریج وسایل صوتی و تصویری هم به قهوه‌خانه‌ها راه پیدا کردند و به اسباب سرگرمی و تفریح قهوه‌خانه‌نشینان اضافه شد.

در قهوه‌خانه‌ها نقش مذهب هم بسیار پررنگ بود. قهوه‌چیان به انجام اعمال مذهبی در ایام سوگواری به شدت باور داشتند. در واقع قهوه‌خانه‌ها یکی از پایه‌های شکل‌دهنده تجمعات و دسته‌گردانی‌های عزاداری مردم در جامعه شهری بودند. بعضی از قهوه‌خانه‌دارها در ماه‌های محرم و صفر قهوه‌خانه‌هایشان را مانند تکیه سیاه می‌بستند و با کتیبه‌های پارچه‌ای، علامت و بیرق آرایش می‌کردند و در شب‌های عزاداری مراسم روضه‌خوانی و نوحه‌سرایي به راه می‌انداختند. در کل تعظیم و تکریم ایام عزاداری مذهبی و مشارکت با مردم در اساسنامه صنف قهوه‌چی گنجانده شده بود. در ماه رمضان هم روزها قهوه‌خانه‌ها را می‌بستند و موقع افطار باز می‌کردند و تا سحر باز نگه می‌داشتند. هر یک از قهوه‌خانه‌های محلی برنامه‌های برای سرگرم نگه داشتن مردم بین افطار تا سحر ترتیب می‌دادند. در بعضی از قهوه‌خانه‌ها هم مجالس نقالی و شاهنامه‌خوانی راه می‌انداختند. قهوه‌خانه‌روها که بیشترشان سواد و دانشی نداشتند از زبان نقالان و داستان‌گزاران با تاریخ و ادبیات حماسی ایران و تاریخ تشیع واقعه کربلا آشنا می‌شدند. رسم و شیوه شاهنامه‌خوانی و نقل داستان‌ها در قهوه‌خانه‌ها مکتبی شد برای انتقال فرهنگ و ادب ایران و آموزش رسم و آداب زندگی گذشتگان.

بعد از زوال موقعیت اجتماعی و فرهنگی قهوه‌خانه در جامعه شهری، نقالی هم از رونق افتاد. بنابر گزارش‌ها در دوره فعال بودن قهوه‌خانه‌ها از هر صد قهوه‌خانه تهران حدود هشتاد قهوه‌خانه نقالی داشتند در حالی که در سال ۱۳۵۰ شمسی از ۲۰۷۶ قهوه‌خانه تهران فقط در سه قهوه‌خانه نقل می‌گفتند. تعداد قهوه‌خانه‌هایی که امروز در سراسر مجلس ایران نقالی دارند به تعداد انگشتان یک دست هم نمی‌رسد.

از بین نقاشان ساختمانی که در قهوه‌خانه‌ها جمع می‌شدند و پای نقل نقالان می‌نشستند برخی چنان شیفته کلام و بیان شیرین آنان در وصف حماسه‌های قهرمانان ملی و مذهبی شده بودند که کار نقاشی ساختمان را رها کردند و به نقاشی از چهره‌های قهرمانان حماسی رو آوردند. به این ترتیب پایه هنر نقاشی قهوه‌خانه در تاریخ صورتگری ایران شکل گرفت. نقاشی قهوه‌خانه‌ای شیوه‌ای خاص از هنر نقاشی و از رشته هنرهای عامه و مردمی است که پیشینه بسیار کهنی در ایران دارد. آثار قهوه‌خانه‌ای شامل نقاشی‌های مذهبی و غیرمذهبی می‌شد. مرحومان حسین قوللر آقاسی و محمد مدبراز بنیان‌گذاران و پیشکسوتان نامدار نقاشی قهوه‌خانه‌ای بودند.

حدود ۴۰۰ سال از پیدایش پدیده‌ای به نام قهوه‌خانه در ایران می‌گذرد و سال‌های زیادی است که رسم دم‌کردن قهوه و قهوه‌نوشی در قهوه‌خانه‌های ایران منسوخ و به جای آن نوشیدن چای معمول شده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

idents[®]

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees

Until We Win Your Case!

ettlements & Verdicts



Powerfulinjurylawyers.com

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



ACC

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

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



نسترن

(در هزار سال شعر فارسی)

بهرام گرامی

bgrami@yahoo.com

نسترن گلی است از جنس گل سرخ که بر روی شاخ می‌روید. گلبرگ‌های نسترن سپید است و بدن سیمین و روی و رخسار معشوق به آن تشبیه شده است. نسترن بسیار خوشبوست و زلف عطر آگین یا بر و آغوش خوشبوی محبوب را به آن مانند کرده‌اند.

نسترن نام گلی از جنس Rosa یا جنس گل سرخ متعلق به خانواده Rosaceae یا تیره گل سرخ است. این گل احتمالاً از گروه musk roses یا رزهای بسیار معطر (مشک = musk) با نام علمی Rosa moschata nastarana و نام عمومی Persian musk rose یا رز معطر ایرانی است که از اجداد رزهای پرورش یافته امروزی به شمار می‌رود. نسترن سفید و بغایت معطر است و همین خوشبویی بسیار آن را از نسرین متمایز می‌کند. از نسترن عرق معطری تهیه می‌شود که مصرف دارویی داشته و امروزه در شیراز معروف و متداول است، با دو بیت متوالی از انوری:

**به صد زبانت چو سوسن بگفته بدم دی / که چون بنفشه ز سستی فرو شده ست سرم
گر اندکی عرق نسترن به دست آری / به من فرست و گرنه بگوی تا بخرم**
نَستَر، نَستَرین، نَستَرَن و نَستَرَوَن اشکال دیگری از واژه نسترن هستند، با بیت زیر از خاقانی و دو بیت بعد از رودکی و هاتف اصفهانی:

خوش لفظم از خوشی مراعات او بلی / هست این گلاب من ز گل نسترن سخاش
مراعات = رعایت و توجه. گلاب در مصرع دوم به لفظ خوش در مصرع اول اشاره دارد. سخا = بخشش. [خوش کلامی من از لطف و توجه او و برگرفته از چشمه فیاض اوست].

از گیسوی او نسیم مشک آید / وز زلفک او نسیم نسترون
بچین از شاخسار و جیب و دامن پر کن و بنشین / به روی سبزه نورسته زیر چتر نسترون
جیب = گریبان. نشستن به زیر چتر نسترون دلالت بر درخت بودن نسترون یا نسترن و سایه داشتن آن می‌کند.

ابیات زیر به این واقعیت اشاره دارند که نسترن بر روی شاخ می‌روید و شاخ باریک و تری که مانند آن گاه چون ستاک یا پاچوش سر می‌زند و گاه بی‌بیخ و بُن جلوه می‌نماید، با سه بیت از امیر خسرو دهلوی، فرّخی سیستانی و عطار:

نسترن از شاخ درافتد نگون / خشک شود در جگر لاله خون
مصرع دوم به داغ سیاه لاله اشاره دارد.

به شب در باغ گویی گل چراغ باغبانستی / ستاک نسترن گویی بت لاغر میانستی
نسترن کوتاهی عمر مگر می‌داند / ز آن چنین بی سروپا بر سر و پا می‌آید
مگر = مثل اینکه، لابد.

عطار و خواجوی کرمانی در دو بیت زیر به جام نایبوسته یا «جدا گلبرگ» نسترن و وحشی بافقی در دو بیت بعد به نرمی و لطافت گلبرگ‌های نسترن اشاره دارند:

**غنچه را لب بسته بینی نسترن را پاره دل / لاله را در زیر خون بینی و نرگس را نزار
نظری کن ای ز رویت دل نسترن گشاده / گذری کن ای ز بویت دم مشک ناب بسته**
چه جای زحمت و راحت که پیش پای طلب / حریر نسترن و نشتر زجاج یکی ست
نشتر = نیشتَر، وسیله نوک تیز. زجاج = شیشه.

می رود آب گل از نسترنش می‌ریزد / ورغوان و گلش از راهگذر می‌روید
می‌رود = وقتی راه می‌رود...

در مناظره میان گیاهان در رمزالزحاین رمزی کاشانی، ریحان سفیدی و خاردار بودن نسترن را مورد مذمت قرار می‌دهد:

نباشد نور در چشم سفیدت / به نور دیدگان نبود امیدت
سفید بی‌نمک هرگز به عالم / نمی‌گردد قبول طبع آدم
به مانند نمک گرچه سفیدی / ولیکن از ملاحظت ناامیدی
سراپا در میان خار باشی / از آن در چشم خواهش خوار باشی

رخسار و موی سپید را به نسترن تشبیه کرده‌اند، با دو بیت از سنایی و امیرمُعزّی و دو بیت بعد از نظامی گنجوی:

مویت چو مورد بود کنون نسترن شده / رویت چو لاله بود کنون زعفران شده
مورد = گیاهی که زلف خویان به برگ سبز تیره آن تشبیه شده است.
تا از بر من دور شد دل از برم رنجور شد / مشکم همه کافور شد شمشاد من شد نسترن

در بیت بالا، شمشاد به قامت راست در جوانی و نسترن به خمیدگی در پیری اشاره دارد.
سر نسترن را ز موی سپید / سیاهی ده از سایه مشک‌بید
نسترن از بوسه سنبل به زخم / از مژه غنچه لب گل به زخم
در بیت بالا، رخسار سپید به نسترن، گیسو به سنبل، دهان به غنچه و موی پشت لب به مژه تشبیه شده است. همچنان که نوک تیز کاسبرگ‌های سبز و به هم آمده غنچه گل سرخ به هنگام باز شدن به گلبرگ‌ها زخم می‌زند، نوک زلف و موی نورسته بر لب نیز رخسار و لب محبوب نوجوان را می‌خلد.

در سه بیت زیر، سلمان ساوجی سرخی شفق را به گل و سپیدی سحر را به نسترن، امیرمُعزّی لعل را به ارغوان و سیم را به نسترن، و قطران تبریزی مروارید را به نسترن تشبیه کرده‌اند:
هر شام و سحر عکس گل و نسترن از باغ / سرخاب و سفید آب کند روی هوا را
از سیم خام و لعل بدخشی نثار کرد / بر فرق شاخ نسترن و شاخ ارغوان
سیم خام = نقره خالص. نثار کردن = پراکندن، افشاندن.

همچو طاووس است گاه جلوه شاخ نسترن / گر بود طاووس را از دَر و مینا پَر و بال
در دو بیت زیر از فرّخی سیستانی نیز مروارید به نسترن تشبیه شده است:

همیشه تا چو گل نسترن بود لؤلؤ / چنان کجا چو گل ارغوان بود مرجان
گاه چون پاشیده برگ نسترن بر برگ بید / گه چو لؤلؤ ریخته بر روی کحلی پرنیان
کحل = سُرْمه. کحلی پرنیان = حریر نیلگون، کنایه از آسمان. بید مانند بنفشه نماد تیرگی در مقابل سپیدی است. بیت توصیفی از آسمان پُر ستاره است.

رنگ و روی معشوق را بسیار به نسترن تشبیه کرده‌اند، با سه بیت از خواجوی کرمانی، عطار و سعدی:
ابر مشکسا بر قمر مسا / تاب طره بر نسترن مزن
مشکسا = او که مشک می‌ساید و عطر می‌پراکند. دو مصرع معنای واحد دارند: [مویت را بر رخسار مریز].

گه رخ همچو ماه بنامی / رونق برگ نسترن شکنی
آنکه تر نسترن از غالیه خالی دارد / الحق آراسته خلقی و جمالی دارد
غالیه = ترکیبی از مشک و کافور و عنبر و گلاب، مایل به سیاه که گاه موی سر را بدان خضاب می‌کردند.

در سه بیت زیر از خواجوی کرمانی و دو بیت بعد از امیرمُعزّی و فرّخی سیستانی، رنگ و روی یار به نسترن و زلف و موی او به سنبل و مُشک تشبیه شده است:

در تابم از دو سنبل هندوت کز چه روی / سر بر کنار نسترن و ارغوان نهاد
دو سنبل هندو = دو رشته موی سیاه.

ای که هر دم عنبرت بر نسترن چنبر شود / سنبل از گل بر فکن تا خانه پُر عنبر شود
[ای که هر دم مویت به صورت ریزد، موی از رخساره به کناری زن تا خانه (از بوی موی تو) معطر شود].
شکنج زلف سیاه تو بر سمن چه خوش است / دمیده سنبلت از برگ نسترن چه خوش است
برگ نسترن = گلبرگ نسترن. نسترن به رخسار محبوب و سنبل به زلف و شاید موی عارض اشاره دارد.

ای بر شکسته سنبل مشکین به نسترن / ماه غزل‌سرای من ای سرو سیم‌تن
بر شکسته سنبل مشکین به نسترن = موی سیاه که بر صورت سپید ریخته. [ای که موی سیاه بر صورت سپید ریخته‌ای]

برون آمد از خیمه و از دو زلف / بنفشه پریشیده بر نسترن
پریشیده = افشانده، بر باد داده. زلف سیاه تابدار به بنفشه تشبیه شده است.
در دو بیت زیر از خواجوی کرمانی و هلالی جغتایی، خط خوش عارض بر رخسار چون نسترن رقم حُسن کشیده است:

چون ترک من سپاه حبش بر ختن زند / از مُشک سوده سلسله بر نسترن زند
سپاه حبش = سپاهیان سیاه‌پوست، کنایه از موی سیاه و خط عارض. ختن = ولایتی در حدود چین که مشک نافه آهوی آن معروف است. سوده = آنچه از سودن و ساییدن به دست آید.

خط ریحانش رقم بر نسترن خواهد زند / سنبل تر پنجه بر روی سمن خواهد زند
خط ریحانی = نوعی خط تحریر نسبتاً ریز، (با ایهام ریحان به گل روی محبوب) خط عارض. در بیت زیر از خاقانی، سبزه به موی نورسته رخسار، پر سبز طوطی به خط و سبزه پشت لب، و شکر به لب و دهان شیرین در رخسار چون نسترن محبوب کنایه دارد:

کنار نسترن پُرسبزه کردی / پر طوطی سوی شکر کشیدی
خوشبویی بی‌اندازه نسترن مضمون اشعار بسیار قرار گرفته، با دو بیت زیر از عطار و اوحدی مراغه‌ای و سه بیت بعد از منوچهری:

صد بیضه عنبر نخرد کس به جوی نیز / زین رسم که در باغ کنون نسترن آورد
بیضه = تخم، تخم مرغ. بیضه عنبر = شمامه عنبر، «آن است که عنبر را در مشک طلا یا نقره بگدازند و آن را در دست دارند می‌پویند.» (لغت‌نامه دهخدا)
دنباله مطلب در صفحه ۵۸

یوگا و مدیتیشن و نقش آنها در تقویت سیستم تنفسی

مریم سالاری - مربی یوگا (بخش دوم)

خلاصه بخش اول

*ضعیف بودن بافت ریه ها و تنفس های تند و کوتاه می تواند باعث پائین آمدن سطح اکسیژن خود شود.

*پائین بودن سطح اکسیژن خون باعث مشکلات و بیماری های چون فشار خون بالا، ضعف عضلانی، سردرد، درد سینه، سرگیجه و غیره... می شود.

*یکی از بهترین ورزش ها برای تقویت سیستم تنفسی و ریه ها، تنفس دیافراگمی یا شکمی (تنفس آرام و عمیق) می باشد، چرا که با تنفس های عمیق از تمام حجم ریه خود استفاده کرده و با تکرار این امر باعث تقویت اعضای این سیستم شده و سطح اکسیژن خون بالا رفته و در نتیجه به مشکلات اشاره شده کمتر دچار شده و بر اثر بالا بودن سطح اکسیژن احساس سرزندگی و شادابی و انرژی بیشتری خواهیم کرد.

*با شایع شدن بیماری کرونا شاید ما بیشتر از هر وقت به اهمیت تقویت سیستم تنفسی خود پی برده باشیم.

*در یوگا و مدیتیشن توجه کامل به گوهری بی همتا به نام «نفس کشیدن» یا همان دم و بازدم وجود دارد. همین امر یکی از شاخص ها و علت های متمایز شدن یوگا و مدیتیشن از دیگر فعالیت های فیزیکی می باشد.

*نفس کشیدن ملکه و جوهری بی همتا است که در طول زندگی با ماست و در بدو تولد این عمل اتوماتیک به طور کامل و عمیق انجام می شود. با گذشت زمان و بالارفتن سن و یا درگیری های زیاد زندگی و تجربه کردن موقعیت های استرس زا و بیماری های همچون آسم، بیماری قلبی و غیره باعث می شود که ما دم و بازدم های کوتاه و تند را جایگزین نفس کشیدن عمیق و دیافراگمی کنیم.

*ساختار دستگاه تنفسی شامل: بینی، دهان، حلق، جعبه صدا (حنجره)، نای، ریه ها، درخت برونش (جزئیات کامل در مقاله ماه قبل موجود می باشد) و ماهیچه دیافراگم.

*هوای وارد شده در هنگام دم به بینی (بهتر است دم از بینی انجام شود)، مسیر حلق، جعبه صدا یا حنجره و نای را می گذراند. نای، در انتها به دو قسمت چپ و راست به نام برونش ها یا نایژه ها تقسیم می شود. هر یک از این برونش ها وارد کیسه های هوایی ریه ها که دارای بافت الاستیک است می شود. در ریه ها برونش ها به نایژه های کوچکتر به نام برونشیول تقسیم می شود و برونشیول ها به کیسه های هوایی به نام آلوئول که محل تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن است ختم می شود. تمام این اجزاء و مسیر به عنوان دستگاه تنفسی ما، در هنگام دم و بازدم به شکلی درگیر می باشند.

*بین قفسه سینه (محل نگهداری ریه) و حفره شکمی ماهیچه اصلی تنفس به نام دیافراگم وجود دارد. منقبض و منبسط شدن ماهیچه دیافراگم امکان حرکت هوا در ریه ها و تنفس عمیق را برای ما ایجاد می کند. (برای جزئیات و درک بهتر از اجزاء دستگاه تنفسی به شکل ارائه شده در بخش اول مراجعه کنید).

آیا نفس کشیدن شما صحیح، آرام و عمیق است؟

برای اینکه بتوانید به این سوال پاسخ دهید، نیاز است بدانیم که نفس کشیدن صحیح، آرام و عمیق چگونه است ولی قبل از اینکه ادامه مطلب را بخوانید بیایید یک آزمایش ساده انجام دهید تا ببینید شما چگونه تنفس می کنید. آرام و عمیق یا تند و کوتاه!

آزمایش: یک دست را روی شکم خود بگذارید به شکلی که کف دست شما روی ناف تان قرار بگیرد و دست دیگر را روی قفسه سینه خود بگذارید. حالا شروع به نفس کشیدن کنید. اولین چیزی که می توانید در هنگام نفس کشیدن متوجه آن شوید حرکت قفسه سینه و ماهیچه های شکمی شما است. اگر متوجه حرکت آن نمی شوید و یا خیلی این حرکت ضعیف است باید بدانید که تنفس شما عمیق نیست. در عین انجام این آزمایش سعی در تغییر و درست کردن چیزی نباشید. همان طور که همیشه تنفس می کنید، نفس بکشید. فقط دست ها را در محل های اشاره شده نگه دارید و عمل دم و بازدم را انجام دهید. اگر می توانید شروع به نفس کشیدن عمیق کنید تا به راحتی متوجه حرکت قفسه سینه و شکم خود شوید. حالا به این سوال جواب دهید. آیا هنگام تنفس عمیق (دم) شکم شما به طرف داخل کشیده می شود؟

تنفس عمیق و صحیح

پاسخ مثبت به سوال، آیا هنگام تنفس عمیق در زمان دم شکم شما به داخل کشیده می شود، به این معنی است که تنفس کردن شما ناصحیح می باشد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۷**

مریم سالاری

مربی یوگا

یوگا رقص بین رهایی و تسلیم است.

یوگا سفری است توسط خویشتن، از خویشتن، به سوی خویشتن.

(408) 802-8882

برای اطلاع از زمان و ساعت کلاس ها با ما تماس بگیرید

MINDFUL YOGA
Group



با انجام یوگا شما می توانید:

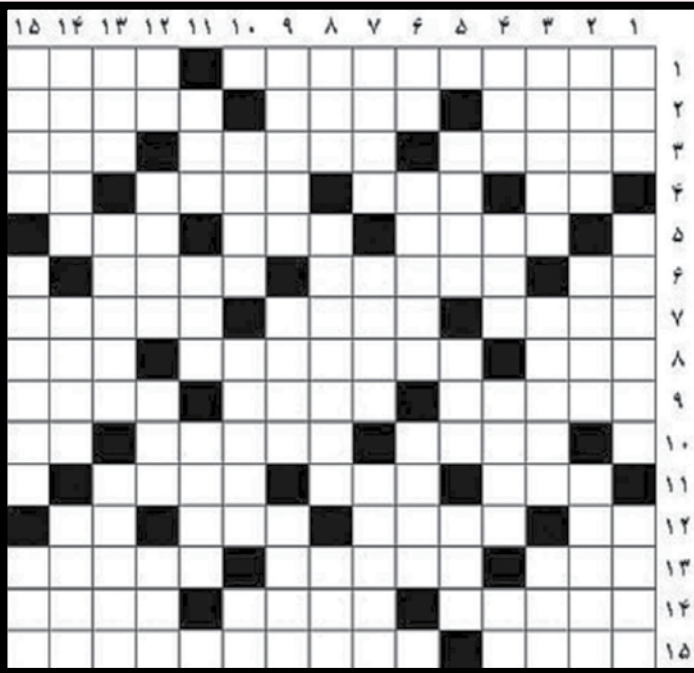
- ♦ شناخت و ارتباط بهتر با بدن ♦ قبول وضعیت جسمی و روحی ♦ بالا بردن نیروی تفکر ♦ شناخت انرژی های درونی
- ♦ تعادل بین چاکراها ♦ هماهنگی بدن، فکر و روح ♦ سلامتی و شادابی برای تمام عمر

♦ Therapeutic Yoga ♦ Chair Yoga

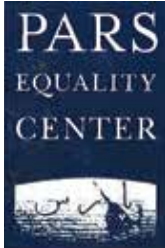
<http://mindfullyogagroup.com>

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



چو بستی در بروی من به کوی صبر رو کردم
چو درمانم بخشیدی به درد خویش خو کردم
صفائی بود دیشب با خیالت خلوت ما را
ولی من باز پنهانی تو را هم آرزو کردم (شهریار)



ارائه خدمات مهاجرتی با کیفیت عالی و هزینه کم برای افراد واجد شرایط به شرح ذیل می باشد:

- ♦ تابعیت آمریکا (سیتی زن شیپ)
- ♦ ویزای مهاجرت و انجام امور کنسولی
- ♦ درخواست کارت اقامت دائم (گرین کارت) و تجدید کارت
- ♦ مجوز اشتغال
- ♦ مجوز سفر
- ♦ کمک به قربانیان خشونت (VAWA)
- ♦ درخواست معافیت از پرداخت هزینه اداره مهاجرت برای افراد واجد شرایط

گروه حقوقی مجرب ما به زبان های فارسی، انگلیسی، اسپانیایی و فرانسوی، آماده ارائه خدمت به افراد واجد شرایط می باشند.

لطفا برای تعیین وقت با ما تماس حاصل فرمایید

(408) 261-6405

(818) 616-3091

1635 The Alameda
San Jose, CA 95126

4954 Van Nuys Blvd., Suite 201
Sherman Oaks, CA 91403

www.parsequalitycenter.org

A Department of Justice Recognized ♦ 501(c)3 Nonprofit Organization

عمودی

- ۱- اثری به قلم «جورج ولز» نویسنده انگلیسی- مفاک
- ۲- سپاه- بزرگترین قاره- ملحدوکافر
- ۳- فحش- بخشی از پرده- امر به کاویدن
- ۴- حرف همراهی- نهی از پریدن- شدت- طعم ترش و شیرین
- ۵- اثر مشهور «امیل زولا» نویسنده فرانسوی- قدم- پیروان پیامبر (ص)
- ۶- پیشوند روز و سال- تیم فوتبالی در ایتالیا- آسانی زندگی
- ۷- وسط- بدون نقص- ناشایست
- ۸- از عناصر- نامتناسب- از گازها
- ۹- عکس العمل- نیزه کوتاه- واسطه گر معاملاتی
- ۱۰- شهر آذری- تخته بازی- رمق آخر
- ۱۱- به جا آوردن- جوابش هوی است- خروس جنگی
- ۱۲- محصول صابون- فرق سر- مخفف تاتار- نقشه فرنگی
- ۱۳- تیم فوتبال یونانی- گردش- نمایش دادن
- ۱۴- شهرها- اینک و حالا- ضمیرمفعولی
- ۱۵- شعله آتش- اتحادیه چند کشور و اداره به صورت واحد با حفظ استقلال داخلی کشورها.

افقی

- ۱- شهر آلمان- نام سدی در فرانسه- تمام
- ۲- مردار- فناپذیر- همراه ناز
- ۳- برابر- یاری رساندن- مخفف که ای
- ۴- پول خارجی- آشپزخانه مدرن- گیاه- تیر پیکاندار
- ۵- افراد امین- نگاه کوتاه- مرد گوژپشت
- ۶- حرف فاصله- زاهد- سالک
- ۷- مسیحی نستوری- محل امن- پرده سینما
- ۸- تزویر- کاشف ایتالیایی مغناطیس حیوانی- هزار تازی
- ۹- بندری در اوکراین- ریاکار- منادی دهنده
- ۱۰- نوعی بیماری خونی- نیابت- جنس مذکر
- ۱۱- ریسمان- سنت ها- ثروتمند و متمول
- ۱۲- چه چیز- قدرت و توانایی- صومعه- کله و سر
- ۱۳- نوعی جامه- غزال- بردش مشهوراست
- ۱۴- پستی و فرومایگی- در حال وزیدن- تابع
- ۱۵- تا زمانی که- فیلسوف انگلیسی خالق اثر «فهم انسانی»- قید پاسخ.

Tous Services Inc.

MS, CRTP, AFSP رضا فرشچی

Certified Tax Preparer

In-person
or Online

- ♦ انجام امور مالیاتی افراد و مؤسسات تجاری
- ♦ امور حسابداری و حسابرسی مؤسسات تجاری
- ♦ اصلاح ساختارهای حسابداری مؤسسات
- ♦ پرداخت حقوق و دستمزد کارکنان
- ♦ ثبت انواع شرکت ها در سراسر کشور

با توجه به معافیت های مالی مرتبط با Covid-19 در مورد گزارش هزینه ها با ما مشورت کنید!

♦Carring Out Tax Affairs Of Individuals & Businesses ♦Complete Accounting For All Individuals & Businesses ♦Modification Of Accounting Structures ♦Payroll ♦Business Registration

Reza Farshchi MS, CRTP, AFSP

Cell: (650) 720-0182

Tell: (408) 610-9440

Fax: (408) 645-5129



reza@touservice.com

21060 W. Homestead Rd., #208, Cupertino, CA 95014

معرفی کتاب



ما مهاجران، در هر کجای کره زمین که باشیم، حداقل یک نقطه مشترک داریم و آن چیز نیست که وقتی به یادش می آید، ضربان قلب مان تندتر می زند. همه ما چیزهایی داشتیم که در چمدان کوچک مهاجرت مان جا نداشت. چیزهایی که آنقدر دوست شان داشتیم که موقع خداحافظی، تکه ای از قلب مان را پیش شان گذاشتیم و آمدم. شاید خانه سبز خاطرات مان با آن همه عکس های یادگاری و یا حس زیبای آشنا بودن با دیوارهای شهرمان، یکی از آن چیزها باشد. شاید هم

حرفه ای داشتیم و یا هنری که با هم بزرگ شده بودیم، اما همسفر بودن مان با هم ممکن نشد. چمدان مهاجرت مان آنقدر کوچک بود که، گاهی حتی، برای زبان مادری مان هم جایی نداشت. گوشه ای از این داستان مشترک مان در کتابی به اسم «آرزوهای بزرگ، چمدانی کوچک» جا گرفته و حالا به دست شما رسیده. به امید اینکه دوستش داشته باشید. مریم ابراهیمی

نیاز مندیها

جویای کار

آماده نگهداری از فرزند و یا خانمی سالمند در منطقه ساکرامنتو هستیم.
(۵۱۰) ۴۵۸-۸۱۲۳

استخدام

رستورانی در شهر کوپرتینو نیازمند به آشپز، با تخصص در کباب زنی دارد.
tarimcupertino@gmail.com
(۴۰۸) ۹۹۶-۹۶۰۶

استخدام

به شخصی برای کمک به خانمی مسن، به طور شبانه روزی یا نیمه وقت، در ناحیه Blossom Hill در شهر سن حوزه نیازمندیم. لطفا با شماره تلفن ۹۹۱۱-۹۷۲ (۴۰۸) تماس بگیرید.

فال سنارگان

دی	مهر	تیر	شروردین
<p>در این ماه موفقیت های چشم گیری برای کسانی که مشغول کسب تحصیلات عالی هستند پیش بینی می شود. شاغلین متولدا این ماه بهتر است همه انرژی خود را بر روی فعالیت شغلی خود گذاشته و با ایده های مبتکرانه ای که به مغزشان خطور می کند کارها را به جلو برانند. در روابط عشقی نیز به توافق های رضایت بخشی خواهید رسید.</p>	<p>غصه دیروز را نخورید و نگران فردا مباشید و همچون گذشته با زیر دستان مهربان باشید. از کارهای بیهوده پرهیزید که گوهر وجودتان را آلوده می کند. قدر خود را بدانید و سعی کنید که نام نیکی از شما به جا بماند. از هرکسی به اندازه طاقت و توانش توقع داشته باشید. راه شما به سوی رسیدن به مقصود باز است.</p>	<p>موضوع مهم مالی که از مدت ها قبل فکرتان را نگران ساخته بود، در این دوره کاملا روشن و حل خواهد شد. به مهمانی ها و جشنهای متعددی دعوت شده و دوستان جدیدی پیدا خواهید نمود. مجردین همچنان در جستجو خواهند بود ولی عجله نباید داشته باشند. متاهلین در به انجام رساندن مسئولیت های شان با همدیگر شراکت و همکاری آغاز خواهند نمود.</p>	<p>در مورد معاملات و خرید و فروش های خود قدری احتیاط کنید و هر بهایی را که از شما تقاضا شد نپردازید، چرا که ممکن است انصاف را رعایت نکنند. طالع شما از اوقات خوشی برای شما می گوید که خیلی هم به آن نیاز دارید. سعی کنید یکی از آخر هفته ها به خارج شهر بروید و چند ساعت در کنار دریا بگذرانید. این کار برای ایجاد آرامش در شما بسیار مفید است.</p>
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
<p>هوشیاری شما سبب می شود که از یک گرفتاری دور شوید. غرور شخصی خوب است، مشروط بر آنکه باعث ضرر و زیان شما نشود. در واقع شما باید در موردی که خودتان متوجه اشتباه خود شده اید، به راحتی به آن اذعان کرده و راه دیگری را انتخاب کنید و اجازه ندهید غرورتان در این مورد درگیری را برای شما ایجاد کند. یکی از دوستان قدیمی را بعد از سال ها ملاقات می کنید.</p>	<p>آنچه را که پیش آمده و در دلدرد قلمداد می کنید، نه تنها در دلدرد نیست، بلکه یک تجربه بسیار مفید و لازم برای شماست که در آینده کمک بسیاری برای شما خواهد بود. در مورد مسائل مالی و اقتصادی با یک وضعیت حساس مواجه می شوید، اما با درایتی که دارید و با همان روش معمول، بر آن غلبه می کنید. خبر خوشی از راه دور به شما می رسد. تغذیه بهتری داشته باشید.</p>	<p>اگر در زمینه شغلی گرفتار پستی و بلندی هایی شده اید به زودی بر آنها غلبه خواهید نمود. به حس ششم خود اجازه دهید تا راهنمایی تان کرده و در تصمیم گیری ها کمک شما باشد. با همکاران خود صمیمی باشید و مطمئن باشد که رضایت خاطر تان کاملا برآورده خواهد شد. عده ای از متولدا این ماه به زودی به کار جدیدی دست خواهند زد که با موفقیت همراه است.</p>	<p>وقتی نمی توانید راه حل های دائمی برای مشکلات خود پیدا کنید از حل موقت آنها خودداری کنید. تعهدهای خود را به صورت کتبی درآورید. برای انجام کارهایتان از سرعتی فوق العاده می توانید استفاده کنید که هم به نفع شماست و هم اشخاص مهمی را متوجه حضور شما خواهد کرد. در یک مهمانی ملاقات مهمی خواهید داشت که برای آینده شما موثر واقع خواهد شد.</p>
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
<p>در این ماه یکی از بهترین شانس های خود را برای تنظیم موقعیت مالی تان خواهید داشت و هر گونه سرمایه گذاری در این روزها می تواند نتایج بسیار درخشانی را به بار بیاورد. در این ماه، موقعیت هایی برایتان پیش می آید که متوجه می شوید عقایدتان توسط سایر اعضای خانواده اجرا می شود. عروسی بسیار مهم و یا تولد بچه ای بسیار خوش یمن از وقایع بسیار مهم این دوره به شمار خواهند آمد.</p>	<p>بعد از چند سال تلاش مداوم، اکنون وقت استراحت و لذت بردن از برآوردها را خواهید داشت. وقت کافی برای مشغول شدن در انواع فعالیت هایی که از مدتها قبل در فکرتان بوده است و خواهید توانست وقت بیشتری را با دوستان بگذرانید. متاهلین نیز سعی کنید در مقابل ناملایمات روابط زناشویی صبوری و تحمل بیشتری نشان دهید.</p>	<p>خوش قلبی، مهربانی و فداکاری اکثر متولدا این ماه سبب شده که خیلی راه ها به رویشان باز و بعضی ها نیز از آنها سوءاستفاده کنند که خوشبختانه گروه دوم خیلی زود شناخته می شوند. به آن دسته از این افراد که ندانسته به مسیر بدگویی و غیبت و دشمن تراشی کشیده می شوند توصیه می گردد زودتر مسیر خود را تغییر بدهند و وگرنه به دردسرهایی دچار خواهند شد.</p>	<p>در زندگی شما یک سفر پیش بینی می شود و تعدادی نیز فعالیت های مالی، نگذارید که ترس مانع از آن شود که دست به ریسک های بزرگ مالی بزنید، زیرا نتیجه آن ریسک ها مثبت خواهد بود. ولی در هر حال تصمیم به پس انداز کردن تصمیم عاقلانه ای است. سعی کنید در تصمیم گیری های مهم تان بیشتر از افراد مسن تر و با تجربه کمک بخواهید.</p>

با استفاده از حساب تلفن شخصی دیگری می توانست غیرمستقیم با همسرش صحبت کند. دو هفته بعد در زندانی در کارولینای شمالی انتقال یافت.

زندان

زندان جای خوبی برای بودن نیست. شش تا بیست و چهار ماه برای جرایم غیرخسونت آمیز و برای پشیمانی از ارتکاب جرم و اصلاح شدن و بازگشت به جامعه می تواند زمان کافی باشد، ولی در آمریکا محکومیت های پنج، ده، و حتی بیست ساله بسیار رایج است و در بسیاری از موارد می تواند زندگی مجرم را به کلی نابود کند. به وضوح می توان دید که چطور بعضی زندانی ها از کشور خودشان متنفرند زیرا عقیده دارند محکومیت سنگینی بر آنها تحمیل شده است. برای رضا عجیب بود وقتی می دید بعد از خبر کشته شدن یک پلیس آمریکایی، از تلویزیون چطور زندانی های آمریکایی ابراز خشنودی می کردند و از ته دل لذت می بردند. اگر بر روی کره زمین به دنبال کسانی هستید که بیشترین تنفر را از دولت آمریکا دارند آنها را در زندان های آمریکا می توانید بیابید.

زندان می تواند شما را به دیوانگی بکشاند، اگر آن را حقیقتی از زندگی خود قبول نکنید. بخشی از واقعیتی که هست. سال اول حبس قابل تحمل است چون بسیاری از چیزها هنوز تحت کنترل است ولی از سال دوم به بعد داستان عوض می شود. مشکلاتی مانند بی پولی، نگرانی زیاد و فکر و خیال زیاد به سختی اسارت می افزاید. این سختی شدیدتر است وقتی که شخص زندانی صاحب فرزند است و به حمایت مالی و معنوی پدر وابسته است.

دسترسی محدود به دنیای آزاد شما را از خلق خاطرات جدید محروم می کند. چون دیگر متعامل با افراد مختلف، رویدادهای مختلف، شنیدن صداهای گوناگون و مشاهده مناظر متفاوت اتفاق نمی افتد. لذا حافظه شروع می کند به مرور آرشو تصاویر و رویدادهای گذشته. رضا در زندان آنچه را که در کودکی انجام داده بود را به یاد آورد. مکان هایی که کاملاً فراموش کرده بود و یا حتی تصاویر همکلاسی هایش در دوران دبستان برایش یادآوری می شد. در زندان نعمت های بزرگی را تجربه می کنید که در گذشته هیچ اعتنایی به این نعمت ها نمی داشتید. این که بتوانید به راحتی قضای حاجب شماره دو را ادا کنید، بدون اینکه بدنتان با کمبود فیبر مواجه باشد. اینکه انجام آن با خواب هم اتفاقی تان همزمان نباشد. اینکه بتوانید در حین نشستن و تماشای تلویزیون، تکیه هم بدهید.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲



میلااد رضایی کلانتری به جرم سایبری فروش اطلاعات حدود ۲/۵ میلیون کارت اعتباری، که منجر به ۱/۲ میلیارد دلار خسارت به بانک های آمریکایی شد، در حال سبوری کردن دوران محکومیت ده ساله اش در زندان فدرال آمریکا می باشد. بخاطر تنهایی و فرسنگ ها دوری از وطنش، به فکر نوشتن داستان زندگی به زبان انگلیسی افتاد. آنچه می خوانید برگرفته از ترجمه فارسی کتابش است.

بلیط رفت و برگشت

دو هفته بعد از محکومیتش باید به زندانی در کارولینای شمالی منتقل می شد تا دوره حبسش را بگذراند. در طول پروسه جابجایی، بعد از چهارده ماه اسارت در یک فضای کوچک و بسته، دوباره توانست آسمان را در شب ببیند. وقتی که از ماشین حمل زندانی ها از پشت پنجره به آسمان نگاه می کرد و ستاره ای دید، بسیار هیجان زده شد. گویا یک دوست قدیمی را پس از مدت ها دوباره دیده بود. در ایران، علی رغم فعالیت های روزانه اش، بعضی شب ها به آسمان پرستاره خیره می شد، شکوه و عظمت آن به او یادآوری می کرد که نسبت به بزرگی خلقت، هیچ است. او را نسبت به عالم و خالقش متواضع تر می کرد.

از بازداشتگاه شماره سه، ابتدا به بازداشتگاه شماره دو منتقل شد که قبلاً آنجا را تجربه کرده بود. بعد از چند روز به زندانی در ایالت تنسی و یک هفته بعد او را با هواپیما به اوکلاهوما منتقل کردند. برخلاف انتظار، او را به مرکز انتقال زندانی ها، که در آنجا سیستم ایمیل وجود داشت، نبردند. به خاطر پر بودن ظرفیت آنجا، او را به بازداشتگاه شماره چهار منتقل کردند. رضا در بدو ورود به آنجا بسیار پریشان و هراسان شده بود. سیستم تلفن طوری نبود که با خانواده اش بتواند تماس بگیرد. شنیدن صدای خانواده اش خیلی برای او روحیه بخش بود. همچنین رضا می توانست بداند که همه چیز در ایران خوب است و از آسایش خانواده اش، مخصوصاً همسرش، آرامش می گرفت. به علاوه، غذای آن زندان بسیار کم کیفیت بود و فکر کردن به این که تا چه زمانی باید آنجا بماند او را بیشتر نگران می کرد. رضا در دلش به خدایش گفت «خداایا، خداوندا، اگر من بیشتر از دو روز اینجا نمانم، ایمان می آورم که هنوز تو مرا فراموش نکردی.» نیم ساعت بعد، او را از اتاق انتظار که زندانی ها در آنجا جمع بودند صدا زدند و به او گفتند «تو امشب پرواز داری و نیازی نیست که لباس هایت را عوض کنی. با همین لباس برو بخواب.»

رضا خیلی خوشحال شد و باورش نمی شد که دعایش به این سرعت پاسخ داده شد. بعد از چند ساعت استراحت، ساعت دو نیمه شب صدایش زدند و اوایل صبح به فرودگاه مخصوص زندانی ها منتقل شد. حدود ساعت شش صبح به مقصد کارولینای شمالی پرواز کردند. در طول راه برای پیاده کردن و سوار کردن بعضی از زندانی ها یکی دو توقف داشتند. بالاخره ساعت یک ظهر به شهر رالی واقع در کارولینای شمالی رسیدند. نام او را فراخواندند و پیاده اش کردند.

سوار اتوبوس زندان شد و دوباره در اتوبوس نام او را چک کردند و نام او در لیست انتقالی ها بود. به محض اینکه اتوبوس استارت خورد که حرکت کند، به دستور مامور US Marshal (ارگانی تقریباً نظامی که حمل و نقل زندانی ها را به عهده دارد) او را پیاده کردند و دوباره سوار همان هواپیما شد و به همان بازداشتگاه شماره چهار بازگردانده شد. از دو صبح تا هفت شب تمام غذایش یک ساندویچ مخصوص زندانی ها بود، که کسی حتی در خیابان نیز آن چنین غذای بی کیفیتی پیدا نمی کند، و چند جرعه آب که باید در حدود پنج دقیقه با دست های بسته می خوردند و می آشامیدند.

از شش صبح تا چهار بعدازظهر با دست ها، پاها و کمر زنجیر شده در همان هواپیما بسر برد. از اوکلاهوما به کارولینای شمالی و بالعکس.

رضا وقتی به زندان یا بازداشتگاه شماره چهار برگشت، مثل شب قبل دعا نمی کرد که زودتر از آنجا منتقل شود، گویی خدا به وضوح به او جواب داد که «من فراموش نکردم ولی این خواست من است که تو مدتی را اینجا باشی»، رضا هم حدود دو هفته در آنجا ماند. هیچ چیزی در آنجا تعریفی نداشت. تمام طول روز زندانی ها در بندشان حبس بودند. بندی در طبقه چهارم که بسیار کوچک بود، حتی نمی شد قدم زد. خبری از هوای تازه هم نبود. کسی نمی توانست رنگ آسمان را ببیند، مگر از پنجره باریک بعضی از سلول ها. در این زندان رضا مجبور بود سینی ناهارش را به ازای سه دقیقه تماس تلفنی بفرودشد.

Ali Driving & Traffic School

کلاس های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

Safe Driving
Saves Lives



Safety is our most
important concern

Licensed & Bonded

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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408) 394-5249 ◆ (408) 370-9696

دوره ایتالیا

بخش دوم
عباس پناهی

شاهانی که در حاله ای از افسانه های شیرین رفته اند، مانند انوشیروان دادگر و یا شاه عباس بزرگ و یا خشایار شاه هستیم. آنقدر خانواده سلطنتی ایران را دوست داشتند که جزئیات زندگی شان را تعقیب می کردند. به ولیعهد می گفتند (پیکولو چیرو) یعنی (کوروش کوچولو) و بعضی، با افتخار، از روزی حرف می زدند که به طور اتفاقی این خانواده را که برای سفری به ایتالیا رفته بودند، دیده اند و برایشان ابراز احساسات کرده اند و آنها هم به پاسخ محبت شان، دست تکان داده بودند.

وقتی از شبگردی، خسته شدیم به پانسیون برگشتیم و تازه گفتگو های درباره دوستان و خبرهای تازه از ایران و این جور گل گفتن و گل شنیدن ها شروع شد و تا بامداد ادامه یافت. تا پس از ظهر، در رُم ماندیم و بعد از ظهر به راه آهن رفتیم و با قطار، به فروزینونه حرکت نمودیم. فاصله رُم تا فروزینونه شصت کیلومتر بود و ظرف مدت کوتاهی به آنجا می رسیدیم. محل اقامت مان هتلی بود که برای مان در بست اجاره شده بود و همه دانشجویان و استادان و افسران سرپرست گروه های دانشجویی، همراه خانواده شان در آن اقامت داشتند. دنباله مطلب در صفحه ۵۷

«کجایی هستید؟» یکی گفت آلمانی و زن ها شروع به آلمانی حرف زدن کردند و چون دیدند نفهمیدیم، دوباره پرسیدند: «کجایی هستید؟» و دوست دیگر گفت: «یونانی.» و دوباره زنها به یونانی شروع به حرف زدن کردند. یکس از دوستان گفت: «بلغاری هستیم» و خلاصه هر اسمی که آورده می شد زنها بین المللی بودند و به آن زبان مکالمه می کردند تا حسین گفت: «پرسیانی» (ایتالیایی ها به ایرانی می گفتند پرسینی). زنها با شنیدن نام پرسینی، بلند داد زدند: «پرسیانی، پرسینی»، و زن های دیگر با شنیدن این کلمه همه هلهله کنان به سوی ما دویدند و ما هم از ترس گیر افتادن مان، زورمان را زدیم و دست های خود را رها کردیم و از چنگشان گریختیم. در آن زمان، نام پرسینی، مردم ایتالیا را با خود به سرزمین هزارو یکشب می برد و مردم ایران را مردمی افسانه ای می دانستند و بقدری برایشان جذاب بود که هرایتالیایی که با ما برخورد می نمود و ملیت ما را می پرسید، به محض شنیدن پرسینی، جیغی از شغف میزد و با شادی، داوطلب دوستی با ما مردم ایران می شد و آنقدر شیفته شاه و شهبانو و ولیعهد و پی گیری کننده زندگی این خانواده بودند، به همانطوری که ما، در تاریخ به دنبال زندگی

از پیدا شدن سر و کله پدر، ساعتش را به گفتگو با برویچه های ما سپری می کرد. دو سه بار، وقتی پدر خانواده به شکار رفته بود، (ماما، به محض دیدن ما جلو میآمد و آرام در گوش مان می گفت: «نینو امروز رفته شکار و امشب هم نمی آید و جولیا یک پارتی گرفته و من می خواهم که شما هم شرکت کنید. اگر دوست دختری دارید، بیاورید و اگر هم ندارید، اشکالی ندارد، دوستان جولیا زیاد هستند و می توانند با آنها برقصید.»

پس از آنکه دوستانم مرا به ماما معرفی کردند و اطاق مان را تحویل گرفتیم، دوباره از پانسیون آمدیم بیرون و رفتیم به یک رستوران که آنهم پاتوق روزهای تعطیل بچه ها بود در اوایل خیابان (ویا ناسیوناله)، به نام امریکن بار. متوجه شدیم که بچه های دیگر هم آنجا هستند. گارسون ها و کارکنان آن رستوران، همه بچه های ما را می شناختند. دوستانم لیست خوراک ها و سوپ ها و نوشابه ها را می خواندند و برایم تشریح می کردند. به گارسن سفارش خوراک را دادند. سوپ گوجه فرنگی اش حرف نداشت. در ضمن، دوستانم به من یاد دادند که چگونه برای جمع کردن اسپاگتی، از قاشق و چنگال استفاده کنم و چنگال پر از اسپاگتی را چگونه در کف قاشق، بچرخانم تا همه به گرد چنگال حلقه بزنند. چون روز شنبه را به مهمانی شام به افتخار ورود ما اختصاص داده بودند، آنشب را تا می توانستیم در رُم پرسیه زدیم و دوستان، مرا به هرجایی که جاذبه داشت، می بردند و همه مخارج هم به عهده خودشان بود و به من اجازه دست در جیب کردن را نمی دادند. وقتی به یکی از کبابه ها وارد شدیم، ناگهان زنان استریپ تیز، دوان دوان خود را به در ورودی، آنجایی که ایستاده بودیم رساندند و دست های مان را گرفتند و به سمت داخل کبابه کشیدند. بچه ها هم که می دانستند اینها برای تیغ زدن ناشی ها، این تلاش را می کنند و به زور دست های خود را از دستان زنان می کشیدند بیرون اما زن ها از رو نمی رفتند و به تلاش خود ادامه می دادند تا آخر پا به فرار گذاشتیم و خود را به بیرون انداختیم. در حین تلاش شان برای کشیدن مان، می پرسیدند:

از سالن فرودگاه لئوناردو داوینچی بیرون آمدیم و سوار اتوبوسی شدیم که از فروزینونه آمده بود و برو بچه هایی که به پیشبازمان آمده بودند تا هر کدام، دست یکی را بگیرند و به سیر و سیاحت ببرند و اگر کسی هم نخواست، بدون پیاده شدن در رُم، مستقیماً به هتل محل اقامت مان در شهر فروزینونه بروند. اتوبوس به جای ورود مستقیم به اتوبان که ایتالیایی ها (اتو استرادو) می گفتند، به سمت رُم رفت و عده ای که می خواستند دوستان تازه وارد را با رُم آشنا کنند در مرکز شهر و در مقابل ایستگاه راه آهن (استازینونه) پیاده شدند و بقیه بچه ها به راه ادامه دادند. من به اتفاق دو تن از دوستان، صدر و حسین، مسیر خود را انتخاب کردیم و به گردش پرداختیم و از این خیابان به خیابان دیگر و از این بنای تاریخی به بنای تاریخی دیگر رفتیم و تا شب، گشت زدیم. چون آخر هفته بود، اجازه اقامت در رُم را هم داشتیم. به یک پانسیون که مالک و مدیرش یک خانم مُسن بود رفتیم که همه بچه ها را می شناخت و همیشه برای جمعه شب ها و شنبه شب ها، اطاق ها را برای بچه های ما آماده می کرد و منتظر می ماند و به محض آمدن بچه ها، با خوشحالی بر می خواست و جلو می افتاد و با دست اشاره می کرد و می گفت: «ونگا» یعنی بیایید و درب اطاق تمیزی را باز می کرد و راهنمایی می کرد و می سپرد: «هرچه می خواهید رودریاستی نکنید و به من بگویید.» بچه ها او را (ماما) صدا می کردند و او هم خوشحال بود که بچه ها او را مادر خود می دانند و اگر اتفاق می افتاد که یک هفته غیبت می کردیم، دلگیر می شد. هم از بابت آنکه اطاقش خالی مانده و هم از بابت آنکه به حضور ما در آن دو شب در خانه اش عادت کرده بود. شوهرش شکارچی بود و بسیار هم مانند مردان ایرانی غیرتی و متعصب که اجازه نمی داد دختر جوانش به برو بچه های ما نزدیک شود و برخی تفریح را که جوانان آن روزگار می کردند، برای دخترش منع می نمود. دخترش هم بفهمی نفهمی از برو بچه های ما خوشش می آمد و در فرصت هایی که به دست می آورد، خود را به ما می رساند و گپی پُر لذت می زد و خوشحال، اما اهراسان



زبان ما هویت ماست

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

♦ کلاس های پیش دبستان (برای نوآموزان ۴ ساله)

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

جهت یادگیری خواندن، نوشتن و مکالمه

♦ کلاس های خصوصی برای بزرگسالان و غیر فارسی زبانان

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

برای کسب اطلاعات بیشتر با ما تماس حاصل فرمایید

(408) 829-8296

1954 Camden Ave. #3, San Jose

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



Mahin Motlagh

BRE# 01320595



INTERO
REAL ESTATE SERVICES
Independently Owned and Operated

(650) 309-2700

Specializes in helping home buyers, home sellers & investors throughout the Bay Area & surrounding since 2001

mahinrealty@gmail.com

<http://mahin.agent.intero.com>

مهین مطلق

مشاور املاک

با بیش از ۱۸ سال تجربه در امور

خرید و فروش املاک در بی اریا، ساکرامنتو و حومه

با همکاری تیم با تجربه، منزل شما را برای فروش با بالاترین

قیمت، با هزینه ای کمتر و در کوتاهترین مدت آماده خواهیم کرد!

هدف ما رضایت کامل شماست!

CALL ME FOR

FREE no obligation home evaluation

FREE list of active properties for sale

FREE Real Estate consultation & more

برای مشاوره رایگان در امور خرید، فروش و سرمایه گذاری املاک مسکونی و تجاری، دریافت لیست کامل اماکن مسکونی و گرفتن تخفیف ویژه، لطفاً با من تماس بگیرید!



Kathryn Burke
Attorney at Law

کاترین برک

وکیل متخصص امور مهاجرت

با همکاری مترجم فارسی و ترکی از دفتر خدمات بین المللی

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

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

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

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



کم شده و هم به شدت کیفیت خرما پایین آمده، این روزها میوه، به مرحله رسیدن نمی کشد و وقتی کال و نرسیده است یا می‌ریزد یا همان روی درخت گندیده می‌شود.» سابق بر این بعضی نخل‌های حبیب‌الله تا ۲۵۰ کیلو میوه می‌دادند ولی الان نخل‌های باقیمانده حداکثر، ۵۰ کیلو ثمره دارند. به گفته این نخلدار قدیمی، وقتی گرمای هوا زیاد شده و نخل‌ها، برای مدتی طولانی آبیاری نشده باشند، خرماهای روی درخت خشکیده می‌شود، چون تنها راه مقاومت در مقابل خشکیدگی محصول، آبیاری درخت است. مشکل نخلدارها علاوه بر کم آبی، آفت کرم چوب‌خوار خرماس است. «گرما باعث افزایش آفت چوب‌خوار می‌شود. این آفت، درخت را از داخل می‌خشکاند و معمولاً وقتی زیاد می‌شود که آبیاری به موقع انجام نشده و درخت، به خوبی تغذیه نشده باشد یا وقتی نخلدار، به موقع هرس و تکریب نکند آفت بالا گرفته و جان درخت را می‌گیرد. از آن جایی که مبارزه با آفت کرم چوب‌خوار نیاز به پالایش آلودگی دارد و به ما کمک هزینه و وام کافی نمی‌دهند، آفت برای مدتی طولانی، در نخلستان‌ها می‌ماند.»

به گفته حبیب‌الله، مشکلات آنها یکی دو تا نیست. در کنار بی‌آبی و آفت، گاهی هم می‌شود که دولت، بخشی از طلب‌های سال گذشته نخلدارها را نمی‌دهد.

«می‌پرسم چرا طلب مان را نمی‌دهید؟ می‌گویند هنوز ده هزار تن خرمایی که سال گذشته از شما خریدیم در انبار اتحادیه خشکبار استان انبار شده. دو دلیل دارد اول اینکه توان خرید مردم کم شده و از طرف دیگر، اراده ای برای بازاریابی یا بسته‌بندی خرماهای انبار نیست. خرماها ته انبار کرم می‌زنند.»

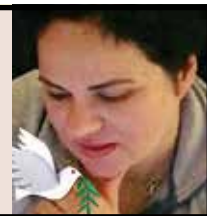
این روزها آن دسته اندکی از نخلداران خوزستانی که هنوز هم نخلی برای شان در نخلستان مانده، منتظر تصویب قیمت توافقی خرید خرما از سوی اتحادیه خشکبار استان هستند. رقمی که معمولاً به ضرر نخلداران تمام می‌شود و سود چندانی برای آنها ندارد. نخلداران خوزستان و استان بوشهر می‌گویند، شورای ملی قیمت‌گذاری محصولات کشاورزی، تورم را هم در نظر بگیرد و یک قیمت خرید منطقی، برای نخلداران در نظر بگیرد.

آنها در ماهی که گذشت، بارها در مقابل ساختمان جهاد کشاورزی خوزستان تجمع کرده و به بی‌آبی، سوء مدیریت آب و همچنین قیمت‌گذاری‌های غیر معقول از سوی شورای قیمت‌گذاری، اعتراض کردند.

حبیب‌الله که پدر و پدربزرگش نخلدار بوده‌اند می‌گوید: «شوری آب در مدتی طولانی، نخل را می‌خشکاند و محصول نخلی که آب کافی دریافت نکرده، به شکل قابل توجهی بی‌کیفیت شده و در نهایت، درخت، به تدریج تبدیل به یک درخت بی‌بر می‌شود. اطراف نخل‌های ما پر از پوشش گیاهانی شده که فقط در آب شور رشد می‌کنند. رشد این علف‌ها نشان می‌دهد که نخل‌ها در خطرند. نخل، یک درخت بسیار مقاوم است که در بدترین شرایط هم سرپا می‌ماند. در واقع این درخت، آخرین محصولی بوده که اجدادمان به فکرشان رسیده است که روی آنها سرمایه‌گذاری کنند. اما الان، حتی نخل‌ها هم در این آب و هوا دوام نمی‌آورند.» به گفته این نخلدار، بسیاری از همسایگانش، نخل‌هایی را که زمانی جان‌شان به آنها بسته بوده را به قیمت هر نفر پنجاه هزار تومان می‌فروشتند. «خمیس باوی»، اهل روستای طویبه در اطراف حمیدیه هم خیال دارد نخلداری را رها کند و به دزفول مهاجرت کند. او می‌گوید الان سال هاست آب کافی به نخل‌هایش نرسیده. «هر چند روز یک بار آب قطع می‌شود. با قطع شدن آب نخل‌ها تشنه می‌مانند. از زمانی که سدهای خوزستان را ساختند مشکل بی‌آبی چند برابر شده. وقتی آب به نخل نرسد، خرما، به جای زرد شدن و رسیدن، گندیده شده و از بالای نخل می‌ریزد یا خشکیده می‌شود.»

نخلداری جنوب ایران در آستانه مرگ است

ماهرخ غلامحسین پور



نیمه شهریورماه که می‌شود، فصل برداشت خرماهای روی نخل است. اما این روزها در جنوب ایران، خبری از رونق نخلستان‌ها نیست، چون نفس نخلداری در خوزستان و بوشهر، به شماره افتاده است.

از پنج و نیم میلیون نفر نخلی که پیش از جنگ، در حاشیه شهر آبادان ثمره می‌دادند، حالا فقط یک میلیون نفر نخل باقی مانده، یک میلیون نخلی که این روزها رنگ و رویشان رو به زردی رفته، بار خرما کیکاب، شکرپاره و شهابی‌شان که سابق بر این، نخلداران منطقه، با بستن تور مخصوص، مانع فرو ریختنشان می‌شدند، و بس که بار محصول سنگین می‌شد، کمر درخت را خم می‌کرد، حالا تنگ شده و به مرحله رطب شدن هم نمی‌رسد و فرو می‌ریزد و خواب نخلدارها، در هراس مرگ درختان شان آشفته شده است.

«جابر آلبوصار» هر صبح می‌رود سر فلکه روستا و انتظار می‌کشد، شاید یک کارفرما او را به عنوان کارگر روزمزد بخواند. جابر یک کارگر فصلی ساکن روستای عبودی از توابع خانقاره شادگان است که در نخلستان‌ها کار می‌کند. اما حالا دیگر کسی کارگر روزمزد نمی‌خواهد.

به گفته جابر، چیزی بیش از شش سال است که نخلستان‌های آن حوالی، آب کافی دریافت نکرده‌اند. نخل‌ها، با بی‌سرنند یا بی‌ثمر شده‌اند. «خیال نکنید این موضوع فقط به روستای ما محدود می‌شود. روستاهای دیگر اطراف شادگان هم از رونق افتاده‌اند و نخل سرپا ندارند. نخلداران روستاهای خروسی، ناصری، شاولی، منگوشی، نهر گبین و خیلی روستاهای دیگر، دست از این کار کشیده و شغل شان را عوض کرده‌اند.»

«مجید ناصری نژاد»، نماینده مردم شادگان در مجلس شورای اسلامی، ماه گذشته گفت: «اوضاع شادگان روز به روز بدتر می‌شود. هر ساله حداقل ده هزار نخل، کاملاً خشک و نابود می‌شوند. اما مسئولین هیچگونه اقدام موثری انجام ندادند.»

او در واکنش به اظهارات اخیر استاندار خوزستان که گفته بود شادگان مشکل کم آبی ندارد، گفت: «استاندار خوزستان و سایر مسئولین استان که غیر مطلع هستند، نمک روی زخم مردم نریزند و از روی بی‌اطلاعی اظهار نظر غیر واقعی نکنند.»

جهاد کشاورزی خوزستان هم نابودی نخل‌ها را تایید کرده. خدارحم امیری زاده، رییس جهاد کشاورزی خوزستان در گفت و گو با جماران گفته است: «پنج هزار هکتار از نخل‌های شادگان خشک شده، اما خشک شدن نخل‌ها یک فرآیند یک‌ساله نیست بلکه رسیدن به این مرحله، بعد از چند سال بی‌آبی مکرر رخ می‌دهد.»

مردن نخل‌ها در جنوب ایران، زندگی بسیاری را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بعد از نخلدارها، کارگران روزمزدی که در دو ماه از سال، به درآمد کار در نخلستان‌ها دل بسته‌اند، بیش از همه تحت تاثیر این ماجرا هستند.

جابر، پیش از خشکسالی سال‌های اخیر، کار بریدن پیش نخل‌ها، حفر راه آب، شاخه بری، گرده‌پاشی و برداشت محصول را انجام می‌داده. اگر کارش در نخلستان‌های حوالی شادگان زودتر تمام می‌شد، یا رونقی نداشت، با ماشین خودش را به نخلستان‌های آب پخش یا سعدآباد بوشهر می‌رساند که باغ‌های پر و پیمانی هم داشتند.

کار در نخلستان برای کارگر روزمزد، یک عمر دو ماهه دارد و خرماها که چیده شد، باز هم فصل بیکاری شروع می‌شود. برای همین هم کارگرها در این دو ماه، به آب و آتش می‌زنند تا برای بقیه فصل‌های بیکاری، مبلغی پس‌انداز کنند.

«حبیب‌الله» هم در روستای حدبه بخش خانقاره شادگان یک نخلستان کوچک دارد با ۳۰۰ نخل. او پیش از خشکسالی، نخلستانش را با کمک زن‌های خانواده می‌گرداند. حبیب‌الله مراحل مختلف برداشت از نخلستان آن حوالی را شرح می‌دهد. «گاهی برداشت در مرحله خارک انجام می‌شود. خارک میوه نوبرانه خرماس است و مصرف داخل استانی دارد. این مرحله اواخر تیرماه شروع می‌شود. مدت کوتاهی بعد از برداشت خارک، وقتی میوه کمی رسیده‌تر شد که به آن رطب می‌گویند و برخی نخلدارها در این مرحله، محصول را برداشت می‌کنند که معمولاً، اواخر مرداد است، رطب هم چون بسیار لطیف و نازک است معمولاً مصرف داخلی دارد اما یک عده از نخلدارها ترجیح می‌دهند تا خرما کامل نشده، محصول را از روی درخت بردارند و به جای مصرف داخل استانی، به استان‌ها یا حتی بیرون از کشور صادر کنند که برداشت خرما در شهریورماه است. اما این روزها با کمبود شدید آب و تشنگی نخل‌ها، هم محصول خرما

همچو شمع شبستان حرم یاد کنید
یا چو مرغم به گلستان ارم یاد کنید
روز شادی همه کس یاد کند از یاران
یاری آن است که ما را شب غم یاد کنید
گر چنان است که از دلشدگان می پرسید
گاه گاهی ز من دلشده هم یاد کنید
چشم دارم که من خسته دلسوخته را
گاهی از چشم گهربار قلم یاد کنید
در چمن، چون قدح از لاله عذاران طلبند
جام گیرید و ز عشرتگه جم یاد کنید
بلبل خسته بی برگ و نوا را آخر
به نسیم گلی از باغ کرم یاد کنید
سوخت در بادیه از حسرت آبی «خواجو»
زان جگر سوخته در بیت حرم یاد کنید
خواجوی کرمانی

مشتی غبار خواهی شد
مشتی غبار،
در دست های خالی این روزگار خواهی شد
بادی که از نهایت آفاق می وزد،
مشت غبار کوچک را
با خویش می برد.
شب می رسد به چابکی از راه و هر چه هست
در پرده سیاه، از یاد می رود.
اکنون چراغی کوچک روشن کن
-شعری لطیف و ساده-
نقیی بزنی به این سوی تاریکی
از شهر دوردست فراموشان.
شاید شبی، زنی
در پرتو چراغ تو، تصویر خویش را
روشن تر از همیشه ببیند.

میمنت میر صادقی

من هر چه دیده‌ام ز دل و دیده دیده‌ام
گاهی ز دل بود کله، گاهی ز دیده‌ام
من هر چه دیده‌ام ز دل و دیده کنون
از دل ندیده‌ام همه از دیده دیده‌ام
اول کسی که ریخته است آبروی من
اشک است کش به خون جگر پروریده‌ام
عمری بدان امید که روزی رسم به کام
سودای خام می پزم و نا رسیده‌ام
گویند بوی زلف تو جان تازه می کند
«سلمان» قبول کن که من از جان شنیده‌ام

سلمان ساوجی

من بار سنگینم، مرا بگذار و بگذر
نیکم، بدم، اینم، مرا بگذار و بگذر
دائم ز مسکینان بتابی چهره از ناز
انگار مسکینم، مرا بگذار و بگذر
بر مرگ خود سوزی، عبث می گریی ای شمع
منشین به بالینم، مرا بگذار و بگذر
بر دیده رویای عدم شیرین نشسته
در خواب نوشینم، مرا بگذار و بگذر
بگذار جز کابوس ناکامی نبیند
چشم جهان بینم، مرا بگذار و بگذر
بگذار تا در ماتم ویرانی دل
چون جغد بنشینم، مرا بگذار و بگذر

محمود سنایی

نه همین می رمد آن نوگل خندان از من
می کشد خار در این بادیه دامان از من
با من آمیزش او الفت موج است و کنار
دم به دم با من و هر لحظه گریزان از من
نیست پرهیز من از زهد که خاکم بر سر
ترسم آلوده شود دامن عصیان از من
به تبسم به تکلم به خموشی به نگاه
می توان برد به هر شیوه دل آسان از من
قمری ریخته بالم به پناه که روم
تا به کی سرکشی ای سرو خرامان از من
اشک بیهوده مریز این همه از دیده «کلیم»
گرد غم را نتوان شست به طوفان از من
کلیم کاشانی

ابر می بارد و من می شوم از یار جدا
چون کنم دل به چنین روز ز دلدار جدا
ابر و باران و من و یار ستاده به وداع
من جدا گریه کنان، ابر جدا، یار جدا
سبزه نوخیز و هوا خرم و بستان سرسبز
بلبل روی سیه مانده ز گلزار جدا
دیده از بهر تو خونبار شد، ای مردم چشم
مردمی کن، مشو از دیده خونبار جدا
نعمت دیده نخواهم که بماند پس از این
مانده چون دیده از آن نعمت دیدار جدا
حسن تو دیر نباید چو ز «خسرو» رفتی
گل بسی دیر نباید چو شد از خار جدا
امیر خسرو دهلوی

نخستین باده کاندرا جام کردند
ز چشم مست ساقی وام کردند
چو باخود یافتند اهل طرب را
شراب بیخودی در جام کردند
لب میگون جانان جام در داد
شراب عاشقانش نام کردند
به مجلس نیک و بد را جای دادند
به جامی کار خاص و عام کردند
ز بهر نقل مستان از لب و چشم
مهیا شکر و بادام کردند
از آن لب کآرزوی جمله دلهاست
نصیب بی دلان دشنام کردند
به غمزه صد سخن گفتند با جان
به دل ز ابرو دو صد پیغام کردند
نهان با محرمی رازی بگفتند
جهانی را از آن اعلام کردند
چو خود کردند راز خویشان فاش
«عراقی» را چرا بدانم کردند؟

فخرالدین عراقی



بیش فعالی جنسی یا هایپر سکشوال چیست؟

گرد آورنده: م. محمدی



همچون سایر مشکلات جنسی نظیر افزایش میل جنسی، بی میلی جنسی و سردمزاجی زنان، بیش فعالی جنسی نیز اغلب ریشه روانی دارد و البته در برخی مواقع بعضی بیماری ها و اختلالات هورمونی نیز می تواند باعث بروز این حالت گردد.

به طور خلاصه عوامل ایجاد کننده این اختلال عبارتند از:

عوامل روانی:

- ♦ محرومیت های جنسی و در نتیجه خیال پردازی های زیاد
- ♦ عدم ارضای روانی علیرغم ارضای جسمانی
- ♦ افسردگی و سواس جنسی
- ♦ سابقه سوء استفاده جنسی و فیزیکی
- ♦ خودارضایی بیش از حد عوامل
- ♦ عوامل جسمانی: عوامل جسمانی ایجاد کننده این بیماری در حقیقت به نحوی باعث عدم تعادل در مواد بیوشیمیایی مغز می گردند. سروتونین، دوپامین و نورآدرنالین از جمله رابط های عصبی هستند که در مغز وجود دارند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**

نخاعی، یا التهاب در ناحیه کمر و آرتروز گردن یا افرادی که از داروهای رقیق کننده خون استفاده می کنند، نباید از روش های دستکاری ستون فقرات استفاده کنند. همچنین بیمارانی که دارای سابقه ابتلا به سرطان هستند، لازم است قبل از استفاده از این درمان با پزشک معالج خود صحبت نمایند.

کلام آخر

این روش به دلیل اینکه مستقیماً با ستون فقرات و اعصاب شخص در ارتباط است بسیار حساس بوده و نیازمند دقت و توجه زیاد است و یک اشتباه و سهل انگاری کوچک ممکن است موجب آسیب رسیدن به نخاع و مشکلات جبران ناپذیر دیگر شود. پس باید در انتخاب پزشک متخصص در این امر دقت لازم را داشته باشید و به افراد بدون مجوز و سالن های ماساژ و ... اعتماد نکنید.

بیش فعالی جنسی نوعی تمایل بیش از حد در ارتباط با فانتزی ها، آرزوها یا رفتارهای جنسی است که کنترل آن سخت و باعث ناراحتی فرد می شود. این حالت یک بیماری است و نباید آن را با میل جنسی زیاد اشتباه گرفت. یکی از جدی ترین اختلالاتی که ممکن است در بین زوجین به وجود آید و زندگی آنها را تا مرز نابودی بکشاند ابتلا به اختلالات جنسی است. این اختلالات هم در زنان و هم در مردان وجود دارند و وابسته به جنس خاصی نیستند.

بیش فعالی جنسی (افزون خواهی جنسی) مشکلی است که بیشتر در مردان مشاهده می شود. در این بیماری فرد اغلب کنترلی بر رفتار جنسی خود نداشته و علیرغم روابط جنسی متعدد نمی تواند رضایت جنسی را تجربه کند. مردان و زنان دچار بیش فعالی جنسی اغلب بر خورد مناسب و شایسته ای با دیگران ندارند، آنها علاقه به هزینه گویی داشته و رفتار جنسی تهاجمی دارند که به خودشان و دیگران لطمه می زند و نیاز جنسی آنها اغلب سیری ناپذیر و مداوم و پایدار است و احساس اجبار به خود ارضایی دارند.

مرد یا زنی که دچار اختلال بیش فعالی جنسی است چه ازدواج کرده باشد و چه ازدواج نکرده باشد، به عنوان خطر و تهدید برای سلامت هر جامعه ای محسوب می گردد و برای خود و اطرافیانش مشکلاتی را به همراه خواهد داشت. از این رو مراجعه به مشاور و روانپزشک از اصلی ترین راه های درمان این اختلال است.

مورد استفاده قرار می گیرد.

فواید کایروپراکتیک

- ♦ تسکین درد را تسریع می کند و در چند جلسه شما را به هدفتان می رساند.
- ♦ تحرک پذیری مفاصل را افزایش می دهد و در واقع بدنتان را از خشکی نجات می دهد.
- ♦ توانایی های بدن را به حداکثر میزان می رساند و بعد از آن شما می توانید کارها و ورزش هایی که در گذشته توانایی انجام آنها را نداشتید را انجام دهید.
- ♦ به کاهش استرس کمک کرده و حال فرد را بهتر می کند.

این روش آسیب های قدیمی و دردهایی که در بدنتان کهنه شده اند را بهبود می بخشد.

کایروپراکتیک برای

چه کسانی خطرناک است؟

افراد مبتلا به پوکی استخوان، تنگی کانال

روش های درمانی کایروپراکتیک

دکتر فتنه هوشداران



متاسفانه امروزه به دلیل سبک زندگی ناسالم و رعایت نکردن نکات نشستن صحیح، بیشتر افراد دچار کمردرد و گردن درد و مشکلاتی از این قبیل می شوند. روش های مختلفی برای درمان و تسکین دردهای استخوانی و ستون فقرات وجود دارد. عده ای به درمان های خانگی روی می آورند و عده ای هم که از دردهای مزمن کلافه شده اند، عمل جراحی را انتخاب می کنند. در این مطلب روشی موثر را برای درمان درد دیسک کمر و گردن درد به شما معرفی می کنم. با این روش دیگر نیازی به عمل های سنگین و گذراندن دوران نقاهت خسته کننده ندارید.



کایروپراکتیک چیست؟

کایروپراکتیک یک روش دستی و سنتی برای تشخیص و درمان و همچنین پیش گیری از اختلالات دستگاه اسکلتی و عضلانی و تأثیر آن ها بر ستون فقرات و دستگاه های عصبی است.

کایروپراکتیک چگونه انجام می شود؟

دکتر کایروپراکتیک که متخصص طب فیزیکی و توانبخشی است با حرکات حساب شده دستان خود محل درد و مشکل را شناسایی کرده و درمان را آغاز می کند. کایروپراکتورها ممکن است این ماساژ با حرکات دست را با روش های زیر ترکیب کرده و آنها را با هم به کار بگیرند:

♦ بیخ و گرم

♦ تحریک الکتریکی

♦ تکنیک های آرام سازی

♦ ورزش های عمومی و باز توانی

♦ اشعه مادون قرمز

♦ مکمل های غذایی

دست کاری ستون فقرات در حالت عادی درد ندارد. اگر از قبل کمر درد داشته باشید، ممکن است به خاطر حرکتی که اتفاق می افتد کمی احساس درد و آسیب دیدگی بکنید. اما هدف از دست کاری ستون فقرات آن است که شما احساس بهتری پیدا کنید.

بعضی از متخصصان کایروپراکتیک از یک تخت متحرک استفاده می کنند. وقتی متخصص کایروپراکتیک روی پشت بیمار فشار وارد می کند بخش هایی از تخت رو به پایین حرکت می کنند. این تخت کمی سر و صدا دارد، اما روش استفاده شده در واقع بسیار آرام است.

کایروپراکتیک کدام دردها را درمان می کند؟

درمان های کایروپراکتیک معمولاً برای دردهایی که عضلات و استخوان ها و مفاصل را درگیر می کند، کاربرد دارد. مانند موارد زیر:

♦ کمردرد

♦ درد گردن

- ♦ مشکلات و درد شانه
- ♦ لغزندگی دیسک های کمر
- ♦ پادرد و سیاتیک
- ♦ درد و مشکلات مربوط به مفاصل ران، زانو، مچ پا و کف پا
- ♦ درد و مشکلات مربوط به آرنج، مچ دست و مفاصل کف دست
- ♦ فیبرومیالژیا (سندرم درد اسکلتی-عضلانی مزمن)

- ♦ البته برخی از متخصصان این رشته از کایروپراکتیک برای درمان مشکلات دیگری هم استفاده می کنند که خیلی به عضلات و استخوان ها مربوط نیست. مانند:
- ♦ آسم
- ♦ حساسیت ها
- ♦ قاعدگی های دردناک
- ♦ قولنج در نوزادان
- ♦ سردرد و میگرن
- ♦ فشارخون بالا
- ♦ بیماری های روانی مانند افسردگی، فوبیا و اضطراب

♦ اختلالات گوارشی روده و معده

روش های درمانی

دستی کایروپراکتیک

- ♦ فشار ناگهانی و شدید بر روی ستون فقرات: این کار برای کاهش محدودیت در مفاصل و بهبود دامنه ی حرکتی انجام می شود.
- ♦ حرکت دادن آرام مفاصل در موقعیت های مختلف: این روش برای کاهش و رفع گرفتگی های مفصلی انجام می شود.
- ♦ کشیدن و یا فشار دادن عضلات در جهت های خاص: این عمل برای تقویت عضلات و بهبود دامنه ی حرکتی آنها

زبان کوچک پدرم

رسول پرویزی

آورده بود. من تصور کردم پدرم زیر عمل مرده است و واقعا زبان کوچکش را بریده اند، اما معلوم شد قصد عمل جراحی در کار نبوده است. دیشب پدرم عروسی داشته و یک زن قشنگ دیگر به آمار خود افزوده است. مادرم از خبر عروسی غش کرده بود.

دردسرتان ندهم، مصیبت بالا گرفت. حال مادرم به شدت سخت شد و مجبور شدند به دنبال ابوی بفرستند. آن مرحوم هم هنگامی که نشسته بود و ساز زنها برایش می زدند ایشالله مبارک باشد و درست در اولین روز ماه عسل و درست در موقعی که تصور می کرد سر همه را به طاق کوبیده و همه تصور می کنند که ایشان در بستر بیماری هستند و زبان کوچکش را بریده اند، آنان که نباید برسند رسیدند و گفتند: «چه نشسته ای که مادر بچه ها در حال مرگ است.»

ابوی لنگ لنگان به طرف خانه آمد. همین که به خانه رسید شلیک فحش در گرفت. تصویر آن منظره احتیاج به نوشتن یک کتاب دارد. آن مردک بدبخت زیر لگد پدرم افتاد که حرامزاده اینجا چه می خواهی و خلاصه اینکه بچه ها نگذاشتند زبان کوچک ابوی درست بریده شود. اگرچه ازدواج سرگرفت و پدرم با داشتن دو زن، زندگی خود و دو زن و بچه ها را تیره کرد و از آن تاریخ تا وقتی که زنده بود آب خوش از گلویش پائین نرفت، ولی بچه ها هروقت می خواستند سر به سر پدر بگذارند و او را از کوره درکنند می گفتند: «بابا دیگر زبان کوچکتان را عمل نمی کنید؟!» و بابا می گفت: «عجب مردم بی انصافی هستند. من برای دلم یک بار بهانه آوردم، آنهم از بخت بد نگرفت. شما بدجنس ها هنوز ول کن نیستید.»

از اینکه بی سرپرست بشود، ترس از اینکه سایه سرش کم بشود. همه و همه تیره و مبهم در چشم های او گردش کرد و به شکل اشکی سرازیر شد. در این موقع ابوی دستگه ریش تراشی را پیش کشید تیغ کروپ را از آن درآورد، روی چرم سائیدن گرفت، آئینه را گذاشت و ریش را یک دست تراشید. بعد لباس نو خود را، از لباس زیر تا لباس رو عوض کرد، عطری هم زد و عصای مردانه اش را برداشت و صورت من و برادرم را بوسید و خداحافظی کرد و رفت. من و داداش را نیز به مادرم سپرد و گفت: «اگر مردم حلالم کنند.»

مادرم کمی دچار شک شد زیرا احساس می کرد که رفتن به میزخانه دیگر فر و فر نمی خواهد. آدم مریض که باید چند ساعت بعد زیر عمل برود عطر نمی زند، ریش را با این دقت نمی تراشد، لباس عوض نمی کند، ولی جمله پدرم که گفت: «اگر مردم حلالم کنید!» او را متاثر ساخت خیلی هم متاثر ساخت. از آن ساعت قرآن به سر گذاشت و برای سلامتی ابوی دعا کردن آغاز کرد. گریه می کرد، ضجه می داد و از حضرت باری طلب باری می کرد که شوهرش را، سرپرست خانواده اش، پدر بچه هایش را سلامت بدارد و عمل بدون خطر بگذرد. تا فردا منزل را سکوت عمیقی فرا گرفته بود. آب از آب تکان نمی خورد. از ترس مادرم جیک نمی زد. ناگهان در منزل را به شدت کوبیدند. کلفت که رفت در را باز کند، گفت: «مردی است و به سرش می زند و کار دارد.» رفت و من دیدم غفلتا فریادی کشید و غش کرد. فاجعه رخ داد. برادرم پرید که مردک را بزند. بیچاره نیز به سر خود می زد. این مرد بیچاره خبر

همین بود که در سرفصل هر ازدواجی بهانه ای می آورد و سرخانواده را به نحوی به طاق می کوفت. یکرز که برف سنگینی فرو می ریخت و هوا احم کرده بود و زمین و زمان یخ بسته بود، ابوی با قیافه رندانه ولی خیلی مظلوم به خانه آمد، ناهار را خورد دستی به سر و گوش داداش کشید و به من هم چند نقل داد. بعد طبق معمول خوابید و همین که بیدار شد به مادرم گفت: «بیا این کاغذ وصیتنامه من است.»

مادرم پرسید: «مگر چه شده که وصیت می کنی؟»
«می خوام برم جراحی کنم. زبان کوچکم»
(البته منظور ابوی از زبان کوچک همان چیزی است که امروز به لوزتین معروف است)
«کدام میزخانه می روی- خوب بود تلگرافی به پدرت می کردی. تنها هستی خدای نخواستنه شاید اتفاقی افتاد. من و دو پسر صغیر در شهر غربت چه کنیم.»
«بلا دور است، تو نترس. من می روم میزخانه مرسلین. تو هم لازم نیست بیایی.»
«تنها که نمی شود. پرستار می خواهی. به علاوه از حال و احوالت باخبر نیستم. بگذار من بیایم. کلفت هم بچه ها را نگاهداری می کند.»

«نه جانم، راضی نیستم، سخت است. به تو بد می گذرد. می روم جراحی و بعد می آیم. اصلا خوب نیست احوالپرسی منمهم بیایی. بگذار یک هفته که گذشت خودم می آیم. این هم پول خرجی یک هفته شما»
سخن پدر و مادرم با این جمله پایان یافت. در چشم های مادرم اشک حلقه زد، ترس از اینکه پدرم زیر عمل جان بسپارد، ترس

اکبر گفت: «تازه بدبختی می خواست دندانان را در خانواده ما فرو کنند. زندگی گرم و پر عاطفت دهاتی ما به زندگی سرد و بی مایه شهری تبدیل یافته بود. احساس این که به زودی آخرین پس اندازی را که از ده آورده بودیم تمام می شود، بدن تمام خانواده را می لرزاند. تازه ابوی گرام چشمش به شهر افتاده بود و دلش می لرزید. کسی که نخل های بلند و سرکش دشتستان را دیده بود، حالا سر و قد سپه چشمان شیرازی را می دید و به کلی قیافه را باخته بود. هنوز شجاعت آلوده به وقاحت شهری را نداشت، هم می خواست دلش را راضی کند، هم می خواست شیرازه خانواده اش گسیخته نشود. این بود که دزدکی دلبازی می کرد و دور از چشم مادر که شیرزنی بود، عشق ها داشت. این را نیز بگویم که والد مرحوم مرد بود. مرد بلند بالا و سیاه چرده و زمختی بود که عضلاتش گوئی از فولاد ساخته شده بود. یک حالت غلبه و نصرتی در قیافه داشت و همین حالت او را محبوب زنان ساخته بود و اوقات او به جای کار غالباً در مصاحبت سیاه چشمان می گذشت و این خود معلوم می داشت که با چه قوتی خانواده به طرف فاقه و فقر پیش می رفت.

کار کم کم از دلبازی های دزدکی و عشق مخفیانه کله کرد و به تعدد زوجات و تشکیل حرمسرا کشید. این را گفتم که پدرم مثل شهری ها نشده بود و هنوز شرم داشت تا با صراحت بگوید به کسی مربوط نیست که من می خواهم زن دوم و سوم و چهارم و صدم را بگیرم. برای

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق
بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۰۸۴)

ماهنامه پژواک

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

من را به جشن نور و امید دعوت کن!

گلی قرشی

غروب هست و آخرین نور خورشید رو می بینم. می بینم که خورشید هنوز نوید پخش کردن نورش را برای روز بعد در دلم زنده می کنه...

وقتی به گل ها نگاه می کنم، می بینم که هر چند زندگی یک گل فقط چند روزی بیش نیست، ولی طراوت و زیبایی و بوی خوشش را با ما شریک میشه و به ما داره میکه از آنچه داریم لذت کامل را ببریم...

وقتی پرندگان را روی شاخه های درخت می بینم که با ذوق و شوق دنبال غذای روزانه شان هستند می بینم که به ما دارن یاد میدن که هیچوقت امیدوار شدن را از قلبمون دور نکنیم... وقتی کوچ پرندگان را می بینم که در آسمان بزرگ به جایی دیگر عازم هستند، می بینم که دارن به ما می آموزند که هیچ چیز همیشه یک جور نخواهد موند و باید با عوض شدن، خودمان را تطبیق کنیم...

وقتی به آدم ها نگاه می کنم، می بینم که بعضی ها با سخنان، رفتار و کردارشون مثل پرندگان خسته، از شاخه به شاخه ای در حال پریدن هستند و خودشان را تنها و همیشه پریشون می بینند... بعضی از این آدم ها معنی از خودگذشتگی، مهربانی و فداکاری را هنوز در زندگیشون نچشیدند و روحشون پر از زخم هست...

دلم می خواد برای این آدمها بشم مثل سایه بونی که دلشون را آرام کنه و روح شکسته و خمیدشون را ترمیم کنم...

دلم می خواد با حرفه فهم بهشون بگم که با بد رفتاری و حرف های زننده فقط خودشون و روحشون را بیشتر جریحه دار می کنند...

دلم می خواد از این جاده مه آلودی که توش هستند بهشون نور غروب را نشون بدم و بهشون بگم بگذارید سفره وسیع زندگی نورش را در دلهاشون زنده کنه...

ما آدم ها مثل شکردهای عاشقی هستیم که به دنبال نوازش، مهربانی و دیدن و چشیدن از خود گذشتگی هستیم...

ما مسافرانی بیش در این دنیا نیستیم و باید دستهامون را پر کنیم از گل های از خود گذشتگی و خوبی...

دلم می خواد با این جور آدم ها قسمت کنم تمام خوبی هایی که در این دنیا هست و آنها رو به جشن نور و امید دعوت کنم!

درد نوشته ها

عبدالله خسروی

کاش در کودکی می ماندم و خدا و دینم انسانیت، مهربانی، شادی و گذشت بود. گاهی فکر می کنم مسیر درست را اشتباه رفتم. شاید هم اندیشه و باور من خطاست. به هر حال اینگونه درک کرده ام که بعضی ها، ما را برای رسیدن به مقاصد خودشان از بیراهه برده اند و از آسمان رنگ سیاهش را به ما نشان دادند. راه خدا از دل و قلب آدمها می گذرد. نمی شود ادعای خدا پرستی، دین داری و انسان بودن داشت و برای ملت ها و مذاهب دیگر آرزوی مرگ کرد. همه عمر مرگ دیگران را از خدا خواستیم و اکنون از پس سالها فراموشی زندگی و تقویم شاد همه از ترس مرگ زودتر از سن وفات، در باور و خیال هایمان مرده ایم. آنها که ما برایشان از خدا طلب مرگ و نابودی کردیم سالهاست از ما جلو زده اند و خدا را شاد و مهربان دوست دارند و هر روز دنبال راه جدیدی برای خندیدن و بوسیدن زندگی هستند و نفرین های خودمان به ما برگشت داده شدند. این قانون طبیعت است.

ما آنها را بی دین و کافر می دانیم و برای باریدن باران، نماز و آیات آسمانی می خوانیم و مدام چشم به آسمان و ابرها داریم و همه سال نگران تمام شدن آب منازل و خشک شدن رودخانه هستیم اما در بلاد دیگر آسمان چهار فصل، بی آنکه نیاز به التماس خدا باشد همیشه بارانی است و رودها خروشان، مزارع پر آب و نعمت همه جا به وفور هست و کسی نگران فصل برداشت نیست.

آنها نگران آینده بشر و راه های چگونه شاد زیستن و پیشرفت در تمام زمینه ها هستند و برای مردم شان برنامه و طرحها تهیه و اجرا می کنند که زندگی راحت تر و شاداب تری داشته باشند. آنجا به اعتقاد و باور کسی کاری

ندارند ولی همیشه در گوش های ما خوانده اند دین در خطر است! خدای همه یکی است پس چرا مسیر و راه ما از همه جداست!!؟

آنقدر نگران تفسیرهای قدیم و جدید آیات و روایات بودیم و هستیم که از اصل زندگی و پیام اصلی خدا که استفاده کردن از تمام زیبایی های دنیا و نعمت ها در کنار همزیستی مسالمت آمیز با تمام انسان ها، ادیان، مذاهب و اشاعه فرهنگ مهربانی و عشق به سایر بندگان و احترام به حقوق تمام مخلوقات است غافل شدیم. سالها در شعارهای مان فریاد مرگ سر دادیم و همیشه آرزوی نابودی و آوارگی ملت های دیگر را داشتیم و اکنون مردم ما از جور روزگار آواره سرزمین های بیگانه شدند. خیلی از ما وقتی زورمان به همسایه و دیگری نمی رسد برایش آرزوی مرگ می کنیم و خود ما هم برای درامان ماندن از لعن و نفرین دیگران مدام صدقه می دهیم و زیر لب دعا می کنیم نفرین به خود طرف باز گردد. عده ای به جای تلاش برای خوشبختی دعایش را می خردند و بعضی ها به رمال و فالگیر پول می دهند تا نسخه بدبختی دیگری را بخرند. خدا قدرت لایزال است و نیازی به نگرانی ما ندارد. تمام انسان های روی زمین مخلوق یک خالق هستیم و از هر راهی برویم در میدانی به نام یکتاپرستی و انسانیت به هم می رسیم. پس چرا علیه هم شمشیر می کشیم؟! هیچ دین و مذهبی از خدا برتر نیست.

خالق هستی بی نهایت مهربان و شاد است که دنیا را به این زیبایی آفریده است. انسانیت بالاترین میزان ایمان است. پس بیایید انسان باشیم و شاد زندگی کنیم و به همه آدمها حتی آنان که دینی برای پوشیدن ندارند مهر بورزیم.

Pouyan's music

Teaches piano & keyboard

Children & adults

Dj Pouyan

Live music

For all occasions

(925) 963-7982



جهت پیشگیری ویروس کرونا:

اداره بهداشت زدن واکسن کووید ۱۹ را توصیه می کند چون باعث محافظت از ابتلا به ویروس و بیماری کووید ۱۹ می شود. هر چه تعداد بیشتری از مردم واکسینه شوند، کنترل بهتری به روی این همه گیری خواهیم داشت.



بچه های طلاق

دکتر ادوارد تایبر، روانشناس - ترجمه توراندخت تمدن (بخش سیزدهم)

سرپرستی، دیدار، امور دادگاهی
هدف اصلی از ترتیب دادن برنامه ملاقات و تعیین سرپرست، اطمینان یافتن از این مهم است که پس از طلاق، بچه با پدر و مادر تماس دائم و نزدیک خواهد داشت. مطالعات انجام شده نشان می دهد بچه هایی پس از طلاق به بهترین وجهی با محیط سازش داشته اند که هم با پدر و هم با مادر ارتباط حضوری داشته و از نظر عاطفی ارضاء شده اند. این بچه های سالم، محبت و توجهی پایدار و قابل اعتماد از والدین خود دریافت می دارند. مهمترین و اساسی ترین دستورالعمل به هنگام ترتیب دادن برنامه دیدار و تعیین سرپرست بعد از طلاق، فراهم ساختن تسهیلاتی برای برقراری ارتباط فرزند با پدر و مادر به طور مشترک می باشد. در این فصل، انواع توافق هایی که ممکن است میان زن و شوهر صورت بگیرد و اثرات احتمالی آن روی بچه ها مورد بررسی قرار می گیرد. ما این ماه را با بازنگری به تاریخچه امور سرپرستی و ترتیب ملاقات فرزند با والدین آغاز می کنیم.

تاریخچه مربوط به سرپرستی

مواردی که مرتبط به قانون سرپرستی می باشد، در حال تغییر و دگرگونی دائمی بوده است. قوانین سنتی که مربوط به امور سرپرستی است مرتباً در حال عوض شدن بوده، اما تا امروز دستورالعمل روشنی برای والدین وجود نداشته است. در نهایت تعجب، قانونی که ابتدا پدر را به عنوان سرپرست منحصر به فرد فرزند می شناخت، بعدها به جانب مادر متمایل شد. مبهم بودن قانون فعلی ناشی از این است که سعی شده ترتیباتی داده شود که پدر و مادر به طور یکسان در امور سرپرستی شرکت داشته باشند.

در سرتاسر قرن هیجده و نوزده میلادی، قضات آمریکایی و انگلیسی پدر را به عنوان سرپرست مطلق و منحصر به فرد فرزند به شمار می آوردند. البته این داوری ریشه های اقتصادی داشت و به دلیل آن بود که پدر امکانات و توانایی مالی بیشتری از مادر می توانست برای فرزندان خود فراهم آورد. احکام دادگاه به نقش پدر، به عنوان مربی و حامی، جنبه رمانتیک و تخیلی داده بود. برای مثال، در قانون آمده بود «عشق ویژه پدر به فرزند است که می تواند...»

در اوایل قرن بیستم، کم کم تحولات اجتماعی و اقتصادی در این سوگیری قانونی نفوذ کرد. در سال ۱۹۰۰، آمریکا از وضعیت یک جامعه کشاورزی به یک جامعه صنعتی تغییر کرد. این دگرگونی، خانواده های پرجمعیت قدیمی را که شامل پدر بزرگ، مادر بزرگ، عموها و خاله ها می شد به خانواده هسته ای تبدیل کرد و علت این امر هجوم نیروی فعال کارگر از روستاها و کشتزارها به شهرها و کارخانه ها بود. پدر عامل اصلی تامین معاش خانواده و مادر نگاهدارنده اصلی بچه در خانه شد. در اینجا بود که مقام مادر، به عنوان پرورش دهنده و مراقبت کننده از فرزند، مورد احترام و تحلیل و ستایش قرار گرفت و این دقیقاً موقعیتی بود که در قرن نوزدهم پدر از آن برخوردار بود.

در دهه ۱۹۰۰ مادر به عنوان موجودی که امر پرورش و علم و تربیت در خون و فطرت او است (غریزه مادری) شناخته شد، و این نگرش مادرها را بیشتر به طرف کودکان سوق داد و آنها را بیش از پدرها در رشد و نگاهداری کودک موثر ساخت. این عقیده کم کم قوت گرفت که اگر در سال های اولیه کودکی که سال های شکل گیری شخصیت و سال های «حساسی» است، فرزند از مادر جدا و دور شود، آسیب جبران ناپذیری به او وارد خواهد شد. «سال های حساس» سبب شد مادر به عنوان سرپرست ترجیحی کودک شناخته شود. اگرچه در حال حاضر به اطلاعات زیادی درباره عوامل سازنده یا مسئله ساز در امر سازگاری کودک با محیط، پس از جدایی والدین، دست یافته ایم، ولی هنوز نکات زیادی درباره اثراتی که سرپرستی های گوناگون و برنامه ملاقات ها روی بچه می گذارد بر ما ناشناخته است. تحقیقاتی در این زمینه به پایان رسیده و مطالعات بیشتری در دست اقدام است، لیکن آثاری که بر روش های گوناگون سرپرستی مترتب است، هنوز روشن نیست. در این بخش به اطلاعات و دستورالعمل های موجود اشاره خواهد شد. با وجود این، والدین باید در نظر داشته باشند اطلاعاتی که در این زمینه آمده کمتر از مواردی که در بخش های دیگر آمده، پشتوانه حقیقی دارد.

سرپرستی مشترک

قوانینی که از سال ۱۹۸۰ تاکنون وضع شده روی تماس های مکرر و دائمی فرزند با پدر و مادر، تواما تاکید می گذارد. «سرپرستی مشترک» در بسیاری از ایالت ها به عنوان راه حل ترجیحی شناخته شده و قضات براساس تقاضای پدر یا مادر آن

را مورد بررسی قرار می دهند. اگرچه این نوع سرپرستی اصولاً بسیار سودمند و مفید است، ولی در تفسیر آن سوء تفاهم هایی وجود داشته است.

مهمترین ابهام موجود مربوط به مسئله نگاهداری، و برنامه های مربوط به دیدار فرزند با پدر یا مادر است. منظور از سرپرستی

مشترک یک شرکت نصف نصف بین پدر و مادر نیست که طی آن زن و شوهر مکلف باشند اوقاتی را به طور مساوی با بچه بگذرانند یا اینکه بچه یک هفته در میان یا هر شش ماه یک بار یا در یک فاصله زمانی مساوی با پدر یا مادر باشد. آنچه سرپرستی مشترک روی آن تاکید می ورزد این است که پدر و مادر قانوناً مجاز و مخیر به گرفتن تصمیماتی در مورد فرزندان خود باشند. با دادن سهم مساوی به پدر و مادر برای تصمیم گیری در مورد مسائل رفاهی کودک (نظیر آموزش و پرورش- مراقبت های پزشکی- رفاه و بهداشت عمومی) سرپرستی مشترک قانوناً به پدر اجازه می دهد پس از طلاق به وظیفه پدری خود ادامه دهد و والدین را تشویق می کند هر دو در سرنوشت بچه دخالت مستقیم داشته باشند. در چارچوب این قانون، پدر و مادر می توانند براساس ذوق و سلیقه خود برنامه های گوناگونی برای دیدار ترتیب دهند. بعضی از زن و شوهرها دوست دارند برنامه های مراقبت از کودک براساس نصف نصف بین آنها تقسیم شود. در اینجا دستورالعمل داده شده این است که پدر و مادر با هم و به طور منظم و مکرر با کودک تماس داشته باشند.

من والدین را به پیروی از این قانون تشویق می کنم بدون آنکه روی برنامه های دیداری که طی آن کودک باید به طور مساوی وقتی را با پدر و مادر بگذرانند تاکید بگذارم. سرپرستی مشترک هدف ما را که تامین منافع کودک به بهترین وجه می باشد، عملی می سازد. بچه در هر سن و سالی که باشد در صورتی که پدر و مادر از هم جدا شوند و یکی از آنها سرپرستی کودک را بپذیرد و دیگری او را ترک نماید، احساس تنهایی، درماندگی، غم و طرد شدن می کند. در سرپرستی مشترک به علت دسترسی کودک به پدر و مادر، این احساس کمبود تخفیف پیدا می کند.

اکنون به بررسی این مسئله می پردازیم که در چارچوب سرپرستی مشترک چه برنامه های



گوناگونی برای دیدار می توان ترتیب داد.

برنامه های دیدار

وقت مساوی: برخی از همسرانی که از هم جدا می شوند، ترجیح می دهند به طور مساوی اوقاتی را در اختیار فرزندان خود قرار دهند، در حالی که در گذشته از این برنامه استقبال نمی کردند. در عین حال اگر پدر تقاضا کند مانند مادر، اوقاتی را به طور مساوی با فرزند خود بگذراند و قاضی پدر را برای این کار «مناسب» تشخیص دهد، با درخواست او موافقت خواهد شد. در اینجا سه نوع برنامه برای دیدار که وقت اختصاص یافته در آن مساوی است، مورد بررسی قرار می دهیم:

۱- تقسیم روزهای هفته.

۲- اقامت سالانه نزدیکی از والدین

۳- به طور متناوب در خانه پدر و مادر زندگی کردن.

تقسیم روزهای هفته: یکی از برنامه های متداول و عملی این است که کودک سه روز و نصفی از هفته را با پدر و بقیه هفته را با مادر بگذرانند. تنها ایراد این برنامه این است که چون بعضی از کودکان مادر یا پدر را به عنوان مربی اصلی خود قبول دارند، ممکن است جدایی های پی در پی بین فرزند و مربی، روی بچه تاثیر منفی به جای گذارد. نگرانی موجود ناشی از این باور است که اگر فرزندی با پدر یا مادر پیوند اصلی و اساسی برقرار کند، این رشته نباید گسسته شود. اگرچه پاسخ قطعی و نهایی در دسترس نیست، شواهد زیاد دلالت بر این دارد که بچه ها خیلی خوب می توانند خود را با این برنامه دیدار تطبیق دهند. معمولاً بچه ها راحت می توانند با بیش از یک نفر پیوند عاطفی اصلی برقرار کنند و جدایی از پدر یا مادر چون کوتاه و موقتی است چندان فشاری روی بچه وارد نمی کند. این گونه برنامه های دیداری سبب می شود کودک هم با مادر و هم با پدر پیوند نزدیکی برقرار کند و نگران این مسئله نباشد که ارتباط او با پدر یا مادری که سرپرست قانونی او نیست به علت جدایی، از هم گسیخته خواهد شد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

زن سوزنی

عزیز نسین



داد: «سوزن را چه کار می کنند؟! خب، معلومه دیگه، سوزن مهم ترین مایحتاج خانه است!» بعد شروع کرد به یکی به دو کردن: «تو خیال می کنی با این چند تا سوزن که خریدی کارها درست شد؟ اگر خودم سوزن نخرم کارها لنگ است!»

یک روز تعطیل که تو خانه بودم و زنم مشغول کار بود تازه فهمیدم که زنم این همه انواع سوزن و سنجاق سوزن برای چی می خواسته. ملافه و پتوهارو و سنجاق می زد، پایین پیراهن را که در رفته بود با سوزن درست می کرد، حتی تکمه هایی را که افتاده بود با سوزن وصل می کرد! سوزن و سنجاق را مشت مشت توی دهنش می ریخت و هر جا را که پاره و در رفته بود سوزن کاری می کرد! گفتم: «خانم، این کار خطر داره. چرا این ها رو نمی دوزی؟!» خانم خنده چندش آوری کرد و گفت: «مرد، این روزا دیگه کی خیاطی می کنه؟! خیاطی دیگه از مد افتاده، هر کاری را باید طبق رسم زمانه کرد. مگه این چه عیبی داره?!»

دیدم حرف زدن بی فایده است. وقتی کسی مغزش این همه سوزن سوزنی شده چطور می شه اصلاحش کرد؟ به جای نصیحت کردن او بهتر بود مواظب خودم باشم. قبل از این که پیژامه بپوشم مدتی این ور و اون ور آن را نگاه می کردم. دمپایی ها را قبل از پوشیدن چند دفعه تکان می دادم. بشقاب غذایم را با دقت نگاه می کردم. با این حال روزی دو سه تا سوزن تو دست و پایم فرو می رفت. ممکنه شما باور نکنید، ولی قسم می خورم که حقیقت داره. از جلوی در تا ته اتاق سوزن فرش کرده بود! اگر به سر شما نیامده محاله باور کنید. کار به جایی رسیده بود که هیچ کدام از رفیق ها جرات نمی کردند بیان خونه ما مهمونی. رفتم به آهن ریای بزرگ خریدم. شب ها کمی وقتم صرف جمع کردن سوزن ها می شد. اما چه فایده، فردا باز هم خانه سوزن فرش می شد. یک شب به دل درد عجیبی دچار شدم. درد به قدری شدید شد که نصفه شب مرا به بیمارستان بردند. وقتی از معده ام عکس گرفتم معلوم شد چند تا سوزن توش هست!

ما نامزدی مان را اعلام کنیم سیل تبریک و تهنیت به سوی ما سرازیر شد! به زودی ازدواج کردیم. چون پول زیادی نداشتیم قرار شد ماه غسل مان فقط سه روز باشد و به یکی از هتل های درجه دو کنار دریا برویم. نمی دانم آن اتفاق را چه طور شرح بدهم! خیلی معذرت می خوام. این قسمت ها شرح دادنی نیست اما برای این که بی گناهی خودم رو ثابت کنم لازمه همه چیز رو براتون بگم.

به محض این که زیر لحاف رفتیم فریادی کشیدم که مدیر هتل سراسیمه خودش رو پشت در اتاق ما رسانید. خیال کرده بود جنایتی اتفاق افتاده! رویم نشد اصل جریان را بهش بگم ولی به جوری از سر و آزش کردم. خودتان فکرتش را بکنید، آدم چند هفته انتظار شب زفاف را بکشید، آنوقت در همان لحظه ای که با علاقه دستش را رو سر و سینه عروس خانم می کشه یک سوزن نوک تیز توی گوشت و استخوان دستش فرو بره. بله، عروس خانم بند سوئیتش رو که گشاد بود با سوزن بند کرده بود! باور کنید سه روز ماه غسل برام زهر مار شد. هر جا دست می زدم سوزن و سنجاق به دستم فرو می رفت! از ترسم دیگه به عروس دست نمی زدم! وقتی می آمد توی بغلم تمام حواسم متوجه سوزن و سنجاق بود. از ماه غسل برگشتم. روز اول که می خواستم سر کار برم پرسیدم: «چیزی لازم داری که بخرم بیارم؟» خانم بدون مکث جواب داد: «یک پاکت سوزن ته گرد، یک بسته سنجاق قفلی و یک بسته سوزن خیاطی بگیر!» پیش خودم گفتم: «لایب برای کارهای خیاطی لازم داره.» سوزن ها رو گرفتم و آوردم بهش دادم.

فردا صبح بازم زنم گفت: «یک بسته سوزن خیاطی بگیر. چند تا هم سوزن گرام بخرا!» این دفعه خیلی تعجب کردم ولی روم نمی شد حرفی بزنم. فردا، پس فردا و روزهای بعد هم زنم هر روز صبح سوزن های مختلف سفارش می داد. بالاخره طاقتم تمام شد و یک روز پرسیدم: «عزیزم این همه سوزن رو می خواهی چه کار کنی؟!» انگار سوال عجیب و غریبی کردم، با تعجب نگاهم کرد و جواب

می لرزید به طرف من اومد و خجالت زده گفت: «خیلی معذرت می خوام تقصیر من بود.» اول نفهمیدم منظورش چیه و سوزن فرو رفته بر ماتحت من چه ارتباطی با این دختر خوشگل داره. دختر خانم دست مرا گرفت و گفت: «تشریف بیاورن اون اتاق تا من سوزن رو در بیارم!» از درد و نا راحتی دندونامو رو هم فشار می دادم. نمی توانستم راه بروم اما چاره ای نبود. در حالی که با دستم جای سوزن را گرفته بودم، لنگان لنگان به اتاق پهلویی رفتم. مهمان ها هنوز می خندیدند و هر کدام یه چیزی می گفتند. دختر خانم تخت خواب بزرگی را نشانم داد و گفت: «لطفا اینجا دراز بکشید.» دمو رو روی تخت دراز کشیدم، از درد چیزی نمانده بود بیهوش بشم. دختر خانم تکمه های شلوارم رو باز کرد! شلوارم را کمی پایین کشید. به قدری ناراحت بودم و درد می کشیدم که خجالت کشیدن را فراموش کردم! خودم را صاف و پوست کنده در اختیار دختری گذاشته بودم. دختر خانم مدتی دنبال سوزن گشت و بعد وقتی با یک حرکت آن را از «کیل» من بیرون کشید صدای اخ من تا توی کوچه رفت! بعد که کمی راحت شدم و داشتم از جام بلند می شدم پرسیدم: «چطور سوزن را با دست در آوردین؟!» دختری خنده شیرینی کرد و جواب داد: «سوزن نخ سیاه داشت. از نخش گرفتم کشیدم بیرون! این را شنیده بودم که اگر سوزن وارد گوشت آدم بشود به مرور زمان جلو می رود.» خنده ای کردم و گفتم: «جای شکر بابقه که ته سوزن نخ داشت و الا...» دختر خانم حرف مرا قطع کرد و خیلی جدی گفت: «سوزن بدون نخ خیلی خطرناکه. من هیچ وقت سوزن ها رو بدون نخ جایی نمی گذارم.»

من مشغول پوشیدن لباس هام شدم و دختر خانم خیلی خیلی بدون خجالت و ساف و ساده از عادت بدی که داشت و یادش می رفت و سوزن ها رو این طرف و آن طرف جا می گذاشت حرف میزد. راست گفتن که «چشم عشق کور است» من که صد دل شیفته و عاشق او شده بودم چنان تحت تاثیر زیبایی و شیرین زبانی او قرار گرفتم که یادم رفت چند دقیقه پیش چه بلایی به سرم آورده بود. نمی دانم چه مدت توی اتاق ماندیم. وقتی دست در دست هم خارج شدیم مهمان ها شروع به کف زدن کردند و قبل از این که

اگر توی دنیا را می گشتی چهار تا زن خوشگل و فهمیده و خانه دار مثل زن من پیدا نمی شد. از خوشگلی و زیبایی عینهو یه تابلو نقاشی. یک دست پختی داشت که نپرس. هر جور غذا می خواستی در عرض نیم ساعت حاضر می کرد. اگر ده تا مهمان بی خبر برایمان می رسید، در مدت ده دقیقه همه چیز را رو به راه می کرد. در دوخت و دوز و بافندگی که دیگه استاد بود. از همه مهم تر این که ولخرجی نداشت و یک شاهی از پول های مرا حرام نمی کرد. از این ها گذشته زن با سواد و روشن فکری بود. وقتی توی یک اجتماع صحبت می کرد به خودم می بالیدم! حتما پیش خودتان می گوید «خوش به حالت، چه شانس خوبی داری» در صورتی که اشتباه می کنید. این فرشته زیبا با این همه حسن و کمال، یک عیب بزرگ داشت که این قدر مرا رنج داد تا مجبور شدم مثل یک کفش خیلی خوب تنگ عطایش را به لقایش ببخشم و طلاش بدهم. برای این که بدانید چرا از هم جدا شدیم باید خوب چشم هاتون رو وا کنید و داستان زندگی ما رو از اول بخونین که چه طور شد که ازدواج کردیم و چرا نتونستیم تا آخر با هم زندگی کنیم.

چند وقت پیش وقتی درسم را به پایان رساندم و سربازیم رو هم تمام کردم، یکی از رفیقام یک مهمانی بزرگ به افتخار من ترتیب داده بود. هوا سرد بود و وقتی وارد مجلس شدم مهمان ها به من خیلی احترام گذاشتند، جلوی پام بلند شدند و صندلی بالای سالن را که نزدیک بخاری بود به من تعارف کردند. به محض این که روی کاناپه نشستم فریادم به آسمان رفت و مثل فنر از جام پریدم! چنان سوزشی در ماتحتم احساس کردم که تا مغز استخوانم تیر کشید! چند ثانیه همه سکوت کردند و بعد صدای پق پق خنده مهمان ها که سعی می کردند جلوی قهقهه خود را بگیرند از اطراف بلند شد! ولی من گوشم به این حرف ها بدهکار نبود و با دستم پشتم را گرفته بودم و می خواستم سوزنی را که به گوشت تنم فرو رفته بود بیرون بکشم! از درد و ناراحتی عرق مرده بودم و نمی توانستم سر پا بایستم. مثل آدم های مار گزیده به خودم می پیچیدم و همین ناراحتی به خود پیچیدن باعث می شد که سایرین بیشتر بخندند! در این اثناء یک دختر خوشگل و زیبا که از نا راحتی و خجالت مثل گل سرخ رنگ انداخته و



ابعاد بسیار گسترده‌ای است که برخی از آنها برای بشر معلوم شده و برخی از سؤالات هنوز بی‌جواب است. گونه‌های مختلف پرندگان، به هنگام مهاجرت، مسیرهای مختلفی را انتخاب می‌کنند. ممکن است گاهی یک مسیر و گاهی چند مسیر را برای

کبوترهای دریایی برای مهاجرت مسافتی در حدود ۱۴ هزار کیلومتر می‌پیمایند، به طوری که بیشترین میزان مرگ و میر در پرندگان در حین مهاجرت اتفاق می‌افتد. به همین خاطر پرنده‌ها در هنگام مهاجرت رفتارهای متفاوتی از خود نشان می‌دهند. برای پایین آمدن، شانس شکار شدن، پیدا کردن یا یاد گرفتن مسیر، راحت‌تر و سریع‌تر طی کردن مسیر و ... بیشتر گونه‌ها حتی آنهایی که بسیار قلمرو طلب هستند هم در زمان مهاجرت، گروه تشکیل می‌دهند.

بدن دوکی شکل و استخوان‌های تو خالی در بدن پرندگان، کمترین مقاومت را در برابر هوا ایجاد می‌کند و انرژی مورد نیاز برای غلبه بر آن را به حداقل می‌رساند. همچنین بال‌ها در مهاجران تغییراتی یافته است تا پرواز به نحو مؤثرتری انجام شود که از آن جمله می‌توان به افزایش طول و تیزی بال‌ها، افزایش نسبت مساحت به عرض آن، افزایش نسبت مساحت به وزن بدن و کاهش شکاف در نوک شاهپرهای پرواز اشاره نمود. برای پرواز ماهیچه‌های سینه‌ای و فوق‌غرابی توسعه و تکامل خوبی یافته‌اند و استخوان‌های جناغ سینه و غرابی نیز تکیه‌گاه مناسبی برای این ماهیچه‌های قدرتمند فراهم می‌آورند. همچنین برخلاف سایر مهره‌داران، شش‌ها در پرندگان در همه اوقات پر از هوای تازه است و به شکل تلمبه‌های دمنده به طور دائم هوای دارای اکسیژن را برای سلول‌ها فراهم می‌کند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

مهاجرت خود انتخاب نمایند. ولی به طور کلی مطالعات زیادی که در این مورد انجام شده، نشان داده است که عده زیادی از پرندگان در طول مهاجرت خود مسیر مشخصی را انتخاب نموده و یا معمولاً از یک مسیر مهاجرت کرده و از مسیر دیگر باز می‌گردند. مسافتی که پرندگان در حین مهاجرت طی می‌کنند، در گونه‌های مختلف متفاوت است. مسافت‌های طی شده با قدرت پرواز و اندازه جثه پرنده ارتباط زیادی ندارد و حتی در بین پرندگانی که در پرواز ضعیف هستند، مشاهده شده که مسافت‌های زیادتری نسبت به سایرین طی کرده‌اند. همه مهاجرت‌ها نیز در روز انجام نمی‌شود. برخی از گونه‌ها مانند بادخورک‌ها و اغلب سسک‌ها، شب مهاجرت کرده و روزها برای تجدید قوا در محل جدید مشغول تغذیه می‌شوند. این پرندگان با پرواز در شب رنج کم خوابی را تحمل می‌کنند تا خطر شکار شدن به وسیله شکارچی‌ها را کاهش دهند و از صرف انرژی زیاد در گرمای روز نیز جلوگیری نمایند. به همین خاطر است که در هنگام شروع مهاجرت در اواخر زمستان در شهری مثل تهران ممکن است یک روز تعداد زیادی بادخورک را در آسمان مشاهده کنید، اما فردا هیچکدام نباشند. مهاجرت برای اغلب گونه‌ها شرایط بسیار دشواری دارد (حدود ۱۸۰۰ گونه از پرندگان، مهاجرت‌های بسیار طولانی دارند، مثلاً اغلب آلباتروس‌ها و

کوچ (مهاجرت) پرندگان

یکی از رفتارهای خارق‌العاده پرندگان انجام سفرهای منظم به نقاط مختلف است که امروزه آن را با نام کوچ می‌شناسند. کوچ را که هنوز به عنوان یکی از اسرار دنیای پرندگان شناخته می‌شود، می‌توان سفرهای منظمی که پرنده به وسیله آن محیط زندگی خود را تغییر می‌دهد، تعریف کرد. هر چند که تاکنون عامل اصلی مهاجرت شناخته نشده است، ولی تغییراتی را که در طول شب و روز، درجه حرارت و مقدار مواد غذایی ایجاد می‌شود، می‌توان به عنوان یکی از عوامل مهم تلقی نمود. امروزه از روش‌های مشاهده، حلقه‌گذاری و یا از دستگاه‌های رادار برای مشخص کردن مسیر پرندگان استفاده شده و آزمایشات مختلف در این زمینه نشان داده است که انتخاب مسیر مناسب در طی مهاجرت، توسط حس‌گریزی پرنده و حسگرهای مغناطیسی آهنی که در اکثر پرندگان وجود دارد، انجام می‌شود.

به عمل رفت و برگشت پرندگان از زیستگاه بهار و تابستان‌گذرانی به زیستگاه پاییز و زمستان‌گذرانی و بالعکس که معمولاً به واسطه تغییر فصل رخ می‌دهد، کوچ گفته می‌شود. کوچ معادل کلمه Migra-tion است که اصطلاحاً در زبان محاوره، مهاجرت گفته می‌شود. به طور کلی دو نوع مهاجرت در میان حیوانات و مخصوصاً پرندگان وجود دارد: یکی مهاجرت روزانه و دیگری مهاجرت فصلی. در مهاجرت‌های فصلی که در فصول مختلف صورت می‌گیرد، پرنده در یک فصل معین زادگاه و محل تولید مثل خود را ترک نموده و در فصل دیگر مراجعت می‌نماید.

همه حیوانات حرکت می‌کنند و تغییر مکان می‌دهند. اما میان تغییر مکان اتفاقی و مهاجرت واقعی تفاوت وجود دارد. «اف. برنس» در تحقیقاتش در مورد مهاجرت پرندگان پنج شرط را برای تعیین جایگاهی به عنوان مهاجرت بر می‌شمارد:

۱) جایگاهی باید سفری با دامنه معین و دوره‌ای واقعی باشد به نحوی که حرکات‌های پراکنده را در بر نگیرد.
۲) این جایگاهی باید پدیده‌ای عمدی یا داوطلبانه باشد نه از روی اجبار و یا خود به خودی.
۳) مهاجرت باید ویژگی ادواری داشته باشد. یعنی مهاجرت سفر رفت و برگشتی است که با آهنگ فصلی تکرار و در مکان‌های جغرافیایی معینی مشاهده می‌شود.
۴) مهاجرت همچنین باید بُعد جمعی داشته باشد. همه جمعیت باید مهاجرت کنند نه فقط عده‌ای معدود.
۵) مبدا و مقصد مهاجرت از لحاظ بوم‌شناختی باید نقطه مقابل یکدیگر باشند.

به زبان ساده مهاجرت عملی است که جانداران به واسطه آن محیط زندگی خود را تغییر داده و برای رسیدن به محل جدید مسیرهای کم و بیش طولانی را طی می‌کنند. مهاجرت مختص پرندگان نبوده و ممکن است در بسیاری موجودات دیگر مانند پستانداران، ماهی‌ها، حشرات و ... دیده شود. اولین صحبت در خصوص مهاجرت توسط Hesiod به ۳۰۰۰ سال پیش برمی‌گردد. سپس هرودوت و ارسطو به شکل علمی‌تر به موضوع مهاجرت در پرندگان پرداختند. ارسطو را پدر علم مهاجرت می‌نامند. تخمین زده می‌شود که هر ساله حدود ۵۰ میلیارد قطعه پرنده در کره زمین مهاجرت می‌کنند. سفری خسته‌کننده که با تغییراتی در وزن، رژیم غذایی، فیزیولوژی و رفتار پرندگان همراه است. همه مهاجرت‌ها در پرندگان از طریق پرواز صورت نمی‌گیرد. برخی از گونه‌ها مانند پنگوئن‌ها ممکن است از طریق شنا کردن و برخی با پیاده‌روی مهاجرت می‌کنند. مهاجرت پرندگان دارای پیچیدگی‌ها و

مهاجرت خود انتخاب نمایند. ولی به طور کلی مطالعات زیادی که در این مورد انجام شده، نشان داده است که عده زیادی از پرندگان در طول مهاجرت خود مسیر مشخصی را انتخاب نموده و یا معمولاً از یک مسیر مهاجرت کرده و از مسیر دیگر باز می‌گردند. مسافتی که پرندگان در حین مهاجرت طی می‌کنند، در گونه‌های مختلف متفاوت است. مسافت‌های طی شده با قدرت پرواز و اندازه جثه پرنده ارتباط زیادی ندارد و حتی در بین پرندگانی که در پرواز ضعیف هستند، مشاهده شده که مسافت‌های زیادتری نسبت به سایرین طی کرده‌اند. همه مهاجرت‌ها نیز در روز انجام نمی‌شود. برخی از گونه‌ها مانند بادخورک‌ها و اغلب سسک‌ها، شب مهاجرت کرده و روزها برای تجدید قوا در محل جدید مشغول تغذیه می‌شوند. این پرندگان با پرواز در شب رنج کم خوابی را تحمل می‌کنند تا خطر شکار شدن به وسیله شکارچی‌ها را کاهش دهند و از صرف انرژی زیاد در گرمای روز نیز جلوگیری نمایند. به همین خاطر است که در هنگام شروع مهاجرت در اواخر زمستان در شهری مثل تهران ممکن است یک روز تعداد زیادی بادخورک را در آسمان مشاهده کنید، اما فردا هیچکدام نباشند. مهاجرت برای اغلب گونه‌ها شرایط بسیار دشواری دارد (حدود ۱۸۰۰ گونه از پرندگان، مهاجرت‌های بسیار طولانی دارند، مثلاً اغلب آلباتروس‌ها و

مهاجرت پرندگان از زیستگاه بهار و تابستان‌گذرانی به زیستگاه پاییز و زمستان‌گذرانی و بالعکس که معمولاً به واسطه تغییر فصل رخ می‌دهد، کوچ گفته می‌شود. کوچ معادل کلمه Migra-tion است که اصطلاحاً در زبان محاوره، مهاجرت گفته می‌شود. به طور کلی دو نوع مهاجرت در میان حیوانات و مخصوصاً پرندگان وجود دارد: یکی مهاجرت روزانه و دیگری مهاجرت فصلی. در مهاجرت‌های فصلی که در فصول مختلف صورت می‌گیرد، پرنده در یک فصل معین زادگاه و محل تولید مثل خود را ترک نموده و در فصل دیگر مراجعت می‌نماید.

همه حیوانات حرکت می‌کنند و تغییر مکان می‌دهند. اما میان تغییر مکان اتفاقی و مهاجرت واقعی تفاوت وجود دارد. «اف. برنس» در تحقیقاتش در مورد مهاجرت پرندگان پنج شرط را

انجمن سخن شمال کالیفرنیا

کلاس شرح غزل‌های حافظ در ZOOM

توسط مسعود سپند

سه شنبه دوم و چهارم هر ماه، از ساعت ۸ شب،

شرح یک غزل حافظ

کُد ورود به کلاس در ZOOM

۸۲۲۸۷۶۹۵۵۹۰

انجمن فردوسی

دومین و چهارمین جمعه هر ماه

از ساعت ۷ عصر الی ۹ در ZOOM

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 97091203116

Password: 987654

خانه‌ای در تسخیر شعر و موسیقی وسط یک اتوبان پر سرو صدا

غزل اختیاری

خانه، لوکیشن فیلم‌های خاطره انگیزی مثل «شهرزاد» (خانه شهرزاد و قباد)، «سرزمین کهن»، «دنگ و فنگ روزگار»، «اکسیدان» و «۲۱ روز بعد» بوده است. ساختمان آجری، کاشی‌های آبی، شیشه‌های رنگی و حوض فیروزه‌ای، همه یادآور معماری اصیل دوران قاجار

در همه‌همه و شلوغی تهران، در مجاورت اتوبان پر هیاهوی «امام علی»، خانه‌ای با مساحتی حدود ۸۸۰ متر مربع قرار دارد که از اولین خانه‌های ساخته شده در محله «۴۰۰ دستگاه» تهران (منطقه ۱۴)، به حساب می‌آید و قدمتش به دوران پهلوی اول باز می‌گردد. این



خانه، محل زندگی استاد «محمدعلی امیرجاهد»، شاعر و تصنیف‌ساز و داماد ادیبش، دکتر «معین» پدید آورنده «فرهنگ فارسی معین» بوده است. در حقیقت، این خانه بزرگ قدیمی از تلفیق دو خانه دیوار به دیوار پدر زن و دامادی صاحب‌نام ایجاد شده است.

هستند. تزیینات داخلی هم دست کمی از نمای بیرونی ندارند، از مبلمان چوبی با پشتی‌های قرمز تا گلیم‌های لاکه و ترمه‌هایی که روی طاقچه‌ها پهن شده‌اند. تصور ساز زدن و مشق خط کردن هم در چنین فضایی عیش محض است.

«ترانه»، نوازنده تنبور و یکی از هنروران خانه دکتر معین و استاد امیرجاهد می‌گوید: «در این خانه

در سال ۱۳۸۱، این ملک توسط شهرداری تهران خریداری شد و پس از بازسازی و ادغام، در سال ۱۳۸۳ در قالب «مرکز فرهنگی و هنری غدیر» به بهره‌برداری رسید. اما سرانجام، در سال ۱۳۹۵ به شکل خانه موزه و به عنوان «مرکز آموزش تخصصی موسیقی، ادبیات و خوش‌نویسی» در شرق تهران آغاز به کار کرد تا محفلی

قدیمی، عشق و هنر و ذوق جاری است. این را از همان ابتدا و با دیدن سردر زیبایی که بر در چوبی ورودی قرار دارد، می‌توان فهمید، خانه‌ای در تسخیر سازها و نواها، واژه‌ها و شعرها که هر کدام از اتاق‌هایش به نام اسطوره‌ای از هنر و برای آموزش موسیقی طراحی شده و لابه‌لای سازهای شورانگیز، آثار و اشیای قدیمی نیز به نمایش درآمده‌اند.» برخی سازهای تزیینی در این خانه،



سازهای محمدعلی امیرجاهد، شاعر و تصنیف‌ساز است که زمانی در این خانه سکونت داشته است.

محمدعلی امیرجاهد متولد ۱۲۷۵ در تهران بود. او تا آغاز جنگ جهانی اول به حرفه خبرنگاری و مطبوعات مشغول بود و در سال ۱۲۹۹ به استخدام

برای علاقه‌مندان به هنر و ادبیات باشد. زیبایی‌شاعرانه این خانه با وجود این که عمارت‌های زیادی این روزها در تهران با معماری دوره قاجار و پهلوی در قالب کافه وجود دارد، آن قدر زیاد است که مورد توجه کارگردانان و اهالی هنر تصویر هم قرار گرفته است. این



مجلس شورای ملی درآمد و برای مدتی نیز مسوولیت هنرستان شبانه موسیقی را بر عهده داشت. تصنیف‌های این استاد موسیقی با صدای «قمرالملوک وزیری» و «ارسلان درگاهی» و «مرتضی نی داوود» بر روی صفحات ۷۸ دور ضبط شده‌اند. عمر این موسیقی‌دان بزرگ با دو جلد کتاب و بیش از ۱۰۰ سرود و تصنیف با فضاهای میهنی، فلسفی، اجتماعی، سیاسی و عاطفی در سال ۱۳۵۶ در

شبانه‌روزی اهواز منصوب شد. معین دوره روان‌شناسی عملی، خط‌شناسی، قیافه‌شناسی و مغزشناسی را به صورت مکاتبه‌ای از «آموزشگاه روان‌شناسی بروکسل» فرا گرفت و در ۲۴ سالگی به عنوان نخستین دکترای ادبیات فارسی ایران، در دانشگاه ادبیات دانشگاه تهران مشغول تدریس و تحقیق شد.

دکترمحمد معین در ۲۷ سالگی همکاری با «علامه دهخدا» را در تنظیم لغت‌نامه آغاز کرد و تا آخرین روز حیات علامه، به عنوان نزدیک‌ترین همکار او فعالیت داشت. پس از درگذشت دهخدا، با وصیت او، به عنوان ریاست امور علمی سازمان لغت‌نامه منصوب شد. معین در طول حیات خود، ۴۰ اثر ارزشمند از خود به یادگار گذاشت که معروف‌ترین آنها، فرهنگ شش جلدی معین است. دکتر محمد معین ۹ آذر ۱۳۴۵ خورشیدی، پس از بازگشت از «کنفرانس میراث مشترک ترکیه» سکنه کرد و پنج سال آخر زندگی خود را در اغما گذراند. او در تیر ۱۳۵۰ درگذشت و در آستانه اشرفیه به خاک سپرده شد.

۸۱ سالگی به پایان رسید. محمدعلی امیرجاهد دارای دو جلد کتاب است که جلد اول او، «دیوان امیرجاهد»، در سال ۱۳۳۳ با نت آهنگ‌هایش به چاپ رسید و جلد دوم نیز در مرداد ۱۳۴۹ انتشار یافت.

ترانه در بخش دیگری از حرف‌هایش می‌گوید: «در دل این خانه، اتاق کار دکتر محمد معین قرار دارد، نگین ارزشمندی که معین و اندیشه‌هایش را به جهان معرفی کرده و ماندگارترین برگ‌های ادبیات این سرزمین در آن به نگارش درآمده است.»

«مهین امیرجاهد»، دختر محمدعلی امیرجاهد، همسرمحمد معین بود. خانه محمد معین دیوار به دیوار خانه پدرزنش قرار داشت. حالا هر دو خانه تبدیل به خانه موزه شده‌اند و فقط تیغه‌ای وسط آن خانه‌ها باقی مانده است.

محمد معین دوره شش ساله ابتدایی را تنها طی دو سال به پایان برد و در ۱۶ سالگی لیسانس ادبیات، فلسفه و علوم تربیتی را از دانشکده ادبیات «دانشگاه تهران» و «دانش‌سرای عالی» گرفت. او سال ۱۳۱۴ در حالی که فقط ۱۷ سال داشت، به ریاست دانش‌سرای

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰

در ZOOM با برنامه های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 549 728 773 * Password: 405 756

(408) 221-8624

زندگی خوش دلیز ما

فریدون تنکابنی

معقول آن وقت ها برای خودم آدمی بودم و زندگی داشتم. پیراهنم را هفته به هفته عوض نمی کردم و ریشم را سه روز سه روز نمی تراشیدم. نمی فهمیدم چی می خوردم و چه وقت می خوردم. اطاقم از بازار شام آشفته تر بود. لباس هایم روی صندلی ها ولو بود. کتاب هایم این ور و آن ور ریخته بود. ظرف ریش تراشی و فرچه ای که صابون بهش خشکیده بود، کنار استکان های نشسته یک هفته پیش افتاده بود. شکر و نمک ظرف هاشان با هم عوض شده بود. روی خیار شکر می پاشیدم و توی چای نمک می ریختم. شب، ساعت دوازده زودتر نمی خوابیدم و صبح ساعت ۹ زودتر پا نمی شدم. نه خانواده ای داشتم و نه خویشاوندی می شناختم. سال تا سال خانه یکی شان نمی رفتم و اگر توی خیابان می دیدمشان، سلامی و والسلام. دو سه تا رفیق داشتم از خودم بدتر. حوصله مان که سر می رفت یا کارمان که تمام می شد، توی کافه ها پلاس می شدیم یا خانه هم دیگر لنگر می انداختیم.

نمی دانم کدام چشم شور سق سیاهی نفرین مان کرد که جمع مان از هم پاشید. یکی از رفقا زن گرفت و رفقا را فراموش کرد و نشستیم و پشت سرش صفحه گذاشتیم و کلی بد و بیراه به نفاش بستیم. اما کمی بعد دومی هم زن گرفت و سومی و ... و من هم که پاک تنها شده بودم، از ناچاری زن گرفتم. و من که به عمرم رنگ دکه سر دست و سنجاق کراوات ندیده بودم و لباس هایم سال تا سال اطو به خودش نمی دید، مجبور شدم دکمه سر دست بزنم و لباس هایم را هفته به هفته به لباس شویی (یا به گفته زنم، اتوشویی) بدهم.

انقلاب یا بهتر بگویم کودتا، قبل از هر جا، در اطاق من در گرفت. میز تحریرم را از زیر توده کتاب ها و کاغذها بیرون کشیدند، گرد و خاکش را پاک کردند، لاک الکلس زدند، رویش شیشه انداختند، بعد زنم کتاب ها و کاغذ ها را مرتب و دسته دسته رویش چید. چندتا پوشه خرید و کاغذ هایم را توی آنها گذاشت و روی هر کدام شان چیزی نوشت: «طرح ها و یادداشت ها»، «داستان های کوتاه»، «رمان شماره ۱»، «رمان شماره ۲»، «مقاله ها، انتقادات، نامه ها و پاسخ نامه ها». یک دسته کاغذ نامه نویسی و یک بسته پاکت و یک خودنویس و چند شیشه جوهر و چند تا خودکار هم خرید و روی میز مرتب و منظم چید. میز مرتب عالی تمیز بی نقصی شده بود. درست مثل میز رئیس اداره ثبت احوال شهرستان خاش. میزی که دلم را به هم می زد. (مخصوصاً آن پرونده های رویش: «امور جاری»، «امور معوقه»، «در دست اقدام».)

بعد یک جاکتابی چوبی لوکس سفارش داد و گذاشت توی «سالن». (مدت ها بود خیال داشتم یکی از این فلزهای ارزان قیمت بخرم. اما نمی شد). کتاب هایی که جلد طلا کوب داشت یا نوتر و تمیز تر بود، برد توی آن چید و بقیه را که به نظرش زیادی آمده بود، ریخت توی یکی دو تا چمدان کهنه و چباند زیر تختم. حالا من مجبور شده ام از این کتاب ها بکلی صرف نظر بکنم (جرئت خاک خوردن و کثیف کردن خودم را ندارم) و اگر به آن کتاب های دیگر احتیاج پیدا کردم، بلند شوم بروم از سالن بیآورم، (و فراموش نکنم بعد از پایان کار دوباره ببرم و سر جای اول شان بگذارم.)

چند تا عکس و طرح نقاشی، از این و آن، داشتم که با پونز به دیوارهای اطاقم کوبیده بودم. زنم همه آنها را کند. یکی دو تاش را که به درد بخور تشخیص داده بود، همراه با چند عکس منظره و هنرپیشه که از مجله های خارجی کنده بود، داد قاب کردند. چند تایش را توی اطاق من زد و بقیه را به در و دیوار راهرو و اطاق های دیگر کوبید.

گمان کردم ترتیب و تزئین خانه که تمام شود، گرفتاری من هم تمام می شود و می توانم با خیال راحت بنشینم و به کارهایم برسم. ولی اشتباه کرده بودم. سر و کله قوم و خویش ها پیدا شد. اول پدر و مادر او آمدند و چشم روشنی آوردند. بعد پدر و مادر من، پس از مدتها آمدند و چشم روشنی آوردند. (خوشحال بودند از این که سرانجام پسرشان اهل و سر براه شده بود. مرد خانه و زندگی شده بود). بعد دائی او آمد. بعد دایی من آمد. بعد عموی او آمد. بعد عموی من آمد. بعد خاله ها و پسرخاله ها و دخترخاله های او آمدند. بعد خاله ها و پسرخاله ها و دخترخاله های من آمدند. همه هم چشم روشنی می آوردند. چشم روشنی ها همه با جای خوری بود یا شیر خوری یا قهوه خوری. مگر قرار بود ما دو نفر چقدر چای و شیر و قهوه بخوریم؟ (زنم همه آنها را از توی جعبه که در آورد، پاک کرد و توی بوفه مرتب و منظم چید. و هنوز که هنوز است همان جاست و ما چای و شیر و قهوه مان را توی این لیوان های کوچک شیشه ای مجانی بستنی می خوریم، که توی هر خانه ای دوست سبید تایی از آنها پیدا می شود). آخرین خویشاوند را که بدرقه کردیم، در را بستیم و داشتم نفس راحتی می کشیدم که زنم، بعد از آن که آخرین سرویس چای خوری را توی بوفه چید، آمد و گفت: «باید از فردا برویم بازدید». وحشت زده پرسیدم: «باز دید کی؟» گفت: «بازدید مردم، بازدید همه این ها که دیدنمان آمدند.» گفتم: «همه اینها؟» گفت: «بله، همه اینها».

از فردا برنامه بازدید شروع شد. پدر و مادر او، پدر و مادر من، عموی او، عموی من، دایی او، دایی من، خاله او، خاله من، پسر خاله های او، پسر خاله های من، دختر عموها، دخترخاله ها و دختر دایی ها. بعد نوبت قوم و خویش های او رسید که نمی دانست چه نسبتی با او دارند. بعد

نوبت قوم و خویش های من رسید که نمی دانستم چه نسبتی با من دارند. آخرین بازدید را که تمام کردیم، هنوز نفس راحتی نکشیده بودم، که خبر رسید دختر خاله او زائیده. فردا چشم روشنی تهیه کردیم و رفتیم خانه شان. (من پیشنهاد کردم یک دست از همان چای خوری ها را ببریم. زنم قبول نکرد، حق هم داشت. چون ما نمی دانستیم چای خوری دختر خاله کدام است و ممکن بود درست همان را که برای ما آورده بود برای خودش ببریم و پاک آبروریزی بشود). بعد دختر دایی من عروسی کرد. مجبور شدیم برویم خانه شان و برایش چشم روشنی ببریم. بعد یکی از عموهای او خانه خرید. باز چشم روشنی خریدیم و راه افتادیم. بعد یکی از خاله های من خانه اش را عوض کرد. بعد پسر دایی او «برای ادامه تحصیلات» به فرنگ رفت. بعد پسر عمه من «بعد از اتمام تحصیلات» از فرنگ برگشت. بعد پسر عمه او اتومبیل خرید. بعد پسر عموی من زن گرفت. بعد دختر خاله او دومین بچه اش را زائید. بعد یکی دیگر از دختر دایی های من عروسی کرد. بعد عمه بزرگ او سگته کرد. بعد پدر بزرگ من مرد. بعد عموی دیگر او خانه اش را عوض کرد. بعد خاله من پسرش اتومبیل خرید. بعد پسر عموی او تصادف کرد، بعد دختر عموی من آپاندیسش را عمل کرد. بعد عمه او پسرش را ختنه کرد. بعد جشن تولد بچه های دختر دایی او بود. بعد... خاله... بعد عمه... بعد عمو... بعد دایی... بعد عقد... بعد عروسی... بعد زایمان... بعد جشن تولد... بعد گودبای پارتی... بعد برگشتن... دید و بازدید... دسته گل... کادو... چشم روشنی... مردن... مبارک باشد... بلا دور چشم شما روشن... تبریک عرض می کنم... تسلیت عرض می کنم... وای... وای... خدایا، دارم دیوانه می شوم، دیوانه می شوم...

دید و بازدید های تشریفاتی که تمام شد، دید و بازدیدها و میهمانی های خودمانی شروع شد. اول عموی او ما را به شام دعوت کرد (البته گروهی از خویشاوندان دیگر هم بودند. اگر دعوتشان نمی کردند «بد بود» و «اسباب گله می شد»). یکی دو جور خورش و خوراک. دو تا مرغ. چندین بطر... بعد عموی من یک روز از صبح ما را دعوت کرد، دو سه جور خورش، یکی دو خوراک، چهار تا مرغ، یک صندوق... و سه بطر... بعد نوبت دایی او بود. سه چهار جور خورش، دو سه نوع خوراک، چهار تا مرغ به اضافه یک غاز، دو صندوق... چهار بطر... به اضافه یک بطر... بعد نوبت دایی من شد. چهار پنج جور خورش، سه چهار نوع خوراک، چهار تا مرغ، دو تا غاز، و یک بوقلمون... دو صندوق... چهار تا بطر... یک بطر... و یک بطر...

می ترسیدم اگر کار به همین ترتیب پیش برود کم کم سر و کله یک بچه فیل سرخ کرده وسط میز پیدا بشود. اما خاله زنم کار را آسان کرد. یک روز بعد از ظهر همه مان را برد چلو کباب شمشیری. خاله من روی دست او زد و همه را یک شب به جوجه کبابی حاتم دعوت کرد. دختر خاله او یک شب همه را برد کافه شکوفه و پسر عموی من دینش را در کاباره مولن روژ ادا کرد. نزدیک بود کار خیلی بالا بگیرد که ناگهان این سلسله تمام نشدنی، بریده شد. یک باره دست از سر ما برداشتند و عروسی تازه ای پیش آمده بود.

اگر من صورت ریز مهمان ها و میزبان ها و محل های میهمانی و صورت دقیق غذاها را به یاد دارم، برای آن است که مجبور بودم بلافاصله بعد از هر میهمانی، میزبان و همه میهمانان را برای هفته بعد دعوت کنم و درست همان اندازه که آنها از ما پذیرایی کرده بودند، از شان پذیرایی کنم و درست همان جاها، برای همین بود که سنگینی و فشار این دید و بازدیدها و میهمانی های خودمانی را خوب، خیلی خوب، حس کردم. پدرم در آمد و تا گلو توی قرض رفتن. می دانم که همه شان هم پدرشان در آمد و تا گلو توی قرض فرو رفتند.

خانه ما در یکی از این شهرک های تازه ساز دور افتاده قرار دارد. از بالا که نگاه کنید، این شهرک چیزی نیست جز بیابانی داغ و برهوت با نوارهای پهن و باریک خیابان های آسفالتی، که خیلی منظم و با زاویه قائمه هم دیگر را قطع می کنند. جابه جا، در فاصله وسط این نوارها بلوک های منظم سیمانی یا آجری دیده می شود. هر بلوک سی یا چهل یا پنجاه خانه دارد. خانه ها یک طبقه یا دو طبقه است. با دیوارهای خیلی نازک و خیلی کوتاه. از خانه که بیرون می آیم اگر راهم از سمت راست باشد، با همسایه دست چپ سلام و احوالپرسی می کنم، سر خیابان که می رسم، با بقال، لبنیات فروش، میوه فروش، قصاب، پینه دوز، نفت فروشی، الکتریکی، و صاحب لباس شوئی سلام و احوالپرسی می کنم. اگر در نانوائی آشناهایی را دیدم با آنها هم سلام و احوالپرسی می کنم. نانم را که گرفتم، از شاطر و شاگردش خداحافظی می کنم. پول نان را می دهم، از ترازودار هم خداحافظی می کنم و به خانه می آیم. صبح ها میوه فروشی سر خیابان غوغاست، زن ها با لباس های نازک بدن نما، گویا لباس خواب باشد، اما نه لباس خواب نیست، برای خرید روزانه شان می آیند. چون زیر پیراهنی نمی پوشند، جلوی روشنایی که می ایستند، تمام تن شان دیده می شود. شاگردهای میوه فروشی با چشم های حریص حسرت زده بازوها و ساق های لخت آنها را تماشا می کنند و وقتی زنها خم می شوند از توی صندوق ها میوه سوا کنند آنچه نباید پیدا شود، پیدا می شود و شاگردها چشم چرانی سیری می کنند. زن های دیگر پیراهن گشاد پوشیده اند و شکمشان کمی یا خیلی پیش آمده و شل شل راه می روند و گشاد گشاد قدم برمی دارند. چند تای دیگر کالسکه های بچه شان را راه می برند و در همان حال میوه هاشان را سوا می کنند و می کشند و پولش را می دهند. بعد پاکت ها را توی کالسکه، کنار بچه، می چینند و راه می افتند.

ادامه مطلب زندگی خوش.. از صفحه ۴۸

عصر به عصر همه می آیند در خانه، یکی یک شیلنگ پلاستیکی دستشان است، درخت های زرد فلک زده خاک گرفته و چمن گل های زار و نزار باغچه کوچک جلو خانه شان را آب می دهند. بعد روی اسفالت داغ خیابان آب می پاشند. بخار داغی بلند می شود و همه جا را پر می کند. توی خیابان که می روید نفس تان می گیرد. هر خانه ای یک اتومبیل دارد و پنج شش تا بچه. همه جا پر است از بچه. همه جا بچه وول می خورد. هر مردی یا زنی که به خیابان می آید دست یکی دو بچه را گرفته است. پیر مردها و پیرزن ها با نوه شان به خیابان می آیند و سلانه سلانه خیابان های دور و بر خانه شان را می پیمایند تا دوباره به جای اول شان برسند. هر جوانی که سر و کله اش توی خیابان پیدا شود بچه ای را یدک می کشد. حتی بچه ها هم دست بچه های کوچک تر از خود را گرفته اند و آنها را این ور و آن ور می برند.

پسر بچه ها وسط خیابان والیبال و فوتبال بازی می کنند، یا آرטיست بازی. و دختر بچه ها کنار پیاده رو می نشینند و خانه بازی و قهر و آشتی می کنند و همدیگر را فحش می دهند. دخترها با دوچرخه خیابان های داغ را از زیر پا رد می کنند و پسرها با موتورهای دنبال شان می افتند. سر چهار راه ها ترمز های گوش خراشی می کنند که مو را به تن آدم راست می کند. تا چشم کار می کند یا زن آستن دیده می شود یا زن بچه دار.

مردها اگر خانه باشند، در خرید با زن هاشان «تشریک مساعی» می کنند و اگر از شهر، از اداره، بیایند خودشان را مثل خر بار می کنند و می آیند. پاکت های برنج و بنشن و میوه و نان (و حتی سبزی) و سینی و لیوان و بشقاب و سبد پلاستیکی است که از سر و روی شان بالا می رود.

من می خواستم خانه را اجاره کنم. زخم اصرار کرد بخیرم. پیش قسطش را خودش داد. و حالا تا چهار سال گرفتاریم. درست برابر قیمت خانه باید نزول بدهیم. زخم خوشحال است که از خودمان خانه ای داریم. اطاق کوچکی به من داده است. در اتاق دیگری می نشینیم و زندگی می کنیم. بزرگترین اتاق خانه را که اتاق متوسطی است، با دقت تمیز نگه می دارد و همیشه درش را می بندد. این اطاق میهمان خانه است که زخم اصرار غریبی دارد که آن را «سالن» بنامد. زخم قبل از هر چیز دستور داد یک طاق فلزی مشبک درست کنند. وقتی اعتراض کردم خانه دوپست متری این دنگ و فنگ ها را نمی خواهد. جواب داد: «همه خانه ها از این ها دارند.» این قانع کننده ترین جوابی بود که می توانست بدهد. زخم این طاق فلزی را بلافاصله بعد از در ورودی نصب کرد و اسمش را الاچیق گذاشت. در جواب من که فایده آن را می پرسیدم، گفت که وقتی اتومبیل خریدیم، زیر این سایبان از آفتاب و باران محفوظ خواهد بود. چند تا پیچ در پای آن کاشت و پیچ ها را روی شبکه های فلزی ول کرد. هر وقت باد شدیدی می آید (در شهرک ما تقریباً همیشه باد می آید) پیچ ها از روی شبکه آهنی می ریزد و من مجبورم از دیوار بالا بروم و آنها را دوباره سر جای اول شان پرت کنم. (همین که بالای دیوار می روم همسایه ها سلام و علیک می کنند).

یک روز که زخم از مغازه سر خیابان برگشت، دفترچه ای دستش دیدم. گفت دفترچه نسخه است. گفتم: بهتر است همه چیزمان را نقد بخیرم. بار دیگر در جوابم گفت: «همه از این دفترچه ها دارند. عوض صاحب مغازه دیگر نمی تواند زیادی یا اشتباهی حساب کند.» حالا یکی از سرگرمی های من خواندن این دفترچه است. بقالی سر کوچه ما، حقیقت سوپر مارکت کوچکی است که همه چیز دارد. چیزهایی که عقل من و شما به آن نمی رسد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

برای تسکین دردهای مزمن وجود دارد. از جمله Cognitive Behaviour Therapy یا رفتاردرمانی شناختی. CBT یک شکل از درمان است که هدف آن تغییر فکر و رفتار به منظور مدیریت بهتر مسایل روحی و جسمی است. زیر نویس: داروهای مخدر اپیوئید (Opioid) به مجموعه مواد طبیعی و شیمیایی مسکن شبیه به مرفین یا مواد افیونی گفته می شود. این مواد از مشتقات تریاک هستند. برخی از مواد این گروه شامل: فنتانیل، پتیدین، متادون، میریدین، کدئین، مورفین، بوپرنورفین و ترامادول برخی از این مواد با توجه به خواصی که دارند برای ایجاد بی دردی در اعمال جراحی یا بیماران بسیار بدحال یا غیر قابل علاج استفاده می شوند، اما استفاده طولانی از آنها نیز می تواند اعتیاد آور باشد.

شرکت شامل Fentanul Patch به نام Duragesic و مسکن مخدر Nucynta می باشد. دولت بریتیش کلمبیا نیز جزو شاکیان Purdue است.

۳۷ درصد از معتادان به مسکن مخدر که برای ترک به مرکز اعتیاد و سلامت روانی (CAMH)، تورتو مراجعه کردند، داروی خود را با نسخه پزشک دریافت می کردند. در حالی که ۲۶ درصد از بیماران داروی مورد نیاز خود را تواما از پزشک و موادفروشان خیابانی تهیه می کردند.

در فاصله سال های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۲، تعداد مصرف کنندگان مسکن های مخدر برای دردهای غیرسرطانی افزایش یافت. این در حالی است که تحقیقات پزشکی نشان می دهد فواید مسکن مخدر برای تسکین دردهای مزمن (غیرسرطانی) در مقایسه با مضرات آن بسیار اندک است. خوشبختانه شیوه های درمانی غیر دارویی

ادامه مطلب اپیدمی اعتیاد.. از صفحه ۲۱

نقش احتمالی اش در ایجاد بحران اعتیاد به مسکن های مخدر، ۱۷ میلیارد دلار ادعای خسارت شده است. محصولات این شرکت شامل Fentanyl Patch به نام Durag-esic و مسکن مخدر Nucynta می باشد. دولت ایالت بریتیش کلمبیا نیز جزو شاکیان Purdue است.

در ایالت انتاریو یک پرونده حقوقی بر علیه چند شرکت داروسازی از جمله Apotex, Bristol-Myers Squibb و Johnson & Johnson به جریان افتاده و ۱,۱ میلیارد دلار خسارت مطالبه شده است.

محاکمه پزشکان

در کنار شرکت های داروسازی، پزشکان نیز به دلیل تجویز بیش از اندازه قرص های مسکن محاکمه شده و دولت ها موظف شدند محدودیت هایی را برای تجویز داروهای مسکن وضع کنند. بر اثر این اقدامات، از سال ۲۰۱۳ سوء مصرف داروهای مسکن تجویزی به طور چشمگیری کاهش یافت. اما این اقدامات کمک چندانی به افرادی که در دام اعتیاد به این داروها افتاده بودند، نکرد. معتادان به سمت داروهای خطرناک تر از جمله فنتانیل رفتند.

بر اساس آمار منتشر شده از سوی دولت، تنها در سال ۲۰۱۸، حدود ۳,۷ میلیون کانادایی ۱۵ سال به بالا از داروهای آرام بخش و اپیوئیدی استفاده کردند. ۳۷ درصد از معتادان به مسکن مخدر که برای ترک به مرکز اعتیاد و سلامت روانی (CAMH)، تورتو مراجعه کردند، داروی خود را با نسخه پزشک دریافت می کردند.

با از کنترل خارج شدن تجویز مسکن های مخدر در آمریکا و کانادا، مسئولین اقداماتی را انجام دادند. کارخانجات دارویی به دلیل فروش محصولات خود تحت عنوان داروهای غیرمخدر محکوم شدند. برای مثال شرکت Purdue با شکایت بیش از یک هزار دولت ایالتی و محلی در آمریکا روبرو شده است. هر چند که شرکت اتهامات وارده را رد کرده و ادعا می کند که سازمان غذا و دارو (FDA)، مندرجات روی بسته بندی OxyContin که به عوارض احتمال سوء مصرف داروی مسکن اشاره شده بود را تایید کرده بود. از شرکت Johnson & Johnson و شرکت وابسته به آن یعنی Pharmaceuticals به دلیل نقش احتمالی شان در ایجاد بحران اعتیاد به مسکن های مخدر، ۱۷ میلیارد دلار ادعای خسارت شده است. محصولات این

پزشک معالج پس از عمل جراحی مسکن Demerol را برای تسکین درد تجویز کرد. دو سال بعد، یعنی در سال ۱۹۹۳، انگست در اثر زمین خوردگی دچار مصدومیت شده و زیر تیغ جراحی رفت. در سال ۱۹۹۶ نیز شانه چپش عمل شد. این بار برای تسکین درد داروی پرکوست Percocet تجویز شد. پس از مدتی این دارو تاثیر خود را از دست داد و استیو بار دیگر روانه مطب پزشک کرد. پزشک داروی اکسی کانتین OxyContin را برای مصرف همزمان تجویز کرد. در آن زمان اکسی کانتین به عنوان مسکن مخدر با تاثیر طولانی مدت، امن و غیرمخدر معرفی می شد. با بی تاثیر شدن تدریجی این دارو، نوبت به استفاده از فنتانیل رسید، تا استیو همزمان روزانه ۲۰ قرص پرکوست، اکسی کانتین و فنتانیل را مصرف کند. پزشکان تا چند سال قبل برای تسکین دردهای عمل جراحی اقدام به تجویز چنین مسکن هایی در تعداد بالا و بی سابقه می کردند و از همان زمان سوء مصرف این داروها و اوردوز overdose با آنها آغاز شد. اواسط سال های ۱۹۹۰، کارخانجات دارویی محصولات اعتیادآور خود را به عنوان داروهای غیرمخدر و امن بازاریابی کرده و به فروش می رساندند. برای مثال شرکت پردیو Purdue (سازنده OxyContin)، در هنگام معرفی آن به پزشکان مدعی شد که به دلیل بی خطر بودن این دارو، محدودیتی برای تجویز وجود ندارد. این شرکت برای معرفی محصول خود به پزشکان و تشویق آنها به تجویز دارو، سمینارهای مختلفی برگزار می کردند. شرکت کنندگان در اینگونه مراسم، در کنار صرف شراب و غذاهای لذیذ به سخنان همکارانی گوش می دادند که در ازای دریافت مبالغ کلان از ایمن و موثر بودن داروها صحبت می کردند.

پس از چند سال، با از کنترل خارج شدن تجویز مسکن های مخدر در آمریکا و کانادا، مسئولین اقداماتی را انجام دادند. کارخانجات دارویی به دلیل فروش محصولات خود تحت عنوان داروهای غیرمخدر در دادگاه محکوم شدند. برای مثال شرکت پردیو با بیش از هزار شکایت از طرف دولت های ایالتی و محلی در آمریکا روبرو شد. هر چند که شرکت اتهامات وارده را رد کرده و ادعا می کند که سازمان غذا و دارو (FDA)، مندرجات روی بسته بندی اکسی کانتین که به عوارض احتمال سوء مصرف داروی مسکن اشاره شده بود، را تایید کرده بود. از شرکت جانسون و جانسون Johnson & Johnson به دلیل

ادامه مطلب آیا واکنش های ... از صفحه ۲

آیا واکنش ها در برابر سویه های جدید ویروس هم موثرند؟ در حالی که ویروس جدید کرونا در سطح جهان شیوع می یابد، تغییراتی جزئی نیز در آن صورت می گیرد که سبب شکل گیری سویه های جدید این ویروس می شود. همان طور که دکتر «مک کی» توضیح می دهد: «ویروس کرونا، مانند اکثر ویروس ها، در واکنش به سیستم ایمنی بدن و برای بالا بردن شانس ادامه حیات خود، تغییر و تحول می یابد. تغییراتی که در برخی از سویه های آن صورت می گیرد، به ویروس کرونا کمک می کند تا از دام واکنش ایمنی ناشی از واکنش های سیستم ایمنی فرار کند. این برتری قابل توجه است که سویه های جدید در مقایسه با سویه های قدیمی تر از آن برخوردارند.» این سویه ها می توانند افرادی را که واکنش یافته اند، راحت تر مبتلا کنند. شواهد علمی از این حکایت دارند که اثربخشی واکنش های کنونی بر برخی سویه ها، اندکی کمتر از واکنش هایی است که علیه ویروس اولیه کرونا ساخته شدند. با توجه به اینکه این سویه های جدید، در طول زمان، جای سویه های قدیمی تر ویروس را می گیرند، احتمال افزایش میزان پیشروی عفونت نیز بیشتر است. در مقایسه با ویروس اولیه کرونا که در شهر «ووهان» چین موجب شیوع بیماری همه گیر کووید ۱۹ شد، و سویه «آلفا»ی این ویروس که در شهر «کنت» بریتانیا شناسایی شد، اثربخشی واکنش های کنونی در برابر سویه «بتا» که نخستین بار در آفریقای جنوبی کشف شد، یا سویه «گاما» که در برزیل و «دلتا» که در هند شناسایی شد، کمتر است. پروفیسور میکالیس می گوید: «ما در

سراسر جهان شاهد این هستیم که سویه های گوناگون این ویروس شکل می گیرند تا در برابر سیستم ایمنی که ناشی از واکنش های سیستم ایمنی عفونت های بعدی است، مقاومت کنند.» وی می افزاید که تزریق یک دوز اضافی، دست کم شش ماه بعد از دوز اول واکنش های سیستم ایمنی و تولید واکنش هایی که سویه های جدید را هدف می گیرند، می تواند میزان مصونیت را افزایش دهد. گرچه نباید فراموش کرد که همواره سویه های جدید سریع تر از واکنش های جدید تولید خواهند شد. واکنش های سیستم ایمنی گسترده می تواند میزان شیوع بیماری کووید ۱۹ را کاهش دهد، هر چند هنوز به طور دقیق نمی توان گفت که این میزان چقدر خواهد بود. در صورتی که واکنش های سیستم ایمنی گسترده به اجرا گذاشته شود، افراد کمتری، چه واکنش یافته باشند چه نباشند، به بیماری کووید ۱۹ دچار خواهند شد و این بیماری را در سطح جامعه پخش خواهند کرد. در نتیجه، عملاً ویروس کرونا هم شانس کمتری خواهد یافت تا خود را با شرایط وفق دهد. کاهش میزان شیوع به این معنی نیز هست که خطر ابتلا در کل جامعه کاهش می یابد، به ویژه برای کسانی که نمی توانند واکنش بزنند یا اینکه اثربخشی واکنش بر بدن آنها کافی نیست. پروفیسور میکالیس می گوید: «پایین آوردن میزان شیوع ویروس، برای حفظ جان افراد آسیب پذیر، خیلی مهم است، زیرا این افراد سیستم دفاعی ضعیفی دارند و واکنش ها نمی توانند همان طور که سایر افراد جامعه را مصون می کنند، از بدن آنها دفاع کنند.»

ادامه مطلب بیش فعالی جنسی... از صفحه ۴۱

این مواد بیوشیمیایی خلق و رفتارهای جنسی را کنترل می کنند. در صورت هرگونه اختلال در عملکرد آنها فرد دچار مشکلات جنسی می گردد.

برخی از این عوامل عبارتند از:

- ♦ اعتیاد به مواد مخدر و الکل
- ♦ اختلالات هورمونی
- ♦ اشکال در عملکرد غدد جنسی
- ♦ برخی بیماری ها نظیر بیماری آلزایمر، پارکینسون، بیماری روانی دو قطبی
- ♦ انجام اعمال جراحی در نواحی بخصوصی از مغز

تفاوت میان بیش فعالی جنسی و میل جنسی زیاد: میل جنسی زیاد را نباید با بیش فعالی جنسی که روان شناسان و روان پزشکان آن را «اختلال رفتاری» محسوب می کنند، اشتباه گرفت. بیش فعالی جنسی عبارت از تمایل و احساس نیاز مرضی به برقراری رابطه زناشویی است، به طوری که فرد مبتلا مثلاً با ۲۰-۱۵ بار برقراری رابطه در روز هم ارضا نمی شود اما در شرایطی ممکن است مردی در روز سه بار رابطه زناشویی داشته باشد ولی این حالت بیماری به شمار نمی رود.

تشخیص بیش فعالی جنسی: با استفاده از ارزیابی روان شناختی می توان احتمال ابتلا به بیش فعالی جنسی را تشخیص داد. این ارزیابی می تواند حاوی موضوعات زیر باشد:

- ♦ سطح سلامت جسمی و روانی
- ♦ افکار و رفتارهای جنسی که قادر به کنترل آن ها نیستید
- ♦ استفاده از مواد مخدر و الکل
- ♦ وضعیت خانوادگی، روابط و موقعیت اجتماعی
- ♦ مشکلات ناشی از انجام رفتارهای جنسی

برخی از علائم بیش فعالی جنسی

عبارتند از:

- ♦ اعتیاد شدید به فانتزی ها و رفتارهای جنسی به طوری که فرد زمان زیادی را صرف آنها می کند و کنترل این رفتارها دشوار می شود.
- ♦ انجام برخی رفتارهای جنسی خاص که اگرچه پس از انجام آنها احساس راهایی می کنید، اما دچار احساس گناه یا پشیمانی نیز می شوید.
- ♦ عدم موفقیت در کنترل رفتارهای جنسی
- ♦ استفاده از رفتارهای جنسی برای فرار از مشکلات دیگر مانند تنهایی، افسردگی، اضطراب یا استرس.
- ♦ انجام رفتارهای جنسی که می توانند عواقب بدی داشته باشند. مانند ابتلا به عفونت های جنسی، به هم خوردن رابطه، ایجاد مشکل در سر کار، فشار مالی یا مشکلات قانونی.
- ♦ ناتوانی در ایجاد و حفظ روابط سالم و پایدار

درمان بیش فعالی جنسی: درمان بیش فعالی جنسی بسته به علت و عوامل ایجاد کننده این اختلال، شامل روان درمانی، رفتار درمانی و دارو درمانی می گردد و با توجه به شرایط بیمار، باید در مورد نوع و چگونگی درمان تصمیم گرفت. در روان درمانی و رفتار درمانی طول می کشد تا اثرات درمان مشخص شوند. اگر بیمار کاندید این دو نوع درمان است بهتر است همراه با دارو درمانی باشد، چون دارو درمانی اثراتش زود ظاهر شده و تا حدودی بیمار را از مشکلات راهایی می دهد و می تواند درمان خود را دنبال کند. طب سنتی نیز راه کارهایی را برای کمک به درمان بیش فعالی جنسی در مردان و زنان دارد. همچنین گاهی لازم است این بیماران بستری و درمان شوند تا از خطرات این بیماری کاسته و بیمار تحت کنترل باشد.

ادامه مطلب داستان یک بیمارستان... از صفحه ۱۵

دانشجویان ترجمه اشعاری از فردوسی را به زبان فرانسوی برای او قرائت کردند تا بتواند تصویری از فردوسی در ذهن خود داشته باشد. این مجسمه دو سال بعد، در سال ۱۳۱۵ به ایران فرستاده شد و روز ۲۸ خرداد ۱۳۱۵ در محوطه دانشکده ادبیات تهران (پشت بهارستان) در فضایی که به گلگشت فردوسی معروف بود و امروزه به نام باغ موزه نگارستان شناخته می شود، در مقابل در ورودی ساختمان مرکزی از شمال نصب شد.

دکتر ابراهیم چهارازی در اواخر سال ۱۳۸۹، در سن ۱۰۲ سالگی در آمریکا درگذشت. او را در آرامگاه خانوادگی، در کنار قبر پدرش در امامزاده «شاهزاده ابراهیم» در باغ بهادران به خاک سپردند.

دکتر چهارازی فقط یک پزشک نبود، یک اندیشمند کامل در همه زمینه ها و مایه افتخار همه ما ایرانی ها است.» او می گوید: «مثلاً اقدام ارزشمند دکتر چهارازی در زمینه ادبیات این بوده است که در سال ۱۳۱۳، هم زمان با جشن هزاره فردوسی در ایران که در کشورهای مختلف دنیا دوست داران فرهنگ و ادب ایرانی جشن های متعددی برپا کردند، در فرانسه ۴۱۰ نفر از دانشجویان ایرانی پول هایشان را روی هم گذاشتند و به پیشنهاد ابراهیم چهارازی، قرار گذاشتند سفارش ساخت مجسمه ای از فردوسی را به لورنزی، مجسمه ساز معروف فرانسوی بدهند. از آن جا که لورنزی فردوسی را نمی شناخت، چهارازی به همراه دیگر

ادامه مطلب کمال خان... از صفحه ۱۶

خود یعنی پلانی به خاک سپرده شد. «محمد رضا شجریان» در مهر ۱۳۸۶ در مراسم بزرگداشت ملا کمال خان که توسط شورای عالی فرهنگستان هنر برگزار شد، درباره این هنرمند گفته بود: «برای من مایه خشنودی و مباهات است که امروز در بزرگداشت بزرگواری از اهالی موسیقی بلوچ شرکت می کنم، در حالی که باید بگویم متأسفانه تاکنون آن گونه که شایسته است، این فرهنگ را نشانخته و از هنرمندان ارجمندی همچون ملا کمال خان ها غفلت کرده ایم و نقش بی بدیل آنان را در شکوفایی فرهنگ این سرزمین فراموش کرده ایم. نادیده انگاشتن نقش مهم ملا کمال خان ها، محروم کردن موسیقی و فرهنگ ایرانی از سرچشمه های آن است.»

یادگیری فرهنگ شفاهی بلوچی از قبیل داستان های حماسی، داستان های عاشقانه و داستان های دینی و مذهبی برایم بسیار جالب و گیرا بود. وفاداری به عهد و پیمان قهرمانان داستان ها، روح را شاد می کرد. پیمان شکنی و خلاف میثاق روح را می آزد، زیرا تا بوده بلوچ و قولش بسیار با اهمیت بوده است. پیمان شکنی در نزد بلوچ گناهی ناخوشدونی بوده است.»

موسیقی مقامی بلوچستان در بعضی از کشورهای آفریقای، کشورهای حاشیه خلیج فارس، کشور ترکمنستان و بعضی از ایالت های هند، سند و پنجاب گونه ای از موسیقی بیگانه نیست. کمال خان سحرگاه روز اول اسفند ۱۳۸۸ در سن ۶۸ سالگی درگذشت و در روستای مادری

ادامه مطلب درباره «قهوه خانه»... از صفحه ۲۹

ادامه مطلب زندگی خوش... از صفحه ۴۹

بقالی سر کوچه ما مقرراتش اینطور است که سر برج باید حساب تان را تسویه کنید تا بتوانید باز هم نسبه ببرید، صاحب مغازه خیلی سخت گیر و جدی است و از همه پول نقد می گیرد، اما به من لطف خاصی دارد و از من چک وعده دار هم قبول می کند.

این است زندگی من. زندگی من و زخم خوش و دلپذیر و آسوده. اما من دلپره ای دارم. اضطرابی پنهانی دارم. انتظاری دارم، گم کرده ای دارم. بعد از عقد با خودم گفتم: «عروسی می کنیم و همه چیز درست می شود.» بعد از عروسی گفتم: «بگذار این دید و بازدیدهای لعنتی تمام شود، سر فرصت به کار خودم می رسم.» دید و بازدیدها تمام شد و زندگی عادی را سر گرفتیم، ولی هنوز که هنوز است نتوانسته ام به کار خود برسم. هیچ چیز درست نشده است. عقب چیزی می گردم. چیزی گم کرده ام که نمی دانم چیست. ولی می دانم زیر این آراستگی و نظم و ترتیب و تمیزی خیره کننده پنهان شده است. تا بیایم پیدایش کنم زخم می گوید: «ریخت را بتراش، پیراهنت را عوض کن، قرار است خانه پسر عمو جانم برویم، جشن تولد زنت است.» و من پاک حواسم پرت می شود. هر روز همین بساط برپاست. جشن تولد این است، عقد کنان آن است، یکی میهمانی می دهد، دیگری «بارتی» برگزار می کند. سال تا سال دوستانم را نمی بینم. اگر هم تصادفی هم دیگر را ببینم احساس غریبی و بیگانگی می کنیم. دیگر حرفی نداریم که به هم دیگر بزنیم. آن بحث های پر شور، آن قیل و قال ها، داد و فریادها، سر و کله زدن ها همه تمام شده است. آن شکرگدی ها، مست بازی ها، بیعاری ها که مثل لجنی بود که گل از تویش بشکفتد، نیست و نابود شده است. مثل سیلاب خروشان زودگذری تمام شده است. حالا همه چیز مثل جوی آب صافی آرام آرام در مسیر مشخص و تعیین شده خود جریان دارد، نه، مثل پرکه کم عمق حفری که آبش چنان زلال است (یا چنان کم) که دوباره که ته اش را نگاه کردی، رینگ هایش را، دانه دانه، می شناسی. آنها هم مثل من شده اند. کتاب هایشان توی چمدان های کهنه زیر تخت خاک می خورد، یا زینت «سالن» هایشان شده است. در پیانوی یکی شان قفل است و قفلش هم دست زنت است و هر وقت میهمان دارند لیوان ها و شیشه های پیسی کولا و... را روی آن می چینند. یک بار دوستم، از سر حسرت یا تصمیمی زود گذر یا اصلا همینطور بی دلیل و بدون منظور گفت: «خیال دارم دوباره شروع کنم.» زنت محکم و آمرانه، و در عین حال با لحنی مسخره گفت: «خواهش میکنم.» خواهش میکنم که از هزار دشنام بدتر بود و هزار چیز در آن خوانده می شد. درست مثل این که شوهرش گفته باشد: «خیال دارم هست و نیستم را توی قمار ببازم.» دیگران هم درست همینطورند و همین حال و روز را دارند. ما از دیدن همدیگر احساس ناراحتی می کنیم. در چهره یکدیگر کوشش های بر باد رفته مان را، شکست هامان را، چه می دانم، شاید هم سست عنصری و ابتذال مان را می خوانیم. گرچه که گاه به یاد روزهای خوش گذشته می افتیم و دلمان برای همدیگر تنگ می شود. اما از این که همدیگر را نبینیم رضایت پنهانی و مبهمی احساس می کنیم. ما دیگر با هم کاری نداریم. بیگانه شده ایم سال تا سال همدیگر را نمی بینیم و هر کدام مان مجبوریم با آدم هایی نشست و برخاست کنیم که از ریخت شان هم بیزاریم. چرا که قراردادی مسخره و زورکی ما را به دم آنها بسته است. در این قرارداد، دوستی را به رسمیت نمی شناسند.

عاجز و ناتوان، پشت میزی که حتی یک ذره گرد و غبار رویش نیست، و همه کتاب ها جای خودشان را دارند و کاغذ های من توی پوشه های مرتب شان به خواب رفته اند، پشت این میز می نشینم و چشم به دیوار روبرو می دویم. چشم به تابلوی قاب کرده ای می دویم که یک منظره روستایی قلابی را نشان می دهد و نمی توانم به خاطر بیابورمش. گویی اندیشه و احساس مدت هاست فلج شده. و زخم که دارد آسفالت داغ خیابان را آب می دهد با زن همسایه روبرو بلند بلند حرف می زند و شکمش اندک اندک بالا می آید.

قهوهچیان نخستین گروه از کارپیشگان تهران بودند که توانستند با کمک یکدیگر صنف قهوهچیان را تشکیل دهند. اتحادیه قهوهچیان در سال ۱۳۲۳ شمسی به رسمیت شناخته شد. در چند دهه اخیر به قصد احیای نهاد سنتی قهوهخانه در تهران، اصفهان، تبریز و دیگر شهرهای بزرگ ایران، در جهت ساختن و بازسازی قهوهخانههایی با معماری و شکل و شمایل قهوهخانههای پیشین و محتوای فرهنگی، سنتی و اجرای برنامههای شاهنامهخوانی و نقالی کوششهای بسیاری شد. قهوهخانه آذری در خیابان ولیعصر تهران نخستین قهوهخانهای بود که بازسازی شد و در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسید.

در دوره صفوی نوشیدن چای در قهوهخانهها چندان معمول نبود. سیاحانی که در دوره صفوی به ایران آمده بودند بیشتر از نوشیدن قهوه در این مکانها یاد می کنند. فقط «اولناریوس» در ۱۰۴۷ قمری از محلی به نام «چای ختایی خانه» نام می برد که در آن مردم برگ خشک این گیاه را که لوله شده و سیاه است در آب زلال دم می کنند و برخی به آن رازیانه و میخک اضافه می کنند و بعد از آن که با شکر شیرینش کردند می نوشند. علی بلوکباشی در کتاب «قهوهخانه و قهوهخانه نشینی در ایران» آورده است: «از زمان دیدار شاردن فرانسوی از ایران در قرن ۱۷ تا زمان آمدن جان ملکم سفیر انگلیس به ایران در قرن ۱۹ و در زمان فتحعلی شاه قاجار نوشیدن چای در قهوهخانهها معمول نبوده است.» احتمالا باید ذائقه پذیر بودن دم کرده گیاه چای در بین ایرانیان و ورود ساده تر این گیاه از سرزمینهای آسیای شرقی به ایران و در دسترس بودن ارزان آن به شیوه چای نوشی میان مردم کمک کرده باشد، در حالی که ورود دانه قهوه با دشواریهایی روبرو بوده و طعم تلخ و تند و تیز آن به دهان مردم گوارا نمی نشست و خواب را هم از تن خسته آنان می گرفت. از آن به بعد قهوه نوشی در قهوهخانهها بر می افتد و جایش را به چای نوشی می دهد اما نام این مکان همچنان قهوهخانه قشراهی مرفه و خانوادههای رجال و درباری ایران اختصاص داشت. به تدریج و پس از افزایش واردات چای و توسعه کشت و تولید آن در ایران چای نوشی از عادات روزانه مردم ایران شد تا جایی که جای چنان در فرهنگ ایران اهمیت پیدا کرد که خانوادهها در جهیزیه دخترانشان یک دست کامل سماور و قوری و اسباب چای خوری می گذارند.

از زمان سلطنت ناصرالدین شاه به بعد دایرشدن قهوهخانه در تهران و شهرهای دیگر ایران و در جادههای میان شهری بیشتر شد. ناصرالدین شاه دستور می دهد قهوهخانهها را که تعدادشان به ۳۶۰ می رسید تعطیل کنند. روایات متفاوتی درباره صدور فرمان بستن قهوهخانهها نقل شده است. «اعتمادالسلطنه» دلیل صدور این فرمان را سخنان توهین آمیز مرد مسگری در مجلس فواید عامه عنوان می کند و «ادوارد براون» دلیل این فرمان را تشویق مردان به بیکارگی و شرارت در این مکانها دانسته است. «ویلیام ویلس» هم آورده است که گروهی از زنان نزد شاه شکایت می برند که شوهرانشان

اوقات فراغت خود را در قهوهخانه به خوردن چای و کشیدن تریاک می گذرانند و به وظایف خود در خانه نمی رسند. بنابر نوشته «عینالسلطنه» وقتی شاه قهوهخانههای شهر برلن را می بیند دستور می دهد تا دوباره بیست قهوهخانه در تهران بازگشایی شود. در سرشماری سال ۱۳۱۱ شمسی «احصائیه دکاکین صنفی و اماکن تجاری و صنعتی شهر طهران» شمار قهوهخانههای دایر در نواحی دهگانه تهران را جمعا ۶۱۵ دکان اعلام کرد که از این تعداد ۱۰۱ قهوهخانه در دولت، ۷۷ قهوهخانه در سنگلج، ۱۴۲ قهوهخانه در بازار و ۵۸ قهوهخانه در عودلجان بودند. همچنین بنابر آمار سال ۱۳۵۳ شمسی روی هم رفته ۸۱۲۰ قهوه خانه در ۳۳۱ نقطه شهری در کشور کار می کرده است. امروزه بیشتر قهوهخانههای تهران اطراف بازار پراکنده اند. گفته می شود قهوهخانهها در آغاز پیدایش، جای گردآمدن قشر محدودی از مردم مرفه جامعه شهری و شمار معدودی اهل قلم و شاعر بوده و نقش کاربردی کم اهمیتی داشته و در نیمه دوم قرن چهاردهم هجری به صورت یک واحد صنفی فعال درآمده و جایگاه اجتماعی و فرهنگی ویژه ای در جامعه پیدا کرده است. از آن به بعد بسیاری از اهالی قلم، بازاریان، صنعتگران، کارگران، مهاجران و مسافران در قهوهخانهها جمع می شدند. اوقات کار بسیاری از قهوهخانههای تهران برابر با کار کارگران و اصناف بود و نزدیک به ۱۰ درصد آنها بیش از ۱۵ ساعت کار می کرده اند. از قهوهچیهای قدیمی در این حوزه می توان نام آقا سیدعلی قهوهچی و قهوهچی باشی را آورد که چهارراه سیدعلی در خیابان سعدی شمالی تهران را به نام آسیدعلی و کوچهای در محله سید نصرالدین (ناصرالدین) در خیابان خیام را به نام قهوهچی باشی نامگذاری کرده بودند. عمو فیض الله قهوهچی باشی و قاسم علی قهوهچی هم از جمله قهوهچیان استخوان دار صاحب نام دوره ناصری معرفی بوده اند. یکی دیگر از قهوهخانه داران قدیمی حاج حسن شمشیری بود که بعدها شغلش را به چلوپزی تغییر داد و بین مردم تهران به «حاج شمشیری» معروف شد. همچنین جعفر شهری نویسنده تاریخ اجتماعی تهران، غلام سیاه صاحب قهوهخانه گذر تقی خان و علی پرور، قهوهچی گذر سنگلج را از بی حیاترین و دریده ترین قهوهچیان می شمارد.

ادامه مطلب فوتبال زنان... از صفحه ۱۴

در زندگی شخصی و هم در فوتبال ایران طی کرده است. این دروازه بان ۳۳ ساله تیم ملی در اهواز متولد شده است. در ۱۸ سالگی وقتی در اردوی تیم ملی بود، خبر درگذشت پدرش را به او دادند. از آن پس همراه برادرش نان‌آور خانواده‌ای ۹ نفری شد و دو فصل کاری در زندگی‌اش داشت. در پایان فصل فوتبالی به همراه همسر خواهرش به کارگاه کابینت‌سازی می‌رفت.

تماشای فوتبال با اعمال شاقه

این بازی مانند بسیاری از مسابقات ورزش زنان، از تلویزیون جمهوری اسلامی پخش نشد. عده‌ای از کاربران روز قبل از بازی با امضای طومار خواستار پخش بازی شدند. اما دیده نشدن زنان ورزشکار، فراتر از مدیران صدا و سیماست. تندروهای سیاسی و مذهبی هرگز از مواضع خود کوتاه نیامده‌اند. شبکه اسپورت اردن، بازی را نشان می‌داد و عده‌ای از لینک پخش زنده این شبکه بازی را تماشا کردند. با این حال برای بسیاری، دسترسی به این شبکه میسر نشد. عده‌ای هم می‌گفتند به خاطر سرعت پایین اینترنت، تصویر مسابقه دائم قطع و وصل می‌شود. چند سایت فارسی‌زبان داخلی و خارج از ایران هم بازی را پخش کردند. «مجید وارث»، گزارشگر با سابقه نیز در سایت خودش بازی را گزارش کرد. رادیو ورزش هم بازی را با صدای «فروش جعفری» به صورت مستقیم پخش کرد.

همراهی و همدلی مردم

حمایت و پشتیبانی از تیم ملی زنان در این مسابقات بی‌سابقه بود. از بازیکنان تیم ملی فوتبال مردان گرفته تا هنرمندان بازیگران در فضای مجازی، صعود تیم زنان را تبریک گفتند. بسیاری از ستاره‌های فوتبال ایران در استوری‌های اینستاگرام خود به تمجید از تیم ملی زنان پرداختند. تصاویر اتوبوس تیم ملی و شادی بازیکنان در زمین نیز مورد توجه مردم قرار گرفته بود. تمرکز بالای بازیکنان در ضربات پنالتی و هدف‌گیری‌های دقیق آنان هم با تحسین فراوانی روبه‌رو شد. حالا تیم ملی زنان باید آماده حضور در جام ملت‌ها شود. وقتی چندان ندارد و به سرعت باید تدارک ببیند تا با کیفیتی خوب، مهبای حضور در هندوستان شود. جایی که تیم‌های تراز اول جهان قرار دارند، ژاپن، استرالیا، چین و کره. فوتبال زنان در آسیا، برخلاف فوتبال مردان، در جهان پیشرو است و مدعیان قهرمانی جام جهانی، از آسیا می‌آیند.

خانم حراستی با جدیت از ورود «نصرت ایراندوست» و «امیر جمالی» به زمین جلوگیری کرد و همین امر باعث درگیری کادر فنی با مامور حراست اعزام شده به تاشکند شد. این‌ها البته بخشی از مبارزات مریم ایراندوست در خارج از زمین بازی بود. او در زمین، از هر دو بازی سربلند خارج شد. ایران اولین دیدار را با بنگلادش انجام داد و فقط چهار دقیقه زمان می‌خواست تا به گل اول برسد. نتیجه نهایی این بازی، ۵-۰ ایران بود.

تیم ملی در دومین دیدار مقابل اردن، قهرمان جام عربی قرار گرفت. تیمی بسیار آماده با لژیونری از فرانسه به نام «میسا زید» که مقابل بنگلادش هت‌تریک کرده بود. ایران ۹۰ دقیقه با هوشمندی مقابل حملات اردن ایستادگی کرد و متقابلاً نیز چندین خطر روی دروازه حریف ایجاد کرد. بازی بدون گل تمام شد و سفیدپوشان ایران، در ضربات پنالتی ۴ بر ۲ اردن را شکست دادند تا به رویای خود در صعود به جام ملت‌ها جامه عمل بپوشانند.

سنگرانی که ستاره شد

اردوی آخر پرحاشیه بود. با دعوت «مریم یکتایی»، دروازه‌بان بشیکتاش ترکیه که سابقه بازی ملی هم دارد، «زهرا خواجوی» به نشانه اعتراض از حضور در اردو خودداری کرد.

خانم ایراندوست هم قاطعانه و بدون اغماض، او را به کمیته اخلاق معرفی کرد. در این بین مریم یکتایی برای قرار گرفتن در ترکیب تیم، از هماهنگی و آمادگی کافی برخوردار نبود. سرمربی مجبور شد از گزینه سوم خود یعنی «زهرا کودایی» استفاده کند. او در دیدار با بنگلادش عملکرد خوبی داشت، اما این تیم، محک دقیقی برای او نبود.

عبار این دروازه‌بان خوش‌روحیه در دیدار با اردن مشخص شد. اردن سراپا حمله بود و در ضدحملات هم بسیار خطرناک ظاهر شد. اما زهره کودایی با خروج‌های به موقع و واکنش‌های بسیار خوب در پشت خط دفاع محکم ایران، دروازه‌اش را بسته نگه داشت.

درخشش او در ضربات پنالتی به اوج خود رسید. جایی که دروازه‌بان فصل پیش سپاهان، دو ضربه اردنی‌ها را مهار کرد تا ایران ۴ بر ۲ پیروز شود و به دور نهایی صعود کند. جالب اینکه هر سه یار تعویضی ایران، پنالتی زدند و ضربات آنان گل شد.

زهره کودایی راه پرفراز و نشیبی را هم

ادامه مطلب حکایت رضا... از صفحه ۳۷

تعجبی نیست که چرا خیلی از زندانی‌ها پس از آزادی از حبس طولانی مدت، قادر به کنار آمدن با شلوغی و تکاپوی دنیای بیرون نیستند و همین باعث افزایش نرخ خودکشی و یا تجدید ارتکاب جرم می‌شود، چون آنها برای مدت طولانی عادت داده شدند تا یک نوع زندگی دیکته شده تحت نظارت و کنترل را انجام دهند. وارد این بحث نمی‌شویم که چطور سیستم زندان داری در آمریکا یکی از پرسودترین تجارت‌ها است. فقط گفتن این کفایت می‌کند که طبق گزارشی از CNN، در آمریکا سالانه ۲۶۵ میلیارد دلار هزینه ساخت، توسعه و اداره زندان‌ها می‌شود، که تمامی این هزینه را مردم آمریکا از طریق مالیات پرداخت می‌کنند. همین که در آمریکا زندان خصوصی وجود دارد، نشانگر پرچرب بودن این بیزنس است. یکی از پدیده‌های باورنکردنی در مورد این سیستم، به کار کشیدن زندانی‌هاست. آنها مجبورند کار کنند و دستمزد بسیار ناچیزی ما بین دوازده تا شصت سنت در ساعت دریافت می‌کنند. حتی در بعضی از زندان‌ها از دستمزد خبری نیست و زندانی باید به اجبار به طور رایگان کار کند. نپذیرفتن این زورگویی، همراه با مجازات سلول انفرادی خواهد بود.

ادامه مطلب تجاوز جنسی... از صفحه ۲۸

«انجمن روان‌پزشکی آمریکا» از سال ۱۹۷۴ و «سازمان بهداشت جهانی» در سال ۱۹۹۲ هم‌جنس‌گرایی را از لیست بیماری‌های روانی خارج کردند و نتیجه تحقیقات دانشمندان علوم اجتماعی و رفتاری و متخصصان روان‌شناسی در جهان این است که هم‌جنس‌گرایی یک شاخه سالم از گرایش جنسی در انسان است. این در حالی است که در برخی از کشورها مانند ایران، گرایش جنسی به هم‌جنس، جرم تلقی و فرد مجرم شناخته می‌شود. در «قانون مجازات اسلامی» برای فردی که با هم‌جنس خود رابطه جنسی برقرار می‌کند، مجازات‌های بسیار سنگینی، از شلاق تا اعدام در نظر گرفته شده است. سعید این روزها به مهاجرت فکرمی‌کند، مانند هزاران نفر از اعضای جامعه رنگین‌کمانی که عطای ماندن در وطن را به لقای آن بخشیده و ترک خانه و کاشانه کرده‌اند و حالا در خاکی دیگر، خشت به خشت، خانه‌ای نو می‌سازند با امید آن که آزادانه و به دور از قضاوت، تبعیض و خشونت به زندگی ادامه دهند.

اینکه راحت بخوابید، سر و صدای دیگران قبیل سوت زدن و آواز خواندن دیگران (البته به ندرت پیش می‌آید) شما را بیدار نکنند. اینکه وقتی برای عزیزان تان زنگ می‌زنید هنوز دیر نشده باشد و آنها خوابیده باشند. (بخاطر اختلاف ساعت ایران و آمریکا).

در زندان هر روز آدم‌هایی را می‌بینید که دیروز هم آنها را دیدید و فردا هم خواهید دید. هر روز استشمام بوی روز قبل را دوباره تجربه می‌کنید. هر روز صداهای یک جور و تکراری می‌شنوید. هر روز یک مدل لباس می‌پوشید که همه همان مدل لباس را بر تن دارند، همه یک رنگ. تنوعی از زندگی وجود ندارد. نه لباس‌های رنگارنگ و نه صدای خنده و بازی کردن کودکان. در بهترین شرایط هر روز مثل دیروز و مثل روز آخر است. باید دعا کرد که دعوائی صورت نگیرد، اعتصابی نشود که اگر شود، آنگاه همگی برای چندین روز در سلول‌هایشان حبس خواهند شد.

در هفته‌های اول زندانی شدن رضا، هر روز صبح که چشمانش را باز می‌کرد، با منظره توالف فرنگی سلولش در دومتری خودش روزش را آغاز می‌کرد. از خود می‌پرسید چند بار دیگر، چند صد بار دیگر، چند هزار بار دیگر باید به محض بیدارشدن با چنین صحنه‌ای روبرو شود!

علاوه بر آن، از این که خانواده‌اش در جریان قرار بگیرند، وحشت داشته است. آن شخص بارها با او تماس گرفته و مزاحمش شده اما سعید همه تلاش خود را کرده است تا از او دور بماند و از خودش محافظت کند: «از ۱۳ سالگی متوجه تفاوت با افراد هم‌سن و سالم شده بودم ولی با مسایل جنسی و جنسیتی‌اش نمی‌دانستم. نمی‌دانستم چیزی به اسم جامعه‌ال‌جیبی‌تی‌کیو (LGBTQ) وجود دارد و گرایش جنسی‌ام یک چیز طبیعی است. فکر می‌کردم تنها هستم و با حرف‌هایی که در مدرسه از طرف افراد مذهبی می‌شنیدم، فکر می‌کردم که این یک بیماری است و باید درمان شود. پانزده یا شانزده ساله بودم که از طریق اینترنت با این موضوعات آشنا شدم، درباره‌اش خواندم و فهمیدم که یک چیز نرمال است و این از بدشناسی من است که در یک کشور هموفوب به دنیا آمده‌ام و مانند جامعه رنگین‌کمانی، در کشورهای آزاد از تجربه‌های زیادی محروم هستم.»

ادامه مطلب احمد کسروی... از صفحه ۱۹

شناخته می شوند و مردمانی کوچ نشین و ایرانی تبار بوده اند که در سال های پیش از هخامنشیان می زیسته اند. سکا ها مردمانی سخت کوش و هنرمند بوده اند که سخنانی پراکنده از آنها در نوشته های سقراط، ارسطو، هردوت و بطلمیوس پیدا شده است.

برخی دیگر از پژوهشگران پازیریک را به مادها و پارت ها نسبت می دهند و نظریه های متفاوتی در رابطه با تاریخ دقیق فرش صادر می کنند، اما هنوز هم این که پازیریک متعلق به سکایی ها بوده است صحت بیشتری دارد. آنها مردمانی دامدار بوده اند و این فرش را با پشم حاصل از دام های خود بافته اند.

تحقیقات زیادی با دستگاه های مختلف از جمله با رادیوکتیو بر روی فرش انجام شده تا قدمت دقیق آن مشخص شود اما نتایج هر بار با زمان قبل متفاوت بوده است، اما طبق بررسی های بعدی رودنیکو بر طرح های تخت جمشید شباهت های زیادی بین طرح های این دو اثر قدیمی پیدا شد و به همین دلیل این قالیچه را به زمان هخامنشیان و قرون چهارم و پنجم پیش از میلاد نسبت دادند و سن پازیریک را ۲۵۰۰ سال تخمین زده اند.

این فرش در حال حاضر در موزه یارمیتاز روسیه نگه داری می گردد.

نهشته همچنان دنبال می کردم. یکی در رشته ریاضیات نیک پیش رفته بودم، دیگری تاریخ را دوست می داشتم و کتاب های تاریخی بسیاری خریده بودم. یکی هم نوشتن و خواندن عربی را دنبال می کردم» (۱۴). گفتنی است که در این زمان توانایی کسروی در زبان عربی تا آنجا پیش رفته بوده که نوشته های او در مجلات معتبر مصر و سوریه چاپ می شده است.

۱- نگاه کنید به: احمد کسروی، زندگانی من، تهران، ۱۳۵۴-۲. همان، ص ۲۱. همان، ص ۹-۴. همان، ص ۲۳. همان، ص ۲۸. همان جا. ۷- همان، ص ۴۰. همان، ص ۴۱. همان، ص ۴۲. ۱۰- همان، ص ۴۳. همان، ص ۴۴. همان، ص ۴۶. همان، ص ۴۷. همان، ص ۵۴.

بین چارلی چه می گوید

اگر شما در اسرائیل متولد شوید یهودی حساب می آید. اگر در خاک عربستان بدینا آمدید قطعاً دین تان اسلام بوده است. اگر در ژاپن بدینا می آمدید شینتو می شدید. دین پدیده ایست که جغرافیا برای شما تعیین می کند، پس تعصب برای چیست؟ آنچه اهمیت دارد اخلاق و انسانیت است که به جغرافیای زمان و مکان محدود نیست.

قدیمی ترین فرش دنیا ایرانیست

پازیریک قدیمی ترین قالیچه جهان است و قدمت آن به قرن ها پیش از میلاد مسیح بر می گردد. بنابر گفته رودنیکو، دانشمند روسی، این فرش متعلق به زمان آشوریان پارس است. این دانشمند که در سال ۱۹۴۹ میلادی خود فرش را در کنار برخی اشیای دیگر باستانی در گوری یخ زده پیدا کرده بود از قدمت پازیریک مطمئن است.

برخی اعتقاد دارند که قالیچه متعلق به نینوا است زیرا این سبک قالی بافی در نینوا رواج داشته است و خوب است بدانید گوری که قالیچه در آن قرار گرفته بود در شمال کوهستان آتایی که در مرز مغولستان واقع شده و متعلق به پادشاه سکایی بوده یافت شده است. سکاها با نام سکیت ها، ماساژت ها و سلکتث هم

او گرفتم که بسیار سودمند بود. از جمله کتاب های سیاحتنامه ابراهیم بیک (جلد یکم) و کتاب احمد را از او گرفته خواندم. سیاحتنامه ابراهیم بیک تکان سختی در من پدید آورد و باد به آتش درون من زد» (۱۲). جز خواندن کتاب، بحث و گفتگو با چند دوست روشنفکر و آزادی خواه که کسروی با معرفی کتابفروش شهر ایشان را یافته، دل خوشی و سرگرمی او در این روزهای بیکاری است، هر چند که برای راه انداختن کارگاه کوچک فرش بافی و جوراب بافی می کوشد، اما مشکلات مجالش نمی دهد و او همچنان با تنگدستی و قرض و فروش کتاب هایش روزگار می گذراند. «با آن همه گرفتاری ها رشته دانش ها را از دست

ادامه مطلب احمد کسروی... از صفحه ۷

که او در مدرسه طالبیه آموخته بوده و کتاب هایی از نوع تشریح الافلاک شیخ بهایی که خود خوانده بوده است.

«همین مرا واداشت که به جستجوی دانش اروپایی روم و کتاب هایی به دست آورم. گاهی نام فیزیک و شیمی را شنیده بودم و این بار به آرزوی دانستن آنها افتادم» (۱۱). در این زمینه کتاب «هیات جدید» اثری در هیات و نجوم از کامی فلاماریون منجم فرانسوی (۱۸۴۲-۱۹۲۵)، به ترجمه «استادانه» طالبوف از روسی به فارسی به دستش می رسد که او بارها آن را می خواند و از این که در اروپا «دانش به چنان راه روشنی افتاده خشنود و شادمان» می شود.

در این زمان ارتش روس در پی اولتیماتومی به مشروطه خواهان به تبریز حمله می کند. شنیدن خبرهای مقاومت دلیرانه مجاهدان مشروطه خواه کسروی را که در هکماوار مشغول وعظ و خطابه بوده چنان بر می انگیزد که از منبر به شورانیدن مردم می پردازد و چند تنی را نیز با خود همدستان می کند، تا آن جا که می خواهند به شهر بروند و تفنگ به دست گیرند و مشروطه خواهان را در جنگ یاری کنند، نتیجه این که:

«در سایه شور و شهنش های آن چند روزه در شمار آزادیخواهان درآمده بودم، و این بود که ملایان زبان به تکفیر می گشادند و مردم را به روگردانی ازم، بلکه به بدگویی، باز می داشتند. ولی در برابر همه این بدی ها یک نیکی در میان بود و آن این که به شوند همین پیشامدها از یک سو مردم نیز از من نومید شده دست از گریبانم برداشتند و بدین سان زنجیر ملایی از گردنم برداشته شد.» (۱۲)

پس از دست کشیدن از ملایی و غلبه هواداران استبداد با حمایت ارتش روس بر تبریز، کسروی ترجیح می دهد که در خانه بنشیند و خود را با خواندن کتاب سرگرم کند.

فرستی است که با خواندن کتاب هایی در حساب و هندسه و جبر و مقابله و ستاره شناسی و فیزیک با دانش های نوین آشنا شود و به دیدار و گفتگو با روشنفکران شهر برود. از جمله با «جوانی دانشمند و ستوده خوی و آراسته» موسوم به حاجی آقاخان آشنا می شود که زبان فرانسوی را خوب می داند و از کتاب های اروپایی آگاهی بسیار دارد. «نخست بار که من معنی درست مشروطه را فهمیدم از سخنان این جوان دانشمند بود که آگاهی نیک می داشت. یک رشته کتاب هایی از

اما حاجی مجاب نمی شود. «کوتاه سخن آن که مرا با زور و فشار ملا گردانیده بودند، ولی خود در رنج و سختی می بودم.» (۸). با این همه میراحمد گذشته از باطن، که از لحاظ ظاهری نیز، نمی خواهد به شیوه ملایان رفتار کند.

«عمامه سترک شول و ویل به سر نمی گذارم، کفش زرد یا سبز به پا نمی کردم، شلوار سفید نمی پوشیدم، ریش فرو نمی هلیدم... این ها به جای خود که چون چشم هایم ناتوان گردیده بود با دستور پزشک عینک به چشم می زدم، و این عینک زدن دلیل دیگری به (فرنگی مایی) من شمرده می شد. این ها با (عدالت)، که شرط پیش نمازی و ملایی می بود نمی ساخت! از این هم گذشته بارها در مسجد و در جاهای دیگری به دروغگویی روضه خوانان ایراد می گرفتم. خود نیز بالای منبر در پایان موعظه روضه نخوانده مردم را نمی گریانیدم. این ها روی هم آمده مایه دلسردی مردم می گردید و من خشنود می بودم که دیر یا زود آن طوق از گردنم باز شود. این است که تا می توانستم خود را از کارهای ملایی به کنار می گرفتم.» (۹) یک سال و نیم بدین سان می گذرد که میراحمد در هکماوار به گفته خود «زندانی و خانه نشین» شده است. در این مدت فرصت می کند که قرآن را که بسیار خوانده بود و آیاتی از آن را به یاد داشته به تمامی از بر کند.

«از برگردانیدن قرآن سخت نمی بود، ولی برای آن که فراموش نکنم بایستی معنی آیه ها را نیک دانم و به همبستگی آنها را با همدیگر به یاد سپارم. این کار مرا واداشت که زمانی به معنی قرآن، معنایی که از خود آیه ها در می آید، پردازم و نخست تکانی که در اندیشه ها و باورهای من پدید آمد از این راه بود.» (۱۰)

همزمان با پدید آمدن شک در احکام و جزئیات دینی و احساس شرمندگی از کار ملایی و در گیرودار بازگشت محمدعلی میرزای مستبد و جنگ میان هواداران او و مشروطه خواهان، ستاره دُمَداری در آسمان پیدا می شود و ذهن کنجکاو و جوینده کسروی جوان را در گوشه محله هکماوار متوجه خود می کند و موجب راه یابی او به دانش های اروپایی می شود. با خواندن مقاله ای در ماهنامه عربی چاپ مصر، از واقعیت علمی ستاره دُمَدار آگاهی بیشتری پیدا می کند و با مطالعه بیشتر به این نتیجه می رسد که ستاره شناسی نزد اروپاییان علمی است جز درس هایی از نوع «هیات بطلمیوس»

ماهنامه پژواک

www.pezhvak.com

(408) 221-8624

ادامه مطلب نامه های شگفت انگیز... از صفحه ۵

استاد نخستین او، نخستین قربانی او گردید و کسان خود را واداشت تا در برابر چشمان خودش پوست او را بکنند. یکی از افرادش را که از یکی از فرمان هایش سرپیچی کرده بود، دستور داد طناب ضخیمی را به میان او ببندند و سپس دیواری را سوراخ کردند و از سوی دیگر دیوار دو سر طناب را به گاو نری بستند و حیوان را با سیخ زدن، به کشیدن طناب واداشتند و حیوان کوشش های شدید می کرد و با زحمت بسیار زیاد طناب را می کشید. هر قدر

ادامه مطلب کوچ پرندگان... از صفحه ۴۶

این تغییرات حتی در مغز پرندگان مهاجر بروز نموده است به نحوی که پرندگان مهاجر هیپوکامپوس تکامل یافته تری نسبت به پرندگان غیر مهاجر دارند و سبب می شود تا از حافظه مکانی موثرتری نسبت به آنها برخوردار باشند. گونه های مختلف پرندگان عادات و رفتار متفاوتی در هنگام مهاجرت دارند. بعضی از گونه ها به پروازهای دسته جمعی علاقه ای نشان نمی دهند و به طور انفرادی پرواز می کنند و بعضی از آنها که سرعت پرواز، نوع تغذیه و عادات نسبتاً یکسانی داشته، دسته های مخلوط تشکیل داده و مهاجرت می کنند، مانند دسته های تلیله شکم سیاه و تلیله کوچک. در پرندگانی نظیر درناها که به طور دسته جمعی و به صورت ۸ پرواز

سخت به میان آمده است. نویسنده کتاب به ایستادگی ایرانیان در برابر مسلمانان عرب، شورش های بسیار علیه حکومت تازیان پس از پیروزی آنان و کشتارهای فراوان می پردازد و به این نتیجه می رسد که: «اشراف و فتودال های ایرانی بهتر دیدند اسلام را بپذیرند تا منافع و امتیازات طبقاتی آنها هم چنان مصون و محفوظ بماند.» در جای دیگر می افزاید: «حکومت های اسلامی، با ائتلاف و تیبانی زمینداران و اشراف ایرانی، به تشدید بهره کشی از توده های شهری و روستائی پرداختند.» در مورد جانشینی محمد و انگیزه های اقتصادی-پولی جانشینان او و سایر بزرگان اسلام، میرفطروس یاد آور می شود که حتی پیش از سرد شدن جسد پیغمبر اسلام مبارزه برای به دست آوردن قدرت و ثروت بیشتر آغاز شد.

ادامه مطلب بچه های طلاق... از صفحه ۴۴

چندان دل پسند نباشد ولی بچه خیلی راحت می تواند خود را با این وضع سازش دهد تا آنکه ارتباط خود را با مادر یا پدر به کلی از دست بدهد. در طول یک سال، لازم است کودک دیدار مرتب و منظمی با پدر یا مادری که با او زندگی نمی کند، داشته باشد. اگرچه در این برنامه، مانند برنامه هفتگی، لزومی به برقراری تماس نزدیک میان پدر و مادر نیست، با وجود این، باز هم به همکاری دو طرف نیاز است. در سرپرستی مشترک و برنامه های دیدار، همسران سابق باید قویا از یکدیگر به عنوان مربی جانبداری کنند.

نگرانی مشترکی که پدر و مادرها دارند این است که چگونه بچه می تواند در برنامه دیدار هفتگی با دو محیط خانوادگی که قوانین و روش های کاملاً متفاوتی دارند خود را وفق دهد! مطالعات انجام شده نشان می دهد بچه ها در سنین دبستان می توانند بین دو محیط خانوادگی مختلف رفت و آمد کنند، اما برای اینکه این برنامه موفقیت آمیز باشد والدین باید دستورالعمل هایی را رعایت نمایند.

۱- در مقابل بچه ها از یکدیگر حمایت و پشتیبانی نمایند.

۲- برنامه ای از قبل تنظیم شده که طفل با اطمینان بتواند روی آن حساب کند برای کودک ترتیب دهند، (بچه های بزرگتر راحت تر می توانند خود را با این برنامه ها وفق دهند).

۳- پدر و مادر این واقعیت را بپذیرند که امور مربوط به پرورش کودک، نظیر وقت خواب، وقت غذا و روش های آموزشی در هر خانه ممکن است تفاوت هایی داشته باشد، اما در صورتی که برنامه ها و مقررات وضع شده از ثبات و دوام کافی برخوردار باشد این مسئله اهمیت چندانی ندارد. برای بچه ها مشکل است خود را با مقررات و انتظاراتی که از قوت و قدرت اجرایی کافی برخوردار نیست، منطبق سازند.

دیدارهایی که سال به سال تغییر می کند

چنانچه پدر و مادر در نزدیکی هم زندگی نکنند و کودک نتواند به یک مدرسه برود، پدر و مادر می توانند برنامه هایی ترتیب دهند که کودک مثلاً سال اول را با مادر بوده و سال بعد را در کنار پدر بگذراند. اگرچه تغییر مدرسه دادن ممکن است

ادامه مطلب اسلام شناسی... از صفحه ۱۰

براساس برخی از سوره های قرآن، قوم های سامی (بنی اسرائیل و اعراب) نژادهای برگزیده خداوند و ملت های دیگر باید برتری های آنها را بپذیرند. بنا بر متن «اسلام شناسی» می توان به این نتیجه رسید که: «مساله امامت و موروثی بودن قدرت سیاسی در اهل بیت، پیغمبر (در طول ۱۲ نسل) خود نشانه دیگری از این برتری قومی و نژادی است.» هنوز هم بسیاری از ملایان ایران خود را «سید» یا

ادامه مطلب بیماری پروانه ای... از صفحه ۳۳

بدن باقی نمی‌گذارد. این موضوع ممکن است از رشد کودک جلوگیری نماید.

سوءتغذیه هنگامی ایجاد می‌شود که تاول در دهان یا مری تشکیل می‌شود، زیرا خوردن، بیش از حد دردناک می‌گردد. یک متخصص تغذیه، غذاهایی برای جلوگیری از سوءتغذیه به کودک توصیه می‌کند. با این حال، گاهی اوقات کودک به لوله تغذیه احتیاج دارد.

زخم‌های غیر شفا بخش: استفاده از باندها جهت پوشش زخم می‌تواند کمک‌کننده باشد. با این وجود برخی از زخم‌های مزمن کاملاً درمان نمی‌شوند.

باریک‌شدن دهان، مری یا مجرای ادرار: جای زخم باعث باریک شدن این قسمت‌ها در بدن می‌شود. جراحی می‌تواند آنها را باز کند. **مشکلات جابجایی:** فیزیوتراپی و کار درمانی از کوتاه شدن عضلات و تاندون‌ها جلوگیری می‌کند (یا کوتاه شدن را به تأخیر می‌اندازد). هم‌چنین هیدروتراپی (تمریناتی که در آب انجام می‌شود) بسیار مفید هستند.

سرطان پوست: سرطان پوست در مناطقی که دارای زخم‌های مزمن هستند ایجاد می‌شوند. در اغلب اوقات جراحی توصیه می‌شود. با این حال ممکن است انواع دیگر درمان‌ها نیز لازم گردد.

به منظور درمان و تشخیص بیماری پروانه‌ای به کدام متخصصین مراجعه کنید: همان‌طور که در بالا اشاره کردیم، به منظور درمان بیماری پروانه‌ای می‌بایست به مراکز درمانی ای‌بی مراجعه شود. اگر این مراکز در دسترس نیستند می‌توانید به متخصصین پوست مراجعه نمایید و به توصیه‌های این متخصصین برای مراجعه به بخش‌های دیگر درمانی عمل کنید.

گاهی به علت شدت بیماری، توصیه می‌شود که به متخصصین درمان سرطان پوست نیز مراجعه شود. اگر بتوانند از سرطان در این نوع بیماری جلوگیری کنند، کیفیت زندگی بیماران و طول عمر آنها افزایش می‌یابد.

برخی محققین نیز داروهای درمان سرطان را برای درمان گروهی از بیماران پروانه‌ای تجویز کرده‌اند. اما تحقیقات در این مورد همچنان ادامه دارد.

هم‌چنین مراجعه به روانشناسان برای بهبود شرایط روحی بیماران به شدت توصیه می‌گردد. در صورت شدت بیماری، حضور پرستار در منزل نیز توصیه می‌گردد.

سلامتی شوند که ممکن است پزشک شما آنها را عوارض قلمداد کند.

درمان عوارض شامل موارد زیر می‌باشد کم خونی: مراقبت خوب از زخم و معالجه عفونت می‌تواند باعث کاهش از دست‌دادن خون (که منجر به کم‌خونی می‌شود) گردد. هنگامی که کم‌خونی ایجاد می‌شود، مکمل‌های آهن، تزریق خون به صورت وریدی یا انتقال خون، آن را درمان می‌کند.

حفره و سایر مشکلات دهان: بیماری‌لته و حفره در افرادی که مبتلا به ای‌بی هستند شایع است. ممکن است بیماران ای‌بی مجبور شوند، هر سه ماه یک بار به دندانپزشک مراجعه کنند. **بیبوست:** EB می‌تواند حرکات روده را به طرز فجیعی دردناک کند. یک متخصص تغذیه ممکن است با تغییر رژیم غذایی بیمار بتواند از بیبوست و سایر مشکلات مانند اسهال جلوگیری نماید.

کم‌آبی: زخم‌های باز می‌توانند به کم‌آبی بدن منجر شوند. این موضوع با مصرف مایعات زیاد جهت نوشیدن قابل‌درمان است. **خشکی پوست:** استفاده روزانه از مرطوب‌کننده به کاهش خشکی پوست کمک می‌کند. هم‌چنین تاول، درد و خارش را کاهش می‌دهد. در صورت حضور پرستار در منزل، آنها می‌توانند مرطوب‌کننده را برای بیمار استعمال نمایند.

تعریق بیش از حد: در بیماران مبتلا به نوعی از ای‌بی که به اپیدرمولیز بولوزا سیمپلکس (EBS) معروف است، معمولاً تعریق بیش از حد اگر درمان شود، تاول و خارش را کمتر می‌کند.

مشکلات چشم: احتمال ایجاد زخم روی چشم، پلک‌های تاول زده و سایر مشکلات چشم وجود دارد. اگر درمان این زخم‌ها تسریع شود، مشکلات ناشی از آنها کمتر می‌شود.

عفونت: اگر کسی که زخم‌ها را درمان می‌کند، دست‌های تمیز داشته باشد، از مبتلا شدن به عفونت جلوگیری می‌کند. مراقبت خوب از زخم و تغذیه مناسب نیز این امر را تسریع می‌بخشد. گاهی با همه این اقدامات احتیاطی، عفونت‌ها اتفاق می‌افتند. شیوه درمان، شامل تغییر باند روزانه و استفاده از آنتی‌بیوتیک است. معمولاً یک عفونت شدید مدت طولانی به طول می‌انجامد.

سوءتغذیه: بدن بیشتر مواد مغذی مورد نیاز خود را برای بهبود زخم‌ها استفاده می‌کند و هیچ‌چیز برای بقیه ارگان‌های

اگر شما امکان این را ندارید که به یک مرکز درمانی EB مراجعه کنید، می‌بایست به پزشک معالج در حوزه ای‌بی مانند یک متخصص پوست مراجعه نمایید. در این حالت، متخصص پوست شما، پزشک اصلی شما می‌باشد. متخصص پوست در صورت لزوم شما را به متخصصان دیگر ارجاع می‌دهد. میزان مراقبت‌های شخصی‌ای که ای‌بی نیاز دارد متفاوت است. والدینی که فرزندی مبتلا به EB خفیف دارند ممکن است درگذر زمان بتوانند زخم‌ها را درمان کنند، از صدمات جدید جلوگیری کنند و از کودک مراقبت کنند. ای‌بی شدیدتر نیاز به کمک پزشک حرفه‌ای و مراکز درمان مجهز دارد.

مراحل مراقبت از فرد مبتلا به بیماری پروانه‌ای مراقبت از زخم: مراقبت از زخم‌ها ممکن است روزی یک ساعت و یا بیشتر طول بکشد. بیماران می‌بایست بانداژهایی بپوشند که حداقل روزی یک بار تعویض شود. اگر EB شدید باشد، ممکن است بیمار در مراقبت از زخم به یک پرستار نیاز داشته‌باشد. در صورت نیاز، یک پرستار برای کمک به مراقبت از زخم‌ها به منزل بیمار مبتلا به ای‌بی مراجعه می‌کند.

مدیریت بیماری: افراد مبتلا به ای‌بی معمولاً درد دارند. بنابراین بسیاری از شرایط و فعالیت‌ها از جمله تاول‌ها، عفونت، بلع، خوردن، ادرار کردن، گوارش یا فقط حرکت کردن باعث درد می‌شوند. برای تسکین درد اغلب به دارو نیاز است. داروهای ضدافسردگی، داروهای مورد استفاده در درمان صرع و استامینوفن می‌توانند مفید باشند. اگر درد شدیدتر باشد، داروهای مانند فنتانیل، مورفین یا کتامین تجویز می‌شوند.

قبل از استحمام و مراقبت از زخم، لازم است داری ضد درد را به فرد مبتلا به بیماری پروانه‌ای، تزریق شود. اضافه کردن نمک به آب حمام و استفاده از پانسمان‌های حاوی داروی درد، هنگام مراقبت از زخم می‌تواند در کاهش درد کمک کند.

جلوگیری از صدمات جدید: استفاده از باندهای لایه‌ای نرم و پوشیدن لباس‌های مناسب و گشاد به جلوگیری از ایجاد زخم‌های جدید کمک می‌کند. هم‌چنین می‌توانید از توصیه‌های متخصص خود درمورد جلوگیری از آسیب‌های جدید احتمالی استفاده کنید.

مشاهده و درمان عوارض: تاول‌ها و زخم‌ها می‌توانند منجر به سایر مشکلات

از ابتدای نوزادی، مبتلایان به سندرم کیندلر، تاول‌های پوستی به ویژه در قسمت پشت دست‌ها و بالای پا دارند. تاول‌ها به مرور زمان کمتر اتفاق می‌افتند. تاول زدن مکرر روی دست‌ها می‌تواند باعث ایجاد زخم در بین انگشتان شود. سندرم کیندلر تنها نوعی از بیماری پروانه‌ای است که در اثر نور آفتاب باعث ایجاد لکه و تغییر رنگ پوست می‌شود. این نوع از EB به مرور زمان بهبود می‌یابد و حتی ممکن است کاملاً برطرف شود.

ای‌بی غیر وراثتی: این نوع از بیماری پروانه‌ای از واکنش اشتباه سیستم ایمنی بدن و حمله به بافت‌های بدن تشکیل می‌شود. در این نوع بیماری، تاول بر روی دست‌ها، پاها و غشای مخاطی ایجاد می‌شود.

راه‌های تشخیص بیماری پروانه‌ای:
♦ آزمایش خون
♦ تشخیص در دوران بارداری (بررسی و آزمایش‌های مخصوص جنین)

♦ بیبوسی
به افرادی که در خانواده سابقه بیماری پروانه‌ای دارند توصیه می‌شود قبل از اقدام به بارداری، حتماً مشاوره‌های پزشکی انجام دهند. هم‌ین‌طور در هفته‌های اولیه بارداری، آزمایشات متناسب جهت بررسی بیماری پروانه‌ای صورت پذیرد.

روش‌های درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد و پزشکان صرفاً جهت کاهش درد و جلوگیری از عفونت‌ها داروهای متناسب تجویز می‌کنند.

در موارد شدت یافته بیماری پروانه‌ای گاهی لازم است پیوند پوست انجام شود. پیوندها گاهی موفقیت‌آمیز و گاهی با عدم موفقیت همراه هستند.

بیماران و اطرافیان آنها، فقط با رعایت مواردی می‌توانند از حادتر شدن بیماری جلوگیری کنند.

با پوشش مناسب و راحت، تنظیم درجه حرارت مناسب در منزل و اجتناب از خوردن غذاهای تحریک‌کننده و خشک می‌تواند به کاهش درد و تاول کمک کند. عفونت بدن، سرطان و مرگ و میر از عوارض شدید این بیماری است و در برخی از گروه‌ها به مراتب شایع‌تر است.

در یک مرکز درمانی ای‌بی، متخصصان مختلف پزشکی را که در برخورد با EB تجربه دارند، پیدا خواهید کرد. این پزشکان شامل متخصصان اطفال، متخصص پوست، متخصص پوست و مو، پرستاران و روانشناسان هستند. آنها با مراقبت‌های گسترده به بیماران مبتلا به ای‌بی کمک می‌کنند.

کار نیکی که برای دیگران انجام می‌دهید، وظیفه نیست، بلکه یک نوع لذت است که برای شما سلامتی و آرامش خاطر به ارمغان می‌آورد.

ادامه مطلب جنگ کوردوبا... از صفحه ۲۷

هر روز صدها بار نامه را از سر تا ته می خواند. ماریا بعد از تشکر فراوان از مهمان نوازی عبدالصمد وی را به اسپانیا و کوردوبا دعوت کرده بود. عزم عبد الصمد برای آزاد سازی کوردوبا صد چندان گشت. باید شهری را که ماریا در آن زندگی می کرد به کیان اسلام برمی گرداند. مجدداً دچار خیالات شد و در رویاها خود را در نبرد بی امان برای آزاد سازی شهر محبوبش یافت.

این بار توهم عبدالصمد دیگر آنقدر طولانی شد که صدیقه خانم را واقعا نگران کرد. رفته بود تو جلد سرباز فدائی طارق و آنقدر در این حالت ماند و در جنگ های تخیلی شرکت کرد که ترفیع گرفت و فرمانده دسته ای گردید که باید شهر کوردوبا را از دست نیروهای مسیحی آزاد می کردند. نگرانی همسرش به اوج رسیده بود. دست آخر دل به دریا زد و یک روز صبح بعد از اینکه عبدالصمد خانه را ترک کرد، صدیقه خانم هم چادر مشکی سرش کرد و عازم خانه خواهر بزرگش عزیز سلطان در گلابدره شد تا راه چاره ای پیدا کنند. راهنمایی خواهرش آنقدر ساده بود که صدیقه خانم با خودش فکر کرد چرا از همان اول به ذهن خودش نرسیده بود. خواهرش گفت مردان را می توان با پختن غذاهای خوشمزه و همچنین عشوگری جذب کرد. یعنی شکم و زیر شکم. همین کلید حل معماست.

صدیقه خانم یک هفته تمام روی خودش کار کرد. اول از همه ناپرهیزی کرد و برای آرایش موها و صورتش پیش مادام تامارا که ساکن جعفرآباد بود رفت. دستمزدش بالا بود، اما کارش حرف نداشت. سعی کرد لباس هائی با رنگ های تند تهیه کند بیوشد و سرانجام فسنجان با گردوی تویسرکان و مرغ همدان آماده کرد. عین فرماندهی که با دقت و زحمت نیروهایش را چیده، از لحظه ای که عبدالصمد وارد خانه شد، سعی کرد از نظر دور ندارد. همه خاطرات گذشته را یادآوری کرده و به معمولی ترین حرف ها می خندید. تلاش کرد که همسرش را متوجه تغییر آرایشش نکند اما موفق نشد. وقتی در رختخواب دراز کشیدند، خیلی شوهرش را ماساژ داد و حرف های شیرین زد، اما هیچ نتیجه ای نداشت. عبدالصمد تو فکر فرمائی بود که در رویاهایش از طارق دریافت کرده بود. امشب باید شهر کوردوبا را تصرف می کرد. صدیقه خانم حتی وقتی خرناسه شوهرش را شنید باز نا امید نشد. بارها اتفاق افتاده بود که حاجی قبل از اذان صبح کارش را کرده و حمام محل رفته بود. چنان سریع جنبیده بود که نماز صبح برایش

ادامه مطلب زن سوزنی... از صفحه ۴۵

روزی که دکتر ها تصمیم گرفتند معدم رو عمل کنند زخم به بیمارستان آمده بود. سرش را جلو آورد و بیخ گوشم گفت: «عزیزم به زودی صاحب بچه ای خواهیم شد.» یک دفعه چنان فریادی کشیدم که تمام پرستارها به داخل اتاق دویدند. فریاد من از خوشحالی پدر شدن نبود، بلکه وقتی زخم به رویم خم شد تا این خبر مسرت بخش را بدهد سوزنی که روی یخه او بود به زیر چشمم فرو رفت و مردمک چشمم را لکه دار کرد! همان

چشم زدند. همه زنان فامیل میگن که من خوشبخت ترین زن تجریش هستم. بیان ببینند که شوهرم مجنون واقعی شده. برای فرار از دست نیروهای مهاجم در جنگی خیالی می خواهد شکم منو تیکه پاره کنه. استغفرالله. هزار این دهن صاحب مرده ام بسته بمونه.» عبدالصمد از ترس خودش را خراب کرده بود. تا باز شدن حمام محل باید ساکت میماند. از خودش خجالت کشید. فکر می کرد فردا شب جواب طارق را چه بدهد. احتمالاً ماموریت فتح کوردوبا را به فرمانده خیالی دیگری واگذار خواهد کرد.

از ترسش دیگر جرات نداشت به نامه ماریا دست زده و آن را مجدداً بخواند. حتما خبر شکست او در رها سازی کوردوبا به گوش ماریا هم رسیده بود. جرات نداشت بخوابد. می ترسید در خواب دوباره برود اسپانیا و از سوی طارق به خاطر قصور در انجام ماموریت توبیخ شود. از همه بدتر قضاوت ماریا برایش مهم بود. خیلی دلش می خواست در پاسخ نامه ماریا خبر فتح کوردوبا را هم می داد. اما نشد که نشد. صدیقه خانم دو روز بعد پیش مشهدی سلیمان، عطار معروف بازار تجریش که پشت سرش می گفتند مسلمان نیست اما تظاهر به اسلام می کند و همه زنان به نسخه هایش اعتقاد داشتند، رفت. هفت جور دمنوش برای صدیقه خانم نوشت که باید قاطی می کرد و بعد از گذشت از در هفت امام زاده، هفت شب جمعه متوالی می داد عبدالصمد بخورد تا حالش خوب شود.

همکاران عبدالصمد متوجه احوالات غریبش شدند و می خواهند در فصل آینده حج حتما او را ببرند مکه. عبدالصمد مطمئن است که مکه هم برود، حاج عبدالصمد هم بشود، مشککش حل خواهد شد. آنقدر سکوت کرده که بسیاری فکر می کنند لال شده است. الان ماه هاست عکس و نامه ماریا را که در گاو صندوق مغازه مخفی کرده، ندیده است. با خودش فکر می کند که ماریا حتما نگرانش است و نامه دوم در راه می باشد. آن قدر به

چشم زدند. همه زنان فامیل میگن که من خوشبخت ترین زن تجریش هستم. بیان ببینند که شوهرم مجنون واقعی شده. برای فرار از دست نیروهای مهاجم در جنگی خیالی می خواهد شکم منو تیکه پاره کنه. استغفرالله. هزار این دهن صاحب مرده ام بسته بمونه.» عبدالصمد از ترس خودش را خراب کرده بود. تا باز شدن حمام محل باید ساکت میماند. از خودش خجالت کشید. فکر می کرد فردا شب جواب طارق را چه بدهد. احتمالاً ماموریت فتح کوردوبا را به فرمانده خیالی دیگری واگذار خواهد کرد.

از ترسش دیگر جرات نداشت به نامه ماریا دست زده و آن را مجدداً بخواند. حتما خبر شکست او در رها سازی کوردوبا به گوش ماریا هم رسیده بود. جرات نداشت بخوابد. می ترسید در خواب دوباره برود اسپانیا و از سوی طارق به خاطر قصور در انجام ماموریت توبیخ شود. از همه بدتر قضاوت ماریا برایش مهم بود. خیلی دلش می خواست در پاسخ نامه ماریا خبر فتح کوردوبا را هم می داد. اما نشد که نشد. صدیقه خانم دو روز بعد پیش مشهدی سلیمان، عطار معروف بازار تجریش که پشت سرش می گفتند مسلمان نیست اما تظاهر به اسلام می کند و همه زنان به نسخه هایش اعتقاد داشتند، رفت. هفت جور دمنوش برای صدیقه خانم نوشت که باید قاطی می کرد و بعد از گذشت از در هفت امام زاده، هفت شب جمعه متوالی می داد عبدالصمد بخورد تا حالش خوب شود.

همکاران عبدالصمد متوجه احوالات غریبش شدند و می خواهند در فصل آینده حج حتما او را ببرند مکه. عبدالصمد مطمئن است که مکه هم برود، حاج عبدالصمد هم بشود، مشککش حل خواهد شد. آنقدر سکوت کرده که بسیاری فکر می کنند لال شده است. الان ماه هاست عکس و نامه ماریا را که در گاو صندوق مغازه مخفی کرده، ندیده است. با خودش فکر می کند که ماریا حتما نگرانش است و نامه دوم در راه می باشد. آن قدر به

ادامه مطلب یوگا و مدیتیشن... از صفحه ۳۳

دادم. بعد از تمرین های زیادی عمل دم و بازدم من آرام، عمیق و صحیح شد. به محض شروع آموزش یوگا و تمرین مدیتیشن متوجه شدم خیلی افراد اشتباه من را مرتکب می شوند و به مجرد شنیدن «تنفس عمیق» شکم خود را در هنگام دم داخل می کشند. در یکی از کلاس های یوگا، زمان تمرین و آموزش تنفس عمیق، یکی از عزیزان شرکت کننده به این اشاره کرد که «آموزش شما اشتباه است.» ایشان اشاره کردند من پرستار هستم و خلاف جهت چیزی که شما می گوید به من آموزش دادند که هنگام دم و تنفس عمیق، شکم باید داخل کشیده شود.

از این حرف خیلی تعجب کردم و در صدد شدم که تحقیقاتی در مورد چگونگی درست تنفس کشیدن انجام بدم و متوجه شدم مطالبی که آموزش دیده بودم (تنفس عمیق یعنی ماهیچه شکمی درگیر باشد و در زمان دم به طرف بیرون حرکت کند) کاملاً صحیح می باشد. هنوز از گفته آن دوست در عجب هستم، بخصوص که ایشان اشاره کرده بودند که قبلاً در رشته پرستاری فعالیت می کردند. در هر صورت در مقاله بعدی، شما خوانندگان عزیز به علت حرکت ماهیچه شکمی به جهت بیرون در زمان دم و تنفس عمیق و چگونگی انجام دم و بازدم عمیق آشنا خواهید شد. با عشق و احترام

به سرش بگذاریم. وقتی در سالن بریفینگ روی نیمکت های خود مستقر شدیم، رئیس و سر استاد خلبان مدرسه، کنل بولدینی که در بین بچه ها، به جلد معروف بود وارد شد. چهره ای خشن و مصمم داشت و صدایی رسا و متناسب با آن چهره و وقار. خود را معرفی کرد که در واقع نیازی به معرفی نداشت و پیش از آنکه او را دیده باشیم، به خوبی آشنایی پیدا کرده بودیم و رُعبش را در دل ما کاشته بودند. معروف بود که هیچگونه گذشته ندارد و حتی با یک اشتباه، شاگرد را رد و راهی ایران می کند که پیش از این هم اتفاق افتاده بود. همین سخن ها، باعث شده بود که هر وقت او را می بینیم، راه مان را کج کنیم تا در مسیرش قرار نگیریم. در دانشکده یک اصطلاح را یاد گرفته بودیم که (هرگز از جلو فرمانده و پشت قاطر عبور نکنید که لگد هر دو، به شما اصابت خواهد کرد).

شاید شما هم مثل من سعی کرده باشید در زمان هایی تنفس های عمیق و شکمی انجام دهید و فکر کرده باشید هرچه شکم خود را بیشتر به طرف داخل بکشید می توانید حجم ریه های خود را بیشتر از هوا تازه پر کنید. همان طور که در بخش اول این مقاله اشاره کردم تا قبل از آموزش های یوگا و تمرینات مدیتیشن، من هم مثل خیلی انسان ها اصلاً متوجه عمل دم و بازدم نبودم. عملی به طور اتوماتیک در بدن انجام می شد و دستگاه تنفسی کار خود را انجام می داد، بدون اینکه متوجه باشم این دم و بازدم من هست که به من زندگی می دهد.

آموزش های این دوران و ادامه دادن یوگا و مدیتیشن به عنوان حرفه باعث شد بیشتر و بیشتر به اهمیت نفس کشیدن عمیق پی ببرم. اولین نکته ای که در تمرین های تنفس عمیق یاد گرفتم این بود که در تنفس عمیق به جای فرستادن هوا به داخل بدن تا کلو و پر کردن حجم کمی از ریه ها باید ماهیچه شکمی نیز درگیر شود. دومین نکته متوجه شدم برخلاف مطالب در حال آموزش، من در هنگام تنفس عمیق و زمان دم، ماهیچه شکمی خود را به طرف داخل می کشم و هرچه بیشتر تلاش می کنم تنفس خود را عمیق تر کنم بیشتر سعی به داخل کشیدن ماهیچه شکمی می کردم. درست بر خلاف آنچه که باید انجام می

خلبانی که در لويزان در روزهای آغاز شورش ۵۷، ترور شد و عنایت، در گروه استاد مهرداد قرار گرفتیم. نیم ساعت وقت داشتیم تا صبحانه صرف کنیم و به سالن توجیه (بریفینگ) برویم. در سالن رستوران و در مقابل پیشخوان دو دختر زیبا، مسئول فروش خوراک بودند. چند کارگر دیگر هم پخت و پز می نمودند. نام یکی از دختران (جینا) بود و دیگری (منّا). و این منّا، آنقدر با محبت و مرمی بود که همه کسانی که در آن مدرسه بودند اعم از ایرانی و ایتالیایی، دوستش داشتند و رابطه بسیار صمیمانه ای با او داشتند. به طوری که یکی از بچه ها که خیلی هم ساده و بی شیله پيله بود عاشقش شده بود و به او پیشنهاد ازدواج داده بود و (منّا) هم با سادگی و خلوص کامل گفته بود که نامزد دارد و نمی تواند پیشنهادش را بپذیرد و همین خاطرخواهی فیروز، برای ما دستکی شده بود که چپ و راست سر

ادامه مطلب دوره ایتالیا... از صفحه ۳۷

بودند، توجه مان را جلب کرد و دیدیم که خانواده های بسیاری با لباس های زیبا که اکثراً دسته گل و یا شاخه گلی در دست داشتند، از دروازه بزرگ آن وارد محوطه می شوند. ما هم کنجکاو شدیم تا بدانیم این پارک زیبا چه جور جایی است که این همه مردم به آن سمت می روند. از دروازه گذشتیم و در آنجا ردیف های مرتبی از سنگ های تراشیده شده که بر روی آنها نوشته هایی به ایتالیایی بود دیدیم که بالای آن سنگ ها هم مجسمه هایی از گربه و سگ قرار داشت. ما باز هم نفهمیدیم این چگونه پارکی است، تا به طور اتفاقی حدس زدیم که ممکن است اینجا قبرستان سگ و گربه باشد و با این حدس کلید معمایی مان هم بدست آمد و شروع کردیم به حماقت یکدیگر خندیدن و هر کدام، دیگری را مشوق رفتن به آن قبرستان می خواندیم و از گردن خود بازمی نمودیم. صبح دوشنبه با اتوبوسی که جلوی هتل آمد، همه به مدرسه رفتیم. اولین چیزی که اتوبوس از خود نشان می داد، صدای بلند رادیو بود که همیشه با آخرین حد به گوش می رسید و درست لحظه ای که به جلوی هتل می رسید، برنامه صبحگاهی رادیو آغاز می گردید و با صدای بلند، به همه رانندگانی که رادیو را می شنیدند، صبح بخیر می گفت: «توتی اتوموبیلیستی بُن جُرنو»، یعنی (صبح بخیر به همه راننده ها) و این صدا و این جمله، ملکه ذهن همه ما شده بود که درست وقتی پایمان را روی رکاب اتوبوس می گذاریم بشنویم.

در مدرسه، مستخدم پیری کار می کرد که هر روز که ما از اتوبوس پیاده می شدیم او را در محوطه جلو درب ورودی می دیدیم که مشغول جارو کردن زمین بود و هر کدام از ما را که میدید با چهره ای خندان و سرشار از محبت، با صدای بلند می گفت: «گوود مورنینگ بوی.» و بچه ها هم در عوض می گفتند: «بُن جُرنو سینیوره» او می گفت: «ها آریو؟ توو دی» و بچه ها می گفتند: «بنه .. گرادسیا ..! - ل یی؟» یعنی (خویم سپاسگزارم .. و شما چطور؟) و او هم می گفت: «فاین تنکس آند یوو؟» و این جزو فراموش نشدنی از برنامه اجرایی روزانه مدرسه بود. مطابق برنامه، لباس ها را در آوردیم و دویدیم و نرمشی کردیم و به صف ایستادیم و سخنرانی ها را شنیدیم و دسته بندی شدیم و هر سه نفرمان در یک گروه و زیر آموزش یک استاد خلبان درآمدیم. من و جواد نگهبان، همان افسر

در طول هفته، هتل مانند دانشکده افسری اداره می شد و تقریباً همان دیسپلین با کمی تخفیف، اعمال می گردید. مانند دانشکده می بایست، ساعت نه شب چراغ ها، خاموش شود و بخوابیم. و بامداد، ساعت شش، جلو هتل بایستیم تا اتوبوس ما را به مدرسه ببرد. در مدرسه همان ورزش صبحگاهی انجام می گردید و آمار گرفته می شد و به همان نظم دانشکده، از جلو نظام و خبردار و سخنرانی سرپرست گروه و تذکر های روزانه و غیره به مورد اجراء در می آمد. غروب که شد به اتفاق دوستان قدیمی، به رستورانی که مالکش (آنتونیو) بود رفتیم و با خانواده ای که مدیر و مالک آن بودند آشنا شدیم. زن و شوهری بسیار با محبت با چهره هایی آرام و دوست داشتنی و دارای دختری زیبا و بلند بالا به نام (ترزا) که در عین زیبایی، بسیار با شرم و حیا بود که اگر کسی کلمه ای می گفت که حالتی از لاس زدن از آن استنباط می شد، صورتش سرخ می گردید و تا گوش ها و گردنش ادامه می یافت و با لبخند مودبانه ای سرش را پایین می انداخت و بدون اخم و تخم کردن می رفت. در چنین شبهایی، آنتونیو، رستوران را به بچه های ما اختصاص می داد و از پذیرفتن مشتری های دیگر پوزش می خواست. آنشب هم میزها را به هم چسبانده و رومیزی های بزرگی رویشان کشیده و ظرف ها را چیده و آماده پذیرایی نموده بود. شام مفصلی آوردند که تقریباً نیمی از غذاهای معروف ایتالیایی با شراب های سفید و قرمز سرو گردید. همان لحظه ای که دور میز نشستیم، پیش از آنکه افسر سرپرست و استادان حرفی بزنند، آنتونیو به عنوان میزبان، یک خیر مقدم گرم به زبان ایتالیایی گفت که دوستان، برای مان ترجمه کردند و پس از او افسران و استادان، هر یک ضمن معرفی خود خیرمقدمی گفتند و نشستند و یکی از گارسن ها که نامش جولینو بود آمد و بلند و شمرده پرسید: «چی .. می .. کورید؟» و همه خندیدند و شام خوردن آغاز شد. جای دوستان خالی، شب خوشی بود.

یکشنبه را به باز کردن و چیدن وسایل مان در کمپ و کارهایی از این دست و نیز به دیدن شهر فروزینونه گذشت. وقتی با یکی از دوستان (عنایت) که با هم وارد شده بودیم در خیابان های شهر قدم می زدیم، محوطه بسیار سر سبز و زیبایی که به جای دیوار، دارای حصار بود که از میله هایی آهنی که به شکل نیزه تزیین شده

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

برده بودند و به استناد سندی به روایت حمید شوکت، برخی درجه و برخی پاداش نقدی گرفته بودند، جانشین سرلشکر دادستان شد که کاری از پیش نمی برد و یخبخار همان بود و شد که دیدیم. ما در دانشکده گل و بلبل به درس و مشق ادامه دادیم و به یاد داریم که در میان آن جمع کافه‌قنادی ری همه توده‌ای نبودند، اما همه عاشق آزادی بودند همچنان که ما هنوز هستیم.

چهل روز بعد، غروب ششم بهمن در کافه‌قنادی ری جمع شدیم، هر کس با شاخه‌گلی آمد و شاخه‌های گل را روی صندلی مهندس گذاشتیم و خیلی گریه کردیم و به دیدن پدرش رفتیم و مادرش، که همه ما را به جای پسر بوسید.

ادامه مطلب نخل داری جنوب... از صفحه ۳۹

وارد می‌کند و از این حوضچه، سهمیه هر نخلدار تعیین می‌شود. در تمام این سالها معمولاً حوضچه نخلدارها خالی و خشکیده است. برای همین است که بیشتر نخلدارهای این حوالی، نخل‌هایشان را فروخته و به حاشیه شهرها کوچ کرده اند. نخلها معمولاً با یک ماه یا دو ماه کم آبی نمی‌میرند. نخلها به دو دلیل می‌میرند. یا پیر می‌شوند یا اینکه تحت تاثیر بی‌آبی می‌میرند.

روزگاری وقتی راهی بازار کاوه یا نادری اهواز می‌شدی، مابین هیاهوی دستفروش‌ها و خنکی چپر، لیست بلندبالایی از خارک برهی، قندی، شیخالی، بریمی و حاج باقری، یا خرما، کبکاب، شهبابی، شکرپاره، استعمران، گنظار، دیری، حمرای، حلاوی، خضراوی، عویدی و زهدی می دیدی، اما حالا همه این اسم‌ها به تاریخ بی‌آبی پیوسته‌اند.

دو روز بعد، نیکسون وارد تهران شد. او معاون آیزنهاور بود. در دانشگاه، سوّم بچه‌ها را با اعتراض و خشم برگزار کردند. عده زیادی دستگیر شدند که بعدها به محرومیت از تحصیل گرفتار آمدند. دکتر سیاسی، رئیس دانشگاه سخت دل‌شکسته بود و معترض به این که استقلال دانشگاه از میان رفته است. او یک سال با دستگاه کلنجار رفت و سپس برای همیشه از کار دانشگاهی کناره گرفت. بعد از او، دکتر اقبال رئیس شد آنهم نه به صورت سنتی و به پیشنهاد شورای دانشگاه.

شهر به شدت آشفته بود. بیست روز بعد، سرتیپ تیمور بختیار، فرمانده لشکر دو زری که افسران و افرادش به دانشگاه حمله

به گفته خمیس، با اینکه درخت نخل در مقابل شوری آب مقاوم است اما مقاومت درخت نخل صد در صد یا همیشگی نیست و به تدریج شکسته می‌شود. «مشکل بی‌آبی مشکل امروز و دیروز نیست. ما برای حقایق آب برای هر هکتار زمین به سازمان آب و برق خوزستان ماهانه پول پرداخت می‌کنیم. در سال‌های گذشته حداکثر هر هکتار شصت هزار تومان که این مبلغ امسال با یک رشد صد درصدی مواجه شده، یعنی هر هکتار ۶۵۰ هزار تومان. اما همین مقدار را هم به ما نمی‌دهند.»

به گفته این نخلدار، آبی که راهی نخلستان‌ها می‌شود یا شور است یا آبی است که از فاضلاب‌ها و پساب کارخانه‌ها به پایین دست فرستاده شده. «یک حوضچه مخصوص برای ورود آب نخیلات وجود دارد. دولت بر مبنای توافقی که انجام شده، آب را به حوضچه

پدر به همسر و دختر:

تو نباید درس خواندن دخترم مانع شوی دخترجان تو هم باید حرف مادرت را بشنوی درس خواندن لازم است و خانه داری واجب باید عفت و شرم و حیا هم داشته باشی تو زیاد جلو رفتی. تو هم زیاد عقب افتاده ای فغان و داد از این ناهمانگی‌ها و بی‌خبری‌ها»

۱. متن سخنان رؤیا صدر در نود و ششمین نشست کتاب ماه ادبیات و فلسفه با عنوان «زنان در عرصه ادبیات و فلسفه» در سایت: <http://farspace.com/w/16/zez91>
۲. کلیات اشعار و فکاهیات روحانی «اجنه»، ص ۵-۲۲۴. همین شاعر اشعار دیگری درباره موضوع زن دارد که از آن جمله «سر مرد دو زنه»، «ای خوش آن مردی که آزاد است» و «از آن همسرها» را می‌توان نام برد.
۳. دیوان خروس لاری، ص ۴۶۶، ۴۱۴ و ۴۹۱.
۴. ایضا، همان کتاب، ص ۱۷۵.
۵. گزیده اشعار گیلکی، گردآورده ابراهیم فخرایی، تهران، ۱۳۵۸، ص ۲۲۵-۲۱۵. ترجمه ای که داده شد از ابراهیم فخرایی است.

ادامه مطلب نسترن... از صفحه ۳۲

نقش لب تو از شکر و پسته بسته‌اند / زلف و رُخت ز نسترن و لاله بسته‌اند
تشبیه زلف به نسترن از جهت بوی خوش آن است.

و آن نسترن چون ناف بلورین دلبری / کاو ناف را میانه پر از ند کند همی
ند (در عربی با تشدید دوم) = نوعی بخور خوشبو. بیت از قصیده‌ای در وصف بهار است.
آستین نسترن پر بیضه عنبر شود / دامن بادام‌بن پر لؤلؤ فاخر شود
در مصرع اول بیضه عنبر به شعبده تخم‌مرغ از آستین درآوردن کنایه دارد. لؤلؤ فاخر = مروارید مرغوب، کنایه از شکوفه درخت بادام. بیت به سپیدی و خوشبویی نسترن هر دو اشاره دارد.

و آن نسترن مشک‌فروشی معاینه‌ست / در کاسه بلور کند عنبرین خمیر
معاینه = عیان و آشکار، عیناً. عنبرین‌خمیر = خمیر خوشبو، شاید کنایه از عرق گرفتن از نسترن باشد.
در بیت زیر از قطران تبریزی و دو بیت بعد از خواجوی کرمانی، مرغ چمن از بوی خوش نسترن سرمست و بی‌قرار است:

نسیم نسترن از فاخته ربوده شکیب / خروش فاخته از عاشقان بیرده قرار
تواند که شود بلبل بیچاره خموش / چو نسیم سحری بر خورد از نسترنش
مرغ به بوی نسترن واله و مست می‌شود / ماه از آنکه سنبلش بوی دهد به نسترن

ادامه مطلب تاریخ طنز در... از صفحه ۴

کارهای خانه را من می‌کردم و از هر چیز سر در می‌آوردم
دختر:

مادر جان حرف نزن حواسم پرت می‌شود دارم جبر حل می‌کنم
دارم به مسائل هندسی فکر می‌کنم
جان مادر. یک H₂O آب است ا نام اکسیژن است
تو آدم بیچاره که خاصیت ئیدروژن را نمی‌دانی
مادر:

من که نمی‌گویم سواد بد است، سواد خوب است دختر جان
اما در سه سه تا نه تا و سه نه تا بیست و هفت تا چه فایده
برایم جغرافی می‌خوانی مصرف جغرافی چیست
می‌گویی زمین حرکت می‌کند چه کسی باور می‌شود
برو به پدرت بگو کلاهش را بالاتر بگذارد
دخترش می‌خواهد چادر را اصلاً بردارد
برای این بچه‌های لوس، به سرت قسم همین حرکات تو پسند می‌آید
برو که تیره روزی و سیه بختی در کمین همین ماجرا است

دختر:

روی زمین نشین مادر، روماتیسم می‌گیری
غم و غصه به خود راه نده که عاقبت این کار، مرگ است
مثل من روی صندلی بنشین
پلو خوردن با دست به جانت ضرر دارد

مادر:

به پارچه مستعمل دست نمی‌زنی که مثلاً میکرب دارد
نمی‌گذاری جارو بزخم می‌گویی خاک دارد
پلوی دست زده ما را از روی کله شقی نمی‌خوری
با این که دستم را می‌شویم باز به من ایراد می‌گیری
دختر:

فصله مرغ را نمی‌شوئی با دستمال پاک می‌کنی
آب حوض سیاه شده را پاک می‌دانی
روزگار فرزندان از مثل شما مادران شب است
خراب شود خانه ای که امثال تو در آن باشند

مادر:

ای کاش به عوض تو من مار می‌زاییدم ای سرنگون شده
مسخره ام می‌کنی؟ بترشی در خانه ای دختر
تو مرا می‌لرزانی خدا تو را بلرزاند
به این برکت هزار دانه (مقصود برنج است) نسلت را قطع کند
مادر به پدر:

بیا ای چرم ریش. بیا بین که این دختر خطم را نمی‌خواند

The Possibility of COVID-19 after Vaccination

https://www.cdc.gov: Most people who get COVID-19 are unvaccinated. However, since vaccines are not 100% effective at preventing infection, some people who are fully vaccinated will still get COVID-19. An infection of a fully vaccinated person is referred to as a “vaccine breakthrough infection.”

COVID-19 vaccines protect people against severe illness, including disease caused by Delta and other variants circulating in the U.S. COVID-19 vaccines are effective at preventing infection, serious illness, and death.

- ◆ COVID-19 vaccines protect people from getting infected and severely ill, and significantly reduce the likelihood of hospitalization and death.
- ◆ Getting vaccinated is the best way to slow the spread of COVID-19 and to prevent infection by Delta or other variants.
- ◆ A vaccine breakthrough infection happens when a fully vaccinated person gets infected with COVID-19. People with vaccine breakthrough infections may spread COVID-19 to others.
- ◆ Even if you are fully vaccinated, if you live in an area with substantial or high transmission of COVID-19, you – as well as your family and community – will be better protected if you wear a mask when you are in indoor public places.
- ◆ People who are immunocompromised may not always build adequate levels of protection after an initial 2-dose primary mRNA COVID-19 vaccine series. They should continue to take all precautions recommended for unvaccinated people, until advised otherwise by their healthcare professional. Further, CDC recommends that moderately to severely immunocompromised people receive an additional dose of vaccine.

What We Know about Vaccine Breakthrough Infections

- ◆ Vaccine breakthrough infections are expected. COVID-19 vaccines are effective at preventing most infections. However, like other vaccines, they are not 100% effective.
- ◆ Fully vaccinated people with a vaccine breakthrough infection are less likely to develop serious illness than those who are unvaccinated and get COVID-19.
- ◆ Even when fully vaccinated people develop symptoms, they tend to be less severe symptoms than in unvaccinated people. This means they are much less likely to be hospitalized or die than people who are not vaccinated.
- ◆ People who get vaccine breakthrough infections can be contagious. CDC is collecting data on vaccine breakthrough infections and closely monitors the safety and effectiveness of all Food and Drug Administration (FDA)-authorized COVID-19 vaccines. Because vaccines are not 100% effective, as the number of people who are fully vaccinated goes up, the number of vaccine breakthrough infections will also increase. However, the risk of infection remains much higher for unvaccinated than vaccinated people. Studies so far show that vaccinated people are 8 times less likely to be infected and 25 times less likely to experience hospitalization or death. Vaccines remain effective in protecting most people from COVID-19 infection and its complications.

How CDC Monitors Breakthrough Infections

CDC has multiple surveillance systems and ongoing research studies to monitor the performance of vaccines in preventing infection, disease, hospitalization, and death. CDC also collects data on vaccine breakthrough infections through outbreak investigations. One important system that CDC uses to track vaccine breakthrough infections is COVID-NET (the Coronavirus Disease 2019 [COVID-19]-Associated Hospitalization Surveillance Network). This system provides the most complete data on vaccine breakthrough in the general population. COVID-NET is a population-based surveillance system that collects reports of lab-confirmed COVID-19-related

hospitalizations in 99 counties in 14 states. COVID-NET covers approximately 10% of the U.S. population. One recent COVID-NET publication assessed the effectiveness of COVID-19 vaccines in preventing hospitalization among adults ≥ 65 years. This system provides complete data on vaccine breakthrough hospitalizations in the general population.

Voluntary Reporting by State Health Departments

When the United States began widespread COVID-19 vaccination, CDC put in place a system where state health departments could report COVID-19 vaccine breakthrough infections to CDC. On May 1, 2021, after collecting data on thousands of vaccine breakthrough infections, CDC changed the focus of how it uses data from this reporting system. One of the strengths of this system is collecting data on severe cases of vaccine breakthrough COVID-19 since it is likely that most of these types of vaccine breakthrough cases seek medical care and are diagnosed and reported as a COVID-19 case. Persons with asymptomatic or mild cases of vaccine breakthrough infections may not seek testing or medical care and thus these types of vaccine breakthrough cases may be underrepresented in this system. For this reason, CDC relies on a variety of additional surveillance approaches to ensure that it is collecting information on all types of vaccine breakthrough cases. CDC continues to monitor data on all cases reported by state health departments as vaccine breakthrough cases. Currently, 49 states have reported at least one vaccine breakthrough infection to this system.

Continued from Page 60 The 44th Mill Valley...

Other notable films are:

Parallel Mothers, the latest film from Spain’s most influential director, Pedro Almodovar, portrays two women, Janis (Penélope

Cruz) and Ana (Milena Smit), whose lives intersect profoundly in a hospital where they’re both going into labor. Janis, the older of the two, has no regrets and is delighted with the idea of motherhood. But young Ana is regretful and scared. As they walk through the hospital corridor, waiting for their respective new arrivals, just a few words exchanged between them will complicate the women’s lives forever.



Parallel Mothers

Thu Oct 14, 2 PM, Rafael – Sat Oct 16, 7 PM, Sequoia

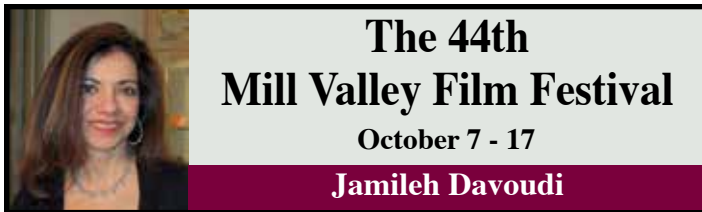
Red Rocket, the latest film from Sean Baker, the director of Tangerine and The Florida Project, is a tragicomedy about a washed-up former porn actor who returns home to Texas. Simon Rex gives a revelatory performance as Mikey, who years ago followed dreams of stardom to L.A., and now pretends he’s a bigger deal than he actually was.

Sat Oct 9, 6:30 PM, Rafael (Spotlight program)

The festival closes with *The French Dispatch*, from the director of The Grand Budapest Hotel, Wes Anderson, Germany/US (2021), paying homage to the literary world of The New Yorker, imagining the rich history of a long-running fictional American publication in France by way of vignettes about different writers at work on their most enduring pieces.

Sun, Oct 17, 5 pm, Rafael and Sequoia

For complete film listing and to purchase tickets, please visit the festival web site: <https://www.mvff.com/>



The 44th Mill Valley Film Festival

October 7 - 17

Jamileh Davoudi

The 44th Mill Valley Film Festival will start on October 7 and will run through October 17, 2021. Featuring 118 films from 39 countries, the festival includes both online and in-person events, with digital screenings through the CAFILM Streaming Room and live screenings and performances at CinéArts Sequoia (Mill Valley), Christopher B. Smith Rafael Film Center (San Rafael), and BAMPFA (Berkeley). The festival this year opens with *Cyrano* (Rafael and Sequoia, 6 PM), the new musical adaptation of Edmond Rostand's 1897 play *Cyrano de Bergerac*. Director Joe Wright is expected to attend and participate in a post-screening Q&A. The opening night gala continues at 9 PM at the Marin Country Mart in Larkspur.

This year, there is one film from Iran:

A Hero, Asghar Farhadi's new film that won the Cannes Film Festival Grand Prix. Rahim (Amir Jadidi) is in jail for a debt he hasn't been able to pay. During a two-day leave, he tries to convince his creditor to withdraw his complaint in exchange for paying back part of the debt. Fulfilling this request proves far more complicated than expected.



A Hero

Sat Oct 9, 7 PM BAMPFA - Sun Oct 10, 2:30 PM, Rafael

This year marks the 7th anniversary of Mind the Gap, the Mill Valley Film Festival's gender equity initiative. Mind the Gap is MVFF's platform for inclusion and equity, amplifying and championing filmmaking by women, non-binary people, and other marginalized groups through a vibrant collection of films, Q&As, Panels, and Conversations. This year's Festival showcases 55% women directors!

Here are some screenings directed by women as listed in the festival program:



Anima

Anima, Jinling Cao, China (2020)

A tale of tested fraternal bonds and ecological catastrophe shot on location in Mongolia's national parklands, writer-director Cao Jinling's gorgeous, thrilling drama forces viewers to ask themselves: What happens when

we disrupt the harmony of our world? And how can we restore the balance?

Fri Oct 8, 6 PM, Sequoia - Mon Oct 11, 12 PM, Rafael

Bergman Island, Mia Hansen-Lave, France (2021)

One of Mia Hansen-Lave's most autobiographical films to date, *Bergman Island* continues her ongoing exploration of the existential dynamic between work and love. Vicky Krieps plays a writer-

director who struggles to find her own voice in a drama resonant with moments of humor, mystery, and self-realization.

Sun Oct 10, 6 PM, Rafael - Fri Oct 15, 7 PM, BAMPFA

Celts, Milica Tomovic, Serbia (2021)

In a Belgrade suburb in 1993, day becomes night as a family celebrates their daughter's eighth birthday with friends young and old. The party grows increasingly chaotic as the hours stretch on, peppered with small joys, lingering resentments, and messy passions mirroring the disarray of Yugoslavia itself.

Wed Oct 13, 6:30 PM, Rafael, and available online in California only

La Civil, Teodora Ana Mihai, Belgium (2021)

Cielo (Arcelia Ramírez), a separated single mom of modest means, is shattered when local drug traffickers demand a hefty ransom for her kidnapped daughter. Driven by fear and then by fury, Cielo fights back—along the way uncovering her small town's vicious cycle of helplessness and complacency.

Sun Oct 10, 5:30 PM, Rafael, and available online in US only

Clara Sola, Nathalie Álvarez Mesén, Sweden (2021)

In Nathalie Álvarez Mesén's lush and quietly seething feature debut, a shy Costa Rican healer rebels against her family's regressive, controlling ways. As an eros-driven, increasingly rebellious rural mystic, dancer Wendy Chinchilla Araya brings a mesmerizing combination of vulnerability and power to the title role.

Fri Oct 8, 7 PM, Rafael - Sat Oct 9, 1 PM, Rafael

The Drover's Wife: The Legend of Molly Johnson, Leah Purcell, Australia (2021)

Acclaimed Aboriginal-Australian writer, director and actor Leah Purcell directs and stars in this fierce reworking of a classic short story about a woman under threat in the bushlands. A western—complete with widescreen landscapes, a new sheriff in town, and an unforgettable hero—*The Drover's Wife* folds neglected truths into Australia's Outback myths.



The Drover's Wife

Tue Oct 12, 4:30 PM, Rafael - Sat Oct 16, 3:30 PM, Sequoia and available online in California only

Julia, Betsy West, US (2021)

From the filmmaking duo behind RBG, this flavorful documentary surveys the personal and professional evolution of the great chef Julia Child. Filled with colorful anecdotes and iconic TV moments, Julia reveals how this savvy businesswoman pursued a passion for French cuisine and became a commanding presence in a male-dominated field.

Sat Oct 9, 2:30 PM, Rafael - Wed Oct 13, 4 PM, Sequoia

The Novice, Lauren Hadaway, US (2021)

In writer-director Lauren Hadaway's thrilling debut feature, Isabelle Fuhrman brings ferocity and nuance to the role of a college freshman obsessively driven to compete on the school's varsity rowing team. A rich audiovisual feast, *The Novice* delivers a fascinating look into the authentic experience of young womanhood: powerful, intense, and relentless.

Sat Oct 9, 3 PM, Rafael - Wed Oct 13, 3 PM, Rafael

Continued on Page 59

The patio at this fabulous hotspot in DownTown Campbell is large with plenty of seating and the delicious, one-of-a-kind food served from our kitchen.

Beautiful Outdoor Patio, Take-Out & Doordash pickup



با مدیریت ایرانی آماده پذیرایی از شما عزیزان!

www.watertowerkitchen.com

(408) 502-9550

201 Orchard City Drive, Campbell



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۳۲ سال تجربه

✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات

✦ مرگ بر اثر تصادفات

✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

1(800)525-6060

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

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

Tel: (408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax: (408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112