

هم مرگ بر جهان شما نیز بگذرد  
 هم رونق زمان شما نیز بگذرد  
 وین بوم محنت از پی آن تا کند خراب  
 بر دولت آشیان شما نیز بگذرد  
 باد خزان و نکبت ایام ناگهان  
 بر باغ و بوستان شما نیز بگذرد  
 آب اجل که هست گلوگیر خاص و عام  
 بر حلق و بر دهان شما نیز بگذرد  
 ای تیغتان چو نیزه برای ستم دراز  
 این تیزی سنان شما نیز بگذرد  
 چون داد عادلان به جهان در بقا نکرد  
 بیداد ظالمان شما نیز بگذرد  
 در مملکت چو غرّش شیران گذشت و رفت  
 این عوعو سگان شما نیز بگذرد  
 آن کس که اسب داشت غبارش فرو نشست  
 گرد سُم خران شما نیز بگذرد  
 بادی که در زمانه بسی شمع ها بکشت  
 هم بر چراغدان شما نیز بگذرد  
 زین کاروانسرای بسی کاروان گذشت  
 ناچار کاروان شما نیز بگذرد  
 ای مفتخر به طالع مسعود خوبش  
 تأثیر اختران شما نیز بگذرد  
 این نوبت از کسان به شما ناکسان رسید  
 نوبت ز ناکسان شما نیز بگذرد  
 بیش از دو روز بود از آن دگر کسان  
 بعد از دو روز از آن شما نیز بگذرد  
 بر تیر جورتان ز تحمل سپر کنیم  
 تا سختی کمان شما نیز بگذرد  
 در باغ دولت دگران بود مدتی  
 این گل، ز گلستان شما نیز بگذرد  
 آبی ست ایستاده درین خانه مال و جاه  
 این آب ناروان شما نیز بگذرد  
 ای تو رمه سپرده به چوپان گرگ طبع  
 این گرگی شبان شما نیز بگذرد  
 پیل فنا که شاه بقا مات حکم اوست  
 هم بر پیادگان شما نیز بگذرد  
 ای دوستان! به نیکی خواهم دعای سیف  
 یک روز بر زبان شما نیز بگذرد

سیف فرغانی

(شاعر قرن هفتم/هشتم)



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

### Selahi Insurance Agency

با همکاری معتبرترین شرکت های بیمه

Certified Covered California Agent

Uber drivers now have insurance options!

♦ سلامتی ♦ مسکن ♦ اتومبیل، قایق و موتورسیکلت

♦ محل کسب و از کار افتادگی ♦ عمر و هزینه فوت

ما با زبان های فارسی و آشوری شما را می توانیم راهنمایی کنیم

**(408) 931-6434**

4030 Moorpark Ave., Ste. 250, San Jose, CA

سحر سلاحي  
 Lic:0G47139



# دفتر حقوقی میهن

Iranian Legal Services

## Mihan Law Group

### با همکاری کارشناسان حقوقی و وکلای دادگستری در ایران

#### با مدیریت آقای کاشی



**خانم باقری**

وکیل پایه یک دادگستری  
کارشناس ارشد حقوق جزاء



**امیر کیا**

وکیل پایه یک دادگستری  
در ایران و امور بین المللی



**علیرضا کاشی**

کارشناس املاک در ایران



**مایکل اپستین**

وکیل مهاجرت



**ندا نهاوندی**

وکیل دادگستری در ایران  
فوق لیسانس حقوق از آمریکا

- ◆ *Accepting Advocacy & Arbitration in Iran*
- ◆ *Immigration Services with Immigration Attorney*
- ◆ *Inheritance & Probate of Will*
- ◆ *Real Estate counseling & property in Iran*
- ◆ *Marriage & Divorce*
- ◆ *Issuing or renewal passport & Birth certificate*
- ◆ *Consulting about retirement pension in Iran*
- ◆ *Drawing up power of Attorney & contract*
- ◆ *Translation*
- ◆ *Drawing up any forms of contract (Iran & US)*

- ◆ انجام کلیه امور حقوقی و اداری در ایران از هر نقطه آمریکا
- ◆ انجام کلیه امور مهاجرت به آمریکا با وکلای اداره مهاجرت این دفتر
- ◆ انجام انحصار وراثت، تقسیم و دریافت ارث و امور مربوط به آن
- ◆ استرداد املاک توقیف شده و یا تصرف شده توسط اشخاص
- ◆ انجام کلیه امور مربوط به طلاق، مهریه در ایران و آمریکا
- ◆ دریافت شناسنامه و کارت ملی فوری از ایران و دریافت پاسپورت
- ◆ برقراری حقوق بازنشستگی و حقوق معوقه
- ◆ تهیه و تنظیم کلیه وکالتنامه ها، متون حقوقی و وصیتنامه و قرارداد
- ◆ ترجمه و تأیید کلیه متون به هر زبانی
- ◆ تنظیم هر گونه قرارداد حقوقی طبق قوانین دو کشور (ایران و آمریکا)

**پاسخگوی کلیه سؤالات حقوقی و قانونی شما در ایران و امور مهاجرت آمریکا می باشیم!**

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

ما با دو دفتر در شمال و جنوب کالیفرنیا و با تجربه کافی، دقت و پشتکار، شما را یاری می دهیم

**دفتر شمال کالیفرنیا**

**دفتر جنوب کالیفرنیا**

**(408) 444-7000 • (877) 644-2607 • (310) 967-7755**

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



# Minimally Invasive Surgical Solutions

یکی از پیشرفته ترین مراکز پزشکی در بی اریا، با داشتن پزشکان متبحر با سال ها تجربه

**دکتر رضا ملک دکتر آرش پدیدار Dr. Paul Cipriano**

- ◇ درمان و ترمیم دیسک و دردهای شدید ناشی از گردن، کمر و ستون فقرات بدون جراحی
- ◇ درمان و ترمیم واریس و عوارض دیگر رگ های بدن بدون جراحی
- ◇ از بین بردن فیبرم و غدد رحم بدون جراحی
- ◇ درمان در مدت یکساعت، بدون بخیه و بیهوشی

**Pain Mgmt:** ◇ Epidural Steroid Injection ◇ Facet Injection ◇ Lumbar Discogram ◇ Nerve Block

**Varicose Veins:** ◇ Sclerotherapy ◇ Endovenous Laser Therapy ◇ Radio Frequency Ablation ◇ Surface Laser

**Peripheral Arterial Disease:** ◇ Atherectomy ◇ Angioplasty/Stent ◇ Deep Vein Thrombosis

**GYN:** ◇ Uterine Fibroid Embolization ◇ Varicose Embolization/Pelvic Congestion

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

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

**(408) 918-0405**

105 Bascom Ave., Ste. 104, San Jose, CA



## Bay Area Colon & Rectal Surgeons

**Dr. Negar M. Salehomoum**

✓Dr. Samuel C. Oommen ✓Dr. Ran S. Kim ✓Dr. Brian J. McGuinness

- ◇ پروکتیسیر ◇ بی اختیاری مدفوع ◇ سرطان متعدد و روده بزرگ
- ◇ خونریزی از متعدد ◇ پایین افتادگی متعدد ◇ کولونوسکوپی
- ◇ بیماری های التهابی روده ◇ یاد رفتی ◇ سنگ کیسه صفرا



We aim to provide the best care in the diagnosis & treatment of all colon & rectal conditions.

- ◇ Rectal Bleeding ◇ Colon/Rectal Cancer ◇ Rectal Prolapse ◇ Diverticulitis ◇ Hemorrhoids
- ◇ Anal Abscess/Fistula ◇ Anal Fissure ◇ Anal Itch ◇ Fecal Incontinence ◇ Colonoscopy
- ◇ Gallstones ◇ Hernias ◇ Inflammatory Bowel Disease ◇ Minimally Invasive Laparoscopic Surgery

**(925) 274-9000**

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

365 Lennon Lane, Suite 290, Walnut Creek, CA 94598

## داستان ناتمام مادران خاوران

پروانه معصومی

بیست و هفت سال گذشته است اما هنوز هم وقتی آن روزها را به یاد می‌آورد، صدایش می‌لرزد و می‌گوید: «هنوز اشک مادرم خشک نشده. غم مرگ فرزندش یک چیز است و این که بچه‌اش هیچ قبری ندارد که او خودش را کنارش خالی کند، یک غم دیگر.»

تابستان ۶۷ برای خیلی از خانواده‌ها فقط خاطره یک تابستان معمولی نیست؛ فصل حسرتی بزرگ و عمیق است که بر جان‌شان نشسته و فراموش شدنی نیست. آنها به



جای فرزندان خود تنها ساک‌های کوچکی تحویل گرفتند و بس. خبر مرگ بچه‌هایشان را شنیدند اما نه قبری دیدند و نه جسدی. آن‌ها حتی از برگزاری مراسم عزاداری برای فرزندان خود منع شدند. حالا نزدیک به سه دهه از آن روزها گذشته اما داغ خانواده‌ها و نزدیکان اعدامی‌های دهه ۶۰ که بدون محاکمه یا پس از گذراندن احکام دادگاه طناب دار به گردن‌شان افتاد، هنوز تازه است.

«سازمان عدالت برای ایران»، روایت تعداد زیادی از خانواده‌های اعدام شدگان را شنیده، به حقوق سلب شده خانواده‌ها از دید و کلا اشاره کرده و تمام فعالیت‌ها و اعتراضاتی که در این سال‌ها مادران و خانواده‌های اعدامیان انجام داده اند را در قالب یک

این پژوهش شرکت کرده و آن چه بر سر برادر و خانواده‌اش آمده را روایت کرده است. او می‌گوید: «برادرم "بیژن" سال ۶۱ دستگیر شد. سه چهار ماه تمام خبر نداشتیم کجا است. مادرم همه بیمارستان‌ها، پزشکی قانونی و هر جایی را که فکر می‌کرد، سر زده بود تا این که یکی از دوستانش آزاد شد و خبر آورد که بیژن در زندان اوین است.»

جرم بیژن، هواداری از یکی از گروه‌های چپ، پخش اعلامیه و کمک مالی به آنها بوده است: «ما فکر می‌کردیم در نهایت به بیژن دو سال حکم می‌دهند چون واقعا کاری نکرده بود اما یک دفعه خبر دادند که حکم به ۱۰ سال حبس داده‌اند. مادرم بارها به دادستانی و هر جایی که فکرش را بکنید، مراجعه

|         |  |   |
|---------|--|---|
| صفحه ۱  | تبلیغ  | کرد اما جواب نگرفت.» بیژن از سال ۶۱ تا ۶۷ را در زندان گذراند.   |
| صفحه ۲  | اخبار-فهرست مطالب                            | شش سال و نیم از حبس او گذشته بود: «اواسط تابستان بود که برای ملاقات رقتیم اما گفتند تلفن‌های کابین ملاقات در دست تعویض است و ملاقات برگزار نمی‌شود.   |
| صفحه ۳  | اخبار  | چند هفته ملاقات نداشتیم اما شک ما به اعدام نبرده بود. معمولا در این سال‌ها که بیژن زندان بود، زندانیان سالی یکی دو ماه نسبت به وضعیت غذا، بهداشت یا نبودن آب گرم‌کن و... اعتراض می‌کردند و به سالن ملاقات نمی‌آمدند. ما هم حدس می‌زدیم اتفاقی این چنین در داخل زندان وجود دارد.»  |
| صفحه ۴  | اخبار  | اما وقتی لغو ملاقات‌ها طولانی می‌شود، خانواده‌ها نگران می‌شوند و غیر از روزهای ملاقات، روزهای دیگر هفته را هم به زندان مراجعه می‌کنند تا شاید بتوانند خبری بگیرند.  |
| صفحه ۵  | مهرگان (بهرام فره وش)                        | لادن بازرگان می‌گوید: «روزهای ملاقات مجاهدین با خانواده‌هایشان را از روزهای ملاقات چپی‌ها جدا کرده بودند؛ یعنی وقتی مادر من برای ملاقات می‌رفت، فقط خانواده چپی‌ها را می‌دید اما بعد از این که روزهای دیگر هم برای گرفتن خبر رفتند، کم کم خانواده مجاهدین را هم دیدند. آن‌ها را زودتر اعدام کرده بودند و مادرانی که هر روز دم زندان می‌رفتند و ناله و شیون کسانی که خبر اعدام فرزندشان را می‌شنیدند می‌دیدند، دل شوره گرفته بودند. تا این که کم کم خبر اعدام بچه‌های چپ را هم دادند.» |
| صفحه ۶  | هنر خوار شد جادویی ارجمند (ایرج یارسی نژاد)  | خبر اعدام بیژن را آذرماه به خانواده‌اش می‌دهند: «دیگر خبر اعدام همه دوستان بیژن آمده بود اما به ما چیزی نگفته بودند. دنباله مطلب در صفحه ۵۳»  |
| صفحه ۷  | اخبار  |   |
| صفحه ۸  | یک سینه سخن (مسعود سپند)                     |   |
| صفحه ۹  | با (هادی خرسندی)-شعر                         |   |
| صفحه ۱۰ | اخبار  |   |
| صفحه ۱۱ | استفاده مدیکل... (کاملیا محمودی)-اخبار       |   |
| صفحه ۱۲ | زندگی و پیدایش کولیان (هما گرامی فره وش)     |   |
| صفحه ۱۳ | اخبار  |   |
| صفحه ۱۴ | ورزش از نگاه من (احمد طوسی)                  |   |
| صفحه ۱۵ | خاطرات در گذر زمان (هوشمند عقیلی)            |   |
| صفحه ۱۶ | «گریس کلی» و... (سعید شفا)-اخبار             |   |
| صفحه ۱۷ | نوشخند، پوزخند، لبخند و زهرخند (عزت گودرزی)  |   |
| صفحه ۱۸ | سیر و سفری در گلستان ادب پارسی (پرویز نظامی) |   |
| صفحه ۱۹ | مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)    |   |
| صفحه ۲۰ | یادداشت‌های بی تاریخ (صدرالدین الهی)         |   |
| صفحه ۲۱ | تبلیغ  |   |
| صفحه ۲۲ | از درگوشی‌ها (پیرایه)                        |   |
| صفحه ۲۳ | استودیو بابلزبرگ (فرسیا اعتمادزاده)-اخبار    |   |
| صفحه ۲۴ | گیله مرد (حسن رجب نژاد)                      |   |
| صفحه ۲۵ | تازه‌های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)             |   |
| صفحه ۲۶ | تغذیه سالم (محمد ابوالفضل)                   |   |
| صفحه ۲۷ | اخبار  |   |
| صفحه ۲۸ | انرژی مثبت... (پرنیاز کدخدایان)              |   |
| صفحه ۲۹ | هیجوقت دیر نیست (آتوسا یکان)                 |   |
| صفحه ۳۰ | تیغ و سنت (رایحه مظفریان)                    |   |
| صفحه ۳۱ | مولوی و عشق (حسن مسیح پور)                   |   |
| صفحه ۳۲ | گزانگبین (بهرام گرامی)                       |   |
| صفحه ۳۳ | به نام هستی (حسین الماسیان)-اخبار            |   |
| صفحه ۳۴ | تقویم برنامه‌های هنری - جدول                 |   |
| صفحه ۳۵ | نیازمندها - فال ستارگان                      |   |
| صفحه ۳۶ | از هر باغی، گلی (گلنار)                      |   |
| صفحه ۳۷ | خدمتگزاران بی ادعا (عباس بناهی)              |   |
| صفحه ۳۸ | اخبار  |   |
| صفحه ۳۹ | گل نم (شیدوش باستانی)                        |   |
| صفحه ۴۰ | شعر  |   |
| صفحه ۴۱ | تبلیغ  |   |
| صفحه ۴۲ | تعبید و حواس در به در (نعیمه دوستدار)        |   |
| صفحه ۴۳ | تبلیغ  |   |
| صفحه ۴۴ | اخبار  |   |
| صفحه ۴۵ | اخبار  |   |
| صفحه ۴۶ | اخبار  |   |
| صفحه ۴۷ | تبلیغ  |   |
| صفحه ۴۸ | دنباله مطلب                                  |   |
| صفحه ۴۹ | دنباله مطلب                                  |   |
| صفحه ۵۰ | دنباله مطلب                                  |   |
| صفحه ۵۱ | دنباله مطلب                                  |   |
| صفحه ۵۲ | دنباله مطلب                                  |   |
| صفحه ۵۳ | دنباله مطلب                                  |   |
| صفحه ۵۴ | دنباله مطلب                                  |   |
| صفحه ۵۵ | دنباله مطلب                                  |   |
| صفحه ۵۶ | دنباله مطلب                                  |   |
| صفحه ۵۷ | انگلیسی                                      |   |
| صفحه ۵۸ | انگلیسی                                      |   |
| صفحه ۵۹ | انگلیسی                                      |   |
| صفحه ۶۰ | انگلیسی                                      |   |



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

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱۱ (۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳۳ (۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,  
SAN JOSE, CA 95157

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

Pezhvak 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.





داعش است بیش ۲۰۰ هزار مهاجر سوری را در خود جای داده است.

به گزارش سازمان عفو بین الملل حداقل ۴۰ درصد پناهندگان در لبنان در مکان هایی نامناسب سکونت دارند از قبیل پناهگاه های موقتی مانند گاراژها، محل کار، ساختمانهای یک اتاقه، خرابه ها و سکونت های غیر رسمی و بقیه در آپارتمان های بسیار شلوغ ساکن شده اند.

تأمین بودجه برای اداره پناهندگان کاری بس دشوار است و در دسامبر سال ۲۰۱۴ سازمان برنامه جهانی غذا اعلام کرد که به دلیل کمبود بودجه باید غذارسانی به ۱.۷ میلیون پناهنده را متوقف کند. حتی کمک برخی سازمان های خیر نیز کارساز به عمل نیامد و همچنان پناهندگان سوری در شرایط بد و غیرقابل تصور به سر می برند.

کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل متحد می گوید تعداد افرادی که به دلیل جنگ و خشونت های سوری از این کشور فرار کرده اند، به بیش از چهار میلیون نفر رسیده است.

آنتونیو گوترس، رئیس این نهاد وابسته به سازمان ملل متحد گفت: «این بدترین بحران انسانی در دوران ماست.»

آقای گوترس افزود کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل متحد تنها یک چهارم پولی را که برای کمک به آوارگان سوری در اردن، لبنان و ترکیه نیاز دارد، دریافت کرده است.

بسیاری از آوارگان سوری به دنبال وخیم تر شدن اوضاع این کشور، خطر عبور از دریای

مدیترانه برای رسیدن به خاک اروپا را قبول می کنند که در این میان، شماری از آنها جان خود را از دست می دهند.

بیشترین تعداد پناهندگان سوری، حدود ۲۰۰ هزار نفر در لبنان ثبت شده است. از زمان آغاز درگیری های مسلحانه بین مقامات و اپوزیسیون سوری، حدود ۱۷۶ هزار نفر به اردن، ۱۵۳ هزار نفر به ترکیه، ۶۹ هزار نفر به عراق و ۱۳ هزار نفر به مصر ۵ هزار نفر به کشورهای آفریقای شمالی فرار کردند.

به جز افزایش شمار مهاجران سوری به بیش از ۴ میلیون نفر، تعداد آوارگان داخلی این کشور هم به هفت میلیون نفر رسیده است.

طبق آمار، تقریباً نیمی از جمعیت سوری از زمان آغاز ناآرامی ها در این کشور، خانه و کاشانه خود را ترک کرده اند.

شمار افرادی که از سوری خارج شده و وارد ترکیه شده اند در ده ماه گذشته یک میلیون نفر بوده است.

## پناهندگان سوری

انتشار عکس کودکی سوری در سواحل ترکیه باعث شد تا بالاخره جهان نگاهی به فاجعه انسانی بحران پناهندگان سوری بیندازد. این بحران مسئله ای جدید به شمار نمی آید. از زمان شروع جنگ در سال ۲۰۱۱ بیش از ۴ میلیون سوری وادار به ترک وطن و حرکت به سمت کشورهای همسایه شدند. بسیاری از آنها در کمپ هایی در کشورهای همسایه در شرایطی تاسف بار به سر می برند و هزاران نفر از پناهندگان سوری خطر غرق شدن در دریا را به امید یافتن زندگی بهتر به جان می خردند.

استفان ابریل، معاون سازمان ملل در امور بشردوستانه، در اگوست ۲۰۱۵ اعلام کرد که شمار جان باختگان در جنگ سوری به بیش از ۲۵۰ هزار نفر می رسد و تا زمانی که این جنگ ادامه داشته باشد میلیون ها سوری قادر به بازگشت به سرزمین های خود نخواهند بود. سوری های خارج شده از سرزمینشان به

ناآرامی های سوری در مارس ۲۰۱۱ شروع شد و با آغاز سال ۲۰۱۲ این شورش به جنگی میان سوری و گروه های تکفیری تبدیل شد. شهروندان سوری هدف اصلی گلوله های شلیک شده در این جنگ هستند و زندگی در چنین شرایط تاسف باری غیرقابل تصور است. بسیاری از حوزه های درگیری خارج از



ناچار باید به جایی بروند و سرانجام بسیاری از آنها اردوگاه های آوارگان و پناهندگان است. اردوگاه آوارگان داخلی (IDP) و اردوگاه های پناهندگان در کشورهای همسایه مانند لبنان و ترکیه و اردن مقصد بعدی این آوارگان است. در کل حدود نیمی از کل جمعیت سوری به دلیل جنگ ترک وطن کرده اند. برای بسیاری از آنها دیگر خانه ای وجود ندارد تا بازگردند. جمعیت لبنان تا سال ۲۰۱۳ به حدود ۴.۵ میلیون نفر می رسید که ورود ۱.۲ میلیون پناهنده سوری جمعیت این کشور را به طور چشمگیری بالا برد.

اردن نیز مقصد پناهندگان سوری به میزان حدود یک دهم جمعیتش در سال ۲۰۱۳ بود. حتی کردستان عراق که خود در حال جنگ با

کنترل شهروندان است و حملات گروه هایی همچون داعش و جبهه النصره ثمره ای جز ویرانی و خرابی برای مردم سوری نداشته است. از سوی دیگر برخی مردم نیز به دلیل حفظ جان خود ناچار به مهاجرت و دوری از مناطق تحت کنترل داعش شده اند.

حضور داعش در منطقه بر وخامت اوضاع افزود. داعش بسیاری از سرزمین های سوری را تصرف و مردم آن مناطق را وادار به پیروی از حکومت خود کرد. داعش، همانند دیگر گروه های افراط گرا، با ترورها و قتل های سیستماتیک اقلیت های سوری را مورد هدف گلوله قرار داد. این اقدامات وحشیانه باعث شد تا سوری ها به طور جمعی از کشور فرار کنند و جنگ همچنان ادامه دارد...

### FINE HOMES REALTY



Mohamad Harandi

### محمد هرندی

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



Realtor & Mortgage Specialist  
for San Jose & Bay Area

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

سال ها تجربه، قابل اعتماد و شناخته شده

(408) 605-1138

moeharandi@yahoo.com

DRE#01183647 ♦ NMLS#332989



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

### دکتر تینا نافی

کایروپراکتور

معالجه تصادفات رانندگی، کاری و ورزشی

We take the time. We listen.  
We partner with our patient.



معالجه دردهای عضلانی و ناراحتی های مفاصل و استخوان، تصادفات رانندگی  
و صدمات کاری با پیشرفته ترین وسایل پزشکی، دستگاههای ورزشی و فیزیوتراپی

www.drnafei.com

اکثر بیمه های درمانی پذیرفته می شود!

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

1860 Mowry Ave. Suite 201, Fremont, CA 94538

## «که هر کس در دیار خود...»

علیزاده طوسی

است که توانسته اند، در هر دوره ای به نحوی «استبداد» وطنی و ملی خودشان را «گوشمالی» موقتاً بدهند، و نفسی تازه کنند.



یکی از اردوگاههای آوارگان جنگ در سومالی

بله، می دانم که شمایی که در جاهایی مثل لندن زندگی می کنید، در چشمهای راننده تاکسی تلفنی ای که در عقب را با لهجه عراقی برای شما باز می کند، یک مهندس راه و ساختمان می بینید، و در چشمهای رفتگری که با لهجه رومانیایی دارد پیاده رو کوچقه شما را جاروب می کند، یک رئیس موزه تاریخ سیاسی می بینید، و در چشمهای خدمتکاری که با لهجه سومالیایی خانه شما رامثل یک دسته گل تمیز می کند، یک کدبانوی محترم و یک خانم معلم محبوب!

۱- متن انگلیسی چند جمله ای که از سخنرانی جورج بوش (بدر) نقل کرده شد، در اینجا آورده می شود:

**What is at stake is more than one small country; it is a big idea: a new world order, where diverse nations are drawn together in common cause to achieve the universal aspirations of mankind--peace and security, freedom, and the rule of law**

۲- «بروید از خودشان بپرسید»: اصل بیتی که این مصراع دوم آن است، به این صورت است: «شاعران جمله تلامیذ من اند/ من نه، بروید از خودشان بپرسید» که ظرافت در طنز معنی و بیان آن به کمال آمده است. مصراع اول به خوبی یک ادعای باطل را بیان می کند. مصراع دوم را اگر درست بخوانیم، از وزن خارج است و ناچار باید آن را با تکیه روی «ب» (هجای کوتاه)، در فعلهای «بروید» و «بپرسید»، آنها را به هجای بلند تبدیل کنیم تا وزن درست شود «بیه روید از خودشان بپرسید»

۳- «جنگ داخلی» سومالی جنگی طولانی بوده است از مبارزه با رژیم «زیاد باره» یا «محمد سیاد بری» (Mohamed Siad Barre)، دیکتاتور نظامی، در مقام ریاست جمهوری دموکراتیک سومالی، در دهه ۱۹۸۰ شروع شد و بعد از فروپاشی حکومت او در سال ۱۹۹۱ تا به حال، با درگیری گروههای مسلح مختلف با نیروهای دولتی ادامه داشته است.

۴- «سرم را سرسی متراش، ای استاد سلمانی، / که هر کس در دیار خود سری دارد، و سامانی» یا «که ما هم در دیار خود سری داریم و سامانی»، گفته منظوم آدمی «معنی دان» هست، ولی نمی تواند ساخته شاعری «سخن دان» باشد. داستان این ضرب المثل را، شاید، همه بدانند. ابراهیم ادهم، پادشاه بلخ، در قرن دوم هجری، در اوج عیاشی، با هدایت رندانه حضرت خضر، از خواب غفلت انگیزخته می شود، تخت و تاج و مُلک و ملت را رها می کند و با لباس درویشی راه آوارگی در پیش می گیرد. مادر پادشاه درویش و صوفی شده، طلا و جواهر بار شتر می کند و با یک کاروان ملازم راه می افتد با جارچی که: «آهای، این شتروار طلا و جواهر مزدگانی کسی است که ابراهیم ادهم را به ما نشان بدهد!» دنباله مطلب در صفحه ۵۵

اینجا لندن است، پایتخت انگلستان. زمان واقعه بیست و چهار سالی بعد از سخنرانی «جورج بوش بزرگ»، «چهل و یکمین رئیس

جمهوری آمریکا و رئیس سابق سازمان «سی آی ای»، و موضوع سخنرانی اعلام آغاز عصر «نظم نوین جهانی»، کدر اشاره به جنگ آزادی بخش انرژی در «کویت»، با تأکید بر این شعار تاریخی که:

«چیزی که در معرض خطر قرار گرفته است، نه فقط موجودیت یک کشور کوچک، بلکه یک آرمان بزرگ است: آرمان نظم نوین جهانی که در آن ملت‌های مختلف با هدف

مشترک به هم می پیوندند تا به آرزوهای عمومی بشریت، یعنی صلح، امنیت، آزادی، و حاکمیت قانون تحقق بخشند.»<sup>(۱)</sup> چنین گفته اند و چنین شنیده ایم، اما چه دیده اند مردم عراق و لیبی و سوریه و افغانستان و کجا و کجا بروید... از خودشان بپرسید!<sup>(۲)</sup> اگر مثلاً هفته ای یک روز، یک زن میانه سال سومالیایی می آید خانه شما را مثل یک دسته گل تمیز می کند، توی دلتان یا به دیگران نگویید: «کلفت به این می گویند. آدم حظ می کند از کارش!»

این خانم پیش از جنگ «سنت» و «تغییر»، در میدان «ناآگاهی»، به آتش بیاری «دسته‌های پنهان» در سومالی، کدبانوی خانه خودش بود و شاگردهایش در مدرسه با احترام و محبت به او می گفتند: «خانم معلم». در «نظم نوین جهانی» است که شما، ناخواسته او را «مظهر کلفتی» می بینید، و با این نگاه «اربابانه»، ناخواسته به روح انسانی «خدمتکار»های دنیا اهانت می کنید.

موقعیت این «خانم» پیش از جنگ در سومالی<sup>(۳)</sup> و «کلفت» بعد از جنگ در لندن، مرا به یاد این ضرب المثل معروف انداخت، که می گویند ابراهیم ادهم، پادشاه عیاش بلخ، در دوره بیداری از خواب قدرت به هدایت «خضر»، و ترک سلطنت و جلای «وطن»، و آوارگی درویشانه در «غربت»، نه در فرار از مصیبت جنگ، بلکه در طریق شناخت حقیقت، به سلمانی ای که او را با ظاهر گدایی زنده

پوش، آدم حساب نکرده بود، گفته بود: «سرم را سرسی متراش، ای استاد سلمانی، / که هر کس در دیار خود سری دارد و سامانی!»<sup>(۴)</sup> نه خیر. پناهجویان از شکنجه و زندان و مرگ گریخته، و آوارگان بی خان و مان شده جنگهای جهل و جنون، به هدایت خضرهای دروغین حیطه سیاست بین المللی، در وطنهای آباء و اجدادی خودشان، با حقیقتهای تلخ و شیرین خودشان، غمها و شادپه‌های خودشان را دارند، و اگر مُبشَرهای «دموکراسی» آشوب انگیز، سوار بر اسبهای سیاه آنها را توی کودال نظم نوین جهانی نیندازند، خودشان هزارها سال

## چرا آلمان آغوش خود را برای سوری ها باز کرده است؟

یک ماه موضع متناقض اخذ کرده است و در نقش یک سیاستمدار مهربان ظاهر شده است؟ تفاوت سوریه و فلسطین چیست؟ برخی تحلیل گران معتقد هستند چون آوارگی فلسطینی ها ناشی از اشغالگری صهیونیست ها است و آنها سال ها از ابزار تبلیغاتی هولوکاست

برای سرپوش گذاشتن بر جنایات خود بهره برده اند، آلمان علاقه ای ندارد فلسطینی ها در آلمان حضور داشته باشند. اما خبرگزاری فرانسه امروز دلیل جالبی را برای مهربانی آلمانی ها با

حدود یک ماه پیش خبری در برخی رسانه ها منتشر شد مبنی بر اینکه آنکلا مرکل یک دختر فلسطینی را به گریه انداخته است. خلاصه ماجرا این بود که این دختر با خانواده اش، در آلمان پناهنده بودند و با این که سال ها در آلمان زندگی کرده بودند و این دختر زبان



مهاجران را مطرح کرده است. اکنون حدود ۲۰ درصد جمعیت آلمان بیش از ۶۵ سال سن دارد و طبق مطالعات، اگر روند فعلی ادامه داشته باشد، در سال ۲۰۴۰ حدود ۳۰ درصد جمعیت یا تقریباً یک سوم بیش از ۶۵ سال سن دارند. این جمعیت پیر مولد نیست. چون در سن بازنشستگی است و حقوق آنها را باید جمعیت مولد تامین کند. لذا این در آینده نه چندان دور یک مشکل بزرگ برای آلمان خواهد شد. دنباله مطلب در صفحه ۵۲

آلمانی صحبت می کرد، اما در روند مهاجرت به مشکل برخورد کرده بودند و این دختر به مرکل از مشکل خود گفته بود. مرکل هم با سردی جواب داده بود که آلمان نمی تواند همه را قبول کند، واگر نه یک سیل مهاجر از فلسطین وارد آلمان می شود که قابل کنترل نیست و همین این دختر را به گریه انداخته بود. اما این روزها خانم مرکل صحبت هایی مبنی بر آمادگی پذیرش ۸۰۰ هزار پناهنده سوری را مطرح می کند. اما چطور مرکل بعد از حدود

### لیلی و شاهین

مشاوران املاک  
DOMINE GROUP  
Residential & Commercials



Shawn Jahanbani & Lilly Yaz  
Realtors



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

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

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

Lilly: (408)761-7499 Shawn: (408)916-8665  
BRE#01506610 BRE# 01952057  
Email: [lillyyazrealty@gmail.com](mailto:lillyyazrealty@gmail.com)  
3194 De La Cruz Blvd., # 10, Santa Clara, CA, 95054



می کردند و پس از این پروژگار درازراست شد و آن روزی دیگر است چنانکه نبشته آید بجای خویش، و خداوند زادگان و اولیا و چشم پیش آمدند و نثارها کردند و بازگشتند و همگان را در آن صفت بزرگ که بر چپ و راست سرای است به مراتب بنشانند، و هدیه های آوردن گرفتند از آن والی چغانیان و با کایجار والی گرگان... و نیک روزگار گرفت تا آنکه که از این فراغت افتاد. پس امیر برخاست و بسراپچه خاصه رفت و جامه بگردانید و بدان خانه زمستان به گنبد آمد که بر چپ صفت بارست و چنان دو خانه تابستانی به راست و زمستانی به چپ کس ندیده است و گواه عدل خانه ها بر جای است که بر جای باد، ببايد رفت و بدید و این خانه را آذین بسته بودند سخت عظیم و فراخ و آنجا تنوری نهاده بودند، که به نردبان فراشان بر آنجا رفتندی و هیزم نهادندی و تنور بر جای است. آتش در هیزم زدند و غلامان خوانسالار بابلک ها در آمدند و مرغان گردانیدن گرفتند و خایه و کوازه و آنچه لازمه روز مهرگانست ملوک را از سوخته و برگان روده می کردند و بزرگان دولت به مجلس حاضر آمدند و ندیمان نیز بنشستند و دست بکار کردند و خوردنی علی طریق الاستات می خوردند و شراب روان شد به بسیار قحذ ها و بلبله ها و ساتگین ها و مطربان زدن گرفتند و روزی بود چنان که چنین پادشاه پیش گیرد، و وزیر شراب نخوردی. یک دو دور شراب بگشت، او بازگشت و امیر تا نزدیک نماز پیشین نبود چندانکه ندیمان بیرونی بازگشتند، پس به صفت نائبان آمد که از باغ دور نیست و آنجا مجلسی خسروانی ساخته بودند و ندیمان خاص و مطربان آنجا آمدند و تا نماز دیگر نبود، پس از آن بازگشتند.»

در جای دیگر چنین آورده است:

«... بچشم مهرگان نشست و از آفاق مملکت هدیه ها در ساخته بودند پیشکش را، در آن وقت بیاوردند، و اولیا و چشم نیز بسیار چیز آوردند و شعرا شعر خواندند و صلوات یافتند...» دنباله مطلب در صفحه ۵۶

ارغوانی می پوشیدند و می گساری می کردند. استرابو آورده است که ساتراپ ارمنستان در جشن مهرگان بیست هزار کره اسب برسم ارمنان به دربار شاهنشاه هخامنشی می فرستاد. بیرونی آورده است که ملوک ایران از آغاز مهر ماه تا سی روز برای طبقات گوناگون مردم مانند نوروز عید قرار دادند و برای هر طبقه پنج روز عید دانستند.

باز آورده اند که در این روز مانند نوروز خوانچه ای آماده می کردند و در آن لیمو و شکر و نیلوفر و به و سیب و یک خوشه انگور سفید و هفت دانه مورد می گذاشتند و موبدان موبد این خوانچه را واج گویان نزد شاه می آورد.

بیرونی آورده است که آیین ساسانیان این بود که در این روز شاهنشاه تاجی را که صورت خورشید بر آن بود و بر چرخ خود جای داشت بر سر میگذاشت و در این روز برای ایرانیان بازاری بپا میشد.

و باز آورده است که در سرای پادشاهان مرد دلاوری هنگام طلوع آفتاب می ایستاد و با آواز بلند می گفت «ای فرشتگان پایین بیایید و شیاطین و بدان را نابود سازید.»

مراسم جشن مهرگان مانند جشن نوروز پس از حمله عرب از میان نرفت و در دوران خلفای عباسی نیز باشکوه تمام برگزار میشد.

در دوره غزنویان پادشاهان غزنوی مهرگان را با شکوه تمام جشن می گرفتند. در این جشن هدایای بسیار بدربار فرستاده می شد. سلطان در برابر خوانی می نشست و بزرگان گرداگردش می نشستند و شعرا تهنیت عید را که سروده بودند می خواندند و موسیقیدانان نواهای خوش ساز می کردند و مسخرگان مسخرگی آغاز می کردند. در تاریخ بیهقی چندین جای شرح جشن مهرگان آمده است. در اینجا نمونه ای از آن که مربوط به حوادث ذی القعدة سال ۴۲۷ است آورده می شود:

«روز شنبه بیست و چهارم ذی القعدة مهرگان بود. امیررضی الله عنه به جشن مهرگان بنشست، نخست در صفت سرای نودرپیشگاه، و هنوز تخت زرین و تاج و مجلس خانه راست نشده بود که آن را زرگران در قلعت راست



## مهرگان

نقل از کتاب «جهان فروری»  
اثر زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

ایران در طول تاریخ خود همواره مرکز نهضت های بزرگ فلسفی و دینی دنیا بوده است. اندیشه های دینی ایرانیان را بارها ملت های همسایه پذیرفته اند و فرهنگ و تمدن و آداب و رسوم ایرانی بارها در اعماق روح مردمی که هزاران کیلومتر با ایران فاصله داشتند جای گرفته است و اگر ایران چیز دیگری جز همین اندیشه های عمیق دینی و اجتماعی به جهان نبخشیده بود، باز جهان همواره مدیون آن بود. از جمله نهضت های فکری ایرانی، مزدا پرستی، مهرپرستی، آئین مانی و آئین مزدک است، که هر یک سرگذشتی دراز دارند و در تحول فکری مردم جهان تأثیری ژرف داشته اند.

### مراسم مهرگان

کردند. اگر ارزش هدیه کسی ده هزار درهم بود در دیوان ثبت میشد، و اگر زمانی همان شخص نیاز به پول پیدا می کرد دوبار آن مبلغ را به او باز می گرداندند.

در روز مهرگان سلطان لباسی از خز یا ملحم می پوشید و سپس لباسهای تابستانی خود را می بخشید. سلطان در مدت سال فقط دو روز بار عام می داد و آن در روزهای نوروز و مهرگان بود. در این روزها همه کس بحضور سلطان بار می یافت و مردمی که از یکدیگر شکایت داشتند از بیم آنکه مبادا شکایتشان پیش سلطان برده شود با یکدیگر آشتی می کردند.

کتزاس پزشک دربار هخامنشیان آورده است که شاهنشاهان هخامنشی نمی بایست هیچگاه مست گردند ولی در روز مهرگان لباس

جشن مهرگان در روزگار گذشته باشکوهی خاص برگزار میشد و مانند نوروز دارای مراسمی بود. در این جشن رسم بر این بود که مردم به یکدیگر و به سلطان هدیه می فرستادند. آنچه که در کتاب «التاج» منسوب به جاحظ آمده است، هر کس آنچه را که بیشتر دوست می داشت به سلطان هدیه می کرد، و معمولاً مشک و عنبر و پارچه های گرانبها هدیه می کردند. اغلب توانگران سیم و زر هدیه می کردند. سواران و دلاوران اسب هدیه می کردند، و دیگران به تناسب سدره ای و یا سببی می دادند. شاعر شعری تقدیم می کرد و خطیب خطبه ای می خواند و نزدیکان هر یک تحفه ای گرانبها تقدیم می

**کامران پورشمسی**  
متخصص و مشاور در امور  
خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری

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



Proven Insights.  
Proven Results.

DRE# 01066478

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

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

Experienced Agent in Short Sale  
& Bank Owned Properties

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

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

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

419 E. Hamilton Ave., Campbell, CA 95008



Iman Lalehparvar  
MS Electrical Engineering  
UCLA Graduate

### Advantage in Learning LLC

تدریس خصوصی و گروهی  
دروس ریاضی و فیزیک

تحت مدیریت ایمان لاله پرور - برای تمام سنین

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

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

Faculty member at West Valley College, Dep. of Engineering

(408)605-9493 www.advantageinlearning.com

به پیری چرا خوار بگذاشتی  
همی زرد گردد گل کامکار  
همی پرنیان گردد از رنج خار  
مرا کاش هرگز نپرورده بی  
چو پرورده بودی نیاززده بی  
هر آنکه که زین تیرگی بگذرم  
بگویم جفای تو با داووم  
بنالم زتو پیش یزدان پاک  
خروشان به سر بر پراکنده خاک  
◆◆◆◆

مرا دخل و خرج ار برابر بُدی  
زمانه مرا چون برادر بُدی  
تگرگ آمد امسال بر سان مرگ  
مرا مرگ بهتر بُدی از تگرگ  
در هیزم و گندم و گوسفند  
بیست این برآورده چرخ بلند  
نماندم نمکسود و گندم نه جو  
نه چیزی پدید است تا جو درو  
هوا پرخروش و زمین پر زجوش  
خُنگ آن که دل شاد دارد به نوش  
درم دارد و نقل و نان و نیبند  
سر گوسفندی تواند بُردید....

\* شاهنامه فردوسی، تصحیح انتقادی و شرح یکایک  
ابیات، مهری بهفر، دفتر یکم، نشر نو، تهران، ۱۳۹۱  
\*\* شفیع کدکنی، آسیب شناسی نسل خردگرایان  
(بخارا، ش ۱، مرداد و شهریور ۱۳۷۷)

جهت اعتدال و هم نشینی طبیعی خانواده  
های کلمات حرکت کرده است. فردوسی و  
بیهقی و خیام در عصر خود مظاهر این خرد  
گرایی اند. \*\*

شاید یکی از راه های بیرون شد این  
غفلت از شاهکارهای گذشتگان این باشد  
که استادان و پژوهندگان ما از انبوه آثار  
ادبی پیشینیان آنچه را که با نیاز فکری و  
عاطفی جوانان امروز موافق است آثاری  
را برگزینند که بتوانند دل بستگی آنها را  
برانگیزد. مگر این گفتار دانای طوس  
روایتی از زمانه ما نیست:

نهان گشت کردار فرزنانگان  
پراکنده شد کام دیوانگان  
هنر خوار شد جادویی ارجمند  
نهان راستی آشکارا گزند  
شده بر بدی دست دیوان دراز

به نیکی نرفتی سخن جز به راست  
و یا مگر این سخن دردمندانۀ شاعر هزاره  
پیشین همان حرف بسیاری از فرزنانگان  
زمین و زمانه ما نیست که در سال های  
پیری با سختی و تنگدستی روبرویند:  
الای برآورده چرخ بلند  
چه داری به پیری مرا مستمند  
چو بودم جوان در برم داشتی

آزادی هدف زندگی است. بدون آزادی، زندگی ابد معنایی ندارد. منظور از آزادی،  
آزادی سیاسی، اجتماعی یا اقتصادی نیست. آزادی یعنی آزادی از زمان، آزادی از  
ذهن و آزادی از زور. (اشو)

چند اثر از آثار متعدد دکتر ایرج پارسی نژاد:

◆A History of Literary Criticism in Iran (1866-1951)

IBEX Publishers, U.S.A, 2002

- ◆روشنگران ایرانی و نقد ادبی (۱۳۸۰) ◆علی دشتی و نقد ادبی (۱۳۸۷)
  - ◆خانلری و نقد ادبی (۱۳۸۷) ◆احسان طبری و نقد ادبی (۱۳۸۸)
  - ◆محمد تقی بهار (۱۳۸۹) ◆فاطمه سیاح و نقد ادبی (۱۳۸۹)
  - ◆شفیعی کدکنی و نقد ادبی «در دست انتشار»
- ناشر آثار فوق: تهران-انتشارات سخن

## ماهنامه پژواک

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



(408) 221-8624



هنر خوار شد  
جادویی ارجمند  
دکتر ایرج پارسی نژاد

نشر تصحیح انتقادی تازه ای از متنی کهن از پژوهنده ای جوان مرا خوشحال و امیدوار کرد  
تا آن جا که گفتم یادداشتی بنویسم و خوانندگان را به خواندن این کتاب فرابخوانم. \*

مانند دکارت و کانت و هگل و نیچه است.  
ما با میراث نظری خود در ادبیات که از  
گفته های جرجانی و وطواط و شمس قیس  
و سکاکی و تقفازانی در نمی گذرد نمی  
توانیم با معیار آراء تئوریک اندیشمندان  
اروپایی به سنجش میراث ادبیات قدیم  
خود دست بزنیم.

حاصل این بی خبری در نقد و نظر همین  
محصولات ادبی است که هر روز به صورت  
عباراتی گسسته و بی معنی به نام شعر بر  
صفحات چاپ شده می بینیم. این همه  
آشفتنگی و بی خردی حکایت از این واقعیت  
دارد که جامعه ما روی در اعتدال عقلانی  
ندارد. این حرف منتقد هوشیار زمانه را  
باید پذیرفت که «هرگاه جامعه ایرانی  
روی در سلامت و میل به نظامی خرد  
گرای داشته است از میل به استعاره ها و  
مجازهای افراطی و تجرید کاسته و زبان در

حقیقت این است که من پیوند نسل جوان  
امروز را با میراث ادبیات و فرهنگ ایرانی  
سست می پندارم و گمان می کنم شاید  
اشارات انکارآمیز کسانی مانند آن شاعر  
نوپرداز و آن نویسنده فیلمساز در تلقین  
ناباوری جوانان ساده دل به آثار بزرگانی  
مانند فردوسی بی اثر نبوده باشد.

امروزه هر جوان از مدرسه گریخته ای  
با آشنایی چند کلمه از یک زبان اروپایی  
«کلاسیک ها»ی ایرانی را کهنه و واپس  
مانده می داند و از شیفتگی خود به  
شاعران و نویسندگان «مدرن» جهانی دم  
می زند. آشنایی با تئوری های باخنین و  
دریدا و فوکو و گادامر برهان فضل و دانش  
شده، تا آن جا که می کوشیم آثار ادبی قدیم  
خود را با تئوری های ادبی و فلسفی مدرن  
اروپایی بسنجیم. بی آنکه بدانیم این تئوری  
ها حاصل میراث فکری و فلسفی کسانی



دکتر فرانک پورقاسمی  
متخصص و جراح پا

- ◆درمان بیماری های پا ناشی از امراض قند و روماتیسم ◆درمان عفونت های  
قارچ ناخن و پوست پا ◆ترمیم پارگی ماهیچه، غضروف و شکستگی پا  
◆درمان بیماری های پا در کودکان ◆صافی کف پا و صدمات ورزشی
- ◆Foot related diseases ◆Bunion, Callus, Corn ◆Hammer Toe,  
Ingrown Toe Nail ◆Sports Medicine & Injuries ◆Heel Pain &  
Diabetic Foot Care ◆Ankle Arthroscopy ◆Pediatric Foot  
Conditions ◆Flat Feet & Orthotics ◆Skin & Nail Conditions

Dr. Faranak Pourhasemi, 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



هم طرفداران زیادی دارد.»  
تاتو با حنا بیش تر از پنج هفته نمی ماند و اغلب مشتری های مهسا بعد از یک بار تاتوی حنا، مرتب به سراغش می روند: «فکر می کنم تاتو اعتیادآور است.» او معمولاً ماهی دو میلیون تومان درآمد دارد: «البته روی کار آزاد نمی شود مطمئن حساب کرد؛ یک روز مشتری زیاد است و یک روز نه.»

«سارا» هم در خانه کار می کند. وقتی متوجه شده حقوق کارمندی شوهرش کفاف خواسته های زیاد دو بچه را نمی دهد، مدتی را در مطب یک پزشک منشی گری کرده اما بعد از یک مدت فکری به ذهنش رسیده و دست به کار شده است. او ابتدا یک موبایل ایرانسل تهیه کرده و بعد تراکت هایی را با این مضمون به چاپ رسانده است: «انواع سبزی های پاک کرده، خرد شده و سرخ شده، بادمجان سرخ شده، لوبیا پاک شده و پیازداغ آماده.»

می گوید: «تراکت ها را بالای شهر پخش کردم و فقط شماره ایرانسل را گذاشتم که کسی از آشنایان و فامیل از کاری که می کنم، با خبر نشود. من آشپزی را دوست دارم و با این کارها کمک خرج خانه می شوم اما بعضی آشنایان اگر بفهمند، شاید فکری دیگری بکنند.»

مشتری ها با او تماس می گیرند، او سفارشات را می پذیرد و بعد سبزیجات آماده را با پیک موتوری می فرستد و مشتری ها هم دستمزدش را به پیک می دهند: «نمی خواستم اصلاً با مشتری رو در رو شوم. این بود که این راه را انتخاب کردم.» **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

گوشه ای از خانه های خود را به محل کسب درآمد تبدیل کرده اند. دستمزدشان از آرایشگاه ها کم تر است اما در عوض از اجاره و مالیات خبری نیست.

«مهسا» چهار سال است کار تاتوی حنا در خانه اش انجام می دهد و حالا حسابی شناخته شده است. او اوایل از طریق پخش تراکت تبلیغ کرده و دو سال پیش یک صفحه در فیس بوک راه انداخته است و چند وقتی است از طریق اینستاگرام مشتری جلب می کند: «من خودم عاشق خال کوبی بودم اما دلم می خواست تاتویی داشته باشم که هر وقت دلم را زد، به راحتی پاکش کنم. به خاطر همین، وقتی خاصیت تاتوی حنا را شنیدم، خودم رفتم عطاری، یک مقدار حنا خریدم و شروع کردم. رنگ تاتوهایم اوایل خوب نمی شد، نارنجی از کار در می آمد تا این که از یک خانم تبریزی که در ترکیه دوره دیده بود، یاد گرفتم.» او بابت یک جلسه آموزش تاتو با حنا، چهار سال پیش ۵۰ هزار تومان پرداخته اما حالا برای طراحی های خیلی کوچک ۵۰ هزار تومان می گیرد: «حسن کار من این است که طرح هایم ابداعی هستند و مشتری هایم این را به خوبی می دانند.»

اغلب مشتری های مهسا را دختران جوان تشکیل می دهند: «اکثراً دوست دارند از روی شانها تا توی کمرشان را طراحی کنم. آقایان هم اغلب از طرح های بزرگی که از روی گردن تا پشت باسن کشیده می شود، استقبال می کنند. بعضی هم که نافشان پرسینگ دارد، دور ناف را تاتو می کنند. این قسمت

## بازار کار زنان در ایران: تولید در خانه، فروش در اینستاگرام

### شیمای شهرابی

هم در خانه تمرین می کردم. موهای دوستانم را می بافتم و برایشان مجانی اکستنشن انجام می دادم تا این که دستم راه افتاد.»  
او حالا خودش کلاس آموزش بافت و اکستنشن هم برگزار می کند: «سه جلسه آموزش بافت مو دارم که شهریه اش ۱۵۰ هزار تومان است و پنج جلسه هم اکستنشن درس می دهم که هزینه آن ۳۰۰ هزار تومان است.»  
بیش تر مشتری های ملیحه آشنا هستند. اول برای چند تا از دوستانش کار کرده و بعد آن ها کارش را بین دوستان و آشنایان تبلیغ کرده اند. قیمت بافت و اکستنشن مو با بلندی و حجم مو تناسب دارد: «هر روز که مشتری ندارم اما گاهی تا ماهی یک میلیون تومان هم کار می کنم؛ یک ماه کم تر و یک ماه هم بیش تر. پول ثابتی نیست اما لااقل دلم قرص است که یک کاری انجام می دهم.»  
می پرسم اگر شوهرت بفهمد... نمی گذارد حرفم تمام شود و فوری می گوید: «خدا نکند.»  
ملیحه تنها زنی نیست که یک کسب و کار کوچک در خانه اش راه انداخته، زنان زیادی در ایران سراغ این کسب و کارهای کوچک و تک نفره رفته اند. بسیاری از آن ها طراحی و کاشت ناخن و کاشت مژه یاد گرفته اند و

همسرش خبر ندارد که او در خانه یک کسب و کار کوچک راه انداخته و فقط به پخت و پز و بشور و بساب اکتفا نکرده است: «خانواده همسر سنتی هستند و مخالف کار کردن زن بیرون از خانه. از اول که ازدواج کردم، شوهرم گفت دوست ندارم بیرون از خانه کار کنی.»  
همسرش بازاری است و وضع مالی آن ها بد نیست اما «ملیحه» دوست دارد استقلال مالی داشته باشد: «دوست ندارم همیشه چشمم به دست فرد دیگری باشد. به خاطر همین، چند سال است که دور از چشم شوهرم برای خودم کار می کنم.»

او در خانه اش کار می کند اما می داند اگر روزی شوهرش از این موضوع بو ببرد، دیگر نمی گذارد به کارش ادامه دهد: «یکی از اتاق های خانه را برای کار در نظر گرفته ام. روزهایی که مشتری دارم، بعد از رفتن همسرم قالیچه کف اتاق را جمع می کنم که تارهای مو روی قالی نریزد و قبل از آمدنش، کف زمین را جارو می کشم و دوباره قالیچه را پهن می کنم.»  
ملیحه برای یاد گرفتن بافت مو و اکستنشن پولی پرداخت نکرده است: «خواهرم آرایش گر است، از او یاد گرفتم. دو سال پیش هر بار که او را می دیدم، یک مدل بافت را یادم می داد. من

## Ali Driving & Traffic School

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

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

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

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



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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408)370-9696 ♦ (408)394-5249

## حمید رئیسیه

مشاور در امور خرید و فروش املاک و وام

### Hamid Reiesieh

Real Estate Broker & Finance Advisor

سرویس دوستانه،  
سریع، مطمئن و حرفه ای

Cell: (408)234-5793

Office: (408)298-2591



DRE#01326116 • NMLS# 344666

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

Your Trusted Advisor in  
Real Estate & Mortgage



hamidr63@yahoo.com ♦ www.hamidreisi.com



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

های آن پس از چند قرن برای ما ایرانیان به ارث رسیده و به نوعی نشان دهنده تمدن و دانش پیشینیان ما بوده و هست.

ترجمه لوحی از بنشته های داریوش را از روی فرهنگ دهخدا می نویسم.  
(داریوش، شاه بزرگ، شاه شاهان، شاه کشورها پسر ویشتاسپ هخامنشی. داریوش شاه گوید، این است کشوری که من دارم از سگستان به آن طرف سغد از آنجا تا کوشا (حیثه) از هندوستان تا سارد (لیدی) که اهورامزدا بزرگترین خدایان به من داده است. اهورامزدا مرا و خاندان مرا نگهداری کند) اما داریوش شاه نمی دانست در آینده نژادی پدیدار خواهد شد، از هم میهنانش، که سنگ ها و سرستون ها را به سرقت خواهند برد و باید دعا می کرد که اهورامزدا کشورش را از دروغ، دشمن، خشکسالی و دزدی هموطنانش نیز دور نگهدارد.

آنروزی که خلخالی ملعون با بلدوزر به سراغ تخت جمشید رفت و گروهی از هموطنان بی فکر ما نیز او را همراهی کردند تا این حداقل دلخوشی ما را از تاریخ و فرهنگ ایرانی ویران کنند. خوشبختانه آن زمان نصرت الله امینی که در نخست وزیری بازرگان استاندار فارس شده بود و این شخص در زمان مصدق شهردار تهران بود و نام نیکی از او نیز از آن زمان بجای مانده، با گروهی از ارتشیان از شیراز به طرف تخت جمشید به راه می افتند و در آباده جلوی خلخالی دیوانه را می گیرند و می گویند مگر از روی نعش ما عبور کرده و تخت جمشید را خراب کنید. **دنباله مطلب در صفحه ۵۶**

عبرت است و باید پند گرفت از این عظمت به خاک افتاده و حالا باید به این شهادت دینی گفت که این عوعوی سگان شما نیز بگذرد و اینقدر به اینهمه قراول و پساول منازید که پیروزی ایرانیان گلوی شما را خواهند فشرد و عمامه تان طناب دارتان خواهد شد.

یک بار دیگر به دو عکس امروزی و ۲۰۰ سال پیش تخت جمشید نگاه می کنم و در زیر ذره بین فکرم آنها را بزرگ و بزرگتر می کنم و وقتی تفاوت را می بینم لعنت می فرستم به بی وطنانی که میهن شان را به مشتی ریال و دلار می فروشد و بعد هم با صورت حق به جانب می گویند همه می دزدند، ما هم می دزدیم، ما هم سنگ فروشی می کنیم. تنها امیدی که می توان داشت این است که جوانانی پیدا شوند و جلوی این کار ننگین، یعنی سرقت آثار باستانی را بگیرند، وگرنه به گرگان خانگی امیدی نیست.

و اما تخت جمشید آثار باقیمانده از کاخ و ارگ داریوش اول هخامنشی است که در حدود ۵۲۰ پیش از میلاد توسط کارگران و معماران ایرانی و غیرایرانی ساخته شده و دستمزدهائی که به همه آنان پرداخت شده بر روی سفال های کشف شده نوشته و نشان می دهد که برعکس کاخ های مصر و رم و شاید هم یونان که توسط برده ها ساخته شده، تخت جمشید را با دادن دستمزد ساخته اند. این کاخ را ۱۸۹ سال پس از ساخت، اسکندر گجستک آتش زد و خرابه



## یک سینه سفن

### مسعود سپند

آنجا که ظلمت سرعش از نور پیش است

انسان نادان تیر بار فکر خویش است

فروشان چندی پیش به من تلفن کرد و گفت می خواهم برایم یک گنج یاب بخری و به هر قیمت که باشد حاضرم پولش را بفرستم و ادامه داد که «آقا همه دارند غارت می کنند چرا من نکنم. در کشوری که شمش طلا تبدیل به آهن می شود و کامیون سکه و

به تازگی عکسی از تخت جمشید که حدود دویست سال پیش جهانگردی اهل تحقیق آن را رسم کرده به من ایمیل شد که با دیدن آن عکس اه از نهادم برآمد، مخصوصاً وقتی این عکس و عکس هائی که این روزها از تخت جمشید برداشته اند را مقایسه می کنی با



برسپولیس، نقاشی از یوجین فلندین به تاریخ ۳۱ دسامبر ۱۸۳۹

دلار در ترکیه گم می شود و میلیاردها دلار به نام خائن ترین موجودات جهان یعنی ملاها در بانک ها سرازیر می شود، چرا ما به فکر خودمان نباشیم!»

گوئی ایران تکه گوشتی است که سگ و

گره و شغال و کفتار و شیر و پلنگ به جانش افتاده اند و حتی سر تقسیم آن به جان یکدیگر نیز افتاده و می افتند.

امیدوارم به عکس ۲۰۰ سال پیش و عکس امروز تخت جمشید نگاه کرده و خوب مقایسه کنید، جز غم و اندوه و شاید هم چند قطره اشک بر مزار باورهایتان نخواهید چکید



عکسی از برسپولیس در زمان حال با ستون های شکسته

چرا که این سرزمین کم کم دارد از میهن پرستان خالی می شود و همه این دردها و بلاها نتیجه رهبری ملاهای زشت آئین است. برای آخوند چه فرقی می کند، سنگ سنگ است، حالا تاریخی باشد یا جغرافیایی. برای او پول و قدرت حتی از اعتقادات او مهم تر است چه برسد به مشتی سنگ!؟

خاقانی شروانی شاعر بزرگ ایرانی وقتی گذارش به خرابه های مدائن افتاد و طاق کسری را در هم شکسته دید چنان دلش به درد آمد که غم قصیده ایران مدائن به فریاد و فغان کشید و گفت:

ما بارگه دادیم این رفت ستم بر ما

بر قصر ستمکاران تا خود چه رسد خذلان و هم اوست که فریاد می زند مدائن آئینه

در حراج لندن و پاریس بفروشد و چند روزی را به خوشی بگذرانند.

گاهی با خودم فکر می کنم ای کاش همه این آثار را یکجا موزه های خارجی می بلعیدند و در نمایشگاه هایشان به تماشا می گذاشتند و صاحبان اصلی آنها، یعنی ایرانیان، به آن موزه ها می رفتند و به قول لات ها می گفتند ما اینیم! اما افسوس و صد افسوس که این کارها از طریق دزدان داخلی و غارتگران خارجی انجام شده و می شود و سال هاست نه حکومتی، نه دولتی، نه مسئولی و نه مقبولی پیدا می شود که دست دزدان خانگی و غارتگران خارجی را از اینهمه آثار تاریخی و ملی کوتاه کند.

باورتان می شود که یکی از همین میهن

## رستوران فیمس کباب



غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است

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



کیتیرینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

رستوران فیمس کباب با افتخار از شما پذیرایی می کند.

(916)483-1700

www.famousskabob.com



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



من این جا راحتیم، کیفور کیفور  
 بساط عیش و عشرت جور و واجور  
 در این جا سینما و باشگاه است  
 غذا، آجیل، میوه رو به راه است  
 کتک با چوب یا شلاق و باطوم  
 تماما شایعاتی هست موهوم  
 هر آن کس گوید این جا چوب دار است  
 بدان این هم دروغی شاخدار است  
 در این جا استرس جایی ندارد  
 درفش و داغ معنایی ندارد  
 کجا تفتیش های اعتقادی ست؟  
 کجا سلول های انفرادی ست؟  
 همه این جا رفیق و دوست هستیم  
 چو گردو داخل یک پوست هستیم  
 در این جا بازجو اصلا نداریم  
 شکنجه، اعتراف، عمرا نداریم  
 به جای آن اتاق فکر داریم  
 روش های بدیع و بکر داریم  
 عزیزم، حال من خوب است اینجا  
 گذشته عمر، مطلوب است اینجا  
 کسی را هیچ کاری با کسی نیست  
 نشانی از غم و دلواپسی نیست  
 همه چیزش تماما بیست اینجا  
 فقط خودکار قرمز نیست اینجا!!!

شنیدم در زمان خسرو پرویز  
 گرفتند آدمی را توی تبریز  
 به جرم نقض قانون اساسی  
 و بعضی گفتمان های سیاسی  
 ولی آن مرد دور اندیش، از پیش  
 قراری را نهاده با زن خویش  
 که از زندان اگر آمد زمانی  
 به نام من پیامی یا نشانی  
 اگر خودکار آبی بود متتش  
 بدان باشد درست و بی غل و غش  
 اگر با رنگ قرمز بود خودکار  
 بدان باشد تمام از روی اجبار  
 تماش از فشار بازجویی ست  
 سراپایش دروغ و یاوه گویی ست  
 گذشت و روزی آمد نامه از مرد  
 گرفت آن نامه را بانوی پر درد  
 گشود و دید با حال و مآبی  
 نوشته شوهرش با خط آبی:  
 عزیزم، عشق من، حالت چطور است؟  
 بگو بی بنده احوالت چطور است؟  
 اگر از ما بپرسی، خوب بشنو  
 ملالی نیست غیر از دوری تو

هم آش مسموم، هم فکر مسموم  
 کارت بسازد، از هر قماشی  
 گر غافلی از سوسک ابوالفضل  
 از این جماعت غافل نباشی

آش مفتی و کلی حرف مفت  
 تا تو اغفال دین خدا! شی  
 از آش نذری صرف نظر کن  
 تا فارغ از این پرت و پلا شی



مشاوری کوشا، با تجربه و آگاه  
 در خرید و فروش  
 املاک مسکونی و تجاری  
 با بیش از بیست سال اقامت  
 در شهر دنویل در San Ramon Valley  
 Emon Komeily / Realtor



اگر به فکر نقل مکان به شهرهای San Ramon Valley, Tri Valley و  
 حومه و دسترسی به مدارس عالی برای فرزندان و بهره بردن از طبیعت زیبا و  
 یا قصد فروش منزلتان را در نواحی اطراف دارید، با من تماس حاصل فرمایید!

Mobile: (510)912-9292

ekomeily@gmail.com

CalBRE #01946899



## با هادی خرسندی

www.asgharagha.com  
 hadikhorsandi@aol.com

### سوسک در آش نذری

...روشنگر دین، در یک مقاله / اینطوری گفته، ضمن حواشی:

غافل مشو از لطف الهی  
 هر جا که دیدی سوسکی به آش  
 در آش نذری آن سوسک مُرسَل  
 پروتئین است بدبخت ناشی!

تعداد مسموم شدگان آش نذری در تبریز نزدیک به ۷۰۰ تن رسید. متاسفانه بیش از ۵۵ نفر از بانوان عزادار حسینی، دچار مسمومیت غذایی شدند. حدود ۱۲۰۰ نفر از عزاداران روستای گله‌بان از توابع شهرستان مرند به دلیل خوردن کباب مسموم در مسجد، راهی بیمارستان شدند. هفتاد زائر به علت مصرف غذای ناسالم دچار مسمومیت شدید شده‌اند. سه روز پس از مسموم شدن ۹ نفر از ساکنان دهدشت شهرستان کهگیلویه و بویراحمد، پنج نفر دیگر نیز در امامزاده بی‌بی حکیمه خاتون در شهرستان گچساران با شربت نذری مسموم شدند. ناهار نذری مسموم در مرند ۱۲۰۰ نفر را راهی بیمارستان کرد. رئیس پلیس آگاهی استان گلستان گفت که دو کودک از یک خانواده در گرگان بر اثر خوردن آش نذری مسموم شدند و متاسفانه این آش نذری که توسط یکی از خیران در شهر ایلخچی توزیع شده بود بیش از یک هزار نفر را مسموم و روانه بیمارستان کرد. خبرها مربوط به سال‌های اخیر در جاهای مختلف است.

روشنگر دین، در یک مقاله  
 اینطوری گفته، ضمن حواشی:

غافل مشو از لطف الهی  
 هر جا که دیدی سوسکی به آش  
 در آش نذری آن سوسک مُرسَل  
 پروتئین است بدبخت ناشی!  
 وجیتارین حتی که هستی  
 یک وعده باید از آن جدا شی  
 حکمت ببینی در هر خرافه  
 با علم امروز گر آشنا شی  
 سوسک خدا را درجا بده قورت  
 تا بی‌نیاز از دکتر دوا شی  
 با الفاظ نو، فیلسوف دینی  
 آمد به میدان تا تو فنا شی  
 رفتارت می‌شه مثل آخوند!  
 آگه با اینا بشینی پاشی

### سوسک در آش نذری

آش ابوالفضل، به به چه آش  
 از سوسک پخته ش غافل نباشی  
 باشد تبرک این سوسک نذری  
 این را که باید فهمیده باشی  
 از خوردنش گر پرهیز کردی  
 پس بیخبر از عقل معاشی  
 روز قیامت زنده شود سوسک  
 گوید که آن روز یادته داشی؟  
 دیدی برای بلعیدن من  
 برپا شد آنجا چه اغتشاشی  
 دستم یکی برد پایم یکی برد  
 از تو ندیدم اما تلاشی  
 سوسک آمده از سوی خداوند  
 تا تو قوی‌تر با آن غذا شی



تا من آمدم مانع ورود آنها به ساختمان بشوم و بگویم که آن جا یک ملک شخصی است، نیروهای پلیس و لباس شخصی هم پشت سر آنها وارد شدند. مرا به جرم پناه دادن به "اغتشاش گران" دستگیر کردند. جالب است که می گفتند جرم من سنگین تر از جرم شعاردهندگان بوده

بزرگ در یوسف آباد کار می کند. نبی هم پس از آزادی در ایران مانده و حالا به جرم خرید و فروش مواد مخدر در زندان رجایی شهر به سر می برد. هیچ آمار و سند رسمی در مورد تعداد افغان های بازداشتی که به طور اتفاقی در آن روزها گذرشان به زندان افتاده، وجود ندارد ولی بازداشت شدن آن ها قطعی است.

یکی از زندانیان با سابقه بند ۳۵۰ زندان اوین که مایل نیست نامش ذکر شود، در این مورد به می گوید: «این اقدام مضحک تا به آن جایی پیش رفت که یکی دو تن از شهروندان افغان که به کلی از جریان اعتراضات بی خبر بودند، در آن روزهای نخستین بازداشت ها به بند ۳۵۰ اوین منتقل شده و زندانی "جنش سبز" لقب گرفتند. خودشان هم به کل این ماجرا به عنوان یک شوخی نگاه می کردند.» دنباله مطلب در صفحه ۵۰

چون اتهامم اختفای نیروهای ضد انقلاب بوده است.»

فردوس در دادگاه بدوی بدون حضور وکیل به سه سال و نیم حبس تعزیری محکوم شد: «چیزی که بیش تر از هر امری من را می ترساند، این بود که در جریان بازجویی ها، بازجو مدام مرا تهدید می کرد که به زودی دستور انتقالم را به بازداشتگاه کهریزک صادر خواهد کرد و من هیچ وقت از آن جا زنده بر نمی گردم.»

سه سال و نیم حبس تعزیری فردوس در نهایت با حکم دادگاه تجدید نظر، به حکم اخراج از ایران و استرداد به افغانستان کاهش پیدا می کند و او یک روز صبح زود توسط نیروی انتظامی به نیروهای مرزی افغانستان تحویل داده می شود.

فردوس مدتی بعد برمی گردد. او هنوز هم ساکن تهران است و در یک سوپرمارکت

## سر نوشت افغان های بازداشت شده در حوادث پس از انتخابات ۸۸

ماهرخ غلامحسین پور

نمی کردند. بعد خودشان متوجه شدند و با گرفتن یک تعهد مرا آزاد کردند.» شانس همه افغان های بازداشت شده به خوبی نبی نبوده است. «فردوس» که از شش سالگی در ایران سکونت دارد، با فارسی روان برایم تعریف می کند که چه طور آن روزها بعد از دستگیری به افغانستان بازگردانده شده و او دوباره از مرزهای غیررسمی و به شکل قاچاقی به ایران برگشته است: «من در یک ساختمان نیمه کاره واقع در اسکندری شمالی که یکی از فرعی های خیابان آزادی است، سرایدار بودم. اتفاق کوچکی در گوشه حیاط این ساختمان نیمه کاره ساخته شده بود و شب و روزم را آن جا می گذارندم. آن روز صدای تظاهرات کنندگان بیش تر از روزهای دیگر به گوش می رسید. با این که اسکندری از محل تجمعات کمی دور بود اما در طول مدت شلوغی ها، گذر تظاهرات کنندگان و نیروهای انتظامی در جریان تعقیب و گریز به آن خیابان می افتاد. آن روز هم سر و صدا بالا گرفته بود ولی من بی توجه به آن، مشغول انجام کار روزانه ام بودم که یک باره چند نفر هراسان به داخل ساختمان هجوم آوردند.

«نبی» پنجم دی ماه ۸۸ بازداشت شد. او کارگر است و اهل افغانستان. روایتش از روز بازداشت خیلی عجیب یا ناآشنا نیست: «حد فاصل خیابان انقلاب تا میدان آزادی دنبال کار بودم، کارگری، نقاشی ساختمان، باربری یا نظافت خانه. نبش خیابان استاد معین جمعیت زیادی موج می زد. داشتم تلاش می کردم از موج جمعیت خودم را بکشانم بیرون که یک نفر از پشت سر هر دو دستم را گرفت و تا من به خودم بجنبم، دو دستم را با دستبند آهنی به هم قفل کرد. با کتک و ضرب و شتم به داخل ون منتقل شدم. بیش از ۲۰ نفر در آن ون به طور به هم فشرده نشسته بودند و سر و صورت بیش تر آن ها زخمی بود. ما را به کلانتری ۱۳۵ میدان آزادی و بعد بند ۲۴۰ زندان اوین بردند. جمعیت زیادی بین راهروهای بند نشسته بودند. یک ساعت بازجویی کردند و سه روز بعد گفتند باید یک تعهدنامه را امضا کنیم و ۲۰ میلیون تومان وثیقه بگذاریم. دیگران که خانواده هایشان در ایران بودند، با تودیع وثیقه از زندان رفتند ولی من به مدت دو ماه در زندان اوین ماندم. می گفتم من هیچ کاره بوده ام و هیچ کس را در ایران ندارم اما قبول



## هنرستان موسیقی نژاد

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

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



(408)559-7864

Cell: (408)771-3996

کلاس های خصوصی و گروهی

14505 Union Ave San Jose, CA 95124

www.nejadmusic.com



## آیا رایانه، تبلت و تلفن همراه اطلاعات مان را سرقت می کنند؟

آیا واقعاً چنین اتفاقی می افتد؟ آیا تلفن همراه ما یا لپ تاپ مان، دیتاهای ما را به جاهای نامعلوم و عموماً سیاسی - امنیتی آمریکا انتقال می دهد؟ اگر چنین اتفاقی می افتد، پس چگونه باید اطلاعات را محافظت کرد؟ این اطلاعات به چه طریقی دزدیده می شود؟ آیا هیچ راه پیشگیری وجود ندارد؟



ذخیره ای اطلاعات می فرستد و همراه امینی برای شما محسوب نمی شود، و یا اینکه دیده شده عکسهای خانوادگی بعضی از کاربران، بدون اطلاع ایشان بر روی شبکه های اجتماعی قرار گرفته است و دهها و صدها خبر و تحلیل دیگر، که کاربران از ذخیره ای اطلاعات بر روی حافظه داخلی گجت های شان مصرف می کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۱**

در بعضی موارد از معافیت های مالیاتی نهایت استفاده را ببرید. این یک تصمیم شخصی است اگر کسی بخواهد برای آینده امولش برنامه ریزی کند. مطالعه در این مورد و برنامه ریزی برای تقسیم امول انجام امور مالی را برای بازماندگان آسانتر می سازد.

ذخیره ای اطلاعات بر روی هاردهای اکسترنال، بهترین روش انجام این کار است. با این حال، هنوز هم خیلی ها هستند که انواع و اقسام دیتاهای الکترونیک را بر روی حافظه ای داخلی گجت های شان ذخیره می کنند، تا همیشه و در هر جا، به آنها دسترسی داشته باشند.

اما آنهایی که عادت به ذخیره ای اطلاعات بر روی حافظه ای داخلی ابزارهای الکترونیک دارند (بخصوص اطلاعات شخصی و محرمانه، علاوه بر اینکه نگران پاک شدن ناگهانی اطلاعات شان هستند، نگران یک مسئله ای دیگر هم هستند و آن چیزی نیست جز سرقت اطلاعات. احتمالاً در اخبار مختلف شنیده اید که گفته شده مثلاً فلان مدل گوشی، اطلاعات شما را به یک مرکز دیگری هم موجود می باشد: تمام اطلاعات در مورد امول شما بصورت محرمانه باقی می ماند، کنترل امول در زمان حیاتتان زیر نظر خودتان باقی خواهد ماند، می توانید برای زمانی که حتی توانایی جسمی و ذهنی خود را نیز از دست ندهید برنامه ریزی کنید و

## استفاده مدیکل برای مخارج خانه سالمندان

کاملیا مومودی، وکیل رسمی  
دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

camelia@cameliaw.com



## برنامه ریزی برای انتقال امول بعد از فوت

از طریق دادگاه مثبت باشد، ولی مخارج قانونی دادگاه وراثت سنگین است. راه دیگر برنامه ریزی برای امول، افزودن نام شخص مورد نظر به عنوان مالک مشترک به سند مالکیت امولتان می باشد. بعد از فوت، نیازی به دادگاه انحصار وراثت رفتن نخواهد بود، ولی برای زن و شوهری که نامشان روی یک سند به عنوان مالک مشترک می باشد احتمال ضرر مالیاتی وجود خواهد داشت. همچنین اگر اسم فرزندان را روی سند بگذارید و فرزندان وارد مراحل طلاق شود، قسمتی یا تمام امول در معرض خطر قرار خواهد گرفت. معمولاً بهترین راه برای برنامه ریزی قبل از فوت، تنظیم یک «لیونینگ تراست» می باشد. نه تنها از مخارج سرسام آور دادگاه انحصار وراثت و زمان طولانی (حداقل ۹ ماه) مراحل وراثت جلوگیری می شود، بلکه مزایای فراوان

اگر امول شما همه زیر اسم خودتان باشد و شما هیچ اقدامی برای برنامه ریزی وراثت انجام ندهید، بعد از فوت امول شما، از طریق دادگاه انحصار وراثت امول شما تقسیم خواهد شد. مراحل تقسیم امول از طریق دادگاه حداقل ۹ ماه و گاهی بیشتر طول خواهد کشید. اگر شما تصمیم بگیرید که یک وصیت نامه تنظیم کنید بعد از فوت امول شما، طبق دستورالعمل خودتان بین خانواده شما تقسیم خواهد شد. شما می توانید شخصی را به عنوان مأمور اجرای تقسیم امول در وصیت نامه تان تعیین کنید. برای به اجرا گذاشتن وصیت نامه، باید به دادگاه انحصار وراثت مراجعه کرد و زمان آن هم حداقل ۹ ماه به طول می انجامد. البته برای خانواده هایی که فرزندان باهم رابطه مسالمت آمیز ندارند، شاید انجام مراحل انحصار وراثت



**B&R**  
ACCOUNTING

# بابک رحیم زاده

## Bobby Rahim

IRS Enrolled Agent





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

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

- ♦ انجام کلیه امور حسابداری و حسابرسی
- ♦ رسیدگی به امور حقوق و دستمزد
- ♦ مشاوره و برنامه ریزی مالیاتی برای افراد و موسسات تجاری

1900 Camden Ave, Suite 204  
San Jose, CA 95124

(408) 247-5626

(408) 899-8727

www.BandRaccounting.com



## زندگی و پیدایش کولیان

سخنی کوتاه در مورد کولی ها (غربتی ها)

در میان مجلدات پژوهشی که در مورد فولکور و آداب و رسوم ایران زمین زیر نظر همسرم دکتر بهرام فره وشی صورت پذیرفته بود و وی سفارش چاپ و نگهداری آنرا بر من واگذار شده بود و من خود را مدیون انجام این سفارش می دانستم، روزی دفتری را یافتیم با نام کولی ها که برایم جالب بود. تحقیقی بود با همیاری پژوهشگری ارجمند به نام آقای م. مقدسیان و با یاری روانشاد فریدون رهنما و گروه روایانی که مجموعه نقل قول های ایشان فراهم آمدن مجموعه را میسر ساخته بود. روایانی که کهنسال که فرهنگ سرزمینی را سینه به سینه محفوظ داشته اند تا امروز به ما بپسارند و آنچه که این درخت پربار را برپا داشته است ریشه در آن دورها دارد. من زمانی نزدیک به دو سال برای آماده سازی و راستاری و تصحیح و گاه پژوهشی دوباره در مورد نوشته ها پشت سر گذاشته و گاهی با تردید و وسواس در مورد درست و نادرست بودن یک لغت یا یک مطلب وقتی بس طولانی را از دست می دادم و خود هفته ها به کنکاشی دوباره می پرداختم تا بالاخره این دفتر به صورت کتابی با نام کولی ها (غربتی ها) در سال ۱۳۸۶ یعنی هشت سال پیش به چاپ رسید و آنچه که در این نوشته به نظر می رسد قسمت هایی از این کتاب است که به صورت نوشته هایی دنباله دار از این پس در اینجا منعکس می شود. سپاس ما فرزندان ایران زمین بر بزرگانی که بن مایه حفظ و نگهداری آن فرهنگ کهن هستند.

### دلایل پیدایش کولی ها

با در نظر گرفتن گفته های قبایل کولی که در شماره های پیش آمد و به استناد مدارک، روایات، متون قدیمی و پژوهش های اروپاییان، می توان پیدایش کولی ها را وابسته به دو دلیل دانست:

۱- نیاز اقتصادی شدید ناشی از علل طبیعی از قبیل خشکسالی و زلزله و سیل که باعث از بین رفتن گاو و گوسفند و زمین تعدادی از انسان ها می شود، نیاز ادامه حیات، آنها را به مکان دیگری کوچ می دهد.

۲- علل سیاسی از قبیل هجوم و حمله یک فاتح و یا یک سردار به یک کشور و رانده شدن عده ای از کشور خویش.

پس می توان در مورد پیدایش کولی ها به این نتیجه رسید که ایشان از جزیره سوماترا، یا هند به دلیل علت های طبیعی و یا علل سیاسی، به ایران آمده و از آن جا به دیگر کشورهای جهان رفته اند.

### زندگی

کولی ها چادر نشین هستند و دائماً در کوچ و جابجایی به سر می برند به جز دسته معینی از آنها که مسیر مشخصی را برای کوچ انتخاب می کنند و باز به منطقه قبلی باز می گردند. دسته های فراوان آنها مسیر معینی برای کوچ ندارند و به هر کجا بخواهند می روند. کار اصلی قبایل، به خصوص آنها که در شمال ایران هستند، آهنگری است. آنان از قطعات آهنی که دیگر به کار نمی آیند و دور ریخته شده اند وسایلی نظیر قندشکن، چکش، بیل، داس، چاقو و دیگر وسایلی مورد احتیاج مردم روستایی و شهر نشین را می سازند. در کنار ساختن این وسایلی به کار تهیه سبد و غربال و چیزهایی از این قبیل نیز می پردازند.

وجود دارد که آن هم عوامل طبیعی است. عواملی نظیر سرما و برف، باد و طوفان و باران در یک منطقه باعث می شود که کولی ها آن منطقه را ترک کنند زیرا این عوامل زندگی در زیر چادر را بسیار مشکل می کنند. در این شرایط، ساختن کوره و روشن نگه داشتن آن و کار کردن غیرممکن است و چون در اطراف چادرها، جدارهایی موجود است و بدنه شان کلفتی و ضخامت چندانی ندارند، سرما به درون آنها نفوذ می کند و آب تولید شده از باران، در چادرها، جاری می شود پس در شرایطی که باران و برف می بارد و هوا سرد است امکان خوابیدن و زندگی کردن در چادر برای کولی ها وجود ندارد. این است که آنها در دهکده ای که باران و برف و سرما، باد و طوفان باشد چادر نمی زنند و سعی می کنند از آن محل ها، حتی عبور نکنند و یا اگر در آن محل ها قبلاً اقامت کرده باشند، کوچ می کنند و به همین دلایل است که کولی ها، بیشتر در مناطق گرم به گردش می پردازند.

در شمال ایران، که زراعت رواج بیشتری از نقاط دیگر ایران دارد و بازارهای خوبی برای کارهای دستی که کولی ها می سازند یافت می شود و کولی های آن منطقه، به خاطر آشنایی با مردم و هم زبان و هم لباس بودن آنها این بازارها را در دست دارند و وسایلی خود را بهتر از کولی های نقاط دیگر به فروش می رسانند به خاطر داشتن این برتری ها، معمولاً در همان مناطق، به کوچ می پردازند.

و از آن حدود، خارج نمی شوند. فصل سرما را به خانه هایی در کاروانسراها پناه می برند و مبلغی بابت اجاره آن می پردازند و دیگر فصول را زیر چادر هستند و در فصل هایی از قبیل بهار که باز باران در شمال فراوان می بارد، آنها برای حفظ خود و خانواده شان، اطراف چادرها را با گل و آجر و آهن می پوشانند تا باران به درون چادر نفوذ نکند. دسته های دیگر آنها که قبلاً نیز به آن اشاره کردیم سه فصل پاییز، بهار و تابستان را به کار زراعت و آهنگری می پردازند. آنان در این سه فصل در خانه هایی که خودشان خریده، یا ساخته اند زندگی می کنند و فصل دیگر را که پشه در مکان هایی که زندگی می کنند فراوان است به زیر چادر می روند و از آن مناطق کوچ می کنند و به جایی دیگر، از قبیل کرج و جاهای بیلابقی خارج از منطقه خویش می روند و در حقیقت کوچ برای آنان حکم رفتن به بیلابق را دارد.

افراد قبایل کولی، از پیرترین مرد قبیل خود، اطاعت می کنند و او را رئیس خود می دانند، این شخص که او را معمولاً «وتاف» می نامند، در حل مسایل و مشکلات آنها، نقش بسیار مهمی دارد.

یکی از وظایف مهم او دخالت در امر کوچ و جابجایی، که برای کولی ها یک امر حیاتی است می باشد. او مسیرها و محل های اردو را انتخاب می کند. دنباله مطلب در صفحه ۵۴

## حمید ابطحی

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



Hamid Abtahi

منطقه  
منطقه  
منطقه

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

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

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

hamid@true-vision.com + DRE# 01071456



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

12376 Saratoga Sunnyvale Rd. Saratoga, CA.95070



## چه شد که زنان ورزشکار شدند؟

الهه ایمانیان

تاریخ ورزش زنان بسیار جذاب است. تلاش و زمان زیادی لازم بود که زنان متوجه شدند برخلاف تصورات رایج ورزش برای آن‌ها خطرناک نیست، توان بدنی و قوای جسمانی آن‌ها برای انجام ورزش‌هایی که مردان انجام می‌دهند در چارچوب همان قوانین مانعی برای آن‌ها نیست و هرچه در مورد ناتوانی آن‌ها گفته می‌شود افسانه‌های جامعه مردسالار است. تاریخ ورزش زنان مجموعه‌ای از انکارها، طرد شدن‌ها و مقاومت‌ها را در دل خود دارد؛ زمانی که با وجود موفقیت‌های چشمگیر و حتی شکستن رکورد مردان همچنان از طرف مردم و جامعه ورزشی پذیرفته نمی‌شدند. در واقع ورزشکاران موفق زن تا مدت‌ها از نظر دیگران مردانی بودند در ظاهر زن. زمان زیادی طول کشید که ورزشکاران زن به رسمیت شناخته شوند. نه تنها تلاش‌ها برای به دست آوردن برابری بین زن و مرد به بهبود حوزه ورزش زنان کمک کرد، بلکه زنان دریافته بودند که ورزش یکی از مهم‌ترین عرصه‌هایی است با کمک آن می‌توانند به برابری در دیگر عرصه‌ها دست یابند. موفقیت زنان در ورزش به آن‌ها در دستیابی به آزادی‌های اجتماعی و مبارزه با عرف و اجتماع ضد زن کمک می‌کرد. از آنجا که این تاریخ جذاب، اندکی طولانی و البته حائز اهمیت است در چند قسمت به آن خواهیم پرداخت.

می‌کردند چون توانایی انتقاد از استعداد و قهرمانی‌هایش را نداشتند محکم ایستاده بود. یک روز در جواب روزنامه‌نگاری که از او پرسید «ورزشی هست که بازی نکنی؟» گفت: «بله، عروسک بازی».

اتفاقی که برای می‌لدرد افتاد نه تنها تازگی نداشت، بلکه با گذشت این همه سال هنوز ادامه دارد. از گذشته تا امروز لزبین خواندن زنان ورزشکار بهانه‌ای بوده‌است برای حذف زنان از عرصه‌های ورزشی و یا بی‌اعتبار کردن موفقیت آن‌ها. فارغ از اینکه آن‌ها ممکن است لزبین باشند یا نباشند، بهانه‌ای است پوچ و فاقد ارزش زیرا گرایش جنسی ورزشکاران امری شخصی و مستقل از این موضوع است. همچنین مرد دانستن زنان و انکار ویژگی‌های زنانه آن‌ها

پذیرش آن‌ها سرباز می‌زد. اعتراض‌های زیادی صورت گرفت و بالاخره تحت فشارهای زیاد در سال ۱۹۲۴ این اتحادیه به زنان ورزشکار اجازه تأسیس بخش ورزش زنان را داد. ورزش و میدان‌های ورزشی هنوز ویژگی مردسالار خود را حفظ کرده بودند. در آن می‌لدرد دیدریکسون (Mildred Didrikson)، چهره ورزش جهان شد. او در المپیک ۱۹۲۲ موفق به کسب سه مدال شد. می‌لدرد در ورزشهایی که انجام می‌داد سرآمد جهان بود اما نتیجه تسلط او به عنوان یک زن بر ورزش جهان و موفقیت‌های چشمگیرش، واکنش‌های شدید ضد زن را برانگیخت. بسیاری به او حمله کردند و او را «مردانه» خواندند، از نظر آن‌ها او زنی بود که مردانه بود و ویژگی‌های مردانه داشت. برخی دیگر او را لزبین دانسته و عده‌ای دیگر



ابزاری برای انکار استعداد و توانایی زنان در عرصه ورزش شده‌است. امروزه هم در بسیاری از کشورها و در عرصه‌های مختلف زنان با این موضوع دست و پنجه نرم می‌کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**

او را زنی عاری از ویژگی‌های زنانه معرفی کردند زیرا معتقد بودند اگر ویژگی‌های زنانه داشت هرگز موفق به کسب چنین موفقیت بزرگی نمی‌شد. می‌لدرد در مقابل منتقدان و رسانه‌هایی که به‌طور پیوسته به ظاهر او حمله

فمینیستی معتقد بود برابری با مردان در آن بسیار مهم است، ورزش و فراغت بود. درحالی‌که عرف جامعه به گونه‌ای بود که زنان را از نظر قوای بدنی و فعالیت‌های فیزیکی ناتوان می‌دید، برخی از زنان این را افسانه‌ای بیش نمی‌دانستند. به گفته «الیزابت استانتون»، از رهبران جنبش حقوق زنان در آمریکا، اگر به دخترها هم مانند پسرها فرصت شنا، کوهنوردی و ورزش با توپ داده شود آن وقت است که می‌توان درباره توان فیزیکی زنان نظر داد. وقتی که زنان از انجام فعالیت‌های فیزیکی و ورزش محروم بودند چطور می‌توان گفت که توان فیزیکی آن‌ها چقدر است؟

تلاش فعالان حقوق زنان برای ایجاد فرصت‌های بیشتر برای زنان در عرصه ورزش ادامه پیدا کرد. در پی تلاش‌های زیاد ورزشکاران زن و پیشرفت‌های آن‌ها در دهه ۱۹۲۰ میلادی، در مورد برتری مردان در ورزش نسبت به زنان تردیدهای جدی به وجود آمد. برای مثال در سال ۱۹۹۲، سیبیل بوتر (Sybil Bauer)، رکورد جهان را در شای کراول پشت شکست، رکورد جهان در آن زمان یعنی رکورد مردان. در سال ۱۹۲۶، گرترود ادرلی (Gertrude Ederle)، اولین زن و ششمین نفر در جهان بود که کانال انگلیس را شنا کرد. او مسافت کانال را دو ساعت سریع‌تر از تمام مردانی که قبل از او به این موفقیت دست یافته‌بودند شنا کرد.

درحالی‌که زنان ورزشکار رکوردهای مردان را می‌شکستند، اتحادیه ورزشکاران آماتور (AAU)، از پذیرش زنان ورزشکار جلوگیری کرد. این اتحادیه با بهانه‌گیری‌هایی مانند اینکه شاید زنان ورزشکار همچنگسرا باشند یا اخلاق جنسی خود را از دست بدهند از

تا قبل از سال ۱۸۷۰، ورزش برای زنان وجود نداشت و هرچه بود کاملاً جنبه تفریحی داشت، وارد حوزه رقابتی نمی‌شد، غیر رسمی بود، قوانینی نداشت و فقط گونه‌ای از فعالیت‌های بدنی بود. در آن زمان اسب سواری و شنا رایج بود ولی به زنان اکیدا توصیه می‌شد که در این حوزه‌ها وارد نشوند زیرا معتقد بودند آنان از نظر توان بدنی و قوای جسمانی بسیار ضعیف هستند و این ورزش‌ها برای آن‌ها خطرناک است.

در اواخر قرن نوزدهم میلادی، ورزش برای زنان ابزاری برای دستیابی به آزادی‌های اجتماعی بود. در جامعه‌ای که بسیاری از انتخاب‌های شخصی و اجتماعی زنان خارج از اختیار آن‌ها بود، ورزش به کمک زنان آمد. صد البته که تلاش زنان برای رها سازی خود و یافتن روزه‌های تنفس خارج از سلطه جامعه مردسالار از طریق ورزش آماج حمله‌ها و انتقادهای بسیار قرار گرفت.

در آن زمان بسیاری ورزش را با حق رای زنان هم طراز و به هم پیوسته می‌دانستند. اولین ورزشی که زنان برای رسیدن به آزادی بسیار مهم و تأثیرگذار می‌دانستند، دوچرخه سواری بود. «سوزان آنتونی»، یکی از رهبران برجسته حقوق مدنی و حقوق زنان در آمریکا، در مورد درهم تنیدگی ورزش و حق رای زنان می‌گوید: «می‌دانید من در مورد دوچرخه سواری چه فکری می‌کنم؟ به نظر من دوچرخه سواری بیش از هر فعالیت دیگری در جهان برای رها سازی زنان و رساندن آن‌ها به آزادی موثر بوده است. دوچرخه سواری به زنان احساس آزادی و اعتماد بنفس می‌دهد. وقتی زنی را در حال دوچرخه سواری می‌بینم می‌ایستم، به او نگاه می‌کنم و غرق لذت می‌شوم». یکی از زمینه‌های اولیه‌ای که جنبش

### دکتر فتانه هوشداران

#### کایروپراکتر

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

Fataneh Hooshdaran, D.C.

www.chiropracticusaca.com

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

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



مطب مجهز به دستگاه‌های فیزیکیال تراپی و

ماساژ طب، ورزشی، Aqua Med Massage

اکثر بیمه‌های درمانی پذیرفته می‌شود Serving: San Jose & Santa Clara

(408) 712-3788

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

(408) 244-7677

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

## ورزش از نگاه من

احمد طوسی

Email: tousi1515@aol.com



کشتی ها در حالیکه از حریف جلو بودند در انتها شرمناک و سرفاکنده تشک کشتی را ترک کردند. مطمئنا این برای آقای بنا هم که از صفحه تلویزیون شاهد باخت بچه هایش بود تاسف بار بود. یک مربی گرچه مشغله فکری اش ورزش است اما با توجه به Human Quality یا کرامت انسانی حائز اهمیت است. شما مربی شده اید که فقط بازیکنان را نیچ دهید. می توان عقاید مشترک داشت دل به ادبیات، موسیقی، روان شناسی یا هر چیز دیگر بست. می توان همواره بر عقاید مشترک با ورزشکاران احترام نهاد و برای پیدا کردن حقیقت جنگید. باید به محتوی فکری و شخصیت آدم ها احترام نهاد، نه به مارک کت و شلوار و یا ساعت آنها که بر مچ دست بسته اند.

شکست همواره تلخ است اما شکست بدون جنگیدن بسیار تلخ تر است. این چیزی بود که در تیم والیبالی که در حال نوسازی بود رخ داد و بدون تردید سهم بچه ها اهمیت دارد. بازیکنان باید آموزش ببینند و نه مغز شوئی شوند. آیا آنها از قول های به عمل نیامده مسئولان رنجیده بودند! بعضی وقت ها از خودم می پرسم این مسئولین در کدام سیاره زندگی می کنند! بسیاری از نام بزرگ در زمین والیبالی که هنوز در زمین بازی بودند سایه ای از آنچه در گذشته بودند پیش نیستند. من در لباس مربی گری با بازیکنانی برخورد داشته ام که وقتی مساله تشویب و اضطراب را با آنها درمیان گذاشته ام به سختی گریسته اند و حتی تقاضای تعویض کرده و زمین مسابقه را ترک کرده اند و یا بازیکنانی را که در هنگامی که در لحظه های آرامش با آنها به گفتگو نشسته ام پاسخ داده اند که مشتاقانه خواهان پایان بازی و غلبه بر دلواپسی در مسابقه اند و صمیمانه اقرار کرده اند که از انجام اشتباهات متعدد از زمین بازی که منجر به باخت تیمشان شده است وحشت زده بوده اند. این شرم آور است چرا که هیچکس دوست ندارد اشتباه کند و هیچکس دوست ندارد ببازد اما ترس از باخت همیشه یک مساله است بعنوان مربی شما همواره باید با بازیکنان با احترام رفتار کنید چه در روی صحنه یا زمین مسابقه و چه در خارج از آن. ورزشکاران همواره به این نیاز دارند که مربیان به آنها توجه کنند. آنها همیشه به مربی به چشم یک بزرگتر نگاه می کنند.

گفته می شد که بعد از باخت، یکی از ورزشکاران او ساعت ها روی پله های هتل می گریسته است، بدون اینکه کسی در کنار او باشد. فراموش نکنید که آنها دردها و مشکلات خاص خودشان را دارا هستند. تمرین یا مسابقه باید یک تجربه مثبت برای

در ماهی که گذشت ورزش ایران شاهد روزهای بدی بود. شکست هایی پی در پی در والیبالی و کشتی فرنگی همه را نگران کرد. آیا وزارت ورزش و جوانان کلاه بزرگی بوده است که به سرهمه ورزش دوستان رفته است!

در ضیافت موفقیت همه سینه ستبر می کنند. اما به هنگام باخت همه فراری می شوند. آیا مشکل ما مشکل همه کشورهای جهان سومی است! عدم مدیریت، عدم آگاهی و خودخواهی کار را به آنجا کشاند که والیبالیست های ما درون زمین والیبالی مثل مروریدهای پراکنده یک گردنبدن پاره پاره شده بودند. متاسفانه ما درجه حرارت تیم های ملی والیبالی و کشتی را اندازه گیری نمی کنیم. این نیز بگذرد اما باید چشم و گوش ما بیشتر باز شود تا فلج حرکتی بچه های جوان و بی گناه ما پایان بخشد. باید به دنبال حقیقت دوید و با دروغ گویان جنگید. مانند آنها که محمد بنا مربی نامدار کشتی فرنگی را برکنار کردند، مربی که تیم ایران را قهرمان جهان و المپیک کرده بود.

بالا بردن دید و پیشرفت تصمیم گیری امروزه برای یک ورزشکار یک عامل موفقیت است. امروزه در تمرین ها ورزشکار را در موقعیتی قرار می دهند که او برای انتخاب گزینه راه های متعددی را داشته باشد و او مجبور می شود که بهترین را انتخاب کند و تصمیمی درست بگیرد، بدون اینکه مربی به او بگوید چه کند و چگونه تصمیم بگیرد. او باید از احساس و تجربه خود کمک بگیرد. به این ترتیب تصویری از ذهن او پدید می آید که آنرا Picture in Picture می نامند و این به ورزشکار کمک می کند که این تصویر درست را در ذهن خود پرورش دهد.

آن چیزی که یک مربی را از دیگران متمایز می کند، شخصیت اوست. کارآئی اوست و جدا از نتایج، مورد احترام بودن او توسط بازیکنانش می باشد. مربیان تازه از راه رسیده کشتی فرنگی هیچکدام از این نعمت ها را شامل نبودند و کار بدانجا کشید که بلند آوازه ایرانی و صاحب هفت مدال جهانی و المپیک با عصبانیت و گریه تشک کشتی را ترک کرد. همه اندیشه های بزرگ را در یک سطر بیان کردن کار آسانی نیست. گرفتاریهای ورزش ما گرفتاریهای بسیار ساده ایست که گریبان گیر همه کشورهای جهان سومی است.

خراب کردن اگر حاصلش یک نو ساختن دوباره نباشد کار شایسته ای نیست. ما تیم قهرمان جهان را به آسانی خراب می کنیم. آیا چشم های ما از روشنی گریزان است؟ یا نسخه های ما برای کشتی فرنگی حاوی داروی تازه ای نبوده است. لجاجت های مسئولین برای شنیدن حرف های آقای بنا مثال زدنی است. بچه ها در بسیاری از این

دهد. می گویند او از آنهائی است که دوست دارد کرنر بزند و خودش با سر همان کرنر زده شده را به گل تبدیل کند. جوان گرای در کشتی آزاد بسیار شایسته بوده است، اما متاسفانه انجام مدالی طلا توشه راه خانه نشد. آقای خادم می داند که هر آمدنی را رفتنی است. او از تحصیل کرده های ورزش مامی باشد. نوآوری هایی داشته است، قهرمان جهان بوده است و مطمئنا می داند مشکل خواهد بود که کشتی فرنگی تب کرده ما زمین بخورد و زنده بماند. آیا او تلاش خواهد کرد که آب رفته ز جوی را بازگرداند و آقای بنا را باز گرداند یا بحث کردن با او بی فایده است! او فقط غرغر می کند و هیچ چیزی را نمی تواند تحمل کند. بنظر می رسد که بيمورد است از او سؤال کنیم چرا؟

به حساسیت مسابقه ها نگاه کنید. جام جهانی کشتی در لاس وگاس، شهری که خواب ندارد و ورزشکارانی که در هتل و در اطاق های در بسته زندانی می شوند. بنابراین حساسیت و فشار روحی بازیکنان بسیار بالا بوده است. همه ما دلواپسی، نگرانی و اضطراب را تجربه کرده ایم. ورزش می تواند بهره بسیار موثری از تکنولوژی ببرد. امروزه روانشناس ورزش علم موثر و هفتاد ساله ایست، گرچه هنوز علمی نوپا است، اما کمک کننده است. اعمال ورزشی از جمله رفتارهایی است که از آدمی سر می زند و بنابراین مانند دیگر رفتارهای حرکتی و شناختی قابل مشاهده و اندازه گیری و سنجش است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

بازیکنان و مربیان باشد و برای آنکه زندگی موفق را تجربه کنند باید رفتار آنها را در نظر گرفت. رفتار همیشه برابر است با شخصیت یک ورزشکار در محیط تمرین و یا مسابقه و از نظر انسانی بازیکنان متفاوت هستند و چنین است که علم روانشناسی ورزش مورد توجه قرار می گیرد. حالا کشتی فرنگی باخته است و جنازه آن روی دست همه مانده است. نادرست مثل والیبالی که سبب خوشحالی بسیاری شده بود. آیا آنها تاریخ را از دوباره خواهند نوشت!

آیا بازگشت آقای بنا خوابی است یا که سرابی تا انقلاب دیگری در کشتی فرنگی رخ دهد؟! آقای بنا بهتر از هرکسی می داند که مربیگری در سطح تیم های ملی چیزی مثل مردن و زنده شدن و کفن خود را دوختن است. آقای بنا سازنده خوبی است اما مثل همه سازنده ها این بار آنچه ساخته است چیزی نمی بیند، در میان کشتی گیران کسی مدال طلا را لمس نمی کند. آقای سورمان طلائی مرد خود شکن عصیان گری است که یکی از غم انگیز ترین روزهای کشتی خود را تجربه می کند. او حتی حضور در المپیک آینده در سال ۲۰۱۶ در برزیل را از دست داده است و امیدهایش اندک اندک رنگ باخته است. حالا عقاب طلائی کشتی فرنگی جهان و نام آورترین ورزشکار طلائی ایران کبوتری است که بالهایش ریخته.

آقای خادم ریاست محترم فدراسیون کشتی دوست دارد که همه کارها را خودش انجام

## دکتر کاملیا محمودی

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

Law Office of  
Camelia Mahmoudi

طلاق، لیونگ تراست، وصیت نامه، مالیات

## Family Law:

+Divorce (Litigation &amp; Mediation)

+Prenuptial Agreements

## Estate Planning:

+Wills &amp; Living Trust

## Taxation:

+IRS &amp; State Tax problems

## دعای خانوادگی:

+ طلاق: دعای و موافقتی

+ قراردادهای قبل و بعد از ازدواج

## انحصار وراثت:

+ تنظیم وصیت نامه، تراست و وکالتنامه

## امور مالیاتی:

+ مشکلات مالیاتی و دفاع در مقابل IRS

Experience and results matter.

Our law firm has both.

Camelia Mahmoudi

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

(408)658-8580

camelia@camelialaw.com + www.camelialaw.com

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



ها شده است! فکر نمی کنم به اندازه ورود فیلم های هندی، عربی و غیره، فیلم های فارسی در آن دیار آفتابی می شد! تا یادم نرفته ذکر سفر آقای «راج کاپور» هنرپیشه خوش قد و بالای هندی بی مناسبت نیست، چرا که از نظر بنده او هم یک نوع شبیخون زدا! منافع فراوان از منابع طبیعی و مصنوعی ما برد و کلی مثلث شد، به طوری که خواب و خوراک شبانه روز یادش رفت و هنگام بازگشت در فرودگاه نتوانست چمدانش را بلند کند و از پله های هواپیما دست به کمر بالا رفت! در مسائل ادبی هم عرض حال کنم، آنقدر که «جرجی زیدان و عزیز نسین و محمد حسن الهیکل» و بسیاری دیگر از ادیبان در و همسایه در مملکت ما مشهور هستند و به نوعی از نظر بنده هجوم قلمی قلمداد می شوند. آیا نویسندگان ما هم چنان نفوذی در کشورهای دیگر دارند؟! به هر حال، حالا هم که در این سرزمین هنرمند خوار، مشغول کار و سرگرم کمک و هم یاری و دلسوزی برای یکدیگر هستیم و شدیداً به خاطر پشت گرمی و اتحاد در فکر سی، چهل تا انجمن و شرکت و سازمان می باشیم مرتب درست می کنیم و به هم می زنیم! یک مرتبه سر و کله چند تا غیر عجم پیدا می شود و کاسه کوزه ها را به هم می ریزند که گویا این کار پشت بند هم

دنیاله مطلب در صفحه ۵۶

اصلاً مفهوم کافه کاباره در تهران و حتی سرقفی فیلم های فارسی رقص شکم و ملغمه ای از آهنگ های ایرانی-عربی بود. بعد از مدتی تب عربی عرقش می چایید، به جایش نوارهای «اینجی کی دانا» و افغانی و پاکستانی به گوش می رسید که های های «من آمده ام که ناز بنیاد کنم، وای وای...» تا این که، این آهنگ ها هم گرمیش با سازهای بادی، هندی خنک می شد! بعد نوبت آهنگ های اروپایی (نه از نوع اپرا و یا کلاسیک) به اتفاق ملودی های ترکی، یونانی و اسپانیایی می رسید که از سر و کول رادیو و تلویزیون و دیسکوها بالا می رفتند.

غرض از عرایض روانی بنده این که، آیا موسیقی ما هم به هند و پاکستان و ترکیه و یونان و اروپا می رفت یا نه؟ یورش های هنرمندانه دیگر هم داشته ایم. «امل ساین» را به خاطر می آورید، که چه حمله لطیف و زنانه ای و چه آفتی به خرمن شب زنده داران و کنسرت بروهای تهران زد؟! کار به جایی رسید که گوینده تلویزیون ایران در برنامه هفت روز هفته گفت: «شهریار» شاعر گرانقدر، بالاخره از بی سرپناهی و فقر مجبور شد به شهر خودش تبریز برگردد، ولی خوشبختانه خانم «امل ساین» با گونی های پرپول و هدایا و کادوهای فراوان و دلی شاد، رهسپار دیار خود شد!... از موسیقی گذشته، از راه سینما هم حمله



## عقد خود «یه چیز» کم بینی!

فرار و گریزمان است در حالی که شیر... اصلاً گوریابای شیر...! بله... به مجردی که صدایی از جایی بلند و تقی به توفی خورد، دست و بالمان را جمع کرده، می زنیم به چاک! مثلاً «محمود افغان» یه لاقبای بی نوا از زور بی کفشی، پابرنه سوار بر اسب تا ته مدرسه چهارباغ، مقر سلطان حسین، تازید بدون اینکه بی تربیت، معذرتی بخواهد و متوجه باشد که مائیم که از پادشاهان باج گرفتیم و ما هم عطای دفاع را به لقاییش بخشیدیم، بگذریم... زمانی که در سیاره خودمان سر و سامانی داشتیم، هر از گاهی یک یورش موسیقایی از دور و بر و همسایه ها اتفاق می افتاد و بدون توجه به اینکه «هنر نزد ایرانیان است و بس...» ساز و آواز ملی ما را مورد حمله قرار می دادند. مثلاً چند صبحی تب آهنگ ها و ملودی های عربی بالا می رفت، به طوری که کافه رستورانی نبود که صدای «یا حبیبی» با عود و فلوت و تمپو و طبله به گوش نرسد...

فلاً نزدیک ترین خاطره بنده همین آخرین شبیخون هنری اعراب به خیل هنرمندان لس آنجلس و قبضه کردن کنسرت های ایرانی است. که من آن را حمله مجدد اعراب می دانم! مقدمتاً خدمتتان بگویم، مدت هاست که در یک دنیای پر از توهّم یعنی حمله، دسیسه و توطئه گیر کرده ام و به تصدیق روانکاوان علتش هم همین یورش و هجوم های مختلف همسایه هاست که منجر به یک بیماری خارج از بالینی شده و اسمش را گذاشته ام عارضه روان تاریخی و این اصطلاح جدید را حتماً به ثبت می رسانم. چرا که وقتی شخصی، گروهی و یا دولت خارجی که بخواهد با ما آمیزش داشته باشد، من یک جورهایی به شکل توطئه و چپاول به آن نگاه می کنم...

می گویند از شیر حمله خوش بود و از غزال رَم. خصوصیات و منش و رفتار ما ایرانی ها به طور کلی چون غزالان خوش خط و خال است که زیبایی و خوش به حال بودنمان در شیوه



Immigration & Translation Services

# شرکت ساعی

۱۳۱۸-۵۵۴ (۴۰۸)

مشکل گشای شهر شما



کارت سبز، ویزای نامزدی

امور مربوط به دفتر حفاظت ایران

ترجمه کلیه مدارک، عکس گذرنامه

تشکیل شرکت ها

تعویض نام

تابعیت

www.saeicompany.com

(408)554-1318

برای اطلاعات بیشتر با آقای داریوش کیلانی تماس بگیرید

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

## «محمد» از سوی ایران به اسکار ۲۰۱۶ معرفی شد



فیلم سینمایی «محمد» ساخته مجید مجیدی به عنوان نماینده ایران در بخش فیلم «غیر انگلیسی زبان» به آکادمی اسکار معرفی شد. این فیلم با نظر هیات انتخاب متشکل از چند سینماگر و کارشناس ایرانی شامل فرشته طائرپور، محمد بزرگ نیا، شهرام جعفری نژاد، روح الله حسینی، شادمهر راستین، رسول صدراعظمی، محمدرضا هنرمند، آرش امینی و امیر اسفندیاری از میان ۱۰ اثر برگزیده شده است.

«رنگ خدا»، «باران»، «آواز گنجشک‌ها» و «محمد» رکورددار معرفی از سوی سینمای ایران به مراسم اسکار است و پس از او اصغر فرهادی با سه فیلم «درباره الی»، «جدایی نادر از سیمین»، «گذشته» و رضا میرکریمی هم با سه فیلم «خیلی دور خیلی نزدیک»، «به حبه قند» و «امروز» در رده بعدی قرار دارند. حضور در جشنواره‌های جهانی و موفقیت در آنها از جمله ملاک‌های کشورها برای معرفی فیلم‌ها به اسکار است، اما فیلم سینمایی «محمد» تاکنون حضور جشنواره‌ای چندانی نداشته و فقط در جشنواره مونترال کانادا آن هم در بخش خارج از مسابقه نمایش داده شده است.

سینمای ایران تنها یکبار و در سال ۲۰۱۲ توانست اسکار بهترین فیلم غیرانگلیسی زبان را با فیلم «جدایی نادر از سیمین» از آن خود کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

### کاوه میر شفیعی

Attorney at Law

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



Kaveh Mirshafiei, Esq.

### مشاوره اولیه رایگان

♦ کلیه امور ورشکستگی ♦ کلیه امور خانوادگی  
♦ کلیه امور تجاری، بازرگانی، و ثبت شرکت‌ها

### ♦ Business Law

### ♦ Bankruptcy ♦ Family Law

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

To schedule your free consultation, please call:

**(408)663-6286**

www.headwaylegal.com

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

## «گریس کلی» و فیلمنامه نویسی ایرانی

### سعید شفا



بابت مصون نیست. اما به هر حال، آنچه مهم است با فیلمنامه ای بسیار قوی، با



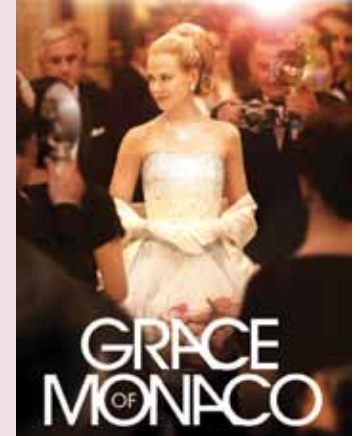
«آرش عامل»

چهارچوبی استوار روبرو هستیم که ضعف های دیگر آن را - هرچند - نادیده می گیرد. فیلم را «آلبوردان» کارگردانی کرده که قبلا فیلمی به اسم «رودخانه طلایی» را درباره زندگی «ادیت پیاف» خواننده فرانسوی ساخته. «نیکول کیدمن» در نقش اصلی تاحد بسیاری قابل پذیرش است. «تیم رات» بازیگر قدرتمند انگلیسی اما آنچنان که پیشتر از او دیده ایم، اینجا حس نقش پرنس رینیه را به تماشاچی منتقل نمی کند هرچند که کاراکتر اصلی فیلم او نیست ولی بخش عمده ای به او تعلق دارد. فیلم روی بازگشت «گریس کلی» به هالیوود برای ایفای نقش «مارنی» که بعد «تپی هدرن» آن را بازی کرد، به کارگردانی «هیچکاک» انگیزه مسایلی می شود که به جریانات سیاسی این کشور برای بقاء اش ارتباط پیدا می کند تا جایی که خواهر پرنس رینیه در خفا با دولت فرانسه و شخص دوکل عهد می بندد تا با واگذاری کشورش به فرانسه و برکناری برادرش، او بتواند به حکومت برسد.

فیلم در کل در خلق فضای زمان و ادامه هیجانی که وقایع ایجاد می کنند تماشاگر را تاحدی مشتاق نگه می دارد که عامل اصلی فیلمنامه محکم آن است، هرچند برای تجاری کردن فیلم، کارگردان آن در فیلمنامه اصلی تغییراتی داده که با اصل نوشته مغایرت دارد و در کل لطمه زیادی به آن می زند که یک سره بعد از نمایش آن در فستیوال کن به تلویزیون رفت و روی پرده سینما را به خود ندید. اما در هر حال، اسم «آرش عامل» را مطرح ساخت که در حال حاضر یکی از مهم ترین فیلمنامه نویسان اروپاست.

«آرش عامل» دومین فیلمنامه نویسی ایرانی - انگلیسی، بعد از «حسین امینی» است که با فیلم «گریس مانکو» (موناکو) جای ویژه ای در سینمای اروپا و هالیوود برای خود باز کرده است.

«گریس مانکو» داستان زندگی «گریس کلی» هنرپیشه مشهور دهه پنجاه هالیوود است که در اوج شهرت، پس از بازی در فیلم هایی چون: ماجرای نیمروز، دستگیری دزد، قو، موگامبو، پنجره عقبی... با «پرنس رینیه» حاکم مانکو ازدواج کرد و پس از آن سینما را کنار گذاشت و تا آخر عمر که در یک حادثه رانندگی کشته شد، نقش پرنس مانکو را با شهرت جهانی اش به



نحو احسن ایفا کرد.

در این فیلم که نقش «گریس کلی» را «نیکول کیدمن» بازی می کند، بخش حساسی از زندگی او در مانکو را بازگو می کند که تحت فشار دولت فرانسه برای تصرف این کشور کوچک، به عنوان مستعمره و محاصره آن، عاقبت به علت فشار افکار جهانی، فرانسه از تصرف آن دست کشید و حتی ژنرال دوگل رئیس جمهور وقت برای مرمت روابط دو کشور و وجهه لطمه خورده فرانسه، در مجلس ویژه ای که در خارج مانکو برگزار شد شرکت کرد که نقطه اوج فیلم است.

درباره فیلم و سوژه آن، کاخ مانکو و خانواده «گریس کلی» آن را به انتقاد کشیدند و از هر گونه نزدیکی با فیلم خودداری کردند و حتی داستان آن را نادرست خواندند که به هر حال در بازگو نمودن هرگونه واقعه تاریخی، جای تردید هست و هیچکس بطور جامع از کلیه جوانب هر حادثه ای نمی تواند آگاه باشد. اما به هر حال تاریخ نوشته و بازگو می شود. این فیلم هم از این





اید یا ادعا کنید که مرحوم پدرتان مربی اسکی شاه فقید بوده است. عکس فتوشاپی هم درست کرده باشید و با کمال جرئت و وقاحت آنرا در مجلات هم چاپ کنید. اگر یادتان باشد بعد از انقلاب بعضی ایرانی ها برای اثبات این

صدیقی در روزهای بحرانی با او مشورت می کرده که چه کند و او دستور میداده که باید به نعل و میخ زد. اخیرا درست هنگامی که خانم بهبهانی به کما رفته بودند عکس های فتوشاپ زیادی در فیس بوک به چشم می خورد، و اشخاص مختلف دست در دست سیمین داشتند، یا در خانه او بودند یا با او در حال مصاحبه بودند. عکس آقایی را با سیمین دیدم که منزل سیمین نشسته بود. در عکس آقا از سیمین حداقل چند سالی بزرگ تر به نظر می آمد در حالی که آقا را می شناختم که ده سالی از سیمین کوچک تر بود. او عکس جدید خودش را با عکس سال های پیش سیمین پهلوی هم گذاشته و به اصطلاح فتوشاپ کرده بود که حسابی مچش را باز کرد و عکس را بلافاصله از صفحه فیس بوک برداشت. خلاصه هر چند در این کار استاد باشید مواظب باشید کار دست خودتان ندهید.

که چقدر آدم مهمی بوده اند، خاطرات خنده داری را برای دیگران تعریف می کردند که دیگر به صورت جوک در آمده بود. درجه دار ارتشی که خودش را سرهنگ معرفی کرده بود تعریف می کرد: اعلیحضرت دستش را روی شانه ام گذاشت و گفت: سرهنگ به نظر تو چه باید بکنم! و زن سرهنگ ادعا می کرد که در استخر منزل شاهدخت فاطمه وقتی اعلیحضرت دستش را روی شانه ام گذاشت بقیه خانم ها می خواستند از حسادت بمیرند. و حالا که قریب ۳۶ سال از آن زمان گذشته. اشخاص دنبال موضوعات تازه تری می گردند و دروغ های شاخدار دیگری می گویند. در مجله ای خواندم که آقایی ادعا می کرد که دکتر خانلری در مورد کتاب جدیدش از ایشان نظر خواسته و توصیه ها و راهنمایی های او را به کار گرفته. شخص دیگری ادعا می کرده که دکتر

وقتی انسان آرامش را در خود نیابد، جستجوی آن در جای دیگر کار بیهوده ای است. «لارو شفوگو»



## نوشخند و پوزخند لبخند و زهرخند

عترت گودرزی (الهی)

etratelahi@aol.com

### از معجزات فتوشاپ

گفت: فتوشاپه دیگه، فتوشاپ. تازه به معجزه فتوشاپ پی بردم. گفتم: مثل رتوشه دیگه؟! گفت: نه جانم، در فتوشاپ ما صورت دراز را گرد می کنیم، دماغ آویزان را سر بالا می کنیم، چین و چروک های صورت و گردن را به کلی محو می کنیم و بسیاری کارهای دیگه. بعد تازه دوزاریم افتاد. من تا پیش از این که بیزنس خودم را داشته باشم زیاد به کامپیوتر علاقه ای نداشتم ولی بعد از آن مجبور شدم دائم سرو کارم با کامپیوتر باشد و کم کم نیز به فیس بوک راه پیدا کردم. دوستانم را در فیس بوک پیدا می کردم، عکس های آنها را می دیدم، اما تردید می کردم و آن ها را نمی شناختم. حالا با عکس فتوشاپ شده خودم تازه متوجه شدم که فتوشاپ چه معجزاتی می کند. مثلا شما می توانید با پرزیدنت اوباما و میشل، به هنگام تحویل سال، در کنار سفره هفت سین باشید و بگوئید مهماندار پرزیدنت بوده

سال پیش دوستی به دیدار ما آمد و طبق معمول چند تا عکس هم از من، بچه ها و نوه ها گرفت. مدتی طول کشید و من به کلی عکس مورد نظر را فراموش کرده بودم تا این که یک روز دخترم، باران، عکس قاب شده ای را به عنوان سورپرایز به دستم داد. نگاهم به عکس کردم و گفتم: این عکس کیه؟ دخترم با تعجب گفت: عکس خودته! نمی شناسی؟! به شوخی جواب دادم: این که عکس من نیست! آنقدر این روزها صحبت دمن شیا و آلزهایمر بین همه جریان داره که احساس کردم به من مشکوک شده، اما حرفی نزد. به آن دوستی که عکس را گرفته بود تلفن کردم و گفتم: هم ولایتی عزیزم، این عکسی که فرستادی مال کیه؟ خنده ای کرد و گفت: عکس خودته! گفتم: پس چرا آنقدر جوون شدم؟! این عکس بیست سالی از من جوانتره!

### Silicon Valley TaxSavers, Inc.

دفتر خدمات اجتماعی

لیدا کوچصفهانی

کار را به کاردان بسپارید!



Not a Law Office

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

(408)269-7283

lida.taxsavers@gmail.com

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

### آرایش دائمی صورت توسط مینو پارسا



Mino Parsa/Beautician

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

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

✦ Permanent Makeup Specialist  
✦ Non-Surgical Facelift ✦ Phytic Skin Peeling



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

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

Clinics in South, East & North Bay

(415) 370-3974

دیوان تو انباشته از مدح بزرگان  
آخر به چه رو گرم بتازی تو به بازار؟  
در دیوان وصال اندیشه های نو و مضامین  
بکر یا آزمایش های مستقل لفظی بسیار کم  
دیده می شود و هرچه دارد انعکاس ماهرانه  
و استادانه ای از سخن شعری بزرگ گذشته  
است. با این وصف خواندن اشعار او لذت  
هنری بزرگی در خواننده ایجاد می کند و  
هر سطر از اشعارش، بیتی از شعر استادان  
کهن را به خاطر می آورد.

مرثیه های شورانگیز وصال، که به سبک و  
روش محتشم کاشانی سرود، بر شهرت ادبی  
او بسیار افزوده است. پرفسور ادوارد براون  
انگلیسی در کتاب تاریخ ادبیات ایران به  
تفصیل به ذکر احوال او پرداخته و اشعاری  
از او نقل کرده و گفته «بسمل شیرازی»  
مؤلف «تذکره دلگشا» را در ستایش آثار  
وصال مبالغه آمیز دانسته است.

وصال «اطواق الذهب» زمخشری را به  
فارسی برگردانده و رسالاتی نیز به نظم و  
نثر در حکمت و کلام و موسیقی و عروض  
و تفسیر احادیث تألیف کرده و نیز کتابی  
به نام صبح وصال به طرز گلستان سعدی  
نوشته است.

عمده هنر وصال در غزلسرایی است. دیوان او  
در مجلد بزرگی در تهران چاپ سنگی شده و  
مشمول است بر مدایح و مرثی و مثنوی ها  
و غزل ها و آثار دیگر. ابیاتی از مثنوی فرهاد  
و شیرین: **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

دیده بی نور شه از اشک شب و روز، که گفت؟  
هسته از آب بود، مردم دریائی را  
عشق جویی؟ ببر از دل هوس خویش «وصال»  
ورنه از سر بنه این مایه رسوایی را  
وصال در فنون شعر استاد بود و در عین تقلید  
از پیشینیان بویژه سعدی و حافظ، صفات  
اصلی بهترین نمونه های شعر کلاسیک را  
حفظ کرده است. او مثنوی بزم وصال را در  
بحر متقارب ساخت و داستان شیرین و فرهاد  
وحشی بافقی را که آن شاعر ناتمام گذاشته  
بود، به قدری خوب و استادانه به پایان رساند  
که هر منتقد دقیقی در تشخیص و بیان تفاوت  
آغاز و انجام داستان، دچار اشکال می شود.  
استقبال های زیبا و فراوان وی از غزلیات  
سعدی نیز همه به دقت و اصابت نظر  
ممتازند. وصال شاعر بیست مداح و قصیده  
سرا و دارای همه صفات یک شاعر درباری. او  
فتحعلیشاه و محمدشاه و بسیاری از بزرگان  
مملکت را مدح گفته است و دیوانش بقول  
خود او «انباشته از مدح بزرگان است» و از  
این نظر بسیار شبیه به دوست و مصاحبش  
قائمی شیرازی. با این همه او نیز مانند  
سیدمحمد سحاب، سلف خود، بیهودگی  
شاعری درباری را دریافته بود و از پیشه ای  
که در پیش گرفته بود رنج می برده است:  
کس نیست که گوید به من این بیهوده گفتار  
ای زشت به گفتار و به کردار و به رفتار  
این پیشه کدام است که در پیش گرفتی  
بر دیده دل نشتر و در پای خرد خار  
گشتی ادب آموز و بدین گونه سیه روز  
گشتی سخن آرا و بدین گونه شدی خوار



## سیر و سفری در گلستان ادب پارسی

گردآوری و نگارش:  
مهندس پرویز نظامی

### وصال شیرازی

پس از هلاک هم از دامنند ندارم دست

شهید عشقم و وصل تو خونبهای من است

بوده که پس از سالها کسب کمالات و فضائل  
سرانجام به جانب فقر گرائید و سالک طریقه  
عرفان گردید.

**گل خرم و می صاف و در میکده باز است**  
**لیک این ره کونه به تو ای شیخ دراز است**

**ای زاهد مغرور چه شد کاین در رحمت**  
**بر روی همه بسته و بر روی تو باز است**

**برگریه من خنده مزنی ای که عزیز**  
**کاین عشق به هر بام بسی شیب و دراز است**

**محمود کجا در صف عشاق در آید**  
**تا گوهر گنجینه او غیر ایاز است**

**محراب به آن طاق دو ابروی تو ماند**  
**دل بی سببی نیست که دائم به نماز است**

**پروانه به یک سوختن آزاد شد از شمع**  
**بیچاره دل ماست که در سوز و گداز است**

وصال بخاطر گرایش های عرفانی و نیز  
استادی در ادب فارسی و خوشی خلق در  
میان اهل ادب و عرفان دوستان بسیار داشته  
و به خصوص با قائمی شیرازی طرح روابط  
نزدیک ریخته بود و اوقاتی را که قائمی در  
شیراز بوده است غالباً باهم می گذراندند.

وصال یکبار هم به دعوت نظام الملک حکمران  
«دکن» عزم سفر به هندوستان کرد ولی پس  
از رسیدن به بوشهر فسخ عزیمت نمود و به  
شیراز مراجعت نمود. نظیر همین واقعه نیز  
برای حافظ اتفاق افتاد که پادشاه هند کشتی  
مخصوص را برای بردن حافظ به هندوستان  
به ایران فرستاد لکن حافظ پس از سوار شدن  
به کشتی تغییر عقیده داد و به بهانه ای از  
کشتی پیاده شد و با ارسال غزلی به شاه از  
بوشهر به شیراز بازگشت.

وصال در اواخر عمر به علت کثرت اشتغال  
در فن خطاطی نابینا شد و با اینکه پس از میل  
زندن چشم، بینائی اش را بدست آورد، ولی  
پس از یکسال مجدداً از نعمت بینائی محروم  
گردید و سرانجام به سال ۱۲۶۲ قمری، دیده  
از جهان خاکی فرویست و در شاهچراغ  
شیراز مدفون شد. وصال در هنگام فوت ۶۹  
ساله بود. از وصال شیرازی شش فرزند باقی  
ماند که چنانکه متذکر شدیم همه آنها شاعر  
و هنرمند بودند. اسامی این شش فرزند از این  
قرار است: ۱- وقار ۲- حکیم ۳- داوری ۴-  
فرهنگ ۵- توحید ۶- یزدانی.

منع افغان نتوان، این دل شیدائی را  
کاشنایی نبود، عشق و شکیبائی را  
حسن در عهد جمالت، به کمال انجامید  
گرچه حدی نبود، خوبی و زیبایی را

محمد شفیع شیرازی معروف به میرزا کوچک  
خان متخلص به وصال از شعرای نامدار زمان  
فتحعلی شاه و محمدشاه بود. خانواده وصال  
همگی اهل علم و ادب و پسران نیز شاعر و  
جملگی اهل هنر و هنرپرور و ادیب بوده اند.  
همه آنها دارای خطی خوش و در نقاشی و  
تذهیب و سایر فنون ظریفه، بهره وافق داشتند.

در بین متقدمین، جمال الدین عبدالرزاق  
اصفهانی و پسرش کمال الدین اسمعیل و  
در میان متأخرین هاتف اصفهانی، پسرش  
سیدمحمد سحاب و دخترش رشحه را می  
شناسیم که پدر و فرزند شاعر بوده اند و همه  
از سخنوران بزرگ به شمار می روند. خاندان  
صبای کاشانی را نیز می توان نام برد که از  
این نعمت بهره مند بوده اند. مورخان ادیب  
ایران «وصال» را در زمره یکی از بزرگترین  
شعرای عهد فتحعلیشاه به شمار می آورند.

وصال در زمان سلطنت کریم خان زند به سال  
۱۱۹۲ یا ۱۱۹۳ و به روایتی ۱۱۹۷ هجری  
قمری در یک خانواده محترم شیراز از پدری  
به نام محمد اسماعیل پا به عرصه وجود نهاد  
و علوم متداول زمان خود را نزد دانشمندان  
عصر، از جمله میرزا ابوالقاسم سکوت، از  
عرفای نامی، فرا گرفت و نوشتن انواع خط را  
آموخت و در سایه استعداد ادبی و خط خوب  
و آواز خوش (آنچه خوبان همه دارند تو تنها  
داری) به محافل انس راه یافت و نخستین  
اشعار خود را تخلص «مهبور» تنظیم کرد.  
هنگامی که فتحعلیشاه برای بازدید خطه  
فارس به شیراز رفت، مکارم و فضایل وصال  
را شنید و وی را به حضور طلبید. وصال قرآنی  
را که با هفت نوع خط نوشته و در تذهیب و  
تجلید آن هنرمندی بسیار به کار برده بود،  
به شاه تقدیم کرد و قصیده ای نیز خواند که  
چند بیت آن چنین است:

**ای ملک جم، بیال که شاه عجم رسید**  
**دارای افسرکی و اورنگ جم رسید**

**باغ نشاط را خطر مهرگان گذشت**  
**روز امید را نفس صیعدم رسید**

**ای پارس، گرچه سایه شه داشت خرمت**  
**خوش باش خوش که سایه یزدانت هم رسید**

گفته شده است که شاه وصال را به اسراف در  
کسب کمال ستود و دو هزار تومان صلّه داد و  
سالیانه مبلغی نقد و مقداری جنس مستمری  
برای وی تعیین کرد.

وصال مردی مهربان و خوش محضر و درویش



# Sweet Rendezvous

## (408) 225-5004

**بستنی و فالوده ایرانی شیرینیجات اروپایی و انواع لوازم کادویی**  
**با بیش از ۶۰ نوع بستنی های خوشمزه**

*We have over 60 flavors  
of rich and delicious ice creams!*

**قهوه**

**باقلوا**



**چای**

**شکلات**

**کافه**  
**گلخانه**

**آبنبات**

**در محیطی گرم، دوستانه و خانوادگی**  
**وعده ما در سوئیت راندو**

Hours: Sunday-Thursdays 12pm-9pm  
Friday & Saturday 12pm-9:30pm

**668 Blossom Hill Road, San Jose, CA 95123**

**بستنی**  
**کیکی**



## منطقه فضول آباد

## بیچاره بعضی کلمه ها

کلمات بیگانه‌اند. این ما هستیم که گاهی بعضی از آنها را در جملات مختلف بدجوری می آوریم و آن واژه را در نهایت بیگانه‌ای، بی اعتبار و نزد همه خفیف و بی قدر می کنیم. نمونه بخواهید کلمه «شما» که در این نوع جملات آمده است:

- «شما»ها برید بیرون
  - «شما» به درد این شرکت نمی خوری
  - «شما» چرا اینقدر دهاتی حرف میزنی
  - «شما» واقعا بلد نیستی موهاتو شونه کنی
  - «شما» چندبار بگم این قدر نیا جلو
  - «شما» چرا دم در خانه ما میخ شدی
  - «شما» چرا نمی شنیدی
  - «شما» کی به «شما» زن میده
  - «شما» اینجوری بری گند میزنی
  - «شما» تقصیر «شما» است چرا باهاشون نرفتی یا رفتی؟
  - «شما» اصلا میدونی بابات کی بود؟
  - «شما» من می دونستم که «شما» را حتما بیرون می کنند
  - «شما» یکی نفست بالا نیاد
  - «شما» چرا دوکلمه حرف حساب سرت نمیشه
  - «شما» نباید اینو می گفتی
  - «شما» که رفتی کار درست شد
  - «شما» چقدر خطت بده
  - «شما» که پدری، به این بچه چی یاد دادی
  - «شما» اینجوری راننده نمیشی
  - «شما» غزل به این زیبایی را چرا اینجوری می خونی یا خوندی
- اینقدر کلمه شما را اینجوریا گفتن که حالا من از کلمه «شما» هیچ خوشم نیامد. یک کلمه را اینقدر خوار نکنین اگه انصاف دارین.

مشقی تازه  
در روزهای غربت

حسینعلی مکرندی

فرمانت - کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



## دکتر عبدالحسین زرینکوب

و استاد نامدار به تاریخ ۲۸ شهریور ۱۳۷۸ درگذشت و درقطعه هنرمندان بهشت زهرا به خاک رفت. او از نامداران و ماندگاران ادب ماست.

## آقای لینکلن ریش بزار قشنگتر میشی

بعضی از آدمای بزرگ همین طوری بزرگ نشدند. یکی از این جورآدمای آبرام لینکلن است. یه وقتی او را در دکانی کاری داده بودند. یه روز شش سنت اشتباها از یک مشتری گرفته بود. وقتی متوجه شد معادل سه کیلومتر پیاده رفت تا توانست شش سنت او را پس بدهد. او اولین کسی بود که از جانب جمهوری خواهان رئیس جمهور شد. برای اینکه دوران حکومتش با مخالفت های فراوانی روبرو نشود تمام کسانیکه از جمهوری خواهان و دموکراتها که با او در انتخابات رقابت می کردند، به کابینه اش دعوت کرد و سمت های مهم داد.

او قدرت حکومت مرکزی را افزایش داد. از ضرورت دموکراسی و آزادی سخن ها گفت. سخنران زبردستی بود. او بود که مبارزه و مقاومت کرد. دنباله مطلب در صفحه ۵۴

دکتر زرینکوب در اردیبهشت سال ۱۳۰۱ شمسی، در بروجرد چشم به جهان گشود. تحصیلات ابتدایی و متوسطه را در همین شهر به پایان رسانید. پس از مدارک پایان دبیرستان به کار دبیری در دبیرستانهای بروجرد پرداخت. در سال ۱۳۲۷ لیسانس خود را از دانشکده ادبیات دانشگاه تهران دریافت کرد. سپس وارد دوره دکترای ادبیات شد. در سال ۱۳۳۴ موفق به اخذ درجه دکتری از دانشگاه تهران گردید. دکتر زرینکوب از سال ۱۳۴۱ به بعد در فواصل تدریس در دانشگاه تهران در دانشگاه های هند، پاکستان، آکسفورد، سوربن، پرینستون به تدریس پرداخت. در ضمن این فعالیت ها به علم ملل و نحل علاقمند شد و مباحث مربوط به کلام، نقد ادبی و تاریخ دلبستگی پیدا کرد و آثار ارزشمندی در این زمینه ها تالیف نمود. دکتر زرینکوب در اواخر عمر به مطالعه و تحقیق و تدوین مباحثی در عرفان، ادیان و تاریخ پرداخت. دهها کتاب و صدها مقاله حاصل تحقیقات اوست. این محقق

*Gotta love a good combo  
...especially when it saves you money*

*We can help you save an average of \$600\**  
Talk to us about combining your  
renters and auto insurance today

ما با زبان های فارسی، آشوری، ارمنی، ترکی، ایتالیایی و ویتنامی می توانیم به شما کمک و راهنمایی کنیم!

Get to a better State®. Get State Farm.

Call us today (408) 931-6086 State Farm™

Mon-Fri 9am - 5:30 pm ♦ Saturday 10am - 1pm ♦ After hours by appointment

3220 Stevens Creek Blvd, Suite B, San Jose, CA 95117

Michelle Lic# OE35357 Eilatra Lic# OK18622 Melissa Lic# OJ06934

\*Average annual per household savings based on a xxxx national survey of new policyholders who reported savings by switching to State Farm. State Farm Mutual Automobile Insurance Company, State Farm Indemnity Company, Bloomington, IL State Farm Fire and Casualty Company, State Farm General Insurance Company, Bloomington, IL 1201143



Michelle Nguyen, Agent



ایل آترا قشه یوخنه



ملیسا لازاری

حیفم می آید که خاطره ای را که با یک ارمنی دوست داشتنی و خیلی ایران دوست دارم با شما قسمت نکنم. در سالهایی که ما شنا می کردیم و شناگر درجه سوم شنای قورباغه بودیم در پرش از سکو که ما به آن «دایو» می گفتیم، یک شیرجه روی خوش قیافه و سخت ارمنی با لهجه داشتیم به اسم «واژگن امیرخانیان» که نمی دانم الان کجاست. وی خودش همیشه میل داشت او را «سید واژگن» صدا بزنیم. در یک سال که تیم شنای تهران برای شرکت در مسابقات قهرمانی کشور به اصفهان رفته بود، واژگن خبر شد که فردا قرار است بچه ها به تماشای زورخانه و انجام مراسم ورزش باستانی در گود بروند. او با التماس خواست که او هم با آنها باشد و مراسم خاکبوسی در گود را انجام دهد، اما این از نظر سنت زورخانه ای میسر نبود زیرا یک غیرمسلمان نمی توانست و حق نداشت که به داخل گود زورخانه قدم بگذارد. اصرار و ابرام واژگن سرانجام باعث شد که یکی از بچه ها فکری بکند و آنها واژگن را با خود به زورخانه بردند. همه آداب اولیه را به جا آوردند و هنگامی رسید باز طبق سنت زورخانه مرشده نام به میان گود پریده را می گفت و به زنگ می کوفت رفیق واژگن در گود پرید و نام نفر بعد را گفت «سید واژگن» مرشد به زنگ کوفت و گفت «سید واژگن» و واژگن امیرخانیان به آرزویش رسید.

درست شده بود، در سه ورزش بسک، فوتبال و وزنه برداری وزنه سنگینی بود. هر چند که دوستان ارمنی دست چپی ما می گفتند اینها ارمنی «داشناکی» هستند، یعنی افراطی و دست راستی و ما هنوز هم که هنوز است نمی توانیم این عبارت را که: فلانی ارمنی «داشناکی» است برای خود معنا کنیم. رفقای چپ ما آزارتی ها را به «داشناکی» بودن متهم می کردند و برادران ساگینیان که «ژرژ ساگینیان» یکی از بهترین های بسک ایران بود در نظر آنها «داشناکی» بودند. اسم ها در سرم می چرخد، «دوران فیاپرو» در اسکی و برتر از همه «پطرس نظر بگیلیان» در بوکس همیشه جای اول را در خبرهای کیهان ورزشی داشت. او حالا به نظرم که در «گلندل» یک گروه ورزشکار قدیمی ارمنی را سر و سامان داده است. کاش اینها بیشتر کار کنند و ارمنی های دوست داشتنی ورزش ایران را بهتر بشناسانند و از برخی از رفقای ارمنی ورزش ایران مثلا از «مانوکیان» که در سال ۱۹۳۹ در پاریس در مسابقه زیبای اندام سوم شد شرح حال و عکسی به «کاپ نیوز» بدهند که چاپ کند.

تصور می کنم مطلب طولانی شد. من این مطالب را با لطف ورزشکاران قدیم که حالا اکثرا در لوس آنجلس هستند جمع کرده ام و محمد بیاتی، پرویز کوزه کنانی و شهاب الدین الهی بعضی از این اسم ها را به یادم آوردند.

## یادداشتهای با تاریخ

صدرالدین الهی



## اینها را به یاد می آورم ... همه ارمنی ایرانی بودند!

فدراسیون اسکی حضور داشت و سالها هم رئیس فدراسیون اسکی بود. فلیکس با همان صمیمت خاص ارمنی اش از شاه فقط به عنوان شاه حرف می زد و هرگز مثل آن دیگران نمی گفت: «به اعلیحضرت عرض کردم» بلکه می گفت: «به شاه گفتم». بعدها من از نزدیکان شاه شنیدم که او در مذاکرات شخصی و حضوری با سادگی و اخلاص تقریباً به زبان خودمانی با شاه حرف می زده و سخت از اینکه در مراسم رسمی حرفی بزند عاجز بود.

پس اولین ارمنی ورزشکاری که من به یاد می آورم، نقش برجسته ای در ورزش اسکی داشت و حتی گفته می شود که «ملکه فوزیه» را هم او برای اولین بار روی پیست اسکی آبیلی برد، «فلیکس آقایان» بود. کمی که جلوتر می آیم نامهای دیگری از ارامنه که با ما سلام و علیکی داشتند به خاطر می رسد. بعضی ها را شخصاً دیده بودم و می شناختم و برخی را با نتایج کارهایشان از دور دیده بودم و می شناختم. اولین کسی که با ما در کیهان ورزشی همکاری کرد و جزء بهترین ورزشی نویس های آنروزگار بود «هنریک ترمز» نام داشت. «ترمز» گزارشگر، نویسنده و کارشناس وزنه برداری بود و آنها که کیهان ورزشی را دیده اند، مقالات جالب و هدایت کننده اش را به خاطر دارند همانطور که من چهره نجیب، سربزیر و همواره جویاش را زیاد نمی برم.

یکی از دوستان ورزشی من در لوس آنجلس نکته ای را یادآور شد که ذکر آن خالی از فایده نیست و آن این که ارمنی های ایران یک تیم فوتبال به نام تیم «فوتبال اسپرت ارامنه» درست کرده بودند که بسیار قوی و توانا بود و در مسابقه های اولیه فوتبال باشگاهی بازی را از بسیاری تیم های دیگر می برد. اما این تیم ناگهان مورد اعتراض باشگاه هایی قرار گرفت که نمی توانستند در برابرش قد علم کنند و آنها به بهانه اینکه تیم ارامنه یک دین و یا کیش را ارائه می دهد نمی تواند در مجموع تیم های ایرانی مسلمان جایی داشته باشد و لاجرم این تیم فوتبال صدرصد ارمنی ایرانی را تعطیل کردند.

اما یادمان باشد که ارامنه ما در برابر این شکست یک موفقیت هم داشتند و آن این که یک باشگاه ورزشی ارمنی به نام «آرارات» به وجود آوردند که در فوتبال و بسکتبال جای شایسته ای داشت. باشگاه آرارات که به همت «سواک ساگینیان»

در سالهایی که ورزش ایران پا گرفت و استوار شد. همه جوان ها و کسانی که ورزش را از طریق آموزش اروپایی می شناختند به آن روی آوردند. این کار در نزد ارامنه که همواره پیشگام تجدد و تازه جویی بودند، رنگ و روغن بسیار داشت. متأسفانه من در اینجا سوابق شروع ورزش را در مدارس که ابتدا با نام «ژیمناستیک» در برنامه ها می آمدند ندارم اما یک نکته را که چندین بار است تذکر داده ام باز باید به تکرار بنویسم تا مساله ای در مورد ورزش ایران امروز روشن باشد. من بارها نوشته ام که ورزش امروز ایران را که «میرمهدی ووزنده» به فرهنگ ایرانی افزود و باوری که رضاشاه پهلوی به متجدد شدن ایران داشت، به کمک علاقه و عشق بی حد و حساب محمدرضا شاه پهلوی به این کار صورت داد. او که بعد از تحصیلات نیمه تمام خود در سوئیس به ایران آمده بود، عاشق ورزش نوین بود و این او بود که در کنار ورزش سنتی که بعدها به آن ورزش باستانی گفته شد ورزش نوین را در ایران، تحت حمایت گرفت و پدر که در آن هنگام شاه ایران بود، با توجه به علاقه فرزند ارشدش، والا حضرت محمدرضا پهلوی، کار ورزش را به او سپرد و ولیعهد مشوق همه معلمان ورزش و ورزشکارانی شد که به ورزش اروپایی روی آورده بودند.

در آرشو شخصی من عکسها و خبرهای فراوان که از این هدایت و رهبری حکایت دارد، بسیار است و این ولیعهد بود که ورزشهایی چون، دو و میدانی، تیراندازی، شنا و شیرجه، وزنه برداری، فوتبال، بسکتبال و بالاخره اسکی را از سالهای ۱۳۱۶ به بعد مورد توجه خاص قرار داد و حتی برادران کوچکتر از خود را به شرکت در این ورزش ها وادار ساخت و شما نامهای والا حضرت شاهپور علیرضا و شاهپور غلامرضا را در نتایج مسابقات قهرمانی آن سالها می بیند.

اما خود شاه که به دستور پدر رهبری ورزش را به عهده گرفته بود، به یک ورزش تازه پا به ایران گذاشته، به شدت علاقه داشت و این ورزش اسکی بود. او که خود اسکی باز ماهری بود رفیق و همراهی در این راه داشت که یک ارمنی آقا، مهربان و ساده دل بود. من او را سالها بعد در حاشیه کار کیهان ورزشی شناختم. نامش «فلیکس آقایان» بود و از آنجا که شاه همه کارهای ورزش را در اختیار داشت، از زمانی که فدراسیون ها ورزشی درست شد، «فلیکس آقایان» در



## مشاور مالی و مالیاتی

Accounting, Auditing & Tax Services

سرویس مطمئن، قیمت مناسب، توجه کامل به نیازهای شما



خدمات دفترداری

مشاوره و برنامه ریزی مالی و مالیاتی

رسیدگی و جوابگویی در حل اختلافات با مراجع مالیاتی

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

Tax Planning

Tax Return Preparation

Business Bookkeeping

Tax Problem Resolution



Responsive to Your Needs

Reliable Service Reasonable Rates

www.mytaxmd.com

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

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





# سوپر مارکت اطمینان



سماور های تمام اتوماتیک ساخت آلمان



Samovar  
mulex  
Germany

نماینده پخش سن حوزه: فروشگاه اطمینان

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



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

5754 Santa Teresa Blvd. San Jose, CA 95123

(408) 226-5992



و وهابی و غیر محلی است مهم معاهده ایران - آمریکا و روابط سازنده بین این دو کشور است. بنابراین موفقیت و سازش در کل نکات مورد حل و فصل مستوجب تحسین و بدون تردید یا تامل سزاوار صله صلح، صلح با آخوندها که خودمان آوردیم ساختیم و پرداختیم و اخیرا بدون کم و کاست دست بالا بخشیدیم. بدانید و آگاه باشید که این مائیم شایسته حراست صلح در دنیا. هنگامه آخوند را با حسن سیاست و صلح و صفای لازم و ضروری فیصله دادیم و مجادله چندین ساله را خاتمه بخشیدیم که خود استحکام جای پای انتخابات بعدی را تأیید و تقویت نمود. پادم آمد انتخابات در ولایت ما تا بود فرمایشی بود و در حال حاضر در کمال رشادت صندوق ها تعویض می گردد. و اما اینجا در این ولایت آزادی و مردمی و مثلا متمدن انتخابات خریداری است یعنی دلار است که انتخاب می کند. تقلاها نمایش است و صحنه آرائی در بدست آوردن کلید گنج و نطق و خطابه به در ازاء انباشتن کیسه حزب دموکرات و زمین زدن رقبا در طول مسیر با دست اندازهای دلار، بدین معنا که تپه شدن خورجین تدارکات عوام فریب سقوط است و شکست. و اما مهم آنکه چشم داشت خلعت ثانوی موفقیت آخوند هسته ای را تثبیت نمود و حسن نظر الله جیره خوار خوان نعمت در انتظار مشعل پیروزی.

مردمی ارجحیت کسب جایزه دوم خواهد بود. بنابراین «همه ما چه» داعش، القاعده، طالبان و سایر گروهک ها را جدی نمی گیریم و در امانیم و صلح جو و البته در انتظار جایزه وقتی می توانند بدون کوچکترین امتیازی دو دستی تقدیم مقامات نمایند پس حتما می بایست بهانه دومین تقدیمی را داشته باشند. ایرادی نیست چرا که ما فقط ظواهر امور را می بینیم در حالیکه واقعیت ها در پس پرده تباری های سیاسی تجاری مستتر می ماند. قماری است کلان و خانمانسوز که عجلالتا در حوزه فرقه دستار بنیان وطن ما بازی می شود. چه باک از تقلب که انگ آخوند بوده و هست. بر چسب اسلامی هم دارد که البته برگ برنده زهد و تقوای منبر نشینان عوام فریب است.

ای کاش دستگاه عریض و طویل دولت به جای یکی دو فرد اسلام شناس کتابی یک آخوند روضه خوان حرفه ای استخدام می کرد تا شاید ماهیت طرف معامله را می شناخت و می فهمید چه بازی خطرناکی را صحنه گزارد است. بلکه طمع جایزه صلح بعدی راه را هموار و مخاطرات را منتفی ساخته و یا «به ما چه» هر آنچه پیش آید مسئولیت نفر بعد از این جماعت است، جایزه را دریاب که ما اهل صلح ایم و صلاح ملک و ملت با آیندگان. بدین معنا که عصیان اعراب و زد و خورد شیعه و سنی

## از درگوشی ها

### به قلم پیرایه

را کجا و چه هنگام در کسوت و پیشگیری جنگ و تامین صلح به علاوه کدام صلح و دنیا مات و متحیر که چگونه است این هدایا، خلاصه همین بازی کار ساز عملیات بعدی شد در آرزوی کسب جایزه صلحی که افلا تاحدود قابل قبولی کسانی را مقبول افتد و جای سئوال باقی نگذارد. ناچار ما مردم در دایره گردان بهره کشی چه بسیار امتیازات سیاسی از دست داده ایم. برای ما ایرانی ها خفه کردن «جنش سبز» و البته پروراندن رژیم سفاک در همه برنامه ها، رابطه محرمانه، بخشیدن فرصت ها تا به دست آوردن مشعل تخریب، اعزام نیرو، مهمات، آذوقه، کمک های نقدی برای آشوبگران خاورمیانه و البته تقویت حماس حزب الله و تروریست های فلسطین پشت گوش اسرائیل، سکوت نادیده گرفتن، بی تفاوتی و بی اعتنائی در تمام زمینه های پیشبرد سیاست آخوندها.

و این است حقانیت جواز حسابگریانه تماشاچی معرکه کشتار و بی توجهی به عواقب خوفناک سازش با منابع انهدام. بدین معنا که بیطرفی در تنگنای قیام

بعد از عمری تجربه تجزیه تحلیل خوی آدمیان، خواندن، تجسس و تفکر به این نتیجه رسیدم که آدمیزاد یعنی اشرف مخلوقات این عالم بی سر و ته فقط ذات خویش می شناسد و به وجود خود می اندیشد و تنها نفس موجود در قالب بدن را می پروراند. همین و بس.

دنیا، بشریت، وطن، خانه و خانواده آسمان و زمین و بود و نبود در «من» و فقط «من» خلاصه می گردد. می توانم بگویم که یگانه احساس ایثار و وارستگی بدون خودخواهی حتما و حکما حسن مادری و فداکاری و از خود گذشتگی موجود پاکیزه ای است که در سایه فرزند نفس می کشد و خاک پایش را به منت می ساید. دیگر عوالم هیچ است و پوچ و ابد ارزش سنجیدن و باز پرسیدن ندارد. یک در میلیون قابل آزمون نخواهد بود و قاعدتا دلیلی را بیدک می کشد که ناخالص است و احتمالا بهره کمیت در ازاء گروی کیفیت. منظور آنکه نیت خیر و خلوص انسانیت در کار نیست و تمام اقدامات از همان دستیابی به جایزه صلح پایه گذاری گردید و گر نه نوزاد پنج روزه

## مراکز پخش ماهنامه پژواک

|                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| آریا (کوپرتینو)                    | ساعی (سن حوزه)                    |
| اس اند اس گود ایر (سانی ول و کمپل) | ساقی (سن حوزه)                    |
| اصفهان کباب (سن حوزه)              | ستاره مارکت (سن حوزه)             |
| اطمینان مارکت (سن حوزه)            | سوپر تهران (کنکورد)               |
| اکسپرس مارکت (سن حوزه)             | سوویت راندوو (سن حوزه)            |
| اک مونت مارکت (کمپل و کوپرتینو)    | عادل (سن کارلوس)                  |
| المدن مارکت (سن حوزه)              | فیمس کباب (ساکرامنتو)             |
| انور مارکت (سن حوزه)               | قنادی هاله (سن حوزه)              |
| بازار ایران (سن حوزه)              | کتابخانه بلاسام هیلز (سن حوزه)    |
| بازار تجریش (والنات کریک)          | کتابخانه کمدن (سن حوزه)           |
| بازار نوروز (سن حوزه)              | کتابخانه سن حوزه (ساراتوگا و پین) |
| بیمارستان کایزر (سانتا کلارا)      | کباب کام (سن حوزه)                |
| بیمارستان گود سم (سن حوزه)         | کسری مارکت (والنات کریک)          |
| بیمه سلاحی (سن حوزه)               | گلوبال کارپت (مانتن ویو)          |
| بی بی بازار (دنویل)                | گوگل (مانتن ویو)                  |
| پاتوق (سانی ول)                    | مدرسه البرز (سن حوزه)             |
| پارس اکوالیتی (سن حوزه)            | میهن کو (سن حوزه)                 |
| پیروز مارکت (سن متئو)              | میوند مارکت (فریمانت)             |
| خاورمیانه (اکلند)                  | هنرستان موسیقی نژاد (سن حوزه)     |
| دماوند مارکت (فریمانت)             | نگین (کمپل)                       |
| دنویل مارکت (دنویل)                | یاس (سن حوزه)                     |
| رُز مارکت (ساراتوگا و منتن ویو)    | یگانه (سانتا کلارا)               |
| رویال فود مارکت (فریمانت)          | یاهو (سن حوزه)                    |
| زاد مارکت (سانتا کلارا)            |                                   |

## AVALON CATERING

### با مدیریت رستوران ساقی

خدمات پذیرایی به صورت کاملا حرفه ای برگزار خواهند شد

تهیه انواع کباب در محل شما با طبع ایرانی پسند

سفارش انواع غذاها و تحویل درب منزل و یا محل کار شما

عقد قرارداد تهیه غذای شرکت ها، موسسات و جشن ها و مهمانی ها

تا ۷۰ نفر به بالا یک بره یا یک ماهی کامل بطور رایگان مهمان ما باشید!

برای مدتی کوتاه (Pickup only)

|          |                      |           |
|----------|----------------------|-----------|
| دوشنبه   | کوبیده               | ۸,۹۹ دلار |
| سه شنبه  | قیمه بادمجان         | ۷,۹۹ دلار |
| چهارشنبه | قرمه سبزی            | ۷,۹۹ دلار |
| پنجشنبه  | باقالی پلو با ماهیچه | ۸,۹۹ دلار |
| جمعه     | جوجه کباب            | ۸,۹۹ دلار |

با قیمت های استثنایی و بیش از ۱۸ سال سابقه

۱۲۲-۹۹۸-۴۰۸ \* ۱۸۸-۷۸۱-۴۰۸

1392 S. Bascom Ave. San Jose, CA 95128



## آوا لائینیا گاردنر



آوا گاردنر در چهارده دسامبر، ۱۹۲۲ در اسمیتفیلد، کارولینای شمالی به دنیا آمد. او کوچکترین فرزند از هفت فرزند در خانواده ای با اصلیت ایرلندی بود. مادرش، ریشه اسکاتلندی-ایرلندی و انگلیسی و پدرش ریشه آمریکایی-ایرلندی و آمریکایی-سرخپوست داشت. زمانی که بچه ها کوچک بودند، خانواده گاردنر تمام دارایی خود را از دست داد. پدر مجبور به کار در یک کارخانه چوب بری و مادر نیز مشغول به کار آشپزی و سرایداری در یک خوابگاه معلمان شد. در مزرعه ای تنباکو می چیدند و در کلبه ای محقر به همراه شش خواهر و برادر و والدینش به دور از تمام آن زرق و برق های هالیوودی، در فقر و تنگدستی زندگی می کردند. او هرگز به فکرس خطور نمی کرد که بازیگر شود. بزرگترین رویایش حداکثر شغل آوا

دبیرستان را در راک ریج به اتمام رساند و در سال ۱۹۳۹ فارغ التحصیل شد. پس از آن حدود یک سال در کلاس های منشیگری شرکت کرد. در سال ۱۹۴۱ به دیدن خواهرش بنائریس در نیویورک رفت. شوهر خواهرش عکاسی حرفه ای به نام لری تار بود. او پیشنهاد داد که پرتره ای از آوا عکاسی کند و وقتی که نتیجه کار بسیار خوب از کار درآمد، این عکس را پشت ویتترین استودیو عکاسی اش قرار داد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

**International** با بازی کلایوآونز و **The reader** با بازی کیت وینسلت و در ادامه باید به این عناوین اشاره کرد:  
**Inglourious Basterds** سال ۲۰۰۹ ساخته کوئنتین تارانتینو  
**The Ghost Writer** سال ۲۰۱۰ ساخته رومن پولانسکی  
**Passion** سال ۲۰۱۲ ساخته برایان دی پالما  
**Monuments Men** سال ۲۰۱۴ ساخته جورج کلونی

پیروزی اراده ساخته لنی ریفتشتال اشاره کرد. پس از فروپاشی دیوار برلین و اتمام مشکلات سیاسی آن دوران، مایملک استودیو به ارزش بیش از پانصد میلیون پوند انگلستان برآورده شد. در جولای ۲۰۰۴ استودیوی بابلزبرگ به شرکت سرمایه گذاری **F.B.B** فروخته شد، از سال ۲۰۰۷ چند فیلم بزرگ و پرهزینه سودآوری زیادی برای استودیو کسب کردند مانند: **Valkyrie** با بازی تام کروز،



محصولات بابلزبرگ باید به اولین فیلم صدادار آلمان بنام **Melody of The heart** با بازی هنرپیشه مشهور آن دوران سینما **Willy Fritsch** اشاره کرد.



Valkyrie

فیلم فرشته آبی ساخته جوزف فون اشترنبرگ، در سال ۱۹۳۰ با بازی مارلین دیتریش و امیل یانینگز در نقش های اصلی.  
 از سال ۱۹۳۳ تا سال ۱۹۴۵ جوزف گوبلز وزیر تبلیغات هیتلر، بیش از صدها فیلم تبلیغاتی در راستای فعالیت های هیتلر و طرفداری از جنگ تهیه کرد که باید به فیلم بزرگ و گران قیمت

استودیوی فیلم سازی بابلزبرگ واقع در حومه شهر برلین، قدیمی ترین استودیوی فیلم سازی در جهان و همچنین با وسعت بیش از ۲۵۰۰۰ مترمربع مساحت، بزرگترین استودیو در اروپا نیز به حساب می آید که از سال ۱۹۱۲ به تولید فیلم مشغول است.



### STUDIO BABELSBERG

صدها فیلم کشور آلمان از جمله آثار فریتس لانگ و جوزف فون اشترنبرگ در آنجا ساخته شده است. به خاطر داشتن امکانات مناسب، امروزه نیز خیلی از فیلم ها را که دارای بودجه زیاد است در این استودیو می سازند.  
 اولین فیلم این استودیو به نام **Dance of The dead** ساخته کارگردان دانمارکی به نام **Urban Gad** بود. از دیگر محصولات عظیم این استودیو باید از شاهکار فریتس لانگ «متروپلیس ۱۹۲۶» نام برد. از دیگر

# از استودیوی مهدی طایری دیدن کنید

نقاشی های ایرانی نقش قاجار، صفوی، پهلوی، اروپایی، آمریکایی و هر نوع نقاشی که مورد علاقه شما است موجود می باشد



لطفاً سایت اینترنتی ما را مشاهده کنید

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

همه نوع سفارشات پذیرفته می شود

موبایل: ۵۹۵۱-۵۳۱ (۴۰۸)

آتلیه: ۳۵۸۳-۲۲۴ (۴۰۸)



### چه مهمان های!

پیر مرد بیچاره صبح کله سحر پا میشود و یک مشت آت و اشغال توی وانت اش میریزد و از این سر کالیفرنیا به آن سر کالیفرنیا میرود تا با فروش چهار تا مربا و عسل و هله هوله دیگر، چرخ زندگی اش را بچرخاند و محنت حاتم طایی را نکشد.

دیروز آمده بود سراغم. دیدم از زور خستگی نای راه رفتن ندارد. توی نی نی چشمانش خون نشسته بود. پرسیدم: چه خبر ها؟ گفت: چه بگویم والله! از کله سحر آمده ام بیرون. دوپست سیدد مایل راندگی کرده ام. حالا باید بروم خانه مهمانداری کنم! آنهم چه مهمان های! پرسیدم: مهمانداری؟

گفت: یکی دو ماهی است سه چهار تا از فک و فامیل ها از ایران آمده اند اینجا. کنگر خورده و لنگر انداخته اند. هیچ هم حالی شان نیست که بابا! من و همسرم هفتاد و چند سال از عمرمان گذشته است. کارمان شده است پختن و شستن و شستن و پختن! تازه حضرات هر غذایی را هم نمی خورند. باید حتما ارگانیک باشد. کاشکی میمردیم و از شر اینجور مهمانها خلاص میشدیم.

دلم برای پیر مرد سوخت. بد جوری هم سوخت. اما کاری از من ساخته نبود. یاد این شعر افتادم:

**میهمان گر چه عزیز است ولیکن چو نفس خفه میسازد اگر آید و بیرون نرود**

**اسلام ابوذر و اسلام ابوذر**  
آقا! همه اش تقصیر این آقای ناصر خسرو است! چه فرمودید؟ کدام ناصر خسرو؟ همین آقای ناصر خسرو قبادیانی دیگر. همان کسی که از ترس ملایان و مفتی ها و حجت الاسلام ها بیست و چند سال در دره یمگان توی یک غار زندگی میکرد و جرات نداشت پایش را از آنجا بیرون بگذارد.

لابد خواهید پرسید بیچاره ناصر خسرو که صد ها سال پیش زندگی میکرد چه تقصیری دارد؟ حالا خدمت تان عرض میکنم.

عرض کنم حضور مبارک تان؛ سی و چند سال پیش؛ در دوره آن خدا بیمارزا؛ که الهی نور به قبرش باراد، ما با خواندن یک بیت از همین آقای ناصر خسرو قبادیانی که میفرمود: «ز دانا مویی ارزد بر جهانی... نیرزد صد سر نادان به نانی» هوا برمان داشت و بمصداق آرزو سرمایه مفلس است جل و پلاس مان را جمع کردیم و به تصور اینکه می توانیم علمی بیاموزیم و برای خودمان کسی بشویم و سری توی سر ها در بیاریم؛ راهی فرنگستان شدیم. هنوز چند ماهی از سفرمان نگذشته بود که دیدیم ملت حشمتان ایران، که بیست و چند سال هزار هزار و میلیون میلیون در جشن

یک روز از دهان مان در رفته بود و به هاشمی رفسنجانی گفته بودیم سارق العلم! چند روزی توی زندان ماندیم و با پا در میانی پدر بزرگ خدا بیمار زمان با سلفیدن مقدار معتنا بهی رشو و سهم امام و نمیدانم خمس و زکات با دک و دنده خرد و خاکشیر آمدیم بیرون. لاکردار ها سبیل نازنین مان را هم از ته تراشیده بودند! حالا سبیل مان چه گناهی داشت خودمان هم نفهمیدیم. به عباس آقا گفتیم: عباس آقا جان! همین بود اسلام ابوذری تان؟

عباس آقا بیچاره لام تا کام چیزی نگفت و با قدی خمیده و بغضی در گلو راهش را کشید و رفت.

سه چهار روز نگذشته بود که دیدیم عباس آقا ما را هم گرفته اند. فردایش ترسان و لرزان رفتیم خانه شان. دیدیم شور و شیون و ناله و ندبه خواهرانش به آسمان است.

پرسیدیم: چه خبر شده؟ گفتند: کشتند!

گفتیم: کشتند؟ چه کسی را کشتند؟

و دیدیم عباس آقا ما را صبح گرفتند و شب نشده به دارش زده اند!

دیگر کسی نمونده بود که بپرسیم اسلام ابوذری تان همین است!

توی محله مان یک آقای آشیخ ابراهیم نوحه خوانی داشتیم که شیر خستی مزاج بود. منظورمان را که می فهمید؟ به زبان ساده تر اون کاره بود! عالم و آدم هم

میدانستند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

بریده ای داشتیم که در ماههای محرم و صفر و رمضان، علی اصغر و علی اکبر را به کشتارگاه می برد و دو طفلان مسلم را با زینب و سکینه و رقیه به اسیری میفرستاد و یک لقمه نان طیب و طاهر بدست میآورد و میخورد.

یکوقت دیدیم همین آخوند حقه باز شده است رییس دادگاه انقلاب. بنز ضد گلوله سوار میشود و چپ و راست فرمان بگیر و ببند و مصادره و قتل و اعدام صادر میکنند.

گفتیم: عباس آقا جان! همین بود اسلام ابوذری تان؟

عباس آقا این بار با کمی تعلل و تردید در آمد که: صبر داشته باشید آقا! همه چیز بزودی روبراه میشود. هنوز اول عشق است اضطراب مکن!

یک روز جلوی خانه مان چهار تا پاسدار ریختند روی سرمان و بردندمان دوستاق خانه مبارکه اسلامی. آنجا اول دک و دنده

مان را شکستند و زنده و مرده مان را یکی کردند و بعدش در آمدند که: ای فلان فلان

شده حرامزاده کمونیست! حالا کارت به جایی رسیده که به یکی از یاران امام و اسوه

های مبارزه میگوی سارق العلم؟؟؟

گفتیم: آقا! به دستان بریده حضرت عباس ما

یک تخته مان کم است! اصلا آقا عقل مان پارسنگ ور میدارد! مست بودم اگر کثافتی

خوردم... کثافت فراوان خورند مستانا! اما مگر این حرفها حالیشان میشد؟ چنان دمازی

از روزگارمان در آوردند که مرغان هوا به حال مان گریه میکردند!

حالا داستان چه بود؟ داستان این بود که ما

های چهارم آبان و سوم اسفند و بیست و هشت مرداد و شش بهمن به خیابانها میآمد و نعره کشان و دست افشان و پای کوبان پیکره شاهنشاه آریامهر و علیاحضرت شهبانو و خاندان جلیل سلطنت را گلباران میکرد، یکباره چنان رگ اسلامخواهی اش گل کرده است که کم مانده است زرت آقای آریامهر و اذنان شان راقمصور بفرماید.

ما هم که بگمانم بوی کباب شنیده بودیم بار و تبدیل مان را بستیم و برگشتیم ایران و دیدیم میلیون ها نفر نعره میکشند که: این مبادا آن بادا! این را هم بگویم که ما آن قدیم ندیم ها یک رفیق نازنینی داشتیم که اهل نماز و روزه و این حرفها بود. آدم پاک و صادق و وارسته ای بود.

وقتی برگشتیم ایران دیدیم این رفیق نازنین مان از شادی در پوست خودش نمی گنجد و با دمش گردو می شکند و حرف های دیپلم ببالا میزند!

گفتیم: عباس آقا جان! خیر باشد. چه خبر است؟

زرده را هنوز بالا نکشیده داری قدقد میکنی؟

با یک نوع صداقت کودکانه ای گفت که بزودی اسلام ابوذری در ایران حکمفرما خواهد شد.

گفتیم: اسلام ابوذری دیگر کدام است؟ مگر

ما چند جور اسلام داریم؟ گفتند: اسلام ابوذر همان است که امام میگویند.

عرض کردیم: امام چه میگویند؟

گفتند: امام میگویند ما برق تان را مجانی

میکنیم؛ ما آب تان را مجانی میکنیم؛ ما نان تان را مجانی میکنیم؛ ما شما را آدم میکنیم!

گفتیم: عجب! عجب! پس ما تا امروز آدم نبودیم و خودمان هم نمی دانستیم!

چند ماهی گذشت و ما دیدیم یک آقای سپید موی سیاه دلی از راه رسیده است و به جای برق و آب و نان مجانی، همه اش از مرگ و کشتار و جنگ و اعدام سخن میگوید و از در و دیوار

مملکت بوی مرگ میبارد و سنگ روی سنگ بند نیست و همان نان بیات هم گیرمان نمی آید.

گفتیم: عباس آقا جان! همین بود اسلام ابوذری تان؟ نکند منظور تان اسلام «ابوذری» بود؟

گفتند: اسلام ابوذری دیگر چیست؟ شما هم

از انبان ابوهیره ات حرف ها در میآوری ها!

گفتیم: عباس آقا جان! دهن آدمیزاد که به حلوا حلوا گفتن شیرین نمی شود. انگاری

جنابعالی تاریخ را نخوانده اید؟ انگاری حضرت تعالی نام یزید بن مہلب ومغیره و حجاج

بن یوسف و زیاد بن ابیه را نشنیده اید؟ گفتند: عجله نکنید آقا! این مملکت اول باید

سر و سامان بگیرد، اول باید دشمنان انقلاب سرشان زیر آب بشود، بعد ببین چه بهشتی درست خواهد شد!

گفتیم: قربان هر چه آدم چیز فهم! باری! ما توی محله مان یک آخوند حقه باز بخو

## آیا عزیزان شما در ایران نیاز به سمک دارند؟

www.audina.ir



www.audina.net

♦ 50 درصد ارزانتر

♦ 30 روز دوره آزمایشی

♦ تجویز توسط پزشکان گوش، حلق و بینی

در سرتاسر ایران

با مدیریت مهندس جعفری نژاد

متخصصی سمک با 25 سال سابقه فیتینگ در آمریکا

(نماینده انحصاری سمک های آمریکایی آدینا در ایران)

(912)239-5602

(21)222-74680 ♦ (21)222-74615

دفتر مرکزی: تهران، شریعتی، ظفر، کوچه صبر، پلاک 1، واحد 3



آنها ویتامین D اضافه شده است. بیماری که دچار ناراحتی غده پاراتیروئید و ناراحتی کلیه هستند دچار کمبود ویتامین D می شوند. **کلسیم و ویتامین K2**: مصرف این ویتامین همراه کلسیم جلوی پوکی استخوانها را می گیرد این ویتامین کلسیم را به محل صحیح خود در بدن می رساند و جلوی رسوب کلسیم (Calcification) در بافت های نرم را می گیرد (رگها)، (Arteries). این ویتامین بوسیله باکتریهای مفید در سیستم گوارش در بدن ساخته می شود و مصرف طولانی آنتی بیوتیک با از بین بردن باکتری های مفید مانع تهیه این ویتامین می شود.

اکنون معلوم شده است که کلسیم همراه با ویتامین D<sup>2</sup> و ویتامین K<sup>2</sup> بهتر جذب شده و به محل صحیح خود در بدن می رسد.

#### موارد مورد توجه در مصرف کلسیم

۱- املاح کلسیم دارای مقدار متفاوتی کلسیم هستند بیشترین مقدار کلسیم (۴۰ درصد) در نمک کاربونات می باشد و از هر ۱۲۵۰ میلی گرم این نمک ۵۰۰ میلی گرم آن کلسیم می باشد.

۲- انتخاب املاح کلسیم، بعضی افراد نمی توانند املاح کلسیم را تحمل کنند و این بدلیل ایجاد گاز و یبوست می باشد و کلسیم کاربونات ایجاد یبوست می کند ولی ارزان تر بوده و بیشتر از تمام نمک های کلسیم حاوی کلسیم می باشد. سترات کلسیم مقدار کمتری کلسیم دارد ولی بهتر جذب می شود. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

به بالا ۱۲۰۰ میلی گرم اکنون که معلوم شده است ویتامین D نقش مهمی در جذب کلسیم دارد مصرف روزانه ۸۰۰-۶۰۰ واحد این ویتامین روزانه لازم به نظر می رسد افراد در مقابل نور خورشید در پوست خود ویتامین D نیز می سازند که مقدار آن قابل توجه نیست و بستگی به شرایط فرد دارد.

عواملی که باعث کمبود کلسیم می شوند عبارتند از کم کاری غده پاراتیروئید، اسهال، کمبود ویتامین D، حاملگی و شیردادن، پائسگی، عفونت پانکراس، کم کاری کلیه ها و بالا رفتن میزان فسفات در خون.

چه افرادی دچار کمبود کلسیم می شوند: گیاه خواران، عدم تحمل به لاکتوز یا قند شیر، کمبود مصرف شیر و لبنیات، مصرف طولانی مدت داروهای استروئیدی، ناراحتی گوارش، مصرف بیش از حد پروتئین و بیماری سلیاک (Celiac).

مصرف کلسیم اضافی در این افراد لازم است تا از شکسته شدن و یا پوکی استخوانها جلوگیری شود.

#### منابع کلسیم

بسیاری از مواد غذایی نظیر شیر و ماست و فرآورده های غیر شیر نظیر سبزیجات بسیار سبز، ماهی، انجیر، حبوبات و غذاهایی که به آنها کلسیم اضافی زده شده است (Calcium fortified).

**کلسیم و ویتامین D**: ویتامین D جذب کلسیم را تشدید می کند و غذاهایی که ویتامین D دارند نظیر ماهی با استخوان ریز فرآورده تخم مرغ و همین طور غذاهایی که بطور مصنوعی به



## کلسیم و ویتامین D

اضافی در بدن دارند نیاستی مصرف شوند به همین دلیل مصرف کم کلسیم و مصرف بیش از حد کلسیم هر دو ایجاد اشکال می کنند.

#### انواع قرص های کلسیم

کلسیم به فرم های مختلفی در بازار ارائه شده اند. مهمترین و پر مصرف ترین فرآورده کلسیم (با کلسیم کاربونات) دارای مقدار زیادی (۴۰ درصد) کلسیم بوده و از بقیه املاح کلسیم ارزان تر می باشد. سترات کلسیم، کلسیم کمتری دارد ولی بهتر جذب می شود. بعضی از املاح کلسیم همراه با ویتامین D و منیزیم مخلوط هستند که به جذب آن کمک می کند و عوارض جانبی کلسیم را کمتر می کنند به همین دلیل افراد بایستی برچسب های دارویی یا (Label) را بخوبی مطالعه کنند.

کلسیم مورد نیاز روزانه: در مران بین ۷۰-۱۹ سالگی روزی ۱۰۰۰ میلی گرم و در سنین بالاتر از ۷۰، مقدار ۱۲۰۰ میلی گرم در روز. در خانم ها بین ۵۰-۱۹ سالگی ۱۰۰۰ میلی گرم و از ۵۱

کلسیم یکی از مهمترین موادی است که برای رشد استخوانها و دندانها در سرتاسر زندگی افراد لازم می باشد. مطالعات جدید نشان داده است که کلسیم همراه ویتامین D نه تنها برای رشد و استحکام استخوانها لازم است بلکه جهت سلامت و رشد ماهیچه ها، قلب و سیستم عصبی نیز لازم و ضروری است. میلیون ها خانم آمریکایی روزانه قرص های کلسیم استفاده می کنند، بخصوص در سنین بالاتر که کمبود بعضی هورمون ها محسوس می باشد. مصرف کلسیم برای استقامت استخوانها و جلوگیری از پوکی استخوان می باشد. گرچه بیشتر افراد کلسیم لازم را از رژیم غذایی خود دریافت می کنند ولی در بسیاری موارد نیاز به کلسیم اضافی می باشد و در اینجا دو سؤال مهم مطرح می شود

۱- چه مقدار کلسیم لازم است ۲- چه نوع فرآورده کلسیم بایستی مصرف شود. قرص های کلسیم در بسیاری از افراد که کلسیم

## Sahar Selahi Insurance Services

### Covered California - Uber - Pet Insurance



Farmers is the first large California insurer offering a ridesharing insurance product

International Drivers license- DUI

No Worries... We will insure you!

با همکاری معتبرترین شرکت های بیمه

◆Bond ◆Earthquake ◆Commercial ◆Life ◆Health

(408) 931-6434

Lic:0G47139

ما با زبان های فارسی و آشوری شما را می توانیم راهنمایی کنیم

4030 Moorpark Ave., Ste. 250, San Jose, CA

فیبرین و کاهش ورم پا را انجام می دهد. همچنین ما عادت داریم که مغز وسط آناتاس را که سفت هست دور بریزیم اما این کار را نکنید چرا که خوردن آن برای بدن بسیار مفید است.

#### به موارد زیر توجه کنید

- ۱- ورزش کردن پیاده روی و شنای روزانه.
- ۲- هرگز موقع نشستن پاها را روی هم نگذارید که خیلی خانم ها این عادت بد را دارند.
- ۳- لباس های تنگ نپوشید.
- ۴- اگر وزن بالا دارید کاهش دهید.
- ۵- پاهایتان را صبح ها و عصرها با آب سرد و خنک کنید.
- ۶- موقع استراحت پاها را بالا نگه دارید.
- ۷- از دست دادن مو در انگشت های پا و همینطور خود پا، نمایانگر این هست که جریان خون در پاها خوب انجام نمی شود.
- ۸- ورم پاها در موقع خوابیدن باعث ضعیف شدن سیاهرگ ها می شود. برای چند دفعه، هر شب، قبل از خواب دور مچ و مابهیچه پا را اندازه بگیرید و صبح هم که از خواب بیدار می شوید دوباره این کار را انجام دهید. اگر صبح ها اندازه مچ و مابهیچه پا بیشتر از قبل از خواب باشد، علائم خوبی نیست، یعنی امکان گرفتگی واریس را بیشتر می کند. در خاتمه ورزش روزانه، نوشیدن آب فراوان و خوردن فیبر (Fiber) که بسیار مهم هستند یادتان نرود.

(Fibrine) پروتئین غیر قابل حل را که موجب انعقاد خون می شود، نتواند تجزیه کند. همینطور مخلوط فیبرین (Fibrine) تجزیه نشده و چربی می تواند مانند گره های سخت در اطراف واریس جمع شوند. کسانی که مشکل بواسیر دارند (Hemorrhoid)، فشارهای وارده در زمان خارج شدن مدفوع، حتی سرفه و عطسه کردن و یا استفراغ، باعث حرکت نکردن جریان خون در سیاهرگ می شوند. چنین فشارهایی، باعث گشاد شدن آنها و در نتیجه ولوها خوب جا نمی افتادند. معمولا مشکل داشتن بواسیر بیشتر به دلیل تغذیه بد، مخصوصا کم خوردن آب و فیبر (Fiber) می باشد که باعث یبوست و باریک بودن مدفوع و این خود باعث فشار که موجب بواسیر و واریس می شود.

در نظر داشته باشید که خوردن پروتئین های حیوانی و شکرهای صنعتی برای بدنمان بسیار مضر می باشند. سعی کنید که بیشتر سبزیجات، میوه جات، حبوبات و غلات که بسیار سودمند هستند را میل کنید. خوردن ۱/۴ آناتاس در طول روز برای کاهش ورم ها و همینطور تجزیه فیبرین (Fibrine) بسیار مفید می باشد. همچنین خوردن یک لیوان آب هویج و یک لیوان آب پرتقال، در روز، برای بدست آوردن ویتامین E و C بسیار مفید می باشد. آنزیم Bromelain در آناتاس کار تجزیه



## سیاهرگ (VEIN)

قبل از هر چیز خوب است بدانید که دستگاه گردش خون در بدنتان چگونه عمل می کند: قلب خون پر از اکسیژن را از ریه ها به همه نقاط بدن توسط شبکه ای از رگ های خونی که سرخرگ نامیده می شوند به گردش در می آورد. این قلب است که بیشترین کار تلمبه کردن خون را انجام می دهد. بعد از رسیدن اکسیژن به سلول ها، خون دوباره توسط شبکه ی دیگری از رگ های خونی که سیاهرگ نامیده می شوند به قلب بازمی گردد. برای بازگرداندن دوباره ی خون به قلب نیازی به عمل تلمبه زدن نیست. اما برای برگشتن خون از پاها به سمت قلب که بالا قرار دارد، خون باید خلاف نیروی جاذبه عمل کند. پس خون چطور به سمت بالا حرکت می کند؟

هر سیاهرگ دارای دریچه هایی یکطرفه ویژه می باشد که باعث برگشت خون به سمت قلب می شود. با حرکت کردن و راه رفتن شما، انقباضات ماهیچه های پاها بر خون داخل سیاهرگ ها فشار وارد می کند تا در دریچه ها حرکت کند و به قلب برسد. بعد این دریچه ها به طور خودکار بسته می شوند تا فشار خون را در سیاهرگ ها برابر کنند و از رفتن خون به عقب و پاها جلوگیری کنند. بیشتر اختلالات سیاهرگ ها مربوط به اختلال در این دریچه ها می باشد. به طور مثال، اگر این دریچه ها به درستی بسته نشوند، جهت خون ممکن است برعکس شده و از قلب برگردند. این اختلالات به خصوص در افراد میانسال بسیار متداول است. آمار نشان می دهد که حدود ۶۰ درصد از آمریکایی ها از این اختلالات در عذاب هستند. دو نوع مهم از اختلالات سیاهرگ، گشاد شدن سیاهرگ ها و نارسایی سیاهرگ ها می باشد.

اکثر مردها از اینکه می بینند آنها نیز می توانند به بیماری ها و اختلالات سیاهرگ که مخصوص خانم ها است مبتلا شوند بسیار تعجب می کنند. درست است که اختلالاتی مانند سیاهرگ های عنکبوتی (دسته ای از سیاهرگ ها که تغییر رنگ داده اند) بیشتر در خانم ها اتفاق می افتد، اما اختلالات دیگری هم وجود دارد، حتی انواع دردآور آن، که برای آقایان نیز اتفاق می افتد.

تقریباً ۴۴ درصد خانم ها و ۱۹ درصد آقایان در سن ۳۰ سالگی دچار مشکلات سیاهرگ می شوند و در سن ۵۰ سالگی ۶۴ درصد خانم ها و ۴۲ درصد آقایان دچار مشکل یک نوع واریس سیاهرگی می شوند. به دلیل بالا رفتن

ای وطن عاشقم، عاشق تو

خاک پاک تو را سجده کنم

با همه ناامیدی و خواری

توانم که رشته پاره کنم

همه گویند کنم ترک وطن

به دیاری دگر نظاره کنم

لیک من عاشقم ز جان و ز دل

قلب خود را چگونه پاره کنم

بی تو روحم ز جان کند پرواز

هموطن تو بگو چه چاره کنم

اصغر مهاجرانی



روی هم نهاده و بالا برده است. کافه نادری محل یادآوری نوشتاری ها و آرمان های از خاطر رفته و فراموش شده است. با خودم فکر می کنم ای کاش شرکت «اقتصاد کوثر» یا آن سرمایه دار ایرانی که کافه نادری را خریده و می خواهد پاساژش کند، بداند که یک گنج دارد. گنجی که می تواند میلیون ها میلیون سرمایه به کیسه اش برگرداند؟ کاش بداند این کافه هر جای دنیا که بود یک فرصت طلایی بی نظیر برای به خاطر سپاری یادمان ها و حتی سودآوری مادی و سرمایه گذاری بود.

می گویند این کافه بی همتا در سال ۱۳۸۲ به عنوان بخشی از میراث ملی به ثبت رسیده و شاید همین اتفاق هم خشت خشت این جای خاطره انگیز را از تاراج سود و تطاول نجات داده است. در اروپا هنوز هم کافه هایی که بازمانده ی دوران روشنفکری و تجددند و در دل تولد و شکل گیری جریان های ادبی، محل تجمع کافه نشینان خوش فکری بوده و پاتوق جان-های تشنه ای بوده اند که گرد هم می آمده ، می خوانند یا می نوشته اند و بحث و جدل می کرده اند، قدر می بینند و به درایت نگهداری و استفاده می شوند.

کافه ی نادری باید سر پا بماند و تاریخ تهران را در خشت خشت آن سالن ساده مهربانش بشود از نو خواند. به راستی اگر تهران جاهایی مثل کافه نادری، سالن چهارسو یا پیچ امین الدوله نداشت باز هم تهران بود؟

و از هدایت که دست از شاهزادگی کشیده بود، و از فروغ که سرگشته بود و از سیمین و جلال و همه ی آدمهای مهم و باشکوه آن روزها و همه ی روزهایی که آمدند، از غول های دهه چهل که می نشستند روی میزهای بلوطی آن کافه و با هم جدل می کرده اند و لابد «بیف استروگانف» و «شاتو بریان» و «قهوه ترک» می چشیده اند. آخرین بار یک سال پیش کافه کافکا را دیدم.



هنوز هم بعد از ۱۳۰ سال سالم و زنده و پابرجاست با یک عالمه مشتری پر و پا قرصی که روز می آیند و می روند و هنوز هم یکی از جاذبه های توریستی شهر پراگ است. اما چرا کافه نادری از رونق سابق برخوردار نیست؟ چرا باید خبر تخریب احتمالی آن مکان خاطره انگیز و تاریخی دهان به دهان بگردد؟ درست است که کافه نشینی رسم معهود و مرسوم مابین عوام ایرانی نیست و شاید به همین دلیل هم قدر کافی ندیده کافه نادری، اما کافه نادری الان دیگر یک کافه نیست یک موزه و یادمان و جای ثبت صداهایی است که تاریخ ادبیات این سرزمین را خشت به خشت

## کافه نادری، پاتوق جان های تشنه عصر تجدد

ماهرخ غلامحسین پور

از همه آن چیزهایی که به یاد دیدن دوباره شان زنده ام و نفس می کشم، نمی دانم کافه نادری قبل از آتش سازی سال ۱۳۵۰ چطور بوده، از کل آن مجموعه زیبا که دسرها و



کافه نادری جزو محدود کافه هایی است که راه به ادبیات و موسیقی هم باز کرده، به جز اشاره به آنجا در آثار هدایت و اظهار نظرهای نه چندان ماهرمانده ابراهیم گلستان که اهل کافه گردی نبوده، تا به حال رمان «کافه نادری» از «رضا قیصریه» را هم خوانده ام. یعنی خیلی چیزها در مورد کافه نادری می خواندم و می دانستم. انگار که پاتوق شخصی ام باشد. دلم می خواست کسی پیدا می شد و کتاب «خاطرات از کافه نادری تا کافه فیروز» اثر «مهدی اخوان لنگرودی» را هم برایم می فرستاد. دلم می خواست باز هم بدانم از آدم های آن روزها، از شاملو با آن موهای باشکوهش

احساس می کنم چقدر جای کافه هایی همچون «کافه نادری»، «کافه فردوسی» یا «کافه فیروز» مابین قشر روشنفکر و ادیب ساکن تهران خالی است. راستی روشنفکران ادیب ما این روزها کجا همدیگر را می بینند؟ اصلا می بینند؟ و من فکر می کنم چقدر گستره ادبیات ما جایی مثل «کافه نادری» را کم دارد.

اصلا هیچ کافه ای را می شناسید که به قدر و اندازه کافه نادری مابین سطرهای ادبیات و نت های موسیقی این مرز و بوم سرک کشیده باشد؟ کافه نادری را ندیده ام اما خیال می کنم باید شبیه کافه «کافکا» باشد. کافه ای که روزهای آخر اقامتم در پراگ هر وقت دلم می گرفت سوار مترو می شدم و می رفتم ایستگاه «استرامستسکا»، خیابان سیروکا، شماره ۱۲ و می نشستم درست همان جایی که ممکن بود کافکا روزی نشسته و سوپ معروفش را خورده باشد. روی همان صندلی های قدیمی یک قرن پیش شاید و مردم از جاهای دور می آمدند و هنوز هم برای هم کافکا می خواندند. سیگار می کشیدند و قهوه می نوشیدند.

من هیچ وقت اقبال دیدن کافه ایی را که «خاجیک مادیکیانس» روسی در سال ۱۳۰۶ در خیابان نادری آن روزها- همان جمهوری امروز خودمان- راه انداخته نداشتم، اسم کافه نادری جزئی از لیست بلندبالایی است

## S & S Tire And Auto Repair

### Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated



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

Oil Change Special  
Get \$10 OFF  
Synthetic Oil Change

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

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

We Are #1  
Established in 1996

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

و نور را به چهار گوشه ورودی پخش نماید. بهتر است در شب ها و بویژه در زمستان چراغ ها روشن باشد. سرویس های بهداشتی نباید روبروی در ورودی قرار گیرد زیرا چی وارد آنجا شده و تحلیل خواهد رفت. اتاق خواب و آشپزخانه نیز نباید روبروی در ورودی باشند، زیرا به طور ناخودآگاه احساس امنیت را از دست خواهید داد و اگر آشپزخانه روبروی در ورودی باشد ممکن است مدام احساس گرسنگی کنید. در عوض بهتر است اتاق نشیمن روبروی در ورودی باشد.

اضافی تبدیل کرد، از آینه، آثار هنری و گل در راهروها استفاده کنید تا از انرژی استقبال کنند و بازتاب مهمان نوازی باشد همچنین دقت در کیفیت کف پوش راهروها و دیوارپوش ها بسیار مهم می باشد. از گذاردن رخت آویز برای آویزان کردن لباس در این فضا خود داری کنید، مگر اینکه آنها را داخل کمد یا گنجه مخصوص این کار جای دهید. کفش ها هم باید درجا کفشی چیده شود. می توان جهت روشن تر کردن ورودی از لامپ های هالوژن و یا نور افکن های کوچک چند جهته استفاده کرد

### فنگ شویی: گیاه بامبو



بامبو به خودی خود گیاهی شگفت انگیز و دارای انرژی صلح آمیز و خردمندانه است. بامبوهای خوش یمن یا از محبوبترین ابزارهای کارگشایی در فنگ شویی به شمار میروند و جالب اینجاست که این گیاهان، بیش از هر وسیله دیگر فنگ شویی مورد غفلت و بی توجهی قرار میگیرند.

بامبو به خودی خود گیاهی شگفت انگیز و دارای انرژی صلح آمیز و خردمندانه است. بامبوهای خوش یمن یا از محبوبترین ابزارهای کارگشایی در فنگ شویی به شمار میروند و جالب اینجاست که این گیاهان، بیش از هر وسیله دیگر فنگ شویی مورد غفلت و بی توجهی قرار میگیرند. هرچند مراقبت از این بامبوها ساده است و خود گیاه هم اصولا مقاوم و صبور است، اما مانند هر موجود زنده دیگری نیازمند توجه و علاقه است. از لمس کردن آن نترسید و مراقبش باشید. هرچه باشد بامبو به خاطر نیروی حیات و رشد قدرتمند خود دارای ارج و قرب شده و خوش یمن لقب گرفته است.

#### چرا این بامبو، خوش یمن است؟

این گیاه به ما می آموزد که چگونه انعطاف پذیر و در درون باز و آزاد باشیم تا روح ما بتواند آزادانه در درونمان حرکت کرده و وجود ما را درمان کند. اگر این شانس را داشته باشید که بامبو در باغچه خانه شما بروید، میدانید که صدای این گیاهان تا چه حد آرامش بخش و تقریبا صدایی متعالی است.

این صدا در مورد زنگوله های بادی که با بامبو ساخته میشوند و همچنین کفپوشهای بامبو نیز صادق است. به طور کلی، دلیل اصلی اینکه این گیاه خوش یمن دانسته میشود این است که این گیاه میتواند با قرار گرفتن در شرایط مناسب،

هر پنج عنصر اصلی فنگ شویی آب، آتش، خاک، چوب و فلز را در محیط زیست خود وارد کند. به این ترتیب که:

- ۳ چوب: خود گیاه. خاک: زمینی که گیاه از آن میروید. آب: آبی که گیاه با کمک آن رشد میکند. آتش: روان قرمز یکه به نشانه آتش به گیاه یا به ظرف آن بسته میشود. فلز: اگر ظرفی که بامبو در آن قرار میگیرد شیشه ای باشد، در دسته عنصر فلز قرار میگیرد. اگر گلدان از جنسی چون سفال یا سرامیک باشد، معمولا سکه یا تصویری فلزی به همراه دارد.
- تعداد ساقه های گیاه بامبو نیز بسیار مهم است و هر تعداد ساقه معنای متفاوتی دارد:
- ۳ برای خوشبختی
- ۵ برای سلامتی
- ۲ برای عشق و ازدواج
- ۸ برای ثروت و فراوانی
- ۹ نیز که عددی خوش یمن محسوب شده و عددی برای خوشبختی و شانس در همه امور زندگی است.

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

می دهد. بنابراین باید فارغ از هر گونه مانع در برابر ورود جریان مردم، فرصت ها و منابع، «انرژی» به زندگی ما باشد. ورودی باید خوانا، دعوت کننده، دوستانه و روشن باشد. همچنین اندازه آن باید با سایر ساختمان همخوانی داشته باشد. در ورودی باید به راحتی باز و بسته شود و هرگز نباید رو به یک مانع مانند دیوار بلند یا حصار، باز شود. همچنین باید از مواد سخت ساخته شود تا نمادی از محافظت باشد. استفاده از شیشه برای درب ورودی باید خیلی کم و محدود باشد، و زنگ در خراب نباشد. از داشتن گاراژ، درخت، تیر چراغ برق در نزدیکی یا در جلوی در ورودی، به خصوص اگر آن را از دید پنهان کند و یا برآن مسلط شود پرهیز نمایید.

**فنگ شویی، ورودی خانه شما را متحول می کند!**  
**ورودی و راهرو:** می دانید که هدف فنگ شویی در مجموع خلق حس هماهنگی در طراحی دکوراسیون داخلی منزل فرد و در نتیجه زندگی اوست. اجازه بدهید قبل از شروع بحث در مورد اصول فنگ شویی برای ورودی و راهرو ها، معنا و مفهوم عنصر "چی" در هنر باستانی فنگ شویی را با هم مرور کنیم:



درب ورودی نباید به یک هال باریک یا محدود باز شود، زیرا در حرکت آزادانه چی اختلال پیش می آید و پتانسیل هر نوع خوش شانسی را که قرار است وارد خانه شود، محدود می کند، چنانچه میان در ورودی و بقیه قسمت های ساختمان یک فضای گذار (لابی) مناسبی وجود داشته باشد انرژی خشن بیرونی را فیلتر و ملایم می کند، همچنین هال خانه باید روشن و دل باز باشد و از رنگ های روشن استفاده گردد. ردیفی از آینه های کوچک بر بالای طول دیوار یک طرف راهرو به جریان چی کمک میکند. یک راهروی ساده و شلخته چی را پیش از ورود هدر می دهد. ورودی و راهروها را نباید به انبار نگهداری اشیای

"چی" نیروی زندگی بخش کیهانی است. این نیرو باید به آسان ترین صورت ممکن در سرتاسر فضا جریان یابد، نه خیلی پر شتاب و نه خیلی کند، تا بتواند منافع و سود مندی های خود را به حد اکثر برساند. برای دسترسی به "چی" مطلوب باید تعادل مناسبی میان عناصر طبیعت و مصنوعات دست بشر برقرار ساخت تا همگی بتوانند در هماهنگی با یکدیگر همزیستی پیدا کنند.

**فنگ شویی در ورودی و راهرو**  
ورودی خانه ارتباط ما را با جامعه نشان

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

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



عشق ریشه های آن می باشد. برای همین در روابطی که سکس زود شروع می شود، تنه این درخت رشد می کند ولی بدون اینکه ریشه کافی در خاک دوانده باشد و برای همین با اولین توفان و آفت، این درخت می شکند و یا سقوط می کند. همینطور در مقابل درخت بدون تنه قوی و برومند، شاخ و برگ و گل کافی نخواهد داد و رشد کامل و همه جانبه نمی کند و سایه و میوه ای ندارد. رابطه سالم یک پروژه همیشگی است و باغچه عشق به نگهداری و تکنیک های درست احتیاج دارد.

زندگی پرارزش ولی کوتاه است و ارزش غم و غصه و عمری با زجر و ناراحتی زندگی کردن را ندارد. رابطه یا باید روی هم رفته سالم و شاد باشد و یا مزایای نبودنش بهتر از بودنش می باشد! یک مربی زندگی با تجربه در هر دو صورت می تواند یار و یاور شما باشد. هیچ چیز ارزش افسردگی و در نتیجه بیماری های جسمی و روحی را ندارد. به کمک مربی زندگی می توانید با دید دیگری مسائل را ارزیابی کرده و در جهت ترمیم و شادی و شروع دوباره قدم بردارید. هنر زندگی کردن مهم ترین هنری است که باید یاد گرفته شود. هرگز برای هیچ کاری دیر نیست و آن دیدگاه و نگرش درست ماست که می تواند قوانین هستی را به نفع ما در جهت آرامش و شادی ما به حرکت درآورد. تک تک شما را به بهترین های هستی می سپارم.

هست یاری تا بگوی راز دل

نا له ات پنهان مکن در ساز خویش

مشکلات و یا در کار قوی و مدیر، در مقابل بچه ها مادری دلسوز و دانا، در آشپزخانه خانم کدبانو و در عشق ورزی، الهه عشق و صمیمیت می خواهند. همینطور که خانم ها، مردان را با اراده و قوی و مردانه و پشتیبان و حامی، ولی عاشق پیشه و حساس در موقع خود می خواهند.

باید در مقابل خواسته های منطقی و متعادل یکدیگر شنونده ای فعال و باحضور باشیم، (To be present)، بلکه نه فقط یک همراه و شریک بی روح

و تمسخر و نگاه عاقل اندر سفيه، داد و بیداد و یا رفتارهای تهاجمی، سرزنش ها و سرکوفت ها، افترا و یا تهدید و یا رئیس بازی درآوردن و فیلم بازی کردن همراه رفتارهای نادرست دست بردار باشیم. اگر برای طرف مقابل خود احساسی ایجاد کنید که او حس کند که واقعا برای شما ارزش ندارد و به عنوان زن و یا مرد نقش مهمی ندارد و عشقی و هیجانی برای شما ندارد، رابطه خوشحال و سالم نخواهد بود. مهمترین علت خیانت در رابطه ها بی توجهی روحی و جسمی می باشد. خانم ها و آقایان خود را نباید گول بزنند. اگر آقا و یا خانمی به خاطر علل هورمونی، ژنتیک، تربیت مذهبی و یا اجتماعی و یا عقاید خود کم بینی و عدم اعتماد به نفس، دور رابطه جنسی را در رابطه خط کشیده باید بدانند که در حقیقت رابطه را زود و یا دیر در خطر قرار داده. سکس تنه درخت رابطه می باشد و

کلمات صحبت می کنیم و هم با بدنمان. آنچه را که می گویم کمترین اهمیت را دارد! ثابت شده در واقع احساساتمان، آهنگ صدایمان، حالت چهره و ژستمان احساس و مفهومی را که می خواهیم منتقل می کند. اگر هم حق با ماست و حرف درست و منطقی می زنیم، ولی اگر آن را با چهره ای برافروخته، تحکم، صدایی بلند و یا حرکت های منفی بدنی بیان کنیم، متأسفانه مفهوم منفی از آن برداشت می شود. حتی برای نه گفتن و مخالفت، زبان نرم و لبخند و صورتی پر آرامش و صدایی ملایم لازم داریم که اثر منفی و تدافعی در اشخاص نگذاریم. باید بسیار تمرین کنیم که چگونه صحبت می کنیم.

ارتباط چشمی در روابط بین یک زوج و نگاه گیرا و مستقیم، بسیار مهم می باشد. باید به چشمان هم نگاه کرده و آن Bond (ارتباط و حس) را تقویت کنیم. اسمی صمیمی و شیرین را برای صدا کردن هم در خلوت انتخاب کنید. از سخنان منفی و شماتت بار و سرکوفت خودداری کنید زیرا که فقط اثر منفی می گذارد و هرگز باعث متوجه شدن طرف به اشتباهات خود نمی شود. بلکه اثر معکوس می دهد.

عشق را بارور کنید و آنرا آبیاری کنید. به وجود آوردن حس زنانگی در مورد هر خانمی در رابطه امری مهم می باشد. خانم ها در خانه و کانون عاشقانه و یا در اتاق خواب باید نقش یک زن لطیف و الهه عشق باشند. اگر خواهان عشق و رمانس و رابطه عاشقانه می باشید بدانید که مردان، زنان را در حل

با سلامی به گرمی آفتاب ایثارگر و صمیمت آبی دریاها به شما مهربانان هم وطن که با هم روزگار را با شیب و نشیب هایش در غربت می گذرانیم. با ابراز قدردانی و خوشحالی از استقبال شما عزیزان برای تماس های زیادی برای همراهی و همیاری در راه شاد زیستن شما، خوشحالم که در طول سالها توانسته ام مربی به درد بخوری برای بسیاری از شما باشم. هدف من با خلوص نیت کمک و چاره جویی برای هم وطنانم در مشکلات زندگیست.

همیشه تأکید و تأیید من برای شاد زیستن و هنر زندگی کردن است که باید با خوشحالی و آرامش فکری همراه باشد. این حق طبیعی و خدادادی ماست. اگر ما انسانی خوشحال و شاد نباشیم نمی توانیم شخصی مفید برای دیگران باشیم. در این ماه به درخواست شما می خواهم بازم از روابط سالم و شاد بین زوجین بنویسم.

خبر جدیدی برایتان دارم. سعی نکنید شخصیت دیگران را عوض کنید زیرا هیچوقت نمی توانید! اگر کسی بگوید به خاطر شما عوض می شود، معمولاً وعده وعیدی بیش نیست. حرکت باید اول از خود شما شروع شود. حتی اگر حق را به خود می دهید!

اولین گام، خودشناسی، درک و قبول خود با صفات خوب و بد خود می باشد. اول باید یاد بگیریم که چگونه Pattern یعنی راه تکراری و همیشگی با برخورد اختلافات را عوض کنیم. وقتی ما با کسی ارتباط برقرار می کنیم، هم با

## آتوسا یکان

مربی و راهنمای زندگی

Professional Certified Life Coach  
atoosa30@yahoo.com



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

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

- ♦ رسیدن به شادی و نشاط درونی
- ♦ Relationships
- ♦ Self-esteem
- ♦ اعتماد و حرمت نفس و تعادل
- ♦ Behavior Problems
- ♦ خودشناسی، خودسازی، هدف یابی
- ♦ Adults & Teens
- ♦ تصمیم گیری های درست در زندگی شخصی و یا کاری
- ♦ Life Choices
- ♦ روابط و حل اختلافات زوجی و یا خانواده ها
- ♦ Happiness & Balance
- ♦ صحبت های مثبت و سازنده برای نوجوانان و جوانان

No matter what you want to change in life, the process is the same. I can help you navigate this process. Together we identify what matters most to you, what has been limiting you, & we design a personalized action plan to help you move forward.

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

Serving the Bay Area

(۹۲۵) ۲۹۷-۹۷۰۰

## Jasmine Carpet Care

شستشوی موکت، قالی و مبیل مسکونی

شستشوی مبلمان و قالی بر طرف کردن بوی بد موکت

Professional Truck Mount Steam Cleaning for Carpet & Upholstery

Carpet Steam Cleaning  
for Whole House,  
Up to 1100sq. Excluding Stairs  
Steam Cleaning  
2 BR \$49.95  
Reg: \$99.95

Carpet Steam Cleaning  
for Whole House,  
Up to 1100sq. Excluding Stairs  
\$119.95  
Reg: \$239.95

Sofa & Love Seat  
Steam Cleaning  
Most Fabrics  
\$99.95 each  
Reg: \$199.95

(408)266-1111 www.jasminecarpetcare.com

سرپرست قابل اطمینان با قیمت های بسیار مناسب

## جوان بلوچستانی حامی فقرا با حدود ۵۰ هزار دوستدار در اینستاگرام

دنبال کننده ها زنگ زد و به سوژه خوب داد و یکی از تصاویرم که یک پیرمرد بود و فقط عکس پاهایش را گرفته بودم مبلغی پانصد تومان به عنوان کمک خریداری کرد.

بعد به همین صورت یکی دیگر از دنبال کننده ها به یک بچه که کشاورز بود کمک کرد. تا اینکه من به فکر اقدام از پیجم استفاده مفیدتری کنم و در کنار کار عکاسی

با آغاز سال تحصیلی جدید جوانی در یکی از روستاهای سیستان و بلوچستان با استفاده پهنه از اینستاگرام خود خبرین زیادی را جمع کرده و کمک هایی از جمله پوشاک، لوازم تحریر و وسایل منزل برای اهالی آن روستا به ویژه دانش آموزان جمع کرده است. البته کمک های این جوان روستایی از مدتها قبل شروع شده و با فصل مدارس رنگ و بوی

بیشتری به خود گرفته است.

علیرضا رئیس در پاسخ به خبرنگار اخبار داغ گروه مجازی باشکا خبرنگاران در مورد خودش و فعالیت اینستاگرامی اش گفت: "کشاورز هستم و دوسال پیش وقتی دوستم فهمید به عکاسی علاقه دارم به من برنامه اینستاگرام پیشنهاد



و معرفی روستا را پیش گرفتیم.

بعد این شد که پستی قرار دادم و از تمامی دنبال کننده ها خواستم نظر بدهند و از طریق اینستاگرام برای بچه های که مشکل تحصیلی دارن و کیف و دفتر کفش و نوشت افزار ندارند کمک جمع کنم. دنباله مطلب در صفحه ۵۶

رفتند. درابتدا شیخ لزوم ختنه دختران در دین و وجود ختنه دختران در منطقه را انکار کردند و گفتند که ختنه دختران مشروعیت مذهبی ندارد و در هیچ جا به آن توصیه نشده است و وجودش صرفاً خرافات و یک اشتباه مذهبی است. بعد از ارائه توضیحات و نشانه هایی از وجود ختنه در منطقه و همچنین ارائه کتاب تیغ و سنت با اعضای شورای فتوا دهندگان اهل تسنن جنوب به گفتگو بنشینند. با توجه به این که ختنه دختران تنها در منطقه های خاصی از شهرستان بستک در حال انجام است، لذا آقای حسینی نژاد مطرح کردن این موضوع را در خطبه های نماز جمعه شهر بستک چندین مفید ندانستند و پیشنهاد دادند که برای آگاهی و اطلاع رسانی از پیامدهای ختنه دختران در مناطق مورد نظر از تریبون مذهبی استفاده شود. هماهنگی با ائمه جمعه بستک و این مناطق با شخص ایشان خواهد بود.

با توجه به ریشه های پیدایش ختنه دختران در منطقه و توجیهاتی که انجام دهندگان این امر دارند، شفاف سازی و آگاهی رسانی در زمینه ختنه دختران از طریق شیوخ و معتمدان به مراتب می تواند بسیار تأثیر گذار باشد. بنابراین همکاری شیوخ مذهبی محلی میتواند به کاهش ختنه دختران و در نهایت ریشه کنی این عمل در منطقه سرعت بیشتری بخشد.

یادمان باشد: حتی یک قربانی هم زیاد است.

داد. من هم عکاسی شروع کردم و عکسهایی از کشاورزها، بچه ها، مردم عادی، خانه ها و باغها گرفتم. چون عکسهام خوب بود پیجهای دیگر عکسهای من را به اسم خودم قرار میدادن و دنبال کننده هایم کم کم افزایش یافتند. آقای رئیس ادامه داد: سه ماه پیش یکی از

ختنه نشدن عروس را سبب نجسی جسم او دانسته و از عروس خواسته است تا تیغ مسلمانی را به نشانه حلالیت تنش بر بدن بکشد و عروس با لباس سفید عروسی قبل از رفتن به حجله توسط "دایه س" ختنه شد. "دایه س" گفته هایش را این گونه تمام میکند که: "با وجود اینکه مادر شوهر خودم که در ختنه کردن مهارت داشت، پافشاری زیادی برای ختنه شدن دخترم داشت ولی من دل ختنه کردن دخترم را نداشتم و بارها به مادر شوهرم گفتم که دختران دیگران را خودم می توانم ختنه کنم اما دختر خودم را هرگز نمی توانم و اجازه هم ندادم تا او دخترم را ختنه کند." به نظر می رسد که با وجود عدم اعتقاد اهل تشیع این منطقه به ختنه کردن دختران، مادر شوهر "دایه س" نیز بعد از مدتی به باور نادرست لزوم ختنه دختران رسیده بود.

بر همین اساس کارگاهی یک روزه در مرکز پژوهیستی شهرستان بستک با عنوان "سلامت اجتماعی کودکان، با تکیه بر ختنه دختران و ازدواج زود هنگام" برگزار شد. متأسفانه به دلیل برخورد جلسه عمومی شیوخ اهل تسنن و تعطیلات مدارس دینی با تاریخ برگزاری کارگاه، هیچ کدام از شیوخ و پیشوایان مذهبی منطقه نتوانستند در جلسه شرکت کنند. بنابراین نویسندگان و اعضای "گام به گام تا توقف ناقص سازی جنسی زنان در ایران" با هماهنگی با نماینده امام جمعه اهل تسنن شهرستان بستک، آقای سید محمد یوسف حسینی نژاد، به دیدار ایشان

## تیغ و سنت

رایحه مظفریان

r.mozafarian@gmail.com



رایحه مظفریان دانش آموخته کارشناسی ارشد از دانشگاه شیراز است. پایان نامه وی در مورد «بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی ختنه زنان: مطالعه موردی دختران و زنان ۱۵ تا ۴۹ سال در جزیره قشم» بوده است که در اردیبهشت ۱۳۹۰ با درجه عالی به تصویب کمیته داوران رسیده است. آخرین کتاب وی زیر عنوان «تیغ و سنت» در پاریس و تهران به چاپ رسیده است. وی در فوریه ۲۰۱۵، به مناسبت روز جهانی ناقص سازی جنسی زنان، در پارلمان کردستان عراق و در مارس ۲۰۱۵، به مناسبت روز جهانی کنفرانسی که از سوی کمیسیون مقام زن سازمان ملل متحد در نیویورک تشکیل شده بود سخنرانی نمود.

## ختنه دختران در شهرستان بستک

یادمان باشد: حتی یک قربانی هم زیاد است.

بدون مهارت انجام دهد جسم دختر برای همیشه "نجس و حرام" می شود. با وجود اینکه "دایه س" پیرو مذهب تشیع است اما همه مراجعه کنندگان او از اهل تسنن هستند. او



آقای سید محمد یوسف حسینی نژاد، نماینده امام جمعه اهل تسنن شهرستان بستک، در حال خواندن کتاب "تیغ و سنت" تألیف رایحه مظفریان

این عمل را به این دلیل انجام می دهد که اهل تسنن معتقدند که دختران باید تیغ مسلمانی بخورند، در حالی که اهل تشیع و هم محله ای های "دایه س" اعتقادی به ختنه کردن دختران ندارند. مراجعه کنندگان "دایه س" معمولاً از مناطقی هستند که فقر فرهنگی و تعصب مذهبی و خرافی بیشتری دارند.

"دایه س" روش انجام عمل را این گونه شرح می دهد: "قبل از شروع محل را با بتادین تمیز می کنم. با تیغ ریش تراشی یک بار مصرف روی نوک قسمت زنانه اندام جنسی "کلیتورس" را سه بار تیغ می کشم تا خون قطره ای بیاید. بعد از تمام شدن کار هم روی محل زردچوبه می ریزم تا زودتر بهبود یابد."



کارگاه سلامت اجتماعی کودکان رایحه مظفریان در سمت چپ عکس دیده می شود.

بر خلاف تصور پزشک ها و عموم که فکر می کنند که این عمل در چهل روزگی اتفاق می افتد، براساس گفته "دایه س" مراجعین محدوده سنی خاصی ندارند و از کودک گرفته تا دختران بالغ به او مراجعه می کنند. از جمله مواردی که "دایه س" از آن یاد کرد مراجعه عروس بیست و چندساله ای بود که شوهرش از رفتن به حجله ممانعت کرده و

شهرستان بستک در شمال غرب استان هرمزگان در جنوب ایران قرار دارد. در این شهرستان ترکیبی از پیروان اهل تسنن (با اکثریت) و تشیع زندگی میکنند. ختنه دختران در بسیاری از مناطق استان هرمزگان انجام میشود. با وجود بی خبری مسئولان و شیوخ، سالهاست که در چهارچوب پروژه "گام به گام تا توقف ناقص سازی جنسی زنان در ایران" تلاش می شود با سفر به این مناطق و با استفاده از تجربه های افراد بومی و همکاری ایشان گامی در جهت ریشه کنی این عمل در منطقه جنوب برداشته شود.

سمیره خنایی یکی از فعالان حقوق زنان و از همکاران "گام به گام تا توقف ناقص سازی جنسی زنان در ایران" در جستجویی در منطقه بستک دایه ای را پیدا کرده است که همچنان برای ختنه کردن دختران به او مراجعه میکنند. طبق گزارش خانم خنایی، این دایه انجام عمل ختنه بر روی دختران را از مادر شوهر خود آموخته است که تنها کسی بوده است که با مهارت دختران منطقه بستک را در گذشته ختنه می کرده است. دایه کنونی بستک همیشه مادرشوهر خود را برای ختنه کردن دختران منطقه همراهی

می کرده است. وی اکنون تخمین می زند که هر ماه دو مراجع دارد و بابت انجام این عمل هزینه مقدار مشخصی ندارد و به کرم پرداخت کننده بستگی دارد!

دایه کنونی بستک که بعد از این او را "دایه س" می نامیم، انجام این کار را تخصصی می داند و معتقد است که اگر کسی این عمل را



## مولوی و عشق

دکتر حسن مسیح پور



شگفت انگیز است. با اینکه روح انسان یک ثبات عجیب از خود در مقابل عوامل و انگیزه های جهانی و انسانی نشان می دهد، ولی گاهی چنان دچار انقلاب و تحول می گردد که فاصله دو نقطه اول و دوم را جز با بینهایت نمی توان تعبیر و تفسیر کرد و این گونه تحولات در افراد بشری در طول اعصار و قرون فراوان رخ داده است چنان که انسانی در اثر شنیدن سخنی یا تذکری و یا دیدن صحنه و یا منظره ای چنان دچار آشفته گی و دگرگونی شده و تحول روحی یافته است که گویی به شخصیت دیگری تبدیل شده است. نکته دیگری که در زمینه بالا می توان عنوان کرد این است که گاهی در روان انسان پدیده های بی ارزش عالیترین نمودها را مخفی می سازد. جای تردید نیست که همه فعالیت ها و نمودهای روانی ما متمرکز و شایسته روح انسانی نیست. بعضی از نمودها مانند خیالات غیرقابل عمل بوده و آرزوهائی هستند که هرگز جامه عمل نخواهند پوشید و تصمیم های بیمورد و اندیشه های خائنه و افکار پلید و وسواس های اهریمنی و امثال اینها سطح روح ما را فرا می گیرند و آن نمودها و فعالیت های عالی روانی ما را مخفی می کنند، مانند ابره ها که نور خورشید را می پوشانند. بایستی توجه داشته باشیم که میان انبوه مترکام پدیده های نفس ممکن است تا هزاران اندیشه های تابناک بلکه ابداع در دو قلمرو انسان و جهان پنهان گشته و نتواند بروز نماید و خساراتی جبران ناپذیر به جامعه انسانی وارد آید. لذا باید در رفع این مشکل کوشید و زمینه ای بوجود آورد تا این اندیشه های بزرگ و ابداعات فکری مخفی نماند و خنثی نشود. اگر یک شهود عالی در درون انجام دهیم با حقایق روبرو خواهیم گشت که با عقل کلی و روح کلی رابطه داشته و می تواند ما را با راز جهان هستی در تماس و رابطه بگذارد و سرانجام با اندیشه متعالی عشق و معشوق واقعی را شناخت و با عشق او زنده بود، چه دستیابی به عشق واقعی روح ما را زنده می کند و از کدورت و تیرگی و خودگی و افسردگی برکنار می دارد و سرور و شادمانی را در ما ممکن می کند و در نتیجه جسم ما را شاداب می نماید و زندگی و طول عمر بیشتر خواهیم یافت.

برای حسن ختام در این فصل نظر خوانندگان عزیز را به غزل زیر از دیوان شمس درباره عشق جلب می کنم.

زهی عشق زهی عشق که ما راست خدایا  
چه نغزست و چه خو بست و چه زیباست خدایا

و جلال حق می داند که در روی زمین تجلی یافته و باید از آنها در حد مشروع و صحیح آن استفاده کرد و آنها را در راه بهبود زندگی انسان ها به کار گرفت و نباید در راه نخوت و خودپسندی و ظلم و ستم مورد استفاده قرار گیرد و می گوید آنچه حق آفریده برای رفاه زندگی انسان ها در مسیر تعالی است و اشیاء در امور لازم و ملزوم یکدیگرند.

حق تعالی کاین سماوات آفرید

از برای دفع حاجات آفرید

هر کجا دردی، دوا آنجا رود

هر کجا فقری نوا آنجا رود

هر کجا مشکل جواب آنجا رود

هر کجا پستی است آب آنجا رود

آب کم جو تشنگی آور به دست

تا بجوشد آبت از بالا و پست

آب رحمت باید رو پست شو

وانگهان خور خمر رحمت مست شو

مولوی از لذات و نعم دنیا چشم نمی پوشد و استفاده از آنها را در حد مجاز مقبول می شمارد و با آنان که با تعصب و واپس گرایی آن را نفی می کند مخالفت می نماید. ابیات زیر گواه این مدعاست:

آنچه را خوب و خوش و زیبا کنند

از برای دیده بینا کنند

کی بود آوا و لحن زیر و بم

از برای گوش بی حس اصم

مشک را بیهوده حق خوشبو نکرد

بهر حس کرد از پی اخشم نکرد

حق زمین و آسمان بر ساخته است

در میان بس نور و نار افراخته است

این زمین را از برای خاکیان

آسمان را مسکن افلاکیان

آنکه عالم بنده گفتش بدی

کلمینی یا حمیرا می زدی

آری مولوی معتقد است که موسیقی نوای آسمانی است که در جهان طنین انداز می شود و بیشتر و بهتر از هر سخن راز آفرینش را فاش می کند. به عقیده مولوی درد و دوا، غم و شادی، زشتی و زیبایی لازمه حیات و لازم و ملزوم یکدیگرند و هر کدام را با ضد آن می توان شناخت و زندگانی آشتی ضدها است. در اینجا اصل تضاد هگل فیلسوف معروف آلمانی (۱۸۲۱-۱۷۷۰م) برای انسان تداعی می شود که می گفت هستی نراغ قوای مخالف است و زندگی بدون مرگ و بی نهایت بدون نهایت وجود ندارد که به طور مفصل در بخشی جداگانه به آن پرداخته ایم. مولوی در باب توکل برخلاف پاره ای از متعصبین خشک که می گویند نباید امور را به خودی رها سازد.

چه گرمیم! چه گرمیم! از این عشق چو خورشید

چه پنهان و چه پنهان و چه پیداست خدایا

زهی ماه زهی ماه زهی ماه همراه

که جان را و جهان را بیاراست خدایا

زهی شورا! زهی شور که انگیزخته عالم

زهی کار! زهی بار که آنجاست خدایا

فروریخت فروریخت شهنشاه سواران

زهی گرد زهی گرد که برخواست خدایا

فتادیم فتادیم بدان سان که نخیزیم

ندانیم ندانیم چه غوغاست خدایا

زهی کوی زهی کوی یکی دود دگرگون

دگر بار دگر بار چه سوداست خدایا

نه دامیست نه زنجیر همه بسته چراییم؟

چه بندست؟ چه زنجیر؟ که بریاست خدایا

چه نقیشت! چه نقیشت! در این تابه دلها

غریبست غریبست ز بالاست خدایا

خمشید خمشید که تا فاش نگردد

که اغیار گرفتست چپ و راست خدایا

جام بر دست به ساقی نگرانیم همه

فارغ از غمه هر سود و زیانیم همه

آن معلم که خرد بود بشد ما طفلان

یکدگر را ز جنون تخته زانیم همه

پا برهنه خرد از مجلس ما دوش گریخت

چونک بیرون ز حد عقل و گمانیم همه

میر مجلس تویی و ما همه در تیر توایم

بند آن غمزه و آن تیر و کمانیم همه

حیف در مجلس مهمان پیش از کار ببرد

ورنه کج روزه او چون سر طانیم همه؟

چشم آن طرفه بغداد ز ما عقل ربود

تا بدانیم که اندر همدانیم همه

و در پایان باید بگوئیم مولوی خود را از عالم ملکوت و الهی و لامکان می داند و عاشق برگشت به همان جاست و ابیات زیر شاهد این مدعی است:

ما ز بالاییم و بالا می رویم

ما ز دریاییم و دریا می رویم

ما از آن جا و از این جا نیستیم

ما ز بی جانییم و بیجا می رویم

لاله اندر پس الااله است

همچو لا ما هم به الا می رویم

کشتی نوحیم در طوفان روح

لاجرم بی دست و بی پا می رویم

همچو موج از خود بر آوریم سر

باز هم در خود تماشا می رویم

خواننده ای انا الیه راجعون

تا بدانی که کجاها می رویم

ای که هستی راه را بر ما میند

ما به کوه قاف و عنقا می رویم

مولوی خداوند را ابدی و قدیم و متعالی و بسیار شکوهمند و با عظمت می داند. او زیبایی و شکوه و جلال و محبت و صفا را جلوه های مقبول و مظاهر پرتوی از زیبایی

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

ماهنامه  
پژواک  
(408) 221-8624

سرشار از مناظر طبیعی بود. این منطقه از جهت تولید گزانگبین اشتها دارد. می گفتند گزانگبین توسط حشره کوچکی شبیه شیشک تولید می شود. با آن که اصفهان فقط صد مایل با خونسار فاصله دارد و کاروان های تجاری مرتباً بین این دو شهر رفت و آمد می کنند و هر ساله زائران بی شماری از اصفهان در راه رفتن به نجف [و کربلا] از منطقه خونسار می گذرند. معهدا اهالی اصفهان



چند تن از کشاورزان با وسایل گز تکانی (عکس از مؤلف، شهریور ۱۳۵۸) (دانشنامه ایرانیکا)



گز تکانی و جمع آوری گز (عکس از مؤلف، شهریور ۱۳۵۸) (دانشنامه ایرانیکا)

عموماً از کم و کیف تولید گزانگبین بی خبر بودند. در اصفهان مکرر این گفته بی اساس و افسانه ای را می شنیدم که در فصل پاییز گز همچون قطرات شبنم از آسمان بر روی گیاه فرود می آید. قبل از طلوع آفتاب از شهر خارج شدیم و در دامنه ها رویاری کوه ها در میان بوته ها به جستجوی گز پرداختیم. یافتن گز بدون بررسی دقیق بوته ها از نزدیک امکان پذیر نیست. به چند نفری که به عنوان خدمه و بلد با ما بودند کاملاً اعتماد داشتیم و می دانستیم که دو تن از آنان کارشان گز تکانی بوده و با شکل و ظاهر گزانگبین به خوبی آشنا هستند. با این حال، پس از چند ساعت داشتیم اعتمادمان را به آن ها از دست می دادیم و فکر می کردیم که آن ها نیز مانند ما ناوارد هستند. بلد ما که مورد احترام سایرین بود سخت کلافه شده بود. جستجو به ناامیدی و حرف ها به شوخی مبدل شده بود و او به سر شاه قسم می خورد که به چشم خود گزانگبین را روی گیاه دیده است. بالاخره پس از ساعت ها یکی دو نفر از همراهان توانستند با چوب زدن به سرشاخه ها مقداری گز در وسیله مخصوص چرمی که در زیر بوته ها قرار داده بودند جمع کنند. در عرض چند دقیقه به قدر یک مشت ماده سفید و چسبنده و بسیار شیرین گزانگبین جمع آوری گردید. این ماده پس از جوشیدن و پاک و تصفیه شدن از بقایای گیاهی و حشرات در ساختن شیرینی گز به کار می رود.

درختچه ای را که بر روی آن گز یافت می شود و شباهت تام به گیاه جارو دارد گون می نامند. همه جا، روی سر شاخه های جوان و زیر بوته ها، تکه های گز همانند ریزه های نخ همراه با تعداد بی شمار حشرات کوچک به وفور دیده می شد. ظاهراً این موجودات کوچک بر روی درختچه گز زندگی کرده و از برگ و پوست جوان ساقه ها تغذیه می کنند. اهالی خونسار بر این عقیده راسخ بودند که این ماده عجیب توسط این موجودات بسیار کوچک تولید می شود، زیرا نه این حشرات و گزانگبین بر روی گیاه دیگری در این منطقه یافت می شود و نه می توان این ماده را نوعی صمغ گیاهی دانست، چون بین این ماده و صمغ مایع که از منافذ پوست بوته خارج می شود حتی از نزدیک هم هیچ گونه شباهتی وجود ندارد. من خود با نظر اهالی موافقم و بدون تردید گز را تولید حیوانی می دانم.

با آنکه به گفته فردریک حدود دو قرن قبل اهالی خونسار از تولید گز به وسیله حشره مطلع بودند، از آن زمان نه فقط عامه مردم حتی پژوهشگران و متخصصان نیز بر این عقیده بوده اند که حشره قطعات دهانی خود را به درون نسج جوان گیاه داخل کرده و از محل دخول، گزانگبین به صورت ماده شکری سفید رنگی از گیاه خارج می شود، تا آنکه دکتر ابراهیم بهداد در ۱۳۴۸ شمسی درختچه گز را از جنس آستراگالوس و تولید گزانگبین توسط حشره ای از جنس Psylla را بر روی این گیاه گزارش کرد.

نعیم و بهداد در سال ۱۳۶۶ مشخصات ظاهری و دوره زندگی حشره مولد گز، معروف به پسپل گز، را در منطقه خونسار مطالعه و گزارش کردند. این حشره بسیار کوچک است، طول آن کمتر از سه میلی متر و عرض آن یک میلی متر است. حشره کامل بالدار و جهنده است. گزانگبین از انتهای بدن پوره های این حشره که فقط یک چهارم میلی متر (تکرار می شود، یک چهارم میلی متر) طول دارند خارج می شود. این حشره زمستان را بر روی شاخه ها و حتی زیر برف می گذراند و در بهار فعالیت خود را آغاز می کند. در اواخر اردیبهشت، ماده ها در امتداد رگبرگ اصلی برگچه ها شروع به تخمگذاری می کنند. ۳۰ تا ۴۰ روز پس از شروع تخمگذاری پوره ها ظاهر می شوند و همزمان پسپل های زمستان گذران از بین می روند. حشره یک نسل در سال دارد. در اوایل مهر، پوره های بالدار به حشرات بالغ تبدیل می شوند. از انتهای بدن پوره های سنین آخر، گزانگبین به صورت رشته های بندبند خارج می شود که نشانگر دفعات خروج آن از بدن پوره است. این مؤلف (بهرام گرامی) خروج گز را از انتهای بدن پوره حشره در زیر میکروسکپ دیده است.

گز تکانی معمولاً در نیمه اول شهریور شروع و تا نیمه مهر ادامه می یابد. روش استحصال و برداشت گزانگبین و وسایل آن با آنچه فردریک دو قرن پیش توصیف نموده تفاوتی نکرده است. برای گز تکانی و چوب زنی، هر نفر دارای یک الک یا به زبان محلی یک کم، یک سیله (روی هم کم و سیله یا کمسیله)، و یک اربه کودی (یا اربه کوبی) می باشد. سیله با ابعاد تقریبی ۳x۲ فوت، از پوست دباغی شده بز یا گوسفند و یک چوب کماتی شکل به دور آن درست شده که در وسط گود است و در یک انتهای آن دسته ای وجود دارد. در واقع، سیله یک صفحه چرمی است که درون قاب بیضی شکل کوچکتر از خود جای گرفته است. دنباله مطلب در صفحه ۵۵



# گزانگبین

بهرام گرامی  
bgrami@yahoo.com

## گز خونسار یا شهد پارسی

### گزانگبین فرآورده حیوانی است، نه گیاهی!

این مقاله به زبان فارسی در ۱۹۹۸ در فصلنامه ره آورد و به زبان انگلیسی ابتدا در ۱۹۹۸ زیر عنوان Gaz of Khunsar: The Manna of Persia در ژورنال Economic Botany ارگان رسمی باغ گیاه شناسی نیویورک، جلد ۵۲ و سپس در سال ۲۰۰۰ زیر عنوان GAZ در دانشنامه ایرانیکا به چاپ رسیده و اینک خلاصه آن به خوانندگان پژواک تقدیم می شود. درج سه کلمه Bahram Grami Gaz در گوگل راهنمای علاقمندان به متن کامل مقاله ها به انگلیسی خواهد بود.

گز اصفهان یکی از متداول ترین شیرینی های سنتی ایران است. با آنکه گز را تقریباً همه دوست دارند و از خوردنش لذت می برند، اکثریت قریب به اتفاق از این واقعیت بی خبرند که ماده اصلی این شیرینی به نام "گز خونسار" یا "گزانگبین" توسط حشره بسیار کوچکی از خانواده Psyllidae در آخرین مرحله پورگی یا لاروی بر روی درختچه پر خاری به نام گون گزی تولید می شود. این درختچه فقط در منطقه خونسار در استان اصفهان به طور خودرو می روید و این رابطه بین گیاه و حشره فقط در این نقطه از جهان مشاهده شده است. آنان که گز را دوست دارند، به طعم ویژه و مطبوع آن اکتفا می کنند، ولی برای پژوهشگران نحوه تولید این ماده کم نظیر و غنی از فروکتوز حتی از شهد گز شیرین تر است.

قرن ها است در ایران نوعی شیرینی درست می شود که بسیار متداول و مورد علاقه عموم است. این شیرینی را با ماده ای می سازند که از روی درختچه پر خاری جمع آوری می شود. هم گیاه، هم ماده تولید شده بر روی آن و هم شیرینی را گز می نامند. ماده شیرین مورد بحث در اصطلاح عامه گزانگبین و به واسطه منطقه تولید آن گز خونسار نامیده می شود. (املای کلمه خونسار، به ضم اول، به عنوان نام شهر، از لغت نامه دهخدا اخذ گردیده است. کلمه خونسار - با تلفظ خانسار - مخفف خوان سالار به معنی سفره چی یا صاحب خوان است). شیرینی گز با گز خونسار، شکر، سفیده تخم مرغ، نشاسته، و مغز پسته یا بادام ساخته می شود. درجه مرغوبیت شیرینی گز بستگی به نسبت مقدار گز خونسار به شکر دارد. در گذشته که تولید گز خونسار جوابگوی تقاضا برای آن بود و قیمت به مراتب پایین تری داشت، نوعی گز مرغوب به نام "نیمانیم" ساخته می شد که مقدار گز خونسار و شکر در آن مساوی بود. ولی طی چند دهه گذشته، در بیشتر گزهای ساخته شده اثری از گز خونسار نیست و یا مقدار آن بسیار اندک است و به جای آن از ترکیبات غیر طبیعی استفاده می شود که هر چند همان خواص چسبندگی و کش آمدن را به شیرینی گز می دهد، ولی بسیاری از مصرف کنندگان قادر به تشخیص تفاوت طعم بین مواد غیر طبیعی و گزانگبین هستند. در طول این مقاله که هدف آن معرفی ماده طبیعی و کم نظیر گزانگبین یا گز خونسار است، واژه گز فقط به ماده شیرینی که از روی گیاه جمع آوری می شود اطلاق می گردد.

گفتنی است که از روی برخی گونه های بلوط در کردستان و برخی گونه های درختان کوبری ماده ای به دست می آید که آن را گز علفی می نامند که گاهی مصرف دارویی دارد. گز علفی با گز خونسار که بر روی درختچه پر خار گون گزی تولید می شود و موضوع این مقاله است کاملاً تفاوت دارد. گون گزی بیشتر در آبراهه های شیب های شمالی خونسار می روید که در زمستان پوشیده از برف هستند. این گون درختچه ای است پایا، خودرو، به ارتفاع نیم تا یک متر، با انشعابات چوبی نسبتاً قطور مورب برخاسته از سطح زمین که به گیاه شکل قیف یا یک مخروط عریض وارونه را می دهد. درختچه گز بسیار پر خار است، بذر فراوان می دهد و خود به خود به وسیله بذر ازدیاد می شود.

در میان سفرنامه ها و وقایع نگاری هایی که از سیاحان و مسافران به ایران بر جای مانده، مقاله بسیار قدیمی ادوارد فردریک از نظر اصالت و انطباق با واقعیت دارای ارزش ویژه ای است. نامبرده مقاله خود را در مورد گزانگبین در ایران در سال ۱۸۱۳ (دو قرن قبل) نوشت و در ۱۸۱۹ در نشریه انجمن ادبی بمبی در هندوستان (محل کار خود) به چاپ رسانید. به لحاظ اهمیت تاریخی و جزییات قابل توجه، بخش هایی از آن در زیر نقل می شود:

در ایران غالباً با نوعی شیرینی پذیرایی می شود که یکی از ترکیبات اصلی آن ماده شیرین سفید صمغ مانندی به نام گزانگبین است که همراه با گلاب و آرد و مغز پسته به صورت قرص شیرینی به قطر تقریباً هشت سانتیمتر و ضخامت یک سانتیمتر ساخته می شود. طعم مطبوع و راز ناشناخته تولید این ماده کنجکاوی مرا برانگیخت تا دریابم که آیا گزانگبین منشأ گیاهی دارد یا حیوانی. در سفر به ایران یک روز در شهر خونسار توقف کردیم. شهری زیبا با حال و هوای عشق انگیز و



## راه های غلبه بر افسردگی



داشته باشید که افسردگی یک بیماری است که می توان آن را با موفقیت درمان کرد و به موقع بهبود خواهد یافت.

### علایم افسردگی

هر چند افسردگی یک اختلال خلفی دانسته می شود اما در واقع از مجموع چهار علامت مختلف تشکیل شده است. علاوه بر علایم هیجانی (خلفی)، علایم شناختی، انگیزشی و جسمانی وجود دارد. لازم نیست فرد به همه این علایم دچار شود تا بتوان او را افسرده دانست. اما هر چه بیشتر دچار این علایم شده باشد و هر چه شدت این علایم بیشتر باشد با اطمینان بیشتری می توان نظر داد که دچار افسردگی است. **دنباله مطلب در صفحه ۴۹**

نامید و چنین نتیجه گیری کرد که قطب های آهن ربا نه تنها نماینده قطبیت مغناطیسی بلکه دارای قطبی منحصر بفرد هستند که به میدان ادیک مربوط میشود. کنت رایشن باخ دریافت که میدان ادیک از طریق سیستم قابل انتقال است اما سرعت آن بسیار کند است (چهارمتر بر ثانیه)، وی همچنین کشف کرد که این انرژی نظیر حوزه الکتریکی میتواند اشیاء را در محدوده خود باردار کند و بخشی از این میدان میتواند همانند نور از طریق عدسی متمرکز گردد و بخشی دیگر از اطراف عدسی میگریزد و بنظر میرسد طبیعتی مانند گاز مایع دارد.

آزمایشات نشان داده که میدان هاله در سرشت خود همانند سیالات و در بُعد انرژی مانند امواج نور عمل میکند.

دکتر جان پیراکس بر اساس مشاهده عینی و میزان انحراف آونگ توسط حوزه انرژی روشی را در تشخیص و درمان اختلالات روانی ابداع کرد، تحقیقات او در مورد حوزه انرژی با روشهای درمانی ارائه شده در سیستم انرژی درمانی، تلفیق گشته و روش درمانی « کر نام دارد که عبارتست از شفای درونی بر مبنای تمرکز بر سیستمهای دفاعی برای از بین بردن موانع انرژی در بدن.

دکتر لارنس و دکتر فوبی بندیت در دهه ۱۹۳۰ تحقیقات دقیقی در مورد هاله انجام دادند و این میدان انرژی را با سلامتی و شکوفایی معنوی مرتبط یافتند، تحقیقات ایندو دانشمند نشان داد که نیروهای قدرتمند سازنده قالبهای انرژی، اساس تندرستی و شفای بیماریهای جسمی هستند و در نتیجه این نیروها را مورد تأیید قرار دادند. ادامه دارد...

همه ما گاهی دچار حالت ناامیدی و افسردگی می شویم. مثلاً وقتی روابط ما با دیگران از هم پاشیده می شود. ممکن است شوکه شویم، گریه کنیم، غذا نخوریم، عصبانی شویم، خوب نخوابیم و بدخلق و مضطرب شویم. این حالت معمولاً پس از چند روز برطرف می شود و شخص به زندگی طبیعی باز می گردد. اما آنچه پزشکان آن را افسردگی می نامند، بلکه حالت افسردگی به این شکل نیست. بلکه این اصطلاح برای تعریف بیماری شدیدتری به کار می رود که حداقل چند روز طول می کشد و بر جسم و روح اثر می گذارد. این بیماری ممکن است بی هیچ دلیلی بروز کند و زندگی فرد را تهدید کند. هیچ وقت وجود یک علامت تک نشانگر وجود افسردگی و یا به قول معروف افسردگی بالینی در فرد نیست. بسیاری از علایم شبیه یکدیگرند، اما وقتی فرد به افسردگی مبتلا می شود این علائم شدیدتر می گردند و مدت بیشتری ادامه می یابند. اگر حالت ناامیدی و افسردگی بر تمام ابعاد زندگی شما تأثیر بگذارد، دو یا چند هفته ادامه یابد و یا به حدی برسد که به فکر خودکشی بیفتید، کار صحیح آن است که از دیگران یاری بطلبید. به خاطر

**درجهان هر چیز، چیزی جذب کرد**  
**کهر با با هم هست و مغناطیس هست**  
**گرم گرمی را کشید و سرد، سرد**  
**تا تو آهن یا کهی آئی به شست**  
(مولوی)

**باورهای سنتی علمی**  
در طول تاریخ نظریه هایی مشتمل بر وجود نوعی انرژی کیهانی که محیط بر طبیعت و نافذ در تمام اجزای آن است مطرح شده، این انرژی که بعنوان کالبد نورانی شناخته شده اولین بار حدود ۵۰۰ سال پیش در ادبیات غرب توسط پیروان جهان بینی فیثاغورث به ثبت رسیده. اینان باور داشتند که این نور میتواند منشأ اثرات بسیار بر اندامهای انسان از جمله درمان بیماریها باشد. دانشمندانی مانند بویراک و لی بوالت در اوایل قرن دوازدهم متوجه نوعی انرژی در انسان شدند که میتواند عامل تأثیر از راه دور در میان افراد باشد، به اعتقاد آنها هر فرد به واسطه حضور خود میتواند اثر مطلوب یا نامطلوب بر دیگران بگذارد. پاراسلسوس در قرون وسطی این انرژی را ایلیاستر نامید. هلمونت و لایب نیتز که هر دو ریاضیدان بودند معتقد به سیاله کیهانی و انرژی حیاتی بودند. مسمر (Mesmer) بنیانگذار مکتب مسمریزم (مغناطیس حیوانی) در اواخر قرن هیجدهم معتقد بود که بوسیله سیاله حیاتی اشیاء جاندار و بی جان شارژ میشوند و کالبدهای مادی میتوانند از فاصله دور اثراتی بر یکدیگر اعمال کنند. در قرن نوزدهم کنت رایشن باخ مدت سی سال عمر خود را صرف تحقیق و آزمایش درباره نوعی انرژی کرد که آنرا « ادیک »

## بنام هستی بخش

حسین الماسیان

h.almasian@yahoo.com



آئس است اهل بشارت که اشارت داند  
نکته ها هست بسی، محرم اسرار کجاست  
(حافظ)

در شماره قبل مجله پژواک مقاله ای در زمینه هاله انسانی مطرح شده بود که نظر مرا جلب کرد و از مطالعه آن لذت بردم و همین موجب شد در تأیید و ادامه آن از دیدگاه محققین و دانشمندان مطالبی مطرح نمایم.

### هاله (AURA) چیست؟

دانشمندان انگلیسی اصل کلمه (aura) را از لاتین دانسته و معنی «هوا» را از آن دریافته اند. علمای هندو ریشه سانسکریت «آر» را برای آن مناسب دانسته اند، واژه نامه ها کلمه هاله را مانند هرگونه فیضان یا تصعید نادیدنی و لطیف انگاشته اند.

کلمه هاله (aura) به پره های چرخ و حرکت دورانی اشاره دارد همانند گرداب و گردباد با داشتن یک مرکز و محیط چرخشی که انرژی را به اطراف پرتوافشانی میکند.

هاله انسانی اتمسفری است که اطراف بدن انسان را فرا گرفته و از دید روشن بینان (Clairvoyants) جسم انسان در هاله تخم مرغی شکل قرار دارد که میتواند آن را مانند حرارت و یو، احساس کرد و همچنین با تمرینات خاصی میتوان چشم را برای دیدن هاله حساس کرد.

در بین گزارشات بسیار جالبی که در مورد دیدن هاله وجود دارد، موردی است به نقل از تحقیقات فراروانشناسی مجله (Fate Magazine)، که مورد تأیید کلرویان (Clairvoyant)، معروف ادگار کایس قرار گرفته است این است: خانمی در یکی از طبقات فروشگاه منتظر آسانسور ایستاده بود، وقتی آسانسور به آن طبقه رسید زن ناگهان از ورود به آسانسور منصرف شد زیرا مشاهده کرد که افراد داخل کابین آسانسور هاله های اطراف بدن خود را از دست داده اند و این زنگ خطری بود برای این خانم که از ورود به آسانسور خودداری کند. لحظاتی بعد کابل آسانسور پاره شد و کابین به زمین سقوط کرد و تمام افراد داخل کابین جان خود را از دست دادند، لذا میتوان گفت که وجود هاله نشانه وجود حیات در انسان و سایر موجودات است، زیرا تحقیقات دانشمندان که به آنها اشاره میشود ثابت کرده است که هاله در تمام موجودات اعم از انسان، حیوان، نبات و جماد وجود دارد و نشانه ای از زیست و حیات در هر یک از این مراحل است و سبب جذب و انجذاب بین پدیده های هستی است بر حسب سنخیت موجودات.

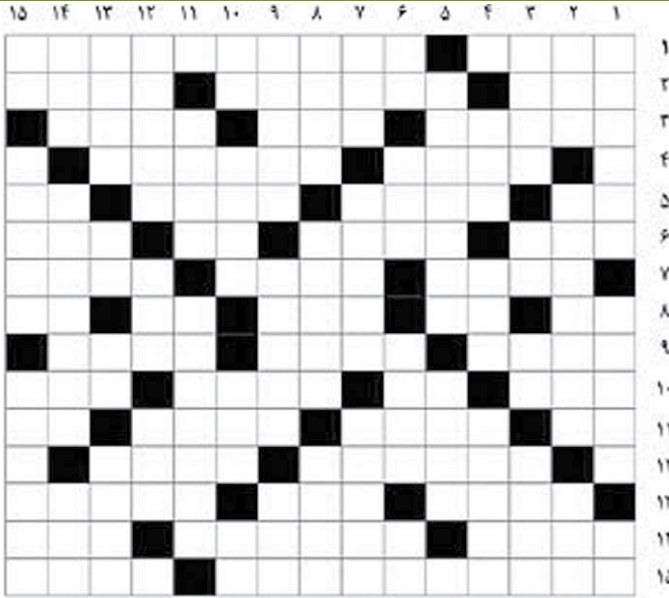
نکاتی که طی سه مقاله قبل در خصوص جهان انرژی و فیزیک هالوگرامی تقدیم خوانندگان شد صرفاً مقاله ای بود هر چند مختصر، شاید تلنگری باشد برای جلب توجه خوانندگان محترمی که بین فیزیک و متافیزیک یک سد غیر قابل عبور تصور میکنند و یا احیاناً به آنچه در قلمرو حواس پنجگانه نیست باور ندارند.

من از رشته تخصصی به این مطلب نپرداختم اما بلکه از جهت گرایش باطنی به دانشی که بتواند به سوالات ما در مورد آنچه که ما بعنوان متافیزیک یا ماوراء الطبیعه می نامیم پاسخی علمی ارائه دهد به این دانش علاقمند شده ام، زیرا طی سالها تجربه در زمینه های مختلف فراروانشناسی و رشته های مربوط به آن از قبیل (Clairvoyance) روشن بینی یا بصیرت، (Clairaudience) روشن شنوی (دریافت فرکانسهای صوتی که گوش قادر به شنیدن آنها نیست)، (Telepathy) ارتباط افکار و احساسات از یک ذهن به ذهن دیگر، (Psychometry) دورآگاهی و همچنین (Healing) روشهای مختلف انتقال انرژی و شفابخشی، همچنین روش شفابخشی دکتر آنتوان مسمر اطریشی و امکان برقراری ارتباط فکری با جهان های لطیف تر و (Psychokinesis) استفاده از قدرت ذهن برای حرکت دادن اشیاء و مسائل دیگر که طرح آنها در این مقاله نیاز نیست. به دنبال توجیهی قانع کننده بوده ام که تا حدی با عقل و منطق مطابقت نماید زیرا همیشه یک نیروی درونی باور مرا بوجود این پدیده ها متوجه ساخته و این امید پیوسته محرک پویش من در این راه بوده است که روزی فرا میرسد که سد بین فیزیک و متافیزیک برداشته شود و معلوم گردد این دو در حقیقت دو روی یک سکه اند و تئوری هالوگرامی حامل این نوید است.

از این مقاله به بعد مایلیم شمه ای از تجارب و دریافت های خود را که طی سی سال تجربه حاصل شده به تدریج در زمینه مسائل فوق روانی (Parapsychology) یوگا، هیپنوسیس، مسمریزم (Mesmerism)، عرفان و روشهای مختلف انتقال انرژی (شفابخشی) و درمان بیماریهای عصبی روانی از طریق هیپنوسیس با خوانندگان فرهیخته مجله وزین پژواک در میان گذارم، شاید کلمه ای و اشارتی حتی برای یک فرد مفید واقع شود، آنگاه من اجر زحمات خود را یافته ام و نیز از اندیشه روشنگر صاحب نظران در جهت راهنمایی خودم بهره گیرم که در حقیقت نیازمند آن هستم، زیرا دامنه آگاهی بی نهایت است و دانش ما اندک.

حل جدول در صفحه ۵۰

# سرگرمی



## عمودی

- ۱ - معلوم و مشخص - محل نگهداری کالا- ردیف و صف
- ۲- نیم صدای گربه- منطقه‌ای در افغانستان- ثروت و دارایی
- ۳- آحاد- یازده- محل ورود- قوم ایرانی
- ۴ - حرف عصایی- اهلی- از شکلی به شکل دیگر در آوردن
- ۵- مغازه خبازی- سوگ و عزا
- ۶- علامت جمع فارسی- آبری خطرناک- یار مرغ- کچل و بی‌مو
- ۷- جوییدنی در معدن- ملاقات- صبحانه نخوردن
- ۸ - سبزی خوراکی- شعر- دریانورد و کشتی‌بان
- ۹ - یار زولبیا- صمیمیت و همدلی- هشتم
- ۱۰- مرطوب- خانه کنار دریا- دوست و رفیق- دوستی
- ۱۱- اروس و مال‌التجاره- صفت ساعت خراب
- ۱۲- علی‌الظاهر- فیل دریایی- دوازده ماه
- ۱۳- عقیده- رمق آخر- عربان- وقت و زمان
- ۱۴- سخن بیهوده- محافظت- حاجت
- ۱۵- پول زاین- قنات- مقابل برنده.

## افقی

- ۱ - ماهواره ایرانی پرتاب شده به فضا- فیلم در حال اکران «حامد بهداد» و «ایلا حاتمی»
- ۲- لوکس و فانتزی- ناخوشایند- وسط
- ۳- خرس استرالیایی- سوگند به خدا- ارمان و هدیه
- ۴- گهواره- مجنون
- ۵- حرف صریح- جمع «ماده»- پرنده‌ای شکارگیر کوچک‌تر از باز- بوی رطوبت
- ۶- صدا- مسافر سرزمین عجایب- وسط- نگاه کن
- ۷- مرض سگ بیمار- راموز- آبی متنوع
- ۸- مایه حیات- حرف ندا- تیم فوتبال یونانی- جنس مذکر- از احشام
- ۹- پشیمان- ابتیاع- گرفتاران
- ۱۰- زیبایی درنده- تلخ عرب- هر چیز چسبناک- جزیره کوچک و بزرگ ایرانی
- ۱۱- دو یار قد بلند- گوساله شخم‌زن- ناامید- تصدیق آلمانی
- ۱۲- خندیدن- برنج فروش
- ۱۳- ناس- صندوق لباس- کشوری صنعتی در اروپا
- ۱۴- بیننده- مادر اسفندیار- گندم سوده
- ۱۵- از نویسندگان معروف ایرانی- میوه گرمسیر.

**مدرسه فارسی البرز**  
تجربه یادگیری زبان فارسی را  
برای فرزندان شما زیباتر می‌سازد

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

آن غنچه که نشکفت به گلشن شب ماست  
کامی که روا نمیشود مطلب ماست  
در عشق دو چیز است که پایش نیست  
اول سر زلف یار و خر شب ماست  
حزین لاهیجی

## تقویم برنامه های فرهنگی و هنری در شمال کالیفرنیا

### انجمن ادبی شمال کالیفرنیا

هر دو هفته یکبار روزهای یکشنبه از ساعت ۱:۳۰ تا ۴:۳۰ پس از نیمروز برگزار می‌شود. ورود برای عاشقان شعر و ادب پارسی رایگان است. برای آگاهی بیشتر با شماره ۰۹۳۹-۹۹۸-۹۲۵ و یا ایمیل [mayheravi@yahoo.com](mailto:mayheravi@yahoo.com) تماس حاصل فرمایید.

### جلسات انجمن فردوسی

هر دو هفته یکبار در دومین و چهارمین جمعه هر ماه  
[www.ferdosi.org](http://www.ferdosi.org)  
۴۰۸-۲۹۵-۱۲۴۰  
ورود برای عموم آزاد است

### جلسات شعر فریمانت

اولین و سومین شنبه های هر ماه میلادی در شهر فریمانت.  
مکان:  
**Fremont, Main Library**  
۵۱۰-۲۲۶-۷۱۶۰  
۵۱۰-۷۴۵-۱۴۰۰  
ورود برای عموم آزاد است

### شب شعر در ساکرامنتو

دومین چهارشنبه هر ماه در رستوران فیمس کباب.  
تلفن اطلاعات:  
۹۱۶-۴۸۳-۱۷۰۰  
**1290 Fulton Ave., #3  
Sacramento, CA**

### برنامه تلویزیونی رهنمودهای مسیح

با کشیش فرید فروتن یکشنبه ها ساعت ۲:۳۰ بعد از ظهر از کانال ۲۹ سانفرانسیسکو شنبه ها ساعت ۱۰ شب از کانال ۱۵ سن حوزه

### آموزش شعر و ادب با نصرت الله نوح

در کلاس تدریس حافظ و حافظ خوانی، غزلیات حافظ از نقطه نظر اسطوره شناسی، تاریخ، آیات و احادیث مورد تحلیل و بررسی قرار می‌گیرد. هر هفته در روزهای سه شنبه از ساعت ۷ تا ۹ عصر برگزار می‌شود.  
۹۶۸۵-۵۶۵ (۶۵۰)  
Ortega Park, 636 Harrow Way, Sunnyvale

### شب بانوان

دومین چهارشنبه هر ماه شروع برنامه با شام و موزیک از ساعت ۷ عصر تا ۱۱:۳۰  
۱۲۳۴-۳۶۹ (۴۰۸)  
۶۴۴۰-۳۷۱ (۴۰۸)  
مکان: رستوران ساقی  
1392 S Bascom Ave, San Jose  
ورودیه با شام ۲۵ دلار

### کلاس خصوصی

کلاس خصوصی عرفان و رفع مشکلات آثار مولوی، سعدی و حافظ توسط دکتر مسیح پور، استاد دانشکده ادبیات دانشگاه تهران برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با ما تماس حاصل فرمایید.  
۲۹۲۲-۷۲۵ (۴۰۸)



(۴۰۸)۲۲۱-۸۶۲۴

## نیاز مندیها

## استخدام

به یک خانم فارسی زبان با داشتن اتومبیل و اجازه کار، برای کمک به یک خانم مسن ایرانی به طور نیمه وقت در شهر Redwood City نیازمندیم ۳۶۶۰-۲۶۰(۴۵۰)

رستوران یاس، واقع در شهر سن حوزه، به چند نفر مهماندار (Server)، بطور نیمه وقت نیازمند است. برای اطلاعات بیشتر لطفاً با ما تماس حاصل فرمایید. ۴۸۴۱-۷۱۲(۴۰۸)

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

## استودیو برای اجاره

یک استودیوی مبله، مستقل با حمام کامل و مجزا، در شهر سن حوزه، منطقه المذن و کمندن، آماده اجاره به یک خانم و یا آقای مجرد و شاغل می باشد. ۴۸۲۴-۵۱۱۰(۴۰۸)

EVER WONDERED  
How to Find Local Iranian Businesses?

irany  
EVENTS BUSINESS DIRECTORY CLASSIFIED ADS

Own a Business? List your business at irany.com  
USE, Coupon, FREEMOHTH for a free month listing.

9691 232-2292  
info@irany.com

از وب سایت  
**irany.com**  
دیدن کنید و اطلاعات  
کسب و کار، آگهی  
نیازمندی و هر نوع  
برنامه ای، مانند کنسرت،  
سخنرانی، شب شعر و...  
را در این وب سایت  
برای اطلاع عموم به ثبت  
برسانید.

**Irany.com**  
پل ارتباطی بین ایرانیان  
در سراسر دنیا

## فصل ستارگان

## دعا

کمی بیشتر قدر خود را بدانید و خودتان را دست کم نگیرید. حتی از شما زایل شده است ولی با زبان نرمتری هم می توان مقصر را متوجه خبط و خطایش کرد. کمی بیشتر به درس هایتان توجه کنید و اگر شاغل هستید کمی بیشتر به کارتان توجه کنید. درخواستی از شما می شود بهتر است اول خوب در مورد آن فکر کنید. جوانب را بسنجید و سپس آن را قبول یا رد کنید.

## بهمین

گاهی به صلاح نیست که به خواسته خود برسیم یا زمان دلخواه ما زمان مناسب رسیدن به خواسته مان نیست، پس نگرانی های بیخود به خود راه ندهید. در تصمیمی مردد هستید. بهتر است به نزدیکانتان اعتماد کنید و از آنها کمک بخواهید. از دوستی آزرده خاطر شده اید اما موقعیت ها را بسنجید و سعی کنید که آرامش خودتان را به دست بیاورید.

## استند

حسرت روزهای از دست رفته را خوردن فقط شما را کسل و بی انگیزه می کند، پس به جای غصه خوردن سعی کنید از اشتباهات عبرت بگیرید و دیگر آنها را تکرار نکنید. حد اعتدال را در هر چیزی رعایت کنید. یک سفر کوتاه مدت، می تواند روحیه کسل و غمگینتان را از این رو به آن رو کند. نگران نباشید مشکلات گذرا هستند فقط نگذارید که اثر سوء آنها روی شما بماند.

## مهتر

به برخی مسائل بسیار بی اعتنا هستید و به برخی دیگر بسیار حساس. این افراط و تفریط اصلاً خوب نیست. بهتر است کمی متعادل تر برخورد کنید. در این ماه امکان درگیری لفظی با اشخاصی وجود دارد پس تا می توانید با هر کسی هم صحبت نشوید. از اشخاص منفی دوری کنید. کمی با دید مثبت تر به اطرافتان نگاه کنید و نسبت به زندگیتان شکر گزار باشید.

## آبان

جاه طلب و بلند پرواز بودن عاقبت خوبی ندارد و خیلی زود انسان را خسته و دلزده می کند. گاهی بسیار غرق رویاها می شوید، این خوب است اما نه آنگونه که شما را از زندگی اصلی دور کند. اگر به کسی علاقه دارید و از او دورید در این ماه غرور را کنار بگذارید و به او زنگ بزنید. به پدر و مادران بیشتر محبت کنید. از راه دور خبر خوشی به شما می رسد.

## آذر

کاری را شروع کرده اید، شروع هر کاری ممکن است با سختی و مشکلات همراه باشد، اما مهم این است که چگونه آن را به پایان برسانید. روحیه بسیار قوی دارید، سعی کنید در راه های مثبت آن را به کار ببرید چون نتایج عالی نسبی تان خواهد شد. آشنایی که مدت هاست از او بی خبر بودید با شما تماس می گیرد. کدورت ها را کنار بگذارید،

## تیر

انرژی انجام کاری را ندارید. کمی ناراحت و دلسرد هستید. نگران نباشید، محکم باشید و موانع را از پیش پای خود بردارید که به قله های موفقیت می رسید. اسرار درونی خود را با کسانی که شناخت کافی از آنها ندارید، در میان نگذارید. در مورد اتفاقی که افتاده زود تصمیم نگیرید! در قضاوت عجله نکنید. بهتر است که بگذارید کمی بگذرد و سپس تصمیم بگیرید تا ضرر نکنید.

## مرداد

قدر فرصت ها را بدانید. اگر با بی خیالی آنها را از دست بدهید دیگر آمیدی به موفقیت نمی توانید داشته باشید. فکری در سر دارید؛ فکر آغاز یک کار جدید، خرید یک وسیله نو یا... اگر می خواهید فکرتان را واقعاً عملی کنید بهتر است قبل از شروع این کار با صاحبان نظر مشورت کرده و سپس این کار را آغاز کنید. در زمان نزدیک مهمان یا قدم نو رسیده ای در راه دارید.

## شهریور

بیماری دارید، در این روزها او را فراموش نکنید. یکی از آشناهای قدیمی را خواهید دید. اگر کار دادگاهی دارید کمی طول خواهد کشید. از دوستان قدیمی خود نیز یادی کنید. شاید بودن با آنها خاطرات خوب گذشته تان را برایتان یادآوری کند. هیچگاه امید خود را از دست ندهید. البته که در هر اتفاقی مصلحتی است. به یک مسافرت کوتاه خواهید رفت.

## فروردین

شایستگی های شما از چشم هیچ کس پنهان نیست پس چرا زمان را با کارهای بیهوده تلف می کنید و منتظر لقمه آماده هستید؟ به آرزویی که دارید می رسید ولی باید اندکی صبر کنید. سعی کنید به کسانی که فقط به ظاهر شما اهمیت می دهند و براساس آن قضاوت می کنند، اعتنا نکنید، چون دوستی با آنها فایده چندانی برایتان نخواهد داشت. به یک جشن بزرگی دعوت می شوید.

## اردیبهشت

خریدی کرده اید که نهایت سود را خواهید برد. دچار اضطراب و نگرانی شده اید، و نگران هستید. سعی کنید خودتان را آرام نگهدارید. قدر کسانی را که برایتان زحمت می کشند بدانید و شما هم تا می توانید به آنها کمک کنید. کمی استراحت کنید، وضعیت جسمانی خوبی ندارید، شاید بیش از انرژی تان از خود کار می کشید که باعث خستگی تان می شود.

## خرداد

هدف مهمی دارید. اگر واقعاً تصمیم گرفته اید به این هدف برسید، شجاعانه قدم در راه بگذارید و کمی تلاش خود را بیشتر کنید. این ماه باید بیشتر از ماه های قبل انرژی برای خواسته تان صرف کنید. با کسی که دوستش دارید شاید دلخوری پیش آید و اگر یکی از طرفین کوتاه نیاید ممکن است که رابطه تان بهم بخورد. اگر قصد خرید چیزی را دارید کمی عجله کنید که به نفع شماست.



## از هر باغی، گلی

### گلنار

ولی مدام برای خود و دیگران در حال انکار کردن هستند، و با بهانه های مختل سرپوش بر کارهای نامناسب شوهرانشان میگذارند و البته کلاه بزرگی نیز بر سر خودشان... متأسفانه این گونه زنها هیچگونه تسلطی به خود ندارند، و اعتماد به نفسی در کار نیست تا بتوانند منطقا و عقلا مشکلات زندگی زناشویی خود را بطور صحیح حل کنند... قصدا چشمان خود را می بندند و کور می شوند... دانسته سلول های مغز را می بندند، و ابله و نادان می شوند... و بجای اینکه راه حل منطقی برای زندگی شان پیدا کنند، با حرص و جوش و اعصاب بسیارخراب، به کارهای روزمره خود از بچه داری، غذا پختن، تمیز کردن خانه گرفته تا کار بیرونشان ادامه میدهند و حتی مطمئن میشوند تا وسایل راحتی شوهرانشان را نیز مهیا کنند...

بعضی از اطرافیان هم که از مشکلات داخلی با خبر هستند، برای این زنها احساس دلسوزی کرده و فقط شوهر را مقصر اصلی میدانند... بیچاره فلانی، چه شوهر بدی گیرش آمده... اصلا از زندگی شانس نیاورد...!

شخصا به هیچ عنوان برای چنین زنهایی احساس ترحم و دلسوزی نمی کنم، چرا که این خود آنها هستند که با وابستگی و نیازی که در زندگی به شوهرانشان احساس میکنند و بدون اینکه برای شخصیت خود ارزشی نیز قائل باشند، مستقیما و یا غیر مستقیم، شریک جرم کارهای نادرست شوهرانشان میشوند، تا جایی که راه های ناصحیح را برای آنها راحت تر و بازتر میکنند و نه تنها خود را، بلکه از همه مهمتر، بچه های بیگناه و معصوم را، بی دلیل و بی نتیجه، فدا میکنند...

شخصی، در حد توانایی، یکی از واجبات است... بدون کار، یک انسان رفته رفته افسرده و در نهایت فرسوده شده و از بین خواهد رفت... مسلما کار آسان نیست و در خیلی از شرایط نیز ممکن است بسیار خسته کننده و غیر قابل تحمل نیز بشود... اما طرزی که ما با آن برخورد میکنیم بسیار مهم است که البته اثر مستقیمی نیز در نتیجه کارمان خواهد داشت...

اصولا کار انسان را از چند مصیبت بزرگ بدور نگه میدارد: بیزاری و دلتنگی... گناه و فساد... فقر و تنگدستی... بیاد حرف توماس ادیسون می افتم: «هیچ چیزی جانشین کار سخت نمی شود... یک درصد هوش و استعداد از الهام می آید و نه درصد بقیه از کار سخت و عرق ریختن...»

را زیاد برای خودمان و عزیزانمان سخت و زجرآور نکنیم. به خود یادآوری کنیم که این عمر همیشگی نیست و بالاخره روزی به سر خواهد رسید و متأسفانه در آن زمان است که پشیمانی سودی نخواهد داشت.

بنظر من خیلی مهم است که تمام انسانها خصوصیات مثبتی مانند عزت نفس، به خود تسلط داشتن، اعتماد به نفس، خود تصمیم گیری و خودکفایی را در خود داشته باشند... در این مطلب، بیشتر صحبت در مورد زنهای متاهل است... البته آن دسته از زنهایی که به زندگی زناشویی معتقد هستند، و وقت خود را برای شوهر و بچه هایشان صرف میکنند... در بین این زن های متاهل، کسانی را می بینیم که هنوز نتوانسته اند این خصوصیات خوب و مثبت را در خود پیدا کنند، و متأسفانه در زندگی شان همیشه خود را در هر شرایطی، آنهم بی دلیل، قربانی میکنند... بخصوص در زندگی زناشویی...

زنهایی هستند که شوهرانشان آنها را چه جسمی، با کتک زدن، زنهایی هستند که از شوهرانشان بی توجهی، و بی مهری آزار میدهند... و چه روحا، با فحشهای رکیک دادن میبینند... زنهایی هستند که شوهرانشان جلوی دیگران به آنها بی حرمتی و بی ادبی میکنند... زنهایی هستند که شوهرانشان مشروب خور قهار هستند... زنهایی هستند که شوهرانشان در تصمیم گیری های زندگی آنها را به حساب نیاورند و حرف فقط حرف خودشان است... زنهایی هستند که شوهرانشان بطور مداوم از مواد مخدر استفاده میکنند... زنهایی هستند که شوهرانشان با زنهای دیگر رابطه جنسی دارند... و خلاصه انواع و اقسام شوهرهایی پیدا میشوند که به نحوی زندگی را به خانواده تلخ میکنند که البته اگر بچه ای هم در کار باشد، صدمه اصلی به او وارد میشود...

جالب اینجاست که اکثر این زنها با اینکه قلبا از نقص های شوهرانشان با خبرند،

به دلایلی یاد یکی از دوستان قدیمی افتادم که میگفت: «کار پدر موفقیت است، و راستی و صداقت مادر، و اگر بتوانیم که با این دو عضو خانواده کنار بیائیم، کنار آمدن با بقیه خانواده نیز آسانتر خواهد بود...» متأسفانه بسیاری از مردم کوشش و سعی خود را برای کنار آمدن با پدر نمی کنند، و مادر را نیز بطور کامل کنار گذاشته اند... برای خیلی از مردم کار مفهوم واقعی خود را از دست داده است...

بنابراین متوجه این مهم نیستند که عشق و علاقه خالصانه به کار و بازده و نتیجه ای که از آن میگیریم، در واقع یک خشنودی بسیار عظیمی را در قلبمان بوجود میآورد که باعث میشود تا از وجود خود راضی باشیم... به نظر من کار در زندگی هر

متأسفانه در بسیاری از شرایط ما یادمان میرود که در عشق و علاقه شرط و شروطی نباید وجود داشته باشد و توقعات بی مورد و بیجا را باید کنار بگذاریم. همدیگر را قبول کنیم برای آنچه که هستیم و زندگی

نصیحت میکنند که اینطوری بکنی بهتره یا اونطوری بکنی بهتره. هنوز در خیالشان فکر میکنند که من همون بچه کوچکی هستم که پوشکم را عوض میکردند. بخدا تا اونجایی که توانایی دارم بهشون میرسم، اما مثل این میمونه که هیچ کاری خوشحال و راضی شون نمیکنه. مدام شکایت میکنند و غر میزنند. تازه آخر کار هم حالت افسردگی بهشون دست میده. آخه هیچگونه سرگرمی برای خودشون درست نمیکند. از صبح که بلند میشن بیکار دور خودشون میگردند و مدام فکری منفی در سرشون پرورش میدهند. فقط هم بهانه میگیرند و انتقاد میکنند. تا حرفی هم میزنیم زود بهشون بر میخورند و اصلا متوجه نیستند که زندگی در اینجا با زندگی در ایران کاملا فرق داره. واقعا اسیر شدم و نمیدونم که چکار بکنم...!!»

فکر میکنم حدود سه سالش بود. با چهره ای معصوم و زیبا در مطب دکتر دنداناساز بغل مامانش نشسته و با اسباب بازی بازی میکرد. منتظر مادر بزرگش بود که از اتاق دکتر بیرون بیاد. ده دقیقه ای گذشت، مادر بزرگ عصا به دست و آهسته آهسته آمد بطرف آنها. مادرش بلند شد و رفت طرف میز منشی تا قرار بعدی را بگذارد. مادر بزرگ نشست بغل دست نوه اش. او را به گرمی در آغوش کشید و زیر لب زمزمه کرد:

**عروسک قشنگ من قرمز پوشیده**

**رو تختخواب مخمل آبی خوابیده**

**عروسک من، چشمانت باز کن**

**وقتی که شب شد، اونوقت لا کن**

**حالا بیا توی حیاط با من بازی کن**

**توپ بازی و شن بازی و طناب بازی کن**

نوه سه ساله نیز با خاطری آسوده به زمین خیره شده و سرا پا گوش به زمزمه مادر بزرگ. چه صحنه قشنگی.

بیاد بچگی های خودم افتادم و خدا بیامرز مادر بزرگم که مرا در آغوش میکشید و این شعر را برایم میخواند. بیاد مادر خدا بیامرزم افتادم که هر سال سعی میکرد هر طوری که شده سالی چند هفته را با من و خانواده ام در این دیار غربت بگذراند و حالا برای کسانی مثل من و بچه های من، مادر و مادر بزرگی وجود ندارد. بدون آنها داریم زندگیمان را خیلی میگذرانیم و متأسفانه کمبودشان را خیلی شدید احساس میکنیم با دلتنگی بسیار.

چقدر خجالت آور است برای آن دسته از کسانی که خدا را شکر جمعشان جمع است و همگی دور هم هستند اما اصلا قدر با هم بودن را نمی دانند و متأسفانه به غیر از ناراحتی و شکایت از یکدیگر کار مثبت دیگری انجام نمیدهند.

بنظر حدود شصت سالی داشت... قلبش پر از ناله و شکایت: «سالیان سال برای خودمون در ایران آدمی بودیم. پادشاهی میکردیم. برو و بیایی داشتیم. حرفمون خریدار داشت. بهمون احترام میگذاشتن. مردم زبون همدیگر را می فهمیدن. حالا بین چه به روزمان آمده. بعد از انقلاب ناچار شدیم به دنبال این بچه ها بیاییم خارج. نه زبون خارجی حالیمون میشه و نه زبون این بچه ها را میفهمیم. تنهای تنها شدیم. جالب اینجاست که بعد از عمری، این بچه های تازه به دوران رسیده از حرفها و کارهایمان انتقاد هم می کنند. وقتی حرف میزنیم، مورد تمسخر قرار میگیریم. می خواهم کاری انجام بدهیم، فوری میگن دست نگهداریم چون بلد نیستیم. از صبح هم که میرن سر کار و شب بیحوصله میان خونه. دو روز آخر هفته هم که فقط ترجیح میدهند تمام وقتشون را با هم سن و سال های خودشون بگذرونند. خدا نکنه که مریض بشیم و یا به چیزی احتیاج داشته باشیم، اینقدر اخم و تخم می کنند که خدا می داند. اونوقت ناچاریم به غریبه ها رو ببیندازیم. آداب و معاشرت هم که کاملا از یادشون رفته. همشون شدن فرنگی. هر طوری که میخوان با بزرگترها حرف میزنند. دیگه احترام گذاشتن در کارشون نیست. میگن ماها طرز فکر قدیمی داریم و باعث خجالت جلوی دوستاشون میشیم. هر وقت که مهمون براشون میاد غیر مستقیم طوری رفتار میکنند که یعنی ترجیح میدن که ما بریم تو اتاقمون و مزاحم نباشیم. خودمون هم که دوست و آشنای هم سن و سال به آنصورت نداریم که رفت و آمدی داشته باشیم. تازه اگر آشنایی هم پیدا کنیم که کسی نیست ماها را ببره و بباره. یادش بخیر. در ایران چه برو و بیایی داشتیم. برای خودمون آدمی بودیم. حالا حسابی پس رفتیم. تنهای تنها شدیم...!!»

**فکر میکنم حدود سی سالی سن داشت. قلبش پر از شکایت:** «پدر و مادرم خیلی پر توقع هستند. فکر میکنند که هنوز در ایران زندگی میکنند و اصلا شرایط و موقعیت ما را در نظر نمیگیرند. از صبح تا عصر من و شوهرم میریم سر کار. با انواع و اقسام آدم های مختلف باید سر و کله بزینم. پدرمون از خستگی روحی و بدنی درمیاد، بعد که میائیم خونه تازه باید با پدر و مادرمون تا کنیم. درست مثل این که با بچه طرف هستیم. حرفهای عجیب و غریبی میزنند که اصلا سر و ته نداره. مدام هم که میخوان در زندگی زناشویی دخالت کنند و پشت سر هم



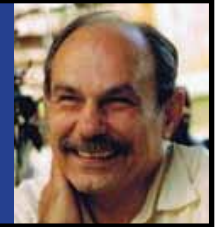
آن سمت نیست. من آنان را دعوت به اندکی تأمل کردم. حساب کرده بودم، اگر با سرعت صد مایل در ساعت، از قله دماوند و با سمت ۲۶۵ درجه، به مدت ۲۲ دقیقه، حرکت کنیم، به قله «اسپی» خواهیم رسید. به پای قله دماوند که رسیدیم، صلابت و بزرگی اش، آنچنان بود که در برابرش مسحور شدم. عظیم بود. به اندازه شاهنامه، عظیم بود. آن چنان مغرور و سرافراز بود که در مقابلش، میل به کرنش در انسان پیدا میشد. احساس کردم، دارم به مجسمه فردوسی نگاه می‌کنم. احساس کردم، استاد است که به من خیره نگاه می‌کند و نهییم میزند که تو چگونه به خود این گستاخی را روا داشته ای که به آستان من پر بگشایی! تنهای تنها بود. بدنه کبیرش از بقیه کوهستان جدا بود و به تنهایی به فرمانروایی نشسته بود. همه کوه ها، تا به دماوند، مانند زنجیره به هم پیوند داشتند، اما به او که رسیده بودند، متواضعانه خود را کنار کشیده بودند و در حضورش زانو بر زمین زده بودند. شناخت آن عظمت را تنها میبایستی از بالای قله ای دیگر بدست آورد و گرنه، از پایین کوهستان نمیتوان آنرا شناخت و با آنهمه اشعار، ستایشش نمود. مدتی در مقابلش ایستادم و زیارت نامه خود را خواندم. این زیارتگاه ملت ایران است.

پس از زیارت دماوند، به سوی هدف، سمت گرفتم. هنوز پنج دقیقه مانده بود که دکل را تشخیص دادم. هیچکدام هنوز نتوانسته بودند آنرا تشخیص دهند. وقتی رسیدیم شدت باد زیاد شده بود. ارتفاع برای نشستن خیلی زیاد بود و تقریباً لبه مرز توانایی بالگرد بودیم و عقربه های نشان دهنده نیروی موتورمان، درست سر نقطه ورود به محوطه سرخ و یا خطر ایستاده بودند. نمیتوانستم روی هوا بایستم (هاور کنم) هفت هشت نفر بودیم با تجهیزات آنان و ارتفاع حدود سیزده یا چهارده هزار پا. سمت باد را معلوم کردم و با زاویه ده درجه نسبت به افق به قله نزدیک شدم و اسکیداها را روی برف‌ها سُراندیم و نشستیم. به دما سنج نگاه کردیم.

ها که رسیدیم، نه از تاک نشان بود و نه از تاکشان. همه برف بود و برف و از کوه، نه خبری و نه اثری. هر چه که چشم می‌انداختیم فقط پشته های انباشته بر روی هم از پرده سپیدی که مانند سطح سپید موج داری به نظر میامدند. راهنما هر چه تلاش کرد جایی را نتوانست تشخیص دهد. نقاطی را نشان میداد که احتمالاً در آنجا بایستی میبود. به آن سمت می‌رفتیم، اما آنجا نبود. حق داشت. در زیر آنهمه برف، هیچ چیز شناخته نمی‌شد و آنقدر کوهستان وسعت دارد که دکل هر چند هم بلند و عریض باشد، حتا به اندازه نقطه ای هم به چشم نمی‌آید. مدتی به چپ و راست می‌رفتیم و هر کجا را که راهنما و دیگر مهندسين می‌گفتند روانه میشدیم، اما کوهستانهای البرز، عظیم تر و فراختر از آنند که بدون نقشه و نقطه نشان، بتوان چیزی در آن یافت. پشت در پشت پستی بلندی بود که با برف ساخته شده بود و وقتی به پهنه گسترده کوهستان ها نگاه میکردیم به راستی حقرات را درمی‌یافتیم. نمیدانستند چه بگویند. مسئولیت راه اندازی ارتباط یک استان به گردنشان بود. یک نوع شرمندگی هم در چهره شان به چشم می‌آمد. پرسیدم: آیا اسم آن قله را میدانید؟ گفتند: بله نامش (بنظرم اسپي کوه یا اسپي کوهک یا چنین چیزی) بود. گفتم: اگر همان پایین این را میگفتید تا به حال دستگاه ها را هم به راه انداخته بودید. نقشه را باز کردم و در حول و حوش قله دماوند و با زاویه ۲۳۰ از آمل بدنبال (اسپی کوه یا...) گشتم. در حالی که همکارم به نقاطی که آنان اشاره میکردند میرفت، من در پی یافتن آن قله بودم. روی نقشه مشخص کردم و با (پلاتر) که وسیله ای مانند خط کش و نقاله با درجه بندی بخصوصی ساخته شده بود و برای جهت یابی و عرض و طول مغناطیسی استفاده میشد فاصله قله «اسپی» را نسبت به دماوند و آمل محاسبه کردم و از همکارم خواستم به سمت دماوند بروم. مسافران موافق نبودند و می‌گفتند در

## خدمتگزاران بی ادعا

عباس پناهی



آمل که نزدیک شدیم، زیبایی با شکوهی در حال نمایش بود. سفال های سرخ بامهای خانه ها در میان سبزی های درخت ها و بته ها و رنگهای متنوعی که دیوارهای خانه‌ها داشتند یک شهر فرنگ حقیقی در برابر چشمها جلوه گری میکردند. زیبایی منطقه به حدی بود که خیال می‌کردم وارد یکی از آن تابلوهایی شده ام که عکاسان حرفه ای با وسواس تمام از یک منظره، تصویری جاودانه ساخته اند. پیش از آن، ده ها بار از طریق جاده هراز به این منطقه آمده بودم، اما هرگز این زیبایی را که اکنون در برابر خود داشتم، در نیافته بودم.

دکل مخابراتی آمل را دیدیم. برای شناسایی محل نشستن و نیز سمت باد، دوری بالای سر محوطه مخابرات زدیم اما نمی‌شد به داخل محوطه رفت و نشست چون از زاویه ای که باید می‌نشستیم، دکل در بین راهمان بود. یعنی باد به سمتی می‌وزید که دکل راهش را بند می‌آورد و مشکل مهمتر اینکه محوطه پر از اتوبوس و مینی بوس و جعبه های بزرگ و کوچک بود. فرکانس رادیویی اداره را نداشتیم. به تهران گفتیم و آنها با خط تلفن با سیم، به آن اداره، مشکل را خبر دادند. در حالی که دور شهر میچرخیدیم، متوجه شدیم اتوبوس ها و مینی بوس ها از اداره بیرون میروند و با سرعت، محوطه را تمیز میکنند. مجبور بودیم غیر استاندارد، در محوطه بنشینیم. بالای سبید پای سطح زمین ایستادیم (هاور کردیم) و در کنار دکل و جلو تر از آن به طور عمودی شروع به پایین آمدن کردیم. زمین محوطه، آسفالت بود و گرد و خاکی بر نخاست و تر و تمیز نشستیم. لازم نبود که به دفتر مدیر کل برویم و برنامه کار را بگیریم، خود او به اتفاق مهندسين مخابرات در محوطه ایستاده بودند و به محض نشستن ما به استقبال آمدند. خوش و بشی کردیم و مدیر کل، پس از تشکر گفت: التماس دعا داریم، جان شما و جان ارتباطات همه مازندران. چهار مهندس بودند و یک تکنیسین که به محل دکل آشنایی داشت و خود او یکی از کسانی بود که هنگام نصب آن دکل، هر روز در آن قله حاضر بوده. مختصات آن قله را خواستم، اما گفتند: لازم نیست، به محض آنکه آن بالا برسیم، محل آنتن، معلوم میشود. ولی سمت را با دست نشان داد و گفت: اگر این سمت را بگیرد، مستقیم به سمت دکل بالای قله میرسید. قله دماوند نسبت به آمل در زاویه ۱۹۰ درجه بود و آن قله که نشان دادند در زاویه حدوداً ۲۳۰ درجه قرار داشت. از زمین به همان ترتیب عمودی بلند شدیم و از محوطه خارج شدیم و براه افتادیم... اما وقتی به بالای رشته کوه

در بلندیهای البرز کوه، طوفان و رعد و برق شدیدی رخ داده بود و ولتاژ بسیار زیادی که از برق حاصله، تولید گشته بود، به آنتن مخابراتی رله خطوط تلفن میان تهران و مازندران، آسیب رسانده بود و از همان نیمه های شب که رعد و برق زده بود، ارتباط مازندران با سایر نقاط کشور، قطع گردیده بود.

در آن بلندی ها که ابرها پر از بار الکتریکی مثبت میشوند، به محض بر خورد با قسمتی از زمین یا کوه، که دارای بار منفی است، تخلیه الکتریسیته میشود. و در این برخورد، اختلاف پتانسیلی، گاه تا سه میلیون ولت تولید میشود. که اگر برقیگیرها در آن مناطق نصب نشده باشند همه چیز دچار آتش سوزی آتی میشود و انسان، یا هر موجود زنده ای در جا تبدیل به ذغال میگردد.

پس از آن، برف شروع به باریدن کرده و تا صبح با حجم بسیار زیاد باریده بود که به اضافه برف‌های پیشین که در کوهستان نشسته بود، ارتفاع آن به چهار متر رسیده بود و بطور کلی به هیچوجه امکان دسترسی به قله ای که آنتن بر روی آن نصب شده بود، وجود نداشت.

بامداد، ابری، ولی بی بارش بود که ما از تهران برای کمک به اداره مخابرات، برای بر طرف کردن اشکال، به طرف آمل براه افتادیم. از آب علی و پلور و آب اسک گذشتیم و وارد دره عظیمی شدیم که یکطرف آن کوه دماوند و قله دماوند بود و سمت دیگر که ارتفاعی پست تر داشت، ادامه البرز بود به سمت شرق. جاده هراز از همین دره می‌گذشت و روستاهای رینه و لاریجان و گزنک و بایجان و غیره همه در این دره بودند. در آن ارتفاع، باد شدیدی می‌وزید که به علت کوهستانی بودن آن، بادها سمت و سوی مشخصی نداشتند و ما را همچون یک ورق کاغذ به بالا و پایین پرتاب میکردند. چون ماهیت اینگونه بادها را میشناختم، در اینجور گذر گاه ها، ارتفاع پرواز را پایین نمی‌آوردیم که اگر باد بخواهد ما را به پایین بکشد، دست کم دو سه هزار پا، جا داشته باشیم. بسیاری از خلبانان را همین بادهای کوهستان کشته بودند و اینرا یاد گرفته بودم که سری که درد نمیکند، دستمال نمیبندند. فرود و فرازاها، کلان بودند و مسیرمان را زیزگاک و روی امواج، طی میکردیم و مانند یک حرکت سینوسی از اوج به حوضی و از حوضی به اوج اما پس از آنکه از قلمرو دماوند بیرون رفتیم، باد آرام گرفت و ما از دور، آمل را دیدیم. در آن ساعت، آسمان صاف بود و بر روی منطقه بر خلاف آن سوی البرز که ابری بود، آفتاب خوشرنگی پاشیده شده بود و زمین و جاده ها و شهر و روستاها میدرخشیدند. به

## خاطرات هیجان انگیز و پر ماجرای عباس پناهی در پنج جلد کتاب



تلفن سفارش و خرید:

۶۷۱۸-۶۹۱(۴۰۸)

## زنان تاثیر گذار ایرانی: مهرانگیز دولتشاهی

### مشاغل

دولت‌شاهی در ۱۳۳۳ به عنوان کارشناس در بنگاه عمران و اصلاحات اجتماعی مشغول به کار شد و به ریاست اداره آموزش اجتماعی بنگاه مذکور رسید. در دوره های ۲۱، ۲۲ و ۲۳ در کرمانشاه به نمایندگی رسید و مدت‌ها دبیر شورای عالی جمعیت های زنان ایران بود. این شورا در اسفند ۱۳۳۷ به ریاست اشرف پهلوی تشکیل شد و پس از هشت سال فعالیت به دلیل عدم موفقیت منحل شد. وی مؤسس و رئیس جمعیت راه نو بانوان بوده و در انجمن معاونت زنان، سازمان زنان، زندانیان جمعیت خیریه فرح پهلوی و سازمان شهنشاهی خدمات اجتماعی عضویت داشت. دیگر مشاغل او عبارت بودند از: عضویت جمعیت مبارزه با سرطان، عضو شورای بین-المللی زنان، عضو کمیته حقوق بشر، دبیر کمیسیون روابط بین المللی جمعیت های زنان، نماینده مجلس شورای ملی و عضو حزب ایران نوین بود. وی نیز در گذشته عضو حزب دمکرات قوام السلطنه بود و جمعیت راه نو بانوان را نیز بنیان نهاده است.

مهرانگیز دولت‌شاهی از اعضای اولیه و بنیان گذاران کانون مترقی بود که ریاست آن را حسنعلی منصور بر عهده داشت. کانون مترقی که در ابتدا «گروه پیشرو» بود و سپس نام «کانون مترقی» را بر خود نهاد، هر چند به ظاهر مقاصد غیر سیاسی و عمدتاً فنی، اقتصادی و اجتماعی را در اساسنامه خود گنجانیده بود، با این حال در زمانی نه چندان طولانی در رأس تشکل های سیاست پیشه آن روزگار قرار گرفت. شایعاتی از سوی اعضای فراکسیون کانون مترقی در مجلس ۲۱ بوجود آمد که علم نخست وزیر، جای خود را به منصور، رهبر این حزب در دست تأسیس خواهد سپرد. ساواک در ۲۵ آبان ۱۳۴۲ گزارش کرد که این حزب جدید با نام «نهضت ششم بهمن» و تحت رهبری منصور موجودیت میکند، اما این نگرانی برای آنان وجود داشت که این حزب نیز مانند دو حزب ملیون و مردم مورد بی اعتنائی قرار گیرد، لذا منصور به اتفاق هیئتی مرکب از نمایندگان فراکسیون ائتلافی نهضت ششم بهمن، به منظور به استحضار رساندن این حزب در بیست و نه آبان با شاه ملاقات کردند. مهرانگیز دولت‌شاهی نیز جزء این کمیته نوزده نفره مرکزی نهضت ائتلافی بود. پس از دیدار با شاه در همان روز در صحن علنی مجلس ۲۱، تشکیل حزب ایران نوین اعلام شد. در اردیبهشت ۴۳ مهرانگیز دولت‌شاهی جزء شصت عضو شورای مرکزی نخست حزب ایران نوین قبل از نخست وزیری منصور بود که بسیاری از آنان در هیئت اجراییه و دستگاه رهبری حزب

مهرانگیز دولت‌شاهی فرزند دوم محمدعلی میرزا شکوه الدوله، وزیر اسبق پست و تلگراف و تلفن و مادرش اخترالملوک هدایت (خواهر صادق هدایت) دختر اعتضادالملک (هدایت قلی) هدایت است. وی به سال ۱۲۹۶ش در تهران متولد شد. محمدعلی دولت‌شاهی از رجال مشهور کرمانشاه بود که در گذشته سمت وکالت مجلس را داشته است. وی از منسوبان یکی از همسران شاه (عصمت الملوک همسر چهارم رضاشاه) بود.



در شهریور ۱۳۱۲ که فروغی به جای مهدی قلی هدایت زمام نخست وزیری را به دست گرفت، محمدعلی دولت‌شاهی را به عنوان وزیر پست و تلگراف و تلفن انتخاب کرد. وی جزء وزرایی بود که برای اولین بار مقام وزارت میگرفت. در واقع این دومین کابینه دوره نهم قانونگذاری به ریاست محمدعلی فروغی (ذکاءالملک) بود که دولت‌شاهی مدیر پست و تلگراف و تلفن آن بود. محمدعلی دولت‌شاهی از جمله کسانی بود که بعداً به صف مخالفان مصدق پیوست. اسناد مربوط به عملکرد محمدعلی دولت‌شاهی در سمت وزارت پست و تلگراف و تلفن موجود است. مهرانگیز دولت‌شاهی همچنین خواهر مهین دولت‌شاهی، همسر مظفر فیروز بوده است، که از جمله مشاغل مظفر فیروز میتوان به وزارت کار در کابینه احمد قوام اشاره کرد.

مهرانگیز دولت‌شاهی تحصیلات ابتدایی را در مدرسه زرتشتیان و متوسطه را در مدرسه آمریکایی ها به پایان رساند و سپس برای ادامه تحصیل راهی آلمان شد. در ۱۳۱۸ش با مهندس انصاری، رئیس اسبق بنگاه مستقل برق ازدواج کرد. او که در سال ۱۳۲۰ش به اتفاق همسرش به آلمان سفر کرده بود تا کارخانه ذوب آهن را تحویل بگیرد، به لحاظ همزمانی سفرش با جنگ جهانی دوم مدت پنج سال در آنجا توقف کرد و با استفاده از این فرصت در دانشکده علوم هایدنبرگ به تحصیل پرداخت و پس از اخذ مدرک دکترای فلسفه و علوم اجتماعی، به ایران مراجعت کرد.

و طبق گفته خودش عده ای با تبانی، خانم دولت‌شاهی را کاندیدای ریاست کمیسیون کردند. در جریان رأی گیری هر دو نفر مساوی شدند و با استعفای خانم دولت‌شاهی، کمانگر رئیس کمیسیون شد، ولی از آنجایی که وی از سوی طرفداران خانم دولت‌شاهی مورد تهدید قرار گرفت، از حزب کناره گیری کرد. طبق بسیاری از اسناد، نامبرده جزء ۴۰ نفر اعضای اصلی هیئت اجرایی حزب ایران نوین و نیز از اعضای کمیته مرکزی فراکسیون پارلمانی حزب ایران نوین در مجلس شورای ملی بوده است.

در دی ماه ۱۳۴۷، مهرانگیز دولت‌شاهی به عنوان نماینده مجلس توسط هویدا از عضویت مرکزی حزب کنار گذاشته شد. در بهمن ۴۷ که محمدرضا شاه در سفر خارج به سر می برد، هویدا در کادر بالای حزب ایران نوین تصفیه مهمی را انجام داد و ۱۱ نفر را از کادر رهبری حزب کنار گذارد. از جمله این افراد مهرانگیز دولت‌شاهی بود، اما وی همچنان در خود حزب فعالیت داشته است. چنانچه از حوزه انتخابیه کرمانشاه به عنوان عضو فراکسیون پارلمانی حزب ایران نوین در مجلس شورای ملی معرفی شد و همچنین در معرفی رؤسای کمیسیون های اختصاصی حزب، وی به عنوان رئیس کمیسیون امور خانواده انتخاب و معرفی شد. وی همچنین جهت شرکت در کمیته اجرای شورای بینالمللی زنان به کشورهای ایتالیا، اسرائیل، آلمان و شوروی مسافرت نمود. دنباله مطلب در صفحه ۵۵



specialized in  
portraits | weddings | social events  
photography

T 408.913.6070 www.conurestudio.com





می گفت دختران کرد باید جنگجو بار بیایند. ضمنا یاد آور می شد که همیشه توکل داشته باش و سعی کن آنچه را که برای تو مقدر گشته است بپذیری و اگر عاشق شدی شهامت ایثار را داشته باش پدرم می گفت که عاشق آب و خاک وطنش هست و بالاخره هم جانش را برای وطنش داد. یادم می آید زمانی را که پدرم مرا روی زانوانش می نشاند و برایم داستانهای حماسی تعریف میکرد و من آهسته، آهسته در بغل او به خواب می رفتم. او مرا می برد و روی تخت می گذاشت. مادرم می گفت که پتو را روی تو میکشید و چند دقیقه ای نگاهت می کرد تا مطمئن شود خوابیده ای. هر زمانی که از کار بر می گشت اول کسی را که صدا میداد گل نم بود. باید ترا می دید. می گفت دیدن تو خستگی را از بدنش بیرون می کند و زانوان تو همان احساس را در من زنده می کند و آغوش تو لذت بخش جسم و روح من است. می ترسم از روزی که تنهاتم بگذاری. پس از این حرف از روی زانوان من بلند شد و گفت: خوب برنامه امروز چیست؟

گفتم: یک پیشنهاد دارم. با اشتیاق پرسید: پیشنهادت چیه؟ گفتم: من یک هفته وقت دارم. دوست داری برویم فلوریدا؟

پرسید: فلوریدا کجاست؟ جواب دادم: یک ایالت دیگر مثل کالیفرنیا. جای دیدنی و زیبایی است. گفتم: باشه بریم. فوراً رفتم قسمت اطلاعات هتل و خواستم تا دو عدد بلیط دو طرفه درجه یک با هواپیما برای میامی برای همین شب رزرو کند. هر چند که قیمت بلیط ها خیلی گران تمام می شد لیکن دو علت داشت. یکی اینکه اگر ما همان شب پرواز میکردیم، با توجه به ۳ ساعت تفاوت ساعت و ۵ ساعت پرواز، ما نزدیک های صبح میامی بودیم و فرصت کافی داشتیم تا برای بقیه آن روز برنامه ریزی داشته باشیم و دیگر اینکه بلیط درجه یک گرفتم تا شب را راحت بتوانیم استراحت کنیم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

صدای گریه اش قطع شد. سرش را از روی شانه ام برداشت و در چشمهایم نگاه کرد. تیر نگاهش آنچنان بر قلبم نشست که تمام وجودم را لرزاند.

به خودم گفتم: بگردیم و او را پیدا کنیم؟ چطوری؟ با چه امکاناتی؟

در همین موقع صدای گل نم را شنیدم که می گفت بگردیم و او را پیدا کنیم؟ چطوری؟ برای اینکه موضوع را عوض کنم خنده ای کردم و گفتم: مثل شیرین و فرهاد. منتهی مراتب در آن داستانهای فرهاد به دنبال شیرین بود ولی در داستانهای ما این شیرین است که به دنبال فرهاد می رود.

از این حرف خنده اش گرفت. گفت: یعنی میخواهی بگویی که تو هیچ نوع حسادتی نسبت به کیخسرو نداری؟

گفتم: درست است که ترا دوست دارم ولی این حسادت زمانی منطقی است که تو وابسته به کسی نباشی. در صورتی که تو

وابسته به کیخسرو هستی و من حق ندارم به صرف اینکه دو شب و یا چند روز با تو بوده ام این وابستگی را از آن خود بدانم. خواسته

تو، احساس تو حالا به هر چیزی و یا هر کسی برای من با ارزش و محترم است و این عقیده در زندگی زناشویی منم بوده و هست و من

نسبت به همسر من نیز همین منطبق را دارم. تا زمانی که دوست دارد با من باشد هست و زمانی که بخواهد با کس دیگری باشد هنوز

من دوست او هستم. تو چون کبوتر آزادی که بر هر بامی خواستی بنشین و به هر کجا مایل بودی پر گشایی و از هر درختی دانه ای بر کنی.

خداوند ترا چون گلی زیبا خلق کرده. حالا در هر گلستانی، من فقط حق تماشا کردن و بوئیدن و تحسین ترا دارم نه کندن و پر پر کردن ترا.

گل نم: صورتش را به صورتم چسباند و گفت: خیلی آدم خوبی هستی و حرفهای تو خیلی به دلم می نشیند. من پدرم را خیلی دوست داشتم. او هم به اندازه تو مهربان بود. پدر

من مردی شجاع، قوی و شکارچی و تیر اندازی ماهر بود. گاهی مرا با خود به شکار می برد و تیر اندازی را به من یاد می داد و

## گل نم شیدوش باستانی

داستان دنباله دار



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

با لبخند جواب داد: اهمیتی نمیدهم در هر جا که باشم و یا هر زمانی که باشم.

پرسیدم: تو که اینقدر بچه دوست داری چرا تا به حال از شوهرت بچه دار نشدی؟

جواب داد: شوهرم گرفتار کارش بود و می گفت که کارم ریسکی است نمی خواهم بچه ای داشته باشم که نتوانم او را ببینم. از او

بارها خواستم که کار دیگری پیدا کند، بچه دار شویم و زندگی آرامی را شروع کنیم. او می گفت یک سالی را صبر کن حتما این کار

را میکنم، می رویم آمریکا و ماندگار می شویم. آنوقت زندگی خیلی خوبی را با هم شروع می کنیم و این وعده وعید ها سه سال طول کشید.

تا اینکه من دیگر پایم را در یک کفش کرده که الا و بلا باید برویم آمریکا. او مرا خیلی دوست داشت. اولین کاری که کرد با نوعی

پارتی بازی و دادن رشوه برایم یک پاسپورت ایرانی از سفارت ایران در ترکیه گرفت و بعد

هم وزای آمریکا، او خودش هر ساله یکی دو بار به آمریکا می آمد و بر می گشت تا اینکه دو هفته قبل هر دو آمدیم آمریکا. می گفت

سافرانسیسکو شهر شلوغی است و مناسب تو نیست، پس مرا آورد به هتلی که در آنجا اتاق دارم. یکی دو روزی توی شهر مرا گرداند

تا اینکه شب قبل از رفتنش به او تلفن شد و آن وقت بود که برایم گفت که ممکن است

من روزی از پیش تو بروم، نمی دانم برای چه مدتی؟ یک هفته، یک ماه، یک سال و یا برای همیشه! من ترا به میل خودت و قولی که

دادم آوردم آمریکا، پول و یک بلیط برگشت به ترکیه برایت می گذارم. اگر خواستی می توانی برگردی ترکیه شاید هم مرا پیدا کردی

در غیر این صورت این تو و این هم آمریکا. آزادی. هر طور دلت میخواهد زندگی کن. از

اینکه با من ازدواج کرده ای هم نگران نباش. در پاسپورت و شناسنامه ات چیزی نوشته نشده است. سپس مرا درآغوش کشید و گفت

می خواستم در اینجا قصر رویایی تو را برایت بسازم، لیکن به پول زیادی احتیاج است که این مأموریت برایم خواهد داشت یا منتظم

بمان و یا برو دنبال زندگی خودت ولی بدان که همیشه دوست دارم. سیل اشک دیگر امانش نمی داد همینطور

پهنه گونه هایش را خیس میکرد و پائین می آمد سرش را روی شانه ام گذاشته بود و هق و هق میگریست.

گفتم: پس آن شب در لس آنجلس درست حدس زده بودم که عاشق هستی و مستی را بهانه کرده ای؟ می خواهی بگردیم و با هم پیدایش کنیم؟

خواستم نسبت به آن بی اعتنا باشم. با خودم گفتم ای بابا اول، آنکه هنوز معلوم نیست و مدتی وقت میخواهد تا مشخص شود که بچه ای در کار هست و یا نیست.

دوم اینکه در صورتیکه بچه ای هم در بین باشد من که از خودم مطمئن هستم. باید معلوم شود بچه مال کیست؟ با نگاهی به گل

نم فکر کردم، آیا ممکن است؟ یکی دو هفته که بیشتر نیست که گل نم به آمریکا آمده و بنا به گفته خودش فقط دو روز با شوهرش

بوده و بعد این حرف در ذهنم چندین بار تکرار شد. «فقط دو روز با شوهرش بوده»

فقط دو روز؟! شوهری که بیست پنج هزار دلار برای زنش میگذارد، شوهری که زنی به

این زیبایی دارد، شوهری که به زنش میگوید همیشه او را دوست دارد، و بالاخره زنی

که میگوید او هم شوهرش را دوست دارد! تازه فقط دو روز هم نبوده بلکه قبل و قبل

و قبل. بهر حال شوهرش بود و او هم زن تو دل برو و جذاب و کیخسرو هم چندان سن

و سالی نداشت! تمام این ها سوالاتی بود که مرا کلافه کرده بود. بعد باز یک مطلب دیگر

یادم آمد. زمانی که یکی دو بار به هتلش زنگ زدم و او نبود پس چی؟! وقتی هم که از او

سؤال کردم به من جوابی نداد! نکند تمام این کارها یک برنامه باشد که مجبور باشم با

او ازدواج کنم؟ گل نم که سکوت مرا دید فهمید که به چه چیز فکر میکنم. از جایش

بلند شد آمد طرف من و نشست روی زانوانم بوسه ای داد و گفت دوست نداری برایت

بچه بیاورم؟ جواب دادم: از خدا میخواهم که از تو بچه داشته باشم ولی چه فایده که من

بچه دار نمی شوم. گفتم: راست میگی؟ ولی تو گفتی که یک دختر داری؟

گفتم: بله دارم، دو سال از ازدواج من و همسرم میگذشت تا دوا درمانها جواب داد و ما صاحب بچه شدیم و پس از آنهم دیگر به

دکتر رجوع نکردیم. پرسید: چرا؟ بچه دوست نداشتید؟ جواب دادم: راستش دخترم ۶ سال داشت که

ما به آمریکا آمدیم. در اوایل وضع مالی خوبی نداشتیم و بعد هم آنقدر کار و ساختن زندگی

ما را گرفتار کرده بود که می ترسیدیم بچه دار شویم و به همان یکی قانع شدیم، تو خیلی

دلت بچه میخواهد؟ گفت: من عاشق بچه هستم. مخصوصا اگر

دختر باشد. پرسیدم: در شرایط فعلی چطور؟

### تلویزیون بیست و چهار ساعته «فرهنگ ایران زمین»

در ایالت نیویورک به همت مهندس پرویز نظامی

www.PCTVIRAN.com

## تفنگ پدری

از خاکم و هم خاک من از جان و تنم نیست  
انگار که این قوم غضب هم وطنم نیست  
این جا قلم و حرمت و قانون شکستند  
با پرچم بی رنگ بر این خانه نشستند  
پا از قدم مردم این شهر گرفتند  
رأی و نفس و حق همه با قهر گرفتند  
شعری که سرودیم به صد حيله ستاندند  
با ساز دروغی همه جا بر همه خواندند  
با دست تبر سینه این باغ دریدند  
مرغان امید از سر هر شاخه پریدند  
بردند از این خاک مصیبت زده نعمت  
این خاک کهن بوم سراسر غم ومحنت  
از هیبت تاریخیش آوار به جا ماند  
یک باغ پر از آفت و بیمار به جا ماند  
از طایفه رستم و سهراب و سیاوش  
هیئات که صد مرد عزادار بجا ماند  
از مملکت فلسفه و شعر و شریعت  
جهل و غضب و غفلت و انکار به جا ماند  
دادیم شعار وطنی و نشنیدند  
آواز هر آزاده که بر دار به جا ماند  
دیروز تفنگی به هر آینه سپردند  
صد ها گل نشکفته سر حادثه بردند  
خمپاره و خون و، شب و درد مداوم  
با لاله و یاس و صنم و سرو مقاوم  
آن دسته که ماندند از آن غافله ها دور  
فرداش از این معرکه بردند غنائم  
امروز تفنگ پدری را در خانه  
بر سینه فرزند گرفتند نشانه  
از خون جگر سرخ شد اینجا رخ مادر  
تب کرد زمین از سر غیرت که سراسر  
فرسود هوای وطن از بوی خیانت  
از زهر دروغ و طمع و زور و اهانت  
این قوم نکردند به ناموس برادر  
امروز نگاهی که به چشمان امانت  
غافل که تبر خانه ای جز بیشه ندارد  
از جنس درخت است ولی ریشه ندارد  
هر چند که باغ از غم پائیز تکیده  
از خون جوانان وطن لاله دمیده  
صد گل به چمن در قدم باد بهاران  
می روید و صد بوسه دهد بر لب باران  
قفنوس به پا خیزد و با جان هزاره  
پر می کشد از این قفس خون و شراره  
با برف زمین آب شود ظلم و قساوت  
فرداش ببیند که سبز است دوباره  
هیلا صدیقی

## مرگ آدمیت

از همان روزی که دست حضرت قابیل  
گشت آلوده به خون حضرت هابیل  
از همان روزی که فرزندان آدم  
صدر پیغام آوران حضرت باریتعالی  
زهر تلخ دشمنی در خونشان جوشید  
آدمیت مرده بود  
گرچه آدم زنده بود.  
از همان روزی که یوسف را برادرها به چاه  
انداختند  
از همان روزی که با شلاق و خون دیوار چین  
را ساختند  
آدمیت مرده بود.  
بعد دنیا هی پر از آدم شد و این آسیاب  
گشت و گشت  
قرنها از مرگ آدم هم گذشت  
ای دریغ،  
آدمیت برنگشت.  
قرن ما  
روزگار مرگ انسانیت است  
سینه دنیا ز خوبیها تهی است  
صحبت از آزادی، پاک، مروت ابلهی است  
صحبت از موسی و عیسی و محمد نابجاست  
قرن موسی چمبه هاست

من که از پژمردن یک شاخه گل  
از نگاه ساکت یک کودک بیمار  
از فغان یک قناری در قفس  
از غم یک مرد در زنجیر  
حتی قاتلی بر دار  
اشک در چشمان و بغضم در گلوست  
وندین ایام، زهرم در پیاله زهرمارم در  
سبوست  
مرگ او را از کجا باور کنم؟  
صحبت از پژمردن یک برگ نیست  
وای، جنگل را بیابان می کنند  
دست خون آلود را در پیش چشم خلق پنهان  
می کنند  
هیچ حیوانی به حیوانی نمی دارد روا  
آنچه این نامردمان با جان انسان می کنند  
صحبت از پژمردن یک برگ نیست  
فرض کن مرگ قناری در قفس هم مرگ  
نیست  
فرض کن یک شاخه گل هم در جهان هرگز  
نرست  
فرض کن جنگل بیابان بود از روز نخست  
در کویری سوت و کور  
در میان مردمی با این مصیبتها صبور  
صحبت از مرگ محبت، مرگ عشق  
گفتگو از مرگ انسانیت است.  
فریدون مشیری



به جان جوشم که جوای تو باشم  
خسی بر موج دریای تو باشم  
تمام آرزوهای منی، کاش  
یکی از آرزوهای تو باشم  
شفیعی کدکنی



یکی درد و یکی درمان پسندد  
یکی وصل و یکی هجران پسندد  
من از درمان و درد و وصل و هجران  
پسندم آنچه را جانان پسندد  
بابا طاهر





# EVER WONDERED

## How to Find Local Iranian Businesses?



irany  
.com

EVENTS  
BUSINESS DIRECTORY  
CLASSIFIED ADS

 (669) 232-2292  
 info@irany.com

**Own a Business? List your business at irany.com**  
USE Coupon **FREEMONTH** for a free month listing.

را برای زندگی در جایی دور، بدون امکان بازگشت آماده می‌کردم، فکر کردن به مرگ، ترسناک‌تر از مشکلاتی بوده که ممکن است در زندگی واقعی برایم پیش بیاید. کابوس لحظه‌ای که ناگزیر باید با مرگ کسی که دوستش دارم مواجه شوم.

«بیانگ هولی»، همان نویسنده‌ای که داستان مرگ مادرش را نوشته است، مجبور شد هزاران کیلومتر دورتر، در شهر کوچکی در سوئد، برای آخرین وداع با او، به تنهایی سوگواری کند. برای سوئدی‌هایی که داستان او را خوانده‌اند، این روایت تکان‌دهنده است. دوست من می‌گوید هرگز نمی‌تواند چنین موقعیتی را تصور کند. تعریف می‌کند که تنها باری که موقعیتی شبیه این برایش پیش آمده، زمانی بوده که پدرش در یک شهر دیگر دچار حمله قلبی شده اما او نمی‌توانسته همان لحظه خودش را بالای تخت او برساند. اما نه... این هرگز شبیه تجربه بیانگ نیست، تجربه بیانگ که تلاش کرده قبل از این ماجرا، پدر و مادرش را برای دیدار به سوئد دعوت کند، اما آنها فقیر بوده‌اند و نتوانسته‌اند وثیقه درخواستی سفارت سوئد را تامین کنند. بیانگ چند وقت بعد از پاسخ منفی سفارت، ایمیل خواهرش را دریافت می‌کند: «مادر مرد.» جمله ساده‌ای است، اما نوشتنش برای خواهر بیانگ ساده نبوده، و خواندنش برای خود بیانگ.

برای تسلی دادن به بیانگ یا هزاران نفری که سرانجام یک روز چنین ایمیلی دریافت می‌کنند، می‌شود ساعتها درباره فلسفه مرگ و ادامه حیات حرف زد، یا داستان بد و بدتر را پیش کشید، اما برای آن فرد جا مانده، شاید نه خود مرگ، که جا ماندن از برخی لحظه‌های حیات، شایسته سوگواری است. او از لحظه‌های آخر، از امکان وداع، از فرصت خداحافظی و پرستاری و غمخواری جا مانده است. درد او سخت‌تر التیام می‌یابد، چون نتوانسته عزیزش را ببیند، دستش را بگیرد و نفس‌هایش را روی پوستش حس کند. او از نقص حواس رنج می‌کشد؛ تبعید حواس را مثله می‌کند.

است درگیر هیچ جنگی نبوده و دموکراسی با تمام فراز و فرودهایش برای مدتی طولانی بر آن حاکم بوده، زندگی در تبعید به دلایل سیاسی معنایی ندارد. در مورد مهاجرت هم داستان یک سوئدی با بقیه متفاوت است. خیلی از سوئدی‌هایی که دهه‌های قبل به آمریکا مهاجرت کردند، سالها بعد به کشورشان بازگشتند. رؤیای آمریکایی هنوز خیلی از جوان‌های سوئدی را به آمریکا می‌کشاند؛ اما مهاجرت آنها بدون تلخی و عذاب است.

هر سوئدی معمولی دست‌کم یک دوست دارد که از کشوری در خاورمیانه، آفریقا یا آمریکای لاتین آمده است. آنها دوستانی دارند از اروپای شرقی، از کشورهای زیر نفوذ دیکتاتوری‌های مدرن. با این حال آنها به تبعید و مهاجرت عادت نکرده‌اند. برای آنها زندگی در تبعید آن‌قدر که برای من ایرانی، عادی، تجربه شده و تکراری است، قابل درک نیست.

هر بار با یک ایرانی تبعیدی مواجه می‌شوند، یک دنیا سؤال دارند؛ سؤال‌هایشان درباره چیزهایی نیست که هر روز در روزنامه‌ها و تلویزیون‌ها نشان می‌دهند. برای آنها مهم‌تر از روابط سیاسی و پیچیدگی‌های آن، این است که آیا تو می‌توانی هرگز خانواده‌ات را ببینی؟ آیا می‌توانی به آنها تلفن بزنی؟ و البته سؤال‌هایی که جرات نمی‌کنند بپرسند. یک دوست سوئدی یک روز برایم داستان نویسنده چینی تبعید شده به سوئد را گفت. به اعتقاد او بهترین داستانی که این زن نوشته داستان مرگ پدرش است. تبعید همیشه حق بزرگی به گردن ادبیات داشته است.

مرگ پیچیده‌ترین موقعیتی که یک انسان در تبعید می‌تواند با آن مواجه شود مردن یا مواجه شدن با مرگ دیگران است. کسی که نمی‌تواند در خاکی زندگی کند، به آسانی حق مردن در آن خاک را هم به دست نمی‌آورد. اما برای یک تبعیدی، شاید کابوس بزرگ‌تر و سهمگین‌تر مرگ «دیگری» باشد. این دیگری گاهی مادر و پدر است، گاه برادر و خواهر جامانده. برای من، از نخستین روزی که زندگی را در تبعید شروع کردم، حتی خیلی پیش‌تر از آن، زمانی که در خیال خودم



## تبعید و حواس در به در

نعیمه دوستدار

مرزها برای همیشه، همیشه؟، به روی او بسته شده‌اند، حالا احتمالاً خیلی احساس خوشبختی می‌کنند. ته دلشان راضی‌اند که عزیزشان، دست‌کم در امنیت و آزادی است و ملاقاتشان به جای کابین‌های ملاقات زندان، از پشت مونتور است. آنها شکایت نمی‌کنند: موبایل و لپ‌تاپ را می‌برند سر میز شام، توی آشپزخانه و اتاق نشیمن و دور هم غذا می‌خورند. مادر چایی دم می‌کند، پدر شمع تولدش را فوت می‌کند. زندگیشان به طرز محسوس تخصصی‌تر شده؛ تخصص پیدا کردن نرم افزارهای تازه و روش استفاده از آنها، تنظیم صفحه برای اینکه نورش درست شود تا صورت بچه‌شان را بهتر ببینند و البته نبرد با فیلترها که مدام رابطه را خط‌خطی می‌کنند.

با این حال این همه ارتباط از زمین و هوا، همیشه چیزی کم دارد. حواس انسانی به طرز فریبکارانه‌ای ناقص شده است. از میان حواس پنجگانه تنها چند تپاشن برای ارتباط انسانی کار می‌کنند: بینایی و شنوایی. حس چشایی، بویایی و لامسه رسماً از کار افتاده‌اند. هیچ ابزاری وجود ندارد که بتواند آنها را بازسازی کند؛ مثلاً بوها را منتقل کند یا اجازه بدهد پوستی را، مویی را، سطحی را لمس کنی. البته شوخی‌هایی هست؛ نرم‌افزارهایی که قرار است بو را منتقل کنند، اما این فانتزی مجازی هیچ‌وقت واقعی نخواهد شد. تقلید و بازسازی حس، شاید ناکام‌ترین تلاش انسان مدرن در فضای مجازی است. برای همین است که مهمانی‌های اسکایپی و دوره‌های اینترنتی همیشه بخش ناتمامی دارد.

توضیح دادن این احساسات برای یک مهاجر تبعیدی در تجربه شخصی‌اش آسان نیست. مثلاً من در سوئد زندگی می‌کنم. برای یک سوئدی پیر که کشورش دست‌کم ۲۰۰ سال

شترنگ تلخ تبعیدی بودن، چنان در خون من آمیخته حتی از خیلی پیش‌تر از تبعید شدن به سرزمینی سرد، که گمان می‌کنم انگار این طبیعی‌ترین شیوه زندگی است؛ دیدن دستهای مادر از میان پیکسل‌های ریز ریز و تکه پاره اسکایپ، شنیدن صدای پدر از لابه‌لای سیگنال‌های متلاشی شده مجازی، خواندن آهنگ تولد مبارک برای خواهرزاده چهارساله از خطوط نامرئی تلفن. برای دخترک سه ساله‌ام، تبعید از این هم طبیعی‌تر است. فکر می‌کند مادر بزرگ و فامیل، یعنی آدم‌های توی مونتور، که هیچ وقت واقعی نمی‌شوند، هیچ وقت نمی‌شود لمسشان کرد. او خاطره‌ای از بوی تن آدمها و لمس پوستشان ندارد.

ایمیل خوب است. خوب‌تر از نامه‌هایی که پسردایی مادرم چهل سال پیش از آمریکا می‌نوشت و هفته‌ها بعد به دست پدر و مادرش می‌رسید. اسکایپ خوب است، بهتر از خطوط خسته تلفن که چند دهه قبل برای برای یک تماس ساده باید در اتاق‌های تلفن مخابرات معطلشان می‌شدی یا به خانه همسایه‌ای می‌رفتی که تلفن داشت. حالا راه‌هایی هست که همه چیز را بازسازی می‌کند، با صدا و تصویر. گوگل مپ و نقشه‌هایی هست که می‌توانی با کلیک کردن و زوم کردن، خودت را به چیزهای از دست رفته نزدیک کنی، بروی تا شهر، تا خیابان اصلی تا کوچه و جلوی در.

یک مهاجر تبعیدی، دست‌کم از نسل قبل از خودش خوش‌شانس‌تر است. می‌تواند در اینستاگرام تازه‌ترین عکس‌های دوستانش را ببیند و در فیسبوک از کار و بارشان خبردار شود. او دوستانی دارد که هر لحظه از وایبر پیام کتبی و تصویری و صوتی می‌فرستند. خانواده‌ای یک تبعیدی مهاجر، او که نمی‌تواند برای برگشت سوار هیچ هواپیمایی شود و

کلوب تخته نرد در شهر سن حوزه

هر پنجشنبه از ساعت

۱۱ صبح الی ۱ بعد از ظهر

Vineland Branch Library

تلفن اطلاعات

(408) 808-3000

1450 Blossom Hill Rd. San Jose, CA



...Because Image is *Everything*

✓Service ✓Quality ✓Affordability

طراحی و چاپ

♦ کارت ویزیت ♦ بروشور ♦ پوستر ♦ کارت پستال  
♦ کاتالوگ ♦ فولدرهای تبلیغاتی ♦ پرچم تبلیغاتی

✓Brochures ✓Flyers ✓Posters  
✓Banners ✓Business Cards

(408)221-8624

LessCostPrinting@yahoo.com





LUNCH STARTS AT 11:30AM, DINNER AT 5:00 PM, HAPPY HOUR 4-7PM  
EVERYDAY

555 SANTANA RD SUITE 1010 SAN JOSE CA

## تبعیض‌هایی که زنان را از صنعت دور نگه می‌دارد

نیلوفر جعفری



محیط‌های کاری است. استفاده بی‌دلیل از زبان جنسیت زده در بسیاری از مکالمه‌های روزمره میان افراد شاغل در حوزه صنعت شما همیشه با «آقای مهندس» و «آقای مدیر» رو به رو هستید (لازم به یادآوری است که در زبان انگلیسی برای مونث و مذکر ضمیرهای متفاوتی به کار می‌رود). مثلاً این مکالمه: «راجع به فلان شرکت شنیده‌ام. مدیر عامل (He) شرکت ما زمانی

در درس با زنان می‌داد. او می‌گفت راحت‌ترین راه برای برقراری ارتباط این است که در بارهای همجنس گرایان دنبال زنان باشید چون زنانی که در این بارها هستند، به‌خاطر بی‌توجهی مردها به این محیط‌ها می‌روند و تشنه توجه مردان هستند. این مکالمه برایم بسیار آزاردهنده بود.

برای من مساله‌ای نیست که کسی بخواهد در بارها یا هر مکان عمومی دیگری به دنبال دوستی یا برقراری ارتباط باشد، اما اصلاً نمی‌توانم باور کنم که زنان به‌خاطر کمبود اعتماد به نفس به بارهای همجنسگراها بروند. این درست مثل باور عمومی غلطی است که معمولاً به عنوان راهکاری برای برقراری ارتباط با زنان مطرح می‌شود؛ اگر به زنی بی‌اعتنایی کنی، او برای گرفتن تأیید بیشتر به سمت می‌آید. حتی یک دفعه همکار مردی به من گفت که همان شخص به او پیشنهاد داده که اگر می‌خواهد به زن مورد علاقه‌اش در یک مهمانی برسد، بهتر است به او تنه بزند یا لمسش کند. البته خیلی از همکاران مرد من اینطور نیستند و یک بعدی رفتار نمی‌کنند. اما این روحیه غالب در محیط‌های کاری حوزه صنعت و فن‌آوری است.

همان شب وقتی به همکارم گفتم پیشنهادش برای ارتباط با زنان اشتباه و مخدوش است، بقیه مردها و حتی یک زن او را تأیید کردند و من متهم به خراب کردن مکالمه جالب‌شان شدم. بعدها، وقتی دوستانم بعد از مهمانی تصمیم گرفتند به یک بار بروند، مرا هم دعوت کردند اما من این دعوت را رد کردم. احساس می‌کردم آنها واقعا دوست ندارند کسی که خوشی‌شان را خراب کرده همراهشان باشد. چند روز بعد، این ماجرا را با مدیری که علاقه زیادی به مشارکت زنان در محیط کاری دارد مطرح کردم. دنباله مطلب در صفحه ۵۱

آنجا کار می‌کرد.» آیا او (He) مدیر عامل شماست؟» (پیش فرض این است که یک مرد مدیر عامل است و در زبان انگلیسی به He اشاره می‌کنند).

تصور عمومی این است که یک مدیر عامل در حوزه صنعت و بخش فنی یا اجرایی همیشه یک مرد است و تصور دیگری درباره اینکه یک زن هم می‌تواند با وجود موانع به سمت مدیریت یک شرکت یا سازمان برسد، معمولاً وجود ندارد. در حالی که مردان زیادی مدیر و مهندس هستند و البته زنانی هم وجود دارند که مدیر و موسس و مجری طرح هستند. این زبان منحصرأ مردانه، یکی از دلایلی است که زنان را از فضای کار در حوزه صنعت دور نگه می‌دارد.

### لباس‌ها و هدیه‌های مردانه

زمانی که شروع به کار کردم به من لباس فرم زنانه‌ای دادند. بعدها فهمیدم این اتفاق بسیار نادر است چون خیلی از همکاران زن من تجربه متفاوتی دارند. آنها می‌گویند لباس فرم مخصوص زنان برایشان طراحی نشده و اغلب لباس‌های فرم مخصوص مردهاست مگر اینکه با اصرار و یا فشاری توانسته باشند لباس فرم زنانه داشته باشند. در کنفرانس‌ها، موسسه‌ها یا شرکت‌ها معمولاً لباس‌ها یا ابزارهایی (مثل کیف) هدیه می‌دهند که اصولاً برای مردان یا در اندازه مردان طراحی شده است. من مشکلی برای استفاده از این هدایا نداشته‌ام اما دلایلش فقط این است که به این مساله عادت کرده‌ام. تصور کنید مردها بخواهند لباسی با اندازه‌ها و طراحی‌های زنانه بپوشند. شاید غیرممکن و بد نباشد، اما آنها بدون شک از این مساله ناراحت می‌شوند.

### مکالمه‌های آزاردهنده

یادم می‌آید یک شب به یک مهمانی شام با همکارانم دعوت شده بودم. یکی از همکاران به بقیه راهکارهایی برای ارتباط راحت و بی

شرکت، تنها ۱۹ درصد از مهندسان نرم‌افزار و مهندسان داوطلب زن بوده‌اند. یک منبع دیگر برای توجه به این موضوع پروفایل‌های «لینکد این» است. بر اساس امار این پروفایل‌ها، فقط ۱۶ درصد مهندسان نرم‌افزار و ۹ درصد از مهندسان سخت‌افزار، زن هستند.

وقتی به این عددها نگاه می‌کنید به ذهن‌تان می‌رسد که زنان علاقه کمتر یا توانایی کمتری برای کار در نقش‌های فنی دارند. اما کسانی فوراً به این نتیجه می‌رسند که از برخوردهای دلسردکننده‌ای که زنان هنگام فعالیت در رشته‌های علوم پایه تجربه می‌کنند، خبر نداشته باشند.

درست است که هیچ زنی نباید برای اینکه در این حوزه کار کند به این فکر کند که در حوزه فن‌آوری بین تعداد زنان و مردان شاغل تعادل وجود دارد یا نه، من خودم مسیر کارم را بر اساس علاقه‌ام تغییر دادم و از این بابت خوشحالم، اما مساله این است که هویت جنسی ما بر نتیجه انتخاب‌مان اثر دارد. ایده‌آل این است که فردی به خاطر نژاد، جنسیت یا هر جنبه هویتی دیگری، با وجود علاقه به کار در حوزه فن‌آوری نباید گمان کند این نوع شغل‌ها مناسب او نیست.

خود من یک سال در سیلیکون ولی (منطقه‌ای که به دلیل قرار داشتن بسیاری از شرکت‌های مطرح انفورماتیک جهان در آن مشهور است) مشغول بازاریابی برای ایجاد یک شرکت تکنولوژی بودم و در مراسم و برنامه‌های شرکت‌های دیگر حضور داشتم. در این مدت با انسان‌های فوق‌العاده‌ای که حالا بهترین دوستانم هستند ملاقات کردم. اما واضح است که همگی آنها مردان سفید پوستی بودند که آن شرکت‌ها را تاسیس کرده بودند و آنها را بنا بر سلیقه شخصی‌شان مدیریت می‌کردند. اصولاً فرهنگ سیلیکون ولی ناخواسته این است که مردها رهبران فن‌آوری باشند.

در زمانه ما سازمان‌هایی وجود دارند که برای اصلاح عدم توازن جنسیتی تلاش می‌کنند. اما این مساله همچنان وجود دارد و گاه خیلی ظریف اتفاق می‌افتد چه کسی یا چه چیزی ابتدا این مشکل را ایجاد کرده است؟

مثال‌هایی که در ادامه می‌آید، تنها چند نمونه از رفتارهای تبعیض‌آمیز ناخواسته در

در اولین روز کاری، مدیر منابع انسانی شرکتی که در آن کار می‌کردم به من هشدار داد که همکارانم فوق‌العاده باهوش و توانمند هستند و به من گفت که نباید مرعوب آنها شوم. در شرکت دیگری که همان روز برای بازاریابی به آن سر زده بودم، مدیر از من پرسید که با همکاران بسیار هوشمندم چه می‌کنم؟ در هر دو موقعیت، دلم می‌خواست بگویم که هیچ ترسی برای کار با آدم‌های باهوش ندارم، چون خودم هم یکی از آن آدم‌های باهوش هستم.

آن موقع دوست داشتم درباره میزان توانایی و تخصص حرف بزنم و آنها را متقاعد کنم اما رهایشان کردم. چون می‌دانستم آنها واقعا منظور بدی ندارند و به دنبال مجادله با من نیستند اما شاید لازم بود چیزی می‌گفتم. مدیر منابع انسانی نقش مهمی در شکل دادن به تصویر همکاران در ذهن یکدیگر دارد.

همکاران من چه زن و چه مرد تصور می‌کردند که من از هوش و توانایی فکری‌ام در مشاغل کمی فنی‌تر کمتر استفاده کرده‌ام. البته دلیل این پیش فرض زن بودن نبود؛ دلایل شغل من بود. پیش از آن در بخش فروش و بازاریابی کار می‌کردم. تیم فروش را همگی زنان تشکیل می‌دادند در حالی که مدیران رده بالا همگی مرد بودند و سه چهارم مهندسان هم مرد بودند. این تفکیک جنسیتی در بیشتر شرکت‌های حوزه تکنولوژی وجود دارد. به همین دلیل است که بخش فروش واحدی زنانه تلقی می‌شود. درست است که بسیاری از همکاران مردی که با آنها کار می‌کردم باهوش و توانمند بودند اما زنان زیادی را می‌شناختم که به همان اندازه باهوش و کاربلد بودند. مدیر فروشی را می‌شناختم که می‌توانست داده‌های زیادی را آنالیز کند و نتایج را با گراف‌ها و دیاگرام‌ها نشان بدهد. مدیر روابط عمومی ماهری را می‌شناختم که بلد بود منتقدان صنعت و روزنامه‌ها و مجله‌ها را متقاعد کند و نظر مساعد آنها را درباره یک محصول به دست بیاورد.

در سال‌های اخیر عدم توازن جنسیتی در صنعت و فناوری یکی از بحث‌های رایج در رسانه‌ها و در میان مردم بوده است. نگاهی به آمارها نشان می‌دهد که در آمریکا، در ۲۳۰

## درخواست 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





## ۲۵۰ میلیون کودک کار در جهان چه می کنند؟

فریده عنایتی

گفت همه کودکانی که در خیابان دیده می شوند، بی خانمان هستند. بیشتر آن‌ها یعنی بیش از سه چهارم تا ۹۰ درصد از این کودکان در کشورهای مختلف در حال رشد، در خیابان کار می کنند؛ اما در خانه زندگی



می کنند و نان آور خانه هستند. از طرفی دیگر هم «کودکان خیابانی» اصطلاحی است که اغلب هم برای توصیف «کودکان کار» و هم کودکان بی خانمانی که در خیابان زندگی می کنند، می خوانند و اغلب هیچ تماسی با خانواده شان ندارند، گفته می شود. البته گروه دوم در معرض بیشترین خطرات هستند؛ خطراتی از جمله به قتل رسیدن، کودک آزاری های مکرر و برخوردهای



بیرحمانه غیر انسانی، بیماری های مانند ایدز و هپاتیت. ولی به هر حال، کودکان کار به کودکان کارگری گفته می شود که به صورت مداوم و پایدار به خدمت گرفته می شوند.

یک بسته فال در چهار رنگ سبز، آبی، صورتی و زرد در دست دارد و با خنده می گوید: «ازین فال ها بخور. دونه ای هزار تومن. NEW هستش. حافظ جدیدا گفته. مثل اون فال های قدیمی و تکراری نیست.» همین یک کلمه «NEW» را که به زبان می آورد باعث می شود تعداد زیادی از افراد داخل کافه با خنده ازش فال بخورند. پسرک با اینکه که شاید ۱۱، ۱۲ سال بیشتر ندارد، با خوشحالی فال هایش را می فروشد و بیرون می رود.



پسر فال فروش و امثال او که به عنوان کودکان کار شناخته می شوند، تعدادشان کم نیست. چه در کشورهای اصلا توسعه نیافته، چه در کشورهای در حال توسعه و چه حتی در کشورهای توسعه یافته. انگار در همه جای دنیا کار کشیدن از کودکان جزیی جدا نشدنی از اقتصاد و آسیب هایش شده است. اقتصادی که باعث شده، براساس گزارش های بین المللی ۲۵۰ میلیون کودک در معدن ها، خیابان ها، کارگاه ها و مزرعه ها کار کنند. به طوری که آمارها نشان می دهد، آسیا با ۶۱ درصد از بکارگیری کودکان کمتر از ۱۴ ساله، آفریقا با ۴۱ درصد و آمریکای لاتین و حوزه دریای کارائیب نیز با ۱۷ درصد، در صدر نقاط مختلف جهان قرار دارند که کودکان در آنجا ناچار به کار اجباری می شوند.

برای این ۲۵۰ میلیون کودک کار، تعریف دقیق و روشنی وجود ندارد. مثلا نمی توان

آنان کودکان خانواده های بی خانمان هستند. ۴، گروه آخر کودکانی هستند که تماس خود را با خانواده قطع کرده اند. آنها تمام وقت خود را در خیابان می گذرانند و کودکان خیابانی «واقعی» هستند.

البته سازمان ملل هم چنین معضل مهمی را تعریف کرده و می گوید: «کودک کار، پسر یا دختری است که خیابان (و همچنین ساختمان ها و زمین های متری که)، خانه و محل زندگی او شده و تحت حمایت و نظارت کافی



بزرگسالان مسؤول قرار ندارد.»

به هر حال، با هر تعریفی که از کودکان کار وجود داشته باشد، بر اساس آمار سازمان جهانی کار (ILO)، بیش از ۲۵۰ میلیون کودک ۵ تا ۱۴ ساله که زیر سن قانونی، کار می کنند، در کشورهای در حال توسعه از کودکی محروم شده اند. البته اگر سن پایان کودکی را براساس پیمان نامه حقوق



کودک زیر ۱۸ سال در نظر گرفته شود، در سال ۲۰۰۲ بیش از ۲۵۰ میلیون کودک و نوجوان به جای پرداختن به تحصیل، کار می کرده اند. **دنباله مطلب در صفحه ۴۸**

کار معمول کودکان کار می تواند شامل کار در کارخانه، معدن، روسپی گری، کشاورزی، کمک در کسب و کار والدین، داشتن کسب و کار



شخصی مانند فروش غذا یا کارهای نامتعارف باشد. اما نایزیرفتنی ترین شکل های کار کودکان استفاده نظامی و تن فروشی آن ها است. در مورد تعریف کودکان کار، کارشناسان ۴ نوع کودکی که در خیابان دیده می شوند را مطرح می کنند:

۱) گروه اول کودکان فقیری هستند که شب ها به خانه شان برمی گردند. آنها احتمالا به



مدرسه می روند و بز هکار نیستند. ۲) کودکان کارگر خیابانی که نسبتا مستقل اند. پیوندهای آنها با خانه در شرف از هم گسستن است. حضور آنها در مدرسه هم کم کم خاتمه پیدا می کند. در ادامه هم بز هکاری آنها شروع می شود.

۳) گروه سوم کودکان خانواده های خیابانی هستند که به همراه خانواده خود در خیابان زندگی و کار می کنند. وضعیت آنها با فقر گره خورده است. در هندوستان به آنها «ساکتین پیاده رو» گفته می شود و در آمریکا

**3% DONATED MONTHLY TO HUMANITARIAN PROJECTS**

**FREE CAR WASH COUPON**

**@**

**TOUCHFREEWASH.COM**

**OPEN 24 HOURS**

### با نهایت مسرت به استحضار دوستان و علاقمندان میرساند:

هفتمین و آخرین کتاب از مجموعه کتابهای: «سیروسفری در گلستان شعرا و ادب پارسی» گردآوری و نگارش مهندس پرویز نظامی انتشار یافت. این مجموعه نفیس که در نوع خود بینظیر می باشد مشتمل است بر شرح احوال - تحلیل آثار - افکار و اندیشه ها و منتخبی از زیباترین اشعار بیش از یکصد و پنجاه شاعر و عارف



و دانشمند ایرانی در یک هزار و دو بیست سال گذشته - از تاریخ شروع نهضت تجدید حیات فرهنگی ایران پس از یورش تازیان تا زمان حاضر.

قیمت هر جلد بیست دلار

تلفن سفارش و خرید

۷۷۷۸-۲۰۸ (۵۱۶)

parvinezami@yahoo.com



## اشرف مخلوقات!

شکوه میرزادگی

چند روزی است که «مکس»، یکی از عزیزترین دوستانم، را از دست داده‌ام. احساس می‌کنم درونم خالی است و نیروی پایم برای راه رفتن کند شده. مکس، سال‌ها همخانه‌ی من بود و رفیق ورزش و دویدن‌ها و راه رفتن‌هایم. هر روز صبح زودتر از من آماده می‌شد تا کنار رودخانه‌ای که از مقابل خانه‌ام تا دور دست‌ها می‌رود بدویم و یا راه برویم. همیشه می‌توانست تندتر از من بدود. اما سعی می‌کرد خیلی جلوتر از من نباشد. گاهی هم که حواس‌اش نبود و جلو می‌افتاد



به بهانه‌ای می‌ایستاد و سرش را با بوته‌ها و گل‌ها گرم می‌کرد تا من برسم. وقت دویدن یا پیاده‌روی همیشه ساکت بود، هر وقت با او حرف می‌زدم فقط نگاه می‌کرد، انگار که رازی را می‌دانست که نباید بگوید، حتی به من که عزیزترین دوست‌اش بودم. مکس عاشق پرندگان بود. چشم‌اش که به آن‌ها می‌افتاد حالت بچه‌های شیطان را پیدا می‌کرد. دنبال‌شان می‌دوید. پرنده‌ها از او نمی‌ترسیدند؛ با این که زمانی از شکارچیان خوب پرنده‌ها بود. من شکار را از سرش انداختم. سال‌ها بود که دیگر کاری به کار پرنده‌ها نداشت اما دوست داشت که دنبال‌شان بدود. پرنده‌ها هم انگار می‌دانستند که دیگر خطری از او متوجه‌شان نیست.

مکس برخلاف دوستان شکارچی دیگر که تا به حال بارها و بارها به‌شان گفته‌ام که دست از شکارشان بردارند و گوش نکرده‌اند، به سرعت قبول کرد که شکار نکنند. با این که نه تحصیلات و دانش آن‌ها را دارد و نه خودش را پیشرفته و مدرن می‌داند. فقط دو بار، وقتی که پرنده‌ای را شکار کرده بود، با او قهر کردم و حاضر نشدم که با هم به پیادروی برویم و او به راحتی دریافت که شکار کردن چیز خوبی نیست و یا دوستی با من را به شکار کردن ترجیح داد. او برای دوستی بیش از هر چیزی در دنیا اهمیت قایل بود. مرا فقط و فقط به خاطر خودم دوست داشت. هرگز از من نپرسیده بود که درآمد چقدر است، یا خانه‌ام چقدر می‌ارزد، یا لباسم را از کجا خریده‌ام. او اصلاً کاری

همه آدم‌اعدام می‌شوند حالا تو درباره مرگ یک سگ می‌نویسی؟» همین حرف را یکی از دوستانم، پس از به خواب ابدی رفتن مکس، به گونه‌ی دیگری به من گفت. این دوست از فعالین حقوق بشری هم هست؛ و یکی از روشنفکران شناخته شده‌ی سرزمین‌مان. به او گفتم: هر کدام جای خودشان؛ اگر درباره‌ی بیداد و ظلم به آدم‌ها نمی‌نوشتم حق با تو بود. اما در قرون وسطا که نیستیم. اگر حقوق بشر اهمیت دارد حقوق حیوان و درخت و آب و خاک هم اهمیت دارد. خندید و گفت بله، اما به هر حال درجاتی دارد. گفتم بیخشد، من از آن هنگامی که به بلوغ و درک انسانی خویش رسیده‌ام، دیگر جزو آن‌هایی نیستم که با درجه بندی کردن امور می‌گویند: «انسان اشرف مخلوقات است»؛ برای من در طبیعت هیچ اشرفی وجود ندارد. همه‌مان از یک گوهر و پیکره هستیم، و بود و نبودمان با زنجیری نامریی اما بسیار محکم به هم پیوسته است. تنها تفاوت انسان با موجودات زنده دیگر در این است که انسان توانسته با دانش و آگاهی و نه به طور غریزی این پیوستگی را دریابد.

به دوست روشنفکرم گفتم: سعدی را همه تحسین می‌کنند به خاطر شعر معروف‌اش که قرن‌ها پیش گفت: «بنی آدم اعضای یکدیگرند / که در آفرینش ز یک گوهرند» و امروز، انسان به جایگاهی رسیده که باید درک کند همه‌ی موجودات زنده، اعم از انسان و حیوان و گیاه، در آفرینش از یک گوهرند، و باید درک کند که بی‌غمی از درد و رنج هر کدام از این موجودات زنده، از حرمت انسان می‌کاهد. و خطاب آگاهی دهنده‌نیمه‌با آدم‌ها که «آی آدم‌ها که در ساحل نشسته شاد و خندانید...» امروزه می‌تواند برای آگاه کردن آدمیان نه تنها از احتمال رنج و مرگ یک انسان، که برای آگاه کردن احتمال رنج و مرگ یک پرند، یک ماهی، یک سگ، و یک درخت و یک بوته کوچک کل باشد. این متن را تقدیم می‌کنم به کوشندگان قلمروی حمایت از حیوانات سرزمینم که روزی نیست نگران زخمی کردن، سم دادن، شکار کردن و کشتن حیوانی نباشند.

او هیچ دانشی در ارتباط با برابری زن و مرد نداشت، ولی حتی یکبار هم ندیدم که تفاوتی بین زن و مرد قایل باشد. او اصلاً تبعیض را نمی‌شناخت و برایش مسلمان و یهودی و مسیحی و بهایی و زرتشتی و بودایی و لامذهب تفاوتی با هم نداشتند، اگر مهربان بودند بوسه باران‌شان می‌کرد. و اگر بی‌توجه و بد رفتار یا نامهربان، کاری به کارشان نداشت؛ سرش را پایین می‌انداخت و به گوشه‌ای می‌رفت.

با بچه‌ها صبور و ملایم بود. بارها دیده بودم که بچه‌ها آزارش می‌دهند، اما او با این که پدر نشده بود همیشه واکنشی پدرا نه نسبت به آن‌ها داشت و واکنشی که در بسیاری از پدرها ندیده‌ام. او چیزی به نام نفرت و کینه و انتقامجویی را نمی‌شناخت. اهل اتهام زدن، یا نیش و کنایه و بدخواهی نبود. حتی با دشمنان‌اش بزرگوارانه رفتار می‌کرد. وقتی دشمن کوتاه می‌آمد، کاری به کارش نداشت، ضعیف‌تر از خودش را آزار نمی‌داد، اما زورش به متجاوزین خوب می‌رسید. اگر ده تا روانشناس روانکاو می‌اش می‌کردند، عقده‌ای را در او پیدا نمی‌کردند که به سبب آن رنج دیگران را بخواهد و یا نسبت به زیبایی، مال، مقام، شهرت و محبوبیت کسی حسادت بورزد.

او اهل اندوختن مال نبود. هرگز به داشته‌های دیگران چنگ نمی‌انداخت. کافی بود که آب و غذایی بخورد و در رختخوابی بخوابد. و نهایتاً یکی دو وسیله‌ی سرگرمی داشته باشد تازه همیشه استفاده از آنها را هم با دیگران تقسیم می‌کرد. مهم‌ترین و با ارزش‌ترین چیزی که برای او در دنیا وجود داشت عشق بود. مهربانی و عشق... و... اگر ساعتها درباره ویژگی‌های شخصیت او بنویسم باز هم کم خواهیم آورد. تازه چه فرقی می‌کند، وقتی که دیگر او نیست؟ اگر چه حتی اگر بود نیازی به این نوع تحسین‌های ما آدم‌ها نداشت. کافی بود که دستی به سرش بکشم و یا به او بگویم پسر خوبی است تا او تمام روز قدران و شادمان باشد.

راستش دلم نمی‌خواست این‌ها را درباره‌ی او بنویسم. می‌دانم خیلی‌ها ممکن است مرا مسخره کنند، خیلی‌ها بگویند: «ای بابا این

## ماهنامه پژواک

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





Just like the nightly news. Only weeklier.

# LAST WEEK TONIGHT

WITH **JOHN OLIVER**  
BREAKING NEWS. EVERY SUNDAY.



## ادامه مطلب ۲۵۰ میلیون کودک... از صفحه ۴۵



و خطرناک و حمل بار با دست بیش از حد مجاز، استفاده از وسایل مکانیکی، برای کارگر نوجوان ممنوع است. در نهایت ماده ۸۴ قانون کار یادآور می‌شود: «در ارتباط با مشاغل و کارهایی که به علت ماهیت آن و یا شرایطی که کار در آن انجام می‌شود برای سلامتی یا اخلاق کارآموزان و نوجوانان زیان آور است، حداقل سن کار ۱۸ سال تمام خواهد بود [نه ۱۵ سال]. تشخیص این امر با وزارت کار و امور اجتماعی است.»

البته با این که مواد ۸۲ تا ۸۴ قانون کار، شرایطی برای کار کودکان قائل شده است که از آن جمله منع اضافه کاری، انجام کارهای سخت و زیانبار و شبانه است. اما بر اساس ماده ۱۸۸ قانون کار، کار کودکان در کارهای خانگی و به موجب ماده ۱۹۶، کار آنها در کارگاه‌های کوچک زیر ۱۰ نفر ممنوعیت ندارد. بنابراین قانون کار با استثنای کردن کودکان شاغل در کارگاه‌های کوچک و خانگی از اصل ماده ۷۹ و مواد ۸۲ و ۸۳ و ۸۴ قانون کار که اشتغال به کار کودکان زیر ۱۵ سال را منع کرده، زمینه استثمار کودکان را فراهم کرده است. از طرف دیگر همان طور که ماده ۸۴ به مشاغل که برای سلامت، اخلاق کارآموزان و نوجوانان اشاره کرده، به این معنی است که اگر زمینه زیانباری برای کار کودکان و نوجوانان مرتفع شود، کارفرما می‌تواند از کار کودکان استفاده کند، در نتیجه این ماده هم زمینه استثمار کودکان را فراهم خواهد کرد.

آسیب‌هایی که کودکان کار را تهدید می‌کند مطالعات بسیاری در مورد کودکان خیابانی نشان داده که آسیب‌های روانی در آنها شیوع زیادی دارد. بیشتر این آسیب‌ها مربوط به کودک آزاری، محیط آشفته و مسامحه کاری است که این کودکان از آنها می‌آیند. این امر با سبک زندگی که در خیابان‌ها در پیش می‌گیرند، تشدید می‌شود.

کودکان کار در شرایط بسیار نامطلوب از نظر تغذیه، بهداشت و انجام کارهای خطرناک و حاد به سر می‌برند. این کودکان می‌توانند به راحتی بازیچه دست بزهکاران حرفه‌ای اعم از سارقین یا باندهای توزیع مواد مخدر، عوامل ایجاد خانه‌های فساد و... قرار گیرند. همچنین عدم بهره‌گیری از آموزش و تحصیل علم و فن، قدرت رقابت با سایر کودکان در ایجاد یک زندگی سالم را هر چه بیشتر از این کودکان سلب می‌کند. **دنیاه مطلب در صفحه ۴۹**

طاقت‌فرسا مشغولند. این کودکان ناچارند که در ساعات طولانی در محیط‌های غیربهداشتی با دستمزدهای اندک کار کنند تا بخشی از هزینه‌های خانواده‌هایشان را بپردازند.

## قانون چه می‌گوید؟

سال ۱۹۸۹ بود که مجمع عمومی سازمان ملل متحد پیمان نامه حقوق کودک را تصویب کرد. براساس ماده ۳۲ این پیمان نامه، دولت‌های عضو موظف شدند تا با هرگونه سوءاستفاده و بهره‌کشی اقتصادی از کودکان مقابله کرده و زمینه‌های رشد ذهنی، جسمی، روانی، و اجتماعی تمام کودکان را فراهم کنند. البته علاوه بر این، پیمان نامه حقوق کودک و کنوانسیون ۱۳۸ «حداقل سن کار کودکان» مصوب ۲۶ ژوئن ۱۹۷۳ و کنوانسیون ۱۸۲ «ممنوعیت بدترین اشکال کار کودکان» مصوب ژوئن ۱۹۹۹ از اقدامات موثر بین‌المللی بوده است.

ایران البته سال ۱۳۷۰ پیمان جهانی حقوق کودک را امضا کرد و در اسفند سال ۱۳۷۳ مفاد پیمان نامه به تصویب مجلس رسید. همین طور ایران مقوله نامه شماره ۱۸۲ حقوق بنیادین کار را در سال ۸۰ قبول کرد. علاوه بر این طبق ماده ۷۹ قانون کار، «به کارگمردن افراد کمتر از ۱۵ سال تمام (پسر و دختر)، ممنوع است. کارفرمایانی که افراد کمتر از ۱۵ سال را به کار بگمارند، مستوجب مجازات خواهند بود. ضمناً باید کودکان را به کاری گماشت که برای او زیان آور نباشد. البته طبق ماده ۱۸۸ قانون کار، «کارگران کارگاه‌های خانوادگی که انجام خویشاوندان نسبی درجه یک انجام می‌شود، مشمول مقررات قانون کار نمی‌باشد.»

همین طور هم در ماده بعدی این قانون آورده شده است که «کارگری را که بین ۱۵ تا ۱۸ سال سن دارد، کارگر نوجوان می‌نامد» البته تأکید هم می‌شود که «چنین کارگری در بدو استخدام باید از سوی سازمان تأمین اجتماعی مورد آزمایش‌های پزشکی قرار گیرد.» در ماده ۸۲ قانون کار، ساعات کار روزانه کارگر نوجوان را نیم ساعت کمتر از ساعت کار معمولی کارگران تعیین می‌کند و ترتیب استفاده از این امتیاز را موقوف به توافق کارگر و کارفرما می‌سازد.

در ماده ۸۳ قانون کار به تأکید آمده است: «ارجاع هر نوع کار اضافی و انجام کار در شب و نیز ارجاع کارهای سخت و زیان آور

نظر گرفته نشده است. هرچقدر هم افرادی وجود داشته باشند که پدیده کودکان کار را در کشور منکر شوند، این کودکان هرروز در کوچه و خیابان مشاهده می‌شوند. مریم می‌گوید: «سرچهارراه خیابان مرزداران، فقط یک لحظه حس کردم که یک دستمال به گوشه پایین شیشه جلوی ماشین برخورد می‌کند. بعد که دقت کردم، دیدم یه پسر بچه ای که روی پنجه پاش ایستاده بود، به زور خودش را به شیشه رسوند و مشغول دستمال کشیدن شیشه شد.» او ادامه می‌دهد که پسر بچه آنقدر کوچک بود که اصلاً بین ماشین‌ها دیده نمی‌شد.

تعداد این بچه‌ها اصلاً کم و ناچیز نیست. حداقل در پایتخت، بیش از ۲۰ هزار کودک کار تأیید شده است. موضوعی هم که به روشنی قابل فهمیدن است، این است که تعداد کودکان کار در کشور، به دلایل گوناگون رو به افزایش است اما آمار دقیقی در مورد آنها وجود ندارد. شاید فقدان آمار دقیق به دلیل نبود متولی اصلی در مورد کودکان کار است. آن متولیانی هم که از سازمان بهزیستی و وزارت کار وجود دارند، بیشتر در حال موازی کاری هستند. به همین دلیل جدا از راه حل، حتی آمار دقیقی هم وجود ندارد.

البته براساس سرشماری سال ۱۳۷۵ بیش از ۴ درصد جمعیت شاغل کشور را گروه سنی ۱۰ تا ۱۴ سال تشکیل می‌دهد. به این ترتیب، از ۱۴،۵ میلیون شاغل، ۶۰۰ نفر، کودک کار بوده اند که حدود ۲۸۰ هزار نفرشان در سن ۱۰ تا ۱۴ سال، کار ثابت داشته‌اند. با اینکه میانگین سنی کودکان کار بین ۱۰ تا ۱۵ سال اعلام شده اما باید توجه کرد که کودک کمتر از ۵ سال و حتی نوزادی که در آغوش مادر و به اجبار وارد چرخه کار می‌شود هم وجود دارد.

با این حال، یکسری آمار دیگر وجود دارد که اعلام می‌کند، تعداد کودکان کار در ایران را حدود دو میلیون نفر اعلام کرده است. اما آمارهای غیررسمی چیز دیگری می‌گویند. این آمارهای غیر رسمی حکایت از وجود هفت میلیون کودک کار در ایران دارند که البته نیمی از این کودکان، اتباع کشورهای همسایه هستند. در سمینار تخصصی کودکان که چندی پیش برگزار شده بود، خاستگاه اصلی کودکان کار تهران، منطقه شوش و دروازه غار شناخته شد. براساس گزارش این سمینار، «کولی‌ها موسوم به غربتی‌ها در این منطقه بسیار زیاد هستند و کودکان آنها فاقد شناسنامه بوده و خانواده‌هایشان آنها را مجبور به کار می‌کنند. در منطقه فرحزاد در غرب تهران کودکان کار اکثراً افغانی هستند. در این منطقه کودکان علاوه بر کار اجباری، به مواد مخدر اعتیاد داشته و در فروش مواد مخدر فعال هستند.»

از طرفی هم باید عنوان کرد که کودکان خیابانی فقط بخشی از کودکان کار هستند. تعداد زیادی از کودکان کار در کارگاه‌های زیرزمینی و دور از چشم جامعه به کارهایی سخت و

این در حالی است که تعداد کودکان کار از سال ۲۰۰۰ میلادی یک سوم کاهش یافته ولی به عقیده کارشناسان این میزان اصلاً کافی نیست. طبق آمار سازمان جهانی کار، ۱۲۰ میلیون نفر از ۲۵۰ میلیون کودک کار، وارد بازار کار شده و مشغول به کار تمام‌وقت هستند و ۱۳۰ میلیون کودک دیگر به صورت پاره وقت کار می‌کنند که بیشترشان پسر هستند. همین طور بر طبق تخمین‌های جدید این سازمان از این تعداد ۱۲۲،۳ میلیون کودک در منطقه آسیا و پاسیفیک زندگی می‌کنند. ۴۹،۳ میلیون نفر در آفریقا و ۵،۷ میلیون کودک در آمریکای لاتین و کارائیب هستند. به این ترتیب، بیشترین کودکان کار در آسیا زندگی می‌کنند. همین طور به نقل از آخرین گزارش یونیسف بر اساس آمارها از هر ۱۲ کودک در جهان یک کودک به صورت اجباری ناچار به کار می‌شود. البته به طور کل به ازای هر ۶ کودک در دنیا یک کودک، کار می‌کند. شمار کودکانی که در کارهای دشوار کار می‌کنند و آنها را بدترین اشکال کار کودک می‌نامند، در سال ۲۰۰۶، ۱۲۶ میلیون نفر بوده است. اکثر کودکان کار یعنی ۷۰ درصد از آنها درگیر کارهای کشاورزی هستند، در حالی که فقط ۹ درصد در کارهای صنعتی اشتغال دارند، همچنین در کشورهای آنکولا، برمه، کلمبیا، کنگو، لیبیا، سودان و اوگاندا گاهی از کودکان در درگیری‌های نظامی استفاده می‌شود.

همان طور که گفته شد، در تمام کشورهای دنیا اعم از توسعه یافته و نیافته، کودکان کار وجود دارند. مثلاً حتی در ایالات متحده آمریکا، حدود هزار کودک در مزارع کار می‌کنند که اکثر آنها از گروه مهاجرانی بوده‌اند که به طور غیر قانونی از آمریکای لاتین به ایالات متحده آمریکا مهاجرت کرده‌اند.

## وضعیت کودکان کار در ایران

سرچهارراه‌ها، پیاده رو‌ها، پارک‌ها، داخل مترو و جلوی در رستوران‌ها دیده می‌شوند. فال و گل می‌فروشند. اسپند دود می‌کنند و شیشه ماشین‌ها را تمیز می‌کنند. نزدیک سال نو که می‌شود، صورتشان را با دوده لوله آگروز ماشین‌ها سیاه می‌کنند و حاجی فیروزهای شهر می‌شوند و یا یک وزنه جلویشان می‌گذارند و در حالی که مشغول نوشتن درس‌هایشان هستند، وزن مردم را اندازه می‌گیرند. با اینکه هرروز دیده می‌شوند، اما آمار دقیقی از آنها در کشور وجود ندارد. عده‌ای صحبت از یک میلیون می‌کنند. بعضی‌ها می‌گویند دو میلیون، تعدادی هم از هفت میلیون کودک کار خبر می‌دهند. البته در این هستند مسئولانی که منکر این قضیه می‌شوند. افرادی مانند فاطمه آلیا، عضو کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی که عقیده دارد، «کودک کار رسمی نداریم». او همین طور گفته است که ما چون موافق کار کودکان نیستند و فرهنگ کار کودک در کشور وجود ندارد بنابراین بودجه‌ای هم برای این مساله در



## ادامه مطلب راه های غلبه... از صفحه ۳۳۳

## علایم جسمی

تغییر اشتها (افزایش یا کاهش اشتها)

آشفته‌گی در خواب (بدخوابی)، به سختی به خواب می‌روند، زودتر از موقع بیدار می‌شوند یا زیاد می‌خوابند

خستگی

بی‌بوست

بی میلی جنسی

نامنظم شدن عادت ماهانه

کم تحرکی روحی و جسمی. از آنجا که افکار شخص افسرده معطوف به درون هستند تا به وقایع خارجی، بیمار ممکن است دردها و رنج‌های خود را بیش از حد بداند و نگران سلامتی‌اش باشد.

## علایم شناختی

علایم شناختی بیشتر شامل افکار منفی است. افراد افسرده اعتماد به نفس اندکی دارند، احساس بی کفایتی کرده و برای شکسته‌های شان خود را تحقیر می‌کنند. آن‌ها از آینده نا امید بوده و به انجام کاری برای بهبود زندگی شان بدبین هستند. تفکر افراد افسرده باعث می‌شود که انسان جهان را با دیدی منفی بنگرد.

سه عامل سازنده تفکر افسرده کننده عبارت است از:

افکارمنفی، مانند اینکه «من در کارم موفق نیستم».

انتظارات زیاد و غیر منطقی از خود، مانند من زمانی خوشبخت هستم که همه مرا دوست بدارند و مرا در شغلم موفق بدانند.

افکار غلط مانند: الف نتیجه گیری‌های سریع و کلی ب توجه به جزئیات منفی در یک موقعیت و چشم پوشی از موارد مثبت پ اعتقاد بر اینکه مقصر هر کار غلطی خود شخص است د نتیجه گیری منفی.

## علایم هیجانی

غمگینی و دل‌مردگی برجسته‌ترین علامت هیجانی در افسردگی است. شخص افسرده ناامید و غمگین است. اغلب گریه و زاری می‌کند و ممکن است به فکر خودکشی بیفتد. از دست دادن لذت یا خوشنودی از زندگی نیز به همین اندازه برای وی شایع است. فعالیت‌هایی که قبلاً موجب رضایت او می‌شد اکنون کسل کننده و غیر لذت بخش می‌شود. شخص افسرده به تدریج به سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌های خانوادگی بی‌علاقه می‌شود. بیشتر بیماران افسرده شکایت می‌کنند که دیگر از علایق قبلی شان لذت نمی‌برند و بسیاری از عدم عطوفت به دیگران می‌گویند.

## علایم انگیزشی

انگیزش در افسردگی رو به نزل است. فرد افسرده به منفعل بودن گرایش بیشتری دارد و برای شروع فعالیت‌ها با مشکل روبه رو است.

## انواع افسردگی

افسردگی خفیف: در افسردگی خفیف خلق پایین ممکن است ایجاد شود و بعد از مدتی از بین برود. این بیماری اغلب بعد از یک واقعه استرس زا بروز می‌کند. شخص ممکن است غیر از احساس خلق پایین، احساس اضطراب و نگرانی هم داشته باشد. تغییر در نحوه

زندگی، اغلب تمام آن چیزی است که برای درمان این نوع افسردگی لازم است.

افسردگی متوسط: در افسردگی متوسط خلق پایین طول کشیده و باقی می‌ماند و شخص دچار علائم جسمی نیز می‌گردد. گرچه این علائم از فردی به فرد دیگر فرق می‌کند.

در چنین مواردی، فقط تغییر در نحوه زندگی به ندرت باعث بهبودی می‌شود و نیاز به درمان دارویی هم وجود دارد.

افسردگی شدید: افسردگی شدید یک بیماری تهدید کننده زندگی می‌باشد که دارای علائم شدیدی می‌باشد. بیمار دچار علائم و مشکلات جسمی، هذیان‌ها و توهمات شده و مراجعه به پزشک در اولین فرصت از اهمیت زیادی برخوردار است.

## عوامل بروز افسردگی

ژن‌ها

ویژگی‌های شخصیتی

محیط خانوادگی

الگوهای فکری

فشار روحی و حوادث زندگی

بیماری جسمی

جنسیت

## راه‌های غلبه بر افسردگی

اگر دچار افسردگی شده اید، خودتان متوجه احساس ناامیدی و استیصال که ناگهان بروز کرده می‌شوید. در این وضعیت بهتر است برای درمان به پزشک مراجعه کنید. اما در این بین خودتان نیز می‌توانید با به کار گیری عادت‌های صحیح و تغییر در شیوه و سبک زندگی اقدامات مفیدی برای بهبود وضعیت داشته باشید.

سعی کنید هر روز سر ساعت خاصی از خواب بیدار شوید، حتی اگر دلتان نخواهد، به محض بیدار شدن از رختخواب بیرون بیایید.

از نرمش و ورزش غفلت نکنید: هر کاری که شامل فعالیت و تحرک جسمی باشد، حالتان را بهتر خواهد کرد. اگر هنگام پیاده روی افکار منفی به شما هجوم آورد به ورزش دیگری بپردازید. نرمش و ورزش‌های موسوم به ایروبیک (ورزش‌های هوازی) و شنا بسیار مفید می‌باشند. تمرینات بدنی منظم قوی‌ترین عامل طبیعی است که می‌تواند افسردگی را برطرف سازد. ثابت شده است که تمرینات منظم موجب افزایش میزان ماده‌ای به نام اندروفین در مغز می‌شود. ماده‌ای قوی که به طور طبیعی باعث تقویت و بهتر شدن روحیه فرد می‌گردد. نگرانی و اضطراب را کاهش می‌دهد. خواب را تنظیم می‌کند و به شما آرامش می‌بخشد. موجب فعالیت ذهنی مثبت می‌شود. احساسات فروخورده و سرکوب شده و انباشته شده را آزاد می‌سازد. افسردگی خفیف در درمان می‌کند. نگرش فکری و عزت نفس را بهبود می‌بخشد. عملکرد قلب را تقویت می‌کند. فشار خون را پایین می‌آورد. عمل انتقال اکسیژن به سراسر بدن را بهبود می‌بخشد. از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. موجب کنترل قند خون می‌شود. اگر تمرینات بدنی

کودکان کار در ایران در معرض آزارهای جسمی، روحی و جنسی، ابتلا به بیماری‌های خطرناک، نظیر ایدز هستند. به طوری که «مینو محرز»، رییس مرکز تحقیقات ایدز ایران آبان ماه سال گذشته در جمع خبرنگاران گفته بود: «چهار تا پنج درصد از کودکان کار در خیابان به ایدز مبتلا هستند».

همچنین، فرشید یزدانی فر فعال حقوق کودک بیشتر گفته بود که «بیش از ۳۲ درصد کودکان کار، مورد آزار جسمی، روحی و جنسی قرار می‌گیرند و نرخ ابتلا این کودکان به بیماری ایدز پنج و چهار دهم درصد است و این نرخ نسبت به نرخ ابتلا به ایدز در جامعه که یک درصد است ۴۵ برابر است».

همین طور در تحقیقی که چندی پیش در جنوب تهران انجام شد، مشخص شد که ۶۶ درصد کودکان خیابانی به بیماری عفونت‌های انگلی روده، ۱۰ درصد به انجام نمی‌دهید و بالاتر از ۴۰ سال سن دارید یا مبتلا به بیماری خاصی هستید قبل از شروع تمرینات بدنی به یک پزشک متخصص مراجعه کرده و مطمئن شوید که از تندرستی کامل برخوردارید و انجام تمرینات بدنی به رایتان زیان بخش نخواهد بود.

وظایف یا کارهای دشوار و بزرگ را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید. الویت بندی کنید و آنچه را می‌توانید انجام دهید.

اهداف واقع بینانه ای داشته باشید. اهداف سخت و مشکل برای خود تعیین نکنید و مسئولیت بیش از حد را به دوش نگیرید. از خود انتظار زیادی نداشته باشید. هر روز یک هدف کوچک برای خود تعیین کنید و سعی کنید به آن برسید. به یاد داشته باشید اگر افسردگی انرژی و انگیزه ما را کاهش می‌دهد، انجام حتی یک کار کوچک در روز به شما کمک می‌کند احساس بهتری راجع به خود داشته باشید. اهداف خود را با عباراتی مثبت بیان کرده و در عبارات خود از کلمه منفی استفاده نکنید. به جای اینکه بگویید من دیگر قند، شیرینی، بستنی و سایر خوراکی‌های چاق کننده را نخواهم خورد بهتر است بگویید من از خوردن خوراکی‌های سالم و مغزی که کالری کمتری دارند لذت می‌برم.

سعی کنید با دیگران معاشرت کنید. کنار دیگران بودن به مراتب بهتر از تنهایی است و به شما کمک می‌کند. وقتی حوصله ندارید شاید خوششان نیاید با دیگران صحبت کنید ولی بهتر است بدانید در چنین شرایطی حرف زدن با دیگران می‌تواند به شما کمک کند. با کسی که دوست دارید و در مورد موضوعی که دوست دارید، صحبت کنید.

سعی کنید حالت چهره خود را تغییر دهید. پژوهش گران نشان داده‌اند که حالت صورت شما می‌تواند احساسات را تغییر دهد. پس لبخند بزنید و اگر بی اختیار اخم کرده‌اید، اخم‌هایتان را باز کنید.

## ادامه مطلب ۲۵۰ میلیون کودک... از صفحه ۴۸

عفونت‌های ادراری، ۹۶ درصد به پوسیدگی دندان‌ها و بیماری‌های لثه و ۲۴ درصد به عفونت‌های پوستی مبتلا هستند. علاوه بر این، این کودکان دچار افسردگی هستند و افکار خودکشی در آنها هم به اثبات رسیده است.

## دلایل به وجود آمدن کودکان کار

بهره‌کشی از نیروی کار کودک، ریشه در عوامل مختلف اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی دارد به نحوی که فقر اقتصادی، بیکاری والدین، اعتیاد و طلاق و شکاف طبقاتی از مهمترین عوامل افزایش کودکان کار در یک جامعه به شمار می‌رود. خانواده فقیری که اکثر درآمد خود را برای خرید غذا صرف می‌کند، به درآمد کودک خود برای بقا نیاز اساسی دارد البته فقر تنها دلیل کار کودکان نیست و نمی‌تواند به تنهایی عاملی برای بردگی و دیگر انواع اشتغال باشد.

هر بار کاری را خوب انجام می‌دهید و یا هر وقت که حالتان خوب است، احساس و افکار خود را یادداشت کنید. به مرور این نوشته‌ها در زمان‌هایی که احساس خوبی ندارید به شما نشان می‌دهد که این حال بد شما پایدار نبوده و مدتی بعد احساس بهتری خواهید داشت.

بپذیرید که هر فرد توانایی‌ها و خصوصیات متفاوتی دارد. روی خصوصیات خاص خود تاکید کنید.

از یک متخصص کمک بگیرید. بزرگ‌ترین کمک به افراد افسرده این است که آنها را ترغیب کنیم تا از دیگران کمک بگیرند. افراد خانواده و دوستان بیمار افسرده را تشویق و ترغیب کنند تا درمان را شروع کنند و خود را از درد و رنج‌های ناشی از بیماری نجات دهد. در مورد بیماران افسرده، هر گونه حرف، اقدام یا فکر مربوط به خودکشی را نادیده بگیرید و از یک متخصص کمک بخواهید.

تغذیه مناسب: ارتباط ظریف و اساسی بین جسم و روح وجود دارد. تغذیه مناسب نه تنها به بهبود کیفیت جسم کمک می‌کند بلکه روح را نیز ارتقا می‌بخشد. اختصاص بخش اعظمی از تغذیه به میوه‌ها و سبزیجات تازه و غلات بسیار مفید است. بهتر است مصرف چربی و شیرینی جات را محدود کنید. بعضی مطالعات حاکی از این حقیقت است که اسید چرب امگا ۳ و ویتامین B۱۲ به تغییر خلق و خو و رفع افسردگی کمک می‌کند. یکی از بارزترین علائم افسردگی اضطراب می‌باشد و مصرف بیش از اندازه کافئین باعث بروز عصبیت، دل‌پره و اضطراب می‌شود. محدود کردن موادی مثل قهوه، چای، شکلات و... می‌تواند تغییر به سزایی در بهبود خلق و خو داشته باشد.

اکتشاف خلاقیت: نقاشی، عکاسی، بافندگی و یا نویسندگی فعالیت‌هایی هستند که فرد با انجام آن می‌تواند احساس درونی خود را بهتر بیان کند. خلاقیت احساس خوبی در فرد ایجاد می‌کند. هدف خلق شاهکار نیست، بلکه انجام کاری است که ایجاد لذت می‌کند و رضایت خاطر بیشتری به همراه دارد.





## ادامه مطلب تبیض های که ... از صفحه ۱۴۴

موضوع ورود زنان به صنعت و رشته های دیگری که زنان در آن به حاشیه رفته اند، موضوع پیچیده ای است.

مثلا بسیاری از روسا و رهبران شرکت های حوزه فن آوری علاقه مندند از استعداد های موجود بدون در نظر گرفتن جنسیت افراد استفاده کنند اما این علاقه فقط به خاطر پیشبرد اهداف خودشان است، نه برای اینکه بخواهند تبعیض های جنسیتی را رفع کنند و با این هدف مشخص گامی بردارند.

تشکیل مجموعه متنوعی از افراد و حضور زنان باعث بالارفتن فرهنگ شرکت ها می شود و به چرخه کار تحرک بیشتری می بخشد. با این حال تنها کافی نیست که زنان بیشتری را وارد فضای شرکت های صنعتی و فن آوری کنیم. باید به رفتارهای ناخواسته ای که به تبعیض می انجامد توجه بیشتری کرد. تجربه های زنان از روش های برخورد شرکت های صنعتی، بسیاری از آنها را مجبور به ترک کار می کند.

اگر به موانع فرهنگی نگاه کنیم، تفاوت های بیولوژیکی دیگر به چشم نمی آید. در واقع، کسانی که سعی می کنند همه نابرابری های میان زن و مرد را بر اساس تفاوت های بیولوژیکی تبیین کنند، خودشان بخشی از مساله هستند. علاوه بر این، بسیاری از مطالعات نشان داده اند که محیط کاری، فرهنگ رایج در شرکت و تعصب های متداول میان همکاران، نقش مهمی در ایجاد احساس ناخوشایند در زنان برای گرایش به صنعت دارند. زنان خیلی قبل تر از اینکه وارد فضای کاری شوند، از دنیای صنعت دور می مانند؛ آنها با اسباب بازی های جنسیت زده و فعالیت هایی که از کودکی بر اساس کلیشه های جنسیتی تفکیک شده اند روبه رو هستند و این در تمام دوران آموزش آنها ادامه دارد.

او از این مکالمه اصلا خوشش نیامد اما بیشتر از آن از برخورد همکارانم بعد از اظهار نظر من تعجب کرد. واقعیت این است که همکارانم در من این احساس را ایجاد کردند که گویا کسی که حرف اشتباهی زده من هستم. و حالا واقعا نمی دانم آیا اصلا می شود با چنین آدم هایی درباره تنوع جنسیتی در محیط کاری حرف زد یا خیر. وقتی در محیط کار زنان را ابزار جنسی خود قرار می دهیم و به راحتی درباره اش حرف می زنیم، زنان را از محیط کاری دور نگه می داریم و به آنها می فهمانیم که مشارکت شان به اندازه مردها ارزشمند نیست.

## انتر ناخود آگاه جنسیت

مطالعات نشان می دهند حتی زمانی که همکاران قصد و غرضی برای اعمال تبعیض ندارند، جنسیت در تصمیم گیری ها، رفتارها و واکنش ها در فضای کاری تاثیر می گذارد. مثلا یک مطالعه پژوهشی نشان داده است که افراد در انتخاب مدیر یا کارفرما یا مجری طرح، به نام و جنسیت آنها توجه می کنند. بسیاری از رزومه های کاری فقط به این دلیل که نام یک زن در آن است خوانده نمی شود و توجهی به آن نمی شود. در همین پژوهش مشخص شده برای یک موقعیت کاری فردی که نامش جان بوده است پذیرفته شده اما فردی به نام جنیفر با رزومه مشابه استخدام نشده است. در حالی که آنها در صورت استخدام جنیفر به او سالانه ۴۰۰۰ دلار کمتر حقوق می دادند.

این نوع تعصبها معمولا سخت اصلاح می شوند، چون کاملا ناخود آگاه هستند. بنابراین شاید لازم باشد شرکت ها و موسسه ها برای ایجاد توازن رزومه افراد را بدون نام آنها بررسی کنند. همین حالا در بعضی از کشورها انتخاب فرد برای یک شغل، با حذف نام افراد انجام می شود.

## فرا تر از تبعیض

تبعیض های ناخواسته نشان می دهند که

## ادامه مطلب آیا رایانه ... از صفحه ۱۱

کرده باشید که به اینترنت پرسرعت متصل است، امکان انتقال اطلاعات وجود دارد. اما اگر بر روی تبلت تان هزاران عکس خانوادگی دارید، ولی مطمئنید که هیچ وقت آن تبلت را به اینترنت متصل نمی کنید، نگران سرقت عکس های تان نباشید.

حتی کاربران ایرانی لازم نیست که نگران انتقال اطلاعات از طریق اینترنت خط تلفن همراه شان باشد. زیرا سرعت انتقال GPRS و EDGE در ایران، آنقدری نیست که حتی بتوان به راحتی یک صفحه سی و یک و یک باز کرد، چه برسد به اینکه یک عکس مثلا ۳ مگابایتی را انتقال دهد و یا یک فیلم ۳۰-۴۰ مگابایتی را. اما آنهایی که از سیم کارت های رایتل بهره می برند باید کمی ته دلشان بلرزند. چون این سیم کارت ها مجهز به اینترنت پرسرعت ۳G بوده که انتقال فایل هایی با این اندازه برایش کار سختی نیست.

اما انتقال ناخواسته این اطلاعات یک طرف، بحث دیگری که در این میان وجود دارد، انتقال شماره ها و مکان محل حضور شماست. گوشی های جدید که غالبا مجهز به GPS هستند، در نشان دادن محل حضور شما توانایی لازم را دارند و در این خصوص شک نکنید. حتی اگر فکر می کنید با خاموش کردن GPS می توانید این امکان را صفر کنید، باز هم به اشتباه رفته اید. زیرا هر کردن نامحسوس گوشی برای برنامه نویس خبره، کار نشدنی نیست. علاوه بر این، آنتن ها مخابراتی موجود در اقصی نقاط این کره خاکی، به راحتی محل حضور شما رو لو می دهند. این همان قابلیت است که از آن به عنوان A-GPS نام برده می شود.

پس اگر می خواهید هیچ وقت محل حضور شما لو نرود، از داشتن گوشی های GPS دار منصرف شده و تا حد امکان، گوشی تان را خاموش و باتری اش را در آورید؛ و اما انتقال شماره های موجود در گوشی و سایر اطلاعاتی که با آنها ذخیره می کنید. این انتقال ناخواسته نیز از دو راه ممکن است. یک راهش بر مبنای وب است که برخلاف انتقال عکس و فیلم و سایر دیتاهای حجیم، به سرعت بالای اطلاعات ربطی ندارد و چون حجم اندکی دارند، سریعا قابل انتقالند. راه دیگرش هم این است که شماره ها، از طریق سیم کارت و یا برنامه های پنهان موجود در گوشی که بر مبنای انتقال اطلاعات GSM عمل می کنند، دزدیده شود. مثل برنامه ای که چندی پیش در یک مدل گوشی بلک بیری و آیفون شناخته شد و جار و جنجال زیادی بپا کرد. پس اگر شماره ای دارید که نمی خواهید دست کسی بیفتد، یا آنرا حفظ کنید و یا مثل گذشته، در دفترچه تلفن کاغذی بنویسید.

آیا واقعا چنین اتفاقی می افتد؟ آیا تلفن همراه ما یا لپ تاپ مان، دیتاهای ما را به جاهای نامعلوم و عموما سیاسی-امنیتی آمریکا انتقال می دهد؟ اگر چنین اتفاقی می افتد، پس چگونه باید اطلاعات را محافظت کرد؟ این اطلاعات به چه طریقی دزدیده می شود؟ آیا هیچ راه پیشگیری وجود ندارد؟

سوالات فوق و ده ها سوال دیگر، نشان دهنده ابهامی است که کاربران را در بر گرفته و جوابها مختلفی به آن داده شده است. ما سعی می کنیم در اینجا، برای کاربران ایرانی پاسخی ارائه کنیم تا تکلیف شان را در این خصوص معلوم سازیم. در ابتدا باید گفت که موضوع سرقت اطلاعات یا انتقال ناخواسته ای اطلاعات، وجود دارد و به هیچ وجه نمی توان منکر آن شد. در شرایطی که اکثر دیتاستر های مراکز خدمات دهی ایمیل و چت روم ها و برنامه های آنلاین یا برنامه های تحت وب، در آمریکا و چند کشور معدود اروپایی قرار دارد، وقوع این اتفاق کاملا بديهی است.

به طور مثال وقتی شما از طریق جیمیل تان یک نامه الکترونیکی دریافت می کنید، این بدان معنی است که آن نامه از کانال دیتاستر شرکت گوگل عبور کرده است و بعید است که در آنجا ذخیره نشده باشد. حداقل در مورد اطلاعات محرمانه باید چنین احتمالی داد. حتی اگر این اتفاق هم نیفتد، چیز دیگری که این امر را قطعی می کند، محل ذخیره ای اطلاعات تحت وب است. به عبارت دیگر، محل ذخیره ای این اطلاعات در خود این شرکت وجود دارد و این یعنی همه ای اطلاعات وارد شده به محیط وب، قابلیت انتقال ناخواسته را دارد.

اما نکته ای مهمی که درباره ی سرقت اطلاعات وجود دارد، بحث روش این سرقت است. این روش، مبتنی بر انتقال اطلاعات بر مبنای وب است. مثالی می زنیم تا قضیه روشن شود. تصور کنید که شما یک گوشی همراه دارد که مجهز به یک دوربین ۸ مگاپیکسلی است. عکس هایی که با این دوربین می گیرید، بین ۲ تا ۴ مگابایت حجم دارد. حال این سوال مطرح است که آیا امکان دارد این عکس، به طور ناخواسته انتقال پیدا کند و دزدیده شود؟

در جواب باید گفت اگر تلفن همراه شما، به «اینترنت پرسرعت» متصل می شود، این امکان وجود دارد. اما اگر هیچ وقت گوشی تان را اینترنت پرسرعت وصل نمی کنید، نگران نباشید. به عبارت دیگر، تنها در گجت هایی باید نگران دزدیده شدن اطلاعات بود که به طریقی، آنها را به اینترنت پرسرعت وصل می کنیم. حتی اگر شما عکسی را بر روی هارد اکسترنال داشته باشید و آن هارد را به لپ تاپی وصل

هیچ چیز به اندازه افکارمان ما را گول نمی زند. (فرانسوا لاروشو کو)

آن کس که توان داشت و بگذاشت که ایران رود از دست، امروز نباید بزند لاف که ای وای وطن رفت!

3% DONATED MONTHLY TO HUMANITARIAN PROJECTS

Fuel for change.org

FREE CAR WASH COUPON

@

TOUCHFREEWASH.COM

OPEN 24 HOURS

## ادامه مطلب خدمت گزاران... از صفحه ۳۷

جنگیدن، از اتاق یخ زده بیرون آمدند که حتی نفس هایشان هم در اطراف سرشان یخ میزد. از شدت سرما انگشتانشان، دیگر فرمان نمیبردند و نمیتوانستند در را قفل کنند. صبر کردم بعد از نشستن در داخل بالگرد، دور موتور را زیاد کنم تا باد آن، بیشتر، موجب آزارشان نشود. برای سوار شدن، دست هایشان، بند نمیشد. به کمک همکارم و مکانیک مان، به داخل بالگرد کشیدیمشان. بخاری را گرمتر کردم تا گوش ها و بینی شان که یخ زده بودند، گرم شود و دوباره حسشان کنند. درها که بسته شدند، نفسهای گرم، به ریه ها کشیدند. چانه را نمیتوانستند تکان بدهند. با انگشت شصتم از آنها مثبت بودن را پرسیدم؛ و یکی از آنها، سرش را به علامت مثبت تکان داد. پرسیدم: برویم؟ و او با سر، گفت: برویم. راه افتادیم و از منطقه کوهستانی خارج شدیم. آسمان را ابر گرفته بود و ما بالاتر از ابرها بودیم. آفتاب از پشت سر مان میتابید و در روبرویمان سایه بالگرد بر روی ابرها افتاده بود که رنگین کماتی که نیمه دیگرش را نیز یافته بود و به صورت دایره های کامل متحد المركز، با همان هفت رنگ، دور آن حلقه زده بودند. پس از مدتی که بالای ابرها پرواز کردیم، از سقف ابر عبور نمودیم و به طبقه پایین ابر وارد گردیدیم. باز زیبایی منطقه، جلال و شکوه خود را به رخ ما کشید. وقتی در محوطه اداره مخابرات نشستیم، دوباره مدیر کل مخابرات، با عده زیادی به استقبال ما آمدند و شروع به تقدیر از ما کردند که من از آن مهندسين و تکنيسين شرمنده شدم. پايين آمدم. در حالی که همه برای به راه افتادن ارتباطات هورا میکشیدند، داستان کوششهای مهندسين را آنطور که دیده بودم تعريف کردم. اما مطمئن بودم در شهر و استان، هيچ کس نمیتوانست بفهمد که چه زجری توسط آن متخصصين مخابرات تحمل شد تا دوباره کارهای ارتباطی شان براه افتاد. برای رفع گرسنگی به رستوران اداره رفتیم. که چیزی بخوریم و برگردیم. راننده های مینی بوس، دور یک میز نشسته بودند و به محض ورود ما، از جا بر خاستند و به ما هم جا دادند. یکی از آنها که خیلی با معرفت بود، رو کرد به راننده های دیگر و با حالت احساساتی گفت: آگه شوفر هم بخوایم بگیم، خداییش، فقط اینا شوفرن، نه ما، که با یه مینی بوس زپرتی، خودمونو علاف کردیم...

## ادامه مطلب چرا آلمان... از صفحه ۱۴

را از هنگام اتحاد دو آلمان داراست اما در همین حال، به بیشتر از ۱۴۰ هزار مهندس، برنامه ریز و کارگر فنی، نیاز دارد. گذشته از آن صنایع دستی و هتل داری شدیداً بدنبال استخدام هستند. یک انستیتوی آلمانی پیش بینی کرده است که در صورت دوام وضعیت موجود، آلمان تا سال ۲۰۲۰ با کمبود یک ملیون و هشتصد هزار نفر و تا اقل سال ۲۰۴۰ با کمبود نزدیک به چهار میلیون نفر در بازار کار روبرو خواهد شد.»

خبرگزاری فرانسه در تحلیل خود می نویسد: «در حالیکه روزانه هزاران پناهجو وارد آلمان می شوند، محافل اقتصادی این کشور تلاش دارند هرچه زودتر زمینه ورود سریع این پناهجویان را به بازار کار در این کشور فراهم کنند. برآوردها نشان می دهند که کمبود نیروی کار در آلمان در سالهای آینده به یکی از معضلات جدی در این کشور بدل خواهد شد. بر مبنای آمار منتشر شده، آلمان با رقم بیشتر از ۶ درصد، پائین ترین سطح بیکاری

## ادامه مطلب گل نم... از صفحه ۳۹

تماشا می کرد و من تمام این حرکات او را زیر نظر داشتم. حدس می زدم چندان باور ندارم که من با او ازدواج کنم. وقتی صبحانه اش را خورد، نفسی کشید و گفت: خیلی گرسنه بودم و زیاد خوردم بهتر نیست برویم قدری پیاده روی کنیم و شهر را ببینیم؟ ساعت را نگاه کردم، ۸ و نیم صبح بود و هوا آفتابی، بسیار خوب و مطلوب. پیشنهاد خوبی بود. حساب رستوران را دادم و آمدم بیرون. البته جایی را بلد نبودیم فقط همینطور در خیابان شروع به قدم زدن کردیم. مغازه ها یکی پس از دیگری باز می شدند و مردم بیشتری به خیابان ها می آمدند. این جزیره تقریباً نسبت به سطح آب ۵،۳ متر ارتفاع دارد که در مواقع طوفانی بودن اقیانوس آب دریا گاهی خیابانهای نزدیک به ساحل را هم فرا میگیرد، بنابراین کسانی که در این جزیره سکونت دارند منازل خود را بالاتر از سطح زمین می سازند. طول این جزیره ۱۲۹ مایل است و جاهای دیدنی و تفریحی بسیار دارد. با گل نم دو سه ساعتی در شهر گشتیم و او به هر جایی سری می کشید و از هر مغازه ای چیزهایی می خرید و به منم اصرار کرد که یک دست کت و شلوار بخرم که منم زیاد از این پیشنهاد بدم نمی آمد. می گفتم پول باد آورده بهتر است خرج شود و خوشحال هم بودم چون تا آن زمان در مدت ده، دوازده سالی که به آمریکا آمده بودم هیچوقت امکان اینکه به همچون جاهائی بیایم و اینطور پول خرج کنم را نداشتم و این گل نم بود که با وجود خودش و شانس که داشت امکان داشتن این روزها خوش را به من می داد. هر چند که این روزها هم تمام شدنی است لیکن یاد و خاطره آن می تواند سالهای سال با نوشتن این سرگذشت زنده بماند.

## سگ باهوش

قصاب با دیدن سگی که به طرف مغازه اش نزدیک می شد حرکتی کرد که دورش کند اما کاغذی را در دهان سگ دید. کاغذ را گرفت. روی کاغذ نوشته بود «لطفاً ۱۲ سوسیس و یه ران گوشت بدین». ۱۰ دلار همراه کاغذ بود. قصاب که تعجب کرده بود سوسیس و گوشت را در کیسه ای گذاشت و در دهان سگ گذاشت. سگ هم کیسه را گرفت و رفت. قصاب که کنجاکو شده بود و از طرفی وقت بستن مغازه بود تعطیل کرد و به دنبالش سگ راه افتاد. سگ در خیابان حرکت کرد تا به محل خط کشی رسید. با حوصله ایستاد تا چراغ سبز شد و بعد از خیابان رد شد. قصاب به دنبالش راه افتاد. سگ رفت تا به ایستگاه اتوبوس رسید نگاهی به تابلو حرکت اتوبوس ها کرد و ایستاد. قصاب متعجب از حرکت سگ منتظر ماند. اتوبوس آمد، سگ جلوی اتوبوس آمد و شماره آنرا نگاه کرد و به ایستگاه برگشت. صبر کرد تا اتوبوس بعدی آمد دوباره شماره آنرا چک کرد. اتوبوس درست بود سوار شد. قصاب هم در حالی که دهانش از حیرت باز بود سوار شد. اتوبوس در حال حرکت به سمت حومه شهر بود و سگ منظره بیرون را تماشا می کرد. پس از چند خیابان سگ روی پنجه بلند شد و زنگ اتوبوس را زد. اتوبوس ایستاد و سگ با کیسه پیاده شد. قصاب هم به دنبالش سگ در خیابان حرکت کرد تا به خانه ای رسید. گوشت را روی پله گذاشت و کمی عقب رفت و خودش را به در کوبید. این کار را باز هم تکرار کرد اما کسی در را باز نکرد. سگ به طرف محوطه باغ رفت و روی دیواری باریک پرید و خودش را به پنجره رساند و سرش را چند بار به پنجره زد و بعد به پایین پرید و به پشت در برگشت. مردی در را باز کرد و شروع به فحش دادن و تنبیه سگ و کرد. قصاب با عجله به مرد نزدیک شد و داد زد: چه کار می کنی دیوانه؟ این سگ یه نابغه است. این باهوش ترین سگی هست که من تا به حال دیدم. مرد نگاهی به قصاب کرد و گفت: تو به این میگی باهوش؟ این دومین بار تو این هفته است که این احق کلیدش را فراموش می کنه.

**نتیجه اخلاقی:** اول اینکه مردم هرگز از چیزهایی که دارند راضی نخواهند بود. و دوم اینکه چیزی که شما آنرا بی ارزش می دانید، بطور قطع برای کسانی دیگر ارزشمند و غنیمت است. سوم اینکه بدانیم دنیا پر از این تناقضات است. پس سعی کنیم ارزش واقعی هر چیزی را درک کنیم و مهم تر اینکه قدر داشته های مان را بدانیم.



## ادامه مطلب بازار کار ... از صفحه ۷

## ادامه مطلب تابستان ۶۷ ... از صفحه ۲

زنده بودند؛ یا دامادشان از منزل بیرون می آمد و یا پسر کوچکشان. مادران یک نامه دسته جمعی می نوشتند و وضعیت خود را شرح می دادند. برخی هم نامه های شخصی می نوشتند و وضعیت بچه های خود را شرح می دادند. اگر آن روزها هم مثل امروز دسترسی به اینترنت و اطلاع رسانی آسان وجود داشت، صدایشان بهتر شنیده می شد چون آن ها فریاد زدند اما صدایشان شنیده نشد.

مادران خاوران هنوز هم پی گیر مطالبات فرزندان خود هستند و خواهان روشن شدن حقیقت برادر لادن در سن ۲۳ سالگی دستگیر شده و زمانی که بالای دار رفته، ۲۹ ساله بوده است: «همه غم ها یک طرف، این که ۱۰ سال طول کشید تا ما بفهمیم چه بلایی سر عزیزانمان آمد و چرا یک باره اعدام شدند، طرف دیگر ۱۰ سال طول کشید تا ما از ماجرای "حیات مرگ" و دستور خمینی با خبر شویم و این درد بزرگی بود که ۱۰ سال نمی دانستیم.»

لادن تنها راوی پژوهشی که موسسه عدالت برای ایران انجام داده نیست، ۲۱ نفر با اعلام نام و نسبت خود با فرد کشته شده، شهادت داده اند که عزیزان شان بدون محاکمه در دادگاه اعدام شده اند. آن ها هیچ گاه از چگونگی و چرایی اعدام بستگان خود مطلع نشدند؛ خبر اعدام به صورت رسمی و مکتوب به آن ها اعلام نشده و از محل دقیق دفن آن ها اطلاعی ندارند.

این موسسه از خانواده زندانیان سیاسی دعوت کرده تا با ثبت مشخصات عزیزان خود در اسناد این گروه کاری، خواهان اقدام سازمان ملل برای پاسخ گو کردن جمهوری اسلامی در زمینه اعدام های مخفیانه دهه ۶۰ شوند.

**در کلیه ما، سفره ارباب و فقیرانه جدا نیست!  
در حلقه ما، جنگ و نزاعی به سر شاه و گدا نیست!  
ما مطرب عشقیم... در کعبه ما جنگ رسیدن به خدا نیست!**

## ادامه مطلب محمد از سوی ... از صفحه ۱۶

نامزد اسکار بهترین فیلم غیر انگلیسی زبان اسکار ۲۰۱۶ خواهند شد. هشتاد و هشتمین دوره جوایز اسکار ۲۸ فوریه سال آینده میلادی در لس آنجلس برگزار می شود.

گاردنر از نفوذش استفاده کرد تا نقشی را برای فرانک، در فیلم از اینجا تا ابدیت (۱۹۵۳)، بگیرد که بعدا برنده جایزه اسکار شد. این نقش و جایزه به کار فرانک جان دوباره بخشیدند. آنها بعد از جدایی دوستانه خوبی برای هم باقی ماندند.

او وقتی به پول نیاز داشت در فیلمی کار می کرد. طرفدارانش با علاقه به دیدن زلزله (۱۹۷۴)، شتافتند، فیلمی که در آن آوا گاردنر با اصرار بر اینکه خودش صحنه های مشککش را انجام دهد، کارگردان فیلم را شگفت زده کرد.

وی در ۲۵ ژانویه ۱۹۹۰ در شهر لندن، انگلستان، از ذات الریه چشم از جهان گشود.

مادرم می دانست این اتفاق برای بیژن هم افتاده است، می گفت این بچه ها با هم بودند. بالاخره یک روز که به خانواده هایی که بچه هایشان اعدام نشده بودند ملاقات دادم، به مادرم گفتمند به پدر بیژن بگویند فردا بیاید این جا. انگار زن را آدم حساب نمی کردند که خبر مرگ بچه اش را بدهند.» پدر بیژن به زندان می رود، ساک کوچک پسرش را تحویل می گیرد و این جمله ها را می شنود: «پسرت مرتد بود؛ نه جایی در این دنیا دارد و نه جایی در آن دنیا و ما به درک واصلش کردیم.»

لادن چند لحظه مکث می کند، نفس عمیقی می کشد و می گوید: «پدرم پرسیده بود قبرش کجا است؟ گفته بودند مرتد قبر ندارد.» همان وقت به پدر بیژن گفته بودند اجازه برگزاری مراسم ندارید. با این حال، خانواده های دیگر در خانه های خود برای مراسم ختم جمع می شوند: «جو طوری بود که همسایه های ما با این که متوجه موضوع شده بودند، هیچ کدام برای تسلیت گفتن به خانه ما نیامدند.»

خانواده ها پس از مدتی متوجه شدند بعضی از اعدامیان در گورستان «خاوران» به خاک سپرده شده اند و مادران هر جمعه برای زنده نگه داشتن یاد فرزندان خود به خاوران می رفتند و لقب «مادران خاوران» روی آن ها می ماند.

لادن می گوید: «مادران خاوران هیچ گاه سکوت نکردند. خیلی وقت ها که به خاوران می رفتند، مورد فحاشی و ضرب و شتم قرار می گرفتند اما به کارشان ادامه می دادند. آن ها از وقتی بچه هایشان زندان بودند، پی گیری می کردند. بارها به دادگستری رفتند و خیلی وقت ها مقابل بیت "منتظری" تجمع می کردند. البته هیچ گاه با خود ایشان حرف

زنی که ۶۰ سالش بود تا دختری ۱۵ ساله.» آنها هشت صبح کار را شروع می کنند و مردی که خودش را به عنوان کارفرما معرفی می کند، مدام راه می رود و می گوید: «هر که تعداد بیش تری بسته بندی کند، استخدام می شود.» شعله تعریف می کند: «این را هر چند وقت یک بار با لحنی که مشخص بود منظورش این است که ما عقیبم، تکرار می کرد. آخر وقت همه خسته بودیم و فکر می کردیم بالاخره دو نفر از این تعداد استخدام می شوند اما خانمی داخل جمع آمد و گفت آقای مدیر رفتند، ما با کسانی که پذیرفته شدند، تماس می گیریم.» شعله شماره هر چهار نفر را گرفته، با همه آنها تماس می گیرد: «بعد از سه روز که به همه زنگ زدم و همگی گفتند با ما تماس نگر رفتند، فهمیدم گول خورده ایم. روزنامه را که خریدم و تکرار آگهی را در صفحه نیازمندی ها دیدم، شکم به یقین تبدیل شد. صاحب جوراب بافی فقط هزینه آگهی روزنامه را می پرداخت و هر روز جوراب هایش را توسط کسانی که دنبال کار می گشتند، بسته بندی می کرد.»

این ماجرا باعث می شود، شعله خودش آستین بالا بزند و کار خودش را راه بیاندازد: «زندیک ولتاین بود، مغازه ها پر شده بودند از عروسک و جعبه کادو. با یکی از مغازه ها صحبت کردم و یک قیمت پایین برای درست کردن جعبه کادو دادم. الگوی درست کردن جعبه ها را داشتم؛ یعنی از کتاب ریاضی راهنمایی که مکعب مربع و مستطیل را درس داده بودند، در آوردم و دست به کار شدم.» او تمام شهرییه چهار سال دانشگاه را از طریق همین کار پرداخت کرده و مدرک لیسانس مدیریت بازرگانی خود را گرفته اما شغلش را تغییر نداده است: «ترجیح من این است که برای خودم کار کنم؛ گوشه خانه ام، کنار بچه هایم.»

او هزینه روغن، سبزیجات، گاز، آب و برقی را که مصرف می کند، در نظر می گیرد و دستمزد خودش را به هزینه ها اضافه می کند. سارا در مورد درآمد ماهیانه خود می گوید: «اصلا معلوم نیست اما بنای ما بر این است که پولی را که من در می آورم، هزینه تفریح و خوشحال کردن بچه ها کنیم؛ مثلا هزینه رستوران رفتن و مسافرت و خرید برای بچه ها با من است. هر چه قدر باشد، خرج همین چیزها می شود. کم ترین درآمدی که داشته ام، ۴۰۰ هزار تومان بوده و بیش ترین درآمد یک میلیون و ۴۰۰ صد هزار تومان.» او هم به تازگی یک صفحه اینستاگرام راه انداخته، عکس سبزیجاتش را در این شبکه اجتماعی قرار می دهد و شماره تلفنش را می گذارد.

«شعله» اما آن قدر در کارش پیشرفت کرده که حالا دو کارمند خانم هم استخدام کرده است. کارش را از ساخت جعبه کادو شروع کرده اما بعد به درست کردن عروسک پلشی رسیده و حالا علاوه بر این ها، کیف پول دست دوز چرم هم تولید می کند.

خودش قصه اش را از روز ولتاین سه سال پیش تعریف می کند: «بهمن ماه سال ۹۱ به شدت دنبال کار بودم. دانشگاه آزاد قبول شده بودم و باید شهرییه را تهیه می کردم.» او سراغ آگهی کار روزنامه «هشهری» می رود و متوجه می شود یک کارگاه جوراب بافی برای بسته بندی جوراب ها و قیچی کردن نخ های اضافی احتیاج به کارگر دارد: «حقوقش را یادم نیست اما یادم می آید حقوق نسبتا خوبی بود. وقتی تماس گرفتم، فردی که پاسخ می داد گفت شرط استخدام این است که باید یک روز مجانی در این جا کار کنید تا سرعت عمل شما سنجیده شود. من هم قبول کردم.»

شعله وقتی به آدرس مورد نظر می رود، پنج زن دیگر را آن جا می بیند: «از هر سنی بودند؛ از

## ادامه مطلب آوا لاونیا گاردنر ... از صفحه ۳۳

و به عنوان یکی از زیباترین زنان زمان خود شناخته شد. همچنین نامزد دریافت جایزه اسکار برای بهترین هنرپیشه زن برای فیلم موگامبو (۱۹۵۳) شد.

در دهه ی ۱۹۶۰ نقش های پخته تری را ایفا کرد و در «هفت روز در ماه می» و «شب ایگوانا» مورد توجه قرار گرفت.

از دهه ۵۰ تا ۷۰ در فیلم های مهم زیادی ظاهر شد و تا چهار سال پیش از مرگش به بازی در فیلم ها ادامه داد. آوا در سال ۱۹۴۲ با میکی رونی ازدواج کرد که بیش از یکسال دوام نداشت. ازدواج دوم او در سال ۱۹۴۵ با آرتی شاو بود. این ازدواج نیز بیش از یکسال دوام نداشت. در سال ۱۹۴۶ با بازی در فیلم قاتلین مقابل «برت لنکستر» به یک ستاره تبدیل شد.

ازدواج گاردنر و فرانک سیناترا یکی از سوژه های داغ مطبوعات در دهه ی ۱۹۵۰ بود. این دو رابطه ای جنجالی با یکدیگر داشتند

در همان سال، بارنی دوهان، مربی استعداد یابی متروگلدوین مایر، عکس گاردنر را در پشت ویترین مغازه تار دید، وارد استودیو تار شد و خواست آدرس گاردنر را بدست آورد، اما منشی از ورودش جلوگیری کرد. او گفت: «کسی باید اطلاعات او را برای شرکت متروگلدوین مایر (MGM) بفرستد.» تار سرعاً اقدام کرد.

آوا در سال ۱۹۴۱ با امضای قراردادی با استودیو متروگلدوین مایر در نقش های کوچکی ظاهر شد. اولین نقش سینماییش بازی در فیلم سه مرد سفید پوش در سال ۱۹۴۴ بود. تا اینکه با بازی در فیلم قتل ها در سال ۱۹۴۶ توجه اذهان عمومی را به خود جلب نمود. چشمهای سبز، موهای قهوه ای و سیمای زیبایی داشت. ترکیب دلربایی ظاهر و جذابیت کاراکتر، او را به یکی از سمبل های سکس هالیوود بدل کرد و به زودی او تبدیل به یکی از ستارگان برجسته سینمایی شده

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

سری به پای تو گرمی رود رضای من است  
رضای مدعیان چون که مدعای من است  
پس از هلاک هم از دامت ندارم دست  
شهید عشقم و وصل تو خونهای من است  
من از طیب و پرستار، هر دو آزادم  
دوای درد من، این درد بی دوی من است  
مرا چه بیم خطر می دهی در این دیار؟  
هر آن که هست خدای تو، ناخدای من است  
«وصال» را به بروخیش خوان و باک مدار  
وگر رقیب بپرسد، بگو گدای من است  
\*\*\*

شد سر شکوه ما، با سر گیسوی تو باز  
شب وصل است بسی کونه و این قصه دراز  
نیست عاشق، که نهد صورت و معنی را فرق  
یا نه واصل، که حقیقت بشناسد ز مجاز  
گر حقیقت طلبی، دل بؤدت خانه عشق  
ور تو را میل مجاز است، تو و راه حجاز  
گر به رویم همه درهای خوشی بندد چرخ  
هیچ غم نیست، اگر هست در میکده باز  
گفتمش با غم هجران چه کنم؟ گفت بسوز  
گفتمش چاره این سوز بکن گفت بساز!

## ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

رفتند بر قدرت مانی در نقاشی آفرین گفتند  
و در بعضی کتابها نوشته اند که مانی می  
توانست قلم دست بگیرد و روی کاغذ ۳۰۰  
دایره بکشد که هیچ فرقی با همدیگر نداشته  
باشد. بهرحال تمام این روایات ناشی از این  
بوده است که وی کتابی بنام آرزنگ درست  
کرده بود که یک جور انجیل مصوری بوده  
است و تمام این داستانها از وجود همان کتاب  
ناشی شده است

## از کتاب بادبادک باز

بابا گفت: «اگر مردی را بکشی، یک زندگی  
را می دزدی. حق زنش را از داشتن شوهر می  
دزدی. حق بچه هایش را از داشتن پدر می  
دزدی. وقتی دروغ می گویی، حق کسی را از  
دانستن حقیقت می دزدی. وقتی تقلب می  
کنی، حق را از انصاف می دزدی، می فهمی؟  
... هیچ کاری پست تر از دزدی نیست. اگر  
کسی چیزی را که مال خودش نیست بردارد  
خواه جان یک آدم باشد خواه یک تکه نان...  
تف برویش و اگر زمانی همچین کسی به پستم  
بخورد، وای بروزگارش می فهمی؟ (یادآوری  
خالد حسینی. تاکنون سه کتاب نوشته است.  
اولین کتابش همین کتاب بادبادک باز است  
که به فارسی ترجمه شده. کتاب های دیگرش  
نیز به فارسی درآمده است.)

## یا چنان نمای که هستی، یا چنان باش که می نمایی. (بایزید بسطامی)

مربعی شش در شش متر می سازند و روی  
آن را با شاخه های پربرگ درخت و پوشال  
می پوشانند. ارتفاع سایه بان تا زمین، معمولا  
دومتر و نیم الی سه متر می باشد و از این  
جهت ارتفاع سایه بان را بلند می گیرند  
که یک نفر بتواند، ایستاده پتک بر سندان  
بکوبد. البته، بعضی از افراد قبیله در زیر  
چادرهای اضافی که دارند به کار آهنگری  
می پردازند. **دنباله مطلب در ماه آینده**

بی صنعت کمر بر بست چالاک  
به ضرب نیشه کرد آن کوه را چاک  
چنان تمثال آن گلچهر پرداخت  
که بر خود نیز آن را مشبه ساخت  
به نوعی زلف عنبرسا کشیدش  
که آن دل کاندز آن گم کرد دیدش  
از آتش غنچه لب ساخت خاموش  
کز آن حرف وفا ناکرده بد گوش  
لیبی پر خنده یعنی آشناییم  
سری افکنده یعنی باوفاایم

نگاهی گرم یعنی دلنوازیم  
زبانی گرم یعنی چاره سازیم  
سرایا دلربا زان گونه بستش  
که گر بودی دلی دادی به دستش  
چو فارغ شد از آن صورتنگاری  
به پایش سرنهاد از بیقراری  
فغان برداشت: کان بت کام من ده  
ببین بی طاقتی، آرام من ده  
چنان عشق فسونگر بسته دستم  
که خود هم بتگر و هم بت پرستم  
منتخبی از آثار وصال شیرازی:

همه مشکلات را به جان خرید تا توانست  
برده داری را که ننگ بزرگی بود لغو کند و  
بساط برده داری را برچیند. در همه پرسی  
که از مردم آمریکا شده بود و مردم بزرگترین  
رئیس جمهور معرفی می کردند، مردم اول  
گفتند رونالد ریگان بعد گفتند ابراهام  
لینکلن. وی را در تئاتری ترور کردند. می  
گویند حتما کار کار کسانی بود که با برده  
داری موافق بودند.

می گویند یه روزی دختری به لینکلن گفت آگه  
ریش بزاری قشنگتر میشی. او هم این حرف را  
قبول کرد و ریش گذاشت. می گویند اتفاقا  
قشنگتر شد. ماهم همین جور فکر می کنیم.

## نظامی از نقاشی های مانی می گوید

مانی وقتی به چین می رفت در راه با یک عده  
از چینی ها همسفر شد. یک روز وی را در  
بیابان به دنبال آب فرستادند. چینی ها قبلا در  
کنار کوهی نقاشی کرده بودند که انگار آبی از  
چشمه بیرون می آمد.  
به مانی گفتند که فلان جا چشمه آب است.  
مانی رفت آنجا و دید که دوستانش حقه  
زده اند. او هم در همان چشمه تصویر سگی  
را نقاشی کرد. بعد هم برگشت و گفت: به  
علت اینکه سگ مرده ای در آن چشمه افتاده  
بود، از آنجا آب نیاوردیم. چینی ها که به تماشا

سقف چادر جمع می شود و به سقف متصل  
می شود و گهواره به شکل پاندول میان چادر  
آویزان می گردد. این گهواره ها را که از جهت  
شکل بسیار تازه و جالب هستند، مردان خراط  
کولی می سازند.  
مردان و پسران جوان در جلو چادرها به فاصله  
پنج شش متر مشغول ساختن سایه بان برای  
کار آهنگری، می شوند.  
چهار تیر چوبی در زمین استوار می کنند و

## ادامه مطلب زندگی و پیدایش... از صفحه ۱۲

کولی ها، سعی می کنند تا جایی که امکان دارد  
نزدیک مکانی که دارای چشمه آب آشامیدنی  
و یا جایی که نزدیک آن مسیر، جریان آب  
صاف وجود داشته باشد. چادرهای خود را  
برپا کنند. تا مجبور نباشند برای تامین آب  
قبیله، راه زیادی را بپیمایند. وقتی که قبیله  
به مکان موردنظر خویش رسید، اثاثیه را از  
روی حیوانات زمین می گذارند و مردان، به  
کمک زنان جوان و پسرهای خانواده، چادرها  
را برپا می کنند.

چادرها معمولا به دو شکل برپا می شوند:

۱- روشی که بسیار متداول است، روش چادر  
زدن به شکل خط مستقیم است. در این شیوه،  
چادرها را به شکل زنجیر، پشت سر هم ردیف  
می کنند و جلو آنها، به فاصله ده متر آچاق  
و سایه بان هایی برای کار آهنگری برپا می  
کنند. چادر و تواف، طوری برپا می شود که بر  
همه چادرها مسلط باشد. این روش را برای  
اقامت کوتاه مدت درست می کنند.

۲- اگر کولی ها بخواهند، مدت طولانی در  
یک مکان بمانند، چادرها را مخلوط و درهم  
به شکل خط شکسته برپا می کنند. تا بتوانند  
بهتر آنها را حفاظت کنند.

معمولا برای حفاظت و کنترل چادرها و این  
که هر کسی سرزده و ناخوانده وارد محدوده  
آنها نشود، دور این چادرها که به مراتب جای  
کمتری را از شیوه زنجیری اشغال می کنند،  
چاله ای به عمق سی سانتی متر به شکل خط  
کمربندی و به پهنای نیم متر، حفر می کنند و  
در آن آب می ریزند و پشت این چاله در طرفی  
که چادرها قرار دارند چند رشته سیم و آهن  
می کشند و پشت این سیم ها را با باغچه ای می  
سازند و در آن گل و گیاه و سبزی می کارند.  
چاله ای که دور چادر می کشند دو حسن  
دارد، یکی این که عبور از چاله و بعد سیم  
و باغچه، کار بسیار مشکلی است و هر کسی  
نمی تواند به چادرها وارد شود و هم آبی که  
در آن چاله می ریزند آب گیاهانی را که در  
باغچه می کارند تامین می کند.

کولی ها برای ورود و خروج، پلی بر روی  
چاله در وسط چادرها بنا می کنند و دری از  
آهن برایش می سازند، تا همه از این در وارد  
و خارج شوند و ضمنا، ورود و خروج افراد  
غریبه به چادرها کنترل گردد.

معمولا چادر و تواف را پشت این در برپا می کنند  
تا هر کسی خواست وارد شود و یا کاری با قبیله  
داشته باشد، مستقیما با خود تواف تماس بگیرد.  
وقتی که چادرها برپا شد و وسایل را در زیر  
چادرها چیدند، زنان قبیله و دخترهای جوان،  
کوزه ها و سطل ها را برای آوردن آب بر می  
دارند و به سر چشمه ها و یا جاهایی که آب  
وجود دارد برای آوردن آب می روند.

چادر نشینانی که دارای کودکان شیرخوار  
هستند معمولا در میان چادر یک گهواره برپا می  
کنند، تا کودکانشان را در داخل آن بخوابانند.  
این گهواره ها تشکیل شده از یک سطح چوبی  
به شکل مستطیل و چند طناب که اطراف  
آن می آویزند. طناب ها در یک نقطه در زیر

«وتاف»، چون پیرترین مرد قبیله است، مدت  
بیشتری از آنها در کوچ به سر برده و شهرهای  
زیادی را زیر پا گذاشته است و تجارب زیادی  
در امور مختلف مربوط به زندگی کولی ها،  
کسب کرده است. او با این نقش سرپرستی  
ایل را برعهده دارد، ولی خود، به کار آهنگری  
نیز می پردازد و معمولا از صبح تا پاسی از  
شب کار می کند.

چند روز قبل از آن که قبایل کولی از محلی  
حرکت کنند، «وتاف» یکی از جوانان قبیله را  
به دهات اطراف می فرستد تا از وضع آنجا و  
این که در همین روزها قبیله دیگری در آنجا  
چادر زده و یا در آنجا بوده و تازه از آنجا کوچ  
کرده است اطلاع کسب کند.

این جوان در دهات یا شهرک های نزدیک به  
آن منطقه این اطلاعات را کسب می کند، به  
قبیله باز می گردد. آنها را در اختیار و تواف  
می گذارد. او این اطلاعات را با تجارب قبلی  
خویش در مورد مسیر و چگونگی آن، اطلاعات  
قبلی راجع به آن دهکده ها یا شهرک ها می  
سنجد و مسیر و مکانی برای حرکت و همین  
طور اردو زدن انتخاب می کند و راهنمایی  
قبیله را به عهده می گیرد.

وقتی که قبیله از مکان مورد نظر و مسیر آن،  
آگاه شد، وسایل خویش از قبیل چادر و کوره  
و سندان و وسایل ضروری اولیه که برای رفع  
احتیاجات زندگیشان با خود، حمل می کنند  
روی الاغ می بندند. هر چادر نشین حداقل یک  
یا دو الاغ برای حمل وسایل خود دارد. روی  
یکی از الاغها، وسایل را می گذارند و یکی از  
بچه ها را روی آن سوار می کنند و الاغ دیگر  
را زن و بچه ها، سوار می شوند و مردها با پای  
پیاده دنبال آنها به راه می افتند.

در هر قبیله کولی، معمولا دو یا سه سگ پاسبان  
که حفاظت از چادرها را به عهده دارند، وجود  
دارد. آنها حین کوچ، با فاصله های زیاد، یکی  
با رئیس در جلو کاروان و دیگری در وسط و  
دیگری، در عقب، حرکت می کنند.

کولی ها در سر راهشان معمولا به مشکلی  
برخورد نمی کنند، چون سهل ترین راه ها را که  
موانعی نداشته باشد، انتخاب می کنند.

وتاف، زمان حرکت قبیله را طوری با طول  
مسیری که می خواهند به پیمایند تنظیم می  
کند که هیچ وقت شب در حرکت نباشند. آنها  
طوری حرکت می کنند که تا شب، به مکان  
مورد نظر خویش برسند و شب در راه نباشند.  
کولی ها در بیابان های خارج شهر و یا در اطراف  
دهات و در کنار جاده های خارج از شهر چادر  
خود را، بنا می کنند زیرا در داخل دهات و  
یا شهرک ها، جا، موجود نیست و اگر جایی  
موجود باشد، ژاندارمری و صاحبان آن زمین  
اجازه نمی دهند، ولی در بیابان های خارج شهر  
و اطراف جاده ها کسی مزاحم آنها نمی شود  
و برای آنها این امکان وجود دارد که چند روز  
در آن مکان ها اقامت کنند. البته، سرپرست  
قبیله در اثر تجربه زیاد این آگاهی را دارد که  
کجا باید چادر بزنند تا کمتر با ماموران دولت  
و صاحبان زمین ها درگیر شوند.



ادامه مطلب **گیله مرد** ... از صفحه ۲۴

یک روز دیدیم همین آشیخ ابراهیم نوحه خوان شده است فرماندار شهرمان، بیا و ببین چه برو بیایی بهم زده! وقتی میآمد بیرون یک عالمه عمله و اگره مسلسل بدست و یک مشت آتا و اوتا و بلند و کوتاه، از پس و پیش؛ دور شو کور شو گویان، نعره میکشیدند که زهره آدمیزاد آب میشد.

ما میخواستیم از عباس آقا مان پرسیم اسلام ابوذری همین است؟ اما عباس آقا مدتها بود در لعنت آباد زیر خروار ها خاک خوابیده بود. حالا لابد خواهید پرسید: خبا! در این میان گناه

آقای ناصر خسرو قبادیانی بیچاره چیست؟ جواب مان این است که: اگر آقای ناصر خسرو چنان شعری را نگفته بود و ما را هوایی نکرده بود ما هم می توانستیم توی ایران بمانیم و برویم زیر بیرق همین «اسلام ابوذری» و وکیل و وزیر و نمایانم قاپوچی باشی و سردار و میلیاردر بشویم و به ریش همه بندگان بیوی خدا بخندیم، نه اینکه بیاییم در این ینگه دنیای لعنتی از کله سحر تا بوق شام جان بکنیم و همیشه هم نان سواره باشد و ما پیاده!! خلاف عرض میکنیم؟

ادامه مطلب **تازه های دنیای پزشکی** ... از صفحه ۲۵

شوند و افراد بایستی سعی کنند ارزان ترین و بهترین آن در بازار داروئی پیدا کنند بخصوص افرادی که قیمت دارو برای آنها اهمیت دارد.

**کلسیم و بیماریهای قلبی:** در این مورد مطالعات زیادی انجام گرفته است در بعضی مطالعات معلوم شده است که کلسیم به بیماریهای قلب کمک کرده و باعث آن می شود و در موارد دیگری مطالعات نشان داده است که کلسیم اثر قابل ملاحظه ای روی بیماریهای قلبی ندارد. بهمین دلیل هنوز جامعه پزشکی در این مورد دچار ابهام می باشد و نیاز به مطالعات بیشتر می باشد. افرادی که روزانه قرص های کلسیم مصرف می کنند بایستی با پزشکان خود در تماس باشند و مقدار صحیح آن را با توجه به سن و شرایط خود استفاده کنند چون مصرف بیش از حد و یا کمتر از حد لازم هر دو ایجاد مشکلات خواهند کرد که برای سلامتی استخوانها و استحکام آنها مناسب نمی باشد.

ادامه مطلب **زنان تاثیرگذار** ... از صفحه ۳۸

طبق روایت ساواک وی مروج فرهنگ غرب در راستای اهداف دین زدایی رژیم پهلوی بود و به پاس این خدمت نشان های تاج-گذاری و درجه ۲ سپاس دریافت کرد. در دوره وزارت عباسعلی خلعتبری در وزارت امور خارجه ایران، از مهرانگیز دولتشاهی برای تصدی سفارت ایران در دانمارک دعوت به عمل آمد و وی به عنوان اولین سفیر زن عازم سفارت ایران در دانمارک شد و تا زمان پیروزی انقلاب ۱۳۵۷ به این مأموریت ادامه داد. دولتشاهی بعد از سه دوره نمایندگی مجلس به عنوان اولین سفیر زن ایرانی در دانمارک بود که مدتها به نمایندگی از ایران در شورای بین المللی شرکت داشت و هفت سال و سه ماه رییس شورای مذکور بود. وی همچنین مقالات متعددی در مجلات داخلی به رشته تحریر در آورده است.

انتخاب وی در مقام سفیر به عنوان یک کار نمایشی و گشایش راه ورود زنان ایران

به عرصه دیپلماسی بود، وگر نه روابط ایران و دانمارک از نظر سیاسی اهمیت چندانی نداشت و امور سفارت ایران در کپنهاگ نیز عملاً به وسیله کادر دایمی سفارت اداره می-شد. سرانجام دولتشاهی در کنار ۹ سفیر و نماینده دیگر از ایران در خارج از کشور، در تاریخ ۲۷ دی ۱۳۵۷ و با مزمه های انقلاب مردم ایران توسط وزیر امور خارجه وقت دولت بختیار از کار برکنار شد.

دولتشاهی بعد از انقلاب برای همیشه راهی فرانسه شد. وی یکی از مبتکران قانون حمایت خانواده بود که حق طلاق را برای زنان به رسمیت می-شناخت و اختیار همسر دوم را توسط مرد منوط به اجازه همسر اول می-کرد. او در سال ۱۳۸۱ کتابی به نام «جامعه، دولت و جنبش زنان ایران» نوشت که یکی از اسناد مهم تاریخ فعالیت زنان ایران است. این کتاب از آخرین نوشته های مهرانگیز دولتشاهی است. سرانجام دولتشاهی در ۲۹ مهر ۱۳۸۷ در پاریس درگذشت.

ادامه مطلب **گز انگبین** ... از صفحه ۳۲

است و بطی تر از قندهای دیگر جذب می شود. فروکتوز بدون وجود انسولین و به وسیله آنزیم فروکتوکیناز می شکند و از این رو برای مبتلایان به مرض قند به خصوص اطفال تجویز می شود. بنابراین می توان از گز خونسار (نه شیرینی گز) به عنوان یکی از غنی ترین منابع طبیعی برای تولید فروکتوز استفاده نمود.

نزدیک به دو قرن قبل فردریک خواص گز انگبین و شیرینی گز اصفهان را توصیف و آن را شگفت انگیز خواند. گز انگبین به هنگام برداشت از بوته هم شکننده و هم چسبنده است و این کیفیت دو گانه چسبندگی و شکنندگی در شیرینی گز نیز دیده می شود، یعنی اگر با کارد بریده شود به آن می چسبد و با کشیدن آن مثل چسب کش می آید. گز را برای خوردن می شکنند، به این صورت که یک قرص گز را در کف یک دست که قدری گود شده (به طوری که زیر گز خالی باشد) گذارده و با قرص دیگر در دست دیگر آن را به "شیوه ای" که ایرانیان می دانند "ضربه زده و تکه تکه می کنند. جالب آن که سطح شکسته شده مانند شیشه می درخشد ولی لبه تیز ندارد.

درختچه گز به طور خودرو و بدون نیاز به صرف وقت و هزینه برای کاشت و داشت آن، در اراضی دولتی، می روید. تا آنجا که این مؤلف از گذشته می داند، حق بهره برداری از مناطق گزخیز یا حق گزتکانی هر ساله از طرف سر جنگلداری اصفهان از طریق مزایده به چند نفر واگذار می شد. برندگان مزایده معمولاً کارگران غیر محلی را به کار گزتکانی می گماشتند و متناسب با مقدار گز جمع آوری شده به آنان دستمزد می پرداختند. در این جریان، نه مزایده گر (که خود را مسؤول بیش و کم تولید نمی داند)، نه گز تکان (که با چوب زدن بی ملاحظه بوته ها بیشتر به دستمزد خود فکر می کند)، و نه اهالی منطقه (که از

شخص گز تکان با یک دست سیله را در زیر سایه انداز درختچه قرار می دهد و با دست دیگر اره کودی یا چوبدستی را که شبیه راکت تنیس است نسبتاً آرام بر روی شاخه ها می کوبد و رشته های نازک و کوتاه گز انگبین را در سیله تکانده و جمع آوری می کند. سپس محتویات سیله را از گز کم یا الک که در سمت راست کمر خود بسته گذارنده و گز انگبین را که در حد امکان از حشره و ذرات گیاهی و بذر جدا و در پارچه زیر الک جمع گردیده در ظرف دیگری می ریزد. البته بر روی تمام درختچه های گز الزاماً گز انگبین تولید نمی شود.

در گذشته که تولید گز بیشتر بود، بوته های هر منطقه طی فصل بهره برداری ۴-۳ بار تکانده می شدند. محصول نخستین برداشت یا نخستین چوب به علت آمیختگی با گرد و خاک چندان مرغوب نیست. گزی که در آخر دوره بهره برداری برداشت می شود نیز به سبب ریزش فراوان برگ و شاید بذر مرغوبیت کمتری دارد. باران و باد شدید طی ماه های شهریور و مهر به طور قابل توجهی از میزان تولید و کیفیت گز انگبین می کاهد، زیرا بر اثر باران رشته های گز انگبین شسته شده و به زمین می ریزد و یا به شاخ و برگ چسبیده و از بین می رود. به نظر می رسد که تولید گز در ارتفاعات به علت پایین بودن جمعیت حشره کمتر باشد. در گذشته گاهی از یک درختچه ۲۰ تا ۳۰ گرم گز تولید می شده، ولی در چند دهه گذشته گاهی از تعداد زیاد بوته هم این مقدار گز به دست نیامده است. توسعه فعالیت زنبورداری در منطقه خونسار و اطراف آن موجب کاهش تولید گز انگبین گردیده است. زنبور عسل از اوایل شهریور تا نیمه مهر بر روی درختچه گز که فاقد گل و شهد گل است فعالیت نموده و و گز انگبین تغذیه می کند. در برخی انواع عسل، طعم گز انگبین محسوس بوده است.

گز خونسار در اصل به رنگ سفید و به تناسب آمیختگی با ذرات گیاهی و غیره به صورت توده زرد مایل به سبز به نظر می رسد. این توده را در آب جوشانده، از ناخالصی ها تصفیه نموده و سپس به مصرف می رسانند. گز خونسار بسیار شیرین، شکننده به حالت خشک، نرم و چسبنده در شرایط گرم و عادی، جاذب الرطوبه، و کاملاً محلول در آب و الکل است. گز خونسار بیش از چهل در صد فروکتوز دارد و مانند عسل منبع غنی این قند کمیاب است. در گز خونسار می توان فروکتوز را از دیگر قندهای آن جدا و خالص کرد. فروکتوز یا قند میوه به مراتب شیرین تر از شکر معمولی

ادامه مطلب **که هر کسی** ... از صفحه ۴

دکان بیرون می اندازد. در این وقت، لابد برای بزنگاه پیدا کردن داستان، ابراهیم به دکان برمی گردد و می گوید: «سرم را سرسری مترانش، ای استاد سلمانی، / که هرکس در دیار خود سری دارد، و سامانی! و به شاگرد سلمانی می گوید: «برو به آن چارچی بگو ابراهیم ادم اینجاست و مؤذگانی ات را بگیر!»

بعد از ماهها یا سالها کاروان مادر به شهری می رسد که درویش زنده پوش ژولیده مو، در آنجاست، و او ناچار، برای پنهان ماندن، به دکان سلمانی پناه می برد. یکی از شاگردان سلمانی که بیکار است، با احساس ترخم به اصلاح ریش و موی درویش مشغول می شود، ولی استاد سلمانی شاگرد را توبیخ می کند و درویش را از

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

انفرادی علت شکست عدم توانائی ورزشکار و تیم مدیریتی او است و سرزنش کردن یک نفر بخاطر عدم موفقیت بسیار آسان است در حالیکه باید عوامل شکست را بررسی کرد. علیرغم همه منفی گرائی ها بعضی از اطلاعات علمی و واقعی نیز وجود دارد که تفاوت های مشخص روان شناختی بین ورزشکاران موفق و ناموفق را نشان می دهد. در میان همه تست ها، تست «حالات خلقی» The Profile of the mood بهترین شیوه پیش دستی کننده موقعیت ورزشی بوده است. درحالات احساسی مانند افسردگی، هیجان زدگی، عصبانیت و اختلال های فیزیکی را توصیف می کند و هر ورزشکاری حالات خود را در پنج گروه پاسخ می دهند که از لحاظ آماری به پنج دسته تقسیم می شوند:

۱- تنش دار Tension

۲- افسردگی Depression

۳- عصبانیت فراوان Anger

۴- خستگی Fatigue

۵- آشفتگی Confusion

باید پذیرفت که ورزشکاران باید در اوج آمادگی و توان روانی خود باشند تا موفق شوند و فراموش نکنیم نیرومندی همیشه قبل از مسائل روانی نام برده می شود.

## ادامه مطلب یک سینه سخن ... از صفحه ۸

را به تحقیر یاد می کنند که شرم آور است. بد نیست شعری از میرزاده عشقی را که از مدائن و طاق کسری دیدن کرده با هم بخوانیم.

پس از دیدار از کاخ فروریخته مدائن

این در و دیوار دربار خراب

چيست يارب وين ستون بي حساب

زين سفر گرجان بدر بردم دگر

شرط کردم ناورم نام سفر

اندرين بيراهه وين تاريخ شب

کردم از تنهائی و از بیم تب

گرچه حال از دیدن این بارگاه

شد فراموشم تمام رنج راه

این بود گهواره ساسانیاں

بگه تاريخي ايرانيان

قدرت و علمش چنان آباد کرد

ضعف و جهلش اين چنين بر باد کرد

ای مدائن از تو ای قصر خراب

باید ایرانی ز خجلت گردد آب

## ادامه مطلب جوان بلوچستانی ... از صفحه ۱۳

اسم "طرح عید اول مهر" برای پانصد نفر کمک آماده کرده ایم و بسته های آموزشی شامل کیف مانتو و کفش نوشت افزار مداد رنگی و... تهیه کرده ایم که به شش روستا قرار است ارسال کنیم.

علیرضا رئیس در پایان گفت: انشاءالله همه کسانی که دارای طرفداران زیادی در شبکه های اجتماعی هستند روزی برسد تا از این ظرفیت برای اهداف خیرخواهانه نیز قدم بردارند و نه اینکه محلی شود برای بحث و جدل و چشم و هم چشمی.

رفتار ورزشکاران به همان شیوه هائی که در آزمایشگاه های روانشناسی سازمان های تولیدی، محیط های یادگیری و نظایر آن مورد مطالعه دقیق علمی قرار دارد با همان درجه و حساسیت و دقت می تواند در فعالیت های ورزشی مورد بررسی قرار گیرد. چرا نباید در کنار تیم کشتی یک دکتر روانشناس وجود داشته باشد! آیا مدیران و مسئولان امروزه ورزش با علم روانشناسی ورزش آشنا هستند؟! آگاهی از اهمیت روانشناسی ورزش در یاری رساندن به ورزشکاران در اجرای مهارت های ورزشی بسیار گسترش یافته است. تفاوت بین توانائی های بدنی و روان شناختی ورزشکاران رقابت هرروزه کمتر و کمتر می شود و کاربرد روانشناسی نشان می دهد که عوامل روان شناختی، نقش مهمی در برد و باخت ورزشکاران عمل می کند.

باتوجه به این حقیقت که ورزشکار بازنده در هر باختی ۲۳ درصد شکست را به عهده دارد و فشار زیادی بر او وارد می شود و چنین باختی عدم موفقیت فرد را تعیین می کند. در حالیکه در یک بازی جمعی چون والیبال، بسکتبال، فوتبال عوامل بیرونی، مانند ضعف بودن سایر بازیکنان، بد شانس یا اشتباه های داوری نسبت دارد. در حالیکه در ورزش

در همان زمان با بازرگان تماس می گیرد و بازرگان نیز به خمینی خبر می دهد که گویا خمینی می گوید دست از این کار بردارند، وگرنه خلخالی بعید نبود که خود نصرت الله امینی را هم اعدام کند.

این روزها گویا گردشگران ایرانی و خارجی نیز به دیدار تخت جمشید می روند و نمی دانم این راهنمایان جوان که درباره این اثر بزرگ سخن می گویند چگونه از داریوش شاه نام می برند! آیا مانند راهنمایان کاخ های نیاوران به جای اعلیحضرت محمدرضا شاه آریامهر می گویند (محمدرضا) یا می گویند داریوش و کورش و خشایار شاه یا زانسان می لالد و به نحو توهم آمیزی از این بزرگان یاد می کنند! شنیدم که راهنمایان را از نوجوانانی که نه از تاریخ و نه آئین ایرانی چیزی می دانند برای این کار مهم انتخاب می کنند و ملایان بی وطن این جوان ها را مغز شویی کرده و آن ساده دلان نام بزرگان پارسی

پانصد ششصد نفر نظر دادند و همه موافق کار بودند تا اینکه من شروع کردم به این کار و در کنار کار عکاسی چهار مدرسه را تجهیز کردم ، هشت کلاس را کولر گازی زدیم و تعدادی آبسرد کن بزرگ هم برای آب خوردن بچه هایی که میرفتند خانه برای آب خوردن گذاشتم. این جوان روستایی در ادامه گفت: بعدش این شد که کیف ، دفتر و کفش لباس مانتو دوستان فرستادن و به تعداد هزار نفر کمک فرستادیم الان برای مهر ماه طرحی اجرا کرده ایم به

## ادامه مطلب مهرگان ... از صفحه ۵

مراسم بسیار جالب و ویژه ای همراه با نیایش و رقص و شادی قربانی می کنند. این قربانی در روز جشن مهرگان و سه روز پس از آن انجام می گیرد و گوسفند بایستی در هاوتگاه «از بامدادان تا نیمروز» در زیر پرتو خورشید قربانی شود. گوسفند قربانی شده را در تنور خانه بریان می کنند و سینی گوسفند بریان را بر روی سه سنگ که نماد گفتار نیک و کردار نیک و اندیشه نیک است می گذارند و مراسم ویژه «درون» مهرایزد انجام می گیرد. سپس گوسفند بریان با پوست آن و مقداری از دنبه خام گوسفند به «در مهر» (آتشکده) برده می شود. دنبه نثاری است برای فروزان کردن آتش. در این هنگام همگان «خورشید- مهر نیایش» می خوانند و پنج روز پس از مهرگان همه جا جشن و شادی است و «جمله جشن مهر ایزد مبارک» بر سر زبانهاست.

در میان اقوال گوناگون درباره سبب برقراری این جشن چنانکه دیده می شود قسمت عمده از سنتی که گویا رواج بیشتری داشته پیروی کرده اند و آن رهایی از چنگال بیداد و ستم ضحاک بیور اسب است.

از آنچه آمد چنین برمی آید که روزگاری ایران دچار بیدادی بزرگ بوده است و پس از رهایی از این بیداد، روزهایی را جشن گرفته است. بنابراین، این جشن را می توان جشن بازیافتن آزادی و رهایی از بیداد بیگانگان دانست. می توان آن را جشن پیروزی نیکی بر بدی و روشنایی بر تاریکی و داد بر ستم دانست و نیز می توان آن را جشن خورشید دانست که به حقیقت پرورنده آدم و چارچای و گیاه است.

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

چه حد بود و عکس العمل ما هنرمندان چه؟! ناگفته نماند در یکی از شب های کنسرت این گروه، یک تلافی انتقام جویانه از طرف یکی از آشنایان شده که کلی باعث غرور و مسرت بنده شد و آن این که «حبیبه» خانم، برایم تعریف می کرد:

آره، شب کنسرت خانم «آلاینا» با دوستم سلیمه جون! رفتیم دو تا بلیط خریدیم که بریم تو. دم در سالن یک آمریکایی که گارد بود از ما کارت شناسایی خواست، بهش دادیم... نمی دونم لابد در ضمن چک کردن کارت، اسممونو خوند که گفت: «شما هم از دار و دسته این خانم یعنی عرب هستین...؟!»

که باور کن یکهو خونم به جوش آمد! رفتم توی دلش...می خواستم گاکامی بزنم توی مغزش، بگم دار و دسته جد و آبادته لندهور!!! سلیمه هم چه جور بهش برخورد بود، با عصبانیت می گفت: باور کن، اگه قیچی دم دستم بود ... لاله الله...»

واقعا لا اله الا الله و الحمد لله... دم «سلیمه» جون و «حبیبه» خانم گرم و... والسلام...

این جشن اگرچه پس از دوران مغول از رونق پیشین افتاد ولی هرگز فراموش نشد و زرتشتیان یزد و کرمان همیشه آن را با شکوهی خاص برگزار می کردند و می کنند. در این روز زرتشتیان لباس نو می پوشند و شادی می کنند و سفره ای می چینند و بویژه درون مرغی را با مواد غذایی پر می کنند، و آن را می پزند و بر سر خوان می گذارند.

کتاب اوستا و آیین و سرمه دان و شربت و گلاب و شیرینی و سبزی و میوه به ویژه انار و سیب و گلپای رنگارنگ بر روی سفره می چینند و کنارهای سفره را با اویشن خشک می آرایند. در ظرفی از آب گیاه خوشبوی اویشن با چند سکه نقره و چند عدد سنجید و بادام و پسته ریخته، با شمع و لاله روشن بر سر خوان می گذارند و اسفند و کندر بر آتش می سوزاند، و بهنگام ظهر اهل خانه از خرد و بزرگ بشادی در سر خوان در برابر آیین می ایستند و دعا می خوانند و سپس شربت می خورند و برای میمنت سرمه بچشم می کشند و اویشن را با نقل و سنجید بر سرهم می ریزند و یکدیگر شادباش می گویند. در این روز برای تازه دامادان و نامزدان پارچه و شیرینی و غیره می برند و به تنگستان یاری می کنند.

اگر نوزادی در این روز متولد شود نامی بر او می گذارند که کلمه مهر در آن باشد مانند: مهرداد، مهرناز، مهربانو، مهروش مهردخت، مهران، مهربان و غیره.

در برخی از روستاهای زرتشتی نشین یزد، آیین قربانی کردن گوسفند برای ایزد مهر هنوز پایدار است و در روز مهرگان گوسفندی را که به هنگام زایش نذر «مهرایزد» شده است و آن را بخوبی پرورش داده اند، با

با حمله مجدد غیر عجم به خیل هنرمندان به اضافه، عقده خود یه چیز کم بینی و روان تاریخی بنده چنان شد که وقتی نگاهم به تصویر زیبای خانم «آلاینا» افتاد، نبرد تن به تن و چکاچک شمشیر و قمه در میدان «حرب» تداومی شد و از آن جایی که در هر حادثه ای فقط به شعر و شاعری پناه می بریم با خود گفتم:

مژگان تو به خنجر تشبیه کرد شاعر

مضمون تازه ای نیست، اما به دل نشیند...!

و یا...

آمدی با چاک سینه، چاک پهلو، چاک پشت

چاک های بی شمارت، چاکرت را پاک کشت...!

حالا بگذریم که بعضی ها تحقیق کرده اند، گویا واقعا از بیخ عرب بوده، و چندان زن زن هم نیستند!!! (گردن آنها که تحقیق کرده اند...) به هر حال آمدند و کنسرت ها را قبضه کرده.

بی خنجر و بی اسلحه، بی کفش و کلاه خود

کردند، یورش بر آنچه در سفره ما بود...!

اما مسئله اینجاست که استقبال هموطنان تا



## Eight players in Iran's women's soccer team are men

*Iran's football association accused of being 'unethical' after it is claimed eight players in women's national team are men awaiting sex change operations.*

telegraph: The country's football association was accused of being "unethical" for knowingly fielding eight men in its women's team.

Iran according to a fatwa, or religious ruling, pronounced by the late Ayatollah Ruhollah Khomeini, spiritual leader of the 1979 Islamic revolution.



The law contrasts with the strict rules governing sexual morality under the country's Sharia legal code, which forbids homosexuality and pre-marital sex.

Mojtabi Sharifi, an official close to the Iranian league, told an Iranian news website: "Eight players have been playing with Iran's female team without completing sex change operations."

Authorities reportedly ordered gender testing of the entire national squad and leading league players. The names of the players thought to be male were not revealed.

The Iranian women's team play in hijab headscarfs, long-sleeved tops and tracksuit bottoms.

In 2014, the country's football governing body introduced random checks after it was revealed that four national team players were either men who had not completed sex change operations, or were suffering from sexual development disorders.

In 2010, doubts were raised about the gender of the team's goalkeeper.

Gender change operations are legal in

Iran, with the full procedure taking up to two years and including hormone therapy before the full gender transformation is completed. Football is highly popular among many Iranian women, despite religious rules that bar them from entering stadiums to watch matches between male teams.

Earlier this month the women's national team captain was unable to fly with the squad to Malaysia because her husband refused her permission to fly.

"As a Muslim woman, I wanted to work for my country's flag to be raised [at the games], rather than traveling for leisure and fun," Niloufar Ardalan, 30, said at the time.

"I wish authorities would create [measures] that would allow female athletes to defend their rights in such situations."



**Caroline Nasser**  
Accident Lawyer  
**Dog Bites**

Animal attacks can be devastating. These incidents usually occur to small children. If you or your child was bit by a dog, you may be able to file a personal injury claim and even a premises liability claim. Any type of injury that has resulted from a dog attack because of the negligent or reckless behavior of the pet owner may be reason for monetary compensation. California

Civil Code §3342 lays down the laws regarding dog bites in California. This is a strict liability statute which states that the dog owners are responsible for compensating victims that their animal has bitten.

In order to hold the liable party responsible for the dog bite, it must be proven that the attack took place either while in a public area or in private area that was not made safe for visitors. If the victim was bitten while trespassing on the owner's property, they may not be able to obtain monetary compensation. In many situations, the dog's home life has taught him or her to be aggressive around humans. When a dog is not treated in a proper manner, this animal is more likely to attack. If this behavior is recognized in the animal, you can obtain substantial compensation for your injuries.

This being human is a guest house.  
Every morning a new arrival.  
A joy, a depression, a meanness,  
some momentary awareness comes as an unexpected visitor.  
Welcome and entertain them all!  
Even if they're a crowd of sorrows,  
who violently sweep your house  
empty of it's furniture,  
still, treat each guest honorably.  
He may be clearing you out  
for some new delight.  
The dark thought the shame, the malice,  
meet them at the door laughing,  
and invite them in.  
Be grateful for whoever comes,  
because each has been sent as a guide from beyond.

Rumi

That fruit of Paradise which came into your hands  
Why did you not use your hands to plant inside your heart?  
When time comes for you to tell about your tale  
Go to its springhead, from the heavenly fruit start.

Hafiz

Come, fill the cup, and in the fire of spring  
Your winter garment of repentance fling.  
The bird of time has but a little way  
To flutter - and the bird is on the wing.

Omar Khayyam

**Connect With Consumers & support The Oldest Persian Publication in Northern California**

**Pezhvak of Persia**

**(408) 221-8624**



*Continued from Page 59*

**My friend was....**

He began by asking whether either of them had clicked on a link or had opened an attachment. "I really did not remember anything," says the lawyer. "Then the expert asked me if I had received any strange emails recently. After many questions and answers, I remembered the email from my friend about his trip."

After discovering that the phishing attack had originated with his Iranian friend's email, the lawyer tried to contact his friend in Iran. But then things took an unexpected turn. "He wasn't answering his mobile so I called his home phone," he says. "His wife, who has always been friendly and cheerful, picked up the phone. The moment she heard my voice she told me in English that I had the wrong number."

After this the lawyer contacted anybody whose email might have been hacked to warn them.

Many of the people the lawyer contacted told him that they had recently received emails from him, only to find out afterwards that their accounts had been the targets of phishing attacks. "Some of these friends are current or former cabinet ministers or members of parliament. I studied at one the best universities in the world, so it should not come as a surprise that I have such friends."

A few days later, the lawyer received

a call from an unknown number. It was the wife of his Iranian friend. She told him that her husband had been arrested a few days earlier as he was about to fly out of Iran. By sending phishing emails through his account, the hackers had been able to compromise the email accounts of all his contacts. "My friend's wife told me that my friend has been charged with espionage. They have warned his family that if they talk about it, the situation will get worse for him," he says.

The lawyer's voice breaks up and his eyes fill with tears as he talks. "My friend loves his country Iran," he says. "All the information that he gave me was directed toward investments. His family and I have no idea what to do."

These recent attacks are not isolated, and have been ongoing for some time. And there is reason to believe they may even be on the increase. Over the last few weeks, there have been reports that Iranian phishers have hacked, or have tried to hack, the accounts of Iranian journalists and civil activists. The fact that these attacks come at a time when President Rouhani is due to address the United Nations General Assembly — amid widespread hope that Iran's economy will benefit from greater economic investment as sanctions are eased — makes it all the more disturbing.

**Once you make a decision, the universe conspires to make it happen.**  
Ralph Waldo Emerson

**3% DONATED MONTHLY TO HUMANITARIAN PROJECTS**

**FREE CAR WASH COUPON**

**@ TOUCHFREEWASH.COM**

**OPEN 24 HOURS**

*Real Estate News*  
**Lilly Yaz Realtors**  
lillyyazrealty@gmail.com

**Real Estate Roundup: Silicon Valley Home Price Reaches New Peak**

Source by: Pacific Union  
"Here's a look at recent news of interest to homebuyers, home sellers, and the home-curious.

**SAN JOSE MEDIAN HOME PRICE BREAKS PREVIOUS RECORD**  
Hot on the heels of news that home prices across the nine-county Bay Area are just a few thousand dol-

lars short of their all-time highs comes another study reporting that prices surpassed their peak in the San Jose metro area last month. In its July 2015 U.S. Home Sales Report, RealtyTrac says that San Jose was one of 10 U.S. metro areas where the median sales price reached a new high. At \$822,000, the median price in San Jose is more than four times more than the U.S. median of \$189,500, which was at its highest level in almost seven years in July.

**CALIFORNIA, BAY AREA PENDING HOME SALES PICK UP IN JULY**

Pending home sales increased from one year ago across California and the Bay Area in July, while local counties have both the lowest and highest distressed-sales rates in the state.



According to a recent report from the California Association of Realtors, the state's Pending Home Sales Index rose by 17 percent in July on an annual basis, the sixth consecutive month of double-digit increases. Bay Area pending home sales were up by about half that in July — 9.2 percent from one year earlier. CAR says that San Francisco County had the fewest distressed sales in California, at 1 percent, followed by San Mateo (1.6 percent) and Alameda counties (2.1 percent). On the other end of the spectrum, Solano County had the state's highest rate of distressed sales in July, at 24 percent."

Nationwide, all-cash sales dropped on both a monthly and yearly basis

Source: Pacific Union Bay Area Real Estate Blog

**Connect With Consumers & support The Oldest Persian Publication in Northern California**

**Pezhvak of Persia**  
**(408) 221-8624**



## "My Friend was Arrested in Iran, and then my Email was Hacked"

interview: Before we begin the interview, the lawyer reminds me that we must not mention the name of his Iranian friend who was arrested two weeks ago. "My friend's family in Iran are trying to secure his release. Iranian officials have promised that the misunderstanding will be cleared up soon and they will let him go," he says. "So I do not want you to include any reference to his name."

A European lawyer who works with Iranian and European companies, my interviewee has recently been targeted by government-affiliated Iranian hackers. After the arrest of his friend, not only did they hack his email and Facebook accounts, but also the accounts of at least 20 of his friends. "I want everybody to hear this so future targets can be more careful about their online security," he says.

The story began when his friend

months ago his mother passed away," the lawyer says. "He went to Iran to visit his family and to organize his share of his inheritance. Throughout his stay, we were in touch via phone or email almost every day. After the nuclear agreement was signed in July many of our clients have been interested in investing in Iran or expanding their existing investments. They contacted us to find out whether Iran offered any investment opportunities and to find out generally what is going on in the country."

"My Iranian friend owns a successful firm here [in Europe] and was interested in doing business with Iran," he says. "His children have grown up and now both he and his Iranian wife want to visit Iran more regularly. He kept me informed about what was going on with the Iranian economic scene. A few days before he was due to return he told me that he was going to extend his trip so he and a few

of his old friends could travel to a city in northern Iran for a few days. When he arrived there, he told me that for some reason his phone was not working, but that he would keep in contact through email."

At this point, the lawyer was not suspicious. "I have been to Iran several times and I know that such inconveniences can happen there a

organizations known by the target, including personal friends, banks or professional contacts. The fraudulent emails contain requests, or include links to phishing sites that request, personal information including bank details, passwords, credit card information, or private contact details.

### Phishing Attacks on at Least 1000 Contacts

The lawyer arranged a meeting with his former classmate, and they decide to consult an internet security expert. "It was probably about 4 pm. I sent an email to my daughter and took a half-hour metro ride to get to the office of the security expert," he says. "When I left the station I found out that 24 people had tried to contact me without success. When I arrived at the office of the security expert, I discovered that I had lost control of my email account. Within just 45 minutes the hackers had sent emails to about 1000 people on my contacts list."

It turned out that a few days earlier his email account and the Facebook page he had set up for his children had been hacked. In addition to this, many of his friends and acquaintances had received phishing emails or been hacked. The hackers had used his address to launch the attacks.

The security expert asked the lawyer and his friend a range of questions.

*Continued on Page 58*



lot. So what my friend told me did not surprise me in any way, especially since he continued to send me emails in fluent English."

But a few days later, a European diplomat and a former classmate from college contacted the lawyer and told him they had received "phishing" emails that appeared to come from his private account.

Until then, the lawyer was not familiar with phishing. According to Merriam-Webster, phishing is "a scam by which an email user is duped into revealing personal or confidential information which the scammer can use illicitly." The emails appear to be completely legitimate and usually appear to come from individuals, companies or or-



## ارتش آمریکا استخدام می کند!

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



Earn your *Citizenship* within six to eight months

**Sergeant Danny Acevedo**  
(559)-270-0403

## Lawyers Must Speak out for Baha'is

*Mehangiz Kar calls for lawyers in and outside Iran to raise awareness about Baha'is imprisoned on espionage charges, who face longer prison sentences than others found guilty of the same crime.*

I was a guest at this year's 25th international assembly of Baha'is, which is held in Chicago every year, and witnessed a special atmosphere there for two or three days. Most of those in attendance had been victims of persecution — not for their political activities but for believing in a certain faith. One group had come from Iran and intended to go back. When they met with a lawyer or a law student they were asked: "Isn't the maximum sentence for spying 10 years prison, according to Iranian law? So why has it become 20 years when it comes to Baha'is?" Currently, there are several Baha'is in prison on charges of spying who, according to Iranian law, should have been sentenced to 10 years in prison, and should be released in two or three years' time. But, with their sentences doubled, these prisoners will remain in jail for the duration of their most useful years of life.

A group of legal experts in Iran have expressed criticism against this illegal treatment of Bahai's found guilty of spying. But, in Iran, the silence around the matter is so heavy that there is no opportunity for them to speak up or write about it. They have been told that, even to start a debate, legal experts outside the country must first step forward. I have also sensed this message and promised to open the discussion so that my colleagues can then respond and search deeper into our laws and legal frameworks for a possible solution. Maybe we can make a difference to our Baha'i co-patriots imprisoned in Iran, and maybe we find a way out of injustice.

It is important to stress the concept of "lawfulness". Although the crackdown on Bahai's has political, religious and histori-

cal motivations, and none of the accusations against them can ever be proven, handing down double-length prison sentences for Baha'is represents a new tactic on behalf of Iran's judiciary. It requires a new response. If the lawyers and legal experts wish to change these sentences of 20 years' imprisonment for Bahai's, the best method would be to approach the matter via legal paths and by addressing Iranian legal framework. In this way, we will avoid engaging with anti-Baha'i elements in Iran — which we are all well aware of — and concentrate on helping them.

### The relevant legal clause is as follows:

Article 505 of the fifth book of the Islamic Penal Code says: "Anybody, with the aim of undermining the country's security, who proceeds in gathering classified information in any form, under the cover of official authorities or governmental officials or any other method, and who tries to deliver them to another party, will be sentenced to from two to ten years in prison if they succeeded in their intention; if otherwise, they will be sentenced to from two to five years in prison."

Therefore, the conviction of prominent Baha'i figures who have been in jail for seven years on charges of spying is twice the sentence mentioned and provided for in the Islamic Penal Code. Here, an essential and legal question arises, which has not been answered due to the restrictions on discussions in Iran, and because Bahai's are not entitled to a just a fair trial, or treated fairly by the media. It is wise to put forth this purely legal and juridical question so that a legal defence for Bahai's will be made available. No governmental institution with any political or religious orientation can keep eternally silent when faced with a logical question.

It is likely that most people read-


ing this article believe that the espionage cases against Bahai's are made up and politically motivated. Therefore it may seem irrelevant to assume that the accusation of spying is true. But those who are realistic and recognize the difference between a 10-year prison sentence and a 20-year prison sentence might also consider feasible solutions and join us in this movement. They would agree that in order to save a person in prison, one should sometimes distance himself from ideals and long-term goals and concentrate on reducing the pain of the prisoner.

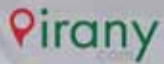
I have to deliver this message to those outside Iran: I hereby request lawyers and legal experts to look at this question about Bahai's according to their own interpretation of the law. All of us are responsible for our co-patriots. At the very least, we should refer to the history of the massacre and killing of Baha'is and try to discuss their legal rights from the point of view of a defendant.



Even for lawyers who are not experts in Baha'i cases, it is enough to know that imprisoned Bahai's have been convicted of spying — and not of murder — and should be sentenced according to the punishments provided for in law. The punishment for spying, according to clause 505, is 10 years in prison. So why should they remain in jail for 20 years? The solemn and friendly face of Ms Fariba Kamal Abadi and her inmates, who are mostly middle-aged and sometime elderly, gave me the motivation to write this article. Do not hesitate to publish your own legal views and insight regarding this matter.

**EVER WONDERED**  
How to Find Local Iranian Businesses?





**EVENTS  
BUSINESS DIRECTORY  
CLASSIFIED ADS**

☎ (669) 232-2292
Own a Business? List your business at [irany.com](http://irany.com)

✉ [info@irany.com](mailto:info@irany.com)
USE Coupon  **FREEMONTH**  for a free month listing.



# رستوران سنتی ساقی

با بیش از ۱۵ سال سابقه، با افتخار از شما پذیرایی می کند!

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

رستوران ساقی مجهز به کادر ورزیده **کیتترینگ**،  
به جشنها و میهمانی های شما جلوه بیشتری می دهد!

کیتترینگ برای هفتاد نفر به بالا،

**یک بره کامل، بطور رایگان، مهمان ما باشید!**

**نان تازه تافتون با کباب داغ**

شش روز هفته نهار را با انواع غذاهای خوشمزه در رستوران ساقی میل کنید



**Catering Saaghi**

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

**بوفه کامل ۱۰,۹۹ دلار**

**(408) 998-0122**

1392 S. Bascom Ave. San Jose, CA 95128 ♦ [www.saaghi.com](http://www.saaghi.com)



Caroline Nasser  
Attorney at Law

## کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۲۵ سال تجربه

❖ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

❖ صدمات شدید بر اثر تصادفات

❖ مرگ بر اثر تصادفات

❖ صدمات ناشی از حمله حیوانات

1(800)525-6060

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

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

Tel: (408) 298-1500

e-mail: [cnasser62@yahoo.com](mailto:cnasser62@yahoo.com)

Fax: (408) 278-0488

Website: [carolinenasserilaw.com](http://carolinenasserilaw.com)

675 North First Street, San Jose, CA 95112