



علی مقدمی

وکیل رسمی دادگاه های ایالتی و فدرال

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

(408) 332-5885

بابک اخلاقی

وکیل ثبت اختراعات

NovoTechIP International PLLC
1717 Pennsylvania Ave. NW, Suite #1025
Washington, DC 20006



www.NovoTechIP.com

(202) 559-9159



SHAWN ANSARI PRESENTS



شان انصاری

نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در بی اریا
با بیش از ۳۰ سال تجربه

با همکاری سحر بینش

Expertise You Need,

Results You Can Count On!

Shawn Ansari

Shawn.Ansari@Compass.com

(408) 529-4574

DRE: 01088988

Sahar Binesh

Sahar.Binesh@Compass.com

(408) 348-9197

DRE: 02061674

www.shawnansari.com



229 Shadow Dance Drive, San Jose



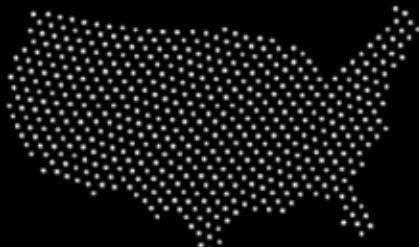
743 Pronto Drive, Blossom Valley



3538 Oak Drive, Menlo Park



929 Bimmerle Place, Almaden Valley



Delivering a modern
real estate experience
from coast to coast.

COMPASS

LUXURY
PORTFOLIO
INTERNATIONAL

750 University Ave, Ste. 150, Los Gatos, CA 95032

THE LAW OFFICES OF
CAROLINE J. NASSERI

(800)525-6060

وکیل تصادفات و صدمات بدنی
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۳۲ سال تجربه

✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات

✦ مرگ بر اثر تصادفات

✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

1(800)525-6060

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

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

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112

اعدام افکاری جنایت است و مسئول آن خامنه‌ای

ابوالفضل قدیانی اعدام نوید افکاری را "جنایتی انتقام‌جویانه و ظالمانه" خواند و نوشت مسئول اصلی این جنایت خامنه‌ای است. مصطفی تاج‌زاده نیز با توجه به ابهامات گسترده در این پرونده، خواستار توضیح رئیس قوه قضاییه شده است. ابوالفضل قدیانی، فعال سیاسی منتقد حاکمیت در ایران، در بیانیه کوتاهی اعدام نوید افکاری، کشتی‌گیر ۲۷ ساله

"النصر بالرب" از سوی حاکمیت توصیف کرده و نوشته است: «بر همگان آشکار است نظام تمامیت‌خواه جمهوری اسلامی با تشبث به استراتژی رسوای النصر بالرب می‌کوشد مردم را مرعوب و منفعل کند اما مرعوب واقعی اعدام‌کنندگانند که از وحشت قیام مردم علیه خود قدرت تعقل و تفکر را از دست داده‌اند.»

پیش از اجرای حکم اعدام نوید افکاری، قدیانی نیز همانند بسیاری از شخصیت‌ها، نهادهای ورزشی و فعالان فرهنگی و سیاسی در داخل و خارج از ایران خواستار لغو حکم اعدام این کشتی‌گیر شده بود. قدیانی نوشته بود: «آنها [برادران افکاری] اعلام کرده‌اند که زیر شکنجه مجبور به اعترافات دروغین علیه خود شده‌اند. اساساً شکنجه جنایت است و گرفتن

قرار کذب زیر شکنجه جنایتی است مضاعف. برگزاری دادگاه‌های غیر علنی و عدم حضور هیئت منصفه منتخب مردم و ممانعت از حضور وکیل تعیینی، خلاف قانون و عملی مجرمانه است.»

از سوی دیگر مصطفی تاج‌زاده فعال سیاسی، در نامه‌ای سرگشاده خواستار توضیح ابراهیم رئیسی، رئیس قوه قضاییه، به ابهام‌های مطرح شده در پرونده نوید افکاری از سوی یکی از وکلای او شد.

تاج‌زاده در نامه خود به بخش‌هایی از ابهام‌های مطرح شده از سوی بابک پانیا، وکیل دادگستری و یکی از وکلای پرونده نوید افکاری در گفت‌وگو با پایگاه خبری



صفحه ۱	آگهی
صفحه ۲	اخبار-فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	نامه های شگفت انگیز (بهرام فره وشي)
صفحه ۶	دهخدا و ادوارد براون (حسن حوادى)
صفحه ۷	بر گرفته از كتاب روشنكران ايران (ايرج پارسي نژاد)
صفحه ۸	يك سینه سخن (مسعود سپند)
صفحه ۹	آگهی
صفحه ۱۰	برخورد علم و دین (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	پیشینه نبردهای ایران... (هما گرامی فره وشي)
صفحه ۱۳	آگهی
صفحه ۱۴	ورزش از نگاه من (احمد طوسی)
صفحه ۱۵	اخبار
صفحه ۱۶	دنیای سینما (سعید شفا)
صفحه ۱۷	نوشخند، پوزخند (عبرت گودرزی)
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	یادداشت‌های بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱	قطار مرگ ما را جا گذاشته بود (رضا فانی یزدی)
صفحه ۲۲	آگهی
صفحه ۲۳	اخبار
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	اخبار
صفحه ۲۸	مقایسه دو قانون اساسی (مهشید امیرشاهی)
صفحه ۲۹	آگهی
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	گل و گلاب (بهرام گرامی)
صفحه ۳۳	نیمه پر لیوان (مریم سالاری)
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	نیازمندپها - فال ستارگان
صفحه ۳۶	حکایت رضا (میلاد رضایی کلانتری)
صفحه ۳۷	عشق، هوس، نفرت (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	اخبار
صفحه ۳۹	مرگ و زندگی زنان کارتن... (ماهرخ غلامحسین پور)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	اخبار
صفحه ۴۲	اخبار
صفحه ۴۳	اخبار
صفحه ۴۴	بچه های طلاق (ادوارد تایبر)
صفحه ۴۵	اخبار
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	اخبار
صفحه ۴۸	دنیاله مطلب
صفحه ۴۹	دنیاله مطالب
صفحه ۵۰	دنیاله مطالب
صفحه ۵۱	دنیاله مطالب
صفحه ۵۲	دنیاله مطالب
صفحه ۵۳	دنیاله مطالب
صفحه ۵۴	دنیاله مطالب
صفحه ۵۵	دنیاله مطالب
صفحه ۵۶	دنیاله مطالب
صفحه ۵۷	دنیاله مطالب
صفحه ۵۸	دنیاله مطالب
صفحه ۵۹	انگلیسی
صفحه ۶۰	انگلیسی

"امتداد" استناد کرده است. بابک پانیا در این مصاحبه از جمله گفته است: «ما تصور می‌کردیم با توجه به دو پرونده مفتوح نوید افکاری و استیذانی که هنوز انجام نشده، وقت این را داریم که برای پرونده وی درخواست اعاده دادرسی مجدد دهیم و پرونده را دوباره به جریان بیندازیم و با ادله‌ای که در اختیار داریم بتوانیم جلو قصاص او را بگیریم. یکی از شهود از شهادت خود در این پرونده برگشته بود. یکی دیگر از شهود گفته بود من نوید افکاری را برای اولین بار در دادگاه دیده‌ام. نظریه پزشکی قانونی را هم دیده‌ام که در آن نیز مسائل دیگری وجود داشت. حتی اگر حکم قطعی هم شده باشد و پرونده مفتوح وجود نداشته باشد، آیین‌نامه اجرای احکام از جمله اجرای حکم قصاص مصوب رئیس قوه قضاییه شرایطی را در نظر گرفته که بدون آن شرایط، اجرای حکم قصاص منتفی است. باید مراتب به وکیل محکوم ابلاغ می‌شد. یا به محکوم گفته می‌شد حق دارد هرکس را که می‌خواهد برای آخرین بار ملاقات کند. طبیعتاً هر محکومی در این شرایط ترجیح می‌دهد خانواده خود را برای آخرین بار ملاقات کند. هیچ کدام از این موارد رعایت نشده است. متأسفانه برخلاف رویه که اصولاً تلاش می‌شود در ماه محرم قصاصی صورت نگیرد، به این موضوع نیز توجه نشده است. **دنیاله مطلب در صفحه ۵۴**»

در خواست اشتراک نشریه پژواک



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

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

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

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱-۴۰۸

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳-۴۰۸

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157

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

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

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



LOS GATOS MEMORIAL PARK

&

DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

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

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



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

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

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

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

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

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

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

انگلیسی (408) 791-1431

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

برنامه ترامپ تا زمان انتخابات برای ایران چیست؟

مهدی نوربخش

استاد روابط خارجی و تجارت جهانی دانشگاه هریسبرگ



هرگز نخواست که به ایران حمله شود. خیانتی که احمدی نژاد و حامیان او به کشور ما کردند، مشاهده شش قطعنامه شورای امنیت سازمان ملل بود که او نه تنها این مصوبات را "کاغذپاره" می نامید که در سخنرانی های مختلف اعلام می کرد که "کار هسته ای به نظر ما تمام شده است." در مقابل این بی تفاوتی دولت احمدی نژاد، او با ما در زیر فشار کشورهای اروپایی، دشمنان ایران در منطقه و خصوصاً ایت سیاسی محافظه کار آمریکا قرار گرفته بود تا یا به جنگی با ایران روی آورد و یا کشور ما را مجبور کند تا به مذاکره بر روی برنامه هسته ای خود تن دهد.

اگرچه ترامپ بعد از سرنگونی یک پهپاد ارتش آمریکا توسط ایران و حمله به تاسیسات نفتی آرامکو در عربستان سعودی، به ترور قاسم سلیمانی دست زد، اما هرگز به فکر حمله نظامی به کشور ما نبوده است. دو دولت اسرائیل و عربستان سعودی خواسته اند که ترامپ به کشور ما حمله کند، اما نظامیان این کشور در دولت ترامپ مخالف ایجاد چنین تنش هایی در منطقه با ایران بوده اند.

شاید بتوان گفت که دولت های مختلف و ایت سیاسی هر دو حزب دموکرات و جمهوریخواه در آمریکا به این نتیجه رسیده اند که حمله نظامی به ایران فکر خوبی نیست. دولت اسرائیل به دنبال تجارت رودر رویی نظامی خود با کشور ما در سوریه و بمباران پایگاه های نظامی ایران در این کشور، سخت به دنبال آن است تا دولت ترامپ را برای یک حمله نظامی به کشور ما تشویق کند، اما کمتر از دوماه به انتخابات در این کشور مانده، ایجاد یک تنش نظامی بین ایران و آمریکا بسیار بعید به نظر می رسد. هر جنگی در درون خاورمیانه می تواند با یک فرمان شروع شود، اما معلوم نیست چند کشور را در بر خواهد گرفت و نهایتاً چه زمانی و چگونه پایان می یابد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۸**

نیست و این اولین بار در تاریخ بعد از جنگ سرد است که رئیس جمهور این کشور میزان محبوبیت خارجی اش بسیار پایین بوده و اعتبار جهانی ندارد. جنگ های تجاری ترامپ، مقابله او با نهادهای منطقه ای مانند اتحادیه اروپا و همچنین بین المللی، یکجانبه گرایی او در سیاست خارجی و خصوصاً خروج او از برجام و اکنون متوسل شدن به مکانیزم ماشه و از سر گرفتن تحریم های بین المللی سازمان ملل متحد علیه ایران که اعتبار آمریکا و شورای امنیت سازمان ملل را به چالش کشیده، همه شرایط بسیار نامطلوبی را برای رئیس جمهور فعلی آمریکا فراهم آورده است.

در این جو بی اعتباری، چنانچه دولت ترامپ دست به هر عملی مثل جنگ خارج از مرزهای آمریکا بزند، با مقبولیت بین المللی روبه رو نخواهد شد و نمی تواند حمایت هیچ کشوری را در دنیا جلب کند. در مورد شروع یک جنگ با کشور ما ایران هم بسیار بعید به نظر می رسد که ترامپ بتواند و یا بخواهد دست به چنین کاری بزند. ترامپ اگر تصمیمی در این رابطه بگیرد، با مخالفت اکثر مردم آمریکا، فرهیختگان سیاسی این کشور و بسیاری از ارثی های این کشور روبه رو خواهد شد که خود یک خودکشی سیاسی برای اوست و هرگز نمی خواهد در این جهت تلاش کند و یا تصمیمی بگیرد.

در گذشته بعد از حادثه لبنان، دولت ریگان پیشنهاد یکی از نظامیان بلند پایه خود برای حمله به تاسیسات اقتصادی و نظامی ایران را رد کرده بود. کلینتون بعد از حمله به تاسیسات نیروی هوایی عربستان سعودی که انگشت های اتهام به سوی ایران نشانه رفته بود، نخواست که به ایران حمله نظامی شود. دولت بوش ایران را عضوی از محور شرارت (Axis of Evil)، نام نهاد، اما خصوصاً بعد از دخالت نظامی آمریکا در عراق و رودر رویی با ایران در درون آن کشور،

در دوران کمپین های انتخاباتی در آمریکا، معمولاً کاندیداها، خصوصاً روسای جمهور مستقر در کاخ سفید، به دنبال یک کار شگفت انگیز و غافلگیرانه می گردند تا بعنوان یک کارت (Wildcard)، بتوانند در مقابل رقیب خود استفاده کنند و یا توجهات مردم را به آنچه می خواهند، سوق دهند.

سوالات زیادی در مورد قابلیت ترامپ برای یک عمل غافلگیرانه و ایجاد یک "اکتبر سورپرایز" (October Surprise)، برای استفاده تبلیغاتی در مقابل بایدن در این انتخابات مطرح شده، اما هیچ کدام از اعتبار ویژه ای برخوردار نیستند.

از نیمه سال گذشته، ترامپ فشارهای زیادی روی دولت اوکراین گذاشت تا یک پرونده جعلی روی فساد بایدن و پسر او، که عضو هیات امنای یک کمپانی انرژی در این کشور بود، ایجاد شود، اما این پرونده تشکیل نشد. نهادهای مختلف در اوکراین اعلام کردند که فساد از

ترامپ رابطه اش با دنیای بیرون خوب



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

1630 W. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

خواهر حسین که یکی از زنان نادر بود، خود را بروی پاهای وی انداخت و از او عفو خواست و آنرا بدست آورد ولی معلوم نیست که آیا این عفو مدتی طول کشید یا نه ولی گویا تا مدتی که توسط وی آنچه را که پنهان شده بود، کشف کردند، به طول انجامید. به پسر محمود نیز آزادی بخشید ولی او اندیشید که پذیرفتن این آزادی محتاطانه نخواهد بود و پاسخ داد که بیشتر مایل است نزد شاه خود بماند و درباره او یک حقوق مستمری برقرار شد. به برادر اشرف- که در موقع تسلط افغانان جانشین محمود شده بود- پیشنهادی شد که وی پاسخی عاقلانه به آن نداد و اجازه خواست تا به زیارت مکه برود و این اجازه به وی داده نشد. اغلب افسران و سربازان افغانی به سپاهیان پیوستند و وی آنها را وارد سپاه خود کرد.

پس از تصرف قندهار که موجب زحمت و خستگی بسیار وی شده بود برای رفع خستگی به نزدیک کابل رفت و آن را محاصره کرد. کابل شهر مهمی است که از قندهار شانزده روز راه فاصله دارد و در سرزمین های مغول بزرگ واقع شده است. این شهر پس از هشت روز محاصره ساده تسلیم شد. این فتح جدید در تمام هند وحشت افکند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

پیشنهادات «ولی نعمت» چنین بود:

۱- شهرهای بصره، بغداد، موصل، دیاربکر و ارزروم را که مدعی بود از زمان های قدیم از متصرفات ایران بوده است به او واگذار کنند.

۲- به او اجازه داده شود که در مکه مسجدی داشته باشد که زائران ایرانی بتوانند نماز و عبادت خود را بنابر رسوم خود انجام دهند و آزادانه به فرائض دینی خود عمل کنند.

۳- در آنجا تحصیلداران دولتی بگمارند تا تمام پولهایی که از ایران خارج می شود به نفع او برداشت شود.

محاصره قندهار بیش از مدتی که می پنداشت به طول انجامید و پس از پانزده یا شانزده ماه آنرا به تصرف درآورد. این جا آخرین سنگر افغانان بود و جانی ناکشودنی به شمار می آمد و در حقیقت هم از زمان شاه عباس بزرگ به بعد برای تمام شاهان جانشین وی چنین بود. «ولی نعمت» در آنجا ثروت فراوانی یافت زیرا افغانان همه غنائم اصفهان و ایران را با تمام طلا و جواهرات سلطنتی در آنجا گرد آورده بودند. رئیس یاغیان برادر محمود معروف بود که نخستین اقدامات را علیه ایران کرده بود و حسین خان نام داشت، او گرفتار شد و بدست وی افتاد.



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

(بخش سی و هشت)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

شکوه نام خود بیافزاید. در موقعی که وی قندهار را محاصره کرد بود سفیری بنام علی پاشا از باب عالی رسید. مذاکرات وی طولانی نبود و بزودی قطع شد زیرا در همان باریابی نخستین درخواست ها و پیشنهادهای چنان بزرگی از طرف «ولی نعمت» شد که سفیر نتوانست آنها را تعهد کند و پاسخ داد که وی نمی تواند به نتیجه ای برسد و باید نتیجه مذاکرات را به دربار بفرستد و دستورات تازه بگیرد. دوری مسافت اجازه نمی داد که اخبار از باب عالی زود برسد و «ولی نعمت» که می خواست مقاصد خود را تعقیب کند، تصمیم گرفت که اختیار کامل به یکی از خان ها یا فرمانروایانش بدهد تا بنابر جوابی که از استانبول می رسد با سفیر برای عقد پیمان مذاکره کند. بغداد برای محل مذاکره انتخاب شد و دو نماینده مختار به آنجا عزیمت کردند.

وی چون در تمام ایران به عنوان شاه شناخته شد، باز به اندیشه اقدامات جدید افتاد و فکر کرد که جنگی را که تا آنوقت با سلطان بزرگ داشته است به پایان برساند. اگرچه کشمکش این سلطان با مسکویی ها تردیدی باقی نمی گذاشت که وی آماده صلح است مع هذا ولی نعمت بخود می بالید که این آمادگی برای صلح نتیجه وحشتی است که نام وی در تمام امپراتوری عثمانی افکنده است. طرح های او کوچکتر از نقشه های اسکندر نبود و وی در مقایسه خود با او اشکالی نمی دید. چون آگاه شد که افغان ها دوباره به جنبش درآمده اند، عزم کرد تا برود و قندهار را محاصره کند و مطمئن بود که شهر را به تصرف خواهد آورد و آنها را مطیع خواهد کرد و به هند خواهد رفت و پس از پیروزی بر آنها جنگ را به اروپا خواهد کشانید تا در آنجا آخرین درخشش را به

دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

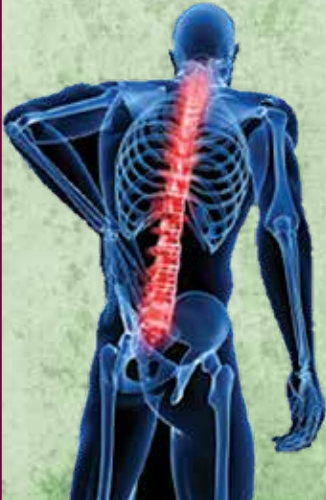
تشخیص، معالجه و جلوگیری از ناراحتی های مفاصل و استخوان، ورزشی، صدمات کاری و تصادفات رانندگی با پیشرفته ترین وسایل پزشکی

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

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



Fataneh Hooshdaran, D.C.



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

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

(408)244-7677

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

دهخدا و ادوارد براون

بخش دوم

دکتر حسن جوادی



مقامات فرانسوی و بعضی از صاحبان چاپخانه‌ها را مشوش کرده و آزادیخواهان ایرانی را مشت‌آناشیت معرفی کرده بود که روزی دهخدا و دوستانش به بیست و دو چاپخانه که حروف فارسی داشت مراجعه کردند ولی نتیجه‌ای حاصل نشد. عاقبت میرزا محمد خان قزوینی فکری بخاطرش رسید، و آن این که دکتر جلیل خان ثقفی در یکی از چاپخانه‌ها کتابی در دست طبع دارد، و موافقت او را جلب کنند و صور اسرافیل را به عنوان این که کتاب اوست چاپ کنند. دکتر جلیل خان هم همکاری کرد و سه شماره صور اسرافیل که در خارج چاپ شد، در اساس چاپ پاریس بود و اداره روزنامه را به ایوردون می‌برند و دهخدا از آنجا مطالب را به قزوینی می‌فرستاد و او تصحیحات و کارهای دیگر را انجام می‌داد. البته مشکلات زیاد بود، مثلا حروف چین یهودی که با خط عربی آشنایی داشت خط قزوینی را نمی‌توانست بخواند و همه مطالب را مجبور بودند به نسخ و به صورت واضح بنویسند. نفوذ صوراسرافیل مثل سابق بی‌اندازه بود. فقط خبر قریب الانشار بودن روزنامه منتشر شده بود که همه تقاضای دریافت آن را داشتند.

و مذمتی از روس منحوس و همدستان آنها می‌کنند، ولی حقیقت آن است که سر ادوارد گری وزیر امور خارجه حالی بکلی مفتون روس شده است و به هیچ وجه اعتماد را نشاید.» بعدا اضافه می‌کند که سر ادوارد گری «خیلی طالب دوستی با عثمانی‌ها است، و هرگاه آنها او را بفهمانند که مداخله روس در آذربایجان باعث ناخشنودی آنها خواهد شد شاید که موثر افتد.»

یکی از علل نبرد دفتر صور اسرافیل به لندن و یا کیمبرج این بود که معاضد السلطنه از دسایس دولت انگلیس می‌ترسید و فکر می‌کرد ممکن است برایش اشکالاتی ایجاد کنند. در ثانی دهخدا زیاد مایل نبود که او در انگلیس بماند و در ۱۱ اکتبر ۱۹۰۸ از پاریس به معاضد السلطنه در لندن می‌نویسد: «باز مجددا عرض می‌کنم که در انگلیس ماندن و تابع اوامر زید و عمر او» شدن معنیش توسعه اداره خود پسند هاست. (۳) آتش مسیو براون را هم بیش از این خاموش نکنید و ایران را بیشتر از این‌ها رسوا نفرمائید. براون هر چه باید بکند خودش بیشتر می‌کرد و بعد از این هم خواهد کرد.» در پاریس هم چاپ روزنامه محضوراتی داشت. صمد خان ممتاز السلطنه سفیر ایران چنان ذهن

پیش از رسیدن پناهندگان به پاریس عده‌ای از آزادیخواهان در آنجا بودند که یا از ایران فرار کرده و یا تبعید شده بودند. مثلا سردار اسعد که پس از کشته شدن پدرش به دست ظل السلطان و پس از این که عده‌ای از افراد فامیل و ایل او به خدمت محمد علی شاه پیوسته بودند ایران را ترک کرده بود. مخبر السلطنه هدایت در اول انقلاب تبریز والی آذربایجان بود و چون زد و خورد بین آزادیخواهان و مستبدین شروع شد، انبار مهمات را به دست آزادیخواهان سپرد و خود عازم اروپا شد. اسماعیل خان ممتاز الدوله رئیس مجلس بود و پس از بمباران مجلس با حکیم الملک به سفارت فرانسه پناهنده شده، بعدا به اروپا آمده بود. بیشتر اینها برخلاف تقی زاده و دهخدا میانه رو بودند و می‌گفتند درباریان مستبد و فاسد شاه را اینقدر زورگو و خود رای کرده اند. عبدالحسین نوایی در مقاله‌ای درباره «اقدامات مشروطه خواهان در فرانسه و سوئیس» (۱) نامه‌ای از معاضد السلطنه پیرنیا نقل می‌کند که سر فرستادن تلگرافی به شاه و این که چه کسانی آن را امضا بکنند مشورت می‌کنند. ادوارد براون با تقی زاده، معاضد السلطنه، دهخدا و چند تن دیگر مکاتبه داشت و اصرار می‌کرد که به انگلستان بروند و در آنجا فعالیت بکنند. هنگامی که اداره صور اسرافیل به ایوردون منتقل شد، براون به معاضد السلطنه نوشت: «حقیقتا جای افسوس است که مرکز صور اسرافیل را اینجا قرار ندادند، زیرا اینجا هم آزادی هست و هم اهمیتش بیشتر از سوئیس است. حالا ما بکلی محروم مانده ایم. کسی نیست که در صورت احتیاج بتوانیم از او استشاره کنیم. می‌دانید که بودن جناب عالی و جناب سید تقی زاده در مجلس‌های اینجا (آنها را) چقدر تقویت می‌کرد. دیگر جناب عالی بهتر می‌دانید، ولی به نظر مخلص قراردادان مرکز در ایوردون جای تأسف است مگر در صورتی که در اینجا هم شخص با کفایت شایسته‌ای مقیم باشد.» (۲)

شبی که سحرگاه روز بعد مجلس بمباران می‌شود دهخدا در یکی از خانه‌های نزدیک مقاله‌ای درباره خلع محمد علی شاه می‌نوشت و قرار بود این مقاله در مجلس خوانده شود و در صور اسرافیل چاپ گردد. درباره پناهنده شدن دهخدا و دوستانش به سفارتخانه‌های انگلیس و عثمانی روایات مختلفی وجود دارد. دهخدا می‌گوید: «عصر روزی که فردای آن جنگ شد تقی زاده به من گفت: (شما امشب بیاید به منزل من، می‌خواهم یک لایحه مفصل و جامع از اعمال ناشایست و کردار ناپسندیده محمد علی شاه تهیه کنم و مواردی را که بر خلاف مشروطیت و قانون اساسی رفتار کرده یک به یک شرح بدهم و خیانت او را به مُلک و ملت ثابت کنم، تا فردا آن لایحه را در مجلس قرائت نموده و کار او را یکسره کنیم.» دهخدا شب را در منزل تقی زاده می‌گذراند و چون هوا گرم بود در پشت بام دراز می‌کشد و این لایحه را می‌نویسد. صبح دم با صدای توپ و تفنگ بیدار می‌شود و می‌بیند که محمدعلی شاه پیش دستی کرده و قبل از این که مشروطه خواهان به حساب او برسند کار آنها را ساخته است. دهخدا آن روز تا بعد از ظهر با اضطراب و دلهره در منزل تقی زاده می‌ماند و بعد از ظهر با درشکه‌ای که تهیه شده بود روانه سفارت انگلیس می‌شود. وی ادامه می‌دهد: «در راه یک عده سرباز جلو درشکه ما را گرفتند، ولی دو نفر سوار هندی که با ما بودند به طرف سربازها نهبیب زدند که جلو درشکه سفیر انگلیس را می‌گیرند، سربازها سر به زیر انداخته خود را عقب کشیدند و ما توانستیم خود را به سفارت برسانیم و اگر سربازها ما را دستگیر می‌کردند حتما کشته می‌شدیم. همین که وارد سفارت شدیم من از کاردار انگلیس پرسیدم که چطور شد که دولت انگلیس حاضر شد محمد علی شاه با دستگیری روس‌ها مجلس را به توپ ببندد و مشروطه را از میان بردارد؟ کاردار سفارت انگلیس فقط این دو جمله را در جواب من گفت: «آلمان در اروپا خیلی قوی شده است.»

پس از اینکه مجلس به توپ بسته شد پاریس و لندن دو شهر عمده اروپایی بودند که مشروطه طلبان بدانجا رفتند.



دکتر فرانک پورقاسمی

متخصص و جراح پا

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

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

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

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

اکثر بیمه‌ها پذیرفته می‌شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

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

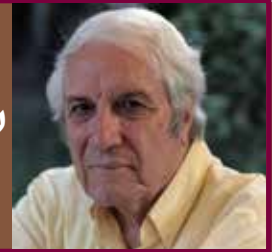
نه دلم هوای سینما می کند نه رفتن کلوب (۴)
مخاطب جوان گردن کلفت دوشیزه ای است
به نام «مه جبین» که در جواب او می گوید:
بر گو به من که مقصود تو چیست؟
ازین سخنان جسورانه آخر سود تو چیست؟
پرده عصمت مرا تو ناسور کردی
شرم و حیا را از چشم من تو دور کردی
من پرنده بی گناه و لطیفی بودم
من دوشیزه پاک و ظریفی بودم
آمدی با کثافت خودت مرا آلوده کردی
غم و غصه را روی قلبم توده کردی
اما من به درد عشق تو جنایتکار مبتلام
چون عشقم به جنایت آلوده شد دیگر زندگی نمی خوام
اینک بر لب پر تگاهه وایساده ام
هیچ چیز تغییر نخواهد داد در اراده ام (۵)
دختر می خواهد خود را به اعماق
مفاک هولناک پرتاب کند که پسر جوان
پیشدستی می کند. مه جبین از وحشت
عشق سکنه ملیحی می کند، جوان هم
در پی او خودش را «قتل عام» می کند
و سرانجام: پرده پایین افتاد، مردم دست
زدند. پی در پی هورا کشیدند.
چون که بهتر از این پیس
در عمرش ندیده بود هیچ کس! (۶)
ستیز با تقلید و کهنه پرستی در ادبیات
یکی از مایه های قضیه هاست. این خصلت
را باید از عناصر اصلی افکار گروهی
دانست که هدایت شخصیت ممتازش
دنباله مطلب در صفحه ۵۰

الله محتشم و غلامعلی گرمسیری که
بیشتر نمایش های مولودرام و احساساتی را
روی صحنه می بردند و غرض آنها بیشتر
تحریک احساسات سطحی تماشاگران بود.
مضمون این نمایشنامه ها در واقع روایت
دیگری از داستان های سوزناکی بود که
هدایت بارها آنها را دست انداخته بود.
قضیه تیار ت طوفان عشق خون آلود نقیصه
یا پارودی چنین نمایشنامه هایی است:
پرده چون پس رفت، یک ضعیفه شد پدید
که یک نفر جوان گردن کلفتی به او عشق می ورزید
جوان قلب خود را گرفته بود در چنگول
با بیانات احساساتی ضعیفه را کرده بود مشغول
جوان: آوخ، آوخ چه دل سنگی داری
چه دهان غنچه تنگی داری
دل من از فراق تو بریان است
چشمم از دوری تو همیشه گریان است
دیشب از غصه و غم کم خفته ام
ابیات زیادی به هم بافته و گفته ام
شعرهایی که در مدح تو ساختم
شرح می دهد که چگونه به تو دل باختیم
نه شب خواب دارم نه روز خوراک
نه کفشم را وا کس می زخم نه اتو می زخم به فراق
آوخ طوفان عشقم غریدن گرفت
هیبهات خون قلبم جهیدن گرفت
آهنگ آسمانی صدایت چنگ می زند به دلم
هر کجا می روم درد عشق تو نمی کند ولم
ترا که می بینم قلبم می زند تپ و توپ

بر گرفته از کتاب روشنگران ایرانی و نقد ادبی

بخش هفتم

دکتر ایرج پارسی نژاد



الوزاره، و جعفر خان از فرنگ آمده نوشته
حسن مقدم (علی نوروز) است. (۲)
هنر نمایش و نمایشنامه نویسی از آغاز
پادشاهی رضا شاه تنوع بیشتری یافت.
جز کمدی های مردم پسند، نمایشنامه
های تاریخی مانند نادر شاه و ابومسلم
خراسانی، که در خور احساسات ملی روز
بود، معمول شد. جز آن نمایشنامه هایی
در تاثیر اپرت های آذربایجانی مانند
افسانه عشق، کمر بند سحر آمیز و پریچهر
و پریزاد از رضا کمال شهرزاد و لیلی و
مجنون، یوسف و زلیخا و خسرو و شیرین
از میرسیف الدین کرمانشاهی با ساز و
آواز ایرانی روی صحنه آمد. عبدالحسین
نوشین تهیه کننده و کارگردان جدی
ترین تئاترها بود که ظاهرا به علت نبود
نمایشنامه های خوب ایرانی ناچار از
ترجمه نمایشنامه های خارجی بهره می
گرفت. جز اینان از کسان دیگری نیز باید
نام برد. مانند سیدعلی نصر، رفیع حالتی،
فضل الله بایگان، معز دیوان فکری، نصرت

نمایشنامه های عشقی و احساساتی
(melodrama) که نمایش شور و عواطف
مبالغه آمیز است، مضمون دیگری از قضیه
وغ و غ ساهاب است که مورد طعن و طنز
هدایت قرار گرفته است.
باید یادآور شد که هنر نمایشنامه نویسی
در زمان هدایت در ایران هنوز نخستین
سال های رشد و رواج خود را می گذرانده
است. مبتکر این هنر در ایران میرزا فتح
علی آخوند زاده بود که تمثیلات (شش
نمایشنامه) او را میرزا محمد جعفر قراچه
داغی از زبان ترکی آذربایجانی به فارسی
برگرداند (۱۲۸۸-۱۲۹۱). (۱) پیرو او میرزا
آقا تبریزی چهار نمایشنامه نوشت که
تقلیدی بود از کمدی های مولیر. (۲) در
پی ایشان کمدی های دیگری نیز ترجمه و
اقتباس یا نوشته شد که معروف ترین آنها
طیب اجباری ترجمه و اقتباس محمدحسن
خان اعتمادالسلطنه، سه کمدی استاد پینه
دوز، حاجی ربای خان یا تارتوف شرقی و
منتظر الوکاله از احمد محمودی (کمال

دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services

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

- ◆ Last Will & Testament
- ◆ Living Trust
- ◆ Living Will
- ◆ Power of Attorney
- ◆ Health Care Power of Attorney
- ◆ Pet Protection Agreement

By
Appointment
Only

Notary
Public

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

Office of International Services is not a Law Firm

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

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

حسین کرد شبستری را تعریف می کرد: «حسین کرد به سر چاه رسید، تشنه بود، دلوی نبود، چاه را بر کشید!»
جمعیت محو گفتار نقال پیر بودند که با آمدن سید، سرها به طرف او برگشت: «آقا سید، سلام!» نقال باشی داد زد: «صلوات بلند ختم کنین!»

و جمعیت صلوات فرستاد. سید پشت دستگاه آن طرف سماور رفت و دیزی آبگوشت را از مشتی گرفت، ۲۵ ریال به دستش داد و برای آن که معرکه مرشد نقال را بهم نزده باشد به چالاکی از قهوه خانه بیرون خرید.

خانه سید آن طرف مغازه اش، ته کوچه امیرتیمور قرار داشت. سید سرش را توی گردن و گردنش را توی پوستینی که نصف پشم هایش ریخته بود فرو کرد و به سرعت به راه افتاد.

بچه های مدرسه خسروی پراکنده شده بودند و سرما تن رهگذران را سوزن سوزن می کرد. بخار مطبوعی از دیزی بر می خاست، دسته سیمی آن در دست سید گم شده بود، عطر آبگوشت دهان رهگذران را آب می انداخت، سید از دم تابلو فروشی گذشت. عجله داشت که زودتر به خانه برسد، محترم خانم منتظرش بود. از جلوی مغازه اش هم با نیم نگاهی به قفل در زد شد.

گفت: «آق علی، دو سه تومنی به قرض ما بده!» علی که می دانست سید آدم خوش حسابی است، چند تا اسکناس به دستش داد و سید رفت در مغازه اش را بست و پوستین کهنه اش را بروی دوشش انداخت و برای خرید ناهار براه افتاد.

از جلوی تابلوسازی رحیم زاده گذشت و به طرف خیابان تلفن خود کار پیچید. نگهبان تلفن خودکار دستی برایش تکان داد و سید هم سری برایش خم کرد و به دم در مدرسه خسروی رسید. در آنجا شاگردهایی که خانه شان فاصله زیادی با مدرسه داشت «ناهار» را مانده بودند و هر کدام قطعه نانی را به دندان می کشیدند:

- سید سلام

- سلام باباجان

از بچه ها گذشت، به میدان کوچک چهارباغ رسید. رفت توی نانوائی یزدی پزی سر نیش «کوچه تنگ»، دو قرص نان خرید و پنج قرانی را روی ترازو انداخت و به سرعت خارج شد.

روزهایی که هوا گرم بود روی بام آب انبار چهارباغ که هم سطح زمین بود، معرکه گیرها بساط شان را پهن می کردند، اما آن روز از ترس سرما، همگی توی قهوه خانه کنار آب انبار، پای صحبت نقال پیر نشسته بودند. سید وارد قهوه خانه شد. نقال باشی داشت داستان



یک سینه سخن مسعود سپند

سید پیراهن دوز

فراست دریافت و صدای خورخور خشم آگینش بلند شد و علی گشنه مردد که چه بکند، حاج آقا رضا چوب را از دست او گرفت و گفت: «از کی می ترسی؟ بزنا!» و خودش چوب را به سر سگ کوبید. صدای دلخراش سگ بلند شد و به گوش سید پیراهن دوز رسید. سید بیرون دوید و تا دید که حاج آقا رضا با چوب دارد به سر سگ می زند، داد زد: «های! حاجی نزلخور! به سگ بیچاره چکار ذری؟ مگه نمی بینی حیوون به زیر پل پناه برده؟» حاجی گفت: «برده که برده، اینجا جای سگ نیست!» و دوباره چوب را بلند کرد که به فرق سگ بکوبد که سید با آن جثه نحیفش پرید جلو و به یقه حاجی چسبید. حاجی سگ را رها کرد و به سید گفت: «بتو چه؟ مگه نمی بینی آبروی هتل ما داره میره؟ اگه خیلی دلت براش می سوزه ببرش توی دکون خودت جاش بده!» سید گفت: «دکون مو جاندره، اما هتل تو جادره ببر یک اطاق بهش بده!» با این حرف سید صدای خنده مردم که از سرما به خود می لرزیدند بلند شد و چند نفری هم به پشتیبانی سید به صدا درآمدند از هر طرف زمزمه اعتراض بلند کردند. حاجی تا دید کاری از دستش بر نمی آید و مردم دارند اعتراض می کنند، گفت: «بهرحال جای سگ اینجا نیست.» و در حالی که زیرلی به مردمی که با نگاهشان به او فحش می دادند، می غرید، شروع کرد برای دربان هتل خط و نشان کشیدن!

سگ آرام گرفت و توله هایش در حالی که می لرزیدند روی پستان های خشک و بی شیر مادر به دنبال شیر می گشتند و زیق زیق می کردند. مردم پراکنده شدند، سرمای قوچان که به مشهد سرازیر شده بود بیداد می کرد. نزدیکی های ظهر ریز ریز برف شروع به باریدن کرد. سید یادش افتاد که باید ناهار برای همسرش به خانه ببرد.

محترم خانم، همسر سید که اجاقش کور بود معمولا غذا نمی پخت و سید ظهرها، مغازه را می بست و چیزی می خرید و به خانه می برد. آن روز چون دشتی نکرده بود، وارد خرازی فروشی علی آقا شد و

سید پیراهن دوز، از آن پیرمردهای باحال و اهل ذوق بود که نه تنها مغازه دارهای خیابان شاهرضا، بلکه کسبه بالای خیابان و حتی تپ المحله و باغ نادری هم او را به خوبی می شناختند و دوستش می داشتند. او پیرمرد زنده دل شوخ و بی آزاری بود که مغازه پیراهن دوزی کوچکی، کنار هتل فردوسی دایر کرده بود و بیشتر مشتری هایش هم، همان جوان های قدیم بودند که هنوز پیراهن های یقه بسته آخوندی می پوشیدند.

سید، دهانی گرم و طبعی لطیفه گو داشت و کسانی که پای صحبتش می نشستند، آن چنان شیفته گفتارش می شدند که گذشت زمان را از یاد می بردند. آن سال، بهار داشت از گرد راه می رسید، اما هنوز زمستان سمج و بی پیر مشهد، دست از سر خلاق برنمی داشت و سوز سرما، تا بن استخوان آدم های یک لاقبا را می سوزاند. در این گیر و دار ماده سگ بوری که همیشه خدا دور و بر هتل، برای تکه نانی یا شکسته استخوانی موس موس می کرد، رفته بود درست زیر پل، روبروی هتل، شش هفت تا توله پس انداخته بود و آنجا مسکن گرفته بود.

تنها کسی که از زائیدن سگ بور راضی به نظر نمی رسید، حاج آقا رضا صاحب هتل بود که دمبدم به «علی گشنه» دربان هتل دستور می داد که سگ را از زیر پل بتاراند، اما دخالت مردم و کاسب کارهای دور و بر مانع می شد و هر از گاهی که دربان هتل می رفت که به سگ بتازد، کسبه به جانش می افتادند که: «مرتکه با این حیوون بی زبون چکار ذری؟» و علی گشنه که از هراس حاج آقا رضا به سگ نهیب می زد، از زخم زبان مردم دمش را لای پایش می گذاشت و می رفت پشت در شیشه ای هتل و به سگ و توله هایش چشم غره می رفت.

آن روز حاج آقا رضا، با شکم برآمده و کله طاشش دم در آمد و داد زد: «های علی، مگه نگفتم این سگ لامصب ررد کن بره؟ آبروی هتل ما با این سگ و توله هاش رفت!» دربان با یک دسته جارو بیرون دوید و به طرف سگ حمله برد، سگ به

رستوران فیمس کباب



غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است.

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

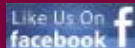


کیتترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

رستوران فیمس کباب با افتخار از شما پذیرایی می کند.

(916)483-1700

www.famouskabob.com



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

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر و برزین صباحت



Jeffrey Zinder

وکالی سابق شرکت های بیمه
با بیش از ۶۰ سال تجربه



Ali Moghaddami

Maintaining the highest level of Professionalism & Integrity.

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

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

Free Consultation

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

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

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

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

شانزده سال پس از محکومیت «برونو» و در آتش انداختن او، رهبران دین مسیح، گالیله را به دادگاه می کشانند. نظریه های او را چرند، مزخرف، یاوه، مسخره و در پایان کفر به درگاه آفریدگار اعلام می کنند و با خشونت بسیار گالیله را وادار به توبه و پوزش خواهی می کنند. در دادگاه «تفتیش عقاید» که روحانیان به راه انداخته اند، گالیله به اشتباه خود و حقانیت کتاب آسمانی اعتراف می کند و می گوید زمین ساکن است و خورشید به دستور پروردگار به گرد آن می چرخد. براساس رأی دادگاه روحانیان مسیحی، این آگاهان علوم آسمانی، بار دیگر تمامی ستارگان آسمان بر گرد زمین حرکت خود را آغاز می کنند، زمین ساکن و مسطح می شود، خورشید و ماه صاف، هموار و کامل می شوند، اجسام سنگین تندتر از اجسام سبک سقوط می کنند و کتاب مقدس هم چنان کتاب آسمانی و فرمایش آفریننده بزرگ شناخته می شود.

گالیله سرسختی برونو را در برابر روحانیان نمی پسندد و با بهره برداری از «توبه» از سوختن در آتش روحانیت خود را نجات می دهد. اما به درستی نظریه های خود و کوپرنیک «ایمان علمی» دارد.

ای صاف و کامل نیست. گالیله پستی و بلندی های کره ماه را می بیند و این جرم آسمانی و ساخته کارگاه آفرینش روحانیان نیز «کمال غیبی» خود را از دست می دهد. بنای ساختمان محکم اندیشه های ارسطو- این فیلسوف معتبر، متحد و محبوب مسیحیان- نیز شکاف برمی دارد و اشتباه بودن پاره ای از نظریه های او آشکار می شود. گالیله از راه تجربه و عمل و یا روشی که روحانیان بی نهایت از آن تنفر دارند ثابت می کند همه اجسامی که در حال سقوط به طرف زمین هستند در نبودن هوا، برخلاف نظر ارسطو، با سرعتی برابر حرکت می کنند و باهم به زمین می رسند. زمانی که نتایج کشف های گالیله انتشار می یابند روحانیان مسیحی پیام یا تفسیر این کشف ها با نابودی باورهای دینی و بی اعتبار شدن کتاب آسمانی خود برابر می بینند و دچار سرسام می شوند. اگر مردم اروپا نظریه های علمی تازه را بپذیرند بنیاد ایمان دینی آنان سست خواهد شد، پایه های تخت امپراتوری روحانی پاپ به لرزه خواهند افتاد و رهبران روحانی ثروت های عظیم و قدرت های فراوان خود را از دست خواهند داد. دعوای واقعی بر سر چرخیدن یا نچرخیدن زمین نیست بلکه جنگ واقعی در موضوع در خطر بودن قدرت و ثروت روحانیت خلاصه می شود.

برخورد علم و دین

دکتر احمد ایرانی
بخش ششم



که توفان و انقلابی کوبنده در دنیای رابطه علم و دین پدید آورد. از این دوران به بعد است که سپاه علم و دین در برابر یکدیگر صف آرای می کنند، دانشمندان روحانیان را به جنگ تن به تن فرا می خوانند و نبرد پایان ناپذیر علوم طبیعی با «علوم آسمانی» آغاز می شود. گالیله با بهره برداری از روش علمی، به کار بردن دوربین آسمانی، مشاهده، تجربه و محاسبه های ریاضی به اشتباه بودن بسیاری از نوشته های کتاب آسمانی مسیحیان و نظریه های ارسطو که مورد پذیرش روحانیان بود پی می برد. وی درستی نظریه های کوپرنیک در مورد حرکت زمین به دور خورشید را اعلام می کند و زمین را مسطح و ساکن نمی داند. ماه هایی را که بر گرد سیاره مشتری می چرخند کشف می کند و این سیاره را یک دستگاه خورشیدی کوچک می نامد. لکه هایی را بر روی خورشید می بیند و می گوید برخلاف نظر ارسطو خورشید ستاره

مشت محکم روحانیان بر دهان دانشمند
در قرن هفدهم میلادی روحانیان مسیحی در اروپا بسیار نیرومند بودند. طبقه روحانی نه تنها یکی از ثروتمندترین طبقات جامعه شمرده می شد بلکه دستگاه حکومت و سیاست را نیز اداره می کرد. از تمامی اینها گذشته طبقه روحانی «نگهبانان حقایق آسمانی» یا «پاسداران حکمت خدایی» لقب داشت. علم، دانش، حکمت، خرد و دانایی در انحصار آنان بود و هر آنچه با «علوم آسمانی» هماهنگ نبود به عنوان گفته ای بی ارزش، یاوه، احمقانه، چرند و در پایان کفر آلود شمرده می شد. در نخستین سال آغاز همین قرن روحانیان مسیحی دانشمند ایتالیایی به نام «برونو» را به جرم هواداری از نظریه حرکت زمین در آسمان که مخالف نوشته کتاب مقدس بود زنده در آتش سوزانیده بودند. در چنین اوضاع و احوالی بود که ستاره شناس و فیزیکدان بزرگ ایتالیایی گالیله موفق به کشف های هیجان انگیزی شد

معرفی کتاب

معمای نفت و تغییر رژیم در ایران

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

تاراجگران نفت در خلیج فارس

نویسنده: مایک رهبریان

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

برای تهیه کتاب با مراکز زیر تماس حاصل فرمایید:

www.ketab.com

(310) 477-7477 ♦ (818) 908-0808

Also available at Amazon & Google Play



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

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

DIVA OF LA JOLLA

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

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

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

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

**WE BUY
GOLD**

*One of the largest
selection of Rolex Watches*



Certified Pre-Owned Rolex Watches

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

No Interest if Paid in Full within 12 months

On qualifying purchases made with your Synchrony Luxury Credit Card. Interest will be charged to your account from the purchase date if the promotional purchase is not paid in full within the promotional period. Minimum monthly payments required.

Apply Today!

(408) 241-3755

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

رسید و او را از زین برگرفت و بر زمین زد و سر بدسگال او را از تن جدا کرد و به لشکرگاه خویش آمد و آن نشان نشیب و فراز روزگار را که افول بخت دشمن و طلوع روزگار خود او بود بدید. پس چون آرامی در سپاه دوطرف پدید آمد، نامه ای به شاه فریدون فرستاد و از آنچه برایشان رفته بود سخن گفت و برای او نوشت که سه جنگ گران در دو روز چه در شب و چه در روز اتفاق افتاد در آخر آنها از بیچارگی افسون ساز کردند و به حیل و دست زدند تا با شبیخون لشکر ایران را به خاک و خون کشند و ما چون افسون ایشان آگاهی یافتیم در پشت ایشان به کمین نشستیم و چون تور ناجوانمردانه قصد به جای گذاشتن سپاه خود و گریز داشت زمانی که به قصد گریز پشت به سپاه خود قصد فرار داشت:

به خفتناش بر نیزه بگذاشتم

به باد اندر از زینش برداشتم

ببنداختم چون یکی ازدها

بریدم سرش زان تن بی بها

چنان چون سر ایرج شهریار

به تابوت زر اندر افکنده خوار

فرستادم اینک به نزد نیا

بسازم کنون سلم را کیمیا

در نامه نوشت که همانگونه که او سر از بدن نیای من جدا کرد و او را به خاک و خون کشید من نیز با او همان کردم که او کرد. نامه را به قاصدی سپرد و قاصد شرم آگین از این که چگونه این خبر را به آگاهی فریدون برساند به راه افتاد:

که چون برد خواهد سر شاه چین

بریده بر شاه ایران زمین

به این صورت تور پادشاه چین به کین خون ایرج شاهزاده ایرانی به دست وی توسط نواده ایرج کشته شد و این خود بهانه ای برای دشمنی بین سرزمین ایران و سرزمین توران و چین گشت.

چون از عهده منوچهر برنیامدند و چون پیروزی او را حتمی دانستند راه تزویر و نیرنگ پیش گرفتند و به تدبیر با یکدیگر رای بر آن زدند که به جای نبرد رویاروی شب هنگام به لشکر منوچهر شبیخون آرند و هنگامی که آنها در خواب هستند به قتل عام ایشان برخیزند:

که چون شب شود ما شبیخون کنیم

همه کوه و هامون پر از خون کنیم

از آن سوی خبر نقشه شوم ایشان به کار آگاهان رسید و آنچه شنیده بودند به آگاهی منوچهر رساندند و وی با کاردانی و هشیاری به چاره برخاست، پس سپاه را به قارن سپرد که بیدار و آگاه باشند و نخسبند و خود سی هزار از مردان جنگ آزموده و دلیران سپاه را در کمین گاهی شایسته جای داد و در انتظار شبیخون سپاه دشمن نشستند. چون شب به تیرگی گرایید و تاریکی همه جا را فرا گرفت تور با صد هزار مرد جنگی کار آزموده سپاه را به شبیخون لشکر منوچهر گسیل داشت و شادمان از این که سپاه ایران را به خاک و خون خواهد کشید و منوچهر را سر از تن جدا خواهد کرد رو به سوی سپاه ایران آورد و چون به آنجا رسید دریافت که به جای لشکر در خواب غنوده با سپاهی روبرو شد که درفش ها برپای داشته و خود مترصد حمله ناجوانمردانه دشمن بیدار و آگاه بودند و چون تور اوضاع بر این منوال دید:

جز از جنگ و پیکار چاره ندید

خروش از میان سپه برکشید

جای درنگ نبود چاره ای جز جنگ نداشت. دو لشکر به هم درآویختند و تور که مترصد راه گریزی بود:

عنان را ببیچید و برگاشت روی

برآمد ز لشکر یکی های و هوی

تور با اندیشه گریز از میدان جنگ دهنه اسب را ببیچید که راه فراری یابد که منوچهر دمان و خروشان از پشت او فرا



پیشینه نبردهای ایران با ترکستان و چین

(به روایت شاهنامه)

دیگر تور به مصاف با او بایستاد و رجز خوانی آغازید و گفت نزد منوچهر رو و:

بگویش که ای بی پدر شاه نو

اگر دختر آمد از ایرج نژاد

ترا تیغ و کوبال و جوشن که داد
 قباد گفت که پیام تو بر منوچهر می گزارم و او را خواهم گفت، ولی بدان که کاری پر هول و هراس آغازیده ای و بترس از این خام گفتاری که آغازیده ای و ندانی که مردان جنگی ایران از بیسه نارون تا به چین صف کشیده اند و نهیب آنان چنان دل و مغزتان می درد که فراز از نشیب نشناسید و چون پیام را به منوچهر رساند منوچهر گفت چون نبرد آغازیم نژاد و گهر ما آشکار شود و با یاری خداوند خورشید و ماه کین پدر از ایشان بخوام و پادشاهی ایشان زیر و زبر کنم و پس ایرانیان به فرمان منوچهر لشکر آراستند و با سپاهی آراسته در برابر دشمن به صف ایستادند و چون نبرد آغاز شد:

سپه یکسره نعره برداشتند

سنان ها به ایر اندر افراشتند
 دو سپاه در برابر هم قرار گرفتند و نبردی سخت آغاز شد و تا شب فرا رسید همه چیرگی و غلبه با منوچهر بود و با تاریکی شب ادامه نبرد به روز دیگر باز نهادند و:

دل سلم و تور از غم آمد به جوش

به راه شبیخون نهادند گوش

در گفتار ماه قبل دو برادر کین جوی سلم و تور، حرمت پدر نشناخته و با لشکری گران برای جنگ با ایران زمین و پدر خود فریدون و کشتن منوچهر فرزند زاده ایرج روبه سوی ایران لشکر کشیدند و چون سپاه ایشان به نزدیک ایران رسید به فریدون خبر دادند پس فریدون فرمان داد تا منوچهر شاه به حضورش رسد و منوچهر چون از کم و کیف مسایل آگاهی یافت فریدون را گفت که من اینک کمر بسته ام که انتقام خون نیای خود ایرج و ایرانیان را از ایشان بستانم و فرمان داد که جنگجویان و پهلوانان قوم لشکر آراستند و خود به همراه ایشان با لشکری آراسته رو به نبرد با دشمن آورد و:

دلیران و هر یک چو شیر ژبان

همه بسته بر کین ایرج میان

به پیش اندرون کاویانی درفش

به چنگ اندرون تیغ های بنفش

چون به سلم و تور آگهی رسید آنان با سپاهی گران به دشت نبرد لشکر کشیدند منوچهر برای بازدید سپاه به پیش سپه برگذشت، چپ لشکر را به گرشاسپ سپرد و راست را به سام پهلوان و قباد داد و خود در قلب سپاه بایستاد و بدینسان نبردی سخت را آراستند. نخست قباد، طلایه سپاه چون از لشکر به رویارویی با دشمن برپاخواست از سوی

واژه نامه حقوقی انگلیسی-فارسی

شامل واژه های:

حقوقی، سیاسی، اقتصادی و جامعه شناسی

تالیف: دکتر احمد ایرانی،

کارشناس ترجمه

لس آنجلس، کالیفرنیا ۲۰۰۶

بهای کتاب با هزینه پست: ۱۲ دلار

Ahmad Irani

201 Glenwood Cir., Apt. 319

Monterey, CA, 93940

دفتر خدمات بین المللی

قبول وکالت در کلیه امور حقوقی در دادگاه های ایران

کلیه امور مهاجرت به آمریکا و کانادا

امور مربوط به Social Servies در آمریکا

Office of International Services



(408)909-9060





برنامه‌های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در ماه‌های اکتبر و نوامبر ۲۰۲۰

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

www.iccnc.org

(510) 832-7600

info@iccnc.org or Pr@iccnc.org

facebook.com/ICCNCORG

Telegram: @iccnc

خدمات عمومی: کلیه خدمات عمومی مرکز همانند عقد، ازدواج، طلاق، تشریف به اسلام، تدفین از سوی مرکز انجام می‌شود، اما برگزاری جلسات ترحیم و یا عروسی تا اطلاع ثانوی مقدور نیست.

کمک به همشهریان نیازمند: همچنین با کمک برخی حامیان وفادار مرکز، بودجه‌ای متناسب در نظر گرفته شد تا به افرادی که در این دوره سخت با کسری مالی روبرو هستند، کمک‌هایی انجام شود. برای پرکردن فرم درخواست کمک مالی، لطفاً به سایت مرکز مراجعه کنید.

کلیه جلسات مرکز تا اطلاع ثانوی از طریق Zoom برگزار می‌شود.



برگزاری مراسم ارتحال پیامبرگرامی اسلام، شهادت امام حسن مجتبی (ع) و امام رضا (ع)

دکتر ابوالقاسم فنایی اشکوری (زنده از تهران)

جمعه ۱۶ اکتبر ۲۰۲۰ ساعت ۸:۳۰ عصر (به وقت کالیفرنیا)



جشن ولادت پیامبرگرامی اسلام

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت ما بروید: www.iccnc.org

۲- درس گفتارهای دکتر عبدالکریم سروش شامل "شرح دفتر نخست مثنوی"، "شرح کیمیای سعادت امام محمد غزالی" و "قرآن و انجیل". (برای اطلاع از روز و ساعت برگزاری به سایت و کانال تلگرام مرکز مراجعه کنید.)

۳- دعای کمیل و خطبه‌های نماز جمعه: دعای کمیل؛ پنج‌شنبه‌ها از ساعت ۸:۳۰ تا ۹:۳۰ عصر، و خطبه‌های نماز جمعه از ۱:۳۰ تا ۲:۳۰ عصر از سوی برادر احمد راشد سلیم برگزار می‌شود.

با مراجعه به سایت و شبکه‌های اجتماعی مرکز، از تازه‌ترین تغییرات در برنامه‌ها مطلع شوید.



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



zoom

Islamic Services Offered by ICCNC (Via ZOOM)



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



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



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



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

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

www.iccnc.org

(510) 832-7600

info@iccnc.org or Pr@iccnc.org

facebook.com/ICCNCORG

Telegram: @iccnc

ورزش از نگاه من

احمد طوسی

Email: atousi1515@gmail.com



این بررسی ها را به عنوان سرمایه های اصلی و جایگزینی و بازشناسی در آینده به کار گرفت. در این بررسی بدون فحاشی و منفی بافی یک نگرش اخلاقی همواره جای برجسته ای خواهد داشت. فراموش نکنیم فکر توسعه و ترقی خواهی هرگز فکر تازه ای نبوده و نیست و انتقاد از کم و کاست ها هرگز به مفهوم محکوم کردن آن نیست، بلکه برای آن است که بهتر اندیشید، بدون کینه و چشم بستن بر روی کج روی ها و

ورزش نحیف ما زیر چرخ مناسبات بین المللی خرد می شود و ما هم همواره به این مساله کمک می کنیم. بی برنامهگی، نداشتن ورزشگاه های مناسب، زمین های بد، عدم ورود بانوان به ورزشگاه ها و...

در ورزش ما یک برتری مرد سالاری همواره زنان را از بازی گرفتن بازداشته است. چرا ما استعدادهای زنان را که نیمه کاملی از آفرینش خدا هستند زیر پا می گذاریم و حتی آنان را از ورود به ورزشگاه ها باز می داریم، در حالی که در دنیائی که پیوسته در حال نوسازی است سهم افراد اهمیت دارد. تصویری بر سیاه نشان دادن ورزش نیست و ای کاش میشد سپیدی ها را هم نشان داد و به تصویر کشید. ورزشگاه بزرگ آزادی تهران که با گنجایش حدود صد هزار نفر در سال ۱۹۷۴ برای بازی های آسیائی در کنار تهران به زیبایی قدعلم کرد، ورزشگاهی که در سال های هفتاد یکی از بهترین ورزشگاه های جهان بود، حالا به روزی افتاده است که در میان صد ورزشگاه برتر جهان نیز جائی ندارد، و انقلاب نیز طی این سالها فقط صندلی های طبقه دوم را به آن افزوده است. به گفته کنفوسیوس فیلسوف چینی: «اگر شما برای یکسال برنامه ریزی می کنید برنج بکارید. اگر برنامه ریزی برای ده سال است درخت بکارید، و اگر برای صدسال برنامه ریزی می کنید بچه ها را تعلیم دهید.»

ما هیچ کاری نکرده ایم و کسی را هم تعلیم نداده ایم. باید از روی آگاهی مسائل را تعقیب کرد و نه از روی تعصب این پنجره را باز کنیم. باید به آینده اندیشید و فقط از گذشته پند گرفت و نه تاسف آن را خورد. در دایره نوین ثروت، ما همه چیز حتی ثروت های باقی مانده خود را از دست داده ایم و کسی را هم برای نگهداری آنچه که داشته ایم تعلیم نداده ایم.

وقتی انقلاب شد نخستین تاخت ها به غرب زدگی بود. دستشویی های فرنگی ورزشگاه فوراً از جا کنده شد و به جای آن دستشویی های وطنی جایگزین شد و امروزه بوی تعفن آبریزگاه از همه جا به مشام می رسد. به دور از پیش داوری و غرض های شخصی و یک سو نگری باید کوشش کرد و به بررسی و تحلیل مشکلات پرداخت و باید عناصر زنده و سودمند

نیاز به فضاهای ورزشی استاندارد داشته و شاخص اقتصادی هر کشور را به طور شگفت انگیزی بهبود می بخشد. با پیشرفت تکنولوژی و گرایش روز افزون مردم جهان نسبت به زندگی شهری و تحرک کمتر، مراکز ورزشی خصوصی هر روز در گوشه ای از شهرها مثل قارچ از زمین رشد می کنند. آنها برای درآمد بیشتر به یک تجارت بزرگ تبدیل شده اند. گرچه ممکن است در این راستا هزینه گزافی جهت ساخت چنین اماکنی صرف شود، اما آیا واقعا این نیازهای ورزشی براساس اصول صحیح احداث می شوند و با مشکل یا مشکلاتی در زمان بهره برداری مواجه خواهند شد! قطعاً پاسخ این سوال منفی است. ما همواره شاهد وجود نواقص و ضعف هایی در ساختمان ها و تسهیلات ورزشی حتی اگر از طرف



نمایی از ورزشگاه آزادی

دولت بنا شده اند بوده ایم و باید اندیشید چرا باید چنین باشد؟ احداث هر مرکز ورزشی نیاز به واحد بسیار حساس برنامه ریز، گروه مهندسیین مجرب و آگاه با علم روز و متخصصین تربیت بدنی تحصیل کرده دارد. با در نظر گرفتن پیامدهای سیاسی، ورزشی، اقتصادی و فرهنگی و اجتماعی حاصل از صنعت ورزش در جهان امروز، مساله مکان های ورزشی بسیار حائز اهمیت برای جامعه ورزش، دولت و عموم ملت است. کشور ما از نظر جوانی جمعیت در رده های بالای جهانی است، پس بررسی موضوع علاوه بر بحث گسترده ورزش و تربیت بدنی از نظر سلامت جامعه نیز حیاتی می باشد. مشکلات در این زمینه مشکلات مدیریتی و بخش دیگر مشکلات فنی است. بطور یقین تاسیسات جدید در شهرهای مختلف مثل اصفهان، تبریز، مشهد، اهواز و رشت نشان می دهد که مشکلات فنی ناشی از کمبود کارشناسان عالی تربیت بدنی، مهندسیین عمران و

ناکامی ها، تا از پیشرفت بازماند. کیفیت و کمیت فضاهای ورزشی که ساخته می شود منعکس کننده دانش و تعهد ما به آینده است، هرگونه اشتباه و سهل انگاری در طراحی ساخت و نگهداری سبب اتلاف سرمایه های ملی خواهد بود، و مهمتر از آن تحرک و تفریحات سالم را از نسل آینده خواهد گرفت. مهندسی ورزش تخصصی است که در آن ساختمان ها، فضاها و اماکن ورزشی از قبیل کف پوش ها، فضا، نور، صدا و به کارگیری جدیدترین فن آوری ها از یک سو و شناسائی نکات مهم در تحلیل و طراحی ابزار جدید از سوی دیگر مورد توجه قرار می گیرد. شیوه های توصیفی و میدانی در طراحی و ساخت فضاهای سرپوشیده شامل برنامه ریزی انتخاب مکان، مشخصات داخلی پارکینگ ها و هزینه های نگهداری نکات کلی هستند. در کشور ما معمولاً مهندسیین ورزشی وجود خارجی ندارند و مشکل دیگر نداشتن چشم انداز مدیران در بلند مدت است. برگزار کننده های بزرگ مثل جام جهانی فوتبال، بازیهای آسیائی و المپیک ها

معماری و کمبود مهندس ورزش در آنها بسیار مشهود است. فراموش نکنیم: **الف-** انتخاب مدیران صالح، نه بساز و بفروش ها، از میان تحصیل کرده های تربیت بدنی و تعیین ملاک های ارزشیابی در این زمینه بطوری که مدیران بتوانند درک مشترکی از تربیت بدنی و ورزش را در بین مردم و سازمان های دولتی ایجاد کنند بسیار موثر است. تفاوت ما با دیگر کشورهای پیش رفته در این است که آنها با برگزاری مسابقات متفاوت و بین المللی پول قابل توجهی را برای موسسه خود یا دولت به وجود می آورند، در صورتی که مدتهاست ما از لیست برگزار کنندگان بین المللی حذف شده ایم.

ب- سنجش میزان بهره برداری قبل از ساختار آنها، معیار جمعیت، نوع فعالیت ورزشی، آب و هوا، شرایط جغرافیایی، رفت و آمد، اتوبوس، مترو، و مسائل نقلیه عمومی و شخصی، عواملی مهم در احداث اماکن ورزشی هستند بطور مثال ورزشگاهی مثل امجدیه در قلب تهران بزرگ فاقد پارکینگ بوده و غیرقابل استفاده است، یا جدا بودن ورزش زنان و مردان از طرح هایی است که نیاز به مطالعه دارد.

پ- تشکیل تیم های مهندسی ورزش و ایجاد دوره های آموزشی باعث افزایش عمر و بهره وری اماکن ورزشی می شود. این تیم ها در همه جای دنیا متشکل از کارشناسان تربیت بدنی، مهندسیین عمران، مکانیک و الکترونیک می باشد. بسیاری از سالن های کنونی که جدیداً هم ساخته شده اند با استانداردهای جهانی فاصله بسیار زیادی دارند حضور کارشناسان ارشد تربیت بدنی می تواند تا حدود زیادی این مشکلات را کاهش دهد. **ت-** نظارت و کنترل کامل در مراحل مختلف طراح و ساخت و نگهداری تاسیسات می تواند ساختمان ها را به استانداردهای بین المللی نزدیک کند. بسیاری از پیمانکاران از مصالح نامرغوب استفاده می کنند تا سود بیشتری ببرند و دیده شده است که اندکی پس از احداث مجموعه تاسیسات شروع به افت و ریزش می کند و کار را مشکل می سازد. به ورزشگاه بزرگ شهر آبادان نگاه کنید که در زمین فرو رفته است.

ج- توجه به مسائل روز چون زیبایی محیطی، چند منظوره بودن مجموعه، مسائل فرهنگی و نیازهای نسل آینده که از اساس توسعه پایدار می باشد بایستی در احداث سالن ها مورد توجه قرار گیرد. در ارزیابی بسیاری از سالن های ورزشی مشاهده می شود که رفت آمد معلولین به هنگام ورود و خروج در نظر نگرفته شده است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

آدلر از عشق می خواند

آدلر رناتا

من در یکی از شهرستان‌های ایران و در یک محیط بسته به دنیا آمدم و نوجوانی‌ام را در آنجا گذراندم، جایی که گرایش جنسی هزاران دختر امکان ابراز نمی یابد.

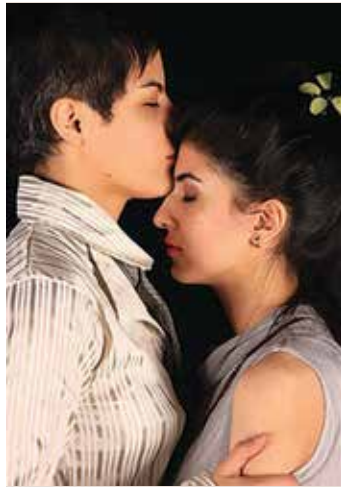
این بخشی از ترانه‌ای است که به عنوان اولین ویدیو کلیپ رسمی من چندی پیش بر صفحه فیس‌بوکم منتشر شد. «آدلر» به زبان آلمانی یعنی عقاب. این اسم را خودم انتخاب کردم چون درست مثل عقاب، دوباره زاده شدم. عقاب در سن ۴۰ سالگی که پیر و فرسوده می‌شود، یا باید بمیرد و یا آن که فرآیند دردناکی برای تولد دوباره بگذراند. اما تولد دوباره را انتخاب می‌کند و نمی‌بازد. من در ۲۱ سالگی به دلیل پذیرفته نشدنم در کشورم و اختلاف با خانواده دوست‌دخترم واقعا پیر و فرسوده شدم اما نباحتم و تولد دوباره را به خودم هدیه دادم. با فرار از ایران و تلاش برای به دست آوردن مجدد دوست‌دخترم و در نهایت با ساخت زندگی جدید، دوباره متولد شدم، مثل عقاب. حالا اولین موزیک ویدیوی رسمی خود را با نام «احکام لژیون» منتشر کرده‌ام. احکام لژیون را خواندم و ساختم برای این که درباره آن دخترهای مومن عاشق هم‌جنس‌شان حرف بزنم و درگیری‌هایشان با خودشان و احساس گناه و روزی هزار بار توبه کردن‌هایشان. اگر یکی از آن چند هزار دختری که در گوشه گوشه ایران با این حس درگیر هستند، با شنیدن این آهنگ به خودشان جرأت بدهند و به این فکر کنند که نباید اجازه بدهند مغزشان شست و شو شود، من نتیجه کارم را گرفته‌ام. شاید اگر یک هموفوبیا، هم‌جنس‌گراستیز و یا یک دین‌دار افراطی که دین او هم‌جنس‌گرایی را قبول نمی‌کند، با شنیدن و دیدن این موزیک ویدیو بتواند این احساس‌ها را درک کند و بخواهد خودش راجع به این موضوع منطقی فکر کند، آن وقت من به بخش دیگری از هدفم برسم. منظور من ادیانی است که هم‌جنس‌گرایی را گناه می‌دانند و نه همه!

همه این‌ها بود که انگیزه‌ام شد برای ساخت این موزیک ویدیو. اولین کارم

سه سال پیش منتشر شد اما به دلیل امکانات ناکافی، کیفیت خوبی نداشت و آن را پخش نکردیم. با پذیرفته شدن طرح ما در برنامه هم‌یاری «ایگلهرک» (کمیسون بین‌المللی حقوق بشر زنان و مردان هم‌جنس‌گرا)، توانستیم این طرح را با کیفیت قابل قبولی منتشر کنیم.

من شخصا پیش‌زمینه دینی داشتم اما زیاد آدم مذهبی نبودم ولی دوست دخترهای زیادی داشته‌ام که رابطه عاشقانه داشتیم و به خاطر این که فکر می‌کردند دارند گناه می‌کنند، سعی داشتند این احساس عشق را بکشند. شاهد بودم کسانی که افسردگی گرفته بودند و مشت مشت قرص می‌خوردند فقط به خاطر نجات از این حس گناه. این تضاد آن‌ها، من را هم خیلی عذاب می‌داد. شاید اگر همان کسی که در این موزیک دارم قصه‌اش را می‌گویم، این آهنگ را بشنود، بتواند فکرش را رها کند و خودش را ببیدرد. حتی اگر این اتفاق برای یک نفر بیفتد، من کارم را انجام داده‌ام.

حالا بعد از گذراندن دوره پناهجویی در ترکیه، به کانادا رسیده‌ایم و این جا می‌توانم یک زندگی کامل را بسازم. یک زندگی عالی که می‌توانیم پیشرفت



کنیم. از این که مردم به ما احترام می‌گذارند، خوشحالم. از این که در مدرسه پرچم رنگین کمان نصب شده، هیجان دارم. برنامه ده ساله طولانی برای خودم در نظر دارم و مطمئنا زندگی خواهم ساخت شاد و پر از انرژی. من عاشق دوست‌دخترم هستم و در آینده نزدیک حتما بچه‌ای هم به فرزندی خواهیم گرفت. «بهار» همیشه یار و همراه و حامی من بوده و از او بی‌نهایت سپاس‌گزارم. همیشه دوستش داشتم و خواهم داشت. در این موزیک ویدیو او را هم می‌بینید. دنباله مطلب در صفحه ۴۹



Immigration & Translation Services

۱۳۱۸-۵۵۴-۴۰۸

شرکت ساعی

مشکل گشای شهر شما



👉 کارت سبز، ویزای نامزدی

👉 امور مربوط به دفتر حفاظت ایران

👉 ترجمه کلیه مدارک، عکس گذرنامه

👉 تشکیل شرکت‌ها

👉 تعویض نام

تابعیت

www.saeicompany.com

I am not an attorney

(408)554-1318

برای اطلاعات بیشتر با آقای داریوش گیلانی تماس بگیرید

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

با کسانی که او را می شناختند، علاوه بر خانواده اش، گفت و گو می شود و خاطرات آنان است که چهار چوب این مستند را تشکیل می دهد.

اصولا چیزهایی که هر انسان با خود دارد، زیبایی، شخصیت، روحیه آزاد، هنر، تفکر، استعداد... چیزهایی نیست که هر کس داشته باشد، آنانی که فاقد این صفات هستند چنانچه بکوشند در ظاهر چنان هستند، تصنعی و ساختگی



فیلم سرد سبز «فروغ فرخزاد»

جلوه گر خواهند شد. همین صفات است که این افراد (فروغ فرخزاد) را از کل جامعه جدا می کند و آنان را در بخش متفاوتی از جامعه و تاریخ قرار می دهد. کار جالبی که فیلمساز (ناصر صفاریان) پس از هر خاطره انجام می دهد، اضافه کردن قطعه ای از اشعار «فروغ» است که به آن زیبایی خاصی می بخشد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

در رشته فیزیک در انگلستان انجام داده، بعد از ساختن چند فیلم کوتاه به تلویزیون «بی بی سی» رفته و در آنجا چند مستند درباره افغانستان و عراق ساخته. «کودتای ۵۳» نخستین فیلم مستند بلند اوست.

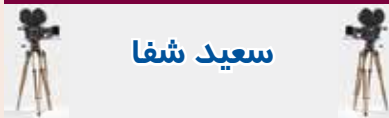
سرد سبز «فروغ فرخزاد»

مستند «سرد سبز» درباره زندگی و مرگ «فروغ فرخزاد»، یکی از فیلم هایی است که وجودش در ادبیات تصویری ایران لازم بود. «فروغ فرخزاد» شاعره ای بود که در زمانی در آینده می اندیشید، شعر می گفت، زندگی می کرد... و همین، او را در زمانی که می زیست می آزد که قادر نبود با زمان خود همگام باشد.

«فروغ فرخزاد» شاعره ای بود بسیار حساس، به معنای واقعی زیبا، با صدایی ملکوتی که به سان یک آتشفشان برای چند صباحی غریب و خاموش شد. اما به خاطر مرگ زودرسش و شاهکارهایی که خلق کرد، و در ادبیات زمان خود، امروز و حتی فردا نقش عمده و موثری از خود باقی گذاشت و خود را جاودانی کرد بطوری که امروز نیز پس از چند دهه پس از مرگش، همواره مطرح، تازه و مهم باقی مانده است. فیلم از زمان سانحه اتومبیل و مرگ او آغاز و با بازشدن، به عقب و آغاز زندگی او مرتبط می شود. در طول این سفر

دنیای سینما

سعید شفا



مخفی شان، طرح براندازی دولت مصدق را کشیدند و با مبلغی حدود یک میلیون دلار، با خرید نشریات آن زمان و نویسنده گانش برای نگارش مطالبی علیه «مصدق» به بدگویی و دروغ پردازی درباره او آغاز کردند، و نیز با تحریک و خرید «لات و لوت» های شهر، و نقطه ضعف مصدق (ارتش)، ژنرال زاهدی با چند تانک و تعدادی سرباز شبانه به خانه «مصدق» هجوم بردند و توانستند یک شبه مسیر و آینده کشور را تغییر بدهند. «امیرانی» با تعدادی از کسانی که در

این طرح، معروف به «ای جکس»، گفت و گوهایی دارد و نیز پای صحبت «اردشیر زاهدی» پسر تیمساری که طرح حمله به خانه «مصدق» را به عهده گرفت و بعد سفیر ایران در آمریکا شد، و البته «شاه» نیز دخترش را به

او هدیه داد، نیز می نشیند که مشخصا نظری متفاوت عرضه می کند. در طول این رفت و برگشت ها و پژوهش ها در اعماق تاریخ این طرح که تا چندی پیش پرونده اش به روی همگان بسته بود و عاقبت بخش هایی از آن در دسترس عموم قرار گرفت، «امیرانی» به نکته ای برمی خورد که همان قتل رئیس پلیس تهران است که بقیه فیلمش را روی آن متمرکز می کند. برای زنده کردن این بخش نیز از «رالف فینس» بازیگر معروف انگلیسی سری فیلم های «هری پاتر» بهره می گیرد که به جای شخصیت اصلی این ماجرا مقابل دوربین می نشیند و گفتار یافته شده در اسناد موجود را دکلمه می کند. فیلم «امیرانی» از این نظر که به این نکته اشاره نشده در کودتای مزبور می پردازد حائز اهمیت است ولی هنوز کاملا کلیه جوانب و زوایای این طرح از طرف دولت های آمریکا و انگلیس برملا نشده و همچنان جزو اسرار دو سازمان «سیا» و «ام آی سیکس» باقیست تا آینده تغییری در آن بدهد. در نتیجه، آنچه نوشته شده یا می شود، و آنچه به فیلم درآمده یا می شود، کامل نیست. «امیرانی» متولد ایران است، تحصیلاتش را



کودتای ۵۳

درباره کودتای آمریکایی- انگلیسی ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ (۱۹۵۳) سازمان «سیا» و «ام آی سیکس» دربراندازی «محمد مصدق» و بازگرداندن «شاه» به ایران کتاب های بسیاری نوشته شده، اما فقط تعداد انگشت شماری فیلم در این باره ساخته شده که یکی توسط «آلبور استون» فیلمساز معروف آمریکایی در بخشی از سری فیلم های «تاریخ ایالات متحده» است که به این مورد اشاره می کند و از دیدی آمریکایی،



فیلم «کودتای ۵۳»

و دیگری «کودتای ۵۳» ساخته «تقی امیرانی» مستند ساز ایرانی مقیم انگلیس است که آن را از دید یک ایرانی انگلیسی مورد بررسی قرار می دهد و به نکته تاریک تر و رئیس پلیس تهران در طول آن جریانات می پردازد که هر دو مستندهای مهمی درباره این کودتا که تاریخ منطقه را دگرگون کرد به شمار می روند.

آنچه «امیرانی» در طول پژوهش گری اش به دست می آورد، قتل رئیس پلیس تهران است در بحبوحه حمله به خانه «مصدق» که هیچکس مسئولیت آن را قبول نمی کند.

قبل از اینکه او به بخش کودتای ۱۹۵۳ برسد، نگاهی دارد به نفوذ انگلیسی ها در ایران، صرفا به خاطر منابع نفتی اش که گرچه ایران جزو مستعمره های انگلیس نبود، اما با درصد اندکی که در قبایل نفت به ایران در قبایل استخراج نفت به ایران می داد، آنچنان پایه های نفوذ انگلیس را در ایران قوی کرده بود که وقتی «مصدق» به صدارت رسید و خواست دست انگلیسی ها را از منابع نفتی ایران قطع کند، آنان با همکاری آمریکا (چرچیل و آیزنهاور) و دو سازمان

شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری



Shiva Moozoun

Attorney at Law

♦ دفاع در برابر IRS, FTB, BOE

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

برای اشخاص و شرکت ها ♦ تهیه و تنظیم وصیت نامه و تراست

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

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

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

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



سالها گذشت و انقلاب شد. ما شش ماه پس از انقلاب ناخود آگاه بدون اینکه بدانیم چه سرنوشتی در انتظارمان هست به برکلی پرتاب شدیم. دلیلش ماموریت دانشگاهی شوهرم بود که برای سپاتیکال باید به برکلی می آمد و زیر نظر پرفسور لینچاوسکی در دانشگاه برکلی سخنرانی

گذاشتم. خیلی چیزها را جا گذاشتم، ولی از آوردن چهار گلدان یاس چمپا نتوانستم خودداری کنم.»
آن شب گذشت یک هفته بعد آقای ارجاد یک گلدان یاس چمپا برایم فرستاد. مثل جانم از آن نگهداری کردم. هر سال تعداد زیادی از شاخه های آن را خواباندم و به دوستان دادم. هنوز هر روز صبح گل های یاس چمپا سر صبحانه مهمان ماست و هر سال عید هنوز همان باقلوای سنتی را که بادام هایش را در یاس خوابانده ام درست می کنم و با خاطره شیرین گذشته به دوستان تعارف می کنم. یاس ایرانی را آقای اسکندر ارجاد به آمریکا آورد. قبل از او کسی این یاس را نمی شناخت. خاطره اش همیشه برایم زنده و شیرین است. روحش شاد.

می کرد. شش ماه بعد انقلاب شد و ما در برکلی ماندگار شدیم و چند سال بعد در لس آنجلس به منزل دوستی برای شام دعوت شدیم. این دوست عزیز اسکندر ارجاد یکی از خوشنام ترین کلیمیان لس آنجلس بود. اتفاقاً در آن شب خانم اباضلی و آقای میرهاشم هم حضور داشتند. من به محض اینکه وارد باغ زیبای آقای ارجاد شدم یک لحظه ایستادم و چشم هایم را بستم. آقای ارجاد متعجبانه پرسید: «خانم اتفاقی افتاده؟!» گفتم: «نه آقای ارجاد، بوی آشنای یاس چمپا از خود بیخودم کرد.»
با لبخند شیرینی دستم را کشید و به طرف دیگر باغ برد. از دیدن گلدان های بزرگ یاس چمپا متعجبانه پرسیدم: «آقای ارجاد اینها واقعا یاس چمپای ایرانی است؟» گفت: «بله خانم، من تمام زندگیم را توی طیاره



نوشخند و پوزخند

لبخند و زهر خند

عتوت گودرزی (الهی)

etratelahi@aol.com

یاس چمپا

شد که انگار کودکی شیرخوار. گلخانه بسیار کوچکی در حیاط خانه درست کرده بودند، فقط به اندازه ای که چند گلدان یاس را در خود جای دهد.
یاد دارم هر روز پدرم پیش از رفتن از خانه سفارش می کرد که امروز هوا خیلی سرد است مواظب یاس ها باشید. در خانه ما رسم بود که در تابستان بادام های پوست کنده را در جارهای بزرگ می ریختند و هر روز صبح یاس های چمپای خوشبو را می چیدند و روی بادام ها می ریختند تا معطر شود و برای باقلوای عید حاضر باشد. باقلوای بادامی ما عطر و بوی مخصوص خودش را داشت و من هنوز بعد از گذشت این همه سال سنت را فراموش نکرده ام و همان باقلوا را با عطر یاس چمپا هر سال عید درست می کنم.

نمی دانم شما دوستان عزیزم چقدر با این یاس خوشبوی ایرانی خاطره انگیز آشنا هستید و اگر هستید باز نمی دانم چقدر از آن خاطره دارید.
مطمئن هستم اکثر شما در کودکی خاطره های بسیار از گردن بندهایی که از این یاس درست می شد و به گردنتان می انداختند دارید یا بباد دارم وقتی صحبت این یاس می شد دوستی آهی می کشید و می گفت: «مادرم همیشه یک نعلیکی پر از این یاس را سر میز صبحانه می گذاشت.» اما من غیر از اینها خاطره دیگری از این یاس دارم که هنوز هم به عنوان یک عشق «گذشته عشق» به خاطرات نوجوانی از آن استفاده می کنم. در شهر ما بروجرد این یاس به صورت یک گل مقدس بود. یعنی طوری از گلدان های یاس بخصوص در زمستان محافظت می



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



یگانه

کافی شاپ یگانه یکی از بهترین مکان های بی اریا برای گذراندن اوقات فراغت شما و چشیدن غذاهای خوشمزه و لذت بردن از محیط دوستانه!

Outdoor Sitting & Take Out

لذیذترین ساندویچ های گرم و سرد را در کافی شاپ یگانه میل کنید!

The sandwiches are deliciously authentic!

* *Breakfast & Brunch*

* *Omelettes*

* *Sandwiches*

* *Salads*

* *Coffee & Tea*

* *Fresh Juices*

* *Dessert*

* *Milkshakes*



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



(408) 666-1229

Mondays -Sundays 8:00am - 6:00pm

www.yeganehbakery.com

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with

DOORDASH - GRUBHUB

منطقه فضول آباد

چه آدمائی!

- ♦ آدم دیدم میگه فقط من، دیگر هیچ.
- ♦ آدم دیدم هرچی بخری میگه کلاه سرت گذاشتن.
- ♦ آدم دیدم حرف هیشکی رو گوش نمیکنه. اصلا گوش کردن بلد نیس.
- ♦ آدم دیدم به من گفت میخواهی بری دانشگاه درس بخوانی که چی بشه یا چی بشی.
- ♦ آدم دیدم وقتی یکی از او پرسید خانه تان در تهران کجا بود گفت از ونک به بالا انگار هنوز از ونک به پائین بیابونه.
- ♦ آدم دیدم وقتی میاد رستوران هنوز نمی دونه چی دوست داره یا چی بخوره، بلا تکلیفه.
- ♦ آدم دیدم به هر کی میرسه میگه چند سال تونه یا چقد حقوق می گیرین یا میگه این خونه رو خریدین؟ محلش خوب نیست.
- ♦ آدم دیدم زورش میاد ماسک بزنه.
- ♦ آدم دیدم هر هنری از تو یا من ببینه میگه اینکه چیزی نیس. خودش هم کمترین هنری نداره.
- ♦ آدم دیدم شیش ساعت پشت تلفن حرف میزنه، آخر هم میگه خلاصه.
- ♦ آدم دیدم که هرکی میره ایران بر می گرده بهش میگه خوش گذشت. درحالیکه طرفی که رفته بود ایران باباش مرده بود.
- ♦ آدم دیدم میگه کتاب خوب گیر نمیداد یا میگه وقت ندارم کتاب بخونم، در حالی که روزی هفت هشت ساعت بیکاره.
- ♦ آدم دیدم هرچی نمیدونه زورش میاد بپرسه.
- ♦ آدم دیدم وقتی من میگم آمریکایی کنجکاو و پرسشگر نیست، میگه نه این طور نیست.
- ♦ آدم دیدم هر جا دعوت بشه نمی گه میاد یا نمیداد، میگه تا ببینم.
- ♦ آدم دیدم در هر مهمونی آخرین نفر است که میاد، یا آخرین نفره که میره.
- ♦ به خانم دیدم به ما گفت تولد منه بیاید کادو هم بیارید. البته غریبی بود.

مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی
فریمان-کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



آورد ردیف اول. بعد پرسید: «کی در خانه شان کتاب لغت داره؟» فقط یکی گفت من. گفت: «همه تان باید یک فرهنگ فارسی و یک فرهنگ لغت انگلیسی در خانه داشته باشید تا به لغتی رسیدید که نمی دانید برین سراغ این دو کتاب لغت.» بعد گفت: «این دو کتاب را که داشته باشین لازم نیست یه معلم پیدا کنید از او بپرسید.» بعد گفت: «عزیزان ما، کتاب بخوانید، به کتابخانه بروید. در خانه برای خودتان کتابخانه درست کنید»

معلم آگاهی بود. خیلی حرف های خوب دیگر هم داشت. حیف شد زنگ خورد. شاید دفعه دیگر باز هم به ما بگوید چه کنیم بهتر است. دفعه دیگر من می خوام ازش خواهش کنم به معلمای بگه نمرات بد بچه ها را در کلاس ها نخوانند. بچه ها خجالت می کشند و بیشتر از درس بدشون میاد. به خودشون یواشکی نمره بد آنها را بگویند بهتر است. دنباله مطلب در صفحه ۵۳

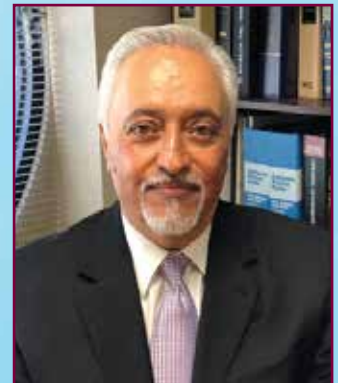
از این جور معلما خوشمان می آمد
دیروز زنگ اول معلم جدید درس ادبیات مان به کلاس ما آمد. خیلی شیک و مرتب بود. آدم خوشش می آمد به او نگاه کند. صدای آرام و مهربانی هم داشت. تمام مدت لبخند می زد. مثل بابای من اخمو نبود. وقتی این جور معلمی به کلاس ما بیاید من خسته نمی شوم و به حرفاش خوب گوش می کنیم. وقتی وارد شد اولش خودش را معرفی کرد و گفت لیسانس ادبیات نیست اما فلسفه خوانده. به ما گفت در روزنامه ها هم مطالبی می نویسد و قول داد بعضی از مطالب را بیاورد ما ببینیم. از همه ما پرسید دوست دارید کلاس تان چه جوری باشه! من گفتم: «رنگ بشه بهتره» یکی گفت: «لامپ کلاس ما کوچیکه» یکی گفت: «آقا من قدم کوتاه است، پیام جلو بشینم.» از این جور حرف ها بچه ها زیاد زدند. همه را گوش کرد. گفت: «همه را به مدیر میگم.» بعد آن شاگرد کوتاه قد را

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر و برزین صباحت

وکلای سابق شرکت های بیمه با بیش از ۶۰ سال تجربه

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



Ali Moghaddami

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



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

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

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

Free Consultation

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

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



کس و همه چیز کار خواهند داشت! کار، بزرگتر از اندازه مرد صمیمی بود. با سید برخاسته از قعر تاریکی، نمی‌شد به زبان سپیده دم سخن گفت. اصلاً زبان او، با زبان این، دو زبان از دو ریشه جدا بود. وقتی هم که به تبعید آمد، طبیعت تبعیدیان را به درستی نشناخت. سبکباری آزادی خود را در کفۀ ترازویی نهاد که در کفۀ دیگرش همه چیز گردآمده بود الا ذره‌ای باور به او و باورهای او.

او حتی از نزدیکترین تجربه سیاسی زمان خود، دور بود. تصور می‌کرد که سازماندهی یک سازمان مقاومت همان گونه باید باشد که سازماندهی یک حزب یا سندیکا در دوران آرامش سیاسی. ناچار این مهم را با کار صدارت عظمی به اشتباه گرفت و اداره‌ای ساخت که کارمندان، چشم به موجب آخر برج داشتند و بدین گونه خود را در حلقه محاصره زندانی افکند که همان خال‌بازهای کهنه‌کار و خوش‌خط و خال قمارخانه سیاست بودند، پای خال او افتاده.

او در معاملات سیاسی، بازنده‌ای بزرگ بود، زیرا که شیوه معامله را در بازار سوداگران شرف نمی‌دانست. با این همه روزی که گلویش بریده شد، خون یک‌رنگی او بر دفتر تاریخ، جمله‌ای نوشت که مادر حسنگ وزیر در حق پسرش گفته بود: «و مادر حسنگ زنی بود سخت جگرآور، چنان شنودم که دو سه ماه از او، این حدیث نهان داشتند. چون بشنید جزعی نکرد، چنانکه زنان کنند. بلکه بگریست به درد. چنانکه حاضران از درد او خون گریستند. پس گفت: «بزرگامردا که این پسرم بود».

و ابوالفضل بیهقی بار دیگر مرثیه تنهایی او را چنان از آن حسنگ در این جمله تکرار خواهد کرد: «تنها ماند چنان که تنها آمده بود از شکم مادر.»

هم به قرآن مَهْر کرده اطمینان می‌کند و از کوه پایین می‌آید و تسلیم می‌شود تا سر فرصت دست بسته به دارش بکشند. لایذ می‌شود که می‌نشیند تا در اتاق نشیمن به ظاهر حفاظت شده‌اش بیایند و گلویش را ببرند و برونند.

حتماً چنین است که تصویر «خان‌لر» در ذهن من و پسرانم به صورت سرداری نشسته بر اسب سفید و گمشده در ابرهای سیاه، باقی مانده است و خواهد ماند.

تصویر دوم

آقای دکتر شاپور بختيار بدترین انتخاب پادشاه در گذشته ایران برای سپردن زمام مملکتی بود که آن در گذشته، خود، به شکستن سکان کشتی‌اش پی برده بود و باد شیطانی هم از افق بر نمی‌خاست.

مردی رؤیاپرست که آزادی را عاشقانه دوست می‌داشت و با نازی‌ها از روبرو و با سلاح، مواجه شده بود، نمی‌توانست انتخاب خوبی برای مملکتی باشد که سیاست در آن، مثل همه جای دیگر دنیا، حکایت از پشت خنجر زدن است به فرزندی از پشت تو آمده.

شاپور بختيار اصلاً مرد سیاسی نبود تا در آن لحظات بسیار حساس سیاسی، کار هدایت سیاست به دستش سپرده شود. انتخاب عجولانه او، درحقیقت نوعی رفع تکلیف بود از سوی پادشاهی که می‌دید ناگهان همه چاکران بارگاهش، روی برتافته و خواجه‌تاشان درگاهش، پرده‌داران تعزیه انقلاب شده‌اند.

در آن لحظات شجاعت، راستگویی و جوانمردی به زرق و ریا و سالوس می‌باخت. کافی نبود که از جان گذشته‌های عاشق ایران و آزادی، با سابقه‌ای سرشار از شرف و پاکدامنی و انبانی تهی از تجربه سیاسی، به کاری گمارده شود که پیرامونیان جان‌نثار برخوردار از خوان نعمت بی‌دریغ سال‌های سرخوشی، هر یک از گوشه‌های فرا رفته بودند، تا مبادا آستین‌شان را بگیرند و آنان را بگویند که بیا نعل بر ستور سم‌شکسته سیستم ببند.

کسی که فرا خوانده شده بود، سرمایه‌ای جز یک‌رنگی نداشت. جز به صراحت و روشنی، به زبانی دیگر سخن نمی‌توانست گفت. او به ندای قلبش پاسخ گفته بود، اما در مقابل آن همه هفت‌رنگی، این یک‌رنگی کاری می‌توانست کرد؟ گاه این فکر موذی موریه‌وار در ذهنم می‌دود که اگر به‌جای او ذکاءالملک فروغی را هم در آن توفان برگزیده بودند، آیا او جمله معروف «می‌آیند و می‌روند و با کسی کاری ندارند» را این‌طور تصحیح نمی‌کرد؟ «می‌آیند و می‌مانند و با همه

یادداشت‌های بی تاریخ

دکتر صدرالدین الهی



پررنگی‌ها، کمرنگی‌ها و بی‌رنگی‌های مردی یکرنگ

داوری نهایی درباره حیات سیاسی دکتر شاپور بختيار به عهده تاریخ نزدیک روزگار ماست که با فاصله‌ای نه چندان دور از ما ایستاده است. اما یادآوری از او برای من که هرگز وی را ندیده بودم و جز از طریق فعالیت‌های سیاسی‌اش، از راهی دیگر با او آشنایی نداشتیم، کاری آسان نیست. در طول سال‌های دوری و دلگیری، از روزی که تصویر «بختيار» را به‌عنوان آخرین رئیس‌الوزرای شاه از طریق تلویزیون دیدم، تا هنگامی که عکس گلو بریده‌اش را در روزنامه‌ها مشاهده کردم، بختيار همواره از نگاه من از آن دسته مردمانی بود که دو انسان، به‌طور موازی، در وجودشان زندگی می‌کند و رنگ‌ها و بی‌رنگی‌های هر یک از این دو انسان، به‌صورتی است که هیچ‌گاه تصویر واحدی از وی نمی‌توان در دست داشت. لاجرم من به دو تصویر از بختيار، که در ذهن دارم، اشاره می‌کنم:

تصویر اول

خود بارها بر این تأکید ورزیده بود که لر است. ما در مصطلحات قومی خود «لرها» را مردمی می‌دانیم راستگو، شجاع، ساده‌دل و صمیمی. اطرافیانش وی را «خان» صدا می‌زدند و «خان» در مصطلحات طبقاتی ما، تعریف اشراف زاده‌ای روستایی، با دست و دلبازی‌های جوانمردان افسانه‌ای و خودبینی‌های کوهستانی است. جمع این دو اصطلاح در تصویر اول بختيار، ما را به واژه ترکیبی «خان لر» می‌رساند که دربرگیرنده تعاریف دوگانۀ بالاست.

«خان لر» مردی است که به اصولی پای‌بند است که به هیچ بهایی از آن روی بر نمی‌تابد و چون آن «بلوط» که پنسال حکایت «لافونتن» است که در توفان، از ریشه برکنده می‌شود و مانند «نی» سر خم نمی‌کند تا توفان بگذرد. از روبرو با شما مواجه می‌شود و نیازی به خنجر از پشت زدن ندارد. اگر اعتمادش را به‌دست آوری، کلید انبار گندمش را به دست تو می‌دهد. به شکار که می‌رود، مثل شیر است، سیر که شد، چون روباه، لاشه را برای روز دیگر خاک نمی‌کند و چون گفتار، مردارخوار نیست. به این جهت حتی وقتی دستش خالی است، به تو هم که نگران تهی‌دستی او هستی، اطمینان می‌دهد: «رزق را روزی‌رسان

پر می‌دهد».

«خان لر» در خانه‌اش باز است و خوانش گسترده و بر این باور که: «بر این خوان یغما چه دشمن چه دوست». به این جهت دوستانش اندک و دشمنانش بسیارند. بر سر سفره او سیر می‌شوند و از کینه، نمکدان‌هایش را می‌شکنند. «خان لر» بزرگ‌منش و با تحمل است، حتی نمکدان‌شکن‌ها را نقل در دامن می‌کند. عشق و شعر را در حد جامه‌های رنگین دختران قبیله، و آواز حزین شبانان در غروب دلگیر بازگشتن رمه از چراگاه می‌شناسد.

شباهتی بی‌حد به عقاب‌هایی دارد که بر فراز سیاه‌چادر قبیله‌اش در پروازند و او همیشه می‌اندیشد که در بی‌کران آسمان آبی ابدیت، باید عقاب بود. «خان لر» بلندپرواز است.

معنی باختن را نمی‌شناسد. زیرا ریزه‌خواران سفره آس او، عمداً سه «لکات» خود را پنهان می‌کنند تا «دوو پس» خان برنده شود. کهنه‌حریفان سفره قمار وی می‌دانند که او همه برد شبانه را در آخر شب «دستخوش» خواهد داد و «کاینات» «کاسه‌کوزه‌دار» را هم از جیب خواهد پرداخت. «خان لر» به این دلخوش است که دستی بالاتر از دست او نبوده است. «خان لر» رستمی است که بیژن از چاه بر می‌کشد. اما چاه شغاد را بر سر راه خود نمی‌بیند. مگر می‌شود این همه سر بالا نگاه کرد و چشمی به پیرامون نداشت؟ لایذ می‌شود که جعفرقلی خان سردار اسعد بختياری در دشت گرگان حتی بعد از ناهار، با شاه تخته بازی می‌کند و بعد روانه زندان قصر می‌شود. لایذ می‌شود که پدر «خان لر»

قطار مرگ ما را جا گذاشته بود!

رضا فانی یزدی

rezafani@gmail.com



چشم بند زده رو به دیوار نشسته بودیم و برگه هایی را به همه ما داده بودند که چند سوال بیشتر در آنها نبود. آنچه از آن شب لعنتی یادمان مانده چیزی بیشتر از چند سوال نیست.

- وابستگی گروهی ات چیست؟

- نظرت نسبت به گروه ات چیست؟

- نظرت نسبت به جمهوری اسلامی چیست؟

- چه کسی و یا کسانی را در خارج از کشور داری؟

سوال ها را جواب دادیم و به بند برگشتیم.

همان شب اولین گروه را صدا زدند. یازده نفر از بچه های مجاهدین بودند. اولین نفر یادش به خیر نوید آموزگار بود که با هم در دانشکده هم کلاسی بودیم و علیرغم اختلاف نظر سیاسی با هم دوستی خوبی داشتیم، نوید و چند نفر دیگر از قرنطینه بودند و چند نفری هم از بند ما.

یادم رفت که برایتان بگویم که قبل آن در بند چه می گذشت. بعد از ساعت سکوت که ساعت ده شب بود، معمولا بند ساکت و آرام بود. مامورین شهربانی به اتفاق یک اسدالله (پاسدارها و یا بسیجی هایی که در بند نگهداری می دادند را اسدالله می گفتیم) برای آمارگیری و سرشماری به بندها می آمدند و تا آن موقع باید در اتاق های مان می ماندیم و در حقیقت حق تردد در راهروها را نداشتیم مگر برای رفتن به توالت. ولی این اواخر که اوضاع زندان بهتر شده بود، بچه ها خیلی رعایت نمی کردند. بعد از سرشماری، بعضی ها در راهروها هنوز قدم می زدند ولی سروصدا نمی کردیم چرا که مزاحم خواب و استراحت رفقای خودمان می شدیم. بعضی ها به اتاق های همدیگر می رفتند و گپ و گفتگو می کردند.

آن شب لعنتی، بعد از اعلام ساعت سرشماری، یک دفعه صدای گرومب گرومب دویدن و راه رفتن روی سقف زندان می آمد. بچه های مجاهدین که مدتها بود ظاهرا آماده حمله مجاهدین به کشور و احتمالا آزاد کردن زندانیان از زندان ها بودند، در این تصور بودند که احتمالا حمله سازمان به زندان شروع شده و یا در حال وقوع است و پاسداران

مرداد و شهریور سال ۶۷ بود که موج جنایت و کشتار در زندان ها شروع شد. شاید این آخرین باری بود که بسیاری از دوستان و رفقایم را می دیدم. با بعضی از آنها حتی وقت روبروسی و خداحافظی هم نداشتیم. بلندگوهای بند اسم ها را یکی پس از دیگری می خواندند. شب اول که این داستان لعنتی شروع شد درست پس از نشان دادن کشته های مجاهدین در اسلام آباد غرب از تلویزیون بند بود که از آنها پشته ساخته بودند و پاسداران و چند تا طلبه به آنها به عنوان دشمنان و مزدوران عراقی لگد می زدند. اخبار ساعت ۸ شب بود که آنها را نشان داد. چند ساعتی نگذشته بود که بلندگوها شروع به خواندن اسامی کردند. یکی یکی به نگهبانی بند می رفتیم.

ما آن وقت در بند ۲ در زندان وکیل آباد مشهد بودیم. بند ۲ معروف به بند اپوزیسیون بود. چند اتاق از بچه های چپ و بیشتر اتاق ها در اختیار بچه های مجاهدین خلق بود. اولین بار بود که برای عبور در این راهرو که بند ۱ و ۲ و قرنطینه را به هم وصل می کرد و دفتر مسئولین زندان هم در طبقه بالای آن قرار داشت، باید چشم بند می زدیم. در زندان وکیل آباد رسم نبود که چشم بند بزنیم. اصلا از وقتی وارد زندان وکیل آباد شده بودم، چشم بندی در کار نبود. از چشم بند متنفر بودم. احساس خفگی و مرگ به آدم دست می داد. مخصوصا وقتی می دانستی که بازجو و یا بازجویی که مقابل و یا اطراف تو ایستاده اند، با چشم باز در حال رصد کردن همه حرکت های تو هستند. گاهی می شد که در بازجویی برای زمان های طولانی در حالیکه چشم بند داشتی در اتاقی باید منتظر می نشست، و نمی دانستی که بازجو آنجاست یا نه، آیا او دارد تو رو نگاه می کند یا نه، مهم بود که چطور بنشین، راست قامت یا کج و بدحال و در حال زار و نزار. همیشه سعی می کردم راست و سرحال بنشینم و یا اگر ایستاده و رو به دیوار نگه ام داشته بودند، راست بایستم. نمی خواستم از حالت نشستن و یا ایستادنم احساس کنند که دارم زار می زنم، یا ترسیده ام و یا اینکه با یک تکان و یا یک ضربه غافلگیرانه از پا در آیم. حالا

از رفقای نزدیکم که این حرف ها را می شنیدیم، باورمان نمی شد که اینها اینقدر خیالپردازند و خوش خیال.

یادش بخیر، محمدرضا عزیزم، او که از دوستان دوران نوجوانی ام بود و از فعالین مجاهدین، ته دلش به بچه های مجاهدین می خندید و کمترین باوری به آنچه رفقایش در خیال خود می پرداختند نداشت. امین شوهر خواهرم هم که هشت سالی را در حبس برای مجاهدین تحمل کرده بود اعتقادی به آنچه بچه های مجاهد می گفتند نداشت. اما خب، از آنجا که جو حاکم در زندان جورادیکال بود، کمتر کسی از بچه های سازمان مجاهدین جرات می کرد علنا به این خیال پردازی های کودکانه کمترین شک و تردیدی نشان دهد. انگار همه جمعا تصمیم گرفته بودند در این خیال پردازی دل خوش کننده همراه یکدیگر باشند. اما آن شب علیرغم همه آن دلخوشی ها، مجاهدین هم با احتیاط کامل رفتار می کردند و در چهره تقریبا تک تک آنها، نشانه ای از وحشت و ترس از ناپیدای روزهای آینده آشکار بود. ما همه می دانستیم که با پایان گرفتن جنگ، مساله زندان ها یکی از معضلات اصلی حکومت اسلامی است. دنباله مطلب در صفحه ۵۵

در حال سنگر گرفتن و سنگربندی برای مقابله با آنها هستند.

زندان آن شب حال و هوای عجیبی داشت. حالتی میان ترس و وحشت و اضطراب و انتظار حادثه ای که هیچکس نمی دانست چیست. هرکس حدس و گمانی می زد. بعضی ها دو به دو و بعضی ها چندنفره با هم صحبت می کردند. بچه های مجاهد چند روزی بود که حسابی اخبار را دنبال می کردند. از اولین روز حمله مجاهدین پس از پذیرش قطعنامه ۵۹۸ و شروع عملیات فروغ جاویدان آنها نقشه ای را که نمی دانم از کجا آورده بودند کف اتاقی که در طبقه دوم بود و به شوخی و کمی هم جدی اتاق جنگ می گفتند پهن کرده و مسیر حرکت مجاهدین را از غرب به طرف تهران که گویا ارتش آزادی بخش قرار بود طی مسیر کند، مشخص کرده بودند. به خیال بعضی از آنها همه آن مناطق از مرز غربی تا کرمانشاه به اشغال مجاهدین در آمده بود. حالا بعضی از همان خوش خیال ها تصور می کردند که صدای گرومب گرومب پاها روی پشت بام زندان، نشانه ای از حمله احتمالی ارتش آزادیبخش بر ای آزادی آنها از زندان هاست. یاد همه شان به خیر که چه خوش خیال و ذهنی بودند. من و چند تا

دفتر خدمات اجتماعی ایرانیان

با مدیریت آذر نصیری

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

Azar Nassiri

Non-Attorney



خدمات سوشیال سکيوريتي

**Iranian
Services**

♦ مدیر و مدیرکل

♦ سوشیال سکيوريتي (SSI)

♦ دریافت حقوق و مزایای دولتی (CAPI)

♦ دریافت حقوق پرستار

♦ دریافت حقوق بازنشستگی

♦ مصاحبه های سالانه سوشیال سکيوريتي

♦ انجام درخواست تجدید نظر در امور سوشیال سکيوريتي (Appeal)

در سراسر بی اریا

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

Fax: (408) 247-5006

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



Kathryn Burke
Attorney at Law

کاترین برک

وکیل متخصص امور مهاجرت

با همکاری مترجم فارسی و ترکی
از دفتر خدمات بین المللی



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



By Appointment Only

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

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

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

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

حذف تصویر دختران از روی جلد کتاب دبستان!



وزارت آموزش و پرورش با تغییر طرح جلد کتاب ریاضی سوم دبستان، دختران را از روی جلد این کتاب حذف کرد. در طرح روی جلد کتاب ریاضی سوم دبستان سال تحصیلی ۹۸-۹۹ چند دختر و پسر روی جلد نقاشی شده بودند ولی در کتاب امسال، دختران از این طرح و از روی جلد کتاب ریاضی سوم دبستان حذف شده‌اند.

در حال رفتن به سمت یکی از پسر هاست تا بغلش کند، پس «طرح را اصلاح کنید!» سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش در دفاع از عملکرد خود در اطلاعیه‌ای گفته است: «در ارتباط با تصویر روی جلد کتاب ریاضی سال سوم ابتدایی و ویرایشی که در این تصویر انجام شده است، تصویر قبلی بسیار شلوغ بود و تعداد مفاهیم ریاضی مطرح شده در آن تصویر بسیار زیاد بود.» آموزش و پرورش ایران تغییر جلد کتاب ریاضی سوم دبستان را «پیشنهاد دوستانی که از منظرهای هنری، زیبا شناسی و

پس از انتشار این خبر، نسیم بهاری، تصویرگر جلد این کتاب در صفحه اینستاگرام خود با اشاره به اینکه «این طرح را چند سال پیش برای کتاب ریاضی سوم دبستان کشیده بودم»، گفت که طرح اصلی هم کلی ممیزی (سانسور) خورد و اجازه ندادند یکی از دخترها بالای درخت باشد!

او اشاره کرده که در طرح اولیه جلد کتاب ریاضی سوم دبستان نیز مقام‌های وزارت آموزش و پرورش حتی جایی گفته بودند که انگار یکی از دخترهای روی جلد

من به آمار زمین مشکوکم، تو چطور؟
اگر این سطح پر از آدم‌هاست
پس چرا این همه دل‌ها تنهاست؟
بیخودی می‌گویند هیچکس تنها نیست
چه کسی تنها نیست؟ همه از هم دورند
همه در جمع ولی تنها بمانند
من که در تردیدم، تو چطور؟
نکنند هیچکسی اینجا نیست!
سهراب سپهری

پرورش ایران در حذف تصویر دختران وارد کرده‌اند این است که بزرگترین ریاضی‌دان معاصر ایران، مریم میرزاخانی یک زن بوده ولیکن آموزش و پرورش ایران به جای پرداختن به وی به عنوان الگو، اقدام به حذف تصاویر دختران کرده است.

تعدادی از والدین در فضای مجازی اعلام کردند کتاب فرزندان را با عکس از مشاهیر و دانشمندان زن ایرانی جلد می‌کنند و برخی معتقد بودند تغییر جلد کتاب‌های درسی در برابر آموزش و سلامت دانش آموزان در شرایط شیوع کرونا اهمیتی ندارد.

روانشناسی» کتاب را بررسی کرده‌اند، اعلام کرده و گفته نظر آنان «بر این بوده است که تصویر خلوت تر گردد.» آموزش و پرورش ایران همچنین گفته است که «موضوع حذف دستوری تصاویر دختران» در روی جلد این کتاب درست نیست و استدلال کرده که «بررسی صفحات دیگر کتاب و نیز جلد سایر کتاب‌های ریاضی مشاهده می‌شود که تصاویر متعددی از دختران دانش آموز در کتاب‌های ریاضی استفاده شده است.»

یکی از انتقاداتی که کاربران شبکه‌های اجتماعی به عملکرد وزارت آموزش و

S & S Tire And Auto Repair

Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated

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

Oil Change Special
Get \$10 OFF
Synthetic Oil Change

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

Established in 1996

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

We Are #1

ام آخر ای بنده خدا؟ مخواهید با طناب پوسیده یک بقال باشی باز نشسته ینگه دنیایی دوباره ملت را به عشق مار گرفتن بفرستید ته چاه؟» می گوید: «شما چیکار داری به این کارها؟ جوابی را بده و بیخودی هم طفره نرو.» می گویم: «بین کاکوا حکومت آینده ایران باید مدت سه چهار سال همه مرزهای زمینی و دریایی و هوایی و فرا زمینی خود را بروی شاه الهی ها، مصدقی ها، مریم تابان ها، توده ای ها، توده نفتی ها، بنی صدری ها، فداییان و اذنان هزار رنگ شان، پیکاری ها، راه کارگری ها، پوتین چی ها، چینی چی ها، فداییان کاسترو، چه گوارا چی ها، کمونیست های کراواتی بدون عمامه، عمامه داران کمونیست بی کراوات، مفسران و تحلیلگران ایرانی، سینه چاکان حزب سه نفره کولیگری موسوم به حزب کمونیست کارگری، فداییان رحمان اوف ها، پان ترک ها و پان عرب ها ببنند و نگذارد پای شان به خاک ایران برسد تا بشود سر و سامانی به کارها داد.» با حیرت می پرسد: «چرا؟» می گویم: «برای اینکه همین ها می روند ایران و در چشم بر هم زدنی گند می زنند به جانفشانی های ملت و دوباره می شویم همانی که بودیم، بلکه هم بد تر.»

به دیگران برسد. البته اگر یک مشتمال حسابی هم به این سعدی و عبید زاکانی و ایرج میرزا و پیشگامان انقلاب مشروطه بدهید بد نیست ها! هم کاری صواب است و هم ثواب دنیوی دارد هم ثواب اخروی!

ماسک ات را بردار!

آقای ترامپ ولی فقیه کره زمین، در مصاحبه مطبوعاتی کاخ سپید به خبرنگار خبرگزاری رویتر، جف میسن، فرمان داد که: «ماسک ات را بردار!»
خبرنگار رویتر هم به فرمان آقای امپراتور اعتنایی نکرد و گفت: «شما نمی توانید به من چنین دستوری بدهید!»

پند حکیمانه حکیمباشی

از من می پرسد: «آقای گیله مرد! آرزو که بر جوانان عیب نیست. آمدیم همین فردا پس فردا معجزه ای شد و این حکومت نکبتی آخوندی کله پا شد و همه آیات عظام و علمای اعلام رفتند غاز چرانی. شما چه پیشنهادی برای حکومتگران آینده داری؟» می پرسم: «من؟» می گوید: «بله! حضرتعالی!» می گویم: «یکی را به ده راه نمی دادند می گفت تیر و ترکشم را ببرید خانه کدخد! آخر من چیکاره ام؟ رمالم؟ کدخدای جوشقانم؟ عامل زواره ام؟ خادم مساجدم؟ موزن مناره ام؟ فیلسوفم؟ دانشمندم؟ چیکاره



در جستجوی نان

ارجمند و نویسنده محترم و دانشمند بی همتا تقدیم تان کنند کافی است چند تا دشنام چارواداری نثار احمد شاملو بفرمایید و برای محکم کاری هم که شده باشد به قبر بنی هاشم و چهارده معصوم و ائمه اطهار قسم جلاله بخورید که اسنادی دیده اید که نشان می دهد همین شاملو ی بیسواد! از علیحضرت فرح پهلوی و هویدا و ساواک و اوقاف اداره ثبت احوال مراغه و ایضا از فرهنگ و هنرکاشان و کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و اداره ثبت اختراعات و کانون بازنشستگان کشوری و لشکری و سازمان حمایت از زنان مطلقه و شورای شهر دامغان و اداره جلب سیاحان کاشغر حقوق و مزایا و مقرری می گرفته و خانه اش هم دو تا استخر داشته و در حساب بانکی اش هم در منهن بانک نیویورک ششصد و شصت و شش هزار و ششصد و شصت و هفت دلار و یازده سنت پول خوابیده بوده است و هنرش هم این بوده است که در کمال بیسوادی و بی اطلاعی درباره فردوسی بزرگوار و موسیقی سنتی ایرانی «دری وری» بیاف.

دوم اینکه اگر دست تان نمی رسد که بروید سنگ مزار مصدق یا به قول بعضی ها مصدق السلطنه، را با بولدوزر و چماق خراب کنید، می توانید صد دلار به یکی از همین دوختور شارلاتان های هموطن پرداخت کنید تا یک دکترای افتخاری برای شما بفرستد و شما هم بشوید جناب آقای دوختور موس موس و یک فقره کتاب «آسیب شناسی» بنویسید و مصدق را عامل آمریکا و انگلستان و روس و پروس بدانید و کشفیات تاریخی تان را بر سر هر بازاری جار بزنید و موجبات انبساط خاطر منتظر السلطنه ها و منتظر الوزاره ها را فراهم بفرمایید و صاحب کیا و بیا و نام و نان بشوید و در رادیو و تلویزیون های مافنگی لس آنجلسی هم شما را حلوا حلوا کنند و چماق های زنگار بسته شان را دوباره بر سر مصدق بکوبند.

البته راه های دیگری هم برای محبوب القلوب شدن وجود دارد که دست به نقد می توانید امیر کبیر و قائم مقام فراهانی و ملک الشعرا بهار و فروغی و پور داود و کسروی و زرین کوب و هوشنگ ابتهاج را به لیست خودتان اضافه بفرمایید تا نوبت

یک روز در بوئنوس آیرس در یک کتابفروشی، نویسنده ای آرژانتینی به زبان فصیح انگلیسی به من گفت: «سینورا! این مردم دیگر برای شان مهم نیست چه کسی و چه حزبی بر اریکه قدرت نشسته است و حکم میراند. آنها فرقی بین پرون و آلفونسین و ژنرال ویدلا و گاندی و ماندلا نمی بینند. آنها فقط آرزو دارند شب ها وقتی به خانه میروند نانی بر سفره شان باشد. آیا این تصویری عریان از روزگار اکنون مردمان ایران نیست؟ من از سال ۱۹۸۴ تا سال ۱۹۸۸ در آرژانتین بوده ام. در دانشگاهش چیزکی خوانده و با مردمان بسیاری در تماس بوده ام. آنچه که در آن زمان میدیدم نه آرمان آزادیخواهی بود نه تلاش برای تغییر سامانه حکومتی. آنچه میدیدم غم نان بود و دیگر هیچ. اکنون سی و دو سال از آن روزگاران گذشته است و مردم آرژانتین در فقری بسیار ژرف تر و گسترده تر از پیش دست و پا میزنند. همه آرمان های رهایی بخش از قبیل مبارزات مدنی و جنگ مسلحانه مرده و خاک شده اند و دهه هاست که دسته ها و گروه های مافیایی بر آن کشور حکومت می کنند و می چاپند و می دزدند.

آیا شباهتی بین ایران اسلامزده و آرژانتین نمی بینید؟ آنجا دهه هاست که دو حزب پرونیست و حزب راستگرای یونیون سیویکا رادیکال "Cistaceae" چنگ در گریبان هم انداخته و گاه این و گاه آن حکومت را بدست می گیرند. مردم بیچاره هم گاه و بیگاه با طبل و شیپور به خیابان ها می ریزند و نعره ای می کشند و شعاری می دهند و خطوبی بر در و دیوار نقش می کنند و از فردا دوباره غم نان آزارشان می دهد.

آیا شباهتی بین شورش های گاه و بیگاه ایران و آرژانتین نمی بینید؟ ترسم این است که غم نان، مردمان را از طلب آزادی باز دارد و این هراسم، ریشه در واقعیت های ملموس دارد.

محبوب القلوب!

آقا! اگر دل تان می خواهد محبوب القلوب باشید و در زمره بزرگان در آید و صاحب نام و نان و آوازه بشوید و همه خلایق به احترام شما کلاه از سر بر گیرند و القابی چون شاعر شهیر و استاد

حمید ابطحی

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



Hamid Abtahi

منطقه
منطقه
منطقه

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

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

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

hamidabtahi21@yahoo.com + DRE# 01071456



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

12376 Saratoga Sunnyvale Rd. Saratoga, CA.95070

Seborrheic Dermatitis

در آمریکا بین سه تا پنج درصد افراد به این بیماری مبتلا می شوند. پوست حالت چرب و واکس مانند پیدا می کند و ریزش پوست سفید از سر به صورت لایه لایه روی شانه ها دیده می شود. استرس و خستگی آن را بدتر کرده و در تابستان فعالیت های فیزیکی بهتر می شود. گزارش شده که یک نوع قارچ که باعث از بین رفتن روغن پوست می شود به بروز آن کمک می کند. سیستم ایمنی بدن این قارچ را از بین نمی برد و پوست سر متورم می شود. تغییرات هورمونی در مردان در بروز آن نیز تأثیر داشته است.

چگونه این بیماریها را کنترل یا درمان کرد

- ۱- رژیم غذایی سالم، ورزش و کم کردن استرس روزانه.
- ۲- استفاده از نور ماوراء بنفش جهت درمان پوست با نظر متخصص پوست.
- ۳- مصرف داروهای سالی سیلیک اسید، استروئیدها و Cooltar زیر نظر متخصص پوست.
- ۴- استفاده از داروهای بیولوژیکی نظیر منوکلونال آنتی بادی ها زیر نظر پزشک.
- ۵- مصرف پروبیوتیک ها (Probiotics)، آنتی بیوتیک و آنتی هیستامین زیر نظر پزشک.
- ۶- موادی نظیر Sea Salt, cooking oil برای مرطوب کردن پوست و پوشاندن آن با ورقه های شفاف پلاستیکی.
- ۷- مصرف استروئیدهای موضعی نظیر هیدروکورتیزون ۰/۵ درصد یا ۱ درصد.
- ۸- Tea Tree Oil و شامپوهای مخصوص موثر بوده اند. بیماران بایستی از عوامل تحریک کننده پوست دوری کرده و مانع بروز عفونت در پوست شوند و بیماری خود را زیر نظر پزشک متخصص پوست درمان کنند.

از عوامل محیطی باعث ترشح IgE می شوند. این بیماری نیز ریشه ژنتیکی دارد. عواملی نظیر گرد و خاک، پلن های گیاهی و آلودگی به مواد غذایی آن را بدتر می کند. خارش شدید پوست بوسیله بیماران ممکن باعث زخم و عفونت پوست شود.

Rosacea

این بیماری قرمزی پوست صورت می باشد که به چهار فرم دیده می شود. اغلب صورت متورم و داغ می شود. چشم ها خشک شده و ایجاد عوارض چشمی می کند. حدود ده درصد افراد به این بیماری مبتلا شده و بسیاری تدریجا بهتر می شوند. این بیماری گاهی از بین رفته ولی مجدداً ظاهر می شود. گاهی اغلب با بیماری های دیگر پوست اشتباه می شود. در صورتی که بطور صحیح درمان نشود ممکن است برای همیشه باقی بماند. عوامل ژنتیکی و محیطی در آن تأثیر داشته و گرچه علت اصلی آن معلوم نیست، ولی عروق زیر پوست نفوذ پذیر شده و از خود مایع ترشح می کنند و پوست به حرارت بسیار حساس می شود.

Xerosis

این بیماری پوستی بیشتر در افراد مسن ظاهر می شود. کم شدن هورمون ها در سنین بالا باعث کم شدن روغن در غدد پوستی شده و پوست بسیار خشک می شود. عوارض محیطی، گرد و خاک و رطوبت کم، آن را بدتر می کند. بیماری های نظیر کم کاری تیروئید، پرکاری تیروئید، مرض قند، سندرم شوگرین، کمبود اسیدهای چرب در بدن باعث آن می شود. گزارش شده است که کم شدن PH پوست و کمبود بعضی آنزیم های زیر پوست باعث آن شده و اغلب در سطح پائین پاها و تدریجا روی شکم و دست ها ظاهر می شود.

**مروری بر بیماری های پوست**

خانم ها و ۲۸ سالگی در مردان دیده شده است و تا حدود ۲۸ روز لایه سطحی پوست ورقه ورقه جدا می شود (Pilling off). مهمترین نوع این بیماری Psoriasis Arthritis می باشد که مفاصل را نیز در بر می گیرد. عوارض بیماری در این بیماران، حدود ده درصد در تابستان بهتر شده و در زمستان بدتر می شود که همراه با درد مفاصل می باشد. بیماری در رابطه با سیستم ایمنی بدن بوده و یک بیماری مزمن است. بعضی از انواع آن ریشه ژنتیکی نیز دارد و همچنین عوامل محیطی باعث بروز عوارض و علائم آن می شود. ورقه های جدا شده از پوست رنگ نقره ای داشته که مشخصه این بیماری است. عوارض دیگر آن خارش و حالات ناآرام کننده دارد.

Eczema

این بیماری بنام Atopic Dermatitis نیز معروف است. در این بیماری پوست متورم می شود و اغلب در دوران کودکی شروع می شود. در ابتدا علائم آن شدید ظاهر شده و تدریجا کمتر می شود. قرمزی پوست، خشکی و خارش شدید در قسمت های مختلف سطح بدن ظاهر می شود. این بیماری در حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد در نوزادان دیده می شود ولی تدریجا هر چه بزرگتر شوند کم می شود. این بیماری نیز در ارتباط با سیستم ایمنی است ولی بعضی

بسیار افراد امروزه به دنبال درمان بیماری های پوستی هستند. گرچه بیماری های پوستی باعث مرگ و میر نمی شوند، ولی بیشتر امکانات پزشکی و هزینه ها را به خود اختصاص می دهند. این بیماری ها مرتباً نیاز به بررسی مجدد دارند و اگر یک روش موثر نبود جهت درمان بایستی روش دیگر به کار رود.

این بیماری ها در گروه چهارم از بیماری هایی قرار دارند که باعث عدم کارائی در محل کار و خانه می شوند. حتی انواعی که وخیم نیستند، مشکلات زیادی برای اعضاء خانواده و جامعه بوجود می آورند.

اغلب این بیماری های پوستی در اثر تماس با آب، مواد شیمیایی و سایر تحریک کننده ها و تمیز کننده ها بدتر می شوند که باعث می شود اغلب بیماران حتی به سر کار خود نیز حاضر نشوند. بیماری های پوستی بایستی مرحله به مرحله درمان شوند.

مهمترین بیماری های پوستی عبارتند از:**Psoriasis****Eczema****Rosacea****Xerosis****Seborrheic Dermatitis****اکنون بطور مختصر هر بیماری را شرح می دهیم.****Psoriasis**

این بیماری اغلب در سنین ۲۵ سالگی در

معرفی کتاب**Nutrition Topics for Healthcare Professionals**

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

ناشر: شرکت AuthorHouse

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان

Notary Public**(408) 909-9060****By Appointment Only**



سهیلا رضایی

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

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



Soheila Rezae
Lic.: 01834116



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



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



Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA

چرا تجربه آزار جنسی را از خانواده مخفی می‌کنیم؟

الهه رضوی

نود درصد از آزارهای جنسی از سوی خانواده و دوستان اتفاق می‌افتد.

یکی از مهم‌ترین دلایل این پنهان کاری این است که فرد آزارگر یا متجاوز اغلب از اعضای خانواده و فامیل است. آزار دیده چیزی نمی‌گوید تا مسبب از هم پاشیدن خانواده نباشد. یکی از اطرافیانم می‌گفت از همان بچگی می‌فهمیدم که بحران‌ها در خانه ما به درستی مدیریت نمی‌شوند. والدینم توانی برای حل مسائل غیرمترقبه ندارند و اگر به آنها می‌گفتم، ممکن بود درگیری فیزیکی یا حتی قتل رخ دهد و من این را نمی‌خواستم. ترجیح می‌دادم که در سکوت رنج بکشم و شاهد از هم

پاشیدن خانواده‌ام نباشم. گاهی برای خانواده حفظ آبرو آنقدر اهمیت پیدا می‌کند که فرزندان می‌دانند باید بر رنج‌های خود سرپوش بگذارند تا آبروی خانواده حفظ شود. گاهی هم نه ترس از قتل است و نه بی‌آبرویی، بلکه خانواده در مقابل بحران چنان ضعیف و شکننده است که آزار دیده ترجیح می‌دهد بار این

«نمی‌توانستم به خانواده‌ام بگویم». این جمله‌ای است که در مورد بسیاری از آزار دیدگان جنسی مصداق دارد. بخش بسیار کوچکی از آزار دیدگان از تجربه تلخ خود با دیگران حرف می‌زنند و این دیگران، حداقل در ایران و بر پایه مشاهدات (چون هیچ آمار رسمی در این باره وجود ندارد) شامل خانواده درجه یک نمی‌شود. خانواده معمولاً آخرین جایی است که در آن، فرد آزار دیده سکوتش را می‌شکند و از آن چه بر او رفته سخن می‌گوید. در ایران آمارهای تجاوز و آزار جنسی کاملاً



مخدوش است. ۸۰ درصد از موارد تجاوز جنسی اصلاً گزارش نمی‌شود و حمایت از قربانی تجاوز در ایران حداقلی است، چه در قوانین و چه در نهادهای به نام خانواده. اما چرا خانواده آخرین جایی است که درباره آزارهایی که دیده‌ایم، به‌ویژه آزارهای جنسی، سخن می‌گوییم؟ من درباره این امر بارها با اطرافیانم صحبت کرده‌ام. تجربه آزار جنسی، از آزار کلامی تا آزار فیزیکی و تعرض و تجاوز، آنقدر زیاد است که وقتی دور هم می‌نشینیم می‌توانیم ساعت‌ها در مورد تجربه و مشاهدات شخصی خودمان صحبت کنیم. اما در محیط امن دوستانه هم فقط درباره آزارهایی حرف می‌زنیم که از سوی غریبه‌ها در مکان‌های عمومی رخ می‌دهد. در حالی که ۹۰ درصد از آزارهای جنسی از سوی آشنایان (از جمله خانواده و دوستان) اتفاق می‌افتد. بر اساس مشاهدات، مطالعات و گزارش‌های پراکنده موجود می‌توان کمابیش توضیح داد که چرا آزار دیدگان ترجیح می‌دهند که تجربه خود را از خانواده مخفی کنند.

تشکیل می‌دهند، کسانی که رفتار یا نوع پوشش آزار دیدگان را عامل اصلی وقوع چنین اتفاقی می‌دانند و انگشت اتهام را به جای متجاوز به سوی قربانی نشان می‌گیرند. برای بسیاری از فرزندان، و به ویژه دختران، آزادی‌هایی که با چنگ و دندان به دست آورده‌اند عزیزتر و ارزشمندتر از شکستن سکوت در پیشگاه خانواده است. انگار می‌گویند: «سکوت‌م را نمی‌شکنم تا آزادی‌ام تهدید نشود.»

مسئله دیگر جدی نگرفتن و کوچک شمردن اتفاق از سوی خانواده است. دوستانی داشته‌ام که وقتی به خانواده و به طور خاص به مادرشان گفته‌اند چه بر سرشان رفته، جواب شنیده‌اند که «زیادی داری قضیه رو برای خودت بزرگ می‌کنی.» به نظر می‌رسد که این واکنش برای بعضی خانواده‌ها روشی است برای فرار از بحران و، به خیال خودشان، حل مسئله. کم نیستند والدین خیرخواهی که فکر می‌کنند اگر آزار یا تعرض را ناپیچ جلوه دهند مسئله برای فرزندان هم کوچک و کم‌اهمیت خواهد شد. در حالی که این نحوه از رویارویی با موضوعی که فرزند شما را آشفته کرده، بیشتر نشانه فقدان همدلی است تا تلاش برای حل مسئله.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

Ali Driving & Traffic School

کلاس‌های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

Safe Driving
Saves Lives



Safety is our most
important concern

Licensed & Bonded

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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه‌ای

(408) 394-5249 ♦ (408) 370-9696

مقایسه دو قانون اساسی: مشروطیت و جمهوری اسلامی

مهشید امیرشاهی / پاریس



را هم بهانه نداشت. کل حکایت نمایانگر آن بود که وقتی نفس سیاست در کشوری بی معنا شده باشد علوم سیاسی هم نمی تواند در آن پیشرفتی حاصل کند.

کمترین نشانی از نوآوری یا سنجش اوضاع متفاوت یا وسعت فرهنگ حقوقی در این پیش نویس مشاهده نمی شد، در مجموع ملغمه ای بود از بخش های سست قانون اساسی ۱۹۰۶ و قانون اساسی جمهوری پنجم فرانسه، که از بهترین قوانین اساسی دنیا محسوب نیست. از خواندن آن روشن می شد که نویسندگان خارج از آن قانون اساسی «اقتباس و ترجمه» و این قانون اساسی با وجه پارلمانی ضعیف، راه حلی نجسته اند.

اگر در زمان خواندن این متن شکی در تنگی افق این افراد داشتم افاضات بعدی شان همه را بر طرف کرد. یکی از این آقایان که در نشست های متعدد تهیه آن پیش نویس شرکت داشت از مزایای آن طرح داد سخن ها می داد. من به تصور اینکه از متن دیگری صحبت می کند رونوشت آن طرح را از او خواستم، جواب آمد که ندارد و معلوم شد که همانی است که در جراید منتشر شده است. منتهی حضرتش مدعی شد که شخص او (در محافل در بسته، چنین و چنان گفته است و گوش نداده اند و عقب نشینی کرده اند و ترسیده اند و غیره. با آن میزان اطلاع و این میزان شجاعت می خواسته اند تکلیف سیاست یک ملک را برای سالیان سال تعیین کنند!

یکی دیگر در مصاحبه ای گفته بود که اگر فردا به مملکت بازگردد در دوره گذار «حقوق بشر» را قانون اساسی اعلام خواهد کرد! که نهایت جهالت حقوقی و تمایل به عوام فریبش را نشان می داد و هیچکس هم نبود به ایشان بگوید یکباره برای گرداندن مملکت از نصایح لقمان حکیم استفاده بفرمایید که از نظر کلی باقی بشر ندارد و خواندنش هم شیرین تر است!

«حسین سرور آزادگان» که قرار بود ندای آزادی باشد، و «علی شاه ولایت» که به مثابه دهن کجی به سلطنت محمد رضا شاه بود، یعنی از همان اولین راه پیمایی اربعین از قیطره!

در رژیم مشروطه سلطنتی یکی از اعتراض های توأم با ریشخند کسانی که می خواستند حاصل کار آزادیخواهان دوران مشروطه را تخطئه کنند و ارزش فداکاری های آنان را پایین بیاورند، از جمله انقلابیون مادرزاد و شبه آخوندها، این بود که قانون اساسی ما هیچ نیست جز ترجمه و حداکثر اقتباسی از قانون اساسی بلژیک! در آغاز به تخت نشستن خمینی متنی به عنوان پیش نویس قانون اساسی در جراید منتشر شد که شاید شما هم آن را دیده باشید. من آن را خواندم، هم از این رو که قاضی زاده ام و اصولاً مطالعه متون حقوقی برایم جالب است، و هم به خاطر اهمیتی که این متن می توانست برای آینده مملکت داشته باشد، آن هم در آن روزهای وانفسا!

پس از خواندن آن یأس و نومیدی من به کمال رسید. چون آشکارا دیدم که پس از گذشت نزدیک به هشت دهه از انقلاب مشروطه و توسعه آموزش در تمام سطوح و از جمله رشته حقوق، با وجود دانشکده ها و مراکز تحقیق و دادگستری نوین و کانون و کلا و میزان اطلاع برای نگارش یک رشته قوانینی که حقوق عمومی و اساسی ملت را تعیین کند، پس رفته که پیش نیامده است، چون آن پیش نویس در مقام مقایسه با متن قانون اساسی مشروطیت کاری خام دستانه به چشم می آمد. تازه باید در نظر داشت که قانون اساسی مشروطه در مجلس و در کشمکش گروه هایی تدوین شد که نظرات مختلف و گاه متضاد داشتند که طبعاً موجب بعضی از کاستی های آن شد.

در صورتی که این پیش نویس در اطاقی در بسته و با همکاری عده ای معدود و کما بیش همفکر، یعنی همان شبه آخوندها و انقلابیون مادرزاد، تهیه شده بود که برای کژی هایش تعدد آرا و تشتت افکار

این زمینه شاهد مثال از شمار خارج است، یکی از آنها که مورد بحث امروز من است، درخواست «اجرای قانون اساسی» است، یعنی شعاری که گرچه لافل بیست و چند سال از حرکت تاریخی زمان پس افتاده است ولی، چنانکه از دعوای رئیس جمهور بی اختیار و رئیس قوه قضاییه بی لجام بر می آید، بازارش همچنان گرم است!

قبل از انقلاب اسلامی «اجرای قانون اساسی»، به معنای پیروی از روح دموکراتیک آن، از خواست های بر حق مردم بود. بی شک در آن زمان و در این مورد هم بسیاری به تبعیت از مد سیاسی روز خواستارش بودند و شاید خود یکبار هم متن کامل این قانون را نخوانده بودند تا بدانند کدام بخش هایش زیر دست و پا رفته است و چگونه باید اجرایش کرد و فقط حرف کسانی را تکرار می کردند که آن متن را خوانده بودند. ولی نکته جالب اینجاست که بعد از انقلاب مذهبی و جایگزینی قانون اساسی مشروطیت با قانون اساسی نیز این مد بر جا مانده است و تا دری به تخته می خورد ندای تقاضای «اجرای قانون اساسی» از این سو و آن سو بلند می شود. منتهی این بار گویی تکرار فقط پژواک شعار پیشین است، چون اگر یک نفر هم از میان جمع شعار دهندگان (به سردمداران رژیم ملایی کاری نداریم) این قانون را دقیق بخواند و مفهوم و پیامدهایش را سبک و سنگین کند نمی تواند از روی عقل خواستار اجرای آن باشد.

عرض کردم که در گذشته این خواست بر حق بود و معنایی داشت زیرا قانون اساسی مشروطیت، با تمام کمبودهایش، اساساً و اصولاً قانونی دموکراتیک بود که پایه های حکومت پارلمانی را مستحکم می کرد و محترم نداشتنش طی سال های سلطنت خاندان پهلوی به پیشرفت دموکراسی زبان های بیشمار وارد آورد و بدون تردید، در صورت اجرای صحیح، بر حکومت مطلقه دهنه می زد.

در اینجا به عنوان جمله معترضه بگویم که اگر بخواهیم برای «انحراف انقلاب»، که دوستداران انقلاب حرفش را زیاد می زنند، نقطه شروعی قائل شویم آن لحظه ای خواهد بود که شعار «اجرای قانون اساسی»، که خواستی اصلاح طلبانه و قابل اجرا بود، جای خود را به شعارهای مذهبی و سوراخ رالیستی داد، از نوع

مدت ها پیش، در اولین شماره «آیندگان» در خارج کشور، که زمان چاپش مصادف بود با درگذشت ساموئل بکت، مقاله ای از من منتشر شد با عنوان «به بهانه مرگ بکت». عنوان دقیق انتخاب شده بود چون مرگ این نمایاننامه نویس «بهانه» ای به من داده بود تا از مقلدین وطنی او صحبت کنم. اما هنوز جوهر مقاله در باره آن مقلدین خشک نشده بود که استفاده از «به بهانه»، بدون داشتن کمترین بهانه، در عناوین مقالات و مطالب دیگر مقلدین چنان رواجی یافت که به کلی این واژه را از معنی تهی کرد و بنده را از باب کردنش شرمنده!

همه ما نمونه هایی از تقلید ناشیانه و بی مطالعه هموطنان را در شئون مختلف زندگی دیده ایم یا در باره اش شنیده ایم. نمی دانم شما خاطراتان هست یا خیر، من خوب به یاد دارم که در تهران بیشتر خشکشویی ها ماشین های رختشویی را در کنج مغازه شان کج کار می گذاشتند. دلیل این کار تا مدت ها بر من معلوم نبود تا بالأخره کاشف به عمل آمد که اولین وارد کننده این دستگاه، به دلیل قناسی دکان دوزنقه شکلس ناگزیر ماشین را مورب در گوشه ای جا داده است و دیگران، به تصور اینکه مد روز چنین اقتضا می کند، ادای بدعتگزار از همه جا بی خبر را در آورده اند و به دست خود مغازه های قواره را قناس کرده اند!

تقلید کتره ای و کلیتیه ای غالباً نتیجه معکوس به بار می آورد، یعنی به جای آنکه مقلدان را نوآور جلوه دهد تنگ مایگی شان را رو می کند و در عوض آنکه «آلآمده» عرضه شان کند «دمده» بودن شان را نمایش می دهد! دلیل هم البته روشن است: این افراد که از خود فکری ندارند ناگزیر به «مد»ی که دست یافته اند پیش از عمر آن «مد» وفادار می مانند، دیر به آن می رسند و دیر از آن دل می کنند، در نتیجه در اول و آخر ماجرا از قافله عقبند و در میانه کار همرنگ جماعت!

این واقعیت در عرصه سیاست از همه جا بارزتر به چشم می خورد و طبعاً نتایجی دردناک تر هم به دنبال می آورد. به عنوان مثال شعارهای سیاسی که دیگر سال هاست بر واقعیت های اجتماعی منطبق نیست هنوز که هنوز است بر زبان پیروان مدهای سیاسی جاری است. در



Water Tower Kitchen

In the heart of Downtown Campbell

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

Beautiful Outdoor Patio, Take-Out & Doordash pickup



با مدیریت ایرانی آماده پذیرایی از شما عزیزان!

www.watertowerkitchen.com

(408) 502-9550

201 Orchard City Drive, Campbell

Accidents

LAWYERS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



No Fees

Until We Win Your Case!

Settlements & Verdicts



How do I file an injury lawsuit? www.yadidilaw.com

Law & Health Care Malpractice Insurance Coverage in the State of California



ACC

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

لادن

لادن صمغ خوشبوی گیاهی از جنس *Cistus* متعلق به خانواده *Cistaceae* یا تیره چشم کلاغی است. بز به این گیاه بسیار مایل است و هنگام چو این صمغ به ریش و پشم و سُم او می‌چسبد. می‌گفتند آن صمغ که از ریش جدا کنند مرغوب‌تر است. در یکی دو سده گذشته، صمغ لادن را با نوعی چنگک از روی گیاه جمع می‌کردند. امروزه شاخ و برگ گیاه را می‌جوشانند، صمغ را استخراج و تقطیر می‌کنند و اسانس آن را به‌دست می‌آورند و در صنایع عطرسازی به‌کار می‌برند. در طب قدیم، لادن را قاعده‌آور می‌دانستند و آن را در زیر دامان زنی که قاعده‌اش بند آمده بود یا جنین مرده در شکم داشت دود می‌کردند تا قاعده شود یا جنین از مشیمه بیرون آید. در قانون ابن سینا آمده که لادن در تقویت مو نیز مؤثر است.

نکته!

باران که در لطافت طبعش خلاف نیست / در باغ لاله روید و در شوره‌زار خس

در بیت بالا از سعدی، اگر رویدن فعل لازم دانسته شود، لاله به خودی خود می‌روید و باران عامل رویدن آن نیست و ناچار بین دو مصرع ارتباط نحوی و منطقی وجود نخواهد داشت، مگر آنکه این ارتباط با افزودن حرف اضافه «از» در آغاز بیت (از باران که در...) ایجاد شود. در لغت‌نامه دهخدا و فرهنگ بزرگ سخن برای رویدن، به اعتبار همان شاهد «باران که در...» معنای رویدن نیز آورده شده است. در بیت زیر نیز سعدی رُست را به‌صورت فعل متعدی به‌معنای رویدن یا رویند آورده است:

نه چمن شکوفه‌ای رُست چو روی دلستان / نه صبا صنوبری یافت چو قامت بلندت / سعدی

جستجو در شعر قدیم فارسی نشان داد که در سه بیت زیر از عمق بخاری (و نیز برای فعل دمیدن، فیض کاشانی (در هر دو مصرع) و مولوی نیز می‌توان برای دو فعل رویدن و دمیدن مفهوم متعدی در نظر گرفت:

دیده روید مجلس از تو پای در مجلس نهی / گل دمد میدان اگر تو روی زی میدان کنی
خاک می‌روید گل و نسیرین و نرگس در چمن / خاک ما خاری نروید خاک بر سر خاک ما
بروید دل گل و نسیرین و ریحان / چو از ابر کرم باران درآمد

گرفته ساغر عشرت فرشته رحمت / ز جرعه بر رخ حور و پری گلاب زده

در این بیت نیز ساغر عشرت و جرعه با شراب تناسب بیشتری دارد تا با گلاب.

فرشته عشق نداند که چیست ای ساقی / بخواه جام و گلابی به خاک آدم ریز

در شرح بیت بالا گفته‌اند که فرشتگان از آتشند و از یک جنس و جذبۀ جنس دیگر را ندانند (آیه ۱۹ سوره ۴۳/زخرف) ولی آدم از خاک است و بار عشق بر دوش می‌کشد (آیه ۷۲ سوره ۳۳/احزاب) و همو رسم عاشقی در جهان خاکی بنیاد نهاد. مراد از گلاب، به تناسب ساقی و جام، شراب است و بر خاک ریختن همان رسم جرعه‌افشانی بر خاک آدم است که در اینجا با رسم آب یا گلاب ریختن بر گور برای تئیم تر کیب شده است. حافظ مضمون «فرشته عشق نداند» را در این بیت نیز آورده است:

جلوه‌ای کرد رُخت دید ملک عشق نداشت / عین آتش شد ازین غیرت و بر آدم زد
در کار گلاب و گل حکم ازلی این بود / کاین شاهد بازاری و آن پرده‌نشین باشد
بیت بالا از غزلی است که شاعر با خاطری حزین و تسلیم به جبر کامل سروده است. (از ازل، گل خوب رو بی‌پرده در هر جا خودنمایی می‌کند و گلاب خوشبو در پرده مستور و پنهان از نظر می‌ماند.)

ز تاب آتش دوری شدم غرق عرق چون گل / بیار ای باد شبگیری نسیمی زان عرق‌چینم
عرق‌چین را بر سر می‌گذارند تا عرق سر را برچیند و نیز پارچه‌ای است که بین لبه دیگ گلابگیری و سرپوش آن می‌گذارند تا بخار حاصل از جوشیدن گل از دیگ خارج نشود. شاید هم «عرق‌چین در اینجا کنایه از معشوق است، به اعتبار اینکه عرق از جبین عاشق برمی‌چیند.» (از تب و رنج دوری مثل گل در دیگ گلاب‌گیری غرق عرق شده‌ام، ای باد سحر گاهی با پیامی از معشوق عرق از جبینم برچین.)



گل و گلاب

(در هزار سال شعر فارسی)

بهرام گرامی

bgrami@yahoo.com

عرقی کرد عارض چو گلت

نظرم بر گل و گلاب انداخت

(عطار)

گلاب یا ماء‌الورد عرق یا چکیده گل سرخ است که از جوشاندن گل و تقطیر آن به‌دست می‌آید و همراه با عطر گل از دیرباز مورد استفاده بوده است. «بعضی از گل سرخ آن است که غنچه او را پیش از شکفتن خشک کنند، پس او را بسایند و در عطرها به‌کار برند.» (صیدنه ابوریحان بیرونی) در سراسر شاهنامه فردوسی از گلاب همراه با می و مشک و عود و عنبر و کافور برای استفاده در آیین ها و جشن ها و شادمانی ها نام برده شده است. گلاب بویی خوش و مزه‌ای مایل به تلخ دارد، با چهار بیت از صائب، فیض کاشانی و واعظ قزوینی:

مشو ز نهار ایمن از خمار باده عشرت / که دارد خنده گل گریه تلخ گلاب از پی
دشنامی از آن لب کندم تازه و خوشبو / ز آن گل سخن تلخ گلاب است در اینجا
فشرده تنگ به هم گل چنان ز جوش بهار / که بی میانجی آتش توان گلاب گرفت
گلاب را علاج سردرد می‌دانستند و رافع گرمی برای طبیعت سردش، با سه بیت از خاقانی، امیرمعزی و حزین لاهیجی:

گل در میان کوره بسی دردسر کشید / تا بهر دفع دردسر آخر گلاب شد
من دلی دارم ز عشقش گرم و پیش او شوم / تا مگر بنشانم این گرمی به کافور و گلاب
بر تن چه زنی گلاب و کافور / این شعله در استخوان گرفته
از پروردن گل سرخ در آب قند معجون تلخ و شیرین به نام گل‌قند یا گل‌شکر درست می‌کردند و آن را برای تقویت قلب و رفع سودا نافع و شفابخش می‌دانستند، با سه بیت زیر از انوری، سلمان ساوجی و سید حسن غزنوی:

ملک‌الموت را ملامت نیست / که به بیمار گل‌شکر ندهند

رویت گل و لب تو شکر وین عجب که نیست / جز دردسر به حاصل از آن گل‌شکر مرا
ما را دل اگر هست قوی، نیست عجب زانک / خوش خویی و شیرین سخنی گل‌شکر ماست
گل‌انگبین را از آمیختن گل با انگبین یا عسل درست می‌کردند، با بیت زیر از عماره مروزی و بیت بعد از سیف فرغانی:

گر بر کران دجله کسی نام او برد / آب انگبین ناب شود گل‌انگبین
همچون مگس ز پیش شکر سیف را پیران / نحلی بیایدت که گلی انگبین کند

[مرا از خود مران، زنبوری باید تا شهد گلی را عسل کند.]

و روغن گل یا روغن کل سرخ را از امتزاج روغن (کنجد) با گلبرگ‌های گل به‌دست می‌آوردند که در واقع روغنی است که با برگ گل خوشبو و معطر شده باشد، با سه بیت از سیف فرغانی، سلمان ساوجی و صائب:

تنی داری بسان خرمن گل / عرق از وی روان چون روغن گل

سنبل زلف تو تا کرده‌ست سرگردان مرا / آرزوی روغن گل از دماغ رفته است

پروانه‌ایم لیک نسوزیم خویش را / در محفلی که روغن گل در چراغ نیست



حافظ در دو بیت زیر بوسه و دشنام را به شیرینی قند و تلخی گلاب تشبیه کرده و سخن شیرین و نصیحت تلخ خود را چون قند و گلاب شفابخش دانسته است:

قند آمیخته با گل نه علاج دل ماست / بوسه‌ای چند برآمیز به دشنامی چند

شفا ز گفنه شکرشنان حافظ جوی / که حاجت به علاج گلاب و قند مباد

ابیات زیر مضامینی دیگر از حافظ است:

گل بر رخ رنگین تو تا لطف عرق دید / در آتش رشک از غم دل غرق گلاب است

[از وقتی گل لطافت دانه‌های عرق را بر رخسار گلگون تو دیده، آتش حسد چنان بر جانم افتاده یا دیگ حسادتش چنان به جوش آمده که گویی غرق در گلاب است.]

به روی ما زن از ساغر گلابی / که خواب‌آلوده‌ایم ای بخت بیدار

خواب‌آلوده را معمولاً با آب بیدار می‌کنند یا با گلاب که بوی خوش نیز بپراکند. در بیت بالا، به تناسب ساغر، گلاب کنایه از شراب است و مراد از گلاب پاشیدن در اینجا شراب نوشیدن برای رفع خمار است. شبیه این مضمون در بیتی در نسخه «ل» (معروف به خلخال)، از نسخه‌های اساس حافظ قزوینی/غنی، آمده است:

نیمه پریلیون

مریم سالاری

و تست تنفس انجام شد و تزریق مسکن های قوی درد را متوقف نکرد. تشخیص ورم و اسپاسم شدید عضلانی دادند و من با مشتی قرص مرخص شدم. در آن شرایط تنها به دنبال راهی بودم که بتوانم برای یک روز هم شده دردم را متوقف کنم و شب تا صبح با آرامش و بدون درد بخوابم.

به هر حال بعد از دو هفته درد کشیدن دکتر دستور تزریق به نخاع را داد که کمک برای تسکین دردم بود. اما هنوز اسپاسم شدید عضلات عقب ران (Hamstring) و عضلات چهار سر ران، راه رفتن و نشستن را برایم بسیار دشوار کرده است. طولانی شدن درد و به سختی راه رفتن و نشستن باعث شد کم کم شروع به دیدن نیمه خالی لیوان بکنم و افکاری منفی زیادی به سراغم بیاید. افکاری که به شکلی تمام ذهن مرا احاطه کرده بودند. با اینکه سعی در انجام تمرینات یوگا و مدیتیشن می کردم ولی قدرت همیشگی خود را از دست داده بودم. همان طور که در ابتدای این شرح حال نوشتم، تصمیم گرفتم راجع به شرایطم بنویسم. نه از این جهت که به عنوان یک قربانی به دنبال ترحم و دلسوزی دوستان و عزیزان باشم، بلکه به این جهت که خواستم شرایطم را با شما سهیم شوم و به هدفم قدرت بیشتری بدهم.

و بسیار برایم لذت بخش بود داشتن کلاس یوگا از طریق زوم با عزیزانی که بیماری ام. اس داشتند. قبل از کرونا این کلاس ها به صورت حضوری برگزار می شد و کم کم چنان ارتباط نزدیکی با یکدیگر این عزیزان احساس کردم که وجودشان شادی بخش روزهای شنبه من شده بود. اما بعد از کرونا با اینکه همه گروه دلنگ کلاس های حضوری بودند، اما به نحوی برایشان برگزاری کلاس ها از طریق زوم راحت تر بود، چرا که این عزیزان به سبب محدودیت های حرکتی و یا مشکل رانندگی به نحوی حضور در کلاس های آنلاین برایشان آسان تر بود. حالا دیگر نیمه پریلیون برایم رنگ بیشتر گرفته بود.

با زیاد شدن کلاس هایم تقریباً به اوضاع تسلط بیشتری پیدا کردم. اما به قول معروف چرخ همیشه یکجور نمی گردد. با جایجا کردن یک میز درد بسیار شدیدی در ناحیه کمر و پای چپم شروع شد. با توجه به شرایط کرونا دکتر نرفتم، و با تعطیل کردن کلاس ها در خانه ماندم و استراحت کردم. ولی اوضاع سلامتی ام هرروز بدتر می شد تا زمانی که به هیچ وجه نمی توانستم پای چپم را روی زمین بگذارم و شدت درد امانم را بریده بود. چهار روز در بیمارستان بستری شدم و تمام آزمایش هایمان مانند کرونا، سی تی اسکن، نوار قلب

انجام مدیتیشن همراه با تکنیک های مختلف تنفسی کردم، و تصمیم گرفتم به جای زندگی کردن در هراس و وحشت و نگران آینده بودن، واقع بینانه به قضیه نگاه کنم و به قول صائب تبریزی «غنیمت است دمی آب خوش در این عالم».

به هر حال لیستی از مواردی که فکرم را مشغول کرده بود نوشتم و برای هر یک از آنها، راه های احتمالی که به ذهنم می رسید را یادداشت کردم. در انتها دیدم برای تسلط به اوضاع موجود، اولین چیز داشتن روحیه مثبت و سالم ماندن خودم هست و بهترین راه را در دادن و گرفتن انرژی مثبت از اطرافیان دیدم. بنابراین ترتیب کلاس های رایگان عمومی یوگا را از طریق زوم داده و برنامه رقص را جزء برنامه روزانه ام قرار دادم. در عین رقص هر روز دوستان و آشنایان زیادی را فیس تایم می کردم و هر روز انرژی بیشتری در خودم و اطرافیانم احساس می کردم. با اینکه همچنان مسائل زیادی هر روز در اطرافم بود ولی روحیه مثبت باعث شد نیمه پریلیون را ببینم و به اوضاع تسلط بیشتری پیدا کنم. یکی از مسائلی که کم کم متوجه آن شدم

این ماه می خواهم تجربه زندگی خودم را در چندماه گذشته با شما خوانندگان عزیز سهیم بشوم، چون به این باور هستم که صحبت کردن و به اشتراک گذاشتن واقعیت زندگی هر کدام از ما، نه تنها باعث قدرتمندتر کردن هدف های ما در زندگی می شود، بلکه الگویی خواهد بود که از یکدیگر درس بگیریم و مسیر زندگی را شادتر و پر قدرت تر طی کنیم.

همانگونه که بسیاری از شما مطلع هستید، من مربی یوگا هستم و متأسفانه با شروع شدن کرونا و تعطیلی تمام کلاس های گروهی و خصوصی، تقریباً خانه نشین شدم. نگرانی هایی مانند از عهده بر آمدن هزینه های زندگی، حفظ سلامتی خودم با وجود داشتن بیماری ام. اس و سیستم ایمنی ضعیف، سلامتی بچه هایم بخصوص پسر که راه دور بود و با هفت نفر دیگر هم خانه بود، تعطیلی مدرسه دخترم و کلاس های آنلاین و... از مواردی بود که فکرم را بسیار مشغول کرده بود. با جدی شدن موضوع کرونا و آمار مرگ و میر و تمدید وضعیت قرنطینه، شدت بعضی مشکلات بیشتر شد. بنابراین شروع به



مریم سالاری

مربی یوگا



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

با انجام یوگا شما می توانید:

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

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه فرمایید.

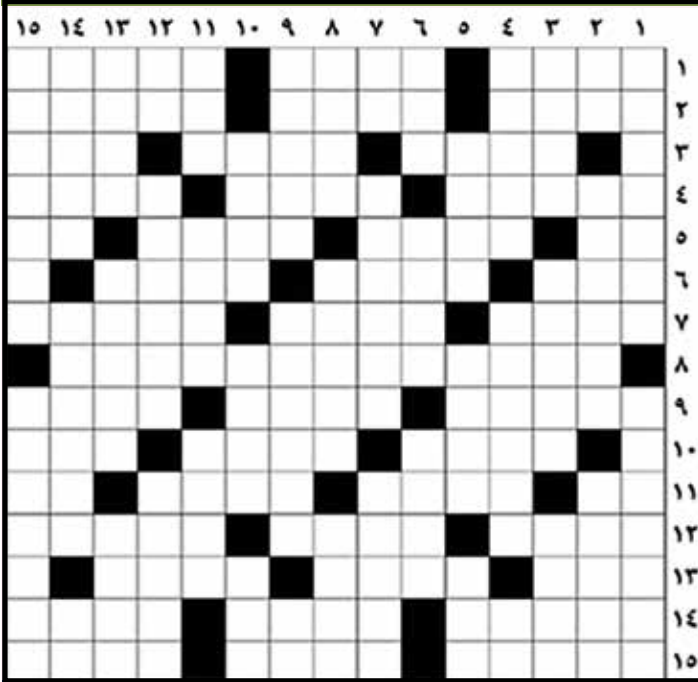
<http://mindfullyogagroup.com>

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

(408) 802-8882

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



لحظه دیدار نزدیک است... باز من دیوانه‌ام، مستم

باز می‌لرزد، دلم، دستم... باز گویی در جهان دیگری هستم
های! دل... ای نخورده مست... لحظه دیدار نزدیک است
اخوان ثالث

عمودی

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

افقی

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

Danford Services Inc.

Full Bookkeeping & Tax filing

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

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

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



مشاوره اولیه رایگان

Cell: (650) 720-0182

Reza Farshchi, MS

reza@danfordservices.com ★ rezad@danfordservices.com

21060 W. Homestead Rd., Cupertino, CA 95014

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



کسب تابعیت (سیتی زن شیب)

کارت اقامت دائم (کارت سبز)

در خواست مهاجرت خانوادگی

تمدید کارت سبز

مجوز اشتغال

معافیت از پرداخت هزینه

لذا برای تعیین وقت در تماس با جویز کلپورنیه یا اقلین طای نادلی تماس حاصل فرمایید

408-261-6405 818-616-3091

Pars Equality Center 1635 The Alameda San Jose, CA 95126
Pars Equality Center 4854 Van Nuys Blvd, Suite 201 Sherman Oaks, CA 91403

www.parsequalitycenter.org

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

جویای کار

جویای کار در زمینه عکاسی، آموزش شنا و آموزش تنبک
۶۰۰۲-۹۴۶ (۸۱۸)

خانمی با تجربه و دارای گواهینامه رانندگی و ماشین، آماده نگهداری از سالمند
شما بطور شبانه روزی هستیم. ۶۹۹۲-۴۷۹ (۵۱۰)

آماده نگهداری از کودکان شما می باشیم.
۹۴۰۰-۴۰۰ (۶۶۹)

جوشکار با بیش از ۱۵ سال تجربه در زمینه CO2 و آرگن
و الکتروود و جوش انواع پرفیل و لوله. ۳۷۴۹-۷۱۶ (۷۱۴)

جویای کار در زمینه Dental Assistant، دارای مدرک دندانپزشکی
از ایران با سه سال سابقه کار به عنوان دندانپزشک. ۵۷۶۷-۵۳۱ (۴۰۸)

جویای کار در زمینه طراحی داخلی، کار دفتری و اداری. ۹۰۷۱-۸۷۰ (۷۰۳)

مشارکت

جهت مشارکت سهمی از زمینی به مساحت حدود ۱۰۰۰ متر مربع در
شمال تهران به فروش می رسد. ۹۱۱۷-۴۲۸ (۸۳۱)

جویای کار

تدریس خصوصی درس ریاضی در مقاطع Middle School و Preschool
۲۵۶۴-۴۳۰ (۶۵۰)

به دنبال یک پرستار (۶ ساعت در روز، ۴ تا ۶ روز در هفته)، با تجربه
و با داشتن گواهینامه معتبر برای نگهداری مادر و پدر سالمند.
لطفاً با شماره ۲۳۳۶-۳۰۳ (۶۵۰) تماس بگیرید.

خانمی با تجربه، مهربان و صبور، به دنبال نگهداری از سالمندان و یا
از فرزندان شما می باشد. ۲۲۵۶-۵۳۱ (۹۴۹)

ماهنامه پژواک

فال سنارگان

دی	مهر	تیر	شروالدین
برای بهبودی زندگی حرفه ای تان افکاری در ذهنتان بوجود آمده که باید آنها را جدی بگیرید. در مورد تصمیم مهم دیگری که مدت هاست ذهن شما را به خود مشغول کرده باید جدی تر باشید و بهتر است آن را عملی کنید. دلبستگی افراطی شما به بعضی از چیزها به صلاح شما نیست و بهتر است در این مورد رعایت اعتدال را پیشه کنید.	در انتظاری سخت به سر می برید که دوره آن به زودی به اتمام خواهد رسید و به آنچه که می خواستید دست می یابید. در این ماه بهتر است به قول و وعده هایی که داده اید جامه عمل پوشانید تا همچنان مورد اعتماد باقی بمانید. سعی کنید برنامه های غذایی و ورزش تان را به طور منظم دنبال کنید. دوست قدیمی به دیدارتان خواهد آمد.	راهی را در پیش گرفته اید که نباید از سختی های آن به هراسید. از یکی از دوستان نزدیکتان آزرده خاطر شده اید و به همین دلیل آن رابطه صمیمی گذشته را از دست داده اید ولی سعی کنید که با گذشت و چشم پوشی دوباره به او نزدیک شوید تا شیرینی گذشت را بچشید. مسافرت کوتاهی را در پیش دارید. در ارتباط خود با دیگران مراقب باشید چه چیزی به زبان می آورید.	ماه پر کاری را در پیش رودارید که البته موقتی است و شرایط و کارها بعد از این ماه به روال عادی باز می گردد. تغییر و تحولی در پیش است که تا حدودی شما را نگران کرده است اما این نگرانی بی مورد است چرا که به مرور زمان به سازگاری دست می یابید. فراموش نکنید که هیچکس از روی قصد نمی خواهد برایتان مشکل تراشی کند و جلوی پیشرفت تان را بگیرد.
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
مدتی است که احساس می کنید که زندگی بر وفق مراد نیست اما توجه داشته باشید که زندگی فراز و نشیب زیادی دارد. مهم این است که نباید دچار سر خوردگی شد. قراردادهای سودآوری به شما پیشنهاد خواهد شد که با خودباوری و تلاش، به موقعیت های بهتری دست می یابید. از دوستان ناپاب خود دوری کنید.	این روزها، دغدغه زیادی ندارید، امانی توانید به راحتی در مورد نگرانی های خود با دیگران صحبت کنید. فراموش نکنید، حرفی که شما می خواهید بزنید، نمی تواند ایجاد آشوب و ناآرامی کند، بلکه روش بیان شما ممکن است تاثیر نامناسی برجا بگذارد. در محل کار ممکن است در کارهای گروهی ناموفق باشید، اما موقتی است. به سراغ دوستان قدیمی تان بروید و حاطرات خوب را دوباره زنده کنید.	به زودی خبری دریافت می کنید که خوشحالی فراوانی برایتان به بار می آورد. این روزها در حال گرفتن یکی از مهمترین تصمیمات زندگی تان هستید که برایتان بسیار حساس و سرنوشت ساز است. پس با درایت موانع خوشبختی را که بر سر راهتان قرار دارد از میان بردارید تا به نتایج مطلوب دست یابید. مراقب خرج کردن تان باشید، همیشه پس اندازی داشته باشید	مدتی است که در ذهن خود به گذشته می پردازید. بهتر است گذشته را فراموش کنید و فقط از آن درس بگیرید. در مورد مسائلی که پیش آمده است از داوری و اعلام رای پرهیزید زیرا شما درباره آن اطلاعات درست و دقیقی در اختیار ندارید. حسرت زندگی دیگران را نخورید برای خودتان سرگرمی پیدا کنید یا با کار، سرتان را گرم کنید.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
در روزهای آتی ملاقات بسیار مهمی در پیش دارید که می تواند نقطه عطفی در زندگی تان باشد، به سادگی از آن نگذرید. به زودی پیغام مسرت بخشی از راه دور دریافت خواهید کرد. سفری سرنوشت ساز پیش رو دارید که شما را از ورطه خیال به واقعیت می کشاند. سعی کنید حریم کار و زندگی را از هم جدا کنید. در تصمیم گیری های خود احتیاط بیشتری به خرج دهید	منتظر اتفاقات هیجان انگیزی باشید. یک دسته از کارهای عقب افتاده فکرتان را مشغول کرده است که با رسیدگی و انجام آنها از تنش و نگرانی شما کاسته می شود. یک دوست قدیمی به شما کمک خواهد کرد تا از لحاظ کاری شرایط و موقعیت بهتری کسب کنید. برای انجام کاری دچار تردید شده اید، بهتر است دو دل را کنار بگذارید و تصمیم درست را اتخاذ کنید.	شعور و هوش شما موجب می شود تا از موقعیت خطیر و حساسی که در آن هستید با موفقیت خارج شوید. دلخوری شما از یکی از نزدیکانتان فقط ناشی از یک سوءتفاهم است. سعی کنید این مورد را حل کنید. مسافرت می تواند آرامش لازم را برای شما ایجاد کند چرا که به نظر می رسد از کار و زندگی روزمره خسته شده اید و به استراحت نیاز دارید.	در محیط کارتان دچار مشکلی شده اید که با خونسردی موفق به حل آن خواهید شد. شما انسانی خونگرم و مهربان هستید، سعی کنید این خصلت زیبا را همچنان در خود حفظ کنید و مانند همیشه به دیگران نیز انرژی مثبت بدهید. تلفن را بردارید و به دوستی که بسیار برایتان مهم است زنگ بزنید و او را دعوت به شام کنید. به خاطر نعمت هایی که دارید، شکرگزار باشید.



از سراسر جهان در آن به فروش می رسید که شامل شهروندان و بانک های آمریکایی نیز بوده است. رضا نهانها در دسامبر ۲۰۱۵ بعد از ورود به آمریکا در فرودگاه نیویورک دستگیر شد. تا این لحظه، دفتر امنیت داخلی در گولف پرت، حدود ۲/۵ میلیون کارت اعتباری را شناسایی کرده که در وبسایت رضا فروخته شده بود. خسارت احتمالی ناشی از این سازمان به سرپرستی رضا، بالغ بر ۱/۲ میلیارد دلار برآورد شده است. دفتر امنیت داخلی، برای تخمین خسارتی که رضا به آنها و مشتریانانشان زده است، در حال همکاری با شرکت های ویزا، مستر کارت، آمریکن اکسپرس و دیسکاور است.

خبرگزاری ASSOCIATED PRESS: ۱۲ فوریه ۲۰۱۶

«مرد ایرانی در مورد اتهام کلاهبرداری بانکی ابراز بیگناهی کرد.»
یک ایرانی متهم به فروش اطلاعات سرقت شده از هزاران مشتری سه بانک در ایالت میسی سی پی، در پی برنده شدن لاتاری گرین کارت و پرواز به آمریکا، در فرودگاه دستگیر شد. این مرد ۳۰ ساله، به نام رضا، ۱۶ اتهامی که چهارشنبه در یک دادگاه فدرال در شهر گولف پرت به او زده شد را نپذیرفت. رضا متهم به راه اندازی وبسایت هایی است که از طریق آنها اطلاعات مالی سرقت شده به فروش می رسید.

در ماه دسامبر، ماموران فدرال تحقیق کننده، پی بردند که او لاتاری گرین کارت برنده شده و قصد سفر به آمریکا را دارد. مقامات، رضا را در بدو ورود به فرودگاه JFK در نیویورک بازداشت کردند.



این نگاهی بود به برخی مقالات خبری در مورد رضا. اگرچه این مقالات، واقعیت ها را گزارش دادند، اما واقعیت های زندگی رضا را باید از نگاهی دیگر و از زاویه ای بازتر دید. کتاب زندگینامه میلاد رضایی کلانتری از هم اکنون به دو زبان انگلیسی و اسپانیایی در دو سایت آمازون و والمارت تحت عنوان Noumena: True Story of Reza برای فروش موجود است.

۲۱ دسامبر، در فرودگاه بین المللی JFK دستگیر کردند.

وبسایت قوه قضائیه آمریکا، ۹ مارچ ۲۰۱۷
«عضو ایرانی یک شبکه بین المللی جرایم اینترنتی به خاطر فروش اطلاعات کارت های اعتباری به ده سال حبس محکوم شد.»
امروز یک مرد ایرانی به خاطر همکاری در سرقت اطلاعات و انتقال اطلاعات غیره که با یک شبکه بین المللی در ارتباط بود به ۱۲۰ ماه حبس در زندان فدرال محکوم شد. رضا، سی و دو ساله، یک شهروند ایرانی، در دسامبر ۲۰۱۵، بعد از ورود به فرودگاه JFK نیویورک دستگیر شد. او در ۱۶ اکتبر ۲۰۱۶ اتهامش را پذیرفت و توسط یک قاضی فدرال در جنوب میسی سی پی محکوم شد. او پذیرفت که عضوی از یک شبکه کلاهبرداری مالی بوده و صاحب و عامل چندین وبسایت منحصر به فروش اطلاعات کارت های اعتباری مردم سراسر جهان، شامل شهروندان و بانک های آمریکایی بوده است. به عنوان بخشی از جرم، رضا حدود ۲/۵ میلیون دلار کارت اعتباری را در وبسایتش به فروش رسانده است. با خسارت احتمالی ۱/۲ میلیارد دلار، که با بیش از ۳۵ میلیون دلار آن به عنوان خسارت واقعی توسط کمپانی های آمریکایی تایید شد. شرکت دیسکاور به تنهایی مدعی ۲۶ میلیون و شرکت آمریکن اکسپرس مدعی ۵ میلیون دلار خسارت شده است.

USAO، میسی سی پی جنوبی، ۸ اکتبر ۲۰۱۶

«یک شهروند ایرانی جرم همکاری در مورد سرقت اطلاعات و انتقال اطلاعات غیر را پذیرفت.»

گولف پرت، میسی سی پی-رضا، ۳۱ ساله، یک شهروند ایرانی، در ۱۶ اکتبر ۲۰۱۶ در برابر یک قاضی فدرال اتهامات سرقت اطلاعات و انتقال اطلاعات غیر را پذیرفت. در جون ۲۰۱۴، دفتر امنیت داخلی در شهر گولف پرت، رضا را عامل اصلی یک سازمان کلاهبرداری مالی بین المللی شناسایی کرد. براساس تحقیقات، رضا عامل و مالک وبسایت هایی بوده که در آن اطلاعات مالی کارت های اعتباری

میلاد رضایی کلانتری به دلیل فروش حدود ۲/۵ میلیون دلار اطلاعات کارت های اعتباری مردم و بیش از ۲۶ میلیون دلار خسارت به شرکت دیسکاور و تقریباً ۵ میلیون دلار به آمریکن اکسپرس، از اوایل سال ۲۰۲۰ در حال سپری کردن دوران محکومیت ده ساله اش در ندامتگاهی در ایالت کارولینای شمالی می باشد. او در گذشته موفق به اخذ مدرک لیسانس مهندسی برق قدرت از دانشگاه آزاد در شهر ساری، زادگاهش شد. به خاطر تنهایی و فرسنگ ها دوری از وطنش، به فکر نوشتن داستان زندگیش افتاد.

بعضی حرفها را نمی شود به دیگران گفت. چیزهایی هست که فقط تو شخصا تجربه می کنی و فقط برای تو قابل درک است. آن را احساس می کنی ولی قابل انتقال به دیگران نیست. مثلاً اگر به کسی بگویم که «در دهان شیری هستم که این شیر به من سواری خواهد داد.» او با تعجب به من خیره می شود و از خود می پرسد: «در مورد چه دارد صحبت می کنی؟!» مردم عادت به تجربه حواس پنجگانه دارند. هر تجربه ای خارج از این پنج حس، برایشان غیرقابل درک خواهد بود. زندگی من مملو از چنین تجربیاتی است. گویی در حال تماشای زندگی خود هستم.

مقدمه

باشد، نه فقط به عنوان یک مجرم، بلکه یک مهاجر جوان، با داستانی شنیدنی. در ادامه نگاهی خواهیم داشت به زندگی شخصی زندگی از خیابان های ساری در ایران تا یک زندان واقع در ایالت کارولینای شمالی در آمریکا.

روزنامه Sun Herald چاپ

میسی سی پی، ۱۱ مارچ ۲۰۱۷

«مردی که کارت های اعتباری مردم ساحل نشین را هک کرد، باید میلیون ها دلار بازپرداخت کند.»

یک شهروند ایرانی که اطلاعات کارت های اعتباری، شامل مردم میسی سی پی، را فروخته بود. به ده سال حبس و بازپرداخت ۳۶ میلیون دلار محکوم شد. رضا در روز پنجشنبه در دادگاه فدرال به دلیل پرونده ای که مربوط به فروش حدود ۲/۵ میلیون دلار و بیش از ۲۶ میلیون دلار خسارت به شرکت دیسکاور و تقریباً ۵ میلیون دلار به آمریکن اکسپرس ظاهر خواهد شد.

رضا یک شبکه غیرقانونی بین المللی را راه اندازی می کرد که توسط ماموران امنیت داخلی آمریکا شناسایی شد. او در ماه اکتبر اتهام همکاری در این جرم که یازده سال در آن فعال بود را پذیرفت.

رضا اخیراً گرین کارت لاتاری برنده شد که به شخص برنده اجازه اقامت دائمی در آمریکا می دهد. به گفته ماموران امنیت داخلی، پس از آنکه متوجه شدند رضا لاتاری گرین کارت برنده شده و قصد مهاجرت به آمریکا را دارد، مامورانی از میسی سی پی، فلوریدا و نیویورک او را در

با نشستن بر یک صندلی راحت، نوشیدن قهوه گرم و داشتن ذهنی آرام، شرایط ایده آلی خواهد بود برای نوشتن یک داستان، مخصوصاً درباره گذشته های سخت زندگی. اکثر داستان های مشابه این چنین نوشته شده اند، در خانه، بدون استرس و با تمرکز. تحت این شرایط فکر کردن، مبالغه و بزرگ جلوه دادن رویدادهای کوچک و احساسی و نشان دادن وقایع راحت خواهد بود. ولی هنگامی که دردی را تجربه و همزمان آن را توصیف می کنیم، توصیف شان به واقعیت نزدیکتر است. این داستان در سولوی در یک زندان نوشته شده است. بر روی انواع متفاوتی از کاغذ. با یک دستگاه ماشین تایپ قدیمی تایپ شد و بعضی وقت ها کل صفحه به خاطر یک غلط کوچک به ناچار تایپ مجدد می شد. تمام این تلاش ها صورت گرفت تا داستان رضا گفته شود. یک ایرانی ۳۰ ساله که به آمریکا مهاجرت نمود و در بدو ورود به سرزمین موعود، دستگیر شد.

«او متهم به خسارت ۴/۷ میلیارد دلاری به اقتصاد آمریکا و سرانجام به خاطر ۱/۲ میلیارد دلار خسارت، به ده سال حبس محکوم شد.»

بسیاری از ما بعد از خواندن این عبارت سرد، خشنود می شویم چرا که این شخص بیگانه، از کشوری که عمیقاً با آمریکا در خصومت است، مجازاتی را که سزاوارش بود دریافت کرد. بعضی دیگر ممکن است تمایل به شنیدن داستان واقعی رضا داشته

با درج آگهی در نشریه پژواک،

پیشه و خدمات خود را به ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

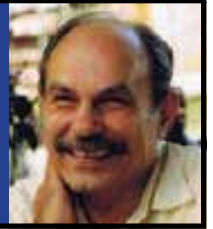
(408)221-8624

ماهانامه

پژواک

عشق، هوس، نفرت

بخش چهل و دوم
عباس پناهی



شرمند ام اما شاید به زودی این مشکل
ها برطرف شوند و شما بتوانید شماره ام
را داشته باشید.»

گلرخ می دانست که اگر هم اکنون نتواند
با پرویز قراری بگذارد، هرگز فرصتی
نخواهد یافت. بنابراین به بهانه دستشویی
رفتن برخاست و رفت و در روی یک برگه
کاغذ یک نشانی نوشت و تلفن خانه شان
را هم در آن گذاشت و تاکید کرد که فردا
ساعت پنج بعد از ظهر در مقابل سینما
آتلانتیک منتظرش خواهد بود. برگشت
و پشت میز نشست و چون رودر روی
پرویز بود، آرام با نوک پا چندین بار به
پای پرویز زد و نامه را مچاله کرد و به
بغلش پرت کرد. پرویز نامه مچاله شده
را از روی پایش برداشت و با سرعت در
جیب گذاشت و چون فریدون و مادر جون
مشغول صحبت بودند متوجه این رد و
بدل شدن نامه نشدند. قلب پرویز داشت
از جا کنده می شد و نفسش در زیر گلو
به قفسه سینه فشار می آورد تا خارج
شود اما نمی توانست. تمام بدنش به لرزه
افتاده بود و می ترسید آن حال و روزش،
راز را برملا کند. با سر پایین برخاست و
به سمت دستشویی رفت و آبی به سر و
صورتش زد تا چهره ای تازه پیدا کند.
موقعی که از دستشویی برگشت هزینه
میز را حساب کرد و با سرعت از هرسه
خداحافظی کرد و رفت و بعدا فریدون
فهمید که پرویز حساب میز را پرداخته و
خیال کرد که بخاطر جلوگیری از تعارف
ها و کشمکش های حساب کردن میز،
زود آنجا را ترک کرده. پرویز تمام شب
را که آب میوه می گرفت، چهره گلرخ
را بر روی همه مشتریانش می دید. شوق
دیدارش زمان را آنچنان طولانی کرده
بود که گمان می کرد این ساعت ها همه
خوابیده اند و هیچکدام شان درست کار
نمی کنند. هرچه که به ساعت نگاه می
کرد، خبری از نزدیک شدن صبح نبود.
گلرخ هم حالی بهتر از پرویز نداشت.
تا صبح در رختخوابش غلت زد و او را
در همه جا مشاهده کرد. یادش آمد که
سعدی گفته بود: شب عاشقان بیدل چه
شبی دراز باشد. نه فقط شبشان چنان
گذشت که روزشان هم با آن کندی می
گذشت که ساعت ملاقات شان در آنسوی
ابدیت دیده می شد.

تقریباً ظهر بود که گلرخ و مادر جون وارد
رستوران شدند و فریدون که از پیش تر
منتظرشان بود به استقبال شان رفت.
تازه دور میز نشسته بودند که پرویز
بدون آنکه از قرار فریدون و خواهر و
مادرش خبری داشته باشد، برای صرف
ناهار وارد رستوران شد و تا فریدون او را
دید، صدایش کرد و به سر میزشان دعوت
نمود. پرویز با دیدن گلرخ، سرخ شد و
دست و پایش را گم کرد. سلام داد و سر
بزیر انداخت و کنار فریدون نشست. این
تیری که از چشمان گلرخ به سوی پرویز
پرتاب شده بود به قلب خودش هم کمانه
کرد و در یک لحظه یک جوانه بر روی
شاخه گل سرخ روید.

فریدون همه داستان را به پرویز گفته
بود و هیچ رازی از او پنهان نبود و
بنابراین در حضور او همه داستانی را که
از خوشترام شنیده بود برای مادر جون
و گلرخ تعریف کرد و با تاکید بسیار از
آنها خواست تا زمانی که احضاریه از سوی
دادگاه نیامده این راز را عمه زری نباید
بفهمد زیرا ممکن است به کمک محرمی
دست به کارهایی بزند که عواقبش معلوم
نیست. گلرخ که در ملکوت رویای خود
سیر می کرد، حتی یک کلمه از حرف
های فریدون را هضم نکرد و اصلاً نفهمید
چه اتفاقی افتاده. دستانش می لرزیدند و
هنگام ناهار خوردن، چنگال از دستش می
افتاد. پرویز از خجالت سر بالا نمی کرد و
هیچچنان با سر پایین ناهارش را می خورد.
مادر جون با اشاره از فریدون پرسید: «این
جوان کیست؟» فریدون گفت: «دوستم و
خیلی پسر خوبی است.» مادر جون گفت:
«نمیتونی شماره تلفنی چیزی به من
بدهی که گاهی از احوالت باخبر باشم؟»
فریدون گفت: «مادر جون، فعلاً شرمند
ام زیرا که می دانم اگر شما شماره من را
داشته باشید، آقا جون هم خواهد داشت
و اگر آقا جون داشته باشد، عمه زری و
پریوش خواهند داشت. بنابراین، دوباره
مانند آن روز های اول آمدنم به ایران،
آرامشم را از دست خواهم داد و دوباره
باید به جای دیگری بگریزم.» مادر جون
از این استدلال خوشش نیامد و غرغری
کرد و گفت: «من مادرم، میفهمی؟
من مادرم.» فریدون گفت: «بله مادر
جون میدانم و برای همین هم هست که

از ظهر به بعد، پرویز دچار دودلی شد
و احساس خیانت به رفیق، مغزش را
مغشوش کرد. نتوانست حتی یک چرت
بزند. برخاست و نشست. به دیوار تکیه
داد و به خود لعنت فرستاد و سرش را
محکم به دیوار کوفت. به خود گفت:
«آیا طول و عرض رفاقتی را که با فریدون
داشتی تا همین جا بود؟ تو خیال میکنی
مردی؟ با یک نگاه از طرف یک دختر،
همه پیمان های رفاقت و برادری را
لگد کوب کردی؟ آیا غیرت هم داری؟
شرف چطور؟ تو چطور توانستی دور از
چشم رفیقت نامه خواهرش را بگیری و
خود را آماده کنی که به ملاقاتش بروی؟
وقتی به چشمان فریدون نگاه می کنی، به
خودت چه می گویی؟ آیا هنوزم وقتی
می خواهی قسم بخوری، به نان و نمکی
که باهم خورده اید قسم می خوری؟ ای
خاک برسرت پرویز.» از ضربه محکمی
که با سر به دیوار کوفته بود، وجیبه خانم
هراسان شد و به سرعت به طرف اطاق
دوید. پرویز را دید که با حالی پریشان
سر می جنباند و زیر لب با خود حرف
میزند. نگرانی شدیدی به دلش افتاد.
گمان کرد پرویز دچار جنون شده. جیبی
زد و گریه و مویه سرداد و گیس هایش را
پریشان کرد و پسر را در آغوش گرفت و

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

زبان ما هویت ماست

مدرسه فارسی البرز

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

- ◆ کلاس های پیش دبستان (برای نوآموزان ۴ ساله)
- ◆ کلاس های اول دبستان تا هشتم (برای دانش آموزان ۵ سال به بالا)
- ◆ جهت یادگیری خواندن، نوشتن و مکالمه
- ◆ کلاس های خصوصی برای بزرگسالان و غیر فارسی زبانان

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

برای کسب اطلاعات بیشتر با ما تماس حاصل فرمایید

(408) 829-8296

1954 Camden Ave. #3, San Jose

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



تولید کره از شیر کاملاً منطبق با تکنولوژی روز نیست و در ضمن به دلیل استقبال بیشتر مردم از ماست و شیر پرچرب، تهیه کره باعث می‌شود مقدار زیادی ماست و شیر کم

نداشته است. بالاترین میزان صادرات تخم مرغ، یعنی ۴۵ هزار تن در سه ماه نخست امسال انجام شد اما گرانی در پی نداشت. علت اصلی افزایش قیمت، نبود نهاده در بازار است که باعث افت تولید تخم مرغ شده است.

البته سناریوی گران شدن تخم مرغ هم به گفته بعضی کارشناسان، شباهت‌های زیادی به لحاظ ماهیت آن، به گران شدن قیمت کره دارد. پیش‌تر وزارت کشاورزی از احتمال حذف دلار ۴۲۰۰ تومانی برای نهاده‌های دام و طیور خبر داده بود.

«سارا»، مادر «پانیز» و «پونه»، دو قلوهای چهار ساله است. او در زمینه گران شدن تخم مرغ می‌گوید: «بچه‌های من از وقتی به دنیا آمدند، خیلی ضعیف بودند و تا دو سالگی هم خیلی کم وزن می‌گرفتند. الان هم تحت نظر دکتر تغذیه هستند و تخم مرغ قوت غالب خانه ما است. دنباله مطلب در صفحه ۴۸»

چرب روی دست تولید کننده بماند. اما داستان گرانی اقلام ضروری فقط در حد کره باقی نماند و در چند روز گذشته گرانی بی‌سابقه تخم مرغ و افزایش حدود ۱۰۰ درصدی قیمت آن باعث شد که آخرین و ارزان‌ترین منبع پروتئینی هم به راحتی در سفره خانواده‌ها جا نداشته باشد. روز ۲۴ شهریور در کمتر از یک هفته، قیمت تخم مرغ از ۲۰ هزار به ۳۸ هزار تومان رسید.

به گزارش پایگاه خبری «انتخاب»، «رییس اتحادیه فروشندگان پرنده و ماهی» صادرات را دلیل اصلی افزایش قیمت می‌داند و معتقد است کمبود نهاده دلیل افزایش قیمت نیست: «قیمت نهاده‌ها چند ماه است که بالا رفته اما تخم مرغ گران نشده است. حتی با نهاده آزاد هم تخم مرغ شانه‌ای ۲۸ هزار تومان می‌شود.» «نبی پور»، عضو هیات مدیره صادرات اما در این زمینه نظر دیگری دارد: «صادرات نقشی در گران شدن تخم مرغ

واکنش مردم به گرانی کره و تخم مرغ

زهرة كرم پور

در چند هفته گذشته، گرانی کره و تخم مرغ یکی از مهم‌ترین بحث‌های اقتصادی مردم در خیابان، تاکسی و... بود. گزارش زیر روایت مردم از گرانی این دو ماده غذایی است.

این اقلام جزو نیازهای اولیه هستند اما راستش فکر نمی‌کنم اگر یک هفته مردم کره نخورند یا در غذای خود از کره استفاده نکنند، اتفاق خاصی بیفتد.»

به گزارش «سایت مشرق» در تاریخ ۲۳ شهریور ۱۳۹۹، علت گرانی کره، تغییر ارز اختصاصی به این محصول از ارز ۴۲۰۰ تومانی به ارز نیمایی است که در حال حاضر حدود سی هزار تومان است. بنابراین، رغبتی برای واردات کره از طرف وارد کنندگان وجود ندارد.

به گفته دبیر «انجمن صنایع فرآورده‌های لبنی»، نزدیک به یک سال است که واردات کره متوقف شده است: «اگر بخواهیم با ارز نیمایی کره را وارد کنیم، قیمت آن به کیلویی ۱۵۰ هزار تومان می‌رسد. از طرفی، دلیل وارد کردن کره این است که با ارز ۴۲۰۰ تومانی، قیمت کره وارداتی از کره تولید داخل مناسب‌تر در می‌آید. تکنولوژی دستگاه‌ها نیز برای

«از دفتر میدان تره‌بار اسم من را پیچ کردند. وقتی رفتم، گفتند این خانم از شما شکایت دارد که به او کره نمی‌فروشید. بعد متوجه شدم خانمی است که از روزی که قیمت کره بالا رفته و کره ۱۰۰ گرمی هشت‌هزار تومان شده است، هر روز می‌آید و روزی ۲۰ تا کره می‌خرد و مشتری‌های بعدی معمولاً دست خالی می‌روند. امروز که او را باز با کیسه پر از کره در غرفه دیدم، گفتم خانم لااقل ۱۰ تا بردار که به بقیه هم برسد. گویا ناراحت شده است.» این حرف «احمد» است که غرفه لبنیاتی در میدان میوه و تره‌بار دارد. او ادامه می‌دهد: «من پنج سال است که در میدان میوه و تره‌بار کار می‌کنم و همیشه همین‌طوری بوده است. هر وقت چیزی گران می‌شود، یک عده با خرید زیاد همان جنس باعث کمتر شدنش و افزایش دوباره قیمت آن می‌شوند.» او مکتی می‌کند و می‌گوید: «قبول دارم که



Mahin Motlagh

BRE# 01320595

مهین مطلق

مشاور املاک

با بیش از ۱۸ سال تجربه در امور

خرید و فروش املاک در بی اریا، ساکرامنتو و حومه

با همکاری تیم با تجربه، منزل شما را برای فروش با بالاترین قیمت، با هزینه ای کمتر و در کوتاهترین مدت آماده خواهیم کرد!

هدف ما رضایت کامل شماست!

CALL ME FOR

FREE no obligation home evaluation

FREE list of active properties for sale

FREE Real Estate consultation & more

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

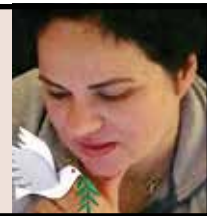
(650) 309-2700

mahinrealty@gmail.com

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

مرگ و زندگی زنان کارتن خواب شیراز

ماهرخ غلامحسین پور



مدتی بعد حمیدرضا حسن پور، معاون خدمات شهری شهرداری شیراز گفت که این زن که یک معتاد متجاهر بوده، بر اساس آمار اداره پیشگیری و ساماندهی آسیب دیدگان اجتماعی تا کنون شصت بار جمع آوری شده، هفت مرتبه به کمپ ترک اعتیاد منتقل شده و دو مورد سابقه زندان داشته است. او هیچ توضیحی نداد که زن مورد نظرش گلپس بوده یا فریبا و آیا این دو زن یک نفرند یا دو نفرند و هر دو به علت

صاحب بقالی صدایش را آن طرف خط تلفن صاف کرد و با خونسردی گفت: «آنها مثل برگی که از درخت زندگی بیفتند، هرازگاهی می افتند و می میرند. این یک بار چرا این زن برای شما و بقیه روزنامه‌ها مهم شده، نمی دانم.» او در ادامه می گوید: «فصل سرما که می شود حداقل ماهی یک بار می آید و جسد زن یا مردی را که گوشه دیوار از سرما خشکش زده جمع می کنند و می برند. این اتفاق در این منطقه به هیچ وجه عجیب نیست. تازه اینجا خوب است. باید بروید به محله سنگ سیاه سر بزنید.» روز قبل از گفتگو با این مغازه دار که حوالی دروازه سعدی، نزدیک بازارچه فیل شیراز و ته بن بست محمود بقالی کوچکی را اداره می کند، خبر درگذشت زنی حدوداً ۴۵ ساله به نام گلپس که از سرما و نبود یک سقف امن، نیمه شب گوشه یک دیوار کهنه خستی یخ زده بود، در رسانه‌ها منتشر شد. این خبر واکنش شدید فعالان مدنی محلی را برانگیخت به شکلی که عده‌ای پای پیاده راه افتادند و تمام منطقه را پی‌خانمان‌ها گشتند و عده‌ای دانشجوی هم نامه‌ای سرگشاده به مسئولان نوشتند و شب را بی پتو و بالاپوش مقابل ساختمان شورای شهر شیراز خوابیدند تا نسبت به مرگ زنی که سقف یک خانه امن می توانست جانش را نجات دهد، معترض باشند.

یک زن یا دو زن؟

چند روز بعد رسانه‌ها از مرگ زنی دیگر به نام فریبا، پنجاه ساله خبر دادند. او اصالتاً از اهالی کردستان بود و با مردم کوچه و بازار سلام و علیک و رابطه خوبی داشت. رسانه‌ها نوشتند او به علت استعمال بیش از حد مواد درگذشته است. فاصله این دو مرگ بسیار اندک بود و مسئولان محلی عامدانه وانمود کردند که فریبا همان گلپس بوده و خلط مبحث شده و فقط یک زن معتاد مرده که آن هم معلوم و مشخص نیست به علت سرما بوده باشد. این خبر که منتشر شد، علیرضا خلیلی، مدیر روابط عمومی پزشکی قانونی استان فارس به رسانه‌ها وعده داد که به دلیل حساسیت ماجرا، علت مرگ او (گلپس) به صورت ویژه در دست بررسی است و به زودی اعلام می شود.»

زنان معتاد، قربانیان مکر

آمارهای دولتی حکایت از وجود سه میلیون معتاد رسمی در ایران دارند و شیراز یکی از استان‌هایی است که شمار معتادان آن رو به افزایش است. با این همه دبیر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر گفته است تعداد زنان معتاد متجاهر در این شهر به ۳۴ نفر هم نمی‌رسد، ادعایی که به گفته نورا، به یک شوخی شبیه است.

نورا، با کمک دو تن از دوستانش یک جمع کوچک غیررسمی را برای کمک به زنان کارت‌ن خواب اداره می‌کنند. او تاکنون نام ۲۱۰ زن را در دفترچه‌اش یادداشت کرده. زنانی که خانه امن و سقفی برای زندگی کردن زیر آن ندارند. او با این ۲۱۰ زن گفت‌وگو کرده و آنها



به نورا گفته‌اند حداقل چندین بار دچار سرمازدگی شدید شده‌اند و بارها پیش آمده که هفته‌های متوالی یک وعده غذای گرم نخورده‌اند. به باور این فعال مدنی آمار واقعی زنان کارت‌ن خواب بافت قدیمی شهر شیراز باید چندین برابر آمار ۲۱۰ نفره او باشد.

نورا بر نبود گرمخانه و سرپناه امن در بافت قدیمی شهر شیراز به عنوان یکی از مهم‌ترین مشکلات، تاکید می‌کند: «آنها از سوی رهگذرها و اهالی محل کتک می‌خورند. گرسنه می‌مانند و... نمی‌توانید حتی تصورش را هم بکنید که برخی از آنان قیل و بعد از ابتلا به اعتیاد تا چه میزان مورد خشونت خانگی بوده و هستند. سوء تغذیه جدی دارند و از حداقل امکانات چون لباس گرم و نوار بهداشتی یا دستشویی مناسب محروم‌اند. آنها زیر خط سلامتند. با این همه، نهادهای دولتی به بهانه کمبود بودجه آنها را به هم پاس می‌دهند و مسئولیتشان را نمی‌پذیرند.»

روایت یک زن مانده در خیابان

زینت زنی است که در طول یازده سال گذشته در خیابان‌ها، بیغوله‌ها، کپرها و چادرهای حوالی شهر شیراز زندگی کرده. پاتوق این روزهای او گوشه پارکینگ پشت

یک بانک در شیراز است. او یازده سال است که گرسنه می‌خوابد و بزرگ‌ترین کابوسش شب‌های زمستان است. او در طول این سال‌های کارت‌ن‌خوابی تنها هشت ماهی که صیغه یک مرد خیاط شده و همان حوالی زیر یک راه پله، پشت مغازه تعمیر البسه مرد خیاط می‌خوابیده، روزگار تقریباً متعادلی داشته. یک شب اما مرد خیاط او را در حال کشیدن مواد و سر بزنه‌ها گیر می‌اندازد، صیغه‌نامه را باطل می‌کند و زینت باز بی‌خانمان می‌شود. او می‌گوید مردان زندگی‌اش فرصت زندگی معمولی را از او گرفتند. او نخستین بار به زور شوهر اولش به استعمال مواد مجبور شده. در واقع او هیچ درک درستی از جریان اعتیاد و مواد مخدر نداشته، اما بعد از آنکه مصرفش بالا می‌گیرد و اثرات اعتیاد در وضعیت فیزیکی او مشهود می‌شود، همسرش که خودش بانی اعتیادش بوده او را طلاق می‌دهد. پدرش هم بعد از طلاق دیگر حاضر به پذیرش او نبوده و زینت از همان تاریخ تا به حال آواره شده: «دوازده ساله بودم. آن قدر کودک بودم که وقتی عاقد پرسید وکیل، من تمام حواسم به کاغذ رنگی‌های دور و برم بود. این تنها خاطره روز ازدوایم است. از رابطه زناشویی می‌ترسیدم و تن نمی‌دادم، او هم کتک می‌زد جوری که جان بلند شدن برایم نمی‌ماند. یک بار حین کتک خوردن پرده گوشم پاره شد. گوشم عفونت کرد. دیگر هیچ نمی‌شنیدم. می‌دانست که اگر بروم بیمارستان از او در مورد چند و چون این اتفاق می‌پرسند. درد شدید داشتم. مرا وادار کرد مواد بکشم. به تدریج وابستگی‌ام زیادتر شد. معتاد که شدم بچه‌ها را از من گرفت و مرا از زندگیش بیرون انداخت.»

زینت دو بار در این سال‌ها مرگ را تجربه کرده: «یک شب توی یکی از پارک‌های عادل‌آباد زیر یک نیمکت خزیده بودم. شب‌ها حوالی منطقه قلعه قبله یا ده پیاله، هر جا که بود یک گوشه و کناری پیدا می‌کردم می‌خوابیدم، اما آن شب سرمای عجیبی بود. اواسط بهمن ماه بود. یک بچه‌ها را لباس و یک حوله نیم‌دار داشتم. بچه‌ها را گذاشتم زیر سرم. حوله به قد و قواره‌ام نبود، یا پاهایم را می‌پوشاند یا شانه‌هایم را. همین اندازه می‌دانم که احساسم مثل خوابیدن نبود و یک لحظه از کف پا تا مغز بی حس شد و چیزی نفهمیدم. وقتی بیدار شدم بیمارستان قائم بودم. مردم خیال کرده بودند مرده‌ام. به پلیس زنگ زده بودند و من از مرگ نجات پیدا کردم.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

شکوه

از خرام قامتش دل می کشد فریاد ناز
 زان که مشتاقانه پیوند است با شمشاد ناز
 گرچه غرق نشه ام گوشم به رمزش آشناست
 قلمز چشمش چه نیکو می کند ایجاد ناز
 روی بی مہری به قلبم تیر مژگان می زند
 در تحیر مانده ام از ذوق بی بنیاد ناز
 مصلحت نبود کہ نوشم جرعه از جام عشق
 در تعب دست و گریبان است دست داد ناز
 رحم کن از پهلوی حسن گلو گیرت به من
 نازها کن تا کہ داری خانہ آباد ناز
 بر حذر باش از شکستم در شکست عہد خود
 می شوم تسکین اگر خواهی کنی ارشاد ناز
 بی جر و بحثی بہ نازت دین و ایمان دادہ ام
 بر رخ من می کشی بیہودہ آن اسناد ناز
 دیدہ گر از عشوہ پوشی در حریم وصل خود
 کیف نزدیکی ببخشد غیبت شبیاد ناز
 گر بہ بیداری نشد در خواب دوشین ساعتی
 با تردد آمدم بہر مبارکباد ناز
 چشم شہلایش از آن آیینہ دل گفتہ اند
 خیزد از نیم نگاهش جلوہ ہای شاد ناز
 آرزوی نصرتی این است تا بنیان نہند
 این بنای شوق را در کشور آباد ناز
 محمد کریم نصرتی

ساقی بدہ پیمانہ ای زان می کہ بی خویشم کند
 بر حسن شور انگیز تو عاشق تر از پیشم کند
 زان می کہ در شبہای غم بارد فروغ صبحدم
 غافل کند از بیش و کم، فارغ ز تشویشم کند
 نور سحرگاہی دہد، فیضی کہ می خواهی دہد
 با مسکنت شاهی دہد، سلطان درویشم کند
 سوزد مرا، سازد مرا، در آتش اندازد مرا
 وز من رہا سازد مرا، بیگانہ با خویشم کند
 بستاند ای سرو سہمی سودای هستی از «رہی»
 یغما کند اندیشہ را، دور از بد اندیشم کند

رہی معبری

پرنده مردنی ست
 دلم گرفته است
 دلم گرفته است
 بہ ایوان می روم و انگستانم را
 بر پوست کشیدہ شب می کشم
 چراغ های رابطہ تاریکند
 چراغ های رابطہ تاریکند
 کسی مرا بہ آفتاب
 معرفی نخواہد کرد
 کسی مرا بہ میہمانی گنجشک ها نخواہد برد
 پرواز را بخاطر بسپار
 پرنده مردنی ست

فروغ غرخراد

ما چون دو درپچہ روبروی ہم،
 آگاہ ز ہر بگو مگوی ہم.
 ہر روز سلام و پرسش و خندہ،
 ہر روز قرار روز آیندہ،
 عمر آینہ بہشت، اما...آہ
 بیش از شب و روز تیر و دی کوتاہ
 اکنون دل من شکستہ و خستہ ست،
 زیرا یکی از درپچہ ہا بستہ ست.
 نہ مہر فسون، نہ ماہ جادو کرد،
 نفرین بہ سفر، کہ ہرچہ کرد او کرد.

مہدی اخوان ثالث

یار باز آمد و غم رفت و دل آرام گرفت
 بخت خندید و لبم از لب او کام گرفت
 آن سیہ پوش چو از پردہ شب رخ بنمود
 جان من روشنی از تیرگی شام گرفت
 تا نہانخانہ شب خلوت عشاق شود
 کہ رہ خیمہ کہ از ابر سیہ فام گرفت
 آسمان گفت کہ با تابش خورشید صفا
 شمع انجم نتوان بر لب این بام گرفت
 شکرلہ کہ پس از کشمکش و ہم و یقین
 لطف او داد من از فتنہ اوہام گرفت
 غم بیداد خزان دور شد از گلشن جان
 دست تا دامن آن سرو گلندام گرفت
 خواستم راز درون فاش کنم یار نخواست
 نکھی کرد و سخن شیوہ ابہام گرفت
 گفت دور از لب و کام لب و کام تو چہ کرد؟
 گفتمش بوسہ تلخی ز لب جام گرفت
 گفت در آتش ہجران تن و جان کہ گداخت؟
 گفتیم آن شعلہ عشقی کہ مرا خام گرفت
 گفت در محنت ایام دلت گشت صبور؟
 گفتیم این پند ہم از گردش ایام گرفت
 گفت رعدی رقم رمز فصاحت ز کہ یافت؟
 گفتیم از حافظ اسرار سخن وام گرفت
 رعدی آذرخشی

غمش در نہانخانہ دل نشیند
 بہ نازی کہ لیلی بہ محمل نشیند
 بہ دنبال محمل چنان زار گریم
 کہ از گریہ ام ناقہ در گل نشیند
 خوش آن آدم کہ تبری ز ابرو کمانی
 بہ پهلوی این نیم بسمل نشیند
 بنامم بہ بزم محبت کہ آنجا
 گدایی بہ شاهی مقابل نشیند
 پی ناقہ اش رفتم آہستہ ترسان
 مبادا غباری بہ محمل نشیند
 مرنجان دلم را کہ این مرغ وحشی
 ز بامی کہ برخاست مشکل نشیند
 طبیب اصفہانی

ما عاشقیم و خوشتر از این کار نیست
 یعنی بہ کارہای دگر اعتبار نیست
 دانی بہشت چیست کہ داریم انتظار؟
 جز ماہتاب و بادہ و آغوش یار نیست
 سنجیدہ ایم ما، بہ جز از موی و روی یار
 حاصل ز رفت و آمد لیل و نہار نیست
 فرہاد یاد باد کہ چون داستان او
 شیرین حکایتی ز کسی یادگار نیست
 ناصح مکن حدیث کہ: «صبر اختیار کن.»
 ما را بہ عشق یار ز خویش اختیار نیست
 بر ما گذشت نیک و بد، اما تو روزگار!
 فکری بہ حال خویش کن این روزگار نیست.

عماد خراسانی

تو قامت بلند تمنایی ای درخت.
 ہموارہ خفتہ است در آغوش آسمان
 بالای ای درخت
 دستت پر از ستارہ و جانت پر از بہار
 زیبایی ای درخت
 وقتی کہ سارہا
 در برگہای در ہم تو لانہ می کنند
 وقتی کہ باد ہا
 گیسوی سبز فام تو را شانہ می کنند
 غوغایی ای درخت.
 وقتی کہ چنگ وحشی باران گشودہ است
 در بزم سرد او
 خنیاگر غمین خوش آوایی ای درخت
 در زیر پای تو
 اینجا شب است و شب زدگانی کہ چشمشان
 صبحی ندیدہ است
 تو روز را کجا؟
 خورشید را کجا؟
 در دشت دیدہ غرق تمنایی ای درخت؟
 چون با ہزار رشتہ تو با جان خاکیان
 پیوند میکنی
 پروا مکن ز رعد
 پروا مکن ز برق
 کہ بر جایی ای درخت.
 سر برکش ای رمیدہ کہ همچون امید ما
 با مایی ای یگانہ و تنہایی ای درخت.

سیاوش کسرائی



به معلمم گفتم پدرم مرا می‌کشد!

ترجمه سام زندی

پدرم خیلی بد اخلاق بود، و به نظرم، اگر در هر محیط فرهنگی دیگری هم بزرگ شده بود، باز خلق و خوی بدی داشت. از یک طرف، برای من و برادرم یا هر مرد و زنی که از نظر فرهنگی از او قوی‌تر بود، قیافه می‌گرفت. بعضی از مردها از فرهنگ خودشان به عنوان بهانه‌ای برای خشونت استفاده می‌کنند. ولی پدر من هیچ وقت توضیحی درباره رفتارش با من نداد، جزء این که همیشه من گناهکار بودم. به خاطر کارهایی که می‌کردم، یا نمی‌کردم. همیشه گناه من بود و نه او. از طرف دیگر، من همیشه بنا بود یک «دختر خوب یونانی» باشم، در حالی که قطعاً یک دختر خوب یونانی نیستم.

پدرم هرگز دلیلی برای بد رفتاری‌اش بیان نمی‌کرد، جزء این که همه چیز تقصیر من است و هیچ ربطی به رفتار خود او ندارد. توقعاتی که از من داشت، این احساس را به من می‌داد که انگار فرزند خوبی برایش نبوده‌ام. این توقعات، روی برادرم هم اثر می‌گذاشت. پدرم مثل همه مردهای یونانی در ارتش یونان خدمت کرده بود. خوب به یاد می‌آورم که برادرم خیلی کوچک بود، یادم نیست چه کار داشت می‌کرد، ولی یادم می‌آید که پدرم داشت او را به روش ارتش یونان تنبیه می‌کرد. پدرم خیال می‌کرد این راه درست تنبیه یک پسر بچه است، چون یک پسر بچه یونانی باید وقتی بزرگ شد، یک مرد یونانی بشود.

پدرم با خانواده خودش خیلی گرفتاری داشت. چون عاشق مادرم شده بود، که اهل آلمان بود و بیرون از جامعه یونانی ازدواج کرده بود. خانواده پدرم، مادرم را قبول نکردند. اولین بار که قبولش کردند، زمانی بود که برادرم را به دنیا آورد، ولی این اتفاق خوب هم، از چشم خانواده پدرم، خراب شد چون مادرم یک اسم غیر یونانی روی برادرم گذاشت و به این ترتیب، رسوم یونانی را زیر پا گذاشت. به نظرم یکی از معدود مواقعی بود که مادرم جلوی پدرم ایستاد. پدرم نمی‌خواست نزد خانواده‌اش برگردد و بگوید که پسرش اسم درست و حسابی‌ای ندارد. تولد برادرم را در آخرین لحظه ممکن ثبت کردند.

درگیری پدرم با خانواده‌اش فقط یکی از دلایل بد اخلاقی او بود. یونانی بودن، بر توقعات او از رفتار صحیح اثر می‌گذاشت. راستش من یک «دختر خوب یونانی» نیستم، به همین دلیل، هر چه از تصویر ذهنی او درباره آنچه که باید باشم

جایی برود ولی پیش پدرش برنگردد، پلیس از او سؤال‌هایی بکند. راستش یادم نیست موقعی که من و برادرم را به بیمارستان می‌بردند، از ما چه پرسیدند، ولی امیدوارم که کارکنان بیمارستان سؤال‌های مناسبی بپرسند. امیدوارم مردم حالا آگاه‌تر شده باشند. امیدوارم آدم‌ها حالا بیشتر به ناگفته‌های قربانیان عادت کرده باشند. امیدوارم اگر کسی در چندین خانه را زد، حداقل یک نفر از او بپرسد قضیه چیست. آدم نمی‌داند کجا برود، فقط دلش می‌خواهد کسی بپرسد چه به سرش آمده است. قربانی حتی اگر کمک هم بخواهد، هیچ نمی‌داند کجا برود.

یادم می‌آید یک‌بار به معلمم گفتم که اگر کاری از من سر بزند پدرم مرا می‌کشد. منظورم این نبود که حتماً مرا می‌کشد، ولی می‌خواستم بگویم که نگران خشونت پدرم هستم. واکنش معلمم این بود که «طوری نمی‌شود»، ولی من بی‌نهایت ترسیده بودم و دلم آرام نمی‌گرفت. به نظرم، این نمونه دیگری است که نشان می‌دهد لازم است پسریم «دلیل این ترس چیست؟» می‌دانم که گوش کردن به سرگذشت بعضی‌ها سخت است، ولی اگر به حرف دل آن‌ها گوش نکنیم، وضع را برای‌شان از آن‌چه هست بدتر می‌کنیم.

اگر می‌خواهید در مورد موضوعی که شنیده‌اید کسی کمک‌تان کند، حتماً دنبال کمک بروید. شاید به عنوان امدادگر لازم باشد بعد از شنیدن حرف‌های طرف، با او صحبت کنید، یا شاید ندانید چه باید بکنید، چون شنیدن آن حرف‌ها برای‌تان سخت و ناراحت‌کننده است. شاید مثل نصیحت مادرانه باشد، ولی مهم‌ترین مسئله این است که بگذارید طرف، قضیه را تعریف کند و با احترام به حرف‌هایش گوش بدهید. از آن‌جا به بعد، مسئله این است که چه باید کرد، و اگر نظر طرف این باشد که «نمی‌دانم»، آن وقت بهترین پاسخ این است که «پرس و جو می‌کنم و به تو خبر می‌دهم».

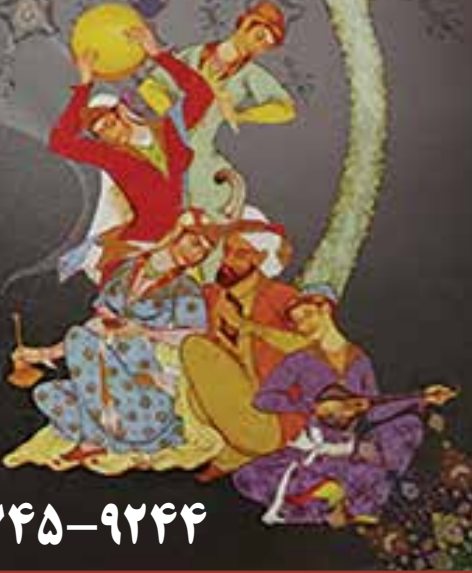
تجربه به من می‌گوید که فرستادن زن‌ها به پاسگاه پلیس، بهترین پاسخ نیست، بلکه اغلب احتمالاً بدترین پاسخ است. شاید مامورهای پلیس بهتر شده باشند، ولی یادم هست یک بار که اصلاً نمی‌خواستم نزدیک پدرم باشم، خبردار شدم که دارد نزدیک محل زندگی من، یک مغازه می‌خرد. روشن است که در آن موقع به یک حکم قضایی احتیاج داشتم که پدرم را از من دور نگه دارد، ولی نمی‌دانستم چطور می‌توانم درخواست حکم بدهم برای همین رفتم به پاسگاه پلیس و قضیه را تعریف کردم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

تدریس کلاس‌های تار، ستار، تنبور، پیانو، ریتم خوانی، سلفژ و صداسازی و تئوری موسیقی توسط: وحید زمردی

مدرس و کارشناس موسیقی با بیش از بیست سال تجربه

MUSIC



۹۲۴۴-۷۴۵ (۴۰۸)

انسان های قدر دان و سپاسگزار راضی تر، خوشبخت تر و اجتماعی تر از بقیه هستند

گردآورنده: سولماز مولوی



انسانهایی که قدر آنچه را که دارند و آنچه را که تجربه می کنند می دانند، خوشبخت ترند، و توانائی غلبه بر رویدادهای منفی زندگی در آنها مانند قدرت برحذر بودن آنها از حسادت، ناراحتی و خشم و افسردگی بیشتر می گردد. سپاسگزاری و اعمال متعاقب آن روابط اجتماعی را قوی تر کرده و دوستیها را تقویت می کنند. این خود به نوبه خود سلامتی روحی و جسمی را افزایش می دهد.

راضی هستند و خوبی های همسر را بیشتر می بینند و درک می کنند. رضایت از زندگی خود خوشبختی است. پژوهشگران، معتقدند که قدرشناسی را می توان آموخت. بطور مثال آنها به عنوان یک روش آموزشی مناسب مدل چهار مرحله ای زیر را توصیه می کنند:

- ♦ شناخت افکار قدرشناسی را
- ♦ فرموله کردن افکار قدرشناسی
- ♦ جان نشین ساختن افکار قدرشناسی با افکار قدرشناسانه
- ♦ انتقال احساسات درونی به اعمال و رفتار

اما چگونه قدرشناس واقعی باشیم؟
قدرشناسی یک مهارت است که می توان همیشه آن را آموخت و تجربه کرد. پس به نکات زیر توجه کنید:

تهیه لیست از سپاسگزاری ها: قبل از شروع روز، در انتهای روز یا هر وقت که پنج یا ده دقیقه وقت آزاد دارید، ده چیزی که به خاطر آنها سپاسگزار هستید را فهرست کنید. حتما لازم نیست که چیزهای بزرگی در این فهرست قرار داشته باشند، فقط به دور و بر خود نگاه کنید و از خود پرسید، در این لحظه، من از چه چیزی سپاسگزار هستم! لباس هایی که مرا گرم نگه می دارند، یک فنجان چای داغ، یک دوست خوب! اگر شما این کار را هر روز انجام دهید، به شما این قول را می دهم که بعد از چند هفته، یا حتی چند روز، احساس خوشبختی بیشتری خواهید کرد.

روزانه ده دقیقه تمرین حضور در لحظه را انجام دهید: این تمرین را حداقل یک بار در هفته انجام دهید. هر روز ده دقیقه را به این تمرین اختصاص دهید و روی جایگاه کنونی خود در زندگی متمرکز شوید. به اطراف خود بنگرید. چه چیزهایی را می بینید، حس می کنید و می شنوید؟ وقتی که دچار یک روزمرگی محض می شویم، مانند یک خلبان اتوماتیک عمل می کنیم که ممکن است باعث بی حس شدن، ناسپاسی و تلخ کامی ما نسبت به زندگی شود.

برخی عوامل قدرشناسی و بی سپاسی عبارتند از: بی توجهی و تاخیر در سپاسگزاری، فراموشی، تنبلی... و اینکه فرض را بر این می گذاریم که دیگران می بایست «بدانند» که چقدر من قدر دان و سپاسگزارم... گفتن اینکه این حق من است... آنها فقط وظیفه خود را انجام می دهند... این کار زحمت زیادی نداشته است...

انتخاب دست ماست: آیا می خواهیم توجه مان را معطوف به بخش نامطبوع و تاریک زندگی، مشکلات، اشتباهات، فشارها و ناراحتیها کنیم یا خواهان یادگیری آن هستیم که قسمت خوب زندگی را هم نادیده نگرفته و سپاسگزار باشیم؟

آدمی می تواند برای بسیاری از چیزها متشکر و قدر دان باشد. برای یک هدیه، برای یک حرکت دوستانه، برای زیبایی طبیعت، برای سکوت بعد از سروصدا، برای بدست آوردن دوباره سلامتی، برای نور خورشید و خنده بچه ها. هر چه که ما شکرگزارتر باشیم، دلایل بیشتری هم برای شکرگزاری خواهیم یافت. بنابر تئوری انگیزه ماسلو، روانشناس برجسته، هر کسی قادر به شناسائی و فهم نعمات و آسایشی که از آن برخوردار است نیست. تنها انسان های «به خود تحقق ده و خودساخته»، آنان که تسلیم خواسته ها و نیازهای ناچیز خود نمی شوند، از توانائی عالی برخوردار هستند که مواهب اساسی و اولیه زندگی را همواره و خستگی ناپذیر با احترام، خوشحالی، ابراز تعجب و تشکر و حتی شور و شغفی بی اندازه قدر دان باشند و ارج نهند.

روانشناسان می گویند قدرشناسی، روابط ما با دیگران را مثبت می کند، بخصوص وقتی این فرد همسرتان باشد. بخش زیادی از رضایت زندگی به همین رابطه مثبت برمی گردد و به همین خاطر کسانی با شما راحت ترند که بدانند علاوه بر اینکه بدی هایشان را می گویند، لطف هایشان را هم به یاد دارید و به زبان می آورید. افراد قدرشناس تر آدم های راضی تری هستند. آنان از زندگی خودشان بیشتر

انسان های قدر دان و سپاسگزار راضی تر، خوشبخت تر و اجتماعی تر از افرادی هستند که با دقت تمامی جهات منفی زندگی خود را موشکافی و بایگانی می کنند اما جهات مثبت را نادیده می انگارند. اینها همچنین کمتر از امراض جسمانی گله مند بوده و به هنگام وجود مشکلات شخصی به یاری یکدیگر می شتافتند و بیشتر از دیگران حمایت احساسی و معنوی خودشان را از یکدیگر ابراز می کردند. همچنین بیشتر در کارهای اجتماعی (و عام المنفعه و خیریه بدون چشمداشت مالی شرکت) می جستند. انسان های شکرگزار ارزش کمتری برای مادیات قائلند.

آنها ارزش خویش و دیگران را با داشتن و دارائی، مقام و موفقیت نمی سنجند. آنان حسادت نمی ورزند و تقسیم و اشتراک برای آنها قابل قبول تر از دیگر انسان هائی است که احساس قدردانی را در خود غریبه حس می کنند. از اشخاصی که از یک بیماری عصبی عضله رنج می بردند دعوت شد که در مدت سه هفته دلائلی را که برای شکرگزار بودن دارند یادداشت نمایند. در پایان آزمایش از خلق و خوی بهتری برخوردار بودند، آنها از روابط محکمتر اجتماعی خودشان، بهبود وضع خواب و خوشبین تر شدنشان گزارش می کردند. قدردانی و سپاسگزاری منوط به موقعیت خوشبخت و بهشتین زندگی و همچنین مشروط به یک حساب بانکی پر و پول زیاد هم نیست.

آنچنانکه تحقیقات جدید نشان می دهد انسان های قدر دان و سپاسگزار راضی تر، خوشبخت تر و اجتماعی تر از افرادی هستند که با دقت تمامی جهات منفی زندگی خود را موشکافی و بایگانی می کنند اما جهات مثبت را نادیده می انگارند.

تاکنون چندین بار بخاطر اینکه دیگران انتظارات و تصورات ایده آل ما را برآورده نساخته اند، در یاس و غضب فرو رفته ایم؟ به گذشته و دوران طفولیت خود نظر می اندازیم و به یافتن همه آن چیز هائی می پردازیم که می توانستند برای ما انجام ویا به ما داده بشوند تا ما خوشبخت تر می شدیم. اگر دید و بینش خویش از جهان را به یک تصور ذهنی و روئائی محدود کنیم، زندگی در تمام قواعدش ما را ناامید و مایوس خواهد نمود. اما اگر افق دید و بینش خود را بسط داده و به شناسائی و توجه آنچه را که زندگی به ما عطا کرده است پردازیم، متوجه خواهیم شد که با دنیائی با درجات والای عنایات و نعمات و حمایت های بی نظیر احاطه شده ایم.

قدرشناسی مشروط و منوط به توجه، دید و نگرش به درون خود است. بدون یک توجه واقعی نمی توان به وجود تعداد بیشماری از رخداد های تکراری که به نفع ما در جریان است پی برد و آنها را دید. روانشناسان در چهارچوب تحقیقات «روانکاو مثبت»، در جستجوی این پرسش که چه شیوه هائی، سلامت روانی را حفظ می کند، اهمیت «قدردانی» را کشف کرده اند. آنچنانکه تحقیقات جدید نشان می دهد

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

عوارض مصرف الکل برای سلامتی

درست در همان لحظه‌ای که اولین جرعه از نوشیدنی الکلی مصرف می‌شود، تأثیرش بر بدن شروع می‌شود. مصرف گاه‌به‌گاه و اندک این نوشیدنی‌ها در کنار بعضی وعده‌های غذایی در بسیاری از نقاط دنیا جزء سنن مردم است و برای سلامتی هم چندان مضر نیست. اما همانند هر عادت دیگری، کسانی هستند که در آن زیاده‌روی می‌کنند و این مسئله، در بلندمدت می‌تواند خطراتی جدی به دنبال داشته باشد. در این مقاله خطرات و عوارض مصرف الکل را بررسی کرده‌ایم. این عوارض به تفکیک اندام‌ها و دستگاه‌های مختلف بدن توضیح داده خواهد شد تا درک بهتر و جزئی‌تری از این نکته پیدا کنید که مصرف بیش از حد الکل چطور می‌تواند بخش‌های مختلف بدن را تحت تأثیر قرار بدهد.

آشنایی با عوارض مصرف الکل برای سلامتی

غده درون‌ریز و گوارشی: فعالیت غیرعادی و بیش از حد آنزیم‌های گوارشی تولیدشده در لوزالمعده یکی از عوارض مصرف الکل است. تجمع این آنزیم‌ها می‌تواند التهاب لوزالمعده یا پانکراتیت را در پی داشته باشد. پانکراتیت از اختلالات بلندمدت است و می‌تواند تا مدت‌ها موجب ناراحتی بشود. به‌علاوه، می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلالات جدی دیگر هم بشود.

تأثیر نوشیدن الکل بر التهاب کبد: کبد ترکیبات مضر برای بدن را تجزیه و دفع می‌کند. الکل یکی از این ترکیبات است. یکی دیگر از عوارض مصرف الکل در بلندمدت مختل شدن این فرایند است. مصرف بیش از حد الکل می‌تواند خطر ملتهب شدن کبد، و بروز نارسایی‌های کبدی را افزایش بدهد. التهاب کبد، باعث بر جای ماندن اثر زخم التیام‌نیافته‌ای بر روی آن می‌شود. از این اختلال با اصطلاح سیروز کبدی یاد می‌شود. باقی ماندن اثر زخم بر روی کبد به‌مرور زمان آن را از بین می‌برد. هرچه آسیب واردشده به کبد بیشتر و بیشتر بشود، دفع کردن ترکیبات مضر و سمی از بدن دشوارتر خواهد شد. این مسئله می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلالات دیگر بشود.

نارسایی کبد باعث تجمع ترکیبات سمی و ضایعات در بدن می‌شود و به همین خاطر، تهدیدی بسیار جدی برای سلامتی است و حتی می‌تواند منجر به مرگ بشود. نارسایی کبد ناشی از مصرف الکل در زنان شایع‌تر است. جذب الکل در بدن زنان، در مقایسه با مردان بیشتر است. به‌علاوه، فرایند تجزیه و دفع الکل از بدن زنان زمان‌برتر است. به همین خاطر کبد زنان سریع‌تر دچار آسیب‌دیدگی و التهاب می‌شود.

عوارض مصرف الکل در دستگاه عصبی مرکزی: یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای پی بردن به عوارض مصرف الکل و تأثیر آن بر بدن، شناخت بهتر اثری است که بر دستگاه عصبی مرکزی می‌گذارد. گفتار نامفهوم (بیان نامتعادل و آرام یا سریع جملات و کلمات، با لکنت صحبت کردن و...) یکی از اولین نشانه‌های مصرف بیش از حد الکل است. مصرف الکل می‌تواند ارتباط معمول میان مغز و بدن را مختل کند. در این صورت حفظ هماهنگی در بدن دشوارتر می‌شود و به دنبال آن، حفظ تعادل هم سخت می‌شود. به همین خاطر است که رانندگی بعد از مصرف الکل ممنوع است.

هرچه عوارض مصرف الکل در دستگاه عصبی مرکزی بیشتر می‌شود (به‌واسطه مصرف بیش از حد الکل در بلندمدت، نشانه‌های بیشتری بروز پیدا می‌کنند: گلوکز موجود کمک می‌کند. مختل شدن کارکرد معمول لوزالمعده و کبد از جمله عوارض مصرف الکل است. این اختلال خطر افت قند خون را بیشتر می‌کند. افت قند خون در بدن با اصطلاح هیپوگلیسمی شناخته می‌شود. مختل شدن کارکرد معمول لوزالمعده همچنین می‌تواند باعث تولید نشدن انسولین کافی بشود. در این صورت قند موجود در بدن به‌طور مؤثر به کار گرفته نخواهد شد. این مسئله هم می‌تواند منجر به بروز هیپوگلیسمی بشود، یا از آن سو، موجب افزایش بیش از حد قند خون بشود. زمانی که بدن توانایی متعادل کردن و کنترل میزان سطح قند خون را از دست بدهد، امکان بروز اختلالات مختلف و عوارض جانبی ناشی از دیابت بیشتر می‌شود. با این تفاسیر، عوارض مصرف الکل برای کسانی که از هیپوگلیسمی یا دیابت رنج می‌برند، به‌مراتب جدی‌تر خواهد بود. این افراد باید از مصرف بیش از اندازه الکل خودداری کنند.

عوارض مصرف الکل در نامتعادل کردن سطح قند خون: غده لوزالمعده به تنظیم استفاده انسولین بدن و میزان



یکی از آن‌ها بی‌حسی یا مورمور شدن دست‌ها و پاها است. در کنار این مسائل، حافظه بلندمدت هم تحت تأثیر مصرف بیش از حد الکل قرار می‌گیرد. به بیان بهتر انتقال اطلاعات به حافظه بلندمدت دشوارتر می‌شود. از دست دادن توانایی در تمرکز و ناتوانی در گرفتن تصمیم‌های منطقی یکی دیگر از عوارض مصرف الکل در سیستم عصبی مرکزی است. در بلندمدت، لوب پیشانی یا قدامی ممکن است تحت تأثیر مصرف الکل آسیب ببیند. کارکرد مسائلی چون کنترل هیجان‌ها و احساسات، حافظه کوتاه‌مدت، قضاوت و... مرتبط با این قسمت از مغز است. سوءمصرف الکل می‌تواند زمینه‌ساز بروز آسیب‌های دائمی مغز بشود. به دنبال این آسیب‌های دائمی خطر ابتلا به اختلالات جدی‌تری چون سندرم ورنیکه-کورساکوف بیشتر می‌شود، این سندرم در کنار مشکلات دیگری که به وجود می‌آورد، حافظه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

وابستگی به الکل: بعضی از کسانی که زیاد الکل مصرف می‌کنند، ممکن است به‌مرور زمان هم از لحاظ جسمانی و هم از لحاظ روحی‌روانی به آن وابستگی پیدا کنند. این وابستگی یکی دیگر از عوارض مصرف الکل است. در نتیجه آن، قطع مصرف الکل بسیار دشوار و بعضاً برای سلامتی به‌شدت تهدیدکننده می‌شود. در بیشتر موارد، برای ترک الکل به کمک و مشاوره متخصص نیاز خواهد بود. به همین خاطر بسیاری از اشخاص الکلی از سم‌زدایی کمک می‌گیرند. سم‌زدایی ایمن‌ترین راه برای رهایی از وابستگی جسمانی به الکل است. بسته به خطر ناشی از نشانه‌های سم‌زدایی و صلاحیت متخصص، طی کردن روند آن ممکن است نیاز به بستری شدن داشته باشد یا آنکه به‌صورت سرپایی انجام بگیرد.

از جمله نشانه‌های قطع مصرف الکل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ◆ نگرانی و اضطراب
- ◆ عصبانیت
- ◆ حالت تهوع
- ◆ رعشه
- ◆ فشار خون بالا
- ◆ ضربان نامنظم قلب
- ◆ عرق کردن شدید

در بعضی موارد که وابستگی شدیدتر است، ممکن است نشانه‌هایی مثل تشنج، توهم و روان‌آشفتنگی (هذیان گفتن و مسائل چینی؛ معمولاً به‌همراه تب) بروز پیدا کنند.

عوارض مصرف الکل در دستگاه گوارش: کمی زمان می‌برد تا عوارض مصرف الکل در دستگاه گوارش خود را نشان بدهند. به بیان بهتر، مصرف الکل به‌مرور زمان به دستگاه گوارش آسیب می‌رساند و هرچه مصرف بیشتر باشد، آسیب واردشده به دستگاه گوارش جدی‌تر خواهد شد. در ابتدای امر بافت‌های دستگاه گوارش دچار آسیب‌دیدگی می‌شوند. به دنبال این مسئله، روده‌ها دیگر قادر به هضم مواد غذایی و جذب مواد مغذی و ویتامین‌های لازم برای سلامت بدن نخواهند بود. در نهایت هم خطر ابتلا به سوءتغذیه بیشتر می‌شود. عوارض مصرف الکل در دستگاه گوارش می‌تواند به اختلالات و ناراحتی‌های زیر منجر بشود:

- ◆ افزایش گاز معده
- ◆ نفخ
- ◆ احساس سیری کاذب
- ◆ اسهال یا مدفوع دردناک

خطر ابتلا به زخم معده و هموروئید یا بواسیر در کسانی که بیش از حد الکل مصرف می‌کنند افزایش پیدا می‌کند (به‌خاطر کم‌آب شدن بدن و یبوست). این اختلالات می‌توانند خون‌ریزی‌های خطرناک داخلی را به دنبال داشته باشند. به‌علاوه اگر زخم معده در همان مراحل ابتدایی تشخیص داده نشود و برای درمان آن اقدام نشود، می‌تواند منجر به مرگ بشود.



کرد زندگیش به پایان رسیده، و با اینکه جک پیشنهاد کرد از آن پس با هم دوست باشند، اما احساس رنجش شدید، مانع از آن بود که بتواند به پیشنهاد دوستانه همسرش پاسخ دهد. مرتب به دو دختر خود تلقین می کرد که پدرشان آنها را فریب

داده و اجازه ندارند، به هیچ عنوان او را بپذیرند. برخورد جک در این جا کار را بدتر می کرد. مثل اینکه تحقیر کردن سوزان کافی نباشد، تصمیم داشت بچه ها را هم از مادرشان بگیرد و سوزان واقعا نمی توانست این همه بی عدالتی را باور کند. اما وی واقعا مصمم بود از طریق قانونی نگهداری فرزندان را به عهده بگیرد.

خانواده باکستر

همسر «جون» به طور ناگهانی و بدون اطلاع وی، خانه را ترک گفت و با این کار، زندگی چون یکباره از هم پاشید. او بدون آنکه آدرسی از خود به جای بگذارد، از آن ایالت رفته بود. جون ناگزیر بود از پسر چهارساله اش «بن» نگهداری کند. شوهرش چهارماه بعد، بدون آنکه نشانی یا خبری از خود بدهد فقط دو چک فرستاده بود. جون ضمن احساس بی کسی و درماندگی شدید دچار عصبیت زیاد شده بود و نمی دانست چگونه به زندگی خود سر و سامان دهد. اگرچه اخیرا پول های مربوط به کمک هزینه به وی می رسید، با وجود این، تکافوی مخارج غذا، اجاره منزل و قسط ماشین را نمی کرد. او به عنوان فروشنده در مغازه ای شروع به کار کرد، اما با پولی که بابت هزینه نگهداری بن می داد دیگر برای خودش وجهی باقی نمی ماند.

زندگی، وی را به سختی تحت فشار قرار داده بود. حتی نمی توانست اعمال بن را کنترل کند. ضمن درد دل به یکی از افراد فامیل، جون گفته بود: «بن تازگی ها مرا دیوانه می کند. از وقتی پدرش رفته است دیگر قدرت کنترل او را ندارم، هرچه می گویم گوش نمی کند و این وحشتناک است. پیوسته با من در حال جنگ و ستیز است، ولی در عین حال حاضر نیست یک لحظه از من دور شود. هر روز صبح وقتی می خواهم او را در مهد کودک بگذارم قیامت به پا می کند، در حالی که اوایل خیلی از محیط آنجا راضی به نظر می رسید. شب ها خیلی راحت به رختواب می رفت، ولی حالا تا او را در تخت می گذارم شروع به بهانه جویی می کند و مدت ها طول می کشد تا به خواب رود، یا یک لیوان آب را می خواهد یا اصرار دارد یک داستان دیگر برایش بخوانم یا چراغ را دیرتر خاموش کنم. دنباله مطلب در صفحه ۳۵۲»

بچه های طلاق

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

فراموش نکنیم که طلاق یک فاجعه است. اما اگر تنها راه حل موجود باشد، وظیفه داریم اثرات مخرب آن را به حداقل برسانیم. کودکان قربانیان بلافصل طلاق والدین خویشند. اگر نتوانسته ایم فضای مطلوب و شادی بخش خانوادگی را برایشان فراهم کنیم، دست کم باید بیاموزیم که چگونه آنان را از صدمات ناشی از طلاق تا حد امکان در امان داریم. این مطلب به پدران و مادران کمک می کند تا مسائل، نگرانی ها، و معضلات روانی ناشی از طلاق والدین را برای فرزندان شناسایی کرده و با آن به مقابله برخیزند. روش طرح موضوع طلاق با فرزندان، موضوع نگهداری از طفل و ترتیب دیدار، حل مشکلات مالی حضانت، چگونگی حفظ اعمال قدرت بر رفتار طفل و نکات مهم و پرارزش دیگر، این مطلب را برای قشر وسیعی از خوانندگان از قضات و وکلای دعاوی گرفته تا مددکاران و معلمین مفید می سازد. اما مخاطب اصلی مطلب بچه های طلاق پدران و مادران است که در آستانه جدایی هستند و آرزو دارند فرزندانشان از طلاق آنها هرچه کمتر صدمه ببینند.

های مناسبی به این پرسشها داده شود. همسرانی که از هم جدا می شوند باید اطلاعات و راه حل های عملی لازم در دست داشته باشند تا بتوانند به طور موثر و مفیدی جوابگوی مسائلی باشند که طلاق برای بیشتر کودکان پدید می آورد. هدفم از نوشتن این مطلب این است که به پدرها و مادرها کمک کنم تا مسائل و نگرانی هایی را که به ناچار هر جدایی به دنبال دارد شناسایی و ریشه یابی کرده و راه مبارزه با آن را پیدا کنند. ضمنا به پدر و مادرها آموزش داده می شود، چگونه موضوع طلاق را با فرزندان خود در میان بگذارند و پیشنهادهایی در مورد مسئله نگهداری طفل و ترتیب دیدار با والدین، به نحوی که حداکثر بهره را نصیب کودک سازد، ارائه شده است. این توصیه های ساده و گویا، به زن و شوهرها و کودکان کمک می کند تا راحت تر مسئله طلاق را بپذیرند.

ابتدا به این مسئله می پردازیم که واکنش بچه ها در مقابل مسئله جدایی چطور و چگونه است؟ در سه نمونه ای که در زیر آمده می بینیم که هر خانواده برخورد خاصی با مسئله طلاق دارد و در هر موقعیت، مسائل و مشکلات خاصی از طلاق بر می خیزد. با خواندن موارد زیر، این پرسش را با خودتان مطرح کنید که اگر به جای این پدران یا مادران بودید چه پاسخی برای فرزندان خود داشتید؟

خانواده جکسون

اگرچه «جک» از تصمیم خود مبنی بر ترک همسر و دو فرزندش احساس ناراحتی می کرد، با وجود این، تصمیم نهایی را گرفته و برنامه ریزی کرده بود که برای تعطیلات آخر هفته به آپارتمان جدیدی نقل مکان کند. از این رو، وقتی به خانه رفت صحبت را این طور شروع کرد: «می دانم برای شما چقدر مشکل است...» و دیگر نتوانست ادامه دهد و بدون مقدمه چینی گفت که تصمیم به جدایی گرفته است. سوزان، همسرش مثل اینکه دنیا را ناگهان به سرش کوفته باشند با حیرت گفت: «در مورد چی صحبت می کنی؟ چطور یک مرتبه تصمیم گرفتی ما را ترک کنی؟ چرا قبلا در این مورد با من صحبتی نکردی؟» و سپس در حالی که سرش به شدت به دوران افتاده بود، ناگهان احساس تهوع شدید کرد و خود را به دستشویی رساند.

تا دو ماه بعد از آن سوزان ضمن اینکه روحیه خود را به کلی باخته بود، تصور می

طلاق و مسائل ناشی از آن در خانواده طلاق احساسات تلخ و نابابوری را به همراه دارد که درک آن برای بیشتر خانواده ها مشکل است. بچه ها اغلب از تغییر و تحولاتی که رخ می دهد، ناآگاه هستند و پدر و مادرها هم احساس می کنند در چنین موقعیتی نمی توانند به فرزندان خود اعتماد به نفس کافی دهند.

در دهه ۲۰۲۰ میزان طلاق در آمریکا بین ۴۰ تا ۵۰ درصد است و بسیاری از خانواده ها این تجربه تلخ را لمس کرده یا در دشواری هایی که گریبانگیر یکی از افراد خانواده یا دوستان شان شده، شریک بوده اند. به علت افزایش روز افزون طلاق، در حال حاضر بین ۴۰ تا ۵۰ درصد از کودکان گرفتار عوارض ناشی از جدایی والدین می باشند.

راستی طلاق چگونه بر سرنوشت و زندگی این کودکان اثر می گذارد؟ بچه ها در مقابل این واقعیت تلخ چه واکنش هایی نشان می دهند یا قابل پیش بینی است که پس از طلاق با چه مسائلی روبه رو می شوند؟ پدر و مادرها چه کار می توانند بکنند تا پس از جدایی آنان، کودکان با طلاق و مسائل مربوط به خانواده برخورد راحت و اصولی داشته باشند. سعی داریم تا در این مقاله پاسخ



اینگونه دیگران نیز بیشتر لبخند خواهند زد، دیدن یک لبخند چیزی است که به عنوان «اثر هاله» نامیده می شود، که به ما کمک می کند تا دیگر رویدادهای شاد زندگی مان را واضح تر به یاد بیاوریم و احساس

فواید خنده برای زیبایی چهره و سلامت بدن

گردآورنده: الف - امیرمولوی

شاید باورش برای اغلب افراد دشوار باشد که خنده و خندیدن باعث زیبایی چهره و سلامت بدنی می شود. همچنین فواید بسیار فوق العاده دیگری را به همراه دارد که بسیاری از ما از آن آگاه نیستیم.

سلامت دندانپزشکی بریتانیا، یک لبخند به همان اندازه تحریک کننده است که خوردن دو هزار تکه شکلات است. نتایج بدست آمده پس از آنکه دانشمندان فعالیت های مغز و قلب را در داوطلبان اندازه گیری کردند، تصاویری از افراد خندان نشان داده شد که پول و شکلات به افراد می دهد. مردم مدت ها توجه خاصی به این واقعیت داشته اند که لبخند افزایش شادی را در خود فرد و اطرافیانش سبب می شود.

خنده کاملاً مجانی است: حتی یک ریال هم هزینه ندارد و بسیار مسری می باشد پس شما بدون صرف هیچ هزینه ای به سلامت جسم و روح خود کمک می کنید، پس بی دلیل بخندید.

خنده سلامت، خلاقیت و حافظه را بهبود می بخشد: دکتر ویلیام فرای از دانشگاه استنفورد می گوید: «طنز و خلاقیت در راه های مشابه کار می کنند». با ایجاد روابط بین این دو مورد بی ربط، شما کل مغزتان را درگیر می کنید، طنز به سرعت کار می کند. **طنز سریع عمل می کند:** کمتر از نیم ثانیه پس از قرار گرفتن در معرض چیزی خنده دار، از طریق عملکردهای مغز بالاتر از قشر مغزی، موجی الکتریکی حرکت می کند. نیمکره چپ کلمات و سازه های شوخی را تجزیه می کند، نیمکره راست معنی جوک را می گیرد، لوب احساسی تصویر آن را می سازد، سیستم احساسی (لیمبیک) شما را خوشحال تر می کند و قسمت حرکتی باعث خنده یا لبخندتان می شود.

خوشحالی، حس مثبت و انگیزه بیشتری داشته باشیم.

خندیدن برای مبارزه بهتر با بیماری ها: افرادی که خوش بین هستند (که خوش خنده هم هستند)، دارای سیستم ایمنی قوی تر هستند و در واقع قادر به مبارزه بهتری با بیماری می باشند، نسبت به افراد بدبین. این تحقیق بسیار روشن است، از تعاریف علوم اجتماعی نیست، رابطه ای بین نگرش های خوش بینانه و سلامت خوب وجود دارد و به روش های مختلف اندازه گیری شده است. به طور کلی، دانشمندان متوجه شده اند که مردم خوش بینانه سالم تر هستند، آرایش بیولوژیک آنها متفاوت است و سیستم ایمنی قویتری دارند.

زندگی طولانی تر از فواید خنده: با توجه به تحقیقات اخیر منتشر شده در آرشیو روانپزشک عمومی، سالخوردگان خوش بین، افرادی که انتظارات خوب داشتند (به جای چیزهای بد) دیرتر از بدبین ها می میرند. در واقع، در میان شرکت کنندگان در مطالعه سنی بین ۶۵-۸۵ ساله ها، کسانی که بیشتر خوش بین بودند، ۵۵ درصد دیرتر از افراد بدبین تر به دلایل مختلف فوت می کردند. بیشتر اوقات، بعد از اینکه محققان نتایج را بر اساس سن، وضعیت سیگار کشیدن، مصرف الکل، فعالیت بدنی و دیگر اقدامات بهداشتی تنظیم کردند، افراد خوشبین ۷۱ درصد احتمال مرگ کمتری از بدبین ها را داشتند!

حس آن مانند خوردن دو هزار تکه شکلات است: بر اساس مطالعات بنیاد

عضلات را آرام تر می کند. حتی تمرین خوبی برای قلب است. صد بار خنده معادل ده دقیقه ورزش قایقرانی یا پانزده دقیقه دوچرخه سواری است!

رهای فیزیکی با خندیدن: آیا تا به حال احساس کرده اید که مجبور به خنده یا گریه هستید؟ آیا پس از یک خنده خوب احساس رهایی را تجربه کرده اید؟ خنده رها سازی فیزیکی و عاطفی را فراهم می کند.

قاب مثبت ذهنی از فواید خنده: خنده تمرکز را از خشم، گناه، استرس و عواطف منفی بر می دارد. اینکار شما را خوشحال می کند و در چارچوب مثبت ذهنی قرار می دهد. **چشم اندازتان را تغییر می دهد:** محققان دریافته اند که پاسخ ما به حوادث استرس زا می تواند از طریق اینکه آیا ما چیزی را به عنوان یک «تهدید» یا «چالش» می بینیم، تغییر می کند. طنز میتواند چشم انداز روشنفکرانه ای به ما بدهد و به ما در مشاهده وقایع به عنوان «چالش ها» تغییر دهد، به این ترتیب آنها را کم تر تهدید کننده و بیشتر مثبت می سازد.

مزایای اجتماعی خندیدن: خنده مسری است، بنابراین هرچه افراد خوش خنده تر بیشتری را به زندگی تان وارد کنید، بیشتر می خندید. با بهتر کردن خلق و خوی کسانی که در اطراف شما هستند، می توانید سطوح استرس خود را کاهش دهید و احتمالاً کیفیت تعامل اجتماعی تان را بهبود ببخشید و حتی میزان استرس شما را کاهش می دهد! بهتر است که بیشتر لبخند بزنید،

از قدیم گفته اند «خنده بر هر درد بی درمان دو است». خنده بر روی بسیاری از بیماری های جسمی و روحی تأثیرگذار است و امروزه واژه «خنده درمانی» در کنار موسیقی درمانی، تأثیر درمانی و مواردی از این دست، وارد واژگان درمانی شده و مورد توجه قرار دارند. خنده، دشمن استرس و نگرانی است. ترشح هورمون های استرس زا نظیر آدرنالین و کورتیزول به هنگام خنده شدید، کاهش می یابد اما این تنها فایده و خواص خنده نیست بلکه فواید خنده بسیار است.

بسیار مورد از مهم ترین فواید خنده خنده ما را به یک دلیل خوب خوشحال می کند و اثرات فیزیولوژیکی آن در بدن ما شگفت انگیز است. در اینجا چند نمونه را آورده ایم:

مدیریت هورمون های شما با خندیدن: خندیدن باعث کاهش سطح هورمون های استرسی مانند کورتیزول، اپی نفرین، آدرنالین، دوپامین و افزایش هورمون های رشد می شود. همچنین سطح هورمون های تقویت کننده سلامتی، مانند آندورفین ها و انتقال دهنده های عصبی را افزایش می دهد. خنده تعداد سلول های تولید کننده آنتی بادی و کارایی سلول های T را افزایش می دهد. همه اینها به معنی داشتن سیستم ایمنی قوی تر و همچنین اثرات فیزیکی کمتری از تنش است.

تمرین خوب داخلی از فواید خنده: خنده شکمی خوب باعث ورزش دیافراگم می شود، روی عضلات شکم کار می کند و حتی شانه ها را از کار می اندازد و بعد

انجمن سخن شمال کالیفرنیا

کلاس شرح غزل های حافظ در ZOOM

توسط مسعود سپند

هر سه شنبه، از ساعت ۹ شب، شرح یک غزل حافظ

کُد ورود به کلاس در ZOOM

۸۲۲۸۷۶۹۵۵۹۰

انجمن فردوسی

دومین و چهارمین جمعه هر ماه

از ساعت ۷ عصر الی ۹ در ZOOM

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 97091203116

Password: 987654

زنانی که من دیده‌ام!

سوما نگهداری نیا



در تعریف سنتی، سواد توانایی خواندن و نوشتن یا توانایی به کار بردن زبان برای خواندن، نوشتن، گوش کردن و سخن گفتن است. اما در مفهوم نوینی که سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد (یونسکو) از سواد ارائه داده، سواد عبارت است از توانایی شناخت، درک، تفسیر، برقراری ارتباط و محاسبه در استفاده از مواد مکتوب در زمینه‌های گوناگون. یعنی باسواد در اصل زنجیره‌ای آموزشی است که به افزایش دانش شخص می‌انجامد تا امکان دستیابی به اهداف و مشارکت کامل او در جامعه بزرگتر را فراهم کند.

با وجود این، در دنیای امروز به رغم تغییرات سریع در تعریف سواد و شخص باسواد و سنجش میزان توانایی‌های او در استفاده از فناوری‌های جدید و زبان‌های دیگری غیر از زبان مادری، بیش از ۷۸۱ میلیون نفر از افراد بزرگسال در سراسر جهان هنوز از معیارهای قدیمی باسواد بودن محروم هستند که از این میان دو سوم آنها را زنان تشکیل می‌دهند.

مادر بزرگ من، که در اوایل سده چهاردهم هجری شمسی به دنیا آمد، یکی از هزاران دختر محروم از تحصیل بود. حدود شصت-هفتاد سال بعد من به دنیا آمدم، دختری که به واسطه همراهی مادر معلمش از سه سالگی باسواد شد و این توانایی به سرعت در او ارتقا یافت و موجبات تغییرات عظیمی را در سرنوشتش فراهم آورد. وقتی که در شش سالگی به دلیل ابتلا به یک بیماری مسری در تنها بیمارستان کودکان شهر بستری شدم پزشک و پرستارها از دیدن بچه ریزنشی که می‌توانست ساعت‌های طولانی خودش را با کتاب و مجله‌ها سرگرم کند و درد را از خاطر ببرد

آن لحظه‌ها چیزی که من را بیش از پیش به روایت سرگذشت او ترغیب می‌کرد، این بود که این زن بی‌سواد عاشقانه خواندن و نوشتن را می‌ستود.

او هیچ‌وقت شانس رفتن به مدرسه را نیافته بود، در سیزده سالگی ازدواج کرده و کمی بعد پسری را به دنیا آورده بود که اگر امروز زنده بود ۱۷ سال داشت. تعریف می‌کرد که چگونه همیشه مشتاقانه در هر جا و فرصتی صفحات روزنامه‌ها و مجلاتی را که این طرف و آن طرف پیدا می‌کرد با اشتیاق ورق می‌زد و برای هر عکسی که می‌دید متن خبر را در ذهن خود می‌نوشت. قدرت خیال‌پردازی او و منطقی که از تصاویر به داستان‌ها می‌رسید برایم آنقدر عجیب بود که بعضی از شب‌ها بعد از پایان کار و بازگشت به محل اقامتم تا زمانی که به خواب می‌رفتم به آن زن فکر می‌کردم، به او و ۵۰۰ میلیون زن بی‌سواد دیگر در دنیا. همکار پناهجوی سوری بی‌سوادم بعد از آواره شدن از وطن، سرانجام یک شب زمانی که در چادری در اردوگاه پناهجویان با چهار فرزند یتیم و غم از دست دادن همسر و پسر روزگار می‌گذراند تصمیم گرفته بود تا از روی صفحه کلید تلفنی همراه کوچکی که بعد از مرگ همسرش برای او به ارث مانده بود شروع به سوادآموزی کند و در کمال تعجب همگان تنها بعد از ۱۱ ماه بدون هیچ کتاب و دفتری آرزوی دیرینه‌اش را برآورده کرد. حالا قادر به خواندن و نوشتن بود، به گونه‌ای که ماه رمضان همان سال و بعد از اینکه هشت جز از قرآن را ختم کرد در دفتر کار کوچک همکار و مترجم من شد و چهار ماه تمام در کنار من پرونده و آمار زنان و دختران را مرتب می‌کرد و از نام و مشخصات آنها یادداشت برداشت.

کتابی نخوانده بود و حتی پایش را از مرزهای محل تولدش بیرون نگذاشته بود اما با تکیه بر ادراک شخصی خودش به من ثابت کرده بود که چطور میزان بهره‌مندی مردم هر کشور از حداقل سواد خواندن و نوشتن می‌تواند یکی از شاخص‌های رشد و تبدیل به جامعه‌ای مدرن باشد. او همیشه در دفاع از سوادآموزی زنان و کودکان سینه سپر می‌کرد، انگار می‌دانست که مبارزه با بی‌سوادی نه تنها در حوزه فرهنگ بلکه در قلمرو اجتماع و اقتصاد هم گام اول توسعه است.

سال ۲۰۱۷ بود، یک ظهر داغ تابستان در شهر کوچک مرزی که محل اسکان پناهجویان سوری بود. زمانی که سرگرم تحلیل داده‌های به دست آمده از پژوهش‌های میدانی‌ام بودم، زنی باریک‌اندام با پوستی تیره‌رنگ که کودک سه یا چهار ساله‌اش را با یک دست محکم در آغوش گرفته بود و با دست دیگر مراقب دختر ۷-۸ ساله‌اش بود، وارد دفتری شد که آن روزها در آن مشغول کار بودم. سلام کرد و بی‌آنکه فرصت پاسخ دهد، گفت: «من در تمام عمرم تنها یک کار برای خودم کردم و حالا می‌خواهم از آن برای تو حرف بزنم. فکر می‌کنی که داستانم به درد گزارش‌هایی که از زنان می‌نویسی، می‌خورد؟»

جسارتش در بیان، طرز نگاه و طوری که کودکانش را محکم در سایه امنیت قامتش گرفته بود، از همان نگاه اول نظرم را به خود جلب کرد. از جایم بلند شدم و روبه‌رویش ایستادم و همین آغاز همکاری سه ماه و نیمه من با این زن پناهجوی سوری بود که بعد از کشته شدن همسر و دیگر اعضای خانواده‌اش با چهار فرزند از جنگ گریخته بود. تمام آن تابستان را با هم به پاییز رساندیم، حرف زدیم، خندیدیم و حتی بعضی روزها گریه کردیم اما در تمام

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰

در ZOOM با برنامه های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 549 728 773 * Password: 405 756

(408) 221-8624

بازداشتگاه‌های مخفی و خانه‌هایی که امن نیستند

ماهرخ غلامحسین پور

یک بازداشتگاه مخفی یا «خانه امن» می‌تواند ساختمان چندطبقه‌ای باشد که بی‌شبهت به اماکن معمول اداری نیست، می‌تواند یک خانه کوچک در شمیران تهران، ویلایی لوکس در مشهد یا خانه‌ای قدیمی و مرموز در انتهای یک کوچه بن‌بست در شهر دیگری باشد. به این بازداشتگاه‌های غیررسمی، «خانه امن» یا «مقر» گفته می‌شود. اماکنی که در قانون پیش‌بینی نشده‌اند و عملاً در حیطه وظایف اداری و رسمی، وجود خارجی ندارند. پیشینه شکل‌گیری چنین مکان‌هایی به نخستین روزهای بعد از انقلاب سال ۱۳۵۷ می‌رسد.

«موسی برزین خلیفه‌لو»، وکیل دادگستری ساکن ترکیه، بازداشتگاه‌های امنیتی در ایران را به چهار دسته تقسیم‌بندی می‌کند: «بازداشتگاه‌های مستقر در وزارت اطلاعات، بازداشتگاه‌های سپاه، بازداشتگاه حفاظت نیروی انتظامی و بازداشتگاه حفاظت و اطلاعات نیروهای مسلح» که قانوناً باید تحت نظر قوه قضاییه و شامل مقررات زندان‌ها باشند، اما «در عمل هیچ نظارتی بر این بازداشتگاه‌ها وجود ندارد». هر کدام از ضابطان قضایی خانه‌های امن خودشان را دارند. به خانه‌های امن وزارت اطلاعات «مقر» و به بازداشتگاه‌های «قرارگاه ثارالله سپاه» نیز خانه‌های «یک-الف» گفته می‌شود. در طول ماه‌های گذشته منابع بسیاری از وجود خانه‌های یک-الف سپاه در منطقه شرق و شمال شرقی تهران، شاید حوالی سرخه‌حصار، پرده برداشته‌اند.

«شروین سلطان‌زاده»، وکیل دادگستری ساکن ایران، معتقد است هر مکانی که ساز و کار قانونی برای اثبات و دادخواهی حوادثی که زیر سقف آن رخ داده‌اند وجود نداشته باشد، قانونی نیست: «در تمام متن قانون، هیچ پیش‌بینی‌ای برای راه‌اندازی یک مکان توسط یک مرجع دولتی و غیردولتی وجود ندارد که در چهاردیواری آن‌جا یک زندانی تحت فشار و شکنجه قرار بگیرد. اگر در این گونه اماکن زندانی جان بدهد، چون نظارت و رسمیتی وجود ندارد، حتی می‌شود موجودیت یا حضور او را در آن‌جا انکار کرد.»

نسل پیشین زندانیان سیاسی در خانه‌های امن

اغلب زندانیان سرشناس دهه‌های ۶۰ و ۷۰ تجربه اقامت اجباری در این اماکن مخفی

و زندگی‌تان همان حوالی جریان دارد، اما در خانه‌های امن یا برخی بازداشتگاه‌های مخفی، زندگی جریان ندارد و به تدریج احساس درماندگی و خفگی می‌کنید.»

سال ۱۳۸۳ نیز جمعی از وبلاگ‌نویسان و روزنامه‌نگاران بازداشت‌شده در باغی حوالی میدان محسنی، تحت بازجویی، فشار و شکنجه قرار گرفتند.

«گیتی پورفاضل»، وکیل دادگستری و از امضاکنندگان بیانیه موسوم به ۱۴ نفر، پیش از آن که برای اجرای حکم حبسش به زندان فراخوانده شود، در مورد تجربه خانه‌های امن گفته

بود که خودش شب نخست بازداشت را در یک بازداشتگاه غیررسمی گذرانده است: «معتقدم زندانی کردن متهم در سلول‌های انفرادی و در بازداشتگاه‌های غیر رسمی، از نگاه قانون، گونه‌ای شکنجه است که با بی‌قانونی در کشور ایران نسبت به زندانیان سیاسی اعمال می‌شود.»

آیا خانه‌های امن، بازداشتگاه امنیتی محسوب می‌شوند؟

در سال ۱۳۸۵، آیین‌نامه اجرایی نحوه اداره بازداشتگاه‌های امنیتی در هشت ماده و پنج تبصره به امضای رییس قوه قضاییه رسید.

«مهناز پراکنده»، وکیل دادگستری ساکن نروژ، در مورد آیین‌نامه می‌گوید: «آنها باید تحت نظر سازمان زندان‌ها باشند، فقط در مراکز استان‌ها تشکیل شوند و هر استانی، آن هم فقط در مرکز استان، می‌تواند یک بازداشتگاه امنیتی داشته باشد. کارکنان بازداشتگاه‌ها یا از میان مأموران مورد تایید مراکز امنیتی سازمان زندان‌ها به کار گرفته می‌شوند یا از مراکز امنیتی برای خدمت در این بازداشتگاه‌ها به سازمان زندان‌ها منتقل می‌شوند. تمامی مقررات آیین‌نامه اجرایی سازمان زندان‌ها در مورد استانداردهای نگهداری و نحوه مدیریت در این بازداشتگاه‌ها باید رعایت و اجرا شود. اما وجود خانه‌های امن با هیچ‌یک از این قوانین، مقررات و آیین‌نامه‌های جاری قابل توجیه نیست و کاملاً غیر قانونی است.»

«محمد اولیایی‌فرد»، وکیل دادگستری ساکن کانادا، معتقد است «خانه‌های امن» غیرقانونی‌اند: «در این خانه‌ها اگر مشکلی برای متهمی به وجود بیاید، می‌شود به لحاظ قانونی آن را قتل عمد دانست، چون خارج از محیط بازداشتگاه و زندان رسمی رخ داده است. اگر متهم



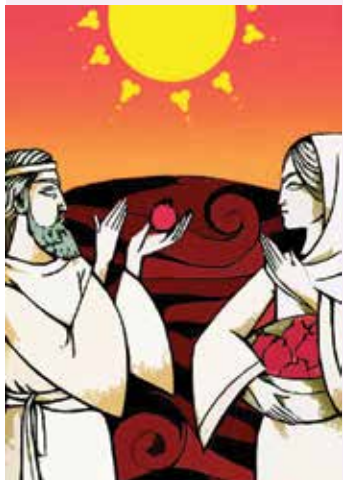
بتواند این موضوع را اثبات کند که خارج از بازداشتگاه رسمی اقرار کرده و در آن زمان تحت فشار و شکنجه بوده، بدین معناست که مأموران دست‌اندرکار بازجویی، مرتکب جرم شده‌اند و می‌شود مطابق قانون مجازات اسلامی علیه آنها اعلام جرم کرد.»

ترجیح زجر بازجویی به انزوای «خانه امن»
«محسن. ف» این روزها در یک کارگاه میل‌سازی در نازی‌آباد کار می‌کند. او مدت شش سال به اتهام ارتباط با دولت متخاصم و جاسوسی در زندان رجایی‌شهر کرج در حبس بود. اما پیش از آن که به زندان رجایی‌شهر منتقل شود، مدت یازده ماه در یک بازداشتگاه مخفی نگهداری می‌شد و هرگز نفهمید آن بازداشتگاه در کدام نقطه تهران بوده است.

او در مورد تجربه آن روزهایش می‌گوید: «چشم‌پند داشتم. هر چقدر هم که سعی می‌کردم حدس بزنم، نمی‌فهمیدم کجا هستم. سرم را گرفته بودند زیر صندلی. تنها حس شنوایی‌ام بود که کار می‌کرد. بعد از یک ساعت رانندگی وارد ساختمانی شدیم که ورود به آنجا هیچ تشریفاتی نداشت و به نظر می‌رسید یک خانه باشد. چند پله از پاگرد رفتیم بالا و بعد از آن مرا انداختند داخل یک اتاق و در را بستند. من چهل روز اول را در اتاقی نگهداری شدم که نمی‌دانستم کجاست.»

اما آن ساختمان، یک مکان اداری نبود. یک خانه ویلایی بود که پشت پنجره اتاق را با برزنت سیاه و تخته‌های چوب پوشانده بودند: «هیچ نوری داخل اتاق نمی‌آمد. ساعت‌ها به حال خودم رها می‌شدم و نفس کم می‌آوردم. مرداد ماه بود و آن اتاق هیچ راهی برای تصفیه هوا یا خنک‌کننده یا هواکش نداشت. دنباله مطلب در صفحه ۵۳»

مهرگان



در میان خوان یا سفره مهرگانی که از پارچه‌های ارغوانی رنگ تشکیل شده بود، گل «همیشه شکفته» می‌نهادند و پیرامون آنرا با گل‌های دیگر آذین می‌کردند. امروزه نمی‌دانیم که آیا گل همیشه شکفته، نام گلی بخصوص بوده‌است یا نام عمومی گل‌هایی که برای مدت طولانی و گاه تا چندین ماه شکوفا می‌مانند. در پیرامون این گل‌ها، چند شاخه درخت گز، هوم یا مورد نیز می‌نهادند و گونه‌هایی از میوه‌های پاییزی که ترجیحاً به رنگ سرخ باشد به این سفره اضافه می‌شد. میوه‌هایی مانند: سنجد، انگور، انار، سیب، به، ترنج (بالنگ)، انجیر، بادام، پسته، فندق، آنان پس از خوردن نان و نوشیدنی، به موسیقی و پایکوبی‌های گروهی می‌پرداخته‌اند. در پایان مراسم، شعله‌های فروزان آتش، نظاره‌گر دستانی بود که بطور دسته‌جمعی و برای تجدید پابندی خود بر پیمان‌های گذشته، در دم فشرده می‌شدند. این جشن کهن بر تمامی ایرانیان عزیز مبارک باشد.

مهرگان یکی از کهن‌ترین جشن‌ها و گردهمایی‌های ایرانیان و هندوان است که در ستایش و نیایش مهر یا میترا برگزار می‌شود. جشن مهرگان قدمتی به اندازه ایزد منسوب به خود دارد. تا آنجا که منابع مکتوب موجود نشان می‌دهد، دیرینگی این جشن دستکم تا دوران فریدون باز می‌گردد.

دلیل برگزاری جشن مهرگان در آغاز مهرماه و اصولاً نامگذاری نخستین ماه فصل پاییز به نام مهر، در این است که در دوره‌هایی از دوران باستان و از جمله در عصر هخامنشی، آغاز پاییز، آغاز سال نو بوده است و از همین روی نخستین ماه سال را به نام مهر منسوب کرده‌اند.

تثبیت آغاز سال نو در هنگام اعتدال پاییزی با نظام زندگی مبتنی بر کشاورزی ایرانیان بستگی کامل دارد. می‌دانیم که سال زراعی از اول پاییز آغاز و در پایان تابستان دیگر خاتمه می‌پذیرد. قاعده‌ای که هنوز هم در میان کشاورزان متداول است و در بسیاری از نواحی ایران جشن‌های فراوان و گوناگونی به مناسبت فرارسیدن مهرگان و پایان فصل زراعی برگزار می‌شود.

آنگونه که از مجموع منابع موجود، همچون نگاره‌ها و متون باستانی و نوشته‌های مورخان و دانشمندان قدیم ایرانی و غیر ایرانی و نیز آثار شاعران و ادیبان دریافته می‌شود، مردمان در جشن مهرگان تا حد امکان با جامه‌های ارغوانی (یا دستکم با آرایه‌های ارغوانی) بر گرد هم می‌آمده‌اند؛ در حالی که هر یک، چند «نیشته شادباش» یا به قول امروزی، کارت تبریک برای هدیه به همراه داشته‌اند. این شادباش‌ها را معمولاً با بویی خوش همراه می‌ساخته و در لافهای زیبا می‌پیچیده‌اند.

ادامه مطلب واکنش مردم... از صفحه ۳۸

است. او می‌گوید: «همسرم که نگهبان یک ساختمان است، ماهی دو میلیون تومان درآمد دارد. ما ماهی یک و نیم میلیون تومان اجاره یک اتاقمان را می‌دهیم و با حقوق من، خرج خانه و اقساط را می‌دایم. اما حالا من حقوقی ندارم. با همان ۵۰۰ هزار تومان باقی مانده باید بخوریم و بپوشیم و کارهایمان را بکنیم. شما فکرتش را بکن، من اگر بخواهم به دو تا بچه‌ام روزی شش تا تخم‌مرغ، هم برای ناهار و شام بدهم، فقط حدود ۲۵۰ هزار تومان در ماه باید پول تخم‌مرغ بپردازم. روغن و نان و... را هم حساب نکردم. خودمان را هم اصلاً به حساب نیاوردم.» او چند لحظه سکوت می‌کند و می‌گوید: «خدا از باعث و بانی آن نگذرد. غذای ساده‌ای مثل تخم‌مرغ هم دیگر سر سفره‌هایمان پیدا نمی‌شود.»

«مهدی» دانشجوی جامعه‌شناسی، ساکن تهران است. او می‌گوید: «مقصر اصلی که دولت و حکومت هستند که نمی‌توانند قیمت‌ها را کنترل کنند. اما ما مردم هم بی‌تقصیر نیستیم. این روزها به واسطه گسترش و همه گیر شدن فضای مجازی، حتماً همه یک بار داستان گران شدن شیر در آلمان و عذر خواهی مرکل را شنیده‌اید. داستانی که دست به دست می‌شود، این است که وقتی شیر در آلمان گران شد، مردم یک هفته شیر نخریدند و کارخانه‌ها در آستانه ورشکستگی قرار گرفتند. شیر به این ترتیب به قیمت قبلی برگشت و آنجلا مرکل در اخبار سراسری، به خاطر گران شدن شیر از مردم عذر خواهی کرد. شاید تنها جایی که واقعیت داشتن یا نداشتن یک داستان تقریباً هیچ اهمیتی ندارد، همین داستان است که بارها و بارها در فضای مجازی بازنشر شد و قاطبۀ ما حتماً یک بار این متن را دریافت کرده‌ایم و یا حداقل شنیده‌ایم. اما نکته ماجرا این جا است که کوچک‌ترین تأثیری از خواندن این متن، یا از رفتار آلمانی‌ها در مقابل گران شدن یک محصول نگرقتیم. انگار سیگنال‌های ورودی ذهن ما در مقابل تفکر راجع به این موضوعات کاملاً بسته‌اند و حتی گاهی در مقابل نفوذ و یا تأثیر پذیری مقاومت می‌کنند. چون هم‌چنان اولین عکس‌العمل از چهار دهه گذشته تا امروز در مقابل گرانی، خرید بیشتر و احتکار جنس است.»

او با تأکید بر این که قصد ندارد همه تقصیرها را گردن مردم بیاندازد، می‌گوید: «در این که حکومت مقصر است، کوچک‌ترین شکی نیست اما من فکر می‌کنم از یک جایی شاید ما هم بتوانیم جلوی حکومت بایستیم و بگوییم ما می‌توانیم نخریم، اگر شما بخواهید گران کنید.»

همیشه خوشحال بودم از این که بچه‌ها تخم‌مرغ دوست دارند. صبح به صبح دو تا تخم‌مرغ در کره نیمرو می‌کنم و به آن‌ها برای صبحانه می‌دهم اما حالا هم کره گران شده است و هم تخم‌مرغ. واقعا تهیه تخم مرغ شانه‌ای ۴۰ هزار تومان برای همه سخت شده است. نمی‌دانم چه بگویم اما به جایی رسیده‌ایم که برای تهیه مواد اولیه زندگی باید هزار جور دو تا چهارتا کرد. هر شب قبل از خواب به این فکر می‌کنم که با این وضعیت معیشتی که خرج خوراک دو تا بچه آدم را نابود می‌کند، فردا برای مدرسه و کلاس و کتاب و دانشگاه باید چه کار کنیم؟»

او با اشاره به گرانی طلا و سکه می‌گوید: «طلا که گران می‌شود، می‌گوییم عیب ندارد. طلا واجب نیست. نداریم، نمی‌خریم. دلار گران می‌شود، می‌گوییم ما که خارج برو نیستیم. گوشت گران می‌شود، می‌گوییم نمی‌خوریم. کسی از بی گوشتی نمرده است اما دیگر نمی‌توانیم بگوییم تخم‌مرغ و کره هم نمی‌خوریم.» «مصطفی» کارگر ساختمانی است و می‌گوید: «زندگی ما با تخم‌مرغ می‌گذرد. گاهی ناهار و شاممان نیمرو بود، حالا ما با این وضعیت باید به نان خالی قناعت کنیم.» او مکتی می‌کند و می‌گوید: «برای ما افغانستانی‌ها که برای خانواده پول می‌فرستیم، همین‌طوری بالا رفتن قیمت دلار بدبختی آورده است و بیشتر از شکم خودمان می‌زنییم. حالا گران شدن مواد غذایی باعث می‌شود بیشتر به خودمان فشار بیاوریم.»

او هم مثل بسیاری از مادران دیگر، بیش از این که نگرانی خوراک خودش باشد، نگران فرزندانش است و فرزندانش خانواده‌های دیگری که می‌داند درآمدشان این روزها کفاف خوردن نان خالی هم نمی‌دهد: «وقتی گرانی به مرحله تخم مرغ و کره برسد، یعنی عملاً سفره‌ها خالی‌تر می‌شوند. من نگران سفره‌هایی هستم که تخم‌مرغ غذای گرم‌شان بوده است و حالا همان را هم ندارند.»

مکتی می‌کند و می‌گوید: «مادر که باشی، فکرت درگیر بچه‌های دیگر هم هست. الان هر بار برای بچه‌ها تخم‌مرغ درست می‌کنم، به بچه‌هایی که همین تخم‌مرغ را نمی‌توانند بخورند، فکر می‌کنم.» «کوکب» در یک تالار پذیرایی کار می‌کرده و بعد از شیوع ویروس کرونا بیکار شده

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق
بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

ماهانامه پژواک



ادامه مطلب **آدلر از عشق... از صفحه ۱۵**

باتلاق فرو می‌رفتیم. هر چه قدر بیش تر اطلاع‌رسانی می‌کردم، آنها از آن اطلاعات به عنوان مدرکی علیه من در کلانتری استفاده می‌کردند. می‌گفتند من دارم برای هم‌جنس‌گرایی تبلیغ می‌کنم. خیلی جنگیدم، خیلی. یک سال تمام شب و روزم را صرف آگاهی دادن به کسی کردم که هیچ وقت قدرت فهم نداشت و واقعا عذاب کشیدم. دیوانه کننده است. آخرین بار که کابوس‌شان را دیدم، همین دیشب بود. باورم نمی‌شود که بعد از سه سال هنوز کابوس آنها را می‌بینم.

هر روز دعوا، هر روز بحث و آبروریزی که با سرعتی مثل سرعت رشد باکتری در سطح شهر و بین خانواده پخش می‌شد. روزهای آخر هم هر روز کلانتری بودیم تا این که از نقشه آنها برای پاشیدن اسید به صورتم از طریق بهار مطلع شدم. زندگی تبدیل شده بود به یک زندان. تا سر کوچه هم نمی‌توانستم بروم، می‌ترسیدم. شب‌ها توی اتاقم چراغ را روشن می‌گذاشتم و می‌خوابیدم. چندین بار بیدار می‌شدم و نفس عمیق می‌کشیدم و یا گریه می‌کردم. من و بهار را از هم جدا کرده بودند.

«کسی اجازه ندارد به جای خود ما تصمیم بگیرد...»، همه اش زور می‌گفتند. هر روز جهنم بود. دنبال یک قانون، یک ماده، یک تبصره و خلاصه یک چیزی بودیم که حمایت‌مان کند. هیچ‌چیزی نبود. با وکلای مختلفی حرف زدم. ما می‌خواستیم حداقل بهار بتواند خودش تنها زندگی کند اما مالک دختر، پدر بود.

داستان‌هایی به گوش‌مان می‌خورد که پدری دخترش را کشت، یک سال رفت زندان، بعد آزادش کردند. داستان‌های عجیبی از خانواده بهار به گوش‌مان می‌خورد که ما را می‌ترساند. شاید هم گفتن این ماجراها عمدی بود که ما بیش تر بترسیم. آن قدر از من مدرک داشتند که مطمئن بودم حتما زندان در انتظارم است. دختر عمویم وکیل است. او به من زنگ زد و گفت: «داری چه کار می‌کنی؟ اگر دست از سر بهار بر نداری، خانواده‌اش شکایت می‌کنند و می‌افتی زندان.» گفتم: «خب، بیفتم زندان. این که چیزی نیست، عشقم ارزشش را دارد و در ضمن، من تنها نمی‌جنگم. او هم هست و می‌جنگد. او هم حالش بد است و می‌خواهد به هم برسیم.»

دنباله مطلب در صفحه ۱۵

ادامه مطلب **فوائد خنده... از صفحه ۴۵**

با همسر و فرزندان یک جزء ضروری از داشتن روابط مثبت، پر جنب و جوش، سالم و قوی است، ما می‌توانیم تلاش‌های عمدی و آگاهانه‌ای را انجام دهیم تا دیدارها و رویدادهای طنز آمیز، بازی گوشانه و خنده دار را به طور مرتب در میان اعضای خانواده خود داشته باشیم. این امر زندگی زوج را بهبود می‌بخشد و والدین و کودکان را به یکدیگر نزدیک تر می‌کند.

مزایای اجتماعی خنده: صحبت‌های طنز و خنده دار در میان مردم، روابط را بهبود می‌بخشد و یک پیوند بین یکدیگر ایجاد می‌کند، با هم نشستن و لذت بردن از محیط خنده دار و طنز آمیز، استرس، ناامیدی و اختلافات را حذف می‌کند.

به طور کلی می‌توانیم بگوییم که خنده کمک می‌کند تا جنبه‌های رفتار اجتماعی زیر را بهبود ببخشید:

- ♦ دیگران را به ما جذب می‌کند.
- ♦ روابط را تقویت می‌کند.
- ♦ کمک به خنثی کردن تعارض می‌کند.
- ♦ کار گروهی را بهتر می‌کند.
- ♦ باعث ترویج پیوند گروهی می‌شود.

فوائد خنده برای سلامت جسمی: خنده باعث ایجاد تغییرات سلامت جسمی در بدن می‌شود، وقتی می‌خندیم، یک ماده شیمیایی به نام اندورفین آزاد می‌شود. این ماده شیمیایی برای تولید حس خوب و شاد است. اندورفین‌ها یک احساس کلی خوشی را به وجود می‌آورند و حتی می‌توانند به طور موقت درد را از بین ببرند. خنده همچنین درد بدن را کاهش داده، ماهیچه‌ها را شل می‌کند و هورمون استرسی را کاهش می‌دهد. بسیاری از پزشکان می‌گویند که خنده می‌تواند تا حدی به جلوگیری از بیماری قلبی کمک کند.

برخی فوائد دیگر خندیدن

زمانی که می‌خندید به طور خودکار عمیق تر نفس می‌کشید و به این ترتیب میزان اکسیژن بیشتری وارد خون شما می‌شود. خندیدن عمل سوزاندن کالری در بدن را تقویت کرده و به آن شدت می‌بخشد، پس راهی است راحت و بدون دردسر برای کاهش وزن. وقتی می‌خندید گردش خون در قلب و سراسر اندام‌ها شدت می‌گیرد و برای همین نیز متخصصین پیشنهاد می‌کنند، صبح‌ها بعد از بیدار شدن از خواب تا جایی که می‌توانید با قدرت بخندید. بدن حتی بعد از پایان خنده حس خوبی دارد، شریان‌ها گشاد می‌شوند، فشارخون همچنان کاهش می‌یابد و آرامش غالب می‌شود.

پر کردن خنده در زندگی: خنده سرگرم کننده است و زندگی شما را با شادی و خوشی پر می‌کند. زمانی که می‌بینید کسی می‌خندد، احساس خوبی پیدا می‌کنید. غنی یا فقیر، سالم یا بیمار، جوان یا پیر، ضعیف یا قوی، مرد یا زن، خوب یا بد، همه از خنده لذت می‌برند. یک خنده خوب بهترین دارو برای همه چیزهاست حتی اگر بیمار نباشید.

بروز واقعی احساسات از فوائد خنده: از طریق خنده، شما می‌توانید احساسات واقعی خود را بیان کنید و پس از آزاد شدن احساسات خود از طریق خنده، احساس آرامش و خوبی پیدا می‌کنید. زندگی پر از چالش‌ها و مشکلات است، شما می‌توانید توانایی خنده و بازی با مشکلات را داشته باشید.

خلاص شدن از استرس با خندیدن: خنده کمک می‌کند تا از استرس ذهنی خلاص شوید و ذهن شما را از افکار استرس زا آزاد می‌کند، بنابراین می‌توانید به خوبی و مثبت فکر کنید. این توانایی فکر کردن و تصمیم‌گیری مثبت باعث می‌شود تا احساس اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید و هنگامی که به افکار مثبت خود عمل می‌کنید، رفتار شما بهبود می‌یابد و مردم اعتقاد به تصور مثبت و اعتماد به نفس خود را آغاز می‌کنند.

مزایای سلامت احساسی خندیدن: طنز خنده را تولید می‌کند که خلق و خوی شما را بهبود می‌دهد و به شما احساس خوب می‌دهد. این احساس برای مدت زمان طولانی باقی می‌ماند، حتی پس از توقف خنده. افق‌های ذهنی برای خنده گسترش پیدا می‌کند و به شما کمک می‌کند چشم انداز مثبت و خوش بینانه در زمان‌های دشوار داشته باشید. این باعث توازن احساسی شما می‌شود و به شما اجازه می‌دهد تا در هر رویدادی طنزی را ببینید.

مزایای سلامت روانی از فوائد خنده: خنده باعث بهبود خلق و خوی شما می‌شود. شما را آرام می‌کند و اضطراب و ترس را از بین می‌برد. استرس بزرگترین دشمن سلامت بدن است. خنده استرس را از ذهن و بدن شما حذف می‌کند و دلیلی برای شادی شماست. وقتی می‌خندید، احساسات ناراحت کننده حل می‌شوند، بنابراین انرژی ذهنی و فیزیکی خود را هدر نمی‌دهید. شما قادر به تمرکز بیشتر و از نظر ذهنی و فیزیکی نیز بهتر خواهید بود.

پیوند خانوادگی از فوائد خنده: خنده‌های با هم و مشترک و جلسات تعامل

ادامه مطلب بر گرفته از کتاب... از صفحه ۷

همین خصلت تجدد خواهی و نوجویی هدایت در ادبیات او را به دوستان شاعر و نویسندگان یعنی مسعود فرزند، پرویز نائل خانلری، نیما یوشیج، عبدالحسین نوشین و صادق چوبک پیوند می‌داد، همچنان که او و دوستانش را از ادیبان و شاعران و نویسندگان محافظه کاری چون ملک الشعرای بهار، رشید یاسمی، رعدی آذرخشی، نصرالله فلسفی، علی دشتی، محمد حجازی و امثال آنان جدا می‌کرد. ناگفته نماند که برخورداری بسیاری از ادیبان محافظه کار از مقام ها و امتیازهای دولتی در این بی‌غنایتی به تجدد خواهان، که جز هنرشان حامی و یاری نداشتند، بی‌اثر نبود. بسیاری از این قضیه‌ها حاوی نیش و کنایه به این جماعت است و در هجو قصیده سازان و غزل پردازان انجمن‌های شعر، که کانون سنت‌گرایان ادبی بود. (۷)

هدایت «قضیه جایزه نوبل» را با چنین قصد و غرضی نوشته است. این قضیه حکایت دختری است که می‌خواهد به تقلید پدر به استقبال قدما قصیده و غزل صادر کند و آثار طبع خود را در انجمن‌های ادبی بخواند. اما هرچه می‌گوید و می‌نویسد و به عرض حضرت ابوی می‌رساند با خشم و خروش او مواجه می‌شود که:

برو گم شو از پیش من ای نادان بی ادب!

این‌ها که گفته‌ای شعر نیست قضیه است

عاری از وزن و قافیه و صنایع بدیعیه است

تو غلط می‌کنی بتوانی شعر بگویی همچو من

نتوانی شد شاعر شهیر اندر زمن

تو ندانی یک کلمه صرف و نحو عربی

کی به فارسی نویسی یک شاهکار ادبی؟

تا نخوانی تو علوم عروض و بدیع

خواهی بود اندر شاعری طفل رضیع

تو بو نبوده‌ای از رسوم بحر و قافیه

هیچ نمی‌فهمی در شعر خوب و بد چیه

حسن مطلع، حسن مقطع لازم است

هم موشح، هم مرصع لازم است

قضیه غلط می‌کند با قصیده برابر شود

جفنگیات دختر کی همسر ادبیات پدر شود

دخترک ناامید می‌شود و می‌رود کنار آب

روان می‌نشیند تا شاید طبعش فوران کند:

اما افسوس که او علوم ادبیه نمی‌دانست

شعر صحیح به سبک قدما گفتن نمی‌توانست

پس از زور زدن‌های بسیار الغرض

ناچار شعر حسابی را با قضیه کرد عوض

آن مضامین اخلاقی را به صورت قضیه درآورد

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

ادامه مطلب انسان‌های قدردان... از صفحه ۴۲

تمرین حضور در لحظه، شما را از این حالت خارج می‌کند و به شما کمک می‌کند تا زندگی را از زاویه‌ای روشن‌تر و دلپذیرتر ببینید. آدم‌های قدرشناس‌تر آدم‌های راضی‌تری هستند، با زندگی خودشان بیشتر حال می‌کنند و خوبی‌های همسر را بیشتر می‌بینند و درک می‌کنند

به زندگی بی‌طرفانه نگاه کنید: صحبت کردن درباره این موضوع، آسان‌تر از عمل کردن به آن می‌باشد، اما به صورت آگاهانه سعی کنید تا جایی که می‌توانید بی‌طرف باشید. آیا شخصی که با او کار می‌کنید، به همان اندازه که فکر می‌کنید آزردهنده است یا شما پیش از حد راجع به این مساله حساس شده‌اید؟ یک قدم به عقب بردارید و سعی کنید به جای این که به صورت شخصی با مسائل برخورد کنید، از بیرون به شرایط نگاه کنید.

قبل از خواب روزتان را مرور کنید: قبل از این که هر شب به خواب بروید، به چیزهایی خوبی که در روز برای شما اتفاق افتاده‌اند، فکر کنید. حتی اگر فکر می‌کنید که هیچ چیز فوق‌العاده‌ای اتفاق نیفتاده است، به چیزهایی کوچکی فکر کنید که از داشتن آنها سپاسگزارید. اگر نمی‌توانید به چیزی فکر کنید، به جستجوی خود ادامه دهید. می‌توانید به این موضوع ساده فکر کنید:

«من عاشق بالشم هستم!»

افکارتان را بازنگری کنید: بیشتر اوقات به چه چیزهایی فکر می‌کنید؟ درباره چه مسائلی با دیگران صحبت می‌کنید؟ آیا از این موضوع اطلاع دارید که در بیشتر اوقات، بدون این که بدانیم انرژی خود را صرف چه چیزی می‌کنیم؟

یک هفته را به بررسی بی‌طرفانه افکارتان اختصاص دهید، بدون این که آنها را قضاوت کنید. شاید مایل باشید تا این افکارتان را روی کاغذ بیاورید، سپس بعد از تمام شدن یک هفته، به تمرین خود نگاهی داشته باشید. اگر بیشتر اوقات خود را به شکایت کردن گذرانده‌اید، یادداشتی ذهنی را ثبت کنید تا عادت‌های فکری خود را تغییر دهید.

تعریف کردن را جایگزین شکایت کردن کنید: لزومی ندارد که این تمرین را بیش از حد انجام دهید. به هر حال گاهی اوقات انسان نیاز دارد تا خودش را تخلیه کند. اما دفعه بعد که خواستید حرف بی‌فایده و آزردهنده‌ای را به زبان آورید، برعکس آن را انجام دهید. سعی کنید تا هر روز از چیزی تعریف کنید. شما احساس شادی و قدردانی بیشتری را تجربه خواهید کرد.

یک نامه قدردانی بنویسید: یک نامه قدردانی برای شخصی یا چیزی که شما را آزار می‌دهد، بنویسید. سعی کنید تا از درسی که از این شرایط می‌آموزید، سپاسگزار باشید، از

ادامه مطلب به معلم گفتم... از صفحه ۴۱

محلش شما. البته استثناء هم وجود دارد و بعضی امدادگرها کارشان خیلی خوب است، ولی اگر عضو یک برنامه روزانه هستید یا در خدمات تجاری کار، یا در یک واحد مسکونی اجتماعی زندگی می‌کنید، احتمال این که اطلاعاتی درباره خشونت خانوادگی به دست‌تان برسد خیلی کم است.

خدمات اجتماعی عمومی بهترند، ولی گذشته از موضوع دسترسی فیزیکی، بعضی امدادگران فکر می‌کنند که مهارت لازم را برای کمک به افراد دارای مشکلات جدی ادراکی و ارتباطی را ندارند. این مسئله که رسیدگی به زنان معلول بیشتر طول می‌کشد، برای موسسات خدماتی که نیروی انسانی کافی ندارند مشکل‌ساز است. ارائه اطلاعات به شیوه‌های دیگر هم یک مسئله است. اطلاعات موجود است، ولی چه اندازه در دسترس شماست؟ مشکلات جدی دیگری هم وجود دارد. برای نمونه، بسیاری از سازمان‌های اجتماعی به دلیل کمبود منابع مالی، قادر به پرداخت دستمزد مترجم ناشنویان نیستند.

منابع، مسئله مهمی است. به نظر آگاهی و اشتیاق بیشتری وجود دارد که البته میزانش در بین امدادگران متفاوت است ولی مشکل منابع هنوز پابرجاست، مثلاً این که چند پناهگاه وجود دارد که برای معلولین قابل دسترسی باشد؟ و در این زمینه چه کاری از دست‌شان بر می‌آید؟

ادامه مطلب آدلر از عشق... از صفحه ۴۹

داستان زندگی‌م است. دوستانم در ایران باید بدانند که من نوعی که الان دست عشقم را می‌گیرم و راحت در یک کشور آزاد با هم در کوچه و خیابان راه می‌رویم، نصف موهام از جنگ‌های طولانی سفید شده.

دوست من، مقاومت کن، راه درست را انتخاب کن و ادامه بده. یادت باشد هیچ چیز توان متوقف کردن انسان را ندارد. اگر خودت خواهی، به عشقت و خواسته‌ات می‌رسی، اگر اهلس باشی.

سفارت آمریکا در ایران گرفته شدند و بی‌بصیرتی در حل سریع این بحران، اجازه داد تا ریگان در انتخابات این کشور پیروز و کارتر شکست بخورد. ریگان پایه‌گذار و حامی جنبش‌های محافظه‌کارانه راستگرا در دنیا شد. او رییس‌جمهوری شد که نئوکان‌ها و محافظه‌کاران راستگرای امروز او را آموزگار فکری خود می‌دانند.

وقتی حرفم تمام شد، دو مامور مرا به یک اتاق بردند و بازجویی کردند. به این نتیجه رسیدند که لازم است کس دیگری با من حرف بزند، و مرا نیم ساعت در اتاق بازجویی تنها گذاشتند. با دو کارآگاه برگشتند. این دو نفر مجبورم کردند قضیه را از اول تا آخر دوباره تعریف کنم. آن قدر از من خواستند قضیه را تعریف کنم که گیج شدم. سؤال‌های زیادی پرسیدند که هیچ ربطی به دلیل حضور من در آنجا نداشت. مثلاً درباره معلولیت من پرسیدند. بعد پرسیدند که می‌خواهم شکایت کنم یا نه، که من گفتم نمی‌توانم چون مدت‌ها از ماجرا می‌گذرد. روش بازجویی‌شان وحشتناک بود. دست آخر هم اطلاعاتی را که لازم داشتم به دست نیاوردم چون من نمی‌دانستم چه می‌خواهم و پلیس هم نمی‌فهمید چه لازم دارم. مشکل این بود که فقط لازم بود بگویم «لطفاً در مورد حکم قضایی برایم توضیح بدهید تا بتوانم تصمیم بگیرم که می‌خواهم درخواستش را بدهم یا نه.» این ماجرا مربوط به چند سال پیش است، و امیدوارم روش پلیس بهبود پیدا کرده باشد.

زن‌های دچار معلولیت، به اطلاعات مربوط به خشونت جنسیتی دسترسی ندارند. همه چیز به طور مجزا دسته‌بندی شده است. اگر زنی باشید که خدمات معلولیت دریافت می‌کنید، اطلاعات مربوط به معلولیت به دست‌تان می‌رسد، ولی نه اطلاعات عمومی درباره جامعه

گفت: «بدبخت، زندان‌ها کثیف هستند و ممکن است ایدز بگیری.» گفتم: «نوش... فقط بهم بگو آخرش سنگسار است یا اعدام؟ می‌شود خودم انتخاب کنم؟ اصلاً دوست ندارم سنگسار بشوم. راهی هست که اعدام بشوم؟!» چند روز بعد هم احضاریه دادگاه رسید به خانه‌مان و من در عرض یک ساعت، چمدانم را بستم و ایران را با چشمی پر از خون و اشک ترک کردم. چیزهایی که نوشتم، فقط یک درصد

ترامپ خواهند پیوست و به شکست او کمک خواهند کرد.

صحنه سیاست آمریکا و انتخابات پیش رو در این کشور با چالش‌های بزرگی روبه‌روست. کشور ما می‌بایست از هر حرکتی که فرصتی برای ترامپ ایجاد می‌کند تا وارد تنش با کشور ما شود، بپرهیزد. فراموش نکنیم، گروگان‌ها از

ادامه مطلب برنامه ترامپ... از صفحه ۴

آمریکایی و دشمنان منطقه‌ای ما دست به هرگونه تنش با کشور ما بزنند. ترامپ اعتقاد دارد که با ایجاد رابطه بین امارات و بحرین با اسرائیل اکتر سوپرایز خود را به نمایش گذاشته است. اما ایجاد این رابطه در آمریکا فرق آنچنانی در بین مخالفین و حامیان ترامپ ایجاد نکرده است. آنهایی که پایگاه اجتماعی ترامپ در این انتخابات هستند که از گذشته می‌خواستند به او رای بدهند، برقراری این رابطه را دستاوردی برای او دانسته‌اند، بسیار خوشحال شده‌اند و برای رای دادن به او بیشتر تشویق می‌شوند، اما مخالفین ترامپ و خصوصاً اکثریت در حزب دموکرات به خوبی می‌دانند که ایجاد این رابطه کمکی به فراهم‌آوری زمینه‌های صلح در خاورمیانه نکرده و برای فلسطینیان و احقاق حقوق انسانی آنها هیچ قدمی به جلو گذاشته نشده است.

آمریکا اکنون با بحران‌های بزرگی روبه‌روست. بحران‌های بیماری کرونا، اقتصادی و تبعیض‌نازادی اهم این بحران‌ها هستند. ترامپ در حال حاضر آمریکا را وارد یک تنش بزرگ و انتخاب یک قاضی در دادگاه عالی آمریکا می‌کند. ماه پیش، گینگزبرگ، قاضی پرسابقه و لیبرال دادگاه عالی آمریکا از بیماری سرطان فوت کرد و جای دیگری در این دادگاه برای معرفی قاضی دیگری توسط ترامپ باز شد. کمتر از یکسال به پایان دوره هشت ساله او با مانده بود و جمهوریخواهان که اکثریت را در سنای آمریکا داشتند به او اجازه ندادند که یک قاضی را برای جایگزینی در جای خالی این دادگاه معرفی کند. آنها این حق را از آن رییس‌جمهور جدید می‌دانستند. اکنون جمهوریخواهان منافقانه و کمتر از دوماه به انتخابات این کشور مانده، این انتخاب را از آن ترامپ می‌دانند. دموکرات‌ها که اقلیت را در سنا دارند، از اکنون خود را برای یک کارزار با ترامپ برای این گزینش آماده می‌کنند. جمهوریخواهان موفق شدند تا یک قاضی محافظه‌کار را در سنا تایید کنند، این عمل تعداد بیشتری از مخالفین ترامپ را تشویق می‌کند تا به صحنه سیاست آمریکا برای رای دادن بیایند و نتیجتاً شانس او برای پیروزی کمتر از آنچه هست، خواهد شد.

اگرچه پایگاه اجتماعی ترامپ را این انتخاب بسیار خرسند کرده است، اما بسیاری از مستقین و کسانی که هنوز تصمیم نگرفته‌اند به چه کسی رای دهند، به دموکرات‌ها برای رای مخالف به

آنچه برای دولت ترامپ در این مدت کوتاه پیش از انتخابات امکان‌پذیر است، توقف کشتی‌های نفتی ایران در آب‌های بین‌المللی بعد از اعلام یک جانبه اعمال مکانیزم ماشه و سوءاستفاده غیرقانونی از تحریم‌های سازمان ملل متحد است. برجام یک معاهده بین‌المللی است، به خاطر اینکه حمایت سازمان ملل متحد را در پشت سر خود دارد.

آمریکا همچنین به دنبال آن است که تسهیلات اینستکس را محدود کند و به دنبال اعمال تحریم‌های ثانویه بر روی کمپانی‌هایی است که به‌هرشکل با ایران وارد مرادوات محدود اقتصادی شده‌اند. در صورت توقف کشتی‌های نفتی ایران توسط آمریکا، باز معلوم نیست تنش‌های ایران با آمریکا وارد چه مرحله‌ای خواهد شد.

اگرچه ایران می‌تواند به کشتی‌های نفتی در منطقه خلیج فارس حمله کند و یا بخشی از آب‌های آن را مین‌گذاری کند، همانطور که در سال ۱۹۸۸ میلادی کرد، اما عکس‌العمل نظامی ایران خصوصاً بعد از عادی‌سازی روابط بین امارات و بحرین با اسرائیل بسیار برای کشور خطرناک و هزینه‌ساز خواهد بود. اسرائیل اکنون می‌تواند از پایگاه‌های هوایی این دو کشور در مقابله با ایران و حمایت از ترامپ استفاده کند.

نتانیاهو و پوتین هر دو در تلاش هستند که ترامپ مجدداً انتخاب شود و بایدن در این انتخابات شکست بخورد. نه تنها این دو دولت، که همه کشورهای دشمن ما در منطقه، سخت خواستار انتخاب مجدد ترامپ در آمریکا هستند. ایران همچنین نمی‌تواند از درون خاک عراق و یا لبنان عکس‌العملی به آمریکا و اسرائیل نشان دهد، به خاطر اینکه لبنان اکنون با یک بحران بزرگ روبه‌روست و عراق نمی‌خواهد و نمی‌گذارد که ایران از درون خاک این کشور به‌هرشکلی به آمریکا عکس‌العمل نظامی نشان دهد.

بدون شک اروپایی‌ها توقف کشتی‌های نفتی ایران را در آب‌های بین‌المللی محکوم می‌کنند، اما نمی‌توانند در مقابل آن عکس‌العملی بیش از آن از خود نشان دهند. دولت‌های چین و روسیه هم فقط به محکوم کردن آن خواهند پرداخت، بدون آنکه بتوانند کمک دیگری در این رابطه به کشور ما بکنند. چین و روسیه به دنبال یک درگیری نظامی با آمریکا آن‌هم بر سر ایران در هیچ جای دنیا نخواهند بود.

لذا ایران هرگز نباید در این دوران حساس، هیچ شانس به دولت ترامپ دهد تا در زیر فشار اسرائیل، نئوکان‌های

ادامه مطلب **دنیای سینما.. از صفحه ۱۷**

او (ملاندن) بازی می کند که با گریم نیمه حیوانی، نیمه انسانی، به شخصیت داستان «لیندکوئست» روح تازه ای می دهد. فیلمنامه را «عباسی» با دو نفر دیگر نوشته که فیلمی است سخت غیر متعارف، بدیع، غیر قابل انتظار و نیز دشوار برای تماشا که با لایه های متفاوت، تماشاگر را هنگام تماشا حتی تا حدی آزار می دهد.

در یکی از روزهایی که «تینا» مشغول انجام وظیفه است، به فردی بر می خورد که از خیلی جهات، چهره و فیزیک بدنی شبیه اوست، مردی که فاقد آلت جنسی است. کششی میان این دو بوجود می آید و احساسات درونی شان آنان را بهم نزدیک می کند تا جایی که منتهی به یک سکس خشن، نظیر دو حیوانی که تازه به هم رسیده اند، می شود با این تفاوت که جنسیت آنها همانی نیست که ظاهرشان نشان می دهد.

«عباسی» این دو کاراکتر را در کنار هم قرار می دهد و نقبی می زند به احساسات درونی آنها و زجری که به خاطر چهره زشت شان کشیده اند. رفت و برگشت های او به این دو کاراکتر که جنسیت شان با ظاهرشان متفاوت است (تینا، درواقع مرد یا بهتر گفته شود «نر» است) ولی احساسات زنانه دارد و اندامش او را زن نشان می دهد درحالیکه هنگام سکس با «وره» عکس آن به نمایش گذاشته می شود. انتخاب چنین داستان نامتعارفی بالطبع چالش های خود را دارد و نیز تماشاگر را شوکه می کند. اما «عباسی» توانسته با چهارچوب و فرمی که برای فیلمش انتخاب می کند، فیلمی تأثیر گذار و نو عرضه کند و افکار تماشاگر را تا مدت ها به خاطر شخصیت هایی که خلق می کند درگیر خود کند.

«فروغ فرخزاد» شخصیتی معمولی نبود تا مستندی معمولی درباره اش ساخته شود. همین مسئولیت در فیلم به چشم می خورد که سعی شده با دقت مسیر زندگی او روی فیلم ضبط شود.

روی هم رفته کار «صفریان» در ساخت این فیلم بیاد ماندنی و ارزنده است و همانطور که «فروغ» اشعارش ماندنی است، این فیلم هم مکمل زندگی و تأثیر نقش او در ادبیات ایران باقی خواهد ماند.

«مرز» ناشناخته

«مرز» (Border) براساس داستان کوتاهی نوشته «جان اویده لیندکوئست» است که «علی عباسی» متولد ایران و تحصیلکرده



«مرز» ناشناخته

سینما در دانمارک ساخته است. فیلم داستان یک مرزبان است به اسم «تینا» که حس چشایی اش را برای کسانی که از مرز وارد می شوند، برای یافتن مواد مخدر، چیزهای غیرقانونی و حتی احساسات انسان ها استفاده می کند به کار می برد. «تینا» که چهره ای غیرانسانی دارد، در خانه ای در جنگل زندگی می کند و رابطه نزدیکی با حیوانات دارد.

نقش «تینا» را یک بازیگر زیبای سوئدی

را به سینما یا توپ بازی می برد، اما هیچ وقت آنها را راضی و سرحال نمی دید. یک روز که دنی با گریه از او خواست وی را نزد مادرش ببرد، ناگهان دچار خشم و نومییدی عجیب شد. متوجه گردید که تاکنون نمی دانسته در مقابل ناراحتی بچه ها چه واکنشی نشان دهد. همیشه این مسئولیت ها را باربارا به عهده داشت، همان طور که کار مراقبت از فرزندان، تهیه غذا و حمام کردن بچه ها با او بود. او همه کارها را به راحتی انجام می داد، در حالی که دیوید احساس می کرد شم بچه داری ندارد.

از احساس شکستی که به عنوان پدر داشت، نسبت به دو پسر و همسر سابق خود شدیداً احساس رنجش می کرد. به عنوان گله به یکی از دوستانش گفته بود «بیش از توانایم برای آنها زحمت می کشم. آنها را برای صرف شام، تماشای فیلم یا توپ بازی بیرون می برم، و باز اگر اه دارند با من صحبت کنند و تازه هنگامی که بچه ها را نزد مادرشان باز می گردانم ایراد می گیرد که نمی خواهد نقش مامور انضباط را در این میان ایفا کند و پدرشان به عنوان «مرد خوبی» که بچه ها را به گردش و تفریح می برد قلمداد شود.» باربارا به پسرها گفته بود دلیل اینکه نمی تواند مثل پدر آنها را به گردش ببرد این است که همسرش پولی برای این کار به او نمی دهد. دیوید وقتی که بچه ها را به مادرشان می سپرد، دیگر کمتر به آنها سر می زد.

مارک هشت ساله از غیبت بابا خیلی غمگین و متأثر به نظر می رسید و با آنکه قرار بود در تعطیلات آخر هفته پدر را ببیند ولی روابط آنها دیگر مثل سابق نبود. به عقیده مارک، با ازدواج مجدد پدر و مادر، همه چیز درست می شد. در آن صورت مادر تمام مدت اشک نمی ریخت. گریه های مادر، مارک را شدیداً منقلب می کرد. در صورت آشتی به هر حال پدر راهی پیدا می کرد که از گریه های مکرر مادر جلوگیری کند. او به خاطر می آورد هر گاه برای او مسئله خاصی پیش می آمد پدر و مادر اختلافات خود را کنار می گذاشتند، سعی می کردند تمام توجه خود را به او معطوف کنند و تا مدتی رابطه آنها خوب و صمیمی بود. اواخر همان هفته مادر یادداشتی از معلم مارک دریافت کرد مبنی بر اینکه او در مدرسه با همکلاسی های خود دعوا راه می اندازد.



سرگذشت هایی را که در بالا خواندید،

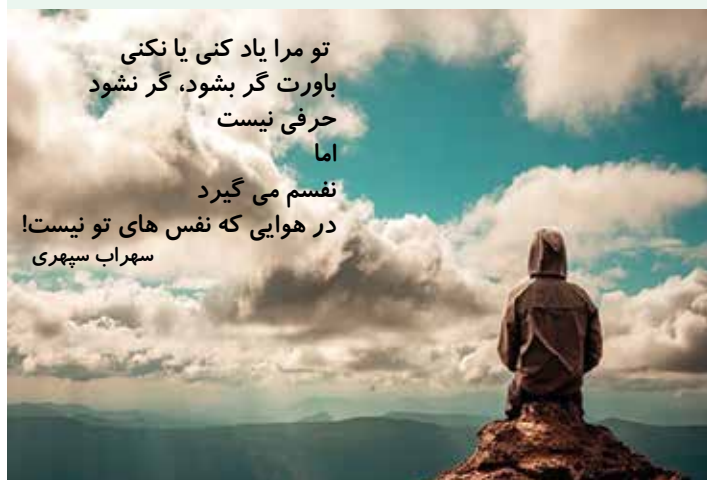
ادامه مطلب **بچه های طلاق... از صفحه ۴۴**

هر چه در توانایم بود برایش انجام داده ام ولی توقعات او تمام نشدنی است، و هر چه بیشتر می دهی بیشتر طلب می کند، ناگزیر دیگر تلاشی برای خواباندن او در جایش نمی کنم. شب ها خواب بد می بیند و شروع به گریه می کند و آن قدر اشک می ریزد تا به او اجازه دهم به تخت من بیاید و صبح دوباره بدخلقی را شروع می کند. واقعا دیگر قادر به کنترل او نیستم. در حقیقت، زندگی من بازیچه دست او شده است.»

با رفتن پدر از خانه، بن ناراحت به نظر می رسید و برای او دلتنگی می کرد. پس از هفته اول، دلتنگی او تبدیل به خشم شد. پیوسته این فکر آزارش می داد که «چرا پدر باید ما را ترک کند؟ من از او نفرت دارم و دیگر نمی خواهم او را ببینم.» بن گاهی نسبت به مادر هم احساس خشم و نفرت می کرد، چون فکر می کرد شاید او باعث این جدایی شده است. احساسات مبهم و ترسناکی او را آزار می داد. احساس خشم او نسبت به مادر از همه دلهره آمیزتر بود، چون با این رفتاری که او از خود نشان می داد امکان داشت در آینده نزدیک مادرش را هم مثل پدر از دست بدهد. با خودش می گفت: «پدر چون دوستم نداشت منو ترک کرد مامان هم ممکن است همین کار را بکنه آن وقت تنها می مونم و دیگر نه کسی هست از من مراقبت کنه و نه به من غذا بده.» بن تشخیص داده بود که به راستی وجود مادر برایش حیاتی است.

خانواده کمپبل

باربارا شش ماه پیش، از همسرش تقاضای طلاق کرده بود. دیوید مایل بود به زندگی ادامه دهند، اما باربارا با اصرار عقیده داشت که وی خواهان چیزهای بیشتری از آنچه در زندگی فعلی در اختیار او گذارده، می باشد. او دوست داشت به محیط مدرسه برگردد و به استقلالی پیش از آنچه اکنون دارد، دست یابد. بلافاصله پس از پایان دوره دبیرستان با همسرش ازدواج کرده بود و فکر می کرد هیچ وقت فرصت آنکه به خود پیردازد نداشته است و با آنکه دقیقاً نمی دانست از زندگی چه می خواهد، ولی همیشه گمان می کرد آنچه در زندگی مشترک با دیوید برای او فراهم آمده، برایش کافی نیست. دیوید وقتی زندگی با دو پسر چهار ساله و هشت ساله خود «دنی» و «مارک» را در آپارتمان آغاز کرد، هنوز در مورد اینکه از آن به بعد با آنها چه کار باید بکند، تصویر روشنی در ذهن نداشت. معمولاً بچه ها



تو مرا یاد کنی یا نکنی
باورت گر بشود، گر نشود
حرفی نیست
اما
نفسم می گیرد
در هوایی که نفس های تو نیست!
سهراب سپهری

چند نمونه از واکنش هایی بود که اعضای خانواده معمولاً نسبت به طلاق نشان می دهند. با رفتار صحیح پدر و مادر، بسیاری از ناراحتی هایی که مارتا، بن، دنی، مارک و آنا ابراز می کردند، می توانست به حداقل برسد. ادامه دارد

ادامه مطلب زنانی که من... از صفحه ۴۶

وقتی امروز بعد از گذشت چند سال به این یادداشت‌ها نگاه می‌کنم هنوز از رد محکم قلمی که بر کاغذ مانده، اراده و قدرتش نمایان است.

سرانجام روز موعود فرا رسید و باید از هم خداحافظی می‌کردیم اما برخلاف چهار ماه گذشته، هیچ‌یک کلامی بر زبان نیاوردیم و صبح تا عصر به مرتب کردن کاغذها در سکوت گذشت و سرانجام وقتی که روبه‌روی هم ایستادیم، توانستیم از نگاه نافذش ردیف کلمات را ببینیم. از هم خداحافظی کردیم بی‌آنکه کلامی بر زبان بیاوریم چون هر دو می‌دانستیم که داستان ما پیش از این‌ها آغاز شده، شاید زمانی که اولین زن برای نخستین بار قلمش را روی کاغذ گذاشته بود.

هر سال در جشنی که به مناسبت روز جهانی مبارزه با بی‌سوادی برپا می‌شود، شعار خاصی از طرف یونسکو اعلام می‌شود. برای مثال، در سال ۲۰۱۸ این شعار بر سوادی و توسعه مهارت‌ها و در سال ۲۰۱۹ بر رابطه بنیادین میان سوادی و آموزش و صلح تمرکز داشت. با این حال، هنوز ۶۰۷ میلیون کودک در سراسر دنیا از حضور در مدرسه محرومند و بسیاری دیگر هم به‌طور نامنظم به مدرسه می‌روند و سرانجام بعد از چند

سال مدرسه را رها می‌کنند. در تمام سال‌هایی که از نزدیک با زنان و کودکان آسیب‌دیده از جنگ سر و کار داشتم شاهد بوده‌ام که چطور سوادی یا همان توانایی سحرانگیز چیدمان کلمات بر روی کاغذ توانسته سرنوشت انسان‌ها را به یکباره تغییر دهد. همیشه درست وقتی که در بحبوحه کار و اندوه با خود گفته‌ام که این جهان حقیقتاً آن جهانی نیست که آرزوی زندگی در آن را داشته باشم به ناگاه زنی یا کودکی از در وارد شده که قدرت و نیروی عظیم درونی اش در عشق به کلمات به من ثابت کرده است که زندگی در این دنیا چیزی فراتر از سیاهی‌هایی است که به چشم می‌آیند.

این شاید تنها دلیل محکمی باشد که در تمام این سال‌ها من را به نوشتن واداشته است. نوشتن به واسطه سوادی که از سه سالگی در همراهی مادر معلم به مدرسه آموختم، سوادی که بعدها با امید و آرزوهای مادر بزرگ بی‌سوادم پر و بال گرفت تا در نهایت راهی باشد برای سخن گفتن. سخن گفتن از زندگی زنانی که جنگ، مرگ و نیستی توانسته آنها را از شور دانستن تهی کند. زنانی که شما نمی‌شناسید. زنانی که من دیده‌ام.

ادامه مطلب بازداشتگاه های مخفی... از صفحه ۴۷

روزهای متوالی کسی سراغم را نمی‌گرفت. غذا را از لای در می‌گذاشتند داخل اتاق و می‌رفتند.»

به گفته محسن، تنهایی و حس فراموش‌شدگی در این بازداشتگاه‌ها آنقدر فشار روحی به او وارد کرد که «آرزومند همان تحقیرها و حمله‌های حین بازجویی» می‌شد. همه بازداشتگاه‌های مخفیانه ممکن است خانهای قدیمی و دورافتاده نباشند. یکی از بازداشت‌شدگان موسوم به «پروژه عنکبوت» که به «پروژه مدلینگ» نیز مشهور است، می‌گوید او را به یک خانه ویلایی و فوق‌العاده لوکس منتقل کردند که در اختیار اداره اطلاعات سپاه مشهد بود.

«زمین را با موکت‌های صورتی فرش کرده بودند و دیوارهای سنگی کرم رنگ داشت. می‌تواند به افراد کمک کند تا بدون نیاز به سوال کردن، بطور مطلوبی از امکانات ورزشی موجود استفاده کنند. به همین دلیل رعایت نکات ضروری در تابلوها و آسان بودن آنها برای درک تماشاگر مهم است. تابلوها باید طوری نصب شوند که افراد با بینایی کم بتوانند به راحتی آنها را خوانده و اطلاعات لازم را کسب کنند. علائم باید آشکار، قابل تشخیص و واضح و خوانا باشد. استفاده کردن از علائم استاندارد کار را راحت

آنها از تمام مراحل بازجویی فیلم برداری کردند و امکانات فیلم برداری شان در حد امکانات مورد نیاز یک فیلم سینمایی بود. من مدت یک شب در آن خانه ماندم، اما بعدها هر چه پرس‌وجو کردم، متوجه شدم اسم آن مکان در هیچ اداره و مرکز رسمی به ثبت نرسیده است. هنوز هم به آن فضای گران‌قیمتی فکر می‌کنم که قبلاً حتی در رویا ندیده بودم.» بازداشتگاه‌های مخفیانه هر جای شهر که سر برآورده باشند، چه انفرادی‌های شماره ۵۹ عشرت‌آباد سپاه که به قبر شهروندان، چه خانه لوکسی در شمال شهر مشهد، اماکنی غیررسمی و غیرقانونی و جایی برای به انزوا کشاندن زندانی و فشار مضاعف بر او محسوب می‌شوند. هر چه هستند، «خانه امن» نیستند.

تر می‌کند چرا که درک آنها راحت تر است. تابلوها باید از نظر روشنائی و دید در محل مناسبی نصب شوند، از نصب تابلوهای آویزان حتی الامکان پرهیز شود. آنها نباید نورا را منعکس کنند. زمانی که از نظر طراحی، برنامه ریزی، طبقه بندی، سازماندهی، بودجه و منابع اطلاعاتی، همگی بطور صحیح انجام شوند، تماشاگران و ورزش دوستان می‌توانند لذتی مثال زدنی برای استفاده از اماکن ورزشی داشته باشند.

ادامه مطلب مشقی تازه در... از صفحه ۱۹

رعایت اختصار تا همین جا بسنده کردم)

میراث ادبی حافظ

بعد از درگذشت حافظ یکی از یارانش به نام محمدگل اندام به جمع آوری اشعار بی نظیر او همت گماشت. مجموعه این اشعار بنام دیوان حافظ نام گرفت. این دیوان شامل ۴۹۵ غزل، سه قصیده، ۳۴ قطعه، ۳۲ رباعی و ۲ مثنویست. این توضیحات درباره هنر حافظ در نسخه حافظ به کوشش علامه قزوینی و غنی آمده است. لازم به ذکر است در تمام نسخه‌هایی از دیوان حافظ تعداد اشعار مندرج در هر یک یکسان نیست.

پدر داستان های کوتاه

گی دو مویاسان نویسنده نامدار فرانسوی در سال ۱۸۵۰ به دنیا آمد. تحصیلات خود را در مدرسه اوتو و روئن به پایان رسانید و مدت ده سال در وزارت دریا داری و فرهنگ فرانسه خدمت کرد. او از دوازده سالگی فعالیت نویسندگی خود را شروع نمود. وی چهار صد داستان کوتاه و هفت رمان مفصل نوشته بود. در ایامی که سخت سرگرم نویسندگی بود به بیماری شدید روحی مبتلا شد و عاقبت پس از چند سال اختلال حواس در سال ۱۸۹۳ در چهل و سه سالگی درگذشت گی دو مویاسان را پدر داستان های کوتاه نامیده اند.

ادامه مطلب ورزش از نگاه... از صفحه ۱۴

وضعیت و شکل داخل ساختمان مهمترین مساله ای است که در کنترل رفت و آمد تماشاگر باید در نظر گرفته شود. مطالعه دقیق از ارتباط ورزشگاه و جمعیتی که از هر سوی شهر به سوی آن در حرکت هستند باید عاملی برای بهترین برنامه ریزی حداقل تراکم در راهروها، پلکان ها و لباسکنی ها و صندلی های تماشاگران باشد. امکان توسعه ورزشگاه در آینده و در نظر گرفتن مشکلات رفت و آمد و مطالعه کنترل ترافیک مورد نظر، خدمات و سرویس رسانی به تماشاگر باید کارائی لازم را برای استفاده کنندگان از تسهیلات را فراهم سازد.

در هنگام طراحی و ساخت اماکن ورزشی در نظر گرفتن راحتی استفاده کنندگان بطور عام از فضاها و بطور کلی از مسیرهای عبور و مرور و راه های ارتباطی گرفته تا درهای ورودی، مکان های ویژه چون رختکن ها، جایگاه های ویژه افراد مهم و خبرنگاران، پله های برقی، آسانسورها لازم و ضروری هستند. تعیین موانع احتمالی و محدودیت هایی که یک فرد سالمند و

معلول ممکن است با آن روبرو شود از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بطور مثال:

- ♦ پارک کردن اتومبیل های شخصی، پلیس، اتوبوس ها و غیره.
- ♦ رسیدن آسان به درهای ورودی.
- ♦ گیشه های تهیه بلیط.
- ♦ عبور از درب های ورودی.
- ♦ دسترسی به رختکن ها در شلوغی و ازدحام برای ورزشکاران، مربیان و سرپرستان.
- ♦ آسان بودن استفاده از سرویس های بهداشتی.
- ♦ دسترسی و بهره مندی از امکانات رفاهی چون خرید، نوشابه ها، ساندویچ و غیره.
- ♦ یافتن آسان صندلی های شماره دار.
- ♦ امکان خروج بدون خطر در موارد اضطراری.

بسیار حائز اهمیت است هم چنان نصب علائمی که کارها را آسان تر می‌کند، چون دیدن قسمت های مختلف با رنگ های مختلف برای پیدا کردن جای نشستن تماشاگران، علائم اطلاعاتی مناسب می

حقوقی اعدام نوید افکاری است. بهترین راه روشن شدن حقایق و اقناع افکار عمومی، تعیین فوری یک تیم ویژه و بی طرف است تا فرایند بازپرسی و صدور و اجرای حکم را به طور کامل و دقیق بررسی کند و نتیجه را به اطلاع ملت برساند.

اتهام اصلی در پرونده نوید افکاری "قتل کارمند حراست اداره آبفای شیراز" بود، اما برادران افکاری گفته‌اند در زندان شکنجه شده‌اند تا علیه یکدیگر اعتراف کنند. علاوه بر این حسن یونسی، وکیل نوید افکاری گفته، ویدئویی که از آن به عنوان مدرک برای صدور حکم اعدام استفاده شده، یک ساعت پیش از قتل مأمور "حراست" ضبط شده است و جرم افکاری را ثابت نمی‌کند.

گرفتن نشانه کمال نادانی است. از بابت احترام به حقوق ملت و تجویز حاکمیت ملی این دو قانون نقطه مقابل یکدیگر است و به همین دلیل درخواست اجرای آنها معانی مخالف و متضاد دارد.

اگر در اجرای قانون اساسی مشروطه مشکلاتی ایجاد می‌شد غالباً برخاسته از نقاط ضعف و ابهام قانون بود. آن قانون در جمع به آزادی پر و بال و به ملت فرصت اظهار نظر می‌داد. در مقابل، قانون اساسی اسلامی، که در کل خیلی بیشتر از قانون قبلی به اجرا گذاشته شده است، مشکلاتش برخاسته از نقاط روشن آن است که همه در جهت محدود کردن حقوق و آزادی‌های مردم است، نه از ابهاماتش!

بنابراین به خانم‌ها و آقایانی که در اجرای قانون اساسی اسلامی مصرند و فضا را با عنوان کردن این مطالب سست بنیاد اشباع کرده‌اند و مانع از طرح مشکلات اساسی‌اند، توصیه می‌شود به جای قیل و قال متن آن قانون را مطالعه کنند. این کار وقت چندانی نمی‌برد، حجم این نوشته حتی از جزوه ولایت فقیه خمینی هم، که در انقلاب کمتر کسی زحمت خواندن آن را به خود داده بود، کمتر است. اگر آنجا خواست برقراری حکومت اسلامی ما را به مصیبتی کشاند که هنوز هم گریبانگیر ماست، اینجا خواست اجرای قانون اساسی ما را در لجنزار ولایت فقیه بیشتر فرو می‌برد.

بگذارید در اثبات حقانیت آن قانون خاتمی و شاهرودی به سر و کله هم بزنند و یقه یکدیگر را بچسبند. حساب «پاسدار» این قانون و «بسجی» آن از حساب ملت ایران جداست، زیرا نه آن پاسدار حقوق ملت ایران را پاس می‌دارد و نه این بسجی جز برای سرکوب مردم ایران بسیج شده است.

حتی چند روز قبل از اجرای حکم که معمولاً متهم را به انفرادی منتقل می‌کنند، این موضوع هم در قبال او رعایت نشده است.

ابهامات مورد اشاره بابک پاک‌نیا در شمار مهمترین دلایلی بود که بسیاری از منتقدان و معترضان به اجرای حکم اعدام نوید افکاری در روزهای پیش و پس از اعدام او مطرح می‌کردند و نتیجه می‌گرفتند که اعدام این جوان ناگهانی و غیرقانونی بوده و صرفاً بر اتهام‌های اخذ شده زیر شکنجه بنا شده بود.

مصطفی تاج‌زاده در پایان نامه خود به رئیس قوه قضاییه نوشته است: «باتوجه به ابهامات گسترده در این زمینه، افکار عمومی، منتظر شنیدن توضیحات شما و دیگر مقامات قضایی درباره شبهات

ارزانی شان شده است بدون مصونیت قضایی کمترین مفهومی ندارد؟ نه حقوق نمایندگان بیشتر از روزنامه نگاران است نه مصونیت شان، پس گله و شکایت شان از کی و برای چیست؟ و چرا برای این قانون اساسی پستان به تنور می‌چسبانند؟ روزنامه نگاران چرا جنجال بیخود راه می‌اندازند و با استناد به قانون اساسی آزادی‌های بیشتر می‌خواهند؟ مگر خبر ندارند که طبق اصل بیست و چهارم همان قانون اساسی «نشریات و مطبوعات در بیان مطلب آزادند مگر آنکه مخل به مبانی اسلام باشد»، و تفسیر مطلبی که مغایر با اصول اسلامی است بر عهده آقایان است؟ مگر تصور کرده‌اند که می‌توانند تحت نظارت اسلام زندگی کنند و آزادی‌های جهان دمکراتیک را داشته باشند؟!

آنهايي که قانون اساسی مشروطه را می‌خواستند برای این بود که اساسش بر داشتن حق ملت بود. عواملی که این حقوق را محدود می‌کرد مثل دیواری سست در مقابل نیروی عظیم کشیده شده بود. به همین دلیل به اجرا گذاشتنش معنی داشت و قاطعاً در جهت منافع مردم بود و به احقاق حقوق ملت منجر می‌شد. آنهايي که در صدر مشروطیت می‌خواستند حقوق ملت را محدود کنند در موضع ضعف قرار داشتند و تیغ شان چندان نمی‌برید. قانون اساسی اسلامی، به عکس، پایه اش بر نداشتن حق مردم است و در مقابل آن حقوق ناچیزی که برای ملت قائل شده مرز و حدهایی چون سد سکندر کشیده است! آنهايي که می‌خواستند حقوق ملت را محدود کنند این بار از موضع قدرت و با موفقیت این کار را کرده‌اند. این دو قانون اساسی فقط با هم تشابه اسمی دارند، یکی را به جای دیگری

ملت روشن شد! اصل شصت و یکم: (درباره قوه قضاییه) اعمال قوه قضاییه به وسیله دادگاه‌های دادگستری است که باید طبق موازین اسلامی، به، اقامه حدود الهی بپردازد. (تکلیف قوه قضاییه هم به همچنین!)

اصل شصت و هفتم: (قسم نامه نمایندگان) «بسم الله الرحمن الرحيم من در برابر قرآن مجید به خدای متعال سوگند یاد می‌کنم که پاسدار حریم اسلام و نگاهبان دستاوردهای انقلاب اسلامی و مبانی جمهوری اسلامی باشم، نمایندگان اقلیت‌های دینی این سوگند را با ذکر کتاب آسمانی خود یاد خواهند کرد.» (یعنی می‌گویند بسم الله الرحمن الرحيم. من به اوستا یا انجیل یا تورات سوگند یاد می‌کنم که پاسدار اسلام، انقلاب اسلامی... جمهوری اسلامی باشم!)

چه عرض کردم؟ ملت ایران نمی‌تواند خواستار اجرای چنین قانون اساسی باشد! این قانون فقط به درد آن می‌خورد که رئیس قوه مجریه و رئیس قوه قضاییه را به جان یکدیگر بیندازد تا در آخر کار یکی پاسدار آن باشد و دیگری بسجی آن!

دعوا در حال حاضر سر این است که کدام از این دو در آن ملک بی صاحب نفر دوم است. در نفر اول نبودن برای هیچکدام شکی نیست، اما از این جالب تر اینکه رئیس قوه مقننه به این معرکه حتی راه ندارد، چون آشکارا مجلسی که رکن اول مشروطیت بود در چارچوب اسلامی شده است چرخ پنجم گازی، و نهادی که در دوران مشروطه خانه ملت خوانده می‌شد و نماینده حاکمیت ملت بود، از دید قوانین اسلامی معنایش شده است کسک! و اگر وجود خارجی دارد فقط به این دلیل است که در آغاز کار کسی به ذهنش نرسید که این نهاد را حذف کنند! نمایندگان زن مگر با کدام جهاز به مجلس آمده‌اند که این همه ناز می‌کنند، هم اجرای قانون اساسی را می‌خواهند و هم سهم مساوی با مردان طلب می‌کنند! مگر نخوانده‌اند که طبق اصل بیست و یکم قانون اساسی شان دولت فقط «موظف است حقوق زن را با رعایت موازین اسلامی تضمین کند»؟ و مگر نمی‌دانند که طبق همین موازین اسلامی نیم مردند؟

بقیه نمایندگان چرا از نداشتن مصونیت ناراضیند؟ ظاهراً قانون اساسی اسلامی را با قانون اساسی مشروطیت اشتباه گرفته‌اند! مگر توجه ندارند که در قانون اساسی اسلامی مصونیت قضایی برای آنها در نظر گرفته نشده است و نمی‌فهمند که مصونیت پارلمانی که

تازه این پیش نویس با اوصافی که شنیدید در مقایسه با متنی که بعد به عنوان قانون اساسی جمهوری اسلامی به تصویب مجلس خبرگان رسید نسخه بوذرجمهر حکیم بود! چون اگر اولی متنی قابل انتقاد به شمار می‌آمد، دومی جزوه شرعیاتی بود که توسط دبیران و امانده دبیرستان‌ها تدوین شده بود.

در متن قانون اساسی جمهوری اسلامی اثری از نثر خاص و تکنیکی حقوقی، که نثری است روشن و بی ابهام، و از دوران مشروطیت در ایران پا گرفته است و نمونه اولیه اش همان متن قانون اساسی ۱۹۰۶ است، وجود ندارد، بیشتر مطالبی که در این نوشته گنجانده شده، توأم با دراز نفسی‌های مهمل است و پر از ابهام. این نوشته تا جایی که ممکن بوده است از قانون، به معنای مدرن کلمه که اساس حقوق نوین ایران است، فاصله بگیرد، فاصله گرفته است. متنی است که اصول اولیه اش اقتباس از اصول دین است و الباقی با نقل مکرر «طبق دستور قرآن» فلان و «به حکم آیه کریمه» بیسار به فروغ دین نزدیک شده است. بیش از این هم انتظاری نمی‌رود، وقتی کسانی که بالاترین حد شعور حقوقی شان نوشتن توضیح المسائل و بحث فقهی است مأمور تدوین قانون اساسی شوند نتیجه جز این قاب دستمال از آب در نمی‌آید.

محتوای این قانون را می‌توان به دو بخش کرد: مسائلی که در قانون اساسی هیچ کشوری جایی ندارد و در آن گنجانده شده اموری که مکان حل و فصلش در قانون اساسی است و به بدترین شکل در آن درج شده است. از گروه اول مطالبی از قبیل وظایف «صدا و سیما»ی اسلامی تا اجباری کردن تدریس زبان عربی («که زبان قرآن و اسلام است») در آن آمده است.

(من دنبال مراسم ختنه سوران هم در آن گشتم ولی خیال می‌کنم این قسمت از نظر حقوقدانان اسلامی مستور مانده باشد که امید است با تجدید نظرهای بعدی این نقیصه هم جبران شود. انشاءالله تعالی!)

چرندیاتی که جایش اصلاً در قانون اساسی نیست به جای خود، مسائلی هم که جای طرحش در قانون اساسی است در این متن چنان به پر گوئی‌های مذهبی آلوده است که همه حکم موعظه‌های بی سر و ته آخوندان را پیدا کرده است. از این گروه هم فقط یکی دو نمونه خدمتان می‌دهم: اصل پنجاه و ششم: (درباره حق حاکمیت ملت، حاکمیت مطلق بر جهان و انسان از آن خداست، (سرنوشت حاکمیت

ادامه مطلب نیمه پر لیوان... از صفحه ۳۳

البته ناگفته نماند که شرایط من هنوز با تمام درد و سختی هایش در مقابل مشکلات و دشواری زندگی بعضی ها بسیار ناچیز است. ولی مهم بزرگ و کوچک بودن، یا کم و زیاد بودن مشکلات نیست. مهم دیدن و قبول شرایط موجود و ایجاد یک امکان بهتر برای یک زندگی قدرتمند است.

وضعیت جسمی فعلی باعث شد یکبار دیگر شرایط بیماری ام.اس در بیست سال گذشته و مسائلی که در این مدت با آن دست و پنجه نرم کردم را به خاطر بیاورم. وقتی به گذشته نگاه کردم بسیار خوشحال شدم. چون این تجربه از من فردی قوی ساخت است و بیماری ام.اس دریچه ای به زندگی باز کرده که با بسیاری افراد نازنین ملاقات کنم و از هر یک درس های بسیار زیادی بگیرم. بیماری ام.اس باعث شد هر روز قدردان سلامتی خودم باشم و در حفظ آن بیشتر تلاش کنم.

به هر حال یادآوری این خاطرات دوباره

به من قدرت ایستادن داد و باعث شد یکبار دیگر شرایط موجودم را همان طور که هست قبول کنم و بجای بغل کردن زانوی غم و تمرکز بر روی درد و فکری منفی، شروع به تمرین و حرکاتی کنم که باعث قوی شدن عضلاتم شود. شرایط جدیدم باعث شد متوجه بشوم بسیاری از حرکات یوگا برای افرادی مانند من که مشکل ایستادن و یا نشستن دارم می تواند دشوار باشد. پس به این امر واقف شدم که کلیپ های کوتاهی پر کنم و در اختیار عزیزانی بگذارم که شرایطی مثل من را تجربه می کنند و به زودی این کار را آغاز خواهم کرد و چون خودم در این شرایط هستم، مطمئن می توانم وضعیت را بهتر درک کنم و امیدوارم این کلیپ ها برای عزیزان مثرتر باشد. در حال حاضر به این باور رسیده ام که یکبار دیگر خواهم توانست به طور طبیعی و بدون مشکل راه بروم و برای رسیدن به این خواسته ام بهترین تلاش خود را خواهم کرد. تقدیم با عشق و احترام

ادامه مطلب یک سینه سخن... از صفحه ۸

سگ که فقط دم اش پیدا بود برگشت به سید نگاه کرد، پنداری می دانست که سید هم گرسنه است، انگار داشت می گفت: «خودتان بفرمائید!» سید نان دیگر را جلو برد، این بار سگ با تردید نان را از دست او قاپید و به سرعت به سوراخ خزید. بچه سگ ها منتظر بودند، صدای جیغ و دادشان بلند شد. با هم نان می جویدند و غر می زدند، سگ برگشت، چشمانش را ورق نازکی از اشک پوشانده بود، برگشت که تشکر کند، هیچ منظور دیگری نداشت، او سید را بارها با دیزی آبگوشت دیده بود و گوئی می دانست که این غذا برای او و خانواده اش است.

سگ توله ها انگار سیر شده بودند، پنداشتی از روی شکم سیری باهم حرف می زدند، به مادر توجهی نداشتند. سگ بور نمی خواست به روی سید نگاه کند، پنداری او خجالت می کشید و شاید می ترسید بازهم او را خجالت بدهد. مثل گناهکار با وجدانی که از عمل خود شرمند باشد سر به زیر انداخت. سید به چشمان سگ نگاه می کرد، سگ تاب تحمل نگاه سید را نداشت. چشمانش بالا و پائین می شد، سکوتی بهت آور بین سید و سگ حکمفرما شده بود. سید خم شد، دیزی آبگوشت را روی زمین گذاشت، در دیزی را برداشت،

از جلوی هتل با قدم های تند و ریز گذشت. حوصله دیدن دربان پشت شیشه را نداشت. ده قدمی رد شده بود که صدای کلوس کلوس سگ بور او را سر جایش میخکوب کرد، برگشت سگ را دید که سر از سوراخ گرد زیر پل بیرون آورده و داشت به چشمان او نگاه می کرد. نگاه سگ به سید، دنیائی از تمنا و شرم بود سگ با زبان بی زبانی به او می گفت که گرسنه است. آبگوشت داشت سرد می شد، سید تکانی خورد که برود، باز سگ ناله ای التماس آمیز کرد. سید جلو آمد، سگ به چهره سید خیره شده بود، قدری خود را بیرون کشید و به دنبالش توله سگ ها مشغول زیق زیق شدند. سگ سرش را به سوی بچه هایش برگرداند، دوباره به چشمان سید نگرست. سید جلوتر آمد، با دست چپ گوشه نان زیر بغلش را گرفت، با تردید به نان و سگ نگاه کرد. سگ پنداری گردنش درازتر شده بود، کاملاً از زیر پل بیرون آمده و داشت دم تکان می داد. از گلوی صدائی شبیه ناله بیرون می آمد. سید یکی از نان ها را به طرف سگ گرفت. سگ پلنگ آسا با یک جست نان را از کف سید ربود و به زیر پل دوید. سید خودش را فراموش کرده بود. دم سوراخ پل نشست. سگ توله های نحیف، نان تازه را در طول چند ثانیه بلعیدند.

ادامه مطلب قطار مرگ ما... از صفحه ۲۱

خودمان چيست، هنوز مسولين زندان هر روزه تهديد به مرگ می کردند.

چند ماهی باز در همین ایستگاه مرگ در انتظار به سر بردیم. اوائل بهمن ماه بود که ما را به اطلاعات سپاه بردند، همان جایی که همه بچه ها را به دار کشیده بودند. بازوها همه اش از اعدام حرف می زدند و از ما می خواستند که تنفر نامه بدهیم. کسی نمی دانست چه در کمین ما نشسته بود. بعد از دو سه هفته ای باز به همان اتاق قرنطینه که ایستگاه انتظار برای مرگ ما شده بود باز گشتیم. باز از همان اتاق تک تک صدای مان می کردند، این بار در همان اتاق بغلی قرنطینه بازجویی می کردند. ما از طریق سوراخی که تعبیه کرده بودم تا حدودی پرسش ها ی آنها و پاسخ های رفقای مان را می شنیدیم.

گویا قطار مرگ مدتی بود که متوقف شده و آخرین بار که از وکیل آباد گذشته بود بیشتر از صد نفر از بچه های مجاهدین را با خودش برده بود. ما در این ایستگاه لعنتی اما هنوز در انتظار نشسته بودیم. شب عید سال ۶۸ از همان ایستگاه لعنتی مرگ آزاد شدم با خاطره ای که حتی اگر بخوادم فراموشش کنم، مرا رها نمی کند. حالا تنها مانده بودم، اندوه و غمی همدم و همراهم شده بود، غم دوری از رفقای که سال ها با هم زندگی کرده بودیم و بعضی از آنها را عاشقانه دوست داشتم.

حالا بیش از سی سال از آن روزهای لعنتی گذشته است، اما انگار زمان در همان روز ملاقات که خبر اعدام ها را از خواهرم شنیدم متوقف مانده است. هنوز چهره او، مادرم و همه خانواده ها که در آنطرف میله های اتاق ملاقات ناله و شیون می کردند و با ناباوری ما را که هنوز زنده بودیم نگاه می کردند جلوی چشمانمان مانده است، تصویری که به اندازه همان تصور صحنه اعدام بچه ها بر ابرام رنج آور است. درب آهنی بزرگ زندان که باز شد و در آن سو مادر و خواهر و برادرم را منتظر دیدم تازه فهمیدم که قطار مرگ محمد رضا، امین، علی و جعفر و بسیاری دیگر از دوستانم را سوار کرده و رفته بود و ما هنوز در ایستگاه منتظرش نشسته بودیم.

زیر دهان سگ، حیوان دیگر تحملش تمام شده بود، با دندان کناره دیزی را گرفت و به داخل سوراخ خزید. دهان سگ می جنبید و بچه هایش از سر و کول او بالا می رفتند. سید از جایش برخاست، سر و گردنش را داخل پوستین فرو برد و دست خالی به طرف خانه اش براه افتاد.

قبلا بارها و بارها از بعضی از مقامات زندان شنیده بودم که در صورت بحرانی شدن اوضاع و خطر فروپاشی حکومت در زندان ها قتل عام خواهند کرد و اجازه نخواهند داد که زندانیان سیاسی قهرمان گونه بر شانه های مردم پا به دنیای آزاد بگذارند. ولی وضعیت که حالا واقعا چندان بحرانی نبود که نگرانی قتل عام ما در میان باشد. اصلا فروپاشی ای در کار نبود و تازه همه ما می دانستیم که پس از پذیرش آتش بس، حکومت اسلامی نفس تازه خواهد کرد و فضای سیاسی به نفع آنها تغییر کرده و بیشتر از دوران جنگ حکومت در ثبات خواهد بود، پس تهدیدهای قتل عام حداقل حالا نباید موضوعیت می داشت.

بسیاری دیگر از ما در زندان ها تصور می کردیم که با پایان گرفتن جنگ، جریانی که پیرامون آیت الله منتظری بود شاید قدرت بیشتری پیدا کرده و احتمالاً فضای زندان ها بهتر شده و چه بسا تعداد قابل توجهی از زندانیان آزاد شوند. تنها چیزی را که هیچکس فکرش را نمی کرد، قتل عام تابستان ۶۷ بود. چرا باید تقاضا نوشیدن جام زهر توسط آیت الله خمینی و پذیرش قطع نامه ۵۹۸ را ما می دادیم. در کمتر از دو هفته بیشتر بچه های مجاهدین را از بند ما بردند، بیست و یک نفر از ما را که از اعضاء و هواداران سازمان ها و احزاب چپ بودیم را هم به اتاقی که قرنطینه نام داشت منتقل کردند و بقیه را به بند یک فرستادند. ما آنجا در آن قرنطینه که ایستگاه انتظار مرگ ما شده بود به انتظار آمدن قطار مرگ لحظه ها را سپری می کردیم.

چند ماه گذشت، اواخر آذر ماه بود که کم کم ملاقات ها دوباره بر قرار شد، از خانواده ها شنیدیم که بیشتر بچه ها اعدام شده بودند، غم سنگینی بر دل همه ما افتاده بود. از اولین ملاقات که بر گشتیم با شنیدن خبر اعدام امین و محمد رضا و بقیه بچه ها گریه اماتم را بریده بود. این اولین باری بود که در عمرم با صدای بلند شاید برای ساعت ها گریه می کردم. من تنها نبودم، همه ما گریه می کردیم. ما هنوز نمی دانستیم که تکلیف

بوی خوش آبگوشت فضا را پر کرده بود، اما پنداری سگ حیا داشت که به دیزی نزدیک شود. سید گفت: «بیا بخور حیوون، بخور!» سگ تردید داشت، سید به دیزی اشاره کرد: «بخور حیوون، بخور، نوش جان!» اما سگ تردید داشت. سید دیزی را برد

ادامه مطلب بر خورد علم ... از صفحه ۱۰

نظریه ها را هماهنگ ساخت و دستگاه نوین علمی از مجموعه آنها فراهم آورد. درخشان ترین خدمت نیوتن به دنیای علم کشف قوانین نیروی جاذبه و چگونگی قوانین حرکت سیاره و اجسام بود. حرکت های زمین و ماه و نیز چگونگی اصول حرکت اجرام آسمانی از سوی او بیان شدند.

با انتشار نظریه های نیوتن در جهان ستاره شناسی و فیزیک دوران تازه ای آغاز شد. تفسیر دقیق و شناسایی ژرف نظرها و کشف های نیوتن برخورد نظریه های علمی را با باورهای دینی آشکار ساخت و اشتباه بودن بسیاری از نوشته های کتاب آسمانی مسیحیان بار دیگر مطرح شد. پیش از نیوتن، ستاره شناس لهستانی به نام «کپلر» گفته بود مدار گردش سیاره ها به دور خورشید دایره نیست بلکه شکل بیضی دارد. در حالی که کتاب مقدس شکل حرکت ستارگان و خورشید را دایره یا شکل هندسی کامل اعلام کرده بود. افزون بر این، همان دانشمند گفته بود که سیاره ها به هنگام گردش به دور خورشید سرعت حرکت شان تند و کند می شود و این نیز به نوبه خود امکان داشت نقصی در کار خدا و کامل نبودن آفریده های او شمرده شود.

پیش از کشف های نیوتن دستگاه مسیحیت به استناد کتاب مقدس اعلام کرده بود که ستارگان و خورشید به فرمان خدا بر گرد زمین می چرخند و دستی از خارج یا «دست خدا» آنها را اداره و منظم می کند. اما قوانینی که نیوتن کشف کرده بود نیرویی خارج از دستگاه خورشیدی را برای حرکت های آنها لازم نمی دانست و وجود «دستی از خارج» عاملی اضافی و بی مصرف شمرده شده بود. زیرا نیروی جاذبه در «درون» سیاره ها و «بین» آنهاست و نیروی دیگری بیرون از آنها در جریان حرکت خورشید، گردش سیاره ها به دور آن و چرخیدن ماه ها به دور سیاره ها لازم نیست. به این ترتیب گالیله، کپلر، نیوتن و دانشمندان دیگر پایه های بزرگترین باورهای مسیحیت را سست کردند.

بی درنگ به وکیلش خبر خواهد داد و همه رشته ها پنبه خواهند شد و خود او، ممکن است به جرم ایجاد اختلال در کار قضا و شاید هم به جرم همدستی با کلاهبرداران، دچار محاصره ای شود که احتمالاً به جای زری به زندان بیافتد. حالا فقط فریدون نبود که دچار روح خبیث زری شده بود، همه خانواده در گردابی افتاده بودند که آن زن با روح شیطانی اش و شاید با حماقت های عظیمش ایجاد کرده بود. حتی پریش که یگانه فرزند و عزیز و دردانه اش بود، از این طوفان نمی توانست بری بماند.

این نابغه جهان آزمایش و تجربه به پژوهش های خود و انتشار نظریه های علمی ادامه می دهد تا این که بار دیگر «نگهبانان حقایق آسمانی» او را به دادگاه می کشانند. این بار مجبور می کنند تا زانو بر زمین بزند، متن کامل توبه را به صدای بلند بخواند، درخواست بخشایش کند و تمامی نظریه های خود را چرند، مسخره و کفرآلود اعلام کند. او نیز چنین می کند و مجازات نمی شود. برای مدتی بیش از دو قرن تدریس نظریه های کوپرنیک و گالیله از سوی روحانیان مسیحی ممنوع اعلام می شود.

خدای نیوتن: ساعت و ساعت ساز

نیوتن یا یکی از بزرگترین نابغه های جهان علم در همان سالی به دنیا آمد که گالیله از دنیا رفت. بنا بر گفته نیوتن اگر او توانست آسمان و ستارگان را بهتر ببیند به این دلیل بود که بر شانه های غول هایی چون گالیله سوار شده بود. نیوتن یکی از بزرگترین ریاضیدانان دوران خود بود و آوازه دانش و آگاهی هایش مانند نداشت. این دانشمند باورهای مذهبی داشت و برخی از نوشته های کتاب آسمانی مسیحیان را درست می دانست. وی بر این باور بود که جهان هستی به شیوه ای ناگهانی آفریده شده، خورشید، ستارگان و سیاره ها با دست خدا در آسمان پرتاب شده اند، همین دست از برخورد ستارگان جلوگیری می کند و با دخالت گاه گاهی در بی نظمی آنان، ستارگان را دوباره بر روی مدارشان رهبری می کند. از دیدگاه نیوتن خدا معمار جهان هستی و به مانند ساعت سازی است که «دستگاه ساعت» عالم وجود را پدید آورده است. کل جهان هستی همان ساعت و خدا ساعت ساز بزرگ این جهان است. چنین باورهایی سبب شده بودند تا رهبران روحانی نظریه های نیوتن را خطرناک ندانند و برایش مزاحمت هایی پدید نیآورند.

نیوتن که نتایج پژوهش ها و نظریه های بزرگانی چون کپرنیک و دکارت، کپلر، تیخو براهه و گالیله را در اختیار داشت، این که برای دختری که مادرش را به جرم کلاه برداری به زندان انداخته اند، خواستگاری نخواهد آمد و پریش مانند آنچه دق هر روز و هر شب، روبرویش نبغ کرده و به چشمانش زل خواهد زد. حالی پریشان پیدا کرده بود که هیچ راهی در مقابلش نبود. گاهی می گفت از گناه زری بگذرم و خبرش کنم تا فرصت هست فرار کند تا گرفتار نشود. و بلافاصله می فهمید که زری آدم خودداری نیست و با شنیدن این خبر، آنچنان فغان و شیونی براه بیاندازد که همه عالم و آدم از آن با خبر شوند و

ادامه مطلب عشق، هوس، نفرت... از صفحه ۳۷

«من با خانم گلرخ دوست نیستم اما قرار بود دختر همسایه ما کتابی را امروز برای گلرخ خانم بیاورد که چون مادرش بیمار شده و به بیمارستان برده اند، نمی تواند غروب بیاید و از من خواهش کرد که تلفن بزنم و خبر بدهم.» و برای آنکه بیشتر مورد بازخواست واقع نشود، زود تشکر کرد و تلفن را گذاشت. مادر گلرخ بدون آنکه به چیزی مشکوک شود، گلرخ را صدا زد و گفت: «الان یک خانم زنگ زد و گفت دوستم که امروز بعد از ظهر قرار بوده برات کتاب بیاورد، چون مادرش رو برده بیمارستان، نمیتونه بیاد و گفت یه وقت دیگه ای میاد.» رنگ گلرخ پرید اما چون نزدیک مادر نبود، توانست خود را جمع و جور کند تا مادر از احساس تندش چیزی نفهمد. حتم داشت که این پیغام از طرف پرویز است چون غیر از او کس دیگری قرار نبوده به ملاقاتش بیاید. باخود گفت: «آیا پرویز، من را رد کرده؟ آیا من به دلش ننشسته ام؟ آیا خود را بی جهت سبک کردم و حالا پرویز من را دختری سبک سر و بی مایه تصور می کند؟ این خانمی که از طرف او زنگ زده کیست؟ چرا یک خانم به اینجا زنگ زده؟ وای که چقدر کار بدی کردم. من اصلاً آدم احمقی هستم و کارهایم روی حساب نیست.» رفت داخل اتاق و در را بروی خود بست و در سکوت به همه رویاهایی که از دیروز برای خود بافته بود فکر کرد. مادر جون پس از تاخیر یک شبانه روزه، همه داستان زری خانم و وکیلش را برای آقا جون تعریف کرد و سفارش فریدون را که از قول آقای خوشمرام گفته بود، گوشزد اکید کرد. آقا جون دچار برزخی شده بود که نمی دانست به کدام سو برود. خون خونش را می خورد که چگونه خواهرش پس از آنکه زندگی فرزندش را سیاه کرده و هنوز دست بردار نیست، با وکیل هفت خطی علیه او و خانواده اش وارد دسیسه شده و می خواهد همه دارایی و زندگی اش را با جعل سند از چنگش در آورد و با وکیلش تقسیم کند و از سوی دیگر نمی توانست تحمل کند که ببیند خواهرش را به جرم کلاه برداری و جعل سند و افتراء و اختلال در زندگی فریدون در دادگاه محکوم به زندان کنند. نمی دانست وقتی زری محکوم و زندانی شد، به خویشان و اقوام و دوستان و آشنایان چه بگوید! نمی دانست پس از محکومیت زری تکلیف پریش چه می شود! می دانست که دیگر نمی تواند فریدون را وادار کند تا با پریش زیر یک سقف زندگی کند و می دانست

و جیهه خانم که همیشه اخلاق را به پسرانش آموخته بود، نفسش را به درون کشید و گفت: «خدایا توبه، ببخش، خدایا این پسر توبه میکند، خدایا تقصیر من است. من بد تربیتش کرده ام، خدا یا من را تنبیه کن.» بعد مانند طلب کارها با دو دست، یقه پرویز را گرفت و شروع به تکاندن کرد و گفت: «چه کرده ای پسر؟ بگو چه خیانتی کرده ای؟ آیا دختر بدبختی را بی سیرت کرده ای؟ آیا به رفیقت نارو زده ای و جیش را خالی کرده ای؟ بگو، دارم دق می کنم، بگو.» پرویز می خواست به شکلی موضوع را درمیان بگذارد اما وجیهه خانم آشفته حال بود و احساس آتش جهنم را بر روی پوست و قلبش لمس می کرد. پرویز دست های مادر را گرفت و به زور به گونه اش بوسه ای زد و گفت: «مادر من که اهل اینجور کارها نیستم، چرا خودت را بی جهت ناراحت می کنی؟ اجازه بده تا توضیح بدم.» وجیهه خانم از اثر بوسه ای که پسر از او گرفت، کمی آرامش گرفت و گفت: «پس زود برایم بگو چه کرده ای که خیانت بوده؟» پرویز شرح داد که خواهر فریدون به او نامه ای داد و نشانی را یادداشت کرده که او به دیدنش برود و او هم آن را گرفته و الان از شدت شرمی که از فریدون داره نمیتواند از خانه بیرون برود و نمیداند فردا به چه شکلی به چشمان فریدون نگاه کند. وجیهه خانم آرام گرفت. قدری از گلرخ متنفر شد که چنین گستاخانه خود از پسری خواستگاری کرده و در نظرش دوره زمانه عجیبی جلوه گر گردید. یاد روزگاران خود افتاد که حتی از درب خانه به بیرون سرک هم نمی کشیدند. بالاخره به فکرش رسید که اگر فریدون در دامن زن عقیف و پدري شرافتمند، چنین شریف بزرگ شده، گلرخ هم باید همه اینها را به ارث برده باشد، پس خوب است که زود قضاوت نکند. دنبال راه چاره گشت که هم پرویز کاری نکند که از فریدون شرمنده باشد و هم یک چنین شانس عروس دار شدن را از دست ندهد. شماره تلفن خانه پدري فریدون را گرفت و دست پرویز را کشید تا سر کوچه برد که از تلفن عمومی تلفن کند. زنگ زد. کسی که تلفن را جواب داد خانمی بود. وجیهه خانم پس از سلام و احوالپرسی سراغ گلرخ را گرفت. خانمی که آن سوی تلفن بود گفت: «من مادر گلرخ هستم. میتوانم پرسم شما کی هستید؟» وجیهه خانم پیش بینی نمی کرد که با مادر گلرخ برخورد کند. قدری من و من کرد و گفت:

ادامه مطلب **عوارض مصرف الکل... از صفحه ۴۳**

پیدا می‌کند. ممکن است قاعدگی زنانی که الکل مصرف می‌کنند متوقف بشود. به‌دنبال این مسئله خطر نازایی برای شان به‌مراتب بیشتر می‌شود.

نوشیدن الکل در دوران بارداری خطرانی چون زایمان زودرس، سقط شدن جنین، یا تولد نوزاد مرده را به‌دنبال خواهد داشت. اگر هم کودک به دنیا بیاید، خطر ابتلا به برخی اختلالات آینده او را تهدید خواهد کرد. جدی‌ترین این اختلالات شاید سندرم ناهنجاری‌های جنینی ناشی از الکل باشد. این سندرم نشانه‌هایی چون ظاهر غیرطبیعی نوزاد، کوتاهی قد، وزن کم و... دارد. برخی دیگر از اختلالاتی که این نوزادان را تهدید می‌کند عبارت‌اند از:

- ◆ مشکلات مربوط به یادگیری
- ◆ بیماری‌ها و اختلالات طولانی‌مدت
- ◆ مشکلات عاطفی

◆ رشد غیرطبیعی جسمانی

عوارض مصرف الکل در دستگاه عضلانی اسکلتی: یکی دیگر از عوارض

مصرف الکل در بلندمدت ضعیف شدن استخوان‌ها است. ضخامت استخوان‌ها کم می‌شود، ضعیف‌تر می‌شوند و خطر شکستن‌شان به‌هنگام زمین خوردن یا ضربه خوردن بیشتر می‌شود. در صورت بروز شکستگی هم به مدت‌زمان بیشتری برای بهبودی‌شان نیاز خواهد بود. مصرف بیش از حد الکل ضعف و گرفتگی (انقباض دردناک) عضلانی را هم می‌تواند به‌دنبال داشته باشد. این ضعف و گرفتگی در نهایت به آتروفی تبدیل خواهد شد. آتروفی اختلالی است که طی آن پوست یا عضلات قسمتی از بدن به‌خاطر دریافت نکردن خون کافی به‌مرور تحلیل می‌روند.

عوارض نوشیدن الکل برای دستگاه ایمنی: در پایان این مقاله به ارائه

توضیحاتی درباره عوارض مصرف الکل و تأثیر آن بر دستگاه ایمنی می‌رسیم. مصرف بیش از حد الکل باعث ضعف دستگاه ایمنی و دشواری دفاع در برابر میکروب‌ها و ویروس‌های بیماری‌زا می‌شود. مصرف الکل در بلندمدت خطر ابتلا به ذات‌الریه (یا سینه‌پهلو، التهاب ریه‌ها) یا سل را بیشتر می‌کند، به‌علاوه خطر ابتلا به سرطان دهان، سرطان سینه و روده، بزرگ را که می‌توانند خطر ساز و مهلک باشند.

آنها را خلع می‌کند و فرو می‌نشانند. کوچکترین سوء ظن و کوچکترین موضوع شکایت، آنها را به همان سرعتی که بر کشیده شده‌اند، فرو می‌اندازد و به همان وضع نخستین بر می‌گرداند.

یکی دیگر از عوارض مصرف الکل افزایش خطر ابتلا به سرطان در اندام‌های دستگاه گوارش است. خطر ابتلا به سرطان دهان، سرطان گلو، سرطان مری، سرطان کولون یا روده بزرگ یا سرطان کبد، در کسانی که به‌طور مکرر الکل مصرف می‌کنند افزایش پیدا می‌کند. اگر همراه با نوشیدن الکل دخانیات هم استعمال بشود، این خطر به‌مراتب جدی‌تر خواهد شد.

عوارض مصرف الکل در دستگاه گردش خون: قلب و ریه‌ها دیگر اندام‌هایی

هستند که ممکن است تحت‌تأثیر عوارض مصرف الکل قرار بگیرند. خطر ابتلا به نارسایی‌های قلبی در کسانی که به‌طور مکرر الکل می‌نوشند، در مقایسه با افراد عادی بیشتر است. زنان الکلی بیشتر از مردان در معرض خطر ابتلا به این نارسایی‌ها قرار می‌گیرند.

از جمله عوارض مصرف الکل در دستگاه گردش خون می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ◆ فشار خون بالا
- ◆ ضربان نامنظم قلب
- ◆ دشوار شدن پمپاژ خون به قسمت‌های مختلف بدن
- ◆ سکتة مغزی
- ◆ حمله قلبی
- ◆ بیماری قلبی
- ◆ نارسایی قلبی

پیش‌تر عنوان شد که جذب ویتامین‌ها و مواد مغذی به‌واسطه مصرف الکل تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد. به‌دنبال این مسئله خطر ابتلا به کم‌خونی بیشتر می‌شود. کم‌خونی زمانی اتفاق می‌افتد که تعداد گلبول‌های قرمز خون کاهش پیدا می‌کنند. از رایج‌ترین نشانه‌های کم‌خونی می‌توان به خستگی اشاره کرد.

عوارض مصرف الکل برای سلامت جنسی و باروری: بعضی فکر می‌کنند

با نوشیدن الکل و رهایی از احساسات بازدارنده و ناشی از خجالت، لذت بیشتری در رابطه جنسی تجربه خواهند کرد. اما حقیقت خلاف این تصور است. مردانی که به‌طور مکرر الکل می‌نوشند، ممکن است دچار اختلال نعوظ بشوند. به‌علاوه مصرف بیش از حد الکل باعث کمتر شدن هورمون‌های جنسی ترشح‌شده می‌شود و به‌دنبال آن، میل جنسی کاهش

کسانی را که هیچ نبوده‌اند بر نشانده است و تمام شایستگی آنها همان برگزیده شدن از سوی اوست و چون وی آنها را بدون توجه زیاد بر می‌کشد، به همین طریق هم بدون تشریفات زیاد

ادامه مطلب **چرا تجربه آزار... از صفحه ۲۷**

اما چه انتظاری از خانواده داریم؟ از خلال همین دلایل «سکوت» می‌توان به خواسته، یا بهتر بگوییم نیاز، آزرديدگان پی‌برد. آزرديدده می‌خواهد، یا نیاز دارد، که خانواده حرفش را باور کند و با همدلی در پناه امن خویش بگیرد و قدری از امنیت روانی یا فیزیکی از دست رفته را به او بازگرداند. آزرديدده می‌خواهد خانواده روایتش را بدون تعصب و پیش‌داوری بشنود، و او را باور کند و مقصر نداند. فرد آزرديدده به تجربه می‌داند که مسکوت و ممنوعه بودن مسائل جنسی در خانواده‌ها آزارگر را به آزار بیشتر تشویق می‌کند. سکوت به آزارگر امنیت می‌دهد و او را جسورتر می‌کند. و با این همه، بسیاری آزرديدگانی که به دلیل ترس از واکنش خانواده از پیگیری حقوقی آزار می‌گذرند چون احساس می‌کنند که در این راه از همراهی خانواده برخوردار نخواهند بود.

آزرديدگانی که دیده‌ام، می‌گویند اگر در خانواده و مدرسه درباره مسائل جنسی، و به‌ویژه آزار جنسی، آموزش دیده بودند، نه تنها احتمال آزار دیدنشان کمتر می‌شد بلکه اگر آزار رخ می‌داد آگاهانه‌تر با آن برخورد می‌کردند و چون بستر روایت در خانواده فراهم بود، می‌توانستند بدون ترس یا احساس ناامنی و دلهره از متهم شدن از تجربه ورنج خود سخن بگویند. و این رویه‌ای است که هر زمان آغاز شود دیر نیست.

تابوی صحبت از مسائل جنسی و به دنبال آن فقدان آموزش جنسی دلیل دیگری است که آزرديدگان را در مقابل خانواده خود وادار به سکوت می‌کند. بچه‌ها نمی‌دانند باید به چه زبانی از آزاری که متحمل شده‌اند سخن بگویند و اصول ادببایستی درون خانواده شکل نگرفته که بتوان با آن این درد را شرح داد. اغلب زمینه‌ای برای گفت وگو فراهم نیست و مادر و پدر هرگونه اشاره به مسائل جنسی را با پرده‌داری و از بین رفتن ملاحظات اخلاقی یکی می‌دانند و گاه هرگز از مسائل جنسی با فرزندان سخن نمی‌گویند تا مبدا حریمی شکسته شود و حرمتی از بین برود.

نباید غافل شد که خانواده در این داستان فقط مادر و پدر و فرزند نیست. بسیاری از آزرديدگان تجربه خود را از همسر یا شریک زندگی پنهان می‌کنند. بسیاری از افراد تجربه آزار جنسی را از فرزندان بالغ خود مخفی نگه می‌دارند. بسیاری از دلایلی که در این نوشته ذکر شد درباره این پنهان‌کاری‌ها هم صادق است. چند بار شنیده‌ام که شخص آزرديدده داستان آزار دیدنش را برای همسرش تعریف کرده و همسر به او بی‌اعتماد شده یا حتی به فکر پایان دادن رابطه با همسر آزرديدده‌اش افتاده چون ادامه رابطه مدام این اتفاق را برایش تداعی می‌کرده است.

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

امپراتور مغول کسانی را فرستاد تا از او سوال کنند که قصدش چیست و او با خونسردی پاسخ داد که قصدش اینست که می‌خواهد در مقر فرمانروائی او در جناباد از او دیدن کند و اگر این ملاقات باعث زحمت او می‌شود، می‌تواند با فرستادن عایدات یکساله اش خود را از این زحمت برهاند. نمی‌دانم پاسخ شاه مغول چه بود ولی آنچه می‌دانم اینست که ولی نعمت نقشه خود را تعقیب کرد و هند را فتح کرد. شرح این فتح را در نامه ای که پس از این گفتار می‌آید خواهید یافت.

تھماسب قلی خان که نام ولی نعمت بخود گرفته بود، اکنون خود را شاه نادر نامید. شاه بمعنی سلطان است و نادر نام اوست زیرا تھماسب قلی خان یا تھماسب خان نامی مستعار بود که شاه تھماسب در پاداش خدمات مهمی که نادر به او کرده بود به وی بخشیده و او را مفتخر کرده بود. شاه جدید

ادامه مطلب مرگ و زندگی... از صفحه ۳۹

مردم در تماس با ۱۱۰ بلندشان نکنند، می‌خوابند: «مردم زنگ می‌زنند ۱۱۰. پلیس می‌آید و به جای اینکه سرپناه یا سقف ایمنی بهشان پیشنهاد بدهد، پراکنده‌شان می‌کند که بروند. می‌روند هر جا که بشود رفت. شده توی سرما مرد، تنها هدف غایبی این است که جلوی چشم اهالی و رهگذرها نباشند و ویتترین مسئولان و دستگاه‌ها را تیره و خراب نکنند. زندگی و مرگ آنها برای هیچکس مهم نیست.»



گفته بودی که چرا محو تماشای منی
آن چنان محو که یک دم مژه برهم نزنم
مژه برهم نزنم تا که ز دستم نرود
ناز چشم تو به قدر مژه برهم زدنم
فریدون مشیری

ماه در ایوردون نمی‌ماند و به استانبول می‌روند و در آنجا به انتشار «سروش» می‌پردازند که خلف صدق صوراسرافیل بود. تشکیل «انجمن سعادت» در استانبول، که معاضد السلطنه رئیس آن می‌شود، و امکانات بهتر برای چاپ روزنامه در آنجا از علل رفتن از ایوردون بود. همان سه شماره از صور اسرافیل که در خارج چاپ شد ولوله‌ای در میان ایرانیان آنجا انداخت و مخصوصاً سر مقاله شماره اول که باعث گفتگوهای مختلف شد.

۱) اطلاعات ماهانه، بهمن ۱۳۲۷، ص ۲۱
۲) همان مقاله، ص ۴۴
۳) مرحوم ایرج افشار فکر می‌کرد که این اشاره ایست به تقی زاده «که غالباً میان دوستان خود به صفت خودپسندی و جاه طلبی شهرت داشت.» نامه‌های سیاسی دهخدا، ص ۱۱۰. اصل نامه در ۲۰ آمده است.
۴) ایضاً، همان ماخذ، ص ۴۱۲
۵) ایضاً، همان ماخذ، ص ۴۲۵
۶) ایضاً همانجا، ص ۴۲۲
۷) ایرج افشار، مبارزه با محمد علی‌شاه: اسنادی از مبارزه آزادیخواهان ایران در اروپا و استانبول، تهران: توس، ۱۹۸۰/۱۹۸۱، ص ۹۹، ۲۰۰-۱۹۹

بار دوم اما شبی بوده که زینت گوشه توالت چوبی یک پارک حوالی کمربندی اکبرآباد خوابیده بوده و توالت چوبی آتش گرفته است.
نورا. ن می‌گوید آنها سطل آشغال‌ها را می‌گردند و ضایعات جمع می‌کنند و با پول فروش ضایعات جمع شده مواد می‌خرند. از مواد باقیمانده ته سطل آشغال‌ها یا پسمانده غذای روزانه ساندویچی‌ها یا رستوران‌ها سیر می‌شوند و شب‌ها هر جایی که بشود دوام آورد و

اینجا (یعنی دیلی نیوز، دیلی کرونیكال، منچستر گاردیان) محض ابلاغ اخبارات صحیحه به این مملکت، به تبریز فرستاده اند و در نوزدهم این ماه یعنی سه شنبه گذشته به آنجا به سلامت رسیده است و تلگراف اول که فرستاده بودند در روزنامه‌های پنجشنبه درج شد و مقالاتی که باید بنویسند انشاءالله تا ده روز دیگر شروع خواهد شد. یک خبر موحش که فرستاده بود این بود که افواج مستبدین اطراف تبریز را گرفته بودند و همه راه‌ها را اراخه جلفا مسدود داشته ولی در تیمس دیروز تلگرافی از استانبول رسید که تلگرافی از تبریز به «انجمن سعادت» رسیده بود که سربازهای شاه شکست فاحشی خورده و عقب کشیده بودند. جناب مستر لنچ به نقد در پاریس است و با جناب ممتازالدوله و بعضی از سرکرده‌های بختیاری مشورت می‌کند و اینجا دو سه تا از مدیرهای روزنامه‌ها خصوصاً مدیر دیلی نیوز و منچستر گاردیان خیلی همت می‌کنند و تقریباً هر روز حمایتی از مشروط خواهان و مذمتی از روس منحوس و دوستان و همدستانان آنها می‌کنند.»
دهخدا و معاضد السلطنه بیش از چهار

ادامه مطلب دهخدا و ادوارد براون... از صفحه ۴

و مقالات براون را در دفترچه‌های خود می‌چسباند، و اخبار ایران را برای آنها می‌فرستد. وی می‌نویسد: «باید یک مجمع از مردمان هشیار وطن دوست و از جان گذشته پیدا شوند. روزنامه و اطلاعات نوشته، به همه جا ارسال دارند... و لوازم آزادی خود و وطن خود را فراهم نمایند. این مطلب پول لازم دارد و پول نیست و آدم هم نیست. تمام راه‌ها فعلاً بسته است و بنده هیچ جا امید ندارم.»
او زیاد خاطر جمع نیست که ماندن تقی زاده در کیمبریج به دعوت براون فایده‌ای داشته باشد، و از قول دو نفر از ایرانیان پاریس می‌گوید که می‌گفتند که «جناب آقا در آنجا کاری ندارند، کار ایشان در لندن باید بگذرد.» صاحب نسق در ادامه ناامیدی که در نامه فوق اظهار می‌دارد، به تقی زاده می‌نویسد: «با وجود این جمعی مثل جناب پرفسر براون و غیره می‌نویسند نباید ناامید شد و باید کار کرد، زحمت کشید تا به مقصود رسید. ناپلئون هم فرموده است هیچ کاری نشد و نمی‌شود ندارد. پس در این صورت جنابعالی چه خیال کرده و چه می‌کنید؟ آیا تصور می‌فرمائید که بتوان هنری به خرج داد و کاری کرد که ما از دست ظلم و جور روس‌ها و انگلیس‌ها خلاصی حاصل کنیم، با این حالت سستی و بی‌اعتنایی ایرانی‌ها در امور خودشان؟ باری نمی‌دانم چه عرض کنم! عجالتاً نظر بنده و جمعی دیگر به طرف لندن و به سمت جنابعالی است و منتظریم ببینیم که ایرانی‌های آنجا چه می‌کنند؟»
همانطور که گفته شد ارتباط براون با دهخدا در همان دوران مشروطه و آمدن آزادیخواهان به اروپا است. براون در تاریخ ۲۳ ژانویه ۱۹۰۹ به دهخدا که در ایوردون است از لندن نامه‌ای در جواب نامه او می‌نویسد: «اولاً تعجب از آن دارم که خبری از آقای سید تقی زاده ندارید. ایشان پانزده روز قبل از این یعنی در هشتم ژانویه وارد تبریز گردیدند، وقتی که حرکت فرمودند از مخلص وعده گرفتند که تا خبر ورود ایشان نرسد به هیچکس نگویم که خیال کجا دارند ولی از بس که از آن طرف در رفتن ایشان اصرار داشتند خودشان را مجبور به رفتن می‌دانستند، حیداً از این جانبازی و فداکاری که کمتر مثل آن مشاهده شده است! وقتی که تلگراف ایشان از تبریز رسید مثل آن بود که یک روحی جدید در قالب من دمیده شده است. مؤدّه دیگر اینکه مخبرمخصوص که سه روزنامه لیبرال

دهخدا در همان نامه خود به معاضد السلطنه می‌نویسد: «از عشق آباد و ایروان دو کاغذ داشتیم که قریب چهل نمره روزنامه خواسته بودند. عجب حکایتی است! مردم تصور می‌کنند که من همان کس هستم که در تهران در میان لذائذ تام و تمام زندگی محاط به دوستان یک دل و برادران و اقوام با محبت با اطمینان از معیشت (اگرچه با سختی) و امید بزرگ در راه دوستان، وطن و پیروی مردمان راستگو خودم را در معرض مهالک کرده می‌نوشتم آنچه را که خوب می‌دیدم و هیچ نمی‌دانند که الان یاس تا چه حد و ناامیدی من تا چه اندازه است.» از این‌ها گذشته از وزرا و حکام سابق که در پاریس جمع بودند و نه تنها کمکی در راه انتشار صور اسرافیل نمی‌کردند بلکه دهخدا را در این کار به اهمال کاری متهم می‌کردند، شکایت می‌کند: «در جواب این اشخاص فقط لازم است بگویم: برادرهای عزیز من، وزارت کردید، ریاست کردید، دزدیدید، بردید، خوردید و الان هم فرقی که در زندگی تان پیدا نشده است، همین است که پول هایتان را آورده اید در مملکت آزاد و با تجمل تری عیش می‌کنید.»
وضع مشروطه خواهان در فرانسه و ممالک دیگر رقت آور بود. میر جواد، برادر تقی زاده در استانبول، از وضع اسفناک خود شکایت می‌کند. «امروز چهار روز است که هوا سرد شده و برف آمده. نه کفش دارم و نه لباس کلفت و نه منزل و خوراک. تا به حال به همه جهت دو لیره از آقا میر حمید قرض کرده‌ام...»
با این احوال احساسات انقلابی و وطن پرستی او کم نشده است و مرتب اخبار ایران را برای تقی زاده می‌نویسد. میرزا موسی خان توپچی، برادر میرزا ابراهیم خان حکیم الملک، از آزادیخواهانی است که در پاریس با دهخدا و معاضد السلطنه در تجدید انتشار روزنامه صور اسرافیل همکاری داشته است، از پاریس از ایرانیانی که همکاری نمی‌کنند شکایت دارد: «در همین پاریس جمعی از مفسدین هستند که شب و روز کنکاش کرده و هر یکی به خیال پیشرفت اغراض خود را به دیگران هم مسلک نشان داده و با هم مشغول انواع اقسام تفتین هستند.»
دیگر از ایرانیان مقیم پاریس محمدصادق صاحب نسق است، که مرتب نامه‌های تقی زاده و معاضد السلطنه را به آدرس «مسیو براون» به کیمبریج می‌فرستد، و بریده روزنامه‌ها که از تقی زاده می‌رسد

Mehregan: The Autumn Festival

By: Morad Motamedi*

The Mehregan Festival or the Persian Festival of Autumn is one of the most ancient festivals known, dating back to more than fourteen centuries. The word "Mehr" in Persian means kindness and sun, the latter was originally honoring the Zoroastrian Mithra or Mitra, the symbol of light, love and kindness. There are different accounts about the origin of Mehregan. Avesta, the Zoroastrian's holy book, divide the Iranian year into two equal parts or seasons: summer and winter. The beginning of the two seasons would be celebrated through Nowruz and Mehregan. Mehregan would be celebrated each year for 6 days at the beginning of autumn on the 16th day of Mehr (October 7th). Mehr is the 7th month of the Persian Solar Calendar. Celebration ends on the 21st of Mehr (October 12th). In some area, on these days, farmers carried out their harvest and prayed God for it.

Some historians relate Mehregan to a tale from Iranian folklore. Mehregan is the day when Feraydun defeated the evil Zahhak. The great Persian poet Ferdowsi described in his famous book Shahnameh the origin of the Mehregan celebration as the victory of people in Kaveh Ahangar's fight against a despotic king Zahhak. In ancient times, Zahhak was very cruel to the people, so a blacksmith named Kaveh, with the help of others, sought out Feraydun, who then caught Zahhak and prisoned him in Mount Damavand. Feraydun then became king and the peoples' lives were saved. The King Feraydun and people had a great celebration on Mehregan.

Some scholars believe that the month of Mehr was the begin-

ning month of the calendar year during the Achaemenid era, and thus Mehregan feast celebrated the beginning of a new year. During the Achaemenid era, Mehr was mentioned many times on stone carvings.

By one account, Mehr day is the day when the first male and female, Mashi and Mashiane, were created and they asked God to change them from plant to human. Their wish was granted on such a day.

Mehr is also the season of harvest in many areas. Mehr in Avestan is "Miora," in ancient Farsi and Sanskrit "Mitra" and in Pahlavi "Mitr." Mehr symbolized truthfulness, bravery, and courage. These attributes were re-enforced and admired through prayers, rituals, feasts, celebrations, and acts of charity. Mehregan was celebrated in an extravagant style at Persepolis. Not only was it the season for harvest, it was also the time when the taxes were collected. People brought gifts for the king, contributing to a lively festival. The ancient Iranians thought Mehr was associated with love, friendship, contracts and covenants, and a representation for light. Later, Mehr was also considered as a symbol of the sun.

With expansion of the Achaemenid Empire, the worship of Mehr was taken to other countries. During Pre-Islamic and early Islamic Iran, Mehregan was celebrated with the same magnificence and pageantry as Nowruz in that it was customary for people to send or give their king and each other gifts. This fall festival is signifying thanksgiving as well as a reminder of the cornerstone of the Zoroastrians- good words, good

deeds and good thoughts.

For the Mehregan celebration, participants wear new clothes and set a decorative, colorful table. The sides of the tablecloth are decorated with dry wild marjoram. The holy book, Avesta, a mirror, a few silver coins and antimony are placed on the table together with rosewater, sweets, flowers, vegetables, nuts, pomegranates and apples. A burner is also part of the table setting for kondor (frankincense) and esfand (rue seeds) to be thrown on the flames.

Some people drink Sharbat and, as a good omen, rub antimony around their eyes. Handfuls of wild marjoram and noghl (sugar plum) are thrown over each other's heads while they embrace each other. The great enjoyment of the Mehregan Festival with its lights, banquets, music and games is celebrated in Persian poetry.

*Morad Motamedi received his B.S in Health, Fitness and Recreation Resources with Major in Sports Management from George Mason University in Fairfax, Virginia in December 2013 with a 3.7 GPA.

*The sons of Adam are limbs of each other,
Having been created of one essence.
When the calamity of time affects one limb
The other limbs cannot remain at rest.
If you have no sympathy for the troubles of others,
You are unworthy to be called by the name of a Human.
Saadi*



Connect With Consumers

By placing your ad in Pezhvak of Persia, you're putting yourself in the right place, in front of the right people. Even better, you can be sure your ad will last the whole month because local people trust, use and rely upon

Pezhvak of Persia

(408) 221-8624

Iran executed wrestling champion Navid Afkari

Iran executed wrestling champion Navid Afkari, who was convicted of stabbing to death a security guard during the anti-government protests of 2018. According to information released by the state media, Afkari, 27, was executed by hanging in the city of Shiraz.

What were the charges against Navid Afkari?

Afkari was arrested on September 17, 2018 and was given two death sentences, one for retribution in kind by a criminal court



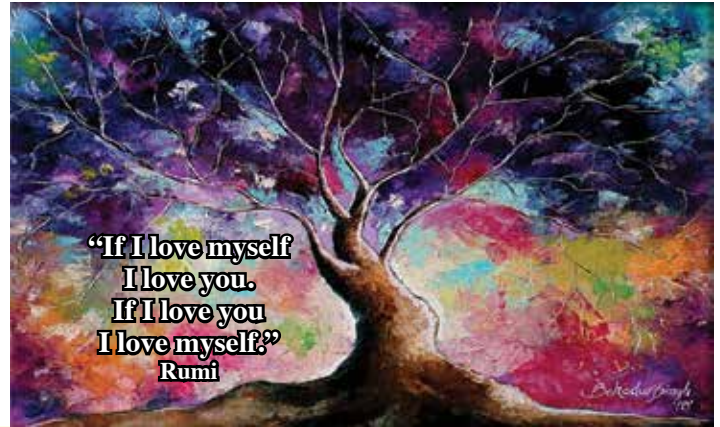
and another sentence for enmity against God, which was given by a Revolutionary Court.

Both these death sentences were connected to the murder of a security agent that took place on August 2, 2018 in Shiraz. Afkari's brothers Vahid and Habib Afkari were sentenced to 56 years and six months and 24

years and three months in prison, respectively and 74 lashes each in connection with the same case. All three brothers have denied these allegations. Late in August, Iran confirmed Afkari's death sentence for participating in the protests.

Iran saw massive anti-government protests that began in December 2017 in which protestors called for an end to the Islamic regime highlighting their inability to revive the economy and failure to address unemployment and inflation in the country.

In a voice recording of Afkari from inside the prison, which was released by the group Amnesty International, Afkari said, "If I am executed, I want you to know that an innocent person, even though he tried and fought with all his strength to be heard, was executed."



Further, as per Amnesty, Afkari made a call to his family on September 6, where he said that he was being held in a wing of the Adelabad prison in the city of Shiraz, before his call was cut off. On September 5, Afkari's forced confession was aired on Iranian state TV in a propaganda video that tried to justify his death sentence.

There was considerable international pressure on Iran to not go ahead with the death sentence. Following his execution, the International Olympic Committee (IOC) said in a statement that it was "shocked" by the news and mentioned that the IOC president had made personal appeals to the Supreme Leader

and President of Iran to ask for mercy for Afkari. "It is deeply upsetting that the pleas of athletes from around the world and all the behind-the-scenes work of the IOC, together with the NOC of Iran, United World Wrestling and the National Iranian Wrestling Federation, did not achieve our goal," the statement read.

Iranian journalist and activist, Masih Alinejad took to Twitter after Afkari was executed and said, "We Iranian people are furious because the Islamic Republic killed one of us for the crime of protesting and this is not acceptable in 21st Century." She demanded that Iran be boycotted from sporting events.

WEAR A MASK



MY MASK PROTECTS YOU

YOUR MASK PROTECTS ME

ONLY TOGETHER

WE CAN SAVE LIVES

Best Our Selling

ZamaCare



Face Day Cream
Revitalizing, Rose & Geranium
Lupine Seed Protein & (No 4)



1

2

3



1 Under Eye Night Serum
Anti-Wrinkle & Nourishing
Eye Night Serum
NATURAL RETINOL

4

2 Under Eye Gel
Tightening & Anti
Puffiness, Cucumber &
Mint Extract



3 Under Eye Day Cream
Hydrating & Firming
Probiotic, Tea Extract

5

4 Face Night Serum
Anti-aging & High
Antioxidant Face Serum
NATURAL Q10

5 Neck Serum
Tightening & Lifting,
Marshmallow & Lupin
Protein Natural Collagen



Ordering online by E-mail or phone: +1 (408) 315 7779
www.zamacare.com sales@zamacare.com



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۳۲ سال تجربه

✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات

✦ مرگ بر اثر تصادفات

✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

1(800)525-6060

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

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

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112