

بامداد

ماهنامه مرکز آموزشی فرهنگی ایرانیان

BAMDAV



BEN KARIMI

وام مسکن آسان و سریع برای جامعه فارسی زبان



Recognized Among the Nation's **Top 100** Mortgage Loan Officers

(Competitive Rates) نرخهای رقابتی
(Free Consultation) مشاوره رایگان
(Fast & Easy Process) پروسه سریع و آسان
(Down Payment Assistant) کمک هزینه خرید خانه



NMLS: 2377865

Cell: (916)833-7266

TOP RATED MORTGAGE BROKER



Dream Home Starts Here:
Pre-Approval in 24 Hours.



Hariri Financial Partners
INSURANCE AND FINANCIAL SOLUTIONS

گروه مشاوران مالی حریری

به مدیریت دکتر بردیا حریری

برنامه ریزی مالی مطمئن با تجربه ای که می توانید به آن تکیه کنید

گروه مشاوران مالی حریری طی بیش از ۱۰ ساله سابقه فعالیت با همکاری بیش از ۱,۵۰۰ کسب و کار و خانواده در سراسر آمریکا، در زمینه مدیریت مالی و طراحی راهکارهای مالیاتی همراه شماست

- مدیریت و کاهش مالیات بر ارث
- استراتژی های کارآمد برای مالیات بر درآمد
- کاهش و برنامه ریزی هوشمندانه مالیات بر سود سرمایه
- انتقال دارایی با ساختارهای امن و پایدار

- عضو انجمن بین المللی MDRT (۱٪ برتر مشاوران مالی جهان)
- شبکه ای از ۱۳۸ نمایندگی در ۱۳ ایالت آمریکا
- بیش از یک دهه همکاری مستمر با خانواده ها و کسب و کارها
- شریک امانتدار مورد تأیید انجمن حسابداران رسمی کالیفرنیا (CALCPA)



(650)245-8662



HaririFinancialGroup.com

AIR COOL HEATING & COOLING

MORE THAN 25 YEARS
OF EXPERIENCE
PROUDLY SERVING
THE GREATER
SACRAMENTO AREA



SPECIAL OFFER

- GET UP TO \$2,500
REBATE FROM SMUD
- RECEIVE UP TO \$2,000
FEDERAL TAX CREDIT

 **SMUD** Authorize Contractor

There's no better time to save on energy and costs!

**30%
TAX
CREDIT**

Our Services:

- | | |
|------------------------|---------------------|
| ✓ AC Installation | ✓ REBATES |
| ✓ Fast Repairs | ✓ DUCT CLEANING |
| ✓ Maintenance Services | ✓ Emergency Repairs |



Lic# 899203
Fully Insured & Bonded

Call now for a free consultation:

Shahin Sadeghi
(916) 834-2921

8255 Alpine Ave. Suite B, Sacramento, CA 95826 www.Aircoolsolar.com



**Keeping Your Home
Comfortable Year-Round**



WELCOME TO WHITE CACTUS

SACRAMENTO'S PREMIUM EVENT HALL

CONTACT US

916-500-2355
@WHITECACTUS EVENTS
WHITECACTUS916@GMAIL.COM

مرکز آموزشی – فرهنگی ایرانیان

به مدیریت محمد گلشنی

روابط عمومی و مارکتینگ

آریتا رحیم‌پور

ماهنامه بامداد

سردبیر: صادق هاتفی

طراح و صفحه آرا: رخد غروی

نقل مطالب با ذکر ماخذ مانعی ندارد.

تماس با ما

E: info@radiobamdad.com

P: (916)918-3098

900 Fulton Ave, Suite 190
Sacramento, CA 95825

محتوای مقالات لزوماً بازتاب

دیدگاه رسمی ماهنامه بامداد

نیست .

فهرست

عنوان	نویسنده	صفحه
سرمقاله	صادق هاتفی	۸
فسانه نخستین پرواز	فرناز پورکاشف	۹
مردان و زنانی که ایران را ساختند	گیله مرد	۱۰
ز صفر تا آرامش مالی	دکتر بردیا حریری	۱۲
ز دیوارنگاره‌ها تا نگاره‌های دنیای مجازی	رخند غروی	۱۳
چطور با انتخاب‌های غذایی ساده انرژی روزمان را حفظ کنیم	دکتر مریم مورچ	۱۴
هنرمندان صاحب نام ایرانی در جای جای جهان	گفت و گوی ویژه سردبیر با حمید جاودان – هنرمند مقیم فرانسه	۱۵
ترانک‌های پارسی	صادق هاتفی	۱۹
صنعت حمل و نقل خودرو	کامران محبوب	۲۱
شب‌های شعر مسعود سپند	گفت و گوی امید تحسین با حسن شرفه و سیروس حسینی	۲۳
به مناسبت هجدهمین سالگرد Moms Against Poverty		۲۶
مرکز آموزشی فرهنگی ایرانیان		۲۹

Viva
SUPERMARKET

تخفیف ویژه

ویوامارکت



از امروز به مدت یک ماه

- Sadaf Plain Salt 26 oz – \$0.99
- HERMES Extra Virgin Olive Oil 1 Liter – \$9.99
- Lunch Specials for Businesses – Includes 5 Rice, 5 Kabobs or 3 Kabobs + 2 Chicken, and 5 Grilled Tomatoes – \$50



Phone: (916) 476-4243

10385 Folsom Blvd,
Rancho Cordova, CA 95670



«زبانم جهان است

دانسته بودم

زبان شکل من

شکلِ شکلِ جهان است

دانسته بودم»

–اسماعیل خویی

خویی، در فراز فوق می گوید: «زبان،جهان اوست». این جهان، **زبان فارسی** است که از دوردست تاریخ تا به امروز، جهان را و جهانیان را و آنچه را که در میدان دید و نظر و ذهن قرار گرفته و می‌گیرد، برای او و ما، تعریف و تفسیر و تحلیل کرده است و می کند. این جهان، درسته و خصوصی و شخصی نیست. جهانی است مشترک با میلیون‌های دیگر. جهانی سرشار از میراث مشترک و نیز تبادل ایده‌ها، آرمان‌ها، اخبار، هنرها و دانش‌ها و تجربه‌ها با چندین شاهراه بزرگ که از جمله عمده‌ترین آن‌ها دو شاهراه شنیداری و نوشتاری‌اند.

برای ما که (به هر دلیل) خارج از جغرافیای طبیعی وطن قرار گرفته‌ایم، حفظ و پاسداری از این دو شاهراه لازمه‌ی ادامه‌ی حیات فرهنگی ماست.

از جمله کسانی که در غربت به این مهم آگاه بودند، یکی زنده یاد «حسین میرمبینی»

بود که با تلاشی پی‌گیر و خستگی ناپذیر در شاهراه نوشتاری به مدت ۲۷ سال «پیک خبری ایرانیان» را در شمال کالیفرنیا پیش راند و با پرواز او به آن سوی هستی، در سال ۲۰۱۹ پیک خبری او هم از حرکت ایستاد، و دیگر «محمد گلشنی» که ضمن آزمون در شاهراه نوشتاری «بامدادنامه» را در سال ۲۰۱۷ منتشر کرد که به هر دلیل بیشتر از سه شماره ادامه نیافت ، اما با تاسیس و گسترش «رادیو بامداد» ، در شاهراه شنیداری جهان فارسی، اقدامی شایسته کرد که هنوز ادامه دارد.

اینک که در آستانه هفتمین سال سکوت «پیک خبری» ایرانیان قرار داریم. ضرورت وجود یک حلقه ارتباطی نوشتاری که بتواند بازگو کننده قوت‌ها و ضعف‌ها و نیازهای فرهنگی و ارتباطی مهاجران ایرانی و شاید فارسی زبانان باشد و بتواند فارسی را برای ما و فرزندانمان پاس بدارد نمود واضحی دارد. زبان فارسی وسیله‌ی قدرتمند وحدت و ارتباط میان همه ما ایرانیان، با لهجه‌های قومی و محلی متفاوت است و فردوسی و حافظ وسعدی و قطران تبریزی، و بسیاری بزرگان دیگر، میراث ملی و مشترک ما هستند. علاوه براین، به گمانم همه ما ایرانیان به پایگاهی برای طرح اندیشه‌ها، ،خواست‌ها و پیشنهادات خود نیاز داریم و خوشحالم که این بار هم محمد گلشنی پا پیش گذاشت تا ضمن حفظ و ادامه رادیو بامداد به عنوان یک رسانه شنیداری فارسی با طرح عملی انتشار یک ماهنامه نوشتاری، در رفع این نیاز جامعه فارسی زبان نیز در شمال کالیفرنیا اقدام کند. وقتی او از من خواست سردبیری این ماهنامه را بپذیرم با کمال میل از این پیشنهاد استقبال کردم و درهمین آغاز و همینجا از همگان دعوت می کنم که با خواندن مطالب و دیدن تصویرهای مرتبط، با ارسال نظرات انتقادی و سازنده خود به ما یاری رسانند و نیز مشتاق دریافت مقالاتی از شما اعم از فرهنگی، هنری، علمی– خواه تحقیقی و خواه قصه و طنز و شعر و تصویر و عکس و خبر هستیم.

- صادق هاتفی

جز از تو نمی‌بریم فرمان ای عشق

بی تو هیجان ندارد این جان ای عشق

فرمان ز تو، هیجان ز تو و جان از توست

ماییم و تویی و نام ایران ای عشق

– مسعود سپید



داستان کوتاه- فرناز پورکاشف

افسانه‌ی نخستین پرواز

جمشیدشاه هنوز در خواب بود که نوایی شگفت و سحرآمیز به گوشش رسید. چشم گشود؛ صدایی همچون آوای فرشتگان فضا را پر کرده بود. حرکت موزون پرده‌های ابریشمین تالار توجهش را جلب کرد. گویی با نوای دل‌انگیز سازی اساطیری به رقص درآمده بودند و خود را بالا و بالاتر می‌کشیدند.

جمشیدشاه زیر لب زمزمه کرد:

"دارن پرواز می‌کنن..."

پنجره را گشود. زیر درختِ سِدِرِ کهنسال، نوازنده‌ای جوان چنگِ اَرْجان را در آغوش گرفته و می‌نواخت. نوازنده با دیدن شاه از نواختن دست کشید. با قطع شدن نوای ارجان، پرده‌ها به آهستگی فرو افتادند.

فکری از سرِ شاه جمشید گذشت؛ فکری درباره‌ی ارتباط میان نوای چنگِ اَرْجان، پرده‌های ابریشمین و پرواز. اما ابریشمِ پرده‌ها، ابریشمی عادی نبود؛ ابریشمی بود محصولِ کرم‌های ابریشمِ توتستانِ پاسارگاد، که از پيله‌هایشان ابریشمی به دست می‌آمد سبک‌تر از نسیم و مقاوم‌تر از پولاد.

همان روز شاه از نجاران خواست داری فراخ بسازند و از بافندگان خواست از ابریشم‌های رنگینِ توتستانِ پاسارگاد، بر آن دار، فرشی به رنگ‌های سبز و سپید و سرخ بیافند. زنان و مردان بافنده، با پیروی از دستورهای استادِ بافندگان – که با آواز خوانده می‌شد – رج‌به‌رج پیش می‌رفتند تا آن‌که فرش آماده شد.

بامدادان، آن را بر سنگ‌فرشِ باغ پهن کردند. جمشیدشاه بر آن نشست. آنگاه از نوازنده‌ی جوان خواسته شد که با چنگِ اَرْجان، سوی دیگرِ فرش بنشیند و نواختن را آغاز کند. با برخاستن صدای موسیقی، فرش به حرکت آمد و در برابرِ چشمانِ بهت‌زده‌ی مردمان، به آهستگی به سوی آسمان رفت.

فرش همچنان اوج می‌گرفت و صدای چنگ دور و دورتر می‌شد تا آن‌که فرش به درونِ ابرها رفت و از آن گذشت. بار دیگر، به هنگام نیمروز، از دوردستِ آسمان فرش



تصویر: فرناز پورکاشف

پدیدار شد و پیش آمد. صدای سحرانگیزِ چنگِ اَرْجان آهسته و آهسته‌تر می‌شد و به تبع آن، فرش پایین و پایین‌تر می‌آمد تا آن‌که بر زمین نشست و فریادِ شادیِ مردمان فضا را پر کرد.

سال‌ها گذشت و شاه با «فرش آسمان» به هر نقطه از زمین که می‌خواست می‌رفت: از پاسارگاد تا اکباتان، از بابل تا مصر، از سِند تا کوه‌های زاگرس، و از آن‌جا تا البرزکوه. اما با هجومِ ضحاک و شکسته شدنِ سازها – از جمله چنگِ اَرْجان – فرش نیز از حرکت ایستاد؛ گویی کالبدی بود که روحش در چنگِ اَرْجان پنهان شده بود، و اینک با خاموش شدنِ آن، دیگر بالی برای پرواز نداشت.

قرن‌ها گذشت. چنگِ اَرْجان به افسانه تبدیل شد. اما چند سال پیش، چند هنرمندِ ایرانی با بازسازی آن، افسانه را به واقعیت بدل کردند و بار دیگر صدای شگفتِ آن در فضا طنین‌انداز شد. هرچند دیگر پاسارگاد، آن پاسارگاد نبود و توتستان‌ها و کرم‌های ابریشمش دیگر وجود نداشتند، اما چنگِ اَرْجان با نوای سحرگونه‌اش، گویی زمزمه‌ای‌ست در گوش‌ها از دوردستِ تاریخ؛ یادآورِ شکوه و عظمتِ اِزدست‌رفته، و دعوتی برای بازسازیِ دوباره‌ی آن – همان‌گونه که چنگِ اَرْجان به مددِ تحقیق و تلاش، حیاتی دوباره یافت.



گیله مرد



مردان و زنانی که ایران را ساختند

میرزا یوسف خان مستشارالدوله فرزانه مردی از دوران قاجار و سیاستمدار یگانه عصر ناصرالدین‌شاهی بود.

او به سال ۱۲۴۸ خورشیدی در پاریس رساله‌ای به نام «**یک کلمه**» نوشت و در سال ۱۲۵۳، پس از سفر اول ناصرالدین‌شاه به فرنگ، منتشر کرد.

او در این رساله ترقی کشور را فقط در یک کلمه – **قانون** – می‌داند و نخستین کسی است که می‌گفت: «**منشأ قدرت، اراده مردم است**». این رساله، در واقع نخستین سند نوشتاری آغاز مدرنیته در ایران است.

مستشارالدوله در این رساله، موادی از قانون اساسی و حقوق شهروندی فرانسه را انتخاب کرد و کوشید به ملایان و مجتهدان ایرانی – که با هرگونه تحول اجتماعی، علمی، صنعتی و فرهنگی مخالف بودند – نشان دهد این قوانین هیچ مغایرتی با قرآن ندارد و می‌توان هم مسلمان بود و هم قانون را قبول داشت؛ **قانونی که به گفته وی، تمامی مردم ایران – از زن و مرد و شاه و گدا – در مقابل آن برابر باشند**

مرحوم میرزا یوسف‌خان **مستشارالدوله مبتکر نخستین طرح راه‌آهن ایران است** و چنین می‌پنداشت که راه‌آهن سرآغاز ترقی هر مملکتی است.

او بر این باور بود که با ایجاد راه‌آهن سراسری، اوضاع ایران در طول سه سال به کلی دگرگون خواهد شد. به همین سبب، رساله‌ای به نام «**کتابچه بنفش**» نوشت و به ناصرالدین‌شاه عرضه کرد. رساله دیگری در لزوم کشیدن راه‌آهن از تهران به خراسان تهیه کرد و از آنجا که ایجاد راه‌آهن موجب تسهیل سفر زائران می‌شد، فتوای ملاها و مجتهدین را گرفت که همان فتوا بعدها برای ایجاد راه‌آهن تهران–شاه عبدالعظیم (ماشین دودی) مورد استفاده قرار گرفت.

مستشارالدوله کسی است که نخستین پیش‌نویس قانون اساسی را نوشت و آن را تسلیم شاه قاجار کرد،

اما ناصرالدین‌شاه این پیش‌نویس را نپذیرفت تا اینکه



طرح دومی تهیه کرد به نام «**لایحه تشکیل دربار اعظم**» که به سال ۱۲۵۱ خورشیدی، دستگاه سنتی صدارت را به یک هیئت وزرای مسئول تبدیل کرد.

نگاهی به پیش‌نویس قانون اساسی **مستشارالدوله** نکات بسیار مهمی را پیش چشم ما می‌گذارد. این پیش‌نویس، که سی و شش سال پیش از انقلاب مشروطیت با همکاری مرحوم میرزا حسین‌خان سپه‌سالار نوشته شده بود، بر **آزادی مذهب و جدایی دین از سیاست تأکید داشت** و می‌گفت شاه و گدا در پیشگاه قانون برابر هستند.



ایران در سیر تحول فکری و اجتماعی خود تا نهضت مشروطیت، چند جهش تاریخی داشت.

زنده‌یاد استاد **فریدون آدمیت** که این سیر فکری را به دقت دنبال کرده و **کتاب گرانقدر «اندیشه ترقی و حکومت قانون عصر سپهسالار»** را نوشته است، این چهار جهش تاریخی را این‌گونه شرح می‌دهد:

- ۱– آغاز اصلاحات یا دوره عباس میرزا**
- ۲– اصلاحات عظیم دوران صدارت میرزا تقی‌خان امیر کبیر**
- ۳– دوران تجدد و ترقی عصر سپهسالار**
- ۴– تکوین ایدئولوژی نهضت مشروطیت**

با همه این تحولاتی که از عصر عباس میرزا آغاز شد و بزرگمردانی چون قائم‌مقام فراهانی، امیرکبیر، سپهسالار، آخوندزاده، زین‌العابدین مراغه‌ای، حاج سیاح، طالبوف، مستشارالدوله و دیگران در این راه کوشش‌ها کردند و رنج‌ها دیدند، متأسفانه حاصل این تلاش‌ها که به **عنوان انقلاب مشروطیت نمود پیدا کرده بود**، به **آزادی و عدالت و مساوات و حقوق فردی و حرمت انسانی و حاکمیت قانون نینجامید و همه آرزوهای پیشگامان انقلاب به باد فنا رفت** و هنوز هم پس از گذر بیش از دو قرن، مردم ایران در آرزوی آزادی و حاکمیت قانون می‌سوزند.

نوشتن کتاب «یک کلمه» سرانجام **بلای جان مستشارالدوله شد**. مستشارالدوله که ضمن انتقاد از حکومت استبداد فردی، خواستار اصلاحات بنیادی و ایجاد حکومت قانون و برقراری مساوات و آزادی شده بود، به فرمان شاه دستگیر

او مبتکر نخستین طرح راه‌آهن ایران و نویسنده

نخستین پیش‌نویس قانون اساسی بود

و در زندان قزوین به بند کشیده شد و آن‌قدر همان کتاب «یک کلمه» را بر سرش کوبیدند تا کور شد و در زندان درگذشت.

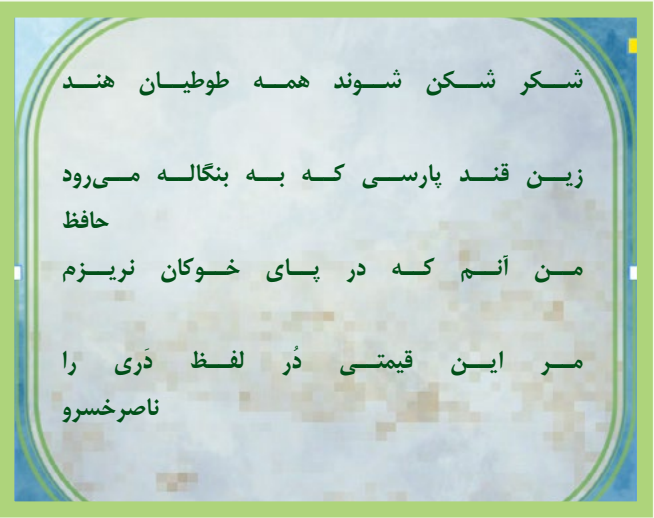
حاج سیاح محلاتی که خود در آن زمان در بند و زنجیر بوده و مستشارالدوله را که هشتاد سال داشته دیده است، در خاطرات خود می‌نویسد: «با وجودی که مستشارالدوله بیمار بود، به گردنش زنجیری افکنده و به پایش خلیلی زده بودند.» دختر مستشارالدوله در حاشیه کتاب «یک کلمه» که در تبریز به چاپ رسیده است، می‌نویسد:

«بتاریخ ۱۳۰۸– ماه ذی‌الحجه – در روز عید قربان، وقت غروب، به جهت وطن‌پرستی محکومش ساختند. سه سال و پنجاه و پنج روز مدت زندانی‌اش طول کشید.»

مستشارالدوله سرانجام پس از سال‌ها تحمل زندان و زنجیر، خسته و شکسته، در ۲۹ ماه مه ۱۸۹۵ در کنج انزوا درگذشت و مرگ او در آن برهوت جهل، هیچ پژوهی در میان قدرتمداران و مردمان ایجاد نکرد. او همچون بسیاری دیگر از فرزندگان سرزمین‌مان، در ظلمات استبداد، صلیب جهل مردمان را بر دوش می‌کشید و می‌کوشید بیداری و آگاهی به آنان هدیه کند.

نامش **سپیده‌دمی است که بر پیشانی آسمان می‌گذرد**.

- متبرک باد نام او





دکتر بردیا حریری

از صفر تا

آرامش مالی

اگر شما از آن دسته ایرانیانی هستید که از صفر شروع کردید- با کار، پشتکار و تلاش فراوان – و امروز صاحب کسب‌وکار یا سرمایه در املاک هستید، به شما تبریک می‌گوییم. رسیدن به این نقطه آسان نبوده. اما حالا زمان آن رسیده که برای آینده‌ای مطمئن و بدون نگرانی مالی هم برنامه‌ریزی کنید.

موفقیت در املاک، اما نه فقط با املاک!

بسیاری از هم‌زبانان ما در زمینه‌ی املاک و مستغلات بسیار موفق بوده‌اند. مزایای این حوزه قابل انکار نیست:

- **اهرم (Leverage):** استفاده از سرمایه بانکی برای رشد سریع‌تر
- **آربیتراژ (Arbitrage):** خرید هوشمندانه و فروش در زمان مناسب
- **استهلاک و (Cost Segregation): کاهش چشمگیر مالیات با استفاده از قوانین مالیاتی هوشمند**

اما تجربه‌ی پاندمی کرونا و نوسانات بازار به همه ما نشان داد که حتی موفق‌ترین سرمایه‌گذاران ملکی هم نیاز به تنوع در منابع درآمد بازنشستگی دارند.

وقتی مستأجر اجاره نمی‌دهد، یا ملک برای مدتی خالی می‌ماند، نباید کیفیت زندگی شما در دوران بازنشستگی تحت‌تأثیر قرار گیرد.

برنامه‌ریزی مالی برای صاحبان کسب‌وکار

به عنوان صاحب کسب‌وکار، شما فرصت‌های مالیاتی ویژه‌ای دارید که کارمندان عادی از آن بی‌بهره‌اند. با چند انتخاب هوشمندانه، می‌توانید هم مالیات خود را کاهش دهید و هم برای بازنشستگی ثروت بسازید:

- **SIMPLE IRA:** گزینه‌ای ساده و مؤثر برای کسب‌وکارهای کوچک.
- **SEP IRA:** برای مشاغل انفرادی و آزاد؛ تا ۲۵٪ درآمد را معاف از مالیات پس‌انداز کنید.
- **Solo 401(K):** برای صاحبان کسب‌وکار تک‌نفره؛ با انعطاف و سقف مشارکت بالا.
- **Profit Sharing Plan:** مشارکت سود برای تشویق کارکنان و کاهش مالیات
- **Defined Benefit Plan/412(e)(3):** متناسب برای درآمدهای بالا
- با هدف ذخیره‌سازی بزرگ برای بازنشستگی
- **Roth IRA/ Roth 401 (K):** پرداخت مالیات امروز برای دریافت درآمد کاملاً معاف از مالیات در آینده.

ساختن ثروت تنها نیمی از مسیر است — حفاظت از آن نیمی دیگر. برای این کار، داشتن:

- **تراست (Trust)** جهت انتقال هوشمندانه و امن دارایی‌ها
 - **قرارداد Buy–Sell** برای حفظ تداوم کسب‌وکار در صورت فوت یا بازنشستگی شریک
- از ضروریات هر کارآفرین موفق است.

جمع‌بندی

شما با تلاش و هوش خود پایه‌های موفقیت را ساختید؛ حالا زمان آن است که با برنامه‌ریزی مالی و بازنشستگی هوشمند، آینده‌ای مطمئن و باکیفیت برای خود و خانواده‌تان تضمین کنید. شما که برای رشد کسب‌وکارتان استراتژی داشتید، برای دوران بازنشستگی هم نقشه راه داشته باشید — تا در هر شرایط اقتصادی، آرامش مالی و کیفیت زندگی‌تان حفظ شود.

چطور صاحبان کسب‌وکار فارسی‌زبان می‌توانند آینده‌ی بازنشستگی خود را تضمین کنند؟



رخند غروی

از دیوارنگاره‌ها تا

نگاره‌های دنیای مجازی

بادِ سردی از دهانه‌ی غار می‌وزد و شعله‌ی مشعل را می‌لرزاند. دیوارِ سنگی، سیاه از دوده‌ی قرن‌ها، در روشنایی جان می‌گیرد: نقشِ گاوان و اسبان، دست‌های باز، و ردّ نقطه‌های سرخ و سیاه. اینجا غارِ شووه در جنوبِ فرانسه است؛ یکی از کهن‌ترین گالری‌های بشری با قدمتی بیش از سی‌هزار سال. هزاران کیلومتر آن‌سوتر، آلتامیرا در شمال اسپانیا نیز بیژن‌ها (گاؤ کوهان‌دار) را چنان به تصویر کشیده که گویی بر سنگ می‌تازند. پژوهش‌های باستان‌شناسی نشان می‌دهد این نگاره‌ها—در کنار وجوه آیینی‌شان—نوعی «یادداشتِ تصویری» برای برقراری ارتباط بوده‌اند. گویی هنرمندان نخستین از همان آغاز می‌کوشیدند راهی برای ارتباط با دیگران—با گذشته، حال و آینده—بیابند. آنان با ساده‌ترین ابزارها- از اُخرا و زغال تا سرانگشت و استخوانِ توخالی، پیامی می‌گذاشتند تا فهمیده شود، به یاد بماند و یا هشدارِی برای دیگران باشد. در فلاتِ ایران نیز سنگ‌نگاره‌های تیمره (استان مرکزی) و دره‌نگارانِ شهرستان سراوان—با نقشِ بزکوهی، صخنه‌های شکارِ گروهی و رقص‌های آیینی—نشانگر آنند که «زبانِ تصویر» هم ابزار بوده و هم رسانه؛ و انسانِ خالقِ معنا در کنارِ انسانِ ابزارساز دو بُعدِ یک روند تاریخی در شکل‌گیری ارتباطِ جمعی بوده‌اند.

در روزگاری که طبیعت با آذرخش و رعد و سیل و بیماری‌ها هراس می‌آفرید، انسانِ نخستین آموخت ترس از ناشناخته را در میان جمع به آرامش بدل کند و از دلِ همین گردهم‌آیی‌ها بود که آیین‌ها شکل گرفتند. در بسیاری نواحی جهان، میانجیانی پدید آمدند که با گردآوردن قبیله و اجرای آیین با استفاده از طبل، آواز یکنواخت، و حرکتهای تکراری—ضرباهنگی واحد می‌ساختند تا طبیعت سرکش را مهار کنند، با نیروهایی که «زبان‌یار» می‌پنداشتند مقابله کنند و گاه حتی امید داشتند که آینده را به سود خود تغییر دهند؛ چنان‌که آیین پژوهان

در روزگاری که طبیعت با آذرخش و رعد و سیل و بیماری هراس می‌آفرید، انسانِ نخستین آموخت ترس از ناشناخته‌ها را در میان جمع به آرامش بدل کند

بخش نخست

عکس‌ها از وبسایت: Wikimedia Commons



تصویر بالا: نقوش غار شووه، فرانسه – از کهن‌ترین نمونه‌های هنر و روایت تصویری بشر

تصویر پایین: یوز و باز شکاری اهلی شده بر روی سنگ نگاره های تیمره گلپایگان





توضیح داده‌اند. به این الگو در سبیری و آلتای «شمن» می‌گفتند؛ در دیگر نقاط جهان، نام‌ها و صورت‌ها متفاوت بود اما کارکرد اجتماعی مشابه می‌نمود: در اسکاندیناوی سامی «نوآیدی» با طبل و آواز جویک به «سفرِ روح» می‌رفت، در کره و در آیینِ گوت «مودانگ»-اغلب زن-با «تسخیرِ روح» میانجی‌گری می‌کرد، و در آمازون «کوراندرِو/آیاهواسِکرو» با گیاهانِ دارویی و آوازهای ایکارو آیینِ درمان را پیش می‌برد. به روایتِ برخی پژوهشگران، برگزاريِ این آیین‌های جمعی- که بسیاری از آنان هنوز در میان برخی جوامع به اشکال گوناگون برگزار می‌شوند- نخستین شکل‌های ارتباطِ هم‌زمان و حافظه‌ی مشترک را بنیان نهاد. انسانِ ابزارساز با سازها و ادوات، شکوهِ آیین را ممکن می‌کرد و انسانِ خالقی معنا با شعر و رقص و آواز و بیان، به آن بُن‌مایه و پیام می‌داد؛ و از همین ابتدا می‌توان تأثیرِ متقابلِ رشدِ جوامعِ بشری و تحولِ هنر و ارتباطات را دید.

رفته‌رفته کلام جان گرفت؛ نخستین و اساسی‌ترین، و در عینِ حال ساده‌ترین راه ارتباط، گفتن بود. آواها در میان مردمان هر منطقه معنایی خاص می‌یافت و زبان‌ها متفاوت می‌شدند. از همان نخستین گام‌ها، کسانی بودند که در شیوه‌ی بیان از دیگران پیشی می‌گرفتند و به این ترتیب از قدرتِ ارتباطی بیشتری برخوردار می‌شدند؛ اما این توانایی، فقط در میانِ هم‌زبانانِ خودشان معنا داشت. سخنوران و شاعران در میان مردمانِ خود جایگاهی ویژه یافتند و قصه‌پردازی و داستان‌سرایی نیز رونق گرفت

پیش از خط، نقل سینه به سینه، نگهدار و موجد حافظه‌ی جمعی بودو در هر نقطه جهان، نامی داشت: نقال و خُنیاهر در ایران، گریوت در باخترِ آفریقا، رَپسود در یونان، بارد در سنت‌های سلتیك، عاشیق در قفقاز و آناتولی، . همه با ابزار یکسانی کار می‌کردند: ریتم، ترجیع، بداهه‌پردازی و بداهه نوازی و پاسخ گروهی (هم‌خوانی/ دست‌کوفتن)، همه یک هدف داشتند: روایت را جمعی بسازند و در حافظه‌ی جمعی نگه دارند. آن جِه میان همه‌ی جوامعِ بشری مشترک می‌نماید این است که در همه‌ی این صورت‌ها، دو نیرو هم‌دوش‌اند: هنرمند/خالقی معنا (روایت، تصویر، صدا-و در نهایت همه‌ی سبک‌ها و مکتب‌های ادبی و هنری) و انسانِ ابزارساز (قلم، رنگ، ساز، ؛ و بعدها خبرگزاری‌ها، روزنامه‌ها و مجلات، رادیو، تلویزیون، سینما، و امروزه بازی‌های رایانه‌ای، شبکه‌های اجتماعی و حتی هوش مصنوعی). حاصل، رشد و تبلورِ گام‌به‌گامی است که این مقاله در ادامه می‌کوشد به آن بپردازد

از جایی به بعد، برای نگاه‌داشتنِ دقیق‌ترِ پیام، نشانه‌ها به خط بدل شدند. خط، هم پاسخ به نیازهای عملی جامعه بود (حساب، اداره، اطلاع‌رسانی عمومی) و هم میدانی برای خلاقیتِ زیباشناختی؛ و در امتدادِ همین مسیر، از صفحه‌آرایی دست‌نویس‌ها و تذهیب تا حروف‌چینی و چاپ سنگی، آن‌چه امروز «هنرِ گرافیک» می‌نامیم رفته‌رفته قد کشید. با پیدایشِ خط، هنرِ شفاهی نیز مکتوب شد و تحولی مهم در روندِ ارتباطات رقم خورد؛ تحولی که راه را برای پدیدآمدن و گسترشِ چاپ و مطبوعات و انتشارِ کتاب هموار کرد. در همین روند، تصویر نیز از ظرفیت‌های چاپ (کننده‌کاری، حکاکی، لیتوگرافی) بهره برد و گونه‌های نوینِ بیانِ جمعی را پایه گذاشت

از همان آغاز تمدن، بیان هنری — در همه‌ی اشکال آن از روایت و شعر تا موسیقی، تصویرگری و نمایش — یکی از مؤثرترین ابزارهای انتقال اندیشه و تجربه انسانی بوده است. هنر نه فقط وسیله‌ای برای بیان احساسات، بلکه ابزاری برای شکل‌دهی به آگاهی جمعی، ارتقای فهم اجتماعی و ایجاد همدلی میان انسان‌ها محسوب می‌شد

در گذر زمان، قدرت نمادین و روانی هنر، آن را به یکی از مهم‌ترین سازوکارهای اثرگذاری بر جامعه بدل کرد؛ سازوکاری که همواره در کنار ساختارهای قدرت و فرهنگ قرار داشت و به واسطه‌ی آن توانست نقش تعیین‌کننده‌ای در جهت‌دادن به افکار عمومی، به‌لایش روح انسانی و ترویج ارزش‌های اخلاقی و معنوی ایفا کند

به بیان دیگر، اگرچه ابزارهای ارتباطی در طول تاریخ دگرگون شده‌اند، اما هنر همچنان یکی از مؤثرترین نیروهای تمدن‌ساز باقی مانده است؛ نیرویی که در عین بهره‌گیری از ابزار قدرت، ریشه در انسانیت، آگاهی، و میل به تزکیه و تعالی دارد و در شماره‌های بعد این مقاله می‌کوشیم تا با نگاهی اجمالی این سیر و تحول تاریخی را مرور کنیم



دکتر مریم مورچ

چطور با انتخاب های غذایی ساده انرژی روزمان را حفظ کنیم

یک تغییر کوچک، یک روز پر نشاط

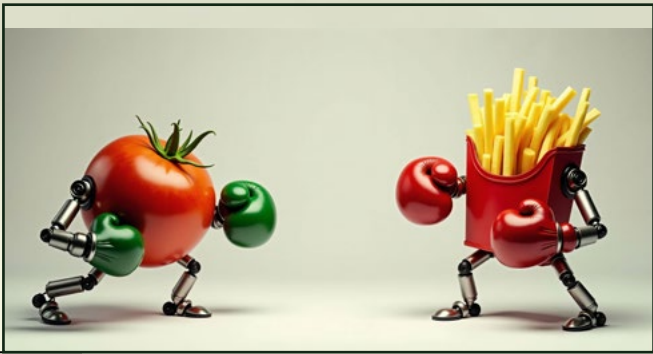
خیلی وقت‌ها صبح را پرانرژی شروع می‌کنیم اما وسط روز خستگی سراغمان می‌آید. بیشتر افراد در این مواقع به سراغ قهوه یا شیرینی می‌روند. این انتخاب‌ها انرژی کوتاه‌مدت می‌دهند اما خیلی زود دوباره افت می‌کنیم. برای انرژی پایدار، بدن نیاز به سوخت درست دارد نه فقط قند و کافتین

صبحانه؛ شروع درست روز

نان سفید و مربا یا کیک قند خون را سریع بالا و پایین می‌برد و باعث بی‌حوصلگی می‌شود. در عوض، یک صبحانه ساده مثل تخم‌مرغ آب‌پز با سبزیجات یا ماست و جو دوسر انرژی یکنواختی در طول روز فراهم می‌کند

میان‌وعده‌ها؛ سوخت کمکی

خستگی طبیعی بعد از چند ساعت کار را با خوراکی سالم برطرف کنید. شیرینی یا چیپس مثل آتش با کاغذ است؛ شعله بزرگ اما کوتاه. بهتر است یک مشت بادام یا گردو، یا سیب با کره بادام‌زمینی بخوریم تا انرژی مداوم و متعادل داشته باشیم



وعده‌های اصلی؛ تعادل در بشقاب

نصف بشقاب سبزیجات، یک‌چهارم پروتئین سالم (مرغ، ماهی یا عدس) و یک‌چهارم غلات کامل (برنج قهوه‌ای یا نان سبوس‌دار) ترکیبی است که هم سبک است و هم انرژی پایدار می‌دهد

آب؛ نوشیدنی فراموش‌شده

کم‌آبی حتی می‌تواند باعث سردرد و بی‌حوصلگی شود. نوشیدن آب در طول روز، حتی وقتی احساس تشنگی نداریم، ساده‌ترین راه برای حفظ انرژی است. اگر نوشیدن آب ساده برایتان خوشایند نیست، می‌توانید چند برش لیمو یا خیار داخل آن بیندازید تا هم خوش‌طعم شود و هم خاصیت بیشتری پیدا کند. بیش از نیمی از وزن بدن ما آب است، پس طبیعی است که کمبود آب اولین چیزی باشد که انرژی ما را پایین می‌آورد

پیشنهاد ساده امروز

برای حرکت به سمت زندگی سالم‌تر: صبح به‌جای نان سفید و مربا، یک تخم‌مرغ با کمی سبزیجات بخورید. بعدازظهر هم به‌جای شیرینی، یک مشت بادام امتحان کنید. همین تغییر ساده می‌تواند روز شما را پرانرژی‌تر از همیشه کند. اگر این کار را برای یک هفته ادامه دهید، خیلی زود متوجه تفاوت در تمرکز و نشاط روزانه‌تان خواهید شد



هنرمندان ایرانی صاحب‌نام در جای جای جهان

این شماره: حمیدرضا جاودان

«نخستین آموزگار من در تئاتر مادرم بود که با یک ماسک پلاستیکی بر چهره‌اش، من ۷ ساله را برد تا دور دست خیال ...» این سخن حمیدرضا جاودان است که خود بعدها آموزگار و مدرس تئاتر در آکادمی فراتلینی و دانشکده تئاتر سوربن فرانسه شد. آشنایی من با او به سال ۱۹۹۰ میلادی بر می‌گردد، در آن سال من نمایش «سوک سیاوش» را در تئاتر دوپاری و سپس در سالن اصلی سازمان یونسکوی پاریس به صحنه برده بودم و در ضمن همین اجراها بود که با بسیاری از هنرمندان ایرانی ساکن پاریس از جمله حمیدرضا جاودان آشنا شدم که این آشنایی به دوستی تبدیل شد و تا امروز (هرچند از راه دور) ادامه دارد، حمیدرضا از آن زمان تا این لحظه هرگز متوقف نشده است و مدام پیش و پیش تر رفته است تا جایی که امروزه به یکی از هنرمندان مطرح اروپا تبدیل شده است و این به دست نمی‌آمد مگر با عشق و علاقه بسیار به فرهنگ و هنر، همراه با کار و تلاش پیگیر و مستمر و گام به گام و بی غرور کاذب، پیش رفتن.

در همان سال ۱۹۹۰ و اوائل دوستی ما حادثه تلخ زلزله رودبار به وقوع پیوست و جان بسیاری از



هموطنان ما را گرفت و دبستان‌ها و مراکز آموزشی را ویران کرد، طرحی برای کمک مالی به ساخت و نوسازی دبستان‌ها و مراکز آموزشی رودبار با اجرای یک نمایش و اختصاص همه درآمد آن به این امر به ذهنم رسید، می‌دانستم حمیدرضا پیش‌ترها در نمایش «اتلو در سرزمین عجایب» هم ایفای نقش کرده است، اما آیا حاضر است رایگان و بدون هیچ دستمزدی و صرفاً برای کمک به بازسازی مدارس ویران شده در رودبار با این طرح همکاری کند؟خواسته‌ام را با او مطرح کردم که با استقبال گرم او روبرو شد و نشان داد که وجودش سرشار است از مهرِ میهن و مردمان آن، او یکی از نقش‌های اصلی نمایش را با قدرت و به خوبی ایفا کرد و به جاست که از همکاران دیگر این پروژه که با نام «شب هنر ایران» در سالن اصلی یونسکوی پاریس اجرا شد یادکنم: استاد جلیل شهنواز، استاد نوین افروز، داریوش تازی، بهرام یغمایی، زنده‌یاد سعید سعیدی و افسانه راکی.

از آن پس دورا دور شاهد رشد روز افزون حمیدرضا بودم و اخبار مربوط به او را دنبال می‌کردم و گاه‌گاه دیدارهایی با هم داشته‌ایم.



برای آشنایی بیشتر با این هنرمند ایرانی ساکن پاریس گپ و گفت کوتاه و صمیمانه‌ای با او داشته‌ام که می‌خوانید:

صادق هاتفی

من: از چه سالی به خارج از کشور آمدی؟

جاودان: من در سال ۱۹۷۵ به آمریکا رفته و در سال ۱۹۷۹ به ایران بازگشتم. در سال ۱۹۸۰ – یک سال پس از – هرچه بنامیدش – مجبور به ترک سرزمینی که به آن عشق می‌ورزیدم شدم به کانادا، لس آنجلس، سانتا باربارا رفتم و عاقبت در سال ۱۹۸۳ به پاریس، شهر موزه‌ها و نقاشی، موسیقی و تئاتر رسیدم و در دیپارتمان تئاتر دانشگاه ونسن به یادگیری و آموختن پرداختم و این راه من بود برای ورود به تئاتر فرانسه

من: مشکل زبان نداشتی؟

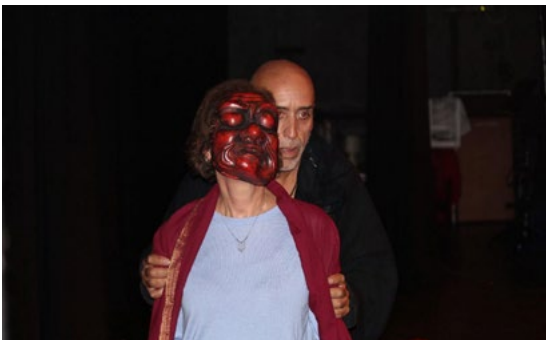
جاودان: بجز «مرسی» هیچ نمی‌دانستم، اما زبان را روی صحنه تئاتر آموختم

من: برایت دشوار نبود؟

جاودان: هیچ چیز برایم دشوار نبود، هدفم بزرگتر از همه دشواری‌ها بود می‌خندیدم و می‌خنداندم و یاد اوژن یونسکو می‌افتادم که می‌گفت: «در شرایط ابزورد، خنده‌ست که به مدد می‌آید».

من: می‌دانم که تو سفرهای بسیار کرده‌ای، چرا و به دنبال چه بوده‌ای؟

جاودان: سفرهای من، همه، سفرهایی پژوهشی بوده‌اند تا بتوانم سنت‌ها و شیوه‌های گونه‌گون





گفتگو با حمیدرضا جاودان

تئاتری را از نزدیک لمس کنیم: - **کمدیا دلار ته** - **ماسک‌های بالی** - **تئاتر نو ژاپن** - **نمایش سایه، رقص، آوا** .

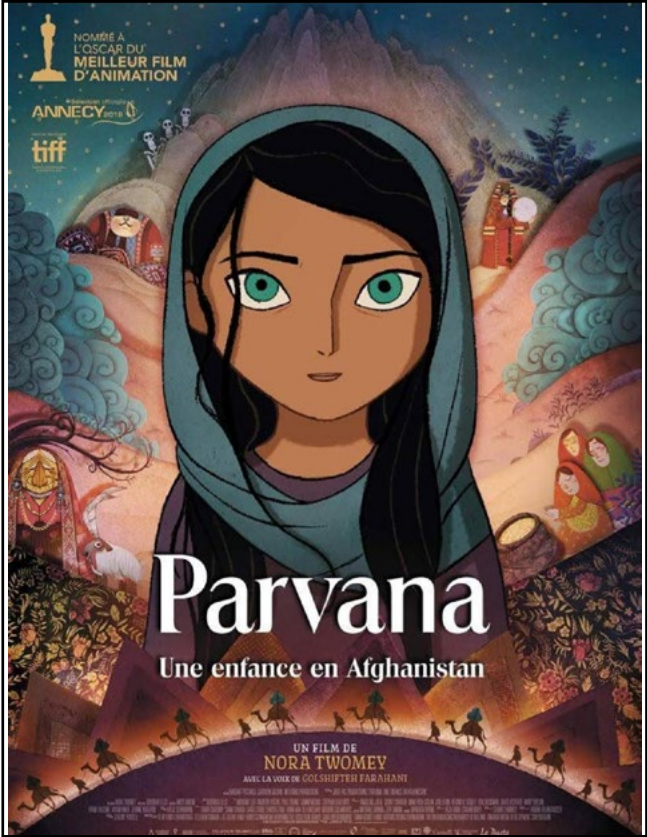
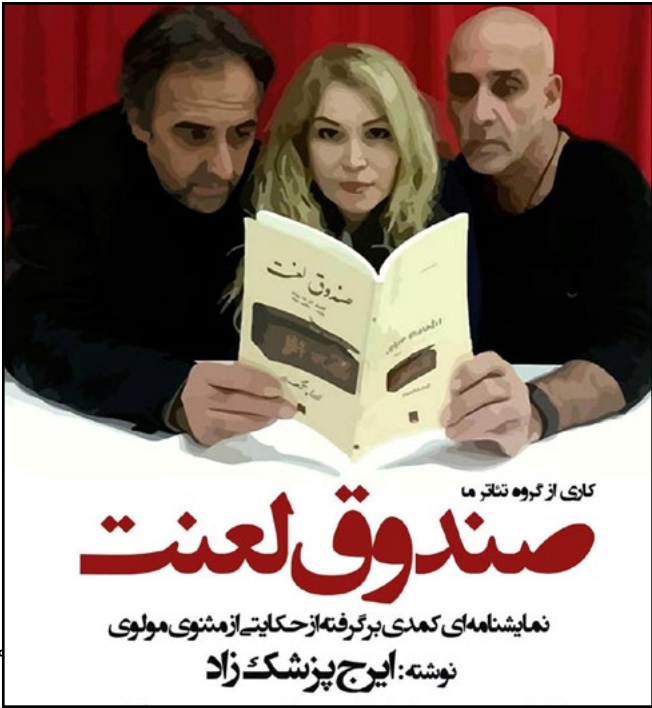
من : می‌دانم که نمایش‌هایی به زبان‌های فرانسه، انگلیسی و فارسی از نویسندگانی چون بن جانسون، مارلو ، شکسپیر، مولیر، لورکا ، پیتس، کوکتو ،چخوف ،بکت و منطق‌الطیر، کلبله و دمنه صادق هدایت و... ایفای نقش کرده‌ای و نیز علاوه بر همه این‌ها از متون کهن ایرانی برای خلق آثار نمایشی الهام گرفته ای و در چند فیلم سینمایی از جمله «**دست نوشته‌ها نمی‌سوزند**» **ساخته محمد رسول‌اف** (فستیوال کن در سال ۲۰۱۳) بازی کرده‌ای، و خوشحالم که تا امروز هر روزت موفق‌تر از روز پیشین بوده است، و برنده جایزه بهترین صدای مرد سالِ ۲۰۱۸ در فرانسه شده‌ای. اما می‌خواهم در باره برنامه‌ای که در فستیوال اوپینیون اجرا کرده‌ای چند جمله‌ای بگویی.

جاودان : **۲۴ سرود ایلیاد هومر را طی ۲۳ شب اجرا کردیم**

من : به فارسی ؟

جاودان : نه به فرانسوی و با همراهی فیلیپ برونه مترجم فرانسوی این سرودها

من : تو در صحنه‌های بسیاری از تئاترهای فرانسه همچون کمدی فرانسز، کارتوشری و اپرای لیون حضور داشته‌ای و نیز در نمایش‌های سایه‌بازی، ماسک، فیلم‌های تلویزیونی و سینمایی، کدام یک برای تو جذاب‌تر و خاطره‌انگیزتر بوده؟



جاودان : سفرهایی داشته‌ام که از همه صحنه‌های پر زرق و برق پاریس و شهرها و کشورهای بزرگ برایم مهم‌تر و خاطره‌انگیزتر بوده‌اند

من : مهم‌تر از اجراهایت در تئاترهای فرانسه؟

جاودان : بله به‌مراتب، مثلاً در کالدونیای جدید — مستعمره‌ی فرانسه که روزگاری نه تنها تبعیدگاه بزهکاران بوده، بلکه زندانیان سیاسی و عقیدتی را نیز- درمیان جنایتکاران- به آنجا می‌فرستاده‌اند، از جمله لوییژ میشل، نماد مقاومت کمون پاریس و سپس در کشور وانواتو، کنار اقیانوس آرام. در سفری بیش از ۲۴ ساعت پرواز، همراه با دوستان بازیگر فرانسوی‌ام به صحنه می‌رفتیم.

من :برایم جالب است، با یک گروه تئاتر فرانسوی به یک مستعمره می‌رفتید که تئاتر اجرا کنید؟ برای چه کسان یا تماشاگرانی؟

جاودان : نمایش را برای کسانی اجرا می‌کردیم که بسیاری‌شان برای نخستین بار در زندگی‌شان به تماشای تئاتر می‌نشستند؛ برای جذامی‌ها با چهره‌هایی درهم‌ریخته که شاید برای دیگران چندان‌آور می‌نمود، اما برای ما تماشاگرانی بودند زیبا: می‌خندیدند، برای خود شادی می‌آفریدند و من اشک شوق می‌ریختم... آنها در پایان ما را در آغوش گرفته، عکس یادگاری می‌خواستند. من نیز با عشق می‌پذیرفتم، بی‌هیچ واهمه‌ای. پرستاران با شگفتی می‌پرسیدند: «از کجا می‌دانستید بیماری‌شان مسری نیست؟!» من اما نمی‌دانستم و تنها عشق ایشان را محافظ خود می‌پنداشتم..!

از فستیوال آوینیون تا اجرا در تبعیدگاه بزهکاران

ما برای ساکنان جنگل‌های دورافتاده، برای مردمانی محروم نیز بازی می‌کردیم. و چه لذتی والاتر از آن‌که با نمایش، لیخندی بر لبان و نوری بر چهره‌هایشان بنشانیم؟ هر بار پیش از اجرا، دوستان بازیگرم مرا دست می‌انداختند: «حمیدرضا برای این‌ها هم استرس دارد!» و من می‌گفتم: «تماشاگر برایم آن‌قدر ارجمندست که فرقی ندارد در کجا و از کجا باشد.»

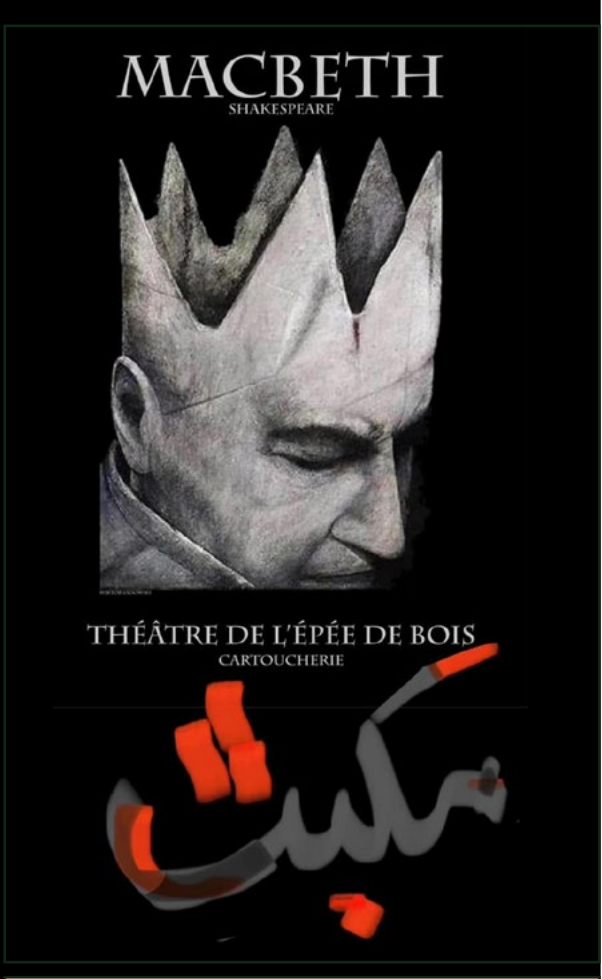
من : چه مدت در این سفرها بودید و چه دستاوردی داشتید ؟

جاودان : چندسال پیاپی و هر سال سه ماه. گاه، از ساعت هفت صبح، در مدرسه‌ای دورافتاده در یکی از جزایر چهارگانه کالدونیا اجرا داشتیم. سپس راهی زندان نومه‌آ (پایتخت) می‌شدیم؛ جایی که زندانیان با محکومیت‌های سنگین، از سال پیش نوبت گرفته بودند تا نمایش تازه‌مان را ببینند. آنان که برای نخستین بار در عمرشان تئاتر رفتن را تجربه می‌کردند، پس از هر اجرا ما را در آغوش می‌گرفتند و می‌گفتند: «از همین امروز ثبت‌نام می‌کنیم برای سال آینده!»

در آن لحظه‌های نمایش برای زندانیان، با تمام وجود درمی‌یافتم که **گذر زمان چگونه ردش را بر جان آدمی می‌گذارد**. و همین معنا راه بعدها در پاریس، وقتی نقش استراگون «در انتظار گودو» را بازی می‌کردم، دوباره و عمیق‌تر حس کردم این گذر زمان را... واینکه، ما از زمان می‌گذریم و یا زمان از ما ؟

من : این سؤالی‌ست که ذهن ملاصدرا را هم اشغال کرده بود « زمان از ما می‌گذرد یا ما از زمان »هرچند که دوست دارم این سخنان شیرین ادامه یابد و حالا حالاها تمام نشود ، اما به دلیل محدودیت در صفحات ماهنامه مجبورم آخرین سؤال را طرح کنم: ماندگارترین خاطرات در این اجراها کدام است

جاودان : همه آن‌ها برایم عزیز و ماندگارند، اما در «گویان فرانسه»، در زندان سن‌لوران، بند شماره‌ی ۸ – که اکنون تبدیل به تماشاخانه شده – **همان‌جا که هانری شاریر، ملقب به پاپیون، سال‌ها زندانی بود** و از سرگذشتش فیلم مشهوری با بازی استیو مک‌کوئین و داستین هافمن ساخته شد — نمایش «پاپالاگی» نوشته‌ی اریش شورمن، را با همکاری دوست عزیزم «بس دم Bass dhem»بازیگر قدیمی سینما و تئاتر، که از سنگال به فرانسه آمده بود و در چند نمایش همراه هم بودیم، کارگردانی و به صحنه بردم.





صادق هاتفی

ترانک‌های پارسی

ترانه یا ترانک،

شکلی ویژه از شعر پارسی است که ریشه آن بنا بر تصریح استاد پورداوود به دوران ساسانیان می رسد. از ترانک‌ها پس از حمله اعراب بدوی و آتش افکندن بر کتاب و کتابخانه، چیزی باقی نمانده است،اما به همت رودکی سمرقندی و هم عصر او شهید بن حسین بلخی به حیات مجدد خود با نام رباعی ادامه داده است.

رباعی از چهار پاره تشکیل می شود، سه پاره اول، دوم و چهارم آن هم قافیه هستند و پاره سوم نیازی به هم قافیه بودن ندارد. هدف نهایی هر ترانک را اغلب (و نه همیشه) می‌توان در پاره‌ی آخر آن یافت.

شهید بن حسین بلخی می‌گوید:

دوشم گذر افتاده به ویرانه‌ی طوس	دیدم جغدی نشسته بر جای خروس
گفتم چه خبر داری از این ویرانه	گفتا خبراین است که افسوس افسوس

مشهورترین ترانه سرا در این شکل و سبک حکیم عمر خیام نیشابوری است که رباعی یا به عبارت بهتر،ترانه و ترانک را با نام او می‌شناسیم اما پیش از او نیز شعرای پارسی گوی در این شکل و وزن ترانک‌هایی سروده‌اند و پس از او نیز تا به امروز ادامه یافته است.

در این بخش از ماهنامه بامداد به اختصار نمونه‌هایی از این ترانک‌ها را از آغاز تا به امروز خواهیم خواند و از گویندگان آن یاد خواهیم کرد.

از نخستین شاعران پارسی گوی پس از حمله اعراب بدوی که به سرودن ترانک پرداخت رودکی سمرقندی در سده ۴ خورشیدی برابر با سده ۱۰ میلادی-عصر سامانیان- است.

کمتر کسی از ایرانیان را می‌توان یافت که سروده زیبای او «بوی جوی مولیان» را که به زیبایی توسط غلامحسین بنان و مرضیه خوانده شده است، نشنیده باشد. بی‌جا نیست که برای آشنایی بیشتر با نوع نگاه این شاعر ارجمند به زندگی، به هستی، خدا و مردم یک دو بیتی از او را ذکر کنم:

روی به محراب نهادن چه سود	دل به بخارا و بتان نزار
ایزد ما وسوسه عاشقی	از تو پذیرد، نپذیرد نماز

تقدیر که برکشتنت آزرَم نداشت	بر حسن و جوانیت دل نرم نداشت
اندر عجبم ز جان‌ستان کز چو تویی	جان بستد و از جمال تو شرم نداشت

و نگاه شاعر هم عصر او شهید بن حسین بلخی، که پیشتر ترانه‌ای از او خواندید، به زمانه‌اش چنین است:

اگر غم را چو آتش دود بودی	جهان تاریک بودی جاودانه
در این گیتی‌سرا سر گر بگردی	خردمندی نیابی شادمانه

و اما نمونه‌ای از ترانک‌های رودکی سمرقندی:

بی روی تو خورشید جهانسوز مباد	هم بی تو چراغ عالم‌افروز مباد
با وصل تو کس چو من بدآموز مباد	روزی که تو را نبینم آن روز مباد

در جستن آن نگار بر حيله و جنگ	گشتیم سراپای جهان با دل تنگ
شد دست ز کار و رفت پای از رفتار	این بس که به سر زدیم، آن بس که به سنگ

جز رودکی که سراینده نخستین ترانک‌ها و غزل‌های شورانگیز پارسی است شاعران دیگر قرن ۴ عبارتند از خسروانی، دقیقی، مَنجیک، چغانی، خسروی سرخسی، رابعه، و بوشکور با این ترانک:

ای گشته من از فراغ تو پست	شد قامت من ز درد هجران تو شَست^۱
ای شُسته من از فریب و دستان تو دُست	خود هیچ کسی به سیرت و سانِ تو هست؟

یکی از بزرگترین شعرای این قرن دقیقی دومین سراینده شاهنامه (نخستین سراینده مسعودی مرزوی است) و از قصیده سرایان و غزل سرایان بنام است. که به دست غلامی کشته می شود و کار بزرگش پس از سرودن هزار بیت از شاهنامه ناتمام می ماند و به قول استاد ذبیح‌الله صفا راهبر فردوسی می شود در سرودن شاهنامه.

در مورد کشته شدن این شاعر ارجمند حکایات و دلایل زیادی نقل شده است که هیچ یک اعتبار مستند ندارند و دلیل این قتل را باید در نوع نگاه او و پایبندی عمیقش به ایران و فرهنگ ایرانی و دین زرتشت جستجو کرد:

برخیز و برافروز هلا قبله‌ی زردشت^۲	بنشین و بر افکن شکم قاقم^۳ بر پشت
بس کس که ز زردشت بگردید و دگر بار	ناچار کند رو به سوی قبله ی زردشت

گویند صبر کن که صبر تو را بر دهد	آری دهد ولیک به عمر دگر دهد
من عمر خویش را به صبوری گذاشتم	عمری دگر بباید تا صبر بردهد

ادامه دارد	
منابع : گنج سخن و تاریخ ادبیات در ایران :ذبیح الله صفا	
محیط زندگی و احوال و اشعار رودکی سعید نفیسی	

 	۱- شُست: خمیده ، دستان: مکر و حيله
۲- قبله زردشت: آتش	
۳- قاقم:حبوانی است گوشتخوار و پوست شکمش سفید و به غایت گرمابخش است.	



کامران محبوب

صنعتی جهانی که از نظر اقتصاد، اشتغال و نوآوری و اثرات زیست‌محیطی نقشی کلیدی ایفا می‌کند.

صنعت حمل‌ونقل خودرو

حمل‌ونقل جاده‌ای یکی از ستون‌های اصلی حمل‌ونقل و اقتصاد در جهان، آمریکا و به‌خصوص ایالت‌هایی مثل کالیفرنیا است. بیش از ۷۰٪ کالاهای داخلی در این ایالت از طریق جاده‌ها منتقل می‌شوند. هرچند حمل‌ونقل جاده‌ای بهترین روش نیست، اما در حال حاضر سریع‌ترین و انعطاف‌پذیرترین شیوه برای تحویل کالا و جابه‌جایی مسافر در مسافت‌های کوتاه و متوسط به شمار می‌آید.



در بسیاری از ایالت‌های آمریکا، بیش از ۷۰٪ کالاهای این کشور توسط کامیون‌ها جابه‌جا می‌شود و تقریباً به همین نسبت، سفرهای روزانه با خودروهای شخصی انجام می‌گیرد. نقشه‌ی فوق گستردگی شبکه‌ی راه‌های آمریکا را نشان می‌دهد.

در کنار اتومبیل‌های سواری رنگارنگ، نباید نقش سیستم اتوبوس، مترو و قطار درون‌شهری، همچنین قطار (AMTRAK) بین‌شهری و هواپیما در سفرها را نادیده گرفت. برابر آمار ایالتی، تنها در کالیفرنیا بیش از ۶۰

نوع جاده	مجموع مسافت جاده ها
بزرگراه ها(Freeways)	۱۱,۹۹۵ مایل
آزادراه ها(Interstate)	۲,۳۲۷ مایل
جاده های شهری	۳,۵۳۸ مایل
جاده های روستایی	۱۲,۴۲۳ مایل
کل جاده های عمومی	۱۷۲,۰۰۰ مایل

میلیون سفر ماهیانه انجام می‌شود؛ هرچند این رقم در مقایسه با چند سال گذشته در بخش عمومی و خصوصی کاهش داشته است. در آمریکا، میانگین طول سفر شهری با خودروی شخصی حدود ۱۰ تا ۱۵ مایل و با حمل‌ونقل عمومی حدود ۶ تا ۸ مایل برآورد می‌شود. برابر آمار اداره وسایل نقلیه موتوری (DMV) در حال حاضر حدود ۳۰۰ میلیون خودرو در آمریکا در حال تردد هستند که بیش از ۳۵ میلیون دستگاه از آن‌ها در کالیفرنیا شماره‌گذاری شده است. از آن‌جا که میانگین مسافت طی‌شده توسط خودروهای شخصی در سال حدود ۱۱,۴۰۹ مایل برای هر راننده برآورد می‌شود، با یک محاسبه‌ی تقریبی می‌توان گفت سالانه حدود ۴۰۰ میلیارد مایل تردد در طول ۱۷۲ هزار مایل شبکه‌ی جاده‌ای این ایالت صورت می‌گیرد.

از سوی دیگر، هزینه‌ی متوسط حمل‌ونقل در خانوارهای ساکن کالیفرنیا بالاتر از میانگین ملی است؛ به‌طوری‌که کالیفرنیایی‌ها حدود ۳۷٪ بیشتر از میانگین کشور برای حمل‌ونقل هزینه می‌کنند. این مبلغ شامل مخارج مربوط به خودرو، بیمه، سوخت، نگهداری، حمل‌ونقل عمومی و سایر هزینه‌ها است (البته بسته به محل زندگی، تعداد خودروها، میزان استفاده از حمل‌ونقل عمومی و سبک زندگی خانوار متفاوت خواهد بود).

بی‌تردید می‌توان گفت خودرو و هزینه‌های مرتبط با آن، پس از مسکن، بزرگ‌ترین سهم را در سبد اقتصادی ۴۰ میلیون ساکن این ایالت پرجمعیت ایفا می‌کند.

کنترل هزینه‌های صنعت حمل‌ونقل کنونی آمریکا رابطه‌ای تنگاتنگ با صنعت خودروسازی دارد؛ صنعتی جهانی که از نظر اقتصاد، اشتغال، نوآوری و اثرات زیست‌محیطی نقشی کلیدی ایفا می‌کند. در اهمیت جهانی صنعت خودروسازی همین نکته بس که سالانه بیش از ۸۰ میلیون خودرو در جهان تولید می‌شود و میلیون‌ها شغل مستقیم و غیرمستقیم — از قطعه‌سازی گرفته تا خدمات پس از فروش، لجستیک و دیگر بخش‌های وابسته — از آن پشتیبانی می‌کنند. در حقیقت، بخش بزرگی از تجارت جهانی را زنجیره تامین قطعات خودرو بر عهده دارند. ایالات متحده سال‌ها عنوان بزرگ‌ترین تولیدکننده‌ی خودرو در جهان را در اختیار داشت، اما پس از بحران انرژی، افزایش بهای نفت و عدم بهینه‌سازی خودروهای آمریکایی، این جایگاه به کشورهای آسیایی، به‌ویژه ژاپن و کره‌ی جنوبی، واگذار شد. در همین دوره، شرکت تویوتا توانست با تولید بیش از ۱۰ میلیون خودرو در سال، جایگاه خود را به‌عنوان پر تیراژترین خودروساز جهان تثبیت کند.

جدول زیر فروش ۱۰ گروه برتر خودروسازی جهان در سال‌های ۲۰۲۰ و ۲۰۲۱ را نشان می‌دهد.

استقبال گسترده‌ی بازار جهانی از خودروهای ژاپنی را می‌توان در بهبود مستمر کیفیت تولید، صرفه‌جویی قابل‌توجه در مصرف سوخت و هزینه‌ی پایین تعمیر و نگهداری آن‌ها البته نوآوری‌های مختلف این کارخانجات در دو دهه گذشته، از جمله به‌کارگیری بدنه‌های آیرودینامیک، فناوری‌های انرژی پاک، خودروهای با پیش‌رانه برقی، پیل‌های هیدروژنی، هوش مصنوعی، سیستم‌های مدرن ایمنی و ضدتصادف و نیز توسعه خودروهای خودران (Self-Driving)، از جمله عواملی است که مورد توجه ویژه خریداران قرار دارد. جست‌وجو کرد.

محصولات صنایع خودرو سازی را می‌توان به‌صورت های مختلف دسته بندی نمود .

ترکیب خانوار	هزینه سالانه حمل و نقل
یک بزرگسال، بدون کودک	۶۰۷،۱۰ دلار
دو بزرگسال، بدون کودک	۲،۲۷۶ دلار
دو بزرگسال، دو کودک	۱۷،۸۹۰ دلار
دو بزرگسال، سه کودک	۱۹،۷۳۸ دلار

یکی از مهمترین دسته بندی‌های خودرو بر اساس شکل بدنه(Body Style) به شرح زیر است:

- سدان (Sedan): خودروهای چهار در، مناسب خانواده، معمولاً ۵–۴ سرنشین.
- کوپه (Coupe): خودروهای دو در، طراحی اسپرت، ظرفیت ۴–۲ سرنشین.
- کابریولت (Covertible): سقف باز شو معمولاً دو درب.
- هاچ‌بک (Hatchback): صندوق عقب بازشو، فضای بار بیشتر، معمولاً ۴–۵ سرنشین.
- خودروهای شاسی‌بلند(Sport Utility Vehicle/SUV) ظرفیت ۵–۷ سرنشین، مناسب مسیرهای شهری و جاده های خارج شهر.
- کراس‌اوور (Crossover): شاسی‌بلندهای کوچک‌تر و شهری، مصرف سوخت کمتر.
- ون (Van/MInivan): مناسب خانواده‌های بزرگ، ظرفیت ۷ تا ۱۲ سرنشین.
- پیکاپ (Pickup Truck): خودروهای باری کوچک تا متوسط، مناسب حمل کالا و کاربری تجاری.
- کامیونت و کامیون (Semi Truck/ Heavy Truck): باربری سنگین، جابجایی محموله‌ها.

World's Top 10 Best-Selling Car Makers								
Units sold in 106 markets. 99.32% of global total								
Rank	Ranking with Renault-Nissan, Hyundai-Kia volume split	2020	2021	21 vs 20	Rank	Ranking with Renault-Nissan, Hyundai-Kia as groups	2020	2021
1	1	TOYOTA	9,313,245	10,203,961	+10%	1	1	TOYOTA
2	2	VOLKSWAGEN	9,036,285	8,846,750	-2%	2	2	VOLKSWAGEN
3	3	STELLANTIS	6,198,880	6,433,907	+4%	3	3	RENAULT NISSAN MITSUBISHI
4	4	general motors	5,261,263	4,643,520	-12%	4	4	HYUNDAI
5	5	HONDA	4,412,994	4,471,267	+1%	5	5	STELLANTIS
6	8	HYUNDAI	3,744,930	4,059,840	+8%	6	6	general motors
7	6	Ford	4,210,399	3,960,230	-6%	7	7	HONDA
8	7	NISSAN	3,755,199	3,738,212	0%	8	8	Ford
9	10	KIA	2,631,243	2,915,870	+11%	9	10	SUZUKI
10	12	SUZUKI	2,410,247	2,726,508	+13%	10	11	BMW



به کوشش: امید تحسین

«همه عمر بر ندارم سر از این خمار مستی

که هنوز من نبودم که تو در دلم نشستستی

این شعر در صدر نامه‌ای است که برای دختر داییم نوشتم و سپس چنین ادامه دادم:

ناهید جان من با زن دایی صحبت کردم

به من گفتند: «چه کسی بهتر از تو» من

خیلی خوشحال می شوم اگر این اتفاق بیفتد،

ناهید جان اگر تو مایلی با من زندگی کنی،

پاسخ این نامه را بنویس و برایم بفرست.

پس از چهار هفته پاسخ ناهید به دستم رسید نوشته

بود: ای غایب از نظر به خدا می سپارمت

جانم بسوختی و به جان دوست دارمت

تا دامن کفن نکشم زیر پای خاک

هرگز گمان مدار که دست ز دامن بدارمت

پدرم با عمویم قرار گذاشته بودند که دختر عمویم

را به من بدهند، اما من ۱۲ سال پای ناهید

نشستم تا داییم سرانجام موافقت کرد و پدرم که

چنین دید قول و قرارش را با عمویم به هم زد و

دختر عمویم را هم به کس دیگری شوهر دادند.»

– این‌ها بخشی از زمزمه آرام حسن شرفه است که

پس از ۱۲ سال انتظار سرانجام به ناهید می‌رسد و

زندگی عاشقانه آن‌ها آغاز می‌شود و به مدت ۶۸

سال ادامه می‌یابد تا آن که دست اجل ناهید را از

او جدا می‌کند و با خود می‌برد. اینک حسن شرفه

در آستانه ۹۸ سالگی برابرم نشسته است و صبورانه به

پرسش‌هایم پاسخ می‌دهد، جز او که قدیمی‌ترین

عضو شب‌های شعر سپند است، جدید ترین شاعر

پیوسته به این شب‌ها نیز در این گفت و گو شرکت

دارد: «سیروس حسینی»، که علی‌رغم دو کتاب شعر

چاپ شده از خود، فروتنانه می‌گوید: «من خود را شاعر نمی‌دانم.»

و اما، یکی از خصوصیات برجسته‌ای که علی‌رغم

سن و سال بالا، همچنان در حسن شرفه جلوه‌گر

است، حافظه شگفت اوست. چنان که علاوه بر

شب‌های شعر مسعودسپند

(ساکرامنتو)

گفت و گویا حسن شرفه از قدیمی ترین بانیان شب‌های شعر سپند و سیروس

حسینی،تازه‌ترین شاعر شرکت کننده در این شب‌ها



های شعر ساکرامنتو بودید، هدف از ایجاد این

شب‌ها چه بود و تا چه حد در آن موفق بوده‌اید؟

شرفه: شاید تماشاگران و شرکت کنندگان این

شب‌ها بهتر بتوانند در مورد میزان موفقیت آن

سخن بگویند، ولی به هر حال تعداد تماشاگران ما

اکنون بسیار بیشتر شده است و امیدوارم بیشتر هم

بشود و این شب‌ها به هدف خود یعنی آشنایی

بیشتر مخاطبین با شعر و ادبیات کهن ایران برسد

من: حالا اگر یکی از این مخاطبین، از شما بخواهد

تعریفی از شعر به دست دهید به او چه خواهید گفت؟

شرفه: به گفته دوست عزیزم علیرضا

شجاع پور که یک سال است از میان ما

رفته است تعریف شعر خوب این است:

که از دل خیزد و بر دل نشیند

از این محفل به آن محفل نشیند

توانش بیش و کم باری ز بر خواند

به یک بارش بیرزد بیشتر خواند

من: فرض بفرمایید من دلم برای مادرم بسیار

تنگ شده و این دلتنگی را با کلماتی که از

دلم بلند می‌شود برای شما شرح می‌دهم و

بر دل شما هم می‌نشیند، آیا این شعر است؟

شرفه: نه! نثر است.

من: پس شعر باید تعریف دیگری داشته باشد،

شما چه نظری در مورد شعر نو و شعر سپید دارید؟

شرفه : به شعر نو علاقه زیادی ندارم، توجه من

بیشتر معطوف به شعر شاعران بزرگ ایرانی است

من: میان این شاعران کدام یک را مهم‌تر می دانید؟

شرفه : از پنج قله شعر پارسی – حکیم ابوقاسم

فردوسی، حکیم نظامی گنجوی، مولانا جلال‌الدین

بلخی، شیخ اجل سعدی، و حافظ بزرگوار، که در

اُجند بگذریم بسیاری شاعران بزرگ داریم همچون

صائب تبریزی، ناصر خسرو، خاقانی و به روایت جعفر

محبوب ما در ایران حدود ۱۳۰۰۰ شاعر برجسته داریم.

من: سیزده هزار؟

شرفه : بله و امروزه شاید هم بیشتر.

من : با تشکر از آقای شرفه، به سیروس حسینی

می‌گویم: «شما جوان‌ترین و جدیدترین شاعری

هستید که به شب‌های شعر سپند پیوسته اید ،

آرزیایی‌تان در باره این شب‌ها چیست ؟»

سیروس حسینی: اجازه بدهید نخست من یک

توضیح بدهم. من به خودم شاعر نمی‌گویم، به

خودم اهل شعر می‌گویم، همان گونه که استاد

شرفه گفتند ما ۱۳ هزار شاعر به‌نام در میدان شعر

پارسی داریم، اخوان ثالث در مقدمه کتاب «از این

اوستا» می‌گوید : ما در هر روستای ۱۰۰۰ نفره

دست کم ۲۰۰۰ شاعر معروف و به‌نام داریم! و

تعریف می‌کند که به جایی سفر کرده بود و اهالی،

همه، اشعارشان را برایش می‌آوردند، من خودم اهل

شعرم، خانواده ام هم همین‌طور، شعر را دوست دارم و

در این وادی بزرگ شده‌ام، اما به صورت حرفه‌ای به

دنبال آن نرفتم، برایم نوعی تنوع بود، آن را دوست

داشتم و گاهی شعری می‌گفتم.

من: اما شما دو کتاب شعر چاپ شده دارید، چه

طور خودتان را شاعر نمی دانید؟

سیروس حسینی: جالب است بدانید که در

همان نگاه انتشاراتی که کتاب‌های مرا چاپ کرده

است، دست کم پنج هزار شاعر جوان هستند که

کتاب شعر چاپ کرده‌اند، برگردیم به پرسش شما،

می‌دانید من تنها یک شب از این شب‌ها حضور

داشتم!ام پس آرزایی من هم محدود می شود

به همان یک شب و چون ساعات کار من بسیار

طولانی است، وقت و توفیق آن را نداشتم!ام که قبل

از این در شب‌های شعر ساکرامنتو و یا جاهای

دیگر شرکت کنم ، به این دلیل محدوده برخورد

من، جامعه آماری کوچکی است و باید بگویم، من

از حضور در این شب شعر بسیار لذت بردم و نیز

متعجب شدم، چون واقعا انتظار نداشتم تا این

اندازه آدم‌های اهل شعر و ادب و پی‌گیر در این شهر

وجود داشته باشند، آنان در این زمینه بسیار جدی

هستند و حتی در مورد شعری که آن شب خواندم،

نکته‌ای را که شاید جای اصلاح داشت به من

گوشزد کردند، این نشانه‌ای است از این که این

شب‌ها خوب پایه‌گذاری شده است ومی‌تواند بر

بسیاری همچون من تأثیرگذار باشد.

من : حالا دوست دارم پرسشی را که از آقای شرفه

کردم، برای شما نیز تکرار کنم : تعریف شعر.

سیروس حسینی : من نمی توانم شعر را تعریف

کنم ، شعر را مخاطب آن تعریف می کند، وقتی نیم

بحور عروضی را شکست ، خیلی ها گفتند این شعر

نیست و زمانی که شعر سپید آمد باز گفتند این

آهنگ دارد اما وزن ندارد، اما مردم هر دو آن‌ها

را به عنوان شعر پذیرفتند و می‌پذیرند و من به

عنوان مخاطب همه شعر ها را دوست دارم و می

خوانم و همان گونه که آقای شرفه اشاره کردند

ما پنج قله شعر پارسی داریم و سیزده هزار شاعر

برجسته.

من : میان این شاعران فراوان،

شاعر مورد علاقه شما کیست ؟

سیروس حسینی : من بیشتر از آن که شاعر

مورد علاقه داشته باشم شعر مورد علاقه دارم،

و این نوع شعر، برای من غزل مدرن است

که بر همان بحور عروضی متکی است اما

با واژه‌ها و کلمات جدید، کلماتی که معمولاً

توی غزل کلاسیک دیده نمی‌شود بسیاری

می‌گویند آن غزلی که فروغ،فرخزاد سروده است



«**چو سنگ ها صدای مرا گوش می‌کنی**

سنگی و نا شنیده فراموش می‌کنی

رگبار نوبهاری و خواب درичه را

از ضربه های وسوسه مغشوش می‌کنی

دست مرا که ساقه سبز نوازش است

با برگ های مرده هم آغوش می‌کنی

گمراه‌تر ز روح شرابی و دیده را

در شعله می‌نشانی و مدهوش می‌کنی

ماهی طلایی مرداب خون من

خوش باد مستیت که مرا نوش می‌کنی

تو دره بنفش غروبى که روز را

بر سینه می‌فشاری و خاموش می‌کنی

در سایه‌ها فروغ تو بنشست و رنگ باخت

او را به سایه، از چه سیه پوش می‌کنی

به گمانم این غزل فروغ شعری

آزسایه را تضمین کرده که گفته است:

امشب به قصه دل من گوش می‌کنی

فردا مرا چو قصه فراموش می‌کنی»

من:حالا وقتشه که آخرین سؤال را از آقای شرفه

پیرسم چه توصیه ای برای شعرای جوان دارید؟

شرفه : اولین کار آن‌ها این است که از مطالعه

اشعار شاعران کلاسیک غافل نشوند، مطالعه

دیوان های شاعران بزرگی همچون حکیم

الواقاسم فردوسی طوسی، شیخ اجل سعدی و

حافظ بزرگوار و فهمیدن آن بهترین راه پیشرفت

آن‌هاست ونیز نباید به صرف سرودن یکی دو

شعر خوب غره شوند که در این مورد مثال های

زیادی هست که در فرصتی دیگر خواهیم گفت.



به مناسبت هجدهمین سالگرد بنیاد خیریه مادران علیه فقر

MAP

یک سؤال کودکانه!

– «چرا نمی‌تونی منو با خودت ببری؟»

این پرسش کوتاه از زبان دختری به نام سپیده در یکی از مراکز نگهداری کودکان تهران، آغازی شد بر راهی که امروز زندگی میلیون‌ها کودک رامورد حمایت قرار داده است. «دلفریب فنایی» آن روز به پرورشگاهی در ایران رفته بود تا کودکی را به فرزندی قبول کند؛ اما شنیدن این نجوای ساده و کودکانه موجد اندیشه‌ای شد که سرنوشت هزاران کودک در سراسر جهان را تغییر داد.

دلفریب بار دیگر در سال ۲۰۰۶ به ایران بازگشت؛ به امید آن که سپیده- دختر خردسال آن روزها را نیز به عنوان دومین فرزند خوانده با خود همراه کند... ولی شرایط آن زمان این اجازه را به او نداد و در عوض بنیاد اندیشه‌ای نو در او بارور گردید، اندیشه‌ای که منجر به بنای سازمانی شود که از آن طریق بتواند به

ساختن جهانی کمک کند که در آن هیچ کودکی محروم نماند. تلاش در این راه آغاز شد و در سال ۲۰۰۸، به ثمر نشست و Moms Against Poverty رسماً تأسیس شد؛ نهادی که امروز، بر اساس اسناد رسمی خود، بیش از ۳.۵ میلیون کودک و خانواده را در ۱۸ کشور تحت حمایت قرار داده است.

تا بتواند رؤیاهای کودکان نیازمند را تبدیل به فرصت‌های واقعی زندگی کند.

به همراه دوستانم در مرکز فرهنگی آموزشی ایرانیان ساکرامنتو و به همراهی و همت مدیریت مرکز آقای محمد گلشنی در هجدهمین سالگرد این بنیاد خیریه شرکت کردیم. در بدو ورود با فضایی آکنده از انرژی و امید روبه‌رو شدیم. همان‌طور که با قدم‌های آرام وارد سالن می‌شدم صدای دلفریب فنایی در ذهنم تکرار می‌شد- بازگویی همان لحظات سرنوشت ساز.

گویی خاطره آن کودک، آن نگاه، و آن جمله هنوز در فضا جاری بود. **خاطره لحظه‌ای که یک زن- یک مادر تصمیم می‌گیرد شرایط را با قدرت عشق و مهر تغییر دهد.**

داوطلبان با لبخند و مهربانی از میهمانان استقبال می‌کنند، خیرین بسیاری اینجا جمعند تا با حضور خود تداوم بخش این حرکت سازنده باشند؛ هیچ کودکی نباید تنها بماند

برنامه‌ها با نظم و وقار پیش می‌روند؛ در جای جای سالن با افرادی آشنا می‌شوم که هریک دستی به خیر دارند. آثار هنری اهدا شده در مزایده ارائه می‌گردد، تا منافع آن صرف اهداف بنیاد گردد. موسیقی و رقص، شب را گرم و زنده نگه می‌دارد. زیبایی با تمام شکوهش در کنار امید و آرزو تبلوری چشمگیر به فضا داده است. همه از جان و دل کوشیده‌اند. گل‌آرایی و تزیین سالن بسیار هماهنگ است. یکی از داوطلبین ما



را به سوی میزبان هدایت می‌کند. در کنارم دو بانوی خیر نشسته‌اند که تاکنون ۱۳ مدرسه برای کودکان ساخته‌اند. اندکی آنطرف تر با خانمی ملاقات می‌کنم که محصولاتی از صنایع دستی بانوان هنرمند کشورم را عرضه می‌کند و برایم توضیح می‌دهد که چگونه با فروش این محصولات به اشتغال زایی برای بانوان محروم همت گمارده‌اند. و بعد متوجه می‌شوم. همه آنچه در این ضیافت هست به نوعی در ارتباط با برآوردن نیازهای مادران و حمایت از کودکان برنامه ریزی شده است و یا آنکه هدیه داوطلبانه‌ای است برای شکوه بخشیدن به جشن سالگرد تأسیس سازمان و به نفع کودکان.

در گوشه‌گوشه سالن، داوطلبان فعال‌اند. نگاه‌ها و دست‌ها، خستگی‌ناپذیر و امیدوارند. اینجا، امید فقط یک واژه نیست- یک جریان زنده است. در پایان اسامی خیرین اعلام می‌شود. میهمانان با ارائه کمک‌های مالی خویش هریک به سهم خود می‌کوشند تا جزیی از این کل باشند. و من همچنان که در حال تماشای برنامه‌ها هستم ذهنم به مسیر این سازمان بازمی‌گردد؛ به آنچه تا امروز ساخته است و آنچه می‌خواهد بسازد:

پرسشی که به جان نشست و

آرزوها به عمل پیوستند!

ماموریت MAP ساده و بزرگ است:

کاهش اثر فقر بر کودکان محروم، از طریق آموزش، سلامت، تغذیه و حمایت‌های اساسی

این بنیاد، طی سال‌ها فعالیت:

- به میلیون‌ها کودک و خانواده خدمات رسانده
- در ۱۸ کشور جهان برنامه اجرا کرده
- و در چهار حوزه اصلی اثرگذار بوده است:

آموزش: از ساخت کلاس و تجهیز مدارس تا فراهم کردن فرصت مهارت‌آموزی برای نوجوانانی که رؤیاهای بزرگ دارند.

سلامت و درمان: از جراحی‌های حیاتی تا پشتیبانی بیمارستان‌ها و ارائه خدمات سلامت برای کودکانی که در سکوت رنج می‌کشیدند.

تغذیه و معیشت: تأمین بسته‌های غذایی و نیازهای اولیه برای خانواده‌هایی که نان شبشان دغدغه بوده است.

حمایت از کودکان آسیب‌پذیر: از سرپرستی و مراقبت گرفته تا ایجاد امنیت و هویت برای کودکانی که از دنیا فقط یک گوشه امن می‌خواستند.



مرکز فرهنگی و آموزشی ایرانی-آمریکایی

پل ارتباطی فارسی زبانان کالیفرنیا شمالی



مرکز فرهنگی و آموزشی ایرانی-آمریکایی (IACEC) نهادی غیرانتفاعی و عام‌المنفعه است که از سال ۲۰۱۱ در شهر ساکرامنتو فعالیت می‌کند. هدف آن، ایجاد بستری برای ارتباط، آموزش و توانمندسازی فارسی زبانان مقیم آمریکا و به ویژه کالیفرنیا شمالی است تا متخصصان، کارآفرینان و صاحبان مشاغل بتوانند با منابع محلی، دانش، و فرصت‌های پیشرفت آشنا شوند. بنیان‌گذاران این مرکز بر این باورند که با حفظ و ادغام فرهنگ و آیین‌های کهن ایران زمین در فرهنگ جامعه

میزبان، همراه با ارائه آموزش‌های لازم می‌توانند نقشی سازنده‌تر و اثرگذارتر ایفا کنند. از همین رو، IACEC هر ساله میزبان بزرگ‌ترین گردهمایی‌های فرهنگی شمال کالیفرنیا از جمله جشن‌های نوروز و یلدا بوده است که علاقه‌مندان از شهرهای مختلف را گرد هم می‌آورد.



هرچند حوزه فعالیت این مرکز بسیار گسترده است اما شاید بتوان در یک جمع‌بندی کلی آن را به دسته‌ها یا زیرگروه‌هایی تقسیم کرد:



DG FOAM INNOVATIONS

FOAM DESIGNS FOR EVERY VISION

ARCHITECTURAL FOAM DESIGNS



طراحی لوگو و فوم معماری برای کاربردهای گوناگون

طراحی فوم‌های سفارشی و تخصصی برای صنعت ساختمان
تولید محصولات فومی ویژه برای جشن‌ها و مهمانی‌ها

لوگو ستون‌ها و پس‌زمینه‌ها انواع قاب و تزئینات

اگر به دنبال کیفیت مطلوب در طراحی هستید، تیم ما با تجربه، دانش و نگاه سازنده، آماده است تا آنچه شما در ذهن دارید را به واقعیت تبدیل کند.

📞 916.713.2185 (Oficina)
📞 916.496.7545 (Cell)
✉ Gus@dgfoaminnovations.net



WEB SITE



Gustavo



@DG_FOAM_INNOVATIONS

Instagram

Radio Bamdad MALDA GALA

FRIDAY
DECEMBER 12
6PM - 11PM 2025

TICKET
\$150

SOLD AT: RADIO BAMDAD
SINA MARKET
AND FAMOUS KABOB

LIVE MUSIC
APPETIZER
GALA DINNER

at Citrus Heights Community Center
6300 Fountain Square Drive Citrus Heights,
CA 95621



BY:
Ever Band
Shahbal

۱- آموزش و توانمندسازی اجتماعی:

- برگزاری کلاس‌های آموزشی در رشته‌های مختلف از جمله:
- آشنایی مقدماتی با کامپیوتر و راه کارهای استفاده صحیح از اینترنت
- آموزش نقاشی
- کارگاه موسیقی



- همکاری با سازمان‌ها و ارگان‌های مختلف اجتماعی و برگزاری سمینارهای آموزشی جهت اعتلای سطح آگاهی جامعه و درک بهتر فرهنگ و قوانین جاری.

- تشکیل اتاق بازرگانی و دعوت از چهره‌های موفق و تلاش در جهت به اشتراک گذاردن تجربیات افراد موفق در بیزنس‌های گوناگون و حمایت و معرفی بیزنس‌های نوپا .

۲- رسانه

جامعه مهاجر ایفا می‌کند.

رادیو و پادکست در راستای مأموریت فرهنگی و اجتماعی خود، IACEC مدیریت و توسعه رادیو بامداد، تنها رسانه رسمی فارسی‌زبان شمال کالیفرنیا را بر عهده دارد. این رادیو با ده‌ها برنامه زنده و تولیدی هفتگی، به موضوعات فرهنگی، اجتماعی، هنری، آموزشی و جامعه‌محور می‌پردازد و بستری فعال برای گفت‌وگو میان نسل‌ها و معرفی چهره‌های برجسته فراهم می‌کند. علاوه بر پخش زنده، مجموعه‌ای از برنامه‌ها و گفتگوها به صورت پادکست در دسترس مخاطبان قرار دارد که امکان دسترسی گسترده‌تر فارسی‌زبانان در سراسر جهان را فراهم می‌سازد. این بخش رسانه‌ای نقش مهمی در تقویت ارتباطات اجتماعی، انتقال دانش، ترویج فرهنگ ایرانی و ایجاد شبکه‌ای پویا میان اعضای





یاسی کیترینگ

با طعم غذا خاطره بسازید

YASI

CATERING

تجربه‌ای فراموش نشدنی از طعم اصیل
و دلچسب غذاهای ایرانی و افغانی

آماده پذیرایی از مهمانان شما در
مجالس و مناسبت‌ها



تلفن تماس: 3171-209 (916)

نشانی: 13405 Folsom Blvd #910, Folsom, CA 95630

