

بامداد

ماهنامه نامه مرکز آموزشی فرهنگی ایرانیان

BAMDAD

شماره دو ، سال نخست — ژانویه ۲۰۲۲ / دی و بهمن ۱۴۰۴

*Iran,
where the hope
abides*

ایران، روایت ماندگار امید

BEN

THE FUTURE OF MORTGAGE
STARTS WITH SMARTER ADVICE

KARIMI

CLEAR ADVICE
TRUSTED RESULTS
FREE
CONSULTATION
LET'S BUILD YOUR
FUTURE, STARTING
TODAY
SMART START
STRONG FUTURE

از امروز، برای خانه فردا
تجربه‌ای متفاوت در وام
مسکن

با اطمینان، قدم بعدی را
بردارید

TOP 100
*Nationwide Loan
Officer*



(916)833-7266

NMLS#2377865



Viva

SUPERMARKET

تخفیف ویژه

ویوامارکت



از ۲۱ ژانویه تا ۲۱ فوریه ۲۰۲۶

CATERING



- Weddings
- Corporate Events
- Private Parties
- Meetings
- Luncheon & Galas
- Dinner Parties

- 1) Sadaf grape seed oil 2 lit \$11.99
- 2) Dunar rice 10 lb bag \$14.99
- 3) Fresh PIKNIK FETA cheese \$6.99 /lb
- 4) Halal Chicken Drums. \$1.29/lb

\$14.99
10 lb bag



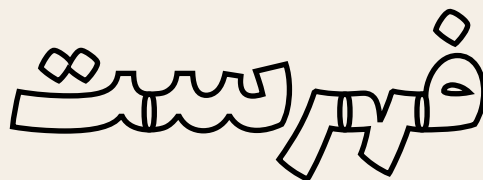
\$1.29/lb



\$6.99
1lb



Phone: (916) 476-4243
10385 Folsom Blvd,
Rancho Cordova, CA 95670



مرکز آموزشی - فرهنگی
ایرانیان

به مدیریت محمد گلشنی

روابط عمومی و مارکتینگ

آزیتا رحیم‌پور

ماهنامه بامداد

سردبیر: صادق هاتفی

طراح و صفحه آرا: رخند غروی

نقل مطالب با ذکر ماخذ آزاد
است

تماس با ما
info@radiobamdad.com
(۹۱۶)۹۱۸-۳۰۹۸
۹۰۰ Fulton Ave
Suite ۱۹۰
Sacramento CA.۹۵۸۲۵

محتوای مقالات لزوماً بازتاب
دیدگاه رسمی ماهنامه
بامداد نیست .

عنوان	نویسنده	صفحه
سرمقاله	صادق هاتفی	۵
ده هزار سال تاریخ ناگفته	دکتر بهرام قدیری	۸
چه آرزوهای دور و درازی	گیله مرد	۱۰
از دیوارنگاره‌ها تا نگاره‌های دنیای مجازی	رخند غروی	۱۱
از سردرگمی تا آگاهی	دکتر بردیا حریری	۱۳
گزارشی از جشن با شکوه شب یلدا	بامداد	۱۸
گرمایش زمین از زمان انقلاب صنعتی	مازیار شیراخ	۲۲
ترانک‌های پارسی	صادق هاتفی	۲۴
داستان کوتاه پشت دیوارهای بلند	ع. م. فریاد	۲۶
صنعت حمل و نقل خودرو	کامران محبوب	۲۸
شب‌های شعر مسعود سپند	گفت و گو با ناصر صبوری	۳۰
بنیاد اورنگ در شب یلدای فرزنو	امید تحسین	۳۱
نقش تغذیه در بیماری‌های متابولیک	دکتر مریم مورج	۳۴
What Are Metabolic Conditions	Dr. Maryam Movarej	۳۵
Warming of the Planet Since the Industrial Revolution	Mazyar Shirakh	۳۷



مستحکم میان همه اقوام ایرانی در داخل و خارج جغرافیای دیروز و امروز آن است چه حرفی برای گفتن و انسجام ملی دارد؟ جواب این است: هیچ!

روس‌ها هم در آسیای میانه همین کار را کردند. گفتند خلق قزاق! شما باید لهجه خودتان و موسیقی خودتان و فرهنگ خودتان را داشته باشید، ما برایتان کف می‌زنیم، دپارتمان در مسکو تشکیل می‌دهیم اما بچه قزاق پس از مدتی می‌بیند این زبان قزاقی چیزی ندارد، می‌گوید می‌خواهم چخوف، پوشکین و لرمانتوف بخوانم پس زبانش را ول می‌کند و روس می‌شود. اما زبان فارسی، زبانی است که در همه کره زمین با رباعیات خیام، مثنوی جلال‌الدین، شاهنامه و سعدی و حافظ و نظامی شناخته می‌شود و شکسپیر نمی‌تواند با آن کشتی بگیرد اما با آن لهجه محلی که تشویقت می‌کنند قضیه عوض می‌شود، البته زبان‌های محلی پشتوانه فرهنگ ما هستند و اگر آن را حفظ نکنیم بخشی از فرهنگ مشترکمان را عملاً نمی‌فهمیم اما زبان فارسی، زبان بین‌الاقوامی است که قرن‌ها بوده و همه قوم‌ها در آن مسامحت دارند و هیچ قومی بر هیچ قومی تقدم ندارد در ساختن این دریای بزرگ.

بہتر است یادی و نقل قولی هم از زنده‌یاد عبدالحسین زرین‌کوب کنیم. او در کتاب دو قرن سکوت اطلاعات زیادی در مورد اخلاق و رفتاری ایرانیان قبل و بعد از حمله اعراب می‌دهد که به گمانم هر ایرانی باید آن را بخواند و از آن آگاه شود. بنابر تحقیق و روایت عبدالحسین زرین‌کوب ایرانیان دویست سال سکوت کردند. نه آن که لال شده باشند، بلکه فارسی حرف زدن جرمش مرگ بود و زبان بریدن. سال ۸۶ هجری قطیبه‌ابن مسلم حاکم خراسان و خوارزم شد. او ماموریت داشت حافظه و هویت ایرانی‌ها را پاک کند. مردم خراسان را اهل دانش و کتاب و تاریخ‌نویسی دید و می‌دانست مردمی که می‌دانند، می‌خوانند و می‌نویسند هرگز برده نخواهند شد، پس دستور داد که هر کس خط فارسی یا تاریخ اجدادش را می‌داند و می‌نویسد بکشند. صدها و به قولی هزاران دانشمند را از دم تیغ گذراند و از سوزاندن کتاب‌ها و آثار هنری و علمی ایرانیان کوهی از آتش ساخت، به این‌ها اکتفا نکرد و فرمان داد زبان هر کسی را که فارسی حرف می‌زند ببرند، برای همین است که ما دویست سال ساکت شدیم و دهان‌ها قفل شد اما سرانجام پس از دویست سال رویگرزاده‌ای از سیستان در برابر این زبان تحمیلی قد برافراشت و فریاد زد: «چیزی که من اندر نیابم چرا باید گفت» و لرزه بر پیکر اشغال‌گران انداخت.

در شماره پیشین سخن را با اسماعیل خوئی و جهان‌او - زبان فارسی- آغاز کردیم و این‌بار در ادامه به نگاه دیگر بزرگان ادب و هنر به دنیای زبان فارسی می‌پردازیم. دکتر شفیعی کدکنی استاد ادبیات و زبان فارسی در دانشگاه تهران طی یک سخنرانی به طرح نکات مهمی پرداخته است که می‌تواند نقش عظیم زبان در حیات اجتماعی را ترسیم کند. او به شواهدی تاریخی اشاره می‌کند که از چشم بسیار کسان دور مانده است. می‌گوید: (نقل به معنا) متخصص‌های انگلیسی که از طریق کمپانی هند شرقی به هندوستان آمده بودند، زبان و فرهنگ فارسی را چنان خوب یاد گرفتند که انسان باورش نمی‌شود که یک انگلیسی بیاید فارسی را چنان خوب یاد بگیرد که به فارسی شعر هم بگوید آن‌هم شعری به رسم و سیاق سبک هندی که یکی از مشکل‌ترین و پیچیده‌ترین سبک‌های شعر فارسی است.

ماجرا از این قرار است که انگلیسی‌ها به سرعت متوجه می‌شوند که باید فرهنگ این مردم را بیاموزند و فرهنگ آنان را نمی‌توانستند بیاموزند مگر آن‌که به زبان فارسی و به زیر و بم‌ها و راز و رمز آن واقف شوند. می‌دانیم که ارتباط گرفتن و درک اشعار سبک هندی بیدل دهلوی برای اکثر فارسی‌زبانان حتی برای فارغ‌التحصیلان زبان و ادبیات فارسی مشکل است اما یک انگلیسی نه تنها آن‌را فهمید و درک کرد بلکه همان‌گونه که گفتیم در همان سبک و طریق شعر سرود و هنگامی که زبان و فرهنگ فارسی را آموختند متوجه شدند نمی‌توانند با این زبان و فرهنگ مقابله کنند پس به طرق مختلف به تشویق و تبلیغ هندی‌ها برآمدند که زبان محلی شما، زبان گذشتگان دور شما زبان اردو است و باید آن را دوباره زنده و با آن زندگی کنید و به این ترتیب زبان فارسی آهسته آهسته از هند رخت برپست و زبان هندو جایگزین آن شد، اما این زبان دیگر نه فردوسی داشت، نه سعدی، نه حافظ، نه مولانا، نه بیدل و نه صائب که بتواند با شکسپیر کشتی بگیرد، پس بچه هندی بعد از مدتی می‌گوید گور پدر این زبان که شکسپیر ندارد و برای خواندن شکسپیر رو به زبان انگلیسی می‌آورد و این همان هدفی بود که کمپانی هند شرقی به نمایندگی از انگلستان داشت و زبان هندی‌ها پس از مدتی شد زبان انگلیسی.

این راه و روشی است برای پس زدن یک فرهنگ بزرگ و تسلط بر سرزمین‌های موجد آن فرهنگ.

حالا کسی بیاید بگوید لهجه فارسی را کنار بگذارید و لهجه کدکنی را در روابط و مناسبات خود باب کنید. خب، لهجه کدکنی چه دارد؟ کدام شاعر؟ کدام فیلسوف؟ کدام فرهنگ؟ اگر هم یک نیمچه شاعر داشته باشد در قیاس با دنیای با عظمت فرهنگ و زبان فارسی که پل ارتباطی

سینا مارکت

Sina Market



Sacramento's Only Iranian Market



8700 GREENBACK LN.
ORANGEVALE. CA 95662



(916) 665-3092

تنها فروشگاه ایرانی در ساکرامنتو

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



**Keeping Your Home
Comfortable Year-Round**

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

**30%
TAX
CREDIT**

Lic# 899203
Fully Insured & Bonded



Our Services:

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

Call now for a free consultation:

Shahin Sadeghi
(916) 834-2921

8255 Alpine Ave. Suite B, Sacramento, CA 95826

www.Aircoolsolar.com



ده هزار سال تاریخ ناگفته

از اولین سکونتگاه‌ها در زاگرس تا شکل‌گیری امپراتوری ماد

خاک شنیده می‌شود. این تمدن‌های آغازین - قدیمی‌تر از داستان‌های مکتوب ما، قدیمی‌تر از خاطراتمان - یکی از ماندگارترین تبارهای فرهنگی جهان را بنیان نهادند.

با این حال، بخش بزرگی از این میراث پیشاهخامنشی خاموش، کم‌توجه یا فراموش شده باقی مانده است. ما باور داریم که این صداها، کهن شایسته‌آند که دوباره شنیده شوند. معماری‌شان، آیین‌هایشان، هنرشان، شیوه‌های زیست و باورهای قدسی - هر یک بخشی از آن چیزی را در خود دارد که ما هستیم و اینکه تمدن انسانی چگونه شکل گرفت.

آشکار کردن این روایت‌ها و فرهنگ‌های فراموش شده باستانی، چیزی فراتر از پژوهش است و ما مصمم به انجام آن هستیم تا بتوانیم پیوند دوباره‌ای برقرار کنیم با جریانی پیوسته و ژرف از خلاقیت و دانش که هزاران سال تداوم داشته است و با به اشتراک گذاشتن

از زمان احداث اولین سکونتگاه‌ها توسط نیاکان ما تا ظهور امپراتوری مادها ده هزار سال می‌گذرد. برهه‌ی زمانی که از نظر فارسی‌زبانان یا شناخته‌نشده و یا اطلاعات ما درباره‌ی آن بسیار محدود و فقط در اختیار محدود باستان‌شناسان خارجی و ایرانی قرار دارد و آنها نیز در جهت به آگاهی رساندن به دیگران گام‌های لازم را برنداشته‌اند.

با هدف معرفی این دوره از تاریخ ایران بر اساس یافته‌های باستان‌شناسی و گزارش‌های مستند علمی، بنیاد مطالعات باستان‌شناسی ایران شکل گرفته است که به معرفی محوطه‌های تاریخی این دوره می‌پردازد و تاکنون هفده محوطه معرفی شده و بیش از نود محوطه دیگر نیز در دستور کار قرار دارد تا نوری بر این دوران افکنده شود.

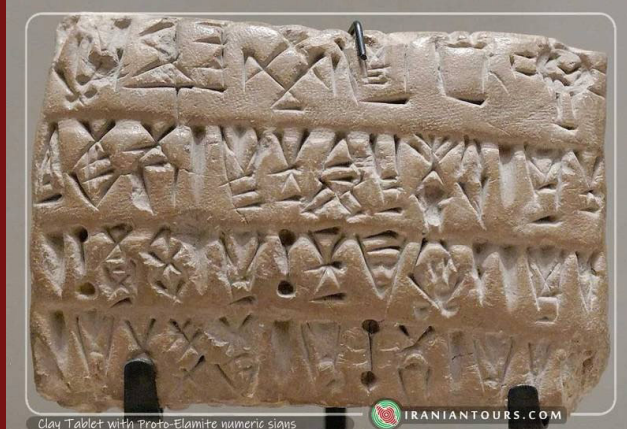
برتولت برشت می‌گفت: مطالعه تاریخ ما را از پذیرش ساده‌لوحانه قدرت و تبلیغات نجات می‌دهد.

در اینجا نگاهی خواهیم انداخت به اهداف و مأموریت‌های این بنیاد.

ما یک بنیاد پژوهشی غیرانتفاعی هستیم که به پیشبرد مطالعه، حفاظت و گسترش آگاهی عمومی درباره‌ی کهن‌ترین تمدن‌های ایران متعهدیم.

کار ما دانش باستان‌شناسی را از طریق روایت‌پردازی علمی و نیز قابل‌فهم، به مخاطبان جهانی منتقل می‌کند.

در سراسر فلات ایران، بسیار پیش‌تر از پیدایش امپراتوری‌ها، داستانی در گل شکل می‌آفریدند، معابد را می‌تراشیدند، سکونتگاه‌ها می‌ساختند و جهان‌هایی را تصور می‌کردند که پژواکشان هنوز در زیر



Clay Tablet with Proto-Elamite numeric signs

IRANIANTOURS.COM

گل نبشته به خط پروتوایلامی

«کسانی که که گذشته را به یاد نمی آورند ، محکوم اند آن را تکرار کنند.»

جرج سانتایانا

هم پیوند دهد تا آینده‌ای آگاه‌تر و متصل‌تر شکل گیرد.

دیدگاه‌های مقایسه‌ای و جهانی است تا نقش ایران را در روایت گسترده‌تر تاریخ تمدن انسانی برجسته سازیم.

آنچه خواهیم کرد: مطالعه، حفاظت و گسترش دانش مربوط به ایران باستان و فلات ایران از طریق موارد زیر است:

- انتشار پژوهش‌های اصلی و یافته‌های باستان‌شناسی

بامداد امیدوار است که با یاری و حمایت مردمی، FPAS بتواند این تاریخ ده‌هزارساله را مدون و در دسترس جهانیان قرار دهد.



گل نبشته ایلامی به خط میخی ایلام

گرچه تمرکز بنیاد بر ایران است، اما رویکرد ما مبتنی بر

این یکی از قدیمی‌ترین اسناد دیپلماسی تاریخ است:

عهد نامه مودت و دوستی بین نارم سین شاه اکد و پوزور اینشوشیناک شاه ایلام است که به ۲۲۵۰ پیش از میلاد تعلق دارد. این لوح در کاوش های شوش توسط باستان شناسان فرانسوی بدست آمده و اصل آن در موزه لوور پاریس نگهداری میشود .



امپراطوری ایلام ایران را در ۱۲۶۶ سال در برابر حکومت‌های اکد، بابل، آشور و سومر حفظ کرد

این یافته‌ها با جهانیان، امیدواریم آنان را به درک ژرف‌تری از میراث بزرگ و شگفت فلات ایران برسانیم.

بنیاد مطالعات باستان‌شناسی ایران (FPAS) یک سازمان غیرانتفاعی و عام‌المنفعه مستقر در کالیفرنیا است. ما جمعی از پژوهشگران، محققان و حامیان میراث فرهنگی هستیم که پیشینه‌ای عمیق در حوزه‌های حفاظت تاریخی، مطالعات فرهنگی و تحقیقات علمی داریم. آنچه ما را گرد هم آورده، تعهدی مشترک به تاریخ غنی و ژرف فلات ایران است. ما باور داریم تحقیق و معرفی تمدن‌هایی که در این سرزمین شکوفا شدند - تمدن‌هایی که روایتشان بسیار فراتر از روایت‌های محدود و کلیشه‌ای موجود در ادبیات عمومی است - ضروری و حیاتی است. تلاش ما بر آن است که ژرفا، تنوع و درخشش ایران باستان و فرهنگ‌های همسایه آن را بازایی، حفظ و به اشتراک بگذاریم تا این میراث بتواند الهام‌بخش دانش نو، ایجادکننده گفت‌وگو و تقویت‌کننده درک فرهنگی برای نسل‌های آینده باشد.

چشم‌انداز: جهانی که در آن میراث باستان‌شناسی ایران و فلات ایران - به عنوان بخشی از تاریخ مشترک بشریت - الهام‌بخش کنجکاوی، گفت‌وگو و فهم فرهنگی میان جوامع باشد و گذشته و حال را به



چه آرزوهای دور و درازی!

نداشت، گمان کنم از طرفداران من صدچندان کرد. «المعجم فی معاییر اشعار العجم» بود.

یواش یواش پایم به کتابخانه عمومی شهرمان هم باز شد. آنجا در خیابان پهلوی، روبه‌روی بیمارستان پهلوی، کنار ورزشگاه پهلوی، کتابخانه جمع‌وجوری بود که آقای محسنی آزاد، دبیر ادبیاتمان، دستم را گرفت و برد آنجا.

سفارش کرد کتاب‌های صادق هدایت را بخوانم. می‌گفت آدمیزاد را به خودکشی می‌کشاند. من اما حاجی‌آقا و سگ ولگرد و سه قطره خون را همان‌جا دزدکی خواندم و خودکشی هم نکردم، چند صفحه بوف کور را هم خواندم، اما چیزی حالم نشد. هنوز هم چیزی حالم نمی‌شود.

آرزوهای بزرگ چارلز دیکنز را دو روزه خواندم. شبانه‌روز خواندم. خورد و خواب از یادم رفته بود. آقای محسنی آزاد مرا با خانلری آشنا کرد.

شعر بلند «عقاب» را حفظ کردم و در کلاس خواندم، بی‌هیچ تته‌پته‌ای. آقای محسنی آزاد کیف می‌کرد.

گشت غمناک دل و جان عقاب چو از او دور شد ایام شباب دید کش دور به انجام رسید آفتابش به لب بام رسید.... یک هم‌کلاسی دیگری داشتم به‌نام علی رکنی. علی رکنی تهرانی بود، یکی دو ماه هم‌کلاسیم بود. او مرا با نیما آشنا کرد، من تا آن روز اسم نیما را نشنیده بودم. به‌گمانم آقای محسنی آزاد با نیما میانه‌ای

برادرم ده دوازده‌ساله بود، می‌خواست مسیحی بشود. نمی‌دانم چه کسی زیر پایش نشسته بود، می‌خواست از او یک جناب موسیو قاراپتیان بسازد! برادرم اهل کتاب و کتاب‌خوانی نبود؛ با همان درس و مشق مدرسه هزار جور گرفتاری داشت. تا بخواهد آن دیپلم کوفتی‌اش را بگیرد، دوبار رفوزه شده بود.

یک سال زودتر از من مدرسه رفته بود، اما یک سال دیرتر از من دیپلمش را گرفته بود، آن‌هم با چه والزاریتی!

حالا چپ و راست برایش کتاب و مجله می‌آمد. انواع و اقسام انجیل‌ها و مجله‌های تبلیغاتی. من از همان هشت، نه‌سالگی با هیچ خدا و پیغمبری میانه‌ای نداشته‌ام. آقای جزایری - پیش‌نماز محله‌مان - چو انداخته بود که پسر حاجی فلانی بابی شده است! من اصلاً نمی‌دانستم بابی چیست.

بعدترها از زبان همین آقای جزایری شنیدم روی منبر می‌گفت بابی‌ها با خواهر و مادرشان هم‌خوابگی می‌کنند!

انجیل مرقس و انجیل متی و انجیل لوقا و انجیل یوحنا را همان زمان‌ها خواندم. از داستان‌هایش خوشم می‌آمد.

برادرم هیچ‌وقت مسیحی نشد، مسلمان هم نشد، هرهری‌مذهب هم نشد، اصلاً با کتاب و کتاب‌خوانی میانه‌ای نداشت تا مسلمان و گبر و کافر و یهودی بشود. اهل رفیق‌بازی هم نبود. می‌رفت مدرسه، می‌آمد خانه، با گل‌ها و گلدان‌ها سرگرم می‌شد. من اما با عالم و آدم رفیق بودم.

یک‌بار هم نمی‌دانم چه مرضی گرفته بود، دست به غذا نمی‌زد، غذا نمی‌خورد، دو سه ماه غذا نمی‌خورد.

مادر بیچاره‌ام باید با هزار زور و زحمت یک تکه نان توی دهانش می‌گذاشت و هزار بار قربان صدقه‌اش می‌رفت تا آن تکه نان را با یک لیوان شیر قورت بدهد. یک گوسفند هم نذر بقعه آسید رضی‌کیا کرده بود.

چه تب و تابی هم داشت مادر بیچاره!

همان انجیل‌خوانی مرا کتاب‌خوان کرد.

پول‌هایم را جمع می‌کردم، از کتاب‌فروشی آقای سعادت‌مند مجله می‌خریدم، می‌خواندم.

هر هفته هم یک پنج‌قرانی می‌دادم، مجله‌ای از مدیر مدرسه‌مان آقای کنارسری می‌گرفتم که کاغذش عطر مخصوصی می‌داد، اسمش یادم

نمانده است، اما داستان‌های

THE TRAGEDY OF SIAVOSH



WIHT ENGLISH SUBTITLE

بر اساس داستان سیاوش در شاهنامه حکیم طوس

JAN 30 & 31 | 6:30 PM GUILD THEATER

CAST (ORDER OF APPEARANCE)

OMID TAHSIN
KAMRAN SEBTOO
SADEGH HATEFI
ADAM HATEFI
GOLNAZ AZADINEZHAD
ELAHEH HOSSEINI
SALAR
ADNAN KHAZAPOUL
SANAZ SOLTANI
HOSEIN NAZARPOUR
JAVID AZADINEJAD
ZIYA SAFARIAN
MOJGAN MOHAMMADZADEH
ALI BAGHERI
HOMEYRA AZADINEZHAD
FARNAZ POURKASHEF
SAMA GHASEMPOUR



نویسنده و کارگردان صادق باغفری

WRITTEN AND DIRECTED BY SADEGH HATEFI

MUSIC BY SALAR

SCENIC DESIGN: AZITA RAHIMPOUR

COSTUME DESIGN: MARJAN SOLTANI

MAKEUP: MAHNAZ ASADPOUR

PHOTOGRAPHY: MASOOD TORABI

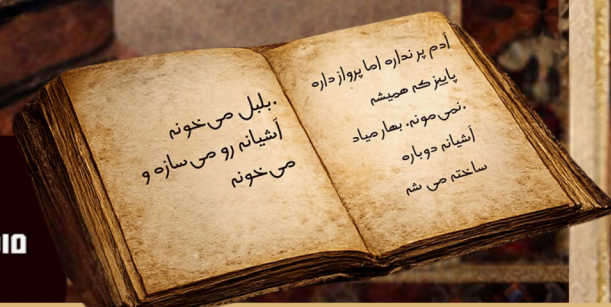
DOOR OPENS AT 6:00 PM

2828 35 ST, SACRAMENTO, CA. 95825



\$45-55

WWW.OWRANG.ORG (916)839-0022



ماهیانه ماکز آموزش فرهنگی
BAMDAD
RADIO

Meody
Universe



CASPIAN STUDIO

از دیوارنگاره‌ها تا نگاره‌های دنیای مجازی

دمیدن جان و اندیشه است که یک شیء را از سطح «ساخته‌شدن» فراتر می‌برد و آن را به رویدادی تاریخی و اثری ماندگار بدل می‌کند. در تمام این سیر، هنر، هنرمند و جامعه هرگز رابطه‌ای یک‌سویه نداشته‌اند، بلکه بر رشد تفکر و جهان‌بینی یکدیگر تأثیر متقابل گذاشته‌اند. آثار ماندگار، جدا از آن‌که بازتاب دوران زندگی هنرمند و آینه ذهن و زمانه اویند، برای نسل‌های بعد نیز—فراتر از لذت زیباشناختی—حامل ارزش‌های اجتماعی، سیاسی و فرهنگی پرشماری شده‌اند. تراژدی‌های سوفوکل، برای نمونه، نه تنها بازتاب بحران‌های اخلاقی و سیاسی آن سده پنجم پیش از میلاد بودند، بلکه قرن‌ها بعد نیز برای انسان مدرن دستمایه بازاندیشی مفاهیمی چون مسئولیت فردی، قدرت، قانون و سرنوشت شدند. در سوی دیگر، کمدی‌های آریستوفان با تقلید طنزآمیز رفتارهای ناپسند و هنجارشکن اجتماعی، اخلاق و منشی دوره‌ای خاص را به نقد می‌کشیدند و در عین حال، بازتابی روشن از فضای نسبتاً دموکراتیک یونان باستان بودند؛ جایی که خنده، خود شکلی از مشارکت اجتماعی و ابزاری برای نقد قدرت به‌شمار می‌رفت. با رشد جمعیت، شکل‌گیری حکومت‌ها و گسترش جنگ‌ها، نیاز به اطلاع‌رسانی جمعی بیش از پیش احساس شد؛ نیازی که انسان را واداشت ابزارهایی بیافریند تا خبر، قانون و اندیشه را با بیشترین دامنه و اثر منتقل کنند. در این میان، هنرمندان و متفکران نیز که در پی کشف مفاهیم تازه و یافتن بیانی فراگیر و تأثیرگذار بودند، با شناخت و به‌کارگیری این ابزارهای نو، دامنه مخاطبان خود را گسترش دادند؛

نخستین وسیله‌های ارتباط جمعی، همان چیزهایی بودند که امروز هر یک را به‌عنوان شاخه‌ای از هنر می‌شناسیم. نقاشی‌هایی که بر دیواره غارها و صخره‌ها جان گرفتند، پیکره‌های خشتی و گلی، موسیقی، رقص و آیین‌های جمعی، نخستین اسناد تصویری—و در معنایی گسترده‌تر، نخستین سندهای «مکتوب»—تلاش انسان برای رساندن پیام به دیگران بودند؛ پیام‌هایی که می‌بایست از لحظه حال فراتر روند و خود را به نسل‌های آینده برسانند. اصوات آهنگین، ایما و اشاره و حرکت‌های نمایشی بدن—آن‌چه بعدها در سنت‌های یونانی و رومی به «پانتومیم» شهرت یافت—از نخستین شیوه‌های بیان انسان بودند. بدن، پیش از آن‌که واژه‌ای وجود داشته باشد، روایت می‌کرد: خشم، شادی، شکار، ترس، پیروزی. با پیدایش کلام، هنر شفاهی و سپس نوشتار، این آیین‌های ابتدایی دگرگون شدند و از دل همان حرکات، هنر نمایش به‌معنای امروزی‌اش پدید آمد؛ نمایشی که اکنون می‌توانست قصه بگوید، گفت‌وگو بسازد و روایت را ملموس کند. در کنار آن، داستان‌سرایی، شعر و شعرخوانی نیز به‌عنوان گونه‌های گوناگون هنر گفتاری رشد کردند؛ شاعر به حافظه زنده قبیله بدل شد و موسیقی و روایت شفاهی، نخستین رسانه‌های صوتی-آیینی بودند که پیام را منتقل و در حافظه جمعی ثبت می‌کردند. هلن گاردنر در دیباچه کتاب ارزشمند هنر در گذر زمان می‌نویسد «اثر هنری، یک شیء است و در همان حال، یک رویداد تاریخی». زیرا—به تعبیر او—سبک هر اثر هنری تابعی از دوره تاریخی آن است. هنرمند با الهام از جهان پیرامون و با بهره‌گیری از ابزار و امکانات زمانه خود، در اثر می‌دمد؛ و همین



نقش برجسته مرمری از فریز غربی معبد آتنا نیکه؛ صحنه‌ای از نبرد یونانیان با یکدیگر، احتمالاً نبرد مگارا (۴۵۸ پ.م.) - British Museum



گرنیکا اثر پابلو پیکاسو (Guernica Picasso, ۱۹۳۷)

The purpose of art is washing the dust of daily life off our souls"

Picasso

میدان هنر و اندیشه دگرگون شد و سازوکارهایی پدید آمد که در آن‌ها ثروت، قدرت و دسترسی به رسانه می‌توانستند به‌طور مستقیم بر میزان دیده شدن و شنیده شدن اثر هنری تأثیر بگذارند. در همین مسیر، فلاسفه، منتقدان و اندیشمندان بسیاری کوشیدند با تکیه بر مباحث زیباشناسی، معیارهایی برای سنجش درجه تأثیرگذاری آثار هنری تعریف کنند. آنان بر این نکته توافق داشتند که بیان—با هر وسیله هنری، از نقاشی و شعر گرفته تا موسیقی و نمایش—زمانی واجد شکوه و اثرگذاری است که از تقلید صرف جهان پیرامون فراتر رود و در مخاطب، به فراخور و علی‌رغم تفاوت‌های فردی، اثری به یادماندگی از تحول، همذات‌پنداری یا آفرینشی صور خیال پدید آورد. تصویر یک درخت، هر قدر زیبا و دقیق، می‌تواند تنها یک نشانه باشد؛ نشانه‌ای که برای یکی یادآور کودکی است، برای دیگری سفری دور و برای سومی نماد درختی مقدس. چنین تصویری به چیزی بیرون از خود اشاره می‌کند و تماشاگرش دل‌پذیر است. اما لزوماً یک اثر هنری به شمار نمی‌آید. اثر هنری شکلی از بیان است که قادر است تجربه‌ای مشترک بیافریند؛ تجربه‌ای که از سطح سلیقه‌های فردی فراتر می‌رود و بر جان مخاطب می‌نشیند

و قدرت‌ها دریافته‌اند که با توسل به زبان هنر می‌توانند نفوذ خویش را تعمیق بخشند. بدین‌سان، روندی از تأثیر متقابل میان هنر، اندیشه و قدرت شکل گرفت که تا امروز ادامه یافته است؛ روندی که در بسیاری موارد، خود قدرت را نیز ناچار به تغییر در برابر هنر کرده است. ورود ابزارهای نوین ارتباطی در هر مرحله تاریخی تحولی بنیادین پدید آورد؛ از تصویر و چاپ گرفته تا سینما، رادیو و تلویزیون. این تحولات، با همه وجوه مثبت خود، امکان می‌داد برخی صداها بلندتر و رساتر از دیگران شنیده شوند. به تدریج، توازن قدرت در



Theatre of Dionysus, Athens, Greece تئاتر دیونیزوس در آتن

بقیه در صفحه ۱۵



از سردرگمی تا آگاهی

روایتی برای خانواده‌های فارسی‌زبان ساکن ساکرامنتو

کمک گرفتن؛ بازتعریف یک باور قدیمی: در بسیاری از خانواده‌های مهاجر، کمک گرفتن با شرم گره خورده است. اما حقیقت این است که سیستم‌های حمایتی در آمریکا دقیقاً برای این طراحی شده‌اند که خانواده‌ها زودتر کمک بگیرند—نه زمانی که بحران عمیق شده است. پدران و مادران زیادی بوده‌اند که پس از آشنایی با منابع حمایتی، توانسته‌اند فشار مالی، حقوقی یا خانوادگی را مدیریت کنند؛ نه با شانس، بلکه با آگاهی. USA.gov یکی از معتبرترین منابع رسمی برای شناخت این خدمات است.

سیستم درمانی؛ جایی که ندانستن گران تمام می‌شود: بسیاری از خانواده‌ها اولین برخوردشان با سیستم درمانی آمریکا را در شرایط اضطراری تجربه می‌کنند—و آن‌وقت هزینه‌ها شوکه‌کننده است. شناخت تفاوت بین اورژانس، کلینیک، پزشک خانواده و نوع پوشش بیمه، فقط دانش نیست؛ حفاظت از سلامت و اقتصاد خانواده است. HealthCare.gov اطلاعات رسمی ارائه می‌دهد، اما مهم‌تر از آن، فهمیدن منطق این سیستم است.

مهاجرت و قانون؛ چرا شایعه خطرناک است: در جامعه مهاجر، اطلاعات مهاجرتی اغلب از طریق شبکه‌های غیررسمی منتقل می‌شود. «برای فلانی این‌طور شد» یا «دوست من این کار را کرد»—اما قانون با داستان جلو نمی‌رود. اشتباه‌های کوچک می‌توانند پیامدهای بزرگ و گاهی غیرقابل جبران داشته باشند. منبع رسمی، شفاف و قابل اعتماد، USCIS است جایی که باید نقطه شروع هر تصمیم مهاجرتی باشد.

پول، کار و آرامش ذهنی: خیلی‌ها سال‌ها سخت کار می‌کنند اما همچنان اضطراب مالی دارند، چون هیچ‌وقت کسی برایشان توضیح نداده: اعتبار (Credit) چیست؟ بدهی خوب و بد چه فرقی دارد؟ چرا بودجه‌بندی مهم است؟ نهادهایی مثل Consumer Financial Protection Bureau آموزش‌هایی ارائه می‌دهند که پایه ثبات مالی بلندمدت‌اند نه فقط راه‌حل‌های موقت.

کسب‌وکار؛ فاصله رؤیا تا واقعیت: ایرانی‌ها و افغان‌ها ذاتاً کارآفرین‌اند. اما ثبت نادرست، مالیات اشتباه یا اعتماد به افراد غیرمتخصص می‌تواند یک ایده خوب را به تجربه‌ای تلخ تبدیل کند. منابعی مانند Small Business Administration و SCORE سال‌هاست آموزش و راهبردی ساختاریافته ارائه می‌دهند—برای اینکه کسب‌وکار از ابتدا روی مسیر درست قرار بگیرد.

برای بسیاری از مهاجران نسل اول از ایران و افغانستان، زندگی در آمریکا با یک تضاد عجیب آغاز می‌شود: از یک سو امید، امنیت و فرصت و از سوی دیگر سردرگمی، ترس از اشتباه و ندانستن اینکه به چه کسی می‌توان اعتماد کرد. خیلی‌ها سال‌ها با خودشان می‌گویند: «فعلاً بگذرد... بعداً یاد می‌گیرم.» اما بعداً اغلب با هزینه، استرس یا آسیب همراه می‌شود. این مقاله برای همان نقطه نوشته شده است؛ برای اینکه بگویند دانستن، حق شماسست و مسیر آگاهی می‌تواند انسانی، امن و قابل فهم باشد.

وقتی زنان آگاه می‌شوند، خانواده قوی‌تر می‌شود: در فرهنگ ما، زنان ستون خانواده‌اند. توانمندسازی زنان به معنای مقابله با خانواده یا سنت نیست؛ بلکه به معنای شناخت حقوق، دسترسی به منابع و امنیت بیشتر برای همه اعضای خانواده است. زنی که بداند در محیط کار چه حقوقی دارد، در سیستم درمانی چه انتخاب‌هایی دارد و در شرایط سخت به کجا می‌تواند مراجعه کند، نه تنها از خودش، بلکه از فرزندانش نیز محافظت می‌کند. منابعی مانند National Women's Law Center سال‌هاست به‌طور تخصصی روی حقوق زنان و خانواده کار کرده‌اند و اطلاعات قابل اعتمادی ارائه می‌دهند.

خشونت خانگی؛ واقعیتی که اغلب نامش را نمی‌دانیم: خیلی وقت‌ها خشونت با فریاد و ضربه شروع نمی‌شود. کنترل مالی، تحقیر مداوم، محدود کردن ارتباطات یا القای ترس دائمی، شکل‌هایی از خشونت‌اند که به راحتی نادیده گرفته می‌شوند. بسیاری از زنان (و حتی مردان) سال‌ها در این فضا زندگی می‌کنند، فقط چون نمی‌دانند این رفتارها اسم دارد و برایش راه کمک وجود دارد. سازمان‌هایی مانند National Domestic Violence Hotline اطلاعات، آموزش و مسیرهای امن و محرمانه‌ای ارائه می‌دهند.

از دیوارنگاره‌ها تا نگاره‌های دنیای مجازی

ادامه از صفحه ۱۳

لئونگینوس، متفکر یونانی که بسیاری او را از نخستین منتقدان ادبی جهان می‌دانند، در رساله «در باب شکوهمندی سخن» اثر کلام والا را چون صاعقه‌ای می‌داند که ناگهان بر جانِ شنونده فرود می‌آید و او را متحول می‌کند

در مواجهه با یک نقاشی بزرگ، قطعه‌ای موسیقی یا اجرای نمایشی اثرگذار، دیگر صرفاً با لذت زیباشناختی یا یادآوری خاطره روبه‌رو نیستیم؛ بلکه با «شکوه» یک تجربه مشترک انسانی مواجه‌ایم—تجربه‌ای که فارغ از پذیرش یا عدم پذیرش محتوا، در جان ما رسوخ می‌کند و به آسانی فراموش نمی‌شود. این تجربه می‌تواند از مرزها عبور کند یا در گستره جغرافیا و فرهنگی خاص ریشه بدواند؛ می‌تواند پالایش روح، همدلی و همذات‌پنداری بیافریند، شورش برانگیزد یا زبان صلح شود. نمونه‌ای جهانی از بهره‌گیری از ظرفیت رهایی‌بخش هنر، تابلوی گرنیکا (۱۹۳۷) اثر پابلو پیکاسو است که در واکنش به بمباران شهر گرنیکا در جنگ داخلی اسپانیا خلق شد و به یکی از تکان‌دهنده‌ترین بیانیه‌های ضدجنگ قرن بیستم و نمادی ماندگار از رنج غیرنظامیان بدل گشت؛ اثری که هنوز هم بیننده را به مواجهه‌ای عاطفی با معنای خشونت و جنگ فرامی‌خواند. هنر تبلیغات نیز از دل همین زبان زیباشناسانه برآمد: استفاده‌ای هدفمند و حساب‌شده از زبان هنر برای ساخت معنا و هدایت افکار عمومی. تصویری که در آن نوشابه با شادی یا یک نام تجاری با «موفقیت» گره می‌خورد، واقعیتی تازه می‌سازد؛ واقعیتی که شاید حقیقت نداشته باشد، اما در ذهن مخاطب چنان حقیقی جلوه می‌کند که رفتار او را تغییر می‌دهد و واقعیتی نو می‌سازد که همانا همگام شدن با تفکر خالق اثر است. می‌تواند صادقانه و سازنده باشد و یا مردم‌فریب و گمراه کننده

ادامه دارد

کار، خانه، فرزندان؛ تصمیم‌های بزرگ زندگی: انتخاب شغل، خرید خانه یا مسیر تحصیلی فرزندان، تصمیم‌هایی هستند که اثرشان سال‌ها باقی می‌ماند. شناخت حقوق کار (Department of Labor)، فرآیند خانه‌دار شدن (CFPB) و سیستم آموزشی (Department of Education) به خانواده‌ها کمک می‌کند تصمیم‌ها را با چشم باز بگیرند.

سلامت روان؛ زخم‌هایی که دیده نمی‌شوند: مهاجرت، جنگ، فشار اقتصادی و تنهایی رد می‌گذارند. حتی اگر درباره‌شان حرف نزنیم. رسیدگی به سلامت روان نه نشانه ضعف است و نه تهدید خانواده؛ بلکه مراقبت از ستون‌های نامرئی زندگی است. سازمان‌هایی مانند NAMI منابع آموزشی و حمایتی معتبری دارند

امنیت و برنامه‌ریزی برای فردا: آمادگی در برابر بحران‌ها (Ready.gov) و برنامه‌ریزی خانوادگی (USA.gov) یعنی ساختن آرامش پایدار- نه زندگی در حالت واکنش دائمی.

سخن پایانی؛ یک دعوت محترمانه: اگر هنگام خواندن این مقاله احساس کردید: سؤالی دارید ولی نمی‌دانید از کجا شروع کنید اطلاعات زیاد است اما مسیر روشن نیست یا ترجیح می‌دهید قبل از تصمیم گرفتن، با یک انسان قابل اعتماد صحبت کنید در پایان بدانید که لازم نیست این مسیر را تنها طی کنید. برای راهنمایی مقدماتی، کارگاه‌های آموزشی و ارتباط با منابع معتبر، می‌توانید با اطمینان با Iranian American Cultural & Educational Center (IACEC) ارتباط بگیرید. اینجا جایی است برای پرسیدن، یاد گرفتن و جلو رفتن- بدون ترس، بدون قضاوت، و با احترام به داستان زندگی شما.

راه‌های ارتباط با IACEC: اگر مایل هستید سؤال پرسید، راهنمایی اولیه بگیرید، یا درباره کارگاه‌ها و منابع بیشتر بدانید، می‌توانید مستقیماً با IACEC در ارتباط باشید:

• ایمیل: info@iacec.org

• وبسایت: www.iacec.org پیام‌ها محرمانه هستند و پاسخ‌گویی با احترام، بدون قضاوت و بدون هیچ وابستگی سیاسی یا مذهبی انجام می‌شود. این یک دعوت ساده است. برای شروع یک گفت‌وگو یی امن و آگاهانه

Melody
Universe



ملودی یونیورس

- Voice & Instruments Lessons for All Ages
- Build Skills, Confidence, and Creativity
- Recurring Student Recitals

P: (916) 758 9730
E: info@melodyuniverse.com
A: 2345 El Camino Ave, Suite A, Sacramento, CA 95821

www.melodyuniverse.com



Caravan

محیطی گرم، صمیمی و آرام
برای یک تجربه متفاوت غذایی



هر غذا داستانی از فرهنگ و اصالت آسیای میانه دارد

Caravan Uzbek Cuisine

7084 Auburn Blvd #160, Citrus Heights, CA 95621

(279) 500-7777

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





جشن با شکوه شب یلدا در ساکرامنتو

یلدا در این خانه فرهنگی، همیشه فراتر از یک آیین بوده است

است؛ فرصتی برای دیدار، گفت‌وگو، قدردانی و کنار هم ایستادن.

در طول سال‌ها، شب یلدا در IACEC به نقطه‌ای برای پیوند میان اعضای جامعه، هنرمندان، فعالان فرهنگی، مدیران و شهروندانی تبدیل شده که هر کدام به‌نوعی در ساختن این جمع نقش داشته‌اند. دیدن چهره‌های آشنا باعث می‌شود حسی از آشنایی و اعتماد در فضا جاری شود؛ انگار که جمعی از دوستان قدیم‌تر یا خانواده‌ای بزرگ دور هم گردآمده باشند.

امسال نیز با ورود به مجلس، همان گرمای همیشگی به استقبال آمد؛ نور ملایم، صدای گفتگوها، خنده‌ها و چهره‌هایی که نشان می‌داد این شب برای بسیاری، فقط یک برنامه نیست، بلکه یک قرار سالانه و آگاهانه است. با این حال، خیلی زود مشخص شد که یلداي امسال حال‌وهوای ویژه‌ای دارد. حضور

هر سال، با نزدیک شدن به پایان آذر، شب یلدا دوباره ما را به یک قرار قدیمی دعوت می‌کند؛ قراری که فقط به تقویم وابسته نیست، بلکه ریشه در حافظه جمعی ما دارد. سال‌هاست که IACEC با همراهی رادیو بامداد—که صدای درونی و رسانه‌ای همین نهاد فرهنگی است—این شب را نه صرفاً به‌عنوان یک جشن، بلکه به‌عنوان یک رویداد اجتماعی و فرهنگی زنده نگه داشته است. امسال، ماهنامه بامداد نیز در کنار این جمع، در جشن باشکوه یلدا حضور داشت.

یلدا در این خانه فرهنگی، همیشه فراتر از یک آیین بوده





بلک کتس فقط موسیقی پس‌زمینه یک مراسم نبود؛ هر قطعه انگار دریچه‌ای می‌گشود به سال‌هایی که بسیاری از ما با همین نواها زندگی کرده‌ایم. ملودی‌ها در فضا جان می‌گرفتند و خاطره‌ها را بیدار می‌کردند؛ خاطره مهمانی‌های قدیمی، سفرها، دوستی‌ها حضور هنرمندانی ویژه در جمع مدعوین نیز از دیگر نکات شب پلدای امسال بود. رویا کمالی و دارای عزیز که سال گذشته در ساکرامنتو شاهد هنرنمایی‌شان بودیم و ادوین عزیز که بعد از سال‌ها به ساکرامنتو آمده بود تا خاطرات با او زنده شود. ادوین خواننده پیشین بلک کتس که سال‌ها قبل برای پیوستن به این گروه از ساکرامنتو به لس‌آنجلس کوچ کرده بود آن شب در جمع میهمانان ویژه بود و به دعوت شهبال شب‌پره به روی صحنه رفت و ترانه زیبا و خاطره‌انگیز Hello را به زیبایی اجرا کرد.

هنرمندان شهر و چهره‌های آشنای دیگری هم بودند: صادق هاتقی نویسنده، کارگردان و بازیگر تئاتر و سینما و سر دبیر ماهنامه بامداد، سالار، معین ویوا، و شهلا افروز از جمله هنرمندان حاضر در این جمع بودند.



پررنگ چهره‌های سرشناس و مهمانان ویژه، وزن دیگری به فضا داده بود؛ حضوری صمیمی و بی‌تکلف که در دل جمع نشست به در میان مهمانان ویژه، مستانه **کهیدی، معاون وزیر حمل‌ونقل، و Dina El-Tawansy, Director of California Department of Transportation**، حضور داشتند؛ در کنار **YK Chalamcherla** از حوزه آموزش منطقه **Folsom**، دکتر **بردیا حریری از Hariri Financial Partners** در حوزه خدمات بیمه و مالی، و **Dave Tamayo و Gregg Fishman از SMUD**. این ترکیب متنوع از چهره‌های مدیریتی، اجتماعی و فرهنگی، تصویری روشن از جایگاه **IACEC به‌عنوان پلی میان فرهنگ، جامعه و ساختارهای رسمی ارائه می‌داد.**

مطابق سال‌های گذشته، امسال نیز دو نفر به‌عنوان شهروند نمونه و شهروند برجسته به جامعه ساکرامنتو معرفی شدند. **مازیار شیراخ به‌عنوان «شهروند نمونه» و فرشته جمیل با عنوان «شهروند برجسته» مورد تقدیر قرار گرفتند؛** تقدیرهایی که به‌روشنی نشان می‌داد این جامعه، تلاش‌های واقعی، مسئولانه و مداوم را می‌بیند و قدر می‌داند.

در ادامه این شب، **IACEC با اهدای Community Championship Award از تلاش‌های اثرگذار در حوزه مشارکت اجتماعی نیز قدردانی کرد.** این جایزه به **SMUD به نمایندگی Gregg Fishman** در ارتباط با فعالیت‌های اجتماعی و همکاری‌های او در حوزه خدمات عمومی اهدا گردید. همچنین از شاهپور نژاد از مجموعه **Pizza Guys** نیز با اهدای هدیه‌ای قدردانی شد؛ اقدامی که بار دیگر بر اهمیت نقش فعالان اجتماعی و اقتصادی در پیوند با جامعه و مسئولیت‌پذیری مدنی تأکید داشت.

با آغاز موسیقی، فضا به تدریج رنگ دیگری گرفت. نوای آهنگ‌های



برنامه‌هایی در گرو همراهی و حمایت جامعه است؛ حمایتی که می‌تواند افق‌های تازه‌ای پیش‌روی فعالیت‌های فرهنگی بگشاید.

«شب اورمزد آمد و ماه دی ز گفتن بیاسای و بردارمی»

فردوسی

مدعوین، گرم این حال‌وهوا، بی‌اختیار به رقص و پایکوبی پرداختند و صداها، آرام‌آرام به هم پیوست؛ همه با هم همخوان شدند.

در تمام طول شب، موسیقی همچون نخ نامرئی جمع را به هم پیوند می‌داد. در کنار آن، پذیرایی دقیق و صمیمی—از فیمس کباب و یاسی کترینگ

گرفته تا بستنی گل‌نظر، شیرینی شایا و آجیل، میوه و نوشیدنی از ویوا مارکت—به این شب طعمی آشنا بخشید؛ طعمی که با طراحی و دیزاین زیبای آریتا رحیم‌پور کامل شد و حال‌وهوای یلدا را در فضا تثبیت کرد.

بخش Silent Auction نیز جلوه‌ای دیگر از همراهی و مشارکت بود. Sharif Jewelry، رستوران کاروان، جمشید و مهری فلاحی، حمید طهماسبی، گالری عشق، همتا میردامادی، پونه منشانی از Golden Caviar Skin Care و مهدی بهرامی‌فر

با اهدای هدایای خود، امکان برگزاری این بخش را فراهم کردند. این بخش با کمک آدم هاتقی، رخنه غروی و الهام بختور، با نظم و دقت انجام شد.

مانند هر رویداد موفق دیگری، یلدای امسال نیز بدون تلاش کسانی که پشت صحنه ایستاده‌اند شکل نمی‌گرفت. از راحله اتابکی و حامد رستگارپور تا امیررضا نقشینه‌پور در بخش





PARTY PLANNER | STYLING | EVENT DESIGNER

شکوه برگزاری یک مراسم به یاد ماندنی را با

آزی دیزاین

تجربه کنید

(916)836-6664

Azi Design

3/15/2026

3/16/2026

3/17/2026 → Wednesday
of the Week

Carmichael Elks Lodge

5631 Cypress Ave

Carmichael, CA 95608

Phone: (916) 918-3098

We have dedicated March 17th to Ash Wednesday.

Entry is free and open to everyone.

We look forward to meeting you.

Notable local businesses

Contact us to reserve commercial booths, sell products, and introduce your services or goods.



15, 16, 17 March

6:30 PM - 9:00 PM

با هم به استقبال نوروز 1405 می رویم

امسال جشنواره نوروزی در سه روز برگزار خواهد شد

مراسم چهارشنبه سوری در روز 17 مارچ

Sacramento

ورود برای همگان رایگان و آزاد است

برای رزرو غرفه های تجاری و فروش محصولات

و معرفی سرویس یا کالاهای خود با ما تماس بگیرید

info@radiobamdad.com | 916.918.3098





گرمایش زمین از زمان انقلاب صنعتی

حدود سال ۲۰۱۹) به صورت زیر است:

تولید برق و گرما — ۳۴٪ از کل انتشار جهانی گازهای گلخانه‌ای بخش صنعت (تولید، کارخانه‌ها، مواد صنعتی، گرمای صنعتی و) — حدود ۲۴٪

کشاورزی، کاربری زمین، تغییر کاربری زمین و جنگل‌زدایی — حدود ۲۲٪

حمل‌ونقل (جاده‌ای، ریلی، هوایی و دریایی) — حدود ۱۵٪ (بیشتر انرژی این بخش از سوخت‌های نفتی مانند بنزین و گازوئیل تأمین می‌شود)

ساختمان‌ها (گرمایش، پخت‌وپز و مصرف انرژی در محل) — حدود ۶٪

به‌طور خلاصه، سوزاندن سوخت‌های فسیلی — در تولید برق، صنعت، حمل‌ونقل و ساختمان‌ها — همچنان منبع اصلی انتشار CO_2 و به‌طور کلی گازهای گلخانه‌ای در جهان است.

مصرف جهانی سوخت‌های فسیلی و انتشار CO_2 : برآورد روزانه

برای درک ابعاد این موضوع، می‌توان به ارقام زیر توجه کرد:

میزان سالانه انتشار CO_2 ناشی از سوزاندن سوخت‌های فسیلی

در نتیجه، روند بلندمدت افزایش میانگین دمای جهانی، همبستگی بسیار قوی‌ای با افزایش غلظت CO_2 دارد — هر دو پدیده‌ای که به‌طور مستقیم از فعالیت‌های انسانی پس از صنعتی‌شدن ناشی شده‌اند.

منابع CO_2 : سوخت‌های فسیلی، سهم بخش‌ها و نقش فعالیت‌های انسانی

بخش اعظم افزایش CO_2 (و دیگر گازهای گلخانه‌ای) ناشی از فعالیت‌های انسانی است — به‌ویژه سوزاندن سوخت‌های فسیلی. بر اساس برآوردهای جهانی، سوخت‌های فسیلی (زغال‌سنگ، نفت و گاز طبیعی) مسئول حدود ۶۸ تا ۷۵ درصد از کل انتشار گازهای گلخانه‌ای جهان و نزدیک به ۹۰ درصد از انتشار CO_2 ناشی از فعالیت‌های انسانی هستند.

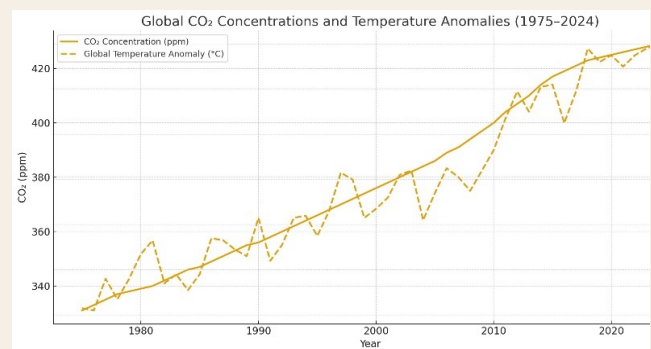
تقسیم بندی انتشار گازهای گلخانه‌ای بر اساس بخش‌های اقتصادی (بر پایه داده‌های جهانی

افزایش غلظت CO_2 و ارتباط آن با دما یکی از مهم‌ترین عوامل محرک این گرمایش، افزایش غلظت گازهای گلخانه‌ای — به‌ویژه دی‌اکسید کربن (CO_2) — در جو زمین است. پیش از دوران صنعتی، غلظت CO_2 در جو حدود ۲۸۰ قسمت در میلیون (ppm) بود.

برآوردها نشان می‌دهد که تا سال ۲۰۲۵، غلظت CO_2 به حدود ۴۲۵/۷ ppm خواهد رسید؛ یعنی افزایشی در حدود ۵۲ درصد نسبت به سطح پیشاصنعتی. این افزایش چشمگیر در غلظت CO_2 در جو، هم‌زمان و هم‌راستا با رشد مصرف سوخت‌های فسیلی توسط انسان در همین بازه زمانی بوده است.

از آغاز انقلاب صنعتی در میانه قرن نوزدهم — حدود سال ۱۸۵۰ میلادی — میانگین دمای سطح زمین به‌طور چشمگیری افزایش یافته است. بر اساس تحلیل‌های نهادهای علمی معتبر، میانگین دمای جهانی سطح زمین از سال ۱۸۵۰ تاکنون حدود ۱/۱ درجه سانتی‌گراد افزایش پیدا کرده است.

این میزان گرمایش در نگاه نخست ممکن است اندک به نظر برسد — یک یا دو درجه — اما با توجه به ظرفیت بسیار بالای جذب گرما در اقیانوس‌های زمین و مقیاس جهانی این پدیده، این افزایش به معنای انباشت عظیمی از انرژی گرمایی در سامانه اقلیمی سیاره است؛ افزایشی که پیامدهای آن عمیق و گسترده است.



سال ۲۰۲۴ حدود ۳۷/۴ میلیارد تن متریک (گیگاتن) برآورد شده است؛ یعنی به طور متوسط حدود ۱۰۲ میلیون تن CO₂ در هر روز به جو زمین افزوده می‌شود.

بارش‌های سنگین‌تر و سیلاب روبه‌رو می‌شوند. این وضعیت منابع آب، کشاورزی و اکوسیستم‌ها را مختل می‌کند.

افزایش سطح آب دریاها

ذوب یخچال‌ها و صفحات یخی و انبساط آب اقیانوس‌ها باعث بالا آمدن سطح دریا می‌شود؛ پدیده‌ای که جوامع ساحلی را تهدید کرده، فرسایش سواحل را افزایش می‌دهد و خطر طغیان‌های دریایی را بالا می‌برد.

افزایش فراوانی و شدت پدیده‌های حدی جوی جو گرم‌تر توان نگهداری انرژی و رطوبت بیشتری دارد و این امر به تشدید طوفان‌ها، توفندها، بارش‌های سنگین و موج‌های گرما می‌انجامد.

آسیب به کشاورزی و امنیت غذایی

تغییرات دما و بارش، خشکسالی‌ها، سیلاب‌ها و رویدادهای حدی می‌توانند بازده محصولات کشاورزی را کاهش دهند، خاک‌ها را تخریب کنند و امنیت غذایی را به خطر بیندازند.

پیامدهای انسانی و اجتماعی

افزایش موج‌های گرما، گسترش ناقلان بیماری، ناامنی غذایی و آبی، و جابه‌جایی جمعیت‌ها به دلیل بالا آمدن آب دریاها یا حوادث حدی.

چرا این موضوع اهمیت دارد — و معنای آن برای آینده چیست؟

شواهد روشن است: از زمان انقلاب صنعتی، انسان‌ها ترکیب جو زمین را به طور اساسی تغییر داده‌اند — عمدتاً از طریق سوزاندن سوخت‌های فسیلی. این تغییر به افزایش دمای میانگین جهانی انجامیده و سامانه‌های اقلیمی زمین را به گونه‌ای عمیق دچار اختلال کرده است.

اگر به ریشه‌های تغییرات اقلیمی پرداخته نشود، گرمایش بیشتر، رخدادهای حدی شدیدتر، افزایش سطح دریاها، فروپاشی اکوسیستم‌ها و بحران‌های اجتماعی و انسانی جدی‌تری در سطح جهان در پیش خواهد بود.

با این حال، امید نیز وجود دارد. مدل‌های علمی نشان می‌دهند که اگر انتشار CO₂ در دهه‌های آینده به طور چشمگیری کاهش یابد، می‌توان افزایش دمای آینده را تا حد زیادی مهار کرد و شدت پیامدها را کاهش داد — موضوعی که در مقالات آینده به آن خواهیم پرداخت.

از نظر تاریخی، این رقم نشان‌دهنده افزایشی بسیار شدید است: از چند گیگاتن در سال در میانه قرن بیستم، به ده‌ها گیگاتن در سال‌های اخیر.

کشورهای با بیشترین انتشار گازهای گلخانه‌ای

بر اساس داده‌های جهانی اخیر، کشورها (یا مناطق) با بیشترین سهم در انتشار گازهای گلخانه‌ای (CO₂ و سایر GHGها) عبارت‌اند از: پنج منتشرکننده اصلی گازهای گلخانه‌ای (بدون ترتیب دقیق):

چین — بزرگ‌ترین منتشرکننده گازهای گلخانه‌ای در جهان

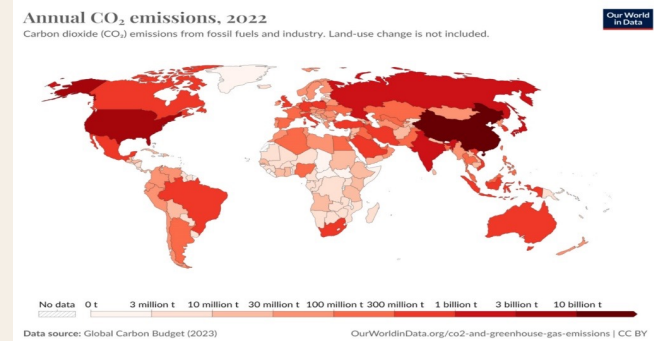
ایالات متحده آمریکا — در میان سه کشور نخست

هند — با رشد سریع انتشار به دلیل صنعتی‌شدن

اتحادیه اروپا (به عنوان یک بلوک) — همچنان از منتشرکنندگان عمده

روسیه — با مصرف بالای سوخت‌های فسیلی

رتبه ۹: ایران — ایران نهمین منتشرکننده بزرگ گازهای گلخانه‌ای در جهان است.



در مجموع، این کشورها و مناطق حدود دو سوم (نزدیک به ۶۷٪) از کل انتشار گازهای گلخانه‌ای جهان را به خود اختصاص می‌دهند.

پیامدهای تغییرات اقلیمی

گرمایش زمین و انباشت گازهای گلخانه‌ای در جو پیامدهای گسترده‌ای در حوزه‌های محیط‌زیستی، اقتصادی و اجتماعی به همراه دارد. از مهم‌ترین آثار مشاهده‌شده و پیش‌بینی‌شده می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تغییر الگوهای بارش، خشکسالی و سیلاب‌ها

با گرم‌تر شدن اقلیم، برخی مناطق گرم‌تر و خشک‌تر می‌شوند و خشکسالی‌های شدیدتری را تجربه می‌کنند، در حالی که مناطق دیگر با



ترانک‌های پارسی ۲

منوچهری:

در بندم از آن دو زلف بند اندر بند

نالانم از آن عقیق قند اندر قند

ای وعده فردای تو صبح اندر صبح

آخر غم هجران تو چند اندر چند

بوسعید:

وا فریادا ز عشق وا فریادا

چشمم به یکی طرفه نگار افتادا

گر داد من شکسته دادا، دادا

ور نه من و عشق هرچه بادا، بادا

باباطاهر:

من آن پیرم که خواندم قلندر

نه خان دیرم نه مان دیرم نه لنگر

چو روح آید بگردم گرد گیتی

چو شو آید به خشتی وا نهم سر

بوالفرج:

که نیک به گفتار برافروخت مرا

که سخت به کردار جگر سوخت مرا

چون بستن گفتار بیاموخت مرا

بر تخته عشق کرد و بفروخت مرا

ازرقی:

در عشق بتی دلم گرفتار شدست

وز فرقت او رخم چو دینار شدست

این قصه مرا ز دوست دشوار شدست

دل در کف یار و از کفم یار شدست

در شماره پیش با ترانه‌سرایان سده چهار خورشیدی آشنا شدیم و نمونه‌هایی از شعرهایشان را با هم خواندیم، اینک می‌رسیم به شاعران سده پنج خورشیدی برابر با سده یازده میلادی، همین‌جا با احترام یاد کنم از آفریننده شاهنامه و بزرگ‌ترین حماسه‌سرای شعر پارسی حکیم ابوالقاسم فردوسی طوسی که در نیمه دوم سده چهار و اوایل سده پنج خورشیدی می‌زیست و این که در آثار مانده از این بزرگ‌مرد نتوانستم ترانکی بیابم جز مصرعی از یک ترانک در آستانه ورودش به غزنین و برخورد با سه شاعر دیگر دربار غزنوی:

عنصری: چون عارض تو ماه نباشد روشن

عسجدی: مانند رخت گل نبود در گلشن

فرخی: مژگانت همی گذر کند از جوشن

فردوسی: مانند سنان گیو در جنگ پشن

که نشانه‌ای است از آگاهی فردوسی جوان به تاریخ اساطیری و پهلوانی ایران زمین و ماجرای جنگ پشن یا لاون. و اما ترانه‌سرایان دیگر این قرن و نمونه‌هایی از میان انبوه ترانک‌های آنان:

عنصری:

در عشق تو کس پای ندارد جز من

در شوره کسی شخم نکارد جز من

با دشمن و با دوست بدت می‌گویم

تا هیچ کست دوست ندارد جز من

عسجدی:

صبح است و صبا مشک فشان می‌گذرد

دریاب که از کوی فلان می‌گذرد

برخیز چه خسی که جهان می‌گذرد

بویی بستان که کاروان می‌گذرد

ترانک‌های سده‌های پنج و شش خورشیدی برابر با سده‌های یازده و دوازده

میلادی: مسعود سعد سلمان

با همت باز باش و با کبر پلنگ

زیبا به گه شکار و پیروز به جنگ

کم کن بر عندلیب و طاووس درنگ

کآنجا همه بانگ آمد و اینجا همه رنگ

جامی است که عقل آفرین می‌زندش

صد بوسه زمهر بر جبین می‌زندش

این کوزه‌گر دهر چنین جام لطیف

می‌سازد و باز بر زمین می‌زندش

خیام:

مهم‌ترین ترانه‌سرای این عصر حکیم عمر خیام نیشابوری است. ریاضیدان، فیلسوف، ستاره‌شناس، و تدوین‌کننده سالشمار خورشیدی که به نام تقویم جلالی شهره است و امروزه مورد استفاده ماست، ترانک‌های او به اکثر زبان‌های زنده ی دنیا ترجمه شده است و به‌جاست اگر در بازخوانی این ترانک‌ها (رباعیات) به تعداد بیشتری از آن‌ها بپردازیم

چون عهده نمی‌شود کسی فردا را

حالی خوش دار این دل پر سودا را

می‌نوش به ماهتاب ای ماه که ماه

بسیار بتابد و نیابد ما را

گویند کسان بهشت با حور خوش است

من می‌گویم که آب انگور خوش است

این نقد بگیر و دست از آن نسیه بدار

کآواز دُهل شنیدن از دور خوش است

می‌خوردن و شاد بودن آیین من است

فارغ بودن ز کفر و دین، دین من است

گفتم به عروس دهر کآیین تو چیست؟

گفتا دل خرم تو کابین من است

چون عمر به سر رسد چه شیرین و چه تلخ

پیمانه چو پر شود چه بغداد و چه بلخ

می‌نوش که بعد از من و تو ماه بسی

از سَلخ به غُرّه آید از غُرّه به سَلخ

می‌نوش که عمر جاودانی این است

خود حاصلت از دور جوانی این است

هنگام گل و باده و یاران سر مست

خوش باش دمی که زندگانی این است

این قافله عمر عجب می‌گذرد

دریاب دمی که با طرب می‌گذرد

ساقی غم فردای حریفان چه خوری

پیش آر پیاله را که شب می‌گذرد

گر من ز می مغانه مستم، هستم

گر کافر و گبر و بت پرستم، هستم

هر طایفه‌ای به من گمانی دارد

من زان خودم، چنان که هستم، هستم

من ظاهر نیستی و هستی دانم

من باطن هر فراز و پستی دانم

با این همه از دانش خود شرمم باد

گر مرتبه‌ای و رای مستی دانم

معزی:

بر خاک سر کوی تو ای عشق پرست

تنها نه منم فتاده، شوریده و مست

چون من به سر کوی تو صد عاشق هست

از پای فتاده، جان بر کف دست

۱ سَلخ: آخر ماه

۲ غُرّه: آغاز ماه



پشت دیوارهای بلند

اولین نامه یک عصر بارانی رسید.

پاکتی ساده، خیس خورده از باران راه، با مَهْری کج و دستخطی که کمی می لرزید، اما هنوز شبیه نازنین بود؛ مرتب، روشن، مصمم.

حمید کنار پنجره ایستاده بود. باران شیشه را مات کرده بود. پاکت را باز کرد و نفسش را نگه داشت.

«حمید جان، اینجا دیوارها بلندند، اما صدا نه.»

شبها کش می آیند، خواب کوتاه می شود، و آدم بیشتر از همیشه با خودش تنهاست.

«من هنوز همان نازنینم؛ با همان ایمان لجوج، با همان دلی که فقط پیش تو بلد بود آرام بگیرد... اگر گاهی دیر جواب دادم، نترس. اینجا زمان هم زندانی است.»

حمید نامه را دوبار، سه بار خواند. بعد نشست. دست هایش می لرزید. ترس همیشه ته دلش بود؛ از همان ترسی که از روز بازداشت نازنین لانه کرده بود. اما حالا، زیر آن ترس، شعله ای روشن شده بود. جوابش را همان شب نوشت. نه مثل یک فعال، نه مثل یک قهرمان؛ بلکه مثل مردی که هر شب با جای خالی زنی کنار تختش می خوابید:

«نازنین... تو پشت میله هایی، و من پشت قانونی که حتی اجازه نمی دهد نامت را در خیابان بلند بگویم. گاهی از ترسم خجالت می کشم. از این که نتوانسته ام کاری بکنم. اما باور کن هنوز ایستاده ام، فقط برای این که وقتی برگردی، فرو نریزم...»

از همان جا، نامه ها شروع شد. هر هفته، هر ده روز، گاهی با تأخیر. نازنین از تنهایی سلول می نوشت، از زنی که شبها بی صدا نماز می خواند، از دختری که اولین شب زندان موهایش را با دست برید، از امیدی که مثل شمع، هم می سوزاند و هم نور می داد. گاهی هم از تردید می نوشت؛ از ترس این که نکند بیرون فراموش شود.

حمید از بیرون می نوشت:

از دانشگاهی که بدون او سرد شده بود، از مادرش که هر بار اسم نازنین را می شنید سکوت می کرد، از ترس های شبانه اش، از حس گناهی که

مثل سایه دنبالش راه می آمد. تا این که یک روز، بی هیچ قصدی، یکی از دوستان حمید بخشی از یکی از جواب نامه ها را بی نام در فضای مجازی منتشر کرد. نه اسم، نه تصویر. فقط یک جمله زیرش:

«برای دختری که پشت میله ها هنوز عاشق مانده است.»

اول فقط چند نفر خواندند. یکی نظر گذاشت. یکی برای دوستش فرستاد. یکی گفت: «این حرف دل من است.» چند روز بعد، دیگر فقط یک نامه نبود. پاسخ ها شروع شد. اعتراف ها، روایت ها، دلتنگی ها. عشق هایی که هیچ وقت گفته نشده بودند، حالا زیر نام این نامه ها جان می گرفتند. وقتی نازنین از بند بالاخره فهمید، اول ترسید. در نامه اش نوشت:

«حمید، می ترسم. نه برای خودم؛ برای تو، برای این که شاید این صدا از حد من گذشته باشد...»

اما خودش هم نوشت. نه از خودش؛ از زنِ همسایه سلول که هفته ها منتظر نامه شوهرش بود، از دختری که با ناخن روی دیوار اسم نامزدش را می نوشت، از عشقی که زندان نتوانست از آدم ها بگیرد. نامه ها دیگر مال آن دو نفر نبود. جریان شده بود. آرام، اما گسترده. جریانی از عشق، اعتراض، درد، و ایستادگی بی ادعا. تا آن صبح. صدای در، خشک و بی رحم. نه صدای دوست. نه همسایه. صدایی که خبر بد را با خودش می آورد. حکم بود. بازداشت بود. اتهام:

«تشویش اذهان عمومی از طریق مکاتبات تحریک آمیز.»

حمید وقت پوشیدن کفش هایش، دست هایش می لرزید. مادرش پشت در گریه نمی کرد؛ فقط نگاهش می کرد. وقتی مأمور دستبند زد، حمید آرام گفت:

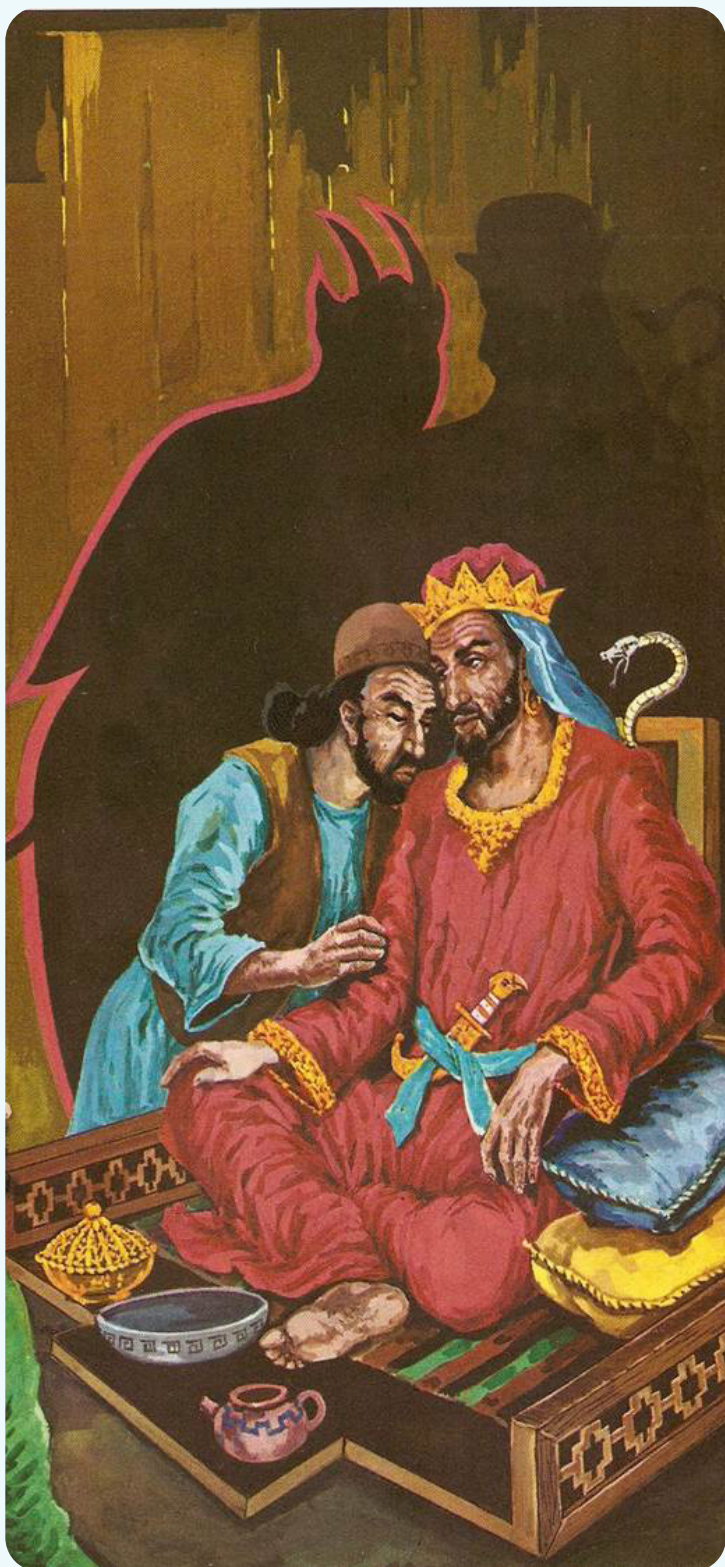
— من فقط نامه می نوشتم...

اما همان نامه ها، دوباره نازنین را به بازجویی برد. اتهام تازه برای او:

«رهبری جریان عاطفی-اعتراضی از درون زندان.»

روز دادگاه:

دادگاه شلوغ بود. خبرنگارها، خانواده ها، مأموران، نگاه های کنجکاو. فضا سنگین بود؛ اما آن دو چیز دیگری حس می کردند. حمید را آوردند.



لاغر شده بود. چشم‌هایش گود رفته بود، اما هنوز همان برق قدیمی را داشت. نازنین را هم آوردند. با مقنعه‌ای ساده، دست‌هایی که کمی می‌لرزید، و نگاهی که خستگی را پنهان نمی‌کرد. برای اولین بار بعد از ماه‌ها، همدیگر را دیدند.

نه لب‌خند زدند. نه گریه کردند. فقط نگاه کردند. طولانی، بی‌پناه، عمیق. دادستان شروع کرد به خواندن:

«... با سوءاستفاده از احساسات عمومی... ایجاد التهاب اجتماعی...»
حمید کلمات را می‌شنید، اما نمی‌فهمید. در ذهنش فقط یک چیز می‌چرخید:

«او زنده است... روبه‌روی من است...»

نازنین لب‌هایش را بی‌صدا تکان داد:

— ارزشش را داشت...

حمید نفسش بند آمد. وکیل دفاع خواست حرف بزند. از عشق گفت، از خصوصی بودن نامه‌ها، از این که هیچ فراخوانی در کار نبوده. قاضی یادداشت برداشت. دستش کمی مکث کرد. حمید اجازه صحبت خواست. صدایش اول لرزید، بعد محکم شد:

— من بلد نیستم شعار بدهم.

— فقط بلد بودم دلتنگ شوم، و بنویسم.

سکوت در سالن افتاد.

نازنین سرش را پایین انداخت. اشک از گوشه چشمش افتاد، اما دست‌هایش نلرزید. دادستان حکم سنگین‌تری خواست. قاضی گفت:

«تنفس اعلام می‌شود.»

مردم در همه‌جا افتادند. اما حمید و نازنین... در آن شلوغی، آرام بودند. نه از فردا مطمئن، نه از آزادی.

چو ضحاک بر تخت شد سُمَریار

برو سالیان انجمن شد هزار

نمان گُست آیین فرزندانگان

پراکنده شد کام دیوانگان

هنر خوار شد جادویی ارجمند

نمان راستی آشکارا گزند

سُده بر بدی دست دیوان دراز

ز نیکی نبوری سخن جز به راز



صنعت حمل و نقل خودرو ۲

اسب بخار برای علاقه‌مندان به نهایت قدرت، و موتور ۲.۳ لیتری چهار سیلندر توربوشارژ EcoBoost با توان ۳۱۵ اسب بخار و مصرف اقتصادی ۲۶ مایل بر گالن برای کسانی که به دنبال ترکیب کارایی و صرفه‌جویی هستند، عرضه می‌شود. موستانگ جدید با این تنوع، همچنان یکی از جذاب‌ترین انتخاب‌ها برای خریداران خودروهای کوپه است و قیمت آن بین ۴۰ تا ۵۲,۰۰۰ دلار قرار دارد.

سوارو فارستر ۲۰۲۴ با ترکیب هوشمندانه‌ای از طراحی کاربردی، کیفیت ساخت مثال‌زدنی و مصرف سوخت بهینه، به عنوان یکی از جذاب‌ترین SUVهای کوچک شناخته می‌شود. این خودرو با شاسی مهندسی‌شده خود، ناهمواری‌های جاده را به طرز چشمگیری جذب می‌کند و سواری‌ای نرم و راحت ارائه می‌دهد. فرمان‌پذیری دقیق و هندلینگ پاسخگو، همراه با کاهش تکان‌های بدنه نسبت به نسل قبلی، تجربه‌ای مطمئن و لذت‌بخش در رانندگی ایجاد می‌کند. فارستر علاوه بر شخصیت خاص در میان SUVهای مدرن، مزایایی همچون دسترسی آسان، صندلی‌هایی با ارگونومی ایده‌آل و پنجره‌های بزرگ با دیدی بی‌نظیر را با قیمتی بین ۲۵ تا ۳۵ هزار دلار برای راننده و سرنشینان به ارمغان می‌آورد.

تویوتا تولید خودرو را از سال ۱۹۳۶ آغاز کرد و از سال ۱۹۶۶ فروش نسل اول کرولا شروع شد. تاکنون بیش از ۵۰ میلیون دستگاه از این مدل در سراسر جهان فروخته شده است. تویوتا کرولا جدید یکی از مقرون به صرفه‌ترین و محبوب‌ترین سدان‌های کوچک محسوب می‌شود. این خودرو با طراحی جادار، مصرف سوخت اقتصادی (۳۵ تا ۵۰ مایل بر گالن بسته به مدل بنزینی یا هیبریدی) و فناوری‌های ایمنی پیشرفته استاندارد مانند ترمز خودکار اضطراری، کمک به حفظ خط و کروز کنترل تطبیقی عرضه می‌شود. کرولا در نسخه‌های متنوع شامل سدان، هاچ‌بک، مدل‌های اسپرت و هیبریدی با پیشران ۲.۰ لیتری و ۱۶۹ اسب بخار در دسترس است و ترکیبی کم‌نظیر از کارایی، ایمنی و ارزش خرید را ارائه می‌دهد. قیمت تویوتا کرولا ۲۰۲۵ در بازار آمریکا زیر ۲۵,۰۰۰ دلار است.



Sedan: Car Under \$25000: Toyota Corolla



Coupe: Ferrari F60 - \$3.9M

مرسدس بنز با بیش از یک قرن تجربه در تولید خودروهای لوکس و بادوام، نسل سوم GLS را معرفی کرده است؛ شاسی‌بلندی سه ردیفه با سواری فوق‌العاده راحت، فضای داخلی پیشرفته و امکانات رفاهی گسترده. این خودرو در سه نسخه با پیشران ۳.۰ لیتری، ۴.۰ لیتری با توان ۳۷۵ تا ۵۳۸ اسب بخار و نسخه قدرتمند AMG با موتور ۴.۰ لیتری ۶۲۷ اسب بخاری که هیجان رانندگی را به اوج می‌رساند، عرضه می‌شود.

۸۰ سال پس از تولید اولین سوپرستار فراری وپس از ۲۴۸ بار قهرمانی در مسابقات فرمول ۱، این کارخانه ایتالیایی بار دیگر با F۶۰، یک سوپر اسپرت هیبرید خیره‌کننده، جهان را شگفت‌زده کرد. این خودرو مجهز به موتور ۳.۰ لیتری با دو توربوشارژر و توان ۸۸۸ اسب بخار است که در مرکز خودرو نصب شده و شتاب صفر تا ۶۰ مایل آن تنها ۲.۱۵ ثانیه و صفر تا ۲۰۰ کیلومتر بر ساعت آن ۵.۷۵ ثانیه است. حداکثر سرعت ۶۰ F برابر ۳۵۰ کیلومتر بر ساعت (۲۱۷ مایل بر ساعت) اعلام شده است. فراری اعلام کرده است که تولید این مدل که از سال ۲۰۲۵ آغاز شده را تا سال ۲۰۲۷ برای ساخت تنها ۷۹۹ دستگاه ادامه خواهد داد و البته همگی آن‌ها با قیمت ۳.۹ میلیون دلار پیش فروش شده است. موستانگ ۲۰۲۴ با ورود به هفتمین نسل خود، بار دیگر میراثی از طراحی نمادین و هیجان رانندگی را زنده می‌کند. این کوپه روبازافسانه‌ای با دو گزینه پیشران موتور ۵.۰ لیتری ۷۸ با توان ۵۰۰



Hatchback: TOYOTA PRIUS \$29-35K

۴۴۰ مایل به ازای هر شارژ کامل، انتخابی ایده‌آل برای علاقه‌مندان به وانت‌های پر قدرت و بادوام آمریکایی است. خریداران مدل ۲۰۲۵ جی‌ام سی سیرا در بازار آمریکا مبلغی بین ۳۸ تا ۹۸ هزار دلار را باید پرداخت نمایند. فریدلایر از سال ۱۹۴۷ همزمان با عرضه اولین کامیون با کابین تمام آلومینیومی و تمرکز بر تولیدات نظامی فعالیت خود را آغاز کرد و با بیش از ۷۰ سال تجربه در ساخت کشنده‌های با دوام، در سال ۲۰۰۷ اولین مدل Cascadia را معرفی نمود. این کامیون پیشرفته با طراحی آیرودینامیک و کابینی مدرن مجهز به داشبورد دیجیتال و موتورهای دیزلی ۱۵ لیتری با قدرت ۵۰۵ تا ۶۷۵ اسب بخار و گشتاور ۱۸۵۰ تا ۲۰۵۰ پوند-فوت، به یکی از پرفروش‌ترین کشنده‌ها در بازار آمریکا تبدیل شده است. مدل‌های گازسوز با توان ۴۰۰ تا ۶۰۵ اسب بخار و گشتاور ۱,۴۵۰ تا ۲,۰۵۰ پوند-فوت و نسخه برقی eCascadia با برد ۱۵۵ تا ۲۳۰ مایل، قدرت تا ۴۷۰ اسب بخار و GCW تا ۸۲,۰۰۰ پوند، مناسب برای حمل و نقل محلی و بنادر نیز در دسترس هستند. طراحی آیرودینامیک شامل کاپوت و دیفیوزرهای جدید است که مصرف سوخت را تا ۱.۹٪ کاهش می‌دهد. نسل پنجم Cascadia ترکیبی از بهره‌وری سوخت، دوام و حمل‌ونقل پایدار را برای رانندگان حرفه‌ای فراهم می‌آورد.



Pickup truck: GMC Sierra \$38-98K

سیستم تعلیق بادی استاندارد و جعبه دنده ۹ سرعته، سقف پانوراما، سواری نرم و تجربه‌ای لوکس در تمامی مسیرها را تضمین می‌کند. ۲۰۲۶ GLS تجربه‌ای استثنایی و لوکس برای رانندگان سخت‌گیر و علاقه‌مندان واقعی خودروهای مرسدس را با پرداخت قیمتی بین ۹۰ تا ۱۷۹ هزار دلار فراهم می‌آورد.

تویوتا پس از ثبت رکورد فروش بیش از ۵ میلیون دستگاه پریوس تا سال ۲۰۲۲، نسل پنجم این خودروی محبوب را با طراحی کاملاً نوین و پیشرفته ۲.۰ لیتری ۱۹۴ اسب‌بخاری معرفی کرد. پریوس جدید همچنان جایگاه خود را به‌عنوان یکی از کم‌مصرف‌ترین خودروهای شهری حفظ کرده و مصرف آن به ۴۸ مایل بر گالن می‌رسد. در نسخه پیشرفته Prime، استفاده از آخرین فناوری‌های روز و باتری ۱۳.۶ کیلووات‌ساعتی، بهره‌وری سوخت را به سطح استثنایی ۵۷ مایل بر گالن ارتقا داده است. این مدل همچنین قادر است تنها با یک بار شارژ کامل باتری، مسافتی برابر با ۳۹ مایل را به‌صورت تمام‌برقی طی کند.

تویوتا پریوس ۲۰۲۵ در بازار آمریکا با قیمت بین ۲۹ تا ۳۵ هزار دلار عرضه می‌شود. تویوتا سینا، مینی‌ون محبوب بازار آمریکای شمالی، تاکنون بیش از ۲.۲ میلیون دستگاه در سراسر جهان فروخته شده است. این خودرو با ظرفیت ۷ تا ۸ سرنشین، طراحی داخلی جادار و صندلی‌های انعطاف‌پذیر، تجربه‌ای راحت و کاربردی برای خانواده‌ها فراهم می‌کند. سینا مجهز به موتور ۲.۵ لیتری چهار سیلندر هیبریدی با قدرت ۲۴۵ اسب‌بخار و گزینه‌های سیستم انتقال قدرت جلو یا تمام چرخ محرک است که ترکیبی از قدرت و مصرف سوخت اقتصادی تا ۳۶ مایل بر گالن ارائه می‌دهد. کابین این مینی‌ون با داشبورد مدرن، صفحه لمسی بزرگ و امکانات پیشرفته سرگرمی و ناوبری طراحی شده است. فناوری‌های ایمنی و کمکی پیشرفته، سفرهای خانواده‌ها را ایمن و مطمئن می‌کند. قیمت تویوتا سینا ۲۰۲۵ در بازار آمریکا بین ۳۹ تا ۵۶ هزار دلار است. جی‌ام سی از اواسط دهه ۱۹۷۰ به‌عنوان نامی معتبر در وانت‌های سطح بالا شناخته شد و از سال ۱۹۸۸، مدل سیرا به یک برند مستقل و محبوب تبدیل شد که به دلیل فناوری پیشرفته و قابلیت‌های برجسته و دوام خوب شهرت یافته است. سیرا ۲۰۲۵ در مدل‌های ۱۵۰۰، ۲۵۰۰ و ۳۵۰۰HD بصورت تک کابین و دوکابین عرضه می‌شود. این وانت مجموعه‌ای متنوع از سیستم‌های انتقال قدرت شامل ۴x۲، AWD و ۴WD را به همراه طیفی از موتورهای ۲.۷، ۵.۰ و ۶.۲ لیتری بنزینی و ۳.۰ و ۶.۶ لیتری دیزل ارائه می‌دهد.

علاوه بر این، مدل تمام الکتریکی (EV) سیرا با شعاع حرکتی چشمگیر

شب‌های شعر مسعود سپند

(ساگرامنتو)

گفت‌وگو با ناصر صبوری



لحظه حیات سپند ادامه داشت.

بامداد:

چه وجوه مشترکی میان شما و زنده‌یاد سپند بود که باعث این دوستی و ارتباط صمیمانه شد؟

ناصر:

نخست ایران؛ هر دو ایران را دوست داشتیم و دلمان در گرو مهر میهن بود و بعد، هر دو خراسانی بودیم و به لهجه مشهدی مسلط، و نیز هیچ‌یک به هیچ چیز، حتی سیگار، معتاد نبودیم. و یک امر مهم دیگر این که او شاعر و ترانه‌سرا بود و من خواننده، مهربان بود و ذاتش با نیکی و نیکوکاری پیوند داشت.

بامداد:

شما سفرهای زیادی به همراه زنده‌یاد سپند به بسیاری از شهرهای جهان داشته‌اید. ممکن است چند کلمه‌ای درباره این سفرها برای ما بگویید؟

ناصر:

۳۵ سال دوستی که با هر سفر استوارتر می‌شد. بارها و بارها به مسافرت‌های داخلی و خارجی رفتیم؛ سفرهایی برای ضبط آهنگ و مصاحبه رادیویی و تلویزیونی به لس‌آنجلس و نیز دیدار دوستان مشترک. در یکی از سفرها به اتریش، من و سپند مهمان دوست نازنین، دکتر رحیم امیری و بانو سرور شمس بودیم که

ایتالیا را تمام کرد، چند سال بعد به آمریکا آمد و لیسانس خود را در رشته ارتباطات جمعی از دانشگاه SMU دالاس تکزاس گرفت، ناصر صبوری از دوستان نزدیک زنده‌یاد «مسعود سپند» است و اینک در کالیفرنیا سکونت دارد اما هنوز هم پس از گذشتن حدود نیم قرن از آن روزها صدای زیبای خود را حفظ کرده است و دو ترانه از سروده‌های زنده‌یاد «سپند» را به نام‌های «مادر» و «با دیارم چه کردی» در سال‌های اخیر اجرا و ضبط کرده است. با سپاس از این که وقت گفت‌وگویی به ماهنامه بامداد داده است از او می‌پرسم:

بامداد:

شما از دوستان نزدیک شاعر محبوب زنده‌یاد سپند بودید. ممکن است چگونگی آشنایی با او و آغاز دوستی‌تان را برای خوانندگان ما و دوستدارانتان بیان فرمایید؟

ناصر:

حدود ۳۵ سال پیش، زمانی که مقیم سن‌حوزه و در کمپانی بزرگ HP مشغول به کار بودم، دوستان نازنینم شهلا شهیدی و همسر عزیزشان زنده‌یاد علی فرگام که هر دو تهیه‌کننده و مجری رادیو موفق برای فارسی‌زبانان بودند، من و مسعود سپند را با هم آشنا کردند. این آشنایی خیلی زود تبدیل به یک دوستی شد که تا آخرین

در ادامه شب‌های شعر سپند این بار به سراغ کسی رفته‌ایم که سال‌ها پیش همراه با تحصیل در دبیرستان، در کلاس‌های عصرانه هنرستان عالی موسیقی هم شرکت می‌کرد و توانست مدال طلای مسابقات هنری کشور را که همه ساله در رامسر برگزار می‌شد از آن خود کند و همین موفقیت موجب دعوت او به رادیو تلویزیون ملی ایران به عنوان خواننده شد، او توانست با اجرای چندین ترانه از جمله «دختر همسایه»، «فقط عشقه که می‌مونه» و «تو دروغاتم قشنگه» با نام هنری «ناصر» به شهرت و محبوبیت برسد، اما در اوج محبوبیت و در شرایطی که قراردادهای طلایی از سوی کاباره‌ها به او پیشنهاد می‌شد و تلویزیون خواهان ضبط برنامه‌های بیشتری از او بود، حدود سه سال قبل از واقعه ۵۷ برای ادامه تحصیل ایران را به مقصد ایتالیا ترک کرد، او به افق‌های دیگری می‌اندیشید و نمی‌خواست خواننده‌ای تجاری شود.

در کنسرواتوار موسیقی کرویینی و هم زمان در آکادمی سینماتوگرافی هم مشغول تحصیل شد و بعد از گرفتن دیپلم، دوره فشرده کارگردانی در RAI رادیو تلویزیون



بامداد:

کدام‌یک از اشعار سپید شاعر را بیشتر دوست دارید؟

ناصر:

ترانه‌ای به نام «مادر» که سپید به من هدیه کرد و شنیدنش چنان در من تأثیر گذاشت که آهنگی در ذهنم شکل گرفت و با همت دوست هنرمندم مهندس مجید خستون تنظیم، اجرا و ضبط شد.

بامداد:

آخرین خاطره‌ای که از زنده‌یاد سپید دارید چیست؟

ناصر:

آخرین خاطره من، آخرین سروده سپید به نام «اهرمن با دیارم چه کردی» است. این سروده با همت و تلاش مهندس مجید خستون در آخرین روزهای زندگی سپید ساخته و تنظیم و با صدای من ضبط شد و چون دیدار سپید در لحظات پایانی مقدور نبود، مجید جان خستون با کمک و لطف یک پزشک ایرانی این اثر ضبط‌شده را به گوش سپید رساند. گویا که با شنیدن آن همراه با لبخندی از رضایت چشمانش گریان می‌شود.

فردای آن روز، سپید در حالی که هنوز آرزوی آزادی میهن از چنگال اشغالگران را داشت، به سفری بی‌بازگشت رفت و ما را تنها گذارد. روحش شاد و یادش گرامی.

بامداد با سپاس از جناب صبوری و گرامی‌داشت یاد سپید، برای اطلاع خوانندگان متذکر می‌شود که ترانه‌های نام‌برده‌شده در گفت‌وگو و دیگر آثار «ناصر» عزیز در یوتیوب موجود و در دسترس است.

و رده‌های بالای اداره بود. او با مهارت خاصی و با استفاده از تیم باتجربه خود موفق می‌شود که کلاه‌بردار و سارق زبردستی را که سال‌ها به دنبالش بودند دستگیر و تا تکمیل شدن پرونده در اداره آگاهی در بازداشت نگه دارد. پاسبانان به او گزارش می‌دهند که زنی برای ملاقات آن سارق مدام به آن‌جا مراجعه می‌کند، اما به او اجازه ملاقات نمی‌دهند و گاه رفتار خوبی با آن زن ندارند. سپید خیلی ناراحت می‌شود و با کمک یک پاسبان مقدار قابل توجهی پول از افسران اداره جمع می‌کند و به آن زن می‌دهد و به او می‌گوید آمدنت به این‌جا خوب نیست و دیگر این‌جا نیا. چند هفته بعد شورشیان مسلح نقاب‌دار ۵۷ به اداره آگاهی حمله می‌کنند و قصد کشتن سپید را دارند که سرکرده آن دسته نقابش را برمی‌دارد و فریاد می‌زند که خانواده مرا این سرگرد نجات داده، زنید!

چند هفته بعد، زمانی که هم‌دوره‌ای‌ها و همکاران سپید را تیرباران می‌کنند، همان سرکرده سپید را نجات می‌دهد. سپید همیشه و تا آخرین لحظات عمر به یاد آن‌ها که تیرباران شدند اشک می‌ریخت.

ساعات خوب و خوشی را با آنان گذراندیم. آقای امیری ما را به مزار سیاوش کسرایی که به همت او در آرامگاه هنرمندان دفن شده بود، برد. آن‌جا بود که سپید از دیدار چند سال پیش خود با سیاوش کسرایی در مسکو یاد کرد و از ناپسامانی‌ها و مشکلاتی که این شاعر گریزان از جمهوری اسلامی و سرخورده و منتقد به حزب توده و واقعه ۵۷ داشته و بیان کرده است، و پشیمانی عمیقش از راهی که پیموده بود، حرف‌هایی زد؛ حرف‌هایی که محمدرضا شجریان هم از سیاوش در مسکو شنیده بود.

ما سفرهایی هم به اتفاق برای شرکت و اجرا در جشن‌های مهرگان به هلند و بلژیک داشته‌ایم و همه‌جا با محبت و استقبال روبه‌رو می‌شدیم.

بامداد:

سپید شاعر پیش از واقعه ۵۷ افسر اداره آگاهی بود. هیچ‌وقت از آن زمان و آن روزها خاطره‌ای برای شما گفته است؟

ناصر:

بله. اول بگویم که «سپید» سرگرد شهربانی در اداره آگاهی با درجه تخصصی در امور جنایی، معروف و محبوب همکاران



برنامه اصلی در دو بخش اجرا شد. نخست، برنامه با نوای پیانوی ساناز سلطانی و قطعه‌ای از ریچارد کلایدرمن آغاز شد و سپس افشین سیسان، یکی از اساتید پیانو ساکن ساکرامنتو که مدت‌هاست با بنیاد اورنگ همکاری دارد، نوازندگی پیانو را در طول برنامه ادامه

اجرای نمایش کمدی آدمی در شب یلداای فرزند توسط بنیاد اورنگ



داد. حضور صادق هاتفی در کنار هنجویانش روی صحنه، همواره به آن‌ها دلگرمی و به مخاطبان حس دلنشین حضور یک پیشکسوت بر صحنه را القا کرده است، و این بار سالار (نامی که برای اهالی ساکرامنتو بسیار آشناست و تقریباً همه با هنر او آشنا هستیم) نیز در کنار او و در کنار هنجویان آواز ایستاده بود و همراه با آقای هاتفی و سه بانوی هنجوی بازیگری و آواز، قطعاتی را اجرا کردند که سالن را در سکوتی همراه با توجه و رضایت فرو برد. این بخش موسیقایی نه تنها مقدمه‌ای برای تئاتر، بلکه اجرایی مستقل و تأثیرگذار بود. در این قسمت، الهه حسینی، گلناز آزادی‌نژاد و حمیرا آزادی‌نژاد حضور داشتند و ترکیبی از موسیقی و بازی‌های نمایشی را اجرا کردند

برگزاری شب یلدا انجام می‌شد، و چهره‌های جدیدی به گروه پیوسته بودند که برخی برای نخستین بار به صحنه می‌رفتند. و البته جای بسیاری از هم‌گروهان پیشین نیز خالی بود. نمایش «کمدی آدمی»، نمایشی است خنده‌آور و تفکربرانگیز که در ساختار اصلی خود در دو پرده طراحی شده و با نگاهی طنزآمیز به لایه‌های رفتاری و تناقض‌های انسانی می‌پردازد. هرچند که نمایش در دو پرده تدوین شده است، اما هر پرده در درون خود کامل و درعین‌حال مرتبط با دیگری است. هم‌زمانی این اجرا با شب یلدا سبب شد که، علاوه بر اجرای نمایش، قطعه‌برنامه‌ای هم به مناسبت شب یلدا تدوین شود و در نتیجه تنها پرده اول نمایش «کمدی آدمی» در این برنامه اجرا شد. یلدا شبی است که در فرهنگ ایرانی با باهم‌بودن، روایت، موسیقی و شادی گره خورده است. پیش از آغاز اجرای گروه تئاتر، مدیریت مرکز فرهنگی فرزند مراسم را با سخنانی در رسای ایران و ایرانی آغاز کرد و سپس صحنه میزبان برنامه‌ای چشم‌نواز بود. گروهی از دختران جوان ساکن فرزند، با لباس‌های زیبا و الهام‌گرفته از پوشش ایرانی، رقصی گروهی و هماهنگ را اجرا کردند؛ اجرایی که با استقبال گرم مخاطبان همراه شد و به‌خوبی فضای هنردوست و زنده جامعه ایرانیان فرزند را به نمایش گذاشت. این بخش، پلی بود میان سنت، زیبایی بصری و روح جمعی، و مقدمه‌ای مناسب برای ادامه یک شب هنری.

صبح روز شنبه ۲۰ دسامبر، ساعت ۹ صبح، به اتفاق جمعی از هنرمندان و هنجویان تئاتر و موسیقی، از مقابل محل بنیاد اورنگ - که در حقیقت منزل شخصی بنیان‌گذاران آن، صادق هاتفی و خند غروی، است - گرد هم آمدیم تا سفری هنری را به مقصد شهر فرزند و با هدف اجرای برنامه در آن شهر آغاز کنیم. این حرکت، تنها آغاز یک مسیر جغرافیایی نبود، بلکه شروع تجربه‌ای جمعی بود که بر پایه همدلی، انعطاف‌پذیری و صمیمیت گروهی شکل می‌گرفت؛ تجربه‌ای که چه در مسیر رفت و چه در بازگشت، خود به بخشی از روایت این سفر تبدیل شد. این سومین برنامه بنیاد اورنگ در فرزند بود که به دعوت کانون فرهنگی فرزند و این‌بار برای





که بسیار مورد توجه حضار قرار گرفت. و سپس افشین و سالار، با اجرای پنج قطعه موسیقایی و یک دوئت پیانو. پرکاشن، حضار را به وجد آوردند.

در بخش دوم، نوبت به اجرای «کمدی آدمی» رسید. با توجه به محدودیت‌های فضای اجرایی در فرزنو، تنها پرده اول نمایش - با زمانی حدود ۴۵ دقیقه - روی صحنه رفت و مورد تحسین و تشویق تماشاگران قرار گرفت. در این نمایش، آدام هاتفی، مهتاب رحیمی‌وحید، عدنان خزائی‌پول، امید تحسین‌زاده (خودم)، حسین نظریور، فرناز پورکاشف، گلناز آزادی‌نژاد و کامران سبتو هنرنمایی کردند.

در کنار اجرا، حضور یک تیم پشت صحنه نقش مهمی در کیفیت برنامه داشت؛ از ویدئو ها و اسلایدهایی که توسط مدیریت بنیاد رخنه غروی تهیه و ادیت شده بود تا عکاس و فیلم‌بردار - مسعود ترابی - که لحظات اجرا را ثبت کردند، تا طراح لباس - مرجان سلطانی - و میکاپ‌آر티ست - مهناز اسدیپور - که با دقت و ظرافت به یکدستی بصری و



نویسنده دریافت کردند. مهدخت

منصوری عزیز که همیشه و همه جا در کنار بنیاد اورنگ از هیچ کمکی دریغ نداشته مسئولیت این بخش را به عهده گرفته بود.. بعلاوه، نخستین شماره نشریه «بامداد» نیز معرفی و پخش شد. پس از پایان برنامه، شب هنوز به پایان نرسیده بود. مهمانی پس از اجرا فرصتی برای گفت‌وگو، خندیدن و نزدیک‌تر شدن اعضای گروه و میزبانان بود. در ادامه، مراسم تولد استاد نیز برگزار شد؛ لحظه‌ای صمیمی و خودمانی که بار دیگر پیوند انسانی میان اعضای گروه را پررنگ‌تر کرد.

شب‌زنده‌داری گروه در هتل، ادامه همان حال‌وهوای دوستانه بود؛ شبی که در آن خستگی سفر و اجرا جای خود را به خاطره‌سازی و همراهی داد.

در مسیر بازگشت، همان روحیه هم‌دلانه و انعطاف‌پذیر همچنان جریان داشت؛ گویی خود سفر، به اندازه اجرا، بخشی از این تجربه هنری بود. این رفت‌وآمد نمادی از ارتباط فرهنگی نزدیک و عمیق میان دو جامعه ایرانی ساکرامنتو و فرزنو بود؛ ارتباطی که با چنین برنامه‌هایی زنده‌تر، ملموس‌تر و

ماندگارتر می‌شود.

این سفر و اجرای «کمدی آدمی» نشان داد که هنر، فراتر از صحنه، در مسیر، در دورهمی‌ها و در لحظه‌های انسانی شکل می‌گیرد؛ تجربه‌ای که با یک حرکت صبحگاهی آغاز شد و با بازگشتی سرشار از خاطره، دوستی و معنا به پایان رسید. اجرای «کمدی آدمی» و برنامه موسیقایی همراه آن در فرزنو، نمونه‌ای روشن از ظرفیت رویدادهای هنری کوچک اما هدفمند در جوامع محلی است. چنین برنامه‌هایی، علاوه بر ایجاد فضایی برای ارائه هنر، بستری برای گفت‌وگوی فرهنگی، کشف استعدادهای نو و تقویت هویت جمعی فراهم می‌کنند. استقبال مخاطبان و همراهی آنان با موسیقی و تأثیر نشان می‌دهد که نیاز به این‌گونه رویدادها نه تنها وجود دارد، بلکه می‌تواند زمینه‌ساز تداوم و گسترش فعالیت‌های فرهنگی منسجم‌تر در آینده باشد؛ فعالیت‌هایی که هنر را از حاشیه به متن زندگی اجتماعی بازمی‌گردانند.



نقش تغذیه در بیماری‌های متابولیک

بیماری‌های متابولیک چیستند و تغذیه چه نقشی در مدیریت آن‌ها دارد؟

دائمی به غذاهای فرآوری شده باعث شده حتی افرادی که غذای خانگی مصرف می‌کنند هم با مشکلات متابولیک مواجه شوند. این موضوع را بارها در میان افرادی که برای مشاوره مراجعه می‌کنند دیده‌ام و به همین دلیل پرداختن به آن را ضروری می‌دانم.

از نگاه تغذیه فانکشنال، تمرکز فقط روی حذف یک غذا یا کم کردن کالری نیست. آنچه اهمیت دارد الگوی غذایی است: این که چه می‌خوریم، چه زمانی می‌خوریم و آیا این الگو با شرایط بدن ما هماهنگ است یا نه. تغذیه درست می‌تواند به بدن کمک کند:

- نوسان قند خون کمتر شود
- التهاب مزمن آرام بگیرد
- فشار از روی کبد و پانکراس برداشته شود و روند پیشرفت

ادامه این گفت‌وگو

در این مقاله کوتاه سعی کردم تصویر کلی از بیماری‌های متابولیک و نقش تغذیه در مدیریت آن‌ها ارائه بدهم. در شماره‌های آینده، قصد دارم به صورت جداگانه و کاربردی درباره موضوعاتی مثل نوسان قند خون، کبد چرب، چربی خون، اضافه وزن شکمی و نقش استرس و خواب در متابولیسم بدن صحبت کنم.



بیماری‌های متابولیک کند یا متوقف شود در بسیاری از موارد، اصلاح به موقع تغذیه و سبک زندگی، مسیر آینده سلامت فرد را به طور جدی تغییر می‌دهد. چرا این موضوع برای همه ما اهمیت دارد؟ تغییر محیط، ریتم زندگی جدید، استرس‌های ذهنی و دسترسی

می‌گیرند؟ متابولیسم سالم یعنی بدن بتواند قند، چربی و انرژی را به درستی مدیریت کند. اما در سبک زندگی امروز استرس مزمن، بی‌نظمی در وعده‌های غذایی، مصرف زیاد کربوهیدرات‌های تصفیه شده، کم‌ تحرکی و خواب ناکافی، فشار زیادی به این سیستم وارد می‌کند. در این مرحله، بدن هنوز خودش

در سال‌های اخیر، با افراد زیادی روبه‌رو شده‌ام که با خستگی، اضافه وزن شکمی، نوسان انرژی، میل شدید به شیرینی یا اضطراب زندگی می‌کنند، اما وقتی آزمایش می‌دهند به آن‌ها گفته می‌شود «همه چیز نرمال است». اینجاست که معمولاً سؤال پیش می‌آید: پس مشکل از کجاست؟

بخش زیادی از این علائم به گروهی از مشکلات به نام بیماری‌های متابولیک مربوط می‌شود. بیماری‌های متابولیک فقط دیابت نیستند؛ بلکه مجموعه‌ای از اختلالات اند که وقتی سوخت‌وساز بدن به تدریج از تعادل خارج می‌شود، شکل می‌گیرند. اضافه وزن شکمی، قند خون بالا، چربی خون، فشار خون و کبد چرب معمولاً به صورت زنجیره‌ای و مرتبط با هم ظاهر می‌شوند.

را جمع‌وجور می‌کند و ممکن است آزمایش‌ها طبیعی باشند، اما علائم کم‌کم ظاهر می‌شوند. به تجربه دیده‌ام که بسیاری از افراد سال‌ها قبل از تشخیص رسمی، این نشانه‌ها را داشته‌اند. نقش تغذیه در این میان چیست؟

چرا این بیماری‌ها به تدریج شکل

*این مطالب با رویکرد تغذیه فانکشنال نوشته شده است؛ رویکردی که به جای تمرکز صرف بر نام بیماری، به درک الگوهای بدن و پیشگیری و حفظ سلامتی در بلندمدت توجه دارد



What Are Metabolic Conditions, and What Role Does Nutrition Play in Managing Them?

In recent years, I have met many individuals who live with persistent fatigue, abdominal weight gain, fluctuating energy levels, strong cravings for sweets, or feelings of anxiety—yet when they undergo routine lab testing, they are often told that “everything looks normal.” This naturally leads to an important question: if the tests are normal, where is the problem coming from?

Many of these symptoms are linked to a group of conditions known as metabolic conditions. Metabolic conditions are not limited to diabetes. Rather, they represent a cluster of imbalances that develop gradually when the body's metabolism begins to lose its balance. Abdominal obesity, elevated blood sugar, abnormal blood lipids, high blood pressure, and fatty liver disease often appear together and are closely interconnected.

Why Do These Conditions Develop Gradually?

A healthy metabolism allows the body to properly manage blood sugar, fats, and energy. However, modern lifestyles place significant strain on this system. Chronic stress, irregular meal patterns, high intake of refined carbohydrates, low physical activity, and inadequate sleep all contribute to metabolic stress. At this stage, the body is often still compensating, and laboratory results may remain within normal ranges. Nevertheless, symptoms slowly begin to surface. In my experience, many people report these signs years before receiving a formal diagnosis.

From a functional nutrition perspective, the focus is not simply on eliminating one food or reducing calories. What truly matters is the dietary pattern—what we eat, when we eat, and whether that pattern aligns with the body's individual needs.

Appropriate nutrition can support the body by

- Reducing blood sugar fluctuations
 - Decreasing strain on the liver and pancreas
 - Slowing or moderating the progression of metabolic conditions
- In many cases, timely adjustments to

nutrition and lifestyle can meaningfully influence an individual's long-term health trajectory.

Why Is This Important for All of U?

Changes in daily routines, ongoing mental stress, and constant access to processed foods have made metabolic challenges increasingly common. Even individuals who regularly eat home-cooked meals may still experience metabolic imbalances. I have observed this repeatedly among those who seek nutrition guidance, which is why addressing this topic has become increasingly important.

Continuing the Conversation

In this brief article, I aimed to provide an overview of metabolic conditions and the role nutrition plays in their management. In future issues, I will explore related topics in greater detail, including blood sugar variability, fatty liver disease, lipid imbalances, abdominal weight gain, and the impact of stress and sleep on metabolic health.

*This article is written from a functional nutrition perspective—an approach that focuses not solely on disease labels, but on understanding patterns within the body and supporting long-term health maintenance and prevention.



Order-of-Magnitude

Putting numbers on daily worldwide consumption and emissions is as following:

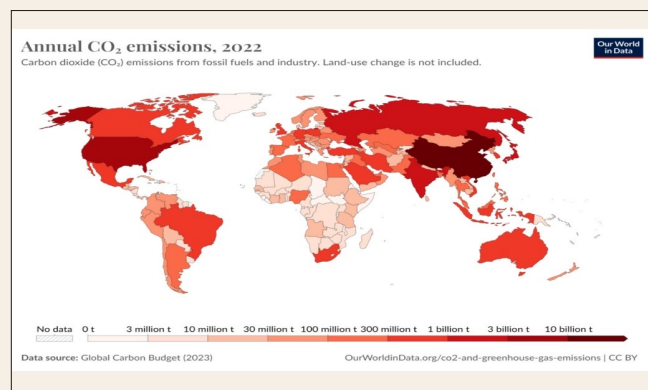
- Annual CO₂ emissions from burning fossil fuels are estimated at **≈ 37.4 billion metric tons (gigatons) in 2024**, which is roughly about 102 million metric tons of CO₂ added to the atmosphere per day.
- Historically, this represents a steep rise from a few gigatons per year in the mid-20th century to tens of gigatons today.

Top Greenhouse-Gas Emitting Countries

As of recent global data, the countries (or regions) contributing the most greenhouse-gas emissions (CO₂ and other GHGs) are:

Top 5 GHG emitters (in no particular strict order below):

1. China — the largest emitter globally. World Population Review2+Wikipedia2+
2. United States — among the top 3, emitters.
3. India — rapidly growing emissions due to industrialization.
4. European Union (as a bloc) — still among the top emitters overall.
5. Russia — significant fossil-fuel use and associated emissions.
9. Iran — Iran is the 9th largest emitter of greenhouse gases



Together, these emitters account for a large majority of global GHG emissions — roughly two-thirds (≈ %67) of total global emissions.

Consequences of Climate Change

The warming of the planet and the accumulation of

greenhouse gases in the atmosphere lead to a wide range of serious environmental, economic, and social consequences. Some of the major anticipated and observed impacts include:

- **Changes in precipitation patterns, droughts and floods.** As the climate warms, some regions become hotter and drier, increasing the frequency and intensity of droughts, while other regions may receive heavier rainfall and floods. This disrupts water supply, agriculture, and ecosystems.
- **Rising sea levels.** With warming, ice sheets and glaciers melt, and ocean waters expand. This leads to sea-level rise, threatening coastal communities, increasing coastal erosion, and raising the risk of storm surges.
- **More frequent and intense extreme weather events.** A warmer atmosphere holds more moisture and energy, which can intensify storms, hurricanes, cyclones, heavy rainfall events, and heatwaves.
- **Impacts on agriculture and food security.** Altered temperature and precipitation patterns, droughts, floods, and extreme events can reduce crop yields, degrade soils, and threaten food supply.
- **Human health and social consequences.** Increased heat waves, spread of disease vectors, food and water insecurity, displacement due to sea-level rise or extreme weather.

Why This Matters — And What It Means for the Future

The evidence is clear: since the Industrial Revolution, humans have dramatically altered the composition of Earth's atmosphere, mainly by burning fossil fuels. This has led to a rise in global average temperatures, disrupting climate systems in profound ways.

Without addressing the causes of climate change, there will be warming, more extreme weather, rising seas, ecological collapse, and serious social and humanitarian challenges worldwide.

On the other hand, there is reason for hope. Scientific modeling shows that if CO₂ emissions are sharply reduced in the coming decades, future temperature rise can be substantially limited — reducing the severity of impacts, which we will explore in future articles.



Warming of the Planet Since the Industrial Revolution

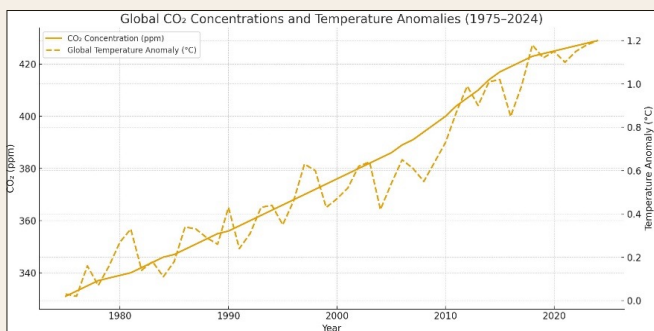
Since the onset of the Industrial Revolution in the mid-19th century — roughly around 1850 — the average surface temperature of the Earth has risen significantly. According to analyses by major scientific bodies, global average surface temperature has increased by about **1.1 °C** since 1850.

This warming may seem modest at first glance — one or two degrees — but because of the massive heat capacity of Earth's oceans and the global scale involved, this represents a dramatic increase in accumulative heat energy stored in the planet's system.

Rising CO₂ Concentrations and the Correlation with Temperature

One of the most important drivers behind this warming is the increasing concentration of greenhouse gases — mostly carbon dioxide (CO₂) — in Earth's atmosphere. Pre-industrial CO₂ levels were around **280 parts per million (ppm)**.

As of 2025, CO₂ concentration is projected to reach about



425.7 ppm, which is roughly **52 % higher than pre-industrial levels**. This dramatic rise in atmospheric CO₂ closely tracks the increase in human fossil-fuel burning over the same period.

Thus, the long-term upward trend in global average temperature correlates strongly with rising CO₂ concentrations — both driven by human activities since industrialization

Sources of CO₂: Fossil Fuels, Sector Contributions, and the Role of Human Activities

The overwhelming majority of the increase in CO₂ (and other greenhouse gases) comes from human activities — especially the burning of fossil fuels. According to global estimates, fossil fuels (coal, oil, and natural gas) account for roughly **%75–68** of global greenhouse-gas emissions, and about **%90** of all human-related CO₂ emissions.

Breaking down by economic sectors (based on global data circa 2019):

- **Electricity and heat production** — %34 of global GHG emissions.
- **Industry (manufacturing, materials, factories, industrial heat, etc.)** — ~%24 of global GHG emissions.
- **Agriculture, land use, land-use change and forestry (deforestation, land clearing, etc.)** — ~%22 of global GHG emissions.
- **Transportation (road, rail, air, shipping)** — ~%15 of global GHG emissions. Most of transportation energy worldwide comes from petroleum-based fuels (gasoline, diesel).
- **Buildings (heating, cooking, on-site energy use)** — ~%6 of global GHG emissions

In short: fossil-fuel combustion — across electricity generation, industry, transportation, and buildings — remains the dominant source of CO₂ and broadly greenhouse-gas emissions.

Global Fossil-Fuel Consumption & CO₂ Emissions: Daily



Hariri Financial Partners
INSURANCE AND FINANCIAL SOLUTIONS

گروه مشاوران مالی حریری

به مدیریت دکتر بردیا حریری

برنامه‌ریزی مالی مطمئن با تجربه‌ای که می‌توانید به آن تکیه کنید

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

- مدیریت و کاهش مالیات بر ارث
- استراتژی‌های کارآمد برای مالیات بر درآمد
- کاهش و برنامه‌ریزی هوشمندانه مالیات بر سود سرمایه
- انتقال دارایی با ساختارهای امن و پایدار

- عضو انجمن بین‌المللی MDRT (۱٪ برتر مشاوران مالی جهان)
- شبکه‌ای از ۱۳۸ نمایندگی در ۱۳ ایالت آمریکا
- بیش از یک دهه همکاری مستمر با خانواده‌ها و کسب‌وکارها
- شریک امانتدار مورد تأیید انجمن حسابداران رسمی کالیفرنیا

(CALCPA)





Your Business Belongs Where the Community Listens.

Advertise with Bamdad Magazine & Radio

Advertise with Bamdad Magazine & Radio

Call Us to Reserve Your Spot In Upcoming Issues

NEXT ISSUE IS FILLING FAST

Advertise. Be Heard. Be Remembered.



(916) 918-3098



info@radiobamdad.com



RadioBamdad.com

Download Our App





یاسی کیترینگ

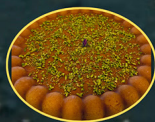
با طعم غذا خاطره بسازید



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

