

هدیه ساد

Vol. 05 No. 05 September 2013

HEDYE SADE

A SIMPLE GIFT

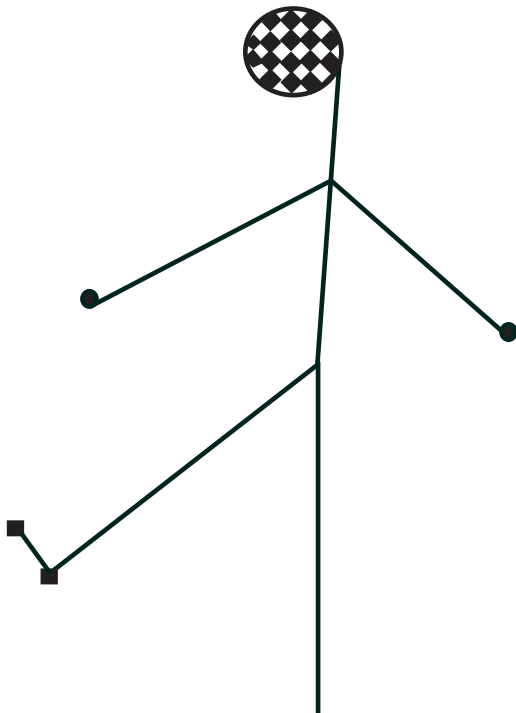
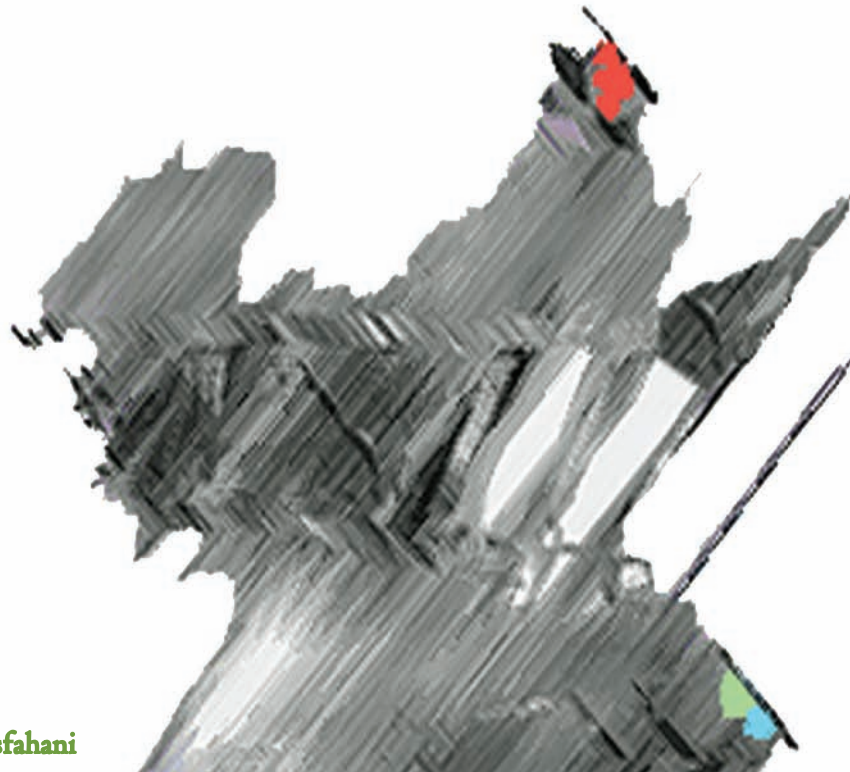
کودکی دیدم، ماه را بو می کرد. سهراب سپهری

I saw a child smelling the moon. Sohrab Sepehri



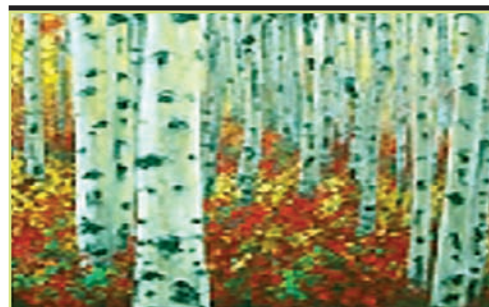
34

Cyrus Kouchesfahani



Aelita Andre





Editor

| | |
|---|--------------------------------------|
|  | TORONTO |
| | MUNICIPAL LICENSING AND STANDARDS |
| | TAXICAB DRIVER |
| | SIGNATURE |

Cyrus
H. A - Kouchesfahani

Laugh!

My sobbing is raising a commotion,
however, deep down,
I am all laughter.

خنده کن!

با هم همه ی این همه
گریه هایم،
در بن خود،
گرچه خندانم.

سخن سر دبیر:

سالنامه هنری، ادبی و اجتماعی هدیه ساده پنجمین شماره خود را به شما تقدیم می کند.

مقاله هایی درباره معرفی هنرمندان پر تلاش صلح جو و فعالین حفظ محیط زیست، روز جهانی کودک، کودک هنرمند، نقش بازی در رشد کودکان، زبان و رسوم محلی و کارهای خود را دستچین کرده ام تا شاید با هم در تداوم صلح و آرامش جهانی با امیدواری بیشتری فعالیت کنیم.

به اقتضای شرایط شغلیم (راننده تاکسی) با نقطه نظرات و ایده های متفاوتی روبرو می شوم که همیشه فکرم را به خود مشغول می کند. این بار صدای آژیر کمک رسانی را با هم بشنویم. آژیر خودروهای آتش نشانی، آمبولانس و پلیس که پرسنل آن ها خدمت گزاران جامعه می باشند بارها در عرض شبانه و روز در بخصوص قسمت های مرکزی شهر با همه شلوغی اش به گوش مان می رسد. با شنیدن این آژیرها ما رانندگان خودروهای مان را به کنار می کشیم و راه برای این سرویس های کمک رسانی اضطراری که نیاز همه جوامع است باز می کنیم. این قانون در سراسر جهان همانند است.

اما غالباً مردم، خصوصاً میانسال ها به بالا، با شنیدن این آژیرها انگشت های شان را در دوگوش می کنند تا صدای آن ها اثر کمتری بر سیستم اعصاب شان بگذارد. بارها این سؤال به ذهنم آمده است که اگر بجای این آژیرهای خشن و یا انصافاً باید گفت گوشخراش، صدای موزیک ملایم بلندی، به بلندی همین آژیرهای فعلی، می نواختند چه می شد. اما این سؤال در پی خود این جواب را هم به ذهنم آورده است که: مطمئناً ما مردم هم با تمام احترام و درکی که از شرایط حساس کار پرسنل کمک رسانی داریم، بهیچوجه مانع فعالیت شان نخواهیم شد؛ حتی بنظر من با شنیدن نوای بلند موسیقی، با فعالیت آن ها همکاری بیشتری هم خواهیم کرد.

به امید روزی که صدای ملایم و رسای ملودی گوش جهانیان را بنوازد بجای آنکه بخراشد!

From the Editor

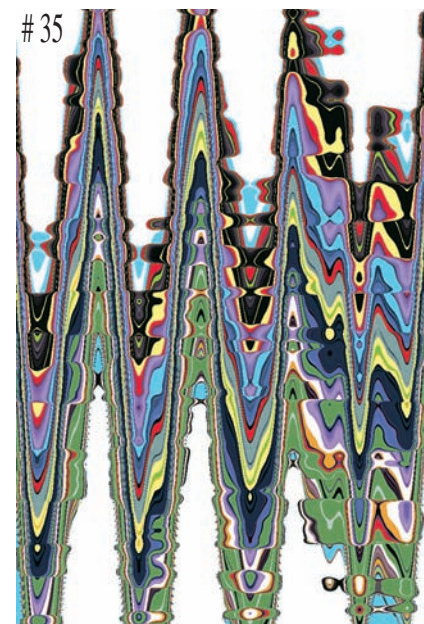
What you have in your hand is the 5th issue of the annual **Hedye Sade** (Simple Gift, in English). In this issue, I have tried to present you with subject matters such as peace loving artists, environmental activists, the International Children's Day, a child artist, the significance of play in children's growth, ethnic dialects and customs, as well as my own work. Hopefully, this collection will be thought-provoking enough to help us all to continue our endeavours to reach peace between the people worldwide more resolutely.

Due to the nature of my job, **taxi driving**, I almost inevitably come across a wide variety of views and ideas. This medley of subjects and the thoughts they provoke in my mind, has never failed to preoccupy me - at least for a short while. Now this time read, if you will, about a recent one, the sound of emergency vehicle sirens. We hear these sirens and pull over our vehicles to clear the way for them. This is an international regulation.

However, upon hearing such sirens, most people cover their ears as hard as they can to protect their nervous system, especially their hearing. Those reactions are also universal, I believe. Now the following question has crossed, and often preoccupied, my mind nearly every time I have heard an emergency siren: What would happen if, instead of the present ear-piercing sirens, we heard the sound of a musical piece? Can the opening of Beethoven's Fifth Symphony, for example, not be as efficient in terms of creating alarm as what we now have to suffer, indeed, in order to obey?

But the question has also often brought along the answer to my mind. The answer, in my mind, is a resounding **"YES, it would work"**. In my opinion there is no doubt that the people will obey the Fifth Symphony as much as the sound of the present sirens. Besides, we have, over the decades, become even desensitized to present sirens! So the real question, rather than being about whether or not a musical siren will work, is, in my view, **"why the hell not?"**

Needless to say, I will be more than happy to read your comments on this. Please write to me: hedyesade@gmail.com



35
Cyrus Kouchesfahani

Hedye Sade, an artistic magazine

Editor-in-Chief: Cyrus Kouchesfahani

Short Stories..., You Say: # 8 to 10

Poems: Laugh!; Pretty Pain

Illustrating: # 35 to 39

Graphic Designs, Page layout design,

Researching & Typing, Cooking...

Created by: Cyrus Kouchesfahani

Translation & Proofreading: Kasra Vahdat

English Editing & "Why Houseplants Are

Good For You.", **Writer:** Yuga Juma Onziga

Circulation: 3,000 in G.T.A., Canada

hedyesade@gmail.com

Tel: (416) 992-9732

www.hedyesade.com



You say...

(8) Passengers

On the corner of **Bay** and **Dundas** Streets, a man busy with his cell phone, signals for taxi. I drive toward him and stop beside him. He gets on and closes the door. "Hi." "Hi. Where would you like to go?" "Corner of Dundas and Bay, please." "Sure sir. There you go. We reached exactly where you wanted to go! And all you owe me is the \$4.25 meter drop."

He looks up and around, as if he's got a jolt from what I said. "Oh, I am sorry. I was so deep into replying to my emails I completely forgot where I was."

We both get a good laugh out of this day and age rushed, rushed life and what it can do to some of us. "Now, would you take me to 900 **Yonge** Street, please? That's where I really wanted to go, you know."

(9) The Parking Ticket

I enter the Tim Horton's on the corner of **Parliament** and **Winchester** near my work place to get a coffee and use their washroom. I park my taxicab on **Winchester** right behind a parking officer's car who parked there almost at the same time. The officer gets out and walks toward the coffee shop. He gets in. I do the same. We use the common area of the wash room. He gets out, joins the line to get what he wants. I join the line and stand right behind him. He gets a coffee and walks out the door. I get a tea and follow him out. He walks to his cruiser. I walk to my cab. I notice the \$30.00 parking ticket stuck under the **windscreen** wiper. Thinking of the similar fate we had until then, I turn toward the officer who's about to get into his car and say, "I did everything the exact same way, the exact same time, and in the exact same order as you did. But I get a ticket and you don't!" Then, I ask him, half jokingly, "**Shouldn't there be anyone to give you also a ticket?**"

(10) Girlfriend & Boyfriend

A man and woman got to know each other and become friends. The friendship has gotten more serious as the time passed by to the point that they start to sleep together. The girlfriend would not feel easy to sleep well in absence of a fan or AC. The boyfriend, unlike her, could not go sleep under a fan or an AC. So, the boyfriend decided to sleep on the couch in the livingroom but his girlfriend was not so happy since she was missing the intimacy while sleeping.

The boyfriend got tired from this condition and so turned to his girlfriend and said, "There is an essential difference between us and nothing is sweeter than having a restful sleep. Under the current condition in which you would easily use a fan even in the winter time, honey, won't you think it is better for you to find a boyfriend who can sleep in the winter time while using a fan or an AC, and I get to know a girlfriend who can go to a deep sleep under a blanket even in the summer?"

(۱۰) دوست دختر و دوست پسر

خانم و آقای با هم آشنا و دوست می شوند. با گذر زمان دوست دختر و پسر یکدیگر می شوند. دختر بدون پنکه و یا کولر قطعاً احساس راحتی نمی کند تا به خواب شیرین برود. بر عکس او، پسر زیر باد پنکه و یا کولر اصلاً نمی تواند به خواب شیرین برود. تصمیم دوست پسر این شد که موقع خواب در حال روی کاناپه بخوابد. اما دوست دختر از این شرایط خوشحال و راضی نبود، خواسته اش این بود که در کنار هم بخوابند. پسر هم پس از مدتی از این شرایط خسته شد. و روزی به دوست دخترش گفت: عزیزم، تفاوت ما در این است که تو حتی در زمستان هم به پنکه احتیاج داری، و من در تابستان هم باید زیر پتو بخوابم. بنابراین فکر نمی کنی درستش این باشد که تو دوست پسری پیدا کنی که در زمستان هم به پنکه یا کولر احتیاج داشته باشی، و من دوست دختری پیدا کنم که در تابستان هم مانند من به پتو احتیاج داشته باشی؟

تو بگو...

(۸) مسافران

روزی در تقاطع خیابان بی و دانداس مردی که ذهنش بیشتر مشغول کار با تلفنش بود تا محیط اطراف، سرش را لحظه ای از روی تلفنش بلند کرد و برای تاکسی علامت داد. پیش پایش توقف کردم. سوار شد. سلام، سلام بفرمائید به کجا می روید؟ و پیش از اینکه جواب او را بشنوم بر حسب عادت و قاعده کار در رانندگی تاکسی، تاکسی متر را راه انداختم. عدد ۴ دلار و بیست و پنج سنت روی صفحه آن ظاهر شد. تقاطع بی و دانداس لطفاً.

بله، حتماً! اما جاییکه شما درخواست کردید رسیده اید! و پرداختی شما فقط همان ۴ دلار و بیست و پنج سنت اولیه است. او بعد از چند لحظه ای به خود آمد. ببخشید، آقای راننده. سرم سخت گرم جواب دادن به ایمیل هایی بود که حتماً می بایست جواب شان را همین حالا می دادم. حالا ممکن است لطفاً من را به شماره ۹۰۰ خیابان یانگ برسانید؟

مقداری با هم به این زندگی سراسر بدو وادو و بلائی که بر سر آدم ها آورده است خندیدیم و بسوی مقصد واقعی مسافر راه افتادیم.

(۹) جریمه پارکینگ

روزی به قصد استفاده از دستشویی و خریدن چای به کافی شاپ Tim Hortons در منطقه کاریم سر نبش خیابان پارلمان و وینچستر تاکسیم را سمت خیابان فرعی T.H در وینچستر پارک کردم. هم زمان جلوتر از من پلیس پارکینگ ماشین اش را پارک کرد و من هم پشت سر او پارک کردم. او به داخل T.H می رود، من هم بعد از او وارد T.H می شوم، او به دستشویی مشترک می رود من هم همینطور، بعدش به صف خریدن کافی می پیوندد و منتظر نوبتش می ماند. من هم پشت سر او در صف قرار می گیرم، او کافی خود را می گیرد و راهی بیرون می شود، من هم بعد از او چای خود را می گیرم و به سمت تاکسی پارک شده ام تا می رسم و با برگه جریمه ۳۰ دلاری برای پارک غیر قانونی روبرو می شوم که روی شیشه جلو زیر برف پاک کن قرار داده شده. بعد رو به آقای پلیس پارکینگ می کنم و می گویم: شما هم مانند من ماشین خود را پارک کرده تا از دستشویی استفاده و قهوه تان را بخرید.

حال چه کسی باید جریمه پارکینگ به شما بدهد؟

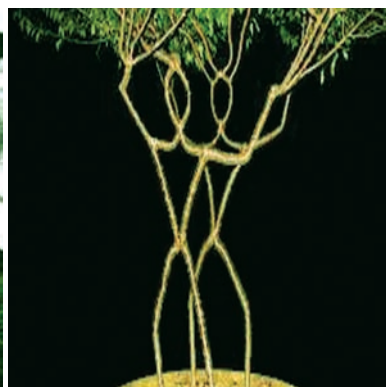


Tree

A **tree** is a **perennial woody plant**. It typically has many secondary branches supported clear of the ground by a single, self-supporting main stem or **trunk**. This contains woody tissue for strength and vascular tissue to carry materials from one part of the tree to another. For most trees it is surrounded by a layer of bark which serves as a protective barrier. Below the ground the roots branch and spread out widely. They serve to anchor the tree and extract moisture and nutrients from the soil. The branches divide into smaller branches and shoots. These typically bear leaves, which contain **chlorophyll**. Chlorophyll converts light energy into chemical energy by **photosynthesis**, providing the food needed by the tree for its growth and development. Flowers and fruits may also be present.

Trees tend to be long-lived, some reaching several thousand years of age. The tallest known specimen on Earth is 115.6 m (370 ft) and they have a theoretical maximum height of 130 m (426 ft). Trees have been in existence on Earth for 370 million years. Trees are not a taxonomic group but there are a number of plant species that have independently evolved a woody trunk and branches as a way to tower above other plants and make full use of the sunlight.

Trees play a significant part in reducing erosion and moderating the climate. They remove **carbon dioxide** from the atmosphere and store large quantities of **carbon** in their tissues. Trees and forests provide a habitat for many species of animals and plants. **Tropical rainforests** are one of the most **biodiverse** habitats in the world. Trees provide shade and shelter, timber for construction, fuel for cooking and heating, and fruit for food as well as having many other uses. In parts of the world, forests are shrinking as trees are cleared to increase the amount of land available for agriculture. Because of their longevity and usefulness, trees have always been revered and they play a role in many of the world's **mythologies**.



درختان برای ما پراز مزایا و منافع هستند ... ۱- درختان هوا را تمیز می کنند. درختان با جذب آلودگیهای ناشی از گازهای نیتروژن، آمونیاک، دی اکسید گوگرد و اوزون و به دام انداختن آن ها روی برگهایشان نقش بسزایی در کاهش آلودگیها دارند. ۲- درختان اکسیژن تولید می کنند. یک هکتار از درختان بالغ قادر به تامین اکسیژن مورد نیاز برای ۱۸ نفر در طول سال است. ۳- درختان باعث خنکی هوا در مناطق شهری می شوند. سایه درختان به عنوان پناهگاه و استراحتگاهی مناسب در روزهای داغ تابستان مورد استفاده همگان است. ۴- درختان منابع آبی را حفظ و فرمایش خاک را کاهش می دهند. برگهای ریخته شده از درختان موجب تقویت مواد آلی خاک می شوند. ریشه درختان موجب افزایش نفوذ پذیری خاک و در نتیجه کاهش میزان تخریب سیل های حاصل از طوفان ها، کاهش فرسایش



خاک و رسوبات حاصله در نهرها، افزایش ذخیره منابع آب زیر زمینی می شود که بطور قابل توجهی بر اثر شهرسازی در حال کاهش است، کاهش مقدار مواد شیمیایی که وارد نهرها می شود، و کاهش فرسایش خاک حاصله از باد می گردد. بدون درختان بافت شهر نیاز بیشتری به جویبارها و کانال های فاضلاب دارد. ۵- درختان منبع تولید میوه ها هستند. درختان برای ما انسان ها سایر موجودات زنده همچون پرندگان و حشرات میوه می دهند. قدرت جذب دی اکسید کربن هر هکتار درخت بالغ در طول یک سال برابر با زمانی است که شما با ماشین شخصی خود ۲۶ هزار مایل رانندگی کنید.





Wangari Maathai: Tree of Peace

(April 01, 1940 - September 25, 2011, Nairobi, Kenya). Before she launched her community-based **Green Belt Movement** to plant trees and protect biodiversity, and becoming the first African woman to win the **Nobel Peace Prize**, few people equated environmental degradation with issues of human rights and democracy.

In announcing the award in 2004, the **Norwegian Nobel Prize Committee** said, "**Peace on Earth depends on our ability to secure our living environment.**"

Throughout her career, Dr. Maathai has shown that the movement to protect biodiversity and ensure sustainable development - in Kenya and around the world - is inextricably tied to the advance of democracy, human rights, and alleviation of poverty. She has demonstrated how small communities and poor people can bring significant change in their lives through peaceful, non-violent means.



Through the Green Belt Movement, thousands of ordinary citizens were mobilized and empowered to take action and effect change, **Maathai said in her December 2004 Nobel address**. They learned to overcome fear and a sense of helplessness and moved to defend democratic rights. **Maathai** didn't necessarily see these connections when she started her work, in the beginning, planting trees was simply a direct way of meeting the needs of rural women - the primary caretakers of their families - for firewood, extra income, prevention of erosion, clean drinking water, and better crop yields. But there was another, equally important, and long term result, according to **Maathai**. **These women, she says, are often the first to become aware of environmental damage as resources become scarce and incapable of sustaining their families.**

In her memoirs, *Unbowed*, **Maathai** remembers a childhood landscape that was lush and fertile. She writes, "**The seasons were so regular that you could almost predict that the long, monsoon rains would start falling in mid-March.**" As the decades passed, however, she witnessed the seasons becoming unpredictable and the land devastated through population growth and heedless exploitation by often - corrupt governments unresponsive to the needs of both poor people and the natural world. More than 40 million trees planting later, including the establishment of a **Pan-African Green Belt Network**, **Maathai** and her movement have also learned how environmental concerns are linked to broader issues of good governance and protection of human rights.



Maathai, who earned degrees from colleges in the United States and a doctorate from the University of Nairobi, found herself arrested, imprisoned, and beaten when her grassroots campaign took on endemic corruption in the government - especially over plans to build an office tower in the middle of Nairobi's Uhuru Park. But she prevailed. **Maathai** was elected to **Kenya's** parliament in 2002, and she served as the Assistant Minister for Environment, Natural Resources, and Wildlife. In her Noble address, **Maathai** said that although the **Green Belt Movement** didn't initially address political issues, **it soon became clear that responsible government was impossible without democratic space. Therefore, the tree became a symbol for the democratic struggle in Kenya. In time, the tree also became a symbol for peace and conflict resolution.**

وانگاری مواتی (۱ آوریل ۱۹۴۰ - ۲۵ سپتامبر ۲۰۱۱) یک فعال حفظ محیط زیست از کنیا است که در سال ۲۰۰۴ برنده جایزه صلح نوبل شد. اولین زن آفریقایی شرقی و مرکزی است که موفق به گرفتن مدرک دکترای شده. تلاش هایش برای مقابله با جنگل زدایی و تغییرات جوی در جهان را با ایجاد جنبش کمر بند سبز و با هدف درختکاری از طریق همکاری زنان روستایی در آفریقا ادامه داد. جلوگیری از نابودی هزاران جریب جنگل های آفریقا، ایجاد ۶۰۰۰ نهالستان که توسط زنان اداره می شود و برای ۱۰۰۰۰۰ نفر شغل ایجاد کرده، و کاشتن دو میلیون اصله نهال از فعالیت های این جنبش است.

او می گوید: کاشتن نهال مانند بنیانگذاری افکار است؛ با این عمل ساده ما به خود و نسل های آینده امید می بخشیم. جنبش کمر بند سبز در سومین گردهمایی زنان در سال ۱۹۸۵ در نایروبی درخشید و در نتیجه توانست از کمک های مالی سازمان ملل برخوردار شود. در اواخر ۲۰۰۵ بیش از ۱۵ کشور آفریقایی در شبکه این جنبش پان آفریقایی مشارکت داشتند. این جنبش امروزه در برخی کشورهای اروپا و آمریکای شمالی هم شعبه دارد.



Richard Turere



Kenyan teen saves family's livestock from lions with simple invention

Written by: Mashable's Alyssa Danigelis

A Kenyan teen's invention, **Lion Light**, helps protect his family's livestock from lions and earned him an invitation to speak at this week's TED conference.



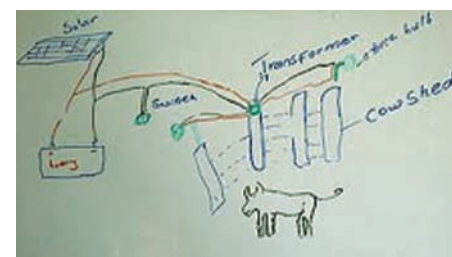
Richard Turere, 13, was raised on the edge of Nairobi National Park, **Kenya**. He first started herding and safeguarding his family's cattle when he was nine years old. Often, he'd discover that lions had attacked in the middle of the night, feeding on the cattle his family needed to survive.



"I grow up hating lions very much," **Turere told CNN**. "They used to come at night and feed on our cattle when we were sleeping. When Turere was 11, he had an epiphany that would help protect the cattle from late-night attacks. One day, when I was walking around, **he said**, I discovered that the lions were scared of the moving light."



Lions appeared to be too scared to approach the cattle of someone who was nearby with a moving flashlight. Turere immediately began to invent what would be known as **Lion Light**.

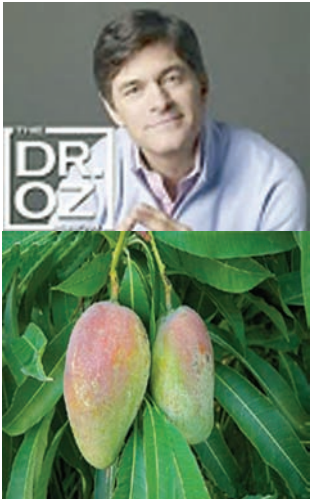


He fitted a series of flashing **LED** bulbs onto poles around the livestock enclosure, facing outward. The lights were wired to a box with switches and to an old car battery powered by a solar panel. They were designed to flicker on and off intermittently, thus tricking the lions into believing that someone was moving around carrying a flashlight. **CNN** reported. Since rigging up **Lion Light**, none of his family's cattle have been lost to lions. Because of the success of his lighting system, about 75 of them have been rigged up across **Kenya**. This is a solution that was invented by somebody in the community, explained **Paula Kahumbu**, executive director of the Kenya Land Conservation Trust and Chairman of the Friend of Nairobi National Park. Therefore the support for it is very high.

Kahumbu is a leader in National Geographic's Big Cats Initiative, working with researchers to help protect lions. The predators are often victims of retaliation attacks after killing farmer's livestock, and are quickly dropping in numbers - by protecting cattle. When she heard about **Turere's** invention, she knew it would be an idea worth sharing, National Geographic reported.

Turere's bright invention earned him a scholarship at the prestigious Brookhouse International School and an invitation to speak at the **TED** Feb, 2013 conference in **California**. I did it myself, no one taught me, I just came up with it, **Turere told CNN**. **I had to look after my family's cows and make sure that they were safe**. The Lion Lights are being praised for saving cattle, saving lions, and saving money. Conservationists appreciate its humane approach. As for **Turere**, he dreams of being an aircraft engineer and pilot. If anyone can make flying greener and more efficient, I'm sure it's this promising young man.

ریچارد تورر (Richard Turere) نوجوان کنیائی است که با یک اختراع ساده گله گاوهای خانواده اش را از حمله شبانه شیرها نجات داد. **ریچارد** روزی متوجه شد که شیرها از نوری که حرکت می کند می ترسند و از آن می گریزند. بنابراین فوراً دست بکار شد روی تیرک های چوبی که در چهار گوشه حصار گله وجود داشت تعدادی لامپ و آن ها را به یک باطری کهنه اتوموبیل وصل کرد. لامپ ها را طوری تعبیه کرد که بطور متناوب خاموش و روشن شوند، تا در نتیجه شیرها فکر کنند نور آن ها حرکت می کند. از آن بعد دیگر شیرها از گله گاوهای خانواده **ریچارد** قربانی نگرفتند. اختراع **ریچارد** که با استفاده از یک وسیله بی خطر هم جان احشام اهلی را نجات داده و هم جان حیوانات شکارچی از قبیل شیر و پلنگ را از انتقام گله داران خشمگین در امان داشته، در خود **کنیا** و در سطح جهان مورد توجه و تشویق بسیار قرار گرفته است.



African Mango Diet - Hype, Truth or Scam?

Introduced on the **Dr. Oz** show as a Miracle in your medicine, **Cabinet African Mango extract**, also known as *Irvingia gabonensis*, has become one of the world's most popular weight loss ingredients.

The African Mango Diet has been called one of the easiest and fastest ways to lose weight. The extract is referred to many as a **wonder-weight** loss drug, and many have shared testimonials of the weight loss benefits.



As a fruit native to Africa, African Mango or *Irvingia gabonensis* was studied originally to determine possible benefits when it comes to cholesterol. After several placebo controlled studies, the results shocked everyone. What they found was that not only did African Mango help lower cholesterol levels, but in every study the group given the supplement had significant weight loss results, **an average weight loss of 12.3 pounds in just 8 weeks**, while the group given the placebo saw very little results for either weight loss or cholesterol improvement.



The studies have been enough for **Dr. Oz** to feature this **miracle fruit** on his show, and suggest it as a powerful modern ingredient for weight loss.

Since then, many have begun to experience the natural weight loss results of an African Mango diet. Of course, as with any ingredient, some people have been more receptive than others, but overall it seems that the response from people who have tried African Mango is that it works for weight loss!



What is African Mango?

The African Mango is a mango-like fruit that comes from the ***Irvingia Gabonensis*** tree, a tree native to West Africa. For thousands of years, the local population used it as a staple in their diet as well as for medicinal purposes. The nut of the fruit was ground-up and used for cooking, or the paste was taken on long hunting trips to stave off hunger.

Only within the last 20 years has it been recognized by Western culture as scientists have discovered the incredible health benefits that the people of West Africa have been taking advantage of for all this time.

So the next question is, how does an African Mango diet help you lose weight?



1-Actes As a Fat Burner: As a natural superfood that can aid in weight loss by helping the body burn fat, ***Irvingia***

Gabonensis helps target the stubborn fat, rather than helping you loss water weight or muscle mass. Studies have shown that the extract increases fat burning through **accelerating the metabolism naturally**, and helping the body burn stored fat. So basically, while taking African Mango extract, you will have a much easier time burning fat.

This all-natural ingredient also contains no stimulants, so it is safe for virtually anyone to use, whether you are looking to lose 20 pounds or are just trying to get over a plateau and shed a few pounds.

2-Suppresses Your Appetite Through Regulating Leptin: Leptin has been indentified as a major hormone contributing to obesity. It is the hormone that tells your body it has had enough to eat. Lower leptin levels cause your body to get more cravings, which leads to overeating. This makes it very difficult to lose weight. But when your leptin levels are raised and regulated, you do not feel the cravings to eat as much. African Mango acts as a leptin regulator, helping your body regulate the amount of leptin it needs to feel full. This is a major benefit because you feel full, so you eat less.



3. Delays Digestion: African Mango also helps to delay the process of gastric emptying, meaning your food will digest much slower. This process helps you to stay full for longer. When combined with the effects of leptin, this can aid weight loss significantly.

4-High Source of Fiber: African Mango extract is also a very high source of soluble fiber which helps to suppress your appetite. Fiber also acts as a bulk forming laxative, which helps you to get rid of the waste in your body.





Black History Month

فیلیس ویتلی در سال ۱۷۵۳ در آفریقا به دنیا آمد. در هفت سالگی از سوی دلانان برده دستگیر و به یک خانواده آمریکایی در ایالت **بوستون** فروخته شد. او در میان آن خانواده زبان انگلیسی را فرا گرفت و سپس مخفیانه به سرودن و نوشتن شعر پرداخت. اولین کتاب او با عنوان (در باب موضوعات مختلف) در سال ۱۷۷۳ به چاپ رسید. انتشار این کتاب باعث آزادی او از برده‌گی شد. دانشگاه **کالیفرنیا** جنوبی این کتاب را به مبلغ ۳۵ هزار دلار خریده و اعلام کرده است که احتمالاً اشعار او را به صورت آن لاین در اختیار همه قرار خواهد داد.



ماه تاریخ سیاهپوستان: در آمریکا فوریه ماه سیاهپوستان است. انتخاب این ماه به این مناسبت توسط شخصی بنام **کارتر وودسون** ۱۹۵۰-۱۸۷۵ آغاز شد. **وودسون** بنیانگذار انجمن مطالعات زندگی و تاریخ سیاهان است. انتخاب ماه فوریه بر این اساس بود که هر چند طبق سیزدهمین متمم قانون اساسی که در ماه ژانویه برده داری را منسوخ اعلام کرد، اما

برده‌ها از این خبر در ماه فوریه با خبر شدند. در این جا جالب است یادآور شویم که **لنگستون هیوز** شاعر سیاه پوست مشهور آمریکایی در سال ۱۹۲۵ مدتی در اداره ی آقای **وودسون** کار کرد.

داستان برده داری در دنیا ماجراهای اسفناک بسیاری دارد، اما این ماجراها در آمریکا در اوج تلخی و شرم انسانی بوده اند. شاید بسیاری از ما برده‌ها را بعنوان افرادی که سکوت را در مقابل این همه ظلم برگزیده اند تلقی کنیم، اما اگر به تاریخ بخشی از مبارزات سیاهان برای رهایی از بردگی مراجعه کنیم و شرح بعضی از این مبارزات را از قول خود برده‌ها بخوانیم، آنگاه به تلاش‌های طاقت فرسای برده‌ها پی می‌بریم. از جمله ماجرای **Tuliman Harrieta & Box Brown** دو برده‌ی سیاهپوست که داستانشان پراز شگفتی است. البته نباید داستان **فردریک داگلاس** که به کانادا فرار کرد و بعدها رهبر مبارزات ضد برده داری شد را فراموش کنیم.



ماجرای این فرار است که **آقای هنری براون** که بعدها لقب **باکس** یعنی جعبه را بخود گرفت، طرح فرار از بردگی را ریخت. طرح آقای **براون** تهیه ی جعبه ای چوبی به عمق حدود ۸۰ سانتی متر و پهنای حدود ۷۰ سانتی متر بود. کف این جعبه پوشیده از یک لایه پارچه ی ماهوتی و غذای او یک ظرف کوچک آب و چند بیسکویت بود. او به کمک دوستش آقای **جیمز اسمیت** که کفاش بود این جعبه را آماده کرد. آقای **اسمیت هنری** را داخل جعبه می کند و روی آن می نویسد **شکستگی** و طرف دیگری از جعبه



می نویسد **اینطرف رو به بالا**، تا جعبه را زیاد اینطرف و آنطرف پرتاب نکنند. سپس جعبه ی حاوی **هنری** را با پست فوری که ۲۷ ساعت بطول می کشیده از **ریچموند** به **فیلادلفیا** می فرستد. در **فیلادلفیا** شخصی مطمئن جعبه را تحویل می گیرد. پس از آن **اسمیت** ده ها برده را از طریق چنین جعبه هایی آزاد می کرده است تا آنکه او را دستگیر می کنند. شنیدن این ماجرا انسان آزاده را بشگفتی و امید دارد که برای آزادی در جهان چه خون ها که ریخته شده و می شود.

ماجرای خانم **هرییتا** برده ای که بعدها به **موزز** یا مسیح معروف شد، آن هم در عصری که در کشوری می زیسته که در اوج تمدن و فرهنگ روشنفکری بوده است. وی در سال ۱۸۲۰ در نواحی **مریلند** دیده بجهان گشود. **هرییتا** در شرح ماجرای زندگی خود گفته است که وی بندرت با صاحبش زندگی کرده است، بلکه پیوسته او را برای کار در مزارع و کشاورزی می خریده اند. در سال ۱۸۴۴ **هرییتا** با یک برده ی آزاد ازدواج می کند. در طول همین سال ها صاحبان او مدام عوض می شدند و مدام صاحبان جدید در حال خرید و فروش برده های خود بوده اند. **هرییتا** که می داند دیر یا زود فروخته می شود یک روز به برادرش پیشنهاد فراری می کند، اما برادرش قبول نمی کند و **هرییتا** به تنهایی و بدون پول فرار می کند و بطرف شمال که کانادا بوده می رود. او با خود می اندیشد که مردن یکبار اتفاق می افتد و بهتر است که او در راه آزادی خود به استقبال مرگ برود. **هرییتا** به کانادا می رود و پس از دو سال با نامی دیگر بر می گردد و با خود چندین برده ی دیگر را فراری می دهد. گفته می شود که این بانوی مبارز نوزده بار چنین حرکت خطرناکی را انجام داد و تعداد بیشماری برده را آزاد کرد. در سال ۱۸۵۷ والدین پیر خود را نیز فراری داد. **هرییتا** نه تنها این برده ها را فراری می داد بلکه در محل جدیدشان از هر کمکی برای راه انداختن زندگیشان دریغ نمی کرد.

To share from: **Oretta Dalle Ore**

You have to be involved to understand
that if one says **black** and the other **white**
by talking it over you can find
all the colors of the rainbow
that the sun and the rain can create.

To look for

Let's look for a different idea of art
of music, living, living together, reliving
on the thin ice the frost has spread
sparkling in the morning light.

Translated from Italian by: **Anthony Robbins**

36



Cyrus Kouchesfahani

با هم از: **اورتا داله اوره**

باید در میانه بود

برای درک آنان که **سپید** و **سیاه** می گویند

با کلام است که می توان دریافت

همه رنگ ها رنگین کمان را

که خورشید به همراه باران می آفریند.

جستجو باید کرد

اندیشه دیگری از هنر، موزیک

زندگی، زندگی با هم و زندگی دوباره

درخشان و نورانی

بر روی بلور نازک شبنم.

برگردان از ایتالیایی از: **پیروز ابراهیمی**



Clemence Wescoupe



Clemence Wescoupe was born in 1951 on the **Long Plan Reserve** in **Manitoba**. His native name is **Oo-za-biness** which means Brown Partridge. **Wescoupe's** work began following the early Woodland and prairie Aboriginal tradition of such artists as Daphne Odjig and Jackson Beardy and in 1976 started his own graceful, flowing lines and stylized forms, emerging somewhat at the same time Benjamin Chee Chee's work was introduced into the Winnipeg area. **Wescoupe** emerged in the mid-seventies when Robert Checkwitch of Great Grasslands Graphics first saw his work and began publishing **Wescoupe's** silkscreen prints. The elegant image, Rainbirds, which came out in 1977 was one of the most popular and successful Woodland Aboriginal prints ever subsequently had two one-artist shows with **The Wah-sa**, and was part of many group shows with that gallery, including the June 2003 **Freshwater** show. He has also had one-artist shows at the **Nicholas Gallery** in Ottawa, **Gallery-Phillip** in Toronto, **Craft Guild** in Montreal, **Eagledown Gallery** in Edmonton, an environmental show in Los Angeles, and solo exhibitions in Frankfurt and the **University of Heidelberg**.

He currently has the majority of his originals at the **Northern Art Impressions Gallery** in Lake Louise, Alberta.



Singing a morning



Morning



Songs of love



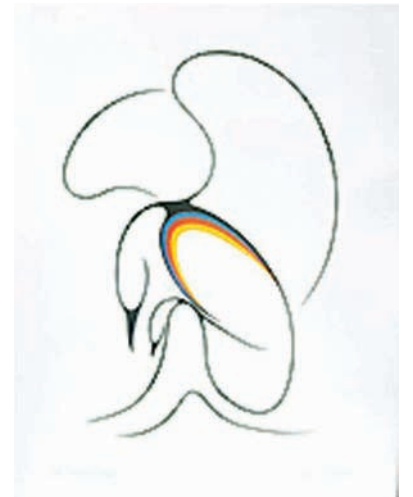
Thunder bird singer



Mother and child



Loon spirit



Mother love



Hoop dancer



Friends

کلمنس وسکوپ در سال ۱۹۵۱ در قرارگاه اختصاصی اقوام متقدم First Nation بنام لانگ پلینز در استان مینیسوتا بدنیا آمد. اسم بومی او - اوو - زای - بینس به معنای کبک سرخ است. وسکوپ در ابتدای کار ادامه دهنده راه اساتید قدیم از نواحی Woodland و Prairie مانند دافته او جیگ و جکسون بردی بود. اما در سال ۱۹۷۶ با خطوط لطیف و ظریف پر پیچ و تاب، و با اشکال غیر رئالیستی اما سبک مند خود بعنوان هنرمندی نوآور سر بلند کرد. این زمانی بود که رابرت چکویچ از مسئولین نهاد هنری Grasslands Graphic Green که با هدف جمع آوری و گسترش آثار هنرمندان اقوام متقدم تشکیل شده بود کار او را دید و به انتشار کارهای سبک چاپ مشبک Silkscreen

او همت گماشت. تابلو مرغان باران او که در سال ۱۹۷۷ انتشار یافت یکی از محبوب ترین کارهای هنری اقوام بومی ناحیه وود لند است که تا کنون به چاپ رسیده. آثار وسکوپ در نمایشگاه های متعدد فردی و جمعی منجمله در آلمان و آمریکا عرضه شده است. در حال حاضر بخش عمده نسخه های اصلی کارهای وسکوپ را در گالری Northern Art Impressions در شهر لیک لوئیس استان آلبرتا می توان دید.



نقش بازی در رشد کودکان



درباره فواید بازی و نقش آن در پرورش جسم و روح کودکان پژوهش‌های زیادی انجام شده است و کارشناسان و پژوهشگران به این نتیجه روشن رسیده‌اند که بازی نیاز اولیه و ضروری کودکان است و هرچه امکان پرداختن آن‌ها به بازی‌های سالم و سازنده بیشتر باشد، ذهن و جسم آن‌ها بهتر پرورش می‌یابد و خصوصیت‌های اجتماعی کودکان بهبود می‌یابد.

هیچ زمانی جز سال‌های اولیه زندگی، بازی تأثیر خود را نشان نمی‌دهند. پس توجه به سال‌های کودکی و تأثیر بازی، ضرورت بسیاری دارد. کودک هنگام بازی می‌تواند کشف کند چه کسی است و چه توانایی‌هایی دارد، دنیا چیست و چگونه خود را باید با محیط هماهنگ کند. بازی می‌تواند به کودک اعتماد به نفس دهد، بازی کردن بچه‌ها راهی است به سوی شکل‌گیری شخصیتی سالم و مفید. در نتیجه برای این که کودک در آینده زندگی خوب و بالنده‌ای داشته باشد، فرایند بازی بسیار ضروری است. تعریف بازی: به هر گونه فعالیت جسمی یا ذهنی هدفمند که به صورت گروهی یا فردی انجام پذیرد و موجب کسب لذت و ارضای نیازهای کودک شود.



نقش بازی در رشد اجتماعی کودک:

۱- موجب ارتباط کودک با محیط بیرون می‌شود و دنیای اجتماعی او را گسترش می‌دهد.

۲- موجب شکوفایی استعدادها و نهفته و بروز خلاقیت می‌شود.

۳- همکاری، همیاری و مشارکت در کودک رشد می‌یابد.

۴- با رعایت اصول و مقررات آشنا می‌شود.

۵- همانند سازی با بزرگسالان را می‌آموزد.

۶- با مفهوم سلسله مراتب آشنا شده و آن را رعایت می‌کند. ۷- رقابت را می‌آموزد و شکست را بطور واقعی تجربه می‌کند. ۸- قدرت ابراز وجود پیدا می‌کند و از ترس، کمرویی و خجالت بیهوده رها می‌شود. ۹- حمایت از افراد ضعیف را می‌آموزد.

نقش بازی در رشد جسمی کودک:

۱- موجب رشد هماهنگ دستگاه‌ها و اعضای مختلف بدن می‌شود. ۲- باعث تقویت حواس کودک می‌شود. ۳- نیرو و انرژی بدن را به بهترین شکل مصرف می‌کند. ۴- کودک به توانمندی‌های فکری و بدنی خود آگاهی پیدا می‌کند.

نقش بازی در رشد ذهنی کودک: ۱- در یادگیری زبان نقش بسزایی دارد. ۲- در رشد هوش کودک تأثیر بسیار مهمی دارد. ۳- با مفاهیم ساخت، فضا و شکل آشنا می‌شود. ۴- رفتارهای هوشمندانه کودک تقویت می‌شود. ۵- موقعیت استفاده از قوه‌ی تخیل در کودک به وجود می‌آید. ۶- زمینه‌ی بهتر برای تفکر فراهم می‌آورد.



بازی‌های آموزشی: مهمترین وسیله آموزش کودک، استفاده از وسایل بازی مناسب است، مانند مکعب‌های چوبی که کودک با جور کردن و دسته‌بندی کردن آن‌ها می‌تواند با مسائل اساسی اما ساده و آسان ریاضی آشنا شود. بازی‌های آموزشی موجب تقویت حواس و رشد قوای ذهنی و اجتماعی کودک می‌شوند به شرط آن که سعی کنیم کنترل اصلی بازی در اختیار کودک باشد و جهت و مسیر آن را تعیین نکند.

بازی خلاق: کودک از طریق به وجود آوردن چیزی، عقاید و احساساتش را ابراز می‌کند مانند نقاشی، موسیقی، خمیربازی، شن بازی و با استفاده از لغات که او را قادر می‌سازد تا در آینده داستان، شعر و نمایشنامه بنویسد. کودک لازم است به مجموعه‌ای از بازی‌های جسمی، اجتماعی، عاطفی و ذهنی بپردازد.

روانشناسان عقیده دارند: برای کودک هیچ چیز دردناک‌تر از این نیست که او را از بازی که دوست دارد باز بدارید. از این گفته‌ها برمی‌آید که بازی کودکان، سر و صدای آن‌ها، آواز آن‌ها، پریدن و تحرک آن‌ها یک نوع تخلیه هیجانی سالم را به دنبال می‌آورد و آثار این فرایند روانی در نوجوانی و بزرگسالی از رفتارها و عملکردهای او نمایان خواهد شد. پارک و محیط‌های بازی در شهرها مکان‌هایی هستند که کودکان بازی کردن را در آن‌ها دوست دارند و پارک‌های بازی بیشتر زمان بازی کودکان را در طول عمر کودکی آن‌ها تشکیل می‌دهند. **دویدن، بالا رفتن، پریدن، فریاد زدن، خندیدن و ... نمونه‌هایی از فعالیت کودکان در پارک‌ها است.**

Researches on the effects of play on child development have proven its essential role in physical and mental growth. It is through play that children engage in, and interact with, the world around them, and thereby learn to deal with different aspects of life. Play helps the children in two basic ways, that is, socially and individually. At the social level it helps them to learn to co-operate, compete, behave gracefully in success and defeat, and be considerate, etc. At the individual level it helps them to gain self-confidence, discover their talents, grow their cognitive powers, get to know the opposite sex, etc. The physical activities they involve in through play are infinitely beneficial to their physical health in childhood as well as their future adult life. The variety of plays children can do in a group or individually shows the vital necessity of children getting engaged in a variety of plays with different degrees of focus and, therefore, of effects on different aspects of child development. This increases their chances of developing a well-balanced character out of all of their physical, mental and emotional potentials.



Happy Children Day



روز جهانی کودک روزی است که برای بزرگداشت کودک و توجه به حقوق انسانی او تعیین شده است. کشورها و سازمان های بین المللی مختلف روزهای متفاوتی را به عنوان روز کودک اعلام کرده و مراسم این روز را در آن جشن می گیرند. کودک باید در فضایی سرشار از خوشبختی، محبت و تفاهم بزرگ شود.

۲۰ نوامبر روز جهانی کودک است که از سوی سازمان ملل متحد اعلام شده است. در این روز مجمع عمومی سازمان ملل در سال ۱۹۵۹ اعلامیه حقوق کودک و در ۱۹۸۹ نیز کنوانسیون حقوق کودک را تصویب کرد. روز ۱ ژوئن هم در سال ۱۹۴۹ در نشست اتحادیه بین المللی دموکراتیک زنان در مسکو به عنوان روز بین المللی کودک اعلام شد. این روز در شوروی و بسیاری کشورهای دیگر به عنوان روز کودک شناخته شد.

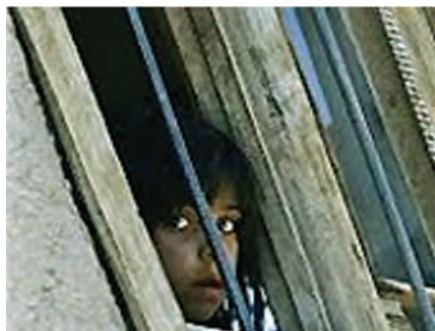
در سال ۱۹۴۶ بعد از جنگ جهانی دوم در اروپا مجمع عمومی سازمان ملل به منظور حمایت از کودکان، سازمانی به نام یونیسف را که ابتدا انجمن بین المللی ویژه کودکان سازمان ملل نام گرفت ایجاد کرد. در سال ۱۹۵۳، یونیسف برآمده از سرواگان United Nations International Emergency Fund یکی از بخش های دائمی در سازمان ملل گردید و روز ۸ اکتبر

روز جهانی کودک نامگذاری شد. یونیسف اعلام داشته که تنها با اختصاص پنج دلار برای هر کودک می توان جان ۹۰ درصد از کودکانی را که سالانه می میرند نجات داد، و برای بهبود چشمگیر در زندگی کودکان جهان سوم، کافی است فقط مبلغ شش هفته بودجه تسلیحاتی جهان هزینه شود.

یکی از وظایف صندوق کمک های اضطراری بین المللی سازمان یعنی یونیسف مراقبت از کودکان، تامین نیازهای اولیه آن ها در سال های ابتدایی زندگی، و تشویق والدین به تعلیم فرزندانشان است.

تلاش های این صندوق همچنین متوجه کاهش بیماری و مرگ و میر کودکان و حمایت از آن ها در هنگام جنگ و وقوع بلایای طبیعی و... است. در مقدمه کنوانسیون حقوق کودک آمده است: کودک باید در فضایی سرشار از شادی، محبت و تفاهم بزرگ شود.

کودکان در این روز خواهان به یادداشتن این واقعیت هستند که سالانه هزینه های غیر قابل تصویری صرف تولید انواع سلاح های هسته ای و غیر هسته ای می شود حال آنکه بسیاری از گرسنگی، عدم امکانات بهداشتی، سوء تغذیه و ... جان خود را از دست می دهند و کسی نگران آن ها نیست!



Children's Day is recognized on various days in many places around the world, to honor children globally. It was first proclaimed by the World Conference for the Well-being of Children in 1954 to protect children working long hours in dangerous circumstances and allow all children access to an education.

The **UN General Assembly** recommended that all countries should establish a Universal Children's Day on an **appropriate** day. Major global variants include a **Universal Children's Day** on November 20, by United Nations recommendation.

Children's Day is often celebrated on other days as well. **International Day** for protection of Children, observed in many countries as Children's Day on June 1 since 1950, was established by the **Women's International Democratic Federation** on its congress in Moscow (22 November 1949) and was strongly bound to Stalin's **peace propaganda** policy.





Child artist as the youngest painter in the world

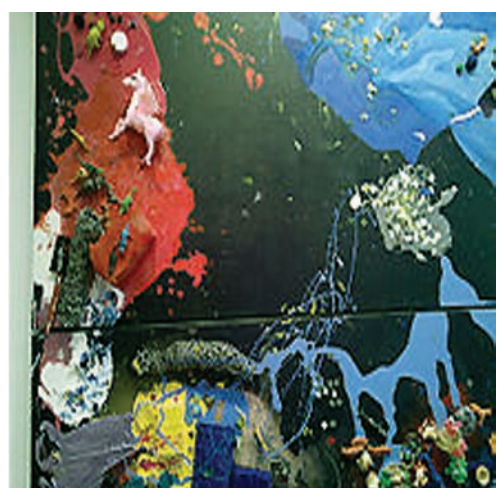


Aelita Andre was born on January 9, 2007 from Russian mother **Nikka Kalashnikova** and Australian father **Michael Andre**. As a baby, she often watched her parents, both artists themselves, work on canvases on the floor. She learned to paint before she could walk, several months prior to her first birthday. She and her family currently reside in **Melbourne**.



Andre's mother, believing her daughter to be a child prodigy, showed some of Andre's paintings to a Melbourne-based art curator when the girl was 22 months old. Impressed with the work, the curator agreed to include it in a group exhibition in the Brunswick Street Gallery, and he began advertising the show with Andre's paintings before he learned of her age. Although he was surprised, he kept his promise to display the work. The show opened shortly after her second birthday and also featured Kalashnikova's photography. Several months later, **Andre** and her parents visited Hong Kong, where she sold her most expensive painting for \$25,000. She told **Sky News**: Her composition, her use of colour, her concentration span. Sometimes even as a little kid she was painting for about one hour, one-and-a-half hours, she would take brief time off, then come back again, it is just her concentration. Usually kids paint for some minutes and when they have had enough, they run off, but not **Aelita**.

Her parents have insisted they do not force her to paint and that her work should be judged on its artistic merits and not her age. **Michael** added: **Aelita** had a very, very difficult run. When her work was initially judged, it was purely on the painting itself. **Nikka** deliberately withheld her age just to see what the reaction was. **Aelita Andre** is an **Abstract** artist known for **Surrealist** painting style and her young age. Her work was displayed publicly in a group exhibition shortly after she turned two. Her first solo exhibition opened in New York City in June 2011, when she was four years old.



آلیتا کم سن ترین هنرمند در جهان است.

آلیتا اندره در روز ۹ ماه ژانویه از مادری اهل شوروی بنام **نیکا** و پدری اهل استرالیا بنام **مایکل** در استرالیا متولد شد. مادر و پدر او که هر دو هنرمند هستند می گویند که از استعداد فوق العاده دخترشان در شگفت هستند. آن ها می گویند که **آلیتا** از ۲۰ ماهگی نقاشی کردن را آغاز کرده و تحت هیچ گونه آموزشی قرار نداشته است.

آلیتا اندره نقاش دو ساله است ولی نقاشی را پیش از این آغاز نموده است. وقتی **مارک جمیسون** رئیس گالری نقاشی **ملبورن** استرالیا نقاشی های این هنرمند را دید آنقدر از آن خوشش آمد که تصمیم گرفت آن ها را در یک نمایشگاه به نمایش بگذارد. این نمایشگاه با استقبال گرم تماشاچیان مواجه شد و همه می خواستند خالق آن آثار را ببینند در آن زمان که **جمیسون** تازه متوجه شد نقاش اصلی آن تابلوها دختر ۲۲ ماهه هنرمند یعنی **آلیتا اندره** است.

نمایشگاهی از آثار نقاشی این دختر ۴ ساله که استعداد فوق العاده ای در نقاشی دارد، در **گالری آگورا** در **نیویورک امریکا** برگزار شده است. **آلیتا اندره** روی بوم های بزرگ، نقاشی های بسیار عالی در سبک **آبستره** و **سورئالیستی** ارائه می دهد. پیش از گشایش نمایشگاه ۴ عدد از نقاشی های وی به قیمت هر کدام ۹۹۰۰ دلار آمریکا به فروش رفته است. نقاشی های او رنگارنگ و شاد هستند و اغلب اسباب بازی های کودکان هم در آن ها قرار داده شده است.

مدیر نمایشگاه می گوید که **آلیتا** سبک نقاشی خاص خود را ابداع کرده است. نقاشی های او از رنگ، ترکیب و بافت خاص خود برخوردار هستند. در عین حال با یکدیگر همخوانی دارند.

گفته می شود که **آلیتا کم سن ترین هنرمندی است که آثارش در گالری مذکور به نمایش درآمده.**



Oscar Emmanuel Peterson: (August 15, 1925-December 23, 2007) was a Canadian **jazz**, **pianist** and **composer**. He was called the **Maharaja** of the **keyboard** by Duke Ellington, **O.P.** by his friends. He released over 200 recordings, won eight Grammy Awards, and received other numerous awards and honours over the course of his career. He is considered to have been one of all time, having played thousands of live concerts to audiences worldwide in a career lasting more than 60 years.



Peterson was born to immigrants from the **West Indies**, his father worked as a porter for Canadian Pacific Railway. **Peterson** grew up in the neighbourhood of Little Burgundy, in Montreal, Quebec. It was in this predominantly **black** neighbourhood that he found himself surrounded by the jazz culture that flourished in the early 20th century. At the age of five, **Petereson** began honing his skills with the trumpet and piano. However, a bout of tuberculosis when he was seven stopped him playing trumpet again, and so he directed all his attention, to the piano. His father, Daniel Peterson, an amateur trumpeter and pianist, was one of his first music teachers, and his sister Daisy taught young Oscar classical piano. Young Oscar was persistent at practising scales and classical etudes daily, and thanks to such arduous practice he developed his astonishing virtuosity.



Composer and teacher: **Peterson** wrote pieces for piano, for trio, quaret and for band. He also wrote several songs, and made recordings as a singer. Probably his best-known compositions are **Canadiana Suite** and **hymn to freedom**, the latter composed in the 1960s and inspired by the U.S. civil rights movement.

Peterson taught piano and improvisation in Canada, mainly in Toronto. With associates, he started and headed the Advanced School of **Contemporary Music** in Toronto for five years during the 1960s, but it closed because concert touring called him and his associates away, and it did not have government funding. Later, he mentored the **York University** jazz program and was the Chancellor of the entire university for several years in the early 1990s. He also published his original jazz piano etudes for practice. However, he asked his students to study the music of **Johann Sebastian Bach**, aspecially **The Well Tempered Clavier**, the **Goldbery Variatians**, and **The Art of Fugue**, considering these piano pieces essential for every serious pianst. Pianists **Benny Green** and **Oliver Jones** were among his students.

Hymn To Freedom

When every heart joins every heart and together yearns for liberty,
That's when we'll be free.

When every hand joins every hand and together moulds our destiny,
That's when we'll be free.

Any hour any day, the time soon will come when men will live in dignity,
That's when we'll be free.

When every man joins in our song and together singing harmony,
That's when we'll be free.

by: **Oscar Ptereson**

اُسکار امانوئل پیترسون (اوت ۱۹۲۵ - ۲۳ سپتامبر ۲۰۰۷) پیانیست و آهنگ ساز موسیقی سبک جاز بود. دوستانش او را O.P. (او پی، دو حرف اول نام و نام خانوادگی) صدا می کردند. ضبط و انتشار بیش از دویست قطعه از ساخته های خود، دریافت هشت **جایزه گرمی** Grammy Award و جوایز و سپاسنامه های متعدد در کارنامه هنری او می درخشد. بعنوان یکی از بزرگترین پیانیست های تاریخ جاز در متجاور از شصت سال زندگی هنریش هزاران کنسرت زنده در سراسر دنیا اجرا کرد. او در یک خانواده مهاجر از جزایر دریای کارائیب بدنیا آمد. پدرش باربر راه آهن کانادا بود. در یک محله سیاه پوست نشین مونترال و در فضائی مملو از موسیقی جاز بزرگ شد.

نواختن پیانو و ترمپیت را در پنج سالگی شروع کرد، اما بیماری سل ترمپیت را از او گرفت و موجب تمرکزش بر پیانو شد. پدرش که پیانو و ترمپیت می زد، و خواهرش که پیانو سبک کلاسیک را به او آموخت، اولین و دومین آموزگارانش بودند. از معروفترین ساخته هایش **Canadian Suite** و **Hymn to Freedom** (در رثای آزادی) را می توان نام برد، که دومی را در دهه ۶۰ قرن گذشته و با الهام از جنبش **حقوقی مدنی** در آمریکا ساخته است. طی همین دهه با تنی چند از دوستانش **مدرسه عالی موسیقی معاصر** را در تورنتو بنیان گذاشت که در مدت پنج سال عمر آن خود ریاستش را بر عهده داشت. **بنی گرین** و **اولیور جونز**، از معروفترین موسیقی دانان جاز، از جمله شاگردان او بوده اند.



داستان کوتاه: ساعت کوچولو # (۹)

صبح یک روز سه شنبه از اوایل زمستان که برف و باد و طوفان تمام فضای بیرون خانه را سخت فرا گرفته بود، ساعت کوچولوی من با شیپور بیدارباشی که می نوازد، من را بی خبر از خواب بیدار می کند. بدون هیچ دردسری از تختخوابم بلند شدم و بسوی آماده سازی خود حرکت و وسایل نیاز روزانه ام را بسته بندی کردم. چهره خوشحال ساعت کوچولو نمایان می شود. صبحانه را ساعت کوچولو آماده و روی میز چیده. صدای ایستگاه رادیو هم به جمع ما می پیوندد و اخبار آب و هوا و وضع ترافیک را می دهد. صبحانه گرم و خوشمزه ای را در کنار هم صرف می کنیم. رادیو پیش



بینی وضع هوا را اعلام می کند. می گویم: روزی برفی و طوفانی در پیش داریم. درست شنیدم؟ گفت سی چهل سانتی متر برف؟ وای، فکرش را بکنید؛ چندین ساعت رانندگی، آنهم رانندگی تاکسی با آن همه مسئولیت هایش! ساعت کوچولو بدقت دارد به حرف های من و رادیو گوش می دهد، و چشمانش نشان می دهد که حرفی برای گفتن دارد. تا اینکه رو به من می کند و می گوید: سیروس در چنین شرایط سخت برفی و طوفانی، مایل نیستم به سر کار بروی. در جوابش می گویم: می دانم، ساعت کوچولوی عزیز! من در این شهر ۲۱ سال سابقه رانندگی تاکسی دارم. در این سال ها در همه گونه شرایط جوی بیرون رفته و کار کرده ام. اطمینان دارم کسانی هستند که نیاز به سرویس تاکسی دارند. تاکسی ای که امروز می رانم مجهز به لاستیک یخ شکن و از نظر مکانیکی هم کاملاً روبراه است. خیالت راحت باشد. از ساعت کوچولو خداحافظی می کنم و از آپارتمانم خارج می شوم و به تاکسی پارک شده ام در خیابان محل زندگی ام می رسم. برف سطح خیابان و روی ماشین ها را پوشانده است. در حله اول از بوروس برف پاک کن که در صندوق عقب نگاه داری می شود استفاده و برف روی در و پنجره سمت راننده را پاک می کنم. بعد موتور را روشن می کنم و به پاک کردن کامل برف از روی ماشین ادامه می دهم. تا موتور گرم شود. کار برف روی را تمام می کنم و سوار می شوم. بخاری ماشین را روشن می کنم. کمربند ایمنی و آینه ها را تنظیم و با نام ساعت کوچولوی خوبم روز کاریم را شروع می کنم.

دنده را بخاطر برفی که سطح خیابان ها را پوشانده روی دنده سنگین ۳ قرار می دهم. ماشین هر چه در دنده سنگین تر باشد دور چرخ ها هنگام ترمز کردن کندتر است و در نتیجه ماشین روی برف و یخ راحت تر کنترل می شود.

مسیرم را بسوی مکانی و کسانی که حدس می زنم بیشترین نیاز را به تاکسی دارند انتخاب می کنم. معمولاً در روزهای برفی و طوفانی مانند امروز بعضی از گاراژهای تاکسی به رانندگان خبر می دهند تاکسی های شان را پارک کنند و کلاً دیگر حرکت نکنند. راهم را با احتیاط و توجه و انرژی بیشتری به سطح خیابان ها ادامه می دهم تا اینکه مسافر اولم سوار تاکسی می شود. صبح بخیر. صبح شما هم بخیر. به کجا می روید؟ لطف کن من را به تقاطع خیابان جراد و ویکتوریا پارک برسان. حتماً ... بیشتر مسیر راه را در باره سختی و مشکلات این چنین روزهای برفی صحبت می کنیم. به مقصد مسافر می رسیم. از چهره اش پیداست که از اینکه صحیح و سالم به محل کارش رسیده راضی و خوشحال است. مبلغی که تاکسیمتر نشان می دهد را می پردازد، و از سرویس خوبی که به او داده ام قدردانی می کند. روزی خوبی را برای هم آروز می کنیم، و جدا می شویم.

این را هم اشاره کنم که در چنین روزهایی که تردد وسایل نقلیه موتوری کلاً آهسته تر می شود، طبیعتاً تاکسی هم دیرتر به مقصد مسافر می رسد و در نتیجه کرایه بیشتر می شود چون تاکسیمتر بر حسب زمان و مسافت هر دو کرایه را محاسبه می کند. بعد از پیاده شدن مسافر اولم مسیرم را بسوی شمال خیابان ویکتوریا پارک ادا می دهم. پشت چراغ قرمزی سمت جنوب خیابان دانفورت منتظر چراغ سبز می ایستم. و هم زمان به مردمی نگاه می کنم که در شمال خیابان دانفورت در این ساعات اولیه صبح دسته دسته اطراف ایستگاه مترو در خیابان ویکتوریا پارک در حرکتند و ضمناً چشم انتظار این هستند که تاکسی پیدا کنند تا حتماً به مقصدشان برسند. از روی تجربه حدس می زنم برای سرویس مترو اتفاقی رخ داده است که این تعداد از مردم دسته دسته از این سو به آن سو می روند. چراغ سبز می شود، و من از خیابان دانفورت می گذرم. حالا از میان اینهمه آدم نیازمند تاکسی که دست بلند می کنند. برای اولین نفر می ایستم. سوار می شود. سلام آقای راننده، سلام. مسافر خوبم به کجا می روید؟ منطقه اسکارپورو، شمال خیابان اگلینتون و کندی. در شرایط بسیار سخت برف و بوران مسیر راه مقصد مسافر را پیش می گیرم. در طول راه از مسافر می پرسم: اتفاقی رخ داده؟ او در جواب می گوید: راستش در منطقه صنعتی می سی ساگا به عنوان یک کارگر ساده شیفت شب مشغول به کار هستم. هر بار بعد از پایان شیفت کاریم از سرویس اتوبوس منطقه استفاده می کنم و خودم را به ایستگاه مترو کیپلینگ می رسانم و از آنجا تا ایستگاه کندی مترو می گیرم، و از آنجا تا محل زندگیم اتوبوس می گیرم. متأسفانه صبح امروز بعلت نقص فنی و یا به هر علت دیگری با خرابی و توقف خط شرقی مترو روبرو شدیم. مدت زمان طولانی منتظر سرویس اتوبوس که جاگزین سرویس مترو می شود شدیم، اما خبری نشد. بنابراین تنها راهی که در این چنین هوای سرد و طوفانی داشتم بود که تا محل زندگیم تاکسی بگیرم.

من از اینکه چنین گرفتاری برایش پیش آمده اظهار تأسف و با او همدردی می کنم. و همچنان به صحبت ادامه می دهم. خیابان اگلینتون را طی می کنیم و از تقاطع کندی و اگلینتون رد می شویم. چند خیابان فرعی را هم می رویم تا می رسیم جلوی یک ساختمان مسکونی که مقصد مسافر بود. توقف می کنم. مسافر بمحض توقف ماشین در سمت ساختمان مسکونی را باز می کند و پا به فرار می گذارد. اتفاقی که افتاده دچار حیرت شده و مات و مبهوت مانده ام. چند ثانیه بعد بخود می آیم. اولین فکری که می کنم این است که مسافر توان پرداخت پانزده دلار را نداشته است. ولی بعد فکر زنگ زدن به پلیس از خاطر می گذرد. اما باز با خودم استدلال می کنم و می گویم تا پلیس بیاید دو ساعتی طول می کشد. بعد من باید برای اثبات خلاف این





مسافر وکیل بگیرم، بعد برای مرور و بررسی دوربین های ساختمان های اطراف کلی پول خرج کنم تا به احتمال ضعیف این شخص را در نوارهای ویدئویی پیدا و بعد دستگیر کنند. بعد ماجرای مراجعه مکرر برای جلسات مختلف دادگاه شروع می شود. و آخرش هم با این همه هزینه پولی و زمانی دستم به هیچ جا بند نخواهد شد. بعد از این سیاحت فکری به نقطه اولم باز می گردم. و نتیجه نهایی ام این می شود که در دلم می گویم: روزت خوش مسافر خوبم.

روز کاریم را بسوی مرکز شهر ادامه می دهم. مسیر راه ماشین های سنگین جاده برف پاکن و کامیون های نمک پاش در سطح خیابان های اصلی دیده می شوند که سخت در تلاش هستند. ساعات شلوغ و پر تردد صبح هم می گذرد و من هنوز مشغول چرخ زدن در خیابان ها هستم. بخاطر کمبود سرویس وسیله نقلیه عمومی، مسافران زیادی سوار و پیاده می کنم. و حالا به ساعت های پایانی شیفتم نزدیک می شوم. امروز کسب و کاسبی خوبی داشتم و حالا دارم فکر می کنم که چکیده ای از وضع کار و اتفاقات امروزم را در گزارش کوتاهی به ساعت کوچولو بدهم. امیدوارم او هم از این گزارش خوشحال شود و خوشحالیش را با من هم تقسیم کند.

کار امروزم که پر انرژی بوده. پیتزا آماده سبزیجات را برای شام امشب که ساعت کوچولو دوست دارد انتخاب کردم و به آخر شیفت کاریم رسیدم. پیتزا را گرفته و تاکسی را برای دوست شیفت شب در خیابان محل زندگیم پارک کردم. این هم برای خودش کار سختی بود چون جای پارک پیدا نمی شد. بسوی آپارتمانم رفته و به محض باز کردن در آپارتمان با ساعت کوچولو روبرو می شوم. سلام ساعت کوچولو، سلام سیروس. چهره خوشحال ساعت کوچولو از اینکه سالم و تندرست به خانه برگشته ام مرا هم خوشحال می کند. بع، بع کردن او از عطر و بوی پیتزا که وارد خانه شده را می شنوم. گزارش کاری امروزم که روی میز کوچولیش گوشه اتاق حال قرار داده بودم را بی درنگ در دست گرفته و با خوشحالی به اتاق خوابش می رود تا بخواند و نظرش را بدهد. من پس از گذر یک روز سرد طوفانی با آرامش در خانه گرم با نوشیدن لیوانی چای جانی تازه می گیرم. بفرآ آماده کردن سالاد یونانی در کنار شام امشب مان که ساعت کوچولو دوست دارد می افتم. پیتزا را داخل تنور برقی بر روی حرارت کم قرار داده. خود را به هر شکل مشغول می کنم. هنوز از ساعت کوچولو صدایی بگوش نمی شنوم تا زمانیکه حین درست کردن سالاد صدای او را از اتاق خوابش شنیدم که می گفت: سیروس قبل از جواب نهایی که از تو می خواهم، سئوالی دارم. بفرما، ساعت کوچولو منتظرم که بشنوم و جوابت را بدهم. راستش را بگو، اگر مسافر دومیت، یعنی همان که پا به فرار گذاشت، قبل از سوار شدن اعلام می کرد که توان پرداخت کرایه تاکسی را ندارد، آیا او را مجاناً به خانه اش می رساندی؟!

ساعت کوچولو، تو من را در یک شرایط خاصی قرار دادی و جوابش به همین راحتی ساده نیست، نیاز به چند دقیقه ای وقت دارم! در عالم فکر فرو رفته تا بتوانم جواب واقعی به ساعت کوچولو داده باشم. وقتیکه آماده جواب دادن ساعت کوچولو شدم او را بسوی اتاق خوابش صدا کرده و گفتم: راستش در طول این چند سال که تاکسی می رانم مسافرانی را هم در شرایط استثنائی با دلیل قانع کننده مجاناً به مقصدشان رسانده ام، اما در شرایط پرتردد صبح برفی امروز که دسته، دسته از مردم با نقص فنی مترو روبرو و سخت منتظر تاکسی بودند تا به سر کار و یا... خود را برسانند. جوابم این است: نه، نفر بعدی را سوار می کردم. ساعت کوچولو سریعاً گفت: سیروس برای نتیجه نهایی امروز کاری تو با حوصله باش تا سر وقت اعلامش بکنم. حتماً، ساعت کوچولو.

دوباره فرصتی را در اختیار گرفته و به ادامه درست کردن سالاد یونانی، تا اینکه آماده شد. وسایل نیاز شام امشب مان را با نظم و دکور روی میز غذاخوری چیده و منتظر ساعت کوچولو پای میز شام نشسته ام. در حین فکر اینکه جواب نهایی امروز کاریم از ساعت کوچولو چه خواهد بود را با صدای باز شدن درب اتاق خواب او و بعد بسوی دستشویی رفته بگوش شنیدم. با عجله پیتزایی که عطر و بویش پر شده در فضای آپارتمان را از تنور برقی در آوردم و روی میز شام امشب مان قرار دادم. چند دقیقه ای می گذرد تا ساعت کوچولو را در حال آمدن سوی میز شام ببینم. حالا روی دو صندلی روبروی هم نشسته ایم. او از عطر و بوی پیتزا پیچیده در فضا خوشش می آید و تعریف و تمجید می کند. شام لذیذی را با شنیدن آهنگ ملایم کلاسیک در کنار هم صرف کرده و برای ساعتی از دریچه های مختلف زندگی با هم گفتگو و صحبت داشتیم. اما هنوز که حرفی از نتیجه کاری امروزم را از او نمی شنوم. معمولاً ساعت کوچولو هنگام صرف شام صحبتی از کار و کاسبی و اتفاقات کار روزانه ام نمی کند. او از شام امشب که خوشش آمد ابراز تشکر کرده و همچنین اعلام می دارد که دیر وقت است، وقت خواب سر رسیده و باید صبح زود بیدارت کنم. گفتم: می دانم، ساعت کوچولو. او بسوی آماده شدن برای خواب می رود و بعد وارد اتاق خوابش می شود.

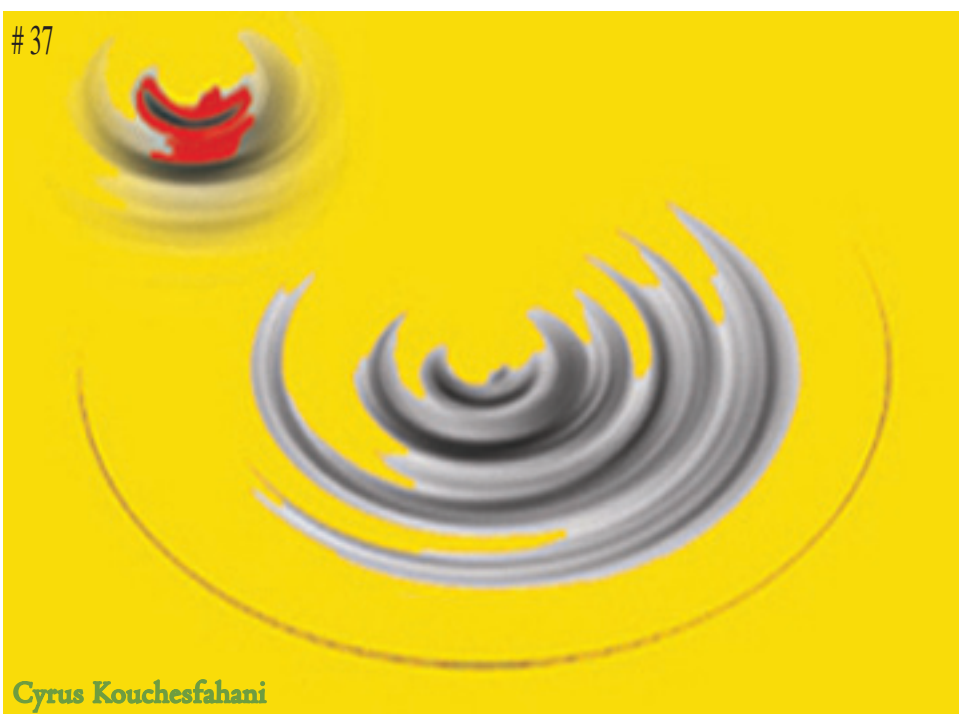
برای دریافت جواب نهایی گزارش کاری امروزم در این حالت خواب آلودگی ام هنوز به انتظار ساعت کوچولو نشسته ام. زمانی نه چندان طولانی می گذرد که ناگاه صدای صاف و پوست کنده ساعت کوچولو را به گوش می شنوم که می گوید:

سیروس، اینطور که مشخص است، دومین مسافر امروزت که در حین راه بعد از شیفت شب کاریش با نقص فنی خط مترو در شرایط برفی و باد و طوفان روبرو و سوار بر تاکسی ات می شود تا به خانه اش برسد از نظر من او واقعاً توان پرداخت کرایه تاکسی را نداشته و پا به فرار گذاشته است. حالا برای جواب پایانی چند دقیقه ای صبر داشته باش. مطمئن باش، ساعت کوچولو من با حوصله به انتظار جواب نهایی می مانم.

زمان با اضطراب و به کندی پیش می رود. اینجاست که ناگهان صدای خنده ساعت کوچولو را از اتاق خوابش در جواب پایانی گزارش و اتفاقات امروز کاریم بلند بلند چنین می شنوم: سیروس، سیروس، حقیقت اینست که دومین مسافر امروزت در شرایطی قرار داشت که مجبور بود فرار کند. حقیقت دیگری نمی تواند جاگزین این شود. حقیقت همانی است که با آن روبرو می شویم! و سپس شب بخیر گفت.

ساعت کوچولو، ساعت کوچولو چقدر خوب با ساده گویی واقعیت ها را بیان می کنی، در بد جنسی ات شکی نیست. خیلی بد جنسی، ساعت کوچولوی خوب و دوست داشتنیم. شب بخیر. زمستان ۱۳۹۰

37





Kal Kabab (Vegetables Dish)

a recipe native to the Northern Province of Gilan, Iran.

Ingredients:

- 1 kg of aubergine (eggplant)
- 2 tablespoons of a mix of ground or chopped mint and coriander
- 3 cloves of garlic
- 120 grams of walnuts
- Half a teaspoon of marjoram (labiate flower lobes)
- 1 cup of juice of sour grapes, or, alternatively, juice of sour pomegranates
- salt and pepper to taste

Recipe:

- 1- Wash the herbs properly, and leave them to dry. Chop them very fine or grind them (in a food processor).
 - 2- Broil the eggplants well done without removing the skin, then skin and smash them with potato smasher very fine.
 - 3- Peel the garlic cloves, and grind them.
- Combine the eggplants, the walnuts, the garlic and the herbs, slowly adding the juice of sour grapes or sour pomegranates to avoid diluting the combination.
- 4- Add salt and pepper as much as you wish while stirring the combination.
- Dish out the ready combination in a flat container. Decorate with pomegranate seeds, olives and green peppers.

Your **Kal Kabab** is ready.

Bon Appetite!



کال کباب غذای محلی گیلان

بادمجان ۱ کیلو گرم
نعناع، گشنیز و (خالواش) سائیده و یا ریز خرد
- شده ۲ قاشق غذا خوری
سیر ۳ حبه
مغز گردو ۱۲۰ گرم
گلپر نصف قاشق مربا خوری
آب غوره و یا آب انار ترش ۱ لیوان
نمک و فلفل باندازه لازم

طرز تهیه:

- ۱- سبزی های پاک و شسته شده را می گذارید تا خوب خشک شود بعد آن را سائیده یا ریز خرد می کنید.
- ۲- بادمجان ها را با پوست در فر کباب می کنید و پوست می گیرید و با گوشت کوب آن را خوب له می کنید.
- ۳- پوست سیر را گرفته و سائیده سپس بادمجان، مغز گردو، سیر، گلپر و سبزی ها را با هم مخلوط می کنید و آب غوره و یا انار ترش را کم کم به آن اضافه کرده تا خیلی رقیق نشود.
- ۴- نمک و فلفل مقدار دلخواه به آن اضافه می کنید و خوب هم می زنید، بعد آن را در ظرفی ریخته و با دانه های انار، زیتون و فلفل سبز آن را تزئین می کنید.

کال کباب آماده است، نوش جان شما





Manjil Dam, Province of Gilan, Iran



سد سفیدرود:

منجیل از شهرهای شهرستان رودبار در استان گیلان است و مرکز تجاری استان گیلان شناخته می شود. سد سفیدرود در نزدیکی این شهر ساخته شده است. نام این شهر پیش از ظهور اسلام **مانگیل** بوده است. اما من، مان و ما پسوندیها و پیشوندهای مکانی هستند. در زبان پهلوی **مانیشن** یعنی خانه، مسکن و من یعنی خانه و **مانیشینه** یعنی زندگی. بنابر این منجیل یا منگیل یعنی محل سکونت گیل (گیلک)ها. **مردم:** جمعیت این شهر ۱۷،۳۹۶ نفر است. ساکنان قدیمی و عمده منجیل ترک زبان هستند. اما به جهت مهاجر پذیر بودن این شهر در سال های اخیر (به ویژه در پی از زمین لرزه سال ۱۳۶۹) مهاجران زیادی از شهرها و روستاهای اطراف در این شهر ساکن شده اند. در نتیجه لهجه های گیلکی و کردی نیز در این شهر رایج شده اند.

تاریخ منجیل: منجیل پیوسته در طول تاریخ ایران بعنوان پاسگاه یکی از مهمترین دروازه های درون مرزی یعنی تنگه سفیدرود، از دیدگاه راهبردی برای لشکر کشی، حرکت پیاده نظام، و جهت جلوگیری از حرکت بیگانگان به طرف درون و یا شمال ایران بسیار پرارزش بوده. چه اسکندر و عرب ها، چنگیز و روس ها، همه می بایستی از این راه خود را به جنوب و یا شمال ایران می رساندند. که با مقاومت شدید ایرانیان در این منطقه تلفات بسیاری داده و حرکتشان ماه ها و سال ها عقب افتاده و یا بکلی غیر ممکن شده است.

در کتاب های تاریخ عالم آرای عباسی و عالم آرای نادری به روشنی آورده شده که شاه عباس صفوی و نادر شاه افشار به دفعات دستچینی از اقوام دلاور و جنگجوی خراسان، بخصوص قوچانی ها و کردهای غرب ایران را با بهترین افزار جنگی آن زمان مجهز نموده را جهت تقویت قوای نظامی و حفاظت تنگه سفیدرود به منجیل کوچانده اند. امروز می توان دهکده های کرد نشین را در منطقه **کلشتر**، **دشتویل** و غیره یافت.



جغرافیا: منجیل در منطقه ای کوهستانی در کرانه شرقی سفیدرود قرار دارد. این منطقه ای به شدت باد خیز است. چندین نیروگاه بادی برای تولید برق از بادهای منطقه در منجیل بهره برداری می شود.

آب و هوا: شهر منجیل محل تلاقی سه نوع آب و هوای معتدل خزر، کوهستانی البرز و گرم و خشک مرکزی ایران نیز می باشد و از این حیث نیز هوایی منحصر بفرد دارد. همچنین به دلیل تلاقی این سه هوا، معمولاً باد نسبتاً شدیدی که اغلب در بهار و تابستان با شدت بیشتری و در پائیز و زمستان با شدت کمتری می وزد.

اقتصاد: درآمد اصلی مردم این شهر از راه تجارت تامین می شود. افراد از **طارم سفلی** و **علیا** و روستاهای اطراف جهت تامین برخی نیازمندی های شان به منجیل مراجعه می کنند. بخش دیگری از درآمد مردم این شهر از راه فروش زیتون و فرآورده های آن تامین می شود. محصول اصلی این شهر زیتون است و باغات زیتون بیشتر در حومه آن پراکنده اند.



انرژی: منجیل شهر انرژی گیلان شمرده می شود. باد منجیل یکی از عوامل اصلی معرفتیش می باشد. این باد از قدیم معروف به هفت باد بوده و شدت آن بقدریست که درختان زیتون را اغلب به یک سمت خم می کند. اوایل دهه هفتاد با تصمیم دولت اقدام به خرید و نصب نیروگاه بادی از کشور دانمارک گردید و پس از گذشت چند سال و فراگیری متخصصان داخلی، امروزه پروانه های بادی در کشور تولید

و در نیروگاه منجیل نصب می گردد. روز به روز بزرگتر و موثرتر می گردد. سد سفیدرود نیز یکی دیگر از عوامل معرفت و جذابیت منجیل است که در اوایل دهه ۴۰ بدست نیروهای فرانسوی در دهانه سفیدرود واقع در شهر منجیل ساخته شد. رودخانه های **شاهرود** و **قرل اوزن** در شهر منجیل بهم می رسند و آبی که از این رودخانه ها سرازیر می شود در پشت سد سفیدرود ذخیره می گردد تا نیاز شالی کاران و کشاورزان گیلانی را در بهار و تابستان تامین نماید.



رودخانه سفیدرود: به عنوان مهمترین عارضه طبیعی جلگه گیلان را به دو بخش غربی و شرقی تقسیم می کند در قدیم به این دو بخش **بیه پیش** و **بیه پس** گفته می شد. این رودخانه به طول ۶۵ کیلومتر از سلسله جبال زاگرس سرچشمه می گیرد و پس از عبور از استان های **کردستان**، **آذربایجان** و **زنجان** از دره منجیل به سمت دریای خزر وارد دشت گیلان می شود و در دهستان **چهارده** به شهرستان **اشرفیه** می رسد و پس از عبور از دهستان های **چهارده**، **کیسب**، **کورکاء** و **دهسر** در این شهرستان در روستای **ساحلی دستک** به دریا خزر می پیوندد. **رودخانه سفیدرود** که آن را **سپیدرود** و **اسپیدرود** هم گفته اند سالانه حدود ۵۹۵۳ متر مکعب آبدی دارد و حوضه آبریز آن معادل ۵۸ هزار کیلومتر مربع است.



Countryside of the Province of Gilan, Iran



چیستان:

- ۱- ئیته پا داره ئیته سر؟
- = یک پا دارد و یک سر؟
- ۲- تا فیلی نرنی دورن نشه؟
- = تا آب دهن نرنی تو نمی رود؟
- ۳- پیاله ماست مئن دی تیکه زوغال دره؟
- = پیاله ماستی که در آن تیکه زغال است؟

پایله ماستی که در آن تیکه زغال است؟



ایران (گیلان)

گیلان نیه ایران، همه جا ایران چه مانه، بهشته.
 تنها گیلان نیست، همه جای ایران به بهشت می ماند.

محمد علی افراشته

بشعنتم گول

گیلکی:

- ۱- تسکه دیله .
- ۲- تقی کلاه نقی سر، نقی کلاه تقی سر.
- ۳- تنبله بگوتن: ورس بره دبس، بگوت: بادخوره دبسه.
- ۴- تو اگر آغوز بیی، تی پسر مغزه:
- اگه چراغ بیی، تی پسر اونه سوی،
- ۵- توره ولگ خوره، گورشه فوسنجن کونه.
- ۶- توره ریزه مونه، کلمه یته، تله نینه.
- ۷- تو غرض مو غرضی کار کونن.



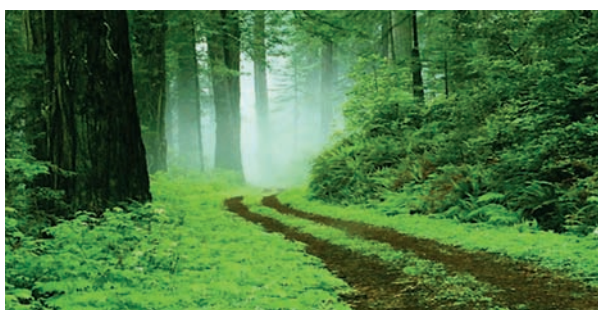
گیلکی:

کولوش و سرچینا تی ماله شینه
 جو به بوفروختی، تی دلاله شینه
 اگر تی دیل خوشه تی خربوزه جا
 هتو کی نوبری ییه، (شاله) شینه.

شعر از: محمد عباسیه

فارسی:

کاه و علوفه ی برنج مال احشام توست
 شلتوک را که فروختی مال دلال است
 اگر به محصول خربزه ات دلخوشی
 همین که نوبری می شود مال (شغال)
 است.



فارسی:

- ۱- دلش کم ظرفیت است، وسعت نظر ندارد.
- ۲- کلاه نقی سرنقی، کلاه نقی سرنقی.
- این کلاه آن کلاه کردن، کار اساسی نکردن.
- ۳- تنبل را گفتند بر خیز در را ببند،
 - بگفت باد خودش می بندد.
- ۴- تو اگر گردو بشوی، پسرت مغز است.
- اگر چراغ باشی، پسرت روشنایی آن است.
- ۵- برگ توب می خورد، آروغ فسنجان می کند.
 - لاف می زند؛ چاخان می کند، قمپز در می کند.
- ۶- به سینه سرخه دیوانه می ماند. کرم را می بیند.
 - تله را نمی بیند، (به آدم های ظاهر بین و دستپاچه
 - گویند) از هول حلیم توی دیگ می افتد.
- ۷- از روی لجبازی، به کوری چشم یکدیگر کار می کنند.

(فرهنگ مثلها و اصطلاحات گیل و دیلم)

از: محمود پاینده لنگرودی



طنز گیلی:

- ۳- مگرانه دیل خیه، خر مگس
 آشانه ره باربری بو کنه.
 فارسی:
 مگس ها توقع دارند، خر مگس
 برای شان باربری کند.
- ۴- هتویه د تا آکه با زرخنی یا
 والیسم به به بیگیم.
 فارسی:
 همینطور است دیگر تا کی باید
 تلخی را به لیسیم به به بگوئیم.
- چون آنه دیل نا خواسته که بوگوین خؤ
 کفشه مین ریگ داره، دمپایی دو کوده.
 فارسی:
 چون دل اش نمی خواست که بگوید ریگی
 در کفش اش دارد، دمپایی می پوشید.
- ۲- زیندگی، به چومه کلم خاکی،
 ایته عومر مادماکارا شوئنه.
 فارسی:
 زندگی از نگاه کرم خاکی،
 یک عمر سینه خیز رفتن است.



داستان کوتاه: مسافر خوبم # (۵)

روز کاریم را همزمان با ساعت پرتدد صبح امروز، یک روز آفتابی و گرم تابستانی، شروع می‌کنم. با امیدواری از محل زندگی در خیابان پارلمان خارج می‌شوم. مسیرم را در جهت جنوب شرقی شهر انتخاب و طی می‌کنم. شاید کسی فکر کند در چنین روز آفتابی زیبایی مردم نیاز به تاکسی نداشته باشند و بیشتر بخواهند تا مقصدشان قدم بزنند. اما، نه! اینطورها هم نیست. شرایط در این شهر بزرگ تورنتو اینطور است که مردم اوقات روز و شب شان را نسبتاً دقیق زمانبندی می‌کنند، و در نتیجه زندگی خیابان‌ها هم مانند زندگی انسان‌ها زمانبندی خودش را دارد، مثلاً در ساعاتی خلوت و در ساعاتی کاملاً شلوغ و پرتدد هستند. بنابراین سرعت حرکت در آن‌ها در ساعات متفاوت روز کاملاً متفاوت است. از طرف دیگر محل زندگی و کار مردم هم اکثراً از هم دور است. پس ساکنین این شهر در هوای خوب هم به وسائل نقلیه غیر از پای خود نیاز دارند! اینجاست که تاکسی بعنوان یک وسیله نقلیه سریع و راحت اهمیت پیدا می‌کند. سرویس تاکسی می‌تواند هزاران آدمی که برای رسیدن به جایی عجله دارند و یا هزاران آدم دیگری که استفاده از سرویس‌های نقلیه عمومی را یا دوست ندارند و یا استفاده از آن‌ها برای شان مشکل است و یا ... را سریع و راحت به مقصد برساند.

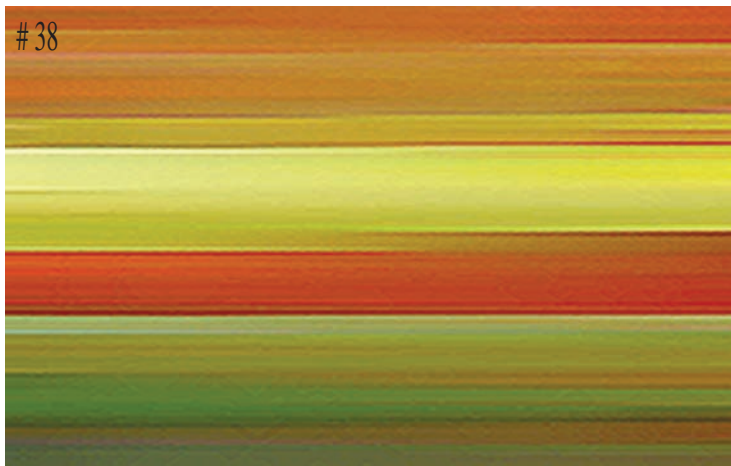
در چنین روزهای گرم و آفتابی دوجرخه سواران سطح خیابان‌های باریک پائین این شهر را پر می‌کنند. همکاری و رعایت حال آن‌ها در این شرایط برای رانندگان اتومبیل واقعاً آسان نیست. بهر حال به اقتضای شرایط شغلیم باید با حوصله و توجه بیشتری با آن‌ها مدارا کنم تا صدمه‌ای بر آن‌ها وارد نشود. اگر راننده‌ای درگیر تصادف با دوجرخه سواری بشود، احتمال اینکه دادگاه و شرکت‌های بیمه او را مقصر بدانند بسیار بالاست. دلیلی که می‌آورند اینست که رانندگان اتومبیل و کامیون و غیره در جای سر بسته‌ای نشسته‌اند و بنابراین پوشش ایمنی دارند. اما دوجرخه سوارها چنین پوششی ندارند و جان‌شان مستقیماً در معرض خطر قرار دارد. پس مسئولیت رعایت حال آن‌ها با کسانی است که پوشش ایمنی دارند. می‌شود گفت این هم مثل آن قاعده جهانی رانندگی اتومبیل است که در همه جا می‌گویند حق تقدم با عابر پیاده است. و کاملاً درست هم هست.

بهر حال امروز هم مانند سایر روزهای پشت فرمان نشسته‌ام و در خیابان‌ها چرخ می‌زنم. از احساس این روز گرم آفتابی به یاد احساس روزهای برفی و سرد می‌افتم. این دو احساس متضاد در ذهنم در کنار هم قرار می‌گیرند. نتیجه‌اش این می‌شود که به خودم می‌گویم: یادت باشد آدم باید از چنین روزهای آفتابی که با نشاط و تحرک همراه است حداکثر استفاده را ببرد.

چند مسافر با روحیه و خوشحال را تا این ساعت پرتدد سوار و پیاده کرده‌ام. تا اینکه علامت دست مسافری در تقاطع خیابان‌های دانداس و کارلو که نیاز به تاکسی دارد توجهم را بخود جلب می‌کند. چراغ چفت راهنما را می‌زنم، بسوی می‌روم، و در کنارش پارک می‌کنم. از پنجره باز سمت جلو با هم سلام و حال و احوالی کردیم. فوراً گفت: آقای راننده نمی‌دانم چکار کنم؟ گفتم: مگر چه شده؟! گفت: راستش لاستیک جلوی دوجرخه‌ام پنجره است و باید سر ساعت به سرکارم برسم. با دیدن اضطراب و سرگیجه مسافر خوبم، با آرامی به او گفتم: مسئله‌ای نیست. آیا قفل دارید تا دوجرخه‌تان را در گوشه و کناری از این تقاطع کلید کنید؟ گفت: آری قفل دارم. گفتم: پس هرچه سریع‌تر انجامش بده. دوجرخه‌اش را پارک و قفل کرد و سوار شد. پرسیدم: بفرمائید محل کارتان کجاست؟! گفت: تقاطع یورک و ریچموند. گفتم: حتماً مسافر خوبم. مسیر خیابان دانداس را که با ترافیک پرتدد صبح روبرو بود بسوی غرب مرکز شهر تا مقصد مسافرم را طی می‌کنیم. چهره مسافرم را با حالت پر اضطراب در آینه دیدم که می‌ترسد دیر به محل کارش برسد. از آینه رو به مسافرم کرده و گفتم: نگران نباشید، سعی می‌کنم از مسیر خیابان‌های مناسب شرایط که احتمال ترافیکش سبک‌تر و زمان کمتری را در برگیرد و با استفاده از تجربه‌ای که دارم شما را راس ساعت به محل کارتان برسانم. خیابان دانداس را پشت سر می‌گذاریم و به خیابان ریور می‌رسیم. از خیابان ریور به سمت جنوب می‌پیچیم و وارد خیابان شوتر می‌شویم. و از آنجا راهمان را به سمت غرب ادامه می‌دهیم.

در فرصتی که پیش می‌آید از مسافرم می‌پرسم: چطور شد که دوجرخه‌تان را برای رفتن به محل کار انتخاب کردید؟ گفت: راستش در گذشته چند سالی از ماشینی که در اختیار داشتم استفاده می‌کردم، اما از شرایط پر اضطراب ترافیک مرکز شهر و پرداخت هزینه بالای بیمه و سایر هزینه‌ها مانند ماهیانه ۳۰۰ دلار بابت پارکینگ نزدیک محل کارم و هزینه تعمیر ماشین و خرج بنزین و جریمه‌های مختلف، و از همه این‌ها گذشته مشکل همیشگی پارک در سطح شهر، خسته شده بودم. تا اینکه دو سال پیش تصمیم گرفتم ماشینم را بفروشم، و فروختم. حالا در فصل تابستان از دوجرخه و در دیگر فصل‌ها از سرویس تی. تی. سی و چند بار در هفته هم از سرویس تاکسی استفاده می‌کنم. در هر حال از نظر اقتصادی صرفه جویی می‌کنم و هر روزه در فصل تابستان از محل زندگی که اطراف خیابان جونز و جراد در شرق تورنتو است تا محل کارم دوجرخه سواری می‌کنم که به نوبه خود ورزش و بدن‌سازی بحساب می‌آید و در عمل با درد سر کمتری درگیر هستم و مقداری اندکی هم شده از آلودگی محیط زیست جلوگیری می‌شود. خلاصه در مجموع از احساس مطلوب و رضایت بخشی که در وجود خود دارم خوشحال هستم. گفتم: مسافر خوبم، از اینکه این تصمیم جالب و معقولانه و مفید را گرفته‌اید و با برنامه‌ریزی در زندگی خود این تصمیم را با استقامت ادامه می‌دهید خیلی خوشحالم.

38



مسیرمان را با نزدیک شدن ترافیک سبز به سپر مرکز شهر از خیابان شوتر و بعد خیابان ویکتوریا به سمت جنوب ادامه می‌دهیم. از خیابان کوئین می‌گذریم و از آنجا وارد خیابان ریچموند می‌شویم و راهمان را بطرف غرب ادامه می‌دهیم. با دیدن ازدحام جمعیت در سطح خیابان‌های مرکز شهر که گوئی دارند حداکثر استفاده را از این روز گرم و آفتابی می‌کنند، و همچنین از دیدن اینکه چهره مسافرم با نزدیک شدن به محل کارش از هم باز می‌شود، هر دو خوشحالیم. از خیابان یانگ و بی هم گذشتیم، تا بالاخره با دو دقیقه‌ای تاخیر به مقصد مسافرم یعنی محل کارش در خیابان یورک رسیدیم. مسافرم از سرویس رضایت بخشی که در حد امکان در چنین شرایطی برایش فراهم کرده بودم تشکر کرد. با هم خداحافظی و در کنارش در همان شرایط فشرده سریعاً روز خوبی برای هم آرزو می‌کنیم. از لحظه‌های آخر استفاده می‌کنم و از او بخاطر تجربه و استقلال فکری و انتخاب نوع زندگی‌اش که با صحبت‌هایش مرا هم در آن شریک کرده بود قدردانی می‌کنم. و به او می‌گویم: مطمئن باشید من دیگران را هم در این تجربیات مفید شریک خواهم کرد. زمستان ۱۳۹۰



Langston Hughes



لنگستون هیوز: نامی ترین شاعر سیاهپوست آمریکایی ست با اعتباری جهانی. به سال ۱۹۰۲ در چاپلین ایالت میسوری به دنیا آمد و به سال ۱۹۶۷ در هارلم (محله سیاهپوستان نیویورک) به خاطر پیوست. در شرح و حال خود نوشته است: تا دوازده ساله گی نزد مادر بزرگم بودم زیرا مادر و پدرم یکدیگر را ترک گفته بودند. پس از مرگ مادر بزرگ با مادرم به ایلی نویز رفتم و در دبیرستانی به تحصیل پرداختم. در ۱۹۲۱ یک سالی به دانشگاه کلمبیا رفتم و از آن پس در نیویورک و حوالی آن برای گذران زندگی به کارهای مختلف پرداختم و سرانجام در سفرهای دراز خود از اقیانوس اطلس به آفریقا و هلند جاشوی کشتی ها شدم. چندی در یکی از باشگاه های شبانه ی پاریس آسپزی کردم و پس از بازگشت به آمریکا در واردمن

پارک هتل پیشخدمت شدم. در همین هتل بود که **ویچل لینشری**، شاعر بزرگ آمریکایی، با خواندن سه شعر من که کنار بشقاب غذایش گذاشته بودم چنان به هیجان آمد که مرا در سالن کوچک هتل به تماشاگران معرفی کرد.

هیوز نوزده ساله بود که نخستین شعرش در مجله ی **بحران** به چاپ رسید. در شعری کوتاه به نام **سیاه از رودخانه ها سخن می گوید** و متأثر از شیوه ی شاعر بزرگ سفیدپوست هموطنش Carl Sandburg است با لحنی سخت عاطفی به بیان احساس گذشته ی دیرینه سال سیاهان پرداخته است. زمینه ی اصلی آثار **هیوز** دانسته گی نژادی است و اشعار و نوشته هایش بیش تر از **هارلم**، مناطق جنوب، تبعیضات نژادی، احساس غربت و در همان حال از غرور و نخوت سیاهان سخن می گوید. اما اصیل ترین کوشش وی از میان بردن تعمیم های نادرست و برداشت های قالبی مربوط به سیاهان بود که نخست از سفیدپوستان نشأت می گرفت و آنگاه بر زبان سیاه پوستان جاری می شد.

یکی از مهم ترین شگردهای شعری **هیوز** به کار گرفتن وزن و آهنگ موسیقی **آمریکایی- آفریقایی** است. در بسیاری از اشعارش آهنگ جاز ملایم، جاز تند، جاز ناب و **بوگی ووگی** احساس می شود. در بعضی از آن ها نیز چند شگرد را در هم آمیخته آوازهای خیابانی و جاز و پاره یی از مکالمات روزمره ی مردم را یکجا به کار گرفته است. از نه ساله گی که نخستین بار جاز ملایم را شنید به ایجاد پیوند میان شعر و موسیقی علاقمند شد. نخستین دفتر شعرش جاز ملایم **خسته** که به سال ۱۹۲۵ نشر یافت، سرشار از این کوشش است. مایه ی اصلی این اشعار ترکیبی است نا متجانس از وزن و آهنگ، گرمی و هیجان، زهر خند و اشک. وی در این اشعار کوشیده است با کلمات همان حالاتی را بیان کند که خوانندگان جاز ملایم با نوای موسیقی، **ایما و اشاره**، و حرکات صورت بیان می کنند، اما جاز ناب به دلیل آهنگین تر بودن و داشتن امکانات موسیقایی گسترده تر برایش جاذبه یی بیش از جاز ملایم داشت.

زندگی ادبی **هیوز** سخت بارور بود. نخست به شعر روی آورد و پس از آن به نوشتن داستان و قصه و نمایشنامه پرداخت. مقالات ادبی و اجتماعی بسیار نوشت. متن هایی برای **اپرا** و تئاترهای **برادوی** و نمایشنامه های رادیویی و تلویزیونی تهیه کرد و چندین کتاب برای **کودکان** نگاشت. دستمایه ی تمامی این آثار تجربه و تحلیل و بیان و تشریح حالات و جنبه های گوناگون زندگی سیاهان است؛ و در پروردن این دستمایه از پیش پا افتاده ترین نیش و کنایه های توده تا نغزل ناب را به کار گرفته، یک جا: **فرزند توام من، ای سفیدپوست!** و در شعری دیگر: **گریه ی جانم را نمی شنوی، چرا که دهانم به خنده گشوده است.**

انتقاد شدید او از برداشت های قالبی سفیدپوستان از وضع و حالات سیاهان در یکی از اشعار مشهورش به نام موضوع انشاء درس انگلیسی «ب» با درخشش بیشتری منعکس است. در این شعر، دانشجوی سیاهی که استاد سفیدش از او خواسته است چیزهایی درباره ی خودش بنویسد به تفاوت میان واقعیت زندگی سیاهان و برداشت ذهنی نادرست استاد می اندیشد و همان را بر کاغذ می آورد. یا به عنوان نمونه یی دیگر در ترانه ی **صابخونه** به طرح ماهیت زندگی سیاهان در محلات فقیرنشین شهرهای بزرگ و رفتاری که با آنان می شود می پردازد. شعر اخیر چند سال پیش در شهر **بستون** جنجالی به راه انداخت زیرا دستگاه آموزشی شهر یکی از برجسته ترین دبیران، **جاناتان کوزول**، را به جرم این که در یکی از دبیرستان های محله ی سیاهان این شعر را جزء مطالب درسی دانش آموزان منظور کرده بود از خدمت اخراج کرد!

لنگستون هیوز سراسر زندگی پر بارش را وقف خدمت به سیاهان و بیان زیر و بم زندگی آنان کرد. پیوسته به ترتیب و شناساندن شاعران و نویسندگان جامعه ی سیاهپوستان کوشید، از برجسته ترین و صاحب نفوذترین رهبران فرهنگ سیاهان در آمریکا به شمار آمد، در رنسانس **هارلم** نقش اساسی را ایفا کرد و به حق ملک الشعرای هارلم خوانده شد هر چند بسیاری کسانی که او را ملک الشعرای سیاهان می شناسند.

ترجمه از: احمدشاملو

Langston Hughes: (February 1, 1902-May 22, 1967) was an American poet, social activist, novelist, playwright, and columnist. He was one of the earliest innovators of the then-new literary art form **jazz poetry**. **Hughes** is best known for his work during the **Harlem Renaissance**. He famously wrote about the period that **“the negro was in vogue”** which was later paraphrased as “when **Harlem** was in vogue.”

I Dream A WORLD

I dream a world where man
No other man will scorn,
Where love will bless the earth
And peace its paths adorn

I dream a world where all
Will know sweet freedom's way,
Where greed no longer saps the soul
Nor avarice blights our day.
A world dream where black or white,
Whatever race you be,
Will share the bounties of the earth
And every man is free,
Where wretchedness will hang its head

And joy, like a pearl,
Attends the needs of all mankind-
Of such I dream, my world.
Dreams
Hold fast to dreams, for if dream dies
Life is a broken-winged bird
That cannot fly. Hold fast to dreams
For when dreams go
Life is a barren field, frozen with snow.

روایاها

روایاها تو محکم بچسب
واسه این که آگه رویاها بمیرن
زندگی عین مرغ شکسته بالی میشه
که دیگه مگه پروازو خواب ببینه.
روایاها تو محکم بچسب
واسه این که آگه رویاها از دس برن
زندگی عین بیابون برهوتی میشه
که برفاتوش یخ زده باشن.

شعر

رهروان سپیده دمان و بامدادانیم
رهروان خورشیدها و سحرگاهانیم.
نه از روزگاران غمزده و
نه از ظلمات
ما را که رهروان خورشیدها و
سحرگاهانیم.

ترانه

تو ای سیاه، زیبا ای سیاه، تنها
سینه ات را در آفتاب عربان کن،
از روشنی مهراس
تو که فرزند شی.
آغوش را به تمامی بر زندگی بگشای
در نسیم درد و رنج به چرخ آی
رو سوی دیوار کن با در سیاه بسته اش
با مشت برهنه ی قهوه رنگ بر آن بکوب و
منتظر بمان!



Thirdly, why should he have thought that it was his prerogative, indeed, to insult me by saying "shut up"? If he did not see the matter in this fashion, he would, just like any decent human being, expect to receive back what slings and arrows he throws at other fellow citizens of his. Why would this bully resort to such level of violence at my equal, justifiable response to his clear insult, "You shut up"? Let us simply, but with integrity, ask ourselves: **Would he say what he said, and would he and his fellow officers do what they did to me subsequently, if they did not see themselves as if they were members of a privileged "club", that is, if they did not consider themselves above the law?**

The scene of my bashing by a group of police officers was so brutal that passersby actually stopped and started recording it. If the gory scene of my face was not a source of social shame for those officers, why did they cover my face with the first thing they found at hand: a mouth and- nose mask they hurried to borrow from the hospital? By the same token, why, by what God-given Third-Worldish dictatorial right, did the officer grab my own phone-camera when he noticed that I had managed to take it out of my pocket with my cuffed hands? Why did he grow so hysterically angry as soon as he noticed my phone-camera? I wish it was ever possible for me to find those honourable fellow citizens of mine who stopped to tape that classic scene of police brutality so that I could borrow their pertaining video clips as undeniable evidence. **However, I hereby humbly ask the officials at the Office of the Independent Police Review Directorate to request of the Toronto police department the video tape of the whole incident as it has been recorded by the cameras installed on the police cars. The car of the officer who first stopped me was parked right behind my taxi. Its camera was, therefore, was in the best position to tape everything that was transpiring right in front of it. I am certain it will help the representatives of OIPRD to see for themselves what I suffered at the hands of that group of officers as I have, sadly, no other witnesses.**

As I am now, Tuesday, July 23, 9:45pm, writing my ending sentences, my head, the whole left side of my face, both my arms, my left shoulder, my left side ear are in pain. Even my gums hurt and I cannot, therefore, painlessly eat. All this pain and suffering, however, is nothing compared with the hellish mental state of humiliation, of degradation, indeed, that I am going through now, 23 days after the ordeal.

As the reader may have noticed, my complaints about police brutality are from the perspective of a concerned citizen. After all how many taxi drivers you might find in the whole world who not only take pride in what they do to earn their living but also do it with both passion and compassion? My passion for my job cannot stem from anything other than the love, the compassion, I harbour at heart for my fellow human beings. The source of this compassion has been, for the past 26 years at least, the compassionate country I have been living in. I am simply giving back to Canada what Canada has given me. Police brutality mars our otherwise humane society. Only responsible citizenry is capable of curing this malaise. And all I want from life is to die a decent, dignified, concerned and responsible citizen.

August 08 2013 H.A - Cyrus Kouchesfahani



Why Houseplants Are Good For You

by: Yuga Juma Onziga

Indoor plants are good for your health and well being. Scientific research confirms that indoor plants make a difference in quality of life by providing a cleaner air, peace and ambience or just simply for a more balanced environment. By naturally converting carbon dioxide into pure oxygen, your room is filled with fresh air, ensuring you stay alert and feel refreshed. Plants in your home or office not only provide for beautiful, decorative features, but as well, NASA scientists found them to be surprisingly useful in absorbing potentially harmful pollutants and for cleaning the air inside modern buildings. Studies show that indoor

plants are capable of absorbing and removing everyday pollutants such as Formaldehyde, a ubiquitous chemical found in virtually all indoor environments; Trichloroethylene (TCE) found in inks, paints and adhesives; and Benzene, present in common items such as oils, plastics and rubber. Such pollutants can irritate the skin and the mucous membranes of the eyes, nose and throat. Having healthy house plants in your room or office is the best way to filter and remove these potentially harmful irritants.

Fine dust particles enter the tiny pores of the leaves known as stomata through which a plant breathes, effectively cleaning the air in another positive way. Green-leaved foliage plants can reduce indoor dust levels by up to 20%. In studies, house plants have been proven to promote calmness and wellbeing and been demonstrated to help patients recover from illness quicker. They can reduce headaches and take the stress out of everyday life. As well as using indoor plants in your home or office to improve the quality of the air, they

also simply make it a more pleasant place to live and work-where people feel better, perform better, and enjoy life more. Help prevent illnesses! As plants transpire, they increase the amount of water vapour in the air and thus increase the humidity which helps provide balance to the air in rooms and offices. This is to our benefit and wellbeing because too often, air is dry through heating and air conditioning. There is evidence that cases of the common cold are more frequent when the humidity is low.





However, I have definitely had more than my fair share of bad luck as far as the traffic police in Toronto are concerned. In this respect I have always been right hundred percent, i.e., innocent but brutally treated by the police officers-on two occasions. I wonder if I will live long enough to see the day when our police officers have finally managed to feed their brains with the basic and vital principle that they have no right to be rude, let alone brutal, toward the citizens, period; that is, whether they believe the opposite side is guilty or innocent. They should, of course, use legitimate force against dangerous criminals. That is not even debateable. There is a clear difference, however, between "forceful" and "brutal".

As for my own case that occurred on Sunday, June 30, 2013, anyone, and I mean absolutely anyone, can see the simple fact that there is no way an honest working cabby, with a clean record of 22 years, could have confronted the police so perilously to deserve to be beaten to the extent of getting seriously hurt by a few rouge elements in an agency that is otherwise truly serving and protecting the public. The emotional injuries I have sustained have, in fact, been even more damaging than the extensive physical ones. I have, nevertheless, been tough enough to grin and bear it for the love of my rewarding job which I see as both a way to sincerely serve the public and, at the same time, so richly inspiring.

During my 22 years of having been constantly moving around the city I have witnessed several ugly scenes of police ruthlessly beating the people. And it does not matter, as I have already mentioned, if the victims have been guilty or innocent. Because, firstly, and most importantly, it is not for the police to judge whether people are guilty or innocent. After all, we have a judiciary system in this country to do exactly that. But, unfortunately, some of our police officers see themselves as the law enforcement agency, the judiciary power, and the executive of whatever punishment they decide, literally on the spot, people should receive! Secondly, the cases I have witnessed, as well as those with myself involved as the victim, have not been cases in which the person on the receiving end has posed any danger to the police officers as they have several different means at their disposal to deal with threatening cases. Thirdly, if it is not the personal fury in our police officers which induces the kind of inhuman treatment they give the people, then is it not possible for them to subdue the subject and, if necessary, handcuff them, put them in the car and drive them away? The answer is a resounding, "Yes, it is." Why? Because the police do not even dare to push a person if they are not moving around in groups of at least two. Hundred percent of police brutality cases have been, and are, committed by a group of police officers; not only in this country but all over the world. Police brutality by an individual officer, in public, is not even conceivable, no matter how deeply hidden from the public's eye it transpires.

Hard working taxi drivers in Toronto are a fixed group of victims of police brutality. They will, naturally, continue to be, if the government, at all of its three levels, continues to turn a blind eye on this, indeed, heinous crime both in the general sense and in the case of taxi drivers in particular especially in view of the ethnic texture of their community. Police brutality is a heinous crime in the sense that it is committed by agents of law enforcement, and not by every Tom, Dick and Harry. Police officers represent an agency that continuously moves around town carrying dozens of billboards claiming it is there "to serve and protect" the public. That is what makes police brutality a heinous crime, i.e., the contradistinction between the claim and the objective, day to day reality of life in Toronto. Let me also remind the reader that police brutality is not limited to physical brutality. Internet encyclopaedia, Wikipedia, defines it as follows: **Police brutality is the wanton use of excessive force, usually physical, but potentially in the form of verbal attacks and psychological intimidation, by a police officer.**

Seems like the police in our city go precisely by the book especially when it comes to verbally attacking and psychologically intimidating us, the taxi drivers! The verbal attacks and psychological humiliations the cabbies receive from the police officers can assume the form of anything between an outright "shut up" to ridiculing their language skills to identifying their "pigeon English" with their level of intelligence. Now it is quite ironic that the percentage of people with post secondary education, including medical doctors, is actually quite high among the taxi drivers in Toronto, or in all of the big cities of the Western world for that matter, as a result of the diasporas many of the so called Third World nations have suffered in recent human history. And just for the information of those officers who seem to have great difficulty in being simply polite, or at least non-insulting, when it comes to confronting cabbies, the level of general respect and sympathy that the public has for us, and the level of respect and sympathy, in specific, when they realize they are engaged in a conversation with an intelligent, educated cabby is noticeably and therefore sweetly very high. As far as I am concerned that has been the chief reason why I have endured the job for over two decades.

Now let us investigate my own case. How, and by whom, was my ordeal triggered off? This is simply how: I asked this "agent of law enforcement" the question almost every driver who is being given a traffic ticket asks, is entitled to ask and, indeed, should ask, if there is supposed to be a shred of education in the punishment they are about to receive: "What did I do, officer?" After all, doesn't even a judge in a court of law, at every level imaginable, explain the specific punishment s/he is giving the convicted at the time of giving it? Was the answer to my question an abrupt "shut up"? This is the simple question the investigation of my bashing by the police officers boils down to. It is the simple question the police force in Toronto is responsible to answer even if this case, hypothetically speaking, goes to the international court in the Hague!

Secondly, shouldn't the "officer of the law" who initiated the "wanton use of excessive force" on me by a "verbal attack" have been taught that it is a basic right of the citizens to ask why they are being punished? What right did this supposedly incarnation of "peace and law" have to insult me in response to a most legitimate question? (continued on page 4) →



What follows is the story of the editor's recent ordeal at the hands of a few police officers from the notorious ... 14 Division!

On Sunday, June 30, 2013, I was doing my routine work of making a living, that is, driving a taxi on Toronto streets. I have been doing this work for over 22 years now.

At around 3:45pm that day, I picked up three young men from the Dufferin Street and Dundas Street West intersection. They asked to be driven to the Ontario Place where a concert of **Digital Dream Band**, expected to draw an estimated crowd of over 45,000 people, was taking place.

As I drove on Dufferin Street down to the Exhibition Stadium, I realized that the entrance to the Exhibition Stadium was closed, so I turned west and took Springhurst Avenue to Jamieson Avenue where I turned left into Lakeshore Boulevard. I continued eastbound on Lakeshore Boulevard to the Ontario Place. Just before reaching the Ontario Place, the three passengers asked me to drop them off. I complied and stopped. Before coming to a complete stop, I first checked my rearview mirror for traffic, then I immediately put my signal lights on, followed by my four-way flashing lights. At this point, one of the customers opened the rear passenger door and was getting off the taxi while the two others were still in the cab paying me for my services. As I looked through my rearview mirror, a police cruiser pulled up behind me and the police officer in the cruiser put the siren on to make me move away from where I had stopped to drop off my customers. Within a few seconds after the customers had left, the officer parked his cruiser behind my cab, got out and came to me. The officer asked for my driver's license and insurance. I handed them to him. Then I asked him, "What did I do wrong?" He didn't answer my question at all. Also, using an example, I explained to him, "Officer, pretend you are a customer in my taxi and you want to get off here, or you are on this spot and flag me down to pick you up. I'll stop for you. This is the nature of my job and how I make my living". At this point I heard the officer say, "Shut up!" I said to him, "Be polite. Don't think that we taxi drivers are not educated. Be happy that we are doing service to the public as taxi drivers."

He got furiously angry. But I continued calmly, "You have my license and insurance. Go ahead, write as many tickets as you want against me, and leave me alone." In response, he just repeated, "Shut up!" I said back to him, "You shut up! You fuck off! You are harassing me. I didn't do anything wrong. Don't bother me more than this! You want to arrest me, or lay some from of charge? Go ahead, feel free!" All of this exchange took place while I was still in the driving seat of my cab. Then, all of a sudden, the officer pressed a button which they have on their shoulders to request a backup of his fellow officers. Within about ten minutes, several other officers arrived and they quickly and aggressively surrounded my cab. At this point I was extremely mad at what all these officers were going to do to me. Anyway, they all came straight to my front driver's side of the door, forcefully opened it and pulled me out of the cab.

Two to three of them started beating me up while handcuffing me. As they were handcuffing me, I pleaded with them not to put too much pressure on my left shoulder and arm. The nerves of my left shoulder and arm were damaged in a previous incident, again involving the police and police brutality, and as a result of the kind of handcuffing technique they used on me. The nerve damage has been documented by my family doctor and is kept as part of my medical file. They did not pay any attention to my pleas and went on hitting me on the mouth, jaws and the head itself as hard as they could, of course! I was now bleeding and my blood was dripping on the eastbound side of Lakeshore Boulevard.

Toronto Police Brutality - Complaints of a Concerned Citizen

I have been a taxi driver for the past 22 years in Toronto - the first couple of years as part-time and the rest as full-time. Along providing the taxi service to the public, I keep myself busy doing my art work and writing poetry and short stories, which I get published and presented to the public free of charge - to my ethnic Iranian community in Farsi (Persian), and the community at large in English - through professional translators I pay for their services.

My professional track record is clean. I have been fortunate enough not to have been involved in any serious car accident. Nevertheless, on rare occasions, and far below the average in my field of work, I have been involved in arguments with some rude or obnoxious customers - a professional hazard in a field of work where one deals with a huge number of people, often in distress, 7 days a week, 8 hours a day. But it would be stupidly unfair of me to claim that I have always been hundred percent right and my "problematic" customers have always been hundred percent wrong. But one thing is conscientiously clear to me: had it not been for the fact that I enjoy, perhaps more than anything in my life, interacting with the people, I would have never been able to endure this job for so many years. For me people are the richest source of inspiration as far as both my literary/art work and my life as such are concerned.

(continued on page 3) →



Pretty Pain

If I ever cry,
I assure you, I assure you all,
I'll do it under the rain.
If I ever smile,
I assure you, I assure you all,
I'll do it looking in the mirror
so my smile may be the harbinger
of brighter and brighter days to come.

I do my crying under the rain.
I do my smiling in the mirror,
hoping that by my doing so
it will reflect only the beauties
of my life, my own today's life,
and the brightness of the children's
future lives, including my own son's, Gildad.

I suffer no pain
which I may not see as pretty in the mirror.

2013

A SIMPLE GIFT

A Concerned Citizen's Complaint about Police Brutality

A Cabby/the Editor's Ordeal

see overleaf →



Happy Birthday to You, **Gildad** !

درد زیبا

من اگر گریه کنم
مطمئن باش، باشید
گریه ام را زیر باران می کنم.

من اگر خنده کنم
مطمئن باش، باشید
خنده ام را در آینه نگاه، نگاه
نگاه نوید فرداها می کنم.

گریه هایم زیر باران
خنده هایم در آینه زیبایی این زندگی
فردای کودکان، گیلدادها می کنم.

دردی نیست که در آینه بتوانم
زیبایش ببینم.

۱۳۹۲

۱-گیلداد اسم پسر من است.