



BAZAR Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

شماره ۴۳۰، تیر و مرداد ۱۴۰۵، سال ۳۶

36ième - Année No. 430

Juillet 2026

Real Estate Broker

سیمین ماهری

مشاور املاک
مسکونی، تجاری

Simin Maheri
smaheri@sutton.com

Sutton 514.451.4663

توافق شد:

اما چرا بسیاری از ایرانیان خوشحال نیستند؟

اعلام توافق میان جمهوری اسلامی ایران و ایالات متحده در بسیاری از پایتخت‌های جهان به عنوان گامی در جهت کاهش تنش، جلوگیری از گسترش درگیری‌ها و بازگشت ثبات به بازارهای جهانی انرژی مورد استقبال قرار گرفت. قیمت نفت کاهش یافت، بازارهای مالی واکنش مثبتی نشان دادند و بسیاری از دولت‌ها از کاهش خطر یک بحران بزرگ منطقه‌ای سخن گفتند.

استفاده

bisti
+1(514) 806 0020

بیس‌تی

Address
3981 Boulevard Saint-Laurent, Montréal,
QC H2W 1Y4

Montréal
+1 (514) 2843030

Toronto
+1 (647) 5922011

تیم شکور
Équipe Shakour

مشاوره تخصصی املاک
مسکونی، تجاری، سرمایه‌گذاری
514-730-3909
www.shakourrealty.com

Equipe & courtiers primés
100% de clients satisfaits

KEYHAN

صرافی کیهان

پلی مطمئن میان ایران و جهان

اولین و تنها صرافی معتبر
در شمال شهر مونترال

برای اطلاع از رقابتی ترین نرخ ها
به کانال تلگرام ما بپیوندید
<https://t.me/arzkeyhan>

CONTACT US 438-883-8902

مشاور املاک

خرید و فروش
املاک مسکونی، تجاری
تهیه و تمديد
وام‌های مسکونی و تجاری
مشاوره در امور سرمایه‌گذاری

باجيش از ۴۰ سال کار در کانادا
و ۲۳ سال سابقه مشاور امور املاک

فیروز همماتیان
Firouz Hemmatiyan
Certified Real Estate Broker

514 827 6364 | 514 364 3315
fhemmatiyan@sutton.com

متین تیره دست

مشاور امور مالی، فارغ التحصیل
دانشگاه صنعتی شریف و ETS

Financial Advisor
At Industrial Alliance

514.690.6181
www.ia.ca

coromark 438.889.9000
www.coromark.com office@coromark.com

خدمات چاپ دیجیتال
کارت ویزیت، کاتالوگ، فلایر، پتر، ساین، استند،
هدایا و اقلام تبلیغاتی
تیشرت، کلاه، خودکار، لیوان، تقویم، جاکلیدی،
تبلیغات محیطی
تابلو، رول آپ پتر، ساین روی تیشرت و خودرو...

مشاورین املاک مسکونی و تجاری

مشاوره هفت روز هفته
به صورت حضوری و تلفنی

نگین خاکسار 514 746 7569
نادر خاکسار 514 969 2492

محضر

امور کنسولی، وکالتنامه، دانشجویی و مهاجرتی

نگتر رضا پارساژاد 514-979-4551

مشاور املاک
مهدی انصاری

کارشناس ارشد مهندسی عمران
خرید، فروش، اجاره و تهیه وام
مشاوره رایگان

514 588 0609
mahdi.ansari@remax-quebec.com

مشاورین املاک مسکونی و تجاری
در خدمت هموطنان گرامی

مریم خالقی
Maryam Khaleghi
Real Estate Broker
514.983.5415
mkhaleghi@profusion.global

حمید صدیق کاغذچی
Hamid Sedigh Kaghazchi
Real Estate Broker
514.928.5415
realestate.kaghazchi@gmail.com

1 Westmount Square suite 711, Westmount, Quebec H3Z 2P9

COTE DES NEIGE: Choice of \$399,000 or \$395,000. Westbury Montreal - Phase 1 & 2! 1 idm condos available on the 4th and 5th floors, the 4th fl. unit features a private terrace. Open concept living-room/dining-room. Access to rooftop terrace with lounge area, BBQs, gym.

NORTH ISLAND: \$6,500/month. 1,413 sq ft. Rare corner unit in the prestigious EVOLU X tower, offering spectacular, unobstructed views of downtown, the river, and the Samuel-De Champlain Bridge. 3 bdrms, 2 baths, garage, pool. **For rent.**

COTE St-Luc: Large fully furnished 3 1/2 bachelors apartment with private entrance, ideal for newcomers. Open concept living room and kitchen with granite countertops, closed bedroom, fully bathroom, and separate laundry room. **For rent.**

GRIFFINTOWN: \$499,000. Exalto one of the most popular projects in Griffintown. Nice condo of 1 bdr, 1 bath, high concrete ceilings, wood floors, open kitchen, quartz countertop, garage.

LUXURY REAL ESTATE
PROFUSION Leading REAL ESTATE COMPANIES IN THE WORLD
PROFUSION FORBES IMMOBILIER
profusionimmo.ca forbesglobalproperties.com
luxuryrealestate.com

آدرس: وست ایلند، بلوار Sources

کلینیک دندانپزشکی

دکتر رامین میرموجی

Dr. Ramin Mirmooji
General dental practitioner

Dr. Samer Abboud

www.msmiline.com info@msmiline.com

معالجه لثه، روکشهای چینی، سفید کردن دندان
درمان بیماریهای ریشه دندان، دندانهای مصنوعی
اورتودنسی، کاشت دندان، ایمپلنت
دندان اطفال، جراحی دندان عقل

استفاده از پیشرفته ترین سیستمهای
ضد عفونی و استریلایزاسیون

دندانپزشکی بدون درد یا سدیشن،
درمان خروپف و آپنه خواب

با بازدید از سایت ما
شانس خود را
برای یک
سفر عالی
به کوبا بیزمایید

قبول کلیه
بیمه های مدیکال

عضو بیمه های دانشجویی
دانشگاه کبک

وست آیلند
514 675 3332

4935 Boulevard St-Charles, Suite 104, Pierrefonds, QC H9H 3E4

کلینیک زیبایی
دکتر کاملیا امین

• بوتاکس
• فیلر پی آر اف (ای زی ژل)
• فیلر هیالورونیک اسید
• فیلرهای بیواستیمولاتور

• جوان سازی پوست :
• هیدرو فیشیال
• مزوتراپی
• اگزوزوم
• پی آر پی
• پی آر پی + اگزوزوم
• میکرونیدلینگ
• میکرودرم ابرژن

• درمان ریزش مو
• تقویت رشد مو
• مزوتراپی
• اگزوزوم
• پی آر پی
• پی آر پی + اگزوزوم
• هیر فیلر

• سایر خدمات
• لیزر موهای زائد صورت و بدن
• آنالیزور صورت (دستگاه تحلیل چهره)
• جوان سازی دست و گردن
• برداشتن خال و زوائد پوستی
• کربوکسی تراپی
• ترمیم اسکارهای صورت و بدن
• واسترچ مارک ها
• رفع غبغب و چربی های موضعی بدن

• لیزر موهای زائد
• هیدرو فیشیال

• پی آر پی
• آنالیز پوست

• بوتاکس
• ایزی ژل

Cliniquekamelia@gmail.com
Cliniquekamelia.ca
(514) 677-5875
Cliniquekamelia

WWW.CLINIQUEKAMELIA.CA

EMMA LINDSAY

Double Pizza

با مدیریت ایرانی

انواع پیتزا در سایزهای مختلف

Burgers & Hot-Dogs

یا هر خرید، یک نان بربری رایگان دریافت می کنید

514 343-0343

4701E Boul. Saint-Jean
Dollard-des-Ormeaux, QC
H9H 2A7

Mojgan Rajabi
Senior Financial
Security Adviser
514.296.7306
bimeh.ca@gmail.com

[bimeh.canada](https://www.facebook.com/bimeh.canada)
[bimeh.canada](https://www.instagram.com/bimeh.canada)

مزگان رجبی
مشاور و مدرس بیمه
طرف قرارداد با بزرگترین کمپانی های کانادا

بیمه عمر (Life Insurance)
بیمه وام مسکن (Mortgage Insurance)
انواع بیمه های مسافرتی (Travel Insurance)
(دانشجویی، ویزیتوری، سوپرویزا)
حساب پس انداز بازنشستگی (FHSA-RRSP)
حساب تحصیلی فرزندان (RESP)
حساب معاف از مالیات (TFSA)
بیمه از کار افتادگی (Disability Insurance)
بیمه بیماریهای خاص (Critical Illnesses)
بیمه سلامت تکمیلی (دندان، چشم، فیزیوتراپی)

تدریس و آماده سازی برای لایسنس بیمه

بیمه، همیشه ضامن آرامش است

توافق شد؛

اما چرا بسیاری از ایرانیان خوشحال نیستند؟



اعلام توافق میان جمهوری اسلامی ایران و ایالات متحده، در بسیاری از پایتخت‌های جهان به عنوان گامی در جهت کاهش تنش، جلوگیری از گسترش درگیری‌ها و بازگشت ثبات به بازارهای جهانی انرژی مورد استقبال قرار گرفت. قیمت نفت کاهش یافت، بازارهای مالی واکنش مثبتی نشان دادند و بسیاری از دولت‌ها از کاهش خطر یک بحران بزرگ منطقه‌ای سخن گفتند.

اما در میان بخش قابل توجهی از مخالفان جمهوری اسلامی، واکنش‌ها کاملاً متفاوت بود. برخلاف آنچه برخی ناظران خارجی انتظار داشتند، این توافق لزوماً موجب شادی یا احساس پیروزی در میان همه منتقدان حکومت ایران نشد. برای بسیاری از آنان، مسئله اصلی نه روابط ایران و آمریکا، بلکه سرنویشت مردم ایران و آینده نظام سیاسی کشور است.

منتقدان حکومت می‌گویند سال‌هاست که تحولات مربوط به ایران در سطح بین‌المللی عمدتاً از دریچه پرونده هسته‌ای، تنش‌های منطقه‌ای و بازار انرژی دیده می‌شود؛ در حالی که موضوعاتی مانند آزادی‌های سیاسی، حقوق بشر، وضعیت زندانیان سیاسی و خواسته‌های معترضان اغلب در حاشیه قرار می‌گیرد.

از نگاه این گروه، توافقی‌های سیاسی میان دولت‌ها زمانی می‌تواند خبر خوبی برای مردم ایران باشد که هم‌زمان تشنه‌هایی از بهبود وضعیت داخلی کشور نیز دیده شود. بسیاری از خانواده‌هایی که در سال‌های گذشته عزیزان خود را در اعتراضات، زندان‌ها یا برخوردهای امنیتی از دست داده‌اند، همچنان در انتظار پاسخگویی و عدالت هستند. برای این افراد، کاهش تنش میان تهران و واشنگتن لزوماً به معنای حل شدن مشکلات بنیادین جامعه ایران نیست.

بخشی از مخالفان جمهوری اسلامی معتقدند تجربه چند دهه گذشته نشان داده است که هرگاه حکومت ایران از فشارهای خارجی فاصله گرفته، لزوماً فضای داخلی پلزتر نشده است. به همین دلیل آنان با احتیاط به تحولات اخیر نگاه می‌کنند و می‌پرسند آیا این توافق می‌تواند تغییری واقعی در زندگی شهروندان ایجاد کند یا تنها باعث تثبیت وضعیت موجود خواهد شد.

در میان نیروهای اپوزیسیون نیز دیدگاه‌های متفاوتی وجود دارد. برخی معتقدند کاهش تنش‌های خارجی می‌تواند فرصت مناسبی برای تمرکز بیشتر جامعه بر مطالبات مدنی و سیاسی باشد. گروهی دیگر نگران‌اند که عادی‌سازی روابط خارجی بدون اصلاحات داخلی، فشار بین‌المللی بر حکومت را کاهش دهد.

با این حال، تقریباً همه طیف‌های مخالف جمهوری اسلامی در یک موضوع اشتراک نظر دارند: آینده ایران باید توسط مردم ایران تعیین شود. از نگاه آنان، هیچ توافق خارجی نمی‌تواند جایگزین خواست عمومی برای آزادی، حاکمیت قانون، انتخابات آزاد و پاسخگویی نهاد‌های قدرت شود.

در سال‌های اخیر، چهره‌های مختلفی در میان مخالفان جمهوری اسلامی مطرح بوده‌اند. برخی از فعالان سیاسی از نقش‌نمادین و وحدت‌آفرین شاهزاده رضا پهلوی سخن می‌گویند و او را یکی از

شناخته‌شده‌ترین چهره‌های اپوزیسیون می‌دانند. در مقابل، گروه‌های دیگری نیز وجود دارند که دیدگاه‌های متفاوتی درباره آینده ساختار سیاسی ایران دارند. با وجود این اختلاف‌ها، نقطه مشترک بسیاری از آنان عبور از وضعیت کنونی و حرکت به سوی نظامی مبتنی بر رأی مردم است.

یکی از مهم‌ترین خواسته‌های معترضان در سال‌های اخیر، ایجاد شرایطی بوده است که در آن شهروندان بتوانند بدون ترس از یزداخت، فشار یا محدودیت‌های سیاسی، دیدگاه‌های خود را بیان کنند. برای نسل جوانی که بخش بزرگی از عمر خود را در فضای بحران‌های اقتصادی و محدودیت‌های اجتماعی و تنش‌های سیاسی سپری کرده، مسئله اصلی فراتر از توافق‌های دیپلماتیک است. آنان بیش از هر چیز درباره آینده زندگی خود، فرصت‌های شغلی، آزادی‌های فردی و امکان مشارکت در سرنویشت کشور پرسش دارند.

از سوی دیگر، نمی‌توان انکار کرد که کاهش تنش‌های منطقه‌ای و خطر جنگ، برای مردم ایران نیز اهمیت زیادی

دارد. بسیاری از شهروندان از هر اقدامی که بتواند کشور را از درگیری نظامی دور کند استقبال می‌کنند. اما استقبال از صلح الزاماً به معنای رضایت از شرایط داخلی نیست. این دو موضوع برای بخش بزرگی از جامعه از یکدیگر جدا هستند.

امروز، پس از اعلام توافق ایران و آمریکا، دو روایت متفاوت در برابر یکدیگر قرار گرفته‌اند. روایت نخست بر کاهش خطر جنگ، ثبات اقتصادی و بازگشت آرامش به منطقه تأکید می‌کند. روایت دوم یادآور این واقعیت است که بخش مهمی از جامعه ایران همچنان مطالبات حل‌نشده‌ای دارد که با هیچ توافق خارجی برطرف نمی‌شوند.

شاید مهم‌ترین نکته این باشد که بسیاری از مخالفان جمهوری اسلامی خود را در نقطه‌ای میان ناامیدی و امید می‌بینند. آنان از یک سو از مشکلات، سرکوب‌ها و فرصت‌های از دست‌رفته سخن می‌گویند و از سوی دیگر همچنان به آینده‌ای متفاوت برای ایران باور دارند. آینده‌ای که در آن اختلاف‌های سیاسی از طریق صندوق رأی حل شود، نهادهای حکومتی پاسخگو باشند و شهروندان بتوانند

فرم اشتراک ماهنامه بازار	
☐ درخواست ماهنامه	☐ درخواست بلوچیز بازار
☐ درخواست لیست قیمت	
نام و نام خانوادگی:	First and Last name:
نام شرکت:	Company:
آدرس:	Address:
تلفن و یا همراه:	Tel:
فکس:	Fax:
آدرس ایمیل:	Email:
182 Ave Brunet Dorval QC H9S 3G3	
www.bazar-publications.ca bazarpublications@gmail.com	

با تکمیل و ارسال یک کپی از این فرم به آدرس پستی یا پست الکترونیکی اشتراکات بازار می‌توانید از اطلاعات و آگاهی مورد نیاز در باره چگونگی دریافت ماهنامه‌ی بازار اطلاع یافته و یا شرایط درج آگهی‌های بازرگانی خود را، در این ماهنامه دریافت نمایید.

۵۱۴.۵۳۸.۰۶۲۸
با ما در ارتباط باشید

لیست مراکز بخش

ماهنامه بازار

مونسترال

رستوران کتاب سرا

فروشگاه سن لورن

فروشگاه بازار

در دو شعبه

فروشگاه البرز

سوپر مارکت پی بی

وست آتلند

سوپر ایرانی کیشام

رستوران حافظ

رستوران گرین سلکت

سامی فروت

ادونیس

لاشین

اتو رابندر

ریور سود

فروشگاه آریا

ادونیس

کوه نور

توضیحات تحریریه

نحوه و زمان

ارسال مطالب شما

خوانندگان محترم نشریه می‌توانند مطالب و

آگهی‌های خود را حداکثر

تا پانزدهم هر ماه، به

همراه اسم و عکس خود

به ایمیل نشریه که در فرم

اشتراک آمده است، ا

رسال کنند. مطالبی که

بعد از این تاریخ به هیأت

تحریریه برسد، در شماره

آتی به چاپ خواهد رسید.

مطالب ارسالی خود را به

صورت تایپ شده و در

فرمت یک فایل ورد ارسال

نموده و عکس‌های

پیوستی نیز کیفیت و سایز

مناسب چاپ داشته

باشند.

توجه:

آنچه توسط نویسندگان و همکاران در این نشریه مطرح می‌شود، با وجود اینکه عیناً در ماهنامه به چاپ می‌رسد، الزاماً بیانگر دیدگاه این نشریه نبوده و این ماهنامه هیچ گونه مسئولیتی را در قبال مطالب ارسالی نویسندگان، به عهده نمی‌گیرد.

۵۱۴.۵۳۸.۰۶۲۸
با ما در ارتباط باشید



dh

DENTUROLOGIE HADI

دندانسازی هادی کیفیت را با تجربه گیند



AFKHAM HADI d.d.



برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید

514.737.6363

WWW.DENTUROLOGIEHADI.COM

5165 QUEEN MARY, SUITE 401
MONTREAL, QUEBEC, H3W 1X7



Mehrnaz
Kashani

Open 7 Days

انواع کوب‌های تخصصی زنانه و مردانه
جدیدترین مدل‌های شنیون، براشینگ
گریم و میکاپ عروس
انواع رنگ مو: هایلایت، مووی لایت، آمبره، سامبره، بالیاژ
بافت و اکستنشن، صاف و ترمیم مو با مواد طبیعی
خدمات ناخن: کاشت و ترمیم و شلک، مانیکور و پدیکور
آرایش دائم صورت، میکروبلندینگ، ترمیم ابرو، بین مژه
کاشت مژه، لیفت مژه، لیفت ابرو
اصلاح و ابرو، اپیلاسیون، وکس صورت، فیشال

MEN | WOMEN | KIDS

5702 sherbrooke west
Montreal (QC) H4A1W8
514-209-7304

Hairdresser_montreal_mehrnaz

همه روزه تا ۷ عصر | روزهای شنبه تا ۵ عصر | یکشنبه تا ۳ عصر




Somane Tookhi

مشاور املاک

وام مسکن برای خریداران خانه اول

املاک سرمایه‌گذاری

ریفاینانس

سرویس به زبانهای
فارسی
انگلیسی
فرانسه

514 706 9061 | Email: somane.tookhi@cibc.com

کلینیک دندانپزشکی لاشین

دکتر راضیه رضوی

جراح دندانپزشک

Dr. Razieh Razavynia (Dr. Razi)

تیم حرفه‌ای متشکل از
دندانپزشکان متخصص و جراح

www.dentistelachine.com

Clinique Dentaire Lachine

عرضه کننده خدمات دندانپزشکی و دندانسازی
برای تمام افراد خانواده و در محیطی آرام بخش

استفاده از پیشرفته ترین سیستم های ضد عفونی و استریلایزاسیون



دندانپزشک خانواده
درمان ریشه دندان
درمان لثه
پر کردن دندان
روکش دندان

ایمپلانت کاشتن دندان، کشیدن دندان و...
دندان مصنوعی دست تمام، پارسیل

Tel: (514) 300 8877

1675 Rue Notre-Dame Lachine, QC H8S 2E5

Pharmacie
Golnassim Riahi

داروخانه دکتر گل نسیم ریاحی

اولین داروخانه آنلاین فارسی زبان در کانادا

برای رفاه و سلامت شما در شرایط کرونا

www.riahipharma.com

Tel: (514) 519-3060



ارسال رایگان
در بک و اونتاریو
A Free and Condition May Apply

4961 Rue Jean-Talon O. Montreal, H4P 1W7

514 519 3060 438 820 3695

www.riahipharma.com info@riahipharma.com

نوشتن نسخه
 توسط دکتر داروساز یا نماینده داروخانه شما

واکسیناسیون
گروه‌های اولویت‌دار و همه

تست‌های پزشکی
در داروخانه یا منزل شما

مشاوره درمانی
لفظی یا حضوری

دریافت نسخه
از طریق وب سایت لفظی همراه با فکس

دسترسی آنلاین
به پرونده پزشکی، نسخه و یادآوری دارو

انتقال پرونده
دارویی از دیگر داروخانه‌ها



سقوط قیمت نفت پس از توافق آمریکا و ایران؛

چرا بنزین در کانادا هنوز ارزان نشده است؟

امضای توافق میان ایالات متحده و ایران برای پایان دادن به ماه‌ها تنش و آغاز روند بازگشایی تنگه هرمز، بازارهای جهانی انرژی را تحت تأثیر قرار داده است. قیمت نفت خام در واکنش به این توافق کاهش یافت و بسیاری از تحلیلگران از افزایش عرضه نفت و کاهش ریسک‌های ژئوپلیتیکی سخن می‌گویند.

با این حال، برخلاف انتظار بسیاری از مصرف‌کنندگان، قیمت بنزین در کانادا هنوز کاهش محسوس را تجربه نکرده و کارشناسان معتقدند اثر کامل این تحول ممکن است با چند هفته یا حتی چند ماه تأخیر نمایان شود.

در روزهای اخیر نفت پرنس، شاخص اصلی بازار جهانی، پس از اعلام توافق آمریکا و ایران و آغاز روند بازگشایی تنگه هرمز، به پایین‌ترین سطوح خود در چند ماه گذشته رسید. بازارها این توافق را نشانه‌ای از افزایش عرضه جهانی نفت و کاهش خطر اختلال در صادرات انرژی ارزیابی کردند. اما آنچه در بازار نفت رخ می‌دهد، همیشه به همان سرعت در پمپ‌بنزین‌ها دیده نمی‌شود.

چرا کاهش قیمت نفت به سرعت به کاهش قیمت بنزین تبدیل نمی‌شود؟
یکی از مهم‌ترین دلایل این

موضوع، فاصله زمانی میان بازار نفت خام و بازار سوخت مصرفی است. پالایشگاه‌ها نفتی را که هفته‌ها یا حتی ماه‌ها قبل خریداری کرده‌اند،

محسوس قیمت نفت نیز الزاماً به کاهش مشابه در قیمت بنزین منجر نخواهد شد.

تنگه هرمز؛ نقطه‌ای کوچک

مسیرهای عادی، کاهش هزینه‌های بیمه و احیای جریان تجارت جهانی انرژی نیازمند زمان است. کارشناسان می‌گویند باز



با تأثیری بزرگ بر اقتصاد جهان
با وجود امضای توافق، مهم‌ترین شاهراه انرژی جهان همچنان در مرکز توجه بازارها قرار دارد.

تنگه هرمز، گذرگاه باربری میان ایران و عمان، مسیر عبور حدود یک پنجم نفت مصرفی جهان و بخش بزرگی از صادرات گاز طبیعی مایع است.

پس از توافق جدید، روند بازگشایی کامل این مسیر آغاز شده است. با این حال بسیاری از شرکت‌های کشتیرانی، بیمه‌گران و فعالان بازار انرژی هنوز با احتیاط عمل می‌کنند. بازگشت کامل کشتی‌ها به

شدن رسمی تنگه هرمز تنها بخشی از ماجراست. بازگشت کامل اعتماد به بازار حمل‌ونقل دریایی و تثبیت شرایط امنیتی منطقه ممکن است ماه‌ها طول بکشد.

آسیب‌های جنگ هنوز باقی است

یکی دیگر از عواملی که مانع کاهش سریع قیمت انرژی می‌شود، خسارت‌های وارد شده به زیرساخت‌های نفتی منطقه است.

در ماه‌های درگیری، بخشی از تأسیسات ذخیره‌سازی، پالایشگاه‌ها، پایانه‌های صادراتی و زیرساخت‌های حمل‌ونقل انرژی آسیب دیدند. بازسازی این

تأسیسات به سرمایه‌گذاری و زمان نیاز دارد. حتی اگر صادرات نفت ایران و سایر کشورهای منطقه به سرعت افزایش یابد، بازگشت کامل ظرفیت تولید و صادرات به سطح پیش از بحران فرآیندی زمان‌بر خواهد بود. به همین دلیل بسیاری از تحلیلگران معتقدند بازار جهانی نفت همچنان بخشی از ریسک‌های ژئوپلیتیکی را در قیمت‌های خود لحاظ خواهد کرد.

آیا نفت دوباره به ۶۰ دلار بازمی‌گردد؟

پیش از آغاز بحران خاورمیانه، بسیاری از تحلیلگران نفت ۶۰ تا ۷۰ دلاری را سناریوی اصلی بازار می‌دانستند.

اما اکنون دیدگاه‌ها تغییر کرده است. برخی مؤسسات مالی معتقدند اگر توافق آمریکا و

قیمت مواد غذایی، خدمات لجستیکی، بلیت هواپیما و بسیاری از کالاهای مصرفی به قیمت سوخت وابسته هستند. به همین دلیل حتی اگر قیمت بنزین اندکی کاهش پیدا کند، آثار تورمی ماه‌های گذشته ممکن است برای مدتی در اقتصاد باقی بماند.

در شرایط فعلی بسیاری از اقتصاددانان انتظار دارند قیمت بنزین در کانادا نسبت به اوج بحران کاهش یابد، اما بازگشت به سطوح بسیار پایین سال‌های گذشته چندان محتمل نیست.

آینده بازار انرژی چه خواهد بود؟

در حال حاضر همه نگاه‌ها به اجرای توافق آمریکا و ایران و روند بازگشایی کامل تنگه هرمز دوخته شده است. اگر مفاد توافق طبق برنامه اجرا شود و صادرات نفت ایران به



تدریج افزایش پیدا کند، احتمال کاهش بیشتر قیمت نفت در بازارهای جهانی وجود خواهد داشت.

اما بازار انرژی همچنان با عدم قطعیت‌های فراوانی روبرو است. هرگونه تأخیر در اجرای توافق، بروز تنش‌های جدید منطقه‌ای یا مشکلات امنیتی در مسیرهای انتقال نفت می‌تواند دوباره قیمت‌ها را صعودی کند.

در نتیجه، توافق اخیراً می‌توان نقطه آغاز بازگشت ثبات به بازار انرژی جهان دانست، نه پایان کامل بحران. اگر اجرای توافق بدون مشکل ادامه یابد، احتمال کاهش تدریجی قیمت سوخت در کانادا وجود خواهد داشت، اما برای رانندگان کانادایی هنوز زود است که انتظار بازگشت بنزین ارزان را داشته باشند.

آنچه امروز در بازار مشاهده می‌شود، بیشتر آغاز مسیر بازگشت به ثبات است تا پایان کامل چالش‌های بازار جهانی انرژی.

ایران پایدار بماند، صادرات نفت ایران به تدریج افزایش یابد و تنگه هرمز بدون اختلال به فعالیت خود ادامه دهد، قیمت نفت می‌تواند طی ماه‌های آینده کاهش بیشتری را تجربه کند.

اما گروهی دیگر معتقدند بازار جهانی انرژی پس از این بحران وارد مرحله‌ای تازه شده و نفت ۸۰ دلاری ممکن است به سطح تعادلی جدید بازار تبدیل شود. از نگاه این تحلیلگران، نگرانی‌های امنیتی، هزینه‌های بالاتر حمل‌ونقل و کاهش ذخایر جهانی اجازه بازگشت سریع به قیمت‌های پایین گذشته را نخواهد داد.

تأثیر مستقیم بر زندگی کانادایی‌ها

برای خانواده‌های کانادایی، قیمت نفت فقط یک عدد در بازارهای مالی نیست. افزایش قیمت انرژی مستقیماً بر هزینه‌های زندگی اثر می‌گذارد. هزینه حمل‌ونقل کالاها،

Vinco Forex

صرافی پنج ستاره

تبدیل و انتقال سریع ارز به ایران و بالعکس با کمترین هزینه

منوچهر قمر بنیان

New Location
4010 Saint Catherine St, Suite 210 Montreal, QC H3Z 1P2 | 514 585 2345 | 514 846 0221

LA PHOTOSHOP
professional Photography Studio

در مکان جدید

خاطرات خود را با ما ثبت کنید

New Location 514 846 0221 514 585 2345 Fax: 514 846 2168
4010 Saint Catherine St, Suite 210 Montreal, QC H3Z 1P2 WWW.laphotoshop.ca



Pharmacie

Chadi- Kabak inc.

شادی کَبک




اولین داروخانه
با مدیریت ایرانی
در مونترال

Tel: 514.288.4864
514.288.9281
Fax: 514.288.4682

4084 Boul. St.Laurent
Montreal, QC H2W 1Y8

تحويل دارو در تمام نقاط مونترال
به صورت رایگان



هومن بصیر

مشاور املاک و مشاور وام مسکن

مونترال و حومه



خرید | فروش | سرمایه گذاری

وام مسکن

پیش تأیید | خرید | ریفاینس

**ملک مناسب،
با تأمین مالی هوشمند**

همزمان با انتخاب ملک
وام مسکن متناسب با همان ملک
برای شما طراحی می شود

بدون واسطه، بدون سردرگمی



514 962-8830
hooman@bassir.com

**مشاوره رایگان
حضور و آنلاین**






Some of Our Services :

- Residential moving
- Commercial moving
- Storage services
- overseas and local packing
- Long distance moving all over Canada

با تخفیف ویژه برای هموطنان عزیز

- جابجایی آسان اسباب منزل
- جابجایی وسایل و تجهیزات شرکت ها و دفاتر کاری و اداری
- جابجایی بین شهری وسایل، اسباب و تجهیزات
- ۲۰۰ انبار در سایزهای مختلف برای نگهداری کوتاه مدت و بلند مدت وسایل مختلف
- جمع آوری و بسته بندی وسایل و اسباب، قبل از جابجایی

- Fast Move
- Safe Storage
- Best Services





✓ Local Moving
✓ Long Distance Moving
✓ 500+ Storage Units
✓ 100% Secured & Insured
✓ 50 Years in business

Call Us for Your Next Move!
514.939.0099

Fax: (514) 939-9939
info@pannetonpanneton.com

8660 Rue Jeanne-Mance,
Montréal, QC H2P 2S6 Canada





استودیوی هنری

Infinity Colours

در محیطی شاد و گرم پذیرای هنرجویان عزیز
در دو سطح کودکان و بزرگسالان می باشد.

محل: Côte Saint-Luc
(جلسه اول رایگان)

شماره تماس: 5145826002
@Infinity_colours_Mtl

اینستاگرام: @Infinity_colours_Mtl



محضر دار

نازگل فلاح طوسی

Notaire - Notary Nazgol Fallah Toussi

نگاه محضر دار فارسی زبان در وست آپلاند

املاک: خرید و فروش، اجاره، وام
تهیه وصیت نامه، دعوت نامه برای ویزا، وکالت نامه
ازدواج، عقد محضری، تأیید امضا و غیره...

6600, route Transcanadienne # 115
Pointe-Claire, Qc H9R 4S2

E-mail: Nazgol.fallah@notarius.net

Tél.: 514.697.0225 Fax: 514.697.6461

R e z a N a z e m



رضا ناظم

وکیل در امور:
**تجاری، بازرگانی،
دعاوی حقوقی**

ثبت شرکت های سهامی و خانوادگی

1010 de La Gauchetière O.# 950 Mtl., Qc., H3B 2N2

Tel: 514 392 0000

Fax: 1 855 821 7904

Bazaar

غذای گرم، شیرینی، خشکبار، گوشت تازه و انواع مواد غذایی ایرانی در شعب بازار



ارسال سریع محصولات گوشتی، غذای روز و مواد غذایی با کمترین هزینه ارسال در فروشگاه آنلاین بازار

Downtown Store: 1905 Saint-Catherine St W, H3H1M3

☎ (514) 846 1617

Westmount Store: 4051 Saint-Catherine St W, H3Z3J8

☎ (438) 771 8778

 bazaar.epicerie

 [bazaariraniansuper](#)



جواب دوم شاهنامه بهلوی بهترین هدیه نوروزی

پس از استقبال فراوان هم‌عصران گرامی، چاپ دوم کتاب شاهنامه به‌لای منتظر می‌رسود.

شاهزاده بهلول، کز نامه شاهان بهلولی، به رجائت (زریح و تصویر) کتاب، مستند، تاریخ و یادگاری ماندگار

زوجهی بی‌سابقه در ۳۷۴ صفحه، جلد سخت، کاغذ اعلا گلرنگ به بیش از هزار و دویست تصویر رنگی، سیاه و سفید و اسناد تاریخی و کتاب و تکرار نشدنی از الگوهای خانوادگی پهلوی و آرشو عکس و اسناد انتشارات مهر ایران، حمامهای آبادار، گاهنامه‌های غنی و پر ارزش از کارها و عملکرد زمامداران چون گز نامه شاهان پهلوی، برداشت‌هایی نوین از یک قرن تاریخ معاصر ایران و سال‌های سلطنت و زندگی رضاشاه، محمدرضاشاه و ولیعهد ایران، عکس‌های شاهانه، تولد شاهزادگان، جشن‌های باشکوه، شکوه و عظمت، تحفه‌های ناب و صحنه‌هایی از زندگی شاهزادگان پهلوی، حکایتی مصور از زندگی فرزندان، نوه‌ها، نتیجه‌ها و نیره‌های رضاشاه در کتاب تاریخی «شاهنامه پهلوی». منصوبه و دارویی پیرایه‌ساز از چهل سال تحقیق و جمع‌آوری شایسته‌ترین کتاب تصویری و تحلیلی «شاهنامه پهلوی» را به ملت ایران تقدیم می‌کنند جهت تهیه کتاب تاریخی «شاهنامه پهلوی» لطفاً با انتشارات مهر ایران و کتاب‌فروشی‌های معتبر ایرانی در سراسر پهنای تماس بگیرید.

pirnia.com pirnia@pirnia.com Tel: (301) 279-6778 Fax: (301) 738-2174

بهایی یک جلد کتاب شاهنامه بهلوی صد دلار آمریکایی و هزینه بست در داخل ایالات متحده آمریکا ده دلار، در سراسر دنیا نیست و پنج دلار آمریکایی صحاحیه شده است. کتاب خاتم ویز خرم و زیبا سیل هدیه داده می شود.



این کتابهارا از طریق
راه های ارتباطی زیر
می توانید سفارش دهید

مونترال: نشریه بازار

514.538.0628

تورنتو: کتابفروشی یگاہ

416.223.0850

کتاب «دختران ایران، سالار زنان جهان»

زنی نژاد و فرزنده از منصوره پیرنیا، سرگذشت زنان ایرانی از آغاز تا به امروز، بهترین هدیه برای مادران، همسران و دختران کنونی در ۴۴ صفحه، با بیش از ۱۲۰۰ عکس رنگی و سیاه و سفید از زندگی زنان (نول-مادر، پیشاتر و پیشرو، سارنده و کلزاقین، تکونیکتا و کلنظیرا زنان نیاستمدار، هنرمند، شهرمان، ناخه و برتر، کشف و مخترع، زنان برجسته استثنایی، قاضی و وکیل، بشردوست و مبارز، بانوانی که روند تاریخ را تغییر داده‌اند به زبان فارسی منتشر شده است تا مآخذی معتبر در اختیار نسل پویا و زنله پیش رو قرار دهد.

جهت تهیه کتاب تاریخی و تصویری «دختران ایران، سالار زنان جهان» تألیف منصوره پیرنیا با شماره تلفن ۰۲۱-۶۶۷۸-۶۶۹۰ آمریکا و یا وبسایت پیرنیا دات کام و یا ایمیل پیرنیا دات کام با ما تماس بگیرید.

www.pirnia.com Pirnia@pirnia.com Tel: 301-279-6778



بیمه مسافرتی در کانادا و اهمیت آن برای مسافران ورودی و خروجی

بیمه مسافرتی یکی از مهم‌ترین ابزارهای حفاظت مالی برای هر فردی است که قصد سفر دارد؛ چه این سفر از کانادا به کشورهای دیگر باشد و چه ورود به کانادا برای گردش، تحصیـل یا دیدار خانواده. با توجه به افزایش هزینه‌های درمانی در سراسر جهان و همچنین نوسانات امنیتی و سیاسی در برخی مناطق، داشتن بیمه مناسب می‌تواند از خسارات مالی سنگین جلوگیری کند و آرامش خاطر بیشتری برای مسافران فراهم آورد.

بیمه مسافرتی برای افرادی که از کانادا سفر می‌کنند

کانادایی‌هایی که قصد سفر به خارج از کشور یا حتی به استان‌های دیگر را دارند، باید بدانند که بیمه درمانی دولتی مانند RAMQ یا OHIP تنها بخش بسیار محدودی از هزینه‌های درمانی خارج از استان یا کشور را پوشش می‌دهد. به همین دلیل، شرکت‌های بیمه کانادایی، طرح‌های متنوعی برای مسافران ارائه می‌کنند. این طرح‌ها معمولاً شامل موارد زیر هستند:

• پوشش درمان اضطراری تا سقف ۱۰ میلیون دلار (پسته به شرکت بیمه)

• هزینه‌های بستری، جراحی، آمبولانس و داروهای ضروری

• پوشش بازگشت اضطراری به کشور در صورت شرایط خاص پزشکی یا امنیتی

طبق گزارش‌های منتشرشده، ۸۲٪ از کانادایی‌ها هنگام سفر از بیمه مسافرتی استفاده می‌کنند که نشان‌دهنده اهمیت بالای این نوع پوشش است.

بیمه مسافرتی برای افرادی که به کانادا سفر می‌کنند

مسافرانی که قصد ورود به کانادا را دارند از جمله گردشگران، دارندگان ویزای سوپر ویزا، دانشجویان بین‌المللی و بازدیدکنندگان خانوادگی نیز نیازمند بیمه درمانی هستند. هزینه‌های درمانی در کانادا بسیار بالا است و بدون بیمه، حتی یک مراجعه ساده به بیمارستان می‌تواند هزاران دلار هزینه داشته باشد.

بیمه مسافرتی برای مسافران ورودی معمولاً شامل موارد زیر است:

• پوشش درمان اضطراری

• پوشش بستری و جراحی

• پوشش انتقال پزشکی یا بازگشت به کشور مبدا

• پوشش برای دانشجویان بین‌المللی که در کانادا تحصیل می‌کنند

• پوشش مخصوص Super Visa که حداقل ۱۰۰,۰۰۰ دلار پوشش درمانی را الزامی می‌داند

مناطق پرخطر و ممنوعیت‌های سفر از نظر دولت کانادا

دولت کانادا به‌طور مرتب فهرست کشورهایی را که سفر به آن‌ها خطرناک است، به‌روزرسانی می‌کند. این هشدارها در چهار سطح ارائه می‌شوند:

• احتیاط عادی

• احتیاط زیاد

• اجتناب از سفر غیرضروری

• اجتناب از هرگونه سفر

طبق آخرین به‌روزرسانی‌ها، برخی کشورهایی که در دسته «اجتناب از هرگونه سفر» قرار دارند .

این هشدارها معمولاً به دلایل زیر صادر می‌شوند:

• درگیری‌های نظامی یا سیاسی

• تهدیدهای تروریستی

• ناآرامی‌های اجتماعی

• بلایای طبیعی

• مشکلات بهداشتی یا شیوع بیماری‌ها

• اختلالات گسترده در حمل‌ونقل و سوخت

دولت کانادا همچنین اعلام کرده است که در مناطق نزدیک به خاورمیانه، به دلیل اختلالات سوخت و محدودیت‌های پروازی، احتمال تأخیر یا لغو پروازها وجود دارد.

اهمیت بیمه مسافرتی در شرایط پرخطر

در صورتی که مسافر به کشوری با هشدار سطح بالا سفر کند، ممکن است بیمه مسافرتی او پوشش را محدود یا لغو کند. بنابراین، بررسی هشدارهای سفر قبل از خرید بیمه ضروری است. بسیاری از شرکت‌های بیمه در شرایط «اجتناب از سفر» یا «اجتناب از هرگونه سفر» هیچ‌گونه خسارتی پرداخت نمی‌کنند.

لینک رسمی هشدارهای سفر کانادا:

نکته مهمی که در صفحهٔ Travel Advice and Advisories دولت کانادا وجود دارد:

- هر کشور یک سطح ریسک دارد (از «احتیاط عادی» تا «اجتناب از هرگونه سفر») و این سطح مرتباً به‌روزرسانی می‌شود.

- کشورهایی مثل ایران، در دستهٔ «اجتناب از هرگونه سفر» قرار دارند و سفر به آن‌ها به‌شدت منع شده است.

- کشورهای مانند کوبا، در سطح «اجتناب از سفر غیرضروری» هستند و فقط در شرایط خاص باید به آن‌ها سفر کرد.

از خودروهای اقتصادی تارقبای لوکس؛

چگونه برندهای کره‌ای بازار آمریکای شمالی را تسخیر کردند؟



کوچک را جلب کنند. نسخه‌های هیبریدی و مدل‌های اسپرت این خودروها نیز دامنه مخاطبان آن‌ها را گسترش داده است. اما مهم‌ترین موفقیت خودروسازان کره‌ای در بازار شاسی‌بلندها رقم خورده است؛ بخشی که اکنون بیشترین سهم فروش خودرو در آمریکای شمالی را به خود اختصاص داده است. هیوندای توسان و کیا اسپورتیج با طراحی جسورانه، فضای داخلی مدرن و ارائه نسخه‌های هیبریدی و پلاگین هیبریدی، به رقبای جدی برای برندهای ژاپنی و آمریکایی تبدیل شده‌اند. این خودروها با ترکیب کارایی، فناوری و قیمت مناسب، جایگاه قدرتمندی در بازار پیدا کرده‌اند. در کلاس شاسی‌بلندهای خانوادگی نیز کیا سورنتو و هیوندای سانتافه نقش مهمی ایفا می‌کنند.

این خودروها فضای جادار، امکانات رفاهی پیشرفته و گزینه‌های متنوع پیش‌ران را در اختیار خانواده‌ها قرار می‌دهند و

صنعت خودروسازی کره جنوبی در چند دهه گذشته یکی از چشمگیرترین تحول‌های تاریخ خودرو را تجربه کرده است. برندهایی مانند هیوندای و کیا که زمانی تنها به عنوان گزینه‌هایی ارزان‌تر از رقبای ژاپنی و آمریکایی شناخته می‌شدند، امروز به بازیگران اصلی بازار آمریکای شمالی تبدیل شده‌اند. این شرکت‌ها اکنون نه تنها در زمینه قیمت رقابتی، بلکه در طراحی، فناوری، ایمنی و کیفیت ساخت نیز با بزرگ‌ترین خودروسازان جهان رقابت می‌کنند. در سال‌های اخیر خودروهای کره‌ای توانسته‌اند جایگاه ویژه‌ای در میان مصرف‌کنندگان کانادایی و آمریکایی پیدا کنند. موفقیت آن‌ها تا حد زیادی به ارائه امکانات فراوان در برابر قیمت مناسب، گارانتی‌های طولانی‌مدت و سرمایه‌گذاری گسترده در فناوری‌های جدید بازمی‌گردد. در بخش خودروهای سواری، هیوندای النترا و کیا فورتیه همچنان از محبوب‌ترین گزینه‌های بازار هستند. این دو سدان کامپکت با طراحی مدرن، مصرف سوخت مناسب و تجهیزات رفاهی و ایمنی گسترده، توانسته‌اند توجه خریداران جوان و خانواده‌های



برای مشاهده آخرین وضعیت کشورها و مناطق پرخطر، از لینک رسمی دولت کانادا استفاده کنید:

<https://travel.gc.ca/travelling/advisories>

اگر سوالی در ارتباط با بیمه مسافرتی و بیمه‌های خصوصی دارید، می‌تونم بر اساس موقعیتان بهتون کمک کنم که چه بیمه مناسب‌تر و چقدر ممکنه هزینه براتون داشته باشد.

تهیه کننده مقاله:

مژگان رجبی

اینستاگرام: bimeh.canada

مشاور بیمه و سرمایه‌گذاری در کانادا

(۵۱۴۲۹۶۷۳۰۶)

با بیش از ۲۰ سال تجربه و تحصیل در صنعت بیمه در ایران، فرانسه و کانادا

مشاور املاک
Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

- مشاور ارشد املاک در مونترال و حومه
- خرید و فروش املاک مسکونی، تجاری، صنعتی و کشاورزی
- تهیه انواع وام‌های مسکونی و تجاری
- تهیه وام برای تازه‌واردین به کانادا
- مشاوره در امور سرمایه‌گذاری در املاک در آمد زدا
- خرید و فروش انواع بیزنس

با ۳۵ سال سابقه کسب و کار در کانادا و ۱۵ سال تخصص در مشاوره املاک
مونترال مسکونی-تجاری

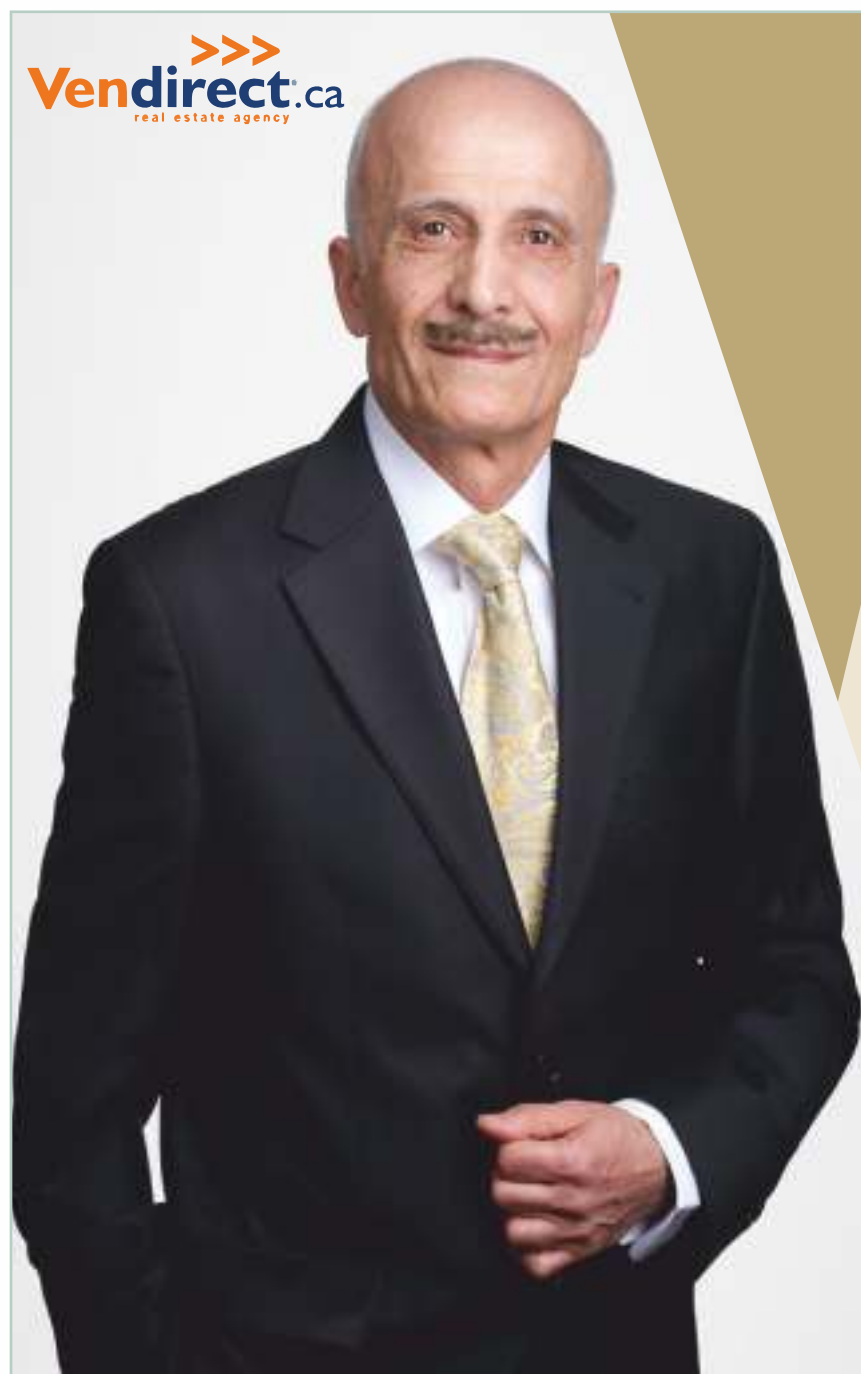
فیروز همتیان
ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن

Cell: (514) 827-6364 Bur: (514) 364-3315
9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC H8R2M9
fhemmatiyan@sutton.com

دعوت به همکاری

دعوت به همکاری معلم با تجربه
در مدرسه زبان فارسی ایرانیان وست آیلند

با ما تماس بگیرید
Tel: **514 626 5520**
email: icsow1985@gmail.com
www.icsow.ca
4698Boul. St. Jean Dollard des Ormeaux QC H9H4S5



مشاور رسمی املاک در مونترال بزرگ

تجاری و مسکونی

کاظم پرتوتهرانی

514.971.7407

ktehrani63@gmail.com

خرید، فروش املاک مسکونی و تجاری را
به ما بسپارید

همراه تیم متخصص و حرفه ای

مشاوره رایگان برای

خرید املاک درآمدزا، کشاورزی و صنعتی

ارزیابی رایگان از ملک شما

با ۴۷ سال سابقه زندگی در مونترال و ۱۷ سال سابقه فعالیت در حوزه املاک

500-3055 Blvd. Saint-Martin O, Laval, H7T 0J3, Quebec





د کتر کاوه سعیدی

یادبودی از سفر شیراز

ودر یاد سهراب و سیاکزار

بخش پایانی

چند دقیقه بعد براه افتادیم و به خیابان زندر رسیدیم و در آنجا در آنطرف خیابان، یک خانم خیابانی خوشگلی را دیدیم که با یک نفر مشغول گفتگو بود. سهراب بدانشسورقت که صحبت بکنند ولی من و سیاکزار در کناری ایستادیم و تماشا میکردیم. در همین موقع یک اتوبوس با ده دوازده نفر نشین که همه شان پسر های جوان بودند هسانجا ترمز کرد و خانم هم سوار شد و اتوبوس براه افتاد.

باری از آنجا رفتیم به یکی دو تا از خیابانهای فرعی اطراف و مدتی در آن خیابانهای ساکت و تاریک شیراز قدم میزدیم تا اینکه حسابی خسته شدیم، سپس با یک

ناکسی به هتل برگشتیم که از ساعت دوازده هم گذشته بود و در هتل هم بسته شده بود که رنگ زدیم و یکی آمد و در را باز کرد و کمی بعد ما به روی تختهایمان پناه

بردیم.

خوشاشیراز و وضع بی مثالش

خداوند! نگه دار از زوالش (حافظ)

روز سه شنبه هفتم فروردین کمی دیرتر از روزهای دیگر بیدار شده بودیم و پس از انجام کار های معمولی، صبحانه را در سالن غذا خوری هتل خوردیم و بعد تصمیم گرفتیم که به حمام برویم و قدم زنان به همان حمام قبلی رفتیم و چون خلوت بود فوراً وارد حمام شدیم و یک حمام خوبی گرفتیم و حسابی خودمونو شستشو دادیم و مدت مدیدی در زیردوش آب گرم خستگی در کردیم و بعد به هتل برگشته به اطافان رفتیم و قهوه میوه خوردیم و نیم ساعتی بعد لباس عوضی کرده دو باره بیرون آمدیم و سوار یک تاکسی شده در بیمارستان نمازی پیاده شدیم و در محوطه جلوی بیمارستان قدم میزدیم و چند عکس می گرفتیم. در آنجا، سهراب یکی از رفقایاش را که داخل یک فولکس واگن بود دید و من و سیکزار را معرفی کرد (گمانم یک نسبت دوری هم با اون آقا داشت) و بعد همگی سوار فولکس آقا شدیم و سهراب رانندگی میکرد و تا میدان شاه آمدیم و دوری زده به بیمارستان برگشتیم و از دوست سهراب خدا حافظی کرده، سپس سوار تاکسی شدیم و خودمان را به حافظیه رساندیم و من توانستم که در آنجا، یک بار دیگر از هزار حافظ زیارت بکنم و در درون خود نوعی خرسندی احساس نمایم. مدتی در آنجا قدم میزدیم و از کتابخانه حافظیه هم دیدن کردیم که جالب بود بخصوص دلیلی نقاشی استاد بهزاد تحت عنوان "به آسمان نه عجب گر گرفته حافظ" سماع زهره برقص آورد مسیحاراً که واقعاً دیدنی بود.

کمی از ظهر گذشته بود که با ناکسی به رستوران ویلا رفتیم که نسبتاً خلوت بود و نهار را با جلو کباب برگ و دوغ آبعلی صرف کردیم و بعداً از رستوران خارج شده، یک کمی در خیابان زنده، رو به پلین، قدم میزدیم تا به کافه حاجی بابا رسیدیم و وارد آن شده، دور میزی نشستیم. من و سهراب یکی یک بستنی گرفتیم و سیاکزار یک کافه و یک لیکه کک و در ضمن خوردن به دیدن زن هم مشغول بودیم؛ سه گروه دور و برمان نشسته بودند، در میز روبروی مرد و زن و دختری بودند که خانمه خیلی خوشگل و اطواری بود و نگاه های آشفته داشت. در طرف دست چپمان چهار تا خانم بودند و یک آقا و یک دختر جوان که کمی بعد بلند شدند و رفتند. در طرف دست راستمان یک آقا و خانم بودند با دو تا پسر بچه کوچک و یک دختر بزرگ که پسر کوچکتر سوار صندلی شده بود و میخواست ماشین را تکی کند، سهراب و سیاکزار مدتی با اون بچه بازی میکردند و سر سرش میگذاشتند، وقتی که خواستند بروند، آقاهه به بچه اش گفت که با آقایون بای بای بکن و بچه هم اطاعت نمود.

حسامان نه تومن شده بود و یک تومن هم انعام گذاشتیم و از کافه خارج شدیم و بعد سیکاری به لب نهاده، قدم زنان به هتلمان رسیده، باطافان رفتیم و ساعتی به استراحت پرداختیم.

رفته بودیم برویم (خانم زاهد) و قدم زنان به خیابان پهلوی رفته و در امتداد آن براه افتادیم و مدت زیادی راه رفتیم ولی آدرس مشخص نبود و بنظرمان آمد که اشتباه میرویم و مردد بودیم که ناگهان از بالکن متزلی، سونی توجه ما را جلب کرد و دیدیم جناب ستوان رفیق سهراب دست تکان میدهد. بدانشسورقتیم و دوست سهراب بیرون آمد و ما را به آپارتمانش برد که چهار پنج نفر از رفقایاش هم آنجا بودند و گرم صحبت شدیم و تا ساعت پنج و نیم آنجا بودیم و یک چای هم نوشیدیم.

در ضمن صحبت معلوم شد که اشتباه می رفتیم و خانم زاهد اصلاً این طرفها نبود و دوست سهراب گفت که بهر حال از ساعت شش به بعد آنجا بسته میشود و کسی راه نمیدهند، بگذارید برای فردا تا خودم با شماها بیایم. سهراب گفت که امروز آخرین روز اقامت ما در شیراز هست و فردا صبح زود از اینجا میرویم.

کمی بعد همگی از آپارتمان خارج شدیم و در خیابان، رفقای جناب ستوان خدا حافظی کرده رفتند و ما چهار تاکی قدم زنان به خیابان زندر رفته و به راهمان ادامه دادیم و وارد دفتر مسافری میهن تور شدیم و پرسیدیم که چمدانها را کی بیآوریم که گفتند بهتر است همین الان بیآورید! بنابراین به هتل برگشتیم و به سرعت چمدانها را آماده و قفل نمودیم و پس از آنکه یکی یک پیسی گولا خوردیم، به دفتر هتل رفته صورتحساب خواستیم که برای پنج شب دوست تومن بود و سخراج صبحانه و نوشابه ۳۰ تومن و ۱۶ تومن هم بابت سرویس و عوارضی شده بود و در مجموع ۲۴۶ تومن خواستند که پرداخت کردیم و سپس چمدانها را با کمی انعام به باربر هتل سپردیم که به دفتر میهن تور برید و خودمان هم بدانجا رفته، چمدانها را با گاز کردیم و خیالمان از این نظراحت شد و بعد بطرف حافظیه براه افتادیم و مدتی قدم زده، با همدیگر صحبت میکردیم.

نیم ساعتی بعد با تاکسی بخیاان زندر رفتیم و عقب رستورانی میگشتیم که بتوانیم شام بخوریم و وارد رستورانی شدیم که فقط کباب کتجه داشت و در آنجا شام را با کباب کتجه و نان تافتون گرم و گوجه فرنگی و نارتج صرف کردیم که

از خرابه های تخت جمشید بطرف دامنه کوهی سنگی رفتیم که آرامگاه اردشیر دوم در آنجا قرار داشت و نقش هایی هم در کوه کنده کاری شده بود که ما در آن بلندی رفته از آنجا هم دیدن کردیم.

کمی از ساعت پنج بعد از ظهر گذشته بود که تصمیم به باز گشت گرفتیم و سوار جیب شدیم که با سرعت بطرف شیراز حرکت کرد. در داخل ماشین سکونی مطلق برقرار بود، سیروس و سیاکزار سیکاری روشن کردند و من بسی متأثر بودم و سخت در فکر.



آرامگاه اردشیر دوم در دامنه کوه در تخت جمشید



ساعت شش و نیم بود که به شیراز رسیدیم و چیز ناراحت کننده که اتفاق افتاد این بود که در اثر باد، خرات روشن سیکار برتاب شده بود و چند جا از لباسهای سیاکزار، سهراب و دکتر سوراخ شده بود و بوی آن حس میشد. باری به درخواست ما، جیب در حافظیه نگه داشت و ما از دکتر و سیروس تشکر و خدا حافظی کرده، پیاده شدیم و چون گروه دختر ها آنجا نبودند، سوار یک تاکسی شده به هتل رفتیم. سیکزار میگفت آنها حتماً سر ساعت شش آمده بودند و چون ما بد قولی کرده بودیم اونها هم رفتند.

بهر حال ما در اطافان لباسهای گرد و خاکی را در آورده، نیم ساعتی استراحت نمودیم و بعد دست و روشی نشستیم و سر و صورت را صفا دادیم و سپس لباس عوضی کرده با ناکسی به حافظیه برگشتیم و به گردش پرداختیم. جمعیت زیادی در آنجا بودند و موند خوبی داشت و از قضا دختر ها هم با قامیلشان همه آنجا بودند و قدم زنان بطرف ما میآمدند. سه تا دختر ها در جلو بودند و وقتی که از کنارمان رد میشدند، خطاب به ما و طوری که اطر اقبالشان متوجه نشوند با هم این حرفها را میزدند: ساعت چند! حالا که ساعت شش نیست! بد قولی هم بد چیزه! افر دا از اینجا میریم! بیاس بدرقه کن! خدا حافظ! و از این حرفها. چند دقیقه بعد از محوطه حافظیه خارج شده بخیاان رفتند و ما هم در دنبالشان و میخواستیم که سه تاکی شماره تلفن بدیم که مشکل بود و فقط سهراب زرنگی کرد و از کنارشان رد شد و یواشکی لیکه کاغذ نا خورده اش را به یکی از دختر ها داد.

کمی بعد دختر ها با قامیلشان سوار دو تا تاکسی شده از آنجا رفتند و یک عالمه بر ایمان دست تکان دادند و با دست بوسه فرستادند! سیاکزار که سخت بهیجان آمده بود، سوار یک تاکسی شده در دنبال ماشینشان راهی شد.

سهراب ده پیست دقیقه ای در خیابانهای اطراف حافظیه قدم زدیم و بعد با ناکسی به هتل برگشتیم که سیاکزار هم آنجا بود و معلوم شد که گمشون کرده بود و به هتل آمده بود.

در اطافان استراحت کردیم و بعد، برای صرف شام براه افتادیم و در همان خیابان زنده قدم میزدیم که چشممان به رستوران ویلا افتاد که در کنار هتل ویلا قرار داشت؛ وارد آنجا شدیم و دور میزی نشستیم.

رستوران خوبی بود و نظرز خوبی هم تزیین شده بود. در آنجا غذای کثلت خوردیم با پیسی گولا که خیلی هم خوب بود. پس از صرف شام تا ساعت گل پیاده رفتیم و در میدان شاه روی سکونی نشسته، سیکاری روشن کرده و به دیدن مشغول شدیم.

هنوز عده زیادی از مردم در گردش بودند و چیز جالب اینکه در گوشه ای از میدان در حدود بیست نفر پسر و دختر حلقه زده بودند و با سر و صدا آواز میخواندند و میرقصیدند و چندین ماشین ایست کرده و به تماشا میشدند و بوق میزدند.



من در کنار نقش های اسیران گارد هخامنشی در دیوار پله های کاخ آپادانا در تخت جمشید - ۹-۱۰-۴۱



در کنار مجسمه بزرگی از سر های دو شیر به هم چسبیده - تخت جمشید - ۹-۱۰-۴۱



در کنار مجسمه بزرگی از سر های مرغ حمای - تخت جمشید - ۹-۱۰-۴۱



در کنار نقش داریوش بزرگ در تخت جمشید - ششم اردیبهشت ۱۳۴۱



با سیاگزار و سهراب در مسجد شاه اصفهان در هشتم فروردین ۱۳۴۱



بعد یک عالمه کباب کوبیده قطعه قطعه شده با نان سنگک و سبزی خوردن و کانادا برای برپایان آوردند که چون سخت گرسنه بودیم همه را خوردیم ولی کباب آن چندان جالب نبود - ودلی بچنگ نمیزد.

پس از صرف شام، به هتلمان برگشتیم و کمی استراحت کرده و دوباره خارج شدیم و به خیابان چهارباغ آمده، مشغول گشت شدیم - و با اینکه هوا کمی سرد بود باز هم جمعیت زیادی در خیابان بودند. دو طرف خیابان پر بود از مغازه های جواهر فروشی و صنایع ظریف دستی ؛ به یکی دو مغازه سر زدیم و چون پولهایمون ته کشیده بود نتوانستیم که چیز جالبی بخریم، من بعنوان سوغاتی سه ناسنجاکی از نقره کارها ظریف، برای سه تا خواهرها گرفتم و سهراب و سیاگزار هم نفری دو تا خریدند و صد حیف که پول نداشتیم تا چیزهای بهتری بخریم - در حال مدتی در آنجا گشت زدیم و به مردم و مغازه ها نگاه میکردیم و با همان نگاه سطحی، شهر اصفهان در نظرم شهری بزرگ آمد و بسی بزرگتر از شهر شیراز ولی آن فشنگی و ظرفیت شهر شیراز را هیچوجه نداشت، مردم اصفهان در نظرم آدمهای خوبی آمدند و همه فعال بودند. پس از کمی گردش، چون هوا سرد بود بطرف هتلمان برگشتیم و پول یک شب را پرداخته، سیردیم که ساعت پنج صبح بیدار مان نمایند و بعد به اطاقمان رفته و آماده خواب شدیم.

پنج شبه نهم فروردین ۱۳۴۱، کمی مانده به ساعت پنج صبح، سیاگزار بیدار مان کرد و سر ساعت پنج هم کلید دار هتل آمد که ما را بیدار نماید و ما بلند شده، دست و روش شستیم و لباس پوشیده، وسائلمانرا جمع و جور نموده، کلید اطاقرا پس داده ایم و مسافریس بر اه افتادیم و به خیابان چهارباغ رستورسیدیم. هوا کماکان سرد بود و یاد داشت ؛ کمی بعد به محل شرکت میهن تور رسیدیم. مسافرین همه آنجا بودند وعده ای هم از شهر اصفهان آمده بودند، همه سوار اتوبوس شده و در سر جایمان قرار گرفتیم. اغلب مسافرین، بعنوان سوغاتی، جعبه های گز بهمه ا داشتند ولی از ما که فقط چند نومنسبتر، برای هر کدامان، باقی نمانده بود دیگر بفکر خریدن سوغاتی نبودیم. کمی از ساعت شش گذشته بود که اتوبوس بر اه افتاد واز چنند خیابان گذشت و شهر اصفهان را پشت سر نهاد. از دور سفیدی برف در قله های اطراف بچشم میخورد و معلوم بود که هوا یکمترته سرد شده بود، اتوبوس میرفت و میرفت و نقاط جدیدی در قلمرو دید ما در می آمدند - حوالی ساعت هشت بود که اتوبوس در همان ایستگاه قبلی، برای صرف صبحانه، نگه داشت و همه پیاده شدند. در بیرون هوا کماکان سرد بود و باد تندی میوزید، وارد کافه شده و ذرمیزی نشستیم و دستور جای شیرین و نان و پنیر و کره و عسل دادیم و پس از صرف صبحانه چون هوا سرد بود قوری سوار اتوبوس شدیم. بقیه مسافرین نیز سوار شده بودند و اتوبوس بر اه افتاد. مسافرین کمتر با هم صحبت میکردند و فقط جناب سروان- رفیق سیاگزار که رئیس کلانتری دربند بود، گاهگاهی با این و آن حرف میزد و گاهی هم میزد به آواز و با صدای بلند میخواند. اتوبوس از جاده خاکی رد میشد و مناظر اطراف، کوه بود و دره و بیابانی خشک و طولانی و بی آب و علف و مسافرتی بس خسته کننده.

من گاهی جایم را با سهراب یا با سیاگزار عوض میکردم و وقتیکه در کنار پنجره می نشستم، به مناظر بی روح اطراف چشم میدوختم، اتوبوس از یکی دوشهر دیگر هم گذشت و بالاخره به قم رسید و در آنجا نیمساعتی توقف کرد. قم شهر مذهبی با یک مشنت آخوند و مردم امل و زنهای چادر سیاه به سر. چون امامزاده نزدیک بود، عده ای از مسافرین بدانشرو میرفتند. ما هم به همان طرف راهی شدیم. در اطراف هر چه میدیدی قبر بود و سنگ قبر، کمی دیگر قدم زدیم و بعد بطرف اتوبوس برگشتیم و چون هنوز چند نفر از مسافرین بر نگشته بودند اتوبوس قبری دیگر معطل شد، خانم های بی چادر، چون از وضع شهر مطلع بودند اصلاً از اتوبوس هم پیاده نشده بودند. یک آقاای که کنار سهراب نشسته بود و بازن و بچه مسافرت میکرد، چند کوزه قشنگ از قم خریده بود. باری وقتیکه همه مسافرین آمدند، اتوبوس بر اه افتاد و شهر قم را زیر چرخ نهاد و وارد جاده اسفالته شد و بسرعت راه می پیمود و مدتی بعد به اکبر آباد رسید که نزدیک ظهر بود و در همان ایستگاه قبلی توقف کرد. ما چون باندازه کافی پول نداشتیم و که میبایستی در تهران تاکسی می گرفتیم دیگر بخود زحمت نداده پیاده نشدیم و نهارا گذاشتیم که در منزل صرف کنیم. نیم ساعتی بعد اتوبوس دوباره بر اه افتاد و حوالی ساعت دو بعد از ظهر بود که به تهران رسید و بیست دقیقه بعد در گلراژ میهن تور پیاده شدیم و چمدانها پاترا گرفتیم - جناب سروان که برایش اسکوتری از پاسپلهای کلانتری با دو تا جیب آمده بودند، از سیاگزار و من و سهراب خداحافظی کرده و خودش پشت رل یکی از جیب ها نشست و رفت و ما هم سوار یک تاکسی شدیم و تاکسی اول سهراب را در جلو شرکت بیمه پیاده کرد و سپس مرا در جلوی منزل و سیاگزار هم با تاکسی رفت که به خانه خودش برسد.

پایان باز نویسی در نوروز ۱۴۰۱ (۲۰۲۲) - مونترآل



مدتی ایستست کرد که چون ما چندان گرسنه نبودیم فقط یکی یک نوشیدنی گرفتیم. حوالی ساعت سه بعد از ظهر بود که اتوبوس به اصفهان رسید و در کنار زاینده رود نگه داشت و همه مسافرین پیاده شدند و ما هم ساکهایمان را بر داشتیم، پیاده شدیم (چمدانها را در تهران تحویل می گرفتیم).

چون سیاگزار قبلاً یکبار به اصفهان آمده بود و خیلی جاهارا می شناخت، راهنمای ما بود و گفت که سوار تاکسی بشویم- تاکسی از بلواری در کنار زاینده رود گذشت و وارد خیابان چهارباغ شد و به درخواست ما تا آخر خیابان چهارباغ رفته، دوری زد و بعد در جلوی هتل جهان نگه دانستست که چند نفر دیگر از مسافرین اتوبوس هم به همین هتل آمده بودند. هتل جهان اطاق سه تخته خالی نداشت بنابراین ما در همان خیابان چهارباغ بر اه افتادیم و در دنبال هتل بودیم. خیابان چهارباغ خیابان بزرگی بود و درختان کهنسال این خیابان واقعاً دیدنی بودند و در دو طرف این خیابان، هر چه میدیدیم مغازه های جواهر فروشی بود و مغازه هایی از صنایع دستی ظریف اصفهان، بیشتر در نقره کاری و قلمزنی، از آنجا به هتل ایران رفتیم که هتل خوبی بود و اطاق سه تخته هم داشتند منتتهی قیمت آن شبی ۶۵ تومن بود که برای بودجه ما زیاد بود.

پس از آن سیاگزار ما را به هتل دیگری برد که قبلاً در آنجا اقامت کرده بود بنام هتل میهن تور نو و تنها اطاقی را که خالی بود قبول کردیم - و با چانه زدن به ۳۵ تومن برای یک شب و چون یک اطاق دو تخته بود قرار شد که یک تخت دیگر هم اضافه کنند- اطاق بزرگی بود با یک نیکه فرش و آینه و کمد و چند تا صندلی و لحاف و ملایه هائی تمیز و نو.

ساک هایمان را گذاشته و چون ساعت نزدیک چهار شده بود، برای دیدن شهر، بسرعت راهی شدیم. از یکی دو خیابان گذشتیم و سیاگزار ما را به چهل ستون برد که ورودیه آن نفری ده ریال بود. محوطه بسیار بزرگی بود با چمن کاری و گل کاری های بسیار که در وسط آن، عمارت معروف چهل ستون قرار گرفته بود و درختان بلندی در اطراف آن وجود داشت و چندین مجسمه سنگی از شیرهای ماده در این طرف و آن طرف چمن دیده میشدند. ستونهای عمارت اغلب چوبی بودند و قسمتی از پایه بعضی از ستونها هم آسیب دیده بود که احتیاج به تعمیر اساسی داشت. چهار ستون وسطی عمارت سنگی بود و در پایه آنها، مجسمه هائی از شیرهای ماده دیده میشدند.

وارد تالار آنجا شدیم که بسی دیدنی بود و پر از نقشهای گوناگون و قشنگ. عده ای دیگر از مردم، برای تماشای آمده بودند که در میان آنها چندین توربست خارجی هم دیده میشدند.



بهمراه سهراب و سیاگزار در چهل ستون اصفهان - هشتم فروردین ۱۳۴۱

نقشهای سقف و در و دیوار قصر عجیب و حیرت آور بودند و همینطور تابلو نقاشی های بزرگی که بر روی دیوارها نصب بودند. تابلو هائی که نمودار صحنه های رزمی و رزمی و شکار شاهانی چون شاه عباس صفوی بودند و مینیاتورهای دیگری که بر روی کاشی کارها کشیده شده بودند همه بارنگهای آوان قدیمی و تمامی آنها دیدنی بودند و همینطور گچ پری ها و آینه کارهای گوناگون - برخی از آثار دوره صفویه در گنجه هائی بسته و با شیشه های بزرگ برای تماشا قرار گرفته بودند و وقت کافی لازم بود که با دقت دیده شوند. از تالار بیرون آمده و وارد فضای مقابل چهل ستون شدیم. استخر بزرگ و درازی که ته آن آبی رنگ بود در سبست در روبروی عمارت قرار گرفته بود و از آن طرف استخر، تصویر ستونها در آب واقعاً تماشائی بود

از چهل ستون که خارج شدیم، پس از کمی راه روی، سیاگزار ما را بمیدانی برد که مسجد شاه، عمارت عالی قاپو و مسجد شیخ لطف الله در آنجا قرار داشتند. میدان بزرگی بود بصورت مربع مستطیل که یک استخر در وسط آن بود و باقی با چمن کاری و گل کارهای فراوان در اطراف آن؛ در ضلع غربی میدان، عمارت عالی قاپو قرار گرفته بود و در ضلع شرقی آن مسجد شیخ لطف الله، مسجد شاه هم درست در ضلع جنوبی آن واقع شده بود که ما توانستیم فقط از آن دیدن نمائیم چون در اتوقت باز بود. سر در مسجد شاه با کاشی کارهای قشنگی از لنین شده بود و ما پس از پرداخت ورودیه (نفری پنج ریال) به محوطه داخلی مسجد رفتیم.

حیاط مسجد چهار گوش بود و جوضی بزرگی در وسط آن قرار داشت. تمام دیوارها و سر درها همه با رنگهای قشنگی کاشی کاری شده بودند که در آنها، رنگهای سبز و آبی تجلی بیشتری داشتند و در چهار ضلع داخلی مسجد هم، چهار مناره بلند دیده میشدند.

یک جام سنگی بزرگی هم در حیاط مسجد دیده میشد که عکسی هم از آن گرفتیم - در محوطه روبروی که سالن اصلی بشمار میرفت، سقف بلندی داشت با گنبدی از شیشه های رنگین و در وسط سالن، یک تخته سنگ بزرگی بود یگوله مربع مستطیل و هنگامیکه از آنجا صدائی در میآوردیم این صدا چندین بار منعکس و شنیده میشد و بعد بتدریج مستهلک میگردد (فغوم آکوا) و بالاخره، ما پس از بازدید قسمتهای دیگر مسجد شاه، از آنجا خارج شدیم. مسجد شیخ لطف الله را فقط از دور دیدیم که گنبد بسیار زیبایی داشت و ورود به داخل آن آزاد نبود و چون هوا هم تاریک شده بود، عمارت عالی قاپو هم بسته شده بود (نمای عالی قاپو از دوز شبیه شمس الممره تهران بود) و پس از گشتی در میدان، در جستجوی رستورانی بودیم که شامی بخوریم. هوا کمی سرد شده بود و باد سوز داری میآمد و من با اینکه کت تنم بود باز هم احساس سردی میکردم.

پس از کمی قدم زدن در خیابان، یک کبابی گیر آوردیم و وارد آن شدیم که نازه مشغول تهیه غذا بودند و دستور نان و کباب کوبیده دادیم که مدتی طول کشید و

حسبایی چسبید. دوست سهراب با اصرار زیاد میخواست ما را دعوت کند که سیاگزار پیشدستی کرد و نگذاشت.

بعد از شام، تا خیابان پهلوی، قدم زنان و صحبت کتان آمدیم و در آنجا دوست سهراب خداحافظی کرده جدا شد و ما سوار یک تاکسی شده، در میدان شاه پیاده شدیم و به کافه حاجی بابا رفتیم که سهراب و سیاگزار یکی یک قهوه گرفتند و من یک بستنی. در این کافه چندین زن و مرد اروپائی دیده میشدند که مشغول آجیو خوردن بودند.



با سهراب و سیاگزار در ایام نوروزی ۱۳۴۱ در شیراز

از کافه که خارج شدیم، در همان نزدیکی از یک مغازه بقالی، دو تا نان کشمش و چند بسته آدامس و سیگار خریدیم و از یک میوه فروشی هم دو کیلو پرتقال و بعد بطرف هتلمان بر اه افتادیم و بنظر میرسید که هیچکدامان نمی خواستیم که بدین زودی از خیابانهای قشنگ شیراز و دیدنی های آن دل بکنیم و زیبا رویان شیرازی را ندیده بگیریم و از آن هوای فرح بخشی و آن شبهای خوب آنجا بگذریم، به اطاقمان که رسیدیم علی آقا بسرانغان آمد که سیاگزار پنج تومانی به او داد که گفت کمه و ده تومانش کردیم. قبل از خواب هم همه وسایل خودمانرا جمع و جور نموده، سیاگزار ساعت را برای پنج صبح آماده کرد که زنگ بزند و بیدار مان نماید.

ببخود بی دل و بی یار بیرون از شیراز

میروم وز سر حسرت ، بقفا می نگرم

(مصرع اول از عبید زاکانی و مصرع دوم از سعدی است)

چهار شبه هشتم فروردین ۱۳۴۱، در ساعت پنج صبح و بازنگ ساعت بیدار شدیم و بسرعت خودمانرا آماده کرده، لباس پوشیده و وسایلمان را در ساکها نهاده، از هتل خارج شدیم - و در آن هوای فرح بخشی مسیحگاهی مقداری از خیابان رنذر را پیاده طی نموده، به شرکت میهن تور رسیدیم. دو اتوبوس در کنار خیابان ایستاده بودند که اتوبوس ما برنگ فرمز بود. یک نانوالی هم درست در کنار شرکت قرار داشت که از کله سحر باز بود و سیاگزار آنجا رفت یک نان بربری داغ خرید. جمعیت زیادی صف کشیده بودند و بغیر از مسافرین، عده ای هم برای مشایحت آمده بودند. بهر حال همه سوار اتوبوس شدند و اتوبوس درست در ساعت شش صبح بر اه افتاد و خیابانهای قشنگ شیراز را یکی پس از دیگری زیر چرخ نهاد؛ از دروازه اصفهان و مجسمه زیبای سعدی رد شد و از حافظیه هم گذشت و به دروزه قرآن رسید که در آنجا کمی نگه داشت تا چند نفر از مشایعین را که تا آنجا آمده بودند، پیاده نماید و بعد شهر شیراز و دیدنیهای آنرا پشت سر نهاد و من با حسرت بر گشته از راه شیشه اتوبوس به دور نمای شهر شیراز مینگریستم و بیاد این غزل بسیار شیوای سعدی میافتم که روزگاری از شیراز در سفر بود و از یار و دیار - در حسرت :

میروم ، وز سر حسرت بقفا میگردم / خبر از پای ندارم که زمین می سیرم

میروم بی دل و بی یار و یقین میدانم / که من بی دل و بی یار نه مرد سفرم

پای می پیچم و چون پای دلم می پیچد / بار می بندم و از بار فرو بسته ترم ...

و باز در همین حال و احوال بیاد عبید زاکانی میافتم که اونیز در زمان خود وقتی که شیراز را ترک مینمود

بیاد سعدی، و در غزلی که از همین غزل سعدی هم اقتباسی شده بود چنین می سرود:

رفتیم از خطه شیراز و بجان در خطرم / و ه گزین رفتن ناچار چه خونین جگرم من از این شهر اگر برشکنم در شکنم / من از این کوی اگر در گلم - و گلرم گاه چون بلبل شوریده در آیم بخروش / آگاه چون غنچه دلتنگ، گریبان بزم ... باری مسافرین اتو بوس افراد مختلفی بودند و یکی از آنها جناب سرواتی بود که آشنای سیاگزار در آمد و مدتی با یکدیگر مشغول صحبت شدند. یک آقاای هم که در موقع آمدمان، همسفر ما بود - بر میگشت و ما را بیاد داشت و کمی با من صحبت نمود. اتوبوس در جاده اسفالته و صافی رد میشد و مناظر اطراف در جلوی چشمها پمان رژه میرفتند. کمی بعد اتوبوس به آبادی بزرگان رسید و در آنجا چند دقیقه ای نگه داشت و دو مسافر جدید گرفت که دو دختر دانشجو بودند. بعد از آنجا به مرو دشت رسیدیم و بعد از آن به تخت جمشید که در لار کینک آن چند اتوبوس و چندین ماشین سواری پارک کرده بودند و عده ای از مردم در اطراف دیده میشدند که سرگرم تماشا و بازدید آثار باستانی بودند - بعد از تخت جمشید، مسیرمان کوه بود و جلگه و مناظری یکتواخت.

در داخل اتوبوس، مسافرین کمتر با یکدیگر صحبت میکردند و اغلب در حال چرت زدن بودند. ساعتی بعد اتوبوس به شهر ضار رسید و در ایستگاه اتوبوسها نگه داشت که دو اتوبوس دیگر هم همانجا بودند. همه مسافرین برای صرف صبحانه پیاده شدند. ما هم وارد کافه رستوران آنجا شده، صبحانه را با نان گرم و کره و عسل و تیمرو و جای شیرین صرف کردیم - و از پرتقالهای خودمان هم یکی دو تا خوردیم و قدم زنان سیگاری هم کشیدیم؛ چون هوای بیرون یک کمی سرد بود و سوز داشت، بهتر آن دیدیم که سوار اتوبوس شویم. همه مسافرین هم آمده بودند و کمی بعد، اتوبوس بر اه افتاد. جاده گاهی اسفالت بود و گاهی خاکی ولی مسیرمان بطور کلی کوه بود و جلگه و بندرت تک درختی از دور دیده میشد. اتوبوس از یکی دو آبادی دیگر هم گذشت از جمله ایزد خواست که یک قلعه قدیمی بود. در جای دیگری هم اتوبوس، برای صرف نهار،

شکاف پنهان در اتحاد قدیمی؛

آیا روابط آمریکا و اسرائیل وارد دوران تازه‌ای شده است؟

فناوری میان دو کشور در سطحی بسیار گسترده ادامه دارد. علاوه بر این، حمایت از اسرائیل همچنان از پشتوانه قابل توجهی در بخش‌هایی از ساختار سیاسی آمریکا برخوردار است.

آنچه در حال تغییر است، نه اصل اتحاد بلکه شکل و کیفیت آن است. به بیان دیگر، آمریکا و اسرائیل همچنان متحد باقی خواهند ماند، اما ممکن است دیگر در همه موضوعات دیدگاه یکسانی نداشته باشند.

خاورمیانه در آستانه نظم جدید؟ شاید مهم‌ترین پرسش این باشد که آیا توافق آمریکا و ایران آغازگر شکل‌گیری نظم جدید در خاورمیانه است یا خیر.

برخی تحلیلگران معتقدند منطقه در حال ورود به مرحله‌ای تازه است؛ مرحله‌ای که در آن رقابت‌های نظامی به تدریج جای خود را به رقابت‌های اقتصادی، فناوری و دیپلماتیک می‌دهند. در چنین سناریویی، کشورهایی که بتوانند ثبات بیشتری ایجاد کنند، برندگان اصلی خواهند بود.

در مقابل، گروهی دیگر معتقدند ریشه‌ای منطقه هنوز حل نشده‌اند و توافقی فعلی تنها می‌تواند تنش‌ها را برای مدتی محدود مهار کنند.

آینده چه خواهد شد؟

پاسخ این پرسش هنوز روشن نیست. آینده روابط آمریکا و اسرائیل تا حد زیادی به سرنوشت توافق با ایران بستگی دارد. اگر توافق موفق شود و سطح تنش‌ها کاهش یابد، واشینگتن احتمالاً مسیر دیپلماسی را ادامه خواهد داد. اما اگر توافق با شکست روبه‌رو شود یا بحران جدیدی شکل بگیرد، ممکن است بار دیگر شاهد نزدیکی کامل دو کشور باشیم. آنچه مسلم است این است که خاورمیانه در یکی از حساس‌ترین و پیچیده‌ترین مقاطع تاریخ معاصر خود قرار دارد. توافق ایران و آمریکا تنها یک توافق سیاسی نیست؛ بلکه رویدادی است که می‌تواند توازن قدرت منطقه، روابط متحدان سنتی و حتی آینده امنیت خاورمیانه را تحت تأثیر قرار دهد. در این میان، رابطه آمریکا و اسرائیل نیز وارد مرحله‌ای تازه شده است؛ مرحله‌ای که در آن پرسش‌های بیشتری نسبت به گذشته مطرح شده و پاسخ بسیاری از آنها هنوز در هاله‌ای از ابهام قرار دارد. شاید مهم‌ترین سؤال این باشد که آیا دو متحد قدیمی خواهند توانست خود را با واقعیت‌های جدید منطقه تطبیق دهند یا اختلافات امروزی، مقدمه تغییرات بزرگ‌تری در سال‌های آینده خواهد بود.



برای دهه‌ها، رابطه میان ایالات متحده آمریکا و اسرائیل یکی از پایدارترین و استراتژیک‌ترین اتحادهای سیاسی جهان به شمار می‌رفت. صرف‌نظر از اینکه چه حزبی در کاخ سفید یا چه دولتی در تل‌آویو بر سر کار بود، حمایت آمریکا از اسرائیل تقریباً به عنوان یکی از اصول ثابت سیاست خارجی واشینگتن شناخته می‌شد. اما تحولات ماه‌های اخیر و به‌ویژه توافق تازه میان آمریکا و ایران، پرسش‌های مهمی را درباره آینده این رابطه مطرح کرده است.

اعلام توافق میان تهران و واشینگتن تنها یک تحول در پرونده هسستنه‌ای یا امنیتی خاورمیانه نبود؛ بلکه رویدادی بود که بسیاری از معادلات سیاسی منطقه را تحت تأثیر قرار داد. در حالی که دولت آمریکا این توافق را گامی در جهت کاهش تنش‌های منطقه‌ای و جلوگیری از گسترش جنگ معرفی می‌کند، در اسرائیل نگرانی‌های جدی درباره پیامدهای آن شکل گرفته است.

آنچه بیش از همه توجه تحلیلگران را جلب کرد، نه متن توافق بلکه واکنش سرد و محتاطانه بنیامین نتانیاهو به آن بود. نخست‌وزیر اسرائیل که در سال‌های گذشته همواره از روابط نزدیک خود با رؤسای جمهور آمریکا سخن می‌گفت، این بار با لحنی متفاوت ظاهر شد. او نه از «اتحاد ناگسستنی» سخن گفت و نه از «هماهنگی کامل» میان دو کشور. این تغییر لحن برای بسیاری از ناظران نشانه‌ای از وجود اختلافات جدی در پشت پرده بود.

از اتحاد کامل تا اختلاف بر سر آینده منطقه روابط آمریکا و اسرائیل در دوران ریاست جمهوری ترامپ در ابتدا بسیار نزدیک به نظر می‌رسید. ترامپ در سال‌های گذشته بارها از اسرائیل حمایت کرده بود و دولت او تصمیماتی اتخاذ کرد که مورد استقبال تل‌آویو قرار گرفت. اما سیاست خارجی همواره تابع منافع روز است و همین موضوع امروز دو کشور را در موقعیتی متفاوت قرار داده است. برای دولت آمریکا، ادامه درگیری‌های نظامی در خاورمیانه هزینه‌های سنگینی به همراه دارد. افزایش قیمت انرژی، بی‌ثباتی بازارهای مالی، فشار بر اقتصاد جهانی و خستگی افکار عمومی از جنگ‌های طولانی، همگی عواملی هستند که واشینگتن را به سمت کاهش تنش سوق داده‌اند.

در مقابل، بسیاری از رهبران اسرائیل معتقدند که هر توافقی با ایران باید به گونه‌ای باشد که تهدیدهای امنیتی علیه اسرائیل را به حداقل برساند. از نگاه آنان، کاهش فشار بر تهران بدون دریافت تضمین‌های گسترده امنیتی می‌تواند توازن قدرت منطقه را تغییر دهد. همین تفاوت نگاه باعث شده است که دو متحد قدیمی برای نخستین بار در سال‌های اخیر در برابر یک دوراهی راهبردی قرار بگیرند.

ترامپ به دنبال پایان بحران است یکی از مهم‌ترین تفاوت‌های امروز با گذشته، تغییر اولویت‌های کاخ سفید است. دولت آمریکا اکنون بیش از هر چیز به دنبال جلوگیری از یک بحران بزرگ منطقه‌ای است. مقامات آمریکایی به خوبی می‌دانند که ادامه درگیری‌ها می‌تواند قیمت انرژی را افزایش دهد، تورم را تشدید کند و اقتصاد جهانی را وارد دوره‌ای جدید از بی‌ثباتی کند.

از این منظر، توافق با ایران بخشی از یک راهبرد بزرگ‌تر برای کاهش تنش در خاورمیانه است. واشینگتن امیدوار است با بازگشایی مسیرهای انرژی، کاهش خطر درگیری مستقیم و ایجاد کانال‌های ارتباطی جدید، شرایط را برای ثبات بیشتر فراهم کند.

اما همین راهبرد از دید برخی سیاستمداران اسرائیلی به معنای پذیرش ریسک‌های جدید امنیتی است. آنها نگران‌اند که آمریکا برای دستیابی به ثبات کوتاه‌مدت، از برخی نگرانی‌های بلندمدت اسرائیل چشم‌پوشی کرده باشد.

نتانیاهو در دشوارترین موقعیت سال‌های اخیر

برای بنیامین نتانیاهو، شرایط کنونی تنها یک چالش خارجی نیست. او در داخل اسرائیل نیز با فشارهای سیاسی گسترده‌ای روبه‌رو است. جنگ غزه، تنش با حزب‌الله لبنان، رویارویی با ایران و بحران‌های داخلی، همگی سرمایه سیاسی نخست‌وزیر اسرائیل را تحت فشار قرار داده‌اند. منتقدان او معتقدند که اسرائیل وارد چندین درگیری هم‌زمان شده، اما هنوز به دستاوردی قطعی نرسیده است.

در چنین شرایطی، توافق میان آمریکا و ایران می‌تواند موقعیت سیاسی نتانیاهورا پیچیده‌تر کند. اگر این توافق موفق شود، بسیاری خواهند پرسید که آیا راه‌حل دیپلماتیک از ابتدا گزینه بهتری نبوده است. اگر هم توافق شکست بخورد، اسرائیل ممکن است دوباره با خطر تشدید تنش‌های منطقه‌ای روبه‌رو شود.

نقش کشورهای عربی در معادلات جدید

یکی از تحولاتی که کمتر مورد توجه قرار گرفته، افزایش نقش کشورهای عربی در روند مذاکرات و میانجیگری‌های منطقه‌ای است. در سال‌های اخیر، کشورهای حوزه خلیج فارس تلاش کرده‌اند نقش فعال‌تری در مدیریت بحران‌های منطقه ایفا کنند. برخی از این کشورها اکنون روابط پیچیده و هم‌زمانی با آمریکا، ایران و اسرائیل دارند و تلاش می‌کنند از تبدیل شدن خاورمیانه به میدان جنگی دائمی جلوگیری کنند.

این موضوع باعث شده است که مرکز ثقل برخی تصمیم‌گیری‌های منطقه‌ای از محور سنتی واشینگتن-تل‌آویو فاصله بگیرد. برای اسرائیل، این تغییر می‌تواند به معنای کاهش نسبی نفوذ سیاسی در برخی پرونده‌های منطقه‌ای باشد.

آیا اتحاد آمریکا و اسرائیل در خطر است؟

با وجود تمام اختلافات موجود، اکثر کارشناسان معتقدند صحبت از فروپاشی اتحاد آمریکا و اسرائیل اغراق‌آمیز است. ایالات متحده همچنان بزرگ‌ترین حامی نظامی اسرائیل محسوب می‌شود. همکاری‌های اطلاعاتی، امنیتی و

دعوتنامه برای بستگان

تکمیل فرمهای اداره مهاجرت

امور پناهندگی و تکمیل: Personal Information Form (PIF)

ترجمه مدارک

کریم گوادری

A.R.Goadri (Karim)

(514) 452-1957

kgoadri@hotmail.com

مترجم فارسی – انگلیسی با بیش از ۲۰ سال تجربه

در امور مهاجرت و پناهندگی

تنگه هرمز پس از توافق ایران و آمریکا؛ آینده اقتصاد جهان به کدام سو می‌رود؟

حاضر ظرفیت جایگزینی کامل این گذرگاه را ندارد.

با این حال، بحران اخیر باعث شده بسیاری از کشورها درباره وابستگی بیش از حد به یک مسیر انرژی تجدیدنظر کنند. احتمالاً در سال‌های آینده سرمایه‌گذاری بیشتری روی خطوط لوله، بنادر جدید و مسیرهای جایگزین انجام خواهد شد.

اما حتی در این صورت نیز تنگه هرمز برای دهه‌ها یکی از مهم‌ترین نقاط ژئوپلیتیکی جهان باقی خواهد ماند.

تأثیر بر تورم جهانی

یکی از مهم‌ترین پیامدهای اقتصادی توافق، تأثیر آن بر تورم جهانی است. در سال‌های اخیر قیمت انرژی یکی از عوامل اصلی افزایش تورم در بسیاری از کشورها بوده است. وقتی قیمت نفت افزایش می‌یابد، هزینه حمل‌ونقل کالاها، تولید محصولات و خدمات مختلف نیز بالا می‌رود.

اگر توافق ایران و آمریکا به ثبات بیشتر بازار انرژی منجر شود، بانک‌های مرکزی جهان با شرایط آسان‌تری برای کنترل تورم روبه‌رو خواهند شد.

این مسئله می‌تواند حتی بر نرخ بهره، بازار مسکن و سرمایه‌گذاری‌های بین‌المللی نیز اثر گذار باشد.

چین، هند و اروپا چه خواهند کرد؟

چین احتمالاً یکی از بزرگ‌ترین برندگان این توافق خواهد بود. اقتصاد چین به شدت به واردات انرژی وابسته است و کاهش تنش در خلیج فارس به نفع صنایع و تولیدکنندگان چینی خواهد بود.

هند نیز که بخش عمده نفت مورد نیاز خود را وارد می‌کند، از کاهش هزینه‌های انرژی سود خواهد برد.

در اروپا نیز دولت‌ها امیدوارند ثبات بیشتر در بازار انرژی بتواند فشارهای اقتصادی ناشی از سال‌های اخیر را کاهش دهد.

به همین دلیل بسیاری از قدرت‌های اقتصادی جهان از توافق استقبال کرده‌اند.

سناریوی خوش بینانه

در بهترین حالت، توافق به طور کامل اجرا می‌شود، صادرات نفت ایران افزایش می‌یابد، تنگه هرمز بدون مشکل به فعالیت خود ادامه می‌دهد و تنش‌های منطقه‌ای کاهش پیدا می‌کنند.

در این سناریو، قیمت نفت به تدریج کاهش می‌یابد، تورم جهانی فروکش می‌کند و رشد اقتصادی جهان تقویت می‌شود.

سرمایه‌گذاران اعتماد بیشتری پیدا می‌کنند و کشورهای منطقه نیز فرصت خواهند داشت منابع مالی خود را به جای هزینه‌های نظامی صرف توسعه اقتصادی کنند.

سناریوی بدبینانه

اما سناریوی دیگری نیز وجود دارد. اگر توافق با مشکل مواجه شود، اختلافات سیاسی دوباره اوج بگیرد یا حادثه‌ای امنیتی در خلیج فارس رخ دهد، بازارها به سرعت واکنش نشان خواهند داد. در چنین شرایطی قیمت نفت می‌تواند دوباره جهش کند و جهان وارد دوره جدیدی از بی‌ثباتی شود.

بازارهای مالی معمولاً نسبت به چنین خطرهایی بسیار حساس هستند و حتی یک حادثه محدود نیز می‌تواند میلیاردها دلار خسارت اقتصادی ایجاد کند.

آینده‌ای میان امید و احتیاط

واقعیت این است که اقتصاد جهان امروز بیش از هر زمان دیگری به ثبات خاورمیانه وابسته است. توافق ایران و آمریکا می‌تواند بخشی از این ثبات را بازگرداند، اما تضمینی برای آینده وجود ندارد.

تنگه هرمز همچنان قلب تپنده تجارت انرژی جهان باقی خواهد ماند و هر تحول سیاسی در این منطقه می‌تواند آثار جهانی داشته باشد.

اگر بخواهیم یک پیش‌بینی شخصی ارائه کنم، احتمال می‌دهم جهان در دو تا سه سال آینده وارد دوره‌ای از آرامش نسبی در بازار انرژی شود. قیمت نفت احتمالاً از اوج‌های بحران فاصله خواهد گرفت، اما به سطوح بسیار پایین گذشته نیز باز نخواهد گشت. تنگه هرمز باز خواهد ماند، اما اهمیت امنیتی آن همچنان حفظ می‌شود و قدرت‌های بزرگ جهان به دقت تحولات آن را دنبال خواهند کرد.

شاید مهم‌ترین نتیجه توافق این باشد که جهان بار دیگر متوجه شد سر نوشت اقتصاد جهانی تا چه اندازه به یک آبراه باریک در جنوب ایران گره خورده است؛ آبراهی که هر روز میلیون‌ها بشکه نفت از آن عبور می‌کند و تصمیمات سیاسی پیرامون آن می‌تواند بر زندگی میلیاردها انسان در سراسر جهان اثر بگذارد.



آیا نفت دوباره ارزان می‌شود؟

در کوتاه‌مدت احتمال کاهش قیمت نفت وجود دارد، اما بعید است جهان به دوران نفت بسیار ارزان بازگردد.

دلیل این موضوع تنها به ایران مربوط نمی‌شود. طی سال‌های اخیر سرمایه‌گذاری در بخش انرژی با چالش‌های متعددی روبه‌رو بوده است. بسیاری از شرکت‌های نفتی پروژه‌های بزرگ توسعه‌ای را به تعویق انداخته‌اند و هم‌زمان تقاضای جهانی همچنان در سطح بالایی قرار دارد.

به همین دلیل حتی اگر نفت ایران به بازار بازگردد، احتمالاً قیمت‌ها در محدوده‌ای بالاتر از میانگین دهه گذشته تثبیت خواهند شد.

در واقع بازار جهانی انرژی پس از بحران اخیر وارد مرحله‌ای شده که در آن ریسک‌های ژئوپلیتیکی بخشی دائمی از قیمت نفت محسوب می‌شوند.

برندگان بزرگ توافق

اگر توافق پایدار بماند، چند گروه بیشترین سود را خواهند برد. نخست مصرف‌کنندگان انرژی در سراسر جهان. کاهش قیمت نفت و گاز به معنای کاهش هزینه حمل‌ونقل، تولید و خدمات خواهد بود.

دوم اقتصادهای واردکننده انرژی. کشورهایی مانند هند، ژاپن و بسیاری از کشورهای اروپایی میلیاردها دلار صرف واردات سوخت می‌کنند. هر کاهش در قیمت انرژی می‌تواند رشد اقتصادی این کشورها را تقویت کند.

سوم بازارهای مالی. سرمایه‌گذاران معمولاً از ثبات سیاسی استقبال می‌کنند. کاهش احتمال جنگ در خاورمیانه می‌تواند موجب افزایش سرمایه‌گذاری و بهبود فضای کسب‌وکار شود.

آیا تنگه هرمز اهمیت خود را از دست خواهد داد؟

پاسخ کوتاه این است: نه، دست کم نه در آینده نزدیک.

با وجود تلاش کشورهای مختلف برای توسعه خطوط لوله جایگزین، بخش عمده صادرات انرژی خلیج فارس همچنان از طریق تنگه هرمز انجام می‌شود. هیچ مسیر جایگزینی در حال



توافق اخیر میان ایران و ایالات متحده را می‌توان یکی از مهم‌ترین رویدادهای ژئوپلیتیکی دهه اخیر دانست؛ توافقی که تنها به روابط دو کشور محدود نمی‌شود و می‌تواند بر بازار انرژی، تجارت جهانی، نرخ تورم، سرمایه‌گذاری بین‌المللی و حتی توازن قدرت در خاورمیانه تأثیر بگذارد. در مرکز تمام این تحولات، نام یک گذرگاه باریک اما حیاتی بیش از هر زمان دیگری به چشم می‌خورد: تنگه هرمز.

این آبراه باریک میان ایران و عمان، سال‌هاست که به عنوان مهم‌ترین شریان انرژی جهان شناخته می‌شود. حدود یک پنجم نفت مصرفی جهان و بخش بزرگی از گاز طبیعی مایح از این مسیر عبور می‌کند. هرگونه تنش در این منطقه می‌تواند قیمت انرژی را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار دهد و هرگونه ثبات نیز می‌تواند اثر معکوس داشته باشد.

اکنون که توافق میان تهران و واشینگتن امضای شده و خطر رویارویی مستقیم نظامی تا حد زیادی کاهش یافته، پرسش اصلی این است که آینده تنگه هرمز و اقتصاد جهانی چگونه رقم خواهد خورد؟

پایان یک بحران یا آغاز یک دوره جدید؟

بسیاری از تحلیلگران معتقدند توافق اخیر بیش از آنکه پایان یک بحران باشد، آغاز یک دوره گذار است. در ماه‌های گذشته جهان شاهد افزایش بی‌سابقه نگرانی‌ها درباره امنیت انرژی بود. شرکت‌های کشتیرانی مسیرهای خود را تغییر دادند، هزینه‌های بیمه افزایش یافت و بازارهای مالی به شدت نوسان کردند. اکنون با کاهش خطر درگیری، نخستین واکنش بازارها کاهش قیمت نفت بوده است. اما بازار انرژی معمولاً به کندی به شرایط عادی باز می‌گردد. اعتماد از دست‌رفته در مدت کوتاهی احیا نمی‌شود و سرمایه‌گذاران همچنان تحولات سیاسی منطقه را زیر نظر دارند.

به همین دلیل انتظار نمی‌رود که تنها با امضای یک توافق، شرایط به سرعت به وضعیت پیش از بحران بازگردد.

بازگشت نفت ایران به بازار جهانی

یکی از مهم‌ترین پیامدهای توافق، احتمال افزایش صادرات نفت ایران است. ایران یکی از بزرگ‌ترین دارندگان ذخایر نفت و گاز جهان به شمار می‌رود و در صورت کاهش محدودیت‌ها می‌تواند سهم بیشتری از بازار جهانی انرژی را در اختیار بگیرد.

اگر صادرات نفت ایران طی ماه‌های آینده افزایش یابد، عرضه جهانی نفت بیشتر خواهد شد و فشار نزولی بر قیمت‌ها وارد می‌شود. این مسئله به ویژه برای کشورهای واردکننده انرژی مانند هند، ژاپن، کره جنوبی و بسیاری از کشورهای اروپایی خبر مثبتی خواهد بود.

در مقابل، برخی تولیدکنندگان نفت که از قیمت‌های بالاتر سود می‌برند ممکن است با چالش‌های تازه‌ای روبه‌رو شوند. کشورهای صادرکننده نفت احتمالاً مجبور خواهند شد سیاست‌های تولیدی خود را بازنگری کنند تا از افت شدید قیمت‌ها جلوگیری شود.

است. با این حال این بدبینی هنوز در قیمت نفت بازتاب کامل نیافته است. اگر چه قیمت‌ها نسبت به پیش از درگیری با ایران بیش از ۵۰ درصد بالارفته، اما هنوز با سطح پیش از بحران قبلی فاصله دارد. در آن دوران قیمت نفت به ۱۴۷ دلار رسید که به پول امروز نزدیک ۱۹۰ دلار است. برخلاف شوک نفتی ۱۹۷۳ که موجب سقوط ۴۰ درصدی بازار سهام آمریکا شد، بازارهای سهام نیز اکنون در نزدیکی رکوردهای تاریخی‌اند. سارا بریدن از بانک مرکزی انگلستان می‌گوید انتظار دارد بازارهای سهام در مقطعی سقوط کنند، زیرا بسیاری از خطرهای کنونی اقتصاد جهان را به طور کامل منعکس نکرده‌اند. اما فعلا بازارها فرض را بر این گذاشته‌اند که در نهایت صلح برقرار خواهد شد و بسیاری از شرکت‌های بزرگ همچنان، بیشتر از انتظار سرمایه‌گذاران سود می‌سازند. اما شوک انرژی بخشی از فهرست خطرهایی است که خانم بریدن نگران است هم‌زمان رخ دهند. او می‌پرسد: «اگر چند خطر هم‌زمان محقق شوند چه می‌شود؟ شوک بزرگ اقتصاد کلان، هم‌زمان با از بین رفتن اعتماد به اعتبار خصوصی، هم‌زمان با تعدیل ارزش‌گذاری هوش مصنوعی و دیگر داریی‌های پرریسک. در آن شرایط چه می‌شود و آیا برایش آماده‌ایم؟»

هوش مصنوعی

بیش از دو تریلیون دلار وارد سرمایه‌گذاری در هوش مصنوعی شده؛ چیزی که بیل گیتس، از بنیان‌گذاران مایکروسافت، آن را «تب و تاب» خوانده و دیگران آن را حباب توصیف کرده‌اند. این روند ارزش چند شرکت غول‌آسارا چنان بالا برده که اکنون ۳۷ درصد ارزش شاخص اصلی بورس آمریکا، اس‌اند‌پی ۵۰۰، فقط در هفت شرکت متمرکز شده است؛ از جمله انویدیا، مایکروسافت، آلفابت و آمازون. یعنی میلیون‌ها نفری که در صندوق‌های شاخص‌محور سرمایه‌گذاری می‌کنند، بخش بزرگی از پس‌اندازشان را چه بخواهند چه نخواهند در هوش مصنوعی گذاشته‌اند. فروش گسترده سهام این شرکت‌ها به پس‌اندازکنندگان، از جمله افراد و صندوق‌های بازنشستگی در بریتانیا، ضربه می‌زند و اعتماد مصرف‌کنندگان و کسب‌وکارها را متزلزل می‌کند. ترکیدن حباب دات‌کام که در ماه مارس سال ۲۰۰۰ به اوج رسید، به‌رکود سال ۲۰۰۱ کمک کرد. شاخص نزدک بین مارس ۲۰۰۰ تا اکتبر ۲۰۰۲ نزدیک به ۸۰ درصد سقوط کرد و میلیاردها دلار ارزش بازار را نابود ساخت.

بحران مالی

پرسش دیگر این است که سیاست‌گذاران تا چه حد می‌توانند آتش بحران مالی را خاموش کنند. در سال ۲۰۰۸ دولت‌ها سرانجام با تزریق میلیاردها دلار پول عمومی به بانک‌های بزرگ و افزایش تضمین سپرده‌ها، اوضاع را مهار کردند. هم‌زمان بانک‌های مرکزی نرخ بهره را کاهش دادند؛ از جمله

انرژی و هوش مصنوعی؛ دو عامل اثرگذار بر اقتصاد

افزایش تنش‌های سیاسی و احتمال اختلال در مسیرهای

انتقال انرژی، نگرانی‌ها درباره رشد قیمت نفت را افزایش داده است. هم‌زمان، سرمایه‌گذاری گسترده در حوزه هوش مصنوعی ارزش شرکت‌های فناوری را به سطوح بی‌سابقه‌ای رسانده و برخی تحلیلگران از احتمال شکل‌گیری یک حباب مالی سخن می‌گویند.

ترکیب این عوامل می‌تواند چالش‌های تازه‌ای برای اقتصاد جهانی ایجاد کند.

کاهش هماهنگ کم سابقه در پاییز همان سال. اما برخی نگرانند آن گزینه‌ها دیگر وجود نداشته باشد. در سال ۲۰۰۸ بدهی دولت بریتانیا کمتر از ۵۰ درصد درآمد ملی‌اش بود. اما امروز، پس از نجات بانک‌ها، حمایت دستمزدی در دوران کرونا و یارانه‌های انرژی در سال ۲۰۲۲ بعد از تهاجم روسیه به اوکراین، این رقم نزدیک ۱۰۰ درصد است. محمد العریان از تشبیه آتش‌نشانی بدون آب استفاده می‌کند. او هشدار می‌دهد: «دولت‌ها و بانک‌های مرکزی ناچار شده‌اند به بحران پشت بحران پاسخ دهند و در این روند توان پاسخ‌گویی‌شان تحلیل رفته است.» صندوق بین‌المللی پول نیز اوایل این ماه هشدار داد چالش‌های متعدد اقتصاد جهانی در زمانی رخ می‌دهد که «فضای سیاست‌گذاری فرسوده شده است». همچنین روابط بین‌المللی نیز در وضعیت نامطلوبی قرار دارد. در بحران سال ۲۰۰۸ رهبران جهان در نشست‌های اضطراری، از جمله نشست مهم واشنگتن در نوامبر ۲۰۰۸ و نشست لندن در آوریل ۲۰۰۹، گرد هم آمدند و برنامه نجات بانک‌ها را هماهنگ کردند. گوردون براون، نخست‌وزیری که به هدایت پاسخ جهانی کمک کرد، گفته که همکاری قوی بین‌المللی بود که مانع تبدیل بحران به‌رکود بزرگ شد. امروز در حالی که میان کشورهای ثروتمند بر سر سیاست تجاری، ناتو و حتی وضعیت گرینلند اختلاف‌های جدی وجود دارد، برپایی چنین نشست‌هایی دشوارتر است. صندوق بین‌المللی پول نیز هشدار داده که «همکاری بین‌المللی اکنون ضعیف‌تر است.»

با این حال سارا بریدن نکته‌ای امیدوارکننده مطرح می‌کند و می‌گوید بانک‌ها اکنون ظرفیت بیشتری برای جذب شوک‌ها نسبت به سال ۲۰۰۸ دارند. او می‌گوید بانک‌ها اکنون «سرمایه بسیار بیشتری دارند»؛ یعنی ذخایر نقدی بالاتر و اتکای کمتر به پول فرضی. او می‌گوید: «فکر نمی‌کنم اگر دچار تنش شویم، در همان مقیاس باشد.» محمد العریان نیز تا حدی موافق است. او می‌گوید: «دقیقا در وضعیت سال ۲۰۰۸ نیستیم، چون فکر نمی‌کنم نظام بانکی، پول سپرده‌گذاران و نظام پرداخت در خطر باشد. اما از این جهت که نظام مالی می‌تواند آسیب‌پذیری‌های اقتصادی را تشدید کند و مارا به‌رکود بکشاند، در یک لحظه شبیه به سال ۲۰۰۸ هستیم.» و اگر چنین شود، او تردیدی ندارد چه کسانی بیشترین آسیب‌را خواهند دید. او می‌گوید: «آسیب‌پذیری‌های اقتصادی و مالی معمولاً ضعیف‌ترین بخش‌های جامعه را آسکار می‌کنند. آن‌ها کمترین تاب‌آوری را دارند و معمولاً شدیدتر ضربه می‌خورند.»



آیا یک بحران مالی تازه در راه است؟

سایمون جک

جایگزینی برای بانک‌های سنتی عمل می‌کنند. ناظران بانکی و افرادی که تجربه زیادی در زمینه مسائل مالی دارند، شباهت‌ها را تشخیص داده‌اند. سارا بریدن، معاون رئیس بانک مرکزی انگلستان با مسئولیت مشخص ثبات مالی، می‌گوید دنیای جدید «اعتبار خصوصی» با سرعت زیادی رشد کرده، هنوز در برابر فشارها و دشواری‌های مالی به‌طور جدی آزموده نشده و به‌درستی شناخته و درک نشده است. او می‌گوید: «در آنچه اکنون می‌بینیم، پژواک‌هایی از بحران مالی جهانی وجود دارد. اعتبار خصوصی در ۱۵ تا ۲۰ سال گذشته از هیچ به دو و نیم تریلیون دلار سیده است. اهرم مالی، ابهام، پیچیدگی و ارتباط با دیگر بخش‌های نظام مالی در آن وجود دارد. همه این‌ها یادآور چیزی است که در بحران مالی جهانی دیدیم.» او همچنین نگران است که بخش زیادی از پولی که صندوق‌های اعتبار خصوصی وام پرداخت کرده‌اند، خودشان هم از محل وام تأمین شده باشد؛ لایه‌هایی از بدهی که می‌تواند هر زبانی را تشدید کند. او می‌گوید: «بدهی روی بدهی انباشته شده و مسئله این است که همه بفهمند این انباشت چندلایه در مجموع چه خطری ایجاد می‌کند.»

محمد العریان، مشاور ارشد اقتصادی شرکت مالی آلیانتس آلمان و مدیر عامل پیشین پیمکو، بزرگ‌ترین سرمایه‌گذار اوراق قرضه جهان، نیز موافق است که خطر یک بحران دیگر دست‌کم گرفته شده است. او می‌گوید: «شباهت‌هایی با سال ۲۰۰۷ وجود دارد که خواب‌را از من می‌گیرد. این شباهت‌ها، آسیب‌پذیری‌های آشکار در نظام مالی هستند که به‌درستی درک نشده‌اند.» او می‌گوید در واقع محدودیت‌هایی که پس از بحران بر بانک‌ها تحمیل شد، باعث تولد این بازار تازه اعتبار خصوصی شد. بانک‌ها بر اساس مقررات جدید مجبور شدند محتاط‌تر عمل کنند و در نتیجه صندوق‌هایی شبیه بانک‌ها برای پر کردن خلا شکل گرفتند. او می‌گوید: «ناگهان نظام مالی پر از اعتباردهندگان خصوصی شد که می‌خواستند به شرکت‌ها پول بدهند. شرکت‌ها هم وقتی این همه پول در دسترس می‌بینند، طبیعی است که پول زیاد باعث اشتباه می‌شود.» او سناریویی هراس‌آور ترسیم می‌کند: «ناگهان همه کسانی که به شما وام داده‌اند، هم‌زمان پولشان را می‌خواهند. آن‌وقت چیزی که با یک ایده بسیار خوب شروع شد، به خطری برای ثبات تبدیل می‌شود و به جای کمک به اقتصاد، فرش را از زیر پای آن می‌کشد.» اما لری فینک، رئیس بزرگ‌ترین شرکت مدیریت دارایی جهان یعنی بلک‌راک، اخیرا به بی‌بی‌سی گفت موافق نیست که اعتبار خصوصی تهدیدی برای اقتصاد جهان باشد. به گفته او، مشکلات برخی صندوق‌ها تنها بخش کوچکی از کل بازار را تشکیل می‌دهد. خود بلک‌راک یکی از چند شرکتی است که برداشت پول سرمایه‌گذاران نگران از صندوق‌های اعتبار خصوصی را محدود کرده است. اما آقای فینک مصرانه می‌گوید هیچ احتمالی برای تکرار بحران مالی ۲۰۰۷ تا ۲۰۰۸ وجود ندارد، زیرا نهادهای مالی امروز امن‌تر هستند. او می‌گوید: «هیچ شباهتی نمی‌بینم. صفر.» با این حال برخی آنچه در اعتبار خصوصی رخ می‌دهد را به هجوم آهسته به بانک تشبیه کرده‌اند. شاید دیگر مانند سال ۲۰۰۷ صف‌های نوردن را کرا نبینید، اما صفی از کسانی وجود دارد که می‌خواهند پولشان را پس بگیرند.

انرژی

راه دیگری که شاید تاریخ در حال تکرار آن باشد، جهش قیمت انرژی است. این موضوع یکی از عوامل موثر در بحران سال ۲۰۰۸ بود. قیمت نفت برنت از حدود ۵۰ دلار در هر بشکه در آغاز سال ۲۰۰۷ به ۱۰۰ دلار در پایان همان سال رسید و در ژوئیه سال ۲۰۰۸ به ۱۴۷ دلار اوج گرفت. این افزایش ناشی از رشد تقاضای چین و تا حدی تنش‌های ژئوپولیتیک مرتبط با ایران بود. امروز قیمت نفت به بیش از ۱۰۰ دلار در هر بشکه رسیده و هشدار داده شده اگر درگیری با ایران سریع حل نشود، ممکن است باز هم بالاتر برود؛ درگیری که عملاً مهم‌ترین شریان انرژی جهان در تنگه هرمز را بسته است. فاتح بیرول، مدیر اجرایی آژانس بین‌المللی انرژی، بسته ماندن تنگه هرمز را «بزرگ‌ترین بحران امنیت انرژی در تاریخ» خوانده و گفته این بحران از شوک‌های انرژی سال‌های ۱۹۷۳، ۱۹۷۹ و ۲۰۲۲ «در مجموع جدی‌تر»

در روز ۱۵ سپتامبر سال ۲۰۰۸، بابی سیگال اندکی پیش از ساعت شش صبح به دفترش در کنری وارف در شرق لندن رسید. این آخرین باری بود که لازم داشت سر وقت به محل کار برسد. او معامله‌گر بانک آمریکایی لمن برادرز بود؛ بانکی که درگیر تلاطمی شدید شده بود. او می‌گوید: «روز یکشنبه در اخبار آمریکا دیده بودیم که برای ورشکستگی درخواست داده‌اند. دقیقا نمی‌دانستم این موضوع چه پیامدی برای ما در بریتانیا دارد. فقط به ما گفتند مثل همیشه سر کار حاضر شویم.» بابی می‌گوید در ابتدا همه چیز «پر از هرج و مرج» بود: «هیچ ارتباط مستقیمی با همکاران آمریکایی‌مان نداشتم. تلفن‌ها را جواب نمی‌دادند. بعضی‌ها وسایل را برمی‌داشتند، مثلا تابلوهای روی دیوار را، و می‌گفتند: آن‌ها به من سهام

اعتبار خصوصی؛ خطری که در سایه رشد می‌کند

بسیاری از کارشناسان اقتصادی معتقدند یکی از مهم‌ترین نقاط آسیب‌پذیر اقتصاد جهان در سال‌های اخیر، رشد سریع بازار «اعتبار خصوصی» است. این بازار که پس از بحران مالی ۲۰۰۸ و در پی محدودیت‌های اعمال‌شده بر بانک‌ها گسترش یافت، اکنون به صنعتی چند تریلیون دلاری تبدیل شده است. برخی ناظران هشدار می‌دهند که پیچیدگی ساختار مالی، بدهی‌های چندلایه و نبود شفافیت کافی می‌تواند در شرایط بحرانی به عاملی برای بی‌ثباتی اقتصادی تبدیل شود.

بدهکارند.» بابی حدس می‌زد فاجعه‌ای در راه باشد و آماده شده بود.

«در واقع، روز آخر یک چرخ خرید هم خریدم. و جالب اینکه همان تابستان، مردم نوعی دلواپسی را حس می‌کردند. کارت دستگاه فروش خودکار ما که ۳۰۰ پوند اعتبار داشت، کامل خرج خرید شکلات کردم، چون به این نتیجه رسیدم که اگر دستگاه‌های فروش خودکار یا بانک‌ها از کار بیفتند، کارت من هم عملاً بلااستفاده می‌شود.» بابی همراه هزاران همکار دیگر، زندگی حرفه‌ای‌اش را درون یک جعبه مقوایی گذاشت و از ساختمان بیرون برد. این تصویر نمادین بحران مالی جهانی بود؛ بحرانی که هزاران کسب و کار را نابود و میلیون‌ها نفر را بیکار کرد. این بحران یکی از طولانی‌ترین و عمیق‌ترین رکودها از زمان جنگ جهانی دوم را رقم زد. اکنون نشانه‌های هشداردهنده متعددی در صفحه شاخص‌های اقتصاد جهانی چشمک می‌زنند؛ نشانه‌هایی که باعث شده‌اند برخی این پرسش را مطرح کنند که آیا در آستانه یک بحران مالی دیگر قرار داریم یا نه. فروپاشی بعدی چه شکلی خواهد داشت؟ و با توجه به اینکه روابط بین‌المللی در سال ۲۰۲۶ پر تنش‌تر از سال ۲۰۰۸ است، آیا سیاست‌گذاران اصلا ابزار لازم برای مهار آن را در اختیار خواهند داشت؟

نشانه هشدار اولیه

پیش از بحرانی که در سال ۲۰۰۸ اقتصاد جهان را فرا گرفت، در بخش‌هایی از نظام مالی نشانه‌های هشدار دیده می‌شد. در سال ۲۰۰۷، سرمایه‌گذاری در وام‌های پرریسک مسکن آمریکا زیان‌ده شد، چون مالکان خانه‌ها در بازپرداخت اقساط دچار مشکل شدند. صندوق‌هایی که توسط بر استرنز، بی‌ان‌پی پارینا و دیگر بانک‌ها اداره می‌شدند، ناچار شدند برداشت پول سرمایه‌گذاران را متوقف کنند یا صندوق‌ها را کاملاً منحل سازند. این مشکلات مثل قناری‌هایی بودند که خبر از خطر در معدنی مالی بسیار عمیق می‌دادند. با گسترش نگرانی، حتی بانک‌ها نیز از ترس بازنگشتن پولشان، در نهایت از وام دادن به یکدیگر دست کشیدند و آنچه به «بحران اعتباری» معروف شد شکل گرفت. نتیجه آن، بروز یک بحران مالی جهانی بود.

چندین صندوقی که کارشان اعطای وام است، اعلام زیان کرده‌اند یا برداشت پول توسط سرمایه‌گذاران را محدود کرده‌اند. بلک‌راک، بلک‌استون، آپولو و بلو اوول همگی با درخواست برداشت میلیاردها دلار از صندوق‌های اعتبار خصوصی خود روبه‌رو شده‌اند؛ نهادهایی که به‌عنوان

چرا جهان به سمت هفته کاری چهار روزه حرکت می کند؟

چرا جهان به سمت هفته‌برای دهه‌های طولانی، الگوی پنج روز کار در هفته به عنوان یک استاندارد جهانی پذیرفته می‌شد. بسیاری از مردم تصور می‌کردند این شیوه بهترین راه برای حفظ تعادل میان بهره‌وری اقتصادی و زندگی شخصی است.

اما در سال‌های اخیر، کشورهای مختلف و شرکت‌های بزرگ به تدریج در حال آزمایش مدل تازه‌ای هستند؛ مدلی که بر اساس آن کارکنان تنها چهار روز در هفته کار می‌کنند.

ایده هفته کاری چهار روزه در نگاه نخست ممکن است غیرعملی به نظر برسد. بسیاری از کارفرمایان نگران هستند که کاهش ساعات کاری به کاهش تولید و درآمد منجر شود. با این حال، نتایج پژوهش‌ها و آزمایش‌های انجام‌شده در کشورهای مختلف تصویر متفاوتی‌را نشان می‌دهد. در بسیاری از موارد، کارکنان در مدت زمان کوتاه‌تر، تمرکز بیشتری داشته‌اند و توانسته‌اند همان میزان کار یا حتی بیشتررا انجام دهند.

یکی از دلایل اصلی مطرح شدن این ایده، افزایش فرسودگی شغلی در جوامع مدرن است. فشار کاری، استفاده مداوم از ابزارهای دیجیتال و از بین رفتن مرز میان زندگی شخصی و حرفه‌ای باعث شده است بسیاری از افراد احساس خستگی دائمی کنند.

کارشناسان سلامت روان معتقدند داشتن یک روز استراحت بیشتر در هفته می‌تواند به کاهش استرس، بهبود روابط خانوادگی و افزایش رضایت از زندگی کمک کند.

در برخی کشورها مانند ایسلند، بریتانیا و نیوزیلند، آزمایش‌های گسترده‌ای در زمینه هفته کاری چهار روزه انجام شده است. نتایج نشان می‌دهد میزان رضایت کارکنان افزایش یافته و در بسیاری از سازمان‌ها سطح بهره‌وری نیز حفظ شده است.

برخی شرکت‌ها حتی گزارش کرده‌اند که میزان غیبت کارکنان کاهش یافته و افراد انگیزه بیشتری برای حضور در محیط کار پیدا کرده‌اند.

طرفداران این طرح به مزایای زیست‌محیطی آن نیز اشاره می‌کنند. کاهش یک روز رفت وآمد هفته‌گی می‌تواند مصرف سوخت، ترافیک و انتشار گازهای گلخانه‌ای‌را کاهش دهد. همچنین ساختمان‌های اداری در یک روز کمتر انرژی مصرف خواهند کرد که در مقیاس ملی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر مصرف انرژی داشته باشد.

با این حال، اجرای این طرح در همه مشاغل آسان نیست. برخی بخش‌ها مانند خدمات درمانی، حمل‌ونقل عمومی، فروشگاه‌ها و صنایع تولیدی نیازمند حضور مستمر کارکنان هستند. به همین دلیل بسیاری از متخصصان معتقدند که هفته کاری چهار روزه باید متناسب با شرایط هر صنعت طراحی شود و نسخه واحدی برای همه وجود ندارد.

تغییر نگرش نسبت به کار یکی دیگر از عواملی است که این بحث‌را تقویت کرده است.

نسل‌های جوان‌تر بیش از گذشته به کیفیت زندگی، زمان آزاد و سلامت روان اهمیت می‌دهند. برای بسیاری از افراد، موفقیت تنها به معنای درآمد بیشتر نیست، بلکه داشتن فرصت برای خانواده، سفر، ورزش و یادگیری نیز بخشی از تعریف موفقیت محسوب می‌شود.

هرچند هنوز مشخص نیست که هفته کاری چهار روزه به یک استاندارد جهانی تبدیل خواهد شد یا نه، اما روندهای فعلی نشان می‌دهد که شیوه‌های سنتی کار در حال تغییر هستند. همان‌طور که روزگاری هفته کاری شش روزه جای خودرا به پنج روز داد، ممکن است در آینده نیز الگوی تازه‌ای برای تعادل میان کار و زندگی شکل بگیرد؛ الگویی که هدف آن نه فقط افزایش بهره‌وری، بلکه بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها باشد.

کاری چهار روزه حرکت می کند؟



از مردم هند خواسته‌اند طلا نخرند

ایزابیل شاو

افزایش شدید قیمت نفت پس از تنش‌های خاورمیانه، دولت هندرا وادار کرده است برای کاهش فشار اقتصادی، از مردم بخواهد به مدت یک سال از خرید طلا خودداری کنند. هند که یکی از بزرگ‌ترین واردکنندگان طلا در جهان است، بخش بزرگی از ارز خارجی خودرا صرف واردات طلا و نفت می‌کند. دولت علاوه بر افزایش عوارض واردات طلا، مردم‌را به صرفه‌جویی در مصرف انرژی و کاهش سفرهای غیر ضروری تشویق کرده است. با این حال بسیاری از فعالان صنعت طلا نگران رکود بازار و آسیب به کسب‌وکارهای خود هستند. کارشناسان نیز درباره میزان تأثیر این سیاست بر مصرف طلا و قیمت‌های جهانی دیدگاه‌های متفاوتی دارند.

فیزیکی طلا محدود کند.

مودی علاوه بر خریدن طلا، مردم‌را به استفاده بیشتر از وسایل نقلیه عمومی، استفاده مشترک از خودرو، دور کاری و محدود کردن مسافرت‌های خارجی برای کاهش مصرف سوخت تشویق کرده است. او از خانواده‌ها خواست از روغن برای آشپزی کمتر استفاده کنند و از کشاورزان خواست مصرف کودهای شیمیایی‌را کاهش دهند. دولت‌های دیگر در سراسر جهان هم تدابیر مشابهی برای رویارویی با افزایش قیمت سوخت در پیش گرفته‌اند. برای مثال در سریلانکا سیستم سهمیه‌بندی سوخت برای خودروها اجرا شده است و از سازمان‌های دولتی خواسته شده است که مصرف انرژی خودرا کاهش دهند. مصر هم به فروشگاه‌ها و رستوران‌ها دستور داده است که زودتر تعطیل کنند و در موزامبیک به شهروندان توصیه شده است که از خانه کار کنند. حامد حسین، از موسسه پژوهشی کپیتال اکونومیکس می‌گوید: «اما درخواست مودی از مردم در مورد خریدن طلا کاملاً غیرعادی بود». او می‌گوید: «در مورد این موضوع با این واقعیت که هند مقدار زیادی طلا وارد می‌کند قابل درک است و واردات طلا بخش بزرگی از هزینه واردات کشوررا دربرمی‌گیرد. به همین دلیل این پیش‌بهاد منطقی به نظر می‌رسد». کارشناسان اقتصادی هنوز نمی‌دانند هر گونه کاهش تقاضا برای طلا در هند چه تأثیر اساسی بر قیمت جهانی طلا خواهد گذاشت. حسین می‌گوید: «هند یکی از پرجمعیت‌ترین کشورهای جهان و یکی از مصرف‌کنندگان اصلی طلا در صورت کاهش تقاضا بدون شک بر قیمت جهانی طلا اثر منفی خواهد گذاشت و تعادل بازار به سمت عرضه اضافه خواهد رفت».

هرچند سیاستین تپله از شرکت مشاوره اقتصادی آکسفورد معتقد است تأثیر این امر جزئی خواهد بود چون قیمت‌ها اخیراً بیشتر بر مبنای تقاضای سرمایه‌گذاران و بی‌ثباتی ژئوپلیتیکی جهان تعیین می‌شود. او همچنین تردید دارد که درخواست مودی از مردم هند اثر تکان‌دهنده‌ای بر مصرف طلا در این کشور داشته باشد. او توضیح می‌دهد: «تقاضای عمومی شاید اثراتی داشته باشد اما افراد بیشتر احتمال دارد که خرید خودرا به بعد موکول کنند یا به صورت‌های دیگر انجام دهند نه اینکه به کلی منصرف شوند. طلا به طور عمیقی در فرهنگ و شیوه پس‌انداز خانگی مردم هند جای گرفته است». او در ادامه می‌گوید: «تغییرات کوتاه مدت ممکن است به دلیل تغییرات فصلی چندان آشکار نشود. تقاضا برای طلا به طور معمول خارج از زمان عروسی‌ها و جشن‌ها کمتر است در نتیجه بخشی از کاهش تقاضا برای طلا به هر حال از مدتی پیش شروع شده است». به گفته مسئولان دولتی و اقتصادی در آن زمان افزایش قبلی عوارض واردات طلا در سال ۲۰۱۳ به دلیل افزایش میزان قاچاق و تجارت غیرقانونی بود. برخی تحلیلگران درخواست مودی‌را شدیدترین اقدام اعلام شده تاکنون در واکنش به افزایش قیمت انرژی می‌دانند، راؤول گاندی، رهبر حزب جناح مخالف می‌گوید دولت با این کار مسئولیت‌را بر دوش مردم انداخته است. برخی تاجران عرصه طلا و جواهر در هند در پی ملاقات مستقیم با دولت برای یافتن راه‌حل مناسب هستند. شوتا گوپتا، جواهرفروش دیگری می‌گوید: «اگر فقط دو ماه باشد شاید بتوانیم دوام بیاوریم اما یک سال بیش از توان ماست. چطور می‌توانیم از پس هزینه‌ها بر بیاییم؟».

نارندا مودی، نخست‌وزیر هند چند روز پیش اعلام کرد: «برای منافع کشور ما تصمیم گرفتیم به مدت یک سال حتی اگر مناسبت‌ها و مراسمی در پیش داشته باشیم جواهرات طلا نخریم». او در ادامه گفت: «وطن‌دوستی فقط آمادگی برای فدا کردن جان در مرزهای کشور نیست. در این دوران به معنای زندگی مسئولانه و انجام وظایف نسبت به وطن در زندگی هر روزه است». سه روز بعد عوارض واردات طلا از ۶٪ به ۱۵٪ افزایش پیدا کرد. این تصمیم دشواری برای دومین بازار بزرگ طلا در جهان از نظر جواهر و سرمایه‌گذاری بود. در سال مالی گذشته، ارزش واردات این فلز گرانبها در این کشور ۷۲ میلیارد دلار بود.

در هند طلا نقش فرهنگی مهمی دارد چون اغلب در مراسم عروسی هدیه داده می‌شود و همچنین به عنوان میراث به وارثان می‌رسد. مودی می‌گوید خرید طلا مستلزم صرف رقم بالایی از ارز خارجی در زمانی است که هند که با افزایش قیمت نفت روبه‌رو است. این کشور آسیای جنوبی بیش از ۸۵٪ از نفت مورد نیاز خودرا وارد

می‌کند. قیمت نفت در اوج و پس از شروع جنگ آمریکا و اسرائیل با ایران و بسته شدن تنگه هرمز، شاهراه حیاتی تجارت جهانی که حدود ۲۰٪ از نفت و گاز مایع جهان از آن عبور می‌کرد، تا ۷۰٪ افزایش پیدا کرد. افزایش قیمت انرژی باعث فشار بر دولت‌های سراسر جهان شده و آنها‌را وادار به اتخاذ تصمیمات صرفه‌جویانه کرده است. هرچند بسیاری از کشورها به طور عمده بر صرفه‌جویی در مصرف انرژی تمرکز کرده‌اند اما هند تنها کشوری است که از شهروندان خود خواسته است از خرید طلا خودداری کنند.

طلا تبدیل به یکی از نگرانی‌های گسترده‌تر اقتصادی در هند شده است چون هزینه واردات طلا و نفت به طور عمده به دلار پرداخت می‌شود. افزایش تقاضا برای دلار باعث تضعیف ارزش روپیه هند شده که امسال حدود ۵٪ در برابر دلار کاهش ارزش داشته است. کاهش ارزش پول منجر به افزایش تورم خواهد شد. سانجیو آگاروال، جواهرفروش ساکن دهلی‌نو می‌گوید: «برای بخش طلا و جواهر این دوران بدتر از دوران کووید است». آبییشک آگاروال، جواهرفروش

طلا در هند تنها یک کالای سرمایه‌ای نیست،

بلکه بخشی از فرهنگ و سنت خانوادگی به

شمار می‌رود. به همین دلیل بسیاری از

کارشناسان تردید دارند که درخواست دولت

بتواند در بلندمدت تغییر چشمگیری در الگوی

خرید مردم ایجاد کند.

دیگری از پایتخت هند می‌گوید که کسب‌وکار «کساد» است و اگر مردم طلا نخرند آنها به دشواری می‌توانند سرپا بمانند.

پروفسور سونداراولی نارایاناسوامی، مدیر مرکز سیاستگذاری طلای هند در موسسه مدیریت هند احمدآباد در گفتگو با بی‌بی‌سی می‌گوید بیش از ۹۰٪ طلای هند از طریق واردات تامین می‌شود. او می‌گوید: «هر سال بین ۶۰۰ تا ۷۰۰ تن طلا وارد می‌شود و صادرات بسبب یار ناچیز است، این میزان طلا در خانه‌های مردم ذخیره می‌شود». اغلب گفته می‌شود زنان هند صاحب حدود ۱۱٪ از طلای جهان هستند هرچند راستی‌آزمایی این رقم دشوار است و برآوردهای گوناگونی در این زمینه وجود دارد. در هند و شاید به‌واقع در جهان در دوران بی‌ثباتی، بسیاری طلا‌را سرمایه‌گذاری امن و مطمئنی به شمار می‌آورند و در نتیجه تقاضا حتی در بحران‌های اقتصادی می‌تواند افزایش پیدا کند. در سال‌های اخیر قیمت طلا به‌شدت افزایش پیدا کرد و برای اولین بار در ماه ژانویه به بیش از ۵۰۰۰ دلار در هر اونس رسید. طلا حدود ۹٪ از میزان واردات هندرا تشکیل می‌دهد اما برخلاف نفت همیشه به عنوان کالای ضروری محسوب نمی‌شود چون از آن بیشتر به صورت جواهرات یا برای سرمایه‌گذاری و نه برای تولیدات صنعتی استفاده می‌شود. در گذشته هم هند تلاش کرده بود در شرایط فشار اقتصادی واردات بیش از حد طلا‌را با افزایش عوارض گمرکی و ارائه روش‌های دیگر سرمایه‌گذاری بدون نیاز به مالکیت



طنین شادی دروست آیلند؛ وقتی قاصدک سفیر فرهنگ و همدلی می شود

گزارشی از فستیوال تابستانه
و چند فرهنگی قاصدک

فعال داشتند و درآمد حاصل از فروش خود را به حمایت از خانواده‌های کم‌برخوردار در ایران اختصاص دادند. این بخش جلوه‌ای زیبا از همدلی و مسئولیت اجتماعی جامعه ایرانی را به نمایش گذاشت.

تیمی که این رویداد را ممکن کرد
موفقیت این فستیوال حاصل تلاش تیمی خلاق و پر تلاش بود: خانم لیدا صدقات‌گیش، مدیر، بر گزار کننده و مدرس رویداد که با آموزش تخصصی غرقه‌داران، زمینه برگزاری یک بازارچه حرفه‌ای را فراهم کرد.

تابستان امسال، ۳۰ می، وست آیلند میزبان فستیوال تابستانه قاصدک بود؛ رویدادی سرشار از رنگ، شادی و تعامل فرهنگی که با استقبال چشمگیر ایرانیان و غیر ایرانیان همراه شد. این فستیوال که به همت دیپارتمان کارآفرینی مؤسسه قاصدک برگزار شد، فضایی برای گردهمایی خانواده‌ها، معرفی کسب‌وکارها و تقویت همبستگی اجتماعی فراهم کرد.



شور و هیجان برای همه نسل‌ها
بخش بازی‌ها و مسابقات خانوادگی یکی از پرطرفدارترین برنامه‌های فستیوال بود. این بخش با مدیریت بانو مریم قائمی‌زاده، قضایی شاد و پرانرژی برای کودکان و بزرگسالان ایجاد کرد و لحظات خاطره‌انگیزی را برای خانواده‌ها رقم زد. همچنین جایزه‌ای اصلی فستیوال، یک دوچرخه بود که برنده از میان بازدید کنندگان و به قید قرعه، در حضور همگان، انتخاب شد.

فراتر از یک بازارچه

خانم غزاله، مدیر روابط عمومی و طراح دکور، که هویت بصری و فضای چشم‌نواز فستیوال را خلق کرد. آقای سامان نصراللهی، مدیر فنی فستیوال، که مسئولیت هماهنگی و اجرای بخش‌های فنی را بر عهده داشت. بانو مریم قائمی‌زاده، سرپرست بخش بازی‌ها، که با طراحی مسابقات متنوع و خانوادگی، شور و نشاط ویژه‌ای به رویداد بخشید.

فستیوال قاصدک تنها یک رویداد فرهنگی نبود؛ غرقه‌داران پیش از برگزاری فستیوال، آموزش‌های تخصصی فروش، قیمت‌گذاری و مشتری‌مداری را دریافت کرده بودند. همین رویکرد آموزشی باعث شد کیفیت ارائه محصولات و خدمات در سطحی حرفه‌ای و متمایز قرار گیرد.

برگزاری فستیوال در فضای باز همچنین فرصتی فراهم کرد تا بازدید کنندگان غیرایرانی نیز با فرهنگ، هنر و فعالیت‌های جامعه ایرانی آشنا شوند و در این فضای صمیمی حضور یابند.

قاصدک‌هایی که بدر امید می‌کارند

در کنار فضای شاد و فرهنگی فستیوال، غرقه‌های خیریه نیز حضوری

یک قاب از فستیوال

فستیوال تابستانه قاصدک نشان داد که می‌توان همزمان فرهنگ، کارآفرینی، شادی و مسئولیت اجتماعی را در کنار هم داشت.

خرداد



اردیبهشت



شهریور



شهریور



مرداد



تیر



تیم شکور

Équipe Shakour

AGENCE IMMOBILIERE
LONDONO
REALTY GROUP INC



مشاوره تخصصی املاک
مسکونی • تجاری • سرمایه گذاری

514-730-3909

www.shakourrealty.com



مرکز اسلامی ایرانیان

کلیه امور مذهبی فرهنگی و خدمات اجتماعی
محضر رسمی ازدواج کانادایی
Civil marriage

و شرعی

شیخ صالح سیبویه

514.366.1509

514.247.1732

Iranian Islamic Center - Montreal

Email: iraniansmontreal@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/iraniansmontreal

Address: 210 St. Jacques, Lachine, QC H8R 1E2

آذر

آبان

مهر

یک تغییر مهم در زندگی شما در حال رخ دادن است، پس آماده پذیرش آن باشید. اگر در گذشته دچار تردید بودید، حالا وقت آن رسیده که تصمیمات قاطع‌تری بگیرید. یک رابطه عاطفی ممکن است ولرد مرحله جدیدی شود، در مسائل مالی، از تصمیمات عجولانه خودداری کنید، آرامش و تعادل را در زندگی خود حفظ کنید. یک خبر خوشحال کننده در انتظار شماست که می‌تواند مسیرتان را تغییر دهد.

این ماه برای شما پر از آرامش و اتفاقات مثبت خواهد بود. اگر به دنبال حل یک مشکل قدیمی هستید، حالا بهترین زمان برای آن است. در مسائل کاری، ممکن است فرصت‌های جدیدی برای رشد و پیشرفت به دست آورید، در روابط اجتماعی، مراقب باشید که با افراد منفی‌باف معاشرت نکنید، اگر درگیر یک رابطه عاطفی هستید، صداقت و گفتگو می‌تواند همه چیز را بهتر کند. استرس خود را مدیریت کنید.

این ماه ممکن است با چالش‌هایی روبه‌رو شوید، اما این چالش‌ها به شما درسی مهم خواهند آموخت. از تغییرات نرسید و اجازه دهید مسیر جدیدی در زندگی‌تان باز شود. یک فرد خاص ممکن است ولرد زندگی‌تان شود و شمارا از نظر فکری و احساسی تحت تأثیر قرار دهد. در مسائل کاری، سخت‌کوشی شما نتیجه خواهد داد و ممکن است پاداش خوبی دریافت کنید. مراقب سلامت خود باشید و از فشارهای عصبی دوری کنید.

آبشهر

بهمن

دی

این ماه فرصتی برای بازنگری در گذشته و برنامه‌ریزی برای آینده خواهد بود. ممکن است احساس کنید که نیاز به تغییر در زندگی دارید، اما باید با صبر و دقت عمل کنید. در مسائل عاطفی، ممکن است روابط شما عمیق‌تر شود و لحظات خوبی را تجربه کنید. از بحث‌های بیهوده پرهیز کنید و انرژی خود را روی اهداف مهم‌تر متمرکز کنید. در مسائل کاری، احتمال دارد یک مسئولیت جدید به شما سپرده شود که باعث پیشرفتتان خواهد شد.

این ماه ممکن است احساس کنید که تغییرات زیادی در حال رخ دادن است. اگر مدتی است به یک تصمیم مهم فکر می‌کنید، حالا زمان خوبی برای عملی کردن آن است. در مسائل احساسی، ممکن است دچار تردید شوید، اما بهتر است به ندای قلب خود گوش دهید. یک فرصت شغلی یا مالی ممکن است برایتان پیش بیاید که نیاز به بررسی دقیق دارد. روابط خانوادگی شما قوی‌تر می‌شود و از حمایت عزیزان خود بهره‌مند خواهید شد.

این ماه برای شما پر از فرصت‌های جدید و تغییرات مثبت خواهد بود. اگر حس می‌کنید که در یک مسیر یکنواخت قرار گرفته‌اید، حالا زمان خوبی برای تغییر است. در روابط شخصی، ممکن است نیاز داشته باشید که مرزهای خود را مشخص کنید و از انرژی‌های منفی دوری کنید. در مسائل مالی، بهتر است پس‌انداز بیشتری داشته باشید و تصمیمات هوشمندانه‌تری بگیرید. یک پیشنهاد کاری یا تحصیلی ممکن است برای شما ایجاد شود.

خواب؛ چرا یک سوم عمرمان را در بی‌هوشی می‌گذرانیم؟

تاریخ عجیب خواب از انسان‌های غارنشین تا عصر تلفن‌های هوشمند

هر شب اتفاق عجیبی برای ما می‌افتد. چشم‌مانمان را می‌بندیم، ارتباطمان با جهان اطراف کمرنگ می‌شود و برای چند ساعت وارد حالتی می‌شویم که نه کاملاً بیدار هستیم و نه کاملاً آگاه. در این مدت بدن تقریباً بی‌حرکت است، اما مغز یکی از فعال‌ترین دوره‌های خود را تجربه می‌کند.

با وجود آنکه همه انسان‌ها می‌خوابند، خواب هنوز یکی از اسرارآمیزترین رفتارهای زیستی جهان محسوب می‌شود. دانشمندان دهه‌هاست درباره آن تحقیق می‌کنند، اما هنوز همه‌رازهایش را کشف نکرده‌اند.

شاید عجیب‌ترین پرسش این باشد که چرا طبیعت موجودات زنده را مجبور کرده است نزدیک به یک‌سوم عمر خود را در وضعیتی بگذرانند که نسبت به خطرات آسیب‌پذیرتر هستند؟

اگر خواب تا این اندازه ضروری است، چرا به وجود آمده و در طول میلیون‌ها سال تکامل از بین نرفته است؟ پاسخ این پرسش ما را به یکی از شگفت‌انگیزترین داستان‌های بدن انسان می‌رساند.

برای بیشتر تاریخ بشر، خواب تجربه‌ای کاملاً متفاوت از امروز بود. انسان‌های اولیه نه ساعت دیواری داشتند و نه نور مصنوعی. زندگی آن‌ها با طلوع و غروب خورشید تنظیم می‌شد. وقتی هوا تاریک می‌شد، فعالیت‌ها کاهش می‌یافت و بیشتر افراد به استراحت می‌پرداختند.

اما پژوهش‌های تاریخی نشان می‌دهد خواب انسان‌های گذشته الزاماً شبیه خواب امروزی نبود. برخی اسناد قرون وسطایی و نوشته‌های



در هنگام خواب، سیستم ویژه‌ای در مغز فعال می‌شود که برخی مواد زائدر ااز بافت‌های عصبی خارج می‌کند. برخی پژوهشگران معتقدند این فرایند ممکن است در کاهش خطر برخی بیماری‌های عصبی نقش داشته باشد.

تاریخی نشان می‌دهند بسیاری از مردم شب را در دو بخش می‌خوابیدند.

آن‌ها پس از تاریکی هوا می‌خوابیدند، چند ساعت بعد در نیمه شب بیدار می‌شدند، مدتی را به دعا، گفت‌وگو، مطالعه یا انجام کارهای ساده می‌گذراندند و سپس دوباره می‌خوابیدند. مورخان این الگورا «خواب اول» و «خواب دوم» نامیده‌اند. این شیوه خواب تا پیش از گسترش روشنایی مصنوعی در بسیاری از جوامع رایج بود. اما با ورود چراغ‌های گازی، برق و تغییر سبک زندگی، الگوی خواب انسان نیز تغییر کرد و به شکل امروزی درآمد.

امروزه بیشتر مردم تصور می‌کنند خواب حالتی از خاموشی مغز است. اما واقعیت دقیقاً برعکس است.

در هنگام خواب، مغز همچنان فعالیت شدیدی دارد. برخی بخش‌ها حتی فعال‌تر از زمان بیداری هستند. در این ساعات، اطلاعات روزانه مرتب می‌شوند، خاطرات تثبیت می‌شوند و بسیاری از فرایندهای ترمیمی بدن آغاز می‌شوند.

به زبان ساده، خواب زمان تعمیر و نگهداری سیستم بدن است.

اگر یک شب کامل نخوابیم، اثرات آن به سرعت ظاهر می‌شوند. تمرکز کاهش پیدا می‌کند، حافظه ضعیف‌تر می‌شود، واکنش‌ها کندتر می‌شوند و خلق‌و‌خو تغییر می‌کند.

اما اگر کمبود خواب به یک عادت تبدیل شود، پیامدها بسیار جدی‌تر خواهند بود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند خواب ناکافی می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی، دیابت، چاقی، افسردگی و حتی برخی اختلالات شناختی را افزایش دهد. به همین دلیل متخصصان خواب امروزه خواب را در کنار تغذیه و ورزش، یکی از سه ستون اصلی سلامت می‌دانند.

یکی از جذاب‌ترین بخش‌های خواب، رؤیاها هستند. از هزاران سال پیش، انسان‌ها تلاش کرده‌اند معنای خواب‌ها را درک کنند. تمدن‌های باستانی گاهی رؤیاها را پیام خدایان می‌دانستند. برخی فرمانروایان بر اساس خواب‌های خود تصمیم‌های مهم می‌گرفتند و بسیاری از فرهنگ‌ها برای تعبیر خواب اهمیت ویژه‌ای قائل بودند.

امروزه دانشمندان نگاه متفاوتی دارند. اگرچه هنوز همه‌رازهای رؤیاها کشف نشده است، اما پژوهشگران معتقدند خواب دیدن به پردازش



هر شب که به خواب می‌رویم، مغزمان خاطرات را مرتب می‌کند،

بدنمان را ترمیم می‌کند و انرژی لازم برای فردا را فراهم می‌آورد.

شاید به همین دلیل است که با وجود تمام پیشرفت‌های علمی، هنوز هیچ فناوری‌ای نتوانسته جایگزین واقعی خواب شود.

در سال‌های اخیر، پژوهشگران متوجه شده‌اند که خواب تنها یک نیاز فردی نیست؛ بلکه بر کل جامعه نیز تأثیر می‌گذارد. بررسی‌ها نشان



از هزاران سال پیش، انسان‌ها تلاش کرده‌اند معنای خواب‌ها را درک کنند. تمدن‌های باستانی گاهی رؤیاها را پیام خدایان می‌دانستند. برخی فرمانروایان بر اساس خواب‌های خود تصمیم‌های مهم می‌گرفتند و بسیاری از فرهنگ‌ها برای تعبیر خواب اهمیت ویژه‌ای قائل بودند. امروزه دانشمندان نگاه متفاوتی دارند.

داده‌اند افرادی که خواب کافی دارند، معمولاً تمرکز بیشتری در محیط کار دارند، کمتر دچار اشتباه می‌شوند و تصمیم‌های منطقی‌تری می‌گیرند. حتی برخی اقتصاددانان معتقدند کمبود خواب گسترده در جوامع مدرن می‌تواند هر سال میلیاردها دلار هزینه ناشی از کاهش بهره‌وری و افزایش خطاهای انسانی ایجاد کند.

جالب‌تر اینکه خواب فقط به مغز و بدن مربوط نمی‌شود؛ بلکه بر احساسات نیز اثر عمیقی دارد. بسیاری از ما تجربه کرده‌ایم که پس از یک شب بی‌خوابی، مشکلات کوچک بزرگ‌تر از حد واقعی به نظر می‌رسند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند مغز خسته در مدیریت احساسات عملکرد ضعیف‌تری دارد و به همین دلیل افراد کم‌خواب معمولاً زودتر عصبانی، مضطرب یا ناامید می‌شوند. به بیان دیگر، خواب کافی می‌تواند نوع نگاه ما به جهان را تغییر دهد.

دانشمندان هنوز درباره برخی جنبه‌های خواب پاسخ قطعی ندارند. برای مثال هنوز دقیقاً مشخص نیست چرا بعضی خواب‌ها را به خاطر می‌آوریم و بعضی دیگر را فراموش می‌کنیم.

همچنین پژوهشگران همچنان در حال بررسی این موضوع هستند که چرا برخی ایده‌های خلاقانه پس از یک خواب خوب به ذهن می‌رسند. تاریخ علم و هنر پر از نمونه‌هایی است که در آن‌ها یک کشف علمی، یک ملودی موسیقی یا راه‌حل یک مسئله پیچیده پس از خواب به ذهن خالق آن رسیده است.

شاید همین‌رازآلود بودن است که خواب را تا این اندازه جذاب می‌کند. با وجود تمام پیشرفت‌های علمی، هر شب که به خواب می‌رویم وارد قلمرویی می‌شویم که هنوز همه قوانین آن را نمی‌شناسیم.

ما تقریباً یک‌سوم عمر خود را در این جهان پنهان‌سپری می‌کنیم؛ جهانی که همزمان آشنا و اسرارآمیز است و احتمالاً تا سال‌ها یکی از شگفت‌انگیزترین موضوعات پژوهش‌های علمی باقی خواهد ماند.

در نهایت، خواب فقط زمانی برای استراحت نیست؛ بخشی از فرایند زنده ماندن است. فرایندی که میلیون‌ها سال تکامل آن را شکل داده و همچنان یکی از مهم‌ترین رازهای بدن انسان باقی مانده است.

شاید هر شب که چراغ‌ها را خاموش می‌کنیم، در واقع وارد یکی از شگفت‌انگیزترین سفرهای طبیعت می‌شویم؛ سفری که تقریباً یک‌سوم عمرمان را در آن سپری می‌کنیم.

از ماشین حساب‌های غول‌پیکر تا هوش مصنوعی

آیا کامپیوترها روزی از انسان باهوش‌تر خواهند شد؟



وارد دوره‌ای تازه شد.

امروزه تنها با چند لمس روی صفحه تلفن همراه می‌توان به اطلاعاتی دسترسی داشت که زمانی نیازمند ساعت‌ها جست‌وجو در کتابخانه‌ها بود. خرید، آموزش، سرگرمی، بانکداری و ارتباطات همگی به بخشی از دنیای دیجیتال تبدیل شده‌اند. اما همزمان بارش قدرت کامپیوترها، رؤیایی قدیمی نیز دوباره زنده شد: ساخت ماشین‌هایی که بتوانند فکر کنند. از نخستین روزهای علم رایانه، دانشمندان درباره امکان ساخت هوش مصنوعی صحبت می‌کردند. سال‌ها این ایده بیشتر شبیه داستان‌های علمی‌تخیلی بود. اما با افزایش قدرت پردازش و دسترسی به حجم عظیمی از داده‌ها، شرایط تغییر کرد.

امروزه هوش مصنوعی می‌تواند متن بنویسد، تصویر خلق کند، موسیقی تولید کند، زبان ترجمه کند، بیماری‌ها را تشخیص دهد و در بسیاری از بازی‌ها بهترین بازیکنان جهان را شکست دهد. یکی از مشهورترین لحظه‌های این مسیر در سال ۱۹۹۷ رخ داد؛ زمانی که ابررایانه دیپ بلو موفق شد گری کاسپاروف، قهرمان جهان شطرنج، را شکست دهد.

در آن زمان بسیاری تصور کردند که ماشین‌ها به مرحله‌ای تازه رسیده‌اند. شطرنج برای سال‌ها نماد هوش انسانی محسوب می‌شد. اما رایانه نشان داد که می‌تواند در این میدان نیز بر انسان غلبه کند.

سال‌ها بعد، سیستم‌های پیشرفته‌تر در بازی‌های بسیار پیچیده‌تری نیز به پیروزی رسیدند. بازی‌هایی که تصور می‌شد برای ماشین‌ها بیش از حد دشوار باشند. اما آیا این به معنای باهوش‌تر شدن کامپیوترها نسبت به انسان است؟

پاسخ چندان ساده نیست.

اگر منظور از هوش، انجام محاسبات سریع باشد، رایانه‌ها مدت‌هاست از انسان جلوتر هستند. اگر منظور ذخیره‌سازی اطلاعات باشد نیز وضعیت مشابه است. یک کامپیوتر می‌تواند در چند ثانیه حجم عظیمی از اطلاعات را پردازش کند؛ کاری که برای انسان ممکن است سال‌ها زمان ببرد. اما هوش انسانی فقط محاسبه نیست.

انسان می‌تواند عشق را تجربه کند، از یک قطعه موسیقی تأثیر بگیرد، شوخی را درک کند، برای آینده رؤیاپردازی کند و درباره معنای زندگی فکر کند. این جنبه‌های ذهن انسان هنوز به طور کامل در ماشین‌ها دیده نمی‌شوند. به همین دلیل بسیاری از دانشمندان معتقدند مقایسه مستقیم انسان و رایانه کار ساده‌ای نیست.

جالب است بدانیم مغز انسان نیز همچنان یکی از شگفتی‌های علمی جهان محسوب می‌شود. یک مغز انسانی با مصرف انرژی تقریباً معادل یک لامپ کوچک، قادر است میلیاردها سلول عصبی را هماهنگ کند، چهره‌ها را تشخیص دهد، زبان را درک کند و خاطرات را ذخیره کند.

در مقابل، برخی سیستم‌های پیشرفته هوش مصنوعی برای انجام وظایف مشابه به مراکز داده عظیمی نیاز دارند که هزاران برابر بیشتر انرژی مصرف می‌کنند.

این موضوع نشان می‌دهد که طبیعت هنوز در برخی زمینه‌ها از فناوری جلوتر است.

یکی دیگر از پرسش‌های مهم عصر حاضر، آینده مشاغل است. هر انقلاب فناوری در تاریخ برخی حرفه‌ها را از بین برده و در عوض فرصت‌های تازه‌ای ایجاد کرده است. زمانی ماشین‌های صنعتی جای بسیاری از کارهای دستی را گرفتند. بعدها رایانه‌ها برخی وظایف اداری را خودکار کردند. امروزه هوش مصنوعی نیز همین نگرانی را ایجاد کرده است.

آیا نویسندگان، طراحان، مترجمان، حسابداران یا حتی برنامه‌نویسان جای خود را به ماشین‌ها خواهند داد؟

بیشتر کارشناسان معتقدند پاسخ کاملاً مثبت یا منفی نیست. احتمالاً برخی وظایف خودکار خواهند شد، اما در مقابل نیاز به مهارت‌های جدید افزایش خواهد یافت.

اگر فردی از دهه ۱۹۵۰ ناگهان به زمان ما سفر کند، احتمالاً بیش از هر چیز از قدرت رایانه‌ها شگفت‌زده خواهد شد. دستگاه‌هایی که زمانی یک اتاق کامل را اشغال می‌کردند، امروز در جیب ما جا می‌شوند.

تلفن همراهی که بسیاری از ما هر روز از آن استفاده می‌کنیم، از نظر قدرت پردازش میلیون‌ها بار قوی‌تر از رایانه‌هایی است که نخستین مأموریت‌های فضایی را هدایت می‌کردند.

اما داستان کامپیوترها فقط داستان سرعت و قدرت نیست. این داستان، روایت یکی از بزرگ‌ترین تحول‌های تاریخ بشر است؛ تحولی که شیوه کار کردن، ارتباط برقرار کردن، یاد گرفتن، خرید کردن و حتی فکر کردن ما را تغییر داده است. امروزه کمتر بخشی از زندگی انسان را می‌توان پیدا کرد که به نوعی بارایانه‌ها و فناوری دیجیتال در ارتباط نباشد.

با این حال، پرسشی که ذهن بسیاری از دانشمندان و مردم عادی را مشغول کرده، همچنان پابرجاست: آیا این ماشین‌ها روزی از انسان باهوش‌تر خواهند شد؟

برای پاسخ به این پرسش، ابتدا باید سفری کوتاه به گذشته داشته باشیم.

نخستین رایانه‌های الکترونیکی شباهت چندان بی‌دستگاه‌های امروزی نداشتند. یکی از مشهورترین آن‌ها ENIAC بود که در دهه ۱۹۴۰ ساخته شد. این ماشین عظیم هزاران لامپ الکترونیکی داشت، چندین تن وزن داشت و فضای بزرگی را اشغال می‌کرد. با وجود این ابعاد غول‌آسا، قدرت پردازش آن از بسیاری از وسایل الکترونیکی ساده امروزی کمتر بود.

در آن دوران کمتر کسی می‌توانست تصور کند روزی میلیاردها نفر در سراسر جهان از رایانه‌های شخصی استفاده خواهند کرد. رایانه‌ها ابزارهایی تخصصی بودند که بیشتر در دانشگاه‌ها، مراکز نظامی و مؤسسات پژوهشی دیده می‌شدند.

اما پیشرفت فناوری با سرعتی باورنکردنی ادامه یافت. در سال ۱۹۶۵ مهندسانی به نام گوردون مور متوجه شدند تعداد ترانزیستورهای موجود روی تراشه‌های رایانه‌ای تقریباً هر دو سال یک‌بار دو برابر می‌شود. این مشاهده که بعدها به «قانون مور» مشهور شد، دهه‌ها به عنوان موتور محرک پیشرفت صنعت



اگر منظور از هوش، انجام محاسبات سریع باشد، رایانه‌ها مدت‌هاست از انسان جلوتر هستند. اگر منظور ذخیره‌سازی اطلاعات باشد نیز وضعیت مشابه است. یک کامپیوتر می‌تواند در چند ثانیه حجم عظیمی از اطلاعات را پردازش کند؛ کاری که برای انسان ممکن است سال‌ها زمان ببرد.

اما هوش انسانی فقط محاسبه نیست.

کامپیوتر عمل کرد.

هر نسل از رایانه‌ها کوچک‌تر، سریع‌تر و ارزان‌تر از نسل قبل شد. دستگاه‌هایی که زمانی فقط دولت‌ها و دانشگاه‌ها توان خریدشان را داشتند، کم‌کم وارد خانه‌های مردم شدند.

ورود رایانه‌های شخصی در دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ نقطه عطف مهمی بود. ناگهان میلیون‌ها نفر توانستند برای نخستین بار پشت یک صفحه کلید بنشینند، متن بنویسند، بازی کنند و با فناوری تعامل مستقیم داشته باشند. اما شاید هیچ رویدادی به اندازه اینترنت جهان رایانه‌ها را متحول نکرد.

اگر رایانه را مغز عصر دیجیتال بدانیم، اینترنت سیستم عصبی آن است. پیش از اینترنت، اطلاعات به کندی جابه‌جا می‌شدند. اما با اتصال میلیون‌ها و سپس میلیاردها دستگاه به یکدیگر، جهان

همان‌طور که ماشین حساب باعث از بین رفتن ریاضیات نشد، هوش مصنوعی نیز احتمالاً بسیاری از مشاغل را نابود نخواهد کرد؛ بلکه شکل آن‌ها را تغییر خواهد داد.

در حوزه پزشکی، هوش مصنوعی می‌تواند تصاویر رادیولوژی را بررسی کند و الگوهای پنهان را تشخیص دهد. در آموزش می‌تواند مسیر یادگیری هر دانش‌آموز را شخصی‌سازی کند. در مهندسی می‌تواند طراحی‌های پیچیده را سریع‌تر انجام دهد.

در بسیاری از موارد، بهترین نتیجه زمانی حاصل می‌شود که انسان و ماشین در کنار یکدیگر کار کنند.

اما شاید جذاب‌ترین پرسش این باشد که آیا ماشین‌ها روزی آگاه خواهند شد؟

برخی دانشمندان معتقدند اگر پیچیدگی سیستم‌های هوش مصنوعی به اندازه کافی افزایش یابد، ممکن است نوعی آگاهی مصنوعی شکل بگیرد.

گروهی دیگر با این دیدگاه مخالف‌اند و می‌گویند آگاهی چیزی فراتر از پردازش اطلاعات است و نمی‌توان آن را صرفاً با افزایش قدرت محاسباتی ایجاد کرد.

واقعیت این است که دانشمندان هنوز به طور کامل نمی‌دانند آگاهی انسانی چگونه به وجود می‌آید. بنابراین پاسخ قطعی به این سؤال هنوز در دسترس نیست.

در همین حال، نسل جدیدی از فناوری‌ها نیز در راه است.

رایانه‌های کوانتومی یکی از هیجان‌انگیزترین پروژه‌های علمی جهان محسوب می‌شوند. این دستگاه‌ها از قوانین عجیب فیزیک کوانتوم استفاده می‌کنند و ممکن است در آینده بتوانند مسائلی را حل کنند که برای ابررایانه‌های امروزی تقریباً غیرممکن هستند.

همچنین پژوهشگران روی تراشه‌هایی کار می‌کنند که از ساختار مغز انسان الهام گرفته‌اند. برخی شرکت‌ها نیز در حال توسعه رابط‌های مستقیم میان مغز و کامپیوتر هستند.

اگر حتی بخشی از این فناوری‌ها به موفقیت برسند، جهان چند دهه آینده ممکن است به اندازه جهان امروز برای مردم قرن نوزدهم عجیب به نظر برسد.

شاید بزرگ‌ترین درس تاریخ رایانه‌ها این باشد که پیش‌بینی آینده بسیار دشوار است. کمتر کسی در دهه ۱۹۵۰ می‌توانست



شاید مهم‌ترین سؤال آینده این نباشد که

ماشین‌ها چقدر باهوش می‌شوند؛

بلکه این باشد که انسان‌ها چگونه یاد می‌گیرند از این قدرت عظیم به شکلی مسئولانه استفاده کنند. زیرا آینده دیجیتال، چه بخواهیم و چه نخواهیم، همین حالا آغاز شده است.

تصور کند روزی میلیاردها نفر رایانه‌ای قدرتمندتر از ابررایانه‌های آن زمان را در جیب خود حمل خواهند کرد.

امروز نیز شاید در آستانه تحولاتی باشیم که هنوز نمی‌توانیم ابعاد واقعی آن‌ها را تصور کنیم.

آیا کامپیوترها روزی از انسان باهوش‌تر خواهند شد؟ شاید در برخی زمینه‌ها همین حالا نیز چنین شده باشد. اما اگر هوش را مجموعه‌ای از خلاقیت، احساس، تجربه، کنجکاوی و درک عمیق جهان بدانیم، پاسخ هنوز روشن نیست.

شاید مهم‌ترین سؤال آینده این نباشد که ماشین‌ها چقدر باهوش می‌شوند؛ بلکه این باشد که انسان‌ها چگونه یاد می‌گیرند از این قدرت عظیم به شکلی مسئولانه استفاده کنند. زیرا آینده دیجیتال، چه بخواهیم و چه نخواهیم، همین حالا آغاز شده است.

وقتی انسان‌ها یک میلیارد نفر شدند



امروزه جمعیت جهان از هشتت میلیارد نفر فراتر رفته است. شهرهایی وجود دارند که به تنهایی جمعیتی بیشتر از بسیاری از کشورها دارند و هر روز میلیون‌ها نوزاد در نقاط مختلف زمین متولد می‌شوند. با دیدن این اعداد، شاید تصور کنیم که زمین همیشه همین‌قدر شلوغ و پر جمعیت بوده است. اما تاریخ داستان کاملاً متفاوتی را روایت می‌کند.

بخش اعظم تاریخ بشر در جهانی سپری شده که جمعیت آن بسیار اندک بوده است. برای هزاران نسل، انسان‌ها در گروه‌های کوچک زندگی می‌کردند و در سراسر زمین پراکنده بودند. در آن دوران سفرهای طولانی دشوار بود، منابع غذایی محدود بودند و بیماری‌ها می‌توانستند به‌راحتی جمعیت یک منطقه را کاهش دهند.

دانشمندان تخمین می‌زنند حدود دوازده هزار سال پیش، زمانی که انسان به تدریج از شکار و گردآوری خوراک به سمت کشاورزی حرکت می‌کرد، جمعیت کل جهان تنها چند میلیون نفر بود. برای مقایسه—، امروزه برخی شهرهای بزرگ جهان به تنهایی بیش از ده میلیون نفر جمعیت دارند.

با شکل‌گیری نخستین تمدن‌ها در بین‌النهرین، مصر، ایران، هند و چین، جمعیت به آرامی افزایش یافت. کشاورزی امکان تولید غذای بیشتر را فراهم کرد و انسان‌ها توانستند در سکونتگاه‌های دائمی زندگی کنند. با این حال رشد جمعیت همچنان بسییار کند بود. جنگ‌ها، قحطی‌ها،

امروزه وقتی درباره شهرهای بزرگ

جهان صحبت می‌کنیم، نام‌هایی مانند توکیو، دهلی، شانگهای، سائوپائولو، قاهره و نیویورک به ذهن می‌آیند. میلیون‌ها نفر در این شهرها زندگی می‌کنند، هر روز میلیون‌ها خودرو در خیابان‌های آن‌ها حرکت می‌کنند و شبکه‌های عظیم حمل‌ونقل، آب، برق و ارتباطات زندگی را در آن‌ها ممکن می‌سازند.

اما اگر بتوانیم به گذشته سفر کنیم، متوجه خواهیم شد که مفهوم «شهر بزرگ» در طول تاریخ بارها تغییر کرده است. شهری که امروزه کوچک به نظر می‌رسد، ممکن بود هزار سال پیش یکی از شگفتی‌های جهان محسوب شود.

در واقع تاریخ شهرهای بزرگ، داستان رشد تمدن بشری است؛ داستانی که از روستاهای کوچک آغاز شد و به کلان‌شهرهای چند ده میلیونی امروز رسید.

نخستین شهرهای بزرگ چگونه شکل گرفتند؟

برای بیشتر دوران حضور انسان روی زمین، مردم در گروه‌های کوچک زندگی می‌کردند. شکار، گردآوری خوراک و کوچ‌نشینی باعث می‌شد جمعیت‌ها پراکنده باشند و سکونتگاه‌های دائمی بزرگی شکل نگیرند. همه چیز حدود ده تا دوازده هزار سال پیش تغییر کرد. کشاورزی به انسان اجازه داد غذای بیشتری تولید کند و در یک مکان ثابت بماند. به تدریج روستاها بزرگ‌تر شدند و نخستین شهرها به وجود آمدند. شهرهایی مانند اوروک در بین‌النهرین، ممفیس در مصر و موهنجودارو در تمدن دره سند از نخستین مراکز بزرگ انسانی بودند.

در آن دوران، شهری با جمعیت بیستت تا پنجاه هزار نفر یک مرکز بزرگ جمعیتی محسوب می‌شد. اگرچه این اعداد در مقایسه با امروز ناچیز به نظر می‌رسند، اما در زمان خود دستاوردی عظیم بودند.

بابل؛ شگفتی جهان باستان

یکی از مشهورترین شهرهای تاریخ، بابل بود. این شهر در منطقه بین‌النهرین و در نزدیکی بغداد امروزی قرار داشت و به دلیل ثروت، معماری

بیماری‌ها و مرگ‌ومیر بالای کودکان مانع از افزایش سریع جمعیت می‌شدند.

حتی در دوران شکوه امپراتوری روم یا سلسله‌های بزرگ چین، جمعیت کل جهان احتمالاً کمتر از سیصد میلیون نفر بود. به عبارت دیگر، در زمانی که برخی از بزرگ‌ترین تمدن‌های تاریخ در اوج قدرت خود قرار داشتند، جمعیت تمام کره زمین از جمعیت امروزی ایالات متحده آمریکا نیز کمتر بود. یکی از بزرگ‌ترین ضربه‌های جمعیتی تاریخ در قرن چهاردهم رخ داد. بیماری طاعون که بعدها به «مرگ سیاه» مشهور شد، در بخش‌های بزرگی از اروپا، آسیا و خاورمیانه گسترش یافت و جان ده‌ها میلیون نفر را گرفت. برخی مناطق نزدیک به یک‌سوم جمعیت خود را از دست دادند. این رویداد نشان داد که در آن دوران، بیماری‌ها تا چه اندازه می‌توانستند سرنوشت جوامع را تغییر دهند.

اما نقطه عطف واقعی در سال ۱۸۰۴ اتفاق افتاد؛ سالی که برای نخستین بار در تاریخ بشر، جمعیت جهان به حدود یک میلیارد نفر رسید. شاید این عدد امروز چندان بزرگ به نظر نرسد، اما رسیدن به آن صدها هزار سال زمان برده بود. از نخستین انسان‌ها تا آغاز قرن نوزدهم، جمعیت زمین به آرامی و با فراز و نشیب‌های فراوان رشد کرده بود.

پس از آن، روندی آغاز شد که تاریخ بشر هرگز نمونه‌ای مشابه آن را تجربه نکرده بود. انقلاب صنعتی در اروپا و سپس سایر نقاط جهان، زندگی انسان‌ها را دگرگون کرد. ماشین‌آلات کشاورزی تولید غذا را افزایش دادند. راه‌آهن و کشتی‌های بخار جابه‌جایی کالا را آسان‌تر کردند. شهرها بزرگ‌تر شدند و تجارت جهانی گسترش یافت.

همزمان، پیشرفت‌های پزشکی نیز نقش مهمی ایفا کردند. واکسیناسیون گسترش یافت، بهداشت عمومی بهبود پیدا کرد و دانش انسان درباره بیماری‌ها افزایش یافت. مردم بیش‌تر از گذشته عمر می‌کردند و تعداد بیشتری از کودکان به بزرگسالی می‌رسیدند.

نتیجه این تغییرات شگفت‌انگیز بود. رسیدن از یک میلیارد به دو میلیارد نفر تنها حدود ۱۲۳ سال طول کشید. سپس سرعت رشد باز هم بیش‌تر شد. جمعیت جهان در سال ۱۹۶۰ به سه میلیارد نفر رسید و تنها چهارده

سال بعد از چهار میلیارد نفر عبور کرد.

در سال ۱۹۸۷ جمعیت جهان به پنج میلیارد نفر رسید. در سال ۱۹۹۹ این عدد به شش میلیارد نفر افزایش یافت. تنها دوازده سال بعد، جهان هفت میلیارد نفر جمعیت داشت و در سال ۲۰۲۲ نیز از مرز هشتت میلیارد نفر عبور کرد.

سال بعد از چهار میلیارد نفر عبور کرد.

در سال ۱۹۸۷ جمعیت جهان به پنج میلیارد نفر رسید. در سال ۱۹۹۹ این عدد به شش میلیارد نفر افزایش یافت. تنها دوازده سال بعد، جهان هفت میلیارد نفر جمعیت داشت و در سال ۲۰۲۲ نیز از مرز هشتت میلیارد نفر عبور کرد.

هیچ دوره‌ای در تاریخ وجود ندارد که جمعیت بشر با چنین سرعتی افزایش یافته باشد. در واقع بخش بزرگی از تمام انسان‌هایی که تاکنون روی زمین زندگی کرده‌اند، در چند قرن اخیر متولد شده‌اند.

این رشد سریع البته چالش‌های جدیدی نیز ایجاد کرده است. تأمین غذا، آب، انرژی، مسکن و خدمات درمانی برای میلیاردها انسان نیازمند برنامه‌ریزی گسترده است. شهرهای بزرگ با مشکلاتی مانند ترافیک، آلودگی هوا و کمبود منابع روبه‌رو هستند. همچنین تغییرات اقلیمی و فشار بر محیط زیست به یکی از دغدغه‌های اصلی جهان تبدیل شده است.

با این حال نکته جالب اینجاست که بسیاری از کارشناسان معتقدند رشد جمعیت جهان در حال کند شدن است. در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته، نرخ تولد کاهش یافته و جمعیت به سمت سالمندی حرکت می‌کند. برخی کشورها حتی نگران کاهش جمعیت در دهه‌های آینده هستند.

به همین دلیل پیش‌بینی می‌شود که جمعیت جهان در دهه‌های آینده به رشد خود ادامه دهد، اما سرعت این رشد کمتر از گذشته باشد. برخی پژوهشگران معتقدند جمعیت زمین در اواخر قرن حاضر به اوج خود خواهد رسید و سپس به تدریج تثبیت خواهد شد.

شاید شگفت‌انگیزترین بخش این داستان آن باشد که از آغاز تاریخ بشر تا رسیدن به نخستین میلیارد نفر، صدها هزار سال زمان لازم بود؛ اما از یک میلیارد تا هشتت میلیارد نفر تنها حدود دو قرن طول کشید. این تفاوت به خوبی نشان می‌دهد که پیشرفت‌های علمی، پزشکی و اقتصادی تا چه اندازه توانسته‌اند زندگی انسان را دگرگون کنند.

هر بار که در خیابان‌های شلوغ یک کلان‌شهر قدم می‌زنیم، در فرودگاه‌های پررفت‌وآمد حضور پیدا می‌کنیم یا تصاویر شهرهای عظیم جهان را می‌بینیم، بد نیست به این واقعیت فکر کنیم که بیش‌تر اجداد ما در جهانی زندگی می‌کردند که جمعیت تمام کره زمین از جمعیت چند کشور امروزی کمتر بود.

داستان یک میلیارد نفر شدن انسان‌ها فقط داستان اعداد نیست؛ داستان تحول شگفت‌انگیز تمدن بشری است.

بود: شهرها فرصت‌های پیش‌تری برای کار، تجارت و زندگی فراهم می‌کردند.

چین؛ سرزمین ابرشهرهای فراموش‌شده

وقتی درباره شهرهای تاریخی صحبت می‌کنیم، اغلب نام شهرهای اروپایی به ذهن می‌رسد. اما برای قرن‌های طولانی، بزرگ‌ترین شهرهای جهان در چین قرار داشتند.

شهر چانگ‌آن در دوران سلسله تانگ یکی از بزرگ‌ترین مراکز شهری جهان بود. خیابان‌های منظم، بازارهای وسیع و جمعیتی چندصدهزار نفری باعث شده بود که مسافران خارجی آن را شگفت‌انگیز توصیف کنند. بعدها شهرهایی مانند هانگژو و پکن نیز به مراکز عظیم جمعیتی تبدیل شدند. برخی تاریخ‌نگاران معتقدند در دوره‌هایی از تاریخ، چند شهر بزرگ چین از نظر جمعیت از تمام شهرهای اروپا پیشی گرفته بودند.

انقلاب صنعتی و انفجار جمعیت شهری

تا حدود دویست سال پیش، بیش‌تر مردم جهان در روستاها زندگی می‌کردند. اما با آغاز انقلاب صنعتی، کارخانه‌ها در شهرها ساخته شدند و میلیون‌ها نفر برای یافتن کار به مراکز شهری مهاجرت کردند.

لندن یکی از نخستین شهرهایی بود که رشد انفجاری را تجربه کرد. جمعیت آن از حدود یک میلیون نفر در آغاز قرن نوزدهم به چند میلیون نفر در مدت کوتاهی رسید. پس از آن، شهرهای پاریس، برلین، نیویورک و شیکاگو نیز با سرعت رشد کردند. این دوره آغاز عصر کلان‌شهرها بود.

توکیو؛ بزرگ‌ترین شهر امروز

اگر بخواهیم امروز بزرگ‌ترین منطقه شهری جهان را نام ببریم، معمولاً توکیو در صدر فهرست قرار می‌گیرد. منطقه کلان‌شهری توکیو بیش از سی میلیون نفر جمعیت دارد. این یعنی جمعیتی بیش‌تر از بسیاری از کشورهای جهان. متروهای عظیم، برج‌های سر به فلک کشیده، قطارهای فوق‌سریع و شبکه‌های پیشرفته خدمات شهری باعث شده‌اند زندگی در چنین جمعیتی ممکن باشد. برای مقایسه، اگر تمام جمعیت روم باستان را در یکی از محله‌های امروزی توکیو جای دهیم، هنوز بخش بزرگی از شهر خالی خواهد ماند.

آیا شهرها همچنان بزرگ‌تر خواهند شد؟

کارشناسان معتقدند روند شهرنشینی هنوز به پایان نرسیده است. امروزه بیش از نیمی از جمعیت جهان در شهرها زندگی می‌کنند و پیش‌بینی می‌شود این رقم در دهه‌های آینده باز هم افزایش یابد. شهرهای آینده احتمالاً هوشمندتر، مترکم‌تر و وابستته‌تر به فناوری خواهند بود. خودروهای خودران، ساختمان‌های کم‌مصرف و سیستم‌های مدیریت هوشمند ممکن است چهره زندگی شهری را تغییر دهند.

اما چالش‌ها نیز همچنان باقی خواهند ماند؛ از کمبود مسکن گرفته تا آلودگی، ترافیک و تأمین منابع برای میلیون‌ها نفر.

برای یک امتحان آماده کند. می‌تواند هنگام رانندگی توجه ما را بالا ببرد. می‌تواند ورزشکاران را برای رقابت آماده کند. در واقع مشکل زمانی آغاز می‌شود که استرس از یک واکنش کوتاه‌مدت به یک وضعیت دائمی تبدیل شود.

وقتی استرس مزمن می‌شود

بدن انسان برای تحمل استرس کوتاه‌مدت طراحی شده است، نه استرس دائمی. وقتی سیستم هشدار بدن هفته‌ها، ماه‌ها یا سال‌ها فعال باقی بماند، پیامدهای مختلفی ظاهر می‌شوند.

خستگی مزمن. اختلال خواب. مشکلات تمرکز. افزایش فشار خون. ضعف سیستم ایمنی. تغییرات خلقی و حتی افزایش خطر برخی بیماری‌های جسمی. به همین دلیل پزشکان امروزه استرس مزمن را یکی از مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده سلامت عمومی می‌دانند.

مغز ما چرا بدترین سناریوها را تصور می‌کند؟

یکی از ویژگی‌های عجیب ذهن انسان این است که اغلب به سمت سناریوهای منفی کشیده می‌شود. این موضوع نیز ریشه تکاملی دارد. برای اجداد ما، نادیده گرفتن یک خطر واقعی می‌توانست مرگبار باشد، اما نگرانی بیش از حد معمولاً هزینه کمتری داشت. در نتیجه مغز به گونه‌ای شکل گرفت که نسبت به تهدیدها حساس‌تر باشد. به زبان ساده، مغز ما برای خوش‌بینی افراطی طراحی نشده است. وظیفه اصلی آن حفظ بقاست، نه حفظ آرامش.

شبکه‌های اجتماعی و استرس مدرن

یکی از تفاوت‌های بزرگ زندگی امروز با گذشته، حجم عظیم اطلاعات است.

در گذشته افراد بیشتر نگران رویدادهای اطراف خود بودند. امروزه ما می‌توانیم در عرض چند دقیقه از بحران‌های اقتصادی، جنگ‌ها، بلایای طبیعی و مشکلات اجتماعی سراسر جهان مطلع شویم. این وضعیت باعث شده مغز با تعداد بسیار بیشتری از محرک‌های استرس‌زا روبه‌رو شود. افزون بر این، مقایسه دائمی خود با دیگران در شبکه‌های اجتماعی نیز به منبع جدیدی از فشار روانی تبدیل شده است.

آیا بعضی افراد ذاتاً استرسی‌تر هستند؟

تا حدی بله. پژوهش‌ها نشان می‌دهند ژنتیک می‌تواند بر حساسیت افراد به استرس تأثیر بگذارد. اما تجربه‌های زندگی نیز نقش مهمی دارند. کودکی، محیط خانوادگی، تجربه‌های دشوار و حتی سبک زندگی می‌توانند نحوه واکنش ما به فشارها را شکل دهند. به همین دلیل دو نفر ممکن است در شرایط مشابه قرار بگیرند اما واکنش‌های کاملاً متفاوتی نشان دهند.

چرا ورزش به کاهش استرس کمک می‌کند؟

از دیدگاه تکاملی، پاسخ استرس برای عمل کردن طراحی شده بود. وقتی اجداد ما احساس خطر می‌کردند، معمولاً می‌دویدند یا مبارزه می‌کردند. امروزه بسیاری از ما هنگام استرس پشت میز می‌نشینیم و به صفحه نمایش نگاه می‌کنیم. ورزش به بدن اجازه می‌دهد بخشی از انرژی ذخیره‌شده ناشی از استرس را مصرف کند. به همین دلیل حتی پیاده‌روی ساده نیز می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر کاهش تنش روانی داشته باشد.

آیا می‌توان استرس را کاملاً حذف کرد؟

احتمالاً نه. و شاید اصلاً نیازی هم به این کار نباشد. هدف زندگی بدون استرس نیست؛ هدف یادگیری مدیریت آن است. انسانی که هیچ استرسی نداشته باشد، احتمالاً انگیزه، تمرکز و آمادگی کمتری برای رویارویی با چالش‌های زندگی خواهد داشت. آنچه اهمیت دارد، جلوگیری از تبدیل شدن استرس به یک همراه دائمی است.

استرس از نگاه متفاوت

شاید یکی از مفیدترین تغییرات ذهنی این باشد که استرس را فقط به عنوان یک دشمن نبینیم. در بسیاری از مواقع، استرس نشانه اهمیت داشتن یک موضوع است. ما برای چیزهایی مضطرب می‌شویم که برایمان ارزش دارند.

برای آینده فرزندانمان.

برای سلامت عزیزانمان.

برای موفقیت در کار.

برای رؤیاهایی که دنبال می‌کنیم.

در این معنا، استرس گاهی فقط روی دیگر سکه اهمیت دادن است.

سخن پایانی

استرس یکی از قدیمی‌ترین همراهان انسان است. سیستمی که میلیون‌ها سال پیش برای حفظ بقای ما شکل گرفت، هنوز درون مغزمان فعال است و هر روز بر تصمیم‌ها، احساسات و رفتارهای ما تأثیر می‌گذارد. اگرچه زندگی مدرن فشارهای جدیدی ایجاد کرده است، اما شناخت بهتر سازوکار استرس می‌تواند به ما کمک کند با آن رابطه سالم‌تری برقرار کنیم.

شاید هدف این نباشد که هرگز استرس نداشته باشیم. شاید هدف این باشد که یاد بگیریم چه زمانی به هشدارهای آن گوش دهیم و چه زمانی اجازه ندهیم کنترل زندگی‌مان را به دست بگیرد.

در نهایت، استرس دشمنی نیست که از بیرون به ما حمله کرده باشد؛ بخشی از خود ماست. بخشی که زمانی برای نجات جانمان تکامل یافته بود و امروز فقط نیاز دارد بهتر شناخته شود.

چرا مغز ما برای استرس ساخته شده است؟



این همان چیزی است که دانش‌مندان آن را «پاسخ جنگ یا گریز» می‌نامند.

در گذشته این سیستم برای فرار از یک شکارچی یا مقابله با خطرات واقعی طراحی شده بود. مشکل اینجاست که مغز مدرن هنوز از همان سیستم قدیمی استفاده می‌کند.

چرا امروزه این قدر مضطرب هستیم؟

اجداد ما ممکن بود روزی چند بار با خطرات جدی روبه‌رو شوند، اما پس از پایان خطر، بدن به حالت عادی بازمی‌گشت. امروزه بسیاری از تهدیدهای ما دیگر فیزیکی نیستند. قیض‌های پرداخت نشده. فشار کاری. مشکلات مالی. اخبار نگران‌کننده. شبکه‌های اجتماعی. آینده نامشخص. بدن ما نمی‌تواند تفاوت زیادی میان حمله یک حیوان وحشی و نگرانی درباره از دست دادن شغل قائل شود. در هر دو حالت، سیستم استرس فعال می‌شود. به همین دلیل بسیاری از افراد در شرایطی زندگی می‌کنند که بدن آن‌ها تقریباً هر روز در حالت آماده‌باش قرار دارد.

استرس همیشه بد نیست

برخلاف تصور رایج، مقدار مشخصی از استرس برای زندگی ضروری است. اگر هیچ استرسی وجود نداشت، بسیاری از ما انگیزه‌ای برای انجام کارها نداشتیم. استرس ملایم می‌تواند تمرکز را افزایش دهد. می‌تواند ما را

اگر استرس این قدر آزاردهنده است، چرا طبیعت آن را از بین نبرده است؟

تقریباً هیچ انسانی وجود ندارد که استرس را تجربه نکرده باشد. پیش از یک امتحان مهم، یک مصاحبه شغلی، یک سخنرانی، یک قرار ملاقات حساس یا حتی هنگام انتظار برای شنیدن یک خبر مهم، بدن ما واکنش‌هایی نشان می‌دهد که همگی بخشی از چیزی هستند که آن را استرس می‌نامیم.

قلب تندتر می‌زند، تنفس تغییر می‌کند، عضلات منقبض می‌شوند و ذهن به طور مداوم در حال پیش‌بینی آینده است.

بیشتر مردم استرس را دشمنی می‌دانند که باید هرچه سریع‌تر از آن خلاص شد. اما دانش‌مندان دیدگاه متفاوتی دارند. از نگاه علم، استرس در اصل یک مشکل نیست؛ بلکه یک ابزار بقاست. در واقع اگر استرس وجود نداشت، احتمالاً اجداد ما هرگز نمی‌توانستند در طبیعت زنده بمانند. این موضوع پرسشی جالب ایجاد می‌کند: اگر استرس تا این اندازه ناخوشایند است، چرا مغز انسان همچنان آن را حفظ کرده است؟

زندگی در دنیایی پر از خطر

برای درک استرس باید چند هزار سال به گذشته بزرگردیم. انسان‌های اولیه در جهانی زندگی می‌کردند که پر از تهدید بود. حیوانات شکارچی، کمبود غذا، شرایط سخت آب‌وهوایی و خطرات بی‌شمار هر روز جان آن‌ها را تهدید می‌کرد. در چنین محیطی، مغزی که بتواند خطر را سریع تشخیص دهد، مزیت بزرگی محسوب می‌شد.

اگر فردی صدای خش‌خش بوته‌ها را می‌شنید و احتمال می‌داد حیوانی در کمین است، شانس بیشتری برای زنده ماندن داشت. حتی اگر در بسیاری از موارد خطا می‌کرد، باز هم احتمال بقای او بیشتر بود. به همین دلیل مغز انسان در طول تکامل به گونه‌ای شکل گرفت که نسبت به خطرات حساس باشد.

سیستم هشدار بدن چگونه کار می‌کند؟

وقتی مغز احساس خطر می‌کند، مجموعه‌ای از واکنش‌ها را فعال می‌سازد. هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول آزاد می‌شوند. ضربان قلب افزایش پیدا می‌کند. خون بیشتری به عضلات می‌رسد. توجه ذهنی بالا می‌رود و بدن برای واکنش سریع آماده می‌شود.

چرا هنگام استرس هوس شیرینی می‌کنیم؟



معمولاً موقتی است و پس از آن ممکن است احساس خستگی یا حتی عذاب وجدان ایجاد شود.

متخصصان معتقدند بهترین راه مقابله با این چرخه، جنگیدن با اشتها نیست؛ بلکه مدیریت خود استرس است. خواب کافی، فعالیت بدنی منظم، پیاده‌روی، گفت‌وگو با دوستان و حتی چند دقیقه تنفس عمیق می‌تواند سطح هورمون‌های استرس را کاهش دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تنها ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده‌روی آرام در فضای باز می‌تواند هم اضطراب را کمتر کند و هم میل به مصرف خوراکی‌های شیرین را کاهش دهد.

بنابراین دفعه بعد که در یک روز سخت ناگهان هوس شکلات یا شیرینی کردید، شاید بد نباشد لحظه‌ای مکث کنید و از خود بپرسید: «آیا واقعاً گرسنه‌ام یا فقط تحت فشار هستم؟» گاهی آنچه بدن ما طلب می‌کند یک تکه کیک نیست؛ بلکه کمی استراحت، آرامش و فرصتی برای نفس کشیدن است.

اگر تا به حال پس از یک روز پراسترس ناگهان به سراغ شکلات، بستنی، شیرینی یا حتی یک فنجان بزرگ قهوه رفته‌اید، بدانید که تنها نیستید. این رفتار آن قدر رایج است که دانش‌مندان سال‌هاست درباره ارتباط میان استرس و اشتها تحقیق می‌کنند.

در نگاه اول ممکن است تصور کنیم این موضوع فقط به عادت یا ضعف اراده مربوط است، اما واقعیت پیچیده‌تر از این حرف‌هاست. هنگامی که بدن تحت فشار روانی قرار می‌گیرد، مجموعه‌ای از واکنش‌های هورمونی آغاز می‌شود. یکی از مهم‌ترین این هورمون‌ها کورتیزول است که معمولاً به عنوان «هورمون استرس» شناخته می‌شود.

کورتیزول بدن را برای مواجهه با شرایط دشوار آماده می‌کند. در گذشته‌های دور، زمانی که انسان با حیوانات شکارچی یا خطرات طبیعی روبه‌رو می‌شد، این هورمون به او کمک می‌کرد انرژی بیشتری در اختیار داشته باشد. مغز در چنین شرایطی به دنبال غذاهای پرانرژی می‌گشت؛ غذاهایی که بتوانند به سرعت سوخت مورد نیاز بدن را تأمین کنند.

امروزه اگرچه شکل زندگی ما تغییر کرده است، اما مغز هنوز از همان برنامه قدیمی استفاده می‌کند. تفاوت اینجاست که بیشتر استرس‌های مدرن دیگر به فرار از یک خطر واقعی مربوط نیستند. نگرانی درباره کار، مشکلات مالی، امتحان، اخبار روزانه یا حتی شبکه‌های اجتماعی می‌توانند همان سیستم هشدار قدیمی را فعال کنند.

بدن پیام دریافت می‌کند که «خطر وجود دارد» و مغز شروع به جستجوی انرژی بیشتر می‌کند؛ انرژی‌ای که اغلب در قالب میل شدید به خوراکی‌های شیرین و چرب ظاهر می‌شود.

جالب‌تر اینکه مصرف شیرینی واقعاً می‌تواند به طور موقت احساس بهتری ایجاد کند. خوردن مواد قندی باعث آزاد شدن برخی مواد شیمیایی در مغز می‌شود که حس لذت و آرامش کوتاه‌مدت ایجاد می‌کنند.

به همین دلیل بسیاری از افراد هنگام ناراحتی یا اضطراب به سراغ خوراکی‌های مورد علاقه خود می‌روند. اما این آرامش



چرا بعضی کتاب‌ها هرگز نمی‌میرند؟!

راز ماندگاری آثاری که قرن‌ها بعد هنوز خوانده می‌شوند

هر سال هزاران کتاب جدید در جهان منتشر می‌شود. برخی از آن‌ها برای چند هفته در صدر فهرست پرفروش‌ها قرار می‌گیرند، درباره‌شان در شبکه‌های اجتماعی صحبت می‌شود و عکس جلدشان همه جا دیده می‌شود. اما چند ماه بعد نام بسیاری از آن‌ها فراموش می‌شود. در مقابل، کتاب‌هایی وجود دارند که صدها و حتی هزاران سال از تولدشان گذشته است، اما هنوز خوانده می‌شوند، ترجمه می‌شوند و درباره‌شان بحث می‌شود. آثاری که نسل‌های مختلف به سراغشان می‌روند و هر بار چیزی تازه در آن‌ها پیدا می‌کنند. این موضوع یکی از جالب‌ترین پرسش‌های دنیای ادبیات است: چرا بعضی کتاب‌ها عمر کوتاهی دارند و بعضی دیگر از زمان عبور می‌کنند؟

چه چیزی باعث می‌شود داستانی که صدها سال پیش نوشته شده، هنوز بتواند انسان امروز را تحت تأثیر قرار دهد؟

ادبیات؛ ماشین زمان احساسات

یکی از عجیب‌ترین ویژگی‌های ادبیات این است که می‌تواند فاصله‌های زمانی را از بین ببرد. وقتی زمانی از قرن نوزدهم می‌خوانیم، ناگهان وارد ذهن انسانی می‌شویم که شاید صد و پنجاه سال پیش زندگی کرده است. ما شادی‌های او را احساس می‌کنیم، از ترس‌هایش می‌ترسیم و با امیدهایش همراه می‌شویم. در دنیای فناوری، ابزارها قدیمی می‌شوند. تلفن‌های همراه، رایانه‌ها و خودروها پس از چند سال جای خود را به نسل جدید می‌دهند. اما احساسات انسانی تغییر چندانی نمی‌کنند. عشق، حسادت، ترس، امید، تنهایی، دوستی و آرزوی خوشبختی هزاران سال است که همراه انسان بوده‌اند. به همین دلیل کتاب‌هایی که بتوانند به این احساسات بنیادین دست پیدا کنند، شانس بیشتری برای ماندگار شدن دارند.

داستان‌ها از ما قدیمی‌ترند

پیش از آنکه کتابی وجود داشته باشد، داستان وجود داشت. انسان‌ها هزاران سال پیش از اختراع خط، دور آتش جمع می‌شدند و برای یکدیگر قصه تعریف می‌کردند. در واقع مغز انسان برای روایت ساخته شده است. ما جهان را از طریق داستان‌ها درک می‌کنیم. حتی وقتی خاطرات خود را مرور می‌کنیم، در حال تعریف داستانی درباره زندگی‌مان هستیم. به همین دلیل ادبیات فقط سرگرمی نیست. ادبیات یکی از طبیعی‌ترین شیوه‌های تفکر انسان است. وقتی زمانی خوب می‌خوانیم، مغزمان آن را فقط به عنوان کلمات روی کاغذ پردازش نمی‌کند. ما وارد جهان داستان می‌شویم و آن را زندگی می‌کنیم.

چرا هنوز هملت را می‌خوانیم؟

صدها سال از نگارش نمایش‌نامه‌های William Shakespeare گذشته است، اما هنوز در دانشگاه‌ها تدریس می‌شوند و روی صحنه اجرا می‌شوند. دلیل این ماندگاری چیست؟ پاسخ ساده است: شخصیت‌های شکسپیر هنوز شبیه ما هستند. هملت با تردیدهایش آشناست. مکبث با جاه‌طلبی‌اش آشناست. اتللو با حسادتش آشناست. اگر چه لباس‌ها، شهرها و زبان تغییر کرده‌اند، اما درون انسان چندان تغییر نکرده است. آثار بزرگ ادبی معمولاً درباره یک دوره تاریخی خاص نیستند؛ درباره طبیعت انسان هستند.

کتاب‌هایی که ما را می‌فهمند

بعضی کتاب‌ها فقط داستان تعریف می‌کنند. بعضی کتاب‌ها اما احساس می‌کنند ما را می‌شناسند. همه ما تجربه کرده‌ایم که هنگام خواندن جمله‌ای ناگهان مکث کنیم و با خودمان بگوییم: «انگار نویسنده مرا می‌شناسد.»



همین لحظه‌ها هستند که رابطه‌ای عمیق میان خواننده و کتاب ایجاد می‌کنند. کتاب‌های ماندگار اغلب به چیزهایی اشاره می‌کنند که خودمان احساس کرده‌ایم اما نتوانسته‌ایم برایشان کلمه پیدا کنیم. نویسنده موفق کسی نیست که فقط خوب بنویسد؛ بلکه کسی است که بتواند تجربه‌ای مشترک میان انسان‌ها را کشف کند.

آیا ادبیات واقعاً زندگی را تغییر می‌دهد؟

سال‌ها پژوهشگران این سؤال را بررسی کرده‌اند. نتایج بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند افرادی که داستان‌های ادبی می‌خوانند، درک بهتری از احساسات دیگران پیدا می‌کنند. وقتی وارد ذهن شخصیت‌های مختلف می‌شویم، دنیا را از زاویه دید آن‌ها می‌بینیم. ما با آدم‌هایی همدردی می‌کنیم که هرگز ملاقاتشان نکرده‌ایم.

به همین دلیل برخی روان‌شناسان معتقدند ادبیات نوعی تمرین همدلی است. کتاب خوب فقط اطلاعات نمی‌دهد؛ نگاه ما را به جهان تغییر می‌دهد.

چرا بعضی کتاب‌ها را نیمه‌کاره رها می‌کنیم؟

واقعیت این است که همه کتاب‌ها برای همه افراد مناسب نیستند. گاهی کتابی که برای یک نفر زندگی‌ساز بوده، برای فرد دیگری خسته‌کننده است. دلیلش این است که خواندن فقط به کیفیت کتاب بستگی ندارد؛ به زمان و شرایط زندگی خواننده نیز مربوط است. ممکن است زمانی در بیست سالگی برای ما بی‌معنا باشد، اما همان کتاب در چهل سالگی عمیقاً تحت تأثیرمان قرار دهد. در واقع هر خواننده کتاب مخصوص خود را در زمان مخصوص خود پیدا می‌کند.

عصر شبکه‌های اجتماعی و آینده مطالعه



بسیاری از افراد نگران هستند که شبکه‌های اجتماعی باعث مرگ کتاب‌خوانی شوند. اما تاریخ نشان می‌دهد هر فناوری جدیدی چنین نگرانی‌هایی ایجاد کرده است. وقتی تلویزیون وارد خانه‌ها شد، عده‌ای تصور کردند کتاب‌ها از بین خواهند رفت. وقتی اینترنت گسترش یافت، همان پیش‌بینی دوباره تکرار شد. اما کتاب هنوز زنده است. شاید شکل مطالعه تغییر کرده باشد، اما نیاز انسان به داستان همچنان پابرجاست. حتی در شبکه‌های اجتماعی نیز موفق‌ترین محتواها معمولاً روایت‌محور هستند. انسان هنوز عاشق داستان است.

کتاب؛ گفت‌وگو با ذهن‌های بزرگ

یکی از زیباترین ویژگی‌های مطالعه این است که امکان گفت‌وگو با انسان‌هایی را فراهم می‌کند که شاید قرن‌ها پیش زندگی کرده‌اند. وقتی کتابی می‌خوانیم، در واقع وارد ذهن نویسنده می‌شویم. ما با او موافقت می‌کنیم، مخالفت می‌کنیم، سؤال می‌پرسیم و درباره جهان فکر می‌کنیم. مطالعه نوعی سفر است؛ سفری که بدون ترک اتاق می‌تواند ما را به دوره‌ها، کشورها و زندگی‌های مختلف ببرد.

چرا بعضی افراد اصلاً کتاب نمی‌خوانند؟

بسیاری از کسانی که می‌گویند از کتاب خوششان نمی‌آید، در واقع هنوز کتاب مناسب خود را پیدا نکرده‌اند.

همان‌طور که نمی‌توان با شنیدن یک نوع موسیقی درباره تمام موسیقی قضاوت کرد، با خواندن چند کتاب نیز نمی‌توان درباره تمام ادبیات نظر داد. ادبیات جهان آن‌قدر متنوع است که تقریباً برای هر انسانی چیزی در خود دارد. برخی عاشق رمان‌های تاریخی هستند. برخی داستان‌های معمایی را دوست دارند. برخی شیفته شعر می‌شوند. و بعضی با خاطرات و زندگی‌نامه‌ها ارتباط برقرار می‌کنند. نکته مهم پیدا کردن دری است که ما را وارد این جهان کند.

آیا هوش مصنوعی جای نویسندگان را می‌گیرد؟

این پرسش در سال‌های اخیر بسیار مطرح شده است. هوش مصنوعی می‌تواند متن تولید کند، داستان بنویسد و حتی سبک نویسندگان مختلف را تقلید کند. اما بسیاری از منتقدان ادبی معتقدند جوهره ادبیات فقط کنار هم قرار گرفتن کلمات نیست. ادبیات حاصل تجربه زیسته انسان است. پشت هر رمان بزرگ، زندگی، شکست‌ها، عشق‌ها، ترس‌ها و رؤیاهای یک انسان قرار دارد. شاید فناوری بتواند شکل نوشتن را تغییر دهد، اما نیاز انسان به تجربه انسانی همچنان باقی خواهد ماند.

چرا هنوز به داستان نیاز داریم؟

شاید مهم‌ترین دلیل ماندگاری ادبیات این باشد که انسان بدون داستان نمی‌تواند زندگی کند. ما با داستان‌ها عاشق می‌شویم. با داستان‌ها یاد می‌گیریم. با داستان‌ها گذشته را به یاد می‌آوریم و آینده را تصور می‌کنیم. حتی هویت شخصی ما نیز نوعی داستان است که درباره خودمان تعریف می‌کنیم. ادبیات به ما کمک می‌کند این داستان را بهتر بفهمیم.

سخن پایانی

در جهانی که هر روز سریع‌تر می‌شود، کتاب‌ها هنوز یکی از معدود مکان‌هایی هستند که می‌توان در آن‌ها مکث کرد. آن‌ها به ما اجازه می‌دهند زندگی‌های دیگری را تجربه کنیم، احساسات دیگران را درک کنیم و جهان را از زاویه‌ای تازه ببینیم. شاید راز ماندگاری کتاب‌های بزرگ همین باشد. آن‌ها فقط درباره زمانه خودشان نیستند؛ درباره انسان هستند. و تا زمانی که انسان با عشق، ترس، امید، تنهایی، دوستی و رؤیای زندگی می‌کند، ادبیات نیز زنده خواهد ماند. شاید بعضی کتاب‌ها پیر شوند، اما داستان‌های بزرگ هرگز نمی‌میرند؛ زیرا خانه واقعی آن‌ها نه روی قفسه‌ها، بلکه در ذهن و قلب انسان‌هاست.

چرا مردم گاهی به رهبرانی رأی می دهند که به ضرر خودشان عمل می کنند؟



“از آغاز تاریخ تاکنون، ترس یکی از قدرتمندترین نیروهای سیاسی بوده است. ترس از جنگ، ترس از بی ثباتی، ترس از جرم و جنایت، ترس از تغییر.

پدایی که بتواند احساسات بیشتری ایجاد کند، معمولاً بیشتر دیده می شود، به همین دلیل گاهی هیجان و جنجال از تحلیل های عمیق بیشتری می گیرند.

چرا تغییر عقیده دشوار است؟
بسیاری از افراد تصور می کنند اگر شواهد کافی ارائه شود، مردم به راحتی نظر خود را تغییر می دهند. اما روان شناسی چیز دیگری می گوید. وقتی یک باور سیاسی به بخشی از هویت فرد تبدیل شود، حمله به آن باور می تواند مانند حمله به خود شخص احساس شود. در نتیجه فرد به جای بازنگری، موضع خود را محکم تر می کند. این پدیده یکی از دلایل اصلی قطبی شدن جوامع در عصر جدید است.

سیاست فراتر از اقتصاد
اگر از مردم پرسیده شود چه چیزی در انتخابات اهمیت دارد، بسیاری به اقتصاد اشاره می کنند. اما مطالعات متعدد نشان داده اند که فرهنگ، ارزش ها، احساس تعلق و نگرش های اجتماعی نیز نقش بسیار مهمی دارند. گاهی یک رای دهنده حاضر است هزینه اقتصادی بیشتری بپردازد، اما از سیاستی حمایت کند که با ارزش های شخصی او هماهنگ تر است. این موضوع نشان می دهد که انسان ها فقط به دنبال رفاه مادی نیستند؛ آن ها به دنبال معنا، هویت و احساس تعلق نیز هستند.

آیا رأی دهندگان قریب می خورند؟
پاسخ به این سؤال پیچیده تر از آن است که به نظر می رسد. گاهی سیاستمداران واقعاً افکار عمومی را هدایت می کنند. گاهی رسانه ها تأثیر زیادی دارند. اما در بسیاری از موارد، مردم آگاهانه انتخاب هایی انجام می دهند که از بیرون عجیب به نظر می رسد. آن ها ممکن است اولویت های متفاوتی داشته باشند. ممکن است امنیت را مهم تر از رشد اقتصادی بدانند. ممکن است ارزش های فرهنگی را مهم تر از منافع مالی ببینند. بنابراین چیزی که از نگاه یک نفر اشتباه به نظر می رسد، از نگاه فرد دیگر منطقی باشد.

آینده سیاست در عصر هوش مصنوعی
ورود هوش مصنوعی و فناوری های نوین فصل تازه ای در سیاست جهان گشوده است. امروزه الگوریتم ها می توانند علایق افراد را تحلیل کنند، پیام های هدفمند ارسال کنند و حتی پیش بینی کنند چه موضوعاتی بیشترین تأثیر را بر افکار عمومی خواهند داشت. این موضوع فرصت ها و چالش های جدیدی ایجاد کرده است. از یک سو دسترسی مردم به اطلاعات بیشتر شده است. از سوی دیگر تشخیص حقیقت از اطلاعات نادرست دشوار تر شده است.

به همین دلیل بسیاری از کارشناسان معتقدند مهم ترین مهارت سیاسی قرن بیست و یکم، توانایی تفکر انتقادی خواهد بود.

سخن پایانی
شاید یکی از بزرگ ترین اشتباهات ما این باشد که تصور کنیم سیاست فقط درباره اقتصاد، قوانین یا انتخابات است. در واقع سیاست تاحد زیادی درباره انسان هاست؛ درباره ترس ها، امیدها، هویت ها و داستان هایی که درباره خود و جهان تعریف می کنیم. به همین دلیل گاهی مردم به رهبرانی رأی می دهند که از نگاه دیگران انتخابی عجیب به نظر می رسد، زیرا تصمیم های سیاسی همیشه حاصل محاسبات مالی نیستند. آن ها بازتابی از باور ها، ارزش ها و احساساتی هستند که در اعماق ذهن انسان ریشه دارند. شاید برای فهم سیاست، پیش از آنکه به نقشه کشورها نگاه کنیم، باید به نقشه پیچیده ذهن انسان نگاه کنیم؛ جایی که بسیاری از مهم ترین تصمیم های سیاسی جهان شکل می گیرند.

قدرت داستان ها
انسان ها هزاران سال پیش از اختراع کتاب و اینترنت، با داستان ها زندگی می کردند. ذهن ها برای درک روایت ها ساخته شده است. به همین دلیل یک داستان تأثیر گذار گاهی می تواند بسیار قدرتمندتر از صدها صفحه گزارش آماری باشد. رهبران سیاسی موفق معمولاً فقط بر نامه ارائه نمی کنند؛ آن ها داستان می سازند. داستانی درباره گذشته، حال و آینده. داستانی که توضیح می دهد چه کسی مقصر مشکلات است و چه کسی می تواند آن ها را حل کند. اگر این روایت به اندازه کافی قوی باشد، بسیاری از مردم حاضرند کاستی های دیگر را نادیده بگیرند.

ترس؛ یکی از قدیمی ترین ابزار های سیاست
از آغاز تاریخ تاکنون، ترس یکی از قدرتمندترین نیروهای سیاسی بوده است. ترس از جنگ، ترس از بی ثباتی، ترس از جرم و جنایت، ترس از تغییر، وقتی انسان احساس خطر می کند، نحوه تصمیم گیری او تغییر می کند. در چنین شرایطی بسیاری از افراد به دنبال رهبرانی می روند که احساس امنیت بیشتری ایجاد کنند، حتی اگر برخی از سیاست های آن رهبران برایشان هزینه داشته باشد. به همین دلیل دوره های بحران معمولاً تأثیر عمیقی بر نتایج سیاسی دارند.

امید؛ نیرویی به همان اندازه قدرتمند
اگر ترس بتواند مردم را متحد کند، امید نیز چنین قدرتی دارد. بسیاری از بزرگ ترین جنبش های سیاسی تاریخ بر پایه امید شکل گرفته اند. امید به آزادی، امید به عدالت.

“گاهی سیاستمداران واقعاً افکار عمومی را هدایت می کنند. گاهی رسانه ها تأثیر زیادی دارند، اما در بسیاری از موارد، مردم آگاهانه انتخاب هایی انجام می دهند که از بیرون عجیب به نظر می رسد.



امید به زندگی بهتر، در چنین شرایطی افراد حاضر می شوند سختی های کوتاه مدت را تحمل کنند. زیرا آینده ای بهتر را تصور می کنند. سیاستمدارانی که بتوانند تصویر روشنی از آینده ارائه دهند، اغلب نفوذ زیادی بر افکار عمومی پیدا می کنند.

نقش رسانه ها
در گذشته مردم اخبار را از تعداد محدودی روزنامه، رادیو یا شبکه تلویزیونی دریافت می کردند. امروز هر فرد تلفن همراه خود را در جیب دارد و روزانه با هزاران پیام سیاسی روبه رو می شود. این تغییر بزرگ باعث شده رقابت برای جلب توجه مردم شدیدتر از هر زمان دیگری باشد. در دنیای امروز، سیاست فقط در پارلمان ها و کاخ های ریاست جمهوری اتفاق نمی افتد. بخش بزرگی از آن در شبکه های اجتماعی جریان دارد.

“انسان ها موجوداتی اجتماعی هستند و دوست دارند بخشی از یک گروه باشند. این گروه می تواند یک ملت، یک مذهب، یک طبقه اجتماعی، یک منطقه جغرافیایی یا حتی یک جریان فکری باشد. وقتی سیاست با هویت افراد گره می خورد، موضوع دیگر فقط مالیات، اقتصاد یا قوانین نیست. در چنین شرایطی رأی دادن تبدیل به نوعی اعلام هویت می شود.

نگاهی به یکی از عجیب ترین پرسش های دنیای سیاست در نگاه اول، سیاست بسیار ساده به نظر می رسد. مردم به دنبال زندگی بهتر هستند، بنابراین باید به کسانی رأی بدهند که بیشترین منفعت را برای آن ها ایجاد می کنند. اما تاریخ بارها نشان داده است که واقعیت به این سادگی نیست. در کشورهای مختلف جهان، بارها اتفاق افتاده که گروهی از مردم از سیاست هایی حمایت کرده اند که در ظاهر به سود اقتصادی یا اجتماعی آن ها نبوده است. گاهی حتی پس از آشکار شدن پیامدهای منفی یک تصمیم، حمایت از آن ادامه یافته است. این پدیده سال ها است که ذهن سیاستمداران، روان شناسان و جامعه شناسان را به خود مشغول کرده است. چرا انسان ها همیشه بر اساس منافع مستقیم خود تصمیم نمی گیرند؟ چرا گاهی احساسات، هویت و باورها از منافع اقتصادی مهم تر می شوند؟ برای پاسخ به این پرسش باید به درون ذهن انسان سفر کنیم؛ جایی که سیاست بسیار پیچیده تر از اعداد، آمار و وعده های انتخاباتی می شود.

انسان ها ماشین حساب نیستند
اقتصاددانان قدیمی تصور می کردند انسان موجودی کاملاً منطقی است. بر اساس این دیدگاه، افراد سود و زیان هر انتخاب را محاسبه می کنند و سپس بهترین تصمیم را می گیرند. اما پژوهش های چند دهه اخیر نشان داده اند که ذهن انسان چنین عملکردی ندارد. ما موجوداتی احساسی هستیم که بعداً برای تصمیم های خود دلایل منطقی پیدا می کنیم. وقتی صحبت از سیاست می شود، این موضوع حتی پررنگ تر می شود. بسیاری از رأی دهندگان ابتدا بر اساس احساس، هویت یا نگرش های فرهنگی تصمیم می گیرند و سپس دلایل عقلانی برای آن پیدا می کنند. به همین دلیل است که گاهی آمار و داده ها نمی توانند نظر افراد را تغییر دهند.

سیاست و احساس تعلق
یکی از مهم ترین عوامل تصمیم گیری سیاسی، احساس تعلق است. انسان ها موجوداتی اجتماعی هستند و دوست دارند بخشی از یک گروه باشند. این گروه می تواند یک ملت، یک مذهب، یک طبقه اجتماعی، یک منطقه جغرافیایی یا حتی یک جریان فکری باشد. وقتی سیاست با هویت افراد گره می خورد، موضوع دیگر فقط مالیات، اقتصاد یا قوانین نیست. در چنین شرایطی رأی دادن تبدیل به نوعی اعلام هویت می شود. فرد در واقع نمی گوید «این برنامه اقتصادی را ترجیح می دهم»، بلکه می گوید «من به این گروه تعلق دارم». به همین دلیل تغییر عقاید سیاسی گاهی برای افراد دشوارتر از تغییر عقاید علمی است. زیرا در اینجا فقط یک ایده مطرح نیست؛ بخشی از هویت شخصی در میان است.



موتور کروز معروف وجاده خاکی و سنگ و کلوخ نمی توانست مانع از حرکتشون بشه. مشکل این بود که چطوری از شهر خارجشون کنیم که ایست بازرسی و کمینه بازی اون سالها مزاحم نشن!! اینجا بود که عمو تاجیک به دادمون رسید و گفت کامیون شرکت رو میارم و موتور ها رو می گذاریم تو کامیون اینطوری کسی مزاحم نمیشه. خلاصه کنم این بود تاریخچه موتور سواری من در ایران و خارج از کانادا.

پنج شش سال پیش، دخترم موتور سوار شد و در نتیجه خرس خوابیده من رو بیدار شد. منم توسن بالا تصمیمم گرفتم برم دنبالش و گواهینامه موتور رو بگیرم. اولین جلسه کلاس که شاگردهای جوان سال خودشونو معرفی میکردند منم از دهنم پرید و گفتم من سال ها در ایران موتور سوار بودم و سابقه زیادی دارم. به نظر شما کار درستی کردم؟ ابدا کار درستی نبود. چرا؟

چونکه به ذائقه مدیران مدرسه خوش نیومد و کاررو به من سخت کردند، و میخواستن بهم بگند که اگر صد سال هم موتور سوار باشی باید اینجا تو کبک طبق قوانین و اصول کاررو یاد بگیری، دو سه بار اول آیین نامه رو رد شدم و دو سه بار امتحان رانندگی، یعنی دروغ نگم دو سال ونیم طول کشید تا گواهینامه موتور اضافه شد به گواهینامه رانندگی.

ذوق زده شدم و یک موتور سوزوکی ۵۰۰ دست دوم خریدم و افتادم تو خیابونها، حتما تو فیلم ها دیدند که موتور سواره چطوری دختره رو سوار موتور میکنه و ادای بهروز و گوگوش رو در میاره، چشمتون روز بد نبینه هر چی گفتم رفیقی موتور سوار پیدا کنم که با هم بریم اما انگار ملخ تخمشو خورده و کسی رو پیدا نکردم.

یکی از روز های خوب بهاری د لموزم به دریا وبا موتور رفتم مونت ترامیلان، بگذریم که راه خراب بود و بارها زمین میخوردم.

کمی اون اطراف رانندگی کردم و نهایتاً سرازیر شدم بسمت مونتال، ده دقیقه ای از دهکده بیرون نیومده پودم که بارون گرفت شروع



موتور سیکلت

سالها پیش که تو ایران بودم انقلابی شد، جنگی شد، و وضع بنزین خراب شد. اون زمانها جیپ داشتیم که مصرف بنزیتش خیلی زیاد بود. یعنی تو شرایط جنگی عملاً بی مصرف شده بود بنا چار با یکی دو تا از دوستان تصمیم گرفتیم برای رفتن به شکار وطبعت موتور بخیریم و اینقدر نگران بنزین نباشیم.

از شما چه پنهون تا اونجایی که یادمه که تو جوونی با موتور گازی شروع کردم موتور های فرانسوی پژو اون روز ها خیلی کار راه انداز بودند، چند سال بعدش یک موتور سوزوکی ژاپنی خریدم که تو تک سیلندر بود و ۲۵۰ سی سی حجم موتورش بود تعدادی از دوستان و بچه محلها در اثر سرعت زیاد و شتاب زیاد موتور تصادف کردند و عمر شونو دادند به من و شما.

وقتی برای رفتن به شکار و صحرا دنبال موتور بودیم وضع فرق کرده بود و یا ماها و هوندا موتور های تک سیلندر ساخته بودند که به اسم

ATV (All Train Vehicle)

پارک کردیم. جاتون خالی دوسه ساعتی یا کمی بیشتر سواری کردیم و توجاده های خاکی و گلی همراه با سنگ و کلوخ نشون دادیم که دوتا پیر مرد هم میتونند بز ن بدل کوه و صحرا. توره برگشت بودیم که روزگار سر شوخی رو با ما باز کرد. چرخ سمت چپ تریلی ترکید و تا اومدیم جمعش کنیم گل گیر تریلی رو مچاله کرد، با تجربه ای که داشتیم خودمونو رسونیدیم به کنار جاده و در جای مطمئنی شروع کردیم به جک زدن و تعویض چرخ ترکیده. معمولاً من وقتی بیابون میرم همه جور لوازم با خودم میبرم اما این بار بیشتر لوازم پیش نوه ام مونده بود و همرا همون نبود.

عمو نصی شروع کرد به باز کردن و من پریدم پشت جیپ و خودم را رسوندم به مونت ترامیلانت، فروشگاه کانادین تایر. هر چی لازم داشتیم خریدم همراه با دو عدد لاستیک و رینگ نو تریلی که روبراه شد رسیدیم به شله عمو نصی هزار تا هنر داره یکی از بهترینهاش هنر آشپزیه.

جاتون خالی با چند تا سوسیس و تخم مرغ و گوجه فرنگی چنان شامی درست کرد و سفره رنگین کرد که نگو. خستگی جاده و تعمیر چرخ تریلی با خوردن دو تا استکان چائی ما رو بخواب عمیقی برد تا ۸ صبح روز بعد. پس از خوردن صبحانه و تمیز کردن شله راهی مونتریال شدیم و نزدیکیهای میرابل راه بندون بود و قدم بقدم حرکت میکردیم که ناگهان از پشت سر اتومبیلی بشدت برخورد کرد با جیپ ما. رفتیم بیرون مادر و بچه ای شش هفت ساله زده بودند بما، پرسیدم خانم حالتون خوبه؟ گفت آره ما نبودیم که زدیم، از پشت زدن بما و ما هم زدیم بشما.

نیمساعت بعد پلیس اومد همراه با آمبولانس. خوشبختانه کسی طوریش نبود مدارک رد و بدل شدند و همگی بسمت مونتریال حرکت کردیم. به امید فصل بعد همراه با سلامتی و شادی.

یکی از چرخ های تریلی کم باد بود که هونجا جلوی تیم هورتن با پمپ باد درستش کردیم. بین راه بنزین زدیم و ساعت ۸ صبح رسیدیم مونت ترامیلانت. لوازم زیادی رو گذاشتیم توشله و راه افتادیم بسمت ریویر روژ. نرسیده به پارکینگ موتور و تریلی راه رویسته بود ند و ما از مسیر خارج شدیم و گیر افتادیم.

راننده های کامیون میگن یک مرد وقتی گم میشه هیچ وقت آدرس



رو نمپرسه!!

هر چی گشتیم کمتر پیدا میکردیم تا آخر سر، دست بدامن جی پی اس شدیم و ادرس بیمارستانی که مجاور پارکینگ بود رو دادیم و ضرب ده دقیقه رسیدیم به محل مورد نظر، دور تا دور پارکینگ رو با بلوک سیمانی بسته بودند و ناچارا در زمین بایری در کنار شهر

خیلی سال بود که دلم میخواست یکی از این وسیله ها که همه جا میتونه راه بره رو بخرم و خریدم. سال اول با دخترم ونوه ام تمام اطراف مونت ترامبلامت و ریویر روژ رو گشتیم ولی بخاطر گرفتاریهای بی علاج این تفریح سالم تعطیل شد تا امسال.

بگذارین یک حقیقت تلخ رو بهتون بگم هر چی عاشق کوه و طبیعت باشید تاریخقی نداشته باشید که با هم برین دوزار نمی ارزه. چرا؟ از قدیم گفتن که توبیابون و صحرا یکی کمه دو تا زیاد، یعنی راستش لطفی نداره که تنها برین کوه، یا جنگل کلاً این کار خطرناکه و وقتی دونفر باشین دست بدست میدین واز پی هر خطری برمیائین. هفته پیش زنگ زدم به عمو نصی!

عمو نصی از جوون های قدیم تهرونه که سالهاست با هم دوست و رفیقیم، توراندگی کامیون کلسی بمن حال داد و بقل معروف دستمو بگرفت و راه براه برد تا من راننده شدم.

سلام عمو خوبی؟ عمو این هفته چکاره ائی؟ دوست داری با هم بریم صحرا نوردی با موتور چهار چرخ؟ جواب مثبت بود و شنبه ساعت شش صبح تووست آیلند حاضر و آماده منتظر من بود. سر راه تیم هورتن چند تا بیگل و کافی خرید و راه افتادیم. اینم بگم

فرا تر از کنگن واتر؛

نگاهی به دنیای محصولات نوآورانه Enagic



وقتی صحبت از کمپانی ژاپنی Enagic به میان می‌آید، ذهن اکثر افراد بلافاصله به سمت معروف‌ترین محصول این شرکت یعنی دستگاه‌های تولید Kangen Water می‌رود؛ دستگاه‌هایی که سال‌هاست نام آن‌ها با آب یونیزه و قلیایی گره خورده است.

و بی‌اختیار یاد شعار معروف این کمپانی می‌افتیم: "Change water, change your life"

شعاری که برای خیلی‌ها فقط یک جمله تبلیغاتی نیست، بلکه تبدیل به هویت این برند شده است.

دستگاه‌هایی که با ویژگی‌هایی مانند خاصیت آنتی‌اکسیدانی، ساختار مولکولی بهینه‌تر آب و حالت قلیایی به بهبود برخی جنبه‌های عمومی بدن مثل موارد زیر کمک می‌کند.

- کمک به کنترل وزن و افزایش چربی‌سوزی
- تقویت استخوان‌ها و مفاصل
- کاهش اثرات پیری زودرس
- حمایت از سلامت قلب و گردش خون
- کمک به حفظ سلامت پوست و مو
- افزایش انرژی و استقامت بدن
- بهبود عملکرد ورزشی و ریکاوری عضلات
- کمک به کنترل قند خون
- بهبود سلامت پوست و کاهش التهاب‌های پوستی
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- کمک به کاهش سردردهای میگرنی

اما واقعیت این است که Enagic فقط به تولید دستگاه‌های کنگن واتر محدود نمی‌شود. این شرکت در کنار محصولات اصلی خودش، دستگاه‌ها و تکنولوژی‌های دیگری هم توسعه داده که شاید کمتر شناخته شده باشند، اما برای بسیاری از افراد می‌توانند جذاب و حتی کاربردی باشند. یکی از همین محصولات، دستگاه‌هایی هستند که در حوزه مدیریت و بهینه‌سازی محیط زندگی طراحی شده‌اند؛

دارند، حتی وقتی متوجه‌شان نیستیم.

بدن انسان هم به‌طور طبیعی یک سیستم الکتروشمیایی است؛ یعنی عملکرد سلول‌ها، اعصاب و حتی مغز بر پایه سیگنال‌های الکتریکی بسیار ضعیف انجام می‌شود. به همین دلیل بعضی از پژوهش‌ها و دیدگاه‌ها مطرح می‌کنند که قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض حجم بالای امواج محیطی ممکن است باعث ایجاد حس خستگی، کاهش کیفیت خواب، استرس یا بی‌قراری ذهنی شود.

البته باید این نکته را هم در نظر گرفت که در جامعه علمی امروزه تحقیقات در این زمینه

بگیرند؛ دستگاه‌هایی که هدفشان ایجاد یک فضای متعادل‌تر در دنیای پر از تکنولوژی امروز است و سعی می‌کنند بین دنیای دیجیتال امروز و حس راحتی انسان تعادل ایجاد کنند.

این دستگاه به گونه‌ای طراحی شده که به جای حذف کامل امواج (که اساساً در دنیای امروز امکان‌پذیر نیست)، تلاش می‌کند یک نوع تعادل در محیط الکترومغناطیسی اطراف تا شعاع ۸ متر ایجاد کند.

به زبان ساده‌تر، ایده این دستگاه این است که به جای اینکه بخواهد امواج را خاموش یا قطع کند، یک نوع "هماهنگی" یا "تنظیم مجدد"

- Suppressing 3MHz to 1000MHz.
- Integrate seamlessly.
- Coverage up to 8 meters in circumference.



همچنان ادامه دارد. بسیاری از افراد گزارش می‌دهند که وقتی در محیطی قرار می‌گیرند که تراکم دستگاه‌های الکترونیکی فعال در آن کمتر است یا شدت استفاده از این دستگاه‌ها پایین‌تر است، احساس آرامش بیشتری دارند و حتی کیفیت خوابشان بهتر می‌شود.

همین تجربه‌های شخصی باعث شده ایده‌هایی مثل کاهش نویزهای الکترومغناطیسی و در ادامه طراحی دستگاه‌هایی مانند EMGUARDE شکل

در فضای اطراف ایجاد می‌کند. یعنی کاری می‌کند که شدت و ناهماهنگی برخی از نویزهای محیطی کمتر احساس شود.

EMGUARDE یک دستگاه کوچک است که از طریق USB کار می‌کند و مصرف بسیار پایینی دارد. بعد از اتصال، بدون نیاز به تنظیم خاصی شروع به کار می‌کند. این در حالیهست که دستگاه‌های معمول بازار نیاز به نصب، تنظیم یا سرویس دارند یکی از نکات جالب این دستگاه، قابل حمل بودن



ساده و مینیمال است. هیچ دکمه، تنظیمات یا اپلیکیشن خاصی برای آن در نظر گرفته نشده و همین موضوع باعث می‌شود استفاده از آن برای هر فردی آسان باشد؛ فقط کافی است به یک منبع USB متصل شود تا شروع به کار کند.

از نظر مصرف انرژی نیز، این دستگاه در سطح بسیار پایینی قرار دارد و در حد یک وسیله کوچک USB با برق مصرف می‌کند. به همین دلیل می‌تواند در طول شبانه‌روز روشن بماند، بدون اینکه نگرانی خاصی از بابت مصرف انرژی ایجاد کند.

همین ویژگی‌ها باعث شده این دستگاه در مدت کوتاهی مورد توجه بسیاری از افراد قرار بگیرد و در بازارهای مختلف، به‌خصوص در میان کسانی که نسبت به اثرات امواج الکترومغناطیسی حساس‌تر هستند یا دغدغه سبک زندگی دیجیتال دارند، محبوبیت بیشتری پیدا کند.

در واقع، سادگی استفاده، قابل حمل بودن و مصرف بسیار پایین انرژی از عواملی هستند که باعث شده چنین محصولاتی برای بخشی از کاربران جذاب به نظر برسند و در زندگی روزمره آن‌ها جای خود را باز کنند.

محصولات متنوع دیگری نیز در

سارا سلیمه‌دار

نماینده رسمی تکنولوژی دستگاه‌های تنبیه و طبانی کنگن KANGEN WATER در کشور ایران از سال ۲۰۱۹
514 690 7718



www.sara-salighedar.com

همین راستا توسط این کمپانی معرفی شده‌اند؛ محصولاتی که همگی با هدف ایجاد یک سبک زندگی متعادل‌تر و بهبود کیفیت فضای زندگی طراحی شده‌اند. در واقع، نگاه کلی این برند فقط محدود به یک دستگاه خاص نیست، بلکه بیشتر روی مفهوم «بهینه‌سازی محیط زندگی» تمرکز دارد.

در همین مسیر، شعار جدیدی نیز در کنار فعالیت‌های این شرکت مطرح شده است:

"Change your environment, change your life"

شعاری که در ادامه فلسفه اصلی برند شکل گرفته و بر این ایده تأکید دارد که تغییر در کیفیت محیط اطراف می‌تواند در نهایت روی احساس، سبک زندگی و تجربه روزمره افراد تأثیر بگذارد.

کمپانی Enagic در ماه ژوئن، در حالی پنجاه و دومین سالگرد تأسیس خود را جشن گرفت که امروزه محصولات آن در کشورهای مختلف جهان محبوبیت زیادی پیدا کرده و مورد استفاده دوسه‌تدران سلامتی قرار گرفته‌اند.

این برند همچنین به‌عنوان یکی از نام‌های شناخته‌شده در حوزه کیفیت آب و تکنولوژی‌های خاص و کاربردی سبک زندگی مطرح است.

من بتوان نماینده با سابقه و یکی از لیبرهای ارشد کمپانی ژاپنی Enagic، این افتخار را دارم که در مسیر معرفی و توسعه این مجموعه، تجربه‌های ارزشمند و ارتباطات گسترده‌ای در سطح بین‌المللی به دست بیاورم و از نزدیک شاهد تأثیر این برند در زندگی افراد مختلف باشم.

در این مسیر، به افراد کمک می‌کنم تا متناسب با نیاز و سبک زندگی‌شان، انتخاب آگاهانه‌تری در استفاده از کلیه محصولات Enagic داشته باشند؛ محصولاتی که با هدف بهبود کیفیت زندگی طراحی شده‌اند.

اگر بالا بردن کیفیت زندگی برای شما هم یک اولویت است، می‌توانید برای آشنایی بیشتر و دریافت مشاوره با ما در ارتباط باشید.

۵۱۴۶۹۰۷۷۱۸
سارا سلیمه‌دار
نماینده رسمی و لیبر ارشد کمپانی ژاپنی ENAGIC از سال ۲۰۱۹
www.sara-salighedar.com

کیکی که دنیا را نجات داد

داستان شگفت‌انگیز کشف پنی‌سیلین؛

مهم‌ترین اتفاق تاریخ پزشکی؟

گاهی بزرگ‌ترین کشف‌های تاریخ نه در نتیجه برنامه‌ریزی دقیق، بلکه بر اثر یک اتفاق ساده رخ می‌دهند. بسیاری از ما تصور می‌کنیم دانشمندان بزرگ همیشه در آزمایشگاه‌های فوق‌پیشرفته و بر اساس طرح‌های دقیق به موفقیت می‌رسند، اما یکی از مهم‌ترین کشف‌های تاریخ پزشکی داستان متفاوتی دارد.

داستان از یک طرف آزمایشگاهی فراموش‌شده آغاز شد؛ ظرفی که قرار بود دور ریخته شود، اما در نهایت مسیر پزشکی جهان را تغییر داد.

این کشف، پنی‌سیلین بود؛ نخستین آنتی‌بیوتیک مؤثر جهان که جان میلیون‌ها انسان را نجات داد و چهره پزشکی مدرن را برای همیشه دگرگون کرد.

جهان پیش از آنتی‌بیوتیک‌ها

امروزه اگر فردی دچار عفونت کلو، زخم پوستی یا عفونت ریه شود، معمولاً با چند روز درمان بهبود پیدا می‌کند.

اما کمتر از صد سال پیش شرایط کاملاً متفاوت بود.

در اوایل قرن بیستم، بسیاری از بیماری‌هایی که امروزه ساده و قابل درمان به نظر می‌رسند، می‌توانستند مرگبار باشند.

یک بریدگی کوچک هنگام آشپزی، یک خراش ساده روی پوست یا حتی عفونت ناشی از کشیدن دندان ممکن بود به مرگ فرد منجر شود.

بیمارستان‌ها پر از بیمارانی بودند که نه به دلیل شدت جراحت، بلکه به دلیل عفونت جان خود را از دست

در اطراف کیک، باکتری‌ها از بین رفته بودند.

گویی کیک ماده‌ای تولید کرده بود که مانع رشد آن‌ها می‌شد.

لحظه‌ای که تاریخ تغییر کرد

بسیاری از افراد احتمالاً ظرف را بدون توجه دور می‌انداختند، اما قلمینگ کنجاکو بود.



می‌دادند.

در آن زمان پزشکان ابزار مؤثری برای مبارزه با بسیاری از باکتری‌ها در اختیار نداشتند.

مردی به نام الکساندر فلمینگ

در چنین شرایطی، پزشکی اسکاتلندی به نام Alexander Fleming در آزمایشگاهی در لندن مشغول پژوهش بود.

فلمینگ دانشمندی دقیق و کنجاکو بود، اما شاید هیچ‌کس تصور نمی‌کرد نام او روزی در کتاب‌های تاریخ پزشکی ثبت شود.

در تابستان سال ۱۹۲۸، او مانند بسیاری از پژوهشگران برای تعطیلات چند روزه آزمایشگاه را ترک کرد.

هنگامی که بازگشت، اتفاقی عجیب توجه او را جلب کرد.

روی یکی از ظروف کشت باکتری که روی میز باقی مانده بود، کپکی رشد کرده بود.

در نگاه اول این ظرف باید دور انداخته می‌شد، اما فلمینگ متوجه چیزی غیر عادی شد.

چرا کشف فلمینگ فوراً جهان را تغییر داد؟

برخلاف تصور عمومی، کشف پنی‌سیلین بلافاصله به دارویی قابل استفاده تبدیل نشد.

مشکل اصلی این بود که استخراج و تولید این ماده بسیار دشوار بود، سال‌ها گذشت و پژوهشگران مختلف تلاش کردند راهی برای

تولید انبوه آن پیدا کنند.

سرانجام در دهه ۱۹۴۰ گروهی از دانشمندان توانستند روش‌هایی برای خالص‌سازی و تولید گسترده پنی‌سیلین ابداع کنند.

در این مرحله بود که ارزش واقعی کشف فلمینگ آشکار شد.

جنگ جهانی دوم و نیاز به یک معجزه

در زمان جنگ جهانی دوم میلیون‌ها سرباز در جبهه‌های مختلف زخمی می‌شدند.

بسیاری از آن‌ها نه بر اثر گلوله یا انفجار، بلکه بر اثر عفونت جان خود را از دست می‌دادند.

پنی‌سیلین در دست در همین زمان وارد میدان شد.

این دارو توانست میزان مرگ ناشی از عفونت را به شکل چشمگیری کاهش دهد.

پزشکان برای نخستین بار ابزاری در اختیار داشتند که می‌توانست بسیاری از عفونت‌های کشنده را کنترل کند.

برخی مورخان پزشکی معتقدند پنی‌سیلین به اندازه بسیاری از سلاح‌های نظامی در نتیجه جنگ جهانی دوم تأثیر گذار بوده است.

انقلابی در بیمارستان‌ها

پیش از ظهور آنتی‌بیوتیک‌ها، بسیاری از جراحی‌ها بسیار خطرناک بودند.

حتی اگر عمل جراحی موفق انجام می‌شد، بیمار ممکن بود بعدها بر اثر عفونت جان خود را از دست بدهد.

پنی‌سیلین شرایط را تغییر داد.

جراحان با اطمینان بیشتری عمل می‌کردند.



احتمال عفونت کاهش یافت.

درمان بیماری‌هایی مانند ذات‌الریه، تب مصلک، عفونت‌های پوستی و بسیاری از بیماری‌های دیگر امکان‌پذیر شد.

در واقع پزشکی مدرن بدون آنتی‌بیوتیک‌ها قابل تصور نیست.

جان چند نفر نجات پیدا کرد؟

هیچ عدد دقیقی وجود ندارد، اما بسیاری از پژوهشگران معتقدند آنتی‌بیوتیک‌ها از زمان کشف خود جان صدها میلیون انسان را نجات داده‌اند.

برخی برآوردها حتی این رقم را بیش از دویست میلیون نفر می‌دانند.

به همین دلیل بسیاری از متخصصان پنی‌سیلین را مهم‌ترین کشف پزشکی قرن بیستم می‌دانند.

یک کشف اتفاقی یا نتیجه آمادگی؟

داستان پنی‌سیلین اغلب به عنوان نمونه‌ای از شانس معرفی می‌شود، اما آیا واقعاً همه چیز فقط یک اتفاق بود؟

شاید نه.

درست است که کیک به طور تصادفی در ظرف آزمایش رشد کرد، اما نکته مهم این است که فلمینگ متوجه اهمیت آن شد.

دانشمندان گاهی می‌گویند: «شانس به سراغ ذهن آماده می‌آید.»

هزاران نفر ممکن بود همان ظرف را ببینند و بدون فکر دور بیندازند، اما فلمینگ سؤال پرسید.

همین کنجاکوی بود که تاریخ را تغییر داد.

چالش جدید: مقاومت



آنتی‌بیوتیک

جالب است بدانیم که امروزه پزشکی با چالشی روبه‌رو شده که خود فلمینگ سال‌ها پیش درباره آن هشدار داده بود.

استفاده بیش از حد یا نادرست از آنتی‌بیوتیک‌ها باعث شده برخی باکتری‌ها نسبت به داروها مقاوم شوند.

این پدیده که «مقاومت آنتی‌بیوتیکی» نام دارد، یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های پزشکی در قرن بیست و یکم محسوب می‌شود.

به همین دلیل متخصصان تأکید می‌کنند که آنتی‌بیوتیک‌ها باید فقط با تجویز پزشک و به شکل صحیح مصرف شوند.

میراثی که هنوز ادامه دارد

امروزه صدها نوع آنتی‌بیوتیک مختلف در سراسر جهان استفاده می‌شود.

بسیاری از جراحی‌های پیچیده، درمان سرطان، پیوند اعضا و مراقبت‌های ویژه بدون وجود آنتی‌بیوتیک‌ها تقریباً غیرممکن خواهند بود.

هنوز هم بسیاری از دستوردهای پزشکی از مشاهدات غیرمنتظره آغاز می‌شوند. در سال‌های اخیر، دانشمندان با استفاده از هوش مصنوعی، مهندسی ژنتیک و فناوری‌های نوین آزمایشگاهی به دنبال یافتن نسل جدیدی از داروها هستند؛ داروهایی که بتوانند با باکتری‌های مقاوم مبارزه کنند و جایگزین مناسبی برای برخی آنتی‌بیوتیک‌های قدیمی باشند.

یکی از جالب‌ترین نکات درباره پنی‌سیلین این است که کشف آن تنها آغاز یک انقلاب بود. پس از آن، پژوهشگران موفق شدند ده‌ها آنتی‌بیوتیک دیگر را نیز شناسایی و تولید کنند. داروهایی که امروزه در درمان بیماری‌های مختلف استفاده می‌شوند، در واقع فرزندان علمی همان کشف تاریخی هستند. بدون پنی‌سیلین، احتمالاً بسیاری از پیشرفت‌های پزشکی قرن بیستم هرگز با چنین سرعتی اتفاق نمی‌افتاد.

امروزه امید به زندگی انسان‌ها در بسیاری از کشورهای جهان نسبت به دوران پیش از آنتی‌بیوتیک‌ها ده‌ها سال افزایش یافته است. اگرچه عوامل متعددی در این افزایش نقش داشته‌اند، اما متخصصان سلامت معتقدند کنترل عفونت‌های باکتریایی یکی از مهم‌ترین دلایل این تحول بزرگ بوده است، میلیون‌ها کودک، مادر، سرباز، بیمار و سالمند تنها به این دلیل فرصت زندگی دوباره پیدا کردند که دانشمندان توانستند راهی برای مقابله با دشمنان میکروسکوپی بدن بیابند.



شاید ارزش واقعی پنی‌سیلین زمانی بهتر ترک شود که به این موضوع فکر کنیم: امروزه بسیاری از جراحی‌های پیچیده، درمان سرطان، پیوند اعضا و حتی مراقبت از نوزادان نارس بدون وجود آنتی‌بیوتیک‌ها تقریباً غیرممکن خواهد بود. پزشکی مدرن بر پایه دستوردهای متعددی بنا شده است، اما یکی از ستون‌های اصلی آن بی‌تردید همان کشف ساده‌ای است که از یک کیک روی ظرف آزمایشگاهی آغاز شد.

داستان پنی‌سیلین یادآور این حقیقت است که علم فقط مجموعه‌ای از فرمول‌ها و تجهیزات پیچیده نیست. گاهی پیشرفت‌های بزرگ از کنجاکوی، دقت و توانایی دیدن چیزی آغاز می‌شوند که دیگران از کنار آن بی‌تفاوت عبور می‌کنند. شاید به همین دلیل است که نزدیک به یک قرن پس از آن روز تاریخی، هنوز هم از پنی‌سیلین به عنوان یکی از شگفت‌انگیزترین و تأثیرگذارترین کشف‌های تاریخ پزشکی یاد می‌شود.

همه این پیشرفت‌ها تا حد زیادی ریشه در همان ظرف فراموش‌شده‌ای دارند که نزدیک به یک قرن پیش روی میز آزمایشگاهی در لندن باقی مانده بود.

سخن پایانی

تاریخ پزشکی پر از کشف‌های بزرگ است، اما کمتر داستانی به اندازه پنی‌سیلین شگفت‌انگیز به نظر می‌رسد.

کشفی که از یک کیک آغاز شد، به یکی از بزرگ‌ترین سلاح‌های بشر در برابر بیماری تبدیل شد و زندگی میلیون‌ها انسان را نجات داد.

شاید همین موضوع یادآور این حقیقت باشد که گاهی یک مشاهده ساده، یک پرسش کوچک یا یک اتفاق ظاهراً بی‌اهمیت می‌تواند مسیر تاریخ را برای همیشه تغییر دهد.

آیا امروز هم کشف‌هایی شبیه

پنی‌سیلین اتفاق می‌افتد؟

اگرچه دوران کشف‌های اتفاقی بزرگ تا حد زیادی جای خود را به پژوهش‌های برنامه‌ریزی‌شده و فناوری‌های پیشرفته داده است، اما

مردی که برج ایفل را دوبار فروخت!



فقط برج ایفل نبود:

جالب است بدانید فروش برج ایفل تنها کلاهبرداری مشهور لوستیگ نبود. او بعدها در آمریکا فعالیت‌های گسترده‌ای انجام داد و حتی مدتی موفق شد دستگاهی جعلی به مردم بفروشد که ظاهراً پول چاپ می‌کرد. او دستگاهی می‌ساخت که چند اسکناس واقعی درون آن قرار می‌گرفت و سپس با تأخیر زمانی همان اسکناس‌ها را بیرون می‌داد. خریداران تصور می‌کردند دستگاه در حال تولید پول است. وقتی متوجه فریب می‌شدند، لوستیگ مدت‌ها بود که ناپدید شده بود.

راز موفقیت او چه بود؟

بسیاری تصور می‌کنند کلاهبرداری فقط به دروغ گفتن مربوط می‌شود. اما مورخان معتقدند مهم‌ترین مهارت ویکتور لوستیگ، شناخت روان انسان‌ها بود. او می‌دانست مردم دوست دارند به چیزهایی را باور کنند. می‌دانست طمع چگونه تصمیم‌گیری را مختل می‌کند. می‌دانست افراد ثروتمند چقدر به موقعیت اجتماعی اهمیت می‌دهند. و مهم‌تر از همه، می‌دانست اعتماد انسان‌ها از ضمیمه‌ترین سرمایه‌ای است که می‌توان از آن سوءاستفاده کرد.

پایان کار سلطان کلاهبردان: سرانجام بخت با لوستیگ یار نبود. او در آمریکا به دلیل جعل اسکناس تحت تعقیب قرار گرفت و پس از سال‌ها فرار دستگیر شد. دادگاه او را به زندان محکوم کرد و باقی عمرش را پشت میله‌ها گذراند.

در سال ۱۹۴۷ در زندان درگذشت. اما نام او هرگز فراموشی نشد.

درسی از یک ماجرای تاریخی:

شاید جذابیت داستان ویکتور لوستیگ فقط در بزرگی کلاهبرداری او نباشد. این داستان نشان می‌دهد که انسان‌ها چقدر تحت تأثیر اعتماد، طمع، جاه‌طلبی و احساسات خود قرار می‌گیرند.

برج ایفل هنوز در قلب پاریس ایستاده است و هر سال میلیون‌ها نفر از آن بگذرید می‌کنند. اما در پس این سازه مشهور، داستانی وجود دارد که یادآوری می‌کند گاهی بزرگ‌ترین فریب‌ها نه با زور، بلکه با درک عمیق از ذهن انسان‌ها انجام می‌شوند. شاید به همین دلیل است که تقریباً یک قرن پس از آن ماجرا، هنوز هم از ویکتور لوستیگ به عنوان مردی یاد می‌شود که موفق شد برج ایفل را دوبار بفروشد.

ایفل را به دلیل هزینه‌های بالای نگهداری تخریب کند و آهن آن را به فروش برساند. اما چون این موضوع ممکن بود باعث اعتراض عمومی شود، همه چیز باید محرمانه باقی می‌ماند. داستان کاملاً منطقی به نظر می‌رسید. روزنامه‌ها قبلاً درباره هزینه‌های برج نوشته بودند و هیچ‌کس دلیلی برای تردید نداشت.

قرباتی انتخاب می‌شود:

در میان تاجران حاضر، مردی به نام آندره بواسون بیش از دیگران مشتاق خرید بود. او تازه وارد دنیای تجارت شده بود و می‌خواست خود را در میان بزرگان صنعت مطرح کند. لوستیگ به سرعت این نقطه ضعف را تشخیص داد. او علاوه بر پیشنهاد فروش برج، وانمود کرد که مانند بسیاری از مقامات دولتی منتظر دریافت رشوه نیز هست. این حرکت باعث شد داستان او واقعی‌تر به نظر برسد. بواسون نه تنها مبلغ قرارداد را پرداخت کرد، بلکه رشوه قابل توجهی نیز به لوستیگ داد. چند روز بعد، ویکتور لوستیگ با پول‌ها از فرانسه خارج شد.



چرا هیچ‌کس شکایت نکرد؟

شاید عجیب‌ترین بخش ماجرا این باشد که قربانی اصلی مدت‌ها شکایتی نکرد. دلیلش ساده بود: خجالت. بواسون نمی‌خواست همه فرانسه بفهمند که فریب خورده و برج ایفل را خریده است. لوستیگ دقیقاً روی همین ویژگی انسانی حساب کرده بود. او می‌دانست بسیاری از افراد حاضرند پول از دست بدهند، اما اشتباه خود را علنی نکنند.

بزرگ‌شست برای یک کلاهبرداری دیگر:

موفقیت نقشه به حدی بود که لوستیگ تصمیم گرفت بار دیگر آن را تکرار کند. چند ماه بعد دوباره به پاریس بزرگ‌شست و همان نمایش را اجرا کرد. این بار اما یکی از تاجران مشکوک شد و موضوع را به پلیس اطلاع داد. لوستیگ پیش از دستگیری موفق شد از فرانسه فرار کند و به آمریکا برود. اما شهرت او به عنوان مردی که برج ایفل را فروخته بود، برای همیشه در تاریخ باقی ماند.

داستان واقعی بزرگ‌ترین کلاهبرداری که فرانسه را شوکه کرد: وقتی صحبت از بزرگ‌ترین کلاهبرداریان تاریخ می‌شود، بیشتر مردم به سرقت بانک‌ها، جعل اسکناس یا فرارهای میلیون دلاری فکر می‌کنند. اما در میان تمام داستان‌های عجیب تاریخ، ماجرای مردی وجود دارد که موفق شد یکی از مشهورترین بناهای جهان را بفروشد: آن هم نه یک بار، بلکه دوبار.

این داستان آنقدر باورنکردنی است که اگر در یک فیلم سینمایی روایت می‌شد، شاید بسیاری از تماشاگران آن را غیرواقعی می‌دانستند. اما حقیقت این است که همه چیز واقعاً اتفاق افتاده است. قهرمان این ماجرا مردی بود به نام ویکتور لوستیگ؛ فردی که بعدها لقب «سلطان کلاهبردان» را به دست آورد و حتی برخی تاریخ‌نگاران او را باهوش‌ترین شاید قرن بیستم می‌دانند.

کودکی یک نابغه خطرناک:

ویکتور لوستیگ در سال ۱۸۹۰ در منطقه‌ای که امروزه بخشی از جمهوری چک محسوب می‌شود به دنیا آمد. او از همان دوران نوجوانی استعداد عجیبی در شناخت رفتار انسان‌ها داشت. برخلاف بسیاری از مجرمان که با زور و خشونت کار خود را پیش می‌برند، لوستیگ از ذهنش استفاده می‌کرد. او به چند زبان مختلف مسلط بود، لباس‌های شیک می‌پوشید و رفتاری کاملاً محترمانه داشت. کسانی که برای نخستین بار او را می‌دیدند، معمولاً تصور می‌کردند با یک دیپلمات، بانکدار یا مقام دولتی روبه‌رو هستند. در واقع بزرگ‌ترین سلاح او نه اسلحه بود و نه تهدید؛ بلکه اعتماد دیگران بود.

پاریس: شهری که آماده فریب خوردن بود:

سال ۱۹۲۵، فرانسه هنوز از پیامدهای جنگ جهانی اول رنج می‌برد. اقتصاد کشور تحت فشار بود و روزنامه‌ها مرتب درباره هزینه‌های سنگین نگهداری برج ایفل می‌نوشتند. امروزه تصور پاریس بدون برج ایفل تقریباً غیرممکن است، اما در آن زمان وضعیت متفاوت بود. برج ایفل برای نمایشگاه جهانی سال ۱۸۸۹ ساخته شده بود و برخی مقامات معتقد بودند نگهداری آن بسیار پرهزینه است. لوستیگ هنگام مطالعه روزنامه‌ها متوجه همین بحث‌ها شد و ناگهان ایده‌ای درخشان و البته محرمانه به ذهنش رسید. اگر مردم باور کنند که دولت قصد دارد برج ایفل را تخریب کند، شاید بتوان آن را فروخت.

آغاز بزرگ‌ترین نمایش:

لوستیگ خود را به عنوان یکی از مقامات بلندپایه دولت فرانسه معرفی کرد. او تعدادی از بزرگ‌ترین تاجران آهن و قراضه پاریس را به جلسه‌ای محرمانه در یکی از مجلل‌ترین هتل‌های شهر دعوت کرد. نامه‌های رسمی، سربرگ‌های جعلی، لباس‌های گران‌قیمت و رفتار کاملاً حرفه‌ای باعث شد هیچ‌کس به او شک نکند. در جلسه، لوستیگ توضیح داد که دولت فرانسه تصمیم گرفته برج



جنگی که فقط ۳۸ دقیقه طول کشید

کوتاه‌ترین جنگ ثبت‌شده در تاریخ جهان

وقتی نام جنگ به میان می‌آید، معمولاً نبردهایی چندساله مانند جنگ جهانی اول و دوم به ذهن می‌رسند، اما در تاریخ جنگی ثبت شده که تنها ۳۸ دقیقه طول کشید؛ جنگی که آنقدر سریع آغاز و تمام شد که بسیاری از مردم حتی فرصت پیدا نکردند بفهمند چه اتفاقی افتاده است.

این رویداد در ۲۷ اوت سال ۱۸۹۶ میان امپراتوری بریتانیا و سلطان نشین زنگبار در شرق آفریقا رخ داد؛ سرزمینی که امروزه بخشی از کشور تانزانیا محسوب می‌شود.

ماجرا از کجا آغاز شد؟

در اواخر قرن نوزدهم، زنگبار تحت نفوذ شدید بریتانیا قرار داشت. طبق توافق‌های سیاسی آن زمان، انتخاب سلطان جدید باید با تأیید دولت بریتانیا انجام می‌شد. وقتی سلطان وقت زنگبار درگذشت، مردی به نام خالد بن برغش بدون هماهنگی با بریتانیا قدرت را در دست گرفت و خود را سلطان اعلام کرد.

این اقدام خشم دولت بریتانیا را برانگیخت. مقامات بریتانیایی به او هشدار دادند که باید از قدرت کناره‌گیری کند، اما خالد این درخواست را نپذیرفت.

اولتیماتوم نهایی

بریتانیا به خالد فرصت داد تا ساعت ۹ صبح روز ۲۷ اوت از قصر خارج شود و قدرت را واگذار کند. اما وقتی عقربه‌های ساعت به ۹ صبح رسید، پرچم سلطان همچنان بر فراز کاخ برافراشته بود.

در بندر زنگبار چند کشتی جنگی بریتانیایی آماده بودند. هزاران سرباز مجهز نیز در انتظار فرمان حمله بودند.

آغاز جنگ

در ساعت ۹:۰۲ صبح، توپخانه بریتانیا شروع به شلیک کرد. قصر سلطنتی که عمدتاً از چوب ساخته شده بود، در برابر آتش سنگین کشتی‌های جنگی مقاومت چندانی نداشت.

گلوله‌ها یکی پس از دیگری ساختمان را تخریب می‌کردند. آتش به سرعت گسترش یافت و نیروهای مدافع دچار آشفتگی شدند. تنها چند دقیقه پس از آغاز حمله، بخش بزرگی از کاخ ویران شده بود.

پایان سریع‌ترین جنگ تاریخ

در ساعت ۹:۴۰ صبح، پرچم سلطان پایین کشیده شد.

با پایین آمدن پرچم، جنگ نیز پایان یافت.

مدت زمان کل درگیری فقط ۳۸ دقیقه بود.

بر اساس گزارش‌های تاریخی، نیروهای زنگبار صدها کشته و زخمی دادند، در حالی که در طرف بریتانیا تنها یک ملوان به طور جزئی مجروح شد.

خالد بن برغش نیز موفق شد از کاخ فرار کند و به کنسولگری آلمان پناه ببرد.

چرا این جنگ اهمیت دارد؟

اگرچه این جنگ بسیار کوتاه بود، اما نمادی از دوران استعمار و نابرابری قدرت میان کشورهای اروپایی و سرزمین‌های تحت نفوذ آن‌ها محسوب می‌شود.

در آن زمان امپراتوری بریتانیا یکی از قدرتمندترین نیروهای جهان بود و ناوگان دریایی آن تقریباً در همه اقیانوس‌ها حضور داشت. جنگ زنگبار نشان داد که فناوری نظامی مدرن چگونه می‌تواند سرنوشت یک حکومت را تنها در چند دقیقه تغییر دهد.

رکوردی که هنوز پابرجاست

بیش از یک قرن از آن روز می‌گذرد، اما جنگ بریتانیا و زنگبار همچنان در کتاب‌های تاریخ به عنوان کوتاه‌ترین جنگ ثبت‌شده جهان شناخته می‌شود.

امروزه بسیاری از جنگ‌ها ماه‌ها یا سال‌ها ادامه پیدا می‌کنند، اما این نبرد تاریخی یادآور این واقعیت است که گاهی سرنوشت ملت‌ها نه در سال‌ها، بلکه در چند دقیقه رقم می‌خورد.

چرا بعضی آدم‌ها بارها یک رابطه را با آدم‌های مختلف تکرار می‌کنند؟

از عشق تا دوستی؛ چگونه الگوهای پنهان زندگی ما را شکل می‌دهند؟

تقریباً همه ما در اطراف خود افرادی را دیده‌ایم که گویی در چرخه‌ای تکراری گرفتار شده‌اند. کسی که همیشه عاشق آدم‌های سرد و دست‌نیافتنی می‌شود. فردی که در هر دوستی احساس می‌کند مورد سوءاستفاده قرار گرفته است. یا کسی که هر بار با شریک عاطفی جدیدی وارد رابطه می‌شود، اما پایان داستان تقریباً همان چیزی است که بارهای قبل اتفاق افتاده بود.

در نگاه اول، چنین وضعیتی به بدشانسی شباهت دارد. شاید تصور کنیم فرد فقط آدم‌های اشتباه را انتخاب می‌کند یا شرایط زندگی او نامناسب بوده است. اما روان‌شناسی روابط داستان متفاوتی را روایت می‌کند.

بسیاری از مشکلاتی که در روابط ما تکرار می‌شوند، ریشه در الگوهای عمیق و ناخودآگاهی دارند که سال‌ها پیش شکل گرفته‌اند. این الگوها مانند فیلمنامه‌ای پنهان عمل می‌کنند؛ فیلمنامه‌ای که بدون آگاهی ما، انتخاب‌ها، واکنش‌ها و حتی نوع افرادی را که جذب می‌کنیم تحت تأثیر قرار می‌دهد. به همین دلیل است که گاهی افراد مختلف وارد زندگی ما می‌شوند، اما داستان تقریباً همان باقی می‌ماند.

مغز انسان عاشق آشنایی است

یکی از عجیب‌ترین ویژگی‌های ذهن انسان این است که همیشه به دنبال چیزهای آشنا می‌گردد. ما معمولاً تصور می‌کنیم به دنبال خوشبختی، آرامش و امنیت هستیم، اما مغز در بسیاری از مواقع چیز دیگری را ترجیح می‌دهد: آشنایی.

اگر فردی در کودکی برای جلب توجه والدین مجبور بوده تلاش زیادی کند، ممکن است در بزرگسالی نیز جذب افرادی شود که محبت خود را به سختی نشان می‌دهند. اگر کسی در محیطی بزرگ شده باشد که عشق همراه با اضطراب و نااطمینانی بوده است، احتمال دارد همان احساس را در روابط عاطفی آینده نیز بازآفرینی کند.

از بیرون، این انتخاب‌ها ممکن است غیرمنطقی به نظر برسند. اما برای ذهن، این الگوها آشنا هستند و آشنایی اغلب با امنیت اشتباه گرفته می‌شود.

به همین دلیل گاهی چیزی که ما عشق در نگاه اول می‌نامیم، در واقع آشنایی در نگاه اول است.

نظریه دلبستگی؛ ریشه بسیاری از رفتارهای ما

یکی از مهم‌ترین نظریه‌های روان‌شناسی روابط، نظریه دلبستگی است.

بر اساس این نظریه، کیفیت ارتباط ما با مراقبان اولیه زندگی، به‌ویژه والدین، بر نحوه ارتباط ما با دیگران در بزرگسالی تأثیر می‌گذارد.

افرادی که در محیطی امن رشد کرده‌اند، معمولاً راحت‌تر اعتماد می‌کنند، احساسات خود را بیان می‌کنند و از صمیمیت نمی‌ترسند.

اما برخی افراد دائماً نگران از دست دادن رابطه هستند. آن‌ها ممکن است به کوچک‌ترین نشانه بی‌توجهی حساس شوند و دائماً به دنبال اطمینان خاطر باشند.

در نقطه مقابل، برخی افراد از نزدیک شدن بیش از حد به دیگران احساس ناراحتی می‌کنند. آن‌ها استقلال را بر صمیمیت ترجیح می‌دهند و هنگام نزدیک شدن رابطه، ناخودآگاه فاصله ایجاد می‌کنند.

نکته جالب اینجاست که بسیاری از این رفتارها کاملاً ناخودآگاه هستند. فرد اغلب نمی‌داند چرا چنین واکنش‌هایی نشان می‌دهد.



چرا همیشه جذب یک تیپ خاص می‌شویم؟

بسیاری از افراد پس از چند رابطه ناموفق به این نتیجه می‌رسند که همه آدم‌ها شبیه هم هستند.

اما واقعیت این است که اغلب ما ناخودآگاه افراد خاصی را انتخاب می‌کنیم.

ممکن است ظاهر، شغل، سن یا حتی فرهنگ این افراد متفاوت باشد، اما ویژگی‌های عاطفی آن‌ها شباهت زیادی به یکدیگر داشته باشد.

برای مثال فردی که از طرد شدن می‌ترسد، ممکن است بارها جذب افرادی شود که از نظر عاطفی در دسترس نیستند. فردی که از وابستگی می‌ترسد، ممکن است به سمت کسانی کشیده شود که فاصله عاطفی زیادی دارند.

در چنین شرایطی، شریک عاطفی تغییر می‌کند اما الگوی رابطه تقریباً ثابت باقی می‌ماند.

کودک درون؛ مهمان ناخوانده روابط بزرگسالی

بسیاری از واکنش‌های شدید عاطفی ما در روابط، فقط به اتفاقات امروز مربوط نیستند.

گاهی زخمی قدیمی در درون ما وجود دارد که سال‌ها پیش شکل گرفته است. این زخم ممکن است ناشی از طرد شدن، نادیده گرفته شدن، انتقاد مداوم یا احساس ناامنی باشد.

وقتی رویدادی در زمان حال شبیه آن تجربه قدیمی رخ می‌دهد، کودک درون فعال می‌شود.

برای مثال، ممکن است شریک عاطفی شما چند ساعت به پیام‌تان پاسخ ندهد. برای یک نفر این موضوع اهمیت زیادی ندارد، اما برای فردی که در گذشته احساس‌سازها شدن داشته است، همان اتفاق می‌تواند اضطراب شدیدی ایجاد کند.

در واقع همیشه آنچه ما را ناراحت می‌کند، اتفاق امروز نیست؛ بلکه گاهی خاطره‌ای قدیمی است که دوباره زنده شده است.

چرا بعضی افراد از رابطه سالم فرار می‌کنند؟

یکی از پدیده‌های جالب در روان‌شناسی روابط این است که بعضی افراد پس از سال‌ها حضور در روابط پر تنش، وقتی با فردی با ثبات، مهربان و قابل اعتماد روبه‌رو می‌شوند، احساس بی‌حوصلگی می‌کنند.

آن‌ها ممکن است بگویند:

«نمی‌دانم چرا، ولی هیچانی ندارد.»

در حالی که مشکل از کمبود عشق نیست؛ مشکل این است که ذهن آن‌ها هیچان را با ناامنی اشتباه گرفته است.

وقتی فرد سال‌ها به روابط پر از تنش، قهر، آشتی، حسادت و نگرانی عادت کرده باشد، آرامش ممکن است برایش ناآشنا به نظر برسد.

در چنین شرایطی حتی ممکن است یک رابطه سالم، کسل‌کننده احساس شود؛ فقط به این دلیل که مغز هنوز به آرامش عادت نکرده است.

نقش ترس در انتخاب‌های ما

ترس یکی از قدرتمندترین نیروهای پنهان در روابط انسانی است.

ترس از طرد شدن، ترس از تنها ماندن، ترس از شکست، ترس از خیانت و حتی ترس از خوشبخت شدن می‌تواند تصمیم‌های ما را تحت تأثیر قرار دهد.

برخی افراد آن قدر از تنهایی می‌ترسند که در روابط ناسالم باقی می‌مانند.

برخی دیگر آن قدر از آسیب دیدن می‌ترسند که اجازه نمی‌دهند هیچ کس به آن‌ها نزدیک شود.

گاهی نیز فرد به محض آنکه رابطه جدی می‌شود، شروع به عقب‌نشینی می‌کند؛ زیرا صمیمیت واقعی برایش ترسناک است.

چرا بعضی دوستی‌ها هم همین الگورا دارند؟

وقتی صحبت از روابط می‌شود، بسیاری از افراد فقط به روابط عاشقانه فکر می‌کنند. اما همین الگوها در دوستی‌ها، روابط کاری و حتی روابط خانوادگی نیز دیده می‌شوند.

ممکن است فردی همیشه نقش نجات‌دهنده را بازی کند و مسئولیت مشکلات همه را بر عهده بگیرد.

ممکن است کسی دائماً جذب دوستانی شود که از او استفاده می‌کنند.

یا فردی همیشه در موقعیت قربانی قرار بگیرد و احساس کند دیگران قدر او را نمی‌دانند.

این الگوها معمولاً تصادفی نیستند. آن‌ها بخشی از شیوه‌ای هستند که فرد برای ارتباط با جهان آموخته است.

نشانه‌های شکستن یک الگوی قدیمی

خبر خوب این است که هیچ الگویی تا ابد ثابت نمی‌ماند.

اولین نشانه تغییر، آگاهی است.

فرد شروع می‌کند به مشاهده رفتارهای خود، بدون آنکه خودش را سرزنش کند.

او به جای این سؤال که «چرا همیشه آدم‌های بد وارد زندگی من می‌شوند؟» می‌پرسد:

«چرا من بارها جذب این نوع آدم‌ها می‌شوم؟»

به تدریج انتخاب‌ها نیز تغییر می‌کنند.

افرادی که قبلاً بسویار جذاب به نظر می‌رسیدند، دیگر همان کشش را ایجاد نمی‌کنند. در مقابل، ویژگی‌هایی مانند صداقت، ثبات، احترام و مسئولیت‌پذیری اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند.

فرد یاد می‌گیرد میان عشق و اضطراب تفاوت قائل شود.

می‌آموزد که آرامش الزاماً به معنای بی‌هیجانی نیست.

و مهم‌تر از همه، متوجه می‌شود که گذشته او بر زندگی‌اش تأثیر داشته، اما آینده‌اش را تعیین نمی‌کند.

مسئولیت‌پذیری؛ نقطه آغاز رشد

یکی از دشوارترین اما مهم‌ترین مراحل رشد عاطفی، پذیرش سهم خود در روابط است.

این موضوع به معنای مقصر دانستن خود نیست.

بلکه به این معناست که بپذیریم ما نیز در شکل‌گیری برخی الگوها نقش داشته‌ایم.

تازمانی که همه مشکلات را به گردن دیگران بیندازیم، قدرت تغییر را از خود می‌گیریم.

اما وقتی بپذیریم که بخشی از داستان درون خود ما قرار دارد، راه تغییر نیز آغاز می‌شود.

رابطه سالم چه شکلی است؟

برخلاف آنچه فیلم‌ها و شبکه‌های اجتماعی نشان می‌دهند، رابطه سالم همیشه پر از هیجان و احساسات انفجاری نیست.

رابطه سالم بیشتر شبیه یک خانه امن است تا یک شهر بازی.

در آن احترام وجود دارد.

اعتماد وجود دارد.

مرزهای سالم وجود دارد.

افراد می‌توانند درباره احساسات خود صحبت کنند، بدون آنکه از قضاوت شدن بترسند.

اختلاف نظر وجود دارد، اما تحقیر و تخریب وجود ندارد.

و مهم‌تر از همه، هر دو نفر می‌توانند خود واقعی‌شان باشند.

سخن پایانی

بسیاری از ما فکر می‌کنیم مشکل روابط در آدم‌هایی است که وارد زندگی‌مان می‌شوند. اما گاهی داستان در جای دیگری نهفته است. ممکن است شریک‌ها عوض شوند، شهرها تغییر کنند و سال‌ها بگذرند، اما اگر الگوهای پنهان درون ما تغییر نکنند، بخش‌هایی از همان داستان دوباره تکرار خواهد شد.

شاید مهم‌ترین رابطه‌ای که هر انسان در طول زندگی تجربه می‌کند، رابطه با خودش باشد.

زیرا کیفیت این رابطه است که تعیین می‌کند چگونه عشق می‌ورزیم، چگونه عشق دریافت می‌کنیم و چه کسانی را به زندگی خود راه می‌دهیم.

گاهی پایان یک چرخه قدیمی، نه با پیدا کردن فردی جدید، بلکه با شناخت عمیق‌تر خودمان آغاز می‌شود. آن لحظه‌ای که به جای تغییر دادن دیگران، تصمیم می‌گیریم خودمان را بهتر بشناسیم، شاید آغاز سالم‌ترین رابطه زندگی‌مان باشد.





پاشنه کفش؛ جزئی کوچک با تأثیری بزرگ بر سلامت بدن

چگونه چند سانتی متر اختلاف در ارتفاع پاشنه می تواند بر پاها، زانوها، لگن و ستون فقرات زنان و مردان اثر بگذارد؟

بسیاری از ما هنگام خرید کفش به رنگ، مدل، برندی یا قیمت آن توجه می کنیم، اما کمتر کسی به این موضوع فکر می کند که ارتفاع پاشنه کفش تا چه اندازه می تواند بر سلامت بدن تأثیر بگذارد.

در نگاه اول، پاشنه کفش فقط بخشی از طراحی ظاهری آن به نظر می رسد؛ اما از دیدگاه بیومکانیک، ارتفاع پاشنه یکی از مهم ترین عواملی است که نحوه ایستادن، راه رفتن و حتی توزیع وزن بدن را تغییر می دهد. متخصصان ارتوپدی، فیزیوتراپیست ها و پژهشگران علوم حرکت سال ها است تأثیر ارتفاع پاشنه را بر سلامت انسان بررسی می کنند. نتایج این تحقیقات نشان می دهد انتخاب نامناسب کفش می تواند در طول زمان به دردهای مزمن پا، زانو، لگن، کمر و گردن منجر

شود. از سوی دیگر، انتخاب صحیح کفش می تواند به حفظ تعادل، کاهش فشار مفاصل و افزایش راحتی در فعالیت های روزانه کمک کند.

بدن چگونه وزن را تحمل می کند؟

هنگام ایستادن طبیعی، وزن بدن به طور نسبتاً متعادل بین پاشنه و قسمت جلویی پا توزیع می شود. این توزیع متعادل باعث می شود مفاصل مچ پا، زانو، لگن و ستون فقرات در وضعیت مناسبی قرار گیرند.

اما زمانی که ارتفاع پاشنه افزایش پیدا می کند، مرکز ثقل بدن به سمت جلو منتقل می شود. در نتیجه بدن برای حفظ تعادل مجبور می شود تغییراتی در وضعیت عضلات و مفاصل ایجاد کند.

این تغییرات از پا آغاز می شوند و تا زانوها، لگن و ستون فقرات ادامه پیدا می کنند. پژوهش های بیومکانیکی نشان داده اند که با افزایش ارتفاع پاشنه، الگوی طبیعی راه رفتن تغییر کرده و فشار وارده بر مفاصل زانو افزایش می یابد.

پاشنه بلند و فشار روی جلوی پا

یکی از نخستین بخش هایی که تحت تأثیر قرار می گیرد، قسمت جلویی پا است.

هرچه پاشنه بلندتر باشد، وزن بیشتری روی پنجه پا منتقل می شود. به همین دلیل افرادی که ساعات طولانی از کفش های پاشنه بلند استفاده می کنند، بیشتر دچار درد در ناحیه جلوی پا، التهاب مفاصل انگشتان و تشکیل پینه می شوند.

در برخی موارد حتی تغییر شکل تدریجی انگشتان نیز مشاهده می شود. اگر کفش علاوه بر پاشنه بلند، پنجه باریک نیز داشته باشد، فشار وارده چند برابر خواهد شد.

زانوها؛ قربانی خاموش کفش نامناسب

زانوها از مهم ترین مفاصلی هستند که تحت تأثیر ارتفاع پاشنه قرار می گیرند.

مطالعات نشان داده اند افزایش ارتفاع پاشنه می تواند نیروهای وارد بر مفصل زانو را تغییر دهد و فشار بیشتری بر بخش داخلی زانو وارد کند. برخی پژوهشگران معتقدند استفاده طولانی مدت از پاشنه های بلند ممکن است یکی از عوامل افزایش خطر فرسایش مفصل زانو در طول زندگی باشد.

به همین دلیل افرادی که سابقه در زانو یا آرتروز دارند معمولاً باید در انتخاب کفش دقت بیشتری داشته باشند.

کمر و ستون فقرات چه می شوند؟

وقتی پاشنه کفش بلند می شود، بدن برای حفظ تعادل ناچار است

وضعیت ستون فقرات را تغییر دهد.

در بسیاری از افراد، این تغییر باعث افزایش قوس کمری می شود. عضلات کمر برای حفظ وضعیت جدید بیشتر فعالیت می کنند و در نتیجه خستگی و درد ایجاد می شود. پژوهش ها نشان داده اند که با افزایش ارتفاع پاشنه، فعالیت عضلات کمر افزایش می یابد و در استفاده طولانی مدت ممکن است به احساس خستگی یابد.

افراد که ساعت های طولانی سرپا هستند، بیش از دیگران این اثرات را تجربه می کنند.

کفش های کاملاً تخت نیز می توانند مشکلاتی ایجاد کنند. در برخی افراد، نبود حمایت کافی از قوس پا باعث خستگی عضلات، درد کف پا و افزایش فشار بر تاندون آشیل می شود. به همین دلیل بسیاری از متخصصان کفش هایی را توصیه می کنند که دارای پاشنه ای کوتاه و ملایم باشند؛ نه کاملاً تخت و نه بیش از حد بلند.



تعادل بدن و خطر زمین خوردن

یکی از مهم ترین یافته های علمی سال های اخیر، ارتباط میان ارتفاع پاشنه و تعادل بدن است.

بررسی های جدید نشان داده اند که افزایش ارتفاع پاشنه باعث کاهش پایداری و افزایش نوسان بدن هنگام ایستادن می شود. این موضوع می تواند خطر زمین خوردن و پیچ خوردگی مچ پا را افزایش دهد.

این مسئله فقط به زنان محدود نمی شود. هر فردی که از کفش هایی با اختلاف زیاد بین پاشنه و پنجه استفاده کند، ممکن است دچار اختلال در تعادل شود.

آیا کفش کاملاً تخت بهترین انتخاب است؟

بسیاری از افراد تصور می کنند هرچه پاشنه کوتاه تر باشد، کفش



یکی از نخستین بخش هایی که تحت تأثیر قرار می گیرد، قسمت جلویی پا است. هرچه پاشنه بلندتر باشد، وزن بیشتری روی پنجه پا منتقل می شود. به همین دلیل افرادی که ساعات طولانی از کفش های پاشنه بلند استفاده می کنند، بیشتر دچار درد در ناحیه جلوی پا، التهاب مفاصل انگشتان و تشکیل پینه می شوند.

سالم تر است.

اما این باور همیشه درست نیست.

کفش های کاملاً تخت نیز می توانند مشکلاتی ایجاد کنند. در برخی افراد، نبود حمایت کافی از قوس پا باعث خستگی عضلات، درد کف پا و افزایش فشار بر تاندون آشیل می شود.

به همین دلیل بسیاری از متخصصان کفش هایی را توصیه می کنند که دارای پاشنه ای کوتاه و ملایم باشند؛ نه کاملاً تخت و نه بیش از حد بلند.

تفاوت زنان و مردان

اگرچه بحث پاشنه کفش بیشتر با کفش های زنانه شناخته می شود، اما ارتفاع پاشنه در کفش مردانه نیز اهمیت دارد.

کفش های رسمی مردانه معمولاً دارای پاشنه ای بین ۳ تا ۱ سانتی متر هستند. این مقدار معمولاً مشکل خاصی ایجاد نمی کند و حتی در برخی افراد باعث راحتی بیشتر می شود.

در زنان اما تنوع ارتفاع پاشنه بسیار بیشتر است. از کفش های تخت گرفته تا پاشنه های ۱۰ سانتی متری و بیشتر.

تحقیقات نشان داده اند که هرچه ارتفاع پاشنه افزایش پیدا کند، تغییرات ایجاد شده در الگوی راه رفتن، تعادل و وضعیت بدن نیز بیشتر می شود.

آیا پاشنه بلند همیشه مضر است؟

پاسخ کوتاه این است: نه.

مشکل اصلی معمولاً استفاده طولانی مدت و روزانه از پاشنه های بسیار بلند است.

اگر فردی گاهی در مراسم یا مهمانی چند ساعت از کفش پاشنه بلند استفاده کند، معمولاً خطر قابل توجهی ایجاد نمی شود. اما زمانی که این نوع کفش به انتخاب روزمره تبدیل شود، احتمال بروز مشکلات اسکلتی-عضلانی افزایش می یابد.

جالب است که برخی تحقیقات جدید نشان داده اند آستانه ای در حدود ۷ تا ۸ سانتی متر وجود دارد که پس از آن میزان درون را حتی بدن به شکل محسوسی افزایش پیدا می کند.

بهترین ارتفاع پاشنه چقدر است؟

متخصصان پاسخ یکسانی برای همه افراد ندارند، زیرا سن، وزن، نوع فعالیت، وضعیت پا و سابقه بیماری های اسکلتی-عضلانی در این موضوع نقش دارند.

با این حال بسیاری از متخصصان سلامت پامعتقدند برای استفاده روزانه، پاشنه ای در حدود ۲ تا ۴ سانتی متر می تواند تعادل مناسبی میان راحتی و عملکرد ایجاد کند.

در این محدوده معمولاً فشار اضافی قابل توجهی بر ستون فقرات وارد نمی شود و در عین حال کفش نیز کاملاً تخت نیست.

هنگام خرید کفش به چه نکاتی توجه کنیم؟

فقط ارتفاع پاشنه مهم نیست. عوامل دیگری نیز نقش دارند:

فضای کافی برای انگشتان پا

عرض مناسب کفش

پشتیبانی از قوس کف پا

جذب ضربه هنگام راه رفتن

ثبات و پهنای پاشنه

جنس مناسب زیره کفش

گاهی یک کفش با پاشنه متوسط اما طراحی مناسب، بسیار سالم تر از کفشی است که پاشنه کوتاه دارد اما هیچ حمایتی از پا ارائه نمی دهد.

نتیجه گیری

ارتفاع پاشنه کفش موضوعی فراتر از مد و زیبایی است. انتخاب نامناسب کفش می تواند در طول زمان بر پاها، زانوها، لگن، ستون فقرات و حتی تعادل بدن اثر بگذارد.

پژوهش های امروزی نشان می دهند که نه پاشنه های بسیار بلند انتخاب ایده آلی هستند و نه کفش های کاملاً تخت برای همه افراد مناسب اند. بهترین انتخاب معمولاً کفشی است که ارتفاع پاشنه آن متعادل باشد، از پایه خوبی حمایت کند و با سبک زندگی فرد هماهنگ باشد.

در نهایت شاید بتوان گفت سلامت بدن از همان جایی آغاز می شود که هر روز روی آن قدم می گذاریم؛ یعنی کفش هایی که انتخاب می کنیم.



محبوب‌ترین سازها در میان جوانان امروز:

از گیتار تا موسیقی دیجیتال

در هر دوره‌ای از تاریخ، موسیقی زبان مشترک نسل جوان بوده است. اگر زمانی جوانان با صدای ویولن و پیانو رُیاهای خود را بیان می‌کردند، امروز علاوه بر این سازها، گیتارهای الکتریک، درامز، یوکللی، سینتی‌سایزرها و حتی نرم‌افزارهای موسیقی نیز به ابزار بیان احساسات و خلاقیت تبدیل شده‌اند. دنیای امروز، دنیای ارتباطات سریع و شبکه‌های اجتماعی است و همین موضوع سلیقه موسیقایی نسل جدید را نیز تغییر داده است.

شهرهایی مانند مونترال، تورنتو، پاریس، لندن و نیویورک نمونه‌های جالبی از این تحول هستند. در این شهرها جوانان بیش از هر زمان دیگری به موسیقی علاقه نشان می‌دهند، اما شیوه انتخاب سازهایشان با نسل‌های گذشته تفاوت دارد. آن‌ها معمولاً به دنبال سازی هستند که علاوه بر زیبایی صدا، امکان یادگیری سریع‌تر، اجرای گروهی، تولید محتوا در فضای مجازی و حتی فرصت‌های شغلی بیشتری ایجاد کند. در ادامه نگاهی خواهیم داشت به محبوب‌ترین سازهایی که امروزه در میان جوانان جایگاه ویژه‌ای دارند.

گیتار؛ پادشاه محبوبیت

اگر از بسیاری از جوانان پرسید دوست دارند نواختن کدام ساز را یاد بگیرند، احتمالاً گیتار در صدر پاسخ‌ها قرار خواهد داشت. محبوبیت گیتار دلایل زیادی دارد. نخست آنکه این ساز نسبتاً قابل حمل است و می‌توان آن را تقریباً در هر جایی نواخت؛ از اتاق خواب گرفته تا پارک و دورهمی‌های دوستانه. دوم آنکه گیتار در سبک‌های بسیار متنوعی کاربرد دارد؛ از پاپ و راک گرفته تا فلامنکو، کانتری، جَز و موسیقی فولکلور. عامل مهم دیگر، حضور پررنگ گیتار در شبکه‌های اجتماعی است. بسیاری از جوانان اولین بار با دیدن ویدئوهای کوتاه نوازندگان در اینستاگرام، یوتیوب یا تیک‌تاک به یادگیری گیتار علاقه‌مند می‌شوند. یادگیری چند آکورد ساده کافی است تا فرد بتواند بسیاری از ترانه‌های محبوب را اجرا کند و همین موضوع انگیزه یادگیری را افزایش می‌دهد.

گیتار آکوستیک همچنان محبوب‌ترین نوع گیتار در میان مبتدیان است، اما گیتار الکتریک نیز طرفداران فراوانی دارد؛ به‌ویژه در میان علاقه‌مندان موسیقی راک و متال.

پیانو؛ ترکیب هنر و دانش

اگرچه پیانو سازی قدیمی به شمار می‌رود، اما همچنان یکی از محبوب‌ترین انتخاب‌ها برای جوانان است. بسیاری از والدین فرزندان خود را با پیانو وارد دنیای موسیقی می‌کنند، زیرا این ساز پایه‌ای بسیار قوی برای درک تئوری موسیقی ایجاد می‌کند. پیانو سزایی فراوانی دارد. نوازنده می‌تواند همزمان ملودی و هارمونی را اجرا کند و همین موضوع آن را به یکی از کامل‌ترین سازهای جهان تبدیل کرده است. علاوه بر این، تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که آموزش پیانو می‌تواند در تقویت تمرکز، حافظه و هماهنگی ذهن و بدن مؤثر باشد.

در سال‌های اخیر، پیانوهای دیجیتال نیز محبوبیت زیادی پیدا کرده‌اند. این سازها فضایی کمتری اشغال می‌کنند، قیمت مناسب‌تری دارند و امکان تمرین با هدفون را فراهم

می‌کنند؛ ویژگی‌ای که برای زندگی آپارتمانی در شهرهایی مانند مونترال بسیار مهم است.

درامز؛ انتخاب جوانان پرتحرر

درامز یا سازهای کوبه‌ای همواره نماد انرژی، هیجان و تحرک بوده‌اند. بسیاری از نوجوانان و جوانان که به موسیقی راک، پاپ یا جَز علاقه دارند، جذب این ساز می‌شوند. نواختن درامز فقط یک فعالیت هنری نیست؛ نوعی فعالیت بدنی نیز محسوب می‌شود. هماهنگی دست‌ها و پاها، حفظ ریتم و واکنش سریع ذهنی از ویژگی‌هایی است که درامز را به سبزی جالب برای انگیز و جذاب تبدیل می‌کند.

امروزه درامزهای الکترونیک نیز محبوبیت زیادی پیدا کرده‌اند. این مدل‌ها صدای کمتری تولید می‌کنند

یکی از دلایل محبوبیت دوباره ویولن، حضور نوازندگان جوان و خلاق در فضای مجازی است. آن‌ها با ترکیب موسیقی کلاسیک و مدرن توانسته‌اند تصویر تازه‌ای از این ساز ارائه دهند.

ویولن علاوه بر زیبایی صوتی، توانایی بیان طیف گسترده‌ای از احساسات را دارد. از اندوه عمیق تا شور و هیجان، همگی می‌توانند از طریق این ساز منتقل شوند. همین ویژگی باعث شده است که بسیاری از جوانان هنردوست به سمت آن جذب شوند.

یوکللی؛ ستاره کوچک شبکه‌های اجتماعی

در دهه اخیر، یوکللی به یکی از پدیده‌های موسیقی جوانان تبدیل شده است. این ساز کوچک که



موسیقی یکی از قدرتمندترین زبان‌های انسانی است. فرقی نمی‌کند ساز انتخابی باشد یا پیانو، ویولن باشد یا سینتی‌سایزر؛ آنچه اهمیت دارد توانایی موسیقی در ایجاد ارتباط، انتقال احساسات و الهام‌بخشی به نسل‌های جدید است.

در جهانی که هر روز سریع‌تر و پیچیده‌تر می‌شود، سازهای موسیقی همچنان پلی میان انسان‌ها، فرهنگ‌ها و رویاهای جوانان خواهند بود؛ پلی که نه تنها صدا تولید می‌کند، بلکه هویت، خلاقیت و امید را نیز شکل می‌دهد.

برای استفاده در آپارتمان مناسب‌تر هستند. به همین دلیل بسیاری از جوانان شهری به سمت این نوع سازها گرایش پیدا کرده‌اند.

ویولن؛ محبوبیتی فراتر از موسیقی کلاسیک

تا چند دهه پیش، ویولن بیشتر با موسیقی کلاسیک شناخته می‌شد، اما امروزه در سبک‌های بسیار متنوعی حضور دارد. از موسیقی فیلم گرفته تا پاپ، فولک، جَز و حتی موسیقی الکترونیک.

دلیل حضور آن در ویدئوهای کوتاه اینترنتی بسیار چشمگیر است.

ساکسوفون؛ صدایی که هنوز جادو می‌کند

ساکسوفون اگرچه به اندازه گیتار یا پیانو فراگیر نیست، اما همچنان جایگاه ویژه‌ای در میان جوانان علاقه‌مند به جَز و موسیقی معاصر دارد.

این ساز شخصیتی منحصر به فرد دارد. صدای آن می‌تواند هم آرام و احساسی باشد و هم پرفرتر و پرشور. بسیاری از جوانان به دلیل همین انعطاف‌پذیری صوتی جذب ساکسوفون می‌شوند.

در شهرهایی مانند مونترال که جشنواره‌های موسیقی جَز شهرت جهانی دارند، علاقه به ساکسوفون همچنان زنده و پویاست.

سینتی‌سایزر و کیبورد؛ موسیقی عصر دیجیتال

شاید بتوان گفت یکی از مهم‌ترین تغییرات نسل جدید، علاقه روزافزون به موسیقی دیجیتال است. بسیاری از جوانان امروزی نه تنها می‌خواهند نوازنده باشند، بلکه دوست دارند آهنگسازی، تنظیم و تولید موسیقی را نیز یاد بگیرند.

در این مسیر، سینتی‌سایزرها و کیبورد های مدرن نقش مهمی ایفا می‌کنند. این سازها امکان تولید هزاران نوع صدا را فراهم می‌کنند و به نوازنده اجازه می‌دهند

موسیقی‌های متنوعی خلق کند. امروزه بسیاری از آهنگ‌های پاپ، هپ‌هاپ، الکترونیک و موسیقی فیلم با استفاده از همین ابزارها ساخته می‌شوند. به همین دلیل جوانان علاقه‌مند به فناوری و خلاقیت دیجیتال، توجه ویژه‌ای به این سازها دارند.

گسترش موسیقی دیجیتال و استودیوهای خانگی

جالب است بدانیم که برای بسیاری از جوانان امروز، «رایانه» خود نوعی ساز موسیقی محسوب می‌شود. نرم‌افزارهایی مانند Ableton Live، Logic Pro، FL Studio و GarageBand امکان ساخت موسیقی را بدون نیاز به یک استودیوی حرفه‌ای فراهم کرده‌اند.

کوتاه، چالش‌های موسیقایی و فعالیت هنرمندان مستقل باعث شده‌اند یادگیری موسیقی بیش از هر زمان دیگری در دسترس باشد. در گذشته ممکن بود فرد برای شناخت یک ساز نیاز به حضور در آموزشگاه داشته باشد، اما امروز تنها با چند کلیک می‌توان صدها ساعت آموزش حرفه‌ای پیدا کرد. همین دسترسی گسترده نقش مهمی در افزایش علاقه نسل جوان به موسیقی ایفا کرده است.

آینده محبوبیت سازها

به نظر می‌رسد در سال‌های آینده نیز گیتار، پیانو و درامز همچنان در صدر فهرست محبوب‌ترین سازها باقی بمانند. با این حال، رشد فناوری احتمالاً باعث افزایش محبوبیت سازهای دیجیتال و ابزارهای تولید موسیقی خواهد شد. نسل جوان امروز بیش از هر زمان دیگری به ترکیب هنر و فناوری علاقه دارد. آن‌ها می‌خواهند هم نوازنده باشند، هم آهنگساز، هم تولیدکننده محتوا و هم خالق آثار دیجیتال. با وجود همه این تغییرات، یک حقیقت ثابت باقی می‌ماند: موسیقی همچنان یکی از قدرتمندترین زبان‌های انسانی است. فرقی نمی‌کند ساز انتخابی گیتار باشد یا پیانو، ویولن باشد یا سینتی‌سایزر؛ آنچه اهمیت دارد توانایی موسیقی در ایجاد ارتباط، انتقال احساسات و الهام‌بخشی به نسل‌های جدید است.

در جهانی که هر روز سریع‌تر و پیچیده‌تر می‌شود، سازهای موسیقی همچنان پلی میان انسان‌ها، فرهنگ‌ها و رویاهای جوانان خواهند بود؛ پلی که نه تنها صدا تولید می‌کند، بلکه هویت، خلاقیت و امید را نیز شکل می‌دهد.



نسل جدید بیش از گذشته به تولید مستقل محتوا علاقه دارد. بسیاری از هنرمندان جوان آهنگ‌های خود را در اتاق خواب یا گوشه‌های از خانه تولید می‌کنند و مستقیماً در اینترنت منتشر می‌کنند.

این تغییر باعث شده است مفهوم ساز موسیقی نیز دگرگون شود. اکنون صفحه‌کلید، MIDI، پدهای درام الکترونیک و کنترلرهای دیجیتال نیز بخشی از ابزارهای محبوب موسیقایی به شمار می‌روند.

چرا جوانان به موسیقی روی می‌آورند؟

علاقه به سازهای موسیقی فقط یک سرگرمی نیست. برای بسیاری از جوانان، موسیقی راهی برای بیان احساسات، کاهش استرس و ایجاد ارتباط با دیگران است. زندگی مدرن با فشارهای تحصیلی، شغلی و اجتماعی فراوان همراه است. موسیقی می‌تواند پناهگاهی برای ذهن باشد. نواختن یک ساز به افراد کمک می‌کند احساسات خود را بدون نیاز به کلمات بیان کنند. علاوه بر این، موسیقی حس موفقیت و اعتماد به نفس را نیز افزایش می‌دهد. یادگیری یک قطعه جدید یا اجرای موفق در جمع، تجربه‌ای ارزشمند و انگیزه‌بخش است.

نقش شبکه‌های اجتماعی در انتخاب ساز

نمی‌توان درباره محبوبیت سازها در میان جوانان صحبت کرد و از نقش شبکه‌های اجتماعی چشم‌پوشی کرد. امروزه بسیاری از نوجوانان و جوانان نخستین الهام خود را از اینترنت می‌گیرند. ویدئوهای آموزشی رایگان، اجراهای

گرومینگ فقط زیبایی نیست!

چگونه یک جلسه گرومینگ می تواند از بیماری های جدی حیوان خانگی جلوگیری کند؟

وقتی صحبت از گرومینگ حیوانات خانگی می شود، بسیاری از افراد به یاد مدل موها، حمام کردن یا مرتب کردن ظاهر سگ و گربه خود می افتند. تصاویر حیوانات تمیز و خوش پوش در شبکه های اجتماعی نیز این تصور را تقویت کرده اند که گرومینگ بیشتر یک کار زیبایی است تا یک ضرورت برای سلامت حیوان. اما حقیقت چیز دیگری است. متخصصان مراقبت از حیوانات معتقدند گرومینگ منظم یکی از مهم ترین بخش های حفظ سلامت حیوانات خانگی محسوب می شود. در بسیاری از موارد، مشکلات پوستی، عفونت های گوش، زخم های پنهان، انگل ها و حتی برخی بیماری های جدی در جریان یک جلسه گرومینگ شناسایی می شوند؛ مشکلاتی که شاید ماه ها از دید صاحب حیوان پنهان مانده باشند. به همین دلیل امروزه بسیاری از دامپزشکان و گرومرهای حرفه ای بر این باورند که گرومینگ تنها یک اقدام زیبایی نیست، بلکه بخشی از مراقبت های پیشگیرانه سلامت حیوان به شمار می رود.

پوست؛ بزرگ ترین عضو بدن حیوان

پوست اولین سد دفاعی بدن در برابر عوامل بیماری زا است. درست مانند انسان ها، سلامت پوست در حیوانات نیز اهمیت فراوانی دارد.

وقتی پوشش حیوان به طور مرتب برس کشیده نمی شود، موهای مرده، گرد و غبار، آلودگی و چربی اضافی روی پوست تجمع پیدا می کنند. این شرایط می تواند محیط مناسبی برای رشد باکتری ها و قارچ ها فراهم کند. در نژادهای مو بلند، مشکل دیگری نیز وجود دارد؛ گره های



رسیدگی به گوش ها، ناخن ها، چشم ها و پوشش بدن بخشی مهم از مراقبت های پیشگیرانه سلامت حیوانات خانگی است.

مو. بسیاری از صاحبان حیوانات تصور می کنند گره خوردگی فقط ظاهر ناخوشایندی ایجاد می کند، اما واقعیت این است که گره های شدید می توانند پوست را بکشند، باعث درد شوند و حتی زخم های پنهان ایجاد کنند. گرومرهای حرفه ای هنگام برس کشی و رسیدگی به پوشش حیوان، تمام سطح بدن را بررسی می کنند و اغلب اولین افرادی هستند که تغییرات غیرطبیعی پوست را تشخیص می دهند.

وقتی یک زخم کوچک پنهان می ماند

یکی از مزایای مهم گرومینگ، امکان مشاهده دقیق بدن حیوان است.

بسیاری از سگ ها و گربه ها دارای پوشش ضخیم و متراکمی هستند که مشاهده پوست را دشوار می کند. ممکن است یک خراش کوچک، گزش حشرات، التهاب یا حتی توده ای زیر پوست برای مدت طولانی پنهان بماند.

در طول فرایند گرومینگ، موها کنار زده می شوند و بدن حیوان به

دقت بررسی می شود. به همین دلیل گاهی مشکلاتی کشف می شوند که صاحب حیوان حتی از وجود آن ها اطلاع نداشته است. تشخیص زودهنگام بسیاری از مشکلات پوستی می تواند از درمان های پیچیده و پرهزینه در آینده جلوگیری کند.

گوش ها؛ بخشی که اغلب فراموش می شود

گوش حیوانات خانگی یکی از نواحی حساس بدن آن ها است. بسیاری از عفونت های گوش در مراحل اولیه علائم واضحی ندارند و تنها با بررسی دقیق قابل

مهم تر است. ناخن های بلند می توانند تعادل بدن حیوان را بر هم بزنند و فشار غیرطبیعی بر مفاصل، پنجه ها و ستون فقرات وارد کنند. در موارد شدید، حتی ممکن است ناخن در داخل پنجه فرو برود و درد قابل توجهی ایجاد کند.

کوتاه کردن منظم ناخن ها یکی از ساده ترین راه های پیشگیری از این مشکلات است.

گرومینگ و کنترل انگل ها

کک ها و کنه ها هنوز هم از شایع ترین مشکلات حیوانات خانگی هستند.

اگرچه بسیاری از صاحبان حیوانات از داروهای پیشگیری استفاده می کنند، اما احتمال آلودگی همچنان وجود دارد. تشخیص سریع این انگل ها اهمیت زیادی دارد، زیرا می توانند باعث خارش شدید، حساسیت پوستی و انتقال برخی بیماری ها شوند.

در طول گرومینگ، پوست و پوشش حیوان با دقت بررسی می شود و وجود کک، کنه یا علائم ناشی از آن ها معمولاً زودتر از شرایط عادی قابل تشخیص است.

چشم ها نیز به مراقبت نیاز دارند چشم هم های حیوانات خانگی می توانند اطلاعات زیادی درباره وضعیت سلامت آن ها ارائه دهند.

تجمع جرم، رطوبت، موهای اضافی یا تهویه نامناسب داخل گوش می تواند شرایط مناسبی برای رشد باکتری ها و قارچ ها فراهم کند.

برخی نژادها مانند کوکر اسپانیل، پودل و بیچون فریزه به دلیل ساختار گوش خود بیشتر در معرض این مشکلات قرار دارند.

گرومرهای آموزش دیده معمولاً هنگام نظافت گوش ها می توانند علائمی مانند قرمزی، بوی نامطبوع، التهاب یا ترشحات غیرعادی را مشاهده کنند و صاحب حیوان را برای مراجعه به دامپزشک آگاه سازند.

ناخن های بلند؛ مشکلی فراتر از ظاهر

یکی از رایج ترین مشکلاتی که در حیوانات خانگی دیده می شود، رشد بیش از حد ناخن ها است. برخی صاحبان حیوانات تصور می کنند کوتاه کردن ناخن صرفاً برای زیبایی یا جلوگیری از خراشیدن وسایل خانه انجام می شود، اما واقعیت بسیار

عفونت های احتمالی جلوگیری کند.

گرومینگ و سلامت روان حیوان فواید گرومینگ تنها به سلامت جسم محدود نمی شود.

حیواناتی که به طور منظم برس کشیده می شوند و تحت مراقبت قرار می گیرند، معمولاً آرامش بیشتری دارند. تماس ملایم، ماساژ پوست هنگام برس کشی و حذف گره های دردناک می تواند احساس راحتی بیشتری برای حیوان ایجاد کند.

از سوی دیگر، پوشش بسیار گره خورده یا ناخن های بلند می توانند باعث ناراحتی دائمی شوند و حتی رفتار حیوان را تغییر دهند.

گاهی صاحبان حیوانات تصور می کنند سبک یا گربه آن ها بدخلق شده است، در حالی که علت اصلی، ناراحتی فیزیکی ناشی از مشکلاتی است که با یک جلسه گرومینگ قابل پیشگیری بوده اند.

هر حیوانی برنامه مخصوص خود را دارد

یکی از باورهای اشتباه این است که همه حیوانات باید با فاصله زمانی یکسان گرومینگ شوند.

در واقع نیاز هر حیوان به عوامل مختلفی بستگی دارد:

نوع پوشش نژاد سن میزان فعالیت شرایط زندگی

گرومینگ منظم می تواند بسیاری از مشکلات پوستی، عفونت ها و ناراحتی های پنهان را پیش از جدی شدن آشکار کند.



من ماهان هستم، آرایشگر و گرومر حیوانات خانگی در مونترال.

اینجا تجربیات و نکات کاربردی درباره ی بهداشت، گرومینگ و مراقبت از دوستان چهارپای شما را به اشتراک می گذارم، تا نگهداری از حیواناتن هم سالم و شاد باشد و هم لذت بخش. اگر سوالی داشتید، خوشحال می شوم پاسخ دهم و شما را در مسیر مراقبت مسئولانه همراهی کنم.

438-993-4462



وضعیت سلامت برای مثال یک پودل ممکن است هر شش تا هشت هفته به گرومینگ حرفه ای نیاز داشته باشد، در حالی که برخی نژادهای مو کوتاه به مراجعات کمتری احتیاج دارند. گربه ها نیز اگرچه بخش زیادی از نظافت خود را انجام می دهند، اما



بسیاری از توده ها، زخم ها، التهاب ها و مشکلات جسمی برای نخستین بار هنگام گرومینگ شناسایی می شوند.

حفظ سلامت پوست و پوشش، افزایش راحتی حیوان و بهبود کیفیت زندگی او.

سخن پایانی

حیوانات خانگی نمی توانند درد یا ناراحتی خود را مانند انسان ها بیان کنند. بسیاری از مشکلات جسمی آن ها تا زمانی که جدی نشوند، قابل مشاهده نیستند. گرومینگ منظم فرصتی ارزشمند برای بررسی وضعیت سلامت حیوان و پیشگیری از بسیاری مشکلات است.

بنابراین دفعه بعد که برای گرومینگ حیوان خود وقت می گیرید، به آن فقط به چشم یک خدمات زیبایی نگاه نکنید. شاید همان جلسه ای که برای مرتب کردن ظاهر حیوان برنامه ریزی شده است، بتواند از بروز یک بیماری جدی جلوگیری کند و سلامت دوست چهارپای شما را برای سال های طولانی حفظ نماید.



امثال و حکم فارسی

بهرام نصیری

آرش شکور

کارشناس رسمی
املاک مسکونی و تجاری
در مونتال و حومه

۵۱۲-۷۳۰۳۹۰۹

Arash@londonogroup.com



چرا نمی‌توان خانه خود را با خانه همسایه مقایسه کرد؟

متفاوتی داشته باشند. نگهداری سقف، سیستم‌های فنی، و تعمیرات انجام‌شده یا نشده می‌تواند مستقیماً بر قیمت و سرعت فروش اثر بگذارد. ۴. نوع بازسازی‌ها تنها ظاهر آشپزخانه یا دکوراسیون مهم نیست، مواردی مثل برق‌کشی، لوله‌کشی، عایق‌بندی و فونداسیون نیز در ارزش واقعی خانه نقش دارند. ۵. شرایط بازار در زمان فروش ممکن است خانه همسایه در زمانی فروخته شده باشد که تقاضا بیشتر یا رقابت کمتر بوده است. تغییرات بازار حتی در چند هفته می‌تواند قیمت‌ها را جابه‌جا کند. ۶. نحوه بازاریابی ملک

عکس‌های حرفه‌ای، قیمت‌گذاری استراتژیک و معرفی مناسب می‌تواند تأثیر زیادی در نتیجه فروش داشته باشد. در نهایت باید گفت: در بازار املاک، جزئیاتی که شاید دیده نشوند، بیشترین تأثیر را بر ارزش واقعی خانه دارند.

خیلی از مالکان وقتی می‌بینند خانه همسایه با قیمت مشخصی فروخته شده، فکر می‌کنند خانه آن‌ها هم باید دقیقاً همان ارزش را داشته باشد. اما در بازار املاک، حتی خانه‌هایی که ظاهراً بسیار شبیه هم هستند می‌توانند ارزش و شرایط فروش کاملاً متفاوتی داشته باشند.

۱. تفاوت در طراحی داخلی و کاربری فضا متراژ یکسان به معنای کیفیت یکسان نیست. چیدمان اتاق‌ها، محل راه‌پله‌ها، یا گسردش نامناسب فضا می‌تواند تجربه زندگی در خانه را کاملاً متفاوت کند. خریداران در واقع برای راحتی و کاربری فضایی پول می‌دهند، نه فقط متراژ. ۲. موقعیت دقیق ملک حتی چند متر فاصله می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند: قرار گرفتن در بن‌بست یا خیابان شلوغ، جهت نور خورشید، دید باز یا نزدیکی به ساختمان دیگر این جزئیات تأثیر زیادی بر تصمیم خریداران دارند. ۳. وضعیت واقعی خانه دو خانه با سن ساخت یکسان ممکن است شرایط کاملاً

اصطلاح قمیز در کردن

می‌شدند و این صدای رعب‌آور یارها مانع پیشروی سپاه ایران به سمت مرزهای عثمانی شد.

ایرانیان رفته‌رفته و بعد از مدت‌ها جنگیدن متوجه توخالی بودن این توپ‌ها شدند؛ زیرا جز صدای مهیبی که از آن می‌شنیدند، آثری از انفجار و ویرانی مشاهده نمی‌شد!

رفته‌رفته دیگر کسی از صدای توپ توخالی نترسید و سربازان وقتی این صدا را در مناطق جنگی می‌شنیدند، به هم می‌گفتند: «ترسید قمیز در کردند».

این داستان در میان مردم کوچه و بازار هم پیچید و واژه قمیز در گویش مردم عامه رایج و از این اصطلاح وقتی کسی در گفتارش اقرار می‌کند و حرف توخالی می‌زند و یا وعده بی‌اساس می‌دهد استفاده می‌کنند و می‌گویند:

"فلانی قمیز در میکند"

ضرب‌المثل قمیز در کردن یکی از اصطلاحات رایج و پرکاربرد است که در گفتگوهای میان مردم رد و بدل می‌شود. شکل‌گیری این ضرب‌المثل داستان تاریخی دارد که به جنگ میان ایران و امپراطوری عثمانی بر می‌گردد.

عناثی‌ها در آن جنگ‌نوعی توپ جنگی به نام «قمیز» داشتند. این توپ طوری طراحی شده بود که گلوله نداشت و با باروت کار می‌کرد.

بدین این صورت که ابتدا مقدار زیادی باروت را در دهانه توپ می‌ریختند و بعد مقدار زیادی پارچه کهنه را به صورت فشرده داخل لوله توپ جا می‌دادند. سربازان این توپ را در قسمت‌های گوهستانی مناطق جنگی مستقر می‌کردند.

وقتی پارچه‌های داخل دهانه توپ را آتش می‌زدند، باروت‌ها شعله‌ور می‌شد و در نتیجه صدای بسیار مهیبی را ایجاد می‌کرد که تا فرسنگ‌ها دورتر از منطقه جنگی انعکاس داشت. سربازان ایرانی با شنیدن صدای این توپ وحشت‌زد

وقتی تاریخ در چند واژه خلاصه می‌شود



مردمی، زندگی پادشاهان، جنگ‌ها یا حتی اتفاقات ساده روزمره دارند. داستان این داستان‌ها باعث می‌شود که مثل‌ها معنای عمیق‌تری پیدا کنند. برای مثال، وقتی ریشه ضرب‌المثلی مانند «قمیز در کردن» یا «برای ما آب ندرد»، برای توان دل‌دار را بدانیم، متوجه می‌شویم که این عبارات صرفاً چند واژه تصادفی نیستند، بلکه یادگاری از دوره‌ای خاص در تاریخ و فرهنگ ما هستند.

روایت امثال و حکم نقش مهمی در حفظ حافظه تاریخی جامعه دارد. بسیاری از مردم ممکن است جزئیات یک دوره تاریخی را فراموش کنند، اما داستانی که پشت یک ضرب‌المثل قرار

در هر جامعه‌ای، بخشی از فرهنگ و هویت مردم نه در کتاب‌های رسمی تاریخ، بلکه در داستان‌ها، روایت‌ها، ضرب‌المثل‌ها و حکایت‌های زندگی می‌کند که تسلسل به تسلسل منتقل شده‌اند. امثال و حکم را می‌توان یکی از ارزشمندترین گنجینه‌های فرهنگی هر ملت دانست؛ گنجینه‌ای که در قالب چند واژه کوتاه، تجربه صدها سال زندگی، شکست، پیروزی، شادی و اندوه مردم را در خود جای داده است.

ضرب‌المثل‌ها فقط جمله‌هایی برای زیبایی سخن نیستند. هر کدام از آن‌ها در حقیقت خلاصه‌ای از یک تجربه انسانی هستند، وقتی کسی می‌گوید «آز تو حرکت، از خدا برکت» یا «تا بزرده رنج، گنج میسر نمی‌شود»، در واقع نتیجه تجربه نسل‌های بسیاری را در چند کلمه بیان می‌کند. به همین دلیل است که امثال و حکم معمولاً ماندگار می‌شوند و حتی پس از گذشت صدها سال همچنان در زبان مردم حضور دارند.

یکی از ویژگی‌های مهم ضرب‌المثل‌ها، ارتباط آن‌ها با روایت و داستان است. بسیاری از امثال فارسی ریشه در رویدادهای تاریخی، حکایت‌های

اگر برای من آب ندارد، برای تو نان دارد

این ضرب‌المثل ریشه تاریخی نه چندان دوری دارد.

طبق روایت‌های تاریخی، این جمله به دور انجالی میرزا آقاسی صدر اعظم محمدشاه قاجار برمیگردد. که برای آبادانی کشور و احیا و گسترش کشاورزی هزینه و تلاش زیادی می‌کرد و به همین منظور دستور داده بود علاوه بر احیا قنوات چاه‌های جدیدی نیز بدین منظور حفر گردد.

روزی ایشان برای بازدید یکی از قنوات به اتفاق همراهان خود به خارج از شهر رفت و از معنی که در حال حفر چاه بود پرسید: "اوضاع چگونه است؟ آیا به آب رسیدی؟"

مقتنی که چند روزی بود در حال کندن چاه بود و آثری از آب را ملاحظه نکرده بود گستاخانه جواب داد:

من که دفعه قبل هم عرض کردم اینجا آبی وجود ندارد و ادامه این کار بیهوده و هزینه بر است!

صدر اعظم که از کلام او کمی رنجیده خاطر شد در جواب با عصبانیت به او گفت: گفت: "آدم حسابی" اگر برای ما آب ندارد، برای تو که نان دارد!"

به تدریج این ضرب‌المثل شبیرین فارسی در زبان روزمره مردم مورد استفاده قرار گرفت و زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که کاری برای خود شخص هیچ سود و منفعتی ندارد، اما برای شخص ثالث دارای منفعت می‌باشد.



ضرب‌المثل را برای فرزندان و نوه‌های خود تعریف می‌کند، آنها یک حکایت نقل نمی‌شود؛ بلکه پلی میان گذشته و حال شکل می‌گیرد. در این فرایند، تجربه‌های نسل‌های پیشین به نسل‌های جدید منتقل می‌شود و حس تعلق به فرهنگ و هویت مشترک را تقویت می‌کند.

امروزه در بسیاری از کشورها تلاش می‌شود داستان‌های مربوط به ضرب‌المثل‌ها گردآوری و منتشر شوند. این کار نه تنها به حفظ فرهنگ کمک می‌کند، بلکه برای نسل جوان نیز جذاب است؛ زیرا مردم معمولاً علاقه دارند بدانند عبارتی که هر روز به زبان می‌آورند، چگونه و در چه شرایطی به وجود آمده‌اند.

در نهایت می‌توان گفت که روایت امثال و حکم چیزی فراتر از سرگرمی یا نقل چند داستان قدیمی است. این روایت‌ها بخشی از حافظه فرهنگی، تاریخی و زبانی یک ملت را در خود جای داده‌اند. هر ضرب‌المثل پنجره‌ای کوچک به گذشته است و هر داستانی که پشت آن قرار دارد، ما را با زندگی، اندیشه و تجربه نیاکمان آشنا می‌کند. حفظ و بازگو کردن این روایت‌ها در واقع تلاشی برای حفظ هویت فرهنگی و انتقال آن به نسل‌های آینده است؛ هویتی که بدون داستان‌ها و خاطره‌های جمعی، به تدریج رنگ می‌بازد و فراموش می‌شود.



- مبلمان
- تخت خواب
- تشک
- نهارخوری

انواع فرش ایرانی



7401 Bd Newman, LaSalle, QC H8N 3H2

514-365-2888



Meubles, Lit, Matelas, Tapis,
Table à manger

Furniture, Bed, Mattress, Carpet,
Dining Set



Roham Narenjiha

General Contractor

Master of Building Engineering

514 677 1201

RenoRoham

www.renoroham.ca

info@renoroham.ca

Renovation & Construction Company

بازسازی ساختمان

- قیمت مناسب
- کیفیت بالا
- ضمانت صد درصدی
- سرعت در اجرا



Reno Roham RBQ: 5020-8362-01



گروه املاک شیرخدایی

مشاوره تخصصی رایگان
514 647 4335
Les Immeubles Charisma Inc. - Agence immobilière

برای شرکت در
همایش رایگان
خرید، فروش و سرمایه گذاری
تعماس بگیرید



Roza Mohammadi
Real Estate Broker

رزا محمدی

مشاور املاک مسکونی و تجاری

www.rozamoammadi.com

- با بیش از ۲۰ سال سابقه تجربه موفق در امور سرمایه گذاری، خرید، فروش، اجاره ملک و ارزش گذاری ملک
- با داشتن ۱۵ سال سابقه همکاری با بانکهای مختلف کانادا و با در اختیار داشتن تیم کارآزموده
- امکان مشاوره و کمک برای انجام کلیه خدمات مالی در زمینه تامین وام بانکی و دریافت تأییدیه وام بانکی

امکان انجام مشاوره رایگان برای خرید ملک
بویژه برای هموطنان ارجمندی که
دارای ورلد پرمیت و یا استادی پرمیت می باشند

rmohammadi@sutton.com 9515, boul. Lasalle Lasalle QC H8R 2M9

514-867-3114



طلا و جواهر یادگاری

514.245.9159

خرید، فروش، تعمیر و تعویض انواع طلا و جواهر
انواع گردنبند، دستبند و گوشواره
خرید و فروش بر اساس وزن و عیار

اولین طلافروشی ایرانی در مونتreal

Unit C301, 1
Westmount Sq,
Westmount
H3Z 2P9

YADEGARJEWELRY YADEGARJEWELRY YADEGARJEWELRY.COM



مهدی انصاری

مشاور رسمی املاک مسکونی در مونتreal

کارشناس ارشد مهندسی عمران (کنکور دیا)

(514) 588 - 0609
mahdi.ansari@remax-quebec.com



\$1,050,000
1559-1562 Rue Daniel Longueuil (Le
Vieux-Longueuil) (Montréal) J4J 3M9
358200 Pot. Rev - 3 bd - 1 ba - 15 m - 1955

For Sale



\$599,997
9 Two Bedrooms, Level (Apartment) (Level) H7T 2K7
3 bd - 1 ba - 12 m - 1000 sq. ft.

For Sale



\$495,000
188 Rue Delancy, La Plaine (Montréal) J4R 2V6
3 bd - 1+1 ba - 1010 - 1000 sq. ft.

For Sale



\$680,000
2320 Rue Tupper # 702, Montréal (Ville-Marie)
(Montréal) H3H 0B8
2 bd - 1 ba - 4 m - 800 sqft - 2021 sq. ft.

For Sale