



اولین نشریه
فارسی زبان
در کانادا

مونترال

BAZAR Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

شماره ۴۳۲، شهریور و مهر ۱۴۰۵، سال ۳۶

36ième - Année No. 432 Septembre 2026

Real Estate Broker

سیمین ماهری
مشاور املاک
مسکونی، تجاری

Simin Maheri
smaheri@sutton.com

Sutton 514.451.4663

ایران در روزهای سخت جنگ، گرانی و مردمی که همچنان زندگی می کنند

ایران روزهای سختی را پشت سر می گذارد؛ جنگ، تورم و کاهش قدرت خرید، زندگی مردم را دشوارتر کرده است. اما پشت آمار و تیترهای خبری، زندگی هنوز جریان دارد. مردم همچنان کار می کنند، عاشق می شوند، خانواده می سازند و برای فردا برنامه می ریزند. نسلی که از بحران و نااطمینانی خسته است، هنوز خواهان یک زندگی عادی و آینده ای بهتر است. روزهای سخت اند؛ اما مردم هنوز زندگی می کنند.

صفحه ۱۱

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، سرمایه گذاری
514-730-3909
www.shakourrealty.com

Equipe & courtier
primus
TOP 100 agents

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
وام های مسکونی و تجاری
مشاوره در امور سرمایه گذاری

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

فیروز همماتیان
Firouz Hemmatiyan
Certified Real Estate Broker
fhemmatiyan@sutton.com

514 827 6364 | 514 364 3315

متین تیره دست
متین تیره دست
متین تیره دست

سازنده 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
دکتر 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

NUN'S ISLAND:
\$1,620,000 - 1,413 sq ft.
Rare corner unit in the prestigious EVDOLO X tower, offering spectacular, unobstructed views of downtown, the river, and the Samuel-De Champlain Bridge. 3 bdrm, 2 bath, garage, pool.

COTE DES NEIGE:
\$2,900/month. Upper duplex, 3 bdrm plus office, 2 bath, Kitchen with dinette area, near Jewish General Hospital, Ste-Justine, St. Mary's Hospital, Metro, Collège Jean-de-Brébeuf, University of Montreal and HEC. For rent.

GRIFFINTOWN:
\$395,000. Exalto one of the most popular projects in heart of Griffintown. Nice condo of 1 bdrm, 1 bath. High concrete ceilings, wood floors, Open kitchen, quartz countertops, garage.

COTE DES NEIGE: Choice of \$399,000 or \$395,000. Westbury Montreal - Phase 1 & 2! 1 bdrm condos available on the 4th and 8th floors, the 4th fl. unit features a private terrace. Open concept living-room/dining-room. Access to rooftop terrace with lounge area, BBQs, gym.

PROFUSION **Forbes**
IMMOBILIER REAL ESTATE
profusionimmo.ca forbesglobalproperties.com
luxuryrealestate.com

Vendirect.ca
real estate agency



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



1700Boul. René-Lévesque O apt. 1501
Centris No.: (15215577)



1050Av. Amesbury, apt. 427
Centris No.: (18182729)



1077Rue St-Mathieu, apt. 668
Centrise No.: (27966949)



1625Av. Lincoln, apt. 1805
Centris No. 14247571)



2060Rue Peel, apt No.407
Centris No.: (9103932)



201Ch. du club-Marin, apt 1904
Centris No. : (19561096)



1080Rue St--Mathieu, apt 201
Centris No.: (24974559)



1824Rue Notre-Dame O, apt. 202
Centrise No.: (13719281)



1190Rue Mackay, apt. 1501
Centrise No.: (22271565)

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

کلینیک دندانپزشکی



دکتر رامین میرموجی

Dr. Ramin Mirmooji
General dental practitioner

Dr. Samer Abboud



www.msmiline.com

info@msmiline.com

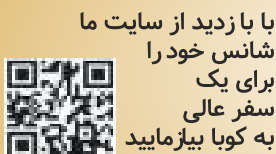
معالجه لثه، روکشهای چینی، سفید کردن دندان
درمان بیماریهای ریشه دندان، دندانهای مصنوعی
اورتودنسی، کاشت دندان، ایمپلنت
دندان اطفال، جراحی دندان عقل



استفاده از پیشرفته ترین سیستمهای
ضد عفونی و استرلیزاسیون



دندانپزشکی بدون درد یا سدیشن،
درمان خروپف و آپنه خواب



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

وست آیلند

514 675 3332

قبول کلیه
بیمه های مدیکال

عضو بیمه های دانشجویی
دانشگاه کبک

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

کلینیک زیبایی

دکتر کاملیا امامیان



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

جوان سازی پوست :	درمان ریزش مو و تقویت رشد مو	سایر خدمات
هیدروفیشیال	مزوتراپی	لیزر موهای زائد صورت و بدن
مزوتراپی	اگزوزوم	آنالیزور صورت (دستگاه تحلیل چهره)
اگزوزوم	پی آر پی	جوان سازی دست و گردن
پی آر پی	پی آر پی + اگزوزوم	برداشتن خال و زوائد پوستی
پی آر پی + اگزوزوم	هیرفیلر	کربوکسی تراپی
میکرونیدلینگ		ترمیم اسکارهای صورت و بدن
میکرودرم ابرژن		واسترچ مارک ها
		رفع غبغب و چربی های موضعی بدن

- لیزر موهای زائد
- هیدروفیشیال
- پی آر پی
- آنالیز پوست
- بوتاکس
- ایزی ژل

Cliniquekamelia@gmail.com

Cliniquekamelia.ca

(514) 677-5875

Cliniquekamelia



WWW.CLINIQUEKAMELIA.CA

EMMA LINDSAY



با مدیریت ایرانی

انواع پیتزا در سایزهای مختلف



Burgers & Hot-Dogs

با 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 بیماری های خاص (Critical Illnesses)
- ☑ بیمه سلامت تکمیلی (دندان، چشم، فیزیوتراپی)

تدریس و آماده سازی برای لایسنس بیمه

بیمه، همیشه ضامن آرامش است

تهیه ماهنامه

لیست مراکز پخش

ماهانامه بازار

مونترال

رستوران کباب سرا

فروشگاه سن لوران

فروشگاه بازار

در دو شعبه

فروشگاه البرز

سوپر مارکت پی ای

وست آیلند

سوپر ایرانی لیشام

رستوران گیلانه

رستوران گریل سلکت

سامی فروت

ادونیس

لاشین

اتو رایدِر

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.

۵۱۴۰۵۳۸۰۰۶۲۸

با ما در ارتباط باشید

حضور مستقل و افتخار آفرین آکادمی پارسیس
در فستیوال بین‌المللی اورینتالیس

گزارش اختصاصی نشریه

آکادمی موسیقی پارسیس در راستای مسئولیت اجتماعی و ملی خود و با هدف پاسداشت و حفظ جایگاه والای هنر ایران، در روز ۱۴ آگوست در فستیوال بین‌المللی اورینتالیس (واقع در بندرگاه قدیمی / Old Port) حضوری شایسته و پر شور به نمایش گذاشت.

نام «پارسیس» برای این آکادمی و گروه موسیقی با درایتی ویژه انتخاب شده است تا همواره یادآور «دیار پارسیان» باشد؛ نغمه سرایانی برآمده از سرزمین پارسیان که اصالت، وقار و غنای فرهنگ ایرانی را در آواهای خود به دوش می‌کشند.

این حضور یک رویداد شاخص در جریان هنری جامعه محسوب می‌شود؛ چرا که آکادمی پارسیس به عنوان یک نهاد

تجاری و آموزش‌شده کاملاً خودگردان و مستقل (بدون هرگونه وابستگی ساختاری یا همکاری با انجمن‌ها و گروه‌های دیگر)، تمامی مراحل برنامه‌ریزی، هماهنگی و اخذ مجوزها را از طریق مکاتبات مستقیم با ستاد برگزاری فستیوال در کبک به انجام رسانده است. این اقدام، صرفاً با انگیزه حفظ جایگاه شایسته

موسیقی ایران در این صحنه بین‌المللی صورت گرفت.

شناسنامه هنری و کادر هدایت گروه

گروه موسیقی پارسیس با ترکیب ۱۶ نفره از نوازندگان و خوانندگان بر روی صحنه رفت. مدیریت و هدایت هنری این مجموعه بر عهده ارکان زیر بوده است:

سرپرست گروه و مربی آواز:

لیدا صداقت‌کیش

تنظیم‌کننده آثار اورجینال:

حمید جهان

سرپرست سازهای کوبه‌ای:

سامان نصراللهی

نواوری در ساختار و سبک موسیقی

ساخته‌ها و اجرای این گروه،

تلفیقی خلاقانه و فاخر از

سبک‌های پاپ، سنتی و

سپتامبر فرهنگی در مونترال شهری که برای چند روز به یک گالری بزرگ تبدیل می‌شود

هنر شهروندان در وردن

در Verdun نیز از ۲۴ سپتامبر تا ۱۱ اکتبر رویداد «Verdun à l'avant-scène!» برگزار می‌شود؛ برنامه‌ای چندرشته‌ای که آثار و اجراهای هنرمندان آماتور محلی را در هنرهای تجسمی، موسیقی، شعر و رقص به نمایش می‌گذارد.

این شاید یکی از زیباترین جنبه‌های سپتامبر فرهنگی مونترال باشد: برای لذت بردن از هنر الزاماً لازم نیست بلیت یک اجرای بزرگ بخریم. گاهی جذاب‌ترین تجربه فرهنگی می‌تواند دیدن یک نقاشی دیواری، شنیدن صدای یک هنرمند محلی یا شرکت در کارگاهی باشد که قبلاً هرگز امتحان نکرده‌ایم.

تقویم فرهنگی شهر نیز مجموعه بزرگی از برنامه‌های رایگان یا کم‌هزینه در محله‌های مختلف ارائه می‌کند.

پس شاید برای آخرین آخر هفته سپتامبر، به جای برنامه همیشگی، کافی باشد یک محله انتخاب کنیم و اجازه بدهیم هنر مسیر گردشمان را تعیین کند.



یک پیاده‌روی هنری متفاوت

برای کسانی که دوست دارند هنر را بیرون از موزه تجربه کنند، صبح شنبه ۲۶ سپتامبر یک پیاده‌روی ۲٫۵ کیلومتری برای کشف هنر عمومی و مکان‌های کمتر شناخته‌شده Montréal-Nord برگزار می‌شود. برنامه حدود یک ساعت و نیم طول می‌کشد و برای افراد بالای هشت سال مناسب است.

این برنامه می‌تواند انتخاب جالبی برای زوج‌ها، دوستان و حتی کسانی باشد که تنها به دنبال یک گردش متفاوت آخر هفته هستند؛ ترکیبی از پیاده‌روی، شناخت محله و کشف هنر شهری.

بچه‌ها هم فراموش نشده‌اند

برای خانواده‌ها نیز گزینه‌های

از نقاشی دیواری تا استعدادهای جوان

در Montréal-Nord برنامه‌ها از پنجشنبه ۲۴ سپتامبر آغاز می‌شوند. ساعت ۵:۳۰ عصر، دو نقاشی دیواری «Résonance Nord» و «Ascension» حضور هنرمند MALICIOUS talents برگزار می‌شود؛ ترکیبی از بازار هنری و نمایش استعداد جوانان در هنرهای تجسمی، آشپزی، آرایش و هنرهای نمایشی. عصر همان روز نیز اجراهای اسلم، موسیقی، طنز، رقص و فشن روی صحنه می‌روند.

اگر فکر می‌کنید با پایان تابستان، فصل جشن‌ها و برنامه‌های فرهنگی مونترال هم تمام می‌شود، روزهای پایانی سپتامبر احتمالاً نظراتان را تغییر خواهد داد. از ۲۴ تا ۲۷ سپتامبر ۲۰۲۶، Journées de la culture «روزهای فرهنگ» فرصتی فراهم می‌کند تا مردم بدون نیاز به بودجه‌ای خاص، به سراغ هنر، موسیقی، نمایش، میراث فرهنگی و تجربه‌های خلاقانه بروند. بسیاری از برنامه‌ها رایگان هستند و برای سنین مختلف طراحی شده‌اند.

ایده اصلی این رویداد ساده و جذاب است: هنر نباید فقط پشت درهای سالن‌های رسمی و گالری‌ها باقی بماند. در این چند روز، هنرمندان و مراکز فرهنگی تلاش می‌کنند مخاطب را مستقیماً وارد تجربه هنر کنند؛ گاهی با یک اجرا، گاهی با کارگاه و گاهی حتی با قدم زدن در خیابان و کشف آثاری که شاید هر روز از کنارشان عبور می‌کنیم.

فرم اشتراک ماهنامه بازار



درخواست لیست قیمت



درخواست یلویچز بازار



درخواست ماهنامه

توضیحات:	Descriptions
----------	--------------

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 انتشارات بازار می‌توانید از اطلاعات و آگاهی مورد نیاز در باره چگونگی دریافت ماهنامه ی بازار اطلاع یافته و یا شرایط درج آگهی‌های بازرگانی خود را، در این ماهنامه دریافت نمایید.

۵۱۴۰۵۳۸۰۰۶۲۸

با ما در ارتباط باشید

dh

DENTUROLOGIE HADI

دندانسازی هادی کیفیت را با ما تجربه کنید

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

کلینیک دندانپزشکی لاشین

دکتر راضیه رضوی

جراح دندانپزشک

Dr. Razieh Razavynia (Dr. Razi)

تیم حرفه ای 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

MENTHE

AUTO SERVICE & SPA

Auto Repair And Detailing

تعمیرات و زیبایی خودرو

اتومبیل شما شایسته بهترین هاست. خدمات کامل از تعمیرات تا درخشش !

تعمیرات کلیه خودروها با بهترین کیفیت قطعات و گارانتی

فروش انواع برندهای تایر زمستانی و تابستانی با قیمت های فوق العاده

تعویض روغن موتور و فیلترها

عیب یابی و چک آپ رایگان

بازرسی و مشاوره قبل از خرید خودرو

پوشش ضد زنگ خودرو (Rust proof)

تعویض شیشه آئومیل، دودی کردن، بهبود شفافیت و آب گریزی (Aquapel)

کارواش، صفرشویی، ریشویی، موتورشوئی، دتیلینگ، زیبایی و درخشندگی خودرو

رفع بوی بد و ضد عفونی داخل خودرو

لریمیم رنگ خودرو، رفع خط و خش، پولیش، واکس بزنه و نانو سرامیک

پوشش محافظ بدنه (PPF)

درختان سازی داخل و بدنه قبل از فروش خودرو

لصب روکش صندلی و واکس محافظ صندلیهای چرمی

دوشنبه تا شنبه از ساعت ۸ تا ۱۷

دسترسی آسان برای کلیه هموطنان عزیز ساکن جزیره مونترال

(514) 357-2507

https://www.instagram.com/mentheautospa

https://www.facebook.com/mentheautospa

WWW.MINTAUSCSPA.CA

6710 saint-jacques, local 109, montreal, H4B 1V8

Pharmacie

Golnasim 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 کسب و اونلاریو

Terms and Conditions May Apply

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

514 519 3060 438 000 3695

www.riahipharma.com info@riahipharma.com

فوتستن نسخه

توسط دکتر مارینا یا لیلیا یا لیلیا یا لیلیا

واکسیناسیون

گروه آنتیولایزا و غیره

لست های پزشکی

در داروخانه یا منزل شما

مشاوره درمانی

لغتی با معنوی

دریافت نسخه

از طریق وب سایت لغتی همراه و فکس

دسترسی آنلاین

به پرونده پزشکی، نسخه و یادداشت های

انتقال پرونده

ناروی از دیگر داروخانه ها



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




املاک
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

مشاوره رایگان
حضور و آنلاین

514 962-8830
hooman@bassir.com






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**



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)

5145826002

شماره تماس: @Infinity_colours_Mtl
اینستاگرام:



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

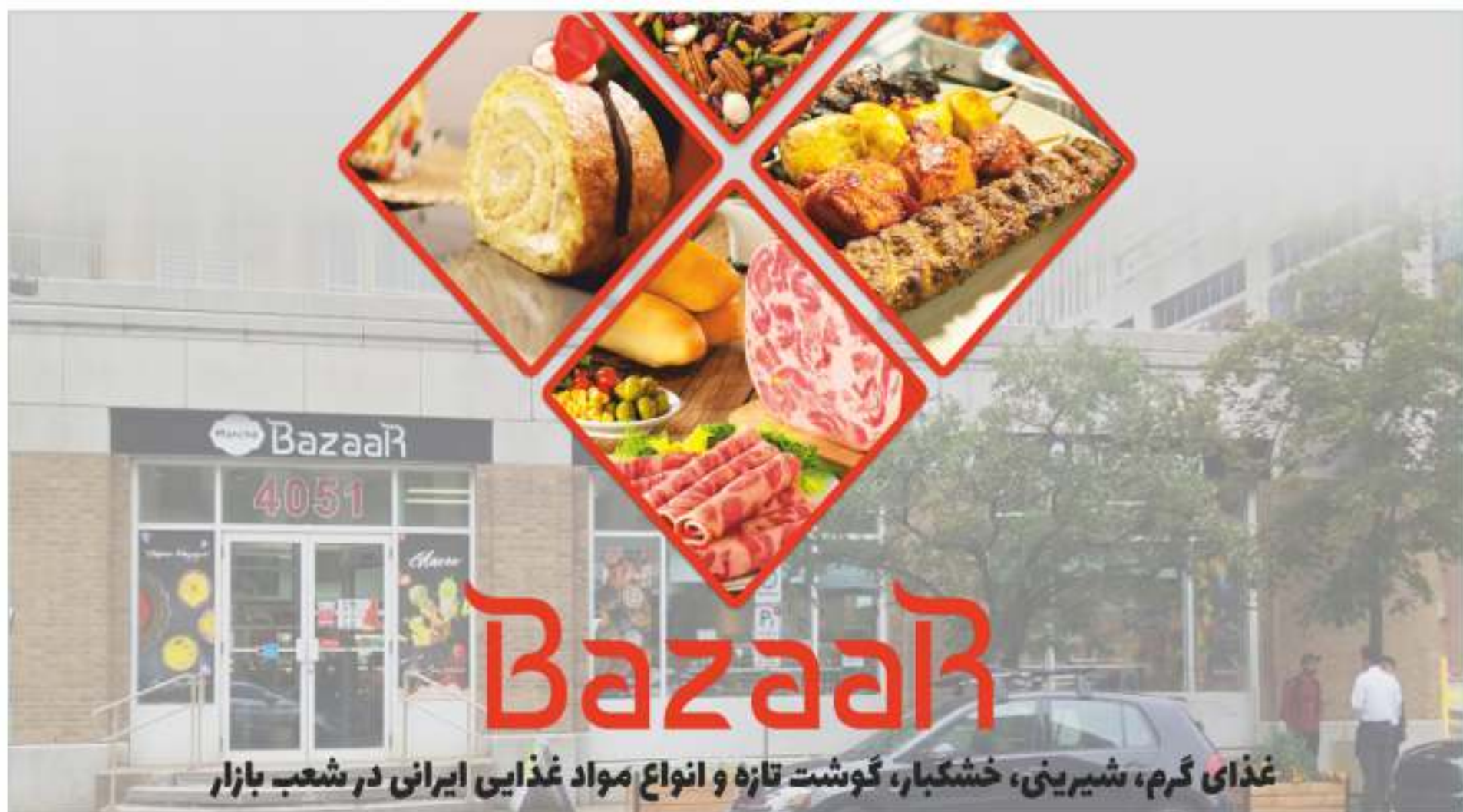
وکیل در امور:
**تجاری، بازرگانی،
دعاوی حقوقی**

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

BazaarFood.ca

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](https://bazaar.epicerie.com)

[superbazaar](https://superbazaar.com)

[bazaariraniansuper](https://bazaariraniansuper.com)



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

مونترال: نشریه بازار

514.538.0628

تورنتو: کتابفروشی پگاه

416.223.0850

چاپ دوم شاهنامه پهلوی بهترین هدیه نوروزی

پس از استقبالیان فراوان همیهان گرامی، چاپ دوم کتاب شاهنامه پهلوی منتشر می شود

شاهنامه پهلوی: کتابخانه شاهان پهلوی، به روایت تاریخ و تصویر: کتابی مستند، تاریخی و یادگاری ماندنی

پژوهشی بر سبک در ۳۷۴ صفحه جلد سخت، کاغذ اعلا گلاسه با بیش از هزار و دویست تصویر رنگی، سیاه و سفید و اسناد تاریخی کتیبه و تکرار نشدنی از گنجینه های خانوادگی پهلوی و آرشو عکس و اسناد انتشارات مهر ایران، حماسه های پانزده، گاهنامه های غنی و پر ارزش از کارها و عملکرد زمامداران چون گز نامه شاهان پهلوی، در دانش های نوین از یک قرن تاریخ معاصر ایران و سال های سلطنت و زندگی رضاشاه، محمدرضا شاه و ولعهد ایران، عکس های شاهانه، تولد شاهزادگان، جشن های پانزده، شکوه و عظمت، لحظه های تاب و صحنه های از زندگی شاهزادگان پهلوی، حکایتی معصوم از زندگی فرزندان، نوه ها، نتیجه ها و نبره های رضاشاه در کتاب تاریخی «شاهنامه پهلوی»، منصوره و دارپوش پرنیا پس از چهل سال تحقیق و جمع آوری غنی ترین کتاب تصویری و تحلیلی «شاهنامه پهلوی» را به ملت ایران تقدیم می کنند. جهت تهیه کتاب تاریخی «شاهنامه پهلوی» لطفاً با انتشارات مهر ایران و کتابفروشی های معتبر ایرانی در سراسر جهان تماس بگیرید.

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

بهایی یک جلد کتاب شاهنامه پهلوی صد دلار آمریکایی و هزینه پست در داخل ایالات متحده آمریکا ده دلار، در سراسر دنیا بیست و پنج دلار آمریکایی محاسبه شده است. کتاب خاتم پیر خرچ روپایان هدیه داده می شود.

کتاب «دختران ایران، سالار زنان جهان»

اثری نکره و ارزنده از منصوره پرنیا، سرگذشت زنان ایرانی از آغاز تا به امروز. بهترین هدیه برای مادران، همسران و دختران. کتابی در ۴۴۴ صفحه، با بیش از ۱۴۰۰ عکس رنگی و سیاه و سفید از زندگی زنان ایران، سالار، پیشتر و پیشرو، سازنده و کارآفرین، تکنیکتا و کنونظیرا زنان سوادمند، هنرمند، فرمان، نابغه و برتر، کاشف و معترف، زنان برجسته استثنایی، فاضل و وکیل، بشردوست و مبارز، بانوانی که روند تاریخ را تغییر داده اند به زبان فارسی منتشر شده است تا مآخذی معتبر در اختیار نسل بویا و زنده بپیش رو قرار دهد. جهت تهیه کتاب تاریخی و تصویری «دختران ایران، سالار زنان جهان» تألیف منصوره پرنیا با شماره تلفن ۶۷۷۸-۲۷۹-۴۰۱ در آمریکا و یا وبسایت پرنیا دات کام و یا ایمیل پرنیا دات کام با ما تماس بگیرید

www.pimia.com Pimia@pimia.com Tel: 301-279-6778





سرمایه‌گذاری استفاده کنند، ابزار مفیدی باشد. اما انعطاف‌پذیری آن در مقابل پیچیدگی و ریسک بیشتر قرار دارد. مهم‌ترین اشتباه این است که Universal Life را صرفاً به‌عنوان «بیمه عمر + سرمایه‌گذاری» با سود تضمینی» در نظر بگیریم؛ چنین برداشتی دقیق نیست. قبل از خرید باید هزینه‌های بیمه‌نامه، سناریوهای بازده مختلف، میزان پرداخت مورد نیاز در سال‌های آینده، شرایط برداشت و وام و احتمال کاهش ارزش حساب بررسی شود. همچنین بهتر است چند پیشنهاد از شرکت‌های مختلف گرفته و جزئیات بیمه‌نامه‌ها با هم مقایسه شود؛ دولت کانادا نیز توصیه می‌کند پیش از خرید، قیمت و جزئیات پوشش شرکت‌های مختلف را مقایسه کنید. در صورتی که به اطلاعاتی درباره سرمایه‌گذاری و بیمه‌های خصوصی نیاز دارید، خوشحال می‌شوم راهنمایی‌تان کنم.

تهیه کننده مقاله: مرگان رجی

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

قراردادی مواجه هستید که چند بخش مالی مختلف دارد. به همین دلیل، مقایسه Universal Life با یک Term Life ساده همیشه آسان نیست. ریسک سرمایه‌گذاری

در Universal Life ارزش حساب سرمایه‌گذاری می‌تواند با توجه به نوع سرمایه‌گذاری انتخاب‌شده و بازده آن افزایش یا کاهش پیدا کند. بنابراین نباید تصور کرد که ارزش نقدی همیشه با یک نرخ ثابت رشد می‌کند. اگر بازده سرمایه‌گذاری کمتر از چیزی باشد که در برنامه‌ریزی اولیه فرض شده، ممکن است ارزش حساب کمتر از انتظار شود.

احتمال افزایش نیاز به پرداخت حق بیمه

یکی از نکات بسیار مهم این است که انعطاف‌پذیری در پرداخت حق بیمه به معنی «پرداخت کمتر بدون هیچ پیامدی» نیست. اگر فرد برای مدتی مبالغ کمتری پرداخت کند و ارزش حساب نیز به اندازه کافی رشد نکند، ممکن است برای حفظ بیمه‌نامه نیاز به پرداخت‌های بیشتری پیدا کند. دولت کانادا نیز اشاره می‌کند که در صورت کاهش بازده سرمایه‌گذاری، حق بیمه مورد نیاز ممکن است افزایش پیدا کند.

هزینه‌های بیمه و مدیریت می‌تواند قابل توجه باشد

بخشی از پولی که پرداخت می‌کنید الزاماً به سرمایه‌گذاری اختصاص پیدا نمی‌کند. هزینه پوشش بیمه، هزینه‌های اداری و سایر هزینه‌های مرتبط با قرارداد می‌توانند از ارزش حساب کم کنند. بنابراین نباید صرفاً با نگاه کردن به نرخ بازده سرمایه‌گذاری تصمیم گرفت؛ باید دید بعد از تمام هزینه‌های بیمه‌نامه، چه مقدار واقعاً برای شما باقی می‌ماند.

برداشت از حساب می‌تواند پیامد داشته باشد

Universal Life امکان برداشت یا گرفتن وام از ارزش نقدی را فراهم می‌کند، اما استفاده از این پول کاملاً بدون هزینه یا ریسک نیست. برای مثال، وام بیمه‌نامه باید بازپرداخت شود و در صورت بازپرداخت نشدن، می‌تواند مبلغی را که در نهایت به ذی‌نفع می‌رسد کاهش دهد.

خطر از بین رفتن بیمه‌نامه در صورت مدیریت نامناسب

این شاید مهم‌ترین نکته باشد. اگر هزینه‌های بیمه از ارزش حساب بیشتر شود و پرداخت‌های لازم نیز انجام نشود، ممکن است بیمه‌نامه در معرض لغو یا از دست رفتن پوشش قرار بگیرد. بنابراین Universal Life محصولی نیست که بتوان آن را خرید و سال‌ها بدون بررسی رها کرد.

احتمال مناسب نبودن برای فردی که فقط به دنبال پوشش بیمه‌ای است. اگر هدف اصلی شما فقط این است که مثلاً برای ۲۰ یا ۳۰ سال آینده در صورت فوت، خانواده‌تان مبلغ مشخصی دریافت کنند، Term Life بسیاری از موارد ساختار ساده‌تر و هزینه اولیه پایین‌تری دارد. در چنین شرایطی، پرداخت هزینه بیشتر برای Universal Life ممکن است لزوماً مزیت اقتصادی نداشته باشد. البته انتخاب نهایی به سن، وضعیت مالی، نیاز بیمه‌ای، افق زمانی و اهداف مالیاتی وراثتی فرد بستگی دارد.

جمع‌بندی: Universal Life می‌تواند برای افرادی که نیاز واقعی به بیمه دائمی دارند و می‌خواهند هم‌زمان از ساختار ارزش نقدی و انعطاف

بیمه عمر در کانادا؛ امنیت مالی یا سرمایه‌گذاری؟

در کانادا، بیمه عمر فقط یک محصول واحد نیست و بسته به هدف شما مثلاً تأمین هزینه خانواده، پوشش وام مسکن، انتقال ثروت یا برنامه‌ریزی مالیاتی می‌تواند انواع مختلفی استفاده کرد. در ادامه، ابتدا انواع اصلی بیمه عمر را معرفی می‌کنم.

بیمه عمر مدت‌دار Term Life Insurance

این نوع بیمه برای یک دوره مشخص، مثلاً ۱۰، ۲۰ یا ۳۰ سال، پوشش ایجاد می‌کند. اگر بیمه‌شده در طول مدت قرارداد فوت کند، مبلغ بیمه به ذی‌نفع پرداخت می‌شود؛ اما اگر مدت قرارداد تمام شود و فرد همچنان زنده باشد، معمولاً پرداختی دریافت نمی‌کند. یکی از مزیت‌های اصلی Term Life این است که در ابتدای خرید، معمولاً ارزان‌تر از بیمه‌های دائمی است. البته در بسیاری از قراردادهای حق بیمه هنگام تمدید افزایش پیدا می‌کند.

بیمه عمر تمام‌عمر Whole Life

Whole Life نوعی بیمه دائمی است؛ یعنی تا زمانی که شرایط قرارداد رعایت شود، پوشش برای تمام عمر ادامه دارد. معمولاً حق بیمه ساختار قابل پیش‌بینی‌تری دارد و بیمه‌نامه می‌تواند ارزش نقدی Cash Value ایجاد کند. این ارزش نقدی ممکن است در طول زمان قابل استفاده باشد.

بیمه عمر Universal Life

Universal Life نیز یک بیمه دائمی است، اما ساختار آن انعطاف‌پذیرتر از Whole Life است. در این بیمه، علاوه بر پوشش فوت، بخشی از مبالغ پرداختی می‌تواند وارد حساب ارزش نقدی سرمایه‌گذاری بیمه‌نامه شود. فرد معمولاً در محدوده تعیین‌شده در قرارداد می‌تواند میزان پرداختی خود را تغییر دهد و درباره نحوه سرمایه‌گذاری ارزش نقدی نیز انتخاب‌هایی داشته باشد. در مقابل، عملکرد سرمایه‌گذاری می‌تواند روی ارزش نقدی و حتی پایداری بیمه‌نامه اثر بگذارد.

مقایسه Universal Life چیست؟

در نگاه اول جذاب است، چون هم بیمه عمر دارد و هم یک بخش سرمایه‌گذاری؛ اما همین ترکیب باعث می‌شود محصول نسبتاً پیچیده‌ای باشد و برای همه افراد مناسب نباشد. پیچیدگی بالا

یکی از مهم‌ترین ایرادهای Universal Life این است که درک هزینه‌ها، کارمزدها، هزینه بیمه، ارزش نقدی و عملکرد سرمایه‌گذاری آن برای یک فرد عادی ساده نیست. در واقع شما فقط یک بیمه‌نامه ساده نمی‌خرید؛ بلکه با



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

Sutton

مشاور املاک

Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

- مشاور ارشد املاک در مونتreal و جویه
- 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 را
- خرید و فروش انواع بیزنس



با ۳۵ سال سابقه کسب و کار در کانادا و ۱۵ سال تخصص در مشاوره املاک

مونتreal - تجاری

ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن

فیروز همتیان

Cell: (514) 827-6364

Bur: (514) 364-3315

9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC HSR2M9

fhemmatyian@sutton.com



دعوت به همکاری

دعوت به همکاری معلم با تجربه

در مدرسه زبان فارسی ایرانیان وست آیلند

Tel: **514 626 5520**

email: icsow1985@gmail.com

www.icsow.ca

4698 Boul. St. Jean Dollard des Ormeaux

QC H9H4S5

نگاهی به فیلم «بیداد»



نادر دولتشاهی



فیلم «بیداد» را می‌توانید با لینک زیر در یوتیوب مشاهده کنید:

(زمان یک ساعت و چهل و سه دقیقه)

<https://www.youtube.com/watch?v=Q2phizeC6Lo>

ÉCOLE DE LA FARSI DE LA RIVE-SUD

مرکز فرهنگی ایرانیان جنوب مونترال
Centre culturel des Iraniens du sud de Montréal (CCISM)

نخستین مدرسه زبان فارسی در ساحل جنوبی مونترال

آموزش زبان فارسی، فرهنگ و هویت ایرانی برای نسل آینده

ثبت نام سال جدید آغاز شد

در تالارهای فرهنگی

محیط پویا برای پیوند

برای کودکان و نوجوانان

فلاس‌های زبان فارسی، محیط پویا برای پیوند، جشن‌های ایرانی

آدرس مدرسه:
Académie Juliette - Rue Radisson,
Candiac, QC J5R 0G1

تاریخ شروع کلاس‌ها:
۱۳ سپتامبر

514-797-6344

514-884-2015

rds-Persian.ca

info@rds-persian.ca

زبان فارسی، پلی به سوی بهریت و آینده

از آن‌ها قدر دانی کرد و به آنان احترام گذاشت و برایشان ایستاده دست زد.

بعد از تولید فیلم و ارسال آن به جشنواره «کار لووی واری»، قوه قضائیه به ماجرای ساخت فیلم ورود کرد و احکامی را علیه عوامل و بازیگرانش صادر کرد و بزرگی به عنوان متهم ردیف اول، به اتهام تبلیغ علیه نظام و همچنین ترغیب به فساد، به چهار سال حبس تعزیری محکوم شد که متعاقباً به پرداخت جزای نقدی تبدیل شد.

سهیل بیرقی پس از صدور احکام خود با انتشار دو عکس از احکام دادگاه در صفحه شخصی اینستاگرام خود نوشت: «فقط به این دلیل که بازتولید دروغ نکردم».

سیتمای زیرزمینی ایران که می‌رفت به یک جریان قدرتمند تبدیل شود ظاهراً بعد از سرکوب و گشتار اخیر محدود شده است. سال‌ها پیش فیلمی در همین مایه‌ها بنام «کسی از گربه‌های ایرانی خبر ندارد» توسط بهمن قبادی ساخته شده بود که ما را با دختر و پسری به نام‌های اشکان و نگار آشنا می‌کند که موسیقی بخش مهمی از زندگی‌شان را تشکیل می‌دهد؛ آن‌هم در کشوری که هر چیز که در راستای ارتقای فکری و لذت روحی قرار گیرد با مخالفت رژیم مواجه می‌شود که موسیقی یکی از این میوه‌های ممنوعه است!

اینستاگرامش را ببندد، اما نمی‌تواند عشق مردم به صدای وی را کم کند که این‌ها در لایبلای صحنه‌های فیلم می‌بینیم؛ از جمله صحنه‌ای در شب که «ستی» با دو چرخه می‌گذرد که حتی از بغل نیز شناخته می‌شود.

در سکانسی که «ستی» را در تاریکی یکی از دالان‌های زیرزمین در خیابان می‌بینیم، وی در حالی که در حال زمزمه و خواندن برای خویش است صدایش از اعماق زمین منعکس می‌شود و مردم از بالا به هم می‌پیوندند تا به صدایش گوش دهند؛ او آرام آرام از دل تاریکی بالا می‌آید و به سمت نور حرکت می‌کند؛ تصویری تمثیلی که در واقع بازتاب هراس حکومت از همین بالا آمدن و در روشنائی ایستادن است.

اینجاست که پیوند میان این دختر و پیرامونش معنا می‌یابد؛ اجرای خیابانی، نماد شکستن طلسم سکوت و صدایی است که دیگر نمی‌توان آن را در بند کشید؛ هر چند حکومت همچنان تلاش می‌کند با ممنوعیت‌ها و فشارها، او را به لکنت زبان ببندد و صدایش را در گلو خفه کند اما این پیوند دیگر گسستی نیست.

سهیل بیرقی، کارگردان فیلم، در نخستین شب نمایش خطاب به حاضران در سالن گفت: «من در فیلم یک حرف ساده زدم - گفتم زن‌ها در ایران باید بتوانند آواز بخوانند، چون صدای زن عین زیبایی است- این خیلی ساده بود ولی نمی‌شد».

بیرقی ضمن ابراز شادمانی از حضور در فستیوال و رونمایی از این فیلم به همسرای همسرش رگسانا تیک‌پور که طراحی گریم و چهره‌پردازی بازیگران فیلم را بر عهده داشته، نخستین نمایش فیلم را به تولد فرزندشان شبیه دانست و خود را خانواده‌ای خوشحال اعلام کرد.

وی در مراسم پایانی فستیوال و به هنگام دریافت جایزه ویژه هیئت داوران، ضمن تشکر از زنان ایرانی که الهام‌بخش او در ساختن فیلم بودند، گفت:

زنان و دختران ایران نیاز به دلسوزی و ترجمه ندارند، باید

می‌خواهم تنها بخوانم، فقط همین... ولسی همین یک جمله که هدف و هویتش در آن تعریف می‌شود او را با مشکلات عدیده مواجه می‌کند.

این جمله، کلیدواژه اصلی فیلم است زیرا «ستی» نمی‌خواهد تنها بخشی از یک همخوان پنهان یا پس‌زمینه‌ای برای صدای مردان باشد که بقول خودش حتی شنیده هم نمی‌شود؛ او می‌خواهد اصالت فردی خود را فریاد بزند.

در این میان، مادر «ستی» که بازگوی نسل گذشته است، به مشروب پناه آورده و الکی شده که گویای این است که یکی از نسل گذشته به خاطر سرکوب خواسته‌هایش به الکل پناه آورده و دیگری در راه رسیدن به هدفی ساده اما ممنوع، با جنگ و دندان مبارزه می‌کند.

وقتی صدای او از چارچوب‌های فرمایشی فراتر می‌رود، سیستم کنترل به تندی واکنش نشان داده و او را تا مرز حبس و انزوا پیش می‌برد.

نقطه عطف، تعقیب و گریز و پیوندها - با وجود تمام این فشارها، ویژگی شخصیت «ستی» تسلیم‌ناپذیری است، مردم عادی که بطور خودجوش آرام آرام قواعد قضای عمومی را تغییر می‌دهند وی را همراهی می‌کنند- وی در حالیکه تریبون ندارد خیابان را به صحنه اجرا تبدیل می‌کند و درین میان مردم با فیلمبرداری با موبایل هایشان صدایش را تکثیر می‌کند.

در صحنه‌ای، هنگامی که «ستی» مشغول خواندن در خیابان است و مردم رفته‌رفته دورش حلقه می‌زنند، مأموران به وی حمله‌ور می‌شوند. در این کشمکش، او یکی از مأموران را هل داده به زمین می‌اندازد و بلافاصله پا به فرار می‌گذارد. حین تعقیب وی، پسری او را سوار بر ون خود می‌کند و پس از فراری دادنش با هم دوست می‌شوند.

در واقع حکومت می‌تواند جلوی خواندنش را در جمع بگیرد و یا صحنه‌های

داستان این فیلم درباره دختر جوانی است که صدای خوبی دارد و دوست دارد برای مردم بخواند. وی ممنوعیت صدای زنان در ایران را تاب نمی‌آورد و ترجیح می‌دهد در خیابان به آواز خوانی بپردازد. اقدام این دختر با استقبال مردم روبه‌رو می‌شود و همین برایش مشکلاتی ایجاد می‌کند.

این فیلم بدون تأیید رسمی نهادهای مسئول صدور مجوز در ایران ساخته شد و نخستین بار سال پیش در بخش مسابقه گوی بلورین پنجاه و نهمین فستیوال فیلم کارلووی واری به نمایش درآمد و موفق به اخذ جایزه ویژه هیئت داوران شد. این فستیوال اعلام کرد که نام فیلم را تا مدتی محرمانه نگه داشته بود تا اعضای گروه بتوانند از ایران خارج شوند.

فیلم «بیداد» اثر سهیل بیرقی روایتی تکان‌دهنده‌ای است از تقابل میان دختری که هدفش را دنبال می‌کند و مأمورانی که وی را از این کار باز می‌دارند. این فیلم، بخش کوچکی از داستان بسیاری از زنان هنرمند را در جنگال محدودیت‌ها به تصویر می‌کشد.

خلاصه داستان - محور اصلی فیلم بر اساس دختری از نسل زد به نام «ستی» است - «ستی» آنطور که خودش می‌گوید به معنی تیغه داس است (که ریشه‌ای کهن در زبان فارسی دارد) - این دختر که صدایی دلنشین و اشتیاقی عمیق برای خواندن و شنیده شدن دارد پس از محدودیت برای اجرای عمومی حتی در کنسرت زنان، به اجرای خیابانی روی می‌آورد و از آن پس با انتشار ویدئوهای اجراهایش به شهرت می‌رسد.

اما نظام سنتی و مردسالار اطراف او - که در قالب معلم موسیقی‌اش نمود پیدا می‌کند - او را به حاشیه می‌راند و به او می‌گوید که صدایش باید در زیر صدای مردان باشد - که در واقع استقلال هنری و هویتش از وی سلب شده و باید زیر صدای دیگران و یا در خدمت صدای مردان تعریف شود - ولسی او می‌گوید: «من

ایران در روزهای سخت

جنگ، گرانی و مردمی که همچنان زندگی می کنند



معنای امنیت یا فرصت بیشتر باشد، اما همزمان جدایی از خانواده، زبان، فرهنگ، دوستان و بخش بزرگی از هویت فرد را به همراه دارد.

برای ایرانیان مهاجر، بحران ایران گاهی شکل دیگری دارد؛ بدن اینجاست، اما بخشی از ذهن همیشه آنجاست. صبح در مونترال، تورنتو یا ونکوور از خواب بیدار می‌شوید و تلفن را نگاه می‌کنید: خبری آمده؟ خانواده خوب‌اند؟ اتفاق تازه‌ای افتاده؟

فاصله جغرافیایی از اما فاصله عاطفی ایجاد نمی‌کند.

شاید یکی از سخت‌ترین تجربه‌های ایرانیان امروز همین باشد: کسانی که داخل ایران‌اند نگران فردای خود هستند و بسیاری از کسانی که بیرون ایران‌اند، از دور نگران کسانی هستند که دوستانشان دارند.

مردم میان چند فشار

تقلیل مشکلات امروز ایران به یک علت واحد، تصویر دقیقی ایجاد نمی‌کند. تحریم‌های خارجی، جنگ و محدودیت‌های تجاری فشار بزرگی ایجاد کرده‌اند، اما مشکلات اقتصاد ایران فقط محصول ماه‌های اخیر نیستند. سال‌ها سوءمدیریت، فساد، مشکلات ساختاری، نااطمینانی سیاسی، محدودیت سرمایه‌گذاری و تصمیم‌های اقتصادی داخلی نیز در شکل‌گیری وضعیت امروز نقش داشته‌اند.

در عین حال فشار خارجی نیز افزایش یافته است. دولت آمریکا در روزهای اخیر از تشدید فشار مالی و تحریم‌های پیش‌تر علیه ایران سخن گفته است.

اما در میان این جدال سیاسی، واقعیتی ساده فراموش می‌شود: نخستین کسانی که افزایش قیمت غذا، کاهش فرصت شغلی و سقوط قدرت خرید را احساس می‌کنند، مردم عادی‌اند.

زندگی با این حال متوقف نمی‌شود

با تمام اینها، اگر امروز در خیابان‌های شهرهای ایران قدم بزنیم، فقط بحران نمی‌بینیم. کافه‌ها هنوز مشتری دارند. کودکان هنوز برای مدرسه آماده می‌شوند. مردم هنوز از دواچ می‌کنند. نوازادان متولد می‌شوند. کسی برای کنکور درس می‌خواند. کسی مغازه‌اش را صبح باز می‌کند. کسی برای مادرش دارو می‌خرد و کسی برای تولد دوستش کیک سفارش می‌دهد.

شاید از بیرون این رفتارها متناقض به نظر برسند. چگونه می‌شود هم از آینده ترسید و هم برای آخر هفته برنامه داشت؟ اما زندگی انسان دقیقاً همین‌گونه است. ادامه دادن الزاماً به معنای بی‌خیالی نیست، مردم نمی‌توانند تا پایان بحرانی که معلوم نیست چه زمانی تمام می‌شود، زندگی را متوقف کنند.

طنز هم از همین‌جا دوباره ظاهر می‌شود. ایرانیان در دشوارترین موقعیت‌ها جوک می‌سازند. چند ساعت پی‌اچ‌یک خبر تلخ ممکن است شبکه‌های اجتماعی پر از شوخی درباره همان موضوع شود.

از بیرون شاید عجیب باشد، اما طنز می‌تواند یکی از راه‌های تحمل اضطراب و بازگرداندن اندکی احساس کنترل باشد، خندیدن همیشه به

این روزها اگر بخواهیم حال ایران را فقط با اعداد توضیح دهیم، اعداد کم نیستند: تورم، کاهش ارزش پول، افزایش قیمت مواد غذایی، کاهش قدرت خرید و اقتصادی که زیر فشار جنگ و تحریم قرار گرفته است. اما پشت هر کدام از این درصدها، زندگی واقعی میلیون‌ها انسان جریان دارد؛ انسان‌هایی که صبح از خواب بیدار می‌شوند، سر کار می‌روند، برای شام خرید می‌کنند، نگران آینده فرزندانشان هستند، عاشق می‌شوند، تولد می‌گیرند و سعی می‌کنند در میان یکی از دشوارترین دوره‌های معاصر ایران، چیزی به نام «زندگی عادی» را حفظ کنند.

نزدیک به شش ماه از آغاز جنگ می‌گذرد و شاید یکی از عجیب‌ترین ویژگی‌های زندگی در چنین شرایطی همین باشد: بعد از مدتی حتی بحران هم وارد زندگی روزمره می‌شود. خبری که روز اول می‌توانست یک کشور را ساعت‌ها می‌خکوب کند، چند ماه بعد در کنار فهرست خرید، اجاره خانه، مدرسه بچه‌ها و گرانی درباره کار قرار می‌گیرد. این به معنای عادی بودن جنگ نیست؛ انسان برای ادامه زندگی ناچار است خود را با شرایطی وفق دهد که در حالت عادی تحمل‌ناپذیر به نظر می‌رسند.

فروشگاه پر است، اما سبد خرید خالی‌تر شده

یکی از گزارش‌های تازه آسوشیند پرس از تهران تصویر قابل تأملی ارائه می‌دهد. مشکل الزاماً خالی بودن قفسه فروشگاه‌ها نیست؛ کالا وجود دارد، اما بسیاری از خانواده‌ها دیگر توان خرید سابق را ندارند. این شاید یکی از تلخ‌ترین شکل‌های بحران اقتصادی باشد: دیدن کالاهایی که وجود دارند، اما آرام‌آرام از سبد خانواده حذف می‌شوند.

ابتدا ممکن است برند ارزان‌تری جایگزین شود. بعد مقدار خرید کمتر شود. گوشت کمتر به سفره برسد، تفریح عقب بیفتد، لباس نو ضروری نباشد و تعمیر خانه منتظر بماند.

رویت‌ر در گزارشی در ۱۷ اوت از تورم بسیار بالا و افزایش شدیدتر قیمت مواد غذایی در ایران خبر داده است. همزمان کاهش ارزش ریال، آسیب به صنایع و اختلال در تجارت فشار را بیشتر کرده‌اند. اما تورم برای یک خانواده فقط یک درصد در گزارش اقتصادی نیست. یعنی حقوقی که هنوز همان عدد را دارد، اما هر ماه چیزهای کمتری می‌خرد. یعنی مادری که قیمت چند فروشگاه را مقایسه می‌کند. یعنی خانواده‌ای که سفر را حذف می‌کند تا هزینه دیگری را بپردازد. یعنی جوانی که برای مستقل شدن باید باز هم صبر کند.

بحران اقتصادی فقط وقتی نیست که چیزی برای خرید وجود نداشته باشد؛ گاهی همه چیز پشت ویتترین هست، اما فاصله میان درآمد مردم و قیمت‌ها هر روز بیشتر می‌شود.

جنگ فقط آن چیزی نیست که در تصاویر می‌بینیم

وقتی درباره جنگ صحبت می‌کنیم، ذهن معمولاً به سمت انفجار، موشک و ساختمان‌های آسیب‌دیده می‌رود. اما بخش بزرگی از اثر جنگ در تصاویر خبری دیده نمی‌شود.

گازخانه‌ای که فعالیتش کم می‌شود، مغازه‌ای که مشتری ندارد، کارگری که ساعت کاری‌اش کاهش پیدا می‌کند، واردکننده‌ای که نمی‌داند محموله بعدی چه زمانی می‌رسد و خانواده‌ای که خرید بزرگش را به تعویق می‌اندازد، همگی بخشی از اقتصاد جنگ هستند.

اقتصاد ایران پیش از آغاز این جنگ نیز با سال‌ها تحریم، تورم مزمن، کاهش ارزش پول و مشکلات ساختاری روبه‌رو بود. جنگ بر اقتصادی وارد شد که از قبل توان چندان برای جذب یک شوک بزرگ دیگر نداشت. در چنین شرایطی، نااطمینانی خودش به یک هزینه تبدیل می‌شود. خانواده نمی‌داند قیمت‌ها ماه بعد کجا خواهند بود، صاحب کسب‌وکار نمی‌داند مواد اولیه با چه قیمتی تأمین خواهد شد، حتی کسی که هنوز درآمد قابل قبولی دارد ممکن است خریدهایش را متوقف کند، چون نمی‌داند فردا چه خواهد شد. اقتصاد فقط با پول حرکت نمی‌کند؛ با «اطمینان به فردا» هم حرکت می‌کند.

ریال و احساس فقیرتر شدن

کاهش ارزش پول ملی یکی از ملموس‌ترین نشانه‌های بحران برای ایرانیان بوده است. حتی کسانی که هیچ‌وقت دلار نمی‌خرند، اثر آن را در زندگی خود احساس می‌کنند. بسیاری از مواد اولیه، تجهیزات، داروها و کالاهای مستقیم یا غیرمستقیم با تجارت خارجی ارتباط دارند و کاهش ارزش ریال می‌تواند به افزایش قیمت آنها منتهی شود.

اما سقوط ارزش پول یک اثر روانی هم دارد. فرد ممکن است سال‌ها پس‌انداز کرده باشد و ناگهان احساس کند ارزش حاصل چند سال کارش در مدت کوتاهی کوچک شده است. این تجربه فقط مسئله حساب بانکی نیست؛ احساس امنیت اقتصادی را نیز از بین می‌برد.

برای ایرانیان خارج از کشور این تفاوت حتی آشکارتر است. تبدیل قیمت‌ها به دلار یا دلار کانادا گاهی اعداد عجیبی ایجاد می‌کند، اما برای کسی که داخل ایران زندگی می‌کند، مهم درآمد ریالی اوست. ارزان به نظر رسیدن یک کالا برای مسافر خارجی معنایی برای خانواده‌ای ندارد که درآمدش نیز به همان پول ضعیف پرداخت می‌شود.

نسلی که برنامه‌ریزی برایش دشوار شده

شاید یکی از عمیق‌ترین آثار سال‌های طولانی بی‌ثباتی اقتصادی، تغییر رابطه مردم با آینده باشد.

برای ساختن زندگی، انسان نیاز دارد بتواند تا حدی آینده را تصور کند؛ اگر دو سال پس‌انداز کنیم می‌توانم خانه بخرم؛ اگر این مهارت را یاد بگیرم شغل بهتری خواهم داشت؛ اگر کسب‌وکاری راه بیندازم شاید پنج سال بعد توسعه پیدا کند.

تورم شدید و بحران مداوم این محاسبات را به هم می‌زنند. هدفی که امروز دست‌یافتنی است ممکن است شش ماه بعد بسیار دور شده باشد. در چنین فضایی، تصمیم‌های بزرگ زندگی مانند ازدواج، فرزندآوری، خرید خانه، سرمایه‌گذاری و حتی انتخاب مانند یار رفتن دشوارتر می‌شوند. مهاجرت نیز پاسخ ساده‌ای نیست. رفتن می‌تواند به

این معنا نیست که درد وجود ندارد.

نسلی که هنوز می‌خواهد زندگی کند

شاید مهم‌ترین بخش داستان امروز ایران همین باشد. جامعه ایران فقط مجموعه‌ای از شاخص‌های اقتصادی یا تئورهای جنگ نیست. بخش بزرگی از جمعیت کشور نسلی است که به جهان متصل است، تحصیل می‌کند، فناوری را می‌شناسد و می‌خواهد کیفیتی از زندگی داشته باشد که در ارتباط روزانه‌اش با جهان می‌بیند. این نسل ممکن است از سیاست خسته باشد، اما از زندگی خسته نیست. می‌خواهد سفر کند، موسیقی گوش دهد، کسب‌وکار راه بیندازد، عاشق شود، خانه داشته باشد، فرزندش آینده بهتری داشته باشد و بتواند بدون اضطراب دائمی برای چند سال بعد برنامه بریزد. شاید همین فاصله میان خواسته‌های معمولی مردم و شرایط غیرمعمولی که در آن زندگی می‌کنند، یکی از مهم‌ترین داستان‌های ایران امروز باشد.

آینده چه خواهد شد؟

هیچ گزارش معتبری نمی‌تواند با اطمینان بگوید ماه‌های آینده چه

شکلی خواهند بود. مسیر جنگ، فشار اقتصادی و دیپلماسی همچنان نامطمئن است، آنچه روشن‌تر است، هزینه ادامه این وضعیت برای مردم است. اما ایران فقط آمار نیست.

پشت نمودار تورم، پدری ایستاده که حساب می‌کند این ماه چطور هزینه‌ها را بپردازد. پشت سقوط ارزش پول، زنی است که می‌بیند پس‌انداز چند سال کارش کوچک‌تر شده. پشت خبر جنگ، مادری است که منتظر تماس فرزندش در شهری دیگر است. و پشت تمام تصاویر تلخ، میلیون‌ها نفر هستند که صبح فردا دوباره از خواب بیدار خواهند شد و زندگی را از جایی که شب قبل رها کرده بودند، ادامه خواهند داد.



شاید همین مهم‌ترین تصویر ایران در این روزها باشد. نه تصویری رمانتیک از مردمی که گویا در در احساس نمی‌کنند و نه تصویری از جامعه‌ای که کاملاً از حرکت ایستاده است. واقعیت میان این دو قرار دارد: مردمی خسته، نگران و زیر فشار که هنوز خواسته‌های معمولی یک زندگی معمولی را فراموش نکرده‌اند.

جنگ ممکن است تیر خیرها باشد، تورم ممکن است عدد اول گزارش‌های اقتصادی باشد و سیاست ممکن است آینده کشور را رقم بزند؛ اما در میان همه اینها، زندگی روزمره همچنان جریان دارد. و شاید این روزها برای توصیف ایران، هیچ جمله‌ای دقیق‌تر از همین نباشد: روزهای سخت‌اند؛ اما مردم هنوز زندگی می‌کنند.

پوزش و اصلاح

به اطلاع خوانندگان گرامی می‌رساند که در شماره قبل نشریه،

به دلیل اشتباه فنی در حروف‌چاپ، مطلب تیر اول دچار نواقص شده است.

بدین‌وسیله پوزش خود را از شما همراهان عزیز صمیمانه اعلام می‌کنیم.



آیا عربستان از جنگ ایران سود می برد؟

شرکت نفتی آرامکو در عربستان سعودی اعلام کرده است که سود این شرکت در سه ماهه دوم سال ۲۰۲۶، همزمان با تنش ها در منطقه به دلیل جنگ ایران و اختلال گسترده در کشتیرانی خلیج فارس، به بالاترین سطح از سال ۲۰۲۲ رسیده است.

این سود در حالی ثبت شده است که تولید و صادرات نفت عربستان کاهش یافته و بخش بزرگی از صادرات این کشور به مسیر دریای سرخ منتقل شده است. سود تعدیل شده آرامکو در این سه ماهه از ۳۳ میلیارد دلار فراتر رفت و نسبت به مدت مشابه سال قبل حدود یک سوم افزایش یافت. به گزارش خبرگزاری رویترز رشد سود خالص گزارش شده این شرکت به ۴۴ درصد رسیده است.

این دورقم بر اساس معیارهای متفاوتی به دست آمده اند، اما هر دو از جهش شدید سود آرامکو حکایت دارند. همزمانی این افزایش سود با جنگ ایران این پرسش را مطرح می کند که آیا عملکرد بزرگ ترین شرکت نفتی جهان نشان می دهد که دولت عربستان از این جنگ سود برده است و آیا صورت های مالی آرامکو بازتابی واقعی از وضعیت اقتصادی عربستان است.

تولید نفت و گاز آرامکو در سه ماهه دوم ۲۰۲۶، حدود ۲۵ درصد کمتر از مدت مشابه سال قبل بود، اما قیمت نفتی که این شرکت فروخت بیش از ۶۰ درصد افزایش یافت و درآمد ناشی از این افزایش قیمت، اثر کاهش تولید و صادرات را جبران کرد. کارول نخله، اقتصاددان و مدیرعامل شرکت مشاوره کریسنتول انرژی، به بی بی سی فارسی گفت که غول نفتی عربستان تنها شرکتی نیست که از این وضعیت بهره برده است. به گفته او «آرامکو نیز مانند هر شرکت نفتی دیگری که در جریان تنش های اخیر به عرضه به بازارهای بین المللی ادامه داده، از افزایش قیمت نفت سود برده است». خانم نخله می گوید هزینه پایین استخراج نفت برای آرامکو نیز در این میان اهمیت ویژه ای داشته است: «برای تولیدکننده کم هزینه ای مانند آرامکو، افزایش قیمت ها نه تنها اثر منفی کاهش تولید و صادرات را کاملاً جبران می کند، بلکه حتی درآمد بیشتری تولید می کند.» آرامکو هم در گزارش مالی خود افزایش قیمت نفت خام، فرآورده های نفتی و محصولات شیمیایی را عامل اصلی رشد سود دانسته است.

بخش پالایش و بازاریابی آرامکو نیز از افزایش قیمت فرآورده هایی مانند گازوئیل و سوخت جت و رشد حاشیه سود پالایشگاه ها بهره برده است.

سود عملیاتی این بخش تقریباً دو برابر شد و شبکه پالایشگاه ها، واحدهای پتروشیمی، انبارها و فعالیت های بازرگانی آرامکو در داخل و خارج عربستان، به این شرکت بزرگ انرژی امکان داد از گرانی فرآورده های نفتی نیز درآمد بیشتری به دست آورد.

این افزایش درآمد به آرامکو محدود نبود. همزمان با اعلام نتایج فصلی آرامکو، شرکت بی پی نیز از سود ۵/۷۳ میلیارد دلاری خود در سه ماهه دوم ۲۰۲۶ خبر داد که بیش از دو برابر مدت مشابه سال قبل و بالاترین سود فصلی این شرکت از سال ۲۰۲۲ است. اکسون موبیل، شورون و شل نیز سودهایی بالاتر از سال قبل گزارش کردند. با این حال، بخش بزرگی از صادرات آرامکو به طور معمول از مسیری انجام می شود که مستقیماً تحت تاثیر جنگ قرار گرفت. به گفته کارشناسان، جهش سود در یک فصل، به تنهایی نشان نمی دهد که این روند در ماه های آینده نیز ادامه

خواهد یافت. بازگشت پایدار کشتیرانی به تنگه هرمز می تواند از قیمت نفت بکاهد، در حالی که تشدید درگیری، هر چند ممکن است قیمت نفت را افزایش دهد، اما همزمان می تواند صادرات آرامکورا بیش از پیش محدود کند.

یکی از عواملی که به آرامکو اجازه داد صادرات خود را ادامه دهد، خط لوله شرق-غرب بود. این خط، نفت را از تاسیسات بقیق در شرق عربستان به بندر ینبع در ساحل دریای سرخ می رساند. کارول نخله به بی بی سی فارسی گفت که این خط لوله، عربستان را در مقایسه با برخی همسایگانش در موقعیت بهتری قرار داده است: «عربستان می تواند بخش قابل توجهی از صادرات نفت خام خود را از طریق خط لوله شرق-غرب به دریای سرخ منتقل کند و اتکای خود به تنگه هرمز را کاهش دهد؛ هرچند نمی تواند این وابستگی را کاملاً از میان ببرد.»

خط لوله شرق-غرب با ظرفیت معمول حدود پنج میلیون بشکه در روز، در جریان جنگ ایران و درگیری های خاورمیانه به مسیر اصلی جایگزین برای آرامکو تبدیل شد. به گزارش نیویورک تایمز، عربستان پس از آغاز جنگ بیش از ۷۰ درصد صادرات نفت خود را به این مسیر منتقل کرد.

امین ناصر، مدیرعامل آرامکو، پس از انتشار نتایج مالی شرکت گفت ظرفیت ذخیره سازی، پایانه های صادراتی متعدد و انتقال نفت از طریق خط لوله شرق-غرب به بندر ینبع، به آرامکو امکان داده است فعالیت های خود را ادامه دهد. به گفته او، این شرکت «با وجود اختلال بی سابقه در عرضه نفت از مسیر تنگه هرمز»، با اتکا به مجموعه متنوع دارایی ها و «برنامه ریزی چنددهه ای خود»، تداوم فعالیتش را حفظ کرده است.



با این همه، خط شرق-غرب ظرفیت انتقال تمام نفتی را که پیش از جنگ از خلیج فارس صادر می شد ندارد و بخشی از ظرفیت آن نیز صرف تامین پالایشگاه های غرب عربستان می شود. افت تولید آرامکو در سه ماهه دوم محدودیت این مسیر جایگزین را نشان داد. این خط از شدت اختلال کاست، اما وابستگی عربستان به امنیت آبراه های منطقه را از بین نبرد. در ماه ژوئیه، خطر به دریای سرخ هم گسترش یافت. حوثی های یمن از محاصره کشتی های سعودی خبر دادند و تاسیسات نفتی عربستان در دو بندر این ساحل هدف حمله قرار گرفت. آرامکو گفت اختلال های ناشی از این حملات را می تواند به سرعت برطرف کند، اما این تحولات نشان داد که انتقال صادرات از تنگه هرمز، نفت عربستان را کاملاً از محدوده جنگ دور نکرده است.

صندوق بین المللی پول نیز تنوع زیرساخت های نفتی و حمل و نقل عربستان را از عوامل مقاومت نسبی اقتصاد این کشور در برابر

اختلال ها دانسته است. به گفته این نهاد، انتقال سریع نفت از طریق خط لوله شرق-غرب و بنادر دریای سرخ، همراه با استفاده از ذخایر خارجی آرامکو، به محدود شدن افت صادرات نفت کمک کرد؛ همان ترکیبی که در نتایج مالی آرامکو نیز دیده می شود.

افزایش سود آرامکو مستقیماً بر درآمدهای دولت عربستان اثر می گذارد، زیرا دولت و صندوق سرمایه گذاری عمومی این کشور تقریباً تمام سهام شرکت را در اختیار دارند. آرامکو برای سه ماهه دوم نزدیک به ۲۲ میلیارد دلار سود سهام پایه تصویب کرده است؛ مبلغی که بخش عمده آن به دولت و این صندوق می رسد و منابع بیشتری برای بودجه عمومی و طرح های بزرگ عربستان فراهم می کند.

با این حال، همزمان با جهش سود آرامکو، اقتصاد عربستان کوچک تر شده است. برآورد اولیه اداره کل آمار این کشور نشان می دهد تولید ناخالص داخلی در سه ماهه دوم نسبت به مدت مشابه سال قبل نزدیک به پنج درصد کاهش یافته است. میزان فعالیت های نفتی حدود ۲۵ درصد کاهش یافته و بخش غیرنفتی نیز رشد چندانی نداشته است.

دلیل این تفاوت آن است که افزایش سود آرامکو لزوماً به معنای رشد اقتصاد عربستان نیست. افزایش قیمت نفت درآمد آرامکو را بالا برد، در حالی که تولید ناخالص داخلی کشور بیشتر به میزان تولید کالا و خدمات بستگی دارد.

آرامکو می تواند از فروش نفت گران تر سود بیشتری به دست آورد، اما کاهش استخراج و صادرات، بخش نفتی اقتصاد عربستان را کوچک تر می کند. افزایش هزینه بیمه، حمل و نقل و حفاظت از مسیرهای صادراتی نیز در جریان جنگ، بخشی از درآمد اضافی را جذب می کند.

پیامدهای جنگ به صنعت نفت محدود نمی شود. برنامه چشم انداز ۲۰۳۰ عربستان بر جذب سرمایه خارجی، توسعه گردشگری و گسترش فعالیت های غیرنفتی استوار است.

این بخش ها بیش از درآمدهای نفتی به ثبات منطقه و امکان برنامه ریزی بلندمدت وابسته اند. صندوق بین المللی پول می گوید جنگ بر تجارت، فعالیت های غیرنفتی و اعتماد سرمایه گذاران اثر گذاشته و ادامه آن می تواند رشد و سرمایه گذاری را در سال های آینده تضعیف کند. خانم نخله نیز می گوید: «این که صرفاً به دلیل افزایش سود آرامکو نتیجه بگیریم عربستان از این درگیری سود برده، گمراه کننده است.»

به گفته او، افزایش قیمت نفت در کوتاه مدت درآمد تولیدکنندگانی را که توانسته اند صادرات خود را ادامه دهند بالا برده است، اما ادامه بی ثباتی می تواند تهدیدهای امنیتی را تشدید کند، سرمایه گذاران را دلسرد سازد و فضای کسب و کار را پیش بینی ناپذیرتر کند.

نتایج سه ماهه دوم نشان می دهد افزایش قیمت نفت و انتقال بخش بیشتری از صادرات از طریق خط لوله شرق-غرب، کاهش تولید و صادرات را جبران کرده و سود آرامکورا بالا برده است.

اما در همین دوره، تولید نفت و اقتصاد عربستان کوچک تر شد و خطرهای پیش روی مسیرهای تجاری و برنامه های غیرنفتی این کشور افزایش یافت. به گفته خانم نخله، «آرامکو ممکن است در کوتاه مدت از قیمت های بالاتر نفت بهره مند شود، اما عربستان از ثبات منطقه ای بسیار بیشتر از یک دوره طولانی جنگ سود می برد.»



تحول معجزه آسا در اقتصاد کره شمالی

گیرمو دی‌اولمو

بر اساس آمار سازمان ملل متحد، حدود ۱۱ میلیون نفر، معادل ۴۵ درصد جمعیت این کشور، دچار سوء‌تغذیه هستند، و هم‌زمان گزارش‌های متعددی از نقض گسترده حقوق بشر در آن منتشر می‌شود.سال‌ها کنترل دولتی بر اقتصاد، انزوای بین‌المللی و بی‌توجهی به خدمات عمومی به نفع یک دستگاه امنیتی سرکوبگر، شرایطی را به وجود آورده که فولکر تورک، کمیسر عالی حقوق بشر سازمان ملل، آن‌را «بحران حقوق بشر» توصیف کرده است. کیم جونگ اون، سومین عضو خاندان کیم است که از زمان تاسیس این جمهوری کمونیستی پس از جنگ جهانی دوم بر آن حکومت می‌کند.

او قدرت خود را در یکی از بسته‌ترین و منزوی‌ترین کشورهای جهان تثبیت کرده است. با آغاز همه‌گیری کووید-۱۹ در سال ۲۰۲۰، اوضاع کشور حتی دشوارتر از قبل شد.ضربه اقتصادی ناشی از شیوع ویروس کرونا که سراسر جهان‌را تحت تأثیر قرار داد، به ویژه برای اقتصادی عقب‌مانده و کم‌ارتباط با جهان خارج، در دناک بود.در شرایطی که گزارش‌هایی درباره کمبود مواد غذایی منتشر می‌شد و فشار تحریم‌های بین‌المللی علیه حکومت پیونگ‌یانگ ادامه داشت، رهبر کره شمالی که در تبلیغات رسمی فردی خطاناپذیر معرفی می‌شود، با چهره‌ای اندوهگین در تلویزیون ظاهر شد و از مردم کشورش عذرخواهی کرد.او گفت: «واقعا متأسفم. تلاش‌ها و صداقت من برای رهایی مردمان از این دشواری‌ها کافی نبوده است.»

اما به نظر می‌رسد از آن زمان تاکنون شرایط تا حدودی تغییر کرده است.همه‌گیری کرونا پایان یافته، فشار تحریم‌های بین‌المللی کاهش پیدا کرده، پیونگ‌یانگ به توسعه برنامه تسلیحات هسته‌ای خود ادامه داده، با روسیه تحت رهبری ولادیمیر پوتین متحد شده است و برای نخستین بار در چند دهه اخیر، اقتصاد این کشور نشانه‌هایی مثبت از خود نشان داده است.به همین دلیل، پیامی که کیم جونگ اون در ماه مارس گذشته از طریق مجلس قانون‌گذاری کشور خطاب به مردم مطرح کرد، لحنی کاملاً متفاوت داشت.آقای کیم با افتخار اعلام کرد که کره شمالی «تحولی معجزه‌آسا» را تجربه کرده و گفت: «کشور ما دیگر کشوری نیست که در برابر تهدیدهای دیگران آسیب‌پذیر باشد.»اما وضعیت اقتصادی کره شمالی واقعا تا چه اندازه بهبود یافته است؟دانستن آنچه در کره شمالی می‌گذرد، کار آسانی نیست.حکومت این کشور به شدت با هرگونه انتقال اطلاعات به خارج مقابله می‌کند و رسانه‌ها ناچارند با تکیه بر روایت‌های شهروندان کره شمالی که موفق به فرار از کشور می‌شوند، گزارش‌های اطلاعاتی خارجی - به ویژه کره جنوبی - و همچنین مشاهدات محدود شهروندان غربی که اجازه سفر به این کشور را یافته‌اند، تصویری از واقعیت به دست آورند؛ آن هم در شرایطی که این بازپدها همواره زیر نظارت سخت‌گیرانه مقام‌های کره شمالی انجام می‌شود

با این حال، همین منابع از بهبود اخیر اقتصاد این کشور خبر می‌دهند که دهه‌ها در رکود به سر برده بود.بر اساس برآوردهای بانک مرکزی کره جنوبی، تولید ناخالص داخلی کره شمالی در سال ۲۰۲۴ حدود ۳/۷ درصد رشد کرده که بزرگ‌ترین رشد اقتصادی این کشور در هشت سال گذشته محسوب می‌شود. کارشناسان نیز معتقدند اقتصاد کره شمالی اکنون در بهترین وضعیت خود از زمان به قدرت رسیدن کیم جونگ اون قرار دارد.

استیون هاگارد، پژوهشگر متخصص اقتصاد کره شمالی در دانشگاه سن‌دیگو در کالیفرنیا، به بی‌بی‌سی موندو گفت: «حکومت کره شمالی اکنون از هر زمان دیگری ثروتمندتر است.»صارات تسلیحات به روسیه برای جنگ اوکراین، تجارت با چین، کنترل بیشتر بر بازارهای غیررسمی و همچنین کاهش سخت‌گیری در اجرای تحریم‌های

بین‌المللی، همگی به افزایش درآمدهای حکومت کیم کمک کرده است.با این حال، به گفته تحلیلگران، برای بخش بزرگی از مردم که دور از پیونگ‌یانگ و طبقه حاکم به سر می‌برند، شرایط دشوار زندگی تغییری نکرده است.البته در خود پیونگ‌یانگ نشانه‌های این بهبود دیده می‌شود.

کسانی که اخیرا از این شهر بازدید کرده‌اند می‌گویند اکنون خیابان‌های بیشتری روشن هستند و در ساختمان‌های بلندی که پیش‌تر به دلیل کمبود برق آسانسورهایشان کار نمی‌کرد، دست‌کم چند ساعت در روز امکان استفاده از آسانسور فراهم شده است.تصاویر ماهواره‌ای که «گروه رصد زمین» در دانشکده معادن کلرادو، گروهی پژوهشی که بر مطالعه روشنایی الکتریکی از فضا تمرکز دارد تحلیل کرده، نشان می‌دهد میزان روشنایی شهر پیونگ‌یانگ در سال‌های اخیر به طور پیوسته افزایش یافته است.معدود شهروندان غربی که توانسته‌اند وارد کره شمالی شوند نیز تغییراتی را تایید کرده‌اند که از افزایش مصرف و ثروت حکایت دارد؛ از جمله گسترش استفاده از تلفن‌های همراه، خودروهای برقی وار داتی و اپلیکیشن‌های سفارش غذا و حمل‌ونقل.

روآن بیرد، فعال حوزه گردشگری در استرالیا، به روزنامه وال‌استریت ژورنال گفت که در آخرین سفرش به پیونگ‌یانگ، پس از چند سال دوری از این کشور، وقتی مترجمش با یک اپلیکیشن موبایل تاکسی گرفت و ماشین چند دقیقه بعد رسید، حسایی جا خورد. او گفت: «تمام این‌ها کاملاً تازگی داشت، مغزم واقعا سوت کشید.»نشانه دیگر بهبود اقتصاد، هرچند در مقیاسی محدود، این است که حکومت توانسته برخی از پروژه‌هایی را که کیم جونگ اون برای آن‌ها اهمیت ویژه‌ای قائل بود، تکمیل کند؛ از جمله ساخت مجموعه‌های بزرگ گردشگری مانند مجتمع وونسون-کالما در استان ساحلی کانگ‌وون. کیم جونگ اون همچنین طرح‌های بلندپروانه‌ای را اعلام کرده است. یکی از آن‌ها برنامه‌ای با عنوان «۲۰ در ۱۰» است که وعده می‌دهد طی ده سال، ۲۰ کلرخانه در نقاط مختلف کشور ساخته شود تا توسعه اقتصادی به مناطقی خارج از پیونگ‌یانگ نیز گسترش یابد.نه تحریم‌ها و نه رویکرد مذاکره‌محور دونالد ترامپ در دوره نخست ریاست‌جمهوری‌اش نتوانست کیم جونگ اون‌را متقاعد کنند که از برنامه تسلیحات هسته‌ای خود دست بکشد؛ برنامه‌ای که ظاهراً آن‌را برای تضمین بقای حکومتش در برابر «تهدیدهای» خارجی، از جمله ایالات متحده، حیاتی می‌داند.پیونگ‌یانگ به نسل جدیدی از موشک‌ها دست یافته و تحلیلگران غربی معتقدند این کشور در حال توسعه زیردریایی‌های هسته‌ای و موشک‌های بالستیک قاره‌پیماست که قادرند خاک اصلی ایالات متحده را هدف قرار دهند.

مردم کره شمالی به تحمل دشواری‌ها عادت کرده‌اند.آن‌ها بین سال‌های ۱۹۹۴ تا ۱۹۹۸ با یک بحران بزرگ انسانی روبه‌رو شدند که با عنوان «قحطی بزرگ» شناخته می‌شود و تبلیغات رسمی حکومت از آن با نام «راهپیمایی دشوار» یاد می‌کند.هرچند دولت کره شمالی هرگز این موضوع را به رسمیت نشناخت، اما برآوردها نشان می‌دهد صدها هزار نفر بر اثر گرسنگی و بیماری‌های مرتبط جان باختند؛ فاجعه‌ای که حاصل از دست رفتن حمایت اتحاد جماهیر شوروی، سوءمدیریت اقتصادی و مجموعه‌ای از بلایای طبیعی بود.در آن زمان و امروز، مردم کره شمالی زیر سایه آنچه نهاد‌های بین‌المللی و فعالان حقوق بشر یک حکومت پلیسی می‌خوانند زندگی کرده‌اند؛ حکومتی که به گفته آنان حقوق بشر را به طور گسترده نقض می‌کند.

گزارش‌های افرادی که موفق شده‌اند به کره جنوبی فرار کنند حاکی از آن است که نیروهای امنیتی به سوی کسانی که قصد فرار دارند تیراندازی می‌کنند و برای کارهایی مانند گوش دادن به موسیقی کی‌پاپ یا تماشای مجموعه‌های تلویزیونی کره جنوبی مجازات‌های بسیار سنگین، حتی تا حد مرگ، در نظر گرفته می‌شود.هرگونه مخالفت یا نافرمانی نیز می‌تواند مجازات مرگ در پی داشته باشد، همان‌طور که جانگ سونگ-تائک، عموی کیم جونگ اون، در سال ۲۰۱۳ به دستور او اعدام شد. کیم یو-می، شهروند کره شمالی که موفق شد به کره جنوبی فرار کند، به نیویورک تایمز گفت: «سخت‌ترین بخش زندگی در حکومت کیم جونگ اون، این بود که اجازه نداشتیم پول در بیاوریم.»جونگ کیولی، کارشناس مسائل کره شمالی در «موسسه توسعه کره»، اندیشکده مستقر در سئول، به بی‌بی‌سی موندو گفت که با کنترل بازارهای غیررسمی، «به نظر می‌رسد مقام‌هارهبردی را دنبال می‌کنند که هدف آن قرار دادن همه

فعالیت‌های تجاری تحت نظارت بیشتر دولت و در چارچوب یک الگوی اقتصادی است که دولت را در مرکز قرار می‌دهد».او افزود: «مشکل اینجاست که افزایش کنترل دولت به بهبود شرایط زندگی مردم منجر نشده است.»

تفاهم با روسیه یکی از عوامل اصلی بهبودهای اخیر در اقتصاد کره شمالی بوده است.وقتی ولادیمیر پوتین در فوریه ۲۰۲۲ تهاجم روسیه به اوکراین را آغاز کرد، کیم جونگ اون این جنگ را فرصتی برای خود دید.در شرایطی که توجه اصلی آمریکا معطوف مسائل دیگری بود، رهبر کره شمالی به کمک ولادیمیر پوتین شتافت، با این انتظار که در مقابل از حمایت او نیز بهره‌مند شود.بر اساس گزارش‌های مختلف نهادهای اطلاعاتی غربی، کره شمالی حدود ۱۵ هزار سرباز را برای جنگ در کنار روسیه یا کار در صنایع این کشور اعزام کرده است تا کمبود نیروی انسانی ناشی از جنگ را جبران کند.توافق با ولادیمیر پوتین باعث شد کارخانه‌های کره شمالی از رکود خارج شوند و تولید مهمات و تسلیحات برای روسیه را آغاز کنند.روسیه و کره شمالی در ژوئن ۲۰۲۴، به عنوان نشانه‌ای از اتحاد دو کشور، یک «پیمان مشترکت راهبردی جامع» امضا کردند که شامل بندی درباره دفاع متقابل نیز می‌شد.ورود پول، تسلیحات و فناوری روسی در سال‌های اخیر به کیم این امکان را داده است که توان نظامی خود را تقویت کند و برخی بخش‌های تولیدی را که دهه‌ها رها شده بود، دوباره فعال سازد.جونگ کیولی می‌گوید: «گسترش اخیر همکاری نظامی با مسکو، جان تازه‌ای به صنایعی چون معدن، صنایع سنگین، ماشین‌سازی و صنایع شیمیایی بخشیده است.

همچنین به نظر می‌رسد افزایش تقاضا برای مهمات و تجهیزات، تولید را در صنایع دولتی رونق داده و به بازسازی مشهود بخش رسمی اقتصاد کمک کرده است.»اما این تحلیلگر کره جنوبی معتقد است توانایی پوتین برای کمک به کیم محدودیت‌هایی دارد.او می‌گوید: «روسیه می‌تواند بخشی از فشارهای فوری اقتصادی بر کره شمالی را کاهش دهد، اما توانایی مسکو برای حمایت از توسعه اقتصادی گسترده، بسیار کمتر از چین است.»

سفر اخیر شی جین‌پینگ، رئیس‌جمهور چین، که نخستین سفر او به کره شمالی در هفت سال گذشته بود، نیز به عنوان نشانه‌ای دیگر از افزایش وزن اقتصادی و ژئوپلیتیکی کره شمالی تحت رهبری کیم جونگ اون و تلاشی برای متوازن کردن نزدیکی این کشور به روسیه تعبیر شده است.چین در سال ۲۰۱۷ از پیشنهاد تشدید تحریم‌های آمریکا در سازمان ملل برای مهار برنامه هسته‌ای پیونگ‌یانگ حمایت کرد، اما شی جین‌پینگ این بار از درخواست برای «خلع سلاح هسته‌ای» شبه‌جزیره کره خودداری کرد؛ اقدامی که فاصله گرفتن از موضع رسمی سال‌های گذشته پکن و کاهش فشار بر کیم جونگ اون تلقی شد.در واقع، اعتماد به اثربخشی تحریم‌ها پس از شکست نشست هانوی میان دونالد ترامپ و کیم جونگ اون در سال ۲۰۱۹ به تدریج کاهش یافت.

جونگ کیولی در پایان می‌گوید: «مسیر بلندمدت اقتصاد کره شمالی احتمالاً بیش از هر چیز به رابطه این کشور با چین وابسته خواهد بود.»کارشناسان بین‌المللی می‌گویند پیونگ‌یانگ در سال‌های دشوار اقتصادی، راهکارهایی برای تأمین منابع مالی خود ایجاد کرده که همچنان از آن‌ها استفاده می‌کند؛ از جمله برداشت بخشی از درآمدهای ارسالی کلرگران کره شمالی در چین و بهره‌گیری از شبکه‌ای پنهان از هکرها که موفق شده‌اند سرمایه عظیمی از رمزارزها را به دست بیاورند.بر اساس گزارشی از شرکت آمریکایی «چین‌آنالیسس» ، که فعالیت‌های غیرقانونی در حوزه ارزهای دیجیتال را در سطح جهان رصد می‌کند، حکومت پیونگ‌یانگ در سال ۲۰۲۵ رکورد ۲ میلیارد دلار سرقت از اکوسیستم رمزارزها را ثبت کرده است. کره شمالی سال‌هاست از این مسیر برای دور زدن تحریم‌ها و تأمین مالی برنامه‌های تسلیحاتی خود استفاده می‌کند.با این حال، این روش‌ها نتوانسته‌اند به شکل چشمگیری از شدت بحران انسانی در کشور بکاهند.

در حالی که باید دید همکاری دوباره با چین - که ظاهراً با سفر اخیر شی جین‌پینگ آغاز شده - تا چه اندازه برای کیم جونگ اون سودمند خواهد بود، پرسش اصلی این است که رونق اقتصادی مورد ادعای حکومت تا چه حد واقعی و گسترده است.و مهم‌تر از آن، آیا مردم عادی که دور از پیونگ‌یانگ و نخپگان حاکم زندگی می‌کنند نیز از این رونق بهره‌مند خواهند شد یا نه.نباید از یاد برد که کره شمالی از چه نقطه‌ای حرکتش را آغاز کرده است: تولید ناخالص داخلی این کشور حتی به اندازه یک صدم اقتصاد آمریکا هم نیست.همچنین «تحول معجزه‌آسا» که کیم جونگ اون از آن سخن می‌گوید، با موانع قابل توجهی روبه‌رو است.استیون هاگارد می‌گوید: «نشانه‌هایی وجود دارد که حکومت در توسعه روستایی و ساخت مسکن سرمایه‌گذاری می‌کند.

اما شکاف میان پیونگ‌یانگ و سایر مناطق کشور همچنان بسیار عمیق است. در ضمن این پرسش هم مطرح است که آیا این رونق اقتصادی خود پدیده‌ای شکننده نیست؟ آیا طرح ۲۰ و ۱۰ از منابع مالی کافی برخوردار است؟ فناوری مورد نیاز آن از کجا تأمین خواهد شد؟ و در سطحی گسترده‌تر، باید دید هزینه‌های نظامی چه تاثیری خواهند داشت و آیا در بلندمدت پیامدهای منفی به همراه خواهند آورد یا نه.»

دعوتنامه برای بستگان

تکمیل فرمهای اداره مهاجرت

امور پناهندگی و تکمیل

ترجمه مدارك

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

جنگ تعرفه‌ای وارد مرحله تازه شد

است که شرکت‌ها تا چه اندازه می‌توانند به قواعد موجود برای تصمیم‌های چندساله خود اعتماد کنند. این مسئله شاید در بلندمدت حتی از خود تعرفه‌ها مهم‌تر باشد. اقتصاد فقط به هزینه امروز واکنش نشان نمی‌دهد؛ عدم اطمینان درباره فردا نیز می‌تواند سرمایه‌گذاری را کاهش دهد.

آیا کانادا می‌تواند وابستگی خود را به آمریکا کم کند؟
کانادا از سال گذشته تلاش برای متنوع کردن بازارهای صادراتی را افزایش داده است. گزارش رسمی دولت درباره وضعیت تجارت در سال ۲۰۲۶ نشان می‌دهد سهم بازارهای غیرآمریکایی از صادرات کانادا افزایش یافته و به بالاترین سطح خود در بیش از چهار دهه رسیده است. اما تغییر جهت تجارت یک اقتصاد بزرگ در مدت کوتاه آسان نیست. نزدیکی جغرافیایی، شبکه حمل‌ونقل، زبان مشترک در بخش بزرگی از کانادا و دهه‌ها یکپارچگی صنعتی باعث شده آمریکا بازاری باشد که به‌سادگی نمی‌توان جایگزینی هم‌اندازه برای آن پیدا کرد. بنابراین استراتژی کانادا احتمالاً نه «جایگزین کردن آمریکا»، بلکه کاهش تدریجی میزان وابستگی به یک بازار واحد خواهد بود.

مصرف‌کننده کانادایی چه چیزی احساس خواهد کرد؟
اثر فوری این تعرفه‌ها برای همه خانواده‌های کانادایی یکسان نخواهد بود. کسی که کالای هدف را تولید یا صادر می‌کند ممکن است بسیار سریع‌تر از یک مصرف‌کننده عادی اثر آن را احساس کند. اما اگر جنگ تجاری گسترش یابد، آثار غیرمستقیم اهمیت بیشتری پیدا خواهند کرد: قیمت بعضی کالاها، هزینه تولید شرکت‌ها، ارزش دلار کانادا، تصمیم شرکت‌ها درباره استخدام و سرمایه‌گذاری و در نهایت رشد اقتصادی. به همین دلیل نباید تصور کرد جنگ تعرفه‌ای صرفاً اختلافی میان دولت‌هاست. اگر طولانی شود، نتیجه آن می‌تواند در کارخانه، فروشگاه، بازار کار و حتی بودجه خانواده‌ها دیده شود.

آغاز یک مرحله تازه
اجرای تعرفه‌ها پایان اختلاف کانادا و آمریکا نیست؛ بیشتر شبیه آغاز مرحله جدید آن است. هنوز مشخص نیست تعرفه‌های ۵۰ درصدی برای مدت طولانی باقی خواهند ماند یا فشار صنایع و مصرف‌کنندگان دو کشور دوباره واشنگتن و اتاوارا به میز مذاکره بازخواهد گرداند. اما یک موضوع اکنون روشن‌تر شده است: رابطه تجاری کانادا و آمریکا دیگر آن رابطه قابل پیش‌بینی چند سال قبل نیست. برای کانادا، چالش فقط پاسخ دادن به یک تعرفه نیست. سؤال بزرگ‌تر این است که کشوری که برای دهه‌ها بخش بزرگی از اقتصاد خود را بر دسترسی تقریباً بدون مانع به بزرگ‌ترین بازار جهان بنا کرده، چگونه باید خود را برای دوره‌ای آماده کند که این دسترسی دیگر قطعی به نظر نمی‌رسد. و شاید مهم‌ترین نتیجه این اتفاق همین باشد: تعرفه ۵۰ درصدی ممکن است روزی برداشته شود، اما کانادا احتمالاً درس وابستگی بیش از حد به یک بازار را برای مدت بسیار طولانی فراموش نخواهد کرد.

توقف مذاکرات تجاری فعلی خبر داده است. این اقدام می‌تواند فشار سیاسی بر واشنگتن ایجاد کند، اما برای کانادا نیز بدون هزینه نیست. تعرفه بر کالاهای آمریکایی در نهایت می‌تواند قیمت برخی مواد اولیه و محصولات مصرفی وارداتی را برای شرکت‌ها و مصرف‌کنندگان کانادایی افزایش دهد. این همان مشکل کلاسیک جنگ تعرفه‌ای است: تعرفه در مرز از واردکننده دریافت می‌شود و بخشی از هزینه آن می‌تواند از طریق افزایش قیمت، کاهش حاشیه سود شرکت‌ها یا تغییر زنجیره تأمین به اقتصاد داخلی منتقل شود.

آیا آمریکایی‌ها هم هزینه خواهند داد؟
بله. تعرفه ۵۰ درصدی به این معنا نیست که شرکت کانادایی الزاماً ۵۰ درصد پول بیشتری به دولت آمریکا پرداخت می‌کند. تعرفه هنگام ورود کالا به آمریکا دریافت می‌شود و واردکنندگان آمریکایی مستقیماً با هزینه بالاتر روبه‌رو می‌شوند. آنها سپس چند انتخاب دارند: بخشی از هزینه را خودشان جذب کنند، از صادرکننده کانادایی تخفیف بخواهند، تأمین‌کننده دیگری پیدا کنند یا قیمت فروش به مشتری آمریکایی را افزایش دهند. به همین دلیل جنگ تعرفه‌ای می‌تواند برای هر دو طرف هزینه داشته باشد.

خطر بزرگ‌تر؛ شغل‌های کانادایی
برای کانادا مسئله مهم‌تر وابستگی بخش بزرگی از اقتصاد کشور به بازار آمریکاست. آمریکا همچنان مهم‌ترین مقصد صادرات کالاهای کانادایی است و بسیاری از صنایع دو کشور طی چند دهه چنان درهم تنیده شده‌اند که یک محصول ممکن است پیش از تکمیل چند بار از مرز عبور کند. کسب‌وکارهای کانادایی هشدار داده‌اند تعرفه‌های سنگین می‌تواند سفارش‌های آمریکایی را کاهش دهد و در صنایعی که امکان پیدا کردن سریع بازار جایگزین ندارند، به کاهش تولید یا تعدیل نیرو منجر شود. اثر تعرفه‌های قبلی نیز در برخی صنایع کانادا، از جمله بخش فولاد، از قبل قابل مشاهده بوده است. رویترز امروز از تعطیلی‌ها و تعدیل نیروهایی در صنایع مرتبط با فولاد، از جمله در کبک، گزارش داده است.

کبک در معرض فشار بیشتری است؟
برای کبک، موضوع اهمیت ویژه‌ای دارد. اقتصاد استان دارای بخش صنعتی و تولیدی قابل توجهی است و بسیاری از شرکت‌های آن با بازار آمریکا ارتباط مستقیم دارند. تعرفه‌های قبلی آمریکا بر فولاد کانادا از همین حالا به برخی کارخانه‌ها و مشاغل کبک فشار وارد کرده است. بنابر این اگر اختلاف تجاری طولانی شود، اثر آن می‌تواند فراتر از صادرکنندگان مستقیم باشد و به تأمین‌کنندگان، حمل‌ونقل، سرمایه‌گذاری و استخدام نیز منتقل شود.

چرا این بحران از یک دعوای تعرفه‌ای مهم‌تر است؟
شاید مهم‌ترین پیام اتفاق ۲۲ آگوست نه خود رقم ۵۰ درصد، بلکه اتفاقی باشد که برای USMCA می‌افتد. این توافق قرار بود تجارت آمریکای شمالی را قابل پیش‌بینی کند. شرکت‌ها بر اساس آن کارخانه ساخته‌اند، سرمایه‌گذاری کرده‌اند و زنجیره‌های تأمین خود را میان کانادا، آمریکا و مکزیک شکل داده‌اند. اکنون اعمال تعرفه‌های تازه بر برخی کالاهای کانادایی، صرف‌نظر از برخورداری آنها از شرایط USMCA این پرسش را ایجاد کرده

تعرفه‌های ۵۰ درصدی آمریکا علیه کانادا از ۲۲ آگوست اجرایی شد؛ چه کالاهایی هدف قرار گرفته‌اند و چه اثری بر اقتصاد و زندگی مردم خواهد داشت؟

از ۲۲ اوت ۲۰۲۶، روابط تجاری کانادا و آمریکا وارد مرحله تازه‌ای شده است. پس از شکست مذاکرات فشرده دو کشور در آخرین ساعات مهلت تعیین‌شده، دولت دونالد ترامپ تعرفه‌های جدید ۵۰ درصدی بر گروهی از کالاهای وارداتی از کانادا را اجرایی کرد؛ اقدامی که اتاوا نیز وعده داده است با تعرفه‌های متقابل «دلار در برابر دلار» به آن پاسخ دهد.

تعرفه‌های تازه از این جهت اهمیت دارند که برخلاف بسیاری از محدودیت‌های تجاری قبلی، حتی برخی کالاهایی را هدف قرار می‌دهند که تحت توافق تجارت آزاد آمریکا، مکزیک و کانادا، USMCA منشأ کانادایی دارند. کاخ سفید پیش‌تر اعلام کرده بود تعرفه‌های جدید تحت Section 338 قانون تعرفه ۱۹۳۰ اعمال می‌شوند؛ قانونی قدیمی که به رئیس‌جمهور آمریکا امکان می‌دهد در واکنش به آنچه تبعیض تجاری علیه آمریکا تلقی می‌شود، تعرفه‌های اضافی وضع کند.

چه کالاهایی مشمول تعرفه شده‌اند؟
فهرست کالاهای هدف گسترده است و محصولات از جمله برخی محصولات لبنی، نوشیدنی‌های الکلی، تجهیزات هاک، سیمان و مصالح ساختمانی و مجموعه‌ای از کالاهای مصرفی را شامل می‌شود. انرژی، پتاس و برخی کالاهای دیگر از این تعرفه‌های مشخص Section 338 مستثنا شده‌اند و برخی صنایع نیز تحت رژیم‌های تعرفه‌ای دیگری قرار دارند.

ارزش کالاهای کانادایی تحت تأثیر این مرحله از تعرفه‌ها حدود ۲۰ میلیارد دلار آمریکا برآورد شده است. این رقم در مقایسه با کل تجارت عظیم دو کشور شاید محدود به نظر برسد، اما برای شرکت‌ها و مناطقی که مستقیماً به صادرات محصولات هدف وابسته‌اند، اثر آن می‌تواند بسیار جدی باشد.

چرا مذاکرات شکست خورد؟
تا چند روز قبل هنوز احتمال توافق وجود داشت. دونالد ترامپ اجرای تعرفه‌ها را برای سه روز به تعویق انداخت تا مذاکرات ادامه پیدا کند و گزارش‌ها حاکی از آن بود که دو طرف درباره مجموعه‌ای از امتیازات احتمالی مذاکره می‌کردند. از جمله کاهش تعرفه‌های آمریکا بر خودروهای ساخت کانادا و فولاد و آلومینیوم مطرح شده بود. اما مذاکرات جمعه شب بدون توافق پایان یافت. مارک کارنی، نخست‌وزیر کانادا، گفت آمریکا در آخرین مراحل مذاکرات تغییراتی را مطرح کرده که برای کانادا قابل قبول نبوده است. مقام‌های آمریکایی در مقابل، کانادا را مسئول شکست مذاکرات دانسته‌اند. نتیجه آن شد که تعرفه‌هایی که چند روز به تعویق افتاده بودند، اجرایی شوند.

پاسخ کانادا چه خواهد بود؟
دولت کانادا اعلام کرده است پاسخ این کشور «دلار در برابر دلار» خواهد بود؛ یعنی اتاوا قصد دارد در برابر ارزش کالاهای کانادایی هدف گرفته‌شده، بر میزان مشابهی از کالاهای آمریکایی تعرفه وضع کند. کارنی همچنین از



برخی از دردهای شکمی، ساده و پیش پا افتاده اند و به درمان نیاز ندارند و خود به خود بهبود می یابند، اما گاهی دردهای شکمی، خطرناک و حتی کشنده هستند و اگر طی چند ساعت به کمک بیمار نشتابیم، جان و سلامت وی در معرض خطر قرار می گیرد. دردهای شکمی نوع اول، مثل درد ناشی از اسهال، نفخ، دل پیچه و عادت ماهانه خانم ها را تقریباً همه مردم می شناسند و حداقل چند بار در طول زندگی آن را تجربه کرده اند. دردهای خطرناک یا جدی، خصوصیاتى دارند که توجه به آنها برای اقدام به موقع و مراجعه به پزشک مهم است.

شکم به حد فاصل بین پرده دیافراگم یا پرده زیر ریه ها تا ناحیه ورودی لگن گفته میشود و یک حفره تو خالی است که برخی اندام های توخالی مثل بخش کوچکی از مری، معده، روده بزرگ و کوچک و نیز کبد، لوزالمعده، طحال و کیسه صفرا در آن جای گرفته اند.

در دو طرف مهره ها و در ناحیه پشت، کلیه و سیستم مجاری ادراری و کمی پایین تر و در ناحیه تحتانی شکم، رحم، تخمدان ها و ضمائم آن در جنس مونث قرار گرفته اند. آسیب و اختلال عملکرد در هر کدام از این بخش ها باعث ایجاد درد می شود. از آنجا که این اندام ها در کنار هم قرار گرفته اند، یکی از بهترین روش های اولیه برای تشخیص درد، توجه به علائم و نشانه های ظاهری است. دردهای شکمی متفاوت و از شایع ترین علل مراجعه بیماران به پزشک هستند. ۱۳ نوع از آنها که به پیگیری و مراجعه به پزشک نیاز دارند عبارتند از:

- ۱- درد ارجاعی
منشأ این دردها از محوطه خارج شکمی است، یعنی بیمار با درد شکم به پزشک مراجعه می کند و بعد از معاینه ها و آزمایش ها معلوم می شود مثلاً درد مربوط به عفونت قسمت تحتانی ریه و در اثر سینه پهلو کردن بوده، یا عفونت باعث انتشار درد به حفره شکمی شده است. این نوع دردها از نوع ارجاعی هستند.
- ۲- درد شدید و نفس گیر
دردهای ناتوان کننده و شدید که فرد در اثر آن خمیده و دولا راه می رود، نمی تواند بخوابد، یا قادر به حضور در محل کارش نیست، از نوع شدید هستند و به بررسی نیاز دارند.
- ۳- درد متداوم



این نوع دردهای شکمی را جدی بگیرید

سنگ های کلیوی که دچار عارضه شده اند، از علل مهم تب همراه با دل درد هستند و همگی بیماری های مهمی به شمار می روند.

۵- درد همراه با زردی پوست
وجود درد همراه زردی پوست، به بررسی دقیق تر و گاه بستری شدن بیمار نیاز دارد. این علامت می تواند به علت وجود سنگ کیسه صفرا، تکان خوردن آن و در نتیجه انسداد مجرای صفراوی باشد. این بیماران با دل درد شدید و استفراغ مراجعه می کنند و گاهی لازم است در اسرع وقت تحت عمل جراحی قرار گیرند.

۶- دردی که به پشت می زند
دردهایی که به پشت می زنند، ممکن است با دردهای کمر یا دردهای عضلانی اشتباه گرفته شوند، ولی همراهی درد شکم و درد پشت گاه به دلیل التهاب پانکراس (پانکراتیت) یا

سرفه، درد ناحیه شکم تشدید شود، احتمالاً اتفاق مهمی افتاده و پرده پوشاننده حفره شکم دچار التهاب شده است. به این حالت پریتونیت گفته می شود. پریتونیت یکی از اورژانس های پزشکی است و اغلب به عمل جراحی اورژانس نیاز دارد. چنین افرادی در زمان معاینه شکم با کوچک ترین فشار روی جدار شکم دچار درد بسیار شدید می شوند. سوراخ شدن جدار روده یا معده و انسداد عروقی که به روده ها خونرسانی می کنند، از علت های منجر به پریتونیت (التهاب حفره داخلی شکم) هستند.

۹- دردی که به کتف‌الهران تیر می کشد

دردهایی که از ناحیه کمر شروع و به کتف‌الهران انتشار می یابند، معمولاً ناشی از بیماری های کلیوی مانند عفونت کلیه و سنگ های کلیوی هستند. بیماران اغلب شکایت های دیگری از قبیل سوزش ادرار، تهوع و استفراغ هم دارند.

۱۰- درد عصبی
برخی بیماران هنگام مراجعه به یک نقطه خاص مانند ناف یا پهلو یا نقطه ای در زیر دنده ها اشاره می کنند و از درد این نواحی شکایت دارند و در معاینه و بررسی های نکته ای که نشان دهنده بیماری باشد، یافت نمی شود. این دردها بیشتر جنبه روحی روانی (سایکوسوماتیک) دارند. در این زمان پزشکان بیمار را به خواب خوب، ورزش و کنترل استرس های محیطی تشویق می کنند و در صورت لزوم به روان پزشک ارجاع می دهند.

۱۱- دردی که در اثر فعالیت ایجاد

می شود
این نوع درد شکم باید جدی تر بررسی شود.
اگر درد بالای شکم در اثر فعالیت، مثلاً ورزش کردن یا بالا رفتن از پله ایجاد شود، به خصوص اگر با تهوع و تنگی نفس یا تعریق همراه باشد، ممکن است نشانه درد قلبی باشد. متأسفانه مبتلایان به چنین دردهایی خیلی دیر مراجعه می کنند و اغلب در درا به مشکلات معده نسبت می دهند.
گاهی درد ناشی از حمله قلبی به هیچ وجه در قفسه سینه یا بازوها احساس نمی شود و فقط در ناحیه بالای شکم احساس می شود.

۱۲- درد زونا
زونا یک بیماری ویروسی است که گاهی با درد نسبتاً شدید شکمی آغاز می شود و ابتدا تشخیص آن دشوار است، ولی بعد از حدود یک هفته از شروع علائم، ضایعات تاولی آن در ناحیه دردناک شکم پدیدار و تشخیص قطعی می شود. معمولاً این درد، یک طرفه است.

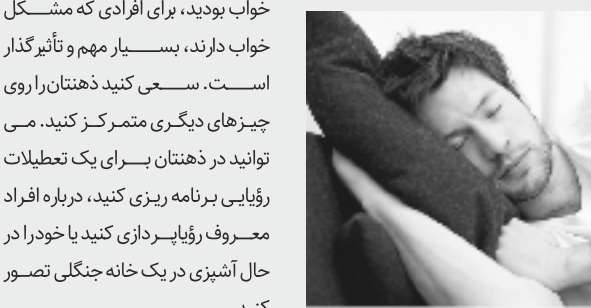
۱۳- درد قاعدگی
در بیشتر خانم ها به فاصله کمی قبل از شروع عادت ماهانه آغاز می شود. بسیاری از خانم ها با این نوع درد آشنایی دارند و آن را در هر بار قاعدگی تجربه می کنند.
اگر هر دوره درد به صورت غیرعادی و متفاوت از دوره های قبلی بود، بیمار باید تحت بررسی قرار گیرد.
ممکن است کیست تخمدان پاره شود، یا حتی بارداری های خارج رحمی، شبیه این دردها را ایجاد کند.

چگونه در عرض چند دقیقه به خواب برویم

خارج می شویم نیز به همین صورت بدن به سرعت خنک می شود و کورتیزول کاهش می یابد که در نهایت باعث خواب آلودگی می شود.

۴- جراب بپوشید.پوشیدن جراب های گرم و نرم، علاوه بر ایجاد حس راحتی پاهایتان را گرم می کند که در نهایت سبب اتساع عروق خونی و توزیع مجدد گرما به بقیه نقاط بدن می شود. بدین ترتیب پیام خواب به مغز ارسال می شود.

۵- افکارتان را منحرف کنید.فکر نکردن به این که چقدر دلتان می خواست الان خواب بودید، برای افرادی که مشکل خواب دارند، بسیار مهم و تأثیرگذار است. سعی کنید ذهنتان را روی چیزهای دیگری متمرکز کنید. می توانید در ذهنتان برای یک تعطیلات رؤیایی برنامه ریزی کنید، درباره افراد معروف رؤیاپردازی کنید یا خود را در حال آشپزی در یک خانه جنگلی تصور کنید.



۶- نفس بکشید. تحقیقات جدید نشان داده دنیای سرشار از نورهای مصنوعی، سطح هورمون خواب یا نور خورشید و تا چند ساعت بعد از بیدار شدن پایین نمی رود. اما می توانید ساعت بدن خود را دوباره تنظیم کنید. حداقل یک ساعت قبل از خواب نور آبیآرتمان و نور وسایل الکترونیک را کم کنید.

۳- دوش آب گرم. زمانی که به خواب می رویم، هورمون استرس (کورتیزول) و دمای بدن کم می شوند. زمانی که از حمام

ساعت ها غلت زدن در رختخواب در حالی که سعی دارید بخوابید، باعث می شود صبح روز بعد حس یک زامبی را داشته باشید آیاراهی است که زودتر به خواب برویم. «دکتر «کریس وینتر»، نویسنده کتاب «راه حل خواب» می گوید: «مطرح شدن این سوال یعنی این موضوع تحت کنترل خودمان است.» باراهنمایی های زیر می توانید به آسانی به خواب بروید:

۱- نگران خوابیدن نباشید. آیا تا به حال شده شدیداً نگران موضوع و مشکلی باشید وزمانی که دست از نگرانی



برداشتید، همه چیز درست شود؟ دکتر وینتر می گوید خواب هم دقیقاً همین طور است. هر چه بیشتر نگران باشید، بیشتر در رختخواب غلت می زنید. به یاد داشته باشید که خواب نیز همانند گرسنگی یک عملکرد جسمانی است. می توانید یک برنامه منظم خواب داشته باشید، ورزش کنید و از مسائلی که خوابتان را مختل می کند، اجتناب کنید.

۲- نور را کم کنید. آیا تا به حال پیش

سحر خیز باش، تا کامروا باشی



بخوانید تا چشمانتان احساس خستگی و خواب آلودگی کنند و بعد بخوابید. با انجام این کار خیلی زودتر از آنچه فکرش را می کنید، خوابتان می برد و صبح ها سحرخیزی را تجربه می کنید.

برای سحرخیزی،

به خودتان جایزه بدهید

شاید در ابتدا مجبور باشید که با اجبار خودتان را به انجام چنین کاری وادارید، اما اگر به خودتان جایزه بدهید و برای این کار پاداشی را در نظر بگیرید، به تدریج انجام این کار برایتان لذت بخش خواهد شد. به عنوان مثال می توانید یک فنجان چای و یا قهوه ی داغ به خودتان جایزه بدهید و یا کتاب مورد علاقه تان را بخوانید. همچنین می توانید صبحانه ی مورد علاقه تان را درست کنید، طلوع خورشید را تماشا کنید، و یا مدیتیشن انجام دهید. کاری را انتخاب کنید که برایتان لذت بخش است و آن را به صورت روتین دنبال کنید.

آفتاب لذت می برد. صرف یک لیوان قهوه در بیرون از منزل نیز بسیار دل انگیز است و بسیاری از مزیت های دیگر.

شادی به حقیقت پیوستن آرزوها: هر فرد آرزوی انجام کارهای زیادی را دارد که هیچگاه وقت کافی برای انجام آن ها به دست نمی آورد. با سحرخیزی زمانی بدست می آورید تا آرزوهای خود را عملی کنید.

کاهش بیماری های قلبی: سحرخیزی، خواب طولانی را قطع می کند و ثابت شده است فردی که ساعات طولانی با حالت ثابتی می خوابد در معرض بیماری های قلبی به ویژه بیماری تصلب شریان یا گرفتگی رگ قرار می گیرد که باعث حملات قلبی می شود.

شب ها زود بخوابید

شاید عادت کرده باشید که شب ها دیر بخوابید، به تماشای تلویزیون بنشینید و یا سایت های اینترنتی را زیر و رو کنید، اما این کار با زود بیدار شدن از خواب جور در نمی آید. اگر خوابتان نمی برد، مجله یا روزنامه را در دست بگیرید، آن را

سحرخیزی شاید برای خیلی از ما یک هدف سخت باشد سبک زندگی امروزی در اکثر خانواده ها ساعت های خواب و بیداری را تغییر داده است و همین مورد مشکلات زیادی را به وجود آورده است

سحرخیزی فواید بسیاری در بر دارد.

دانشتن فواید سحرخیزی، انگیزه لازم برای صبح زود از خواب بیدار شدن را به شما می دهد.

سلامتی: سحرخیزی پایه زندگی سالم است. بدن انسان طوری طراحی شده است که هماهنگ با طبیعت عمل کند. طبق این طراحی ما باید زمان طلوع خورشید از خواب برخیزیم و با غروب خورشید بخوابیم. ولی اغلب اینگونه عمل نمی کنیم و حتی گاهی اوقات کل شب بیداریم و روز ها تا ظهر می خوابیم. تمام این ها عادات بدی هستند که به سلامتی ما ضربه می زنند، ما می بایست طبق طبیعت خود رفتار کنیم و سحرخیز باشیم.

مدیریت زمان با سحرخیزی: هر روز صبح زود از خواب برخیزید و به زودی درمی یابید که به فرد متفاوتی تبدیل شده اید. فردی با اعتماد به نفس بیشتر و مؤثر تر، سحرخیزی انرژی شما را در طول روز افزایش می دهد. استفاده از فرصت ها: به مزیت هایی فکر کنید که با سحرخیزی بدست می آورید، حتی اگر کوچک باشند. دوست ندارید در ترافیک صبحگاهی بمانید؟ یا شاید از مشاهده طلوع



جهان در سال ۲۱۰۰ چگونه خواهد بود؟

انتظار می‌رود که تا پایان این قرن شاهد تغییراتی جدی باشیم و همه‌ی آن‌ها خوب نخواهند بود. تا قرن بیست و دوم بشریت از آستانه‌ی تغییرات آب و هوایی عبور خواهد کرد، رشد جمعیت متوقف شده و به تعادل می‌رسد و فناوری‌های پیش—رفته نحوه‌ی زندگی، کار، سفر و حتی تفکر مردم را تغییر می‌دهند. قرن بیست و یکم ممکن است خوشایندترین قرن در تاریخ بشر باشد. شاید کمی دراماتیک به نظر برسد اما احتمالا اِغراق‌آمیز نیست. میان تهدیدات تغییرات آب و هوایی، بیماری‌های همه‌گیر و چالش‌های ناشی از شتاب گرفتن فناوری، سر‌نوشت بشریت مشخص خواهد شد.

رشد جمعیت ثابت خواهد شد: قابل توجه‌ترین تغییر ممکن است در تعداد افرادی باشد که روی زمین زندگی می‌کنند و تعداد افرادی که در آینده متولد خواهند شد. براساس گزارش سال ۲۰۲۲ سازمان ملل متحد، جمعیت جهان تا سال ۲۱۰۰ به ۱۰.۴ میلیارد نفر خواهد رسید. تا سال ۲۱۰۰، آسیا و آفریقا به ترتیب ۴.۷۸ و ۳.۹۲ میلیارد نفر جمعیت خواهند داشت که تقریبا ۸۳.۵ درصد از جمعیت جهان را تشکیل خواهند داد.

در عین حال پیش‌بینی می‌شود که کاهش قابل توجهی در نرخ رشد جمعیت وجود داشته باشد. به عبارت دیگر اگر چه تا سال ۲۱۰۰ افراد بیش—تری روی زمین حض—ور خواهند داشت اما افراد با سرعت کمتری متولد می‌شوند. براساس پیش‌بینی‌های جمعیت سازمان ملل، تخمین زده می‌شود که در حالی که تا سال ۲۱۰۰ جمعیت افزایش خواهد داشت، متوسط نرخ رشد در سطح جهان به ۰.۱ درصد کاهش می‌یابد و سپس برای اولین بار شروع به کاهش خواهد کرد. سال ۲۱۰۰ نقطه‌ی تحولی در رشد جمعیت خواهد بود.

توازن تعادل در اقتصاد

رشد جمعیت با تغییر در سطح فقر همزمان خواهد شد. براساس گزارش بانک جهانی، تعداد افرادی که در فقر ش—دید در دهه‌های اخیر زندگی می‌کنند به شدت کاهش یافته است و از ۴۴ درصد در سال ۱۹۸۱ به ۳۷ درصد در سال ۱۹۹۰ و در نهایت کمتر از ۱۰ درصد در سال ۲۰۲۲ رسیده است. امروزه اکثر افرادی که در فقر شدید زندگی می‌کنند یعنی ۶۹۶ میلیون نفر ساکن جنوب آسیا و جنوب صحرای آفریقا هستند. با این حال پیش‌بینی‌های اقتصادی نشان می‌دهد که این مناطق نیز شاهد چشمگیرترین رشد اقتصادی در قرن حاضر خواهند بود. تحلیلگران انتظار دارند که بین رشد اقتصادی و جمعیت، هر قاره‌ی پر جمعیتی روی زمین تا پایان قرن بیست و یکم به برابری اقتصادی نسبی دست یابد. از قضا، کاهش نابرابری میان کشورها و قاره‌ها ممکن است با نابرابری فزاینده در داخل کشورها همراه باشد. در حالی که فقر شدید به نزدیک صفر می‌رسد و میانگین استانداردهای زندگی در سرتاسر جهان افزایش می‌یابد، انتظار می‌رود



تریلیونر بودن تا نیمه قرن بیست و یکم به امر رایج‌تری تبدیل می‌شود که این ممکن است به معنای افزایش فقر نسبی باشد.

در حال حاضر برخی از تحلیلگران و آینده‌پژوهان پیش‌بینی می‌کنند که حفاری سیارک‌ها و گردشگری فضایی ممکن است کوتاه‌ترین مسیر برای رسیدن به شرایط افزایش میلیاردرها باشد. شاید به همین دلیل است که دو نفر از ثروتمندترین افراد جهان امروز یعنی ایلان ماسک و جف بزوس تا این حد به سرمایه‌گذاری‌های فضایی علاقه دارند. با این وجود یکی دیگر از سرمایه‌گذاری‌های بزرگ که به ثروتمندان جهان مرتبط می‌شود، داده‌های بزرگ هستند. داده‌های بزرگ شامل محاسبات، نرم‌افزار، موتورهای جستجوگر، تجزیه و تحلیل، رسانه‌های اجتماعی، یادگیری ماشینی و هوش مصن—وعی می‌شود. صنایعی که بیل گیتس، لری پیج، سرگی برین، مارک زاکربرگ و لری الیسون را بسیار ثروتمند کرده‌اند.

این تعداد انسان کجای زندگی خواهند کرد؟

البته که این تعداد اضافی از انسان‌ها باید جایی برای زندگی کردن داشته باشند. یک روند بسیار مشهور امروزی مهاجرت جمعیت از محیط‌های روستایی به شهرها است. طبق گزارش سال ۲۰۲۰ موسسه بین‌المللی محیط زیست و توسعه، جمعیت شهری در حال حاضر ۵۶.۲ درصد از جمعیت جهان را شکل می‌دهند.

در همین حال گزارشی که توسط سازمان همکاری و توسعه اقتصادی(OECD) در سال ۲۰۲۰ منتشر شده تخمین می‌زند که ۹ میلیارد نفر یا تقریبا ۸۵ درصد از جمعیت جهان تا سال ۲۱۰۰ در شهرهای بزرگ ساکن خواهند شد. مجمع جهانی اقتصاد نیز پیش‌بینی می‌کند که از ۲۰ شهر پر جمعیت جهان هیچ یک در چین، آمریکای شمالی یا اروپا نخواهند بود و در واقع تمامی ۱۰ شهر پر جمعیت جهان در آفریقا و جنوب آسیا متمرکز می‌شوند.

چالش‌های تامین مایحتاج زندگی ۱۰ تا ۱۱ میلیارد نفر در شرایطی که منابع تحت فشار فزاینده‌ای قرار گرفته‌اند، مارا به سمت نوآوری و توسعه‌ی جایگزین‌های پاک‌تر و پایدارتر هدایت می‌کند. این فرآیند تا اواسط قرن در جریان خواهد بود. نیاز به زندگی پایدارتر توسعه‌ی معماری بوم شناختی را سرعت می‌بخشد. ساختمان‌هایی به اندازه‌ی شهر ساخته می‌شوند که در آنها فضایی سبز و خانه‌های شهری وجود دارد. توسعه در فضایی بسته، تجهیزات بدون زیاله با

سیستم‌های پشتیبان حیات در این خانه‌ها کاربرد دارند.

سازگاری و تاب‌آوری

همه‌ی این پیش‌بینی‌ها باید در کنار تص—وبیر در حال تحول تغییرات اقلیمی و اینکه آیا می‌توانیم آن‌ها را به حداقل برسانیم در نظر گرفته شود. بس—سته به افزایش کلی میانگین دمای جهان و اثرات زیست محیطی مرتبط با آن، احتمالا بین سال‌های ۲۰۵۰ تا ۲۱۰۰ شاهد تغییرات قابل توجهی خواهیم بود.

افزایش دما فشار بیشتری بر کشاورزی، منابع آب و مراکز شهری وارد می‌کند. همچنین افزایش تلفات و خسارات مالی ناشی از امواج شدید گرما، خشکسالی و سیل وجود خواهد داشت. انتظار می‌رود این امر با بحران‌های پناهندگی همراه باشد که طی آن صدها میلیون نفر از مناطق ساحلی و شهرهای بزرگ اطراف خط استوا فاصله می‌گیرند. با در نظر گرفتن سناریوهای وحشتناک تر، بسیاری از مناطق پر جمعیت ممکن است تا سال ۲۱۰۰ زیر آب باشند که شامل جاکارتا، دالا، لاگوس، بانکوک، نیویورک، میامی و ونکوور می‌شود.

در سال ۲۰۱۷ حدود ۳۶۵ هزار مرگ و میر در سراسر جهان به امواج گرما نسبت داده شد که بیشتر آنها در مراکز شهری اتفاق افتاد. با این حال دانشمندان پیش‌بینی می‌کنند که تا سال ۲۱۰۰ مرگ و میر ناشی از گرما ۵۰ برابر افزایش یابد. این بدان معناست که تا پایان قرن ۱۷.۸ میلیون نفر ممکن است سالانه به دلیل امواج گرما جان خود را از دست بدهند. فشاری که این امر بر خدمات بهداشتی، کلرکتان اورژانس و تاسیسات وارد می‌کند باعث تشدید شرایط شده و یک بحران تمام عیار به وجود می‌آورد. این موض—وع تلاش‌ها برای حرکت به سوی سازگاری و انعطاف‌پذیری را تقویت می‌کند.

انرژی پاک

با نزدیک‌تر شدن به اواسط قرن، بهبود بیش—تری در بهره‌وری، کاهش هزینه و جایگزین کردن انرژی‌های پاک رخ می‌دهد. سازمان ملل تخمین می‌زند که تا سال ۲۰۳۰، میزان استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر به ۶۰ درصد و در سال ۲۰۵۰ به ۹۰ درصد می‌رسد. تا سال ۲۰۶۰ تولید نفت و گاز می‌تواند به طور کامل پایان

یابد. اما برای نیرو و سوخت از چه چیزی استفاده خواهیم کرد؟

پیش از میانه قرن، انرژی خورشیدی تا حد زیادی به لطف ماهواره‌های خورشیدی به فضا منتقل می‌شوند و در نیمه دوم قرن بیست و یک، تلاش‌های مداوم برای توسعه‌ی یک آسانسور فضایی نیز ممکن است محقق شده باشد. کاهش شدید هزینه‌ی ار سال محموله به فضا به این معناست که صور فلکی ماهواره‌ای انرژی را در تمام روزهای سال جمع‌آوری می‌کنند و مس—تقیما به ایستگاه‌های روی زمین می‌فرستند. تا سال ۲۱۰۰ بشریت ممکن است از اوج انرژی خورشیدی فاصله گرفته باشد و روش‌های امیدوارکننده‌تری مانند انرژی هسته‌ای را به کار گرفته باشد. پیشرفت‌هایی که در اوایل قرن ۲۱ انجام شد نشان داد که عصر انرژی هسته‌ای می‌تواند نزدیک باشد. این پیشرفت‌ها شامل توسعه‌ی راکتوهای محصور مغناطیسی، واکنش‌های همجوشی هسته‌ای با انرژی لیزر و گلوله‌های دوتریوم و تریتیوم می‌شود. با سرعت پیشرفت فعلی هر کشور توسعه یافته‌ای در جهان احتمالا تا دهه‌ی ۲۰۶۰ کاملا به انتشار صفر خالص کربن دست می‌یابد. تا سال ۲۱۰۰ ترکیبی از راکتورهای محص—ور مغناطیسی در مقیاس بزرگ و راکتورهای همجوشی لیزری احتمالا نیاز بسیاری از کشورها را برآورده خواهند کرد. راکتورهای کوچک نیز برای تامین انرژی مراکز



پر جمعیت و حتی ساختمان‌های بزرگ مانند سازه‌های بوم شناختی استفاده می‌شوند.

مشاغل ما به چه سمتی می‌رود؟

تسریع تغییرات فناوریانه به طور قابل توجهی بر نحوه‌ی کار افراد تاثیر می‌گذارد. اگر چه که پیش‌بینی چگونگی تاثیر تغییر ماهیت تولید، ارتباطات و امور مالی بر افراد از نظر حرفه‌ای دشوار است، چند تحول، بسییار محتمل در نظر گرفته می‌شوند. فناوری‌های جدید منجر به ظهور مشاغل جدید می‌شود در حالی که سایر مشاغل منسوخ می‌شوند. با توجه به تاثیر بالقوه‌ی تغییرات آب و هوایی، نیاز به خانه و تغذیه افراد بیشتر با منابع کمتر، رشد هوش مصنوعی و محاسبات کوانتومی و س—ایر فناوری‌های نوظهور، انتظار فرآیندهای جالبی را داریم که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

اکثر افراد کار آزاد خواهند داشت

اقتصادها غیر متمرکز و توزیع خواهند شد

تمامی تراکنش‌ها دیجیتالی خواهد بود

ممکن است پول اصلا وجود نداشته باشد

تمام کارها و خدمات به صورت خودکار انجام می‌شود

هوش مصنوعی در تمامی سطوح تولید ادغام می‌شود

بهره‌وری ۱۰۰ درصدی امکان پذیر می‌شود

در مورد انواع جدیدی از مشاغلی که در دسترس خواهند بود می‌توان به حوزه‌هایی همچون مهندسی زیست محیطی، فضای تجاری، هوش مصنوعی، زیست‌فناوری، واقعیت شبیه‌سازی شده و باتیک اشاره کرد. براساس این روندهای در حال ظهور، محبوب‌ترین مشاغل تا سال ۲۱۰۰ می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

مهندس محیط زیست: با آشکارتر شدن اثرات تغییر آب و هوایی، نیاز به متخصصانی وجود دارد که بتوانند استراتژی‌های نوآورانه‌ای را برای احیای زیست‌کرده و کاهش تاثیر انسان بر محیط طبیعی ایجاد و اجرا کنند.

متخصص آب و هوا: از آنجایی که آب و هوای جهانی همچنان در حال تغییر است، نیاز به افرادی وجود خواهد داشت که بتوانند این تغییرات را رصد کرده و جوامع و مناطق را در مورد اقدامات لازم راهنمایی کنند.

متخصص واقعیت افزوده: با ترویج روزافزون و مقرون به صرفه فناوری‌های



واقعیت افزوده، متخصصانی که می‌توانند به مصرف‌کنندگان مشاوره داده و به آنها در یافتن افزوده‌های مناسب کمک کنند، مورد نیاز خواهند بود.

متخصص مغز و اعصاب: توسعه ایمپلنت‌های مغزی که می‌توانند همه چیز را از آسیب‌های مغزی گرفته تا آسیب‌های فیزیولوژیکی برطرف کنند، منجر به ایجاد نوع جدیدی از پزشکان به نام «عصب‌پزشک» می‌شود. این متخصصان وظیفه نصب ایمپلنت، تنظیم پروتزهای عصبی بیماران را بر عهده خواهند داشت. کنترل کننده ترافیک فضایی: پروازهای فضایی منظم به مدار و از مدار به زمین در حال حاضر باعث ایجاد مشکلات جدی برای مقامات کنترل ترافیک هوایی(AFC) می‌شود. در حالی که بسیاری از این کارها توسط هوش مصنوعی انجام می‌شود، تحلیلگران انسانی برای اطمینان از نظارت و جلوگیری از هرگونه اشکال در سیستم مورد نیاز خواهند بود.

شخصی‌ساز ربات و هوش مصنوعی: در حالی که هوش مصنوعی و ربات‌های خانگی تا پایان قرن همه جا حضور خواهند داشت، نیاز به افرادی وجود دارد که بتوانند برنامه‌های آن‌ها را به خوبی تنظیم کرده و آنها را کاربر پسندتر کنند.

مدیر هوش مصنوعی: حتی زمانی که هوش مصنوعی «انسانی‌تر» می‌شود، همیشه باید افرادی باشند که وظیفه نظارت بر توسعه، پیاده‌سازی و استفاده از هوش مصنوعی را بر عهده داشته باشند تا از انطباق آن با استانداردهای اخلاقی و دستورالعمل‌های قانونی اطمینان حاصل کنند.

طراح فضای مجازی: پیشرفت در هوش مصنوعی، محاسبات کوانتومی و محیط‌های مجازی تا سال ۲۱۰۰ شغل طراح فضای مجازی را به وجود خواهد آورد. این متخصصان وظیفه‌ی توسعه واقعیت‌های شبیه‌سازی شده را خواهند داشت که از زندگی واقعی قابل تشخیص نیستند. این محیط‌ها نه تنها برای سرگرمی، بلکه برای آموزش، سفر و حتی زندگی در فضا ضروری خواهند بود.

برنامه نویس ژن: به لطف پیشرفت‌های زیست‌فناوری و زیست‌پزشکی، بیماری‌های ژنتیکی در سراسر جهان ریش—ه‌کن خواهند شد. اما این روش پیشرفته ممکن است از روش‌های اصلاحی و پیشگیرانه فراتر برود.

احتمالا تا سال ۲۱۰۰، متخصصان پزشکی برای انجام رویه‌های ژنتیکی مورد نیاز خواهند بود که امکان افزایش طول عمر، بهبود ویژگی‌های فیزیکی را فراهم کنند و توانایی‌های جدیدی مانند دید در شب، تقویت حواس و پوست فتوستنتزی را به انسان‌ها اضافه کنند.

میگرن؛ وقتی سردرد فقط «سردرد» نیست

از نورهای چشمک زن و تهوع تا درمان های جدیدی که مستقیماً مسیر میگرن را هدف می گیرند



گاهی میگرن پیش از آنکه درد ایجاد کند، خودش را نشان می دهد؛ خمیازه های مکرر، تغییر خلق، سفتی گردن یا حتی هوس غذایی می توانند بخشی از آغاز یک حمله باشند.

وقتی قبل از سردرد نورهای عجیب می بینیم

یکی از جالب ترین انواع میگرن، میگرن همراه با Aura یا «اورا» است. فرد ممکن است پیش از سردرد یا همزمان با آن نورهای چشمک زن، نقاط درخشان، خطوط زیگزاگ یا بخش هایی تاریک در میدان بینایی ببیند. این تصاویر خیالی نیستند و با تغییرات موقتی فعالیت عصبی مغز ارتباط دارند.

اورا معمولاً کمتر از یک ساعت طول می کشد. بیشتر اورها بیابایی هستند، اما بعضی افراد مرموز یا بی حس دست و صورت یا اختلال موقت در گفتار را تجربه می کنند. حتی ممکن است اورا اتفاق بیفتد و پس از آن سردرد ایجاد نشود.

با این حال، علائم عصبی جدید را نباید خودسرانه به میگرن نسبت داد. ضعف ناگهانی یک طرف بدن، اختلال جدید گفتار یا تغییر غیر معمول بینایی می تواند یا مشکلات جدی تری مانند سکته مغزی اشتباه شود. اگر چنین علائمی برای اولین بار ایجاد شوند یا الگوی همیشگی میگرن ناگهان تغییر کند، ارزیابی پزشکی اهمیت دارد. چه چیزی ماشه میگرن را می کشد؟

افراد مبتلا معمولاً از «محرک های میگرن» صحبت می کنند. کم خوابی یا خواب بیش از حد، استرس، نور شدید، صدا، بوهای قوی، تغییرات هورمونی، حذف وعده غذایی، الکل و تغییر میزان مصرف کافئین می توانند در برخی افراد با شروع حمله ارتباط داشته باشند.

اما محرک ها برای همه یکسان نیستند. چیزی که در یک نفر باعث حمله می شود ممکن است برای دیگری هیچ اثری نداشته باشد. حتی استرس رابطه پیچیده ای با میگرن دارد؛ بعضی افراد هنگام فشار روانی دچار حمله می شوند و بعضی درست بعد از تمام شدن استرس، مثلاً در اولین روز تعطیلات.

به همین دلیل «دفترچه میگرن» می تواند مفید باشد. فرد تاریخ حمله، مدت آن، میزان خواب، غذا، استرس،

تقریباً همه ما سردرد را تجربه کرده ایم، اما کسی که حمله میگرن داشته باشد می داند میگرن چیزی فراتر از «سرم درد می کشد» است. درد ممکن است ضریبان دار و شدید باشد، نور اتاق غیر قابل تحمل شود، صدای معمولی آزار دهنده به نظر برسد و حتی بوی غذا حالت تهوع ایجاد کند. بعضی افراد هنگام حمله تنها می خواهند در اتاق تاریک و ساکت دراز بکشند. حمله ممکن است ساعت ها و گاهی چند روز ادامه پیدا کند و فعالیت روزمره را مختل کند.

امروزه میگرن یک بیماری عصبی شناخته می شود، نه صرفاً سردردی ناشی از خستگی یا استرس. مجموعه ای از فرایندهای عصبی و مواد شیمیایی مغز در آن دخالت دارند و زمینه ژنتیکی نیز مهم است. به همین دلیل میگرن می تواند در چند عضو یک خانواده دیده شود. زنان نیز بیشتر از مردان به میگرن مبتلا می شوند و تغییرات هورمونی یکی از عوامل مؤثر در این تفاوت است.

میگرن همیشه یک طرفه نیست. تصویر شناخته شده میگرن، درد ضربان دار در یک طرف سر است، اما همه حملات دقیقاً چنین شکلی ندارند. درد ممکن است در دو طرف یا نقاط دیگری از سر احساس شود. تهوع، استفراغ، حساسیت به نور و صدا و گاهی حساسیت به بوها نیز شایع اند و فعالیت بدنی می تواند علائم را تشدید کند.

جالب اینکه حمله ممکن است پیش از شروع سردرد خودش را نشان دهد. برخی افراد ساعات ها یا حتی یکی دو روز قبل از درد، خستگی، سفتی گردن، تغییر خلق، هوس غذایی یا خمیازه های مکرر را تجربه می کنند. به این مرحله Prodrome یا «مرحله پیش درآمد» گفته می شود. فرد ممکن است سال ها این نشانه ها را داشته باشد بدون اینکه بداند بخشی از میگرن هستند.

چرخه قاعدگی، داروها و علائم را ثبت می کند تا به مرور الگوی شخصی خود را بشناسد. آیا شکلات واقعاً مقصر است؟ شکلات یکی از مشهور ترین متهمان میگرن است، اما داستان همیشه ساده نیست. هوس بعضی غذاها ممکن است خودش بخشی از مرحله پیش درآمد حمله باشد. ممکن است فرد ناگهان هوس شکلات کند، آن را بخورد و چند ساعت بعد میگرن آغاز شود. طبیعی است که شکلات را مقصر بدانند، در حالی که شاید فرایند میگرن پیش از خوردن آن شروع شده باشد.

این مثال نشان می دهد که همزمانی دو اتفاق الزاماً ثابت نمی کند یکی علت دیگری است. محدود کردن بی دلیل چرخه قاعدگی، داروها و علائم را ثبت می کند تا به مرور الگوی شخصی خود را بشناسد. آیا شکلات واقعاً مقصر است؟ شکلات یکی از مشهور ترین متهمان میگرن است، اما داستان همیشه ساده نیست. هوس بعضی غذاها ممکن است خودش بخشی از مرحله پیش درآمد حمله باشد. ممکن است فرد ناگهان هوس شکلات کند، آن را بخورد و چند ساعت بعد میگرن آغاز شود. طبیعی است که شکلات را مقصر بدانند، در حالی که شاید فرایند میگرن پیش از خوردن آن شروع شده باشد.

پیشرفت های علمی در درمان میگرن بوده، زیرا باعث توسعه داروهایی شده است که خود CGRP یا گیرنده آن را هدف قرار می دهند.

یکی از تحولات مهم در درمان میگرن این است که دانشمندان به جای درمان عمومی درد، توانسته اند یکی از مسیرهای زیستی مرتبط با خود میگرن، یعنی CGRP، مستقیماً هدف قرار دهند.

مسکن؛ مفید اما نه بی نهایت در حملات خفیف تا متوسط، مسکن هایی مانند ایبوپروفن یا آسپرین ممکن است برای بعضی افراد مؤثر باشند. داروهای اختصاصی تری مانند Triptan نیز سال ها است برای



درمان حملات میگرن استفاده می شوند. در سال های اخیر داروهای جدیدتری از گروه Gepant نیز وارد درمان شده اند که مسیر CGRP را هدف قرار می دهند.

اما یک نکته عجیب وجود دارد: دارویی که برای سردرد مصرف می کنیم، اگر بیش از حد استفاده شود، خودش می تواند باعث تداوم و افزایش سردرد شود. این وضعیت Medication Overuse Headache یا سردرد ناشی از مصرف بیش از حد دارو نام دارد. بنابراین مصرف مکرر مسکن بدون بررسی علت سردرد داخل مناسبی نیست. آیا می توان از حمله پیشگیری کرد؟

اگر میگرن مکرر، طولانی یا بسیار ناتوان کننده باشد، درمان فقط به زمان شروع درد محدود نمی شود. پزشک ممکن است درمان پیشگیرانه پیشنهاد کند تا تعداد و شدت حملات کاهش پیدا کند.

سال ها بعضی داروهای فشار خون، ضد تشنج و ضد افسردگی برای پیشگیری از میگرن استفاده شده اند و هنوز برای برخی بیماران مؤثرند. اما در سال های اخیر درمان های اختصاصی تر گسترش یافته اند. داروهایی که CGRP را گیرنده آن را هدف قرار می دهند، از مهم ترین نمونه ها هستند و

بعضی به صورت تزریقی و برخی به شکل خوراکی استفاده می شوند.

انتخاب درمان برای همه یکسان نیست. تعداد روزهای میگرن در ماه، بیماری های دیگر فرد، داروهای مصرفی، بارداری یا احتمال بارداری و پاسخ به درمان های قبلی همگی در تصمیم پزشک نقش دارند. بوتاکس فقط برای زیبایی نیست

شاید یکی از غافلگیرکننده ترین درمان های میگرن بوتاکس باشد.

پیشگیری از میگرن مزمن در برخی بزرگسالان استفاده می شود. البته تزریق پزشکی بوتاکس برای میگرن با چند تزریق زیبایی در پیشانی یکسان نیست. در پروتکل درمانی، تزریق در نقاط مشخصی از سر و گردن انجام می شود و معمولاً در فواصل زمانی معین تکرار می شود.

در کنار داروها، روش دیگری به نام Neuromodulation نیز وجود دارد. برخی دستگاه ها با تحریک غیرتهاجمی اعصاب یا مسیرهای عصبی برای درمان یا پیشگیری از میگرن طراحی شده اند. این فناوری برای برخی بیماران می تواند گزینه دیگری در کنار درمان های دارویی باشد. خواب، آب و وعده غذایی؛ ساده اما مهم

با وجود تمام داروها و فناوری های جدید، چند عامل ساده همچنان اهمیت دارند: خواب منظم، نخوردن نامنظم وعده های غذایی، فعالیت بدنی مناسب و مدیریت استرس می توانند بخشی از برنامه کنترل میگرن باشند.

در هنگام حمله نیز استراحت در محیطی آرام و کاهش نور و صدا برای بسیاری از افراد کمک کننده است. اما این توصیه ها به این معنا نیست که میگرن صرفاً با «کمتر استرس داشتن» درمان می شود. میگرن یک بیماری واقعی عصبی است و موارد شدید ممکن است به درمان پزشکی نیاز داشته باشند.

چه زمانی باید سردرد را جدی تر گرفت؟ داشتن سابقه میگرن به این معنا نیست که هر سردرد جدیدی میگرن است. تغییر ناگهانی و واضح در الگوی همیشگی سردرد، بروز علائم عصبی جدید یا سردردی کاملاً متفاوت از گذشته باید جدی گرفته شود.

سردرد بسیار شدید و ناگهانی که در مدت کوتاهی به حداکثر شدت می رسد، سردرد پس از آسیب سر، سردرد همراه با تب و سفتی گردن یا سردرد همراه با ضعف، گیجی، غش، اختلال

گفتار یا مشکلات جدید بینایی نیازمند ارزیابی فوری پزشکی است.

زندگی با بیماری ای که دیده نمی شود

یکی از مشکلات میگرن این است که از بیرون دیده نمی شود. فرد ممکن است ظاهراً سالم باشد، اما به دلیل حمله نتواند به محل کار برود، از فرزندش مراقبت کند یا حتی نور صفحه تلفن همراه را تحمل کند. به همین دلیل اطباء گاهی شدت بیماری را دست کم می گیرند و آن را با یک سردرد معمولی مقایسه می کنند.

خبر امیدوارکننده این است که شناخت علمی و درمان میگرن در سال های اخیر پیشرفت زیادی کرده است. در کنار درمان های قدیمی تر، داروهای هدفمند CGRP، بوتاکس برای برخی مبتلایان به میگرن مزمن و روش های نورومودولاسیون گزینه های بیشتری در اختیار بیماران و پزشکان قرار داده اند.

هدف درمان همیشه این نیست که فرد دیگر هرگز سردرد نداشته باشد. گاهی موفقیت یعنی حمله ای که قبلاً دو روز فرد را از زندگی خارج می کرد اکنون چند ساعت طول بکشد، شدت آن کمتر شود یا تعداد روزهای میگرن در ماه به میزان قابل توجهی کاهش پیدا کند.

شاید مهم ترین نکته همین باشد: فردی که هنگام میگرن چراغ ها را خاموش می کند، برنامه هایش را لغو می کند و در اتاق ساکت دراز می کشد، صرفاً «تحمل دردش کم» نیست.

مغز او درگیر یک بیماری عصبی واقعی است؛ بیماری ای که امروزه سازوکارهای آن را بهتر می شناسیم و برای کنترلش نیز گزینه های بیشتری نسبت به گذشته داریم.



مدرسه زبان فارسی ایرانیان وست آیلند

با کادر آموزشی مجرب برای سال تحصیلی ۲۰۲۶-۲۰۲۷ ثبت نام می نماید

زمان بازگشایی و شروع کلاسها: شنبه ۵ سپتامبر ۲۰۲۶

کلاسهای آمادگی تا هشتم همزمان با تدریس هنر و نقاشی

زمان کلاسها: از ۱۲/۳۰ الی ۱۵/۳۰ Tel: **514 626 5520**
514 358 1791

اولیا محترم لطفاً کارت مدیگر فرزند خود را

همراه داشته باشید

کلاس رقص در صورت ثبت نام ۱۰ نفر به بالا

آدرس مدرسه: 4698 Boul. St. Jean Dollard - des Ormeaux . QC. H9H4S5

نحوه پرداخت هزینه ثبت نام فقط با چک یا E-Transfer

email: icsow1985@gmail.com

www.icsow.ca

Facebook: Iranian cultural society of west Island



خرداد

ماه پسرقت و آمدی پیش رو داری و احتمال دریافت خبر، دعوت یا پیشنهادی غیرمنتظره زیاد است. ممکن است برنامه‌ای ناگهانی باعث تغییر در بخشی از روزمرگی‌هایت شود. ذهنت پر از ایده خواهد بود، اما بهتر است انرژی خود را میان چند کار تقسیم نکنی و یک هدف اصلی را جدی‌تر دنبال کنی. در روابط، حرفی که مدت‌ها ناگفته مانده بالاخره مطرح می‌شود. از قضاوت عجولانه درباره دیگران دوری کن، اتفاقی کوچک در نیمه دوم ماه می‌تواند شادی و انگیزه زیادی برایت بیاورد.



اردیبهشت

آرامش بیشتری وارد زندگی‌ات می‌شود و مسئله‌ای که مدتی فکر را درگیر کرده، راحل ساده‌تری از آنچه تصور می‌کردی پیدا می‌کند. در محیط کار یا مسائل مالی پیشنهادی به تو می‌رسد که ارزش بررسی دارد. بهتر است قبل از پاسخ نهایی همه جوانب را بسنجی. در روابط شخصی، محبت و توجهی که به دیگران نشان داده‌ای به شکلی زیبا به خودت برمی‌گردد. دیدار یا پیامی از فردی که مدتی از او بی‌خبر بوده‌ای نیز ممکن است حال و هوایت را تغییر دهد.



فروردین

این ماه بوی شروع و تغییر می‌دهد. موضوعی که مدتی در انتظارش بوده‌ای، کم‌کم از حالت بلاتکلیف خارج می‌شود و فرصت نگرانی پیش روی قرار می‌گیرد. در کار و مسائل مالی بهتر است با اعتمادبه‌نفس جلو بروی، اما تصمیم‌های بزرگ را عجولانه نگیری. گفت‌وگویی صادقانه می‌تواند سوءتفاهمی قدیمی را برطرف کند. در روابط عاطفی، توجه و محبت بیشتری دریافت می‌کنی. روزهای پایانی ماه برای شروع کاری تازه، برنامه‌ریزی یا تصمیمی که مدت‌ها عقب انداخته‌ای مناسب‌تر است.



شهریور

نظم و برنامه‌ریزی بیش از هر چیز دیگری به کمکت می‌آید. چند موضوع نیمه‌تمام که مدت‌ها عقب افتاده‌اند بالاخره فرصت جمع‌وجور شدن پیدا می‌کنند. ممکن است مسئولیت تازه‌ای در کار یا زندگی شخصی به تو سپرده شود که در ابتدا کمی سنگین به نظر برسد، اما نتیجه آن به نفع تو خواهد بود. در مسائل مالی، تصمیم‌های حساب‌شده بهتر از ریسک هستند. در روابط نیز به جای حدس زدن درباره احساس دیگران، مستقیم صحبت کن. یک خبر خوب می‌تواند پایان ماه را برایت دلنشین‌تر کند.



مرداد

انرژی و اعتمادبه‌نفس بیشتری احساس می‌کنی و فرصتی برای نشان دادن توانایی‌هایت پیش می‌آید. کاری که قبلاً برایت تلاش کرده‌ای ممکن است بالاخره نتیجه‌ای قابل‌توجه نشان دهد. اگر پیشنهاد تازه‌ای دریافت کردی، آن را جدی بررسی کن، اما در مسائل مالی از تصمیم‌های هیجانی فاصله بگیر. در روابط عاطفی، صراحت می‌تواند سوءتفاهمی را از میان بردارد. فردی نیز ممکن است بیش از آنچه تصور می‌کنی به حمایت یا حضور تو نیاز داشته باشد. پایان ماه برای برنامه‌ریزی یک تغییر تازه مناسب است.



تیر

در این ماه خانه، خانواده و روابط نزدیک اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. اگر دلخوری یا فاصله‌ای میان تو و فردی ایجاد شده، فرصت مناسبی برای برطرف کردن آن فراهم می‌شود. گاهی یک گفت‌وگوی آرام بیشتر از توضیحات طولانی نتیجه می‌دهد. در کار، روند بعضی امور کندتر از انتظار توست، اما صبر نتیجه بهتری خواهد داشت. از نظر مالی بهتر است هزینه‌های غیرضروری را کمی کنترل کنی. زمانی را نیز فقط برای خودت کنار بگذار؛ استراحت و فاصله گرفتن از فشارهای روزمره انرژی‌ات را برمی‌گرداند.

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 کانادا



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

انرژی تازه‌ای برای حرکت، تجربه و بیرون آمدن از روزمرگی داری. سفر، یادگیری، آشنایی تازه یا پیشنهادی متفاوت می‌تواند این ماه را هیجان‌انگیز کند. فرصتی که مدتی که منتظرش بوده‌ای ممکن است ناگهان ظاهر شود؛ بنابراین آماده تصمیم‌گیری باش. در کار، جسارت خوب است اما قبل از قبول مسئولیت جدید جزئیات را بررسی کن. در روابط عاطفی، آزادی و صداقت باید در کنار یکدیگر باشند. دیدار با فردی خوش‌انرژی یا شنیدن خبری خوب می‌تواند انگیزه‌ای تازه برای ادامه مسیر به تو بدهد.



آبان

ماه عمیق‌تر نگاه کردن به آدم‌ها و اتفاقات است. ممکن است حقیقتی درباره یک موضوع، رابطه یا تصمیم گذشته برایت روشن شود. چیزی که ابتدا ناامیدکننده به نظر می‌رسد، در ادامه می‌تواند مسیر بهتری را باز کند. در مسائل مالی محتاط باش و قول‌هایی را که بیش از حد خوب به نظر می‌رسند با دقت بیشتری بررسی کن. در روابط شخصی، احساسات را پنهان نکن اما برای گفتن حرف‌های مهم زمان مناسبی انتخاب کن. در نیمه دوم ماه فرصتی برای جبران یا شروع دوباره پیش می‌آید.



مهر

این ماه با تعادل، ارتباط و تصمیم‌های تازه همراه است. دیدار یا گفت‌وگویی مهم می‌تواند نگاهت را نسبت به موضوعی تغییر دهد. در محیط کار، همکاری با فردی دیگر نتیجه‌ای بهتر از انجام همه کارها به تنهایی خواهد داشت. اگر درباره تصمیمی هنوز تردید داری، خود را مجبور به انتخاب سریع نکن! اطلاعات بیشتری به دست خواهد رسید. در روابط عاطفی فضای گرم‌تری شکل می‌گیرد و امکان نزدیک‌تر شدن به فردی وجود دارد. همچنین فرصتی برای تغییر در ظاهر، خانه یا سبک زندگی می‌تواند حال خوبی ایجاد کند.



اسفند

زمان جمع‌بندی، سبک شدن و بستن پرونده بعضی موضوعات قدیمی فرا رسیده است. مسائلی که مدت‌ها بلامتکلیف مانده می‌تواند بالاخره به نتیجه برسد و آرامش بیشتری ایجاد کند. احساسات در این ماه پررنگ‌تر هستند و یک پیام، دیدار یا تماس غیرمنتظره می‌تواند خوشحالت کند. در مسائل مالی بهتر است قبل از شروع سال تازه برنامه مشخصی داشته باشی. از نگاه داشتن چیزهایی که دیگر به زندگی‌ات کمک نمی‌کنند نترس. پایان ماه با حس امید و آمادگی برای شروع مرحله‌ای تازه همراه خواهد بود.



بهمن

ایده‌های تازه، آشنایی غیرمنتظره یا پیشنهادی متفاوت می‌تواند مسیر فکری جدیدی برایت ایجاد کند. این ماه بهتر است از امتحان کردن روش‌های تازه ترس و خود را به عادت‌های قدیمی محدود نکنی. در محیط کار یا میان دوستان، گفت‌وگویی جالب ممکن است زمینه یک همکاری یا تصمیم آینده را فراهم کند. در مسائل مالی عجله نکن و برای خریدهای بزرگ کمی بیشتر تحقیق کن. در روابط، فردی ممکن است حرفی بزند که نگاهت را نسبت به او تغییر دهد. کاری را که مدت‌ها عقب انداخته‌ای بالاخره شروع کن.



دی

تمرکز تو بیشتر به سمت آینده، کار و مسائل جدی زندگی می‌رود. تلاش‌هایی که شاید مدتی بی‌نتیجه به نظر می‌رسیدند کم‌کم اثر خود را نشان می‌دهند. مسئولیت تازه‌ای ممکن است به تو سپرده شود، اما توانایی مدیریت آن را داری. در مسائل مالی، یک خبر یا فرصت کوچک می‌تواند شروع اتفاقی بهتر باشد. در روابط، کمی انعطاف بیشتر از بحث‌های غیرضروری جلوگیری می‌کند. این ماه برای تعیین هدف‌های جدید و کنار گذاشتن عادت‌هایی که مانع پیشرفت شده زمان مناسبی است. به نتیجه‌های آهسته اما ماندگار اعتماد کن.

روانشناسی عکس های پروفایل در شبکه های اجتماعی



عکس پروفایل لزوماً نشان نمی‌دهد «واقعاً چه کسی هستیم»؛ اغلب نشان می‌دهد دوست داریم در آن محیط، چگونه دیده شویم. چرا چهره تا این اندازه مهم است؟ مغز انسان به چهره حساس است و از روی صورت دیگران به سرعت درباره سن، هیجان، صمیمیت و حتی قابل اعتماد بودن آنها برداشت‌هایی ایجاد می‌کند. اما

سریع بودن یک قضاوت به معنای درست بودن آن نیست. زاویه صورت، لبخند، نور، کیفیت تصویر، لباس و حتی فاصله دوربین می‌توانند بر برداشت اولیه ما اثر بگذارند. ممکن است دو عکس متفاوت از یک فرد، دو تصور کاملاً متفاوت در ذهن ما ایجاد کنند. بنابراین بخشی از چیزی که «شخصیت» صاحب پروفایل تصور می‌کنیم، ممکن است در واقع محصول همان یک تصویر باشد.



لبخند چه پیامی می‌فرستد؟

لبخند یکی از قوی‌ترین نشانه‌های اجتماعی در تصویر است. چهره خندان معمولاً گرم‌تر و نزدیک‌شدنی‌تر ارزیابی می‌شود و می‌تواند برداشت اولیه مثبتی ایجاد کند. اما فردی که در عکس نمی‌خندد الزاماً افسرده، مغرور یا سرد نیست. ممکن است بخواهد جدی به نظر برسد یا صرفاً آن عکس را بیشتر دوست داشته باشد. این نکته درباره تقریباً همه عکس‌های پروفایل صدق می‌کند: «نشانه» با «تشخیص» فرق دارد.

سلفی از نزدیک؛ خودشیفتگی یا فقط یک عکس؟

یکی از ادعاهای رایج این است که افرادی که زیاد سلفی می‌گذارند خودشیفته‌اند. پژوهش‌ها ارتباط میان برخی ویژگی‌های شخصیتی و رفتارهای مربوط به سلفی را بررسی کرده‌اند و در بعضی مطالعات ارتباط‌هایی با خودشیفتگی یا توجه بیشتر به ظاهر دیده شده است. اما این ارتباط آن قدر قوی نیست که بتوان با دیدن یک سلفی درباره شخصیت یک فرد قضاوت کرد. سلفی ممکن است فقط به این دلیل انتخاب شده باشد که فرد کنترل بیشتری بر عکس خود دارد یا بخشی عادی از فرهنگ نسل و گروه اجتماعی اوست. سن، عادت به فناوری و هنجارهای اجتماعی نیز نقش مهمی دارند.

عکس دونفره چه می‌گوید؟

بعضی افراد تصویر خود و شریک عاطفی‌شان را به عنوان عکس پروفایل انتخاب می‌کنند. این انتخاب می‌تواند نشان دهنده رابطه عاطفی بخش مهمی از هویت اجتماعی فرد است. پژوهشگران برای نمایش رابطه در شبکه‌های اجتماعی حتی از مفهومی به نام relationship visibility استفاده می‌کنند. با این حال، عکس مشترک ثابت نمی‌کند یک رابطه سالم و شاد است و نداشتن آن نیز نشانه مشکل نیست. بعضی زوج‌ها زندگی

در گذشته برای شناختن چهره یک نفر باید او را ملاقات می‌کردیم. امروز ممکن است پیش از شنیدن صدای یک فرد، دیدن رفتارش یا حتی خواندن یک جمله از او، تصویر کوچکی را کنار نامش ببینیم: عکس پروفایل. همین تصویر چند سانتی‌متری در اینستاگرام، واتس‌اپ، لینکدین، تلگرام و دیگر شبکه‌های اجتماعی به بخشی از هویت دیجیتال ما تبدیل شده است. اما چرا یک نفر عکس رسمی از چهره‌اش می‌گذارد، دیگری تصویر خانوادگی، کسی عکس دوران کودکی و فردی منظره، حیوان خانگی یا حتی هیچ عکسی انتخاب نمی‌کند؟ آیا واقعاً می‌توان از روی عکس پروفایل شخصیت افراد را شناخت؟

پاسخ علمی جالب است: تا حدی می‌توان سرنخ‌هایی پیدا کرد، اما بسیار کمتر از آنچه آزمون‌های سرگرمی اینترنتی ادعا می‌کنند. انتخاب عکس پروفایل نتیجه ترکیبی از شخصیت، فرهنگ، سن، موقعیت اجتماعی، هدف استفاده از شبکه اجتماعی، وضعیت فعلی زندگی و تصویری است که دوست داریم دیگران از ما ببینند. بنابراین عکس پروفایل بیشتر از اینکه «پنجره‌ای مستقیم به شخصیت»

باشد، نوعی پیام اجتماعی است.

ما فقط عکس انتخاب نمی‌کنیم؛ خودمان را معرفی می‌کنیم در روان‌شناسی اجتماعی مفهومی به نام Self-presentation یا «خودارائه‌گری» وجود دارد. انسان‌ها هنگام حضور در جمع، آگاهانه یا ناخودآگاه تلاش می‌کنند بر برداشتی که دیگران از آنها پیدا می‌کنند اثر بگذارند. شبکه‌های اجتماعی این امکان را چند برابر کرده‌اند، زیرا برخلاف یک ملاقات حضوری، می‌توانیم پیش از دیده شدن تصمیم بگیریم کدام تصویر از ما نمایش داده شود. ممکن است از میان پنجاه عکس، تصویری را انتخاب کنیم که در آن جذاب‌تر، شادتر، جدی‌تر، موفق‌تر یا متفاوت‌تر به نظر می‌رسیم. این رفتار الزاماً به معنای تظاهر نیست. همه ما در موقعیت‌های مختلف بخش‌های متفاوتی از هویت خود را نشان می‌دهیم. همان فردی که برای لینکدین یک پرتره رسمی انتخاب می‌کند، ممکن است در واتس‌اپ عکس فرزندش و در اینستاگرام تصویری از سفرش داشته باشد. شخصیت او عوض نشده؛ مخاطب و هدف ارتباط تغییر کرده است.

خصوصی خود را کمتر در فضای آنلاین نمایش می‌دهند. شبکه اجتماعی ویترین زندگی است، نه دستگاه اندازه‌گیری کیفیت آن.

عکس فرزند به جای عکس خودمان انتخاب تصویر فرزند ممکن است نشان دهد نقش والد بودن در آن مقطع برای فرد اهمیت زیادی دارد یا او ترجیح می‌دهد بدون نمایش مستقیم چهره خودش در شبکه اجتماعی حضور داشته باشد. اما مسئله حریم خصوصی کودک نیز مطرح است. کودکی که امروز تصویرش روی پروفایل والدین قرار می‌گیرد، ممکن است سال‌ها بعد درباره انتشار تصاویرش نظر دیگری داشته باشد. به همین دلیل اصطلاح «Sharenting» برای انتشار مکرر اطلاعات و تصاویر فرزندان توسط والدین به موضوعی مهم در عصر شبکه‌های اجتماعی تبدیل شده است.

عکس دوران کودکی؛ بازگشت به گذشته گاهی فرد به جای چهره امروزش عکس کودکی خود را انتخاب می‌کند. این انتخاب ممکن است با نوستالژی، خاطره یک دوره خاص یا احساس پیوند با گذشته مرتبط باشد. در روان‌شناسی، خاطرات مثبت گذشته می‌توانند احساس تداوم هویت را تقویت کنند؛ یعنی به ما یادآوری کنند که فرد امروز ادامه همان انسانی است که سال‌ها قبل بوده است. با این حال نمی‌توان نتیجه گرفت کسی که عکس کودکی گذاشته، حتماً از زندگی فعلی خود ناراضی است.

وقتی کسی اصلاً عکس خودش را نمی‌گذارد منتظره، گل، نقاشی، شخصیت کارتون یا یک تصویر ساده؛ بعضی افراد ترجیح می‌دهند چهره‌شان در پروفایل دیده نشود. علت می‌تواند اهمیت دادن به حریم خصوصی، ماهیت کاری حساب، فرهنگ خانوادگی، نگرانی امنیتی یا فقط سلیقه شخصی باشد. حتی ممکن است فرد اساساً اهمیت چندانی به عکس پروفایل ندهد. بنابراین جمله‌هایی مانند «کسی که عکس خودش را نمی‌گذارد اعتمادبه‌نفس ندارد» مبنای علمی کافی برای قضاوت درباره یک فرد مشخص ندارند. یکی از بزرگ‌ترین خطاهای روان‌شناختی در شبکه‌های اجتماعی این است که از یک عکس، یک رفتار یا یک پست، درباره کل شخصیت و زندگی یک انسان نتیجه‌گیری کنیم.

فیلترها و چهره‌ای که آرام‌آرام تغییر می‌کند موضوع عکس پروفایل با ظهور فیلترهای زیبایی پیچیده‌تر شده است. بعضی ابزارها اکنون می‌توانند پوست را صاف کنند، بینی و فک را تغییر دهند، چشم‌ها را بزرگ‌تر کنند و حتی با هوش مصنوعی نسخه تازه‌ای از چهره بسازند. استفاده گهگاهی از فیلتر الزاماً مشکل روان‌شناختی ایجاد نمی‌کند، اما پژوهشگران درباره تأثیر مدام با تصاویر ایده‌آل‌شده بر تصویر بدنی و مقایسه اجتماعی، به‌خصوص در نوجوانان و جوانان، نگرانی‌هایی مطرح کرده‌اند.

مسئله زمانی پیچیده‌تر می‌شود که چهره ویرایش‌شده به استاندارد تبدیل شود که فرد ظاهر واقعی خود را با آن مقایسه می‌کند. در چنین شرایطی ما دیگر فقط خودمان را با افراد مشهور مقایسه نمی‌کنیم؛ ممکن است چهره واقعی خود را با نسخه دیجیتالی و دستکاری‌شده خودمان مقایسه کنیم.

چرا بعضی‌ها مرتب عکسشان را عوض می‌کنند؟ تغییر زیاد عکس پروفایل به خودی خود معنای روان‌شناختی مشخصی ندارد. برای فردی که شبکه اجتماعی بخش مهمی از ارتباطاتش است، تغییر عکس می‌تواند مانند تغییر لباس یا مدل مو باشد. در مقابل، کسی ممکن است سال‌ها یک عکس داشته باشد، نه به دلیل ثبات شخصیتی، بلکه چون پروفایل برایش اهمیت چندانی ندارد. برای فهم رفتار انسان باید به «الگو» و «زمینه» نگاه کرد، نه یک نشانه منفرد.

پروفایل حرفه‌ای داستان دیگری دارد عکس مناسب برای لینکدین الزاماً همان عکسی نیست که برای اینستاگرام انتخاب می‌کنیم. در محیط حرفه‌ای، تصویر می‌تواند بخشی از Personal Branding یا برند شخصی باشد. لباس، پس‌زمینه، کیفیت عکس و حالت صورت بر برداشت اولیه اثر می‌گذارند. فرد ممکن است آگاهانه تصویری انتخاب کند که در آن قابل اعتماد، متخصص،

صمیمی یا خلاق به نظر برسد. بنابراین تحلیل شخصیت از روی عکس حرفه‌ای حتی دشوارتر است؛ چون تصویر احتمالاً برای ایجاد یک برداشت مشخص انتخاب شده است.

هوش مصنوعی و پایان اعتماد به عکس؟ تا چند سال پیش سؤال این بود که چرا فرد این عکس را انتخاب کرده است. امروز سؤال دیگری هم داریم: آیا این عکس اصلاً واقعی است؟ هوش مصنوعی

مولد می‌تواند پرتره‌هایی بسازد که تشخیص آنها از عکس واقعی دشوار است و ابزارهای AI قادرند لباس، پس‌زمینه، نور، مدل مو و حتی حالت چهره را تغییر دهند. بنابراین فاصله میان «چهره واقعی»، «عکس ویرایش‌شده» و «چهره تولیدشده توسط هوش مصنوعی» در حال مبهم‌تر شدن است.

شاید در آینده تصویر پروفایل الزاماً سندی از ظاهر واقعی فرد نباشد و بیشتر به یک آواتار تبدیل شود؛ تصویری که فرد برای نمایش هویت دلخواه خود طراحی کرده است.

پس آیا می‌توان شخصیت افراد را از روی پروفایل شناخت؟ تحقیقات نشان داده‌اند برخی ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند با شیوه حضور افراد در شبکه‌های اجتماعی و ویژگی‌های تصاویر آنها ارتباط آماری داشته باشند. برای مثال، برون‌گرایی می‌تواند با نوع تعامل اجتماعی و نحوه ارائه خود ارتباط داشته باشد. اما «ارتباط آماری در یک گروه بزرگ» با «شناخت شخصیت یک فرد» تفاوت اساسی دارد. اگر پژوهشی نشان دهد افراد دارای یک ویژگی شخصیتی به‌طور متوسط بیشتر از نوع خاصی از عکس استفاده می‌کنند، نمی‌توان نتیجه گرفت هر کس چنین عکسی دارد حتماً همان ویژگی را دارد. این دقیقاً همان اشتباهی است که بسیاری از مطالب سرگرمی با عنوان «روان‌شناسی عکس پروفایل» مرتکب می‌شوند.

عکس پروفایل واقعاً چه چیزی را نشان می‌دهد؟ شاید پاسخ دقیق این باشد: عکس پروفایل درباره انتخاب ما در یک لحظه خاص اطلاعات می‌دهد. نشان می‌دهد تصمیم گرفته‌ایم چه تصویری در ورودی دنیای دیجیتالمان قرار دهیم. ممکن است بخواهیم چهره‌مان دیده شود، رابطه‌مان را نمایش دهیم، حرفه‌ای به نظر برسیم، بخشی از زندگی خصوصی را پنهان کنیم یا اصلاً اهمیت زیادی به این موضوع ندهیم.

اما انسان بسیار بزرگ‌تر از تصویر کوچکی است که کنار نام کاربری او قرار گرفته است. شاید جذاب‌ترین نکته روان‌شناسی عکس پروفایل همین باشد: این تصاویر فقط درباره صاحب عکس اطلاعات نمی‌دهند؛ درباره ما که آنها را می‌بینیم نیز چیزهایی می‌گویند. مغز ما با دیدن یک تصویر کوچک به سرعت داستانی درباره فرد مقابل می‌سازد: مهربان است، مغرور است، موفق است، تنهاست، عاشق است یا قابل اعتماد است. بعضی از این برداشت‌ها ممکن است درست باشند و بسیاری

ممکن است نباشند. بنابراین دفعه بعد که عکس پروفایل کسی را دیدیم و در چند ثانیه احساس کردیم شخصیتش را شناخته‌ایم، شاید بد نباشد از خودمان بپرسیم: «این عکس واقعاً درباره او چه می‌گوید و چه مقدار از این داستان را ذهن خود من ساخته است؟»



چرا کنار بعضی آدم‌ها احساس امنیت می‌کنیم؟

فعالیت سیستم‌های مرتبط با پاسخ استرس می‌تواند افزایش پیدا کند؛ ضربان قلب، تنفس و میزان هوشیاری تغییر می‌کنند. وقتی خطر کاهش پیدا می‌کند، بدن امکان بیشتری برای بازگشت به وضعیت آرام پیدا می‌کند. حضور یک فرد قابل اعتماد نیز می‌تواند بر این فرایند اثر بگذارد. در پژوهش‌های مربوط به «تنظیم اجتماعی هیجان»، شواهد نشان می‌دهد حمایت و حضور افراد نزدیک می‌تواند نحوه تجربه و تنظیم استرس را تغییر دهد. به زبان ساده، انسان همیشه احساساتش را در خلأ تنظیم نمی‌کند؛ روابط نیز بخشی از سیستم تنظیم هیجانی ما هستند.

شاید به همین دلیل است که گاهی بعد از یک روز سخت فقط شنیدن صدای فردی خاص حالمان را بهتر می‌کند. او لزوماً مشکلاتمان را حل نکرده است، اما مغز او را با تجربه‌های قبلی حمایت، ثبات و قابل اعتماد بودن مرتبط کرده است.

آیا همیشه باید به حس اولیه خود اعتماد کنیم؟

نه کاملاً. این بخش ماجرا اهمیت زیادی دارد. احساس آشنایی و احساس امنیت یک چیز نیستند. انسان ممکن است به الگوهای جذب شود که برایش آشنا هستند، حتی اگر آن الگوها الزاماً سالم نباشند. تجربه‌های گذشته روی انتظارات ما از روابط اثر می‌گذارد. برای مثال کسی که به ارتباط بسیار کم‌پراز عادت کرده ممکن است صمیمیت زیاد را در ابتدا عجیب بداند؛ فرد دیگری ممکن است رفتارهای بسیار شدید و پرهیجان را نشانه عشق تلقی کند، چون این الگو برایش آشناست.

بنابراین جمله «حس می‌گوید این آدم امن است» اطلاعات مفیدی درباره تجربه درونی ما می‌دهد، اما حکم قطعی درباره شخصیت طرف مقابل نیست. اعتماد سالم معمولاً به زمان نیاز دارد. بهتر است علاوه بر احساس اولیه، رفتار فرد را در موقعیت‌های مختلف ببینیم؛ هنگام عصبانیت، ناگهانی، اختلاف، حسادت، شنیدن جواب منفی و زمانی که هیچ منفعتی از مهربانی با ما ندارد.



آرامش با بی‌تفاوتی فرق دارد

گاهی نیز یک رابطه به این دلیل «آرام» به نظر می‌رسد که در آن ارتباط عمیقی وجود ندارد. آدم امن الزاماً آرام‌ترین یا کم‌حرف‌ترین فرد جمع نیست. ممکن است پراثری، شوخ یا حتی بسیار صریح باشد. آنچه امنیت ایجاد می‌کند بیشتر از سبک شخصیت، کیفیت رفتار است. همچنین کسی که از هر تعارضی فرار می‌کند لزوماً امن نیست. گاهی امنیت دقیقاً در توانایی انجام یک گفت‌وگوی دشوار یا احترام دیده می‌شود. فرد امن می‌تواند بگوید «این رفتار ناراحت شدم» بدون اینکه شخصیت طرف مقابل را تخریب کند. در یک رابطه سالم، امنیت و صداقت دشمن یکدیگر نیستند. برعکس، وقتی مطمئنیم اختلاف نظر مسأله‌ای با ناپودی رابطه نیست، فضای بیشتری برای صادق بودن ایجاد می‌شود.

چرا بعضی آدم‌ها شبیه «خانه» هستند؟

شاید وقتی می‌گوییم کنار کسی احساس امنیت می‌کنیم، مجموعه‌ای از صدها تجربه کوچک را در یک جمله خلاصه می‌کنیم. او حرف و عملش بیش از حد از هم فاصله ندارد. مرزهای ما را می‌بیند، اطلاعات خصوصی را حفظ می‌کند. هنگام اختلاف تحقیر نمی‌کند. اگر اشتباه کند می‌تواند برگردد و رابطه را ترمیم کند. مجبور نیستیم دائماً حالت چهره و لحن او را برای کشف خطر بعدی بررسی کنیم.

هیچ انسانی همیشه آرام، منطقی و بی‌اشتباه نیست. «آدم امن» نیز یک برچسب مطلق نیست و یک فرد ممکن است در یک رابطه قابل اعتماد و در رابطه‌ای دیگر کمتر قابل اعتماد باشد. اما الگوها مهم‌اند.

شاید به همین دلیل امنیت عاطفی معمولاً در حرکات بزرگ و نمایشی ساخته نمی‌شود، بیشتر در جزئیات کوچک شکل می‌گیرد: رازی که محفوظ می‌ماند، «نه»ای که محترم شمرده می‌شود، اشتباهی که علیه ما استفاده نمی‌شود، اختلافی که به تحقیر نمی‌رسد و قولی که بارها به آن عمل می‌شود.

در نهایت، شاید آدم‌های امن کسانی نباشند که هرگز ما را ناراحت نمی‌کنند. آنها کسانی‌اند که در کنارشان لازم نیست برای حفظ رابطه، دائماً بخشی از خودمان را پنهان کنیم. حضورشان به ما این پیام را می‌دهد که می‌توانیم متفاوت باشیم، اشتباه کنیم، مرز داشته باشیم و همچنان محترم بمانیم.

و شاید تعریف ساده امنیت در یک رابطه همین باشد: جایی که برای دوست داشته شدن، مجبور نیستیم همیشه مراقب باشیم.

فهر شماره‌ا وادار به تغییر تصمیم کند. او می‌تواند درخواست کند، اما میان «درخواست» و «حق داشتن بر دیگری» تفاوت قائل است.

مرز سالم فقط درباره تماس فیزیکی نیست. حریم خصوصی، زمان، پول، عقاید، روابط اجتماعی، مقدار اطلاعاتی که دوست داریم درباره خودمان بگوییم و حتی نیاز ما به تنها بودن، همگی می‌توانند بخشی از مرزهای شخصی باشند.

وقتی مغز بارها تجربه کند که بیان یک مرز باعث مجازات نمی‌شود، رابطه قابل اعتمادتر می‌شود. به همین دلیل گاهی یک جمله ساده مانند «اشکالی ندارد اگر نمی‌خواهی درباره‌اش صحبت کنی» بیش از ده‌ها جمله محبت‌آمیز احساس امنیت ایجاد می‌کند.

شاید یکی از بهترین راه‌های شناختن یک آدم امن این باشد که ببینیم هنگام شنیدن «نه»، انتقاد یا نظری متفاوت چگونه رفتار می‌کند. احترام واقعی معمولاً در لحظه اختلاف خودش را نشان می‌دهد.

لازم نیست دائماً خودمان را ویرایش کنیم

در بعضی روابط، بیش از هر جمله یک ویراستار کوچک در ذهنمان فعال است: این را بگویم ناراحت می‌شود؟ این شوخی را بد برداشت می‌کند؟ اگر نظر مرا بگویم دعوا می‌شود؟ بهتر نیست فعلاً چیزی نگویم؟

مقداری ملاحظه در هر رابطه سالمی طبیعی و ضروری است. امنیت روانی به معنای گفتن هر چیزی بدون توجه به احساس دیگری نیست. مسئله زمانی متفاوت می‌شود که فرد دائماً مجبور باشد برای جلوگیری از واکنش‌های غیرقابل پیش‌بینی، خودش را سانسور کند. در یک رابطه امن، امکان آسیب‌پذیر بودن پیش‌تر است. می‌توانیم بگوییم «نمی‌دانم»، «اشتباه کردم»، «این حرف ناراحت‌کننده» یا «با تو موافق نیستم» بدون اینکه هر بار موجودیت رابطه تهدید شود.

این ویژگی در محیط کار نیز اهمیت دارد. مفهوم «امنیت روانی» در پژوهش‌های سازمانی به فضایی اشاره می‌کند که افراد در آن احساس می‌کنند می‌توانند سؤال بپرسند، نگرانی مطرح کنند یا اشتباه خود را بیان کنند، بدون اینکه قوراً تحقیر یا مجازات شوند. جالب است که امنیت در این معنا به معنای پایین آوردن استانداردها نیست؛ یک تیم می‌تواند هم استانداردهای بالایی داشته باشد و هم فضایی ایجاد کند که افراد بتوانند درباره اشتباهات صحبت کنند.

آدم‌های امن نشونده‌اند، نه باز پرس

یکی دیگر از تفاوت‌های ظریف در شیوه گوش دادن دیده می‌شود. بعضی افراد وقتی مسئله‌ای را تعریف می‌کنیم بلافاصله شروع به قضاوت، نصیحت یا پیدا کردن مقصر می‌کنند. گاهی حتی پیش از تمام شدن حرفمان راه‌حل آماده دارند.

اما گوش دادن مؤثر اغلب با کنجکاوی همراه است. فرد تلاش می‌کند ابتدا بفهمد چه اتفاقی افتاده و ما چه احساسی داریم. این بدان معنا نیست که همیشه حرفمان را تأیید کند. یک دوست قابل اعتماد حتی ممکن است بگوید «فکر می‌کنم اینجا تو هم اشتباه کردی»، اما میان مخالفت با رفتار ما و تحقیر شخصیت ما تفاوت می‌گذارد.

در چنین رابطه‌ای اطلاعات خصوصی نیز ابزار قدرت نیستند. چیزی که در لحظه آسیب‌پذیری گفته‌ایم، در دعوی بعدی علیه ما استفاده نمی‌شود و داستان خصوصی ما بدون اجازه تبدیل به موضوع گفت‌وگوی دیگران نمی‌شود.

مغز این تجربه‌ها را به خاطر می‌سپارد و اعتماد، بیش از آنکه با وعده ساخته شود، با تکرار همین رفتارهای کوچک شکل می‌گیرد.

توانایی «ترمیم» از بی‌نقص بودن مهم‌تر است

گاهی تصور می‌کنیم رابطه امن رابطه‌ای است که در آن هیچ دعوا، ناراحتی یا سوءتفاهمی وجود ندارد. چنین انتظاری واقع‌بینانه نیست، حتی دو انسان بسیار نزدیک ممکن است یکدیگر را ناراحت کنند، حرف نامناسب بزنند یا منظور هم را اشتباه بفهمند.

تفاوت مهم اغلب بعد از اتفاق دیده می‌شود: آیا فرد می‌تواند مسئولیت سهم خودش را بپذیرد؟ آیا عذرخواهی می‌کند؟ آیا تلاش می‌کند بفهمد چه اتفاقی افتاده است؟ آیا رفتار آزاردهنده بعد از عذرخواهی واقعاً تغییر می‌کند؟

در روان‌شناسی روابط، توانایی بازگشت و ترمیم پس از گسست‌های کوچک اهمیت زیادی دارد. عذرخواهی واقعی فقط گفتن «بخشید» نیست. پذیرش اثر رفتار، تلاش برای اصلاح آن و کاهش احتمال تکرار همان الگوست. به همین دلیل ممکن است کسی گاهی اشتباه کند اما همچنان برای ما بسیار امن باشد، در حالی که فردی دیگر تقریباً هیچ‌وقت عذرخواهی نمی‌کند، زیرا در روایت خودش همیشه دیگران مقصرند.

بدن ما هم وار در رابطه می‌شود

احساس امنیت فقط یک فکر نیست. دستگاه عصبی خودمختار دائماً وضعیت بدن را با شرایط محیط هماهنگ می‌کند. هنگام احساس تهدید،

راز آدم‌هایی که حضورشان به ما آرامش می‌دهد

حتماً برای شما هم پیش آمده است؛ با کنسلی تازه آشنا می‌شوید و بعد از مدت کوتاهی احساس می‌کنید می‌توانید کنارش خودتان باشید. لازم نیست دائم مراقب کلماتتان باشید، سکوت آزاردهنده نیست و حتی بدن شما آرام‌تر به نظر می‌رسد. در مقابل، ممکن است فرد دیگری ظاهراً کاملاً مؤدب و خوش‌برخورد باشد، اما حضورش شمارا بی‌دلیل متفیض کند. بیشتر فکر می‌کنید چه بگویید، واکنش او را زیر نظر می‌گیرید و بعد از دیدار احساس خستگی می‌کنید. چرا بعضی آدم‌ها برای ما «امن‌تر» هستند؟ پاسخ فقط به دوست داشتن یا نداشتن یک نفر مربوط نمی‌شود. احساس امنیت در رابطه حاصل ترکیبی از تجربه‌های گذشته، نحوه رفتار طرف مقابل، قابلیت پیش‌بینی او، زبان بدن، لحن صدا و شیوه‌ای است که مغز ما این اطلاعات را پردازش می‌کند. انسان موجودی اجتماعی است و مغز او دائماً در حال ارزیابی محیط است: آیا اینجا امن است؟ آیا این فرد قابل اعتماد است؟ آیا اگر اشتباه کنم تحقیر می‌شوم؟ آیا اگر مخالفت کنم رابطه همچنان باقی می‌ماند؟

این ارزیابی همیشه آگاهانه نیست. گاهی بیش از آنکه بتوانیم توضیح دهیم چرا، بدنمان واکنش نشان داده است. ممکن است عضلات سفت شوند، ضربان قلب بالا برود یا برعکس، شانه‌ها رها شوند و تنفس آرام‌تر شود. البته این احساس درونی همیشه پیش‌بینی‌کننده دقیقی برای خوب یا بد بودن یک فرد نیست، اما نشان می‌دهد مغز و بدن ما در حال دریافت و تفسیر نشانه‌های اجتماعی هستند.

آدم امن الزاماً کسی نیست که همیشه با ما موافق باشد؛ کسی است که می‌توانیم در حضورش مخالفت کنیم، اشتباه کنیم یا «نه» بگوییم و همچنان انتظار احترام داشته باشیم.



قابل پیش‌بینی بودن؛ یکی از پایه‌های امنیت

یکی از ویژگی‌های مهم روابط امن «ثبات» است. تصور کنید فردی امروز یا شما بسیار گرم و صمیمی است، فردا بدون دلیل سرد می‌شود و چند روز بعد دوباره با محبت فراوان بر می‌گردد. مغز برای پیش‌بینی رفتار چنین فردی باید دائماً اطلاعات بیشتری جمع کند. در نتیجه ممکن است بخشی از توجه شما همیشه صرف این شود که «امروز چه حال و هوایی دارد؟»

در مقابل، فردی که واکنش‌های نسبتاً پائیات دارد بار شناختن کمتری ایجاد می‌کند. می‌دانید اگر اشتباه کوچکی کنید احتمالاً یا انقجار خشم مواجه نمی‌شوید. اگر پیامی را دیر جواب دهید قرار نیست با سکوت تنبیهی یا تهدید به قطع رابطه روبه‌رو شوید. این پیش‌بینی‌پذیری به معنای یکنواخت بودن شخصیت نیست؛ منظور این است که قواعد رابطه ناگهان و بدون توضیح تغییر نمی‌کنند.

پژوهش‌های مربوط به دلبستگی نیز نشان داده‌اند که پاسخ‌دهی حساس و نسبتاً قابل اعتماد در روابط نزدیک، یکی از عناصر مهم شکل‌گیری احساس امنیت است. این موضوع از دوران کودکی آغاز می‌شود، اما روابط بزرگسالی نیز می‌توانند تجربه ما از اعتماد و امنیت را تقویت یا تغییر دهند.

آدم امن به مرزها احترام می‌گذارد

یکی از واضح‌ترین نشانه‌های امنیت روانی این است که «نه» گفتن چه پیامی دارد. بسیاری از افراد تازمانی که خواسته‌هایشان پذیرفته می‌شود مهربان‌اند؛ کیفیت واقعی رابطه اغلب زمانی آشکار می‌شود که طرف مقابل مخالفت می‌کند.

فردی که به مرزهای شما احترام می‌گذارد ممکن است از پاسخ شما خوشحال نشود، اما تلاش نمی‌کند یا تحقیر، احساس گناه، تهدید یا

چرا بخشش؟

برای بسیاری از ما گذشتن و بخشیدن کاری بسیار سخت و گاه غیرممکن است، در صورتی که برای بعضی دیگر چندان هم سخت نیست و می توانند به راحتی دیگران را ببخشند و اشتباهاتشان را فراموش کنند. در واقع وقتی از بخشیدن دیگران خودداری می کنیم ترجیح می دهیم به جای آنکه گامی در جهت بهبود اوضاع برداریم، در گذشته و مشکلات آن باقی بمانیم و همواره دیگران را سرزنش کنیم. هنگامی هم که نمی توانیم خودمان را ببخشیم ماندن در احساس گناه را ترجیح می دهیم و بدین ترتیب در شرایط روحی بدی قرار خواهیم گرفت....



بخشش چیست؟

بخشیدن، فراموش کردن و از خود گذشتگی نیست و با تحمل کردن افرادی که ما را رنجانده اند فرق دارد.

شما مجبور نیستید دیگران را ببخشید ولی هنگامی که بدانید اگر از اشتباهات دیگران بگذرید و به آنها نچسبید، چقدر آرامش بیشتری دارید،



هرگز کینه توزی، خشم و قهرا انتخاب نمی کنید. فراموش نکنید که بخشیدن نشانه عزت نفس بالای شماست. بخشیدن، فراموش کردن و رها شدن از احساسات شدیدی است که به حوادث گذشته مربوط می شود. وقتی نمی توانیم دیگران را ببخشیم، خود را فردی فراموش شده، مأیوس و ناتوان می دانیم. در واقع ما نمی توانیم منکر اشتباهات خود شویم؛ اما می توانیم رفتار خود را تغییر دهیم تا شرایط مطلوب تر و آینده بهتری را به خود نوید دهیم.

در واقع بخشش، آمادگی برای رهایی از رنج های گذشته و تصمیمی است برای پایان دادن به مشکلاتی که از گذشته با خود داریم. البته در بخشی از وجود ما این باور وجود دارد که می توانیم آرامش فرمان را با پیروی از نفرت، خشم و رنج به دست آوریم و همواره حساس و کتاب های عادی داشته باشیم و دچار حالاتی مانند کینه، نفرت و خشم

نبخشیدن اشاره کنیم؛ سردرد، کمردرد، زخم معده، اضطراب، بی خوابی و ناامیدی. بسیاری از ما برای درمان بیماریهای جسمانی خود همیشه در حال مصرف دارو هستیم، در حالی که برای افکار بیماری زایی که به ذهن خود وارد می کنیم هیچ انتخاب و گزینشی نداریم و اجازه می دهیم حتی چیزهایی که سلامت جسم مان را تهدید می کنند به راحتی وارد ذهنمان شوند.

اما چگونه از ابتلا به این بیماری ها جلوگیری کنیم و کدام دارو قوی ترین بوده و بیشترین اثر را برای شفافای افکار بیماری زا دارد؟ “بخشش” پاسخگوی تمام این سؤالات است زیرا قوی ترین و شعف انگیزترین دارو محسوب می شود و قدرت رفع تمام این علائم و بیماری ها را دارد.

چرا نمی بخشیم؟

هنگامی که بیش از حد به منیت های خود بچسبیم بخشیدن دیگران برایمان سخت می شود. نیرویی از درون به ما نهیب می زند؛ “او به تو توهین کرده، نباید اورا ببخشی”، “چطور می توانی بگذاری کسی با تو بدرفتاری کند” و... این نوع منیت ها در بعضی شرایط سخت تأثیر بیشتری بر ما می گذارد و راحت تر شنیده می شود و آن هنگامی است که به خاطر مشکلات زندگی تحت فشار قرار گرفته ایم و دائم از دیگران توقع داریم به ما کمک کنند. در این مواقع است که ندایی از درون ما را به بخشیدن ترغیب می کند. اما فراموش نکنیم که همیشه قدرت انتخاب برای ما وجود دارد؛ یعنی می توانیم به جای تسلیم در برابر اینگونه وسوسه ها، گذشت و بخشش را برگزینیم و به این ترتیب خودمان نیز به آرامش بیشتری دست یابیم.

همواره به خاطر داشته باشید که هر چه بیشتر بتوانید ببخشید، بیشتر نیز دریافت می کنید. در واقع هر آنچه در زندگی ارزش داشته باشد فقط زمانی افزایش می یابد که بخشیده شود. هنگامی که گمان می کنید با بخشیدن چیزی را از دست داده اید به

معنای واقعی نبخشیده اید. اگر با اکراه ببخشید، هیچ نیرویی در پس آن وجود ندارد. در واقع مهم ترین چیز نبیتی است که در پشت عمل شما نهفته است. نیت همواره باید ایجاد شادی و نشاط برای شخص بخشایشگر باشد زیرا شادمانی به عنوان پشتوانه و حامی برای شماست و بازگشت عملتان نیز به طور مستقیم به میزان بخشایش بستگی دارد؛ البته اگر واقعا از ته دل و بی قید و شرط باشد.

شاید برای بسیاری از ما بخشیدن کار آسانی نباشد. اگر شما هم جزو این دسته افراد هستید، توقع نداشته باشید یکباره بتوانید دیگران را ببخشید. عمل بخشیدن نیازمند زمان است؛ اما هر چه بیشتر روی آن کار کنید بیشتر به آن پی خواهید برد. پس برای سلامت جسم و روان خودتان هم که شده همین حالا تصمیم بگیرید بخشیدن را تمرین کنید. شما می توانید این کار را با بخشش های کوچک شروع کنید تا کم کم بتوانید کسانی را هم که خیلی شما را آزرده اند ببخشید.

چطور ببخشیم؟

تحقیقات نشان داده افرادی که می توانند ببخشند، افسردگی، خشم و استرس کمتری دارند و امیدشان به آینده هم بیشتر



است. همچنین سیستم ایمنی بدنشان قوی تر است و نشاط و شادابی بیشتری را تجربه می کنند.

برای تمرین بخشش هرگز منتظر عذرخواهی دیگران نباشید. بسیاری از افرادی که شمارا رنجانده اند اصلا قصد عذرخواهی ندارند. بنابراین اگر منتظر شنیدن معذرت خواهی آنها باشید، ممکن است هیچ وقت نتوانید آنها را ببخشید. سعی کنید گاهی از دید دیگران به مسائل نگاه کنید؛ اگر گاهی با فرد موردنظر همدردی کنید، ممکن است متوجه شوید که این کار را از روی نادانی، ترس یا حتی علاقه انجام داده است.

فواید بخشش را بشناسید. مطالعات نشان می دهند افرادی که قدرت بخشش دیگران را دارند توانایی و انرژی بیشتری دارند. همچنین اشتباهی بهتر و الگوهای خواب بهتری هم دارند. فراموش نکنید که باید بتوانید خودتان

را هم ببخشید. برای بعضی افراد بخشیدن دیگران راحت تر از بخشیدن خودشان است. اما توجه داشته باشید که اگر نتوانید خودتان را ببخشید، اعتماد به نفستان را از دست می دهید و همواره احساس گناه می کنید.

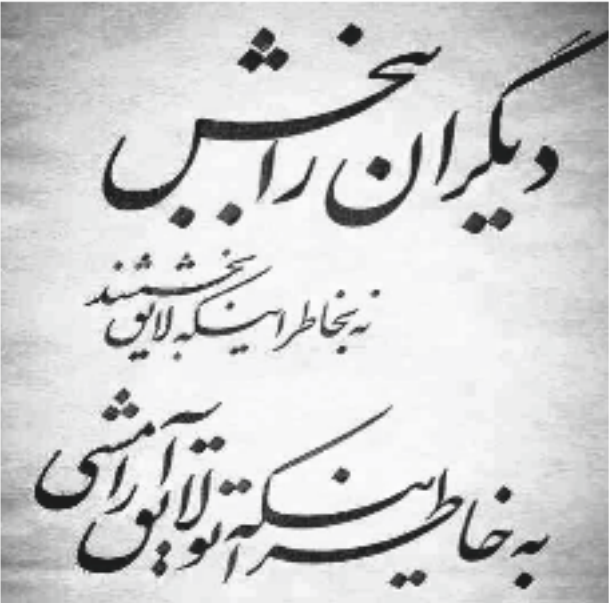
شما برای اینکه بتوانید راحت تر ببخشید، باید موانع بخشش را از سوراقتان بردارید و فکر و بینش خود را نسبت به آن تغییر دهید. در واقع برای اینکه فکر و ذهن ما آماده بخشش شود، باید به خود بقبولانیم که باورها و موانع گذشته از بین رفته اند و دوباره نمی توانند بر زندگی حال و آینده ما تأثیر بگذارند. ترس یکی از مهم ترین موانع بر سر راه بخشش است. اینکه نتوانیم از فکر گذشته رها شویم، مانعی بر سر راه بخشش خواهد بود. تحقیقات نشان داده است افکار و احساساتی که در ذهن خود پرورش می دهیم در بسیاری مواقع باعث بروز ناهنجاری و علائم فیزیکی مانند اضطراب، افسردگی، تحریک پذیری، هیجان، انواع سردردها، کمردردها و ... می شود و سیستم ایمنی بدن را نیز ضعیف می کند.

گاه نیز قضاوت های نادرست ما مانع از آن می شود که بتوانیم دیگران را ببخشیم؛ بنابراین



هیچ گاه دیگران را بدون توجه به شرایط خاص خودشان قضاوت نکنید. به یاد داشته باشید افکار و عقاید ما تعیین می کنند که چگونه زندگی کنیم و هدف و نتیجه ای هم که از بخشش حاصل می کنیم رها کردن مشکلات مربوط به گذشته است. متأسفانه بسیاری از ما در هاله ای از ترس نسبت به گذشته و وحشت از آینده زندگی می کنیم و گذشته و آینده در نظرمان یکسان است؛ در حالی که اگر بخواهیم می توانیم در آینده آرامش بیشتری نسبت به مشکلات تلخ گذشته داشته باشیم.

البته با بخشیدن، واقعیت های گذشته عوض نمی شوند زیرا گذشته را نمی توان تغییر داد. ما فقط می توانیم دیگران را ببخشیم تا به آرامش بیشتری برسیم. بخشش به ما اجازه می دهد با گناه، سرزنش و احساس شرم خداحافظی کنیم و به ما یاد می دهد که با دوست داشتن دیگران از شر ترس های گذشته رها شویم.





ولایات و اداره‌جات شهر و سرحدات و غیره در نظر مبارکشان نخواهد ماند این بود به سلامتی و میمنت تشریف فرمای دارالخلافه آن زمان گردیدند و توپ مزبور زینت بخش طاقچه اوطاق مخترع گردید».

تفنگ ده تیر (به نام عجم)

مشهدی جعفر خیاطباشی تبریزی پس از ساخت مسلسل با وجود تمام بی‌مهریها از پا ننشست و یک تفنگ ده تیری به نام عجم و باروتی مانند باروت فشنگ پنج تیر روسی را هم اختراع کرد.

ما ملت تقلب را از درستکاری فرق نمی‌دهیم

دربارهٔ سر‌نوشت مشهدی جعفر خیاطباشی تبریزی و باقی اختراعاتش اطلاع‌چندانی در دست نیست، فقط اینکه در شعبان ۱۳۲۴ق کوتاه مدتی پس از انقلاب مشروطه مقاله‌ای به امضای مشهدی جعفر خیاطباشی در حبل‌المتین به چاپ می‌رسد که او ضمن برشمردن معایب و مظالم مملکت می‌نالد که:

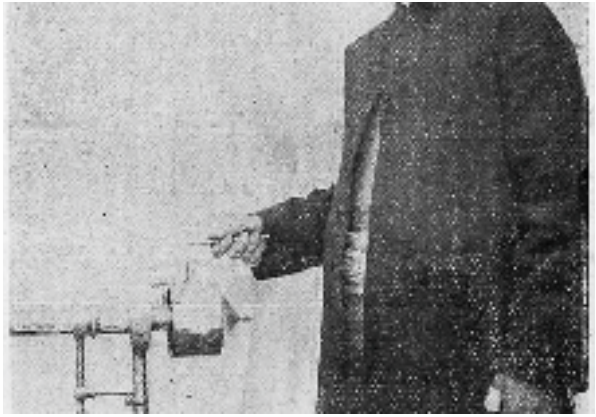
« افعال ما ملت نقل و مضحکۀ مجالس اروپائیان و غیره شده است، این است که ما ملت لگد کوب جمیع ملل روی زمین شده‌ایم، این است که ما ملت از سوزن تا چراغ از زنده تا مرده محتاج خارجه شده‌ایم، این است که ما ملت از عدم عقل و ثروت مملکت را با دست خود به خارجه تقدیم خودمان را فقیر کرده‌ایم، این است که ما ملت قابل هیچ‌گونه اختراع و صنایع نشده‌ایم،

« این است ما ملت به همدیگر امنیت نداشته به من چه‌را شعار خود کرده‌ایم، این است که ما ملت از گوش شنونده کرو از دیدۀ بیننده اعمی و از قلب مطمئن مریض هستیم، که نیک و بد را تشخیص نمی‌دهیم، این است ما ملت تقلب را از درستکاری فرق نمی‌دهیم و شرافت و وجدان نمی‌شناسیم که در بادیۀ حیرت سرگردانیم، این است که ما ملت برظالم مظلومیم و بر مظلوم ظالم.»

اگر اتحاد و اتفاق نورزیم ... همین آش است همین کاسه!

مشهدی جعفر پس از ذکر مصائبی که دامنگیر کشور شده به ارائهٔ راهکار می‌پردازد و می‌نویسد: «این رفتار که ما ملت گرفته‌ایم اگر هزاران سال بردامن همت شاه و بر همت اولیاء دولت و بر علمای ملت چسبیده ملتجی شویم پر کاهی ثمر نخواهد بخشید مگر این که کلیه به جان و دل و از اعمال قبیحه و افعال فضیحهٔ خودمان نادم و مطابق احکام الهی و اوامر محمدی و ائمهٔ طاهرین رفتار و پیروی نکنیم اتحاد و اتفاق نورزیم کلمۀ مسـاوات را مجری نداریم کبر و نخوت را کنار نگذاریم دست اخوت به همدیگر ندهیم همین آش است همین کاسه.

«باید همه یک حال یک جهت به هیأت اجتماع با نهایت خضوع و خشوع رو به آستان مبارکۀ حضرت حجت ارواحنا فداه



آورده استدعای استخلاص خودمان را از شر ظالمان نموده بدیهی است بدین حالت و خلوص نیت برگشت با آن حضرت عرایضمان مقرون به اجابت خواهد بود والا بعد از چند صباحی در زیر لگد اجحافات خارجه دچار هرگونه مذلت و خواری خواهیم گـردید.» (حبل‌المتین، س ۱۴، ش ۸، صص ۱۳-۱۴)

شرح حال مشهدی جعفر خیاطباشی تبریزی حدیث تمام آن چیزهایی است که ایران را در سراشیب افول قرار داد و موجب دلسردی ایرانیانی شد که می‌توانستند چرخ‌های پیشرفت و آبادانی مملکت را به حرکت درآورند.

نویسنده پس از معرفی مخترع ژاپنی به معرفی مخترع ایرانی می‌پردازد: «مشهدی جعفر خیاطباشی، قراباغی الاصل و ساکن تبریز است، در طفولیت به مدرسه و مکتب نرفته و به کار خیاطی مشغول بوده و اکنون سرآمد خیاطان تبریز است. او بدون دانستن الفبا در علوم سیاسی و ادبی وحل مسائل شرعیه و عرفیه و تصحیح شعر و مباحثه با اهالی مذاهب جدیده ورد آنها با دلایل عقلی توانا است.

ماشین نخ‌ریسی

مشهدی جعفر علاوه بر محاسن فوق اختراعاتی هم دارد. او ده سال قبل با وجود بضاعت مالی پایینش ماشین نخ‌ریسی به عنوان نمونه در خانه‌اش ساخت و نخ‌ی بسیار صاف و نازک و لطیف به دست آورد، ولی برای تکمیل و گسترش کارش نیازمند سرمایه و حمایت بود از این‌رو از مردم خواست شرکتی برای گسترش کارگاههای نخ‌ریسی تأسیس کنند زیرا این کار می‌تواند عامل افزایش ثروت ملی و کاهش وابستگی به خارجیان شود.

میرزا علی‌خان امین‌الدوله حاکم آذربایجان در ۱۳۱۴ق که نمونه‌ای از نخ‌ساخت کارگاه خانگی مشهدی جعفر را دیده و پسندیده بود برای حمایت از او پا پیش نهاد.

امین‌الدوله پذیرفت که سرمایهٔ لازم جهت راه‌اندازی کارخانه‌را تأمین کند و از دولت هم برای مشهدی جعفر امتیاز بگیرد، اما پیش از شروع کار امین‌الدوله به تهران احضار شد. ظاهراً پس از رفتن به تهران وعده‌هایش به مخترع تبریزی را به فراموشی سپرد. مشهدی جعفر هم که نه سرمایه داشت و نه حامی کارش پیش‌نرفت در نتیجه وسـایل اولیهٔ کارخانه به زیرزمین خانه‌اش منتقل شد و پوسید.

اولین توپ مسلسل ایرانی (تفنگ تیربار)

پس از این ناکامی چند سالی مشهدی جعفر به کار خیاطی‌اش ادامه داد تا اینکه در اول ذیقعدۀ ۱۳۲۳ق توپ جدیدی به نام مسلسل را در نمایشگاه معرفت و هنر عرضه کرد که تحسین همگان را برانگیخت: «تماشائیان از ملاحظه آن انگشت حیرت به دندان مبهوت و متحیر و وطن پرستان از شعف و انبساط نزدیک بود روحشان از قفس تن پرواز کند در حقیقت اگر ما هم مثل سایر ملل و دولت‌ژاپون وطن پرست و ملت دوست بودیم همان روز اختراع را عید ملی قرار می‌دادیم بلکه مجسمۀ این شخص غیرتمند وطن پرست که باعث افتخار و سربلندی ایرانیان است محض احترام و یادگار ساخته در مملکت، محترمانه نگاهداری می‌نمائیم عوض این مخترع مورد توبیخ و سرزنش بعضی هموطنان بی‌غیرت گردید و بس».

نویسنده سپس شرحی دربارهٔ مشخصات فنی اسلحهٔ مذکور می‌دهد و می‌نویسد که طول لولۀ آن ۶۰ سانتیمتر و قطر ته لوله‌اش ۲۰ سانتیمتر است و با دو حرکت پر و خالی می‌شود و فقط برای کار با آن به دو نفر احتیاج است. در موقع تیراندازی لوله‌اش می‌تواند به هرطرف بچرخد. این توپ به سهولت قابل جابه جایی است و وزن توپ و صندوق آن حدود ۲۵۰ مثقال است.

مشهدی جعفر مدعی است که توبه‌های کهنه‌را می‌توان از ته برید و توپ مسلسل ساخت که این کار هزینهٔ تولید مسلسل را کاهش می‌دهد. در نمایشگاه بعضی علما و صاحبمنصبان کشوری و نظامی آن را امتحان کردند.

مفاخرالدوله رئیس کارگزاری آذربایجان آن اختراع را به رؤیت محمدعلی میرزا ولیعهد رساند که مورد توجهش واقع شد. ولیعهد وعده داد که هنگام رفتن به تهران نمونه‌ای از مسلسل را به تهران ببرد و به شاه نشان دهد.

ولی «بدیهی است در موقع تشریف‌فرمائی به دارالخلافه با آن مشـغله‌ای که وجود مقدس از قبیل دستور‌العمل به حکام و

مخترعی که اختراع‌هایش روی طاقچه ماند

مجله «چهره نما» در شماره ۳۷ و ۳۸ که در صفر ۱۳۲۴ قمری (۲۶ مارس ۱۹۰۶ م) (همزمان با آخرین سال حکومت مظفرالدین شاه قاجار) منتشر شده با آه و افسوس به سر‌نوشت غم‌انگیز یک مخترع ایرانی پرداخته که با وجود ارز‌شمند بودن اختراعاتش، نه مردم، نه سرمایه‌گذاران و نه حکومت وقت، توجه لازم به آن نکرده و در نتیجه پس از مدتی ناامید شده و اکنون ابزارهای اختراع شده در گوشه منزلش خاک می‌خورد.

مقایسه شرح حال دو مخترع ژاپنی و ایرانی به نامهای کیمورا و مشهدی جعفر تبریزی

“محمد تبریزی”، نویسنده

چهره نما، ابتدا با حسرت از ترقیات ژاپن و عقب‌ماندگی ایران یاد می‌کند و می‌نویسد: «چگونه همجنسان ما به معارج عالیه مدنیت و مدارج متعالیه انسانیت ارتقا یافتند و بدبختانه ما به درکات سافله ذلت انحطاط جستیم (یارب آن قوم کیانند چنین زنده و هشـیـار یا که ماها چه کسانیم چنین مرده و بی‌کار) آنها ژاپونیانند که در پیش بردن اختراعات محیر‌العقول گوی مسابقت از اروپاویان ربوده و در هر علم و تجارت و اختراعات جدیده و تتبعات

عددیده دست رد بر سینه مخترعین و متتبعین عالمیان زده‌اند و هم‌را مبهوت اختراعات بهت‌زای خود کرده دیگران نکشته آنها می‌دروند و سایرین نبریده آنها می‌پوشند ما هم در خرافات مجعولانه سرودن و هذیانهای بوالهوسانه گفتن ترقی کرده‌ایم و در صنعت گفتن اراجیف و اباطیل و بستن سجع و قافیه به خود می‌بالیم).

نویسنده در ادامه به معرفی کیمورا مهندس دریایی ژاپن می‌پردازد که با «تلیفون بدون مفتول خود سلسـله علماء اروپا و مخترعین عالم را محو اختراع خود ساخته» و کشورش را سربلند کرده است.

میکادو نیز به پاس خدماتش جوایزی به او داده و دولت ژاپن به او امتیاز مخصوص چندین ساله در کلیۀ کشور ژاپن را داده است. نویسنده نتیجه می‌گیرد که این گونه برخورد‌ها سایر مخترعین و مکتشفین را دلگرم می‌کند.



مشهدی جعفر تبریزی مخترع توپ و تفنگ تیربار



مشهدی جعفر تبریزی مخترع توپ و تفنگ تیربار

مشهدی جعفر پس از ذکر مصائبی که دامنگیر کشور شده به ارائهٔ راهکار می‌پردازد و می‌نویسد:

«این رفتار که ما ملت گرفته‌ایم اگر هزاران سال بردامن همت شاه و بر همت اولیاء دولت و بر علمای ملت چسبیده ملتجی شویم پر کاهی ثمر نخواهد بخشید مگر این که کلیه به جان و دل و از اعمال قبیحه و افعال فضیحهٔ خودمان نادم و مطابق احکام الهی و اوامر محمدی و ائمهٔ طاهرین رفتار و پیروی نکنیم اتحاد و اتفاق نورزیم کلمۀ مساوات را مجری نداریم کبر و نخوت را کنار نگذاریم دست اخوت به همدیگر ندهیم همین آش است همین کاسه.

امپراطوری آشور، ویرانگر و خون ریز اما صاحب ارزشمندترین گنجینه های نوشتاری:

راز بزرگ ترین کتابخانه جهان باستان!

انتخاب آشوربانیپال برای شکستن این قاعده نشان می دهد که او خود را شایسته جایگاهی برتر در میان هفت گروه از حکیمان می دانست،

کاخ پادشاه

یکی دیگر از بزرگترین میراث آشوربانیپال، ساختن کاخ شمالی نینوا بود که بین سالهای ۶۴۶ تا ۶۴۴ قبل از میلاد ساخته شد. این پروژه مهم ساختمان عمدتاً به لطف غنیمت و منابع مادی به دست آمده در پیروزی های آشور بر عیلام و بابل امکان پذیر شد. کاخ شمالی بر روی یک زمین بزرگ به ارتفاع حدود ۲۰ فوت، در کنار معبد ایش-تار، الهه ای که آشوربانیپال از او خواسته بود تا از اقامتگاه جدید خود محافظت کند، قرار داشت. صدها کارگر و سرباز وظیفه، از جمله بسیاری از اسیران جنگی، به دستور شاه در کاخ مشغول به کار شدند.

کاخ شمالی نیز مانند اکثر ساختمان های آشوری از آجر گلی ساخته شد، بنابراین مقدار کمی از بنای اولیه باقی مانده است. خوشبختانه، ساختمان ها با نقش برجسته های سنگی تزئین شده بودند که بسیاری از آنها باقی مانده اند. هنر و ژرفای جزئیات آنها بینش ارزشمندی از زندگی و شخصیت پادشاه آشور ارائه می دهد. آشوربانیپال به دنبال حفاظت جادویی برای کاخ مجلل خود بود تا ارواح شیطان را از خود دور نگه دارد. این مسئله چیز جدیدی نبود. پدر بزرگش سناخریب و جدش سرگون دوم مسئولیت حفاظت را به لاماسو، گاو نه عظیم الجثه و شیرهای بالدار با سر انسان سیرده بودند. اما آشوربانیپال از این موجودات چشمگیر صرف نظر کرد و در عوض به بازنمایی قدرت سبتی یعنی همان ارواح محافظ اساطیر بین النهرین، برای محافظت از تاج و تختش روی آورد.

پایتخت بزرگ آشور

برخلاف آنچه در مورد نینوا ذکر شد که به نظر میرسد در قرن هفتم قبل از میلاد اینطور بوده باشد، پدر بزرگ آشوربانیپال، سناخریب، آنجا را به



کتیبه های روی دیوارهای کاخ و بریدگی های لوح های خط میخی، او را «شاه بزرگ، شاه مقتدر، پادشاه آشور، شاه سومر و اکد، پادشاه جهان» نامیده اند. این عناوین ممکن است امروز اغراق آمیز به نظر برسند، اما احتمالاً برای آن زمان، مناسب بوده.

شهری بزرگ پر از باغ ها، معابد و کاخ ها تبدیل کرد، بسیاری از نقش برجسته های اتاق تاج و تخت، صحنه های نبرد را به تصویر می کشند که یادبود پیروزی های نظامی بزرگ آشوربانیپال، از جمله لشکر کشی ها به بابل، عیلام، مصر و قبایل عرب. اگر چه آشوربانیپال به ندرت سربازانش را در میدان نبرد همراهی می کرد، اما از طریق این نقش برجسته های استادانه، شمایلی نگاری قدرتمند خلق کرد که میراثی را به عنوان یک رهبر نظامی بزرگ حفظ کرد. پدر بزرگ آشوربانیپال، سناخریب، نینوا را که در بالا به تصویر کشیده شده است، به شهری بزرگ پر از باغ ها، معابد و کاخ ها تبدیل کرد.

در اتاق های خصوصی کاخ، که کمتر کسی به آن دسترسی داشت، پادشاه برای نقش برجسته ها روش دیگری انتخاب کرد. در این فضاها نقش برجسته یا مضمون نظامی یا صحنه هایی آمیخته شده است که شاه را در حال جشن گرفتن پیروزی های خود به تصویر می کشد.

یکی از تابلوها آشوربانیپال را نشان می دهد که در یک مراسم ساغرریزی، سر بریده شده پادشاه ایلامی، تیومان، که او را در نبرد تیل توپا شکست داد در دست گرفته است. در واقع سر شاه شکست خورده در شهر برای نمایش به عموم گردانده شد. به نظر می رسد این تصاویر از پیروزی های نظامی و جشن هایش می خواهد به دیگران نشان دهد که در مقابل سربیزی از شاه چگونه باید بهایش را بدهند.

شاید مشهورترین آثار هنری کاخ شمالی نقش برجسته شکار شیر، ورزش پادشاهان در آشور باستان باشد.

در این اثر آشوربانیپال و همراهانش در حال شکار شیرها هستند و مرگ درناک شیرها یا جزئیاتی زننده و بسجاسار واقعی به نمایش گذاشته است.

۶۴۸ قبل از میلاد در بابل سرکوب کرد و شهر شوش را در سال ۶۴۷ ق. م تصرف کرد.

آشوربانیپال در کتیبه ها ادعا می کرد که او استثنایی ترین پادشاه آشوری است. برخلاف اکثر رهبران باستانی، ادعای عظمت او صرفاً مبتنی بر مهارت نظامی نبود. در حالی که پیروزی های او مسلماً قابل توجه است (مانند سرزمین ها فتح شده و دشمنانی که به آنها مسلط شد) آشوربانیپال بیشترین استعداد های فکری خود را به رخ می کشد و میگوید: "من، آشوربانیپال، با تمرین و کتابت در همه زمینه های تخصصی حکمت ناب را آموختم."

کتیبه ها به توانایی او در تفسیر متون باستانی، حل مسائل پیچیده ریاضی، و یحت در مورد مسائل الهیاتی با مشهورترین حکیمان و پیشگویان دربارش اشاره دارد. در یک متن آشوربانیپال خود را شاگرد آدایا، اولین حکیم از هفت حکیم بین النهرینی می داند که توسط آیا، خدای خرد، صاحب هوش شد. آدایای افسانه ای قبل از سیل باستانی زندگی می کرد که طبق افسانه بابلی این سیل شهرهای بین النهرین را ویران کرد.

با وجود دانایی مطلق آدایا، او هرگز مقام الهی را به دست نیاورد، زیرا از پذیرفتن نان و آب زندگی ابدی که توسط آنو، خدای آسمان به او تقدیم شده بود، خودداری کرد. به دلیل امتناع او، آدایا و تمام بشریت فانی ماندند. آشوربانیپال با پیوند دادن خود به آدایا که شخصیتی مرکزی در اسطوره های بنیانگذار آشوریاست، خود را با اجداد محترم آشور همسو کرد و بر مهارت های خود در رمزگشایی الواح سومری باستان تأکید ورزید.

کتاب های امانتی

آشوربانیپال که همیشه مایل بود خود را به عنوان یک روشنفکر معرفی کند، تصمیم گرفت تا مهمترین میراثش را خلق کند: کتابخانه بزرگ سلطنتی در نینوا. او در آنجا سوابق دانش بین النهرین را از متون ادبی گرفته تا پزشکی، جادو و پیشگویی جمع آوری کرد. یک لوح مدور نواشوری که صورت های فلکی را بین قرن دهم تا هفتم پیش از میلاد نشان می دهد، در کتابخانه ای که آشوربانیپال در نینوا ساخته بود، پیدا شد.

روند ساخت کتابخانه آشوری طولانی و پیچیده بود. پادشاه به مأموران خود دستور داد که تمام کتابخانه های آشور و بابل را

تصرف کنند. به این ترتیب، او کتابخانه خصوصی Nabu-zuqup-kenu، کتاب سابق سرگون دوم و سناخریب را به دست آورد که شامل مجموعه بزرگی از متون پیشگویی بر اساس مشاهدات نجومی و هواشناسی بود. حمله به کتابخانه های بابلی از کتابخانه های آشوری دشوار تر بود، زیرا مجموعه های بابل توسط کاتبان و کاهنان در معابد محافظت می شد. هنگامی که رابطه میان آشوربانیپال و برادرش شماش شوم اوکین، ولیعهد بابل، دوستانه شد، آشوربانیپال از حکیمان بابلی درخواست کرد تا یک نسخه کپی از مهم ترین متونشان را که در مجموعه شان داشتند در اختیار آنها قرار دهند. با این حال، پس از شورش بابلی ها در سال ۶۵۲ قبل از میلاد، سیاست آشوربانیپال بسیار تهاجمی تر شد و او به میل خود اسناد را مصادره کرد. شواهدی وجود دارد که در سال ۶۴۷ قبل از میلاد، زمانی که شورش بابلیان سرکوب شده بود، ۱۴۶۹ لوح به خط میخی به کتابخانه نینوا اضافه شد که مستقیماً از بابل آورده شده بود.

رقابت خواهر و برادر

برادر ناتنی بزرگتر آشوربانیپال بر بابل به عنوان یک کشور تابع آشور حکومت می کرد. در طول شورش بابلی که آشور در سال ۶۴۸ قبل از میلاد آن را سرنگون کرد، حتی دیوارهای قدرتمند شهر نیز نتوانستند از آن محافظت کنند. آشوربانیپال زمان و توجه زیادی را صرف ایجاد کتابخانه خود کرد. گاهی هم شخصاً بر روند کپی نظارت می کرد و حتی تغییراتی را مطابق سلیقه خود پیشنهاد می کرد. این سیاست در تضاد با رویه نویسندگان بود. تصور می شد که متون حاوی دانش باستانی است که خدایان یا حکیمان از زمان های گذشته به آنها داده اند، بنابراین کاتبان معبد در مورد عدم ایجاد تغییرات وسواس به خرج میدادند.

از آنجایی که امپراتوری آشوری سرزمین هایی از مصر تا بین النهرین را فتح کرد، آشوربانیپال بدون شک قدرت نظامی قوی داشت. پادشاه قدرتمندشان در باره کتابخانه سلطنتی و بزرگ خود که بزرگترین کتابخانه جهان در قرن هفتم قبل از میلاد بود یا غرور صحبت می کرد.

کتیبه های روی دیوارهای کاخ و بریدگی های لوح های خط میخی، او را «شاه بزرگ، شاه مقتدر، پادشاه آشور، شاه سومر و اکد، پادشاه جهان» نامیده اند. این عناوین ممکن است امروز اغراق آمیز به نظر برسند، اما احتمالاً برای آن زمان، مناسب بوده. تقریباً به مدت ۴۰ سال، آشوربانیپال بر امپراتوری آشور سلطنت کرد و بزرگترین پادشاه زمان خود شد و شاید بزرگترین پادشاهی تا قرن هفتم قبل از میلاد.

کتیبه ها

هنگام بحث در باره عظمت آشوربانیپال به عنوان یک رهبر جهانی، درک منظور معاصران اویعنی آشوری ها از «جهان» حیاتی است. دنیای آنها بین النهرین بود، اما دارای آشور فراتر از آن بود: از مدیترانه تا خلیج فارس، و از مصر تا کوه های جنوب شرقی ترکیه. آشوری ها مطمئناً می دانستند که فراتر از کشورشان، سرزمین ها، مردمان، قبایل و شهرها قرار دارند، اما از آنچه خارج از قلمرو آنها بود به عنوان «سرزمین های خالی» یاد می کردند: سرزمین هایی که هیچ علاقه ای نداشتند، توسط مردم غیر متمدن اشغال شده بودند و هیچ چیز یا ارزشی برای ارائه نداشتند. اواخر امپراتوری آشور پر آشوب، خشن و حتی وحشیانه بود. آشوربانیپال نیازمند به کارگیری هر استعداد نظامی و دیپلماتیک بود تا آن امپراتوری اش را در کنار هم نگه دارد و از شر ایل و تبار سرزمین های به اصطلاح خالی حفظ کند.

آشوربانیپال در حدود سال ۶۸۵ قبل از میلاد در نزد پادشاه اسرحدون و یکی از سه همسرش به دنیا آمد. وقتی آشوربانیپال ۱۲ یا ۱۳ ساله بود، اسرحدون آماده انتخاب جانشین برای خود شد. پسر بزرگ قبل از رسیدن به بلوغ فوت کرد. پادشاه برای جلوگیری از نزاع و دسیسه کاخ، آشوربانیپال و برادر ناتنی بزرگترش، شاماش شوم-وکین را ولیعهد قرار داد. او شاماش شوم اوکین را به فرمانروایی شهر بابل که تحت کنترل آشوریان بود، گماشت و آشوربانیپال در پایتخت ماند.

آشوربانیپال در امور نظامی، دیپلماسی و مدیریت آموزش دیده بود. او همچنین در رشته های تاریخ، ادبیات، تیراندازی با کمان، شکار و سوار کاری آموزش میدید. او بر تعالیم کاهنان و کاتبان تسلط یافت و خواندن سومری و اکدی را آموخت. احتمالاً با دخالت مادر ملکه یعنی مادر بزرگش نفیزه کوئو، مسئولیت های سنگینی در رابطه با اشراف و دربار سلطنتی، کنترل انتصابات دولتی و نظارت بر پروژه های ساختمانی در میهن آشوری به او واگذار شد و حتی اداره اطلاعات شاهنشاهی را بر عهده گرفت.

تسلط او بر این مسئولیت ها، نشان دادن سیاستمداری و گزارش های مفصّل اش به پدرش باعث شد اسرحدون در سفری نظامی به مصر، آشوربانیپال را به عنوان مسئول امور بگذارد؛ البته این آخرین سفر او بود. اسرحدون در سال ۶۶۹ قبل از میلاد در حران درگذشت. روابط آشوربانیپال با اشراف تقویت شد و ارزش، انتقال قدرت به او را پس از مرگ پدرش هموار کرد.

قدرت جسمی و ذهنی

آشوربانیپال به مبارزات پدرش ادامه داد و مانند بسیاری از اسلاف، لشکر کشی های خود را برای تثبیت موقعیت خود به عنوان پادشاه آغاز کرد. نقطه قوت او، دامنه پیروزی های نظامی اش بود. او فتوحات موفقیت آمیزی علیه تپس، پایتخت مصر علیا در سال ۶۶۴ قبل از میلاد، و علیه پادشاهی ایرانی عیلام در نبرد تیل طوبی در سال ۶۵۳ قبل از میلاد به دست آورد. او شورش برادرش شماش شوم اوکین را در سال



وسوسه همزمان چند کار انجام دادن شوم. منطقم چیســـــــت؟ من که می دانم حرفش چیسست؛ چه اشکالی دارد خیلی سریع ایمیل هایم را چک کنم؟ اشکال دارد! اینکه ابتدای گفت وگو منابع حواس پرتی واضــــحی همچون گوشی موبایل را کنار بگذارید کافی نیســــت. باید تا انتها متمرکز بمانید.

حواستان باشد صرفا دستگاه ها و سایر چیزهای خارجی نیســـــــتند که حواستان را پرت می کنند. ممکن است افکار یا احساساتتان حواستان را پرت کند. پس اگر به خودتان آمدید و دیدید ذهنتان جای دیگری اســــت، مجددا توجهتان را به گفت وگو دهید. من جمله ای پیدا کرده ام که در چنین مواقعی به کمکم می آید: «بعدا ترتیب آن را می دهم. الان، اینجا هستم.» مدیتیشن هم می تواند تمرکزتان را تقویت کند. اگر در چنین موقعیتی قرار گرفتید و حواستان پرت شد و متوجه آخرین حرف های طرف مقابلتان نشــــدید، سعی نکنید طوری وانمود کنید که انگار می دانید از چه صحبت می کند. اشکالی ندارد حرفش را قطع کنید و بگویید: «گمانم متوجه چیزی که همین الان گفتی نشدم. می توانی آخرین نکته را تکرار کنی؟»

چه چیزی از چشمم جا مانده؟ یادتان باشد که گوش کردن فعال بسیار فراتر از سر تکان دادن و هرازگاهی «اوهوم» و «هوم» گفتن و حرف گوینده را تکرار کردن است. وارد بحث شدن و طرح سوالات خوب به طرف دیگر می فهماند که شما نه تنها حرفش را شنیده اید، بلکه به قدری آن را درک کرده اید که اطلاعات بیشتری بخواهید.

اگر به نشانه های زبانی و غیر زبانی سخنگو توجه کنید که نشان دهنده چیزی فراتر از آنچه در ظاهر می گوید اســــت، می توانید عمیقا گفت وگورا تغییر دهید. شاید مطمئن نباشند که می توانند در این گفت وگو آسیب پذیر باشند یا نه یا حتی متوجه نشوند که دارند احساسات نسنجیده ای را بروز می دهند. اگر بر مبنای چیزهایی که ناگفته باقی مانده سوالی بپرسید، می توانید کاری کنید که طرف مقابل احساس کند حمایت می شود.

یک مثال برایتان می زنم. کارمندی می گوید: «برای ارائه جلسه هیات مدیره نگرانم.» طبیعتا ممکن اســــت سعی کنید با او همدات پنداری کنید و با چیزی شــــبیه به این دلداری اش بدهید که: «نگران نباش. تو کارت عالیه. برای خود من چند سال طول کشــــید تا بتوانم بدون استرس ارائه بدم.» متاسفانه بهرغم اینکه اینجا شما سعی دارید ارتباط برقرار کنید، با این پاسخ نگرانی او را نادیده می گیرید. چنین پاسخی تمرکز گفت وگورا به شما برمی گرداند و مساله اصلی در پس این جمله را که ممکن است بسیار مهم تر باشد نادیده می گیرد. برای اینکه نشــــان دهید عمیقا به او گوش می کنید، می توانید بگویید: «من هم آن اوایل که ارائه دادن را شروع کرده بودم مضطرب می شدم. چه چیزی نگرانت می کند؟»

قاعده خاص رهبران سازمانی ارشد

اگر شما یک مدیر ارشد هستید، در گفت وگویی که به طور جدی پای سازمان در میان است، عاقلانه است که یک سوال اضافی هم از خود بپرسید: «آیا من داخل یک حباب اطلاعاتی قرار دارم؟»

بسیاری از رهبران سازمان ها به خودشان می آیند و می بینند در چنین حبابی اسیر شده اند، چون کلرکنانشان از زیر سوال بردن، به چالش کشیدن، شک کردن یا ناامید کردنشان می ترسند. به همین دلیل هم ممکن است اطلاعات را طوری کادوپیچ کنند که همه چیز خوب و مثبت به نظر برسد تا مجبور نشوند درباره مسائلی که در سازمان وجود دارد گفت وگوهای سخت و ناخوشایندی داشته باشند. همان طور که کوین شرر مدیرعامل و رئیس هیات مدیره سابق شرکت داروسازی امزن در خصوص اینکه رهبران سازمان چگونه می توانند شنوندگان بهتری باشند، گفته: «اگر در سازمان راه بیفتید و یک مشــــت چهره خندان ببینید و با خود بگویید به به، همه چه خوشحال به نظر می رسند! واقعا گوش نمی کنید.»

مدیران باید عادت کنند که فقط و فقط به هوای درک کردن گوش کنند- بدون مقصود، حواس پرتی و قضاوت- و آگاهانه به دنبال جذب اطلاعات از تمام کلرکنان در هر سطح و مقامی باشند.

همچنین خلق فضایی که در آن اعتماد به جایگاه و مرتبه اولویت داده شود باعث می شود هر کسی آن قدر احساس امنیت بکند که اطلاعات را -خوب یا بد- به اشتراک بگذارد. زنگ خطر ها یا فرصت های پیش بینی نشــــده می توانند از جاهای غیرمنتظره ای پیدا شوند. پس باید شرایط و کانال هایی را برای بازخورد گرفتن فراهم کنید و حواستان باشد که افراد برای به زبان آمدن احساس امنیت کنند.

اگر هر بار که وارد گفت وگویی می شــــوید که نیازمند گوش کردن است (تعارف که نداریم؛ تمام گفت وگوها نیازمند گوش کردن هستند)، سوالات بالا را از خود بپرسید. در این صورت، هم اطلاعات ارزشمندی به دست می آورید و هم طرف مقابل هم احساس می کند گوش شنوایی حرف های او را شنیده.

تحقیقات نشان می دهد آنهایی که شنوایی فعالی دارند، در نگاه دیگران کارآمدتر، دوست داشتنی تر و قابل اعتمادتر هســــتند. البته فواید گوش کردن فعال فقط مختص شما و فرد مقابل نیست. تحقیقات نشان داده اند که به نفع سازمان هم تمام می شود، چون رفتارهای حاکی از گوش کردن فعال مدیران با برداشت کلرکنان از میزان حمایتی که از مدیرشان دریافت می کنند رابطه مستقیم دارد که به نوبه خود به رضایت کاری بیشتر و تعهد و وفاداری سازمانی منجر می شود. با این همه مزایا، روشن است که اختصاص زمان و تلاش برای تقویت مهارت گوش کردنتان بی نتیجه نمی ماند.



چگونه گفت وگوها را به تعامل دوسویه غیررقابتی تبدیل کنیم؟

مزایای گوش کردن فعال برای سازمان ها

مترجم: منا اختیاری

حالت گوش کردن در یک گفت وگوی خاص این سوالات را از خود بپرسید: الان چرا باید گوش کنم؟ فکر کردن درباره اهداف هر گفت وگوی خاص -چه چیزهایی که شــــما می خواهید و چه چیزهایی که طرف مقابل لازم دارد- می تواند به شــــما کمک کند آن لحظه بهترین روش گوش کردن را تعیین کنید. شاید متوجه شــــوید که حالت متفاوت (یا حتی تلفیقی از چند سبک) بهتر است. یکی از اعضای خانواده به حمایت عاطفی نیاز دارد؟ یا همکاری به دنبال یک نقد صادقانه است؟ اگر با همدلی به این فکر کنید که طرف مقابل احتمالا چه چیزی از این گفت وگو لازم دارد، می فهمید بهترین حالت گوش کردن در آن موقعیت خاص چیست.

در این گفت وگو چه کسی مرکز توجه است؟ به اشتراک گذاشتن ماجراهای شخصی می تواند در برقراری ارتباط و دریافت اعتبار نقش داشته باشد. اما مهم است که موضوع گفت وگورا از گوینده منحرف نکنید تا حس نکنند گوش شنوا نداشتید یا او را نادیده گرفتید. ما اغلب به خاطر نقطه ضعف ها و تجربه های خوشــــایند یا هیجان انگیزمان، خود را از این توانایی محروم می کنیم که حقیقتا و عمیقا گوش کنیم -مواردی همچون از نظر احساسی معذب بودن یا نگرانی از اینکه در چشم طرف مقابل چقدر مطمئن یا آماده به نظر می رسیم. با تمرین و ساکت کردن آن صدای درونی، فضایی باز می کنیم که بتوانیم واقعا صحبت های طرف مقابل را بشنویم.

چرا دارم حرف می زنم؟ همه ما گاهی موقع صحبت طرف مقابل، جوابمان را

در سرمان تمرین می کنیم که این کار به ضرر تعامل موثر است. این سوال به ما یادآوری می کند که بدون هیچ مقصودی گوش کنیم تا بتوانیم گفته های طرف مقابل را تجزیه و تحلیل کنیم. به خود یادآوری کنید که وقتی تمام و کمال حرف های طرف مقابل را شنیدید، می توانید افکارتان را متمرکز کنید.

از طرف دیگر، نباید حواستان به تلاش برای در لحظه بودن پرت شود. همان طور که آبراهامز و گرویسبرگ می نویسند: «برقراری تماس چشــــمی، حالت بدن به گوش و هوشیار، سر تکان دادن و

سایر نشانه های غیر کلامی مهم هســــتند. اما اگر قرار باشد مرتب به خود یادآوری کنید که تماس چشــــمی برقرار کنید یا سر تکان دهید، سخت می توانید به حرف هایشان توجه کنید. اگر برای نشان دادن این حرکات مجبورید عادات خود را از بیخ و بن تغییر دهید، می توانید به جای این کار، همان ابتدای گفت وگو برای طرف مقابل توضیح دهید که شما واکنش ظاهری ندارید و از آنها بخواهید صبور باشند و درکتان کنند.» احتمالا در جایی از گفت وگو مجبور می شوید دیدگاه خودتان را به اشتراک بگذارید. اما اول آنچه را که طرف مقابل برای گفتن دارد بشــــنوید. حواستان باشد این تعامل را تصاحب نکنید. خیلی بهتر است که سوال بپرسید -این کار باعث می شود طرف مقابل احساس کند حرفش شنیده شده و درک شما را هم از مساله افزایش می دهد. اگر بتوانید بدون مقصود یا قضاوت در لحظه حاضر باشید و گوش کنید، بهتر می توانید حرف طرف مقابلتان را بشنوید.

هنوز دارم گوش می کنم؟ یکی از بدترین عادات شنیداری من این است که قبل از آنکه صحبت طرف مقابلم تمام شود، به این نتیجه می رسم که می دانم حرفش چیست و دیگر توجه نمی کنم. حتی ممکن است تسلیم

آیا در محل کارتان شنونده خوبی هستید؟ شاید فکر کنید هستید؛ چون وسایلی را که می توانند حواستان را پرت کنند کنار می گذارید، سکوت می کنید و وقتی کسی شما را خطاب قرار می دهد سر تکان می دهید. حتی ممکن اســــت نکات کلیدی هم صحتتان را تکرار کنید تا نشان دهید که حرفش را شنیده و درک کرده اید. همه اینها کارهای هوشمندانه ای هســــتند؛ اما همچنان ممکن است باعث شوند گوینده احساس کند گوش شنوایی برای حرفش نداشته یا حتی نادیده گرفته شده. گوش کردن فعال به معنای تســــلط بر مهارت های کاملا متفاوتی است - از خواندن نشانه های ریز و محو گرفته تا کنترل واکنش های احساســــی خود. گوش کردن فعال نیازمند همدلی و خودآگاهی است. اجازه بدهید ببینیم گوش کردن فعال چیست، چطور به نظر می رسد، چه حسی دارد و چگونه می توانیم این مهارت ارتباطی کلیدی را تقویت کنیم.

گوش کردن فعال بیانگر حالتی است که شما نه تنها حرف کسی را می شنوید که به افکار و احساساتشان هم توجه می کنید. گوش

چگونه گفت وگوها را به تعامل دوسویه غیررقابتی تبدیل کنیم؟

مزایای گوش کردن فعال برای سازمان ها

مترجم: منا اختیاری

کردن فعال گفت وگورا به یک تعامل دوســــویه غیررقابتی فعال تبدیل می کند.

رابین آبراهامز و بوریس گرویسبرگ از مدرسه کسب وکار هاروارد، گوش کردن فعال را به شکل برخورداری از سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری توصیف می کنند. این دو در مقاله شان با عنوان: «چگونه شنونده بهتری شویم؟» هر کدام از این ابعاد را توصیف می کنند.

بعد شناختی: توجه به تمام اطلاعاتی که از گوینده دریافت می کنید -چه مستقیم و صریح و چه ضمنی- و درک و یکپارچه سازی آن اطلاعات.

بعد احساســــی: حفظ آرامش و همدلی در طول گفت وگو و مدیریت هر واکنش احساسی (همچون کلافگی و بی حوصلگی) که ممکن است داشته باشید.

بعد رفتاری: انتقال حس توجه و درک با شیوه های کلامی و غیر کلامی این دو می گویند: «تقویت گوش کردن فعال یک تلاش همیــــشــــگی و مادام العمر است. با این حال، حتی بهبودهای جزئی هم می توانند تاثیر قابل توجهی در کیفیت گوش کردن شما داشته باشند.»

این تشبیه جک زنگر و جوزف فولکن، مشاوران حوزه رهبری سازمانی هم در درک معنای گوش کردن فعال جالب اســــت. این دو می گویند: «خود را به چشم اسفنجی ببینید که صرفا اطلاعات را جذب می کند؛ بلکه خود را بیشتر شبیه ترامپولینی تصــــوور کنید که به افکار سخنگو انرژی و شتاب و اوج می بخشد و آن را تقویت می کند.»

روش های تمرین گوش کردن فعال

۱- سبک گوش کردن خود را درک کنید. یکی از تصــــورات غلطی که پیرامون این مهارت وجود دارد این اســــت که گوش کردن فقط یک روش دارد. شــــما یا دارید گوش می کنید یا نمی کنید.

اما چنان که ربکا ماینهت، بنیامین سیمن و لورا اک می نویســــند، سبک های گوش کردن متفاوتی وجود دارند که شــــما باید بتوانید بسته به نیازهای سخنگو هر کدام را اتخاذ کنید. اما در درجه اول آنچه اهمیت دارد این اســــت که از خود

بپرسید: «من معمولا چگونه گوش می کنم؟» ماینهت و همکارانش در کارشان در حوزه خدمات درمانی متوجه چهار سبک گوش کردن متمایز شدند:

شنونده کارمحور، تمرکزش بر کارآمدی اســــت و گفت وگورا حول انتقال اطلاعات مهم شکل می دهد.

شنونده تحلیلی به دنبال این است که مســــاله را از یک نقطه آغازین بی طرفانه تجزیه و تحلیل کند.

شنونده ارتباطی به دنبال ایجاد ارتباط و درک و پاسخ به احساسات پنهان در پس گفت وگوست.

شــــنونده انتقادی معمولا هم محتوای مورد گفت وگو و هم خود گوینده را قضاوت می کند.

ممکن است برحسب عادت در اغلب مواقع از یکی از این مدل ها استفاده کنید و هیچ اشکالی هم ندارد. اینجا هدف این است که به این آگاهی برسید که بفهمید معمولا کدام حالت را به کار می بندید.

۲- آگاهانه بهترین حالت گوش کردن را انتخاب کنید. برای تعیین بهترین

تفاوت نگرش



انگلستان دستور داد تایک دانشگاه پزشکی بسازند تا کسی دیگری از آن بیماری نمیرد.

این تفاوت نگرش هاست که تفاوت ملت ها رو بوجود میاورد!



در قرن شانزده ملکه انگلستان و ملکه هندوستان هر دو از یک بیماری فوت کردند. هر دو پادشاه عاشق همسران خود بودند. پادشاه هند دستور داد که به پادشاه همسر محبوبش بنای بسیار زیبایی تاج محل را بسازند اما پادشاه

وزیر آموزش آلمان (مدارس باید دانش آموزان را برای گردش های فضائی و زندگی آینده در فضا آماده کنند)

وزیر آموزش چین (مدارس باید دانش آموزان را برای زندگی با هوش مصنوعی و جهان فوق هوشمندی آماده کنند)

وزیر آموزش سوئد (مدارس باید دانش آموزان را برای توانمندیهای فوق دیجیتالی و زندگی در شهرهای قول تاج آماده سازند.

شهر دار تهران (بهشت زهرا باید قطب فرهنگی کشور شود.

مدارس دانش آموزان را برای گردش به بهشت زهرا بیاورند و تورهایی بهشت زهرا گردی برگزار کنند).

انحطاط بیدلیل نیست! پیشرفت هم بی دلیل نیست!!!



کشاورز دانا

طنابش را باز کردی؟ کشاورز با تعجب گفت کدام طناب؟ اصلاً طنابی وجود ندارد.

همسایه پاسخ داد برای تونه ولی از نظر الاغ طناب هنوز وجود دارد!!

کشاورز برگشت و اینبار وانمود کرد که طناب را باز میکند. الاغ هم بی هیچ مقاومتی همراه او براه افتاد.

از این الاغ خنده نان نگیرد. بعضی از انسانها نیز اسیر عادت های خیالی و محدود کننده ای هستند که آنها را در بند نگاه میدارد تنها کافی است (طناب نامرئی) را که بدور ذهنش پیچیده شده و مانع پیشرفتش شده را کشف و از آن رها شود!!



کشاورز به توصیه همسایه عمل کرد و صبح روز بعد دید که الاغ دقیقاً همانجا ایستاده است. کشاورز دستی به سر الاغ کشید و خواست که الاغ را به مزرعه ببرد. اما الاغ حاضر نبود حتی یک قدم از جایش حرکت کند!!

کشاورزی نزدیک همسایه اش رفت تا از او طنابی بگیری والا غش را در جلوی خانه ببندد!

همسایه پاسخ داد، طنابی ندارم اما پیشنهاد به تو میدهم دور گردن الاغت همان حرکت های را انجام بده که انگار داری طناب را میبندی فقط وانمود کن اورا بسته ای آن وقت از جایش تکان نخواهد خورد.

کشاورز به توصیه همسایه عمل کرد و صبح روز بعد دید که الاغ دقیقاً همانجا ایستاده است. کشاورز دستی به سر الاغ کشید و خواست که الاغ را به مزرعه ببرد. اما الاغ حاضر نبود حتی یک قدم از جایش حرکت کند!!

کشاورز هرچه تلاش کرد و با تمام توان نتوانست الاغ را به حرکت وا دارد بی فایده بود تا جایی که از حرکت داشتن الاغ نا امید شد. دوباره نزد همسایه رفت و از او راهنمایی خواست. همسایه پرسید، مگر جلوی الاغ وانمود کردی که



سکینه و آخوند

در همسایگی منزل ما آخوندی تنها زندگی می کرد و کلفتی جوان داشت به نام سکینه که کارهاش انجام میداد.

هر بار آخوند از تو افاق فریاد میزد سکینه! زن جوان با صدای بلند جواب میداد نخیر حاج آقا! و بعد میآمد بیسینه حاج آقا چکارش داره!

یک روز از ش پرسیدم داستان چیه که به جای بله میگه نخیر حاج آقا؟ سکینه گفت والا این آخوندا خیلی پدر سوخته و آب زیر کاه هستند!

یکهو دیدی اونجا صیغه رو خونده و من یگم بله! تا برسم نواتان میگه بله رو گفتی از حالا من و تو به همدیگر محرم هستیم برای همین بجای بله میگم نخیر حاج آقا و بعد میام بیینم چیکارم داره؟ یا خدا سکینه دیگه کی بوده؟؟

ظریفی میگه ما که شعورمون به اندازه سکینه هم نبود اصلاً فکرش رو هم نمیکردیم اون آری که ۱۲ فروردین ۱۳۵۸ گفتیم همون بله بود و خطبه ی صیغه را قبلا خونده بودند آخوندا.

خاطره های واقعی

ای نوشتیم و در آن اعتراض کردم که چرا باید هزینه هر قاطر ۵۰۰۰ کرمان و هزینه هر ساعت تدریس در دانشگاه ۲۰۰۰ تومان باشد.

این اعتراض من یگوش ویلاگ نویس رسیده بود و ایشان در ویلاگ خود (تحت عنوان ویلاگ گلیه مرد) متن اعتراضیه من را نشر کرده بود! در اینترنت سرچ کردم و در زیر این ویلاگ فردی کامنت گذاشته بود با این مضمون! استاد دانشگاهی که در قرن ۲۱ هنوز برای درمان کمر درد مادرش به زیارت سلطان ابراهیم در ایذه میرود، همترازی حقوقش با قاطر از سرش هم زیاده است و من دقیقاً قانع شدم.



یک استاد از دانشگاه مسجد سلیمان تعریف میکرد و میگفت: سالها پیش تصمیم گرفتم با مادرم که درد کمر داشت به زیارت امام زاده سلطان ابراهیم ایذه برویم. تا جانی با مینی بوس رفتیم اما بعلت کوهستانی بودن جاده پیچ در پیچ گفتند که مینی بوس جلوتر نمیروند و خودتان باید بروید.

برای مادرم قاطری اجاره کردم که ۵۰۰۰ تومان اجاره اش بود. وقتی به گرانی کرایه قاطر اعتراض کردم گفتند کرایه قاطر ساعتی ۵۰۰۰ تومان و قیمت مصوب است! آن زمان حقوق ما اساتید دانشگاه ساعتی ۲۰۰۰ تومان بود. بعد از رفتن به دانشگاه به رئیس دانشگاه نامه

درس زندگی



گرگ وقتی میخواود زندگی کردن را به بچه هایش یاد بدهد اول گوسفندها را نشان میدهد و میگه گوشت این موجودات خیلی خوشمزه است. بعد چوپان را نشان میدهد و میگه چوپ این ها هم خیلی درد داره! بعد نوبت میرسه به سگ چوپان، بچه گرگ میگه بابا اینها که شبیه ما هستند!! گرگ میگه اینها رو هر وقت دیدید فرار کنید. ما هرچه ضربه خوردیم از کسانی بود که شبیه ما بودند ولی از ما نبودند.



قند خون بهبود پیدا کند، بدون اینکه ترازو تغییر چشمگیری نشان دهد.

بنابراین هدف «حرکت برای سلامت» بسیار پایدارتر از هدف صرفاً «حرکت برای لاغری» است.

از کجا شروع کنیم؟

برای فرد سالمی که مدت‌ها کم‌تحرك بوده، شروع لازم نیست پیچیده باشد. می‌توان با پیاده‌روی کوتاه و منظم آغاز کرد و به تدریج مدت و سرعت را افزایش داد. هدف بلندمدت می‌تواند نزدیک شدن به حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط در هفته همراه با دوروز تمرین تقویت عضلات باشد.

افرادی که بیماری قلبی یا تنفسی، مشکلات جدی مفصلی یا شرایط پزشکی خاص دارند و درباره ایمنی ورزش مطمئن نیستند، بهتر است درباره نوع و شدت مناسب فعالیت با پزشک یا متخصص مربوطه مشورت کنند. درد قفسه سینه، غش، تنگی نفس غیرعادی یا علائم نگران‌کننده هنگام فعالیت را نیز نباید صرفاً به «بی‌تمرینی» نسبت داد.

ورزش برای امروز است یا برای بیست سال بعد؟

شاید هر دو. در چهل‌سالگی ممکن است هنوز بتوانیم بدون فکر کردن از پله بالا برویم، خریدها را حمل کنیم و از زمین بلند شویم. بنابراین حفظ قدرت عضله و تعادل چندان فوری به نظر نمی‌رسد.

اما استقلال در سالمندی ناگهان در هفتادسالگی ساخته نمی‌شود. بخشی از آن حاصل چیزی است که در دهه‌های قبل حفظ کرده‌ایم.

هر بار که راه می‌رویم، عضلاتمان را تمرین می‌دهیم، به جای آسانسور پله را انتخاب می‌کنیم یا به جای یک ساعت نشستن کمی حرکت می‌کنیم، شاید نتیجه همان روز چشمگیر نباشد. اما همین انتخاب‌های کوچک وقتی هزاران بار تکرار شوند، تفاوت بزرگی ایجاد می‌کنند.

بعد از چهل‌سالگی شاید سؤال اصلی این نباشد که «چطور جوان بمانیم؟» پیری بخشی طبیعی از زندگی است و هیچ ورزشی آن را متوقف نمی‌کند.

سؤال بهتر این است:

چطور می‌خواهیم پیر شویم؟

با بدنی که هرچه زودتر از حرکت فاصله گرفته است، یا با قلب، عضلات، استخوان‌ها و مغزی که سال‌ها فرصت داشته‌اند فعال بمانند؟

برای شروع لازم نیست دونه شویم یا زندگی‌مان را زیرورو کنیم. گاهی نقطه شروع فقط پوشیدن کفش و بیرون رفتن از خانه است.

قدم اول ممکن است کوچک باشد؛ اما اگر ادامه پیدا کند، یکی از مهم‌ترین قدم‌هایی است که برای سال‌های آینده خودمان برمی‌داریم.

و بهبود کیفیت خواب داشته باشیم و فعالیت منظم در درازمدت نیز با سلامت شناختی و روانی بهتر ارتباط دارد.

پیاده‌روی فرصتی برای جدا شدن از صفحه نمایش، قرار گرفتن در فضای باز و تغییر محیط فراهم می‌کند. اگر با دوست یا همسر انجام شود، فعالیت اجتماعی نیز به آن اضافه می‌شود. شاید به همین دلیل باشد که بعضی افراد پس از یک پیاده‌روی می‌گویند «ذهنم باز شد». حرکت بدن فقط عضلات را درگیر نمی‌کند؛ حال روانی ما نیز می‌تواند از آن تأثیر بگیرد.

آیا باید روزی ده هزار قدم برویم؟

عدد ۱۰ هزار قدم آن‌قدر مشهور شده که گاهی مانند یک قانون پزشکی به نظر می‌رسد. اما این عدد مرز جادویی میان سلامت و بیماری نیست.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند افزایش تعداد قدم‌های روزانه با پیامدهای بهتر سلامت ارتباط دارد و فواید فقط از ۱۰ هزار قدم شروع نمی‌شوند. این پیام برای کسی که امروز بسیار کم‌تحرك است اهمیت دارد. اگر روزانه سه هزار قدم راه می‌رود، نباید تصور کند تا زمانی که به ده هزار نرسیده فعالیتش بی‌فایده است.

افزایش تدریجی حرکت نسبت به وضعیت فعلی می‌تواند هدف منطقی‌تری باشد. یکی از مهم‌ترین پیام‌های راهنماهای فعالیت بدنی همین است: مقداری فعالیت بهتر از هیچ فعالیتی است.

شدت مهم است یا مدت؟

هر دو اهمیت دارند، اما قرار نیست هر پیاده‌روی به مسابقه تبدیل شود. کسی که تازه شروع کرده می‌تواند ابتدا مدت کوتاهی با سرعت راحت‌راه برود و به تدریج زمان یا سرعت را افزایش دهد.

برای بسیاری از افراد، ۳۰ دقیقه پیاده‌روی را می‌توان به بخش‌های کوتاه‌تر تقسیم کرد. ده دقیقه صبح، ده دقیقه بعدازظهر و ده دقیقه عصر همچنان حرکت است. تصور اینکه ورزش فقط زمانی ارزش دارد که یک جلسه طولانی و رسمی باشد، می‌تواند مانع شروع شود.

حتی کارهای روزمره نیز می‌توانند بدن را فعال کنند: باغبانی، بازی فعال با کودکان، دوچرخه‌سواری، استفاده از پله یا پیاده رفتن به مقصد.

چرا فقط ترازو معیار خوبی نیست؟

یکی از دلایلی که افراد ورزش را کنار می‌گذارند این است که تمام موفقیت‌ها را با عدد وزن اندازه می‌گیرند. چند هفته‌راه می‌روند، وزن تغییر زیادی نمی‌کند و نتیجه می‌گیرند «فایده‌ای نداشت».

اما فواید فعالیت بدنی بسیار گسترده‌تر از کاهش وزن است. ممکن است استقامت بهتر شود، فشار خون کاهش پیدا کند، خواب بهتر شود، قدرت عضلات افزایش یابد و کنترل

می‌کنیم.

راهنماهای سلامت توصیه می‌کنند زمان کم‌ترکی محدود شود و بخشی از آن با حرکت، حتی فعالیت سبک، جایگزین شود. این یعنی فقط «یک ساعت ورزش» مهم نیست؛ حرکت‌های کوچک در طول روز هم ارزش دارند.

پیاده رفتن برای خرید نزدیک، استفاده از پله، چند دقیقه قدم زدن بعد از غذا، حرکت کردن میان ساعات کار یا پارک کردن خودرو کمی دورتر، همگی می‌توانند میزان فعالیت روزانه را افزایش دهند.

بعد از غذا کمی راه برویم؟

یکی از کاربردهای جالب پیاده‌روی، حرکت بعد از غذاست. فعالیت عضلات باعث مصرف گلوکز می‌شود و پژوهش‌ها نشان داده‌اند فعالیت بدننی پس از وعده غذایی می‌تواند به کنترل افزایش قند خون کمک کند.

برای این کار الزاماً به پیاده‌روی طولانی نیاز نیست. حتی تبدیل



بخشی از زمان نشستن بعد از غذا به راه رفتن می‌تواند مفید باشد. البته افراد مبتلا به دیابت، به‌خصوص کسانی که انسولین یا بعضی داروهای کاهش‌دهنده قند خون مصرف می‌کنند، باید برنامه فعالیت را با شرایط درمانی خود هماهنگ کنند.

گاهی مهم‌ترین تغییر ورزشی زندگی، خرید کفش حرفه‌ای یا ثبت‌نام در باشگاه نیست؛ ممکن است فقط تصمیمی ساده باشد: «هر روز کمی بیشتر از دیروز راه می‌روم.»

ورزش و مغز

فایده حرکت به قلب و عضلات محدود نمی‌شود. فعالیت بدنی با سلامت مغز نیز ارتباط دارد. حتی یک جلسه فعالیت متوسط تا شدید می‌تواند فواید فوری مانند کاهش احساس اضطراب



بعد از چهل‌سالگی، حرکت دیگر انتخاب نیست

چرا پیاده‌روی و فعالیت بدنی از میان‌سال‌ی به بعد، یکی از مهم‌ترین سرمایه‌گذاری‌ها برای قلب، عضلات، استخوان‌ها، مغز و استقلال ما در سال‌های آینده است

پیاده‌روی چرا این‌قدر مهم است؟

پیاده‌روی شاید ساده‌تر از آن به نظر برسد که بتوان آن را «ورزش واقعی» دانست، اما همین سادگی یکی از بزرگ‌ترین مزیت‌های آن است. برای شروع به باشگاه، تجهیزات گران‌قیمت یا مهارت خاصی نیاز نداریم. کافی است کفش مناسب بپوشیم و حرکت کنیم.

وقتی سرعت پیاده‌روی به اندازه‌ای باشد که ضربان قلب و تنفس را افزایش دهد، می‌تواند فعالیت هوازی با شدت متوسط محسوب شود. یک معیار ساده این است که هنگام راه رفتن سریع بتوانید صحبت کنید، اما خواندن یک آواز برایتان راحت نباشد.

پیاده‌روی منظم می‌تواند به کنترل فشار خون، قند خون و وزن کمک کند و استقامت قلبی‌تنفسی را افزایش دهد. اما شاید مهم‌ترین مزیت آن قابلیت تداوم باشد. بهترین ورزش دنیا اگر آن‌قدر دشوار باشد که بعد از سه هفته کنار گذاشته شود، فایده چندانی ندارد. پیاده‌روی فعالیتی است که بسیاری از افراد می‌توانند سال‌ها ادامه دهند.

بعد از چهل‌سالگی هدف ورزش فقط این نیست که امروز لاغرتر یا خوش‌اندام‌تر باشیم؛ بخشی از هدف این است که در شصت، هفتاد و هشتادسالگی هنوز بتوانیم مستقل حرکت کنیم.

عضلات؛ سرمایه‌ای که آرام آرام از دست می‌رود

یکی از تغییرات مهم با افزایش سن، کاهش تدریجی توده و قدرت عضلانی است. این فرایند در مراحل شدیدتر با اصطلاح Sarcopenia شناخته می‌شود و کم‌ترکی می‌تواند آن را تشدید کند.

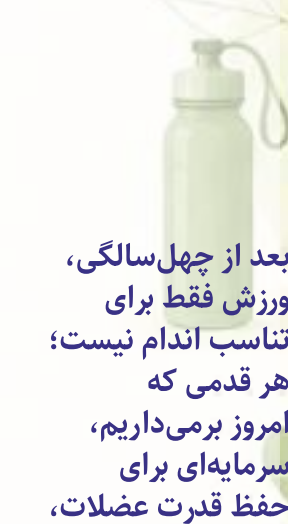
اهمیت عضله فقط در ظاهر بدن نیست. عضلات به ما اجازه می‌دهند از صندلی بلند شویم، پله برویم، خریدها را حمل کنیم، تعادل خود را حفظ کنیم و در سنین بالاتر مستقل بمانیم. قدرت عضلانی در واقع بخشی از توانایی ما برای زندگی روزمره است.

اینجاست که یک نکته مهم درباره پیاده‌روی مطرح می‌شود: پیاده‌روی بسیار مفید است، اما به تنهایی تمام نیازهای بدن را تأمین نمی‌کند. برای حفظ قدرت عضلات، تمرین مقاومتی نیز اهمیت دارد.

تمرین مقاومتی الزاماً به معنای وزنه‌های سنگین و بدن‌سازی حرفه‌ای نیست. استفاده از دمبل، کش ورزشی، دستگاه‌های باشگاه یا حتی وزن

چهل‌سالگی مرز جادویی نیست که درست در روز تولد، بدن ناگهان تغییر کند. اما از میان‌سال‌ی به بعد، بعضی تغییرات آرام بدن اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. توده و قدرت عضلانی به تدریج کاهش می‌یابد، حفظ تراکم استخوان مهم‌تر می‌شود و خطر بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا، دیابت نوع دو و بیماری‌های قلبی با افزایش سن بیشتر می‌شود. خبر خوب این است که یکی از مؤثرترین ابزارهای مقابله با بسیاری از این تغییرات نه داروی عجیب و نه برنامه ورزشی طاقت‌فرساست؛ بلکه چیزی است که تقریباً همه می‌شناسیم: حرکت کردن.

سازمان جهانی بهداشت برای بزرگسالان حداقل ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت شدید را توصیه می‌کند و تأکید دارد فعالیت‌های تقویت عضلات نیز دست‌کم دو روز در هفته انجام شوند. این توصیه‌ها فقط برای داشتن اندامی متناسب نیستند؛ فعالیت بدننی منظم با کاهش خطر بیماری‌های قلبی، سکت، دیابت نوع دو، برخی سرطان‌ها و مرگ زودرس ارتباط دارد و برای سلامت روان، خواب و عملکرد شناختی نیز مفید است.



بعد از چهل‌سالگی، ورزش فقط برای تناسب اندام نیست؛ هر قدمی که امروز برمی‌داریم، سرمایه‌ای برای حفظ قدرت عضلات، سلامت قلب و استخوان‌ها و استقلال ما در سال‌های آینده است.

پیاده‌روی منظم شاید ساده‌ترین راه برای شروع باشد؛ فعالیتی در دسترس که اگر به عادت روزانه تبدیل شود، می‌تواند تفاوت بزرگی در کیفیت سالمندی ما ایجاد کند.

وقتی PMS دیگر معمولی نیست

PMDD: روزهایی از ماه که می‌توانند زندگی یک زن را تغییر دهند



این SSRIها هستند. این داروها روی سیستم سروتونین اثر می‌گذارند و می‌توانند علائم خلقی PMDD را در بعضی زنان کاهش دهند. نکته جالب این است که بسته به شرایط بیمار، پزشک ممکن است مصرف آنها را در تمام ماه یا فقط در بخشی از چرخه تجویز کند.

روش‌های هورمونی جلوگیری از بارداری نیز در بعضی زنان می‌توانند علائم را کاهش دهند، اگرچه پاسخ افراد در این درمان‌ها یکسان نیست. برای دردهای جسمی نیز ممکن است از داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن استفاده شود، البته با توجه به شرایط پزشکی فرد. درمان شناختی رفتاری یا CBT نیز می‌تواند بخشی از برنامه درمان باشد. این روش به فرد کمک می‌کند الگوهای فکری و رفتاری مرتبط با دوره‌های شدید خلقی را بهتر مدیریت کند.

نقش ورزش، خواب و تغذیه تغییر سبک زندگی شاید به تنهایی برای PMDD شدید کافی نباشد، اما می‌تواند بخشی از درمان باشد. ورزش هوازی منظم ممکن است به کاهش خستگی و برخی علائم خلقی کمک کند. خواب کافی و منظم نیز اهمیت زیادی دارد، زیرا کم‌خوابی می‌تواند تحریک‌پذیری، اضطراب و خستگی را تشدید کند. در تغذیه نیز توصیه می‌شود به جای ریزه‌های عجیب یا مکمل‌های تبلیغاتی، ابتدا بهر الگوی غذایی متعادل تمرکز شود. کاهش مصرف زیاد نمک، قند، کافئین و الکل برای بعضی افراد مفید است. دریافت کافی گلسیم نیز مورد توجه قرار گرفته است، اما مصرف خودسرانه مقدار زیاد مکمل‌ها همیشه بی‌خطر نیست و بهتر است مخصوصاً در صورت مصرف دارو یا پزشک یا داروساز بررسی شود.

از طرف دیگر بازار مکمل‌های مخصوص PMS بسیار گسترده است و عبارتی مانند «تنظیم طبیعی هورمون‌ها» یا «درمان قطعی PMS» زیاد دیده می‌شود. طبیعی بودن یک محصول دلیل اثربخشی یا بی‌خطر بودن آن نیست و بسیاری از فرآورده‌های تبلیغ شده شواهد علمی کافی ندارند.

وقتی اطرافیان مسئله را جدی نمی‌گیرند یکی از دشوارترین جنبه‌های PMDD شاید این باشد که دیگران علائم را به عنوان «اخلاق بد قبل از پریود» ببینند. در حالی که وقتی یک الگوی ماهانه مشخص بارها تکرار می‌شود و توانایی فرد برای عملکرد طبیعی را مختل می‌کند، مسئله می‌تواند یک

می‌تواند علائمی شبیه PMDD ایجاد کند. همچنین برخی زنان ممکن است یک اختلال زمینه‌ای داشته باشند که علائم آن درست قبل از قاعدگی شدیدتر می‌شود. بیماری تیروئید، میگرن، سندرم روده تحریک‌پذیر و برخی مشکلات قاعدگی همپوشانی داشته باشند. بنابراین تشخیص دقیق اهمیت زیادی دارد؛ چون هر تغییر خلقی شدیدی پیش از پریود الزاماً PMDD نیست.

چرا با بالا رفتن سن ممکن است PMS بدتر شود؟ برخی زنان متوجه می‌شوند علائمی که در دهه بیست زندگی نسبتاً خفیف بوده، در اواخر دهه سی یا در



دهه چهل شدیدتر شده است. این تجربه می‌تواند واقعی باشد. Office on Women's Health گزارش می‌کند که PMS ممکن است با نزدیک شدن به دوران پیش‌یائسگی یا Perimenopause شدیدتر شود. در سال‌های منتهی به یائسگی، تغییرات هورمونی می‌توانند نامنظم‌تر و غیرقابل پیش‌بینی‌تر شوند. زنانی که خلقشان نسبت به نوسانات هورمونی حساس است ممکن است این تغییرات را بیشتر احساس کنند. البته شدید شدن ناگهانی علائم در این سنن نباید خودکار به PMS نسبت داده شود. مشکلات تیروئید، کم‌خونی، اختلالات خواب، افسردگی، اضطراب و تغییرات مربوط به پیش‌یائسگی نیز ممکن است علائم مشابهی ایجاد کنند.

آیا PMDD قابل درمان است؟ بله. شاید مهم‌ترین پیام برای زنی که هر ماه چند روز بسیار سخت را تجربه می‌کند همین باشد: لازم نیست صرفاً با آن کنار بیاید. درمان به نوع و شدت علائم بستگی دارد و ممکن است ترکیبی از تغییرات سبک زندگی، درمان روان‌شناختی و دارو باشد. کالک متخصصان زنان و زایمان آمریکا در راهنمای بالینی خود بهر رویکرد چندجانبه تأکید می‌کند؛ یعنی برای بعضی بیماران ترکیب چند روش بهتر از تکیه بر یک درمان واحد است.

یکی از درمان‌های دارویی شناخته‌شده برای PMDD گروهی از داروهای ضدافسردگی به نام

مسئله لزوماً این نیست. پژوهش‌های حوزه غدد رفتاری نشان می‌دهند که زنان مبتلا به PMDD ممکن است نسبت به تغییرات طبیعی هورمون‌های جنسی در طول چرخه حساسیت متفاوتی داشته باشند. به عبارت ساده‌تر، هورمون‌ها ممکن است در محدوده طبیعی باشند، اما مغز و بدن یک فرد به بالا و پایین رفتن آنها واکنش شدیدتری نشان دهند. پس از تخمک‌گذاری، می‌تواند استروژن و پروژسترون در ادامه چرخه تغییر می‌کند. این تغییرات می‌تواند با سیستم‌های عصبی مرتبط یا تنظیم خلق تعامل داشته باشند. پژوهشگران سال‌هاست ارتباط میان هورمون‌های تولیدمثلی

و سیستم‌های عصبی از جمله سروتونین را بررسی می‌کنند. همین موضوع یکی از دلایلی است که بعضی داروهای مؤثر بر سروتونین می‌توانند در درمان PMDD مؤثر باشند. در PMDD ممکن است مشکل اصلی «زیادی یا کمی هورمون» نباشد؛ بلکه حساسیت غیرعادی مغز و بدن بعضی زنان به نوسانات طبیعی هورمونی در طول چرخه قاعدگی باشد.

چرا یک هفته احساس می‌کنم آدم دیگری هستم؟ این جمله را بعضی زنان مبتلا به علائم شدید پیش از قاعدگی بیان می‌کنند و از نظر علمی نکته مهمی در آن وجود دارد. اگر تغییر خلق فقط در مرحله مشخصی از چرخه اتفاق بیفتد و سیسی تقریباً از بین برود، زمان‌بندی علائم می‌تواند اطلاعات زیادی به پزشک بدهد. به همین دلیل تشخیص PMDD معمولاً فقط با گفتن «قبل از پریود عصبی می‌شوم» انجام نمی‌شود. ثبت روزانه علائم در چند چرخه قاعدگی می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. فرد هر روز شدت علائمی مانند اضطراب، افسردگی، تحریک‌پذیری، خستگی، مشکلات خواب و علائم جسمی را ثبت می‌کند و همزمان تاریخ شروع قاعدگی را نیز یادداشت می‌کند.

این کار کمک می‌کند مشخص شود آیا واقعاً یک الگوی تکرار شونده وابسته به چرخه وجود دارد یا علائم در تمام ماه ادامه دارند. این تفاوت بسیار مهم است، زیرا افسردگی و اختلالات اضطرابی

روز بعد همان فرد دوباره احساس می‌کند «خودش» شده است. بسیاری این وضعیت را با یک جمله ساده توضیح می‌دهند: «PMS دارم.» اما اگر این تغییرات آن قدر شدید باشند که روابط خانوادگی، کار، تحصیل یا زندگی روزمره را مختل کنند، ممکن است دیگر با PMS معمولی روبرو نباشیم. شکل شدیدتر این اختلال Premenstrual Dysphoric Disorder یا PMDD نام دارد.

PMS با سندرم پیش از قاعدگی بسیار شایع است. علائم آن معمولاً در روزهای قبل از پریود ظاهر می‌شوند و می‌تواند جسمی یا روانی باشند. تحریک‌پذیری، تغییر خلق، اضطراب، کاهش تمرکز، خستگی، اختلال خواب، میل شدید به بعضی غذاها، نفخ، سردرد و حساسیت سینه از علائم شناخته‌شده آن هستند. در بیشتر زنان این علائم قابل تحمل‌اند، اما PMDD داستان متفاوتی دارد. مرز میان PMS و PMDD فقط شدت یک سردرد یا مقدار نفخ نیست؛ مهم‌ترین تفاوت این است که علائم تا چه اندازه توانایی فرد برای کار کردن، ارتباط با دیگران و ادامه زندگی معمول خود را مختل می‌کنند.

PMDD چیست؟ PMDD می‌تواند شکل شدید اختلالات پیش از قاعدگی دانست که در آن علائم خلقی نقش بسیار مهمی دارند. تحریک‌پذیری شدید، عصبانیت، اضطراب، احساس افسردگی یا ناامیدی، گریه، احساس خراج شدن از کنترل، کاهش علاقه به فعالیت‌های معمول، افت انرژی، دشواری تمرکز و تغییر قابل توجه خواب و اشتها از علائمی هستند که ممکن است دیده شوند.

بر اساس اطلاعات Office on Women's Health آمریکا، PMDD کمتر از ۵ درصد زنان در سنین باروری را درگیر می‌کند. بنابراین اگرچه بسیار کمتر از PMS معمولی است، بیماری نادری محسوب نمی‌شود. مهم‌تر اینکه شدت علائم می‌تواند زندگی فرد را به شکل جدی مختل کند.

یکی از مشخصه‌های مهم PMDD ارتباط زمانی بسیار واضح آن با چرخه قاعدگی است. علائم معمولاً در یک تا دو هفته پیش از شروع قاعدگی ظاهر می‌شوند و پس از شروع پریود کاهش پیدا می‌کنند. همین الگوی تکرار شونده یکی از سرنخ‌های اصلی تشخیص است.

آیا مشکل از زیاد بودن هورمون‌هاست؟ اینجا یکی از جالب‌ترین نکات علمی PMDD مطرح می‌شود. شاید تصور کنیم زنانی که چنین علائم شدیدی دارند حتماً مقدار استروژن یا پروژسترونشان غیرطبیعی است، اما

چند روز مانده به قاعدگی، ناگهان همه چیز تغییر می‌کند. زنی که هفته قبل آرام و پسرانرژی بوده، ممکن است به شدت تحریک‌پذیر شود، با کوچک‌ترین مسئله عصبانی شود، گریه کند، احساس ناامیدی داشته باشد یا حتی تحمل نزدیک‌ترین افراد زندگی‌اش برایش دشوار شود. در کنار این تغییرات روانی، نفخ، حساسیت سینه‌ها، سردرد، خستگی، درد عضلات، اختلال خواب و تغییر اشتها نیز ممکن است ظاهر شوند. با شروع قاعدگی، طوفان آرام می‌شود و چند



واکسن سرطان پوست؛ واقعیت علمی پشت خبر تازه مدرنا

بررسی داده‌های علمی درباره درمان شخصی‌سازی‌شده مبتنی بر mRNA
برای ملانوما و آینده واکسن‌های درمانی سرطان

این «واکسن» قرار نیست از آفتاب‌سوختگی یا ایجاد سرطان پوست جلوگیری کند؛ هدف آن کمک به سیستم ایمنی بیمار برای شناسایی سلول‌های سرطانی متعلق به همان تومور است. مهم‌تر اینکه واکسن هر بیمار بر اساس ویژگی‌های ژنتیکی تومور خودش طراحی می‌شود.

ملانوما یکی از جدی‌ترین انواع سرطان پوست است و از سلول‌های تولیدکننده رنگدانه پوست یا ملانوسیت‌ها آغاز می‌شود. اگر ملانوما زود تشخیص داده شود، جراحی می‌تواند بسیار مؤثر باشد؛ اما در مراحل پیشرفته‌تر، احتمال انتشار سرطان به قسمت‌های دیگر بدن افزایش پیدا می‌کند. پروژه مدرنا و مرک در یکی از مهم‌ترین مطالعات خود بر بیمارانی تمرکز کرده که ملانوما پرخطر آنها یا جراحی به‌طور کامل برداشته شده است. یعنی تومور قابل مشاهده برداشته شده، اما هنوز خطر برگشت بیماری وجود دارد. هدف درمان این است که سیستم ایمنی بتواند سلول‌های سرطانی باقی‌مانده و بسیاری کوچک را که ممکن است بعدها باعث عود بیماری شوند بهتر شناسایی کند.

شاید جذاب‌ترین بخش این فناوری شخصی بودن آن باشد. برخلاف واکسن‌های معمولی که میلیون‌ها نفر یک قرص مشابه دریافت می‌کنند، این درمان برای هر بیمار به شکل اختصاصی طراحی می‌شود. پس از برداشتن تومور، نمونه آن مورد بررسی و توانایی‌یابی قرار می‌گیرد. سلول‌های سرطانی در طول شکل‌گیری خود جهش‌های ژنتیکی پیدا می‌کنند و برخی از این جهش‌ها باعث تولید پروتئین‌های غیرطبیعی می‌شوند. بخش‌هایی از این پروتئین‌ها «نوآنتی‌ژن» نام دارند.

به زبان ساده، نوآنتی‌ژن را می‌توان نوعی علامت غیرعادی روی سلول سرطانی تصور کرد؛ علامتی که در سلول‌های سالم بدن به همان شکل وجود ندارد. پژوهشگران با بررسی ویژگی‌های ژنتیکی تومور تلاش می‌کنند نوآنتی‌ژن‌هایی را انتخاب کنند که سیستم ایمنی احتمالاً بتواند آنها را بهتر تشخیص دهد. سپس یک مولکول mRNA اختصاصی ساخته می‌شود که دستور ساخت تعدادی از این نوآنتی‌ژن‌ها را در خود دارد.

محصول مدرنا می‌تواند اطلاعات مربوط به حداکثر ۳۲ نوآنتی‌ژن را در خود جای دهد. وقتی این mRNA وارد بدن می‌شود، سلول‌ها برای مدت محدودی اطلاعات آن را می‌خوانند و پروتئین‌های مربوط را تولید می‌کنند. این مواد به سیستم ایمنی معرفی می‌شوند و

هدف این است که سلول‌های آموزش ببینند تا سلول‌هایی را که همین نشانه‌های سرطانی دارند شناسایی کنند. به همین دلیل، واژه «واکسن» تا حدی درست است؛ زیرا سیستم ایمنی را آموزش می‌دهد. اما برخلاف واکسن‌های معمول که پیش از ابتلا به بیماری داده می‌شوند، اینجا با یک واکسن درمانی سرطان روبه‌رو هستیم.

در مطالعه مهم مدرنا و مرک، این درمان mRNA به تنهایی استفاده نشده، بلکه همراه با دارویی به نام پمبرولیزوماب یا نام تجاری Keytruda آزمایش شده است. سیستم ایمنی بدن مکانیسم‌هایی دارد که مانع فعالیت بیش از اندازه آن می‌شوند. یکی از آنها مسیر PD-1 است. برخی تومورها از این سیستم طبیعی سوءاستفاده می‌کنند و عملاً به سلول‌های ایمنی پیام می‌دهند که به آنها حمله نکنند. Keytruda یک آنتی‌بادی مونوکلونال ضد PD-1 است که این ترمز را هدف قرار می‌دهد و به سیستم ایمنی کمک می‌کند توانایی بیشتری برای مقابله با سلول‌های توموری داشته باشد.

ایده ترکیب این دو درمان بسیار جالب است؛ درمان شخصی‌سازی‌شده mRNA به سیستم ایمنی نشان می‌دهد «دنبال چه چیزی بگرد» و داروی ضد PD-1 تلاش می‌کند یکی از ترمزهای سیستم ایمنی را آزاد کند تا پاسخ ضد توموری مؤثرتری ایجاد شود. مطالعاتی که توجه زیادی را به

این فناوری جلب کرده است، یک کارآزمایی تصادفی فاز ۲ تروپی ۱۵۷ بیمار مبتلا به ملانوما پرخطر مرحله III یا IV که تومور آنها کاملاً با جراحی برداشته شده بود، یک گروه درمان شخصی‌سازی‌شده mRNA همراه با Keytruda دریافت کرد.



و گروه دیگر تنها Keytruda گرفت. نتایج اولیه به اندازه‌ای امیدوارکننده بود که مسیر آغاز تحقیقات بزرگ‌تر فاز سوم را باز کرد.

در ژانویه ۲۰۲۶ مدرنا و مرک نتایج پیگیری پنج‌ساله همین مطالعه را اعلام کردند. بر اساس این داده‌ها، ترکیب Intismeran autogene و Keytruda به تهاپی مقایسه با Keytruda به تنهایی با ۴۹ درصد کاهش نسبی خطر بازگشت سرطان یا مرگ همراه بوده است. این عدد بسیار امیدوارکننده است، اما باید آن را درست تفسیر کرد. «کاهش ۴۹ درصدی خطر» به این معنی نیست که واکسن ۴۹ درصد بیماران را درمان کرده یا احتمال ابتلا به سرطان پوست را در مردم ۴۹ درصد کاهش می‌دهد. این یک معیار آماری درباره تفاوت خطر عود بیماری یا مرگ میان دو گروه مورد مطالعه است.

تازه‌ترین پیگیری پنج‌ساله نشان داده ترکیب درمان شخصی‌سازی‌شده mRNA با Keytruda نسبت به تهاپی، خطر نسبی عود بیماری یا مرگ را ۴۹ درصد کاهش داده است؛ نتیجه‌ای امیدوارکننده، اما هنوز نه به معنای اثبات نهایی یک «واکسن درمان‌کننده سرطان». پس چرا هنوز در داروخانه نیست؟

در پزشکی یک نتیجه امیدوارکننده در فاز دوم برای تبدیل شدن به درمان استاندارد کافی نیست، یکی از دلایل مهم،

تعداد نسبتاً محدود شرکت‌کنندگان مطالعه اولیه است. مطالعه KEYNOTE-942 تنها ۱۵۷ بیمار داشت. برای رسیدن به پاسخ مطمئن‌تر، مطالعه بسیار بزرگ‌تر فاز سوم با نام NTERpath-001 برای حدود ۱۰۸۹ بیمار مبتلا به ملانوما پرخطر طراحی شده است. ثبت‌نام این مطالعه تکمیل شده و جامعه پزشکی اکنون منتظر نتایج آن است.

بنابراین نازمانی که نتایج فاز سوم بررسی نشوند و سازمان‌های نظارتی درباره ایمنی و اثربخشی تصمیم نگیرند، نمی‌توان گفت «واکسن سرطان پوست مدرنا آماده شده است».

جالب اینجاست که این فناوری ممکن است در آینده فقط به سرطان پوست محدود نماند. ایده اصلی آن شناسایی جهش‌های تومور هر بیمار و ساخت درمانی است که سیستم ایمنی را علیه همان ویژگی‌ها آموزش دهد. به همین دلیل مدرنا و مرک این فناوری را در سرطان‌های دیگری نیز بررسی می‌کنند. تا ژانویه ۲۰۲۶، مطالعات فاز دوم و سوم در چند نوع سرطان از جمله ملانوما، سرطان ریه سلول غیرکوچک، سرطان مثانه و سرطان کلیه در حال انجام بوده است.

آیا این همان فناوری واکسن کروناست؟ اصل استفاده از mRNA مشترک است، اما هدف متفاوت است. در واکسن کووید، mRNA حامل دستور ساخت بخشی از یک ویروس مشخص بود و میلیون‌ها نفر می‌توانستند واکسنی با ترکیب یکسان دریافت کنند. در اینجا mRNA بر اساس تومور همان بیمار طراحی می‌شود. بنابراین اگر دو بیمار مبتلا به ملانوما کنار یکدیگر باشند، ممکن است درمان‌های mRNA متفاوتی دریافت کنند. این ویژگی، مفهوم «پزشکی شخصی‌سازی‌شده» را وارد مرحله تازه‌ای می‌کند؛ به جای اینکه فقط بیماران چه نوع سرطانی دارند، می‌توان پرسید سرطان همین فرد دقیقاً چه ویژگی‌های مولکولی دارد؟

نتایج چندساله این مطالعه یکی از نشانه‌های جدی پیشرفت واکسن‌های درمانی شخصی‌سازی‌شده سرطان است.

اینکه اثر مشاهده‌شده پس از پنج سال پیگیری همچنان باقی مانده، موضوع مهمی است. در

عین حال، نتیجه نهایی فاز سوم هنوز تعیین‌کننده خواهد بود و این محصول همچنان در دست تحقیق است.

این فناوری قرار نیست اهمیت پیشگیری از سرطان پوست را کاهش دهد. حتی اگر روزی این درمان به طور گسترده تأیید شود، استفاده از ضدآفتاب، محدود کردن مواجهه شدید با اشعه فرابنفش، توجه به تغییرات خال‌ها و مراجعه برای بررسی ضایعات مشکوک همچنان اهمیت خود را خواهند داشت.

شاید بزرگ‌ترین تحول این پژوهش نه ساخت «یک واکسن علیه همه سرطان‌ها»، بلکه تغییر نگاه ما به درمان سرطان باشد. برای دهه‌ها سرطان عمدتاً بر اساس محل آن دسته‌بندی می‌شد: سرطان پوست، ریه، پستان یا روده. اکنون اطلاعات ژنتیکی و مولکولی هر تومور به بخش مهم‌تری از تصمیم‌گیری درمانی تبدیل شده است. در آینده شاید سؤال فقط این نباشد که «چه سرطانی دارید؟» بلکه این باشد که «سرطان شما چه اعضای ژنتیکی دارد؟» و این همان جایی است که فناوری mRNA می‌تواند نقش بزرگی پیدا کند.

بنابراین پاسخ دقیق به پرسش ابتدای مقاله این است: بله، مدرنا همراه با مرک یک درمان mRNA شخصی‌سازی‌شده بسیار امیدوارکننده برای ملانوما ساخته و آن را در انسان آزمایش کرده است؛ اما خیر، هنوز واکسنی عمومی و تأییدشده برای جلوگیری از سرطان پوست در اختیار مردم قرار نگرفته است.

فاصله میان این دو جمله، همان فاصله میان یک تیر هیجان‌انگیز و واقعیت علم است؛ واقعیتی که شاید کمی محتاطانه‌تر باشد، اما آینده‌ای که نشان می‌دهد می‌تواند بسیار هیجان‌انگیزتر از تیرها باشد.

در سال‌های اخیر خبری همچنان انگیز بارها در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی تکرار شده است: «مدرنا واکسن سرطان پوست ساخته است». جمله‌ای که اگر بدون توضیح خوانده شود، ممکن است این تصور را ایجاد کند که به‌زودی می‌توان مانند واکسن آنفلوآنزا یا کرونا، واکسنی دریافت کرد و دیگر نگران سرطان پوست نبود. اما واقعیت علمی هم پیچیده‌تر و هم شاید جالب‌تر از این تیتز کوتاه است.

شرکت مدرنا، همان شرکتی که فناوری mRNA با واکسن کووید-۱۹ برای عموم مردم شناخته شد، همراه با شرکت دارویی Merck در حال آزمایش نوعی درمان شخصی‌سازی‌شده مبتنی بر mRNA برای بیماران مبتلا به ملانوماست. نام این محصول که قبلاً با mRNA-4157 یا V940 شناخته می‌شد، اکنون «Intismeran autogene» است. اما یک نکته از همان ابتدا باید روشن باشد: این محصول تا امروز واکسن پیشگیری از سرطان پوست برای افراد سالم نیست و هنوز نیز یک درمان تأییدشده عمومی محسوب نمی‌شود. این یک درمان آزمایشی سرطان است که هدف آن آموزش سیستم ایمنی بیمار برای شناسایی ویژگی‌های خاص سلول‌های سرطانی خود اوست.

مرداویج دیلمی که تحت تأثیر زیبایی این مجسمه ها قرار گرفته بود تصمیم داشت که یکی از این مجسمه ها را به ری ببرد اما در این کار ناموفق بود به همین خاطر پنجه یکی از شیرها را شکست و آن یکی را از بین برد. آن مجسمه آسیب دیده تا سال ۱۳۲۸ هجری شمسی بر روی زمین بود تا اینکه طراح و معماری به نام مهندس سیحون آن را در مکان فعلی گذاشت.

نماد شیر سنگی

در سال ۲۱۹۰ ق. که دیلمیان همدان را به تصرف در آورده بودند، دروازه ی شهر را به گلی تخریب کردند. مرداویج دیلمی قصد داشت یکی از این شیرها را به ری منتقل کند ولی چون موفق نشد، دست های یکی از شیرها را شکست و دیگری را به طور کامل تخریب کرد. مجسمه آسیب دیده، تا سال ۱۳۲۸ خ. بر روی زمین افتاده بود مهندس سیحون طراح و معمار از امگاه بوعلی سینا آن را در جایگاه کنونی قرار داد در این زمان پایه ای از سنگ خرا برای آن ساخته شد. گفته می شود مجسمه های شیر سنگی همدان به دستور اسکندر به یادبود سردار معروفش هانیشون که در همدان در گذشت، ساخته شده و در دو سوی آرامگاه او جای گرفته بود.

متأسفانه در طول تاریخ این مجسمه مورد کم لطفی مردم و جنگاوران و چوبندگان گنج قرار گرفته است. امروزه با گذشت سال ها، شیر سنگی کمتر شباهتی به شیر دارد. در حالی که کارشناسان اعتقاد دارند مجسمه اولیه نمایی کاملاً متفاوت داشته است. با این وجود، مجسمه تاریخی همچنان جایگاه ویژه ای بین مردم همدان و گردشگران دارد. مجسمه فعلی شیر سنگی بدنه باریک و سری بزرگ دارد. این مجسمه تاریخی از نظر ظاهری دارای ابعاد حدود پنج متر طول، یک متر و ۱۵ سانتی متر عرض و حدود یک متر و ۲۰ سانتی متر ارتفاع است. این شیر از سنگ سیاه زرقام



تراشیده شده و در پیشانی اش حفره عمیقی وجود دارد. پشت آن هم حفره های دیگری بر اثر فرسایش و یزدانی ایجاد شده است.

در گذشته مردم شیر را نماد قدرت و پساپان شهر می دانستند اما این عقاید به مرور زمان دستخوش خرافات شد و مردم برای برآوردن آرزوها و خواسته های شان و همچنین باطل شدن طلسم و جلوگیری از سرما و قحطی دست به دامان شیر سنگی متوسل می شدند.

در این شرایط با انجام مناسک و آیین های مختلف، امیدوار بودند که شیر سنگی به درخواستشان پاسخ دهد. گذاشتن سنگ ریزه در حفره ها، ریختن روغن و شیر روی سر و صورت شیر و زیارت آن به عنوان موجودی متحرک بخشی از این خرافات بود که در برخی موارد باعث آسیب دیدن شیر تاریخی همدان شد.



شیر سنگی،

میراث تمدن مادها در بختیاری و همدان

در هنر ایران، شیر همواره با خورشید، به عنوان نماد ملی ایرانیان محسوب می شد، که اشاره به ساکن شدن قدرت در خورشید دارد. این جانور، تقریباً در کلیه تمدن های خاور نزدیک، به عنوان سمبل قدرت و شجاعت به کار رفته است.

قدیمی ترین شیر سنگی موجود در استان چهار محال و بختیاری مربوط به دوره صفویه است.

بنا به گفته ها شیر سنگی یادگار دوران مادهاست.

در سفر به شهر همدان خودتان را برای بازدید از آثار تاریخی یکی از کهن ترین تمدن های پیشر آماده کنید، جاذبه هایی که دیدن آن ها شمارا در سفری تاریخی به هزاران سال قبل می برد. اگر خودتان را به انتهای خیابان ۱۲ متری سنگ شیر برسانید در وسط میدانی مربع شکل، مجسمه ای از شیر سنگی خودنمایی می کند. مجسمه ای که در زمان مادها در ست شده و از مهمترین جاذبه های تاریخی و گردشگری شهر

معتقدند که اگر کسی مورد حمله شیر مسلمان واقع شود باید کلاه خود را از سر بردارد و در نهایت ادب و خضوع او را به نام «علی» قسم دهد که وی را ببخشد.

شیر با شنیدن این درخواست پی کار خود خواهد رفت. اما اگر شیر کافر باشد، توجه نخواهد کرد... هنوز هم در مراسم سنتی هنگامی که شخصی دچار ضعف و سستی شود، او را از زیر تنه شیر سنگی عبور می دهند. زیرا بر این باورند که ترسش خواهد ریخت، و یا هنگامی که فردی دچار سیاهسرفه می شود، زیر تنه شیر سنگی گودالی کنده پر از آب می کنند و بیمار را وادار می کنند که از آن بنوشد تا سلامتی اش را بازیابد....

شیر سنگی در همدان، یادگار عصر مادها

همدان جاذبه های فرهنگی و تاریخی متعددی دارد. بنابراین با ما همراه شوید و در مورد مجسمه شیر سنگی؛

سمبلی دیدنی از دوران مادها اطلاعات بیشتری کسب کنید. اکثر شهر همدان را با مشرفه بوعلی سینا می شناسیم اما این بار می خواهیم یکی دیگر از نمادهای شهر را به شما معرفی کنیم که شاید خیلی معروف نباشد اما ارزش تاریخی بالایی دارد. از خیابان ۱۲ متری سنگ شیر به سمت میدان مربع شکل سنگ شیر یا همان میدان شیر سنگی همدان می رویم، از میان درختان میدان عبور می کنیم تا به شیر سنگی برسیم که قدمت آن به احتمال زیاد به دوره اشکانیان بر می گردد. سال ها پیش این شیر در همین مکان فعلی اش پیدا شد اما هیچ کسی از ارزش تاریخی آن با خبر نبود تا آن که مهندس سیحون که طراحی آرامگاه بوعلی سینا را نیز انجام داده بودند، سکویی برای این شیر سنگی طراحی و آن را در مرکز میدان قرار دادند. آشنایی با شیر سنگی

مظهر صلابت و قدرت است. در گذر از چهار محال بختیاری تا خوزستان، آنجا که بیخ و خم جاده ها مسافران را به همان روستاها و مسکن مردم ایل بختیاری می کند، شیرهای سنگی کوچک و بزرگ با غرور و عظمت بی بدیلی که نشان از دلآوری و قهرمانی در میان این مردمان دارد، یکی یکی رخنمایی می کنند.

«هنری لایارد»، در کتاب ماجراهای اولیه، آورده: <<بختیاری ها، تندیس و نقش شیر را به روی قبور خوانین و افراد سرشناس نصب یا نقر می کنند، تا خاطره سلج شوری و جنگجویی آن ها، برای همیشه زنده بماند.>> شهر هفشجان در گذشته یکی از مراکز مهم شیر تراشی بوده است. شیرهایی که در قبرستان های هفشجان باقی مانده، از زیباترین و خوش نقش ترین شیرهای سنگی محسوب می شوند.

شیر سنگی برای قوم بختیاری تنها نماد غیر تمدنی و بی باکی و زورمندی نبوده، بلکه این قوم چون شیعه و پیرو علی بن ابی طالب بود، از این رو ارزش و مفهوم ولایت مداری و پابندی به مرام و مسلک آن امام همام و آیین سرافراز تشییع را نیز در نظر گرفت و این ارزش ها را در قالب تسبیح، که نماد و مظهر پارسایی و نماز و نظر پاکی است، روی پیکره شیر سنگی حک کرد و به آن تجلی بخشید. شیرهای سنگی در هیچ کجای ایران به اندازه ای که در استان های خوزستان و چهار محال بختیاری خانه گزیده اند به چشم نمی آیند.

در کتاب نماد در فرهنگ بختیاری نوشته حسین مددی از قول لایارد آمده است: لر ها (بختیاری ها) عقیده دارند که شیرها به دو نوع مسلمان و کافر تقسیم شده اند. نوع اول دارای رنگی گندمگون و زرد روشن و نوع دوم قهوه ای رنگ یا پال و پشت سیاه. آنان

قبر افراد شجاع و دلیر ایل بختیاری قرار می دادند. در گویش بختیاری به این مجسمه ها «برد شیر» می گویند. برد شیرها، نماد شادت، شجاعت، فروتنی و مردانگی است، که همواره از کباب است. فرهنگ و اخلاق خوب انسانی در زاگرس بختیاری، با کمال شجاعت پسپانی کردند و هدفشان اهتمام نام نیک قوم و تبار خود بوده است. هیبت و شکوه این تندیس، یادآور مردانی است که تاریخ پر فراز و نشیب، قومشان را در قالی اسطوره ای با نام خود زینت داده و روی در دل خاک نهفته اند. برد شیرها از پهلوان، مزیّن به نقش شمشیر، اسب، تفنگ و تسبیح هستند و بر گرده آن ها، مشخصات متوفی نقر می شود.

در گویش بختیاری به این مجسمه ها برد شیر می گویند. منطقه بختیاری سوزمین شیرهای سنگی است. این مجسمه های شیری هنوز در قبرستان های قدیمی بختیاری دیده می شوند. معمولاً اندازه شیرهای سنگی قرار گرفته شده بر روی قبور بستگی به جایگاه متوفی نزد بر ماندگانش دارد و ساختار شیرهای سنگی به گونه ای است که انتهای دست و پای شیر معمولاً بر روی سطحی سنگی گذاشته می شود تا برای سر پا ماندن شیر در دل خاک دفن گردد و دستها به شکل حر است به جلو کشیده شده اند که البته شیوه تراش شیرهای سنگس نزد قبایل مختلف بختیاری دارای تفاوت های جزئی با یکدیگر می باشند و شمشیر، خنجر یا گرز از جمله نقش هایی است که بر روی آنها حک می گردد.

مجسمه سنگی (نوعی شیر) که معمولاً بر اساس رسم و رسوم ایل بختیاری، بعنوان سنگ مزار بر گوری گذاشته می شود که صاحب آن در زمان حیاتش از خود دلآوریها، رشادتهای زیادی نشان داده باشند. ظاهراً این ابتکار توسط تراشندگان مجسمه شیر سنگی از



دوران اتابکان لر بزرگ مرسوم گردیده است. هر چند در این حرفه ماندگار. تراشندگان این مجسمه، ظرافت چندانی در ساخت آن لحاظ نکرده اند، لیکن صلابت و قدرت این مجسمه بقدری است که وقتی به آن می نگری، نمونه های بارز و روشنی از آزادی، ابهت و رشادتهای فرزان تاریخ بختیاری بدست می آید و از نمادهای مهم فرهنگی مردم زاگرس میانی و زاگرس غربی است. (محدوده استانهای خوزستان، چهار محال و بختیاری، اصفهان، لرستان، کهگیلویه و بویر احمد)

خوزستان را می توان موزه روباز شیرهای سنگی تاریخ ایران خواند. انسانها اعتقاد دارند که هر حیوانی مظهر یک خوی و خصالت است، به همین دلیل معتقدند که اسب مظهر نجابت، گاو مظهر فراوانی، سگ مظهر وفاداری و روباه مظهر مکر و شصیر،

در هنر ایران، شیر همواره با خورشید، به عنوان نماد ملی ایرانیان محسوب می شد، که اشاره به ساکن شدن قدرت در خورشید دارد. این جانور، تقریباً در کلیه تمدن های خاور نزدیک، به عنوان سمبل قدرت و شجاعت به کار رفته است. قدیمی ترین شیر سنگی موجود در استان چهار محال و بختیاری مربوط به دوره صفویه است. بنا به گفته ها شیر سنگی یادگار دوران مادهاست. شیر به جهت خصوصیات بی مانندش در فرهنگ اقوام مختلف جایگاهی ویژه دارد. معانی سمبلیک شیر در ادبیات ملل گوناگون، بیش تر نماد پیروزی، قدرت، دلآوری، نجابت، نیروی مله ای انسانی و... بوده است. بختیاری ها با توجه به این مفهوم و معنا، شیر را به عنوان نماد خود پذیرفته اند. در نقوش تخت جمشید، جام ها، الواح ساسانی و قالی های شکل گاهی، همجا شیر در جدال با دلاوران، نقش بسته است. منشأ شیرهای سنگی و یافته های منقش به شیر را، می توان در همان سنت دیرین و باستانی جستجو کرد، که در فرهنگ قوم بختیاری رسوخ کرده است.

شیر در نگار کنده های صخره ای، تندیس های متنوع و سکه های رایج ادوار تاریخی و یافته های عشاير دارای معانی نمادین بوده است لذا بختیارها با اقتباس از اصل منشأ این فلسفه، شیر را به عنوان نماد خود پذیرفته اند و با تکیه بر همین اصل، با رها کردن این سمبل از قید و بند نمادهای درباری و سلطنتی توانستند آن را به عنوان نماد خود برگزینند. هنری که به طبیعت وابسته است و سادگی، وقار و خشونت را در هم می آمیزد. بنابراین منشأ شیرهای سنگی و یافته های منقوش به شیر را می توان در همان سنت دیرین و باستانی جستجو کرد که بدین صورت در زمینه های دیگر در فرهنگ این قوم رسوخ

کرده و به نحو اصالت مندی احیا شده است. بختیاری ها روی قبر بزرگان و جوانمردان شان تندیس شیر سنگی می گذاشتند. شیر در میان بختیاری ها نماد شجاعت است. نماد شیر علاوه بر این تندیس ها، در قالی و گلیم و گیمه هایی که بختیاری ها می افزند نیز دیده می شود.

برد سنگی

یکی از آیین های موجود در فرهنگ بختیاری برپا داشتن شیر سنگی یا برد شیر بر مزار چهره های ماندگار، سرشناس و بزرگ ایل است. اهالی این قوم شیر سنگی را که نشانه شجاعت، دلآوری، ویژگی هایی چون هنرمندی در شکار و تیراندازی در جنگ و مهارت در سوار کاری است، بر آرامگاه این گروه قرار می دهند.

در واقع شیرهای سنگی مجسمه هایی هستند که در گذشته توسط سنگ تراشها تراشیده می شدند و آنها را روی

شیره افرا؛

شیرینی طلایی کانادا

از دل درختان افرا تا سفره‌های ما؛
طعم طبیعت، فرهنگ و سلامتی



مدت‌های پیش از ورود اروپاییان به این سرزمین، جمع‌آوری و استفاده از شیره درخت افرا امری شناخته شده بود. امروزه نیز کانادا، و به ویژه استان کبک، پیوند عمیقی با تولید شیره افرا دارد. فصل برداشت آن با سنت معروف «کایان اسوکر» یا کلیه‌های شکر می‌همراه است. در نهایت، شاید بهترین راه لذت بردن از این طلای شیرین کانادایی، مصرف متعادل آن باشد. شیره افرا نسبت به شکر سفید مواد مغذی بیشتری دارد، اما همچنان یک شیرین کننده است؛ محصولی که ارزشش نه فقط در شیرینی، بلکه در طعم منحصر به فرد، طبیعت و سنت چند صد ساله کانادا نهفته است.

افرا همچنین مقداری ریبوفلاوین یا ویتامین B2 و مواد معدنی دیگری مانند روی، کلسیم و پتاسیم دارد. هرچند مقدار همه این مواد آن قدر نیست که شیره افرا را به منبع اصلی تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی تبدیل کند. شیره افرا نسبت به شکر سفید ترکیبات بیشتری در اختیار بدن قرار می‌دهد، اما همچنان منبع قابل توجهی از قند افزوده است. ارزش غذایی بیشتر، به معنای آزادی در مصرف بیشتر نیست. یکی دیگر از جنبه‌های جالب شیره افرا وجود آنزیم اکسیدانی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته‌اند. تحقیقات آزمایشگاهی ترکیبات متعدد در شیره افرا شناسایی کرده‌اند و بعضی از آنها از نظر خواص آنزیم اکسیدانی و ضد التهابی بالقوه در حال بررسی هستند. با این حال، این یافته‌ها به این معنا نیست که خوردن شیره افرا می‌تواند بیماری‌ها را درمان یا از آنها پیشگیری کند. از نظر قند خون نیز گاهی ادعا می‌شود که شیره افرا جایگزینی کاملاً سالم برای شکر است. این تعبیر دقیق نیست. شیره افرا عمدتاً از ساکاروز تشکیل شده و مصرف آن قند خون را افزایش می‌دهد. بنابراین افرادی که باید میزان قند دریافتی خود را کنترل کنند، همچنان باید مقدار مصرف آن را در نظر بگیرند. شاید بهترین نگاه به شیره افرا این باشد: یک شیرین کننده طبیعی با مقداری مواد معدنی و ترکیبات گیاهی مفید، نه دارو و نه ماده غذایی معجزه آسا.

نکته مهم دیگر، تفاوت میان «شیره افرا» خالص و شربت‌های مخصوص پنکیک است. محصولی که روی آن عبارت Pure Maple Syrup نوشته شده، از شیره درخت افرا تهیه شده است؛ اما بعضی شربت‌های ارزان‌تر ممکن است عمدتاً از شربت ذرت، شکر، طعم‌دهنده و رنگ تشکیل شده باشند. بنابراین هنگام خرید، خواندن فهرست مواد تشکیل‌دهنده اهمیت دارد. شیره افرا علاوه بر ارزش غذایی، بخشی از تاریخ و هویت کانادایی محسوب می‌شود. مردمان بومی آمریکای شمالی

برای بسیاری از مردم جهان، برگ افرا نماد کانادا است؛ اما برای کانادایی‌ها، افرا فقط یک نماد روی پرچم نیست. بار سیدن روزهای پایانی زمستان و آغاز بهار، درختان افرا محصولی می‌دهند که قرن‌هاست بخشی از فرهنگ غذایی این سرزمین است: شیره افرا، Maple Syrup. شیره افرا از شیره طبیعی برخی گونه‌های درخت افرا تهیه می‌شود. در فصل مناسب، شیره را دقیق و تقریباً ششگانه از درخت جمع‌آوری و سپس با حرارت تغلیظ می‌شود تا بخش زیادی از آب آن تبخیر شود، نتیجه، همان مایع طلایی و خوش عطری است که روی پنکیک، وافل و انواع دسرهای دیگر، اما آیا شیره افرا فقط نوعی قند خوش طعم است یا واقعاً ارزش غذایی هم دارد؟ پاسخ جایی میان این دو قرار می‌گیرد. شیره افرا خالص همچنان یک ماده غذایی سرشار از قند است و نباید آن را خود راکی سلامتی یا مصرف نامحدود تصور کرد. با این حال، برخلاف شکر سفید که تقریباً فقط ساکاروز و انرژی در اختیار بدن قرار می‌دهد، شیره افرا حاوی مقداری از مواد معدنی و ترکیبات گیاهی نیز هست. یکی از مواد معدنی قابل توجه در شیره افرا «منگنز» است. منگنز در بسیاری از فرایندهای بدن، از جمله متابولیسم و عملکرد آنزیم‌ها نقش دارد. شیره

بابونه؛ گل کوچکی با داستانی بزرگ

از آرامش شبانه تا سلامت پوست؛ علم امروز درباره یکی از قدیمی‌ترین گیاهان دارویی چه می‌گوید؟

بی‌خوابی، دل‌سختی، آرتروز، وجود در بابونه می‌تواند باریک‌بینی‌های مغز که در آرامش و خواب نقش دارند را تعدیل داشته باشد و شاید همین موضوع توضیح دهد که چرا بعضی افراد بعد از نوشیدن آن احساس آرامش بیشتری می‌کنند. بابونه ممکن است به آرامش و بهبود برخی جنبه‌های کیفیت خواب کمک کند، اما یک «داروی خواب طبیعی» و تضمینی نیست. تفاوت میان یک گیاه مفید و یک در مان‌آفات شکر آلوده نادیده گرفته. بابونه در طب سنتی برای ناراحتی‌های گوارشی نیز سابقه‌ای طولانی دارد و معمولاً برای نفخ، ناراحتی خفیف معده و اسپاسم‌های گوارشی مصرف شده است. ترکیبات موجود در آن ممکن است خواص ضد التهابی و ضد اسپاسم داشته باشند، هرچند در باره بسیاری از این کاربردها هنوز تحقیقات بیشتری لازم است.

در محصولات مراقبت از پوست نیز نام بابونه یاد دیده می‌شود. عصاره آن در بعضی کرم‌ها، شامپوها و فرآورده‌های مخصوص پوست حساس به کار می‌رود. وجود ترکیبات ضد التهابی و آنزیم اکسیدانی بالقوه باعث شده است که آن را بابونه برای آرام کردن برخی تحریکات خفیف پوستی استفاده شود. با این حال، «طبیعی بودن» همیشه به معنای «بی‌خطر بودن» نیست. بعضی افراد ممکن است نسبت به بابونه حساسیت داشته باشند. به خصوص کسانی که به گیاهان خانواده کاسنیان مانند گل داوودی یا آبروسیا حساسیت دارند. طبیعی بودن همیشه به معنای بی‌ضرر بودن نیست. بابونه برای بیشتر افراد در مقدار معمول دمنوش بی‌خطر به نظر می‌رسد، اما حساسیت‌های گیاهی و نداخل احتمالی یا بعضی داروها را باید جدی گرفت.

افراد که داروهای خاصی، به ویژه داروهای رقیق‌کننده خون یا آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند، بهتر است پیش از مصرف منظم مکمل‌ها و عصاره‌های غلیظ بابونه با پزشک یا داروساز مشورت کنند. همچنین میان یک فنجان دمنوش معمولی و مکمل یا عصاره غلیظ بابونه تفاوت زیادی وجود دارد و نمی‌توان مقدار مصرف و ایمنی آنها را یکسان در نظر گرفت.

شاید جذابیت واقعی بابونه همین باشد که در مرز میان سنت و علم ایستاده است. نسل‌های مختلف، مدت‌های پیش از آنکه آزمایشگاه‌ها ترکیبات این گل را شناسایی کنند، از آن استفاده می‌کردند. علم امروز برخی از این تجربه‌ها را امیدوارکننده می‌داند و در باره برخی دیگر هنوز پاسخ قطعی ندارد. پس شاید بهتر باشد بابونه را نه یک گیاه معجزه آسا، بلکه یک گیاه باور قدیمی بی‌اساس؛ بلکه گلی کوچک با ترکیبات فعال و سابقه‌ای طولانی که هنوز رازهایش موضوع پژوهش‌های علمی است.

بابونه از آن گل‌هایی است که ظاهر ساده‌اش چندان خبر از شهرت تاریخی‌اش نمی‌دهد. گلبرگ‌های سفید، مرکز زرد و عطری ملایم اما همین گیاه کوچک قرن‌هاست که در فرهنگ‌های مختلف به عنوان یک گیاه دارویی شناخته می‌شود. بسیاری از مایا بونیر ایالات متحده و فنجان دمنوش گرم پیش از خواب می‌شناسیم. در حالی که در طب سنتی از آن برای ناراحتی‌های گوارشی، مراقبت از پوست و ایجاد آرامش نیز استفاده شده است.

امروزه بابونه همچنان یکی از گیاهان پرکاربرد در دمنوش‌ها، محصولات آرایشی و فرآورده‌های گیاهی است. ترکیبات مختلفی در این گیاه وجود دارد که یکی از شناخته‌شده‌ترین آنها «آپژنین» است؛ نوعی فلاونوئید که به دلیل اثرات بالقوه آرام‌بخش، ضد التهابی و آنزیم اکسیدانی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است.

شاید مشهورترین کاربرد بابونه کمک به آرامش و خواب باشد. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مصرف بابونه ممکن است بعضی جنبه‌های کیفیت خواب را بهبود دهد، اما شواهد علمی هنوز آن قدر قوی نیست که بتوان آن را درمان قطعی



هوش مصنوعی دیگر فقط با ما حرف نمی‌زند؛ حالا دست به کار می‌شود



از «عامل‌های هوشمند» تا ربات‌هایی که می‌آموزند جهان چگونه کار می‌کند.

تا همین چند سال پیش، وقتی از هوش مصنوعی صحبت می‌کردیم، بیشتر منظورمان برنامه‌ای بود که می‌توانست به سؤال پاسخ دهد، متن بنویسد، تصویر بسازد یا اطلاعاتی را خلاصه کند. کافی بود چیزی از آن بخواهیم و چند ثانیه بعد پاسخ روی صفحه ظاهر می‌شد. اما در سال ۲۰۲۴ مسیر فناوری به‌وضوح در حال تغییر است. رقابت بزرگ بعدی دیگر فقط بر سر این نیست که کدام هوش مصنوعی «بهتر جواب می‌دهد»؛ سؤال تازه این است: کدام هوش مصنوعی می‌تواند کاری را که از او خواسته‌ایم واقعاً انجام دهد؟

نسل جدیدی از سیستم‌ها با عنوان Agents یا «عامل‌های هوش مصنوعی» در حال توسعه‌اند. تفاوت یک Agent با چت‌بات معمولی را می‌توان با مثالی ساده توضیح داد. اگر به یک چت‌بات بگویید «برای سفر سه‌روزه من برنامه‌ریزی کن»، ممکن است فهرستی از هتل‌ها، پروازها و مکان‌های دیدنی پیشنهاد کند. اما هدف Agent این است که بتواند مسئله را به چند مرحله تقسیم کند، اطلاعات لازم را پیدا کند، گزینه‌ها را مقایسه کند، با نرم‌افزارهای دیگر کار کند و بخش‌هایی از فرایند را با اجازه کاربر انجام دهد. یعنی هوش مصنوعی آرام‌آرام از یک «مشاور پیش‌بین» صفحه به نوعی همکار دیجیتال تبدیل می‌شود.

تغییر بزرگ هوش مصنوعی در سال ۲۰۲۴ فقط با هوش‌تر شدن مدل‌ها نیست؛ ماشین‌ها در حال عبور از مرحله «پاسخ دادن» به مرحله «اقدام کردن» هستند. هوش مصنوعی‌ای که موس و کیبورد را می‌شناسد یکی از مهم‌ترین مراحل این تحول،

توانایی استفاده از کامپیوتر است. سیستم‌های جدید فقط متن یک صفحه را نمی‌خوانند؛ می‌توانند رابط کاربری را ببینند، دکمه‌ها و منو‌ها را تشخیص دهند و برای انجام یک مأموریت چند مرحله‌ای با مرورگر یا نرم‌افزار تعامل کنند. در عمل، چنین قابلیت‌هایی می‌تواند روزی بسیاری از کارهای تکراری را تغییر دهد. تصور کنید به جای باز کردن چند وب‌سایت، بر کردن فرم‌ها، انتقال اطلاعات از یک برنامه به برنامه دیگر و مرتب کردن فایل‌ها، فقط هدف نهایی را توضیح دهید و یک عامل هوشمند مراحل لازم را انجام دهد.

در سال ۲۰۲۴ رقابت شرکت‌های بزرگ هوش مصنوعی بر سر همین قابلیت شدت گرفته است. سیستم‌های عامل محور برای کارهایی از پرود داده تا استفاده از مرورگر و نرم‌افزارهای مختلف آموزش می‌بینند. اما این فناوری هنوز کامل نیست. کار کردن در وب‌سایت‌های متفاوت، مواجهه با پنجره‌های غیرمنتظره و تشخیص اینکه در یک موقعیت جدید چه اقدامی درست است، همچنان دشوار است. نگرانی‌های امنیتی و حریم خصوصی نیز بسیار جدی‌اند؛ هرچه یک هوش مصنوعی اختیار بیشتری برای کار با حساب‌ها و اطلاعات ما داشته باشد، اشتباه یا سوءاستفاده احتمالی آن نیز اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

از یک دستیار به یک تیم هوش مصنوعی

مرحله جالب‌تر زمانی آغاز می‌شود که به جای یک Agent، چند عامل

هوشمند با یکدیگر همکاری کنند. یکی تحقیق کند، دیگری اطلاعات را تحلیل کند، عامل سوم نتیجه را در یک نرم‌افزار وارد کند و عامل دیگری خروجی نهایی را بررسی کند. اما پیرای تحقق چنین آینده‌ای یک مشکل وجود دارد: اگر هوش مصنوعی‌های ساخته‌شده توسط شرکت‌های مختلف نتوانند زبان یکدیگر را بفهمند چه؟

به همین دلیل استانداردهای ارتباطی جدیدی در حال شکل‌گیری‌اند. یکی از آنها پروتکل Agent2Agent یا A2A است که برای ارتباط عامل‌های هوش مصنوعی با یکدیگر طراحی شده است. در اوت ۲۰۲۴ این استاندارد به AI Foundation منتشر شد تا توسعه آن در قالب استانداردهای باز ادامه پیدا کند. هدف این است که در آینده Agent‌های متعلق به پلتفرم‌ها و شرکت‌های مختلف بتوانند راحت‌تر با یکدیگر همکاری کنند.

اگر این ایده موفق شود، شاید رابطه ما با کامپیوتر تغییر بنیادی کند. امروز باید بدانیم برای هر کار کدام برنامه‌ها را کنیم و چه دکمه‌ای را بزنیم. در آینده ممکن است بیشتر دربار «نتیجه‌ای که می‌خواهیم» صحبت کنیم و هوش مصنوعی خودش مسیر رسیدن به آن را میان چند برنامه پیدا کند.

اما اتفاق عجیب‌تری هم در راه است: هوش مصنوعی دارد از صفحه نمایش بیرون می‌آید.

وقتی می‌باید مفهوم جهان واقعی را بفهمد

یک مدل زبانی می‌تواند هزاران صفحه درباره افتادن یک لیوان از روی میز خوانده باشسد. حتی می‌تواند توضیح دهد که جاذبه باعث سقوط آن می‌شود. اما دانستن جمله «لیوان می‌افتد» با توانایی پیش‌بینی حرکت یک جسم در محیط واقعی یکسان نیست.

اینجاست که یکی از مهم‌ترین اصطلاحات فناوری سال ۲۰۲۴ مطرح می‌شود: World Models یا «مدل‌های جهان».

این مدل‌ها تلاش می‌کنند نوعی نمایش داخلی از محیط ایجاد کنند و پیش‌بینی کنند اگر عملی انجام شود، بعد چه اتفاقی خواهد افتاد. اگر جسمی هل داده شود به کدام سمت حرکت می‌کند؟ اگر ربات دستش را به

سوی یک فنجان ببرد، چه حرکتی لازم است؟ اگر ما نمی‌توانیم در مسیر باشد، نتیجه تغییر می‌کند؟ نشریه علمی Nature در سال ۲۰۲۴ «مدل‌های جهان» را یکی از روندهای مهم جدید هوش مصنوعی معرفی کرده و توضیح داده است که آموزش مدل‌ها بر داده‌های مربوط به محیط فیزیکی می‌تواند توانایی آنها را در حوزه‌هایی مانند رباتیک افزایش دهد. شاید انقلاب بعدی از زمانی رخ دهد که ماشین نه فقط معنی کلمات، بلکه رابطه میان حرکت، فضا، اشیاء و نتیجه یک عمل را بهتر پیش‌بینی کند؛ چیزی که برای ورود واقعی هوش مصنوعی به دنیای فیزیکی ضروری است.

چرا ربات‌ها دوباره مهم شده‌اند؟ هوش مصنوعی مولد باعث شده رباتیک دوباره در مرکز توجه قرار گیرد. ساخت رباتی که راه برود دست‌نخورده مهندسی بزرگی است، اما ربات مفید باید بتواند شرایط جدید را نیز مدیریت کند.

خانه واقعی کارخانه نیست، ممکن است صندلی جابه‌جا شده باشد، لباس روی زمین افتاده باشد یا لیوان در نقطه‌ای قرار گرفته باشد که ربات قبلاً ندیده است. نمی‌توان برای تمام حالت‌های ممکن دستور جداگانه نوشت.

هدف نسل تازه این است که ربات بتواند محیط را مشاهده کند، دستور انسان را بفهمد، نتیجه حرکتش را پیش‌بینی کند و رفتارش را با شرایط تازه تطبیق دهد.

در اوت ۲۰۲۴، مدیرعامل شرکت رباتیک Unitree در کنفرانس جهانی ربات‌ها گفت صنعت رباتیک به یک «لحظه ChatGPT» نزدیک می‌شود؛ نقطه‌ای که پیشرفت نرم‌افزار و هوش مصنوعی می‌تواند رشد ربات‌ها را به شکل چشمگیری سرعت دهد. با این حال او برآورد محتاطانه‌تری هم ارائه کرد و گفت رسیدن به نرم‌افزاری که ربات را قادر کند پیشرفت وظایف را در محیط‌های ناشناخته با دستور ساده صوتی یا متنی انجام دهد، ممکن است دو تا ده سال فاصله داشته باشد.

این احتیاط مهم است. ویدئوهای جذاب ربات‌های انسان‌نما گاهی این تصور را ایجاد می‌کنند که خدمتکار رباتیک همه‌کاره تقریباً آماده ورود به خانه‌هاست، در حالی که فاصله میان

یک نمایش کنترل‌شده و عملکرد قابل اعتماد روزانه بسیار زیاد است. آیا واقعاً مستقل خواهد شد؟ عبارت «عامل خودمختار» جذاب است، اما نباید آن را با استقلال کامل اشتباه گرفت. سیستم‌های امروزی همچنان اشتباه می‌کنند، اطلاعات را نادرست تفسیر می‌کنند و ممکن است در شرایط پیش‌بینی‌نشده تصمیم نامناسب بگیرند.

انفاجاً هر چه AI از نوشتن متن به انجام عمل نزدیک‌تر شود، هزینه خطا بیشتر می‌شود. اگر یک چت‌بات نام یک کتاب اشتباه بگوید، مشکل محدودی ایجاد می‌شود. اما اگر یک Agent اشتباه‌فایلی را حذف کند، می‌تواند ربات‌ها را جابه‌جا کند یا اطلاعات محرمانه‌ای را در اختیار سرویس نامناسب قرار دهد، مسئله کاملاً متفاوت است.

به همین دلیل، امنیت، تعیین سطح دسترسی، ثبت فعالیت‌ها و امکان تأیید انسانی قبل از اقدامات حساس، به اندازه افزایش هوش مدل‌ها اهمیت پیدا کرده‌اند.

چه مشاغلی تغییر می‌کنند؟ احتمالاً تأثیر اولیه Agent‌ها بیشتر در کارهای دیجیتال دیده خواهد شد: امور اداری، پشتیبانی مشتری، برنامه‌نویسی، تحلیل داده، تحقیق، حسابداری مقدماتی، بازاریابی و مدیریت اسناد.

Gartner پیش‌بینی کرده است که تا پایان ۲۰۲۴ حدود ۴۰ درصد برنامه‌های سازمانی دارای Agent‌های هوش مصنوعی مخصوص انجام وظایف خواهند بود؛ در حالی که این میزان در سال ۲۰۲۵ کمتر از پنج درصد برآورد شده بود. اگر این پیش‌بینی به واقعیت نزدیک شود، Agent‌ها بسیار سریع‌تر از آنچه بسیاری تصور می‌کنند وارد محیط‌های کاری خواهند شد.

اما این الزاماً به معنای حذف یک‌باره مشاغل نیست. در بسیاری از حرفه‌ها ممکن است ابتدا بخشی از وظایف تکراری به ماشین سپرده شود و نقش انسان بیشتر به نظارت، تصمیم‌گیری، بررسی خطا و کارهایی منتقل شود که نیازمند قضاوت و ارتباط انسانی هستند.

آیا باید از Agent‌ها بترسیم؟ شاید بهتر باشد به جای ترس یا هیجان افراطی، سؤال دقیق‌تری مطرح کنیم: چه میزان اختیار باید به یک هوش مصنوعی بدهیم؟

اگر فقط پیش‌نویس یک ایمیل را بنویسد، انسان می‌تواند آن را پیش از ارسال بررسی کند. اما اگر همان سیستم اجازه داشته باشد خودش ایمیل را ارسال کند، قرار ملاقات ایجاد کند، خرید انجام دهد یا اطلاعات را ریسک متفاوت خواهد بود.

به همین دلیل احتمالاً یکی از مهم‌ترین بحث‌های آینده «میزان اختیار» هوش آن. بلکه درباره میزان «اختیار» آن خواهد بود. اینکه چه اقداماتی بدون اجازه انجام شوند، برای چه کارهایی تأیید انسان ضروری باشد و چگونه بتوان فعالیت یک Agent را بعداً بررسی کرد، به مسائل اساسی طراحی این سیستم‌ها تبدیل شده‌اند.

ربات‌هایی که از تجربه یاد می‌گیرند یکی از مشکلات تاریخی رباتیک این بوده است که آموزش یک مهارت جدید به ربات دشوار و پرهزینه است. انسان ممکن است با چند بار دیدن یک کار، روش انجام آن را بفهمد؛ اما

ربات معمولاً به داده و تمرین بسیار بیشتری نیاز دارد. ترکیب مدل‌های هوش مصنوعی با داده‌های تخصصی، حرکتی و شبیه‌سازی می‌تواند این روند را تغییر دهد. هدف این است که ربات به جای حفظ کردن یک حرکت ثابت، رابطه میان دستور، محیط و نتیجه را یاد بگیرد.

برای مثال، برداشتن یک فنجان فقط حرکت دادن دست به نقطه‌ای مشخص نیست. ربات باید محل فنجان را تشخیص دهد، فاصله را تخمین بزند، شکل جسم را در نظر بگیرد، نیروی مناسب را اعمال کند و اگر فنجان کمی جابه‌جا شد حرکتش را اصلاح کند.

چنین توانایی‌هایی برای انسان بسیار عادی‌اند، اما برای ماشین مجموعه‌ای پیچیده از مسائل بینایی، کنترل حرکت، پیش‌بینی و تصمیم‌گیری محسوب می‌شوند. به همین دلیل پیشرفت واقعی ربات‌های عمومی احتمالاً به همان اندازه که به موتور و سخت‌افزار وابسته است، به پیشرفت AI نیز بستگی خواهد داشت.

پس از ChatGPT چه می‌آید؟ شاید پاسخ یک مدل واحد با نامی همچون انگیز نباشد. آنچه در سال ۲۰۲۴ دیده می‌شود بیشتر شبیه کنار هم قرار گرفتن چند قطعه است: مدل‌های زبانی که بهتر استدلال می‌کنند، Agent‌هایی که می‌توانند عمل کنند، استانداردهایی که اجازه می‌دهند آنها با یکدیگر ارتباط داشته باشند، World Model‌هایی که سعی می‌کنند دنیای فیزیکی را پیش‌بینی کنند و ربات‌هایی که این هوش را به حرکت در دنیای واقعی تبدیل می‌کنند.

در نسل اول هوش مصنوعی مولد، ما پشت کامپیوتر می‌نشستیم و از ماشین سؤال می‌کردیم. در نسل بعدی ممکن است بیشتر به آن بگوییم چه نتیجه‌ای می‌خواهیم و سپس نظارت کنیم که چگونه به آن می‌رسد.

این تغییر کوچک به نظر می‌رسد، اما از نظر فناوری بسیار بزرگ است. زیرا برای اولین بار بحث فقط درباره ماشین نیست که زبان انسان را می‌فهمد و پاسخ تولید می‌کند؛ صحبت از سیستمی است که می‌تواند هدف را دریافت کند، برای رسیدن به آن برنامه بریزد، از ابزارهای مختلف استفاده کند و نتیجه عمل خود را ارزیابی کند.

شاید چند سال دیگر وقتی به سال‌های نخست ChatGPT نگاه می‌کنیم، دوران چت‌بات‌ها را نه پایان انقلاب هوش مصنوعی، بلکه فقط زمانی بدانیم که ماشین‌ها برای اولین بار یاد گرفتند خوب با ما حرف بزنند.

مرحله بعدی زمانی است که یاد بگیرند در دنیای ما کاری انجام دهند.

ربات‌هایی که از تجربه یاد می‌گیرند یکی از مشکلات تاریخی رباتیک این بوده است که آموزش یک مهارت جدید به ربات دشوار و پرهزینه است. انسان ممکن است با چند بار دیدن یک کار، روش انجام آن را بفهمد؛ اما



اهمیت گرومینگ برای گربه های خانگی

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 حیوانات هم سالم و شاد باشد و هم لذت بخش، اگر سواالی داشتید، خوشحال می شوم پاسخ دهم و شما را در مسیر مراقبت مسئولانه همراهی کنم.

438-993-4462



گرومینگ حرفه ای فقط به بدن گربه محدود نمی شود؛ بر رابطه میان گربه و صاحبش نیز اثر می گذارد. گربه ای که به طور منظم گروم می شود، کمتر دچار درد پنهان، خارش یا تحریک پوستی است و در نتیجه رفتار آرام تری از خود نشان می دهد. این آرامش به تعامل روزمره منتقل می شود و از بروز رفتارهای دفاعی، پرخاشگری یا گوشه گیری می کاهد. بسیاری از صاحبان گربه ها در مونترال گزارش می دهند که پس از شروع گرومینگ منظم، گربه شان اجتماعی تر شده و تماس فیزیکی را بهتر می پذیرد. این تغییر، نتیجه مستقیم کاهش ناراحتی های جسمی و استرس های انباشته است.

زندگی می کنند. فضای محدود، تهویه کنترل نشده و تماس کمتر با محیط بیرون، الگوی خاصی از مراقبت را می طلبد. گرومینگ حرفه ای به حفظ بهداشت محیط خانه، کاهش موهای پراکنده و بوی نامطبوع کمک می کند.

۱۲. انتخاب گرومر مناسب در مونترال

یک گرومر خوب برای گربه باید: تجربه مشخص با گربه ها (نه فقط سگ ها) داشته باشد محیط آرام و کم صدا فراهم کند به رفتارشناسی گربه آشنا باشد در صورت نیاز، همکاری نزدیکی با دامپزشک داشته باشد انتخاب درست گرومر، تجربه ای مثبت برای حیوان و صاحب آن رقم می زند.

۱۳. گرومینگ به عنوان بخشی از فرهنگ مسئولیت پذیری حیوانات خانگی

بخشی حساس اما حیاتی از گرومینگ است. تجمع جرم گوش یا ترشحات چشمی می تواند به عفونت منجر شود. گرومر حرفه ای می داند چه میزان تمیزکاری ایمن است و چه زمانی باید گربه را به دامپزشک ارجاع داد.

۹. نژادهای خاص و نیازهای خاص

در مونترال، نژادهایی مانند پرشین، زگدال، مین کون و پرسیش لانگ هیر محبوب اند. هر یک از این نژادها نیازهای گرومینگ متفاوتی دارند؛ از دفعات برس کشی گرفته تا نوع اصلاح مو. گرومینگ تخصصی این تفاوت ها را در نظر می گیرد و از مراقبت های یکسان و اشتباه پرهیز می کند.

۱۰. صرفه جویی اقتصادی در بلندمدت

هر چند گرومینگ حرفه ای هزینه دارد، اما در بلندمدت می تواند از هزینه های بسیار بیشتر جلوگیری کند. پیشگیری از بیماری های پوستی، عفونت ها و مشکلات گوارشی، به مراتب کم هزینه تر از درمان آن ها است. در واقع، گرومینگ نوعی سرمایه گذاری در سلامت گربه محسوب می شود.

۱۱. گرومینگ در آپارتمان های شهری

بیشتر ساکنان مونترال در آپارتمان

در مراحل اولیه شناسایی شوند. تشخیص زودهنگام می تواند از هزینه های سنگین دامپزشکی در آینده جلوگیری کند.

۴. گرومینگ و سلامت روان گربه

بر خلاف تصور، گرومینگ فقط به جسم مربوط نیست. بسیاری از گربه ها به ویژه آن هایی که تنها زندگی می کنند—از تماس کنترل شده و حرفه ای بهره رسانی می برند. گرومرهای باتجربه می دانند چگونه با زبان بدن گربه ارتباط برقرار کنند و جلس را بدون ایجاد ترس یا فشار پیش ببرند. نتیجه، گربه ای آرام تر و اجتماعی تر است.

۷. کوتاه کردن ناخن ها؛ ایملی برای همه

ناخن های بلند می توانند باعث خراش دادن ناخواسته انسان ها، آسیب به مبلمان و حتی فرورفتن ناخن در پنجه خود گربه شوند. کوتاه کردن اصولی ناخن ها در گرومینگ حرفه ای بدون درد و خونریزی انجام می شود—از استرس گربه می کاهد.

۸. بهداشت گوش و چشم

تمیز کردن گوش و اطراف چشم ها



اما در محیط های بسته و آپارتمانی—که در مونترال بسیار رایج است—می تواند به مشکل تبدیل شود. موهای بلعیده شده در زمان شستن، خشکی هوا می تواند باعث شوره، خارش و حساسیت پوستی شود. در تابستان نیز افزایش رطوبت و دوره های ریزش مو، خطر گره خوردگی، تجمع موهای مرده و مشکلات پوستی را بالا می برد. گرومینگ تخصصی، با ابزار و تکنیک مناسب فصلی، به سؤگاری بهتر بدن گربه با این شرایط کمک می کند.

۲. تفاوت گرومینگ خانگی با گرومینگ تخصصی

برس کشیدن ساده در خانه، هر چند مفید است، اما جایگزین گرومینگ حرفه ای نمی شود. گرومرهای آموزش دیده: ساختار پوشش موی نژادهای

تابستان هایی نسبتاً مرطوب است. این نوسانات شدید آب و هوایی تأثیر مستقیمی بر پوست و موی گربه ها می گذارد. در زمستان، خشکی هوا می تواند باعث شوره، خارش و حساسیت پوستی شود. در تابستان نیز افزایش رطوبت و دوره های ریزش مو، خطر گره خوردگی، تجمع موهای مرده و مشکلات پوستی را بالا می برد. گرومینگ تخصصی، با ابزار و تکنیک مناسب فصلی، به سؤگاری بهتر بدن گربه با این شرایط کمک می کند.

۲. تفاوت گرومینگ خانگی با گرومینگ تخصصی

برس کشیدن ساده در خانه، هر چند مفید است، اما جایگزین گرومینگ حرفه ای نمی شود. گرومرهای آموزش دیده: ساختار پوشش موی نژادهای



گرومینگ مرتب و تخصصی برای گربه های خانگی در مونترال، فرآیند زیبایی شناسانه یا تجملی است؛ بخشی جدایی ناپذیر از مراقبت مسئولانه در یک محیط شهری با شرایط اقلیمی خاص محسوب می شود. از سؤگاری پوست و مو با خشکی زمستان و رطوبت تابستان گرفته تا پیشگیری از بیماری ها، کاهش استرس و بهبود رابطه انسان و حیوان، گرومینگ نقشی چندبعدی ایفا می کند. در نهایت، گربه ای که به درستی و به طور منظم گروم می شود، نه تنها سالم تر است، بلکه زندگی آرام تر و باکیفیت تری در کنار خانواده انسانی خود خواهد داشت و این، هدف نهایی هر صاحب حیوان خانگی آگاه در شهری مانند مونترال است.

۱۴. تأثیر گرومینگ بر رابطه انسان و گربه

امثال و حکم فارسی



اصطلاح کلک کسی را کردن

گوشه ای پرتاب و از آنان می خواستند آنجا را ترک نمایند و در واقع آنان را وادار به کوچ اجباری می کردند. به مرور این اصطلاح در ادبیات محاوره ای ماریج شد و مفهوم «کلک کسی را کردن» موقعی به کار می رود که بخواهند شخصی را از مجموعه ای حذف و از جایی که در آن کار می کرده اخراج کنند. در چنین موارد و نظایر آن گفته می شود: «بالاخره کلکش را کردند».

این کوره کوچک آهنگری درای گلدان سفالی و لوله ای ناودان مانند بود که با شعله درون گلدان در انتهای آن فلزات را حالت مذاب در می آمد. این کوره متحرک پس از استقرار کولی ها و نصب چادر های آنان در زمین ثابت می شد و پس از اطلاع کشاورزان از ورود آنها به سراغ شان می آمدند و با پرداخت پول یا محصولات زراعی خود مثل جو یا گندم ادوات کشاورزی مورد نیاز خود را تهیه و یا آن را تعمیر می کردند.

ریشه این اصطلاح به کولی های کوچ نشینی بر می گردد که بصورت گروهی در اطراف روستاها و دهکده ها چادر می زدند و درخصوص آهنگری و ساخت ادوات مورد نیاز دهقانان از قبیل داس و تبر و چاقو و امثالهم نسل در نسل آشنایی داشتند.

آرش شکور

کارشناس رسمی
املاک مسکونی و تجاری
در مونترال و حومه

۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹

Arash@londonogroup.com



چرا هزینه های ماهانه کاندو در ساختمان های مختلف این قدر متفاوت است؟

وقتی دو واحد در یک محله یا قیمت مشابه می بینیم ولی یکی سه برابر دیگری هزینه ماهانه دارد، سؤال خیلی از خریداران همین است و این تفاوت بی دلیل نیست!

۱. خدمات و امکانات ساختمان
هر چقدر خدمات بیشتر باشد، هزینه بالاتر است: آسانسور، استخر، سالن ورزشی، نگهبان/کالسیجر، پارکینگ، برق رویی کامل و فضای سبز، و... همه باید نگهداری و بیمه شوند.

۲. قوانین جدید و صندوق احتیاطی
قانون های جدید در کبک از تعاونی ها می خواهد پول کافی برای تعمیرات ذخیره کنند و دفتر چه نگهداری داشته باشند. این کار ارزش ساختمان را بالاتر می برد، اما هزینه ها نیز افزایش یافته اند.



از این ستون به آن ستون فرج است

این ضرب المثل را زمانی به کار می بریم که کسی در شرایط دشوار گرفتار شده، اما هنوز اندک زمانی تا وقوع اتفاقی قطعی باقی مانده است؛ شاید در همین فاصله راه نجاتی پیدا شود.

در حکایتی مشهور آمده است مردی را برای مجازات می بردند، در مسیر، از کنار ستونی گذشتند و قرار بود او را به ستون دیگری ببرند. مرد از مأمران خواست کمی صبر کنند و گفت: «از این ستون به آن ستون فرج است.» یعنی چه می دانید، شاید تارسیدن به ستون بعدی اتفاقی بیفتد و نجات پیدا کنم.

اتفاقاً در روایت داستان، در همان فاصله خبری می رسد که باعث رهایی او می شود. از آن زمان این عبارت به معنای امید داشتن تا آخرین لحظه و ناامید نشدن از تغییر شرایط به کار می رود. وقتی هنوز زمان باقی است، شاید اتفاقی که انتظارش را نداریم مسیر ما را عوض کند. گاهی واقعاً از این ستون به آن ستون، فرج است.



خاتم طایی

وارد خود قربانی کند و آذوقه چادر نیز تمام شده بود، حاتم که نمی خواست مهمانانش گرسنه بماند، بدون ذره ای تردید، دستور داد تا اسب محبوب و گران بهای خود را سر ببرند و سفره ای رنگین همراه با کباب برای آنان آماده نمایند.

روز بعد، وقتی سفیران هدف اصلی آمدن خود و درخواست اسب را از طرف پادشاه روم گفتند، حاتم آهی کشید و دست به دندان گزید، او با

بارانی به قبیله حاتم و چادر او رسید، حاتم با گرمی از آنان استقبال کرد. به دلیل قحطی و نبود غذا؛ و خشکسالی در آن سال و هیچ طوفان شدید در آن شب، هیچ گوسفندی یا شتری در دسترس نبود تا حاتم برای مهمانان تازه

در باره سخاوت حاتم طایی داستان های بسیاری گفته شده است و سعدی نیز در گلستان و بوستان به مواردی از بخشندگی های او اشاره کرده است.

این حکایت به نقل از کتاب بوستان سعدی در باب احسان است: آوازه سخاوت حاتم طایی به گوش پادشاه روم (قیصر) رسید. پادشاه باور نمی کرد کسی تا این حد بخشنده باشد. او شنیده بود حاتم اسبی بی نظیر و بسیار سریع دارد که جانش به آن بسته است. قیصر تصمیم گرفت حاتم را امتحان کند؛ پس چند نفر از بزرگان دربار را بعنوان سفیر نزد او فرستاد تا آن اسب را به عنوان هدیه از حاتم تقاضا کنند. سفیران پادشاه روم در یک شب تاریک، طوفانی و





- 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: 5028-8302-01





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

گروه املاک شیرخدایی

مشاوره تخصصی رایگان
514 891 4335
Les Immeubles Charisma Inc. - Agence immobilière



Roza Mohammadi
Real Estate Broker

رزا محمدی

مشاور املاک مسکونی و تجاری

www.rozammohammadi.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 کارازموده

• امکان مشاوره و کمک برای انجام کلیه خدمات مالی در زمینه تامین وام بانکی و دریافت تاییدیه وام بانکی

امکان انجام مشاوره رایگان برای خرید ملک
بویژه برای هموطنان ارجمندی که
دارای ورتک 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**

YADGARJEWELRY YADGARJEWELRY YADGARJEWELRY.COM



مهدی انصاری

مشاور رسمی املاک مسکونی در مونتreal

کارشناس ارشد مهندسی عمران (کنکور دیا)

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

For Sale:



\$465,000
1710 Rue des Bonnevies, Terrebonne (La Place)
(Lamondville) J7W1X2
3 bd - 3+1 ba - 11'60" - 1033-85 sqft - 1994 sq. ft.

For Sale:



\$478,000
3120 Rue Ste Catherine E. # 323, Montréal
(Vile-Marie) (Montréal) H2K0C4
3 bd - 1 ba - 4'6" - 891.75 sqft - 2002 sq. ft.

For Sale:



\$949,000
2445-2449 Av. Henry, Montréal (Cote-des-Neiges)
Maison Dame-de-Grâce (Montréal) H4S2R5
223,380 Pct. Rev. - 3 bd - 1 ba - 10'6" - 1942 sq. ft.

For Sale:



\$1,050,000
1508-1562 Rue Daniel, Longueuil (Le
Vieux-Longueuil) (Montérégie) J4Z3M9
\$58,200 Pct. Rev. - 3 bd - 1 ba - 16'6" - 2160