



اثری زیبا از هنرمندی ناشناخته



علی مقدمی

وکیل رسمی دادگاه های ایالتی و فدرال

+ جراحات و صدمات بدنی + دعاوی تجاری
+ امور کارمند و کارفرما + امور جنایی
در دادگاه های ایالتی و یا فدرال
+ حل اختلافات بیمه گر با شرکت های بیمه

(818) 640-3131

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در پی اریا

با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01688988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

نامی آشنا و مشاوره و مطلع و مطمئن در امور خرید و فروش املاک در بی ایریا
با بیش از ۳۰ سال تجربه

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



Shawn Ansari, Realtor
MS, e-PRO, Certified SRES, SFR, Probate



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

DRE: 01088988

COMPASS

Compass is a real estate broker licensed by the State of California and abides by Equal Housing Opportunity laws. License Numbers 01079009 and 01272467. All materials presented herein is intended for information purposes only and is compiled from sources deemed reliable but not verified. Changes in price, condition, sale or withdrawal may be made without notice. No statement is made as to accuracy of any description. All measurements and square footage are approximate.

THE LAW OFFICES OF
CAROLINE J. NASSERI

(408)298-1500

وکیل تصادفات و صدمات بدنی
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasser
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

تنها وکیل ایرانی در شمال کالیفرنیا
با بیش از ۳۳ سال تجربه

✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات

✦ مرگ بر اثر تصادفات

✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

دسترسی به معالجات پزشکی،
بدون پیش پرداخت، در اسرع وقت

هیچگونه وجهی تا قبل از دریافت
حقوق قانونی شما در امور تصادفات،
از شما دریافت نخواهد شد!

Tel: (408)298-1500

e-mail: cnasseri62@yahoo.com

Fax: (408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112

امید به سرنگونی دولت ایران

افلیا پرویزاد

سرنگونی یا تغییر دولت‌ها موضوعی پیچیده و چند وجهی است که به عوامل داخلی و خارجی متعددی بستگی دارد. در مورد ایران، این مسئله به دلیل ساختار سیاسی-ایدئولوژیک خاص و شرایط اجتماعی و اقتصادی موجود، به یکی از مباحث مهم تبدیل شده است. این مقاله به بررسی امکان‌پذیری سرنگونی دولت ایران، چالش‌ها، فرصت‌ها، و تأثیر عوامل داخلی و خارجی می‌پردازد.

عوامل داخلی

در سال‌های اخیر، ایران با مشکلات جدی اقتصادی مواجه بوده است، از جمله تورم شدید، کاهش ارزش پول ملی، بیکاری گسترده، و رشد نابرابری‌ها. این مسائل فشار زیادی به مردم وارد کرده و باعث افزایش نارضایتی عمومی شده است. نسل جوان که به اینترنت، شبکه‌های اجتماعی، و ایده‌های نوین دسترسی دارد، خواستار آزادی‌های بیشتر و حقوق برابر است. محدودیت‌های اجتماعی و سرکوب آزادی بیان، این نارضایتی‌ها را تشدید کرده است. کاهش مشارکت در انتخابات، اعتراضات گسترده، و شعارهایی که مشروعیت نظام را هدف قرار داده‌اند، نشان‌دهنده کاهش اعتماد عمومی به ساختار قدرت است.

اعتراضات مردمی در سال‌های اخیر، از جمله جنبش زنان برای آزادی حجاب، نشان داده که مردم ایران خواستار تغییرات جدی هستند. با این حال، سرکوب شدید معترضان و نبود رهبری منسجم در این جنبش‌ها، مانعی بر سر راه تحقق اهداف آنها بوده است. اختلافات میان جناح‌های مختلف حکومت، از جمله میان نیروهای تندرو و اصلاح‌طلب، می‌تواند زمینه‌ساز تغییرات باشد. اگر این اختلافات تشدید شود و به تضعیف اتحاد درون حاکمیت منجر شود، ممکن است زمینه برای تغییرات ساختاری فراهم شود.

عوامل خارجی

تحریم‌های اقتصادی گسترده، به ویژه در زمینه نفت و گاز، اقتصاد ایران را تضعیف کرده و نارضایتی عمومی را افزایش داده است. با این حال، تحریم‌ها به تنهایی نمی‌توانند منجر به سرنگونی دولت شوند، مگر آن که با حمایت از جنبش‌های داخلی همراه شوند. برخی از کشورها، از جمله ایالات متحده و کشورهای اروپایی، به ظاهر، از اپوزیسیون ایرانی حمایت می‌کنند. این حمایت‌ها می‌تواند از طریق رسانه‌ها، تأمین منابع مالی، و پشتیبانی دیپلماتیک صورت گیرد. با این وجود، نبود اتحاد و هماهنگی میان گروه‌های اپوزیسیون، اثربخشی این حمایت‌ها را محدود کرده است. ایران به دلیل موقعیت استراتژیک خود در خاورمیانه، مورد توجه قدرت‌های جهانی است. برخی کشورها ممکن است تغییر دولت ایران را تهدیدی برای منافع منطقه‌ای خود بدانند و از تداوم حکومت فعلی حمایت کنند.

چالش‌های موجود در مسیر تغییر

دولت ایران ابزارهای قدرتمندی برای کنترل و سرکوب مخالفان در اختیار دارد. نیروهای امنیتی، سیستم نظارتی گسترده، و محدودیت‌های رسانه‌ای، امکان شکل‌گیری و گسترش جنبش‌های مردمی را دشوار می‌سازند. یکی از بزرگ‌ترین مشکلات جنبش‌های مخالف در ایران، نبود یک رهبری قوی و متحد است که بتواند مردم را حول یک هدف مشترک سازماندهی کند. هرچند تحریم‌ها به دولت فشار وارد می‌کنند، اما در عین حال فشار زیادی بر زندگی روزمره مردم نیز تحمیل کرده‌اند. این موضوع می‌تواند باعث خستگی و بی‌اعتمادی مردم به تغییرات شود. برخی کشورها، از جمله چین، روسیه و برخی گروه‌های منطقه‌ای، از دولت ایران حمایت می‌کنند و این حمایت‌ها ممکن است تغییرات را دشوارتر کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

در خواست اشتراک نشریه پژواک



شرایط آبنومان برای دریافت نشریه پژواک از طریق پست در آمریکا: یکساله ۸۰ دلار
برای اشتراک: نام، تلفن و آدرس کامل خود را به همراه چک به آدرس پستی پژواک ارسال فرمایید.

PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157

ماهنامه پژواک تاسیس: ۱۹۹۰ - صاحب امتیاز: مدیر و سردبیر (از سال ۲۰۰۶): افلیا پرویزاد

شماره تلفن: ۴۰۸-۲۲۱-۸۶۲۴

شماره فکس: ۴۰۸-۶۹۳-۳۷۱۷

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,

SAN JOSE, CA 95157

www.pezhvak.com e-mail: info@pezhvak.com

Pezhvak of Persia has been compiled as carefully as possible and cannot guarantee the correctness of all information that has been gathered and contained herein and does not accept any responsibility for any errors and omissions.

صفحه ۱	آگهی
صفحه ۲	یادداشت سردبیر - فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	آگهی
صفحه ۶	طنز در نمایش نامه های فارسی (حسن جواد)
صفحه ۷	هفتاد سخن (ایرج پارسى نژاد)
صفحه ۸	آگهی
صفحه ۹	آگهی
صفحه ۱۰	درباره لنین (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	زندگی و پیدایش کولیان (هماگرامی فره‌وشی)
صفحه ۱۳	آگهی
صفحه ۱۴	آگهی
صفحه ۱۵	آگهی
صفحه ۱۶	نقد و بررسی فیلم
صفحه ۱۷	آگهی
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	آگهی
صفحه ۲۱	اخبار
صفحه ۲۲	آگهی
صفحه ۲۳	اخبار
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	نون بیار، کباب بیر (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸	آگهی
صفحه ۲۹	اخبار
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	مردهای «مریخی» و ساکنان «ونوس» (جان گری)
صفحه ۳۳	آگهی
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	فال - اطلاعات عمومی
صفحه ۳۶	اخبار
صفحه ۳۷	آمریکا (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	داستان (ابوالقاسم حالت)
صفحه ۳۹	خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	اخبار
صفحه ۴۲	اخبار
صفحه ۴۳	ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون (هستی موسوی)
صفحه ۴۴	اخبار
صفحه ۴۵	آگهی
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	اخبار
صفحه ۴۸	اخبار
صفحه ۴۹	اخبار
صفحه ۵۰	اخبار
صفحه ۵۱	اخبار
صفحه ۵۲	دنباله مطالب
صفحه ۵۳	دنباله مطالب
صفحه ۵۴	دنباله مطالب
صفحه ۵۵	دنباله مطالب
صفحه ۵۶	دنباله مطالب
صفحه ۵۷	دنباله مطالب
صفحه ۵۸	دنباله مطالب
صفحه ۵۹	دنباله مطالب
صفحه ۶۰	انگلیسی



LOS GATOS MEMORIAL PARK & DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

We are one of the highest reviewed cemeteries in Bay Area, providing excellent service since 1889

♦Funeral Services ♦Immediate Need ♦Pre Planning ♦Burial Services ♦Cremation Services



The passing of a loved one is a tragedy that every family will experience.

By planning ahead, you help insure that someone you love will not have to make these difficult decisions alone.

♦Prearranging freezes the cost at today's prices ♦Payment plans are available

قبل از هر پیش آمد ناگوار برای خود یا عزیزانتان و برای آرامش خاطر و اطمینان از آینده، هم اکنون با حوصله و فرصت کافی، آرامگاهی در محل دلخواه با بهای مناسب انتخاب و اقساط آن را طی پنج سال پرداخت نمایید.

تخفیف های ویژه، با پیش پرداخت و اقساط ماهیانه: فقط قبل از فوت

برای اطلاعات بیشتر و بازدید از پارک زیبای لاس گاتوس، با خانم رامسینا، مشاور فارسی زبان، دلسوز و با تجربه تماس حاصل فرمایید.

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

2255 Los Gatos-Almaden Road, San Jose, CA 95124

چرا از جنگ دست برنمی‌داریم؟

تهمینه صباحی

جنگ از قدیمی‌ترین و مخرب‌ترین پدیده‌های تاریخ بشر است که با وجود تمام تلاش‌ها برای ایجاد صلح، همچنان در نقاط مختلف جهان ادامه دارد. پرسش اصلی این است که چرا انسان‌ها همچنان جنگ را انتخاب می‌کنند و چه کسانی از این پدیده سود می‌برند؟ همچنین، چه ضررهای عظیمی بر مردم و جوامع از این مسیر تحمیل می‌شود؟

دلایل ادامه جنگ‌ها

منفعت‌طلبی اقتصادی و نظامی:

سود صنایع نظامی: شرکت‌های تولیدکننده سلاح و تجهیزات نظامی یکی از بزرگ‌ترین ذی‌نفعان جنگ هستند. این صنایع از فروش تجهیزات نظامی به دولت‌ها میلیارد‌ها دلار در آمد کسب می‌کنند.

کنترل منابع طبیعی: بسیاری از جنگ‌ها به دلیل دسترسی به منابع ارزشمندی چون نفت، گاز، طلا، و معادن آغاز می‌شوند. کشورها یا گروه‌های قدرت‌طلب تلاش می‌کنند با تسلط بر این منابع، اقتصاد خود را تقویت کنند.

افزایش قدرت اقتصادی و سیاسی: جنگ به برخی کشورها این فرصت را می‌دهد که موقعیت استراتژیک خود را در منطقه تقویت کنند و رقبای خود را تضعیف کنند.

منافع سیاسی:

جلب حمایت داخلی: در بسیاری از مواقع، رهبران سیاسی با استفاده از جنگ، اتحاد داخلی کشور را تقویت کرده و از آن برای کاهش نارضایتی‌های عمومی استفاده می‌کنند.

رقابت‌های ژئوپلیتیکی: قدرت‌های جهانی برای حفظ یا افزایش نفوذ خود در مناطق استراتژیک به جنگ‌های نیابتی دست می‌زنند. نمونه‌هایی از این نوع جنگ‌ها را می‌توان در خاورمیانه، آفریقا و اوکراین مشاهده کرد.

ایده‌نولوژی و اختلافات فرهنگی:



دکتر فرانک پورقاسمی
متخصص و جراح پا

♦ درمان بیماری‌های پا ناشی از امراض قند و روماتیسم ♦ درمان عفونت‌های

قارچ ناخن و پوست پا ♦ ترمیم پارگی ماهیچه، غضروف و شکستگی پا

♦ درمان بیماری‌های پا در کودکان ♦ صافی کف پا و صدمات ورزشی

♦Foot related diseases ♦Bunion, Callus, Corn ♦Hammer Toe,
Ingrown Toe Nail ♦Sports Medicine & Injuries ♦Heel Pain &
Diabetic Foot Care ♦Ankle Arthroscopy ♦Pediatric Foot
Conditions ♦Flat Feet & Orthotics ♦Skin & Nail Conditions

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

My mission is to provide superior, comprehensive foot & ankle treatment for patient's current and long-term needs.

اکثر بیمه‌ها پذیرفته می‌شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

14981 National Ave., Suite #2, Los Gatos, CA 95032

برتری‌طلبی مذهبی یا قومی: بسیاری از جنگ‌ها به دلیل اختلافات مذهبی، قومی یا فرهنگی شکل می‌گیرند. این اختلافات توسط سیاستمداران و رهبران تقویت می‌شود تا حمایت عمومی برای جنگ را جلب کنند.

افراط‌گرایی: گروه‌های افراطی مانند داعش، طالبان یا دیگر گروه‌ها از جنگ برای پیشبرد ایده‌های رادیکال خود استفاده می‌کنند.

بی‌ثباتی بین‌المللی: نبود نهادهای قوی بین‌المللی برای جلوگیری از جنگ، یکی دیگر از عوامل تداوم آن است. ضعف سازمان‌هایی مانند سازمان ملل باعث می‌شود که کشورها یا گروه‌ها با کمترین مقاومت به جنگ دست بزنند.

چه کسانی از جنگ سود می‌برند؟

شرکت‌های اسلحه‌سازی: صنایع نظامی بزرگ مانند لاکهید مارتین، بوئینگ، ریتون و دیگر شرکت‌ها از فروش تسلیحات به کشورهای درگیر جنگ، ثروت هنگفتی به دست می‌آورند.

دولت‌ها و رهبران سیاسی: رهبران سیاسی از جنگ برای انحراف افکار عمومی از مشکلات داخلی و تحکیم قدرت خود استفاده می‌کنند.

قدرت‌های اقتصادی: بانک‌ها، شرکت‌های چندملیتی و سرمایه‌گذاران در برخی موارد از بازسازی کشورهای جنگ‌زده و کنترل اقتصاد آنها سود می‌برند.

کارگزاران جنگ: گروه‌های شورشی یا شبه‌نظامی که از منابع طبیعی، اخاذی و کمک‌های خارجی بهره می‌برند.

ضررهای جنگ برای مردم و جوامع

تلفات انسانی: جنگ باعث مرگ میلیون‌ها نفر از سربازان و غیرنظامیان می‌شود. بسیاری از کودکان، زنان و سالمندان در این میان آسیب‌پذیرترین گروه‌ها هستند. **آوارگی و بحران پناهندگان:** جنگ‌ها میلیون‌ها نفر را مجبور به ترک خانه و کاشانه خود می‌کند. پناهندگان اغلب در شرایط سخت کمپ‌های موقت زندگی می‌کنند و به خدمات اولیه دسترسی ندارند.

تخریب زیرساخت‌ها: مدارس، بیمارستان‌ها، پل‌ها، جاده‌ها و سیستم‌های برق و آب‌رسانی در اثر جنگ ویران می‌شوند و زندگی مردم به شدت مختل می‌شود.

آسیب‌های روانی: جنگ بر روح و روان بازماندگان تأثیرات مخربی دارد. افسردگی، اضطراب، و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) در میان سربازان و غیرنظامیان بسیار رایج است.

فقر و گرسنگی: اقتصاد کشورها در اثر جنگ سقوط می‌کند. کشاورزی، صنعت و تجارت مختل می‌شود و مردم به غذا، آب و خدمات بهداشتی دسترسی کافی ندارند. **تضعیف حقوق بشر:** جنگ‌ها به نقض گسترده حقوق بشر منجر می‌شوند. قتل‌عام، تجاوز، شکنجه و استفاده از کودکان به عنوان سرباز نمونه‌هایی از این نقض‌ها هستند. **تأثیرات زیست‌محیطی:** جنگ باعث تخریب جنگل‌ها، آلودگی آب و خاک و انتشار گازهای گلخانه‌ای می‌شود که اثرات آن برای دهه‌ها باقی می‌ماند.

آسیب‌هایی که جنگ بر کودکان وارد می‌کند

جنگ‌ها همواره یکی از مخرب‌ترین پدیده‌ها برای کودکان بوده‌اند. این آسیب‌ها هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی، اجتماعی و آموزشی قابل توجه هستند:

آسیب‌های جسمی

مرگ و جراحت: کودکان در جنگ‌ها اغلب قربانیان غیرنظامی هستند که در حملات، بمباران‌ها یا انفجار مین‌ها کشته یا مجروح می‌شوند.

سوءتغذیه و بیماری‌ها: زیرساخت‌های بهداشتی و تأمین غذا در مناطق جنگی تخریب می‌شوند، که باعث سوءتغذیه و شیوع بیماری‌های قابل پیشگیری مانند اسهال و مالاریا می‌شود.

آسیب‌های روانی

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD): تجربه مرگ عزیزان، مشاهده خشونت یا تخریب خانه و مدرسه می‌تواند تا سال‌ها تأثیرات روانی عمیقی بر کودکان داشته باشد. **اضطراب و افسردگی:** احساس ناامنی دائمی و زندگی در سایه ترس، کودکان را دچار افسردگی و اضطراب شدید می‌کند.

مشکلات رفتاری: برخی کودکان ممکن است در پاسخ به خشونت، به رفتارهای پرخاشگرانه یا انزواطلبانه روی آورند.

آسیب‌های آموزشی

تعطیلی مدارس: تخریب مدارس یا ناامنی مانع دسترسی کودکان به آموزش می‌شود. **کمبود معلمان:** بسیاری از معلمان در مناطق جنگی فرار می‌کنند یا کشته می‌شوند، و کیفیت آموزش به شدت کاهش می‌یابد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

پیام شایانی

وکیل تصادفات و صدمات بدنی

800-261-1314

Payam Mark Shayani, ESQ

Accident Attorney

Auto, Motorcycle, Pedestrian
Slip & Fall, Work Injury

- تصادفات رانندگی
- صدمات ناشی از کار
- زمین خوردگی
- صدمات منجر به مرگ
- حمله حیوانات

تجربه رسیدگی به بیش از ۱۰ هزار پرونده تصادفات
دریافت صدها میلیون دلار خسارت
با ۹۹٪ موفقیت



(916) 442-9999

980 9th St., 16th Floor
Sacramento, CA 95814

(408) 777-8867

2880 Zanker Road, Suite 203
San Jose, CA 95134

(925) 777-0432

425 Market St., Suite 200
San Francisco, CA 94105

به نظر می رسد خیمه شب بازی و لعبت بازی و مراسم میر نوروزی، مدت ها پیش از تعزیه وجود داشته اند. البته در اینجا منظور از تعزیه شبیه خوانی شهادت امام حسین و یاران اوست و گرنه ریشه های نمایش های مذهبی چون «سوک سیاوش»، بحثی دیگر است. خیام در یکی از رباعیات خود به نحو زیبایی سرنوشت انسان را به نقش عروسک های خیمه شب بازی تشبیه می کند.

از روی حقیقتی نه از روی مجاز

افتیم به صندوق عدم یک یک باز (۴)

ما لعبتک انیم و فلک لعبت باز

بازیچه همی کنیم بر نطع وجود

و در رباعی دیگر از نوعی نمایش دیگر سخن می گوید که از قرار معلوم یک عده تصاویر را بر روی چرم یا ماده دیگری می کشیدند و به صورت دایره ای آنها را بر گرد یک چراغ می چرخانیدند، و این بسیار شبیه فانوس جادویی (Magic Lan-tern) اروپاییان بود. در ضمن در این رباعی به نظر می رسد که اشاره ای هست برگشتن زمین به دور خورشید که در آن روزگار، کمتر کسی از آن آگاه بود. (۵)

فانوس خیال از او مثالی دانیم

ما چون صوریم کاندرا او حیرانیم!

این چرخ فلک که ما در او حیرانیم

خورشید چراغ دان و عالم فانوس

از متن نمایش های خیمه شب بازی، همانند نمایش های تقلید، جز معدودی که در دوره های اخیر نوشته شده اند، چیزی به دست ما نرسیده، زیرا اساس این نمایش ها بر بداهه سازی لحظه ای بازیگران بنا شده که با تکیه بر موقعیت و زمان اجرا و نیز با توجه به مهارت و تجربه بازیگر، ساخته و پرداخته می شد، برخلاف شبیه خوانی که متن نگاشته شده اش، پیشتر به دست اجراگران می رسید. اساس این گونه نمایش ها بر طنز استوار بود، گرچه بیشتر این طنزها به گفتار یا حرکات محدود می شد، گاه نمونه های خوبی از طنز موقعیت و شخصیت در این آثار دیده می شد. مقلدان (بازی سازان تقلید) گاه نوک تیز طنز خویش را به جانب امیران و وزیران نشانه می رفتند و گاه حتی در حضور شاه با زبان تیزشان، مسائل جامعه را بازگو می کردند و از او انتقاد می کردند. در دوره ناصرالدین شاه (۱۳۱۳ - ۱۳۶۳ ه ق) شماری از دلکان درباری، اهمیت خاصی پیدا کردند که از همه مهمتر کریم شیره ای و اسماعیل بزاز بودند. به ویژه کریم شیره ای مورد توجه خاص ناصرالدین شاه بود و درباریان از زبان تند او می ترسیدند و به او احترام می گذاشتند تا از گوشه و کنایه های بی امان او محفوظ باشند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

طنز در نمایش نامه های فارسی

بخش اول

دکتر حسن جوادی



نمایش های سنتی ایران پیش از ورود نمایش به شیوه غربی، عبارت بودند از شبیه خوانی (تعزیه) که حکم تراژدی را داشت و قطعه نمایش های شادی آور مضحکه و تقلید مانند بقال بازی و کچلک بازی که در جشن ها و اعیاد اجرا می شدند، همچنین نمایش های عروسکی مانند خیمه شب بازی و پهلوان کچل. گرچه اجرای شبیه خوانی تاریخی کمابیش طولانی دارد، تنها از دو سده گذشته است که متن ادبی آنها به دست ما رسیده و برخی شاعرانش تاکنون شناخته شده اند (۱) و مجموعه هایی از آنها به تدریج گردآوری شده است. (۲) در میان آن اجراها، گهگاه شبیه مضحک نیز پیدا می شد که طنز آمیز بود ولی بیشتر این گونه نمایش ها تراژدی بودند و با کمدی نسبت کمتری داشتند. از این نوع شبیه های متفاوت، یکی تعزیه «ابن ملجم» بود که در آن، دشمنان امام علی (ع) مسخره و شماتت می شدند و در آن جنبه طنز و انتقاد، بر فضای اجرا چیرگی داشت. (۳) از دیگر نمونه های شبیه مضحک می توان به امیر تیمور، شصت بستن دیو، دره الصدف، بلقیس و سلیمان مختار و... اشاره کرد. شاید مهمترین دلیل ورود مایه های خنده دار و طنز آمیز در شبیه خوانی دوره ناصری، بهره گیری از بازی سازان نمایش های شادی آور برای اجراهای حرفه ای شبیه خوانی بود. این بازیگران در طول سال بیشتر به خنداندن تماشاگر در تقلیدهای خویش می پرداختند و از آنجا که توانایی ویژه ای در اجرای نقش ها داشتند، گاه از سوی شبیه گردان دعوت می شدند تا به اجرای برخی شبیه ها در مجلس های شبیه خوانی نیز بپردازند و از این رو تجربه های خویش را در تأثیر گذاری بر تماشاگر به نقش ها می افزودند. برخی از ایشان مانند اسماعیل بزاز برای ما شناخته شده اند. شبیه مضحک بیشتر در تکیه دولت اجرا می شد و کمتر امکان داشت در تکیه های دیگر هم دیده شود.



شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری آمریکا



مدافع و مشاور شما در امور:



Shiva Moozoun
Attorney at Law

✦ اخذ ویزا و گرین کارت از طریق سرمایه گذاری
Business Immigration

✦ اخذ تابعیت

Citizenship & Naturalization

✦ اخذ گرین کارت

Permanent Residency

✦ اخذ گرین کارت از طریق خانواده

Family Based Visa

✦ اخذ ویزا از طریق کار

Employment Based Visas

✦ آگاهی، انجام و مشاوره در امور OFAC
OFAC Compliance & Consulting

✦ تهیه و تنظیم وصیت نامه و تراست
Probate & Trust Administration

✦ اشتباهات پزشکی، تصادفات
Personal Insure, Medical Malpractice

✦ مشاوره، تشکیل ثبت و انحلال شرکت ها
LLCs, Partnership, C & S Corporation
Nonprofit Organization Formation

✦ برنامه ریزی و آماده کردن اظهارنامه های مالیاتی (داخلی و خارجی)
برای اشخاص و شرکت ها

Business Accounting & Tax Filing for Federal & all & States Financial Planning & Foreign Tax Consulting



Cell: (415) 314-1003 Office: (800) 493-7065

51 E. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

عسرت معاش است مجال در فراغت پرداختن به امور معنوی و فرهنگی ندارد. (۳) با این همه در پی طرح بحث یاد شده آمده که «خوشبختانه در کشور ما هنوز شوق و دل بستگی به امور معنوی از میان نرفته است و با آن که پرداختن به این مسائل اجر و پاداش مادی ندارد و مایه رفاه معیشت نمی‌شود، شمار کسانی که قسمتی از عمر خود را در این کار صرف می‌کنند کم نیست.»

یاد کردن از نشر چند کتاب، که حاصل کوشش محققان در بنیاد فرهنگ ایران است، نمونه‌ای از دل بستگی کم اجر و مزد اهل دانش و فرهنگ است که شرح آن آمده است. یکی از آنها «فرهنگ اصطلاحات علمی» است که در هشتصد صفحه تدوین شده و شامل اصطلاحات علوم ریاضی و نجوم و فیزیک و شیمی و جانورشناسی و گیاهشناسی و زمین‌شناسی است. در این کتاب هریک از اصطلاحات علوم یاد شده با دقت تعریف شده و معادل آن به دو زبان انگلیسی و فرانسوی آمده است. فرهنگ اصطلاحات علمی حاصل کار بیست و چهار تن از دانشمندان است که به سردبیری پرویز شهریاری، استاد ریاضی، در بنیاد فرهنگ ایران فراهم آمده است.

کتاب دیگر فرهنگ اصطلاحات حسابداری است که اصطلاحات این رشته مهم و جدید علوم اقتصادی را در بر دارد. این کتاب که اثر دیگری از آثار بنیاد فرهنگ ایران است، با ثبت تعریف دقیق و معادل انگلیسی هر اصطلاح، خواننده را با مسائل اقتصادی حاکم بر جهان امروز آشنا می‌کند.

«تحلیل ذهن»، نوشته برتراند راسل، فیلسوف انگلیسی، به ترجمه منوچهر بزرگمهر کتاب دیگری است که از آن یاد شده است. به گمان نویسنده: «آشنایی با اندیشه‌های بزرگان جهان امروز برای ایرانیانی که می‌خواهند در جریان فکری و عقلی روزگار خود قرار گیرند از واجبات است. خاصه این که مترجمانی دانشمند مانند منوچهر بزرگمهر به این کار می‌پردازند که با معارف ایرانی و اسلامی آشنایی کامل دارند و فرهنگ غربی را نیز دریافته و از آن خود کرده‌اند. هم خود معانی را درمی‌یابند و هم آنها را به بیانی که قابل فهم فارسی‌زبانان است، نقل می‌کنند. (۴)

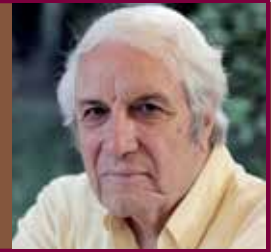
«داستان‌ها و قصه‌ها» نوشته مجتبی مینوی از کتاب‌های دیگری است که معرفی آن با ذکر خیری از نویسنده آن همراه است: «مینوی دانشمندی است که نظیر او را در روزگار ما کمتر می‌توان یافت و در آینده نیز مانند او بسیار نخواهیم داشت. مردی که در معارف ایرانی و اسلامی استاد مسلم است و با ادبیات و فرهنگ جهان امروز نیز آشنایی تام دارد. محقق عالی‌قدر است. (۵) انشای فارسی مجتبی مینوی سلیس و فصیح است و نمونه برجسته‌ای از انشای ادبی فارسی امروز شمرده می‌شود.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

هفتاد سخن پرویز ناتل خانلری

بخش ششم

دکتر ایرج پارسی نژاد



استاد خانلری در پایان بررسی‌های خود از کتاب‌ها، از چند دفتر شعری نیز یاد می‌کند که به دست او رسیده است. اشارات انتقادی او در بررسی شعر این دفترها خالی از لطف طنز نیست. از جمله دفتری با نمونه‌هایی این چنین:

زلف سیهت به مُشک تر طعنه زند **یا قوت لبث به نیشکر طعنه زند**

نسرین و سمن پیش رخت سجده برند **تیر مژه‌ات به نیشتر طعنه زند**

استاد از شاعر می‌پرسد: جناب عالی در زندگی خود چقدر مشک به کار برده‌اید؟ چند یاقوت در انگشت و دکمه‌های لباس شماست؟ نسرین و سمن با هم چه فرق دارند و کدام یک از این گل‌ها که در گل‌فروشی‌ها هست نسرین و سمن هستند؟ سالی چند بار فساد به جناب عالی نیشتر می‌زند؟ و خلاصه آن که، آیا این‌گونه مضامین حاصل تجربیات و ادراکات شخصی شاعر در طی حوادث زندگی است یا آن که تکرار مکررات دیگران است بی‌آنکه گوینده معنی درست این الفاظ را دریافته باشد؟ (۱)

اشارات شیرین انتقادی در این یادداشت، با همه کوتاهی، درسی است برای شاعران جوانی که به جای جستجو در ادراکات تازه از زندگی و هستی در پی تکرار معانی گذشتگان وقت‌گذرانی می‌کنند. اما باید به یاد داشت که خانلری تنها در زبان و ادبیات فارسی استاد نبود، که در نقد شعر هم دانا و آگاه و متجدد بود. همو بود که بسیاری از مباحث تازه، از قبیل ساختار شعر، موسیقی شعر و صور خیال در شعر را نخستین بار در زبان فارسی به میان آورد و پژوهشگران ادبیات را متوجه اهمیت این مباحث کرد. مبحث معرفی و بررسی کتاب‌های تازه در گزارشی دیگر با عنوان «کوشش‌های فرهنگی» پی گرفته شده است. (۲) نویسنده در مقدمه یادآور این نکته مهم است که: «آیا پیشرفت اقتصادی و رفاه معیشت در یک جامعه مقدمه و موجب پیشرفت فرهنگ است یا فرهنگ شرط لازم ترقی اجتماعی و اقتصادی است؟ اما این نکته مسلم است که این دو امر با هم ملازمه دارند. جامعه‌ای که اکثریت افراد آن گرفتار

خانواده شما برایتان از هر چیزی مهم‌تر است و سلامت آن‌ها همیشه در اولویت شما قرار دارد. با استفاده از Medi-Cal و CalFresh می‌توانید خانواده‌تان را در مسیر داشتن یک زندگی بهتر قرار دهید.

Medi-Cal خدمات سلامت با کیفیتی را به صورت رایگان یا با هزینه‌ای بسیار کم ارائه می‌دهد، و CalFresh کمک‌هزینه‌ای برای خرید مواد غذایی ماهانه در اختیار شما قرار می‌دهد.



سازمان‌های اجتماعی محلی می‌توانند به شما در ثبت درخواست کمک کنند. پس همین امروز اقدام کنید!

HealthyAC.org

CalFresh و Medi-Cal می‌توانند به حفظ سلامت شما کمک کنند.

ممکن است شما برای هر دو این موارد واجد شرایط باشید، پس همین امروز اقدام کنید!



کیک و شیرینی بی بی

مجلل ترین و جدیدترین کیک های عروسی، نامزدی، تولد و جشن های شما.
تازه ترین انواع شیرینی تر، خشک و میوه ای با مرغوب ترین مواد اولیه اروپایی.



(408) 247-4888

441 Saratoga Ave., San Jose, CA 95129

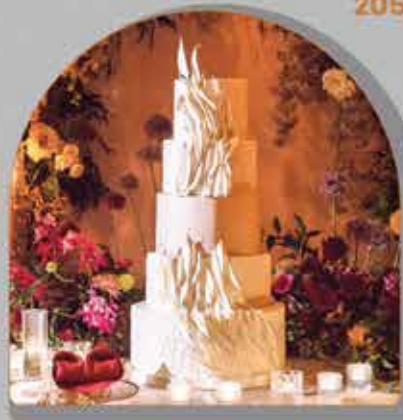
TULIP CELEBRATIONS LUXURY PERSIAN WEDDING SHOW

نمایشگاه مجلل عروسی - شمال کالیفرنیا



TULIP
CELEBRATIONS

February 2, 2025 ++ 1:00 PM - 6:00 PM
DoubleTree by Hilton
2050 Gateway Place, San Jose, CA 95110



Pre-register for free entrance
\$10 at the door
\$5 parking - Adult Only Event



408-412-3990



www.tulipcelebrations.com
(for registration and more information)



PARTNERS & SPONSORS

Afra's Corner • Aria Floral Studio • Beauty Innovations • Blackistone Florist • Blooming Bouquet •
Ceremonies by Azin • C'est si Bon Bakery • Danny Dong Photography • Diamond Bites Catering • DJ Dr. T. •
DJ Turker • DoubleTree By Hilton • Everlast Petals • Fifi Hair & Make Up • Flowers by Hamid • Gol Ice Cream •
Harpist Erica Messer • Kaveh Nikpour Photography • Lovely Moments Planning • Maryam Payande Photography •
Melika Dehghan Photography • Millatty Maison • Mitra Art Cakes • Nilou Weddings • Paradise Design & Decor •
Parisa Design • Pine Press Printing • Precious Design & Events • Reswood Design By Pegah •
Studio Dizon Photography • Trisha Beauty Services • Vital Glow Med Spa • Winner Weddings By Roya •
Yasbanoo Officiant Services • Yenni Violinist • Zanjebar • Zeytoon Catering

دهی چیرگی و زبردستی بسیار دارد. یکی از بنیاد گذاران بزرگ شورای پایتخت است. سخنرانی های آتشین او بی مانند است. در نویسندگی استادی بی نظیری از خود نشان داده است. چندی نمی گذرد که توانایی های بزرگ و استعداد های درخشان تروتسکی جلب توجه می کنند و بعد از لنین به بزرگترین فرد انقلابی در روسیه تبدیل می شود. در همین دوران است که لنین نام حزب کمونیست را برای منشویک ها بر می گیرند و شعار «تمام قدرتها برای شوراها» را بر سر زبان ها می اندازد. دولت موقت با تمام شایستگی هایی که رییس آن از خود بروز می دهد با دشواری های کمر شکن روبرو می شود. سربازان از جبهه های جنگ می گریزند، به هرج و مرج دامن می زنند و به صفوف انقلابیان می پیوندند. مجلس ملی یا «دوما» به دلیل دشواری های فراوان تشکیل نمی شود. برنامه ملی کردن زمین ها با دشواری و ناکامی روبرو می شود. در تابستان سال ۱۹۱۷ بلشویک ها شورش بر ضد دولت موقت را رهبری می کنند. این شورش شکست می خورد. سربازان به مرکز بلشویک ها حمله می کنند. محل روزنامه پراودا خراب می شود. دستور بازداشت لنین به اتهام جاسوس آلمان و نیز فرمان دستگیری رهبران بلشویک صادر می شود. همه چیز از دست رفته به نظر می رسد. لنین خود را ناچار از فرار از کشور می بیند. لباس راننده قطار می پوشد، کلاه گیس بر سر می گذارد، ریش و سبیل خرمایی رنگ را می تراشد و به فنلاند می گریزد. وی چنین برنامه ای را بارها در زمان فرار از روسیه و بازگشت به آن کشور به اجرا گذاشته است. دولت موقت برای زمانی زودگذر از نو اندکی جان می گیرد، اما شیرازه کارها از هم گسیخته است. در سپتامبر بار دیگر شورش ها و عصیان ها زبانه می کشند. لنین از فنلاند با پیام کتبی به بلشویک ها می گوید زمان انقلاب فرا رسیده است. وی می گوید تنها راه پیروزی و ربودن قدرت شورش مسلحانه و سرنگونی دولت موقت است. شعار «تمام قدرت برای شوراها» را به «تمام قدرت برای پرولتاریای انقلابی» تغییر می دهد. در بحرانی ترین روزها نوشتن کتاب «دولت و انقلاب» را به پایان می رساند. در این زمان استالین رابط لنین با همکاران انقلابی اوست و پیوسته بین پایتخت روسیه و پنهان گاه لنین در فنلاند در رفت و آمد است. مقاله ها، نوشته ها و دستور کار از سوی رهبر انقلاب به پایتخت می رسد. تعداد هواداران بلشویک ها پیوسته در حال افزایش است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

درباره لنین

بخش هشتم

دکتر احمد ایرانی



صلح، نان، زمین: لنین و همراهان انقلابی او در شانزدهم آوریل ۱۹۱۷ خود را به روسیه می رسانند. در ایستگاه راه آهن پایتخت که هم اکنون «پتروگراد» نامیده می شود، از این انقلابیان بازگشته از تبعید طولانی از سوی هوادارانشان به گرمی و با شور و هیجان استقبال می شود. لنین از همان لحظه ورود «دولت موقت» را به شدت می کوید. شعار «صلح، نان، زمین» را بر سر زبان ها می اندازد. دولت موقت را هوادار جنگ، گرسنگی و زمین برای مالکان معرفی می کند. از اتحاد یا هم بستگی بلشویک ها با سایر گروه های سیاسی برای به دست گرفتن قدرت سخنی نمی گوید. حتی هواداران لنین از سخنرانی و نظریات او مات و مبهوت می شوند زیرا روزنامه «پراودا» که نشریه آنهاست و با تلاش استالین منتشر می شود از اتحاد با سایر گروه های سیاسی هواداری کرده است.

لنین در همان ماه دفتر یا کتابچه ای با نام «نظریه های آوریل» منتشر می سازد. دولت موقت حکومتی از نوع سرمایه داری معرفی می شود. به نظر لنین این دولت باید واژگون شود و جای خود را به «شوراها» بسپارد (در این زمان در شوراها، منشویک ها و سوسیالیست های انقلابی اکثریت دارند). باید هرچه زودتر روسیه از جنگ کناره گیری کند. جنگ «امپریالیستی» باید به جنگ بین المللی انقلابی از نوع جنگ های داخلی کشورها تبدیل شود و در پایان طبقه کارگر با انقلاب خود قدرت را بر باید و خود حکومت را در دست بگیرد. در این زمان انقلابی پرآوازه «تروتسکی» از آمریکا به روسیه باز می گردد و در رویدادهای دوران انقلاب نقشی بزرگ بازی می کند. تروتسکی که به گروه مخالفان لنین «منشویک ها» پیوسته بود و سالیان دراز با وی مخالفت داشت دست اتحاد به لنین می دهد و او را به عنوان رهبر انقلاب می پذیرد. وی به قدرت لنین و توانایی های خیره کننده او ایمان آورده است. تروتسکی در سازمان



SHOKOFEHAMIN

WWW.AMINIRANIANLAW.COM



AMINCONSULTANT

شکوفه امین

وکیل سابق دادگستری

♦ تهیه وکالتنامه و ارسال آن به ایران

♦ تنظیم وصیتنامه ایرانی و صلحنامه

♦ اخذ شناسنامه و گذرنامه ایرانی

♦ ثبت ازدواج، طلاق، و فوت

۷۲۸۲-۶۴۲ (۸۱۸)

۰۰۳۰-۶۴۲ (۷۱۴)

با ذکر نام ماهنامه پژواک ۱۰٪ تخفیف بگیرید

Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و با ارائه بهترین سرویس و خدمات

مجموعه ای از بهترین فرش های دست باف (تبریز، نائین، کاشان، قم، تابلو فرش و غیره)

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند



رفوگری،
لکه و رنگ برداری،
براق شور

خرید، فروش
و
معاوضه

برآورد و
قیمت گذاری
جهت بیمه

*Wash
&
Repair*

*Buy, Sale
&
Trade-ins*

*Expert
Appraisals
for Insurance*

(408) 876-9495

By Appointment Only

3911 Stevens Creek Blvd, Suite 201, Santa Clara, CA 95051



زندگی و پیدایش کولیان (بخش یازدهم)

لباس کولی ها: لباس زنان کولی به استثنای تعدادی از زنان، لباس های متحدالشکل و با فرم و دوخت تقریباً یکسان است. آنان، شبیه به هم لباس می پوشند و این لباس ها، وابستگی به مناطق و مکان های مختلفی ندارند و طرح و شکل لباس ها به یک منطقه یا یک روستا و ده خاص متعلق است و این مسئله نشان می دهد که قبایل کولی، از یک منطقه برخاسته اند. زنان کولی، با این که سالهاست، در کوچ و جابجایی به سر می برند، لباس آنها هیچ تغییری نکرده و تحت تاثیر فرم و طرح لباس های مناطقی که در مسیر کوچ آنها بوده و در آن مناطق چادر زده اند، قرار نگرفته است. این لباس، با گذشت سالیان دراز، هنوز شبیه به لباس های مکان هایی است که از آن کوچ کرده اند و هیچ تغییر نپذیرفته است. لباس بعضی از زنان، از جهت شکل و طرح، با لباس دیگر زنان قبیله، فرق دارد، به نظر می رسد که آنها متعلق به جاهای دیگری بوده اند و بعد به این قبیله پیوسته اند.

لباس زنان قبیله در این موارد مشترک هستند: یقه ندارد، و پیش سینه آنها باز است و تا پایین، که معمولاً به کمر می رسد دکمه می خورد و بالا تنه آن کوتاه است و بالا تنه تا روی قوزک پا با دامن بلندی پر از چین بدن آنها را می پوشاند. چین پیراهن ها از بالا به پایین است و دور تا دور آن سه لبه پرچین دارد. این چین های زیاد پیراهن کولی ها بسیار جالب توجه است. آستین پیراهن ها گشاد و بلند است و تا مچ می رسد و در مچ دکمه دارد. کولی ها یک روسری بزرگ به دور سرشان می بندند و بعضی از آنها نیز در زیر گلو آن را سنجاق می کنند در زیر این روسری، دستمالی می بندند که دور تا دور آن را منجوق دوخته اند و لبه منجوق دار آن را از زیر روسری بیرون می گذارند و منجوق ها را به روی پیشانی می کشند. به تدریج، وقتی سن زنان و دختران بالا می رود، رنگ لباس ها نیز تیره تر می شود. زنان و دختران در سنین پایین، بیشتر از رنگ های شاد، مانند زرد، قرمز و نارنجی و در سنین بالا، از رنگ های تیره، مانند بنفش، سیاه و آبی پررنگ استفاده می کنند. پارچه این لباس ها بیشتر گل و بوته دار است و معمولاً دخترها و زنان جوان، لباس هایی با گل و بوته های کوچک و زنان مسن، با گل و بوته های بزرگ می پوشند. کولی ها، شلوار بلند و تنگی به پا می کنند که معمولاً جنس آن از ساتن است و رنگ آن به رنگ پیراهن آنهاست، جز دختران جوان که اکثراً رنگ سفید را انتخاب می کنند. دختران جوان، گاهی از اوقات و بخصوص در مراسم عروسی و در میهمانی هایی که در چادر برپا می شود، جلیقه ای روی پیراهن خود می پوشند که بسیار زیبا آن را تزئین می کنند. این جلیقه ها بدون آستین و بدون یقه است و چهار جیب با لبه پهن دارد. جنس این جلیقه ها از پارچه کتان یا مخمل به رنگ سرخ یا آبی می باشد. دختران کولی، روی دور تا دور جلیقه، از لبه بالایی تا لبه پایین و روی لبه جیب ها را دو سه ردیف سکه دو ریالی و پنج ریالی می دوزند و در حین حرکت صداهایی از برخورد پول ها به گوش می رسد. در هوای سرد، زنان و پیرزنان کولی از پالتوی کوتاهی استفاده می کنند تا خود را از سرما، محفوظ نگه دارند.

این پالتوها آستین دار هستند، با دو جیب بزرگ و یقه های پهن. جنس پالتوها معمولاً از مخمل، به رنگ تیره است و بیشتر رنگ هایی که برای آن انتخاب می کنند، بنفش و سرخ است. آنان از جوراب استفاده نمی کنند و کفش نیز بسیار کم می پوشند و بیشتر پابرهنه اند و یا از دم پای استفاده می کنند.

کفش و دم پای را بسیار سبک و ساده انتخاب می کنند. کولی ها تمام این وسایل را از بازارهای سر راه و یا ده و شهری که در آن چادر زده اند، می خرند. آنان سعی می کنند، این مایحتاج را از جاهایی تهیه کنند که هم ارزان و هم جنسش بسیار با دوام باشد، تا هزینه کمتر و عمر بیشتری داشته باشند. این لباس ها بوسیله بعضی از زنان قبیله، یا خیاطانی که در دهات هستند دوخته می شود. معمولاً در خود ایل و بوسیله چند نفر دوخت می شود و یا اکثراً خودشان لباس خود را می دوزند. به عکس لباس زنان که هیچ تغییری نپذیرفته و تحت تاثیر مناطق دیگر قرار نگرفته است، لباس مردان، تغییرات زیادی کرده و فرم و شکل آن عوض شده است. مردان کولی، بیشتر لباس های کارگری با رنگ تیره می پوشند. رنگ سیاه، آبی تیره و قهوه ای سوخته، رنگ هایی است که آنها برای لباس خود انتخاب می کنند. لباس آنها کوتاه، نظیر کت شهری ها و دارای چهار جیب بزرگ است که وسایل کوچک و قوطی سیگار و کبریت خود را در آن می گذارند. این لباس ها یقه دارد و اکثراً مردها، دکمه یقه خود را می بندند. این کت تا پایین دکمه دارد. شلوار آنها گشاد و معمولی و به کمرشان اکثراً کمر بند می بندند و پارچه شلوار از نوع پارچه کت، و به رنگ تیره است. پارچه لباس ها از نوع کتان است که از بازارهای سر راه خریده می شود و بعد، به پارچه دوزان داده می شود و یا به زنان قبیله که برایشان بدوزند. این پارچه و دوخت آن بسیار ارزان تمام می شود و معمولاً یک یا دو سال کار می کند. در تابستان ها و در مکان هایی که هوایشان گرم است، کولی ها در موقع کار و یا در هوای سرد، از عرق گیر و پیراهن های تیره استفاده می کنند. به خاطر کار و نوع زندگی شان می باشد که این نوع رنگ را ایجاب می کند. رنگ های تیره، معمولاً دیرتر از رنگ های روشن چرک و کثیفی را نشان می دهند. کولی ها از گیوه و کفش های دست دوم که در بازارها فروخته می شود یا زنانشان از خانه هایی که اجناس خود را فروخته و به جایش کفش مستعمل گرفته اند، استفاده می کنند و از جوراب نیز استفاده نمی کنند.

ماهنامه پژواک
نشریه برگزیده
ایرانیان شمال کالیفرنیا
(408) 221-8624

فرامرز رفیع زاده

کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه های درمانی

بیمه مدیکر - بیمه کاورد کالیفرنیا - بیمه های آزاد انفرادی
و گروهی - بیمه دندانپزشکی - بیمه مسافرتی

Medicare - Covered California (Marketplace) -
Dental Insurance - Travel Insurance



(408)-309-7006

مشاوره رایگان و فروش بیمه های درمانی
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com

CA License# OH15555



Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent



ROYA FOUNDATION'S 4th Annual

Nowruz Bazaar & Festival

Celebrate culture, community, and compassion

Sunday, March 16, 2025- 11:00 AM to 7:00 PM

San Ramon Community Center

12501 Alcosta Blvd, San Ramon CA 94583

Discover the rich tradition of Nowruz
with traditional food, live performances,
music, unique items for purchase &
Children's Corner



Vendor table available

from \$250 & up.

For table reservations or
sponsorship opportunities,
contact us at

(925) 502-7411 (call or text)

جشن نوروز هديه ي نياکان ماست
در حفظ و ترويج آن بکوشيم !
با شرکت در گردهمائي نوروزي
خاطرات زيباي ايران عزيزمان را
بار ديگر تجربه کنيم !

Free to the Public

www.RoyaFoundation.org

Roya Foundation, A nonprofit 501c (3) organization, provides humanitarian,
educational assistance, health care and medical aid globally.



Harmony's Floral & Gifts

*Welcome to our Blooming Paradise,
where we celebrate new beginnings with elegance & style*

به گالری گل و هدایای هارمونی خوش آمدید،
محیطی که هر شکوفه‌ای داستانی که با روح و جان شما ارتباط دارد را روایت می‌کند.



با نزدیک به نیم قرن تجربه در امور طراحی و گل آرایی، کارکنان مجرب ما آماده هستند تا در هر مناسبتی به تمام نیازهای شما پاسخگو باشند!

عروسی، سفره عقد، مهمانی و جشن‌ها، بر میتصوا، بت میتصوا، مراسم سوگواری و کلیه مناسبت‌های دیگر

Specialist Arrangements for Any Occasion

Floral Arrangements for Weddings, Funerals, Corporate Parties & Events

با ذکر نام ماهنامه پژواک
Free Delivery
(تا شعاع ۱۰ مایلی)

سفارشات مطابق با
سلیقه و بودجه شما

Online Order
www.harmonysfloristandgifts.com

با ورود به کلاب هارمونی، تا ۶۰٪ از تخفیف‌های ویژه ما برخوردار گردید



info@harmonysflorist.com ❖ www.harmonysflorist.com

(408) 229-3113

405 Saratoga Ave., #50, San Jose, CA 95129



ETMINAN MARKET



Hot Food Special



چلو خورش قورمه سفید



باقالی چلو بامایچه



چلو خورش قیمه



زرشک چلو بامایچه



چلو خورش فسنجان

روزهای جمعه، شنبه و یکشنبه

BBQ KABOB

کباب کوبیده



Ground Kabob

جوجه کباب زعفرانی



Zaafarani Chicken Kabob

کباب برگ



Fillet Minion Kabob

(408) 622-6778

We deliver with
DOORDASH

1373 Kooser Rd., San Jose, CA 95118

نقد و بررسی فیلم هفتاد سی

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: بهرام افشاری که پس از سال ها بازی در نقش های کمدی، حالا تصمیم گرفته شانس را در کارگردانی هم امتحان کند و «هفتاد سی» اولین تجربه کارگردانی او به شمار می رود.

هنرپیشگان: بهرام افشاری - هوتن شکیبا - الهه حساری - مهدی حسینی نیا - صدف اسهبیدی - حسین پاکدل - سیاوش طهمورث - ناهید مسلمی - لادن ژاوهوند - امیرعلی قلعهفوند
خلاصه داستان: پس از این که یک فرد کهنسال برنده بخت آزمایی می شود، اطرافیان او متوجه می شوند که او مدت زمان زیادی زنده نخواهد بود و به همین دلیل تصمیم می گیرند تا مدت معین شده اختصاص مبلغ، او را خوشحال نگه دارند اما...

نقد فیلم: اولین تجربه کارگردانی بهرام افشاری، چیزی بیشتر از همان رویه همیشگی سینمای کمدی در ایران نیست. رویه ای که نشان می دهد حضور بازیگر به عنوان کارگردان یا هر فردی که به نحوی، تبدیل به کارگردان در سینمای کمدی ایران شده باشد، تاثیر چندانی بر کیفیت خروجی فیلم ها ندارد. در واقع آنچه که سینمای کمدی ایران با آن مواجه است صرفاً یک فرمول جواب پس داده است که براساس آن، افراد مختلف تبدیل به برده آن فرمول شده و اثر را طبق همان ساز و کار روانه سینما می کنند که «هفتاد سی» نیز از این قاعده مستثنی نیست.

صحبث در خصوص فیلمنامه «هفتاد سی» بیشتر به یک شوخی شبیه است. فیلمنامه ای که براساس یک طرح اولیه شکل گرفته اما هیچ ایده و پرداختی در خصوص شخصیت ها و پیچش داستانی و حتی خلق موقعیت کمدی در فیلم به چشم نمی خورد. در «هفتاد سی» شخصیت های بسیاری به قصه اضافه می شوند که هرکدام واجد ویژگی های متمایزی از یکدیگر هستند اما این ویژگی و لحظات، هیچ تاثیری در فیلم ندارد و به عبارت دیگر، خرده روایت ها صرفاً به جهت پُر شدن زمان در فیلم گنجانده شده اند! در واقع آنچه که سینمای کمدی ایران با آن مواجه است صرفاً یک فرمول جواب پس داده است که براساس آن، افراد مختلف تبدیل به برده آن فرمول شده و اثر را طبق همان ساز و کار روانه سینما می کنند که «هفتاد سی» نیز از این قاعده مستثنی نیست.



صحنه ای از فیلم «هفتاد سی»

که هرکدام واجد ویژگی های متمایزی از یکدیگر هستند اما این ویژگی و لحظات، هیچ تاثیری در فیلم ندارد و به عبارت دیگر، خرده روایت ها صرفاً به جهت پُر شدن زمان در فیلم گنجانده شده اند! به همه این موارد باید لودگی را هم اضافه کرد که عضو لاینفک فرمول ذکر شده به شمار می رود. فرمولی که از تمام عواملی که در مقابل دوربین حضور دارند می خواهد که قر کمر دهند و در آن میان با چند آهنگ از خوانندگان لس آنجلسی چند دهه اخیر در مقابل دوربین برقصند تا شاید به واسطه همین چند ثانیه، فروش فیلم تضمین شود!

به نظر می رسد مشکل نه «هفتاد سی» و نه دیگر آثار کمدی ایرانی باشد که در سال های اخیر مقابل دوربین رفته اند. مشکل اصلی در این بین، تماشاگری است که مطالبه کمتری از سینماگران کشور دارد و به تماشای لودگی بر پرده سینما رضایت داده است. تماشاگری که برای خارج شدن از فشار وحشتناک زندگی روزمره تصمیم گرفته به تماشای لودگی بنشیند تا شاید تماشای حماقت بتواند برای ساعتی او را از این دنیا رها کند. در این وضعیت است که کمدی های سطحی مانند «هفتاد سی» توانایی جولان دادن بر روی پرده های سینما را پیدا می کنند. فیلمی که نه مشخصاً دغدغه ای دارد و نه حتی می تواند امضایی از کارگردان اول آن در اثر پیدا کنید. به نظر می رسد که این دسته از آثار اصولاً بدون کارگردان ساخته می شوند و حضور افراد مختلف تاثیری در کیفیت فیلم ندارد. وضعیتی نگران کننده که سطح و ارزش سینما را صرفاً به محلی برای تماشای قر کمر تقلیل داده و به راحتی می توان گفت که «جنگ شبانه» بهترین توصیف در وصف آن به شمار می رود.

Persian Rugs Clinic

با مدیریت **حسن رحیمی** با بیش از سی سال تجربه

Rug Wash - Repair - Restoration - buy & Sell

زیبایی و اصالت فرش های تان را با خدمات تخصصی ما حفظ کنید!



متخصص انواع قالی های دستباف ایرانی و اورینتال در رفوگری و تعمیرات
رفع هر نوع آسیب دیدگی (بیدخوردگی، ساییدگی، سوختگی، لکه برداری و غیره)

ترمیم، لکه گیری و
شستشوی تضمینی،
کیفیتی که انتظارش را داشتید

شستشوی قالی های مدرن،
کلاسیک، آنتیک، جدید،
قدیمی و فرش های ماشینی

* شستشو و تحویل در اسرع وقت

* ارزیابی و آنالیزه کردن فرش های متفاوت

* تحویل گرفتن و تحویل دادن رایگان در سراسر بی اریا

www.PersianRugsClinic.com

(650) 422-9259

1162 University Drive, Menlo Park, CA

FAMOUS
KABOB

رستوران فیمسی کباب

رستوران فیمس کباب با تغییرات داخلی و دکوراسیون جدید و با غذاهای بسیار خوشمزه، با طعم و عطر منحصر بفرد ایرانی در محیطی متفاوت، آماده پذیرایی از شما و میهمان های شماست

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است



کترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

www.famouskabob.com

(916) 483-1700

1290 Fulton Ave., #C, Sacramento, CA 95825



یگانه

کافی شاپ یگانه یکی از بهترین مکان های بی اریا برای گذراندن اوقات فراغت شما و چشیدن غذاهای خوشمزه و لذت بردن از محیط دوستانه!

Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

لذیذترین ساندویچ های گرم و سرد را در کافی شاپ یگانه میل کنید!

The sandwiches are deliciously authentic!

- * Breakfast & Brunch
- * Omelettes
- * Sandwiches
- * Salads
- * Coffee & Tea
- * Fresh Juices
- * Dessert
- * Milkshakes



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



(408) 666-1229

Mondays -Sundays 8:00am - 8:00pm

www.yeganehbakery.com

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

منطقه فضول آباد

هزار جور آدم داریم!

- ✓ یکی داریم هر وقت ما را می بیند به من می گوید: ما نفهمیدیم چرا مملکت را ول کردیم آمدیم این طرفا.
- ✓ یکی داریم تا ما را می بیند قبل از احوال پرس میگوید چند دلار شده.
- ✓ یکی داریم خیلی هم خوب میگوید، میگوید چه فایده ای دارد که بدانیم فلان شاعر اول قرن چهارم بدنیا آمده یا آخر. آن باباش وزیر بوده یا آب حوض می کشیده. مادرش هوو داشته یا نداشته.
- ✓ یکی داریم هرکی میره ایران و برمی گرده تا بهش می رسه می پرسه خوش گذشت. به یکی گز نکرده همین حرف را گفت او هم درآمد گفت بله رفته بودم ایران بابام مرده بود چی چی را خوش گذشت.
- ✓ یکی داریم وقتی شعری می خواند نه به معنیش کار دارد نه به لغاتش.
- ✓ یکی داریم توی همه حرفاش میگوید بابای خدا بیمار ما.
- ✓ یکی داریم فقط دوست دارد خودش شعر بخونه. به شعر هیشکی هم گوش نمی کنه.
- ✓ یکی داریم میگوید دروغ زیادت از همیشه شده، چرا؟

و کمتر مشروطه خواهی را می توان یافت که آن را نخوانده باشد و از تأثیر حقایق درون آن اشک نریخته باشد. ادوارد براون نیز درباره این اثر نوشته است که: «سیاحتنامه ابراهیم بیگ، که انتشار آن هم زمان در تحریک حس نفرت و انزجار مردم ایران نسبت به اصول حکومت مخرب و افشاح آمیز، به ویژه در دوره سلطنت مظفرالدین شاه، نقش بزرگی داشته، شهرت بسزایی در میان عامه پیدا کرده بود، بگذارید جملاتی از این کتاب را برایتان نقل کنم: مراغاهای می نویسد: «پادشاه مملکت تقویم ایران را پیش رو گذاشته تا ملاحظه کند که برای عزیمت به شکار، کدام روز و ساعت مناسب است. همه وزرا و رجال و مأمورین نیز در این فکر هستند که برای خودشان لقب تازه ای دست و پا کنند و از مقامی که دارند، به هر وسیله نامشروعی که دست دهد، بالاتر بروند!»

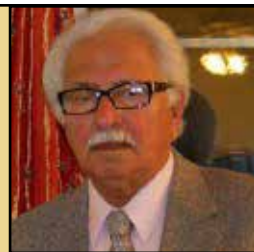
دنباله مطلب در صفحه ۵۸

مشقی تازه
در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی

فریمان - کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



یک رمان همین جوری پا نمی گیرد: همین طوری، هیچ نویسنده ای نمی تواند رمانی خلق کند و اثری ماندگار بیافریند. این مطلب را بخوانید: «در سال ۱۸۲۶، در یکی از روزنامه های فرانسه خبری منتشر شد. بر اساس این خبر کوتاه: جوانی به نام آنتوان بزنه، که زنی اشرافی به نام مادام میشو را در صحن کلیسا به ضرب گلوله کشته بود، به تیغه گیوتین سپرده شده بود. آنتوان بزنه، پسر پیشه ور بی بضاعتی بود که در جوانی به مدرسه طلاب علوم دینی رفته و به علت مطالعه کتاب های خطرناک اخراج شده بود. سپس به عنوان معلم سرخانه در خانه یکی از اشراف استخدام شده و تدریس می کرد. در این زمان، با مادام میشو، زنی ساده و خوش نام، رابطه برقرار کرده بود و همین خانم را در صحن کلیسا به قتل رسانده بود. هانری بل، که در همان ایام با نام مستعار استاندال رمان هایی نوشته و مشهور شده بود، پس از خواندن این چند سطر خبر، دست به نگارش یکی از رمان های مشهور تاریخ ادبیات جهان زد. او در ایام نگارش رمان «سرخ و سیاه»، به یکی از دوستانش گفت که این رمان افسانه نیست. حوادثی که در این رمان حکایت می کنم، در سال ۱۸۲۶ در اطراف رن رخ داده است. تخیل قوی و هنرمندانه استاندال به او کمک کرد که از چند سطر خبری کوتاه، شاهکاری عظیم بیافریند. به هر حال، رمان «سرخ و سیاه»، که این گونه خلق شد، چه از لحاظ ادبی و چه از نظر تکنیک نوین، به ویژه راهبانی نویسنده به دنیای روحی کاراکترهایش، تا آن زمان نظیر نداشت و نوعی ابداع و حرکت جدید در رمان نویسی به شمار می رفت.»

این چه مملکتی است: زین العابدین مراغاهای کتابی دارد به نام «سیاحتنامه ابراهیم بیگ» که آن را در عصر قاجار نوشته است. این کتاب در جامعه پیش از مشروطیت، به ویژه در میان مردم عادی شهرها، اثری بزرگ و بی سابقه داشته است. «سیاحتنامه ابراهیم بیگ» بزرگ ترین کتاب مورد مطالعه محافل مشروطه طلب بود

Cupertino Florist For Every Occasion

با سابقه درخشان و با سبکی کاملاً متفاوت در طراحی گل ها

چه سبکی دوست دارید؟ زیبا و طبیعی، شیک و مدرن، یا روستایی و ساده؟
طراحی های ما برای متناسب بودن با سبک شما تنظیم شده اند.

Wedding
Birthday
Anniversary
Funeral
Any Occasion

Whether you love a look that's Elegant & Natural, Chic & Modern,
or Rustic & Organic, our Designs are tailored to fit your style

فروش و کاشت درخت
و گیاه در منازل شما



زیبایی طبیعت را با
گل های ما به خانه بیاورید!



Tel: (408) 252-3560

Fax (408) 252-5788

Same Day
Delivery

info@cupertinoflorist.com * www.cupertinoflorist.com

7280 Coronado Drive, San Jose, CA 95129

Hours:
9am - 7pm
7 Days a week

انور بازار با مدیریت جدید ایرانی

Anwar Bazaar & Bakery

عرضه کننده انواع مواد غذایی،

گوشت و مرغ حلال، لبنیات، میوه و سبزیجات تازه، حبوبات، نان بربری داغ و تازه

تمامی مایحتاج شما زیر یک سقف



سوسیس و کالباس، خشکبار و تنقلات ایرانی و افغان، برنج و چای در مارک های متنوع



نان بربری داغ و تازه ۷ روز هفته

کباب در روزهای جمعه، شنبه و یکشنبه از ساعت ۱۱ به بعد

(408) 559-6175

از ۹ صبح تا ۸ شب

2626 Union Ave, San Jose, CA 95124

یاسمین انصاری اولین ایرانی تبار دموکرات مجلس نمایندگان آمریکا کیست؟

ر. رضایی

یاسمین انصاری، متولد فروردین ۱۳۷۱ در آریزونا، آمریکا است. پدر و مادرش ایرانی هستند و از ایران به آمریکا مهاجرت کرده‌اند. او مدرک کارشناسی خود را در رشته روابط بین‌الملل از دانشگاه استنفورد و کارشناسی ارشد خود را در همین رشته، از دانشگاه کمبریج دریافت کرده است. زندگی سیاسی یاسمین انصاری با فعالیت در کمپین انتخابات ریاست جمهوری «باراک اوباما»، رئیس‌جمهور اسبق ایالات متحده آغاز شد. او همچنین به همراه مادرش، در زمینه آموزش به پناهجویان سوماتالیایی در نوجوانی کار کرده است. این زن ایرانی تبار در دوران تحصیل در مقطع کارشناسی، برای دفتر



«نانسی پلوسی»، رئیس وقت مجلس نمایندگان ایالات متحده، کارآموزی کرده بود. **فعالیت برای نجات زمین:** البته فعالیت‌های او فقط در زمینه سیاست نبوده است. او یک کنشگر محیط زیست و سیاست اقلیمی نیز هست. خانم انصاری بین سال‌های ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۴ که عضو شورای شهر فینیکس بود، اقدامات جدی را برای تغییر فضاهای شهری برای کمک به کاهش آسیب پدیده گرمایش زمین انجام داد، از جمله تاسیس دفتر پاسخ به گرما و طرح کاهش آن در شورای این شهر که با کاشتن درخت در پیاده‌روها در منطقه ۷ فینیکس، آموزش ساکنان و توزیع منابع برای کاهش خطرات گرمای هوا در فصل تابستان، از جمله توزیع آب در بین مردم. او همچنین در زمینه تبلیغ خودروهای برقی و خرید اتوبوس‌های برقی که با انرژی خورشید و باتری‌های هیدروژنی شارژ می‌شوند نیز، در شورای شهر فینیکس اقداماتی را انجام داده است.

یاسمین انصاری مدتی را نیز در دفتر «بان کی‌مون»، دبیرکل سابق سازمان ملل متحد و سپس جانشین او، «آنتونی گوتروش» کار کرده است. او در زمان همکاری خود با دفتر دبیرکل‌های سازمان ملل متحد، نقش مهمی در بزرگی اجلاس‌های مربوط به سیاست اقلیمی داشته است. برای مثال، کنفرانس تغییرات اقلیمی سازمان ملل متحد در سال ۲۰۲۲ یا کنفرانس تغییرات اقلیمی سازمان ملل متحد در سال ۲۰۲۱ که یاسمین به همراهی «کیت گلگو»، شهردار فینیکس در آن شرکت کرد و حتی نخستین کنگره اقلیمی جوانان سازمان ملل.

کاندیداتوری برای مجلس نمایندگان آمریکا: پاییز ۱۴۰۲، خانم انصاری از ناحیه ۳ آریزونا برای نمایندگی از طرف حزب دموکرات در مجلس نمایندگان آمریکا در انتخابات شرکت کرد و در سال ۲۰۲۴ توانست با شکست رقیب جمهوری خواه خود «جف زینک»، به کنگره ایالات متحده راه پیدا کند. جف زینک رقیب شکست خورده او، یک کشیش مسیحی است که گفته می‌شود، پسرش در جریان حمله طرفداران ترامپ به کاخ سفید، نقش داشته است. خانم انصاری اما همیشه بر ارزش‌هایی مانند دموکراسی، حقوق بشر و عدالت اجتماعی تاکید داشته و در حمایت از افراد جامعه ال‌جی‌بی‌تی‌کیو و دفاع از حقوق کارگران برای تشکیل‌یابی در قالب اتحادیه‌های کارگری، اقدام کرده است.

از دیگر اقدامات و وعده‌های او می‌توان به تلاش برای در دسترس بودن مسکن مقرون به صرفه برای خانواده‌های طبقه کارگر و اقشار فرودست، اشاره کرد. او در زمینه آموزش و مهاجرت نیز وعده‌هایی داده است، از جمله حمایت از مدارس دولتی، بخشش بدهی‌های دانشجویی و آموزش در دسترس برای مناطق روستایی. با این همه، در جریان کاندیداتوری او برای انتخابات کنگره، اظهارنامه مالیاتی او در دسترس عموم قرار گرفت. در این اظهارنامه آمده که او مالک دو ملک مسکونی در مرکز شهر فینیکس است و سالانه بین ۱۵ تا ۵۰ دلار آمریکا از طریق اجاره دادن این املاک کسب می‌کند. همچنین شفافیت مالی او تا حدی بوده که میزان پولی که پدرش به او قرض داده تا این آپارتمان‌ها را بخرد نیز در رسانه‌ها بازتاب یافته است.

گفته شده که پدرش بین ۲۵۰ تا ۵۰۰ هزار دلار آمریکا به او قرض داده است. البته، این بخشی از عملکرد نظارتی نظام انتخابات در ایالات متحده است که دارایی‌های کاندیداهای انتخابات‌های مختلف را قبل و در زمان پایان پست برای عموم اعلام می‌کند. این کمک می‌کند که فساد اقتصادی و سیاسی در پست‌های انتخابی با نظارت عموم جامعه و رسانه‌ها، تحت کنترل در بیاید.

یاسمین انصاری پیش‌تر با اشاره به برنامه‌های خود اعلام کرده بود که برای حفاظت از دموکراسی، عدالت اجتماعی و حقوق باروری در آمریکا تلاش خواهد کرد. او همچنین تعهد داده است که از مهاجران و جوامع آسیب‌پذیر حمایت کند و تغییرات اقلیمی را در اولویت برنامه‌های خود قرار دهد.

او جوان‌ترین عضو کنگره در دوره جدید و اولین ایرانی-آمریکایی راه یافته به کنگره از حزب دموکرات است. پیش از او، «استفانی بایس»، دیگر سیاستمدار آمریکایی که پدرش ایرانی است، در سال ۲۰۲۰ به عنوان اولین نماینده ایرانی تبار در مجلس نمایندگان انتخاب شد، هرچند در زندگی‌نامه رسمی او، به تبار ایرانی‌اش هیچ اشاره‌ای نشده است. با این حال خانم انصاری در پست‌های خود در شبکه‌های اجتماعی به وضوح به تبار ایرانی خود پرداخته و در یکی از آخرین مطالبش که پس از حضور در کنگره منتشر شده، با انتشار عکسی از خود و پدر و مادرش، نوشته است: «امروز به زنانی فکر می‌کنم که پیش از من آمدند. به مادر بزرگم که نتوانست تحصیلاتش را بیشتر از راهنمایی ادامه دهد. به مادرم که وقتی نوجوان بود از یک انقلاب خشن گریخت و به آمریکا آمد.» او سپس ادامه داده است: «فقط در ایالات متحده است که فرزند دو مهاجر می‌تواند در یک نسل، عضو کنگره شود. من متعهد هستم تا اطمینان حاصل کنم که نسل حاضر آمریکا نیز فرصت‌های یکسانی را دارند.» خانم انصاری از منتقدان جدی سیاست‌های «دونالد ترامپ» نیز هست. او پیش‌تر به مناسبت انتخاب مجدد دونالد ترامپ به عنوان رئیس‌جمهوری ایالات متحده در بیانیه‌ای مطبوعاتی نوشته بود: «من نیز مانند بسیاری از شما، از نتیجه انتخابات ویران شده‌ام و عمیقاً از این که پیامدهای یک ریاست‌جمهوری دیگر ترامپ برای آزادی‌های ما، برای اقتصاد، برای حقوق باروری و برای دموکراسی ما چه خواهد بود، بیم دارم.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۹



کار را به کاردان بسپارید!

دفتر «خدمات آسمان»
با مدیریت «لیدا کوچصفانی»



- ✓ دریافت حقوق SSI و دریافت مزایای دولتی CAPI, CalFresh
- ✓ دریافت حقوق پرستاری
- ✓ مدیکر و مدیکل
- ✓ اخذ تابعیت آمریکا (بدون امتحان، برای واجدین شرایط)
- ✓ دریافت گرین کارت از طریق خانواده و ازدواج
- ✓ تنظیم دعوت نامه و تنظیم فرم‌های اداره مهاجرت
- ✓ تمدید گرین کارت
- ✓ اخذ ویزای نامزدی
- ✓ اخذ پاسپورت سفید
- ✓ ترجمه اسناد و مدارک
- ✓ امور مربوط به دفتر حفاظت منافع (وکالتنامه، تجدید گذرنامه و غیره)

Not a Law Office

(408) 269-7283

Lida.asemanservices@gmail.com

1777 Hamilton Ave., Suite 2350, San Jose, CA 95125



پیام شایانی وکیل تصادفات و صدمات بدنی

Payam Mark Shayani, ESO

Accident Attorney

800-261-1314

Lyft & Uber تصادفات

Lyft & Uber Accident Attorney

تجربه رسیدگی به بیش از ۱۰ هزار پرونده تصادفات
و دریافت صدها میلیون دلار خسارت با ۹۹٪ موفقیت



(916) 442-9999

980 9th St., 16th Floor
Sacramento, CA 95814

(408) 777-8867

2880 Zanker Rd., Suite 203
San Jose, CA 95134

(925) 777-0432

425 Market St., Suite 200
San Francisco, CA 94105



Dr. Ali Esmaili DDS

دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت های دندانی

۲۰ سال تجربه در درمان و آموزش در دانشکده های دندانپزشکی ایران و آمریکا

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco

♦ دندانپزشکی عمومی ♦ جراحی ایمپلنت های دندانی ♦ جراحی کشیدن دندان و پیوند استخوانی

♦ General Dentistry ♦ Dental Implants ♦ Surgical Extractions & Bone Graft



Thursday & Saturday 9:00AM – 6:00 PM

Tel: **(408) 320-2849**

Text: **(408) 549-4840**

info@nobleprodental.com

www.nobleprodental.com

2150 The Alameda San Jose, CA 95126

گرایش جنسی و هویت جنسی

دکتر پرینان خسروی - متخصص اعصاب و روان



با دیگران فرق دارند، هرچند ممکن است هنوز دقیقاً مفهوم گرایش جنسی را درک نکنند. این تفاوت‌ها ممکن است در نحوه بازی، علاقه‌ها یا ارتباط با دیگران نمایان شود. **نوجوانی:** بیشتر افراد در سنین نوجوانی (معمولاً بین ۱۲ تا ۱۸ سالگی)، زمانی که بلوغ جنسی آغاز می‌شود، به گرایش جنسی خود پی می‌برند. در این دوره، احساسات عاشقانه و جنسی بیشتر نمایان می‌شوند و فرد ممکن است متوجه شود که به چه کسی جذب می‌شود.

اوایل بزرگسالی: برخی از افراد ممکن است تا اواخر نوجوانی یا اوایل بزرگسالی متوجه گرایش جنسی خود نشوند یا برای پذیرفتن آن زمان بیشتری نیاز داشته باشند.

چرا برخی دیرتر متوجه می‌شوند؟

فشارهای اجتماعی: در جوامعی که همجنس‌گرایی یا دیگر گرایش‌ها پذیرفته نیستند، افراد ممکن است احساسات خود را سرکوب کنند یا از پذیرش آن بترسند. **اطلاعات ناکافی:** برخی افراد به دلیل نداشتن آگاهی در مورد تنوع گرایش‌های جنسی ممکن است دیرتر به گرایش خود پی ببرند.

تجربیات شخصی: تجربیات زندگی، روابط، یا خودشناسی ممکن است در سرعت شناخت فرد از گرایش جنسی‌اش تأثیر بگذارد.

آیا همیشه مشخص است؟: خیر. برخی افراد ممکن است تا سنین بالاتر متوجه گرایش واقعی خود نشوند. این موضوع به عوامل مختلفی مانند فرهنگ، خانواده، یا حتی رشد روانی فرد بستگی دارد.

واکنش خانواده: واکنش خانواده به این موضوع می‌تواند تأثیر بسیار مهمی بر سلامت روان، اعتماد به نفس، و احساس امنیت فردی که گرایش جنسی خود را اعلام کرده است، داشته باشد. نحوه برخورد خانواده به فرهنگ، باورهای مذهبی، سطح آگاهی، و نوع رابطه بین اعضای خانواده بستگی دارد. در ادامه، راهکارها و نکات مهمی برای واکنش مناسب و حمایت‌گرانه ارائه می‌شود.

شنونده باشید و آرامش خود را حفظ کنید: اگر یکی از اعضای خانواده اعلام کند که گی یا لزبین است:

با آرامش گوش دهید: اجازه دهید که فرد بدون ترس یا استرس صحبت کند. از قضاوت خودداری کنید: این لحظه برای فرد مهم است، و ممکن است اعلام کردن گرایش جنسی‌اش برای او بسیار سخت باشد. احساسات خود را مدیریت کنید: اگر شوکه یا ناراحت هستید، به جای واکنش تند، زمان بخواهید تا افکار خود را مرتب کنید.

پذیرش و احترام نشان دهید:

به او اطمینان دهید: بیان کنید که دوستش دارید و این موضوع چیزی از محبت شما کم نمی‌کند. جملاتی مثل "ما همیشه کنار شما هستیم" یا "این تغییری در رابطه ما ایجاد نمی‌کند" می‌تواند بسیار دلگرم‌کننده باشد.

به گرایش او احترام بگذارید: از الفاظ یا عباراتی که توهین‌آمیز یا بی‌احترامی تلقی می‌شود، خودداری کنید.

از سوالات بیش از حد یا کنجکاوی نادرست بپرهیزید: برخی خانواده‌ها ممکن است در مواجهه با این موضوع سوالات زیادی بپرسند، اما بهتر است این موارد را در نظر بگیرند: ✓ از سوالاتی که حالت تهاجمی یا قضاوت‌گرانه دارند خودداری کنید، مانند "چرا اینطور شدی؟" یا "آیا مطمئنی؟"

✓ اگر سوال دارید، محترمانه و با نیت یادگیری پرسید، نه برای محکوم کردن. **احساس شرمندگی یا مقصر بودن نداشته باشید:** برخی والدین ممکن است احساس کنند که در تربیت فرزندشان اشتباهی کرده‌اند یا خودشان مقصرند. این باور اشتباه است. گرایش جنسی موضوعی طبیعی است و به انتخاب یا تربیت ارتباط ندارد.

حمایت و راهنمایی بپذیرید:

آگاهی خود را افزایش دهید: درباره گرایش‌های جنسی مطالعه کنید تا بهتر بتوانید فرزند یا عضو خانواده خود را درک کنید.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

موضوع گرایش جنسی و هویت جنسی یکی از مباحث پیچیده و چندوجهی است که از نظر علمی، روان‌شناختی، اجتماعی، فرهنگی و مذهبی قابل بررسی است. برای ارائه توضیحات کامل و جامع در این زمینه، ابتدا باید به تعریف مفاهیم پایه پرداخته و سپس دلایل، انواع و مخالفان این موضوع را بررسی کنیم.

تعریف گرایش جنسی و انواع آن: گرایش جنسی به احساس جذب عاطفی، احساسی یا جنسی افراد نسبت به دیگران گفته می‌شود. این گرایش‌ها به‌طور کلی به سه دسته اصلی تقسیم می‌شوند:

همجنس‌گرایی (Gay/Lesbian): جذب جنسی و عاطفی به افرادی از همان جنس. **دگرجنس‌گرایی (Heterosexual):** جذب جنسی و عاطفی به افرادی از جنس مخالف. **دوجنس‌گرایی (Bisexual):** جذب جنسی و عاطفی به افراد از هر دو جنس.

علاوه بر این، افراد دیگری نیز وجود دارند که گرایش‌های متنوع‌تری دارند: **پنسکشوال (Pansexual):** جذب به افراد صرف نظر از جنسیت یا هویت جنسی آنها. **آسکشوال (Asexual):** افرادی که جذابیت یا کشش جنسی را تجربه نمی‌کنند.

چرا افراد گرایش جنسی متفاوتی دارند؟: گرایش جنسی نتیجه تعامل پیچیده عوامل ژنتیکی، زیستی، محیطی، روانی و اجتماعی است.

عوامل ژنتیکی: مطالعات نشان داده‌اند که برخی ژن‌ها می‌توانند در تعیین گرایش جنسی نقش داشته باشند، اما گرایش جنسی تنها به ژنتیک وابسته نیست.

عوامل زیستی: تغییرات هورمونی در دوران بارداری ممکن است بر مغز جنین تأثیر بگذارد و گرایش جنسی فرد را شکل دهد.

عوامل محیطی: تجربیات زندگی و روابط اجتماعی نیز می‌توانند بر رشد و شناسایی گرایش جنسی فرد تأثیر داشته باشند.

فاکتورهای روان‌شناختی: درک و پذیرش گرایش جنسی معمولاً در سنین نوجوانی و جوانی شکل می‌گیرد و با تجربیات عاطفی و اجتماعی تقویت می‌شود.

چرا برخی افراد مخالف هستند؟: مخالفت با همجنس‌گرایی یا سایر گرایش‌های جنسی معمولاً از چند عامل ناشی می‌شود:

اعتقادات مذهبی: بسیاری از ادیان، روابط همجنس‌گرایانه را نمی‌پذیرند و آن را برخلاف اصول الهی می‌دانند.

فرهنگ و سنت: در برخی جوامع، ارزش‌های سنتی و فرهنگی باعث می‌شود که افراد این گرایش‌ها را به عنوان امری غیرعادی یا انحرافی ببینند.

اطلاعات نادرست: کمبود آگاهی و وجود تصورات غلط درباره همجنس‌گرایی، مانند اینکه این گرایش‌ها قابل درمان یا انتخابی هستند، می‌تواند موجب مخالفت شود.

ترس از تغییر: برخی افراد از تغییرات اجتماعی و فرهنگی می‌ترسند و این تغییرات را تهدیدی برای ارزش‌های خود می‌دانند.

نقش علم و جامعه در پذیرش این گرایش‌ها: در دهه‌های اخیر، بسیاری از جوامع پیشرفت‌های چشمگیری در زمینه پذیرش همجنس‌گرایی و دیگر گرایش‌های جنسی داشته‌اند. سازمان‌های علمی و بهداشتی مانند انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) تأکید کرده‌اند که همجنس‌گرایی یک تنوع طبیعی از گرایش‌های انسانی است و نباید به عنوان بیماری یا انحراف تلقی شود.

آیا گرایش جنسی ذاتی است؟: تحقیقات علمی نشان می‌دهد که گرایش جنسی، به‌ویژه همجنس‌گرایی، بیشتر یک ویژگی ذاتی و زیستی است تا یک انتخاب. برخی از عوامل که می‌توانند در این موضوع تأثیر داشته باشند عبارت‌اند از:

عوامل ژنتیکی: مطالعات روی دوقلوها نشان داده‌اند که گرایش جنسی می‌تواند تا حدی ارثی باشد، اما به‌طور کامل به ژنتیک وابسته نیست.

عوامل هورمونی: تغییرات در سطح هورمون‌ها در دوران بارداری می‌توانند بر رشد مغز جنین تأثیر بگذارند و گرایش جنسی او را شکل دهند.

تفاوت‌های مغزی: تحقیقات نشان داده‌اند که ساختار و فعالیت برخی از بخش‌های مغز ممکن است در افراد با گرایش‌های جنسی مختلف متفاوت باشد.

این یافته‌ها نشان می‌دهند که افراد با گرایش جنسی خود به دنیا می‌آیند و این موضوع به‌طور ناخواسته و طبیعی در آنها شکل می‌گیرد.

افراد معمولاً چه زمانی متوجه می‌شوند؟: تشخیص گرایش جنسی معمولاً فرآیندی تدریجی است که در مراحل مختلف زندگی رخ می‌دهد:

کودکی: برخی از افراد از سنین کودکی (معمولاً ۵ تا ۱۰ سالگی) احساس می‌کنند که

شیعه خالص مرتضی علی در دنیا داشت، آنوقت آقام حضرت حجت بن الحسن العسکری عجل الله تعالی فرجه! ظهور می فرماید و دنیا را پر از عدل و داد می کند. حالا ما با این همه کمالات و معرفت مانده ایم حیران که خدایا خداوند! بارالها! پس با این همه «مرد میدان رضا و تسلیم تیر قضا، و ایضا این همه مومنان امین خلص و خالصی که در دستگاه حکومت عزیز اسلامی از ژاپن تا پتل بورگ و از قسطنطنیه تا دار السلام سرگرم خدمت به خلق خدا هستند و در مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان و شورای تشخیص مصلحت نظام و وزارت جلیله معارف و وزارت اوقاف و وزارت جهاد سازندگی و دستگاه عدلیه و شهرداری تهران و دهداری سولقان سفلی این همه حجت الاسلام وثقه الاسلام و موید الاسلام و موید الدین و چماق الشریعه و این همه حاج آقا و حاجی زاده صاحب ریش و کوپال گوش تا گوش نشسته اند، چرا حضرت صاحب الزمان عجل الله تعالی فرجه در ظهورشان تعلل می فرمایند و این سعادت را به ما منتظران ظهور و گویندگان «و عجل فرجنا فرجه» نمی دهند بلکه ما هم چشمان مان به جمال انور آقای مان روشن بشود و به قول گفتنی ها ما هم درک زمان سلطنت حقه را بکنیم و چهار روز معنی عدالت را بفهمیم.

یک عین الدوله هم نداریم که بیاید این ها را سوار گاری بکند، دور شهر بگرداند، شلاق بزند، به اردبیل تبعیدشان بکند و زیر گوش شان بخواند:

از من بگوی حاجی مردم گزای را **کاو پوستین خلق به آزار میدرد**
حاجی تو نیستی شتر است از برای آنک **بیچاره خار می خورد و بار می برد**
 یکی از همین مومنان متقی نماز خوان، آقای حاج آقا فلانی است که سال ها از مدیران رده بالای شرکت نفت بوده و لولهنک شان هم خیلی آب می گرفته است. این آقای حاج آقا فلانی چندوقت پیش آمده بود از پایان نامه جعلی خودش در پردیس بین المللی صنعتی شریف واقع در جزیره کیش دفاع بکند.

در این جلسه یکی از داوران پرسید: «جناب آقای حاج آقا! آیا خودتان پایان نامه تان را نوشته اید؟» آقای حاج آقا فلانی بادی به غیغ انداخته و گفته بود: «بسمه تعالی! بله استاد! مگر می شود کس دیگری پایان نامه ام را نوشته باشد؟» استاد گفت: «پس لطفا بروید صفحه ۹، پاراگراف دوم، ببینید چه نوشته اید. نوشته اید: (من در زمان نوشتن این پایان نامه حامله بوده ام!).»



اهل کجایی؟ پلیس آلمان در شهر برلن یک آقای راننده مسلمان را به سبب سرعت غیر مجاز متوقف می کند و می خواهد به او توضیح بدهد چرا متوقف اش کرده است. آقای راننده مسلمان اما نه آلمانی می داند، نه انگلیسی. پلیس از او می پرسد: «اهل کجا هستی؟»

دوروز بعد آقای پناهنده مسلمان رفته است دادگاه از آقای پلیس به اتهام «پرسیدن سؤال نژاد پرستانه» شکایت کرده و دادگاه آلمان هم پلیس را به همین اتهام هفتصد و پنجاه یورو جریمه کرده است.

حالا که دنیا این جوری شیر تو شیر شده، احمد الشراع کراوات می زند، آقای بایدن همه دزدان و آدم کشان را عفو ملوکانه می فرماید، آقای ترامپ می خواهد کانال پاناما را پس بگیرد، آقای عظمای دنبال سوراخ موش می گردد، ملکه سابق سوریه تقاضای طلاق کرده و فعلا سگ صاحبش را نمی شناسد، ما هم به شما خلائق فضول کنجکاو که می خواهید از کسب و کار ما سر در بیاورید و می خواهید بدانید آقای گيله مرد اهل کجاست و چقدر از سازمان سیا و چقدر هم از دربار ملکوتی امام خامنه ای و چقدر هم از سازمان ثبت احوال ساوجبلاغ سفلی حقوق و مواجب می گیرد، هشدار می دهیم که اگر یک بار دیگر چنین سؤال های نژاد پرستانه بی ناموسی را مطرح کنید، به دادگاه عالی ینگه دنیا شکایت خواهیم کرد و چند صد هزار دلاری از شما غرامت خواهیم خواست. فردا نگویند نگفته بودی!



حاج آقای که حامله بود: نمی دانم در بحر الانوار بود، اصول کافی بود، مفاتیح الجنان بود، کجا بود خوانده بودیم هر وقت خداوند عالمیان سیصد و سیزده نفر بنده مومن

S & S Tire And Auto Repair

Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated

Oil Change Special
Get \$5 OFF on
Regular Oil Change

Oil Change Special
Get \$10 OFF
Synthetic Oil Change

For Scheduled Maintenance & any other information please visit our website at
www.sstireandautorepair.com

Established in 1996

(408) 738-1960

597 S. Murphy Ave. Sunnyvale, CA 94086

We Are #1

نشانه‌های هشداردهنده اختلال حافظه: اشتباهاتی مانند پرداخت پول اضافی، نوشتن چک با مبلغ اشتباه و یا موارد مشابه، معمولاً با افزایش سن مرتبط هستند. اما فراموش کردن پرداخت قبوض، اشتباه در دنبال کردن دستور غذا، یا گم کردن مسیر خانه می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات جدی‌تری در حافظه باشد. فراموش کردن محل پارک خودرو، کلیدها یا عینک و تکرار مداوم این موارد نیز می‌تواند از علائم کاهش جدی‌تر حافظه باشد. مواردی مانند بیدار شدن از خواب و فراموش کردن روز یا ساعت، ورود به مکانی و فراموش کردن دلیل حضور در آنجا، نشانه‌هایی جدی‌تر هستند که نیاز به مشاوره پزشکی دارند.

آلزایمر در مراحل پیشرفته: در بیماری آلزایمر، افراد ممکن است دچار اختلال در گفتار یا نوشتار شوند، نام دیگران را فراموش کنند، و حتی نتوانند کلمات یا مکالماتی که آغاز کرده‌اند را ادامه دهند. در مراحل شدیدتر، بیمار توانایی ادامه مکالمه یا خانواده و دوستان را از دست داده و تدریجاً علاقه خود به فعالیت‌هایی که قبلاً دوست داشته‌اند، از بین می‌رود. این وضعیت ممکن است شبیه افسردگی یا زوال جدی حافظه باشد.

تست حافظه Memory Test

این تست به چهار عامل مهم توجه می‌کند:

- ۱- جهت گیری فرد (Orientation)، درک زمان، تاریخ و محل
- ۲- به خاطر آوردن (Recall Ability) بررسی و ارزیابی حافظه کوتاه مدت
- ۳- زبان و ادراک (Language/Understanding) مهارت در دنبال کردن دستورات، تشخیص اجسام و درگیر شدن در گفتگو با دیگران
- ۴- توجه و محاسبه (Attention/Calculation) چالش‌های فردی جهت توجه و انجام اطلاعات بفرم بسیار موثر.

تشخیص و درمان: تشخیص آلزایمر با بررسی سابقه بیمار، انجام آزمون‌های شناختی، تصویربرداری پزشکی و آزمایش خون برای رد سایر بیماری‌ها انجام می‌شود. این بیماری معمولاً در مراحل اولیه با علائم پیری اشتباه گرفته می‌شود، اما تنها از طریق آسیب‌شناسی بافت مغز پس از مرگ به‌طور قطعی تشخیص داده می‌شود. تغذیه سالم، فعالیت بدنی و مشارکت اجتماعی برای سالمندان مفید بوده و خطر بروز بیماری را کاهش می‌دهد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵



آلزایمر یا کهولت سن

آلزایمر یک بیماری مغزی و پیش‌رونده است که به تدریج بافت مغز را تخریب کرده و بر حافظه، تفکر و رفتار انسان تأثیر می‌گذارد. دانشمندان معتقدند که این بیماری به آرامی ظاهر شده و ممکن است حدود ۳۰ تا ۴۰ سال قبل از بروز علائم اولیه آغاز شود. ماده‌ای که باعث این فرایند می‌شود، یک پروتئین به نام بتا-آمیلوئید (Beta-Amyloid) است که نقش مهمی در بروز آلزایمر دارد.

آلزایمر مهم‌ترین نوع زوال عقل یا دمانس (Dementia) است که موجب اختلال در حافظه، تفکر و رفتار می‌شود. دمانس (Dementia) یک اصطلاح عمومی برای گروهی از علائم مرتبط با ضعف حافظه و عملکرد شناختی است و یک بیماری خاص محسوب نمی‌شود. این حالت نشان‌دهنده کاهش فعالیت‌های فکری است که در زندگی روزمره فرد اختلال ایجاد می‌کند.

افراد معمولاً چیزهایی را فراموش می‌کنند، به‌ویژه زمانی که بسیار مشغول هستند، اما با افزایش سن، ممکن است متوجه تکرار این حالت شوند. از دست دادن حافظه کوتاه‌مدت بخشی از فرایند طبیعی افزایش سن است. افراد بالای ۵۶ سال معمولاً سالانه به‌طور تدریجی دچار فراموشی کوتاه‌مدت می‌شوند که گاهی در زندگی آنها اختلال ایجاد می‌کند. اگر متوجه شدید که موضوعاتی را که شنیده‌اید فراموش می‌کنید، یک سؤال را چندین بار می‌پرسید یا نیاز به یادآوری برای انجام کارهای روزمره دارید، باید با پزشک خود مشورت کنید.



Ramin Karamveysi
Attorney at law in Iran



دفتر خدمات حقوقی ایران وکیل Vakil Legal Services

با مدیریت رامین کرم ویسی

وکیل سابق پایه یک دادگستری ایران، با بیش از ۲۰ سال تجربه

حل سریع و مطمئن مشکلات حقوقی شما در ایران

پاسخگوی موضوعات حقوقی مربوط به آمریکا نیستیم!

- ✓ قبول وکالت و پیگیری کلیه دعاوی حقوقی، خانوادگی، جزایی، ملکی و تجاری در دادگاه‌های ایران
- ✓ انجام کلیه خدمات مرتبط با سفارت ایران و اخذ ویزای آمریکا
- ✓ وصول مطالبات و رفع ممنوع‌الخروجی در ایران
- ✓ دریافت و برقراری حقوق بازنشستگان
- ✓ اخذ گذرنامه ایرانی، شناسنامه و کارت ملی
- ✓ انحصار وراثت و وصول سهم‌الارث
- ✓ خرید و فروش املاک در ایران
- ✓ تنظیم انواع وکالت‌نامه‌های قانونی و قراردادهای
- ✓ تنظیم مبایعه‌نامه، وصیت‌نامه و ثبت طلاق و ازدواج
- ✓ دعاوی مربوط به ازدواج، طلاق و مطالبه مهریه
- ✓ رفع تصرف و تخلیه املاک، مشاوره و تنظیمات ملکی و ثبتی

نیم ساعت مشاوره
حقوقی رایگان ارائه می‌شود

امکان پیگیری روند پرونده‌های
دادگاه به صورت آنلاین وجود دارد

قرار ملاقات فقط با تعیین وقت قبلی امکان‌پذیر است

Office: (669) 295-8006

Cell: (408) 831-8057

Iranvakils.com

iranvakils@gmail.com

960 Saratoga Ave., Suite #209, San Jose, CA 95129



سهیلا رضایی

متخصص در امور خرید و فروش املاک در شهر ساکرامنتو، بی اریا و حومه

(916) 616-7395 ♦ (408) 455-2330



Soheila Rezae
Lic.: 01834116



تیم مجرب ما املاک شما را با دریافت کمترین
کمیسیون و بالاترین قیمت ممکن به فروش می رساند



با پایین ترین قیمت، زیباترین منازل را
در ساکرامنتو و حومه صاحب شوید!



Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA



نون بیار کباب ببر

بخش اول

سیروس مرادی

خاصی در آنها به چشم می خورد. انگار رازهایی ناگشوده برای همسر و فرزندانمان باقی گذاشته اند که تا عمر دارند نمی توانند آنها را کشف کنند. هنوز کسی نمی داند حاج آقا شبهایی که ادعا می کرده به شاه عبدالعظیم می رفته کجا تشریف می برده است. در چنین مواردی، همسر عقدی مدت ها سر قبر حاجی کشیک می دهد تا یقه هر زنی را که برای فاتحه خوانی می آید بگیرد. لابد حاجی هم از آن پایین نگاه کرده و به درگیری آنها می خندد.

تعدادی از تهرانی ها هنوز که هنوز است، عین دوران شاه شهید، عکسی از متوفی چاپ کرده و درگذشت نام برده را در خارج از کشور به اطلاع دوستان و آشنایان می رسانند. یعنی خانواده آن قدر تمکن مالی داشته که آخرین ماه های حیات متوفی در بیمارستان های زوربخ و پاریس سپری شده است. مراسم نیز در مساجد لوکس بالای شهر که ورودیه بالایی دارند برگزار می شود. اگر فردی از رؤسای اتحادیه های صنفی بمیرد، غوغایی در صفحات روزنامه ها برپا می شود. با توجه به این که قرار است احتمالاً پسر بزرگ متوفی مدیریت بعدی شرکت را عهده دار شود، همه آگهی ها خطاب به وی نوشته می شوند: "جناب آقای مهندس چاقوساز دشنه پرور، مدیرعامل محترم شرکت چاقوسازی گوزن نشان: درگذشت آقای بایرامقلی چاقوساز دشنه پرور، ابوی محترم، را که عمری ساده زیست و ساده مرد و چاقوهای دسته دار و بی دسته و ضامن دار ساخت و به مردم انداخت، خدمت جنابعالی و خانواده محترم تسلیت عرض می کنیم. جعفرقلی قدرت پرور: رئیس اتحادیه صنف دسته چاقوسازان ایران." تمام صفحات روزنامه پر می شود از آگهی های تسلیت ریخته گران، آهن فروشان، قداره بندان، شمشیرتیزکنان، نعل بندان و...

عکس هایی که از درگذشتگان چاپ می شود نیز جالب اند. اغلب آنها از شناسنامه طرف کنده شده و جای منگنه عکس به خوبی دیده می شود. بعضی نیز عکس هایی را چاپ کرده اند که به ۲۰ سال قبل تعلق دارد و با وجود اینکه متوفی به لحاظ فهرست فرزندان و نوادگان باید مسن باشد، عکسی از دوران عروسی و جوانی او به چاپ رسیده است که شناسایی وی را برای آشنایانی که روزنامه می خوانند، دشوار می کند. برای خانم هایی که عکس با حجاب برای چاپ در روزنامه ندارند، عکس بی حجابشان را با مائیک مشکی روسری دار کرده و به همین ترتیب کروات آقایان نیز مشکی رنگ شده است. چنین نشان می دهد که انگار همه مرده های تهرانی لحظاتی قبل از درگذشت، پیراهن های یقه اسکی پوشیده اند. کاش همه مشکلات فقط در حد تهیه عکس بود. هرگاه صفحات ترحیم روزنامه ها را می بینم، به یاد مشکلات زیادی می افتم که در راه برگزاری مراسم کفن و دفن وجود دارد: تهیه قبر که روز به روز قیمتش بالاتر می رود، آگهی در روزنامه ها، ناهار روز خاک سپاری، شب سوم، شب هفتم، شب چهلم، سالگرد و...

البته این ها فقط قسمتی از برنامه های فکاهی صفحات ترحیم و تسلیت روزنامه هاست. با نگاهی گذرا متوجه می شوید که برخی ها تا ۲۰ یا ۳۰ سال بعد از فوت پدرشان در روزنامه آگهی داده و دست آخر، برای اینکه آب پاکی بر دست همه مفت خورهایی بریزند که خود را برای خوردن یک پرس چلوکباب کوبیده با همه مخلفات در رستوران پرستیزدار نایب ساعی آماده کرده اند، این جمله کلیشه ای را می آورند: "هزینه برگزاری مراسم سی امین سال درگذشت حاج امین التجار گردکان مکان به آسایشگاه سالمندان کهریزک اهدا خواهد شد."

خوانندگان روزنامه که این سطور را می خوانند، معمولاً بعد از اتمام قرائت، برخی اورادی را زیر لب زمزمه کرده و ارواح همه مردگان (به ویژه خواهر و مادرشان) را در قبر می لرزانند. انتشار این گونه آگهی ها نشان دهنده آن است که از متوفی برخی سهام زمان دار مانده که فروش آنها قبل از تاریخ معینی به ضرر وراثت است. اما نشر آگهی، هشدار است به مدعیان که افکار طرح دعوی در دادگاه ها برای اثبات نسبت با متوفی را از سر بیرون کنند. امور ارث و میراث قانونی است و اگر حاج آقا احیاناً عیال دیگری داشته، بهتر است ماست ها را کیسه کنند و سکوت کنند.

نمی دانم از کی به موضوع طراحی روی سنگ قبرم علاقه مند شدم. شاید از زمانی که به مجلس ختم یکی از آشنایان رفته بودم. خطیبی که صحبت می کرد در انتها این گونه نتیجه گیری کرد که عزرائیل پیش از آن که به سراغ کسی برود و او را قبض روح کند، به اشکال مختلف با کاندیدای مورد نظر تماس گرفته و به او تذکر می دهد که خود را برای رفتن آماده کند. از آن پس، هر ناشناسی را که در کوچه و خیابان می دیدم و نگاهمان لحظه ای به هم گره می خورد، به یاد حرف هایی می افتادم که آن روز در مسجد شنیده بودم. طرف را عزرائیل در لباس مبدل تصور کرده و به چهره اش زل می زدیم تا ببینیم چه پیامی برایم دارد. با خودم فکر می کردم توصیه احتمالی ملک الموت کاملاً واضح خواهد بود: مقدمات را فراهم کن.

موضوع مهم، مراسم ختم، کفن و دفن، و بالاتر از همه سنگ قبر و البته طراحی روی آن بود. برای تمرین و کسب تجربه، از آن پس صفحات ترحیم روزنامه ها را با دقت بیشتری می خواندم. به قول یکی از دوستان، شاید صفحه آگهی های ترحیم روزنامه ها یکی از جدی ترین و حقیقی ترین بخش های آنها در ایران باشد. مثل همه مظاهر زندگی ایرانی، در نگاه اول این موضوع بسیار جدی و غم انگیز به نظر می رسد، ولی در پشت الفاظ و عکس ها، طنزی تلخ و گزنده نهفته است. این صفحات گنجینه ای هستند درباره آداب و رسوم و اعتقادات مردم که هنوز به طور علمی مورد مطالعه قرار نگرفته اند. به نظر من، بهترین راه برای روانشناسی ملی ایرانیان، مطالعه علمی آگهی های تسلیت و همچنین متون، اشعار و عکس هایی است که ایرانیان با هزینه های گزاف بر روی سنگ قبر به یادگار می گذارند. بگذریم.

اگر محقی در آینده ای نه چندان دور نوشته های سنگ قبرها در بهشت زهراي تهران را مطالعه و طبقه بندی کند، به این نتیجه خواهد رسید که در تهران قدیم (فرض کنید این مطالعه دویست سال بعد انجام شود)، فقط آدم های خوب می مردند. مردگان تهرانی پدرانی هستند مهربان و فداکار و یا مادرانی رنج کشیده و دلسوز فرزندان. طبق نوشته های این روزنامه ها، ۹۹ درصد مردگان تهرانی از دانشمندان، پزشکان و کاسبان خوشنام بوده اند که عمری را با عزت زیسته اند و عوام و خواص می دانند که ایشان چقدر به دستگیری فقرا شهره بوده اند. البته برای اینکه ریا نشود، هیچ سندی از بخشش ها و کمک های بلاعوض خود به یتیمان و مستمندان باقی نگذاشته اند. پزشکانی که در تمام عمر بیماران خود را، مطابق آنچه در آگهی تسلیت شان آمده، رایگان درمان کرده اند. و معمارانی که در طول عمر پربرکت شان فقط برای فقرا خانه ساخته و خود در کلبه کوچکی به مساحت ۲۵۰ مترمربع مجهز به استخرهای سرباز و سرپوشیده و زمین های چمن و تنیس در شمال تهران زندگی کرده اند. به عنوان نمونه ای از ظریف کاری تهرانی ها در تحریر آگهی های ترحیم، می توان به موارد زیر اشاره کرد: در پایین عکس پیرزنی که شیرین ۹۰ سال داشته و درگذشته، این شعر جلب توجه می کند: **شربت ز لب لعلش نچشیدیم و برفت**. من نمی دانم چند سال لازم بود تا فرزندان بتوانند از لب ایشان قند و انگبین بچشند و این فرصت را نیافتند.

برخی، که هنوز خود را حتی در عالم مرگ تافته جدا بافته از دیگران تصور می کنند، معمولاً از این شعر استفاده می کنند: **از شمار دو چشم یک تن کم / و از شمار خرد هزاران بیش**. آنها می خواهند نشان دهند که مردی حداقل در سطح ابوعلی سینا، زکریای رازی، انیشتین یا اوپنهایم از دنیا رفته است. آگهی هایی هم که مربوط به افسران پلیس متوفی است، خنده دار و باعث انبساط خاطر است. معمولاً عکسی در لباس فرم نظامی چاپ شده و زیر آن نوشته می شود: **عمری خوش نام زیست و خوش نام از دنیا رفت**. این عبارت به شکلی طنزآمیز نشان می دهد که شایعات در مورد رشوه گیری او درست بوده و وی تا آخرین لحظات زندگی به اختلاس و ارتشا اهتمام داشته است.

در مورد پزشکان متوفی، عکس ها معمولاً خندان است. انگار تا دم مرگ به ریش بیماران خود می خندند و این که اشتباهات مدفون شده شان در آن دنیا یقه آنها را خواهد گرفت، باکی ندارند. در آگهی های تسلیت پزشکان اغلب این بیت درج می شود: **الا ای همنشین دل که یارانت برفت از یاد / مرا روزی مباد آن دم که بی یاد تو بنشینم**. اما خواربارفروشان در این بین قیافه های تماشایی دارند. شیطن

شرکت مالیاتی و حسابداری توس



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

- Full Accounting and Tax services
- Accounting structure modifying
- Business formation and consulting
- کلیه امور حسابداری و مالیاتی
- اصلاح و ایجاد ساختارهای حسابداری
- مشاوره و ثبت انواع شرکت

All Personal Tax Returns Are Protected Against IRS Audit and Identity Thefts

Tax Professional | Reza Farshchi

email: Reza@tous.services cell: 650 720 0182

T 408 610 9440 F 408 645 5129 ✉ info@tous.services 🌐 www.tous.services

📍 21060 W Homestead Rd #208, Cupertino, California 95014



فرانسه و غیره رواجی بسزا یافته و فرش‌های سایر ممالک مخصوصاً چین در بازارهای مهم جهان شروع به رقابت شدیدی با قالی‌های ایران نموده‌اند. اکنون بسیاری از این کشورها رقابتی سرسخت فرش دست‌باف ایران هستند و گزارش‌ها نشان می‌دهد که هرچه دست ایران از بازار جهانی کوتاه‌تر شده، آنها توانسته‌اند با فروش محصولاتی

نازل‌تر و ارزان‌تر بخش بزرگ‌تری از بازار فرش دست‌باف ایران را تصاحب کنند. این کشورها چند دهه کوشیدند تا با طرح و نقشه قالی‌های ایران، فرش تولید کنند و بازار فرش ایرانی را از آن خود کنند اما موفقیت چندانی نداشتند. با وجود این، در سال‌های اخیر به مدد تحریم‌های بین‌المللی و محدودیت‌های مبادلاتی ایران، سهم این کشورها از بازار جهانی بیش از پیش افزایش یافته است.

برای مثال، ایران سال‌ها تقریباً نیمی از بازار فرش دست‌باف آمریکا را در اختیار داشت. اکنون که صادرات فرش دست‌باف ایران به آمریکا ممنوع شده، کشورهای دیگری نظیر هند کل سهم ایران را به دست آورده‌اند. در سال‌های ۱۳۹۱ و ۱۳۹۲ ارزش صادرات فرش ایران به آمریکا به صفر رسیده بود اما در سال‌های ۱۳۹۵ و ۱۳۹۶ با رفع محدودیت‌ها، ارزش صادرات سالانه فرش دست‌باف ایران به آمریکا به رقمی نزدیک به یکصد میلیون دلار رسید.

تا پیش از انقلاب سال ۱۹۷۹، فرش ایرانی بیش از نیمی از بازار تجارت جهانی فرش را در اختیار داشت اما این رقم در سال ۲۰۱۹ به کمتر از ۸ درصد رسید. آمریکا، آلمان، ایتالیا، بریتانیا، فرانسه، کشورهای حاشیه خلیج فارس و ژاپن مهم‌ترین مشتریان قالی دست‌باف ایرانی هستند. صادرات فرش در چند دهه گذشته با فراز و فرودهایی مواجه بوده است. در اوایل دهه ۱۳۷۰، صادرات فرش ناگهان افزایش یافت و در سال ۱۳۷۳ به دو میلیارد دلار رسید اما بعد از آن ایران هیچ‌گاه نتوانست به این رقم نزدیک شود و در بهترین حالت، ارزش صادرات سالانه فرش دست‌باف ایران بین ۳۰۰ تا ۶۰۰ میلیون دلار در نوسان بود. سقوط حیرت‌آور تولید و صادرات فرش دست‌باف ایرانی در دو سال گذشته بی‌سابقه بوده است. این نگرانی وجود دارد که با ادامه روند فعلی بافندگان فرش به سراغ شغل‌های دیگری بروند و صنعت فرش دست‌باف دیگر نتواند سرش را در بازار جهانی بلند کند.

ایران، نماد فرش دست‌باف: تاریخچه حضور فرش دست‌باف ایران در بازارهای جهانی بسیار طولانی است و هیچ‌یک از دیگر کالاهای صادراتی ایران تا این اندازه در جهان شهرت ندارد. از صدها سال قبل، فرش ایرانی کمابیش در قالب هدیه به دربار دیگر کشورها فرستاده می‌شد اما از دوره صفویه مانند ابریشم به بخشی از کالاهای صادراتی ایران تبدیل شد. در اوایل دوره قاجار تولید و تجارت فرش به شدت کاهش یافت اما با تثبیت سلطنت قاجار و ایجاد امنیت نسبی، کم‌کم بازار فرش رونق پیدا کرد. در آن زمان، بخش عمده جمعیت ایران در روستاها زندگی می‌کردند و پشم فراوان و نیروی کار ارزان در اختیار داشتند. با افزایش تولید فرش، این محصول دوباره به فهرست کالاهایی نظیر ابریشم، پنبه، تریاک و تنباکو اضافه شد که مهم‌ترین کالاهای صادراتی ایران بودند و منابع مالی واردات را تأمین می‌کردند. با رونق گرفتن بازار فرش دست‌باف ایران و افزایش تقاضا، ابتدا برخی از تجار تبریز، فارس، کرمان و خراسان و کاشان با قالی‌بافان قرارداد بستند اما این قراردادها پاسخگوی تقاضای فزاینده بازارهای جهانی نبود. در نتیجه، پس از مدتی شرکت‌هایی از کشورهایی نظیر بریتانیا، ایتالیا، آمریکا، روسیه و آلمان به سرمایه‌گذاری در تولید فرش در مناطق مختلف ایران روی آوردند.

این شرکت‌ها در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم شعباتی را در مراکز فرش‌بافی ایران، سلطان‌آباد اراک، تبریز، همدان، کاشان، اصفهان، یزد، مشهد و قزوین، دایر کردند و با سرمایه‌گذاری در تولید و تجارت، تحولی اساسی در صنعت فرش ایران ایجاد کردند. شرکت بریتانیایی «زیگلر» بزرگ‌ترین کارگاه فرش‌بافی را در سلطان‌آباد اراک برپا کرد و «مددوف روسی» نیز کارگاهی با ۱۵۰۰ بافنده در تبریز دایر کرد که مجهز به رنگرزان بود و بر همه مراحل فرش‌بافی نظارت داشت.

سرنوشت قالی ایرانی، از عرش به فرش

پرویز نیک‌نام

در سال‌های اخیر، بازار فرش دست‌باف ایران که زمانی یکی از مهم‌ترین کالاهای صادراتی‌اش بود، از رونق افتاده و حتی در داخل ایران هم از تعداد مشتریان کاسته شده است. صادرات فرش دست‌باف ایران به کمترین میزان در چند دهه گذشته رسیده است. صادرات این محصول سنتی به علت تحریم‌ها و رکود اقتصادی از حدود ۵۰۳ میلیون دلار در سال ۱۳۹۶ به ۷۲ میلیون دلار در سال ۱۳۹۹ رسیده است. گزارش‌های گمرک ایران هم نشان می‌دهد که در هفت ماه اول امسال صادرات این محصول حدود ۳۰ میلیون دلار بوده است.

کاهش چشمگیر صادرات فرش دست‌باف ایرانی حاکی از بحرانی اساسی در این حوزه است. صنعت فرش دست‌باف مشکل کم ندارد، از تأمین مواد اولیه‌ای مثل پشم و کرک تا افزایش مستمر هزینه‌های تولید و موانع صادرات، و وجود رقابتی سرسخت که از هر فرصتی برای توسعه بازار استفاده می‌کنند. مجموعه این مشکلات، فرش دست‌باف ایران را در وضعیت بغرنجی قرار داده است.

بزرگ‌ترین مشکل این صنعت، رکود اقتصاد ایران است که در نتیجه آن هزینه بالاسری تولید مواد اولیه و دستمزد قالی‌بافان به شکل چشمگیری افزایش یافته است. افزایش روزافزون قیمت‌ها به افزایش هزینه تولید فرش انجامیده و پیدا کردن مشتری در بازار جهانی را برای صادرکنندگان ایرانی بیش از پیش دشوار کرده است. بیش از دو میلیون نفر در ایران در صنعت تولید فرش دست‌باف مشغول به کار هستند و بیش از یک میلیون نفر آنها بافنده فرش‌اند. هرچند دستمزد بافندگان فرش در مقایسه با سایر بخش‌های تولیدی بسیار پایین است اما با افزایش دستمزد که سهمی عمده (بیش از ۷۰ درصد) در هزینه تولید فرش دارد، تولید فرش دست‌باف گران تمام می‌شود و در نتیجه فروش آن بسیار دشوار شده است. در داخل ایران تعداد کمی توانایی خرید فرش دست‌باف را دارند. علاوه بر این، استفاده از کفپوش‌هایی نظیر فرش ماشینی، موکت و پارکت تقاضا را کاهش داده است. در بازارهای صادراتی نیز رقابتی ایران فرش‌هایی با قیمت‌های پایین‌تر تولید می‌کنند و رقابت با آنها دشوارتر از گذشته است. اما مهم‌ترین علت افت صادرات فرش، محدودیت‌های ناشی از تحریم‌های بین‌المللی است که به صادرکنندگان ایرانی اجازه نمی‌دهد که فرش بفروشند و درآمد آن را به داخل کشور بازگردانند. دولت ایران که با مشکل تأمین ارز برای واردات مواجه است، صادرکنندگان را موظف کرده که در بازه زمانی مشخصی بعد از صادرات، ارز حاصل را به داخل کشور برگردانند تا مجازات نشوند. تا همین اواخر، صادرکنندگان فرش موظف بودند که حداکثر طی شش ماه، ارز حاصل از صادرات را به داخل کشور بازگردانند وگرنه باید جریمه می‌پرداختند. اکنون مهلت بازگشت ارز به یک سال رسیده اما این محدودیت همچنان مانع از صادرات فرش دست‌باف ایران است.

صادرکنندگان می‌گویند که بخشی از فرش‌های صادراتی ممکن است تا سال‌ها در انبارهای خارجی بماند و به فروش نرسد. بنابراین، نمی‌توان زمان مشخصی برای انتقال ارز حاصل از آن در نظر گرفت. اکثر بازرگانان فرش‌ها را در کشورهای خارجی به امانت می‌گذارند و پول آن را تنها پس از فروش دریافت می‌کنند. فقدان آینده روشن اقتصادی سبب می‌شود که تاجران فرش سرمایه خود را به خطر نیندازند. در سه سال اخیر، بسیاری از بازرگانان قدیمی فرش ایرانی به علت ناتوانی از بازپرداخت تعهدات ارزی بارها به دادگاه فراخوانده شده‌اند، بنابراین، عجیب نیست که برخی از تاجران قدیمی فرش، صادرات را کنار گذاشته‌اند. یک تاجر سرشناس فرش می‌گوید: «در بهترین شکل ممکن اگر همین حالا فرش را در خارج از کشور بفروشم، چطور با محدودیت‌های بانکی ناشی از تحریم، ارز را به داخل کشور منتقل کنم؟»

حذف فرش دست‌باف ایران، فرصتی برای رقبا: در شرایطی که بازرگانان ایرانی با مشکلات ناشی از تحریم و رکود اقتصادی دست و پنجه نرم می‌کنند، رقابتی مثل هند، چین، پاکستان و ترکیه سرگرم افزایش سهم خود در بازار جهانی هستند. در مرکز اسناد ملی ایران، سندی از وزارت «فلاح و تجارت و فواید عامه» در دهه ۱۹۲۰ میلادی یعنی حدود یکصد سال قبل وجود دارد که در آن یکی از مسئولان این وزارتخانه خطاب به هیئت وزیران چنین نوشته است: «در این اواخر، صنعت قالی‌بافی به علت زیادی مشتری، در ممالک مختلفی از قبیل چین و هند و ترکیه و ممالک شمالی آفریقا، حتی در بعضی از ممالک اروپا مانند بلغارستان و یونان و

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees Until We Win Your Case!

ettlements & Verdicts



Serious Injuries



Brain & Spinal Injuries

Powerfulinjurylawyers.com

urg & Brock, dose not warranty or guarantee the outcome of any legal matter.



ACC

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی
وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی
نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

Powerful Injury Lawyers are subsidiaries of Law Offices of Burg & Brock, Law Offices of B



که از طریق درک صحیح، از بحث و گفت‌وگو اجتناب کنند. هر زمان که از صحبت‌های همسرشان احساس سردرگمی می‌کردند، به کتاب لغت مریخی-ونوسی خود مراجعه می‌کردند تا معنای درست را دریابند.

وقتی ونوسی‌ها صحبت می‌کنند: قسمت بعدی شامل چند قطعه منتخب از فرهنگ لغات ونوسی-مریخی است. هر کدام از چند گلایه‌ای که قبلاً مطرح کردیم، طوری ترجمه شده است که یک مرد بتواند به درستی معنی و مفهوم آن را درک کند. در ضمن، هر ترجمه‌ای شامل اشاره‌ای است به اینکه زن چگونه دوست دارد که مرد به او پاسخ دهد. زمانی که زنی پریشان و ناراحت است، نه فقط کلیات را در نظر می‌گیرد، بلکه خواهان نوع بخصوصی از حمایت مرد است. زن مستقیماً طلب حمایت نمی‌کند، چون در سیاره ونوس همه می‌دانستند که «گفتار پرآب و تاب» به معنای درخواست بخصوصی است. در هر یک از این ترجمه‌ها، این خواسته نهفته برای حمایت شدن و مورد توجه بودن به وضوح نمایان است. زمانی که مرد بتواند ضمن شنیدن صحبت‌های همسرش متوجه این خواسته نهفته شود و مطابق آن پاسخ دهد، زن صادقانه احساس خواهد کرد که به حرف‌هایش گوش می‌کند و دوستش دارند.

فرهنگ لغات ونوسی-مریخی: «ما هیچ وقت بیرون نمی‌رویم، وقتی این جمله را برای مریخی‌ها ترجمه کنیم، به این معناست: «من دوست دارم بیرون برویم و گردش کنیم. همیشه که با هم هستیم خیلی به ما خوش می‌گذرد. دوست دارم با تو باشم. من را برای شام بیرون می‌بری؟ چند روزی است که با هم بیرون نرفته‌ایم.» بدون این ترجمه، وقتی زنی می‌گوید: «ما هیچ وقت بیرون نمی‌رویم»، مرد چنین چیزی می‌شنود: «تو به وظایف عمل نمی‌کنی. چقدر من را ناامید کرده‌ای! دیگر هیچ وقت با هم بیرون نمی‌رویم چون تو خیلی تنبل و بی‌احساس و کلاً کسل‌کننده هستی.»

«همه به من بی‌محلی می‌کنند»، وقتی این جمله را برای مریخی‌ها ترجمه کنیم، به این معناست: «امروز احساس می‌کنم که کسی توجهی به من ندارد. انگار کسی مرا نمی‌بیند. البته مطمئناً بعضی‌ها می‌بینند، ولی به نظر می‌رسد که اهمیتی نمی‌دهند. به گمانم کمی هم از تو دلخورم که مدتی است به شدت گرفتاری. خیلی از تو ممنونم که این همه زحمت می‌کشی، ولی گاهی این احساس در من ایجاد می‌شود که برایت مهم نیستم. می‌ترسم که کارت را بیشتر از من دوست داشته باشی. می‌شود بغلم کنی و بگویی چقدر برایت ارزش دارم؟» بدون این ترجمه، وقتی زنی می‌گوید: «همه به من بی‌محلی می‌کنند»، مرد ممکن است بشنود: «خیلی افسرده‌ام. اصلاً نمی‌توانم توجه کسی را جلب کنم. همه چیز کاملاً مایوس‌کننده است. حتی تو هم به من توجه نداری. باید خجالت بکشی. خیلی بی‌احساسی. من هرگز به تو این همه بی‌محلی نمی‌کنم.»

«خیلی خسته‌ام، هیچ کاری نمی‌توانم بکنم»، وقتی این جمله را برای مریخی‌ها ترجمه کنیم، به این معناست: «امروز خیلی کار کرده‌ام و واقعاً نیاز به استراحت دارم. ممکن است بغلم کنی و به من اطمینان بدهی که دارم کارهایم را به خوبی انجام می‌دهم و شایسته این استراحت هستم؟» بدون این ترجمه، وقتی زنی می‌گوید: «خیلی خسته‌ام، هیچ کاری نمی‌توانم بکنم»، مرد ممکن است بشنود: «همه کارها را من انجام می‌دهم و تو هیچ کاری نمی‌کنی. تو باید بیشتر کار کنی. نمی‌توانم همه کارها را به تنهایی انجام دهم. یک مرد به معنای واقعی می‌خواهم که با او زندگی کنم. انتخاب تو یک اشتباه بود.»

بعد از این که از این فرهنگ لغات چند سالی استفاده شد، مرد دیگر نیازی ندارد به اینکه هر باری که احساس کند مورد سرزنش و انتقاد واقع شده است، کتاب را ورق بزند. او دیگر می‌فهمد که زن‌ها چگونه فکر و احساس می‌کنند. او یاد می‌گیرد که جملات شاعرانه آن‌ها را کلمه به کلمه ترجمه نکند. گفتن این عبارات فقط شگردی است که زن‌ها احساسات خود را بهتر بیان کنند. این روشی بود که در سیاره ونوس به کار می‌رفت و انسان‌های مریخی باید این را به یاد داشته باشند.

وقتی مریخی‌ها حرف نمی‌زنند: یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های مرد‌ها این است که هنگامی که زنی راجع به احساساتش صحبت می‌کند، بتوانند به درستی سخنانش را تعبیر کرده و از او حمایت کنند. بزرگ‌ترین چالش زن‌ها این است که هنگامی که مردی حرف نمی‌زند، این امر را به درستی تفسیر کرده و از او حمایت کنند. زن‌ها سکوت را خیلی بد تعبیر می‌کنند. اغلب پیش می‌آید که مردی ناگهان قطع رابطه کرده و سکوت می‌کند. این امر برای ونوسی‌ها ناآشناست. زن ابتدا فکر می‌کند که مرد کر است و آنچه را او می‌گوید نمی‌شنود.

مردهای «مریخی» و ساکنان «ونوس»

نوشته: دکتر جان گری ترجمه: اشرف عدیلی (بخش نهم)

حرف زدن به زبان‌های متفاوت: اوایلی که مریخی‌ها و ونوسی‌ها دور هم جمع شدند، با مشکلاتی برخورد کردند که امروزه ما نیز در روابطمان داریم. آنها تشخیص دادند که با هم متفاوت هستند و توانستند این مسائل را حل کنند. یکی از رازهای موفقیت‌شان داشتن رابطه‌ای صحیح با یکدیگر بود. برخلاف آنچه به نظر می‌رسید، با اینکه به زبان‌های مختلف صحبت می‌کردند، توانستند به خوبی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. وقتی به مشکلی برمی‌خوردند، خیلی راحت برای کمک به مترجمی رجوع می‌کردند. همگی می‌دانستند که مریخی‌ها و ونوسی‌ها به زبان‌های مختلف صحبت می‌کنند. بنابراین زمانی که دچار مشکلی می‌شدند، به جنگ و جدل و قضاوت درباره یکدیگر نمی‌پرداختند، بلکه به «کتاب لغت» خود مراجعه می‌کردند تا همدیگر را بهتر بشناسند. اگر آن کار بی‌نتیجه بود، برای کمک به مترجمی رجوع می‌کردند. زبان مریخی‌ها و ونوسی‌ها کلمات مشابهی داشت، ولی نحوه استفاده از این کلمات مفاهیم مختلفی به آنها می‌داد. بیان مشابهی داشتند ولی اشارات ضمنی مختلف و احساسات مؤکدی نیز در صحبت‌هایشان بود. تعبیر و تفسیر گفتار یکدیگر برایشان بسیار آسان بود، بنابراین وقتی مشکلات ارتباطی پیش می‌آمد، گمان می‌کردند که حتماً یکی از آنها تعبیر غلطی داشته که با اندکی کمک می‌توانند یکدیگر را بهتر درک کنند. آنها همدیگر را پذیرفته و به هم اعتماد داشتند، چیزی که امروزه به ندرت تجربه می‌کنیم.

تبادل اطلاعات در مقابل ابراز احساسات: حتی امروزه هم ما نیاز به مترجم داریم. کمتر پیش می‌آید که مرد‌ها و زن‌ها منظورشان یکی باشد، حتی زمانی که از کلمات مشابهی استفاده می‌کنند. برای مثال، وقتی زنی می‌گوید: «احساس می‌کنم تو هرگز به حرف‌هایم گوش نمی‌دهی»، او انتظار ندارد که لغت «هرگز» به طور تحت‌اللفظی تعبیر شود. استفاده از کلمه «هرگز» تنها برای بیان کلافگی او در آن لحظه است و نباید آن را به طور جدی برداشت کرد. زن‌ها برای ابراز کامل احساساتشان به خود اجازه می‌دهند از بیان شاعرانه، اغراق و کلی‌گویی استفاده کنند. اما مرد‌ها این بیانات را جدی می‌گیرند و چون منظور زن را متوجه نمی‌شوند، سوءتفاهم پیش می‌آید. واکنش معمول مرد‌ها در این موقعیت بی‌اعتنایی به همسرشان است. در اینجا به چند نوع گله و شکایت اشاره می‌کنیم که به راحتی سوءتفاهم ایجاد می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه مرد‌ها بی‌اعتنایی می‌کنند:

مرد‌ها چنین پاسخ می‌دهند:

«ما هیچ وقت بیرون نمی‌رویم.»
«همه به من بی‌محلی می‌کنند.»
«خیلی خسته‌ام، هیچ کاری نمی‌توانم بکنم.»
«امروز سر کار خیلی خسته شدم.»
«هیچ چیز درست از آب در نمی‌آید.»
«دیگر دوستم نداری.»
«می‌خواهم یک کمی با احساس تر باشی.»
«مطمئنم که همه به تو توجه می‌کنند.»
«مطمئنم که تو نیازی به کمک نداری.»
«اگر کارت را دوست نداری، استعفا بده.»
«یعنی می‌گویی تقصیر من است؟»
«مگر حتماً باید به زبان بیاورم؟»
«خیلی هم با احساس هستم.»

تفاوت در دریافت احساسات: می‌بینید که چگونه جدی گرفتن کلمه به کلمه حرف‌های زن، می‌تواند مرد را گمراه کند، زیرا مرد‌ها عادت دارند کلمات را صرفاً برای اطلاع‌رسانی و بیان حقایق مسلم به کار ببرند. این سوءتفاهم‌ها معمولاً به بحث و گفت‌وگو منجر می‌شود. مهم‌ترین گله‌ای که زن‌ها در روابطشان دارند این است که: «به من گوش نمی‌کنی.» حتی این گله نیز از طرف مرد‌ها سوءتعبیر شده و به درستی درک نمی‌شود. وقتی مردی جمله «به من گوش نمی‌کنی» را کلمه به کلمه تفسیر می‌کند، ممکن است احساسات همسرش را نادیده بگیرد. ترجمه صحیح این جمله می‌تواند چنین باشد: «احساس می‌کنم تو کاملاً منظورم را درک نمی‌کنی و به احساسات من اهمیت نمی‌دهی. ممکن است لطفاً نشان بدهی که به آنچه می‌گویم علاقه‌مندی؟» اگر مرد گله او را به درستی درک کند، کمتر جر و بحث خواهد شد و رابطه مثبت‌تری شکل می‌گیرد.

راه حل درک متقابل: وقتی زن و مردی در مرز بحث و مجادله هستند، این معمولاً به دلیل عدم درک متقابل است. در چنین موقعیتی، مرور دوباره و ترجمه آنچه شنیده‌اند، بسیار مهم است. اغلب مرد‌ها نمی‌دانند که زن‌ها احساساتشان را با بیانی متفاوت ادا می‌کنند. آنها از دیدگاه خود قضاوت کرده و به احساسات همسرشان اعتبار نمی‌دهند، که این موضوع منجر به بحث و جدل می‌شود. مریخی‌های قدیمی یاد گرفته بودند

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن در امور خرید و فروش املاک در بی اریا
با بیش از ۳۰ سال تجربه

Expertise You Need, Results You Can Count On!

(408) 529-4574

www.shawnansari.com
Shawn.Ansari@Compass.com



Shawn Ansari, Realtor
MS, e-PRO, Certified SRES, SFR, Probate
DRE: 01088988

COMPASS

Just Listed

واقع در شهر معتبر و پر طرفدار کوپرتینو، این پروژه منحصر به فرد سال ۲۰۲۴ توسط یکی از برجسته ترین سازندگان سیلیکون ولی، شرکت Alan Enterprise LLC، ترکیبی کمیاب از لوکس بودن و آرامش را در دامنه های دیدنی منطقه Monta Vista ارائه می دهد. این مجموعه بوتیک، ترکیبی هماهنگ از معماری ظریف و زیبایی مدرن را به نمایش می گذارد که برای کسانی طراحی شده است که به دنبال سبک زندگی شیک در محیطی آرام و در عین حال مرکزی هستند.

هر واحد مسکونی با طراحی مدرن شهری، فضاهای باز، سقف های بلند، کف پوش های پرسلان و پنجره های بزرگ که نور طبیعی را به فضا هدایت می کنند، درخشش خاصی دارد. این پروژه با امکانات پیشرفته نظیر سیستم خورشیدی مالکیت دار، کنترل دمای چند منطقه ای، و گاراژ دوماشین به خروجی شارژ خودروهای برقی، ترکیبی نادر از انحصار، راحتی و دسترسی به مدارس برتر کوپرتینو را فراهم می آورد.

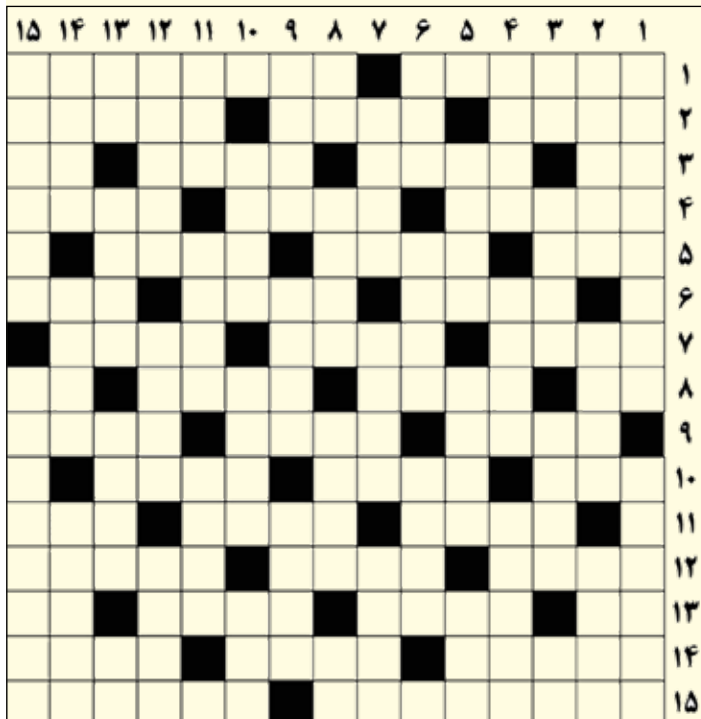


ALAN
ENTERPRISE LLC



حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



بوی خاک باران خورده وطن و صدای آشنای کوچه‌هایش،
آرامشی است که در غربت هیچ‌گاه یافت نمی‌شود.

عمودی

- ۱- غذای رشته ای-ریا
- ۲- فرقه عربستان-سرنیزه- پرده در
- ۳- خاکستر- بلندمرتبه- خدای هندوان-
نت ششم
- ۴- اندک- متکبر- عدل
- ۵- خبرگزاری ایتالیا- دم بریده- الفت
- ۶- پرده دریدن- پنهان- خمیازه
- ۷- گواه- حاجت- گاز مرداب
- ۸- مدافع فوتبال- قابله- سنگ طلق- راه
میان بر
- ۹- دلهره- دم بریده- داستان بلند
- ۱۰- شاهد- مشک خالص- بزرگواری
- ۱۱- دام- پارچه تبلیغاتی- مسیحی
- ۱۲- لایق و در خور- رهگذر- از شهرهای
چهارمحال بختیاری
- ۱۳- باب- حاشیه کتاب- گرانی- الفبای
موسیقی
- ۱۴- پسر سلیمان- کرم ابریشم- رانندگی
در زبان بیگانه
- ۱۵- از زینت های بانوان- از شهرهای
کردستان

افقی

- ۱- بیماری الوپسی- نامی دیگر برای باغ ارم
- ۲- دست آموز- سپاس- فرهنگ لغت
فرانسوی
- ۳- ویتامین جدول- پایتخت بنگلادش-
اعلان- صنم
- ۴- پدر و مادر- دارای یک جهت- پوست
دباغی نشده
- ۵- دورویی- تجارت- رب النوع یونانی
- ۶- رخت- زبردست- کمک
- ۷- خانه پشت به آفتاب- تبرخون- شب کور
- ۸- پول ژاپن- راه رفتن کودکان- پول
بنگلادش- قورباغه درختی
- ۹- خرگوش- بی ریش- اصنام
- ۱۰- از کوه های مهم کشور- سگ
شکاری- قطار زیرزمینی
- ۱۱- از ماه های میلادی- گوشه فوتبالی-
رفوزگی
- ۱۲- شرط بستن- رهبر- شهرداریان
- ۱۳- پوستین- فیلم بی صدا- احصائیه-
صدمتر مربع
- ۱۴- دروغ آذری- بخش میانی دست-
دارفانی
- ۱۵- اثر آرتور شنیتسلر- فیزیکدان
هفت تیرکش!

عشق، زبان مشترک همه انسان‌هاست که نه به کلام نیاز دارد و
نه به توضیح، بلکه در سکوت نگاه‌ها و در طنین قلب‌ها بازتاب
پیدا می‌کند و تمام وجود را با خود درگیر می‌سازد.

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر

وکلا سابق شرکت های بیمه با بیش از ۶۰ سال تجربه

With over 60 years of combined experience, including trials, mediations and arbitrations
we strive to present your case in its strongest light and achieve the best possible results.



Ali Moghaddami

- ♦ Personal Injury
- ♦ Business Litigation
- ♦ Employment Law
- ♦ Criminal Defense
- ♦ Insurance Dispute



- ♦ کلیه جراحات و صدمات بدنی
- ♦ کلیه دعاوی تجاری
- ♦ کلیه امور کارمند و کارفرما
- ♦ کلیه امور جنایی در دادگاه های ایالتی و یا فدرال
- ♦ حل اختلافات بیمه گر با شرکت های بیمه

315 Arden Ave., #10
Glendale, CA 91203

Free Consultation
Tel: (818) 640-3131

84 W. Santa Clara St. #700
San Jose, CA 95113

سی کشف شگفت انگیز سال ۲۰۲۴ در علم و فناوری

توسعه آلفا فولد ۳: گوگل دیپ مایند نسخه جدیدی از مدل هوش مصنوعی خود برای پیش بینی ساختار و تعاملات پروتئین ها ارائه کرد که با دقت بیشتری قادر به پیش بینی ساختار پروتئین ها و نحوه تعامل آنها با یکدیگر است.

کشف قدیمی ترین غارنگاره جهان: باستان شناسان موفق به کشف قدیمی ترین غارنگاره جهان شدند که به درک بهتری از هنر و فرهنگ انسان های اولیه کمک می کند.

توسعه داروی پیشگیری از HIV: دانشمندان دارویی را توسعه دادند که می تواند به طور مؤثری از ابتلا به ویروس HIV پیشگیری کند، گامی مهم در مبارزه با ایدز.

پیشرفت در فناوری چاپ سه بعدی: چاپ سه بعدی به تولید قطعات و محصولات پیچیده با دقت و سرعت بیشتر اجازه می دهد و در صنایع پزشکی ساخت پروتزها و ایمپلنت های سفارشی به کار گرفته می شود.

توسعه سطوح هوشمند: سطوح هوشمند که ارتباطات بی سیم را متحول می کنند، در سال ۲۰۲۴ با قدرتی بی سابقه وارد صحنه شدند و به بهبود کیفیت ارتباطات کمک می کنند.

کشف سیاره های قابل سکونت جدید: ستاره شناسان سیاره های جدیدی را در مناطق قابل سکونت شناسایی کردند که می تواند به جستجوی حیات فرازمینی کمک کند.

پیشرفت در درمان ناباروری مردان: پژوهشگران مکانیسم مهمی را در سندرم کلاین فلتز شناسایی کردند که می تواند به درمان ناباروری مردان کمک کند.

توسعه ابررایانه های فوق سریع: ابزارهای پیشرفته هوش مصنوعی و ابررایانه های فوق سریع بخش مهمی از تحقیقات علمی در سال ۲۰۲۴ را تشکیل دادند.

پیشرفت در فناوری های مقابله با بحران اقلیمی: فناوری های پیشرفته برای مقابله با بحران اقلیمی توسعه یافتند که به کاهش اثرات تغییرات آب و هوایی کمک می کنند.

در سال ۲۰۲۴، جهان شاهد پیشرفت ها و کشفیات قابل توجهی در حوزه های مختلف علمی و فناوری بود. این دستاوردها نشان دهنده پیشرفت های چشمگیر در علوم و فناوری در سال ۲۰۲۴ هستند که تأثیرات گسترده ای بر آینده بشریت خواهند داشت. در ادامه، به ۳۰ مورد از این دستاوردهای برجسته اشاره می کنیم:

نقشه برداری کامل از مغز مگس میوه: دانشمندان موفق به ترسیم نقشه کامل اتصالات عصبی مغز مگس میوه شدند که شامل ۵۰ نورون بزرگ، از جمله APL با بیش از ۱۲,۰۰۰ سیناپس است.

کشف اقیانوس های زیرسطحی در قمرهای مشتری و زحل: تحقیقات جدید نشان داد که قمرهای بیشتری از مشتری و زحل دارای اقیانوس های زیرسطحی هستند که احتمال وجود حیات در آنها را افزایش می دهد.

پیشرفت در هوش مصنوعی: تحقیقات پیرامون هوش مصنوعی به بالاترین رتبه ها در افکار علمی رسید و جایزه نوبل را در دو حوزه فیزیک و شیمی از آن خود کرد.

کشف مولکول های پیش زستی در سیارک ها: دانشمندان در نمونه های جمع آوری شده از سیارک ها، مجموعه ای از ترکیبات پیش زستی، از جمله انواع اسیدهای آمینه را شناسایی کردند که می تواند به درک بهتر از منشأ حیات کمک کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

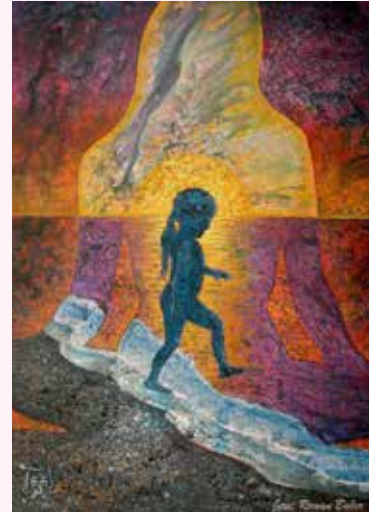
فال سنارگان

دای	مهر	تیر	شرواردین
دائم مسیر خود را عوض کرده و از راهی به راه دیگر می روید، سعی کنید تمرکز خود را حفظ کنید و این همه از این شاخه به آن شاخه نپريد. مسئولیت ها را به گردن دیگران نیندازید. شما سرشار از قدرت و انرژی هستید، پس از نیرویی که دارید به نفع خودتان استفاده کنید. به زودی تغییرات مثبتی در زندگی شما رخ خواهد داد که شما را شگفت زده می کند.	زیاد با دیگران وارد بحث نشوید و سرتان به کار خودتان باشد. وقت تان را هدر نکنید و دائم چشمتان به هدفتان باشد و آن را در ذهن داشته باشید. درهایی را باز کنید که پیش از این هیچ گاه باز نکرده بودید. بدون این که به دیگران فرصتی دوباره بدهید آنها را از زندگی خود خط نزنید. در مورد دیگران قضاوت نکنید و خودتان را جای آنها بگذارید.	اگر کارها طبق برنامه پیش نرفت خودتان را ناراحت نکنید، تغییرات پیش آمده در واقع به نفع شما هستند. ممکن است اتفاقات غیر منتظره در برنامه هایتان تغییر به وجود آورده و یا در کارهایتان خللی ایجاد کنند، بدون آن که نگران شوید حواس تان را خوب جمع کنید. برنامه هایتان را مجدداً از نظر بگذرانید و تغییرات لازم را اعمال کنید.	به کارهای خود اعتماد داشته باشید و به قول هایی که داده اید عمل کنید. قدرت خیلی زیادی در اختیارتان هست، ولی باید مواظب باشید که از آن به طور صحیح استفاده کنید. در طول روز هر وقت احساس خستگی کردید به خودتان چند دقیقه ای استراحت بدهید تا انرژی و تمرکزتان را مجدداً جمع کنید.
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
این ماه زمان مناسبی برای تمرکز بر خودشناسی و رشد فردی است. همچنین این ماه موقعیت خوبی برای مذاکره، برنامه ریزی مالی و تنظیم استراتژی های جدید است. در این ماه شخصی وارد زندگی شما می شود که تأثیر زیادی بر مسیرتان خواهد داشت. زمان مناسبی برای تصمیم گیری های بزرگ در پیش دارید، پس با دقت برنامه ریزی کنید.	از یکی از دوستان و یا اقوام تان دلخور می شوید. هر چند که او شاید منظور بدی هم نداشته باشد، ولی شما خیلی زود رنجیده خواهید شد. در مورد ناراحتی خود حرف بزنید و این مشکل را قبل از این که بزرگتر شود حل کنید. این ماه زمان خوبی برای شرکت در مراسم اجتماعی و ایجاد ارتباطات جدید است.	انتظار نداشته باشید که دیگران ذهنتان را بخوانند، اگر چیزی می خواهید، در مورد آن حرف بزنید. ممکن است یک نفر شما را غافلگیر کرده و یا در مقابل عمل انجام شده قرار دهد، حواستان را خوب جمع کنید و آماده باشید. با یکی از دوستانتان که مدتی است از او بی خبر هستید ارتباط برقرار کنید. دوستانانتان منتظر است که از حال شما باخبر شود.	آهسته و پیوسته پیش بروید و در کارها عجله نکنید. در غیر این صورت موقعیت های غیر منتظره ممکن است شما را از مسیر اصلی تان خارج کنند. مواظب کلاهبرداری هایی که می خواهند گنجشک را به جای قناری به شما بفروشند باشید. اعتماد به نفس تان را حفظ کرده، رو راست بوده و خودتان باشید.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
این ماه، فرصت هایی برای رشد مالی و کشف راه های جدید برای بهبود وضعیت اقتصادی شما ارائه می دهد. به زودی تغییرات مثبتی در زندگی شما رخ خواهد داد که شما را شگفت زده می کند. فرصت هایی که به دنبالش بودید، اکنون نزدیک تر از همیشه به شما هستند. مسافرت کوتاهی در پیش دارید که بسیار خوش خواهد گذشت.	تغییراتی که اکنون دارند پیش می آیند شاید در نگاه اول خیلی بزرگ به نظر نیایند ولی در دراز مدت وضعیت شما را به طور قابل توجهی بهبود خواهند بخشید. این ماه زمان خوبی برای شروع گفتگوهای مهم و پروژه های نوآورانه است. شما در موقعیت خوبی برای تحقق خواسته های خود قرار دارید، به شرطی که از فرصت ها به درستی استفاده کنید.	شما پیشرفت زیادی می کنید. با حسن خلقی که دارید همه به شما علاقمند هستند. شما استاد برنامه ریزی و مدیریت زمان هستید. نظمی که دارید به شما کمک می کند که ساعت ها برای رسیدن به اهدافتان تلاش کنید. ولی خیلی به خودتان فشار نیاورید، این کار باعث خواهد شد در نیمه راه با کمبود انرژی مواجه شوید.	خشونت و غضب را از خودتان دور کنید. عده ای به شما کمک می کنند، دست آنها را پس نزنید. استراحتی که لازم دارید را به خودتان بدهید. با داشتن خواب کافی از مریض شدن جلوگیری کرده و کنترل کامل ذهن و بدنتان را در دست بگیرید. در کار دیگران دخالت نکنید. وظایف خود را انجام دهید، به موقع پاداش خود را خواهید گرفت.

کودک درون و اهمیت آن در زندگی ما

دکتر لایلا صدری - روانشناس

«کودک درون» مفهومی است که در روان‌شناسی و خودشناسی به آن اشاره می‌شود و به بخش حساس، بی‌دفاع، شاد و آسیب‌پذیر در درون هر فرد اشاره دارد. این کودک درون شامل احساسات، نیازها، آرزوها و تجربیات دوران کودکی است که همچنان در رفتار و واکنش‌های ما تأثیرگذار است. در این مقاله، به توضیح مفهوم کودک درون، اهمیت آن و راه‌های آشنایی با این بخش از شخصیت خود پرداخته خواهد شد.



کودک درون چیست؟ کودک درون، به طور ساده، بخشی از روان ما است که تجربه‌ها، احساسات، خاطرات و آرزوهای دوران کودکی را در خود نگه می‌دارد. این بخش از شخصیت، همیشه در درون ما حضور دارد، حتی اگر به صورت ناخودآگاه، در زندگی روزمره مان پنهان باشد. این کودک می‌تواند به صورت مثبت یا منفی در رفتارها و واکنش‌های ما تأثیر بگذارد. گاهی اوقات، کودک درون می‌تواند نشان‌دهنده نیاز به بازی، شادی و بی‌پروا بودن باشد. از سوی دیگر،

می‌تواند بازتاب‌دهنده آسیب‌های عاطفی، ترس‌ها یا احساسات ناخوشایند از دوران کودکی باشد که هنوز در درون ما زندگی می‌کنند و نیاز به توجه و درمان دارند.

اهمیت کودک درون

اتصال به احساسات و نیازهای اولیه: کودک درون به ما یادآوری می‌کند که باید به احساسات و نیازهای اولیه‌مان توجه کنیم. این نیازها ممکن است در دوران بزرگسالی نادیده گرفته شده باشند، اما کودک درون به ما نشان می‌دهد که هنوز به محبت، پذیرش و امنیت نیاز داریم.

شفا دادن به آسیب‌های گذشته: کودک درون می‌تواند نمایانگر آسیب‌ها و تجربیات منفی از دوران کودکی باشد. برقراری ارتباط با این بخش از خود، می‌تواند به درمان این زخم‌ها کمک کند و باعث رشد عاطفی و روانی ما شود.

تقویت خلاقیت و شادی: کودک درون نمایانگر بخش خلاق و بی‌پروا در هر فرد است. وقتی با این بخش از خود ارتباط برقرار کنیم، می‌توانیم دوباره به احساسات شاد، بازیگوشی و خلاقیت دست یابیم. این ویژگی‌ها نه تنها برای شادی فردی مهم هستند، بلکه می‌توانند در زندگی حرفه‌ای و روابط اجتماعی نیز تأثیر مثبت بگذارند. **بهبود روابط با دیگران:** زمانی که به کودک درون خود توجه کنیم و نیازهای عاطفی خود را شناسایی کنیم، قادر خواهیم بود روابطی سالم‌تر و متعادل‌تر با دیگران برقرار کنیم. افراد با آگاهی از نیازهای درونی خود، بهتر می‌توانند احساسات دیگران را درک کنند و در روابط خود صادقانه‌تر باشند.

چطور با کودک درون خود آشنا شویم؟

یادآوری تجربیات کودکی: برای آشنایی با کودک درون، ابتدا باید به دوران کودکی خود نگاه کنیم. این کار می‌تواند شامل مرور خاطرات، و یا صحبت با اعضای خانواده درباره تجربیات کودکی باشد. این فرآیند به ما کمک می‌کند تا بخش‌های پنهان

احساسات و تجربیات خود را بشناسیم. **مدیتیشن و خودآگاهی:** مدیتیشن یکی از ابزارهای قدرتمند برای ارتباط با کودک درون است. از طریق تمرین‌های خودآگاهی و مدیتیشن، می‌توانیم با بخش‌های ناخودآگاه خود ارتباط برقرار کرده و احساسات سرکوب‌شده را آزاد کنیم. این کار باعث می‌شود که از ترس‌ها، دردهای گذشته و الگوهای منفی رهایی یابیم و در عین حال به رشد و آرامش دست یابیم.

نوشتن نامه به کودک درون: یکی از راه‌های موثر برای آشنایی با کودک درون، نوشتن نامه به او است. در این نامه، می‌توانید احساسات خود را بیان کنید و از کودک درون خود پرسید که چه می‌خواهد و نیاز دارد. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا آگاهی بیشتری از نیازها و خواسته‌های درونی‌تان پیدا کنید.

درک احساسات و نیازهای کودکانه: گاهی اوقات، ممکن است احساساتی مانند ترس، غم یا عصبانیت به صورت غیرمستقیم در رفتار ما ظاهر شوند. این احساسات ممکن است ریشه در تجربیات کودکی داشته باشند. برای آشنایی با کودک درون، باید تلاش کنیم این احساسات را شناسایی کرده و بفهمیم که این واکنش‌ها از کجا آمده‌اند.

بازی و خلاقیت: زمانی که با کودک درون خود ارتباط برقرار می‌کنیم، می‌توانیم از فعالیت‌های خلاقانه و بازیگوشی بهره‌مند شویم. این کار می‌تواند شامل نقاشی، نوشتن داستان، یا حتی انجام فعالیت‌هایی باشد که باعث ایجاد شادی و تفریح می‌شوند. این نوع فعالیت‌ها به ما یادآوری می‌کنند که هنوز ظرفیت بازی و خلاقیت در درون ما وجود دارد.

کودک درون نمایانگر بخشی از شخصیت ما است که به صورت ناخودآگاه در شکل‌گیری رفتارها، احساسات و تجربیات ما نقش دارد. شناخت و ارتباط با کودک درون می‌تواند به بهبود سلامت روان، افزایش خودآگاهی، شفا دادن به زخم‌های گذشته و تقویت شادی و خلاقیت کمک کند. برای دستیابی به این آگاهی، لازم است با یادآوری خاطرات کودکی، تمرین خودآگاهی، نوشتن و فعالیت‌های خلاقانه، ارتباط خود را با این بخش از شخصیت‌مان برقرار کنیم. در نهایت، این آشنایی می‌تواند به یک زندگی متعادل‌تر، شادتر و سالم‌تر منجر شود.



دفتر خدمات بین‌المللی



Office of International Services

انجام امور مربوط به دفتر حفاظت منافع:

- ثبت نام در سایت میخک + تنظیم انواع متن و کالتنامه + درخواست تمدید پاسپورت + درخواست تعویض شناسنامه + درخواست تعویض کارت ملی + گرفتن وقت حضوری یا غیر حضوری از سفارت

انجام کلیه امور حقوقی، کیفری، ملکی، تجاری، ثبتی، خانواده و
در دادگاه‌های ایران زیر نظر وکلای با تجربه و پایه یک دادگستری



۴۳۸۳-۸۷۷-۶۶۹

جهت مشاوره و حل
کلیه مسائل حقوقی خود
با دفتر خدمات بین‌المللی
تماس بگیرید!

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده

ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

www.pezhvak.com

آمریکا

بخش آخر

عباس پناهی



می‌کردم، با بی انگیزگی به راه افتادم و نخست به شرکت ایران ایر رفتم. گفتند به قسمت بارها مراجعه کنم. مرد سی چهل ساله ای آنجا بود، آنقدر فرنگی بازی درآورد و لابلای کلماتش انگلیسی پراند تا من که حال خوشی نداشتم حوصله ام سر رفت و با پر خاش گفتم: «نمی‌توانی چند دقیقه مثل آدم حرف بزنی؟! و با این حرف دعوایمان شد و من عطایش را به لقایش بخشیدم و آنجا را ترک کردم و وسایلم را با شرکت دیگری فرستادم. از آن گول بدی که خورده بودم منگ بودم و گیج. فکر کردم به میدان‌های دیگر بروم تا پیدایش کنم چون اگر حرفه اش همین گول زدن خارجی‌ها باشد، قاعده‌ای می‌بایستی پاتوقش در جاهایی که توریست رفت و آمد می‌کند باشد. به هر جایی سر زدم، چشمانم به دنبال عکاس می‌گشت و نوشته‌های فارسی بر روی در و دیوارها هم به حالت عصبی ام شدت می‌بخشید. تا آنجا که می‌توانستم خیلی جاها را جستجو کردم، اما اثری از او نبود. اشتباهی ناهار را هم از دست داده بودم اما دیگر وقت شام شده بود و می‌بایستی چیزی می‌خوردم. به قول معروف نه در غربت دلم شاده نه رویی در وطن دارم. آن از بیرونمان بود که یک تیتیش مامانی انگلیسی سرم کلاه گذاشته بود و این هم از خانه‌ای که از بیرون در خیابان، بوی عفن متولیان آینده کیان اسلام به مشام می‌رسید. تنها کاری که می‌توانستم بکنم، این بود که فحش و بد و بیراهه‌های پی در پی به مغز علیل خودم نثار کنم. از روی اجبار شام خوردم و برای صبحانه هم چیزی گرفتم و به خانه رفتم. خوابم نمی‌برد و این کم کم تبدیل به یک مایخولیا شده بود. تصمیم نهایی خودم را گرفتم، اگر قرار بود دو ماه هم طول بکشد، من می‌باید در لندن و در آن خانه متعفن بمانم تا آن کلاه بردار را پیدا کنم.

اول صبح بر خاستم. به جای کفش، نیم پوتینم را که در ساک داشتم پوشیدم و کاپشنم که دو رو بود، پشت و رو نموده، به تن کردم و برای آن که به آن موجودات فضایی بر خور نکنم به سرعت به طرف خیابان رفتم، اما پیش از آن که در را باز کنم، یکی از آنها از پله‌ها سوت زنان و سبحان الله گویان رسید و یک صبحمک الله بلخیر ولسرور و لعافیه به سستم شلیک کرد و من که حتی از خودم بیزار بودم، دیگر نمی‌توانستم برای او با ادب باشم و بدون آن که جوابش را بدهم، در را از پشت بستم و رفتم. در ایستگاه مترو سر و صورت را شستم و آماده یک مسابقه دو دوست متر با مانع شدم. به طرف کاخ بوکینگ هام روانه شدم. منطق این بود که او چون کارش کلاه برداریست و امروز مطمئن است که من لندن را ترک کرده‌ام، دوباره به محل کار خود بر می‌گردد، پس باید همانجا پیدایش کنم. به کاخ که رسیدم، هنوز زود بود و می‌باید مدتی آنجا صبر کنم تا مسافران جمع گردند و در آن صورت می‌شد امیدوار بود که او هم برای به دام انداختن غریبه‌ای دیگر سر و کله‌اش پیدا شود. روزنامه‌ای را در مقابل صورت خود گرفته بودم تا از دور شناخته نشوم. نیم ساعتی گذشته بود که او را در وسط میدان، با چند نفر از همکارانش دیدم، به یکی از ستون‌های پهنی که برای نگهداری نرده‌های نیزه‌ای دیواره بیرونی کاخ ساخته شده بود و خود مانند دیوار بود، تکیه دادم و پای چپ را روی پای راست انداختم و با لبخند، دستی تکان دادم و برای آنکه مطمئن شود که هنوز چیزی نمی‌دانم برای چند لحظه رویم را به طرف نرده‌ها گرفتم و دوباره به سوی لبخند زدم. فاصله‌اش زیاد بود و اگر می‌خواستم به طرفش بروم فرار می‌کرد و چون محلی بود و خیابان‌ها و کوچه‌های پس‌کوچه‌های لندن را می‌شناخت. مانند روز گذشته به سرعت ناپدید میشد و دیگر دستم به او نمی‌رسید.

او هم همان کلک مرا زده بود و کت شلوارش را عوض کرده بود. هنوز کاملاً مطمئن نشده بود و با احتیاط عمل می‌کرد و همانجا ایستاده بود. به خوبی دریافته بودم که دارد مرا ارزیابی می‌کند. برای آن که اطمینانش را جلب کنم، روی خود را به سمت کاخ گرفتم، این ریسک بود اما کار دیگری هم نمی‌شد کرد، فاصله‌اش بیش از آن بود که با دویدن بتوانم به او برسم. چند دقیقه به همان حال ماندم. بعد رو کردم به او و با اشاره پرسیدم که چه ساعتی مراسم شروع می‌شود! او با انگشتانش ساعت تعویض را نشان داد. از او تشکر کردم و باز بر گشتم. بار دیگر به او نگاه کردم و لبخند زدم و این بار او با دست اشاره کرد که آیا به فرودگاه رفتم یا نه؟ و پاسخ دادم بله رفتم و مکالمات لالی مان را ادامه دادیم و او آرام آرام شروع به نزدیک شدن کرد و من همچنان، آن لبخند احمقانه را بر لب داشتم، و او مطمئن شد که من بویی از کلاه برداریش نکردم و خیالش راحت شد. آمد و در ده قدمی من ایستاد و باز لبخند ابلهانه من از لیم دور نمی‌شد. به خودش جرأت داد و دوربینش را آماده کرد تا دوباره از من عکس بگیرد و چند بیست دلاری دیگر هم تیغ بزند. وقتی مطمئن شدم که می‌توانم بگیرم با سرعت جستی زدم و او را گرفتم و محکم به ستون چسباندمش. چشمانش از حیرت گشاد شده بود و سعی کرد خود را از دستانم بدر آورد. گفت: «چه می‌کنی؟ مگر دیوانه شده‌ای؟»

در جلو کاخ ملکه عده زیادی توریست تجمع کرده بودند تا مراسم تعویض گاردهای کاخ سلطنتی انگلیس را ببینند. این مراسم درست شبیه به تعویض نگهبانی در سایر پادگانهاست، با تفاوت این که لباس‌های رنگارنگ دارند و کلاه پشمی بلند. هنوز چند دقیقه‌ای به اجرای مراسم تحویل نگهبانی مانده بود و من هم در نزدیکی دروازه کاخ ایستاده بودم که برق سفید فلاش و صدای تلقی شنیدم. سر را گرداندم که جهت صدا را پیدا کنم که دیدم مردی بسیار شیک پوش با کت شلوار کراوات و پوش، در حال عکس گرفتن از من است. بلافاصله به یاد آموزش‌های ایمنی ضد اطلاعات افتادم که یاد داده بودند جلو عکس گرفتن غریبه‌ها را بگیرد، چون احتمال دسیسه‌ای هست و ممکن است با آن عکس بتوانند کشور را به خطر اندازند. جلو رفتم و میچ دستش را گرفتم و پرسیدم: «برای چه از من عکس می‌گیری؟» او با دستپاچگی شروع به تعریف کردن از من کرد که «چون دیدم قیافه‌ات فوتو ژنیک است عکس گرفتم که در مسابقات عکاسی بگذارم، چون من عکاس هنری هستم و وابسته به عکاسان بین‌الملل»، دست در جیبش کرد و کارتی بیرون آورد که حرفهایش را تأیید می‌کرد، و علی‌الظاهر، تیپ و چهره و طرز گفتارش هم طوری بود که شک را بر طرف می‌کرد. پرسیدم: «این عکس‌هایی که گرفتی که هیچ ربطی به هنر ندارد، روزانه صدها مسافر به اینجا می‌آیند و به تماشا می‌ایستند و صحنه‌ای کاملاً عادیست، اما او آنچنان از من خوش گوار سخن می‌گفت که امر به خودم مشتبه شد و باور کردم که علی‌آباد شهریست. پرسیدم: «چگونه من می‌توانم عکس خودم را ببینم؟» تیرش درست به هدف خورده بود، گفت: «نشانی خود را بر روی این کارت بنویس» و کارتی به دستم داد. او ادامه داد: «به محض چاپ عکس، از هر کدام از عکس‌ها یک نمونه کوچک برایت خواهم فرستاد و فقط شما برای هزینه پست می‌بایست ۵ پوند بدهید». پرسیدم: «چرا عکس‌های کوچک؟» جواب داد: «اگر عکس‌های بزرگ و پوستر به همان اندازه که در نمایشگاه گذاشته خواهد شد، بخواهید هیچ اشکالی نیست، اما برای هر عکسی ۵ پوند باید پرداخت شود». گفتم: «چند عکس گرفته‌اید؟» گفت: «دو تا، اما صبر کن تا ژست‌های بیشتری بگیرم». و فوری شروع به عکس گرفتن کرد. سه عکس دیگر گرفت و من نگذاشتم بیشتر بگیرد. پرسیدم: «چقدر باید بپردازم؟» گفت: «پنج عکس می‌شود بیست و پنج پوند و پنج پوند هم هزینه پست که جمع می‌شود سی پوند». اسکناس‌های پوند نداشتم و تنها در جیبم دلار بود. پرسیدم: «دلار قبول می‌کنی؟» با بی میلی گفت: «بله». من قیمت پوند را هم نمی‌دانستم، با تردستی، سه اسکناس بیست دلاری از دستم گرفت و گفت: «چون در لندنی به پوند احتیاج داری»، تند و تند، اسکناس‌های بیست دلاری را از من می‌گرفت و اسکناس پنج پونددی کف دستم می‌گذاشت و من هم گول قیافه و طرز رفتار مودب او را خورده بودم و اعتماد کردم. او مجموعاً ۱۲۰ دلار گرفت و ۱۵ پوند کف دستم گذاشت. در همین لحظه مراسم تعویض پاسدار در کاخ ملکه شروع شد و مردم به طرف دیوارهای نرده دار و دروازه نزدیکتر شدند و من به اندازه چند ثانیه حواسم به مردم و مراسم رفت و چون برگشتم تا با او حرف بزنم، دیدم از او اثری نیست. عجیب بود که تا فاصله‌ای دور همه جا و همه چیز پیدا بود و نمی‌شد با آن سرعت از آن میدان خارج شد. من تازه از خواب هیپنوتیزم خود خوش تیپ بینی بیدار و متوجه شدم (خود غلط بود آنچه می‌پنداشتیم) که خود را ز رنگ تصور کرده بودم و خیال می‌کردم، کسی نمی‌تواند سرم کلاه بگذارد. یکی از دلایلی که به او اعتماد کردم آن بود که وقتی فهمید به فرودگاه باید بروم و چمدان‌هایم را می‌خواهم توسط شرکت‌های هوایی بفرستم، با دلسوزی تمام شروع به راهنمایی کرد که از کجا بروم و به کدام شرکت مراجعه کنم و چگونه بروم. و به آن دلایل، پول انگلیسی می‌بایستی داشته باشم.

مغموم و آشفته و از خود شرمنده و توسری خورده مدتی ایستادم و به خود اندیشیدم، تمام عمارت غرورم فرو ریخته بود و مانند بچه یتیمی که نان را از لای دستهایش بیرون کشیده باشند، تحقیر شده بودم. در واقع ۱۲۰ دلار پولی نبود که برای از دست دادنش سوزشی در دل پیدا شود. آنچه که مرا در هم لهیده بود تصویر بلاهتی بود از خودم که از دیدگاه آن عکاس می‌دیدم. احساس داغی زیادی در صورت و گوش‌هایم

دو ساعت زندان با اعمال شاقه

ابوالقاسم حالت

بعد از مدتی یک شب به سینما رفتیم و ای کاش نرفته بودیم. ده دقیقه از شروع فیلم گذشته بود که تازه شش نفر با سه پاکت خوراکی وارد شدند و در تاریکی دنبال جای خود گشتند و بعد معلوم شد چند نفر عوضی به جای آنها نشسته اند. پس از مقداری بگو مگو بالاخره آقای راهنما رسید و عوضی ها را بلند کرد و این ها را نشانده که بعد فهمیدیم این ها از آنها عوضی ترند چون گویا عوض این که به پیک نیک بروند به سینما آمده بودند. با جرق و جوروق پاکت های خوراکی و ملج و مولوچ دهان و بو و بلنگی که راه انداختند معلوم نبود غذا می خورند یا اعصاب تماشاچیان را می جوند. در حساس ترین جای فیلم یکی از آنها داد زد: «عباس آقا، آن خیارشور را رد کن اینجا». جوانی یک ملودیکا همراه آورده بود و هر وقت عاشق و معشوق در فیلم همدیگر را می بوسیدند او هم با ساز خود آهنگ «ای یار مبارک بادا» را می زد. یکی از تماشاچیان در گوشه چپ سالن بلند عطسه کرد. تماشاچی دیگری که در گوشه راست نشسته بود فریاد زد: «خرس ترکیدا! مردی که عطسه کرده بود بلافاصله گفت: «الاغ هم فهمیدا! در فیلم هنگامی که پسری دختری را در آغوش گرفت هی از گوشه و کنار سالن بلند بلند نمک ریزی و شکر افشانی کردند. یکی فریاد زد: «اینقدر نمالش! دیگری داد زد: «اینقدر مچاله اش نکن! «سومی گفت: «زیاد زورش نده، ریفش در آمد! امان از وقتی که یک نفر چرندی بگوید و عده ای به حرفش بخندند، آنوقت است که دیگر ول کن معامله نیست. هی می خواهد مزه بیندازد و با بیمزگی های خود همه را کلافه کند. آدمهای بی تربیت در تاریکی چون مطمئن هستند که شناخته نمی شوند بیشتر بی تربیتی می کنند.

خانمی که گویا گرمش شده بود بلند شد تا کت خود را در بیاورد. یکی از عقب فریاد زد: «باجی بتمرگ! شاید در روشنائی هرگز جرئت این بی ادبی را نداشت چون می ترسید شوهر گردن کلفت خانم او را بشناسد و حقش را کف دستش بگذارد. خانمی کنار من نشسته بود. یک بچه دو ساله هم در بغلش بود. در حالی که از هر گوشه ای نره خری عر می زد، این بچه تا آخر چشم به پرده دوخت و ابدًا ونگ نزد.

دختری که ستاره اول فیلم بود پسر بی پولی را دوست داشت. از طرف دیگر مرد ثروتمندی هم عاشق دختر بود و بالاخره یک جا او را تنها گیر آورد و گفت: «عشق تو را به هر قیمت که باشد می خرم». دختر هم گفت: «اگر دو میلیون دلار پیشنهاد کنم چطور؟» مرد فوراً دسته چک خود را در آورد و هنگامی که داشت چک می نوشت، یکی داد زد: «خر نشو، پنجاه تومن بده به پوران پشنگلی خودت را راحت کن». تصادفاً فیلم هم بسیار مزخرف و چرند بود. یک داستان عشقی مبتذلی داشت با موزیک گوشخراش و چند هنرپیشه بی هنر و چند صحنه برهنگی و بستر بازی که تاکنون صدها بار در فیلم های مختلف تکرار شده و تهوع آور گردیده است.

عده ای از تماشاچیان هم راجع به فیلم اظهار عقیده می کردند. در پشت سر من شوهری به زنش گفت: «تهیه کننده این فیلم به جای فیلمبرداری کلاهبرداری کرده». زن جواب داد: «قریب یک قرن از صنعت فیلمبرداری می گذرد و در این مدت به جای این که روزبه روز جلوتر برود، عقب تر می رود. فیلم های چهل سال پیش به مراتب از فیلم های امروز بهتر است. کاشکی در خانه نشستیم و همان فیلم های تلویزیون را می دیدیم. لااقل پول مان تلف نمی شد».

در همان ردیف که ما نشسته بودیم دختری به پسری گفت: «از این به بعد باید هر وقت سینما رفتیم یک شیشه آسپرین هم ببریم». پسر جواب داد: «اگر اینطور باشد احتیاطاً باید یک لگن هم همراه ببریم». سه نفر جلوی ما نشسته بودند. یکی از آنها گفت: «این فیلم ها اثر روانی دارد. آدم را دیوانه می کند». دیگری جواب داد: «بر عکس اثر جسمانی دارد. آدم را از زور عصبانیت دچار زخم معده می کند. سومی گفت: «ولی من خوشوقتم که یک آقای قد بلند جلوی من نشسته و سرش سومی نمی گذارد که پرده را ببینم».

از وسط جمعیت ناگهان فریاد خشم آلودی به گوش رسید که می گفت: «آقایان، یا تشریف ببرید، یا لااقل ساکت باشید و حواس ما را پرت نکنید. اگر شما این فیلم را نمی پسندید، من می پسندم». بلافاصله یک نفر شیشکی محکمی بست. یکی دیگر به تمسخر گفت: «آقا را باش! بالاخره یک نفر پیدا شد که این فیلم را پسندید. این دیگر چه جانوری است! یک جا که کارگردان فیلم، نر و ماده ای را لخت کرده و به جان هم انداخته بود، در دو ردیف عقب تر از ما مردی به زنش گفت: «اکرم، هیچ خبر داری که من و تو هم آر تیست هستیم؟» همسرش با سرآسیمگی گفت: «جلوی این همه جمعیت! خفه شو! خجالت بکش!»

بالاخره فیلم به پایان رسید و چراغ ها روشن شد و میان تماشاچیان که داشتند سالن را ترک می کردند شوهری به زنش گفت: «با چه زحمتی تاکسی گیر آوردیم تا به این خراب شده رسیدیم. حالا باز هم با چه مکافاتنی باید تاکسی پیدا کنیم و برگردیم». زن جواب داد: «تا تو باشی که اینقدر عجله نکنی. اگر دیرتر آمده بودیم بلیط تمام شده بود و دچار این شکنجه نمی شدیم

در راهروهای خروجی سینما هم غرولند تماشاچیان همچنان ادامه داشت. جوانی به همراهان خود می گفت: «من اگر تنها بودم می زدم به چاک و می رفتم. ولی چون شما را مهمان کرده بودم، به خاطر شما چاره ای نداشتم جز این که اینجا دو ساعت زندانی باشم. زندان با اعمال شاقه».

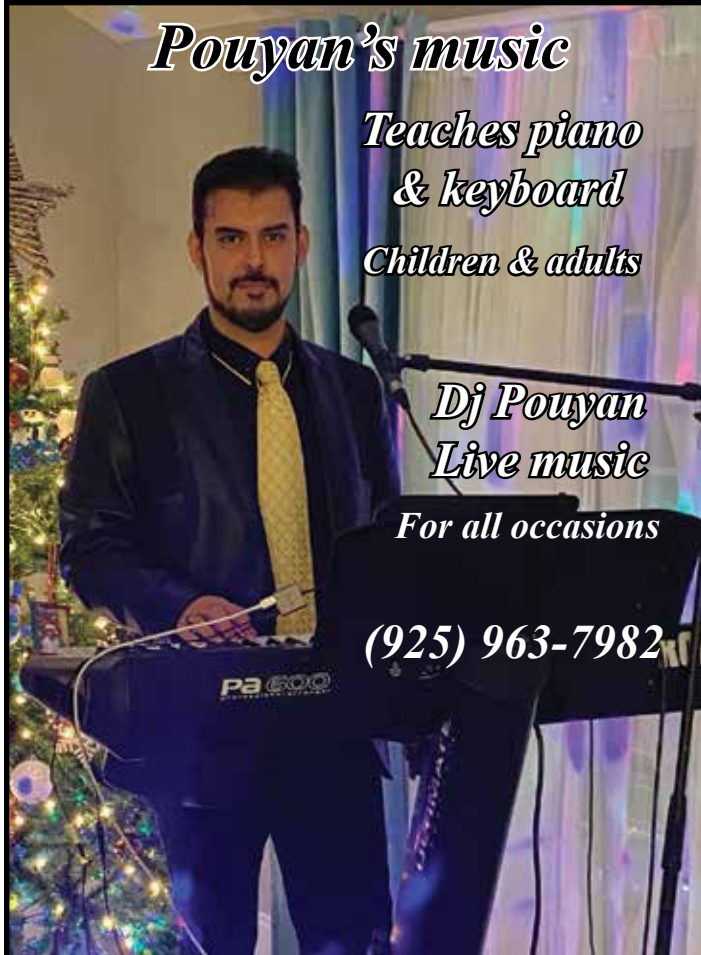
مرد دیگری به همسرش گفت: «مخم دارد می ترکد. این فیلم نه کله برای من باقی گذاشت نه کفش. چون هی تند و تند بلند می شدند و می رفتند و در تاریکی کفش های ما را لگد می کردند». زن جواب داد: «به جهنم! آخر تو هم ناسلامتی آدمی، از شوهرهای دیگر یاد بگیر. هر شب هر گوری که عشقت کشید تنها برو. اینقدر مرا دنبال نکش! جوانی به ساعت خود نگاه کرد و گفت: «فیلمش فقط یک ساعت و بیست دقیقه بود». ریفش گفت: «بهتر، کاش فقط نیم ساعت بود!»

از سینما که بیرون آمدیم یکی از آن یخه چرکین های سینه چاک گفت: «احمد آقا، نفهمیدی چرا از تو خواستم که جایت را با من عوض کنی؟» گفت: «نه». گفت: «برای این که از غیظ صندلی خودم را با چاقو پاره کرده بودم، خواستم صندلی ترا هم پاره کنم». وقتی به خانه رسیدیم زنم گفت: «عجب فیلم بدی بود! گفت: «فرض کن فیلم خوبی هم بود. مگر می گذاشتند که ما چیزی از فیلم بفهمیم!»

Pouyan's music
Teaches piano
& keyboard
Children & adults

Dj Pouyan
Live music
For all occasions

(925) 963-7982



ماهنما پژواک

(408) 221-8624



اسماعیل مهرتاش

حکایت از قطع برق در ساعات مختلف شب می کرد: «شب که میری خونه شمع یادت نره - شام غریبونه - شمع یادت نره». این شعر و سایر اشعار مربوط به چهارشنبه سوری و نوروز و بسیاری از قطعات دیگر را جامعه باربد به دفعات عرضه می کرد و من به این حقیقت پی بردم که آهنگ های مهرتاش واقعاً برای مردم کوچه و بازار قابل لمس است در عین حال خواص و صاحبان ذوق و هنر نیز از آن لذت فراوان می برند. درباره تأسیس جامعه باربد و روزهای سختی که این مرکز هنری پایه گذاری می شد، مهرتاش داستانهایی جالبی می گفت. او

بر این نکته پافشاری می کرد که اگر همت و پشتکار و یا در واقع سماجت من و چند تن از دوستان هنرمندم نبود هرگز این فکر، یعنی تشکیل جامعه باربد، صورت عمل پیدا نمی کرد. ما که هر یک عضو یکی از ادارات دولتی بودیم از حقوق ماهانه خودمان برای ساختن سالن و صحنه تئاتر مایه می گذاشتیم. گاه اتفاق می افتاد که برای ناهار پولی نداشتیم و ناچار می شدیم پول خردهای ته جیب را روی هم بگذاریم و به سراغ آشپز دوره گرد اول ناصر خسرو برویم. این آشپز پشت یک دیوار خرابه دیگ باقلاپلو و گوشت بره بار می گذاشت که قیمت هر بشقاب آن یک قرآن «یک ریال» بود و ما اکثراً یک بشقاب را دو نفری می خوردیم. همکاران صمیمی من، میرعمادی، محسن سهیلی سید محمد علی کاظمی، فضل الله بایگان، سرهنگ اعتماد مقدم، محمد مشروطه و میر سیف الدین کرمانشاهی بودند. کرمانشاهی جوان با استعدادی بود که قصد داشت در سال های اولی که تئاتر می رفت تا در میان مردم جا باز کند آن را به صورت مدرن و به نحوی که در اروپا معمول بود عرضه کند، متأسفانه اولین تجربه کرمانشاهی به نام «سم زندگی» با عدم استقبال تماشاگران رو به رو شد و کرمانشاهی با خوردن تریاک که همان سم زندگی بود به زندگی خودش خاتمه داد.

وقتی جامعه باربد به اول لاله زار نقل مکان کرد مهرتاش کلاس تدریس موسیقی خود را گسترش داد. در کلاس او هنرمندانی چون «شجریان عبدالوهاب شهیدی، مرضیه و برادران وفائی» تربیت شدند و به شهرت رسیدند. معروف ترین صفحات ملوک ضربایی آهنگ های مربوط به اپرت خسرو و شیرین است که در سال های نوجوانی من در بازار سیاه به قیمت گزاف خرید و فروش می شد.

فراموش نمی کنم که مهرتاش چطور اوقات روزانه اش را صرف رسیدگی به تئاتر و یا آموختن درس آواز به شاگردانش می کرد، او در واقع عاشق کارش بود و همیشه می گفت جامعه باربد خانه من است. با مردم چنان گرم و صمیمی بود که همه دوستش می داشتند و گاهی که اجرای نمایش به دلایلی به عهده تعویق می افتاد جلوی صحنه می رفت و تماشاگران منتظر را با لطیفه ها و گفته های شیرینش سرگرم می کرد. مهرتاش اکثراً میهمانان بلند پایه ای را برای تماشای برنامه های جامعه باربد دعوت می کرد. در سال ۱۳۲۹ که زمزمه ملی شدن نفت بلند شده بود، یک شب من و دکتر حسن فاطمی، دکتر بقائی، حسین مکی، علی زهری و سعید فاطمی در سالن جامعه باربد حضور داشتیم و همگی نواری بر یقه کت خود زده بودیم که روی آن نوشته شده بود «صنعت نفت در سراسر مملکت باید ملی شود». مردم کنجکاو مرتباً از ما سؤال می کردند که صنعت نفت چیست که باید ملی شود؟ و ما توضیح می دادیم. استاد مهرتاش که شنیده بود سالن تئاتر محل گفت و شنود سیاسی و بحث درباره مسئله نفت شده است، جلوی صحنه آمد و با همان لحن شیرین همیشگی خطاب به دکتر بقائی و مکی گفت که: «آقایان هر وقت مباحثات سیاسی تمام شد بفرمایید تا نمایش را شروع کنیم».

در سال ۱۳۴۱ هنگامی که در رادیو ایران سرگرم تهیه برنامه های نوروزی بودیم و در جلسات متعدد با حضور سرپرست انتشارات و رادیو نکات اصلی آن را بررسی می کردیم، بنا بر پیشنهاد من قرار شد تا از استاد مهرتاش برای همکاری در برنامه های عید نوروز کمک بخواهیم. جالب این که فقط ده روز به عید مانده بود و من اشعار مورد نظر را برای چهارشنبه سوری و سایر روزهای تعطیل آماده کرده بودم اما هیچکدام از این اشعار آهنگی نداشت و آهنگسازان رادیو حاضر نبودند در آن مدت کوتاه آهنگی بسازند و عرضه کنند. معینیان پرسید: «فکر می کنید استاد مهرتاش زیر بار برود؟»

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش بیست و چهارم)

آهنگ های مهرتاش، ساز برادران وفادار و صدای خوش بدیع زاده

در سال ۱۳۲۱ توسط «احمد دهقان» مدیر تماشخانه تهران، به اسماعیل مهرتاش معرفی شدم. آن روزها محل جامعه باربد در خیابان سعدی بود و گروهی از رجال مشهور و هنرمندان و علاقه مندان به موسیقی و تئاتر عضویت آن را پذیرفته بودند. روزی که من به دیدن مهرتاش رفتم او و همکارانش نمایشنامه «خسرو و شیرین» را تمرین می کردند که نقش شیرین به عهده «ملکه حکمت شعار» واگذار شده بود. ملکه حکمت شعار صدائی گرم و دلنشین داشت و فعالیتش را با گروه باربد آغاز کرده بود. او بعدها که به شهرت رسید از همسرش جدا شد و نام خود را به «ملکه هنر» تبدیل کرد.

مهرتاش که آثار فکاهی مرا در روزنامه فکاهی توفیق خوانده و پیش پرده هایم را در تئاتر تهران شنیده بود، از من خواست که درباره کمبود پارچه و کوپنی شدن قماش شعری بسازم که به عنوان پیش پرده در برنامه آینده جامعه باربد خوانده شود. برخلاف سایر آهنگسازان که مایل بودند آهنگ را در اختیار شاعر بگذارند تا او بر روی سیلاب ها شعری بگذارد، اسماعیل مهرتاش دست شاعر را در ساختن اشعار باز می گذاشت و خودش بر روی شعر آهنگ می گذاشت که البته این کار برای آهنگساز دردسر بیشتری دارد.

کسی که قرار بود پیش پرده «سه متر قماش» را بخواند جوانی بود به نام عباس حکمت شعار برادر «ملکه حکمت شعار». شعر را ظرف دو روز آماده کردم و پیش مهرتاش بردم. اتفاقاً آن روز هم هنرمندان مشغول تمرین بودند و استاد مهرتاش آواز آنها را با تار همراهی می کرد. اپرت خسرو و شیرین تا آن زمان بارها و بارها به روی صحنه آمده بود و اشعار و آهنگهای دلنشین آن ورد زبان مردم بود، مثل این شعر: «من خسرو حسنین شه اگر صاحب گاه است - مرا نیز ز خورشید کلاه است» که شعر آن از ناظرزاده کرمانی است. تمرین که تمام شد و هنرپیشه ها به استراحت پرداختند، مهرتاش شعر را از من گرفت و یکی دوبار مرور کرد، بعد با تار در مایه شور آهنگی را نواخت و یکی دو بار بالا و پائینش کرد و از «عباس» خواست که آن را زمزمه کند. عباس که با شعر و آهنگ آشنائی نداشت سعی کرد تا دستور استاد را مطابق دلخواه او اجرا کند. نیم ساعت یا کمی بیشتر گذشت و مهرتاش رو کرد به حاضران و گفت که: «آهنگ پیش پرده جدید آماده شده است». در واقع به همین سادگی و در نهایت روانی اسماعیل مهرتاش بر روی شعر من آهنگ جالبی گذاشت که هنوز هم در گوشم زنگ می زند:

پیرهنم شده پاره

وصله بر نمیداره

نه پول دارم نه پارتی

نه کوپنی نه کارت می ...

... شعر و آهنگ را حاضران پسندیدند. یک سرهنگ خوش برخورد و میانسال که آنجا بود آمد جلو و با من دست داد. اسمش «عبدالرحیم اعتماد مقدم» بود، می گفتند در آغاز کار جامعه باربد که زنها حق ظاهر شدن روی صحنه را نداشتند، این مرد جوان و خوشرو نقش زن را ایفا می کرده است. علاوه بر او «فضل الله بایگان» و یکی دو تن دیگر نیز اکثراً در لباس زن روی صحنه تئاتر می رفتند تا رفته رفته خانم های ارمنی و بعد خانمی به نام «رقیه چهره آزاد» جای آنها را پر کردند.

یک ماه بعد نمایش «خسرو و شیرین» به اجرا در آمد. در آن سال های سخت که جنگ جهانی دوم به شدت ادامه داشت و بحران اقتصادی دامنگیر همه کشورها از جمله ایران شده بود، اظهار این مطلب که قماش گیر نمی آید و مأموران در مورد سهمیه صاحبان کوپن تبعیض قائل می شوند در جلوی صحنه، مردم عاصی تهران را به وجد و شغف درآورد و «عباس حکمت شعار» ماه های متوالی این پیش پرده را روی صحنه خواند. اسماعیل مهرتاش از من خواست تا به مسائل دیگر بپردازم و از انتقاد شدید هراس نداشته باشم زیرا اکثر وزیران و صاحبان مشاغل مهم مملکتی عضو جامعه باربد و در واقع مدافع آن هستند. دومین پیش پرده من به نام «شام غریبان»

هشدار سبز

کاش بیایم برای بی پناه سابیون باشیم
با دلای شکسته کمی مهربون باشیم
کاش بیایم به باغبونا کمی حرمت بذاریم
احترام دلای شکسته رو نگه داریم
کاش به مهربونترا دین مون وادا کنیم
سهم خوشبختی مون رو وقف بزرگترا کنیم
کاش یه کاری بکنیم که خستگی ها در بشه
مرهمی بشیم که زخم آدمای بهتر بشه
کاش که شاخه درخت زندگی رو نشکنیم
هفته ای یه بار به باغبونامون سر بزیم
کاش که پاک کنیم تمام اشکایی که جاریه
خوب نگه داریم چیزی که واسه یادگاریه
کاش دس پرنده های بی پناه و بگیریم
توی آسمون بریم دامن ماه و بگیریم
کاش با مهربونی مون غصه ها رو کم بکنیم
رشته های عشق رو تا همیشه محکم بکنیم
کاش بنشینیم پای صحبت اونا که بی کسن
اگه درد دل کنن به آرزشون می رسن
کاش تو عصری که همش سنگیه و آهنیه
بگیم از چیزایی که خوبه ولی رفتنیه
کاش هنوز دیر نشده قدر هم و خوب بدونیم
نکنه دیر بشه تا ابد پشیمون بمونیم
کاش که این یه جمله هیچ موقع ز یادمون نره
آدمی چه بد باشه چه خوب باشه مسافره
مریم حیدرزاده

تنهای منظره



کاج های زیادی بلند.
زاغ های زیادی سیاه.
آسمان به اندازه آبی.
سنگچین ها، تماشا، تجرد.
کوچه باغ فرا رفته تا هیچ.
ناودان مزین به گنجشک.
آفتاب صریح.
خاک خشنود.
چشم تا کار می کند
هوش پاییز بود.
ای عجیب قشنگ!
با نگاهی پر از لفظ مر طوب
مثل خوابی پر از لکنت سبز یک باغ،
چشم های شبیه حیای مشبک،
پلک های مردد
مثل انگشت های پریشان خواب مسافر!
زیر بیداری بید های لب رود
انس مثل یک مشت خاکستر محرمانه
روی گرمای ادراک پاشیده می شد.
فکر
آهسته بود.
آرزو دور بود
مثل مرغی که روی درخت حکایت بخواند.
سهراب سپهری



تشویش

وقتی از قتل قناری گفتی
دل پر ریخته ام وحشت کرد.
وقتی آواز درختان تبر خورده باغ
در فضا می پیچد
از تو می پرسیدم:
به کجا باید رفت؟
غمم از وحشت پوسیدن نیست
غم من غربت تنهایی هاست
برگ پیداست که با زمزمه جاری باد
تن به وارستن از ورطه هستی می داد
یک نفر دارد فریاد زنان می گوید
در قفس طوطی مرد
و زبان سرخش
سر سبزش را بر باد سپرد
من که روزی فریادم بی تشویش
می توانست جهانی را آتش بزند
در شب گیسوی تو
گم شد از وحشت خویش
حمید مصدق



فتح نامه

ابر بزرگ آمد و دیشب
بر کوهبیشه های شمالی
باران تند حادثه بارید
دیشب
بارن تند حادثه
از دور و دور دست
دل بر هجوم تازه گمارید
در کدام نقطه دیدار
یا در کدام لحظه بیدار
سیلابه عتابش
خیزاب پیچ و تابش
پویند اضطرابش
دیوارهای تاج محمل را
همرنگ سایه در گذر نور
ویران کند سراسر و حیران کند
دیشب دوباره باز
باران تند حادثه بارید
باران تند حادثه دیشب
دل بر هجوم تازه گمارید
شفیعی کدکنی



نا آشنا

باز هم قلبی به پایم افتاد
باز هم چشمی به رویم خیره شد
باز هم در گیرودار یک نبرد
عشق من بر قلب سردی چیره شد
باز هم از چشمه لبهای من
تشنه ای سیراب شد، سیراب شد
باز هم در بستر آغوش من
رهروی در خواب شد، در خواب شد
بر دو چشمش دیده می دوزم به ناز
خود نمی دانم چه می جویم در او
عاشقی دیوانه می خواهم که زود
بگذرد از جاه و مال و آبرو
او شراب بوسه می خواهد ز من
من چه گویم قلب پر امید را
او به فکر لذت و غافل که من
طالبم آن لذت جاوید را
من صفای عشق می خواهم از او
تا فدا سازم وجود خویش را
او تنی می خواهد از من آتشین
تا بسوزاند در او تشویش را
او به من می گوید ای آغوش گرم
مست نازم کن که من دیوانه ام
من به او می گویم ای نا آشنا
بگذر از من، من ترا بیگانه ام
آه از این دل، آه از این جام امید
عاقبت بشکست و کس رازش نخواند
چنگ شد در دست هر بیگانه ای
ای دریغا، کس به آوازش نخواند
فروغ فرخزاد

در شب سرد زمستانی

در شب سرد زمستانی
کوره خورشید هم، چون کوره گرم چراغ من
نمی سوزد.
و به مانند چراغ من
نه می افروزد چراغی هیچ،
نه فرو بسته به یخ ماهی که از بالا می افروزد.
من چراغم را در آمد رفتن همسایه ام افروختم
در یک شب تاریک
و شب سرد زمستان بود،
باد می پیچید با کاج،
در میان کومه ها خاموش
گم شد او از من جدا زین جاده باریک.
و هنوز قصه بر یاد است
وین سخن آویزه لب:
«که می افروزد؟ که می سوزد؟ چه کسی این
قصه را در دل می اندوزد؟»
در شب سرد زمستانی
کوره خورشید هم، چون کوره گرم چراغ من
نمی سوزد.

نیما یوشیج



سی اتفاق باور نکردنی در سال ۲۰۲۴

گردآورنده: دامون مسرتی

کشف دریاچه زیرزمینی در مریخ: دانشمندان ناسا از طریق رادارهای پیشرفته موفق به کشف یک دریاچه یخی در زیر سطح مریخ شدند. این کشف، احتمال وجود حیات در گذشته مریخ را تقویت کرده است. آزمایش‌های اولیه نشان‌دهنده ترکیبات معدنی مشابه زمین است. این پروژه توجه بسیاری از سازمان‌های فضایی را جلب کرده است. **تولد اولین نوزاد حاصل از رحم مصنوعی:** محققان موفق شدند نوزادی کاملاً سالم را در یک رحم مصنوعی پرورش دهند. این فناوری انقلابی امیدهای جدیدی برای افرادی که توانایی بارداری ندارند ایجاد کرده است. رحم مصنوعی شرایطی دقیقاً شبیه به رحم انسان فراهم می‌کند. این پیشرفت باعث بحث‌های اخلاقی گسترده‌ای شده است. **بزرگ‌ترین طوفان خورشیدی ثبت‌شده:** در اوایل سال ۲۰۲۴، طوفانی خورشیدی بسیار قوی باعث اختلال در شبکه‌های ارتباطی و برقی شد. این طوفان به شدت سیستم‌های GPS را تحت تأثیر قرار داد. کشورها مجبور به اجرای تدابیر فوری برای محافظت از زیرساخت‌های خود شدند. دانشمندان پیش‌بینی کردند که چنین طوفان‌هایی ممکن است بیشتر رخ دهد.

افزایش غیرمنتظره سرعت ذوب یخ‌های قطب جنوب: مطالعات جدید نشان داد که سرعت ذوب یخ‌های قطبی به بالاترین میزان تاریخ رسیده است. این موضوع باعث افزایش نگرانی‌ها در مورد بالا آمدن سطح دریاها شده است. برخی از شهرهای ساحلی در معرض خطر جدی قرار گرفته‌اند. اقدامات فوری برای مقابله با تغییرات اقلیمی همچنان ضروری به نظر می‌رسد.

بازگشت گونه‌ای منقرض‌شده از پرندگان: یک گونه پرنده که در دهه ۱۹۷۰ منقرض شده بود، در منطقه‌ای دورافتاده کشف شد. دانشمندان با کمک دوربین‌های پیشرفته توانستند حرکات این پرنده را ثبت کنند. این کشف، امیدواری به امکان بازگشت گونه‌های دیگر را افزایش داده است. پروژه‌های حفاظتی برای حفاظت از زیستگاه این پرنده آغاز شده است.

اولین هتل فضایی جهان افتتاح شد: هتلی به نام "اوریتال سویت" در مدار زمین افتتاح شد. این هتل لوکس تجربه‌ای بی‌نظیر از زندگی در فضا را برای مسافران فراهم می‌کند. هزینه اقامت در این هتل برای هر شب میلیون‌ها دلار است. این پروژه آغازگر دوران جدیدی از گردشگری فضایی است.

تولید گوشت مصنوعی با طعم واقعی: شرکتی موفق به تولید گوشت مصنوعی شد که طعمی کاملاً شبیه گوشت طبیعی دارد. این فناوری باعث کاهش وابستگی به دامداری‌های صنعتی شده است. هزینه تولید این گوشت همچنان در حال کاهش است. بسیاری آن را راه‌حلی برای بحران غذایی جهان می‌دانند.

اختراع باتری با عمر صد سال: دانشمندان ژاپنی باتری جدیدی ابداع کردند که می‌تواند تا صد سال دوام بیاورد. این باتری از مواد دوستدار محیط زیست ساخته شده است. فناوری جدید می‌تواند انقلابی در صنعت انرژی‌های قابل حمل ایجاد کند. استفاده گسترده از این باتری، مشکل زباله‌های الکترونیکی را کاهش خواهد داد.

آتش‌فشان بزرگ ایسلند فعال شد: پس از صدها سال خاموشی، یکی از بزرگ‌ترین آتش‌فشان‌های ایسلند فعال شد. این فوران باعث ایجاد اختلال در پروازهای بین‌المللی شد. مقامات محلی بسیاری از ساکنان را تخلیه کردند. این رویداد توجه جهانی به مسائل زمین‌شناسی جلب کرد.

اولین شهر زیرآبی در جهان: در کشور مالدیو، اولین شهر زیرآبی جهان به بهره‌برداری رسید. این شهر به گونه‌ای طراحی شده که در برابر فشار آب مقاوم باشد. امکاناتی نظیر هتل‌ها، مراکز خرید و پارک‌های تفریحی در آن قرار دارد. این پروژه نشان‌دهنده توانایی بشر در انطباق با شرایط جدید اقلیمی است.

تایید کشف موجودات میکروسکوپی در قمر اروپا: دانشمندان ناسا اعلام کردند که شواهد قطعی از موجودات میکروسکوپی در زیر سطح یخ‌زده قمر اروپا پیدا کرده‌اند. این کشف از طریق نمونه‌برداری از اقیانوس‌های زیرزمینی این قمر حاصل شد. این موجودات از مواد شیمیایی برای تولید انرژی استفاده می‌کنند. این کشف، امیدها برای یافتن حیات در سایر سیارات را تقویت کرده است.

پیشرفت در ترجمه زبان حیوانات: محققان با استفاده از هوش مصنوعی موفق به ترجمه برخی صداهای حیوانات شدند. این تکنولوژی به‌ویژه در ترجمه ارتباطات نهنگ‌ها و دلفین‌ها پیشرفت چشمگیری داشته است. این دستاورد می‌تواند روابط

انسان با حیوانات را متحول کند. آزمایش‌های بیشتری برای گسترش این فناوری در دست اجرا است.

ظهور رودخانه‌ای گم‌شده در آمازون: به دلیل تغییرات آب‌وهوایی و ذوب شدن یخچال‌ها، یک رودخانه قدیمی در جنگل‌های آمازون دوباره ظاهر شد. این رودخانه که گمان می‌رفت برای همیشه خشک شده باشد، زیست‌بوم‌های جدیدی ایجاد کرده است. محققان بر روی کشف گونه‌های جدید جانوری و گیاهی در این منطقه کار می‌کنند. این پدیده یادآور اهمیت حفاظت از طبیعت است.

کشف قدیمی‌ترین کتابخانه جهان در عراق: حفاری‌های باستان‌شناسی در عراق به کشف بقایای یک کتابخانه متعلق به ۳۰۰۰ سال پیش منجر شد. این کتابخانه شامل صدها لوح گلی با متون ادبی، علمی و فلسفی است. محققان در حال مطالعه متون برای درک بیشتر از تمدن‌های باستانی هستند. این کشف درک ما از تاریخ و فرهنگ بشری را گسترش می‌دهد.

رشد غیرعادی درختان در نزدیکی چرنوبیل: دانشمندان متوجه شدند که درختان نزدیک به محل فاجعه هسته‌ای چرنوبیل به طرز عجیبی رشد کرده‌اند. این درختان در برابر تابش‌های رادیواکتیو مقاوم‌تر شده‌اند. تحقیقات نشان می‌دهد که این جهش ممکن است برای کشاورزی در مناطق آلوده مفید باشد. این یافته می‌تواند به راهکارهای جدید در برابر تغییرات اقلیمی منجر شود.

ورود اولین خودروی پرنده به بازار: یک شرکت فناوری خودروی پرنده‌ای را معرفی کرد که برای مصارف روزمره قابل استفاده است. این خودرو قادر است در مسافت‌های کوتاه بین شهرها پرواز کند. استفاده از این وسیله، مشکلات ترافیکی در برخی مناطق را کاهش داده است. با این حال، قوانین و مقررات خاصی برای استفاده از آن وضع شده است.

بازگشت یوزپلنگ آسیایی به زیستگاه ایران: پس از سال‌ها تلاش حفاظتی، یوزپلنگ آسیایی در ایران دوباره در طبیعت مشاهده شد. این اتفاق نتیجه برنامه‌های ویژه حفاظت از این گونه نادر بود. زیستگاه‌های جدیدی برای حفاظت از این حیوانات ایجاد شده است. مردم محلی نیز آموزش‌هایی برای همزیستی با این حیوانات دریافت کرده‌اند.

ظهور پدیده باران قارچ در آسیا: در یک پدیده نادر، بارش اسپورهای قارچ در برخی مناطق جنگلی آسیا مشاهده شد. این اتفاق به دلیل شرایط خاص جوی و رطوبت بالا رخ داده است. قارچ‌های حاصل از این بارش، گونه‌های خاصی بودند که پیش‌تر دیده نشده بودند. این رویداد باعث جلب توجه دانشمندان و علاقه‌مندان به طبیعت شد.

اولین جراحی از راه دور با استفاده از روبات کوانتومی: جراحان موفق شدند با استفاده از فناوری کوانتومی، جراحی دقیقی را از فاصله هزاران کیلومتر انجام دهند. این فناوری می‌تواند دسترسی به خدمات پزشکی را در مناطق دورافتاده بهبود بخشد. روبات‌ها با دقت بسیار بالایی عمل را انجام دادند. این دستاورد نقطه عطفی در زمینه پزشکی محسوب می‌شود.

تبدیل بیابان به جنگل در عربستان سعودی: یک پروژه عظیم زیست‌محیطی در عربستان موفق به تبدیل بخشی از بیابان به جنگل شد. این پروژه با استفاده از فناوری‌های نوین و کشاورزی پایدار انجام شد. این جنگل مصنوعی توانسته است دمای منطقه را کاهش دهد. هدف این پروژه افزایش سبزی‌نگی و مقابله با تغییرات اقلیمی است.

شناسایی ویروسی با قابلیت درمان بیماری‌ها: دانشمندان ویروسی را کشف کردند که به جای آسیب، توانایی ترمیم سلول‌های آسیب‌دیده را دارد. این ویروس به‌طور طبیعی در برخی اکوسیستم‌های دریایی یافت شده است. آزمایش‌های اولیه نشان داده که می‌تواند در درمان بیماری‌های خاص موثر باشد. این کشف افق‌های جدیدی در علم پزشکی باز کرده است.

سوءاستفاده از موقعیت برای منافع شخصی و تأثیرات آن بر روابط

دکتر مهدی توکلی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

در زندگی اجتماعی، ما اغلب با افرادی روبرو می‌شویم که تمایل دارند از هر موقعیتی، حتی کوچک‌ترین فرصت‌ها، برای منافع شخصی خود سوءاستفاده کنند. این افراد ممکن است به ظاهر خوش‌رفتار و دوستانه باشند، اما نیت واقعی آنها بهره‌گیری از دیگران یا شرایط به نفع خود است. رفتار چنین افرادی می‌تواند تأثیرات عمیقی بر روابط انسانی و محیط‌های کاری و خانوادگی داشته باشد.

ویژگی‌های افراد سوءاستفاده‌گر

خودمحوری و منفعت‌طلبی: این افراد معمولاً تمرکز اصلی خود را روی خواسته‌ها و نیازهای شخصی خود قرار می‌دهند و کمترین توجه را به احساسات یا نیازهای دیگران دارند.

فقدان همدلی: آنها توانایی درک احساسات یا شرایط دیگران را ندارند یا اگر هم داشته باشند، از آن به عنوان ابزاری برای رسیدن به اهداف خود استفاده می‌کنند. **مهارت‌های بالای دستکاری:** افراد سوءاستفاده‌گر معمولاً در متقاعد کردن دیگران یا تغییر واقعیت برای تطابق با خواسته‌های خود، مهارت زیادی دارند.

ظاهرسازی: آنها ممکن است در برخورد اول بسیار جذاب و قابل‌اعتماد به نظر برسند، اما به مرور زمان، نیت واقعی‌شان آشکار می‌شود.

روش‌های سوءاستفاده

استفاده از عواطف دیگران: این افراد اغلب از احساسات مانند دلسوزی، ترحم یا علاقه دیگران بهره می‌برند.

بهره‌گیری از موقعیت‌های ضعف: وقتی کسی در شرایط سخت یا آسیب‌پذیری قرار دارد، این افراد به‌جای کمک واقعی، از وضعیت او برای پیشبرد اهداف خود استفاده می‌کنند.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۷

همفکری با دوستان معتمد: از دوستان یا اعضای خانواده‌ای که به آنها اعتماد دارید بخواهید شما را در اصلاح این رفتار یاری کنند.

تمرین ذهن‌آگاهی (Mindfulness): با تمرکز بر لحظه حال و تقویت ذهن‌آگاهی می‌توانید رفتارهای غیرارادی مانند فزولی را کاهش دهید.

فزولی درباره زندگی دیگران ممکن است در ابتدا بی‌اهمیت به نظر برسد، اما می‌تواند پیامدهای منفی زیادی برای شما و اطرافیانتان داشته باشد. با تمرکز بر رشد فردی، احترام به دیگران، و تقویت اعتماد به نفس، می‌توانید این عادت را کنار بگذارید و روابط سالم‌تر و پربارتری ایجاد کنید. زندگی زمانی زیبا می‌شود که بر ساختن آنچه برای شما اهمیت دارد تمرکز کنید، نه کاوش در زندگی دیگران.

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
د	ا	د	ش	ش	ه	ب	ر	و	خ	و	م	۱		
س	و	س	ل	ا	ر	ک	ش	ل	ی	ت	۲			
ب	ت	ی	ه	ا	ک	ا	د	ا	ک	۳				
ب	ا	ه	ا	و	س	ه	م	ا	ن	۴				
ن	ا	ن	ا	ت	ا	د	س	و	۵					
د	د	م	ر	ه	ا	م	ا	س	۶					
ی	ن	س	ا	ر	ع	ن	ا	ب	۷					
ک	و	ک	ا	ک	ا	ت	ا	ی	۸					
ا	ه	ب	ت	د	ر	ا	م	ب	۹					
م	و	ا	ن	ا	ز	ی	م	ر	۱۰					
د	ی	م	ا	ر	س	ک	ر	ن	۱۱					
ا	ر	ا	م	ا	س	ا	م	ر	۱۲					
ر	ا	م	ا	ت	م	ا	ر	ا	۱۳					
ا	ی	ا	ن	ا	ر	ن	ج	د	۱۴					
ی	ک	ا	ف	س	ا	ن	ه	د	۱۵					

فضولی و کنجکاو درباره زندگی دیگران

دکتر علی صحراگرد - روانشناس

فضولی و کنجکاو بیش از حد درباره زندگی دیگران یکی از عادت‌های رایج در جوامع انسانی است که می‌تواند به روابط بین فردی آسیب برساند. اگر چه کنجکاو به صورت طبیعی بخشی از ذات انسان است، اما هنگامی که به دخالت در امور شخصی دیگران تبدیل شود، می‌تواند به یک عادت مخرب تبدیل گردد. در این مطلب به دلایل، پیامدها، و راهکارهایی برای کاهش و ترک این عادت پرداخته‌ایم.

دلایل فضولی و کنجکاو

کمبود اعتماد به نفس: افرادی که به زندگی خود توجه کافی ندارند و اعتماد به نفس پایینی دارند، ممکن است با دخالت در زندگی دیگران به دنبال حواس‌پرتی از مشکلات خود یا پر کردن خلأهای درونی‌شان باشند.

حسادت یا رقابت: گاهی فضولی نتیجه حسادت است. افرادی که به دیگران غبطه می‌خورند، ممکن است با کنجکاو درباره زندگی آنها بخواهند نقاط ضعف یا کاستی‌هایشان را پیدا کنند.

بی‌حوصلگی و نداشتن سرگرمی: افرادی که برنامه یا هدف مشخصی در زندگی خود ندارند، به جای تمرکز بر رشد شخصی، وقت خود را صرف دخالت در امور دیگران می‌کنند.

محیط اجتماعی ناسالم: در جوامعی که حریم خصوصی به اندازه کافی احترام گذاشته نمی‌شود، فضولی به یک عادت عادی تبدیل می‌شود و افراد ناخودآگاه به تقلید از رفتارهای دیگران می‌پردازند.

پیامدهای فضولی و کنجکاو بیش از حد

آسیب به روابط: فضولی می‌تواند باعث دلخوری و ایجاد فاصله میان افراد شود. کسی که حس کند حریم خصوصی‌اش نقض شده، ممکن است اعتماد خود را نسبت به دیگران از دست بدهد.

تمرکز بر دیگران به جای خود: کسانی که به زندگی دیگران توجه بیش از حد دارند، زمان و انرژی کمتری برای رشد و بهبود زندگی خود اختصاص می‌دهند.

مشکلات اجتماعی: فضولی و شایعه‌پراکنی می‌تواند باعث ایجاد سوءتفاهم‌ها، درگیری‌ها و بی‌اعتمادی در محیط‌های خانوادگی، دوستانه، یا کاری شود.

کاهش احترام اجتماعی: افرادی که به فضولی مشهور می‌شوند، به تدریج احترام خود را در میان دیگران از دست می‌دهند و به عنوان فردی غیرقابل اعتماد شناخته می‌شوند.

راهکارهایی برای ترک عادت فضولی

تمرکز بر زندگی خود: سعی کنید برنامه‌های جدید و هدفمند برای خود ایجاد کنید. یادگیری مهارت‌های جدید، ورزش، یا شرکت در فعالیت‌های اجتماعی می‌تواند به پر کردن وقت شما کمک کند.

خودآگاهی: هر بار که احساس می‌کنید می‌خواهید درباره زندگی دیگران کنجکاو کنید، از خود بپرسید: آیا این موضوع به من مربوط است؟ آیا دانستن آن به من کمکی می‌کند؟ این تمرین می‌تواند به تدریج شما را از این عادت باز دارد.

احترام به حریم خصوصی دیگران: درک کنید که هر فردی حق دارد زندگی شخصی خود را داشته باشد. همان‌طور که شما انتظار دارید دیگران به حریم خصوصی‌تان احترام بگذارند، شما نیز باید همین رفتار را در پیش بگیرید.

رشد اعتماد به نفس: با شناسایی نقاط قوت خود و کار روی آنها، می‌توانید اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید و کمتر به زندگی دیگران توجه کنید.

کنترل زبان: گاهی فضولی از طریق سوالات غیرضروری یا صحبت‌های ناخواسته صورت می‌گیرد. قبل از پرسیدن یا صحبت کردن، از خود بپرسید آیا این حرف مفید است یا ممکن است به کسی آسیب بزند.

مطالعه و آگاهی بیشتر: کتاب‌ها و منابع آموزشی درباره احترام به دیگران و تقویت اخلاق فردی می‌تواند به شما کمک کند تا دیدگاه بهتری نسبت به زندگی خود و دیگران پیدا کنید.

کمک گرفتن برای ترک عادت فضولی

اگر احساس می‌کنید ترک این عادت برایتان دشوار است، می‌توانید از راهکارهای زیر بهره ببرید:

مشاوره روان‌شناسی: یک روان‌شناس می‌تواند به شما کمک کند تا ریشه‌های این عادت را شناسایی کرده و آن را مدیریت کنید.

است. این طیف‌ها حس تمرکز را تقویت کرده و محیطی رسمی‌تر و کارآمد ایجاد می‌کنند.

آشپزخانه: برای آشپزخانه، طیف‌های روشن و انرژی‌بخش آبی مانند فیروزه‌ای یا آبی‌های ترکیب‌شده با سفید، محیطی شاد و باطراوت ایجاد می‌کنند. این رنگ‌ها همچنین باعث ایجاد حس تمیزی و نظم در آشپزخانه می‌شوند.

اتاق پذیرایی: استفاده از آبی تیره، مانند آبی نفتی یا سرمه‌ای، در اتاق پذیرایی فضایی شیک و مدرن می‌سازد. این رنگ همراه با مبلمان روشن و متضاد، فضایی لوکس و چشم‌گیر ایجاد می‌کند.

انتخاب صحیح طیف رنگ آبی و نحوه استفاده از آن در کنار سایر رنگ‌ها نیاز به تجربه دارد. این انتخاب می‌تواند نقش مهمی در تقویت ویژگی‌های مثبت فضا ایفا کند و تعادل بصری و احساسی مناسبی ایجاد نماید.

کاربرد رنگ آبی در طراحی داخلی: رنگ آبی را می‌توان در بخش‌های مختلف



دکوراسیون داخلی فضاها استفاده کرد تا تأثیر مثبت و چشمگیر ایجاد شود، از جمله: **دیوارها:** رنگ‌آمیزی دیوارها با طیف‌های مختلف آبی، بسته به نوع فضا، می‌تواند حس‌های متفاوتی ایجاد کند: **آبی روشن:** دیوارهای آبی روشن فضا را دل‌بازتر و آرام‌تر نشان می‌دهند و برای اتاق خواب‌ها، اتاق نشیمن یا حتی حمام‌ها مناسب هستند.

آبی تیره: استفاده از آبی نفتی یا سرمه‌ای برای یک دیوار خاص (دیوار شاخص) می‌تواند عمق و جذابیت بصری به فضا اضافه کند، به‌ویژه در اتاق پذیرایی یا دفتر کار.

مبلمان و دکوراسیون: رنگ آبی در مبلمان و اکسسوری‌ها به‌خوبی می‌تواند نقش نقطه تمرکز را بازی کند: **مبلمان:** انتخاب مبلمان آبی تیره یا صندلی‌های آبی روشن می‌تواند به فضا شخصیت بدهد.

اکسسوری‌ها: استفاده از کوسن‌های آبی، پرده‌ها یا قالیچه‌هایی با پس زمینه آبی به ایجاد تعادل رنگی و هماهنگی کمک می‌کند.

چیدمان هنری: تابلوهایی با پس‌زمینه آبی یا ترکیب‌های رنگی آبی می‌توانند به جذابیت دیوارها اضافه کنند و جان تازه‌ای به فضا ببخشند.

ترکیب با رنگ‌های دیگر: رنگ آبی به دلیل انعطاف‌پذیری بالا می‌تواند به راحتی با سایر رنگ‌ها ترکیب شود:

با رنگ‌های گرم: ترکیب آبی با رنگ‌های گرم مانند نارنجی، زرد یا قرمز، کنتراستی زنده و پویا ایجاد می‌کند. این ترکیب‌ها برای اتاق‌های نشیمن و یا فضاهای که نیاز به سرزندگی و انرژی دارند، گزینه عالی هستند.

با رنگ‌های خنثی: آبی همراه با سفید، خاکستری یا بژ فضایی آرام، مدرن و شیک می‌سازد. این نوع ترکیب برای دفتر کار یا حمام‌ها انتخابی ایده‌آل است.

با رنگ‌های دیگر: طیف‌های مختلف آبی می‌توانند با سبز یا بنفش هماهنگ شوند و حس طبیعت و آرامش را تداعی کنند.

جزئیات کوچک: گاهی استفاده از رنگ آبی در جزئیات کوچک می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد:

ظروف و وسایل تزئینی: ظروف شیشه‌ای یا سرامیکی آبی‌رنگ به آشپزخانه یا اتاق پذیرایی جلوه خاصی می‌بخشند.

نورپردازی: چراغ‌هایی با شیشه یا پوشش آبی، نور ملایم و دلنشینی به محیط اضافه می‌کنند.

درها و پنجره‌ها: رنگ‌آمیزی قاب‌های در و پنجره با طیف آبی تیره می‌تواند نقطه تمرکز جذابی ایجاد کند.

رنگ آبی، با ویژگی‌های آرامش‌بخش و تنوع گسترده در طیف‌ها، نقش مهمی در طراحی داخلی دارد. با انتخاب صحیح طیف رنگ و ترکیب آن با عناصر دیگر، می‌توان فضایی زیبا، متعادل و هماهنگ خلق کرد که هم کاربردی و هم چشم‌نواز باشد. به‌طور کلی، رنگ آبی می‌تواند ویژگی‌های خاص هر فضا را برجسته کند و به‌عنوان ابزاری برای ایجاد احساسات مختلف در افراد مورد استفاده قرار گیرد.



ساخت و اجرای طراحی دکوراسیو

هستی موسوی
طراح دکوراسیون داخلی

<https://www.hastidesign.co>
hastidesign99@gmail.com

تأثیر رنگ آبی در دکوراسیون داخلی

رنگ آبی یکی از رنگ‌های محبوب و تأثیرگذار در دکوراسیون داخلی است که می‌تواند فضای خانه را به طرز شگفت‌انگیزی تغییر دهد. این رنگ به دلیل ویژگی‌های متنوع و تطبیق‌پذیر خود، به طراحان داخلی این امکان را می‌دهد که فضاهایی زیبا، متعادل و متناسب با نیازها و سلیقه‌های مختلف ایجاد کنند. با من همراه باشید تا به برخی از مهم‌ترین تأثیرات و کاربردهای رنگ آبی در فضای داخلی بپردازیم.

تأثیر رنگ آبی در دکوراسیون داخلی: رنگ آبی یکی از رنگ‌های محبوب و تأثیرگذار در دکوراسیون داخلی است که می‌تواند فضای خانه را به طرز شگفت‌انگیزی تغییر دهد، از جمله:

بزرگ‌تر و بازتر نشان دادن فضا: رنگ‌های آبی روشن، به‌ویژه در فضاهای کوچک، می‌توانند حس بزرگی و باز بودن را القا کنند. این ویژگی باعث می‌شود که حتی در اتاق‌هایی با مترها کم نیز حس راحتی و فضای بیشتری را منتقل کنند. بنابراین، این رنگ گزینه‌ای عالی برای اتاق‌های با مترها کم و کوچک، حمام‌ها یا فضاهایی است که نیاز به ایجاد حس باز بودن دارند.



ایجاد حس خنکی و طراوت: آبی به‌طور طبیعی حس خنکی و طراوت را به فضا منتقل می‌کند. به‌ویژه اگر از طیف‌های آبی روشن یا فیروزه‌ای استفاده شود، می‌تواند محیطی خنک و آرامش‌بخش ایجاد کند. در مناطقی با آب و هوای گرم و یا در فصل تابستان، رنگ آبی می‌تواند به فضا حس خنک‌تر بودن بدهد و حتی دمای محیط را کمی کنترل کند. این ویژگی باعث می‌شود آبی برای فضاهای مسکونی و تجاری در مناطق گرمسیری و همچنین در تابستان گزینه‌ای عالی باشد.

کاهش استرس و افزایش تمرکز: رنگ آبی به دلیل ویژگی‌های آرامش‌بخش و متعادل‌کننده‌اش، برای فضاهایی که نیاز به تمرکز و آرامش دارند بسیار مؤثر است. این رنگ ضربان قلب را کاهش داده و ذهن را آرام می‌کند. به همین دلیل آبی گزینه‌ای عالی برای اتاق‌های خواب و محیط‌های کار است. در محل کار، این رنگ می‌تواند به کاهش استرس و افزایش بهره‌وری کمک کند، زیرا افراد را قادر می‌سازد تا بهتر تمرکز کنند و احساس آرامش بیشتری داشته باشند. به همین دلیل، دفتر و مناطق گرمسیری و همچنین در تابستان گزینه‌ای عالی باشد.

اتاق‌های مطالعه اغلب از رنگ آبی برای بهبود عملکرد فردی استفاده می‌کنند.

رنگ آبی برای چه فضایی مناسب است؟ رنگ آبی به دلیل ویژگی‌های متنوع و تأثیرات روانشناسی مثبت آن، تقریباً برای هر فضایی مناسب است. با این حال، انتخاب طیف مناسب آبی بسته به نوع فضا و حس موردنظر اهمیت زیادی دارد:

اتاق خواب: آبی ملایم، مانند آبی پاستلی یا آبی آسمانی، گزینه‌ای عالی برای اتاق خواب است. این رنگ‌ها کمک می‌کنند تا استرس کاهش یابد و حس آرامش ایجاد شود در نتیجه فضایی راحت برای استراحت را فراهم می‌کنند.

حمام: آبی روشن یا فیروزه‌ای انتخابی محبوب برای حمام است. این رنگ‌ها با تداعی حس آب و طبیعت، فضایی خنک، تمیز و شاداب ایجاد می‌کنند. به‌ویژه برای حمام‌های کوچک مناسب تر هستند.

دفتر کار یا مطالعه: آبی تیره یا آبی مایل به خاکستری برای فضاهای کاری ایده‌آل

مورچه‌ها

رامین فتحی زاده

مورچه‌ها یکی از جذاب‌ترین و پیچیده‌ترین موجودات روی زمین هستند. این حشرات کوچک که تقریباً در تمامی زیست‌بوم‌ها یافت می‌شوند، بیش از ۱۴۰ میلیون سال است که بر روی زمین زندگی می‌کنند. در ادامه، به بررسی تاریخچه، ویژگی‌ها، زیست‌شناسی، رفتارها، و نقش آنها در طبیعت و زندگی انسان می‌پردازیم. **تاریخچه تکاملی مورچه‌ها:** مورچه‌ها متعلق به راسته غشاش‌بالان (Hymenoptera) و زیرراسته زنبورها هستند. آنها حدود ۱۴۰ تا ۱۶۰ میلیون سال پیش از زنبورهای ابتدایی تکامل یافتند. فسیل‌های مورچه‌ای که در کهربا کشف شده‌اند، قدمتی ۹۵ میلیون ساله دارند و نشان می‌دهند که مورچه‌ها در دوران کرتاسه به شکل امروزی درآمده‌اند.

ویژگی‌های زیستی مورچه‌ها

اندازه و شکل بدن: مورچه‌ها بدن سه‌بخشی دارند:

سر: شامل آرواره‌های قوی، چشم‌های مرکب، و شاخک‌های حساس.

سینه: جایی که پاها و در مورچه‌های بالدار، بال‌ها قرار دارند.

شکم: بخشی که اندام‌های داخلی مانند



نمای نزدیک خارق‌العاده از صورت مورچه برنده جایزه مسابقه عکاسی نیکون شد

دستگاه گوارش و کیسه‌های زهر قرار گرفته است.

اندازه مورچه‌ها: بسته به گونه، از ۰.۵ میلی‌متر تا ۵ سانتی‌متر متغیر است. **شمار گونه‌ها:** بیش از ۱۲,۰۰۰ گونه مورچه شناسایی شده است و تخمین زده می‌شود که تعداد واقعی گونه‌ها به ۲۰,۰۰۰ برسد.

شبکه عصبی: با وجود مغز کوچک، مورچه‌ها رفتارهای پیچیده‌ای دارند. مغز مورچه‌ها حاوی حدود ۲۵۰,۰۰۰ نورون است که برای تعاملات اجتماعی و حل مسائل پیچیده کافی است.

زیست‌شناسی اجتماعی (اجتماع مورچه‌ها): مورچه‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و در کلونی‌هایی زندگی می‌کنند که ممکن است شامل هزاران یا حتی میلیون‌ها مورچه باشد. هر کلونی معمولاً از سه نوع مورچه تشکیل می‌شود:

ملکه: مسئول تولیدمثل است و طول عمر بیشتری دارد (گاهی تا ۳۰ سال).

کارگراها: ماده‌های نابارور هستند که وظایفی مانند جمع‌آوری غذا، مراقبت از تخم‌ها، و حفاظت از کلونی را بر عهده دارند.

نرها: تنها وظیفه آنها تولیدمثل و جفت‌گیری با ملکه است.

ارتباطات مورچه‌ها: مورچه‌ها از طریق سیگنال‌های شیمیایی به نام فرومون‌ها ارتباط برقرار می‌کنند. این مواد شیمیایی در مسیرهای جستجوی غذا، هشدار در مواقع خطر، یا سازمان‌دهی فعالیت‌های کلونی استفاده می‌شوند.

رفتارهای مورچه‌ها: مورچه‌ها به دو صورت غذا جمع‌آوری می‌کنند:

شکار: گرفتن و خوردن حشرات دیگر یا موجودات کوچک.

گردآوری: جمع‌آوری شهد، دانه‌ها، و باقی‌مانده مواد غذایی.

کشاورزی و دامداری: برخی گونه‌های مورچه، مانند مورچه‌های برگ‌بر، قارچ پرورش می‌دهند و از آن تغذیه می‌کنند. مورچه‌های دیگر، شته‌ها را نگهداری می‌کنند تا از سلک تولیدی آنها استفاده کنند.

جنگ و دفاع: مورچه‌ها در مواقع خطر بسیار دفاعی عمل می‌کنند. برخی گونه‌ها از زهر استفاده می‌کنند و برخی دیگر با جمعیت عظیم خود به دشمن حمله می‌برند.

نقش مورچه‌ها در طبیعت

گردآفشانی و کشاورزی: مورچه‌ها در گردآفشانی و پراکندن بذر نقش دارند. بسیاری از گیاهان برای تکثیر به مورچه‌ها وابسته‌اند.

کنترل آفات: مورچه‌ها با شکار حشرات مضر به حفظ تعادل در اکوسیستم کمک می‌کنند.

بازچرخانی مواد غذایی: مورچه‌ها با جمع‌آوری بقایای غذایی و بازگرداندن آن به خاک، مواد مغذی را بازیابی می‌کنند.

مورچه‌ها و انسان

الهام از مورچه‌ها: رفتارهای سازمان‌یافته مورچه‌ها در حوزه‌های مختلف علمی الهام‌بخش بوده‌اند، از جمله در طراحی الگوریتم‌های هوش مصنوعی و مدیریت شبکه. **مزاحمت‌ها:** برخی گونه‌های مورچه، مانند مورچه‌های آتشین، به عنوان آفات شناخته می‌شوند و می‌توانند خسارات اقتصادی ایجاد کنند.

چالش‌های پیش روی مورچه‌ها: تغییرات زیست‌محیطی، آلودگی، و کاهش زیستگاه‌ها از جمله تهدیدات اصلی برای بقای مورچه‌ها هستند.

مورچه‌های پزشکی: مورچه‌هایی که مثل پزشک رفتار می‌کنند یکی از شگفت‌انگیزترین رفتارهای مشاهده شده در دنیای این حشرات اجتماعی هستند. این مورچه‌ها با استفاده از غریزه و رفتارهای گروهی پیشرفته، به حفظ سلامتی اعضای کلونی کمک می‌کنند و نقش مهمی در کاهش آسیب‌های جسمی و کنترل بیماری‌ها دارند. در ادامه به این رفتارهای خاص می‌پردازیم.

مورچه‌ها و رفتار پزشکی

درمان زخم‌ها و آسیب‌ها: برخی گونه‌های مورچه، مانند مورچه‌های ماتابلی (Mega-ponera analis) در آفریقا، رفتارهایی شبیه به پزشکان از خود نشان می‌دهند. این مورچه‌ها به ویژه برای درمان زخم‌های ناشی از حملات شکار استفاده می‌شوند:

تشخیص زخم: مورچه‌های زخمی بعد از بازگشت از شکار، سیگنال‌هایی ارسال می‌کنند تا توجه مورچه‌های دیگر را جلب کنند.

درمان: مورچه‌های دیگر روی زخم‌ها کار می‌کنند و با لیسیدن یا تمیز کردن آنها از عفونت جلوگیری می‌کنند. مطالعات نشان داده که این رفتار می‌تواند زخم‌ها را ضدعفونی کرده و شانس بقای مورچه زخمی را افزایش دهد.

استفاده از مواد طبیعی برای درمان: برخی مورچه‌ها از مواد طبیعی برای جلوگیری از گسترش بیماری در کلونی استفاده می‌کنند:

مورچه‌های جنگلی: این مورچه‌ها از رزین درختان به عنوان ضدعفونی‌کننده در لانه‌های خود استفاده می‌کنند. رزین دارای خواص آنتی‌باکتریال است که از گسترش بیماری جلوگیری می‌کند.

مورچه‌های برگ‌بر: این مورچه‌ها که قارچ پرورش می‌دهند، از باکتری‌های خاصی که روی بدنشان رشد می‌کند برای تولید آنتی‌بیوتیک استفاده می‌کنند تا قارچ‌های مضر را از بین ببرند.

قرنطینه و پیشگیری از بیماری: مورچه‌ها در مواجهه با بیماری‌های مسری، رفتاری مشابه قرنطینه انسانی از خود نشان می‌دهند:

ایزوله کردن بیمار: وقتی یک مورچه به بیماری مسری مبتلا می‌شود، ممکن است داوطلبانه کلونی را ترک کند تا از سرایت بیماری به دیگران جلوگیری کند.

رفتار ضدعفونی: مورچه‌های سالم، مورچه‌های بیمار را با استفاده از لیسیدن یا پاکسازی، تمیز می‌کنند تا عوامل بیماری‌زا را از بین ببرند.

شناسایی و درمان قارچ‌ها: مورچه‌ها توانایی شناسایی قارچ‌های بیماری‌زا را دارند. به عنوان مثال، اگر یک عضو کلونی دچار آلودگی قارچی شود:

✓ مورچه‌های دیگر او را تمیز می‌کنند یا حتی بخش آلوده بدنش را جدا می‌کنند تا از گسترش بیماری جلوگیری شود.

✓ این رفتار به طور خاص در مورچه‌های Lasius neglectus دیده شده است.

مراقبت از ملکه و تخم‌ها: مورچه‌ها به طور ویژه از ملکه و تخم‌ها مراقبت می‌کنند تا از آلودگی یا آسیب به آنها جلوگیری شود:

✓ تمیز کردن تخم‌ها به طور مرتب برای جلوگیری از رشد قارچ یا باکتری.

✓ محافظت از ملکه در برابر هر گونه خطر و بیماری.

اهمیت رفتارهای پزشکی در کلونی‌ها: رفتارهای شبیه به پزشکی مورچه‌ها نقش بسیار مهمی در بقای کلونی دارد:

افزایش شانس بقا: با درمان مورچه‌های زخمی، کلونی نیروی کار خود را حفظ می‌کند. **کنترل بیماری:** با پیشگیری یا درمان عفونت‌ها، از شیوع بیماری‌های مرگبار در کلونی جلوگیری می‌شود.

حفظ جمعیت: این رفتارها به ویژه برای کلونی‌هایی با تعداد اعضای کمتر اهمیت زیادی دارند، زیرا هر عضو برای بقا حیاتی است.

شباهت رفتار مورچه‌ها با پزشکی انسانی: رفتار مورچه‌ها نشان‌دهنده نوعی هوش جمعی و غریزه اجتماعی پیشرفته است که شباهت زیادی به پزشکی انسانی دارد:

تشخیص زود هنگام بیماری‌ها: مانند پزشکی پیشگیرانه. **دنیاه مطلب در صفحه ۵۹**

MINDFUL YOGA
Group


Maryam Salari

مریم سالاری

مربی «یوگا و مدیتیشن»

بدن تان را حرکت دهید و افکار تان را گسترش!

بگذارید با حرکات یوگا و نفس های عمیق انرژی شما بدرخشد و قدرت درونی خود را پیدا کنید.

مدیتیشن را بیاموزید و زندگی خود را متحول کرده و آرامش را تجربه کنید.

با شرکت در کلاس های آنلاین «یوگا و مدیتیشن» از طریق زوم (ZOOM)،

با هر میزان تجربه و توانایی فیزیکی موارد بالا را تجربه کنید.

برای اطلاعات بیشتر از نحوه مشارکت در این کلاس و سایر کلاس ها، با شماره تلفن و یا از طریق وب سایت تماس بگیرید!

(408) 802-8882

<http://www.mindfullyogagroup.com>



حسن لشگری

Pine Press Printing and Copying

با مدیریت ایرانی به همراه کادری مجرب و با داشتن پیشرفته ترین دستگاه های چاپ و ارائه بهترین سرویس در کلیه امور چاپی برای هموطنان عزیز

- ♦ Self & Full Service Copying
- ♦ Perfect Binding
- ♦ Tape Binding
- ♦ Laminating
- ♦ GBC Binding
- ♦ Wire-O-Binding
- ♦ Saddle Sticking
- ♦ Graphics Services
- ♦ Fold, Perf & Scoring



- ♦ Manuals
- ♦ Data Sheets
- ♦ General Printing
- ♦ Newsletters
- ♦ Catalogs
- ♦ Invoices
- ♦ Business Cards
- ♦ Letterhead
- ♦ Presentation

Tel: **(408) 730-2552**

info@pinepress.com

Fax: **(408) 773-1000**

www.pinepress.com

Serving our clients since 1985

با بیش از ۳۳ سال تجربه

1330 S. Mary Ave., Sunnyvale, CA 94087

قلب انسان: مرکز حیات و احساسات

دکتر سودابه رودباری - متخصص قلب و عروق

قلب یکی از حیاتی‌ترین اندام‌های بدن انسان است که به عنوان یک پمپ عضلانی وظیفه گردش خون را بر عهده دارد. این عضو به اندازه یک مشت دست انسان است



و در میان قفسه سینه، کمی به سمت چپ قرار دارد. قلب به چهار بخش تقسیم شده است: دو دهلیز (بالایی و دو بطن (پایینی).

وظایف اصلی قلب شامل:

پمپاژ خون: قلب خون را به ریه‌ها می‌فرستد تا اکسیژن دریافت کند و سپس خون اکسیژن‌دار را به سراسر بدن منتقل می‌کند.

تأمین مواد مغذی و اکسیژن: خون به همه سلول‌های بدن اکسیژن و مواد غذایی می‌رساند.

حذف مواد زائد: قلب به گردش خون کمک می‌کند تا دی‌اکسید کربن و مواد زائد از سلول‌ها خارج شوند.

اهمیت قلب در بدن: قلب مانند یک موتور اصلی، انرژی لازم را برای تمام ارگان‌های بدن فراهم می‌کند. اگر قلب نتواند به درستی عمل کند، اندام‌های بدن دچار کمبود اکسیژن و مواد مغذی می‌شوند و عملکرد آنها مختل می‌شود.

چطور باید از قلب مراقبت کرد؟: برای حفظ سلامت قلب، لازم است سبک زندگی سالمی را دنبال کنیم:

تغذیه سالم: مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و چربی‌های سالم. کاهش مصرف نمک، شکر، چربی‌های اشباع و غذاهای فرآوری شده.

فعالیت بدنی: ورزش منظم مانند پیاده‌روی، دویدن، یوگا یا شنا حداقل ۳۰ دقیقه در روز، پنج روز در هفته. فعالیت‌های هوازی برای تقویت عضلات قلب ضروری است. کنترل استرس: مدیتیشن، تنفس عمیق و فعالیت‌های آرامش‌بخش می‌توانند به کاهش استرس کمک کنند. استرس مزمن می‌تواند به مشکلات قلبی منجر شود.

ترک عادات‌های ناسالم: پرهیز از سیگار کشیدن و کاهش مصرف الکل. خواب کافی (۷-۸ ساعت در شب) برای بازیابی انرژی بدن و کاهش خطر بیماری‌های قلبی.

کنترل فشار خون و کلسترول: فشار خون بالا و کلسترول بالا از عوامل اصلی بیماری‌های قلبی هستند. چکاپ‌های منظم پزشکی برای نظارت بر وضعیت سلامت قلب ضروری است.

آیا قلب احساس دارد؟: از نظر علمی، قلب به طور مستقیم مسئول احساسات نیست، این مغز است که احساسات، عشق و هیجانات را پردازش می‌کند. با این حال، قلب و مغز ارتباطی نزدیک دارند:

ارتباط مغز و قلب: احساساتی مانند عشق و استرس می‌توانند ضربان قلب را تغییر دهند. مثلاً هنگام تجربه عشق یا هیجان، مغز سیگنال‌هایی به قلب می‌فرستد که باعث افزایش یا کاهش ضربان قلب می‌شود.

نقش قلب در فرهنگ و باورها: در بسیاری از فرهنگ‌ها، قلب به عنوان نماد عشق و احساسات شناخته می‌شود. این باور به دلیل تغییرات فیزیکی مانند تپش قلب هنگام هیجان یا استرس به وجود آمده است.

آیا قلب عشق را درک می‌کند؟: به طور علمی، قلب مستقیماً عشق را "درک" نمی‌کند، اما نقشی کلیدی در پاسخ‌های فیزیولوژیکی مرتبط با عشق دارد:

✓ هنگام عاشق شدن، مغز موادی مانند دوپامین، اکسی‌توسین و آدرنالین ترشح می‌کند. این مواد می‌توانند ضربان قلب را افزایش دهند.

✓ احساس عشق باعث آرامش و کاهش استرس می‌شود، که تأثیر مثبتی بر سلامت قلب دارد.

حمله قلبی:

تعریف، انواع، اقدامات فوری و پیشگیری

حمله قلبی چیست؟: حمله قلبی که به آن انفارکتوس میوکارد نیز گفته می‌شود، زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به عضله قلب به دلیل انسداد در یکی از شریان‌های کرونری قطع شود. این انسداد معمولاً به دلیل تشکیل لخته خون روی پلاکی از جنس کلسترول و چربی ایجاد می‌شود. عدم دریافت اکسیژن کافی باعث آسیب به عضله



قلب می‌شود و در صورت عدم درمان فوری، این آسیب می‌تواند دائمی باشد. **علائم حمله قلبی:** علائم حمله قلبی ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد، اما رایج‌ترین آنها عبارت‌اند از: درد یا فشار در قفسه سینه: حس سنگینی یا فشار که ممکن است به گردن، فک، بازو یا شانه‌ها منتشر شود. تنگی نفس: به‌ویژه در هنگام استراحت یا فعالیت. تعریق سرد: بدون دلیل واضح. حالت تهوع یا استفراغ: به‌خصوص در زنان.

سرگیجه یا غش: احساس ضعف ناگهانی.

احساس اضطراب: حسی شبیه به حمله وحشت.

حمله قلبی به دو نوع اصلی تقسیم می‌شود:

حمله قلبی STEMI (انسداد کامل): در این نوع، یکی از شریان‌های کرونری به‌طور کامل مسدود می‌شود. علائم آن شدیدتر است و نیاز به درمان فوری دارد.

حمله قلبی NSTEMI (انسداد جزئی): در این نوع، انسداد جزئی در شریان کرونری وجود دارد. علائم ممکن است خفیف‌تر باشند اما همچنان خطرناک هستند و نیاز به درمان دارند.

اگر دچار حمله قلبی شدیم، چه باید کنیم؟

به اورژانس تماس بگیرید: بلافاصله با شماره اورژانس محلی تماس بگیرید. از کسی بخواهید تا شما را به بیمارستان برساند، خودتان رانندگی نکنید.

آرامش خود را حفظ کنید: در حالت نشسته یا خوابیده قرار بگیرید تا به قلب فشار کمتری وارد شود.

مصرف آسپرین (در صورت توصیه پزشک): اگر از قبل مشکل حساسیت یا خونریزی ندارید، می‌توانید یک قرص آسپرین (۳۰۰ میلی‌گرم) بجوید. آسپرین کمک می‌کند لخته خون کوچکتر شود.

اگر نیتروگلیسرین دارید: اگر پزشک برای شما نیتروگلیسرین تجویز کرده، یک دوز آن را مصرف کنید. این دارو می‌تواند جریان خون را بهبود ببخشد.

اجتناب از فعالیت بدنی: فعالیت فیزیکی می‌تواند وضعیت را بدتر کند. دراز بکشید و منتظر کمک بمانید.

درمان حمله قلبی در بیمارستان

داروها: ترومبولیتیک‌ها (حل‌کننده لخته خون)، داروهای ضد پلاکت (مانند کلوپیدوگرل)، و داروهای کاهش‌دهنده فشار خون تجویز می‌شوند.

آنژیوپلاستی: روشی برای باز کردن شریان مسدود با استفاده از یک بالون کوچک. **استنت گذاری:** یک لوله فلزی کوچک (استنت) برای باز نگه داشتن شریان قرار داده می‌شود.

جراحی بای‌پس قلب: در موارد شدید، جراحی برای ایجاد مسیر جدید جریان خون انجام می‌شود.

قلب انسان نه تنها به عنوان یک عضو حیاتی، بلکه به عنوان نمادی از احساسات و عشق در زندگی ما اهمیت دارد. مراقبت از قلب با تغذیه سالم، ورزش، کنترل استرس و پرهیز از عادات‌های ناسالم می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر کمک کند. گرچه قلب به طور مستقیم عشق را درک نمی‌کند، اما با مغز در ارتباط است و نقش مهمی در تجلی احساسات ما دارد.

تاریخچه ولنتاین: از اسطوره تا امروز

سولماز مولوی



روز ولنتاین ریشه در داستان‌ها و افسانه‌های تاریخی دارد. گفته می‌شود این روز به یاد سنت ولنتاین، یک کشیش مسیحی در قرن سوم میلادی، جشن گرفته می‌شود. در دوران روم باستان، امپراتور کلادیوس دوم ازدواج را برای مردان جوان ممنوع کرده بود، زیرا معتقد بود سربازان مجرد بهتر می‌جنگند. سنت ولنتاین اما مخفیانه اما ازدواج زوج‌های عاشق را برگزار می‌کرد. او به همین دلیل دستگیر و در ۱۴ فوریه اعدام شد. در قرون وسطی، این روز به عنوان جشن عشق رمانتیک شناخته شد، و در دوران ویکتوریا،

سنت‌هایی مانند ارسال کارت‌های عشق و هدایا به محبوبان شکل گرفت. امروز، ولنتاین در سراسر جهان به عنوان نمادی از عشق و محبت گرمی داشته می‌شود.

آداب و رسوم ولنتاین در کشورهای مختلف: روز ولنتاین به شکلی جهانی جشن گرفته می‌شود، اما آداب و رسوم آن در هر کشور متفاوت است:

آمریکا و اروپا: دادن گل، شکلات، و کارت‌های عاشقانه از متداول‌ترین سنت‌هاست. **ژاپن:** زنان به مردان شکلات هدیه می‌دهند، و یک ماه بعد، در "روز سفید"، مردان به زنان پاسخ می‌دهند.

کره جنوبی: ولنتاین بخشی از مجموعه‌ای از جشن‌های عاشقانه ماهانه است.

اهمیت عشق به خود و راه‌های رسیدن به آن

عشق به خود یکی از ارکان اصلی برای داشتن یک زندگی سالم، موفق و با اعتماد به نفس است. بسیاری از مردم در تلاش برای جلب محبت و تایید دیگران هستند، اما حقیقت این است که در ابتدا باید خود را دوست داشته باشیم تا بتوانیم روابطی سالم و رضایت‌بخش با دیگران برقرار کنیم. خودپذیری و خوددوستی، پایه‌گذار شادی، آرامش و رضایت در زندگی است. در این مقاله به اهمیت عشق به خود و راه‌های رسیدن به آن پرداخته خواهد شد.

اهمیت عشق به خود

اعتماد به نفس بالا: عشق به خود به معنی پذیرش تمام ویژگی‌ها و خصوصیات شخصی است، اعم از نقاط قوت و ضعف. زمانی که خود را دوست داشته باشیم، به خود اعتماد داریم و می‌توانیم به راحتی در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی از خود دفاع کنیم.

آرامش ذهنی و جسمی: افرادی که خود را دوست دارند، کمتر به اضطراب و استرس دچار می‌شوند. وقتی از خود راضی باشیم و خود را ارزشمند بدانیم، نسبت به محیط و افراد پیرامون‌مان آرامش بیشتری داریم.

ارتباطات سالم‌تر: زمانی که خود را دوست داشته باشیم، توانایی بیشتری برای ایجاد روابط سالم با دیگران خواهیم داشت. در این روابط به جای جلب تایید و توجه دیگران، به برقراری ارتباطی صادقانه و مبتنی بر احترام متقابل می‌پردازیم.

بهبود سلامت روان: عشق به خود و خودپذیری موجب تقویت سلامت روان می‌شود. این احساس به افراد کمک می‌کند تا از افکار منفی و خودانتقادی‌هایی یابند و به جای آن روی جنبه‌های مثبت خود تمرکز کنند.

چرا باید خود را دوست داشته باشیم؟

برای شاد بودن: شادی حقیقی از درون شروع می‌شود. اگر خود را دوست نداشته باشیم، هیچ چیز خارجی نمی‌تواند باعث شادی ما شود. پذیرش و عشق به خود نخستین گام برای رسیدن به شادی پایدار است.

برای رشد شخصی: خودپذیری به ما این امکان را می‌دهد که در مسیر رشد شخصی قرار بگیریم. وقتی خود را دوست داشته باشیم، می‌خواهیم بهترین نسخه از خود را بسازیم و در زندگی پیشرفت کنیم.

ایران: با وجود ممنوعیت رسمی، بسیاری از جوانان این روز را با هدیه دادن و جشن گرفتن به یاد عشق گرمی می‌دارند. این تنوع نشان‌دهنده ارزش جهانی عشق و محبت است، هرچند که فرهنگ‌ها راه‌های متفاوتی برای ابراز آن دارند.

معنای عشق در دوران مدرن: امروزه ولنتاین از یک روز ساده و عاشقانه به یک مناسبت تجاری تبدیل شده است. شرکت‌های بزرگ با تبلیغات گسترده، افراد را به خرید هدایای گران‌قیمت، گل و شکلات تشویق می‌کنند. این رویکرد باعث شده که عشق، به جای معنای واقعی خود، به یک مفهوم مادی تبدیل شود. بسیاری از منتقدان معتقدند که این فرهنگ مصرف‌گرایی، فشار مالی و روانی بر افراد وارد می‌کند و ارزش واقعی عشق را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. با این حال، می‌توان این روز را به‌عنوان فرصتی برای ابراز محبت واقعی، بدون نیاز به هزینه‌های زیاد، گرمی داشت.

ولنتاین و مفهوم عشق‌ورزی به خود (Self-Love): در میان تمامی جشن‌ها و رسوم مرتبط با ولنتاین، مفهوم عشق به خود جایگاه ویژه‌ای دارد. عشق به خود به معنای احترام به ارزش‌های شخصی، مراقبت از روح و جسم، و پذیرش خود با تمام کاستی‌هاست.

ولنتاین می‌تواند فرصتی باشد تا به جای تمرکز صرف بر عشق به دیگران، بر خودمان تمرکز کنیم. ایده‌هایی برای این روز شامل:

✓ وقت‌گذرانی با خود و انجام کارهایی که لذت‌بخش هستند.

✓ مراقبت از سلامت روان و جسم.

✓ نوشتن اهداف و آرزوهای شخصی و تجدید قوا برای آینده.

عشق به خود نه تنها پایه‌ای برای روابط سالم‌تر است، بلکه راهی برای ایجاد احساس رضایت و خوشبختی درونی است.



برای داشتن روابط بهتر: اگر خود را دوست نداشته باشیم، نمی‌توانیم عشق و احترام واقعی را به دیگران نشان دهیم. تنها زمانی که از خود راضی و خوشحال هستیم، می‌توانیم روابط سالم و متعادل با دیگران ایجاد کنیم. برای مقابله با انتقادات و چالش‌ها:

افرادی که خود را دوست دارند، در برابر انتقادات و چالش‌ها مقاوم‌تر هستند. آنها می‌دانند که هیچ فردی کامل نیست و اشتباهات جزئی از فرآیند رشد هستند.

راه‌های رسیدن به عشق به خود

پذیرش خود با تمام نقاط قوت و ضعف: برای رسیدن به خوددوستی، ابتدا باید خود را همانطور که هستیم، بپذیریم. هیچ انسانی کامل نیست و همه ما نقاط قوت و ضعفی داریم. پذیرش کامل خود، اولین گام در مسیر عشق به خود است.

تمرین مراقبت از خود: مراقبت از خود تنها به معنای رعایت بهداشت جسمی نیست، بلکه به معنای توجه به نیازهای روانی و عاطفی نیز هست. وقت گذاشتن برای خود، از جمله انجام فعالیت‌هایی که باعث شادی و آرامش ما می‌شود، به تقویت احساس عشق به خود کمک می‌کند.

خودگویی مثبت: تفکرات منفی و خودانتقادی به راحتی می‌تواند بر احساسات ما تأثیر بگذارد. تمرین خودگویی مثبت و جایگزینی افکار منفی با جملات مثبت به تقویت اعتماد به نفس و عشق به خود کمک می‌کند.

بخشیدن خود به خاطر اشتباهات گذشته: همه ما در زندگی اشتباهاتی مرتکب شده‌ایم. بخشیدن خود به خاطر این اشتباهات و یادآوری این نکته که هیچ‌کس کامل نیست، یکی از راه‌های تقویت عشق به خود است. این کار به ما این امکان را می‌دهد که از گذشته یاد بگیریم و به جلو حرکت کنیم.

تعیین اهداف و پیشرفت شخصی: تعیین اهداف واقع‌بینانه و تلاش برای رسیدن به آنها، باعث می‌شود که خود را بیشتر دوست داشته باشیم. وقتی به اهداف خود دست می‌یابیم، احساس موفقیت و رضایت داریم که بر عشق به خود تأثیر مثبت می‌گذارد. **مقایسه نکردن خود با دیگران:** مقایسه خود با دیگران می‌تواند احساس عدم کفایت ایجاد کند. به جای مقایسه، باید بر روی پیشرفت‌های خود تمرکز کنیم و از نقاط قوت خود قدردانی کنیم.

ماری جوانا: از ممنوعیت تا پذیرش دوباره در علم پزشکی

دکتر سحر توکلی - متخصص بیماری های داخلی

ماری جوانا (Cannabis) یکی از قدیمی ترین گیاهان دارویی در تاریخ بشریت است که هزاران سال برای درمان بیماری ها و بهبود کیفیت زندگی استفاده شده است. این گیاه به دلایل متعددی، از جمله فشارهای سیاسی و اقتصادی، در قرن بیستم ممنوع شد، اما تحقیقات علمی در دهه های اخیر باعث بازگشت آن به عرصه پزشکی شده است. در این مقاله، به بررسی تاریخچه، فواید پزشکی، چالش ها، و سوءاطلاعات مرتبط با ماری جوانا پرداخته می شود.

تاریخچه ماری جوانا: از استفاده دارویی تا ممنوعیت

دوران باستان: شواهد نشان می دهند که ماری جوانا در طب سنتی چین (۳۷۳۷ قبل از میلاد) و هند باستان برای درمان درد، اضطراب، و اختلالات عصبی استفاده می شده است.

قرون وسطی تا دوران مدرن اولیه: در اروپا و خاورمیانه، از این گیاه برای تسکین درد، درمان صرع، و کاهش التهاب استفاده می شد.

ممنوعیت در قرن بیستم: تا اوایل قرن بیستم، ماری جوانا در بسیاری از کشورها قانونی بود و به عنوان داروی گیاهی مورد استفاده قرار می گرفت.

دهه ۱۹۳۰: در ایالات متحده، کمپین های رسانه ای علیه ماری جوانا آغاز شد. این کمپین ها با هدف مرتبط کردن مصرف ماری جوانا با جرایم و آسیب های اجتماعی، تصویری منفی از این گیاه ایجاد کردند.

۱۹۳۷: با تصویب "قانون مالیات بر ماری جوانا" در آمریکا، استفاده از این گیاه در بسیاری از کشورها ممنوع شد.

دلایل ممنوعیت

رقابت اقتصادی: صنعت داروسازی و تولید مواد مصنوعی مانند ناپلون، از رقابت با محصولات گیاهی مانند ماری جوانا و شاهدانه (Cannabis) متضرر می شدند.

فشارهای سیاسی: برخی سیاستمداران و شرکت های بزرگ از ممنوعیت ماری جوانا برای پیشبرد اهداف تجاری و اجتماعی خود استفاده کردند.

بازگشت به پزشکی

از دهه ۱۹۹۰ به بعد، تحقیقات علمی نشان داد که ماری جوانا می تواند در درمان بسیاری از بیماری ها مفید باشد. این موضوع باعث شد قوانین در کشورهای مختلف به تدریج تغییر کند و استفاده پزشکی از این گیاه قانونی شود.

فواید ماری جوانا در علم پزشکی

کانابینوئیدها (Cannabinoids): ترکیبات اصلی فعال در ماری جوانا شامل THC (تتراهیدروکانابینول) و CBD (کانابیدیول) هستند. این ترکیبات اثرات ضدالتهابی، تسکین دهنده، و آرام بخش دارند.

بیماری هایی که ماری جوانا در درمان آنها مفید است

دردهای مزمن: ماری جوانا به عنوان جایگزینی برای مسکن های قوی مانند اپیوئیدها استفاده می شود و می تواند به کاهش دردهای ناشی از سرطان، فیبرومیالژیا، و آرتریز کمک کند.

صرع و تشنج: ترکیب CBD در درمان صرع مقاوم به دارو، به ویژه در کودکان،

بسیار مؤثر است. **بیماری های عصبی:** ماری جوانا می تواند علائم بیماری هایی مانند پارکینسون، ام اس (MS)، و آلزایمر را کاهش دهد. **افسردگی و اضطراب:** مصرف کنترل شده ماری جوانا می تواند به کاهش استرس و بهبود خلق و خو کمک کند.

تهوع و استفراغ ناشی از شیمی درمانی: THC به طور خاص در کنترل تهوع و استفراغ بیماران سرطانی مؤثر است.

کاهش فشار چشم در گلوکوم (آب سیاه): ماری جوانا می تواند فشار داخل چشم را کاهش دهد و از آسیب به عصب بینایی جلوگیری کند.

مزیت نسبت به داروهای شیمیایی

بر خلاف داروهای مسکن قوی مانند مورفین یا اکسی کدون که حاوی مواد شیمیایی و اعتیادآور هستند، ماری جوانا یک گزینه طبیعی با عوارض جانبی کمتر است. در حالی که داروهای شیمیایی ممکن است به کبد، کلیه، یا قلب آسیب برسانند، ماری جوانا در دوزهای کنترل شده خطر کمتری دارد.

سوءاطلاعات و نقش شرکت های داروسازی

اطلاعات نادرست درباره ماری جوانا: در اوایل قرن بیستم، کمپانی های داروسازی و رسانه ها با انتشار اطلاعات نادرست، ماری جوانا را به عنوان ماده ای خطرناک و اعتیادآور معرفی کردند. این اطلاعات عمدتاً با هدف گسترش بازار داروهای شیمیایی و کاهش رقابت ماری جوانا صورت گرفت.

رقابت با داروهای اپیوئیدی: داروهای اپیوئیدی مانند اکسی کدون و فنتانیل که توسط شرکت های داروسازی تولید می شوند، به دلیل اثرات اعتیادآور خود، بحران بزرگی در آمریکا ایجاد کرده اند. تحقیقات نشان داده است که ماری جوانا می تواند جایگزین امن تری برای این داروها باشد و خطر مرگ ناشی از مصرف بیش از حد را کاهش دهد.

آیا استفاده از ماری جوانا بی خطر است؟

استفاده درست و کنترل شده: مصرف ماری جوانا در دوزهای کنترل شده و تحت نظر پزشک معمولاً بی خطر است. اثرات جانبی مانند سرگیجه، خشکی دهان، یا خواب آلودگی در برخی افراد مشاهده می شود، اما این اثرات نسبت به عوارض داروهای شیمیایی شدیدتر بسیار محدودتر هستند.

خطرات سوءمصرف: استفاده بیش از حد یا بدون نظارت از ماری جوانا می تواند به وابستگی روانی، کاهش تمرکز، یا مشکلات حافظه منجر شود. مانند هر داروی دیگری، استفاده از ماری جوانا باید با آگاهی و مسئولیت انجام شود.

ماری جوانا، که زمانی به دلایل سیاسی و اقتصادی ممنوع شد، اکنون دوباره به عنوان یک گزینه مفید در علم پزشکی شناخته شده است. این گیاه می تواند در درمان بسیاری از بیماری ها، از دردهای مزمن گرفته تا مشکلات عصبی و روانی، نقش مؤثری ایفا کند. هرچند استفاده کنترل شده از ماری جوانا ایمن است، اما سوءاطلاعات و ممنوعیت های گذشته نشان می دهد که سیاست و منافع اقتصادی می توانند تأثیر عمیقی بر درک عمومی از این گیاه داشته باشند. در دنیای امروز، افزایش آگاهی عمومی و انجام تحقیقات بیشتر می تواند به استفاده بهتر و بهینه از ماری جوانا در علم پزشکی کمک کند.

توجه: پیش از استفاده از هر گونه اطلاعات ارائه شده یا آغاز هر روش درمانی، حتماً با پزشک یا متخصص سلامت خود مشورت کنید، زیرا شرایط هر فرد منحصر به فرد است و ممکن است نیاز به راهنمایی تخصصی داشته باشد.

انجمن فردوسی

دومین و چهارمین جمعه هر ماه
از ساعت ۷ عصر الی ۹ در ZOOM
اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 97091203116

Password: 987654

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰
در ZOOM با برنامه های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 448 947 9662 Password: 426754

(408) 221-8624

کمپانی‌های داروسازی: سودآوری به قیمت سلامت مردم؟

سمیرا افشار

تأثیرات روانی و اجتماعی: ترویج بی‌رویه مصرف داروها، باعث افزایش مشکلات روانی مانند اعتیاد یا وابستگی به داروها شده است. این موضوع به کاهش کیفیت زندگی، از بین رفتن اعتماد به سیستم بهداشتی، و تحمیل بار مالی بر خانواده‌ها منجر می‌شود.

اطلاعات نادرست و سانسور علمی

دستکاری نتایج تحقیقات: بسیاری از کمپانی‌ها، با تأمین مالی تحقیقات پزشکی، نتایج را به نفع خود تغییر می‌دهند. این کار باعث می‌شود عوارض جانبی داروها کمتر گزارش شود و مصرف‌کنندگان به اشتباه ایمنی دارو را باور کنند.

پنهان‌کاری درباره عوارض جانبی: برخی شرکت‌ها، اطلاعات مربوط به عوارض جدی یا مرگ‌بار داروهای خود را از عموم مردم و حتی مقامات نظارتی پنهان می‌کنند. برای مثال: داروی تالیدوماید در دهه ۱۹۵۰، که به عنوان مسکن برای زنان باردار تبلیغ شد، باعث تولد هزاران نوزاد با نقص‌های مادرزادی شد.

جلوگیری از نوآوری: کمپانی‌های بزرگ داروسازی، اغلب مانع پیشرفت تحقیقات مستقل یا تولید داروهای جدید می‌شوند، زیرا این نوآوری‌ها ممکن است بازار داروهای فعلی آنها را تهدید کند.

راه‌حل‌ها و گام‌های اصلاحی

برای کاهش آسیب‌های ناشی از عملکرد کمپانی‌های داروسازی، اقدامات زیر می‌تواند مفید باشد:

افزایش نظارت و شفافیت: دولت‌ها باید نظارت بیشتری بر لابی‌گری و تبلیغات دارویی اعمال کنند.

تشویق تولید داروهای ژنریک: قوانین باید به نفع تولید داروهای ارزان‌تر و در دسترس‌تر تغییر کنند.

افزایش آگاهی عمومی: آموزش مصرف‌کنندگان درباره خطرات مصرف بی‌رویه داروها و تبلیغات گمراه‌کننده.

تحقیقات مستقل: تحقیقات پزشکی باید از تأثیر مالی کمپانی‌ها مستقل باشد. مجازات کمپانی‌های متخلف: اعمال جریمه‌های سنگین برای شرکت‌هایی که اطلاعات نادرست منتشر می‌کنند یا به سیاست‌مداران رشوه می‌دهند.

کمپانی‌های داروسازی، به عنوان بخشی از صنعت سلامت، نقشی کلیدی در بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها دارند. اما اولویت دادن به سودآوری بر سلامت عمومی، باعث بروز مشکلات جدی اجتماعی، اقتصادی، و انسانی شده است. اصلاح قوانین و افزایش شفافیت در این صنعت، تنها راه‌حل برای بازگرداندن تعادل بین منافع اقتصادی و سلامت عمومی است.

کیت‌رینگ بانو

دلتان برای طعم غذاهای اصیل ایرانی تنگ شده و یا حوصله و وقت آشپزی ندارید؟

بسپارید به کیت‌رینگ بانو

با بهترین عطر و طعم در خدمت شما عزیزان هستیم!



باقالی پلو با گوشت ۱۸.۵۰ دلار

باقالی پلو با ماهیچه ۱۷.۵۰ دلار

باقالی پلو با مرغ ۱۴.۵۰ دلار

لوییا پلو با گوشت ۱۲.۵۰ دلار

زرشک پلو با مرغ ۱۶.۵۰ دلار



چلو خورشت قرمه سبزی ۱۴.۵۰ دلار

چلو خورشت قیمه سبب زمینی ۱۳.۵۰ دلار

چلو خورشت قیمه بادمجان ۱۴.۵۰ دلار

طعم واقعی انواع غذاها را با کیت‌رینگ بانو تجربه کنید!

Serving San Jose & Surrounding Cities

(408) 680-4032

صنعت داروسازی، با درآمد سالانه صدها میلیارد دلار، یکی از قدرتمندترین و تأثیرگذارترین بخش‌های اقتصادی در جهان است. هرچند هدف اولیه این صنعت تولید داروهای نجات‌بخش و بهبود کیفیت زندگی انسان‌هاست، اما در دهه‌های اخیر، انتقادات زیادی درباره اولویت دادن به سود مالی بر سلامت عمومی، استفاده از تاکتیک‌های غیراخلاقی برای فروش داروها، و نفوذ در سیاست‌گذاری‌ها مطرح شده است. در این مقاله، به بررسی عملکرد کمپانی‌های داروسازی، نفوذ آنها در سیاست، و آسیب‌هایی که به جوامع وارد می‌کنند، پرداخته می‌شود.

نقش کمپانی‌های داروسازی در سیاست‌گذاری‌ها

لابی‌گری مستقیم: کمپانی‌های داروسازی سالانه میلیون‌ها دلار صرف لابی‌گری می‌کنند تا سیاست‌مداران را به تصویب قوانین به نفع خود ترغیب کنند. در آمریکا، این صنعت یکی از بزرگ‌ترین گروه‌های لابی‌گری است.

کمک‌های مالی به کمپین‌های انتخاباتی: بسیاری از سیاست‌مداران برای تأمین هزینه‌های کمپین‌های انتخاباتی خود، به کمک‌های مالی این شرکت‌ها وابسته‌اند. در مقابل، آنها قوانینی را تصویب می‌کنند که منافع این شرکت‌ها را تأمین کند، مانند افزایش قیمت داروها یا کاهش نظارت بر آنها.

پروژه‌های تحقیقاتی وابسته به کمپانی‌ها: کمپانی‌ها با تأمین مالی تحقیقات پزشکی، نه تنها نتایج تحقیقات را به نفع خود تغییر می‌دهند، بلکه دانشگاه‌ها و مؤسسات علمی را نیز به سکوت در برابر عملکردشان وادار می‌کنند.

تأثیرگذاری بر قوانین دارویی: بسیاری از قوانین دارویی، به جای تمرکز بر حمایت از بیماران، با هدف سودآوری بیشتر برای کمپانی‌ها تدوین می‌شوند. برای مثال، قوانین مرتبط با پتنت‌ها و حقوق مالکیت فکری، باعث می‌شوند که داروهای ارزان‌قیمت یا ژنریک (نسخه عمومی) دیرتر به بازار عرضه شوند.

تاکتیک‌های فروش و بازاریابی غیراخلاقی

تبلیغات گمراه‌کننده: بسیاری از کمپانی‌ها، تبلیغات داروهای خود را به گونه‌ای طراحی می‌کنند که مزایای آنها را بزرگ‌نمایی کرده و عوارض جانبی را نادیده بگیرند. این تبلیغات عمدتاً به پزشکان و مصرف‌کنندگان عمومی ارائه می‌شود و باعث افزایش مصرف داروهای غیرضروری می‌شود.

فشار به پزشکان: کمپانی‌های داروسازی اغلب از پزشکان می‌خواهند تا داروهای خاصی را تجویز کنند. این کار از طریق ارائه مزایا، دعوت به کنفرانس‌های لوکس، یا حتی پرداخت پول انجام می‌شود.

ترویج مصرف بیش از حد داروها: این شرکت‌ها تلاش می‌کنند تا مصرف داروها را به عنوان یک نیاز دائمی معرفی کنند. برای مثال: تولید داروهایی که نیاز به مصرف مداوم دارند، به جای درمان ریشه‌ای بیماری. تبلیغ داروهایی برای بیماری‌های کم‌خطر یا حتی اختلالات عادی زندگی روزمره.

بحران اپیوئیدها (مسکن‌های قوی): یکی از نمونه‌های بارز این تاکتیک‌ها، بحران اپیوئیدها در آمریکا است. شرکت‌هایی مانند Purdue Pharma، داروهایی مانند اکسی‌کدون را با تبلیغات گسترده به بازار عرضه کردند و ادعا کردند که این داروها خطر اعتیاد کمی دارند. نتیجه این سیاست، اعتیاد میلیون‌ها نفر و هزاران مرگ ناشی از مصرف بیش از حد بوده است.

آسیب‌های اجتماعی و انسانی ناشی از عملکرد کمپانی‌های داروسازی

افزایش قیمت داروها: بسیاری از داروهای ضروری، به دلیل انحصار کمپانی‌های داروسازی، با قیمت‌های گزاف عرضه می‌شوند. این موضوع دسترسی بیماران فقیر یا کسانی که بیمه ندارند را محدود می‌کند و حتی جان افراد را به خطر می‌اندازد.

ایجاد وابستگی به داروها: کمپانی‌ها اغلب داروهایی تولید می‌کنند که به جای درمان کامل بیماری، وابستگی طولانی‌مدت به دارو را ایجاد می‌کنند. این استراتژی باعث می‌شود مصرف‌کنندگان برای مدت طولانی‌تری مشتری این شرکت‌ها باقی بمانند.

نقش در بحران بهداشت عمومی: برخی کمپانی‌ها، با جلوگیری از تولید یا توزیع داروهای ژنریک، عملاً باعث تشدید بحران‌های بهداشتی در کشورهای فقیر شده‌اند. برای مثال، عدم دسترسی به داروهای ایدز در آفریقا به دلیل قیمت‌های بالا.

تعصب، مانعی برای رشد فردی و اجتماعی

دکتر آزاده موسوی - متخصص روانشناسی بالینی و روانکاو

تعصب به معنای پافشاری بی‌منطق و غیرمنعطف بر باور، نظر یا علاقه نسبت به شخص، گروه، ایدئولوژی یا شیء خاص است. این نوع رفتار که معمولاً ریشه در احساسات و



باورهای غیرمنطقی دارد، می‌تواند پیامدهای مخربی در زندگی فردی و اجتماعی ایجاد کند. وقتی فرد نسبت به چیزی یا کسی تعصب دارد، دیدگاه او محدود می‌شود. چنین فردی اغلب از بررسی

نظرات مخالف یا دیدگاه‌های جدید خودداری می‌کند. این موضوع نه تنها مانع از رشد فکری و خلاقیت می‌شود، بلکه قدرت تحلیل و تصمیم‌گیری منطقی را نیز تضعیف می‌کند. تعصب معمولاً منجر به شکل‌گیری قضاوت‌های نادرست و تبعیض‌آمیز می‌شود. این مسئله می‌تواند به اختلافات اجتماعی، تعارض‌های خانوادگی یا حتی خشونت و جنگ منجر شود. مثال‌هایی از تعصب‌های دینی، قومی یا نژادی به‌وضوح نشان می‌دهند که چگونه این رفتار می‌تواند جوامع را دچار تفرقه و تنش کند.

افرادی که تحت تأثیر تعصب قرار دارند، اغلب در یک حالت ایستا باقی می‌مانند و فرصت‌های یادگیری و تجربه‌های جدید را از دست می‌دهند. در سطح جامعه نیز، تعصب می‌تواند باعث رکود فرهنگی، علمی و اقتصادی شود، زیرا مانع از همکاری میان گروه‌های مختلف می‌شود. تعصب می‌تواند روابط دوستانه، خانوادگی و حرفه‌ای را تحت تأثیر منفی قرار دهد. فرد متعصب معمولاً تمایلی به شنیدن نظرات دیگران ندارد و این موضوع ممکن است باعث دلخوری یا فاصله گرفتن افراد از او شود. تعصب اغلب ریشه در ناآگاهی و ترس از ناشناخته‌ها دارد. افرادی که به باورهای خود متعصبانه پایبند هستند، معمولاً مقاومت شدیدی در برابر تغییر از خود نشان می‌دهند. این موضوع می‌تواند مانعی برای پیشرفت فردی و اجتماعی باشد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

با پنج دقیقه در روز شروع کنید. این کار باعث می‌شود مقاومت ذهنی کاهش یابد. **عادت را به یک سرخ وصل کنید:** رفتار جدید را به یک عادت موجود یا سرخ مشخص متصل کنید. برای مثال، بعد از مسواک زدن، پنج دقیقه مدیتیشن کنید. این ارتباط باعث می‌شود رفتار جدید سریع‌تر به عادت تبدیل شود.

پاداش‌های کوچک بدهید: برای تقویت عادت، به خودتان پاداش بدهید. مثلاً بعد از مطالعه یا ورزش، به خودتان یک فنجان قهوه یا زمانی برای استراحت بدهید. **محیط خود را تنظیم کنید:** محیط خود را طوری تنظیم کنید که انجام عادت‌های خوب آسان‌تر و عادت‌های بد دشوارتر شوند. مثلاً اگر می‌خواهید غذای سالم بخورید، تنقلات ناسالم را از دسترس خارج کنید.

پیشرفت خود را دنبال کنید: پیشرفت‌های خود را ثبت کنید. استفاده از دفترچه یادداشت یا اپلیکیشن‌های پیگیری عادت می‌تواند به شما انگیزه بیشتری بدهد. **صبور باشید:** طبق تحقیقات، ایجاد یک عادت جدید به طور متوسط ۶۶ روز زمان می‌برد. اگر در ابتدا شکست خوردید، ناامید نشوید و ادامه دهید.

چگونه عادت‌های بد را بشکنیم؟

شناخت سرخ‌ها: عادت‌های بد را تحلیل کنید و محرک‌هایی که باعث شروع آن‌ها می‌شوند را شناسایی کنید. با حذف یا تغییر این محرک‌ها، شکستن عادت آسان‌تر می‌شود.

جایگزین کردن عادت بد: به جای تلاش برای متوقف کردن یک عادت، یک رفتار مثبت را جایگزین کنید. مثلاً به جای خوردن فست‌فود، میوه یا سبزیجات سالم بخورید.

ایجاد موانع: برای عادت‌های بد، موانع بیشتری ایجاد کنید. مثلاً اگر زیاد وقت خود را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانید، اپلیکیشن‌های مدیریت زمان نصب کنید. ایجاد عادت‌های خوب و پایدار نیاز به آگاهی، برنامه‌ریزی، و صبر دارد. با استفاده از اصول روان‌شناسی عادت‌ها و ایجاد تغییرات کوچک اما مستمر در زندگی، می‌توان رفتارهای مثبت را تقویت کرد و عادت‌های بد را کنار گذاشت. مهم این است که با خود مهربان باشید و هر شکست را به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد ببینید.

چرا ایجاد عادت‌های خوب دشوار است و چگونه آنها را پایدار کنیم؟

دکتر نسرين عطایی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

عادت‌ها بخش مهمی از زندگی روزمره ما هستند و نقش کلیدی در شکل‌دهی به رفتارها، تصمیم‌ها و در نهایت موفقیت ما دارند. اما چرا ایجاد عادت‌های خوب دشوار است و چگونه می‌توان آنها را به طور پایدار در زندگی پیاده کرد؟ در این مقاله، به بررسی علمی و روان‌شناختی این موضوع می‌پردازیم.

عادت چیست؟ عادت‌ها رفتارهایی هستند که به صورت خودکار و با کمترین تلاش ذهنی انجام می‌شوند. وقتی رفتاری به عادت تبدیل می‌شود، دیگر نیاز به تصمیم‌گیری آگاهانه برای انجام آن ندارید. مثلاً مسواک زدن قبل از خواب، رانندگی در مسیری مشخص یا نوشیدن قهوه هر صبح، نمونه‌هایی از عادت‌های روزانه هستند.

عادت‌ها به سه بخش اصلی تقسیم می‌شوند

محرک یا سرخ (Cue): چیزی که باعث شروع رفتار می‌شود، مانند دیدن ساعت یا احساس گرسنگی.

رویه (Routine): رفتار یا فعالیتی که انجام می‌دهید، مانند ورزش کردن یا غذا خوردن. **پاداش (Reward):** نتیجه‌ای که از انجام عادت دریافت می‌کنید، مثل احساس شادابی بعد از ورزش یا لذت بردن از طعم غذا.

چرا ایجاد عادت‌های خوب دشوار است؟

مقاومت مغز به تغییر: مغز انسان به گونه‌ای طراحی شده است که انرژی را حفظ کند و رفتارهای قدیمی را تکرار کند. عادت‌های جدید به انرژی و تمرکز بیشتری نیاز دارند و مغز تمایل دارد از تغییر اجتناب کند.

نداشتن پاداش فوری: بسیاری از عادت‌های خوب مانند ورزش، رژیم غذایی سالم یا مطالعه روزانه، پاداش فوری ندارند و نتایج آن‌ها معمولاً در طولانی‌مدت دیده می‌شود. این در حالی است که عادت‌های بد مثل خوردن فست‌فود یا تماشای بی‌وقفه تلویزیون، پاداش سریع و لذت‌بخش دارند.

محیط نامناسب: محیط و شرایط زندگی می‌توانند تأثیر زیادی بر ایجاد یا شکستن عادت‌ها داشته باشند. اگر محیط اطراف شما پر از عوامل حواس‌پرتی یا وسوسه‌کننده باشد، ایجاد عادت‌های خوب دشوارتر خواهد شد.

عدم وضوح هدف: بسیاری از افراد به دلیل نداشتن هدف مشخص یا برنامه دقیق، در ایجاد عادت‌های جدید شکست می‌خورند. اگر ندانید دقیقاً چه می‌خواهید، مغز نمی‌تواند روی آن تمرکز کند.

چگونه عادت‌های خوب را ایجاد کنیم؟

با عادت‌های کوچک شروع کنید: یکی از اصول کلیدی روان‌شناسی عادت‌ها این است که کوچک شروع کنید. مثلاً اگر می‌خواهید ورزش کنید، به جای تمرین یک‌ساعته،

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق
بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۰۸۴)

ماهانامه پژواک



سندروم ایمپاستر

دکتر غزل جمشیدی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک



سندروم ایمپاستر (Imposter Syndrome) یکی از پدیده‌های روان‌شناسی است که در آن فرد علی‌رغم داشتن موفقیت‌ها و دستاوردهای قابل توجه، احساس می‌کند شایسته آنها نیست و موفقیت‌هایش را به شانس، دیگران یا عوامل خارجی نسبت می‌دهد. این افراد اغلب درگیر شک و تردید نسبت به خود هستند و از این‌که

دیگران روزی به "بی‌کفایتی" آنها پی ببرند، واهمه دارند. در این مطلب به بررسی کامل این سندروم، علل بروز، تأثیرات آن و روش‌های غلبه بر آن می‌پردازیم.

علائم سندروم ایمپاستر: افراد مبتلا به این سندروم ممکن است یک یا چند مورد از این موارد را تجربه کنند. این افراد از این‌که دیگران متوجه شوند که "لیاقت" موفقیت‌هایشان را ندارند، هراس دارند. موفقیت‌های خود را نتیجه شانس، کمک دیگران یا شرایط بیرونی می‌دانند، نه تلاش و توانایی خود. برای جبران این احساس، خود را به شدت تحت فشار قرار می‌دهند تا همه چیز را بی‌نقص انجام دهند. دائماً خود را با افراد موفق‌تر مقایسه می‌کنند و احساس می‌کنند که "کمتر" از آنها هستند. حتی در شرایطی که شواهد کافی برای شایستگی‌شان وجود دارد، خود را ناتوان یا نامناسب می‌دانند.

چه کسانی در معرض سندروم ایمپاستر هستند؟ این پدیده ممکن است در هر فردی رخ دهد، اما برخی گروه‌ها بیشتر در معرض آن هستند. این افراد توقع دارند همیشه کامل و بدون نقص باشند، و کوچک‌ترین اشتباه را به عنوان نشانه‌ای از بی‌کفایتی تلقی می‌کنند. زنان در محیط‌های کاری یا تحصیلی که عمدتاً مردانه هستند، ممکن است بیشتر دچار این احساس شوند. کسانی که در محیط جدیدی وارد می‌شوند (مثلاً شغل یا رشته تحصیلی جدید) ممکن است بیشتر احساس نالایی کنند. به دلیل اقلیت‌های فرهنگی یا قومی، احساس متفاوت بودن یا نیاز به اثبات خود می‌تواند احتمال بروز سندروم ایمپاستر را افزایش دهد.

علل بروز سندروم ایمپاستر: تجربیات دوران کودکی، والدین سخت‌گیر، کمال‌گرا یا والدینی که عشق و توجه را مشروط به عملکرد نشان می‌دهند، می‌تواند زمینه‌ساز این سندروم شوند. فرهنگ اجتماعی و محیط رقابتی و کلا جامعه‌ای که موفقیت را تنها به نتیجه‌گیری بی‌نقص یا معیارهای بالا گره می‌زند، می‌تواند فشار روانی ایجاد کند. افراد کمال‌گرا همیشه به دنبال بهترین نتیجه هستند و کوچک‌ترین شکست را بزرگ‌نمایی می‌کنند. در جوامعی که نابرابری جنسیتی یا تبعیض‌های قومی وجود دارد، افراد از گروه‌های کمتر دیده‌شده ممکن است احساس کنند که شایستگی کمتری دارند.

اثرات منفی سندروم ایمپاستر: اگر این احساس مدیریت نشود، می‌تواند اثرات جدی بر فرد داشته باشد. ترس مداوم از شکست یا افشا شدن باعث افزایش اضطراب می‌شود. تلاش برای کامل بودن یا ترس از اشتباه می‌تواند فرد را از پیشرفت باز دارد. فشار بیش از حد برای اثبات خود ممکن است منجر به خستگی روانی شود. فرد ممکن است از پذیرش چالش‌های جدید یا فرصت‌های بزرگ خودداری کند، زیرا احساس می‌کند که نمی‌تواند از پس آنها برآید.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

کنید. محصول باید تأییدیه سازمان‌های معتبر (مانند FDA یا استانداردهای ملی) را داشته باشد.

دقت به تاریخ انقضا: مکمل‌ها نیز تاریخ انقضا دارند و مصرف محصولات تاریخ گذشته می‌تواند خطرناک باشد.

مکمل‌های غذایی ابزاری مفید برای تأمین نیازهای بدن هستند، اما مصرف آنها بدون آگاهی می‌تواند خطرات جدی به همراه داشته باشد. تبلیغات یا توصیه‌های دوستان نمی‌تواند جایگزین نظر پزشک شود. به یاد داشته باشید که تغذیه متعادل و سبک زندگی سالم بهترین راه برای حفظ سلامتی است. مکمل‌ها تنها زمانی مفیدند که با نیاز بدن و تحت نظر متخصص مصرف شوند.

واقعیت‌ها و شایعات درباره مکمل‌های غذایی: حقایق و باورهای اشتباه

دکتر مونا نوروزی - متخصص تغذیه و رژیم درمانی

مکمل‌های غذایی این روزها در زندگی بسیاری از مردم جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده‌اند. تبلیغات گسترده و توصیه‌های دوستان و آشنایان باعث شده‌اند که بسیاری از افراد به استفاده از این مکمل‌ها روی بیاورند. اما آیا این مکمل‌ها همیشه مفید هستند؟ آیا می‌توان به تمام ادعاهایی که درباره آنها می‌شود اعتماد کرد؟ در این مطلب به بررسی واقعیت‌ها و شایعات پیرامون مکمل‌های غذایی می‌پردازیم.

مکمل غذایی چیست؟ مکمل غذایی به محصولات حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی، گیاهان دارویی، آمینو اسیدها، یا دیگر مواد مغذی گفته می‌شود که به شکل قرص، کپسول، پودر یا شربت عرضه می‌شوند. هدف از مصرف مکمل‌ها تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن است که ممکن است از طریق رژیم غذایی به میزان کافی دریافت نشوند.

شایعات رایج درباره مکمل‌های غذایی

مکمل‌ها جایگزین غذای سالم هستند: بسیاری از افراد تصور می‌کنند که مصرف مکمل‌ها می‌تواند جایگزین تغذیه مناسب باشد. این باور کاملاً اشتباه است. مکمل‌ها برای تکمیل رژیم غذایی طراحی شده‌اند و هرگز نمی‌توانند جای مواد غذایی کامل، که دارای فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر مواد مغذی طبیعی هستند، را بگیرند.

هر چه بیشتر، بهتر: این تصور که مصرف بیشتر مکمل‌ها تأثیر بیشتری دارد، خطرناک است. دریافت بیش از حد برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی (مانند ویتامین A، D یا آهن) می‌تواند عوارض جدی به دنبال داشته باشد، از جمله آسیب به کبد یا کلیه.

مکمل‌ها کاملاً ایمن هستند چون طبیعی‌اند: این باور نادرست است. طبیعی بودن یک محصول تضمین‌کننده ایمنی آن نیست. برخی مکمل‌های گیاهی می‌توانند با داروها تداخل داشته باشند یا عوارض جانبی ایجاد کنند.

همه به مکمل نیاز دارند: استفاده از مکمل‌ها برای همه افراد ضروری نیست. کسانی که رژیم غذایی متعادل دارند، معمولاً به مکمل‌ها نیازی ندارند. مصرف بی‌رویه مکمل‌ها می‌تواند مشکلات سلامتی ایجاد کند.

واقعیت‌های علمی درباره مکمل‌های غذایی

نقش مکمل‌ها در پیشگیری از بیماری‌ها: در برخی موارد، مکمل‌ها می‌توانند به پیشگیری از بیماری‌ها کمک کنند. برای مثال: مکمل اسید فولیک برای زنان باردار برای جلوگیری از نقص‌های مادرزادی ضروری است. مکمل ویتامین D و کلسیم می‌تواند به بهبود سلامت استخوان کمک کند. مصرف آهن برای افرادی که کم‌خونی دارند مفید است.

تأثیر متغیر مکمل‌ها: اثربخشی مکمل‌ها به عوامل مختلفی مانند وضعیت سلامت فرد، سن، جنسیت و میزان نیاز بدن بستگی دارد. مصرف مکمل بدون آزمایش یا مشاوره با پزشک ممکن است بی‌فایده یا حتی مضر باشد.

تداخل دارویی: برخی مکمل‌ها می‌توانند با داروها تداخل داشته باشند. به عنوان مثال، مصرف همزمان مکمل‌های گیاهی مثل علف چای (St. John's Wort) با داروهای ضدافسردگی یا ضدانعقاد خون می‌تواند اثرات ناخواسته‌ای داشته باشد. **کیفیت و استاندارد مکمل‌ها:** همه مکمل‌های غذایی استاندارد نیستند. برخی محصولات موجود در بازار ممکن است حاوی مقادیر کمتر یا بیشتر از مواد ذکر شده روی برچسب باشند یا حتی آلوده به فلزات سنگین و مواد مضر باشند. انتخاب محصولات از برندهای معتبر ضروری است.

چه کسانی به مکمل نیاز دارند؟

زنان باردار یا شیرده: به دلیل نیازهای غذایی بیشتر.

افراد مسن: برای جبران کمبود ویتامین D، B12 یا کلسیم.

افراد مبتلا به بیماری‌های خاص: مانند کم‌خونی، پوکی استخوان یا بیماری‌های گوارشی. **گیاه‌خواران:** برای تأمین ویتامین B12 و آهن.

چگونه مکمل مناسب انتخاب کنیم؟

مشاوره با پزشک یا متخصص تغذیه: پیش از مصرف هر مکملی، با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید. آنها می‌توانند بر اساس آزمایش‌ها و نیازهای بدن شما مکمل مناسب را توصیه کنند.

مطالعه برچسب محصول: اطلاعات موجود روی برچسب محصول را به دقت بررسی

ادامه مطلب امید به سرنگونی... از صفحه ۲

فرصت‌ها و امیدها برای تغییر

نسل جوان ایران که به ایده‌های نوین و ارزش‌های جهانی دسترسی دارد، نیروی بالقوه‌ای برای تغییر است. افزایش آگاهی عمومی از طریق شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های خارجی، نقش مهمی در این زمینه ایفا کرده است. استمرار اعتراضات نشان می‌دهد که مردم هنوز به تغییر امیدوارند. هرچند این اعتراضات تاکنون به نتیجه نهایی نرسیده‌اند، اما می‌توانند زمینه‌ساز تحولات تدریجی شوند. در صورتی که فشارهای بین‌المللی به جای تحریم‌های فراگیر، به‌طور هدفمند علیه رهبران و ساختارهای حکومتی اعمال شود، می‌تواند مؤثرتر باشد.

سرنگونی یا تغییر دولت ایران بستگی به تعامل عوامل داخلی و خارجی دارد. اگرچه چالش‌های بزرگی در این مسیر وجود دارد، اما فرصت‌هایی نیز برای تحقق تغییر فراهم است. در نهایت، تحقق تغییرات در ایران نیازمند رهبری قوی، اتحاد مردمی، و استراتژی‌های بلندمدت داخلی و خارجی است. هرچند مسیر دشواری پیش روست، اما تاریخ نشان داده که هیچ حکومتی نمی‌تواند در برابر اراده جمعی مردم مقاومت کند.

سال ۲۰۱۲ ادامه دارد. این درگیری‌ها به دلایل قومی و مذهبی رخ می‌دهند. **کامرون:** درگیری‌های مسلحانه بین دولت کامرون و گروه‌های جدایی‌طلب در مناطق انگلیسی‌زبان این کشور از سال ۲۰۱۷ ادامه دارد. این درگیری‌ها به دلایل زبانی و فرهنگی رخ می‌دهند.

فلسطین و اسرائیل: جنگ بین اسرائیل و فلسطین یکی از طولانی‌ترین و پیچیده‌ترین درگیری‌های معاصر است که همچنان ادامه دارد و قدرت‌های خارجی نیز در تشدید آن نقش دارند.

دلایل جنگ:

اختلاف بر سر زمین و حق حاکمیت: ریشه‌های اصلی درگیری به آغاز قرن بیستم و رقابت بر سر سرزمین فلسطین بازمی‌گردد. تأسیس کشور اسرائیل در سال ۱۹۴۸ و آوارگی فلسطینی‌ها نقطه آغاز جنگ‌های متعدد بود.

قدس و اماکن مقدس: هر دو طرف بیت‌المقدس (اورشلیم) را مقدس و پایتخت خود می‌دانند، که باعث تنش‌های مداوم شده است.

اشغالگری و شهرسازی: اسرائیل به ساخت شهرک‌های یهودی‌نشین در مناطق اشغالی (کرانه باختری و قدس شرقی) ادامه داده است، که فلسطینی‌ها آن را مانع اصلی صلح می‌دانند.

تفاوت‌های ایدئولوژیک و مذهبی: شکاف‌های عمیق مذهبی و ایدئولوژیک میان اسرائیل (یهودیان) و فلسطینی‌ها (عمدتاً مسلمانان) درگیری را تشدید کرده است.

پیامدها و ضررها:

تلفات انسانی: هزاران نفر در هر دو طرف کشته و میلیون‌ها فلسطینی آواره شده‌اند.

اقتصادی: فلسطینی‌ها به دلیل محاصره و محدودیت‌های اسرائیل، با فقر و بیکاری مواجه‌اند.

روانی و اجتماعی: نسل‌های متوالی در شرایط جنگی و ناامنی رشد کرده‌اند.

بی‌ثباتی منطقه‌ای: این درگیری باعث افزایش تنش در خاورمیانه و ورود بازیگران خارجی شده است.

منافع جنگ:

اسرائیل: با تکیه بر حمایت مالی و نظامی غرب، نفوذ خود را در منطقه گسترش داده است.

قدرت‌های جهانی: آمریکا و برخی کشورهای دیگر از این درگیری برای حفظ نفوذ خود در خاورمیانه بهره‌برداری می‌کنند.

شرکت‌های اسلحه‌سازی: جنگ مداوم، بازاری بزرگ برای سلاح و تجهیزات نظامی ایجاد کرده است.

این فهرست تنها بخشی از درگیری‌های جاری در جهان است و متأسفانه تعداد بیشتری از کشورها با جنگ‌ها و نزاع‌های داخلی و خارجی مواجه هستند. دلایل این درگیری‌ها متنوع بوده و شامل مسائل سیاسی، قومی، مذهبی، اقتصادی و ارضی می‌شوند.

جنگ محصول منافع اقتصادی، سیاسی و ایدئولوژیک گروه‌های قدرت‌طلب است و هزینه‌های آن را مردم عادی می‌پردازند. جلوگیری از جنگ نیازمند تلاش جهانی برای ایجاد عدالت، تقویت نهادهای بین‌المللی، و آگاهی‌بخشی است. صلح، هرچند دشوار و زمان‌بر، هدفی است که بشر باید برای آن بجنگد، نه برای تخریب و نابودی.

ادامه مطلب چرا از جنگ... از صفحه ۴

قطع آینده شغلی: عدم دسترسی به آموزش باعث می‌شود کودکان در آینده نتوانند شغل‌های مناسبی پیدا کنند.

تأثیرات اجتماعی

آوارگی و بی‌خانمانی: بسیاری از کودکان جنگ‌زده مجبور به ترک خانه و زندگی در کمپ‌های پناهندگان می‌شوند.

جدایی از خانواده: جنگ باعث کشته شدن یا گم شدن اعضای خانواده می‌شود، و کودکان به تنهایی با مشکلات مواجه می‌شوند.

بهره‌کشی و سوءاستفاده: کودکان بی‌سرپرست در معرض خطر بهره‌کشی جنسی، قاچاق انسان یا عضویت اجباری در گروه‌های مسلح قرار دارند.

تبدیل شدن به سرباز کودک

در برخی مناطق جنگی، کودکان به‌زور به عنوان سرباز به خدمت گرفته می‌شوند، که علاوه بر به خطر انداختن جان آن‌ها، روان و اخلاقشان نیز به شدت آسیب می‌بیند. کودکان به دلیل آسیب‌پذیری بالا بیشترین آسیب را از جنگ می‌بینند. این آسیب‌ها نه تنها آینده این کودکان بلکه آینده کل جوامع را به خطر می‌اندازد، زیرا نسل‌های جدیدی که در سایه خشونت رشد می‌کنند، به سختی می‌توانند جامعه‌ای سالم و پایدار بسازند.

آیا می‌توان از جنگ جلوگیری کرد؟

تقویت نهادهای بین‌المللی: سازمان‌های بین‌المللی باید قدرتمندتر شوند و سازوکارهایی قوی برای جلوگیری از جنگ ایجاد کنند.

آگاهی‌بخشی: آموزش مردم درباره هزینه‌های جنگ و ترویج فرهنگ صلح از طریق رسانه‌ها و مدارس می‌تواند در کاهش جنگ‌ها مؤثر باشد.

تلاش برای عدالت اجتماعی: کاهش نابرابری‌ها و حل اختلافات اقتصادی، قومی و مذهبی می‌تواند از دلایل اصلی جنگ جلوگیری کند.

مذاکرات دیپلماتیک: کشورها باید از طریق مذاکره و میانجیگری به حل مناقشات خود بپردازند، نه از طریق جنگ.

کنترل صنایع نظامی: محدود کردن تولید و فروش تسلیحات می‌تواند از شدت جنگ‌ها بکاهد.

جنگ‌های امروز

جنگ‌ها و درگیری‌های مسلحانه همچنان در نقاط مختلف جهان ادامه دارند و هر یک دلایل خاص خود را دارند. در ادامه به برخی از کشورهایی که در حال حاضر درگیر جنگ هستند و دلایل این درگیری‌ها اشاره می‌کنیم:

اوکراین و روسیه: درگیری نظامی بین روسیه و اوکراین که از سال ۲۰۱۴ آغاز شده و در سال‌های اخیر تشدید شده است. این جنگ به دلیل مسائل ارضی، سیاسی و نفوذ منطقه‌ای رخ داده است.

سوریه: جنگ داخلی سوریه که از سال ۲۰۱۱ آغاز شده و همچنان ادامه دارد. این درگیری به دلیل اعتراضات مردمی علیه حکومت و سپس ورود گروه‌های مختلف مسلح به صحنه، به یک جنگ پیچیده با ابعاد داخلی و بین‌المللی تبدیل شده است.

یمن: جنگ داخلی یمن که از سال ۲۰۱۴ آغاز شده است. این درگیری بین نیروهای حوثی و دولت یمن رخ داده و با دخالت ائتلاف به رهبری عربستان سعودی، به یک بحران انسانی بزرگ منجر شده است.

افغانستان: پس از خروج نیروهای ناتو و تسلط طالبان بر افغانستان در سال ۲۰۲۱، درگیری‌های مسلحانه بین طالبان و گروه‌های مخالف همچنان ادامه دارد.

اتیوپی: درگیری در منطقه تیگرای اتیوپی که از سال ۲۰۲۰ آغاز شده است. این جنگ به دلیل تنش‌های قومی و سیاسی بین دولت مرکزی و جبهه آزادی‌بخش خلق تیگرای رخ داده است.

میانمار: پس از کودتای نظامی در سال ۲۰۲۱، درگیری‌های مسلحانه بین ارتش و گروه‌های مخالف در مناطق مختلف میانمار ادامه دارد.

سودان: درگیری‌های داخلی در سودان، به ویژه در منطقه دارفور، همچنان ادامه دارد. این درگیری‌ها به دلایل قومی، سیاسی و منابع طبیعی رخ می‌دهند.

لیبی: پس از سقوط معمر قذافی در سال ۲۰۱۱، لیبی به صحنه درگیری‌های مسلحانه بین گروه‌های مختلف تبدیل شده است. این درگیری‌ها به دلیل رقابت بر سر قدرت و منابع نفتی رخ می‌دهند.

مالی: درگیری‌های مسلحانه بین دولت مالی و گروه‌های مسلح در شمال این کشور از

ادامه مطلب سی کشف شگفت انگیز... از صفحه ۳۵

توسعه زبان‌های برنامه‌نویسی جدید: تغییرات در زبان‌های برنامه‌نویسی، به‌ویژه در پایتون، C و جاوا اسکریپت، به برنامه‌نویسان امکان می‌دهد تا با کارایی بیشتری کدنویسی کنند.

کشف مولکول‌های عجیب در نمونه‌های سیارکی: مولکول‌های عجیب در نمونه‌های سیارکی نشان می‌دهد که این مواد از دنیای ژئولوژیکی فعالی که تخریب شده است، آمده‌اند.

توسعه فناوری‌های نوظهور در ایران: ایران در شاخص جهانی نوآوری (GHI) در سال ۲۰۲۴ پیشرفت قابل‌توجهی داشته و در بین اقتصادهای با درآمد متوسط، رشد قابل‌توجهی در قابلیت‌های نوآوری خود نشان داده است.

توسعه فناوری‌های نوظهور برتر: ده فناوری نوظهور برتر سال ۲۰۲۴ معرفی شدند که قرار است جهان را متحول کنند و توسط بیش از ۳۰۰ کارشناس حوزه اقتصاد تهیه شده است.

کشف حیات احتمالی در سیارات دیگر: دانشمندان به شواهدی از وجود حیات در سیارات دیگر دست یافتند که می‌تواند به درک بهتری از وجود حیات در کیهان منجر شود.

پیشرفت در مهندسی ژنتیک برای درمان بیماری‌ها: دانشمندان از فناوری CRIS-PR برای درمان اختلالات ژنتیکی پیچیده نظیر بیماری‌های نادر استفاده کردند.

ربات‌های پیشرفته در جراحی‌های پزشکی: ربات‌هایی با قابلیت جراحی‌های دقیق و کم‌تهاجمی به‌طور گسترده در بیمارستان‌ها به کار گرفته شدند.

پیشرفت در سوخت‌های پایدار هواپیماها: سوخت‌های زیستی و پایدار برای کاهش اثرات کربنی در صنعت هوانوردی توسعه یافتند.

کشف حفره‌های عظیم در یخچال‌های قطب جنوب: این کشف به دانشمندان کمک کرد تا تأثیر تغییرات اقلیمی بر ذوب یخ‌های قطبی را بهتر درک کنند.

استفاده از نور برای انتقال داده‌ها: پیشرفت در فناوری ارتباطات نوری، سرعت اینترنت را به‌طور چشمگیری افزایش داد.

شناسایی ژن‌های مرتبط با طول عمر: مطالعات ژنتیکی نشان دادند که برخی ژن‌ها نقش مهمی در افزایش طول عمر و سلامت افراد دارند.

رشد فناوری‌های مبتنی بر باتری حالت جامد: این باتری‌ها با ایمنی و دوام بیشتر، کاربرد گسترده‌ای در خودروهای الکتریکی پیدا کردند.

کشف گونه‌های جدید دریایی در اقیانوس‌ها: اکتشافات زیست‌محیطی، گونه‌های جدیدی از موجودات دریایی را در اعماق ناشناخته دریاها شناسایی کرد.

توسعه واکسن‌های چندمنظوره: واکسن‌هایی که می‌توانند به‌طور همزمان در برابر چندین ویروس مختلف ایمنی ایجاد کنند، توسعه یافتند.

افزایش درک از هوش حیوانات: مطالعات جدید نشان داد که برخی حیوانات، از جمله اختاپوس‌ها و کلاغ‌ها، توانایی حل مسائل پیچیده را دارند.

پیشرفت در بازیافت مواد پلاستیکی: فناوری‌های جدید برای بازیافت کامل پلاستیک‌ها با حداقل آلودگی محیط‌زیست توسعه یافت.

اولین مأموریت موفق بازگشت نمونه از مریخ: ناسا و آژانس فضایی اروپا موفق به جمع‌آوری و بازگرداندن نمونه‌های خاک و سنگ از مریخ شدند که به درک تاریخچه این سیاره کمک خواهد کرد.

ماهنامه پژواک

با درج آگهی در نشریه پژواک،

پیشه و خدمات خود را به ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

ادامه مطلب نون ییار... از صفحه ۲۷

به ذهنم زده که تا جایی که امکان دارد، قبل از فوت همه سوروسات مرگ را فراهم کنم و پیش از هر چیز، پیش‌خرید قبر در بهشت‌زهر را انجام دهم. رفتن تا بهشت‌زهر با مترو مناسب‌تر است. در نقشه‌ای که بالای در ورودی واگن‌ها نصب شده، قرار است در مرحله توسعه، مترو تا کهریزک هم برود. خطوط سرخ نقطه‌چینی، رابطه بهشت‌زهر را تا کهریزک مشخص می‌کند.

از محسّنات پیری همین دوربین شدن است که می‌توانم نقشه را از همین جایی که نشسته‌ام، خوب بخوانم. با کمترین هزینه به غسالخانه می‌روم. دفتر بهشت‌زهر را جدی‌ترین محل کار در کشور است. استفاده از فناوری‌های نوین در اوج است. صاحبان متوفی‌ها لازم نیست سرگردان شوند. کافی است آرام در سالن انتظار باشکوه آن بنشینند و به ماینیتورهای بزرگی که اسامی مرده‌ها به‌علاوه قطعه و ردیف و شماره قبر آنها را خیلی مرتب نمایش می‌دهند، خیره شوند.

در این بین، می‌توانند نوشابه یا چای و قهوه هم برای خود تدارک ببینند تا تحمل مشقت از دست دادن عزیزان برایشان خیلی هم سخت نشود. هیچکس را آشنا نمی‌بینم تا سؤالاتم را مطرح کنم. کانتر اطلاعات هم طبق معمول خالی است.

ادامه مطلب تعصب، مانعی... از صفحه ۵۰

چگونه می‌توان از تعصب جلوگیری کرد؟ برای کاهش تعصب، مهم است که دیدگاه‌های مختلف را بشنویم و به آنها احترام بگذاریم، حتی اگر با آنها موافق نباشیم. مطالعه و تحقیق در مورد موضوعات مختلف و گسترش دانش شخصی می‌تواند به درک بهتر مسائل کمک کند و تعصب را کاهش دهد. همدلی و تلاش برای درک احساسات و موقعیت دیگران می‌تواند به کاهش قضاوت‌های تعصب‌آمیز کمک کند. گاهی افراد از تعصب‌های خود آگاه نیستند. تأمل در باورها و رفتارهای خود می‌تواند به شناسایی و کاهش این نوع نگرش کمک کند.

تعصب، در ظاهر ممکن است به فرد حس اطمینان و هویت بدهد، اما در واقعیت مانع رشد و پیشرفت او می‌شود. این رفتار، علاوه بر آسیب رساندن به فرد، تأثیرات منفی گسترده‌ای بر روابط اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی دارد. با پذیرش تفاوت‌ها، احترام به دیدگاه‌های دیگران و تلاش برای افزایش آگاهی، می‌توان از اثرات مخرب تعصب جلوگیری کرد و به یک جامعه متعادل‌تر و همدلانه‌تر دست یافت.

ادامه مطلب سندروم ایمپاستر... از صفحه ۵۱

راهکارهای غلبه بر سندروم ایمپاستر: اولین گام این است که احساسات خود را شناسایی کنید و بپذیرید که دچار سندروم ایمپاستر هستید. خودآگاهی کمک می‌کند تا بتوانید با این افکار مقابله کنید. موفقیت‌های خود را یادداشت کنید و به دستاوردهای گذشته خود نگاه کنید. به جای تمرکز بر شکست‌ها، تلاش‌ها و نتایج مثبت خود را ببینید. هر فرد مسیر منحصر به فرد خود را دارد. مقایسه با دیگران فقط باعث کاهش اعتمادبه‌نفس می‌شود. به جای آن، بر پیشرفت شخصی خود تمرکز کنید. به خود یادآوری کنید که اشتباه کردن بخشی طبیعی از یادگیری و رشد است. تلاش برای کامل بودن غیرواقعی است و می‌تواند به استرس منجر شود. اگر احساسات سندروم ایمپاستر شدید هستند و زندگی روزمره شما را مختل کرده‌اند، مشاوره با یک متخصص می‌تواند بسیار مفید باشد. از اطرافیان و همکاران خود بازخورد بخواهید. گاهی دیگران ارزش و توانایی‌های ما را بهتر از خودمان می‌بینند. شنیدن بازخورد مثبت می‌تواند اعتمادبه‌نفس شما را تقویت کند. هر روز زمانی را به قدردانی از خود و تمرکز بر نقاط قوتتان اختصاص دهید. این کار ذهن شما را به سمت افکار مثبت هدایت می‌کند.

سندروم ایمپاستر یک پدیده روان‌شناختی رایج است که می‌تواند مانعی برای اعتمادبه‌نفس و پیشرفت فرد باشد. با این حال، شناخت این سندروم و استفاده از روش‌های مدیریت آن می‌تواند به افراد کمک کند تا ارزش واقعی خود را بشناسند و از توانایی‌هایشان بهره ببرند. به یاد داشته باشید که موفقیت شما نتیجه تلاش، پشتکار و توانایی‌های شماست و نباید آن را کم‌اهمیت بدانید.

ادامه مطلب طنز در نمایش نامه های... از صفحه ۶

بوده است. نمایش نامه طبیب اجباری مولیر را نیز محمد حسن خان اعتمادالسلطنه ترجمه و اقتباس کرده بود که به سال ۱۳۲۲ هـ ق در تهران چاپ شد. شخصیت های تمام این ترجمه ها، قیافه ای شرقی (ایرانی یا ترکی) به خود گرفته و در محیطی ایرانی قرار گرفته اند و این شیوه ای بود که مترجمان در مورد نمایش نامه های مولیر معمول می داشتند.

میرزا فتحعلی آخوندزاده (۱۲۲۸-۱۲۹۵ هجری / ۱۸۱۲-۱۸۷۸) که دویستمین سالگرد تولد او چند سال پیش در باکو با شکوه فراوان برگزار شد، نمایش نامه نویسی بود که پس از مولیر اثر بسیار مهمی بر نمایشنامه های فارسی گذاشت. آخوندزاده بیست سال به عنوان مترجم بارون روزن، حاکم گرجستان، خدمت کرد و بعد از آمدن از زادگاه خود نوقا به شهر تفلیس بود که با آثار شکسپیر، مولیر، گوگول و گریبایدوف آشنا شد و بین سال های ۱۸۵۰ و ۱۸۵۶ شش نمایش نامه و یک داستان به ترکی آذری نوشت. او که روشنفکری اصلاح طلب و آزادی خواهی بی باک بود، نه تنها می خواست شیوه های تمدن غربی و حکومت دموکراتیک را به هموطنان خود بیاموزد، بلکه می خواست ایرانیان را نیز با آنها آشنا سازد. او علاقه زیادی به ایران زادگاه پدری اش داشت و خودش نیز متولد ایران بوده و دوران کودکی را در ایران به سر برده بود. آخوندزاده در نمایش نامه ها یا تمثیلات خود و همچنین در آثار داستانی خود مثل «یوسف شاه سراج» از طنز به عنوان سلاحی برای مبارزه با خرافات، ریاکاری، استبداد و تعصب مذهبی استفاده می کند. به نظر او طنز و رئالیسم توأم با مزاح و انتقاد سازنده (کرتیکا) بهترین وسیله بیدار ساختن ملتی عقب مانده است که به اجحاف کاری ها، استبداد و فساد خو گرفته است. آخوندزاده در یکی از نامه های خود به میرزا جعفر قرچه داغی می نویسد: «کرتیکا بی عیب گیری و بی سرزنش و بی استهزا و بی تمسخر نوشته نمی شود. مکتوبات کمال الدوله کرتیکاست، مواظ و نصایح نیست. حتی که نه به اسم کرتیکا، بلکه به اسم موعظه و نصیحت مشفقانه و پدرا نه نوشته شود در طبایع بشر بعد از عادت انسان به بدکاری هرگز تأثیر نخواهد داشت... اما طبایع به خواندن کرتیکا حریص است. و به تجارب حکمای یورپا و براهین قطعی به ثبوت رسیده است که قبايح و ذمایم را از طبیعت بشر هیچ چیز قلع نمی کند، مگر کرتیکا و استهزا و تمسخر...» (۱-۱۰) او به کسانی که با چشمانی اشکار شاهد درماندگی و بدبختی ملت خود بودند، می گوید: «بیاید افکار و مشاغلی را که میل زندگی و پیکار را در وجود و هستی ما کشته است به یک سو نهاده سفت و سخت به دنیا و زندگی بچسبیم و نعمت های الهی را از پنجه خون آلود سگان و گرگان برابیم» (۱۱).

آخوندزاده در این نامه که به تاریخ ۱۵ محرم سنه ۱۲۸۷ یعنی ۲۵ مارس ۱۸۷۱ از تفلیس به مترجم آثارش به فارسی میرزا جعفر قرچه داغی می نویسد، قصد خود را از نوشتن «سه مکتوب شاهزاده هندی کمال الدوله به شاهزاده ایرانی جلال الدوله و جواب این به آن» بیان کرده است. این کتاب به ترکی آذری آمیخته به اشعار فارسی به سال های ۸۱-۱۲۸۰ هـ ق نوشته شده و بعداً خود مؤلف آن را به فارسی ترجمه کرده است. سه مکتوب اثری است انتقادی از وضع حکومت های فئودالی شرق و خرافات و عقب ماندگی مردم که بر اثر نداشتن تربیت درست و آگاه نبودن از وضع ملل پیشرفته و فریبکاری و عوام فریبی سران قوم به وجود آمده است. هرچند که در بعضی موارد، آخوندزاده در عقاید خود افراط می کند (۱۲) ولی به طور کلی این مرد آزادی خواه و مبارز با جسارت و بی باکی فوق العاده ای علیه ظلم و بیدادگری و عقاید خرافی عصر خویش به مبارزه برخاست و نخستین کسی است که نمایش نامه نویسی را در ادبیات آذربایجانی پدید آورد و شیوه و روش کمدی نویسی را به نویسندگان پس از خود نشان داد. به گفته مرحوم آرتین پور «برنامه ادبی آخوندزاده، جنبه اصلاحی و انقلابی دارد و هدف آن به وجود آوردن یک اسلوب ساده و صمیمی پیوند دادن هنر با زندگی و اندرزگویی از راه طنز و طبیعت و انتقاد است تا مردم از «خوبی ها، بهره یابند و از «بدی ها، پرهیزند و به «صفات نیک» آراسته شوند» (۱۳).

در مقدمه تمثیلات آخوندزاده می گوید که در ۱۸۴۸ که تماشاخانه ای در تفلیس بنا شد، او به فکر معرفی کردن «فن عجیب دراما» به عالم اسلام افتاد و می نویسد: «چون امیر اعظم کنیز وارانوسوف، فرمانروای مملکت قفقازیه در سال ۱۲۶۶ هـ ق عمارتی عالی به نام تئاتر در شهر تفلیس برپا و با صرف مخارج کثیره جهت اکتساب منافع کلیه ای که در بالا ذکر شد، اظهار حمایت و عنایت فرمود، لهذا من نیز برای این که ملت اسلام را از این امر غریب مستحضر نمایم بر سبیل امتحان، شش تمثیل و یک حکایت تصنیف کردم که اینک همه آنها را در این مجلد به ارباب کمال عرضه داشته و مانند مصنفین دیگر توقع ندارم که از نیک و بد آن چشم پپوشند، بلکه تمنا دارم که به این علم جدید آگاهی یافته و به قدر قوه خیال به تصنیف امثال آن اقدام نمایند که به اهتمام آنها این فن عجیب هر چه بیشتر در جهان اسلام شهرت یابد. وظیفه من تنها دادن اندازه و نمونه و طرح بنیان کار بود» (۱۴) **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

برخی دلکان در نمایش هایی که برای شاه اجرا می کردند، به انتقاد از امیران و مأموران فاسد دولتی نیز می پرداختند. البته روشن است که این انتقادات می بایست خیلی ملایم باشند، وگرنه طبع همایونی تحمل آنها را نداشت. اسماعیل بزاز اما چنان در کارش مهارت داشت و میان مردمان محترم بود که در دوره ناصری، شاید برای نخستین و آخرین بار در ایران، خیابانی در تهران به نامش شد و تاکنون، او تنها بازیگر ایرانی است که چنین ارج نهاده شده است.

یکی از بهترین نمونه های این نمایش نامه ها، بقال بازی در حضور است که یک سال در ایام عید نوروز در حضور ناصرالدین شاه اجرا شده است. بخشی از متن نمایش نامه برای نخستین بار به سال ۱۳۳۵ خورشیدی در مجله هولیود (شماره ۱۸) چاپ شد، ولی چون شماره بعدی مجله هرگز منتشر نشد، نمایش نامه ناتمام ماند. سال ها نویسنده این نمایش نامه معلوم نبود و به گفته جنتی عطایی، یکی از درباریان ناصرالدین شاه آن را نوشته بود که تحت تأثیر میرزا ملکم خان نوشته است. (۶) یحیی آرتین پور در کتاب از صبا تا نیما می گوید که نویسنده آن، میرزا محمد حسن خان اعتمادالسلطنه بود که از کتاب خلسه او قبلاً بحث شد. (۷) برخی می گویند بقال بازی در حضور چون نظری انتقاد آمیز نسبت به شاهان قاجار داشت، هرگز در زمان ناصرالدین شاه اجازه انتشار نیافت ولی مایل بگفتاش، پژوهشگر ارجمند و دانای نمایش ایران، به سال ۱۳۵۶ خ. در مقاله ای با عنوان «میرزا آقا تبریزی؛ پیش گام نمایش نامه نویسی در زبان فارسی» که در شماره پاییز فصلنامه تئاتر به چاپ رسید، پرده از رازی بزرگ برداشت. او با توجه به اسناد یافته شده از آرشو میرزا فتحعلی آخوندزاده و با پی گیری نامه های او و میرزا آقا تبریزی دریافت که این اثر هم از آن اوست و نام اصلی این نمایش نامه، چنین است، «شرحی از بدبختی اهالی ایران و مجملی از سختی و زبونی خلق این ممالک ویران به جهت عبرت و اطلاع مطالعه کنندگان در لباس قصه و طرز تئاتر فرنگیان در چند مجلس قلمی و تحریر می شود» (۸). برای نمونه، مجلس سوم بقال بازی در حضور را می توان در این جا خلاصه کرد که مکالمه ای است در حضور شاه بین کریم شیره ای و «اوستا بقال» که از لقب «عقب الشعرا» او و کثرت القاب تعجب کرده است. کریم شیره ای شرط می بندد آن قدر لقب بشمارد که بقال از عهده نوشتن آنها برنیاید و می گوید «اگر جمیع القاب را بدون کم و کسر شمردم، این خیک روغن مال من و اگر ناتمام گفتم، آن وقت هر چه از شاه صله گرفتم آن را به شما می دهم»، آن گاه دو صفحه ونیم القاب واقعی یا ساختگی اشخاصی را که به عنوان طفیلی از دستگاه سلطنت ارتزاق می کردند، نقل می کند، از القابی چون انیس الدوله، شکوه الدوله، سرورالسلطنه، معین البکاء و معین الوزراء تا القابی عجیب و غریب نظیر غایط السلطنه، شاش الدوله و غیره. باید در نظر داشت که همراه هر لقبی مواجب خاصی هم داده می شد و می توان تصور کرد که چقدر پول مملکت صرف مردم بیکار و القاب بی معنی می شد! عاقبت لقب ها آنقدر مضحک می شوند که شاه از فرط خنده نمی تواند خود را نگاه دارد و دستور می دهد خلعتی خاص برای کریم شیره ای بیاورند. در بقیه ای اطلسی «خلعت» همایونی را می آورند و معلوم می شود که فقط جل خری است! کریم شیره ای از رو نمی رود و بلافاصله می گوید چه عنایتی اعلی حضرت کرده است. به به تن پوش مبارک، حق تیغ شاه را بزا کند و درخواست لقب خاصی می کند و عاقبت لقب «دوشاب الملک» را می گیرد.

در این دوره بود که نمایش نامه های غربی که بیشتر آنها از مولیر بودند، ترجمه شدند. ناصرالدین شاه که پس از سفرهایش به اروپا با تئاتر غربی آشنا شده بود، دستور می دهد تماشاخانه ای نوین در مدرسه دارالفنون بنا کنند این تماشاخانه که نخستین تالار تئاتر ایران به روش غربی بود، در طبقه دوم دارالفنون بنا شد (۱۲۶۴ خ / ۱۸۸۵ م) و نامش را «تماشاخانه دارالفنون» نهادند. نخستین نمایش هایی که به روش غربی در ایران به صحنه رفت، در این تالار دیده شدند، «گزارش مردم گریز، عروسی اجباری»، و طبیب اجباری» از این نمونه ها بودند. (۹) عمر این تماشاخانه و تئاتر غربی اش، کمتر از شش سال بود و سرانجام به دلیل مخالفت برخی روحانیان برچیده شد. با این همه، تأثیر ادبیات نمایشی ترجمه شده در این دوره بر ادبیات نمایشی ما انکارناپذیر است.

نخستین نمایش نامه غربی که در ایران بر صحنه آمد «گزارش مردم گریز» از مولیر بود که به سال ۱۸۷۰ (۱۲۴۹ خ) در استانبول چاپ شده بود. نمایش نامه ی دیگر مولیر به نام کم عقل (L'Etourdi) که با عنوان خر به فارسی برگردانده شده بود به سال ۱۲۸۵ هـ / ۱۸۷۹ اجرا شد. به گفته مرحوم آرتین پور در از صبا تا نیما (ج ۱، ۳۳۸) مترجم حکایت مردم گریز که به شعر هم بوده، گویا میرزا حبیب اصفهانی

ادامه مطلب طنز در نمایش نامه های... از صفحه ۵۴

- ۱- برای آگاهی بیشتر بنگرید به کوچک زاده، رضا، فهرست توصیفی شبیه نامه های دوره قاجار، چ نخست، تهران، کتابخانه مجلس، ۱۳۸۹.
- ۲- برای فهرست شرق شناسانی که تعزیه های ایرانی را جمع کرده اند نگاه کنید به بنیاد نمایش در ایران از جنتی عطایی، تهران، صفی عیشاه، ۱۳۳۶، ص ۳۱.
- ۴- نقل قول شده در بنیاد نمایش در ایران، جنتی عطایی، ص ۵۳-۵۲.
- ۵- ایضا - همان جا، از علمای نادری که به نظر می رسد از این موضوع اطلاع داشتند، ابوریحان بیرونی بود.
- ۶- ایضا: ص ۲۹-۲۸.
- ۷- یحیی آرین پور، از صبا تا نیما، ج اول ص ۳۲۷.
- ۸- برای آگاهی بیشتر بنگرید به بکتاش، مایل، «میرزا آقا تبریزی پیش گام نمایش نامه نویسی فارسی، فصل نامه تئاتر، شماره ۱، پاییز ۱۳۵۶، صص ۲۲ تا ۶۶. در مورد این مطلب من مرهون آقای کوچک زاده هستم.
- ۹- برای آگاهی بیشتر بنگرید به بکتاش، مایل، «تماشاخانه دارالفنون، نخستین تئاتر ایرانی»، مجله فردوسی، ش ۹، ۱۹۱۷، تیر ۱۳۴۸.
- ۱۰- میرزا فتحعلی آخوندزاده، تمثیلات، ترجمه میرزا جعفر قره داغی، چاپ خوارزمی، ۱۳۵۶، ص ۹-۸.
- ۱۱- از صبا تا نیما، ج اول، ص ۳۵۱.
- ۱۲- مثلاً نگاه کنید به بحث او درباره جلال الدین رومی و مثنوی، آثار آخوندزاده (چاپ باکو ۱۹۳۸). در این مقاله آخوندزاده از دیدگاه مادی گرایانه به مثنوی نگاه می کند.
- ۱۳- آرین پور، از صبا تا نیما، ج ۱، ص ۳۵۱.
- ۱۴- تمثیلات، صص ۲۹-۳۰.

ادامه مطلب قلب انسان... از صفحه ۴۶

چگونه از حمله قلبی مجدد پیشگیری کنیم؟

اصلاح سبک زندگی: مصرف غذاهای کم چرب، کم نمک و سرشار از فیبر. ورزش منظم مانند پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری. اضافه وزن یکی از عوامل خطر حمله قلبی است.

مدیریت بیماری های زمینه ای: از داروهای تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید و فشار خون خود را مرتب چک کنید. از داروهای استاتین و رژیم غذایی کم کلسترول استفاده کنید. قند خون خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.

اجتناب از عوامل خطر: ترک سیگار و پرهیز از الکل. کاهش استرس از طریق تکنیک های آرامش بخش مانند مدیتیشن یا یوگا.

مصرف منظم داروها: داروهایی مانند بتابلوکرها، آسپرین و داروهای کاهنده کلسترول را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

معاینات منظم: چکاپ دوره ای نزد پزشک برای بررسی وضعیت قلب و شریان ها ضروری است.

آیا همه در معرض حمله قلبی هستند؟ حمله قلبی می تواند در هر سنی رخ دهد، اما عواملی مانند سن بالا، جنسیت مرد، سابقه خانوادگی بیماری های قلبی، چاقی، و سبک زندگی ناسالم خطر آن را افزایش می دهند. احتمال حمله قلبی مجدد به شرایط خاص هر فرد و اقداماتی که پس از اولین حمله انجام می دهد بستگی دارد.

ادامه مطلب تازه های دنیای پزشکی... از صفحه ۲۵

با این حال، تاکنون دارویی برای کاهش ریسک این بیماری پیدا نشده است. برخی درمان ها می توانند به بهبود علائم کمک کنند. مشکلات رفتاری ناشی از آلزایمر با داروهای روان درمانی یا ضدروان پریشی تا حدی کنترل می شوند، اما اثرگذاری محدودی دارند.

طبق آمار، در سال ۲۰۱۵ حدود ۲۹ میلیون نفر در سراسر جهان به آلزایمر مبتلا بودند و این تعداد در سال ۲۰۲۰ به ۵۰ میلیون نفر رسید. زنان بیشتر از مردان به آلزایمر مبتلا می شوند. این بیماری اولین بار در سال ۱۹۰۱ توسط یک پزشک آلمانی شناسایی و گزارش شد. هر ساله در ۲۱ سپتامبر، به مناسبت روز جهانی آلزایمر، مراسم و همایش های مختلفی در جهان برگزار می شود. دانشمندان در حال تحقیق برای شناسایی زودرس و درمان این بیماری هستند. جالب اینکه افرادی با گروه خونی O کمتر از دیگران به آلزایمر مبتلا می شوند.

ادامه مطلب آمریکا... از صفحه ۳۷

گفتم: «پول های مرا بده.» منکر پول شد. مردمی که در آن حول و حوش بودند از ما فاصله گرفتند، یک پاسبان جلو در کاخ بود. نشانش دادم و گفتم: «می برمت پیش پلیس.» اول کوتاه آمد و یک پنج پوندی در آورد و گفت: «بگیر و برو و دیگر به این کشور برنگرد.» گفتم: «حرف زیاد زن. ۱۲۰ دلار از من دزدیده ای.» او که اول انکار می کرد در صدد دفاع از آن پوندهایی برآمد که داده بود. نمی خواست پول بدهد و هر بار که مقاومت می کرد به دیوار میکوبیدمش. و او پنج پوند دیگر می داد و من همچنان ۱۲۰ دلار را مطالبه می کردم. او ناخوشنود بود از این که در محل کارش شناخته شود و من این را دریافت می کردم و با صدای بلند فریاد می زدم: «۱۲۰ دلار مرا که دزدیده ای پس بده.» به طوری که همه می شنیدند تا اگر پای پلیس به میان آمد و از شاهدان سؤال کردند، آنان شنیده باشند که دعوا سر چیست. روز گذشته نرخ پوند را گرفته بودم و او در برابر ۱۲۰ دلار می بایستی ۸۵ پوند به من می داد که بجای آن سی پوند برای عکس ها برداشته بود و ۱۵ پوند هم نقد داده بود که می شد ۴۵ پوند و ۴۰ پوند هم تیغ زده بود. اصرار می کرد که سی پوند برای عکس ها داده ای و من همچنان می گفتم ۱۲۰ دلار از من دزدیده ای. فکر کرد شاید پلیس برایش بهتر باشد. گفت: «برویم به نزد پلیس.» با یک دست یقه اش را نگه داشته بودم و دست دیگرم را به جیب کاپشنم بردم و گفتم: «می دانی اینجا چه دارم؟» برق از چشمانش پرید و گفت: باشد، باشد، می دهم.» و دست کرد به جیب بغلش و بقیه پول را داد و پنج پوند هم بیشتر گرفتم. باز از همان اداها در آورد، خیالش راحت شده بود که دیگر بدهکار نیست و با او کاری نخواهم کرد، با همان اداهای انگلیسی گفتم: همین امروز از کشور من خارج شو و دیگر پایت را به اینجا مگذار.» گفتم: «تو به من ۹۰ پوند دادی و زیادی خر مردردندی کردی. منم برای تنبیه تو ۵ پوند بیشتر گرفته ام و اگر یک کلمه حرف بزنی، دوربونت را می گیرم و به وسط کاخ پرت می کنم تا از زندگی ساقط شوی.» دیگر چیزی نگفت. پول هایی را که پس گرفته بودم، به من نشاطی کودکان داده بود و پس از یک شبانه روز شرمساری از خود و احساس گول خوردگی، اینک همه چیز بر عکس شده بود و احساس پیروزی می کردم.

با آنکه پول خودم بود که به جیبم برگشته بود، می خواستم برای خودم جشن بگیرم که به خودم اعلام کنم سرباز ایرانی، ببو گلایی نیست که بشود راحت سرش کلاه گذاشت و با آسودگی پولش را صرف آبجوهای بد مزه انگلیسی کرد. مدتی در خیابان ها راه می رفتم و با خود رجز خوانی می کردم، تازه اشتهایم باز شده بود. یک رستوران ایتالیایی پیدا کردم که در خیابان، در پیاده رو جلو دکانش میز و صندلی گذاشته بود و از مشتریانش در خیابان پذیرایی می کرد. نشستم و سفارش غذای ایتالیایی دادم. در حالی که کنار میز و زیر سایبان نشسته بودم، مردی مسن که راه رفتن هم برایش مشکل بود با تخته و کاغذی آمد و روبروی من نشست و شروع به نقاشی کرد. از آن نقاش های دوره گردی بود که برای امرار معاش، از صبح تا شب این ور و آن ور می روند تا به توانند از کسی تصویری بکشند و پولی برای خرج زندگی شان در بیاورند. بنده خدا حتی کاغذش هم کاغذ نقاشی نبود. پرسیدم: «هر تصویر را چند می گیری؟» گفت: «بستگی به شما دارد. دو یا سه یا چهار یا هر چه که بخواهید بدهید.» پرسیدم: «ناهار خورده ای؟» گفت: «نه.» گفتم: «پس بیا سر میز من، ناهار را با هم بخوریم.» گفت: «من در خانه ناهار دارم.» گفتم: «همان منی. من ۹۰ پوند دارم. ناهار هر چه شد پولش را کم، و بقیه را با هم تقسیم می کنیم.» ذول زد به چشمانم که چرا هذیان می گویم. خیال کرد دستش انداخته ام، می خواست بر خیزد و برود. با سرعت پریدم دستش را گرفتم و برای آن که باور کند، ده پوند جلوش گذاشتم و گفتم: «صبر کن ناهار بخوریم.» نیم خیز شده بود، نشست ولی باز هم ذول به من نگاه می کرد. با احتیاط دستش را به طرف اسکناس ها برد و دید از من حرکتی برای مسخرگی سر نزد. پول را برداشت و در دستش نگهداشت و منتظر بود که پس بگیرم. کارگر رستوران را صدا کردم و گفتم: «دو پرس کن.» نقاش آمد و سر میز من نشست. خوشحال شدم که شنوده دارم. همه آنچه گذشته بود را برایش گفتم و لابلای قصه ها هم گاهی کلمه ای ایتالیایی که یادم می آمد می گذاشتم و او خوشحال می شد. وقتی گفتم ۵ پوند هم جریمه اش کردم با قهقهه و با صدای بلند گفت: «بروایسیمو، بروایسیمو.» خورا کامان ۱۲ پوند شد و هفتاد و هشت پوند را با او تقسیم کردم. هر کدام ۳۹ پوند. کیف کردم چون حقم را گرفته بودم، قصه ام را تعریف کرده بودم، مهمانی هم داده بودم، و آن شب آن پیرمرد نقاش را با دست پر به خانه رسانده بودم. پیر مرد چهار بار گفت: «گراسیا سینیوره.»

ادامه مطلب اهمیت عشق... از صفحه ۴۷

محیط‌های مثبت و حمایتگر: محیطی که در آن قرار داریم تأثیر زیادی بر احساسات ما دارد. داشتن دوستان و اطرافیانی که ما را حمایت می‌کنند و به ما احترام می‌گذارند، می‌تواند کمک کند تا خود را بیشتر دوست داشته باشیم.

عشق به خود یک فرآیند مستمر است که به خودشناسی، پذیرش و مراقبت از خود نیاز دارد. این عشق نه تنها برای رشد شخصی و روانی مهم است بلکه برای داشتن روابط سالم، شاد و با اعتماد به نفس نیز ضروری است. هر فردی می‌تواند با تمرین و تعهد به خود، به این مرحله برسد. با گام‌های ساده اما مؤثر می‌توانیم خود را به فردی شادتر، موفق‌تر و محترم‌تر تبدیل کنیم.

ادامه مطلب سی اتفاق باور نکردنی... از صفحه ۴۱

افتتاح موزه متاورس: اولین موزه کاملاً مجازی در متاورس افتتاح شد. بازدیدکنندگان می‌توانند از سراسر جهان به صورت دیجیتال به این موزه دسترسی داشته باشند. آثار هنری، تاریخی و علمی به صورت سه بعدی و تعاملی به نمایش درآمده‌اند. این رویداد انقلابی در صنعت موزه‌داری ایجاد کرده است.

مشاهده کرم‌چاله نزدیک زمین: ستاره‌شناسان موفق شدند برای اولین بار شواهدی از یک کرم‌چاله در نزدیکی زمین مشاهده کنند. این پدیده، نظریه‌های مربوط به سفرهای بین‌کهکشانی را تقویت کرده است. کرم‌چاله کشف‌شده بسیار ناپایدار بوده و مدت کوتاهی مشاهده شد. این رویداد توجه جهانی به فیزیک نظری را جلب کرده است.

رشد بی‌سابقه جمعیت زنبورها: پس از سال‌ها کاهش، جمعیت زنبورها در برخی مناطق به طرز چشمگیری افزایش یافت. این تغییر به لطف اجرای سیاست‌های زیست‌محیطی و کاهش استفاده از سموم شیمیایی رخ داده است. افزایش زنبورها نقش مهمی در تقویت گرده‌افشانی و تولید محصولات کشاورزی ایفا کرده است. محققان امیدوارند این روند مثبت ادامه پیدا کند.

تبدیل پلاستیک به اکسیژن توسط باکتری‌های مهندسی‌شده: دانشمندان موفق شدند باکتری‌هایی طراحی کنند که پلاستیک را تجزیه کرده و به اکسیژن تبدیل کنند. این فناوری می‌تواند بحران زباله‌های پلاستیکی را کاهش دهد. این باکتری‌ها در آزمایش‌های میدانی در اقیانوس‌ها نیز عملکرد خوبی نشان داده‌اند. امید می‌رود این فناوری در مقیاس بزرگ‌تری به کار گرفته شود.

کشف گونه‌ای جدید از انسان‌های باستانی: در غاری در آفریقا، فسیل‌های جدیدی کشف شد که به گونه‌ای ناشناخته از انسان‌های اولیه تعلق دارد. این گونه که "هومو آسترالیس" نام‌گذاری شده، شواهدی از رفتارهای پیچیده و ساخت ابزار را نشان می‌دهد. این کشف شکاف‌های موجود در تاریخ تکامل بشر را پر کرده است. دانشمندان به دنبال بررسی دقیق‌تر این گونه هستند.

اختراع پارچه‌ای که خود را تمیز می‌کند: محققان موفق به تولید پارچه‌ای شدند که می‌تواند بدون نیاز به شستشو، خود را تمیز کند. این پارچه با استفاده از نانوذرات خاص، کثیفی و بو را تجزیه می‌کند. این اختراع می‌تواند مصرف آب و مواد شوینده را به میزان زیادی کاهش دهد. برندهای بزرگ مد در حال سرمایه‌گذاری روی این فناوری هستند.

نمایش شفق قطبی در مناطقی دور از قطب: در سال ۲۰۲۴، شفق‌های قطبی در مناطقی مانند آلمان، چین، و حتی ایران مشاهده شدند. این پدیده به دلیل فعالیت شدید خورشیدی رخ داد. مردم در سراسر جهان این نورهای زیبا را با شگفتی مشاهده کردند. دانشمندان تأکید کردند که این رویدادها ممکن است به دلیل تغییرات در میدان مغناطیسی زمین باشد.

افتتاح اولین نیروگاه هسته‌ای سبز: کشوری اروپایی اولین نیروگاه هسته‌ای با استفاده از سوخت دوستدار محیط زیست را افتتاح کرد. این نیروگاه از ضایعات هسته‌ای بازیافت‌شده برای تولید انرژی پاک استفاده می‌کند. این فناوری جدید امنیت بیشتری نسبت به نیروگاه‌های هسته‌ای سنتی دارد. هدف از این پروژه، ترکیب انرژی هسته‌ای با توسعه پایدار است.

راه‌اندازی اولین تور فضایی به ماه: شرکتی خصوصی اولین تور گردشگری به ماه را برگزار کرد. شرکت‌کنندگان این تور شامل افراد ثروتمند و علاقه‌مندان به فضا بودند. این سفر شامل بازدید از سطح ماه و تجربه گرانش کم بود. این پروژه گامی مهم در جهت تبدیل سفرهای فضایی به یک صنعت عمومی است.

ادامه مطلب درباره لنین... از صفحه ۱۰

فرمان رهبر انقلاب: در این زمان یکی از فرماندهان ارتش به نام «ژنرال کورنیلوف» در اندیشه سرنگون ساختن دولت موقت و انجام دادن یک کودتاست. وی می‌خواهد دولت موقت را برچیند و از نو دستگاه دیکتاتوری نظامی را بنیاد بگذارد. نخست وزیر، کرنسکی برای سرکوبی این ژنرال کودتاجی از بلشویک‌ها درخواست همکاری می‌کند. به دستور لنین انقلابیان پایتخت از کودتا جلوگیری می‌کنند و اسلحه و مهمات فراوان به دست می‌آورند. این جریان آشکارا قدرت لنین و هواداران او را نشان می‌دهد. بر اعتبار لنین افزوده می‌شود و هوادارانش بر انبارهای اسلحه دست پیدا می‌کنند. در سرکوبی کودتاجیان، بلشویک‌ها تجربه‌های بزرگی به دست می‌آورند و ناگهان بر قدرت رزمی خود پی می‌برند.

در سپتامبر ۱۹۱۷ در انتخابات محلی بسیاری از «شوراها» بلشویک‌ها اکثریت دارند. گرچه نخست وزیر شورای پایتخت را اداره می‌کند اما هواداران لنین در آن اکثریت دارند. بلشویک‌ها در شورای شهر مسکو و نیز در دوما اکثریت دارند. برخی از رهبران بلشویک معتقد می‌شوند که از راه انتخابات می‌توان به پیروزی رسید. رهبرانی چون «کامنف» و «زینوویف» می‌گویند زمان انقلاب فرا نرسیده است. لنین به شدت خشمگین می‌شود. با خشم بی‌پایان پیوسته پیام می‌دهد فقط باید به قیام مسلحانه اندیشید. لنین می‌گوید بلشویک‌ها قدرت را با هیچ گروه و دسته دیگری نباید تقسیم کنند. برخی از بلشویک‌ها می‌گویند از راه‌های مسالمت‌آمیز نیز می‌توان به قدرت رسید. رهبر فراری به هواداران خود می‌گوید دست به شورش مسلحانه بزنند و رهبری شورایعالی انقلاب را در دست بگیرند. اما برخی از رهبران با نظر او مخالفند. به ناچار لنین از فنلاند به پایتخت باز می‌گردد و رهبری انقلاب را بر عهده می‌گیرد. تنها هدفش ربودن قدرت است. قدرتی که پخش، پراکنده و در هم ریخته است. می‌گوید باید آخرین ضربه را بر پیکر نیمه جان دولت موقت وارد ساخت و پیش از سایر حریفان سیاسی قدرت را ربود.

نظریه‌های لنین در این زمان آنچنان جسورانه و دور از واقعیت جلوه می‌کنند که حتی کمونیست‌های انقلابی نیز دچار شگفتی می‌شوند. با تمام اینها در جلسه کمیته مرکزی لنین با توانایی‌های ویژه خود می‌تواند اعضای شورا را وادار به پذیرش نظر خود کند. اما پس از چندی تروتسکی، کامنف و زینوویف با رهبر مخالفت می‌کنند. در رای‌گیری دوباره برای آغاز انقلاب نظر لنین تصویب می‌شود. تروتسکی به لنین می‌پیوندد، اما دو رهبر دیگر هم چنان مخالفت می‌کنند. لنین دستور دست زدن به انقلاب نهایی را صادر می‌کند. چرخ‌های انقلاب به چرخیدن می‌افتند. کرنسکی آماده سرکوبی انقلاب می‌شود. هشتصد سرباز به نگهبانی از کاخ زمستانی گماشته می‌شوند. سربازان در جاهای حساس پایتخت آماده سرکوبی شورشیان هستند. مرکز شوراها - محل کار تروتسکی و سایر رهبران بلشویک - از سوی کارگران مسلح آماده دفاع می‌شود.

لنین در نقش رهبر بی‌رقیب انقلاب در بیست و پنجم اکتبر ۱۹۱۷ (برابر با تقویم پیش از انقلاب) می‌گوید زمان دست زدن به انقلاب فرا رسیده و لحظه‌ای درنگ نباید کرد. کلاه گیس بر سر می‌گذارد، لباس مبدل می‌پوشد، صورتش را باند پیچی می‌کند و از پنهان‌گاه خود به پایگاه انقلاب یا ستاد انقلابیان می‌رود. دستور گرفتن پل‌های پایتخت، مرکز تلفن، پستخانه، نیروگاه‌ها، ایستگاه راه آهن و چندین نقطه حساس و مهم دولتی در شهر را صادر می‌کند. لنین به انقلابیان چنین می‌گوید: «ساعت موعود فرا رسیده، وزیران را بازداشت کنید. پادگان‌ها را خلع سلاح کنید. هرگز دست روی دست نگذارید. اگر نجنبید انقلاب شکست می‌خورد».

نخستین مرحله انقلاب بدون خون‌ریزی چندانی پیروزی می‌شود بسیاری از سربازان در برابر شورشیان ایستادگی نشان نمی‌دهند. نقاط حساس پایتخت را کارگران مسلح بلشویک اشغال می‌کنند. زمانی که نخست وزیر از خواب بیدار می‌شود چاره‌ای جز فرار در برابر خود نمی‌بیند. تصرف کاخ زمستانی یک روز به طول می‌انجامد. ساختمان مجلس ملی نیز اشغال می‌شود. پایتخت تزاران روس در دست لنین است. نخستین انقلاب سوسیالیستی جهان، دست کم در پایتخت روسیه، به پیروزی رسیده است. زمانی که به لنین می‌گویند نیروهای انقلابی پایتخت را در اختیار دارند، نفس راحتی می‌کشد، خود را به خانه یکی از دوست می‌رساند و از شدت خستگی بی‌درنگ به خواب می‌رود.

ادامه مطلب هفتاد سخن... از صفحه ۴۲

تحریف حقیقت: آنها می‌توانند حقایق را به نفع خود تغییر داده و دیگران را متقاعد کنند که آنچه انجام می‌دهند، منطقی یا ضروری است.

تأثیرات مخرب بر روابط

بی‌اعتمادی: وقتی افراد متوجه می‌شوند که از آنها سوءاستفاده شده است، اعتمادشان به سرعت از بین می‌رود. این بی‌اعتمادی می‌تواند به روابط طولانی مدت نیز آسیب برساند.

تضعیف عزت نفس: قربانیان سوءاستفاده اغلب احساس بی‌ارزشی و ناکارآمدی می‌کنند، زیرا ممکن است فکر کنند که نتوانسته‌اند موقعیت را به درستی مدیریت کنند.

ایجاد تنش و اختلاف: رفتار افراد سوءاستفاده گر می‌تواند منجر به اختلافات مداوم و حتی فروپاشی روابط کاری، دوستانه یا خانوادگی شود.

ایجاد محیط سمی: در محیط‌های کاری یا خانوادگی، حضور چنین افرادی باعث ایجاد تنش، حسادت و رقابت ناسالم می‌شود که در نهایت به ضرر جمعی منجر می‌گردد.

چگونه با این افراد برخورد کنیم؟

تشخیص به موقع: شناخت این افراد در مراحل اولیه می‌تواند از بسیاری از مشکلات آینده جلوگیری کند. به رفتارها و گفتار آنها دقت کنید.

حفظ مرزها: مرزهای مشخصی برای تعاملات خود تعیین کنید و اجازه ندهید از شما سوءاستفاده کنند.

نه گفتن را یاد بگیرید: بسیاری از افراد سوءاستفاده گر از ضعف دیگران در نه گفتن بهره می‌برند. یادگیری و تمرین نه گفتن، شما را در برابر این افراد مقاوم تر می‌کند. **مشورت با دیگران:** اگر مطمئن نیستید که چگونه باید با چنین افرادی برخورد کنید، از افراد مورد اعتماد یا متخصصان مشورت بگیرید.

ترک رابطه در صورت لزوم:

در برخی موارد، بهترین راه حل این است که رابطه خود را با فرد سوءاستفاده گر قطع کنید، به ویژه اگر این رابطه به شما آسیب جدی وارد می‌کند.

روابط انسانی بر پایه اعتماد، احترام و محبت بنا شده‌اند و وقتی یکی از طرفین این اصول را نادیده می‌گیرد، رابطه دچار اختلال می‌شود. مقابله با این رفتارها نیازمند آگاهی، مهارت و شجاعت است. اگر همه ما مسئولیت پذیر و هوشیار باشیم، می‌توانیم از گسترش چنین رفتارهای مخربی جلوگیری کنیم و محیطی سالم تر و پرمحبت تر برای خود و دیگران ایجاد کنیم.

در بررسی این اثر پژوهشی به موضوع هر فصل اشاره می‌شود، از این قبیل که در فصل سوم غرض شاعر مستقیماً وصف طبیعت است، فصل چهارم «زمان شاعر» مانند روزهای جشن نوروز، مهرگان، سده...، فصل پنجم مکان رستنی‌ها، فصل ششم تحلیل اوصاف گیاه‌ها و درختان، فصل هفتم تحلیل عوامل طبیعت مانند باد، هوا، ابر، آب، آتش، فصل هشتم درباره آسمان و ستارگان، و فصل نهم درباره جانوران از پرنده، مانند بلبل و صلصل و قمری و فاخته و طوطی و درندگان و دوندگان، مانند شیر و پلنگ و گرگ و آهو و خزندگان مانند مار و کژدم و عنکبوت و جز آنهاست. جانوران سواری مانند اسب و شتر و فیل نیز در ایران شاعران مورد تحقیق سهم مهم دارند. در فصل دهم در بیان نتیجه گیری از این تحقیق از شیوه ادراک و تصویری که سه شاعر (عنصری، فرخی، منوچهری) از طبیعت و مظاهر آن در ذهن دارند بحث شده است.

ناگفته نماند در باب دوم کتاب، مؤلف از سه شاعر دیگر معاصر (قطران، ازرقی و معزی) که زمان زندگی‌شان متأخر بر شاعران اصلی است، به اختصار یاد کرده است.^(۸) بخش آخر این تحقیق از فنون و شیوه توصیف طبیعت در شعر فارسی این دوره و مقایسه آن با ادبیات همزمان در کشورهای دیگر و ارزش آثار ایشان سخن رفته است. به گمان استاد خانلری اگر این روش علمی و عالمانه فوشه کور، درباره شاعران دیگر فارسی زبان در دوره‌های دیگر تاریخی به کار رود بسیار سودمند است. زیرا با این کار می‌توان به شخصیت و ارزش و اعتبار هر شاعر پی برد و موارد اصالت و ابتکار و تقلید را در کارشان شناخت و درباره هریک به شیوه درست نقد ادبی جدید دآوری کرد.^(۹)

۱. فرهنگ و اجتماع، ص ۲۴۲-۲۴۳، ۲. همان، ص ۲۴۵، ۳. همان، ۴. همان، ص ۲۴۷، ۵. همان، ۶. همان ص ۲۴۸-۲۴۹، ۷. همان، ص ۲۵۱، ۸. همان، ص ۲۵۲-۲۵۳، ۹. همان، ص ۲۵۴

ادامه مطلب هفتاد سخن... از صفحه ۷

بیان چنین اوصافی از جانب نویسنده یادداشت، هر چند از عواطف دیرین دوستانه برخوردار باشد، البته برکنار از واقعیت نیست. در این یادداشت یادآوری شده که «داستان‌ها و قصه‌ها»، تلخیصی است از آثار مهم ادبی مغرب زمین مانند فاوست و پیرگنت. و بعضی دیگر خلاصه آثار ادبی فارسی از قبیل گل و هرمز شیخ عطار و جمشید و خورشید سلمان ساوجی و بعضی دیگر حکایت‌های تاریخی است که از منابع عربی و فارسی اقتباس شده است. «شعر فارسی در هند و پاکستان»، گزیده شعر فارسی گویندگان شبه قاره هندوستان از مظفر حسین شمیم است که آثار بیش از هشتاد شاعر فارسی زبان از مردم هند یا از ایرانیان مهاجر به آن دیار را فراهم آورده است. در این کتاب نمونه‌هایی از شعر مسعود سعد سلمان شاعر قرن پنجم هجری تا اقبال لاهوری شاعر معاصر پاکستان و ادیب پیشاوری، شاعر و استاد ادیبی که آخر عمر را در ایران گذراند، فراهم آمده است.

آخرین کتاب معرفی شده تفسیری از قرآن مجید معروف به تفسیر کمبریج است. این کتاب گران بها از آثار فارسی قرن پنجم که نسخه منحصر به فرد آن محفوظ در انگلستان را نخستین بار ادوارد براون در مجله انجمن سلطنتی آسیایی لندن در ۱۸۹۳ معرفی کرد از دسترس اهل تحقیق دور مانده بود.

جلال متینی، استاد دانشگاه مشهد، با استفاده از نسخه عکسی این کتاب و مطالعه و مقایسه اصل نسخه در لندن، به تصحیح و طبع آن همت کرده است. استاد متینی که تصحیح «هدایه المتعلمین»، کتاب بزرگ پزشکی از آثار نثر قدیم فارسی را در کارنامه خود دارد، در تصحیح دقیق تفسیر قرآن مجید، با مقدمه مبسوط در بیان نکته‌های دستوری و لغوی آن، بر گنجینه ادب کهن فارسی افزوده است.^(۶) یادداشت‌های استاد خانلری در معرفی و بررسی کتاب‌های معتبر و اشارات عالمانه انتقادی او سرمشق آموزنده‌ای است که آن استاد دانشمند در نقد و بررسی کتاب برای آیندگان از خود به یادگار گذاشته است.

در گفتاری دیگر با عنوان، «نظری به مطالعات ایرانی» از کار تحقیق و مطالعه درباره زبان و ادبیات و فرهنگ و هنر ایران در کشورهای دیگر یاد شده است. در این زمینه کتاب «توصیف طبیعت در شعر غنایی فارسی در قرن یازدهم میلادی (قرن پنجم هجری)» از فوشه کور (Fouchecour) را درخور توجه می‌داند.

در مقدمه کتاب آمده: در مطالعه پیشینه شعر فارسی، از دوره آغاز آن چشم باید پوشید و کار را از نخستین دورانی که شعر فارسی تکامل یافته، یعنی قرن پنجم هجری، شروع باید کرد: دورانی که مهم ترین اوج شعر فارسی غنایی یا تغزلی است و سه شاعر بزرگ، عنصری و فرخی و منوچهری در زمان شاهان غزنوی شعر خود را عرضه می‌کنند.

شعر این شاعران در وصف طبیعت است. غرض از وصف طبیعت بیان هر گونه تصور ذهنی یا صورت خیالی از عناصر طبیعی است که شاعر از آن بهره گرفته است. در این کار قصد شاعر گاهی خود عناصر طبیعت است و گاه با استفاده از هنر سازه (ar-tistic device) از نوع تشبیه و استعاره و مجاز و کنایه وصف طبیعت است. برای مثال در کاربرد کلمه «کوه» زمانی منظور خود این عنصر طبیعی است و زمانی که در ترکیبی مانند «کوه پیکر» می‌آید مراد اسب مدوح است که به کوه تشبیه می‌شود و در هر حال تصور «کوه» در ذهن شاعر وجود دارد و به ذهن مخاطب القا می‌شود.^(۷) مؤلف کتاب پس از ذکر مختصری از شرح حال شاعران مورد نظر و نسخه دیوان ایشان، در فصل دوم به شرح صور خیال ایشان از عناصر طبیعت می‌پردازد که ساده ترین صورت وصف آن ذکر صفتی برای آن است. در این اوصاف سرو: سهی، آبدان: ژرف، هوا: لطیف، کوه: سنگین و دریا: پهناور است. از رنگ عناصر طبیعت کمتر یاد می‌شود: باغ: سبز، ابر: سیاه، چمن: سبزرنگ، جهان: رنگرنگ است، اما گاه در شعر آن‌ها یکی از جلوه‌های عام عناصر طبیعت می‌آید: باغ دیگرگون شده، بهار امسال تازه‌روتر است و جهان نو شده است. از بوی‌ها نیز گاهی به سادگی یاد می‌شود: باد خوشبو است و گاه وصف با یک فعل بیان می‌شود: غزال می‌چرد، ابر برمی‌خیزد، مرغ صغیر می‌زند، اما غالباً این فعل‌ها با تشبیهی همراه است و گاه با جمله‌ای وصف می‌شود: راغ پر از بنفشه است و گاه همراه با صفتی است: هوا خرم از نسیم است و نیلوفر کبود است. سپس مؤلف از انواع تشبیه و استعاره یاد می‌کند و غرض شاعر را از ذکر آنها می‌شمارد.

ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

بیا جلوی بخاری کلاس بشین: زمستان سختی است و پاهایم در کفش، از شدت سرما، قرمز و کرخت شده‌اند. بچه‌ها که به مدرسه می‌آیند، کلاه‌های پشمی‌شان را روی سر، صورت و گردنشان می‌کشند، طوری که فقط از میان دریچه کلاه می‌توانند جلوی پیشان را ببینند. اما من لباس درست و حسابی ندارم. مادرم پایین پالتوی سربازی پدرم را کوتاه کرده و دستی در آستین‌هایش برده تا بتوانم آن را بپوشم. معلم‌ها که وضع و حالم را می‌بینند، می‌گویند: «بیا جلوی بخاری کلاس بشین.»

علف‌های خشک لب جوی‌ها یخ زده‌اند. قندیل‌های آب، که در جوی روان است، به قندیل‌های می‌خورند و صدای جلینگ‌جلینگشان در باغ می‌پیچد. به قول عمو ابرام، «سوز سرما سنگ را هم می‌ترکاند.» مردم به جان درخت‌ها افتاده‌اند، هر روز بر سر بریدن و بردن درخت‌های یکدیگر دعاوست. برف پشت برف می‌آید. دو روز پشت‌سرم برف می‌آید. به مدرسه که می‌رویم، برف تا زیر زانوهایمان آمده است. در بخش دیگری از داستان، که نام اصلی‌اش «اینست روستایی خود را شرح دهید، چنین می‌خوانیم:» پدرم زیر لحافش خوابیده و با خودش حرف می‌زند. زیر خلواری‌های آتش منقل، سیب‌زمینی گذاشته‌ایم. همین که کمی می‌پزد و پوستش می‌سوزد، بیرونش می‌آورم و می‌خورم. ناگهان کسی در می‌زند. عمو ابرام است. قندیل‌ها را در پالتوی کهنه و پاره‌پوره پیچیده، کنده‌های خشک از چوب انجیر روی شانه دارد. کنده را زمین می‌اندازد و با تبر به جانش می‌افند. خرده‌های چوب را بغل می‌کند و داخل بخاری هیزمی می‌ریزد. کمی نفت از چراغ لامپا روی کنده‌ها می‌ریزد و کبریت می‌کشد. شعله به جان هیزم می‌افتد و اتاق روشن و گرم می‌شود.

(نقل از کتاب «نیمه که غریبه نیستید» از هوشنگ مرادی کرمانی)

ادامه مطلب سرنوشت قالی ایرانی... از صفحه ۲۹

به نظر کارشناسان، دوران قاجار، دوره معرفی فرش ایران به جهانیان و رونق تجارت بین‌المللی آن بود و بسیاری از مردم، تاجران، و سیاستمداران دنیا را با فرش ایرانی آشنا کرد. با رونق تجارت فرش ایران، رقاباتی همچون چین، هند، ترکیه، پاکستان و کشورهای آفریقایی که شرایط تولید فرش را داشتند، ترغیب شدند تا این صنعت را شروع کنند یا واحدهای کوچک خود را توسعه دهند. زیبایی و تنوع طرح‌ها و نقشه‌ها، قیمت متوسط و ماندگاری و دوام فرش ایرانی به افزایش سهم آن در بازارهای جهانی انجامید.

در دوره رضا شاه، شرکت‌های خارجی همچنان نقش اصلی را در تولید و تجارت فرش بر عهده داشتند. در سال ۱۳۱۴، فعالیت‌های «کپانی شرق لندن» که مهم‌ترین تاجر فرش ایران بود، به دستور رضا شاه متوقف شد و بخشی از وظایف آن در تولید و صادرات فرش به شرکت سهامی تازه‌تأسیس فرش ایران واگذار شد. در دهه ۱۳۴۰، اصلاحاتی در این شرکت انجام شد تا ضمن ترویج صنعت فرش بافی و ایجاد کارگاه‌ها به فعالیت‌های بازرگانی در داخل و خارج بپردازد.

بعد از انقلاب، فرش مدعیان زیادی پیدا کرد، از وزارت بازرگانی و وزارت صنایع تا جهاد سازندگی که با تشکیل تعاونی‌های فرش روستایی خود را پیشگام تولید می‌دانست. با این حال، در اوایل دهه ۱۳۸۰، صادرات فرش دوباره با رکود مواجه شد و دولت مسئولیت فرش را به مرکز ملی فرش واگذار کرد و شرکت سهامی فرش ایران نیز در سال ۱۳۹۲ به علت بدهی‌های دولت به بانک تجارت واگذار شد. گرچه این شرکت هنوز به فعالیت‌های خود در زمینه ترویج صنعت فرش و تأمین مواد اولیه قالی‌بافی، و بازاریابی در داخل و خارج ادامه می‌دهد اما نقش آن به اندازه گذشته پررنگ نیست. اکنون مسئولیت تولید مواد اولیه فرش دست‌باف، از جمله ابریشم، پنبه و پشم، بر عهده وزارت جهاد کشاورزی است.

در کنار این نهادهای دولتی و نیمه‌دولتی، اتحادیه‌ها و انجمن‌های تولیدکنندگان و صادرکنندگان نیز وجود دارند اما می‌گویند صدایشان به جایی نمی‌رسد و دولت بدون توجه به ظرایف تولید و صادرات فرش، برای این صنعت تصمیم می‌گیرد. همین امر سبب شده تا نه تنها تولید در مدتی کوتاه به یک سوم کاهش یابد و از نزدیک به شش میلیون متر مربع در نیمه اول دهه ۱۳۸۰ به کمتر از حدود دو میلیون متر مربع برسد بلکه صادرات نیز به شکل بی‌سابقه‌ای افت کند.

تنوع انسانی را بپذیریم: تفاوت‌ها باعث زیبایی و غنای جوامع انسانی می‌شوند. احترام متقابل را تمرین کنیم: به جای قضاوت، سعی کنیم همدیگر را بهتر بفهمیم. آگاهی خود را افزایش دهیم: بسیاری از قضاوت‌ها ناشی از ناآگاهی و تصورات اشتباه هستند.

ادامه مطلب گرایش جنسی... از صفحه ۲۳

حمایت عاطفی ارائه دهید: نشان دهید که در کنار او هستید و از او حمایت می‌کنید. از مشاور کمک بگیرید: اگر در پذیرش این موضوع مشکل دارید، مراجعه به مشاور یا روان‌شناس می‌تواند به شما کمک کند.

از رفتارهای آسیب‌زننده اجتناب کنید:

توهین یا سرزنش نکنید: این رفتارها می‌تواند به شدت به روحیه فرد آسیب برساند و او را از خانواده دور کند.

تهدید یا اجبار نکنید: افرادی که مجبور به تغییر گرایش خود می‌شوند (مانند رفتن به درمان‌های تبدیلی)، معمولاً دچار آسیب‌های جدی روانی می‌شوند.

او را طرد نکنید: طرد شدن از طرف خانواده می‌تواند باعث انزوای شدید و حتی مشکلات جدی مانند افسردگی و خودکشی شود.

فرهنگ خانواده را به سمت پذیرش تغییر دهید

✓ به اعضای دیگر خانواده آموزش دهید تا از فرد حمایت کنند.

✓ فرهنگ احترام به تفاوت‌ها و پذیرش تنوع انسانی را در خانواده ترویج دهید. اگر مخالفت دارید، چگونه رفتار کنید؟ اگر باورهای مذهبی یا فرهنگی شما با این موضوع تضاد دارد:

به جای قطع رابطه، گفت‌وگو کنید: نظرات خود را با آرامش مطرح کنید، اما به فرد اجازه دهید که خودش باشد.

مرزها را با احترام تعیین کنید: اگر نمی‌توانید برخی رفتارها را بپذیرید، با حفظ احترام به فرد، چارچوب‌هایی تعیین کنید.

پیامدهای حمایت یا عدم حمایت

حمایت: باعث می‌شود فرد احساس امنیت و آرامش کند، اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد، و بتواند زندگی خود را با آرامش ادامه دهد.

عدم حمایت: می‌تواند به مشکلات روانی، افسردگی، اضطراب، و حتی افکار خودکشی منجر شود.

نحوه برخورد خانواده با این موضوع می‌تواند تأثیر عمیقی بر آینده و احساسات فرد داشته باشد. واکنش مناسب، احترام‌آمیز و حمایت‌گراانه بهترین راه برای حفظ روابط خانوادگی و ایجاد فضایی امن برای همه اعضای خانواده است. این که افراد با گرایش‌های جنسی متفاوت مانند گی، لزبین، یا هر گرایش دیگری وجود دارند، نشان‌دهنده تنوع طبیعی در انسان‌هاست. همه ما، صرف‌نظر از باورها، ارزش‌ها یا دیدگاه‌ها، باید به این موضوع احترام بگذاریم که آنها هم انسان هستند و مانند هر فرد دیگری حق زندگی، انتخاب و احترام دارند.

همه انسان هستند و ارزش برابر دارند: گرایش جنسی یا هویت جنسی، بخشی از شخصیت یک فرد است، اما این تنها چیزی نیست که او را تعریف می‌کند. هر فرد: ✓ احساسات، نیازها و آرزوهایی دارد که به او هویت انسانی می‌بخشد.

✓ حق دارد در جامعه بدون ترس از قضاوت یا تبعیض زندگی کند.

✓ به عنوان یک انسان، مستحق احترام، محبت و پذیرش است.

حق و حقوق انسانی دارند: بر اساس اصول اخلاقی و حقوق بشر:

حق زندگی بدون تبعیض: هر فرد، صرف‌نظر از گرایش جنسی‌اش، حق دارد از فرصت‌های برابر در زندگی برخوردار باشد.

حق انتخاب: انسان‌ها حق دارند در زندگی شخصی خود تصمیم بگیرند و هیچ‌کس نباید آنها را به دلیل انتخاب‌هایشان قضاوت یا محدود کند.

حق داشتن امنیت: هیچ فردی نباید به خاطر گرایش جنسی یا هویت خود تهدید، آزار یا سرزنش شود.

قضاوت حق ما نیست: ما نمی‌دانیم چه عواملی در زندگی دیگران وجود داشته یا چه احساسی در درونشان دارند. قضاوت کردن درباره دیگران:

✓ نشان‌دهنده بی‌احترامی به زندگی و انتخاب‌های آنهاست.

✓ تأثیری در بهبود زندگی خودمان ندارد و تنها باعث ایجاد فاصله و ناآگاهی می‌شود.

✓ از دیدگاه اخلاقی، تنها خداوند یا قوانین الهی است که قدرت قضاوت نهایی را دارد، نه ما انسان‌ها.

چرا این موضوع به ما ارتباطی ندارد؟

✓ گرایش جنسی یا زندگی شخصی افراد، موضوعی کاملاً خصوصی است.

✓ رفتار و انتخاب دیگران، تأثیری بر زندگی ما ندارد، بنابراین نباید به آن ورود کنیم.

✓ هر فرد مسئول زندگی خودش است و نیازی به تأیید یا نظر دیگران ندارد.

یادگیری و احترام به تفاوت‌ها: برای داشتن جامعه‌ای بهتر، ضروری است که:

ادامه مطلب مردهای مریخی... از صفحه ۳۲

پردازش اطلاعاتی و فکری زن و مرد خیلی متفاوت است. زن‌ها با صدای بلند فکر می‌کنند و کشفیات درونی‌شان را با شنونده‌ای علاقه‌مند در میان می‌گذارند. حتی امروز نیز گاهی پیش می‌آید که زنی از طریق صحبت کردن، کشف کند که چه می‌خواهد بگوید. وقتی زنی افکارش را آزادانه به پرواز درمی‌آورد و آنها را با صدای بلند به زبان می‌آورد، این فرآیند به او کمک می‌کند که تلنگری به درک غریزه‌هایش بزند. این عمل بسیار طبیعی و گاهی اوقات ضروری است. اما پردازش اطلاعات در مردها بسیار متفاوت است. پیش از اینکه درباره موضوعی صحبت کنند، پاسخی بدهند یا تجربه‌ای را کسب کنند، ابتدا در سکوت به آنچه شنیده یا تجربه کرده‌اند فکر می‌کنند. در این سکوت و به‌طور درونی، درست‌ترین یا مفیدترین پاسخ را ارزیابی می‌کنند. آنها ابتدا مطلب را شکل داده و سپس آن را بیان می‌کنند. این پردازش ممکن است از چند دقیقه تا یک ساعت طول بکشد. اگر مردی به اندازه کافی از نتیجه پردازش خود مطمئن نباشد، حتی ممکن است پاسخی ندهد، هرچند این موضوع برای زن‌ها گیج‌کننده‌تر شود. زن‌ها باید درک کنند که سکوت مرد به این معنی است: «هنوز نمی‌دانم چه بگویم، اما دارم به آن فکر می‌کنم». اما آنچه زن‌ها می‌شنوند این است: «پاسخی برایم ندارم چون اهمیتی به تو نمی‌دهم. چیزی که گفتی اصلاً مهم نیست و برای همین جوابی نمی‌دهم».

واکنش زن به سکوت مرد: زن‌ها اغلب سکوت مرد را اشتباه تفسیر می‌کنند. این برداشت ممکن است به حال و احوال زن در آن روز بستگی داشته باشد. در بدترین حالت، این سکوت به این شکل تعبیر می‌شود: «از من بدش می‌آید. دیگر دوستم ندارد. می‌خواهد برای همیشه ترکم کند». این افکار ممکن است جرقه‌ای به عمیق‌ترین ترس‌های زن بزند، از جمله: «می‌ترسم اگر مرا کنار بگذارد، دیگر هرگز دوست‌داشتنی نباشم. شاید لیاقت دوست داشتن را ندارم». زمانی که مردی ساکت می‌شود، زن به راحتی «بدترین» حالت را تصور می‌کند، زیرا زن معمولاً زمانی سکوت می‌کند که بخواهد حرف‌های دردناکی بزند یا نخواهد با مردی که به او اعتماد ندارد و قصد ترک او را دارد، صحبت کند. بنابراین جای تعجب نیست که زن‌ها هنگام سکوت مرد احساس ناامنی کنند.

نقش ارتباط زن با زن دیگر: هنگامی که زنی به صحبت‌های زنی دیگر گوش می‌دهد، اغلب با تأیید و اطمینان‌بخشی، توجه خود را نشان می‌دهد. حتی هنگام مکث گوینده، با پاسخ‌های کوتاه مانند «اوه»، «آها»، یا «هوم»، به او اطمینان خاطر می‌دهد که همچنان شنونده است. بدون این پاسخ‌های تأییدی، سکوت مرد می‌تواند برای زن بسیار تهدیدآمیز باشد. از طریق آگاهی درباره «غار مرد»، زن می‌تواند یاد بگیرد که چگونه سکوت مرد را به درستی درک کند و چگونه به این سکوت واکنش مناسب نشان دهد.

ادامه مطلب یاسمین انصاری... از صفحه ۲۱

انصاری فقط به سیاست کشوری که در آن متولد شده، نمی‌پردازد. او در جریان اعتراضات به کشته شدن «مهسا» (ژینا) آمینی، نیز فعال بود و با همکاری هنرمندانی چون «فرناز ضابطیان»، دیوارنگاره‌ای در حمایت از این اعتراضات در منطقه هفت فونیکس ایجاد کرد که بازتاب گسترده‌ای داشت. او همچنین در زمینه اشاعه فرهنگ ایرانی نیز فعال است. خانم انصاری با اینکه خود هرگز ایران را ندیده، در صفحات شبکه‌های اجتماعی خود درباره فرهنگ و رسوم مردم ایران می‌نویسد. این زن ایرانی تبار پیش از این در کسوت عضو شورای شهر فینیکس، چندین بار در این شهر مراسم نوروز را برگزار کرده است. برای مثال، در یک پست اینستاگرامی که نوروز سال ۲۰۲۲ منتشر کرده، با انتشار عکسی از خود و خانواده‌اش در کنار سفره هفت‌سین در محل شورای شهر فینیکس نوشته است. او با معرفی هفت‌سین تأکید کرده که هر کدام از سین‌های این سفره نماد یک ارزش فرهنگی، مانند صبر و خودشناسی هستند.

یاسمین انصاری حالا قرار است در قامت یک عضو مجلس نمایندگان آمریکا که به ریشه‌های ایرانی خود پایبند است، در عرصه سیاست داخلی و خارجی این کشور نقش ایفا کند. او با پافشاری خود بر لزوم تغییر سیاست‌های اقلیمی و دفاع از حقوق و آزادی‌های به حاشیه رانده‌شدگان، در کنگره این کشور حاضر شود. در ایران، کشوری که پدر و مادر یاسمین از آن می‌آیند و او نیز به آن تعلق خاطر دارد، ارزش‌هایی که او برای آنها مبارزه می‌کند، اغلب می‌توانند جرم تلقی شوند، موضوعی که چرایی گستردگی و پراکندگی دیاسپورای ایرانیان در اقصی نقاط جهان را بر ملا می‌سازد.

ادامه مطلب مورچه‌ها... از صفحه ۴۴

ضد عفونی و درمان زخم‌ها: شبیه به استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها یا شستشوی زخم‌ها. قرنطینه و ایزوله کردن: مانند روش‌های کنترل بیماری‌های عفونی.

حقایق جالب درباره مورچه‌ها

جمعیت بی‌نظیر: تعداد مورچه‌ها در دنیا تقریباً از تعداد انسان‌ها ۲.۵ میلیون برابر بیشتر است. برآورد شده که بیش از ۲۰ کوادریلیون مورچه در جهان وجود دارد. **قدرت فوق‌العاده:** مورچه‌ها قادرند تا ۵۰ برابر وزن بدن خود را بلند کنند. این به دلیل ساختار عضلانی قوی و کوچک بودن بدنشان است. **همکاری اجتماعی:** مورچه‌ها زندگی اجتماعی پیچیده‌ای دارند و در کلونی‌ها با تقسیم وظایف مشخص (ملکه، کارگر، سرباز) زندگی می‌کنند. هر کلونی مانند یک ارگانیسم واحد عمل می‌کند.

طول عمر ملکه: ملکه مورچه‌ها می‌تواند تا ۳۰ سال زندگی کند، که در مقایسه با طول عمر مورچه‌های کارگر (چند هفته تا چند سال) بسیار طولانی‌تر است. **مورچه‌های کشاورز:** برخی از مورچه‌ها، مانند مورچه‌های برگ‌بر، کشاورزی می‌کنند. آنها برگ‌ها را جمع‌آوری کرده و در لانه‌های خود پرورش می‌دهند تا نوعی قارچ رشد کند که غذای اصلی آنهاست.

ارتباط شیمیایی: مورچه‌ها از فرومون‌ها (مواد شیمیایی) برای ارتباط استفاده می‌کنند. این مواد برای مشخص کردن مسیر غذا، هشدار خطر، یا جلب همکاری دیگر مورچه‌ها کاربرد دارند.

توانایی زنده ماندن در آب: مورچه‌های آتشین می‌توانند کلونی خود را روی آب شناور نگه دارند. آنها با قفل کردن بدن‌هایشان به یکدیگر یک «قایق زنده» می‌سازند که در سیلاب‌ها یا آب‌های جاری زنده بمانند.

مورچه‌های جنگجو: مورچه‌های سرباز در برخی گونه‌ها، مانند مورچه‌های ارتشی، نه تنها از کلونی دفاع می‌کنند، بلکه در حمله به سایر کلونی‌ها یا شکار حشرات بزرگ‌تر نیز بسیار کارآمد هستند.

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان... از صفحه ۳۹

جواب دادم: «سرعت عمل او را در ساختن آهنگهای شاد و مردمی به دفعات دیده‌ام و یقین دارم که او تنها کسی است که از عهده این کار بر می‌آید». بدیع زاده و من مأمور شدیم تا با مهرتاش تماس بگیریم. فردا صبح پنجشنبه به استاد تلفن زدیم و او ما را برای جمعه به خانه‌اش دعوت کرد. روز جمعه من و بدیع زاده و اکبر مشکین و شاهرخ نادری به خانه مهرتاش در الهیه شیران رفتیم. استاد با روبودشامبر زیر کرسی نشسته بود و ما را هم دعوت به نشستن کرد. یک ساعت اول به صحبت و تعارف گذشت، بعد من موضوع اصلی را که ساختن آهنگ برای اشعار نوروزی بود به میان کشیدم. مهرتاش خندید و گفت: «ناهار را که خوردیم فکری برایش می‌کنیم». طبق معمول بر سفره رنگینی که آش جو و باقالی پلو و سایر مخلفات به حد وفور در آن یافت می‌شد، دعوت شدیم. مهرتاش به یاد روزهایی که جامعه باربد را با دوستانش پایه‌گذاری می‌کرد معمولاً به میهمانانش باقالی پلو می‌داد و بعد از ناهار هم انواع و اقسام دسر که زیر نظر خودش تهیه می‌شد. به هر حال، آن روز در ظرف چند ساعت بیش از پانزده آهنگ جالب برای اشعار فکاهی من ساخته شد که یکی از آنها ترانه تقویم فروش با صدای بدیع زاده است. سه روز بعد مهرتاش با همکاری برادران وفادار «مجید و حمید وفادار» و چند تن دیگر از نوازندگان تمام این آهنگ‌ها را روی نوار ضبط کرد. خوب به یاد دارم که استودیوی رادیو ایران به مدت دو روز و یک شب در اختیار ما قرار گرفت و پس از گذشتن این مدت، همگی با چهره‌ای خسته و چشمانی خواب‌آلود استاد مهرتاش را بدرقه کردیم.

نوروز سال ۱۳۴۲، برنامه‌های شما و رادیو یکی از غنی‌ترین برنامه‌های نوروزی بود که پخش شد. آهنگ‌های مهرتاش و ساز برادران وفادار «ویولن و تار» و صدای خوش بدیع زاده که در آستانه هفتاد و پنج سالگی بود به این برنامه‌ها جلوه خاصی بخشیده بود. سال بعد و سال‌های بعد این ترانه‌ها باز هم از رادیو پخش می‌شد در حالی که فقط عده معدودی می‌دانستند که سازنده این آهنگ‌های زیبا اسماعیل مهرتاش است. مهرتاش در سال ۱۳۵۹ درگذشت. پیش از مرگش تلویزیون ملی فیلم کوتاهی از زندگی روزانه او ساخت. استاد در کلاسش، در خانه‌اش، در گلخانه و باغش می‌گشت و سرانجام در پایان فیلم قدم در یک جاده طولانی می‌گذاشت و آرام آرام در خم جاده از نظر ناپدید می‌شد. در حالی که نوای تارش همچنان به گوش می‌رسید و برگ‌های زرد پائیزی زیر پایش خرد می‌شدند.



Spotlight on Three Iranian Women Filmmakers

Jamileh Davoudi

I attended an online lecture by Professor Tanya Shilina-Conte at the University of Toronto Iranian Studies on “Folded Feminism in Contemporary Iranian Women’s Cinema” in December, 2024. According to Prof. Shilina-Conte, “in response to censorship and suppression, some filmmakers and artists employ folded strategies in their work. As resistant modes of experimentation, folds to black or white counter impossibilities and impediments in the social sphere, inviting alternative readings of history and memory. Folds to black or white can manifest as blackouts or whiteouts in various degrees of dissolving, blurring, smudging, smearing, or thinning out. Some filmmakers and artists consistently resort to these folded practices in their work.”

She explained that as a response to government censorship and imposing hijab on Iranian cinema, many contemporary Iranian women filmmakers expressed their feminisms in a folded way.



Mania Akbari

Their fold to black in their films function as modes of resistance to gender inequality in Iran. She used works by three experimental filmmakers as examples: **Nazarbazi** by **Maryam Tafakory**, **6 Video Arts** by **Mania Akbari** and **Remote Control** by **Ana Nyma** (Anonyme or Anonymous). **Ana Nyma** is an anonymous woman director. Her folded cinematic strategies include suspended shots, cryptic messages, empty screens, invisible characters and offscreen space. In

Fragments of a Revolution (2011), she uses phone footage and social media images as global anonymous cinema. At the close of most films, end credits usually roll, listing the director(s), cinematographer(s), cast, crew, and production companies, disclosing a list of participants. In **Remote Control (2015)**, however, **Ana Nyma** documents state censorship of media information through the use of blank images and ends with a black screen without any credits. Instead she shows:

An Anonymous film: This anonymity is not just a moral posture. It is also a rule of the game that is very much a reality. A big thank you to all who participated anonymously in this film and wish to either stay [in] or return to Iran. It is not possible to reveal their names. Not yet ...

Mania Akbari, born in Tehran, she transitioned from a painting career to the camera as a mode of storytelling during the digital cinema revolution in Iran. Her first feature **20 Fingers (2004)**, won Best Feature Film at the Venice Film Festival in the Digital

Cinema section, starring Bijan Daneshmand and Akbari herself (writing, directing and acting). Divided into several episodes, the film explores relationships within the confines and conflicts that arise from Middle Eastern traditions and social conventions. Between 2004 and 2007, she made **six video arts** pieces entitled **Self**, **Repression**, **Sin**, **Escape**, **Fear**, and **Destruction**, which were shown in numerous film festivals such as Locarno Film Festival and exhibited at museums such as the Tate Modern. After the disputed 2009 election,

even though filmmaking conditions in Iran were becoming more closed and controlled, she decided to make **One. Two. One**, her third feature-length film, there. In the same year, she started working on her next film, originally to have been called “**Women Do Not Have Breasts**”. During the making of this film, numerous filmmakers were arrested in Iran, and since she opposed the State-imposed limitations on expression, she left Iran for London and finished the film under the new title of **From Tehran to London**. She currently lives in London and in 2022 released the film **How Dare You Have Such a Rubbish Wish**, with clips of women in Iranian popular cinema from before the revolution.

Maryam Tafakory, born and raised in Iran but based in the UK, is an artist and filmmaker whose textual and filmic collages interweave poetry, documentary, archival and found material. She is best known for her amazing short **Irani Bag (2020)** <https://www.youtube.com/watch?v=jz7nOzBv7eE> using excerpts of films produced between 1990 and 2018 in a split-screen technique to show how handbags were often deployed in films as stand-ins for human touch.

Her short **Nazarbazi (2022)** which premiered at International Film Festival Rotterdam, explores imaginative proxies through which acts of intimacy can be suggested without being directly portrayed, referencing censorship rules within Iranian cinema. **Mast-del (2023)** a world premiere at Cannes explores a forbidden relationship between two women. While **Nazarbazi** feels more like a representation of the Aesopian language of (un)expressed attraction, **Mast-del** takes it a step further – formally embodying the sense of playfulness and craving that are born in the shadow of restrictions. **Maryam Tafakory** won 2024 Film London Jarman award which recognizes British excellence in the field of moving image. In an interview with the Guardian, **Tafakory** explains how she revisited the archive of post-revolution Iranian cinema during lockdown so that she could “write on to them the stories that they never told us, and talk about what has always been buried in plain sight ... I want these images to confess. Misogyny and the absence of queer narratives are inseparable from the identity of post-revolution Iranian cinema.”



Maryam Tafakory

THE DAILYSHOW



**MONDAYS with
JON STEWART**





Caroline Nasser
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

تنها وکیل ایرانی در شمال کالیفرنیا
با بیش از ۳۳ سال تجربه

✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات

✦ مرگ بر اثر تصادفات

✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

(408)298-1500

دسترسی به معالجات پزشکی،
بدون پیش پرداخت، در اسرع وقت

هیچگونه وجهی تا قبل از دریافت
حقوق قانونی شما در امور تصادفات،
از شما دریافت نخواهد شد!

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasseri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112