



طرحی سنتی از دختری چوگان‌باز بر اسب



علی مقدمی

وکیل رسمی دادگاه‌های ایالتی و فدرال

- ✓ جراحات و صدمات بدنی ✓ دعاوی تجاری
- ✓ امور کارمند و کارفرما ✓ امور جنایی
- در دادگاه‌های ایالتی و یا فدرال
- ✓ حل اختلافات بیمه گر با شرکت‌های بیمه

(818) 640-3131

شان انصاری

مشاور سرمایه‌گذاری در املاک

نامی آشنا و مشاور مطلع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در بی‌یریا

با بیش از ۳۵ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن در امور خرید و فروش املاک در بیاریا
با بیش از ۳۵ سال تجربه

Expertise You Need, Results You Can Count On!



Services

- Seller and Buyer Representation
- Market Analysis and Pricing Guidance
- Property Preparation and Presentation
- Global Marketing and Exposure
- Access to Private Exclusive Properties
- Strategic Investment Consulting and Planning
- Probate and Trust Sales
- Relocation Services
- Vendor and Contractor Referrals
- Risk Management and Compliance
- Bilingual Service — English & Farsi | انگلیسی و فارسی

Knowledgeable · Trustworthy · Reliable · Accountable



SOLD – Represented Seller · Los Gatos

\$5,500,000

4BD / 4BA / 4207±SF



SOLD – Represented Buyer · Silver Creek

\$3,600,000

4BD / 3.5BA / 3600±SF



SOLD – Represented Seller · Cupertino

\$3,265,000

4BD / 4BA / 2501±SF

Shawn Ansari, Realtor

MS, e-PRO, Certified SRES, SFR, Probate, CDRE

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

COMPASS

Compass is a real estate broker licensed by the State of California operating under multiple entities. License Numbers 01991628, 1527235, 1527365, 1356742, 1443761, 1997075, 1935359, 1961027, 1842987, 1869607, 1866771, 1527205, 1079009, 1272467. All material is intended for informational purposes only and is compiled from sources deemed reliable but is subject to errors, omissions, changes in price, condition, sale, or withdrawal without notice. No statement is made as to the accuracy of any description or measurements (including square footage). This is not intended to solicit property already listed. No financial or legal advice provided. Equal Housing Opportunity. Photos may be virtually staged or digitally enhanced and may not reflect actual property conditions.



دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

با بیش از ۲۰ سال تجربه

تشخیص، درمان و پیشگیری از ناراحتی‌های مفاصل و استخوان، مشکلات ورزشی، صدمات کاری و آسیب‌های ناشی از تصادفات رانندگی با پیشرفته‌ترین تجهیزات پزشکی

Relieve pain, restore balance, and regain your health with advanced chiropractic care.

Fataneh Hooshdaran, D.C.

جهت تسکین و بهبود دردهای:

♦ سردرد ♦ روماتیسم ♦ دیسک کمر ♦ درد شانه و زانو
♦ دردهای عصبی ♦ درد گردن ♦ کمردرد ♦ درد دست‌ها
♦ Headaches ♦ Rheumatism ♦ Herniated Disc ♦ Shoulder &
Knee Pain ♦ Nerve Pain ♦ Neck Pain ♦ Lower Back Pain ♦ Hand Pain

مطب مجهز به:

♦ دستگاه‌های فیزیکیال تراپی
♦ ماساژ طبی و ورزشی
♦ میز Doc Decompression Table

From sports injuries to everyday discomfort, we help your body heal naturally.



آیا از درد گردن، کمر یا مفاصل رنج می‌برید؟
آیا می‌خواهید بدون دارو و جراحی، سلامتی و انرژی خود را بازیابید؟
کایروپراکتیک روشی علمی و طبیعی برای بازگرداندن تعادل به بدن است.

(408)244-7677

Serving: San Jose & Santa Clara

www.chiropracticusaca.com

2797 Park Ave., Suite #103, Santa Clara, CA 95050

زندگی تازه پس از شصت سالگی، وقتی هنوز فرصت تغییر وجود دارد

افلیا پرویزاد

بسیاری از ما تصور می‌کنیم که زندگی باید در جوانی شکل بگیرد و در میانسالی به ثبات برسد. تحصیل، کار، ازدواج، فرزندپروری و مسئولیت‌های خانوادگی چنان بخش بزرگی از عمرمان را می‌گیرند که گاهی خواسته‌های شخصی خود را فراموش می‌کنیم. اما برای بعضی افراد، سال‌های بعدی زندگی فرصتی می‌شود تا دوباره خودشان را پیدا کنند و راهی را انتخاب کنند که شاید سال‌ها پیش آرزوی پیمودنش را داشته‌اند. با بزرگ شدن فرزندان، بازنشستگی یا پایان یافتن یک رابطه طولانی، شرایط زندگی تغییر می‌کند. انسان فرصت بیشتری پیدا می‌کند تا از خودش پرسد: آیا زندگی که دارم، همان زندگی است که می‌خواهم؟

بعضی‌ها در این دوران شغل تازه‌ای انتخاب می‌کنند، به یادگیری یک هنر می‌پردازند، دوستان جدید پیدا می‌کنند یا پس از سال‌ها زندگی مشترک، تصمیم می‌گیرند به تنهایی زندگی کنند. این تغییرات همیشه به معنای پشیمانی از گذشته نیستند، گاهی فقط نشان می‌دهند که نیازها و خواسته‌های انسان در طول زمان تغییر می‌کنند.

در جوانی، اغلب تصور می‌کنیم برای انجام کارهای دلخواهمان فرصت زیادی داریم. به خودمان می‌گوییم روزی سفر خواهیم کرد، زبان تازه‌ای خواهیم آموخت یا به دنبال علاقه‌ای خواهیم رفت که همیشه در گوشه ذهنمان مانده است. اما با افزایش سن، محدود بودن زمان را بیشتر احساس می‌کنیم و درمی‌یابیم که نمی‌توانیم همه آرزوهایمان را به آینده‌ای نامعلوم موکول کنیم. این آگاهی گاهی به انسان شهامت می‌دهد تا تصمیم‌هایی بگیرد که سال‌ها از آنها می‌ترسیده است. شاید فردی سرانجام شغلی را که دوست ندارد کنار بگذارد، شاید کسی پس از یک جدایی به دنبال ساختن زندگی مستقلی برود یا شاید فردی تصمیم بگیرد کاری را آغاز کند که همیشه تصور می‌کرد برای آن دیر شده است.

بعضی افراد بخش بزرگی از عمر خود را صرف راضی نگه داشتن دیگران می‌کنند. آنها نگران قضاوت خانواده، دوستان و جامعه هستند و گاهی خواسته‌های خود را برای حفظ آرامش اطرافیان کنار می‌گذارند. اما گذشت زمان می‌تواند نگاه انسان را تغییر دهد. فرد به تدریج درمی‌یابد که نمی‌تواند همه را راضی نگه دارد و در عین حال، زندگی دلخواه خودش را نیز داشته باشد. این به معنای بی‌توجهی به دیگران نیست، بلکه به معنای پذیرفتن این واقعیت است که نیازها و خواسته‌های خود ما نیز اهمیت دارند. گاهی شروع دوباره از همین نقطه آغاز می‌شود، زمانی که انسان تصمیم می‌گیرد به جای زندگی کردن بر اساس انتظارات دیگران، مسئولانه برای آینده خودش نیز تصمیم بگیرد.

ممکن است کسی زندگی مشترک طولانی و سال‌های ارزشمندی را پشت سر گذاشته باشد و در عین حال بخواهد زندگی متفاوتی را تجربه کند. تصمیم به تغییر همیشه به معنای

اشتباه بودن گذشته نیست. انسان می‌تواند از بخشی از زندگی خود رضایت داشته باشد و در عین حال احساس کند که برای ادامه مسیر به تغییر نیاز دارد. شغلی که در سی سالگی مناسب بوده، ممکن است در شصت سالگی دیگر رضایت‌بخش نباشد. رابطه‌ای که زمانی خوب پیش می‌رفته، ممکن است به مرور تغییر کرده باشد. حتی ممکن است فردی که سال‌ها از زندگی خود لذت برده، اکنون بخواهد تجربه‌های تازه‌ای داشته باشد. زندگی مجموعه‌ای از فصل‌هاست و هر فصل می‌تواند خواسته‌ها و نیازهای متفاوتی داشته باشد.

شروع دوباره در سنین بالا همیشه آسان نیست. مشکلات مالی، بیماری، محدودیت‌های جسمی و ترس از آینده می‌توانند موانع جدی باشند. شرایط همه افراد یکسان نیست و نمی‌توان انتظار داشت که هر کسی در هر سنی بتواند هر تصمیمی را عملی کند. با این حال، تغییر همیشه به معنای تصمیمی بزرگ مانند مهاجرت، طلاق یا تغییر شغل نیست. گاهی یادگیری یک مهارت، یافتن دوستان تازه، پرداختن به علاقه‌ای قدیمی یا شرکت در فعالیتهای اجتماعی می‌تواند زندگی را معنادارتر کند. انسان در تمام طول عمر توانایی یادگیری و سازگاری را حفظ می‌کند، هر چند سرعت یادگیری و برخی توانایی‌ها ممکن است با افزایش سن تغییر کنند. تجربه‌های گذشته نیز می‌توانند در شناخت بهتر خود و تصمیم‌گیری آگاهانه‌تر به او کمک کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۹**

در خواست اشتراک نشریه پژواک



شرایط آبونمان 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: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157

♦ مسئولیت صحت و سقم آگهی‌ها بر عهده صاحبان آگهی است و شرکت پژواک در این زمینه هیچ گونه مسئولیتی نمی‌پذیرد. ♦ استفاده از طراحی‌های این نشریه بدون کسب اجازه کتبی از شرکت پژواک - حتی توسط صاحبان آگهی - غیرقانونی است. ♦ ماهنامه پژواک در انتخاب، ویرایش، تلخیص و اصلاح مطالب آزاد است. ♦ دیدگاه‌های نویسندگان لزوماً بازتاب‌دهنده نظر مسئولان پژواک نیست و مسئولیت آنها صرفاً بر عهده نویسندگان خواهد بود.

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

Pezhvak of Persia has been compiled with the utmost care, however, it cannot guarantee the accuracy of all information contained herein and does not accept responsibility for any errors or omissions.

صفحه ۱	آگهی
صفحه ۲	یادداشت سردبیر - فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	آگهی
صفحه ۶	ایران از دیده سیاحان اروپایی (حسن جوادی)
صفحه ۷	شفیعی کدکنی و نقد ادبی (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۸	آگهی
صفحه ۹	اخبار
صفحه ۱۰	اخبار
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	چگونگی جدا شدن هرات از ایران (هما گرامی فره وش)
صفحه ۱۳	ارائه خصوصی ملک... (شان انصاری)
صفحه ۱۴	اخبار
صفحه ۱۵	اخبار
صفحه ۱۶	اخبار
صفحه ۱۷	آگهی
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	اخبار
صفحه ۲۰	آگهی
صفحه ۲۱	اخبار
صفحه ۲۲	آگهی
صفحه ۲۳	بیشعوری (خاویر کرمنت)
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	بی اثر کردن شیطان (نابلئون هیلز)
صفحه ۲۸	آگهی
صفحه ۲۹	اخبار
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس» (جان گری)
صفحه ۳۳	اخبار
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	فال
صفحه ۳۶	اخبار
صفحه ۳۷	برزوی دستفروش (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	داستان (ابوالقاسم حالت)
صفحه ۳۹	خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	گل نم (شیدوش باستانی)
صفحه ۴۲	اخبار
صفحه ۴۳	ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون (هستی موسوی)
صفحه ۴۴	اخبار
صفحه ۴۵	نامه های رسیده
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	دلیونشته
صفحه ۴۸	اخبار - دنباله مطلب
صفحه ۴۹	دنباله مطلب
صفحه ۵۰	دنباله مطلب
صفحه ۵۱	دنباله مطلب
صفحه ۵۲	دنباله مطلب
صفحه ۵۳	دنباله مطلب
صفحه ۵۴	دنباله مطالب
صفحه ۵۵	دنباله مطالب
صفحه ۵۶	دنباله مطالب
صفحه ۵۷	دنباله مطالب
صفحه ۵۸	دنباله مطالب
صفحه ۵۹	دنباله مطلب
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

جنگ، گرانی و صندوق رأی، آمریکایی‌ها از دولت خود چه می‌خواهند؟

نوشته اختصاصی: دکتر علی سلیمانی - استاد دانشگاه و پژوهشگر

البته تورم پدیده‌ای پیچیده است و عواملی مانند هزینه انرژی، اختلال در زنجیره تأمین، سیاست‌های تجاری و شرایط اقتصاد جهانی بر قیمت‌ها تأثیر می‌گذارند. با این حال، وقتی مردم احساس می‌کنند درآمدشان با هزینه‌های زندگی هماهنگ نیست، معمولاً دولت مستقر را در برابر وضعیت موجود مسئول می‌دانند. برای بسیاری از شهروندان، مسئله دیگر صرفاً اختلاف میان جمهوری خواهان و دموکرات‌ها نیست، بلکه این است که آیا دولت توانسته به وعده‌های اقتصادی خود عمل کند یا خیر.

جنگ ایران، هزینه‌ای فراتر از میدان نبرد: جنگ با ایران، که در سال ۲۰۲۶ آغاز شده است، به یکی از موضوعات مهم بحث درباره امنیت ملی و اقتصاد آمریکا تبدیل شده است. درگیری‌های نظامی می‌تواند بازارهای جهانی انرژی را تحت تأثیر قرار دهند و با افزایش نااطمینانی، هزینه حمل و نقل و قیمت برخی کالاها را بالا ببرند. وقتی قیمت سوخت افزایش می‌یابد، پیامدهای آن تنها به هزینه بنزین خودروها محدود نمی‌شود. کامیون‌ها، کشتی‌ها و هواپیماها برای جابه‌جایی کالاها به انرژی نیاز دارند و افزایش هزینه سوخت می‌تواند به افزایش قیمت محصولات در فروشگاه‌ها منجر شود. البته نباید تمام افزایش قیمت‌ها را به جنگ نسبت داد. میزان تأثیر آن به مدت درگیری، وضعیت عرضه جهانی انرژی و شرایط اقتصادی بستگی دارد. موافقان عملیات نظامی ممکن است بر ضرورت مقابله با تهدیدهای امنیتی تأکید کنند، در مقابل، منتقدان درباره هزینه‌های انسانی و اقتصادی جنگ و احتمال طولانی شدن آن پرسش‌هایی مطرح می‌کنند.

بر اساس نظرسنجی آسوشیتدپرس و نورک در اواخر سپتامبر، ۶۹ درصد از بزرگسالان آمریکایی معتقد بودند که جنگ با ایران ارزش هزینه‌های آن را نداشته است. در همان نظرسنجی، تنها ۲۸ درصد از عملکرد ترامپ در قبال ایران حمایت کرده بودند. این آمار نشان می‌دهد که ارزیابی سیاست خارجی دولت، دست‌کم در میان پاسخ‌دهندگان این نظرسنجی، با نگرانی‌های جدی همراه بوده است. شهروندان حق دارند پرسند که آیا اهداف اعلام‌شده یک جنگ محقق شده‌اند، هزینه‌های آن چقدر بوده و آیا راه‌های دیگری برای دستیابی به همان اهداف وجود داشته است. پرسش درباره هزینه و نتیجه یک عملیات نظامی، بخشی از مسئولیت‌پذیری در یک جامعه دموکراتیک است.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۲

در سیاست، وعده‌های انتخاباتی معمولاً با امید به آینده همراه هستند، وعده‌هایی درباره کاهش هزینه‌های زندگی، ایجاد فرصت‌های شغلی، تقویت اقتصاد و تأمین امنیت. اما آزمون واقعی دولت‌ها زمانی آغاز می‌شود که مردم بخواهند نتیجه این وعده‌ها را در زندگی روزمره خود ببینند. برای خانواده‌ای که با افزایش قیمت مواد غذایی روبروست، راننده‌ای که بخش بزرگی از درآمدش صرف بنزین می‌شود یا بازنشسته‌ای که درآمد ثابتی دارد، موفقیت دولت با سخنرانی‌ها و آمارهای اقتصادی سنجیده نمی‌شود، بلکه به این بستگی دارد که در پایان ماه چه مقدار پول برایش باقی می‌ماند.

اکنون، در آستانه انتخابات میان‌دوره‌ای سوم نوامبر ۲۰۲۶ در آمریکا، سه موضوع مهم در مرکز توجه قرار دارند: هزینه‌های زندگی، جنگ با ایران و میزان اعتماد مردم به عملکرد دولت دونالد ترامپ. ارتباط این سه موضوع، پرسش مهمی را مطرح می‌کند: آیا نارضایتی اقتصادی می‌تواند رأی‌دهندگان را به تجدیدنظر در انتخاب سیاسی خود وادار کند؟

اقتصاد، آزمون وعده‌های انتخاباتی: ترامپ در کارزار انتخاباتی سال ۲۰۲۴، کاهش تورم و هزینه‌های زندگی را از محورهای اصلی وعده‌های خود قرار داده بود. بسیاری از رأی‌دهندگان امیدوار بودند که تغییر دولت به بهبود وضعیت اقتصادی و افزایش قدرت خرید خانوارها منجر شود. با این حال، نظرسنجی‌های اخیر نشان می‌دهند که بخش بزرگی از مردم آمریکا از وضعیت اقتصادی و نحوه مدیریت هزینه‌های زندگی رضایت ندارند. بر اساس نظرسنجی مشترک آسوشیتدپرس و مرکز پژوهشی نورک در اواخر سپتامبر ۲۰۲۶، تنها ۱۷ درصد از بزرگسالان آمریکایی عملکرد ترامپ در زمینه هزینه‌های زندگی را تأیید کرده‌اند. میزان تأیید عملکرد او در حوزه کلی اقتصاد نیز ۲۶ درصد بوده است. همچنین ۶۵ درصد از پاسخ‌دهندگان، سیاست‌های ترامپ را عامل مهم‌تری در تداوم گرانی‌ها دانسته‌اند تا عوامل خارج از کنترل او.

دکتر فرانک پورقاسمی

متخصص و جراح پا

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

کلینیک تخصصی درمان بیماری‌های پا

Foot-Related Conditions & Treatments

- ♦ Bunions, Calluses, Corns
- ♦ Hammer Toe, Ingrown Toenail
- ♦ Sports Medicine & Injuries
- ♦ Heel Pain & Diabetic Foot Care
- ♦ Ankle Arthroscopy
- ♦ Pediatric Foot Conditions
- ♦ Flat Feet & Orthotics
- ♦ Skin & Nail Conditions

خدمات ما شامل:

- ♦ درمان بیماری‌های پا ناشی از دیابت و روماتیسم
- ♦ درمان عفونت‌های قارچی ناخن و پوست پا
- ♦ تشخیص و درمان بیماری‌های پا در کودکان
- ♦ اصلاح صافی کف پا و ناهنجاری‌های حرکتی
- ♦ آرتروسکوپی مچ پا
- ♦ درمان صدمات و آسیب‌های ورزشی
- ♦ انگشت چکشی، ناخن فرو رفته
- ♦ ترمیم و بازتوانی پارگی ماهیچه، غضروف و انواع شکستگی‌های پا



Dr. Farnak Pourghasemi, DPM

اکثر بیمه‌ها پذیرفته می‌شود



هدف ما بازگرداندن سلامت و آرامش به گام‌های شماست

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



Oakmont Memorial Park & Mortuary

A Legacy of Love, A Landscape of Peace, Where Memories Live Forever

پرنده بنی فاطمی مشاور برنامه ریزی و خدمات در آرامستان

در میان تپه‌های سرسبز، پارک یادبود و آرامستان اوکمانت فضایی آرام و محترمانه برای گرامی‌داشت یاد عزیزان فراهم می‌کند. تیم دلسوز ما با طراحی یادبودهای متناسب و برگزاری مراسمی با دقت و احترام، محیطی فراهم می‌سازد تا بازماندگان در آرامش به یادآوری و بزرگداشت خاطرات عزیزان خود بپردازند.

At Oakmont, we recognize that saying goodbye is never simple. Our compassionate, family-centered team is devoted to creating meaningful, personalized tributes that gently honor each unique life while offering comfort and support to those left behind.



برای اطلاعات بیشتر و دریافت تخفیف ویژه، با پرنده بنی فاطمی، مشاور برنامه ریزی و خدمات، تماس حاصل فرمایید.

(925) 899-4318

parandis.banifatemi@oakmontmortuary.com

Ins. Lic.# OL31447

2099 Reliez Valley Road, Lafayette, CA 94549

Cupertino Florist For Every Occasion

هر گل، پیامی از عشق است، زیبایی احساساتتان را با گل‌ها هدیه کنید

Every flower carries a message of love, let your feelings bloom with flowers



- Weddings
- Anniversaries
- Birthdays
- Valentine's Day
- Mother's Day
- Graduations
- Baby Showers
- Engagements
- Congratulations
- Get Well Soon
- Sympathy
- Thank You
- Just Because
- Any Occasion



با گل‌های ما، لحظه‌های خاص زندگی‌تان را به خاطره‌ای ماندگار تبدیل کنید

Tel: **(408) 252-3560**

Fax **(408) 252-5788**

Hours:

9am - 7pm

7 Days a week

info@cupertinoflorist.com ♦ www.cupertinoflorist.com

7289 Coronado Drive, San Jose, CA 95129

Same Day
Delivery

نگارش تاریخ دوران خود، بخشی از آثارشان را به ایران و درگیری‌های آن با یونان یا روم اختصاص می‌دادند. همچنین در آثاری که با هدف نگارش تاریخ عمومی جهان نوشته می‌شدند، معمولاً بخشی نیز به تاریخ ایران اختصاص می‌یافت. دیودور حدود سی سال برای تألیف اثر خود وقت صرف کرد. این اثر در چهل کتاب تنظیم شده بود و تاریخ مصر، ایران، ماد، یونان، روم و کارتاژ را در بر می‌گرفت. متأسفانه از این مجموعه، تنها پانزده کتاب و بخش‌هایی پراکنده از سایر کتاب‌ها باقی مانده است. بخش نخست «تاریخ جهان» یا تاریخ عمومی دیودور، یعنی کتاب‌های اول تا پنجم، که به مصر، بین‌النهرین، ایران و هند می‌پردازد، و همچنین بخش مربوط به لشکرکشی‌های اسکندر، خوشبختانه به‌طور کامل باقی مانده‌اند. دیودور، مانند بسیاری از مورخان پس از خود، چندان از اصالت و ابتکار در نگارش برخوردار نیست، بلکه نوشته‌های دیگران را گردآوری کرده و در کتاب خود آورده است. او اغلب به موضوعات کم‌اهمیت با تفصیل می‌پردازد، در حالی که گاهی نکات اساسی را به اختصار بیان می‌کند.

پلوتارک (۵۰-۱۲۰ میلادی)، فیلسوف و نویسنده بزرگ یونانی، از دو جهت اهمیت دارد: نخست، به دلیل اثر مشهورش «حیات مردان نامی» و دوم، به سبب آنکه مدت مدیدی کاهن معبد دلفی بود و رساله‌های متعددی درباره ادیان ملل باستان نوشت. کتاب «حیات مردان نامی» که به فارسی نیز ترجمه شده است، شامل شرح زندگی شخصیت‌هایی است که یا ایرانی بودند یا با ایران ارتباط داشتند؛ از جمله اردشیر، تیمستوکلس و اسکندر. افزون بر این، پلوتارک پیرو فلسفه افلاطون و از اندیشمندان برجسته اخلاق بود. او درباره آنچه در رفتار و شخصیت مردان گذشته خوب یا بد می‌دانست، بی‌برده اظهارنظر می‌کرد. از این رو، با دیدگاهی متفاوت به تاریخ و شخصیت‌های تاریخی می‌نگریست و اغلب آنان را با یکدیگر مقایسه می‌کرد. از رساله‌های پلوتارک درباره ادیان و فلسفه نیز می‌توان اطلاعات تاریخی ارزشمندی به دست آورد. برای مثال، او در رساله‌ای درباره ایزیس و ازیریس، از خدایان مصر باستان، اطلاعات جالبی نیز درباره باورهای دینی ایرانیان باستان ارائه می‌دهد. افزون بر این، پلوتارک از آثاری بهره برده است که بسیاری از آن‌ها امروزه از میان رفته‌اند.

دنیاه مطلب در صفحه ۵۸

ایران از دیده سیاحان اروپایی

بخش پانزدهم
دکتر حسن جوادی



در کتاب نخست، آریان از سه منبع، یعنی مگاستنس، نئارکوس و اراتوستنس، استفاده کرده است. او تنها به گردآوری مطالب اکتفا نمی‌کند، بلکه بهترین منابع را برمی‌گزیند و مطالب آن‌ها را بدون لفاظی و حاشیه‌روی ارائه می‌دهد. بخش نخست کتاب «هند» بر اساس نوشته‌های اراتوستنس و به ویژه گزارش‌های مگاستنس، سفیر سلوکوس اول که چندین بار به هند سفر کرده بود، تنظیم شده است. بخش دوم، یعنی فصل‌های پانزدهم، شانزدهم و هفدهم کتاب، به سفر نئارکوس و گزارش‌های او اختصاص دارد. آریان در کتاب «تاریخ اسکندر» به دو منبع عمده متکی است: خاطرات بطلمیوس اول و تاریخ‌نگاری کریستوبولوس اهل کاساندریا که او نیز همراه اسکندر بوده و بیش از مسائل نظامی، به تاریخ طبیعی و جغرافیا توجه داشته است. خاطرات بطلمیوس منبع اصلی آریان به شمار می‌رود و گزارش‌های کریستوبولوس اغلب مطالب آن را تکمیل می‌کند. هرچند بعدها خاطرات بطلمیوس با افسانه‌های مربوط به اسکندر، که پس از کالیستنس گردآوری شده بودند، در آمیخت، اثر آریان همچنان معقول و منطقی و عاری از گزافه‌گویی به نظر می‌رسد. آریان هنگام نقل روایات عامیانه و افسانه‌آمیز، در آغاز آن‌ها واژه یونانی ἀέγεται، به معنای «چنین می‌گویند» را می‌آورد تا مسئولیت صحت و سقم این روایت‌ها را بر عهده نگیرد. آریان به دلیل دقت و امانت‌داری در نقل منابع، یکی از مهم‌ترین مراجع تاریخی درباره لشکرکشی‌های اسکندر به شمار می‌رود.

دیودور سیسیلی در دوران ژولیوس سزار و آگوستوس زندگی می‌کرد و در حدود سال‌های ۶۰ تا ۳۰ پیش از میلاد، اثری در زمینه تاریخ عمومی تألیف کرد. دیودور نمونه خوبی از مورخان کلاسیک است که رابطه ویژه‌ای با ایران نداشتند، اما هنگام

دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت‌های دندانی

۲۰ سال تجربه در درمان و آموزش در دانشکده‌های دندانپزشکی ایران و آمریکا

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco



Dr. Ali Esmaili DDS

• دندانپزشکی عمومی • جراحی ایمپلنت‌های 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

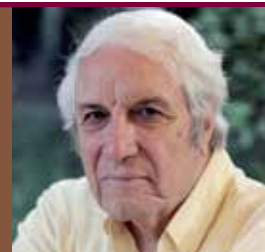
info@nobleprodental.com

www.nobleprodental.com

168 N BASCOM AVE, SAN JOSE, CA 95128

شفیعی کدکنی و نقد ادبی

دکتر ایرج پارسی نژاد



شفیعی کدکنی در روش‌های هوش سرشار خود در حوزه تحقیقات ادبی به آفاق دست یافته است که دیگران یکسره از آن محروم بوده‌اند. تئوری‌های ادبی بکر و بدیع او و راه روش‌هایی که در تحقیقات ادبی بر نقد شعر به دست داده، همراه با معیارها و ملاک‌های سازنده و اصطلاحات ابداعی او، همه و همه در کار تحقیق و تدریس شاگردان بسیارش که استادان ادبیات و مطالعات ایرانی در ایران و سراسر جهان هستند راهنما و راهگشا بوده است. گذشته از این همه، شعر اصلی‌ترین و مهم‌ترین مشغله ذهنی و «رزق روح» شفیع کدکنی است. شعر او به اندازه پژوهش‌های ادبی‌اش به گفته دکتر زرین کوب عالی و ارجمند است. او هرچند از سیاست و سیاست‌پیشه مردم می‌پرهیزد جان‌ودلش با خواست‌های مردم ایران پیوند دارد. دلش به حال «این خلق پرشکایت گریان» می‌سوزد و از ستم‌هایی که بر ایشان می‌رود در رنج است و سخت نگران آینده ایران و ایرانیان.

آمیزه علم و شهود هنری: یکی از اساسی‌ترین ارکان نقد ادبی از نگاه شفیع کدکنی، تصحیح انتقادی متن (Textual Criticism) است. گزارش کارنامه نقد ادبی‌اش از کشف و تلاش در تصحیح متون قدیم فارسی، کاری ابتر و ناقص خواهد بود. منتقدان، تصحیح متن را رکن بنیادی نقد می‌دانند؛ زیرا منتقد در تصحیح انتقادی، افزون بر تشخیص و رفع نادرستی‌ها و مبهمات، شجره‌نامه (Genealogy) نسخه‌ها، سبک و ساختار، و تطور مصطلحات را روشن می‌سازد. بدون دستیابی به متنی معتبر، هیچ استنباط لغوی، تاریخی یا ذوقی ارزش علمی ندارد.

آلفرد هاسمن، دانشمند و شاعر انگلیسی، صنعت تصحیح متن را «آمیزه علم و هنر» می‌داند و معتقد بود می‌توان با رویکرد علمی نادرستی‌ها را دریافت و با شهود هنری اصلاحشان کرد. شفیع کدکنی در کار تصحیح متن، از هر دو فضیلت علم و هنر برخوردار است. هنر شاعری و درک زیبایی کلام به او این بینش را بخشیده که در ارزیابی شعر حافظ صرفاً به اقدم نسخ اتکا نکند، بلکه «جان کلام و جمال شعری» او را ببیند؛ چنان‌که در کتاب «این کیمیای هستی» چنین کرده است. او هم‌چنین با مقایسه دقیق شعر فردوسی با «گشتاسپ‌نامه» دقیقی و «گرشاسپ‌نامه» اسدی طوسی، علت ناتندوستی شعر دقیقی و حماسی نبودن شعر اسدی را نشان داده و در مقایسه هجده هزار بیت دیوان مسعود سعد با هجده هزار و پانصد بیت دیوان معزی، علت انحطاط شعر معزی را تبیین کرده است.

تصحیحات او بر متون عرفانی، حاصل بیش از شصت سال کار شبانه‌روزی و صرف اوقات عمر عزیز است. برای او تصحیح یک متن کهن، به تعبیر خودش «برافروختن چراغی است خاموش بر طاقچه سرای فرهنگ ایرانی که گوشه‌ای تاریک را روشن می‌کند». تصحیح اسرارالتوحید، منطق‌الطیر، تذکرةالاولیا، مختارنامه، الهی‌نامه و اسرارنامه عطار هریک الگویی درخشان از این جهد علمی اوست.

او در مقدمه اسرارالتوحید می‌نویسد: «هیچ ضرورتی وجود ندارد که خواننده بداند من برای یافتن صورت درست بسیاری از اعلام یا مفهوم دقیق بسیاری از کلمات و اصطلاحات یا پیدا کردن منابع اقوال مشایخ قبل از ابوسعید، یا حتی منابع اندیشه‌ها و رفتار و گفتار شخص او، چه مایه وقت صرف کرده‌ام. با این همه، خواه دانشمند سخت‌کوش خود بگوید و خواه نگویید: روغنی در شیشه بینی پاک و صاف و بیخته/ غافلی بر سر چه آمد کجند و بادام را

شفیعی کدکنی پس از پنجاه سال جستجو در نسخه‌های خطی و بازبینی بیش از پانصد نسخه خطی منطق‌الطیر در کتابخانه‌های جهان، به «نسخه اساس» یا «نسخه مادر» دست یافت و به بیزاری از «نسخه‌بارگی» و ضبط بیهوده نسخه بدل‌ها رسید.

هم‌چنین عشق و جنون او در تحقیق انتقادی در ترجمه تاریخ نیشابور و کتاب آفرینش و تاریخ مطهر بن طاهر مقدسی جلوه‌گر است. او درباره ترجمه کتاب النور تألیف محمد بن علی سهلگی - که به احتمال زیاد منبع اصلی عطار برای نقل احوال و اقوال بایزید بسطامی در تذکرةالاولیا بوده است - یادآور می‌شود که پس از یافتن خطاهایی در تصحیح عبدالرحمن بدوی، متن عربی را تصحیح کرد و سپس جای ترجمه فارسی آن را خالی دید: «یک شب ساعت دو و نیم بعد از نیمه‌شب از خواب برخاستم و تصمیم گرفتم تا ترجمه این کتاب را تمام نکنم به هیچ کاری نپردازم، و چنین شد.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

نوزدهم مهر زادروز دانشمند گرانمایه و شاعر محبوب معاصر، فرصتی است برای بزرگداشت مقام علمی و ادبی استاد محمدرضا شفیع کدکنی.

پیش از این در کتاب «روشنگران ایرانی و نقد ادبی» از منتقدان پیشرویی چون میرزا فتحعلی آخوندزاده، میرزا آقاخان کرمانی، میرزا ملکم‌خان، زین‌العابدین مراغه‌ای، عبدالرحیم طالبوف و احمد کسروی یاد کرده بودم، همچنان که رساله‌های تک نگاری (مونوگراف) ملک‌الشعرا بهار، فاطمه سیاح، علی دشتی، احسان طبری، نیما یوشیج، پرویز ناتل خانلری و عبدالحسین زرین کوب به تفصیل یاد کرده بودم. اما حسن ختام آخرین دفتر در تاریخ نقد ادبی جدید در ایران از آن استاد شفیع کدکنی است که «نشر نو» به طبع و نشر آن همت کرده است.

شرح احوال و تکوین شخصیت علمی و ادبی: محمدرضا شفیع کدکنی در نوزدهم مهر ۱۳۱۸ در روستای کدکن از توابع نیشابور زاده شد. پدر او میرزامحمد از شاگردان میرزا عبدالجواد نیشابوری (ادیب اول) و مادر فاطمه توسلی است. او مقدمات را در حوزه علمیه خراسان در محضر درس محمدتقی نیشابوری (ادیب دوم) فرا گرفت. با حضور در محضر آیت‌الله شیخ هاشم قزوینی، آیت‌الله میرزا حسین سبزواری و آیت‌الله سیدمحمدهادی میلانی به درجه اجتهاد رسید.

او بخشی از بینش زیبایی‌شناختی خود را در شعر و نقد شعر مرهون درس و تلقین استادش محمدتقی نیشابوری می‌داند که در کنار تدریس متونی چون سیوطی، مغنی، مطول، شرح لمعه و مقامات حریری، با ارجاع و استناد به شعر شاعران برجسته قدیم ایران و عرب، نوعی روش ادبیات تطبیقی را به او آموخته است.

او در سال ۱۳۴۱ وارد دانشکده زبان و ادبیات فارسی دانشگاه مشهد شد. در آن‌جا استادانی مانند احمدعلی رجایی خراسانی، علی‌اکبر فیاض، غلامحسین یوسفی و جلال متینی او را با آفاق جدیدی از زبان و ادبیات و فکر و فرهنگ ایران و جهان آشنا کردند. پس از پایان تحصیل در دانشگاه مشهد، به دانشگاه تهران رفت و در آنجا از درس استاد فروزانفر و استاد ناتل خانلری در دوره دکتری بهره بسیار برد.

در سال ۱۳۴۸ با نوشتن رساله درخشان «صور خیال در شعر فارسی» به کسب درجه دکتری توفیق یافت. دکتر خانلری پس از مراسم دفاع از رساله او در نامه‌ای به رئیس دانشگاه تهران درخواست استخدامش را کرد. استاد فروزانفر در تأیید آن درخواست نوشت: «احترامی است به فضیلت».

شفیعی کدکنی در محافل علمی و ادبی تهران از همکاری با استاد مجتبی مینوی در «بنیاد شاهنامه» روش علمی و انتقادی تصحیح متون کهن را، از خانلری در «بنیاد فرهنگ ایران» و مجله سخن، نواندیشی و نوآوری و درک مقتضیات ادب و هنر امروز را، از دکتر غلامحسین مصاحب در «دائرةالمعارف فارسی»، شیوه پژوهش روشمند و دقت و باریک‌بینی اندیشمندانه و عالمانه را و از همه مهم‌تر از محضر استاد عباس زریاب خویی، «ملا بودن و آدم بودن» را آموخت.

فرصت‌های مطالعاتی و تدریس در معتبرترین دانشگاه‌های جهان (آکسفورد، پرینستون، نیویورک، پنسیلوانیا و توکیو) او را با روش علمی و مطالعات دانشگاهی و تئوری‌های مدرن نقد ادبی آشنا کرد تا آنجا که آراء الیوت، کالریج، پوند، ریچاردز، یاکوبسون و ویکتور ارلیک جانشین آموخته‌ها و اندوخته‌های قدیم شد. اندیشه و مطالعه در فکر و فلسفه اندیشه‌های روشنگرانه کانت، دکارت، لاک، اسپینوزا تا هگل، مارکس و ویتگنشتاین او را به تأمل در باورهای دیرین واداشت.

فضایل ذاتی و اکتسابی - از حدت ذهن و هوش فوق‌العاده همراه با عقل نقد و ذوق سرشار - از شفیع کدکنی منتقدی دانشمند ساخت که در معاصران ما همتا ندارد. من او را در ادبیت و عربیت و معارف اسلامی همتای فروزانفر و در ادبیات و فرهنگ امروز ایرانی و اروپایی و نقد و نظر ادبی در ایران و جهان تالی خانلری می‌دانم. دکتر احسان یارشاطر نیز به سبب تسلط شفیع کدکنی بر زبان انگلیسی از منظر اشراف به منابع موجود جهانی در تحقیقات عرفانی و تصوف و نقد شعر به این زبان، مقام او را از دو استاد یادشده، یعنی فروزانفر و خانلری، بالاتر می‌داند و گمان داشت او از نظر آگاهی بر تئوری نقد مدرن جهانی و قدرت حافظه و نیروی استنباط و استدراک و بینش و بصیرت عقلانی بیشترین سهم را در نقد ادبی معاصر ایران داشته است.



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

آیا سواد در حال فراموشی است؟

نوشته اختصاصی: دکتر حسین نظری - استاد دانشگاه و پژوهشگر

می‌شود، ممکن است فرصت کمتری برای پرورش این توانایی‌ها داشته باشیم. پیامد این تغییر تنها به زندگی فردی محدود نمی‌شود. جامعه‌ای که کمتر می‌خواند، ممکن است در گفت‌وگوهای عمومی نیز بیشتر به قضاوت‌های عجولانه، شایعات و برداشت‌های سطحی تکیه کند. مطالعه به ما می‌آموزد که یک موضوع می‌تواند چندین جنبه داشته باشد و برای رسیدن به نتیجه، باید دیدگاه‌های متفاوت را بررسی کرد. کتاب‌خوانی الزاماً همه را خردمند نمی‌کند، اما فرصتی برای تمرین تفکر انتقادی فراهم می‌آورد.

نقش خانواده و مدرسه نیز در این میان اهمیت دارد. اگر کودکان فقط با اجبار و برای گرفتن نمره کتاب بخوانند، ممکن است مطالعه را وظیفه‌ای خسته‌کننده بدانند. در مقابل، وقتی کتاب بخشی طبیعی از زندگی روزمره خانواده باشد و کودکان امکان انتخاب موضوعات موردعلاقه خود را داشته باشند، احتمال شکل‌گیری عادت مطالعه بیشتر می‌شود. عشق به خواندن را نمی‌توان تنها با نصیحت ایجاد کرد؛ باید آن را در زندگی واقعی نشان داد. البته نباید هر تغییر در شیوه مطالعه را نشانه سقوط فرهنگی دانست. بسیاری از مردم از طریق کتاب‌های صوتی، مقاله‌های اینترنتی و منابع دیجیتال دانش کسب می‌کنند. مسئله این نیست که همه باید کتاب چاپی بخوانند، بلکه مهم این است که فرصت تمرکز، تفکر و یادگیری عمیق را از دست ندهیم. فناوری می‌تواند ابزار قدرتمندی برای گسترش دانش باشد، به شرط آنکه ما مصرف‌کننده منفعل اطلاعات نباشیم.

شاید عصر سواد به پایان نرسیده باشد، اما مفهوم آن در حال تغییر است. امروز فقط خواندن و نوشتن کافی نیست، باید بتوانیم عمیق بخوانیم، درست بفهمیم، اعتبار اطلاعات را بسنجیم و مستقل بیندیشیم. در جهانی که هر روز میلیون‌ها پیام و تصویر تولید می‌شود، توانایی تشخیص اطلاعات ارزشمند از انبوه مطالب بی‌اهمیت، خود نوعی سواد ضروری است. شاید پرسش اصلی این باشد که آیا انسان‌ها هنوز برای فهمیدن، وقت می‌گذارند؟ اگر روزی برسد که بتوانیم هزاران مطلب را ببینیم، اما فرصت درک هیچ‌کدام را نداشته باشیم، آن روز نه لزوماً پایان کتاب، بلکه زنگ خطری برای اندیشه خواهد بود.

ما در دورانی زندگی می‌کنیم که انسان‌ها بیش از هر زمان دیگری به اطلاعات دسترسی دارند، اما آیا واقعاً بیشتر از گذشته می‌خوانند و می‌دانند؟ تلفن‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و ویدئوهای کوتاه، شیوه دریافت اطلاعات را تغییر داده‌اند. امروزه بسیاری از مردم ساعت‌ها به صفحه تلفن خود خیره می‌شوند، اما کمتر فرصت می‌کنند چند صفحه از یک کتاب را با تمرکز بخوانند.

مطالعه عمیق به زمان، حوصله و تمرکز نیاز دارد، سه چیزی که زندگی دیجیتال به تدریج از ما می‌گیرد. ما عادت کرده‌ایم سریع بخوانیم، سریع قضاوت کنیم و بی‌درنگ سراغ مطلب بعدی برویم. در چنین شرایطی، فرصت اندیشیدن، تحلیل کردن و درک عمیق موضوعات کمتر می‌شود.

البته فناوری به معنای پایان کتاب‌خوانی نیست. کتاب‌های الکترونیکی، کتاب‌های صوتی و منابع اینترنتی امکان دسترسی به دانش را برای میلیون‌ها نفر فراهم کرده‌اند. مسئله اصلی، نه ابزار مطالعه، بلکه تغییر عادت‌های ماست. دسترسی بیشتر به اطلاعات لزوماً به معنای افزایش آگاهی نیست، همان‌طور که خواندن هزاران جمله در شبکه‌های اجتماعی، جای خواندن یک کتاب ارزشمند را نمی‌گیرد.

نگران‌کننده‌تر از کاهش مطالعه، احتمال تضعیف سواد تحلیلی است، توانایی تشخیص حقیقت از شایعه، بررسی اعتبار منابع و اندیشیدن مستقل. جامعه‌ای که اطلاعات فراوان دارد، اما فرصت بررسی آنها را از دست می‌دهد، ممکن است بیش از گذشته در معرض فریب و اطلاعات نادرست قرار گیرد.

از سوی دیگر، کوتاه شدن حوصله مطالعه می‌تواند بر زبان و شیوه بیان ما نیز تأثیر بگذارد. کتاب‌خوانی به ما کمک می‌کند واژگان بیشتری بیاموزیم، مفاهیم پیچیده را بهتر درک کنیم و افکارمان را دقیق‌تر بیان کنیم. وقتی بخش بزرگی از دریافت‌های روزانه ما به جمله‌های کوتاه، تصویرهای سریع و پیام‌های چندثانیه‌ای محدود



Mansour Rezaee



A Berkshire Hathaway Affiliate

DRE: 01208728

منصور رضایی

مشاور املاک با بیش از ۳۰ سال تجربه

به عنوان یک مشاور حرفه‌ای املاک، آماده‌ام تا به تمامی نیازهای ملکی شما پاسخ دهم. لطفاً زمانی که آماده بازدید از خانه‌ها هستید یا تمایل دارید یک مشاوره رایگان برای خرید یا فروش خانه تنظیم کنید، با من تماس بگیرید.

مشاقتانه منتظر همکاری با شما هستم!

- ✓ خرید، فروش و سرمایه‌گذاری در املاک
- ✓ راهنمایی حرفه‌ای و صادقانه در هر مرحله
- ✓ تخصص در پیدا کردن بهترین فرصت‌های ملکی



اعتماد شما، سرمایه ماست!

برای مشاوره رایگان تماس بگیرید!

(408) 248-6692

10080 N. Wolfe Rd., Cupertino, CA 95014

روایت از فقر قاعدگی در ایران

مریم دهکردی



بسته‌های نوار بهداشتی ایرانی با کیفیت متوسط تا خوب بین ۱۲۰ تا ۲۰۰ هزار تومان قیمت دارند و محصولات خارجی نیز در برخی موارد از ۲۵۰ تا ۵۵۰ هزار تومان عرضه می‌شوند. ساجده می‌گوید برخی از خانواده‌ها در دیشموک تنها منبع درآمدشان «یارانه دولت» است؛ ماهی ۴۰۰ تومن به هر نفر می‌دهند. این‌ها هر کدام دو بسته هم نوار در ماه بخواهند کل پولی که دریافت می‌کنند تمام می‌شود.

مشکل فقط قیمت نیست، کیفیت هم فاجعه است: بحران اقتصادی و تورم فزاینده کالاها در ایران موجب شده کیفیت محصولات تولیدی در ایران هر سال نسبت به سال قبل افت پیدا کرده و موجب بروز بیماری‌های جدی و حساسیت‌های پوستی در زنان شده است.

«رویا، ساکن تهران و کارمند است. او می‌گوید پیش از گران شدن محصولات بهداشت قاعدگی، از «تامپون» و نوار بهداشتی برندهای غیرایرانی استفاده می‌کرد؛ «الان که تامپون کمیاب و گاهی نایاب است، باشد هم به قدری قیمتش بالاست که اصلاً نمی‌شود خرید. نوار بهداشتی‌هایی مثل آلویز و کوتکس هم دیگر از سبد ما حذف شده‌اند، به گفته او حالا بودجه فقط به محصولات ایرانی می‌رسد: «نمی‌دانم در برندهای ایرانی از چه نوع پودر جاذب یا روکشی برای نوار بهداشتی استفاده می‌شود. من روزهایی که در دوره پریود سر کارم عزا می‌گیرم چون دچار خارش شدید و حتی گاهی زخم و تاول در ناحیه تناسلی‌ام می‌شوم، او با اشاره به این‌که در خیلی از کشورها زنان به راحتی با توجه به پوست، اندازه بدن و میزان خونریزی خود به انواع و اقسام محصولات بهداشتی دسترسی دارند، می‌گوید: «نمی‌دانم چرا مقامات ما یک‌بار هم اجازه نمی‌دهند خودمان را با بهتر از خودمان مقایسه کنیم. هربار کسی به کیفیت اعتراض می‌کند سریع می‌گویند به فلان کشور نگاه کن، حتی دسترسی به دستشویی و آب برای شست‌وشو ندارند. خیلی متأسفم که چنین است اما با این ثروت ملی در ایران ما نباید به جای پیشرفت به آن سو برویم».

فقر قاعدگی نشانه تبعیض ساختاری در جامعه است: در بسیاری از مناطق ایران، به دلیل فقر یا نبود آموزش و تابوهای شکسته نشده فرهنگی همچنان زنان و به ویژه دختران نوجوان فضای امنی برای صحبت کردن درباره نیازهای خود در دوره قاعدگی ندارند. فقر پریود یکی از اشکال آشکار فقر جنسیتی است که این شکل از فقر «ریشه در تبعیض ساختاری» دارد. وقتی نوار بهداشتی با مالیات بر ارزش افزوده عرضه می‌شود، در واقع بدن زن به عنوان یک بار اقتصادی دیده می‌شود و این مصداق خشونت اقتصادی است. وقتی حکومت و ساختارهای اقتصادی، بدن زنان را به بار مالی بدل می‌کند رسانه‌ها باید در این زمینه تابوشکنی کنند. در ایران، محصولات بهداشت قاعدگی از مالیات معاف نیستند. عرضه این محصولات تا چند سال قبل در برخی مراکز بهداشت مناطق محروم انجام می‌شد که حالا با تشدید بحران اقتصادی دیگر رخ نمی‌دهد و همین امر به گفته یک مددکار اجتماعی ساکن خوزستان موجب شده که بسیاری از دختران در مناطق روستایی «ترک تحصیل» کنند.

تلاش پنهان برای فرهنگ سازی: شرکت «پنبریز» از تولیدکنندگان محصولات بهداشت قاعدگی در ایران، هر سال همزمان با بازگشایی مدارس، هزاران بسته بهداشت قاعدگی شامل نوار بهداشتی و بروشور آموزشی را در مناطق کم‌برخوردار ایران توزیع می‌کند تا دسترسی دختران به محصولات بهداشتی تسهیل شود. این مجموعه که بارها به دلیل ساخت تبلیغات هوشمندانه و آگاهی‌بخش درباره قاعدگی با برخوردهای قضایی و قهری حکومت مواجه شده امسال برخلاف گذشته تنها اهداکننده بسته‌های بهداشتی به زنان محروم نبود. این مجموعه با شیوه‌ای خلاقانه از شهروندان خواست در ارسال این بسته‌ها به زنان و دختران نیازمند سهیم شوند. بر اساس تعریف نهاد زنان سازمان ملل متحد، فقر قاعدگی یا Period Poverty به معنای دسترسی ناکافی به محصولات بهداشتی قاعدگی و آموزش‌های مرتبط با آن است. دانش آموزان، زنان در مناطق دورافتاده یا محروم، افراد بی‌خانمان و افراد دارای معلولیت، بیش از سایرین در معرض این مشکل قرار دارند.

قیمت محصولات بهداشت قاعدگی و پریود در ماه‌های گذشته به شکلی فزاینده افزایش یافته و زنان بسیاری، حتی در شهرهای بزرگ، دیگر نمی‌توانند برای برخی اقلام بهداشتی در دوران قاعدگی هزینه کنند. تصور کنید این وضعیت در مناطق محروم و در حاشیه تا چه اندازه بغرنج است. وبسایت «آتیه آنلاین» روز نهم مهرماه ۱۴۰۵ در گزارشی اعلام کرد یک بسته نوار بهداشتی سایز بزرگ در شهریور امسال نسبت به مدت مشابه سال قبل، حدود دو برابر و نیم افزایش داشته است. بر اساس این گزارش، تورم نوار بهداشتی حتی از تورم کل هم بیشتر بوده است. برخی شهروندان از اجبار به استفاده از محصولات بی‌کیفیت و ارزان بهداشتی در دوران قاعدگی خبر داده‌اند. برخی اما می‌گویند به دوران «مادر بزرگ‌ها» برگشته‌اند، روزگاری که زنان برای تأمین نیاز خود در دوران قاعدگی، از پارچه‌های نخی به جای نوار بهداشتی یک‌بار مصرف استفاده می‌کردند. اما این تغییرات چه تاثیری بر سلامت زنان دارد؟ آیا راهی برای حل این مشکل وجود دارد؟

«دل‌مان که نمی‌خواهد پارچه استفاده کنیم. مجبوریم. نوار بهداشتی حتی نوع خیلی ارزان‌ش هر بسته ۸ تایی تقریباً ۱۴۰ هزار تومان است. من در هر دوره قاعدگی سه بسته نوار بهداشتی مصرف می‌کنم. حقوقم کفاف نمی‌دهد.» این‌ها را «زهره» می‌گوید. زن ساکن شهر «سراوان» که سه فرزند مدرسه‌ای دارد و یکی از دخترانش هم به تازگی عادت ماهیانه را تجربه کرده است. زهره می‌گوید: «ترجیح می‌دهم به جای خودم، برای دخترم نوار بهداشتی بخرم. نسل ما تا چند سال قبل پد پارچه‌ای استفاده می‌کرد. دخترم اما نوجوان است. تجربه ندارد و باید بیشتر مراقب بهداشتش باشد. اگر بخواهیم هر دو استفاده کنیم خرج‌مان به بقیه زندگی نمی‌رسد».

عادت ماهیانه اتفاقی طبیعی و بیولوژیک است. برای این چرخه مهم نیست که شما در کدام نقطه از جهان زندگی می‌کنید، به چه منابعی دسترسی دارید. زمانش که برسد آغاز می‌شود. این روزها اما بحران‌های اقتصادی در ایران بسیاری از زنان را واداشته مثل زهره میان حفظ سلامت خود و تأمین هزینه‌های زندگی یکی را انتخاب کنند.

نوار بهداشتی پیدا نمی‌شود: «ستاره» در «قلعه خواجه» زندگی می‌کند. جایی در دل «اندیکا» از توابع «مسجد سلیمان» در استان خوزستان. او می‌گوید قبلاً نوار بهداشتی را از مرکز بهداشت محل سکونت خود تهیه می‌کرده اما حالا مدتی است که مرکز بهداشت می‌گوید نوار بهداشتی ندارند: «هفته پیش زن‌عمویم به ایذه رفت و از آن‌جا چند بسته برای من و خواهرم آورد دل‌مان نمی‌آید استفاده کنیم.» به گفته ستاره خواهرش وضعیت سخت‌تری دارد: «من می‌توانم دیرتر نوار بهداشتی را عوض کنم. خیلی خونریزی شدید ندارم اما خواهرم در سه روز اول باید هر یک ساعت عوض کند الان بیشتر پد پارچه‌ای می‌گذارد و فقط اگر بخواهد بیرون برود از نوار بهداشتی استفاده می‌کند.» به گفته این زن جوان کاش مشکل فقط با جایگزین کردن نوار بهداشتی با پدهای پارچه‌ای حل می‌شد: «ما مشکل آب داریم. در جایی که هستیم آب در همه ساعت‌ها وصل نیست و ما سال‌هاست از تانکر پشت‌بام‌ها یا حیاط خانه‌ها استفاده می‌کنیم. آب اینجا ارزشمند است و شستن و اتو کردن پدهای پارچه‌ای باعث می‌شود آب هدر برود و پول برق زیاد بیاید.» او می‌گوید در شش ماه گذشته او و خواهرش هر دو به دلیل عدم دسترسی به نوار بهداشتی به عفونت واژینال مبتلا شده‌اند.

دستمال کاغذی و روزنامه به جای نوار بهداشتی: «ساجده» ۱۸ سال دارد و ساکن «دیشموک» از توابع ایلام است. او تنها دختر خانه و آخرین فرزند خانواده‌اش است. ساجده می‌گوید وضع مالی‌شان خیلی خوب نیست اما بد هم نیست: «جوری نیست که بگویم نمی‌توانم نوار بهداشتی بخرم. اما الان جوری گران شده که خودم رعایت می‌کنم.» او می‌گوید از لباس‌های کهنه به جای پد استفاده می‌کند: «این‌جا اغلب دخترها و زن‌ها مشکلات قارچ و عفونت دارند چون حتی تهیه چند متر پارچه نخی مناسب به عنوان پد دشوار است. اغلب دخترها وقتی به عروسی یا مراسم عزا می‌روند دستمال کاغذی‌های مراسم را برای روزهای پریود نگه می‌دارند.» به گفته ساجده برخی دخترها حتی کاغذ باطله و روزنامه را هم دور نمی‌اندازند: «بعضی از دوستانم لباس زیر به قدر کافی ندارند و تمام دوره پریود همان یک لباس زیر را می‌شویند و دوباره می‌پوشند. بعضی وقت‌ها لباس زیر کامل خشک نشده. وضع اینجا هیچ وقت خوب نبود اما حالا خیلی بدتر است».

هشدار درباره فقر قاعدگی در ایران: کارشناسان در ایران نسبت به گسترده شدن «فقر قاعدگی» هشدار می‌دهند. بر اساس قیمت‌های موجود در سایت «دیجی کالا»،



Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و 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 و 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

هما گرامی (فره وشی)



چگونگی جدا شدن هرات از ایران

بخش دهم

عهدنامه فیما بین افغانستان و انگلیس، علاوه بر موارد یادشده، دارای مواد دیگری نیز بود که از جمله آن‌ها می‌توان به پرداخت باج و پول برای به دست گرفتن اختیار امیر کابل، دوست‌محمدخان، اشاره کرد. همچنین، وحشت انگلیسی‌ها از ایران و تمایل مردم هرات به حکومت ایران و اتحاد با آن، از دیگر عوامل این کشمکش‌ها بود. علت اصلی این همه کشمکش و دخالت انگلیس این بود که هرات را دروازه هندوستان می‌دانستند و افتادن آن به دست دولت ایران را پیشروی سیاست روسیه تلقی می‌کردند. اگرچه دوست‌محمدخان را با پول خریده و به اسلحه انگلیسی مجهز کرده بودند، خبر فتح هرات به دست ایران و تمایل مردم هرات به پیوستن به ایران، انگلستان را برانگیخت تا به هر قیمتی که شده، دست ایران را از هرات کوتاه کند. به همین جهت، قشون انگلیس به خلیج فارس فرستاده شد و در بندرعباس نیز لشکری پیاده کردند تا از راه کرمان و یزد، تهران را تهدید کنند و شاه ایران را به وحشت اندازند تا از هرات و افغانستان صرف‌نظر کرده، نیروهای خود را از آن مناطق خارج کند.

در اول نوامبر ۱۸۵۶ میلادی، برابر با سال ۱۲۷۳ هجری قمری، دولت انگلیس به ایران اعلان جنگ داد. یک ماه بعد، جزیره خارک را تصرف کرد و سپس در بوشهر نیروهای خود را پیاده نمود. دامنه جنگ به خرمشهر کشیده شد و انگلیسی‌ها آنجا را نیز تصرف کردند. آنان همچنین اهواز را تهدید کردند؛ منطقه‌ای که همواره مورد توجه و نظر دولت انگلیس بود. فرخ‌خان امین‌الملک از سوی دولت ایران مأمور شد تا به هر وسیله ممکن، با انگلیسی‌ها وارد مذاکره شود. او با وزیرمختار انگلیس در استانبول ملاقات کرد. وزیرمختار انگلیس شرایط صلح را در چند ماده تنظیم کرد و به امین‌الملک ارائه داد. این شرایط بسیار سنگین و به زیان دولت ایران بود. امین‌الملک آن‌ها را به ایران فرستاد، اما پیشنهادها مورد قبول قرار نگرفت. پس از آن، به فرخ‌خان مأموریت داده شد که به پاریس برود. در آنجا، معاهده‌ای که به «عهدنامه پاریس» معروف شد، میان دو دولت منعقد گردید.

مواد و شروط عهدنامه پاریس، یعنی عهدنامه صلح میان ایران و انگلیس که در چهارم مارس ۱۸۵۷ میلادی به امضا رسید، به این شرح بود: دو دولت با یکدیگر پیمان صلح ببندند؛ دولت انگلیس خاک ایران را ترک کند و دولت ایران نیز خاک افغانستان را تخلیه نماید. در ابتدا، دو طرف نمایندگان تام‌الاختیار خود را تعیین کردند. از سوی ملکه انگلیس، «هنری ریچارد چارلز بارون کولی»، از اعضای شورای سلطنتی انگلیس، انتخاب شد که نشان افتخار حمام را دریافت کرده بود. نشان حمام از زمان هانری چهاردهم معمول شد. کسانی که شایستگی دریافت این نشان را داشتند، می‌بایست طبق آداب و رسوم ویژه‌ای در حمام غسل می‌کردند و تطهیر می‌شدند. از سوی شاه ایران، فرخ‌خان امین‌الملک، سفیرکبیر دولت ایران و دارنده حمایل آبی و کمر بند مرصع، به‌عنوان نماینده تام‌الاختیار ایران انتخاب شد.

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

Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent

(408)-309-7006

مشاوره رایگان و فروش بیمه های درمانی
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com CA License# OH15555

پس از تعیین نمایندگان دو طرف، قرارداد صلح در پانزده فصل میان دو دولت منعقد گردید. مهم‌ترین هدف دولت انگلیس از این قرارداد، کوتاه کردن دست ایران از افغانستان بود. به همین منظور، در فصل ششم قرارداد آمده بود که دولت ایران متعهد می‌شود از هرگونه ادعایی نسبت به شهر هرات و خاک افغانستان صرف‌نظر کند. همچنین، از رؤسا و بزرگان هرات که مایل بودند خطبه به نام شاه ایران خوانده شود و سکه به نام او ضرب گردد، خواسته می‌شد که از هرگونه اقدامی در این زمینه خودداری کنند. دولت ایران نیز متعهد می‌شد که هیچ‌گونه باج و خراجی از افغانستان مطالبه نکند.

علاوه بر این، مقرر شد در صورت بروز اختلاف میان دولت‌های ایران و افغانستان، دولت انگلیس میانجیگری کند و برای حل اختلاف و رفع کدورت و رنجش پیش‌آمده، میان دو طرف وساطت نماید. در واقع، دولت انگلیس با اشغال بخش‌هایی از جنوب ایران، از سرزمین ایران به‌عنوان اهرم فشاری برای پیشبرد اهداف خود در افغانستان استفاده می‌کرد و بدین ترتیب، خاک جنوب ایران را برای تحقق مقاصد سیاسی خود در افغانستان به گروگان گرفته بود.

در فصل چهاردهم عهدنامه پاریس چنین آمده بود که پس از امضای این عهدنامه، تخلیه هرات از نیروهای نظامی ایران و پذیرفته شدن سفارت انگلیس در تهران، دولت انگلیس بدون تأخیر نیروهای خود را از تمامی بنادر و جزایر جنوب ایران خارج کند. متأسفانه، پس از انعقاد عهدنامه ترکمانچای میان ایران و روسیه در سال ۱۸۲۸ میلادی (۱۲۴۳ هجری قمری) و جدا شدن بخش بزرگی از شمال غرب ایران به دست روس‌ها، دولت انگلیس نیز با جدا کردن هرات، که بخشی از خراسان بزرگ به شمار می‌رفت، چشم طمع به سراسر خراسان و همچنین قسمت‌هایی از جنوب ایران دوخت.

از زمانی که عباس‌میرزا، نایب‌السلطنه، به اهمیت تأمین امنیت خراسان و حفظ این خطه در برابر چشم‌داشت بیگانگان پی برد، مأموران انگلیسی نیز از گرفتاری‌های ایران و کشمکش‌های آن با روسیه بهره بردند و توانستند اطلاعات جامعی درباره سرحدات و مرزهای ایران به دست آورند. آنان سپس درصدد برآمدند تا اهداف و مقاصد خود را در ایران عملی کنند.

از جمله اقدامات انگلیسی‌ها می‌توان به نفوذ در ایالات ایران، تحت نفوذ قرار دادن شیوخ سواحل خلیج فارس و تحریک آنان علیه حکومت مرکزی، تلاش برای تغییر نام خلیج فارس، که از روزگار داریوش هخامنشی در کتیبه‌های او با همین نام از آن یاد شده بود، و تحریک امیران و شیوخ محلی عرب علیه ایران اشاره کرد. آنان با توسل به نیرنگ‌ها و دسیسه‌های گوناگون، از تلاش برای پیشبرد اهداف خود در ایران دست برنداشتند.

پس از انعقاد عهدنامه پاریس، سیاست انگلیس در قبال ایران تغییر کرد. این بار، به‌جای استفاده مستقیم از نیروی نظامی برای کسب امتیازات، سیاست نفوذ و سازش را در پیش گرفتند. انگلیسی‌ها با نفوذ در میان نزدیکان شاه، از جمله مهدعلیا، مادر شاه، و میرزا آقاخان نوری، صدراعظم، و همچنین دیگر بزرگان حکومت، راه را برای پیشبرد دسیسه‌های خود و دستیابی به امتیازات مورد نظر هموار کردند.

خوشبختانه، در آن زمان، با قیام مردم هند علیه سلطه و استثمار انگلیس و تلاش آنان برای بیرون راندن انگلیسی‌ها از هندوستان، دولت انگلیس ناچار شد بخشی از توجه و توان خود را از ایران منحرف کند و برای مقابله با مشکلات و بحران‌های هند به آن سرزمین بازگردد. این وضعیت، فرصتی کوتاه برای تنفس و آسودگی نسبی ایران فراهم آورد.

اینک زمان آن فرا رسیده بود که دولت انگلیس برای جلب رضایت شاه ایران و ترمیم روابط خود با دربار قاجار اقدام کند. انگلیسی‌ها بر این تصور بودند که می‌توانند بار دیگر با توسل به نیرنگ، شاه ایران را تحت نفوذ خود درآورند و مسئولیت جنگی را که در جنوب ایران به راه انداخته بودند، بر عهده صدراعظم ایران، میرزا آقاخان نوری، بیندازند؛ همان کسی که از دوستان و هم‌پیمانان نزدیک انگلیس به شمار می‌رفت و در جدایی هرات از ایران به سود انگلیسی‌ها نقش مهمی ایفا کرده بود.

این بار، انگلیسی‌ها در برابر شاه ایران، میرزا آقاخان نوری را مقصر و عامل اصلی جنگ معرفی کردند. آنان چنین وانمود کردند که سیاست نادرست و غیرعقلانه صدراعظم موجب شده است دولت انگلیس با ایران رفتاری خصمانه و خشونت‌آمیز در پیش بگیرد. ازاین‌رو، خواستار برکناری او شدند؛ درحالی‌که خود، پیش‌تر از همکاری و همراهی او برای پیشبرد اهدافشان بهره برده بودند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

Shawn.Ansari@Compass.com



ارائه خصوصی ملک در برابر عرضه عمومی:

بهترین استراتژی بازاریابی برای فروشندگان خانه چیست؟

وقتی صاحبان خانه تصمیم می گیرند منزل خود را بفروشند، یکی از مهم ترین تصمیم هایی که باید بگیرند، انتخاب راهبرد مناسب برای بازاریابی و عرضه خانه به خریداران است. به طور سنتی، این فرایند به شکل ساده و مشخصی انجام می شده است: ابتدا ملک را برای فروش آماده می کنند، قیمت پیشنهادی رقابتی تعیین می کنند، آن را در سامانه ثبت املاک (MLS) به ثبت می رسانند، و سپس از طریق وبسایت های املاک، شبکه های مشاوران املاک، تبلیغات و برگزاری بازدیدهای حضوری، خانه را در معرض دید گسترده خریداران قرار می دهند. امروزه فروشندگان برای بازاریابی و عرضه ملک خود گزینه های بیشتری در اختیار دارند. برخی از املاک در ابتدا به صورت خصوصی و تنها از طریق مشاوران و مشتریان یک شرکت کارگزاری املاک عرضه می شوند. در حالی که برخی دیگر به تدریج وارد بازار می شوند و پیش از آنکه به طور گسترده در معرض دید عموم قرار گیرند، مراحل مختلفی از بازاریابی را پشت سر می گذارند. این روش ها بحث مهمی را در بازار املاک و مستغلات برانگیخته اند: آیا بازاریابی خصوصی یا عرضه مرحله ای ملک به سود فروشنده است، یا عرضه عمومی و گسترده ملک فرصت بهتری برای دستیابی به بالاترین قیمت فروش ممکن و مناسب ترین شرایط معامله فراهم می کند؟ پاسخ به این پرسش به عوامل مختلفی بستگی دارد که از جمله می توان به نوع ملک، وضعیت و شرایط آن، اهداف فروشنده و چگونگی اجرای راهبرد بازاریابی اشاره کرد.

مزایای بازاریابی خصوصی یا مرحله ای: در روش عرضه خصوصی ملک که گاهی «عرضه اختصاصی خصوصی» یا «عرضه اختصاصی درون شرکت کارگزاری» نامیده می شود، دسترسی اولیه به ملک معمولاً به خریداران محدود می شود که با شرکت کارگزاری مسئول فروش و مشاوران و کارگزاران همکار آن ارتباط دارند. در روش عرضه مرحله ای نیز ممکن است ملک در مراحل بعدی به گروه گسترده تری از خریداران معرفی شود. برای برخی از فروشندگان، این روش مزایای قابل توجهی به همراه دارد. **حفظ حریم خصوصی و آسایش بیشتر:** صاحبان خانه ای که حفظ حریم خصوصی برایشان اهمیت دارد، ممکن است ترجیح دهند هنگام بررسی امکان فروش ملک خود، از جلب توجه عمومی حرز کنند. این روش به ویژه برای اشخاص نامدار، مدیران ارشد، چهره های شناخته شده و خانواده هایی مناسب است که تمایلی ندارند تصاویر و جزئیات خانه شان به طور گسترده در اینترنت منتشر شود.

فرصت برای آماده سازی: ممکن است فروشندگان برای انجام تعمیرات، مرتب سازی، خلوت کردن فضای خانه و آماده سازی آن برای بازدید خریداران یا تهیه محتوای دیجیتال حرفه ای به زمان بیشتری نیاز داشته باشند. یک دوره مقدماتی که با دقت مدیریت شود، می تواند به فروشندگان کمک کند تا پیش از عرضه گسترده ملک به بازار، آمادگی لازم را به دست آورند.

فرصتی برای ارزیابی و قیمت گذاری: در برخی شرایط، بازخورد خریداران احتمالی که صلاحیت و توانایی خرید دارند، می تواند به فروشنده و مشاور ملک کمک کند تا پیش از گسترش فعالیت های بازاریابی، مناسب بودن قیمت پیشنهادی و نحوه معرفی و عرضه ملک را به دقت ارزیابی کنند.

پیشگیری از مزاحمت های ناخواسته: یک برنامه بازاریابی محدود در مراحل اولیه می تواند تعداد بازدیدها و اختلال در برنامه روزمره فروشنده را کاهش دهد. همچنین، این روش می تواند گزینه مناسبی برای صاحبان خانه ای باشد که هنوز آمادگی یا تمایل قرار دادن ملک خود در معرض دید عموم را ندارند. با این حال، نباید این مزایا را با تضمینی برای دستیابی به نتیجه مالی یا شرایط بهتر فروش اشتباه گرفت. ممکن است یک آگهی فروش خصوصی به سرعت خریداری واجد شرایطی را جذب کند، اما در این روش فروشنده فرصت های کمتری برای آگاهی از این موضوع خواهد داشت که آیا خریداران دیگری حاضر بودند مبلغ بیشتری برای ملک او بپردازند یا خیر.

مزایای عرضه عمومی و گسترده ملک: روش سنتی عرضه عمومی ملک با هدف دسترسی به گسترده ترین طیف ممکن از خریداران واجد شرایط طراحی شده است. هنگامی که یک ملک به طور گسترده در بازار معرفی می شود، خریداران احتمالی می توانند از طریق سامانه ثبت املاک (MLS)، وبسایت های املاک، مشاوران املاک همکار، تبلیغات دیجیتال و چاپی و همچنین بازدیدهای حضوری با آن آشنا شوند. دیده شدن بیشتر ملک می تواند علاقه مندی خریداران بیشتری را برانگیزد و در صورتی که چند خریدار برای خرید یک ملک تمایل جدی داشته باشند، زمینه رقابت میان آنها و ارائه پیشنهادهای قیمتی بالاتر و شرایط بهتر فروش را فراهم کند.

عرضه عمومی و گسترده همچنین فرصت های بیشتری در اختیار فروشنده قرار می دهد تا پیشنهادهای خرید را از جنبه های مختلف، از جمله قیمت پیشنهادی، شرایط معامله، شروط احتمالی قرارداد، توان مالی خریداران و زمان پیشنهادی برای نهایی شدن معامله، با یکدیگر مقایسه کند. نکته مهم این است که دیده شدن بیشتر ملک لزوماً به معنای فروش آن با قیمت بالاتر نیست. شرایط بازار، وضعیت فیزیکی ملک، قیمت گذاری، موقعیت جغرافیایی، و میزان تقاضای خریداران، همگی بر نتیجه فروش تأثیر می گذارند. حتی اگر یک خانه به طور گسترده بازاریابی شود، قیمت گذاری بیش از حد، انباشتگی تعمیرات، و قصور و تاخیر در نگهداری منزل می تواند فروش آن را دشوار کند. با این حال، عرضه عمومی و گسترده یک مزیت مهم دارد و آن اینکه فرصت خرید را در اختیار افرادی قرار می دهد که ممکن است در غیر این صورت هرگز از عرضه آن ملک برای فروش مطلع نمی شدند.

درک مزایا و معایب هر روش: پرسش اصلی این نیست که آیا عرضه خصوصی ملک همیشه خوب است یا بد، بلکه این است که آیا راهبرد پیشنهادی در راستای تأمین بهترین منافع فروشنده موردنظر قرار دارد یا خیر. یک دوره بازاریابی محدود ممکن است زمانی مناسب باشد که حفظ حریم خصوصی در اولویت قرار دارد، خانه به آماده سازی نیاز دارد، یا فروشنده دلیل مشخصی برای محدود کردن دسترسی به ملک دارد. در مقابل، فروشنده ای که هدف اصلی اش ایجاد بیشترین رقابت میان خریداران است، ممکن است ترجیح دهد ملک خود را از همان ابتدا در معرض دید گسترده ترین گروه ممکن از خریداران قرار دهد، به ویژه در بازاری که جذابیت چندانی نداشته باشد. موضوع شفافیت و دسترسی نیز اهمیت دارد. اگر ملکی فقط در داخل یک شرکت کارگزاری املاک بازاریابی شود، ممکن است خریداران که با مشاوران شرکت های دیگر همکاری می کنند، اصلاً از عرضه آن برای فروش مطلع نشوند. این مسئله می تواند تعداد خریداران بالقوه ای را که فرصت رقابت برای خرید ملک را دارند، کاهش دهد. فروشندگان همچنین باید از خود بپرسند که موفقیت در فروش ملک چگونه ارزیابی خواهد شد؟ آیا هدف، دریافت سریع یک پیشنهاد قابل قبول است؟ آیا فروشنده می خواهد مزاحمت های ناشی از بازدیدها را به حداقل برساند، حریم خصوصی خود را حفظ کند یا به بالاترین قیمت فروش ممکن دست یابد؟ این اهداف ممکن است با یکدیگر ارتباط داشته باشند، اما لزوماً یکسان نیستند. **فروشندگان چه پرسش هایی باید از مشاور املاک خود داشته باشند؟** پیش از موافقت با هرگونه راهبرد بازاریابی خصوصی، مرحله ای یا عمومی، صاحبان خانه باید گفت و گویی دقیق و کامل با مشاور املاک مسئول فروش ملک خود داشته باشند. پرسش های زیر را در نظر بگیرید:

چه گزینه هایی برای بازاریابی ملک دارم؟ تفاوت میان عرضه خصوصی ملک، عرضه با تأخیر یا به صورت مرحله ای، و عرضه فوری و گسترده در بازار عمومی را به خوبی درک کنید.

چه کسانی می توانند ملک مرا ببینند؟ بپرسید که در هر مرحله از بازاریابی، کدام مشاوران املاک و خریداران به اطلاعات ملک دسترسی خواهند داشت و آیا آگهی ملک در سامانه ثبت املاک (MLS) و وبسایت های عمومی املاک منتشر خواهد شد یا خیر. **مزایا و معایب هر روش برای ملک مشخص من چیست؟** پیشنهاد مشاور باید با توجه به ویژگی های ملک، میزان رقابت در بازار محلی، حجم خریداران احتمالی، و اولویت های شخصی شما ارائه شود، نه صرفاً بر اساس روشی که شرکت کارگزاری ترجیح می دهد برای بازاریابی املاک خود اتخاذ کند.

چگونه میزان علاقه مندی خریداران را ارزیابی خواهیم کرد؟ مشخص کنید که چه بازخوردهایی از خریداران جمع آوری خواهد شد، قیمت پیشنهادی چگونه و در چه زمانی مورد ارزیابی مجدد قرار می گیرد، و تحت چه شرایطی ممکن است راهبرد بازاریابی تغییر کند.

با محدود کردن بازاریابی، چه فرصت هایی را ممکن است از دست بدهم؟ اطمینان حاصل کنید که پیامدهای احتمالی محدود کردن یا به تأخیر انداختن عرضه عمومی ملک را به خوبی درک کرده اید.

تنگه هرمز، گلوگاه حیاتی اقتصاد جهان

نوشته اختصاصی: محمد فراهانی - دکتری حقوق عمومی



چین می‌تواند برای رقیب ژئوپلیتیکی آن، یعنی آمریکا، مزیت نسبی ایجاد کند. افزایش هزینه انرژی ممکن است بر رقابت‌پذیری برخی صنایع چینی اثر بگذارد و دولت پکن را ناچار کند منابع بیشتری را صرف تأمین امنیت انرژی کند. اما این موضوع به معنای آن نیست که آمریکا لزوماً از مجموع پیامدهای بحران سود می‌برد یا چین هیچ راهی برای مقابله ندارد. چین می‌تواند از ذخایر نفتی، تنوع بخشی به منابع واردات، قراردادهای جدید و مسیرهای جایگزین استفاده کند. میزان موفقیت این اقدامات به طول مدت بحران و شدت اختلال در عرضه بستگی دارد.

ژاپن و کره جنوبی، متحدانی که از بحران آسیب می‌بینند: در کنار چین و هند، ژاپن و کره جنوبی نیز از کشورهایی هستند که به شدت به واردات انرژی وابستگی دارند بر اساس گزارش رویترز در مارس ۲۰۲۶، حدود ۹۵ درصد نفت وارداتی ژاپن و ۷۰ درصد نفت وارداتی کره جنوبی از خاورمیانه تأمین می‌شد. این وابستگی، آنها را در برابر اختلال در تنگه هرمز آسیب‌پذیر می‌کند.

افزایش هزینه واردات انرژی می‌تواند بر صنایع، حمل‌ونقل، تولید برق و هزینه زندگی در این کشورها فشار وارد کند. برای اقتصادهایی که بخش مهمی از مواد اولیه و انرژی مورد نیاز صنایع خود را از خارج تهیه می‌کنند، استمرار چنین وضعیتی می‌تواند به یک چالش جدی اقتصادی تبدیل شود. این شرایط برای سیاست خارجی آمریکا نیز اهمیت دارد. ژاپن و کره جنوبی از متحدان اصلی واشنگتن در شرق آسیا هستند و امنیت اقتصادی آنها با ثبات منطقه و تداوم همکاری‌های راهبردی ارتباط دارد. اگر بحران انرژی طولانی شود، این کشورها ناچار خواهند بود میان هزینه‌های اقتصادی، نیازهای امنیتی و ملاحظات سیاسی خود توازن برقرار کنند. با این حال، نمی‌توان بدون شواهد مشخص نتیجه گرفت که آنها به همین دلیل از آمریکا فاصله خواهند گرفت یا تصمیم به تغییر سیاست خارجی خود خواهند گرفت.

اوراق خزانه‌داری آمریکا، آیا ژاپن می‌تواند به واشنگتن فشار مالی وارد کند؟ یکی از ابعاد کمتر مورد توجه این بحران، ارتباط میان بازار انرژی و بازار بدهی آمریکا است. ژاپن یکی از بزرگ‌ترین دارندگان خارجی اوراق خزانه‌داری ایالات متحده است. بر اساس آمار رسمی وزارت خزانه‌داری آمریکا، ارزش اوراق خزانه‌داری آمریکا در اختیار ژاپن از حدود ۱.۲۱ تریلیون دلار در آوریل ۲۰۲۶ به حدود ۱.۱۰ تریلیون دلار در ژوئیه همان سال کاهش یافت. این کاهش حدود ۱۰۶ میلیارد دلار است. این ارقام نشان می‌دهند که میزان دارایی‌های ثبت شده ژاپن در اوراق خزانه‌داری آمریکا در این دوره به‌طور قابل‌توجهی پایین آمده است. با این حال، کاهش ارزش دارایی‌های ثبت‌شده به‌تنهایی ثابت نمی‌کند که تمام این تغییر ناشی از فروش مستقیم اوراق بوده یا اینکه تصمیمی با هدف فشار سیاسی بر واشنگتن اتخاذ شده است. برای چنین نتیجه‌گیری‌ای، باید آمار معاملات، تغییرات ارزش دارایی‌ها و توضیحات رسمی مربوط به انگیزه این اقدامات نیز بررسی شوند. با وجود این محدودیت، اهمیت موضوع روشن است: بازار اوراق خزانه‌داری آمریکا به سرمایه‌گذاران خارجی وابستگی دارد و تغییر در تقاضای آنها می‌تواند بر شرایط تأمین مالی دولت آمریکا و بازارهای مالی اثر بگذارد.

البته باید توجه داشت که کاهش دارایی‌های ژاپن در اوراق خزانه‌داری، به معنای آن نیست که آمریکا باید همان مبلغ را فوراً به ژاپن پرداخت کند. این اوراق ابزارهای مالی قابل‌معامله‌ای هستند و فروش آنها در بازار با مطالبه فوری بازپرداخت کل بدهی تفاوت دارد. در نتیجه، ارتباط میان بحران انرژی و دارایی‌های مالی ژاپن موضوعی قابل بررسی است، اما برای اثبات اینکه فروش اوراق مستقیماً در واکنش به جنگ یا با هدف وادار کردن آمریکا به بازگشایی تنگه انجام شده، شواهد بیشتری لازم است.

تنگه هرمز یکی از مهم‌ترین مسیرهای انتقال انرژی در جهان است. بر اساس اطلاعات آژانس بین‌المللی انرژی، در سال ۲۰۲۵ روزانه نزدیک به ۲۰ میلیون بشکه نفت از این مسیر عبور می‌کرد، رقمی معادل بخش قابل توجهی از تجارت دریایی نفت جهان. بخش عمده این محموله‌ها راهی بازارهای آسیایی می‌شدند و چین، هند، ژاپن و کره جنوبی از مهم‌ترین مصرف‌کنندگان آن بودند. به همین دلیل، هرگونه اختلال طولانی مدت در تردد کشتی‌ها از تنگه هرمز، صرفاً مسئله‌ای مربوط به ایران و کشورهای حاشیه خلیج فارس نیست، این اختلال می‌تواند زنجیره تأمین انرژی، هزینه حمل‌ونقل، قیمت کالاها و نرخ تورم را در کشورهای مختلف تحت تأثیر قرار دهد. آژانس بین‌المللی انرژی تأکید می‌کند که حتی اختلال کوتاه مدت در این مسیر می‌تواند آثار قابل توجهی بر بازار انرژی داشته باشد. هرچند بخشی از نفت منطقه را می‌توان از طریق خطوط لوله و مسیرهای جایگزین منتقل کرد، ظرفیت این مسیرها برای جبران کامل جریان عادی نفت کافی نیست.

آیا آمریکا از افزایش قیمت نفت سود می‌برد؟ ایالات متحده در سال‌های اخیر به یکی از بزرگ‌ترین تولیدکنندگان نفت جهان تبدیل شده و در بسیاری از دوره‌ها در میان صادرکنندگان عمده نفت و فرآورده‌های نفتی قرار داشته است. افزایش قیمت جهانی نفت می‌تواند برای بخشی از تولیدکنندگان آمریکایی درآمد بیشتری ایجاد کند و صادرات انرژی این کشور را از نظر اقتصادی جذاب‌تر سازد. در شرایطی که عرضه نفت از خاورمیانه با اختلال روبرو می‌شود، برخی خریداران ممکن است برای تأمین نیاز خود به عرضه‌کنندگان دیگر، از جمله شرکت‌های آمریکایی، مراجعه کنند. در چنین وضعیتی، تولیدکنندگان و بازرگانانی که امکان عرضه نفت در بازارهای جایگزین را دارند، ممکن است از افزایش قیمت‌ها و تقاضا سود ببرند. با این حال، مسئله به همین سادگی نیست. افزایش قیمت نفت برای آمریکا هزینه‌هایی نیز به همراه دارد. مصرف‌کنندگان آمریکایی با افزایش هزینه بنزین و سوخت روبرو می‌شوند، هزینه حمل‌ونقل و تولید بالا می‌رود و فشار تورمی می‌تواند بر سیاست‌های اقتصادی دولت تأثیر بگذارد. افزون بر این، سود حاصل از افزایش قیمت نفت میان همه بخش‌های اقتصاد آمریکا به‌طور یکسان توزیع نمی‌شود. بنابراین، ممکن است بخشی از صنعت انرژی آمریکا از این وضعیت سود ببرد، درحالی‌که خانواده‌ها، شرکت‌های حمل‌ونقل و بسیاری از کسب‌وکارهای دیگر متحمل زیان شوند.

آیا واشنگتن از ابتدا احتمال بسته شدن تنگه را نادیده گرفت؟ یکی از پرسش‌های مطرح‌شده درباره جنگ، میزان آمادگی آمریکا برای مقابله با احتمال بسته شدن تنگه هرمز است. در جلسه استماع کنگره آمریکا در ۲۹ آوریل ۲۰۲۶، ست مولتون، نماینده مجلس نمایندگان، از پیت هگست، وزیر جنگ آمریکا، درباره احتمال بسته شدن تنگه و انتقال شناورهای مین‌روب آمریکایی به سنگاپور پرسش کرد. بر اساس گزارش منتشرشده درباره این جلسه، هگست تأیید کرد که خطر بسته شدن تنگه از قبل شناخته شده بود و در پاسخ به پرسش درباره شناورهای مین‌روب، به وجود توانایی‌های محرمانه نظامی آمریکا اشاره کرد. این پرسش‌ها اهمیت دارند، زیرا نشان می‌دهند که آمادگی نظامی برای مقابله با تهدیدهای دریایی، موضوعی جدی در ارزیابی عملکرد وزارت جنگ آمریکا بوده است. با این حال، از این واقعیت که یک خطر از قبل شناخته شده بود و برخی تجهیزات در منطقه حضور نداشتند، نمی‌توان به تنهایی نتیجه گرفت که آمریکا عمداً خواهان بسته شدن تنگه بوده است. برای اثبات چنین فرضیه‌ای، به اسناد، شواهد عملیاتی و اطلاعات معتبر بیشتری نیاز است. نکته مهم‌تر این است که شناخت یک تهدید لزوماً به معنای توانایی جلوگیری کامل از آن نیست. جنگ، حتی برای قدرت‌های نظامی بزرگ، می‌تواند پیامدهایی ایجاد کند که کنترل آنها دشوار باشد.

چین، یکی از آسیب‌پذیرترین اقتصادها: در میان قدرت‌های بزرگ، چین جایگاه ویژه‌ای در این بحران دارد. این کشور بزرگ‌ترین واردکننده نفت جهان است و بخش مهمی از نفت مورد نیاز خود را از خاورمیانه تأمین می‌کند. بر اساس گزارش‌های مربوط به جریان نفت در سال ۲۰۲۵، چین و هند در مجموع حدود ۴۴ درصد نفت خام عبوری از تنگه هرمز را دریافت می‌کردند. بنابراین، اختلال در این مسیر می‌تواند هزینه تأمین انرژی را برای اقتصادهای آسیایی افزایش دهد و صنایع وابسته به سوخت را تحت فشار قرار دهد. از منظر راهبردی، تضعیف امنیت انرژی

پلمب کسب و کارها به مثابه ابزار سرکوب

احمد علوی



صاحب کسب و کار هزینه این مالیات را با از دست دادن درآمد، پرداخت اجاره بدون فروش، بیکار شدن کارکنان و از بین رفتن سرمایه خود می‌پردازد. اما هزینه واقعی از این هم بیشتر است. سرمایه‌گذار زمانی سرمایه‌گذاری می‌کند که بتواند آینده را تا حدی پیش‌بینی کند. او می‌تواند تورم، نرخ ارز، تقاضا و هزینه مواد اولیه را در مدل اقتصادی خود وارد کند. اما چگونه باید «ریسک پلمب به دلیل هنجارشکنی» را محاسبه کند؟

وقتی قواعد مبهم باشند، ریسک بالا می‌رود. و وقتی ریسک بالا برود، سرمایه‌گذاری پایین می‌آید. این همان نقطه‌ای است که مسئله فرهنگی به مسئله اقتصادی تبدیل می‌شود. مشکل فقط سرمایه‌ای نیست که از دست می‌رود در چنین شرایطی، ممکن است یک سرمایه‌گذار تصمیم بگیرد اصلاً وارد بازار نشود. یک کارآفرین توسعه کسب و کار خود را متوقف کند. یک صاحب رستوران از استخدام نیروی جدید خودداری کند. یا فعال اقتصادی ترجیح دهد سرمایه خود را در فعالیتی کم‌ریسک‌تر، غیررسمی یا حتی خارج از کشور نگه دارد. این هزینه‌ها در آمار پلمب دیده نمی‌شوند. در آمار رسمی فقط می‌توان دید چند واحد تعطیل شده‌اند. اما نمی‌توان به سادگی اندازه‌گیری کرد که چند کسب و کار به دلیل ترس از برخورد، هرگز ایجاد نشده‌اند. اقتصاد فقط با تعطیلی بنگاه‌ها کوچک نمی‌شود، گاهی با ترساندن سرمایه‌گذار از سرمایه‌گذاری کوچک می‌شود.

کافه فقط کافه نیست: موضوع دیگری نیز وجود دارد که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. کافه، رستوران، کتاب‌فروشی، گالری و بسیاری از فضاهای تجاری، فقط محل معامله کالا و خدمات نیستند. این مکان‌ها بخشی از فضای عمومی و زندگی اجتماعی شهرند؛ محل ملاقات، گفت‌وگو، شبکه‌سازی و شکل‌گیری ارتباطات اجتماعی به شمار می‌روند. به همین دلیل، پلمب گسترده این فضاها می‌تواند اثری فراتر از اقتصاد داشته باشد. وقتی فضای اجتماعی محدود می‌شود، تعامل اجتماعی نیز محدود می‌شود. افراد کمتر یکدیگر را می‌بینند، کمتر گفتگو می‌کنند و بیشتر به فضاهای خصوصی یا مجازی عقب‌نشینی می‌کنند. از این منظر، مسئله فقط «تعطیلی یک کسب و کار» نیست، مسئله کوچک‌شدن فضای اجتماعی مستقل در چارچوب سرکوب شهروندان است.

تناقض بزرگ سیاست پلمب: اینجا یک تناقض مهم شکل می‌گیرد. از یک سو، حکومت به بخش خصوصی نیاز دارد: سرمایه‌گذاری، اشتغال، مالیات، تولید و خدمات. از سوی دیگر، هرچه معیارهای غیر اقتصادی بیشتری وارد تصمیم‌گیری درباره ادامه فعالیت بنگاه‌ها شود، نااطمینانی برای همین بخش خصوصی بیشتر می‌شود. در نتیجه، سیاستی که با هدف کنترل اجتماعی اجرا می‌شود، می‌تواند پیامد اقتصادی نیز داشته باشد. این تناقض را می‌توان چنین خلاصه کرد: حکومت از بخش خصوصی اشتغال و سرمایه می‌خواهد، اما هم‌زمان بخشی از امنیت اقتصادی آن را به رفتار اجتماعی گره می‌زند.

اقتصاد رسمی یا اقتصاد زیرزمینی؟: یک پیامد احتمالی دیگر، گسترش اقتصاد غیررسمی است. هرچه فعالیت رسمی پرهزینه‌تر و پرریسک‌تر شود، انگیزه خروج از چارچوب رسمی بیشتر می‌شود. کسب و کار ممکن است کوچک‌تر شود، ثبت‌نشده فعالیت کند یا بخشی از فعالیت خود را به فضای غیررسمی منتقل کند. نتیجه می‌تواند کاهش شفافیت، کاهش درآمدهای مالیاتی و دشوارتر شدن نظارت اقتصادی باشد. به عبارت دیگر، کنترل بیشتر لزوماً اقتصاد رسمی‌تر ایجاد نمی‌کند؛ گاهی می‌تواند اقتصاد زیرزمینی بزرگ‌تری بسازد.

پلمب، مسئله اعتماد است: شاید مهم‌ترین هزینه در بلندمدت، نه تعطیلی چند صد واحد، بلکه کاهش اعتماد باشد. اقتصاد بدون اعتماد به قواعد بازی نمی‌تواند به درستی کار کند. سرمایه‌گذار باید بداند که اگر سرمایه خود را امروز وارد یک فعالیت کند، فردا معیارهای ادامه فعالیت تا چه اندازه قابل پیش‌بینی خواهند بود. اگر پاسخ روشن نباشد، سرمایه‌گذاری تبدیل به قمار می‌شود. و هیچ اقتصادی نمی‌تواند برای مدت طولانی با رویکرد قمار سرمایه جذب کند.

یک کافه را می‌توان به دلیل تخلف صنفی بست، اما وقتی یک کافه به نام «ارتقای امنیت اخلاقی» پلمب می‌شود، ماجرا دیگر فقط درباره یک واحد صنفی نیست. پای رابطه دولت و بخش خصوصی، مرز میان اقتصاد و سیاست، و حتی میزان آزادی شهروندان در استفاده از فضاهای عمومی به میان می‌آید. خبر پلمب سه واحد صنفی در شهر کرد، از جمله یک کافه، در ظاهر یکی از صدها خبر انتظامی روزمره است. اما اگر آن را کنار مجموعه‌ای از گزارش‌های مشابه در ماه‌های اخیر بگذاریم، تصویر بزرگ‌تری شکل می‌گیرد: پلمب واحدهای صنفی در ایران به تدریج از یک ابزار معمول نظارت بر کسب و کار به ابزاری برای اعمال سیاست اجتماعی-فقهی تبدیل شده است.

گزارش سالانه هرانا برای سال ۱۴۰۴ دست‌کم ۱۹۱ مورد پلمب واحدهای تجاری و صنفی را ثبت کرده است. در سال ۱۴۰۵ نیز گزارش‌هایی از پلمب ده‌ها واحد صنفی در همدان، خرم‌آباد، اهواز، کهگیلویه، نیشابور، کاشان، اصفهان، تهران و دیگر شهرها منتشر شده است. در همین راستا بر اساس گزارش‌های منتشر شده در خبرگزاری هرانا، از ابتدای سال ۱۴۰۵ تاکنون دست‌کم حدود ۱۶۰ واحد صنفی در نقاط مختلف کشور پلمب شده‌اند، هرچند هرانا تاکنون آمار تجمیعی نهایی برای کل سال ارائه نکرده و به دلیل احتمال همپوشانی میان برخی گزارش‌ها، این رقم باید حداقل موارد مستندشده تلقی شود. در میان این موارد، از کافه و قلیان‌خانه گرفته تا آرایشگاه، فروشگاه پوشاک، مرکز بازی و حتی برخی واحدهای خدماتی دیده می‌شود. البته این ارقام را نباید به عنوان آمار کامل و نهایی کشور تلقی کرد، هرانا مواردی را ثبت می‌کند که توانسته مستند کند و احتمال همپوشانی گزارش‌ها نیز وجود دارد. اما حتی همین «حداقل مستندشده» یک روند قابل توجه را نشان می‌دهد. مسئله مهم‌تر اما تعداد پلمب‌ها نیست؛ منطق پلمب‌هاست.

از تخلف صنفی تا کنترل اجتماعی: در اقتصاد متعارف، دولت برای تخلف یک بنگاه از مقررات بهداشتی، مالیاتی یا صنفی مداخله می‌کند. اما وقتی حجاب مشتری، موسیقی، نوع برگزاری یک برنامه، محتوای شبکه اجتماعی، «هنجارشکنی» یا «شئون اسلامی» نیز می‌تواند به تعطیلی یک واحد اقتصادی منجر شود، مرز میان تنظیم بازار و کنترل اجتماعی جابه‌جا می‌شود.

در اینجا یک سؤال ساده مطرح است: چرا اختلاف بر سر یک رفتار اجتماعی باید با تعطیلی یک بنگاه اقتصادی پاسخ داده شود؟ پاسخ را باید در قدرت اقتصادی مجازات جستجو کرد. حکومت برای تغییر رفتار اجتماعی، لزوماً به برخورد مستقیم با تک‌تک افراد نیاز ندارد. کافی است هزینه رفتار را به کسب و کار منتقل کند. وقتی صاحب یک کافه بداند که رفتار مشتریان ممکن است به قیمت تعطیلی محل تمام شود، خود او به ناظر تبدیل می‌شود. این یعنی سرکوب اجتماعی از خیابان وارد بازار می‌شود. از سوی دیگر به نظر می‌رسد حاکمیت از کوشش می‌کند تا فضای عمومی را انحصاراً در اختیار سرسپردگان خود نظیر شرکت کنندگان در تجمعات شبانه و مبعوثین بگذارد، از این رو به بهانه آنچه «تخلف صنفی» خوانده می‌شود، سیاست سرکوب واحدهای صنفی را دنبال می‌کند.

صاحب کافه، و مالک واحد اقتصادی مأور کنترل می‌شود: صاحب یک کافه اساساً کارآفرین است، سرمایه‌گذاری کرده، اجاره می‌دهد، حقوق کارکنان را پرداخت می‌کند و باید برای بقای کسب و کار خود مشتری جذب کند. اما اگر ادامه فعالیت او به رفتار مشتریان نیز وابسته شود، نقش اقتصادی او تغییر می‌کند. دیگر فقط فروشنده کالا و خدمات نیست، باید مراقب مشتری، کارکنان، موسیقی، تصاویر منتشرشده و حتی نوع برنامه‌های برگزارشده نیز باشد.

به زبان ساده‌تر، بخشی از هزینه اجرای سیاست اجتماعی از دولت به بخش خصوصی منتقل می‌شود. این شاید یکی از مهم‌ترین پیامدهای پلمب باشد: خصوصی‌سازی هزینه کنترل اجتماعی. یک مأور می‌تواند یک واحد را پلمب کند، اما اثر واقعی تصمیم بسیار بزرگ‌تر است. ده‌ها یا صدها صاحب کسب و کار دیگر با دیدن آن، رفتار خود را تغییر می‌دهند. برنامه‌ای را لغو می‌کنند، تبلیغی را حذف می‌کنند، از برگزاری رویدادی صرف‌نظر می‌کنند یا حتی مشتری خاصی را نمی‌پذیرند. بنابراین، برای کنترل هزار واحد، الزاماً نیازی به پلمب هزار واحد نیست.

مالیاتی که در بودجه دیده نمی‌شود: پلمب را می‌توان نوعی «مالیات پنهان» بر بخش خصوصی دانست، مالیاتی که نرخ مشخصی ندارد و در بودجه دولت نیز دیده نمی‌شود.

وفاداری به کشور، نه اطاعت بی‌قید و شرط از حاکم

نوشته اختصاصی - مهران قهرمانی - حقوق دان و پژوهشگر



نیروی متخاصم در انجام عملیات نظامی کمک کند، این رفتار باید بر اساس شواهد و قوانین مربوط ارزیابی شود. در اینجا موضوع اصلی، صرفاً مخالفت او با حکومت نیست، بلکه ماهیت اقدام و میزان مسئولیت اوست. به بیان دیگر، نه می‌توان هر مخالف حکومتی را همکار دشمن دانست و نه می‌توان هر اقدامی را صرفاً به دلیل مخالفت سیاسی فرد توجیه کرد. ارزیابی منصفانه مستلزم

بررسی رفتار مشخص، شواهد قابل اتکا و رعایت اصول دادرسی عادلانه است.

در زمان جنگ، مرز میان انتقاد و خیانت چگونه تعیین می‌شود؟ در شرایط جنگی، تشخیص این مرز دشوارتر می‌شود. نگرانی‌های امنیتی افزایش می‌یابد، اطلاعات ممکن است ناقص باشد و شایعات یا اتهام‌های سیاسی می‌توانند فضای عمومی را تحت تأثیر قرار دهند. در چنین فضایی، گاهی انتقاد از حکومت به سرعت به بی‌وفایی تعبیر می‌شود. با این حال، امنیت ملی و آزادی بیان لزوماً در تقابل کامل با یکدیگر نیستند. یک جامعه می‌تواند برای حفاظت از اطلاعات حساس و جلوگیری از اقدامات خشونت‌آمیز، قوانین مشخصی داشته باشد و هم‌زمان امکان انتقاد از مسئولان را نیز حفظ کند.

محدودیت‌های امنیتی باید بر پایه قوانین روشن، ضرورت واقعی و تناسب با خطری که قرار است از آن جلوگیری شود، اعمال شوند. صرف مخالفت با سیاست‌های رسمی یا ابراز نارضایتی نباید جایگزین بررسی شواهد شود. همچنین، اتهام‌هایی مانند خیانت یا همکاری با دشمن از سنگین‌ترین اتهام‌هایی هستند که می‌توان به یک فرد نسبت داد. چنین اتهام‌هایی نباید ابزار خاموش کردن منتقدان یا حذف مخالفان سیاسی شوند. هر فردی که به ارتکاب جرم متهم می‌شود، باید از امکان دفاع و رسیدگی عادلانه برخوردار باشد.

آیا وفاداری به کشور می‌تواند به معنای مخالفت با حکومت باشد؟ در برخی شرایط، افراد دقیقاً به دلیل نگرانی درباره آینده کشورشان با حکومت مخالفت می‌کنند. ممکن است باور داشته باشند که یک سیاست مشخص به اقتصاد آسیب می‌زند، آزادی‌های مردم را محدود می‌کند، کشور را وارد جنگی پرهزینه می‌سازد یا امنیت نسل‌های آینده را به خطر می‌اندازد. البته انگیزه افراد همیشه یکسان نیست و نمی‌توان فرض کرد که همه مخالفان صرفاً از روی دلسوزی یا همه حامیان حکومت صرفاً از روی منفعت شخصی عمل می‌کنند. افراد ممکن است با انگیزه‌های متفاوت، از مواضع گوناگون دفاع کنند. نکته مهم این است که وفاداری را نمی‌توان تنها با میزان موافقت افراد با حاکمان سنجید. گاهی حمایت از حکومت با باور به منافع ملی همراه است و گاهی مخالفت با آن نیز با همین باور صورت می‌گیرد. برای ارزیابی هر موضع باید به دلایل، شواهد و پیامدهای آن توجه کرد. کشور متعلق به یک دولت یا یک گروه سیاسی خاص نیست. مردم با دیدگاه‌های متفاوت، همگی بخشی از جامعه ملی هستند و اختلاف نظر میان آنان لزوماً به معنای دشمنی با یکدیگر نیست.

وفاداری به مردم و سرزمین، فراتر از اطاعت سیاسی؛ وفاداری به کشور می‌تواند در شکل‌های مختلفی بروز پیدا کند: رعایت حقوق دیگران، حفظ منابع عمومی، کمک به هم‌وطنان در شرایط دشوار، دفاع از امنیت مردم، مشارکت مسئولانه در امور جامعه و تلاش برای بهبود آینده کشور. در مقابل، اطاعت بی‌قید و شرط از هر تصمیم حکومتی، معیار کاملی برای سنجش وفاداری ملی نیست. حکومت‌ها و سیاست‌هایشان قابل نقد و بررسی هستند و هیچ ساختار سیاسی نباید صرفاً به این دلیل که در قدرت قرار دارد، از پاسخ‌گویی معاف باشد. البته مخالفت نیز مسئولیت‌هایی به همراه دارد. نقد سیاسی زمانی سازنده‌تر است که بر اطلاعات معتبر استوار باشد، از خشونت علیه افراد پرهیز کند و میان مخالفت با سیاست‌های حکومت و آسیب رساندن به مردم تفاوت بگذارد. در نهایت، پرسش اساسی این نیست که چه کسی همیشه از حکومت حمایت می‌کند و چه کسی با آن مخالف است، پرسش این است که رفتار هر فرد چه پیامدی برای مردم، امنیت جامعه و آینده کشور دارد. کشور با حکومت یکی نیست و وفاداری به سرزمین، به معنای اطاعت بی‌قید و شرط از حاکمان نیست. مخالفت سیاسی به تنهایی نشانه همکاری با دشمن محسوب نمی‌شود، همان‌طور که ادعای وفاداری به کشور نیز به تنهایی هر رفتاری را توجیه نمی‌کند. معیار منصفانه، بررسی اعمال مشخص، شواهد معتبر، مسئولیت فردی و رعایت قانون است.

یکی از مسائل مهم در جوامعی که با بحران‌های سیاسی، جنگ یا اختلافات عمیق داخلی روبرو هستند، مرز میان مخالفت با حکومت و وفاداری به کشور است. گاهی این تصور مطرح می‌شود که هرگونه انتقاد از حکومت، اعتراض به تصمیم‌های حاکمان یا مخالفت با سیاست‌های رسمی، نشانه بی‌وفایی به کشور است. در شرایط بحرانی، این نگاه ممکن است شدیدتر شود و حتی مخالفان سیاسی را در جایگاه افرادی قرار دهد که باید وفاداری خود را به حاکمیت ثابت کنند. اما آیا وفاداری به کشور واقعا به معنای اطاعت از حکومت است؟

کشور با حکومت یکسان نیست: کشور مفهومی گسترده‌تر از حکومت دارد. کشور شامل مردم، سرزمین، تاریخ، فرهنگ، زبان‌ها، منابع طبیعی و نهادهایی است که زندگی جمعی را شکل می‌دهند. حکومت، در مقابل، ساختاری است که در یک دوره مشخص مسئول اداره امور کشور می‌شود. حکومت‌ها ممکن است تغییر کنند، سیاست‌هایشان مورد انتقاد قرار گیرد یا حتی با مخالفت گسترده مردم روبرو شوند، اما کشور و مردم آن همچنان باقی می‌مانند. بنابراین، وفاداری به کشور لزوماً به معنای حمایت از هر تصمیم حکومت نیست. شهروندی که با سیاست‌های اقتصادی، اجتماعی یا نظامی دولت مخالف است، ممکن است از سر دلسوزی برای مردم و آینده کشور خود اعتراض کند. انتقاد از عملکرد حاکمان می‌تواند تلاشی برای اصلاح امور و جلوگیری از آسیب‌های بیشتر باشد، نه نشانه دشمنی با سرزمین و مردم. اگر مخالفت با حکومت به خودی خود بی‌وفایی تلقی شود، مرز میان مسئولیت‌پذیری شهروندی و اطاعت سیاسی از میان می‌رود. در چنین شرایطی، پرسشگری و نقد سازنده ممکن است به جای آنکه بخشی از زندگی مدنی باشد، رفتاری مشکوک تلقی شود.

آیا هر مخالفتی باید در چارچوب وفاداری نظامی باقی بماند؟ در زمان جنگ، نیروهای نظامی با مسئولیت‌هایی روبرو هستند که با مسئولیت‌های شهروندان عادی تفاوت دارد. انضباط، هماهنگی و رعایت مقررات قانونی برای عملکرد نیروهای مسلح اهمیت اساسی دارد. به همین دلیل، در بسیاری از کشورها برای اعضای نیروهای نظامی محدودیت‌هایی در زمینه نافرمانی از دستورات قانونی، فعالیت سیاسی یا افشای اطلاعات محرمانه وجود دارد. با این حال، حتی در ساختارهای نظامی نیز میان اطاعت از دستور قانونی و اجرای دستور غیرقانونی تفاوت وجود دارد. وفاداری نظامی نباید به معنای کنار گذاشتن کامل مسئولیت اخلاقی و قانونی باشد. در نظام‌های حقوقی مختلف، قواعد مربوط به دستورات غیرقانونی و مسئولیت فردی نظامیان متفاوت است، اما اصل مسئولیت در برابر برخی دستورات غیرقانونی، به‌ویژه در زمینه جنایات بین‌المللی، در حقوق بین‌الملل به رسمیت شناخته شده است.

از سوی دیگر، شهروندان عادی الزاماً همان تعهدات سازمانی و نظامی را ندارند. مخالفت یک شهروند با تصمیم دولت درباره جنگ، اعتراض به سیاست خارجی یا انتقاد از فرماندهان و مسئولان، به تنهایی به معنای نقض وفاداری ملی نیست. در واقع، باید میان مخالفت سیاسی، نافرمانی از دستور نظامی، افشای اطلاعات محرمانه و اقدام عملی برای کمک به نیروی متخاصم تفاوت گذاشت. این رفتارها از نظر ماهیت، پیامد و مسئولیت قانونی یکسان نیستند و نمی‌توان همه آنها را در یک دسته قرار داد.

آیا نارضایتی از حکومت برای همکاری با دشمن کافی است؟ پاسخ به این پرسش مستلزم توجه به تفاوت میان احساسات، عقاید و رفتارهای عملی افراد است. ممکن است فردی از حکومت کشورش ناراضی باشد، به عملکرد آن اعتراض داشته باشد یا حتی خواهان تغییر اساسی نظام سیاسی باشد. هیچ‌یک از این مواضع، به خودی خود ثابت نمی‌کند که او با دشمن کشور همکاری می‌کند.

همکاری با یک نیروی متخاصم، بسته به شرایط، می‌تواند شامل اقداماتی مانند انتقال آگاهانه اطلاعات محرمانه نظامی، کمک عملیاتی به حمله یا مشارکت در اقداماتی باشد که امنیت مردم را به خطر می‌اندازد. تشخیص ماهیت و پیامد چنین رفتارهایی به شواهد، قصد فرد و قوانین قابل اجرا بستگی دارد.

در مقابل، اعتراض مسالمت‌آمیز، انتشار انتقاد از سیاست‌های دولت، درخواست تغییر حکومت یا مخالفت با جنگ، صرفاً به دلیل ناخشنودی از حاکمان، معادل همکاری با دشمن نیست. البته نارضایتی سیاسی نیز مانع از آن نمی‌شود که رفتارهای واقعی افراد بررسی شود. اگر شخصی، صرف‌نظر از دیدگاه سیاسی‌اش، آگاهانه به

FAMOUS
KABOB

رستوران فیمسی کباب

رستوران فیمسی کباب 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**

چوگان، میراث کهن ایران

نوشته اختصاصی: بابک مولوی



ادبیات حماسی، چنین رقابت‌هایی تنها برای سرگرمی به کار نمی‌روند، آنها فرصتی برای نمایش توانایی جسمانی، چابکی، دلاوری و شایستگی شخصیت‌ها هستند. مهارت در سوارکاری و توانایی کنترل اسب، در جهان شاهنامه با تصویر پهلوان ایرانی پیوندی عمیق دارد. چوگان در این چارچوب، بازتابی از فرهنگی است که در آن ورزش، قدرت بدنی، تربیت پهلوانی و زندگی درباری به یکدیگر نزدیک بودند. البته اهمیت چوگان در ادبیات فارسی به شاهنامه محدود نمی‌شود. شاعران دیگر نیز از توپ و چوگان برای بیان مفاهیم فلسفی، عاشقانه و عرفانی بهره گرفته‌اند. این بازی چنان در ذهن و زبان فارسی جای گرفته بود که ابزارهای آن به نمادهایی ادبی برای بیان سرنوشت، قدرت، عشق و گردش روزگار تبدیل شدند.

نظامی گنجوی و خسرو و شیرین، حضور زنان در میدان چوگان: یکی از جذاب‌ترین بخش‌های تاریخ فرهنگی چوگان، بازتاب آن در منظومه «خسرو و شیرین» نظامی گنجوی، شاعر بزرگ سده ششم هجری، است. نظامی در روایت داستان خسرو و پرویز و شیرین، چوگان را در فضای زندگی شاهانه و درباری جای می‌دهد. در این منظومه، مهارت شیرین در چوگان نیز بازتاب می‌یابد، تصویری ادبی که نشان می‌دهد زنان در جهان آرمانی و درباری شعر فارسی می‌توانستند به عنوان شخصیت‌هایی فعال، توانا و برخوردار از مهارت‌های ورزشی تصویر شوند. این نکته برای درک جایگاه فرهنگی چوگان اهمیت دارد. اگرچه نباید از یک روایت ادبی نتیجه گرفت که همه زنان در تمام دوره‌های تاریخی ایران به‌طور برابر امکان شرکت در این ورزش را داشته‌اند، حضور شیرین در میدان چوگان نشان می‌دهد که تصور زن سوارکار و ماهر در این بازی، در ادبیات کلاسیک فارسی بیگانه نبوده است. در چنین روایتی، زن صرفاً تماشاگر صحنه نیست، او می‌تواند در میدان حضور داشته باشد و مهارت خود را نشان دهد. تصویر دختری که بر جلد این شماره پژواک در حال بازی چوگان است، از همین منظر جذابیت ویژه‌ای دارد. این تصویر، گذشته‌ای را به یاد می‌آورد که در آن اسب، میدان، مهارت و زیبایی حرکات سوارکار، بخشی از جهان فرهنگی ایرانیان بود، و حضور زن در این میدان، در ادبیات و هنر ایران نیز بازتاب یافته است.

از میدان‌های باستانی تا میدان نقش جهان اصفهان: یکی از شناخته‌شده‌ترین مکان‌های تاریخی مرتبط با چوگان در ایران، میدان نقش جهان اصفهان است. این میدان در دوران صفوی، به ویژه در زمان شاه عباس اول، به یکی از مراکز مهم زندگی سیاسی، اجتماعی و شهری ایران تبدیل شد. در این مجموعه، بناهای حکومتی، مذهبی و تجاری در کنار فضایی وسیع قرار گرفتند که برای برگزاری مراسم، گردهمایی‌ها و فعالیت‌های عمومی کاربرد داشت. میدان نقش جهان با ابعاد بزرگ و فضای باز خود، برای برگزاری مسابقات چوگان نیز مورد استفاده قرار می‌گرفت. در دو سوی میدان، نشانه‌های تاریخی مرتبط با دروازه‌های چوگان باقی مانده‌اند که یادآور کاربرد ورزشی این فضای شهری هستند. در دوره صفوی، چوگان بخشی از فرهنگ درباری و تفریحات شاهانه بود. برگزاری چنین بازی‌هایی در میدان اصلی شهر، ورزش را از فضای بسته دربار فراتر می‌برد و آن را به رویدادی دیدنی برای مردم تبدیل می‌کرد. تماشاگران می‌توانستند از اطراف میدان، حرکت اسب‌ها و رقابت سوارکاران را دنبال کنند. بدین ترتیب، چوگان در اصفهان نه فقط یک ورزش، بلکه بخشی از نمایش عمومی قدرت، شکوه و نظم دربار صفوی بود. میدان نقش جهان امروز نیز یکی از مهم‌ترین یادگارهای تاریخی ایران و نمونه‌ای برجسته از پیوند معماری شهری با زندگی اجتماعی و فرهنگی گذشته است. حضور نشانه‌های چوگان در این میدان، یادآور آن است که فضای شهری ایران در گذشته می‌توانست هم‌زمان محل تجارت، مراسم، گردهمایی و ورزش باشد.

چوگان از کهن‌ترین ورزش‌های سوارکاری جهان است، ورزشی که در آن مهارت سوارکار، سرعت اسب، قدرت بدنی، دقت و هماهنگی، در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. این بازی که در منابع تاریخی با نام «چوگان» شناخته می‌شود، جایگاهی ویژه در فرهنگ ایران داشته و قرن‌ها در میان شاهان، شاهزادگان، سپاهیان و بزرگان رواج داشته است. اهمیت چوگان تنها به قدمت آن یا دشواری اجرای آن محدود نمی‌شود. این ورزش در ایران به بخشی از زندگی اجتماعی و درباری تبدیل شد، در شعر شاعران بزرگ فارسی بازتاب یافت و در نگارگری ایرانی به تصویر درآمد. از همین رو، تاریخ چوگان را نمی‌توان صرفاً تاریخ یک بازی دانست، این تاریخ، بخشی از داستان پیوند انسان، اسب، قدرت، هنر و فرهنگ در تمدن ایرانی است. امروزه چوگان در کشورهای مختلف جهان بازی می‌شود، اما ریشه‌های تاریخی آن به سنت‌های کهن سوارکاری در آسیای مرکزی و به‌ویژه به ایران باستان بازمی‌گردد.

خاستگاه چوگان، از ایران باستان تا دربار شاهان: تعیین تاریخ دقیق پیدایش چوگان آسان نیست. پژوهشگران درباره خاستگاه نخستین این بازی دیدگاه‌های متفاوتی دارند و برخی از شکل‌های ابتدایی آن را به مردمان سوارکار آسیای مرکزی نسبت می‌دهند. با این حال، ایران باستان یکی از مهم‌ترین مراکز شکل‌گیری، گسترش و تکامل چوگان بوده است؛ ورزشی که در گذر زمان به یکی از سرگرمی‌های برجسته دربارهای ایرانی تبدیل شد. در بسیاری از روایت‌های تاریخی، قدمت چوگان به بیش از دو هزار سال می‌رسد. برخی منابع نیز سابقه آن را به سده‌های پیش از میلاد نسبت می‌دهند. با وجود اختلاف نظر درباره زمان دقیق پیدایش، شواهد تاریخی و ادبی نشان می‌دهند که چوگان در ایران جایگاهی دیرینه داشته و در دوره‌های مختلف تاریخی به‌ویژه در میان طبقات حاکم و سوارکاران ماهر رواج یافته است. در ایران باستان، اسب نه تنها وسیله رفت‌وآمد، بلکه یکی از ارکان مهم زندگی نظامی، اقتصادی و اجتماعی بود. سوارکاری مهارتی ضروری برای سپاهیان و فرماندهان به شمار می‌رفت و توانایی کنترل اسب در سرعت بالا، تغییر مسیر و حفظ تعادل، اهمیت فراوانی داشت. چوگان در چنین محیطی رشد کرد. این بازی به سوارکار امکان می‌داد تا مهارت‌های خود را در کنترل اسب، تصمیم‌گیری سریع و هماهنگی حرکات دست و بدن تقویت کند. به همین دلیل، چوگان در برخی دوره‌ها فراتر از یک سرگرمی درباری بود و با آموزش و آمادگی سوارکاران ارتباط داشت. به تدریج، این بازی به نمادی از توانایی، چابکی، شجاعت و جایگاه اجتماعی تبدیل شد، ورزشی که شرکت در آن مستلزم برخورداری از اسبی ورزیده، تجهیزات مناسب و مهارت قابل توجه بود.

چوگان در دوران اشکانی و ساسانی: از دوره‌های مهم در تاریخ چوگان، دوران اشکانی و ساسانی است، دوره‌هایی که در آن‌ها سوارکاری و مهارت‌های مرتبط با اسب نقش برجسته‌ای در زندگی نظامی و درباری ایران داشتند. در دوران ساسانی، از سال ۲۲۴ تا ۶۵۱ میلادی، چوگان در شمار سرگرمی‌های شناخته شده دربار قرار داشت. منابع تاریخی مربوط به ایران و جهان باستان، این بازی را از فعالیت‌های مورد توجه طبقات ممتاز و خاندان‌های حاکم معرفی می‌کنند. برخی پژوهش‌ها نیز به نقش آن در آموزش و پرورش شاهزادگان و سوارکاران درباری اشاره دارند. در آن روزگار، چوگان میدان نمایش مهارت و قدرت بود. سوارکار باید در حالی که اسب با سرعت حرکت می‌کرد، تعادل خود را حفظ می‌کرد، موقعیت توپ را تشخیص می‌داد و با ضربه‌ای دقیق آن را به سمت هدف هدایت می‌کرد. چنین بازی‌ای به تمرین، تمرکز، جسارت و هماهنگی فراوان نیاز داشت. از این رو، طبیعی بود که در محیطی که مهارت سوارکاری اهمیت نظامی و اجتماعی داشت، چوگان به یکی از فعالیت‌های مورد توجه شاهان و بزرگان تبدیل شود. با گسترش ارتباطات سیاسی و فرهنگی میان ایران و سرزمین‌های همسایه، چوگان نیز از مرزهای ایران فراتر رفت. این بازی در امپراتوری بیزانس و بخش‌هایی از آسیای مرکزی، چین و دیگر مناطق آسیا شناخته شد و هر جامعه، آن را با شرایط و سنت‌های خود سازگار کرد.

چوگان در شاهنامه فردوسی، وقتی ورزش وارد حماسه شد: یکی از مهم‌ترین نشانه‌های جایگاه چوگان در فرهنگ ایران، حضور آن در ادبیات فارسی است. فردوسی، شاعر بزرگ ایران، در شاهنامه از بازی‌ها و رقابت‌های سوارکاران و شاهزادگان سخن گفته است. روایت‌های شاهنامه نشان می‌دهند که بازی‌های مرتبط با چوگان در جهان حماسی ایران، بخشی از زندگی شاهان و پهلوانان بوده‌اند. در

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

درد را کم نگیریم

عطا گیلانی

درد ابعاد تازه‌ای بخشیدند. دیگر تنها از زخم تن رنج نبریم، از خاطره، تنهایی، حسرت، فقدان و حتی از تصور مصیبتی که هنوز رخ نداده است نیز رنج بردیم. توانستیم اندوه دیگری را که فرسنگها دورتر زندگی می‌کند، یا قرن‌ها پیش مرده است، در وجود خود احساس کنیم.

و آنگاه درد زبان پیدا کرد. فریاد به سخن بدل شد، ناله به آواز، گریه به مرثیه. انسان آموخت آنچه را که در خلوت جانش می‌گذرد به دیگری برساند. از رنج خود قصه بسازد، از فقدان محبوب شعر بسراید و از سرگذشت آدمیان نمایش بیاورند. هنر تنها زاده درد نیست. شادی و عشق و شگفتی نیز در آن جاری‌اند. اما هنر بدون توانایی عاطفی انسان، بدون آن لرزشی که زیبایی یا مصیبت در وجودمان برمی‌انگیزد، معنایی نخواهد داشت؟

وقتی شعری از قرن‌ها پیش ما را به گریه درمی‌آورد، اتفاقی شگفت رخ داده است. انسانی که مدت‌هاست مرده، هنوز می‌تواند ما را در اندوه خود شریک کند. موسیقی از جایی برمی‌خیزد و در دل انسانی ناآشنا دلتنگی می‌آفریند. بر صحنه نمایش، رنج انسانی خیالی اشک از چشم تماشاگران واقعی جاری می‌کند. هنر به عاطفه امکان می‌دهد از مرز تن، زمان و مکان بگذرد. تجربه‌ای که روزی تنها به یک انسان تعلق داشت، به میراث عاطفی هزاران انسان بدل می‌شود. چه چیز در جهان از این توانایی گران‌بها تر است؟

درد را نمی‌ستایم. رنج را فضیلت نمی‌دانم. آرزو نمی‌کنم هیچ موجودی برای دستیابی به عاطفه، دردی بیشتر تحمل کند. ارزش درد در رنج دادن نیست، در آن توانایی شگفتی است که موجودی می‌تواند از رنج دیگری نیز رنج ببرد.

دیروز سگ برادرم به جراح سپرده شد. تصمیمی که برای آسایش آینده او گرفته شده بود، به رنجی مشترک انجامید. آن دو از دو گونه متفاوت‌اند. یکی نمی‌تواند دلیل تصمیم دیگری را بفهمد. دیگری نمی‌تواند درد او را از تنش بیرون بکشد و به جان خود منتقل کند. اما می‌تواند در رنجش شریک شود. این همان رشته‌ای است که جانوران را به یکدیگر پیوند می‌دهد، رشته‌ای که در انسان تا بلندترین جلوه‌های عاطفه، اخلاق و هنر امتداد یافته است. درد را کم نگیریم. توانایی رنج بردن از درد دیگری، از گران‌بها ترین میراث‌های زندگی است.

دیروز برادرم سگش را به دست جراح سپرد تا اخته‌اش کند. تصمیمی از سر محبت و مصلحت، برای پیشگیری از گرفتاری‌ها و دردهای آینده. اما تصمیمی دردناک. سگ نمی‌دانست چرا باید چنین عملی را تحمل کند. برادرم می‌دانست و همین دانستن، رنجش را کمتر نمی‌کرد. یکی تنش را به جراح سپرده بود و دیگری با اندوه و نگرانی، سهم خود را از آن درد بر دوش می‌کشید.

این یکی از شگفتی‌های زندگی جانوران است. درد در مرز پوست پایان نمی‌یابد. از یک موجود به موجود دیگر راه پیدا می‌کند. سگی درد می‌کشد و انسانی از درد او رنج می‌برد. میان آن دو نه زبان مشترکی وجود دارد، نه درک یکسانی از جهان. اما رشته‌ای از عاطفه آنها را به هم پیوند داده است.

به گمان من، ما قدر درد را نمی‌دانیم. درد را دشمن زندگی می‌شماریم، چیزی که باید هرچه زودتر از آن رهایی یافت. حق هم داریم. هیچ موجودی سزاوار رنج بیهوده نیست. اما درد تنها یک مصیبت نیست. دریافت درد، یکی از

گران‌بها ترین ویژگی‌های زندگی جانوری است. درد به ما هشدار می‌دهد، ما را از خطر می‌رهاند، خاطره می‌سازد، ترس و امید می‌آفریند. از همه مهم‌تر، راهی به جهان عاطفی دیگران می‌گشاید. بسیار درباره هوش مصنوعی،



«هوشواره»، سخن می‌گوییم. هوشواره می‌تواند با ما گفتگو کند، اندوه را در چهره و صدایمان بشناسد، شعر عاشقانه بسراید و مرثیه‌ای بنویسد که اشکمان را درآورد. می‌تواند زیبایی را توصیف کند، زشتی را تشخیص دهد و درباره عشق و نفرت از بسیاری از ما فصیح‌تر سخن بگوید. اما میان شناختن درد و درد کشیدن فاصله‌ای عظیم است. هوشواره می‌تواند شکست بخورد، بی‌آنکه از شکست خود رنج ببرد. می‌تواند درباره مرگ سخن بگوید، بی‌آنکه از مردن بترسد. می‌تواند شعری در سوگ کودکی بنویسد، بی‌آنکه اندوهی در وجودش برانگیخته شود. دست کم امروز نشانه‌ای نداریم که چنین تجربه‌هایی در جهان درونی هوشواره رخ می‌دهند.

کلاغ و موش و سگ، با همه ناتوانی‌شان در برابر قدرت محاسبه هوشواره، از موهبتی برخوردارند که هنوز نمی‌توانیم به ساخته‌های خود نسبت دهیم: تجربه خوشایندی و ناخوشایندی، دلبستگی و رنج.

البته انسان در آستانه دستاوردهای تازه‌ای ایستاده است. پژوهشگران از سلول‌های زنده و بافت‌های عصبی در پردازش اطلاعات استفاده می‌کنند. چه‌بسا روزی جانوری مصنوعی به جهان جانوران افزوده شود، موجودی که نه فقط درد را بشناسد، بلکه خود درد بکشد. آن روز انسان تنها موجودی هوشمند نساخته است، موجودی ساخته است که می‌تواند رنج ببرد و در نتیجه، مسئولیتی تازه بر دوش آفریننده خود گذاشته است. اما آنچه مرا بیش از آینده هوشواره به اندیشه وامی‌دارد، سرگذشت دیرینه درد در جهان جانوران است.

درد در آغاز تجربه‌ای فردی است. زخمی بر تن یک موجود، گرسنگی او، ترس او. اما زندگی جمعی به این تجربه فردی معنای تازه‌ای بخشیده است. ناله توله‌ای مادرش را به حرکت درمی‌آورد. ترس یک جانور به هم‌نوعانش سرایت می‌کند. و رنج‌ها در آینه توأمان جانها به تکرار می‌رسند.

در همین گذر، یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای تکامل عاطفی نهفته است. موجود زنده دیگر تنها از درد خود نمی‌گریزد، درد دیگری نیز برایش اهمیت پیدا می‌کند. از اینجا راه به مراقبت، دلبستگی، شفقت و زندگی اجتماعی باز می‌شود.

پیش از آنکه انسان درباره اخلاق کتاب بنویسد، جانوران از فرزندان خود مراقبت می‌کردند. پیش از آنکه قانون فرمان دهد «دیگران را نیازار»، رنج دیگری می‌توانست موجودی را از بی‌اعتنایی بیرون آورد.

انسان این میراث عاطفی را با خود به جهان زبان و اندیشه آورد. حافظه و تخیل به

Baby Smile Day Care

☆ Now Enrolling! ☆

♥ We Care For:

Newborn
(0-3 months)

Infant
(3-18 months)

Toddler
(18 months - 3 years)

Kids / Children
(4-12 years)

Address: 300 Sand Dr, Apt 206, San Jose, CA 95125

Phone: 408-647-0912

Hours: 7 AM to 6 PM
Monday to Friday

☆ Night Shift Available

Weekend Available for Extra Fee



دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services



بیش از ۱۵ سال تجربه در زمینه
ترجمه مدارک رسمی و غیر رسمی و تکمیل فرم‌ها و امور اداری

Translation of Official and Non-Official Documents

ما به عنوان مترجمان غیر رسمی، با بیش از ۱۵ سال تجربه در ترجمه مدارک برای دادگاه‌ها، اداره مهاجرت، دفاتر وکلا، پزشکان و سایر نهادهای رسمی فعالیت می‌کنیم. ترجمه‌ها تاکنون همواره مورد پذیرش قرار گرفته و همراه با نامه تأییدیه ارائه می‌شوند. خدمات ترجمه در هر دو جهت، از فارسی به انگلیسی و از انگلیسی به فارسی، انجام می‌گیرد.

ترجمه شناسنامه، کارت ملی، مدارک تحصیلی، برگه‌های دادگاه مهاجرت، گواهی ازدواج و طلاق، قراردادهای نامه‌های رسمی و سایر مدارک

♦ تکمیل تمامی فرم‌های اداره مهاجرت آمریکا از جمله درخواست پناهندگی، درخواست اجازه کار، درخواست اقامت دائم (گرین کارت) و سایر فرم‌های مرتبط ♦ انجام امور مربوط به Will & Trust

ثبت و امور اداری کسب و کارها:

- ♦ Limited Liability Company (LLC) ♦ Corporation (S Corp / C Corp)
- ♦ Nonprofit (501(c)(3)) ♦ Doing Business As (DBA)

برای ترجمه و تکمیل مدارک خود با اطمینان کامل با ما تماس بگیرید



(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴

دقت و صحت کامل
تحویل سریع و قابل اعتماد

توجه: خدمات ارائه شده جنبه حقوقی یا وکالتی ندارد.



بیشعوری

نوشته: دکتر خاویر کرمنت ترجمه: محمود فرجامی
بخش نهم

بیشعور مدنی: اعتراض مدنی مُد روز است. سابقاً روال بر این بود که مردم اعتراض می کردند تا به آزادی و حقوق خود برسند، اما گویا امروزه افراد زیادی از آزادی و حقوق خودشان در راه اعتراض کردن استفاده می کنند. آنها همیشه در حال اعتراض مدنی و شعاردادن در نزدشان حتی از یافتن راه حل منطقی برای مسئله ای که به آن اعتراض دارند هم مهم تر است. بسیاری از آدم ها به همین راحتی و صرفاً با دادن شعارهایی که خودشان هم به آنها اعتقاد ندارند، اکتیویست می شوند، البته در واقع اکتیو در بیشعوری!

پیتر لیلی در کتاب فریاد بیشعورها، ریشه فعالیت های مدنی بیشعورها را، از عریده های انسان های عصر حجر تا بمب گذاری های آنارشیستی قرن نوزدهم، و تا جنبش های اعتراضی زمان کنونی ردیابی می کند. او هشدار می دهد که با عادی انگاشتن این جنبش های اعتراضی و محسوب کردن آنها به عنوان حقوق مدنی افراد، خطر بزرگی را تهدید می کند: جامعه در حال به آغوش کشیدن بیشعوری است.

حقایق زیادی در این هشدار وجود دارد. بسیار از افرادی که نزد من می آیند و اعلام می کنند «من بیشعورم» با شرکت در تظاهرات و جنبش های اعتراضی دهه ۱۹۶۰ به استقبال بیشعوری رفته اند. خواسته ها و شعارهای این افراد ابتدا فقط در مورد آزادی و رهایی بوده است، اما در سال های بعد یاد گرفته اند که با شعار و اعتراض چگونه از زیر بار تعهدات ازدواج، شغل، خانه و احترام به همنوعانشان نیز رها و آزاد شوند. در سایه همین حرکات آنها از آرامش خاطر، بزرگواری و تعداد زیادی از دوستانشان هم رها و آزاد شده اند. البته باید تأکید کرد که این عامل دلیل اصلی به وجود آمدن این نوع بیشعورها نیست، بلکه «هیجان اعتراض» دلیل اصلی است. مثلاً از آن عده ای که علیه باران های اسیدی تجمع به راه می اندازند تعداد بسیار کمی می دانند که باران اسیدی چیست و اصلاً وجود خارجی دارد یا خیر. آنها به همین سادگی در یک تجمع اعتراض آمیز علیه باران های قلیایی (!) هم شرکت می کنند و حتی ممکن است هم زمان در هر دو شرکت کنند. با این حال، افراد بسیار کمی هم وجود دارند که در هر حال واقعاً همیشه برای حفظ فک ها یا نهنگ ها یا جغدها در حال تلاش اند. کسانی که می خواهند از هیجان بیشتری لذت ببرند و با مد بهتری شناخته شوند. افرادی که حواشی نیکوکاری برای آنها جذاب تر است تا خود نیکی کردن.

بیشعورهای مدنی شاید خطرناک ترین نوع بیشعورها برای جوامع مدنی باشند. این امر نه به خاطر میزان شرارت بالای آنهاست، که البته بعضی هایشان دارند، بلکه به خاطر میزان بالای واگیری بیشعوری آنهاست. بیشتر بیشعورها به تنهایی کار می کنند، اما یک بیشعور مدنی به این قصد در تجمعات حضور می یابد تا صد ها هزار نفر را که هر کدام می خواهند با دادن شعارها و خواندن آوازهای لوس و مهمل، دنیا را تغییر بدهند، به خود جذب کند. و این همان فضای مطلوب برای انتشار بیشعوری است.

همان گونه که آدولف آشنایدر به وضوح در کتاب بیشعورهایی که من شناختم یادآوری می کند: «در حقیقت هیتلر در جنگ پیروز شد، البته نه در لشکرکشی نظامی، بلکه در تلاش برای عوام فریبی و سوءاستفاده از احساسات مردم. او تخم معترضانی را کاشت که نه توقعاتشان انتهای دارد و نه هیچ چیز می تواند جلوی خودخواهی های شان را بگیرد. خودخواهی هایی که معمولاً هزینه شان را باید کل جامعه بپردازد. و بدین سان فاشیسم در کالبد بیشعورهای مدنی و به شکل اعتراضات مدنی به حیات خود ادامه می دهد.» یکی از دلایل اینکه چرا در جوامع اروپایی (و به خصوص ژرمن) اعتراض های مدنی نسبت به ایالات متحده آمریکا جا افتاده تر است همین است، هر چند که آمریکایی ها هم در تلاش اند تا کم کاری گذشته شان را جبران کنند. از این رو به نظر می رسد که اروپایی ها بیشتر از سایر مردمان دنیا از بیشعوری دل زده شده اند و احتیاج دارند که جلوی آن را بگیرند.

پنج خصیصه که به طور معمول بیشعورهای مدنی واجد آن هاند از این قرارند:

۱- بیشعورهای مدنی قابلیت شگفت انگیزی برای دیدن تنها یک وجه از هر مسئله ای را دارند: همان وجهی که نفع آنها را تأمین می کند. به همین خاطر است که سفیدپوستانی که با سیاهپوستان بدررفتاری می کنند نژادپرست خوانده می شوند، اما

سیاهپوستانی که با سفیدپوستان بدررفتاری می کنند فقط همسایه های بدی محسوب می شوند. سیاهانی که علیه سفیدها تبعیض قائل می شوند «فعال اجتماعی» خوانده می شوند و سیاهپوستانی که به نفع خودشان علیه اسپانیایی ها یا کره ای ها تبعیض قائل می شوند لایب کاری منطقی و قابل توجیه برای حفظ همبستگی قومی جامعه سیاه ها می کنند. همین منطق یک جانبه گرایانه در مورد فمینیست ها، سرخ پوست ها، وطن پرست ها و به تازگی بی خانمان ها به کار می رود.

۲- بیشعورهای مدنی عاشق نفرت ورزیدن اند. انگار خمیره شان بر پایه منفی بافی شکل گرفته است. کسانی را که با آنها نباشند علیه خودشان فرض می کنند و هر کس را که مخالف شان باشد دشمن می انگارند. آنها به هیچ نظر و واقعیتی که مخالف نظر خودشان باشد توجهی نمی کنند تا مبادا رویشان اثر بگذارد و طرز فکرشان را تغییر دهد. اما با وجود انرژی و وقت بسیار زیادی که برای اعتراض و نفرت ورزیدن می گذارند، بسیار به ندرت از خودشان می پرسند که چرا و به چه علت اینقدر معترض و متنفردند.

۳- آنها برای خودشان حقوق ویژه ای در خصوص بی انصافی، آزاررسانی و دواگری قائل اند. اگر مجبور شدید چند تا سمور بکشید، کافی است از اجسادشان فیلم بگیرید و بعد ادعا کنید که آن زبان بسته ها به خاطر تله گذاری تلف شده اند، بنابراین مسئول چنین فاجعه ای صنایع تله سازی است. بهانه ها به همین راحتی جور می شوند. وقتی یک بیشعور، فعال مدنی و اکتیویست بشود، می تواند تا آنجا که دلش بخواهد بی شرمی و گستاخی پیشه کند، چرا که بالاخره او مشغول فعالیت مدنی مهمی است و به این خاطر هر غلطی که دلش خواست می تواند بکند. مثلاً نه تنها مجاز خواهد بود به کسانی که پالتوپوست پوشیده اند توهین و به حریم شان تجاوز کند، بلکه حتی حق خواهد داشت که با اسپری، پالتوهای گران قیمت شان را رنگی و کثیف کند.

۴- آنها به همان مهارت که به دیگران دروغ می گویند به خودشان هم دروغ می گویند. ترفند یک فعال مدنی بیشعور آن است که در همان حالی که نقش پیروی از گاندی را بازی می کند طوری نفرت و کینه اش را ورز دهد که دست کم به دست و خورد بینجامد.

۵- مهم تر از همه آنکه بیشعورهای مدنی اصلاً حس شوخ طبعی و ظرفیت شوخی ندارند. اگر کاملاً سهوی در مورد موضوعی که روی آن حساس اند لطیفه ای گفته شود، فوراً از گوینده چنان دیوی می سازند که دفع شرش واجب باشد. گویی می ترسند که اگر سوژه خنده دیگران بشوند، اعتقادات پاک و راسخ شان متزلزل شود. یهودی ها می توانند درباره یهودیت جوک بگویند و سیاهپوست ها می توانند درباره زاغه هایشان جوک بسازند، اما اگر کسی، بیرون از مجموعه، بخواهد با هر کدام از این ها شوخی کند فوراً پدرش را درمی آورند. به جای جوک های لهستانی اکنون می توانیم درباره وکلای دادگستری جوک بسازیم، اما بعید است که طنزهای عاری از مسائل جنسی و قومی چندان خنده دار، یا حتی سالم تر از آنهایی که حاوی این مسائل اند، باشند. بیشعورهای مدنی به شدت تشنه قدرت اند. این ها کسانی اند که تا زمانی که به چنان قدرتی دست نیابند که نظرات مشعشع شان درباره نحوه زندگی را به دیگران حقه کنند، از پا نمی نشینند. اما طنز قضیه این جاست که فعالیت های مدنی و احساسات آزادی خواهانه آنها فقط از طریق سوءاستفاده و بهره کشی از دیگران، یعنی مجبور کردن مردم به قبول سلیقه شان و پشتیبانی از هوا و هوس های آنها، اقناع و تأمین می شود. شیوه آنها نوع تازه ای از برده داری است. آنها همان قدر به قربانی هایشان احتیاج دارند که قربانی هایشان به آنها نیازی ندارند. یکی از بیمارانه می گفت: «تنها چیزی که در زندگی ام همیشه عاشقانه آن را انجام داده ام نفرت از شوهرم بوده. الان واقعاً از کشتنش متأسفم و زندگی بدون او به نظر خیلی پوچ و خالی می رسد. دیگر نمی دانم با کی باید چکار بکنم، از بخت خوش (برای ما و خودش) هم اکنون او در بازداشتگاه نگهداری می شود.

مجلس، بهزاد نبوی را استیضاح کرد. کم مانده بود کله پایش کند. اما در جلسه استیضاح، اتفاقی افتاد که همگی انگشت به دهان ماندند. نبوی خطاب به نمایندگان مجلس گفت: «شما که ما را متهم به اختلاس می کنید. هر کدام از شما نمایندگان محترم مجلس که حواله اتومبیل مجانی از همین شرکت سایپا نگرفته اید دست تان را بلند کنید، حتی یک نفر از نمایندگان دزد مجلس دستش را بالا نبرد. بقول حافظ: میخواره و سر گشته و رندیم و نظر باز

آنکس که در این شهر چوما نیست کدام است؟



امروز رفتم کاسکو. بنزین زدم گالنی شش دلار و بیست سنت. پریروزها گالنی پنج دلار و هشتاد سنت بود. یعنی طی کمتر از یک هفته چهار سنت به قیمت هر گالن بنزین افزوده شده است. با گرانی بنزین میلیونها نفر رنج می کشند و قیمت مواد خوراکی لحظه به لحظه بالا می رود. از سوی دیگر بهای گازوئیل از گالنی هشت و نیم دلار گذشته و به سرعت برق و باد صعود می کند.

امروز از زبان یک سناتور امریکایی شنیدم که هر کشور از امریکایی روزانه هزار و پانصد دلار هزینه اضافه بابت گازوئیل می پردازد! در این گیر و دار میلیاردرها میلیاردتر و فقیران فقیر تر میشوند و آقای ترامپ دو میلیارد و سیصد میلیون دلار

به جیب می زند و همچنان وعده می دهد که: Make America Great Again یاد داستان شمس تبریزی افتادم: خوارزمشاه را گفتند که خلق فریاد می کنند از قحط که نان گران است. گفت: چون است؟ گفتند که یک من نان به جوی بود، به دو دانگ آمد. گفت: هی، دو دانگ زر خود چه باشد؟ گفتند: دو دانگ چندین پول باشد. گفت: تُف تُف، آین چه خسیسی است! شرمندان نیست؟



از حرف های شعبان بی مخ: پانزده خرداد، وقتی باشگاه ما رو از بین بردن، ما پا شدیم رفیق اینور اونور زدیم که اعلیحضرتو... زودتر ببینیم که اینجا رو دستور بده بسازن. دیدیم تا دسترسی به اعلیحضرت پیدا کنیم خیلی معطلی داره. گفتیم بریم داداشش رو ببینیم، اون این پیغامو برسونه. چون اعلیحضرتو زودتر میدید، اخه هفته ای یه دفعه میرفت با اعلیحضرت غذا می خورد. **دنباله مطلب در صفحه ۴۸**



وان نروژی با دو چرخه اش رفته است افغانستان. از اینسوی مرز تا آن سویش پا زده است. در بین راه مردی روستایی دستش را میگیرد میبرد خانه اش. می گوید: «بیا خانه ام چای بخوریم، سفره ای میگیرند و از او با نان و پنیر و مغز گردو پذیرایی می کند.

جوان نروژی به روستای دیگری می رسد، می رود از بقالی کوچکی بیسکوییتی میخرد، اسکناسی به مرد بقال می دهد راه می افتد. ده دوازده دقیقه ای پا می زند، ناگهان می بیند مرد بقال نفس نفس زنان دنبالش می آید. می پرسد: «اتفاقی افتاده؟» مرد چند اسکناس افغانی به دستش می دهد. جوان حیران می ماند. معلوم می شود مابقی پولش را برایش آورده است.

جوان نروژی چند کیلومتری پا میزند، می رسد به دروازه روستای دیگری. روستایی تو سری خورده با دیوارهای گلی. آنجا پسرکی ده دوازده ساله دستی برایش تکان می دهد. می ایستد، نامش را می پرسد. می گوید: «نام عبدالله است». مرد نروژی دو چرخه اش را به عبدالله می بخشد و پیاده راه می افتد.

در تذکره الاولیای عطار می خوانیم که بایزید بسطامی قصد سفر حج داشت. «نقل است که گفت: مردی در ره پیشم آمد و گفت: کجا می روی؟ گفتم: به حج. گفت: چه داری؟ گفتم: دویست درم. گفت: بیا به من ده که صاحب عیالم و هفت بار گرد من درگرد که حج تو این است. گفت: چنان کردم و باز گشتم.



بهزاد نبوی وزیر صنایع سنگین بود. به سال ۱۳۶۸ کمیسیون تحقیق و تفحص مجلس گزارشی از عملکرد سایپا تهیه کرد و اتهام هایی همچون اختلاس را به میدان آورد.

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

تازه های دنیای پزشکی



دکتر منوچهر سلجوقیان



بیماری های روده بزرگ:

سندرم روده تحریک پذیر (IBS) و بیماری التهابی روده (IBD)

سندرم روده تحریک پذیر (Irritable Bowel Syndrome – IBS): سندرم روده تحریک پذیر (IBS) اختلالی در عملکرد دستگاه گوارش است که باعث درد شکم و تغییر در عادات اجابت مزاج می شود. این بیماری درمان قطعی ندارد، اما با روش های مختلف می توان علائم آن را کنترل کرد. در برخی بیماران، علائم بیماری به اندازه ای شدید است که زندگی روزمره آن ها را تحت تأثیر قرار می دهد.

سندرم روده تحریک پذیر به چهار نوع تقسیم می شود:

IBS-C: نوعی که با یبوست همراه است.

IBS-D: نوعی که با اسهال همراه است.

IBS-M: نوع ترکیبی که در آن بیمار هم یبوست و هم اسهال را تجربه می کند.

IBS-U: نوعی که علائم آن در دسته بندی های قبلی قرار نمی گیرد.

پزشکان برای کنترل هر یک از این انواع، روش های درمانی متفاوتی را توصیه می کنند. این بیماری بیشتر در بزرگسالان دیده می شود و برآوردها نشان می دهند که حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از جمعیت جهان به آن مبتلا هستند. متأسفانه، برخی از بیماران به دلیل علائم مداوم بیماری دچار اضطراب و افسردگی می شوند. این مشکلات می توانند حضور آن ها را در اجتماعات، مهمانی ها و محیط کار دشوار کنند. بسیاری از بیماران با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی، اصلاح رژیم غذایی و کاهش استرس می توانند علائم بیماری را تا حد زیادی کاهش دهند.

برآوردها نشان می دهند که سندرم روده تحریک پذیر سالانه هزینه های درمانی و اقتصادی قابل توجهی به نظام سلامت، به ویژه در ایالات متحده، تحمیل می کند. علت دقیق بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است، اما پژوهش ها ارتباط میان مغز و روده را در ایجاد علائم آن تأیید کرده اند. همچنین، برخی مطالعات به نقش سیستم ایمنی بدن (Immune System) و میکروبیوم روده (Microbiome) در بروز این اختلال اشاره دارند.

عوامل مؤثر در ایجاد یا تشدید علائم عبارتند از: انقباضات غیرطبیعی عضلات روده، اختلال در ارتباط میان مغز و روده، استرس و تنش های عصبی، تغییرات میکروبیوم روده و سابقه ابتلا به عفونت های گوارشی شدید.

این بیماری ممکن است در هر سنی بروز کند، اما در افراد زیر ۵۰ سال شایع تر است. زنان بیشتر از مردان به آن مبتلا می شوند. تغییرات هورمونی، سابقه عفونت های گوارشی و تجربه استرس های شدید نیز ممکن است در بروز یا تشدید علائم نقش داشته باشند. آزمایش اختصاصی واحدی برای تشخیص IBS وجود ندارد. پزشکان معمولاً با بررسی سابقه پزشکی بیمار، ارزیابی علائم، معاینه و انجام آزمایش های لازم، این بیماری را تشخیص می دهند و احتمال وجود سایر بیماری ها را بررسی می کنند. در صورت نیاز، ممکن است از روش هایی مانند کولونوسکوپی (Colonoscopy)، آندوسکوپی (Endoscopy) یا سی تی اسکن (CT Scan) استفاده شود.

در گذشته، برای کنترل علائم این بیماری بیشتر از داروهای ملین، داروهای ضداسهال و داروهای ضداسپاسم استفاده می شد. امروزه داروهای متنوع تری برای کنترل علائم و بهبود کیفیت زندگی بیماران در دسترس هستند.

برای مثال، در بیماران مبتلا به IBS-C، داروهایی مانند لیناکلوتاید (Linaclotide) برای درمان یبوست و کاهش برخی علائم بیماری تجویز می شوند. در بیماران مبتلا به IBS-D نیز داروهایی مانند ریفاکسیمین (Rifaximin) ممکن است به کاهش علائمی مانند نفخ و درد شکم کمک کنند. انتخاب دارو به نوع بیماری، شدت علائم و شرایط فرد بستگی دارد.

بیماری التهابی روده (Inflammatory Bowel Disease – IBD): بیماری التهابی روده (IBD) به گروهی از بیماری های مزمن دستگاه گوارش گفته می شود که با التهاب طولانی مدت روده همراه هستند و ممکن است به بافت های آن آسیب برسانند.

دو نوع اصلی این بیماری عبارتند از:

کولیت اولسراتیو (Ulcerative Colitis): این بیماری باعث التهاب و ایجاد زخم در پوشش داخلی روده بزرگ و راست روده می شود.

بیماری کرون (Crohn's Disease): این بیماری می تواند بخش های مختلف دستگاه گوارش، از دهان تا مقعد، را درگیر کند. التهاب ناشی از بیماری کرون ممکن است به لایه های عمیق تر دیواره روده نفوذ کند. شدت بیماری در افراد مختلف متفاوت است، برخی بیماران علائم خفیفی دارند، درحالی که برخی دیگر دوره هایی از تشدید شدید علائم را تجربه می کنند که به آن ها عود بیماری (Flare-up) گفته می شود.

علائم بیماری التهابی روده عبارتند از اسهال مداوم، درد شکم، وجود خون در مدفوع، کاهش وزن، کاهش اشتها و خستگی. بسته به محل درگیری دستگاه گوارش، ممکن است علائم دیگری نیز مشاهده شود.

برای تشخیص و ارزیابی IBD، پزشکان از روش های مختلفی استفاده می کنند. یکی از این روش ها اندازه گیری پروتئینی به نام کالپروتکتین (Calprotectin) در مدفوع است. افزایش میزان این پروتئین می تواند نشان دهنده التهاب روده باشد و به تشخیص و پیگیری بیماری کمک کند. با این حال، کالپروتکتین به تنهایی برای تشخیص قطعی IBD کافی نیست و افزایش آن ممکن است دلایل دیگری نیز داشته باشد.

نوع دیگری از بیماری های التهابی روده، کولیت میکروسکوپی (Microscopic Colitis) است که معمولاً با اسهال آبکی و مزمن همراه است. در این بیماری، ظاهر روده هنگام کولونوسکوپی ممکن است طبیعی باشد؛ بنابراین، برای تشخیص دقیق، نمونه برداری از بافت روده (complete) ضروری است. برای درمان کولیت میکروسکوپی، ممکن است از بودزوناید (Budesonide)، دارویی از گروه کورتیکواستروئیدها، استفاده شود. این دارو به کاهش التهاب روده کمک می کند.

نقش داروسازان در کنترل بیماری های روده: داروسازان نقش مهمی در کمک به بیماران مبتلا به بیماری های گوارشی دارند. آن ها می توانند اطلاعات ارزشمندی درباره نحوه مصرف صحیح داروها، عوارض جانبی احتمالی، تداخل میان داروها و روش های ایمن مدیریت بیماری در اختیار بیماران قرار دهند.

آگاهی از این اطلاعات به بیماران کمک می کند تا درمان خود را بهتر مدیریت کنند، از عوارض احتمالی پیشگیری کنند و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند.



انجمن فردوسی زادروز حکیم فردوسی را گرامی می دارد

سخنران:

دکتر سعید نوری زاده

پژوهشگر شاهنامه

موضوع سخن:

توصیف طلوع و غروب خورشید در شاهنامه

زمان: آدینه ۲۲ ژانویه ۲۰۲۷ – گردهمایی ۶/۳۰ و آغاز برنامه ۷ بعدازظهر
بوقت کالیفرنیا برابر با ساعت ۶ و ۶/۳۰ بامداد بوقت ایران

مکان: اتاق زوم با کد ورودی زیر

Meeting ID: 970 9120 3116

اگر بازوم آشنایی کافی ندارید، می توانید از لینک زیر استفاده کنید

<https://zoom.us/j/97091203116?pwd=MmFnNVk0T0lnY2Z1NMMkWCZ5V25XUT09>

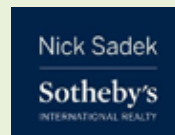
تلفن: (408)295-1240



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



بی‌اثر کردن شیطان

نویسنده: ناپلئون هیل ترجمه: هیئت تحریریه پژواک
بخش دوم

کتاب «بی‌اثر کردن شیطان» (Devil the Outwitting) اثر ناپلئون هیل، کتابی بحث برانگیز در زمینه خودیاری است که با استفاده از گفتگویی تمثیلی با «شیطان»، بررسی می‌کند که چگونه ترس، اهمال کاری و نداشتن هدف مشخص، مانع پیشرفت انسان در زندگی میشوند.

سؤال: اعلیحضرت، من هرگز تصور نمی‌کردم که سیگار ابزاری برای نابودی باشد، اما توضیحات شما دیدگاه متفاوتی درباره این موضوع به من می‌دهد. اکنون ادعا می‌کنید چند نفر به این عادت گرفتار شده‌اند؟

پاسخ: من به کارنامه خود افتخار می‌کنم. اکنون میلیون‌ها نفر قربانی این عادت شده‌اند و تعدادشان هر روز بیشتر می‌شود. به زودی بیشتر مردم جهان را به این عادت گرفتار خواهیم کرد. در هزاران خانواده، پیروانی دارم که به این عادت روی آورده‌اند، به طوری که گاهی تک‌تک اعضای یک خانواده سیگار می‌کشند. پسران و دختران بسیار کم سن و سال نیز به این عادت روی می‌آورند. آنها با مشاهده رفتار والدین و خواهران و برادران بزرگ‌تر خود، سیگار کشیدن را یاد می‌گیرند.

سؤال: به نظر شما، کدام یک ابزار قدرتمندتری برای به دست گرفتن کنترل ذهن انسان‌هاست، سیگار یا مشروبات الکلی؟

پاسخ: بدون هیچ تردیدی می‌گویم سیگار. وقتی بتوانم یک فرد جوان را به عضویت در باشگاه روزانه دو پاکت سیگار خود درآورم، دیگر برای ترغیب او به مصرف مشروبات الکلی، افراط در روابط جنسی و روی آوردن به سایر عادات‌های مشابهی که استقلال در اندیشه و عمل را از بین می‌برند، مشکلی نخواهم داشت.

توضیح: این مطالب در سال ۱۹۳۸ نوشته شده‌اند، یعنی مدت‌ها پیش از آنکه ماهیت اعتیادآور تنباکو کشف شود. در اینجا نیز، مانند برخی دیگر از بخش‌های آثارش، ناپلئون هیل در بعضی از دیدگاه‌های پزشکی و جامعه‌شناختی خود از زمانه‌اش جلوتر بوده است.

سؤال: اعلیحضرت، وقتی این مصاحبه را آغاز کردم، برداشت کاملاً اشتباهی از شما داشتم. فکر می‌کردم شما یک شیاد و فریبکار هستید، اما اکنون می‌بینم که واقعاً وجود دارید و قدرت بسیار زیادی دارید.

پاسخ: عذرخواهی شما پذیرفته است، اما نیازی به زحمت انداختن خودتان نبود. میلیون‌ها نفر قدرت مرا زیر سؤال برده‌اند و من بیشتر آنها را هنگامی که به قلمرو من قدم گذاشتند، در همان دروازه به دام انداختم. من از هیچکس نمی‌خواهم که به من ایمان بیاورد. ترجیح می‌دهم مردم از من بترسند. من گدا نیستم! هرچه بخواهم، با زیرکی و زور به دست می‌آورم. التماس کردن از مردم برای اینکه به کسی ایمان بیاورند، کار مخالفان من است، نه من!

سؤال: اعلیحضرت، لطفاً بی‌ادبی مرا ببخشید، اما اگر همین‌جا و همین حالا به شما نگویم که شما لعنت‌شده‌ترین اهریمنی هستید که تاکنون در میان انسان‌های بی‌گناه رها شده‌اید، دیگر هرگز نمی‌توانم با وجدان آسوده به خودم نگاه کنم. من همیشه تصور اشتباهی از شما داشتم. فکر می‌کردم آنقدر مهربان هستید که در دوران زندگی مردم کاری به کارشان ندارید و فقط پس از مرگ، روحشان را شکنجه می‌کنید. اما اکنون از اعتراف بی‌پروای خودتان درمی‌یابم که حق آنها را برای بر خورداری از آزادی اندیشه از بین می‌برید و باعث می‌شوید که در همین زندگی، جهنمی واقعی را روی زمین تجربه کنند. در پاسخ به این حرف‌ها چه می‌گویید؟

پاسخ: من با به‌کارگیری خویش‌داری به خواسته‌هایم می‌رسم. شاید این روش چندان به سود کسب و کار خودم نباشد، اما پیشنهاد می‌کنم به جای انتقاد از من، از من الگو برداری کنید. شما خودتان را متفکر می‌دانید و واقعاً هم چنین هستید، وگرنه هرگز نمی‌توانستید این مصاحبه را به من تحمیل کنید. اما تا زمانی که کنترل بیشتری بر احساسات خود به دست نیاورید و آن را به کار نگیرید، هرگز به آن نوع متفکری تبدیل نخواهید شد که بتواند مرا به وحشت بیندازد.

سؤال: بیایید از مسائل شخصی فاصله بگیریم. من به اینجا آمده‌ام تا درباره شما بیشتر بدانم، نه اینکه درباره خودم صحبت کنم. لطفاً ادامه دهید و از ترفندهای فراوانی برایم بگویید که برای به دست گرفتن کنترل ذهن انسان‌ها ابداع کرده‌اید. در حال حاضر، قدرتمندترین سلاح شما چیست؟

پاسخ: پاسخ دادن به این سؤال دشوار است. من ابزارها و روش‌های بسیار زیادی برای نفوذ به ذهن انسان‌ها و کنترل آنها در اختیار دارم و به همین دلیل، دشوار

است بگویم کدام یک از همه قدرتمندتر است. درست در همین لحظه، تلاش می‌کنم جنگ جهانی دیگری به راه بیندازم. دوستان من در اینجا، در واشنگتن، به من کمک می‌کنند تا آمریکا را وارد جنگ کنم. اگر بتوانم مردم سراسر جهان را به کشتار گسترده یکدیگر وادار کنم، قادر خواهم بود روش موردعلاقه‌ام برای کنترل ذهن را به اجرا بگذارم. شما می‌توانید آن را «ترس همگانی» بنامید. من در سال ۱۹۱۴ از همین روش برای به راه انداختن جنگ جهانی اول استفاده کردم. در سال ۱۹۲۹ نیز از آن برای ایجاد رکود اقتصادی بهره بردم. اگر مخالفانم از پشت به من خنجر نزده بودند، اکنون مالک و فرمانروای هر مرد، زن و کودک در سراسر جهان بودم. خودتان می‌توانید ببینید که تا چه اندازه به سلطه بر جهان نزدیک شده بودم، همان هدفی که هزاران سال است برای رسیدن به آن تلاش می‌کنم.

سؤال: بله، منظور شما را متوجه می‌شوم. چه کسی متوجه نمی‌شود؟ شما در دست کاری ذهن انسان‌ها بسیار زیرک و ماهر هستید. آیا کسب و کار شیطانی شما فقط از طریق افراد بلندپایه و بانفوذ پیش می‌رود؟

پاسخ: اوه، نه! من از ذهن انسان‌ها در همه قشرهای جامعه استفاده می‌کنم. در واقع، افرادی را ترجیح می‌دهم که حتی تظاهر به فکر کردن هم نمی‌کنند، می‌توانم بدون هیچ دشواری، چنین افرادی را تحت کنترل خود درآورم. اگر همه مردم در اندیشیدن مستقل و فکر کردن با ذهن خود مهارت داشتند، هرگز نمی‌توانستم ۹۸ درصد مردم جهان را تحت کنترل خود بگیرم.

سؤال: من به رفاه و سعادت انسان‌هایی علاقه‌مندم که ادعا می‌کنید آنها را تحت کنترل خود دارید. بنابراین، می‌خواهم تمام ترفندهایی را برایم شرح دهید که با استفاده از آنها به ذهن این افراد نفوذ می‌کنید و آن را تحت کنترل خود درمی‌آورید. می‌خواهم اعتراضی کامل و بی‌پرده از شما بشنوم، پس با زیرکانه‌ترین ترفند خود شروع کنید.

پاسخ: شما مرا وادار به خودکشی می‌کنید، اما من چاره‌ای ندارم! پس راحت بنشینید تا سلاحی را در اختیارتان بگذارم که با کمک آن، میلیون‌ها نفر از هموعان شما که هنوز در بند این جهان خاکی هستند، بتوانند در برابر من از خود دفاع کنند.

سؤال: ابتدا درباره زیرکانه‌ترین ترفند خود برایم بگویید، همان روشی که برای به دام انداختن بیشترین تعداد انسان‌ها به کار می‌برید.

پاسخ: اگر مرا مجبور کنید این راز را فاش کنم، به معنای از دست دادن میلیون‌ها نفری خواهد بود که اکنون زنده‌اند و همچنین میلیون‌ها نفر دیگر که هنوز متولد نشده‌اند. از شما التماس می‌کنم اجازه دهید به این سؤال پاسخ دهم.

سؤال: پس اعلیحضرت شیطان از یک انسان خاکی ساده و حقیر می‌ترسد! آیا درست است؟

پاسخ: درست نیست، اما حقیقت دارد. شما حق ندارید ضروری‌ترین ابزار کسب و کار مرا از من بگیرید. من میلیون‌ها سال است که از طریق ترس و ناآگاهی بر موجودات خاکی سلطه داشته‌ام. حالا شما از راه رسیده‌اید و می‌خواهید با وادار کردن من به افشای روش‌هایم، استفاده از این سلاح‌ها را از من بگیرید. آیا متوجه نیستید که با وادار کردن من به این اعتراف، سلطه‌ام بر هر کسی را که به این سخنان گوش دهد، در هم خواهید شکست؟ آیا هیچ رحم و مروتی ندارید؟ آیا هیچ حس شوخ‌طبعی ندارید؟ آیا از روحیه جوانمردی و رعایت انصاف چیزی نمی‌دانید؟

سؤال: دیگر وقت‌کشی نکنید و اعتراف را شروع کنید. شما چه کسی هستید که از کسی که اگر می‌توانستید نابودش می‌کردید، طلب رحم و مروت می‌کنید؟ شما چه کسی هستید که از جوانمردی و حس شوخ‌طبعی حرف می‌زنید؟ شما که به اعتراف خودتان، جهنمی زنده بر روی زمین برپا کرده‌اید و انسان‌های بی‌گناه را از طریق ترس‌ها و ناآگاهی‌شان مجازات می‌کنید! اما درباره اینکه هر کسی باید سرش به کار خودش باشد، دقیقاً همین کار را می‌کنم، وقتی شما را مجبور می‌کنم توضیح دهید چگونه از طریق ذهن خود انسان‌ها، آنها را کنترل می‌کنید. کار من، اگر بتوان نامش را کار گذاشت، کمک به باز کردن درهای زندان‌هایی است که مردان و زنان به دست خود ساخته‌اند و به دلیل ترس‌هایی که شما در ذهنشان کاشته‌اید، در آنها گرفتار شده‌اند.

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



اجرا شدند. در رادیو به عنوان رئیس «شورای شعر رادیو ایران» فعالیت داشت و خود نیز اشعاری برای اجرای ترانه در رادیو می‌سرود. «بررسی درستی اوزان و عروض و قافیه، پاکی کلام و تمیزی زبان و روشنی پیام، از وظایف شورای شعر بود که ریاستش به عهده وی بود. به بیان دیگر، او «مسئول کمیسیون تصانیف رادیو» بود. حس مسئولیت و سخت‌گیری او در اصلاح برخی ترانه‌ها پیش از پخش در

رادیو، طبعاً برخی اصطکاک‌ها را نیز پدید می‌آورد. طوری که هوشنگ ابتهاج، که در برهه‌ای، او نیز عضو شورای شعر رادیو ایران بود، طی مصاحبه‌ای، در مورد او گفته است: «نیرسینا آدم شسته‌رفته‌ای بود. شاعر بود و تصنیف هم می‌ساخت و تو رادیو سلطنت می‌کرد و ظاهراً رئیس شورای شعر هم بود، دکتر نیرسینا، نیرسینا از دهن‌ها نمی‌افتاد. اسمشو که می‌بردن همه جا می‌زدن ... برای این که تصنیف می‌ساخت ... و روی تصنیف دیگران هم اظهار نظر می‌کرد و دست می‌برد و با گستاخی عوض می‌کرد ... ذوق نمی‌دونم داشت یا نه ولی ظاهراً دانش ادبی داشت.»

و یا در باره آهنگی با نام «یه تنهایی یه خلوت، یه سایه‌بون یه نیمکت» که گوگوش آن را خوانده است، منصور تهرانی، ترانه‌سرای این آهنگ و سراینده شعر «یار دبستانی من» می‌گوید: «این ترانه نخست در شورای ترانه تصویب نشد و زنده‌یاد دکتر نیرسینا گفتند آقا «نیمکت» چه ربطی دارد به ترانه و در نهایت، خط قرمز بر روی این ترانه کشیدند و آن را رد کردند. زنده‌یاد فریدون مشیری و بانو سیمین بهبهانی بزرگ در آنجا بودند و برخی ترانه‌ها را نجات می‌دادند، از جمله این ترانه ... که آقای فریدون مشیری با ایشان صحبت کردند و گفتند آقا اینجا واژه «نیمکت» درست نیست. و در آخر رضایت دادند و برای ضبط کار به استودیو رفتیم.

اما ستایش‌هایی که از نظم و رویه موشکافانه نیرسینا، و در عین حال، صمیمیت و ادب و نزاکت او، شده است، به مراتب بیش از انتقادها از اوست. محمدعلی بهمنی، شاعر و غزل‌سرا، در مصاحبه‌ای می‌گوید: «راستش من سال ۴۲ وارد رادیو شدم و زمانی که آنجا کار می‌کردم، دکتر نیرسینا در این مورد سخت‌گیری‌های زیادی می‌کرد و می‌گفت من به شرطی به آهنگ مجوز می‌دهم که شاعر، خواننده و آهنگساز روی آهنگ اتفاق نظر داشته باشند. ایشان می‌گفت خواننده باید دو خط اول را بخواند و اگر از پس آن برآمد بقیه ترانه را بخواند تا ترانه حیف نشود. این گونه بود که معمولاً اول آهنگ ساخته می‌شد و بعد از روی آن ترانه سراییده می‌شد. در حال حاضر یکی از مشکلات ما اینست که خواننده‌ای آهنگی را می‌خواند و بعد از اینکه منتشر شد، شاعر متوجه می‌شود که کسی ترانه‌اش را خوانده است. حالا در این شرایط گاهی نظر خود را به خواننده می‌گوید و گاهی اختلاف نظر پیش می‌آید اما باید خواننده، شاعر، آهنگساز و حتی تنظیم‌کننده توافق نظر داشته باشند.»

بهمنی در مصاحبه‌ای دیگر در خصوص شیوه درست نیرسینا و نقش شورای شعر در شکوفایی موسیقی ایران می‌گوید: «سال ۴۲ مشیری مرا به شورای شعر و موسیقی رادیو دعوت کرد ... آن زمان دکتر نیرسینا ریاست آن را برعهده داشت. این شورا نقش مهمی در شکوفایی موسیقی ایران در آن دوره داشت چون علاوه بر شاعران و ترانه‌سرایانی که طی آن سال‌ها با آفرینش اشعار ارزشمند به غنای موسیقی ایرانی می‌افزودند، این شورا وظیفه‌ی نظارت بر فضای ترانه را برعهده داشت.»

بهمنی در همان مصاحبه گفت: «وقتی به زنده‌یاد فریدون مشیری گفتم که آمده‌ام ترانه‌سرایی کنم، با خوشحالی مرا به دکتر نیرسینا که ریاست شورای شعر را داشت معرفی کرد. دکتر نیرسینا پس از چند لحظه نگاه‌کردن به من، گفت برو و روی ترانه‌ای که دوست داری شعر بگذار و بیا ببینم چه کرده‌ای.»

دیگران، حتی پیش از این، نیرسینا را ستوده‌اند: هوشنگ اتحاد، پژوهشگر پرکار معاصر، در وصف او می‌نگارد: «نیرسینا شاعری است خوش‌ذوق و هنرمندی است مطلع و دانشمند و در کار شعر و شاعری دقت نظر و سلیقه‌ای مخصوص به خود دارد. یکی از سمت‌های او در اداره‌ی انتشارات و رادیو تصحیح و تنقیح اشعار، آهنگ‌ها یا گفتارها و مطالب رادیویی بود. کمتر دیده شده است که نیرسینا در ابراز نظر و تصحیح مطالب و الفاظ راه خطا پیموده باشد.»

هدایت‌الله نیرسینا

اسفندیار دواجی

«من در کلاس ششم ابتدایی نخستین بار مورد تشویق معلم تاریخ و زبان فارسی‌ام، هدایت‌الله نیرسینا قرار گرفتم. یادم هست که آن روز، درس تاریخ را خیلی کامل جواب دادم و نیرسینا، که آن زمان خودش هم در دانشسرای عالی درس می‌خواند طوری به من آفرین گفت و از خوب توضیح‌دادن مطلب تعریف کرد که من انگار از یک خواب طولانی بلند شده، یا از یک تاریکی بیرون آمده باشم، وجود و روشنایی علم و تاریخ را دیدم و حس کردم من می‌توانم در این روشنایی جلوه کنم و همین باعث شد که من ناگهان بشوم یک محصل خیلی خوب.» این خاطره شنیدنی را استاد احسان یارشاطر در اواخر حیات بر زبان می‌آورد. او در ادامه می‌گوید، «تشویق نیرسینا از من چنان محصل خوبی ساخت که در همان سن کم، دلم می‌خواست خوب‌تر درس بخوانم و بیشتر یاد بگیرم. در حقیقت تشویق او مرا یک محصل مشتاق یادگرفتن کرد.»

هدایت‌الله نیرسینا استاد دانشکده ادبیات تهران، شاعر و ترانه‌سرا بود. روح‌الله خالقی او را «استاد باذوق و شاعر شیرین‌گفتار» می‌خواند. خوانندگانی چون قمرالملوک وزیری، روح‌انگیز، بنان، مرضیه و پوران اشعار او را خوانده‌اند. او بود که شعر نخستین ترانه‌ای را که قمر در سال ۱۳۱۹ ش. در رادیو اجرا کرد، سرود، و باز هم بود که ترانه دیگری را سرود که باز هم قمر در رادیو خواند و ترانه‌ای پرآوازه گشت. سرآغاز این شعر دوم چنین بود: ز دختر زیبا، به جز حسن و دلبری نخواه - شنیده‌ای هرگز، کسی خواهد به جز روشنی ز ماه؟

نیرسینا اما به سرودن اکتفا نکرد و به پژوهشی گسترده در ماجرای سرود و ترانه در ایران دست زد. حاصل پژوهش‌های او، طی سال‌های اخیر در کتابی به نام سرگذشتی از سرود و ترانه در ایران منتشر شد، مجموعه نوشتارهایی که او طی سال‌های ۱۳۳۶ تا ۱۳۳۹ برای مجله «رادیو ایران» نوشت. در این کتاب، نیرسینا سرودخوانی و ترانه‌سرایی را از ایران باستان پی گرفت، از «سرود مجلس جمشید» نوشت «مازندرانی» سرود» را در شاهنامه یافت، در اشعار نظامی با «سرود پهلوی» آشنا گشت، و در قابوس‌نامه فرق میان دستان، سرود، خفیف و ترانه را بازیافت. در متون تاریخی کشف کرد که شاه عباس هم شعر می‌سروده. در برابر نظر و رأی ادوارد براون که برخی ابیات محلی فارسی را «مضحک» یافته بود به توضیح و دفاع از هجوایات فارسی پرداخت. از ماجرای ممنوع‌شدن ترانه «مرغ سحر» بهار گفت که چگونه نظمیه، بخش آن را منع ساخت و قیمتش از ۱۵ ریال به ۴۵ ریال بالا رفت. خلاصه کتابی خواندنی در باب سرود و ترانه در ایران فراهم آورد. آن گونه که حبیب‌الله نصیری‌فر در کتاب سرگذشت سرود و ترانه‌سرایی در ایران نوشت، «دکتر هدایت‌الله نیرسینا، بیش از هر محقق و پژوهشگری در باره سرودها و ترانه‌ها در ایران تحقیق کرده است.»

نیرسینا در یکم مهر ماه ۱۲۹۴ در نراق از توابع دلیجان در خانواده‌ای بهائی به دنیا آمد. شش ساله بود که پدر شاعر و خوش‌صدایش را از دست داد و به اتفاق برادر بزرگ‌ترش به تهران کوچید. در دانشسرای عالی تهران در رشته ادبیات فارسی درس خواند و بعدها دکترای خود را از دانشگاه تهران دریافت کرد. در خانواده‌ای پرورش یافت که اهل ادب و دارای قریحه هنری بودند. نام فامیلی‌اش نیز احتمالاً برگرفته از نام دو شاعر بهائی اهل سده اصفهان به نام‌های نیر و سینا بود.

پدرش محمد نراقی اکثر غزلیات حافظ و سعدی را از بر داشت. هدایت نیز از کودکی قریحه شعرسرایی داشت و اشعار کودکانه می‌سرود. از همان اوان، به سروده‌های ملک‌الشعرا بهار سخت دل بست. و در نوجوانی، توسط یکی دو نفر از هنرمندان آن دوران به بهار معرفی شد و «مورد تعریف و تشویق مخصوص استاد سخن قرار گرفت». بدین ترتیب، به ترانه‌سرایی راغب شد. صدها سرود و ترانه نوشت، در جنبه‌های عشقی، ملی، میهنی، سیاسی، فرهنگی و آموزشی. از جمله بیشتر سروده‌های رسمی کشور همچون سرود رسمی تاجگذاری، سرود دانشگاه، سرود هفده دی، سرود ژاندارمری و سرود معلم.

از سال‌های پیرامون ۱۳۱۰ در انجمن ادبی افسر در تهران شرکت می‌کرد و اشعاری که سروده بود قرائت می‌کرد و در همانجا با برخی از شاعران و ادیبان آن زمان آشنا شد. نیرسینا از ۱۳۳۴ همکاری‌اش را با رادیو آغاز کرد و مدت‌ها عضو شورای عالی نویسندگان رادیو بود و تعداد زیادی ترانه ساخت که بیشترشان در رادیو

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees

Until We Win Your Case!

Settlements & Verdicts



Serious Injuries



Brain & Spinal Injuries

Powerfulinjurylawyers.com

Burg & 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 Persia

مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس»

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



درک نکند که قدردانی او تا چه اندازه برای مرد اهمیت دارد، ممکن است از او تشکر نکند. گاهی نیز خشم و رنجش زن مانع از ابراز قدردانی او می‌شود.

شفای تب و آنفلوآنزای رنجش: زن‌ها به‌طور طبیعی از کارهای کوچک قدردانی می‌کنند. تنها در مواردی ممکن است زن متوجه نشود که مرد نیاز دارد قدردانی او را بشنود؛ یا زمانی که احساس می‌کند امتیازهای میان آن‌ها برابر نیست. وقتی زن احساس می‌کند مرد دوستش ندارد یا به او بی‌توجه است، برایش دشوار می‌شود که بلافاصله از کارهایی که مرد برایش انجام داده است، قدردانی کند. زن خشمگین است، زیرا احساس می‌کند بیش از مرد محبت کرده است. این خشم و رنجش، مانعی در برابر توانایی او برای قدردانی از کارهای کوچک مرد ایجاد می‌کند. خشم و رنجش مانند تب و آنفلوآنزا هستند. وقتی زن از خشم و رنجش رنج می‌برد، ممکن است در برابر کارهایی که مرد انجام می‌دهد، واکنشی منفی نشان دهد، زیرا از نظر او، در حساب و کتاب محبت، خودش بسیار بیشتر از مرد امتیاز کسب کرده است. برای مثال، وقتی امتیازها چهل به ده و به نفع زن است، ممکن است زن احساس رنجش بیشتری کند. او احساس می‌کند که بیش از شریک زندگی‌اش محبت کرده است و ناخودآگاه، امتیاز مرد را که ده است، از امتیاز چهل خود کم می‌کند و به این نتیجه می‌رسد که امتیاز آن‌ها سی به صفر است. این محاسبه از نظر ریاضی درست است، اما در واقعیت کاربردی ندارد. وقتی زن امتیاز مرد را از امتیاز خودش کم می‌کند و امتیاز مرد به صفر می‌رسد، در ذهن او مرد دیگر هیچ امتیازی ندارد، درحالی‌که مرد بی‌امتیاز نیست و امتیازهای خودش را دارد.

وقتی مرد با ده امتیاز به خانه می‌آید، سردی نگاه و لحن صدای زن به او می‌فهماند که دیگر هیچ امتیازی ندارد. در واقع، زن با واکنش خود، ارزش کارهای او را نادیده می‌گیرد. واکنش زن این است که گویی مرد هیچ کاری برای او انجام نداده، درحالی‌که او ده امتیاز کسب کرده است. دلیل اینکه زن تمایل دارد امتیازهای مرد را کم کند، این است که احساس می‌کند مرد دوستش ندارد. وقتی امتیازها نابرابر به نظر می‌رسند، زن احساس می‌کند که وجودش برای مرد اهمیت چندانی ندارد. از آنجاکه احساس می‌کند مرد دوستش ندارد، برایش بسیار دشوار می‌شود که حتی از همان ده امتیازی که مرد به دست آورده است، قدردانی کند. مسلماً این رفتار منصفانه نیست، اما چنین واکنشی ممکن است در روابط پیش بیاید. نتیجه معمولاً این است که مرد احساس می‌کند زحماتش نادیده گرفته شده و کسی قدرش را نمی‌داند، درنتیجه، انگیزه‌اش را برای محبت و از خودگذشتگی بیشتر از دست می‌دهد.

زن چه می‌تواند بکند؟ راه‌حل این مسئله در درک متقابل و دلسوزی دو طرف نهفته است. همان‌طور که زن به حمایت نیاز دارد، مرد نیز به قدردانی نیازمند است. در غیر این صورت، مشکل آن‌ها وخیم‌تر خواهد شد. برای برطرف کردن این رنجش، زن باید مسئولیت سهم خود را در ایجاد و تداوم مشکل بپذیرد و درک کند که واکنش‌هایش نیز می‌توانند تعادل امتیازها را بر هم بزنند. زن نیاز به بهبود دارد. درست مانند زمانی که به آنفلوآنزا مبتلا می‌شود، باید استراحت کند و برای مدتی از ایثار و فداکاری بیش از حد دست بردارد. او باید به خودش توجه کند و اجازه دهد شریک زندگی‌اش از او مراقبت کند. وقتی زن احساس رنجش می‌کند، معمولاً به شریک زندگی‌اش فرصت نمی‌دهد تا از او حمایت کند. حتی اگر مرد تلاش کند از او حمایت کند، ممکن است زن کارهای او را بی‌ارزش و بی‌اثر جلوه دهد و با این واکنش، دوباره امتیاز او را به صفر برساند. به این ترتیب، زن در را به روی حمایت مرد می‌بندد. زن باید مسئولیت سهم خود را در این وضعیت بپذیرد، از سرزنش مرد به‌خاطر تمام مشکلاتشان دست بردارد و فرصتی تازه برای ایجاد تعادل در رابطه فراهم کند. او می‌تواند با نگاهی تازه، فرصت دیگری به مرد بدهد و برای بهبود رابطه تلاش کند.

اثر جادویی کارهای کوچک: وقتی مردی کارهای کوچکی برای زن انجام می‌دهد، گویی جادو می‌کند. او با این کارها، باک محبت زن را پُر نگه می‌دارد و امتیازهای میان آن‌ها متعادل می‌شود. زمانی که امتیازها برابر یا تقریباً برابر باشند، زن احساس می‌کند که مرد دوستش دارد و در نتیجه، می‌تواند اعتماد و عشق خود را به او ابراز کند. وقتی زن مورد محبت قرار می‌گیرد، او نیز بدون احساس رنجش، شریک زندگی‌اش را دوست می‌دارد. انجام دادن کارهای کوچک برای زن، برای مرد نیز شفاف‌بخش است. در واقع، این کارها خشم او را نیز التیام می‌بخشند، همان‌طور که رنجش و خشم زن را تسکین می‌دهند. وقتی زن به آنچه نیاز دارد می‌رسد، مرد نیز احساس توانمندی و تأثیرگذاری می‌کند و در نهایت، هر دو احساس رضایت و کمال بیشتری خواهند داشت.

آنچه مرد نیاز دارد: همان‌طور که لازم است مرد کارهای کوچکی برای زن انجام دهد، زن نیز باید توجه و قدردانی خود را نسبت به کارهایی که مرد برای او انجام می‌دهد، نشان دهد. زن می‌تواند با یک لیخند و تشکر، به مرد بفهماند که با این کار امتیازی کسب کرده است. مرد به این قدردانی و تشویق نیاز دارد تا بتواند همچنان محبت خود را ابراز کند. او باید بداند که کارهایش زندگی را بهتر می‌کنند. اگر مرد بداند کارهایی که برای زن انجام می‌دهد، از نظر او بی‌اهمیت و پیش‌پاافتاده‌اند، به‌تدریج دست از تلاش برمی‌دارد. بنابراین، لازم است زن به او نشان دهد که از کارهایش قدردانی می‌کند. این به آن معنا نیست که زن باید وانمود کند با خالی کردن سطل زباله از سوی مرد، همه‌چیز عالی شده است؛ بلکه کافی است به‌سادگی از او تشکر کند و بگوید: «متشکرم». به‌تدریج، با همین کارهای کوچک و قدردانی‌های ساده، محبت بیشتری میان دو طرف جریان پیدا می‌کند. مرد به چه چیزهایی نیاز دارد تا از سوی زن پذیرفته شود؟ لازم است زن واکنش‌های طبیعی مرد را بپذیرد. مرد معمولاً تمام انرژی خود را بر کارهای بزرگ‌تر متمرکز می‌کند و انجام کارهای جزئی را نادیده می‌گیرد. با پذیرفتن این تفاوت‌ها، زن دیگر به همان اندازه از مرد رنجیده‌خاطر نمی‌شود. به‌جای اینکه از مرد ناراحت شود که چرا محبت کمتری نشان می‌دهد، می‌تواند با روحیه‌ای سازنده با او همکاری کند و برای حل مسئله بکوشد. زن می‌تواند بارها به مرد بگوید که چقدر از کارهای کوچکی که برایش انجام می‌دهد، سپاسگزار است و چقدر برای تلاش‌ها و دقت او در کارهایش ارزش قائل است. زن می‌تواند به خاطر داشته باشد که غفلت مرد از انجام دادن کارهای کوچک، لزوماً به این معنا نیست که او را دوست ندارد، بلکه ممکن است به این دلیل باشد که بار دیگر تمام تمرکزش را بر کارهای بزرگ گذاشته است. زن به‌جای دعوا کردن و سرزنش مرد، می‌تواند با تشویق او، وی را به انجام کارهای کوچک و روزمره ترغیب کند و از او بخواهد در این امور مشارکت داشته باشد. مرد با دریافت قدردانی و تشویق، به‌تدریج می‌آموزد که برای کارهای کوچک نیز به‌اندازه کارهای بزرگ ارزش قائل شود. در نتیجه، تمایل او به کسب موفقیت‌های بیشتر در خارج از خانه کاهش می‌یابد و در مقابل، با آرامش بیشتری وقت خود را صرف همسر و خانواده‌اش می‌کند.

چگونه یک زن می‌تواند کمک کند؟ همدردی نقش بسیار مهمی در ایجاد این تغییر داشت. او علاوه بر اینکه احساسات صادقانه و محبت‌آمیزش را با من در میان می‌گذاشت، همچنان با پشتکار از من می‌خواست کارهای کوچکی برایش انجام دهم و پس از آن، با محبت فراوان از من تشکر می‌کرد. به‌تدریج متوجه شدم که چقدر لذت‌بخش است وقتی کسی به خاطر انجام دادن کارهای کوچک، این‌همه دوستت دارد. دیگر احساس نمی‌کردم که برای دوست داشته شدن باید کارهای بزرگی انجام دهم. این کشف بزرگی برایم بود!

وقتی زن‌ها امتیاز می‌دهند: زن‌ها توانایی ویژه‌ای دارند که به‌خاطر کوچک‌ترین کارها، به همان اندازه کارهای بزرگ، قدردانی کنند. این ویژگی برای مردها نعمتی است. بسیاری از مردها برای دستیابی به موفقیت‌های بیشتر تلاش می‌کنند، زیرا معتقدند موفقیت به آن‌ها شایستگی دریافت عشق و محبت را می‌دهد. در اعماق وجودشان، آن‌ها خواهان عشق و تحسین دیگران هستند، اما نمی‌دانند که می‌توانند بدون دستیابی به موفقیت‌های بزرگ‌تر نیز عشق و تحسین دیگران را به دست آورند. زن می‌تواند با قدردانی از کارهای کوچکی که مرد برایش انجام می‌دهد، به او کمک کند تا از تلاش بی‌وقفه برای کسب موفقیت‌های بیشتر رها شود. اما اگر زن



همه، در این فرایند خود را دوست بدارید. اشتیاق برای رها کردن الگوهای کهنه، کلید اصلی و راز نهفته این فرایند است. وقتی از «نیاز به مسئله» سخن می‌گوییم، منظوم این است که بر اساس الگوهای فکری و قالب‌های ذهنی خاص خود، به پیامدهای بیرونی یا تجربه‌های معینی نیاز پیدا می‌کنیم. هر پیامد بیرونی، بازتابی طبیعی از یک الگوی فکری درونی است. مبارزه با پیامدهای بیرونی یا نشانه‌های یک

مشکل، جز هدر دادن انرژی نتیجه‌ای ندارد و اغلب حتی مشکل را تشدید می‌کند. **انتقاد از خود:** وقتی خود را سرزنش می‌کنید، به باد ملامت می‌گیرید یا تحقیر می‌کنید، از خود پیرسید با چه کسی این گونه رفتار می‌کنید؟ تقریباً همه الگوهای فکری ما، چه مثبت و چه منفی، از دوران کودکی شکل گرفته‌اند. بسیاری از تجربه‌های ما در زندگی، تحت تأثیر باورهای قرار دارند که در آن دوران درباره خود و زندگی پذیرفته‌ایم. معمولاً با خود به همان شیوه‌ای رفتار می‌کنیم که در کودکی با ما رفتار شده است. در واقع، کسی که اکنون سرزنش می‌کنید، همان کودک سه‌ساله درون شماست.

اگر از اینکه ترسو و هراسان هستید، بر خود خشم می‌گیرید، خود را کودکی سه‌ساله تصور کنید. اگر کودکی سه‌ساله در برابر شما بود و می‌ترسید، با او چه می‌کردید؟ آیا از دستش عصبانی می‌شدید یا او را در آغوش می‌گرفتید و آن قدر آرامش می‌کردید تا احساس امنیت و آسودگی کند؟

شاید بزرگسالانی که در دوران کودکی پیرامون شما بودند، نمی‌دانستند چگونه به شما آرامش ببخشند. اما اکنون شما بزرگسال زندگی خود هستید و اگر نتوانید به کودک درونتان آرامش دهید، واقعاً غم‌انگیز است. آنچه به گذشته مربوط است، گذشته و تمام شده است. اکنون زمان آن رسیده که با خود همان گونه رفتار کنید که دوست دارید دیگران با شما رفتار کنند. کودک هراسان به آرامش و دلگرمی نیاز دارد، نه سرزنش. سرزنش کردن خود، تنها ترس و اضطراب‌تان را بیشتر می‌کند و در آن صورت، دیگر پناهگاهی برای آرام گرفتن نخواهید داشت. هنگامی که کودک درون احساس ناامنی کند، مشکلات بسیاری به وجود می‌آید. به یاد دارید وقتی در کودکی تحقیر می‌شدید، چه احساسی داشتید؟ کودک درون شما نیز اکنون همان احساس را تجربه می‌کند.

با خود مهربان باشید. دوست داشتن و تأیید خود را آغاز کنید. این همان چیزی است که کودک درون شما برای شکوفا کردن بیشترین توانایی‌ها و استعدادهايش به آن نیاز دارد.

انتقاد از خود، یعنی دور شدن کامل از هدف: انتقاد از خود، تنها بر شدت اهمال‌کاری و تنبلی می‌افزاید. نیروی ذهنی خود را باید صرف رها کردن الگوهای کهنه و ایجاد الگوهای تازه فکری کنیم. بگویید: «من مشتاقم نیاز به احساس بی‌ارزشی را رها کنم. من شایسته بهترین چیزهای زندگی هستم و اکنون با عشق و گشاده‌رویی همه آن‌ها را می‌پذیرم. اکنون که در درون خود الگوی ارزشمند بودن را می‌آفرینم، دیگر نیازی ندارم که خیر و صلاح خود را به تعویق بیندازم.»

آیا می‌توانید دریابید که چگونه باید این جملات را درباره برخی از الگوهای منفی یا پیامدهای بیرونی زندگی خود به کار ببرید؟

بیباید وقت و انرژی خود را با سرزنش و کوچک شمردن خویش، به‌خاطر کارهایی که برخی باورهای درونی مانع انجام آن‌ها می‌شوند، هدر ندهیم. باورها را تغییر دهید. فرقی نمی‌کند نگرش شما چیست یا درباره چه موضوعی صحبت می‌کنیم، زیرا در نهایت، تنها با اندیشه‌ها سروکار داریم و اندیشه‌ها می‌توانند تغییر کنند.

هنگامی که می‌خواهیم شرایطی را تغییر دهیم، باید بگوییم: «من مشتاقم الگوی فکری درونم را که این شرایط را به وجود آورده است، تغییر دهم.»

هرگاه به بیماری یا مشکل خود می‌اندیشید، می‌توانید این جمله را بارها و بارها تکرار کنید. با گفتن این جمله، از جایگاه قربانی بودن فاصله می‌گیرید. دیگر خود را درمانده نمی‌بینید، بلکه قدرت و اختیار خود را به رسمیت می‌شناسید؛ زیرا می‌گویید: «اکنون می‌فهمم که باورها و الگوهای فکری من ممکن است در شکل‌گیری این وضعیت نقش داشته باشند. اکنون اختیار زندگی‌ام را دوباره به دست می‌گیرم، باور کهنه را رها می‌کنم و اجازه می‌دهم از زندگی‌ام کنار برود.» **دنباله مطلب در صفحه ۵۸**

شفای زندگی

لوئیز هی - ترجمه: گیتی خوشدل (بخش سوم)

از طریق آگاهی می‌توان درس‌ها را آموخت: به کاری بیندیشید که بیش از هر چیز برایتان دشوار به نظر می‌رسد و در برابر انجام آن مقاومت می‌کنید؛ زیرا در این لحظه، بزرگ‌ترین درس شما شاید تسلیم شدن و دست کشیدن از مقاومت باشد. اگر اجازه دهید آنچه را که لازم است بیاموزید، گام بعدی نیز برایتان آسان‌تر خواهد شد. نگذارید مقاومتان مانع دگرگونی شما شود. ما می‌توانیم در دو سطح کار کنیم: ۱. نگرستن به مقاومت. ۲. ایجاد دگرگونی‌های ذهنی.

با مشاهده خویش‌ن آگاه کنید، ببینید چگونه مقاومت می‌کنید و سپس به مسیر خود ادامه دهید. هنگامی که از چیزی بهره فراوان می‌بریم، اغلب می‌خواهیم آن را با دیگران نیز در میان بگذاریم؛ اما ممکن است آنان در آن مقطع از زمان و در شرایط فعلی، آمادگی پذیرش آن را نداشته باشند. حتی زمانی که خودمان مصمم به ایجاد دگرگونی در زندگی‌مان هستیم، این کار می‌تواند دشوار باشد؛ چه رسد به اینکه بخواهیم در کسی که تمایلی به تغییر ندارد، دگرگونی ایجاد کنیم. چنین تلاشی نه تنها بی‌ثمر است، بلکه ممکن است به دوستی ارزشمندی نیز آسیب برساند.

کار با آینه: احساساتی را که درباره خود داریم، بازتاب می‌دهد. به‌روشنی به ما نشان می‌دهد که اگر خواهان زندگی شاد و سرشار از موفقیت هستیم، کدام جنبه‌های زندگی‌مان باید تغییر کنند. هر بار که از برابر آینه‌ای می‌گذرید، به چشمان خود نگاه کنید و جمله‌ای مثبت درباره خود بگویید. مؤثرترین شیوه برای بیان جملات تأکیدی، نگاه کردن در آینه و بر زبان آوردن آنها با صدای بلند است. با این روش، بی‌درنگ متوجه مقاومت درونی خود می‌شوید و می‌توانید سریع‌تر از این مرحله عبور کنید.

اکنون به آینه نگاه کنید و به خود بگویید: «من مشتاقم که تغییر کنم.» به احساسی که در وجودتان شکل می‌گیرد، توجه کنید. اگر تردید دارید، مقاومت می‌کنید یا تمایلی به تغییر ندارید، از خود پیرسید: علت چیست؟ به کدام باور کهنه چسبیده‌اید؟ اکنون زمان آن نیست که خود را سرزنش کنید. تنها به آنچه در درونتان می‌گذرد توجه کنید و ببینید کدام باور به سطح می‌آید و خود را آشکار می‌سازد. این همان باوری است که مشکلات بسیاری برایتان به وجود آورده است.

این موضوع اصلاً به قدرت اراده یا انضباط فردی مربوط نمی‌شود. آنچه می‌خواهیم در زندگی رها کنیم، تنها نمود بیرونی یک مسئله است. تلاش برای از بین بردن نشانه‌ها، بدون پرداختن به علت اصلی آن‌ها، بی‌فایده است؛ زیرا به‌محض آنکه از تلاش برای کنترل آن‌ها با تکیه بر اراده یا انضباط دست برداریم، همان نشانه‌ها دوباره ظاهر خواهند شد.

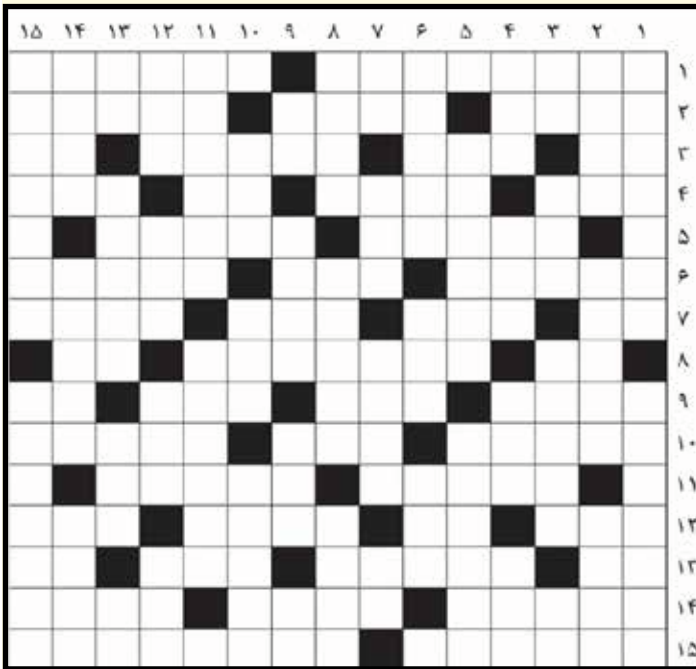
اشتیاق برای رها کردن نیاز: یکی از نخستین جمله‌های تأکیدی که باید تکرار کنیم این است که: «من مشتاقم که نیاز به مقاومت یا نیاز به سردرد یا نیاز به یبوست یا اضافه وزن یا بی‌پولی یا هرچیز دیگر را رها کنم.» بگویید: «من مشتاقم که نیاز برای را رها کنم.» اگر در این مرحله مقاومت ورزید، آنگاه سایر جملات تأکیدی شما نیز اثر نخواهند کرد. لازم است تارهایی که پیرامون خویش تنیده‌ایم گشوده شوند. اگر کاموای گره خورده‌ای را باز کرده باشید می‌دانید که به زور کشیدن تنها کار را خراب‌تر می‌کند. بسیار نرم و آهسته و صبورانه باید گره‌ها را باز کرد به هنگام گشودن گره‌های ذهنی خویش با خود آرام و شکبیا باشید. در صورت نیاز به کمک، یاری بطلبید. از همه مهم‌تر این که در این فرایند خود را دوست بدارید. اشتیاق برای رها کردن کهنه‌ها، شاه کلید و راز نهان این کار است.

وقتی می‌گوییم «نیاز به مسئله» منظوم این است که بر طبق الگوهای اندیشه و قالبهای فکری ویژه خود، ما «نیاز» به اثرات بیرونی یا تجربه‌هایی معین داریم. هر اثر بیرونی، تجلی طبیعی الگوی اندیشه‌ای درونی است. پیکار با اثر بیرونی یا عارضه، جز اتلاف نیرو نیست، و اغلب بر مشکل می‌افزاید.

«من بی‌ارزشم» مسامحه می‌آفریند: یکی از نخستین جملات تأکیدی که باید تکرار کنیم، این است: «من مشتاقم نیاز به مقاومت، سردرد، یبوست، اضافه‌وزن، بی‌پولی یا هر چیز دیگری را رها کنم.» بگویید: «من مشتاقم نیاز به را رها کنم.» اگر در این مرحله مقاومت کنید، سایر جملات تأکیدی شما نیز اثربخش نخواهند بود. لازم است تارهایی را که پیرامون خود تنیده‌ایم، بگشاییم. اگر تاکنون کاموای گره‌خورده‌ای را باز کرده باشید، می‌دانید که کشیدن آن با زور، تنها اوضاع را خراب‌تر می‌کند. گره‌ها را باید با ملایمت، آرامش و شکبایی باز کرد. هنگام گشودن گره‌های ذهنی خود نیز با خویش‌ن مهربان و شکبیا باشید. اگر به کمک نیاز دارید، از دیگران یاری بخواهید. مهم‌تر از

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



انتقام شاید در لحظه به انسان احساس آرامش بدهد، اما در حقیقت زخمی را کهنه‌تر و عمیق‌تر می‌کند. انتقام نه گذشته را تغییر می‌دهد و نه درد را درمان می‌کند، فقط زخم‌های تازه‌ای به وجود می‌آورد. گاهی بزرگ‌ترین پیروزی این است که اجازه ندهیم بدی دیگران، ما را به انسانی شبیه خودشان تبدیل کند.

عمودی

- ۱- صاحبکار - حمله هوایی
- ۲- پاکیزه‌تر - باغبانی که تاک پرورش می‌دهد - از اشعه‌ها
- ۳- شما و من - کم‌شدن - از سازهای موسیقی - شمای بیگانه
- ۴- ریسمان - کابوی خوش‌شانس - درخت خرما - کمانگیر اساطیری ایرانی
- ۵- یکی از اصحاب امام رضا (ع) و خادم او - دریایی در شمال اروپا
- ۶- پادشاه زنبورها - آنچه پنهان و پوشیده است - عضو دفاعی برخی حیوانات
- ۷- ویتامین جوانه گندم - خون‌بها - پابر جا - از غذاهای ایرانی
- ۸- استخوان نازک روی سرانگشت - پرحرفی - بسیار دروغگو
- ۹- زیر نیست - داستان کوتاه - قبیله وحشی پرو - پسوند شباهت
- ۱۰- چه بسیار - راه فاضلاب - استخر
- ۱۱- رنجش - واحد اندازه‌گیری زاویه
- ۱۲- نوعی پخت برنج - عموی حضرت ابراهیم (ع) - فهرست غذا - میزان سردی یا گرمی
- ۱۳- حرف پیروزی - هدف‌ها - واحد شمارش قاشق - حیوان وحشی
- ۱۴- خیال‌پردازی - در این مکان - بالای چشم
- ۱۵- بلندطبع - معادل فارسی آن

افقی

- ۱- رشته کوهی در انگلستان - پایتخت موزامبیک
- ۲- بانگ نماز - میزان سنجش طلا - همسر عزیز مصر
- ۳- حرف پوست‌کننده - وسیله درو - زیباچهره - پهلوان
- ۴- باغ تاریخی کاشان - حضور داشتن - مانع آب - به جز
- ۵- تقلبی - بی‌موقع
- ۶- محکم - نسبت دوزن با یک شوهر - پروردگار
- ۷- حرص - گاز استخر - شایسته - امپراتوری آلمان
- ۸- بزرگ قبیله - نقاش - صنعت و هنر
- ۹- نوعی طلاق - از اجسام معدنی - آن را از بانک بخواهید - بالابر ماشین
- ۱۰- برگزیده‌شده - واحد پول اتیوپی - عضو جوانده در دهان
- ۱۱- از شهرهای مازندران - ناامید
- ۱۲- از کلمات شرط - میان و وسط - کشوری در آمریکای شمالی - تیره
- ۱۳- علامت مفعولی - گرفتن - بوی نامطبوع - حرف همراهی
- ۱۴- حکمرانی - آهن‌بندی زیر اتومبیل که قسمت‌های دیگر روی آن قرار می‌گیرد - جدید
- ۱۵- کشتی جنگی شکاری - کشور جزیره‌ای میان کارائیب و اقیانوس اطلس شمالی ونزوئلا

دفاتر و کالت علی مقدمی

وکیل سابق شرکت‌های بیمه با بیش از ۳۰ 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 دادگاه‌های ایالتی و یا فدرال
- ♦ حل اختلافات بیمه گر با شرکت‌های بیمه

315 Arden Ave., #10
Glendale, CA 91203

Free Consultation
Tel: (818) 640-3131

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

دلتنگی برای وطنی که دیدنش آرزو شده است!

افلیا پرویزاد

بهترین سالهای عمرش را گذرانده است. چه تلخ‌تر که نتواند عزیزانش را در آغوش بگیرد، در خیابان‌های آشنای شهرش قدم بزند یا بی‌دغدغه در خانه‌ای بنشیند که هنوز بوی خاطرات گذشته را می‌دهد. گاهی فقط می‌خواهیم چند روزی به عقب برگردیم، نه برای تغییر گذشته، بلکه برای دیدن دوباره آدم‌هایی که دوستانشان داشتیم و مکان‌هایی که بخشی از وجودمان در آنها شکل گرفته است.

با همه این دلتنگی‌ها، آرزو می‌کنیم روزی برسد که مردم ایران بتوانند در آرامش، امنیت و آزادی زندگی کنند، روزی که هیچکس به خاطر عقیده، انتخاب یا خواسته‌های انسانی‌اش نگران نباشد و هیچ خانواده‌ای مجبور نباشد دوری عزیزانش را تحمل کند. آرزو می‌کنیم مردم داخل ایران بتوانند بدون ترس برای آینده خود تصمیم بگیرند، آزادانه زندگی کنند و از حقوق انسانی‌شان برخوردار باشند. آنها سزاوار زندگی بهتر، آرامش، احترام و آزادی هستند، نه به این دلیل که از دیگران برترند، بلکه چون مانند تمام مردم جهان، انسان‌هایی هستند که حق دارند زندگی کنند، دوست بدارند، شادی کنند و برای فردای خود امید داشته باشند.

امیدواریم روزی سفر به ایران دوباره به یک انتخاب ساده و بی‌دغدغه تبدیل شود، روزی که دیدن خانواده و دوستان، دیگر با نگرانی و ترس همراه نباشد. روزی که بتوانیم به وطن برگردیم، در خیابان‌هایش قدم بزنیم و این بار، به جای نگرانی درباره آنچه در انتظارمان است، از لحظه‌های با هم بودن لذت ببریم. شاید نتوانیم کودکی را به گذشته برگردانیم، اما هنوز می‌توانیم آرزو کنیم که آینده برای مردم سرزمین مان بهتر از گذشته باشد. هیچکس نباید برای دیدن وطنش احساس ترس کند و هیچ انسانی نباید برای داشتن زندگی آزاد و آرام، بهای سنگینی بپردازد.

خاطرات خوش کودکی، مثل عطر نان تازه، صدای خنده‌های خانوادگی و کوچه‌هایی که در آنها بزرگ شدیم، هیچوقت از دل انسان پاک نمی‌شوند. شاید سال‌ها از آن روزها گذشته باشد، شاید هزاران کیلومتر از وطن دور شده باشیم، اما هنوز با شنیدن یک آهنگ قدیمی، بوی یک غذای آشنا یا دیدن تصویری از شهرمان، دل مان پر می‌کشد به سوی گذشته. دل مان برای خانه‌های قدیمی، برای همسایه‌ها، برای دوستان کودکی و حتی برای غروب‌هایی تنگ می‌شود که آن روزها قدرشان را نمی‌دانستیم. وطن فقط یک سرزمین نیست، بخشی از خاطرات، احساسات و هویت ماست. می‌توان در سرزمینی دیگر زندگی کرد، خانه‌ای تازه ساخت و دوستان جدیدی پیدا کرد، اما گوشه‌ای از دل همیشه در همان کوچه‌ها و خیابان‌هایی باقی می‌ماند که کودکی مان را در آنها جا گذاشته‌ایم. شاید تلخ‌ترین بخش دوری از وطن این باشد که دلتنگی روزهایی می‌شویم که دیگر هرگز تکرار نخواهند شد، روزهایی که نه نگران فردا بودیم و نه می‌دانستیم روزی برای همان لحظه‌های ساده، این قدر دلتنگ خواهیم شد. دردناک‌تر از همه این است که امروز، حتی اگر دلتنگی امان مان را ببرد، نمی‌توانیم به سادگی چمدانی ببندیم و برای دیدن شهر و دیارمان راهی شویم. شرایط ناامن، نگرانی از آینده و آزار و اذیت‌هایی که ممکن است در انتظار مسافران باشد، بسیاری از ما را از سفری که آرزویش را داریم محروم کرده است. چه تلخ است که آدم نتواند با خیال آسوده به دیدن جایی برود که در آن به دنیا آمده، بزرگ شده و بخشی از

فال سنارگان

دای	مهر	تیر	شروالدین
برنامه‌ای برای سفر، گردش یا تجربه‌ای متفاوت شکل می‌گیرد که مدتی شما را از روزمرگی دور می‌کند. تغییری در برنامه یکی از نزدیکانتان پیش می‌آید و شما را به فکر کمک یا همراهی با او می‌اندازد. نتیجه تلاش‌های پیوسته‌تان کم‌کم آشکار می‌شود، حتی اگر سرعت پیشرفت کمتر از انتظار شما باشد.	مسئولیتی تازه به شما سپرده می‌شود که در صورت مدیریت درست، نتیجه خوبی خواهد داشت. فرصتی برای سامان دادن به بدهی‌ها یا پس‌اندازهایتان به وجود می‌آید. از رفتار کسی که مدتی درباره نیت او تردید داشته‌اید، برداشت روشن‌تری پیدا می‌کنید. علاقه‌ای قدیمی دوباره در شما زنده می‌شود و به یادگیری مهارتی تازه فکر می‌کنید.	رفتار یکی از دوستان باعث می‌شود درباره میزان اعتماد خود به او تجدیدنظر کنید. تغییر کوچکی در محیط خانه، حال‌وهوای شما را بهتر می‌کند. سفری کوتاه یا دیداری خارج از برنامه، خاطره‌ای خوش برایتان رقم می‌زند. آشنایی تازه‌ای ممکن است ذهن شما را درگیر کند، برای شناخت طرف مقابل عجله نکنید.	فرصتی پیش می‌آید که می‌تواند مسیر کاری شما را تغییر دهد، پیش از تصمیم‌گیری، همه جوانب را بسنجید. گفت‌وگویی صمیمانه سوءتفاهمی قدیمی را برطرف می‌کند و رابطه‌ای را بهبود می‌بخشد. هزینه‌ای پیش‌بینی نشده ممکن است برنامه مالی شما را به هم بزند، بهتر است مقداری پول کنار بگذارید.
بهمن	آبان	امرداد	اردیبهشت
زمان مناسبی برای بازنگری در مخارج و تعیین هدفی مشخص برای پس‌انداز است. مسئولیتی تازه در خانواده به شما سپرده می‌شود که نیاز به صبر و برنامه‌ریزی دارد. در جمعی با فردی آشنا می‌شوید که علایق مشترکی با شما دارد. تصمیم می‌گیرید کاری را که مدت‌ها به نظر دیگران وابسته بوده، با اتکا به توانایی خود پیش ببرید.	تغییری در برنامه‌های روزمره، شما را با فردی آشنا می‌کند که دیدگاه جالبی دارد. فرصتی برای رفع دلخوری با یکی از نزدیکان فراهم می‌شود، به شرط آنکه هر دو طرف آماده شنیدن باشند. پیشنهادی برای همکاری به شما می‌رسد، پیش از توافق، سهم و مسئولیت هر طرف را مشخص کنید.	میان دو انتخاب قرار می‌گیرید و سرانجام تصمیمی می‌گیرید که با خواسته واقعی شما هماهنگ‌تر است. پيامی از شخصی دور از انتظار دریافت می‌کنید که اطلاعات تازه‌ای در اختیارتان می‌گذارد. اختلافی کوچک میان اعضای خانواده با میانجیگری شما یا فردی باتجربه حل می‌شود.	یکی از نزدیکان برای تصمیم مهمی از شما مشورت می‌خواهد. خبری غیرمنتظره شما را به فکر شروع کاری جدید می‌اندازد. پولی که مدتی انتظارش را می‌کشیدید، ممکن است به دستتان برسد یا راهی برای افزایش درآمد پیدا کنید. فردی که مدتی از او دور بوده‌اید، دوباره به زندگی شما نزدیک می‌شود.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
ابراز علاقه یا توجهی صادقانه از سوی شخصی نزدیک، احساسات شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فرصتی برای دریافت درآمد جانبی یا فروش چیزی که دیگر به آن نیاز ندارید، فراهم می‌شود. به خواسته‌ای که مدت‌ها به دلیل ملاحظه دیگران کنار گذاشته بودید، دوباره توجه می‌کنید. زمینه‌ای برای شروع فعالیتی موردعلاقه فراهم می‌شود.	موضوعی که درباره آن اطلاعات کاملی نداشته‌اید، روشن‌تر می‌شود و به شما در تصمیم‌گیری کمک می‌کند. دوستی قدیمی پیشنهادی مطرح می‌کند که می‌تواند زمینه همکاری مشترکی باشد. فردی که احساساتش را به راحتی بیان نمی‌کند، با رفتارش علاقه و توجه خود را نشان می‌دهد.	کسی که کمتر از او انتظار دارید، در موقعیتی حساس از شما حمایت می‌کند. رابطه‌ای که دچار یکنواختی شده است، با یک گفت‌وگوی صادقانه جان تازه‌ای می‌گیرد. در موقعیتی قرار می‌گیرید که توانایی‌هایتان با دیگران مقایسه می‌شود، اعتماد به نفس خود را حفظ کنید. اتفاقی کوچک اما دلگرم‌کننده، برنامه یکی از روزهای شما را زیباتر می‌کند.	پیشنهادی دریافت می‌کنید که در ابتدا معمولی به نظر می‌رسد، اما می‌تواند آینده خوبی داشته باشد. کاری که برایش زحمت کشیده‌اید، مورد توجه قرار می‌گیرد و احساس رضایت بیشتری پیدا می‌کنید. امکان دریافت پیشنهاد درآمدزایی وجود دارد، اما پیش از پذیرفتن آن باید جزئیات را بررسی کنید.

اتو واربرگ، دانشمندی که نگاه ما به سرطان را تغییر داد

نوشته اختصاصی - دکتر رضا علیزاده - پزشک متخصص طب اورژانس



سلول‌های سرطانی، حتی در حضور اکسیژن، از مسیر گلیکولیز استفاده زیادی می‌کنند و لاکتات تولید می‌کنند. این کشف از آن جهت اهمیت دارد که سلول سرطانی برای رشد و تقسیم سریع، تنها به انرژی نیاز ندارد، بلکه باید مواد اولیه لازم برای ساخت

پروتئین‌ها، چربی‌ها، اسیدهای نوکلئیک و دیگر اجزای سلولی را نیز فراهم کند. تغییر در سوخت‌وساز سلول می‌تواند به تأمین این نیازها کمک کند. به همین دلیل، پژوهشگران امروزی متابولیسم سلول‌های سرطانی را یکی از جنبه‌های مهم رشد تومورها می‌دانند.

با این حال، باید توجه داشت که همه سرطان‌ها رفتار متابولیکی یکسانی ندارند. نوع تومور، ویژگی‌های ژنتیکی سلول‌ها، شرایط محیط اطراف تومور و مرحله بیماری می‌تواند بر نحوه مصرف گلوکز و سایر مواد غذایی تأثیر بگذارند. همچنین، بسیاری از سلول‌های سرطانی در کنار گلیکولیز، همچنان از تنفس میتوکندریایی نیز استفاده می‌کنند. بنابراین، این تصور که تمام سلول‌های سرطانی فقط از قند انرژی می‌گیرند یا همگی فاقد تنفس سلولی طبیعی هستند، درست نیست.

فرضیه واربرگ درباره علت پیدایش سرطان: واربرگ تنها به مشاهده تفاوت‌های متابولیکی سلول‌های سرطانی اکتفا نکرد. او تلاش کرد توضیح دهد که چرا این تغییرات به وجود می‌آیند و چه نقشی در پیدایش سرطان دارند. او معتقد بود اختلال در تنفس سلولی، به ویژه در عملکرد میتوکندری‌ها، ممکن است علت بنیادی شکل‌گیری سلول‌های سرطانی باشد. از دیدگاه او، تغییرات مشاهده شده در مصرف گلوکز و تولید لاکتات ارتباط نزدیکی با آسیب به سازوکارهای طبیعی تنفس سلولی داشتند. این نظریه از نظر تاریخی بسیار مهم بود، زیرا توجه دانشمندان را به نقش متابولیسم در سرطان جلب کرد. اما پژوهش‌های دهه‌های بعد نشان دادند که سرطان بیماری واحدی با یک علت مشترک نیست. سرطان‌ها می‌توانند در نتیجه مجموعه‌ای از تغییرات ژنتیکی و مولکولی، اختلال در کنترل رشد سلولی، عوامل محیطی، تغییرات سیستم ایمنی و دیگر فرایندهای زیستی ایجاد شوند. امروزه مشخص شده است که تغییرات متابولیکی می‌توانند در رشد و بقای بسیاری از تومورها نقش داشته باشند، اما فرضیه واربرگ مبنی بر اینکه اختلال در تنفس سلولی علت بنیادی و عمومی همه سرطان‌هاست، توضیح کامل و پذیرفته‌شده‌ای برای تمام انواع سرطان نیست. به عبارت دیگر، واربرگ یکی از ویژگی‌های مهم سلول‌های سرطانی را شناسایی کرد، اما این ویژگی به تنهایی تمام علل پیدایش سرطان را توضیح نمی‌دهد.

قند و سرطان، واقعیت علمی چیست؟ یکی از مهم‌ترین دلایل شهرت دوباره واربرگ در شبکه‌های اجتماعی، ادعاهایی درباره ارتباط مصرف قند و رشد سرطان است. از آنجا که بسیاری از سلول‌های سرطانی گلوکز زیادی مصرف می‌کنند، برخی افراد نتیجه می‌گیرند که اگر مصرف قند و کربوهیدرات به شدت کاهش یابد، سلول‌های سرطانی از منبع انرژی خود محروم می‌شوند و از بین می‌روند. این استدلال در نگاه اول ممکن است منطقی به نظر برسد، اما از نظر علمی به این سادگی نیست.

نخست اینکه گلوکز تنها از قند و شیرینی‌هایی که می‌خوریم تأمین نمی‌شود. بدن انسان سازوکارهایی دارد که از طریق آنها می‌تواند گلوکز مورد نیاز خود را تولید کند. حتی اگر فرد قندهای افزوده را از رژیم غذایی حذف کند، بدن همچنان تلاش می‌کند میزان گلوکز خون را در محدوده مناسب نگه دارد. دوم اینکه سلول‌های طبیعی نیز به گلوکز نیاز دارند و نمی‌توان با حذف یک ماده غذایی، فقط سلول‌های سرطانی را هدف قرار داد. سوم اینکه سلول‌های سرطانی از نظر متابولیسم با یکدیگر تفاوت دارند. بعضی از آنها می‌توانند از منابع غذایی و مسیرهای متابولیکی دیگری نیز استفاده کنند. بنابراین، این واقعیت که بسیاری از سلول‌های سرطانی گلوکز زیادی مصرف می‌کنند، به معنای آن نیست که مصرف قند مستقیماً باعث رشد همه سرطان‌ها می‌شود یا حذف قند می‌تواند تومور را از بین ببرد.

مؤسسه ملی سرطان آمریکا نیز توضیح می‌دهد که شواهد علمی نشان نداده‌اند حذف قند از رژیم غذایی باعث کوچک شدن یا ناپدید شدن سرطان می‌شود. با این حال، مصرف بیش از اندازه قندهای افزوده می‌تواند به افزایش وزن و چاقی کمک کند و چاقی با افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها ارتباط دارد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۰

سرطان یکی از پیچیده‌ترین بیماری‌های بشر است، بیماری‌ای که شناخت علل پیدایش آن و یافتن روش‌های مؤثر برای درمانش، دهه‌هاست که دانشمندان را به پژوهش واداشته است. در میان پژوهشگرانی که در این مسیر نقش مهمی داشته‌اند، نام دکتر اتو هاینریش واربرگ، پزشک و زیست‌شیمی‌دان آلمانی، جایگاه ویژه‌ای دارد.

واربرگ در سال ۱۹۳۱ جایزه نوبل فیزیولوژی یا پزشکی را دریافت کرد. پژوهش‌های او درباره تنفس سلولی و نحوه تولید انرژی در سلول‌های زنده، زمینه‌ساز شناخت بهتر بسیاری از فرایندهای زیستی شد. او همچنین با بررسی سلول‌های سرطانی دریافت که این سلول‌ها در بسیاری از موارد، گلوکز را به شیوه‌ای متفاوت از سلول‌های طبیعی مصرف می‌کنند. این یافته بعدها به نام «اثر واربرگ» شناخته شد.

امروزه نام واربرگ در شبکه‌های اجتماعی، به ویژه در مطالب مربوط به ارتباط قند و سرطان، بسیار دیده می‌شود. بعضی از این مطالب، یافته‌های او را به این نتیجه پیوند می‌دهند که حذف قند، افزایش اکسیژن یا پیروی از رژیم غذایی خاص می‌تواند سرطان را درمان کند. اما آیا واقعاً چنین نتیجه‌ای از تحقیقات او به دست می‌آید؟ آیا نظریه واربرگ علت اصلی همه سرطان‌ها را توضیح می‌دهد؟ و آیا ممکن است برخی از یافته‌های علمی به دلیل منافع اقتصادی نادیده گرفته شوند؟

برای پاسخ به این پرسش‌ها، لازم است زندگی و پژوهش‌های این دانشمند را در کنار شواهد علمی امروز بررسی کنیم و میان کشفیات اثبات‌شده، فرضیه‌های تاریخی و ادعاهای درمانی تفاوت قائل شویم.

زندگی و مسیر علمی اتو واربرگ: اتو هاینریش واربرگ در ۸ اکتبر ۱۸۸۳ در شهر فرایبورگ آلمان متولد شد. او تحصیلات خود را در رشته پزشکی آغاز کرد، اما علاقه اصلی‌اش به شناخت واکنش‌های شیمیایی درون سلول‌های زنده و چگونگی تأمین انرژی برای ادامه حیات سلولی معطوف شد. در آن دوران، دانشمندان هنوز شناخت کاملی از سازوکارهای تولید انرژی در سلول‌ها نداشتند. نقش اکسیژن در تنفس سلولی شناخته شده بود، اما بسیاری از واکنش‌های شیمیایی و آنزیم‌های دخیل در این فرایند همچنان نیازمند بررسی بودند.

واربرگ با استفاده از روش‌های آزمایشگاهی دقیق، به مطالعه مصرف اکسیژن و تولید مواد شیمیایی در بافت‌های زنده پرداخت. او همچنین روش‌هایی برای اندازه‌گیری فعالیت سلول‌ها و بررسی واکنش‌های متابولیکی توسعه داد که در زمان خود بسیار ارزشمند بودند. یکی از مهم‌ترین دستاوردهای او، شناخت بهتر آنزیم‌های دخیل در تنفس سلولی بود. این پژوهش‌ها به توضیح چگونگی انتقال الکترون‌ها و نقش برخی ترکیبات شیمیایی در واکنش‌های تولید انرژی کمک کردند.

در سال ۱۹۳۱، واربرگ جایزه نوبل فیزیولوژی یا پزشکی را دریافت کرد. نکته مهم آن است که این جایزه مشخصاً به دلیل کشف ماهیت و نحوه عملکرد آنزیم تنفسی به او تعلق گرفت، نه به دلیل کشف درمان سرطان یا اثبات نظریه‌ای قطعی درباره علت پیدایش این بیماری. واربرگ در ۱ اکتبر ۱۹۷۰ درگذشت، اما پژوهش‌های او همچنان بخشی از تاریخ مهم تحقیقات سرطان و زیست‌شیمی به شمار می‌روند.

کشف مهم واربرگ، سلول‌های سرطانی چگونه انرژی تولید می‌کنند؟ سلول‌های بدن برای زنده ماندن، رشد و انجام فعالیت‌های خود به انرژی نیاز دارند. یکی از منابع مهم تأمین این انرژی، گلوکز است، قندی ساده که بدن از طریق هضم مواد غذایی و همچنین تولید داخلی گلوکز آن را تأمین می‌کند.

سلول‌ها می‌توانند گلوکز را از مسیرهای شیمیایی گوناگونی مصرف کنند. در یکی از این مسیرها، به نام گلیکولیز، گلوکز تجزیه می‌شود و مقداری انرژی در اختیار سلول قرار می‌گیرد. در بسیاری از سلول‌های طبیعی، محصولات حاصل از گلیکولیز در حضور اکسیژن وارد مسیرهای دیگری می‌شوند که در میتوکندری، یکی از بخش‌های مهم سلول، به تولید مقدار بیشتری انرژی کمک می‌کنند. واربرگ در پژوهش‌های خود مشاهده کرد که بسیاری از سلول‌های سرطانی، حتی هنگامی که اکسیژن کافی در اختیار دارند، مقدار زیادی گلوکز مصرف می‌کنند و بخش قابل توجهی از آن را به لاکتات تبدیل می‌کنند. این پدیده با الگوی رایج تولید انرژی در بسیاری از سلول‌های طبیعی تفاوت دارد. واربرگ با تحقیقات خود توجه جامعه علمی را به این ویژگی جلب کرد و بعدها این پدیده به نام او شهرت یافت.

اثر واربرگ چیست؟ اثر واربرگ به پدیده‌ای گفته می‌شود که در آن بسیاری از

برزوی دستفروش

بخش اول

عباس پناهی



یک روز، وقتی صفورا خانم، همسر کربلایی رمضان، برزو را برای فروش جنسی صدا کرد، برزو متوجه شد که چشمان او از اشک پر شده است. با رودربایستی پرسید: «ببخشید خانم، اتفاقی افتاده؟» صفورا خانم نتوانست جلوی بغضش را بگیرد و به گریه افتاد. سپس گفت: «دیروز امنیه‌چی‌ها کربلایی رمضان رو گرفتن». برزو با تعجب پرسید: «برای چی؟» صفورا خانم جواب داد: «به جرم قاچاق!» برزو پرسید: «مگه کربلایی قاچاقچی بود؟» صفورا خانم درحالی که اشک‌هایش را پاک می‌کرد، گفت: «نه، ولی پنج سر عائله داره و کاری هم پیدا نمی‌شه. بیچاره خواست برای درآوردن یه لقمه کوفتی که باید از گلولی ما پایین بره، یه بار از مرز افغانستان تریاک بیاره و بفروشه تا خرج زن و بچه‌هاش رو دربیاره. اما همون امنیه‌های لامروت گرفتنش و حالا معلوم نیست چه حکمی براش بیرن». سپس با درماندگی به برزو نگاه کرد و گفت: «حالا شما این قابلمه ما رو بخر و خیر اموات، یه چیزی هم بده که بتونم برای ناهار امروز، شکم این بچه‌ها رو سیر کنم.»

همین ماجرای گرفتاری کربلایی رمضان باعث شد میان برزو و خانواده او الفتی شکل بگیرد. به تدریج، اعضای خانواده توانستند گاه‌وبی‌گاه از برزو پولی قرض بگیرند و زندگی خود را بگذرانند. مدتی گذشت و بدهی‌های صفورا خانم روزه‌روز بیشتر شد، تا جایی که دیگر توان بازپرداخت آن‌ها را نداشت. کربلایی رمضان هم قرار نبود به این زودی‌ها از زندان آزاد شود. در چنین شرایطی، فکر بکری به سر صفورا خانم زد: تصمیم گرفت برزو را به خانواده خود محرم کند تا با یک تیر دو نشان بزند. دختر بزرگش، صفیه، تنها ده سال داشت، اما به هر حال یکی از نان‌خورهای خانواده بود که باید شکمش را سیر می‌کردند. از طرفی، نمی‌شد تا ابد از برزو قرض گرفت و به این شیوه زندگی را ادامه داد. بنابراین، صفورا خانم با خود اندیشید که اگر صفیه را به عقد برزو درآورد، هم یک نان‌خور از دوش خانواده برداشته می‌شود و هم برزو می‌تواند وارد خانواده آن‌ها شود و نقش مرد نان‌آور خانه را بر عهده بگیرد.

برای برزو، این پیشنهاد رؤیایی بود که حتی تصورش را هم نمی‌کرد روزی به حقیقت پیوندد. البته تفاوت سنی او و صفیه بسیار زیاد بود؛ برزو بیست‌وهشت سال داشت و صفیه هجده سال از او کوچک‌تر بود. صفیه بیچاره که در خانه پدری‌اش هیچ‌وقت یک لقمه نان سیر نخورده بود، از اینکه پس از این مردی نان‌آور بالای سرش داشته باشد و دیگر شب‌ها گرسنه سر بر بالش نگذارد، خوشحال بود و با رغبت تمام این وصلت را پذیرفت. پس از جاری شدن عقد، صفورا خانم به برزو پیشنهاد کرد به خانه آن‌ها نقل مکان کند تا مجبور نباشند برای دو محل زندگی اجاره‌بها بپردازند و بتوانند همگی زیر یک سقف زندگی کنند. برزو هم با خوشحالی پیشنهاد او را پذیرفت. به قهوه‌خانه رفت، خرت‌وپرت‌هایش را از اتاق پشتی جمع کرد و به خانه کربلایی رمضان نقل مکان کرد.

وقتی خبر ازدواج صفیه را به کربلایی رمضان دادند، از اینکه دختر کوچکش را در چنین سن کمی شوهر داده بودند، غمگین شد، اما از جهات دیگر خوشحال بود که از آن پس دامادش مراقب خانواده او خواهد بود و بار زندگی را تا اندازه‌ای از دوش او برخواهد داشت. برزو حالا دیگر عیالوار شده بود و درآمدش را صرف مخارج خانواده می‌کرد. هنوز مدت زیادی نگذشته بود که صفیه باردار شد و پسری به دنیا آورد که نامش را اکبر گذاشتند. این نوزاد برای برزو حکم نعمتی بزرگ را داشت و برای صفیه کوچولو، که هنوز یازده سالش هم تمام نشده بود، مانند عروسکی بود که سال‌ها آرزوی داشتنش را در دل پرورانده، اما هرگز به آن نرسیده بود. به همین دلیل، محبت اکبر در دل هر دوی آنها فراتر از مهر معمول پدر و مادر به فرزند بود. چیزی نگذشت که فرزند دومشان نیز به دنیا آمد، دختری که به جمع خانواده اضافه شد. پس از تولد فرزند دوم، کربلایی رمضان از زندان آزاد شد. حالا دیگر زندگی در آن اتاق کوچک، با آن همه آدم و خرت‌وپرت، بسیار دشوار شده بود و جایی برای نشستن باقی نمی‌ماند. برزو ناچار شد خانه دیگری اجاره کند و همسر و دو فرزندش را به آنجا ببرد تا هر دو خانواده بتوانند در فضای مناسب‌تری زندگی کنند و هر کدام سقفی برای خود داشته باشند. یکی از کارهای خوبی که برزو از دستش برآمد، این بود که کربلایی رمضان را به قهوه‌چی معرفی کرد و برایش کاری در قهوه‌خانه دست‌وپا کرد. کربلایی به تدریج روش خریدوفروش اجناسی را که کهنه‌فروش‌ها به قهوه‌خانه می‌آوردند، یاد گرفت و توانست درآمد نسبتاً مناسبی برای تأمین مخارج زندگی زن و بچه‌هایش به دست آورد. برزو اما در تمام این سال‌ها هرگز به فکر پیشرفت شغلی خود نیفتاد. او همچنان در جست‌وجوی شانس بود که شاید در جیب یکی از کت‌وشلوارها، جلیقه‌ها یا لباس‌هایی که می‌خرد، پنهان شده باشد. یک بار جلیقه‌ای خرید و هنگام بررسی آن برای ترمیم پارگی آستر و تعمیر جیب‌ها و قسمت‌های دیگرش، متوجه شد که مبلغ هنگفتی پول نقد در یکی از جیب‌های آن پنهان شده است. معلوم بود صاحب جلیقه مردی ثروتمند بوده است. دنباله مطلب در صفحه ۴۱۹

سال‌ها پیش، برزو از روستای خود بیرون آمد و راهی تهران شد. او در تهران نمی‌دانست چه کاری پیدا کند تا بتواند با درآمد آن امرار معاش کند. مدتی به سراغ هم‌ولایتی‌های خود رفت تا شاید به کمک آنها کاری برای خود دست‌وپا کند، اما هیچ‌کدام نتوانستند کمکی به او بکنند. تا اینکه یکی از هم‌ولایتی‌هایش او را به شاگردی پذیرفت. قرار شد برزو همراه او به کوچه‌ها و خیابان‌های شهر برود. وقتی استادش کهنه‌های مردم را از خانه‌ها خریداری می‌کرد، برزو آنها را داخل پارچه بزرگی می‌گذاشت که همیشه روی دوشش می‌انداخت، سپس بار را به کول می‌گرفت و همراه او از این محله به آن محله می‌رفت. هنگام غروب، هر دو به قهوه‌خانه‌ای می‌رفتند که پاتوق همیشگی استادش بود. در آنجا بساط خود را پهن می‌کردند تا دیگر همکارانشان کالاهای خریداری‌شده را ببینند و با چانه‌زنی‌های همیشگی، خریدوفروشی انجام دهند. کالاهایی را که باقی می‌ماند و نمی‌توانستند در قهوه‌خانه بفروشند، به خانه می‌بردند و در اتاقی جمع می‌کردند. سپس در فصل مناسبی از سال، همه آنها را به روستای زادگاه برزو می‌بردند و به روستاییان می‌فروختند. به این ترتیب، برزو صاحب شغلی شد که تا پایان عمر از آن دست نکشید. او به دلیل هوش و استعداد محدودش، نتوانست شغل بهتر و کم‌زحمت‌تری برای خود پیدا کند.

چند سالی برای هم‌ولایتی خود کار کرد تا اینکه روزی استادش در یک تصادف جان باخت. برزو که تنها مانده بود، ناچار شد کالاهایی را که بر دوش داشت، به خانه هم‌ولایتی‌اش ببرد و به زن و فرزندان او تحویل دهد. سپس دست‌خالی به قهوه‌خانه همیشگی برگشت و در گوشه‌ای کز کرد. غمگین و بی‌کس، بی‌حرکت و خاموش، همان‌جا نشست. قهوه‌چی که حال و روز برزو را دید و از ماجرای تصادف و مرگ هم‌ولایتی‌اش باخبر شد، به او دل‌داری داد. سپس شمد بزرگی را که در پستوی قهوه‌خانه داشت، آورد و به برزو داد. به او گفت: «از این به بعد، خودت باید به همان محله‌هایی بروی که همراه اوستایت می‌رفتی، کالاهار را برای خودت بخری، به اینجا بیاوری و بفروشی.»

قهوه‌چی به برزو پیشنهاد کرد که در اتاق پشت قهوه‌خانه بخوابد و مقداری پول نقد نیز در اختیارش گذاشت تا بتواند بهای کالاهایی را که می‌خرد، پرداخت کند. قهوه‌چی مرد نیک‌سرشتی بود. سود چندانی از برزو نمی‌خواست و تنها به نیت خیرات برای امواتش، تصمیم گرفته بود دست‌جوئی را بگیرد و به او کمک کند تا روی پای خودش بایستد. از آن روز به بعد، برزو خودش صاحب‌کار شد و خریدوفروش اجناس دست‌دوم را آغاز کرد، از کت‌وشلوار و پالتو و لباس‌های زنانه گرفته تا وسایل خانه و هر چیز دیگری که پیش می‌آمد. درآمد این کار چندان زیاد نبود، اما برزو هر روز از صبح زود، شمد را روی دوشش می‌انداخت و در کوچه‌ها و محله‌های شهر به راه می‌افتاد و با صدای بلند می‌خواند: «کت، شلوار، پالتو می‌خریم! لباس زنانه، وسایل خانه، رادیو، گرامافون، صفحه، قالیچه، زیلو، لحاف، پتو، ظروف آشپزخانه می‌خریم!»

کار برزو تا غروب، پرسه زدن در کوچه‌ها و چانه زدن با زن‌های خانه‌داری بود که می‌خواستند وسایل اضافی خانه‌شان را بفروشند. او به تدریج یاد گرفته بود که برای هر جنس چه قیمتی پیشنهاد کند و چقدر جای چانه‌زنی باقی بگذارد. گاهی اوقات، زن‌هایی که با شوهرانشان اختلاف داشتند، برای عصبانی کردن آنها، بی‌خبر از شوهرشان، کت‌وشلوار و پالتوی او را به برزو می‌فروختند و پولش را هم صرف خرید لباس‌های زنانه از او می‌کردند! البته این کار برای برزو بی‌دردسر نبود. روز بعد، وقتی شوهر عصبانی متوجه ناپدید شدن لباس‌هایش می‌شد، در خانه منتظر می‌ماند تا برزو دوباره سر و کلاهش در محله پیدا شود. آن وقت یقه‌اش را می‌گرفت و کت‌وشلوار و پالتویش را طلب می‌کرد. اما در بیشتر مواقع، اجناس تا غروب همان روز در قهوه‌خانه فروخته شده بودند و برزو دیگر نمی‌توانست آن‌ها را پس بگیرد. در چنین شرایطی، کار به کتک‌کاری می‌کشید و بیچاره برزو، با لب و دهانی خون‌آلود، از آن محله راهی محله‌ای دیگر می‌شد تا روز بعد دوباره کارش را از سر بگیرد.

در میان مشتریان برزو، خانواده‌ای بود که به تازگی از همدان به تهران نقل مکان کرده بودند تا آنها هم بخت خود را در پایتخت آزمایش کنند. اما از بخت بدشان، به دلیل وضعیت اقتصادی کشور پس از جنگ جهانی دوم، نه کاری پیدا می‌شد و نه می‌توانستند به‌طور روزمره نان بخورونمیری برای خود تهیه کنند. گاهی برزو را صدا می‌کردند و لباس یا وسیله‌ای را که از همدان با خود آورده بودند، به او می‌فروختند. سپس با پول ناچیزی که به دست می‌آوردند، نانی برای خوردن تهیه می‌کردند.

قاجاق ماشین

ابوالقاسم حالت

چیزش کم و کسر نشده بود، فقط یک پاکت روی صندوق بغل دست راننده بود. پاکت را گشود و با کمال تعجب، چشمش به مقداری پول و یک نامه بی‌امضا افتاد. در نامه نوشته بود: آقای عزیز، از اینکه ماشین شما را بر دم و شما را قریب چهل و هشت ساعت دچار نگرانی کردم، پوزش می‌خواهم. من در یکی از شهرستان‌ها زندگی می‌کنم. شهر ما مثل شهر شما گل‌وگشاد و پرسروصدا نیست که آدم را دچار سرگیجه و سرسام کند. شهر کوچکی است و دو سه خیابان بیشتر ندارد. من هم مثل شما ماشین دارم، اگر چه زیاد به استفاده از آن احتیاج پیدا نمی‌کنم.

خانه‌ای در جنوب تهران داشتم و به خواهرم که ساکن تهران است، وکالت داده بودم تا آن را بفروشد. هفته گذشته، خواهرم به من نوشت که مشتری خوبی برای خانه پیدا شده، ولی قبالة آن ایراد پیدا کرده و وکالت‌نامه‌ای هم که به او داده‌ام، کامل نیست. باید خودم در تهران باشم و این یکی دو عیب را رفع کنم، وگرنه دیگر مشتری به این خوبی گیرم نخواهد آمد. چون کارم در اداره زیاد است، با هزار التماس رئیس را راضی کردم که دو روز به من مرخصی بدهد تا سفری به تهران بکنم و برگردم. از بس خبر تصادفات رانندگی در جاده‌ها را شنیده و خوانده بودم، ترسیدم که اگر با ماشین خود بیایم، ممکن است این سفر آخرتم باشد. بدین جهت، با قطار ساعت چهار بعدازظهر حرکت کردم و غروب به تهران رسیدم و به خانه خواهرم رفتم که در خیابان پهلوی است. نیم ساعت بعد بیرون آمدم که در خیابان گردش کنم. می‌خواستم از سر یک کوچه رد شوم که شما با ماشین خوشگل تان چنان به سرعت وارد کوچه شدید که نزدیک بود مرا زیر بگیرید. با خود گفتم لابد عجله زیادی دارید که به این سرعت حرکت می‌کنید. ولی دیدم خیر، کنار همان کوچه ماشین را پارک کردید و سر کوچه آمدید و با یکی دو نفر از رفقای دیگر تان، لب خیابان سرگرم دید زدن و برانداز کردن سر و سینه و پر و پای زنان و دختران شدید.

آن شب گذشت و فردا صبح از خانه بیرون آمدم که دنبال کارم بروم. فقط دو روز مرخصی داشتم و هزار کار که می‌بایست همه را در این فرصت کوتاه انجام دهم. ولی هر چه معطل شدم، هیچ تاکسی‌ای پیدا نشد که مرا به میدان شوش ببرد. همه مسافر داشتند و راهشان به آن طرف نمی‌خورد. یکی دو تاکسی خالی هم پیدا کردم، ولی رانندگان‌شان با قلدری و گردن‌کلفتی جواب سربالا دادند و به ریشم هم خندیدند.

جوانی ساعت یازده صبح به سینما رفت و ساعت یک بعدازظهر بیرون آمد و به سراغ ماشین خود رفت. ولی ناگهان رنگش پرید و پایش سست شد. ماشین او سر جایش نبود. آن را برده بودند. اتومبیل او که فرم ماشین کورسی و رنگ آلبالویی داشت، به عنوان دست دوم از اروپا خریداری شده و به عنوان دست سوم یا چهارم به تهران رسیده بود. ولی ماشین سالم و زیبایی به نظر می‌رسید و توجه را جلب می‌کرد. شاید به همین مناسبت بود که توجه دزد را هم جلب کرده بود. جوان خیلی ناراحت شد، چون این تنها وسیله پر سه زدن و پز دادنش را از دستش گرفته بودن؛ درحالی که هنوز تمام اقساط آن را نپرداخته بود. بدتر از همه اینکه ماشین بیمه هم نبود، نه بیمه بدنه و نه بیمه شخص ثالث. اگر ماشین را پیدا نمی‌کرد، دستش به هیچ‌جا بند نمی‌شد.

با اندوه و ناامیدی، موضوع را به همه مقامات مربوطه اطلاع داد و تا غروب به انتظار گذراند، اما از ماشین خبری نشد. مرتب توی سر خود می‌زد که این بیمه نکردن ماشین، عجب صرفه‌جویی احمقانه‌ای بوده است! اگر ماشینش بیمه بدنه داشت و دیگر پیدا نمی‌شد، بالاخره می‌توانست پولی از شرکت بیمه بگیرد، ولو اینکه برای گرفتن آن شش ماه هم دوندگی می‌کرد. ولی حالا چه خاکی به سرش بریزد؟

علاوه بر بدهی بابت قسمتی از اقساط ماشین، بدهی‌های دیگری هم داشت و تنها امیدش این بود که اگر روزی طلبکارها سفت و سخت پا را بیخ خورش گذاشتند و مطالبات خود را خواستند، بتواند ماشین را بفروشد و قرض‌هایش را بدهد. حالا این یگانه مایه امیدش را هم از دست داده بود و با وجود چند فقره سفته و چک که در دست این و آن داشت، نمی‌دانست چه بکند.

شب تا صبح نتوانست مثل هر شب خواب راحتی داشته باشد. خواب‌های پریشان مرتب خوابش را تکه‌پاره می‌کردند. مدام دادر را و زندان به خوابش می‌آمد، درست مثل همان زندانی که پیش از این، یک بار به خاطر چک بی‌محل تجربه کرده بود. اما وهم و خیال و هراس او همه بیهوده بود، چون روز دوم مژده مسرت‌بخش پیدا شدن ماشین را به او دادند. ماشین او صحیح و سالم در همان‌جا قرار داشت که روز قبل پارک کرده بود. هیچ

MINDFUL YOGA
Group



Maryam Salari

مریم سالاری

مری «یوگا و مدیتیشن»

بدن تان را حرکت دهید و افکار تان را گسترش!

بگذارید با حرکات یوگا و نفس‌های 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 کلاس‌های 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 کلاس‌ها، با شماره تلفن و یا از طریق وب‌سایت تماس بگیرید!

(408) 802-8882

<http://www.mindfullyogagroup.com>

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش چهل و چهارم)

با علی اصغر گرمسیری، عطاءالله زاهد و رفیق نبات اوغلی در هتل مسکو!

روز پنجشنبه ۲۹ مرداد سال ۱۳۳۲، هنگامی که با قطار سریع‌السیر از رومانی به مسکو می‌رفتم، رادیوی قطار اعلام کرد که در ایران کودتایی به وقوع پیوسته و دکتر مصدق و یارانش دستگیر شده‌اند. خانمی که از مرز به‌عنوان مترجم همراهم شده بود، گزارش رادیویی را برایم ترجمه و تفسیر کرد. چون تنها مسافر ایرانی آن قطار بودم، بیش از بیست نفر از مسافران روسی به سراغم آمدند تا درباره این رویداد مهم از من سؤال کنند، اما پاسخی نداشتیم؛ زیرا این موضوع برای خودم نیز تازگی داشت و از چندوچون ماجرا بی‌خبر بودم. تنها فایده‌ای که شنیدن این خبر برایم داشت، این بود که بلافاصله پس از رسیدن به مسکو تصمیم گرفتم حرکت خود به‌سوی ایران را به تأخیر بیندازم؛ به‌ویژه آنکه روزنامه‌های «ایزوستیا» و «پراودا» نام مرا در فهرست کسانی قرار داده بودند که فرمانداری نظامی تهران احضارشان کرده بود. یک هفته تمام در نگرانی، اضطراب و تنهایی گذشت. روزها به اتفاق خانم مترجم به تماشای شهر و بازدید از اماکن مورد نظر می‌رفتم و شب‌ها نیز به سیرک مسکو، سینمای سه‌بعدی یا «بالشوی تئاتر» می‌رفتم.

روز هشتم، ساعت ۸ صبح، قطار حامل نود تن از زنان و مردانی که در فستیوال بخارست شرکت کرده بودند، وارد ایستگاه مسکو شد. من اولین کسی را که پشت پنجره قطار دیدم، شناختم: عطاءالله زاهد، هنرپیشه و دوست قدیمی من، و گرمسیری. ورود بچه‌ها چنان خوشحالم کرده بود که سر از پا نمی‌شناختم. به‌محض آنکه قطار ایستاد، همگی با عجله پیاده شدند و شروع کردند به بوسیدن من. در طول راه، از اینکه می‌دیدند من، که قصد داشتم فقط دو روز در مسکو بمانم، سالم در مقابلشان ایستاده‌ام، ابراز خوشحالی می‌کردند. بیش از همه، زاهد و گرمسیری خوشحال به نظر می‌رسیدند. ظاهراً آن‌ها در بخارست خبر کودتا را شنیده بودند و می‌دانستند که رژیم جدید با طرفداران دکتر مصدق چه کینه و عداوتی دارد. به هر حال، آن شب در سالن هتل «مسکوا» محل اقامت هیئت ایرانی، شام مفصلی صرف شد و تا پاسی از شب را با شوخی و خنده گذراندیم. وقتی نوبت به تقسیم اتاق‌ها رسید، زاهد و گرمسیری را در یک اتاق جای دادند؛ اما چون یکی از همراهان به نام «نبات اوغلی» بیمار به نظر می‌رسید، او را هم به اتاق آن‌ها فرستادند.

اتفاقاً اتاق من، که سوئیتی بزرگ و سه‌اتاقه بود، در همان طبقه‌ای قرار داشت که زاهد و گرمسیری اقامت داشتند. حدود ساعت سه بعد از نیمه‌شب، احساس کردم کسی به در اتاق می‌زند. در را که باز کردم، زاهد را دیدم. با حالتی آشفته و نگران پرسیدم: «چه اتفاقی افتاده است؟» گفت: «یک لحظه بیا اتاق ما و برگرد.» وقتی به اتاق زاهد و گرمسیری رفتم، دیدم گرمسیری آستین پیراهنش را بالا زده و مشغول شستن کف توالت است. معلوم شد نیمه‌شب، «نبات اوغلی»، که کارگر ساده‌ای در کارخانه چیت‌سازی بود و برای نخستین بار به خارج از کشور سفر کرده بود، به علت ناآشنایی با توالت‌های فرنگی، برخلاف جهت معمول روی توالت نشسته و نه تنها توالت، بلکه تمام فضای حمام را آلوده کرده است. زاهد، درحالی که می‌خندید، به گرمسیری که از شدت عصبانیت صدایش در نمی‌آمد، گفت: «با نبات اوغلی هم‌اتاق شدن همین خاصیت را دارد!» گرمسیری گفت: «علت اینکه دارم اینجا را تمیز می‌کنم، این است که می‌ترسم آبرویمان جلوی این روس‌ها برود.» من به سراغ نبات اوغلی رفتم و گفتم: «رفیق، تو که طرز استفاده از توالت را بلد نبودی، چرا از دوستان سؤال نکردی؟» گفت: «آن‌ها خواب بودند. من هم به دل‌درد شدیدی مبتلا شده بودم. یک‌وقت به خودم آمدم که کار از کار گذشته بود.»

در طول مدتی که در خاک شوروی بودیم و از شمال تا جنوب آن سرزمین را، گاه با کشتی، گاه با قطار و گاه با هواپیما، می‌پیمودیم و از مناطق مختلف بازدید می‌کردیم، ماجرای آن شب نبات اوغلی ورد زبان بچه‌ها شده بود. در ارمنستان شوروی، وقتی با حیرت به دهقانی خیره شده بودیم که «تپاله گاو» را به دیوار می‌زد، زاهد از روی شوخی به گرمسیری گفت: «این همان کاری است که من و تو آن شب در آن هتل کردیم!»



عطاءالله زاهد

عطاءالله زاهد، فارغ‌التحصیل دوره دوم هنرستان هنرپیشگی بود. مردی بود به‌راستی زاهد، مؤمن و معتقد به مذهب، نماز و روزه‌اش هرگز ترک نمی‌شد. در ایام ماه رمضان، گاه پشت صحنه تئاتر افطار می‌کرد و نماز می‌خواند. در عمرش لب به مشروب نزده بود و از خوردن گوشت حیوانات نیز پرهیز می‌کرد. او بسیار شوخ‌طبع و بذله‌گو بود و حاضر جوابی‌اش زبانزد بود. در هنر بازیگری نیز استعداد شگرفی داشت. مهارتش در تغییر صدا و اجرای تیپ‌های مختلف سبب شد که بعدها بسیاری از همکارانش سبک و سیاق او را دنبال کنند. در یک نمایش رادیویی به نام «بازرس»، اثر گوگول، نویسنده شهیر روس، زاهد بیش از هشت نقش را با صداهای

مختلف اجرا کرد. من، مشکین، عصمت صفوی و عباس مصدق نیز هر یک عهده‌دار نقش‌های بزرگ و کوچک دیگری بودیم. زاهد از جمله نخستین کسانی بود که برای ایجاد یک مؤسسه فیلم‌برداری در تهران قدم برداشت. «استودیو ایران‌نوفیل» به همت برادران مغازه‌ای و او فعالیت خود را آغاز کرد و نخستین محصول آن، دوبله فیلم رنگی «ریمسکی کورساکف»، درباره آهنگساز نابغه روسی، بود. زاهد بعدها به «کاروان فیلم» پیوست و با همکاری عزیزالله رفیعی، شکرالله رفیعی و اکبر دهقان، تعدادی از فیلم‌های اسماعیل یاسین را از عربی به فارسی دوبله کرد.

در سال ۱۳۳۲، هنگامی که «محمود رجاء»، دوست مشترک من و زاهد، به معاونت رادیو تهران منصوب شد و حسینقلی مستعان، نویسنده معروف، ریاست رادیو را بر عهده داشت، اجرای یک نمایشنامه کمدی ایرانی به من واگذار شد که روزهای جمعه، از ساعت یک‌ونیم تا دو بعدازظهر، به‌طور زنده پخش می‌شد. در اجرای این نمایشنامه‌های هفتگی، زاهد، مشکین، عباس مصدق، عصمت صفوی، نیکتاج صبری، عبدالله محمدی و عبدالعلی همایون با من همکاری داشتند.

رفت‌وآمد ما به اداره بی‌سیم پهلوی سبب شده بود با گویندگان سرشناس آن زمان دوستی و رفاقت داشته باشیم. بیشتر اوقات، در خانه‌های یکدیگر مجالس بزم هفتگی برپا می‌کردیم که در آن‌ها بیشتر نوازندگان، خوانندگان و گویندگان شرکت داشتند. یکی از گویندگان رادیو، «مصطفی شکوهی» بود که در بذله‌گویی و شوخ‌طبعی ید طولایی داشت. روزی شکوهی به من و «رجاء» گفت: «این زاهد که ادعا می‌کند هرگز لب به گوشت حیوانات نمی‌زند، عاقبت یک روز به دست من شهید خواهد شد!»، معنای حرف شکوهی را نمی‌دانستیم تا روزی که او گروهی از دوستان و همکاران رادیویی را به خانه‌اش دعوت کرد. در زیرزمین خانه شکوهی، همیشه تعدادی «کپ» بزرگ قرار داشت که در آن‌ها انواع و اقسام مشروبات خانگی تهیه می‌شد، مشروباتی نظیر عرق گلپر، عرق آلبالو، عرق سیب و غیره. شکوهی اگرچه همسری نداشت، مهمانی‌هایش واقعاً باشکوه و درعین حال خودمانی بود.

روز موعود، وقتی مهمان‌ها سر سفره نشستند، شکوهی یک دیس آلبالوپلو جلوی زاهد گذاشت و گفت: «آقای زاهد، این غذا را مخصوصاً برای شما پخته‌اند و ابداً گوشتی در آن به کار نرفته است.» همه مشغول خوردن شدند و زاهد هم با خیال راحت آلبالوپلو را خورد. وقتی جای آوردند و سر صحبت باز شد، شکوهی رو به حاضران کرد و گفت: «دوستان، با کمال خوشوقتی به اطلاع شما می‌رسانم که جناب زاهد امروز برای اولین بار گوشت میل فرمودند!» زاهد با شنیدن این حرف یکه خورد. در واقع، همه کسانی که زاهد را می‌شناختند، از شنیدن این خبر متعجب شدند. مگر چنین چیزی امکان داشت؟ زاهد که حرف شکوهی را شوخی ساده‌ای تلقی کرده بود، خندید و گفت: «بی‌خود می‌گوید! من با اولین لقمه مزه گوشت را حس می‌کنم.» شکوهی گفت: «نه، پدرجان! من گوشت را آن‌قدر ریز کرده بودم که در میان آن‌همه آلبالو به چشم نمی‌آمد!» اینجا بود که زاهد از کوره در رفت و از جا برخاست تا برود. کار به جایی رسیده بود که زاهد با عصایی که همیشه در دست داشت، شکوهی را تهدید می‌کرد و شکوهی همچنان می‌خندید. دوستان نیز سعی داشتند با نصیحت و میانجیگری، غائله را ختم کنند. سرانجام، شکوهی ناچار شد ماجرا را تکذیب کند؛ اما بعدها قسم خورد که واقعاً این کار را کرده بود، زیرا به کسانی که ادعا می‌کنند گوشت‌خوار نیستند، اعتقادی نداشت.

خانه ام ابری ست
یکسره روی زمین ابری ست با آن
از فراز گردنه خرد و خراب و مست
باد می پیچد
یکسره دنیا خراب از اوست و حواس من!
آی نی زن که تو را آوای نی برده ست دور از ره کجایی؟
خانه ام ابری ست اما
ابر بارانش گرفته ست.

هم دعا کن گر از کار تو بگشاید عشق
هم دعا کن گر تازه نیفزاید عشق!
قایقی در طلب موج به دریا پیوست
باید از مرگ نترسید، اگر باید عشق
عاقبت راز دلم را به لبانش گفتم
شاید این بوسه به نفرت برسد، شاید عشق
شمع روشن شد و پروانه در آتش گل کرد
می توان سوخت اگر امر بفرماید عشق
پيله ی رنج من ابریشم پیراهن شد
شمع حق داشت! به پروانه نمی آید عشق!
فاضل نظری

آفتابی یکدست.
سارها آمده اند.

تازه لادن ها پیدا شده اند.
من اناری را می کنم دانه، به دل می گویم:
خوب بود این مردم، دانه های دلشان پیدا بود.
سهراب سپهری

در پیش رخ تو ماه را تاب کجاست
عشاق تو را به دیده در خواب کجاست
خورشید ز غیرت چنین می گوید
کز آتش تو بسوختم آب کجاست
خاقانی

هر راز که اندر دل دانا باشد
باید که نهفته تر ز عنقا باشد
کاندر صدف از نهفتگی گردد در
آن قطره که راز دل دریا باشد
خیام

ای کاش جای این همه دیوار و سنگ
آینه بود و آب و کمی پنجره
موسیقی سکوت شب و بوی سیب
یک قطعه شعر ناب
و کمی پنجره...
قیصر امین پور

چیزی بگو
گاهی چنانم بی تو
که عبور سایه ای از کنارم
نگرانم می کند
شمس لنگرودی

خانه ام ابری ست
یکسره روی زمین ابری ست با آن
از فراز گردنه خرد و خراب و مست
باد می پیچد
یکسره دنیا خراب از اوست و حواس من!
آی نی زن که تو را آوای نی برده ست دور از ره کجایی؟
خانه ام ابری ست اما
ابر بارانش گرفته ست.
در خیال روزهای روشنم کز دست رفتند،
من به روی آفتابم
می برم در ساحت دریا نظاره
و همه دنیا خراب و خرد از باد است
و به ره، نی زن که دائم می نوازد نی، در این دنیای ابراندود
راه خود را دارد اندر پیش.

نیما یوشیج

تو مرا جان و جهانی چه کنم جان و جهان را
تو مرا گنج روانی چه کنم سود و زیان را

نفسی یار شرابم نفسی یار کبابم
چو در این دور خرابم چه کنم دور زمان را

ز همه خلق رمیدم ز همه بازرهیدم
نه نهانم نه بدیدم چه کنم کون و مکان را

ز وصال تو خمارم سر مخلوق ندارم
چو تو را صید و شکارم چه کنم تیر و کمان را

چو من اندر تک جویم چه روم آب چه جویم
چه توان گفت چه گویم صفت این جوی روان را

چو نهادم سر هستی چه کشم بار کهی را
چو مرا گرگ شبان شد چه کشم ناز شبان را

چه خوشی عشق چه مستی چو قح بر کف دستی
خنک آن جا که نشستی خنک آن دیده جان را

ز تو هر ذره جهانی ز تو هر قطره چو جانی
چو ز تو یافت نشانی چه کند نام و نشان را

جهت گوهر فایق به تک بحر حقایق
چو به سر باید رفتن چه کنم پای دوان را

به سلاح احد تو ره ما را بزدی تو
همه رختم سندی تو چه دهم باج ستان را

ز شعاع مه تابان ز خم طره پیچان
دل من شد سبک ای جان بده آن رطل گران را

منگر رنج و بلا را بنگر عشق و ولا را
منگر جور و جفا را بنگر صد نگران را

غم را لطف لقب کن ز غم و درد طرب کن
هم از این خوب طلب کن فرج و امن و امان را

بطلب امن و امان را بگزين گوشه گران را
بشنو راه دهان را مگشا راه دهان را

مولانا

ای مهربان تر از برگ در بوسه های باران
بیداری ستاره در چشم جویباران

آینه نگاهت پیوند صبح و ساحل
لبخند گاه گاهت صبح ستاره باران

باز که در هوایت خاموشی جنونم
فریاد ها برانگیخت از سنگ کوه ساران

ای جویبار جاری! زین سایه برگ مگریز
کاین گونه فرصت از کف دادند بی شماران

گفتی: به روزگاران مهری نشسته گفتم
بیرون نمی توان کرد حتی به روزگاران

بیگانگی ز حد رفت ای آشنا مهرهیز
زین عاشق پشیمان سرخیل شرمساران

پیش از من و تو بسیار بودند و نقش بستند
دیوار زندگی را زین گونه یادگاران

وین نغمه محبت بعد از من و تو ماند
تا در زمانه باقی ست آواز باد و باران
شفیعی کدکنی

درمان درد عاشقان، صبر است و من دیوانه ام
نه درد ساکن می شود، نه ره به درمان می برم
ای ساربان! آهسته رو، با ناتوانان صبر کن
تو بار جانان می بری، من بار هجران می برم
سعدی

گفت: می بسیار خوردی، زان چنین بیخود شدی
گفت: ای بیهوده گو، حرف کم بسیار نیست
گفت: باید حد زند هشیار مردم، مست را
گفت: هشیاری ییار، اینجا کسی هشیار نیست
پروین اعتصامی



گل نم

بخش پانزدهم

شیدوش باستانی



اتفاقی برایش بیفتد، از تو و مادرت محافظت کند. پدرت می‌ترسید که جمهوری اسلامی، پس از شناسایی او، به سراغ تو و مادرت هم بیاید. خوشبختانه، پدرت که از دوستان بسیار صمیمی دکتر قاسملو بود، به محض زخمی شدن، او را از میدان کارزار بیرون بردند تا به دست نیروهای ارتش مستقر در پادگان سندانج نیفتد. به همین دلیل، تو و مادرت شناسایی نشدید. پرسیدم: «شما چه نسبتی با غلام دارید و مرا از کجا می‌شناسید؟» سوری پاسخ داد: «غلام برادر من است و در غیاب او، من باید این مسئولیت را به سرانجام برسانم؛ یعنی تا زمانی که تو و مادرت سر و سامانی بگیرید. خوشبختانه، وقتی مادرت ازدواج کرد، خیالمان تا حدودی راحت شد، اما بعد آن اتفاق افتاد. مادرت همان موقع غلام را خبر کرد و ما را برای توضیح داد.

غلام به مادرت گفت که مأموران بگوید که ناپدریات مشغول پاک کردن اسلحه بوده و بدون اینکه بدانند اسلحه پر است، آن اتفاق افتاده است. مأموران این روایت را پذیرفتند و چون کشور درگیر جنگ با عراق بود، دیگر ما را را پیگیری نکردند. در تهران آشنایی داشتیم به اسم جبرخان که سالها از او بی خبر بودیم تا اینکه چندی پیش از کشته شدن ناپدری‌ام، غلام به دیدار ما آمده بود. در یکی از گردهمایی‌های خانوادگی، رو به مادرم کرد و گفت: «گل‌نم را برای ادامه تحصیل به تهران بفرست، خودم از او نگهداری می‌کنم.» معلوم نبود این حرف را به شوخی می‌زند یا جدی، اما مادرم که در آن زمان تحت سلطه ناپدری‌ام بود، پاسخ داد که باید برای این کار از او اجازه بگیرد، اجازه‌ای که جوابش از پیش معلوم بود!

به این ترتیب، پس از رسیدن به تهران و تماس تلفنی با غلام، او با گرمی و صمیمیت از من استقبال کرد و آغوش خانوادهاش را به رویم گشود. ماجرای زندگی‌ام و چگونگی فرارم را برایش تعریف کردم. او سعی کرد آرامش کند و به من اطمینان خاطر بدهد، اما من هنوز می‌ترسیدم که می‌آید مرا به مادرم برگرداند. هرچند همسر غلام چندان نشان نمی‌داد که از آمدن من به خانه‌شان راضی است، باین حال، خوشحال بودم که دست‌کم جایی برای خوابیدن و گذراندن زندگی دارم. می‌دانستم که باید زمان بگذرد تا بتوانم شرایط را بهتر بشناسم و برای آینده‌ام تصمیم بگیرم. در نخستین فرصت، جای مطمئنی برای پنهان کردن پول‌هایم پیدا کردم. وقتی خیالم از بابت آن‌ها راحت شد، برای ادامه تحصیل و یادگیری زبان انگلیسی برنامه‌ریزی کردم. از جبرخان خواهش کردم مبلغی به عنوان قرض در اختیارم بگذارد تا بتوانم در کلاس‌های موردنظرم ثبت‌نام کنم. او هم بدون هیچ عذر و بهانه‌ای چند میلیون تومان به من داد و یادآوری کرد که هر وقت به پول بیشتری نیاز داشتم، او را در جریان بگذارم. از او تشکر کردم و با خودم فکر کردم: «جبرخان چه آدم خوبی است! چقدر راحت پول خرج می‌کند و چقدر بی‌دریغ به من کمک می‌کند! اما آن زمان هنوز نمی‌دانستم جبرخان دقیقاً چه کاره است و پولش را از کجا به دست می‌آورد. آن‌ها فرزندی نداشتند، بنابراین، کم‌وبیش از حضور من در خانه‌شان ناراضی نبودند. اتاقی مجهز به تمام وسایل موردنیاز در طبقه دوم خانه در اختیارم گذاشته بودند تا با خیال راحت زندگی کنم و به درس‌هایم برسم. من هم واقعاً تلاش می‌کردم تا هرچه زودتر، دست‌کم زبان انگلیسی را یاد بگیرم، هرچند انقلاب محدودیت‌هایی ایجاد کرده بود و می‌کوشید تا آنجا که می‌تواند، به‌ویژه برای دختران و زنان، موانعی بر سر راه تحصیل و پیشرفت فراهم کند.

جبرخان به ندرت در خانه پیدا می‌شد. بیشتر اوقات کارش در جنوب ایران و شیخ‌نشین‌های منطقه بود و ماهی یکی دو بار به تهران می‌آمد. همسر جوان جبرخان، گیزبانو، زنی سی‌وچهارساله بود که او را گل‌بانو صدا می‌کردند. به گفته خودش، پنج سال از شوهرش جوان‌تر بود. صبح‌ها ورزش می‌کرد و بعدازظهرها به کلاس موسیقی می‌رفت. معمولاً ساعت هشت شب به خانه برمی‌گشت. تنها وظیفه من این بود که غذا را آماده کنم، میز شام را بچینم تا با آمدن خانم دور هم بنشینیم و شام بخوریم و در طول شب به حرف‌هایش گوش بدهم. صبح‌ها هم باید پیش از بیدار شدن او، صبحانه را آماده می‌کردم و قهوه‌اش را دم می‌گذاشتم. البته من از این وضعیت راضی بودم. به هر حال، در ازای پولی که بابت اجاره، خوراک و محل زندگی‌ام پرداخت نمی‌کردم، باید کاری انجام می‌دادم. از این گذشته، داشتن سرپناهی امن و فرصتی برای درس خواندن و ساختن آینده‌ام، در آن شرایط، جای شکر‌گزاری داشت. دنباله مطلب در صفحه ۵۴

گل‌نم سکوت کرد و به فکر فرو رفت. با اینکه بی‌صبرانه مشتاق شنیدن ادامه داستان بودم، به سکوتش احترام گذاشتم و چیزی نگفتم. می‌دانستم که دارد خاطراتش را در ذهن مرور می‌کند و آن‌ها را مرتب می‌سازد. پس از چند دقیقه سکوت، ادامه داد: «اتوبوس به ایستگاه بعدی که آبادی کوچکی بود، رسید و توقف کرد. کمک‌راننده با صدای بلند به مسافران گفت: «کسی پیاده نشود! فقط آن آقای پسر پیاده شود تا برو و بلیت بخرد و زود برگردد.» سپس به من اشاره کرد و گفت: «برو بینم چه کار می‌کنی! پیرمرد از جایش بلند شد و به من اشاره کرد که همراهش بروم. کمک‌راننده فریاد زد: «آهای آقا، کجا؟! گفتم کسی از جایش بلند نشود! پیرمرد گفت: «می‌رویم بلیت بخریم دیگر! کمک‌راننده با لحنی اعتراض‌آمیز گفت: «گفتم فقط آن آقای پسر برو! پیرمرد اعتنایی نکرد، دستم را گرفت و با هم از اتوبوس پیاده شدیم و به طرف گیشه بلیت‌فروشی رفتیم. راننده نیز از اتوبوس پیاده شده بود و به سمت دیگر ایستگاه می‌رفت.

در این هنگام، پیرمرد به جای اینکه به گیشه بلیت‌فروشی مراجعه کند، مسیرش را تغییر داد و به من گفت: «عجله کن! باید از اینجا فرار کنیم.» گفتم: «آخه چمدانم...» در حالی که دستم را می‌کشید، گفت: «حالا چمدان را فراموش کن! راننده دارد با پاسدارها صحبت می‌کند، هر دو شروع به دویدن کردیم و از میان کوچه‌های آبادی گذشتیم. پیرمرد مرا به مقابل خانه‌ای برد. در زد و زنی در را باز کرد. پیرمرد مرا به داخل خانه فرستاد و خودش هم به دنبالم وارد شد. سپس رو به زن کرد و گفت: «این دختر را یک لباس درست و حسابی بپوشان و بزک کن. خودت هم آماده شو تا راه بیفتیم.» زن نگاهی به من انداخت و با تعجب پرسید: «این پسر یا دختر؟» پیرمرد گفت: «فعلاً وقت حرف زدن نیست. عجله کنید، دیر می‌شود. الان پاسدارها می‌آیند! زن که اسمش سوری بود، مرا به اتاقی راهنمایی کرد. از داخل کمد، یک دست لباس بلند، یک شلوار و یک روسری بیرون آورد و به من گفت که کمی هم صورتم را آرایش کنم. سپس انگشتی به دستم کرد و پرسید: «اسمت چیه؟» گفتم: «اسم من گل‌نم است.» گفت: «گل‌نم، تو تا وقتی امنیت پیدا نکرده‌ای، باید وانمود کنی که همسر غلام هستی. هرچه می‌گویی، گوش کن و به او اعتماد داشته باش.» با تعجب پرسیدم: «غلام کیه؟»

در همین لحظه، غلام وارد اتاق شد و پرسید: «حاضرید برویم؟» سپس رو به سوری کرد و پرسید: «همه چیز را به او گفتم؟» سوری پاسخ داد که بله. تازه فهمیدم غلام همان پیرمردی است که در اتوبوس کنارم نشسته بود. گیج شده بودم و نمی‌دانستم آن‌ها چه نقشه‌ای در سر دارند و چرا به من کمک می‌کنند. فقط می‌دانستم که در آن موقعیت چاره‌ای ندارم جز اینکه هرچه می‌گویند، انجام دهم.

هنوز از خانه خارج نشده بودیم که سر و کله راننده و دو مأمور پیدا شد. غلام، بدون اینکه مأموران متوجه حضورش شوند، به سرعت خود را در گوشه‌ای از چارچوب در پنهان کرد. سوری دستم را گرفت و بی‌اعتنا به حضور آن‌ها، با خونسردی و رفتاری کاملاً طبیعی، به همان سمتی حرکت کرد که مأموران از آنجا می‌آمدند. وقتی از کنارشان گذشت، سلام کرد و با یکی از آن‌ها احوال‌پرسی کرد. مأمور که سوری را می‌شناخت، از او پرسید آیا کسی را همراه یک پسر جوان دیده است یا نه. سوری به نشانه منفی سرش را تکان داد و پرسید: «غریبه بودند؟» مأمور گفت: «نه، شاید از اهالی سندانج بودند.» سوری درحالی که دست مرا گرفته بود، از آن‌ها خداحافظی کرد و به راهش ادامه داد. من که دل‌توی دلم نبود، به دنبالش راه افتادم.

پس از طی چند کوچه، غلام خودش را به ما رساند و گفت: «خانم سوری، من باید برگردم سندانج، چون مأموران مرا شناسایی کرده‌اند و ممکن است در راه به دردسر بیفتیم. تو گل‌نم را به تهران ببر. من هم بعداً خواهم آمد.» هنوز درست نمی‌فهمیدم چرا ما را تا این اندازه پیچیده باشد. من که کار خلافی نکرده بودم! اگر مادرم هم از رفتنم خبر داشت، دیگر لباس مردانه پوشیدن من چه مشکلی می‌توانست ایجاد کند؟ در طول راه، سوری متوجه نگرانی و تردیدم نسبت به خودش شد. رو به من کرد و گفت: «دخترجان، زیاد نگران نباش. غلام کارش را خوب بلد است و تا تو را به جایی که می‌خواهی برساند، آرام و قرار نخواهد گرفت.» پرسیدم: «غلام کیست و چه کاره است؟» سوری جواب داد: «غلام مدت‌ها با پدرت هم‌رزم بود. وقتی پدرت کشته شد، غلام هم از حزب کنار گرفته. او به پدرت قول داده بود که اگر

پرهیز از رابطه جنسی چه تأثیری بر سلامت دارد؟

نوشته اختصاصی: مونا نعمتی - دکترای تخصصی روانشناسی بالینی

منظم می‌تواند به بهبود کیفیت رابطه و استحکام پیوند میان دو نفر کمک کند. برای بعضی افراد، رابطه جنسی می‌تواند ارتباط عاطفی و احساس صمیمیت را تقویت کند. افرادی که احساس می‌کنند به اندازه کافی رابطه جنسی ندارند، ممکن است نگران شوند که مشکلی در رابطه‌شان وجود دارد یا شریک عاطفی‌شان دیگر به آنها علاقه و کشش جنسی ندارد. در چنین شرایطی، افراد می‌توانند برای بهبود ارتباط و افزایش صمیمیت، روش‌های دیگری را نیز امتحان کنند. در آغوش گرفتن یکدیگر، بوسیدن، ابراز محبت و صحبت صادقانه درباره احساسات و خواسته‌ها می‌تواند به بهبود کیفیت رابطه کمک کند، حتی اگر رابطه جنسی وجود نداشته باشد.

تجرد جنسی و بی‌جنس‌گرایی: بی‌جنس‌گرایی و تجرد جنسی دو مفهوم متفاوت هستند **بی‌جنس‌گرایی:** بی‌جنس‌گرایی به وضعیتی گفته می‌شود که فرد به طور کلی یا هرگز نسبت به دیگران کشش جنسی احساس نمی‌کند و تمایلی به برقراری رابطه جنسی ندارد. با این حال، یک فرد بی‌جنس‌گرا ممکن است به تنهایی یا با شریک خود فعالیت جنسی داشته باشد. بی‌جنس‌گرایی طیفی از تجربه‌ها را در بر می‌گیرد و به عنوان یک هویت شناخته می‌شود. برخی افراد بی‌جنس‌گرا هیچ‌گونه کشش جنسی را تجربه نمی‌کنند، در حالی که برخی دیگر گاهی چنین احساسی دارند. یکی دیگر از مفاهیم مرتبط، «نیمه‌جنس‌گرایی» است. افراد نیمه‌جنس‌گرا معمولاً زمانی نسبت به فرد دیگری کشش جنسی احساس می‌کنند که میان آنها پیوند عاطفی شکل گرفته باشد. برخی افراد بی‌جنس‌گرا احساسات عاشقانه را تجربه می‌کنند و خواهان داشتن یک رابطه عاطفی و عاشقانه هستند، اما برخی دیگر چنین تمایلی ندارند. به افرادی که تمایلی به تجربه احساسات عاشقانه یا داشتن رابطه عاشقانه ندارند، «بی‌عاشقانه» گفته می‌شود.

تجرد جنسی: در مقابل، تجرد جنسی به خودداری از برقراری رابطه جنسی برای مدتی مشخص یا برای تمام عمر گفته می‌شود. بی‌جنس‌گرایی یک انتخاب ارادی نیست، اما تجرد جنسی می‌تواند انتخاب خود فرد باشد یا در نتیجه شرایط زندگی او شکل بگیرد.

سخن پایانی: هیچ میزان مشخص و یکسانی برای دفعات رابطه جنسی وجود ندارد و بهترین میزان آن برای هر فرد متفاوت است. نداشتن رابطه جنسی برای مدت طولانی نباید تأثیر منفی بر سلامت فرد بگذارد. تا زمانی که همه افراد درگیر در رابطه با رضایت کامل و روشن خود در آن شرکت می‌کنند، هیچ روش درست یا غلطی برای ابراز احساسات و تمایلات جنسی وجود ندارد. هیچکس نباید احساس کند که مجبور به برقراری رابطه جنسی است. پرهیز از رابطه جنسی به سلامت فرد آسیب نمی‌رساند و حتی ممکن است در برخی شرایط برای او مفید باشد. افرادی که از کاهش میل جنسی خود یا تأثیر کم بودن دفعات رابطه جنسی بر روابط عاطفی‌شان نگران هستند، می‌توانند با پزشک یا روان‌درمانگر مشورت کنند. استفاده از دارو در صورت نیاز، روان‌درمانی، ایجاد تغییرات در سبک زندگی، بهبود ارتباط میان دو نفر و به کارگیری روش‌های گوناگون دیگر می‌تواند به حل این مشکلات کمک کنند.

رابطه جنسی منظم ممکن است فوایدی برای سلامتی داشته باشد، از جمله برای دستگاه قلب و عروق. با این حال، هیچ میزان مشخص و تجویز شده‌ای برای دفعات رابطه جنسی وجود ندارد و پرهیز از رابطه جنسی به طور منظم، نباید تأثیر منفی بر سلامت فرد بگذارد. تعداد دفعات رابطه جنسی افراد به طور طبیعی در طول زندگی تغییر می‌کند. عواملی مانند سن، تغییرات میل جنسی و وضعیت رابطه عاطفی می‌توانند بر این موضوع تأثیر بگذارند. بسیاری از افراد بدون آنکه هرگز رابطه جنسی داشته باشند، زندگی کامل و رضایت‌بخشی را تجربه می‌کنند. در این مقاله، بررسی می‌کنیم که پرهیز طولانی‌مدت از رابطه جنسی چه پیامدهای جسمی و روانی احتمالی دارد و چگونه ممکن است بر افرادی که در یک رابطه عاطفی هستند، تأثیر بگذارد.

تأثیر بر بدن: پرهیز از رابطه جنسی برای مدت طولانی را معمولاً «تجرد جنسی» یا «خودداری از رابطه جنسی» می‌نامند. هنگامی که فرد برای چند ماه یا چند سال رابطه جنسی ندارد، به احتمال زیاد متوجه هیچ‌گونه عارضه جسمی منفی در سلامت خود نخواهد شد. با این حال، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که رابطه جنسی منظم می‌تواند فوایدی برای سلامتی داشته باشد، از جمله:

- * بهبود عملکرد دستگاه ایمنی بدن * کاهش فشار خون * کاهش میزان استرس * کاهش خطر بروز مشکلات قلبی و عروقی

افراد می‌توانند برخی از فواید جسمی رابطه جنسی، مانند کاهش استرس، را از طریق خودارضایی نیز به دست آورند. در مردان، سلامت پروستات ممکن است از انزال مکرر سود ببرد، چه انزال در رابطه با فردی دیگر اتفاق بیفتد و چه از طریق خودارضایی. بر اساس یک فراتحلیل در سال ۲۰۱۸، انزال دو تا چهار بار در هفته با کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات ارتباط داشته است.

در زنان، فعالیت جنسی مکرر، چه با شریک جنسی و چه به تنهایی، می‌تواند عضلات کف لگن را تقویت کند. این عضلات از مثانه حمایت می‌کنند. تقویت آنها می‌تواند عملکرد مثانه را بهبود بخشد و به کاهش بی‌اختیاری ادرار و نشت آن کمک کند.

تأثیر بر سلامت روان: پژوهشی در سال ۲۰۲۰ درباره رفتارهای جنسی افراد در دوران قرنطینه ناشی از همه‌گیری کووید ۱۹، شواهدی را در تأیید این موضوع ارائه کرد که رابطه جنسی منظم با میزان کمتر افسردگی و اضطراب مرتبط با عملکرد جنسی ارتباط دارد. پژوهش‌های دیگری نیز نشان می‌دهند که فعالیت جنسی ممکن است خلق‌وخو را بهبود بخشد و احساس رضایت کلی از زندگی را افزایش دهد. البته این موضوع برای همه افراد صدق نمی‌کند و تأثیر رابطه جنسی بر سلامت روان در افراد مختلف متفاوت است.

هنگامی که پرهیز از رابطه جنسی برخلاف میل فرد باشد، ممکن است برخی افراد از نظر روانی تحت تأثیر قرار بگیرند و احساسات منفی را تجربه کنند. از سوی دیگر، افرادی که میل جنسی ندارند نیز ممکن است از این وضعیت ناراحت شوند. نداشتن رابطه جنسی در یک رابطه عاطفی ممکن است باعث ایجاد احساس ناامنی یا اضطراب شود. با این حال، صحبت کردن درباره این احساسات می‌تواند به کاهش ناراحتی و رفع نگرانی‌ها کمک کند.

برای برخی افراد دیگر، پرهیز از رابطه جنسی نقش مهمی در حفظ سلامت روان دارد. افراد ممکن است به دلایل گوناگونی از رابطه جنسی خودداری کنند، برای مثال، ممکن است میل جنسی کمی داشته باشند، اساساً تمایلی به تجربه کشش جنسی نداشته باشند یا صرفاً به انتخاب خود تصمیم بگیرند وارد رابطه جنسی نشوند. فواید احتمالی پرهیز از رابطه جنسی، بسته به شرایط و وضعیت هر فرد، می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- * از بین رفتن خطر ابتلا به عفونت‌های آمیزشی که از طریق رابطه جنسی منتقل می‌شوند. * دوری از یکی از عوامل ایجاد اضطراب. * فراهم شدن فرصت برای شناخت و پردازش احساسات منفی مرتبط با رابطه جنسی. * زندگی کردن مطابق با باورها و اعتقادات مذهبی فرد.

تأثیر بر روابط عاطفی: بسیاری از افراد بدون داشتن رابطه جنسی مکرر، روابط عاطفی رضایت‌بخش و پایداری دارند. در مقابل، برای برخی دیگر، رابطه جنسی

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

خنده و گفتگو گره می خورد. اما وقتی پای طراحی در ایالتی مثل کالیفرنیا به میان می آید، با دنیایی از سادگی، نور فراوان، پلان های باز و استفاده از متریال های ارگانیک روبرو هستیم. در این سبک پالت رنگی معمولاً خنثی و ساده است تا فضا بزرگ تر و روشن تر به نظر برسد، که گاهی در نگاه اول با هویت پر جزئیات و گرم ایرانی در تضاد به نظر می رسد.

جادوی واقعی طراحی درست در همین نقطه آغاز می شود، یعنی جایی که بتوانیم هویت سنتی ایرانی را با سبک مدرن تلفیق کنیم. در یک سوی این ماجرا، آشپزخانه ایرانی با پالت رنگ های گرم، کاشی های پر نقش و نگار و حضور همیشگی چوب قرار



دارد که حسی از اصالت را منتقل می کند و در سوی دیگر، سبک کالیفرنایی با پنجره های بزرگ و پلان های باز شناخته می شود تا بیشترین بهره را از نور روز ببرد. اگر در کالیفرنیا زندگی می کنید و مشتاق هستید که آشپزخانه تان در عین مدرن بودن، عطر و بوی خانه ایرانی را هم بدهد، کلید موفقیت در انتخاب های هوشمندانه و پرهیز از شلوغی است. برای شروع

می توانید کابینت ها را به سبک مدرن، با رنگ های خنثی مثل سفید یا خاکستری روشن انتخاب کنید تا فضا بزرگ و دلپذیر بماند، اما در کنار آن از سنگ های طبیعی با رگه های گرم برای جزیره یا چوب های رنگ گرم برای شلف ها استفاده کنید بدون آنکه از سادگی و زیبایی مدرن کم شود. این ترکیب نه تنها تضادی ایجاد نمی کند، بلکه به فضا عمق و شخصیت می بخشد.

در ادامه این مسیر، اکسسوری ها نقش شناسنامه خانه شما را دارند. لازم نیست تمام قفسه ها را با ظروف سنتی پر کنید؛ گاهی گذاشتن یک سماور مسی در گوشه ای از کانتر یا چند سبد حصیری دست باف، به تهایی می تواند روح ایرانی را در فضای مدرن بدمد. حتی می توانید با اضافه کردن یک ترمه با طرح های اسلیمی روی میز ناهارخوری یا نصب یک تابلوی خطاطی معاصر، اصالت را به شکلی ظریف وارد فضای آشپزخانه کنید. در نهایت، هدف خلق فضایی نیست که بین سبک سنتی ایرانی و مدرن حس شلوغی ایجاد کند، بلکه هدف رسیدن به تعادلی است که در آن زندگی روزمره ایرانی در قلب کالیفرنیا، همزمان شیک، کاربردی جریان داشته باشد.

آشپزخانه ای فضایی کاربردی

برای خانواده های شاغل، آشپزخانه قبل از اینکه زیبا باشد، باید کاربردی باشد. در واقع انتخاب رنگ ها باید طوری باشد که هم به نظم و تمیزی فضا کمک کند و هم لکه ها یا گردوغبار را خیلی زود نشان ندهد. در این میان، رنگ های خنثی روی دیوارها و کابینت ها بهترین دوست شما هستند؛ چون فضا را بزرگ تر و روشن تر نشان می دهند و همزمان حس راحتی و صمیمیت را به خانه می آورند. در کنار این رنگ های پایه، همانطور که اشاره شد، می توانید با استفاده از ظرف های رنگی یا وسایل کوچک، به محیط شخصیت و روح بدهید.

این تکنیک تعادلی ایجاد میکند که حتی در شلوغ ترین روزها هم بتوانید سریع آشپزی کنید و از بودن در آشپزخانه لذت ببرید، بدون اینکه نگران به هم ریختگی دائمی باشید. در واقع، این قدرت رنگ هاست که به فضا هویت می دهد و باعث می شود کارهای تکراری روزمره، به لحظاتی دلنشین تبدیل شوند.

در نهایت، انتخاب رنگ مناسب برای آشپزخانه، ترکیبی هنرمندانه از زیبایی، کاربرد و حس واقعی زندگی است. وقتی هوشمندانه از ترکیب رنگ های خنثی در کنار طیف های گرم یا جزئیات رنگی استفاده شود، فضایی ایجاد می شود که در عین مدرن بودن، بسیار صمیمی و راحت است. به یاد داشته باشید که رنگ های درست فقط برای قشنگی نیستند، آن ها تاثیر مستقیم بر روی کیفیت آشپزی و لذت دورهمی های شما دارند.

در مقاله بعدی، سراغ جزئیات بیشتری درباره نورپردازی، انتخاب متریال ها و نکات ریز طراحی خواهم رفت تا به شما کمک کنم آشپزخانه هایتان را به فضایی کاملاً کارآمد و هماهنگ با ترندهای روز تبدیل کنید.

ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون

هستی موسوی

طراح دکوراسیون داخلی

<https://www.hastidesign.co>

hastidesign99@gmail.com

رنگ در آشپزخانه -

آشپزخانه های مدرن با حفظ اصالت ایرانی

در بخش قبلی دیدیم که انتخاب رنگ چطور می تواند حال و هوای خانه های ما را عوض کند و چطور ترکیب پالت های خنثی با رنگ های گرم، به فضای مدرن کالیفرنایی

روح می بخشد. اما رنگ ها فقط نیمی از ماجرا هستند؛ برای اینکه آشپزخانه ای داشته باشیم که هم کاربردی باشد و هم زیبا، باید یاد بگیریم ترندهای روز طراحی چطور با نیازهای زندگی واقعی ما ترکیب می شوند. دنیای طراحی این روزها به سمت سادگی و استفاده از عناصر طبیعت رفته است. با من همراه باشید تا در ادامه راز تلفیق آشپزخانه های



مدرن با اصالت ایرانی را با هم مرور کنیم، و ببینیم چطور می توان هم زیبایی و سادگی مدرن را داشت و هم حس صمیمیت و گرمای خانه های ایرانی را زنده نگه داشت.

ترند های مد روز در طراحی آشپزخانه: دنیای طراحی این روزها به سمت سادگی و استفاده از عناصر طبیعت رفته است. در سبک های جدید، دیگر خبری از زرق و برق های خسته کننده نیست، به جای آن، رنگ های آرامش بخشی مثل کرم، بژ و رنگ های خاکی حرف اول را می زنند. این رنگ ها هیچ وقت از مد نمی افتند و دست شما را باز می گذارند تا هر وقت دوست داشتید، با عوض کردن چند وسیله کوچک، حال و هوای آشپزخانه را کاملاً تغییر دهید.

یکی از کارهای جالبی که فضا را از حالت خشک و رسمی خارج می کند، استفاده از شلف های باز است. وقتی به جای کابینت های بزرگ و یک شکل، از چند طبقه چوبی ساده استفاده می کنید، نور بهتر در فضا می چرخد و می توانید با چیدن چند اکسسوری یا گلدان های سبز، به فضا روح بدهید. همچنین ترکیب کابینت های سفید با صفحات چوبی یا دیوارهایی به رنگ سبز زیتونی و خاکستری، تعادلی بی نظیر میان سادگی مدرن و گرمای خانه هایمان ایجاد می کند.

یک ترند کاربردی دیگر، جزیره های دو منظوره هستند. جزیره دیگر فقط میزی برای کار نیست؛ طراحی ها طوری شده که بخشی از آن به عنوان میز ناهارخوری استفاده می شود تا همه اعضای خانواده بتوانند بیشتر کنار هم باشند. برای اینکه کار را حرفه ای تمام کنید، به جزئیات و تضادها دقت کنید. مثلاً استفاده



از شیرآلات یا دستگیره های مشکی مات و یا برنزی روی کابینت های روشن، ظاهر آشپزخانه را خیلی شیک و امروزی می کند. در نهایت، گذاشتن چند گلدان کوچک سبزیجات تازه مثل ریحان و نعنا روی کانتر و استفاده از سبدهای حصیری، حس زندگی و تازگی را در قلب خانه شما کامل می کند.

تلفیق هویت ایرانی و سبک مدرن در آشپزخانه های کالیفرنیا: یکی از نکات جالب در طراحی آشپزخانه، تفاوت میان سبک

زندگی و هویت فرهنگی آشپزخانه های ایرانی و سبک های مدرن کالیفرنیا است. آشپزخانه برای ما ایرانی ها فراتر از محلی برای پخت و پز است، اینجا قلب تپنده خانه و کانون گرم دورهمی های خانوادگی است که در آن بوی خوش غذا با صدای

شتر، شگفتی طبیعت و استاد بقا در سخت‌ترین شرایط

نوشته اختصاصی: محمدرضا جعفری - پژوهشگر



مؤثرتر از بسیاری از پستانداران، آب را حفظ می‌کند.

کاهش تعریق: بدن انسان برای مقابله با گرما به تعریق متکی است. هنگامی که عرق از سطح پوست تبخیر می‌شود، گرمای بدن را کاهش می‌دهد، اما این فرایند باعث از دست رفتن آب می‌شود. شتر می‌تواند دمای بدن خود را در طول شبانه‌روز در محدوده‌ای نسبتاً گسترده تغییر دهد. به این ترتیب، در ساعات خنک‌تر بدنش گرمای کمتری نگه می‌دارد و در ساعات گرم روز، افزایش دمای بدن تا حدی به کاهش نیاز به تعریق کمک می‌کند. این سازگاری باعث می‌شود شتر در شرایط گرم، آب کمتری از دست بدهد.

کلیه‌هایی که آب را حفظ می‌کنند: کلیه‌های شتر در حفظ آب بسیار کارآمد هستند. این اندام‌ها ادرازی غلیظ تولید می‌کنند تا آب کمتری از بدن خارج شود. همچنین مدفوع شتر در شرایط کم‌آبی بسیار خشک می‌شود، زیرا دستگاه گوارش آب موجود در محتویات روده را تا حد زیادی بازجذب می‌کند.

بازبایی رطوبت هنگام تنفس: تنفس نیز راهی برای از دست دادن آب است. هوایی که از ریه‌ها خارج می‌شود، حاوی رطوبت است. ساختار ویژه مجاری بینی شتر به بازگرداندن بخشی از این رطوبت کمک می‌کند. هنگام بازدم، بخشی از بخار آب موجود در هوای خروجی در مجاری بینی متراکم می‌شود و دوباره جذب بدن می‌گردد. این فرایند به‌ویژه در محیط‌های خشک اهمیت دارد.

تحمل کم‌آبی شدید: شتر در شرایط خاص می‌تواند کاهش قابل توجهی از آب بدن خود را تحمل کند، میزان کم‌آبی‌ای که برای بسیاری از پستانداران خطرناک یا حتی کشنده است. اما این توانایی به معنای بی‌نیازی از آب نیست. مدت زنده ماندن بدون نوشیدن آب به دمای محیط، نوع غذا، میزان فعالیت، وضعیت جسمی حیوان و دسترسی به رطوبت موجود در گیاهان بستگی دارد. شتر در واقع آب را به شیوه‌ای خارق‌العاده حفظ می‌کند، نه اینکه بتواند بدون آب زندگی کند.

آیا شتر می‌تواند در چند دقیقه مقدار زیادی آب بنوشد؟ بله. یکی از ویژگی‌های جالب شتر، توانایی نوشیدن مقدار زیادی آب در مدت کوتاه پس از یک دوره کم‌آبی است. در شرایط مناسب، شتر تشنه ممکن است حدود ۱۰۰ لیتر آب یا حتی بیشتر بنوشد، البته مقدار دقیق به میزان کم‌آبی، اندازه بدن و شرایط حیوان بستگی دارد. این آب در کوهان ذخیره نمی‌شود، بلکه وارد دستگاه گوارش و سپس گردش خون و بافت‌های بدن می‌شود تا کمبود مایعات جبران شود. گلبول‌های قرمز شتر نیز ویژگی خاصی دارند. شکل آن‌ها بیضی است و می‌توانند تغییرات قابل توجه غلظت خون را تحمل کنند. این ویژگی به آن‌ها کمک می‌کند هنگام کم‌آبی شدید و سپس نوشیدن سریع مقدار زیادی آب، عملکرد خود را حفظ کنند. در بسیاری از پستانداران، تغییرات شدید در غلظت مایعات بدن می‌تواند به سلول‌ها آسیب برساند. سازگاری‌های شتر احتمال بروز چنین آسیب‌هایی را کاهش می‌دهد. به بیان ساده، شتر نه تنها در حفظ آب توانایی ویژه‌ای دارد، بلکه بدنش برای جبران سریع کم‌آبی نیز سازگار شده است.

مژه‌های بلند و بینی قابل کنترل؛ سپر دفاعی در برابر شن: اگر به صورت شتر دقت کنیم، متوجه می‌شویم که بخش‌های مختلف سر آن برای زندگی در محیط‌های پر از گردوغبار و شن مناسب شده‌اند.

چشم‌ها: شتر مژه‌های بلند و متراکم و ساختارهای محافظ اطراف چشم دارد که به کاهش ورود شن و ذرات معلق کمک می‌کنند. پلک‌ها نیز در محافظت از چشم‌ها نقش دارند.

بینی: شتر می‌تواند سوراخ‌های بینی خود را تا حد زیادی ببندد. این توانایی هنگام وزش بادهای شدید و طوفان‌های شن به کاهش ورود ذرات به دستگاه تنفسی کمک می‌کند.

شتر یکی از شگفت‌انگیزترین پستانداران جهان است، حیوانی که هزاران سال در کنار انسان زندگی کرده و در شکل‌گیری تمدن‌ها، تجارت، سفر و زندگی مردم مناطق خشک نقشی اساسی داشته است. از بیابان‌های سوزان خاورمیانه و شمال آفریقا گرفته تا سرزمین‌های سرد و خشک آسیای مرکزی، شتر توانسته است با شرایطی سازگار شود که برای بسیاری از جانوران دیگر غیرقابل تحمل است. اما آنچه شتر را خاص می‌کند، فقط توانایی تحمل تشنگی و گرما نیست. ساختار بدن، شیوه تنظیم دمای داخلی، چشم‌ها، بینی، پاها، دستگاه گوارش و حتی چگونگی ذخیره انرژی در بدن این حیوان، مجموعه‌ای از سازگاری‌های زیستی را نشان می‌دهد که حاصل میلیون‌ها سال تکامل هستند. شتر چگونه بدون دسترسی مداوم به آب زنده می‌ماند؟ آیا واقعاً آب را در کوهان خود ذخیره می‌کند؟ چرا مژه‌های بلندی دارد؟ آیا می‌تواند در سرمای شدید نیز زندگی کند؟ و چرا این حیوان در طول تاریخ برای انسان چنین ارزشمند بوده است؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها، باید نگاهی دقیق‌تر به زندگی یکی از مقاوم‌ترین پستانداران زمین بیندازیم.

شتر چند نوع دارد؟ شترها از خانواده شترسانان هستند، خانواده‌ای که خویشاوندان آمریکای جنوبی آن، مانند لاما و آلپاکا، نیز در آن قرار می‌گیرند.

امروزه سه گونه شتر زنده شناخته می‌شود:

شتر یک‌کوهانه: این گونه که با نام علمی *Camelus dromedarius* شناخته می‌شود، بیشتر در شمال آفریقا، خاورمیانه و بخش‌هایی از آسیای مرکزی می‌کند. شتر یک‌کوهانه با آب‌وهوای گرم و خشک سازگاری زیادی دارد و در بسیاری از مناطق جهان برای حمل‌ونقل، تولید شیر و فعالیت‌های دامداری پرورش داده می‌شود.

شتر دوکوهانه اهلی: این گونه با نام علمی *Camelus bactrianus* شناخته می‌شود و بومی مناطق خشک آسیای مرکزی است. پوشش موئی ضخیم آن کمک می‌کند زمستان‌های بسیار سرد را تحمل کند. دو کوهان این شتر نیز مانند کوهان گونه یک‌کوهانه، محل ذخیره چربی هستند.

شتر دوکوهانه وحشی: این گونه با نام علمی *Camelus ferus* در بخش‌های دورافتاده‌ای از مغولستان و چین زندگی می‌کند. شتر دوکوهانه وحشی با شتر دوکوهانه اهلی یکسان نیست و جمعیت طبیعی آن بسیار اندک است. این گونه در معرض خطر جدی انقراض قرار دارد.

بنابراین، برخلاف تصور رایج، همه شترها یک‌شکل نیستند و همگی نیز در بیابان‌های گرم زندگی نمی‌کنند. برخی از آن‌ها برای تحمل سرمای شدید و شرایط سخت مناطق خشک و مرتفع سازگار شده‌اند.

راز کوهان شتر چیست؟ آیا واقعاً آب ذخیره می‌کند؟ یکی از مشهورترین باورها درباره شتر این است که آب موردنیاز خود را در کوهانش ذخیره می‌کند. این تصور آن‌قدر رایج است که بسیاری از مردم آن را یک واقعیت علمی می‌دانند، اما حقیقت چیز دیگری است. کوهان شتر مخزن آب نیست، بلکه محل ذخیره چربی است. شتر هنگام دسترسی به غذای کافی، انرژی اضافی را به شکل چربی در کوهان خود ذخیره می‌کند. هنگامی که غذا کمیاب می‌شود، بدن می‌تواند از این ذخیره برای تأمین انرژی استفاده کند. این شیوه ذخیره چربی مزیت دیگری نیز دارد: برخلاف بسیاری از پستانداران که چربی را در سراسر بدن و زیر پوست ذخیره می‌کنند، شتر بخش بزرگی از چربی ذخیره‌ای خود را در کوهان متمرکز می‌کند. این ویژگی به تنظیم گرمای بدن نیز کمک می‌کند، زیرا تجمع کمتر چربی در سطح بدن، دفع گرما را آسان‌تر می‌سازد. وقتی ذخایر چربی شتر کاهش پیدا می‌کند، کوهان آن کوچک‌تر می‌شود و حتی ممکن است به یک طرف خم شود. پس از تغذیه کافی و بازسازی ذخایر چربی، کوهان به تدریج شکل طبیعی خود را بازمی‌یابد. البته سوخت‌وساز چربی در بدن می‌تواند مقداری آب تولید کند، اما این به معنای ذخیره آب در کوهان نیست. در حقیقت، توانایی شتر برای زنده ماندن در شرایط کم‌آبی حاصل مجموعه‌ای از سازگاری‌های پیچیده در بدن آن است، نه وجود یک مخزن پنهان آب.

شتر چگونه بدون آب زنده می‌ماند؟ توانایی شتر در تحمل کم‌آبی از مهم‌ترین ویژگی‌های زیستی آن است. البته شتر نیز مانند سایر پستانداران به آب نیاز دارد و نمی‌تواند برای همیشه بدون آن زندگی کند. تفاوت اصلی این است که بدنش بسیار

تا نظر شما چه باشد!

نامه ها و شعرهای رسیده به دفتر ماهنامه «پژواک»



دشواری را پشت سر گذاشته‌ام. برای انجام کاری که شاید برای دیگران کمتر از یک ساعت زمان ببرد، بارها مجبور شده بودم با محدودیت‌های جسمی‌ام روبرو شوم، راهی برای حل مشکلات پیدا کنم و با احتیاط از موانعی عبور کنم که دیگران حتی متوجه وجودشان نمی‌شوند. اما با وجود تمام این سختی‌ها، خم به ابرو نیاوردم. نه از این جهت که خسته نمی‌شدم یا سختی را احساس نمی‌کردم، اتفاقاً بسیار خسته شده بودم و انجام این کار برایم واقعاً دشوار بود. بلکه به این دلیل که تصمیم گرفته بودم تا جایی که توان دارم، کاری را که شروع کرده‌ام به پایان برسانم.

گاهی شجاعت به معنای نترسیدن نیست، به معنای ادامه دادن است، حتی وقتی می‌ترسی. گاهی قدرت به معنای نداشتن محدودیت نیست، به معنای پیدا کردن راهی برای زندگی کردن با محدودیت‌هاست. من خوب می‌دانم که توانایی‌های جسمی‌ام مانند گذشته نیست. می‌دانم که باید بیشتر مراقب خودم باشم، آهسته‌تر حرکت کنم و برای انجام بسیاری از کارها زمان بیشتری در نظر بگیرم. اما نمی‌خواهم محدودیت‌هایم تمام هویت مرا تعریف کنند. من چیزی فراتر از بیماری‌ام هستم. هنوز می‌توانم تصمیم بگیرم، تلاش کنم، یاد بگیرم، راه‌حل پیدا کنم و برای زندگی‌ام قدم‌های تازه‌ای بردارم، حتی اگر این قدم‌ها آهسته باشند و با واکر برداشته شوند. البته این به آن معنا نیست که باید همیشه به خودم فشار بیاورم یا برای اثبات توانایی‌هایم سلامتی‌ام را به خطر بیندازم. یاد گرفته‌ام که قدرت واقعی، گاهی در ادامه دادن است و گاهی در استراحت کردن، گاهی در انجام دادن یک کار و گاهی در پذیرفتن این حقیقت که برای بعضی کارها به کمک نیاز دارم. مهم این است که با خودم مهربان باشم و توانایی‌هایم را دست‌کم نگیرم.

امروز من فقط غذا درست نکردم. امروز بار دیگر به خودم یادآوری کردم که هنوز می‌توانم برای زندگی‌ام تصمیم بگیرم و برای رسیدن به هدف‌هایم تلاش کنم. شاید نتوانم مانند گذشته راه بروم، شاید نتوانم هر کاری را به راحتی انجام بدهم، اما هنوز اراده دارم، هنوز انگیزه دارم و هنوز می‌توانم از توانایی‌هایی که برایم باقی مانده است، استفاده کنم. این تجربه مرا به فکر فرو برد. چند نفر از ما به دلیل محدودیت‌ها، مشکلات یا ترس‌هایمان، پیش از آنکه واقعاً تلاش کنیم، خودمان را ناتوان تصور کرده‌ایم؟ چند بار با خودمان گفته‌ایم که نمی‌توانیم، درحالی‌که شاید فقط لازم بوده راه دیگری پیدا کنیم؟ شبنم

امروز تصمیم گرفتم خودم غذا درست کنم. همسر من برای کار از خانه بیرون رفته بود و می‌دانستم که وقتی برمی‌گردد، خسته است. با خودم فکر کردم چه خوب می‌شود اگر غذایی آماده کرده باشم تا وقتی به خانه می‌آید، مجبور نباشد بعد از یک روز کاری سخت، نگران درست کردن غذا هم باشد. شاید برای خیلی‌ها، غذا درست کردن یکی از معمولی‌ترین کارهای روزمره باشد، کاری که بدون فکر کردن انجامش می‌دهند. اما برای من، همین کار ساده به یک چالش بزرگ تبدیل شد. من به بیماری ام‌اس مبتلا هستم و برای راه رفتن از واکر استفاده می‌کنم. راه رفتن برایم دشوار است و هر حرکت کوچکی به دقت و احتیاط زیادی نیاز دارد. کارهایی که شاید دیگران بدون هیچ مشکلی انجام دهند، برای من گاهی به تلاش و انرژی فراوانی احتیاج دارند.

کیسه برنج را از کمد برداشتم و به سختی آن را به پیشخوان آشپزخانه رساندم. بعد به سراغ فریزر رفتم تا گوشت چرخ‌کرده بردارم، اما هرچه گشتم، پیدایش نکردم. در همین حین، چند کیسه مرغ یخ‌زده روی زمین افتادند. خم شدن برای برداشتن آنها برایم بسیار دشوار بود. با زحمت و احتیاط توانستم آنها را از روی زمین بردارم، بی‌آنکه تعادلم را از دست بدهم یا زمین بخورم. بالاخره گوشت چرخ‌کرده را پیدا کردم. برنج را خیس کردم، پیاز آوردم و لوبیاهای را از فریزر بیرون گذاشتم تا یخشان باز شود. فکر می‌کردم دیگر همه‌چیز آماده است و می‌توانم با خیال راحت کارم را ادامه بدهم. اما دارچین را پیدا نمی‌کردم! تمام آشپزخانه را گشتم تا سرانجام متوجه شدم روی یکی از قفسه‌های بالایی قرار دارد، جایی که اصلاً دستم به آن نمی‌رسید. مجبور شدم وسیله‌ای پیدا کنم تا بتوانم با زحمت آن را پایین بیاورم. حتی همین کار ساده هم برای من خطر و دشواری خودش را داشت. سرانجام آن را پایین آوردم، نشستم و با همان توان و انرژی محدودی که داشتم، شروع به آماده کردن غذا کردم. مرحله به مرحله پیش رفتم تا بالاخره غذا آماده شد.

وقتی به تمام کارهایی که انجام داده بودم فکر کردم، تازه متوجه شدم چه مسیر



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 Stiching
- ♦ Graphics Services
- ♦ Fold, Perf & Scoring



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

Tel: (408) 730-2552

Fax: (408) 773-1000

info@pinepress.com

www.pinepress.com

Serving our clients since 1985

با بیش از ۳۳ سال تجربه

1330 S. Mary Ave., Sunnyvale, CA 94087

چرا بدن تصمیم گرفته علیه خودت کودتا کند؟

نوشته اختصاصی: دکتر سعید سبحانی - متخصص ژنتیک پزشکی

به این ساختار می‌تواند انتقال پیام‌های عصبی را مختل کند و به مشکلات حرکتی، بینایی، تعادل یا حس منجر شود.

آرتريت روماتوئید: در این بیماری، سیستم ایمنی به بافت پوشاننده مفاصل حمله می‌کند. التهاب حاصل ممکن است درد، تورم، خشکی مفاصل و در مواردی آسیب پایدار به آنها ایجاد کند.

لوپوس: این بیماری می‌تواند چندین بخش بدن، از جمله پوست، مفاصل، کلیه‌ها، خون و گاهی قلب و دستگاه عصبی را درگیر کند.

دیابت نوع یک: در این بیماری، واکنش ایمنی به سلول‌های تولیدکننده انسولین در لوزالمعده آسیب می‌رساند. در نتیجه، بدن نمی‌تواند انسولین کافی تولید کند.

بیماری هاشیموتو: در این اختلال، سیستم ایمنی به غده تیروئید حمله می‌کند و ممکن است به تدریج توانایی آن را برای تولید هورمون‌های موردنیاز بدن کاهش دهد.

بیماری سلیاک: در این بیماری، مصرف گلوتن، پروتئینی موجود در گندم و برخی غلات دیگر، واکنش ایمنی ایجاد می‌کند که به پوشش داخلی روده باریک آسیب می‌رساند.

این بیماری‌ها با وجود تفاوت‌های فراوان، یک ویژگی مهم دارند: واکنش ایمنی به شکلی نامناسب، به بافت‌های بدن آسیب می‌رساند. با این حال، سازوکار دقیق هر بیماری متفاوت است و نمی‌توان همه آن‌ها را یک اختلال واحد دانست.

چرا بدن به خودش حمله می‌کند؟ این پرسش هنوز پاسخ قطعی و یکسانی برای تمام بیماری‌های خودایمنی ندارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این بیماری‌ها معمولاً حاصل تعامل چند عامل هستند، از جمله زمینه ژنتیکی، عملکرد سیستم ایمنی، عوامل محیطی و برخی عفونت‌ها. نکته مهم این است که داشتن یک عامل خطر لزوماً به معنای ابتلا به بیماری نیست. بسیاری از افرادی که زمینه ژنتیکی مرتبط با یک بیماری خودایمنی دارند، هرگز به آن مبتلا نمی‌شوند.

ژنتیک، زمینه‌ای که ممکن است سال‌ها پنهان بماند: ژن‌ها در نحوه عملکرد سیستم ایمنی نقش دارند. برخی تغییرات ژنتیکی می‌توانند احتمال ابتلا به بیماری‌های خودایمنی را افزایش دهند. به همین دلیل، مشاهده یک بیماری خودایمنی در چند نفر از اعضای یک خانواده غیرمعمول نیست. با این حال، این موضوع به معنای انتقال قطعی بیماری از والدین به فرزندان نیست. در بیشتر موارد، ژنتیک تنها بخشی از ماجراست. عوامل دیگری نیز باید در نظر گرفته شوند تا بتوان احتمال ابتلا را بهتر توضیح داد.

عفونت‌ها، گاهی آغازگر یک واکنش اشتباه: برخی عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی ممکن است در افراد مستعد، در آغاز یا تشدید واکنش‌های خودایمنی نقش داشته باشند. یکی از نمونه‌های مورد توجه دانشمندان، ویروس ایشیتین بار است، ویروسی شایع که با بیماری‌هایی مانند مونونوکلئوز عفونی ارتباط دارد. پژوهش‌های علمی شواهد مهمی درباره ارتباط این ویروس با ام‌اس ارائه کرده‌اند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که عفونت ممکن است در روند ایجاد برخی موارد ام‌اس نقش داشته باشد، اما به این معنا نیست که هر فرد مبتلا به این ویروس به ام‌اس دچار خواهد شد. بسیاری از مردم در طول زندگی خود با این ویروس مواجه می‌شوند، در حالی که فقط بخش کوچکی از آنها به ام‌اس مبتلا می‌شوند. بنابراین، عوامل دیگری نیز در این میان اهمیت دارند.

محیط زندگی، عاملی که نباید نادیده گرفته شود: محیط زندگی نیز ممکن است بر احتمال ابتلا به برخی بیماری‌های خودایمنی تأثیر بگذارد. سیگار کشیدن، تماس با بعضی مواد شیمیایی، برخی مواجهه‌های محیطی و میزان قرار گرفتن در معرض نور خورشید در بیماری‌های خاص مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. البته تأثیر هر عامل به نوع بیماری و شرایط فرد بستگی دارد. برای مثال، نور خورشید می‌تواند در برخی افراد مبتلا به لوپوس موجب تشدید علائم پوستی شود. این موضوع به معنای آن نیست که نور خورشید به تنهایی علت لوپوس است.

دنباله مطلب در صفحه ۴۹

تصور کنید ارتش یک کشور که وظیفه‌اش حفاظت از مرزها و مقابله با دشمنان خارجی است، ناگهان نیروهای خودی را دشمن تشخیص دهد. سربازان به جای مقابله با مهاجمان، به ساختمان‌های دولتی حمله کنند، زیرساخت‌ها را از بین ببرند و امنیت مردمی را که قرار بود از آنها محافظت کنند، به خطر بیندازند. این تصویر، اگرچه شبیه داستانی تخیلی است، شباهت قابل توجهی به اتفاقی دارد که در بدن مبتلایان به بیماری‌های خودایمنی رخ می‌دهد. سیستم ایمنی بدن یکی از پیچیده‌ترین و شگفت‌انگیزترین سامانه‌های دفاعی طبیعت است. این سیستم شبانه‌روز از ما در برابر ویروس‌ها، باکتری‌ها و عوامل بیماری‌زا محافظت می‌کند. اما گاهی همین نیروی محافظ، سلول‌ها و بافت‌های سالم بدن را هدف قرار می‌دهد.

چرا چنین اتفاقی رخ می‌دهد؟ آیا بدن واقعاً علیه خودش شورش می‌کند؟ استرس، عفونت‌ها، ژنتیک و محیط زندگی چه نقشی در این ماجرا دارند؟ و آیا علم پزشکی راهی برای متوقف کردن این حمله پیدا کرده است؟ پاسخ این پرسش‌ها ما را به دنیای پیچیده بیماری‌هایی می‌برد که هنوز بخش مهمی از اسرار آنها کشف نشده است.

سیستم ایمنی، ارتشی که باید دوست را از دشمن تشخیص دهد: بدن انسان برای مقابله با عوامل بیماری‌زا، شبکه‌ای گسترده از سلول‌ها، اندام‌ها و مولکول‌های دفاعی در اختیار دارد. این شبکه که سیستم ایمنی نامیده می‌شود، وظیفه دارد عوامل خطرناک را شناسایی کند و مانع آسیب‌رسانی آنها شود. یکی از مهم‌ترین توانایی‌های این سیستم، تشخیص تفاوت میان اجزای طبیعی بدن و عوامل بیگانه است. برای مثال، هنگامی که ویروسی وارد بدن می‌شود، سلول‌های ایمنی می‌توانند آن را شناسایی کنند و واکنش دفاعی مناسبی به راه بیندازند. این واکنش ممکن است شامل تولید پادتن، فعال شدن سلول‌های دفاعی و ایجاد التهاب برای مقابله با عامل مهاجم باشد. اما سیستم ایمنی فقط به شناسایی دشمن نیاز ندارد، باید بتواند پس از برطرف شدن خطر نیز واکنش خود را کنترل کند. اگر این سامانه نتواند اجزای بدن را به درستی از عوامل تهدیدکننده تشخیص دهد، یا واکنش دفاعی آن به‌موقع متوقف نشود، ممکن است به بافت‌های سالم حمله کند.

در بیماری‌های خودایمنی، این اختلال در تشخیص و تنظیم واکنش ایمنی می‌تواند به التهاب مزمن، تخریب بافت‌ها و اختلال در عملکرد اندام‌ها منجر شود. به بیان ساده، مشکل همیشه ضعیف بودن سیستم ایمنی نیست، گاهی مشکل این است که سیستم دفاعی، هدف اشتباهی را انتخاب کرده است.

بیماری خودایمنی دقیقاً چیست؟ بیماری‌های خودایمنی گروهی از اختلالات هستند که در آن‌ها واکنش‌های سیستم ایمنی به سلول‌ها، بافت‌ها یا اندام‌های خود بدن آسیب می‌رسانند. بر اساس اطلاعات مؤسسات ملی سلامت آمریکا، بیش از ۸۰ بیماری خودایمنی شناخته شده است. این بیماری‌ها از نظر علائم، شدت، اندام درگیر و روش درمان تفاوت‌های زیادی دارند. برخی از آنها عمدتاً یک اندام یا نوع خاصی از بافت را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ برخی دیگر می‌توانند قسمت‌های مختلف بدن را درگیر کنند.

برای نمونه:

بیماری ام‌اس: در بیماری مولتیپل اسکلروزیس یا ام‌اس، سیستم ایمنی به بخش‌هایی از دستگاه عصبی مرکزی آسیب می‌رساند. غلاف میلین که مانند عایقی در اطراف بسیاری از رشته‌های عصبی قرار دارد، یکی از اهداف مهم این فرایند است. آسیب

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

(408) 916-8433

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

دلنویسه

گلنار

گاهی زندگی آن قدر زیباتر می شود که آدم باورش نمی کند. لحظه هایی که می ایستی، به اطراف نگاه می کنی و با خودت می گویی: «یعنی این همان چیزی است که روزی فقط در رؤیاهایم می دیدم؟»

چه احساس عجیبی است وقتی آرزویی که بارها در خلوت خودت به آن فکر کرده ای، چیزی که هزاران بار در ذهنت ساخته ای و شاید گاهی با حسرت از کنارت گذشته ای، ناگهان به حقیقت تبدیل می شود. انگار قلبت زودتر از چشمانت باور می کند؛ آرام می گیری، می لرزد و از شدت خوشحالی نمی داند چگونه این همه احساس را در خودش جا بدهد.

در آن لحظه، گذشته را به یاد می آوری؛ تمام روزهایی را که آرزو داشتی، تمام لحظه هایی را که در خیالت زندگی اش کرده ای و تمام دفعاتی را که با خودت گفته ای: «کاش روزی این اتفاق بیفتد.»

باید به شگفتی های زندگی ایمان داشته باشیم. زندگی همیشه مطابق پیش بینی های ما پیش نمی رود. گاهی درست در زمانی که انتظارش را نداریم، راهی پیش پایمان می گذارد که هرگز تصورش را نمی کردیم. گاهی اتفاق هایی می افتند که نه می توانستیم برایشان برنامه ریزی کنیم و نه می توانستیم زمان و چگونگی وقوعشان را پیش بینی کنیم.

دنیای گاهی شگفتی هایی در دل خود دارد که از تمام تصورات ما زیباترند. گاهی چیزی را تجربه می کنیم که به ما یادآوری می کند هنوز هزاران اتفاق ناشناخته در انتظار ماست؛ اتفاق هایی که شاید امروز حتی جرئت رؤیایشان را هم نداشته باشیم. پس بیاییم رؤیایمان را دست کم نگیریم. بیاییم به خودمان اجازه بدهیم آرزو کنیم، امیدوار بمانیم و به روی احتمالات زیبای زندگی پنجره ای باز بگذاریم. نه به این معنا که همه چیز دقیقاً همان طور که می خواهیم اتفاق خواهد افتاد، بلکه به این معنا که هنوز نمی دانیم زندگی چه شگفتی هایی برایمان کنار گذاشته است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۱**

چه واژه آشنا و چه قصه تلخی!

گلی قریشی

«زمون»... همان ترانه زیبا و پرمعنایی که بسیاری از ما ایرانی ها با صدای ملکوتی و فراموش نشدنی هایده شنیده ایم. ترانه ای که تنها یک موسیقی نیست، بلکه حکایت زندگی است، حکایت دل هایی که روزگار گاهی نوازش شان می کند و گاهی چنان زخمی بر آنها می گذارد که سال ها التیام نمی یابند.

دنیا پر از زیبایی است... آسمان آبی، شکوفه های بهاری، عطر گل ها، صدای پرندگان و هزاران زیبایی کوچک و بزرگ که هر روز از کنارشان می گذریم. اما چه فایده، وقتی دلت شاد نیست؟ وقتی غمی در سینه داری که هیچکس از سنگینی اش خبر ندارد؟ وقتی چشمانت زیبایی ها را می بیند، اما روح تو آن احساس کردن شان را ندارد؟ گاهی زیباترین منظره دنیا هم نمی تواند دل شکسته ای را آرام کند!

زمون... گاهی چنان با ما بازی می کند که گویی تمام توان مان را به مبارزه طلبیده است. گاهی با عزیزترین آدم های زندگی مان امتحان مان می کند، با کسانی که نفس کشیدن شان برای مان معنای زندگی است. گاهی قلب مان را می شکند، کمرمان را زیر بار غصه خم می کند و گاهی چنان تاریکی بر مسیرمان می نشاند که حتی روزنه ای از امید را نمی توانیم ببینیم.

چه شب هایی که با دلی شکسته به صبح رسانده ایم! چه اشک هایی که در سکوت ریخته ایم تا کسی متوجه دردهای مان نشود. چه لبخندهایی که بر لب نشانده ایم، در حالی که درونمان هزار بار فرو ریخته بود.

زندگی همیشه آن گونه که آرزو می کنیم پیش نمی رود. گاهی هرچه بیشتر محبت می کنیم، بیشتر زخم می خوریم. گاهی برای خوشبختی عزیزانمان از خودمان می گذریم، اما درست از همان جایی که بیشترین عشق را گذاشته ایم، عمیق ترین درد را تجربه می کنیم.

و چه دشوار است زمانی که نه می توانی چیزی را تغییر بدهی، نه می توانی از دوست داشتن دست بکشی، و نه می توانی سنگینی اندوه را از قلبت برداری. اما با همه این ها، زندگی هنوز ادامه دارد.

شاید هنر زندگی همین باشد، اینکه با قلبی زخمی باز هم مهربان بمانیم، با چشمانی اشک آلود باز هم زیبایی را جست و جو کنیم و با وجود تمام شکستگی ها، اجازه ندهیم تلخی روزگار تمام روشنایی درونمان را خاموش کند.

من باور دارم که آدم ها گاهی از پا نمی افتند، نه به این دلیل که درد ندارند، بلکه چون عشق به کسانی که دوست شان دارند، هنوز آنها را سرپا نگه داشته است. **زمون جان...**

تو می توانی خسته مان کنی، اشک مان را دریاوری، قلب مان را بشکنی و حتی برای مدتی امید را از چشمان مان بگیری... اما کاش بدانی که پشت هر لبخند، داستانی نانوشته و پشت هر سکوت، دنیایی از فریادهای فروخورده پنهان است.

و من، با تمام آنچه از تو دیده ام، هنوز می خواهم به زندگی امیدوار بمانم. هنوز می خواهم باور کنم که پس از هر شب تاریک، صبحی خواهد رسید و روزی دوباره از ته دل خواهیم خندید. نه به این دلیل که زخم هایم فراموش شده اند، بلکه به این دلیل که یاد گرفته ام حتی با قلبی زخمی هم می توان زندگی کرد، عشق ورزید و ادامه داد. **زمون...** تو همیشه مهربان نیستی، اما من نمی خواهم نامهربانی هایت، مهربانی قلبم را از من بگیرند.

شاهنامه خوانی - انجمن ادبی سخنگاه

هر پنجشنبه، ساعت ۷ شب

برای اطلاعات بیشتر تماس بگیرید:

(408)386-7720

در واتساپ به جمع ما بپیوندید

https://chat.whatsapp.com/KEG5Ysnt1th2cYYpPejIwv?mode=gi_t

Ali Driving & Traffic School

کلاس های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

We Offer a Complete Course in Drivers' Education & Training with Professional Instructors

- ♦ Driving
- ♦ Training
- ♦ Traffic School
- ♦ Drivers Education
- ♦ Seniors, Teens & Adults
- ♦ Free Home & School Pickup
- ♦ Hiring & Training Instructors

Safe Driving
Saves Lives



Safety is our most
important concern

Licensed & Bonded

افرادی که جریمه رانندگی دریافت کرده اند می توانند در مدرسه ما شرکت کرده و امتحان خود را به راحتی قبول شوند. این کلاس ها به زبان فارسی نیز عرضه می گردد

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408) 394-5249 ♦ (408) 370-9696

نژادپرستی چرا نادرست است؟

دامون مسرتی

هیچ انسانی به انتخاب خودش در کدام کشور به دنیا بیاید، چه رنگ پوستی داشته باشد، چه زبانی صحبت کند یا از چه خانواده‌ای متولد شود. این‌ها واقعیت‌هایی هستند که پیش از آنکه انسان فرصت انتخاب داشته باشد، برایش رقم می‌خورند. پس چگونه می‌توان کسی را به خاطر چیزی که انتخاب نکرده است، برتر یا پست‌تر از دیگری دانست؟

نژادپرستی از این تصور نادرست سرچشمه می‌گیرد که انسان‌ها به دلیل رنگ پوست، ریشه خانوادگی یا ویژگی‌های ظاهری به گروه‌های برتر و پایین‌تر تقسیم می‌شوند. این تفکر نه تنها پایه علمی معتبری ندارد، بلکه موجب تبعیض، تحقیر، نفرت و گاهی خشونت می‌شود. تاریخ بشر پر از نمونه‌هایی است که در آن انسان‌ها به بهانه تفاوت‌های ظاهری، حقوق و آزادی‌های دیگران را نادیده گرفته‌اند و رنج‌های فراوانی به وجود آورده‌اند.

واقعیت این است که تفاوت‌های ظاهری، ارزش انسانی هیچکس را تعیین نمی‌کنند. رنگ پوست نمی‌تواند نشان‌دهنده هوش، اخلاق، استعداد یا شایستگی یک انسان باشد. در هر جامعه‌ای انسان‌هایی مهربان و بی‌رحم، دانا و نادان، درستکار و نادرست وجود دارند. این ویژگی‌ها به رفتار و شخصیت افراد مربوط می‌شوند، نه به نژاد و رنگ پوست آنها.

جهان با وجود تفاوت‌هایش زیباست. زبان‌های گوناگون، فرهنگ‌های مختلف و سنت‌های متفاوت، بخش‌هایی از میراث مشترک بشریت هستند. اگر همه انسان‌ها شبیه یکدیگر بودند، جهان بسیاری از زیبایی‌ها، تجربه‌ها و آموخته‌های خود را از دست می‌داد. تفاوت داشتن نه عیب است و نه دلیلی برای برتری؛ بلکه بخشی طبیعی از زندگی انسان‌هاست.

ما پیش از آنکه متعلق به یک نژاد، ملیت یا گروه خاص باشیم، انسان هستیم. همه ما احساس می‌کنیم، عشق می‌ورزیم، رنج می‌کشیم، آرزو داریم و خواهان احترام و امنیت هستیم. هیچ‌کس نباید برای برخورداری از حقوق انسانی خود مجبور باشد رنگ پوست، زبان یا زادگاهش را توجیه کند.

جامعه‌ای پیشرفته است که در آن انسان‌ها نه بر اساس ظاهرشان، بلکه بر اساس رفتار، کردار و شخصیتشان شناخته شوند. مبارزه با نژادپرستی از همین‌جا آغاز می‌شود: از اینکه یاد بگیریم پیش از قضاوت کردن، یکدیگر را بشناسیم و به یاد داشته باشیم که هیچ رنگ پوستی انسان را برتر نمی‌کند و هیچ تفاوتی، حق انسان بودن را از کسی نمی‌گیرد.

ادامه مطلب گیله مرد... از صفحه ۲۴

خلاصه رفتیم خدمت شاهپور غلامرضا گفتیم: قربان، جریان اینجوری. اینجوری شده و ریختن اونجا رو آتیش زدن، زندگیمون از بین رفته. خلاصه، اینجام به مکتب شاهدوستی و وطن پرستیه. شما میرین خدمت اعلیحضرت به ایشون بگین اگه اینجا رو زودتر بسازن در انظار مردم بهتره. خلاصه اگه ما بخوایم اعلیحضرتو ببینیم دو سه ماه معطلی داره. شما به ایشون بگید بلکه زودتر دستور بدن بیان بسازن. حالا ما داریم میگی زندگیمون از بین رفت، جلو خونه مون آدم کشته شد، چطور شد، چطور شد. دو ساعت حرف زدیم آخر سر سرشو بالا کرد و گفت: جعفری! گفتم بله؟ گفت: تو گود میچرخ میسرت گنج نمیره؟

در نهایت، بهترین راهبرد لزوماً جدیدترین روش یا روشی نیست که بیشترین تبلیغات را به خود اختصاص داده است. بهترین راهبرد، روشی است که بیشترین هماهنگی را با اهداف فروشنده داشته باشد، حق انتخاب آگاهانه او را حفظ کند، و درک روشنی از فرصت‌ها و مصالحه‌های احتمالی پیش روی او قرار دهد. مهم‌ترین تصمیم صرفاً این نیست که یک خانه چگونه بازاریابی شود، بلکه این است که آیا برنامه بازاریابی به‌گونه‌ای طراحی شده است که منافع فروشنده را در وضعیت جاری در اولویت قرار دهد یا خیر.

نژادهای انسانی، تفاوت‌های ظاهری و واقعیت علمی

نوشته اختصاصی: مهدی کریمی - پژوهشگر

از گذشته‌های دور، انسان‌ها برای شناخت جهان پیرامون خود، موجودات زنده را دسته‌بندی کرده‌اند. انسان‌ها نیز از این قاعده مستثنا نبوده‌اند. در دوره‌های مختلف تاریخی، مردم را بر اساس رنگ پوست، شکل مو، ویژگی‌های صورت و محل زندگی به گروه‌هایی تقسیم کرده‌اند و برای این گروه‌ها نام‌هایی مانند سفیدپوست، سیاه‌پوست و زردپوست به کار برده‌اند. اما آیا این تقسیم‌بندی‌ها واقعاً نشان‌دهنده وجود نژادهای جداگانه در میان انسان‌ها هستند؟

در گذشته، برخی دانشمندان اروپایی انسان‌ها را به چند نژاد اصلی تقسیم می‌کردند و برای هر گروه ویژگی‌های مشخصی در نظر می‌گرفتند. اصطلاحاتی مانند «فققازی» نیز در همین چارچوب رواج یافت. این دسته‌بندی‌ها بعدها در قوانین، نظام‌های اجتماعی و سیاست‌های استعماری به کار رفتند و گاهی برای توجیه برده‌داری، تبعیض و برتری‌جویی گروهی بر گروه دیگر مورد استفاده قرار گرفتند.

اما پژوهش‌های جدید ژنتیکی و انسان‌شناسی نشان می‌دهند که انسان‌های امروزی به نژادهای زیستی کاملاً مجزا تقسیم نمی‌شوند. همه انسان‌های زنده به یک گونه تعلق دارند و حدود ۹۹.۹ درصد از دی‌ان‌ای آن‌ها مشترک است. تفاوت‌هایی مانند رنگ پوست، رنگ چشم، نوع مو و برخی ویژگی‌های جسمانی حاصل ترکیبی از وراثت، سازگاری با محیط و تاریخ جمعیت‌های انسانی است. برای مثال، رنگ پوست در طول نسل‌های بسیار تحت تأثیر عواملی مانند شدت تابش نور خورشید تغییر کرده است. امروزه دانشمندان میان نژاد، قومیت و تبار تفاوت قائل می‌شوند. نژاد معمولاً به دسته‌بندی‌های اجتماعی مبتنی بر ویژگی‌های ظاهری اشاره دارد؛ قومیت بیشتر با زبان، فرهنگ، تاریخ و هویت مشترک ارتباط دارد؛ و تبار به ریشه‌های خانوادگی و اجدادی افراد مربوط می‌شود. بنابراین، دو نفر با رنگ پوست مشابه ممکن است از نظر فرهنگی و اجدادی کاملاً متفاوت باشند، در حالی که دو فرد با رنگ پوست متفاوت می‌توانند تبار مشترکی داشته باشند.

در نهایت، تفاوت‌های ظاهری انسان‌ها واقعیت دارند، اما این تفاوت‌ها مرزهای قطعی میان نژادهای زیستی ایجاد نمی‌کنند. انسان‌ها از نظر ظاهر، زبان، فرهنگ و پیشینه خانوادگی گوناگون‌اند، اما این تنوع به معنای برتری ذاتی یک گروه بر گروه دیگر نیست. شناخت علمی تفاوت‌های انسانی می‌تواند به درک بهتر یکدیگر کمک کند و یادآور شود که رنگ پوست یا ویژگی‌های ظاهری، معیار مناسبی برای قضاوت درباره ارزش، توانایی یا شخصیت انسان‌ها نیستند.

ادامه مطلب ارائه خصوصی... از صفحه ۱۳

چه مجوزها و فرم‌های کتبی لازم است؟ از مشاور املاک خود بخواهید مقررات مربوط به سامانه ثبت املاک (MLS)، الزامات قانونی آشکارسازی اطلاعات، و فرم‌هایی را که تصمیم شما را ثبت و مستند می‌کنند، توضیح دهد. مقررات حاکم بر بازار املاک و گزینه‌های موجود برای عرضه ملک ممکن است از بازاری به بازار دیگر متفاوت باشند. بنابراین، فروشندگان باید پیش از تصمیم‌گیری، از مشاور خود بخواهند رویه‌ها و مقررات قابل‌اجرا برای ملک مشخص آن‌ها را تأیید کند.

تصمیم آگاهانه فروشنده، بهترین راهبرد است: بازار املاک و مستغلات همچنان درباره ایجاد تعادل میان حق انتخاب فروشنده در راهبردهای بازاریابی و دسترسی گسترده خریداران به بازار بحث می‌کند. نه عرضه خصوصی ملک و نه عرضه عمومی به روش سنتی، لزوماً بهترین گزینه برای تمامی فروشندگان نیستند. آنچه بیش از هر چیز اهمیت دارد این است که فروشندگان گزینه‌های موجود را بشناسند، از مشاوره‌ای بی‌طرفانه و کارشناسی موثر بهره‌مند شوند، پاسخ پرسش‌های خود را دریافت کنند، و در نهایت، بر اساس شرایط خاص خود تصمیمی آگاهانه بگیرند.

پس از بیش از سه دهه و نیم فعالیت در زمینه خرید و فروش املاک در سلیکون‌ولی، بر این باورم که یک راهبرد بازاریابی موفق با تمرکز بر خواسته‌های صاحب خانه، شناخت بازار و جایگاه رقابتی ملک، و تعیین اهداف روشن آغاز می‌شود، آن هم پیش از آنکه درباره نحوه عرضه ملک برای فروش تصمیم‌گیری شود.

ادامه مطلب چرا بدنت... از صفحه ۴۶

درمان‌های ویژه هر بیماری: برای برخی اختلالات، درمان‌هایی وجود دارند که به‌طور خاص برای همان بیماری طراحی شده‌اند. برای مثال، در بیماری هاشیموتو، اگر کم‌کاری تیروئید ایجاد شود، ممکن است جایگزینی هورمون تیروئید لازم باشد. در بیماری سلیاک نیز پرهیز دقیق و مادام‌العمر از گلوتن، بخش اصلی درمان است. همه بیماران به یک نوع درمان نیاز ندارند. انتخاب روش درمان به نوع بیماری، شدت علائم، اندام‌های درگیر و وضعیت عمومی فرد بستگی دارد. پژوهشگران همچنین در تلاش‌اند روش‌هایی پیدا کنند که به‌جای مهار گسترده سیستم ایمنی، فقط واکنش‌های آسیب‌زای آن را هدف قرار دهند. دستیابی به چنین درمان‌هایی می‌تواند به کنترل بهتر بیماری و کاهش عوارض دارویی کمک کند.

آینده پزشکی، آیا می‌توان جلوی کودتا را پیش از آغاز گرفت؟ یکی از امیدبخش‌ترین حوزه‌های پژوهش، شناسایی نشانه‌های اولیه بیماری پیش از بروز آسیب جدی به اندام‌هاست. دانشمندان دریافته‌اند که در بعضی بیماری‌های خودایمنی، تغییرات ایمنی ممکن است سال‌ها پیش از ظاهر شدن علائم مشخص آغاز شوند. با این حال، همه افرادی که نشانه‌هایی از واکنش خودایمنی دارند، الزماً به یک بیماری آشکار مبتلا نمی‌شوند. این تفاوت برای پزشکی اهمیت زیادی دارد، زیرا شناسایی زودهنگام یک عامل خطر با پیش‌بینی قطعی ابتلا تفاوت دارد.

پژوهشگران در حال بررسی این موضوع هستند که چگونه می‌توان افرادی را که بیشترین احتمال پیشرفت بیماری را دارند، بهتر شناسایی کرد و آیا مداخله زودهنگام می‌تواند از آسیب‌های بعدی جلوگیری کند. یکی دیگر از مسیرهای تحقیق، مطالعه ارتباط میان ژن‌ها، سلول‌های ایمنی، میکروب‌های روده و عوامل محیطی است. شناخت بهتر این ارتباط‌ها ممکن است در آینده به درمان‌هایی منجر شود که برای هر فرد، بر اساس ویژگی‌های زیستی او، انتخاب می‌شوند. با این حال، بسیاری از این رویکردها هنوز در مرحله پژوهش قرار دارند و نباید آن‌ها را درمان قطعی یا روشی تضمین‌شده برای پیشگیری از بیماری دانست.

آیا می‌توان از بیماری‌های خودایمنی پیشگیری کرد؟ در حال حاضر، راهی وجود ندارد که بتوان با اطمینان از ابتلا به تمام بیماری‌های خودایمنی جلوگیری کرد. با این حال، رعایت برخی اصول سلامت عمومی می‌تواند به حفظ سلامت کلی بدن کمک کند؛ از جمله پرهیز از سیگار، خواب کافی، تغذیه متعادل، فعالیت متناسب با توان جسمی و پیگیری منظم مشکلات پزشکی. در بعضی بیماری‌ها نیز شناسایی عوامل خطر یا پرهیز از محرک‌های مشخص اهمیت ویژه‌ای دارد. برای مثال، افراد مبتلا به لوپوس ممکن است با رعایت توصیه‌های مربوط به محافظت در برابر نور خورشید، احتمال تشدید برخی علائم را کاهش دهند. اما باید میان حفظ سلامت عمومی و پیشگیری اثبات‌شده از یک بیماری مشخص تفاوت گذاشت. هیچ رژیم غذایی، مکمل یا روش آرام‌سازی به تنهایی ثابت نشده است که بتواند از تمام بیماری‌های خودایمنی جلوگیری کند یا آن‌ها را درمان کند. همچنین، مصرف خودسرانه مکمل‌ها یا قطع داروهای تجویز شده ممکن است خطرناک باشد. اگر فردی با علائمی مانند خستگی مداوم، درد و تورم مفاصل، ضعف غیرمعمول، بثورات پوستی مکرر یا تغییرات عصبی تازه روبه‌رو شود، بهتر است برای ارزیابی پزشکی اقدام کند. این علائم الزماً به معنای بیماری خودایمنی نیستند، اما در صورت تداوم یا شدت گرفتن، بررسی آن‌ها اهمیت دارد.

دشمنی که هنوز تمام رازهایش را نمی‌دانیم: بیماری‌های خودایمنی یکی از پیچیده‌ترین چالش‌های پزشکی امروز هستند. آن‌ها نشان می‌دهند که حتی دقیق‌ترین سامانه‌های زیستی نیز ممکن است دچار اختلال شوند، اختلالی که گاهی از ترکیب ژنتیک، محیط، عفونت‌ها و تغییرات پیچیده سیستم ایمنی پدید می‌آید. اما تصویر کامل‌تر از این بیماری‌ها، تصویر یک بدن شکست‌خورده یا دشمنی تغییرناپذیر نیست. پیشرفت دانش پزشکی امکان تشخیص بهتر بسیاری از این بیماری‌ها را فراهم کرده و درمان‌های جدید توانسته‌اند در شمار زیادی از بیماران، علائم و روند آسیب به بافت‌ها را کنترل کنند.

هنوز پرسش‌های بی‌پاسخ فراوانی وجود دارد: چرا یک فرد با زمینه ژنتیکی مشخص بیمار می‌شود و فرد دیگری با همان زمینه سالم می‌ماند؟ چرا یک بیماری در بعضی افراد خفیف و در برخی دیگر شدید است؟ آیا روزی خواهیم توانست واکنش آسیب‌زای سیستم ایمنی را بدون تضعیف توان دفاعی بدن متوقف کنیم؟ پاسخ این پرسش‌ها ممکن است مسیر درمان بسیاری از بیماری‌ها را تغییر دهد.

پژوهشگران همچنین در حال بررسی نقش میکروب‌های طبیعی روده و ارتباط آن‌ها با تنظیم سیستم ایمنی هستند. با وجود یافته‌های امیدوارکننده، هنوز نمی‌توان برای همه بیماری‌های خودایمنی یک عامل محیطی مشترک معرفی کرد.

آیا استرس می‌تواند بدن را علیه خودش تحریک کند؟ این پرسش برای بسیاری از افراد اهمیت دارد، به ویژه کسانی که بیماری آن‌ها پس از یک دوره دشوار زندگی تشخیص داده شده یا علائمشان در زمان فشارهای روانی شدت گرفته است. استرس، به خصوص هنگامی که طولانی‌مدت باشد، می‌تواند بر خواب، هورمون‌ها، دستگاه عصبی و عملکرد سیستم ایمنی تأثیر بگذارد. به همین دلیل، دانشمندان ارتباط میان فشارهای روانی و بیماری‌های التهابی و خودایمنی را بررسی کرده‌اند. برخی پژوهش‌ها ارتباط میان استرس و افزایش احتمال بروز یا تشدید بعضی بیماری‌های خودایمنی را گزارش کرده‌اند. با این حال، اثبات رابطه علت و معلولی در این زمینه دشوار است و نتایج را نمی‌توان به همه بیماری‌ها و همه افراد تعمیم داد. یک نکته بسیار مهم را باید در نظر گرفت: استرس به تنهایی علت اثبات‌شده تمام بیماری‌های خودایمنی نیست. ممکن است فشار روانی در بعضی افراد یکی از عوامل مؤثر بر روند بیماری باشد، اما این به معنای آن نیست که فرد به دلیل نگرانی، غم، اضطراب یا تجربه یک بحران زندگی، خودش موجب بیماری شده است. همچنین، بسیاری از بیماری‌های خودایمنی حتی در افرادی ایجاد می‌شوند که شرایط روانی نسبتاً آرامی دارند.

بنابراین، توصیه به خواب کافی، کاهش فشار روانی و دریافت حمایت اجتماعی می‌تواند بخشی مفید از مراقبت سلامت باشد، اما نباید جایگزین بررسی پزشکی و درمان مناسب شود یا به این برداشت بینجامد که بیمار مسئول ابتلای خود است.

چرا تشخیص این بیماری‌ها گاهی سال‌ها طول می‌کشد؟ یکی از دشواری‌های بیماری‌های خودایمنی این است که علائم آن‌ها ممکن است در آغاز مبهم و متغیر باشند. خستگی، درد مفاصل، ضعف عضلانی، تب خفیف، مشکلات پوستی و تغییرات وزن می‌توانند در بیماری‌های مختلف دیده شوند. حتی یک بیماری خودایمنی ممکن است در دو فرد، علائم کاملاً متفاوتی ایجاد کند. برای مثال، خستگی مداوم به تنهایی نشانه بیماری خودایمنی نیست. کم‌خونی، اختلالات تیروئید، مشکلات خواب، عفونت‌ها و بسیاری از شرایط دیگر نیز می‌توانند چنین علامتی ایجاد کنند.

از سوی دیگر، بعضی بیماری‌های خودایمنی دوره‌هایی از تشدید و فروکش کردن علائم دارند. ممکن است فرد برای مدتی احساس بهتری داشته باشد و سپس دوباره با علائم تازه‌ای روبه‌رو شود. گاهی نیز علائم در چند اندام ظاهر می‌شوند و بیمار برای مشکلات مختلف به پزشکان متفاوت مراجعه می‌کند. در چنین شرایطی، تشخیص ارتباط میان نشانه‌ها دشوارتر می‌شود. پزشک برای رسیدن به تشخیص، سابقه پزشکی، معاینه، الگوی علائم و در صورت نیاز آزمایش‌های خون، تصویربرداری یا بررسی‌های تخصصی را در کنار یکدیگر ارزیابی می‌کند. نکته مهم این است که هیچ آزمایش واحدی برای تشخیص تمام بیماری‌های خودایمنی وجود ندارد. برای مثال، مثبت شدن آزمایش پادتن ضد هسته‌ای یا ANA به تنهایی ثابت نمی‌کند که فرد مبتلا به لوپوس یا بیماری خودایمنی دیگری است. نتیجه آزمایش باید با علائم، معاینه و سایر یافته‌های پزشکی تفسیر شود. به همین ترتیب، طبیعی بودن یک آزمایش نیز لزوماً همه بیماری‌های خودایمنی را رد نمی‌کند. به همین علت، تشخیص دقیق ممکن است به زمان و بررسی‌های تکمیلی نیاز داشته باشد.

آیا بیماری‌های خودایمنی درمان‌ناپذیر هستند؟ پاسخ کوتاه این است که بیشتر بیماری‌های خودایمنی در حال حاضر درمان قطعی ندارند، اما این به معنای ناتوانی پزشکی در کنترل آن‌ها نیست. هدف درمان، بسته به نوع بیماری، می‌تواند کاهش التهاب، کنترل واکنش ایمنی، جلوگیری از آسیب بیشتر به اندام‌ها، کاهش علائم و حفظ کیفیت زندگی باشد. پزشکان برای رسیدن به این اهداف از روش‌های متفاوتی استفاده می‌کنند.

داروهای مهارکننده سیستم ایمنی: برخی داروها فعالیت بخش‌هایی از سیستم ایمنی را کاهش می‌دهند تا آسیب به بافت‌های بدن کمتر شود.

داروهای هدفمند: بعضی درمان‌های جدیدتر، مولکول‌ها یا مسیرهای مشخصی را که در ایجاد التهاب نقش دارند، هدف قرار می‌دهند. این روش می‌تواند در برخی بیماری‌ها کنترل دقیق‌تری ایجاد کند.

کورتیکواستروئیدها: داروهایی مانند پردنیزون ممکن است برای کاهش سریع التهاب به کار روند. با این حال، مصرف طولانی‌مدت آن‌ها می‌تواند عوارض مهمی داشته باشد و باید تحت نظر پزشک انجام شود.

ادامه مطلب اتو واربرگ ... از صفحه ۳۶

در نتیجه، محدود کردن مصرف نوشیدنی‌های شیرین و قندهای افزوده می‌تواند بخشی از یک الگوی غذایی سالم باشد، اما نباید آن را روش اثبات‌شده درمان سرطان معرفی کرد.

آیا اکسیژن بیشتر می‌تواند سرطان را درمان کند؟ یکی دیگر از برداشتهایی که گاهی به نظریه واربرگ نسبت داده می‌شود، این است که سرطان در اثر کمبود اکسیژن ایجاد می‌شود و رساندن اکسیژن بیشتر به بدن می‌تواند آن را درمان کند. این برداشت، تفاوت مهم میان چند پدیده علمی را نادیده می‌گیرد. کمبود اکسیژن در برخی بخش‌های تومور، که هیپوکسی نامیده می‌شود، واقعیتی شناخته شده است. چنین شرایطی می‌تواند بر رشد تومور و پاسخ آن به برخی درمان‌ها تأثیر بگذارد. اما اثر واربرگ به معنای کمبود اکسیژن نیست. ویژگی اصلی این پدیده آن است که سلول‌های سرطانی می‌توانند حتی در حضور اکسیژن نیز گلوکز را با سرعت زیادی از مسیر گلیکولیز مصرف کنند و لاکتات تولید کنند. به همین دلیل، از پژوهش‌های واربرگ نمی‌توان نتیجه گرفت که استفاده از اکسیژن بیشتر، دستگاه‌های اکسیژن‌ساز یا روش‌های موسوم به اکسیژن‌درمانی به‌تنهایی سرطان را درمان می‌کند. هر روش مبتنی بر اکسیژن باید به طور مستقل و بر اساس نوع بیماری، شیوه استفاده و شواهد بالینی بررسی شود. یافته‌های مربوط به متابولیسم سلولی به‌خودی‌خود اثربخشی چنین روش‌هایی را ثابت نمی‌کنند.

رژیم کتوژنیک و حذف کربوهیدرات؛ آیا درمان سرطان هستند؟ در سال‌های اخیر، رژیم کتوژنیک و رژیم‌های بسیار کم کربوهیدرات در برخی پژوهش‌های مرتبط با سرطان بررسی شده‌اند. رژیم کتوژنیک رژیمی است که در آن مصرف کربوهیدرات به شدت کاهش می‌یابد و سهم چربی در تأمین انرژی افزایش پیدا می‌کند. هدف از این رژیم، ایجاد وضعیتی متابولیکی به نام کتوز است که در آن بدن از اجسام کتونی نیز برای تأمین انرژی استفاده می‌کند.

برخی پژوهشگران در حال بررسی این موضوع هستند که آیا تغییر در دسترسی سلول‌ها به مواد غذایی یا هدف قرار دادن مسیرهای متابولیکی خاص می‌تواند به درمان بعضی تومورها کمک کند. این حوزه پژوهشی ارزشمند است، اما میان بررسی یک روش درمانی و اثبات مؤثر بودن آن تفاوت زیادی وجود دارد. نتایج آزمایشگاهی ممکن است امیدوارکننده باشند، ولی برای آنکه یک رژیم یا روش درمانی به عنوان درمان مؤثر سرطان پذیرفته شود، باید ایمنی و اثربخشی آن در مطالعات بالینی مناسب انسانی بررسی شود. در حال حاضر، شواهد کافی وجود ندارد که رژیم کتوژنیک یا حذف کربوهیدرات را بتوان درمان عمومی و اثبات‌شده سرطان دانست.

از سوی دیگر، محدودیت شدید غذایی ممکن است برای برخی بیماران باعث کاهش وزن ناخواسته، ضعف یا سوءتغذیه شود، مشکلاتی که در دوران درمان سرطان می‌توانند اهمیت زیادی داشته باشند. بنابراین، تغذیه مناسب و حفظ وضعیت جسمانی بیمار اهمیت فراوانی دارد، اما نباید نقش تغذیه حمایتی را با درمان مستقیم تومور یکسان دانست.

آیا صنعت داروسازی ممکن است برخی یافته‌های علمی را نادیده بگیرد؟ پرسش درباره تأثیر منافع اقتصادی بر تحقیقات پزشکی، پرسشی قابل طرح و بررسی است. شرکت‌های داروسازی فعالیت اقتصادی دارند و در پژوهش‌های پزشکی نیز ممکن است تضاد منافع مالی وجود داشته باشد. به همین دلیل، شفافیت درباره منابع مالی تحقیقات، اعلام روابط مالی پژوهشگران، داوری مستقل مقالات و تکرار نتایج توسط گروه‌های دیگر اهمیت زیادی دارد.

تاریخ پزشکی نیز نشان داده است که منافع اقتصادی، رقابت‌های علمی و تصمیم‌های نهادی می‌توانند بر مسیر تحقیقات تأثیر بگذارند. بنابراین، هیچ پژوهشی نباید صرفاً به دلیل انتشار در یک مجله یا حمایت یک شرکت، بدون بررسی پذیرفته شود. با این حال، وجود منافع مالی به تنهایی ثابت نمی‌کند که درمان مؤثری عمداً پنهان شده است یا هر نظریه‌ای که خارج از جریان اصلی پزشکی مطرح می‌شود، درست است. برای اثبات چنین ادعایی باید شواهد مشخص، قابل بررسی و مستقل وجود داشته باشد.

در مورد واربرگ نیز باید میان سه موضوع تفاوت گذاشت: کشفیات واقعی او، فرضیه‌هایی که درباره علت سرطان مطرح کرد و ادعاهای امروزی درباره درمان سرطان با حذف قند یا افزایش اکسیژن. پژوهش درباره متابولیسم سرطان همچنان ادامه دارد و دانشمندان در تلاش‌اند مسیرهای خاصی را که سلول‌های سرطانی برای رشد به آن‌ها وابسته‌اند، شناسایی کنند. برخی از این مسیرها ممکن است به اهداف

درمانی مفیدی تبدیل شوند. این موضوع نشان می‌دهد که تحقیقات واربرگ همچنان ارزش علمی دارند، اما به معنای اثبات یک درمان ساده و قطعی برای سرطان نیست. **چرا باید در برابر ادعاهای درمان قطعی سرطان محتاط باشیم؟** سرطان می‌تواند برای بیماران و خانواده‌های آنان تجربه‌ای دشوار و نگران‌کننده باشد. طبیعی است که افراد در چنین شرایطی به دنبال روش‌های تازه، امیدبخش و کم هزینه باشند. اما همین نیاز به امید می‌تواند زمینه انتشار ادعاهای اغراق‌آمیز یا گمراه‌کننده را فراهم کند. هنگام مواجهه با یک ادعای درمانی، باید پرسید آیا روش مورد نظر در انسان آزمایش شده است؟ آیا نتایج آن در پژوهش‌های مستقل تأیید شده‌اند؟ آیا عوارض احتمالی آن بررسی شده است؟ و آیا شواهد نشان می‌دهند که روش مورد نظر واقعاً به بهبود بیمار یا افزایش طول عمر او کمک می‌کند؟

کاهش یک شاخص آزمایشگاهی، مشاهده اثر بر سلول‌ها در محیط آزمایشگاه یا بهبود موقت یک علامت، لزوماً به معنای درمان سرطان نیست. همچنین نباید فراموش کرد که هر نوع سرطان ممکن است به درمان متفاوتی نیاز داشته باشد. درمان‌هایی مانند جراحی، پرتودرمانی، شیمی‌درمانی، درمان‌های هدفمند و ایمنی‌درمانی، بسته به نوع و مرحله بیماری، ممکن است به‌تنهایی یا در ترکیب با یکدیگر به کار روند. این روش‌ها نیز محدودیت‌ها و عوارض خاص خود را دارند، اما تصمیم‌گیری درباره آن‌ها باید بر اساس شواهد علمی و شرایط فردی بیمار انجام شود، نه صرفاً بر اساس ادعاهای منتشرشده در شبکه‌های اجتماعی.

توصیه مهم به بیماران و خانواده‌ها: افرادی که مبتلا به سرطان هستند یا برای درمان آن اقدام می‌کنند، باید پیش از هرگونه تغییر اساسی در رژیم غذایی، شروع مصرف مکمل‌ها، روزه‌داری طولانی یا استفاده از روش‌های درمانی مکمل با پزشک معالج خود مشورت کنند. برخی مکمل‌ها می‌توانند با داروهای نسخه‌ای تداخل داشته باشند یا بر عوارض و اثربخشی درمان تأثیر بگذارند. تغییرات شدید غذایی نیز ممکن است در بعضی شرایط برای بیمار مناسب نباشد. به ویژه افرادی که تحت شیمی‌درمانی، پرتودرمانی، درمان‌های هدفمند یا ایمنی‌درمانی قرار دارند، باید درباره هرگونه اقدام مکمل با تیم درمانی خود مشورت کنند.

هیچ بیمار مبتلا به سرطان نباید دارو یا درمان تجویز شده خود را به دلیل مشاهده یک ویدیو، خواندن یک مطلب در اینترنت یا شنیدن ادعای یک فرد مشهور، بدون مشورت با پزشک قطع کند یا کنار بگذارد. هدف از این توصیه، رد کردن تحقیقات جدید نیست، بلکه محافظت از سلامت بیمار و اطمینان از آن است که تصمیم‌های درمانی بر پایه اطلاعات معتبر و بررسی دقیق خطرها و فواید گرفته شوند.

نتیجه‌گیری؛ جایگاه واقعی واربرگ در علم امروز دکتر اتو واربرگ یکی از دانشمندان بود که به شناخت بهتر سوخت‌وساز سلول‌های سرطانی کمک کرد. پژوهش‌های او درباره تنفس سلولی و مصرف گلوکز، زمینه‌ساز شکل‌گیری یکی از مفاهیم مهم در زیست‌شیمی سرطان شد. بااین‌حال، کشف یک ویژگی در سلول‌های سرطانی به معنای کشف درمان قطعی سرطان نیست. اثر واربرگ یک پدیده زیستی مهم است، اما تمام انواع سرطان را به یک شکل توضیح نمی‌دهد و ثابت نمی‌کند که حذف قند یا افزایش اکسیژن می‌تواند سرطان را از بین ببرد.

تا امروز، شواهد علمی کافی وجود ندارد که حذف قند، رژیم کتوژنیک یا مصرف مکمل‌های خاص را بتوان به‌عنوان درمان مستقل و عمومی سرطان معرفی کرد. این موضوع به معنای بی‌ارزش بودن تحقیقات متابولیکی نیست؛ بلکه نشان می‌دهد تبدیل یک کشف آزمایشگاهی به یک روش درمانی مؤثر و ایمن برای انسان، به تحقیقات دقیق و شواهد بالینی نیاز دارد. پرسشگری درباره منافع اقتصادی در پزشکی، بررسی انتقادی پژوهش‌ها و مطالبه شفافیت علمی ضروری است. اما برای تشخیص درست از نادرست، باید به شواهد قابل بررسی تکیه کرد. علم با پرسشگری پیشرفت می‌کند، اما اعتبار هر پاسخ به کیفیت شواهدی بستگی دارد که از آن پشتیبانی می‌کنند.

ماهنامه پژواک

با درج آگهی در نشریه پژواک کسب و خدمات خود را به ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

(408) 221-8624

ادامه مطلب برزوی دستفروش... از صفحه ۳۷

این اتفاق برای برزو چنان خوشایند بود که گویی گنجی پیدا کرده باشد. از آن پس، مانند جویندگان گنج، امیدش را به یافتن پول در لباس‌های دست‌دوم از دست نداد و هرگز به فکر کنار گذاشتن شغلش نیفتاد. درحالی‌که همکارانش به تدریج راه‌های بهتری برای زندگی پیدا می‌کردند، برزو همچنان در کوچه‌ها و خیابان‌ها پرسه می‌زد. بعضی از آن‌ها توانسته بودند دکه یا مغازه‌ای برای خود دست‌وپا کنند و در محلی ثابت مستقر شوند. برخی دیگر، اجناس خود را به صورت امانی در مغازه می‌گذاشتند تا مشتریان برای خرید به آنجا مراجعه کنند. عده‌ای نیز فرش فروشی و مشاغل دیگری راه انداخته بودند و به تدریج به کسبه‌ای معتبر تبدیل شده بودند. اما برزو تمام عمرش را در کوچه‌ها گذراند و همچنان به خرید و فروش اجناس دست‌دوم ادامه داد. تنها دارایی‌اش همان خرت‌وپرت‌هایی بود که به تدریج جمع می‌کرد و در شمد بزرگی جا می‌داد.

زمستان‌ها که برف و گل‌ولای کوچه‌ها و خیابان‌ها رفت‌وآمد را دشوار می‌کرد و دیگر نمی‌توانست مانند گذشته به خرید و فروش بپردازد، باروبنه‌اش را جمع می‌کرد و راهی روستای زادگاهش می‌شد. در آنجا، در خانه خواهر و برادرانش، بساطش را پهن می‌کرد و اجناسش را به روستاییان می‌فروخت. معمولاً دو ماه طول می‌کشید تا همه کالاهایش به فروش برسند. سپس بار دیگر راه تهران را در پیش می‌گرفت تا زندگی همیشگی‌اش را از سر بگیرد.

در سال‌های بعد، فرزندان بیشتری به دنیا آمدند. به جز کودکانی که در همان سال‌های نخست زندگی از دست رفتند، سه فرزند دیگر نیز به جمع خانواده اضافه شدند. درآمد برزو اما همان درآمد سابق بود، درحالی‌که تعداد نان‌خورهای خانواده به هفت نفر رسیده بود. اکبر، به دلیل محبت بیش از حد پدر و مادرش، روزبه‌روز بی‌تربیت‌تر و گستاخ‌تر می‌شد. هیچ علاقه‌ای به درس خواندن نشان نمی‌داد و هر چیزی را که در خانه می‌یافت، از آن خود می‌دانست و برای دیگران هیچ حقی قائل نبود. رفتار اکبر به تدریج بر سایر بچه‌ها نیز تأثیر منفی گذاشت و آن‌ها را به سرکشی در برابر والدین، به ویژه برزو، تشویق کرد. با بزرگ‌تر شدن بچه‌ها و افزایش توقعاتشان، زحمت برزو نیز بیشتر و بیشتر می‌شد. او هر روز فرسوده‌تر می‌شد و توان جسمی و روحی‌اش رو به تحلیل می‌رفت. دیگر چیزی از یک انسان معمولی در وجودش باقی نمانده بود و هیچ‌یک از ویژگی‌های شخصیتی‌اش با آنچه از یک پدر و شوهر معمولی انتظار می‌رفت، سازگاری نداشت. برزو دیگر نه فرصت اندیشیدن به خودش را داشت و نه مجالی برای زندگی کردن. به گاری‌ای فرسوده تبدیل شده بود که چرخ‌هایش حتی فرصت روغن‌کاری نداشتند؛ گاری‌ای که باید شبانه‌روز با بار سنگینی که بر دوش می‌کشید، به حرکت ادامه می‌داد تا دست‌کم نان و خوراکی در حد ابتدایی برای خانواده‌اش فراهم کند.

اختلاف سنی میان برزو و صفیه به تدریج خود را نشان داد و زندگی را برای هر دوی آن‌ها دشوارتر کرد. صفیه هنوز جوان بود و از زیبایی و جذابیت برخوردار بود، درحالی‌که برزو چهره و ظاهری دلنشین نداشت و هجده سال از او بزرگ‌تر بود. از نظر قوای جسمانی نیز، تمام توانش را صرف دیدن در کوچه‌ها و خیابان‌ها برای به دست آوردن لقمه‌ای نان می‌کرد. مجموعه این عوامل باعث شد صفیه به توجه مردان غریبه و تعریف و تمجیدهای آنها اهمیت بیشتری بدهد.

صفیه دیگر آن زن مطیع و خانه‌داری نبود که برزو در سال‌های نخست زندگی مشترک می‌شناخت. حتی همان اندک توجه و محبتی را هم که پیش‌تر نثار برزو می‌کرد، کنار گذاشته بود و تمام توجهش را صرف دیدار با دیگران می‌کرد. به اعتراض‌های برزو نیز اهمیتی نمی‌داد و به محض اینکه برزو کوچک‌ترین گله‌ای می‌کرد، صحبت از طلاق به میان می‌آورد. اما برزو از هیچ نظر، طلاق را به صلاح نمی‌دید. نخست اینکه صفیه را به شدت دوست داشت و نمی‌خواست او به بیراهه کشیده شود. دوم اینکه آن‌ها پنج فرزند داشتند و معلوم نبود در صورت جدایی، چه سرنوشتی در انتظار آنها خواهد بود. برزو با خود فکر می‌کرد اگر مثل همیشه از صبح زود برای کسب درآمد از خانه بیرون برود، چه کسی از بچه‌ها مراقبت خواهد کرد؟ و اگر در خانه بماند تا از آن‌ها نگهداری کند، درآمدی نخواهد داشت و در عرض دو سه روز، همه از گرسنگی از پا درمی‌آیند. در چنین شرایطی، برزو راهی جز چشم‌پوشی از رفتارهای صفیه برای خود نمی‌دید. تصمیم گرفت به روی خود نیاورد و به اصطلاح، راه «شتر دیدی، ندیدی» را در پیش بگیرد؛ به این امید که دست‌کم کسی در خانه باشد تا مراقب فرزندان باشد و او بتواند همچنان برای تأمین مخارج زندگی به کارش ادامه دهد.

ادامه مطلب هدایت الله نیرسینا... از صفحه ۲۹

پرویز خطیبی، ترانه‌سرا و نمایشنامه‌نویس و طنزپرداز، در این باره می‌نویسد: «سال‌ها گذشت و من به رادیو رفتم در رادیو به نوشتن نمایشنامه‌ها پرداختم نمایشنامه‌ها اغلب از برنامه خانه و خانواده پخش می‌شد و قبل از ضبط دکتر شاه‌حسینی و دکتر نیرسینا آن‌ها را مطالعه و تصویب می‌کردند. با دکتر نیرسینا یکی دو بار بیشتر روبرو نشدم اما همیشه از زبان دکتر شاه‌حسینی و دیگران می‌شنیدم که او مردی است جدی، مؤدب و بانزاکت که با استفاده از ذوق و دانش خود دوستانش را در اداره‌ی رادیو همراهی می‌کند. پنج سال بعد که به رادیو برگشتم او را بیشتر و بهتر شناختم. دکتر آن قدر دقیق و حساس و نکته‌سنج بود که به قول معروف از یک واو هم نمی‌گذشت و اگر در مطلبی که می‌نوشتیم اشکالی وجود داشت، با یک دنیا صمیمیت و علاقه با ما به گفتگو می‌نشست و مواردی را که یادداشت کرده بود تذکر می‌داد.» می‌گویند نیرسینا در برابر کژی‌ها و کاستی‌ها و نادرستی‌ها باج نمی‌داد، به طوری که در برنامه‌ای که رادیو علیه تخلف صنف خیاط‌ها ساخته بود، «حضرات [خیاط‌ها] به اتکای قدرت صنفی و شاید هم حمایت مقامات دولتی زیر بار نرفتند و خواستار آن شدند که رادیو به نحوی مطلب پخش‌شده را تکذیب کند غافل از اینکه دکتر نیرسینا بی‌دی نبود که به این بادها بلرزد. او با صراحت و صداقت کامل گفته بود که: وقتی یک مشتری پارچه‌ای به خیاط می‌سپارد آن پارچه در واقع امانتی است که بایستی در هر حال محفوظ بماند. اگر به هر دلیلی پارچه‌ی مشتری حیف و میل شود صاحب خیاط‌خانه جوابگوی آن خواهد بود. ماجرا هفته‌ها و هفته‌ها ادامه داشت و نیرسینا همچنان پافشاری می‌کرد حتی یک‌بار گفت که حاضر است استعفا بدهد اما زیر بار حرف زور آقایان نرود.»

نیرسینا برای دانش‌آموزان دبستانی نیز کتاب‌هایی به یادگار گذاشت: کتاب‌های فارسی و دستور، جغرافیای عالم، تعلیم املاء، و تعلیم انشاء. شاید هنوز برخی باشند که این جمله ساده و سراسر اما مهربانانه‌ی او را بر سر دفتر کتاب تعلیم املاء به یاد داشته باشند: «نوآموزان عزیز. خوب دقت کنید: دیکته خود را با خط خوب، واضح، درشت و تمیز بنویسید.» و یا این عبارت‌ها از او را در کتاب خواندن تعلیم انشاء خوانده باشند که نمونه‌ای از نثر شیرین و دلنواز فارسی است: «اکنون طبیعت هرچه در هنر داشته ظاهر کرده و بزرگ‌ترین شاهکار خویش را به نمایش نهاده است، خاک فرحناک است و کوه در لباس شکوه، درخت در طرب است و چمن در فرح، نسیم جانپرو می‌وزد، ابر می‌گرید، گل می‌خندد، گلزار دلبری می‌کند. در این ایام، داد خوشدلی بدهید و فرصت غنیمت شمارید که وقتی از این خوش‌تر و فصلی از این دلکش‌تر نیست.»

او سال‌ها به تدریس پرداخت و استاد دانشگاه افسری و دانشگاه تهران بود. در ۱۳۵۰ و در آستانه برگزاری جشن‌ها در پاسارگاد و تخت جمشید، وزارت فرهنگ و هنر مسابقه‌ای برای ساخت سرودی ویژه برای این مراسم برگزار کرد. از میان آثار ارائه‌شده، قطعه‌ای ساخته‌ی یوسف یوسف‌زاده با شعری از نیرسینا انتخاب شد. هدایت‌الله نیرسینا در تاریخ ۱ آبان ۱۳۵۶ بازنشست شد و کمی قبل از انقلاب برای دیدار فرزندان به فرانسه رفت. او پس از انقلاب به آمریکا هجرت کرد. در ۱۹۹۷ (۱۳۷۵-۱۳۷۶)، به همت «انجمن ادبی پارس»، مراسم بزرگداشتی برای نیرسینا و با حضور او برگزار شد. سرانجام، نیرسینا در تاریخ ۲۶ مرداد ۱۳۷۷ در ۸۳ سالگی در آمریکا درگذشت. همسرش مهری فروغی در سال ۱۴۰۰ در همانجا از دنیا رفت و فرزندان دکتر هوشمند نیرسینا و خانم لیلی نیرسینا در ایالات متحده اقامت دارند.

ادامه مطلب دلنویسته... از صفحه ۴۷

و شاید روزی، درست در میان یک روز معمولی، ناگهان به اطرافمان نگاه کنیم، لبخند بزنیم و با چشمانی پر از احساس با خود بگوییم: «من روزی آرزوی چنین لحظه‌ای را داشتم. روزی فقط در خیالم زندگی‌اش می‌کردم. اما امروز اینجا هستم؛ در میان رؤیایی که به حقیقت پیوسته است.» و آنجاست که متوجه می‌شویم بعضی از زیباترین لحظه‌های زندگی، همان رؤیایی هستند که روزی فکر می‌کردیم شاید هرگز واقعی نشوند.

دنیا گاهی کارهایی می‌کند که نه در محاسبات ما می‌گنجد و نه در تصورمان. گاهی چیزی را پیش روی ما می‌گذارد که از تمام آنچه روزی آرزویش را داشتیم، زیباتر است پس رؤیایمان را زود کنار نگذاریم، ما هنوز از تمام اتفاق‌های زیبایی که ممکن است در انتظار تمان باشند، خبر نداریم.

ادامه مطلب قاجاق ماشین... از صفحه ۳۸

خواستم اتوبوس سوار شوم، ولی دیدم دو ساعت باید در صف ایستاد و تازه تا جنوب شهر سه خط باید عوض کرد. یعنی سه بار، هر بار دو ساعت، باید در صف معطل شد و در مجموع شش ساعت وقت صرف کرد. تلفن کردم و تاکسی تلفنی خواستم. خانمی آدرس و شماره تلفن مرا پرسید و بعد گفت تا بیست دقیقه دیگر به من خبر خواهد داد. خیال کردم تا بیست دقیقه دیگر ماشین می‌فرستد، ولی این بیست دقیقه نیم ساعت شد و از ماشین خبری نشد. پس از پنجاه دقیقه، خانم تلفن کرد و گفت ماشین ندارد و فوری گوشی تلفن را گذاشت، بدون اینکه از تلف کردن وقت بنده معذرت بخواهد. خواستم یک ماشین کرایه کنم، ولی فکر کردم چون من ناشناس هستم، ممکن است از این بابت هم یکی دو ساعت دوندگی کنم و نتیجه‌ای نگیرم. خلاصه، تا ساعت ده‌ونیم به انتظار وسیله نقلیه ساق مکیدم. عجیب است! در عصری که دو ساعته می‌توان از قاره‌ای به قاره دیگر رفت، من سه ساعت معطل شدم و نتوانستم خود را از این طرف شهر به آن طرف شهر برسانم. در این بین، ناگهان چشمم به ماشین شما افتاد. دیدم درست در همان کوچه دیروزی پارک کرده‌اید و پیاده شده‌اید و به خیابان آمده‌اید و باز مشغول چشم‌چرانی و عشق‌رسانی و متلک‌پرانی شده‌اید. ساعت یازده هم، همین‌که دیدید دو تا دختر دم گیشه سینما رفتند تا بلیت بخرند، شما هم پشت سرشان ایستادید تا بلیت شماره بعدی را بگیرید. فهمیدم که شما اصولاً کار حسابی ندارید. برعکس، من خیلی کار داشتم، آن هم کارهای فوری و فوتی. بدین جهت، چون از روی یک فیلم یک‌ساعته تلویزیونی یاد گرفته بودم که چگونه می‌توان بدون کلید در ماشین را باز کرد و با اتصال دو سیم، بدون سوئیچ آن را به راه انداخت، ماشین شما را قاجاق کردم و رفتم و ظرف این دو روز، کارهای خود را انجام دادم.

شنبه بودم که در تهران ماشین را ساعتی ده تومان کرایه می‌دهند، ولی چون نرخ همه چیز سه برابر و چهار برابر بالا رفته است، فکر کردم که لابد نرخ کرایه ماشین هم بالا رفته است. یکی از این جهت و یکی هم به این دلیل که ماشین شما خیلی شیک است، کرایه آن را ساعتی پانزده تومان حساب کردم. لذا بابت هجده ساعت و چهل دقیقه‌ای که ماشین شما زیر پایم بوده است، به ضمیمه این نامه، دو سیم و هفتاد تومان تقدیم می‌کنم. اگر می‌بینید سیمصد تومان اضافه بر مبلغ فوق در پاکت است، خیال نکنید اشتباه کرده‌ام، خیر، در این مدت، به علت عجله‌ای که در انجام کارهای خود داشتم، نمی‌توانستم هر جا که می‌رسم، مدت‌ها دنبال محل مناسبی برای پارک کردن ماشین بگردم. ناچار، هر جا می‌رسیدم، ماشین را کنار خیابان می‌گذاشتم و دنبال کارم می‌رفتم و اغلب وقتی برمی‌گشتم، می‌دیدم ورقه‌ای بابت جریمه توقف ممنوع روی آن چسبانده‌اند. ورقه‌های جریمه نیز همگی ضمیمه این نامه است. چه باید کرد؟ شهر شما خیابان زیاد دارد، اتومبیل زیاد دارد، ولی جا برای پارک کردن ماشین ندارد. اما... اما در همین شهر، به علت سیاست غلط یا صحیحی که در پیش گرفته شده، من خانه‌ای را که ده سال پیش سی و یک هزار تومان خریده بودم، امروز دو سیم‌توده هزار تومان، یعنی تقریباً هفت برابر گران‌تر، فروختم. بنابراین، من ضرری نکرده‌ام و در این میان، هم به من پولی رسیده، هم به دلال معاملات ملکی، هم به شما و هم به راهنمایی و رانندگی. دنیا محل بده‌بستان است و به هر کسی از راهی روزی می‌رسد. یک بار دیگر، برای کاری که از روی ناچاری انجام دادم، پوزش می‌خواهم و بدین وسیله خداحافظی می‌کنم.

ادامه مطلب شفیعی کدکنی... از صفحه ۷

این نکته نیز گفتنی است که او در برخورد با کارهای استادان پیشین، در عین رعایت ادب، رویکرد نقادانه خود را حفظ کرده است. برای نمونه، با همه ارادتش به استاد فروزانفر، از بیان نظر انتقادی خود درباره تصحیح او از «دیوان کبیر» خودداری نکرده و به‌ویژه از این جهت کار استاد را محل انتقاد دیده است که چرا به‌جای اتکا به اقدم نسخ، از نسخه‌ای بهره برده که قریب به یک قرن بعد از وفات مولانا کتابت شده است، در صورتی قواعد علمی و جهانی تصحیح متن ایجاب می‌کرده که آن استاد ارجمند از نسخه‌های قدیم‌تر که حجم کمتری داشتند استفاده کند.

کشفیات بزرگ: گذشته از تصحیح متن، کشفیات شفیعی کدکنی در حوزه تحقیقات ایرانی و اسلامی جایگاهی ممتاز دارد. بازنشاسی مقام، مرتبت و هویت ابوعبدالله محمد بن کرام سیستانی نیشابوری (متوفای ۲۵۵ هـ.ق) بنیان‌گذار مذهب کرامیه و

ادامه مطلب جنگ، گرانی و... از صفحه ۴

انتخابات میان‌دوره‌ای، فرصتی برای ارزیابی دولت: انتخابات میان‌دوره‌ای آمریکا در سوم نوامبر ۲۰۲۶ برگزار می‌شود. در این انتخابات، رأی‌دهندگان درباره ترکیب کنگره تصمیم می‌گیرند، نهادی که در تصویب قوانین، تخصیص بودجه و نظارت بر عملکرد دولت نقش مهمی دارد. بر اساس نظرسنجی واشنگتن پست، ای‌بی‌سی نیوز و ایسوس که در اکتبر منتشر شد، میزان تأیید عملکرد ترامپ ۳۳ درصد و میزان عدم تأیید آن ۶۶ درصد بود. در همان نظرسنجی، دموکرات‌ها در ترجیح رأی‌دهندگان برای کنترل کنگره هشت واحد درصد از جمهوری‌خواهان جلوتر بودند. البته نظرسنجی‌ها نتیجه انتخابات را تعیین نمی‌کنند. میزان مشارکت، رقابت‌های محلی و دیدگاه رأی‌دهندگان درباره موضوعاتی مانند مهاجرت، امنیت، مالیات و خدمات درمانی نیز می‌توانند در نتیجه نهایی مؤثر باشند.

همچنین نارضایتی از یک حزب الزاماً به معنای حمایت از حزب رقیب نیست. برخی رأی‌دهندگان ممکن است همچنان به حزب مورد علاقه خود وفادار بمانند، اما خواهان تغییر در سیاست‌های آن باشند. برخی دیگر ممکن است به نامزدهای مستقل توجه کنند یا تصمیم بگیرند در انتخابات شرکت نکنند. نکته مهم این است که وفاداری حزبی به معنای بی‌تفاوتی نسبت به عملکرد دولت نیست. رأی‌دهندگان ممکن است از اهداف اعلام‌شده دولت حمایت کنند، اما درباره هزینه‌های آن یا نتایج عملی سیاست‌ها تردید داشته باشند.

مردم در نهایت چه می‌خواهند؟ با وجود اختلاف‌نظرهای سیاسی، بسیاری از نیازهای روزمره مردم مشترک است: درآمد کافی برای تأمین هزینه‌های زندگی، امکان تهیه مسکن و غذا، دسترسی به خدمات درمانی و اطمینان نسبی نسبت به آینده. درباره چگونگی تأمین این نیازها اختلاف‌نظر وجود دارد. برخی کاهش مالیات و مقررات را راهکار مناسب‌تری می‌دانند، برخی دیگر بر حمایت‌های اجتماعی و سرمایه‌گذاری عمومی تأکید می‌کنند. در سیاست خارجی نیز گروهی قدرت نظامی و بازدارندگی را در اولویت قرار می‌دهند و گروهی دیگر بر دیپلماسی و کاهش خطر جنگ تأکید دارند. برای ارزیابی هر سیاست، باید پرسش‌های مشخصی مطرح کرد: آیا نتیجه مورد انتظار به دست آمده است؟ هزینه آن چقدر بوده؟ چه کسانی از آن سود برده‌اند و چه کسانی بار اصلی هزینه را تحمل کرده‌اند؟ آیا راهکار دیگری وجود داشته که بتواند با هزینه کمتری به نتیجه مشابهی برسد؟ پاسخ به این پرسش‌ها، به جای تکیه بر شعارهای انتخاباتی، امکان ارزیابی واقعی‌بنانه عملکرد دولت را فراهم می‌کند.

انتخابات میان‌دوره‌ای آمریکا در شرایطی برگزار می‌شود که هزینه‌های زندگی و جنگ با ایران از موضوعات مهم بحث عمومی هستند. نظرسنجی‌های اخیر از نارضایتی گسترده بخشی از مردم نسبت به وضعیت اقتصادی و عملکرد دولت حکایت دارند اما میزان تأثیر این نارضایتی بر نتیجه انتخابات تنها پس از بررسی نتایج واقعی روشن خواهد شد. اهمیت انتخابات فقط در این نیست که کدام حزب کرسی‌های بیشتری به دست می‌آورد، بلکه در فرصتی است که شهروندان برای ارزیابی عملکرد مسئولان، بیان خواسته‌های خود و تعیین مسیر آینده کشور در اختیار دارند. در یک دموکراسی، رأی مردم تنها وسیله‌ای برای انتخاب حاکمان نیست؛ ابزاری برای مطالبه پاسخ‌گویی نیز هست. و شاید پرسش اساسی پیش روی سیاستمداران همین باشد: وقتی مردم برای تأمین نیازهای اولیه خود با دشواری روبرو هستند، چه چیزی می‌تواند دوباره اعتماد آنان را به دولت بازگرداند؟

پیروان او نظیر ابوذر بوزجانی، و کشف نسخه‌ای از کتاب الفصول در تفسیر قرآن، و همچنین پژوهش‌های اصیل او در باب «قلندریه»، ستایش محققان و صاحب‌نظران جهانی در تاریخ ادیان را برانگیخته است.

نیم قرن دوستی: دوستی پنجاه و چندساله من با محمدرضا شفیعی کدکنی از سعادت‌های زندگی من بوده است. در سفر به انگلیس و آمریکا و ژاپن با او انیس و مونس و همدم و همخانه بوده‌ام. در بیشتر گشت و گردش‌ها در ایران و جهان، از کوه و بیابان گرفته تا شهر و روستا، در کنارش راه پیموده‌ام. از همه زوایا و خفایای سلوک شخصی او آگاهم و ضعف و قوت‌هایش را می‌شناسم. موهب تداعی معانی در کار تحقیق که حاصل قدرت حافظه و تیزهوشی اوست، شگفت‌انگیز است و من شواهدی از تجلیات آن را در جای‌جای کتاب‌ها و رساله‌های پژوهشی‌اش که سطر سطر آن‌ها را با دقت خوانده‌ام یافته‌ام و نمونه‌های آن را در کتاب «شفیعی کدکنی و نقد ادبی» که در دست انتشار است، به دست داده‌ام. در اینجا فرصتی یافتم تا زادروز دوست یگانه‌ام را شادباش بگویم:

دیر زیاد آن بزرگوار خداوند راد و سخن‌دان و شیرمرد و خردمند

ادامه مطلب شتر، شگفتی... از صفحه ۴۴

لب‌ها: لب‌های ضخیم و انعطاف‌پذیر شتر به آن اجازه می‌دهند گیاهان خشک، خشن و حتی خاردار را بخورد. این ویژگی در مناطقی که غذای نرم و تازه کمیاب است، اهمیت زیادی دارد.

گوش‌ها: گوش‌های شتر نیز به شنیدن صداهای محیط کمک می‌کنند و همراه با سایر حواس، در شناسایی خطر و ارتباط با دیگر شترها نقش دارند.

این ویژگی‌ها نشان می‌دهند که بدن شتر صرفاً برای تحمل تشنگی ساخته نشده است، تقریباً تمام بخش‌های بدن آن با چالش‌های محیط زندگی‌اش سازگاری پیدا کرده‌اند.

پاهای شتر، مهندسی طبیعت برای حرکت روی شن: راه رفتن روی شن‌های نرم برای بسیاری از جانوران دشوار است، زیرا وزن بدن باعث فرو رفتن پاها در سطح زمین می‌شود. شتر برای مقابله با این مشکل، پاهایی پهن با کف بالشتکی و انعطاف‌پذیر دارد. هنگام قرار گرفتن پا روی زمین، این ساختار به توزیع وزن کمک می‌کند و احتمال فرو رفتن عمیق در شن را کاهش می‌دهد. پاهای پهن شتر برای حرکت در بیابان مناسب‌اند، اما این به معنای آن نیست که در هر نوع زمینی بدون مشکل حرکت می‌کند. سطوح لغزنده، گل‌آلود یا سنگ‌های تیز می‌توانند حرکت آن را دشوار کنند یا به پاهایش آسیب برسانند. شتر همچنین اندامی بلند و گردنی کشیده دارد که به دسترسی به شاخه‌ها و گیاهان مختلف کمک می‌کند. ترکیب این ویژگی‌ها به آن اجازه می‌دهد در محیط‌های خشک، مسافت‌های طولانی را برای یافتن غذا و آب طی کند.

آیا شتر در سرمای شدید هم زنده می‌ماند؟ بله، اما این ویژگی بیشتر به شترهای دوکوهانه مربوط می‌شود. شتر دوکوهانه در مناطق آسیای مرکزی زندگی می‌کند، مناطقی که تابستان‌های گرم و زمستان‌های بسیار سرد دارند. در برخی از این نواحی، دمای هوا در زمستان می‌تواند به حدود منفی ۲۰ درجه سانتی‌گراد یا پایین‌تر برسد. این شترها پوشش مویی ضخیمی دارند که در فصل سرد، بدنشان را عایق‌بندی می‌کند. با گرم شدن هوا، بخش زیادی از این موها می‌ریزد تا حیوان بتواند خود را با شرایط جدید سازگار کند. شترهای یک‌کوهانه نیز برای گرمای شدید مناسب‌اند، اما شترهای دوکوهانه به‌ویژه برای تحمل تغییرات فصلی بزرگ میان گرما و سرما سازگار شده‌اند. به همین دلیل، شتر را نباید صرفاً حیوانی متعلق به بیابان‌های داغ تصور کرد. برخی گونه‌های آن استاد بقا در سرزمین‌هایی هستند که زمستان‌های سخت و تابستان‌های سوزان را تجربه می‌کنند.

شتر چه می‌خورد؟ شتر گیاه‌خوار است، اما رژیم غذایی آن از بسیاری از جانوران اهلی انعطاف‌پذیرتر است. این حیوان می‌تواند از علف‌های خشک، برگ‌ها، شاخه‌های گیاهی و گونه‌هایی تغذیه کند که به دلیل خارها یا بافت خشنشان برای بسیاری از حیوانات دیگر جذاب نیستند. لب‌های مقاوم و دستگاه گوارش سازگار شتر به آن اجازه می‌دهند از منابع غذایی پراکنده در مناطق خشک استفاده کند. البته شتر در شرایط مختلف به غذاهای متفاوتی دسترسی دارد و هر گیاهی نیز برای آن مناسب نیست. نیازهای غذایی شترهای اهلی به سن، میزان فعالیت، بارداری، شیردهی و وضعیت جسمی آن‌ها بستگی دارد. یکی از مزایای مهم این حیوان در دامداری، توانایی استفاده از پوشش گیاهی مناطق خشک است؛ مناطقی که ممکن است برای پرورش برخی دیگر از دام‌ها مناسب نباشند.

زندگی اجتماعی و رفتار شترها: شترها جانورانی اجتماعی هستند و معمولاً در گروه زندگی می‌کنند. در گروه‌های شتر، روابط میان نرها، ماده‌ها و بچه‌ها می‌تواند بر رفتار و نظم اجتماعی تأثیر بگذارد. آنها از صداها، حرکات سر و گردن، وضعیت گوش‌ها و سایر نشانه‌های بدنی برای برقراری ارتباط استفاده می‌کنند. شترها نیز مانند دیگر حیوانات، رفتارهای متفاوتی در شرایط آرامش، ترس، رقابت یا تهدید نشان می‌دهند. بنابراین، برخلاف تصویر کلیشه‌ای از شتر به عنوان حیوانی همیشه آرام و بی‌تفاوت، رفتار آنها به محیط، تجربه، شرایط جسمی و نحوه برخورد انسان بستگی دارد. شتر اهلی که از سن کم با انسان به درستی خو گرفته باشد، ممکن است رفتار آرامی داشته باشد، اما نباید فراموش کرد که این حیوان بزرگ و قدرتمند است و در شرایط استرس یا احساس خطر می‌تواند واکنش‌های غیرقابل پیش‌بینی نشان دهد.

شتر چگونه تولیدمثل می‌کند و بچه‌اش چه ویژگی‌هایی دارد؟ دوره بارداری شتر طولانی است و معمولاً حدود ۱۲ تا ۱۴ ماه طول می‌کشد، هرچند این مدت با توجه به گونه و شرایط حیوان تغییر می‌کند. ماده شتر اغلب یک بچه به دنیا می‌آورد و تولد دوقلوها نسبتاً نادر است. بچه شتر در آغاز زندگی هنوز کوهان برجسته‌ای مانند شتر بالغ ندارد. کوهان آن به تدریج و با رشد حیوان و ذخیره شدن چربی شکل می‌گیرد. بچه شتر معمولاً مدت کوتاهی پس از تولد توانایی ایستادن و راه رفتن پیدا می‌کند.

این توانایی در محیط‌های طبیعی اهمیت دارد، زیرا به حیوان جوان اجازه می‌دهد همراه مادر خود حرکت کند. مادر برای مدتی طولانی از بچه مراقبت می‌کند و شیر می‌دهد. طول این دوره به گونه، شرایط محیطی و وضعیت تغذیه بستگی دارد. شترها نسبتاً دیر به بلوغ کامل می‌رسند و پرورش آن‌ها نیازمند توجه به سلامت، تغذیه و شرایط مناسب زندگی است.

چرا شتر در تاریخ بشر چنین اهمیت داشته است؟ پیش از گسترش راه‌آهن، خودرو و هواپیما، عبور از بیابان‌ها یکی از دشوارترین بخش‌های سفر و تجارت بود. نبود جاده‌های مناسب، فاصله زیاد میان منابع آب و گرمای شدید، جابه‌جایی کالا و انسان را با خطرهای فراوان روبه‌رو می‌کرد. در چنین شرایطی، شتر به یکی از مهم‌ترین حیوانات مورد استفاده انسان تبدیل شد. توانایی حمل بار، حرکت در مسیرهای طولانی و تحمل شرایط خشک باعث شد کاروان‌های تجاری بتوانند کالاهایی مانند پارچه، ادویه، فلزات و محصولات دیگر را میان مناطق دوردست جابه‌جا کنند. شترها در بخش‌هایی از آفریقا و آسیا به گسترش شبکه‌های تجاری و ارتباط میان جوامع کمک کردند. در مسیرهای بیابانی، آنها نه تنها وسیله حمل‌ونقل، بلکه بخشی از نظام اقتصادی و اجتماعی جوامع محلی بودند. در ایران نیز شتر در حمل بار، جابه‌جایی در مناطق خشک، زندگی عشایری و تجارت نقش داشته است. در بخش‌هایی از کشور، شترداری همچنان بخشی از شیوه زندگی و اقتصاد محلی به شمار می‌رود. این حیوان در فرهنگ و ادبیات نیز جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. شتر در بسیاری از جوامع نماد بردباری، تحمل دشواری، سفر طولانی و سازگاری با شرایط سخت بوده است.

شتر چه فایده‌هایی برای انسان دارد؟ اهمیت شتر به حمل‌ونقل محدود نمی‌شود. این حیوان در بسیاری از مناطق جهان همچنان برای تأمین مواد غذایی و محصولات دیگر پرورش داده می‌شود.

شیر شتر: شیر شتر در برخی مناطق بخش مهمی از رژیم غذایی مردم است. ترکیب غذایی آن با شیر گاو تفاوت‌هایی دارد، اما ارزش غذایی و ویژگی‌های آن به عواملی مانند نژاد، تغذیه، فصل و شرایط شیردوشی بستگی دارد. شیر شتر خام، مانند شیر خام سایر حیوانات، ممکن است حامل عوامل بیماری‌زا باشد؛ بنابراین، رعایت اصول ایمنی غذایی اهمیت دارد.

گوشت شتر: گوشت این حیوان در برخی جوامع مصرف می‌شود و می‌تواند منبع پروتئین باشد. ارزش غذایی آن به بخش مورد استفاده، میزان چربی و روش آماده‌سازی بستگی دارد.

پشم و مو: پوشش بدن شتر، به‌ویژه در گونه‌های دوکوهانه، می‌تواند برای تهیه پارچه، طناب و محصولات عایق به کار رود.

حمل بار و گردشگری: در برخی مناطق، شتر هنوز برای حمل بار استفاده می‌شود و در مناطق گردشگری نیز بخشی از فعالیت‌های اقتصادی است.

با وجود این مزایا، نگهداری از شتر به فضای مناسب، آب و غذای کافی، مراقبت دامپزشکی و توجه به رفاه حیوان نیاز دارد. مقاومت شتر در برابر شرایط سخت به این معنا نیست که می‌توان آن را بدون مراقبت رها کرد.

شترها با چه تهدیدهایی روبرو هستند؟ اگرچه بسیاری از شترهای جهان اهلی هستند، همه گونه‌های آنها از وضعیت حفاظتی یکسانی برخوردار نیستند. شتر دوکوهانه وحشی، که در بخش‌هایی از مغولستان و چین زندگی می‌کند، در معرض خطر جدی انقراض قرار دارد. جمعیت محدود، تخریب زیستگاه، رقابت با دام‌های اهلی و برخی فشارهای انسانی از جمله عواملی هستند که بقای آن را دشوار می‌کنند. تغییرات اقلیمی و دگرگونی در منابع آب و پوشش گیاهی نیز می‌توانند بر زندگی شترها و معیشت جوامعی که به آن‌ها وابسته‌اند، تأثیر بگذارند. در کنار حفاظت از گونه‌های وحشی، مدیریت درست دامداری و حفظ زیستگاه‌های طبیعی اهمیت زیادی دارد. شناخت ارزش زیستی و اقتصادی شتر می‌تواند به برنامه‌ریزی بهتر برای حفاظت از این حیوان کمک کند.

شتر، نمونه‌ای از قدرت سازگاری با طبیعت: شتر نمونه‌ای روشن از توانایی طبیعت در سازگار کردن موجودات زنده با محیط‌های دشوار است. این حیوان نه به دلیل داشتن یک ویژگی جادویی، بلکه به کمک مجموعه‌ای از سازگاری‌های بدنی و رفتاری می‌تواند در شرایطی زندگی کند که برای بسیاری از جانوران دیگر بسیار دشوار است. شتر به ما یادآوری می‌کند که بقا همیشه به معنای داشتن منابع فراوان نیست، گاهی آنچه اهمیت دارد، توانایی استفاده درست از منابع محدود و سازگاری با شرایط متغیر است. شاید همین ویژگی است که شتر را از یک حیوان معمولی فراتر می‌برد و آن را به یکی از جالب‌ترین نمونه‌های سازگاری در جهان زنده تبدیل می‌کند.

ادامه مطلب گل نم... از صفحه ۴۱

و مقداری پول به من می‌داد، گفت: «چمدانت را ببند و آماده رفتن باش. فقط یک مسئله پیش آمده است، من نمی‌توانم همراهت بیایم. بنابراین، تو را با یکی از کارمندانم راهی می‌کنم. تمام سفارش‌های لازم را به او کرده‌ام. مرد مورداعتماد من است. برایت در آنجا هتل رزرو کرده‌ام تا خودم به آنجا بیایم و به تو بگویم که باید چه کار کنی.» شنیدن این حرف کمی در دلم سنگینی کرد و نگرانی مختصری به جانم انداخت، اما شوق رفتن به خارج از کشور و رسیدن به آرزوهایم آن‌قدر زیاد بود که اجازه نداد به این نگرانی اهمیت چندانی بدهم. از طرف دیگر، تا آن زمان هیچ رفتار خلاف اخلاق، دروغ یا مسئله مشکوکی از جبرخان ندیده و نشنیده بودم و گل‌بانو هم هیچ‌وقت از او شکایتی نکرده بود. به همین دلیل، اعتمادم به او همچنان پابرجا بود و تصور نمی‌کردم دلیلی برای نگرانی وجود داشته باشد. در آن روزها، تمام فکر و ذکرم رفتن بود، رفتنی که در ذهن من آغاز فصل تازه‌ای از زندگی به شمار می‌آمد. من با هزاران امید و آرزو، خودم را برای سفری آماده می‌کردم که باور داشتم قرار است آینده‌ام را تغییر دهد. غافل از اینکه هنوز چیزهای زیادی درباره این سفر نمی‌دانستم و ممکن بود آنچه در انتظارم بود، با تمام تصوراتی که در ذهنم ساخته بودم، تفاوت داشته باشد.

فردا، ساعت موعود فرا رسید. در غیاب گل‌بانو، نامه‌ای برایش نوشتم و توضیح دادم که چون کار فوری‌ای پیش آمده، مجبورم به سنجند برگردم. از او عذرخواهی کردم و بابت تمام محبت‌هایش تشکر کردم. در پایان هم نوشتم که در فرصت مناسب، تلفنی ماجرا را برایش تعریف خواهم کرد. ماشین جلوی در آماده بود. جوانی کمی سبزه‌رو و لاغر اندام، با سر و وضعی مرتب، از ماشین پیاده شد. چمدانم را برداشت و در صندوق عقب گذاشت. سپس در ماشین را برایم باز کرد و بعد خودش پشت فرمان نشست و به راه افتاد. پرسیدم: «کجا می‌رویم؟» پاسخ داد: «فرودگاه، خانم.» سپس از آن‌جا نگاهی به من انداخت و پرسید: «برای اولین بار است که به دبی تشریف می‌برید؟» گفتم: «بله. مگر جبرخان با شما صحبت نکرده‌اند؟» گفتم: «خانم، من فقط راننده هستم و باید شما را به فرودگاه برسانم. آنجا حتماً کسی هست که شما را راهنمایی کند.» همان‌جا فهمیدم که این جوان، آن شخصی نیست که جبرخان گفته بود قرار است مرا همراهی کند. راننده دوباره پرسید: «خانم، شما دختر جبرخان هستید؟» نمی‌دانم چرا، اما بی‌اختیار دروغ گفتم: «بله.» پرسید: «خواهر هم دارید؟» جواب دادم: «نه، چطور مگر؟» راننده گفت: «هیچی!» و دیگر حرفی نزد.

ذهنم درگیر شده بود. نمی‌فهمیدم این جوان چه می‌خواست بگوید که ناگهان حرفش را نیمه‌کاره رها کرد. برای همین، دوباره پرسیدم: «نگفتی چرا این سؤال را کردی؟ چرا پرسیدی خواهر دارم یا نه؟» گفتم: «خیلی وقت پیش، خانمی را از همین‌جا به فرودگاه بردم که می‌گفت دختر جبرخان است.» از شنیدن این حرف تعجب کردم. جبرخان که دختری نداشت، اصلاً آن‌ها بچه‌ای نداشتند! پس این جوان چه می‌گفت؟ چون نمی‌توانستم سر از ماجرا دریابم، با خودم فکر کردم شاید جبرخان در این رفت‌وآمدها و در غیاب گل‌بانو، دوباره ازدواج کرده و صاحب دختری شده باشد. اما حرف راننده که گفته بود آن خانم را از همین آدرس سوار کرده، بیشتر گیجم می‌کرد. اگر آن دختر از همین خانه سوار ماشین شده بود، پس لابد در همین منزل زندگی می‌کرده و مسلماً گل‌بانو هم او را دیده بود. هرچه بیشتر فکر می‌کردم، کمتر به نتیجه می‌رسیدم. با این حال، دوباره ته دلم خالی شد و نگرانی مبهمی به جانم افتاد. راننده جلوی در ورودی ترمینال ایستاد. مردی حدوداً سی تا سی و پنج‌ساله، بسیار شیک‌پوش، با کراوات و کفش‌های واکس‌زده، در ماشین را برایم باز کرد. سلام کرد و با اشاره از من خواست پیاده شوم. راننده چمدانم را از صندوق عقب بیرون آورد، خداحافظی کرد و رفت. مرد تازه‌وارد خودش را معرفی کرد و گفت: «اسم من سیامک است. جبرخان از من خواسته‌اند شما را تا دبی همراهی کنم. بفرمایید، چمدانتان را من می‌آورم.» قیافه، سر و وضع مرتب و رفتار مؤدبانه سیامک تا حدودی از نگرانی‌ام کم کرد. پس از انجام تشریفات گمرکی، سوار هواپیما شدیم و دقایقی بعد، هواپیما از روی باند بلند شد.

روی صندلی کنار پنجره نشسته بودم و صندلی کناری‌ام خالی بود. نگاهی به اطراف انداختم. سیامک چند صندلی آن‌طرف‌تر، کنار مرد دیگری نشسته بود و گرم گفت‌وگو بود. هرچند وقت یک‌بار برمی‌گشت و نگاهی به من می‌انداخت. در همین هنگام، خانمی حدوداً چهل‌ساله به طرفم آمد و گفت: «اسم من فرشته است. شوهرم، فرید، خوابیده. آمدم اینجا تا هم او راحت‌تر بخوابد و هم من هم صحبتی داشته باشم و حوصله‌ام سر نرود. می‌توانم از این صندلی خالی استفاده کنم؟» گفتم: «البته، بفرمایید.» فرشته پرسید: «مثل اینکه تنها سفر می‌کنی. در دبی آشنا یا فامیلی داری که بخواهی پیش آن‌ها بروی؟» گفتم: «قرار است در شرکتی کار کنم که صاحبش را می‌شناسم.»

این وضعیت حدود یک سال و چند ماه ادامه پیدا کرد. در تمام این مدت، هیچ خبری از مادرم و دیگر اعضای خانواده نداشتم. در ماه‌های اخیر، جبرخان کمتر به سفر می‌رفت و در نتیجه، فرصت بیشتری پیدا می‌کردیم تا یکدیگر را ببینیم و با هم صحبت کنیم. بیشتر اوقات ساعت‌ها می‌نشستیم و درباره موضوعات گوناگون حرف می‌زدیم. در ظاهر، مردی مطمئن، خوش‌برخورد و مهربان به نظر می‌رسید؛ مردی که به تدریج حضورش در زندگی من پررنگ‌تر می‌شد، بی‌آنکه هنوز شناخت کاملی از او یا دنیایی که در آن زندگی می‌کرد، داشته باشم.

روزی، درحالی که بیرون از خانه دور میز نشسته بودیم و چای می‌خوردیم، جبرخان رو به من کرد و پرسید: «گل‌نم، برای آینده‌ات چه برنامه‌ای داری؟ منظورم این است که می‌خواهی چه کار کنی؟ ادامه تحصیل بدهی، کار کنی یا ازدواج کنی؟» جواب دادم: «راستش را بخواهید، هنوز نمی‌دانم. خیلی دلم می‌خواهد به خارج از کشور بروم!» جبرخان حرفم را تکرار کرد و پرسید: «خارج؟ می‌خواهی آنجا چه کار کنی؟» گفتم: «درس بخوانم، مدرک بگیرم و بعد کار و زندگی‌ام را شروع کنم.» جبرخان سری تکان داد و پرسید: «خارج کجا؟ اروپا؟ آمریکا؟ کانادا؟ کجا را در نظر داری؟» جواب دادم: «نمی‌دانم، شاید آمریکا. اگر بتوانم به آمریکا بروم، که عالی می‌شود!» گفتم: «من فکری کرده‌ام. اگر موافقت کنی، شاید بتوانی زودتر و راحت‌تر به آرزویت برسی.» با ذوق و شوق گفتم: «باش، هرچه شما بگویید! چه کار باید بکنم؟» جبرخان گفت: «حالا، وقتی موقعش رسید، برایت توضیح می‌دهم.»

چند روز گذشت، اما جبرخان دیگر صحبتی درباره پیشنهادی که مطرح کرده بود، نکرد. یک روز فرصت را مناسب دیدم و او را تنها گیر آوردم. پرسیدم: «پس آن صحبتی که آن روز کردید چه شد؟ هنوز موقعش نرسیده؟» خنده‌ای کرد و گفت: «چرا، اتفاقاً این یک امتحان بود تا ببینم چقدر در حرف‌هایت جدی هستی. امشب برایت توضیح می‌دهم.» نزدیک ساعت هشت شب بود که گل‌بانو به من تلفن کرد و خواست به جبرخان اطلاع بدهم که آن شب به خانه نمی‌آید و قرار است شب را نزد یکی از دوستانش بگذراند. جبرخان برای انجام کاری از خانه بیرون رفته بود. ساعتی بعد برگشت و چون گل‌بانو را ندید، از من پرسید کجاست. من هم پیغام گل‌بانو را به او رساندم. چون شب از نیمه گذشته بود، به اتاقم رفتم و مشغول مطالعه کتاب انگلیسی‌ام شدم که ناگهان جبرخان وارد اتاق شد. دبا تعجب پرسیدم: «اتفاقی افتاده؟» گفتم: «نه، آمده‌ام درباره رفتنت با تو صحبت کنم.» جلو آمد و روی لبه تخت نشست. من که لباس خواب به تن داشتم، کمی معذب شدم و بلافاصله ملحفه را دور خودم پیچیدم. جبرخان خنده‌ای کرد و گفت: «فکر نمی‌کردم بعد از یک سال و چند ماه، هنوز هم برایت غریبه باشم!» گفتم: «این‌طوری راحت‌ترم. شما می‌خواستید درباره رفتن من صحبت کنید. من گوش می‌کنم.» جبرخان جدی شد و گفت: «اول اینکه باید درباره مطالبی که به تو می‌گویم، خوب فکر کنی. دوم اینکه نباید با هیچ‌کس درباره این موضوع صحبت کنی، به‌خصوص با گل‌بانو.» دل توی دلم نبود تا بدانم چه پیشنهادی در نظر دارد. سرانجام گفتم: «من در دبی شرکتی دارم که می‌توانی برای مدتی در آنجا مشغول به کار شوی. حالا که زبان انگلیسی را هم تا حدودی یاد گرفته‌ای، این فرصت می‌تواند در پیشرفتت بسیار مؤثر باشد. اگر یک سال برای من کار کنی، می‌توانی به اندازه کافی پول برای ادامه تحصیل در اروپا یا آمریکا پس‌انداز کنی. علاوه بر این، خودم هم کمکت می‌کنم تا بتوانی وارد دانشگاهی شوی که دوست داری.» با شنیدن حرف‌هایش، احساس کردم دریچه‌ای تازه به روی آینده‌ام باز شده است. رفتن به خارج از کشور، ادامه تحصیل و ساختن زندگی مستقلی که مدت‌ها آرزویش را داشتم، دیگر رؤیایی دور از دسترس به نظر نمی‌رسید. اما هنوز نمی‌دانستم این پیشنهاد تا چه اندازه می‌تواند مسیر زندگی‌ام را تغییر دهد و چه اتفاقاتی در انتظارم است. آن‌قدر از شنیدن این خبر ذوق‌زده شده بودم که زبانم بند آمده بود. از شدت خوشحالی، بی‌اختیار دست‌هایم را دور گردنش انداختم و گونه‌اش را بوسیدم. جبرخان هم از این فرصت استفاده کرد و مرا در آغوش گرفت. من که انتظار چنین واکنشی را از او نداشتم، بلافاصله خودم را از آغوشش بیرون کشیدم و از او خواستم فوراً اتاقم را ترک کند. جبرخان ابتدا کمی بر خواسته‌اش پافشاری کرد، اما وقتی دید که من در تصمیمم جدی هستم، عقب‌نشینی کرد و گفت: «شناسنامه‌ات را به همراه چهار قطعه عکس به من بده تا برایت گذرنامه بگیرم.» وقتی شناسنامه‌ام را به او می‌دادم، گفتم: «این جسارت مرا هم فراموش کن، اما یادت باشد که درباره این موضوع با هیچ‌کس صحبت نکنی.»

چند روز دیگر هم گذشت و من هر روز بی‌صبرانه انتظار می‌کشیدم تا جبرخان تاریخ رفتنم را اعلام کند. سرانجام، یک روز صدا کرد و درحالی که گذرنامه‌ام

ادامه مطلب چوگان، میراث... از صفحه ۱۹

ادامه مطلب گل نم... از صفحه ۵۴

فرشته گفت: «خوب است، چون می‌دانی دختر جان، اینجا در دبی خیلی از دخترها را گول می‌زنند و به اینجا می‌آورند و می‌فروشند، یا وادارشان می‌کنند به کارهای خلاف دست بزنند. حالا خوب است که می‌گویی صاحب شرکت را می‌شناسی.»

تا آن روز، اصلاً به چنین مسئله‌ای فکر نکرده بودم. با شنیدن حرف‌های فرشته، ناگهان تمام گفت‌وگوهایی که بین من و جبرخان ردوبدل شده بود، همراه با حرف‌های راننده، دوباره در ذهنم زنده شد. هنوز مطمئن نبودم که اتفاقی غیرعادی در پیش است، اما وقتی با دقت بیشتری به ماجرا فکر کردم، رفتار جبرخان بیشتر به نظر مشکوک آمد. اصرار او بر رفتن من به دبی، تأکیدش بر اینکه موضوع را از گل‌بانو پنهان کنم و حالا هم حرف‌های راننده، همه دست‌به‌دست هم داده بودند تا در دلم شک و تردید ایجاد کنند. از همه مهم‌تر، من حتی مطمئن نبودم که جبرخان واقعاً شرکتی در دبی داشته باشد. تا آن لحظه، آن‌قدر غرق رؤیای رفتن به خارج از کشور و ساختن آینده‌ای بهتر برای خودم بودم که به این احتمالات فکر نکرده بودم. اما حالا، با شنیدن حرف‌های فرشته، برای نخستین بار احساس کردم شاید همه‌چیز آن‌طور که جبرخان برایم تعریف کرده بود، نباشد.

ضربه زدن دقیق به توپ در حالی که اسب با سرعت در حرکت است.

ثبت جهانی چوگان در یونسکو، میراثی برای نسل‌های آینده: در سال ۲۰۱۷، چوگان سنتی ایران با عنوان «چوگان، بازی سوارکاری همراه با موسیقی و روایت‌گری»، در فهرست میراث فرهنگی ناملموس بشریت یونسکو ثبت شد. این ثبت، اهمیت فرهنگی این سنت و ضرورت حفاظت از آن را در سطح بین‌المللی به رسمیت شناخت. در معرفی یونسکو، چوگان نه فقط به عنوان یک بازی، بلکه به عنوان عنصری مرتبط با هویت فرهنگی، ادبیات، هنر، روایت‌گری و رابطه انسان و اسب توصیف شده است.

آیا زنان نیز در تاریخ چوگان حضور داشته‌اند؟ تصویر زنان در تاریخ ورزش‌های سنتی، موضوعی است که شایسته بررسی دقیق و پرهیز از تعمیم‌های ساده‌انگارانه است. در برخی روایت‌های ادبی فارسی، از جمله منظومه خسرو و شیرین نظامی، زنان نیز با مهارت‌های سوارکاری و بازی چوگان تصویر شده‌اند. این شواهد ادبی نشان می‌دهند که تصور زن چوگان‌باز در فرهنگ ایرانی وجود داشته است. در تاریخ جوامع دیگر نیز زنانی به ورزش‌های سوارکاری و بازی‌های توپ و چوب علاقه داشته‌اند. برای مثال، شواهد مربوط به برخی دوره‌های تاریخی چین از حضور زنان در بازی‌های چوگان‌مانند حکایت می‌کنند. با این حال، میزان حضور واقعی زنان در میدان‌های چوگان ایران در دوره‌های مختلف، موضوعی است که باید با توجه به اسناد تاریخی هر دوره بررسی شود. تصویر ادبی یا نگارگری به تنهایی نمی‌تواند نشان دهد که زنان در همه طبقات اجتماعی و در تمام دوره‌ها به امکانات برابر برای شرکت در این ورزش دسترسی داشته‌اند. با وجود این محدودیت، حضور شیرین در روایت نظامی اهمیت نمادین دارد. او زنی است که می‌تواند در جهان ادبیات کلاسیک، سوارکار باشد، مهارت ورزشی داشته باشد و در میدانی حضور پیدا کند که معمولاً با قدرت و جایگاه اجتماعی پیوند خورده است. از این منظر، تصویر دختر چوگان‌باز روی جلد پژواک می‌تواند یادآور این بخش از میراث فرهنگی ایران باشد: زنی که در میدان حضور دارد، مهارت خود را به نمایش می‌گذارد و بخشی از یک سنت تاریخی را زنده نگه می‌دارد.

سخن پایانی، میراثی که باید زنده بماند: چوگان از میدان‌های تاریخی ایران تا مسابقات امروزی جهان، مسیری طولانی را پیموده است. این ورزش در طول قرن‌ها تغییر کرده، از مرزهای جغرافیایی عبور کرده و در فرهنگ‌های گوناگون جای گرفته است؛ اما پیوند آن با سنت‌های کهن سوارکاری و با تاریخ فرهنگی ایران همچنان اهمیت دارد. در ایران، چوگان در خاطره تاریخی شاهان و سوارکاران، در روایت‌های شاهنامه، در منظومه خسرو و شیرین، در نگارگری‌های ظریف و در فضای تاریخی میدان نقش جهان اصفهان حضور دارد. این پیوند میان ورزش و فرهنگ، چوگان را به میراثی فراتر از یک رقابت بدنی تبدیل می‌کند. امروز، هنگامی که سوارکاری چوب چوگان را در دست می‌گیرد و اسب در میدان به حرکت درمی‌آید، تنها یک بازی آغاز نمی‌شود؛ سنتی کهن نیز فرصتی دوباره برای ادامه یافتن پیدا می‌کند. حفظ این میراث، تنها وظیفه نهادهای فرهنگی نیست. شناخت تاریخ، معرفی درست آن، حمایت از آموزش و انتقال مهارت‌ها و فراهم کردن امکان حضور نسل‌های جدید، همگی در زنده نگه داشتن چنین سنتی نقش دارند. چوگان بخشی از داستانی است که در آن اسب، انسان، هنر و فرهنگ در کنار یکدیگر حرکت کرده‌اند؛ داستانی که از گذشته آغاز شده، از مرزها عبور کرده و هنوز به پایان نرسیده است.

چوگان در نگارگری ایرانی، ثبت حرکت در قاب هنر: چوگان تنها در نوشته‌های تاریخی و اشعار فارسی حضور ندارد، این بازی در هنر تصویری ایران نیز جایگاه چشمگیری داشته است. در نسخه‌های مصور آثار ادبی فارسی، به ویژه در دوره‌های تیموری و صفوی، صحنه‌هایی از زندگی درباری، شکار، بزم و رقابت‌های سوارکاری به تصویر کشیده شده‌اند. چوگان نیز یکی از موضوعاتی است که در نگارگری ایرانی بازتاب یافته است. در این آثار، اسب‌ها اغلب با دقت و ظرافت فراوان ترسیم شده‌اند. حرکت پاها، انحنای گردن، حالت سر و دم اسب و چرخش بدن سوارکار، همگی در خدمت نمایش پویایی صحنه قرار دارند. نگارگر ایرانی باید حرکت را در فضایی محدود ثبت می‌کرد، کاری دشوار، به ویژه زمانی که چند سوارکار در حال رقابت بودند و اسب‌ها با سرعت از کنار یکدیگر عبور می‌کردند. رنگ آمیزی لباس‌ها، نقش زین و یراق، شکل کلاه‌ها و چوب‌های چوگان و ترکیب‌بندی اسب‌ها و سوارکاران، در این آثار اهمیت فراوانی داشتند. از این نظر، نگارگری‌های مربوط به چوگان تنها تصاویر ورزشی نیستند، آنها اسنادی بصری درباره پوشاک، تجهیزات سوارکاری، شیوه‌های بازنمایی قدرت و زیبایی‌شناسی دربارهای ایرانی به شمار می‌روند. این آثار همچنین نشان می‌دهند که چوگان در ذهن هنرمندان ایرانی، شایسته آن بوده است که در کنار موضوعات مهم ادبی و تاریخی قرار گیرد. به بیان دیگر، چوگان هم در میدان بازی می‌شد و هم در صفحه کتاب، به بخشی از میراث فرهنگی ایران تبدیل می‌شد.

چوگان چگونه به دیگر سرزمین‌ها راه یافت؟ گسترش چوگان در آسیا را باید در چارچوب ارتباطات تاریخی میان جوامع سوارکار، دربارها و مسیرهای بازرگانی بررسی کرد. ایران در بخش بزرگی از تاریخ خود در مرکز شبکه‌ای از ارتباطات فرهنگی میان آسیای مرکزی، بین‌النهرین، آناتولی، شبه‌قاره هند و سرزمین‌های شرقی آسیا قرار داشت. رفت‌وآمد بازرگانان، سپاهیان، دیپلمات‌ها و مسافران، به انتقال بسیاری از سنت‌ها و شیوه‌های زندگی کمک می‌کرد. چوگان نیز در همین فضای ارتباطی گسترش یافت. این بازی در دربار بیزانس شناخته شد و در بخش‌هایی از آسیای مرکزی و شرق آسیا رواج پیدا کرد. در چین، به ویژه در دوره‌هایی از تاریخ امپراتوری، بازی‌های چوگان‌مانند از سرگرمی‌های مورد توجه درباریان بودند. در شبه‌قاره هند نیز چوگان سابقه‌ای طولانی داشت. با این حال، شکل جدید و سازمان‌یافته‌ای که امروزه به عنوان چوگان مدرن می‌شناسیم، تا اندازه زیادی از سنت‌های بازی در منطقه مانپور هند تأثیر پذیرفت.

در سده نوزدهم میلادی، افسران بریتانیایی مستقر در هند با این بازی آشنا شدند و در گسترش شکل جدید آن نقش داشتند. در سال ۱۸۵۹، باشگاه چوگان سیلچار در هند تأسیس شد، رویدادی که در تاریخ سازمان‌یابی چوگان مدرن اهمیت دارد. سپس این ورزش به بریتانیا و دیگر کشورهای جهان راه یافت و به تدریج قوانین و ساختار رقابتی منظم‌تری پیدا کرد. در این مسیر، نام انگلیسی «پولو» رواج یافت. واژه پولو معمولاً با واژه‌ای در زبان‌های منطقه تبت و لداخ به معنای توپ مرتبط دانسته می‌شود، در حالی که نام فارسی این بازی، چوگان، از نام چوبی گرفته شده که سوارکار برای ضربه زدن به توپ به کار می‌برد. بنابراین، چوگان و پولو امروز به دو نام برای یک سنت ورزشی تاریخی و شکل‌های جدیدتر آن اشاره می‌کنند، هرچند قوانین، تجهیزات و شیوه اجرای بازی در طول تاریخ تغییر کرده‌اند.

چوگان مدرن، از باشگاه‌های هند تا بازی‌های المپیک: چوگان مدرن در سده نوزدهم میلادی به تدریج به ورزشی سازمان‌یافته با قوانین مشخص تبدیل شد. شکل جدید این بازی از هند به بریتانیا راه یافت و سپس در دیگر کشورهای اروپا و آمریکا گسترش پیدا کرد. با تشکیل باشگاه‌ها و تدوین مقررات، تعداد بازیکنان، ابعاد زمین، تجهیزات و شیوه داوری در قالبی منظم‌تر تعریف شدند. این تغییرات به برگزاری مسابقات رسمی و رقابت میان تیم‌ها کمک کرد. چوگان در بازی‌های المپیک پاریس در سال ۱۹۰۰ حضور داشت. این ورزش در چند دوره دیگر نیز به برنامه المپیک راه یافت، اما در برنامه ثابت بازی‌های المپیک باقی نماند. با این حال، در بسیاری از کشورها همچنان مسابقات باشگاهی و بین‌المللی چوگان برگزار می‌شود و این رشته، به‌ویژه در میان علاقه‌مندان به ورزش‌های سوارکاری، جایگاه خود را حفظ کرده است. چوگان مدرن از نظر تجهیزات و مقررات با شکل‌های تاریخی آن تفاوت‌هایی دارد. امروزه بازیکنان از کلاه ایمنی و تجهیزات محافظتی استفاده می‌کنند و مسابقات بر اساس قوانین مشخص و زیر نظر داوران انجام می‌شود. با وجود این تغییرات، جوهر اصلی بازی همچنان پابرجاست: سوارکاری ماهرانه، همکاری تیمی، سرعت تصمیم‌گیری و

ادامه مطلب بی اثر کردن... از صفحه ۲۷

پیش رفتن در زندگی برگردیم. از آن عادت برایمان بگویید، زیرا می‌گویید این زیرکانه‌ترین ترفند شما برای کنترل ذهن انسان‌هاست.

پاسخ: همان‌طور که قبلاً گفتم، من از دوران جوانی، افراد را به بی‌هدف پیش رفتن در زندگی سوق می‌دهم. آنها را وادار می‌کنم دوران تحصیل خود را بدون آنکه بدانند در آینده می‌خواهند چه شغلی داشته باشند، سپری کنند. در همین مرحله است که اکثریت مردم را به دام می‌اندازم. عادت‌ها به یکدیگر مرتبط‌اند. اگر در یک جهت بی‌هدف پیش بروید، خیلی زود در تمام جهت‌های دیگر زندگی نیز بی‌هدف خواهید شد. همچنین از عادت‌هایی که تحت تأثیر محیط شکل می‌گیرند، استفاده می‌کنم تا قربانیانم را محکم‌تر در چنگ خود بگیرم.

سؤال: متوجه شدم. شما با وادار کردن کودکان به گذراندن دوران تحصیل بدون هدف و مقصود مشخص، آنها را به عادت بی‌هدف پیش رفتن در زندگی خو می‌دهید. حالا درباره برخی از ترفندهای دیگر خود برای تبدیل کردن مردم به افرادی بی‌هدف برایمان بگویید.

پاسخ: خوب، دومین ترفند برتر من برای ایجاد عادت بی‌هدف پیش رفتن در زندگی، روشی است که با کمک والدین، معلمان مدارس دولتی و مربیان مذهبی به اجرا درمی‌آورم. به شما هشدار می‌دهم که مرا مجبور نکنید این ترفند را نام ببرم. این راز را فاش نکنید! اگر چنین کنید، همکاران من که در استفاده از این ترفند به من کمک می‌کنند، از شما متنفر خواهند شد. اگر این اعترافات را به شکل کتاب منتشر کنید، کتابتان از مدارس دولتی کنار گذاشته خواهد شد. بیشتر رهبران مذهبی آن را در فهرست کتاب‌های ممنوعه قرار خواهند داد. بسیاری از والدین نیز آن را از چشم کودکان خود پنهان خواهند کرد. روزنامه‌ها جرئت نخواهند کرد درباره کتابتان نقد و بررسی منتشر کنند. میلیون‌ها نفر به خاطر نوشتن این کتاب از شما متنفر خواهند شد. در واقع، هیچکس شما یا کتابتان را دوست نخواهد داشت، مگر کسانی که اهل تفکرند، و خودتان می‌دانید که تعداد این افراد چقدر اندک است! توصیه من به شما این است که اجازه دهید از شرح دومین ترفند برترم صرف‌نظر کنم.

سؤال: پس شما به خاطر خیر و صلاح خودم می‌خواهید از شرح دومین ترفند برترتان خودداری کنید. یعنی هیچکس جز کسانی که فکر می‌کنند، کتاب مرا دوست نخواهد داشت، درست است؟ بسیار خوب، ادامه دهید و پاسخ بدهید.

پاسخ: آقای انسان خاکی، از این کارتان پشیمان خواهید شد، اما شوخی اصلی با خود شماست! با این اشتباه، توجه‌ها را از من به سوی خودتان منحرف خواهید کرد. همکاران من که تعدادشان به میلیون‌ها نفر می‌رسد، مرا فراموش خواهند کرد و به‌خاطر افشای روش‌هایم از شما متنفر خواهند شد.

سؤال: دیگر نگران من نباشید. تمام جزئیات این دومین ترفند برترتان را برایم شرح دهید، همان ترفندی که با استفاده از آن، مردم را وادار می‌کنید همراه شما، بی‌هدف و ناخودآگاه، به سوی جهنم حرکت کنند.

پاسخ: ترفند دوم من در واقع اصلاً دوم نیست، بلکه ترفند اول من است! دلیلش این است که بدون آن، هرگز نمی‌توانستم کنترل ذهن جوانان را به دست بگیرم. والدین، معلمان، مدارس، مربیان مذهبی و بسیاری از بزرگسالان دیگر، ناآگاهانه در خدمت هدف من قرار می‌گیرند، زیرا به من کمک می‌کنند عادت فکر کردن مستقل را در کودکان از بین ببرم. آنها به شیوه‌های گوناگون به کار خود ادامه می‌دهند، بی‌آنکه هرگز به ذهن کودکان آسیبی که وارد می‌کنند یا علت واقعی اشتباهات کودکان پی ببرند.

سؤال: اعلیحضرت، به سختی می‌توانم حرف‌های شما را باور کنم. من همیشه بر این باور بوده‌ام که بهترین دوستان کودکان، نزدیک‌ترین افراد به آنها هستند، یعنی والدین، معلمان مدرسه و مربیان مذهبی‌شان. اگر قرار نباشد کودکان از کسانی که مسئولیت مراقبت و تربیت آنها را بر عهده دارند راهنمایی قابل‌اعتماد بگیرند، پس به چه کسی باید مراجعه کنند؟

پاسخ: نبوغ و زیرکی من دقیقاً در همین‌جاست! این دقیقاً توضیح می‌دهد که چگونه کنترل ۹۸ درصد مردم جهان را به دست می‌گیرم. من در دوران کودکی و نوجوانی، پیش از آنکه افراد بتوانند مالک ذهن خود شوند و مستقل فکر کنند، با استفاده از کسانی که مسئولیت مراقبت و تربیت آنها را بر عهده دارند، کنترل‌شان را به دست می‌گیرم. من به‌ویژه به کمک کسانی نیاز دارم که به کودکان آموزش‌های مذهبی می‌دهند، زیرا در همین مرحله است که قدرت تفکر مستقل را در آنها تضعیف می‌کنم و عادت بی‌هدف پیش رفتن در زندگی را در وجودشان شکل می‌دهم. این کار را با آشفته کردن ذهن کودکان از طریق القای باورهای اثبات‌ناپذیر درباره جهانی انجام می‌دهم که هیچ شناختی از آن ندارند. در همین مرحله است که بزرگ‌ترین ترس را در ذهن کودکان می‌کارم، ترس از جهنم!

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

پاسخ: قدرتمندترین سلاح من برای تسلط بر انسان‌ها، از دو اصل پنهانی تشکیل شده است که به کمک آنها کنترل ذهنشان را به دست می‌گیرم.

ابتدا درباره اصل عادت صحبت می‌کنم، اصلی که از طریق آن، بی‌سروصدا وارد ذهن انسان‌ها می‌شوم. با به‌کارگیری این اصل، عادت بی‌هدف پیش رفتن در زندگی را در آنها ایجاد می‌کنم، واژه‌ای که ای‌کاش می‌توانستم از به‌کار بردنش خودداری کنم! وقتی فردی در هر زمینه‌ای از زندگی، بدون هدف و جهت مشخص پیش می‌رود و اجازه می‌دهد جریان زندگی او را با خود ببرد، مستقیماً به سوی دروازه‌هایی حرکت می‌کند که شما انسان‌های خاکی آن را جهنم می‌نامید.

سؤال: تمام روش‌هایی را توضیح دهید که از طریق آنها مردم را به بی‌هدف پیش رفتن در زندگی سوق می‌دهید. این واژه را تعریف کنید و دقیقاً بگویید منظورتان از آن چیست.

پاسخ: بهترین راه برای تعریف واژه «بی‌هدف پیش رفتن در زندگی» این است که بگویم افرادی که خودشان فکر می‌کنند، هرگز بی‌هدف پیش نمی‌روند. درحالی‌که کسانی که کم فکر می‌کنند یا اصلاً از قدرت تفکر مستقل خود استفاده نمی‌کنند، افرادی هستند که بدون هدف و جهت مشخص زندگی می‌کنند. فرد بی‌هدف کسی است که اجازه می‌دهد شرایط بیرونی، به جای ذهن و اراده خودش، بر او تأثیر بگذارند و او را کنترل کنند. چنین فردی ترجیح می‌دهد ذهنش را در اختیار من بگذارد تا من به جای او فکر کنم، به جای آنکه زحمت فکر کردن را به خودش بدهد. فرد بی‌هدف کسی است که هر اتفاقی را که زندگی پیش رویش قرار می‌دهد، بدون اعتراض و بدون مقاومت می‌پذیرد. او نمی‌داند از زندگی چه می‌خواهد و تمام عمرش را صرف به دست آوردن همان چیزی می‌کند که نمی‌داند چیست! فرد بی‌هدف عقاید و نظرات فراوانی دارد، اما این نظرات متعلق به خودش نیستند. بیشتر آنها را من در اختیارش گذاشته‌ام. فرد بی‌هدف از نظر ذهنی آن‌قدر تنبل است که از مغز خودش استفاده نمی‌کند. به همین دلیل است که می‌توانم کنترل افکار انسان‌ها را به دست بگیرم و ایده‌های خودم را در ذهنشان بکارم.

سؤال: فکر می‌کنم اکنون متوجه شده‌ام که منظور شما از فرد بی‌هدف چیست. عادت‌های مشخصی را برایم توضیح دهید که از طریق آنها مردم را وادار می‌کنید زندگی خود را بدون هدف و جهت مشخص سپری کنند. ابتدا بگویید چه زمانی و چگونه برای نخستین بار کنترل ذهن یک فرد را به دست می‌گیرید.

پاسخ: کنترل من بر ذهن انسان، زمانی به دست می‌آید که فرد هنوز جوان است. گاهی حتی پیش از آنکه فرد متولد شود، زمینه را برای تسلط بر ذهن او فراهم می‌کنم، به این صورت که ذهن والدینش را تحت تأثیر قرار می‌دهم و آنها را دست‌کاری می‌کنم. گاهی حتی از این هم فراتر می‌روم و از طریق آنچه شما انسان‌های خاکی «وراثت جسمانی» می‌نامید، افراد را از پیش برای تسلط خود آماده می‌کنم. بنابراین، همان‌طور که می‌بینید، من برای نفوذ به ذهن یک فرد، دو راه دارم **سؤال:** بله، ادامه دهید و این دو دری را که از طریق آنها وارد ذهن انسان‌ها می‌شوید و کنترل آنها را به دست می‌گیرید، برایم شرح دهید.

پاسخ: همان‌طور که گفتم، من کمک می‌کنم انسان‌ها با ذهن‌هایی ضعیف وارد دنیای شما شوند، به این صورت که پیش از تولد، تا حد امکان، ضعف‌های اجدادشان را به آنها منتقل می‌کنم. شما این اصل را «وراثت جسمانی» می‌نامید. پس از تولد انسان‌ها، از آنچه شما انسان‌های خاکی «محیط» می‌نامید، به عنوان ابزاری برای کنترل آنها استفاده می‌کنم. در همین‌جاست که اصل عادت وارد عمل می‌شود. ذهن چیزی نیست جز مجموع عادت‌های یک فرد! من به تدریج وارد ذهن او می‌شوم و عادت‌هایی را در آن شکل می‌دهم که در نهایت به سلطه کامل من بر ذهنش منجر می‌شوند.

سؤال: درباره رایج‌ترین عادت‌هایی برایم بگویید که از طریق آنها ذهن انسان‌ها را کنترل می‌کنید.

پاسخ: این یکی از زیرکانه‌ترین ترفندهای من است: من از طریق افکاری وارد ذهن انسان‌ها می‌شوم که خودشان باور دارند متعلق به خودشان است. افکاری که بیش از همه به کار من می‌آیند، عبارت‌اند از: ترس، خرافات، مال‌اندوزی، طمع، شهوت، انتقام‌جویی، خشم، خودپسندی و تنبلی محض. از طریق یک یا چند مورد از این‌ها می‌توانم در هر سنی به ذهن هر انسانی نفوذ کنم، اما بهترین نتیجه را زمانی به دست می‌آورم که کنترل ذهن فرد را در دوران جوانی او به دست بگیرم، پیش از آنکه یاد گرفته باشد چگونه هر یک از این‌ها را در او ببندد. در آن صورت، می‌توانم عادت‌هایی را در او شکل دهم که باعث شوند این درها برای همیشه نیمه‌باز بمانند.

سؤال: کم‌کم دارم با روش‌های شما آشنا می‌شوم. حالا بیا یاد دوباره به عادت بی‌هدف

ادامه مطلب مردهای «مریخی»... از صفحه ۳۲

مرد چه می تواند بکند؟ وقتی مرد احساس می کند که از او قدردانی نمی شود، ممکن است دیگر تمایلی به حمایت از شریک زندگی اش نداشته باشد. برای کنار آمدن با این وضعیت، مرد باید درک کند که وقتی زن از رنجش آسیب دیده است، قدردانی از محبت و حمایت او برایش دشوار می شود. مرد می تواند با درک این موضوع که زن برای بازیابی آرامش و توانایی ابراز محبت، به مدتی محبت و حمایت نیاز دارد، بر دلخوری خود غلبه کند. در همین حال، او می تواند با انجام کارهای کوچک، محبت و توجه خود را به زن نشان دهد. مرد باید برای مدتی از همسرش انتظار نداشته باشد که آن گونه که شایسته است، از او قدردانی کند. همچنین، اگر بپذیرد که نادیده گرفتن کارهای کوچک و کوتاهی در ابراز محبت ممکن است در ایجاد این رنجش نقش داشته باشد، بهتر می تواند شرایط همسرش را درک کند. با چنین نگرشی، مرد می تواند بدون انتظار دریافت محبت متقابل، به ابراز محبت ادامه دهد و به زن فرصت دهد تا به تدریج از رنجش خود رها شود. آگاهی از اینکه مرد می تواند در بهبود این وضعیت نقش مؤثری داشته باشد، به او کمک می کند تا از خشم و رنجش خود نیز فاصله بگیرد. اگر مرد به ابراز محبت ادامه دهد و زن نیز آگاهانه تلاش کند رنجش خود را کنار بگذارد و حمایت مرد را با مهربانی بپذیرد، تعادل در رابطه می تواند به سرعت برقرار شود.

چرا مردها کمتر محبت می کنند؟ مرد به ندرت با این قصد که محبت کمتری ارائه دهد و محبت بیشتری دریافت کند، وارد رابطه می شود. با این حال، مردها اغلب به این دلیل مورد انتقاد قرار می گیرند که در طول رابطه، کمتر از گذشته محبت می کنند. شاید شما نیز چنین تجربه ای در روابط خود داشته باشید. معمولاً زن ها شکایت می کنند که مردشان در آغاز رابطه با محبت فراوان به آن ها نزدیک می شود، اما به تدریج رفتارش سردتر و منفعل تر می شود. مردها نیز احساس می کنند که در حقشان بی انصافی شده است. از نظر آن ها، زن ها در آغاز رابطه بسیار مهربان و قدردان هستند، اما بعداً رنجیده خاطر و پرتوقع می شوند. این تفاوت زمانی قابل درک می شود که بدانیم زن ها و مردها به شیوه های متفاوتی برای محبت کردن امتیاز قائل می شوند. پنج دلیل عمده وجود دارد که ممکن است باعث شود مرد از ابراز محبت خود بکاهد. نخستین دلیل چنین است:

عدالت، آرمان مردان مریخی است! مرد تمام انرژی خود را صرف پروژه ای در محل کارش می کند و تصور می کند که با این کار پنجاه امتیاز کسب کرده است. سپس به خانه می آید و انتظار دارد از همسرش نیز پنجاه امتیاز دریافت کند. او نمی داند که از نظر همسرش، این کار تنها یک امتیاز ارزش دارد. در نتیجه، از انجام کارهای کوچک و ابراز محبت دست می کشد، زیرا معتقد است که به اندازه کافی تلاش کرده است. از نظر مرد، این رفتار عادلانه و منطقی است. او تصور می کند که اکنون نوبت همسرش است تا به اندازه پنجاه امتیاز از او حمایت کند و به این ترتیب، امتیازهایشان برابر شود. اما متوجه نیست که تلاش سخت او در محل کار، از نظر همسرش تنها یک امتیاز محسوب می شود. الگوی عدالت خواهی مرد زمانی می تواند در رابطه مؤثر باشد که این واقعیت را درک کند و بپذیرد که از نظر زن، هر رفتار محبت آمیز، چه کوچک و چه بزرگ، یک امتیاز دارد. این نخستین نکته، برای هر دو طرف کاربردی است:

برای مردها: به یاد داشته باشید که از نظر زن ها، کارهای کوچک و بزرگ هر کدام یک امتیاز دارند. همه رفتارهای محبت آمیز، صرف نظر از اندازه و اهمیت ظاهری آن ها، ارزشمندند. برای جلوگیری از خشم و رنجش، تمرین کنید که کارهای کوچک انجام دهید؛ کارهایی که شاید زحمت چندانی نداشته باشند، اما تغییر بزرگی در زندگی مشترکتان ایجاد می کنند. انتظار نداشته باشید همسران تنها به دلیل تلاش های بزرگ شما احساس رضایت کند؛ او به ابراز محبت های کوچک و بزرگ شما نیاز دارد.

برای زن ها: به یاد داشته باشید که مردها، به تعبیر این کتاب، از سیاره مریخ آمده اند! آن ها معمولاً خود به خود به فکر انجام کارهای کوچک نمی افتند. اگر مرد کمتر محبت می کند، لزوماً به این معنا نیست که شما را دوست ندارد؛ ممکن است تصور کند که قبلاً سهم خود را ادا کرده است. سعی کنید این رفتار را شخصی تلقی نکنید. در عوض، او را مرتب تشویق کنید و با او درباره نیازهایتان صحبت کنید و از او بخواهید حمایت و همفکری بیشتری نشان دهد. منتظر نمانید تا آن قدر احساس درماندگی کنید که به حمایت او نیاز مبرم پیدا کنید

ادامه مطلب بی اثر کردن... از صفحه ۵۶

سؤال: می فهمم که ترساندن کودکان با تهدید به جهنم برای شما آسان است، اما پس از آنکه بزرگ می شوند و یاد می گیرند مستقل فکر کنند، چگونه همچنان آن ها را از خودتان و جهنمتان می ترسانید؟

پاسخ: کودکان بزرگ می شوند، اما این به آن معنا نیست که همیشه یاد می گیرند مستقل فکر کنند! وقتی از طریق ترس، کنترل ذهن یک کودک را به دست می گیرم، توانایی استدلال کردن و مستقل اندیشیدن را در او تضعیف می کنم، و این ضعف، در تمام طول زندگی همراه او باقی می ماند.

سؤال: آیا این کار سوءاستفاده ناعادلانه از یک انسان نیست؟ شما پیش از آنکه فرد بتواند کنترل کامل ذهن خود را به دست بگیرد، ذهنش را آلوده می کنید.

پاسخ: هر کاری که بتواند مرا به اهدافم نزدیک تر کند، از نظر من مجاز است. من هیچ محدودیت اخلاقانه ای درباره درست و غلط بودن کارها برای خودم قائل نیستم. از نظر من، حق با کسی است که قدرت دارد. من از تمام ضعف های شناخته شده انسان ها استفاده می کنم تا کنترل ذهن آن ها را به دست بگیرم و حفظ کنم.

سؤال: اکنون ماهیت شیطانی شما را درک می کنم! حالا بیا بید به بحث درباره روش هایی برگردیم که با استفاده از آن ها مردم را وادار می کنید در همین دنیای خاکی، بی هدف به سوی جهنم حرکت کنند. از اعترافات شما متوجه شدم که وقتی کودکان هنوز کم سن و سال هستند و ذهنشان شکل پذیری زیادی دارد، کنترل آن ها را به دست می گیرید.

بیشتر برایم توضیح دهید که چگونه از والدین، معلمان و رهبران مذهبی استفاده می کنید تا مردم را به دام بی هدف پیش رفتن در زندگی بیندازید.

پاسخ: یکی از ترفندهای موردعلاقه من این است که تلاش های والدین و مربیان مذهبی را هماهنگ کنم تا با همکاری یکدیگر به من در نابود کردن توانایی کودکان برای مستقل فکر کردن کمک کنند. من از بسیاری از مربیان مذهبی استفاده می کنم تا با آموزش ترس از من به کودکان، شجاعت و توانایی آن ها را برای تفکر مستقل تضعیف کنم، اما در این کار بزرگ، از والدین نیز کمک می گیرم تا رهبران مذهبی را در پیشبرد اهدافم یاری دهند.

سؤال: والدین چگونه به رهبران مذهبی کمک می کنند تا توانایی فرزندان شان را برای مستقل فکر کردن از بین ببرند؟ من هرگز چیزی به این اندازه وحشتناک نشنیده بودم **پاسخ:** من این کار را با ترفندی بسیار زیرکانه انجام می دهم. کاری می کنم که والدین به فرزندان شان بیاموزند در زمینه مذهب، سیاست، ازدواج و دیگر موضوعات مهم، همان باورهایی را بپذیرند که خودشان دارند. به این ترتیب، همان طور که می بینید، وقتی کنترل ذهن فردی را به دست می گیرم، می توانم به راحتی این سلطه را در نسل های بعدی نیز ادامه دهم، زیرا کاری می کنم که آن فرد خودش به من کمک کند تا کنترل ذهن فرزندانش را نیز به دست بگیرم.

سؤال: از چه روش های دیگری برای تبدیل کردن کودکان به افرادی که بی هدف زندگی می کنند، استفاده می کنید؟

پاسخ: کاری می کنم که کودکان با پیروی از الگوی رفتاری والدینشان، به افرادی بی هدف تبدیل شوند، والدینی که بیشترشان را پیش تر تحت سلطه خود در آورده ام و برای همیشه به اهداف خود وابسته کرده ام. در برخی از نقاط جهان، تسلط خود را بر ذهن کودکان به دست می گیرم و اراده آن ها را دقیقاً به همان شیوه ای درهم می شکنم و مطیع می سازم که انسان ها حیوانات کم هوش تر را رام می کنند و به فرمان خود درمی آورند. برای من هیچ تفاوتی ندارد که اراده یک کودک چگونه سرکوب و مطیع می شود، تنها چیزی که اهمیت دارد این است که از چیزی بترسد. من از طریق همان ترس وارد ذهن او می شوم و توانایی اش را برای مستقل فکر کردن محدود می کنم.

یا فاصله میان امتیازها به طور چشمگیری افزایش یابد. محبت و همدلی را از او طلب نکنید، بلکه با اطمینان خاطر و تشویق، به او فرصت دهید تا حمایت خود را نشان دهد. به او اعتماد کنید که می خواهد پشتیبان شما باشد، حتی اگر برای ابراز این حمایت به تشویق و راهنمایی شما نیاز داشته باشد.

پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

ادامه مطلب ایران از دید... از صفحه ۶

ادامه مطلب چگونگی جدا شدن... از صفحه ۱۲

از سوی دیگر، هنگامی که فرخ‌خان امین‌الملک، سفیر کبیر ایران در پاریس، در صدد کناره‌گیری از مأموریت دیپلماتیک خود و بازگشت به ایران برآمد، ناپلئون سوم، امپراتور فرانسه، نامه‌ای مفصل به ناصرالدین‌شاه نوشت و با بیانی مؤدبانه، او را از نیرنگ‌ها و مقاصد روسیه و انگلیس آگاه ساخت. در فرصتی مناسب، به محتوای این نامه و هشدارهای ناپلئون سوم به شاه ایران خواهیم پرداخت.

متأسفانه، ناصرالدین‌شاه چنان درگیر امیال و اندیشه‌های شخصی خود بود که به این هشدارها آن گونه که باید توجه نمی‌کرد. با آنکه ناپلئون سوم در نامه خود به روشنی او را از نیت غیردوستانه روسیه و انگلیس آگاه ساخته بود، شاه همچنان از درک عمق خطر و شناخت کسانی که در ظاهر دوست و در باطن در پی منافع خود بودند، بازماند. سرانجام، پس از تحمل خسارات و زیان‌های جبران‌ناپذیر به سرزمین ایران، ناصرالدین‌شاه به واقعیت پی برد و حکم عزل میرزا آقاخان نوری را صادر کرد.

منبع مورد تحقیق: کتاب تاریخ روابط سیاسی ایران و انگلیس، نوشته محمود محمود.

ادامه مطلب شفای زندگی... از صفحه ۳۳

انتقاد از خود: وقتی خود را سرزنش می‌کنید یا به باد ملامت می‌گیرید، یا خود را می‌کوید، فکر می‌کنید با چه کس به این شیوه رفتار می‌کنید؟ تقریباً همه برنامه ریزی‌هایمان را خواه منفی و خواه مثبت، زمانی که سه ساله بودیم پذیرفته ایم. تجربه‌های ما از آن وقت تا به حال بر پایه آنچه در آن زمان درباره خود و زندگی پذیرفتیم و به آن اعتقاد آوردیم پیش آمده‌اند. معمولاً ما با خود به همان شیوه‌ای رفتار می‌کنیم که در کودکی با ما رفتار شده است. شخصی که سرزنش می‌کنید همان کودک سه ساله درون شماست.

اگر از اینکه ترسو و هراسان هستید بر خود خشم می‌گیرید، خود را کودکی سه ساله بدانید. اگر کودکی سه ساله در برابر شما بود که می‌ترسید، با او چه می‌کردید؟ آیا از دستش عصبانی می‌شدید یا در آغوشش می‌گرفتید و آن قدر تسلیش می‌دادید تا احساس ایمنی و آسایش کند؟ شاید بزرگسالانی که در کودکی پیرامونتان بودند، در آن وقت نمی‌دانستند چگونه تسلیتان دهند. اکنون شما بزرگسال زندگی خود هستید، و اگر کودک درون خود را تسلا ندهید واقعاً غم انگیز است. آنچه به گذشته مربوط است، گذشته و تمام شده است. اکنون زمان آن است که با خود چنان رفتار کنید که دوست دارید با شما آن گونه رفتار شود. کودک هراسان به تسلا نیاز دارد، نه سرزنش. سرزنش خود، تنها شما را وحشتزده تر می‌کند و آن وقت جایی نخواهید داشت که به آن پناه ببرید. هنگامی که کودک درون احساس ناامنی کند، مشکلات فراوانی به وجود می‌آورد. به یاد دارید که اگر در کوچکی تحقیرتان می‌کردند، چه احساسی به شما دست می‌داد؟ اکنون کودک درون شما نیز همان احساس را دارد. با خود مهربان باشید. دوست داشتن و تأیید خود را آغاز کنید. این چیزی است که کودک برای نشان دادن بیشترین توانایی و استعدادش نیاز دارد.

کسب اطلاعات درباره اوضاع ایران و روابط آن با روم در اختیارش گذاشت. از آثار تاسیتوس، دو اثر مهم تاریخی به نام‌های «تواریخ» (Historiarum) و «سالنامه‌ها» (Annalium) باقی مانده است که بخش‌هایی از آن‌ها به روابط سیاسی ایران و روم مربوط می‌شود.

از کتاب «تواریخ» تنها کتاب‌های اول تا چهارم و بخشی از کتاب پنجم باقی مانده است. این اثر به شرح رویدادهای دوران امپراتوری روم می‌پردازد و دوره‌ای نسبتاً کوتاه از تاریخ را در بر می‌گیرد؛ از جمله جنگ‌های داخلی روم و جنگ علیه یهودیان در دوران حکومت تیتوس.

از کتاب «سالنامه‌ها» نیز کتاب‌های اول تا چهارم و بخش‌هایی از کتاب‌های پنجم، ششم، یازدهم، دوازدهم، سیزدهم، چهاردهم، پانزدهم و شانزدهم باقی مانده است. به گفته پژوهشگران، این دو اثر در اصل احتمالاً در مجموع سی جلد داشته‌اند؛ دوازده جلد برای «تواریخ» و هجده جلد برای «سالنامه‌ها».

«سالنامه‌ها» رویدادهای تاریخ روم را از آغاز دوره امپراتوری و پس از آن دنبال می‌کند و روایت تاریخی آن با «تواریخ» ادامه می‌یابد. یکی از رویدادهای قابل توجهی که تاسیتوس در این اثر شرح می‌دهد، زمین‌لرزه شدیدی است که در آسیای صغیر رخ داد و در پی آن، دوازده شهر به کلی ویران شدند و برخی از مناطق نیز بر اثر فرونشست زمین آسیب دیدند.

پلوتارک در حدود سال ۵۰ میلادی، در شهر خرونه‌آ، در ایالت بئوس، در خانواده‌ای مرفه و تحصیل کرده به دنیا آمد. او در سال ۶۶ میلادی، در معبد دلفی، به تحصیل فلسفه و ریاضیات پرداخت و پیرو فلسفه افلاطون شد. پس از مدتی به مصر و ایتالیا سفر کرد و در روم مدرسه‌ای فلسفی تأسیس کرد که در آن علوم مختلف تدریس می‌شد. پلوتارک در دوران امپراتوری تراژان به مقام حکومتی در ایالت ایلیریا منصوب شد. او پس از مدتی به زادگاه خود بازگشت و به خدمت در مقام کاهن معبد آپولون پرداخت و سرانجام درگذشت. پلوتارک، مانند استرابون، هرگز به ایران سفر نکرد؛ با این حال، در آثار خود اطلاعات فراوانی درباره ایران و تاریخ آن ارائه کرده است. پلوتارک بیش از صد کتاب نوشت که بیشتر آن‌ها از میان رفته‌اند. مهم‌ترین اثر او در زمینه تاریخ، کتاب «زندگی‌های موازی» است که بیشتر با عنوان «زندگی‌ها» شناخته می‌شود. علت نام‌گذاری این اثر به «زندگی‌های موازی» آن است که نویسنده زندگی شخصی‌های برجسته یونانی و رومی را به صورت دوتایی و در کنار یکدیگر شرح می‌دهد و اغلب آن‌ها را با هم مقایسه می‌کند. برای مثال، اسکندر و ژولیوس سزار از جمله شخصیت‌هایی هستند که زندگی و عملکردشان در این اثر بررسی شده است. این مجموعه در اصل شامل چهل‌وپهار شرح حال دوتایی و چهار زندگی‌نامه مستقل بوده است.

پلوتارک در این زندگی‌نامه‌ها، از دیدگاهی اخلاقی و فلسفی، ویژگی‌های شخصیتی و اعمال این بزرگان را بررسی و با یکدیگر مقایسه می‌کند. او همچنین سخنان آنان را نقل می‌کند. با آنکه از افتخارات و دستاوردهای بزرگ این شخصیت‌ها سخن می‌گوید، از بیان نقاط ضعف و معایبشان نیز خودداری نمی‌کند. تاریخ‌نگاری او با دآوری درباره اعمال و رفتار اشخاص همراه است و از این رو، جنبه اخلاقی زندگی‌نامه‌هایش به اندازه جنبه تاریخی آن‌ها اهمیت دارد.

احمد کسروی درباره ارزش این شیوه تاریخ‌نگاری می‌گوید: «چنین حالی در هر تاریخ‌نگاری دلیل بر پرارجی و سودمندی کتاب اوست و خوانندگان گذشته از آگاهی‌های تاریخی، درس‌های اخلاقی از آن کتاب می‌آموزند.» مرحوم احمد کسروی برای نخستین بار در زبان فارسی، دوازده سرگذشت از کتاب پلوتارک را که بیشتر آن‌ها به ایران مربوط می‌شدند، انتخاب و ترجمه کرد. او این ترجمه را با عنوان «گلچینی از کتاب پلوتارک» منتشر ساخت و بخش دوم آن را نیز به چاپ رساند. رضا مشایخی نیز تمام کتاب را با عنوان «حیات مردان نامی» در چهار جلد، به عنوان یکی از انتشارات بنگاه ترجمه و نشر کتاب، منتشر کرد.

از میان تاریخ‌نگاران رومی که در تاریخ‌نگاری این دوره و حتی دوره‌های بعد تأثیر بسزایی داشتند، می‌توان به تاسیتوس، مورخ بزرگ رومی، اشاره کرد که نوشته‌هایش درباره اشکانیان اهمیت ویژه‌ای دارد. تاسیتوس نه تنها مورخی برجسته، بلکه نویسنده‌ای بزرگ نیز بود. آثار او یکی از حساس‌ترین دوره‌های تاریخ جهان را به صورتی زنده و تأثیرگذار به تصویر می‌کشند؛ دوره‌ای که مسیحیت در زیر فشار و ستم امپراتوری روم به تدریج گسترش می‌یافت.

تاسیتوس همچنین توجه ویژه‌ای به نظام اجتماعی، شیوه حکومت و علل پیدایش خودکامگی امپراتوران داشت. او در آثار خود مقایسه‌ای جالب میان شیوه‌های حکومت در روم و دولت اشکانی ارائه می‌دهد. تاسیتوس مدت‌ها عهده‌دار مناصب سیاسی بود و آشنایی نزدیکی با فضای سیاسی روم داشت. او که در اوایل دوران حکومت نرون متولد شده بود، به گفته خود، در زمان و سپاسیان به مقام‌های دولتی دست یافت و در دوران حکومت تیتوس و دومیتیان به تدریج پیشرفت کرد.

در دوران حکومت دومیتیان، که ستمگری و خشونت او حدود مرزی نمی‌شناخت و امنیت جان و مال مردم به شدت تهدید می‌شد، تاسیتوس عضو سنای روم بود. او از ناتوانی خود و دیگر سناتورها شرمسار بود؛ زیرا معتقد بود ضعف آنان زمینه را برای گسترش قدرت مطلقه امپراتور فراهم کرده است. از این رو، چهار سال دور از روم زندگی کرد. در همین سال‌های تاریک اختناق بود که تصمیم گرفت به تاریخ‌نگاری روی آورد و فجایع دوران دومیتیان و سلب آزادی‌های مردم روم را در آثار خود به تصویر بکشد. پس از آنکه دومیتیان در پی توطئه‌ای به قتل رسید، تاسیتوس همچنان در قید حیات بود و در دوران حکومت نروا و تراژان، مناصب سیاسی دیگری بر عهده گرفت. در زمان تراژان، او به مقام فرمانداری ایالت آسیا در آسیای صغیر منصوب شد. بی‌شک اقامت او در این منطقه از نظر آشنایی با سرزمین‌های شرقی اهمیت داشت. تاسیتوس مسلماً به ایران سفر نکرد، اما اقامتش در آسیای صغیر، که یکی از مهم‌ترین ایالت‌های امپراتوری روم به شمار می‌رفت، فرصت مناسبی برای

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان... از صفحه ۳۹

زاهد، علاوه بر هنرپیشگی، نویسنده‌ای چیره‌دست نیز بود. مدت‌ها با روزنامه «بهرام» که من منتشر می‌کردم، همکاری داشت. همچنین مطالبی به زبان طنز برای مجله «حاجی‌بابا» می‌نوشت. وقتی جلد سوم تصنیف‌های فکاهی من در مردادماه ۱۳۲۷ منتشر شد، زاهد در مقدمه‌ای با عنوان «پرویز خطیبی و اشعار او» چنین نوشت: «من کسانی را که با زور، با قدرت، با پشتیبانی سرنیزه، با شارلاتانی، با پشت‌هم‌اندازی، با دروغ، با حيله، با تزویر، با حیف و میل و سوخت‌وساز تار و پود این ملت نیمه‌جان و بالاخره با تصادفات و حيله‌های سیاسی موفقیت و اسمی پیدا کرده‌اند و خودشان را برای ما رهبر و مصلح و نابغه می‌نامند، نابغه و مصلح نمی‌دانم و جزئی‌ترین ارزشی برای آنان قائل نیستم، بلکه نابغه آن کسی است که قلب و احساسات و فکر و ابتکار و فعالیت خود را در راه رهایی این ملت فلک‌زده، این ملت نیمه‌جان و دست‌وپا رو به قیله، به کار می‌برد. من با جرأت و جسارت می‌توانم «خطیبی» را یکی از آنان بدانم که آنچه از مادیات و معنویات داشت، در خدمت اجتماع به کار بسته است. خطیبی و امثال او، چون قدرت سرنیزه را در اختیار نداشتند، به تیغ زبان پناه برده و افکار عالیه بشردوستی و نوع‌خواهی خود را در قالب روزنامه، کتاب‌ها، تصنیف‌ها، تئاترها و... به ملت عرضه داشته و می‌دارند.»

عطاءالله زاهد اکنون در تهران زندگی می‌کند و روزگار را در کنار اعضای خانواده و گاه‌به‌گاه در معاشرت با دوستان صمیمی‌اش، مانند «گرمسیری»، می‌گذراند. دو رفیق، دو همسفر و دو همراه که در سنین کهولت نیز از پا نمی‌نشینند و قدر هم‌صحبتی با یکدیگر را می‌دانند.

ادامه مطلب زندگی تازه... از صفحه ۲

شاید مهم‌ترین نکته این باشد که سن به تنهایی تعیین نمی‌کند چه زمانی باید دست از تغییر برداریم. گذشته هر قدر هم طولانی باشد، تمام زندگی ما نیست. هنوز می‌توان چیزهای تازه آموخت، روابط معنادار ساخت، علایق فراموش شده را دنبال کرد و درباره آینده تصمیم گرفت. شروع دوباره قرار نیست گذشته را پاک کند یا تمام مشکلات را از میان ببرد. هدف آن می‌تواند ساده‌تر باشد: ساختن زندگی که با شرایط امروز انسان هماهنگ‌تر است و رضایت بیشتری به همراه دارد. گاهی کافی است از خود بیرسیم: اگر قرار باشد از امروز زندگی‌ام را کمی بیشتر مطابق خواسته‌های خودم پیش ببرم، چه چیزی را تغییر خواهم داد؟ شاید پاسخ به این پرسش به تصمیمی بزرگ منتهی شود یا تنها تغییری کوچک در زندگی روزمره باشد. در هر صورت، برای ساختن فصلی تازه، همیشه لازم نیست جوان باشیم، گاهی کافی است بپذیریم که هنوز فرصت انتخاب داریم.

شکرگزاری یعنی قدر داشته‌های مان را بدانیم، پیش از آنکه نبودن شان را احساس کنیم. گاهی آنقدر در آرزوی چیزهایی هستیم که نداریم، که زیبایی‌های زندگی امروزمان را نمی‌بینیم. خوشبختی همیشه داشتن بیشتر نیست، گاهی دیدن ارزش همان چیزهایی است که همین حالا در زندگی ما وجود دارند.

ادامه مطلب پلمپ کسب و... از صفحه ۱۵

مسئله اصلی: چند واحد پلمپ نشده‌اند؟ بحث پلمپ واحدهای صنفی در نهایت نباید به شمارش تعطیلی‌ها محدود شود. مسئله اصلی، اثر روانی و اقتصادی آن بر هزاران واحدی است که هنوز پلمپ نشده‌اند. اگر صاحب یک کافه پیشاپیش برنامه خود را لغو کند، اگر فروشگاهی تبلیغ خود را حذف کند، اگر رستورانی از برگزاری یک رویداد منصرف شود و اگر کارآفرینی به دلیل افزایش ریسک تصمیم بگیرد سرمایه‌گذاری نکند، هیچ‌کدام در آمار پلمپ ثبت نمی‌شوند. اما همه آنها بخشی از هزینه واقعی این سیاست‌اند. از این منظر، پلمپ فقط ابزار برخورد با متخلف نیست، می‌تواند به سازوکاری برای شکل‌دادن به رفتار اقتصادی از طریق ترس از مجازات اجتماعی تبدیل شود. و شاید همین‌جا باید سؤال اصلی را مطرح کرد: مسئله فقط این نیست که چند کافه و فروشگاه پلمپ شده‌اند؛ مسئله این است که چند کسب‌وکار دیگر، فقط برای اینکه پلمپ نشوند، دیگر آن چیزی را که می‌خواستند انجام نمی‌دهند. اگر این شمار این واحدها گسترده باشد، پلمپ دیگر یک اقدام مودی نیست، به شیوه‌ای از سیاست سرکوب اقتصادی و فضای عمومی تبدیل شده است.

ادامه مطلب تنگه هرمز... از صفحه ۱۴

چرا طولانی شدن بحران برای همه پرهزینه است؟ در آغاز بحران، ممکن است برخی تولیدکنندگان انرژی از افزایش قیمت نفت منتفع شوند یا بعضی کشورها از دشوارتر شدن شرایط اقتصادی رقابتی خود مزیت راهبردی به دست آورند. اما هرچه اختلال در تنگه هرمز طولانی‌تر شود، هزینه‌های غیرمستقیم و مستقیم آن نیز افزایش می‌یابد. افزایش قیمت انرژی می‌تواند به رشد هزینه حمل‌ونقل و تولید، افزایش قیمت مواد غذایی و تشدید تورم منجر شود. شرکت‌های کشتیرانی با هزینه‌های بیشتر بیمه و حمل‌ونقل روبه‌رو می‌شوند و دولت‌ها برای حمایت از مصرف‌کنندگان و صنایع خود تحت فشار قرار می‌گیرند. از سوی دیگر، ادامه ناامنی دریایی می‌تواند سرمایه‌گذاری و تجارت بین‌المللی را مختل کند. حتی کشورهایی که نفت کافی در اختیار دارند، ممکن است از افزایش قیمت جهانی انرژی و اختلال در زنجیره‌های تأمین آسیب ببینند. به همین دلیل، افزایش درآمد برخی شرکت‌های نفتی را نباید با سود خالص یک کشور از جنگ یکسان دانست. ارزیابی منافع واقعی آمریکا مستلزم در نظر گرفتن هم‌زمان درآمدهای انرژی، هزینه‌های نظامی، فشار تورمی، اختلال تجاری و پیامدهای سیاسی جنگ است.

ایران، هزینه انسانی بحران در مرکز توجه: در میان محاسبات اقتصادی و راهبردی قدرت‌ها، نباید مهم‌ترین واقعیت را فراموش کرد: هزینه انسانی جنگ. برای مردم ایران، به ویژه ساکنان مناطق جنوبی کشور، جنگ فقط به معنای تغییر قیمت نفت یا رقابت قدرت‌های جهانی نیست. ناامنی، نگرانی برای جان خانواده‌ها، آسیب به زیرساخت‌ها و اختلال در زندگی روزمره، پیامدهایی هستند که با هیچ محاسبه مالی ساده‌ای قابل بیان نیستند. تنگه هرمز از نظر جغرافیایی در موقعیتی قرار دارد که هرگونه درگیری در اطراف آن می‌تواند هم‌زمان بر امنیت ایران، کشورهای همسایه و اقتصاد جهان اثر بگذارد. به همین دلیل، ادامه بحران نه تنها برای اقتصاد جهانی پرهزینه است، بلکه خطر گسترش آسیب‌های انسانی و اقتصادی در منطقه را نیز افزایش می‌دهد.

سود مقطعی، هزینه‌های بلند مدت: بحران تنگه هرمز نمونه‌ای روشن از پیوند میان جنگ، انرژی، تجارت و قدرت مالی در جهان امروز است. افزایش قیمت نفت ممکن است برای بخشی از تولیدکنندگان آمریکایی فرصت اقتصادی ایجاد کند و اختلال در عرضه انرژی می‌تواند فشار بیشتری بر رقابتی اقتصادی آمریکا وارد آورد. در مقابل، همین بحران هزینه‌هایی جدی برای مصرف‌کنندگان آمریکایی، متحدان واشنگتن و اقتصاد جهانی ایجاد می‌کند. از سوی دیگر، کاهش دارایی‌های ثبت‌شده ژاپن در اوراق خزانه‌داری آمریکا، وابستگی کشورهای آسیایی به انرژی خاورمیانه و اهمیت تنگه هرمز، همگی موضوعاتی هستند که باید در کنار یکدیگر بررسی شوند؛ نه اینکه از هم‌زمانی آنها، بدون شواهد کافی، رابطه علت و معلولی قطعی نتیجه گرفته شود.

آیا آمریکا از برخی پیامدهای اقتصادی این بحران سود می‌برد؟ در بعضی بخش‌ها، بله، چنین امکانی وجود دارد. اما آیا این امر ثابت می‌کند که واشنگتن عمدا خواهان بسته شدن تنگه هرمز بوده است؟ شواهد مطرح‌شده برای رسیدن به چنین نتیجه‌ای کافی نیستند. در نهایت، پرسش اساسی این است که آیا رقابت قدرت‌های بزرگ و محاسبات اقتصادی آنها می‌تواند بر تصمیم‌های مربوط به جنگ و صلح اثر بگذارد؟ پاسخ به این پرسش نیازمند بررسی مستند سیاست‌ها، تصمیم‌های نظامی و پیامدهای اقتصادی است. آنچه روشن است، این است که تداوم بحران نه‌تنها امنیت انرژی جهان را تهدید می‌کند، بلکه زندگی میلیون‌ها انسان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. پایان دادن به درگیری‌ها، کاهش خطر گسترش جنگ و بازگشت امنیت به منطقه باید در اولویت قرار گیرد؛ زیرا هیچ منفعت اقتصادی کوتاه‌مدتی نمی‌تواند جایگزین امنیت و آرامش مردم شود.

منابع برای بررسی بیشتر:

۱. آژانس بین‌المللی انرژی، اطلاعات مربوط به تنگه هرمز و امنیت انرژی: <https://www.iea.org/about/oil-security-and-emergency-ission/strait-of-hormuz>
۲. وزارت خزانه‌داری آمریکا، آمار رسمی دارندگان خارجی اوراق خزانه‌داری: https://ticdata.treasury.gov/Publish/slt_table5.html
۳. رویترز، وابستگی آسیا به نفت خاورمیانه، ۴ مارس ۲۰۲۶: <https://www.reuters.com/business/energy/why-is-asia-so-reliant-mid-dle-eastern-oil-2026-03-04>
۴. گزارش مربوط به پرسش ست مولتون از پیت هگست درباره مین‌روب‌های آمریکایی، ۲۹ آوریل ۲۰۲۶: <https://www.ibtimes.co.uk/pentagon-scrutiny-mine-clearing-ships-absence-1794373>



The 49th Mill Valley Film Festival Recap

Jamileh Davoudi

The 49th Mill Valley Film Festival wrapped up one of its best festivals on October 11 with 174 feature and short films from 45 countries. The quality, variety, and topics of the films were top notch. **Italiano** directed by Mehdi Davachi from Iran was among the jury-selected six winning short films. The opening shot is inside a shop where some women are overheard chanting women, life, freedom on the street. The shopkeeper refers to those women as the only people who can bring any changes!

Italiano is story of a gay couple who are trying to flee to Italy and they keep coming up short as both the cost for the smugglers and the price of dollars goes up daily. The ending is a phenomenal, beautiful portrait of shared emotions. **Gravity** by Turkish director Dalya Keles was another award winning short. It is about twelve-year-old Deniz who feels most comfortable with her best friend who is a boy. She is quite athletic but she is pushed out while playing with boys and she fails to fit in with the girls. She is fascinated by space aliens described in comic books and believes they will be around when there is no gravity. The ending is perfect when in the middle of the boys soccer game, Deniz kicks the ball up to the sky and ...

The Guests of Mind the Gap Directors summit were Fernanda Tovar, **Sad Girlz**, from Mexico, Marie Kreutzer, **Gentle Monster**, from Austria and Kelly O'Sullivan, **Mouse**, from US. All three movies were about tough topics; **Sad Girlz** about the rape of a young girl in the swim camp, **Gentle Monster** about a pedophile and **Mouse** about a teenager losing her best friend in a car accident. None of these movies showed any scenes about rape, sexual assault or lethal accident as these directors do not believe in creating any violent scenes.

A number of other notable films are:

Rose a fascinating film by Austrian director Markus Schleiner starring Sandra Huller hiding her gender as a 17th-century war veteran. The story is of an orphan girl who lives a life of a boy,



Italiano



Clarissa



The Only Living Pickpocket in New York

goes to war, hunts, farms and even gets married and has a child! But, what happens when her secret is revealed? This is one of the best movies I have seen and it will always stay with me.

Clarissa is an adaptation of Virginia Wolfe's 1925 classic, Mrs. Dalloway, to contemporary Nigeria. The Esiri brothers, Arie and Chuko, co-wrote and co-directed this skillfully created multi-layered portrait of class, power, love and loss. It is beautifully acted and the cinematography makes it a joy to watch.

The plot of **Minotaur**, the winner of Canne's Grand Prix by Russian director Andrey Zvyagintsev, is not an original story. A powerful businessman learns that his wife is cheating on him and pays a visit to her lover! What is original though is the backdrop of war and corruption in Russia after the war in Ukraine started in 2022. The people in power represent the monster in

the Greek myth while the conscripts sent to war represent the human sacrifices needed to keep the monster alive.

The Only Living Pickpocket in New York directed by Noah Segan is both entertaining and provocative with flawless acting by John Turturro as the pickpocket. Just like when a beggar on the street asks for spare change where people no longer carry cash, pickpocketing is harder to make a living. But, this movie is more than just showing the difficulties of getting by, it is a story of bonding between people and how they help each other. It is also a deeply personal story of one's life choices and regrets.

Isabel by Brazilian director Gabe Klinger is playful and insightful! It is a story of a middle aged woman whose passion is organic Brazilian natural wine. Isabel has written about it and promoted it years ago but now other people are taking credit for it. What I loved about this movie is how she decides to go after her passion, quit her job as a sommelier, and start a wine bar with little planning. We talk a lot about living in the present. This movie demonstrates it!



Rose



Minotaur



Isabel

For more highlighted movies shown at MVFF49, please refer to my previous article.

CAFILM celebrates film as art and education featuring great cinema year-round. Next year marks the 50th anniversary of MVFF and will run from Oct 14 to 24.

For more information about CAFILM, please visit:

<https://www.cafilm.org/>

دفتر حقوقی دکتر سمیرا نیک آئین



Samira Nikaein

با ۲۰ سال سابقه در دادگاه‌های کالیفرنیا
و دوره مخصوص از دانشگاه هاروارد

Law Office of Samira Nikaein

With Special Training from Harvard Law School

(408) 573-7074

Practice Areas:

- ✓ Criminal Law
- ✓ Family Law
- ✓ Personal Injury
- ✓ DUI
- ✓ Theft
- ✓ Domestic Violence
- ✓ Divorce
- ✓ Child Custody
- ✓ Family Support



خدمات حقوقی:

- ✓ امور جنایی
- ✓ حقوق خانواده
- ✓ تصادفات رانندگی
- ✓ رانندگی در حال مستی
- ✓ سرقت
- ✓ خشونت خانگی
- ✓ طلاق
- ✓ حضانت فرزند
- ✓ نفقه و حمایت مالی خانواده

Accepting cases in Santa Clara County, Alameda County, and Contra Costa County

Accidents®

CAMERON YADIDI
ATTORNEY AT LAW

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



We Fight, You Win!

- Vehicle Accidents
- Uber / Lyft Accidents
- Motorcycle Accidents
- Dog Bite
- Slip and Fall



RATED BY
Super Lawyers

- SHERMAN OAKS
- GLENDALE
- IRVINE
- SAN DIEGO
- SAN JOSE
- SAN FRANCISCO

»»» (888) 979-7979 «««

www.Yadidi.com