

# REMI JOURNAL



فصلنامه  
Remi

رِ مِی

سال هشتم  
شماره ۴۸  
زمستان ۲۰۲۴  
بها ۳,۹۹ دلار

Music Lessons  
at ReMi Academy  
for Children  
& Adults  
**(514) 703-4020**

توصیه‌هایی برای خریداران خانه اول ... هانس زیمر ... خودشناسی ... ۵ شهر کانادا برای عاشقان ساحل ...

## فستوال بزرگ نوروزی موتسرا

در هتل باشکوه **EVO**  
شنبه **۱۶ مارس ۲۰۲۴**  
برای رزرو **غرفه** با ما تماس بگیرید:  
همراه با برنامه‌های جذاب  
ورود برای تمامی علاقه‌مندان به نوروز رایگان  
(514) 996-1620  
(438) 995-7819

Arezou Gatmiri  
Courtier Immobilier Résidentiel

مشاور املاک

خرید، فروش، اجاره و تهیه وام  
(514) 561-3-561

Sutton

Groupe Sutton - Sur L'île  
38, Place du Commerce # 280, île Des Soeurs (Verdun), QC H3E 1T8  
Bureau: (514) 769-7010



مشاوره رایگان

# Nowruz Party

**LIVE**

**Saturday,  
March 16th**

**In Montreal**

**Evo Hotel**



**Ticket's Price: ▲ \$ 30 ▲**

**Tel: (514) 996-1620**

**(438) 995-7819**

**Evo Montreal: 777 Blvd Robert-Bourassa, Montréal, QC H3C 3Z7**

# Marzieh Goodarzi

Courtier Immobilier Résidentiel et Commercial

Buying **OR** Selling A **Property?**

- Investing in Real Estate?
- Free consultation & appraisal
- Accompanied by a Professional Team



Marzieh@LONDONOGROUP.COM

(514) 709 4020





**RE/MAX**  
**3000**

Tranquilli-T بیمه منحصر به فرد

# هایک هارتونیان

## Hayk Hartounian MBA

Residential Real Estate Broker



**فروش خرید اجاره**  
**پرداخت هزینه محضر**

- Ahuntsic, 5 bedroom \$ 1,200,000
- Mont Royal, Apartment one bedroom 67m2 \$ 350,000+tax
- Laval, 2 bedroom 97m2 \$ 599,000
- Mont Royal, 5 bedroom \$ 2,490,000
- Laval, Income property Triplex \$765,000
- St. Laurent, income property Quadruplex \$949,000
- Ahuntsic, income property Triplex \$ 745,000

- مشاور و متخصص املاک مسکونی در مونترال بزرگ و حومه
- ارزیابی و مشاوره رایگان - تهیه وام مسکن با بهترین امکانات

**Cell: (514) 574 6162**

9280 Boul. de l'Acadie, Montréal, QC, H4N 3C5

[www.remax3000.com](http://www.remax3000.com)

Bur: (514) 333 - 3000 / Fax: (514) 333 - 6376

E-mail: [Haykhartounian@yahoo.com](mailto:Haykhartounian@yahoo.com)



Centre Médicale d'Esthétique LAUNIQ

کلینیک درمانی و زیبایی

به مدیریت:

دکتر شیرین بهرام



با بهترین متخصصان درمانی زیبایی تزریق بوتاکس و فیلر با بهترین برندهای کانادایی و فرانسوی  
لاغری با مدرن ترین دستگاه های کانادایی و امریکایی  
برای وقت مشاوره با شماره های زیر تماس بگیرید:

514 886 3938

514 700 4147

[Clinic.launiqu@gmail.com](mailto:Clinic.launiqu@gmail.com)

[@clinic.launiqu](http://@clinic.launiqu)

3285 Boulevard Cavendish, Montreal, Quebec, H4B 2L9, office 435, 4th floor

<http://centremedicalesthetiquelaunique.com>



Centre de Sante Osteopathie

Osteopathy Health Center

مرکز استخوان درمانی

به مدیریت:

دکتر شیرین بهرام



با بهترین متخصصان برای درمان میگرن و کمر درد دردهای حاد و مزمن دردهای مزمن کمر در دوران بارداری پوستور کودکان و نوجوانان مشکلات نوزادان

برای وقت مشاوره با شماره زیر تماس بگیرید:

514 886 3938

[kinotherapie@gmail.com](mailto:kinotherapie@gmail.com)

[@kinotherapie](http://@kinotherapie)

3285 Boulevard Cavendish, Montreal, Quebec, H4B 2L9, office 435, 4th floor

<http://osteopathyhealthcenter.com/>



## IC ACCOUNTING

خدمات حسابداری و دفترداری

ACCOUNTING AND BOOKKEEPING SERVICES

آموزش نرم افزارهای حسابداری

ACCOUNTING SOFTWARE TRAINING

تنظیم اظهارنامه های مالیاتی

INDIVIDUAL AND CORPORATION TAX RETURN

3333 Cavendish Blvd., Suite 315, Montreal, QC. H4B 2M5

acc.mtl.acc@gmail.com (514) 458-7599

اردشیر معین افشاری

Ardeshir Moinafshari



# RCM

## methods

AT REMI ACADEMY OF MUSIC



### PIANO ... VIOLIN



### GUITAR



(514)703-4020

The Royal Conservatory of Music offers examinations at all levels.



## فهرست مطالب

|                                      |    |  |    |
|--------------------------------------|----|--|----|
| هانس زیمر .....                      | ۸  | نسل بعدی چت بات هوشمند .....             | ۳۸ |
| عکاسی از رویدادها .....              | ۱۲ | ۵ شهر کانادا برای عاشقان ساحل .....      | ۴۰ |
| سفال گری .....                       | ۱۶ | چرا هرگز در فضا زندگی نخواهیم کرد! ..... | ۴۴ |
| تاریخچه پوشاک کودکان .....           | ۲۰ | ۱۰ حقیقت درباره تویوتا .....             | ۴۷ |
| اسرار زندگی لئوناردو داوینچی .....   | ۲۶ | توصیه‌هایی برای خریداران خانه اول .....  | ۵۰ |
| بهترین بازیگران زن تاریخ سینما ..... | ۳۰ | خودشناسی .....                           | ۵۳ |
| فستیوال نوروزی .....                 | ۳۶ | قبل از ورزش چه بخوریم .....              | ۵۸ |
|                                      |    | عطر و ادکلن و زیبایی .....               | ۶۳ |
|                                      |    | فال .....                                | ۶۶ |



صاحب امتیاز و مدیر مسئول: علیرضا فخاریان

سردبیر: مرضیه گودرزی

صفحه‌آرایی: فریبا فخاریان

طراحی روی جلد، گرافیک: تیم طراحی مجله ر می

عکاس: علیرضا فخاریان

مترجم: تیم ترجمه مجله ر می

ویراستار: تیم ویراستاری مجله ر می



۱. مسئولیت محتوای مطالب چاپ شده با نویسندگان است و چاپ آنها الزاما به معنی تأیید از سوی فصلنامه ر می نمی‌باشد.
۲. فصلنامه ر می در ویرایش و اصلاح مطالب رسیده، آزاد است.
۳. مطالب فرستاده شده بازگردانده نمی‌شود.
۴. استفاده از مطالب، طراحی‌ها و تبلیغات مندرج در فصلنامه ر می، نیاز به کسب اجازه دارد.
۵. هنرمندان و علاقه‌مندانی که به همکاری با ما تمایل دارند، از طریق راه‌های ارتباطی زیر می‌توانند با ما در تماس باشند.

ISSN : 2561-8482

3333 Cavendish Blvd., Suite 285, Montreal, QC, Postal code: H4B 2M5

Tel: (514) 996-1620 Email: journal.remi@gmail.com

Canada

Le journal de ReMi est un magazine trimestriel pour la communauté afghane/ iranienne de Montréal

ReMi journal is a quarterly magazine for Afghan/ Iranian community in Montreal

1<sup>er</sup> Janvier 2024, numéro 48

January 1<sup>st</sup> 2024, Issue 48

ISSN : 2561-8482

**Canada**

Funded by the Government of Canada.

Publication: Journal de ReMi

Propriétaire et directeur général: Alireza Fakharian

Rédactrice en chef: Marzieh Goodarzi

Mise en page: Fariba Fakharian

Conception de la couverture, graphisme: L'équipe du magazine de ReMi

Photographe: Alireza Fakharian

Traductrice: L'équipe du magazine de ReMi

Éditeur: L'équipe du magazine de ReMi



3333 Boulevard Cavendish, Suite 285, Montréal, QC, H4B 2M5

(514) 703-4020

(514) 996-1620

Email: [journal.remi@gmail.com](mailto:journal.remi@gmail.com)

## Tables des matières

8 Musique par Alireza Fakharian

12 Photographie par ReMi

16 Art par ReMi

20 Mode par ReMi

30 Cinéma par ReMi

38 Technologie par ReMi

44 Astronomie par ReMi

50 Immobilier par Marzieh Goodarzi

56 Psychologie par ReMi

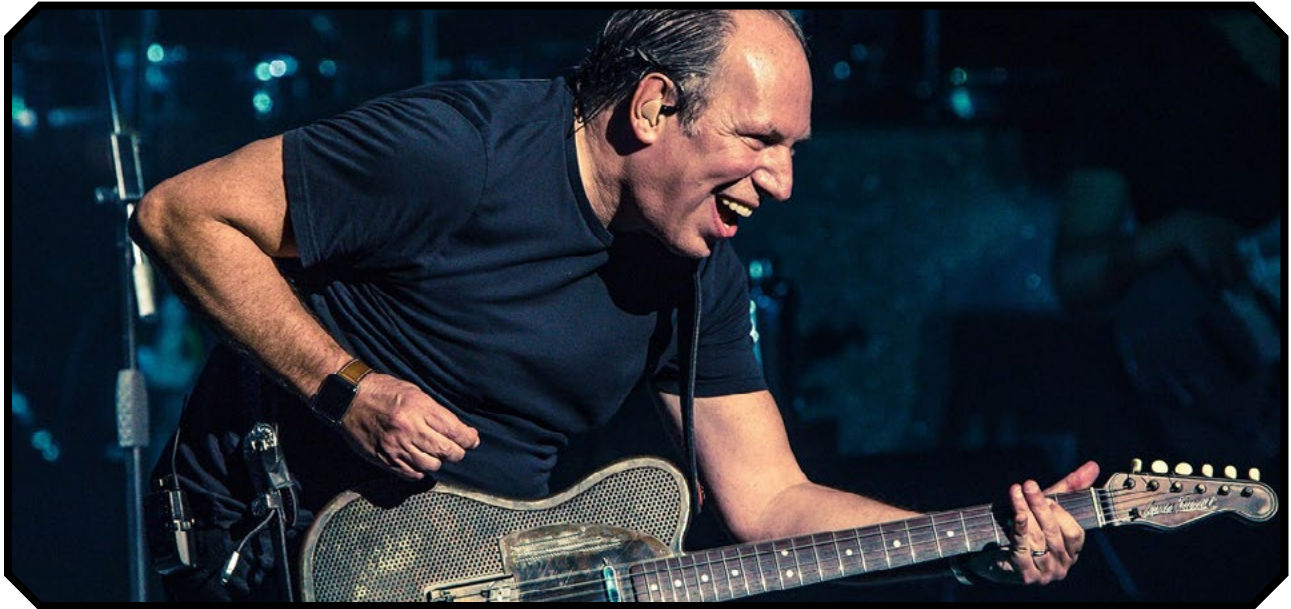
66 Astrologie par ReMi



**تبلیغات بیزینس خود را به ما بسپارید ...**



**514 - 996 - 1620**



هانس زیمر در ۱۲ سپتامبر ۱۹۵۷ در فرانکفورت آلمان به دنیا آمد. او سازنده موسیقی متن فیلم و آهنگ‌ساز آلمانی است. پدر و مادر او بریجیت ویل (Brigitte Weil) و هانس خواکیم زیمر (Hans Joachim Zimmer) هستند. او دو مرتبه ازدواج کرده که هر دو منجر به طلاق شده‌اند. هانس چهار فرزند به نام‌های جیک زیمر، زوئی زیمر، بریجیت زیمر و آنابل زیمر (Jake Zimmer, Zoe Zimmer, Brigitte Zimmer, Annabel Zimmer) دارد.

این ترانه‌نویس آلمانی به عنوان یکی از خلاق‌ترین استعداد‌های موسیقی هالیوود شناخته شده‌است. او در موزیک‌ویدئوی تک‌آهنگ گروه باگلز (The Buggles) درخشید؛ این موزیک‌ویدئو به شهرت جهانی رسید و اولین موزیک ویدئویی بود که در تاریخ ۱ اوت سال ۱۹۸۱ در ام‌تی‌وی پخش شد.

او در شهر لندن و حین یک همکاری طولانی با آهنگ‌ساز و مربی معروفی به نام استنلی مایرز (Stanley Myers) وارد دنیای موسیقی فیلم شد؛ پس از مدتی کوتاه، چند پروژه تکی موفق را آغاز کرد که یکی از آنها از تلفیق فناوری‌های قدیمی و جدید موسیقی ایجاد شده بود و مورد تحسین منتقدان قرار گرفت. در سال ۱۹۸۸، پیشنهاد ساخت موسیقی فیلم مرد بارانی (Rain Man) برای کارگردانی به نام بری لوینسون (Barry Levinson) به زیمر داده شد و بدین ترتیب، دوران حرفه‌ای او زیرورو شد. این فیلم باعث شد زیمر برای اولین بار، نامزد دریافت جایزه آکادمی برای بهترین موسیقی متن ابداعی شود.

## او استودیوی موسیقی را تاسیس کرد که خروجی آن فیلم‌های لایواکشن موفق بود

زیمر پیشنهاد ساخت موسیقی فیلم موزیکال «اندیشکده» (Think tank) در سانتامونیکا (Santa Monica) را به آهنگ‌سازان جوان داد تا به شروع دوران حرفه‌ای آهنگ‌سازان مهمی مانند جان پاول (John Powell)، هری گرگسون-ویلیامز (Harry Gregson-Williams)، گلادیاتور، قلمرو بهشت (Kingdom of Heaven) از یکدیگر، نام آن تغییر کرد.

این شرکت مسئولیت ساخت موسیقی چندین فیلم لایواکشن موفق مانند تبدیل‌شوندگان (The Transformers)، هنکاک (Hancock)، مرد آهنی (Iron Man)، گلادیاتور، قلمرو بهشت (Kingdom of Heaven)

زیمر موسیقی فیلم گلادیاتور (Gladiator) را در سال ۲۰۰۰ ساخت و نامزد دریافت جایزه اسکار شد؛ ۳ میلیون نسخه از آن نیز در سراسر جهان به فروش رفت. چند مورد دیگر از موسیقی‌های متن تاثیرگذار او عبارتند از: غیرممکن ۲ (۲۰۰۰) (Impossible II)، قطعه ماندگار (۲۰۰۰) (An Everlasting Piece)، پرل هاربر (۲۰۰۱) (Pearl Harbor)، حلقه (۲۰۰۲) (The Ring) و سقوط شاهین سیاه (۲۰۰۱) (Black Hawk Down).

او در شهر لندن و حین یک همکاری طولانی با آهنگ‌ساز و مربی معروفی به نام استنلی مایرز (Stanley Myers) وارد دنیای موسیقی فیلم شد؛ پس از مدتی کوتاه، چند پروژه تکی موفق را آغاز کرد که یکی از آنها از تلفیق فناوری‌های قدیمی و جدید موسیقی ایجاد شده بود و مورد تحسین منتقدان قرار گرفت. در سال ۱۹۸۸، پیشنهاد ساخت موسیقی فیلم مرد بارانی (Rain Man) برای کارگردانی به نام بری لوینسون (Barry Levinson) به زیمر داده شد و بدین ترتیب، دوران حرفه‌ای او زیرورو شد. این فیلم باعث شد زیمر برای اولین بار، نامزد دریافت جایزه آکادمی برای بهترین موسیقی متن ابداعی شود.

زیمر پیشنهاد ساخت موسیقی فیلم موزیکال «اندیشکده» (Think tank) در سانتامونیکا (Santa Monica) را به آهنگ‌سازان جوان داد تا به شروع دوران حرفه‌ای آهنگ‌سازان مهمی مانند جان پاول (John Powell)، هری گرگسون-ویلیامز (Harry Gregson-Williams)، گلادیاتور، قلمرو بهشت (Kingdom of Heaven)





و دزدان دریایی کارائیب (Pirates of the Caribbean) را بر عهده داشته‌است.

## او موسیقی را از طریق آزمون و خطا و بدون معلم آموخت

او موسیقی‌دانی کاملاً خودآموخته بود که از هیچ آموزش رسمی استفاده نکرد. زیمر می‌گوید تمام موسیقی‌هایی که می‌نویسد منبعی شخصی دارد. زیمر تمام دانش خود را از طریق همکاری و آزمایش آموخت. گرچه در دوران کودکی، چند جلسه کلاس پیانو رفته بود اما علاقه و اشتیاق ذاتی او به آزمایش باعث شد هر گونه آموزش رسمی را کنار بگذارد. هانس در کلاس پیشرفته خود نحوه ساخت صداها از صفر را آموزش می‌دهد و قطعه‌های موسیقی خود را می‌نویسد و تولید می‌کند. گرچه او موسیقی را به صورت خودآموز فراگرفته اما ده‌ها جایزه در سه دهه اخیر دریافت کرده‌است.

## قطعه تکرار شونده فیلم گلا دیاتور باعث شهرت جهانی او شد

هانس زیمر با همکاری لیزا جرارد (Lisa Gerrard) ترانه فیلم گلا دیاتور را در سال ۲۰۰۰ نوشت. پیش از آن، هانس زیمر از تولید موسیقی نمایش‌های متفرقه به ویرایش موسیقی این فیلم اکشن رسیده بود. گلا دیاتور به یکی از پر فروش‌ترین آلبوم‌های موسیقی متن ساخته هانس زیمر تبدیل شد و به محبوبیت و شهرت بیشتر او در سراسر جهان کمک کرد.

## جوایز متعدد هانس زیمر

این آهنگ‌ساز موسیقی متن آلمانی در کل دوران حرفه‌ای خود جوایز متعددی دریافت کرده و نامزد جوایز متعدد دیگری از جمله جوایز آکادمی نیز شده‌است. برخی از این جوایز عبارتند از: چهار جایزه گیم، دو جایزه گلدن گلوب، دو جایزه امی و نامزدی دریافت جایزه فیلم منتخب منتقدان.

او در سال ۱۹۸۸، برای اولین بار نامزد دریافت جایزه آکادمی برای فیلم درام مرد بارانی اثر بری لوینسون شد. او اولین جایزه آکادمی خود را در سال ۱۹۹۴ و به خاطر موسیقی فیلم شیرشاه (The Lion King) دریافت کرد.

## هر دو ازدواجش به طلاق ختم شده‌اند

ویکی کارولین (Vicki Carolin) همسر اول زیمر بود و از او صاحب یک فرزند دختر به نام زویی زیمر شد. در سال ۱۹۹۲، این زوج از یکدیگر جدا شدند. او بعدها با همسر دومش یعنی سوزان زیمر (Suzanne Zimmer) ازدواج کرد و صاحب سه فرزند به نام‌های جیک زیمر، بریجیت زیمر و آنابل زیمر شدند. هانس در تاریخ ۳ آوریل سال ۲۰۲۰ درخواست طلاق داد.

## نام او در میان ۱۰۰ ذهن برتر زنده آمده‌است

هانس زیمر را موسیقی‌دان نابغه دوران مدرن می‌نامند. او موسیقی‌های فیلم‌های بزرگی مانند میان‌ستاره‌ای (Interstellar)، تلقین (Inception)، گلا دیاتور، دزدان دریایی کارائیب و شیرشاه را ساخته است.

روزنامه‌ی دیلی تلگراف (Daily telegraph) از هانس زیمر به عنوان یکی از ۱۰۰ ذهن برتر زنده دنیا یاد کرده‌است. نکته قابل توجه در آثار او همان

تلفیق صداها، موسیقی الکترونیکی با موسیقی ارکستر سنتی است. او موسیقی بیش از ۱۵۰ فیلم را از دهه ۱۹۸۰ تاکنون نوشته‌است.

## رابطه او با موسیقی از دوران کودکی اش آغاز شد

پدر زیمر در جوانی از دنیا رفت و همین باعث شد رابطه نزدیک‌تری با موسیقی پیدا کند. موسیقی به دوست و پناهگاه او تبدیل شد. او این حرفه را با نواختن کیبورد و سینتی‌سایزر (دستگاه ترکیب نت‌های موسیقی) آغاز کرد.

هانس در سال ۲۰۱۷ موفق شد نام خود را در میان ۱۰ آهنگ‌ساز پردرآمد دنیا با سود برآورده‌شده جمعاً معادل ۸۲ میلیون دلار ثبت کند. انعطاف‌پذیری باعث تمایز او از سایر آهنگ‌سازان و همچنین پیشرفت و دستاوردهای متعدد او برخلاف افرادی مانند هوآرد شور (Howard Shore) و هورنر (Homer) شد. طی چند دهه اخیر، زیمر با کارگردانان بزرگی کار کرده است که باعث موفقیت او از همان آغاز کارش شدند. چند مورد از آهنگ‌های موفق او عبارتند از: مرد بارانی (۱۹۸۸)، شیرشاه (۱۹۹۴)، شاهزاده مصر (۱۹۹۸) (The Prince of Egypt)، گلا دیاتور (۲۰۰۰)، بتمن آغاز می‌کند (Batman Begins) (۲۰۰۵) و تلقین (۲۰۱۰).

## زیمر نوازنده چندساز است

منظور از نوازنده چندساز کسی است که بیش از دو یا چند آلت موسیقی را با تسلط بالایی می‌نوازد. هانس بر بیش از دو آلت موسیقی مسلط است پس نوازنده چندساز محسوب می‌شود.

اوقاتی که در خانه بود، همیشه گیتاری در دستانش بود یا پشت کیبورد پیانو یا سینتی‌سایزر می‌نشست. بیشتر دوران حرفه‌ای زیمر را آهنگ‌های الکترونیکی تشکیل می‌دادند که دوران حرفه‌ای او را به دوره‌ای موفقیت‌آمیز و قابل توجه تبدیل کردند.

## بهترین آهنگ‌ساز هالیوود

هانس به عنوان استعداد موسیقی خلاق و تاثیرگذاری در صنعت هالیوود شناخته شده‌است که جوایز گرمی متعددی نیز دریافت کرده‌است. او آهنگ‌ساز بیش از ۱۵۰ فیلم شامل فیلم‌های برتر هالیوود مانند فرشتگان و شیاطین (Angels and Demons)، شرلوک هلمز (Sherlock Holmes)، رمز داوینچی (The Da Vinci Code)، سری دزدان دریایی کارائیب و گلا دیاتورها بوده است.

سبک متفاوت این آهنگ‌ساز باعث شده چند عنوان تبلیغاتی و موفقیت‌های فوق‌العاده جهانی کسب کند و علی‌رغم داشتن بینندگانی معدود، به موفقیت برسد. او قراردادهای همکاری متعددی را امضا کرد که منجر به موفقیت روزافزون او در حوزه موسیقی شدند.

## او در خانواده‌ای اهل موسیقی بزرگ شده‌است

زیمر با آوازخوانی‌های مادرش بزرگ شد. مادر زیمر یعنی بریجیت (ویل) عاشق آواز خواندن بود. هانس وقتی پدرش را از دست داد، به عنوان پناهگاه و تسلی به موسیقی پناه برد. چون در آن زمان کودکی بیش نبود، علاقه‌اش به موسیقی بیشتر شد و دیگر هرگز تعلل نکرد.

## همکاری با ریڈلی اسکات (Ridley Scott)

همکاری او با کارگردانی به نام ریڈلی اسکات و فیلم پر فروش او با عنوان «تلما و لوئیس» (Thelma & Louise) موفقیت بزرگ زیمر را در ساخت موسیقی متن فیلم رقم زد. این دوران نقطه آغاز همکاری‌های بین این دو نفر بود و زیمر مسئولیت ساخت موسیقی متن چندین فیلم دیگر از اسکات را بر عهده گرفت.

### قطعه‌هایی افسانه‌ای

یکی از برجسته‌ترین قطعه‌های موسیقی زیمر به قطعه مربوط به فیلم «شیرشاه» (۱۹۹۴) مربوط می‌شود. قطعه مهیج و قدرتمند «چرخه زندگی» موجب تحسین گسترده او شد و قلب مخاطبین سراسر جهان را تسخیر نمود.

### تولد شرکت تولیدات کنترل از راه دور

در اواخر دهه ۱۹۹۰، زیمر شرکت تولید موسیقی به نام تولیدات کنترل از راه دور را با همکاری آهنگسازی دیگر به نام جی ریفکین (Jay Rifkin) و جف رونا (Jeff Rona) تاسیس کرد. این شرکت تاکنون به قطبی برای آهنگ‌سازان مستعد تبدیل شده و موسیقی‌های متن به‌یادماندنی برای هزاران فیلم ساخته است.

### قدرت همکاری

زیمر به همکاری با آهنگ‌سازان و موسیقی‌دانان دیگر معروف است. او به قدرت خلاقیت جمعی ایمان دارد و به همین دلیل همکاری‌های نزدیکی با هنرمندانی مانند لیزا جرارد (Lisa Gerrard) مثلاً در موسیقی متن تأثیرگذار فیلم «گلادیاتور» (۲۰۰۰) دارد.

### آهنگ‌سازی که برنده جایزه اسکار شد

استعداد استثنایی زیمر ستایش افراد زیادی را در طول حرفه‌ای او برانگیخته است. او نامزد دریافت بیش از ۱۰ جایزه آکادمی شده و جایزه معتبر بهترین موسیقی متن ابداعی را برای موسیقی متن فیلم «شیرشاه» دریافت کرد.

### از ابرقهرمان‌ها تا فضا

زیمر از فیلم «بتمن آغاز می‌کند» (۲۰۰۵) تا «میان‌ستاره‌ای» (۲۰۱۴)، انعطاف‌پذیری خود را با ساخت آهنگ‌هایی برای طیف وسیعی از ژانرهای مختلف به رخ مخاطب می‌کشد. موسیقی‌های زیمر با بازتاب‌دادن جوهره ابرقهرمانانی دلاور یا حتی عجایب این جهان بزرگ، به هر پروژه‌ای عمق و احساس می‌بخشند.

### رویگردی نامتعارف در آهنگ‌سازی

روش‌های نامتعارف زیمر در آهنگ‌سازی شهره عام و خاص است. او اغلب آلات موسیقی نامتعارف و عناصر الکترونیکی را در موسیقی‌های متن خود تلفیق می‌کند و بدین ترتیب، مرزهای موسیقی را جابه‌جا و همچنین تجربه‌های آوایی منحصر به فردی را خلق می‌کند.

## ماشین تولید موسیقی

زیمر با توجه به نیم‌رخ دوران حرفه‌اش، اغلب به عنوان «ماشین تولید موسیقی» توصیف می‌شود. او موسیقی‌های متن چندین فیلم را در یک سال تولید کرده و توانایی تولید موسیقی‌هایی حیرت‌انگیز را در کوتاه‌ترین زمان ممکن دارد.

### زیور و کردن سالن کنسرت

زیمر علاوه بر موسیقی‌های متن فیلم، به شهرتی در زمینه اجراهای زنده نیز دست پیدا کرده‌است. او چندین تور کنسرت موفقیت‌آمیز داشته که مخاطب را با اجراهایی از قطعه‌های نمادینش مسح می‌کنند.

### میراثی موسیقایی

تأثیر زیمر بر دنیای موسیقی از حد تولید موسیقی‌های متن فراتر است. قطعه‌های ساخت او موجب الهام‌گرفتن نسل جدیدی از آهنگ‌سازان شده و توسط ارکسترها و گروه‌های کر مختلفی در سراسر دنیا اجرا شده‌اند.

### قلبی نوع دوست

زیمر در کنار موفقیت‌هایش در زمینه موسیقی، به خاطر تلاش‌های نوع‌دوستانه‌اش نیز معروف شده‌است. او با استفاده از تأثیر مثبتی که روی مخاطب دارد، از سازمان‌هایی مانند زمین زنده (Live Earth) و برنامه غذایی جهانی سازمان ملل نیز حمایت فعال کرده‌است. هانس زیمر با شخصیت پیچیده، مبتکر و شدیداً مستعدش همچنان مخاطب را با قطعه‌های شاهکارش مسحور می‌کند.

### نتیجه‌گیری

هانس زیمر بدون شک یکی از مستعدترین و تحسین‌شده‌ترین آهنگ‌سازان صنعت فیلم‌سازی محسوب می‌شود. سبک موسیقی منحصر به فرد و توانایی خارق‌العاده‌ی او در برانگیختن احساسات طی چندین دهه دوران حرفه‌اش، نام او را بر سر زبان‌ها انداخته است. سهم زیمر در دنیای موسیقی و فیلم به واسطه همکاری‌هایش با فیلم‌سازانی مشهور و همچنین جوایز و دستاوردهای متعددش، به‌راستی شایان توجه است. به عنوان هوادار موسیقی متن‌های حماسی‌اش یا صرفاً یکی از تحسین‌کنندگان هنر او، کنکاش در حقایق جالب مربوط به هانس زیمر تنها موجب می‌شود آثار او را بیش از پیش ستایش کنید. از تکنیک‌های غیرمعارف زیمر گرفته تا تلاش‌های نوع‌دوستانه‌اش نشان می‌دهند که تأثیر او بسیار فراتر از پرده نقره‌ای است.





**REMI Channel 1**



در کانال یوتیوب ما را ببینید و بشنوید ...



# عکاسی از رویدادها



عکاسی از رویدادها حوزه‌ای سرگرم‌کننده و جذاب است. ولی عکاسی از لحظه‌ای که فقط یکبار در زندگی رخ می‌دهد شاید مشکلات فنی به همراه داشته‌باشد. در ادامه، نکاتی را درباره عکاسی از رویدادهای خاص (از عروسی گرفته تا کنسرت و رویدادهای ورزشی) بازگو می‌کنیم تا عکس‌های بهتری بگیرید.

## تجهیزات مورد نیاز برای عکاسی از رویدادها

تجهیزات استفاده شده، موفقیت و شکستتان را در عکاسی از رویدادها رقم می‌زند. تجربه‌ام می‌گوید که باید از نور کم در عکاسی از رویدادها استفاده کرد. البته، خیلی از رویدادها نیز در نور روز و در فضای باز برگزار می‌شوند. ولی، اغلب اوقات از رویدادها در فضای بسته و در نور کم عکاسی می‌شود. در نتیجه، لازم است که تجهیزاتی را که همراه دارید با دقت انتخاب کنید. بیایید بهترین دوربین، لنز و تجهیزات نورپردازی را برای این کار بررسی کنیم.

## دوربین

برای عکاسی از رویدادهای فضای بسته، باید بهترین دوربین خودتان را برای فضاهای کم‌نور انتخاب کنید. عوامل دیگری نیز حائز اهمیت‌اند، ولی قابلیت عکاسی دوربین در نور کم مهمترین نکته است. از مدل‌های دوربینی استفاده کنید که وقتی ISO بالا است، نویز کمتر و حسگرهای حساسیت بیشتری دارند. وقتی نورپردازی سخت است، این مدل‌ها بهتر جواب می‌دهند. در کل، دوربین‌هایی که تعداد مگاپیکسل بیشتری دارند جزئیات را بهتر ثبت می‌کنند. ولی هر چقدر تعداد مگاپیکسل بیشتر باشد، حجم فایل هم بیشتر خواهد شد. بنابراین، حافظه بزرگ یا کارت حافظه کامپکتی را همراه داشته‌باشید.

برای عکاسی از رویدادهای فضای باز، دوربین‌های سریع، عملکرد شگفت‌انگیزی دارند. به تعداد فریم‌هایی که دوربین در هر ثانیه ثبت می‌کند توجه کنید. وزن دوربین را نیز مدنظر داشته‌باشید. چون باید این تجهیزات را ساعت‌ها حمل کنید!

## لنزها

نوع لنز روی کیفیت عکس نهایی تأثیر می‌گذارد. برای عکاسی از رویداد در نور کم، توصیه می‌کنم که فقط از لنزهایی استفاده کنید که حداکثر دیافراگم‌شان  $2/8$  است. حتی اگر دیافراگم کمتر باشد نتیجه بهتری می‌گیرید. مثلاً، استفاده از لنز با دیافراگم  $1/8$  باعث می‌شود که نور کافی وارد دوربین شود و قاب را روشن‌تر می‌کند. هر چقدر که دیافراگم بازتر باشد، نور بیشتری وارد دوربین می‌شود و عمق میدان عکس کمتر خواهد بود. عمق میدان کم، انتخاب خوبی

برای عکس‌های استیلیزه است. وقتی یک سوژه در حالت فوکوس قرار دارد و بقیه عکس در حالت بوکه است، عکستان از لحاظ بصری زیبا و ساده است. لنزهای گلس، پرایم، ART و سایر لنزهای رده‌بالا وضوح بیشتری از سایر لنزها دارند. همچنین، سریع‌تر و قابل اطمینان‌ترند. به صورت کلی، لنزهای با فاصله کانونی ثابت معمولاً وضوح بیشتری از لنزهای RENG دارند. مشکل لنزهای با فاصله کانونی ثابت این است که باید دوربین را برای کادربندی جابجا کنید. هنگام بررسی یا انتخاب لنزها، فاصله عکاسی‌تان را نیز در نظر بگیرید.

## تجهیزات نورپردازی

برای عکاسی از رویدادهایی که در فضای بسیار تاریک برگزار می‌شوند، استفاده از تجهیزات نورپردازی مصنوعی قابل‌حمل حائز اهمیت است. برخی از عکاسان از فلاش استفاده می‌کنند، درحالی‌که برخی دیگر از نور ثابت بهره می‌برند.

استفاده از فلاش‌ها خیلی آسان است و محبوب‌ترین گزینه موجودند. ولی اگر بی‌تجربه باشید، نور ممکن است کمی چشم را بزند. استفاده از نور ثابت خیلی آسان‌تر است، ولی ممکن است باعث شود که حواس حاضران پرت شود یا برای رویداد مزاحمت ایجاد کند. هنگام تصمیم‌گیری درباره تجهیزات نورپردازی، این موارد را به خاطر داشته‌باشید.

## باتری و کارت حافظه اضافه

معلوم است که دوست ندارید که به دلیل پر یا خراب‌بودن کارت‌حافظه و خالی‌بودن باتری به دردرسر بیفتید. همیشه تجهیزات اضافه همراه خود باشید و بد نیست که شارژر فندکی نیز در کیف‌تان باشد.

## بهترین تنظیمات دوربین برای عکاسی از رویداد

تجربه‌ام می‌گوید که انتخاب حالت عکاسی پیاپی و فوکوس اتوماتیک پیوسته برای عکاسی از رویدادها خیلی خوب جواب می‌دهد. وقتی مهمان‌ها خیلی سریع این‌ور و آن‌ور می‌روند، استفاده از حالت عکاسی پیاپی ضروری است. فوکوس پیوسته اسامی مختلفی در برندهای مختلف دوربین دارد (AI Servo برای کاربران Canon و AF-C برای کاربران Nikon). با این قابلیت، دوربین می‌تواند روی سوژه قفل شود و آن را در حال حرکت دنبال کند. تنظیمات دوربین نقش مهمی در سبک عکاسی خودتان یا سبک مدنظر مشتری نیز دارد.

## نحوه مدیریت انتظارات و نیازهای مشتری

این توانمندی جزو مهارت‌های اصلی عکاسان حرفه‌ای است. گفتگوی صادقانه بین خودتان و مشتری کلید ثبت بهترین عکس‌ها است. باید از مشتریان‌تان سوال‌های مهمی مانند موارد زیر را طرح کنید:

قرار است چه رویدادی برگزار شود؟

عکس دلخواه‌تان از این رویداد چیست؟ دوست دارید از صورت افراد عکاسی شود؟

مهم‌ترین لحظات رویداد کدامند؟

سبک عکاسی مدنظرتان چیست؟

از چه سبکی خوش‌تان نمی‌آید؟

هیچ‌کسی دوست ندارد که، به علت سوءبرداشت، عکس‌های بدی از رویداد گرفته شود. وقتی با مشتری‌تان صحبت می‌کنید، می‌توانید مطمئن شوید که از محدودیت‌های عکاسی باخبر است. مطمئن شوید که مشتریان می‌دانند باید چه انتظاری از خدمات‌تان داشته‌باشند. اگر مشتری فردی را برای سازماندهی رویداد استخدام کرده‌است، با او درباره انتظاراتش صحبت کنید.



## تهیه فهرست عکس‌های کلیدی

در فهرست عکس‌ها، تمام عکس‌هایی که می‌خواهید هنگام برگزاری رویداد بگیرید ذکر می‌شود. صرف‌نظر از اینکه از مهمانی تولد عکس می‌گیرید یا نشست صنعتی، فهرست عکس‌ها به شما و مشتری‌تان در سازماندهی بهتر امور کمک می‌کند. به این ترتیب، مشتری‌تان می‌داند که باید چه انتظاری از شما داشته‌باشد و شما می‌دانید که باید چه چیزی ارائه کنید. می‌توانید مطمئن شوید که مشتری‌تان از محدودیت‌های عکاسی آگاه است و می‌داند باید چه انتظاری از خدمات‌تان داشته‌باشد. همچنین، با تهیه این فهرست مدرکی مکتوبی در اختیار دارید. بعداً مشتری نمی‌تواند ادعا کند که عکس‌های مدنظرش را نگرفته‌اید. با این فهرست، هیچ عکس مهمی را فراموش نمی‌کنید. هیچ چیزی بدتر از این نیست که عکس مدنظر مشتری را نگیرید. در صورت وجود سازمان‌دهنده رویداد، از او کمک بخواهید. مثلاً، او می‌تواند حاضران مهم در رویدادها را به شما معرفی کند تا از آنها عکس بگیرید. یا افراد مهم در گردهمایی مجدد دانش‌آموزان دبیرستان را به شما معرفی کند. تمام اینها را گفتیم تا واقعاً در خصوص لحظات کلیدی سعی‌تان را بکنید. نکته مهم درباره رویدادها این است که فقط یکبار رخ می‌دهند!

## بهره‌گیری از فرصت‌های عکاسی بی‌هوا

عکس‌های رسمی جزو ضروری عکاسی از رویدادها هستند (مخصوصاً در عکاسی از تولد و عروسی). ولی عکاسی بی‌هوا را فراموش نکنید که ممکن است از دل این موقعیت‌ها، عکس‌هایی به همان اندازه زیبا بیرون بیاید. عکس بی‌هوا شخصیت و طراوت دارد. گاهی اوقات، مشتری دقیقاً از عکس‌های بی‌هوا خوشش می‌آید. البته تمام این عکس‌ها هم‌ردیف نیستند. از گرفتن عکس‌های بدقواره از افراد هنگام خوردن غذا یا ادا درآوردن پرهیز کنید. مطمئن باشید که کسی از این عکس‌ها خوشش نمی‌آید.

## نقش مکمل عکاسی پیش از رویداد برای رویداد اصلی

از سالن برگزاری، چیدمان میزها و سایر جزئیات قشنگ قبل از رسیدن



مهمان‌ها عکس بگیرند. این عکس‌ها به اندازه رویداد اصلی مهم‌اند. بسیاری از مشتریان این موضوع به فکرشان خطور نمی‌کند. ولی خیلی خوشحال خواهند شد که عکسی از محیطی که این‌همه برایش وقت (و پول) گذاشته‌اند ببینند.

## تهیه قرارداد محکم (توسط وکیل)

عکاسی از رویداد را شوخی نگیرید. خیلی از عکاسان رویداد دچار دردسر می‌شوند. مثلاً ممکن است که عروس و داماد ناراضی با توجه به خرج زیاد مراسم پول‌شان را پس بخواهند یا والدین خشمگین به علت اتفاقی که خارج از کنترل‌تان بوده از دست شما عصبانی شوند. استخدام وکیلی خوب برای تنظیم قرارداد یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای کارتان انجام دهید. این وکیل مراقب است که برای اتفاقات خارج از کنترل‌تان از شما شکایت نشود یا شما را مقصر ندانند. این وکلا مانع این می‌شوند که مشتریان فریبکارانه خواهان عودت وجه شوند. حتماً از وکیل بخواهید که تمام اسناد کاری را بنویسد یا تایید کند. اگر شرکتی در زمینه عکاسی دارید، بد نیست که وکیل مدنظرتان را استخدام کنید تا اگر شرایط ناخواسته‌ای پیش آمد به کمک‌تان بیایند.

## وقت‌شناس باشید (زودتر از موعد حاضر باشید!)

به قول معروف، اگر سر موعد برسید، دیر رسیده‌اید! هنگام عکاسی از رویداد، همیشه همه تلاش‌تان را بکنید که زود برسید. توصیه می‌کنم که تقریباً نیم‌ساعت زودتر از موعد حاضر شوید. این مدت برای پارک ماشین، خالی کردن تجهیزات، بررسی محل عکاسی و بررسی نهایی با مشتری کافی است. این موضوع را در خصوص جلسات مشاوره با مشتری هم رعایت کنید. اگر در برخورد اول وقت‌شناس به نظر برسید، کارتان را خوب شروع کرده‌اید.

## لباس مناسب برای عکاسی از رویداد

گرچه ما عکاسیم و نه مهمان، معنی‌اش این نیست که می‌توانیم هر چه دل‌مان بخواهد بپوشیم. به روش‌های بسیاری می‌توانید حرفه‌ای‌گری‌تان را نشان دهید. پوشش متناسب با رویداد یکی از این روش‌ها است. اگر عکاس مراسم عروسی هستید، لباس زبباتری بپوشید. منظورمان این نیست که راحتی خود را فدا کنید. ولی لباس رسمی‌تر تاثیرگذار است. با پیراهنی پاره و کهنه و شلوار جین آبی به مراسم نروید. در مهمانی تولد یا تعطیلات یا رویدادهای سازمانی، لباسی متناسب با رویداد مدنظر بپوشید. اگر نماینده گروه یا مشتری تجاری هستید، لباس مناسب کنسرت زنده نیز به زیبایی‌شناسی خاصی نیاز دارد. لباس مناسب نشانه احترامی است که برای مشتری و رویدادشان قائل‌اید. همچنین، اصلاً معلوم نیست که ممکن است در رویداد چه کسی را ملاقات کنید.

## نحوه عکاسی بدون مزاحمت برای مهمانان

دلیل حضورتان در رویداد این است که می‌خواهید از آن عکاسی کنید و تصاویر مدنظر مشتری را بگیرید. ولی به خاطر داشته‌باشید که مهمانان برای خوشگذرانی آنجا هستند نه اینکه به ساز شما برقصند. طوری کار کنید که مزاحم اوقات خوش مهمانان نشوید و کم‌ترین برخورد را با آنها داشته‌باشید. قواعد اصلی عکاسی از رویداد عبارتند از:

مانع دید مهمان‌ها نشوید، مگر اینکه اصلاً هیچ راه دیگری وجود نداشته‌باشد. برای عکاسی مزاحم مهمان‌ها نشوید. همیشه مؤدب باشید.

از مهمانان بی‌میل عکس نگیرید. به خواسته‌های‌شان احترام بگذارید.

ایستادن طولانی‌مدت در یک نقطه همان و از دست‌دادن عکس‌های دیگر همان!

برای اینکه جلوی دید کسی را نگیرید، مدت طولانی را در یک نقطه نایستید. سریع و دقیق کار کنید و جابجا شوید. این موضوع نیازمند دانش فنی است و به مرور زمان، تجربه بیشتری به‌دست می‌آورد. ولی در میان‌مدت، تمرین کنید!

## زمان تحویل کار

زمان‌بندی تحویل عکس‌های نهایی برای سوزه‌های عکاسی‌تان بسیار مهم است. به مرور زمان، رویدادها وجه احساسی، موضوعیت و اهمیت‌شان را از دست می‌دهند. طبیعتاً دوست دارید که مشتری هنگام تحویل کار همچنان به این رویدادها دلبستگی عاطفی داشته‌باشد. مخصوصاً اگر جزو عکاسانی باشید که عکس‌های مراسم را «به صورت چاپی می‌فروشند». میزان زیادی از درآمد این عکاسان به فروش عکس‌های چاپی وابسته است. بهترین روش برای فروش عکس‌های چاپ‌شده فوراً بعد از رویداد است. در این زمان، هنوز مشتری دلبستگی زیادی به عکس‌ها دارد. تجربه نشان می‌دهد که بهترین زمان تحویل کار ظرف یک هفته است. یک یا دو ماه بعد خیلی دیر است.

## نتیجه‌گیری

در نهایت، فراموش نکنید که به خودتان برسید. عکاسی از رویداد کاری پرهزمت است که باید برای انجام آن تمام روز سر پا باشید. اصلاً اطمینان نیست که مشتری خوراکی یا تغذیه کافی در اختیارتان بگذارد. بنابراین، در کنار تجهیزات عکاسی، آب و خوراکی یادتان نرود. حالا که این راهنمای پرنکته را در اختیار دارید، بروید و بترکانید!



# Studio Photobook

## ارائه کننده بهترین خدمات عکاسی و فیلمبرداری حرفه ای



تصویربرداری حرفه ای از جشن ازدواج، دوران بارداری، کودک،  
خانوادگی، مدلینگ، تهیه تیزر تبلیغاتی، جشن تولد، عکسهای  
پاسپورتی و پرسنلی، تصویربرداری تبلیغاتی از املاک و منازل و  
عکسهای 360 درجه، آموزش عکاسی، تهیه آلبوم دیجیتال، ترمیم  
عکسهای قدیمی، تهیه انواع ویدئو کلیپ با کیفیت **4K**

# (514)984-8944

فقط با وقت قبلی

# سفال گری



به طور حتم می‌توان گفت ظروف ساخته‌شده با گل رس، قدیمی‌ترین ساخته دست بشر است. ولی نمی‌توان به درستی مشخص کرد که در کدام نقطه از جهان اولین بار انسان دست به خلاقیت زده و ترکیب آب و خاک را برای ساخت اشیاء به کار برده‌است. البته از آنجایی که تمدن‌های باستانی محل اولیه همه اکتشافات و اختراعات انسانی می‌باشند، لذا می‌توان گفت سفال‌گری نیز ریشه در تمدن‌ها و سرزمین‌های باستانی دارد.

کنده‌کاری‌هایی با شکل‌های مختلف ظروف برای تزئین ظروف سفالی استفاده کردند و این خود می‌تواند حاکی از اختراع چرخ سفال‌گری در این دوران باشد که البته این چرخ‌های اولیه در واقع تخته‌های چوب باریکی بودند که توسط حرکت دست چرخانده می‌شدند تا به سفال حالت دل‌خواه و شکل زیباتری بدهند. اختراع چرخ سفال‌گری در واقع نقطه‌عطف سفال‌گری محسوب می‌شود؛ زیرا چرخ‌های سفال‌گری موجب رونق صنعت سفال‌گری شدند و تحول بزرگی را در ساخت سفال و ترویج سفال‌گری ایجاد کردند.

## کوره سفال‌گری

در حدود سه هزار سال قبل از میلاد سفال‌های خاکستری ساخته‌شده توسط چرخ که البته بسیار الگو گرفته از ظروف فلزی بودند رواج پیدا کردند. ظروف به‌دست آمده از این دوران نشان‌گر این است که این ظروف در کوره‌های مخصوص و در شرایط حرارتی و اکسیداسیون مناسب در کوره قرار گرفته و پخته شده‌اند. استفاده از این سفال‌های خاکستری تا اواسط هزاره دوم قبل از میلاد هم بسیار رواج داشت؛ تا اینکه در حدود هزار سال قبل از میلاد صنعت فلزکاری رونق بیشتری پیدا کرد و استفاده از صنعت سفال‌گری کاهش یافت و هم‌چنین سفال‌های ساخته‌شده در این تاریخ از مرغوبیت پیشین برخوردار نبودند.

سفال یکی از قدیمی‌ترین صنایع دستی است و آثار بسیار زیادی از این هنر در دوره‌های مختلف تاریخی در سراسر جهان کشف شده‌است. برای اولین بار انسان‌های نخستین به ساخت ظروف گلی اقدام کرده‌بودند و پس از مدتی که به دلیل تبخیر رطوبت موجود در گل، ظروف ساخته دست آنها خشک شده‌بود، آنها به این موضوع پی برده‌بودند که با شکل‌دادن به گل و خشک‌کردن آن می‌توان ظروف مورد نیاز را تهیه نمود. سپس در طول زمان متوجه این نکته شده‌بودند که می‌توان ظروف گلی ساخته‌شده را توسط حرارت خشک نمود و به این ترتیب به ساخت ظروف محکم‌تر و با دوام بیشتری پرداختند. مطالعه تاریخ سفال‌گری در جهان، می‌تواند بینش مناسبی نسبت به فرهنگ گذشته را برای ما فراهم آورد. سفال یکی از ماندگارترین آثار هنری است و مطالعه سفال‌های باستانی می‌تواند اطلاعات کلی و جامعی از وضعیت اقتصادی و توسعه فرهنگی را به دست آورد.

## اختراع چرخ سفال‌گری

در دوران‌های بعدی، یعنی حدود چهار هزار سال قبل از میلاد، سفال‌گران این ظروف سفالی را زیباتر و شفاف‌تر ساختند و از



چرخ سفالگری



کوره سفالگری



سفالگری در دوران هخامنشی





سفالگری در یونان



سفالگری در قرون وسطی



سفالگری در مصر

## تاریخچه سفال گری در مصر

## تاریخچه سفال گری در زمان سلسله هخامنشی

همان طور که از شواهد تاریخی بر می آید ساخت سفال به وسیله چرخ سفال گری به حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد باز می گردد و پس از آن دوران تولید انبوه سفال آغاز گردید و سفال گری رواج بیشتری در سراسر جهان پیدا نمود. سفال های کشف شده را از طریق تجزیه و تحلیل و ردیابی عناصر موجود در خاک رس آنها می توان شناسایی کرد و به این ترتیب برآوردی از تاریخ پخت آنها می توان به دست آورد. برای اولین بار مصریان اقدام به ساخت کوره برای ساخت ظروف سفالی نمودند. آنها برای ساخت سفال از مخلوطی از گاه و خاک رس استفاده می کردند. پس از آن در مصر باستان از خاک رس نرم و ترکیب آن با کوارتز برای این کار استفاده می کردند.

برای صیقل دادن سطح سفال ها از سایش سنگ بر روی آنها استفاده می کردند و لایه نازک دیگری از گل رس را بر روی سفال می کشیدند و به این ترتیب ناهمواری های موجود در سفال را از بین می بردند. مردم مصر با کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه یک ماده سبز مایل به آبی را برای استفاده در سفال گری کشف کردند. این ماده در واقع از ترکیب کوارتز با کربنات سدیم و مس معدنی تشکیل شده بود و از آن به عنوان لعابی برای تزیین ظروف سفالی استفاده می کردند.

## تاریخچه سفال گری در یونان

ظروف سفالی ساخته شده در یونان باستان نیز دارای فرم و حالت های متنوعی بودند و میل به زیبایی و تکامل در آنها موج می زد. سفال در این دوران با تصاویری از سبک زندگی روزانه مردم و همچنین داستان های خدایان و الهه های یونانیان ترکیب شده بود. در گلدان ها و ظروف سفالی ساخته شده توسط خاک رس که معمولا به رنگ قرمز بودند، این تصاویر با یک پس زمینه سیاه و سفید نقاشی شده بود که زیبایی خاصی به این ظروف می بخشید.

## تاریخچه سفال گری در قرون وسطی

در قرون وسطی از مخلوط شن و ماسه با خاک رس در سفال گری استفاده می شد و ظروف ساخته شده به این روش دارای استحکام زیادی بودند. در این روش باید میزان کافی آب در ترکیبات گل سفال گری وجود داشته باشد. استفاده از آب کافی و ورز دادن گل سبب ایجاد یک گل مناسب برای

دوران درخشان بعدی در صنعت سفال گری مربوط به سده ششم قبل از میلاد و در زمان سلسله هخامنشی است؛ زیرا در این دوران سفال های لعاب دار ایجاد شدند. سفال های به دست آمده از این دوران دارای طراحی و ظرافت بسیار زیادی هستند و همچنین دیوارهای کاخ های تخت جمشید و شوش با استفاده از آجرهای لعابی طراحی و ساخته شده بودند. بنابراین ساخت ظروف لعاب دار مربوط به دوران هخامنشی است که این ایده نیز خود یکی دیگر از ابداعات خارق العاده و شگفت انگیز سفال گری محسوب می شود. پس از سلسله هخامنشی می توان به سفال گری در دوره اشکانیان و ساسانیان اشاره کرد. در این دوره ظروف سفالی را در دو گروه لعاب دار و بدون لعاب تهیه می کردند. البته در دوران ساسانی بیشتر از رنگ های آبی و سبز فیروزه ای برای تهیه ظروف سفالی مورد نظر خود استفاده می کردند.

## سفال گری اسلامی به سه دوره اولیه اسلامی، دوره میانه اسلامی و دوره متأخر اسلامی تقسیم می شود:

که در دوره اولیه پس از اسلام رنگ لعاب مینایی که رنگ آن کاملا سفید بود، در مقایسه با استفاده از گل رس سفید رواج پیدا کرد. در دوران میانه اسلامی ساخت ظروف چینی رونق پیدا کرد و در بسیاری از ظروف ساخته شده در این دوران از لعاب زرین فام استفاده می شد. در دوران متأخر اسلامی و به خصوص در عهد صفوی، سفال ها از تنوع و زیبایی بیشتری برخوردار شدند و آثار سفالی بسیار زیاد و متنوعی هم از دوران صفوی به یادگار مانده است که نمایان گر شکوفایی صنعت سفال گری در این دوران است. علاوه بر آن در این دوران هنر کاشی کاری هم رواج بسیاری یافت که از آن در معماری و طراحی نمای ساختمان بهره می بردند. به همین دلیل از قرن پنجم هجری به بعد کمتر بنایی را می توان یافت که در آن از کاشی کاری ها و خشت های زیبا برای تزیین نمای بنا استفاده نشده باشد.

## مبدا و جایگاه اصلی سفال گری کجاست؟

باستان شناسان سرزمین باستانی سومر را جایگاه اصلی سفال گری می دانند. ولی کاوش های انجام شده حکایت از پیدا کردن آثار سفالی مربوط به شش هزار سال قبل در نواحی جیرفت دارد. آنچه مسلم است ایرانیان از دیرباز با این هنر باستانی آشنا بوده اند و در ساخت ظروف گلی از آن استفاده می کردند.

## تاریخچه سفال‌گری از گذشته تا به امروز

بدیهی است بشر اولیه ساخت ظروف گلی را در حد ابتدایی و رفع احتیاج آغاز کرد. اما در دوران معاصر و با پیشرفت تکنولوژی و ورود رنگ، طرح و حتی چرخ‌های سفال‌گری، تحول زیادی در تاریخچه سفال‌گری به وجود آمده‌است. از سفالینه‌های معروف می‌توان کوزه و پیاله را نام برد ولی تنوع در سفال‌های ساخته‌شده بسیار بیش از این موارد است. انواع ظروف، اشیاء زینتی، لوحه‌های آذین به اشعار زیبا از شعرای قدیمی، آبنماهای دیدنی و مدرن، کوزه آب، پارچ و لیوان، ظروف مختلف رنگ‌آمیزی شده و پخته‌شده در کوره نمونه‌هایی از سفال‌گری در این دوران می‌باشند.

[www.sofalgari.com/](http://www.sofalgari.com/)



سفالگری در قرن سیزدهم

کوزه‌گری می‌گردد و از ایجاد ترک سفال در کوره جلوگیری به عمل می‌آورد. ترکیب کردن و ورز دادن گل خاک رس سبب شکل‌دهی مناسب به سفال می‌گردد و از مشکلات ایجاد شده به دلیل انبساط حرارتی جلوگیری به عمل می‌آورد.

## تاریخچه سفال‌گری در قرن سیزدهم

در حدود نیمه قرن سیزدهم، سفال‌گران آلمانی شروع به تولید ظروف سفالی سنگ‌نما کردند. در این نوع از ظروف سفالی که با استفاده از خاک رس نرم ساخته شده‌بودند، از دمای بیشتری برای پخت آنها استفاده می‌شد. این ظروف سفالین سنگ‌نما در رنگ‌های قهوه‌ای مایل به زرد و یا خاکستری بودند و جزء ظروف بسیار محکم و با دوام بسیار زیاد به شمار می‌رفتند. ظروف سفالین شفاف برای اولین بار در چین تولید شدند.

این ظروف سفالی چینی از یک خاک رس به نام کائولن ساخته شده‌بودند و در رنگ‌های متنوع و گوناگونی عرضه می‌شدند.

## تاریخچه سفال‌گری در ایران

امروزه در بسیاری از شهرهای ایران هنوز صنعت سفال‌گری با علاقه خاصی دنبال می‌شود و به یکی از صنایع دستی مردم این مناطق تبدیل شده‌است. لالچین همدان، میبد یزد، سیاهکل گیلان، شهرضا در اصفهان، جویبار مازندران و کلپورگان در سیستان و بلوچستان از مناطقی هستند که هنرمندان سفال‌گر در آنجا مشغول به فعالیت می‌باشند.

البته اهل فن می‌دانند که سفال تولیدشده در هر یک از این مناطق با دیگری در طرح و رنگ و نوع مواد تفاوت دارد که این اختلاف ناشی از امکانات جغرافیایی هنرمندان سفال‌گر می‌باشد.



# Plus de protections Plus d'économies



Contact me today for  
a free no-obligation quote.

It's fast, simple and  
it could save you money.

**Behnam Omrani**  
Agence d'Ahunstic-Cartierville  
**438-791-5530**  
bomrani2@allstate.ca



**Allstate**<sup>MC</sup>  
Assurance

\* Certaines conditions s'appliquent. Marque de commerce propriété d'Allstate, compagnie d'assurance utilisée sous licence par Allstate du Canada, compagnie d'assurance. © Allstate du Canada, compagnie d'assurance, 2023. 233581 | 9-23

# تاریخچه پوشاک کودکان

لباس نقش بسزایی در «ظاهر» دوران کودکی در هر دوره ایفا می‌کند. بررسی تاریخچه پوشاک کودکان چیزهای زیادی درباره نظریه و شیوه فرزندپروری، نقش‌های جنسیتی، موقعیت کودکان در جامعه و شباهت‌ها و تفاوت‌های لباس کودکان و بزرگسالان برای گفتن دارد. مثلا در خصوص قنناق کردن نوزاد، «جان لاک» فیلسوف در مقاله تأثیرگذار خود در سال ۱۶۹۳، با عنوان «تأملاتی در امر آموزش»، از کنار گذاشتن قنناق به طور کامل و استفاده از لباس‌های گشاد و سبک سخن گفت که به زعم وی به کودکان آزادی عمل می‌دهد. در قرن بعد، نویسندگان مختلفی نظریه‌های لاک را تعمیم دادند و تا سال ۱۸۰۰، اکثر والدین انگلیسی و آمریکایی نوزادان خود را قنناق نمی‌کردند.

## پوشاک ابتدایی کودکان

لباس‌هایی که نوزادان و خردسالان پیش از سال‌های نخست قرن بیستم می‌پوشیدند، یک ویژگی مشترک داشتند: لباس‌های آنها جنسیت نداشت. خاستگاه این جنبه از لباس کودکان به قرن شانزدهم باز می‌گردد؛ زمانی که مردان اروپایی و پسران بالغ نیم‌تنه و نیم‌شلواری به تن می‌کردند. پیش از این، مردان و زنان در تمام سنین (به استثناء نوزادانی که قنناق می‌شدند)، جامه بلند، ردا یا تونیک می‌پوشیدند. زمانی که مردان به پوشیدن لباس‌های دو تکه روی آوردند، لباس‌های مردانه و زنانه از هم تمایز یافتند. شلوار مختص مردان و پسران بالغ بود، در حالی که اعضای دون پایه جامعه (زنان و پسرهای کوچک‌تر) جامه‌های دامن‌دار می‌پوشیدند. از منظر مدرن، وقتی پسرهای کوچک دامن یا جامه می‌پوشیدند، «مثل دخترها» به نظر می‌رسیدند؛ اما در آن زمان، پسران و دختران صرفا لباس‌های مناسب کودکان را به تن داشتند.

## قنناق کردن نوزادان

نظریه‌های جدیدی که در اواخر قرن هفدهم و هجدهم در خصوص کودکان و دوران کودکی مطرح گردید، تاثیر زیادی بر پوشاک کودکان گذاشت. سنت قنناق کردن (بی‌حرکت نگه‌داشتن نوزادان با بستن او داخل یک پوشش کتانی که روی پوشک و پیراهن انجام می‌گرفت) قرن‌ها بود که رواج داشت. یک باور سنتی درباره قنناق کردن وجود داشت که می‌گفت اندام نوزاد باید صاف بماند، در غیر این صورت خمیده و بد شکل خواهد شد. در قرن هجدهم، نگرانی‌های پزشکی مبنی بر اینکه قنناق کردن به جای تقویت اندام کودکان باعث تضعیف آنها می‌شود، با باورهای جدید در خصوص ماهیت کودکان و شیوه پرورش آنها ادغام گردید و به کاهش تدریجی قنناق کردن منجر شد. زمانی که قنناق کردن هنوز در سال‌های نخست قرن هجدهم مرسوم بود، نوزادان را مابین دو تا چهار ماهگی از قنناق بیرون می‌آوردند و به آنها «اسلیپ» می‌پوشاندند که یک لباس کتان یا نخی بلند با بالاتنه اندامی و پایین‌تنه دامن‌دار بود که تا زیر پای نوزاد می‌رسید؛ به این اسلیپ‌های دراز «لباس بلند» می‌گفتند. زمانی که کودکان شروع به چهار دست و پا راه رفتن و برخاستن می‌کردند، یک «لباس کوتاه» می‌پوشیدند که زیر پیراهنی نام داشت و تا قوزک پایشان می‌رسید؛ همچنین یک بالاتنه اندامی پشت‌باز داشت که اغلب سفت بسته می‌شد. دختران تا سیزده یا چهارده سالگی این لباس را می‌پوشیدند، تا وقتی که لباس‌های جلو باز زنان بالغ را به آنها می‌دادند.

پسران کوچک تا سن چهار تا هفت سالگی زیر پیراهنی می‌پوشیدند، تا اینکه به سن «بریچینگ» برسند و بتوانند نسخه‌های کوچکی از لباس‌های مردان بزرگسال را در قالب جلیقه و نیم‌شلواری مردانه به تن کنند. سن بریچینگ بسته به انتخاب والدین و بلوغ پسر متفاوت بود و بر این اساس تعریف می‌شد که پسر چقدر بالغ به نظر می‌رسید و چقدر مردانه





سیسمونی قرن نوزدهم

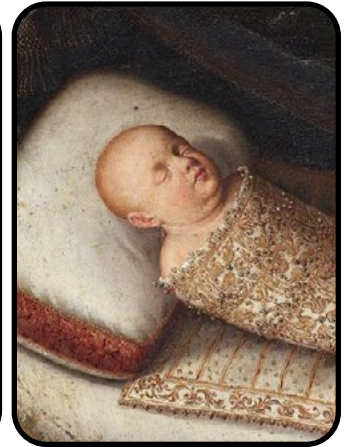
می پوشیدند که از ابریشم و نخ سبک تهیه می شدند.



نوزادان در جامه های بلند



نوزادان در جامه های بلند



قنداق کردن نوزادان

رفتار می کرد.

## لباس های اسکلتی برای پسرها

مدل جدیدی از لباس های مناسب سن که به طور خاص برای پسران کوچک ۳ تا ۷ سال طراحی شده بود، در سال ۱۷۸۰ گسترش پیدا کرد. این لباس ها که به دلیل اندامی بودن «لباس اسکلتی» نامیده می شدند، شامل یک شلوار تا مچ پا بود که به یک ژاکت کوتاه که روی یک پیراهن یقه باز با لبه های موجدار پوشیده می شد، وصل بود.

شلوارها که مختص طبقه فرودست و نظامیان بودند، لباس های اسکلتی را به عنوان یک پوشاک مردانه جا انداختند؛ اما در عین حال آنها را از لباس های تهیه شده با نیم شلوار که مختص پسران و مردان بزرگ تر بود، متمایز می کردند. در اوایل ۱۸۰۰، حتی پس از اینکه شلوار به عنوان یک مد جایگزین نیم شلوار گردید، لباس های اسکلتی سرهمی که شباهت زیادی به سبک مردانه نداشتند، همچنان به عنوان یک پوشاک متمایز برای پسران جوان استفاده می شد.

نوزادان در اسلیپ و کودکان خردسال در فراق، پسران کوچک با لباس های اسکلتی و پسران بزرگ تر که تا اوایل نوجوانی پیراهن های یقه دار می پوشیدند، نمایانگر یک رویکرد جدید بودند که دوران کودکی پسران را بسط داد و آن را به سه مرحله مجزای نوزادی، پسرانگی و جوانی تقسیم کرد.

## سیسمونی های قرن نوزدهم

پوشاک نوزادان در قرن نوزدهم به مانند اواخر قرن پیش به روند خود ادامه داد. سیسمونی های نوزادان شامل لباس های بلند سرهمی و عرق گیرهای متعدد، کلاه های روزانه و شبانه، دستمال (پوشک)، زیر پیراهنی، لباس خواب، جوراب و یک یا دو روپوش شنی بود. این پوشاک اوایل توسط مادران یا خیاطان دوخته می شدند و در اواخر ۱۸۰۰ به صورت آماده در دسترس بودند. در حالی که می توان پوشاک کودکان قرن نوزدهمی را بر اساس تغییرات جزئی در برش، نوع و نحوه دوخت شناسایی کرد، لباس های اصلی در طول قرن تغییر پیدا کردند. لباس های کودک عموماً از نخ سفید تهیه می شدند، چرا که شست و شو و سفید کردن آنها آسان بود و به راحتی با یک نیم تنه یا دامن بلند ست می شدند. از آنجایی که بسیاری از لباس ها با گلدوزی و نوار تزئین می شدند، امروزه این لباس ها را با لباس های مجلسی

برچینگ یک آیین مهم برای پسران جوان بود، زیرا نشان می داد که پسرها دوران کودکی را پشت سر گذاشته اند و آماده پذیرش نقش ها و مسئولیت های مردانه هستند.

## نوزادان در جامه های بلند

با کاهش استفاده از قنداق، نوزادان از زمان تولد تا حدود پنج ماهگی اسلیپ های بلند می پوشیدند. در دهه ۱۷۶۰، برای نوزادان و کودکان نوپا که چهار دست و پا راه می رفتند، «فراق» که یک اسلیپ بلند تا مچ پا بود، جایگزین نیم تنه های اندامی و بلاپوش های دکمه دار شد. لباس هایی هم که کودکان بزرگ تر می پوشیدند در اواخر قرن هجدهم گشادتر شدند. این روند تا دهه ۱۷۷۰ ادامه داشت، تا زمانی که پسران کوچک به سن تغییر لباس می رسیدند و به جای زیر پیراهنی دوران کودکی، لباس های مردانه به تن می کردند که مناسب موقعیت زندگی شان بود. با اینکه پسران در سال های ۱۷۷۰ همچنان در سنین ۶ تا ۷ سالگی تغییر لباس می دادند، اکنون در اوایل نوجوانی به پوشیدن یک سری مدل های راحت تر از لباس های بزرگسالان روی می آورند (کت های گشاد و پیراهن های یقه باز با یقه های موجدار).

به علاوه، دخترها به جای مدل های رسمی تر با نیم تنه و زیر پیراهنی به پوشیدن لباس هایی به سبک فراق روی آوردند که معمولاً کمر بندهای پهن داشتند، تا زمانی که برای پوشیدن لباس بزرگسالان به سن مناسب برسند. تغییر پوشاک کودکان بر لباس های زنانه نیز اثر گذاشت؛ لباس های «موسلین» که توسط زنان شیک پوش دهه های ۱۷۸۰ و ۱۷۹۰ بر تن می شد، بسیار شبیه لباس هایی است که کودکان خردسال در اواسط قرن می پوشیدند. با این حال، روند گسترش شومیزهای زنانه پیچیده تر از لباس هایی است که صرفاً نسخه بزرگسالانه پوشاک کودکان هستند. با آغاز دهه ۱۷۷۰ شاهد یک تغییر جهت کلی از پارچه های زبر ابریشمی به پارچه های نرم ابریشمی و نخی در لباس های زنان بودیم؛ روندی که با گرایش زنان به پوشاک دوران باستان در دهه های ۱۷۸۰ و ۱۷۹۰ همراه گردید. فراق های نخ و حریر کودکان که دارای کمر بند بودند و کمر را بلندتر نشان می دادند، به یک مدل مناسب برای زنان در گسترش مدهای نئوکلاسیک بدل گردید. تا سال ۱۸۰۰، زنان، دختران و پسران خردسال، همگی لباس های کمر دار

از دهه ۱۸۷۰ تا ۱۹۴۰، تفاوت عمده لباس مردان و پسران مدرسه‌ای در این بود که مردها شلوار بلند و پسرها شلوار کوتاه می‌پوشیدند. در اواخر دهه ۱۸۹۰، سن بریچینگ از ۶ یا ۷ سالگی در اواسط قرن به ۲ تا ۳ سالگی کاهش یافت؛ زمانی که پسرها شلوارهای بلند می‌پوشیدند و این امر مهم‌تر از بریچینگ تلقی می‌شد.

## پوشاک دختران کوچک

برخلاف پسرها، با بزرگ‌تر شدن دختران قرن نوزدهم، پوشاک آنها دچار تحول زیادی نشد. خانم‌ها در طول زندگی خود از نوزادی تا سالخوردگی لباس‌های دامن‌دار می‌پوشیدند. با این حال، جزئیات دوخت و سبک لباس با بالا رفتن سن تغییر می‌کند. اصلی‌ترین تفاوت بین لباس‌های دخترانه و زنانه این بود که لباس کودکان کوتاه‌تر بود و در اواسط سال‌های بلوغ به تدریج به کف پا می‌رسید.

زمانی که سبک‌های نئوکلاسیک در سال‌های ابتدایی قرن مد بود، زنان در هر سنی و پسران خردسال لباس‌هایی با سبک مشابه و کمر بلند با دامن‌های باریک ستونی می‌پوشیدند. در این دوره، طول کوتاه‌تر پوشاک کودکان خردسال عامل اصلی تمایز آنها از پوشاک بزرگسالان بود.

## تاریخچه پوشاک کودکان ویکتوریایی

از حدود ۱۸۳۰ تا اواسط ۱۸۶۰، هنگامی که زنان لباس‌های کمردار و دامن به سبک‌های مختلف می‌پوشیدند، اکثر لباس‌هایی که پسران خردسال و دختران پیش از نوجوانی می‌پوشیدند بیش از مدهای زنانه شبیه یکدیگر بودند. لباس مشخص «کودکان» این دوره شامل یک یقه گشاد تا شانه، آستین‌های کوتاه پفدار یا کلاه، بالاتنه گشاد که معمولاً به کمر بند وارد می‌شد و یک دامن کامل که طول آن متفاوت بود؛ طول دامن برای کودکان خردسال تا زیر زانو و برای دختران بالغ تا مچ پا بود. لباس‌های این طرح که از نخ‌های رنگی یا پارچه‌های پشمی تهیه می‌شدند، لباس روزانه معمول دختران بودند تا اینکه در اواسط نوجوانی جای خود را به لباس زنان بزرگسال می‌دادند. دختران و پسران هر دو یک شلوار نخی سفید تا مچ پا در زیر لباس‌های خود داشتند که پانتالون و پانتالت نامیده می‌شد.

در دهه ۱۸۲۰، هنگامی که پانتالت‌ها برای اولین بار مد شدند، دخترانی که



دختران ویکتوریایی



دختران ویکتوریایی

اشتباه می‌گیرند. اما اکثر این لباس‌ها، لباس‌های روزمره بودند و حکم «یونیفرم‌های» استاندارد آن زمان را داشتند. وقتی نوزادان به چهار تا هشت ماهگی رسیده و فعال‌تر می‌شدند، لباس‌های سفیدی تا ساق پا (لباس کوتاه) به تن می‌کردند. تا اواسط قرن، چاپ‌های رنگی برای پوشاک کودکان خردسال محبوبیت پیدا کرد.

## ظهور شلوار برای پسرها

آیین ترک لباس پسران کوچک برای لباس‌های مردانه همچنان در قرن نوزدهم «بریچینگ» نامیده می‌شد. اگرچه اکنون شلوار و نه زیرپیراهنی، لباس نمادین مردانه بود. عوامل اصلی تعیین‌کننده سن بریچینگ، زمان آن سده‌ای است که یک پسر به دنیا آمده‌است؛ به علاوه، اولویت والدین و بلوغ پسر نیز در این امر دخیل است. در آغاز دهه ۱۸۰۰، پسران کوچک در حدود سه سالگی لباس‌های اسکلتی خود را می‌پوشیدند و تا شش یا هفت سالگی به این کار ادامه می‌دادند. لباس‌های تونیک با لباس‌های تونیک تا زانو روی شلوارهای بلند در اواخر دهه ۱۸۲۰ جایگزین لباس‌های اسکلتی شدند و تا اوایل دهه ۱۸۶۰ در مد باقی ماندند.

در این دوره، پسران به طور رسمی مرد تلقی نمی‌شدند تا این که در حدود شش یا هفت سالگی شلوار بدون روپوش بپوشند. پس از بریچینگ، پسران تا اوایل نوجوانی با کت‌های کوتاه و تا کمر لباس می‌پوشیدند، زمانی که کت‌های فراک تا زانو می‌پوشیدند، و این نشان می‌داد که سرانجام به بلوغ کامل رسیده‌اند. از دهه ۱۸۶۰ تا دهه ۱۸۸۰، پسران چهار تا هفت‌ساله لباس‌های دامن‌دار می‌پوشیدند که معمولاً ساده‌تر از مدل‌های دخترانه با رنگ‌های ملایم و جزئیات مردانه مانند جلیقه بود. «نیکرکاز یا نیکرز»، یک نوع شلوار تا زانو برای پسران هفت تا چهارده ساله بود که در حدود سال ۱۸۶۰ مد شد. در سی سال آتی، پسرها به تدریج به لباس‌های محبوب نیکرز روی آوردند. پارچه‌هایی که جوان‌ترین پسران از سه تا شش سالگی می‌پوشیدند، با کت‌های کوتاه روی بلوزهای یقه‌توری، لباس‌های سگ‌گدار یا تاپ‌های ملوانی پوشیده می‌شدند. این لباس‌ها با مدل‌های مورد استفاده برادران بزرگترشان که کت و شلوارهای بافتنی آنها کت‌های پشمی، پیراهن‌های یقه‌خشک و کراوات‌های چهار دست بود، به شکل قابل توجهی در تضاد بودند.



ظهور شلوار برای پسرها



و خردسالان تبدیل شدند. اولین رامپرها در رنگ‌های یک‌دست و از جنس پنبه یا کتان تهیه شدند و تضاد جالبی را با لباس‌های سفید سنتی کودکان ایجاد کردند.

در دهه ۱۹۲۰، نقش گل و حیوانات روی پوشاک کودکان ظاهر شد. در ابتدا این طرح‌ها به اندازه همان رامپرهایی که در آنها نقش می‌بستند تک‌جنسیتی بودند، اما به تدریج نقوش خاصی به یک جنسیت خاص منتسب شدند؛ برای مثال، سگ‌ها و طبل‌ها برای پسران و بچه گربه‌ها و گل‌ها برای دختران در نظر گرفته می‌شد.

زمانی که این نقوش جنسیتی بر روی لباس‌ها ظاهر شدند، سبک‌هایی را تعیین کردند که از لحاظ دوخت مشابه همان لباس پسرانه یا دخترانه بودند. در حال حاضر، لباس‌های زیادی برای کودکان در بازار وجود دارد که حیوانات، گل‌ها، وسایل ورزشی، شخصیت‌های کارتونی یا سایر نمادهای فرهنگ عامه رویشان نقش بسته‌اند. بیشتر این نقوش و همچنین لباس‌هایی که با این نقوش ظاهر می‌شوند، دارای مضمون مردانه یا زنانه در جامعه هستند.

## ارتباط رنگ با جنسیت

رنگ‌هایی که در لباس کودکان استفاده می‌شود، دارای نمادگرایی جنسیتی هستند که در بیشتر موارد با رنگ آبی برای نوزادان پسران و با رنگ صورتی برای دختران نشان داده می‌شود. با این حال، سال‌ها طول کشید تا این کد رنگی به یک استاندارد بدل گردید.

رنگ‌های صورتی و آبی در دهه ۱۹۱۰ با جنسیت ارتباط داشتند و تلاش‌های زیادی برای کدگذاری رنگ برای یک جنسیت خاص صورت می‌گرفت. در بیانیه ۱۹۱۶ انتشارات تجاری تحت عنوان «بررسی لباس نوزادان و کودکان» آمده است: «این یک قاعده کلی است که صورتی برای پسرها و آبی برای دخترها است».

در اواخر ۱۹۳۹ در یک مجله والدین گفته شد:

«از آنجایی که صورتی یک طیف کم‌رنگ از قرمز (رنگ خدای جنگ، مارس) است، پس مختص پسران است؛ در مقابل، ارتباط رنگ آبی با زهره و حضرت مریم، آن را به یک رنگ دخترانه بدل کرده است».

در عمل، این رنگ‌ها در لباس پسران و دختران جوان به جای یکدیگر استفاده می‌شد تا اینکه پس از جنگ جهانی دوم، افکار عمومی و تولیدکنندگان تصمیم گرفتند که صورتی برای دختران و آبی برای پسران باشد؛ تصمیمی

آنها را پوشیده بودند جنجالی شدند؛ چرا که لباس‌های دوتکه در هر سبکی نماد مردانگی بودند. به تدریج شلوارهای پانتالت برای دخترها و پسرها به عنوان لباس زیر پذیرفته شدند. این شلوارها که به عنوان لباس «خصوصی» زنان نیز شناخته می‌شدند؛ تهدیدی برای قدرت مردانه نبودند.

جایگاه شلوارهای پانتالت به عنوان یک لباس زیر زنانه برای پسرهای کوچک به این معنی بود که حتی اگر این شلوارها از نظر فنی شلوار باشند، به هیچ عنوان با شلوارهایی که پسرها پس از برپینگ می‌پوشند قابل مقایسه نیستند.

برخی از لباس‌های کودکان در اواسط قرن نوزدهم، به ویژه بهترین لباس‌ها برای دختران بالای ده سال، نماد مد زنانه با جزئیات آستین، سینه‌بند و تزئینات مد روز بود. این روند در اواخر دهه ۱۸۶۰ که سبک‌های شلوغ مد شدند سرعت بیشتری به خود گرفت. پوشاک کودکان با پرکردن کمر، تزئینات دقیق تر و برش جدیدی که از لباس پرنسس الگو گرفته بود، سبک لباس زنانه را تداعی می‌کرد.

در اوج محبوبیت سبک شلوغ در دهه‌های ۱۸۷۰ و ۱۸۸۰، لباس‌های دختران ۹ تا ۱۴ سال دارای یک سینه‌بند اندامی و دامن‌هایی بود که روی شلوغی‌های کمتر قرار می‌گرفتند و فقط از نظر طول با هم تفاوت داشتند. در دهه ۱۸۹۰، لباس‌های ساده‌تر و متناسب با دامن‌های چین‌دار و بلوزهای ملوانی یا لباس‌هایی با دامن‌های کامل که روی بدنه‌های یقه‌دار جمع شده بودند، نشان داد که این سبک برای دختران مدرسه‌ای که به طور فزاینده‌ای فعال تر می‌شوند، عملی تر خواهد بود.

## رامپر برای نوزادان

مفاهیم جدید کودک‌پروری با تاکید بر مراحل رشد کودکان تاثیر بسزایی در پوشاک خردسالان در اواخر قرن نوزدهم داشت. در تحقیقات معاصر از چهار دست و پا راه رفتن به عنوان یک گام مهم در رشد کودکان یاد می‌شود و رامپرها یک‌تکه با شلوارهای بلومر که «پیش‌بند خزنده» نامیده می‌شدند، در دهه ۱۸۹۰ به عنوان یک روپوش برای لباس‌های کوتاه سفید نوزادان در حال خزیدن طراحی شده بود.

به زودی، نوزادان از هر دو جنس بدون لباس زیر رامپر می‌پوشیدند. علیرغم جدل‌های قبلی در خصوص زنانی که شلوار می‌پوشیدند، رامپرها بدون بحث و جدل به عنوان یک لباس بازی برای دختران خردسال پذیرفته و به عنوان نخستین لباس تک‌جنسیتی شناخته شدند.

کتاب‌های کودک در دهه ۱۹۱۰ فضایی را به مادران اختصاص می‌داد تا وقتی بچه‌هایشان برای اولین بار «لباس کوتاه» می‌پوشیدند در آن یادداشت کنند، اما این تغییر لباس تشریفاتی از لباس‌های سفید بلند به لباس‌های کوتاه به سرعت به یک امر قدیمی بدل گردید.

تا دهه ۱۹۲۰، نوزادان از بدو تولد تا حدود ۶ ماهگی لباس‌های کوتاه و سفید به تن می‌کردند و لباس‌های بلند به عنوان لباس مراسم غسل تعمید به یک لباس تشریفاتی بدل می‌شدند. نوزادان جدید تا دهه ۱۹۵۰ همچنان لباس کوتاه می‌پوشیدند، هرچند در این زمان پسرها فقط در چند هفته اول این لباس را به تن می‌کردند. از آنجایی که رامپرها شبانه و روزانه جای لباس‌های مرسوم را گرفتند، آنها به «یونیفرم‌های» قرن بیستم برای نوزادان

که همچنان نیز موضوعیت دارد.

حتی با وجود این تصمیم نیز رنگ آبی برای لباس دختران همچنان استفاده می‌شود، در حالی که رنگ صورتی برای پسران مردود است. این واقعیت که دخترها می‌توانند از هر دو رنگ صورتی (زنانه) و آبی (مردانه) استفاده کنند، در حالی که پسران فقط آبی را دارند، نشان‌دهنده روند مهمی است که از اواخر دهه ۱۸۰۰ آغاز گردید: به مرور زمان، پوشاک، دوخت‌ها یا رنگ‌هایی که زمانی توسط پسران و دختران استفاده می‌شد، اما به طور سنتی زنانه تلقی می‌شد، برای پسرها ملغی گردید.

مادامی که لباس پسرها در قرن بیستم «زنانگی» کمتری پیدا می‌کرد و عاری از تزئینات و جزئیات زینتی نظیر توری و پارچه‌های چین‌دار می‌گردید، لباس دختران «مردانگی» بیشتر می‌یافت. یک نمونه متناقض از این روند در دهه ۱۹۷۰ رخ داد، زمانی که والدین با تکیه بر شیوه‌های تربیتی «غیر جنسیتی» به تولیدکنندگان فشار آوردند که لباس‌های فاقد جنسیت تولید کنند.

از قضا، لباس‌های تولیدشده صرفاً از این منظر غیرجنسیتی بودند که در آنها از سبک‌ها، رنگ‌ها و دوخت‌های مورد قبول برای پسران استفاده شده بود و تمام تزئینات زنانه مانند پارچه‌های صورتی یا دوخت چین‌دار کنار گذاشته شده بود.

## لباس مدرن کودکان

در قرن بیستم، شلوارهایی که مردانه تلقی می‌شدند به طور فزاینده‌ای مورد



پوشاک کودکان از ۱۹۱۰ تا ۱۹۱۹

استقبال دختران و زنان قرار گرفتند. همان‌طور که دختران خردسال در دهه ۱۹۲۰ از سن پوشیدن رامپر عبور می‌کردند، لباس‌های بازی جدید برای بچه‌های ۳ تا ۵ ساله که با شلوارهای بلومر در زیر لباس‌های کوتاه طراحی شده بودند، نخستین پوشاکی بودند که دختران می‌توانستند در آن سن بپوشند.

تا دهه ۱۹۴۰، دختران در هر سنی در خانه و مجالس عمومی شلوار می‌پوشیدند، اما همچنان انتظار می‌رفت (در صورت عدم ضرورت) که در مدرسه، کلیسا، مهمانی‌ها و حتی زمان خرید، پیراهن و دامن بپوشند. در سال ۱۹۷۰، ارتباط قوی بین شلوار و مردان تا آنجا پیش رفت که پوشیدن شلوار برای دختران در مدرسه و دفاتر کار ممنوع گردید. امروزه دختران می‌توانند در هر موقعیت اجتماعی شلوار بپوشند. بسیاری از این شلوارها، از جمله جین آبی، از نظر طراحی و دوخت تک‌جنسیتی هستند؛ اما بسیاری دیگر به واسطه تزئینات و رنگی که دارند کاملاً جنسیتی هستند.

## پوشاک کودکی تا نوجوانی

نوجوانی همیشه زمان شروع چالش و جدایی برای فرزندان و پدر و مادرها بوده است؛ اما تا قبل از قرن بیستم، نوجوانان معمولاً استقلال خود را از طریق ظاهرشان نشان نمی‌دادند. در عوض، به استثناء یک عده، اکثر نوجوانان از مد رایج پیروی می‌کردند و در نهایت مثل پدر و مادرهای خود لباس می‌پوشیدند. اما از اوایل قرن بیستم، کودکان به طور منظم طغیان خود را از طریق لباس و ظاهر نشان می‌دادند که اغلب با لباس‌ها و ظواهر مرسوم در تضاد بود. نسل جاز در دهه ۱۹۲۰ اولین نسلی بود که فرهنگ خاص جوانان را توسعه داد. از آن پس، هر نسل شور و حال خاص خود را ایجاد کرد. اما مدهای نوجوانانه مانند «بابی ساکس» در دهه ۱۹۴۰ یا دامن‌های پودل در دهه ۱۹۵۰ تاثیر چندانی بر لباس بزرگسالان نگذاشت و با ورود نوجوانان به عرصه بزرگسالی، این مدها نیز فراموش شدند. تنها در دهه ۱۹۶۰ بود که کودکان نسل انفجار وارد دوره نوجوانی شدند و سبک‌های مورد علاقه خود را داشتند؛ برای مثال، دامن‌های کوتاه، پیراهن‌های رنگی مردانه یا شلوار جین و تی‌شرت‌های «هیپی»، سبک‌های محافظه‌کارانه بزرگسالان را کنار زدند و به بخشی مهم از جریان اصلی بدل شدند. از آن زمان، فرهنگ جوانان تاثیر مهمی در روند مد داشته و بسیاری از سبک‌ها مرز بین لباس کودکان و بزرگسالان را کمرنگ کرده‌اند.

## مد کودکان از ۱۹۱۰ تا ۱۹۱۹

بیشترین تغییرات در لباس زنان رخ داد، اما مد کودکان نیز در سال‌های ۱۹۱۰ تا ۱۹۱۹ با یک تغییر بزرگ به سمت لباس‌های مخصوص کودکان همراه شد که بی‌سابقه بود.

## تاریخچه پوشاک کودکان از ۱۹۱۰ تا ۱۹۱۹

در حالی که گرایش به سمت لباس‌های آزادتر برای کودکان در اواخر عصر ویکتوریا آغاز شده بود، این دهه با گرایش لباس‌های هر دو جنس به سمت مدرنیته توأم گردید؛ روندی که با شروع جنگ جهانی در سال ۱۹۱۴ سرعت بیشتری به خود گرفت. در عصر ادوارد، پسرهای خردسال هنوز لباس‌ها یا روپوش‌های چین‌دار زنانه می‌پوشیدند و موهای بلند داشتند. دختران و پسران تا یک سن خاص بسیار شبیه هم بودند. بچه‌های ثروتمند اکثراً فقط



مد کودکان از سال ۱۹۱۰ تا ۱۹۱۹، ظهور پیراهن‌ها و لباس‌های بافتنی و کلاه و دست‌کش است.

یک بافنده خوب می‌توانست ظرف چند روز یک ژاکت ببافد که تقریباً به همان سرعت دوخت است، اما نیاز کمتری به پرو دارد. نتیجه کار یک لباس هوشمندانه بود که هم گرم می‌کرد، هم ظاهر خوبی داشت و هم زیبا و راحت بود. لباس‌های بافتنی که تولید و نگهداری از آنها ارزان‌تر بود، به تدریج به تولیدی‌ها راه پیدا کردند. با اینکه در آغاز قرن بیستم لباس‌های کودکان به طور انبوه تولید نمی‌شد، تولید انبوه برای مردان و زنان با لباس‌های بافتنی آغاز شد. با توجه به اطلاعات موزه دانشگاه ایالتی «کنت»، یک نگرش آرام‌تر در رفتار و پوشاک، و همچنین یک نگرش جدید در باب رشد کودکان در این دوره زمانی ظهور پیدا کرد. این تغییرات به مرور زمان به تولید مدل‌های راحت‌تر و آزادتر مانند لباس‌های کشیافته منجر گردید.

### محدودیت‌های زمان جنگ

در حالی که جنگ جهانی اول به آن نوع جیره‌بندی که در زمان جنگ جهانی دوم رخ داد نیانجامید، اثرات جنگ همچنان به طور گسترده احساس می‌شد. لباس‌های مردم تیره‌تر و زبرتر شد. به لطف جیره‌بندی، لباس‌های دختران کوتاه‌تر و تزئینات آن کمتر شد. جوراب‌ها نیز کوتاه‌تر شدند. دختران و پسران جوراب‌هایی می‌پوشیدند که تا وسط ساق پا می‌رسید و به تدریج به مچ پا تقلیل پیدا کرد. کت و شلوارهای پسرانه به شکل آشکار سبک نظامی پیدا کرد و لباس‌های دختران گشادتر و کاربردی‌تر شد.

از آنجایی که اکثر افراد بسیار مشغول بودند و حتی ثروتمندان، خدمتکاران کمتری داشتند، سادگی بیشتر در پوشاک کودکان به این معنا بود که نیاز کمتری به شستن، فشردن و مرمت وجود دارد. یکی دیگر از تغییرات عمده در ظاهر دخترها، که ضمن پایبندی به محدودیت‌ها زیبایی بیشتری به آنها می‌داد، استفاده از روبان برای آراستن مو بود که حتی در مناسبت‌های خاص نیز انجام می‌گرفت. در پایان این دهه، تقریباً تمام دختران موهای خود را کوتاه و با یک یا دو روبان بزرگ می‌آراستند. برای عید پاک همچنان از کلاه استفاده می‌شد، اما یک روبان ۶ اینچی هم سر را به خوبی پوشش می‌داد.

### لباس‌های مختص کودکان

در حالی که گرایش به لباس‌های مختص کودکان همچنان ادامه داشت، در همین دهه بود که قطعیت پیدا کرد. لباس‌های کودکان دیگر شبیه مدل‌های کوچک‌تر و کوتاه‌تر از لباس بزرگسالان به نظر نمی‌رسیدند، بلکه مختص آنها دوخته می‌شدند. جای تعجب ندارد که وقتی مردمان امروزی نسبت به یک مد خاص کودکان حس نوستالژیک پیدا می‌کنند، به خاطر آنهایی است که در این دهه می‌زیستند.



لباس ملوانی

لباس سفید می‌پوشیدند و تفاوت چندانی با هم نداشتند.

Fashion-Era.com می‌نویسد:

رنگ سفید همچنان به عنوان یک رنگ منتخب برای کودکان خردسال شناخته می‌شد و نماد معصومیت آنها بود. در سال ۱۹۱۰، طیف وسیع‌تری از رنگ‌ها در پوشش کودکان ظاهر گردید. پارچه‌ها نیز تغییر کردند. دختران، موسلین‌های ظریف خود را با الگوها و پارچه‌های پنبه‌ای یا کتان جایگزین کردند. پارچه‌های محکم‌تر به دختران اجازه می‌داد که با آزادی عمل بیشتری بازی کنند. پسران نیز با وجود کت و شلوارهایی که شلوار بلند تا زانو داشتند، آزادی عمل بیشتری پیدا کردند. به این ترتیب، هر دو جنس کمتر شبیه بزرگسالان کوچک دیده می‌شدند و بیشتر شبیه یک کودک بودند.

### لباس ملوانی

لباس کلاسیک ملوانی در اواسط قرن نوزدهم در بین پسران رواج پیدا کرد. از آنجایی که نیروی دریایی سلطنتی اقدامات زیادی برای افزایش قدرت و ثروت امپراتوری بریتانیا انجام داده بود، پوشاک مردم نیز منعکس‌کننده مد نظامی بود؛ اما لباس پسران به شکل ویژه‌ای شکل نظامی پیدا کرد. تا سال ۱۹۱۰، پسران جوان لباس ملوانی را به عنوان لباس اصلی خود می‌پوشیدند. آنها برای موقعیت‌های خاص یک دست لباس ملوانی بهتر داشتند، اما این همان چیزی بود که تا دوران نوجوانی به تن می‌کردند. دختران نیز به پوشیدن لباس‌های ملوانی روی آوردند. با وجود اینکه این لباس از مدت‌ها پیش محبوب شده بود، لباس ملوانی یکی از مشخصه‌های مد کودکان از ۱۹۱۰ تا ۱۹۱۹ است.

### تاریخچه پوشاک کودکان و لباس بافتنی

قدمت بافتنی به قرن‌ها قبل باز می‌گردد، اما بافتنی‌ها در گذشته یا لباس زیر بودند یا در لوازم جانبی به کار می‌رفتند. یکی دیگر از مشخصه‌های مهم

## اسرار زندگی لئوناردو داوینچی



پرتره شخصی، لئوناردو داوینچی، ۱۵۱۰

در عین حال شهرت هنری خود را در بین افرادی که مهم بودند، مثلا خانواده «مدیچی»، افزایش دهد. محققان در مورد تمایلات جنسی لئوناردو اختلاف نظر دارند. به نظر برخی او تنها به دیدن روسپی‌های مرد می‌رفت تا بتواند آنها را با جزئیات به تصویر بکشد، چرا که او نسبت به فرم بدن انسان وسواس داشت؛ البته او مرتبا زنان برهنه را نیز می‌کشید.

جنبه‌ای از زندگی او که مورد توافق همگان است این است که برخی از نزدیک‌ترین روابط او با شاگردان خوش‌تیش، «سالای» و «ملزی» بود که از کودکی برای او ژست می‌گرفتند. سالای در بزرگسالی نمایه‌ای از خدای یونانی داشت که لئوناردو بارها آن را در نقاشی‌های خود بازتولید کرد و در واقع الگوی آخرین نقاشی لئوناردو، جان باپتیست، سالای بود.

هیچ مدرکی دال بر رابطه جنسی لئوناردو مجرد و بی‌فرزند با شخص دیگری وجود ندارد. در حقیقت، در یکی از یادداشت‌هایش اشاره غریبی وجود دارد که نشان می‌دهد او تمایلات جنسی نداشته‌است. او می‌نویسد: «عمل تولیدمثل و هر چیزی که با آن ارتباطی داشته باشد، آنقدر ناپسند است که اگر چهره‌های زیبا و خلقیات فسانه‌ای وجود نداشت، انسان‌ها خیلی زود می‌مردند».

با نگاهی به مونالیزا در «لوور»، زیگموند فروید روان‌شناس، در مقاله‌ای در سال ۱۹۱۰ مطرح کرد که لئوناردو همجنس‌گرای منفعل است؛ اما این تنها نظری است که بر مبنای گزارشات نسبتا غیرقابل اعتماد از زندگی واقعی او بیان شده‌است. بحث بزرگ دیگری که امروزه مطرح است، این است که آیا او گیاه‌خوار بوده یا خیر؛ چرا که او گفته: «زمانی خواهد رسید که مردانی چون من آن‌طور که به کشتار انسان‌ها می‌نگرید، به کشتار حیوانات نظر کند».

با این حال، لئوناردو در میان حجم وسیعی از آثار خود در کتاب قوانین اتلانیتیک که اصالت آن ثابت شده‌است نوشت: «انسان و حیوانات تنها

لئوناردو داوینچی، باگذشت پانصد سال از مرگش، هنوز هم معمایی الهام‌بخش است که زندگی رنگارنگ و پراوازه‌اش به اندازه لبخند نقش‌بسته بر روی لب‌های نقاشی معروفش، مونالیزا، اسرارآمیز است. او هنرمندی با استعداد و مخترعی نابغه بود و در هیچ یک از این دو زمینه رقیبی نداشت. همچنین لئوناردو از چهره‌های سرشناس و پیش‌گام آن دوران بود. او با شخصیت‌های بزرگ، خوب و پرحاشیه آن روزهای زادگاهش ایتالیا مروده داشت، بی‌آنکه در این بین کوچک‌ترین مانعی بر سر راهش باشد.

حتی تولد لئوناردو در سال ۱۴۵۲ در روستای «توسکانی آنچیانو»، در نزدیکی وینچی، در حاله‌ای از ابهام است. پدرش، پیرو داوینچی، سردفتردار اسناد رسمی بود؛ اما مادرش، کاترینا، دهقانی بود که لئوناردو را بدون ازدواج به دنیا آورد. گفته شده که در زمان نوزادی بادیادگی از بالای سر او رد شده و پره‌های دمش روی گونه‌های معصومانه او کشیده شده‌است؛ اتفاقی که خود لئوناردو از آن به عنوان فال و نشانه‌ای حاکی از آینده‌ای بزرگ یاد می‌کند.

از سال‌های اولیه زندگی او اطلاعات کمی در دسترس است؛ اما والدینش متوجه شدند که استعداد هنری او نیاز به پرورش دارد و به همین دلیل او تحت نظر «آندریا دل وروچیو»، نقاشی بسیار شناخته‌شده در فلورانس قرار گرفت. اینکه لئوناردو چقدر از تکنیک‌های نقاشی خود را مدیون آندریا است مشخص نیست، اما زمانی که لئوناردو در استودیوی او بود نبوغش بیش از آنچه انتظار می‌رفت شکوفا شد. همچنین او هنر دیپلماسی را آموخت، هنری که برای گرفتن کار از اشراف ثروتمند که با گذشت زمان مسحور کیفیت و قدرت عاطفی نقاشی‌های او شدند حیاتی بود.

در جوانی با «نیکولو ماکیاولی»، که مسئول اصلاحات نظامی فلورانس بود، دوست شد. نیکولو ماکیاولی ذهن درخشان و استراتژیست زمان خود بود، و کتابش «شهریار» معرف بی‌اخلاقی سیاسی، حيله‌گری غیراخلاقی و فرصت‌طلبی ماکیاولی است؛ این کتاب واژه «ماکیاولیست» را به ما داد که امروزه هنوز برای توصیف فردی با اخلاقیات مورد سوءظن استفاده می‌شود. اولین نشانه‌های سبک زندگی لئوناردو که به رسوایی انجامید در سال ۱۴۷۶ ظاهر شد؛ او و سه مرد دیگر در سن ۲۴ سالگی متهم به بازدید پنهانی از خانه مرد هوس‌بازی به نام «جیکوب سالتاری» شدند. یادداشتی شروانه در تالار شهر پیدا شد که مدعی بود همه آنها «کارهای بسیار رقت‌باری را برای جلب رضایت چنین انسان‌هایی که طالب آن‌اند انجام داده‌اند».

مسئله این موضوع پیگیری نشد، اما در صورت اثبات اتهام، جزای آن اعدام بود. شایعات در حال پخش شدن بودند و لئوناردو و دیگران تحت‌نظر «افسران شب» بودند؛ وظیفه این افسران گشت‌زنی در خیابان‌ها و پیدا کردن افرادی بود که اخلاقیات سخت‌گیرانه ایتالیایی قرن ۱۵ را زیر پا می‌گذاشتند. جای تعجب نیست که لئوناردو به مدت دو سال از هر روزنامه رسمی «ناپدید» شد تا آب‌ها از آسیاب بیفتد و

«آمویز» در «دره لوار» در فرانسه گذراند.

اسرار دیگری از او نوشته شده است که در ادامه به آنها اشاره می‌شود:

### نام او واقعا «لئوناردو داوینچی» نبود!

نام کامل او در بدو تولد، «لئوناردو دی سِر پیرو داوینچی» بود که به معنای لئوناردو، (پسر) سِر پیرو داوینچی است. هم‌دوره‌های هایش او را فقط به‌عنوان لئوناردو یا «ایل فلورانس» می‌شناختند؛ زیرا در نزدیکی فلورانس زندگی می‌کرد.

### او یک فرزند ناخلف بود؛ خوشبختانه!

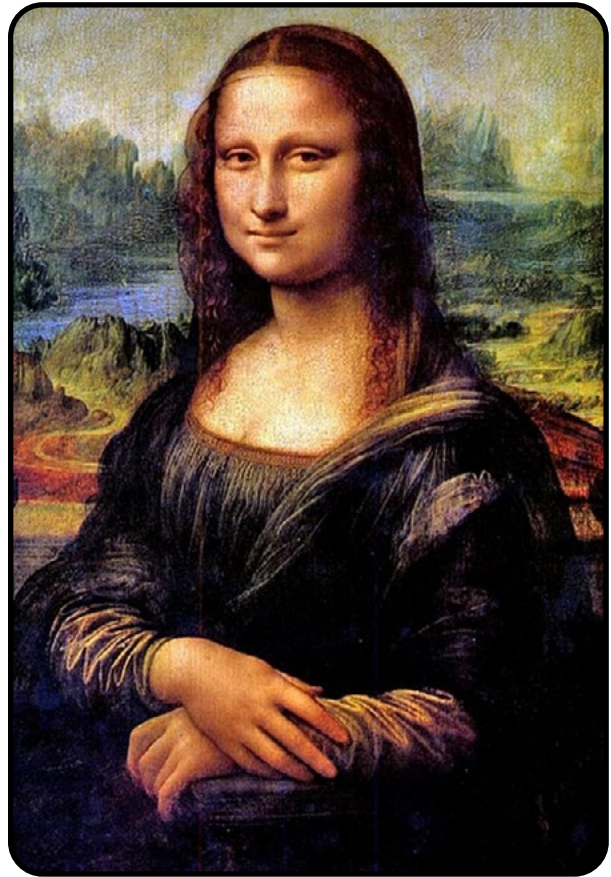
لئوناردو در مزرعه‌ای خارج از روستای آنکیانو در توسکانی در ۱۵/۱۴ آوریل ۱۴۵۲ متولد شد. لئوناردو فرزند سر پیرو، سر دفتردار اسناد رسمی ثروتمند فلورانس، و زن دهقانی مجرد به نام کاترینا بود. این دو از دیگر همسران خود ۱۲ فرزند داشتند؛ اما لئوناردو تنها فرزندی بود که آنها با هم داشتند. ناخلف‌بودن او به این معنی بود که از او انتظار نمی‌رفت حرفه پدرش را دنبال کند و سر دفتردار شود. در عوض، او آزاد بود که علایق خود را دنبال کند و به سمت هنرهای خلاقانه برود.

### او تحصیلات رسمی کمی داشت

لئوناردو تا حد زیادی خودآموخته بود و هیچ آموزش رسمی فراتر از خواندن، نوشتن و ریاضیات اولیه دریافت نکرد. استعداد هنری او از همان دوران کودکی آشکار بود. او در ۱۴ سالگی نزد مجسمه‌ساز و نقاش مشهور آندریا دل وروکیو از فلورانس مشغول به کارآموزی شد. در کارگاه وروکیو، او در معرض آموزش تئوری و طیف گسترده‌ای از مهارت‌های فنی من جمله فلزکاری، نجاری، طراحی، نقاشی و مجسمه‌سازی قرار گرفت. اولین اثر شناخته‌شده او، طراحی منظره با قلم و جوهر، در سال ۱۴۷۳ ترسیم شد.



محل تولد و خانه کودکی لئوناردو در آنکیانو، وینچی، ایتالیا.



گذرگاه و مجرای برای غذا، مقبره‌ای برای حیوانات دیگر، پناهگاهی برای مردگان و زنده به مرگ دیگران هستند، همچون خزانه‌ای پر از فساد». بی‌شک لئوناردو دوستدار حیوانات بود. زمانی که در بازارهای فلورانس مشغول قدم‌زدن بود، در غرفه‌های پرنده‌فروشان توقف کرد، پرنده‌ها را خرید و سپس آنها را از قفسشان رها کرد. درحالی‌که او علایق و سرگرمی‌های زیادی داشت، اما هنرمندی را به عنوان حرفه‌اش برگزید.

در سال ۱۴۷۲ او به عنوان نقاش شناخته شد. در اواخر آن دهه، راهبان به او مأموریت دادند تا صحنه‌ای از پرستش مجوس را ترسیم کند. در دهه بعد او به میلان نقل‌مکان کرد و از دوک شهر «دودوویکو اسفورزا» درخواست کار کرد. فردی که سعی کرد با نمونه‌هایی از طراحی‌های مهندسی نظامی او را تحت‌تأثیر قرار دهد.

او نوشت: «در صورت نیاز، توپ، خمپاره و مهمات سبکی را با طراحی بسیار زیبا و کاربردی که کاملاً غیرعادی هستند، خواهیم ساخت».

او با تسلط بر اصول حرکت بدن انسان، از مهارت‌های خود برای کشیدن نقشه‌های مهندسی فنی پیچیده به منظور ساخت ماشین‌های جنگی استفاده می‌کرد. در حین بررسی نحوه پرواز پرنده‌ها بود که ایده آنچه که ما امروزه به آن هلیکوپتر می‌گوییم به ذهنش رسید. او با نگاهی به شاخه‌های درختان و رودخانه‌ها، تشابهاتی را با سیستم عروقی انسان ترسیم کرد. این هنرمند رنسانس آخرین سال‌های زندگی خود را در

## اولین سفارشات او هرگز تکمیل نشدند

لئوناردو اولین سفارش مستقل خود را در سال ۱۴۷۸ دریافت کرد: نقاشی یک محراب برای کلیسای «سنت برنارد» در «پالازو و کیو» در فلورانس. در سال ۱۴۸۱، او مامور شد که «ستایش مجوس» را برای صومعه «سن دوناتو» در فلورانس نقاشی کند. باین حال، هنگامی که به میلان نقل مکان کرد تا برای خانواده اسفورزا کار کند، مجبور شد هر دو کار را رها کند. لئوناردو تحت حمایت خانواده اسفورزا، «شام آخر» را در سفره‌خانه صومعه «سانتا ماریا دل گرازیه» نقاشی کرد. لئوناردو ۱۷ سال در میلان زندگی کرد و تنها پس از سقوط دوک لودویکو اسفورزا از قدرت در سال ۱۴۹۹، آنجا را ترک کرد.

## موسیقیدانی ماهر

شاید برای فردی که در هر کاری فوق‌العاده است قابل پیش‌بینی باشد؛ اما لئوناردو در موسیقی هم استعداد داشت. طبق نوشته‌های خودش، او معتقد بود موسیقی ارتباط نزدیکی با هنرهای تجسمی دارد، چرا که مثل هنرهای تجسمی به یکی از حواس پنج‌گانه وابسته است. به گفته «جورجیو وازاری»، یکی از هم‌عصران لئوناردو، «او بدون هیچ آمادگی به شکلی آسمانی آواز می‌خواند». او همچنین چنگ و فلوت می‌نواخت و اغلب در اجتماعات اشراف و در خانه‌های حامیانش اجرا می‌کرد. دست‌نوشته‌های باقی‌مانده از او حاوی برخی از ساخته‌های موسیقی اصلی او هستند و او یک ارگ (ویولا - هارپسیکورد) اختراع کرد که تنها در سال ۲۰۱۳ ساخته شد.

## بزرگ‌ترین پروژه او نابود شد

مهم‌ترین کار سفارشی لئوناردو برای دوک میلان، لودویکو ایل مورو، به نام «گرن کاوالو» یا «اسب لئوناردو» در سال ۱۴۸۲ بود. مجسمه پیشنهادی پدر دوک فرانچسکو اسفورزا سوار بر اسب قرار بود بیش از ۲۵ فوت ارتفاع داشته باشد و بزرگ‌ترین مجسمه سواره در جهان باشد. لئوناردو نزدیک به ۱۷ سال برای طراحی این مجسمه زمان صرف کرد. اما قبل از تکمیل، نیروهای فرانسوی در سال ۱۴۹۹ به میلان حمله کردند. این مجسمه سفالی برای تمرین تیراندازی توسط سربازان پیروز فرانسوی مورد استفاده قرار گرفت و این منجر به تکه‌تکه شدن آن شد.

## اهمال کاری بزرگ

لئوناردو نقاش پرکاری نبود. به دلیل علایق فراوان و متنوع، او اغلب در تکمیل نقاشی‌ها و پروژه‌هایش شکست می‌خورد. در عوض، او خود را در طبیعت غوطه‌ور می‌کرد، آزمایش‌های علمی انجام می‌داد، بدن انسان و حیوان را تشریح می‌کرد و دفترچه‌هایش را با اختراعات، مشاهدات و نظریه‌ها پر می‌کرد. گمان می‌رود که سگته مغزی دست راست لئوناردو را فلج کرد و این امر عمر حرفه نقاشی او را کوتاه کرد و باعث ناتمام ماندن آثاری مانند «مونالیزا» شد. در نتیجه تنها ۱۵ تابلو به طور کلی یا تا حد زیادی به او نسبت داده شده‌است.



«تعمید مسیح» (۱۴۷۵-۱۴۷۲) توسط وروکیو و لئوناردو، گالری اوفیزی

## ایده‌های او در زمان خودش تأثیر کمی داشت!

اگرچه او به عنوان هنرمند بسیار مورد احترام بود؛ اما ایده‌ها و اختراعات علمی لئوناردو در بین هم‌عصرانش جذابیت چندانی نداشت. او هیچ تلاشی برای انتشار یادداشت‌هایش نکرد و تنها قرن‌ها بعد بود که یادداشت‌های او که اغلب به عنوان دست‌نوشته‌ها و «کدهای» او شناخته می‌شوند در دسترس عموم قرار گرفت. به دلیل مخفی نگه‌داشتن آنها، بسیاری از اکتشافات او تأثیر کمی بر پیشرفت علمی در دوره رنسانس داشت.

## او به همجنس‌بازی متهم شد

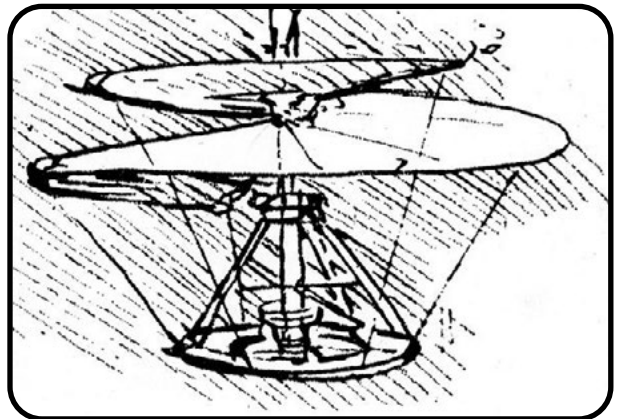
همانگونه که در قبل اشاره شد، در سال ۱۴۷۶، لئوناردو و سه مرد جوان دیگر به جرم همجنس‌بازی در واقعه‌ای که پای مرد فاحشه معروفی نیز در میان بود متهم شدند. این اتهامی واقعا جدی بود که ممکن بود به اعدام او منجر شود. این اتهامات به دلیل کمبود شواهد رد شد، اما پس آن، لئوناردو ناپدید شد. او در سال ۱۴۷۸ دوباره ظاهر شد تا در کلیسایی در فلورانس کاری بگیرد.

## او سال‌های آخر عمرش را در فرانسه گذراند

لئوناردو دا وینچی، هنگامی که در سال ۱۵۱۶ در سن ۶۴ سالگی تصمیم گرفت ایتالیایی محبوب خود را ترک کند و به درخواست فرانسیس اول، پادشاه فرانسه، برای عنوان «نقاش و مهندس و معمار برتر پادشاه» به او بپیوندد، شاهکارهای خود را همراه خود برد. این شاهکارها شامل «سنت جان تعمیددهنده» و «مونالیزا» بودند که بعدها توسط پادشاه خریداری شدند و اکنون با ارزشی بالغ بر ۶۵۰ میلیون پوند در موزه لوور در پاریس نگهداری می‌شوند. لئوناردو در خانه روستایی کلوس لوس در نزدیکی اقامتگاه پادشاه در آمبویز، در دره لوآر زندگی می‌کرد و در آنجا در تاریخ ۲ مه ۱۵۱۹، در سن ۶۷ سالگی درگذشت. گفته می‌شود در زمان مرگ، شاه فرانسیس سر او را در دستان خود گرفته بود. لئوناردو در کلیسای قصر در همان نزدیکی به خاک سپرده شد، اما مکان دقیق قبر او به دلیل تخریب‌های انقلاب فرانسه مشخص نیست.



مطالعه برای «نبرد انگیزی» (اکنون گم شده)، ۱۵۰۳



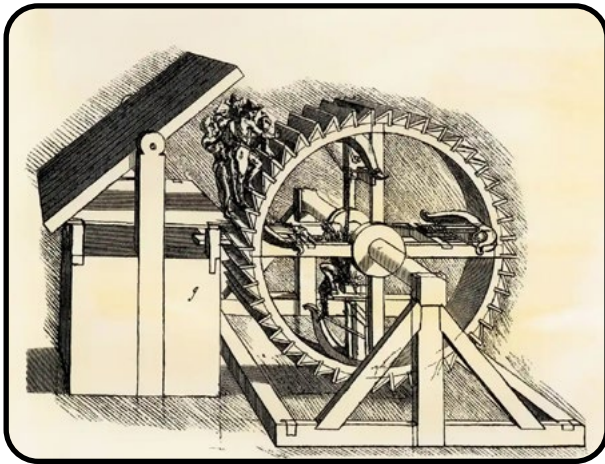
طرحی از نمونه اولیه هلیکوپتر، لئوناردو داوینچی، ۱۴۸۳



شام آخر، لئوناردو داوینچی، ۱۴۹۸



تحلیل آناتومیک لئوناردو داوینچی از حرکات شانه و گردن.



طراحی لئوناردو برای ماشین نظامی برای شلیک تیر با کمان فولادی



لئوناردو داوینچی

مرد رنسانس برای تمام فصول

## بهترین بازیگران زن تاریخ سینما



شد. جودی در فیلم سکوت بره‌ها در نقش «کلارنس استرلینگ» توانست برنده جایزه گلدن گلوب، بفتا و اسکار شود. اشتیاق جودی به دنیای بازیگری هر انسانی را به وجد می‌آورد. استعداد و هوش و ذکاوت او در این حرفه، باعث شده مورد توجه مخاطبان قرار گیرد. آلیشیا کریستین یا همان جودی فاستر در تاریخ ۱۹ نوامبر سال ۱۹۶۲ میلادی دیده به جهان گشود. این بازیگر و فیلم‌ساز آمریکایی یک ستاره با نام خود در پیاده‌رو مشهور هالیوود دارد. فاستر بعد از فارغ‌التحصیلی در دانشگاه ییل، به نقش‌های بزرگسالانه روی آورد و برای بازی در نقش یک بازمانده از تجاوز جنسی در درام حقوقی متهم محصول اسل ۱۹۸۸ میلادی برنده جایزه اسکار بهترین بازیگر زن شد. او در سال ۱۹۹۱ میلادی دومین جایزه اسکار خود را برای فیلم ترسناک روان‌شناختی سکوت بره‌ها دریافت کرد که در آن نقش مامور اف‌بی‌آی کلاریس استرلینگ را بازی کرده‌است. او در همان سال کارگردانی را با ساخت اثری جذاب، شروع کرد.

از دیگر نقش‌آفرینی‌های فاستر، می‌توان به فیلم‌های نل، سامرزبای، ماوریک، تماس، آنا و شاه اشاره نمود. از فیلم‌های جدید جودی فاستر می‌توان از سگ آبی، هیولای پول، شجاع، کشتار و موریتانی، نام برد.

در عصر طلایی سینما، زنان نماد زیبایی و جذابیت شناخته شده‌اند. اما چیزی که زنان تاریخ سینما را به یاد ماندنی کرده‌است، تنها زیبایی منحصر به فردشان نیست. استعداد ناب و شگرف آنها در حوزه بازیگری، این زنان را به شهرت و محبوبیت فراوان رسانده‌است.

این بازیگران زن پیشرو در تمام دوران، قلب تماشاگران را به تسخیر خود درآورده‌اند و فیلم‌هایشان یکی از بهترین فیلم‌های تاریخ سینما، به شمار می‌روند. این ستارگان زن سینما توانسته‌اند جوایز اسکار بسیاری را نسیب خود کنند.

### Jodie Foster

از بهترین بازیگرهای زن تاریخ سینما می‌توان به «جودی فاستر» اشاره کرد. او که با قرار گرفتن در مرکز توجه غریبه نیست، در طول سال‌های فعالیتش بارها مورد تقدیر و تحسین منتقدان و تماشاگران، قرار گرفته‌است. جودی از ۳ سالگی پا در عرصه بازیگری و صنعت مدلینگ گذاشته و با نقش مهمش در راننده تاکسی توانست بر سر زبان‌ها بیفتد. او برای بازی در این نقش، به عنوان نامزد اسکار، منتخب



Katharine Hepburn



Jodie Foster

## Kathy Bates

به نظر شما از «کتی بیتس» می‌توان به عنوان بهترین بازیگر زن در تاریخ سینما نام برد؟ «کترین دوپل» یا کتی بیتس در تاریخ ۲۸ ژوئن سال ۱۹۸۴ میلادی در ایالات متحده آمریکا به دنیا آمد. کتی بیتس کار خود را مانند بسیاری از افراد در شهر نیویورک آغاز کرد. او با ایفای نقش در فیلم ترسناک سال ۱۹۹۰ میلادی، توانست اسکار بهترین بازیگر زن را دریافت کند.

گوجه‌فرنگی سرخ‌شده، شیفت دیر هنگام، آنی و تایتانیك دوست‌داشتنی، که سال‌ها قبل از ورود آواتار، رکوردهای باکس آفیس را در اختیار داشتند از جمله آثاری هستند که این بازیگر با استعداد در آن، ایفای نقش کرده‌است.

## Julie Andrews

«جولیا الیزابت اندروز» از بهترین بازیگران زن تاریخ سینما است که در تاریخ ۱ اکتبر سال ۱۹۳۵ میلادی به دنیا آمد. او که هنرپیشه، خواننده، مولف، کارگردان پر آوازه تئاتر و رقص انگلیسی است، بیشتر شهرت خود را مدیون بازی در دو فیلم موزیکال آوای موسیقی اشک‌ها و لبخندها و مری پاپینز است. اندروز در سال ۱۹۶۴ میلادی جایزه اسکار بهترین بازیگر نقش اول زن را به‌خاطر بازی در فیلم مری پاپینز دریافت کرد. هنرنمایی او در نقش مری پاپینز جزء ۱۰۰ شخصیت برتر تاریخ سینما توسط مجله «پرومیر» انتخاب شد. او بعد از دهه ۶۰ به نویسندگی کتاب‌های کودکان روی آورده‌است که از این کتاب‌ها می‌توان به اثری به نام «مندی» اشاره کرد.

او به عنوان یکی از افتخارات کشور انگلیس از ملکه، لقب بانو را دریافت کرده‌است. دوران حرفه‌ای جولیا اندروز ۷۵ سال طول کشیده و او جوایز زیادی را در این سال‌ها دریافت نموده است. او یک بازیگر زن فوق‌العاده بوده و کار خود را به عنوان یک بازیگر کودک و مجری صحنه آغاز کرد.

اولین فیلم بلند خود را در فیلم مری پاپینز ساخته «والت دیزنی» انجام داد که برای آن جایزه اسکار را دریافت کرد. او از آن‌زمان به‌خاطر نقشش به عنوان افسانه دیزنی شناخته شد. منتقدان معتقدند که یکی از بهترین نقش‌های جولیا اندروز در فیلم همیشه ماریا فون تراپ خواهد بود.



Julie Andrews



## Audrey Hepburn

«آدری هپبورن» در تاریخ ۴ مه سال ۱۹۲۹ دیده به جهان گشود. آدری بازیگر بریتانیایی بود که بسیار به کارهای انسان دوستانه، علاقه داشت. او به عنوان یکی از اسطوره‌های صنعت فیلم و جهان مد، شناخته شده‌است. آدری به عنوان سومین افسانه زن سینمای کلاسیک هالیوود، انتخاب شد و نامش در فهرست بین‌المللی خوش‌لباس‌ترین بانو در تالار مشاهیر قرار گرفت.

هپبورن که در خانواده‌ای اشرافی در بروکسل به دنیا آمد، بخش‌هایی از دوران کودکی خود را در بلژیک، انگلستان و هلند گذراند. او در سال ۱۹۴۵ میلادی با «سونیا گاسکل» در آمستردام و از سال ۱۹۴۸ میلادی با «ماری رامبرت» در لندن به تحصیل پرداخت.

او در نقش یک دختر از سرایندگان در تولیدات تئاتر موزیکال «پوست اند» شروع به اجرا کرد و سپس در چندین فیلم، حضور کوتاه داشت. او در سال ۱۹۵۱ میلادی در نمایشنامه «جیحی» و در تئاتر «برادوی» به ایفای نقش پرداخت که همان زمان استعدادش کشف شد. هپبورن در واقع با بازی در کمدی رمانتیک «تعطیلات رمی» که محصول سال ۱۹۵۳ میلادی است، به شهرت رسید.

آدری در واقع اولین بازیگر زنی بود که برای یک نقش آفرینی، برنده یک جایزه اسکار، یک جایزه گلدن گلوب شد. کمدی، درام سابرینا، موزیکال مضحک‌روی، درام داستان راهبه، صبحانه در تیفانی، معما و بانوی زیبای من، از دیگر هنرنمایی‌های این بازیگر با استعداد است. او که یکی از شانزده نفری است که برنده جوایز اسکار، امی، گرمی و تونی شده‌است، بعدها در زندگی، بیشتر وقت خود را به یونیسف اختصاص داد. او در برخی از فقیرترین جوامع آفریقا، آمریکای جنوبی و آسیا فعالیت داشت.

در دسامبر سال ۱۹۹۲ میلادی، او نشان افتخار آزادی رئیس‌جمهوری را به عنوان سفیر حسن‌نیت یونیسف دریافت کرد و متأسفانه درست ماه بعد در تاریخ ۲۰ ژانویه سال ۱۹۹۳ میلادی، در سن ۶۳ سالگی بر اثر سرطان آپاندیس در خانه‌اش در سوئیس درگذشت.



Ingrid Bergman

## Ingrid Bergman

«اینگرید برگمن» که تلفظ سوئدی نامش اینگرید برگمان است، در تاریخ ۲۹ اوت سال ۱۹۱۵ میلادی پا به دنیا گذاشت. برگمن که بازیگر سرشناس سینما و اهل کشور سوئد بود، موفق به دریافت سه جایزه اسکار شد. از فیلم‌های پرطرفدار او، می‌توان به کازابلانکا و بدنام اشاره کرد که در سال‌های اکران و حتی سال‌های بعد از آن نیز به جذب مخاطب پرداخته‌اند. برگمن که در اروپا و آمریکا شروع به کار کرد، از آن به عنوان یکی از تاثیرگذارترین زنان تاریخ سینما یاد می‌کنند. شناخته‌شده‌ترین نقشی که برگمن به ایفای آن پرداخته است، نقش ایلسا در کنار همفتری بوگارت در فیلم کلاسیک هالیوود کازابلانکا می‌باشد که توانست او را به شهرت بسیاری برساند. از ویژگی‌های مثبت برگمن می‌توان به صداقت و جدیتش در کار اشاره کرد که همکاری‌اش را به وجد می‌آورد. اما متأسفانه سینمای جهان در تاریخ ۲۹ اوت سال ۱۹۸۲ میلادی این هنرمند افسانه‌ای را برای همیشه از دست داد و مردم را در غم درگذشت این استعداد، با خود شریک کرد.

## Dame Helen Mirren

«دیم هلن میرن» بازیگر انگلیسی است که برنده جوایز اسکار، انجمن بازیگران نمایش، بفتا، گلدن گلوب و امی شده‌است. از آثار برجسته این هنرمند با استعداد می‌تواند به آخرین ایستگاه، هیچکاک، ترامبو و قرمز اشاره کرد. درست است که هلن بازیگر بریتانیایی شناخته می‌شود اما در سراسر جهان توانسته طرفدار پیدا کند و خود را در قلب مخاطب جای دهد. زیبایی هلن با گذشت سال‌های بسیاری از زندگی‌اش همچنان نیز منحصر به فرد است. این زیبایی در کنار استعداد نابش کمک بسیار شایانی به کسب موفقیت‌های پی‌درپی او در این سال‌ها، کرده‌است.

## Dame Judi Dench

«دیم جودیت اولیویا دنچ» در تاریخ ۹ دسامبر سال ۱۹۳۴ میلادی پا در این دنیا نهاد. دیم یکی از برترین بازیگران زن در بریتانیا شناخته شده‌است. او بابت نقش‌هایش در فیلم‌ها و مجموعه‌های تلویزیونی در ژانرهای گوناگون

و همچنین بابت نقش‌های متعددش در صحنه تئاتر مورد توجه بسیاری از افراد قرار گرفته‌است. این هنرمند جذاب و با استعداد در طول شش دهه فعالیت خود، جوایز مختلفی چون اسکار، تونی، گلدن گلوب و بفتا کسب کرده است. دی فعالیت خود را به صورت حرفه‌ای در سال ۱۹۵۷ میلادی با کمپانی «ولد ویک» آغاز کرد. او در نقش‌های مختلف نمایشنامه شکسپیر به روی صحنه رفت و استعداد ذاتی خود در این حرفه را به رخ مخاطبین و منتقدان کشید.

درست است که بیشتر فعالیت این بازیگر در حوزه تئاتر صورت گرفته‌است اما او در سال ۱۹۶۸ میلادی برای بازی در نقش اصلی سالی بولز در موزیکال کاباره، توانست بسیار خوش بدرخشد. موفقیت و محبوب او زمانی به اوج خود رسید که در دهه‌های ۸۰ و ۹۰ میلادی در فیلم‌های جیمز باند بازی کرد و به نقش آفرینی پرداخت.

## Dame Maggie Smith

«دیم مارگارت ناتالی اسمیت» که در تاریخ ۲۸ دسامبر سال ۱۹۳۴ میلادی زاده شد، شناخته‌شده‌ترین زن تاریخ سینمای نوشتار و بهترین بازیگر زن تاریخ سینمای فیگار است. قطعاً شما هم مثل دیگر طرفداران جهان افسانه‌ای هری پاتر، شیفته بازی این بازیگر جذاب و با استعداد شده‌اید. این بازیگر شناخته شده بریتانیایی توانسته برنده جوایز مختلفی چون اسکار، تونی، امی، بفتا و گلدن گلوب شود. اسمیت در سال ۱۹۹۰ میلادی به دلیل خدماتش در نمایش‌ها از طرف الیزابت دوم لقب «دیم» را دریافت کرد و در سال ۲۰۱۴ میلادی، نشان افتخاری سلطنتی از سوی ملکه انگلستان به او اعطا شد.

از جمله نقش آفرینی‌های این بازیگر توانمند می‌توان به بهار زندگی دوشیزه جین برودی، سوئیت کالیفرنیا، اتلو، سفرهای من و عمه‌ام، اتاقی با یک چشم‌انداز، گاسفورد پارک، هری پاتر، قتل با مرگ، مرگ بر روی نیل، برخورد تایتان‌ها، شیطان زیر آفتاب، هوک، راهبه بدلی، باغ مخفی، بهترین هتل عجیب مریگولد و بانویی در ون، اشاره کرد.



Dame Helen Mirren

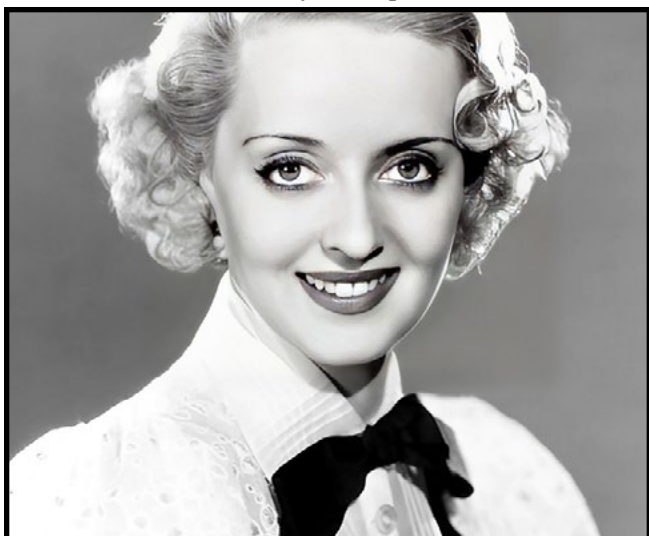




Dame Maggie Smith



Meryl Streep



Bette Davis

## Meryl Streep

«مری لوتیز استریپ» در تاریخ ۲۲ ژوئن سال ۱۹۴۹ میلادی به دنیا آمد. مری به تنوع‌پذیری در نقش‌ها و لهجه‌هایش شهرت دارد. او افتخارات گوناگونی کسب کرده‌است و توانسته برنده جوایزی چون اسکار، گلدن گلوب و تونی شود. از آثار پرطرفدار مری می‌توان به فیلم‌های اقتباس، ساعت‌ها، شیطان پرادا می‌پوشد، تردید، ماما میا، جولی و جولیا، پیچیده است، به سوی جنگل پست و زنان کوچک اشاره کرد.

باراک اوباما، رئیس‌جمهور سابق ایالات متحده آمریکا در سال ۲۰۱۰ میلادی نشان ملی هنر و در سال ۲۰۱۴ میلادی نشان افتخار آزادی رئیس‌جمهوری را به او اعطا کرد. استریپ در سال ۲۰۰۳ میلادی نیز از سوی دولت فرانسه به مقام فرمانده درجه هنر و ادبیات منصوب شد.

## Bette Davis

«روث الیزابت» یا بتی دیویس در تاریخ ۵ آوریل سال ۱۹۰۸ میلادی پا به جهان گذاشت. او یکی از اولین بانوانی است که توانسته برنده جایزه اسکار آمریکایی هالیوود شود. روث را می‌توان یکی از برترین عاملان سیگاری شدن زنان جهان دانست. چرا که او با بازی‌های جذابش توانست الگویی برای زنان نسل خود به شمار رود. زندگی حرفه‌ای او بیش از ۵۰ سال طول کشید و خب این بسیار تجربه ارزشمندی است. او اولین زنی بود که جایزه یک عمر دستاورد AFI را دریافت کرد و به عنوان یکی از بزرگ‌ترین و پیشگامان بازیگران زمان خود شناخته می‌شود. دیویس همچنین به دلیل مبارزه برای حقوق زنان تلاش‌های بسیاری کرد و به همین دلیل نیز بیشتر مرکز توجه قرار گرفت و شناخته شد. دعوای او با استودیوها منجر به افزایش دستمزد و بهبود نقش زنان در این حرفه شد که این خود امری است قابل‌ستایش و تمجید که فقط از عهده روث برمی‌آید. با تمام کارهای انسان‌دوستانه او در تاریخ ۶ اکتبر سال ۱۹۸۹ میلادی پرونده زندگی او بسته شد و جهان را به مقصدی دیگر برای همیشه ترک کرد.



Dame Judi Dench



ReMi Academy

Guitar Lessons

آموزش گیتار

POP, CLASSIC FLAMENCO پاپ کلاسیک فلامنکو

اساتید مجرب ایرانی و غیر ایرانی

3333 Cavendish Blvd., Suite 285, H4B2M5

☎ (514) 996-1620

Remi REMI ACADEMY

3333 Cavendish Blvd., Suite 285  
Montreal, QC, H4B 2M5  
Tel: (514) 996-1620  
www.remiacademy.com

فروش سازهای ایرانی و کلاسیک  
آکادمی رمی

سه تار  
تار  
تنبور  
سنتور  
تنبک

لوازم جانبی تار، سه تار، سنتور و ...  
گیتار یاماها مدل (C40)  
گیتار یاماها مدل (CG102)



**Arezou Gatmiri**  
Courtier Immobilier Résidentiel



**(514) 561-3-561**  
arezougatmiri@gmail.com

- **ارزیابی رایگان ملک شما**
- **مشاوره به صورت تلفنی و حضوری**
- **خدمات ۱۰۰٪ رایگان برای خریداران**
- **تا پایان پروسه خرید**
- **اخذ وام بانکی با بهترین نرخ و کمترین**
- **پیش پرداخت حتی برای تازه واردین**



Groupe Sutton - Sur L'île

38, Place du Commerce # 280, ile Des Soeurs (Verdun), QC H3E 1T8

Bureau: (514) 769-7010

**Sutton**



# فستیوال بزرگ نوروزی مونتreal



همراه با برنامه های جذاب  
جهت رزرو غرفه با ما تماس بگیرید

(514) 996-1620

(438) 995-7819

Saturday March 16, 2024

Plaza Centre-Ville (Hotel Evo)

777 Boulevard Robert- Bourassa

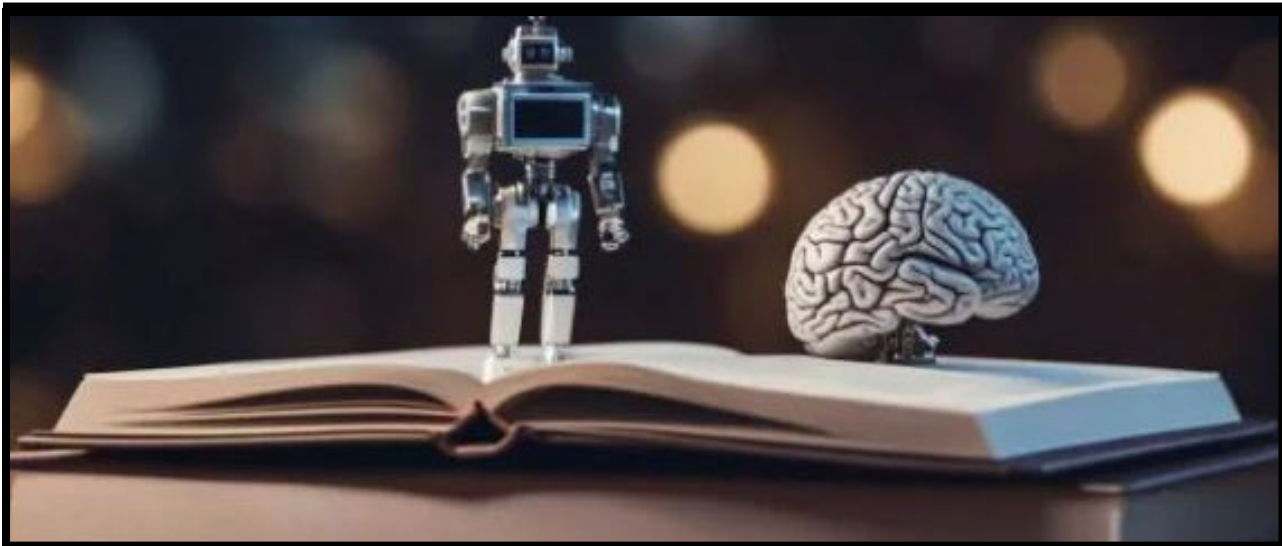
ورودی برای تمامی علاقه مندان به نوروز رایگان

در هتل با شکوه EVO

شنبه ۱۶ مارس ۲۰۲۴



# نسل بعدی چتبات هوشمند



و حتی خود شرکت‌های فناوری بزرگ هم باعث نگرانی شده و آنها فکر می‌کنند که چگونه می‌توانند اطمینان حاصل کنند این مدل به طور خودسرانه عمل نکند و انسانیت را نابود نگرداند.

## سرمایه‌گذاری میلیاردی برای آموزش هوش مصنوعی جدید

مایکروسافت تاکنون بیش از ۱۰ میلیارد دلاری به OpenAI پرداخت کرده و این قسمتی از یک توافق چند ساله است. با وجود این آلتمن گفته که امیدوار است سرمایه بیشتری به این شرکت واریز شود چرا که رسیدن هوش مصنوعی عمومی AGI نیازمندان مسیر طولانی و محاسبات زیاد است.

مایکروسافت هم از به کار بردن هوش مصنوعی در ارائه محصولات خود استقبال کرد و قرار است از هوش مصنوعی Copilot که بر اساس GPT-4 ساخته شده‌است، در پیش‌زمینه ویندوز ۱۱ استفاده کند.

## آیا باید از عرضه GPT-5 نگران باشیم؟

به گفته آلتمن، GPT-5 بیشترین توان پردازشی و بیشترین داده نسبت به هر زمان دیگری نیاز دارد و این داده‌ها از ترکیب داده‌های عمومی موجود در اینترنت و داده‌هایی که از شرکت‌ها خریداری می‌کند، به دست می‌آید. او به دنبال مجموعه داده‌هایی است که به طور گسترده در دسترس نیستند، مثل مکالمات نوشتاری و نوشتارهای طولانی.

## زمان عرضه ChatGPT5

فعلاً زمانی برای عرضه GPT-5 مشخص نشده و تا زمانی که کاملاً تمام نشود، امکان تعیین آن وجود ندارد. ممکن است آموزش این مدل ماه‌ها و سال‌ها طول بکشد و بعد از آموزش به طور عمومی عرضه نشود.

عرضه عمومی چتبات هوشمند ChatGPT انقلاب بزرگی را به پا کرد و اکنون در آستانه یک سالگی انتشار عمومی آن، «سم آلتمن»، مدیرعامل OpenAI اعلام کرده که قصد راه‌اندازی نسخه جدید این هوش مصنوعی، GPT-5، را دارد و البته برای تحقق این امر، نیازمند سرمایه‌گذاری مایکروسافت و همکاری طولانی مدت این شرکت است. چندی پیش هم اعلام شد که قرار است OpenAI از GPT-4 Turbo قدرتمندترین هوش مصنوعی خود رونمایی کند اما الان به نظر می‌رسد، نسخه‌ای قدرتمندتر از توربو در راه است.

سم آلتمن در گفتگو با روزنامه Financial Times اعلام کرده که همکاری خوبی با مایکروسافت برقرار کرده و انتظار دارد با گذشت زمان، سرمایه زیادی از مایکروسافت و سایر سرمایه‌گذاران جذب کند تا بتواند مدل جدید هوش مصنوعی خود را توسعه دهد. چرا که ساخت یک مدل هوش مصنوعی مانند چت جی‌بی‌تی، به میلیاردها دلار هزینه و همچنین منابع کامپیوتری زیادی نیاز دارد.

همچنین برای ساخت آن به میلیاردها یا تریلیون‌ها صفحه آموزش دیده شده و نیاز به تنظیم دقیق و آزمون ایمنی دارد.

## هوش مصنوعی GPT-5 از انسان فراتر است؟

GPT-4 یک ابزار هوش مصنوعی قابل‌تحسین است اما توانایی‌هایی که در زمینه دانش و درک دارد تا حد زیادی شبیه به انسان است. انتظار می‌رود که نسل بعدی مدل هوش مصنوعی در زمینه دانش از انسان پیشی بگیرد و توانایی استدلال و پردازش ایده‌های پیچیده با انسان را داشته‌باشد.

نسخه جدید هوش مصنوعی را می‌توان هوش مصنوعی عمومی (AGI) دانست که توانایی بیان موضوعات جدید و اصیل را فراهم می‌کند. عرضه چنین مدل از هوش مصنوعی برای دولت، نظارت‌گران

# مهد کودک دولتی پارامیتا

✓ آموزش همراه با بازی در محیطی شاد

✓ برای بچه‌های ۰ تا ۵ سال



✓ سه زبانه (انگلیسی، فرانسه، فارسی)

✓ در منطقه Cote Saint-Luc

✓ ۸.۵ دلار در روز

Parvin: (514) 264-8380

## تبلیغات بیزینس خود را به ما بسپارید ...



# 514-996-1620



بزرگترین جامعه مجازی تخصصی و حرفه‌ای ایرانیان مونترال کانادا

[www.facebook.com/groups/business.montreal](http://www.facebook.com/groups/business.montreal)

گروه بیزینس مونترال با بیش از ۵۰ ماه سابقه و فعالیت درخشان

فقط معتبرترین کسب و کارهای شناخته شده در مونترال در این جامعه مجازی معرفی می‌شوند

راهنمای کار در مونترال

# ۵ شهر کانادا برای عاشقان ساحل



خلیج «جورجیان» (Georgian Bay) لذت ببرید. سواحل ۴ و ۵ عمدتاً برای خانواده‌ها طراحی شده‌اند و زمین‌های بازی برای سرگرمی کودکان دارند. دورترین ساحل یعنی ساحل شماره ۶ منطقه شنامنوع است اما سرعت باد آن برای کایت‌سواری عالی است. می‌توانید از تماشای تلماسه‌های واقع در امتداد رودخانه «نوتاواساگا» (Nottawasaga River) نیز لذت ببرید یا قایق‌رانی، کایاک‌رانی یا تخته‌سواری ایستاده را تجربه کنید.

کسانی که به دنبال محیطی آرام و ایده‌آل هستند، از واساگا به دلیل زندگی آرام و همچنین زندگی اجتماعی بین ۲۵۰۰۰ نفر ساکنین سالانه آن استقبال خواهند کرد. این شهر طی چند سال اخیر و به دلیل رونق جمعیت و افزایش تعداد کسب‌وکارهای کوچکش رشد کرده‌است.

## ۲- شارلوت تاون در جزیره پرنس ادوارد

### Charlottetown, Prince Edward Island

مرکز این استان ساحلی اخیراً در نظرسنجی مجله «مکلین» (Maclean's Magazine) به دلیل دسترسی به اینترنت، تسهیلات رفاهی، رشد جمعیت، قیمت پایین مسکن، آمارهای مربوط به مالیات، آب‌وهوا و سلامت، به عنوان بهترین مکان برای زندگی در کانادا انتخاب شده‌است. اگر به دنبال زندگی در مکانی با تسهیلات رفاهی، شهرهای بزرگ و سواحل خیره‌کننده‌ای با مسیر رانندگی کوتاه هستید، شارلوت‌تاون بهترین گزینه برای شما است.

ساحل «کینلاک» (Kinlock Beach) و پارک ایالتی «تی‌هیل» (Tea Hill Provincial Park) کمتر از ۱۰ کیلومتر با مرکز شارلوت‌تاون

تمایل بسیاری از انسان‌ها به زندگی در کنار ساحل دلیلی منطقی دارد. ماسه، آب تمیز و موج‌های آرامش‌بخش، این مکان‌ها را به پناهگاهی ایده‌آل برای افرادی تبدیل کرده‌اند که به دنبال آرامش و ریتم متفاوتی از زندگی هستند. کانادا طولانی‌ترین خط ساحلی را در جهان دارد که طول آن دقیقاً به ۲۴۳۰۴۲ کیلومتر می‌رسد اما بخش اعظم آن به دلیل سرمای بیش‌ازحد، برای فعالیت‌های تفریحی در ساحل قابل‌استفاده نیست؛ این کشور هزاران دریاچه نیز دارد. بسیاری از این سواحل در بین زیباترین سواحل دنیا قرار دارند. اگر عاشق ساحل و زندگی در آن هستید، در این متن پنج شهر و کلان‌شهر مناسب شما آمده‌اند.

## ۱- ساحل واساگا در اونتاریو

### Wasaga Beach, Ontario

ساحل واساگا در اونتاریو را می‌توان فرهنگ ساحل کانادا نامید. میلیون‌ها توریست هر ساله از این شهر و طولانی‌ترین ساحل آب‌شیرین دنیا بازدید می‌کنند. ساحل واساگا به شش منطقه تقسیم‌بندی شده است که برای راحتی کار، عددگذاری شده‌اند. ساحل ۱ و ۲ شلوغ‌ترین سواحل هستند و اغلب جمعیت آن را توریست‌ها تشکیل می‌دهند. برای یک بازی والیبال و صرف وعده‌غذایی کوتاه در یکی از رستوران‌های این حوالی مثل «کیچن ساوی» (Kitch'n Savvy) یا «پیتزا دیز» (Pizza Dee's) به این دو منطقه بروید. ساحل ۳ یک منطقه ساحلی طراحی شده برای سگ‌ها دارد پس می‌توانید به همراه سگ خانگی‌تان از آب‌تنی در

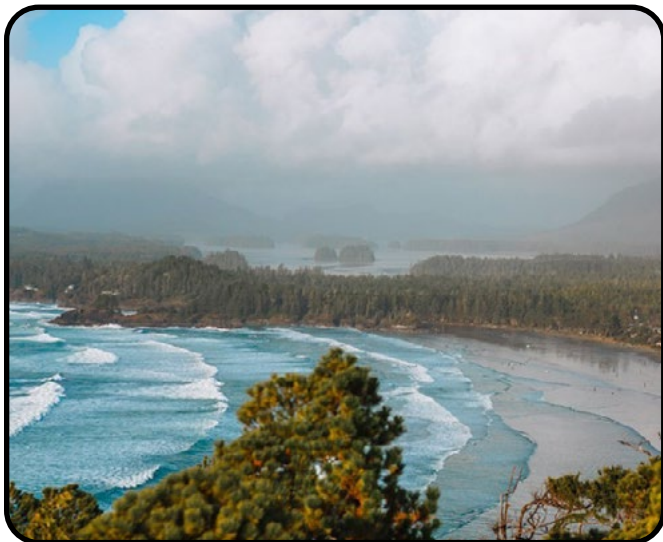




ساحل واساگا



ساحل شارلوتاون



توفینو

فاصله دارند و بنابراین، سفر روزانه آخر هفته یا حتی سفر کوتاه عصرگاهی ایده‌آلی برای تماشای غروب خورشید روی دریاچه «تاوپو» (Lake Taupo) محسوب می‌شوند.

در فاصله کمتر از ۲۵ کیلومتر از مرکز شهر، به ساحل «کانوئی کوو» (Canoe Cove Beach) می‌رسید که صخره‌های سرخ‌رنگ و آبی گرم‌تر از سایر سواحل جزیره «پرنس ادوارد» دارد. ۲۰ کیلومتر به سمت شمال شارلوتاون بروید تا ساحل «براکلی» (Brackley Beach) را در پارک ملی جزیره پرنس ادوارد پیدا کنید و با ماسه‌های نرم و آب‌هایی زلال مواجه شوید. ساحل براکلی فرصت شنا را تحت‌مراقبت فراهم کرده و همچنین امکان دسترسی به ساحل را محیا می‌کند تا همه از سفرشان لذت ببرند.

شارلوتاون توسط سازمان میراث فرهنگی کانادا و به عنوان پایتخت فرهنگی این کشور طراحی شده‌ست و حال‌وهوای آن را به ندرت می‌توانید در هر جای دیگری از این کشور پیدا کنید.

در جشن میراث و ریشه‌های بومیان کانادا شرکت کنید، به تماشای نمایش موسیقایی «آن دختری در گرین گیبلز» بنشینید که اولین بار در سال ۱۹۶۵ روی صحنه رفت و لقب طولانی‌ترین اجرا را از آن خود کرد و همچنین شاهد تلاش‌های کلی شهر برای ترویج هنر و فرهنگ در کل سال باشید.

### ۳- توفینو در بریتیش کلمبیا

#### Tofino, British Columbia

غروب‌های طلایی خورشید، موج‌سواری در تمام فصول، تماشای وال‌ها و غذاهای دریایی مجلل را تصور کنید؛ این موارد توصیفی مختصر از توفینو هستند. این شهر ساحلی مستقیماً از یک فیلم تابستانی بیرون کشیده شده‌است.

توفینو مکانی با زیباترین ساحل‌ها در کانادا است. ساحل «چسترمن» (Chesterman Beach) مهد سنت تماشای طوفان در توفینو و انواعی از شکل‌های مختلف زندگی دریایی است. اگر قصد بازدید از این محل را دارید، به اقامت یک‌شبه در هتل ساحل چسترمن نیز فکر کنید؛ در این هتل می‌توانید سوئیت‌هایی با نمای ساحل رزرو کنید. دومین ساحل یعنی ساحل لانگ (به معنی طولانی) که اسم بامسمایی دارد و مرکز موج‌سواری در کانادا محسوب می‌شود به موج‌های عظیمش معروف است. تنها مدرسه موج‌سواری مختص بانوان کانادا نیز در این منطقه واقع شده‌است. دیگر ساحل مهم این منطقه ساحل خلیج «کاکس» (Cox Bay) است و می‌توانید صدها تکه چوب آب‌آورده و نمایی خیره‌کننده از اقیانوس آرام را در آن مشاهده کنید.

توفینو ۲۵۰۰ ساکن در سال دارد. این مکان با آب‌وهوایی مطبوع و ماسه‌های بکر، بهشتی برای انسان‌هایی با رویای زندگی در ساحل و داشتن ارتباطی دائمی با امواج است. اگر به حال‌وهوای کسب‌وکارهای محلی علاقه دارید، به توفینو علاقمند خواهید شد چراکه فعالیت کسب‌وکارهای انحصاری در این شهر ممنوع است.

## ۴- بندر دوور در اُنتاریو

### Port Dover, Ontario

بندر «دوور» واقع در شهرستان «نورفک» (Norfolk County) در امتداد دریاچه «ایری» (Lake Erie) و به فاصله کمتر از ۱۰۰ کیلومتری مرکز تورنتو قرار دارد. این منطقه به خاطر سبک زندگی شدیداً مطلوب جامعه بزرگسالان و همچنین تسهیلات رفاهی ماهی‌گیری آب‌شیرین آن معروف است.

اگر به ساحل بندر دوور بروید، شاید فراموش کنید در کانادا هستید. این مقصد تابستانی محبوب درخت‌های نخل واقعی دارد! «پیتز کنچتل» مالک رستوران «بیچ هاوس کالاها»، همیشه این درختان را از فلوریدا وارد کرده و سپس در ماه‌های زمستان، آنها را به گلخانه منتقل می‌کند تا در امان بمانند. در ساحل بندر دوور، زیراندازهایی روی ماسه‌های ساحل قرار داده شده تا دسترسی به آن برای افراد ویلچری یا کودکان داخل گهواره آسان‌تر باشد. در صورت تمایل به تنوع مکانی، ساحل «ترکی پوینت» (Turkey Point Beach) و ساحل «لانگ پوینت» (Long Point Beach) نیز در ۵۰ کیلومتری بندر دوور قرار دارند. بندر «هوور» بدون شک شهر ساحلی آرامی است که بازدیدکنندگان زیادی از جنوب غربی «اُنتاریو» با هدف مسافرت‌های تفریحی یک روزه دارد. این منطقه مهد جمعیتی نسبتاً سالخورده است اما همچنان مملو از اردوگاه‌ها، کارخانه‌های شراب‌سازی، کارخانه‌های آبجوسازی و رستورانی‌هایی است که مورد پسند تمام گروه‌های سنی هستند.

## ۵- گیملی در منیتوبا

### Gimli, Manitoba

بله، منیتوبا! با بیش از ۱۰۰۰۰۰۰ دریاچه در این استان، گزینه‌های زیادی از بین سواحل متعدد آن دارید. در حقیقت، برخی از مردم گیملی را روستای بیلاقی خود می‌دانند.

ساحل گیملی در امتداد دریاچه «وینیپگ» یعنی پنجمین دریاچه آب‌شیرین کانادا قرار دارد و یک گذرگاه ساحلی چوبی و لنگرگاهی کنار آب دارد. بخشی از این ساحل در سال ۲۰۱۵ جایزه «وضعیت پرچم آبی» را دریافت کرد؛ این جایزه بین‌المللی به سواحل و تفرجگاه‌های ساحلی اعطا می‌شود که استانداردهای زیست‌محیطی، امنیتی و بهداشت بالایی داشته‌باشند. ساحل «لوننی» و ساحل «ساوث» نواحی بیلاقی اصلی در گیملی هستند که هر یک سواحل مربوط به خود را دارند و در حاشیه رودخانه «وینیپگ» واقع‌اند. ساحل جزیره «ویلو»، خلیج «مونلایت» و ساحل «پلیکان» نیز در گیملی قرار دارند. گیملی حس‌وحال روستاهای بیلاقی شهرهای کوچک را دارد. این شهر که در حاشیه رودخانه قرار دارد به خاطر سواحل، ماهی‌گیری، کشتی‌رانی و جو آرامش‌بخش آن معروف است. این شهر که سالانه ۲۵۰۰ نفر در آن اقامت دارند، مکانی آرام برای تفریح و استراحت یا تشکیل خانواده است اما نگران نباشید. این شهر فاصله چندانی با کلان‌شهر نزدیکش ندارد! «وینیپگ» تنها کمتر از ۱۰۰ کیلومتر با گیملی فاصله دارد و این امر امکان دسترسی به مرکز شهر بدون زندگی در میان شلوغی و ازدحام مرکز استان را برای شما فراهم می‌کند.



بندر دوور



گیملی



پوینت‌دوشن

## لیستی از مکان‌های برتر

علاوه بر مکان‌هایی که پیش از این گفته شد، عاشقان ساحل می‌توانند مکان‌های زیر را نیز مدنظر قرار دهند:

**پوینت‌دوشن در استان نیوبرانزویک (New Brunswick):** آیا به دنبال تجربه ساحلی گرم‌تر از سواحل عادی هستید؟ پارک ایالتی ساحل پارلی (Parlee Beach Provincial Park) گرم‌ترین ساحل آب‌شور کانادا است و صندلی‌های چرخ‌دار و کف‌پوش‌های متحرکی نیز برای دسترسی آسان‌تر دارد.

**ونکوور در بریتیش کلمبیا:** این شهر ساحلی دارای نه ساحل است که هشت عدد از آنها رو به اقیانوس هستند. ساحل کیتسیلانو (Kitsilano Beach) استخر آب‌شوری نیز دارد که به عنوان طولانی‌ترین استخر شنای آب‌شور در آمریکای شمالی شناخته می‌شود و با استفاده از صندلی‌های چرخ‌دار آبی قابل کرایه نیز می‌توان از آن استفاده کرد.

**گاسپه در کبک (Gaspé, Quebec):** این شهر تاریخی کوچک در دورترین نقطه شبه‌جزیره زیبای گاسپسی (Gaspésie) قرار دارد و بخش اعظم آن با رودخانه مارپیچی سنت لارنس (St. Lawrence River) احاطه شده است. ساحل هالدیمانند (Haldimand Beach) که تنها هشت کیلومتر از مرکز فاصله دارد، به پارک ملی فوریلون (Forillon National Park) مشرف دارد. این شهر به ماسه‌های نرم و آب گرم و کم‌عمق و همچنین به عنوان مکانی محبوب برای تفریحات خانوادگی معروف است. این شهر هر ساله در ماه جولای، میزبان مسابقات قلعه ماسه‌ای مشهور می‌باشد.

**هالیفاکس در نووا اسکوشیا (Halifax, Nova Scotia):** مرکز پرازدحام نووا اسکوشیا یک دوجین ساحل در داخل و اطراف شهر دارد. ساحل رینبو هیون (Rainbow Haven Beach) که ماسه‌ای و قله‌سنگی است، به خاطر گذرگاه‌های ساحلی چوبی و تسهیلات رفاهی متعددی معروف است. ساحل دینگل (Dingle Beach) واقع در پارک «سر سندفورد فلمینگ» (Sir Sandford Fleming Park)، به نام دینگل نیز معروف است و مسیر رانندگی کوتاهی تا مرکز شهر دارد. ساحل کنراد (Conrad's Beach) جواهر مخفی و اصیلی است که حدوداً در ۲۵ کیلومتری خارج از مرکز شهر قرار دارد و معمولاً صاحبان سگ‌های خانگی را جذب می‌کند که دنبال ساحلی برای حیوانات خانگی هستند.

در صورت تمایل به یافتن محلی برای کار و تفریح یا اقامت دائمی، کانادا مکان‌های گرم متعددی برای عاشقان ساحل دارد.



ونکوور در بریتیش کلمبیا



گاسپه



هالیفاکس

# چرا هرگز در فضا زندگی نخواهیم کرد!

هستند؟ «ساینترفیک آمریکن» به موضوع احتمال سکونت انسان در فضا پرداخته است و موانع مهم پیش روی این هدف را برشمرده است.

در «کنفرانس فضانوردان آنالوگ» امسال، هیچ‌یک از مشکلات مرتبط با سکونت انسان در فضا حل‌نشده‌ای به نظر نمی‌رسید. دانشمندان و علاقه‌مندان به فضا در «زیست‌کره یا بیوسفر ۲» جمع شدند. زیست‌کره ۲، زمین شبیه‌سازی شده کوچکی در نزدیکی توسان در آریزونا است که شامل زیست‌بوم‌های مختلف کره‌زمین می‌شود. در میان ازدحام شرکت‌کنندگان در کنفرانس، به نظر می‌رسید این نتیجه‌گیری مسلم باشد که زندگی در فضا سرنوشت اجتناب‌ناپذیر انسان‌ها است و باید در نهایت به آن دست پیدا کنیم.

در سال ۱۹۹۱ هشت نفر وارد بیوسفر ۲ شدند و به مدت دو سال در آن زندگی کردند. این بنای عجیب با مساحت تقریباً ۱۲۷۰۰ متر مربع، جایی است که در آن دانشمندان محیط‌های مختلفی را شبیه‌سازی کرده‌اند.

درحالی‌که از دیدگاه بسیاری از افراد زندگی در فضا سرنوشت حتمی انسان در آینده خواهد بود، موانع مهمی وجود دارد که دسترسی به این هدف را غیرممکن می‌سازد.

ناسا قصد دارد فضانوردان را چند سال دیگر به ماه بازگرداند و برای تحقق این پروژه با نام برنامه آرتیمیس درحال سرمایه‌گذاری سنگین است. آرتیمیس بخشی از برنامه‌های بلندپروازانه و مخاطره‌آمیز برای حضور دائمی‌تر انسان در دنیای خارج از زمین است.

شرکت‌هایی مانند «اِنتلاف پرتاب و راه‌اندازی» و «لاکهید مارتین» نیز درحال طراحی زیرساخت‌هایی برای سکونت در ماه هستند. ایلان ماسک هم ادعا کرده‌است «اسپیس ایکس» مریخ را به سکونتگاه انسان‌ها تبدیل خواهد کرد. اما از آنجا که فضای بیرون از زمین برای کشتن ما طراحی شده‌است، آیا این طرح‌ها واقع‌بینانه



برخی از افراد حاضر در بیوسفر ۲ در پروژه‌های شبیه‌سازی مشارکت کرده‌اند یا خودشان تاسیسات فضانوردی آنالوگ را ساخته‌اند و برخی از روی کنجکاوی به آنجا آمده‌اند. ستاره‌شناسان، زمین‌شناسان، نظامیان بازنشسته، کارمندان شرکت‌ها، متخصصان پزشکی، هنرمندان، تحلیلگران، وکلا و صاحبان مشاغل دیگر نیز در این برنامه حضور پیدا کرده‌اند.

بدن انسان واقعا نمی‌تواند فضا را تحمل کند. پرواز فضایی به «دی‌ان‌ای» آسیب می‌زند، میکروبیوم را تغییر می‌دهد، ریتم شبانه‌روزی را به هم می‌ریزد، بینایی را دچار اختلال می‌کند، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد، موجب کاهش تراکم استخوان و عضله می‌شود، سیستم ایمنی را از فعالیت باز می‌دارد، قلب را ضعیف می‌کند و مایعات را به سمت بالا هدایت می‌کند که ممکن است در درازمدت برای سر آسیب‌زننده باشد.

«سونجا شریفر» در دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو، دو مورد از شرایطی را بررسی کرده‌است که کاوشگران فضایی را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد.

علاوه بر یادگیری درمورد بوم‌شناسی زمین، یکی از اهداف این مرکز پژوهشی درک این موضوع بوده‌است که انسان‌ها چگونه می‌توانند در فضا زندگی کنند. تمرین زندگی در بیوسفر ۲ موفقیت‌آمیز نبود. محیط محصور شده اکسیژن آب و غذای کافی برای ساکنان خود تولید نمی‌کرد. مأموریت اول و مأموریت دوم که چند سال بعد انجام شد، به دلیل درگیری‌های بین‌فردی و مشکلات روانی در میان ساکنان متوقف شد. امروزه افراد شرکت‌کننده در پروژه‌هایی نظیر بیوسفر ۲ که برخی از جنبه‌های سفر فضایی طولانی‌مدت را شبیه‌سازی می‌کنند، «فضانوردان آنالوگ» نامیده می‌شوند. تاسیسات فضانوردی آنالوگ در مناطق مختلفی مانند یوتا، هاوایی، تگزاس و قطب‌جنوب وجود دارد. مردم در عمان، کنیا و کشورهای دیگر نیز درحال ساخت یا برنامه‌ریزی آنها هستند. هدف مشترک همه آن برنامه‌ها این است که یاد بگیریم چگونه می‌توانیم دور از زمین زندگی کنیم.

پژوهش‌های او روی موش‌های شناور در ایستگاه فضایی بین‌المللی نشان داده‌است عروق خونی که به مغز می‌رسند، در شرایط ریزگرانش سخت‌تر می‌شوند. شریفر و همکارانش مسیری مولکولی را کشف کردند که ممکن است از این تغییرات قلبی‌عروقی جلوگیری کند. اما به گفته وی، شاید سفت شدن رگ‌ها نوعی مکانیسم محافظتی باشد و شل کردن آنها مشکلات دیگری را در پی آورد.

شریفر همچنین می‌خواهد راهی برای کمک به سیستم ایمنی متزلزل فضانوردان پیدا کند که وقتی در فضا قرار می‌گیرد، پیرتر به نظر می‌رسد و ترمیم بافت‌ها برای آن دشوارتر می‌شود. سیستم ایمنی در شرایط ریزگرانش با سرعت زیادی پیر می‌شود. او روی زمین نمونه‌های بیولوژیکی افراد جوان و سالم را جمع‌آوری می‌کند و روی تراشه‌های بافتی همراه فضانوردان به فضا می‌فرستد تا نحوه تخریب آنها را بررسی کند.

مشکلات بینایی و استخوانی نیز از عوارض جانبی جدی حضور در فضا هستند. وقتی فضانوردان یک ماه یا بیشتر را در فضا می‌مانند، کره چشم آنها صاف می‌شود. صاف شدن کره چشم فضانوردان یکی از جنبه‌های نوعی بیماری به نام «سندرم عصبی چشم مرتبط با پرواز فضایی» است که می‌تواند موجب آسیب پایدار بینایی شود.

استخوان‌ها و ماهیچه‌ها برای زندگی روی زمین ساخته شده‌اند که شامل کشش همیشگی از سوی گرانش می‌شود. کاری که بدن در برابر گرانش انجام می‌دهد تا بتواند به‌طور قائم بایستد و حرکت کند، از تحلیل رفتن عضلات محافظت می‌کند و موجب رشد استخوان می‌شود.

در فضا که نیروی گرانشی وجود ندارد تا بدن با آن مقابله کند، استخوان‌ها و عضلات فضانوردان تحلیل می‌رود. به همین دلیل است که آنها باید هر روز چند ساعت ورزش و از تجهیزات خاصی استفاده کنند. این تجهیزات به شبیه‌سازی برخی از نیروهایی که آناتومی آنها روی زمین احساس می‌کند، کمک می‌کند. البته حتی این تمرین‌ها هم به‌طور کامل مانع از تحلیل رفتن عضلات و استخوان‌ها نمی‌شود. شاید مهم‌ترین نگرانی در مورد بدن در فضا، تابش‌ها باشد. در حالی که مشکل تابش‌ها برای فضانوردان امروزی که در مدار پایینی زمین پرواز می‌کنند، قابل‌مدیریت است، برای کسانی که به سفرهای دورتر می‌روند، مشکل بزرگ‌تری محسوب می‌شود.

برخی از تابش‌ها از سوی خورشید می‌آیند که پروتون‌های آزاد را از خود منتشر می‌کنند که می‌توانند خصوصا در طول طوفان‌های خورشیدی به دی‌ان‌ای آسیب بزنند و فضانوردان را دچار بیماری شدید کنند.

فضانوردان می‌توانند از آب (که مثلا درون دیواره‌های پناهگاه پمپ شده‌است) برای محافظت از خود در برابر پروتون‌های ساطع شده از خورشید استفاده کنند. اما دانشمندان به خوبی نمی‌توانند پیش‌بینی کنند که خورشید چه زمانی مقدار زیادی از این ذرات را ساطع می‌کند. بنابراین، اگر برای مثال فضانوردان در حال کاوش سطح ماه باشند و طوفان تابش‌های خورشیدی در راه باشد، در بهترین حالت می‌توانیم نیم‌ساعت زودتر چنین رویدادی را پیش‌بینی کنیم. بنابراین، به قدرت پیش‌بینی و تشخیص بهتری نیاز داریم و نیاز است در چنین مواقعی فضانوردان نزدیک سپر آبی خود بمانند.

اگر به موقع به محل امن نرسید و در معرض ذرات ساطع شده از خورشید قرار بگیرید، اول دچار تهوع خواهید شد. سپس در لباس فضانوردی خود استفرغ

خواهید کرد. استفرغ می‌تواند سیستم‌های حمایت از زندگی را مختل کند یا ممکن است آن را تنفس کنید و راه تنفس شما را بگیرد. سپس کاهش سلول‌هایی نظیر نوتروفیل‌ها و سلول‌های قرمز خون رخ می‌دهد، به این معنا که دیگر نمی‌توانید با میکروب‌ها مبارزه کنید یا به خوبی به بافت‌های خود اکسیژن برسانید. خسته، کم‌خون و ناتوان در مبارزه با عفونت می‌شوید و مرتباً استفرغ می‌کنید. حتی ممکن است جان خود را از دست بدهید.

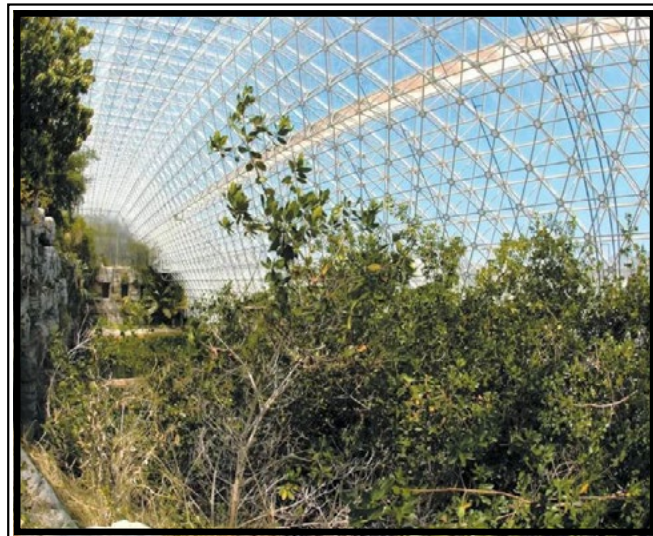
نوع دیگری از تابش‌ها به نام «پرتوهای کیهانی کهکشانی» وجود دارد که حتی مقدار زیادی آب هم مانع آنها نمی‌شود. این تابش‌ها از عناصر پرسرعت (عمدتا هیدروژن، اما همچنین مواد کاملا طبیعی درون جدول تناوبی) تشکیل شده‌اند، از رویدادهای آسمانی مانند ابرنواخترها ساطع می‌شوند و نسبت به پروتون آزاد، انرژی و جرم بسیار بیشتری دارند. امکان محافظت کامل از فضانوردان در مقابل این تابش‌ها وجود ندارد. محافظت ناکافی از کاوشگرها مشکل را بدتر می‌کند: وقتی پرتوها به مانعی برخورد می‌کنند، شکافته می‌شوند و ذرات کوچک‌تری را تولید می‌نمایند.

مقدار تابش‌هایی که فضانورد در مسیر مریخ ممکن است در هر لحظه از پرتوهای کیهانی کهکشانی دریافت کند، اندک است، اما اگر سال‌ها در سفینه فضایی یا سطح سیاره باشد، وضعیت تغییر و خطر ابتلا به سرطان افزایش پیدا می‌کند. از آنجا که ایجاد سپر برای محافظت از فضانوردان راهکاری واقع‌بینانه نیست، پژوهشگران در حال بررسی این موضوع هستند که چگونه می‌توان به بدن کمک کرد تا آسیب ناشی از تابش‌ها را ترمیم کند. آنها همچنین در پی طراحی موادی شیمیایی هستند که فضانوردان بتوانند از آنها برای کمک به رفع آسیب «دی‌ان‌ای» در زخم‌های احتمالی خود استفاده کنند.

حتی اگر بتوان بیشتر مشکلات جسمی را برطرف کرد، مغز همچنان دارای مشکل است. مقاله‌ای مروری که سال ۲۰۲۱ در مجله Clinical Neuro-psychiatry منتشر شد، خطرات روانی پیش‌رو فضانوردان در سفر فضایی را مطرح کرد: تنظیم ضعیف عاطفی، کاهش تاب‌آوری، افزایش اضطراب و افسردگی، مشکلات ارتباطی با گروه، اختلالات خواب و کاهش عملکرد شناختی و حرکتی که در نتیجه استرس پیش می‌آید.



بیوسفر ۲ در آریزونا



بیوسفر ۲ در آریزونا

برای تجسم علت بروز مشکلات توصیف شده، خود را درون قوطی حلبی کوچک به همراه چند نفر دیگر تصور کنید که فضای مرگباری در بیرون آن وجود دارد، برنامه یکنواخت و کسل کننده‌ای دارید، چرخه غیرطبیعی شب و روز را باید تحمل کنید و کنترل کننده‌های ماموریت دائما شما را تحت نظر دارند. البته مشکلات جسمی و روانی هرچند شدید هستند، لزوما فوری‌ترین موانع برای تحقق بخشیدن به سکونتگاه‌های فضایی نیستند.

مسئله بزرگ‌تر هزینه است. چه کسی قرار است هزینه ساخت سکونتگاه فضایی را پرداخت کند؟ اگر فکر می‌کنید کارآفرینی میلیاردی به دلیل ماجراجویی، نوع دوستی یا دلایل دیگر بودجه ساخت سکونتگاه فضایی را تامین می‌کند، در اشتباه هستید. شرکت‌های فضایی تجاری، کسب‌وکار هستند و هدف کسب‌وکارها کسب درآمد است. در چند سال گذشته پژوهشگران تلاش کرده‌اند میزان تقاضا برای اکتشافات فضایی و فعالیت‌های فراتر از زمین را تخمین بزنند. نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد بیشتر مردم برای ماجراجویی‌های فضانوردی ارزش زیادی قائل نیستند و از اینکه مالیات‌هایی که از آنها گرفته می‌شود، صرف این فعالیت‌ها شود، خشنود نیستند.

سال ۲۰۱۸ در یک نظرسنجی از شرکت‌کنندگان خواسته شد اهمیت ۹ ماموریت کلیدی ناسا را ارزیابی کنند. فقط ۱۸ و ۱۳ درصد از مردم فکر می‌کردند فرستادن انسان به مریخ و ماه باید در اولویت باشد. آنها تلاش برای نظارت بر آب‌وهوای زمین، رصد سیارک‌های خطرناک و انجام پژوهش‌های پایه در فضا را در اولویت قرار دادند. نظرسنجی دیگری در سال ۲۰۲۰ نشان داد فقط ۷ تا ۸ درصد از پاسخ‌دهندگان معتقد بودند فرستادن انسان به ماه یا مریخ باید اولویت اصلی باشد.

اگرچه تاریخ تمایل دارد دوران قبلی سفر به ماه و کاوش آن را به عنوان دوره‌ای هیجان‌انگیز در سطح جهان ثبت کند، نظرسنجی‌های آن‌زمان نشان می‌دهد این‌طور نبوده‌است: بنا به گزارش مورخان، به استثنای نظرسنجی که در زمان فرود آپولو ۱۱ روی ماه در ژوئیه ۱۹۶۹ انجام شد، در طول دهه ۱۹۶۰ بیشتر آمریکایی‌ها معتقد بودند آپولو ارزش این هزینه را نداشت. در طول این دهه، در نظرسنجی‌های متعدد ۴۵ تا ۶۰ درصد از آمریکایی‌ها معتقد بودند دولت بیش از حد برای فضا هزینه می‌کند.

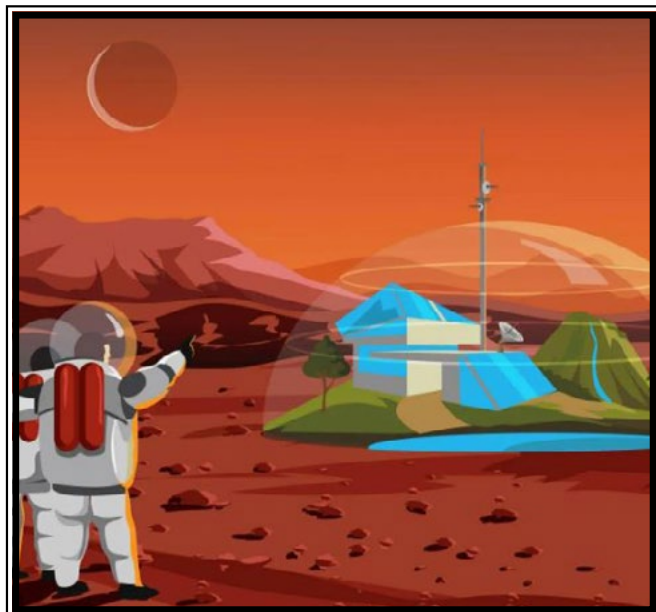
وقتی مقامات آژانس فضایی درباره اینکه چرا مردم باید به اکتشافات انسانی اهمیت دهند، بحث می‌کنند، اغلب می‌گویند این اکتشافات به نفع بشریت است و گاهی به مواردی اشاره می‌کنند که به عنوان فناوری زمینی مورد استفاده همه شهروندان قرار گرفته‌است. یکی از این موارد نوآوری در آینه تلسکوپ بود که باعث بهبود جراحی چشم به کمک لیزر شد. اما کارشناسان می‌گویند اگر دوست دارید فناوری خاصی پیشرفت کند، بهتر است به جای حرکت غیرمستقیم از طریق سازمانی مانند ناسا که هزینه‌های بیشتری دارد، به طور مستقیم روی آن فناوری سرمایه‌گذاری کنید.

گذشته از بحث مشکل اخلاقی صرف مالیات اخذ شده از مردم برای سفرهای فضایی، سوال اخلاقی ساده‌تر این است که آیا واقعا باید برای این موارد افراد را به فضا بفرستیم؟ جدا از خطر کلی سرطان و زوال کلی بدن، احتمال مرگ فضانوردانی که قصد سکونت در جهان دیگری را دارند، بیشتر است و حتی اگر زنده بمانند، مشکلات فراوانی گریبان‌گیر آنها خواهد بود. مساله مهم فقط زنده ماندن نیست، بلکه لذت بردن از زندگی هم مهم است. این درحالی است که شرایط زندگی در جایی مانند مریخ بسیار دشوار خواهد بود.

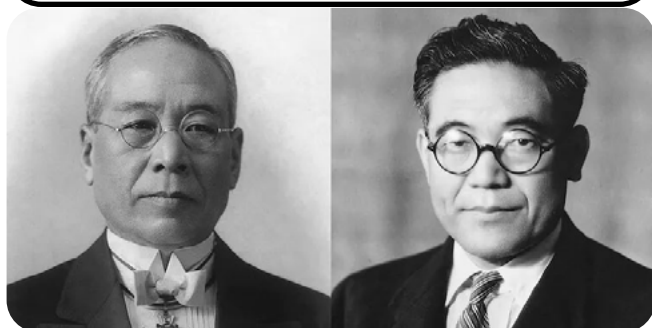
مشکل دیگر سفرهای فضایی انسان آن است که حیات میکروسکوپی زمین که ناسا هرگز موفق نشده‌است آن را به طور کامل از سفینه فضایی حذف کند، ممکن است ماه، مریخ یا اروپا را آلوده کند. از سوی دیگر اگر دنیاهای مقصد دارای حیات ناشناخته باشند، میکروب‌های فرازمینی مضر می‌توانند همراه تجهیزات آنها به زمین برگردند و شاید بتوانند حیات روی زمین را تهدید کنند.

تلاش‌های فضانوردان آنالوگ نمی‌تواند سخت‌ترین مشکلات سفر فضایی از جمله معضلات پزشکی حل‌ناشدنی، نیاز به سرمایه‌گذاری هنگفت و مشکلات اخلاقی مهم را حل کند؛ اما در حالی که همگی ما منتظریم تا دریابیم آیا واقعا از این سیاره مهاجرت خواهیم کرد یا خیر، این فضانوردان زمینی دست‌کم برای مدتی بدون ترک سیاره به تلاش برای فرار از زمین ادامه خواهند داد.

[www.zoomit.ir/](http://www.zoomit.ir/)



# ۱۰ حقیقت درباره تویوتا



بنیانگذار کارخانه بافندگی اتومات تویودا، کسی نبود که خودروسازی معروف بین‌المللی را تاسیس کرد. بلکه برادرش کیشیرو تویودا (راست)) (Kiichiro Toyoda) در اوایل دهه ۱۹۳۰ به آمریکا سفر کرد و با هدف کپی برداری دقیق از آنچه خودروسازان آمریکایی انجام می‌دادند بازگشت. در سال ۱۹۳۷، شرکت سهامی موتورهای تویودا تاسیس شد.

برای اینکه فامیلی بنیانگذار تویودا بود، نام تجاری کارخانه نهایی به تویوتا تغییر یافت. زیرا تویوتا در الفبای کاتاکانا (Katakana) فقط هشت حرف دارد و از آنجا که در ژاپن هشت عدد خوش‌یمنی است، رهبران شرکت، تویوتا را انتخاب کردند. خرافاتی بودن نتیجه داد زیرا این کارخانه در حال حاضر یکی از سودآورترین‌ها در جهان است.

## ۸- اولین تویوتا

از آنجا که صنعت خودرو ژاپن در دهه ۱۹۳۰ تازه ظهور یافته بود، اولین مدل‌های تویوتا عمدتاً از خودروهای آمریکایی و اروپایی الهام گرفته شده



تویوتا چیزی بسیار فراتر از تولیدکننده مطمئن‌ترین وسایل نقلیه دنیاست. کفایت نگاهی به این حقایق ناشناخته بیاندازید.

عتیقه‌ترین برند خودروها تاریخچه خیلی جالبی دارند. اکثر راننده‌ها از قدمت آنها آگاهند اما هیچ اطلاعی از این که بعضی از آن خودروسازان چقدر بزرگ و بانفوذند ندارند. کارخانجات ماشین که قبل از دهه ۱۹۵۰ تاسیس شدند، به طرز باورنکردنی شیوه زندگی امروزه ما را تغییر داده‌اند.

تویوتا نیز مثل هوندا در طی سال‌ها مثل یک مبارزه واقعی هدایت شده است. تویوتا با تولید چند تا از بهترین خودروها برای قشر متوسط، بازار جهانی خودرو را در دست گرفت و در حال حاضر تبدیل به یک رقیب جدی برای برندهای ماشین آمریکایی و اروپایی شده‌است. تویوتا با ماشین‌هایی مثل کمری تی آر دی (Cam- ۲۰۲۰) (Cam- ry TRD 2020) مقدمات یک اتفاق بسیار محتمل در آینده را فراهم می‌کند: خودروهای اسپرت مقرون‌به‌صرفه و مطمئن.

## ۱۰- پوشاک

تویوتا در سراسر دنیا به خاطر وسایل نقلیه مقرون‌به‌صرفه و با دوامش شناخته شده‌است. تویوتا بین ماشین‌بازان واقعی، به خودروهای



پرقدرتش مثل سوپرا (Supra) و ام آر ۲ (MR2) مشهور است. در حالی که تویوتا در ابتدا به عنوان خودروسازی که امروزه هست شروع به کار نکرد، بلکه مشغول به یک حرفه بسیار متفاوت بود (و هنوز هست).

تویوتا در ابتدا در صنعت بافندگی اتوماتیک بود. تویوتا با تهیه پارچه برای مشاغل در سراسر آسیا بسیار با خودروسازی که امروزه هست فاصله داشت. گروه تویوتا علیرغم موفقیتش در صنعت خودرو، هرگز حرفه نساجی را کنار نگذاشت و ماشین‌هایش را در هرجایی از دنیا از جمله آمریکا توزیع می‌کند.

## ۹- تویودا

ساکیشی تویودا (سمت چپ در عکس بعدی) (Sakichi Toyoda).

آمریکایی اگر می‌خواهند در رقابت باقی بمانند باید جدا در استراتژی خود تجدیدنظر کنند.

موفقیت تویوتا باعث شد دولت ژاپن اسم یک شهر را به آن تغییر دهد که حدود سال ۱۹۷۰ در دیترویت (Detroit) ژاپن بود. تویوتا یک کارخانه در شهر تویوتا دارد. به درستی مشخص نیست که آیا کارفرمای این شهر واقعا تویوتاست یا نه اما تضاد شدید بین دیترویت و تویوتا عجیب است.

## ۵- ساخت ایالات متحده آمریکا

تولید خودروها و فرستادنشان به بازارهای خارجی ممکن است برای کارخانه‌ای در اندازه تویوتا پردردسر باشد. ارسال سالیانه صدهزار کمری، کورولا و تاکوما (Tacoma) را تصور کنید. هزینه‌های مربوط به حمل‌ونقل،



گمرک و دستمزدهای مرتبط ممکن است تاثیر هنگفتی بر درآمد شرکت داشته باشند.

به دنبال معرفی اولین وسیله‌نقلیه تویوتا در بازار ایالات متحده در سال ۱۹۵۷ فروش شرکت بسیار افزایش یافت. پس از گذشت شصت و چند سال، تویوتا صاحب زمین‌های فراوان در سراسر کشور بوده و ۳۶۵ هزار نفر را مشغول به کار کرده‌است. در حالی که برند جی‌ام (GM) به دلیل سیاست‌های ضعیف شرکت با شکایات عمده‌ای مواجه است، تویوتا آهسته و مطمئن رشد می‌کند.

## ۴- بادوام ساخته شده

کاملا عادیست که در آزادراه در حال رانندگی باشید و چند تویوتا با عمر بیش از ۲۰ سال ببینید. اگر به آن فکر کنید ۲۰ سال پیش سال ۲۰۰۰ بود. احساس پیری کردید؟ خب خودروهای تویوتا ماندگارند و اغلب ماشین‌هایی که ۲۰ سال پیش فروخته شده‌اند هنوز در گردشند. صحبت از اعتبار است!

دلیل این که تویوتا به عنوان یکی از مطمئن‌ترین خودروسازهای دنیا انتخاب شد کاملا واضح است. وقتی بی‌ام سری ۳ (BMW 3-Series) را



بود. با این که در حال حاضر تویوتا یک خودروسازی پر منزلت در سراسر دنیا است، شایان توجه است که آنها مدل تجاری مشابهی را انتخاب کردند که کارخانجات چینی امروزه تحت آن فعالیت می‌کنند.

«تویوتا آآ» (Toyota AA) اولین خودرو مسافرتی تویوتا بود. از ۱۹۳۶ تا ۱۹۴۲ تنها ۱۴۰۴ واحد از آن تولید شد. مدل «آآ» به علت مجهز بودن به موتور ۶ سیلندر ۳/۴ لیتری تولیدکننده ۶۲ اسب‌بخار، یک خودروی بسیار مناسب خانواده بود. جالب توجه است که تویوتا خودروهای آمریکایی را با موفقیت کپی کرد و از بعضی جهات نسخه بسیار بهتری را تولید کرد.

## ۷- مدار ۳۸ درجه

جنگ کره که به آن جنگ فراموش شده هم می‌گویند، با تهاجم کره‌ای‌های



مارکسیست شمالی به کره جنوبی شروع شد. از آنجا که جنگ سرد در اوج خودش بود، ارتش ایالات متحده مداخله کرد و با تهیه سرباز و تجهیزات موردنیاز برای برپایی یک جنگ همه‌جانبه از ارتش کره جنوبی حمایت کرد.

در طول جنگ کره، تویوتا در آستانه ورشکستگی بود. به علت این که اقتصاد ژاپن پس از جنگ جهانی دوم هنوز در حال بازسازی بود، تقاضا برای کالاهای خاص در کمترین حد ممکن بود.

در سال ۱۹۵۰ تویوتا فقط ۳۰۰ کامیون تولید کرد. دولت ایالات متحده به منظور احیا این برند ژاپنی و محدود کردن هزینه‌های جنگ، ۵۰۰۰ کامیون از تویوتا سفارش داد!

## ۶- عامل تغییر

تویوتا در مزایده‌های اتومبیل ژاپن پیشرو است. کمری خودروی سواری موردعلاقه آمریکاست. کورولا یکی از محبوب‌ترین خودروهای کوچک در کشورهای در حال توسعه است. تویوتا در رقابت پیروز شده و همچنان می‌شود. با وجود خودروهایی مثل کمری تی‌آر دی، خودروسازان آلمانی و





خارجی ادامه دهد، بسیار محتمل است سوپارو تبدیل به تویوتا شود؛ زمان، مشخص خواهد کرد!

## ۱-رتبه اول کل دنیا

تویوتا پریوس (Toyota Prius) خودرویی است که همه دوست دارند از آن متنفر باشند؛ این ماشین نه جذاب است نه سریع! علیرغم این همه تنفر، بسیار در مصرف بنزین صرفه جویی می کند و سیستم صدای بی نظیری دارد و هنوز هم هیبرید موردعلاقه آمریکاست. پریوس ممکن است از بیرون بی ضرر به نظر برسد ولی یقیناً شورت ولت را نابود کرد.

خوشبختانه تویوتا طراحی هیبریدش را تغییر داد و ماشین های با ظاهر عامه پسندتری تولید کرد. این خودروسازی به قدری موفق بود که تبدیل به



بزرگ ترین کارخانه خودروهای هیبریدی دنیا با حدود ۱/۷ میلیون ماشین هیبریدی در جاده های سراسر دنیا شد. مجموع اینها می تواند توجیه کننده این واقعیت باشد که چرا تویوتا ساعتی یک میلیون دلار صرف تحقیق و پیشرفت می کند.



با کمتری که در سال ۲۰۰۰ بیرون آمده (هر دو با مسافت طی شده یکسان) مقایسه می کنیم، سری ۳ بیشتر خراب می شود و بیشتر نیاز به تعمیر دارد. این دلیل دیگر است که چرا تویوتا پیوسته محبوب تر می شود؛ او خودروسازان آلمانی را با خاک یکسان می کند!

## ۳-دستاوردهای عظیم

اغلب ماشین بازان شاهد تعداد سرسام آور کمتری و تا کوما در آزادراه های آمریکا بوده اند. به نظر می رسد سودآورترین نمایندگی ها وابسته به تویوتا هستند. در هر صورت نمایندگی های تویوتا مقرون به صرفه و معتبرند. کاملاً طبیعی است مردم خودرویی بخرند که خرج زیادی نداشته باشد خصوصاً وقتی بازار کار اصلاً شبیه قبل نیست.



۲۰۱۱ برای تویوتا سال مبارکی بود؛ این گروه ژاپنی سومین خودروسازی بزرگ دنیا پس از گروه جی ام و فولکس واگن (Volkswagen) شد. این برای شرکتی که با تولید تجهیزات صنعت نساجی شروع کرده واقعا دستاورد شگفت انگیزی است.

## ۲-خریداری برندهای دیگر

جی ام شامل شورلت (Chevrolet)، بیوک (Buick)، کادیلاک (Cadillac) (GMC) و جی ام سی (GMC) است. گروه فیات کرایسلر (Fiat-Chrysler) تشکیل شده از کرایسلر، فیات، مازراتی، دوج و بسیاری دیگر است.

خریداری برندهای رقیب منحصر به خودروسازان غربی نیست؛ موارد زیادی ادغام و واگذاری در ژاپن نیز وجود دارد.

همه می دانند که تویوتا صاحب لکسوس (شاخه لوکس شرکت تویوتا موتورز) است. همچنین این گروه مالک دایهاتسو (Daihatsu)، هینو (Hino) و سایون (اخیراً منحل شده) (Scion) است. چیزی که کمتر کسی می داند این است که تویوتا همچنین سهامدار صنایع فوجی است که شرکت مادر سوپارو (Subaru) است. اگر تویوتا به خرید سهام بازارهای





## توصیه‌هایی برای خریداران خانه اول ...



بهترین خانه‌ها را پیدا کنید. به خاطر داشته باشید که هر محله، جذابیت و امکانات منحصر به فرد خودش را دارد. در همایش‌ها و دوره‌های محلی شرکت کرده و از پارک‌ها و امکانات رفاهی دیدن کنید. به علاوه، آشنا شدن با فرهنگ محله‌های مختلف نیز کمک شایانی به شما خواهد نمود.

بررسی محله‌های ناآشنا به شما این فرصت را می‌دهد تا محیط‌ها و محله‌های جدید و جذاب را پیدا کنید. این محله‌ها حتی ممکن است شما را شگفت‌زده کنند.

### نه فقط پیش‌پرداخت خرید مسکن، بلکه تمام هزینه‌ها را در نظر بگیرید.

پیش‌پرداخت بسیار مهم است، اما هنگام پس‌انداز برای خرید خانه، تنها هزینه موردنظر محسوب نمی‌شود.

هزینه‌های اضافی از جمله هزینه‌های انجام معامله، بیمه مالک و هزینه‌های احتمالی نگهداری از خانه را نادیده نگیرید. اگر این هزینه‌ها را از ابتدا مدنظر قرار دهید، می‌توانید طرح و برنامه مالی دقیق‌تری را تدوین کنید و از هرگونه بار مالی پیش‌بینی نشده در آینده، جلوگیری نمایید. البته، وسایل مبلمان، تغییرات یا دکوراسیون منزل را نیز فراموش نکنید. باید طوری خرج کنید که این خانه جدید، شبیه به خانه‌ی ایده‌آل شما باشد و این هزینه‌ها در بودجه شما لحاظ شده‌باشند.

### این نکته را درک کنید که ممکن است مجبور شوید از کم شروع کنید.

اولین خرید، لزوماً آخرین خرید نخواهد بود. هرچند که ایده خرید خانه

اگر می‌خواهید صاحب خانه شوید، جای درستی آمده‌اید. اینکه قصد خرید خانه مستقل، کاندو، خانه نوساز یا زمین را دارید، فرقی نمی‌کند، باید اطلاعات کاملی در مورد نحوه انجام معاملات املاک داشته باشید.

### اگر آفر یا درخواست (Offer) شما پذیرفته نشد، ناامید و دلسرد نشوید.

پذیرفته نشدن آفر (درخواست) شما ممکن است اتفاق بیفتد. ممکن است خانه مورد علاقه خود را پیدا کرده و درخواست خود را ارائه دهید، اما این درخواست شما رد شود. با این وجود، اجازه ندهید این اتفاق مانع انجام کار شما شود! در عوض، از آن به عنوان انگیزه و الهام برای پیدا کردن خانه بهتر استفاده کنید.

درخواست رد شده، به معنای پایان روند خرید خانه نیست. اگر چه احساس دلسردی و ناامیدی طبیعی است، اما نباید باعث تضعیف روحیه شما شود. ذهنیت مثبتی داشته باشید و وقت خود را صرف یافتن خانه مناسبی کنید که با نیازها و اولویت‌های شما مطابقت داشته باشد.

### خارج از محدوده امن و راحت خود را هم نگاهی بیندازید.

وقتی صحبت از پیدا کردن خانه ایده‌آل می‌شود، گسترش افق دید بسیار اهمیت دارد. از محله‌های نام‌آشنا خارج شده و بررسی مناطق کمتر شناخته شده را مدنظر قرار دهید. با بیرون رفتن از مناطق امن و راحت، با انتخاب‌های بیشتری روبه‌رو خواهید شد و می‌توانید



داشته باشید که صرف کمی زمان بیشتر، به پیدا کردن خانه‌ای که واقعا انتظارات شما را برآورده می‌کند، منجر می‌شود و شادی بلندمدت را برای شما به ارمغان می‌آورد.

### چه مقدار برای خانه خود می‌خواهید هزینه کنید.

باید به این موضوع فکر کنید که قصد دارید چه مقدار برای خانه خود هزینه کنید. البته به خاطر داشته‌باشید که باید قبض خدمات شهری، بیمه، وام مسکن، و هزینه‌های ممکن دیگری را نیز پرداخت کنید.

ارزیابی میزان هزینه‌ای که واقعا می‌خواهید برای خانه خود مصرف کنید، نه تنها با در نظر گرفتن تأیید وام مسکن، بلکه با در نظر گرفتن اهداف بلندمدت خود، از اهمیت بالایی برخوردار است. اگرچه افزایش بودجه و به حداکثر رساندن آن ممکن است وسوسه‌انگیز باشد، اما به خاطر داشته‌باشید که وام مسکن بیشتر به معنای پرداخت اقساط ماهانه بیشتر و احتمالاً فشار بیشتر بر شرایط مالی است. برای ارزیابی میزان راحتی خود، وقت بگذارید و میزان وام مسکن را متناسب با سبک زندگی و آرزوهای آینده خود انتخاب کنید. دست نیافتن به این ذهنیت که «کمی بیشتر خرج می‌کنم»، بسیار اهمیت دارد.

به وضعیت مالی خود توجه کرده و بر اولویت‌هایی که واقعا برای شما اهمیت دارند، تمرکز کنید، امکان دارد به راحتی گرفتار مقایسه خانه خود با دیگران شوید، یا اینکه غرق در مناقصه‌هایی شوید که شما را به سمت مبلغی بیشتر سوق می‌دهند. به طرح و برنامه‌های مالی خود پایبند بوده و روی پیدا کردن خانه‌ای متمرکز شوید که نیازهای شما را برآورده می‌کند، به شما راحتی و آرامش می‌دهد و با اهداف بلند مدت شما هم‌خوانی دارد.

### هرچه سریع‌تر با یک کارشناس املاک قرار ملاقات بگذارید.

تخصص و مهارت یک کارشناس املاک، از همان ابتدا ارزشمند است و می‌تواند به شما کمک کند تا پیش از اینکه مرتکب اشتباهی شوید، مسیر درستی را انتخاب کنید.

برای گشت‌وگذار مطمئن در مناطق ناشناخته، کمک گرفتن از متخصصان باتجربه، اهمیت بسیاری دارد. این کارشناسان، دارای دانش املاک، بینش بازار و درک عمیقی از پویایی محله‌ها هستند.

کارشناس املاک در بخش‌های پیچیده‌تر خرید یک خانه، از رهن گرفته تا مسائل قانونی، به شما کمک خواهد کرد.

خرید خانه یک اتفاق مهم در زندگی است و هرگز بدون استرس نخواهد

اول، ممکن است برای هر فرد، مفهوم متفاوتی داشته باشد، اما به طور کلی به معنای شروع از یک فضای کوچک، پیش از رسیدن به خانه دائمی و همیشگی است.

اخبار زیادی درباره نگرانی خریداران از توانایی خرید ملک را ممکن است شنیده باشید. همه باید از یک جایی شروع کنند، و شروع از یک واحد آپارتمانی مقرون به صرفه، خانه شهری یا خانه‌های کوچک‌تر، به جای خرید یک خانه بزرگ، اشکالی ندارد.

از کم شروع کردن می‌تواند راهکار بسیار عالی برای خانه‌اولی‌ها باشد. خانه‌ای کوچک‌تر می‌تواند پله پیشرفتی در راستای خرید خانه رویایی شما باشد. با انتخاب یک خانه مقرون به صرفه، می‌توانید اندوخته خود را جمع‌آوری کرده و ثبات مالی ایجاد کنید و در آینده، یک خانه بزرگ‌تر یا مطلوب‌تر را خریداری نمایید.

### از تکنولوژی یا فناوری بهره ببرید.

تکنولوژی می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر بفهمید که چه خانه‌هایی در منطقه مورد نظر شما موجود و در دسترس هستند، و یا به شما کمک می‌کند تا خانه‌هایی که در اطراف شما نیستند را نیز جستجو کنید.

تکنولوژی می‌تواند بهترین دوست و همراه شما (برای خرید خانه) باشد. برای پیدا کردن خانه، از پلتفرم‌های آنلاین، اپلیکیشن‌های املاک، و تورهای مجازی استفاده کنید. این ابزارها به شما کمک می‌کنند تا محدوده گسترده‌تری را پوشش دهید، مناطق جدیدی را بررسی کنید و پیش از بازدید حضوری، گزینه‌های انتخابی خود را محدودتر نمایید. استفاده از فناوری، قدرت تصمیم‌گیری آگاهانه را به شما می‌بخشد و در طول روند خرید خانه، در زمان باارزش شما صرفه‌جویی می‌کند.

### در روند خرید خانه، صبور باشید.

برخی افراد، هنگام وارد شدن به اولین خانه، بلافاصله می‌فهمند که این خانه مناسب آنها است، اما معمولاً این اتفاق رخ نمی‌دهد. از نظر برخی از آنها، ممکن است ماه‌ها طول بکشد تا خانه مناسبی پیدا شود. البته، امکان دارد این اتفاق ناراحت‌کننده باشد، اما مطمئناً صبر و شکیبایی نتیجه خواهد داد. در روند خرید خانه، صبر کردن یک خصلت بسیار خوب به شمار می‌رود. تصمیم‌گیری شتاب‌زده، به خصوص در هنگام صاحب‌خانه شدن، می‌تواند وسوسه‌انگیز باشد. اما پیدا کردن خانه مناسب و ایده‌آل، زمان می‌برد. صبور باشید، به روند کار اعتماد کنید و به دنبال بهترین گزینه بگردید. به خاطر

اضطراری، تعمیرات یا هر شرایط پیش‌بینی نشده‌ای، مقداری پس‌انداز داشته باشید. با حفظ تعادل مالی، می‌توانید با آرامش خاطر و امنیت مالی بیشتری مالکیت خانه را در دست بگیرید.

### نگاهی به گزینه‌های جایگزین نیز داشته باشید.

همانطور که خارج شدن از محله‌های امن و راحت، لازم و ضروری است، بررسی انواع مسکن‌ها و مالکیت خانه‌ها نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. املاک مختلف دیگری هم‌چون خانه‌های شهری، کاندوها یا حتی خانه‌های قدیمی را نیز بررسی کنید. این نوع خانه‌ها ممکن است مزایایی هم‌چون تعمیر و نگهداری کمتر، امکانات پیشرفته‌تر یا امتیازات بیشتری داشته باشند. با نگاهی به این گزینه‌های جایگزین، شانس خود برای یافتن خانه‌ای که با سبک زندگی منحصر به فرد شما سازگار باشد را افزایش می‌دهید. با در نظر گرفتن این نکات و توصیه‌های افراد متخصص، و مراجعه به کارشناس املاک برای کمک و پشتیبانی، می‌توانید با استرس کمتر و زمان بیشتر، روند خرید خانه خود را طی کرده و از این فرآیند لذت ببرید.



بود، اما وظیفه کارشناس املاک، راهنمایی شما در طی روند خرید یک خانه است تا اطمینان حاصل شود که هر مرحله، پیش از رفتن به مرحله بعدی، تکمیل شده‌باشد. بین مرحله توافق اولیه، خرید خانه، مالکیت آن و مراحل بعدی، این کارشناس املاک در کنار شما خواهد بود تا شما را راهنمایی کند. به علاوه، هزینه‌های پیش‌بینی نشده و مسائل قانونی دیگری نیز در خرید یک ملک وجود دارند که در این خصوص، به شما کمک می‌کند.

### نرخ‌های مربوط به وام مسکن را مقایسه کنید.

فرقی نمی‌کند که به سراغ یک کارگزار وام مسکن رفته یا مستقیماً به سراغ وام‌دهندگان می‌روید، مهم این است که پیش از ثبت تعهد به یک نرخ، باید گزینه‌ها و نرخ‌های مختلف را بررسی کنید. وقتی صحبت از دریافت وام مسکن می‌شود، از پذیرفتن اولین نرخ‌ها که به شما گفته می‌شود، خودداری کنید. وام‌دهندگان مختلف را بررسی کرده و نرخ‌ها را مقایسه کنید. با همکاری وام‌دهنده‌ای که اهداف مالی شما را مدنظر قرار می‌دهد، به نرخ‌ها متناسب با نیازهای خود دست پیدا می‌کنید و در نتیجه، پس‌انداز قابل توجهی در طول مدت وام عاید شما می‌شود. با کمی تلاش بیشتر، و تحقیق و تحلیل نرخ‌ها، می‌توانید پس‌انداز بلندمدت خود را به حداکثر رسانده و در عین حال، وضعیت مالی خود را تضمین کنید.

### از پس‌انداز خود به طور کامل استفاده نکنید.

اگر در خرید اولین خانه خود پیش‌پرداخت زیادی را بپردازید، هیچ اشکالی ندارد، اما مطمئن شوید که از همه پس‌انداز دلاری خود، برای این کار استفاده نمی‌کنید. با اینکه سرمایه‌گذاری در خانه رویایی بسیار هیجان‌انگیز است، اما حفظ چتر حمایتی مالی بسیار حائز اهمیت می‌باشد. از خرج کامل پس‌انداز خود برای پیش‌پرداخت خودداری کنید، زیرا امکان دارد پس از خرید خانه، هزینه‌های غیرمنتظره‌ای را متحمل شوید. منطقی است که برای موارد

Agence Immobilière  
GROUPE IMMOBILIER  
**LONDONO**  
REALTY GROUP INC



## Marzieh Goodarzi

Courtier Immobilier Résidentiel et Commercial

(514) 709 4020

### Buying OR Selling A Property?



- Investing in Real Estate?
- Free consultation & appraisal
- Accompanied by a Professional Team



@ Marzieh@LONDONOGROUP.COM

# خودشناسی



## ارتباط خودشناسی و خود واقعی چیست؟

پاسخ طبیعی و مشهور به این سؤال این است که خودشناسی، دانش چیزی است که برخی اوقات «خود واقعی» شما نامیده می‌شود. این همان چیزی است که از آن به عنوان «خودشناسی» یاد می‌کنیم.

خودشناسی تعاریف متعددی دارد و ما معتقدیم که خود واقعی شما همان «شما»ی واقعی است و شخصیت، ارزش‌ها، خواسته‌ها، احساسات و اعتقادات واقعی شما را شامل می‌شود. این همان چیزی است که به واقع به آن شباهت دارید، جدا از این که شما یا دیگران چه اعتقادی نسبت به خودتان دارید. خود واقعی آن چیزی نیست که دیگران باور دارند، بلکه دقیقا همان خود واقعی شماست. خودشناسی جست‌وجوی خود واقعی شما می‌باشد.

خودشناسی در روانشناسی اطلاعات واقعی و صادقانه‌ای است که فرد در مورد خود دارد. خودشناسی شامل اطلاعاتی در مورد وضعیت عاطفی، ویژگی‌های شخصیتی، روابط، الگوهای رفتاری، عقاید، اعتقادات، ارزش‌ها، نیازها، اهداف، ترجیحات و هویت اجتماعی ماست. خودشناسی از فرایندهای خودکاوی و اجتماعی حاصل می‌شود. با این حال خودشناسی صرفا از درون‌نگری به دست نمی‌آید. به گفته براون (Brown)، پنج منبع به خودشناسی کمک می‌کنند. در ادامه این منابع را ذکر می‌کنیم:

**دنیای فیزیکی:** این منبع خودشناسی مجموعه‌ای از اطلاعات محدود به اطلاعات فیزیکی مانند قد، وزن، رنگ چشم و اطلاعاتی از این قبیل است؛

**مقایسه‌های اجتماعی:** این منبع خودشناسی هنگام مقایسه خود با دیگران اتفاق می‌افتد. زیرشاخه‌ها شامل مقایسه‌های رو به بالا و رو به پایین است که در آن به ترتیب، خودمان را با کسی بهتر و بدتر مقایسه می‌کنیم؛

ارزیابی‌های منعکس‌شده از دیگران: این منبع خودشناسی از ارزیابی دیگران از ما ناشی می‌شود. این مفهوم در واقع این واقعیت را نشان می‌دهد که ما خودمان را از چشم دیگران نیز می‌بینیم؛

**درون‌نگری:** این منبع خودشناسی از طریق مشاهده درونی افکار، احساسات، انگیزه‌ها و خواسته‌ها حاصل می‌شود. درون‌نگری تا مقدار زیادی با خودشناسی هم‌بستگی دارد؛

«من چه کسی هستم؟» یک سوال ساده و در عین حال عمیق؛ اما یک سؤال دیگر این است: «چرا من به روشی خاص عمل می‌کنم؟» اگر تا به حال چنین سؤالاتی در مورد خودشناسی از خود پرسیده‌اید، تنها نیستید. وقتی خودمان را نمی‌شناسیم یا به روشی عمل می‌کنیم که آن را نمی‌فهمیم یا به آن علاقه‌ای نداریم، ممکن است نشانه‌ای برای ایجاد برخی تغییرات باشد. اما چگونه تغییر می‌کنیم و چه چیزی نیاز به تغییر دارد؟

## خودشناسی چیست؟

خودشناسی مفهوم گسترده‌ای است که در کل به آگاهی از احساسات، ویژگی‌ها، انگیزه‌ها و توانایی‌های شخص اشاره دارد. مهم است که بدانید خودشناسی نوعی دانش ثابت و منفعل نیست، بلکه خودشناسی به اندازه خودتان پویا و دائما در حال تغییر است. همان‌طور که شما در طول زندگی خود یاد می‌گیرید و رشد می‌کنید، توانایی شما در خودشناسی و آگاهی از این که چه کسی هستید نیز دائما تغییر می‌کند. خودشناسی برای رشد شخصی، تصمیم‌گیری و ارزیابی دقیق ضروری است، همچنین خودشناسی به ما کمک می‌کند تا تجربیات خود را حس کنیم.

خودشناسی ابزاری اساسی برای کمک به روند تغییر است. تغییر سخت است و به اراده و شجاعت نیاز دارد. ما انسان‌ها بخش بزرگی از زندگی خود را صرف جلوگیری از رنج ناشی از تغییر می‌کنیم. انیشتین در این باره معتقد است: «چند نفر در عادت‌های روزمره خود به دام می‌افتند: آدم‌های بی‌حس، افراد ترسیده و جمعیت بی‌تفاوت. اما برای داشتن زندگی بهتر باید نحوه زندگی خود را انتخاب کنید.»

جهل، ترس و بی‌تفاوتی انگیزه‌ای برای به دست آوردن خودشناسی یا ایجاد تغییرات مثبت فراهم نمی‌کند. در مقابل، خودارزیابی منجر به خودشناسی می‌شود که اولین قدم لازم برای شروع پیاده‌سازی تغییرات مثبت است. درست است که خودشناسی و یادگیری در مورد خود ذاتا مسیر روشن‌گرانه‌ای است، اما لزوما مسیر ساده‌ای نیست. ذهن ما به طرز ماهرانه‌ای مکانیسم‌هایی را به کار می‌گیرد تا افکار و احساسات ناخوشایند یا اضطراب‌آور را از حیطه آگاهی‌مان دور نگاه دارد. این مکانیسم‌ها، از جمله مکانیسم فراموشی عمدی یا سرکوب ناخودآگاه، می‌تواند ما را از تفکر لازم برای رسیدن به خودشناسی باز دارد. این امر به این دلیل است که ما تمایل بیش‌تری برای حفظ یک تصویر درونی خاص از خود داریم تا این که بدانیم واقعا چه کسی هستیم. نتیجه هم این است که اغلب ما فاقد خودشناسی هستیم و از مزیت‌های خودشناسی در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود مطلع نیستیم.

**خودانگاره:** خود انگاره یک منبع دیگر خودشناسی است و به این معناست که ما از طریق مشاهده و بررسی رفتارمان درباره خودمان اطلاعاتی به دست می‌آوریم.

شافنر (Schaffner) دو منبع دیگر برای خودشناسی ذکر می‌کند:

**رویکردهای شناختی رفتاری:** (CBT-style approaches) منبع دیگر خودشناسی از تجزیه و تحلیل منطقی فرایندهای تفکر منفی ما از طریق رویکردهایی از جمله درمان رفتاری شناختی (CBT) سرچشمه می‌گیرد؛

**تکنیک‌های مبتنی بر ذهن آگاهی:** (Mindfulness techniques) تکنیک‌های مبتنی بر ذهن آگاهی به ما کمک می‌کنند تا مهارت‌های هوش هیجانی خود را ارزیابی و تقویت کنیم و از این طریق به خودشناسی دست بیابیم.

به طور خلاصه خودشناسی از طریق ترکیبی از دنیای فیزیکی، اجتماعی و روانی به دست می‌آید.

## ارتباط خود شناسی با هویت فردی و خودپنداره

به گفته شلدون استریکر (Sheldon Stryker)، هویت بخشی از خود شخص است که هنگام تعامل با دیگران فراخوانده می‌شود. تعداد هویت‌های مرتبط با یک شخص با نقش‌هایی که فرد در آن شرکت می‌کند، مانند کودک، والدین، کارمند، دوست و همسر مرتبط است. برتری هویتی به چگونگی سازماندهی فرد از نظر سلسله مراتبی اشاره می‌کند، زیرا هر هویتی دارای معنا یا وضعیت یکسانی نیست.

خودپنداره تصویری است که ما در مورد خودمان ایجاد می‌کنیم و برخلاف خودشناسی ممکن است مبتنی بر واقعیت باشد یا نباشد. خودپنداره بر اساس باورهایی که فرد درباره خود دارد شکل می‌گیرد، در حالی که خودشناسی از منابع مختلف اطلاعات، از جمله شواهد خارجی حاصل می‌شود. عدم وجود وضوح، ثبات و سازگاری در خودپنداره با عزت‌نفس پایین، خودکاو می‌زمن، روان‌رنجوری بالا، توافق‌پذیری پایین و نیز وجدان کم همراه است.

## چرا خودشناسی دشوار است؟

### ۱- بیش‌تر کارهایی که انجام می‌دهیم، ناخودآگاه هستند

وقتی در مقدمه مطلب گفته شد که ما در فراموش کردن خودمان سخت‌گیر هستیم، منظور همین بود. این که مغز در هر لحظه از احساسات، نیت و رفتارهای ما هوشیار باشد، زحمت بسیار بیشتری را می‌طلبد؛ به عبارت دیگر، بودن در حالت ناخودآگاه بسیار آسان‌تر است و این همان کاری است که همه ما در نیمی از زندگی خود انجام می‌دهیم.

### ۲- ما با انگیزه‌های اصلی خود هدایت می‌شویم

در ارتباط با اولین نکته، خواسته‌های اولیه‌ای که داریم به ما القا می‌کنند که راحت باشیم و احساس لذت کنیم. چیزی که برای خودشناسی نیز بسیار مهم است، توجه به این نکته است که ما از دیدن هر چیزی در ارتباط با خود، که به طور مبهمی ناپسند است، اجتناب می‌کنیم؛ درواقع، ترجیح می‌دهیم

اصلا با آن موضوع مواجه نشویم. آرزوها و احساساتی در ناخودآگاه ما وجود دارند که دیدگاهی را که درباره خودمان داریم، به چالش می‌کشند؛ برای مثال، اگر خیلی دقیق بنگریم، ممکن است متوجه شویم که در مشاغل یا روابطی هستیم که برای ما نامناسب‌اند. ما اصولاً در برابر فهمیدن بیش‌ازحد درباره خودمان مقاومت می‌کنیم، زیرا این درک صلح کوتاه‌مدتی را که به آن معتاد شده‌ایم، درهم می‌شکند.

### ۳- ما برای درون‌کاو ارزش قائل نیستیم

در فرهنگ ما همه افراد بیش از خودشناسی و درون‌بینی، به موفقیت و پیشرفت علاقه‌مند هستند. در حقیقت، موفقیت مستلزم درون‌نگری است، اما اغلب افراد بدون درون‌نگری و از راه‌های دیگری موفقیت را کسب می‌کنند. این‌گونه است که در نهایت افراد با وجود موفقیت‌هایشان، احساس «خالی شدن» می‌کنند. وقتی همیشه دلمان می‌خواهد پیشرفت کنیم، تهی‌شدن هرگز تحمل‌پذیر نیست.

### ۴- ما با افکارمان شناخته می‌شویم

ما با افکارمان شناخته می‌شویم، اما مسلماً همه اعمال ما حاصل افکارمان نیستند؛ دقیق‌تر این‌که ما مجموع ذهن، بدن و احساسات خود هستیم. اگر معتقد باشیم که فقط حاصل افکارمان هستیم، نمی‌توانیم به خودشناسی برسیم، زیرا در این صورت فقط از روش بسیار محدودی برای شناخت استفاده می‌کنیم. تا زمانی که فقط خود را بر اساس مشاهده کردن افکارمان بشناسیم یا تعریف کنیم، به راحتی به دیدگاه عمیق‌تری نخواهیم رسید و به مشکل برمی‌خوریم؛ هم‌چنین، وقتی بیش‌ازحد با افکارمان شناسایی می‌شویم، ارتباط موثر با دیگران دشوارتر می‌شود، زیرا نمی‌توانیم مدت طولانی از دیدگاه خود فاصله بگیریم تا دیدگاه‌های آنها را ببینیم.

### ۵- ما در شناخت احساسات خود وسواس داریم

ما علاوه بر توجه بیش‌ازحد به افکارمان، در مطالعه و شناخت احساسات خود نیز بسیار وسواس داریم! (این در صورتی است که ما آنها را انکار نمی‌کنیم). اما احساسات ما بیش از آن‌چه فکر می‌کنیم، نیستند. افکار و احساسات سرنخ‌هایی را از طبیعت اساسی ما ارائه می‌دهند، اما تصویر کاملی را در اختیارمان نمی‌گذارند. به این فکر کنید: «جهانی با افرادی که بر اساس احساساتشان عمل می‌کنند، کاملاً مثل یک کابوس خواهد بود». همان‌طور که دنیایی که فقط بر اساس تفکر منطقی ساخته شده‌است، کابوس است. خودشناسی سبب می‌شود که شناخت درستی نسبت به احساسات خود داشته‌باشیم؛ یعنی وقتی بر اثر کمبود آب بدن، خستگی و خواب‌ارزیابی درستی از خودمان نداریم، متوجه شویم، بهتر عمل کنیم و حقایق را تحریف نکنیم.

## چرا بیشتر افراد به دنبال خودشناسی نیستند؟

۱- کاوش در جنبه‌های ناشناخته‌مان خطرناک است چون احتمال دارد اطلاعاتی را رو کند که با اعتقادات فعلی ما مغایرت دارد.

۲- به عقیده «هو سین» فرهنگ ما بیش‌تر از درون‌نگری به موفقیت و پیشرفت علاقه دارد.

۳- بوکوفسکی معتقد است مفاهیم مختلفی که به یک‌دیگر شباهت زیادی

دارند، توجه افراد را از اصل مسیر خودشناسی منحرف می‌کنند و مانع خودشناسی می‌شوند. مفاهیمی مانند خودآگاهی، خودپنداره و هویت فردی، مفهوم خودشناسی را کم‌اهمیت‌تر جلوه می‌دهند.

بباید برخی از این اصطلاحات را تجزیه و تحلیل کنیم تا بیشتر با مفهوم خودشناسی آشنا شویم:

## خودشناسی چه اهمیتی دارد؟

خودشناسی منجر به کسب دانش در مورد ارزش‌ها و مهارت‌های تان می‌شود و به شما کمک می‌کند تا اهدافی را که برای شما معنادار هستند، دنبال کنید و زندگی خود را غنی از چیزهایی کنید که بیش‌تر دوست دارید. در ادامه مزیت خودشناسی و خودآگاهی برای رهبران را شرح می‌دهیم.

در بستر حرفه‌ای، خودآگاهی و خودکارآمدی از خصوصیات ارزشمند و از عوامل مهم رشد فردی و رهبری هستند و به رهبران این امکان را می‌دهند تا خود و سازمان خود را توانمندتر کنند. زمانی که در مورد مهم‌ترین توانایی رهبران از آنها سؤال شد، ۷۵ نفر از شورای مشورتی تجاری استنفورد به اتفاق آرا خودآگاهی را مهم‌ترین توانایی خود ذکر کردند. علاوه بر این بین خودآگاهی و بهره‌وری در محیط کار، ارتباط قابل توجهی وجود دارد. طبق نتایج حاصل از فراتحلیل بیش از سه هزار کارمند نشان داد کارکنانی که روزانه از نقاط قوت خود کمک می‌گیرند، ۳۸٪ بهره‌وری بالاتر و ۴۴٪ بیش‌تر وفاداری مشتری و نرخ حفظ کارکنان را تجربه می‌کردند. بنابراین پرورش آگاهی از نقاط قوت می‌تواند به شما این امکان را دهد که در بستر حرفه‌ای از آنها استفاده، و بدین ترتیب ضعف‌های مکمل آنها را جبران کنید.

## فقدان خودشناسی چه تاثیراتی دارد؟

خودشناسی راهی را به سوی خوشبختی و رضایت بیشتر به ما ارائه می‌دهد. همان‌طور که آلن دو باتن (Alain de Botton)، نویسنده، می‌گوید:

فقدان خودشناسی شما را در برابر تصادفات و خواسته‌های اشتباه قرار می‌دهد.

در ادامه، ۵ اثر فقدان خودشناسی را بیان کرده‌ایم:

## ۱- احساس ناامنی و اضطراب می‌کنیم یا به راحتی تحت تأثیر شرایط قرار می‌گیریم

تا زمانی که دانش خود را توسعه ندهیم، همیشه احساس ناامنی خواهیم کرد، زیرا بدون داشتن مجموعه‌ای از ارزش‌های داخلی برای زندگی، دائماً در معرض ارزیابی خود در برابر ارزش‌های دیگران قرار می‌گیریم؛ هم‌چنین، بدون خودشناسی به راحتی تحت تأثیر حوادثی قرار می‌گیریم که منفی به نظر می‌رسند و از کوچک‌ترین چیزها احساس اضطراب خواهیم کرد. درست است که این موارد از علائم عدم مدیریت ذهن نیز هستند و علاوه بر این به عدم آگاهی از چیزی کاملاً اساسی که همه چیز را در بر می‌گیرد اشاره می‌کنند، اما دانستن این‌که برای چه چیزی ارزش قائل هستیم و چه چیزی را تحمل نخواهیم کرد، در کاهش ناامنی و هم‌چنین ترس از دست‌دادن فرصت‌ها (FOMO) بسیار کمک می‌کنند.

## ۲- در ترک عادات ناخواسته مشکل خواهیم داشت

علت آن به طور قطع مشخص نیست، اما پشت بسیاری از رفتارهای بی‌اختیار یا اعتیادآور، کمبود خودآگاهی نهفته است. روان‌شناسان می‌گویند که اعتیاد به دلیل الگوی اولیه دورریختن احساسات، هنگامی شکل می‌گیرد که به تمرین پذیرش آنها نیاز داریم.

## ۳- روابطی همراه با دل‌واپسی و چالش بی‌مورد خواهید داشت

گفته شده است که بدون شناخت خود نمی‌توانیم به یافتن شریک زندگی مناسب امیدوار باشیم، اما من در این مورد خیلی مطمئن نیستم. اغلب، مشاهده کرده‌ام که مهارتی ذاتی داریم که می‌توانیم کسانی را پیدا کنیم که از ما تعریف می‌کنند، بدون این‌که به طور دقیق بدانیم چرا!

فکر می‌کنم مسئله بزرگ‌تر این است که وقتی خودآگاهی نداریم، چه اتفاقی در روابط و دوستی ما رخ می‌دهند. احتمالاً بزرگ‌ترین اشتباه این است که وقتی خصوصیات و احساسات نفی شده‌مان (سرکوب‌شده) را به دیگران نشان می‌دهیم، خود را نمی‌بینیم. اگر مثل تصویری نباشیم که ارائه می‌دهیم، مثل یک کابوس می‌شویم.

اگر در عشق انتخاب‌های نادرستی انجام دهیم، خودشناسی می‌تواند به ما کمک کند تا این عادت را ترک کنیم. ما تمایل داریم الگوهای ناسالم را از کودکی تکرار کنیم و با افرادی مشارکت کنیم که با روش‌های آشنا ما را ناامید خواهند کرد. از طریق توسعه خودشناسی است که به این الگو پایان می‌دهیم.

## ۴- کارهای نامناسبی را برمی‌گزینیم یا جاه‌طلبی‌های غلط را دنبال کنیم

وقتی ۱۸ ساله هستیم و می‌خواهیم متوجه شویم که با باقی زندگی‌مان چه کار کنیم، بیش‌ترمان تحت تأثیر آن‌چه دیگران انجام می‌دهند، آن‌چه محترم، سودآور و امن است یا در نهایت آن‌چه پدر و مادرمان می‌خواهند، قرار می‌گیریم. گسترش خودشناسی این است که چگونه کاری را پیدا کنیم که حداقل به طور مبهم برای ما مناسب است.

## ۵- وقت و پول خود را روی چیزهایی سرمایه‌گذاری می‌کنیم که برای ما خوشبختی به همراه نمی‌آورند

ما وقت و پول خود را برای هزینه‌هایی صرف می‌کنیم که فکر می‌کنیم خوشحال‌مان می‌کنند، اما بدون شناخت خود، بارها و بارها انتخاب‌های بدی خواهیم کرد.

## فواید خودشناسی چیست؟

شاید واضح باشد، اما به طور خلاصه دلایل عمده‌ای برای اهمیت خودشناسی وجود دارند که عبارت‌اند از:

۱- **حس خوشحالی:** وقتی بتوانید آن‌چه هستید را بیان کنید، خوشحال‌تر خواهید بود. ابراز خواسته‌های شما احتمال دستیابی به آنها را بیش‌تر می‌کند.

۲- **تعارض درونی کم‌تر:** زمانی که اقدامات بیرونی شما با احساسات و ارزش‌های درونی‌تان مطابقت داشته باشند، درگیری درونی کم‌تری را تجربه خواهید کرد.



هنگامی که ذهن شما موانعی برای خودشناسی ایجاد می‌کند باید راه‌هایی برای غلبه بر این موانع بیابید.

یکی از راه‌های غلبه کردن بر این موانع، بازخورد گرفتن از همکار یا سرپرستی است که به صداقتش اعتماد دارید. این می‌تواند روشی عالی برای پرورش خودشناسی باشد و موجب شود تا چشم‌اندازی عاری از تعصبات شخصی از خود به دست آورید.

توجه به این نکته حائز اهمیت است که در فرایند پرورش خودشناسی ممکن است همواره آن‌چه را که می‌بینید، دوست نداشته باشید. با این حال برای پرورش خودشناسی در خود مهم است که جنبه‌های منفی و مثبت خود را در آغوش بگیرید. در روند پرورش خودشناسی در خودتان این مورد را هم باید بدانید که داشتن احساسات منفی طبیعی است و می‌تواند در شناخت محیط اطراف‌تان نقش کلیدی داشته‌باشند.

به عنوان مثال ترس می‌تواند به شما در واکنش به خطر کمک کند. اضطراب، حواس شما را قوی‌تر می‌کند و احساس گناه شما را به سمت تجدیدنظر در خصوص اقدامات گذشته‌تان که شاید برای دیگران آسیب‌رسان بوده باشد، ببرد. علاوه بر این برخی احساسات منفی مانند عصبانیت می‌توانند انگیزه بزرگی باشند. زیرا این دسته از احساسات ما را وادار می‌کنند تا درمورد شرایط فعلی خود اقدام، و تغییرات مثبتی ایجاد کنیم.

## چگونه می‌توان سریع به خودشناسی رسید؟

### نقاط قوت خود را بشناسید

برای پرورش خودشناسی می‌توانید پرسش‌نامه و سنجش‌هایی را انجام دهید، چند مورد از نقاط قوت برتر خود را بررسی کنید و از خود بپرسید:

آیا این واقعی من است؟ آیا با کمک گرفتن از این نقاط قوت لذت می‌برم؟ آیا آن را هیجان‌انگیز می‌دانم؟ هنگامی که درمورد نقاط قوت خود تأمل کردید، به مدت حداقل یک هفته و هر روز از یکی از این نقاط قوت خود به روشی جدید استفاده کنید؛ یک معرفی مثبت از خود بنویسید و در آن داستانی را تعریف کنید که نقاط قوت شما را نشان می‌دهد؛

**۳-تصمیم‌گیری بهتر:** وقتی خودتان را بشناسید، می‌توانید در هر موردی بهتر تصمیم‌گیری کنید، از تصمیمات کوچکی مانند خریدن یک ژاکت گرفته تا تصمیم ازدواج و انتخاب شریک زندگی. دستورات عمل‌هایی خواهید داشت که با استفاده از آنها خواهید توانست مشکلات مختلف زندگی خود را حل کنید.

**۴-کنترل خویشتن:** وقتی دانش خودشناسی غنی داشته‌باشید، درمی‌یابید که چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد تا در برابر عادات بد مقاومت کنید و عادات خوب را در خود شکل دهید. بینشی را به دست خواهید آورد که با کمک آن می‌توانید ارزش‌ها و اهدافی را شناسایی کنید که قدرت اراده شما را فعال می‌کنند.

**۵-مقاومت در برابر فشار اجتماعی:** وقتی ارزش‌ها و ترجیحات خود را بدانید، بهتر می‌توانید «نه» بگویید و تعارف را کنار بگذارید.

**۶-بردباری و درک دیگران:** آگاهی از نقاط ضعف و مشکلاتتان به شما کمک می‌کند تا همدل باشید و دیگران را درک کنید.

**۷-نشاط و لذت:** واقعی بودن به شما کمک می‌کند که احساس زنده بودن داشته‌باشید؛ هم‌چنین، تجربه زندگی را غنی‌تر، گسترده‌تر و هیجان‌انگیزتر می‌کند.

## راه‌های پرورش خودشناسی چیست؟

نگاشتن افکار و احساسات خود در یک دفترچه مخصوص به خودتان ابزار قدرتمندی برای کمک به خودشناسی و آشنایی بهتر با خودتان است. نگارش، علاوه بر کمک به خودشناسی عمیق‌تر، مزایای سلامت ذهنی و عاطفی متعددی دارد که از جمله آنها می‌توان به بهبود مهارت‌های تفکر انتقادی، اولویت‌بندی اهداف و کاهش میزان افسردگی و اضطراب اشاره کرد. همچنین این نوشته‌های شما به عنوان بازتابی بایگانی‌شده از فردی که هستید عمل می‌کند و به شما امکان می‌دهد که رشد شخصی خود را در گذر زمان پیگیری کنید.

انجام تمرین‌های مراقبه مبتنی بر ذهن آگاهی نیز به شما در روند پرورش خودشناسی کمک می‌کند و باعث می‌شود تا از الگوی تفکر، احساسات و تجربیات استرس‌زا و مطلوب خود آگاهی زیادی کسب کنید. با این حال روش‌های ذهن‌آگاهی تنها محدود به مراقبه نیست، هرگونه فعالیتی، از جمله سستن طرف‌ها تا شرکت در جلسه محل کار، می‌تواند با ذهن‌آگاهی انجام شود.

نکته مهم این است که در لحظه باشید و هر آن‌چه را که انجام می‌دهید با توجه و مشاهده غیرداورانه همراه کنید. وقتی حواس‌تان پرت می‌شود، با خود مهربان باشید و سعی کنید حواس خود را به کارتان برگردانید، این یک مورد از تمرین‌های ذهن‌آگاهی است که به پرورش خودشناسی کمک بسیاری می‌کند.

توجه داشته‌باشید که شیوه‌های مراقبه و ذهن‌آگاهی برای همه کسانی که قصد پرورش خودشناسی دارند، توصیه نمی‌شود. کسانی که سابقه تروما، اختلال اضطراب پس از سانحه یا افکار خودکشی دارند، بهتر است با احتیاط بیش‌تری اقدام کنند.



## اهداف زندگی خود را کاوش کنید

برای این که به خودشناسی برسید، می‌توانید مهم‌ترین وقایع و نقاط عطف زندگی خود را مشخص کنید؛ در مورد مهم‌ترین اهداف زندگی‌تان در حال حاضر تأمل کنید. فعالیت‌ها یا اقدامات اصلی‌ای که برای دستیابی به آنها از دست‌تان برمی‌آید، چیست؟ راه دستیابی به اهداف خود را برنامه‌ریزی کنید و در عین حال گزینه‌های جایگزین و چالش‌های احتمالی را نیز در نظر بگیرید؛ برای این که به خودشناسی برسید، باید ایده‌های خود را با یک نفر به اشتراک بگذارید و از آنها نیز ایده بخواهید؛

یک سخنرانی برای مهمانی خداحافظی آماده کنید؛ دوست دارید با چه چیزهایی در یادها بمانید؟ برای رضایت‌بخش‌تر و مفیدتر کردن زندگی خود باید چه کارهایی را بیشتر و کدام کارها را کم‌تر کنید؟

## برای پیشرفت در روند خودشناسی ارزش‌ها و علایقتان را بشناسید

درباره ارزش‌های خود بیش‌تر بیاموزید؛

درخصوص علایق و ترجیحات خود تحقیق کنید؛

ترجیحات خود را با پرسیدن این سؤالات کشف کنید: در اوقات فراغت خود درباره چه چیزهایی مطالعه یا در بستر آنلاین جست‌وجو می‌کنم؟ به چه مسائلی علاقه زیادی نشان می‌دهم؟

## خود شفقتی را تمرین کنید

هرچه بیش‌تر در خودشناسی پیشرفت کنید و در مورد خود بیاموزید، بیش‌تر وسوسه می‌شوید که خود را منتقدانه‌تر قضاوت کنید یا نقاط ضعفی را که در خود یافته‌اید، تغییر دهید. به یاد داشته‌باشید این که خودتان باشید ارزشمند است. میل پیشرفت خود را با خودشفقتی و پذیرش خود متعادل کنید. به تلاش‌هایی که تا به حال شما را به این‌جا رسانده‌اند فکر کنید و دستاوردهایتان را، چه بزرگ و چه کوچک، جشن بگیرید.

## خودکارآمدی بیشتری داشته‌باشید

با تعیین اهداف کوچک و پیدا کردن راه پیشرفت‌تان به سمت آنها، با پیشنهاد خواستن از فردی حرفه‌ای یا نظارت آنها در حال انجام کارهای مشابه شما و نیز تأمل درخصوص دستاوردهایی که داشته‌اید، خودکارآمدی خود را افزایش دهید تا به شما در روند پرورش خودشناسی کمک کند.

## برای رسیدن به خودشناسی کمک بخواهید

اگر در زندگی خود با مشکلاتی دست‌وپنجه نرم می‌کنید، دشوار است که تشخیص دهید این، یک دوره موقتی است که می‌توانید تحمل کنید یا وضعیتی‌ست که بهتر است از یک مشاور یا متخصص سلامت روان کمک بگیرید. از منابع در دسترس کمک بگیرید و بدانید که در این مسیر تنها نیستید.

## دو نمونه از خودشناسی در زندگی واقعی کدام‌اند؟

بینش حاصل از خودشناسی می‌تواند به دستیابی برای اطلاعات لازم در تصمیم‌گیری‌های مهم و اقدامات لازم برای سلامتی و بهزیستی کمک زیادی

کند. اقدامات شجاعانه ستاره تنیس، ناومی اوساکا (Naomi Osaka)، خودشناسی در زندگی را به خوبی تبیین می‌کند. اوساکا چندین بار برنده گرند اسلم (Grand slam) شده و یکی از پردرآمدترین ورزشکاران زن جهان است. اوساکا با عدم شرکت در کنفرانس‌های مطبوعاتی آزاد فرانسه در ۲۰۲۱، سلامت روانی خود را قبل از حرفه و وجهه عمومی خود در الویت قرار داد. با رشد محبوبیت عمومی، اوساکا از این مسابقات عقب‌نشینی کرد و متعاقباً ۱۵ هزار دلار جریمه شد و درمورد تخلف از قوانین مسابقات انتقادات زیادی گرفت. به نظر می‌رسد که اوساکا خود را از نظر جسمی، روحی، اجتماعی و حرفه‌ای می‌شناخت. وی در رسانه‌های اجتماعی درباره دوره‌های طولانی مدت افسردگی پس از اولین پیروزی گرند اسلم در سال ۲۰۱۸ صادقانه صحبت کرد. او علی‌رغم زیر ذره‌بین بودن توسط هوادارنش، مراقبت از خودش را نسبت به حرفه‌اش در الویت قرار داد. اوساکا نمونه‌ای نادر از چگونگی استفاده از خودشناسی برای تصمیم‌گیری‌های مهم و گام حیاتی زندگی است.

## ویکتور فرانکل

ویکتور فرانکل (Viktor Frankl) یک روانپزشک و روان‌درمانگر قرن بیستم بود که به عنوان بازمانده هولوکاست از شرایط هولناک بیرون آمد تا بتواند لوگوتراپی را ایجاد کند و کتاب‌های بی شماری بنویسد. وی در سال ۱۹۰۵ در وین اتریش به دنیا آمد و دکترای خود را از دانشگاه وین دریافت کرد. کار اولیه فرانکل بر افسردگی و خودکشی متمرکز بود. پس از سال‌ها انتظار، فرانکل ویزای خود را دریافت کرد و اجازه مهاجرت به ایالات متحده را داشت. با این حال این تصمیم مستلزم این بود که والدین، همسر و خواهر و برادر خود را ترک کند. پس از تأمل، فرانکل تصمیم گرفت که بماند. در سال ۱۹۴۲، فرانکل به همراه خانواده خود به اردوگاه کار اجباری «ترسینشتاد» فرستاده شد. او تنها عضو خانواده‌اش بود که از حبس بیرون آمد. پایه‌های کار فرانکل، دستاوردهای اولیه و تصمیمات بزرگ زندگی‌اش نشانگر مهارت‌های خودشناسی اوست و اهداف، ارزش‌ها، اعتقادات و هویت اجتماعی وی را منعکس می‌کنند.

## سخن پایانی

ما پیرامون چندین مزایا و توجیه برای پرورش خودشناسی بحث کردیم. مسیر پرورش خودشناسی به دنبال این است که ما را از منطقه امن مان جدا کند تا جنبه‌هایی از خود را کشف کنیم که عموماً نادیده می‌گیریم یا سرکوب‌شان می‌کنیم. اگرچه ممکن است تغییر کردن دشوار باشد، شفاف‌بخشی، خلاقیت، مقاومت و اشتیاق از طریق تغییر ایجاد می‌شوند و در زیر لایه‌های ما یک تمامیت پنهان در انتظار ماست و خودشناسی کمک می‌کند تا از درون خود آگاه شویم.





# قبل از ورزش چه بخوریم؟

امروز صبح شنبه است و برادر من برای ده کیلومتر دویدن آماده می‌شود که آن را جهت آمادگی برای مسابقه‌ای که در پیش دارد، انجام می‌دهد. خواهرم برای دویدنی سبک بیرون می‌رود، چون می‌خواهد چند پوند وزن کم کند. هر دوی آنها قبل از تمرین، صبحانه یکسانی می‌خورند که شامل غلات و آب‌میوه است، زیرا می‌خواهند در طول دویدن انرژی کافی داشته‌باشند. هر دوی آنها صبحانه خود را وعده پیش از تمرین مناسبی می‌دانند. این صبحانه وضعیت آنها را برای هر جلسه تمرین تنظیم می‌کند، اما با توجه به تمرین هر کدام از آنها آیا باید تغذیه یکسانی داشته‌باشند؟ آیا با این روش وعده‌ای با عملکرد خوب دارند؟ جواب به سادگی منفی است. دو فاکتور اصلی وجود دارد که کمک می‌کند تشخیص دهید قبل از تمرین چه باید خورد. این دو فاکتور به شرح زیر هستند:

## ۱- اهداف شما (عملکرد و مدیریت وزن)

### ۲- شدت و مقدار تمرین (زیاد و کم یا متوسط)

خوردن چیزهای یکسان قبل از هر جلسه تمرین یکی از دلایلی است که باعث می‌شود به نتیجه دلخواه خود نرسید، زیرا که همه جلسات تمرین یکسان نیستند. پس چرا وعده‌های پیش از تمرین یکسانی می‌خورید؟

## قبل از ورزش چه بخوریم؟ وعده‌های مربوط به عملکرد

به منظور بهینه‌سازی تمرین:

تعادل درست مغذی‌ها ازجمله: پروتئین، کربوهیدرات و چربی‌ها به بهبود عملکرد شما کمک می‌کند. زمان‌بندی مصرف موادمغذی ممکن است بر اساس ترجیحات شخصی، سرعت هضم و اهداف متغیر باشد. منابع مغذی متفاوت را امتحان کنید و برای گرفتن راهنمایی شخصی با یک متخصص تغذیه ورزشی مشورت کنید. به یاد داشته‌باشید، فراهم کردن موادمغذی مناسب برای بدن قبل از تمرین، به افزایش عملکرد و بهبود شما کمک می‌کند.

## کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات بهترین چیزی است که قبل از تمرین می‌توان خورد. وقتی صحبت از عملکرد می‌شود، کربوهیدرات‌ها حکم پادشاه را دارند. برای بهبود عملکرد، سوخت تمرین خود را با کربوهیدرات کافی تامین کنید، چرا که کربوهیدرات پادشاه انرژی‌دادن است. کربوهیدرات‌ها بخش عمده‌ای از برنامه‌غذایی تمرین ورزشکاران را تشکیل می‌دهند. برای ورزشکاران، وعده‌های غنی از کربوهیدرات،

بهترین گزینه برای مصرف پیش از تمرین هستند. کربوهیدرات پس از مصرف، در ماهیچه‌ها و کبد به عنوان گلیکوژن ذخیره می‌شود که در طول ورزش با شدت بالا، بدن ترجیحاً از این منبع انرژی استفاده می‌کند. پس غذاهای با مقدار کربوهیدرات بالا معمولاً برای وعده قبل از تمرین عالی هستند. به همین علت ورزشکارانی مثل دوندگان ماراتن، با هر وعده غذایی کربوهیدرات بیشتری مصرف می‌کنند تا حصول انرژی را در روزهای قبل از مسابقه به حداکثر برسانند. مصرف کربوهیدرات‌های زود هضم با شاخص گلیسمی پایین، در ساعات پیش از تمرین نیز میزان ثابتی از انرژی را فراهم و سوخت تمرین شما را تامین می‌کند. هر چه شدت و مقدار تمرین بیشتر شود، نیاز بدن به کربوهیدرات نیز بیشتر می‌شود تا سوخت مورد نیاز آن نوع تمرین را تامین کند. ورزشکارانی که هر روز چند بار تمرین می‌کنند، به کربوهیدرات بیشتری نیاز دارند تا بتوانند بهترین عملکرد خود را داشته‌باشند و بعد از هر جلسه بهبود پیدا کنند.

## پروتئین

مصرف مقدار متوسطی پروتئین قبل از تمرین، به ورزشکاران و اشخاص کمک می‌کند که عملکرد و بهبود خود را به حداکثر برسانند. در ادامه دلایلی برای سودمندی استفاده از پروتئین پیش از تمرین ذکر شده‌است:

۱- **سنتز پروتئینی عضلات:** آمینواسیدهای موجود در پروتئین، بخش‌های سازنده بافت عضله هستند. مصرف پروتئین پیش از تمرین، عضله را تحریک می‌کند. سنتز پروتئینی عضله پروسه فیزیولوژیکی بدن است که رشد عضله، ترمیم و ریکاوری را افزایش می‌دهد.

۲- **حفظ عضلات:** احتمال افت عضله در طول دوره‌های مقاومتی و تمرینات شدید بالاست. مصرف مقداری پروتئین قبل و بعد از تمرین به محافظت از حجم عضله در برابر افت شدید کمک می‌کند.

۳- **انرژی پایدار:** مصرف پروتئین در کنار کربوهیدرات قبل از تمرین، انرژی پایداری به شما می‌دهد. پروتئین برای هضم زمان بیشتری احتیاج دارد. پس مهم است که آن را خیلی نزدیک به شروع تمرین مصرف نکنید، زیرا



می تواند باعث اختلال شاخص گلاسمی شود.

### مایعات

هیدراته کردن قبل از ورزش امری حیاتی است تا عملکرد به خوبی حفظ و از دهیدراته شدن جلوگیری شود. نوشیدن آب قبل و در طول ورزش کمک می کند مطمئن شویم بدن به مقدار مناسب هیدراته شده است و عملکرد کلی را حمایت می کند. دیگر مایعات مثل نوشیدنی های ورزشی یا آب نارگیل نیز برای هیدراته ماندن مناسب هستند.

### گزینه های غذایی مناسب برای مصرف پیش از تمرین (زمانی که تمرکز تمرین بر روی عملکرد است)

عملکرد خود را با تغذیه مناسب قبل از تمرین بهینه سازی کنید. مجموعه غذاهایی را برای مصرف پیش از تمرین بیابید که سوخت بدن را تامین کنید و سطح انرژی را برای تمرینی موثر افزایش دهید. مصرف غذاها در مقادیر و روش مناسب برای رسیدن به بهترین نتیجه ضروری است. این غذاها غنی از مواد مغذی ذکر شده هستند و می توانند سوخت بدن را به طور موثری برای بهبود عملکرد در طول تمرین، تامین کنند.

### کربوهیدرات

**دانه ها و غلات:** برنج (سفید، قهوه ای، وحشی)، جوی دوسر، کینوا، جو، گندم (شامل نان سبوس دار و پاستا)، ارزن

**سبزیجات نشاسته دار:** سیب زمینی و سبزیجات ریشه ای دیگر، کدو حلواپی، نخودفرنگی، ذرت

**حبوبات:** عدس، نخود، لوبیا

**میوه ها:** موز، سیب، پرتقال، توت ها (توت فرنگی، بلوبری، رزبری) انگور، آناناس، انبه

**محصولات لبنی:** شیر، ماست (یونانی، ایسلندی و انواع دیگر) پنیر

**مواد غذایی شکر:** عسل، شربت افرا، مربا و ژله، شکلات، نوشیدنی های

۴- **عملکرد عضلانی بهبود یافته:** مصرف پروتئین قبل از تمرین، توان، قدرت و تحمل عضله را افزایش می دهد، به بهینه سازی عملکرد عضله کمک می کند و باعث می شود به طور کلی عملکرد ورزشی بهتری داشته باشید. وقتی برای قبل از تمرین پروتئین در نظر می گیرید، بسیار مهم است منابع پروتئینی با هضم راحت را انتخاب کنید که باعث ناراحتی در طول ورزش نشوند.

### بعضی گزینه های مناسب را در ادامه می بینید:

گوشت های بدون چربی مثل مرغ یا سینه بوقلمون، ماهی مثل سالمون یا ماهی تن، تخم مرغ، ماست یونانی کم چرب یا پنیر کاتیج، منابع پروتئین گیاهی مثل توفو، شیک پروتئین، اسموتی یا پودر پروتئین گیاهی

زمان بندی مصرف پروتئین قبل از ورزش، بسته به ترجیحات شخصی، سرعت هضم و اهداف شخصی متغیر است. زمان مناسب مصرف پروتئین قبل از ورزش بین افراد مختلف، متفاوت است. بعضی ها ترجیح می دهند غذاها و مکمل های غنی از پروتئین را یک تا سه ساعت قبل از تمرین استفاده کنند. در عین حال، بعضی های دیگر میان وعده ها و شیک های کوچک تر را در زمانی نزدیک به تمرین انتخاب می کنند. گوش دادن به بدن خود و امتحان کردن زمان بندی ها و منابع پروتئین مختلف امری ضروری است. از نظر سطح انرژی، هضم و عملکرد آن چه برای شما نتیجه بخش تر است را بیابید. مشورت با متخصص تغذیه ورزشی به شما در برنامه ریزی غذایی کمک می کند.

### چربی

کربوهیدرات ها برای انرژی بخشی فوری در تمرینات شدید ضروری هستند، در حالی که چربی ها منبع انرژی موثری برای تمرینات با شدت کم و متوسط هستند. ماهی های غنی از امگا ۳، تخم مرغ، مغزها، دانه ها، آووکادو و روغن زیتون از منابع چربی های سالم هستند که انرژی ثابتی تولید می کنند و بسیاری منافع دیگر برای سلامتی دارند.

بدون الکل، شیرینی و دسر، نوشیدنی‌های انرژی‌زا

## پروتئین

۱- گوشت‌های بدون چربی: سینه مرغ، سینه بوقلمون، برش‌های بدون چربی گوشت گاو (مثل راسته، فیله)

۲- ماهی و غذاهای دریایی: سالمون، ماهی تن، قزل‌آلا، میگو، ماهی کادساردين

۳- تخم‌مرغ و محصولات لبنی: تخم‌مرغ، ماست یونانی، پنیر، شیر

۴- حبوبات: عدس، نخود، لوبیا، سویا سبز، مغزها و دانه‌ها

۵- محصولات سویا: توفو، تمپه، شیر سویا، سویا سبز

۶- مغزها و دانه‌ها: بادام، گردو، بادام زمینی، دانه چیا، تخم کتان، تخم کدو

۷- غلات غنی از پروتئین: کینوا، گندم سیاه آمارانت (تاج خروس)، فارو، جو، جو دوسر

۸- پروتئین‌های گیاهی جایگزین: پودر پروتئین‌های گیاهی (پروتئین، لوبیا، سویا، پروتئین شاهدانه و غیره)، جایگزین گوشت وگان (بر پایه توفو، بر پایه تمپه، کورن و غیره)

## منابع مایعات

۱- میوه‌ها: هندوانه، پرتقال، آناناس، توت‌فرنگی، گریپ‌فروت، انگور، طالبی، هلو

۲- سبزیجات: خیار، کاهو، کرفس، گوجه، کدو سبز، فلفل دلمه‌ای، اسفناج، تربچه

۳- سوپ‌ها و غذاهای رقیق: آب سبزیجات یا مرغ، سوپ رقیق، گازپاچو

(سوپ گوجه سرد)، سوپ میسو

۴- اسموتی‌ها و آبمیوه‌ها: اسموتی‌های تهیه شده از آب، شیر یا ماست مخلوط شده با میوه‌ها و سبزیجات، آبمیوه‌های تازه (مثل پرتقال، گریپ‌فروت)

۵- ژلاتین و پودینگ: دسرهای ژلاتینی (مثل ژله)، پودینگ دانه چیا، پودینگ برنج

۶- محصولات بر پایه ماست و لبنیات: ماست ساده، ماست یونانی، پنیر، کاتیج، شیر (لبنی یا گیاهی)

۷- غذاهای هیدراته کننده: خیار خنک برش خورده، سالادهای غنی از مایعات با کاهو، گوجه و خیار، میوه‌های خنک مثل هندوانه یا انگور

## یک وعده مناسب پیش از تمرین برای مدیریت وزن

در طول تمرینات با شدت متوسط، یا حتی در طول استراحت، بدن تکیه کمتری به مصرف کربوهیدرات دارد و ذخایر چربی بدن به منبع انرژی اصلی تبدیل می‌شوند. کسانی که قصد کاهش وزن دارند، باید کالری کمتری دریافت کنند و وعده‌های پیش از تمرین آنها باید کربوهیدرات کمتری داشته‌باشد. مصرف تخم‌مرغ، پنیر، کاتیج و ماست بهترین گزینه‌ها برای وعده پیش از تمرین این دسته افراد هستند. کاهش مصرف کربوهیدرات، توانایی عضله را افزایش می‌دهد تا برای انرژی از چربی‌ها استفاده کند و این کار نه تنها می‌تواند یک استراتژی موثر به منظور ارتقاء تعادل در تمرینات استقامتی باشد، بلکه سطح چربی بدن را نیز پایین نگه می‌دارد. بازیکنان فوتبال یا ورزش‌های گروهی به مقدار زیادی کربوهیدرات نیاز دارند تا سوخت تمرینات تناسب اندامی خود را تأمین کنند، اما در جلسات مبتنی بر تکنیک، که معمولاً شدت کمتری دارند، به میزان کمتری کربوهیدرات احتیاج دارند. در این موارد، مقدار کربوهیدرات در تغذیه پیش از ورزش جلسات تکنیکی کاهش پیدا می‌کند (مصرف آن حذف نمی‌شود زیرا مصرف





که عملکرد، اولویت بهبود تعادل در تمرین و ترکیب بندی بدن نیست، مصرف آن را کاهش دهید. برای انرژی پایدار روی کربوهیدرات‌هایی با هضم راحت و شاخص گلیسمی پایین برای قبل از تمرین تمرکز کنید.

## کالری اولین فاکتور کاهش وزن است

تمرین کردن با کاهش مصرف کربوهیدرات می‌تواند برای کاهش چربی موثر باشد، اما اگر مقدار کالری کاهش نیابد، این اتفاق نمی‌افتد. اگر تنها هدف شما کاهش وزن است، طبق ترجیح خود می‌توانید قبل یا بعد از خوردن وعده غذایی تمرین کنید. البته این در صورتی است که به شما کمک کند تمرین طولانی‌تری داشته‌باشید و به تعادل کالری منفی برسید. یک وعده غذایی می‌تواند از اهداف تمرینی یا مربوط به وزن شما حمایت کند اما رعایت مستمر تمام وعده‌ها باعث می‌شود شما به اهداف خود برسید.

## تغذیه پیش از تمرین چیست؟

تغذیه پیش از تمرین یک وعده یا غذای راهبردی است که در زمانی خاص پیش از ورزش مصرف می‌شود. این غذا به منظور فراهم کردن موادمغذی مناسب برای استقامت، انرژی و ریکاوری طراحی شده‌است. تنها هدف این وعده، تامین سوخت بدن با موادمغذی ضروری است که ترکیب بدن شما را حمایت کند.

یک وعده پیش از تمرین مناسب باید تعادلی بین کربوهیدرات‌ها، پروتئین و چربی‌های جامد را دارا باشد. کربوهیدرات انرژی بدن را فراهم می‌کند، درحالی که پروتئین به ریکاوری و ترمیم عضلات کمک می‌کند. چربی‌های سالم مثل چربی مغزها، دانه‌ها و آووکادو، در طول ورزش به بدن نیروی پشتیبانی می‌رسانند.

## زمان بندی تغذیه پیش از تمرین

بسیار مهم است که بدانید چه زمانی صبحانه پیش از تمرین را بخورید. متخصصان ۲ تا ۳ ساعت پیش از تمرین را پیشنهاد می‌کنند. سعی کنید به

مقادیر کم به عملکرد ذهن کمک می‌کند) و به جای آن بر پروتئین و سبزیجات تمرکز می‌شود تا در طول جلسات سیر بمانید. حال، اگرچه تغذیه پیش از ورزش با کربوهیدرات کم در بعضی شرایط خوب است، اما باید به خاطر داشته‌باشید که کلید کاهش وزن تعادل انرژی است. برای حفظ تعادل انرژی مهم است که بدانید قبل از تمرین چه بخورید. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، باید کالری کمتری دریافت کنید (بیش از آن چه می‌خورید انرژی مصرف کنید)، و اگر قصد افزایش وزن دارید، باید کالری مازاد دریافت کنید (بیشتر از انرژی مصرفی تغذیه کنید).

از طرفی دیگر، اجرای چند جلسه تمرینی با کاهش مصرف کربوهیدرات، به طور کلی استراتژی موثری برای کمک به کاهش کالری مصرفی است. تمرین قبل از صبحانه یعنی شما بی‌توجه به تقدم و تاخر، یک وعده را رد کرده‌اید. از این‌رو، به طور کلی کالری کمتری مصرف کرده‌اید. ممکن است صبحانه‌ای سبک مثل مقداری ماست یا دو عدد نیمرو بخورید که کالری کمتری نسبت به یک کاسه فرنی یا پاستا دارد.

## بهترین صبحانه‌های پیش از تمرین با کربوهیدرات کم برای کاهش وزن

روزه‌داری (تمرین قبل از صبحانه)، تخم‌مرغ (نیمرو، آب‌پز، املت)، ماست یونانی، پنیر، کاتیج، شیک پروتئین با آب

برای کاهش وزن و چربی، مهم‌ترین چیز پایداری به چیزی است که ترجیح می‌دهید و می‌توانید در درازمدت آن را حفظ کنید تا به تعادل کالری منفی برسید. پس مسئله فقط چیزی که در آن یک وعده پیش از تمرین می‌خورید نیست، اگر می‌خواهید به نتیجه برسید، تمام وعده‌ها مهم هستند.

## تغذیه قبل از تمرین: چه چیزی، چه زمانی و چگونه

سوخت بدن را متناسب با کار مورد نیاز تامین کنید. یعنی زمانی که احتیاج دارید عملکردتان را به حداکثر برسانید، کربوهیدرات مصرف کنید و زمانی

## ۲- کراتین

کراتین ترکیبی است که به طور طبیعی در بعضی غذاها مثل ماهی و گوشت قرمز وجود دارد. به علاوه، به صورت مکمل نیز یافت می‌شود. فسفو کراتین، به عنوان کراتین در عضلات ذخیره می‌شود، در طول تمرینات شدید و با سرعت زیاد مثل وزنه‌برداری و دوی سرعت انرژی تولید می‌کند.

مکمل‌های کراتین ذخایر فسفو کراتین عضلات را افزایش می‌دهند که در نتیجه آن ورزش انجام می‌شود. کراتین احتمال عملکرد بهتر در این نوع فعالیت‌ها را افزایش می‌دهد. مشخص شده‌است که کراتین، استقامت، قدرت و توان عضلانی را برای رشد عضله افزایش می‌دهد. کراتین خستگی و آسیب عضلات را نیز کاهش می‌دهد. اگر کراتین طبق دوز توصیه‌شده مصرف شود، مکملی بی‌خطر است. باید در نظر بگیرید که با مصرف کراتین احتمال افزایش وزن وجود دارد، زیرا عضلات آب را در خود نگه می‌دارند. به علاوه، بعضی افراد ممکن است بعد از اولین مصرف کراتین دچار اسهال یا ناراحتی معده شوند. همیشه پیش از مصرف این مکمل‌ها با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

## ۳- شیر کاکائو

پروتئین و کربوهیدرات موجود در شیر کاکائو، ترمیم عضلات بعد از ورزش را بهبود می‌دهد و به تولید انرژی کمک می‌کند. پروتئین موجود در شیر کاکائو به رشد و ترمیم بافت عضله کمک می‌کند و کربوهیدرات آن، سوخت عضلات را موقع تمرین تامین می‌کند. به علاوه، شیر کاکائو موادمعدنی حیاتی زیادی از جمله کلسیم، پتاسیم و ویتامین D را نیز دارد که برای سلامت کلی بسیار مهم هستند و برای ورزشکاران مفید هستند. طبق تحقیقات، نوشیدن شیر کاکائو به عنوان تغذیه پیش از ورزش برای بالابردن سطح گلیکوژن مفید است و عملکرد و استقامت را بهبود می‌دهد. به لطف الکترولیت‌های موجود در آن، برای ریکاوری و دوباره هیدراته کردن بدن نیز مفید است.

## هیدراته کردن پیش از تمرین

آب بهترین مایعی است که می‌توانید پیش از ورزش بنوشید. هیدراته نگه داشتن بدن به واسطه نوشیدن مایعات به اندازه کافی موجب کاهش خستگی‌تان می‌شود و رسیدن به اوج عملکردتان را ممکن می‌کند. ممکن است از طریق عرق کردن الکترولیت از دست بدهید که برای حل این مسئله می‌توانید از نوشیدنی‌های ورزشی استفاده کنید. اگر تمرین شما بیشتر از یک ساعت طول می‌کشد، هیدراته کردن بدن با نوشیدنی‌های ورزشی می‌تواند مفید باشد.

## با یک کارشناس تغذیه رسمی در حیطه ورزش و آمادگی جسمانی مشورت کنید

شما می‌توانید با یافتن وبلاگ‌ها و انجمن‌های کیفی متخصصین تغذیه، سطح بدنی خود را بالا ببرید اما باز هم شکاف‌هایی باقی می‌ماند. کاری که می‌توان انجام داد این است که شخصا از یک متخصص تغذیه مشورت بگیرید تا توصیه‌های تغذیه‌ای دقیق و مطمئنی دریافت کنید. متخصصین تغذیه، متخصص‌هایی دارای مجوز هستند که شما را براساس نیازهای بدنتان، به‌روز نگه می‌دارند.



مقدار کافی غذاهای حاوی کربوهیدرات، پروتئین و چربی استفاده کنید. این مسئله برای ورزش‌های طولانی و استقامتی مهم است.

مصرف غذاهای مناسب در زمان خیلی نزدیک به تمرین ممکن است باعث ناراحتی هنگام ورزش شود. اگر ۴۵ تا ۶۰ دقیقه قبل از تمرین غذا می‌خورید، حتما غذایی مناسب بخورید که راحت هضم شود و کربوهیدرات و پروتئین کافی داشته‌باشد. باید بدانیم هر کسی متفاوت است و چیزی که برای یک نفر مناسب است، ممکن است برای دیگری مناسب نباشد. بهترین کار مشورت با متخصص است.

## مکمل‌های پیش از تمرین

معمولا مکمل‌ها برای قبل، بعد و هم‌زمان با تمرین پیشنهاد می‌شوند. اما این معما که مکمل‌ها چه زمانی باید مصرف شوند، حل نشده‌است. مکمل‌های پیش از تمرین طوری طراحی شده‌اند که در طی فعالیت استقامت شما را بالا ببرند و خستگی را کاهش دهند. مکمل‌ها می‌توانند قبل یا هم‌زمان با ورزش مصرف شوند. به هر حال، برای احتیاط مشورت با یک متخصص تغذیه ضروری است.

### ۱- کافئین

کافئین یک محرک است که می‌تواند انرژی، تمرکز و استقامت را در طول ورزش بالا ببرد. عملکرد آن، تحریک سیستم عصبی است که سطح هوشیاری و متابولیسم را بالا می‌برد. در نتیجه، می‌توانید مدت بیشتری ورزش کنید. علاوه بر این، قهوه به آزادسازی بعضی هورمون‌ها مثل آدرنالین کمک می‌کند که انقباض عضلات را بهبود می‌دهد و ظرفیت بدن را برای سوزاندن چربی بالا می‌برد. مقاومت اشخاص برای کافئین متفاوت است؛ از این‌رو، بسیار مهم است که فراموش نکنید که باید از مقدار کم شروع کنید و به تدریج مقدار آن را زیاد کنید تا مقدار ایده‌آل خود را پیدا کنید. علاوه بر این، به خاطر داشته‌باشید مصرف بیش از حد کافئین ممکن است عوارض جانبی ناخوشایندی مثل اضطراب و بی‌خوابی را به دنبال داشته‌باشد.

# عطر و ادکلن و زیبایی



مخروطیان، ترنج و همچنین انواع گل، عطر تولید می کرده‌اند.

همچنین در اواخر هزاره چهارم پیش از میلاد در «سیلک» کاشان غیر از ظروف سفالین بعضی تنگ‌های کوچک از جنس مرمر، که گویا مخصوص نگهداری عطر بود در حفاریات نواحی سیلک پیدا شده‌است و همچنین مقداری آئینه مسی جهت آرایش به دست آمده‌است.

درفرن نهم میلادی نیز «ابو یوسف کندی» شیمی‌دان عرب، کتابی درباره عطرها به نام «شیمی عطر و تقطیر» به نگارش در آورده است. این کتاب ارزشمند شامل بیش از یک صد دستور برای تهیه روغن‌های معطر، مرهم‌ها، عرق‌های گیاهی و جایگزین‌هایی برای داروهای پرهزینه می‌باشد. به علاوه در این کتاب ۱۰۷ روش و دستورالعمل برای عطرسازی و ساخت تجهیزات مربوطه، از جمله انبیب، شرح داده شده‌است.

باید اضافه کرد که این ابن سینا دانشمند ایرانی بود که فرایند عصاره‌گیری از گل‌ها با استفاده از روش تقطیر را که امروزه به طور معمول استفاده می‌گردد معرفی کرد. اولین تجربه او با گل رُز بوده‌است. از زمان این کشف، عطر از مخلوطی از روغن‌ها، گیاهان یا گلبرگ‌های خرد شده که یک ترکیب قوی و معطر را به وجود می‌آورند به دست می‌آید. از این میان گلاب بلافاصله میان مردم محبوب شد و مواد اولیه و تکنولوژی تقطیر در کشورهای شرقی به طور قابل توجهی صنعت عطرسازی و پیشرفت‌های علمی و به خصوص شیمی را در غرب تحت تأثیر قرار داده‌اند.

## چرخ رایحه عطرها

چرخه رایحه عطرها روش طبقه‌بندی نسبتاً نوینی است که به طور گسترده‌ای در خرده‌فروشی و همچنین صنعت عطر از آن بهره‌برداری می‌گردد. این روش در سال ۱۹۸۳ میلادی توسط «مایکل ادواردز» که یک مشاور در صنعت عطر می‌باشد به وجود آمد. وی طرح خود را با عنوان طبقه‌بندی رایحه و عطر ارائه داد. طرح جدید به منظور تسهیل در طبقه‌بندی عطرها و برنامه نام‌گذاری هر طبقه و همچنین

عطر واژه‌ای گرفته شده از زبان عربی است که شامل مخلوطی از اسانس‌ها، ترکیبات معطر، مواد تثبیت‌کننده و حلال‌ها می‌باشد و معمولاً نیز به صورت مایع تهیه و ارائه می‌شود. این ترکیب شگفت‌انگیز برای خوشبوسازی بدن انسان، حیوانات، غذا، اشیا، و محیط زندگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. مواد اولیه معطر سازنده عطر از راه استخراج از منابع گیاهی، حیوانی یا از روش‌های تولید مصنوعی مواد شیمیایی در آزمایشگاه‌های صنعتی تهیه می‌گردد.

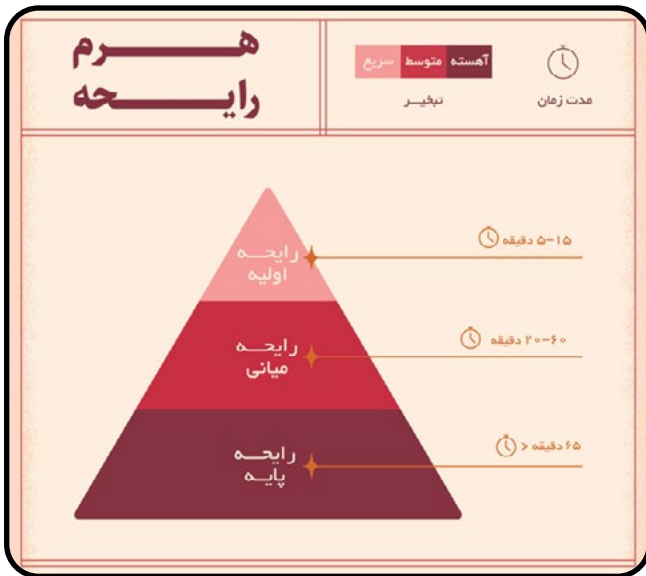
نگاهی عمیق به متن‌ها و حفاری‌های باستان‌شناسی مشخص می‌کند که عطرها در برخی از تمدن‌های اولیه وجود داشته‌اند و عطرسازی مدرن از اواخر قرن ۱۹ میلادی که تولید مصنوعی مواد معطری همچون «وانیلین» و «کومارین» به طور تجاری ممکن شد شروع گردیده‌است.

ارزش بازار جهانی عطر در سال ۲۰۱۸ میلادی معادل ۳۱/۴ میلیارد دلار برآورد گردیده‌است و انتظار می‌رود از سال ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۵ میلادی با نرخ رشد مرکب سالانه ۳/۹٪ گسترش یافته و به عدد ۴۰/۹ میلیارد دلار در سال برسد.

## تاریخچه هنر عطرسازی

هنر عطرسازی در زمان باستان از میان رودان و مصر شروع شده و در کشور ایران و روم باستان توسعه پیدا کرد. اولین شیمی‌دان ثبت‌شده در دنیا زنی بنام «تاپوتی» است. او عطرسازی است که طبق لوحه‌های خط میخی در هزاره دوم قبل از میلاد در میان رودان می‌زیسته است. وی گل‌ها، روغن‌ها و وچ را با دیگر مواد معطر چندین بار متوالی تقطیر و صاف می‌کرده تا عطر مورد نظر را تولید کند.

در سال ۲۰۰۵ میلادی باستان‌شناسان آنچه که تصور می‌شود قدیمی‌ترین عطر جهان باشد را در «پیرگوس» واقع در قبرس کشف کردند. این عطرها قدمتی بیش از چهار هزار سال دارند. در این مجموعه حداقل ۶۰ دستگاه تقطیر، کاسه برای مخلوط کردن، قیف و بطری عطر در یک کارگاه چهارهزار مترمربعی کشف شد. در دوران دوردست مردم با استفاده از گیاهان و ادویه‌جاتی مانند بادام، گشنیز، گل تلفونی (از نوع سبز آن)، رزین رسته



## نگهداری عطر و ادکلن اورجینال

در صورت عدم نگهداری مناسب عطرها و ادکلن‌ها، کیفیت ترکیبات موجود در آنها به علل گوناگونی که در سطر زیر بیان می‌شود می‌تواند از بین برود. گرمای زیاد، قرار گرفتن در مقابل نور مستقیم خورشید، اکسیژن و همچنین مواد آلی خارجی از جمله این موارد مضر برای سلامت عطر و ادکلن هستند. نگهداری مناسب عطرها به معنی دور نگه‌داشتن آنها از گرما و نور خورشید است. یک بطری باز شده ادکلن در صورتی که درست نگهداری شود تا چندین سال می‌تواند کیفیت بوی خود را ثابت نگه‌دارد. اما وجود اکسیژن در فضای بالای بطری و همچنین عوامل محیطی در بلندمدت بوی عطر را تغییر خواهند داد. بهترین شرایط نگهداری عطرها این است که در هنگام عدم مصرف در محفظه‌های تاریک آلومینیومی یا بسته‌بندی اصلی خود و در دمای بین ۳ تا ۷ درجه سلسیوس نگهداری شوند.

## غلظت عطر خود را پیش از خرید عطر تعیین کنید

عطرها غلظت‌های متفاوتی با نام‌های متفاوتی براساس ساختار مولکولی خود دارند. از کجا غلظت عطر دلخواه خود را بفهمیم؟ دو راه حل ساده وجود دارد:

۱- سوال از فروشنده درباره غلظت عطر

۲- غلظت عطر عموماً بر روی جعبه، زیر نام عطر نوشته می‌شود

**خلاصه راهنمای آشنایی با انواع غلظت عطرها به شرح زیر است:**

او فرش (Eau Fraiche): این غلظت شامل ۱ الی ۳ درصد مواد عطری می‌باشد.

او د کلون (Eau De Cologne) (EDC): این غلظت شامل ۲ الی ۴ درصد مواد عطری می‌باشد.

او د تویلت (Eau De Toilette) (EDT): این غلظت شامل ۵ الی ۱۵ درصد مواد عطری می‌باشد.



برای نمایش ارتباط بین هر یک از کلاس‌های منحصربه‌فرد عطری ساخته شده‌است.

## نت‌های عطر و ادکلن

عطر نیز در تشابه با نت‌های موسیقی به داشتن سه گروه از نت‌های گوناگون توصیف می‌شود که رایحه‌های هماهنگ را به‌وجود می‌آورند. این نت‌ها به مرور زمان آشکار می‌شوند؛ اولین بویی که از عطر به مشام می‌رسد مربوط به نت ابتدایی یا اولیه عطر و ادکلن می‌باشد. به‌دنبال آن نت میانی احساس می‌شود و در آخرین مرحله نت پایانی و یا همان نت اصلی خود را به‌تدریج آشکار می‌نماید. در واقع همگی این نت‌ها به ترتیب تبخیر عطر و ادکلن‌هایی که استفاده می‌کنیم به وجود می‌آیند.

**نت ابتدایی:** رایحه‌ای است که به محض استفاده از یک عطر به مشام می‌رسد را گویند. نت‌های بالایی شامل ملکول‌های کوچک و سبکی هستند که به‌سرعت تبخیر می‌شوند. آنها در شکل‌گیری احساس اولیه یک فرد نسبت به آن عطر نقش مهمی ایفا کرده و در نتیجه در فروش آن عطر بسیار حیاتی می‌باشند.

**نت میانی:** رایحه‌ای است که درست زمانی که نت ابتدایی در حال محو شدن می‌باشد خود را نشان می‌دهد. ترکیبات نت میانی قلب یا بدنه اصلی یک عطر را تشکیل می‌دهند و به‌عنوان یک پوشش برای عدم احساس بوی نامطبوع اولیه نت پایانی عمل می‌کنند. لذا کاربرد نت میانی آن است که این بوی ناخوشایند ابتدایی در نت‌های پایانی با گذشت زمان مطبوع و دل‌انگیز می‌شوند.

**نت پایانی:** هنگام محو شدن نت میانی، نت پایه شروع به آشکار شدن می‌کند. نت‌های پایانی و میانی یک عطر با یکدیگر اساس عطر را تشکیل می‌دهند. نت‌های پایانی عمق و استحکام هر عطر و ادکلنی را به‌وجود می‌آورند. ترکیبات این گروه از بوها غنی و عمیق بوده و معمولاً تا ۳۰ دقیقه بعد از استفاده به مشام نمی‌رسند.



## انتخاب عطر بر اساس شخصیت

علاوه بر سن، شخصیت، روحیه فرد هم در انتخاب عطر مناسب تأثیرگذار است. به طور مثال، اگر شخصیتی آرام، زنازه و رومانتیک دارید عطرهایی با رایحه گلی مانند سوسن، مگنولیا، رز، یاس و مریم گزیندهای مناسبی برای شما هستند. اگر شاد و پر هیجان هستید، عطرهایی چوبی و شیرین گزینده مناسبی برای شماست. اگر آقا هستید و روحیه سرسخت دارید بهتر است عطرهایی با رایحه ادویهجات یا چوبی انتخاب کنید تا بیانگر حس درونی شما باشد. یا اگر خیلی شخصیت قوی و مستحکمی دارید، بهتر است از عطرهایی چرمی استفاده کنید.

## انتخاب عطر بر اساس جنس پوست

ماندگاری عطر رابطه مستقیم با جنس پوست افراد دارد. هر چه پوست شما چربتر باشد، ماندگاری عطر روی آن بیشتر است. اما مثلاً ماندگاری عطر و ادکلن روی پوست خشک کم است و این افراد باید از رایحههای قویتری استفاده کنند. بهترین انتخاب برای افراد با پوست چرب، عطرهایی است که رایحه گل و گیاه و مرکبات دارند. عطر مناسب پوست خشک نیز عطرهایی است که رایحه مُشکی، چوبی و یا نت‌های معطر و سنگین تر گلی دارند.

## آیا عطر باید بر اساس فصل انتخاب شود؟

در پاسخ باید بگوییم بله، عطر را بهتر است بر اساس فصل انتخاب کنید. چون هر فصل حال‌وهوای خاص خود را دارد و حسی متفاوت را منتقل می‌کند. مثلاً اگر شما در زمستان از عطرهایی شکوفه‌های بهاری استفاده کنید، حس‌وحال بهار را نمی‌توانید منتقل کنید چون در فصل درست استفاده نشده‌است. اما اگر همین عطر در فصل درست استفاده شود به خوبی بیانگر حس درست خود خواهد بود.

عطرهایی با رایحه گرم که برای استفاده در فصل زمستان طراحی شده‌اند بوی قدرتمندتر و شیرین‌تری دارند. بنابراین اگر از آنها در فصل گرم استفاده کنید، ممکن است باعث سردرد و آزار و اذیت دیگران شود. در نتیجه اگر می‌خواهید یک عطر مناسب فصل انتخاب کنید در فصل‌های گرم بهتر است از عطرهایی سرد استفاده شود. عطرهایی گرم هم در فصول سرد تأثیر بهتری دارند.

## سخن پایانی

عطر را نباید روی زیورآلات و طلاهای خود اسپری کنید چون باعث آسیب دیدن طلا و نقره و سنگ‌های قیمتی می‌شود.



او د پرفیوم (Eau De Perfume) (EDP): این غلظت شامل ۱۵ الی ۲۰ درصد مواد عطری می‌باشد.

پرفیوم (Perfume): این غلظت شامل ۲۰ الی ۳۰ درصد مواد عطری می‌باشد.

اکستریک (Extract): این غلظت شامل ۳۰ الی ۴۰ درصد مواد عطری می‌باشد.

## گروه بویایی نزدیک به سلیقه خود را پیدا کنید

در عرصه عطر، در کل ۷ گروه بویایی وجود دارد که عبارتند از: کهربایی، روماتیک، شیخ، مرکباتی، گلی، چرمی، چوبی. قبل از خرید عطر ابتدا بررسی کنید کدام گروه به سلیقه شما نزدیک‌تر است. سپس از راهنمای خود درخواست کنید در این گروه بویایی به شما عطر معرفی کند.

## نکات مهم در هنگام تست عطر

**در تست کردن، زیاده‌روی نکنید:** زیرا تست کردن بیش از اندازه عطر، باعث پُرشدن مشام شما می‌شود و قادر به تشخیص درست رایحه نمی‌باشید.

**عطر را روی بالاتر تست کنید:** هنگام انتخاب و خرید عطر از شخص راهنمای خود درخواست کنید عطر را روی بالاتر تست کند تا بتوانید به مرور زمان رایحه اولیه، میانی و پایانی آن را به درستی حس کنید.

**در هنگام تست عطر از بوکردن قهوه بپرهیزید:** قهوه خود یک نُت بویایی محسوب می‌شود و تا به امروز در بسیاری از عطرها استفاده شده‌است. بوکردن قهوه به هنگام تست عطر، نه تنها باعث رفرش شدن مشام شما نمیشود بلکه باعث پُرشدن آن می‌شود و شما با تلقین خود را بر این باور رسانده‌اید که مشامتان خالی شده‌است.

**عطر را بر روی پوست خود اسپری کنید:** در نهایت برای خرید عطر مناسب دو رایحه‌ای را که بیشتر به سلیقه شما نزدیک بوده را بر روی نبض دو دست خود اسپری کنید تا بتوانید با توجه به نوع پوست خود تغییر رایحه را حس کرده و انتخاب بهتری داشته‌باشید.



# فال فصل زمستان ۲۰۲۴



**فروردین (۲۱ مارس - ۱۹ آوریل)**

قدرت درونی، انرژی خودجوش و اعتمادبه‌نفس

تمایل به ایجاد تغییری اساسی در زندگی در ماه ژانویه در فروردین حمل بیدار می‌شود و در نتیجه، آنها بیشتر روی خودشان تمرکز خواهند داشت. ممکن است در بین اطرافیان، تودار یا حتی خودمحو به نظر برسید و همین باعث شود تمایل شما به رفتارهای خودخواهانه بیشتر شود. بنابراین، از هر گونه تک‌گویی طولایی درباره زندگی خود بپرهیزید و سعی کنید نسبت به زندگی عزیزانتان نیز علاقه نشان دهید. اما در مورد روابطتان، ذات احساساتی این نماد خلقی به بالاترین حد خود می‌رسد و در نتیجه، متولدین این ماه می‌توانند انتظار داشته باشند حجم بالایی از تجارب عاطفی و عشقی را تجربه کنند. از آنجاکه قدرت اراده شما بیشتر خواهد شد، نباید مشکلی برای رسیدن به قول و قرارهای سال نویتان داشته‌باشید. اگر در رابطه‌ای جدی هستید، مراقب باشید چون می‌تواند دنیای شما را زیرورو کند. در محل کار، احتمالاً خیلی خودخواهانه رفتار خواهید کرد و فقط به خودتان توجه خواهید داشت. گرچه شاید احساس کنید هیچ کس توانایی رقابت با شما را ندارد اما حداقل سعی کنید با تیم خود همکاری کرده و به همکارانتان کمک کنید.



**اردیبهشت (۲۰ آوریل - ۲۰ می)**

قدرتمند و لجباز اما عملگرا و قاطع

در ابتدای این فصل، توانایی گوش‌دادن اردیبهشت ماهی‌ها به دیگران به منصفه ظهور می‌رسد و در نتیجه، خیلی در ارتباطاتشان موفق خواهند بود و همین ویژگی در کنار مهارت‌های سازمانی عالی‌شان، ترکیب خوبی را ایجاد خواهند کرد. این امر باعث بالارفتن اعتمادبه‌نفسشان خواهد شد و در نتیجه، محبوب جمع دوستانتان خواهید بود و حتی مافوق‌هایتان نیز متوجه انرژی خلاقانه جدیدتان خواهند شد. ممکن است در این دوره با پیشنهاد ارتقا شغلی مواجه شوید یا حتی فرصت پیدا کردن شغلی بهتر را داشته باشید. اما اجازه ندهید موفقیت‌هایتان باعث غرورتان شود چون ممکن است موجب جلب دشمنی دوستان و همکاران خود گردید.

اورانوس تاثیر خوبی بر خلاقیت شما خواهد داشت. سعی کنید به فکر پروژه‌ای جدید باشید و وضعیت فعلی شرکت یا حتی روتین روزانه خود را بهتر کنید. متولدین این ماه به فکر موقعیت مالی‌شان می‌افتند و رسیدن به ثبات مالی نیز برای آنها از طریق خرید ملک، ارتقاء عملکرد کاری یا پول کنار گذاشتن برای روز میاها آسان‌تر خواهد شد. گرچه هوش و خلاقیت، نیروی محرک شما خواهند بود اما می‌توانند باعث لجبازی و ناسازگاری نیز شوند پس مراقب درگیری با همکاران و

عزیزانتان باشید.

**خرداد (۲۱ می - ۲۰ جون)**



شخصیتی اجتماعی و بانزاکت همراه با حس شوخ‌طبعی و خلاقیت

برای متولدین خرداد، این فصل زمان مناسبی برای روابط است. شما در این دوران، وارد کلیشه می‌شوید و نیاز به احیای روابطتان را احساس می‌کنید. به عنوان مثال، سعی کنید با عشقتان مسافرت بروید، سینما بروید یا آخر هفته را در آرامش بگذرانید و سپس خواهید دید رابطه شما مجدداً عمیق‌تر شده‌است. امسال درباره رسیدن به خواسته‌هایتان مصمم‌تر خواهید بود و اولویت‌بندی نیز برایتان سخت نخواهد بود. اما صبر کمتری خواهید داشت. بنابراین، ریفیقی پیدا کنید تا به شما انگیزه داده و تشویقتان کند. برقراری روابط جدید برای شما آسان خواهد بود در نتیجه، احساس یک ماهی را خواهید داشت که در آب رها شده‌است. هیجان زیادی برای اهداف جدید تعیین شده در این سال خواهید داشت اما اغلب ادامه‌دادن برای شما آسان نخواهد بود. با این وجود، بعضی از آنها ممکن است برای شما تحول‌برانگیز باشند. حتی توانایی دوستیابی شما می‌تواند در رویارویی با این چالش‌ها به شما کمک کند.



**تیر (۲۱ جون - ۲۲ جولای)**

شخصیتی احساسی، حساس و محتاط

این فصل برای متولدین تیر توام با توسعه فردی خواهد بود. از تغییر تفکراتان استقبال می‌کنید و بیشتر از هر زمانی، پذیرای آن خواهید بود. این عامل باعث جذب افراد جدید زیادی به زندگی‌تان خواهد شد و مسیر درست را نیز به شما نشان خواهد داد. اما در رابطه با شغل‌تان احساس ناهماهنگی خواهید کرد. مافوق‌هایتان به شما خرده خواهند گرفت و کار اضافه زیادی به شما خواهند سپرد و شما نیز به خاطر ترس، از رد کردن آنها خودداری خواهید کرد. اگر اجازه دهید چنین رفتاری با شما داشته باشند، گرفتار چرخه‌ای معیوب خواهید شد. سعی کنید جسارت به خرج داده و چیزی بگویید؛ تنها با این کار می‌توانید احترام دیگران را جلب کنید.

متولدین این ماه، در پایان سال گذشته، استرس زیادی را تجربه خواهند کرد. گوش دادن با دقت به نزدیکانتان از ویژگی‌های ذاتی شما است. در بحث روابط، چنین ویژگی می‌تواند نوعی مزیت تلقی شود اما در رابطه با کار می‌تواند زحمت اضافه‌ای روی دوش‌تان باشد خصوصاً اگر در شرکتی بزرگ مشغول به کار باشید. آنها اغلب در ماه ژانویه، برای سال بعدتان هدفگذاری می‌کنند و ممکن است به خاطر فشار بیش‌ازحد احساس ترس

کنید. در عوض باید فعالیت‌های خلاقانه‌ای را تجربه کنید. میزان خلاقیت شما هرچقدر باشد، تنهایی و قوه تخیل می‌توانند توازن درونی شما را احیا کند.



**مرداد (۲۳ جولای - ۲۲ اوت)**

متولد ماه مرداد باشهامت، بااعتمادبه‌نفس، جسور و صریح

این فصل موفقیت‌های کاری زیادی را برای متولدین مرداد ماه به همراه دارد. مافوق‌هایتان متوجه تعهد کاری بالای شما خواهند شد و ممکن است پیشنهاد سفر کاری به خارج از کشور را به شما بدهند. توانایی استدلال کردن‌تان شما را به مذاکره‌کننده‌ای حرفه‌ای تبدیل خواهد کرد و می‌توانید از این قابلیت در محل کار و همچنین موقعیت‌های روزمره زندگی استفاده کنید. هرگز دست از کاری نمی‌کشید و کاملاً هوشیار خواهید بود. بنابراین، اگر از رویارویی با برخی از مشکلات طفره رفته‌اید، الان وقت مناسبی برای حل آنها می‌باشد. اما در مورد رابطه با دوستانتان، بهتر است از قبل به همه جوانب فکر کنید تا بعداً پشیمان نشوید. در ابتدای این فصل، احساس خواهید کرد از هر نظر دوباره متولد شده‌اید. سفر خارجی می‌تواند روش خوبی برای رهاشدن از کلیشه سال پیش باشد. سیاره مشتری راهنمای شما خواهد بود و از پس هر مشکلی برخوردار می‌آید. اما در راه و خانه، رفتارهای سلطه‌گرانه و انفجاری خود را کنترل کنید. ممکن است اطرافیان‌تان به خاطر جروبحث‌های مداوم، از شما دلسرد شوند. در ماه ژانویه، به خاطر اینکه تحت تاثیر ماه کامل خواهید بود، از هر گونه عمل جراحی خودداری کنید. مراقب قلبتان باشید و از سیگار کشیدن یا خوردن غذاهایی با کلسترول بالا خودداری کنید.



**شهریور (۲۳ اوت - ۲۲ سپتامبر)**

متولد ماه شهریور محتاط، باتوجه اما باریک‌بین است

این فصل انگیزه فعالیت‌های ورزشی را در متولد ماه شهریور بیدار می‌کند. به لطف ورزش، با کسی ملاقات خواهید کرد که خلق‌و‌خوی مشابه شما را دارد و این ملاقات می‌تواند منجر به دوستی‌های جدیدی شود. در رابطه با روابط عشقی، احساسات پراکنده‌ای خواهید داشت که در برخورد با شریکتان نمود خواهند داشت. بنابراین، از ارتباط‌گرفتن و صحبت‌کردن درباره مسائل آزاردهنده دوری نکنید. هم خودتان و هم شریکتان از این مسئله استقبال خواهید کرد. ممکن است متولدین این ماه در ابتدای سال به دلیل تاثیر زحل، احساس حقارت و ناراحتی را تجربه کنند. پس به جای تلاش‌های نومیدانه برای پیدا کردن همدم و پذیرفته‌شدن در نگاه دیگران، بهتر است خود را به

صورت کامل و آگاهانه، وقف توسعه نفس و رسیدن به قول‌های سال نو کنید تا احساس موفقیت دوباره شما را سرپا کند. سپس این انرژی باعث جذب افراد به سمت شما شده و مشکل تنهایی‌تان برطرف خواهد شد. در ابتدای این فصل، احتمال توجه چندانی به شریک احساسی خود نخواهید داشت اما از طرفی دیگر، از توجه نکردن او به خودتان نیز دلگیر خواهید بود. با این وجود، توازن مستلزم تلاش‌های دوطرفه است پس همه چیز را از طرف مقابلتان انتظار نداشته باشید.



**مهر (۲۳ سپتامبر - ۲۲ اکتبر)**  
عدالت، همدردی، تعادل و عقل

در ابتدا، متولدین ماه مهر احساسات بسیار قدرتمندی نشان خواهند داد. تغییرات خلق و خوی شدیدی را تجربه خواهید کرد و فهمیدن آنها نیز مدتی طول خواهد کشید. شاید به نظر برسد خودتان هم نمی‌دانید از زندگی چه می‌خواهید و احساس ناراحتی کرده و در آن غرق شوید. اما به این حس توجه نکنید و هیچ گونه تصمیم عجولانه‌ای در این دوران نگیرید تا بعدها خودتان را سرزنش نکنید. در عوض، روی خانواده‌تان تمرکز کرده و با هم به دل طبیعت بروید تا به آرامش و تعادل برسید. متولدین این ماه تغییرات زیادی را در ابتدای این فصل تجربه خواهند کرد. تک‌تک احساساتتان را شدیداً جدی خواهید گرفت؛ این امر تأثیر زیادی بر شما خواهد داشت و دیگر قادر به نادیده گرفتن آنها نخواهید بود که دلیل اصلی آن تأثیر ماه است. در رابطه با شریک احساسی‌تان ممکن است اشتباهات گذشته مطرح شوند. باید مراقب باشید و سعی کنید احساسات خود را کنترل کرده و تا حد ممکن طرف مقابل را درک کنید. در غیر این صورت، انتظار درگیری‌های متعدد را داشته باشید. اگر احساس خستگی می‌کنید، فقط از کار فاصله گرفته و استراحت کنید. باید به عادات روزانه خود فکر کنید؛ سعی کنید بیشتر بخوابید، دمنوش بخورید و مصرف روزانه ویتامین را نیز فراموش نکنید.



**آبان (۲۳ اکتبر - ۲۱ نوامبر)**  
جنگجویی مشاهده‌گر، آینده‌نگر و دلسوز دیگران

متولدین ماه آبان، سال نوی میلادی را با انگیزه و اشتیاق شروع می‌کنند. ثبات ذهنی، راز موفقیت شما در محل کار و همچنین زندگی شخصی‌تان است. با تصمیمات مهمی در چند حیطه از زندگی‌تان مواجه خواهید شد که برای مواجهه با آنها به رویکردی منطقی و خونسردی نیاز خواهید داشت. در چنین مقطعی ممکن است مقداری احساس خستگی کنید پس به این احساس توجه کرده و استراحت کنید؛ در غیر این صورت می‌تواند منجر به مشکلات جسمی جدی شود. متولدین این ماه از ابتدای این سال خلق و خوی خوب و مثبتی خواهند داشت. حتی از حالت معمول هم آرام‌تر خواهید بود تا حدی که ناراحت کردنتان نیز غیرممکن خواهد شد. مهم‌تر از همه بهتر است خودتان باشید؛ از رفتارهای دیگران تقلید نکنید و به خاطر قول‌وقرارهای

سال نو و تغییرات زندگی، از مسیرتان دور نشوید.

**آذر (۲۲ نوامبر - ۲۱ دسامبر)**



هدم‌مند، پرنرژی و تلاشگر

در این فصل، مشکلاتی حل نشده از گذشته دوباره مطرح می‌شوند و متولدین آذر ماه وادار خواهند شد این مسائل را باز کرده و دنبال راه‌حل آن باشند تا بتوانند آنها را پشت سر بگذارند. می‌توانید انتظار داشته‌باشید یکی از شرکای احساسی سابق‌تان دوباره به سراغ شما بیاید و لازم باشد درباره مسائل حل‌نشده بین خودتان صحبت کنید. شاید بخشی از احساسات قبلی دوباره زنده شوند پس اجازه ندهید بر شما غلبه کنند. ممکن است در این ماه مشکل تمرکز داشته باشید و شدیداً عجولانه رفتار کنید بنابراین، سعی کنید احساسات خود را کنترل کرده و گذشته را رها کنید. اگر مجرد هستید، کسی را برای وقت گذراندن مد نظر قرار دهید. متولدین این ماه، تمرکزی روی کار یا موقع مطالعه نخواهند داشت. این امر تبعات زیادی به ویژه در روابط با مافوق‌هایتان خواهد داشت چون شاید نتیجه بگیرند شما به شغلتان اهمیتی نمی‌دهید و حتی به دنبال شخصی مناسب‌تر برای این کار باشند.



**دی (۲۲ دسامبر - ۱۹ ژانویه)**

نشانه‌های محافظه‌کارانه، عمل‌گرایانه، محتاطانه، مداوم و جدی

نیازی نیست متولدین دی ماه در این فصل، از تغییرات بزرگ زندگی‌شان بترسند. همه چیز سر جای خود خواهد بود چون اولویت‌ها و اهدافتان را تعیین و برای رسیدن به آنها تلاش خواهید کرد. شما در این ماه، توانایی مدیریتی پیدا خواهید نمود و از این توانایی به طور ویژه در محل کار استفاده خواهید کرد. به رهبر قابل‌ی برای گروه تبدیل می‌شوید و گروه خود را برای رسیدن به نتایجی بزرگ، رهبری می‌نمایید. ممکن است پادشاهی مالی خوبی برای این کار دریافت کنید. همچنین مراقب باشید سرما نخورید و گزنه ممکن است دچار مشکلات مجاری ادراری و مثانه شوید. خودتان را گرم نگه دارید و آب کافی بنوشید.

متولدین این ماه آغاز سال نوی عادی خواهند داشت و احتمالاً تغییر چندانی در رفتارشان حس نخواهند کرد. مهمتر از همه، نقاط قوت شما پررنگ‌تر خواهد شد. توانایی تعیین مشخص اهداف سال جدیدتان را خواهید داشت و از همان ابتدای سال، به خاطر انرژی خورشید، شانس زیادی با شما همراه خواهد بود.

به خاطر تلاش برای گرفتن ترفیع شغلی یا افزایش حقوق، عملکرد شما در محل کارتان نیز بهتر خواهد شد.



**بهمن (۲۰ ژانویه - ۱۸ فوریه)**

پراحساس و رمانتیک با حس آزمایشگری

در ابتدای این فصل، متولدین ماه بهمن انرژی جدیدی

را دریافت می‌کنند که نیروی محرک آنها برای پیشرفت خواهد شد. گرچه متولدین بهمن ماه معمولاً در تصمیم‌گیری، عملکرد متوسطی دارند اما قدرت تصمیم‌گیری جزو نقاط قوت آنها در این ماه خواهد بود. با خونسردی به همه چیز رسیدگی خواهید کرد و اجازه نخواهید داد افکارتان شما را کنترل کند. از این شرایط جدید در محل کارتان استفاده خواهید کرد چون در حالت عادی، درباره هر چیز کوچکی استرس می‌گیرید و سپس مشکلات محل کارتان را با خود به خانه می‌آورید. بنابراین، اکنون زمان بیشتری برای خانواده و شریک احساسی‌تان خواهید داشت چون آنها نیز بی‌صبرانه منتظرند آخر هفته را با شما باشند. در ابتدای این سال جدید و به‌ویژه در ماه ژانویه، زحل بیشترین تأثیر را بر متولدین این ماه خواهد داشت. این تأثیر به شما پشتکار فوق‌العاده‌ای در رسیدن به قول‌وقرارهای سال نو و همچنین عمل به تعهداتتان می‌دهد بنابراین، اعضای خانواده می‌توانند ۱۰۰ درصد به شما اعتماد کنند. به خاطر این ویژگی، پیشرفت زیادی در توسعه نفس خواهید داشت و به خودتان افتخار خواهید کرد.

متأسفانه، تأثیر این سیاره با لجاجت و محافظه‌کاری همراه می‌شود. برای تصمیمات مهم، توصیه می‌شود از کسی با تفکری بازتر از خودتان مشورت بگیرید.

**اسفند (۱۹ فوریه - ۲۰ مارس)**



نشانه فروتنی و حساس بودن؛ آنها بینش و الهام درونی قدرتمندی دارند.

این ماه انرژی خلاقانه زیادی را برای شما به ارمغان خواهد آورد و ذهن شما پر از ایده‌های جدید خواهد شد به طوری که استفاده نکردن از این ایده‌ها باعث حسرت شما خواهد گردید. از گفتن نظر خود به رئیستان نترسید و ایده‌های نوآورانه‌ای را برای پروژه‌های کاری ارائه کنید. در این ماه، شانس زیادی برای اعتبار کسب کردن خواهید داشت. اما احتمالاً توجه چندانی به شریک احساسی خود نخواهید داشت که موجب بدخلقی او می‌گردد. سعی کنید به نحوی او را غافلگیر کرده و نشان دهید برای او اهمیت قائل هستید.

آغاز سال جدید زمانی عالی برای متولدین اسفند خواهد بود. به خاطر تأثیر مشتری، آنها در تمام جنبه‌های زندگی‌شان قدرت خلاقه زیادی خواهند داشت. نمی‌توانید این قدرت را در رابطه با مد، کار یا خانه مهار کنید و در نتیجه، تمام مدت در حال خلق ایده‌های جدید خواهید بود. این دوران فرصت بزرگی برای شروع پروژه‌هایی جدید یا پیدا کردن فعالیت‌های اوقات فراغت جدید است. اما احتمالاً به خاطر این ایده‌ها و فعالیت‌ها، از عزیزانتان غافل خواهید شد و در نتیجه، روابطتان رو به سردی خواهند رفت. فراموش نکنید به خانواده‌تان ابراز علاقه کنید و به دنبال تفریحی باشید که بتوانید با خانواده انجام دهید.



- Notre objectif est de développer la force physique ainsi que la force mentale, pour faire ressortir le meilleur de chacun.

- L'acquisition de compétences et de valeurs qui peuvent être intégrées dans tous les aspects de la vie des athlètes est encouragée.

- Respect et adoption d'une attitude positive sont toujours évalués, encouragés et renforcés par ce programme.

- Les cours se déroulent dans une ambiance amusante et motivante.

## Académie de Karaté Alexandru Sorin

3333 Cavendish #275 H4B 2M5

**(514) 488-4596**

AcademieDeKarate.com #AkasKarate (for instagram and Facebook infos)



## دار الترجمة رسمی نوشاد جمال

3333 Cavendish Blvd. Suite 370,  
Montreal, Quebec H4B 2M5

**OFFICE: (438)290-3030**

**CELL : (514)575-7080**

### We Inspect Homes

Like we're Buying them Ourselves



**HOME INSPECTION**

**CALL TODAY 438-929-6645**

**WHY CHOOSE MAJINSPECT BUILDING INSPECTION?**

- RELIABILITY GUARANTEED
- NO JARGON
- NO FINE PRINT
- TIMELY REPORTS



DELIVER OVER 150 INSPECTIONS PER YEAR TO THE QUEBEC COMMUNITY!

**MAJID AGHABOZGORI**  
 Phone: +1 438-929-6645  
 E-Mail: majid.a@majinspect.ca  
 Website: www.MAJINSPECT.ca




# RENOVLUXE

Redefine Spaces with Art and Style!

**RESIDENTIAL, COMMERCIAL,  
OFFICE PAINTING**

**MURAL**

CLASSIC AND MODERN STYLES

CHILDREN AND BABY ROOM PAINTING



با ارائه این آگهی  
تخفیف ویژه تا ۲۰ درصد  
برای اتاق نوزاد و کودک



EXPERIENCE HARMONY,  
ARTISTRY AND ELEGANCE

GIVE YOUR SPACE A NEW LOOK WITH  
RENOVLUXE'S UNPARALLELED EXPERTISE.

COMMERCIAL SHOP AND OFFICE DESIGN



CALL US NOW

5144319431



renoveluxe@yahoo.com



برای اولین سفارش نقاشی مدرن و کلاسیک  
برای فضاهای تجاری و اداری، تخفیف ۴۰ درصد

# PIANO LESSONS

REMI ACADEMY

514.703.4020



**Sutton**

**مینو اسلامی**

مشاور املاک در مونترال بزرگ  
مسکونی و تجاری

- خرید و فروش مسکن
- تهیه وام مسکن
- ارزیابی رایگان

**Minoo Eslami**  
Real Estate Broker



[meslami@sutton.com](mailto:meslami@sutton.com)

Cell: (514) 967 - 5743  
Office: (514) 364-3315

**Sutton** **گیتا برازنده کار**

مشاور املاک در مونترال بزرگ  
مسکونی

- خرید و فروش مسکن
- تهیه وام مسکن
- ارزیابی رایگان

**Gita Barazandehkar**  
Courtier Immobilier Résidentiel



[gbarazandehkar@sutton.com](mailto:gbarazandehkar@sutton.com)

Cell: (514) 641 3477

9515 Lasalle Boul. Lasalle



www.remiacademy.com



REMI Academy  
of Music

آموزش موسیقی کودکان در آکادمی ریمی  
برای گروه سنی ۳ تا ۵ سال

3333 Cavendish Blvd. Suite 285  
Montreal, QC. H4B 2M5

(514) 703 - 4020  
www.remiacademy.com





Cours de **Musique** à  
l'académie de **ReMi**  
(514) 703 4020

Music Courses at ReMi Academy



3333 Cavendish Blvd.,  
Suite 285, Montreal, QC.  
H4B 2M5

(514) 996 1620  
(514) 703 4020

www.remiacademy.com  
journal.remi@gmail.com

Agence immobilière  
GROUPE IMMOBILIER  
**LONDONO**  
REALTY GROUP INC

**Marzieh Goodarzi**

Courtier Immobilier Résidentiel et Commercial



(514) 709 4020

Buying **OR** Selling A **Property?**



- Investing in  
Real Estate?
- Free consultation  
& appraisal
- Accompanied by a  
Professional Team



@ Marzieh@LONDONOGROUP.COM



آموزش پیانو  
آهنگسازی

آواز

با بیش از ۲۵ سال سابقه تدریس  
فارغ التحصیل کنسرواتوار موسیقی  
مدیر مسئول آکادمی موسیقی رمی

استاد علیرضا فخاریان

514.996.1620

