

اولین نشریه  
فارسی زبان  
در کانادا

36  
ANNIVERSARY

ماهنامه

# BAZAR Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

شماره ۴۲۷، فروردین و اردیبهشت ۱۴۰۵، سال ۳۶

36ième - Année No. 427 Avril 2026

Real Estate Broker

**سیمین ماهری**  
مشاور املاک  
مسکونی، تجاری

Simin Maheri  
smaheri@sutton.com

Sutton 514.451.4663

## عبور از جمهوری خونخوار اسلامی؛ جنگ، درد، بیداری و امید به ایران نو

جنگی که امروز بر سر ایران سایه انداخته، فقط یک درگیری نظامی نیست؛ بلکه نتیجه سال‌ها انباشت خشم، تاکثر آمدی، انزوا و سیاست‌هایی است که کشور را از مسیر توسعه و آرامش دور کرده است. صدای انفجار و اضطراب مردم نیز تنها نشانه بحران امنیتی نیست، بلکه پژواک این پرسش تاریخی است که ایران تا چه زمانی باید هزینه بقا و ماجراجویی‌های یک حکومت ایدئولوژیک را بپردازد.

**bisti**  
+1(514) 806 0020

بیس‌تی

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

Montréal: +1 (514) 2843030  
Toronto: +1 (647) 5922011

**تیم شکور**  
Équipe Shakour

مشاوره تخصصی املاک  
مسکونی، تجاری، سرمایه‌گذاری

514-730-3909  
www.shakourrealty.com

Equipe & courtier  
primée  
2014  
1000 clients  
2014

**KEYHAN**

**صرافی کیهان**  
پلی مطمئن میان ایران و جهان

اولین و تنها صرافی معتبر  
در شمال شهر مونترال

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

CONTACT US 438-883-8902

**مشاور املاک**

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

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

**فیروز همماتیان**  
Firouz Hemmatiyan  
Certified Real Estate Broker

hemmatiyan@sutton.com

514 827 6364 | 514 364 3315

**متین تیره دست**  
مشاور امور مالی، فارغ التحصیل  
دانشگاه صنعتی شریف و ETS

Financial Advisor  
At Industrial Alliance

پیمده عمر، بیمه مسافرتی  
بیمه وام مسکن  
بیمه از کار افتادگی  
حسابهای پس انداز و سرمایه‌گذاری  
بر نفع‌های باز تنفسی  
حساب سرمایه‌گذاری کودکان

514.690.6181  
www.ia.ca

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

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

**مشاورین املاک مسکونی و تجاری**

مشاوره هفت روز هفته  
به صورت حضوری و تلفنی

**نگین خاکسار** 514 746 7569  
**نادر خاکسار** 514 969 2492

**محضر**

امور کنسولی، وکالتنامه، دانشجویی و مهاجرتی

نگار رضا پارساژاد 514-979-4551

**مشاور املاک**  
**مهدی انصاری**

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

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

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

**مشاورین املاک مسکونی و تجاری**  
در خدمت هموطنان گرامی

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

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

**فرارسیدن عید نوروز و سال نو مبارک باد**

سایه‌های بهاری





## قابل توجه ساکنین محترم وست آیلند مونترال

سوپر ایرانی لیشام با افتخار در خدمت شماست!



لیشام یعنی کیفیت بالا، قیمت منصفانه، طعم واقعی و اصیل

ساعات کاری: از ۹ صبح تا ۸ عصر | یکشنبه ها: از ۹ صبح تا ۶ عصر

4701 Boul. Saint-Jean, Unite J Dollard-Des Ormeaux, H9H 2A7

☎ 514-620-1505

همراه با نمایندگی DHL جهت انجام مرسوله پستی شما

Ria Money Transfer

و صرافی وسترن یونیون جهت واریز شهریه دانشگاه حتی از ایران و یا امور دیگر

منتظر دیدار شما هستیم!



## کلینیک دندانپزشکی



### دکتر رامین میرموجی

Dr. Ramin Mirmooji  
General dental practitioner

Dr. Samer Abboud



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

[info@msmiline.com](mailto:info@msmiline.com)

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



استفاده از پیشرفته ترین سیستمهای  
ضد عفونی و استریزاسیون



دندانپزشکی بدون درد یا سدیشن،  
درمان خروپف و آپنه خواب

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



وست آیلند

**514 675 3332**

قبول کلیه  
بیمه های مدیکال

عضو بیمه های دانشجویی  
دانشگاه کبک

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



Dr. Kamelia  
Emamian



جوان سازی پوست:  
مزوتراپی  
مزوژل  
پی آر پی  
اگزوزومها  
میکرونیدلینگ  
میکرودرم ابریژن  
کریوکسی تراپی  
برداشتن خال و زائده های پوستی

جوان سازی صورت:  
بوتاکس  
بیواستیمولاتورها  
فیلرها (تزریق ژل)  
لیفت با نخ  
جوان سازی گردن و دست ها  
درمان های تقویت رشد مو  
تزریق های موضعی برای کاهش  
چربی  
(صورت و بدن)

[Cliniquekamelia@gmail.com](mailto:Cliniquekamelia@gmail.com)  
[Cliniquekamelia.ca](http://Cliniquekamelia.ca)  
(514) 677-5875  
Cliniquekamelia



[WWW.CLINIQUEKAMELIA.CA](http://WWW.CLINIQUEKAMELIA.CA)

EMMA LINDSAY



با مدیریت ایرانی

انواع پیتزا در سایزهای مختلف



Burgers & Hot-Dogs

با هر خرید، یک نان بربری رایگان دریافت می کنید

514 343-0343

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

**Mojgan Rajabi**

Senior Financial  
Security Adviser

514.296.7306

[bimeh.ca@gmail.com](mailto:bimeh.ca@gmail.com)

[bimeh.canada](http://bimeh.canada)  
[bimeh.canada](http://bimeh.canada)



## مزگان رجبی

### مشاور و مدرس بیمه

طرف قرارداد با بزرگترین کمپانی های کانادا

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

تدریس و آماده سازی برای لایسنس بیمه

بیمه، همیشه ضامن آرامش است



تهیه ماهنامه

لیست مراکز پخش

ماهنامه بازار

مونترال

- رستوران کباب سرا
- فروشگاه سن لووان
- فروشگاه بازار
- در دو شعبه
- فروشگاه البرز
- سوپر مارکت پی ای

وست آیلند

- سوپر ایرانی لیشام
- رستوران حافظ
- رستوران گریل سلکت
- سامی فروت
- ادونیس

لاشین

اتو رایدر

ریور سود

- فروشگاه آریا
- ادونیس
- کوه نور

توضیحات تحریریه

نحوه و زمان

ارسال مطالب شما

خوانندگان محترم نشریه می‌توانند مطالب و آگهی‌های خود را حداکثر تا پانزدهم هر ماه، به همراه اسم و عکس خود به ایمیل نشریه که در فرم اشتراک آمده است، ارسال کنند. مطالبی که بعد از این تاریخ به هیأت تحریریه برسد، در شماره آتی به چاپ خواهد رسید. مطالب ارسالی خود را به صورت تایپ شده و در فرمت یک فایل ورد ارسال نموده و عکس‌های پیوستی نیز کیفیت و سایز مناسب چاپ داشته باشند.

توجه:

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

۵۱۴۰۵۳۸۰۰۶۲۸  
با ما در ارتباط باشید

ام که نوشسته بود: « تنها انقلاب واقعی ایران، انقلابی بود که در قرن اخیر توسط رضا شاه پهلوی بنیاد و بانجام رسید».

پس از اعلام جمهوری اسلامی ایران، همه کشورهای غربی که خود، از مدتی قبل و به نفع خود، خواهان این دگرگونی سیاسی ایران بوده‌اند؛ بصرعت از این رژیم، استقبال و طرفداری نمودند و اولین کشور خارجی که این رژیم را به رسمیت شناخت و بدان روی موافقت نشان داد همین کانادای خودمان بود.

این را هم باید اضافه کرد که بموجب قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران که خیلی‌ها هم آنرا نمی‌دانند ولایت فقیه بمعنی قیومیت قیم یا فقیه بر صغیر می‌باشد یعنی همه مردم ایران جاهل و نا کامل بشمار می‌روند و نیازمند کمال می‌باشند و در نتیجه شرعاً احتیاج به قیم دارند که آنهم یک عمامه بسر یا فقیه می‌باشد.

جمهوری اسلامی ایران با همه اعدامها، تیربارانها، خشونت‌ها و جنایتهای بیشمار، برای برقراری و پایداری حکومت خود ( البته با کمک دولت آمریکا و بعضی دیگر از کشور های اروپائی) لازم می‌بیند که جنگ تحمیلی ایران و عراق را در پیش بکشد که بمدت بسیار طولانی یعنی هشت سال تمام ادامه می‌یابد و در جریان آن، با تغییر فکری و روحی و ملی‌گرائی مردم ایران در یک هم‌پیوستگی عمومی، جمهوری اسلامی دوام می‌آورد و حساسی‌جا می‌افتد و همزمان، کشورهای بزرگ جهان هم، با کار سازی در ساختن انواع و اقسام ابزار جنگی و فروش آن هم به ایران و هم به عراق، از یک بحران اقتصادی بسیار مهم آن دوره رهائی می‌یابند ( طبق نوشته روز نامه لا پرس مونترال در آن زمان، در حوالی همین مونترال خودمان بیش از پنجاه کارخانه مختلف، انواع و اقسام وسائل جنگی تولید و هم به عراق و هم به ایران بفروش می‌رسانیدند). دراین جنگ طولانی، بغیر از جنایات بیحد رژیم چون فرستادن کودکان ایرانی در صفوف اول جنگ و جهت بر خورد با مین و بمب، نیم میلیون نفر از جوانان ایرانی هم کشته می‌شوند و بیش از نیم میلیون هم به صدمات بدنی و نقص های عضوی دائمی دچار می‌گردند و دو سه میلیون نفری هم به اینور و آنور دنیا پناهنده و مهاجرت میکنند ولی، جمهوری اسلامی ایرن استتخکام می‌جوید و بحران اقتصادی جهان هم، با تولید و فروش وسائل جنگی کشورهای بزرگ، خاتمه می‌پذیرد.

ادامه در صفحه ۱۵

دکتر کاوه سعیدی



سیرجانی، کشورهای خارجی منجمله آمریکا و انگلیس بهیچوجه نمیتوانستند خودشان به تنهائی، چنین کاری را انجام بدهند. نا گفته نماند که در این جریان، کشور آمریکا و کشور انگلستان، البته بنفع خودشان، با همراهی برخی دیگر از کشورهای اروپائی، همگی از مدتی قبل خواستار تغییر رژیم ایران بوده و در برکناری شاه و بکار آوردن یک رژیم مذهبی در ایران تمایل داشته و کمکهای لازم را هم نموده‌اند و همگی منتظر بوده‌اند تا بموقع از آب گل آلود ماهی بردارند و در اواخر این آشوب، دولت آمریکا با فرستادن ژنرال هایزر با لباس شخصی به تهران، علناً دست بکار شده است.

در باره رویداد ۱۹۷۹ ایران که بسیاری از محققین و نویسندگان امور سیاسی، آنرا یک انقلاب بزرگ نظیر انقلاب روسیه و یا انقلاب فرانسه قلمداد کرده‌اند، من کلمه انقلاب را بهیچوجه مناسب این دگرگونی اوضاع سیاسی و اجتماعی ایران نمی‌یابم و بجای آن کلمه فتنه یا آشوب را بیشتر مناسب می‌بینم چون معمولاً انقلاب بهمره بهبود اوضاع جامعه یک ملت است و نه عکس آن و در اینباره شخصاً با سر آنتونی پارسونز آخرین سفیر انگلستان در ایران که خود یکی از دست اندر کاران رویداد ۱۹۷۹ ایران بشمار می‌رود، هم عقیده

نامه اطلاعات، طبق آمار گیری، تعداد بیسوادان کشور را هفتاد درصد جمعیت ایران اعلان نموده (بود)، و دیگری بی‌فکری، بی‌خردی و ندانم کاری توده ایرانیان تحصیل کرده کشور که تظاهرات میلیون نفری را، براه انداخته و همه‌ها و آشوبها پیا نمودند آنهم برای روی کار آوردن آخوندی کوتاه فکر و بی‌خرد بنام خمینی. دیگر علت رویداد ۱۹۷۹ و تغییر رژیم ایران، بنا بر همین نوشته ها، متوجه شخص محمد رضا پهلوی، شاه ایران می‌گردد که با خود پسندی، بی‌لیاقتی، بی‌عرضه‌گی، دیکتاتوری، ندانم کاری و کارهای بی‌رویه و بی‌اساس خود محیطی انفجاری و همه ناراضی بوجود آورد بنحوی که توده ایرانیان مجبور شدند که بسوی مسجد و مذهب پناه بیاورند و دراین راه، چند کوتاه فکر نا بخرد دیگر هم چون علی شریعتی و جلال آل احمد با نوشته های گمراه کننده و مغرضانه خود بر گمراهی توده مردم ایران افزودند و سر انجام آنچه را که میدانیم بوقوع پیوست که نه تنها باعث از بین رفتن حکومت مشروطه و ترک و آوارگی خود شاه از مملکت شد بلکه به واژگونی و ویرانی تمامی کشور ایران هم منتهی گردید که آنرا بزرگترین فاجعه و بحران تاریخی ایران قلمداد کرده‌اند و گر نه و بنا بر نوشته دانشمندان وطن پرستی چون سعیدی

قبل از هر چیز لازم میدانم که چهلمین سالگرد انتشار کتاب راهنمای مشاغل ایرانیان شرق کانادا را به صاحب امتیاز و مدیر مسئول آن، جناب آقای بهرام ناصری و همکاران او صمیمانه تبریک گفته و از مساعی و پشتکار بی دریغ آنان در انتشار مرتب و بدون وقفه این سالنامه در این مدت طولانی یعنی چهل سال تمام، ارج فراوان نهاده و پیشرفت و پیروزی هر چه بیشتر آنان را در ادامه انتشار این سالنامه که همانا خدمت بزرگی است به ایرانیان مقیم این دیار، آرزو نمایم.

بدیهی است که با اوضاع نابسامان ایران کنونی و ازدیاد اجباری و روز افزون مهاجرین ایرانی به نقاط مختلف دنیا، از جمله کشور کانادا؛ وجود چنین نشری ای در اینجا، کاملاً ضروریست. این نشریه که راهنمای با ارزشی جهت شناخت نیازمندیای حرفه ای ایرانیان مقیم شرق کانادا بشمار می‌رود، از آغاز انتشار آن، نه فقط در شناسائی صاحبان مشاغل مختلف بلکه بطور کلی در نزدیک شدن همه ایرانیان مقیم اینجا به یکدیگر و پیشرفت حرفه ای آنان، گام بسیار مفید و مؤثری را بر داشته است که بیسابقه بوده و قابل تشویق و تقدیر هم می‌باشد.

در چهلمین سالگرد انتشار این سالنامه، نوشته ای را که ارائه میدهم شامل دو مطلب اساسی است، یکی از آن دو، خلاصه ایست از دلایل و علل بروز رویداد ۱۹۷۹ در تغییر رژیم سیاسی ایران و بوجود آمدن جمهوری اسلامی، بخصوص در زمینه بی توجهی توده مردم ایران و تعصب و وابستگی چشم و گوش بسته اکثریت مردم ایران به مذهب اسلام است که ندانسته به چه سان، خود را در کام این اژدها فرو برده‌اند و دیگری اشاره ایست به تغییر و تحولی که پس از گذشت چهل و هفت سال حکومت فاشیست ولایت فقیه، در ایدئولوژی نسل جوان ایرانی بوجود آمده است بنحوی که هویت ایرانی را تکان داده است.

در حالیه نزدیک به نیم قرن میشود که از فتنه و آشوب ۱۹۷۹ و تغییر رژیم ایران می‌گذرد و هیچ ایرانی فکر این را نمیکرد که گروهی عمامه بر سر و نعلین به پا، روزی همه کاره کشور ایران بشوند و در آغاز قرن بیست و یکم، یک رژیم فاشیست مذهبی در ایران حکمفرما بشود و یک سیستم نفرت انگیز خلیفه گری روی کار آید و همه چیز ایران رو به قهقرا رود که علت اصلی و اساسی آن بنا بر نوشته های بسیاری از ایرانیان و خارجیان آگاه و متخصصین امور سیاسی و دست اندر کاران سیاسی وقت، یکی وابستگی عمومی و کورکورانه مذهبی بود و از آن مهم تر نادانی و بی سوادی اکثریت مردم ایران ( در همان دوران، روز

فرم اشتراک ماهنامه بازار

درخواست ماهنامه درخواست یلویچز بازار درخواست لیست قیمت

|                                                       |                                          |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| توضیحات: Descriptions                                 | نام و نام خانوادگی: First and Last name: |
|                                                       | نام شرکت: Company:                       |
|                                                       | آدرس: Address:                           |
|                                                       | تلفن و یا همراه: Tel:.....               |
|                                                       | فکس: Fax: .....                          |
|                                                       | آدرس ایمیل: Email:.....                  |
| 182 Ave Brunet Dorval QC H9S 3G3                      |                                          |
| www.bazar-publications.ca bazarpublications@gmail.com |                                          |

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

۵۱۴۰۵۳۸۰۰۶۲۸

با ما در ارتباط باشید





dh

DENTUROLOGIE HADI

دندانسازی هادی کیفیت را با ما تجربه کنید



AFKHAM HADI d.d.



برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید



514.737.6363



WWW.DENTUROLOGIEHADI.COM



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

کلینیک دندانپزشکی لاشین

دکتر راضیه رضوی

جراح دندانپزشک





Dr. Razieh Razavynia (Dr. Razi)  
تیم حرفه ای متشکل از  
دندانپزشکان متخصص و جراح

www.dentistelachine.com

Clinique Dentaire Lachine

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

استفاده از پیشرفته ترین سیستم های ضد عفونی و استریلایزاسیون



دندانپزشک خانواده

درمان ریشه دندان

درمان لثه

پر کردن دندان

روکش دندان

ایمپلانت کاشتن دندان، کشیدن دندان و...

دندان مصنوعی دست تمام، پارسیل

Tel: (514) 300 8877

1675 Rue Notre-Dame Lachine, QC H8S 2E5



Mehrnaz

Kashani

Open 7 Days

انواع کوب های تخصصی زنانه و مردانه  
جدیدترین مدل های شنیون، براشینگ  
گریم و میکاپ عروس  
انواع رنگ مو: هایلایت، مووی لایت، آمبره، سامبره، بالیاز  
بافت و اکستشن، صافی و ترمیم مو با مواد طبیعی  
خدمات ناخن: کاشت و ترمیم و شلک، مانیکور و پدیکور  
آرایش دائم صورت، میکروبلیدینگ، ترمیم ابرو، بین مژه  
کاشت مژه، لیفت مژه، لیفت ابرو  
اصلاح و ابرو، اپیلاسیون، وکس صورت، فیشیال

MEN | WOMEN | KIDS

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

 Hairedresser.montreal.mehrnaz

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



داروخانه دکتر گل نسیم ریاحی

اولین داروخانه آنلاین فارسی زبان در کانادا

برای رفاه و سلامت شما در شرایط کرونا

www.riahipharma.com

Tel: (514) 519-3060



ارسال رایگان

در یک و اوتاریو



4051 Rue Jean Talon O, Montreal, H4P 1W7

514 519 3060 438 800 3685

www.riahipharma.com info@riahipharma.com



نوشتن نسخه

توسط دکتر داروساز یا معالج داروخانه شما



واکسیناسیون

کرونا، آنفولانزا و غیره



تست های پزشکی

در داروخانه یا منزل شما



مشاوره درمانی

تشخیصی یا حضوری



دریافت نسخه

از طریق وب سایت تلفن همراه و فکس



دسترسی آنلاین

به پرونده پزشکی، نسخه و باگرتی دارو



انتقال پرونده

دارویی از دیگر داروخانه ها

MENTHE

AUTO SERVICE & SPA

Auto Repair And Detailing

تعمیرات و زیبایی خودرو

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

تعمیرات کلیه خودروها با بهترین کیفیت قطعات و گارانتی

فروش انواع برندهای تایر زمستانی و تابستانی با قیمتهای فوق العاده

تعویض روغن موتور و فیلترها

غیت بانی و جک آب رایگان

بالرین و مشاوره فنی قبل از خرید خودرو

پوشش ضد رنگ خودرو (Rust proof)

تعویض شیشه اتومبیل، دودی کردن، بهبود شفافیت و آب گیری (Aquapel)

کارواش، صافرشی، زبرشی، موتورشی، دیتیلینگ، زیبای و درخشندگی خودرو

رفع نوی بد و ضد عفونی داخل خودرو

ترمیم رنگ خودرو، رفع خط و خش، پولیش، واکس بدنه و تلو سرامیک

پوشش محافظ بدنه (PPF)

درختان اسازی داخل و بدنه قبل از فروش خودرو

نصب، روکش صندلی و واکس محافظ صندلیهای چرم

دوشنبه تا شنبه از ساعت ۸ تا ۱۷

دسترسی آسان برای کلیه هموطنان عزیز ساکن جزیره مونترال

(514) 357-2507

 https://www.instagram.com/mentheautospa

 https://www.facebook.com/mentheautospa

 WWW.mentheautospa.ca

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









# Pharmacie

Chadi- Kabak inc.

## شادی کَبک





**Tel: 514.288.4864**  
**514.288.9281**  
**Fax: 514.288.4682**

**4084 Boul. St.Laurent**  
**Montreal, QC H2W 1Y8**  
 تحویل دارو در تمام نقاط مونترال  
 به صورت رایگان

اولین داروخانه  
با مدیریت ایرانی  
در مونترال



# هومن بصیر

## مشاور املاک و مشاور وام مسکن

مونترال و حومه

**خرید | فروش | سرمایه گذاری**  
**وام مسکن**  
**پیش تأیید | خرید | ریفاینس**

**ملک مناسب،  
با تأمین مالی هوشمند**

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

**بدون واسطه، بدون سردرگمی**



**514 962-8830**  
**hooman@bassir.com**

**مشاوره رایگان  
حضور و آنلاین**



# محضر دار

نازگل فلاح طوسی

**Notaire - Notary**

**Nazgol Fallah Toussi**

**نگار محضر دار فارسی زبان در وست آیلند**

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

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

**E-mail: Nazgol.fallah@notarius.net**

**Tél.: 514.697.0225 Fax: 514.697.6461**






**Some of Our Services :**

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

**با تخفیف ویژه برای هموطنان عزیز**

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



**Call Us for Your Next Move!**  
**514.939.0099**  
 Fax: (514) 939-9939  
 info@pannetonpanneton.com

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



# استودیوی هنری

## Infinity Colours

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



**محل: Côte Saint-Luc**  
 (جلسه اول رایگان)

**شماره تماس: 5145826002**  
 اینستاگرام: @Infinity\_colours\_Mtl

**R e z a N a z e m**



# رضا ناظم

وکیل در امور:  
 تجاری، بازرگانی،  
 دعاوی حقوقی  
 ثبت شرکت های سهامی و خانوادگی

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

**Tel: 514 392 0000**

**Fax: 1 855 821 7904**



# چرا جمهوری اسلامی در شرایط حساس اینترنت را قطع می کند؟

تحلیل سیاسی، امنیتی و اجتماعی یک ابزار کنترل در عصر دیجیتال

در جهان امروز، اینترنت دیگر فقط یک فناوری ارتباطی نیست؛ بلکه به ستون فقرات زندگی اجتماعی، اقتصادی و سیاسی کشورها تبدیل شده است. از بانکداری و تجارت گرفته تا آموزش، رسانه و سازماندهی اجتماعی، همه چیز به شبکه های ارتباطی وابسته است. در چنین شرایطی، قطع یا محدودسازی اینترنت تصمیمی بسیار سنگین و پرهزینه محسوب می شود؛ تصمیمی که معمولاً فقط در موقعیت های بسیار بحرانی اتخاذ می شود. در ایران، طی سال های گذشته، قطع سراسری یا محدودسازی شدید اینترنت به یکی از ابزارهای تکرار شونده حکومت در زمان های حساس تبدیل شده است. این مقاله تلاش می کند با نگاهی تحلیلی و چندبعدی بررسی کند چرا چنین تصمیمی گرفته می شود و چه پیامدهایی برای کشور دارد.

**اینترنت؛ میدان جدید قدرت و کنترل**

قدرت سیاسی در گذشته عمدتاً از طریق کنترل رسانه های سنتی، نهادهای امنیتی و ساختارهای بوروکراتیک اعمال می شد. اما با گسترش اینترنت و شبکه های اجتماعی، توزیع قدرت در جامعه تغییر کرد. شهروندان به ابزارهایی دست یافتند که می توانند با آن ها روایت های رسمی را به چالش بکشند، اطلاعات را سریع منتشر کنند و حتی در مقیاس گسترده هماهنگ شوند.

برای حکومت هایی که ساختار متمرکز و امنیت محور دارند، این تحول یک چالش بنیادین محسوب می شود. اینترنت می تواند نظم اطلاعاتی مورد

نظر آن ها را بر هم بزند و فضای عمومی را از کنترل مستقیم خارج کند. بنابراین، در شرایط بحرانی که مشروعیت یا ثبات سیاسی در معرض خطر قرار می گیرد، قطع اینترنت به عنوان یک «ابزار اضطراری» برای بازگرداندن کنترل مطرح می شود.

**مدیریت بحران یا مهار اعتراض؟**

یکی از مهم ترین دلایل قطع اینترنت در ایران، تلاش برای مهار سرعت گسترش اعتراضات و جلوگیری از سازماندهی جمعی است. تجربه های گذشته نشان داده که شبکه های اجتماعی نقش مهمی در اطلاع رسانی، تعیین زمان و مکان تجمع ها و انتشار تصاویر و روایت های میدانی دارند. در نتیجه، از نگاه نهادهای امنیتی، قطع یا کند کردن اینترنت می تواند زمان بخرد و امکان واکنش سریع تر را فراهم کند.

این اقدام همچنین مانع از آن می شود که تصاویر سرکوب یا خشونت به سرعت در سطح ملی و جهانی منتشر شود. در عصر رسانه های شهروندی، هر تلفن همراه یک رسانه بالقوه است. قطع اینترنت در چنین شرایطی به معنای کاهش «شفافیت لحظه ای» و کنترل جریان روایت هاست.

**جنگ روایت ها در سطح بین المللی**

در بحران های سیاسی و امنیتی، نیرو فقط در خیابان ها یا میدان های نظامی رخ نمی دهد؛ بلکه در فضای رسانه های جهانی نیز جریان دارد. حکومت ها تلاش می کنند تصویر مطلوبی از وضعیت داخلی خود ارائه دهند و از فشارهای خارجی بکاهند. اینترنت آزاد می تواند این تلاش را دشوار کند، زیرا روایت های متفاوت و گاه متناقض

به سرعت منتشر می شوند. در نتیجه، محدودسازی اینترنت به حکومت اجازه می دهد تا با تأخیر زمانی و از طریق رسانه های رسمی، روایت مورد نظر خود را تنظیم و منتشر کند. این موضوع به ویژه در شرایطی که کشور با بحران های امنیتی یا تنش های خارجی روبه روست، اهمیت بیشتری

از این منظر، قطع اینترنت می تواند نوعی اقدام پیشگیرانه برای کاهش آسیب پذیری زیرساخت ها و کنترل جریان اطلاعات حساس باشد. هر چند منتقدان معتقدند که چنین رویکردی اغلب هزینه های سنگینی بر اقتصاد و زندگی روزمره مردم تحمیل می کند.

**هزینه های اقتصادی سنگین**



قطع اینترنت در کشوری با اقتصاد درگیر بحران، پیامدهای فوری و قابل توجهی دارد. بسیاری از کسب و کارهای کوچک و متوسط، فروشگاه های آنلاین، خدمات حمل و نقل، بانکداری دیجیتال و حتی زنجیره های تأمین به اینترنت وابسته اند. هر ساعت قطعی می تواند زیان های مالی گسترده ای ایجاد کند و اعتماد سرمایه گذاران را کاهش دهد. علاوه بر این، بی ثباتی در

دسترسی به اینترنت می تواند روند توسعه فناوری و نوآوری را کند کند. شرکت های نوپا برای رشد به محیطی قابل پیش بینی نیاز دارند، تکرار قطعی های سراسری این پیام را منتقل می کند که فضای کسب و کار در معرض تصمیم های ناگهانی و غیرشفاف است.

**پیامدهای اجتماعی و روانی**

فراتر از اقتصاد، قطع اینترنت تأثیرات عمیقی بر زندگی اجتماعی و روانی شهروندان دارد. در شرایط بحران، مردم بیش از همیشه نیازمند ارتباط با خانواده، دسترسی به اخبار و احساس مشارکت در سر نوشت جمعی هستند. قطع ارتباط می تواند احساس انزوا، اضطراب و بی اعتمادی را تشدید کند.

همچنین این اقدام شکاف میان دولت و جامعه را عمیق تر می کند. وقتی شهروندان احساس کنند که دسترسی شان به اطلاعات به طور عمدی محدود می شود، ممکن است اعتماد آن ها به نهادهای رسمی کاهش یابد. در بلندمدت، این مسئله می تواند به فرسایش سرمایه اجتماعی و افزایش نارضایتی منجر شود.

**تجربه های جهانی؛ ابزار مشترک یا نشانه بحران؟**

ایران تنها کشوری نیست که در شرایط خاص اینترنت را محدود می کند. در برخی کشورها نیز در زمان های آشوب یا جنگ چنین اقداماتی دیده شده است. با این حال، تفاوت در میزان، مدت و شفافیت این محدودیت هاست. در بسیاری از نظام های سیاسی، چنین تصمیم هایی با اطلاع رسانی دقیق، زمان بندی مشخص و نظارت نهادهای مستقل همراه است.

در مقابل، محدودیت های گسترده و طولانی مدت می تواند نشانه ای از بحران عمیق تر در رابطه دولت و جامعه تلقی شود؛ بحرانی که صرفاً با ابزارهای فنی قابل حل نیست و نیازمند اصلاحات سیاسی و گفت و گوی اجتماعی است.

**اینترنت ملی؛ رؤیا یا واقعیت؟**

در سال های اخیر، بحث توسعه «شبکه ملی اطلاعات» به عنوان راهکاری برای کاهش وابستگی به اینترنت جهانی

مطرح شده است. حامیان این طرح معتقدند که چنین شبکه ای می تواند امنیت سایبری را افزایش دهد و در شرایط بحرانی، خدمات داخلی را پایدار نگه دارد. منتقدان اما نگران اند که این پروژه به افزایش کنترل و محدودسازی بیشتر دسترسی آزاد به اطلاعات منجر شود.

واقعیت احتمالاً میان این دو نگاه قرار دارد. بسیاری از کشورها زیرساخت های یومی ارتباطی دارند، اما مسئله اصلی نحوه استفاده از آن ها و میزان آزادی کاربران است.

**آینده؛ میان کنترل و اعتماد**

پرسش اساسی این است که آیا قطع اینترنت می تواند راه حلی پایدار برای مدیریت بحران باشد؟ تجربه نشان می دهد که این اقدام ممکن است در کوتاه مدت سرعت تحولات را کاهش دهد، اما در بلندمدت نمی تواند جایگزین اعتمادسازی و اصلاحات ساختاری شود.

در عصر دیجیتال، دولت ها بیش از هر زمان دیگری نیازمند گفت و گو با شهروندان و شفافیت در تصمیم گیری هستند. اینترنت، با همه چالش هایش، فرصتی برای مشارکت گسترده تر و افزایش پاسخگویی فراهم می کند. استفاده صرفاً امنیتی از این ابزار می تواند کشور را از مزایای آن محروم کند.

**جمع بندی**

قطع اینترنت در شرایط حساس، از نگاه حکومت ابزاری برای کنترل بحران، مدیریت روایت ها و کاهش تهدیدهای امنیتی است. اما این تصمیم هزینه های اقتصادی، اجتماعی و سیاسی قابل توجهی دارد و می تواند شکاف میان دولت و جامعه را عمیق تر کند. آینده ایران در این حوزه به تعادلی بستگی دارد که میان نیازهای امنیتی و حق دسترسی آزاد به اطلاعات برقرار می شود.

اگر این تعادل با رویکردی مبتنی بر اعتماد، اصلاح و مشارکت اجتماعی شکل گیرد، اینترنت می تواند به پلی برای توسعه و ثبات تبدیل شود؛ در غیر این صورت، هر قطعی تازه ممکن است نه تنها ارتباطات، بلکه امید به آینده ای قابل پیش بینی را نیز قطع کند.

## دعوت به همکاری

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

**Tel: 514 626 5520**

باما تماس بگیرید

email: icsow1985@gmail.com

**www.icsow.ca**

4698 Boul. St. Jean Dollard des Ormeaux QC. H9H4S5

## مشاور املاک

Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

- مشاور ارشد املاک در مونتreal و حومه
- خرید و فروش املاک مسکونی، تجاری-صنعتی و کشاورزی
- نهیة انواع وام های مسکونی و تجاری
- نهیة وام برای تازه واردین به کانادا
- مشاوره در امور سرمایه گذاری در املاک در آمریکا
- خرید و فروش انواع بیزنس

**با ۳۵ سال سابقه کسب و کار در کانادا و ۱۵ سال تخصصی در مشاوره املاک مونتreal مسکونی-تجاری**

**فیروز همیان**

ارزانی رانگان - نهیة وام مسکن

Cell: (514) 827-6364 Bur: (514) 364-3315

9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC H8R2M9

themmatiyam@sutton.com







# شروع جنگ جهانی دوم باتر فندی از هیتلر

بخش اول



نادر دولتشاهی

جنگ جهانی دوم با یک نقشه دقیق، یک دروغ بزرگ و بی سابقه هیتلر آغاز شد، برای هر کج چگونگی شروع این فاجعه باید به وقایعی نگاه کرد که در آخرین ساعات صلح در اروپا رخ داد. آلمان نازی به رهبری آدولف هیتلر سسسال ها بود که خود را برای بازپس گیری سرزمین هایی که در جنگ جهانی اول از دست داده بود آماده می کرد، رابطه آلمان و لهستان در آن سال ها دقیقاً مانند کارد و پنیر بود، آلمان ها با کینه و خشم به لهستان نگاه می کردند، چرا که طبق معاهده های پایان جنگ اول، بخش هایی از خاک اصلی آلمان به لهستان واگذار شده بود تا این کشور به دریا راه داشته باشد. این منطقه که به آن کریدور لهستان می گفتند عملاً خاک آلمان را به دو قسمت جدا از هم تبدیل کرده بود، هیتلر این تقسیم بندی را یک حقارت ملی می دانست و به دنبال بهانه ای بود تا

یک پروتکل محرمانه داشت که طبق آن هیتلر و استالین توافق کردند لهستان را بین خود تقسیم کنند، با این توافق، هیتلر دیگر نگران حمله شوروی از پشت سر نبود و آماده شد تا نقشه نهایی خود را برای بلعیدن لهستان اجرا کند. در شب ۳۱ اوت ۱۹۳۹، آلمان برای اینکه در نگاه افکار عمومی دنیا متجاوز به نظر نرسد، یکی از تاریک ترین فریب های تاریخ به نام عملیات کنسرو را اجرا کرد، نام کنسرو به این دلیل انتخاب شده بود که نازی ها به چناره هایی که برای صحنه سازی در مرز آماده کرده بودند، با لحنی سرد و بیرحمانه نام مرز کنسرو داده بودند؛ آن ها با این کار هویت انسانی قربانیان را به ابزاری بی جان تشبیه کردند تا با نمایش یک حمله دروغین، حس میهن دوستی آلمانی ها را برای شروع جنگ تحریک کنند.



هیتلر همواره به دنبال راهی بود که حمله به لهستان را به عنوان یک اقدام دفاعی جلوه دهد تا از مداخله سریع بریتانیا و فرانسه جلوگیری کند. او در یکی از جلسات محرمانه اش با فرماندهان نظامی گفته بود: من بهانه ای برای شروع جنگ جور می کنم؛ قرقی نمی کند که این بهانه یکی از این قربانیان فردی لهستانی تبار به نام «فرانسیسک هونیاک» بود که او را به عنوان نمادی از دشمن لهستانی انتخاب کرده بودند تا نقشه کاملاً طبیعی جلوه کند. خانواده هونیاک تا سال ها بعد هیچ خبری از سر نوشت او نداشتند؛ آن ها فقط می دانستند که او توسط گشتاپو

این کریدور را پس بگیرد و کل لهستان را از روی نقشه محو کند. در اواخر اوت ۱۹۳۹، جهان با شنیدن خبر پیمان عدم تعرضی میان دو دشمن خونی یعنی آلمان نازی و شوروی کمونیستی شوکه شد، این پیمان که به نام «مولوتوف ریبنتروپ» شناخته می شود امضا شد، این پیمان

باور کردنی باشد یا نه، بعدها کسی از بیروز میدان نخواهد پرسنید که آیا حقیقت را گفته است یا خیر. این نقشه که در اتاق فکر هیتلر شکل گرفته بود به دستور مستقیم او و توسط «رایت هارد هاید ریش» طراحی شد؛ مردی مخوف که هیتلر به او لقب مردی با قلب آهنین داده بود و بعدها به دلیل جنایتش به قصاص پراگ معروف شد. نازی ها تحت نظارت این قصاص آلمانی، تعدادی از زندانیان را برای این نقشه شوم انتخاب کردند. آن ها به این قربانیان داروی بیهوشی تزریق کردند و در همان حال مأموران اس اس لباس فرم نژ لهستان را به تن آن ها پوشاندند و سپس این بدن های بیهوش را به ایستگاه رادیویی مرزی منتقل کرده و با شلیک تیر به قتل رساندند تا از چناره ها به عنوان مدرک دروغین حمله لهستان به خاک آلمان استفاده کنند.

دستگیر شده، اما هرگز تصور نمی کردند که عزیزشان اولین قربانی و بازیگر اجباری سناریوی شروع جنگ جهانی بوده است. راز این جنایت تا پایان جنگ مکتوم ماند تا اینکه سال ها بعد در دادگاه نورنبرگ «آلفرد نایوکس» که فرامانده عملیاتی این حمله دروغین بود لب به اعتراف گشود و تمام جزئیات این نقشه کثیف را فاش کرد. او در شهادت خود توضیح داد که چگونه نازی ها آگاهانه این افراد بی گناه را به قتل رساندند تا بهانه ای برای به آتش کشیدن جهان پیدا کنند. در آن شب گروهی از مأموران نفوذی اس اس به رهبری آلفرد نایوکس به ایستگاه رادیویی مرزی در گلاوویتس حمله کردند. آن ها پس از غلبه بر کلر کتان ایستگاه، برنامه عادی رادیو را قطع کردند و یکی از مأموران که به زبان لهستانی کاملاً مسلط بود پشت میکروفون رفت، وی با لحنی بسیار تند و تحریک آمیز پیامی کوتاه پخش کرد و اعلام کرد که زمان حمله لهستان به آلمان فرا رسیده است. دروغی شاخدار که توسط هیتلر و یارانش برنامه ریزی شده بود، این پیام تنها سه تا چهار دقیقه طول کشید، اما هدف اصلی اش افکار عمومی بین المللی بود. صبح روز بعد، هیتلر در سخنرانی معروفش در پارلمان آلمان، به همین پیام رادیویی استناد کرد تا بگوید برای دفاع از خود ناچار به پاسخ نظامی است.

ساعت ۴:۴۵ صبح اول سپتامبر ۱۹۳۹، زمانی که هیچ کدام از ما در این دیوانه خانه ای به نام زمین وجود نداشتیم، یک ناو جنگی آلمانی با یک فریب بزرگ و به بهانه دیدار نشریاتی در ساحل لهستان پهلو گرفته بود ناگهان بدون اعلام جنگ رسمی آتش گشود و اولین گلوله ها را به سمت پادگان های لهستان در بندر وستربلانه شلیک کرد؛ تهاا آلمانی ها تعریف خاصی از تشریفات داشتند که بیشتر با لوپ و نانگ همراه بود.

داشتند شکستن این رمزها برای مغز انسان غیر ممکن است، اما حقیقت فراتر از آن چیزی است که تصور می شد، ریاضیدانان لهستانی با کشف الگوهای تکرار شونده در همین چرخش ها، اولین رخته را در این سد نفوذناپذیر ایجاد کردند. کلید اصلی شکستن کدهای انیگما را سه ریاضیدان جوان لهستانی به نام های ماریان ریفسکی، پرزی روزیتسکی و هنریک زیگالسکی به دست متحدین دادند. آن ها موفق شده بودند مدل ریاضی این دستگاه را بسازای کنند و یافته های خود را پیش از جنگ به جاسوسان متحدین تحویل دهند. نفوذ ارتش زیرزمینی لهستان به قدری عمیق بود که حتی مخفی ترین پرونده های هیتلر هم از دید آن ها پنهان نمی ماند. همه چیز از زمانی آغاز شد که یکی از موشک های غول آسای آلمان به نام «وی دو» در حین آزمایش در ساحل رودخانه بوگ فرود آمد و منفجر نشد. نیروهای مقاومت در یک عملیات متهورانه موشک را ربودند و به یک انبار مخفی منتقل کردند، مهندسان لهستانی این تئول تکنولوژیک را قطعه قطعه کردند تا با مهندسی معکوس بقمند سلاح هیتلر چگونه کار می کند. آن ها نتایج را به همراه قطعات کلیدی در کیسه های سیمزیمینی پنهان کردند و در نهایت، این اطلاعات با هواپیمایی که شبانه در یک باند مخفی فرود آمده بود به لندن فرستاده شد. این دانش فنی به متحدین اجازه داد تا با ساخت سیستم های پلازیت انداز، مسیر موشک های هیتلر را منحرف کنند و جان هزاران نفر را نجات دهند. در حالی که فیلم «بازی تقلید» بیشتر بر نوع «آلن تورینگ» تمرکز کرده، باید گفت که هالیوود برای جذابیت دراماتیک، نقش حیاتی آن سه ریاضیدان لهستانی را در سایه قرار داده است، آن ها سال ها قبل از تورینگ، مدل ریاضی انیگما را شکستند و حتی نمونه ای از آن را بسازای کردند، اگرچه دیدن این فیلم هیجان انگیزا پیشنهاد می کنم، اما واقعیت این است که بدون تلاش اولیه لهستانی ها، شکستن رمزها برای بریتانیا ممکن بود سال ها زمان ببرد.

ادامه دارد







# مشاور رسمی املاک در مونترال بزرگ

## تجاری و مسکونی

کاظم پرتوتهرانی

514.971.7407

ktehrani63@gmail.com

خرید، فروش املاک مسکونی و تجاری را  
به ما بسپارید

همراه تیم متخصص و حرفه ای

مشاوره رایگان برای

خرید املاک درآمدزا، کشاورزی و صنعتی

ارزیابی رایگان از ملک شما

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

38, place du commerce #280  
Île Des Soeurs, verdun QC H3E 1T8





دکتر کاوه سعیدی

# یادبودی از سفر شیراز

## و در یاد سهراب و سیاکزار

### بخش دوم

میدانم که خیلی روده درازی کردم و از موضوعی اصلی این نوشته هم کلی دور شدم ولی لازم دیده بودم که جهت شناخت دوستان نزدیک و همسفرهایم و شناسائی اوضاع و احوال آن زمان و محیط زندگانی آن وقتها یعنی در دوران جوانی خودم و همچنین درک رسوم و شرایط زندگی آنموقع که در شصت سال قبل بود، این مقدمات را بنویسم و بعد به شرح سفر نامه شیراز بپردازم و این نوشته را، تلاشی ها، بیشتر بخاطر این باز نویسی نمودم که یاد بودی باشد از دو دوست خوب زندگانی من که هر دورا هم از دست داده بودم.

خوشا تفرج نوروز خاصه در شیراز / که بر کند ، دل مرد مسافر ، از وطنش / (سعیدی)

برگردیم به ایام ۱۳۴۱ و شرح حال مسافرت من و سهراب و سیاکزار به شیراز و اوصاف این مسافرت دریاد داشتهای روزانه من در شصت سال قبل که از بهترین یاد بود های ایام جوانی و خاطرات خوش زندگانی من محسوب میشوند.

بعد از این دست من و دامن سرو و لب چوی / خاصه اکنون که صبا مژده فروردین داد (حافظ)



نوروز ۱۳۴۱ در سفر شیراز به همراه سهراب و سیاکزار

همی رویم بشیراز با عنایت / زهی رفیق که بختم بهمرهی آورد (حافظ) پنج شنبه دوم فروردین ۱۳۴۱

در ساعت پنج صبح با صدای رنگ ساعت بر خاستم و خود را، مهبای سفر شیراز نمودم واین سفر ، اولین مسافرت من بشیراز بود و برایم بسیاری جالب مینمود . همراهان سهراب و سیاکزار بودند و بلیط اتوبوس را، چند روز پیش از شرکت سی، ال. ام. گرفته بودیم (نفری پنجاه تومان) و در روز قبل من وسائل مسافرت را که عبارت بودند از دودست کت و شلوار، چند تا پیراهن و جراب و زیر جامه و پیژامه، یک جفت کفش و دو شلوار دیگر و مقداری خرت و برت، همه را در چمدانی نهاده و آنرا به شرکت مسافربری سپرده و رسید گرفته بودم.

باری بعد از دست و رو شستن، صورت را با ماشین برقی تراشیدم و بعد از آنکه وسائل را به راه را ( که حاوی غذای بین راه، مقداری آجیل و شکولات و آب نبات و وسائیل داروئی و زخم بندی و دوربین و خمیر دندان و مسواک و ریش تراشی و چیزهای دیگر بود) در یک ساک دستی گذاردم بانضمام سی تا برتقالی که در روز قبل خریده بودم، لباس پوشیدم و قدری نان با تخم مرغ خوردم وحوالی ساعت شش و ربع با مامان چون و آقا چون که بیدار بودند خدا حافظی نموده براه افتادم و خود را به ابتدای خیابان صفی علیشاه رساندم و منتظر سیاکزار شدم که پس از چند دقیقه از دور پیدایش شد. او نیز دو تا ساک دستی به همراه آورده بود و بعد از احوالپرسی، یک تاکسی را نگه داشته سوار آن شدیم و تاکسی بطرف خیابان فردوسی براه افتاد. در داخل تاکسی، سال نو بیادمان آمد و یکدیگر تبریک عید گفته، عید دیدنی کردیم.

هوا تازه روشن شده بود و خیابانها خلوت بودند و گاه بگاه تاکسی و یا ماشین سواری آمد و شد میکردند. تاکسی در مقابل شرکت مسافربری سی، ال. ام. در اواخر خیابان فردوسی نگه داشت و من و سیاکزار پیاده شدیم، اتوبوس ما در کنار خیابان دیده میشد و مسافران در اطراف ولو بودند، سهراب هم در میان آنها بود که بطرف ما آمد و احوالپرسی و عید دیدنی انجام شد.

اتوبوس ساعت شش و نیم حرکت میکرد و ما سوار اتوبوس شدیم و در شماره های خودمان (۲۱، ۲۰، ۲۲) که در طرف دست چپ بود قرار گرفتیم و ساکها را در توری بالا سرمان گذار دیم.

بقیه مسافران هم کم کم سوار شدند و اتوبوس براه افتاد و خیابانهای شهر را یکی بعد از دیگری زیر چرخ گذارد و وارد جاده قم شد.

مناظر اطراف زیاد جالب نبود و مسافران داخل اتوبوس، بیشتر مشغول صحبت کردن یا یکدیگر بودند و ما سه نفر نیز سر گرم صحبت کردن شده بودیم. مسافران رویهم رفته تپ های خوبی بودند و اکثراً دانشجو که برای تعطیلات نوروزی بمسافرت میرفتند.

اتوبوس با سرعت جاده را طی مینمود و جاده هم اسفالتنه و صاف بود. از یکی دو آبادی رد شدیم و رفته رفته تا اینکه اتوبوس در جایی بنام اکبر آباد نگه داشت و همه مسافران پیاده شدند. جای با صفائی بود و رستوران بزرگی هم داشت و چند اتوبوس دیگر هم در آنجا نگه داشته بودند و مسافران بسیاری در آن محوطه دیده میشدند. ما بعد از کمی قدم زدن، وارد کافه رستوران شده و دور میزی قرار گرفتیم و دستور جای و پیسی گولا دادیم و با ساندویچ هائی که به همراه آورده بودیم بانضمام چند تا برتقال، ناشتائی را صرف کردیم و بعد بداخل اتوبوس رفته و اتوبوس ما آخرین اتوبوسی بود که براه افتاد و پس از مدتی وارد قم شد. اتوبوس از خیابانهای قم رد میشد و من از پشت شیشه به اطراف نگاه میکردم و بنظر قم شهر گتییی آمد با خانه های گلی و آجری و مغازه های ناجور و آخوند های قراوان و محض نمونه چند تازن چادری هم در خیابانها دیده میشدند. اتوبوس در یک پمپ بنزینی نگه داشت و بنزین گرفت و دوباره حرکت کرد و شهر قم را زیر چرخ نهاد. از دور دریاچه قم، بزرگ و غم انگیز هویدا بود و در اطراف آن سفیدی نمک بخوبی دیده میشد

همه ما در اتوبوس بصحبت مشغول بودیم و در ضمن به صرف آجیل و شوکولات هم میبردیم. سیاکزار که در طرف راهر و نشسته بود با یک جوان شیرازی رفیق شده بود و با او گرم صحبت بود. اتوبوس براه خود میرفت و میرفت تا در شهر کی بنام سعادت آباد توقف کرد و ما هم همگی از اتوبوس پیاده شدیم و به توالی رفته، دست و روئی شستیم و نیم ساعتی اینطرف آنطرف قدم زدیم و بعد سوار شدیم و اتوبوس راه افتاد. مسیر راه خشک بود و آن طراوت و سرسبزی راه شمال، بهیچوجه در این قسمت ها دیده نمیشد؛ کوه بود و دشت خشک بیکران و جاده نیز در این قسمتها اسفالت نبود و اتوبوس گرد و خاک فراوانی را بوجود می آورد و با اینکه اتوبوس خوبی داشتیم باز هم در اثر تکانهای اتوبوس کمی ناراحت شده بودم و حالت تهوع بمن دست میداد و مجبور شدم که یکی از آن قرصهای ضد تهوع را که آورده بودم خودم بخورم. قرار بود که برای ساعت دو بعد از ظهر به اصفهان برسیم و همینطور هم شد و درست سر ساعت دو به این شهر بزرگ و تاریخی رسیدیم و اتوبوس ما، در مسیر خود، از خیابانهای بسیاری در داخل شهر گذشت و در جایی نزدیک زاینده رود نگه داشت و گفتند که در ساعت سه بعد از ظهر، اتوبوس حرکت خواهد کرد و ما یک ساعتی وقت داشتیم که نهار مان را بخوریم و گردشی هم در اطراف بکنیم. برای نهار، ما غذای مفصلی به همراه آورده بودیم و رفیق شیرازی را هم دعوت کردیم. سهراب یک ظرف دلمه آورده بود و سیاکزار شامی و من خوراک مرغ و برتقال هم فراوان بود. نهار خوبی بود که در داخل اتوبوس صرف شد و خیلی بمن چسبید. بعد از اتوبوس پیاده شدیم و قدری راه رفتیم تا به پل جدید زاینده رود رسیدیم و به روی پل رفتیم و به اطراف نگاه میکردیم. از دور سی و سه پل معروف دیده میشد که ابهتی تمام داشت ولی آب رود خیلی کم شده بود و نمای قشنگی نداشت. از آنجا سوار یک تاکسی شدیم و از شوفر خواستیم که گردشی در همان اطراف نموده و بعضی جاها را نشانمان بدهد؛ سپس در کنار سی و سه پل پیاده شدیم و قدم زنان بروی پل رفتیم و از روی پل رد شدیم و دوباره برگشتیم، بعداً بمیدانی رسیدیم و در جایی یکی یک پیسی گولا نوشیدیم و سهراب و سیاکزار چند بسته سیگار وینستون خریدند و چون نزدیک ساعت سه بود بطرف اتوبوس برگشتیم. اصفهان در نظرم شهر وسیع و خرمی آمد

با ساختمانهای قشنگ و خیابانهای خوب و مناظری سبز و پر درخت و مردمی بسیار فعال. همه مسافران آمده بودند و اتوبوس سر ساعت بحرکت در آمد و شهر اصفهان را پشت سر نهاد و در مسیر خود در جاده ای مارپیچ و سربالا به بلندی رسید که از آنجا واز پشت شیشه اتوبوس، شهر بزرگ اصفهان بصورت خوابیده، دیده میشد که در میان آن، گنبد های رنگین فراوانی جایجا سر بلند کرده خود نمائی میکردند و منظره قشنگی بود. عده ای از مسافران که مقصدشان اصفهان بود پیاده شده بودند و در عوض عده جدیدی که از اصفهان به شیراز میرفتند جای آنها را گرفته بودند، از تازه واردین خانم جوان و زیبایی بود با نگاه های آتشین که دو بچه کوچک هم به همراه داشت و که در جلوی ما نشسته بودند و همینطور یک زوج زن و مرد جوان که در صندلی های پشت سرمان قرار داشتند و که جسمانی عشق میکردند و شاید هم تازه ازواج کرده بودند و بسفر میرفتند. اتوبوس با سرعت جاده را میپیمود واز یک پیچ تند و سربالارد شد و لژ کنار یک آبادی قدیمی هم گذشت. جاده هنوز خاکی بود و اتوبوس گرد و خاک فراوانی ایجاد مینمود. نزدیکی های ساعت شش بود که به شهر شهر ضار رسیدیم و اتوبوس در ایستگاه نگاه داشت و همگی پیاده شدیم. هوا خنک بود و باد ملایمی میوزید. کمی در محوطه گشت زدیم و بعد وارد کافه رستوران آنجا شدیم و یکی یک جای نوشیدیم و به آمد و شد مردم نگاه میکردیم. چیزی که مرا بخود جلب کرد زنهای آنجا بودند همه در زیر چادر سیاه که فقط یک چشمشان دیده میشد چه چشم دیگرشان با بقیه صورت در پشت چادر قایم بود. من صورت یکی از این زنهارا که چادرش را کنار زده بود، دیدم که خوش چهره بود با چشمانی درشت و سیاه.

باری دوباره سوار اتوبوس شدیم و اتوبوس براه افتاد. هوا کم کم رو بتاریکی میرفت و در داخل اتوبوس صحبت ها سخت گرم شده بود و در باره مسائل مختلف بحث میکردیم.

اتوبوس به یک آبادی دیگری رسید و نیم ساعتی نگه داشت و ما سه نفر هم، با مابقی غذا هائی که به همراه آورده بودیم، بصرف شام پرداختیم و بقیه برتقالها را هم تمام کردیم و بعد پیاده شده به کافه آنجا رفته و یکی یک جای نوشیدیم و دوباره سوار شدیم و اتوبوس هم براه افتاد. در تاریکی شب و از پشت شیشه های اتوبوس، ماه کامل در گوشه آسمان دیده میشد که تلؤلؤل خاصی داشت و ستاره پر نوری هم در کنار آن بود که بنظر من ستاره زهره بود.

ساعتی بعد چشمان به ستونهای عظیم خرابه های تخت جمشید افتاد که در زیر نور ماه بگونه مبهمی دیده میشدند و کمی بعد هوای لطیف و ملایم شیراز بمشامان رسید.

اتوبوس به دروازه قرآن رسید و بعد وارد خیابانهای شهر شیراز شد و ساعت نیم بعد از نیمه شب بود که در محل شرکت در خیابان زند نگه داشت و همه مسافران پیاده شدند.

مسافران پس از گرفتن چمدانهایشان کم کم میرفتند و اون خانم هم با دو بچه اش از ما خدا حافظی کرده، به همراه فامیلشان که در ایستگاه اتوبوس آمده بودند، سوار تاکسی شده رفتند.

اون آقای شیرازی به سیاکزار گفت که چون دیر وقت هست بنخانه فامیلش نمیرود و شب را با ما میماند و ما چهار تائی چمدان بدست بدنیاال هتل، اینور آنور میرفتیم و به هفت - هشت هتل سر زدیم که جا نداشتند و پاسپاتی هم بما کمک میکرد و در این بین دو نفر جوان دیگر که از اصفهان سوار اتوبوس شده بودند و که آنها هم عقب هتل میگشتند، بما پیوستند. (نا گفته نگذارم که در آن سالها روزی کردن هتل از قبل چندان معمول نبود و در ضمن ما سه نفر هم محصلی و با بودجه خیلی کمی بسفر رفته بودیم).

خلاصه ساعت از یک بعد از نیمه شب هم گذشته بود که هتل دهنادی ما را با هزار عذر و معذرت پذیرفت که در سالن دختر هتل، شب را بگذرانیم و یک آدم زبان باز عجیبی چنان صحبت میکرد که بیا و ببین، انهم با یک عالمه تملق و تعارف که:

" بعله بجان خودم قسم که اگر میدانستم که شما ها میانین اون سویت را اصلاً اجاره نمیدادم و انشالله که فردا تلافی میکنم " و از این حرفها. خلاصه شش نفری داخل دختر هتل شدیم که سالن بزرگی بود با یک میز کار بزرگ در یک گوشه به همراه وسائل میز کار و تلفن و یک صندلی بانضمام یک دست میل بزرگ و قدیمی که در اینطرف و آنطرف سالن دیده میشدند. در هر حال ما ها از پس که خسته بودیم به این مکان راضی شدیم و متصدی هتل هم مقداری پتو و لحاف و بالش برایمان آورد.

ما و سائلتمان را بکناری نهاده، آماده خوابیدن شدیم. من دوتا میل را کنار هم گذارده با لباس رویش افتادم و لحافی بمن رسید. از آن دو نفر جوان که به گروه ما پیوسته بودند، یکیشان روی کاناپه دراز کشید و پتوئی بدورسید و دومی هم مثل من روی دوتا میل افتاد و لحافی بسر کشید. سیاکزار و سهراب و رفیق شیرازی هم لحاف در روی زمین نهاده، سه تائی دراز کشیدند و لحاف هم برویشان انداختند. متصدی هتل هم بخاری را روشن کرد و بار دیگر تعارفات را از سر گرفت و راجی میکرد و چیز ها میگفت.

رفقا گفتند به به چه آدم خوبی است بخصوص رفیق شیرازی که میگفت که نمونه عالی یک فرد شیرازی است که نظیرش پیدا نمیشود. بهر حال با هم گفتیم که بعنوان انعام هم که شده یک چیز خوبی بهش بدیم و سیاکزار که مادر خرج ما سه نفر بود بلند شد و یک اسکناس بیست تومنی به او داد که یکدفعه جناب آقا گفت که نفری بیست تومن و ماها همه توب شدیم و با چک و چوته نفری ده تومن به او دادیم که برای یک همچو جائی اونهم برای چند ساعت خوابیدن، مبلغ خیلی زیادی بود ولی چاره ای نداشتیم؛ چراغ ها را خاموش کرده آماده خواب شدیم و من با اینکه جایم راحت نبود، خوابم برد و بقیه شب را بصبح رساندم.

یاد صبح و خاک شیراز آتش است

هر کرا در وی گرفت آرام نیست (سعیدی)

دلار رفیق سفر، بخت نیکخواهت پس

نسیم روضه شیراز بیک راهت بس (حافظ)

جمعه سوم فروردین ۱۳۴۱

من در حوالی ساعت شش صبح بیدار شده بودم و بقیه نیز، به روشوئی رفته، دست و روئی شستیم و موها را شانه کرده و دندانها را مسواک زدیم و قرار شد که هر چه زود تر عقب هتل برویم.

پارو متصدی اونجا هم سر رسید و قول یک اطاق سه تختی را داد و ما هم ساکها و چمدانها را پیش پارو گذاشته از هتل دهنادی خارج شدیم. اون رفیق شیرازی هم آدرس خودش را نوشت و به سیاکزار داد و خدا حافظی کرد و رفت و دو جوان دیگر هم خدا حافظی کرده رفتند.











# در جستجو و بازیابی هویت آریائی

ادامه از صفحه ۴

در جریان این دگرگونی اوضاع سیاسی و اجتماعی ایران و در دست گرفتن قدرت و حکومت توسط گروهی عمامه بر سر بی خرد و بی لیاقت و جنایات روز افزون و بی‌شمار آنان، بسیاری از ایرانیان بر این عقیده بوده اند که مذهب واقعی اسلام چنین نبوده و نیست و حاکمان ولایت فقیه از مذهب واقعی بدورند ولی با بررسی ها و نوشته های بیشمار این دوره و رو شدن بسیاری از حقایق مذهبی و ناگفتنی ها در باره دین اسلام، بر همه معلوم شده است که مذهب اسلام از شروع آن بر همین منوال بوده است و حاکمان مذهبی ما، در این مدت چهل و هفت سال گذشته، با رژیم ولایت فقیه خود، دقیقاً از روی همان اسلام راستین و واقعی هزار و چهار صد سال قبل، پیروی نموده و کماکان ادامه می‌دهند.

در این نوشته، لازم بیاد آوری است که طبق اسناد تاریخی، مذهب اسلام هیچگاه مورد علاقه و پسند واقعی ایـرانیان نبوده و که به جبر و به زور شمشیر تحمیل شده است و ایرانی همیشه هویت ملی خود را، بر خلاف تمدن های مصر و بابل، حفظ نموده است ( پس از هجوم تازیان، تمدنهای مصر و بابل چنان مغلوب و از هم پاشیده شدند که یکسره در هویت عربی تحلیل رفتند).

طبق نوشته شجاع الدین شفا در کتاب پس از هزار و چهار صد سال، من مسلمان بوده ام چون پدرم مسلمان بود و او نیز چون پدرش مسلمان بود و بهمین تربیت تا هنگامی که جد من و تو، سرش در زیرلبه شمشیر یک عرب قرار داشت و عرب بدو می گفت یا مسلمان بشو و یا سرت را میبرم.

حکومت های اسلامی برای رواج اسلام در ایران ودر هم شکستن مقاومت مردم شهر ها و جلوگیری از بروز سرپیچی و شورش، کوشیدند تا عده کثیری از قبایل و طوایف و سپاهی عرب را در شهر ها و روستاهای ایران جایگزین نمایند تا اولاً به عنوان چشم و گوش خلفا بر زندگی مردم شهرها و روستا ها نظارت کنند، و در ثانی به اذیت و آزار ایرانیان بپردازند. در تاریخ آمده اسـت که فقط در زمان معاویه، پنجاه هزار سـپاهی عرب به همراه خانواده هایشان، یعنی بیش از صد هزار نفر عرب به اطراف خراسان آمده و در نیشابور و بلخ و دیگر شهرهای خراسان ماندنی شدند و به نظر میرسد که اختلاط نژادی ایرانی با عرب از همین زمان آغاز میشود یعنی نژادی تیره رنگ با کرداری نا درست و نا پسند، پست و فرومایه، و خیانت گرهمانند خود تازیان بوجود میآید... و بدین ترتیب با قتل عام های گسترده و با توصل به انواع و اقسام فشارهای اجتماعی و اقتصادی است که به تدریج اسـلام در ایران پای میگیرد معاذک! در نقاط شمالی ایران (تبرستان و قسمتی از خراسان) بیش از دویست و پنجاه سال در برابر تازیان و دین اسلام پایداری میکنند و حتـی چندین بار سـپاهیان اعزامی خلیفه، در مناطق کوهستانی تبرستان تار و مار میشوند که الزام قشون کشـی ها، سرکوبی ها و کشتارهای مجددی را، از طرف خلفای وقت، مینماید و در نتیجه چندین شهر آباد و پر جمعیت از جمله شهر تمیش و شهرفاریاب، کاملاً نیست میشوند و تمامی جمعیتشان هم بقتل میرسند.

اسلام ستیزی ایرانیان در سده های بعد افزایش می یابد و در همان اوایل فرقه شیعه را بنیاد می نهند که با دین اصلی یعنی سـننیت مخالف بودند و قرن‌ها همدیگر را میکشتند و بعد ها خود شیعه هم به شعبات بسیاری در می آید چون باطنیه، فاطمیه، اسمائیلیه و غیره و در دوران صفویه این شعبات آنقدر زیاد میشوند که باعث تعجب است ( عباس اقبال نام ۱۲۸ شـعبه را ذکر میکند و شجاع الدین شفا هم در کتاب خود همه این ۱۲۸ فرقه را به‌همراه عقاید عجیب و غریب بعضی از فرقه ها که اغلب آنها مضحک و خنده آور هم میباشند، نام میبرد) و اینان هر یک طرفداران خود را داشته و دیگر شعبات را قبول نداشتند و با آنان بد بودند

اسلام ستیزی در ایران دائماً موجود بوده و در دوران مختلف، قیام های متعددی در بسـیاری از نقاط ایران به وقوع میپیوندد که برتازیان و دین اسـلام می‌شوریدند مانند :

- قیام ابن مقفع در قرن سوم هجری که بمدت چهارده سال دوام میابد.
- قیام اهواز به رهبری علی بن محمد برقی که بمدت پانزده سـال طول میکشد.

- نهضت قرمطیان در ۲۷۷ هجری در خراسان که یک سازمان مخفی بود و که توانستند در سال ۲۹۴ هجری به شهر

مکه حمله نموده و حجاج را هم بقتل برسانند. این نهضت بمدت صد و پنجاه سال در ایران دوام می آورد و بیشـتر توسط سلطان محمود غزنوی، سرکوب میشود.

- معتزله که هیچ دینی را قبول نداشتند و کسانی بودند که بمطالعه و ترجمه آثار طبیعیون و فلاسفه یونان میپرداختند.

- ذناده افرادی بودند دارای اندیشه های مانوی و مزدکی که مذاهب سامی را انکار میکردند و مهدی خلیفه عباسی بمدت ده سال تمام، دائماً به تعقیب و شکنجه و اعدام آنها گذرانید.
همینطور اسلام تیزی بسیاری دیگر از فرد فرد ایرانیان بخصوص از دانشمندان و شـعرای ایرانی در ادوار مختلف.

از دانشمندان و متفکرین بزرگ ایرانی که به اسلام ستیزی معروفند میتوان از زکریای رازی، ابن راوندی و ابوالعلاء معری نام برد
همینطور از عین القضات همدانی، فضل اله نعیمی، عماد الدین نسیمی، احمد کاشی، تمنائی، نثری گیلانی، خسرو قزوینی و بسیاری دیگر ...

از نویسندگان و شعرای بزرگ ایرنی، که بنحوی این وابستگی به هویت ملی و اسلام ستیزی خود را بنوعی ابراز نموده اند بسیاریند و با وجود کتاب سوزی های مکرر و از بین رفتن بسیاری از نوشته ها و کتابها ( بعنوان مثال میتوان از ابن راوندی معاصر حلاج نام برد که ۱۱۴ کتاب و رساله نوشته بود که همه آنها را سـوزانده بودند) هنوز می بینیم که فردوسی، ابن ابر مرد زبان، تاریخ و فرهنگ ایران، در شاهنامه خود، در باره دین اسلام چنین سروده است:

ز توحید و قرآن و وعد و وعید

ز تهدید و از رسمهای جدید
بریزند خون ، از پی خواسته
شود روزگار بد آراسته

زبان کسان از پی سود خویش

بجویند و دین اندر آرند پیش

ز پیمان بگردند و از راستی

گرامی شود کزی و کاستی

مرا گر محمد بود پیشرو
ز دین کهن گیرم این دین نو
بسی کژ بود کار این گوژ پشت
بخواهد همی بود بر ما درشت
و در جایی دیگر :
« بما بر ز دین کهن ننگ نیست
بگیتی به از دین هوشنگ نیست
همه مرد می باید آئین تو
همان رادی و راستی دین تو
و خیام ، معروفترین دانشمند فیزیک دان و شاعر ایرانی در سطح جهانی، در آن ترانه های بی نظیر و جاودانی خود که یکباره خط بطلان، نه تنها بر مذهب اسلام بلکه بر همه مذاهب کشـیده است.

و جلال الدین محمد مولوی بلخـی از محبوبترین شعرای ایرانی در خود ایران و در خارج از ایران که چنین فرموده است:

آتش از عشق در جان بر فروز
سر به سر دین و عبادت را بسوز
و در جایی دیگر :

از پدر پرسید روزی یک پسر
بهترین دین‌ها کدام است ای پدر
گفت من با دین ندارم هیچ کار
پیش من دین‌ها ندارند اعتبار
چونکه آوردیم هر دین جدید

کوتاهی از شجاع الدین شفا و صادق هدایت بسـننده مینمایم. شجاع الدین شفا در کتاب پس از هزار و چهارصد سال خود چنین مینویسد:

« بگذاریم اسلام چماقداری که پس از چهارده قرن میدانداری و با همه دست بریدنها و سنگسارها و هد زدن ها و تعزیزهایش که جز موضع حقیرانه جهان سومی با توشه های گران فقر و جهل و بیماری و فساد و عقب ماندگی چیزی برای بیش از یک میلیارد پیروانش به همراه نیاورده اسـت، با جبر تاریخ به فراموشخانه همین تاریخ سپرده شود».

و قسمتی از نوشته صادق هدایت در کتاب توپ مـتـروـرایی:
« میان خودمان بماند، مگر برای ما چه آوردند.

مذهب آنها سیکسم خیاردی است، معجون دل بهم زنی از آراء و عقاید متضادی است که از مذاهب و ادیان و خرافات سلف هول هولکی و هضم نکرده استسراق و بی تناسب بهم در آمیخته شده است و دشمن ذوقیات حقیقی آدمی و احکام آن مخالف با هر گونه ترقی و تعالی اقوام و ملل است و بضرب شمشیر برمدم زورچیان کرده اند یعنی شمشیر بران و کاسه گدائی است.

خمینی اسـت با تمام سرکوبی ها، سنگسارها، وحشی گری ها، اعدام ها، حبس ها، شکنجه ها، جنایتها، دزدیها، ورشکستی ها و رکود اقتصادی بسیار سـخت که در آن دلار هفت تومن به بیش ازصد و شصت هزار تومن رسیده اسـت و گرانی بی حد و بیکاری مفرط و کمبود آب و برق و مواد اولیه که زندگی را بسیار دشوار نموده است؛ هنوز این رژیم پا برجاسـت و در خفا مورد حمایت کشـورهائی چون آمریکا و انگلیس و روسیه هم میباشد.

رژیم ایـرـان جهت حفظ حکومت فاشیستی خود، در این ۴۷ سال گذشته، تا آنجا که می توانست سعی نمود که توده ملت رادر عـب و تـرس و جهل و خرافات مذهب نگاه دارد و نه تنها صد ها مسجد و امام زاده دیگر بر قدیمی ها افزود و تعداد طلاب را ده برابر نمود که دائماً برای ملت، چرت و پرت بگویند بلکه همیشه به شستشوی مغزی کودکان و نوجوانان، برای منافع آینده خود، ادامه داد ولی بر خلاف انتظار نتیجه اش کاملاً معکوس بود بنحوی که نه تنها طبقات جوان و تحصیل کرده کنونی کشـور، دیگرخواهان این رژیم مذهبی نمی باشند بلکه بسیاری حتی از



دین و مذهب اسلام هم بکلی بیزار شده اند.

علت این دگرگونی، در درجه اول، رو آوردن توده ملت ایـرـان به خواندن و نوشتن بود بنحوی که تعداد بیسوادان کشور ، درعرض این مدت بسیار کم شـده اند و در اکثر خانه ها کتابهای بسیاری هم وجود دارد و دیگر رو کردن حقایق مذهبی توسط تعدادی از نویسندگان زیر دست و با دانش این دوره چون علی دشتی، شجاع الدین شفا، سعیدی سیرجانی، علی میرفطروس و بسیاری دیگر میباشد که با نوشتن و چاپ و پخش کتابهایی چون بیست و سه سال، تولدی دیگر، پس از هزار و چهار صد سال، از کلینی تا خمینی، محمای ادیان، حلاج، حاشیه ای بر بیست و سه سال، اسلام شناسی و صد ها کتاب دیگر و صد ها نوشته های دیگر از نویسندگان دیگر و به همین سان ترجمه و چاپ کتابهای بسیاری در این زمینه ها چون اسلام در ایران اثر پطرو شوفسکی و غیره و غیره، که حقایق مذهبی را بررسی و نا درستی ها را هم یکایک بر ملا نموده اند و از همه مهمتر دسترسی به این نوع کتابها و نوشته های تحقیقی، توسط اینترنت (با تلفن همراه و کامپیوتر) بوده است که در دسترس

بسیاری از مردم هم هسـت. بدین سان دراین سالهای اخیر یک پدیده یا جنبشی در تمام شئون زندگی روزمره ایرانی بوجود می آید که بسیـ هم با اهمیت میباشد و من آنرا باز یابی هویت کهن یا هویت آریائی نام مینهم.

با زمین کاپوئا و کاوشهای فراوان سالهای اخیر، در سـرزمین ایران کنونی و اکتشافات بسیاری از آثار باستانی ذیقیمت از تمدنهای کهن مربوط به چند هزارسال پیش، این احساس هویت آریائی، را بیشتر نموده است.

ین دگرگونی تازه و احساس هویت نوین سالهای اخیر، در بسیاری از مسائل عادی زندگی دیده میشود. بعنوان مثال در سبک نوشتاری کتابها و نشریات مختلف و نامه نگاری که در آنها لغاتی چون طاعوت و مستضعف و مستکبر و مفسد فی العرض وغیره و کلمات قلمبه سلمیه نظیر آنها ( که در اوائل حکومت جمهوری اسلامی رواج پیدا کرده بودند)، دیگر دیده نمیشوند. سبک نوشتاری کنونی ایران سبکی است ساده و پاکیزه که بتدریج حروف ط و ظ و ص وض هم در آنها حذف و بجای آنها از حروف ت و ز استفاده میشود.

مردم ایران دیگر نام فرزندانشان را کلثوم و معصومه و صغری و تقی و نقی و حیدرو صفدر نمیگذارند وهمگان سعی دارند که فرزندانـشان را، با نامهای زیبا وخوش آهنگ فارسی نامگذاری نمایند. دیگر آنکه در این نیم قرن اخیر، جشن های کهن ایـرانی ( مربوط به قبل از اسلام) بیشتر شناسائی و سال بسال بهتر اجرا میگردند و علاقه عموم مردم بدین جشنها بیشتر میشود و بیکدیگر شادباش میگویند و این جشن ها را گرامی میدارند.

یکی از این جشنها، جشن سده یا جشن آتش میباشد که در دهم بهمن ماه هر سال اجرا میشود و دیگر جشن مهرگان در شانزدهم مهرماه و دیگر جشن سپندارمذ یا روز زن در پنجم اسفند ماه وهمینطور جشن های دیگری چون جشن تیرگان، جشن آب ریزان، آذرچشن، وهار جشن، شب یلدا وغیره که همه آنها بیشـتر شناسائی و بیشـتر برگدار میگرددند.

جشن پا برجای نوروز نیزدر هر سال با علاقمندی بسـیـار و با تمام مراسم آن بهتر از پیش از اجرا میشود و به‌همراه چهار شنبه سوری و سـیزده بدر. دیگراز تحولات این سـالها، علاقمندی عموم مردم به رقص و ساز و آواز است که در همه جا وجود دارد.

بر بررسی های جدید از فرهنگ و عادات ایران قبل از اسلام و علاقمندی همگان به گذشته با شکوه ایران، پژوهشهایی نیز در باره ادیان و آئینهای کهن ایرانی انجام میگيرد و ایزدان ایرانی چون زروان، ناهید، بهرام، دیانا، مهر و دیگر ایزدان بیشتر شناسائی و ارزشمند میشوند.

و از همه مهمتر آنکه با بیداری وهشیاری نسل جوان ایرانی در این سالها یعنی از آغاز جمهوری اسلامی تا بحال است که بسیاری از مسائل و اوامر اسلامی تحت سؤال قرار گرفته میشوند و دیگر چشم و گوش بسته مورد قبول کسی واقع نمی گردند و نمونه بارز آن، همان نهضت زنان و دختران ایرانی اسـت که با سرسختی و جرئت تمام، در باره حجاب اجباری، مبارزه نمودند و سرانجام پیروز هم شدند.



## به‌یاد بدیع‌الزمان فروزانفر؛ استادِ استادان



تجربه تلمذ از علامه قزوینی

فروزانفر در خانواده‌ای مذهبی و اهل دانش به دنیا آمد. در کودکی قرآن را تاحد از بر شُــدن فرا گرفت و بعد مقدمات علوم قدیم را نزد پدر آموخت. در آغاز با اشعاری که سروده بود آوازه شاعری‌اش در همه جا می‌پیچد تا جایی که والی خراسان را نیز به تحسین خود واداشت. سپس در سن ۱۶ سالگی از خراسان رفت و برای همیشـــه ساکن تهران شد. علامه محمد قزوینی، ذکاء‌الملک فروغی، شمس‌العلماء گرکانی و میرزا رضاخان نایینی و... از اساتیدی بودند که فروزانفر در تهران از محضر و دانش‌شان بهره برد و از آن‌ها آموخت.

قصیده، غزل، قطعه یا مثنوی؟ فارسی یا عربی؟

قریحه و غریزه شاعری‌اش از همان سال‌های نوجوانی آشکار شد. چنان‌که اهالی



شعر و آن‌ها که ذوق و استعداد شاعری را تشخیص می‌دادند، از ذوق و استعداد او به وجد آمدند. نقل اســت که در یکی از محافل ادبی دوران در خراسان، فرُوزانفر نوجوان هم حضـــور داشت. مجلس شعرخوانی بود و هر کس شعری می‌خواند. تا اینکه نوبت به فروزانفر رسید و با اعتماد به نفسی مثال‌زدنی، پیش از آنکه شعری بخواند از حاضرین پرسید: «چه نوع شعری بخوانم؟ قصـــیده؟ غزل؟ قطعه؟ مثنوی؟ کدام یک؟» آن‌ها دشوارترین قالب ممکن را از شاعر جوان مطالبه کردند: قصـــیده. شاعر باز شعر خواندن را آغاز نکرد و قبل از آن سوال دیگری پرسید: «از قصـــاید عربی ام بخوانم یا از قصـــاید فارسی‌ام؟» حاضران که از این‌همه آمادگی نزد شاعر شگفت‌زده شده بودند، به او مجال دادند که از هر کدام نمونه‌ای بخواند و خود را به دو قصـــیده عربی و فارسی او سپردند.

از بشرویه تا بدیع‌الزمان

نام بدیع‌الزمان فروزانفر، حاصل دگردیسی پیچیده و پر تغییری است از کنش نامگذاری او بر خودش. این ادیب بر جســـسته در سال ۱۲۷۶ خورشیدی با نام محمدحسین در بشرویه خراسان به دنیا آمد. در جوانی به محمدحسین بُشروی‌ای شناخته می‌شد.

نامی که بعدها چند بار تغییر کرد و سرآخر به بدیع‌الزمان فروزانفر رسید. او در مقطعی خود را جلیل ضیاء بشـــرویه‌ای خواند و بعدتر جلیل فروزانفر و سرآخر بدیع‌الزمان فروزانفر. تخلص شعری او در آغاز شاعری‌اش، تخلص ضیا را برای خود برگزید و بعد معادل فارسی شده و البته زیبای ضیا یعنی فروزانفر را به کار بست؛ با این‌همه نام بدیع بدیع‌الزمان حاصل بدعت او نیست.

این لقب مربوط به سال ۱۲۹۸ خورشیدی است. زمانی که قصیده‌ای از فروزانفر در وصف بهار به نظر و پســـــــند والی وقت خراسان که احمد قوام، همان قوام‌السلطنه، باشد خوش نشست و او را به بدیع‌الزمان عصر خویش ملقب کرد.

پدر، اولین شاعر زندگی فروزانفر

علاقه و گرایش فروزانفر به شاعری را می‌توان با فضای خانه و خانواده‌ای که او در آن‌ها زندگی می‌کرده نیز مرتبط دانســت. او فرزند پدری اهل شعر و ادب بود؛ شیخ علی بشرویه‌ای از بزرگان منطقه بشرویه و شاعر دوره مشروطه. فروزانفر مقدمات علوم را در زادگاه یعنی بشـــرویه آموخت و بعدراهی مشهد شد. در مشهد محضر استادان نامور خراسان را تجربه کرد. کسانــی، چون ادیب نیشابوری، ادیب پیشاوری و... در آغازگاه قرن جاری خورشیدی‌راهی تهران شد و تحصیلات خود را در مدرسه سپهسالار ادامه داد. گفته شده که در مسجد



### الزمان فروزانفر نام ماندگاری است که به محض شنیدنش پیرمردی با تهریش بدیع آورد و نگاهی عمیق که تو گویی از پشت سفید و موهای کم و مرتب را به پادمان می عینکش دارد به تجسمی از فرهنگ و ادب فارسی در قالب کلماتی نگاه می‌کند و به جلوه‌ای مکتوب از تمدن ایرانی و اسلامی می‌اندیشد.

### محاسن و موهایی که البته در عکس‌های جوانی استاد، تیره بودند؛ رد آن نگاه نافذ و عمیق را البته در همان عکس‌های جوانی هم می‌توان رصد کرد.

سپهسالار چندی حجره‌ای داشت. در ۱۳۰۵ تدریس در دارالفنون و دارالمعلمین عالی را آغاز کرد. ۸ سال بعد یعنی در سال ۱۳۱۳ به معاونت دانشکده معقول و منقول که بعدها شد دانشکده الهیات دانشگاه تهران منصوب شد.

تدریس تا آخر عمر

بدیع‌الزمان فروزانفر یکی از مهم‌ترین مولوی‌پژوهان معاصر بود. تالیف مهمی دارد به نام «تحقیق در زندگانی مولانا جلال‌الدین بلخی». در سال ۱۳۱۴ هیاتی متشکل از نصرالله تقوی، علی‌اکبر دهخدا و ولی‌الله نصر به عنوان هیات ممیز دانشـــگاه تهران پس از بررسی «تحقیق در زندگانی مولانا...» ی فروزانفر به او گواهینامه دکترا دادند.

گواهینامه‌ای که نقش مهمی در زندگی و کار او داشت. چرا که به اعتبار آن به سمت استادی دانشسرای عالی و دانشکده‌های ادبیات و معقول و منقولِ دانشگاه تهران منصوب شد. در سال ۱۳۲۳ بر اساس رای شورای استادان شد رییس دانشکده معقول و منقول و این مسوولیت را تا زمان بازنشستگی خود یعنی سال ۱۳۴۶ برعهده داشت. او از ابتدای تاسیس دوره دکتری ادبیات فارسی در دانشگاه تهران، تدریس در دوره دکترای این رشته را به عهده گرفت و بر نامه این دوره را پایه‌گذاری کرد. فروزانفر اگر چه در سال ۱۳۴۶ از استادی دانشـــگاه بازنشسته شد، اما کار تدریس دانشجویان دکتری ادبیات فارسی را تا آخر عمر یعنی سال ۱۳۴۹ ادامه داد. عمر ۷۳ ساله او که در ۱۶ اردیبهشت ۱۳۴۹ بر اثر سکته قلبی پایان یافت، حاوی اتفاق‌ها و تجربه‌های دیگری در حوزه‌های غیر از ادبیات هم بود که شرح مفصل آن در این مجال نمی‌گنجد و از آن میان می‌توان به ریاستش بر کتابخانه سلطنتی و نیز عضویتش در مجلس سنا اشاره کرد.

شاگردان تربیت‌یافته در حکم اعتبار استاد

در بیان فرازهای زندگی فرهنگی یک ادیب، معمولا به تجربه محضرت اساتیدی اشاره می‌کنند که به او درس گفته‌اند و او به اصطلاح از آن‌ها تلمذ کرده. در واقع این نام اساتید است که به شاگرد اعتبار می‌دهد. در این میان کسانی هم هستند که جدای از مقام شاگرد ی اساتید بزرگ، خود استادانی شدند که حاصل کلاس‌های درس‌شان فهرست بلندبالایی از نام‌هایی شد که بر تارک فرهنگ و هنر و ادبیات این سرزمین می‌درخشند. بدیع‌الزمان فروزانفر یکی از آن اساتید نیکنام و جاودان‌یاد است. فروزانفر استادِ راهنمای جمعی از دانشجویان میرز دوره دکترا در دانشکده‌های ادبیات و الهیات بود که اغلب آنان بعدها استادان برجســـته ادب پارسی و مطالعات فرهنگ ایران شدند؛ از آن جمله می‌توان به تعدادی از شاخص‌ترین‌های‌شان مثل پرویز ناتل خانلری، ذبیح‌الله صفا، مهدی حمیدی شیرازی، عبدالحسین زرین‌کوب، غلامحسین یوسفی، محمدامین ریاحی، قدمعلی سرامی، سیدمحمد دبیرسیاقی، محمدرضا شفیعی کدکنی، سیمین دانشور، محمود نشاط، ضیاءالدین سجادی، جلال متینی، سیدصادق گوهرین، منوچهر ستوده، منوچهر مرتضوی، مرتضی مولانا، محمود مقتدایی و... اشاره کرد.

آوازه سلوک و شیوه تدریس

جنبه دیگری که در مورد فروزانفر معمولا توسط شاگردانش مطرح می‌شود، شیوه تدریس اوست. بسیاری از دانشجویانی که در کلاس‌های او حضور داشته و از او آموخته‌اند و به اصطلاح از محضـــر او بهره‌مند شده‌اند، از کلاس‌های او به عنوان فرصتی برای استفاده از محضر شخصیتی عالم یاد کرده‌اند که سلوک و روحیه و شیوه تدریس او تجربه یگانه‌ای را برای دانشجویان رقم می‌د. خیلی از آن دانشجویان که نام تعدادی از آن‌ها در این مقال آمد، بعدها خود استادان بزرگی شدند. تقریبا همه آن‌ها در مورد تبحر، سواد و یگانگی سلوک او در مقام مدرس و استاد دانشگاه متفق‌القول‌اند.

استاد یگانه دوران

عبدالحسین زرین‌کوب در توصیف فروزانفر و شخصیت معلمی او به دلسوزی و صمیمیتش اشاره کرده و گفته است: «معلم و استادی دلســـوز و صمیمی بود. درس او تنها تعلیم نبود، هم تهذیب بود و هم در عین حال تفـــریح. با این همه، توفیق او در کار معلمی در بین استادان ادب عصر به‌کلی بی‌سابقه بود... شعر را به سبک قدما محکم و متین می‌گفت، مخصوصا به شیوه ناصر خسرو و خاقانی علاقه داشت و از این حیث یادآور ادیب پیشـــاوری بود. احوال و اسبابی که در حیات ادبی وی موثر افتاد از وی بیشـــتر یک محقق و یک عالم ساخت... قلمرو تحقیق او ادبیات و تصوف بود، خاصه در دوران اسلامی قبل از صفویه...»

محققی بی‌بدیل در قلمروی فرهنگ

اسلامی

فروزانفر اگر چه به عنوان مولوی‌پژوهی چیره‌دست شناخته می‌شود اما- چنان‌که همه درباره او می‌گویند - این تنها بخشی از مهارت، دانش و تسلط او بر حوزه‌های فرهنگ و علوم انســـانی را باز می‌تاباند. به باور زرین‌کوب، فروزانفر «در تمام قلمروی فرهنگ اسلامی ایران محققــی بی‌بدیل بود. با وجود گذشت یک ربع قرن از غیبت او، هرچه امروز نزد ما در زمینه عرفان و ادب جدی و درخور ارج است، میراث

اوست و آنچه از حوزه تاثیر تعلیم بلاواسطه یا مع‌الواسطه او خارج است، غالبا از عمق و لطف و تامل خالی به نظر می‌رسد. حوزه کنجکاوی‌اش وسیع و عرصه استعدادش تقریبا نامحدود بود.»

اهمیتی در حکم استادی استادان

از فروزانفر تالیفات متعددی بر جای مانده که دامنه‌ای از دو جلدی «ســـخن و سخنوران» که در اوایل کار او در سال‌های آغازین سده جاری منتشر شد تا «مجموعه مقالات» و «مجموعه اشعار» او را که در دهه ۵۰ و یکی دو سال بعد از مرگش انتشار یافتند، دربر می‌گیرد. «سخن و سخنوران» کتابی است در شرح احوال و نقد و سنجش آثار ۵۵ تن از نامورترین شاعران پارسی‌گوی قرن‌های سوم تا ششم هجری. این کتاب که بار اول قبل از سال ۱۳۱۰ در تهران منتشر شد، به شاعران مختلفی می‌پردازد. از حنظله بادغیسی و رودکی و فردوسی و منوچهری و مسعود سعد سلمان و بسیاری دیگر. از دیگر آثار فروزانفر که می‌توان نام برد «احادیث و قصص مثنوی» است. این کتاب خود مشتمل بر دو کتاب است که یکی «احادیث مثنوی» و دیگری «مآخذ قصص و تمثیلات مثنوی» نام دارد. این کتاب یکی از محصـــولات مولوی پژوهی فروزانفر است که توسط او نوشته شده و حسین داودی به صورت مجموعه و در یک جلد با ترجمه متون عربی در سال ۱۳۷۶ آن را در انتشارات امیرکبیر چاپ کرده است. علاوه بر کتاب‌هایی که از فروزانفر منتشر شده، آثاری نیز دیگران در باره او نوشته‌اند. فهرستی هر دو سری از کتاب‌ها در کتاب‌شناسی او آمده است.

فروزان‌فر را «استاد استادان» لقب داده‌اند؛ لقبی که بی‌شک حاصل دانش عمیق و تسلطی است که او در زبان و ادبیات فارسی و نیز عربی دارد و همچنین احاطه‌ای که بر حوزه‌هایی، چون عرفان، منطق و حکمت. جمله بزرگانِ ادبیات،



فروزانفر را محقق و دانشمندی نســـتوه در عرصه تحقیقات ادبی و عرفانی می‌دانند.

کماکان در حکم مرجع و مأخذ

همان طور که پیش‌تر هم اشاره شد، او مولاناپژوهی چیره‌دست و عمری با مثنوی و دیگر آثار مولوی محشور بود. بسیاری بر این باورند که او به لحاظ تسلط بر آثار و زندگی و سلوک مولوی، هم‌ردیف مصحح معروف سونّدی مثنوی معنوی یعنی «رینولد نیکلسون» است. با اینکه ۵۰ سال از درگذشت این استاد بزرگ زبان و ادبیات فارسی می‌گذرد، آثار تالیفی او به‌ویژه در زمینه مولوی‌شناسی کماکان در صدر مهم‌ترین مراجع و مأخذی است که محققان زبان و ادبیات فارسی و آن‌ها که به کار مولوی‌پژوهی مشغولند از آن‌ها بهره می‌برند.

قصه غم‌انگیز آرامگاه ابدی

فروزانفر در باغ طوطی در صحن حضرت عبدالعظیم حسنی در شهرری به خاک سپرده، اما گویا پس از ۳۰ سال مقبره‌اش معامله شد. شفیعی کدکنی در این باره گفته: «تولیت آستان حضرت عبدالعظیم با گذشت ۳۰ سال رفع مانع فقهی، قبر بدیع‌الزمان فروزانفر، از استادان بزرگ دانشگاه تهران و یکی از نوادر فرهنگ ایران‌زمین را، به مبلغ یک میلیون تومان به یک حاجی بازاری فروختند. هیچ کس این حرف را باور نمی‌کند؛ من خود نیز باور نمی‌کردم تا ندیدم.»

کتاب‌شناسی:

سخن و سخنوران، در دو جلد/منتخبات ادبیات فارسی/رساله در تحقیق احوال و زندگانی مولانا جلال‌الدین محمد مشهور به مولوی/تاریخ ادبیات ایران بعد از اسلام تا پایان تیموریان/فرهنگ تازی به پارسی (با مشـــارکت چهار نفر از استادانِ دیگر)/خلاصه مثنوی، به انتخاب و انضمام تعلیقات/تصحیح زنده بیدار (حی بن یقظان) اثر ابن طفیل /تصحیح فیه مافیه از گفتار مولانا جلال‌الدین محمد مشهور به مولوی/تصحیح معارف سلطان‌العلماء بهاء‌الدین محمدبن حسین خطیبی بلخی مشـــهور به بهاء ولد/ماخذ قصص و تمثیلات مثنوی/احادیث مثنوی/کلیات شمس یا دیوان کبیر/تصحیح معارف برهان‌الدین محقق ترمذی/شـــرح احوال و نقد و تحلیل آثار شـــیخ فریدالدین عطار نیشابوری/دیوان اشرف قزوینی/تصحیح مناقب اوحدالدین کرمانی/تصحیح ترجمه رساله قشـــیریبه/شرح مثنوی شریف در سه مجلد/مجموعه مقالات بدیع‌الزمان فروزانفر، به کوشش عنایت‌الله مجیدی/مجموعه اشعار فروزانفر با مقدمه دکتر محمدرضا شفیعی کدکنی.



# ۱۰ راه فناوریانه برای افزایش امنیت کودکان

در دنیای دیجیتال امروز، امنیت آنلاین برای کودکان به اولویت اصلی تبدیل شده است. با ورود به عصر فناوری، فضای مجازی به محلی برای یادگیری، سرگرمی و ارتباطات تبدیل شده است، اما این امکانات گسترده، همزمان با خود خطرات جدیدی را نیز به همراه دارد.



## ۱. استفاده از نرم افزارهای کنترل والدین

**نرم افزارهای نظارتی:** از نرم افزارهای کنترل والدین مانند Norton Family یا Net Nanny، Qustodio استفاده کنید تا فعالیت های آنلاین کودکان را نظارت و مدیریت کنید.

**فیلترینگ محتوا:** این نرم افزارها معمولاً شامل قابلیت های فیلتر کردن محتوا برای مسدود کردن سایت های نامناسب و محافظت از حریم خصوصی هستند.

## ۲. تنظیمات حریم خصوصی در شبکه های اجتماعی

**پیگیری حریم خصوصی:** تنظیمات حریم خصوصی حساب های شبکه های اجتماعی را به دقت پیگیری کنید و اطمینان یابید که پروفایل ها به طور عمومی قابل مشاهده نیستند.

**مدیریت درخواست های دوستی:** درخواست های دوستی از افراد ناشناخته را نپذیرید و از کودکان بخواهید که از اشتراک گذاری اطلاعات شخصی شان خودداری کنند.

## ۳. استفاده از مرورگرهای امن

**مرورگرهای کودکان:** از مرورگرهای ویژه طراحی شده برای کودکان مانند Kiddie یا KidZui استفاده کنید که فقط به وبسایت های مناسب و ایمن دسترسی دارند.

**قابلیت های ایمنی:** مرورگرهای مدرن می توانند با قابلیت های امنیتی داخلی برای جلوگیری از دسترسی به محتوای نامناسب و محافظت از اطلاعات شخصی کودکان مجهز شوند.



## ۵. آموزش و استفاده از رمزهای عبور قوی

**مدیریت رمزهای عبور:** استفاده از مدیران رمز عبور مانند LastPass یا ۱Password برای ایجاد و ذخیره رمزهای عبور قوی و منحصر به فرد برای حساب های آنلاین.

**آموزش امنیتی:** به کودکان آموزش دهید که چرا استفاده از رمزهای عبور قوی و منحصر به فرد اهمیت دارد تا از اشتراک گذاری رمزهای عبور خودداری کنند.



## ۹. استفاده از دستگاه های هوشمند با قابلیت های امنیتی

**دستگاه های امن:** استفاده از دستگاه های هوشمند و روترهای با قابلیت های امنیتی داخلی مانند فیلتر کردن محتوا و نظارت بر شبکه.

**پیگیری روتر:** تنظیمات روتر را به گونه ای پیگیری کنید که دسترسی به وبسایت های نامناسب مسدود شده و شبکه های ناشناس محدود شوند.

## ۶. استفاده از احراز هویت دو مرحله ای (2FA)

**فعال سازی احراز هویت دو مرحله ای:** برای حساب های آنلاین کودکان و خانواده به منظور افزایش لایه های امنیتی و محافظت از حساب ها در برابر دسترسی غیرمجاز.

**کدهای تایید:** استفاده از کدهای تایید ارسال شده به تلفن همراه یا ایمیل برای ورود به حساب ها و برنامه های مختلف.

## ۷. مدیریت زمان و فعالیت های آنلاین

**نرم افزارهای مدیریت زمان:** استفاده از نرم افزارهایی مانند Family Link، Circle یا Disney برای مدیریت زمان استفاده از دستگاه ها و اینترنت.

**تنظیم محدودیت ها:** تنظیم محدودیت های زمانی و برنامه ریزی استفاده از دستگاه ها برای جلوگیری از استفاده بی رویه و اعتیاد گونه به اینترنت.

مرورگرهای مدرن می توانند با قابلیت های امنیتی داخلی برای جلوگیری از دسترسی به محتوای نامناسب و محافظت از اطلاعات شخصی کودکان مجهز شوند

## ۸. بررسی و نظارت بر فعالیت های آنلاین

**مانیتورینگ و گزارش گیری:** استفاده از ابزارهای مانیتورینگ مانند Bark یا Covenant Eyes به شما امکان می دهند بر فعالیت های آنلاین کودکان نظارت و هشدارهایی درباره محتوای نامناسب دریافت کنید.

**گزارش های دوره ای:** بررسی گزارش های دوره ای از فعالیت های آنلاین و پیام های کودکان برای شناسایی رفتارهای نگران کننده.



## ۱۰. آموزش استفاده صحیح از اینترنت

**آموزش دیجیتال:** استفاده از برنامه های آموزشی و منابع آنلاین برای آموزش به کودکان در مورد رفتارهای امن آنلاین و اهمیت حفاظت از اطلاعات شخصی.

**ایجاد فرهنگ امنیتی:** تشویق کودکان به پرسشگری و گفتگو در مورد مشکلات یا نگرانی هایی که ممکن است در دنیای دیجیتال با آنها مواجه شوند.





# آینده جهان در دست پول امروزی است یا ارزهای دیجیتالی؟

جای حذف کامل یکی از آنها، به همزیستی و تکامل مشترک منجر شود. نظام مالی آینده احتمالاً ترکیبی از ابزارهای متمرکز و غیرمتمرکز خواهد بود که هر یک نقش خاص خود را در اقتصاد جهانی ایفا می‌کنند. آنچه مسلم است، این است که تحولات حوزه دارایی‌های دیجیتال همچنان ادامه خواهد داشت و تصمیم‌گیری هوشمندانه دولت‌ها، سرمایه‌گذاران و فعالان بازار می‌تواند مسیر این تحول را تعیین کند.

علاوه بر این، موضوع آموزش و افزایش سواد مالی در زمینه رمزارزها اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده است. بسیاری از سرمایه‌گذاران تازه‌وارد بدون شناخت کافی از سازوکار بازار، تنها بر اساس اخبار، شبکه‌های اجتماعی یا توصیه افراد مشهور اقدام به خرید یا فروش دارایی‌های دیجیتال می‌کنند. این رفتار می‌تواند منجر به زیان‌های سنگین شود، به‌ویژه در بازاری که نوسانات آن بسیار شدید و پیش‌بینی‌ناپذیر است. به همین دلیل کارشناسان تأکید دارند که آگاهی از مفاهیمی مانند مدیریت ریسک، تحلیل بنیادی و تکنیکال، امنیت

کیف پول‌های دیجیتال و شناخت پروژه‌های معتبر، برای فعالیت در این حوزه ضروری است. از سوی دیگر، رقابت میان کشورها برای تبدیل شدن به قطب فناوری بلاکچین و جذب سرمایه‌های مرتبط با رمزارزها نیز شدت گرفته است. برخی کشورها با ارائه قوانین حمایتی، مالیات‌های کمتر و زیرساخت‌های مناسب، تلاش می‌کنند شرکت‌های فعال در این حوزه و همچنین ماینرها را به سوی خود جذب کنند. این روند می‌تواند در بلندمدت به ایجاد اشتغال، رشد نوآوری و توسعه اقتصادی کمک کند. در مقابل، کشورهایی که رویکردی سختگیرانه و محدودکننده در پیش می‌گیرند، ممکن است با خروج سرمایه و مهاجرت نیروی متخصص مواجه شوند. بنابراین، یافتن تعادل میان نظارت مؤثر و حمایت از نوآوری، یکی از چالش‌های مهم سیاست‌گذاران در عصر اقتصاد دیجیتال به‌شمار می‌رود.

بدهند. این ارزهای دیجیتال دولتی می‌توانند سرعت تراکنش‌ها را افزایش دهند، هزینه‌های انتقال پول را کاهش دهند و شفافیت بیشتری در نظام مالی ایجاد کنند. با این حال، نگرانی‌هایی درباره حریم خصوصی شهروندان و میزان نظارت دولت‌ها بر تراکنش‌های مالی نیز مطرح شده است. نکته مهم دیگر، تأثیر رمزارزها بر بازارهای سرمایه و رفتار سرمایه‌گذاران است. در سال‌های اخیر، شاهد بوده‌ایم که سرمایه‌گذاران خرد و نهادی به‌طور همزمان به این بازار وارد شده‌اند. این موضوع از یک سو باعث افزایش نقدشوندگی و عمق بازار شده و از



سوی دیگر، به دلیل رفتارهای هیجانی و سفته‌بازی، بر شدت نوسانات افزوده است. بسیاری از کارشناسان توصیه می‌کنند که سرمایه‌گذاری در رمزارزها باید با آگاهی کامل از ریسک‌ها و در چارچوب یک سبد سرمایه‌گذاری متنوع انجام شود. از منظر فناوری نیز آینده رمزارزها به پیشرفت‌های زیرساختی وابسته است. توسعه راهکارهای مقیاس‌پذیری، کاهش مصرف انرژی در فرآیند استخراج و افزایش امنیت شبکه‌ها می‌تواند نقش مهمی در پذیرش گسترده‌تر این دارایی‌ها داشته باشد. همچنین کاربردهای نوظهور مانند امور مالی غیرمتمرکز (DeFi)، توکن‌های غیرقابل تعویض (NFT) و قرار دادهای هوشمند نشان می‌دهد که بلاکچین تنها محدود به انتقال ارزش نیست، بلکه می‌تواند ساختار بسیاری از صنایع را متحول کند. در نهایت، به نظر می‌رسد که رقابت میان پول‌های سنتی و رمزارزها به

جدال میان «پول کاغذی» و «رمزارزها» در سال‌های اخیر به یکی از مهم‌ترین مباحث اقتصادی و مالی جهان تبدیل شده است. بسیاری از تحلیلگران معتقدند که این رقابت تنها محدود به ابزار پرداخت نیست، بلکه به نوعی تقابل میان نظام مالی سنتی و فناوری‌های نوین مالی محسوب می‌شود. در حالی که پول‌های رایج تحت نظارت دولت‌ها و بانک‌های مرکزی منتشر می‌شوند، رمزارزها مبتنی بر فناوری بلاکچین بوده و ماهیتی غیرمتمرکز دارند. همین ویژگی باعث شده است که طرفداران رمزارزها، آنها را نمادی از آزادی اقتصادی و کاهش وابستگی به نظام بانکی بدانند.

در مقابل، منتقدان معتقدند که نبود پشتوانه مشخص، نوسانات شدید قیمتی و استفاده احتمالی از رمزارزها در فعالیت‌های غیرقانونی از جمله چالش‌های اساسی این حوزه است. آنها تأکید می‌کنند که برای تبدیل شدن رمزارزها به یک ابزار پایدار مالی، نیاز به مقررات‌گذاری دقیق و شفاف وجود دارد. برخی اقتصاددانان نیز هشدار داده‌اند که گسترش بی‌رویه بازار رمزارزها می‌تواند به شکلهای دیگر، ورود شرکت‌های بزرگ فناوری و سرمایه‌گذاری به حوزه دارایی‌های دیجیتال، نشانه‌ای از افزایش پذیرش این بازار در سطح جهانی است. بسیاری از بانک‌ها و مؤسسات مالی که در گذشته دیدگاهی محتاطانه یا حتی منفی نسبت به رمزارزها داشتند، اکنون در حال بررسی راه‌های ارائه خدمات مرتبط با این دارایی‌ها به مشتریان خود هستند. ایجاد صندوق‌های سرمایه‌گذاری مبتنی بر بیت‌کوین و سایر رمزارزها، توسعه پلتفرم‌های معاملاتی و ارائه خدمات نگهداری امن دارایی‌های دیجیتال از جمله این اقدامات است.

از سوی دیگر، ورود شرکت‌های بزرگ فناوری و سرمایه‌گذاری به حوزه دارایی‌های دیجیتال، نشانه‌ای از افزایش پذیرش این بازار در سطح جهانی است. بسیاری از بانک‌ها و مؤسسات مالی که در گذشته دیدگاهی محتاطانه یا حتی منفی نسبت به رمزارزها داشتند، اکنون در حال بررسی راه‌های ارائه خدمات مرتبط با این دارایی‌ها به مشتریان خود هستند. ایجاد صندوق‌های سرمایه‌گذاری مبتنی بر بیت‌کوین و سایر رمزارزها، توسعه پلتفرم‌های معاملاتی و ارائه خدمات نگهداری امن دارایی‌های دیجیتال از جمله این اقدامات است.

امن دارایی‌های دیجیتال از جمله این اقدامات است. در همین حال، برخی دولت‌ها نیز تلاش کرده‌اند با معرفی ارزهای دیجیتال ملی یا همان «CBDCها»، از مزایای فناوری بلاکچین بهره‌مند شوند، بدون آنکه کنترل سیاست‌های پولی خود را از دست

خرداد

این ماه برای شما زمان مناسبی برای نظم‌دهی به زندگی و برنامه‌ریزی برای آینده خواهد بود. اگر به دنبال موفقیت هستید، باید تلاش و پشتکار بیشتری داشته باشید. در زندگی شخصی، ممکن است فردی از شما انتظار توجه بیشتری داشته باشد. از بحث‌های غیرضروری دوری کنید و انرژی خود را روی مسائل مهم‌تر متمرکز کنید. یک پیشنهاد جدید ممکن است مسیر زندگی شما را تغییر دهد، پس با دقت تصمیم بگیرید.

اردیبهشت

این ماه برای شما سرشار از انرژی و انگیزه خواهد بود. فرصت‌های خوبی برای پیشرفت شغلی و مالی پیش رویتان قرار دارد. در زندگی شخصی، ممکن است با یک چالش روبه‌رو شوید، اما با اعتماد به نفس و هوشمندی می‌توانید از آن عبور کنید. مراقب روابط اجتماعی خود باشید و اجازه ندهید سوءتفاهم‌ها بر ارتباطات شما تأثیر منفی بگذارد. فردی که مدت‌ها از او بی‌خبر بودید، ممکن است دوباره با شما ارتباط برقرار کند.

فروردین

این ماه ممکن است احساساتی‌تر از همیشه باشید و خاطرات گذشته در ذهن شما زنده شود. بهتر است به جای غرق شدن در گذشته، روی حال و آینده تمرکز کنید. در مسائل کاری، صبوری و دقت به شما کمک می‌کند تا به موفقیت‌های جدیدی دست پیدا کنید. در روابط خانوادگی، ممکن است نیاز به حل برخی اختلافات داشته باشید. سلامت جسمی خود را جدی بگیرید و استراحت کافی داشته باشید.

شهریور

این ماه پر از اتفاقات هیجان‌انگیز و تغییرات ناگهانی خواهد بود. ممکن است یک تصمیم مهم بگیرید که تأثیر زیادی بر آینده‌تان دارد. در روابط اجتماعی، فردی را ملاقات می‌کنید که تأثیر عمیقی روی شما خواهد گذاشت. برای رسیدن به اهداف خود، باید برنامه‌ریزی دقیق‌تری داشته باشید. از بحث‌های بیهوده دوری کنید و اجازه ندهید انرژی منفی اطرافیان بر شما تأثیر بگذارد. یک سفر غیرمنتظره ممکن است در پیش داشته باشید

مرداد

از گذشته درس بگیرید، اما در آن غرق نشوید. یک فرصت کاری یا تحصیلی جذاب ممکن است برایتان پیش بیاید، پس چشمانتان را باز نگه دارید. در زندگی عاطفی، اگر به دنبال یک رابطه پایدار هستید، بهتر است احساسات واقعی خود را بیان کنید. مسائل خانوادگی ممکن است کمی ذهن شما را درگیر کند، اما با آرامش و درایت می‌توانید آن‌ها را حل کنید. به سلامت جسمی و روحی خود توجه بیشتری داشته باشید.

تیر

این ماه فرصت‌های خوبی برای پیشرفت در کار و زندگی خواهید داشت. اگر به دنبال تغییر مسیر هستید، حالا زمان مناسبی است. مراقب باشید که تصمیمات عجولانه نگیرید، چون ممکن است به ضررتان تمام شود. یک دوست یا آشنای قدیمی ممکن است دوباره وارد زندگی‌تان شود. از لحاظ مالی، بهتر است محتاط باشید و هزینه‌های غیرضروری را کاهش دهید. یک سفر کوتاه می‌تواند حالتان را بهتر کند.



# تیم شکور Équipe Shakour

AGENCE IMMOBILIERE  
LONDONO  
REALTY GROUP INC



مشاوره تخصصی املاک  
مسکونی • تجاری • سرمایه گذاری

514-730-3909

www.shakourrealty.com



مرکز اسلامی ایرانیان

کلیه امور مذهبی فرهنگی و خدمات اجتماعی

محضر رسمی ازدواج کانادایی

Civil marriage

و شرعی

شیخ صالح سیبویه

514.366.1509

514.247.1732

**Iranian Islamic Center - Montreal**

Email: iraniansmontreal@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/iraniansmontreal

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

آذر



آبان



مهر



اسفند



بهمن



دی







دچار کوتاهی قد مکمل های آن ممکن است با تحریک بیشتر هورمون رشد باعث رفع این مشکل شوند.

۱۲- هورمون رشد درمان با آن اغلب بدون عارضه است ولی ممکن است موجب افزایش فشار داخل مغزی، التهاب لوزالمعده، تنگی کانال عصب در مج دست، کاهش قند خون و کومای دیابتی، عمل تحمل گلوکز و افزایش قند خون و دیابت ملیتوس، عملکرد ناکافی تیروئید، آکرومگالی (رشد بیش از اندازه استخوان ها و بافت همبند که منجر به تغییراتی در چهره مانند بیرون زدگی استخوان فک و پیشانی می شود)، بزرگ شدن قلب و آسیب قلبی (به صورت احتمالی و غیر قابل برگشت)، افزایش فشار خون، ضخیم شدن پوست، رشد غیرطبیعی مو، آسیب کبدی، ناتوانی جنسی در بزرگسالی، آرتريت و التهاب مفاصل شود.

خواب منظم و کافی و نیز ورزش در ترشح هورمون رشد به صورت طبیعی تاثیر گذار هستند زیرا حدود ۵۰ درصد ترشح هورمون رشد در هنگام خواب عمیق است و در حین ورزش ترشح هورمون رشد بیشتر می شود.

در پایان توجه به این نکته مهم است که تمام موارد کوتاهی قد غیرطبیعی نیستند و تاثیر ژنتیک افراد را نباید نادیده گرفت. در رابطه با کوتاهی قد ناشی از تغذیه نادرست و کمبود



ریزمغذی ها، می توان با تغذیه درست و رژیم غذایی تامین کننده نیازهای بدن این مشکل را تا حدودی مرتفع ساخت.

در موارد کوتاه قدی ناشی از وجود بیماری های مزمن و سایر علل هورمونی رفع مشکل زمینه ای و درمان بیماری ها اولویت نخست را دارد.

روش های جراحی و کشیدن استخوان و استفاده از پروتزهای استخوانی به دلیل عوارض زیاد و درصد پایین موفقیت معمولا توصیه نمی شوند.

درمان کوتاه قدی همواره باید به گونه ای باشد که سلامت عمومی افراد را دچار مخاطره نکند.

و افزایش قد می شوند. از این املاح می توان روی، مس، منگنز، سلیکون، استرانسیوم، فلوراید را نام برد. حتی املاحی مانند ید (به طور مستقیم تاثیری بر متابولیسم کلسیم نمی گذارد اما برای تولید هورمون های T3،T4که توسط غده تیروئید ترشح می شوند نیاز است. کم کاری و پرکاری غده تیروئدی هر دو در گردش املاح استخوانی موثر هستند) هم در افزایش قد به طور غیرمستقیم موثر هستند. سایر ویتامین ها و پیش سازهای آنها مانند ویتامین A و بتاکاروتن هم در سلامت استخوان و غضروف ها موثر هستند.

۱۰- درشت مغذی ها علاوه بر املاح و ویتامین ها، درشت مغذی ها هم بر رشد قدی و سلامت بافت های بدن از جمله بافت اسکلتی تاثیر بسزایی دارند. غذاهای حاوی پروتئین از طریق تحریک آزادسازی هورمون رشد در سلامتی و افزایش قد موثرند. البته علاوه بر پروتئین ها، چربی ها و کربوهیدرات ها نیز برای آزادشدن هورمون رشد مورد نیاز می باشند. پروتئین ها منبع خوبی برای آمینواسیدها هستند که برای تولید هورمون رشد لازم است. غذاهای حاوی پروتئین بالا شامل گوشت کم چربی، مرغ، ماهی، شیر، شیرسویا، پنیر، تخم مرغ، لوبیا سبز، لوبیای سویا، تخمه کدو و هندوانه، بادام، بادام زمینی، حبوبات، جو دوسر می باشند.

استفاده از چربی متعادل در رژیم غذایی به رشد کمک می کند. رژیم های غذایی با چربی بالا باعث کاهش دریافت پروتئین شده و اثر آن را بر



آزادسازی هورمون رشد کم می کند و از طرفی اینگونه رژیم ها باعث افزایش دفع کلسیم و املاح از طریق دستگاه گوارش می شود.

۱۱- آرتزنین آرتزنین یکی از اسیدآمینو های مهم برای تحریک آزادسازی هورمون رشد در بدن می شود. این اسیدآمینو هم به صورت طبیعی در غذا وجود دارد و هم به صورت صنعتی برای مقاصد مختلف از جمله رشد قدی ساخته شده است (آل- آرتزنین). معمولا این اسید آمینه در افراد

با رژیم غذایی مناسب و سالم به طور طبیعی تامین می گردد و نیازی به خوردن آن به صورت مکمل نیست. اما در کودکان



است. ویتامین D با افزایش جذب کلسیم و نشست آن در استخوان باعث تحریک رشد اسکلت استخوانی و بلندتر شدن قد می گردد. ۶- ویتامین C

یکی از ویتامین های اساسی برای رشد و نیز افزایش قد ورشد اسکلتی ویتامین C است. این ویتامین باعث افزایش ساخت بافت همبند و تاندون ها و سایر اجزای بافت اسکلتی شده و استحکام بیشتر آن را موجب می شود. منبع این ویتامین میوه های تازه از جمله مرکبات، زردآلو، توت فرنگی، انبه، سیب، موز، گوجه فرنگی و سبزیجات می باشد.

۷- ویتامین K این ویتامین به بدن کمک می کند که یک پروتئین استخوان کاملا کاربشردی به نام استئوکلسین را بسازد. استئوکلسین با کمک این ویتامین و با اتصال مناسب املاح کلسیم و فسفر در استخوان موجب تقویت و استحکام بافت اسکلتی شده و با افزایش تراکم توده استخوان رشد استخوان ها را موجب می شود.

۸- فسفر ساختار اصلی استخوان ها از کلسیم و فسفر است و قسمت اعظم استخوان ها را فسفات (از مشتقات فسفر است) تشکیل می دهد. فسفر بیشتر در منابع غذایی حاوی پروتئین از قبیل انواع گوشت سفید مانند مرغ و ماهی، تخم مرغ و در لبنیات و برخی از حبوبات یافت می شود که در کنار کلسیم ساختار محکم استخوان ها را شکل می دهد و تعادل مناسب میان دریافت کلسیم و فسفر می تواند باعث رشد قدی مناسب شود.

۹- سایر املاح و ویتامین ها بسیاری از املاح و ویتامین ها با تاثیر مستقیم و غیرمستقیم بر ساخت بافت های همبند و ماتریکس استخوانی باعث افزایش نشست کلسیم و سایر املاح دیگر در استخوان شده و فعالیت سلول های سازنده بافت استخوانی را افزایش می دهند که از این رهگذر باعث افزایش رشد طولی استخوان ها

کربوهیدرات ها، نمک، چربی، شکر و قهوه می باشند. ۲- منیزیم مصرف آن باعث افزایش تراکم استخوانی می گردد. منیزیم محرک غده تیروئید برای ترشح هورمون کلسیتونین است، این هورمون میزان کلسیم در خون و فعالیت سلول های استخوان ها را تنظیم می کند. با افزایش



منیزیم و کلسیم در خون ساخت ورشد طولی استخوان ها افزایش پیدا می کند. رژیم های غذایی حاوی منیزیم و مکمل های حاوی آن باعث افزایش دانسیته استخوانی و تحریک رشد قدی می شود.

۳- ویتامین های گروه B+ از بین ویتامین های گروه B ویتامین B1 و B2 در رشد قد و جلوگیری از کوتاهی قد نسبت به بقیه موثرتر هستند.

۴- روی عنصر روی با تاثیر بر ترشح برخی هورمون ها از غدد جنسی و تاثیر مثبت بر غده تیروئید و ترشح کلسیتونین و همچنین با تاثیر بر افزایش تولید ویتامین D و در نتیجه جذب کلسیم در رشد استخوانی و افزایش قد موثر است. از طرفی روی با تاثیر بر فعالیت هورمون سوماتومدین که توسط هورمون رشد ترشح آن تحریک می شود، باعث ایجاد بافت غضروفی و استخوان شده و عامل موثری بر رشد بدن ورشد اسکلت استخوانی است.

بنابراین کمبود آن باعث مشکلات حاد از جمله کوتاهی قد خواهدشد. ۵- ویتامین D حداکثر تاثیرگذاری آن بر سلامت استخوان و بافت های همبند موثر بر افزایش قد و جلوگیری از کوتاهی قد در استفاده همزمان با کلسیم

می رسد. تغذیه مناسب بیشترین اثر را در مراحل رشد دارد. دوران بلوغ آخرین فرصت برای افزایش قد است. علاوه بر هورمون رشد که از هیپوفیز ترشح شده و مسئول افزایش قد است، ترشح بعضی هورمون ها نیز در رشد قد تاثیر دارد به عنوان مثال هورمون های جنسی زنانه و مردانه در مقدار بالا



باعث تکمیل زود هنگام رشد استخوانی و غضروف ها شده و عملکرد هیپوفیز را مهار می کند، همچنین کم کاری تیروئید می تواند باعث اتصال زود هنگام غضروف های مفصلی و توقف رشد شود.

رشد قدی با سلامت استخوان و رشد استخوانی همسو می باشد. بسیاری از مکمل ها و مواد مغذی و هورمون ها ضروری برای این منظور به صورت طبیعی و صنعتی وجود دارند که در پروسه رشد استخوان و افزایش قد موثر هستند.

ویتامین های موثر بر جلوگیری از کوتاهی قد

۱- کلسیم کلسیم برای رشد و افزایش تراکم استخوان ها ضروری است چون ماده معدنی اصلی استخوانی می باشد. در دوران کودکی و نوجوانی استخوان ها در حال رشد هستند، حتی پس از توقف رشد، هنوز استخوان سازی ادامه دارد اما باعث رشد طولی استخوان و افزایش قد نمی شود. کلسیم در محصولات لبنی مانند شیر، پنیر، ماست و... تخم مرغ، گیاهان برگ سبز تیره مانند اسفناج، ماهی ساردین، مغزجات یافت می شود. بعضی غذاها مهارکننده جذب کلسیم اند و بر روی رشد اثر منفی دارند. این غذاها شامل نوشیدنی های حاوی

رشد یک پروسه پیچیده و تحت تاثیر توان ژنتیک، عملکرد سیستم غدد اندوکرین، وضعیت تغذیه ای، سطح فعالیت فیزیکی و وجود یا عدم وجود بیماری های مزمن است.

رشد یک پروسه پیچیده و تحت تاثیر توان ژنتیک، عملکرد سیستم غدد اندوکرین، وضعیت تغذیه ای، سطح فعالیت فیزیکی و وجود یا عدم وجود بیماری های مزمن است. اختلال در هر یک از این موارد می تواند، باعث نقص رشد و کوتاهی قد شود. استفاده منظم از چارت رشد و ثبت سریال قد از دوران شیرخوارگی کلید تشخیص رشد غیرطبیعی و شروع اقدامات پیشگیرانه و درمانی است.

کوتاهی قد در اکثر موارد ناشی از عوامل فیزیولوژیک مانند علل سرشتی یا فامیلیال (ژنتیک) است، اما ممکن است به دنبال بیماری های مهم و قابل درمان (علل پاتولوژیک) نیز رخ دهد. علل پاتولوژیک کوتاهی قد شامل بیماری های مزمن گوارشی یا کلیوی، ریکتز، دیسپلاری استخوانی، اختلالات کروموزومی، بیماری های مختلف نظیر سوءتغذیه و بیماری های ریوی، خونی و مشکلات روحی- روانی است.

علت دیگر کوتاهی قد مربوط به اختلالات هورمونی می باشد. با توجه به این که تغییرات رشد و افزایش قد می تواند، شاخص حساسی از سلامت عمومی تلقی شود، بررسی دقیق الگوی رشد به ویژه در دوران کودکی ضروری است. بلندقد شدن به عوامل متعددی بستگی دارد. قد افراد نتیجه ای از تداخل عوامل داخلی و محیطی در طول دوران رشد است.

عوامل داخلی تعیین کننده قد، فاکتورهای ژنتیکی است که فرد از والدینش دریافت می کند و قابل تغییر نیست، عوامل محیطی تاثیر گذار نیز عبارتند از: تغذیه، آب و هوا، اقلیم و بیماری ها و... مثلا شواهد موجود نشان می دهد نزدیکی یا دوری به خط استوا در اندازه بدن افراد موثر است.

اگر چه نمی توان عوامل محیطی و ژنتیکی را به راحتی جدا کرد ولی با بررسی ملل مختلف، نژادها و سرزمین های گوناگون این نتیجه به دست آمده که عوامل محیطی مانند تغذیه و رژیم غذایی مناسب و سالم بسیار مهم اند. از نظر ژنتیکی پس از اتمام دوران بلوغ افزایش قد متوقف می شود. در این نقطه، فعل و انفعالات پیچیده ژن ها، مواد مغذی و هورمون ها به اوج خود می رسد. هدف نهایی رشد رسیدن به نقطه تولید مثل و انتقال وراثت به نسل های بعد می باشد که در اینجا رشد قدی هم به اوجه خود





# دلیل کاهش بی سابقه رشد جمعیت در آمریکا چیست و چه پیامدهایی می تواند داشته باشد؟

نویسنده، آنخل برمودز

رشد جمعیت در ایالات متحده از سال ۲۰۲۴ تا ۲۰۲۵ به طور چشمگیری کاهش یافت و انتظار می رود این روند ادامه پیدا کند. این کاهش بی سابقه است.

بر اساس برآوردهای اداره سرشماری ایالات متحده، نرخ رشد جمعیت این کشور در فاصله ژوئیه ۲۰۲۴ تا ژوئن ۲۰۲۵ به ۰/۵ درصد کاهش یافته است.

این رقم یکی از پایین ترین نرخ های ثبت شده در این کشور از ابتدای قرن بیستم به شمار می رود؛ حتی با در نظر گرفتن دوره های بحرانی همچون رکود بزرگ یا همه گیری کووید-۱۹. از نظر تاریخی، آمریکا کشوری بوده که جمعیت آن هر ساله به طور مستمر افزایش یافته است. در دهه ۱۹۵۰ و در دوران انفجار جمعیت «بیبی بوم»، میانگین رشد جمعیت ۱/۸ درصد بود؛ این رقم در دهه ۹۰ به ۱/۲ درصد رسید و در دهه نخست قرن حاضر به ۱ درصد کاهش یافت.

از سال ۱۹۰۰ تاکنون، تنها یک بار کاهش جمعیت در ایالات متحده ثبت شده است؛ این اتفاق در فاصله ژوئیه ۱۹۱۷ تا ژوئن ۱۹۱۸ رخ داد که طی آن جمعیت کشور حدود ۶۰ هزار نفر، معادل ۰/۰۶ درصد جمعیت آن زمان، کاهش یافت.

این رخداد نتیجه ترکیب نادر سه عامل بود:

مرگ و میرهای ناشی از همه گیری آنفولانزای اسپانیایی و جنگ جهانی اول و کاهش موقت نرخ زاد و ولد که خود تحت تاثیر دو عامل نخست قرار داشت.

در سال های اخیر، رشد جمعیت در دوران همه گیری به پایین ترین سطح خود رسید و در سال ۲۰۲۱ به دلیل عواملی مانند افزایش مرگ و میر و کاهش اجباری ورود مهاجران، به ۰/۲ درصد سقوط کرد.

توضیح تصویری از زمان ورود ترامپ به کاخ سفید، تعداد افرادی که تلاش می کنند وارد ایالات متحده شوند کاهش یافته است اداره سرشماری ایالات متحده کاهش رشد جمعیت را به کاهش مهاجرت خالص بین المللی نسبت می دهد؛ شاخصی که به طور کلی از کسر تعداد مهاجران خروجی، یعنی کسانی که کشور را ترک می کنند، از مهاجران ورودی، یعنی کسانی که وارد کشور می شوند، به دست می آید.

کریستین هارتلی، معاون بخش برآوردها و پیش بینی های اداره

سرشماری، در بیانیه ای گفت: «با توجه به اینکه زاد و ولد و مرگ و میر در مقایسه با سال گذشته نسبتاً ثابت مانده اند، کاهش شدید مهاجرت خالص بین المللی دلیل اصلی آهنگ کندتر رشد جمعیتی است که امروز مشاهده می کنیم.» این کارشناس کاهش مهاجرت خالص بین المللی را که از ۲/۷ میلیون نفر در دوره ۲۰۲۳-۲۰۲۴ به ۱/۳ میلیون نفر در دوره ۲۰۲۴-۲۰۲۵ رسید، بی سابقه توصیف کرد. ویلیام فری، پژوهشگر جمعیت شناسی در موسسه بروکینگز، یک مرکز مطالعاتی مستقر در واشنگتن دی سی،

و کاری و همچنین محدود کردن امکان درخواست پناهندگی یا پناهجویی. هم زمان در داخل کشور، دولت کارزار سختگیرانه ای برای اخراج مهاجران فاقد مدارک قانونی اجرا کرده است که در برخی موارد شامل اعزام این افراد به کشورهای ثالثی مانند السالوادور بوده است. دولت همچنین حمایت های موقتی را که در دوران جو بایدن به صدها هزار مهاجر از طریق سازوکارهایی مانند وضعیت حفاظت موقت و پذیرش بشر دوستانه اعطا شده بود، لغو کرده است. مقامات دولت ترامپ به

ثبت کردند. به گفته وزارت امنیت داخلی، این رقم کمترین میزان ثبت شده در تمامی سال های مالی گذشته تاکنون است و ۲۸ درصد کمتر از رکورد حداقلی قبلی در سال مالی ۲۰۱۲ با ۸۴ هزار و ۲۹۳ مورد است. آقای

وضعیتی که در آن تعداد افرادی که کشور را ترک می کنند از شمار کسانی که وارد می شوند بیشتر می شود، رخدادی که از سال ۱۹۷۱ تاکنون اتفاق نیفتاده است. بر اساس تحلیل یادشده از موسسه بروکینگز، این وضعیت به احتمال زیاد در سال ۲۰۲۵ رخ داده است.

کارشناسان نوشتند: «ما برای سال ۲۰۲۶ پیش بینی می کنیم که مهاجرت خالص احتمالاً در محدوده منفی باقی خواهد ماند. این ارقام با این هشدار همراه است که کاهش اخیر شفافیت داده ها باعث می شود برآوردها نامطمئن تر باشند.» این برای اقتصاد ایالات متحده چه معنایی خواهد داشت؟ احتمالاً کاهش سرعت اشتغال و رشد اقتصادی بر اساس این مطالعه، رونق مهاجرتی سال های ۲۰۲۲ تا ۲۰۲۴ با رشد قوی اشتغال همراه بود؛ چرا که مهاجران علاوه بر تامین نیروی کار، تقاضا برای کالا و خدمات ایجاد می کردند.

کارشناسان تخمین می زنند که در نیمه دوم سال ۲۰۲۵ اشتغال با نرخ ماهانه بین ۲۰ هزار تا ۵۰ هزار شغل رشد کرده است، چیزی که با جریان های مهاجرتی همخوانی دارد، اما هشدار می دهند که در سال ۲۰۲۶ این اعداد ممکن است منفی شوند.

آنها هشدار می دهند: «کاهش مهاجرت همچنین اثرات تعدیل کننده متوسطی بر تولید ناخالص داخلی دارد و هزینه های مصرف کننده را در مجموع برآوردی ۶۰ تا ۱۱۰ میلیارد دلار در طول این دو سال تضعیف خواهد کرد.» ویلیام فری اشاره می کند که کاهش مداوم نرخ مهاجرت منجر به کوچک تر و پیرتر شدن جمعیت ایالات متحده خواهد شد.

این مشکلی است که برخی کشورهای اروپایی در حال حاضر با آن روبرو هستند و ایالات متحده تا حد زیادی به لطف مهاجرت که برای افزایش جمعیت جوان کشور حیاتی است، توانسته از آن دوری کند.

این کارشناس اشاره می کند که سرشماری های ۲۰۱۰ و ۲۰۲۰ کاهش جمعیت زیر ۱۸ سال در ایالات متحده را گسترش کردند. او می گوید: «اگر مهاجران و فرزندان شان نبودند، این وضعیت بدتر می شد، زیرا مهاجران جوان تر هستند و زنان بیشتری در سن باروری در میان آنها هستند و این به افزایش نرخ زاد و ولد کمک می کند.» او توضیح می دهد که اگرچه در ایالات متحده درصد افراد متولد خارج از کشور در حدود ۱۵ درصد است، مهاجرت نقش مهمی در میان افراد زیر ۱۸ سال دارد زیرا حدود ۲۸ درصد از آنها مهاجر یا فرزندان مهاجران متولد شده در کشور هستند. او می افزاید: «پس اگر مهاجرت کاهش یابد، نه تنها جمعیت زیر ۱۸ سال رو به کاهش می رود، بلکه تعداد جوانان در سن کار هم کم می شود. و اگر نیروی کار به جای رشد، راکد بماند، این وضعیت برای اقتصاد آمریکا مطلوب نیست.» او می گوید: «شاید برخی دوست نداشته باشند این را بشنوند، اما ما واقعاً همچنان ملتی از مهاجران هستیم. همین ویژگی ما را در بهترین سال هایمان موفق کرد. اگر قرار باشد به آینده ای نگاه کنیم که در آن دیگر ملت مهاجر نباشیم، جمعیت کندتر رشد کند و سریع تر پیر شود، فکر می کنم این نه از نظر اقتصادی و نه به عنوان یک قدرت بزرگ برای ارتباط خوب با دیگر نقاط جهان به ما کمک نخواهد کرد.»

او در پایان گفت: «مایک اقتصاد جهانی متشکل از جوانانی داریم که در اینترنت فعال اند و تلاش می کنند راه خود را در صنایع و فرصت های یادگیری موجود در سراسر جهان باز کنند.

این جوانان هستند که چنین کاری می کنند، نه افراد مسن. به همین دلیل ما به تعداد بیشتری از این جوانان نیاز داریم. و اگر بتوانیم آنها را از کشورهای دیگر جذب کنیم، این بسیار خوب خواهد بود.»

فری بر این باور است که کاهش ورود اتباع خارجی به ایالات متحده در مقایسه با اخراج ها نقش پررنگ تری در افت اخیر رشد جمعیت داشته است، هرچند احتمال تغییر این وضعیت در آینده را رد نمی کند. وندی ادلبرگ، استن ویوگر و تارا واتسون، دیگر کارشناسان اندیشکده بروکینگز که در اواسط ژانویه تحلیلی درباره تاثیر کلان اقتصادی این سیاست های مهاجرتی منتشر کردند، نیز با این ارزیابی موافق هستند.

این کارشناسان نوشتند: «اگرچه اخراج ها و دیگر خروجی ها بازتاب رسانه ای بیشتری دارند، اما کاهش سرعت ورود افراد جدید، به ویژه برنامه های پناهندگی و مرز جنوب غربی، تاثیر بیشتری در کاهش جریان های مهاجرتی در سال ۲۰۲۵ دارد.»

بررسی های اداره سرشماری نشان می دهد که ایالات متحده در حال حرکت به سوی مهاجرت خالص بین المللی منفی است؛

صراحت اعلام کرده اند که با این حمایت ها موافق نیستند و از افرادی که از آنها بهره مند شده اند خواسته اند داوطلبانه کشور را ترک کنند، در غیر این صورت به اجبار اخراج خواهند شد.

کاهش چشمگیر تلاش ها برای ورود به ایالات متحده در آمارهای رسمی مشهود است. بر اساس داده های اداره گمرک و حفاظت مرزی، تعداد «مواجهه ها» که اصطلاحی است برای زمانی که مأموران یک تبعه خارجی که قصد ورود به کشور را دارد اما شرایط لازم را ندارد برخورد می کنند، در فوریه ۲۰۲۵ به ۲۸ هزار و ۶۱۳ مورد رسید؛ رقمی که معادل کمی بیش از ۱۲ درصد مواجهه های ثبت شده در همان ماه سال ۲۰۲۴ است.

روند کاهش در نیمه دوم سال ۲۰۲۵ نیز ادامه یافت. وزارت امنیت داخلی گزارش داد که در ماه های اکتبر و نوامبر ۲۰۲۵، یعنی دو ماه نخست سال مالی ایالات متحده، مأموران مرزی ۶۰ هزار و ۹۴۰ مورد مواجهه را



# چرا ارزش دلار آمریکا به پایین ترین سطح چهار سال اخیر رسید و آیا باز هم سقوط می کند؟

نویسنده، ناتالی شرمن



وارداتی شود و در نتیجه به افزایش تورم در داخل آمریکا دامن بزند. افزون بر این، افت ارزش دلار پرسش های مهم تری را درباره جایگاه این ارز به عنوان مهم ترین ارز مرجع جهان مطرح کرده است؛ جایگاهی که دهه ها به آمریکا کمک کرده هزینه های استقرار خود را در سطحی نسبتاً پایین نگه دارد و اکنون ممکن است با چالش هایی روبه رو شود.

به نظر می رسد دلار پس از بیش از یک دهه قدرت نسبی، وارد یک مسیر نزولی شده است؛ مسیری که تا حدی واکنشی به دوره جهش های سریع ارزش این ارز بین سال های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۲ محسوب می شود. در آن سال ها، رشد سریع اقتصاد آمریکا پس از همه گیری کرونا و همچنین بالا بودن نسبی نرخ های بهره،

پس از پشت سر گذاشتن سالی پر تنش و پرنوسان در ۲۰۲۵- سالی که اعلام تعرفه های تجاری از سوی دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا، شوک بزرگی به بازارهای مالی وارد کرد و به تضعیف ارزش دلار انجامید- بسیاری از معامله گران بازار ارز انتظار داشتند که سال جدید میلادی با آرامش بیشتری همراه باشد. با این حال، رخداد های هفته های اخیر این خوش بینی اولیه را تا حد زیادی از میان برده و دوباره فضای عدم اطمینان را بر بازارها حاکم کرده است.

در روزهای گذشته، دلار آمریکا در برابر سیدی از ارزهای مهم جهانی به پایین ترین سطح خود در چهار سال اخیر سقوط کرد. این ارز طی حدود یک هفته نزدیک به ۳ درصد افت داشت و به کمترین ارزش چندساله خود در برابر یورو و پوند رسید. اگرچه

پس از سال پرتنش ۲۰۲۵ که اعلام تعرفه های تجاری

از سوی دونالد ترامپ به افت ارزش دلار انجامید، معامله گران

انتظار داشتند ۲۰۲۶ سالی آرام تر باشد. اما در هفته های اخیر

دلار در برابر سیدی از ارزهای جهانی به پایین ترین سطح چهار

ساله رسید و طی چند روز حدود ۳ درصد کاهش یافت.

تحلیلگران معتقدند این توقف کوتاه مدت در روند نزولی ممکن

است موقتی باشد و جهت کلی حرکت دلار همچنان نزولی

ارزیابی می شود.

موجب افزایش تقاضای سرمایه گذاران جهانی برای دلار شد. اما در سال میلادی گذشته، شاخص دلار- که ارزش این ارز را در برابر مجموعه ای از ارزهای مهم اندازه گیری می کند- حدود ۱۰ درصد کاهش یافت و بدترین عملکرد خود از سال ۲۰۱۷ را ثبت کرد. بخش عمده این افت در هفته های پس از اعلام تعرفه هایی رخ داد که دولت ترامپ آن ها را «تعرفه های روز رهایی» نامیده بود.

در ژانویه ۲۰۲۶ نیز، هم زمان با تشدید تنش های سیاسی و اقتصادی میان آمریکا و اروپا بر سر مسئله گرینلند، دلار بار دیگر

پس از این کاهش سریع، روند نزولی دلار تا حدی کندتر شده است، اما بسیاری از تحلیلگران معتقدند این توقف احتمالاً موقتی خواهد بود و چشم انداز کلی همچنان به سمت تضعیف بیشتر این ارز متمایل است.

کریس ترنر، رئیس جهانی پژوهش بازارهای مالی در بانک آی ان جی، می گوید اغلب فعالان بازار بر این باورند که دلار در سال جاری میلادی احتمالاً بیش از این هم افت خواهد کرد. به گفته او هنوز درباره زمان دقیق وقوع چنین کاهش هایی توافق نظر کاملی وجود ندارد، اما درباره جهت کلی حرکت دلار، یعنی تمایل آن به ضعف بیشتر، تردید کمتری در میان سرمایه گذاران دیده می شود.

کاهش ارزش دلار پیامدهای مستقیمی برای شهروندان آمریکایی دارد. یکی از مهم ترین این پیامدها کاهش قدرت خرید آن ها در خارج از کشور است؛ موضوعی که مسافران آمریکایی در سفرهای خارجی به خوبی آن را احساس می کنند. تحلیلگران همچنین هشدار می دهند که اگر این روند ادامه یابد، می تواند باعث گران تر شدن کالاهای

تغییر باشد.

برای نمونه، یورو و پوند در همین ماه رشد قابل توجهی در برابر دلار تجربه کردند. همچنین گزارش های از مؤسسه آکسفورد اکونومیکس نشان می دهد که ۱۱ مورد از ۱۹ ارز بازارهای نوظهور بیش از یک درصد افزایش ارزش داشته اند. علاوه بر این، برخی سرمایه گذاران بزرگ جهانی نیز ظاهراً در حال کاهش وابستگی خود به دارایی های آمریکایی هستند. به عنوان مثال، صندوق های بازنشستگی در آمستردام و دانمارک شروع به کاهش میزان سرمایه گذاری خود در اوراق قرضه خزانه داری آمریکا کرده اند.

با وجود این تحولات، کریس ترنر از بانک آی ان جی معتقد است بازارها هنوز فاصله زیادی با سناریوی «فروش گسترده و

یافت، بلکه میزان گمانه زنی ها درباره نوسانات آینده این ارز نیز به طور محسوسی افزایش پیدا کرد. در کنار عوامل سیاسی، متغیرهای اقتصادی دیگری هم در این روند نقش دارند؛ از جمله افزایش فرصت های سرمایه گذاری در خارج از آمریکا و همچنین موج فروش در بازار اوراق قرضه ژاپن. این فروش گسترده باعث شد برخی معامله گران از معاملاتی که بر اختلاف ارزش میان ین و دلار متکی بود خارج شوند.

در این میان، اظهارات اسکات بسنت، وزیر خزانه داری آمریکا، که احتمال دخالت واشنگتن برای کمک به ژاپن را رد کرد، تا حدی به ثبات نسبی دلار در هفته گذشته کمک کرد. با این حال تحلیلگران تأکید می کنند که هنوز هیچ قطعیتی درباره اقدامات بعدی دولت ترامپ وجود ندارد و همچنین عدم اطمینان می تواند به نوسانات بیشتر در بازار ارز منجر شود.

روی گردانی سرمایه گذاران از دلار همچنین به افزایش شدید قیمت طلا دامن زده است. بهای طلا طی یک سال گذشته تقریباً دو برابر شده، زیرا بسیاری از سرمایه گذاران به دنبال دارایی های امن تری برای حفظ ارزش سرمایه خود هستند. اگرچه در سال گذشته ارزهای ملی دیگر چندان از این جابه جایی سرمایه سود نبردند، اما نشانه هایی وجود دارد که این وضعیت ممکن است در حال

ترامپ به دنبال دلار ضعیف تر است یا خیر. رابین بروکس می گوید کاهش ارزش دلار تاکنون آن قدر شدید نبوده که تأثیر آن برای مصرف کنندگان آمریکایی فراتر از یک «سروصدای پس زمینه» باشد. با این حال، ادامه این روند تا حد زیادی به عملکرد اقتصاد آمریکا و همچنین سرعت کاهش نرخ های بهره توسط بانک مرکزی این کشور بستگی دارد.

ترامپ کارزار شدیدی برای کاهش سریع تر نرخ های بهره به راه انداخته و حتی فردی همسو با این دیدگاه را برای ریاست بانک مرکزی معرفی کرده است. در صورت کاهش نرخ های بهره، احتمال تضعیف بیشتر دلار وجود دارد، زیرا سرمایه گذاران ممکن است برای دستیابی به بازدهی بالاتر، سرمایه های خود را به بازارهای دیگر منتقل کنند.

کاهش ارزش دلار می تواند قدرت خرید آمریکایی ها را

کاهش دهد و با گران تر شدن واردات، به افزایش تورم دامن

بزند. در عین حال برخی مقام های دولت ترامپ از دلار

ضعیف تر استقبال می کنند، زیرا آن را عاملی برای تقویت

صادرات می دانند. با این حال کارشناسان هشدار می دهند اگر

افت دلار ناشی از بی ثباتی سیاست ها و نگرانی بازارها باشد،

می تواند نشانه ای مهم از فشارهای عمیق تر

بر اقتصاد آمریکا تلقی شود.

با این حال، کاخ سفید ممکن است چنین روندی را مثبت ارزیابی کند، چرا که ترامپ و برخی مقام های دولت او پیش تر از ایده دلار ضعیف تر استقبال کرده اند. به باور آن ها، دلار ارزان تر می تواند صادرات آمریکا را رقابتی تر کند.

ترامپ در ماه ژوئیه گفته بود: «شاید در ظاهر خوب به نظر نرسد، اما با دلار ضعیف پول بیشتری به دست می آورید... نسبت به زمانی که دلار قوی است.» او همچنین این هفته در پاسخ به پرسشی درباره افت ارزش دلار اظهار داشت که به نظرش این ارز «عملکرد بسیار خوبی دارد».

در نهایت، رابین بروکس تأکید می کند که کاهش پایدار ارزش دلار می تواند به سود شرکت های آمریکایی باشد، اما هشدار می دهد اگر این روند به دلایل نامطلوب رخ دهد، دستاوردهای آن محدود خواهد بود.

به گفته او اگر افت ارزش دلار نتیجه قضاوت منفی بازارها درباره سیاست های اقتصادی و سیاسی باشد، این موضوع «احتمالاً نشانه ای بسیار مهم و هشداردهنده» برای اقتصاد آمریکا خواهد بود





## چند راهکار عملی درمان افسردگی

آیا شما هم از آن دست افرادی به شمار می‌روید که شبانه‌روز با افسردگی خود دست به گریبان هستید و حتی ثانیه‌ای شمارا رها نمی‌کند؟ آیا می‌دانستید اولین گام را برای درمان، خودتان باید بردارید و برای مقابله با این اختلال این شما هستید که باید حرکت را آغاز کنید؟ چند راهکار عملی درمان افسردگی می‌شناسید که می‌تواند به شما کمک کند؟

اولین گامی که شما باید برای خود بردارید آن است که از یک درمانگر حرفه‌ای بخواهید با توجه به شرایطی که دارید به شما کمک کند تا مسیر درستی را انتخاب کنید و آن را پیمایید. درمانگران تخصص دارند تا بهترین مسیر را به شما نشان دهند و تارسیدن به دنیای نور و روشنایی در کنار شما باشند.

### افسردگی را بیشتر بشناسید

یکی از شایع‌ترین و البته شناخته‌شده‌ترین اختلالات خلقی که افراد بسیار زیادی به آن مبتلا هستند، افسردگی است که درجات مختلفی دارد و بیشترین حد آن منجر به خودکشی در فرد می‌شود. این اختلال منجر به علائم بسیار زیادی است که هم بر خلق‌وخوی فرد تأثیر می‌گذارد و هم می‌تواند از نظر جسمانی او را تحت‌تأثیر قرار دهد.

درست است که علائم افسردگی می‌تواند از مرد به زن و از فردی به فرد دیگری متفاوت باشد، اما نشانه‌های عمومی دارد که بهتر است آن را بشناسید تا بتوانید به موقع برای درمان آن اقدام کنید. قبل از اینکه راهکار عملی درمان افسردگی را بشناسید بهترین کار این است که با علائم آن آشنا شوید.

نکته قابل‌توجه این است که این علائم را باید حداقل دو هفته کامل و تقریباً هر روز تجربه کنید:

- احساس غمگینی
- احساس ناامیدی
- گریه بیش از حد و خارج از کنترل
- حس عصبانیت
- کاهش انرژی
- مشکل در تمرکز
- مشکل در خوابیدن
- کاهش اشتها و تغییر وزن ناگهانی



### ورزش را فراموش نکنید!

نیازی نیست از یک فعالیت سنگین شروع کنید. فراموش نکنید که سنگ بزرگ، علامت زدن است. پس از یک یا دو بار پیاده‌روی در طول هفته آغاز و کم‌کم آن را بیشتر کنید.

### به دنبال ایده‌های جدید باشید.

افسردگی احساس کُرختی را در فرد ایجاد می‌کند. اگر می‌خواهید با افسردگی خود به مقابله برخیزید کافی است چند کار جدید را در برنامه روزانه‌تان قرار دهید. نیازی نیست که این کارها عجیب یا سخت باشند. همین قدر که شما را از حال‌وهوای گذشته درآورند کفایت می‌کند.

### یک مسئولیت بر عهده بگیرید

یکی از نشانه‌های افسردگی این است که دوست ندارید در هیچ جمعی باش\_\_\_\_\_ید یا هیچ کاری انجام دهید. در واقع از همه مسئولیت‌های خود کناره‌گیری می‌کنید و به این ترتیب عمق بیشتری به احساس تلخی می‌دهید که گریبان‌تان را گرفته است. پس برای اینکه بتوانید با افسردگی خود مقابله کنید یک مسئولیت مهم را برعهده بگیرید که شما را مجبور کند کاری را انجام دهید.

### سبک زندگی و روتین خود را تغییر دهید.

تغییر سبک زندگی تنها در یک حوزه اتفاق نمی‌افتد، بلکه لازم است تا در بیشترین بخش‌های زندگی خود این اقدام را عملی کنید.

### از یک تراپیست کمک بخواهید.

همان‌طور که پیش از این نیز متذکر شدیم در اغلب موارد به تنهایی نمی‌توانید از پس غول افسردگی برآیید. به همین دلیل بهترین راه درمان افسردگی این است از فردی کمک بخواهید که در این مسیر تبحر، تجربه و دانش کافی را داشته باشد.



## چرا دچار استرس و اضطراب می‌شویم؟

نویسنده: دکتر یونس مرادی

منبع: www.majalesalamat.com

احتمالاً برای همه‌ی ما پیش آمده است که برخی‌زمان‌ها، احساس فشار روانی و نگرانی شدیدی داشته باشیم. این احساسات ناخوشایند که با عنوان استرس و اضطراب شناخته می‌شوند، بخش جدایی‌ناپذیر زندگی به شمار می‌روند. اما چرا دچار استرس و اضطراب می‌شویم؟ در این مقاله قصد داریم به بررسی علل، انواع و راه‌های مقابله با این مشکلات رایج بپردازیم.

مفراط، فرسودگی شغلی، و حتی مشکلات جسمی منجر شود.

### مشکلات خانوادگی

تنش‌ها و درگیری‌های خانوادگی، مشکلات زناشویی، طلاق، و از دست دادن عزیزان از جمله عواملی هستند که می‌توانند اضطراب و نگرانی عمیقی را در افراد ایجاد کنند. این نوع از استرس به دلیل صمیمیت و نزدیکی روابط در خانواده، می‌تواند اثرات مخرب و ماندگاری بر سلامت روان افراد داشته باشد.

### رویدادهای ناگهانی و استرس‌زا

تصادف، بلایای طبیعی، جنگ، و سایر رویدادهای ناگهانی و غیرقابل پیش‌بینی می‌توانند به طور ناگهانی زندگی افراد را تحت تأثیر قرار داده و اضطراب و ترس شدیدی را در آنها ایجاد کنند. این

### کمال گرایی

تلاش بی‌وقفه برای رسیدن به کمال، انتظارات غیرمنطقی از خود، و ناتوانی در پذیرش نقص‌ها، از جمله عوامل درونی استرس و اضطراب هستند. کمال‌گرایان در معرض فشار روانی دائمی قرار دارند و به دلیل ترس از شکست و انتقاد، هرگز از عملکرد خودراضی نیستند.

### افکار منفی

ذهن انسان گاه به مانند تاریکی مطلق، مملو از افکار منفی و مخرب می‌شود. نگرانی دائمی، پیش‌بینی‌های بدبینانه، و تمرکز بر جنبه‌های منفی زندگی، از جمله این افکار هستند که می‌توانند به اضطراب و تشویش مداوم در فرد منجر شوند.

### ترس از شکست

ترس از شکست و ناکامی، مانعی بزرگ در مسیر پیشرفت و موفقیت است. این ترس می‌تواند به دلیل تجارب منفی گذشته، اعتماد به نفس پایین، و کمال‌گرایی ایجاد شود و فرد را از چالش‌های جدید و رسیدن به اهدافش باز دارد.

### استرس و اضطراب چیست؟

استرس و اضطراب واکنش‌های طبیعی بدن در برابر موقعیت‌های تهدیدآمیز یا چالش‌برانگیز هستند.

استرس پاسخی موقتی به یک رویداد خاص است، در حالی که اضطراب می‌تواند به صورت مداوم و بدون دلیل مشخصی فرد را درگیر کند. هرچند استرس و اضطراب شباهت‌هایی با هم دارند، اما تفاوت‌هایی نیز در ماهیت و شدت آن‌ها وجود دارد.

### علل استرس و اضطراب

عوامل متعددی می‌توانند زمینه‌ساز بروز استرس و اضطراب شوند.

این عوامل را می‌توان به دو دسته کلی عوامل بیرونی و درونی تقسیم کرد.

در ادامه هر کدام از این موارد را بررسی می‌کنیم و توضیحات بیشتری درباره هر یک ارائه می‌کنیم.

### عوامل بیرونی:

زندگی در دنیای مدرن با چالش‌های بسیاری همراه است. گویی تاریکی پنهانی در دنیای بیرون، سایه‌ای از استرس و اضطراب را بر زندگی ما می‌افکند. عوامل بیرونی متعددی می‌توانند به عنوان محرک‌های این سایه عمل کنند و آرامش و سلامت روان ما را به مخاطره اندازند.

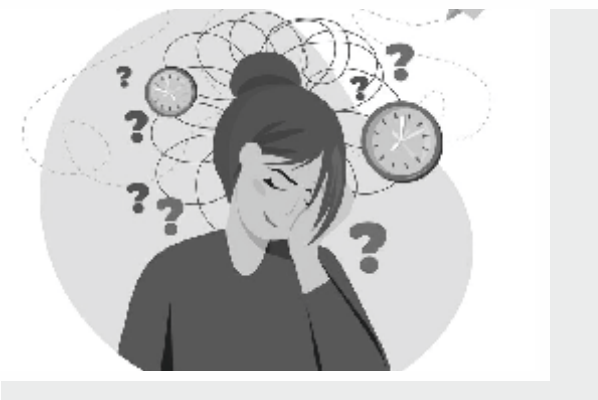
### مشکلات مالی

یکی از مهمترین این عوامل بیرونی، مشکلات مالی است. دغدغه‌های معیشتی، نگرانی بابت تامین نیازهای اولیه زندگی، و ترس از آینده‌ای نامعلوم، از جمله رایج‌ترین عوامل بیرونی استرس و اضطراب هستند.

فشار اقتصادی می‌تواند به طور مستقیم بر سلامت روان افراد، روابط خانوادگی و اجتماعی، و حتی عملکرد شغلی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد.

### مشکلات شغلی

حجم بالای کار، ساعات طولانی



### زندگی در دنیای مدرن با چالش‌های بسیاری همراه

### است. گویی تاریکی پنهانی در دنیای بیرون، سایه‌ای از

### استرس و اضطراب را بر زندگی ما می‌افکند. عوامل

### بیرونی متعددی می‌توانند به عنوان محرک‌های این

### سایه عمل کنند و آرامش و سلامت روان ما را به

### مخاطره اندازند.

نوع از استرس می‌تواند به اختلالات اضطرابی و افسردگی در افراد منجر شود.

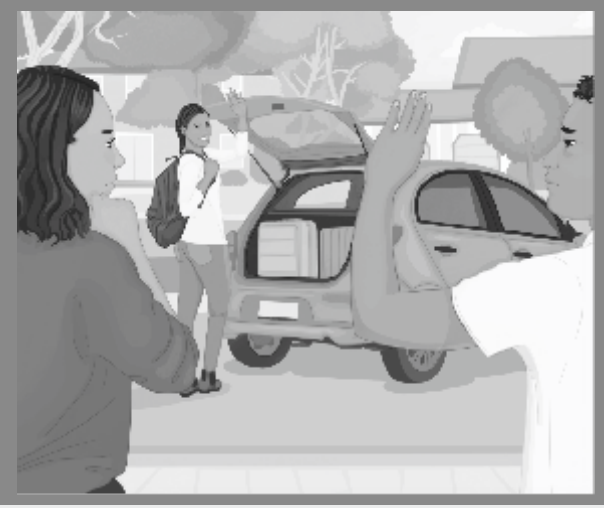
### بیماری و مشکلات سلامتی

ابتلا به بیماری‌های مختلف، به خصوص بیماری‌های مزمن و غیر

کار، تنش‌های محیط کار، و عدم رضایت از شغل می‌توانند به عنوان عوامل استرس‌زای بیرونی عمل کنند.

در دنیای رقابتی امروز، بسیاری از افراد در معرض این نوع از استرس قرار دارند که می‌تواند به خستگی





## Empty nest syndrome

# سندروم آشیانه خالی

تجربه میشود، غم این سندرم اغلب ناشناخته باقی می ماند، زیرا هرچقدر هم که این مساله نگران کننده باشد در هر صورت یک کودک بالغ که از خانه خارج می شود به عنوان یک رویداد طبیعی و سالم تلقی می شود. در بسیاری از موارد، سندرم آشیانه خالی با سایر رویدادهای دشوار زندگی یا تغییرات مهمی که در همان زمان اتفاق می افتد، مانند بازنشستگی یا یائسگی، ترکیب شده و برای فرد تبدیل به یک مشکل جدی می شود.

همه ما در میانسالی ممکن است حالات روحی و اختلالاتی را تجربه کنیم و یکی از رایج ترین آنها سندروم آشیانه خالی است. این سندروم که در میانسالی بیشتر خود را نشان می دهد، به غم و اندوهی اشاره دارد که بسیاری از والدین هنگام خروج فرزندانشان از خانه احساس می کنند. این عارضه معمولاً در زنان شایع تر است که به احتمال زیاد نقش مراقب اولیه را داشته اند. برخلاف غم و اندوهی که به عنوان مثال هنگام مرگ یک عزیز

### سندروم آشیانه خالی چیست؟

اگر فرزند شما بزرگ شده است و می خواهد خانه را ترک کند و یا او قبلاً از خانه نقل مکان کرده، ممکن است احساسات متفاوتی را تجربه کنید. با آگاهی از اینکه چرا سندرم آشیانه خالی اتفاق می افتد و چه کاری می توانید در مورد آن انجام دهید می توانید امیدوار باشید که این بازه زمانی را بهتر گذرانده و روان سالم تری داشته باشید.

سندرم لانه خالی لزوماً یک تشخیص بالینی نیست؛ بلکه در عوض، سندرم آشیانه خالی پدیده ای است که در آن والدین با خروج آخرین فرزند خود از خانه، احساس غم و اندوه و از دست دادن را تجربه می کنند و گاهی منجر به طلاق در سنین بالا می شود.

اگرچه ممکن است به طور فعال فرزندان خود را تشویق کنید تا مستقل شوند، با این حال تجربه رها کردن می تواند دردناک باشد. ممکن است برای شما سخت باشد که به طور ناگهانی هیچ فرزندی در خانه نداشته باشید که به مراقبت شما نیاز داشته باشد و یا در حکم هم صحبت شما عمل کند. ممکن است دلتان برای بخشی از زندگی روزمره فرزندانان تنگ شود و همچنین برای همراهی همیشگی او.

از سوی دیگر ممکن است در مورد آرامش و امنیت فرزندان خود و اینکه آیا آنها می توانند به تنهایی و بدون کمک شما از خود مراقبت کنند،

**اگر فرزند شما بزرگ شده است و می خواهد خانه را ترک کند و با او قبلاً از خانه نقل مکان کرده، ممکن است احساسات متفاوتی را تجربه کنید**



در موقعیت مشابهی قرار دارند. علاوه بر این، برنامه های خودمراقبتی در قالب یک رژیم غذایی سالم، خواب فراوان، ورزش و استراحت شدیداً توصیه می شود.

برخی از افراد به جای تمرکز بر خروج کودک، با معطوف کردن توجه خود به سرگرمی ها، سفر، دوستی ها و اهداف شغلی یا تحصیلی، با این تغییرات کنار می آیند.

برخی از والدین راحت تر از دیگران با این تغییرات کنار می آیند و حتی ممکن است تعجب کنند که چرا وقتی هنوز در در همان خانه زندگی می کنند، لانه شان خالی تلقی می شود! اما برای کسانی که در حال مبارزه با این سندروم هستند، انجام پرسشنامه سندروم آشیانه خالی و چند ابزار روان شناختی که می تواند کمک کند وجود دارد، مثل شفقت و قردانی به خود، مثبت اندیشی، ابراز احساسات خود (مثلاً از طریق ثبت خاطرات) و کمک گرفتن در صورت نیاز. ورزش کردن، تمرین تمرکز حواس و مهربانی با دیگران نیز در مواقع پر استرس راه های سالمی برای جلوگیری از افسردگی میانسالی به شمار می رود.

### تمامی دلایل طلاق در سنین بالا

اصطلاح طلاق خاکستری به مردان و زنانی اطلاق می شود که پس از ۴۰ سال یا بیشتر از ازدواج آنها گذشته و اکنون به این نتیجه رسیده اند که

**سندرم لانه خالی لزوماً یک تشخیص بالینی نیست؛ بلکه در عوض، سندرم آشیانه خالی پدیده ای است که در آن والدین با خروج آخرین فرزند خود از خانه، احساس غم و اندوه و از دست دادن را تجربه می کنند و گاهی منجر به طلاق در سنین بالا می شود.**



طلاق برای آنها راه بهتری برای ادامه دادن زندگی شان است. قبل از اینکه کار یک زوج به جدایی بینجامد، باید با کمک مشاور خانواده، موضوع را حل و فصل کرد. طلاق در سنین بالا دلایل بی شماری دارد که در ادامه به آنها خواهیم پرداخت.

### ۱. سندروم آشیانه خالی

آخرین بچه خانه را ترک کرده و یکی از والدین دچار سندروم آشیانه خالی شده است. بسیاری از سالمندان در این برهه زمانی متوجه می شوند که تا چه حد از “زوج” بودن آنها حول محور فرزند یا فرزندان شان است.

### ۲. بازنشستگی

پس از دهه ها کار و بزرگ کردن کودکان، بازنشستگی باعث می شود بسیاری از افراد زمان زیادی در اختیار داشته باشند اما هیچ ایده ای نداشته باشند که با این زمان اضافی چه کنند. این امر باعث می شود بسیاری از زوجها تازمانی که یکی یا هر دو بازنشسته نشوند متوجه نشوند که از لحاظ عاطفی از هم جدا شده اند.

### ۳. عادات خرج کردن

وقتی همسران در دهه بیست، سی یا چهل سالگی خود هستند، هر دو ممکن است کار کنند و پول مشکل بزرگی نیست، اما وقتی سن آنها بالا می رود به دلیل درآمد ثابت یا پس انداز کم برای بازنشستگی، هزینه های بیش از حد می تواند به یک مشکل مهم تبدیل شود. تفاوت در عادات خرج کردن بین همسران ممکن است منجر به طلاق شود.

### ۴. حسرت زندگی

بسیاری از ما با کسی ازدواج کردیم که فکر می کردیم بهترین همسر یا کسی است که والدین مان می خواستند با او ازدواج کنیم. وقتی به سن ۵۰ یا ۶۰ سالگی می رسیم، ناگهان پشیمان می شویم برای زندگی با شخصی که خودمان انتخاب نکرده ایم.

### سخن آخر

اگر فرزند شما در شرف ترک خانه است و نگران سندروم آشیانه خالی هستید، از قبل برنامه ریزی کنید. به دنبال فرصت های جدید در زندگی شخصی و حرفه ای خود باشید. مشغول بودن یا انجام چالش های جدید در محل کار یا خانه می تواند به کاهش احساس فقدانی که در پی خروج فرزند به وجود می آید، کمک شایانی کند.

زندگی بدانند. این موضوع حتی برای اکثر مادران شاغل نیز صادق است.

هنگامی که آخرین فرزند از خانه خارج می شود، مادر ممکن است احساس کند که مهمترین کار او تمام شده است و هدف اصلی زندگی خود را از دست داده است. مادر نیز ممکن است مانند هر کسی که بیکاری را تجربه می کند احساس بی ارزشی، سرگردانی و عدم اطمینان از اینکه آینده اش چه معنایی خواهد داشت، را داشته باشد.

با این حال، بیشتر مادران به موقع خود را تطبیق می دهند. روانشناسان پیشنهاد می کنند که انتقال موفقیت آمیز از “مادر” به زن مستقل ممکن است بین ۱۸ ماه تا دو سال طول بکشد.

هرچند تحقیقات نشان می دهد که برخی از والدین نسبت به دیگران مستعدتر هستند و گاهی پدرها با ویژگی های شخصیت خاص از مادرها مستعدتر هستند. افرادی که بیش از همه از سندرم آشیانه خالی رنج می برند، ویژگی های مشترکی دارند، از جمله:

**کسانی که تغییر برای آنها بیشتر استرس زا تلقی می شود تا چالش برانگیز.**

**کسانی که خروج از خانه و استقلال را تجربه ای دشوار و احساسی یافته اند.**

**کسانی که ازدواج آنها ناپایدار و یا رضایت بخش است.**

**کسانی که تجربیاتی مانند از شیر گرفتن نوزادانشان یا فرستادن فرزندانشان به مدرسه، برای آنها بسیار احساسی و دردناک بود.**

**افرادی که برای شناسایی هویت خود بر نقش های خود تکیه می کنند، نسبت به افرادی که احساس ارزشمندی قوی تری دارند، بیشتر احساس ضعف می کنند.**

**افرادی که والدین تمام وقت هستند بیشتر از افرادی که وظایف دیگری برای انجام دادن دارند و شاغل هستند تحت تأثیر قرار می گیرند.**

**والدینی که نگران این هستند که فرزندانشان آمادگی پذیرش مسئولیت های بزرگسالان را ندارند، غم و اندوه بیشتری را تجربه می کنند.**

### درمان سندروم آشیانه خالی چگونه است؟

اصلی ترین درمان سندروم آشیانه خالی، به روز رسانی هویت شخص و تغییر شکل او از یکی از والدین کودک به والدین یک کودک بالغ است و می توان انتظار داشت این درمان کمی زمان بر باشد. اگر تنهایی، افسردگی یا غم و اندوه در زندگی روزمره غلبه کند یا مانع روند زندگی روزمره شود، درمان توسط یک پزشک مجاز مراقبت های بهداشتی و یا درمانگر گزینه عاقلانه تری باشد.

برای بسیاری، مقابله با لانه خالی با حفظ تماس با کودک کاهش می یابد. والدین می توانند از طریق پیامک هفتگی، ایمیل یا تماس تلفنی با فرزند خود در ارتباط باشند. در مواقع استرس و تنهایی، دستیابی به حمایت اجتماعی نیز می تواند مفید باشد، به ویژه از سوی والدینی که

**تحقیقات نشان می دهد که والدینی که با سندرم آشیانه خالی سروکار دارند، احساس فقدان عمیقی را تجربه می کنند که ممکن است آنها را در برابر افسردگی، اعتیاد به الکل، بحران هویت و درگیری های زناشویی آسیب پذیرتر از حالت عادی کند.**







نسل جدید شرکت‌های خودروسازی، چگونه با به‌کارگیری الزامات تکنولوژیک جدید، در راستای توسعه پایدار گام برمی‌دارد؟

# نوآوری در مدل کسب‌وکار با استفاده از پایداری دیجیتال

دست یابند. گسترش و توسعه دیجیتالی شدن بر تکامل مدل‌های کسب و کار در زمینه‌های مختلف از جمله صنعت خودرو تاثیر می‌گذارد و مسیرهای نوآوری شرکت‌های قدیمی را به چالش می‌کشد. اگر این شرکت‌های قدیمی همراه نباشند، یا حذف می‌شوند یا توسط شرکت‌های نسل جدید بلعیده می‌شوند. ادغام فناوری‌های دیجیتال مبتنی بر شبکه‌سازی بین تمامی ذی‌نفعان می‌تواند باعث موفقیت بیشتر این صنعت در عصر دیجیتال با هدف پایداری شده که به عنوان ارزش شبکه یاد می‌شود.

(۲) ابعاد توسعه پایدار در صنعت خودرو کدامند؟

ابعاد پایداری در صنعت خودرو مانند سایر صنایع و بر اساس الزامات و استانداردهای مطرح دنیا شامل سه بعد اقتصادی، اجتماعی و زیست محیطی است.

تفکر توسعه پایدار در نوآوری مدل کسب و کار و تغییر تفکر حداکثر سودآوری در کوتاه‌مدت، به ایجاد ارزش افزوده در بلندمدت برای کلیه ذی‌نفعان در صنعت خودرو منجر شده است؛ به طوری که در شرکت‌های پیشرو همچون تسلا و اخیراً شیائومی در کنار توجه به ارزش اقتصادی، لازم است بر موضوعات اجتماعی و زیست‌محیطی نیز تاکید ویژه‌ای داشته باشند.

(۳) ابعاد و مولفه‌های جدید مدل کسب و کار در صنعت خودرو کدامند؟

علاوه بر ابعاد و مولفه‌های مطرح مدل کسب و کار شامل ارزش پیشنهادی، خلق ارزش، تحویل ارزش و تسخیر ارزش، دو ارزش «دیجیتال» و ارزش «شبکه» هم اضافه شده‌اند.

ارزش دیجیتال و ارزش شبکه به این دلیل مهم هستند که در عصر دیجیتال، ارزش واقعی نوآوری مدل کسب و کار، ایجاد شبکه‌ای متراکم از ارتباطات متقابل بین شرکت‌ها، مشتریان و شرکایی است که راه‌حل‌های دیجیتال را اعمال، مبادله و گسترده می‌کنند. این روحیه مشارکتی مبتنی بر فناوری‌های دیجیتال نقش مهمی در تبدیل مزیت رقابتی به پایداری در صنعت خودرو دارد. ارزش شبکه به‌خصوص برای هم‌افزایی بین تامین‌کننده، تولیدکننده خودرو، خدمات پس از فروش و مشتری مبتنی بر پلتفرم بسیار مهم بوده و در مدل اقتصاد چرخشی صنعت خودروی برقی اهمیت ویژه‌ای دارد.

به همین دلیل ارزش شبکه و ارزش دیجیتال دو جزء مهم در نوآوری مدل کسب و کار صنعت خودرو هستند که کمتر در مدل کسب و کار شرکت‌های خودروساز عصر صنعت دیده می‌شوند.

(۴) مدل کسب و کار اکوسیستم صنعت خودرو شامل کدام بازیگران اصلی بوده که در توسعه پایدار نقش دارند؟

بازیگران اصلی شامل تامین‌کنندگان مواد اولیه و قطعات، مونتاژکاران خودرو و خدمات پس از فروش هستند. به همین دلیل، شرکت‌های پیشرو در صنعت خودرو، دارای یک اکوسیستم جامع و یک شبکه چندسیستمی هستند، که گاهی اوقات به شکل یک فراشبکه بوده و اغلب توسط



لایه‌های چندبعدی به هم متصل می‌شوند.

(۵) کدامیک از ابزارهای تحول دیجیتال بیشترین تاثیر مثبت را برای تحقق پایداری در صنعت خودرو دارند؟

بیشترین ابزارهای تحول دیجیتال تاثیرگذار در صنعت خودرو با هدف پایداری علاوه بر پلتفرم دیجیتال، اینترنت اشیا، و هوش مصنوعی هستند.

بنابراین لازم است شرکت‌های خودروساز کشور به این فناوری‌های دیجیتال توجه ویژه‌ای داشته و آن‌را در مدل کسب و کار جدید لحاظ کنند.



ویژه‌ای داشته باشند. مدیران غالباً سوال می‌کنند که چگونه قرار است توسعه پایدار محقق شود و مدل‌های کسب و کار آنها همچنان سودآور و پایدار بمانند؟ تحقیقات نشان می‌دهد که ترکیبی از الزامات پایداری و فناوری‌های دیجیتال، که «پایداری دیجیتال» نامیده می‌شود، فرصت‌های جدیدی را برای دستیابی به پایداری کسب و کار در عصر تحول دیجیتال و اهداف توسعه پایدار فراهم کرده است.

تاکید بر استقرار خلاقانه فناوری‌ها از طریق فعالیت‌های سازمانی برای پیشبرد اهداف توسعه پایدار، ویژگی متمایز پایداری دیجیتال است. یکی دیگر از ویژگی‌های قابل‌توجه پایداری دیجیتال، ادغام ارزش اجتماعی و زیست‌بوم در گزاره‌های اقتصادی است.

بنابراین در صورتی که کسب و کارها الزامات پایداری و تحولات دیجیتال را توأم با هم در نظر بگیرند (پایداری دیجیتال) در بلندمدت می‌تواند هم باعث تحقق توسعه پایدار و هم سودآوری پایدار کسب و کار شود.

این سوال در ذهن مدیران خودروساز کشور ما هم وجود دارد، که اگر صنعت خودرو به سمت پایداری دیجیتال گام بردارد، آیا می‌تواند سودآور و پایدار باقی بماند؟ خودروسازی در کشورهای مختلف از جمله کشورمان دارای آلودگی بالایی بوده و یکی از صنایع اصلی است که به تحول و نوآوری در مدل کسب و کار خود نیاز دارد؛ به‌طوری که فرآیندهای آن شامل تولید

مواد اولیه و قطعات از مرحله ریخته‌گری و قالب‌سازی، پرس، بدنه، رزین و رنگ، مونتاژ نهایی، بازرسی نهایی و خدمات پس از فروش همگی مستلزم رعایت الزامات پایداری و به‌کارگیری فناوری‌های دیجیتال هستند.

در سطح جهانی، تولیدکنندگان خودرو به دنبال راه‌هایی برای تولید مواد سازگار با محیط زیست و قابل بازیافت برای خودروها بوده تا

مقررات جدید و خواسته‌های مشتریان را برآورده کنند.

از طرف دیگر، صنعت خودرو کنونی به دلیل همگرایی آن با تحولات دیجیتال مانند هوش مصنوعی، اینترنت اشیا و کلان‌داده دستخوش تغییرات ساختاری شده است، تا بتواند نسل بعدی خودروها را با هدف بهبود پایداری تولید کند. تحقیقات نشان می‌دهند که هم تحول دیجیتال و هم الزامات پایداری بر نوآوری مدل کسب و کار صنعت خودرو تاثیرگذار بوده، به‌طوری که تحول دیجیتال می‌تواند منجر به پایداری در صنعت خودرو با هدف تحقق توسعه پایدار شود.

اما مهم‌ترین سوالات در این حوزه چیست و نوآوری مدل کسب و کار با هدف پایداری دیجیتال در صنعت خودرو چگونه است؟

(۱) آیا خودروسازی برای تحقق پایداری کسب و کار خود نیازمند قابلیت‌های جدید است؟

نوآوری مدل کسب و کار صنعت خودرو نیازمند قابلیت‌های جدید در عصر دیجیتال است. یکی از مهم‌ترین آنها قابلیت دیجیتال بوده و به عنوان ارزش دیجیتال در مدل کسب و کار شرکت‌های خودروساز پیشنهاد می‌شود.

اکوسیستم کسب و کار دیجیتال در صنعت خودرو نیازمند قابلیت‌های پویا برای نوآوری باز است. بر همین اساس، اکوسیستم‌های کسب و کار دیجیتال خودروسازی نیازمند زیرساخت‌هایی برای کلیه ذی‌نفعان هستند تا در فعالیت‌های نوآورانه باز مشارکت کنند.

اکوسیستم کسب و کار دیجیتال، محرک‌های خارجی قوی‌تری را در سازمان‌ها ایجاد می‌کند تا از طریق تحول دیجیتال به تجدید استراتژیک



این روزها این موضوع که تداوم زندگی بشر و ادامه حیات نسل آینده در سیاره زمین، در گرو توسعه پایدار است، در کلیه کشورها مورد توجه قرار گرفته است. متأسفانه عصر صنعت طی یکصد سال گذشته آسیب‌های فراوانی به جامعه و سیاره زمین وارد کرده است. ولی اکنون عصر تحول دیجیتال شروع شده و به نظر بسیاری از اندیشمندان، تحولات مثبت این عصر شاید آخرین فرصت برای تحقق توسعه پایدار در جهت حفظ و بقای زمین باشد.

در همین راستا، موضوع پایداری دیجیتال در صنعت خودرو بیش از پیش مورد توجه دولتمردان، تولیدکنندگان و مصرف‌کنندگان قرار گرفته است. اینکه مدل کسب و کار اکوسیستمی صنعت خودرو شامل تامین‌کنندگان مواد اولیه و قطعات، مونتاژکاران، تولیدکنندگان نهایی و همچنین نمایندگی‌های خدمات پس از فروش خودرو چگونه تدوین شود تا این صنعت مهم بتواند در مسیر توسعه پایدار گام بردارد، حائز اهمیت بوده و موضوع این یادداشت است.

محرک‌های دیجیتال، تکنولوژی‌های دیجیتال، پلتفرم‌های دیجیتال و تحول دیجیتال می‌توانند به طور بالقوه در تحقق «اهداف توسعه پایدار» سازمان ملل متحد کمک کنند و باعث تشدید بیشتر تلاش‌ها و اقدامات برای دستیابی به برنامه‌های پایداری در عصر دیجیتال شوند.

در این مسیر حتی تحقیقات ثابت کرده‌اند که دیجیتالی شدن و پایداری بر موفقیت و عملکرد سازمان‌ها تاثیر مثبت دارند. کنفرانس‌های اخیر سازمان ملل متحد در حوزه تغییرات آب و هوایی - همچون گلاسکو انگلستان (۲۰۲۱) و مصر (۲۰۲۲) - بر کاهش ۱.۵ درجه سانتیگراد دمای زمین و چالش‌های ایجاد شده برای سیاره تاکید کرده‌اند.

در این کنفرانس‌ها موضوع

به‌کارگیری فناوری‌های پیشرفته

برای کمک به کاهش درجه حرارت زمین مورد توجه قرار گرفته و موضوع تغییرات اقلیمی به عنوان بزرگ‌ترین چالش جهانی مطرح شده است. این مساله در صنعت خودرو بسیار اهمیت داشته؛ نه تنها به دلیل فرآیند تولید آن، بلکه استفاده روزمره از این محصول و آلودگی‌های حاصل از آن، که هم محیط زیست و هم مردم را در برمی‌گیرد. به طور مثال، بهبود مستمر در مصرف انرژی خودرو، یکی از موثرترین راه‌ها برای کاهش گرمایش جهان است.

از زمان اولین اختراع موتور خودرو در اواخر قرن نوزدهم، شرکت‌ها دست به نوآوری‌های منحصربه‌فردی از جمله ساختار، سیستم‌های کنترل و تاسیسات مکانیکی اضافی برای بهبود کارایی و کاهش آلاینده‌های خودرو زده‌اند. شرکت‌های متعددی، از جمله فورد، تویوتا، مرسدس بنز و... در صنعت خودرو رقابت می‌کنند تا بازده موتور و نرخ انتشار گازهای گلخانه‌ای



خودرا برای ایجاد محیطی پاک بهبود بخشند.

در راستای توسعه پایدار و تحقق پایداری، خودروهای برقی به طور روزافزونی محبوب شده‌اند و تقاضای فزاینده‌ای برای آنها در سراسر جهان ایجاد شده است.

پیش‌بینی می‌شود که ۳۰ درصد از خودروهای فروخته‌شده در سراسر جهان در سال ۲۰۳۰ (همزمان با سال تاکید شده توسط سازمان ملل متحد)، برقی باشند.

به همین دلیل یکی از مهم‌ترین عوامل در تقویت رشد پایدار اقتصادی، گذار جهانی به سمت کمتر کردن تولید کربن و حرکت به سمت سبزتر شدن جهان است.

نسل جدید شرکت‌های صنعت خودرو همچون تسلا و شیائومی که مبتنی بر استفاده از انرژی الکتریکی بوده، به کمک استفاده موثر از منابع و به‌کارگیری الزامات تکنولوژیک جدید، می‌تواند هم ارزش افزوده بالایی برای شرکت‌های خود ایجاد کند و هم فرآیند توسعه پایدار را بهبود دهد. همه این موفقیت‌ها در نوآوری مدل کسب و کار آنها رخ داده و لازم است شرکت‌های خودروسازی کشور برای خروج از بحران به آن توجه و تاکید





# بعداً!

از کودکی هر کاری خواستم بکنم بهم گفتند بعداً!! پنج سالم بود با کش بند شلوار ودو شاخه نازکی از درخت تیر وکمان سنگی میساختم که ما درم گفت حالا وقش نرسیده اینکار رو بعداً انجام بده.

وقتی پرسیدم چرا حالانه؟ جواب داد تیر وکمان وسیله خطرناکیه میزنی شیشه ها رو میشکنی! میزنی چشم کسی رو کور میکنی، در حالیکه اشک میریختم کش شلوار ودو شاخه رو از من گرفت وگفت حالا برو با خواهرت عروسک بازی کن!

درسه روزی از ماجرا گذشته بود که پنهانی تیر وکمونی درست کردم وبرای اینکه کسی متوجه نشه پنهانی ازش استفاده میکردم، بخصوص بعد از ظهرها که همه بعد از صـــرف نهار چرتی میزدند. خیلی مراقب برم که نه شیشه ای بشکنم ونه چشم کسی رو کور کنم.

تنها کســـی که ازم شکایت کرد احمد آقا رفته گر محله بود که منو موقع نشونه گیری با سطل آشغال دیده بود و گزارش کرده بود.

تنها جانی که تیرو کمون سنگی ام رو همراه تمبیر دم مدرسه بود توی محله همه میدونســــــــــــــتند که آن وسیله پاره ای از وجود منه وگه گذاری ازم می خواستند یا هدفی رو بزنم یا اینکه فقط یکبار بدم دستشــــــــــــون تا مزه داشتن تیر و کمون سنگی رو بچشند.

برخورد اولیه مادرم در پنج سالگی وتوقف تیر کمان نساخته هنوز که هنوز از یادم نرفته ووقتی کسی می گوید بعداً تو دلم بهش بد وبیراه میگم وهنوز که هنوز هیچ تراپی نتونســــــــــــــته منو آروم بکنه وشاید باور نکنید با . داشتن مدرنترین تیر وکمان ها چشمم به دنبا ل همون کش بند شلوار بیست که همراه با دوشاخه درخت افرا توسط مادرم توقیف شد , هفتاد سال ازاون اولین بعدا میگذره ومن فراموشش نکردم. بعدها بعداً های زیادی دردوران کودکی ونوجوانی وجوانی وحتى تا امروز شنیده ام که آه از نهادم درآ ورده. اولین وسیله نقلیه رورواکی بود که با دوتا بلبرینگ کهنه وچند قطعه چوب ساختم که هر وقت خواستم توکوچه ای که تازه اسفالت شده بود سوارش بشم مادرم میگفت بعداً!!

ومن باید صبر میکردم در خواب بعد از ظهر یواشکی بکوچه برم ویک نیم دوری بزنم.

در دوران دبستان گریه وزاری میکردم که هم البته نه همه بلکه تک و توکی از بچه های محلی دوچرخه داشتند و من هم دو چرخه میخوام!! بعداً بعداً بعداً!

وقتی کلاس ششم دبستان رو با معدل بالای ۱۶ قبول شدم برام از دو چرخه سازی نوی محل خیابون ژاله نرسیده به چهارراه آبسردار یک دو چرخه دسته دوم هر کولس خریدند.

دروغ نمیگم خیلی خیلی خوشحال شدم که منم دو چرخه دارم ولی وقتی یادم میدن که سالها در انتظارش بودم وتعداد بعداً ها رو میشمرم تصمیم گرفتم دو چرخه رو با بقیه بچه ها که منتظر بعداً بودند سهیم بشم واغلب اوقات از قرض دادن به دیگران وبیشتر لذت میبردم تا سوار شدن تنهایی ونهایتا روزی رسید که دو چرخه مربوطه از این دست به اون دست به شهر کرج رسید بود که بناچار قیدش روزدم وهر وقت مورد سؤا ل قرار میگرفتم چرخت کجاست؟ داستانی سر هم میکردم ومادرم رو می پیچوندم!!

اون سالها یک نو موتور گازی از فرانسه اومده برد با مارک پژو تو محله خیلی حرفش رو میزدیم اما هیچکدوم از ماها وضع مالی درستی نداشتیم که برامون بخرند اشتباه نکنم حدود هزار تومان بود قیمتش. هرقت با والدینیم در جریان میگذاشتم بهم میگفتند موتور سواری خطرنا که حالا باشه بعداً!! تعطیلات عید بود وهر کدوم از مارقمی بین بیست تا سی تومان عیدی جمع کرده بودیم ولی جرات یا درست تر بگم جرئت خرج کردن نداشتیم. یکی از اون روزها یکی از بچه ها که تو تعطیلات همراه پدرش در خیابان ســـــــــــــــپه کار میکرد همراه با

شخصــــــــی وارد محله شد که سوار موتور گازی پژو برد. همه رو دور خودش جمع کرد وگفت این موتور دزد یه، حــــــــــــســــــــن آقا تو سپه کار میکنه ومن میشــــــــناسمش این موتور رو بدون سند خریده ولی دلش زده ومیخواود بفروشه.

مــــــــــــعود گفت چند میفروشه؟ گفت ۲۰۰ تومن ولی موتور نوست وعیب وایراد نداره جز سند. مشــــــــورتی با هم کردیم وگفتم من حاضرم سی تومن

بگذارم وسط یا شریکی بخریمش چند دقیقه طول کشــــــــــــــید تا همه قبول کنند. از پول های عید بگذرند وسرمایه گذاری کنند برای خرید موتور .

اما مشکل این است که کجانه داریم وکی مسئولیت نگهداریش رو قبول کنه وچطوری به نوبت از استفاده کنیم. هیچ کدام سن ۱۶ سالگی هم نرسیده بودیم ویک جورائی بوی مال خری میداد وهمه می دونستیم جرم داره ولی عشق سوار شدن موتور گازی پژو چشم وعمل همه روکور کرد وموتوررا خریدم.

نمی توانم براتون توضیح بدهم که توعین رفاقت وبرادری چطوری بچون هم افتادیم که کی اول سوار شود وچند دقیقه سوار بشـــــــــــه تا آخر شب دو بار باکشــــــــو بنزین زدیم ونهایتا موتورگازی تو کوچه موند وهرکی رفت خانه اش ومن ماندم وموتور گازی! حالا چکارش کنم؟ با سلام وصلوات بردمش خانه وته حیاط ، یک جوری پارکش کردم که زیاد توچشم نباشه.

خلاصه کنم علاقه بچه ها به موتورسواری روز به روز کمتر شد و کار به جایی رسید که موتور از گوشه حیاط ما بیرون نمی رفت. تویکی از همین روزها وسوسه شدیم وهمراه با عمونظام، تفنگ دولول پدرش را یواشکی آورد ودوتر که رفتیم شکار کبوترچاهی تو جاده خراسون، روبروی قبرستان مسگرآباد.

الان که فکرش را می کنم، تمام اذرنالین آن روز از حلقم میزنه بیرون ,موتور دزدی، تفنگ بدون پروانه، شکار بدون مجوز...

وقتی دوران دبیرستان تمام شد ورفتم دنبال کار کردن دیگه نیازی نمیدیدم از کسی اجازه بگیریم ولی محض احترام گفتم میخوام موتور سیکلت بخرم اون روزها کمپانی سوزوکی موتورهای زیبا وتندروئی به ایران فرستاده برد که آرزوی همه جوانان برد!

طبق معمول وقتی ســــــــــــوال کردم نظرتون چیه مادرم بدون لحظه ای درنگ گفت بعداً انشاء الله. مدتی نگذشته بود که موتور رو وارد خونه کردم.

وارد شدن موتور به خانه وسر دردهای مادرم وبیمار شدن شروع شد. ازوقتی که ازخانه خارج میشدم تا لحظه ای که بخانه بر میگشتم در چهار چوب درب منزل وایستاد تا خیالش راحت بشه که تصادف نکردم. اولین باری که گفتم میخوام تفنگ شـــــــــــــــــــــــکاری بخرم دیگه نگفت بعداً! چون میدونست گوش نمیدم وکار خودمو میکنم. یواش یواش یاد گرفته بود که بعداً هاش تاثیر ی روی من نداره ومن کار خود مو میکنم.

کلاً آدم عجولی بودم واگر فکری به سرم می رسید، زیاد معطل نمی کردم وهمان موقع کارمورا انجام می دادم.

یواش یواش زندگی جدی تر شد وبرای خودم خانواده ای تشکیل دادم.

هنوز بعداً های مادرم رو فراموش نکرده بودم که شنیدن بعداً از طرف عیال منوبه تفکر وا میداشت. اوائل سعی میکردم از هر سه یا چهار بار شنیدن بعداً لا اقل یکی از کارها موانجام بدم. اما به همین راضی نبود. اینجا بود که فهمیدم بین مادر وبداً گفتن های او با بعداً گفتن های عیال خیلی فرق داره. مادرم وقتی میگفت بعداً تمام فکرو ذکرش حفظ سلامت شخصی پسرش بود وتفکر دیگری نداشت اون میترسید با نادانی وجوانی بخودم صدمه بزنم اما تونزدگی مشترک وقتی عیال میگفت بعداً بیشتر بفکر آینده سازی وبهتر ساختن زندگی مشترک بود.

سالها از زندگی مشترکمون میگذره وتا حالا یک جورانی گذروندیم. گاهی از دست هم رنجیدیم گاهی قهر کردیم دوباره آشتی کردیم وبقول پدر بزرگم روزهای سخت وسست وبد ونیک رو در گذر دیدیم! اما بین من وشما بمونه هنوز که هنوزه با همه بعدا گفتن ها مشکل دارم.

فکر نمیکنم اگر به اون بعداً گفتن ها جواب مثبت داده بودم الان آدم خوشحال تر وخوشخت تری بودم. اصلاً اینطور نیســــــــــــــت خیلی خیلی هم خوشحالم که اون لحظه ها به خواست دلم گوش کردم واگر بنا باشه زندگی رو از نو شروع کنم باز هم به خواست دلم گوش میدم واون کارها رو انجام میدم. شما قاضی باشین در عنفوان جوانی تفنگ بر دوش وکوله پشتی بر پشت دونه دونه کوه های البرز مرکزی رو از غرب به شرق، از جنوب به شمال طی میکردم ونیرو وبنيه این کار رو داشتم. در تهران پشت فرمون مینشستم ویک کله تا خوش.

بیلاق شاهرودرانندگی میکردم ودوروز بعد دســــــــــــت پرهمین راه رو بر میگشتم. از تیرو کمون سنگی رسیده بودم به یک

شکارچی خود کفا , کافی بود خبری به خیابون فردوسی میرسید وآخر هفته راهی کوه وبیابون میشدم.

اگر اون روزها به بعدا ها گوش میدادم الان خود مو نمی بخشیدم، چرا؟

چون نه تو آب وخاک کشور خودم هستم

نه اون در آمد رو دارم که سالی یک ماشین جیب آخرین مدل بخرم وتو کوه وبیابون درب وداغونش کنم ونه دیگه اون نیروی جوانی وقدرت بدنی رو دارم که بتونم یکی از اون روز ها رو تکرار کنم. بعداً خیلی دیره دیگه.

نه قدرت چرخ سواری داری , نه توان موتور سواری نه اینکه کوهها ر وبا قدرت بالابری وبا دوربین کوه و دره رو وجب به وجب رصد کنی. بعداً خیلی دیره زمان متوقف نمیشه!







• بهبود سبک زندگی

• تغذیه طبیعی

همگی در کنار هم می‌توانند به روند کاهش وزن کمک کنند. و اگر نوشیدن آب قلیایی باعث شود افراد آب بیشتری بنوشند و سبک زندگی سالم‌تری داشته باشند، طبیعتاً می‌تواند در این مسیر نقش مثبتی ایفا کند.

اگر شما هم تصمیم گرفتید به خانواده بزرگ کانگن بپیوندید و سلامتی و سبک زندگی‌تان را تغییر دهید، این مسیر می‌تواند شروعی ساده اما قدرتمند برای شما باشد. هر جره از این آب، نه تنها به هیدراتاسیون بدن کمک می‌کند، بلکه می‌تواند بخشی از عادت‌های روزمره سالم شما شود و انرژی و حس بهتری به زندگی‌تان بدهد.

اگر تصمیم دارید به خانواده بزرگ کانگن بپیوندید، ما مثل یک دوست کنار شما هستیم و کمک می‌کنیم بهترین دستگاه را متناسب با نیاز و سبک زندگی‌تان انتخاب کنید.

علاوه بر این، امکان خرید اقساطی بلندمدت بدون بهره به همراه شرایط ویژه‌ای که از طرف تیم ما فراهم شده، این فرصت را می‌دهد که بدون فشار مالی، روی سلامت خود و خانواده‌تان سرمایه‌گذاری کنید و با خیال راحت، سال‌ها از آب سالم و باکیفیت استفاده کنید.



سارا سلیقه دار

نماینده رسمی و لیدر ارشد کمپانی ژاپنی IENAGIC از سال ۲۰۱۹ تولیدکننده دستگاههای تصفیه و قلیایی کننده آب Kangen Water مشاوره تخصصی رایگان: ۵۱۴۶۹۰۷۷۱۸

کمک می‌کند

پس همین جایگزینی کوچک، اگر به یک عادت روزانه تبدیل شود، می‌تواند یکی از عوامل مؤثر در کاهش وزن باشد، بدون اینکه کسی مجبور باشد رژیم سختی بگیرد یا کالری‌ها را بشمارد.

۴. ارتباط احتمالی با تعادل

اسیدی-قلیایی بدن

از نظر علمی، بدن ما pH خون را خیلی دقیق تنظیم می‌کند و نوشیدن آب یا تغییر رژیم غذایی نمی‌تواند مستقیماً آن را تغییر دهد. اما نکته مهم این است که رژیم‌هایی که آب قلیایی را با سبزیجات، میوه‌ها، آجیل و غذاهای طبیعی ترکیب می‌کنند، به طور غیرمستقیم:

• التهاب بدن را کاهش می‌دهند

• سیستم متابولیسم را حمایت می‌کنند

• و به سلامت عمومی و کنترل وزن کمک می‌کنند

پس حتی اگر آب خودش مستقیماً pH خون را تغییر ندهد، ترکیبش با سبک زندگی سالم می‌تواند اثرات مثبتی روی وزن و انرژی بدن داشته باشد.

سخن آخر

آیا آب قلیایی به تنهایی معجزه لاغری است؟ قطعاً نه.

و آیا می‌تواند به سبک زندگی سالم‌تر شما کمک کند؟ مطمئناً جواب مثبت است!

مشتری نیستند؛ آن‌ها عضوی از یک جامعه زنده و پرنرژی هستند. در گروه فعال فیسبوک ما، این افراد تجربه‌های شخصی‌شان از نوشیدن این آب را به اشتراک می‌گذارند، از تغییرات کوچک در انرژی روزانه تا نتایج شگفت‌انگیزی که در بدنشان مشاهده کرده‌اند.

در این گروه، موضوعات مختلفی مطرح می‌شود؛ از بهبود سطح انرژی گرفته تا کیفیت خواب، مشکلات گوارشی و حتی وضعیت پوست. اما جالب است بدانید که یکی از داغ‌ترین بحث‌هایی که بارها و بارها مطرح شده، موضوع کاهش وزن بعد از نوشیدن آب قلیایی کانگن بوده است.

همین موضوع باعث شد که امروز تصمیم بگیرم کمی دقیق‌تر و علمی‌تر به این مسئله نگاه کنم: آیا واقعاً نوشیدن آب قلیایی کانگن می‌تواند به کاهش وزن کمک کند؟

• نفخ و سنگینی بعد از غذا کمتر می‌شود

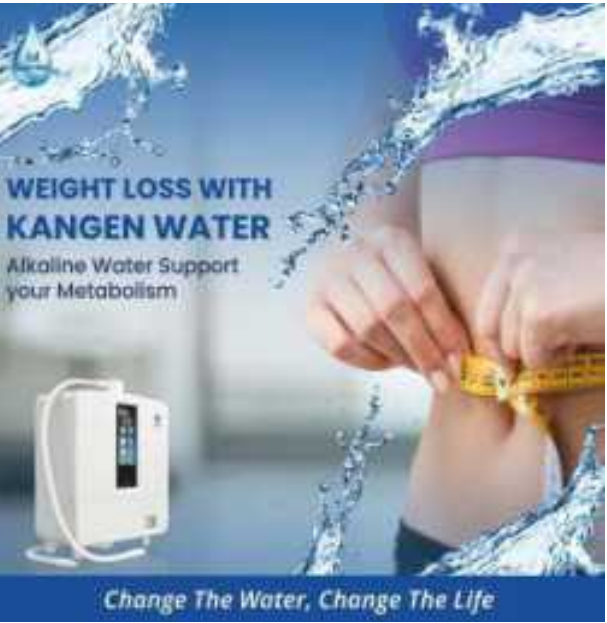
• مواد مغذی از غذا مؤثرتر جذب می‌شوند

• احساس سنگینی و نفخ کاهش می‌یابد

• بدن راحت‌تر می‌تواند انرژی و کالری‌ها را مدیریت کند

• اشتها کنترل می‌شود؛ وقتی بدن کم‌آب نباشد، تمایل به خوردن تنقلات و پرخوری کمتر می‌شود.

پس نوشیدن آب قلیایی یونیزه، به دلیل ساختار ریز مولکولی و جذب سریع‌تر، می‌تواند به این هیدراتاسیون مؤثر کمک کند و



تمام این تغییرات کوچک، وقتی در کنار سبک زندگی سالم باشد، می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. بدن وقتی راحت‌تر هضم می‌کند، کالری‌ها بهتر مصرف می‌شوند و ذخیره اضافی انرژی کمتر اتفاق می‌افتد.

۳. جایگزین شدن با

نوشیدنی‌های پرکالری

وقتی آب قلیایی خوش طعم و با کیفیت می‌نوشید، بدن شما به آرامی رغبتش به نوشیدنی‌های شیرین و پرکالری کمتر می‌شود. عضو دیگری از خانواده بزرگ کانگن اینطور می‌گوید: «قبل از این آب، همیشه یک نوشابه یا آیموه شیرین کنار غذا داشتم. اما وقتی شروع کردم به نوشیدن مرتب این آب، دیگر اصلاً دلم نمی‌خواست آن نوشیدنی‌ها را بخورم. حتی گاهی یواشکی به خودم می‌گفتم، چرا اینقدر ساده انرژی می‌گیرم و بدون قند احساس بهتری دارم!»

از نظر علمی، این تغییر ساده می‌تواند در طول زمان تأثیر بزرگی روی وزن داشته باشد:

• کالری اضافه از نوشیدنی‌های شیرین کاهش پیدا می‌کند

• بدن بدون قند اضافه، بهتر از انرژی غذا استفاده می‌کند

• و کاهش مصرف شکر، به کنترل قند خون و احساس گرسنگی

سال ۲۰۱۹ برای من یک نقطه عطف بود. همان سالی که برای اولین بار با تکنولوژی دستگاه‌های ژاپنی تصفیه و قلیایی کننده آب کانگن آشنا شدم. در ابتدای آشنایی‌ام با این آب، مثل خیلی‌ها برآیم فقط یک سؤال وجود داشت: چه چیزی باعث شده که این آب در کشورهای مختلف دنیا تا این حد مورد توجه قرار بگیرد؟

هرچه بیشتر مطالعه کردم و با افرادی که از این دستگاه استفاده می‌کردند صحبت کردم، فهمیدم ماجرا فراتر از یک دستگاه ساده تصفیه آب است و داستانی عمیق‌تر و تجربه‌محور پشت آن وجود دارد. در این چند سال، به واسطه فعالیت‌هایم در مدیریت گروه بین‌المللی و ارتباط با مشتریان و کاربران دستگاه‌های ژاپنی کانگن واتر، با هزاران نفر از سراسر دنیا در تماس بوده‌ام؛ افرادی که دستگاه‌های ژاپنی کانگن واتر را از ما تهیه کرده‌اند، تنها

چرا بعضی افراد بعد از نوشیدن

آب قلیایی کاهش وزن را تجربه می‌کنند؟

قبل از هر چیز، می‌خواهم کاملاً صادق باشم: هیچ نوشیدنی جادویی وجود ندارد که بدون هیچ تلاشی شما را لاغر کند. کاهش وزن همیشه به سبک زندگی، تغذیه سالم و کمی تحرک وابسته است. اما چیزی که برای من جالب بود و باعث شد این مقاله را بنویسم، تجربه واقعی هزاران نفری است که آب قلیایی کانگن را امتحان کرده‌اند. بسیاری از آن‌ها تغییرات کوچک و بزرگی در بدنشان احساس کرده‌اند که به طور غیرمستقیم به کاهش وزنشان کمک کرده است. تحقیقات علمی هم کمی این موضوع را تأیید می‌کنند: نوشیدن آب با کیفیت و قلیایی می‌تواند متابولیسم را کمی بالا ببرد، سیستم گوارش را بهتر کند و بدن را هیدراته نگه دارد. همه این‌ها وقتی کنار رژیم متعادل و فعالیت بدنی قرار می‌گیرند، می‌توانند تأثیرات ملموسی روی روند کاهش وزن داشته باشند.

در ادامه می‌خواهم چند دلیل احتمالی و علمی که کاربران و مطالعات مختلف مطرح کرده‌اند، با شما به اشتراک

هیدراته کند، کوچک‌تر بودن

خوشه‌های مولکول‌های آب در آن است. یعنی مولکول‌ها راحت‌تر وارد سلول‌ها می‌شوند و بدن سریع‌تر انرژی و آب مورد نیازش را دریافت می‌کند.

به زبان ساده:

مولکول‌های آب در حالت معمولی (مثل آب لوله‌کشی) خوشه‌های بزرگ‌تری تشکیل می‌دهند که سلول‌ها کمی دیرتر آن را جذب می‌کنند. در آب یونیزه کانگن، فرایند الکترولیز باعث می‌شود مولکول‌ها به خوشه‌های کوچک‌تر تقسیم شوند و آب راحت‌تر و سریع‌تر وارد سلول‌ها شود.

این همان چیزی است که باعث می‌شود بدن نسبت به آب‌های دیگر، سریع‌تر هیدراته شود.

یکی از اعضای خانواده کانگن که چند ماه است روزانه آب قلیایی کانگن می‌نوشد، نقل می‌کند: «قبل از اینکه این آب را شروع کنم، همیشه ظهرها خسته و بی‌حوصله بودم و اغلب احساس گرسنگی می‌کردم حتی بعد از وعده غذایی. اما بعد از چند هفته، احساس انرژی بیشتری داشتم و حتی متوجه شدم که دیگر به شکلات و تنقلات سر نمی‌زنم.»



بگذارم.

۱. افزایش هیدراتاسیون بدن؛

یک فاکتور مهم برای کاهش وزن

یکی از مهم‌ترین عوامل برای اینکه بدن درست کار کند، آبرسانی کافی است. چیزی که باعث می‌شود آب کانگن نسبت به آب معمولی سریع‌تر بدن را

از نظر علمی، وقتی بدن به خوبی هیدراته باشد:

• متابولیسم بهتر عمل می‌کند و کالری‌ها با کارایی بیشتری سوزانده می‌شوند.

• احساس خستگی کاهش پیدا می‌کند و انرژی روزمره بیشتر می‌شود.



اگر قبلاً دیابت دارید، NAFLD احتمال ابتلا به مشکلات قلبی را افزایش می‌دهد.

اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود و مدیریت شود، می‌توان از بدتر شدن NAFLD جلوگیری کرد و میزان چربی در کبد را کاهش داد. NAFLD به طور فزاینده‌ای در سراسر جهان، به ویژه در کشورهای غربی رایج است. در ایالات متحده، این بیماری شایع‌ترین شکل بیماری مزمن کبدی است که حدود یک چهارم جمعیت را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

برخی از افراد مبتلا به NAFLD ممکن است به استئاتوهپاتیت غیر الکلی NASH مبتلا شوند، یک شکل تهاجمی از بیماری کبد چرب، که با التهاب کبد مشخص می‌شود و ممکن است به اسکار پیشرفته (سیروز) و نارسایی کبدی پیشرفت کند. این آسیب مشابه آسیب ناشی از مصرف زیاد الکل است.

#### علائم کبد چرب

NAFLD معمولاً هیچ علامت و نشانه‌ای ایجاد نمی‌کند. هنگامی که ایجاد می‌شود، ممکن است شامل علائم زیر باشد: خستگی یا درد یا ناراحتی در سمت راست بالای شکم علائم و نشانه‌های احتمالی NASH و اسکار پیشرفته (سیروز) عبارتند از: تورم شکم (آسیت) رگ‌های خونی بزرگ شده در دست در زیر سطح پوست طحال بزرگ شده کف دست‌های قرمز زردی پوست و چشم (یرقان)

**چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟** اگر علائم و نشانه‌های مداومی دارید که باعث نگرانی شما می‌شود،

برای برخی افراد، این چربی اضافی به عنوان سمی برای سلول‌های کبد عمل می‌کند و باعث التهاب کبد و NASH می‌شود که ممکن است منجر به تجمع بافت اسکار در کبد شود.

#### مراحل بیماری کبد چرب غیر الکلی

NAFLD در ۴ مرحله اصلی تقسیم بندی می‌شود. اکثر مردم فقط به مرحله اول را مبتلا اند، و معمولاً بدون اینکه متوجه باشند. در تعداد کمی از موارد، اگر تشخیص داده نشود و مدیریت نشود، می‌تواند پیشرفت کند و در نهایت منجر به آسیب کبدی شود.

مراحل اصلی NAFLD عبارتند از:

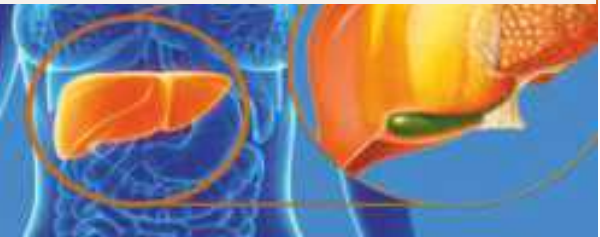
کبد چرب ساده (استئاتوز) - تجمع تا حد زیادی بی‌ضرر از چربی در سلول‌های کبد که ممکن است تنها در طی آزمایش‌های انجام‌شده به دلیل دیگری تشخیص داده شود. استئاتوهپاتیت غیر الکلی (NASH) - شکل جدی‌تر NAFLD که در آن کبد ملتهب شده است.

فیروز - جایی که التهاب مداوم باعث ایجاد بافت اسکار در اطراف کبد و رگ‌های خونی مجاور می‌شود، اما کبد همچنان قادر به عملکرد طبیعی است.

سیروز - شدیدترین مرحله که پس از سال‌ها التهاب رخ می‌دهد، جایی که کبد منقبض می‌شود و دارای اسکار و حالت توده‌ای می‌شود. این آسیب دائمی است و می‌تواند منجر به نارسایی کبد (جایی که کبد شما به درستی کار نمی‌کند) و سرطان کبد شود.

ممکن است سال‌ها طول بکشد تا فیروز یا سیروز ایجاد شود. ایجاد تغییرات در سبک زندگی برای

## بیماری کبد چرب یک بیماری شایع است که به دلیل ذخیره چربی اضافی در کبد ایجاد می‌شود. اکثر افراد هیچ علامتی ندارند و مشکلات جدی برای آنها ایجاد نمی‌کند.



با پزشک خود قرار ملاقات بگذارید.

#### علل ایجاد کبد چرب

کارشناسان دقیقاً نمی‌دانند چرا کبد برخی افراد چربی در خود تجمع می‌کند در حالی که برخی دیگر این کار را نمی‌کنند. به طور مشابه، درک محدودی در مورد اینکه چرا برخی از کبد‌های چرب دچار التهاب می‌شوند وجود دارد که در نهایت هم به سیروز تبدیل می‌شود.

NAFLD و NASH هر دو به موارد زیر مرتبط هستند: اضافه وزن یا چاقی مقاومت به انسولین، که در آن سلول‌های شما قند را در پاسخ به هورمون انسولین نمی‌گیرند قند خون بالا (هیپرگلیسمی) که نشان دهنده پیش دیابت یا دیابت نوع ۲ است

سطوح بالای چربی، به ویژه تری گلیسیرید، در خون به نظر می‌رسد این مشکلات سلامتی ترکیبی، باعث افزایش رسوب چربی در کبد می‌شود.



# انواع گرید بیماری کبد چرب

بیماری کبد چرب به دو دسته کلی کبد چرب ناشی از الکل و کبد چرب غیر الکلی تقسیم یک اصطلاح کلی برای طیف وسیعی از NAFLD می‌شود. بیماری کبد چرب غیر الکلی بیماری‌های کبدی است که بر افرادی که الکل کمی مصرف می‌کنند یا اصلاً مصرف NAFLD نمی‌کنند استفاده می‌شود. همانطور که از نام آن پیداست، مشخصه اصلی چربی بیش از حد ذخیره شده در سلول‌های کبدی است. معمولاً در افرادی که دارای اضافه وزن یا چاق هستند دیده می‌شود.

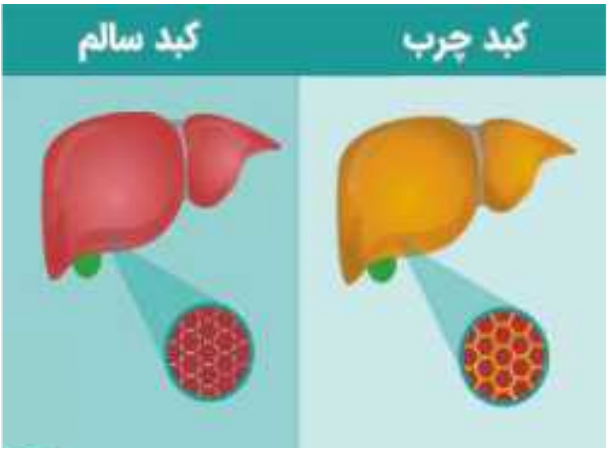
در مراحل اولیه معمولاً هیچ آسیبی ایجاد نمی‌کند، اما در صورت بدتر شدن NAFLD می‌تواند منجر به آسیب جدی کبد از جمله سیروز شود. داشتن سطوح بالای چربی در کبد با افزایش خطر ابتلا به مشکلات جدی سلامتی مانند دیابت، فشار خون بالا و بیماری کلیوی همراه است.

نام تست عملکرد کبد نتیجه غیرطبیعی ایجاد می‌کند و سایر بیماری‌های کبدی مانند هپاتیت رد می‌شود، تشخیص داده می‌شود اما آزمایش خون غیرطبیعی همیشه NAFLD را مشخص نمی‌کند. این عارضه همچنین ممکن است در طول اسکن اولتراسوند از شکم شما مشاهده شود. این تصویر برداری یک نوع اسکن است که در آن از امواج صوتی برای ایجاد تصویری از داخل بدن شما استفاده می‌شود. اگر NAFLD در شما تشخیص داده شود، ممکن است آزمایش‌های بیشتری برای تعیین مرحله‌ای که دارید مورد نیاز باشد. این ممکن است شامل یک آزمایش خون تشخیصی یا انجام نوع دیگری از اسکن اولتراسوند Fibroscan باشد.

اگر NAFLD در شما تشخیص داده شود، ممکن است آزمایش‌های بیشتری برای تعیین مرحله‌ای که دارید مورد نیاز باشد. این ممکن است شامل یک آزمایش خون تشخیصی یا انجام نوع دیگری از اسکن اولتراسوند Fibroscan باشد.

**درمان بیماری کبد چرب غیر الکلی** اکثر افراد مبتلا به NAFLD هیچ مشکل جدی نخواهند داشت، اما اگر این بیماری در شما تشخیص داده شد، باید اقداماتی را برای جلوگیری از بدتر شدن آن انجام دهید. در حال حاضر هیچ داروی خاصی برای NAFLD وجود ندارد، اما انتخاب سبک زندگی سالم می‌تواند کمک کننده باشد.

همچنین ممکن است برای شرایط مرتبط (فشار خون بالا، دیابت و



طبیعی خودرشد کنند.

**راه‌های پیشگیری:** برای کاهش خطر ابتلا به NAFLD:

یک رژیم غذایی سالم انتخاب کنید سعی کنید یک رژیم غذایی متعادل با میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین و کربوهیدرات‌ها، اما کم چربی، شکر و نمک داشته باشید. خوردن بخش‌های کوچکتر غذا نیز می‌تواند کمک کننده باشد

به جای نوشیدنی‌های شیرین آب بخورید

یک رژیم غذایی گیاهی سالم را انتخاب کنید که سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و چربی‌های سالم باشد.

وزن خود را در محدوده‌ی سالم حفظ کنید

شما باید BMI بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ را هدف قرار دهید (از ماشین حساب برای محاسبه BMI خود استفاده کنید). کاهش بیش از ۱۰ درصد وزن می‌تواند مقداری چربی را از کبد حذف کند و در صورت داشتن آن NASH را بهبود بخشد

اگر اضافه وزن یا چاق هستید، کالری دریافتی روزانه خود را کاهش دهید و بیشتر ورزش کنید. اگر وزن مناسبی دارید، با انتخاب یک رژیم غذایی سالم و ورزش برای حفظ آن تلاش کنید.

ورزش کنید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط مانند پیاده روی یا دوچرخه سواری در هفته انجام دهید. همه انواع ورزش می‌تواند به بهبود NAFLD کمک کند، حتی اگر وزن کم نکنید بیشتر روزهای هفته ورزش کنید. اگر به طور منظم ورزش نکرده اید، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. ترک سیگار

## شما اغلب می‌توانید با تغییر شیوه زندگی از بیماری کبد چرب پیشگیری کرده یا حتی روند آن را معکوس کنید.



نشانه‌هایی از مشکلات جدید را جستجو کنید.

**داروها:** در حال حاضر هیچ دارویی وجود ندارد که بتواند NAFLD را درمان کند، اما داروهای مختلف می‌توانند در مدیریت مشکلات مرتبط با این بیماری مفید باشند.

به عنوان مثال، پزشک شما ممکن است دارو را برای درمان فشار خون بالا، درمان کلسترول بالا، درمان دیابت نوع ۲ و درمان چاقی توصیه کند.

**پیوند کبد:** اگر به سیروز شدید مبتلا شوید و کبدتان به درستی کار نکند، ممکن است لازم باشد در لیست انتظار پیوند کبد قرار بگیرید یا ممکن است پیوند با برداشتن بخشی از کبد از اهداکننده زنده امکان پذیر باشد.

از آنجایی که کبد می‌تواند خود را بازسازی کند، هم بخش پیوند شده و هم بخش باقی‌مانده از کبد اهدا کننده می‌توانند دوباره به اندازه

خبر خوب این است که شما اغلب می‌توانید با تغییر شیوه زندگی از بیماری کبد چرب پیشگیری کرده یا حتی روند آن را معکوس کنید.



# وقتی واقعیت خواب می بیند

## آشنایی با ادبیات سوررئالیسم و نویسندگان که مرز میان رویا و جهان بیداری را شکستند

ادبیات همواره تلاشی برای فهم جهان، انسان و تجربه های پیچیده درونی او بوده است. در میان جریان های ادبی قرن بیستم، سوررئالیسم یکی از شگفت انگیزترین و تأثیرگذارترین جنبش هایی است که نگاه ما به واقعیت، خیال و ناخودآگاه را دگرگون کرد. سوررئالیسم نه تنها یک سبک هنری یا ادبی، بلکه نوعی نگرش فلسفی و روان شناختی به جهان محسوب می شود؛ نگرشی که باور دارد واقعیت محدود به آن چیزی نیست که با چشم می بینیم یا با عقل تحلیل می کنیم. بلکه لایه های پنهانی از تجربه انسانی وجود دارد که در رؤیاها، توهم ها، خاطرات و جریان های آزاد ذهنی آشکار می شود.

در این مقاله، به بررسی ریشه های سوررئالیسم، ویژگی های ادبی آن، تأثیر روانکاوی بر این جنبش، مهم ترین نویسندگان سوررئالیست و تأثیرات ماندگار این جریان بر ادبیات معاصر خواهیم پرداخت.

### ریشه های تاریخی سوررئالیسم

جنبش سوررئالیسم در دهه ۱۹۲۰ میلادی و در فضای پس از جنگ جهانی اول شکل گرفت؛ دوره ای که اروپا با بحران های عمیق اجتماعی، سیاسی و روانی مواجه بود. بسیاری از هنرمندان و نویسندگان احساس می کردند که عقلانیت مدرن و نظم منطقی که قرار بود تمدن را به پیشرفت برساند، در نهایت به فاجعه ای همچون جنگ انجامیده است. بنابراین، آنان به دنبال راهی تازه برای بیان تجربه انسانی بودند؛ راهی که فراتر از منطق و عقل حرکت کند.

**سوررئالیسم از دل جنبش دادائیسم بیرون آمد.** دادائیسم است ها با هنر ضدمنطقی و اعتراضی خود، زمینه را برای ظهور رویکردی فراهم کردند که بعدها به شکل نظام مندتری در سوررئالیسم ادامه یافت. اما برخلاف دادائیسم که بیشتر جنبه تخریبی داشت، سوررئالیسم تلاش می کرد جهان تازه ای از معنا و تجربه خلق کند.

**تأثیر روانکاوی و ناخودآگاه**



یکی از مهم ترین عوامل شکل گیری سوررئالیسم، نظریات زیگموند فروید درباره ناخودآگاه بود. فروید معتقد بود که بخش بزرگی از رفتارها، افکار و احساسات انسان تحت تأثیر نیروهایی است که در سطح آگاهانه قابل دسترسی نیستند. رؤیاها، لغزش های زبانی و خیال پردازی ها، پنجره هایی به این دنیای پنهان محسوب می شوند.

نویسندگان سوررئالیست با الهام از این دیدگاه، تلاش کردند نوشتاری خلق کنند که مستقیماً از ناخودآگاه سرچشمه بگیرد. آن ها از تکنیک هایی مانند «نوشتار خودکار» استفاده می کردند؛

روشی که در آن نویسنده بدون برنامه ریزی و سانسور ذهنی، هر چه به ذهنش می رسد می نویسد. هدف این بود که زبان به ابزاری برای کشف واقعیت های پنهان تبدیل شود.

### ویژگی های ادبی سوررئالیسم

ادبیات سوررئالیستی دارای ویژگی هایی است که آن را از دیگر سبک ها متمایز می کند:

- ترکیب رؤیا و واقعیت**

در آثار سوررئالیستی، مرز میان جهان واقعی و رؤیا از بین می رود. شخصیت ها ممکن است در موقعیت هایی قرار بگیرند که قوانین زمان، مکان یا منطق در آن ها بی معناست. این فضاهای اغلب حالتی وهم آلود و شاعرانه دارند.

- تصاویر غیرمنتظره و نمادین**

سوررئالیست ها از تصاویر عجیب و گاه شوک آور استفاده می کنند. ترکیب عناصر نامربوط یا متناقض، به خلق فضایی تازه و خلاقانه کمک می کند که ذهن خواننده را از عادت های ادراکی معمول خارج می سازد.

### ۳. جریان سیال ذهن

در بسیاری از متون

و تأثیر زیادی بر نسل های بعدی نویسندگان گذاشت.

### نویسندگان برجسته سوررئالیست

لویی آراگون از نخستین اعضای جنبش سوررئالیسم بود. آثار او ترکیبی از شعر، سیاست و خیال پردازی است. او بعدها به رئالیسم اجتماعی گرایش پیدا کرد، اما آثار اولیه اش همچنان نمونه ای مهم از ادبیات سوررئالیستی محسوب می شود.

### پل الوار

الوار شاعری بود که با زبان ساده اما تصاویر پیچیده، دنیایی از احساس و رؤیا خلق می کرد. شعرهای او نشان می دهد که سوررئالیسم می تواند هم زمان عمیق، انسانی و شاعرانه باشد.

### روبر دسنوس

دسنوس به توانایی خارق العاده اش در نوشتار خودکار مشهور بود. او می توانست در حالت نیمه خواب شعرهایی بنویسد که سرشار از تخیل و تصاویر شگفت انگیز بود.

### سوررئالیسم در خارج از فرانسه

اگرچه سوررئالیسم در فرانسه

شکل گرفت، اما به سرعت در سراسر جهان گسترش یافت. در آمریکای لاتین، نویسندگانی مانند اکتاویو پاز و بعدها گابریل گارسیا مارکز از عناصر سوررئالیستی در آثار خود بهره بردند.

این تأثیر به شکل گیری سبک «رئالیسم جادویی» کمک کرد که در آن، عناصر خارق العاده به عنوان بخشی طبیعی از واقعیت پذیرفته می شوند.

در اروپا نیز نویسندگانی مانند فرانتس کافکا – هرچند پیش از



شکل گیری رسمی سوررئالیسم می نوشت – با خلق جهان هایی کابوس گونه و غیرمنطقی، الهام بخش سوررئالیست ها شدند.

### رابطه سوررئالیسم با هنرهای دیگر

سوررئالیسم تنها به ادبیات محدود نماند. در نقاشی، هنرمندانی مانند سالوادور دالی و رنه ماگريت تصاویری خلق کردند که ذهن مخاطب را به چالش می کشید. در سینما نیز کارگردانانی مانند لوئیس بونوئل با روایت های غیرخطی و تصاویر نمادین، تجربه ای

سوررئالیستی برای تماشاگران فراهم کردند. این تعامل میان هنرها باعث شد سوررئالیسم به یکی از جریان های چندرسانه ای مهم قرن بیستم تبدیل شود.

### سوررئالیسم و سیاست

بسیاری از سوررئالیست ها باور داشتند که آزادی ذهنی باید با آزادی اجتماعی همراه باشد. آن ها به جنبش های انقلابی و چپ گراییانه علاقه نشان می دادند و هنرها را برای تغییر جهان می دانستند. بااین حال، اختلافات سیاسی نیز گاه باعث انشعاب در میان اعضای این جنبش شد.

### نقدها و چالش ها

سوررئالیسم با وجود نوآوری هایش، با نقدهایی نیز روبه رو بود. برخی منتقدان معتقد بودند که تأکید بیش از حد بر ناخودآگاه می تواند به هرج و مرج معنایی منجر شود. دیگران بر این باور بودند که آثار سوررئالیستی گاه بیش از حد شخصی و دشوارفهم هستند.

بااین حال، همین ویژگی ها برای بسیاری از خوانندگان جذاب است؛ زیرا آن ها را به مشارکت فعال در تفسیر متن دعوت می کند.

### تأثیر سوررئالیسم بر ادبیات معاصر

امروزه نیز ردپای سوررئالیسم را در بسیاری از آثار ادبی می توان یافت. نویسندگان پست مدرن با بازی های زبانی، روایت های چندلایه و ترکیب واقعیت و خیال، میراث این جنبش را ادامه می دهند.

حتی در ادبیات دیجیتال و



داستان های تعاملی، عناصر سوررئالیستی به شکل تازه ای ظاهر شده اند.

### سوررئالیسم به عنوان تجربه ای انسانی

در نهایت، شاید بتوان گفت که سوررئالیسم تلاشی است برای بازگرداندن شگفتی به زندگی روزمره. این جنبش به ما یادآوری می کند که جهان تنها آن چیزی نیست که به نظر می رسد. در پس هر تجربه عادی، امکان کشف معناهای تازه وجود دارد.

رؤیاها، خاطرات، ترس ها و آرزوهای ما بخشی از واقعیت هستند؛ واقعیتی که سوررئالیست ها کوشیدند آن را به زبان بیاورند.

آن ها باور داشتند که هنر می تواند پلی باشد میان جهان بیرونی و دنیای درونی انسان.

### نتیجه گیری

ادبیات سوررئالیسم یکی از جسورانه ترین تلاش ها برای گسترش مرزهای شناخت انسانی است. این جنبش با شکستن قواعد سنتی، راهی تازه برای بیان تجربه های ذهنی و احساسی گشود. نویسندگان سوررئالیست نشان دادند که تخیل نه فرار از واقعیت، بلکه روشی برای درک عمیق تر آن است. امروزه، در جهانی که همچنان با بحران ها و تغییرات سریع مواجه است، پیام سوررئالیسم همچنان زنده است: برای فهم جهان، باید گاهی چشم ها را بست و اجازه داد رؤیاها سخن بگویند.

زیرا شاید درست در همان لحظه که واقعیت به خواب می رود، حقیقتی تازه بیدار می شود.





خلاقانه‌ای از این غذا ارائه داده‌اند؛ از پوتین با گوشت دودی و سبزیجات گرفته تا نسخه‌های گیاهی و حتی ترکیب‌هایی با الهام از غذاهای بین‌المللی. این تحول نشان می‌دهد که چگونه یک غذای محلی می‌تواند با تغییرات فرهنگی و جمعیتی شهر رشد کند. مونترال، با تنوع قومی گسترده‌اش، بستری مناسب برای چنین تجربه‌هایی فراهم کرده است.

از منظر اجتماعی، پوتین غذایی است که افراد را دور هم جمع می‌کند. در فستیوال‌ها، مسابقات ورزشی یا گردهمایی‌های دوستانه، سفارش یک ظرف بزرگ پوتین برای اشتراک گذاشتن امری رایج است. این فرهنگ اشتراک، برای مهاجرانی که در جست‌وجوی ایجاد شبکه‌های اجتماعی تازه هستند، اهمیت دارد. نشست‌کنار دوستان جدید، صحبت درباره تفاوت‌های فرهنگی و خندیدن به اشتباهات زبانی، اغلب با یک ظرف پوتین همراه می‌شود.

نیاز و سادگی به وجود آمد. ترکیب مواد ارزان، در دسترس و پراثری برای کارگرانی که ساعات‌های طولانی کار می‌کردند. این غذای مردمی به تدریج از حاشیه‌ها وارد شهرها شد و در مونترال، به یکی از نشانه‌های زندگی شهری تبدیل گشت.

برای بسیاری از ایرانیان تازه‌وارد، نخستین برخورد با پوتین همراه با تردید است. سس غلیظ و پنیر نیمه‌ذوب‌شده ممکن است در ابتدا چندان اشتهابرانگیز نباشد. اما پس از چند بار امتحان کردن، بسیاری به این طعم عادت می‌کنند و حتی آن را با موقعیت‌های خاص زندگی‌شان پیوند می‌دهند؛ مثل شب‌های طولانی درس خواندن، بعد از یک شیفت کاری سخت یا پس از پیاده‌روی در سرمای زمستان. پوتین در این لحظات، چیزی بیش از غذاست؛ نوعی همراهی بی‌اِدا.

جذابیت پوتین تنها در طعم آن نیست، بلکه در انعطاف‌پذیری‌اش نیز هست. در سال‌های اخیر، رستوران‌ها و سرآشپزها نسخه‌های

در مونترال، بعضی غذاها فقط برای سیر شدن نیستند؛ آن‌ها بخشی از حافظه جمعی شهرند. پوتین یکی از همین غذاهاست. ترکیبی ساده از سیب‌زمینی سرخ‌کرده، پنیر تازه و سس قهوه‌ای غلیظ که در نگاه اول شاید چندان پیچیده یا خاص به نظر نرسد، اما برای بسیاری از ساکنان کبک، نمادی از فرهنگ، تاریخ و حتی نوعی مقاومت هویتی است.

برای مهاجران ایرانی که به این شهر آمده‌اند، آشنایی با پوتین اغلب یکی از نخستین تجربه‌های واقعی ورود به زندگی روزمره کانادایی است. غذایی که نه در رستوران‌های لوکس، بلکه در فودکورت‌ها، کافه‌های کوچک و حتی در نیمه‌های شب خیابان‌ها پیدا می‌شود.

ریشه‌های پوتین به دهه پنجاه میلادی در مناطق روستایی کبک برمی‌گردد. روایت‌های مختلفی درباره محل دقیق تولد این غذا وجود دارد، اما تقریباً همه بر یک نکته توافق دارند: پوتین از دل

# پوتین؛ طعم ساده‌ای که به هویت شهری تبدیل شد

## از غذاخوری‌های جاده‌ای کبک تا کافه‌های هنری مونترال؛ داستان یک غذای مردمی

زمستانی، تجربه‌ای مشترک میان بسیاری از ساکنان شهر است. همین لحظه‌های مشترک، حس همدلی و نزدیکی ایجاد می‌کند. مهاجران ایرانی نیز با گذشت زمان این تجربه‌ها را در حافظه خود ثبت می‌کنند و پوتین به بخشی از خاطرات شخصی‌شان تبدیل می‌شود؛ خاطراتی که شاید سال‌ها بعد با لبخند از آن‌ها یاد کنند.

در نهایت، تجربه پوتین برای مهاجران ایرانی بخشی از فرایند آشنایی با هویت مونترال است. شهری که همزمان سنگینی و مدرن، آرام و پر جنب‌وجوش است. وقتی در یک عصر بارانی یا یک شب برفی، ظرفی داغ از پوتین را در دست می‌گیریم و به نورهای خیابان نگاه می‌کنیم، ممکن است احساس کنیم که فاصله‌ها کمی کوتاه‌تر شده‌اند. تعلق همیشگی از اتفاقات بزرگ آغاز نمی‌شود؛ گاهی از یک طعم ساده، از گفت‌وگویی کوتاه در صف یک رستوران یا از خنده‌ای که میان دوستان ردوبدل می‌شود شکل می‌گیرد.

این طعم ساده می‌تواند پلی بسازد میان گذشته و حال، میان خاطرات دور و زندگی تازه‌ای که در حال شکل‌گیری است. برای بسیاری از مهاجران، همین تجربه‌های روزمره است که به تدریج مفهوم «خانه» را بازتعریف می‌کند.

خانه جایی است که در آن می‌توان همزمان خود بود و تغییر کرد؛ جایی که حتی یک غذای ساده خیابانی می‌تواند نشانه‌ای از پذیرش، آشنایی و امید باشد.



غذایی که شهر را زنده و پویا نگه می‌دارد. پوتین همچنین در ادبیات غیررسمی و فرهنگ عامه مونترال حضوری پررنگ دارد. در داستان‌ها، فیلم‌ها، برنامه‌های تلویزیونی و حتی شوخی‌های روزمره، اشاره به این غذا نشانه‌ای از زندگی واقعی شهری است. گاهی نویسندگان از پوتین به عنوان نمادی از سادگی و بی‌تکلفی استفاده می‌کنند؛ گاهی نیز به عنوان استعاره‌ای از گرما و نزدیکی میان آدم‌ها در روزهای سرد. این حضور فرهنگی باعث شده که پوتین از یک خوراک ساده فراتر رود و به بخشی از روایت جمعی شهر تبدیل شود.

برای مهاجران، آشنایی با این روایت‌ها راهی برای درک عمیق‌تر جامعه میزبان است. در فضای شهری مونترال، پوتین اغلب با لحظه‌هایی خاص گره خورده است، خوردن آن پس از یک شب طولانی کار، پس از تماشای مسابقه‌ای ورزشی یا در پایان یک گردش

از کلاس‌های رسمی زبان یا برنامه‌های آموزشی در فرآیند سازگاری مؤثرند. کودک با اشتراک گذاشتن طعم‌ها و عادت‌های غذایی، به شکلی ناخودآگاه در حال ساختن شبکه‌ای از ارتباطات و خاطرات مشترک است. در عین حال، برخی خانواده‌های ایرانی تلاش می‌کنند این غذا را با ذائقه خود تطبیق دهند. افزودن ادویه‌های آشنا مانند زعفران یا فلفل، استفاده از پنیرهای متفاوت یا حتی ترکیب پوتین با مواد الهام‌گرفته از غذاهای ایرانی، نشان‌دهنده خلاقیتی است که در بستر مهاجرت شکل می‌گیرد.

این ترکیب‌ها صرفاً تغییر در دستور پخت نیستند؛ آن‌ها نشانه‌ای از گفت‌وگوی فرهنگی‌اند. غذایی که زمانی کاملاً محلی و بومی بوده، اکنون به بستری برای بیان هویت‌های چندگانه تبدیل می‌شود. همین فرآیند است که فرهنگ

بهانه‌ای برای احساس تعلق باشد. خوردن همان غذایی که هم‌کلاسی‌ها دوست دارند، شرکت در گفت‌وگوهای ساده درباره بهترین رستوران‌های شهر یا حتی تجربه صاف ایستادن در یک فست‌فود شلوغ پس از مدرسه، به آن‌ها کمک می‌کند خود را بخشی از جامعه ببینند. این تجربه‌های کوچک اجتماعی، گاهی بیش



سلامت و تغذیه نیز موضوعی است که نمی‌توان در مورد پوتین نادیده گرفت.

این غذا کالری بالایی دارد و مصرف مداوم آن توصیه نمی‌شود. ترکیب سیب‌زمینی سرخ‌کرده، پنیر پرچرب و سس غلیظ باعث می‌شود که پوتین بیشتر در دسته غذاهای لذت‌بخش و مناسب موقعیت‌های خاص قرار بگیرد تا گزینه‌ای برای برنامه غذایی روزانه. با این حال، در فرهنگ غذایی کبک، نگاه افراطی یا سرزنش‌آمیز نسبت به چنین غذاهایی کمتر دیده می‌شود.

بسیاری از مردم تلاش می‌کنند میان لذت بردن از خوراکی‌های محبوب و حفظ سبک زندگی سالم تعادل برقرار کنند. پیاده‌روی‌های طولانی در شهر، دوچرخه‌سواری در مسیرهای ساحلی، ورزش‌های زمستانی یا حتی فعالیت‌های ساده‌ای مانند بالارفتن از مسیرهای پارک مون‌روپال، بخشی از همین توازن هستند. این نگاه متعادل به تغذیه می‌تواند برای مهاجرانی که از فرهنگ‌های



# بچه‌های میان دو جهان

## تربیت کودک در خانواده‌های مهاجر ایرانی در مونترال؛ میان هویت، اضطراب و امید

در ایجاد فضایی امن برای گفت‌وگو، حفظ پیوند با فرهنگ ایرانی، تشویق به فعالیت‌های اجتماعی، ورزشی و هنری و بازتعریف مفهوم موفقیت بسیار حیاتی است. در نهایت، خانواده به عنوان مهم‌ترین پناهگاه می‌تواند به کودکان کمک کند تا از دل تجربه مهاجرت هویتی پویا، منعطف و امیدوار بسازند و میان گذشته و آینده پلی انسانی و خلاقانه ایجاد کنند.

تربیت کودکان در خانواده‌های مهاجر ایرانی در مونترال تجربه‌ای پیچیده و چندلایه است که میان حفظ هویت فرهنگی و سازگاری با جامعه جدید شکل می‌گیرد. این کودکان که میان دو زبان و دو جهان رشد می‌کنند، همزمان با فرصت‌هایی مانند استقلال، چندهرنگی بودن و رشد مهارت‌های اجتماعی روبه‌رو هستند و با چالش‌هایی چون سردرگمی هویتی، فشار تحصیلی و فاصله نسلی نیز دست‌وپنجه نرم می‌کنند. نقش والدین

در آپارتمان‌های گرم و کوچک مونترال، در خانه‌هایی که بوی غذای ایرانی با قهوه صبحگاهی درهم می‌آمیزد، نسلی در حال رشد است که به‌طور همزمان به دو جهان تعلق دارد. کودکانی که در مدرسه به زبان فرانسوی یا انگلیسی فکر می‌کنند و در خانه با زبان فارسی احساس می‌سازند. این وضعیت نه‌تنها یک تجربه فرهنگی، بلکه یک تجربه روانی پیچیده است. برای بسیاری از خانواده‌های ایرانی، تربیت فرزند در چنین شرایطی ترکیبی از افتخار، ترس، امید و سردرگمی است. آن‌ها می‌دانند که فرزندان‌شان فرصت‌هایی دارند که شاید خودشان هرگز تجربه نکرده‌اند، اما همزمان نگران‌اند که فاصله‌ای نامرئی میان نسل‌ها شکل بگیرد.

مهاجرت سبب اختیار قدرت و نقش‌ها را در خانواده تغییر می‌دهد. کودکی که در محیط جدید سریع‌تر زبان یاد می‌گیرد، گاه به مترجم والدین تبدیل می‌شود. این جابجایی نقش می‌تواند احساس مسئولیتی زود هنگام در او ایجاد کند. در عین حال، والدین ممکن است احساس کنند بخشی از اقتدار سنتی خود را از دست داده‌اند. این وضعیت اگر با آگاهی مدیریت نشود، می‌تواند به تنش‌های پنهان یا سوءتفاهم‌های عاطفی منجر شود. اما اگر خانواده بتواند آن را به فرصتی برای همکاری تبدیل کند، رابطه‌ای مبتنی بر احترام متقابل شکل می‌گیرد.

در نظام آموزشی کانادا، تأکید زیادی بر پرورش فردیت و اعتمادبه‌نفس وجود دارد. کودکان تشویق می‌شوند نظر

«زیادی ایرانی بودن» داشته باشد. این تجربه دوگانه، اگرچه گاه دردناک است، اما می‌تواند زمینه‌ساز شکل‌گیری هویتی چندلایه و غنی شود. خانواده‌هایی که این فرآیند را طبیعی می‌دانند و به فرزندان اجازه می‌دهند مسیر شخصی خود را کشف کنند، معمولاً شاهد رشد سالم‌تری هستند. در مقابل، فشار بیش از حد برای انتخاب یک هویت مشخص می‌تواند به مقاومت یا انزوا منجر شود.

نقش جامعه ایرانی در مونترال نیز در این میان حیاتی است. برنامه‌های فرهنگی، کلاس‌های زبان فارسی، جشن‌های نوروزی و حتی دوره‌های ساده خانوادگی، فضاهایی ایجاد می‌کنند که کودکان احساس تعلق کنند. این تجربه‌ها به آن‌ها نشان می‌دهد که فرهنگ ایرانی نه یک گذشته دور، بلکه بخشی زنده از زندگی امروز است. در عین حال، مشارکت در فعالیت‌های مدرسه، ورزش‌های

می‌کنند. پرسیدن از تجربه‌های مدرسه، گوش دادن بدون قضاوت و به رسمیت شناختن احساسات کودک، ابزارهایی ساده اما مؤثرند. بسیاری از کودکان مهاجر با اضطراب‌های پنهانی مانند ترس از متفاوت بودن یا فشار برای موفقیت تحصیلی روبه‌رو هستند. وقتی والدین فضایی امن برای بیان این نگرانی‌ها فراهم می‌کنند، کودک یاد می‌گیرد که ضعف یا تردید بخشی طبیعی از رشد است.

ورزش و هنر نیز نقش مهمی در تنظیم هیجانات دارند. حضور در تیم‌های ورزشی یا کلاس‌های موسیقی، نه‌تنها مهارت‌های اجتماعی را تقویت می‌کند، بلکه فرصتی برای تخلیه استرس فراهم می‌آورد. بسیاری از کودکان از طریق همین فعالیت‌ها دوستانانی پیدا می‌کنند که به آن‌ها احساس پذیرش می‌دهند. این روابط، به‌ویژه در سال‌های حساس

نوجوانی، می‌تواند از بروز انزوا یا افسردگی پیشگیری کند. در کنار این‌ها، موضوع ارتباط با سرزمین مادری نیز برای بسیاری از خانواده‌ها اهمیت دارد. تماس‌های تصویری با پدربزرگ و مادربزرگ، سفرهای گاه‌به‌گاه به ایران یا حتی تماشای فیلم‌ها و برنامه‌های فارسی، راه‌هایی برای حفظ این پیوند هستند. این ارتباط‌ها به کودک کمک می‌کنند گذشته خانوادگی خود را بشناسد و احساس کند داستان زندگی‌اش ریشه‌ای عمیق دارد. در عین حال، والدین باید مراقب باشند که تصاویر ایران برای کودک صرفاً به روایت‌های غم‌انگیز یا بحران‌محور محدود نشود. معرفی جنبه‌های فرهنگی، هنری و تاریخی می‌تواند تصویری متعادل‌تر بسازد.

تربیت در مهاجرت همچنین فرصتی برای بازتعریف موفقیت است. بسیاری از والدین با

نگرانی از آینده شغلی یا تحصیلی فرزندان‌شان، فشار زیادی بر آن‌ها وارد می‌کنند. اما پژوهش‌ها نشان می‌دهد کودکانی که احساس حمایت عاطفی و آزادی در انتخاب دارند، در بلندمدت عملکرد بهتری خواهند داشت. موفقیت تنها به نمره‌های بالا یا رشته‌های خاص محدود نمی‌شود؛ توانایی ایجاد رابطه سالم، انعطاف‌پذیری و خلاقیت نیز به همان اندازه ارزشمند است.

با گذر زمان، خانواده‌های مهاجر می‌آموزند که مسیر رشد فرزندشان خطی و قابل پیش‌بینی نیست. لحظه‌هایی از شک، اشتباه و حتی شکست وجود خواهد داشت. اما همین تجربه‌ها می‌تواند به شکل‌گیری شخصیتی مقاوم و مستقل منجر شود. والدینی که به‌جای کنترل کامل، نقش همراه و راهنما را انتخاب می‌کنند، معمولاً شاهد



شکوفایی بیشتر فرزندان خود هستند. در نهایت، نسل جدید ایرانیان مونترال حامل داستانی است که هنوز در حال نوشته شدن است. داستانی از عبور از مرزها، ساختن هویت‌های تازه و یافتن معنایی نو برای تعلق. این کودکان اگرچه میان دو جهان بزرگ می‌شوند، اما می‌توانند پلی باشند میان فرهنگ‌ها، زبان‌ها و نگاه‌های متفاوت. خانواده در این مسیر، نخستین و مهم‌ترین پناهگاه است؛ جایی که کودک می‌آموزد تفاوت نه تهدید، بلکه فرصتی برای رشد است.

شاید بزرگ‌ترین هدیه‌ای که والدین می‌توانند به فرزندان‌شان بدهند، همین احساس امنیت و آزادی برای کشف جهان باشد؛ جهانی که هر روز گسترده‌تر و پیچیده‌تر می‌شود، اما همچنان با محبت و گفت‌وگو قابل فهم است.





در شهری مانند مونترال، طبیعت فقط یک منظره نیست؛ نوعی گفت‌وگو است. گفت‌وگویی بی‌صدا میان انسان و جهان اطرافش. مهاجران، به‌ویژه آنان که از ســـرزمین‌های پرتنش یا بحران‌زده آمده‌اند، این گفت‌وگورا عمیق‌تـــر و شخصیـــتری تجربه می‌کنند. وقتی برف‌های طولانی زمستان آب می‌شوند و رودخانه سن‌لوران دوباره با صدای بلند جاری می‌شود، بسیاری از ایرانیان ساکن این شهر احساس می‌کنند که درون خودشان نیز چیزی در حال حرکت است. شاید خاطره‌ای کهنه، شاید اندوهی فروخورده یا شاید امیدی تازه. طبیعت مونترال، با تمام خشـــبونت و لطافتش، آینه‌ای است که انسان مهاجر را وادار می‌کند به خود نگاه کند.

زندگی در کانادا، به‌خصوص در شهری دوفرهنگی مانند مونترال، با نوعی ریتم خاص همراه است. ریتمی که بر اساس تغییرات شدید فصل‌ها شکل می‌گیرد. زمستان‌های طولانی، بهارهای کوتاه و تابستان‌هایی که گویی باید در چند ماه همه انرژی ســـال را جبران کنند. برای خانواده‌های ایرانی، این ریتم در ابتدا غریب و حتی خـــسته‌کننده به نظر می‌رســـد. کودکان باید یاد بگیرند در سرمای منفی بیســـت درجه هم به مدرسه بروند، والدین باید برنامه‌های روزانه‌شان را با وضعیت هوا هماهنگ کنند و سالمندان با خطرات آفتاب‌های گرم ایران، روزهای خاکستری را تحمل کنند. اما به‌مرور، همین ریتم به بخشی از هویت تازه تبدیل می‌شود.

طبیعت مونترال نه‌تنها محیطی برای تفریح، بلکه فضایی برای ترمیم روان است. روان‌شناسان معتقدند که تماس منظم با محیط‌های طبیعی می‌تواند سطح اضطراب و افسردگی را کاهش دهد. این موضوع برای مهاجران که اغلب با فشارهای مضاعف فرهنگی، اقتصادی و عاطفی روبه‌رو هستند، اهمیت دوچندنان دارد. قدم زدن در مسیرهای جنگلی مون‌روپال، نشستن کنار آب‌های آرام پارک ژان‌دراپو یا حتی

## وقتی رودخانه‌ها حرف می‌زنند

### تأملی بر طبیعت مونترال، روان مهاجرت و امیدی که در دل فصل‌ها جریان دارد



پیاده‌روی‌های گروهی یا حتی پیک‌نیک‌های ساده، فرصتی فراهم می‌کند تا افراد بدون فشـــار رسمی یا ساختارهای خشک، احساسات خود را با یکدیگر در میان بگذارند. برای کودکان، طبیعت مونترال مدرسه‌ای بی‌دیوار است. کودکانی که در این شهر بزرگ می‌شوند، از همان سال‌های نخست زندگی با مفاهیمی مانند تنوع زیســـتی، حفاظت از محیط‌زیست و احترام به فصول آشنا می‌شوند. بازی در برف، جمع‌آوری برگ‌های پاییزی یا تماشای پرندگان مهاجر، تجربه‌هایی اســـت که نه‌تنها حافظه حسی آن‌ها را غنی می‌کند، بلکه نوعی ارتباط عاطفی با جهان طبیعی می‌سازد. این ارتباط می‌تواند در آینده به شکل مسئولیت‌پذیری اجتماعی یا حتی



انتخاب‌های حـــرفه‌ای مـــرتبط با محیط‌زیست بروز پیدا کند.

در عین حال، والدین ایـــرانی با چالش‌هایی نیز روبه‌رو هستند. بسیاری از آنان میان حفظ سنت‌های فرهنگی و ســـازگاری با سبک زندگی کانادایی در حال حرکت‌اند. طبیعت می‌تواند پلی میان این دو جهان باشد. جشن‌های نوروزی در فضای باز، برگزاری سیزده‌به‌در در پارک‌های شـــهری یا حتی روایت داستان‌های شاهنامه زیر سایه درختان، نمونه‌هایی از پیوند فرهنگ و محیط است. این تجربه‌ها به کودکان کمک می‌کند تا ریشه‌های خود را بشناسند، بدون آنکه احساس کنند از جامعه جدید جدا افتاده‌اند.

ورزش و فعالیت بدنی در فضای طبیعی



نیز بخش مهمی از ســـلامت خانواده‌هاست. مونترال شهری است که زیرساخت‌های گســـترده‌ای برای دوچرخه‌سواری، دویدن و اسکی دارد. خانواده‌هایی که این امکانات را در برنامه روزانه خود قرار می‌دهند، نه‌تنها از نظر جسمی سالم‌ترند، بلکه روابط عاطفی پایدارتری نیز تجربه می‌کنند. فعالیت مشـــترک در طبیعت، فرصت گفت‌وگوهای عمیق‌تر را فراهم می‌کند. بسیاری از والدین می‌گویند که بهترین زمان صحبت با فرزندانشان، هنگام پیاده‌روی در مســـیرهای طولانی یا دوچرخه‌سواری در کنار رودخانه است. ادبیات نیز همواره رابطه‌ای نزدیک با طبیعت داشته است. شاعران فارسی‌زبان، از رود و کوه و باغ به عنوان نمادهایی برای بیان احساسات انسانی

شهری. وقتی خانواده‌ای ایرانی در عصر یک روز بهاری در مسیرهای سبز مونترال قدم می‌زند، فرصـــت پیدا می‌کند از پرسش‌هایی حرف بزند که معمولاً در خانه یا محل کار به تعویق مـــی‌افتند. کودکان درباره هویت خود ســـؤال می‌کنند، نوجوانان درباره آینده‌شان و والدین درباره تصمیم‌هایی که مسیر زندگی را تغییر داده اســـت. این گفت‌وگوها، اگرچه گاه دشـــوار و احساسی‌اند، اما به تدریج بنیان اعتماد و همدلی را در خانواده تقویت می‌کنند.

در چنین فضاهایی، مفهوم «خانه» نیز معنایی تازه پیدا می‌کند. خانه دیگر فقط یک آدرس یا یک آپارتمان در محله‌ای مشخص نیست، بلکه مجموعه‌ای از تجربه‌ها و احساسات مشترک است. وقتی کودک در اولین روز گرم ســـال کفش‌هایش را در مـــی‌آورد و روی چمن‌های مرطوب می‌دود، یا وقتی پدر و مادر زیر سایه درختی درباره خاطرات نوجوانی خود در ایران حرف می‌زنند، خانه در همان لحظه شکل می‌گیرد. این خانه سیار است، در مســـیرهای پیاده‌روی، در کنار رودخانه و حتی در ســـکوتی که میان دو جمله ردوبدل می‌شود.

از منظر روان‌شناسی، طبیعت می‌تواند به خانواده‌ها کمک کـــند تا با مفهوم «نااطمینانی» کنار بیایند. مهاجرت اغلب با احساس از دست دادن همراه است؛ از دست دادن شبکه‌های حمایتی، زبان مسلط، جایگاه اجتماعی و حتی برخی رویاهای قدیمی. اما طبیعت با چرخه‌های تکرار شونده‌اش یادآوری می‌کند که تغییر بخشی طبیعی از زندگی است. همان‌گونه که درختان

تقویت این پیوند کمک می‌کند. دویدن در مســـیرهای طولانی، پارو زدن در آب‌های آرام یا حتی ساختن آدم‌رفی در روزهای سرد، لحظه‌هایی خلق می‌کند که بعدها به خاطرات مشترک خانوادگی تبدیل می‌شـــوند. این خاطرات، سرمایه‌ای عاطفی هســـتند که در زمان‌های دشوار به کمک افراد می‌آیند. وقتی نوجوانی با بحران هویتی یا فشـــار تحصیلی روبه‌رو می‌شود، یادآوری همین لحظه‌های ساده می‌تواند به او احساس ثبات و تعلق بدهد.

در کنار همه این‌ها، طبیعت فرصتی برای بازتعریف موفقیت نیز فراهم می‌کند. در بسیاری از فرهنگ‌های مهاجر، موفقیت اغلب با معیارهای اقتصادی یا تحصیلی سنجیده می‌شود. اما وقتی خانواده‌ای ساعتی را بدون تلفن همراه و نگرانی‌های کاری در کنار یکدیگر می‌گذراند، معنای دیگری از موفقیت شـــکل می‌گیرد؛ موفقیت در حفظ رابطه، در گوش دادن و در حضور داشتن. این تجربه‌ها شاید در کارنامه رسمی زندگی ثبت نشـــوند، اما تأثیر عمیقی بر کیفیت زیستن دارند. ادبیات و روایت نیز در چنین فضاهایی جان تازه می‌گیرند. بسیاری از والدین ایرانی تلاش می‌کنند داستان‌هایی از گذشته‌ها را برای فرزندانشان تعریف کنند؛ داستان‌هایی از کوچه‌های خاکی، مدرسه‌های قدیمی یا سفـــرهای خانوادگی. وقتی این روایت‌ها در دل طبیعت جدید گفته می‌شـــوند، نوعی پیوند میان دو جغرافیا شـــکل می‌گیرد. کودک یاد می‌گیرد که می‌توان همزمان به دو جهان تعلق داشت، بدون آنکه یکی را فدای دیگری کرد. این مهارت، در دنیای امروز که مرزها بیش از پیش در



حال تغییرند، ارزشی بنیادین دارد.

در نهایت، طبیعت مونترال می‌تواند به عنوان فضایی برای تمرین امید دیده شود. امید نه به معنای نادیده گرفتن مشکلات، بلکه به معنای ادامه دادن. وقتی خانواده‌ای پس از زمستانی طولانی نخستین نشانه‌های بهار را می‌بیند، نوعی انرژی تازه در آن‌ها شکل می‌گیرد. این انرژی می‌تواند به تصـــمیم‌های کوچک اما مهم منجر شود؛ ثبت‌نام در یک کلاس جدید، آغاز یک پـــروژه شخصی یا حتی برقراری تماسی که مدت‌ها به تعویق افتاده است.

شاید بتوان گفت که زندگی مهاجرتی، مانند رودخانه‌ای است که مسیر خود را در میان سنگ‌ها پیدا می‌کند. گاه آرام و گاه پرشتاب، اما همیشه رو به جلو. طبیعت مونترال، با تمام تضادها و زیبایی‌هایش، به خانواده‌های ایرانی یادآوری می‌کند که حتی در دورترین نقاط جهان نیز می‌توان ریشه دواند، رشد کرد و داستانی تازه نوشت. داستانی که نه فقط درباره بقا، بلکه درباره شکوفایی است.

برگ‌های خود را از دست می‌دهند تا در فصل بعد جوانه بزنند، انسان نیز می‌تواند از دل تجربه‌های دشوار، شکل تازه‌ای از خود را بسازد. این نگاه، به‌ویژه برای کودکانی که شاهد اضطراب‌های پنهان والدین هستند، اهمیت زیادی دارد.

در جامعه ایرانیان مونترال، این روزها نوعی حس بیداری اجتماعی نیز دیده می‌شود. بسیاری از خانواده‌ها تلاش می‌کنند میان زندگی روزمره و توجه به تحولات ســـرزمین مادری تعادل برقرار کنند. طبیعت می‌تواند در این میان نقش میانجی را ایفا کند. گردهمایی‌های کوچک فرهنگی در پارک‌ها، خواندن شعر یا نواختن موسیقی در فضای باز، فرصتی فراهم می‌کند تا افراد هم‌زمان هم به ریشه‌های خود متصل بمانند و هم در جامعه میزبان فعال باشند. این تجربه‌ها، به‌ویژه برای نســـل دوم مهاجران، می‌تواند الهام‌بخش باشد؛ نسلی که می‌کوشد میان چند هویت مختلف پلی پایدار بسازد.

فعالیت‌های ورزشی در طبیعت نیز به



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

اینجا تجربیات و نکات کاربردی درباره‌ی بهداشت، گرومینگ و مراقبت از دوستان چهارپای شما را به اشتراک می‌گذارم، تا نگهداری از حیوانات هم سالم و شاد باشد و هم لذت‌بخش. اگر سوالی داشتید، خوشحال می‌شوم پاسخ دهم و شما را در مسیر مراقبت مسئولانه همراهی کنم.

**438-993-4462**



**Mahan Shoorab**

**Certified Pet Groomer**  
based in Montreal

است تا از سلامت کلی حیوان مطمئن شوند. با این حال، یادگیری مهارت‌های پایه در خانه نیز اهمیت دارد. ترکیب مراقبت خانگی و خدمات حرفه‌ای، بهترین نتیجه را به همراه خواهد داشت. با گرم‌تر شدن هوا، خطر حضور کنه‌ها و کک‌ها نیز افزایش می‌یابد. این انگل‌ها می‌توانند بیماری‌های جدی منتقل کنند. استفاده از قلاذه‌های ضدانگل یا داروهای پیشگیرانه، به‌ویژه برای حیواناتی که زیاد در فضای باز هستند، ضروری است. بررسی منظم پوست حیوان پس از پیاده‌روی در مناطق جنگلی یا چمن‌زار، اقدامی ساده اما حیاتی است. در نهایت، آنچه گرومینگ را به یک تجربه انسانی و عاطفی تبدیل می‌کند، لحظه‌ای ارتباطی است که میان ما و حیوانات‌مان شکل



ایرانیان مهاجر دچار تحول شده است. بسیاری از خانواده‌ها حیوان خانگی را نه تنها به عنوان یک همراه، بلکه به عنوان عضوی از خانواده می‌بینند. این نگاه، مسئولیت بیشتری نیز به همراه دارد. گرومینگ دیگر صرفاً یک کار ظاهری نیست، بلکه بخشی از مراقبت عاطفی و احترام به نیازهای

نیز تغییر می‌کند. برخی حیوانات ممکن است نیاز به رژیم کم‌کالری‌تر داشته باشند تا وزن اضافه‌ز مستانی را کاهش دهند، در حالی که برخی دیگر به پروتئین و مواد مغذی بیشتری نیاز دارند. مشورت با دامپزشک برای تنظیم برنامه غذایی، از تصمیم‌های حسدی بهتر است. همچنین افزودن مکمل‌هایی مانند امگا۳ می‌تواند به بهبود کیفیت پوست و مو کمک کند. در فضای اجتماعی مونترال، نگهداری از حیوانات خانگی بخشی از سبک زندگی شهری به شمار می‌رود. قوانین شهریه دربارۀ واکسیناسیون، ثبت حیوان و استفاده از قلاذه در مکان‌های عمومی، همگی در راستای حفظ سلامت جامعه تدوین شده‌اند. با رسیدن بهار و افزایش حضور مردم در فضای باز، رعایت این قوانین اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. برای ایرانیانی که تازه به این شهر آمده‌اند، آشنایی با این مقررات گاهی چالش‌برانگیز است، اما با کمی تحقیق و تجربه، این روند به بخشی طبیعی از زندگی روزمره تبدیل می‌شود. از منظر فرهنگی نیز، رابطه انسان و حیوان در سال‌های اخیر در میان

## بهار، موی تازه؛ راهنمای گرومینگ و نگهداری حیوانات خانگی در آغاز فصل نو در مونترال

از خیابان‌های خیس برفی تا پارک‌های سبز، چگونه بارسیدن بهار سلامت، آرامش و شادابی حیوانات خانگی‌مان را حفظ کنیم

برای اعضای خانواده شود. برس کشیدن منظم، نه تنها به کاهش حجم موهای ریخته شده در خانه کمک می‌کند، بلکه جریان خون پوست حیوان را نیز بهبود می‌بخشد و به رشد سالم موهای جدید سرعت می‌دهد. انتخاب برس مناسب با نوع موی حیوان اهمیت زیادی دارد؛ برس‌های فلزی برای سگ‌های پشم‌آلود و برس‌های نرم برای گرچه‌ها یا سگ‌های کوتاه‌مو معمولاً گزینه‌های بهتری هستند. حمام کردن در آغاز بهار نیز یکی از مهم‌ترین بخش‌های گرومینگ محسوب می‌شود. در طول زمستان، بسیاری از صاحبان حیوانات به دلیل سرمای شدید،



فاصله زمانی میان حمام‌ها را افزایش می‌دهند. در نتیجه، تجمع آلودگی، نمک و چربی‌های طبیعی روی پوست حیوان افزایش می‌یابد. با گرم‌تر شدن هوا، می‌توان برنامه منظم‌تری برای شست‌وشو در نظر گرفت. استفاده از شامپوهای مخصوص حیوانات، با فرمولاسیون ملایم و مرطوب‌کننده، از خشکی پوست جلوگیری می‌کند. همچنین خشک کردن کامل بدن حیوان پس از حمام اهمیت دارد، زیرا رطوبت باقی‌مانده می‌تواند باعث ایجاد قارچ یا بوی نامطبوع شود. در شهر مونترال، با آب شدن برف‌ها، گل و لای در پارک‌ها و مسیرهای پیاده‌روی افزایش می‌یابد. این مسئله به‌ویژه برای پنجه‌ها پس از هر بار بیرون رفتن، از ورود باکتری‌ها و مواد شیمیایی به داخل خانه جلوگیری می‌کند. برخی صاحبان از حوله‌های مرطوب مخصوص یا حتی کشش‌های محافظ برای سگ‌ها استفاده می‌کنند. این اقدامات ساده می‌تواند در بلندمدت از بروز زخم یا عفونت در ناحیه پنجه جلوگیری کند. بهار همچنین زمان مناسبی برای

می‌گیرد. به همین دلیل، آغاز بهار یکی از مهم‌ترین زمان‌ها برای توجه جدی به گرومینگ و نگهداری اصولی حیوانات خانگی محسوب می‌شود. زمستان مونترال برای حیوانات خانگی، به‌ویژه سگ‌ها و گرچه‌ها، فصلی پرچالش است. سرمای شدید، نمک و مواد شیمیایی روی پیاده‌روها، هوای خشک داخل خانه‌ها و کاهش فعالیت بدنی همگی می‌توانند اثرات قابل توجهی بر سلامت آن‌ها داشته باشند. بسیاری از حیوانات در این فصل دچار خشکی پوست، ریزش موهای غیرطبیعی یا حتی افزایش وزن می‌شوند. حال که بهار از راه رسیده، زمان آن است که با برنامه‌ای دقیق و آگاهانه به استقبال تغییر برویم و به حیوانات‌مان کمک کنیم تا با انرژی تازه وارد فصل گرم‌تر سال شوند. یکی از نخستین نشانه‌های رسیدن بهار در حیوانات خانگی، آغاز دوره ریزش موی فصلی است. این فرآیند طبیعی، به بدن آن‌ها کمک می‌کند تا پوشش ضخیم زمستانی را کنار گذاشته و برای دماهای معتدل‌تر آماده شوند. اما این ریزش اگر به‌درستی مدیریت نشود، می‌تواند باعث گره خوردن موها، تحریک پوست و حتی بروز مشکلات تنفسی



می‌گیرد. لمس آرام موها، نگاه‌های بی‌کلام و اعتماد متقابل که در این فرآیند ایجاد می‌شود، چیزی فراتر از مراقبت فیزیکی است. در شهری که گاهی سرعت زندگی و فشارهای اقتصادی و اجتماعی فرصت مکث را از ما می‌گیرد، این لحظه‌ها می‌توانند یادآور معنای ساده اما عمیق همزیستی باشند. بهار مونترال کوتاه اما پرنرنگ است. خیلی زود جای خود را به تابستانی پر جنب‌وجوش می‌دهد. اگر از همین روزهای نخست، به سلامت و شادابی حیوانات خانگی‌مان توجه کنیم، نه تنها آن‌ها را برای فصل‌های پیش رو آماده کرده‌ایم، بلکه بخشی از کیفیت زندگی خودمان را نیز ارتقا داده‌ایم. گرومینگ، در ظاهر کاری روزمره و شاید حتی تکراری به نظر برسد، اما در باطن، تمرینی برای نظم، مسئولیت‌پذیری و مهربانی است. شاید در روزگاری که جهان پر از تغییر و التهاب است، همین مراقبت‌های کوچک بتواند ما را به ریشه‌های انسانی‌مان نزدیک‌تر کند و یادمان بیاورد که زندگی، همچنان در جریان است.

**برای رزرو تایم گرومینگ پت خود می‌توانید با من تماس بگیرید**  
**۴۳۸۹۹۳۴۴۶۲**

موجودی است که به ما اعتماد کرده است. در روزگاری که اخبار و تحولات سیاسی و اجتماعی ذهن بسیاری از ما را درگیر کرده، توجه به همین جزئیات کوچک زندگی می‌تواند به ایجاد تعادل روانی کمک کند. بهار، فصلی است که حس تغییر را در همه سطوح بیدار می‌کند. در جامعه ایرانیان مونترال نیز این روزها نوعی جنب‌وجوش و بیداری فکری دیده می‌شود. گفتگوها، گردهمایی‌ها و فعالیت‌های اجتماعی رنگ و بوی تازه‌ای گرفته‌اند. در چنین فضایی، مراقبت از حیوانات خانگی می‌تواند به عنوان نمادی از توجه به زندگی، مهربانی و تداوم امید تلقی شود. وقتی موی گره‌خورده‌ای را با حوصله باز می‌کنیم یا پنجه‌های خسته‌ای را تمیز می‌کنیم، در واقع به خودمان نیز یادآوری می‌کنیم که بازسازی از جزئیات آغاز می‌شود. گرومینگ حرفه‌ای نیز در مونترال جایگاه ویژه‌ای دارد. سالن‌های تخصصی متعددی در محله‌های مختلف فعالیت می‌کنند که خدماتی مانند کوتاهی مو، تمیز کردن دندان‌ها، ماساژ و حتی آرایش فانتزی ارائه می‌دهند. برای بسیاری از صاحبان، مراجعه دوره‌ای به این مراکز فرصتی





## امثال و حکم فارسی بهرام نصیری

### حکایت " چه کشکی ؟ چه پشمی ؟ "

روزی روزگاری چوپانی گله اش را به صحرا برده بود که به درخت گردوی تنومندی رسید از آن درخت بالا رفت و به چیدن گردو مشغول شد ، ناگهان گردباد سختی در گرفت خواست فرود آید ، بسیار ترسیده بود همچنین باد شاخه ای را که روی آن بود به این طرف و آن طرف می برد ! وحشتی عجیب بر وی غلبه کرد و دید نزدیک است که بیافتد و جانش را از دست بدهد و یا حداقل دست و پایش بشکند .

وحشترده از بالای درخت چشمش به بقعه امامزاده روستا افتاد و گفت : ای امامزاده ! گله ام نذر تو ، فقط از درخت سالم پایین بیایم ! قدری باد ساکت شد و چوپان به شاخه قویتری دست زد و جای پایی پیدا کرد و خود را محکم گرفت این بار گفت: " ای امامزاده خدا راضی نمی شود که زن و بچه بیچاره من از فقر و تنگدستی و خواری بمریند و تو همه گله را صاحب شوی !

نصف گله مال تو ، نصفی هم برای خودم ! همینطور آرام آرام پایینتر آمد وقتی نزدیک تنه درخت رسید گفت: ای امامزاده !

نصف گله را چطور نگهداری می کنی؟ آنها را خودم برایت نگهداری می کنم در عوض نصف کشک و پشم گله مال تو و وقتی کمی پایینتر آمد گفت: چوپان هم که بی مزد نمی شود کشکش مال تو پشمش مال من به عنوان دستمزد! وقتی باقی تنه را سر خورد و پایش به زمین رسید نفس راحتی کشید ونگاهی به گنبد امامزاده انداخت و گفت ای امامزاده چه کشکی چه پشمی؟ ما از ترس جانمان یک غلطی کردیم !

غلط زیادی که جریمه ندارد !

این اصطلاح در مواقعی که شخص در شرایط سختی قرار می گیرد و قولی می دهد و به بهانه های مختلف زیر قولش می زند و آن را انکار میکند به کار می آید.

### حکایت «یک بام و دو هوا»

در زمان های قدیم رزم بر این بود که تابستان ها تا اوایل پاییز مردم به علت گرمی هوا و نبود امکانات امروزی در پشت بام می خوابیدند و آنهایی که وضع مالی بهتری داشتند پشه بند نیز در آنجا تعبیه می کردند.

در همان روزگار پیرزنی عروس و دامادش به اتفاق همسرانشان در یکی از شب های تابستان در خانه اش میهمان بودند و در انتهای شب برای خوابیدن لحاف و تشک خود را مطابق معمول آن زمان به پشت بام بردند تا بخوابند.

بدین ترتیب یک طرف بام داماد و دختر پیرزن و طرف دیگر بام، عروس و پسرش خوابیده بودند دمدمای صبح که پیر زن برای کاری به پشت بام رفت متوجه شد که پسر و همسرش دور از هم خوابیده اند، عروسش را تکانی داد و گفت: «هوای به این سردی خوب نیست اینقدر از هم جدا بخوابید!

سپس متوجه دختر و دامادش شد که ان طرف پشت بام کنار و تنگاتنگ هم خوابیده بودند، رو کرد و به دامادش گفت «هوای به این گرمی خوب نیست اینقدر نزدیک هم بخوابید بهتر است کمی از هم فاصله بگیرید!» در این هنگام عروسش که حرف های متناقض پیرزن را شنید بلند شد و گفت: قریون برم خدا را یک بام و دو هوا را یک بر بام سرما را یک بر بام گرما را!!

و از همان جا این ضرب المثل که مصداق تناقض گویی شخص است بین مردم و ادبیات ماریج گردید.

## آرش شکور

کارشناس رسمی  
املاک مسکونی و تجاری  
در مونتreal و حومه

۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹

Arash@londonogroup.com



### نوسازی های ضروری که می توانید

### در شرایط اضطراری خودتان انجام دهید!

یا لمینیت به صورت DIY نصب می شوند و گزینه ای سریع و به صرفه برای بازسازی فوری هستند.

جایگزینی صفحه کلید و پرزهای قدیمی پوشش های برق که با مرور زمان تغییر رنگ می دهند، به سادگی قابل تعویض اند. مدل های استاندارد و مورد تأیید CSA را می توان آنلاین سفارش داد و بدون نیاز به متخصص نصب کرد.

نوسازی فوری روشویی و سینک با مدل های پیش ساخته روشویی های پیش ساخته Pre-Assembled بهترین گزینه برای رفع نشستی یا فرسودگی در شرایط اضطراری هستند. با انتخاب ابعاد هماهنگ، نصب آن ها سریع و بدون نیاز به تغییرات اساسی انجام می شود.

پیشنهاد های تکمیلی مخصوص خانه های کبک درزگیری پنجره ها برای جلوگیری از اتلاف گرما

تعویض نوار درزگیر درب ها برای کاهش مصرف انرژی

استفاده از ضد رطوبت موقت برای زیرزمین ها

تعویض فیلتر سیستم گرمایش Furnace Filter سریع و ضروری

در زمان بروز شرایط اضطراری از محدودیت های رفت و آمد گرفته تا خرابی های ناگهانی بسیاری از تعمیرات ضروری در خانه های کبک را می توان بدون خروج از منزل و تنها با سفارش آنلاین ابزار و متریال انجام داد. موارد زیر از کاربردی ترین نوسازی های DIY هستند:

بهبود عایق صوتی دیوارهای داخلی در خانه های کبک، استفاده از عایق های معدنی مانند Mineral Wool بین دیوارها می تواند انتقال صدا را به حداقل برساند. این کار بدون نیاز به پیمانکار و با ابزار ساده قابل انجام است.

ترمیم و تکمیل درز های گچی Joint Finishing

دیوارهای گچی یا Gypsum در بسیاری از خانه ها رایج است و در شرایط اضطراری ممکن است دچار ترک یا نقص سطحی شوند. با استفاده از کیت های درزگیری، کاردک و سنباده می توان به سرعت دیوار را ترمیم و آماده رنگ آمیزی کرد.

تعویض سریع کف پوش های فرسوده یا آسیب دیده رطوبت و تغییرات دمایی کبک ممکن است به کف پوش ها آسیب بزنند. کف پوش های وینیل کلیک دار

با تشکر از آقای رهام نارنجی ها برای ارسال این شعر زیباشون

به نام شاه و شیر و شید تابان  
تو پر پر غنچه زیبای گلگون  
تو ای پاک از کنه چمن سیاهش  
بپشت هفت سین در گاه نوروز  
بکر با خون و اشک از دیده جاریست  
ولی در قلمبان امید باقیست  
قسم بر خنثان بر میخویشم  
همه یکدل ردای رزم پوشیم  
کنیم از حرکتاب و دقمری پاک  
همه نام و نشان زان پیر ضحاک  
قسم بر پیکر خونین یاران  
ز رشت جان کنیم آباد ایران

زلم نارنجی  
نوروز ۱۳۸۵ شششبی





## رستوران حافظ

سنت‌های کهن در بشقاب‌های امروزی

طعم اصیل ایران، در هر لقمه‌ای که می‌چشید!

با ما به سفری لذیذ از دل فرهنگ ایرانی بیایید

روز و ساعات کاری

همه غذاها با سوپ سرو می‌شود  
دوشنبه تا پنجشنبه: ۳ ظهر الی ۹ شب  
جمعه، شنبه و یکشنبه: ۱ ظهر الی ۹ شب  
۱۰ درصد تخفیف برای SENIORهای عزیز

[www.hafezrestaurant.ca](http://www.hafezrestaurant.ca)

4686 Sources Blvd, Dollard-Des Ormeaux, Quebec H8Y 3C4

514-684 0808



Somane Tookhi

## مشاور املاک

♦ وام مسکن برای خریداران خانه اول

♦ املاک سرمایه‌گذاری

♦ ریفاینانس

سرویس به زبانهای

فارسی

انگلیسی

فرانسه

514 706 9061

Email: [somane.tookhi@cibc.com](mailto:somane.tookhi@cibc.com)

# Bazaar

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

[BazaarFood.ca](http://BazaarFood.ca)

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

Downtown Store: 1905 Saint-Catherine St W, H3H1M3

(514) 846 1617

Westmount Store: 4051 Saint-Catherine St W, H3Z3J8

(438) 771 8778

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

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

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



# BAZAR

اولین نشریه فارسی زبانان

در کانادا

Avril 2026

360mm - Année No. 427

شماره ۴۲۷ - فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۵

Publications

ماهنامه بازار سیر - ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

• Publisher: Bazar publications  
• Managing Director: Bahram Naseri  
• Design and Layout: S. Farahmad  
Bazar.BahramNaseri@yahoo.com  
T: 314.338.0628

ناشر: انتشارات بازار  
مدیر مسئول: بهرام ناصری  
تلفن: ۵۱۴-۵۳۸-۶۲۸  
طراح و نگار گرافیک: سارا فرحاناد

438.993.3823 سر آفر جناد  
bazar-publications bazarpublications@gmail.com www.bazar-publications.ca



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

## گروه املاک شیرخدایی

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



**Roza Mohammadi**  
Real Estate Broker

## رزا محمدی

مشاور املاک مسکونی و تجاری

www.rozammohammadi.com

• با بیش از ۲۰ سال سابقه تجربه موفق در امور سرمایه گذاری، خرید، فروش، اجاره ملک و ارزش گذاری ملک

• با داشتن ۱۵ سال سابقه همکاری با بانکهای مختلف کانادا و با در اختیار داشتن تیم کارازموده

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

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

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

**514-867-3114**



**طلا و جواهر**  
**یادگاری**

514.245.9159

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

**اولین طلافروشی ایرانی در مونترال**



**Unit C301, 1  
Westmount Sq,  
Westmount  
H3Z 2P9**

YADGARJIJEWELRY YADGARJIJEWELRY YADGARJIJEWELRY.COM



## مهدی انصاری

مشاور رسمی املاک مسکونی در مونترال

کارشناس ارشد مهندسی عمران (کنکور دیا)

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



**\$680,000**  
3232 Rue Tupper # 702, Montreal (Ville-Marie)  
(Montreal) H3H 0B8  
2 bed - 1 ba - 4 cv - 800 Sqft - 3227 sq. ft. total  
**For Sale**



**\$1,050,000**  
1338-1562 Rue Daniel, Longueuil (Le  
Vieux-Longueuil) (Montreal) J4J 3M6  
508,110 Sq. ft. - 3 bed - 3 ba - 15 cv - 1945  
**For Sale**



**Business for sale**  
**\$195,000 + GST/PST**  
4830 Boul. St-Jean, Montreal  
(Plateau-Rosemont) (Montreal) H2R 0H5  
Universe of food  
**For Sale**



**\$629,000**  
592 Boul. Cardinal-Léves, Pincourt (Montreal)  
J7M 6C9  
3 bed - 3 ba - 14 cv - 1877 sq. ft. total  
**For Sale**