

ماهانامه بازار

اولین نشریه  
فارسی زبان  
در کانادا

CELEBRATING OUR  
36<sup>TH</sup>  
ANNIVERSARY

مونترال

# BAZAR Publications

ماهانامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

شماره ۴۲۳، آذر و دی ۱۴۰۴، سال ۳۶

36ième - Année No. 423 Décembre 2025

Real Estate Broker

**سیمین ماهری**  
مشاور املاک  
مسکونی، تجاری

Simin Maheri  
smaheri@sutton.com

**Sutton** 514.451.4663

در بلندترین شب سال، برایتان روشنایی و لحظه‌های پر محبت آرزو می‌کنیم؛  
یلدا و کریسمس، یادآور امید و شادی‌اند.

صرافی  
**بیستی**  
BISTI  
EXCHANGE

+1(514) 806 0020

**ARASH & SHIRIN  
SHAKOUR**

**آرش و شیرین  
شاکور**

کارشناسان رسمی املاک  
مسکونی و تجاری شما

514-730-3909

**KEYHAN**  
BUREAU DE CHANGE

**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  
تپه و تمديد  
وام‌های مسکونی و تجاری  
مشاوره در امور سرمایه‌گذاری

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

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

514 827 6364 | 514 364 3315  
fhemmatiyan@sutton.com

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

Financial Advisor  
At Industrial Alliance

514.690.6181  
www.ia.ca

**Coromark** 514.931.6000  
www.coromark.com @coromark channel office@coromark.com

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

دکتر رضا پاساژاد 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 B.Sc.  
Real Estate Broker  
514.928.5415  
realestate.kaghazchi@gmail.com

**COTE DES NEIGES:**  
\$410,000. Westbury  
Montreal - Phase 1!  
Magnificent 1 bdrm  
condo, 4th fl., private  
terrace. Open concept  
living-room/dining-room.  
Access to rooftop terrace  
with lounge area, BBQs,  
gym.

**COTE DES NEIGES:**  
\$2,650/month. 1,320  
sq ft. Upper duplex, 3  
bedrooms, renovated  
kitchen, new  
windows, new  
appliances included,  
two balconies,  
garage.  
Forrent

**NUN'S ISLAND:**  
\$2,200/month. One  
bedroom plus 1  
office condo in  
prestigious Evolo 1.  
Amazing view on the  
water, the city, and  
the new bridge.  
Garage, pool,  
sauna, ... Forrent

**GRIFFINTOWN:**  
\$455,000. Exalto one of  
the most popular  
projects in heart of  
Griffintown. Nice condo  
of 1 bdrm, 1 bath. High  
concrete ceilings, wood  
floors, Open kitchen,  
quartz countertops,  
garage.

**LUXURY**  
PROFUSION  
IMMOBILIER  
Leading  
REAL ESTATE  
COMPANIES  
IN THE WORLD

**PROFUSION**  
IMMOBILIER  
Forbes  
GLOBAL PROPERTIES

profusionimmo.ca forbesglobalproperties.com  
luxuryrealestate.com





# 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

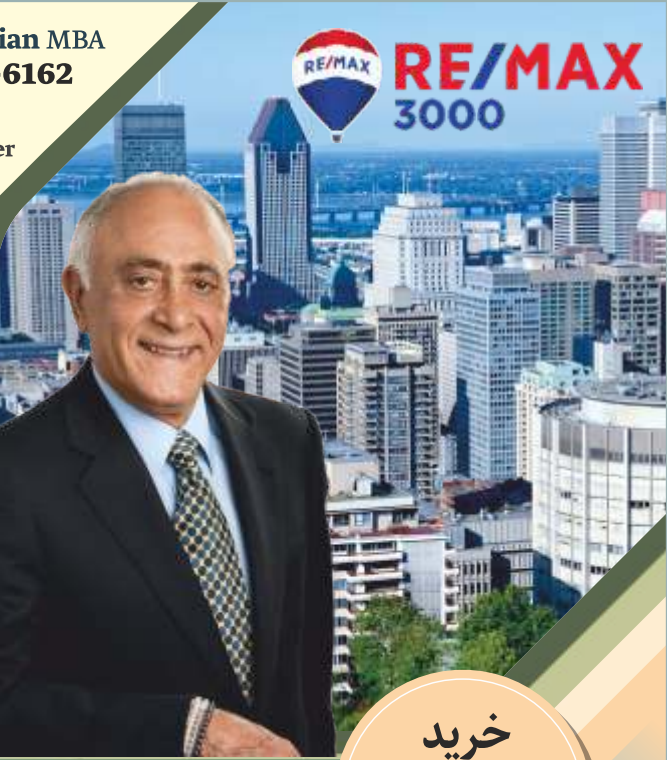
و صرافی وسترن یونیون جهت واریز شهریه دانشگاه حتی از ایران و یا امور دیگر

**منتظر دیدار شما هستیم!**



Hayk Hartounian MBA  
Cell: 514-574-6162  
Professional  
Real Estate Broker  
Residential

موفقیت ما  
محصول  
رضایت  
شماست



خرید  
فروش  
اجاره

# هایک هارتونیان

مشاور و متخصص  
املاک مسکونی و درآمدزا  
در استان کبک

تهیه وام با بهترین بهره  
و شرایط بانکی

مشاوره و ارزیابی رایگان  
حضور و تلفنی

پروژه رایگان برای خریداران

بیمه منحصر به فرد  
Tranquilli-T  
هدیه به هموطنان عزیز

HaykHartounian@yahoo.com  
9280 Boul. de l'Acadie Montreal, QC, H4N 3C5



**Kamelia**  
Clinique Médecine Esthétique



Dr.Kamelia  
Emamian

جوان سازی پوست:  
مزوتراپی  
مزوژل  
پی آر پی  
اگزوزومها  
میکرونیدلینگ  
میکرودرم ابریژن  
کربوکسی 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  
 Cliniquekamelia.ca  
 (514) 677-5875  
 Cliniquekamelia



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

EMMA LINDSAY



**Double  
Pizza**

با مدیریت ایرانی

انواع پیتزا در سایزهای مختلف



# Burgers & Hot - Dogs

با خرید هر پیتزایک نان بربری رایگان دریافت می کنید

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

**Mojgan Rajabi**  
Senior Financial  
Security Adviser  
514.296.7306  
bimeh.ca@gmail.com  

 bimeh.canada  
 bimeh.canada



# مزگان رجبی

مشاور و مدرس بیمه

طرف قرارداد با بزرگترین کمپانی های کانادا

بیمه عمر (Life Insurance)

بیمه وام مسکن (Mortgage Insutance)

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



# یلدا در کانادا: جشن باستانی شب چله وزنده نگه داشتن سنت ایرانی

یلدا، شب بلند و پر رمز و راز

یلدا یا شب چله، که به بلندترین شب سال در نیمکره شمالی گفته می‌شود، یکی از قدیمی‌ترین جشن‌های ایرانی است و قدمت آن به دوران باستان بازمی‌گردد. این جشن در شب ۳۰ آذرماه (برابر با ۲۰-۲۱ دسامبر) برگزار می‌شود و مردم ایران به نشانه پیروزی نور بر تاریکی، با خانواده‌های خود گرد هم می‌آیند. آجیل، هندوانه، انار و میوه‌های فصل زمستان بخش جدایی‌ناپذیر مراسم یلدا هستند و هر کدام نماد خاصی دارند؛ انار نشان‌دهنده باروری و خوش‌یمنی، هندوانه نشانه سلامت و سرزندگی و آجیل نماد فراوانی و برکت است.

ریشه‌های تاریخی یلدا

جشن یلدا با آیین‌های زرتشتی و جشن‌های مهرگان مرتبط است و به معنی «تولد خورشید» تعبیر می‌شود. در گذشته، مردم شب یلدا را با روشن کردن آتش و چراغانی خانه‌ها جشن می‌گرفتند تا تاریکی زمستان را از خود دور کنند. شعرخوانی و حافظ‌خوانی نیز از سنت‌های دیرینه این شب است؛ خواندن شعرهای حافظ و گرفتن فال او، بخش مهم مراسم به شمار می‌رود و نوعی سرگرمی همراه با تفکر و اندیشه برای شب طولانی زمستان است.

یلدا در کانادا

با مهاجرت ایرانیان به کانادا در دهه‌های اخیر، سنت یلدا نیز به این کشور راه یافته است. در شهرهای بزرگ مانند تورنتو، مونترال و ونکوور، خانواده‌ها و انجمن‌های فرهنگی ایرانی مراسم ویژه‌ای برگزار می‌کنند. این مراسم شامل گردهمایی‌های خانوادگی، چیدمان سفره‌های سنتی، خوردن میوه‌ها و آجیل‌ها، فال حافظ و حتی اجرای برنامه‌های هنری و موسیقی است. در برخی مراکز ایرانی، برنامه‌های آموزشی برای کودکان و نوجوانان نیز برگزار می‌شود تا نسل جدید با فرهنگ و ریشه‌های خود آشنا شوند.

اهمیت اجتماعی و فرهنگی یلدا در کانادا

مهاجران ایرانی تلاش می‌کنند با برگزاری مراسم یلدا در کانادا، نه تنها سنت‌های خود را حفظ کنند بلکه آن را به بخشی از هویت



چندفرهنگی کانادا تبدیل کنند. این جشن فرصتی است برای ملاقات با دوستان و همسایگان، تبادل تجربه‌های فرهنگی و ایجاد حس همبستگی در جامعه ایرانی. بسیاری از خانواده‌ها نیز از این شب برای یادآوری ارزش خانواده، احترام به بزرگان و تقویت ارتباطات خانوادگی استفاده می‌کنند.

یلدا، پلی میان نسل‌ها

یکی از ویژگی‌های یلدا، قدرت آن در ایجاد پیوند میان نسل‌هاست. کودکان، نوجوانان، جوانان و سالمندان در کنار یکدیگر می‌نشینند،

در کانادا، جامعه ایرانی مهاجر با برگزاری مراسم یلدا تلاش می‌کند این سنت را به نسل‌های بعدی منتقل کند. از مهمانی‌های خانوادگی و انجمن‌های فرهنگی گرفته تا برنامه‌های ویژه مدارس و مراکز ایرانی، یلدا در کانادا هم به یک رویداد فرهنگی و اجتماعی مهم تبدیل شده است و علاوه بر حفظ ریشه‌ها، فرصتی برای تعامل با فرهنگ‌های دیگر فراهم می‌کند



برای خود و نسل‌های آینده تبدیل کنند. این جشن، پیوندی میان گذشته و حال، ایران و کانادا و خانواده‌ها و جامعه است و یادآور اهمیت عشق، مهربانی و همبستگی در زندگی انسان‌هاست.

یلدا و تأثیر آن بر هنر و ادبیات ایرانی

شب یلدا همواره الهام‌بخش شاعران، نویسندگان و هنرمندان ایرانی بوده است. بسیاری از شعرها و داستان‌ها، تصاویر روشنائی،

یلدا، بلندترین شب سال و آغاز زمستان، یکی از کهن‌ترین جشن‌های ایران است که قرن‌هاست در میان خانواده‌ها و اقوام ایرانی گرامی داشته می‌شود. این مناسبت با گرد هم آمدن خانواده‌ها، خوردن میوه‌های شب یلدا، آجیل و فال حافظ همراه است و نماد پیروزی نور بر تاریکی و امید به سالی پر بار و روشن است.

شب‌های بلند زمستان و امید به فردایی روشن را در بستر این شب به تصویر کشیده‌اند. در کانادا نیز هنرمندان ایرانی مهاجر با برگزاری نمایشگاه‌های هنری و مسابقات شعرخوانی مرتبط با یلدا، تلاش می‌کنند این میراث فرهنگی را حفظ و به نسل‌های جدید منتقل کنند.

یلدا و نقش آن در آموزش نسل‌های جدید

یکی از ابعاد مهم یلدا در کانادا، جنبه آموزشی آن است. والدین و انجمن‌های فرهنگی با برگزاری کارگاه‌ها و برنامه‌های ویژه، کودکان و نوجوانان را با آداب و رسوم، داستان‌ها و نمادهای شب یلدا آشنا می‌کنند. این آموزش‌های فرهنگی به حفظ زبان فارسی، شناخت ریشه‌های تاریخی و ایجاد حس هویت فرهنگی کمک می‌کند و باعث می‌شود نسل جدید پیوند خود را با فرهنگ مادری حفظ کند.

یلدا، فرصتی برای همبستگی و تعامل اجتماعی

در کنار خانواده‌ها، مراکز فرهنگی، مدارس و حتی برخی انجمن‌های بین‌فرهنگی کانادا از شب یلدا برای ایجاد تعامل اجتماعی استفاده می‌کنند. این شب فرصتی برای ملاقات با دوستان، آشنایی با فرهنگ ایرانی و مشارکت در برنامه‌های جمعی است.

یلدا نه تنها یک جشن خانوادگی، بلکه نمادی از همبستگی جامعه ایرانی در کانادا محسوب می‌شود و به ترویج فرهنگ چندفرهنگی این کشور کمک می‌کند.

تهیه ماهنامه

لیست مراکز پخش

ماهانامه بازار

مونترال

رستوران کباب سرا

فروشگاه سن لوران

فروشگاه بازار

در دو شعبه

فروشگاه البرز

سوپر مارکت پی ای

وست آیلند

سوپر لی‌شام

رستوران حافظ

رستوران گریل سلکت

سامی فروت

ادونیس

لاشین

اتو راید

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 هرماه، به

همراه اسم و عکس خود

به ایمیل نشریه که در فرم

اشتراک آمده است، ا

رسال کنند. مطالبی که

بعد از این تاریخ به هیأت

تحریریه برسد، در شماره

آتی به چاپ خواهد رسید.

مطالب ارسالی خود را به

صورت تایپ شده و در

فرمت یک فایل ورد ارسال

نموده و عکس‌های

پیوستی نیز کیفیت و سایز

مناسب چاپ داشته

باشند.

توجه:

آنچه توسط نویسندگان

و همکاران در این نشریه

مطرح می‌شود، با وجود

اینکه عیناً در ماهنامه به

چاپ می‌رسد، الزاماً

بیانگر دیدگاه این نشریه

نبوده و این ماهنامه هیچ

گونه مسئولیتی را در

قبال مطالب ارسالی

نویسندگان، به عهده

نمی‌گیرد.

فرم اشتراک ماهنامه بازار

درخواست ماهنامه

درخواست یلوپیچز 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 آگهی‌های بازرگانی خود را، در این ماهنامه دریافت نمایید.

۵۱۴.۵۳۸.۰۶۲۸

با ما در ارتباط باشید





## 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

دوشنبه تا پنجشنبه: ۴ ظهر الی ۹ شب  
جمعه، شنبه و یکشنبه: ۱ ظهر الی ۹ شب

همه غذاها با سوپ سرو می‌شود

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

## کلینیک دندانپزشکی لاشین

دکتر راضیه رضوی  
جراح دندانپزشک

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

www.dentistelachine.com

## Clinique Dentaire Lachine

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

استفاده از پیشرفته ترین سیستم های ضد عفونی و استریلایزاسیون



- دندانپزشک خانواده
- درمان ریشه دندان
- درمان لثه
- پر کردن دندان
- روکش دندان



- ایمپلانت کاشتن دندان، کشیدن دندان و...
- دندان مصنوعی دست تمام، پارسیل

## Tel: (514) 300 8877

1675 Rue Notre-Dame Lachine, QC H8S 2E5

## MENTHE AUTO SERVICE & SPA

Auto Repair And Detailing

### تعمیرات و زیبایی خودرو

اتومبیل شما شایسته بهترین‌هاست. 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
- غیمب پایی و چک آپ رایگان
- بازرسی و مشاوره فنی قبل از خرید خودرو
- پوشش ضد زنگ خودرو (Rust proof)
- تعویض شیشه اتومبیل، دودی کردن، بهبود شفافیت و آب گریزی (Aquapel)
- کارواش، صفرشویی، زیرشویی، موتورشوئی، دتیلینگ، زیبایی و درخشندگی خودرو
- رفع بوی بد و ضد عفونی داخل خودرو.
- ترمیم رنگ خودرو، رفع خط و خش، پولیش، واکس بدنه و تانو سرامیک
- پوشش محافظ بدنه (PPF)
- درخشان سازی داخل و بدنه قبل از فروش خودرو
- نصب روکش صندلی و واکس محافظ صندلیهای چرمی

دوشنبه تا شنبه از ساعت ۸ تا ۱۷

دسترسی آسان برای کلیه هموطنان عزیز ساکن جزیره مونتreal

## (514) 357-2507

<https://www.instagram.com/mentheautospa>  
<https://www.facebook.com/mentheautospa>  
[www.mintautospa.ca](http://www.mintautospa.ca)

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

## Pharmacie Golnasim Riahi

### داروخانه دکتر گل نسیم ریاحی

اولین داروخانه آنلاین فارسی زبان در کانادا

برای رفاه و سلامت شما در شرایط کرونا

[www.riahipharma.com](http://www.riahipharma.com)  
Tel: (514) 519-3060



### ارسال رایگان در بک و اونتاریو

Terms and Conditions May Apply

4961 Rue Jean-Talon O, Montreal, H4P 1W7

514 519 3060 438 800 3695  
[www.riahipharma.com](http://www.riahipharma.com) [info@riahipharma.com](mailto:info@riahipharma.com)

- نوشتن نسخه**  
توسط دکتر فارسی یا معلم با پزشک شما
- واکسیناسیون**  
کرونا، آنفولانزا و غیره
- تست‌های پزشکی**  
در داروخانه یا منزل شما
- مشاوره درمانی**  
تلفنی یا حضوری
- دریافت نسخه**  
از طریق وب سایت تلفن همراه و فکس
- دسترسی آنلاین**  
به پرونده دارویی، تجدید و یادآوری دارو
- انتقال پرونده**  
دارویی از دیگر داروخانه‌ها







DENTUROLOGIE HADI

دندانسازی هادی

---



AFKHAM HADI d.d.

---



برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید

---



514.737.6363

WWW.DENTUROLOGIEHADI.COM



SNOWDON

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



**Mehrnaz**  
Kashani

With Appointment  
**Open 7 Days**



انواع کوپ‌های تخصصی زنانه و مردانه  
جدیدترین مدل‌های شنیون، براشینگ  
گریم و میکاپ عروس  
انواع رنگ مو: هایلایت، مووی لایت، آمبره، سامبره، بالیژ  
بافت و اکستنشن، 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

📍 Hairdresser montreal\_mehrnaz

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

# Pharmacie

Chadi- Kabak inc.

شادی کَبک

اولین داروخانه  
با مدیریت ایرانی  
در مونترال

Tel: 514.288.4864  
514.288.9281  
Fax: 514.288.4682

4084 Boul. St.Laurent  
Montreal, QC H2W 1Y8

تحويل دارو در تمام نقاط مونترال  
به صورت رایگان



**Sutton**

## مشاور املاک

Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

- مشاور ارشد املاک در مونترال و حومه
- خرید و فروش املاک مسکونی، تجاری - صنعتی و کشاورزی
- تهیه انواع وام‌های مسکونی و تجاری
- تهیه وام برای تازه‌واردین به کانادا
- مشاوره در امور سرمایه‌گذاری در املاک در آمدزا
- خرید و فروش انواع بیزینس



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

**مونترال مسکونی - تجاری**

**ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن**

**فیروز همتیان**

**Cell: (514) 827-6364**

**Bur: (514) 364-3315**

**9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC H8R2M9**

**fhemmatiyan@sutton.com**





مرکز اسلامی ایرانیان

کلیه امور مذهبی فرهنگی و خدمات اجتماعی

محضر رسمی ازدواج کانادایی

Civil marriage

و شرعی

شیخ صالح سیبویه

Phone: 514.366.1509 Fax: 450.638.4507

**Iranian Islamic Center - Montreal**

Email: iraniansmontreal@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/iraniansmontreal

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



## 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






**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 سائیزهای مختلف برای نگهداری کوتاه مدت و بلند مدت وسایل مختلف
- جمع آوری و بسته بندی وسایل و اسباب، قبل از جابجایی

**- Fast Move**  
**- Safe Storage**  
**- Best Services**



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

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



## استودیوی هنری

## Infinity Colours

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

محل: Côte Saint-Luc  
(جلسه اول رایگان)

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



## محضر دار

نازگل فلاح طوسی

**Notaire - Notary Nazgol Fallah Toussi**

تجربا 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**  
**Tel.: 514.697.0225 Fax: 514.697.6461**

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

## رضا ناظم

وکیل در امور:  
تجاری، بازرگانی،  
دعاوی حقوقی

ثبت شرکت های سهامی و خانوادگی

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

**Tel: 514 392 0000 Fax: 1 855 821 7904**





## فرصتی استثنایی برای کانادا:

# چگونه سیاست مهاجرتی ترامپ در جذب نخبگان جهانی به کشور کمک می کند»



در چند سال اخیر، سیاست‌های مهاجرتی ایالات متحده آمریکا تحت رهبری دونالد ترامپ با تغییرات قابل توجهی مواجه شده‌اند. این سیاست‌ها که اغلب با هدف محدود کردن ورود مهاجران و پناهجویان به آمریکا اعمال می‌شوند، به‌طور غیرمستقیم فرصتی کم‌نظیر برای کانادا فراهم آورده‌اند. بسیاری از کارشناسان معتقدند که محدودیت‌های جدید آمریکا نه تنها مانع مهاجرت افراد به ایالات متحده می‌شود، بلکه کانادا را به گزینه اول نخبگان، متخصصان و کارگران با مهارت بالا تبدیل می‌کند.

ترامپ با تمرکز بر کاهش مهاجرت قانونی و موقت، قوانینی را وضع کرده که مسیر ورود دانشجویان، متخصصان فناوری و کارگران ماهر را دشوارتر می‌کند. این محدودیت‌ها شامل کاهش صدور ویزاهای کاری، محدودیت در ورود پناهجویان و سخت‌تر شدن پروسه مهاجرتی برای افرادی با تخصص‌های خاص است. نتیجه این اقدامات، ایجاد یک خلأ در بازار کار و نخبگان آمریکاست که کانادا می‌تواند به‌خوبی از آن بهره‌برد.

کانادا، با سیستم مهاجرتی منعطف و برنامه‌های جذب متخصصان، موقعیتی بی‌نظیر برای جذب این گروه‌ها دارد.

نخبگان و متخصصان با مهارت بالا نه تنها باعث افزایش بهره‌وری در صنایع مختلف می‌شود، بلکه نوآوری و سرمایه‌گذاری را نیز تحریک می‌کند. به‌عنوان مثال، شرکت‌های فناوری و استارت‌آپ‌ها در تورنتو، ونکوور و مونترال می‌توانند از ورود متخصصان حوزه‌های مهندسی، هوش مصنوعی و علوم داده بهره‌مند شوند و جایگاه کانادا را در سطح جهانی تقویت کنند. همچنین، این تغییرات سیاستی می‌تواند به اصلاحات داخلی کانادا در حوزه اشتغال و

برنامه‌هایی مانند «Express Entry» و «Global Talent Stream» به کانادا اجازه می‌دهند تا افراد با مهارت‌های بالا و تجربه بین‌المللی را سریع‌تر جذب کند. در این میان، محدودیت‌های آمریکا به نوعی به تبلیغ رایگان برای کانادا تبدیل شده است؛ چرا که افراد متخصصی که دیگر از ورود به آمریکا ناامید شده‌اند، به دنبال مقصد جایگزین هستند.

اقتصاددانان و متخصصان مهاجرت معتقدند این فرصت می‌تواند تأثیر بلندمدتی بر اقتصاد کانادا داشته باشد. ورود

می‌تواند به تنوع و غنای فرهنگی کانادا کمک کند. تجربه‌های بین‌المللی، ایده‌های نوآورانه و شبکه‌های حرفه‌ای گسترده این گروه‌ها، فرصت‌های جدیدی برای همکاری و توسعه فراهم می‌آورد. به‌ویژه در شهرهای بزرگ کانادا، این مهاجران می‌توانند نقش مهمی در ایجاد اکوسیستم‌های علمی و فناوری ایفا کنند که تا کنون کمتر تجربه شده است.

تنش‌های سیاسی و اقتصادی بین آمریکا و کانادا نیز این فرصت را تقویت می‌کند. سیاست‌های تعرفه‌ای و محدودیت‌های تجاری که از سوی آمریکا اعمال می‌شوند، ممکن است به یک انگیزه برای کانادا تبدیل شود تا با سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌ها و جذب نیروی کار متخصص، استقلال اقتصادی و نوآوری داخلی را افزایش دهد. به بیان ساده‌تر، فشار خارجی می‌تواند محرکی برای رشد و توسعه داخلی باشد.

با این حال، کارشناسان تأکید می‌کنند که بهره‌برداری از این فرصت نیازمند سیاست‌گذاری

مهاجرت شتاب دهد. دولت کانادا در حال برنامه‌ریزی برای کاهش وابستگی به نیروی کار موقت و تمرکز بیشتر بر جذب افراد متخصص است. این رویکرد دو مزیت اصلی دارد: اول، اطمینان از حضور نیروی کار با مهارت‌های واقعی و دوم، افزایش کیفیت و پایداری بازار کار. به این ترتیب، کانادا می‌تواند با جذب هدفمند مهاجران، از فشارهای اقتصادی و کمبود نیروی کار در صنایع کلیدی جلوگیری کند.

از بعد اجتماعی و فرهنگی نیز، ورود مهاجران متخصص

## کانادا و هند دومین نفس اقتصادی:

# بازگشت به گفت‌وگوهای تجاری پس از تنش‌های دوساله

گفت‌وگوی مسئولان انرژی را از سر بگیرند؛ این گفت‌وگو شامل گسترش تجارت در گاز طبیعی، سوخت‌های سبز و فناوری‌های کم‌کربن مانند هیدروژن سبز خواهد بود.

یکی از بخش‌های مهم نقشه‌راه، تمرکز بر نوآوری و علم است. هر دو کشور می‌خواهند کمیته همکاری علمی و فناوری مشترک را احیا کنند و در زمینه‌هایی مثل هوش مصنوعی، زیرساخت دیجیتال و پژوهش‌های مشترک سرمایه‌گذاری کنند. هند و کانادا همچنین برنامه دارند شرکت‌ها و پژوهشگران کانادایی را به نشست‌های بین‌المللی دعوت کنند تا زمینه تبادل تجربه و پژوهش مشترک فراهم شود.

در بخش تحصیلات عالی، دو کشور قصد دارند همکاری آکادمیک را افزایش داده، دانشگاه‌های کانادایی را در هند گسترش دهند و شبکه‌های پژوهشی مشترک قوی‌تری بسازند. این امر

همچنین «مجلس مدیران عامل کانادایی-هندی» را دوباره راه‌اندازی کنند. این مجمع قرار است در اوایل



سال آینده، همزمان با یک مأموریت تجاری مهم، تشکیل شود.

تمرکز برنامه همکاری‌ها بر بخش‌هایی کلیدی است: انرژی پاک، زیرساخت‌ها، فناوری دیجیتال، هوش مصنوعی، کشاورزی و معدن. دو کشور تصمیم گرفته‌اند

پس از سال‌ها تنش دیپلماتیک، کانادا در حال بازسازی روابط تجاری‌اش با هند است و گامی مهم در جهت تعامل اقتصادی عمیق‌تر با یکی از بازارهای استراتژیک جهان برداشته است. وزیر تجارت بین‌المللی کانادا در دیداری سه‌روزه با همتای

هندی خود در دهلی نواز «شروع تازه» در مذاکرات خبر داده و این دیدار پرتراکم و سازنده توصیف شده است. روابط میان دو کشور پس از اعلام اتهام کانادا مبنی بر دخالت عوامل هندی در قتل یک فعال سیک در بریتیش کلمبیا به‌طور قابل توجهی تیره شد. این تنش‌ها تأثیر منفی بر همکاری اقتصادی گذاشت و مذاکرات توافق تجاری را متوقف کرد. با تغییر شرایط سیاسی، کانادا و هند «نقشه‌راه» جدیدی برای بازسازی روابط خود طراحی کرده‌اند. در این نقشه‌راه، دو کشور تصمیم گرفته‌اند مذاکرات در سطوح وزارتی را از سر بگیرند و

هوشمند و برنامه‌ریزی دقیق است. کانادا باید اطمینان حاصل کند که زیرساخت‌های اجتماعی، مسکن، آموزش و خدمات عمومی برای ورود مهاجران جدید آماده است. همچنین، ایجاد برنامه‌های پشتیبانی برای ادغام فرهنگی و حرفه‌ای مهاجران، کلید موفقیت بلندمدت در جذب و نگهداشت استعدادها خواهد بود.

در مجموع، سیاست مهاجرتی ترامپ که برای آمریکا محدودکننده است، می‌تواند برای کانادا یک هدیه پنهان باشد.

این شرایط به کشور شمالی فرصت می‌دهد تا با تمرکز بر جذب نخبگان و متخصصان، رشد اقتصادی و نوآوری را تقویت کرده و جایگاه خود را در سطح جهانی ارتقا دهد.

اگر کانادا بتواند این فرصت را به درستی مدیریت کند، تأثیر مثبت آن بر اقتصاد، فناوری و جامعه کشور، سال‌ها باقی خواهد ماند و کانادا را به مقصد اول متخصصان و کارآفرینان جهان تبدیل خواهد کرد.

می‌تواند به رشد تبادل دانشجویان، تحقیقات مشترک و نوآوری

میان دو کشور کمک زیادی کند. بر اساس نظرسنجی‌ها، نیمی از شهروندان کانادا معتقدند که بازگرداندن روابط دیپلماتیک و تجاری با هند «گام درستی» بوده است. اگرچه بخشی از جامعه نسبت به این نزدیکی جدید تردید دارند، به نظر می‌رسد اولویت اقتصادی برای بسیاری از افراد کانادایی اکنون بر تنش‌های سیاسی غالب شده است.

با وجود خوش‌بینی‌ها، منابع سیاسی و دیپلماتیک هشدار می‌دهند که همه چیز نمی‌تواند به‌سرعت پیش برود. وزیر امور خارجه کانادا تأکید کرده که بازگشت مرحله‌به‌مرحله است و «احتیاط» در اولویت قرار دارد تا اشتباهات گذشته تکرار نشود. از سوی هند نیز تغییر سیاست به بازگشت نمایندگان دیپلماتیک کامل ملزوم دانسته شده؛ کانادا نمی‌تواند مذاکرات تجاری را به‌طور کامل از سر بگیرد مگر اینکه دیپلماسی کامل از طرف هند برقرار شود. این یکی از شروط اصلی برای اعتماد مجدد دو کشور است.

برای کانادا، بازسازی روابط تجاری با هند مهم‌تر از همیشه است. در شرایطی که اقتصاد جهانی در حال بازچینی است و وابستگی تجاری به آمریکا رو به نقد است، هند به‌عنوان یک بازار بزرگ و در حال رشد اقتصادی، نقش استراتژیکی دارد. سرمایه‌گذاری هندی در زیرساخت‌های کانادا، به‌ویژه در بخش معدن و منابع ضروری برای انرژی پاک، می‌تواند نقشی کلیدی در توسعه صنایع استراتژیک ایفا کند.

اگر این نقشه‌راه به درستی اجرایی شود، می‌تواند مزایای بزرگی برای هر دو کشور داشته باشد: تنوع اقتصادی بیشتر برای کانادا، و دسترسی به بازار، سرمایه و منابع برای هند. اما موفقیت این طرح منوط به اجرای مرحله‌به‌مرحله، پایبندی دیپلماتیک و تعامل نزدیک بخش خصوصی و دولتی است.



مرگ و میر بیماران کلیوی در کانادا دو برابر شد؛

## هشدار پژوهشگران درباره تشخیص دیر هنگام

فشار خون بالا: فشار خون کنترل نشده می‌تواند به مرور زمان به کلیه‌ها آسیب برساند و باعث نارسایی کلیه شود.

چاقی و سبک زندگی ناسالم: رژیم غذایی پر نمک، کم تحرکی و چاقی، همگی خطر ابتلا به بیماری کلیوی را افزایش می‌دهند.

بیماری‌های قلبی و عروقی: مشکلات قلبی می‌تواند جریان خون به کلیه‌ها را کاهش دهد و عملکرد آنها را تحت تأثیر قرار دهد.

سابقه خانوادگی: داشتن اعضای خانواده مبتلا به بیماری‌های کلیوی، ریسک ابتلا را بالا می‌برد.

اهمیت تشخیص زودهنگام

یکی از دلایل اصلی افزایش مرگ و میر ناشی از بیماری‌های کلیوی، تشخیص دیر هنگام است. بسیاری از بیماران در مراحل اولیه هیچ علامتی ندارند و بیماری به صورت خاموش پیشرفت می‌کند. آزمایش‌های ساده خون و ادرار می‌توانند به تشخیص زودهنگام کمک کنند و اقدامات درمانی را موثرتر سازند.

پزشکان توصیه می‌کنند که افرادی که در معرض خطر هستند، به‌طور منظم فشار خون، قند خون و عملکرد کلیه‌های خود را بررسی کنند. این گروه شامل افراد بالای ۵۰ سال، مبتلایان به دیابت یا فشار خون بالا و کسانی که سابقه خانوادگی بیماری کلیوی دارند، می‌شود.

راهکارهای پیشگیری و مراقبت

برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های کلیوی و مدیریت بیماران، رعایت چند نکته کلیدی کافی است:

وزن سالم و فعالیت بدنی مناسب

رژیم غذایی متعادل و کم‌نمک

کنترل فشار خون و قند خون

معاینات منظم و آزمایش عملکرد کلیه

پیام پژوهشگران و نتیجه‌گیری

پژوهشگران هشدار می‌دهند که تشخیص زودهنگام و مراقبت منظم کلید کاهش مرگ و میر بیماران کلیوی است. تمرکز بر پیشگیری و مدیریت عوامل خطر، علاوه بر حفظ سلامت، می‌تواند هزینه‌های درمان‌های پیچیده‌را نیز کاهش دهد.

افزایش مرگ و میر بیماران کلیوی در کانادا، زنگ هشدار است برای بیماران، پزشکان و سیاستگذاران تا با همکاری یکدیگر برنامه‌ای جامع برای کنترل و کاهش اثرات بیماری‌های مزمن کلیوی طراحی کنند.

تونلی تأکید می‌کند: «تشخیص به موقع بیماری‌های کلیوی می‌تواند تفاوت بزرگی در پیش‌آگهی بیماران ایجاد کند. بسیاری از افراد مبتلا تا مراحل پیشرفته بیماری متوجه مشکل خود نمی‌شوند و این امر منجر به افزایش مرگ و میر می‌شود. بنابراین غربالگری و تشخیص زودهنگام باید اولویت سیاست‌های بهداشتی باشد.»

بر اساس داده‌های جهانی، در سال ۲۰۲۳ حدود ۱۴.۲ درصد یا ۷۸۸ میلیون فرد بالغ در سراسر جهان به بیماری‌های مزمن کلیوی مبتلا بوده‌اند. این رقم نسبت به سال ۱۹۹۰، افزایش ۳.۵ درصدی را نشان می‌دهد. این آمار نه تنها نشان‌دهنده افزایش تعداد بیماران، بلکه گویای اهمیت توجه به سبک زندگی و مدیریت عوامل خطر است.

بیماری‌های مزمن کلیوی نهمین علت اصلی مرگ و میر در جهان در سال ۲۰۲۳ بوده‌اند. در همان سال، بیش از یک و نیم میلیون نفر در سراسر جهان بر اثر این بیماری فوت کرده‌اند و بیماری کلیوی همچنین دوازدهمین علت اصلی ناتوانی انسان‌ها محسوب شده است. این آمار هشدار جدی برای پزشکان، سیاستگذاران و بیماران است که اهمیت پیشگیری و مراقبت مداوم از کلیه‌ها را نشان می‌دهد.



عوامل خطر بیماری کلیوی

مهم‌ترین عوامل خطر بیماری‌های کلیوی عبارتند از:

دیابت: دیابت طولانی‌مدت باعث آسیب به رگ‌های خونی کوچک کلیه‌ها می‌شود و عملکرد کلیه‌را کاهش می‌دهد. کنترل قند خون یکی از کلیدهای اصلی پیشگیری از بیماری مزمن کلیوی است.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که هر چند شیوع بیماری‌های مزمن کلیوی در کانادا در سال‌های اخیر کاهش یافته، میزان مرگ و میر ناشی از این بیماری‌ها به‌طور قابل توجهی افزایش یافته است. بررسی‌های جهانی نیز نشان می‌دهد که تعداد بزرگسالان مبتلا به بیماری‌های مزمن کلیوی از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۳ بیش از دو برابر شده و به حدود ۸۰۰ میلیون نفر رسیده است. این آمار بیانگر اهمیت فوق‌العاده توجه به پیشگیری، تشخیص زودهنگام و مدیریت دقیق بیماران کلیوی است.

در کانادا، طی سال‌های اخیر شیوع بیماری‌های مزمن کلیوی حدود هفت درصد کاهش یافته و در سال ۲۰۲۳ تقریباً ۳.۸ میلیون نفر به این بیماری مبتلا بوده‌اند. با این حال، آمار مرگ و میر به‌طور چشمگیری افزایش یافته است. کارشناسان سلامت، پیری جمعیت و افزایش بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت، فشار خون بالا و مشکلات قلبی عروقی را به‌عنوان عامل اصلی این وضعیت معرفی می‌کنند.

دکتر مارچلو تونلی، استاد پزشکی دانشگاه کلگری و یکی از نویسندگان این مطالعه، توضیح می‌دهد که کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری‌های عفونی و دوران بارداری باعث طولانی‌تر شدن عمر مردم شده است، اما این امر موجب شده که افراد بیشتری در معرض بیماری‌های مزمن غیرواگیر مانند بیماری مزمن کلیه قرار بگیرند. وی اظهار داشت: «با طولانی‌تر شدن عمر افراد، اهمیت مراقبت از اندام‌هایی مانند کلیه بیش از پیش آشکار شده است. افزایش بیماری‌های مزمن کلیوی نتیجه مستقیم تغییرات جمعیتی و سبک زندگی است.»

شیوع و مرگ و میر ناشی از بیماری‌های کلیوی در کانادا، علاوه بر تغییرات جمعیتی، با عواملی مانند دیابت، فشار خون بالا، چاقی و بیماری‌های قلبی مرتبط است. افزایش این عوامل خطر، به‌ویژه در شهرهای بزرگ، موجب شده تا نیاز به برنامه‌های پیشگیری و غربالگری منظم بیش از پیش احساس شود.

رئیس انجمن بین‌المللی نفرولوژی کانادا نیز اظهار داشت که در حالی که شیوع بیماری‌های کلیوی در کشور اندکی کاهش یافته، میزان مرگ و میر مرتبط با این بیماری‌ها به‌طور قابل توجهی افزایش یافته است. وی افزود: «این مسئله نشان می‌دهد که ما در کنترل عوامل خطر اولیه موفق بوده‌ایم، اما هنوز در مدیریت بیمارانی که به بیماری مزمن کلیه مبتلا می‌شوند، عقب هستیم. علت اصلی این عقب‌ماندگی، تشخیص دیر هنگام بیماری است.»

## قاصدك، صدای بلند نام باشکوه ایران



دومین جشنواره فرهنگی-هنری مهرگان در تاریخ ۱۱ اکتبر ۲۰۲۵ در شهر مونترال برگزار شد؛ جشنی که امسال نیز میزبان جمعی از هنرمندان و دوستداران فرهنگ و هنر ایران زمین بود.

در میان برنامه‌های این جشنواره، حضور گروه «قاصدک» بسیار چشم‌گیر و تأثیرگذار بود. این گروه با اجرای قطعه‌ای ماندگار با عنوان «ایران همیشه جاودان»-سرووده و ساخته‌ی بانو لیدا صداقت‌کیش، با تنظیم حمید جهان و همراهی اجرای دف توسط سامان نصراللهی، مدرس سازهای کوبه‌ای-توانست فضای سالن را سرشار از احساس و شور ملی کند.

در هنگام اجرای این اثر، تمام حضار به احترام نام ایران از جای برخاستند و همگی یک صدا با گروه همراه شدند. همخوانی جمعی و پرشور تماشاگران، حال و هوای ویژه‌ای به سالن بخشید و عظمت و شکوه نام ایران را بیش از پیش جلوه‌گر ساخت.

این جشنواره، به همت انجمن دوستداران زرتشت، با همراهی جناب دکتر شریف نایینی و مدیریت اجرایی بانو آزاده اشجع، با شکوه و نظم بسیار برگزار شد. امید آن که این جشن‌های باستانی هر سال پر بارتر و باشکوه‌تر برگزار شود تا یاد و خاطره‌ی ایران عزیز در دل هم‌میهنان، مایه‌ساز پیوند، امید و شادی گردد.



# خلق جهان از دل احساس

## گفت‌وگو با منصوره احمدی، هنرمندی که میان کارگردانی و عروسک‌گردانی نفس می‌کشد



نادر دولتشاهی

قصه‌هایی نزدیک به دل آن‌ها ارائه دهیم.

**در ادامه فعالیت‌های هنری‌تان قصد دارید بیش‌تر روی کدام بخش تمرکز کنید: بازیگری، کارگردانی یا طراحی و اجرای نمایش‌های عروسکی؟**

تمرکز اصلی‌ام در ادامه مسـیر، کارگردانی خواهد بود؛ چون این حوزه به من امکان می‌دهد همه جنبه‌های خلاقیت‌م را کنار هم به کار بگیرم. اگر شرایط و امکانات فراهم شود، بسیار دوست دارم دوباره به ساخت کارهای عروسکی برگردم و اجراهایی خلق کنم که هم برای من هیجان‌انگیز باشد و هم برای مخاطب تجربه‌ای متفاوت و ماندگار بسازد.

**بیوگرافی و سوابق هنری منسـوره احمدی**

نام گروه تئاتر: تئاتر سایه  
تأسیس: ۱۳۸۰- تهران، ایران  
ثبت در کبک، کانادا: ۱۷ نوامبر ۲۰۲۳  
**تحصیلات**  
کارشناسی ادبیات نمایشی- دانشگاه آزاد  
کارشناسی ارشد روان‌شناسی- دانشگاه پیام نور  
**فعالیت‌ها، آثار و تجربه‌های هنری**

نمایش‌ها و پروژه‌ها (ایران):  
نمایش روزگار و نغمه هاشم- ۱۳۸۰ (دستیار کارگردان و بازیگر)  
نمایش لیلی- ۱۳۸۱ (دستیار کارگردان)  
نمایش آخرین معرکه- ۱۳۸۲ (کلرگردان)  
نمایش مضـرات دخانیات- ۱۳۸۲ (کلرگردان)  
نمایش عروسکی مادر مهرگان- ۱۳۸۳ (دستیار کلرگردان)  
ساخت و طراحی حرکت عروسک‌ها- ۱۳۸۲  
نمایش عروسکی خرگوش باهوش، دکتر قلابی- (بازیگر و عروسک‌گردان)  
سینما و تئاتر (ایران):  
نمایش پل به کلرگردانی محمد رحمانیان- ۱۳۸۴ (بازیگر)  
نمایش‌نامه‌خوانی برده خانه- ۱۳۸۲ (بهرام بیضایی)  
فیلم کوتاه ماه عسل- ۱۳۸۴ (بازیگر)  
دستیار کلرگردان در پروژه‌های متعدد تئاتری  
پروژه‌های کانادا:  
نمایش شهر قصه- کلرگردان (مونتreal، ۲۰۲۴)  
بی‌بی گل نوشسته نیلوفر غنی‌پور- کلرگردان (مونتreal، ۲۰۲۵)



**یا تمرکز اصلی‌تان سرگرم کردن کودکان است؟**

برای من نمایش عروسـکی فقط سرگرمی نیست؛ پیام و مفهوم بخش جدایی‌ناپذیر کار اسـت. نمایش عروسکی محدود به کودکان نیست، هرچند جذب مخاطب کودک برایم همیشه لذت‌بخش بوده و بهترین راه نفوذ به دنیای کودکان را از طـریق عروسک پیدا کردم.  
عروسـک‌ها زبانی جهانی دارند و می‌توانند مفاهیم عمیق انسانی را برای بزرگسالان نیز بیان کنند. در کارهایم همیشه انتقال پیام و تجربه انسانی در کنار سرگرمی اهمیت بالایی دارد. حتی در اجراهایی که مخصوص بزرگسالان طراحی می‌کنم، عروسک‌ها ابزاری هستند برای بیان احساسات و حقیقت‌هایی که گاهی با کلمه سخت بیان می‌شود.

**شما در چندین پروژه دستیار کلرگردان بوده‌اید و بعدها نمایش‌ها و فیلم‌هایی را خودتان کلرگردانی کرده‌اید. مهم‌ترین درسی که از مشـاهده کلرگدانان مختلف گرفتید چه بود؟**

مهم‌ترین درسی که گرفتم این بود که کلرگردانی قبل از هر چیز یعنی «دیدن» و «شنیدن». وقتی به‌عنوان دستیار کنار کلرگردان‌های مختلف بودم، فهمیدم هرکدام جهان‌بینی،



**فرهنگ جدید و مخاطب متفاوت، مسیر کارهایتان را تغییر داد؟**

مهاجرت به کانادا نگاه من را بازتر و بیان هنری‌ام را صریح‌تر کرد. اینجا با مخاطبی روبه‌رو شدم که صادقانه بی‌پرده واکنش می‌دهد و همین باعث شد زبان کاری‌ام ساده‌تر، شفاف‌تر و دقیق‌تر شود. ادامه فعالیت در کانادا موجب شد به ریشه‌هایم عمیق‌تر نگاه کنم و در بیان احساساتم بی‌پروا تر باشـم، در حالی که دیگر محدودیت‌های داخل ایران را ندارم.  
البته کار هنری، به‌خصوص تئاتر که یک فعالیت گروهی است، در کشوری با زبان و فرهنگ متفاوت سختی‌های مضاعفی دارد؛ اما کار در دل یک فرهنگ جدید، ارتباط من با مخاطب ایرانی‌را ارزشمندتر و صمیمی‌تر کرده است. همین فاصله باعث شد بیشتر به هویت فرهنگی‌ام تکیه کنم و کارهایم رنگ‌وبوی ایرانی، نوستالژیک و مردمی پیدا کند.

**در نمایش‌های عروسـکی، آیا برای شما انتقال پیام و مفهوم اهمیت دارد**

**شما از سال‌های ابتدایی فعالیت‌تان تا امروز، تجربه بازیگری، کارگردانی، طراحی حرکت عروسـک‌ها و گریم داشته‌اید. از میان این بخش‌ها، کدام یک هویت اصلی‌تان را شکل می‌دهد و چرا؟**

برای من هویت اصلی‌ام در کلرگردانی شکل می‌گیرد؛ چون آنجا می‌توانم همه جنبه‌های خلاقیت‌م، از جمله بازیگری، طراحی، گریم و حتی احساسات درونی‌ام را در یک تصویر واحد ترکیب کنم. کلرگردانی برایم یعنی خلق جهانی تازه از دل تجربه و احساس.

در عین حال، کار عروسکی برای من دنیایی جادویی‌سـت؛ جایی که با سـاده‌ترین مواد می‌توان روح و احساس خلق کرد. عروسک‌ها زبان کودک درون من‌اند: بی‌پروا، صادق و سرشار از تخیل. وقتی جان می‌گیرند، حس می‌کنم هنر من نفس می‌کشد.

**تجربه ادامه فعالیت هنری در کانادا چه تغییری در نگاه و بیان هنری شما ایجاد کرده اسـت؟ آیا آشنایی با**

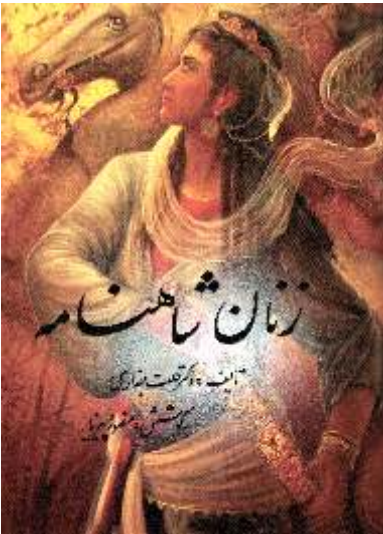
## این کتاب‌ها را از طریق راه‌های ارتباطی زیر می‌توانید سفارش دهید

مونترال: نشریه بازار

514.538.0628

تورنتو: کتابفروشی پگاه

416.223.0850



چاپ دوم شاهنامه پهلوی بهترین هدیه نوروزی

پس از استیبال فراوان هم میهنان گرامی چاپ دوم کتاب شاهنامه پهلوی منتشر می‌شود

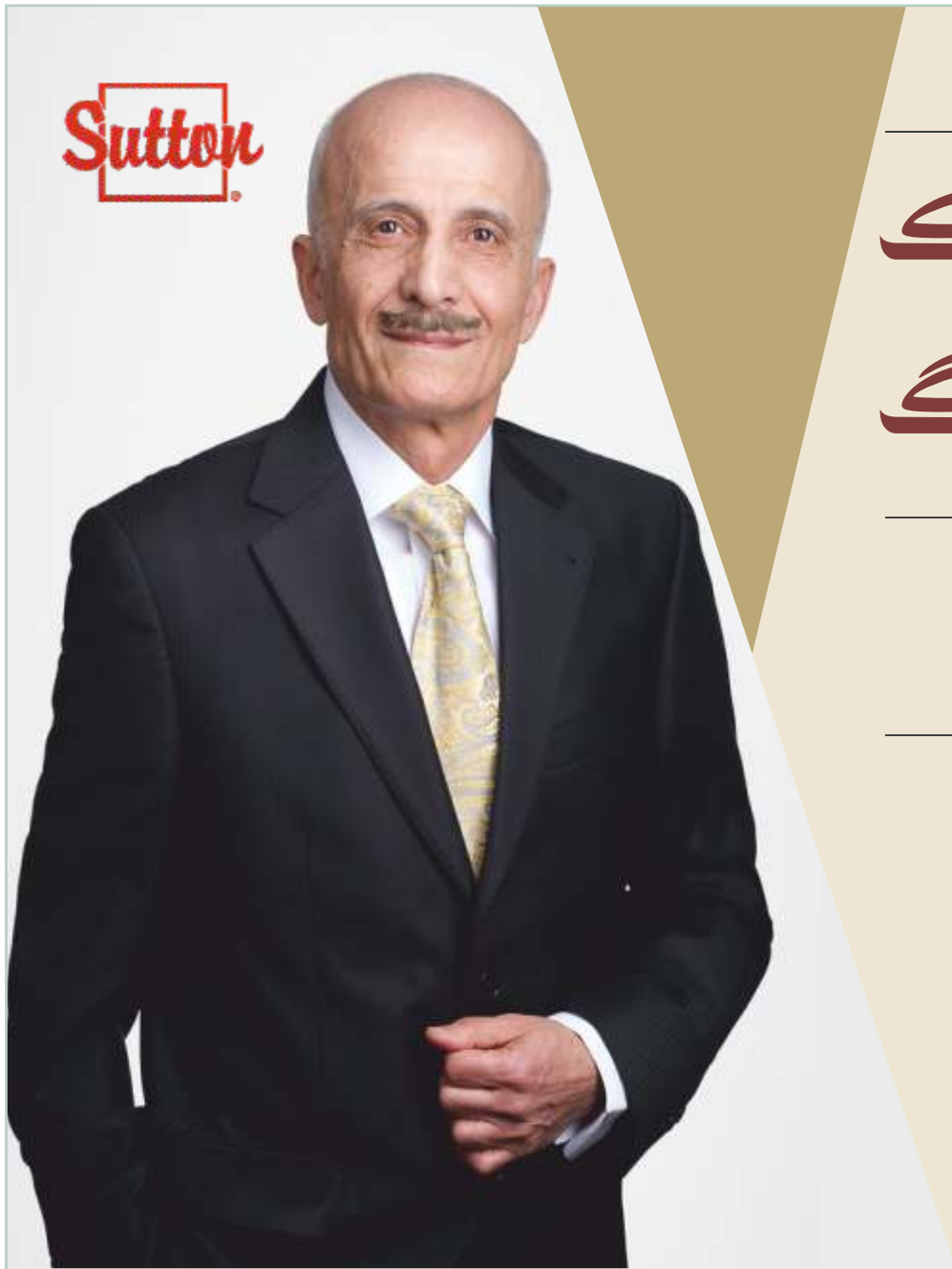
شاهنامه پهلوی، کارنامه شاهان پهلوی، به روایت تاریخ و تصویر

کتابی مستند، تاریخی و یادگاری ماندنی  
پژوهشی بی‌سابقه در 374 صفحه، جلد سخت، کاغذ اعلاۀ گلاسه با بیش از هزار و دویست تصویر رنگی، سیاه و سفید و اسناد تاریخی کم‌یاب و تکرار نشدنی از آلبوم‌های خانوادگی پهلوی و آرشیه‌عکس و اسناد انتشارات مهر ایران، حماسه ای پادشاه، گاهنامه ای غنی و پر ارزش از کارها و عملکرد زمامداران چون کارنامه شاهان پهلوی، برداشتی نوین از یک قرن تاریخ معاصر ایران و سال‌های سلطنت و زندگی رضاشاه، محمد رضاشاه، و رضا پهلوی ولیمهد ایران عروس‌های شاهانه، تولد شاهزادگان، جشن‌های تاجگذاری و دیو هزار و پانصد ساله شاهنشاهی ایران، شادی‌ها، هم‌ها، عشق‌ها و ناکامی‌های شاهان و شاهزادگان پهلوی. حکایتی مصور از زندگی فرزندان، نوه‌ها، نتیجه‌ها و نیره‌های رضاشاه، در کتاب تاریخی "شاهنامه پهلوی"

منصوره و داریوش پیرنیا واداربا پیرنیا پس از چهل سال تحقیق و جمع‌آوری غنی‌ترین کتاب تصویری و تحقیقی " شاهنامه پهلوی " راه ملت ایران تقدیم می‌کنند  
جهت عیبه کتاب تاریخی " شاهنامه پهلوی" لطفاً با انتشارات مهرایران و کتاب فروشی‌های معتبر ایرانی در سراسر جهان یا 2174- 738 (301) Fax: 6778- 279 (301) Tel: وبسایت: pirmia.com یا اپیل pirmia@pirmia.com تلفن: 301-2796778  
غاسی بگریزد. بهای یک جلد کتاب شاهنامه پهلوی صد دلار آمریکائی و هزینه پست در داخل ایالات متحده آمریکا ۵۰ دلار و در سراسر دنیا بیست و پنج دلار آمریکائی محاسبه شده است. کتاب خانم وزیر غرخ رو پارسای هدیه داده می‌شود







مشاور رسمی املاک  
در مونتreal 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 مونتreal و ۱۷سال سابقه فعالیت در حوزه املاک

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









## روان‌شناسی کودک در دنیای مدرن؛

# کلید فهم نسل آینده

### مقدمه

کودک تنها نسخه‌ای کوچک از بزرگسال نیست، بلکه جهانی مستقل با احساسات و قوانین خاص خود است. روان‌شناسی کودک تلاشی است برای شناخت این جهان پنهان و پرورش نسلی سالم در دنیایی که با سرعتی بی‌سابقه در حال تغییر است. اگر آینده جامعه را بخواهیم ببینیم، باید به چشمان کودکش نگاه کنیم. امروزه خانواده‌ها میان فشارهای اقتصادی، تغییرات فرهنگی و نفوذ فضای مجازی زندگی می‌کنند. این فشارها به‌طور مستقیم بر ذهن و هیجان کودک تأثیر می‌گذارند. روان‌شناسی کودک در چنین شرایطی فقط دانشی دانشگاهی نیست؛ ابزاری برای زیستن آگاهانه و تربیت انسانی متعادل است.

### رشد ذهنی و عاطفی کودک

نخستین نظریه‌پردازانی که به رشد ذهنی کودک پرداختند، مانند پیازه و اریکسون، نشان دادند که ذهن کودک مرحله‌به‌مرحله رشد



می‌کند و در هر سن، طرز تفکر و نیاز خاصی دارد.

پیاژه رشد شناختی را به مراحل از تجربه حسّی تا تفکر منطقی تقسیم کرد و اریکسون توضیح داد که هر سن، چالشی عاطفی دارد: اعتماد در برابر بی‌اعتمادی، استقلال در برابر شرم، ابتکار در برابر احساس گناه و ...

اگر کودک در هر مرحله حمایت عاطفی کافی دریافت کند، شخصیتش هماهنگ‌تر رشد می‌کند و از اضطراب و ناهماهنگی‌های رفتاری در آینده در امان می‌ماند.

### کودک میان دو جهان؛ واقعیت و مجاز

کودک امروز در دو جهان متفاوت رشد می‌کند: یکی جهان واقعی خانواده و مدرسه و دیگری جهان مجازی تلفن همراه و بازی‌های دیجیتال.

این دو جهان گاه در تضادند. در واقعیت، کودک صبر، همکاری و تعامل را می‌آموزد؛ اما در دنیای مجازی، همه‌چیز فوری و پرهیجان است. نتیجه آن است که تمرکز و آستانه تحمل بسیاری از کودکان پایین آمده است.

باین‌حال، فناوری اگر درست مدیریت شود، می‌تواند ابزار آموزش، خلاقیت و تقویت کنجکاوی باشد. آنچه اهمیت دارد، نه ممنوعیت

مطلق، بلکه آموزش انتخاب آگاهانه است. کودک باید یاد بگیرد چگونه میان سرگرمی و مسئولیت تعادل برقرار کند.

### سه نیاز بنیادی: امنیت، عشق و احترام

در بنیان روان کودک، سه نیاز حیاتی وجود دارد:

امنیت: کودک باید حس کند جهان قابل پیش‌بینی است. رفتار آرام والدین، برنامه منظم و گفت‌وگو درباره احساسات، این حس را می‌سازد.

عشق: عشق یعنی حضور مؤثر و گوش دادن. کودکی که احساس می‌کند «دیده می‌شود»، در بزرگسالی نیز توان دوست داشتن دارد.

احترام: احترام یعنی پذیرفتن فردیت کودک. اجازه دهید اشتباه کند و تجربه ببیند. کودکی که مدام سرزنش می‌شوند، خود را ناکافی می‌دانند.

### نقش خانواده؛ اولین مدرسه احساس

کودکان از رفتار والدین می‌آموزند، نه از سخنان آنان. لحن، نگاه و واکنش والدین در برابر چالش‌ها، نخستین درس‌های زندگی‌اند. در خانواده‌هایی که ارتباط بر پایه گفت‌وگوست، کودک امنیت روانی بیشتری دارد و احساس می‌کند می‌تواند اشتباه کند بدون آنکه طرد شود.

در میان خانواده‌های مهاجر، چالش دیگری نیز وجود دارد: دوگانگی فرهنگی. کودک میان ارزش‌های خانه و جامعه جدید قرار می‌گیرد. والدینی که با انعطاف و گفت‌وگو پیش می‌روند، کمک می‌کنند او هر دو فرهنگ را در خود ادغام کند، نه آنکه میانشان سردرگم شود.

### پرورش هیجانی؛ پایه هوش انسانی

امروزه می‌دانیم که موفقیت واقعی انسان بیش از هر چیز به هوش هیجانی وابسته است؛ یعنی توانایی درک، کنترل و ابراز احساسات. کودک باید بیاموزد که احساساتش را نام ببرد: «عصبانی‌ام»، «می‌ترسم»، «خوشحالم». این تمرین ساده، او را از واکنش‌های هیجانی به رفتارهای آگاهانه می‌رساند. والدینی که احساسات کودک را می‌پذیرند، نه تنها او را آرام‌تر می‌کنند بلکه پایه تفکر منطقی را نیز در ذهنش می‌سازند. گفت‌وگو درباره احساسات، در واقع آموزش تفکر درونی است.

### بازی؛ زبان طبیعی کودک

بازی همان چیزی است که روان کودک از طریق آن رشد می‌کند. در بازی، کودک نقش می‌گیرد، خیال‌پردازی می‌کند، ترس‌هایش را بازسازی می‌کند و مهارت‌های اجتماعی می‌آموزد.

امروزه که بازی‌های دیجیتال جای فعالیت‌های بدنی را گرفته‌اند، باید دوباره ارزش بازی آزاد، طبیعت و تحرک را یادآوری کرد. دویدن، لمس خاک، ساختن و خراب کردن، پایه‌های واقعی رشد مغز و هیجان‌اند، نه تنها تفریح.

### نشانه‌های اضطراب پنهان در کودکی

کودکان نیز مانند بزرگسالان دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند،

اما به شکلی متفاوت آن را بروز می‌دهند. کودک مضطرب ممکن است زود خسته شود، پرخواب گردد یا از جمع کناره بگیرد. علت‌ها معمولاً فشار درسی، مقایسه با دیگران یا کمبود بازی آزاد است. بهترین درمان، حضور آرام والدین، گفت‌وگوی صادقانه و پذیرش بی‌قیدوشرط است، نه توبیخ یا پاداش افراطی.

### نقش مدرسه و جامعه

مدرسه برای کودک دومین خانه است. شیوه برخورد معلم و فضای رقابتی یا حمایتی کلاس، تأثیر عمیقی بر شخصیت او دارد. نظام آموزشی سالم، رشد فکری و اجتماعی را توأمان می‌بیند و به تفاوت‌های فردی احترام می‌گذارد. والدینی که با معلمان در تماس‌اند و پیشرفت یا نگرانی‌های کودک را پیگیری می‌کنند، محیطی



هماهنگ میان خانه و مدرسه می‌سازند.

### عبور از کودکی به نوجوانی

نوجوانی ادامه طبیعی رشد روانی است، نه نقطه گسست. نوجوان به دنبال هویت و استقلال است. اگر در کودکی احساس امنیت و احترام داشته، در نوجوانی هم می‌تواند با والدین گفت‌وگو کند، حتی اگر نظرات متفاوتی داشته باشد.

والدین باید از نقش «قاضی» فاصله بگیرند و شنونده‌ای صبور باشند. گفت‌وگوی دوطرفه، جایگزین مؤثر تنبیه و دستور است.

### معنا و تفکر در ذهن کودک

کودکان برخلاف تصور ما، پرسش‌هایی فلسفی درباره خدا، عدالت و مرگ دارند. بهترین پاسخ برایشان، صداقت است. والدینی که می‌پذیرند «نمی‌دانم» و همراه کودک فکر می‌کنند، روح پرسشگر او رازنده نگه می‌دارند.

کودک از ما کمال نمی‌خواهد؛ انسانیت می‌خواهد. اینکه ببیند ما هم اشتباه می‌کنیم و از آن می‌آموزیم. همین تجربه صادقانه، نخستین درس اخلاقی اوست.

### نتیجه‌گیری

روان‌شناسی کودک می‌آموزد که تربیت، فرایند شکل دادن به ذهن نیست؛ بلکه رشد دادن قلب و خرد هم‌زمان است.

کودک نیاز به امنیت، عشق، و شنیده شدن دارد. اگر والدین به جای قضاوت، گفت‌وگو را برگزینند و اگر جامعه به جای رقابت، همدلی را ارزش بداند، نسل آینده نه تنها سالم‌تر، بلکه انسانی‌تر خواهد بود.

در دنیای پرشتاب امروز، شاید بازگشت به سادگی، بازی و عشق بی‌قیدوشرط، بهترین درمان برای نسل آینده باشد — نسلی که فردا، جهان را از نو خواهد ساخت.



**ماهنامه بازار را در اینستاگرام دنبال کنید**

**bazar.magazine.ca**

**دعوتنامه برای بستگان**  
**تکمهیل فرمهای اداره مهاجرت**  
امور پناهندگی و تکمهیل (PIF)  
**ترجمه مدارک**

**کریم گوادری**  
A.R. Goadri (Karim)  
(514) 452-1957  
kgoadri@hotmail.com

مترجم فارسی - انگلیسی با بیش از ۲۰ سال تجربه

در امور مهاجرت و پناهندگی



## لئوناردو دی کاپریو

لئوناردو، در ۱۱ نوامبر ۱۹۷۴ در شهر لس آنجلس در ایالت کالیفرنیا متولد شد. پدرش جورج دی کاپریو نویسنده کتاب‌های کمیک و بازیگر-تهیه‌کننده فیلم‌های طنز و مادرش ایرملین ایندربرکن و مادر بزرگش هلنا ایندربرکن است. اجداد لئوناردو اهل ایتالیا و آلمان بودند و سه چهارم دی کاپریو در واقع آلمانی است. نام لئوناردو توسط مادر او و به خاطر نام لئوناردو داوینچی هنگامی که نقاشی این هنرمند را در ایتالیا مشاهده نمود بر او گذاشته شد. مادر و پدر لئو هنگامی که تنها یک سال داشت از یکدیگر طلاق گرفتند و لئوناردو همراه مادرش در محله فقیرنشین با نام اکو پلرک که موسوم به زاغه‌های هالیوود است زندگی کرد و بزرگ شد. اما به مرور زمان همه چیز تغییر کرد، تا جایی که اکنون ثروت خالص او بیش از ۲۰۰ میلیون دلار است. او یک جزیره اختصاصی نیز دارد.



## مارک والبرگ

مارک در جوانی به دلیل ایجاد مزاحمت برای دیگران، سرقت و معامله‌ی مواد مخدر چیزی بین ۲۰ تا ۲۵ بار توسط پلیس دستگیر شد. در سن ۱۳ سالگی مدرسه‌را رها کرده و معتاد به کوکائین شد. او یک نژاد پرست بود و در سن ۱۵ سالگی در دو مقطع به خاطر کودک آزاری توسط قانون مدنی محکوم شد. مارک والبرگ قبل از کار حرفه‌ای خود، زمانی که به عنوان نوازنده رپ در گروه مارکی مارک به شهرت رسید، در زندان به سر می برد. علاوه بر موسیقی، او در زمینه بازیگری نیز موفقیت‌هایی کسب کرده است. ثروت خالص او اکنون بیش از ۱۵۰ میلیون دلار است.



## هیلاری سوانک

هیلاری سوانک قبل از بازی در فیلم دختر میلیون دلاری و برنده شدن جایزه اسکار مشکلات فقر و بی پولی زیادی را تحمل کرده است. پدر سوانک مادرش را ترک کرد و او ۳ فرزند را به تنهایی بزرگ کرد. وقتی مادرش بیکار شد تصمیم گرفتند به کالیفرنیا بروند و مجبور شدند تا زمانی که بتوانند آپارتمانی فراهم کنند در ماشین زندگی کنند و برای اداره امورات زندگی کارهای سختی انجام دهند. امروزه سوانک میلیون ها دلار دارایی دارد. هیلاری سوانک یکی از جذاب ترین ستاره های هالیوود است که گذشته تلخی را پشت سر گذاشت. او و مادرش شب ها در ماشین می خوابیدند. ثروت خالص او اکنون بیش از ۴۰ میلیون دلار است.



## تام کروز

پدرش مهندس برق و مادرش معلم بود. خانواده آن‌ها در اصل ریشه‌ای آلمانی، انگلیسی و ولزی دارند. تام دارای سه خواهر است که ماریان، لی آن و کاس نام دارند. لی آن کار تبلیغات تام کروز را بر عهده دارد.



زندگی آن‌ها در مکان ثابتی نبود و خانواده آن‌ها به شهرهای گوناگونی مهاجرت کردند. بنابراین گفته تام کروز، وی تا به پایان رساندن دوره دبیرستان، در پانزده مدرسه مختلف درس خواند. تام دوازده ساله بود که والدینش از هم جدا شدند. وی و خواهرش تحت سرپرستی مادرشان قرار گرفتند و در سالهای بعد در شهرهای گوناگونی ساکن شدند. تام مدتی آموزش مذهبی دید و قصد داشت کشیش شود اما از این کار رویگردان شد و در نهایت در سال ۱۹۸۰ از دبیرستانی در نیوجرسی فارغ التحصیل شد.

پدر و مادر تام کروز در ۱۱ سالگی جدا شدند و مادر او همزمان به ۴ شغل مشغول بود. تام در ۱۶ سالگی با شرکت در اولین فیلم به نام musical Guys and Dolls به موفقیت‌های بیشتری رسید و هم اکنون جزو مولتی میلیاردها و محبوب ترین بازیگران هالیوود است. ارزش دارایی های او ۴۷۰ میلیون دلار است. وی در سال ۱۹۹۷ از سوی مجله امپایر به عنوان یکی از پنج بازیگر برتر تاریخ سینما برگزیده شد. دو سال قبل همین مجله وی را در فهرست یکصد بازیگر جذاب برتر سینما جای داده بود. در سالهای ۱۹۹۰، ۱۹۹۱ و ۱۹۹۷ در فهرست پنجاه انسان زیبای هفته نامه مردم قرار گرفت. در سال ۲۰۰۶ از سوی مجله فوربس برترین چهره سرشناس سال شناخته شد. در همان سال از سوی مجله پرمیر چهاردهمین چهره سرشناس قدرتمند جهان لقب گرفت.

# ستاره های هالیوودی که در فقر بزرگ شدند اما دست از تلاش بر نداشتند

## سارا جسیکا پارکر

سارا جسیکا پارکر در ۲۵ مارچ ۱۹۶۵ در اوهایو در خانواده‌ای شلوغ به دنیا آمد و فرزند چهارم از ۸ فرزند خانواده بود. او در اوهایو بزرگ شد. مادرش می دانست لباس های ارزانی را که گران به نظر می‌آیند را از کجا تهیه کند، اما او حتی پول خرید آنها را هم نداشت. سارا جسیکا پارکر از آن زمان که لباس های دور انداخته شده کارخانه هارا می پوشید، تا حال که لباس های طراحان مشهور را به تن می کند و بر فرش قرمز قدم می گذارد، راه بسیاری پیموده است. او موفقیت اش را مدیون بازی در سریال «جنسیت و شهر» است.



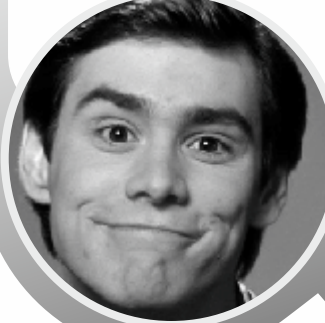
## دمی مور

دمی گاینس مور که با نام حرفه‌ای دمی مور شناخته می‌شود، در ۱۱ نوامبر ۱۹۶۲ در نیومکزیکو متولد شد. این بازیگر آمریکایی از نژادگان سرخ پوستان آمریکا است. با وجود اینکه در نیومکزیکو به دنیا آمده اما در بچگی در ایالت پنسیلوانیا زندگی می‌کرده است. پدر وی چارلز هورمن، فردی بیکار و معتاد و قمارباز بود و مادرش را ترک کرد. دمی مور قبل از ورود به سینما چندان محبوب نبود. کسی از دیدنش خوشحال نمی‌شد و حتی در بسیاری از موارد در را هم بر روی او و همکارانش باز نمی‌کردند. دمی مور در یک شرکت جمع‌آوری بدهی از بدهکاران کار می‌کرد. پس از اخراج شدن از مدرسه، برای برآوردن آرزوهایش به هالیوود رفت. ثروت خالص او اکنون بیش از ۱۵۰ میلیون دلار است.



## جیم کری

در گذشته این بازیگر کم‌دی و سرگرم کننده دلیلی برای خندیدن و شاد بودن وجود نداشته است. جیم کری با نام «جیمز یوجین کری» به دنیا آمد. پدرش ساکسیفونیست جاز بود و به همین دلیل از کودکی در نمایش‌ها و برنامه‌های کم‌دی حضور داشت. با بیکاری پدرش وضعیت خانواده نامساعد شد و وی مجبور شد بعد از مدرسه در یک کارخانه کار کند. به همین دلیل دبیرستان را رها کرد و پس از مدتی کلرگری، در ۱۹ سالگی از تورنتو به لس آنجلس نقل مکان کرد. در هالیوود مدتی اجراهای کم‌دی تک نفره را در کلوب‌های شبانه تجربه کرد و آرام آرام وارد سینما شد و هم اکنون ارزش دارایی های او ۱۵۰ میلیون دلار است.



داستان این بازیگران معروف ثابت می کند که هیچ چیزی نمیتواند جلوی پیشرفت و موفقیت کسی را بگیرد حتی اگر تمام کهکشان بر علیه او برخاسته باشد.



# ویژگی های مردان وفادار



همان‌طور که می‌دانید یکی از دلایل اینکه وفاداری سخت می‌شود کم شدن علاقه و عشق بین همسران است. حال برای اینکه وفاداری در زندگی مشترک را بیشتر کنیم به توصیه‌های زیر توجه کنید:

#### خاطرات گذشته را فراموش کنید

امروزه به دلیل اهمیت بیش­تر به جوان‌ها و دادن حق انتخاب بـــرای انتخاب همسر به دختران و پسران ممکن اســــت که هر کدام از زن و شوهرها قبل از ازدواج، گزینه‌های دیگری برای این امر داشته باشند که به هر دلیلی به ازدواج ختم نشده است. خاطرات گذشته جزء جدانشدنی در حافظه هر انسانی است اما گاهی این خاطرات ممکن است انسان را آزار



دهد یا ذهنش را از مسیر اصلی زندگی منحرف کند. رابطه این خاطرات با وفاداری به این شرح است که وقتی شما به هر دلیلی از زندگی مشترک‌تان دل‌تنگ یا عصبی می‌شوید، ناخودآگاه به مرور گذشته می‌پردازید و ممکن است زندگی فعلی‌تان را با زندگی در کنار افرادی که در گذشته شما بوده‌اند، مقایسه کنید و همین مقایسه

رفتفرفته امکان دارد برای شما مشکل ساز شود. یادتان باشد زندگی مشترک در کنار بهترین زن یا بهترین مرد هم مشکلاتی به همراه دارد که غیرقابل پیش‌بینی اســــت، پس مشکلات جزء لاینفک زندگی بوده و شما نمی‌توانید خود را گول بزنید که اگر در کنار دیگری بودید، مشکلی برای شما وجود نداشت. در ضمن وفاداری صرفاً یک پدیده بیرونی نیست بلکه همسران باید در ذهن و فکر نیز به هم وفادار باشند.

برای اینکه بتوانید در ذهن و فکر خود نیز به همسران وفادار باشید در همان ابتدای زندگی (وقتی وارد مرحله جدیدی از زندگی که زندگی زناشویی است، شدید) دیگر به پشت سر خود نگاه نکنید. شما انتخاب خود را کرده‌اید و تصمیم به ازدواج گرفته‌اید،

پس دلیلی ندارد دوباره به گذشته

بازگردید. با خود قرار بگذارید که هیچ‌گاه به هیچ‌کس جز همسران فکر نکنید چراکه با این کار خود را بیشتر آزار می‌دهید. سعی کنید هر روز زندگی مشترک برای‌تان سرشار از خاطرات زیبا و به‌یادماندنی شود، طوری که خاطرات گذشته در میان این همه روزهای زیبای زندگی شما کم شده و خود به خود فراموش شود.

#### وفاداری همیشگی

وقتی همه‌چیز خوب و طبیعی است و شما نیز خوب باشید، کار سختی انجام نداده‌اید. هنر زندگی کردن و پایبند بودن به زندگی، زمانی است که مشکل یا سختی پیش می‌آید.

معمولاً زمان‌هایی که وفاداری زوجین

همان‌طور که باید در زندگی زناشویی وفادار باشـــیم، جلب وفاداری همسرمان هم یکی از وظایف ماست. شاید خیلی از کسانی که از مسیر وفاداری منحرف می‌شوند، برای خود و دیگران، رفتارهای همسرشان را بهانه می‌کنند، با اینکه این توجیهات قابل قبول نیست ولی می‌توان با رعایت بعضی نکات و دقت به آنها در وفادار بودن به خود و همسرمان کمک کنیم. وفادار بودن: وقتی شما وفادار باشید، به همسران این اجازه را نمی‌دهید که وفاداری را در زندگی مشترک از یاد ببرد.

صداقت: یکی از مظاهر وفاداری، صداقت است و تا وقتی که شما با همسران صادق نباشید، نمی‌توانید وفادار بمانید.

حل مشکلات: هرگاه مشکلی بین شما و همسران پیش می‌آید، آن را حل کنید. فراموش کردن مشکلات چیزی را حل نمی‌کند اما با حل و فصل آنها می‌توانید زندگی‌تان را بهبود بخشید.

گذشت بجا: زندگی بدون گذشت، زندگی بی‌ارزشی است. شما و همسران باید در مقابل هم گذشت داشته باشید تا بتوانید از اشتباهات

هم بگذرید اما این گذشت باید به اندازه و بجا باشد. اگر شما بخواهید از همه مشکلات بگذرید، تمام آنها بدون اینکه حل شوند، باقی می‌مانند و چه‌بسا به مشکلاتی بزرگ‌تر تبدیل شوند. در مقابل اگر بخواهید از هیچ‌چیزی نیز نگذرید و با بغض، کینه و عصبانیت با همه مشکلات روبه‌رو شوید، نمی‌توانید زندگی موفق‌ی داشته باشید.

رفع یکنواختی و ایجاد هیجان: زندگی و عشق را هیجان و شادی شیرین می‌کند و شما و همسران همواره به شادی و هیجان نیازمندید، پس گاهی روند یکنواخت زندگی را بر هم بزنید و نگذارید دچار روزمرگی شوید. انسان همواره در میان یکنواختی‌های زندگی به دنبال هیجان می‌گردد، پس بگذارید هیجان را با همسران تجربه کنید و او نیز در کنار شما از این یکنواختی زندگی ماشینی بیرون بیاید.

تمرکز روی عشق: یادتان نرود یکی از دلایل مهمی که با همسران ازدواج کردید، این بود که عاشق هم بودید. شما همیشه عاشق بودن را در زندگی زناشویی باید اولین امر و لازمه زندگی بدانید. فکر نکنید روند طبیعی زندگی این است که با گذشت زمان، عشق خودبه‌خود از بین می‌رود و تبدیل به عادت می‌شود، بلکه عشق مثل glandani است که احتیاج به رسیدگی دارد و اگر شما آن را فراموش کنید و تمرکز خود را روی مسائل پیش‌پاافتاده و گنرای زندگی قرار دهید، طبیعی است که از بین برود اما اگر روی آن تمرکز کرده و در تمام مراحل زندگی، عشق را دخیل کنید و آن را پرورش دهید و با همسران همواره در تلاش باشید که این عشق را بیشتر و پایدارتر کنید، مطمئن باشید که همیشه عاشقانه زندگی خواهید کرد و این عشق هیچ‌گاه دچار عادت، روزمرگی و یکنواختی نخواهد شد.

رفاقت: گاهی همسران در زندگی مشترک فقط برای هم یک همخانه محسوب می‌شوند که به وظایف اولیه خود عمل می‌کنند اما باید دانست همسرانی موفقند که با هم‌رفیق و دوستند و همدیگر را درک می‌کنند و با هم صمیمی اند و می‌توانند بفراحتی با هم به گفت‌وگو و تعامل بپردازند.

حفظ اعتماد به نفس و رسیدگی به خود: گاهی بعضی همسران در مسائل روزمره و عادی زندگی غرق می‌شوند و خودشان را فراموش می‌کنند. این افراد را هرگاه ببینی یا در حال کار کردن هستند یا بی‌حوصله و خسته از کار زیادند و معمولاً به خود نمی‌رسند و همیشه ظاهری به‌هم‌ریخته و روحی افسرده دارند.

شما باید به جسم و روح خود اهمیت بدهید و آنها را سالم و زیبا نگه دارید تا همسر شما از وجود شما لذت ببرد.

شما باید اعتماد به نفس و رسیدگی به خود: گاهی بعضی همسران در مسائل روزمره و عادی زندگی غرق می‌شوند و خودشان را فراموش می‌کنند. این افراد را هرگاه ببینی یا در حال کار کردن هستند یا بی‌حوصله و خسته از کار زیادند و معمولاً به خود نمی‌رسند و همیشه ظاهری به‌هم‌ریخته و روحی افسرده دارند.



شما باید اعتماد به نفس و عزت نفس خود را همواره حفظ کنید تا جاذبه واقعی را برای همسر خود داشته باشید.

جلب رضایت همسر: شما همواره باید بدانید که همسران از شما و زندگی با شما راضی است یا خیر؟ گاهی شما فکر می‌کنید که به همه وظایف‌تان عمل کرده‌اید و تمام تلاش‌تان را کرده‌اید اما وقتی با همسران به گفت‌وگو می‌نشینید و مسائل‌ی که او مهم می‌داند را می‌فهمید، شاید ببینید به اکثر آنها اهمیت نمی‌دادید، پس همسران را خوب بشناسید و بفهمید با چه چیزی خوشحال و راضی و با چه چیزی ناراحت می‌شود. حساسیت‌های همسران را پیدا کنید و آنها را در رفتار و گفتار خود در نظر بگیرید. با گفت‌وگو و دقت می‌توانید بفهمید چگونه می‌توانید همسران را راضی نگه دارید.

**حالا برای اینکه بدانید همسران چقدر به شما وفادار است به تست زیر پاسخ دهید:**

۱. عکس‌العمل شوهرتان در جشن تولدتان:

الف. اول صبح به شما تبریک می‌گوید و هدیه‌تان را می‌دهد.

ب. حول وحوش عصر از سرکارش زنگ می‌زند و به شما تبریک می‌گوید. ج. به کلی فراموش می‌کند.

۲. عکس‌العمل همسران برای زمانی که بیمار می‌شوید:

الف. آن روز سرکار نمی‌رود و از شما پرستاری می‌کند.

ب. غذا می‌خورد و بدون تشکر دنبال کارش می‌رود.

ج. معمولاً بیرون غذا می‌خورد یا اصلاً تشکر نمی‌کند.

۶. عقیده او نسبت به شما: الف. دائم به شما اعتماد به نفس می‌دهد.

ب. نسبت به سرو وضع‌تان بی‌تفاوت است.

ج. دائم ایراد می‌گیرد و اعتماد به نفس‌تان را از بین می‌برد.

۷. هنگامی که جایی می‌روید: الف. با اصرار خودش، شما را به مقصد می‌رساند.

ب. پس از اصرار شما، با کلی غرغر بالاخره شما را می‌رساند.

ج. اصلاً از کارهای روزانه شما خبر ندارد.

۸. درمورد مسائل مالی:

الف. از درآمد و مبلغی که در حساب بانکی دارد کاملاً خبر دارید.

ب. تا حدودی می‌دانید و به زور از زیر زبانش می‌کشید.

ج. اصلاً اجازه دخالت به شما نمی‌دهد و شما کاملاً بی‌خبرید.

۹. در مورد فشار کاری زندگی: الف. خرید خانه و بخشی از امور نظافت خانه را با کمال میل انجام می‌دهد.

ب. پس از شکایت شما، بخشی را انجام می‌دهد.

ج. هیچ‌گونه بار مسئولیتی را از دوش شما بر نمی‌دارد.



ب. به مادر‌تان تلفن می‌کند و می‌گوید برای پرستاری دخترش بیاید.

ج. بدون توجه به سرکارش می‌رود و شب از شما غذای خوب می‌خواهد.

۳. برنامه‌ریزی همسران برای تعطیلات:

الف. ترجیح می‌دهد با مشورت شما به سفری خوب بروید.

ب. پس از اصرار شما به‌زور شما را به پارک می‌برد.

ج. به‌تنهایی و با دوستستان به خوشگذرانی خودش می‌پردازد.

۴. برنامه‌ریزی همسران برای اوقات فراغت‌ش:

الف. دوست دارد در کنار شما پس از صرف یک غذای دوفره خستگی در کند.

ب. معمولاً در اتاق کارش است و وقتی گرسنه می‌شود به بیرون می‌آید. ج. دوست دارد از خانه بیرون برود و با دوستانش باشد.

۵. عکس‌العمل همسران هنگام خوردن دستپخت شما:

الف. در هر شرایطی از زحمتی که کشیده‌اید قدردانی می‌کند.



# تاثیر ورزش بر روی پوست

## ورزش نکردن تاثیر زیادی روی ظاهر انسان ها دارد و باعث سرعت گرفتن روند پیر شدن در صورت انسان ها می شود

درگیر می شوند. این نرمش را ۲۰ بار تکرار کنید.

۲- طوری به شکل طاق باز روی تخت بخوابید که سرتان از ناحیه گردن از یک سمت تخت آویزان شود.

به آرامی سرتان را بالا بیاورید و به سمت قفسه سینه تان نگه دارید. در همین حالت تا ۱۰ بشمارید، سرتان را به آرامی آزاد کنید و به سمت عقب و حالت اولیه اش برگردانید. این نرمش را ۵ بار انجام دهید.

۳- صاف بنشینید و صورتتان را به سمت جلو ببرید.

در حالیکه لب هایتان بســـــــــــــــــــــــته است، سعی کنید دندانهایتان را از هم فاصله بدهید؛ طوریکه آرواره هایتان به ســـــــــــــــــــــــمت بالا و پایین بروند. تا ۱۰ بشــــــــــــــــــــمارید و دوباره به حالت اول برگردید. این تمرین را ۵ بار تکرار کنید.

۴- صاف بنشینید و سرتان را تا جایی که می توانید به عقب خم کنید. در این حالت چند بار دهانتان را کاملا باز و بسته کنید تا کشیدگی ماهیچه های گردن و صورت خود را حس کنید.

ورزش برای گونه ها

افتادگی گونه ها و شل شدن چربی های زیر پوست این قسمت از بدن به همراه کاهش. ویژگی الـــــــــــــــــــــــــــــــستیکی پوست صورت باعث بروز چروک و ایجاد فرم سگینک می شود. انجام این تمرین ها به شما کمک می کند تا گونه هایتان در تیر به این حالت طبیعی پیری برسند:



۱- با لب های بســـــــــــــــــــــــته آرام لبخند بزنید؛ سپس گونه هایتان را روی لثه ها و دندانهایتان منقبض کنید. تا ۱۰ بشــــــــــــــــــــمارید، دوباره آرام شوید و این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

۲- برای انجام این تمرین جلوی آینه بنشینید و به چهره خود نگاه کنید. در حالیکه دهانتان بسته است، تا جایی که می توانید لبخند کشیده ای بزنید تا گوشه های لب تان باز و دندانهایتان نمایان شود. آنقدر عضــــــــــــــــلاتتان را منقبض کنید تا کشش عضلات را کاملا حس کنید. تا ۵ بشمارید و به حالت اول بکمی صبر کنید و بعد ۱۰ بار این نرمش را تکرار کنید.

۳- در حالیکه لب هایتان بسته است ،پشت لب های بالایتان باد ببندازید. در همان حالت تا ۱۰ بشمارید؛ سپس این باد را به پشت لپ چپ و قسمت بالای آن هدایت کنید؛ طوریکه لپتان باد کند. ۱۰ ثانیه به همین حالت بمانید و این کار را با لپ راستتان نیز به همین ترتیب تکرار کنید. بعد باد را به سمت پایین خود بفرستید و ۱۰ ثانیه صبر کنید. سپس باد را خارج کنید و کمی ریلکس شوید، این تمرین را ۵ بار تکرار کنید.

شده و تعداد چروک ها را در بعضی عضلات که در ورزش صورت زیاد انجام می شود، بیشتر می کند. پس ورزش صورت را فراموش کنید و تنها به ورزش همه بدن بپردازید. در این صورت، تاثیرات ورزش کلی بدن را در تمام بدن به خصوص پوست



صورت احساس خواهید کرد. ورزش برای پیشانی پیشانی یکی از بارزترین محلهای ایجاد چروک است که به راحتی دچار عارضه پیری پوست می شود. با انجام تمرینات زیر به بهبود این ناحیه از صورت کمک زیادی می کنید و از تعداد چروک های سطحی آن می کاهید.

۱- به پشت روی تخت دراز بکشید ؛طوریکه سرتان از لبه تخت آویزان باشد. تا حد امکان ابروهایتان را بالا بکشید تا حلقه ی چشمانتان باز تر شود. دوباره به حالت اولیه برگردید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.

۲- صاف بنشینید. در حالی که صورت خود را به جلو میکشید ،ابروهایتان را روی چشمـــــــــــــــــــــــماتنان بفشارید و روی بینی تان تا حد امکان چین بیندازید. تا ۱۰ بشمارید و بعد ریلکس شوید. این تمرین را ۵ بار تکرار کنید.

۳- تا آنجا که می توانید، روی پیشانی تان چروک بیندازید و ابروهایتان را تا حد امکان به سمت هم فشار دهید. سپس آنها را تا آنجا که می شود، از هم باز کنید؛ انگار دچار حیرت شده اید. این تمرین را ۵ بار تکرار کنید.

ورزش های مخصوص چانه حتما می دانید که دو سمت چانه محل خوبی برای ذخیره چربی های مازاد بدن هستند که پس از مدتی به شکل غبغب با آویزان شدن دو سمت آرواره ها خود را نشان می دهد. روزانه می توانید در دو نوبت این نرمش ها را برای بهبود ظاهر دو سمت چانه انجام دهید:

۱- صاف بنشینید. سرتان را عقب بکشید و نگاهتان به سقف باشد. در حالیکه لبهایتان کاملا بسته اند ،سعی حرکات هنگام جویدن را انجام دهید. در این حال حس می کنید عضلات گردن و اطراف گلویتان فعال و

به سلامت پوست کمک می کند. همچنین کسانی که ورزش میکنند، به طور آشکاری رنگ پوست زیباتری دارند. رنگ پوست صورت خوش رنگ در کسانی که ورزش می کنند، بارنگ زرد ،سبز یا خاکستری در کسانی که ورزش نمی کنند، قابل قیاس نیست.

آنچه به سلامت بیشتر پوست کمک می کند، هیدراته کردن پوست یا آب رسانی کافی به پوست، پیش و پس از ورزش است. در صورتی که به طور صحیح و مناسب در هنگام ورزش به بدن خود آب کافی برسانید، جریان خون به پوست بسیار بهتر خواهد شد.

وجود مایعات کافی در بدن موجب تشویق در حذف مواد سمی تجمع یافته در سلول های پوستی می شود و این کار یعنی آب رسانی کافی به بدن، به خصوص در افرادی که از الکل یا دارو استفاده می کنند و یا غذاهای آماده زیادی مصرف می کنند، اثرهای بیشتری دارد. نوشیدن مایعات کافی به خصوص آب، جریان خون پوستی را افزایش داده و این مواد سمی را از پوست شسته و از بدن دفع می کند.



ورزش های صورت، حرکاتی که به خصوص برای تونیسیتة عضلات طرح ریزی شده اند، آنچنان که تصور می شود، به سلامت پوست کمک نمی کند. این ورزش های صورت اغلب با وسایلی انجام می شود که در دهان و روی صورت قرار می گیرد، در حالی که تحریک عضلات با ورزش کردن اگر چه به صورت کششی است اما به صورت طبیعی انجام می گیرد و طی ورزش به صورت مداوم و دائمی صورت می گیرد.

ورزش های صورت همچنین سبب افزایش چین و چروک ها روی صورت

خوبی در نرم شدن پوست و پیشگیری از شــــــــــــــــــــکنندگی آن دارد و افرادی که هنگام ورزش پیاده روی طولانی می کنند، چهره بشاش تری دارند و رنگ پوست آنها روشن تر است و در صورتی که مبتلا به آکنه هستند، درمان آکنه در این افراد راحت تر

است. هر چیزی که بتواند میزان ترشح هورمون های مردانه را کنترل کند، می تواند نه تنها روی پوست بلکه روی میزان ریزش مو هم اثر بگذارد. ورزش از جمله روش هایی است که تولید این هورمون را کاهش می دهد. این در حالی است که بسیاری از ما فکر می کنیم ورزش تنها آثار پیشــــــــــــــــــــگیرانه از بیماری و آمادگی جسمانی دارد.

برای اینکه پوست جوان تر و شاداب تر به نظر برسد، ورزش های خاصی کمک کننده است. هنگام ماساژ پوست، نه تنها عضــــــــــــــــلات پوست صورت بلکه عضلات پاها، دست و بازوها، کشیده می شود. در ورزش هایی مانند دویدن، پیاده روی، وزنه برداری، تنش و استرس کاهش یافته و حتی التهابات پوستی کم می شود.

این آثار مثبت در ورزش یوگا سال است که شناخته شده است. کشش هایی که در ورزش یوگا وجود دارد، به همراه کنترل حرکات و تنفس های آگاهانه نه تنها به عضلات همه بدن کمک می کند بلکه برای عضــــــــــــــــلات پوست صورت بهترین است.

هنگام ورزش کردن به دلیل خون رسانی بهتر، کل بدن به خصوص عضلات صورت به آرامش می رسد.

در کنار آرام ســــــــــــــــــــازی بدن و آرامش عضلات، متخصصان معتقدند که ورزش های هوازی مانند قدم زدن یا دوچرخه سواری موجب پاک سازی پوست می شود.

این ورزش ها مواد سمی را که در اثر تجمع دود سیگار، آلودگی هوا و حتی مواد شیمیایی رایج در پوست مانند اسپری مو و دئودورانت ها و ژن ها ایجاد میشود، از سطح پوست برمی دارد. خون رسانی بهتر که در ورزشهای هوازی ایجاد می شود، بهتر شده و این خود برداشت مواد سمی پوست را بیشتر و موثرتر می کند که همه اینها

در صورتی که انسان ها حداقل ۵ بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش نکنند، ظرف مدت ۵، ۱۰ و ۲۰ سال آینده اثرات منفی در چهره آنها دیده می شود و افرادی که به مقدار توصیه شده ورزش کنند ظرف ۵، ۱۰ و ۲۰ سال آینده تغییرات مثبتی در چهره آنها صورت می گیرد.

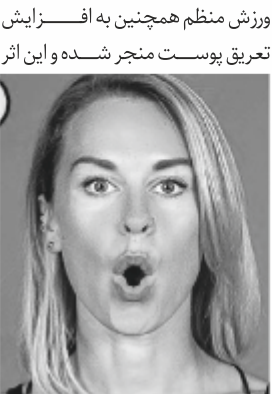
افرادی که تحرک بدنی ندارند بعد از چند سال پوست افتاده ای پیدا می کنند و زیبایی پوست آنها شدیداً کاهش پیدا می کند. همچنین چین و چروک های زیاد و انباشته شدن چربی در اطراف چشم و گردن و دیگر قسمت های صورت می تواند تاثیر منفی زیادی روی ظاهر انسان داشته باشد.

این خطوط پیشگیری کرد. ورزش کردن موجب افزایش تولید طبیعی کلاژن که نوعی بافت پیوندی است، شده و به جوان شدن پوست بدن منجر می شود. در افراد تنبل و کسانی که ورزش نمی کنند، تعداد فیبروبلاست ها که محرک تولید ماده کلاژن در پوست هستند، کمتر است و زودتر پیر می شود. در این افراد، پوست به سرعت تیره و چروک می شود.



ورزش کردن با تعدیل تولید هورمون های وابسته به تستوسترون، به شفافیت پوست منجر می شود و همچنین وقتی شما ورزش می کنید، میزان استرس شما کاهش پیدا می کند، بنابراین غده آدرنال میزان کمتری از انواع هورمون های مردانه که دلیل اصلی تشکیل آکنه هستند، ترشح می کند. به طور معمول پوست افرادی که استرس زیادی دارند، به خصوص کسانی که دچار آکنه هستند، تیره است اما ورزش به کاهش این تیرگی کمک می کند.

ورزش منظم همچنین به افزایش تعریق پوست منجر شده و این اثر



اگر همه می دانستند در صورت ورزش نکردن ممکن است در ۲۰ سال آینده چه ظاهری پیدا کنند شاید تعداد بیش تری نســــــــــــــــــــبت به تحرک بدنی بیش تر علاقه مند می شدند. ما باید برای حفظ سلامت بدن ورزش کنیم و نقش ورزش کردن به عنوان عاملی برای جلوگیری از افزایش وزن، ساخت عضلات، پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و دیابت و حتی درمان، به اثبات رسیده است. اما

امروزه پزشکان بر این باورند که ورزش کردن علاوه بر این مزایا، نقش مفیدی در سلامت پوست بدن افراد هم دارد. ورزش برای کاهش جوش های پوستی و آکنه و مبارزه با علائم پیری مفید است و کارشناسان بهداشتی معتقدند که ورزش کردن منظم نقش زیادی در سلامت پوست دارد. ورزش موجب می شود که پوست جوان تر و شاداب تر به نظر برسد و در نتیجه خود فرد هم احساس خوبی داشته باشد.

ورزش مزایای مهمی برای همه بدن دارد ، با ورزش پوست بدن ما که بزرگ ترین ارگان بدن است، بیشــــــــــــــــــــترین مزیت را می برد. افزایش جریان خون در سطح پوست و توزیع مواد مغذی به سلول های پوستی و دور کردن مواد مخرب و سمی از پوست، از عمده ترین آثار ورزش روی پوست است.

با افزایش سن، چین و چروک پوست و خطوطی که هنگام عصبانیت و تغییر چهره ایجاد می شود، افزایش می یابد اما آنچه مسلم است می توان با انجام ورزش از شکل گیری دوباره و افزایش





# حباب هوش مصنوعی

لیلی جمالی

الزامی ندارد پول سرمایه گذاری شده را صرف خرید محصولات ان ویدیا کند. او گفت: «اوپن ای آی می تواند این سرمایه را هر طور که بخواهد خرج کند.»

او افزود: «هیچ انحصاری در کار نیست؛ هدف اصلی ما این است که از آن ها حمایت کنیم، به رشدشان کمک کنیم و در نتیجه کل اکوسیستم را گسترش دهیم.»

نشانه های هشدار دهنده

کیلان می گوید نشانه های نگران کننده ای به چشم می خورد که حاکی از آن است بخش هوش مصنوعی، و در پی آن کل اقتصاد، ممکن است به زودی دچار بحران شود.

او می گوید در دوره های داغ و پرتب و تاب، شرکت ها معمولاً از برنامه ها و پروژه های عظیمی خبر می دهند، بی آنکه هنوز سرمایه لازم برای اجرای آن ها را فراهم کرده باشند. در این میان، سرمایه گذاران خرد نیز با شوق فراوان تلاش می کنند وارد موج داغ استارت آپ ها شوند.

افزایش چشمگیر سهام ای ام دی نشان می دهد سرمایه گذاران در تلاش اند از موج ثروتی که چت جی پی تی به راه انداخته عقب نمانند؛ هم زمان، زیر ساخت های عظیم فیزیکی برای پاسخ به عطش بی پایان توسعه بیشتر هوش مصنوعی در حال شکل گیری است.

کیلان گفت: «ما در حال پدید آوردن یک فاجعه زیست محیطی دست ساخته هستیم: مراکز داده عظیمی در نقاط دور افتاده مانند بیابان ها که به مرور فرسوده و متروک می شوند و مواد مضر را به محیط نشت می دهند، در حالی که کسی برای پاسخ گویی قابل پیگیری نخواهد بود چون از سازندگان و سرمایه گذاران شان دیگر اثری نمانده است.»

جف بودیه، توسعه دهنده محصولات در مرکز جامعه هوش مصنوعی هاگینگ فیس)، می گوید: «آنچه مرا دلگرم می کند این



است که اینترنت از دل سرمایه گذاری های بیش از حد در زیر ساخت های مخابراتی گذشته پدید آمد.»

او می گوید: «اگر برای زیر ساخت های پردازش هوش مصنوعی بیش از حد سرمایه گذاری شود، می تواند به خطرات مالی منجر شود.» او می گوید: «اما این سرمایه گذاری ها زمینه ساز محصولات و تجربه های جدید و درخور توجهی خواهند شد؛ حتی چیزهایی که امروز اصلاً به ذهنمان خطور نمی کنند.»

بسیاری هنوز به توانایی هوش مصنوعی در دگرگون سازی جامعه باور دارند. سوال این است که آیا منابع مالی لازم برای تحقق جاه طلبی های شرکت های پیشروی این حوزه رو به پایان اند؟

ریچارد یارک، بنیان گذار خبرنامه آنکاور آلفا، می گوید: «به نظر می رسد ان ویدیا آخرین وام دهنده یا سرمایه گذار جدی باقی مانده باشد.» او می پرسد: «جز ان ویدیا، چه کسی در حال حاضر توانایی دارد ۱۰۰ میلیارد دلار در یک شرکت دیگر سرمایه گذاری کند؟»



نظارتی است.

برای نمونه، ماه گذشته اوپن ای آی قراردادی ۱۰۰ میلیارد دلاری با شرکت سازنده تراشه «ان ویدیا» امضا کرد؛ شرکتی که اکنون با ارزش ترین شرکت سهامی عام جهان به شمار می رود.

این قرارداد در حقیقت ادامه سرمایه گذاری های پیشین «ان ویدیا» در شرکت آلتمن است و انتظار می رود اوپن ای آی مراکز داده ای راه اندازی کند که با تراشه های پیشرفته این شرکت پشتیبانی می شوند.

همچنین اوپن ای آی اعلام کرد قصد دارد میلیارد ها دلار تجهیزات مورد نیاز برای توسعه هوش مصنوعی را از شرکت ای ام دی رقیب مستقیم ان ویدیا، خریداری کند؛ معامله ای که می تواند این شرکت را به یکی از سهام داران عمده ای ام دی تبدیل کند.

فراموش نکنیم اوپن ای آی هنوز یک شرکت خصوصی است؛ با این حال، ارزش آن به تازگی حدود ۵۰۰ میلیارد دلار برآورد شده است. علاوه بر این، مایکروسافت، غول فناوری سرمایه گذاری سنگینی در اوپن ای آی انجام داده و شرکت عظیم رایانش ابری اوراکل نیز قراردادی به ارزش ۳۰۰ میلیارد دلار با این شرکت منعقد کرده است.

پروژه «استار گیت» شرکت اوپن ای آی در ابلین تگزاس، که با سرمایه گذاری اوراکل و شرکت ژاپنی سافت بانک پشتیبانی می شود و در نخستین هفته ریاست جمهوری دونالد ترامپ در کاخ سفید معرفی شد، هر چند ماه یک بار ابعاد بزرگ تری پیدا می کند.

ان ویدیا نیز در استارت آپ هوش مصنوعی «کروبو» CoreWeave سرمایه گذاری کرده است؛ شرکتی که بخشی از زیر ساخت های گسترده مورد نیاز اوپن ای آی را تأمین می کند.

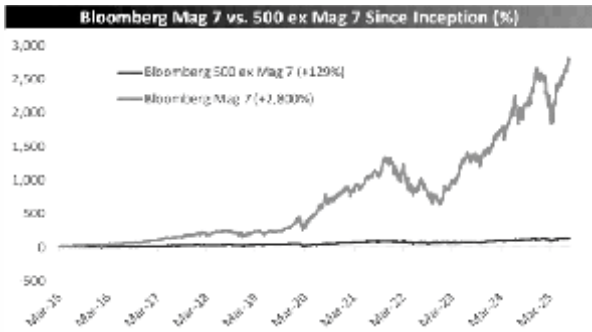
کارشناسان سیلیکون ولی می گویند با رواج یافتن این سازوکارهای مالی پیچیده و درهم تنیده، ممکن است برداشت ها از میزان واقعی تقاضا برای هوش مصنوعی دچار خطا یا ابهام شود.

برخی منتقدان نیز بی پرده این معاملات را «تامین مالی چرخی» یا «تامین مالی فروشنده» می نامند؛ وضعیتی که در آن شرکت برای حفظ فروش خود، در مشتریانش سرمایه گذاری می کند یا به آن ها وام می دهد تا بتوانند به خرید ادامه دهند.

آلتمن گفت: «بله، این نوع وام های سرمایه گذاری پیش از این سابقه نداشته است.» او ادامه داد: «اما چنین سرعتی در رشد درآمد شرکت ها هم تاکنون سابقه نداشته است.» درآمد اوپن ای آی با شتاب زیادی در حال رشد است، اما این شرکت هنوز هرگز به سوددهی نرسیده است.

جای نگرانی است که بسیاری از افرادی که با آن ها صحبت کرده ام، مدام نام شرکت کانادایی «نورتل» را پیش می کشند؛ سازنده تجهیزات مخابراتی ای که با وام گیری گسترده برای تامین مالی مشتریانش، تقاضا برای محصولات خود را به طور مصنوعی بالا برد.

در مقابل، جنسن هوانگ، مدیرعامل ان ویدیا، در گفت و گو با شبکه سی ان بی سی از توافقش با اوپن ای آی دفاع کرد و گفت این شرکت



سم آلتمن، مدیرعامل شرکت اوپن ای آی اخیراً در یک رویداد این شرکت کاری را انجام داد که این روزها کمتر از مدیران فناوری آمریکایی سر می زند: او به پرسش های خبرنگاران پاسخ داد.

آقای آلتمن در حالی که میان مدیران ارشدش نشست به من گفت: «می دانم نوشتن درباره ترکیدن حباب هوش مصنوعی وسوسه برانگیز است.

در واقع، بخش هایی از این حوزه هستند که به نظر من همین حالا هم حالتی حباب گونه دارند.» در سیلیکون ولی، بحث درباره این که آیا شرکت های هوش مصنوعی بیش از آن چه باید ارزش گذاری شده اند یا نه، فوریت تازه ای پیدا کرده است.

برخی منتقدان، چه در محافل خصوصی و چه آشکارا، می پرسند آیا جهش سریع ارزش شرکت های هوش مصنوعی تا حدی نتیجه همان چیزی نیست که خودشان آن را «مهندسی مالی» می نامند.

به عبارت دیگر، نگرانی هایی وجود دارد که این شرکت ها بیش از اندازه واقعی ارزش گذاری شده اند. آلتمن گفت انتظار دارد برخی سرمایه گذاران تصمیم های اشتباه بگیرند و استارت آپ های کم مایه پول های هنگفتی به جیب بزنند.

در هفته های اخیر بانک مرکزی بریتانیا، صندوق بین المللی پول و جیمی دایمون، مدیرعامل جی پی مورگان، نسبت به شکل گیری حبابی در حوزه هوش مصنوعی هشدار داده اند.

دایمون در گفت و گو با بی بی سی گفت: «بیشتر مردم باید در ذهنشان سطح بالاتری از عدم قطعیت را در نظر بگیرند.» در سیلیکون ولی، که بسیاری آن را پایتخت فناوری جهان می دانند، نگرانی ها روز به روز بیشتر می شود.

در نشست اخیر موزه تاریخ رایانه سیلیکون ولی، جری کیلان، از پیشگامان کارآفرینی در حوزه هوش مصنوعی، به جمع اما در مدرسه عالی کسب و کار استنفورد، که شمار زیادی از کارآفرینان



فناوری از آن فارغ التحصیل شده اند، پروفیسور آنا آداماتی می گوید تلاش برای پیش بینی زمان شکل گیری حباب، با وجود کوشش های فراوان، اغلب بی نتیجه است.

او می گوید: «تشخیص زمان شکل گیری حباب خیلی سخت است، و معمولاً تا وقتی نترکد، نمی شود با اطمینان گفت درون آن بوده ایم.»

شرکت های فعال در حوزه هوش مصنوعی تاکنون حدود ۸۰ درصد از رشد چشمگیر بازار سهام آمریکا را به خود اختصاص داده اند؛ و به گفته شرکت گارتنر، هزینه جهانی در زمینه هوش مصنوعی احتمالاً تا پیش از پایان سال ۲۰۲۵ به رقم سرسام آور ۱۵۰۰ میلیارد دلار خواهد رسید.

شرکت اوپن ای آی که در سال ۲۰۲۲ با معرفی چت جی پی تی هوش مصنوعی را وارد جریان اصلی زندگی مردم کرد، اکنون در مرکز شبکه ای پیچیده از معاملات قرار دارد که زیر ذره بین نهادهای



# نکات مهم بیمه مسافرتی در کانادا

بیمه مسافرتی یکی از مهم‌ترین بخش‌های برنامه‌ریزی سفر است، مخصوصاً برای افرادی که از کانادا سفر می‌کنند یا قصد ورود به این کشور را دارند. هزینه‌های درمان در کانادا و بسیاری از کشورهای دیگر بسیار بالا است و یک حادثه کوچک یا بیماری ناگهانی می‌تواند هزینه‌های سنگینی ایجاد کند. به همین دلیل، آگاهی از نکات کلیدی بیمه مسافرتی برای انتخاب یک پوشش مناسب ضروری است. در ادامه مهم‌ترین نکاتی که باید درباره بیمه مسافرتی در کانادا بدانید بررسی شده است.

## ۱. ضرورت بیمه مسافرتی در کانادا

کاناداد از جمله کشورهای است که هزینه درمان در آن در سطح بالایی قرار دارد. اگرچه شهروندان و مقیمان دائم با بیمه دولتی تا حد زیادی پوشش درمانی دریافت می‌کنند، اما این پوشش‌ها معمولاً در خارج از استان محل اقامت یا هنگام سفر به خارج از کشور معتبر نیستند یا بسیار محدود عمل می‌کنند. برای مسافرانی که به کانادا سفر می‌کنند نیز بدون بیمه، حتی یک اورژانس می‌تواند چند صد تا چند هزار دلار هزینه داشته باشد. بنابراین بیمه مسافرتی از جنبه مالی و امنیتی کاملاً ضروری است.

## ۲. انواع پوشش در بیمه مسافرتی

بیمه مسافرتی معمولاً شامل چند نوع پوشش اصلی است:

پوشش درمان اضطرابی: مهم‌ترین بخش بیمه است و هزینه‌های درمان، بستری شدن، آمبولانس، دارو و خدمات اورژانسی را پوشش می‌دهد.

لغو یا تأخیر سفر: در صورت لغو پرواز، فوت یکی از اعضای خانواده، بیماری شدید یا شرایط اضطراری دیگر هزینه‌های از دست‌رفته جبران می‌شود.

بل‌گشت اضطراری به کشور: در صورت بروز حادثه جدی یا فوت بستگان



نزدیک، هزینه بازگشت فوریتی را پوشش می‌دهد.

انتخاب نوع و میزان پوشش بستگی به مقصد، مدت سفر و نوع فعالیت‌هایی دارد که قصد انجام آنها را دارید.

### ۳. سقف پوشش مالی

بسیاری از شرکت‌های بیمه کانادایی  
برای پوشش درمان اضطراری،

سقف‌های متفاوتی ارائه می‌کند؛ معمولاً بین ۱۰۰ هزار دلار تا یک میلیون دلار. برای سفر به کشورهای مانند آمریکا، به دلیل هزینه‌های درمان بسیار بالا، توصیه می‌شود پوشش بالاتر از ۵۰۰ هزار دلار انتخاب شود. در سفرهای اروپایی یا آسیایی نیز حداقل ۱۰۰ تا ۲۰۰ هزار دلار منطقی است.

#### ۴. شرایط پیش‌زمینه‌ای پزشکی Pre-existing Conditions

یکی از مهم‌ترین نکات بیمه مسافرتی در کانادا، قوانین مربوط به بیماری‌های از قبل موجود است. بسیاری از شرکت‌ها فقط در صورتی این بیماری‌ها را پوشش می‌دهند که فرد در دوره زمانی مشخص (مثلاً ۹۰ یا ۱۸۰ روز قبل از سفر) وضعیت پزشکی «پایدار» داشته باشد. بنابراین افراد دارای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری قلبی یا فشار خون باید شرایط بیمه‌نامه را دقیق بررسی کنند و در صورت نیاز بیمه‌های تکمیلی یا پوشش‌های مخصوص خریداری کنند.

## ۵. محدودیت‌های سنی

افراد سالمند در زمان خرید بیمه مسافرتی ممکن است به شرایط و هزینه‌های متفاوتی روبرو شوند. شرکت‌های بیمه معمولاً از سنین ۶۵ یا ۷۰ سال به بالا برای بررسی سابقه پزشکی، پرسش‌نامه دقیق‌تری دارند و گاهی قیمت بیمه را افزایش می‌یابد. با این حال برخی شرکت‌ها محصولات ویژه سالمندان ارائه می‌کنند که پوشش‌های مناسب‌تری دارد.

## ۶. توجه به فعالیت‌های پرخطر

اگر در سفر قصد انجام فعالیت‌هایی مثل اسکی، کوهنوردی، غواصی یا ورزش‌های ماجراجویانه دارید، باید دقت کنید که بسیاری از بیمه‌نامه‌های پایه این فعالیت‌ها را پوشش نمی‌دهند. برای چنین سفرهایی باید پوشش اضافی

خرداد

سعی کنید کارهایی را که به شکست منتهی شده را بررسی کنید و علل شکست آنها را بیابید و اگر قصد تکرار دوباره آنها را دارید سعی کنید اشتباهات گذشته را دوباره تکرار نکنید. تصمیم دارید چند روزی به سفر بروید. این کار را انجام دهید. زیرا در این سفر خبرهای خوشی به شما خواهد رسید و شاید در تصمیمی که داشتید تغییر ایجاد کند. کسی از دست شما دلخور است. هرچه این کدورت و دلخوری کهنه شود، بازگشت سخت تر می شود.

اردیبهشت

در موقعیتی قرار گرفته‌اید که باید از بین دو چیز، یکی را انتخاب کنید. پس خوب سبک سنگین کنید و اگر باز هم احساس می‌کنید که در انتخاب یکی از آنها مشکل دارید، سعی کنید با افراد مجرب مشورت کنید. به کسی وعده‌ای داده بودید و او هر روز در انتظار جواب شما می‌گذراند، قبول کنید که انتظار سخت است، پس او را از این وضعیت بیرون بیاورید. در مورد مسئله‌ای با کسی که دوستش دارید به تندی رفتار کرده‌اید، عذرخواهی کنید

فرود (دين)

کسی که مدت‌های طولانی با شما در ارتباط بوده به شما  
علاقه داشته ولی شما متوجه علاقه او نشده‌اید. به زودی  
نامه‌ای به دست شما خواهد رسید. مبادا از خواندن  
مطالب درون آن نراحت و نگران شوید. می‌توانید راجع به  
این نامه با کسی که به شما نزدیک‌تر است صحبت کنید  
و از او در این مورد کمک بخواهید. در مورد آنچه در دل  
دارید، با هر کسی سخن نگویید چرا که ممکن است با  
تجربیات ناکافی خود به شما پیشنهادی اشتباه دهند.

شیریں

نباید بگذاری که دیگران با دخالت‌های‌شان روابط تو و دوستدات را از بین ببرند. آنها معتقدند که از روی دلسوزی می‌خواهند به تو کمک کنند ولی چنین نیست. اگر با طرف مقابلت مشکلی هم داری به کسی مراجعه کن که صلاحیت آن را داشته باشد. با دوستی قدیمی دوباره بر خورد خواهی کرد که دیدن او تحولاتی در تو به وجود می‌آورد. در مورد مسائل کاری می‌توانی با او مشورت کنی و از کمک‌های او استفاده کنی.

مرداد

راهی را انتخاب کرده‌ای، ولی در آن دچار سرگردمی شده‌ای. لازم نیست نگران باشی. از کسی که انتظارش را نداری، هدیه‌ای دریافت می‌کنی، گرچه ارزش چندانی ندارد ولی برای تو بسیار بااهمیت خواهد بود، چون در پی این هدیه کوچک، دنیایی از عواطف زیبا نهفته است و می‌تواند روابط عاطفی زیبایی را برقرار کند. لازم است کمی در برابر ناملایمات روزگار تحمل داشته باشی. روزگار آنچنان که انسان می‌خواهد پیش نمی‌رود. صبور باشید

## نیر

بین شما و عده‌ای دیگر بر سر فعالیت‌های شغلی‌تان  
توافقاتی ایجاد می‌شود بنابراین تمام فکر و ذکر خود را  
معطوف این کار کنید و تا می‌توانید از کارهای دیگر در  
حیطه شغلی، خودداری کنید. با افراد مهمی روبرو  
خواهید شد که آینده شغلی شما را رقم خواهند زد.  
بعضی مواقع احساس تنهایی می‌کنید و حس می‌کنید که  
به حمایت احتیاج دارید. لازم است کمی غرور خود را  
بشکنید و از دوستان نزدیک و خانواده کمک بخواهید.





**ARASH & SHIRIN  
SHAKOUR**



**آرش و شیرین شکور**

**کارشناسان رسمی املاک  
مسکونی و تجاری شما**

**514-730-3909**



انتشارات بازار  
با بیش از ۴۰ سال سابقه انتشار  
ماهنامه و یلوپیجز

**چهلمین شماره**

**یلوپیجز بازار**

**اول فروردین ۱۴۰۵**

**منتشر می شود**

**جهت رزرو صفحه اختصاصی خود**

**با ما در ارتباط باشید**

**514.538.0628**

آذر



آبان



مهر



اسفند



بهمن



دی





یا انجام نشدن یک برنامه برایش مهم نباشد خیلی مورد پسند افراد گروه نیست. این که شما پیگیر رسیدن به اهداف مشترک باشید و تلاش هم بکنید شما را یک عضو فعال گروه خواهد کرد.

#### ❑ تعهدپذیر باشید

اگر شما مسئولیتی را در یک گروه بر عهده دارید حتما آن را درست و به موقع انجام دهید. تعهدپذیر بودن شما در تصور افراد گروه بسیار موثر خواهد بود. چون هم در رسیدن به اهداف تان کمک می کند و هم تصویر خوبی از خودتان به جا می گذارید اگر قرار باشد همه افراد گروه بی خیال و غیر متعهد باشند به هیچ هدفی نخواهید رسید. تعهد می تواند موفقیت در گروه های دیگر را هم به دنبال داشته باشد.

#### ❑ در پی ارتقا باشید

این که تمام هدف تان ارتقای خودتان باشد چیز درستی نیست. شما باید طوری تلاش کنید که باعث رشد و ارتقای گروه شوید. البته نباید خودتان را هم فراموش کنید چون گروهی که رشد و ارتقایی برای شما نداشته باشد گروه مفیدی نخواهد بود پس سعی کنید رشد خودتان و گروه را موازی هم قرار دهید که خودش می تواند نقش شما را در گروه کلیدی کند.

#### خود را وفق دهید

یک تیم کاری خوب میتواند به موفقیت یک تجارت کمک کند. تیم

کاری با همکاری و تلاش برای انجام کارها و وظایف و مسئولیت های شغلی میتواند به پیشرفت و گسترش یک تجارت کمک کند. هر چقدر که تیم کاری موفق تری داشته باشیم تجارت موفقتری هم خواهیم داشت.

در این قسمت ویژگیهای یک تیم کاری خوب را به اختصار بیان می کنیم:

#### تلاش برای رسیدن به اهداف کاری

هر برند و تجارتي اهدافي مثل پیشرفت، گسترش و توسعه ی کاری دارد بنابراین یک تیم کاری خوب باید با استفاده از راه کارها و برنامه ریزی مناسب بتواند برای رسیدن به اهداف خود تلاش کند. برای رسیدن به اهداف و موفقیت های کاری ابتدا باید آنها را دسته بندی کرده و برای رسیدن به آنها برنامه ریزی داشته باشیم.

#### مسئولیت پذیری

یک تیم کاری موفق باید مسئولیت پذیر بالایی داشته باشد. قطعاً در هر کسب و کاری یکسری از وظایف و مسئولیت ها وجود دارد که تیم کاری باید با انجام آنها در جهت پیشبرد کار و رسیدن به موفقیت تلاش کند. همچنین در هر شغلی مسئولیت افراد

در یک تیم کاری متفاوت است بنابراین انجام صحیح مسئولیت ها باعث موفقیت یک تیم کاری میشود.

#### داشتن برنامه ریزی

برنامه ریزی همیشه از اهمیت زیادی چه در زندگی و چه در کسب و کار برخوردار است. با یک برنامه ریزی خوب هم میتوان به اهداف کاری دست پیدا کرد و هم اینکه نظم بیشتری در کار و فعالیت روزانه داشت. یک تیم کاری خوب با داشتن یک برنامه ریزی دقیق راحت تر میتواند به موفقیت دست پیدا کند.

#### مقابله با چالشهای کاری

چالش ها و مشکلات کاری در اغلب تجارت های مختلف وجود دارند اما مهمتر از همه راه کارهایی است که برای از بین بردن موانع و چالشها در کسب و کار از آنها استفاده میکنیم. یک تیم کاری موفق حتی در مقابله با مشکلات کاری با انگیزه و تلاش زیاد سعی میکند تا از آنها برای کسب تجربه استفاده کند.

#### انگیزه

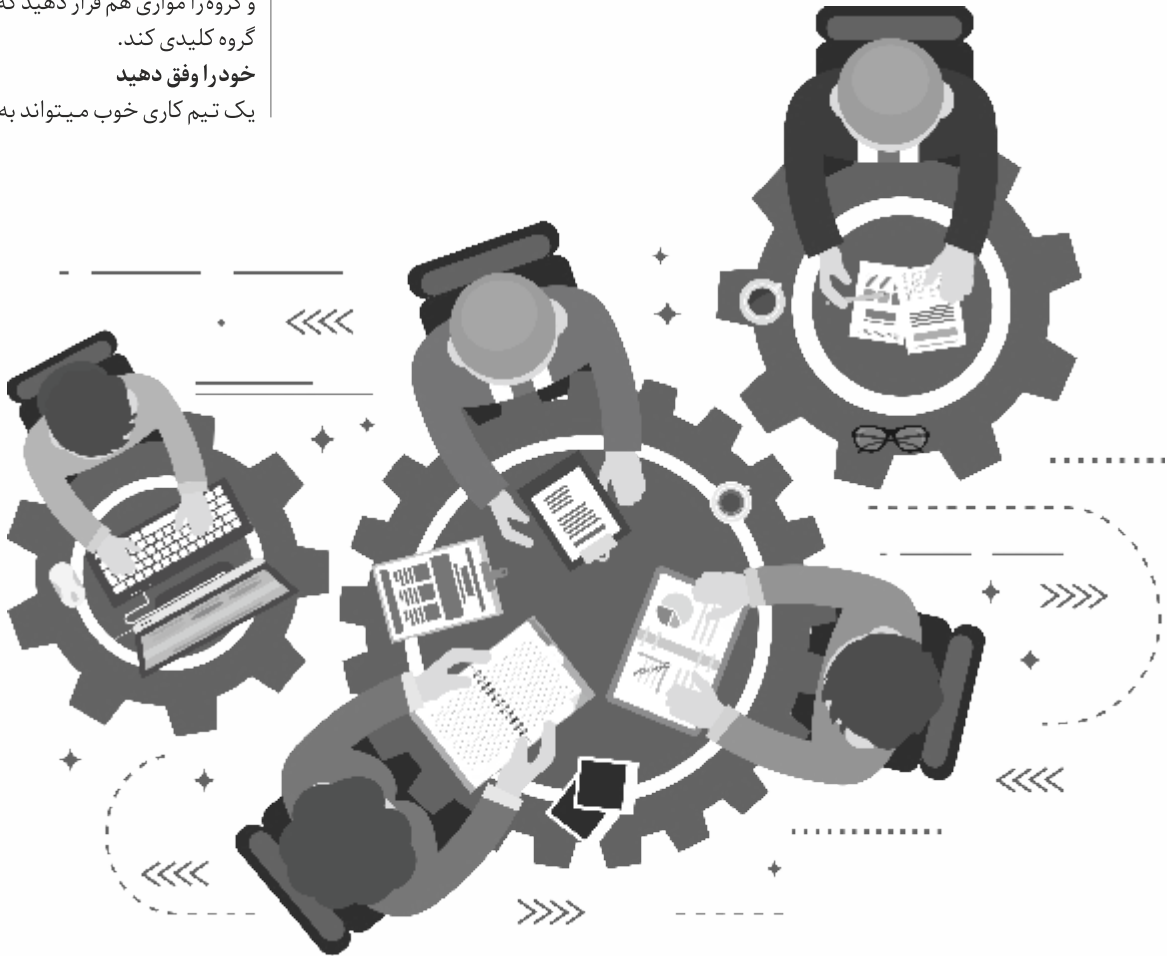
یک تیم کاری موفق از کارمندانی تشکیل شده که از انگیزه ی بالایی برخوردار هستند قطعاً انگیزه ی بالا باعث میشود تا حتی اگر در کسب و کار خود با شکست مواجه شدیم باز هم با تلاش و کوشش بتوانیم به کسب و کار خود ادامه دهیم. هر چقدر که میزان انگیزه ی ما برای کسب و کاری که داریم بیشتر باشد موفقتر خواهیم بود.

#### ❑ نیاز به ابراز دوستی و جلب محبت

کلاً حضور در جمع یک خاصیت دارد و آن این است که وقتی نیاز محبت داریم برطرف می شود! چون بالاخره ۴ نفر در جمع پیدا می شوند که به ما محبت کنند البته کلاً همه آدم ها نیاز به جلب محبت و دوستی دارند و این نیازشان می تواند با حضور در گروه های دوستی و رسمی برطرف شود و البته فراموش نکنیم که ما خودمان هم میل داریم که دوست بداریم و ابراز محبت کنیم و دقیقاً وقتی در یک گروه قرار می گیریم می توانیم عواطف خودمان را بیان کنیم.

#### ❑ فعال گروه باشید!

اصلاً عجیب نیست که در گروه های مختلف شکست بخوریم! چون خیلی از ما نمی دانیم که در یک گروه ورزشی، هنری، فرهنگی و حتی در یک گروه کاری چگونه رفتار کنیم که موفق باشیم و بتوانیم نظر افراد گروه را جلب کنیم و البته افراد گروه روی ما حساب کنند. برای این که شما محبوب گروه باشید و جزو افراد منفی گروه نباشید پیشنهاد می کنیم رفتارهای زیر را حتما فراموش نکنید:



# چگونه در یک کار گروهی و جمعی موفق عمل کنیم؟!

## ویژگیهای یک گروه موفق چیست؟

#### سازگار و انعطاف پذیر بودن

آدم هایی که دائم در یک گروه، ساز مخالف و هی غر می زنند که این چرا این جوری است یا این چرا این جوری نیست!! نه خودشان می توانند موفق شوند و نه باعث موفقیت گروه شان می شوند.

برای همین خیلی رفتارشان مورد قبول افراد گروه نخواهد بود، پس اگر انتقاد و نظر مخالفی دارید بی خیال ایراد گرفتن شوید و سعی کنید به جای آن چند پیشنهاد درست و درمان بدهید یا اگر همه افراد گروه در موضوعی به توافق رسیده اند رفتار سازگارانه داشته باشید و کنار بیايید و لجبازی و مخالفت را کنار بگذارید.

#### ❑ دلسوز و مشتاق باشید

تعلق عاطفی داشتن به گروه معمولا در بیشتر افراد ایجاد می شود این که شما تمام تلاش خود را انجام می دهید که به اهداف تان دست پیدا کنید و برای موفقیت گروه وقت بگذارید و ابراز دلسوزی کنید و خودتان را مشتاق نشان دهید و در برابر اتفاقات مختلف در گروه بی تفاوت نباشید در ماندگاری و البته موفقیت شما و گروه نقش موثر دارد و البته باعث می شود افراد گروه به شما بیشتر از دیگران توجه کنند.

#### ❑ پیگیر باشید

یکی از مهم ترین رفتارهایی که می تواند شما را به عنوان یک عضو خوب در گروه نشان دهد پیگیر بودن است یعنی هیچ گروهی از اعضای بی خیال و بی تفاوت خوشش نمی آید یا کسی که انجام شدن

معلوم نیست که توی زندگی اجتماعی و در ارتباط با آدم های مختلف چه کار می کنیم که درست بعد از چند روز وارد شدن به یک گروه، دیگر ما را نمی خواهند. این را می شود از نوع حرف زدن و چشم

و ابرویی که برای مان بالا و پایین می اندازند فهمید!

این که آدم مهارت این را داشته باشد وارد یک گروه شود و بعد هم در آن گروه ماندگار بماند و از همه مهم تر موفق هم بشود کار هر کسی نیست! دنیای ما پر از گروه های مختلف ورزشی، علمی، فرهنگی، هنری، کاری و... است که نمی توانیم از خیرشان بگذریم پس باید در رفتارهای خودمان تجدید نظر کنیم.

اولش فقط یک سری گروه های دوستی هستند که ما هی عضوشان و هی از آن منصرف می شویم گروه های دوستی شاید خیلی برای مان مهم نباشند و بیشتر جنبه خوش گذرانی و تفریحی داشته باشند اما هر چه قدر ما توانایی حضور موفق در این گروه ها را داشته باشیم بهتر می توانیم در گروه های رسمی تر موفق عمل کنیم. وقتی ما وارد یک گروه می شویم یعنی هدف های مشترکی با هم داشته ایم که

باعث عضویت ما شده است،

بنابراین این رسیدن به این هدف ها موفقیت ما و گروه را تضمین می کند، اما گاهی با ورود به یک گروه کاری می کنیم که آنها بی خیال بودن ما شوند و به راحتی ما را کنار می گذارند. حالا شاید با خودتان بگویید که ای بابا اصلاً لازم نیست که ما عضو گروهی شویم همین طوری مجرد! هم می توانیم در این عالم زندگی کنیم اما یک سری دلایل وجود دارد که افراد خودشان را عضو گروه های مختلف می کنند یعنی نیازهایی وجود دارد که با حضور شما در یک گروه تامین می شود:

#### نیاز به کسب تجارب جدید

وقتی دل مان از همه کارها، آدمها و حتی موقعیت های تکراری و یک نواخت زده می شود و دوست داریم یک هیجانی به زندگی مان دهیم یا چیزهای جدید یاد بگیریم به سرمان می زند که عضو گروه های مختلف شویم گروه هایی که هم می توانند ما را به رسیدن هدف های مان کمک کنند و هم تجربه های جدید در زندگی ما به وجود بیاورند. البته گاهی هم به خاطر پر کردن اوقات فراغت و بی کاری دسست به دامن گروه های مختلف می شویم.

به هر حال گروه ها در هر زمینه تجربه های جدید برای آدم ها ایجاد می کنند که می تواند هیجان انگیز و لذت بخش باشد.

#### ❑ نیاز به جلب نظر و تایید دیگران

این که ما نظری بدهیم و دیگران تایید و از ما هی تعریف نیازی است که با حضور در گروه تامین می شود.

ما کلاً آدم هایی هستیم که می خواهیم به طرق مختلف جلب نظر کنیم و دانسته ها، هنرها و مهارت های خودمان را به دیگران نشان دهیم و شاید بهترین جا همین گروه های مختلفی است که ما عضوشان می شویم و آن وقت آن ها هم با تاییدات شان به بالا رفتن اعتماد به نفس ما کمک می کنند.

#### ❑ نیاز به کسب امنیت

این که شما عضو یک گروه باشید، اول از همه از تنهایی و غربت خارج می شوید و تازه از خیلی از آسیب های روحی و روانی هم در امان می مانند تازه این را به امنیت اقتصادی یا سلامتی که عضویت در بعضی گروه ها برای ما ایجاد می کند هم اضافه کنید.

یعنی گروه های کاری می توانند نیاز های اقتصادی ما را برطرف و خیال مان را نسبت به دغدغه های مالی راحت کنند یا امنیت در زمینه سلامت جسمی و روانی که گروه های مختلف به ما خواهند داد.



گاهی اوقات خودتان می‌دانید شغلتان مناسب شما نیست. شاید در زمینه مناسبی کار نمی‌کنید، از کار لذت نمی‌برید، احساس می‌کنید در محاصره همکاران غیرقابل اعتماد گرفتار شده‌اید یا یک رییس نالایق دارید. اغلب افراد به شما توصیه می‌کنند به دنبال کاری باشید که برای شما مناسب‌تر باشد.

اما شاید این مساله امکان پذیر نباشد. شاید به دلایل مختلفی نتوانید کار فعلی را ترک کنید: دلایل اقتصادی، تعهد به خانواده و نبودن فرصت‌های کافی در زمینه کاری شما. پس زمانی که در یک شغل گرفتار شده‌اید چه کاری باید انجام دهید؟

#### افراد خبره چه می‌گویند؟

گرچن اسپریتزر، استاد مدیریت و سازمان‌ها در دانشکده بازرگانی میشیگان معتقد است اغلب مردم زمانی از شغل خود ناراضی هستند که این شغل هیچ معنا یا هدفی برای آنها ندارد، فرصت یادگیری اندکی به آنها می‌دهد و در پایان روز احساس می‌کنند همه انرژی خود را از دست داده‌اند.

اگر به هر دلیلی احساس ناخرسندی می‌کنید، نباید فکر کنید که باید آن را بپذیرید یا از شغل خود دست بکشید.

حتی اگر می‌توانید شغل دیگری پیدا کنید، باز هم شاید ماندن در شغل فعلی بهترین انتخاب باشد. ایمی رزسنیوسکی به عنوان استاد یار رفتار سازمانی دانشکده مدیریت ییل می‌گوید: «جست‌وجو برای یک شغل و تغییر آن موضوع

کوچکی نیست. تغییر یک شغل به‌اندازه مزیتی که ایجاد می‌کند برای حیات حرفه‌ای یک فرد و درآمد او، هزینه نیز در بردارد». خوشبختانه بیش از آنچه فکر می‌کنید، راه‌حل برای ماندن در یک شغل وجود دارد. او می‌گوید: «اغلب فضاهایی برای حرکت و تغییر وجود دارد که افراد مایل نیستند آن را ببینند» در اینجا توضیح می‌دهیم که چگونه می‌توان از یک موقعیت شغلی نامناسب بیشترین مزیت را به دست آورد.

#### به خودتان نگاه کنید

سیگال بارساد، استاد مدیریت دانشگاه وارتون می‌گوید: «اینکه شما از شغل خود رضایت داشته باشید یا نداشته باشید، مربوط به منش و شخصیت خودتان است». بعضی افراد به طور طبیعی تمایل دارند ناخرسند باشند، در حالی که دسته دیگری از افراد دید روشن‌تری نسبت به زندگی دارند. قبل از آنکه بگوئید شغلتان نامناسب است، ابتدا به خودتان نگاه کنید. بارساد می‌گوید ارزش آن را دارد که بپرسید: آیا من جزء افرادی هستم که اغلب نسبت به زندگی خود ناراضی هستند؟ شاید درک این مساله احساس بهتری نسبت به شغلتان به شما ندهد، اما ممکن است باعث شود قبل از آنکه به دنبال شغل جدید بگردید، دوباره فکر کنید.

#### در جست‌وجوی معنا باشید

تحقیقات اسپیتزر نشان می‌دهد که پیدا کردن معنای بیشتر در شغلتان می‌تواند به طور چشمگیری باعث

بهبود رضایت شغلی شود. بارساد نیز با این موضوع موافق است؛ او توصیه می‌کند مسوولیت‌های شغلی خود را با نگاه متفاوتی ببینید. به عنوان مثال، اگر شغل شما متضمن انجام کارهای دون و پست است، سعی کنید به خاطر داشته باشید که این کار مقدمه اهداف درازمدت است و قرار نیست شما تا ابد این کار را انجام دهید. یا اگر در زمینه‌ای کار می‌کنید که از لحاظ روحی سخت است، مثل پرستاری یا مددکاری اجتماعی، به خودتان یادآوری کنید که هر چند در پایان روز خسته هستید، اما به دیگران کمک می‌کنید.

همچنین، ارتباط با همکاران نیز می‌تواند کمک کننده باشد. دلسوزی خود را نشان دهید و قدردانی خود را ابراز کنید. سعی کنید در محیط کار با همکاری که به آنها علاقه‌مندید وقت خود را بگذرانید. بارساد می‌گوید «ارتباطات احساسی قوی‌تر در محیط کار، تأثیر مثبت روانی و اجتماعی بسیار زیادی دارد.»

#### کاری را که انجام می‌دهید، تغییر دهید

اگر نمی‌توانید طرز فکر خود را تغییر دهید، شاید بتوانید تغییری در مسوولیت‌های شغلی خود ایجاد کنید. اما برای این تغییر لزوما ضرورت ندارد که به واحد دیگری منتقل شوید یا ارتقای شغلی پیدا کنید.اسپریتزر و رزسنیوسکی پیشنهاد می‌کنند که از «متناسب‌سازی شغل» استفاده کنید و از این طریق به کار خود، برای تناسب بیشتر با توانایی‌ها، انگیزه‌ها و علایق خود شکل دیگری

بدهید. رزسنیوسکی می‌گوید «افراد در مورد اینکه روز خود را چگونه بگذرانند یا برنامه‌ریزی کنند روش‌های مختلفی دارند؛ برخی‌ها به کارهای اصلی می‌پردازند و برخی نیز به تغییرات کوچک بسنده می‌کنند.»

مورد اول اغلب به تأیید از طرف رییس نیاز دارد، اما مورد دوم چنین نیست. به عنوان مثال، اگر از صحبت با مشتریان لذت می‌برید، اما انجام کارهای اداری چنین فرصتی برای شما باقی نمی‌گذارد، در این صورت شاید تصمیم بگیرید صبح‌ها با مشتریان صحبت کنید تا برای انجام کار در تمام روز انرژی داشته باشید. یا شاید بخواهید در پایان روز با مشتریان صحبت کنید تا به خود جایزه داده باشید.

#### افرادی را که با آنها در ارتباط هستید، تغییر دهید

اگر به نفس شغل خود علاقه‌مند هستید اما افرادی را که با آنها کار می‌کنید دوست ندارید، شاید بتوانید این مساله را نیز تغییر دهید. رزسنیوسکی می‌گوید شاهد بوده است که چگونه بعضی‌ها برای افزایش رضایت شغلی خود افرادی را که روزانه با آنها سروکار دارند تغییر می‌دهند. سعی کنید روابطی را که به شما انرژی می‌دهند مستحکم‌تر کنید.افرادی را پیدا کنید که بتوانند به شما در انجام بهتر کار کمک کنند. رزسنیوسکی مثالی از کارمندان یک بیمارستان ارائه می‌دهد که مسوول تمیز کردن اتاق بیماران بودند.آنها از طریق یک پیغام مرکزی متوجه می‌شدند که چه وقت باید برای تمیز کردن وارد یک اتاق شوند و با توجه به بیمار آن اتاق از چه ابزارهایی می‌توانند استفاده کنند.اما اطلاعات پیغام مرکزی همیشه



# چگونه از شغلی که دوست نداریم لذت ببریم؟!

به روز شده نبود و به همین دلیل کارمندان نمی‌توانستند آن گونه که می‌خواهند کار خود را انجام دهند و این مساله برای آنها نارضایی شغلی به همراه داشت. وقتی آنها مستقیماً با متصدیان هر بخش رابطه ایجاد کردند، اطلاعات دقیق‌تری کسب کردند و توانستند کار تمیز کردن را به طور کارآمدتری انجام دهند. البته اگر با رییس یا همکاران خود به سختی رابطه برقرار می‌کنید، شاید کار کردن در کنار آنها سخت باشد. رزسنیوسکی می‌گوید «متناسب‌سازی شغل نمی‌تواند در ماهیت شغل تغییری ایجاد کند. مسلماً این کار حلال همه مشکلات نخواهد بود.»

#### از شکایت کردن خودداری کنید

اگر در شغل نامناسبی هستید، شاید وسوسه شوید که درباره آن نزد همکاران خود شکایت و گلايه کنید. اما این کار توصیه نمی‌شود. اسپیتزر می‌گوید «شکایت درباره شغلان سرآغاز مشکل است.

#### گزینه‌ها را بازنگه دارید

پیشرفت‌هایی که در موقعیت شغلی خود ایجاد می‌کنید می‌تواند مسائل را قابل تحمل‌تر نماید، اما باید همیشه برای اقدام بعد آمادگی داشته باشید.اسپیتزر می‌گوید «می‌توانید در شغل خود پیشرفت کنید؛ اما در عین حال می‌توانید نیم‌نگاهی به فرصت‌های جدید نیز داشته باشید.» مطمئن شوید که رزومه کاری شما در سایت‌های کارپایی به روز شده است و همواره در جست‌وجوی شغل مورد علاقه

خود هستید.»

#### علایق شخصی در کار

توماس هفتر، از مهندسين دانشگاه جان‌هایکینز، برای کار در آزمایشگاه فیزیک یک مرکز تحقیقات دانشگاهی که با وزارت دفاع قرارداد دارد استخدام شد. وقتی توماس هشت سال پیش این شغل را دریافت کرد، فقط به کارهای فنی پرداخت و تمرکز خود را بر طراحی فرکانس رادیویی و تجزیه و تحلیل رادار گذاشت. او از همان ابتدا می‌دانست که این کار مورد اشتیاق و علاقه شدید او نیست. توماس می‌گوید «بیشتر کاری که انجام می‌دهیم در تنهایی و به دور از دیگران است. ما آزمایشگاه‌های طبقه‌بندی شده‌ای داریم و من تنها کسی هستم که به تنهایی کار می‌کنم». بعد از پنج سال کار کردن در این شغل به او پست مدیریت داده شد. او فکر کرد که به این ترتیب خواهد توانست با افراد بیشتری ارتباط داشته باشد. اما هنوز بخش زیادی از کارها از جمله مدیریت زمانبندی، توسعه قراردادها و بازخوانی مستندات باید به تنهایی انجام می‌شد.توماس به فکر جست‌وجو برای شغل دیگری افتاد، کاری که برای او مناسب‌تر باشد، اما نتوانست چنین شغلی بیابد. او و همسرش به زودی صاحب فرزند دوم خود می‌شدند و با توجه به رکود بازار کار، زمان مناسبی برای این تغییر نبود. در عوض او شروع به شرکت در کلاس‌هایی در زمینه روانشناسی سازمانی مثبت کرد و روش‌هایی را یافت که با آن بتواند علایق خود را در کار بگنجاند.او به سازمان پیشنهاد کرد تا جلساتی درباره دانش سازمانی مثبت برگزار شود. او ابتدا با تیم خودش صحبت کرد و سپس آن را در جلساتی که برای همه اعضای ۵۰۰۰

نفری سازمان تشکیل می‌شد مطرح نمود. بعد از آن نزد واحد آموزش و توسعه شرکت رفت و از آنها خواست تا واحدی را برای استفاده از روانشناسی مثبت برای ایجاد خلاقیت و نوآوری ارائه کنند. کارمندان واحد آموزش از او خواستند خودش ارائه و آموزش این مبحث را بر عهده بگیرد. هر چند این فعالیت‌ها خارج از چارچوب کاری او بود؛ اما همچنان به همه وظایف خود به عنوان مدیر پروژه عمل می‌کرد. او توانست با واگذاری بخشی از کار خود به اعضای تیمش که مشتاق انجام این کارها بودند، حجم کار خود را کاهش دهد. او می‌گوید «توانستم فضایی برای آنچه دوست داشتم انجام دهم، باز کنم». البته برای این کار نیز به او دسستمزد پرداخت می‌شد. او می‌گوید «قبل از آنکه این تغییرات را ایجاد کنم، رضایت شغلی من از یک تاده به میزان ۳ بود. من تغییرات کوچکی ایجاد کردم. به هیچ وجه کار سختی نبود اما رضایت شغلی من اکنون ۷ است.» به نظر خودش، با یافتن روش‌هایی که بتواند وقت بیشتری را به آنچه از آن لذت می‌برد اختصاص دهد، مثل یادگیری، آموزش به دیگران و گذراندن وقت با افراد دیگر، می‌تواند رضایت شغلی خود را به ۸ یا ۹ برساند.

#### شروع کاری که به آن علاقه دارید

نه سال پیش، زمانی که شامی‌کان شغلی در شرکتی در تگزاس به دست آورد، می‌دانست که این شغل ایده‌آل او نیست. کار او در زمینه

مدیریت حساب‌ها بود و شامی باید کارهای روزمره‌ای را در ارتباط با یکی از مشتریان شرکت انجام می‌داد. شامی می‌دانست که توانایی‌اش در زمینه دیگری است. او می‌گوید «بیشتر مایل بودم که خودم در توسعه کار نقش داشته باشم و در بخش فروش باشم نه اینکه به مشتری فعلی خدمات ارائه کنم.»

او کمتر از ۵ درصد از زمان خود را به این کار اختصاص می‌داد. بعد از یک سال که در این شغل بود، تصمیم گرفت که برای کار خود متناسب‌سازی انجام دهد که به او کمک کرد متوجه شود اگر بر معامله با مشتریان جدید تمرکز کند، راضی‌تر است و این کاری بود که دیگران به صورت تمام وقت انجام می‌دادند.

او به نزد رییس خود رفت و به او توضیح داد، چرا برای گسترش شبکه مشتریان بالقوه در بازار فرد مناسبی است.

رییس او قانع شد. عنوان شغلی شامی و سمتش تغییر نکرد، اما او تمرکز خود را بر کاری گذاشت تا بتواند مشتریان بالقوه‌ای را بیابد که دارای قابلیت‌های مناسبی برای سازمان باشند.

این مشتریان اکنون از مشتریان برتر شرکت هستند. در پی این موفقیت، شامی به سمت معاونت ریاست ارتقا یافت و تمرکز او اکنون فقط بر یافتن موقعیت‌های جدید، بازارهای استراتژیک و توسعه کسب و کار است.



# مزیت های قصه خوانی برای کودکان، در هنگام خواب

چه پدر و مادر باشید و چه قصه‌بچه‌دار شدن داشته باشید، خوب است که بدانید خواندن داستان برای کودکان هنگام خواب تا چه اندازه سودمند است. گرچه اکثر والدین پس از گذراندن یک روز طولانی ممکن است حال و حوصله‌ی قصه‌خوانی شبانه را نداشته باشند و این کار برایشان خسته‌کننده باشد، با این حال احتمالاً دانستن اینکه همین قصه‌خوانی به ظاهر خسته‌کننده چه تأثیر شگرفی بر سلامت ذهن و هوش هیجانی کودک خواهد داشت باعث شود نظ‌رشان تغییر کند.



## خانواده های موفق چه می کنند؟

چگونه می توانیم عادت های خوب را به خانه هایمان بیاوریم و شادی و موفقیت را در کنار هم تجربه کنیم؟

شما می توانید با انجام بر خی کار ها و خوردن مواد غذایی سالم استحکام خانوادگی خود را بالا ببرید. هر خانواده ای بنا بر تعریفی که اعضای آن دارند شکل و شمایل متفاوتی دارد. بعضی ها به دلیل نوع شغلشان ساعات زیادی از روز نمی توانند در کنار هم باشند بنابراین شب ها برای این خانواده حکم بخش اصلی از تباطی را دارد. بعضی دیگر صبح یا ظهر را در کنار هم سپری می کنند. شما می توانید با انجام بر خی کار ها و خوردن مواد غذایی سالم استحکام خانوادگی خود را بالا ببرید. جالب است بدانید که داشتن یک زندگی خانوادگی سالم می تواند خطر ابتلا به حمله قلبی را کاهش و شانس زنده ماندن شما را افزایش دهد.

وسایل الکترونیکی را خاموش کنید.

برای این کار می توانید یک سبد ابزار داشته باشید. در کنار در ورودی یا هر جایی دور از دسترس یک سبد بگذارید و به همه یاد بدهید قبل از ورود به خانه وسایل الکترونیکی خود را آنجا بگذارند.

**پیروزی های همدیگر را جشن بگیرید:** اهمیت دادن به اتفاقات و شادی های اعضای خانواده حتی کوچک ترین فرد، خیلی در استحکام روابط و ایجاد صمیمیت تأثیر دارد. همیشه برای هر موفقیت هر چند

کوچک یک جشن ساده کنار هم برگزار کنید.

**در آشپزی همکاری کنید:** تهیه غذا، از خرید کردن تا انتخاب غذا و بعد تهیه کردن آن می تواند یک برنامه همگانی در خانواده باشد.

**زمان شام حرف بزنید:** در زمان صرف شام در کنار خانواده تان باشید و راجع به اتفاقات روزانه و علایق و برنامه های فردا حرف بزنید.

**با هم پیاده روی کنید:** یکی از سبک ترین و راحت ترین ورزش هایی که می توانید با خانواده انجام دهید، رفتن به پیاده روی است. این کار را شاید نتوانید هر روز صبح با

توجه به مشغله زیاد اجرا کنید ولی سعی کنید برنامه روز های تعطیل را جوری هماهنگ کنید که چند ساعتی در کنار هم راه بروید.

**قدر دانی کردن را پرورش دهید:** اگر والدین برای کار های خوب از همدیگر تشکر و قدر دانی کنند، فرزندان هم این کار را یاد می گیرند. **محیط خانه را ایمن کنید:** اگر فرزند خردسال دارید برای این که خیال خودتان راحت شود یک محیط سالم و امن ایجاد کنید.

**با هم بازی کنید:** بازی کردن فقط برای بچه ها نیست. والدین هم می توانند با شرکت در بازی های گروهی خانوادگی فضای شادی در خانه ایجاد و با این کار حس همدلی و همراهی را به فرزندان منتقل کنند.

**موبایل را از اتاق خواب دور کنید:** به بچه ها یاد بدهید صبح ها به جای زنگ موبایل با ساعت زنگ دار بیدار شوند و هر بهانه ای برای بودن موبایل

۱. به گسترش قوه تخیل کودک کمک می کند.

قصه خوانی قبل از خواب تخیل و ابتکارش را پرورش می دهد. داشتن قوه تخیلی سالم باعث می شود کار کرد ذهنشان افزایش یابد و به آن ها می آموزد مؤثر تر و با سرعت بالاتری فکر کنند. قصه خوانی با افزایش خلاقیت و تخیل، آن ها را قادر می سازد تا در آینده با سرعت بالاتری برای مشکلاتشان به راه حل برسند. توانایی مجسم کردن شخصیت ها، مکان ها و پیشامدهای غیر واقعی، زندگی را رنگی تر و شادتر می سازد. بنابراین با قصه خوانی راه پرورش این توانایی کودکان را هموار سازی.

۲. ساختن لحظاتی بی قیمت

قصه خوانی شبانه لحظاتی فراموش نشدنی می آفریند. به عنوان پدر یا مادر، احتمالاً دوست داشته باشید کودکان آن زمان هایی را که کنارش وقت گذرانده اید و هنگام خواب برایش داستان هایی سحرآمیز خوانده اید را به یاد داشته باشید. آن لحظاتی که به کودکان شب بخیر می گوید و آن لبخند جذاب را روی صورت کوچولوی خواب آلودتان می بینید بی قیمت اند. با قصه خوانی شبانه می توانید این خاطرات به یاد ماندنی را برای خودتان و کودکان بسازید.

۳. باعث پیشرفت زبانی کودک می گردد.

ما نه تنها برای کودک قصه می خوانیم بلکه همزمان به آن ها آموزش نیز می دهیم. آن ها مهم ترین کلماتی که به کار می بریم را به یاد می سپارند و دامنه لغاتشان افزایش پیدا می کند. معمولاً واژه هایی که در داستان به گوششان می خورد را بلافاصله به کار می برند و آن کلمه و کاربردش را می آموزند. بنابراین هر چه برای کودکان تعداد بیشتری قصه خوانده شود بهتر می توانند ایده ها و نظر اتشان را بیان کرده و توضیح دهند.

۴. بذر عشق به مطالعه را درون کودکان خواهید کاشت.

هنگام قصه خوانی شبانه شما در واقع او را ترغیب می کنید تا در تمام طول عمر کتاب های بیشتر و بیشتری مطالعه کند. کودکانی که عاشق کتاب خواندن هستند معمولاً والدینی دارند که برایشان پیش از خواب قصه می خواند. کودکانی که تنها سرگرمی شان تماشای فیلم و کارتون است، از مزایای مطالعه محروم خواهند ماند. بنابراین، پدر و مادر ها می بایست در زمینه مطالعه و کتاب خوانی الهام بخش کودکان باشند، تا به این ترتیب کودک موفقیت بیشتری را در زندگی خویش تجربه نمایند.

۵. با قصه خوانی مغز کودکان را برانگیز ید.

برای دانستن این برانگیختنی تنها کافی است تصور کنید هنگامی که برای کودکان قصه می خوانید چندین سوال در ذهنش ایجاد می شود. «این چیه؟»، «اون چیه؟»، «چه جوری تونسست این کارو یکنه؟» و هزاران سوال عجیب غریب دیگر که گاه ممکن است شما را به ستوه بیاورد! هر چه بیشتر برای کودکان قصه بخوانید، سوال های بیشتری در ذهنش ایجاد می شود، و هر چه بیشتر سوال ببرسند، جواب بیشتری دریافت می کنند و در نتیجه ی کودک باهوش تر و خلاق تری خواهید داشت.

۶. قصه شما بهترین نوع لالایی است.

با خواندن قصه برای کودکان کمکش می کنید سریع تر به خواب رود. خوشبختانه امروزه ما به داستان های مختلف و متنوعی دسترسی داریم که به ما قدرت انتخاب بیشتری می یخشد تا متناسب با سن کودک داستانی را انتخاب کرده و آموزش او را آغاز کنیم. این شیوه آموزش نه تنها به مذاق کودک خوش می آید، بلکه تلفظ و دیکته شان را بهبود می بخشد.

۷. کودکان باهوش تری داشته باشید.

وقتی برای کودکان قصه می خوانید، آن ها با دستور زبان و دامنه لغات بیشتری آشنا می شوند. این آشنایی موجب می شود کودک شما در مدرسه موفق تر باشد زیرا با بسیاری از واژه ها از پیش به واسطه قصه هایی که برایش خوانده اید آشنایی دارد. از سوی دیگر هر داستان یک جنبه اخلاقی نیز دارد که به کودک خوب و بد را می آموزد.

این دلایل دیگر جای بحثی باقی نمی گذارد که این چند دقیقه وقت گذاشتن شبانه تا چه اندازه برای کودک شما ضروری است. اهمیتی ندارد تا چه اندازه خسته اید، اگر بخواهید مطمئن باشید می توانید این چند دقیقه را به کودکان هدیه دهید و آن ها در آینده از این بابت از شما سپاس گزار خواهند شد.

سفرهای تازه را برنامه ریزی کنید و از کشف جدیدترین ها باهم لذت ببرید.

**آرزوهای بزرگ داشته باشید:**

یک دفتر بردارید و در آن آرزوهای خانواده را بنویسید. در این کار از بچه های بالای سه سالتان کمک بگیرید آنها آرزوهای قشنگی دارند.

**از هم سؤال کنید:** از هم درباره اتفاقات روزمره و شرایط کاری و برنامه ها سؤال کنید اما هرگز در یک خانواده سؤالات با چرا شروع نمیشود. با این روش همدیگر را مواخذة نکنید.

**عادلانه دعوا کنید:** به هر حال در هر خانواده ای بحث و جدل پیش می آید مخصوصاً اگر بچه های کوچک در خانه باشند. وقتی درگیری ایجاد می شود افراد خانواده باید بدانند که نظرشان ارزش دارد. تلاش کنید ابزارهایی را برای حل منازعات پیدا کنید.

**کنترل گر نباشید:** در یک خانواده سالم والدین مأمور کنترل جزئیات زندگی بچه ها نیستند. آنها به جای کنترل کردن فرزندان راه های نه گفتن به خطرات را به آنها آموزش می دهند.

**با بچه ها حرف بزنید:** فکر نکنید بچه ها نباید در مسائل شرکت کنند. آنها یکی از مهم ترین اعضای خانواده اند، با پرسیدن نظراتشان، اعتمادبه نفسشان را بالا خواهد برد.

**عذرخواهی کنید:** وقتی خودتان در صورت بروز هر اشتباهی، از خانواده و فرزندانان عذرخواهی کنید، به مرور این رفتار در فرزندان نیز نهادینه می شود.

در اتاق خواب را از آنها بگیرد.

**سنت های خانوادگی داشته باشید:** جدا از سنت های ملی و مذهبی می توانید یکی سری سنت برای خانواده خود بگذارید، آن را روی یک تخته مخصوص جلوی دید همه بنویسید و سر موقع این سنت ها را اجرا کنید. مثلاً یک شام مخصوص در یک شب خاص.

**استرس ها را با هم حل کنید:** مشکلات و نگرانی ها خود را با خانواده در میان بگذارید و با انجام فعالیتهایی مثل پیاده روی و ورزش های ذهنی دیگر با هم بر مشکلات غلبه کنید.

**روز های تعطیل تفریح کنید:** علاوه بر استراحت کردن در روز های تعطیل، سعی کنید برنامه های ویژه ای برای تعطیلات داشته باشید. این تنها روزی بی دغدغه کاری در هفته است پس قدر آن را بدانید.

**جلسات مالی برگزار کنید:** با هم در پایان هر ماه جمع شوید و حساب و کتاب مالی را بررسی کنید.

**تجربه های جدید داشته باشید:** با هم به تفریحات جدید بروید،





### کتاب‌خوان ها ، کتاب‌خوان دیجیتال بخرند!

به رغم این که انتظار می رفت ایجاد نسخه های الکترونیکی از کتاب های مختلف بتواند زندگی افراد علاقه مند به کتاب و کتابخوانی را تحت تاثیر خود قرار دهد، نظرسنجی های انجام شده دراین باره حاکی از آن است که همچنان این افراد کتابخوانی به شیوه سنتی را به خواندن متن چاپی کتاب روی صفحه نمایشگر ترجیح می دهند و دوست دارند ورق زدن صفحات کاغذی کتابی را که می خوانند، احساس کنند.

همان طور که می دانید امروزه فناوری های نوین توانسته اند به بسیاری از نیازهای ما انسان ها در زمینه های مختلف پاسخ گویند. یکی از این فناوری های جدید در عرصه طراحی و ساخت گجت های کامپیوتری، کتابخوان های الکترونیکی هستند که براساس نیازها و خواسته های افراد علاقه مند به کتابخوانی طراحی شده اند و با وجود این که مدت زمان زیادی از عرضه کتابخوان های الکترونیکی نمی گذرد، سر و صدای زیادی به راه انداخته اند.

#### کتابخوانی به شیوه الکترونیک

کتابخوان های الکترونیکی دســتگاهی پرتابل برای خواندن و مطالعه کتاب هایی با فرمت دیجیتالی هستند و می توانند پاسخگوی نیازهای افرادی باشند که علاقه خود را به فرم سنتی کتاب در دنیای دیجیتال حفظ کرده اند. مهم ترین مزایای ابزارهای کتابخوان الکترونیک، قابل حمل بودن، قابلیت مطالعه صفحه حتی در نور آفتاب و نیز عمر طولانی باتری است.کتابخوان های الکترونیکی نقش بسیار مهمی در سهولت کتابخوانی دارند و به این ترتیب می توان به کمک آنها، کتاب های مورد علاقه را همه جا با خود همراه داشت تا در هر فرصتی که پیش آمد، بخشی از آنها را بخوانیم. این در حالی است که یکی از مهم ترین ویژگی های کتابخوان ها این است که در آنها می توان اندازه متن کتاب را به دلخواه تغییر داد.از آنجایی که در این کتابخوان ها متن کتاب براساس فناوری جدیدی موسوم به E Inkیا جوهر الکترونیکی روی صفحه نمایشگر به نمایش درمی آید در مقایسه با

صفحات نمایشگر رایانه ای که مجهز به فناوری LEDهستند، خواندن متن کتاب یا هر نوشته ای راحت تر بوده و تنها با یک بار شارژ دستگاه می توان هزاران صفحه از کتاب را بدون نیاز به شارژ مجدد خواند. با توجه به چنین ویژگی هایی باید پذیرفت که استفاده از کتابخوان های الکترونیکی برای خواندن این نوع کتاب ها در لپ تاپها و حتی آیفون ها قابل مقایسه نخواهد بود.

رقابت در این حوزه در سال های اخیر بسیار زیاد شده است و شرکت های بزرگی که در این زمینه فعالیت دارند همه و همه مدام در حال رو کردن برگ های برنده خود هستند تا در این بازار رقابتی از دیگر رقبای خود پیشی گیرند.در حال حاضر دو شرکت بزرگ سونی و آمازون، بازار فروش کتابخوان ها را در دست دارند و این در حالی است که در مقابل شرکت های دیگری همچون اپل و گوگل با توسعه سیستم عامل های خود و ارائه تبلت ها، یک کتابخوانه دیجیتال روی این ابزارها به وجود آورده اند. اگرچه تبلت های آندرویدی و iPadاز بزرگ ترین رقیبان فناوری E Inkهستند اما از نظر کار اختصاصی کتاب خواندن قابل رقابت با فناوری E Inkنیستند. مزیت استفاده از صفحات با تکنولوژی E Inkعلاوه بر مصرف بسیار کم باتری، این است که برخلاف صفحه نمایشگر معمولی نور از پشت آن نمی تابد و در بلند مدت به چشم آسیبی نمی رساند. به علاوه می توان آن را در نور مستقیم آفتاب نیز مانند کاغذ معمولی خواند.

با ظهور کتابخوان های الکترونیکی و آی پد و رقبایش، در سال های اخیر شاهد رونق کتاب های الکترونیکی بوده ایم، به گونه ای که فروش کتاب های الکترونیکی با رشد 202 درصدی نسبت به سال های قبل، برای اولین بار از مجموع فروش کتاب های چاپی بیشتر شده است و این روند بدون شک مدیون طراحی و ساخت کتابخوانهایی است که وارد بازار شده اند.

شرکت های زیادی با استفاده از این تکنولوژی کتابخوان به بازار عرضه کرده اند اما کیندل آمازون و سونی ریدر، از مشهورترین و موفق ترین کتابخوانهای عرضه شده به بازار هستند که به عنوان محبوب ترین کتابخوان ها از نظر کاربران شناخته شده اند.

**آمازون بزرگ ترین سایت فروشنده کتاب های کاغذی است که با ارائه کتابخوان الکترونیکی خود موسوم به کیندل به عنوان نخستین فروشنده تخصصی نسخه الکترونیکی از کتابهای آمازون قدم در این عرصه گذاشت.**

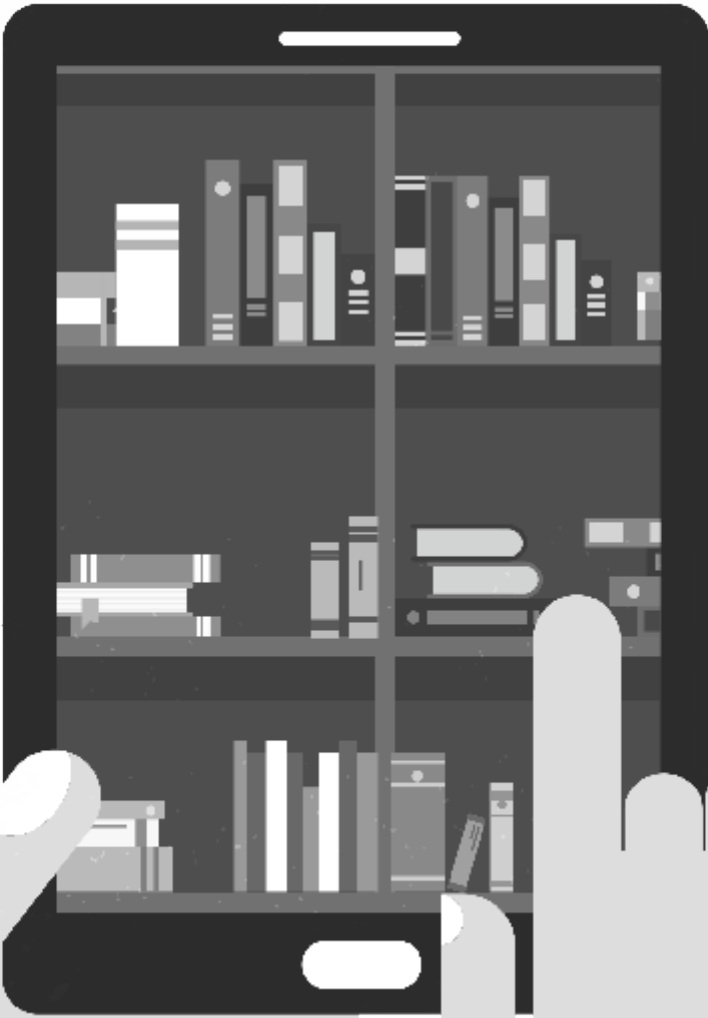
کیندل، کتابخوانی است که می تواند حدود ۳۰ ساعت بدون نیاز به شارژ مجدد کار کند و این در حالی است که براحتی در دست جای می گیرد و بسـیاری از مشکلاتی که کاربران لپ تاپ ها با آن مواجه می شوند، ندارد.

### دیگر از کتاب خواندن خسته نمی شوید!

اغلب کتابخوان هایی که تا به امروز به بازار عرضه شده اند، نمایشگرهایی به اندازه یک دفترچه یادداشت متوسط هستند که متن کتاب های الکترونیکی را به صورت صفحات تک رنگ به نمایش درمی آورند. در حالتی که نور زمینه نمایشگر خاموش باشد، متن کتاب با رنگ سیاه و با وضوح بسیار بالا در مقایسه با نمایش متن کتاب روی نمایشگرهای کامپیوتری، روی صفحه نمایشگر کتابخوان نقش خواهد بست. به نظر می رسد که بزرگ ترین موفقیت کتابخوان های الکترونیکی در این باشد که توانسته است، نقش بسیار مهمی در روند جایگزینی متن های الکترونیکی با متون چاپی داشته باشد.

بی شک توازن متن های الکترونیکی در مقایسه با متون چاپی آسان تر است و موجب خستگی چشم ها نمی شود. این در حالی است که علاوه بر این کتابخوان ها از امکانات دیگری نظیر قابلیت بزرگنمایی متن، انتقال متون مختلف از یک سیستم به سیستم دیگر، یادداشت برداری و حتی پخش کتاب های صوتی نیز برخوردارند، اما آنچه مسلم است این که به نظر نمی رسد که سیستم های پیشرفته الکترونیکی هم قابلیت جایگزینی با کتاب های سنتی و حس و حالی که از خواندن متون چاپی روی صفحات کاغذ در افراد ایجاد می شود، داشته باشند. به عبارت دیگر ورق زدن صفحات یک کتاب یا حاشیه نویسی در گوشه و کنار یک صفحه کتاب، خاطراتی هستند که نمی توان آنها را به فراموشی سپرد، اما شاید در آینده ای نه چندان دور کتابخوان های جدیدی طراحی و ساخته شود که بیش از پیش تداعیگر فرمت فیزیکی کتاب های چاپی باشند و برای مثال کتابخوان هایی داشته باشیم که بتوانیم به صورت مجازی یا حتی واقعی صفحات آن را ورق بزنیم و حتی صدای ورق زدن صفحات آن کتاب را نیز بشنویم.

## مقایسه و انتخاب بین کتابخوان های دیجیتال و تبلت ها



### نسل جدید کتاب ها و کتابخوان ها

بعضی ها عادت دارند هنگام کتاب خواندن آنرا دست شان بگیرند و در حالی که پشت میز نشسته اند کتاب بخوانند، بعضی ها دراز می کشند و کتاب می خوانند، بعضی ها بلند می شوند و می نشینند و خلاصه هر جور که راحت تر باشند در متن کتابی که می خوانند غرق می شوند. بعضی ها در تاکسی و اتوبوس و قطار هم کتاب می خوانند و بعضی ها تنها در اتاق های خلوت و ساکت می توانند چیزی بخوانند.

عادت های کتاب خواندن در میان افراد مختلف متفاوت اسـت اما این روزها عادت‌های کتابخوانی با گذشته فرق هایی کرده که پذیرفتن آن برای خیلی از کتابخوان های قدیمی آسان نیست و با این فضا احساس غریبگی می کنند.
بله منظورمان همین کتاب خواندن به شیوه الکترونیکی است، همین کتاب های جدید که دیگر از جنس کاغذ نیستند و از عناصر دیجیتالی تشکیل شده اند و این نسل جدید کتابخوان ها مقوله جدیدی در دنیای کتاب و کتابخوانی هستند که هنوز برای بسیاری از پیشکسوتان این عرصه قابل لمس نیستند. در میان نسل سومی ها، این کتاب ها جایگاه متفاوتی دارند. خیلی از جوان ها حالا دیگر این کتاب ها را بخشی عادی از زندگی شان می دانند در حالی که برای بعضی ها هنوز کتاب الکترونیکی یک موضوع مجازی است نه واقعی و تا وقتی کتاب در کتابخانه شان نباشد، آن را به رسمیت نمی شناسند.

در سال های اخیر، ناشران منابع مرجع سعی کرده اند تا علاوه برسی دی، انتشارات خود را از طریق وب در محیطی فراگیر تر، ارزان تر و با قابلیت های چند رسانه ای و فرامتنی در دسترس طیف وسیعی از خوانندگان قرار دهند.

بعضی از کتاب هایی که در محیط وب در دسترس علاقه مندان به کتابخوانی قرار می گیرند شکل چاپی ندارند و فقط در قالب دیجیتالی منتشر می شوند و همه فرآیند نشر کتاب، از زمان نوشته شدن تا قرار گرفتن در محیط وب، الکترونیکی انجام می شود. بنابراین چنین کتاب هایی را نمی توان در جهان چاپی و کتابخانه

های سنتی یافت و از این لحاظ اثری منحصر به فرد هستند. کتاب های الکترونیکی، ویژگی ها، امکانات و کاربردهایی دارند که به هیچ وجه با کتاب های چاپی قابل مقایسه نیست. بعضی از کتاب های الکترونیکی فقط شامل اطلاعات متنی هستند و تصویر، نمودار و... ندارند. بعضی دیگر تصاویر

اسکن شده هم دارند. قضیه وقتی جالب می شود که با کتاب های دارای تصاویر متحرک یا قطعاتی از فیلم مواجه شویم. آن وقت است که کتاب های الکترونیکی سخنگو که با استفاده از امکانات صوتی و الکترونیکی تا حدی با کاربر رابطه برقرار می کنند هم سر و کله شان پیدا شود و سرانجام کتاب های الکترونیکی چند رسانه ای، یک رابطه چند رسانه ای و دو سویه میان کتاب و خواننده برقرار کنند. این دسته کاملاً با کتاب های سنتی و چاپی متفاوتند و امکانات کمکی برای جستجو و تحقیق در آنها در نظر گرفته شده است و این یعنی چیزی که جوان ها و دانشجویان حساسی خواهان آن هستند.

کتاب های الکترونیکی در محیط وب بیشتر در قالب PDF HTML یا متن ساده در دسترس قرار می گیرند. برای مطالعه برخی کتاب‌های الکترونیکی باید همه متن را به کامپیوتر شخصی انتقال داد یا صفحه یا فصل آنها را مطالعه کرد. ابزارهای مطالعه کتاب های الکترونیکی هم متنوع است؛ تبلت ها، آی پد و انواع کتابخوان ها با کیفیت متفاوت موجود است. محیط وب به ناشران و نویسندگان امکان می دهد تا بتوانند نسخه ای واحد از کتاب های خود را همزمان در دسترس تعداد بی شماری از خوانندگان قرار دهند و در هزینه‌های گراف چاپ، صحافی و توزیع کتاب با شمارگان بالا صرفه‌جویی کنند. همان طور که گفتیم علاوه بر متن، صوت، تصویر و ویدئو هم در کتاب های الکترونیکی گنجانده می شود. در دنیای چاپی فقط می توان عکس های رنگی یا سیاه و سفید را به کتاب اضافه کرد و امکان استفاده از صوت، انیمیشن و ویدئو به عنوان بخشی از کتاب یا اطلاعات تکمیلی به منظور تفهیم هر چه بهتر مفاهیم وجود ندارد. تلفظ صحیح کلمات، استفاده از موسیقی، کلام، انیمیشن و ویدئو برای تشریح مفاهیم نوشتاری در کتاب های الکترونیکی بویژه کتاب های کودکان مهم است. محیط وب محدودیت اشغال فضای زیاد از حافظه را در دیسک های فشرده ندارد.

#### ورود فناوری های نوین به دنیای نشر

از طریق دیجیتالی کردن متن یک کتاب، می توان امکانات جستجوی مختلفی را برای کاوش یک یا چند کلیدواژه در متن کامل کتاب یا در فصل و صفحه‌ای مشخص پیش بینی کرد. ناشران می توانند از یک برنامه جستجو به عنوان ابزار جایگزین نمایه کتاب برای جستجوی اطلاعات در کتاب های الکترونیکی استفاده کنند. وب به شما امکان میدهد تا به سرعت، حتی چند هفته پس از انتشار یک کتاب، اصلاح یا انتشار ویرایش های جدید اثر انجام شود که بسیار سریع و کم هزینه است؛ چون بیشتر مواقع، بخش کمی از کتاب بازنگری می شود. در حالی که در کتاب های چاپی باید حتی برای اصلاح یک صفحه، همه کتاب را دوباره چاپ کرد که هزینه زیادی برای ناشر دارد. یکی دیگر از ارزش های افزوده محیط وب، ارائه ویرایش جدیدی از یک کتاب قبل از انتشار نسخه چاپی و توزیع آن در بازار نشر است.

با وجود همه مزیت ها، هنوز هستند کسانی که با سرسختی تنها کتابهای

چاپی را به رسمیت می شناسند و تمام مفهوم کتاب برایشان در بوی چسب و کاغذ خلاصه می شود. حالا باید دید با وجود این همه تحول در زمینه ابزارهای کتابخوان که می کوشند تا جای ممکن ابزارشان را به کتاب واقعی شبیه و امکانات ویژه ای برای آن فراهم کنند، کدام پیروز می شوند؛ کتابخوان های کاغذی یا نسل جدید کتابخوان ها؟





# بازاریابی نوین؛ هنر فهم انسان پیش از فروش کالا

تحول بازاریابی از تبلیغ تا تجربه

بازاریابی دیگر آن چیزی نیست که در قرن بیستم می‌شناختیم؛ دیگر تنها فروش، تخفیف، یا تبلیغ نیست. امروز، بازاریابی به دانشی تبدیل شده که از روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، فناوری، و حتی فلسفه تغذیه می‌کند. بازاریابی نوین یا به‌عبارت دیگر، مارکتینگ جدید، دیگر به‌دنبال فریفتن ذهن مشتری نیست، بلکه می‌کوشد انسان‌را بفهمد: خواسته‌های پنهانش، نیازهای احساسی‌اش، ترس‌ها، آرزوها و رؤیاهایش‌را.

در دنیای امروز، مردم دیگر محصول نمی‌خرند؛ احساس، هویت و تجربه می‌خرند.

و این همان جایی است که بازاریابی نوین آغاز می‌شود.

از عصر کالا تا عصر معنا

اگر بخواهیم تاریخ بازاریابی‌را مرور کنیم، می‌توان آن‌را در چند دوران خلاصه



کرد:

عصر تولید (اوایل قرن بیستم): در این دوران، هر چه کارخانه‌ها بیشتر تولید می‌کردند، فروش هم بیشتر بود. شعار نانوشتهٔ بازار این بود: «اگر بسازی، خریدار خودش می‌آید.»

عصر فروش: با افزایش رقابت، شرکت‌ها فهمیدند که باید برای فروش تلاش کنند؛ تبلیغات تهاجمی و روش‌های فروش حضوری رواج یافت.

عصر بازاریابی سنتی: در نیمهٔ قرن بیستم، تمرکز از فروش صرف به شناخت مشتری تغییر کرد. شرکت‌ها آموختند باید محصول‌را مطابق خواستهٔ بازار طراحی کنند، نه برعکس.

عصر بازاریابی نوین: در قرن بیست‌ویکم، با ظهور فناوری‌های دیجیتال، شبکه‌های اجتماعی و هوش مصنوعی، بازاریابی از کالا و خدمات فراتر رفت و به دنیای معنا و تجربهٔ انسانی گام گذاشت.

در این دوران، مشتری تنها مصرف‌کننده نیست؛ بلکه شریک خلاق در ساخت تجربهٔ برند است.

ماهیت بازاریابی نوین: ارتباط به‌جای تبلیغ

در بازاریابی نوین، محور دیگر کالا نیست، بلکه انسان است. شرکت‌ها دیگر تنها نمی‌پرسند «چه بفروشیم؟» بلکه می‌پرسند «چه ارزشی بیافرینیم؟».

در این نگرش، رابطه میان فروشنده و خریدار از یک معاملهٔ ساده فراتر می‌رود و به گفت‌وگویی دوطرفه تبدیل می‌شود.

پیش‌تر، تبلیغات مانند سخنرانی یک‌طرفه بود؛ برندها از بلندگو فریاد می‌زدند و مردم فقط شنونده بودند. اما امروز، رسانه‌های اجتماعی به هر مشتری صدایی بخشیده‌اند. هر مشتری می‌تواند قضاوت کند، بنویسد، و صدای خود را به هزاران نفر برساند.

بنابراین، برندها دیگر نمی‌توانند صرفاً با وعدهٔ بزرگ بقا یابند؛ باید اعتماد واقعی بسازند.

در بازاریابی نوین، شعار جای خود را به گفت‌وگو داده است. شرکت موفق شرکتی است که «می‌شنود»، نه فقط «می‌گوید».

سه ستون اصلی بازاریابی نوین

۱. شناخت انسان، نه فقط بازار

بازاریابی نوین بر پایهٔ روان‌شناسی و درک رفتار انسان بنا شده است. شناخت جنسیت، سن، درآمد یا مکان جغرافیایی دیگر کافی نیست؛ باید احساسات، سبک زندگی و ارزش‌های درونی انسان‌ها را شناخت.

امروزه بازاریابان موفق، پرسش‌هایی از این دست مطرح می‌کنند:

مشتری من از چه می‌ترسد؟

آرزوی پنهان او چیست؟

او هنگام خرید، در پی حل چه مسئله‌ای درونی است؟

در واقع، بازاریابی نوین بیش از آنکه دربارهٔ فروش باشد، دربارهٔ معنا دادن به زندگی انسان‌ها است. برندی موفق است که بتواند احساس تعلق، هویت یا امنیت‌را در دل مشتری زنده کند.

۲. تجربه‌سازی؛ محصولی فراتر از کالا

در گذشته، کیفیت محصول حرف اول را می‌زد. امروز کیفیت هنوز مهم است، اما کافی نیست.

مردم از خرید یک فنجان قهوه، تنها طعم آن‌را نمی‌خواهند؛ بلکه فضایی برای آرامش، ارتباط و لحظه‌ای خاص می‌خواهند.

به همین دلیل است که فروشگاه‌های موفق امروز نه فقط کالا می‌فروشند، بلکه تجربه می‌سازند.

از نور و موسیقی گرفته تا نحوهٔ برخورد فروشنده، همه بخش——ی از بازاریابی نوین‌اند.

در این نگرش، تبلیغ دیگر تنها پوستر یا آگهی نیست؛ بلکه هر لحظهٔ تماس مشتری با برند نوعی تبلیغ محسوب می‌شود — از صدای زنگ تلفن پشتیبانی گرفته تا طراحی بسته‌بندی.

۳. اعتمادسازی در دنیای بی‌اعتماد

در عصر دیجیتال، انسان‌ها در محاصرهٔ اطلاعات‌اند، اما به‌ندرت اعتماد می‌کنند.

به همین دلیل، مهم‌ترین سرمایهٔ برند امروز، اعتماد مشتری است.

بازاریابی نوین به‌جای فریب یا بزرگ‌نمایی، بر شفافیت، صداقت و مسئولیت اجتماعی تکیه دارد. برندهایی که ارزش‌های انسانی‌را رعایت می‌کنند، مشتریانی وفادار می‌سازند.

برای نمونه، شرکت‌هایی که از محیط‌زیست محافظت می‌کنند یا به عدالت اجتماعی پایبندند، محبوبیت بیشتری دارند؛ زیرا انسان امروز به‌دنبال کالا نیست، به‌دنبال معنا است.

فناوری؛ دستیار هوشمند بازاریاب نوین

نمی‌توان از بازاریابی نوین سخن گفت و از نقش فناوری چشم پوشید.

در گذشته، بازاریاب برای شناخت رفتار مشتری باید ماه‌ها پرسشنامه پخش می‌کرد.

امروز داده‌ها در لحظه جمع‌آوری می‌شوند: از جست‌وجوی اینترنتی گرفته تا واکنش‌های شبکه‌های اجتماعی.

اما نکتهٔ اصلی این است که بازاریابی نوین صرفاً دیجیتال شدن نیست، بلکه انسانی‌تر شدن با کمک فناوری است.

هوش مصنوعی، داده‌کاوی و ابزارهای تحلیلی تنها زمانی ارزش دارند که در خدمت فهم بهتر انسان باشند، نه در جهت دستکاری او.

فناوری به بازاریاب اجازه می‌دهد بداند مشتری در چه زمانی، در کجا، و با چه انگیزه‌ای تصمیم می‌گیرد؛ اما اخلاق حرفه‌ای حکم می‌کند از این شناخت برای کمک به انتخاب آگاهانه استفاده شود، نه برای فریب.

از فروش تا وفاداری

در بازاریابی نوین، هدف نهایی فروش نیست، بلکه ایجاد رابطه‌ای پایدار با مشتری است.

برندهای بزرگ امروز، با برنامه‌های وفاداری، باشگاه‌های مشتریان، و ارتباطات شخصی، می‌کوشند رابطه‌ای عاطفی بسازند.

به‌جای آنکه مشتری یک‌بار بخرد و برود، او را به سفیر برند تبدیل می‌کنند؛ کسی



که داوطلبانه دیگران‌را دعوت به خرید می‌کند.

در واقع، رضایت مشتری آغاز رابطه است، نه پایان آن.

بازاریابی احساسی؛ زبان جدید ارتباط

تحقیقات نشان داده‌اند که بیش از نود درصد تصمیم‌های خرید، احساسی هستند، نه منطقی.

مردم به برندهایی اعتماد می‌کنند که حس خوبی در آنها برمی‌انگیزند.

از همین رو، بازاریابی نوین بر «روایت‌سازی» تأکید دارد — یعنی استفاده از داستان برای برانگیختن احساس.

یک داستان خوب می‌تواند ذهن مشتری‌را درگیر کند، خاطره بسازد و برند را به بخشی از زندگی او تبدیل کند.

برای مثال، اگر شرکتی کفش می‌فروشد، در حقیقت باید «احساس حرکت و آزادی» را بفروشد، نه صرفاً کفش.

بازاریابی اجتماعی و اخلاقی

یکی از جلوه‌های مهم بازاریابی نوین، مسئولیت اجتماعی است.

امروزه برندها دیگر نمی‌توانند نسبت به جامعه بی‌تفاوت باشند. مردم انتظار دارند شرکت‌ها در برابر محیط‌زیست، عدالت، و کرامت انسانی مسئول باشند.

بازاریابی اجتماعی یعنی استفاده از قدرت تبلیغ برای تغییر مثبت رفتارها: کاهش مصرف پلاستیک، احترام به طبیعت، یا حمایت از اقشار آسیب‌پذیر.

این نوع بازاریابی، نه تنها چهرهٔ اخلاقی برند را تقویت می‌کند، بلکه نشانه‌ان می‌دهد سودآوری و مسئولیت‌پذیری می‌توانند هم‌زیست باشند.

چالش‌ها و آسیب‌ها

هرچند بازاریابی نوین در ذات خود انسانی‌تر است، اما خطراتی نیز دارد.

امروز بسیاری از شرکت‌ها با استفاده از داده‌های شخصی افراد، سلیقه و رفتار آنها را تحلیل و گاه حتی هدایت می‌کنند.

این وضعیت، پرسش‌های اخلاقی مهمی را پیش می‌کشد:

مرز میان شناخت مشتری و کنترل او کجاست؟



اگر بازاریابی به جای خدمت به انسان، به ابزار سلطه بر ذهن او تبدیل شود، فلسفهٔ وجودی‌اش را از دست می‌دهد.

بنابراین، آیندهٔ مارکتینگ نه در هوشمندی تکنولوژی، بلکه در اخلاق و صداقت انسانی نهفته است.

بازاریابی تجربه؛ از خرید تا خاطره

یکی از شاخه‌های مهم بازاریابی نوین، «بازاریابی تجربه» است.

در این نوع نگرش، برند به جای تأکید بر ویژگی‌های فنی محصول، بر احساس و تجربه‌ای تمرکز دارد که مشتری هنگام استفاده از آن به دست می‌آورد.

برای مثال، وقتی فردی از یک فروشگاه لوازم آرایشی خرید می‌کند، آنچه او را بازمی‌گرداند، نه فقط کیفیت کالا، بلکه احساس زیبایی، احترام و اعتماد به نفس است که در آن فضا تجربه کرده است.

برندهایی که توانسته‌اند از هر خرید یک خاطره بسازند، در ذهن مشتری جاودانه می‌شوند.

بازاریابی در دوران پساکرونا

همه‌گیری کرونا جهان اقتصاد را دگرگون کرد.

در این دوران، شرکت‌ها فهمیدند که مصرف‌کننده تنها به‌دنبال قیمت و کیفیت نیست، بلکه به امنیت، صداقت و همدلی نیاز دارد.

برندهایی که در دوران بحران به مردم کمک کردند، وفاداری عمیق‌تری ساختند.

بازاریابی نوین پس از کرونا بیش از پیش به سوی «انسان‌محوری» رفت.

در این نگرش، هر تماس با مشتری باید نشانه‌ای از احترام و درک متقابل داشته باشد.

فروش، نتیجهٔ طبیعی رابطه‌ای انسانی است، نه هدف اصلی.

آیندهٔ مارکتینگ: از تبلیغ به تحول

بازاریابی آینده، دیگر تنها در پی معرفی کالا نخواهد بود؛ بلکه به دنبال تحول در سبک زندگی و ارزش‌های انسان است.

برندهای آینده، ارزش‌هایی چون پایداری، صداقت و معنار ا به جای شعارهای تبلیغاتی جایگزین خواهند کرد.

در جهان پرهیاهوی امروز، موفق کسی است که گوش می‌دهد، می‌فهمد و می‌سازد — نه کسی که فقط می‌فروشد.

جمع‌بندی: بازاریابی نوین، فلسفه‌ای برای انسان امروز

بازاریابی نوین در حقیقت نوعی فلسفهٔ زندگی است، نه صرفاً راهی برای افزایش فروش.

در این فلسفه، انسان در مرکز همه چیز قرار دارد؛ نه به‌عنوان مصرف‌کننده، بلکه به‌عنوان موجودی با احساس، معنا و کرامت.

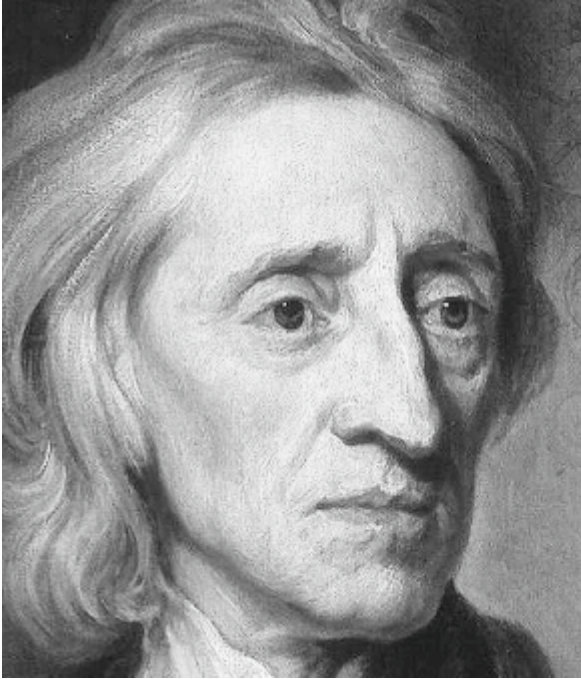
برندهای موفق آینده، آن‌هایی خواهند بود که بتوانند به انسان کمک کنند تا خود بهترش را کشف کند.

در این مسیر، بازاریابی نه هنر فریب، بلکه هنر درک خواهد بود.

بازاریابی نوین به ما یادآور می‌شود که سود، تنها زمانی پایدار است که بر پایهٔ اعتماد، تجربه و ارزش انسانی بنا شود.

چنین بازاریابی‌ای نه تنها کسب‌وکار را رونق می‌دهد، بلکه به جامعه معنا و اخلاق می‌بخشد.





# جان لاک:

## پدر لیبرالیسم و فیلسوف تجربه گرایی

### چهره‌ای که عقل انسان را از سلطه سنت رهانید

در تاریخ اندیشهٔ بشر، نام‌هایی درخشان وجود دارند که مسیر تفکر انسانی را دگرگون کرده‌اند؛ یکی از برجسته‌ترین آنان، جان لاک John Locke است. فیلسوفی که با اندیشه‌هایش نه تنها فلسفهٔ مدرن را بنیان نهاد، بلکه بذر آزادی، دموکراسی و حقوق فردی را در خاک تمدن غرب کاشت. اندیشه‌های او آن چنان ژرف و گسترده‌اند که ردّشان را در فلسفه، سیاست، آموزش، و حتی پزشکی می‌توان یافت. لاک با نگاه خود به انسان به‌عنوان موجودی تجربه‌گر و عقل‌مند، راه را برای ظهور دوران روشنگری هموار کرد و بر نسلی از متفکران پس از خود. از ژان ژاک روسو تا توماس جفرسون. تأثیر گذاشت.

### زندگی در زمانهٔ آشوب و اندیشه

جان لاک در ۲۹ اوت ۱۶۳۲ میلادی در روستایی کوچک به نام رینگتون در شهرستان سامرست انگلستان زاده شد. خانواده‌اش پیوریِتن و میانه‌حال بودند.

پدرش وکیل بود و در جنگ‌های داخلی انگلستان در کنار نیروهای پارلمان علیه شاه چارلز اول جنگیده بود. چنین فضایی از کودکی ذهن لاک را با مفهوم آزادی و قانون آشنا کرد.

لاک در دانشگاه آکسفورد، در کالج «کریست چرچ» تحصیل کرد. او ابتدا به فلسفهٔ اسکولاستیک (مدرسه‌ای) و الهیات رسمی علاقه‌ای نداشت و بیشتر به علوم طبیعی، پزشکی و روش‌های تجربی گرایش یافت.

در همان دوران، با دانشمند بزرگ رابرت بویل و پزشک نامدار توماس سیندن‌هام آشنا شد و از آنان روحیهٔ تجربه‌گرایی و مشاهدهٔ علمی را آموخت.

شفتسبری به اتهام توطئه علیه پادشاه مورد پیگرد قرار گرفتند. لاک نیز ناچار شد در سال ۱۶۸۳ به هلند بگریزد و چند سالی را در تبعید بگذراند. این دوران از نظر فکری برای او بسیار پر بار بود.

در همان جا نگارش یکی از مهم‌ترین آثار تاریخ فلسفه، یعنی «جستاری در باب فهم بشیـــــــر» (An Essay Concerning Human Understanding)را آغاز کرد. لاک در این کتاب، پرسش بنیادی فلسفه را چنین مطرح کرد:

ذهن انسان چگونه به معرفت دست می‌یابد؟ او پاسخ داد که همهٔ معرفت از تجربه سرچشمه می‌گیرد، نه از ایده‌های فطری.

این نظریه، در برابر سنت عقل‌گرایی دکارتی قرار می‌گرفت که معتقد بود برخی مفاهیم از پیش در ذهن انسان وجود دارند.

لاک با صراحت اعلام کرد:

«هیچ چیز در عقل نیست که

### جان لاک با نگاهی نو به انسان و تجربه، فلسفه را از آسمان‌های متافیزیک به زمین واقعیت آورد.

### او نشان داد که ذهن بشر، در آغاز، لوحی سفید است که تجربه‌های زندگی آن را می‌نویسند.

### در اندیشهٔ او، آزادی، شناخت و ایمان هر سه از دل عقل انسانی می‌رویند.

### لاک نه تنها فیلسوفی بزرگ، بلکه معمار فکری تمدن مدرن بود.

پیش‌تر در حواس نبوده باشد. «به باور او، ذهن انسان در آغاز چون «لوحی سفید» (Tabula Rasa) است که تجربه، نقش خود را بر آن می‌نویسد. این بیان ساده، انقلابی در فلسفه بود.

از این پس، تجربه و مشاهده به جای شهود و وحی، اساس شناخت شناخته شد.

### فلسفهٔ تجربه و اندیشهٔ نو

لاک در جستار در باب فهم بشر دو منبع بـــــــرای پیدایش اندیشه‌ها معرفی می‌کند: احساس (sensation و تأمل. reflection

احساس، داده‌هایی است که از دنیای بیرون از طریق حواس به ما می‌رسد: رنگ، صدا، طعم، شکل و مانند آن. تأمل، بازتاب

درونی ذهن است که دربارهٔ همین داده‌ها می‌اندیشد، مقایسه می‌کند و از آنها مفاهیم کلی می‌سازد.

در نگاه او، معرفت نه حاصل الهام آسمانی است و نه نتیجهٔ استدلال محض؛ بلکه محصول پیوستهٔ تجربه و تحلیل عقلانی است.

بدین ترتیب، لاک پایه‌گذار مکتب تجربه‌گرایی (Empiricism) شد؛ مکتبی که بعدها در آثار برکلی و هیوم ادامه یافت و به پیدایش علم مدرن کمک کرد.

از نظر لاک، حتی مفاهیم اخلاقی نیز ریشه در تجربه دارند.

انسان نه با ایده‌های ذاتی خیر و شر زاده می‌شود، بلکه در جریان زندگی و از راه مشاهدهٔ پیامدهای اعمال، این مفاهیم را می‌آموزد. او در واقع، اخلاق را به قلمرو شناخت تجربی وارد کرد.

### شناخت و حدود آن

لاک با نگاهی فروتنانه به توانایی عقل، معتقد بود که ذهن انسان تنها در محدودهٔ تجربه می‌تواند مطمئن باشد.

هر جا که از آن فراتر رود، به گمانه‌زنی و توهم می‌افتد. او هشدار می‌داد که فلسفه نباید در جست‌وجوی پاسخ‌هایی باشد که عقل برای آن ابزار ندارد.

به باور او، بسیاری از جدال‌های فلسفی از این رو بی‌پایان‌اند که انسان می‌خواهد دربارهٔ چیزهایی داوری کند که اساساً در دسترس تجربهٔ او نیستند.

بدین سان، لاک فلسفه‌را به اعتدال و روش‌مندی فراخواند و



توجهی عمیق داشت و در کتاب «برخی اندیشه‌ها دربارهٔ آموزش» (Some Thoughts Concerning Education) تأکید کرد که ذهن کودک همچون زمینی آماده است که اگر به‌درستی پرورش یابد، بارور خواهد شد.

او باور داشت که آموزش باید بر تجربهٔ مستقیم، تمرین عملی، و رشد اخلاقی استوار باشد، نه بر حفظ طوطی‌وار اطلاعات. در نظر او، کودک باید از راه مشاهده و بازی، مهارت و فهم بیاموزد. این دیدگاه، پایه‌گذار نظریه‌های نوین آموزش در قرن‌های بعد شد و در تربیت مدرن، از مونتســـــوری تا جان دیوئی، اثر گذاشت.

### دین، تساهل و مدارا

لاک مؤمن بود، اما دین را امری وجدانی می‌دانست. در رسالهٔ مشهورش «نامه‌ای دربارهٔ تساهل» (A Letter Concerning Toleration، جدایی ایمان از اجبار دفاع کرد و گفت ایمان‌راستین تنها از

### از فلسفه تا سیاست، از آموزش تا اخلاق، جان لاک طرحی نو در انداخت.

### او نخستین کسی بود که آزادی را حق طبیعی انسان دانست و حکومت را وکیل مردم، نه ارباب آنان.

### با قلمی آرام اما اندیشه‌ای تند، بنای استبداد را لرزاند.

### فلسفهٔ او، همچنان در وجدان جهان مدرن زنده است.

آموزه‌های خشک کلیسا رهانید.

جهان مدرن، از آزادی اندیشه تا حقوق بشر، مدیون اوست. اگر دکارت با جملهٔ «می‌اندیشم، پس هستم» عقل انسان را بیدار کرد، لاک به او آموخت که این عقل باید بر پایهٔ تجربه و مشاهده بنا شود.

در دنیایی که هنوز گاه در کشاکش میان جهل و تعصب گرفتار است، بازخوانی اندیشهٔ لاک یادآور آن است که آزادی و

خرد، دوروی یک حقیقت‌اند. او به ما آموخت که ذهن انسان نه زندانی از پیش تعیین شده، بلکه لوحی سفید است که با تجربه، آموزش، و اندیشیدن، می‌تواند جهانی تازه بیافریند.

اقتناع درونی می‌زید، نه از زور بیرونی. او معتقد بود هیچ دولتی حق ندارد مردم را به دین خاصی وادارد، زیرا ایمان را نمی‌توان با شمشیر در دل‌ها نشانند.

چنین دیدگاهی در قرن هفدهم، زمانی که جنگ‌های مذهبی اروپا هنوز شعله‌ور بود، بسیار جسورانه به شمار می‌رفت و مبنای نظری آزادی دینی در دموکراسی‌های مدرن شد.

### بازگشت، آرامش و مرگ

پس از انقلاب باشکوه انگلستان (۱۶۸۸) و بر تخت نشستن ویلیام سوم و ماری دوم، لاک از تبعید بازگشت و در فضایی آزادتر، آثار خود را منتشر کرد.





# شکار قوچ در سرزمین پدری

دیماه ۱۳۵۴

ساعت يك بعد از ظهر مطابق معمول از شرکت جیم شدم و بدون کوچکترین مکث سوار لند رو رو شده و بسوی منزل حرکت کردم. نزدیکی های ساعت ۲ به منزل رسیدم این ۳۰ کیلومتر فاصله شرکت تا منزل درست مثل يك مسافرت طولانی وقت آدم را میگیرد. بلافاصله پس از رسیدن شروع کردم به جمع آوری اسباب ها ، معمولاً روز های چهارشنبه که میشه قبل از همه چیز من لیست لوازم و اسباب های مورد لزوم را تهیه میکنم. به تجربه برام ثابت شده اگر غیر از این باشد حتما چند تکه از اسباب ها جا میماند روی همین حساب پس از رسیدن بمنزل بترتیب شماره تمام لوازم را جمع میکنم ، یواش یواش شماره ۳۵ رسیده بودم ساعت ۳ شده بود این اسباب های لعنتی که با تمام وجود دوستشان دارم درست مثل مغازه سمساری کرده بوده خونه رو . ساک, کوله پشتی ، چادر، پریموس ، گاز ، قمقمه ، پوتین توبره ووووو.....

ســـر آدم گیج میرفت بالاخره نزدیک ۳.۵ همه را جمع کردم حالا مونده بود چیدن آنها توی ماشین. جمع کردن از یک طرف از یک طرف ۱.۵ ساعت وقت گرفت و ریختن و جابجا کردن توی لند رو رو از يك طرف يك ساعت وقتم را گرفت دهها بار پله ها را بالا پایین کردم دیگه رمقی برای خود شکار رفتن نمانده بود بهر حال رأس ساعت پنج بود که یک بار دیگه لیست رو کنترل کردم و پس از خداحافظی پریدم توی ماشین ، درست مثل سفر مار کوپولو.

يك راست رفتم تو پمپ بنزین و باک رو پر کردم. از منزل ما تا منزل آقای طاهری پنج دقیقه بیش نیست . وقتی رسیدم آقای طاهری و آقای تاجیک هر دو حاضر بودند و پس از چیدن بقیه اسباب ها راه افتادیم ولی هنوز کار ما در تهران تمام نشده بود زیرا قرار بود میدان خراسون یک همکار ای اداره رو سوار کنم و برای اولین بار با خودمان بشکار ببریم

قرار ما ســــاعت ۶ بود و محل ملاقات پمپ بنزین جنب میدان خراسون بهر حال پس از ۳۰ دقیقه انتظار و حرص خوردن دوست عزیز ما نیامد و ما بعلت راه دورو درازی که در پیش داشـــــــتیم نتوانستیم بیشتر منتظر بمانیم دست بر قضا دوست ما نزدیکهای ۷ بعد از ظهر رسیده بود ولی متاسفانه جا ماند و علت تاخیر هم راه بندان شهر ری بود و بس, و چون قرار ما رأس ساعت ۶ بود جای گله ای برایش باقی نگذاشت.

در بین راه همگی دلگیر و ناراحت بودیم و این بیشتر بخاطر آخرین سفر سال ۱۳۵۴ بود که با هم بودیم چون طبق معمول آخر دی ماه شکار چهار با تعطیل میشد و شکار پرنده هم لطف و زیبایی شکار چهار پارا نداشت و اصولاً وقت و محل نزدیکی را هم در دسترس نداشتیم. و خلاصه همه اش در فکر بودیم که امســــال چه زود گذشت.

بالاخره سکوت را شکستم و سر شوخی را با دوستان آقای تاجیک باز کردم ، زیرا اگر قرار بود ۶ ساعت آنها سکوت کنند و من رانندگی کنم دیگر رمقی برای فردايم نمیماند.

نرسیده به سرخه طبق معمول برای عرض سلام و خوردن چایی داغ و دیدن دوستان عزیز توقف کردیم . ده بیست دقیقه سر بسر مش عباسعلی صاحب قهوه خانه گذاشتم البته این مش عباسعلی علاوه بر مالک بودن قهوه خانه بزرگترین راهنمای تمام منطقه ســــرخه و سمنان میباشد و الحق که شکار چی قابل و واردی است و ناگفته نماند که من کمتر بخودم اجازه مید هم تا در مورد او صحبت کنم و تمام تعریفهایی که از او میشود توسط شکارچی های وارد و سابقه دار است که همه آنها هر کدام در نوعی از شکار صاحب عنوان و حتی رکورد های جالب میباشند و باز ناگفته نماند که در شکار همان رکورد ها مش عباسعلی سهم بسزایی داشته است.

بهر حال تق تق دوستان و نیامدن رفقا مرا بر آن داشت تا با همه علاقه ای که به اتمسفر آن قهوه خانه داشتم ، خداحافظی کرده و پس از گذاشتن پیغام بطرف سمنان حر کت کردیم . پس از بنزین گیری در سمنان پس از طی مسافتی جهت صرف شام توقف کردیم. قهوه چی مطابق معمول فوراً ترتیب کباب را داد و با وجود سلامت غذا من طبق معمول از پر خوری جلو گیری کردم زیرا هنوز ۳ ساعت راه دیگر در پیش داشتم راهی که نه از ماشین چیزی باقی میگذارد و نه از راننده و سرنشین من نعدانم بالاخره کی رنگ آسفالت این جاده را خواهم دید. ساعت ۱۲.۵ بود که رسیدیم به پمپ بنزین دامغان و تازه دوستان عزیزم از خواب پا شدند و يك خسته نباشی بما گفتند. پس از بنزین گیری متوجه شدیم که مهره ســـر پولوس چرخ عقب افتاده و تقریباً نیم ساعت طول کشید تا مهره ای را با زور خوراندیم و راه افتادیم. مقصد ما از قبل مشخص بود پس از دور شدن يك فرسنگ از شهر به آبادی خودمان رسیدیم من در این ده متولد شده بودم و بهمین جهت بینهایت زادگاهم را دوست میداشتم . نزدیک منزل مش اکبر موتور ماشین را خاموش کردم . سکوت آبادی همراه با صدای قشــــنگ هزاران شغال و صدای زوزه ملایم باد خستگی راه را از تنم بیرون کرد و مرا بیاد سگ های آبادی انداخت که خود را به کری زده بودند و اجازه میدادند شــــغالها این چنین آوازی ســـر بدهند . با اولین صـــدا, مش اکبر بله ای گفت و بلافاصله درب را باز کرد طفلی مثل همیشه منتظر ما بود و بلافاصله اسباب خود را جمع کرد و سوار لندروور شد . ما هنوز یکساعت دیگر راه در پیش داشتیم و در بین راه چشمان فیروزه ای رنگ آهو های زیبــــا مرتباً " مارا بسرو صدا وا میداشت و براستی که زیبایی چشــــمان آنها در مقابل نور چراغهای لند رو رو باجی به زیبایی ستارگان نمیداد و میرفت که رقیبی برای ماه باشد . ســـر بالائی راه کوهســــتان لندروور را به ناله انداخته بود و بالاخره به مقصد رسیدیم ، به زیباترین منطقه ای که من در تمام دامغان دیدیم و همه به این موضوع اقرار میکنند. مش اکبر مســــئول این باغ بزرگ که هزاران هزار درخت میوه دارد میباشـــــــد . و منزل



قشنگی نیز دارد که تمام ایام تابستان و سایر فصول در آنجا زندگی میکرد . هنوز ما اسباب ها را از لند رو رو خالی نکرده بودیم که اجاق معروف خود را گرم کرده بود و انبوهی هیزم را جهت گرم کردن کرسی اطاق خود به آتش کشیده بود . براستی حرارت مطبوع آتش تمام خســــتگی راه را از تنمان بیرون کرده بود . و مارا شاد و شنگول نموده بود . پس از چیدن اسباب ها در کنار اطاق کیســــه خواب خود را باز کردم . چند دقیقه طول کشید تا تشک بادی را نیز باد نمودم . مش اکبر و بقیه دوستان هنوز با آتش ها بازی بازی میکردند . پس از تمام شدن کارم من هم به آنها پیوستم و س ج کردن مش اکبر را شروع کردم . کی آمد ، کی رفت ، کی چی زد ، کی چی گفت ووووو....

يك مرتبه چشمم به ساعت افتاد که از ۲ گذشته بود.

کرسی داغ با آنهمه طراوت و زیبایی در آن هوای سرد یخبندان مثل دختر وسوسه گری مرا بسوی خود میکشید ولی من مثل کسی که از رفیق خود خجالت بکشد رویم را بطرف کیسه خواب بر میگردداندم. بیاد شبهای سردی که بمن پناه داده بود ، شبهایی که نه از کرسی داغ خبری بود و نه از اطاق و نه چادر ، آسمان سرد و خشمگین بالای سرم بود وزمین سرد زیرم ، نه چطور راضی میشــــدم اورا تنها بگذارم و به کرسی پناه ببرم . نه نه بالاخره با تمام وجود به توی کیسه خوابم چپیدم و بحرف دوستان که مرا مســــخره میکردند اهمیتی ندادم . همگی بخواب رفتمیم بیش از ۲/۵ ساعت نخوابیده بودیم که بصدای بلند شدن مش اکبر از خواب پا شدم و دوستان را نیز که دلشان نمیآمد کرسی داغ را ترک کنند بلند کردم . هوای عالی و نیمه سرد خواب را از سرم بیرون برد چند مشـــت آب بسر و صورت خود زدم و برای صرف صبحانه دور کرسی نشستیم. پس از خوردن صبحانه مشغول بستن کیسه خواب و تهیه خورد و خوراک بین راه شدیم هنوز نیم ساعتی به روشن شدن هوا مانده بود که راه افتادیم مش اکبر جلو افتاد و ما سه نفر بدنبالش. هوا یواش یواش روشن شده بود و عرق از سرو صورت ما فرو می ریخت اکثر نقاط کوه هنوز پر از برف بود و لکه لکه هایی هم از برف پاک شده بود. اصولاً کوههای دامغان برف را زیاد روی خود نگه نمیدارند و با اولین آفتاب آنرا آب میکنند. هوا برای دوربین کشیدن مناسب شده بود و برای دوربین کشیدن سر يك پیچی همگی نشستیم . هنوز فرماندهی با

مش اکبر بود و دستور توقف و حرکت و دوربین کشی و غیره و غیره همه با او بود. من روی کوه بزرگی که باسم چکل تمورا معروف است دنبال کل و بزها میگشــتیم و مش اکبر روی تپه ماهورها دنبال قوچ و میش میگشــت. دوربین من يك دوربین سبک وزن ژاپنی با ضریب ۸×۴۰ بود که مدتها پیش عمرش تمام شده بود و يك چشمش تار میدید ولی از روی علاقه با همان مدارا میکردم در عوض دوربین شده اکبر يك دوربین ۸×۴۰ ژاپنی نو بود که بدون خسته کردن چشم براحتی تمام سوراخ سنبه های کوه را نشان میداد .

من از روز اول بخاطر نداشتن راهنمای خوب در خرید دوربین اشتباه کردم و همین باعث شد که با پرداخت دو برابر مبلغ مورد لزوم نتوانم دوربین خوبی با ضریب ۸×۳۰ که مناسبترین دوربین برای شکار است داشته باشم و این موضوع همیشه رنجم میداد و باعث دلسرد شدنم از دوربین کشی میشد. هنوز داشتم دنبال کل و بزها میگشتم که شنیدم يك و دو سه چهار ... ۲۱ و ۲۲ مش اکبر عادت داشت همیشه اگر شکار را پیدا میکرد و یا با صدای یواش میشمرد و یا با لهجه قشــنگش به دوستان تذکر میداد که یواش بابا شکار رو فراری میدین و همین باعث میشد که همگی محتاط تر از پیش رفتار نمائیم نزدیک ۳۰ عدد قوچ و میش در فاصله ۱۵۰۰ متری ما مشــــغول چرا بودند و آفتاب پوست براق آنها را جلوه میداد. بسرعت خود را به کف دره رساندیم و بارد کردن مسیر باد بسوی شکار ها روان شدیم پس از ۲۵ دقیقه راه پیمایی سریع خود را نزدیک شکار ها رساندیم . مطابق معمول مشـــد اکبر جلو و من بدنبالش و دوستانم بدنبال ما . درب دوربین را برداشتم

و به آرامی تفنگم را مسلح کردم. شکار ها هنوز سر جای خود بودند و به چریدن خود ادامه میدادند. قرار شد از پشت اولین سنگ آنها را دیده و به سمتشان تیراندازی کنم. شکار ها را از قبل شناسایی کرده بودیم سه عدد قوچ و ۲۴ عدد میش جمعاً ۲۷ عدد بودند. یکی از قوچ ها از سایرین درشتتر و شاخی پیچیده داشت. باز حمت خودم را به سنگ نزدیک شدم و اولین کار درست کردن جای مناسب برای تیراندازی بود. آقای طاهری هم در یک مــــتری من روی زمین دراز کشیده بود و منتظر فرصت بود تا خودی نشان دهد و تفنگ پنج تیر خود را بیازماید. اولین باری بود که با تفنگ خود به شکار نزدیک شده بود و چه بسا که در این آزمون پیروز می شد زیرا در فاصله زیر ۱۰۰ متر تفنگ خوبی بود برای زدن شـــــــکار من با قرار دادن تفنگ روی دستکشایم و روی سنگ با دوربین رد فیلد ۳×۹ خود مشغول پیدا کردن تروفی مورد بحث بودم نزدیک به ۱۰ الی ۱۱میش شــــمردم بلافاصله قوچ را پیدا کردم. اما نه این آن قوچی که از دور دیدم نبود مجدداً دوربین را بحرکت درآورد. پس از سه چهار حرکت دیگر قوچ را دیدم که به آرامی مشــــغول چرا بود. از نظر بــــاد خیالم راحت بود زیرا مش اکبر با زیرکی تمام آنرا رد کرده بود. حالا خیالم راحت شد، برای چاق کردن نفسم به آرامی پشت سنگ خزیدم زیرا درآن حالت که بسرعت راه رفته بودم تیراندازی صلاح نبود. و ضمناً بدور بین تفنگ نیز که در بین راه و بوسیله خودم میزانش کرده بودم اعتماد زیادی نبود اگر چه در بین راه فاصله ۲۵ متر نقطه سیاه وسط سیبل را ســــوراخ کرده بود ولی باز هم یک در صـــد امکان خطا موجود بود و بهر حال ترجیح دام که نفسم را حسابی چاق کنم تا امکان هر گونه خطائی از بین برود . شکار هنوز به آرامی مشــــغول چرا بود و بعلاوه دوربین تفنگ درست بغل قوچ را نشان میداد. نمیدانم بچه دلیل دست و پایم شروع به لرزیدن نمودند از یک طرف باعث خنده ام شده بود واز طرف دیگر باعث عصبانیت زیرا امکان اینکه باد برگردد و شکار فراری شود خیلی وجود داشت مجدداً به پشت سنگ خزیدم و اعصاب خودم را آرام نمودم . اینهمه شتابزدگی و هیجان را فقط شاخ پیچیده قوچ باعث شده بود و بس ... بعلاوه دوربین را روی قوچ آوردم متاسفانه قوچ بحرکت درآمده بود و چیزی نمانده بود که پناه شود واز دید فرار کند ,مکث کوتاهی کرد و مشغول چریدن شد. حالا فقط ران سمت راستی حیوان نمایان بود چاره ای ندیدم بعلاوه را روی رانش که به اندازه دو کف دست بود

میزان کردم فاصله نزدیک ۱۵۰ متر بود و در این فاصله تفنگم زیاد پرت و پلا نمیزد. ماشه را چکاندم پوم قوچ ناپدید شد و بقیه شکار ها بسمت کف دره هجوم بردند پس از طی مسافت ۴۰۰ متر خود را مجدداً به سره رسانندند فاصله آنها تقریباً " ۴۵۰ الی ۵۰۰ متر بود. فریاد مش اکبر بلند شد که بابا چرا قوچ را نزدی و فریاد بزن بزن بلند شد. کار بدی که اکثر همراهان شکار چیان بدون هیچ اراده ای انجام میدهند و فکر میکنند هیچ کس در دنیا وجود نداشته باشد که بدون کوچکترین عکس العملی بنشینند و صدایی نکنند .

دو تیر پی در پی صــــدازد اولین گلوله مال من بود که کوتاه کرد و زیر دست و پای قوچ سه ساله ای بزمن خورد و دومین گلوله را آقای طاهری شــــلیک کرد که ۱۰۰ متری کوتاه کرد و قبل از طی کردن سر بالایی به خاک خورد .در یک چشم بر هم زدن شکار از سره محو شد و من ماندم و سه مرد عصبانی که فرار کرد قوچ ناراحت بودند و کم مانده بود که منهم به تیم آنها بپیوندم و از خود گله کنم اما نه قوچ بزرگ در بین گله نبود و من در دوربین تفنگ آنرا ندیدم. قوچی که من برای دومین بار برایش تیر انداختم قوچ اولی نبود حتماً آنرا زده ام .مش اکبر میگفت که قوچی که فرار کرد همان بزرگ بود دوستانم هم حرف اورا تایید میکردند.

ادامه در صفحه ۳۴





# هشدارهای مداوم «جوشاندن آب» در برخی مناطق مونترال چرا؟

در طول یک ماه، دو بار از طرف مدرسه فرزندانم ایمیل دریافت کردیم: شهرداری اعلام کرده که باید آب جوشانده شود و بچه‌ها نمی‌توانند از آب سردکن مدرسه استفاده کنند و حتماً باید آب جوشیده همراه خود داشته باشند.

اگر ساکن مونترال باشی، حتماً تا به حال شنیدی که گاهی «هشدار جوشاندن آب boil-water advisory صادر می‌شود. این هشدار، به خصوص زمانی که مدام تکرار می‌شود، کمی نگران‌کننده است و آدم‌را به فکر فرو می‌برد: واقعاً چه اتفاقی در لوله‌های آب این شهر در حال رخ دادن است و چقدر واقعاً خطرناک است؟

از آنجایی که آب سالم همیشه یکی از دغدغه‌های اصلی من بوده، تصمیم گرفتم در این مورد تحقیق کنم و از طریق منابع معتبر، پاسخ این سوال را پیدا کنم و نکات ایمنی مهم را با شما عزیزان به اشتراک بگذارم.

## ۱. دلایل فنی و ساختاری: نقاط ضعف لوله‌کشی قدیمی

یکی از مهم‌ترین دلایل برای جوشاندن آب در برخی مناطق، فشار پایین آب در شبکه‌ی توزیع است. به عنوان مثال، در منطقه Côte-des-Neiges-Notre-Dame de Grâce (NDG) شهرداری مونترال اخیراً هشدار جوشاندن آب را دقیقاً به دلیل کاهش فشار در خطوط توزیع صادر کرده بود وقتی فشار کاهش پیدا می‌کند، ریسک ورود آلودگی میکروبی (مثل باکتری‌ها) به لوله‌ها افزایش می‌یابد، چون آب می‌تواند به “پس‌زدن” یا خلأ جزئی دچار شود و آلودگی وارد شود.

سیستم بهداشت عمومی شهر در چنین مواقعی دستور می‌دهد که آب حتماً جوشانده شود تا از ایمنی آن اطمینان حاصل شود.

## ۲. سرب در لوله‌ها: یک نکته مهم تاریخی

یکی دیگر از نگرانی‌های آب شهری مونترال، وجود خطوط لوله قدیمی حاوی سرب است. شهرداری مونترال اعلام کرده که برخی ساختمان‌های قدیمی‌تر، به‌خصوص آن‌هایی که قبل از سال ۱۹۷۰ ساخته شده‌اند و حداکثر ۸ واحد مسکونی دارند، احتمال بیشتری دارد که سرویس‌لاین آن‌ها از سرب باشد. این سرب می‌تواند وارد آب شود، به‌ویژه اگر آب برای چند ساعت در لوله‌ها راکد باشد.

اما نکته مهم: هشدار جوشاندن آب برای حذف میکروب‌ها صادر می‌شود و تأثیری روی سرب ندارد، زیرا سرب در هنگام جوشیدن تخییر نمی‌شود. بنابراین حتی وقتی آب را می‌جوشانید، اگر لوله‌ها سرب داشته باشند، هنوز نیاز به فیلتر مخصوص کاهش سرب دارید. فیلتری که استاندارد NSF/ANSI 53 داشته باشد، می‌تواند مطمئن‌ترین راه برای محافظت شما و خانواده‌تان باشد.

## ۳. آلودگی موقتی: شکست خطوط یا تعمیرات

گاهی اوقات، هشدار جوشاندن آب ناشی از حادثه در شبکه آب است: مثلاً شکست لوله water main break یا تعمیرات بزرگ. در چنین مواقعی، شهرداری مونترال هشدار می‌دهد تا شهروندان “آب را جوشانده و سپس استفاده کنند” تا خطر آلودگی میکروبی حذف شود

همچنین، وقتی وضعیت به حالت عادی بازگردد، آزمایش‌های آب انجام می‌شود تا تأیید شود که کیفیت آب به استاندارد لازم رسیده است، سپس هشدار لغو می‌شود

## نکات عملی و توصیه‌های ایمنی برای مصرف آب شهری

- هنگام هشدار جوشاندن آب، آب را حداقل یک دقیقه بجوشانید.
- بعد از پایان هشدار، لازم است شیر آب را چند دقیقه باز کنیید تا لوله‌ها شسته شوند و آب تازه برسد.
- اگر نگران سرب هستید، استفاده از فیلتر مخصوص و باز کردن شیر آب قبل از مصرف توصیه می‌شود.

هشدارهای موقت جوشاندن آب نشان می‌دهند که حتی در شهرهای بزرگ و پیشرفته، آب شهری همیشه بی‌خطر نیست. اینجاست که اهمیت داشتن یک سیستم تصفیه آب مطمئن در خانه واقعی مشخص می‌شود — سیستمی که بتواند شما و خانواده‌تان را در برابر هرگونه ریسک احتمالی محافظت کند.

## Kangen Water

### وقتی آب سالم، آرامش می‌آورد

دستگاه‌های تصفیه کننده آب مثل Kangen Water این امکان را به شما می‌دهند که همیشه آب یونیزه، قلیایی و کاملاً تصفیه‌شده در خانه داشته باشید. دیگر نگران طعم نامطبوع، کلر یا ناخالصی‌ها نخواهید بود و می‌توانید با آرامش کامل، آب سالم و خوش طعم بنوشید.

داشتن Kangen Water یعنی یک سرمایه‌گذاری واقعی روی سلامت و راحتی روزانه خانواده. وقتی آب سالم و مطمئن همیشه در دسترس باشد، دیگر نیازی به نگرانی در مورد هشدارهای موقت و کیفیت آب شهری نیست.

### چرا Kangen Water بی‌رقیب است؟

فیلتر و سیستم الکترولیز پیشرفته ژاپنی — حذف کلر، مواد شیمیایی و فلزات

سنگین، در حالی که مواد معدنی مفید در آب مثل کلسیم و منیزیم حفظ می‌شوند.

نصب و استفاده آسان

سیستم خودتمیزشونده اتوماتیک

عمر ۲۰ تا ۳۰ سال + گارانتی ۵ ساله

از نظر اقتصادی به‌صرفه‌تر از خرید مداوم آب بطری یا فیلترهای پارچی بدون دردسرهای جابه‌جایی، ذخیره‌سازی و تولید زباله پلاستیکی دارای انواع استانداردهای بین‌المللی، گواهی‌های معتبر و مورد تأیید پزشکان و متخصصان در سراسر جهان

در وبینارهای آنلاین، سمینارها یا ورکشاپ‌های حضوری ما در مونترال شرکت کنید و مشاوره رایگان دریافت کنید.

درست مثل یک دوست قدیمی کنار شما هستیم تا با توجه به نیاز و بودجه‌تان، بهترین مدل دستگاه را انتخاب کنید.

تازه، امکان خرید با اقساط بلندمدت و بدون بهره همراه با هدایا و خدمات ویژه



از طرف ما فراهم است تا تجربه شماراحت، ارزشمند و متفاوت باشد

سارا سلیقه دار-نماینده رسمی و لیدر ارشد کمپانی ژاپنی ENAGIC

تولید کننده دستگاههای تصفیه و قلیایی کننده آب Kangen Water

5146907718

منابع و مراجع

۱.شهرداری مونترال — Lead in your water | Ville de Montréal

2.شهرداری مونترال — How to recognize a lead water service line

3.شهرداری مونترال — Why replace lead service lines

4.شهرداری مونترال — Lead service lines: Health recommendations

5.CIUSSS Centre-Sud de Montréal — Lead in drinking water: Public health guidance

6.Montreal city report — Action plan for replacement of lead water service lines





## امثال و حکم فارسی

بهرام نصیری

### «حلال مشکلات به آسمان بود»

نمی‌دادم.»  
مادر پهلوان که جریان را دریافت، دستی بر سر پهلوان کشید و گفت: «حلال گرم، حلال نرم!»

«پیداست این دستمال سفید به دست میرابرسون در بین کاروان افتاد. جلوی راه را بگیر تا او قصد کنی!»

مادر پهلوان از فرزند رام‌نشدنی خواست تا آخر عمری برای او کفن از راه حلال فراهم کند.

پهلوان نیشابوری جواب داد و وقتی مأموران از راهی دیگر بازگشتند، گفت: «حلال مشکلات به آسمان بود...»

پهلوان پرسید: «شما از کجا علامت دارید؟»  
فراش گفت: «از من نپرس! اگر پسر من مرده می‌بود، در این لحظه از شدت درد پایم را از دست

پس از مدتی یک اتفاق غیرمنتظره‌ای رخ داد و فراش شهری به‌منظور جلوگیری از افتادن او را گرفت و دستارش را از روی زمین بلند کرد و گفت:



### برق‌سگ

شهر بودند، عزم منزل خود کنند. بعد از آن، برخی‌ها قسم می‌گذازدند که هر سه‌شنبه پیش از حمله برق‌سگ از مورد حمله قرار می‌گیرند. بین تهرانی‌قدیم این زمانی نیز نشان از تیر هنگام بود و گشت پلیس از آن هنگام مورد استفاده مردم قرار گرفت.

این موضوع نیز همانند موارد امروزی کاری بود برای اعمال محدودیت‌ها که به جز صاحب خود به غریبه‌ها حمله نمی‌کنند و اگر این صاحبان نیز غریبه بودند، شعاع نگاهشان نیز گسسترش یافته، به‌نجوی که صدای آن‌را تمامی مردم می‌شنیدند. این جمله به معنای آن بود که همه باید بیدار شوند، دست از کار بکشند و به همراه دیگر مردمی که در

در زمان‌های قدیم شهرها در روز و شب مثال برای تهران تقسیم ۱۲ تا ۳۱ روزه از روایت‌های مختلف بیان می‌کنند. این مثلی شهری هم‌مانند موارد امروزی، گمرک برای ورود و خروج از انسان، اخذ مالیات از کالاهای مربوط و یا دستورات حاکم شهر نظارت داشتند.

## زیبایی امثال و حکم ایرانی؛

# میراثی زنده برای نسل امروز



دیگر، این گنجینه بخشی از حافظه جمعی ایرانیان است؛ میراثی که اگر به نسل‌های جدید منتقل نشود، بخش مهمی از فرهنگ ما کمرنگ خواهد شد.

حفظ امثال و حکم یعنی نگه‌داشتن پل ارتباطی میان گذشته و آینده. این میراث نه‌تنها زیبا، بلکه ضروری است؛ زیرا به ما یادآوری می‌کند از کجا آمده‌ایم و چه ارزش‌هایی ما را ساخته است.

نیستند؛ آن‌ها بخشی از هویت و ریشه‌های فرهنگی‌اند. والدین با توضیح این مثل‌ها برای فرزندان‌شان، زبان فارسی و اخلاق سنتی‌را به آن‌ها منتقل می‌کنند. شنیدن یک مثل آشنا در غربت، احساس صمیمیت و تعلق ایجاد می‌کند؛ گویی گوشه‌ای از خانه پدری دوباره زنده شده است. چرا باید این گنجینه را حفظ کنیم؟ در دنیای شتابان امروز، مثل‌ها فرصت کوتاهی برای یادآوری ارزش‌های انسانی، اخلاقی و فرهنگی به ما می‌دهند. از سوی

ما شود. مثل «چاه‌کن همیشه ته چاه» حاصل تجربه‌ای واقعی و تکرار‌شونده است؛ تجربه‌ای که انسان‌ها در هر دوره با آن مواجه می‌شوند. کارکرد تربیتی و اجتماعی در خانه‌های ایرانی، بزرگ‌ترها برای نصیحت یا انتقال تجربه نیازی به سخنرانی نداشتند؛ تنها یک جمله کافی بود:

«قطره‌قطره جمع گردد وانگهی دریا شود»  
«به عمل کار برآید، به سخن دانی نیست»  
این جملات در تربیت کودکان، بهبود روابط اجتماعی و حتی حل اختلافات نقش مهمی داشته‌اند. امثال، زبان مشترک مردم بودند؛ زبانی کوتاه اما مؤثر.

اهمیت امثال در زندگی مهاجران برای ایرانیان مهاجر در شهرهایی مانند مونترال، امثال و حکم فقط جملات زیبای ادبی

بسپارند. علاوه بر موسیقی، مثل‌ها با تصویرسازی روشن و ساده، واقعیت‌های عمیق اخلاقی‌را بیان می‌کنند؛ مثل «هر که باد بگارد، طوفان درو می‌کند» که پیام روشنی درباره عواقب رفتار انسان دارد. بازتاب زندگی و فرهنگ ایرانی امثال و حکم آینه‌ای از زندگی



مردم ایران‌اند. فضایی کشاورزی، دامداری، شهرهای قدیم، مراسم، روابط اجتماعی و باورهای مردم همه در ضرب‌المثل‌ها حضور دارند. این پیوند عمیق سبب شده هر مثل بخشی از هویت و تاریخ جمعی

سادگی و آهنگ خوشایند، به‌راحتی در ذهن می‌مانند. زیبایی زبانی، تصویرسازی و ایجاز، سه عامل مهم ماندگاری آن‌هاست. هنرمندی زبان در امثال ایرانی بسیاری از امثال ایرانی دارای ریتم و آهنگ درونی‌اند، به‌گونه‌ای که شبیه یک مصرع

شعر در ذهن نقش می‌بندند. نمونه‌هایی مثل: «از تو حرکت، از خدا برکت» «نه سیخ بسوزه نه کباب» این موسیقی زبانی باعث می‌شود که حتی کودکان نیز آن‌ها را به‌راحتی به‌خاطر

شعر در ذهن نقش می‌بندند. نمونه‌هایی مثل: «از تو حرکت، از خدا برکت» «نه سیخ بسوزه نه کباب» این موسیقی زبانی باعث می‌شود که حتی کودکان نیز آن‌ها را به‌راحتی به‌خاطر

امثال و حکم ایرانی یکی از زیباترین جلوه‌های ادبیات و فرهنگ ایران هستند؛ جمله‌هایی کوتاه، خوش‌آهنگ و سرشار از معنا که در دل خود تجربه و خرد چندین نسل را حمل می‌کنند. این جملات فشرده، نوعی فلسفه عملی‌اند که مردم از دل زندگی، طبیعت، کشاورزی، شهرنشینی و روابط انسانی بیرون کشیده‌اند. به همین دلیل هر ایرانی، چه در شهرهای ایران و چه در مونترال، با شنیدن آن‌ها احساس آشنایی، هویت و پیوند با گذشته پیدا می‌کند.

ریشه‌های ماندگاری مثل‌ها ضرب‌المثل‌ها محصول یک فرد یا یک دوره نیستند؛ آن‌ها در طول قرون‌ها و از دل گفتگوها، روایت‌ها و تجربه‌های مردم شکل گرفته‌اند. در زمانه‌ای که کتاب و رسانه گسترده نبود، مثل‌ها بهترین ابزار انتقال تجربه و آموزش بودند. مثلاً:

«از کوزه همان برون تراود که در اوست»  
«باد آورده را باد می‌برد»  
این جمله‌ها نه تنها آموزنده‌اند، بلکه به دلیل





# هوش مصنوعی؛ آگاه شدن ماشین‌ها و زندگی ما

**هوش مصنوعی؛ آگاهی تازهٔ ماشین‌ها و آغاز عصر نوین زندگی بشر**

در روزگاری که سرعت تغییرات از هر دوره‌ای در تاریخ بیشتر شده، «هوش مصنوعی» به یکی از واژه‌های پرکاربرد و بحث‌برانگیز جهان تبدیل شده است. از گفت‌وگوهای روزمره تا پژوهش‌های علمی و سیاست‌گذاری‌های جهانی، همه جا صحبت از این فناوری است. اما هوش مصنوعی در اصل چیست، از کجا آغاز شده، و قرار است چه اثری بر زندگی ما بگذارد؟ این نوشتار تلاشی است برای پاسخ دادن به این پرسش‌ها و ترسیم تصویری روشن از آینده‌ای که دیگر آغاز شده است.

**تعریف و پیشینه**

هوش مصنوعی در ساده‌ترین معنا، توانایی یک دستگاه یا برنامه برای انجام کارهایی است که پیش‌تر فقط از عهدهٔ انسان برمی‌آمد؛ کارهایی مانند یادگیری، درک، تصمیم‌گیری، و حل مسئله.

ایدهٔ ساخت ماشین‌های هوشمند از میانهٔ سدهٔ بیستم شکل گرفت، اما جهش‌های بزرگ آن در دههٔ اخیر رخ داده است. ترکیب داده‌های فراوان، رایانه‌های پرقدرت و الگوریتم‌های پیشرفته باعث شده ماشین‌ها بتوانند یاد بگیرند، تحلیل کنند، و حتی بیاموزند چگونه خودشان را اصلاح نمایند.

**چرا امروز این فناوری مهم‌تر از همیشه است**

سه عامل اساسی، هوش مصنوعی را به قلب تحولات جهان امروز تبدیل



کرده است:

انباشت داده‌ها: میلیاردها دستگاه دیجیتال در سراسر جهان هر لحظه داده تولید می‌کنند؛ از تلفن همراه گرفته تا دوربین‌های شیشه‌ری و ساعت‌های هوشمند. این داده‌ها سوخت اصلی یادگیری ماشین‌ها هستند.

پیشرفت در توان رایانشی: سرعت و توان محاسبه به گونه‌ای افزایش یافته که رایانه‌ها می‌توانند میلیون‌ها داده را در چند ثانیه تحلیل کنند.

پژوهش‌های عمیق در یادگیری ماشینی: روش‌هایی پدید آمده که به رایانه‌ها اجازه می‌دهد الگوها را در

داده‌ها کشف کنند، تصمیم بگیرند و حتی از خطاهای خود درس بگیرند.

به همین دلیل، هوش مصنوعی دیگر در آزمایشگاه‌ها محدود نیست؛ بلکه به خانه‌ها، بیمارستان‌ها، کارخانه‌ها و تلفن‌های ما راه یافته است.

**کاربردهای گسترده در زندگی**

**امروز**

**در پزشکی و سلامت**

یکی از مهم‌ترین عرصه‌های تأثیر هوش مصنوعی، پزشکی است.

امروزه رایانه‌ها می‌توانند تصاویر

پزشکی را تحلیل کرده و نشانه‌های اولیهٔ بیماری‌هایی مانند سرطان را زودتر از چشم انسان تشخیص دهند. در آزمایشگاه‌ها، مدل‌های رایانه‌ای در طراحی داروهای تازه به کار می‌روند و روند کشف دارو را از چند سال به چند ماه کاهش می‌دهند. حتی در زندگی روزمره نیز، ساعت‌ها و برنامه‌های هوشمند می‌توانند وضعیت خواب، تپش قلب یا فشار خون را بررسی کنند و هشدارهای لازم را بدهند.

**در صنعت و تولید**

در کارخانه‌ها، ماشین‌های هوشمند با بررسی صدا، لرزش یا دمای دستگاه‌ها، می‌توانند پیش از آن‌که نقصی جدی رخ دهد، هشدار دهند و جلوی توقف تولید را بگیرند. همچنین، سیستم‌های خودکار می‌توانند مصرف انرژی را بهینه کنند و تولید را با نیاز بازار هماهنگ سازند.

**در زندگی روزمره**

اگر دقت کنیم، ردّ پای هوش مصنوعی را در بسیاری از فعالیت‌های روزانه می‌بینیم؛ از پیشنهاد فیلم در شبکه‌های پخش گرفته تا مسیربایی در نقشه‌ها، ترجمهٔ متون و حتی تنظیم دمای خانه بر اساس عادات خانوادگی.

**چالش‌های اخلاقی و انسانی**

هرچند این فناوری مزایای بسیاری دارد، اما پرسش‌های مهمی نیز در برابر ما قرار می‌دهد.

**تبعیض و خطا**

هوش مصنوعی از داده‌ها می‌آموزد، و اگر داده‌ها نادرست یا تبعیض‌آمیز باشند، نتیجه نیز چنین خواهد شد. به همین دلیل باید در گردآوری و استفاده از داده‌ها دقت فراوان داشت تا سیستم‌ها بر پایهٔ پیش‌داوری یا تبعیض عمل نکنند.

**حریم خصوصی**

دستگاه‌های هوشمند برای عملکرد بهتر نیاز به اطلاعات فراوان دارند؛ اما همین موضوع می‌تواند امنیت و حریم خصوصی انسان را تهدید کند. باید قوانینی روشن برای نگهداری، استفاده و حذف داده‌ها وجود داشته باشد.

**تأثیر بر بازار کار**

ماشین‌هایی که می‌توانند تصمیم بگیرند و کارهای انسانی را انجام دهند، به‌طور طبیعی بر اشتغال اثر می‌گذارند. در برخی مشاغل، نقش انسان کم‌تر و نقش سامانه‌های خودکار بیشتر می‌شود. از همین رو، یادگیری مهارت‌های تازه و انطباق با فناوری‌های نو، برای نسل امروز یک ضرورت است.

**قانون‌گذاری و مسئولیت**

کشورهای گوناگون در حال تدوین قوانین تازه برای نظارت بر هوش مصنوعی هستند. مسئلهٔ اصلی این است که در صورت خطای یک سامانهٔ هوشمند، چه کسی مسئول است؟ انسانِ طراح، شرکت سازنده، یا خود سامانه؟ این پرسش‌ها هنوز پاسخ قطعی ندارند.

**آیندهٔ نزدیک: ماشین‌های همکار، نه رقیب**

تصویر آیندهٔ نزدیک از هوش مصنوعی، تلفیقی است از همکاری انسان و ماشین.

رایانه‌ها ابزارهایی خواهند بود که به انسان کمک می‌کنند سریع‌تر بیاموزد، تصمیم‌های دقیق‌تر بگیرد و کارهای تکراری را به ماشین بسپارد تا ذهن خود را صرف خلاقیت کند.

در پژوهش‌های علمی، سامانه‌های هوشمند می‌توانند فرضیه پیشنهاد کنند، نتایج آزمایش‌ها را تحلیل نمایند و مسیر تحقیق را کوتاه‌تر کنند.



در آموزش، هر دانش‌آموز می‌تواند معلمی دیجیتال داشته باشد که بر اساس نیاز او برنامه‌ریزی کند. در کشاورزی، ماشین‌ها می‌توانند بر اساس شرایط خاک و هوا زمان کاشت و برداشت را تعیین کنند.

**جایگاه کانادا و شهر مونتreal**

کانادا یکی از پیشگامان پژوهش در حوزهٔ هوش مصنوعی است. شهر مونتreal به‌ویژه در سال‌های اخیر به یکی از مراکز مهم جهانی در این زمینه تبدیل شده است.

دانشگاه‌ها و مؤسسات تحقیقاتی این شهر با همکاری دولت و بخش

خصوصی، پروژه‌های متعددی در زمینهٔ آموزش، سلامت و محیط زیست اجرا کرده‌اند.

برای مهاجران فارسی‌زبان، آشنایی با این جریان علمی می‌تواند فرصت‌های تازه‌ای به همراه داشته باشد. شرکت‌های نوپا و مراکز آموزشی در کبک در جست‌وجوی نیروهای آموزش‌دیده‌اند، و هر کس که بتواند مهارت خود را با فناوری‌های نو پیوند دهد، آینده‌ای روشن‌تر خواهد داشت.

**چگونه از این تحول به سود خود استفاده کنیم**

۱. یادگیری مداوم: یکی از مهم‌ترین مهارت‌های عصر هوش مصنوعی، توانایی یادگیری پیوسته است. لازم نیست همه متخصص رایانه باشند، اما باید درک پایه‌ای از فناوری و کاربردهای آن داشته باشیم.

۲. افزایش سواد دیجیتال: باید بدانیم چه اطلاعاتی از ما جمع‌آوری می‌شود و چگونه می‌توانیم از حریم خصوصی خود محافظت کنیم.

۳. استفادهٔ هوشمندانه از ابزارها: برنامه‌ها و نرم‌افزارهایی وجود دارند که به بهبود سلامت، یادگیری زبان، و برنامه‌ریزی مالی کمک می‌کنند. استفادهٔ آگاهانه از آن‌ها می‌تواند کیفیت زندگی را بالا ببرد.

۴. پرورش خلاقیت انسانی: آنچه ماشین ندارد، تخیل و احساس است. بنابراین در دنیای آینده، ارزش مهارت‌های انسانی همچنان پابرجاست؛ از هنر و ارتباط گرفته تا همدلی و داوری اخلاقی.



۵. مشارکت اجتماعی: تشکیل گروه‌ها و نشست‌های محلی میان فارسی‌زبانان علاقه‌مند به فناوری می‌تواند پلی باشد میان جامعهٔ مهاجر و جریان علمی شهر.

**سخن پایانی**

جهان امروز در آستانهٔ فصلی نو ایستاده است؛ فصلی که در آن مرز میان انسان و ماشین دیگر همچون گذشته نیست. هوش مصنوعی نه یک دشمن ترسناک است و نه یک نجات‌دهندهٔ معجزه‌گر، بلکه ابزاری است در دست انسان، همان‌قدر سودمند که می‌تواند خطرناک باشد. قدرت واقعی این فناوری در شیوهٔ استفادهٔ ما از آن نهفته است: اگر با

آگاهی، اخلاق و آموزش پیش

برویم، می‌تواند به بهبود زندگی، افزایش رفاه و گسترش دانش کمک کند.

برای جامعهٔ فارسی‌زبان مونتreal، هوش مصنوعی فرصتی است برای حضور در جریان جهانی دانش و فناوری.

ما می‌توانیم از آن برای رشد فردی، آموزش فرزندان، توسعهٔ کسب‌وکار و حتی حفظ زبان و فرهنگ خود بهره ببریم. همان‌طور که هر اختراع بزرگی تاریخ بشر را دگرگون کرده، این

فناوری نیز جهان را به شکلی دیگر خواهد ساخت — و پرسش مهم آن است که ما در این جهان تازه چه

نقشی خواهیم داشت. انسان امروز، با اتکا به هوش طبیعی خود، باید یاد بگیرد چگونه با هوش مصنوعی همزیستی کند. آینده متعلق به کسانی است که از این همزیستی نهراسند و آن را به فرصتی برای رشد تبدیل نمایند. دنیایی در پیش است که در آن، ماشین‌ها شاید فکر کنند، اما تنها انسان است که می‌تواند درک کند؛ و همین تفاوت کوچک، راز بزرگ بقای ما در عصر هوش مصنوعی خواهد بود.

**هوش مصنوعی دیگر رؤیای آینده**

**نیست، واقعیتی است که در هر**

**لحظه با ما نفس می‌کشد.**

**از خانه تا بیمارستان، از آموزش تا**

**صنعت، ردّ پای آن در تصمیم‌های**

**روزانه دیده می‌شود.**

**ماشین‌ها می‌آموزند، تحلیل**

**می‌کنند و گاه بهتر از انسان**

**قضاوت می‌کنند.**

**اما هنوز این انسان است که باید**

**مسیر و معنای این آگاهی تازه را**

**تعیین کند.**





## دردهای خاموش میانسالی؛ نگاهی به بیماری‌های اسکلتی و عضلانی

در زندگی پرشتاب امروز، بسیاری از ما تصور می‌کنیم که خستگی و درد در مفاصل یا عضلات، بخشی طبیعی از روند بالارفتن سن است. اما واقعیت این است که بسیاری از این دردها نشانه‌های هشداردهندهٔ بیماری‌هایی هستند که اگر به موقع شناخته و درمان نشوند، می‌توانند کیفیت زندگی را به شدت کاهش دهند. میانسالی، دوره‌ای است که بدن دیگر آن انعطاف و توان جوانی را ندارد، اما هنوز پر از انرژی و توان فعالیت است. در این میان، مراقبت از استخوان‌ها و عضلات، اهمیت ویژه‌ای دارد چرا که ستون اصلی حرکت، تعادل و استقلال انسان در این دوران‌اند.

### چرا بدن در میانسالی درد می‌گیرد؟

با گذشت زمان، استخوان‌ها تراکم خود را از دست می‌دهند، عضلات تحلیل می‌روند و مفاصل در اثر کار روزانه، بی‌حرکی یا اضافه‌وزن دچار فرسودگی می‌شوند. کاهش هورمون‌ها (به‌ویژه استروژن در زنان و تستوسترون در مردان) نیز باعث ضعیف‌تر شدن بافت‌های حمایتی بدن می‌شود.

در کنار عوامل طبیعی پیری، شیوهٔ زندگی مدرن نیز به این مشکل دامن می‌زند:

نشستن‌های طولانی‌مدت پشت میز یا کامپیوتر، کار با تلفن همراه در وضعیت نادرست، کم‌حرکی، تغذیه ناسالم و استرس مداوم، همه عواملی هستند که بدن را از درون تحلیل می‌برند. نتیجه؟ دردهایی مداوم در گردن، شانه، کمر، زانو و دست‌ها که گاه ما را از فعالیت‌های سادهٔ روزمره باز می‌دارند.

شایع‌ترین بیماری‌های اسکلتی و عضلانی در میانسالان



### ۱. آرتروز Osteoarthritis

شایع‌ترین بیماری مفصلی در میان میانسالان است. در این بیماری، غضروف مفصل — که مانند بالش‌تنکی نرم بین استخوان‌ها عمل می‌کند — به تدریج فرسوده می‌شود. نتیجه، تماس مستقیم استخوان‌ها با یکدیگر و درد، خشکی و محدودیت حرکتی است.

آرتروز بیشتر در زانو، مفصل ران، دست‌ها و ستون فقرات دیده می‌شود. چاقی، آسیب‌های قدیمی، سابقهٔ خانوادگی و فعالیت‌های تکراری از عوامل تشدید آن هستند.

### ۲. کمردرد مزمن Chronic Back Pain

تقریباً نیمی از افراد بالای چهل سال در کانادا، در دوره‌ای از زندگی خود دچار کمردرد می‌شوند.

دلایل آن متنوع‌اند: از دیسک کمر و مشکلات عضلانی گرفته تا

درد مداوم یا شدید در یک ناحیه از بدن، به‌ویژه اگر با تورم یا قرمزی همراه است. خشکی مفصل هنگام صبح یا پس از نشستن طولانی. احساس گزگز یا بی‌حسی در دست و پا. کاهش توان حرکتی، تعادل یا قدرت عضلانی.

دردهای شبانه یا بیدارکننده. این علائم ممکن است به ظاهر ساده باشند، اما در واقع زبان بدن‌اند؛ زبان صادقی که اگر شنیده نشود، بعدها فریاد خواهد شد.

### زندگی مدرن، بدن فرسوده

سبک زندگی امروز، بدن را برای حرکتی مداوم طراحی نکرده است. کارهای اداری، رانندگی طولانی، تماشای تلویزیون و استفاده از موبایل، همگی ساعات نشستن ما را چند برابر کرده‌اند.

تحقیقات نشان می‌دهد که افراد میانسالی که بیش از ۸ ساعت در روز می‌نشینند، دو برابر بیشتر در معرض مشکلات اسکلتی و عضلانی هستند.



حتی بهترین صندلی‌ها هم نمی‌توانند جایگزین حرکت شوند. عضلاتی که به کار گرفته نشوند، تحلیل می‌روند؛ مفاصلی که حرکت نکنند، خشک می‌شوند؛ و استخوان‌هایی که تحت فشار مناسب نباشند، تودهٔ خود را از دست می‌دهند.

### پیشگیری؛ ساده اما مؤثر

پیشگیری همیشه آسان‌تر از درمان است، به‌ویژه در مورد بیماری‌های اسکلتی و عضلانی.

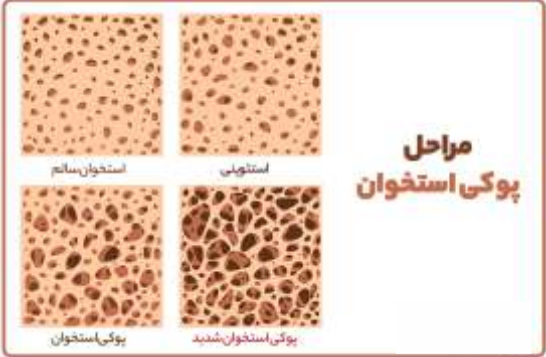
راهکارهای زیر می‌توانند تا حد زیادی از بروز یا پیشرفت این مشکلات جلوگیری کنند:

تحرك روزانه: حتی پیاده‌روی نیم‌ساعته در روز می‌تواند جریان خون را بهبود بخشد و مفاصل را روان نگه دارد.

ورزش‌های کششی: تمرین‌هایی مانند یوگا یا پیلاتس باعث تقویت عضلات عمقی و افزایش انعطاف می‌شوند.

کنترل وزن: هر کیلوگرم اضافه‌وزن، فشار مضاعفی بر زانو‌ها و ستون فقرات وارد می‌کند.

تغذیه مناسب: مصرف لبنیات، ماهی، مغزها و سبزیجات برگ‌سبز برای تأمین کلسیم و ویتامین D ضروری



است. وضعیت بدن: هنگام نشستن، شانه‌ها باید رها و صاف باشند، صفحهٔ کامپیوتر در راستای چشم قرار گیرد، وزانوها کمی پایین‌تر از لگن باشند. اجتناب از بی‌حرکتی طولانی: هر ۴۵ دقیقه از جای خود بلند شوید، حرکات کششی ساده انجام دهید، و چند قدم راه بروید.

### نقش ذهن در سلامت جسم

بسیاری از دردهای عضلانی، تنها منشأ فیزیکی ندارند. استرس، اضطراب و فشارهای روحی نیز می‌توانند باعث انقباض مزمن عضلات شوند. افرادی که به‌طور مداوم تحت فشار روانی هستند، بیشتر دچار گرفتگی در ناحیهٔ گردن، شانه و کمر می‌شوند. تمرین‌های آرام‌سازی، مدیتیشن، تنفس عمیق و حتی چند دقیقه سکوت در روز، می‌توانند نقش مهمی در کاهش این دردها داشته باشند.

### درمان‌های خانگی و کم‌هزینه

اگرچه مراجعه به پزشک برای تشخیص دقیق ضروری است، اما برخی روش‌های خانگی نیز می‌توانند در درآ تسکین دهند: استفاده از کمپرس گرم یا سرد بسته به نوع درد. ماساژ ملایم با روغن‌های طبیعی مانند روغن زیتون یا بادام. حمام آب گرم برای کاهش سفتی عضلات. مصرف چای زنجبیل یا زردچوبه که خاصیت ضدالتهابی دارند. خواب کافی و استراحت مناسب.

البته، در صورت درد شدید یا مداوم باید با پزشک یا فیزیوتراپیست مشورت کرد تا علت اصلی درمان شود.

### در کانادا؛ چالشی پنهان در میان زندگی ماشینی

در جامعه‌ای مانند کانادا، که بسیاری از مشاغل ماهیت اداری دارند و مساحتان‌های طولانی تحرک را کاهش می‌دهند، بیماری‌های اسکلتی و عضلانی بیش از پیش دیده می‌شوند. طبق آمار، حدود ۳۰ درصد از میانسالان کانادایی از نوعی درد مزمن عضلانی یا مفصلی رنج می‌برند.

اما خوشبختانه، سیستم بهداشت این کشور برنامه‌هایی برای پیشگیری دارد: از فیزیوتراپی‌های عمومی گرفته تا کلاس‌های رایگان یوگا و مشاوره‌های تغذیه در مراکز محلی. برای مهاجران فارسی‌زبان، استفاده از این خدمات می‌تواند به حفظ سلامت بدنی و جلوگیری از وابستگی دارویی کمک کند.

### سلامت جسم، سرمایهٔ آرامش

میانسالی، مرحله‌ای است که انسان تجربه و درک بیشتری از زندگی دارد، اما اگر بدن همراهی نکند، حتی ساده‌ترین لذت‌ها کمرنگ می‌شوند.

دردهای اسکلتی و عضلانی، اگرچه مزمن و آزاردهنده‌اند، اما در بیشتر موارد قابل کنترل و پیشگیری هستند. راز اصلی، در تداوم مراقبت است — نه در درمان‌های سریع و مقطعی.

هر گام کوچکی در جهت سلامت بدن، در واقع سرمایه‌گذاری بزرگی برای آینده است. ورزش روزانه، تغذیهٔ مناسب، و آرامش روان، همان ستون‌هایی هستند که بدن را استوار و روح را شاد نگه می‌دارند.

### سخن پایانی

بدن ما، خانه‌ای است که در تمام عمر در آن زندگی می‌کنیم. استخوان‌ها دیوارهای این خانه‌اند، عضلات ستون‌های آن، و مفاصل درهایی که حرکت را ممکن می‌کنند. اگر از این خانه مراقبت نکنیم، آرام‌آرام فرسوده می‌شود.

دردهای اسکلتی و عضلانی پیامی هستند از درون؛ یادآوری اینکه باید به خودمان برگردیم، به تعادل میان کار و استراحت، میان حرکت و سکون.

در میانسالی، سلامت جسم نه نشانهٔ جوانی از دست‌رفته، بلکه نشانهٔ بلوغ و درک ارزش زندگی است.

اگر از همین امروز، با چند تغییر ساده آغاز کنیم — پیاده‌روی‌های کوتاه، کشش صبحگاهی، صندلی مناسب، و کمی مهربانی با بدن — فردا، جسمی سالم‌تر و روحی آرام‌تر خواهیم داشت.

زیرا در نهایت، هیچ دارویی جایگزین احترام به بدن نمی‌شود؛ بدنی که بی‌صدا، سال‌ها ما را بر دوش کشیده است.





## از دانستنی های زیبای طبیعت:

# بلوبری؛

## مروارید آبی سرزمین های سرد

در دل جنگل های انبوه و دشت های

خنک کانادا، جایــــی میان مه

صبحگاهی و درخشش شبنم،

میوه ای کوچک اما شگفت انگیز

می روید؛ بلوبری. دانه هایی به رنگ

آبی تیره که در نگاه اول شاید ساده و

معمولی به نظر برسند، اما در دل

خود داستانی هزارساله از پیوند

انسان و طبیعت را پنهان کرده اند.

بلوبری که در زبان فرانسه به آن

مـــــــی گویند، نه تنها یکی از

شناسه های طبیعی کبک است،

بلکه نمادی از طراوت، سلامت و

ارتباط عمیق انسان با زمین

محسوب می شود.

از جنگل های نوا اسکوشیا گرفته تا

دشت های اونتاریو و کوهپایه های

کبک، بوته های کوتاه بلوبری در

تابستان با میوه هایی آبی رنگ و

درخشان پوشیده می شوند؛ گویی

زمین، در این فصل لباسی از یاقوت

کبود به تن کرده است.

افسانه ای از دل طبیعت

روایت های قدیمی بومیان کانادا

می گویند که بلوبری هدیه ای آسمانی

بوده است. در زمان خشکسالی،

وقتی زمین از تشنگی ترک برداشته

بود، خدایان برای نجات مردم، بارانی

از میوه های آبی به زمین فرستادند تا

مردم و پرندگان از آن تغذیه کنند.

از آن پس، بلوبری برای قبایل بومی،

نشانه ای از امید، زندگی و بازگشت

باران شد.

در فرهنگ های محلی، از برگ و میوه

این گیاه برای درمان بیماری ها

استفاده می کردند. زنان سالخورده

قبیله، برگ های خشک شده بلوبری را

دم کرده و به بیماران می دادند تا تب،

التهاب و مشکلات گوارشی شان آرام

گیرد.

زیبایی در سادگی

بلوبری در نگاه نخست گیاهی ساده

است:

بوته ای کوتاه با شاخه های باریک و

برگ های ســــبـز براق. اما همین

سادگی، راز ماندگاری آن در شرایط

سخت اقلیمی کانادا است. این گیاه

در سرمای شدید، برف های سنگین و

خاک های اسیدی به خوبی دوام

می آورد.

گل های کوچک و سفید رنگش در

بهار، منظره ای شاعرانه به جنگل

مزارع وسیعی در نواحی شمالی

استان وجود دارد که هر تابستان،

زمین را با رنگ آبی می پوشانند. در

همین ایام، جشنواره های محلی

برگزار می شــــود؛ خانواده ها با

سبدهای حصیری به مزارع می روند،

بلوبری تازه می چینند، مربا و پای

خانگی درست می کنند و بوی شیرین

تابستان در هوا می پیچد.

در شهرهای کوچک کبک، تابستان

بدون بلوبری کامل نیســــت.

شیرینی پزهای محلی از آن در

تارت ها، بستنی ها، آب میوه ها و حتی

آنتی اکسیدان های طبیعی محسوب

می شود.

مصرف بلوبری باعث کاهش التهاب

بدن، بهبود حافظه، تقویت بینایی و

حتی کاهش خطر ابتلا به بیماری های

قلبی و دیابت می شود.

بسیاری از متخصصان تغذیه آن را

یکی از “سوپر فودها” (ابر خوراکی ها)

می دانند.

در کانادا، بسیاری از مردم روز خود را

با یک کاسه ماست و بلوبری تازه آغاز

می کنند — ترکیبی ساده اما سرشار

از انرژی و سلامت.



بلوبری در دل فرهنگ و هنر

در شعر، موسیقی و نقاشی کانادایی،

بلوبری گاه به عنوان نمادی از

آرامش، پاکی و حس نوستالژی

حضور دارد.

در برخی از شعرهای محلی کبک،

بلوبری استعاره ای از دوران کودکی و

تابستان های بی پایان است؛ زمانی

که کودک در میان بوته های کوتاه و

نور گرم خورشید، طعم شیرین

زندگی را می چشید.

حتی در زبان محاوره ای فرانسوی

سس های مخصــــوص گوشت

استفاده می کنند. بلوبری در آشپزی

کانادایی، مرز میان سنت و مدرنیته را

به زیبایی پیوند زده است.

قدرت شفا در میوه ای کوچک

علم امروز، باورهای باستانی درباره

بلوبری را تأیید کرده است.

پژوهش ها نشان می دهند که این

میوه سرشار از ویتامین C، ویتامین K

و فیبر است. رنگ آبی آن حاصل

وجود ماده ای به نام آنتوسیانین

است که یکی از قوی ترین

کبک، گاهی واژه bleu et برای اشاره

به افراد بومی و اصیل کبکی استفاده

می شود — نشانه ای از پیوند مردم با

خاک و طبیعت شان.

از جنگل تا خانه های ما

امروزه بلوبری در سراسر جهان

شناخته شده و به یکی از محصولات

صادراتی مهم کانادا تبدیل شده

است.

اما در دل هر دانه بلوبری، هنوز بوی

جنگل های شمالی، سرمای زمستان و

نور ملایم تابستان کانادایی موج

می زند.

در بازارهای محلی مونترال، بلوبری

تازه را می توان در سبدهای کوچک

چوبی دید که با دقت کنار هم چیده

شده اند. پیرزنی که کنار بساطش

ایستاده، لیخنـد می زند و می گوید:

«این ها بلوبری های جنگلی اند، نه

مــــــزرعه ای؛ از دل زمین های آزاد

آمده اند.»

شاید همین حس طبیعی بودن، رمز

محبوبیت بلوبری در میان مردم باشد

— میوه ای که یادآور صداقت زمین

است.

دوستی انسان و طبیعت

بلوبری فقط یک میوه نیست؛ پیامی از

همه انگی با طبیعت است.

این گیاه به ما می آموزد که زیبایی و

استقامت می توانند در دل سادگی

باشــــند. همان گونه که بلوبری در

سرمای شمال شکوفا می شود، انسان

نیز می تواند در سختی ها رشد کند و

زندگی را شیرین تر بسازد.

در جهانی که پر از شتاب و هیاهوست،

شاید لازم باشد گاهی در یک روز آرام

تابستان، در دل جنگل های کبک قدم

بز نیم، دســــت دراز کنیم، دانه ای از

بلوبری بچینیم و طعم خنک و کمی

ترش آن را بچشیم. آن وقت در خواهیم

یافت که طبیعت هنوز با ما سخــــن

می گوید — آرام، صادق و به رنگ آبی.

سخن پایانی

بلوبری نه تنها بخشی از تنوع زیستی

کانادا است، بلکه در تار و پود زندگی

مردم این سرزمین جایگاهی عمیق و

ماندگار دارد. اگر اندکی دقیق تر

بنگریم، می بینیم که این میوه کوچک

آبی رنگ در حقیقت پلی است میان

گذشته و امروز، میان انسان و

طبیعت، میان خاک و روح. در هر دانه

بلوبری، داستانی از مقاومت و لطافت

نهفته است؛ از زنده ماندن در سرمای

شدید تا شکفتن در کوتاه ترین روزهای

تابستان. شاید به همین دلیل است

که بلوبری، به ویژه در فرهنگ کبکی،

تنها یک خوراکی یا محصول کشاورزی

نیست، بلکه بخشی از هویت اقلیمی

و عاطفی مردم به شمار می آید.

وقتی در بازارهای تابستانی مونترال،

سبدهای کوچک بلوبری در کنار

تارت های خانگی، مرباها و آب میوه ها

چیده می شوند، در واقع شاهد جشن

کوچکی از زندگی هستیم. هر سید،

یادآور نسیمی از شمال، نغمه پرندگان

در سپیده دم و بوی خاک مرطوب پس

در فرهنگ بومیان کانادا، بلوبری

نماد ســــخاوت زمین و چرخه

جاودانه حیات بود. آن ها باور

داشتند که هر بوته بلوبری، در کنار

تغذیه جسم، روح انسان را نیز

التیام می بخشــــد. امروزه علم

مدرن، با تمام ابزارهای دقیق خود،

شاید بتواند ارزش غذایی بلوبری را

اندازه گیری کند، اما هنوز قادر

نیست گرمای لطیفی را که این

میوه به دل انسان می بخشد، در

عدد و رقم بگنجاند. این همان

جادویی است که از دل طبیعت

می آید؛ چیزی که علم می سنجد،

اما فقط قلب می فهمد.

شاید از محبوبیت بلوبری در میان

مردم کانادا در همین نکته نهفته

باشد: ترکیب سادگی و شکوه. در

جهانی که پر از رنگ های مصنوعی

و طعم های ساختگی است، بلوبری

با رنگ طبیعی و مزه صادقانه اش،

نشانه ای از اصالت باقی مانده

طبیعت اســــت. وقتی آن را

می چشــــیم، در واقع در حال

مزه کردن بخشی از حافظه زمین

هستیم؛ حافظه ای که از دوران یخ و

برف تا امروز دوام آورده و همچنان

در مــــیان بوته های کوتاه و

دشت های کبک نفس می کشد.

برای ما، مهاجرانی که هزاران

کیلومتر از سرزمین مادری فاصله

گرفته ایم، بلوبری می تواند یادآور

پیوند دوباره با طبیعت تازه مان

باشد. در هر تابستان، وقتی در

کنار خانواده به مزرعه ای می رویم و

با دستان خود این دانه های آبی را

می چینیم، در واقع در حال لمس

بخشی از روح این کشور هستیم؛

کشوری که با سرمای سخت و

تابستان کوتاهش، در دل خود

گرمایی بی پایان از زندگی دارد.

بلوبری، هدیه ای از این خاک است؛

دعوتی به آرام شدن، به چشیدن

زندگی در سادگی، به آشتی دوباره

با زمین.

پس هر بار که دانه ای بلوبری در

دهان می گذاریم، تنها یک میوه

نمــــی خوریم؛ بلکه طعم تاریخ،

فرهنگ، مهربانی زمین و لیخنـد

آسمان را مزه می کنیم. این میوه

کوچک، یادآور آن است که زندگی،

با همه سختی ها و فصل های

سردش، هنوز زیباست. اگر بلد

باشیم آرام شویم، گوش بسپاریم و

سهمی از آبی ترین بخش طبیعت را

در دل خود نگه داریم.





دکتر کاوه سعیدی

موقع رفتن به رود افشان فرا رسیده بود که من و مرتضی وسهراب بهمراه عمو جان ها و پدرم از طریق ترن به سیمین دشت رفته و بعد به رود افشان میرسیم و سه چهار روزی را در رود افشان بودیم و طبق معمول درمنزل ولی باغبان اقامت گزیدیم. بقیه مالکین هم همگی آمده بودند . پذیرائی در منزل دختر خان، مانند سالهای قبل، در حد بالا بود و به همگی ما خوش میگذشت.شبهارا در پشت بام و در زیر پشه بند میخوابیدیم و من درحالیکه به زمزمه دائمی جریان رودخانه دلیچائی گوش فرا میدادم، چشممانم به آسمان صاف و پر از ستاره آنجا خیره میشد و این منظره را هیچوقت دیگر نتوانسته بودم که از یاد ببرم.

در این سفر، ما بچه ها یکبار دیگر به غار رود افشان رفتیم که دهانه و تالار اول آن ابهتی تمام داشت و بسی دیدنی بود. بیشتر روزها به بالای درختان شاه توت رفته و دلی از عزا در می آوردیم و یا اینکه در کنار رودخانه به درختان آلبالو سر میزدیم که پر از آلبالو های رسیده بود.

یکی از رویدادهای این سفر اینست که در روز دوم اقامتمان در رود افشان، عمو جان امان اله خان از کنار کندوهای زنبور عسل گذر میکند و زنبورها گوشه چشم چپ اورا نیش میزنند که آنقدر ورم کرده بود که تا چند روز چشم چپش باز نمیشد.

چند روز بعد از آنکه به فیروز کوه باز گشتیم،، عموجان ها چون مرخصی شان تمام شده بود به تهران مراجعت میکنند. آقاجون در فکر این بود که هر جوری که باشد، کارش را به تهران منتقل نماید چون میبایستی که بزودی خواهرهایم نیز به دبیرستان میرفتند، بنا براین با وساطت همسر خاله جان میهن خانم که در آنوقت ها، شغل معاونت وزارت دربار را داشت، حکمی صادر میشود منوط بر انتقال پدرم به تهران با همان شغل حسابداری در اداره راه آهن تهران.

خانم جان اصرار داشت که خانه ای درتهران بخرند. پدرم یک زمین بزرگی در نزدیکی میدان فیروز کوه داشت (در کنار مهمانخانه میهن) با یک سالن که مدتی بصورت کلوب در اجاره بود. همه اینها را به صاحب مهمانخانه که نامش را در خاطر ندارم به چهار هزار تومن فروختند و با این پول به تهران رفته ودر حوالی راه آهن خانه ای را، رهن میکنند به ده هزار تومن (خانه ای دو طبقه با پنج اتاق و یک حیاط کوچک، در کوچه پس کوچه های منطقه راه آهن) ولی در همین جریانات دائی جان عیسی خان خانه کوچکی در کنار منزل خودشان میسازد و متقبل میشود که آترا در اختیار مادرم بگذارد لهذا همگی ما از فیروز کوه به این خانه اسباب کشی میکنیم و خانه راه آهن در اختیار عموجان حیدر خان و خانم جان و عمه جان رحیمه خانم قرار میگیرد. عمه جان رحیمه خانم در همین اوقات همسر جدیدی اختیار میکند بنام آقای اسلامی از اهالی تبریز که در فرودگاه مهرآباد کار میکرد و شخص بسیار خوبی بود. عمو جان حیدر خان که از چندی پیش کارش را به تهران منتقل کرده بود، در همان منزل راه آهن زندگی میکند و بتدریج مابقی رهن خانه را هم میپردازد.

خانه ای که ما در آن زندگی میکردیم در سه طبقه بود که یک حیاط کوچک داشت با یک حوض در وسط آن؛ دو اتاق در طبقه اول باضافه یک آشپزخانه و اتاق دستشویی و توالت، یک اتاق بزرگ در طبقه دوم با دو پنجره رو به حیاط و یک پنجره رو به کوچه بانضمام یک بالکن رو به حیاط و یک انباری. در طبقه سوم یک اتاق بود و یک تراس نسبتاً بزرگ.

در آن سالها هنوز مرسوم نشده بود که مردم در منازل خود، اتاق حمام بسازند، نزدیکترین حمام خصوصی به خانه ما (حمام نمره) در خیابان اکباتان بود بنام حمام سیماب که هفته ای یکبار آنهم جمعه ها در صبح زود من و برادرم با آقاجون بدانجا میرفتیم و نمره ای گرفته نیم ساعتی در سالن انتضار می نشستیم تا نوبت ما بشود ( مامانجون و دخترها در بعد از ظهر جمعه ها بحمام میرفتند). یک آرایشگاه هم درست در کنار همان حمام بود که دو سه ماه یکبار برای اصلاح موی سر، جدا جدا بدانجا میرفتیم.

در آن سالها، دستفروشها به کوچه پس کوچه ها میرفتند و با صدای بلند اجناس خود را عرضه میداشتند مثل یخ فروش، انگور فروش، آب شاهی و غیره و ما چندین بار در روز، صدای آنها را میشنیدیم. در وسط کوچه یک جوب (جوی) بود که ماهی یکبار، آب جریان پیدا میکرد و مردم آب انبارهای خود را پر میکردند و این برای مصرف غیر خوراکی بود. بقیه اوقات جوی خشک بود بغیر از روز هائی که باران میبارید و یا در هنگام زمستان.

کوچه ما (کوچه کاوه) پس از پنجاه شصت متر از طرف دست راست با یک زاویه نود درجه ای، ادامه پیدا میکرد و به خیابان اکباتان میرسید. منزل آقای کاوه که خانه بزرگی بود درست در نیش این زاویه قرار داشت و قبل از آن خانه دائی جان چنگیز خان بود و دائی جان عیسی خان.

در روبروی خانه ما، خانه ای بود که شخص مسنی با یک همسر

# رود افشان

بخش هفدهم



من و سه خواهر هایم در حیاط منزل تهران تقریباً در هفتاد سال قبل..



جوان و زیبایی زندگی میکردند؛ آقاهه اهل دود بود و خانم هم اهل حال. بعضی از شبها در دیر وقت، چند جوان لات و لوت به در خانه آنها آمده و با صدای بلند نام همسر اورا که عفت زمان بود صدازده و شوخی ها میکردند و بعد میرفتند؛ وقتی که سر و صدا ها همه میخوابید، آنوقت آقاهه بکوچه میآمد و داد و پیدادره می انداخت که اون پدر سوخته ها کی بودند و چیکار داشتند و ماها هم در خانه، کلی می خندیدیم. دائی جان چنگیز که در روستای مسجدک زندگی میکرد، خانه اش را، اجاره داده بود به یک خانواده که دو پسر دو قلو ی هم شکل داشتند به سن و سال من به نام های سعید و مجید که من هیچوقت نتوانسته بودم بفهمم که کدام سعید و کدام مجید میباشد.

در روبروی منزل دائی چنگیز، خانه آقای گیلان پور بود که فامیل بزرگی بودند و یکی دو تا از بچه های آنها، بعدها، قهرمان اسکی ایران شده بودند. پسر جوانی از این فامیل بیشتر اوقات به پشت بام میرفت و سرگرم کبوترهایش میشد، یک عالمه کبوتر رنگ به رنگ دست آموز داشت و گاهی ما از روی تراس طبقه بالا میتوانستیم او را ببینیم.

در حال ما در تهران جا بجا شده بودیم و نام نویسی من در سال دوم دبیرستان قریب هم بسادگی انجام گرفته بود و مشغول تحصیل بودیم. روزها، هفته ها و ماه ها هم بسرعت سپری می شدند و تابستانی دیگر فرارسیده بود و پس از تعطیلات مدارس، دو باره همه ما به فیروز کوه باز گشته بودیم و بقیه فامیل هم آنجا آمده بودند و سرمان حسابی گرم بود و به ما بچه ها خیلی خوش میگذشت و چند روزی هم، سر موقع، به رود افشان رفته بودیم.

سالهای دیگر نیز بر همین منوال ولی من حس میکردم که آن احترامی که قبلاً، باغبانها نسبت به مالکین رودافشان داشتند بتدریج کم میشود و حتی پذیرائی هم مثل آن سالهای پیشین نمی بود. یادم هست که در آخرین باری که به رودافشان رفته بودیم، باغبانهای جوانتر، یکی دوخانه در نزدیکی چشمه و در میان باغات ساخته بودند که تازگی داشت. در یک تابستان که در فیروز کوه بودیم، مالکین رود افشان متوجه میشوند که باغبانها، بدون اجازه و مشورت قبلی، یک قلمستان بزرگ درخت تبریزی را، هرس و قطع کرده بودند و میخواستند آنها را بفروشند ( در آنوقتها، درختان بلند تبریزی را برای ستونهای سیم برق مصرف میکردند و قیمت خوبی هم داشت) که مالکین از جمله پدر من، از راه قانونی اقدام و چند ژاندارام روانه میدارند و مانع فروش درختها میشوند تا اینکه جریان قانونی آن به اتمام برسد و این کار باغبانها تازگی داشت ولی طبق معمول

سهمیه اجاره مراتع و حاصل قیسی را در هر سال میپرداختند. در همان سال که ما در فیروز کوه بودیم، چندین خانواده دیگر هم از تهران و مازندران در هنگام تعطیلات مدرسه ای به فیروز کوه آمده بودند که من و برادرم با یکی دو تا از نو جوانانشان آشنا شده بودیم بخصوص یک خانواده اصیل و با شخصیتی بنام اسپهبدی که از ساری آمده بودند و برادرم خیلی با آنها دوست شده بود. این فامیل، خانه ای در سرچشمه اجاره کرده بودند و بزرگ آنان، خانم اسپهبدی، خانمی بود میانه سال، فهمیده، با شخصیت و بسی خوش برخورد که روزی برادرم و مرا، برای نهار بخانه اش دعوت کرده بود و میگفت که یک نوع غذای شمالی بنام نازخاتون تهیه نموده است.

وقتی به خانه شان رفتیم آنقدر غذاهای جور و جور تهیه دیده بود که حد نداشت بخصوص یک کوفته تبریزی را در دیسی گذارده بودند به اندازه یک توپ فوتبال که در وسط آن سینه کبوتری بود و در داخل کبوتر، یک تخم مرغ صفت. نازخاتون فقط یکی از پیش غذاها بود. میخواهم بگویم که تا کنون به خوش خوراکی آن غذاهای گوناگون ندیده و نچشیده ام و مزه آن غذاهای لذیذ هنوز در دهانم می باشد. چندین بار، با افراد این خانواده به گردش رفته بودیم ویا یکی از نوجوانانشان همبازی بودیم. خانم اسپهبدی بارها یادآوری میکرد که بایستی حتماً به خانه شان در ساری رفته، مدتی بمانیم.



من و اسپهبدی جوان در کوه پایه ایستگاه راه آهن فیروز کوه که قسمتی از خانه های آنجا هم دیده میشوند.

تعطیلات تابستانی آنسال هم بسرعت سپری شد و قبل از آغاز سال تحصیلی به تهران بازگشتیم و دو باره به درس و مدرسه مشغول شدیم. خاطرات بسیاری از دوران تحصیلی من، در ذهنم باقی است که نقل همه آنها در این نوشته امکان پذیر نیست و از موضوع اصلی کاملاً دور خواهم گشت؛ در اینجا فقط بذكر بعضی از رویداد های جالب اشاره خواهم کرد. از سال چهارم دبیرستان، من یواش یواش درس خوان شده بودم و نتیجه امتحاناتم در سطح بالا بود. نام مدیر مدرسه، آقای بهرامی بود و نام ناظم آقای قوامی که هر دو خیلی جدی بودند. یک معلم جبر داشتیم بنام آقای اسپروز که آدم عجیب و غریبی بود، اغلب مسست به سر کلاس میآمد و گاهی یک نیمه بطری عرق هم در جیب بغلش دیده میشد. آقای برهانی دبیر بیولوژی ما بود که تا وارد کلاس میشد یگراست میرفت روی صندلی خودش می نشست و از جایش هم تکان نمیکورد؛ یک روز بچه ها قبلاً صندلیش را چرخانده بودند، او هم آمد کج نشست و به درس دادن پرداخت. آقای رهبر دبیر مثلثات بود که در همان سنین بالا در کنکور دانشکده پزشکی موفق و وارد دانشکده پزشکی میشود و دوره شش ساله پزشکی را به اتمام میرساند.

آقای سام یادش بخیر، او معلم درس فیزیک بود و من در کلاس سوم بودم، یک همکلاسی داشتیم که سنش خیلی بالا بود و من نمیدانم چه جوری وارد دبیرستان شده بود، بهر حال خنگ بود و لات و در امتحان فیزیک نمره صفر گرفته بود ولی چون از فامیل شعبان جعفری، جاهل معروف، بود شکایت به شعبان میبرد؛ یک روز دیدیم که شعبان جعفری و دار و دسته اش سرزده وارد کلاس میشوند و شعبان رو به سام پر خاش میکند که چرا به خواهرزاده اش نمره صفر داده است؟ سام که خیلی ترسیده بود گفت چشم نمره بیست بهش میدم که شعبان میگوید مگر نمره قحطه بکنش چهل یا پنجاه که بچه های کلاس میزنند به خنده ! ادامه در شماره های آتی



## حیوانات خانگی و نوجوانان:

## پیوندی میان آرامش، عشق، هویت و رشد روحی

در میان شلوغی و دغدغه‌های نوجوانی، آرامش گاهی در نگاه بی‌کلام یک حیوان کوچک پیدا می‌شود. لمس گربه یا دويدن کنار سگی وفادار، نه فقط دوستی، که پیوندی از جنس فهم، سکوت و عشق بی‌قید و شرط است - پناهی آرام در طوفان پرهیاهوی جوانی.

## نقشی پنهان اما عمیق در زندگی نوجوانان امروز مونترال

در خیابان‌های آرام مونترال، از کوچه‌های پوشش‌یده از برگ‌های افرا تا پارک‌های پر از دوچرخه و سگ‌های بازیگوش، تصویری تکراری اما دلنشین دیده می‌شود: نوجوانانی که با سگ‌های خود قدم می‌زنند، یا گربه‌هایی که کنارشان روی مبل لم داده‌اند و در چشمان صاحب جوان خود زل زده‌اند. در نگاه اول شاید این فقط صحنه‌ای روزمره باشد، اما در پشت این رابطه ساده، حقیقتی روان‌شناختی و عمیق پنهان است. داشتن حیوان خانگی برای نوجوانان، به‌ویژه در شهری مانند مونترال که تنوع فرهنگی، فشارهای درسی و تغییرات هویتی هم‌زمان در زندگی جوانان حضور دارند، می‌تواند اثری شگرف بر رشد ذهنی، عاطفی و اجتماعی آنان بگذارد.

## ۱. دنیای پر آشوب نوجوانی و نیاز به پناهگاه احساسی

دوران نوجوانی، مرز باریکی میان کودکی و بزرگسالی است؛ مرحله‌ای از زندگی که در آن احساسات، هویت و استقلال در حال شکل‌گیری‌اند. نوجوانان اغلب بین خواسته‌های خانواده، انتظارات جامعه، فشار تحصیلی، و تلاش برای پیدا کردن "خود واقعی" سرگردان می‌شوند. در چنین دنیای درهمی، حیوان خانگی می‌تواند نقش یک «پناهگاه احساسی بی‌قضاوت» را بازی کند. گربه، سگ، یا حتی خرگوش و پرند، برای نوجوان تنها شنونده‌ای هستند که نه سرزنش می‌کنند و نه قضاوت. این ارتباط ساده و بی‌کلام، نوعی امنیت روانی ایجاد می‌کند که بسیاری از نوجوانان در تعاملات انسانی تجربه‌اش نمی‌کنند.

## ۲. تأثیر حیوانات بر سلامت روان نوجوانان

مطالعات روان‌شناسی در کانادا، ایالات متحده و اروپا نشان داده‌اند که ارتباط نزدیک با حیوانات خانگی می‌تواند اضطراب، افسردگی، و احساس تنهایی را در نوجوانان کاهش دهد.

حیوانات خانگی با رفتارهای بی‌ریا و محبت‌آمیز خود، نوعی آرامش شیمیایی در مغز انسان ایجاد می‌کنند. تماس فیزیکی با حیوان، مثل نوازش کردن گربه یا بغل کردن سگ، باعث ترشح هورمون اکسی‌توسین (هورمون عشق و اعتماد) و کاهش کورتیزول (هورمون استرس) می‌شود.

در شهر پر مشغله‌ای مانند مونترال، که نوجوانان گاه بین مدرسه، کار پاره‌وقت و فضای دیجیتال گرفتارند، همین دقایق تماس با حیوانات می‌تواند به اندازه یک جلسه مشاوره روان‌شناسی اثرگذار باشد. بسیاری از روان‌شناسان در کبک و سایر استان‌ها، Pet Therapy یا درمان از طریق حیوانات را برای نوجوانان دارای اضطراب اجتماعی یا افسردگی خفیف توصیه می‌کنند.

## ۳. مسئولیت‌پذیری و رشد شخصیت

یکی از مهم‌ترین مزایای داشتن حیوان خانگی، ایجاد حس مسئولیت‌پذیری در نوجوان است. غذا دادن منظم، نظافت، بردن حیوان نزد دامپزشک، یا حتی بازی روزانه، همه نیازمند نظم و تعهد هستند.

در دنیای امروزی که بسیاری از نوجوانان درگیر فضای مجازی‌اند و گاهی از وظایف واقعی زندگی فاصله می‌گیرند، مراقبت از یک موجود زنده

می‌تواند تجربه‌ای تربیتی و انسان‌ساز باشد. نوجوان درمی‌یابد که عشق و همراهی واقعی بدون تلاش و توجه مداوم دوام ندارد. به همین دلیل بسیاری از خانواده‌های مونترالی که فرزندانشان در سن بلوغ‌اند، عمداً تصمیم می‌گیرند حیوان خانگی به خانه بیاورند تا نوجوان از مسیر محبت و مراقبت، به بلوغ رفتاری برسد.

## ۴. هویت‌یابی و درک احساسات

نوجوانی دوره‌ای است که فرد به دنبال شناخت «کیستی» خود است. در این مرحله، داشتن حیوان خانگی می‌تواند به او کمک کند تا احساسات درونی‌اش را بهتر درک کند. برای مثال، نوجوانی که سگش بیمار می‌شود، برای اولین بار مفهوم واقعی نگرانی، ترس از دست دادن و هم‌دردی را تجربه می‌کند.

این تجربه‌های عاطفی کوچک اما واقعی، پایه‌ای برای بلوغ عاطفی هستند. نوجوان می‌آموزد چگونه احساساتش را ابراز کند، چگونه در برابر سختی‌ها صبور باشد، و چگونه عشق را بدون انتظار بازگشت نشان دهد. در جامعه‌ای مانند مونترال که ارزش‌های فردگرایانه قوی‌اند، چنین تجربه‌هایی می‌توانند مانع از خودمحوری و انزوا شوند.

## ۵. حیوانات خانگی به‌عنوان پلی میان نسلی و فرهنگی

در خانواده‌های مهاجر — که مونترال پر از آن‌هاست — نوجوانان اغلب بین فرهنگ خانه و جامعه بیرون دچار شکاف می‌شوند. در چنین خانواده‌هایی، حیوان خانگی می‌تواند نقشی شگفت‌انگیز ایفا کند: پلی میان دو فرهنگ.

برای مثال، خانواده‌ای ایرانی در مونترال ممکن است با آوردن یک سگ، زمینه‌ای مشترک برای گفت‌وگو و تعامل بیشتر با فرزند نوجوان خود پیدا کند. گفتگو درباره آموزش سگ، پیاده‌روی‌های خانوادگی در پارک Mount Royal یا دیدار از کلینیک دامپزشکی، همه فرصت‌هایی‌اند برای ارتباطی صمیمی‌تر در میان اعضای خانواده.

در واقع، حیوان خانگی گاه نقشی فراتر از یک همراه دارد؛ او میانجی رابطه‌های خانوادگی است.

## ۶. کاهش احساس تنهایی و انزوا

نوجوانان امروز، به‌ویژه در دوران پس از کرونا، بیش از هر زمان دیگری از تنهایی اجتماعی رنج می‌برند. ساعات طولانی استفاده از تلفن همراه، شبکه‌های مجازی، و رقابت‌های تحصیلی، فاصله‌ای واقعی میان انسان‌ها ایجاد کرده است. اما حضور یک حیوان خانگی، حتی در خانه‌ای کوچک در آپارتمان‌های مونترال، می‌تواند این حس تنهایی را کاهش دهد. نوجوان با حیوانش حرف می‌زند، اورا می‌فهمد، و در عوض پاسخ‌های بی‌کلامی از جنس عشق دریافت می‌کند.

تحقیقات نشان داده‌اند نوجوانانی که حیوان خانگی دارند، در تعاملات اجتماعی نیز راحت‌ترند، اعتمادبه‌نفس بالاتری دارند، و کمتر احساس طردشدگی می‌کنند. زیرا تجربه عشق بی‌قید و شرط از یک حیوان، پایه‌ای برای اعتماد به روابط انسانی آینده است.

## ۷. حیوان خانگی در نقش درمانگر خاموش

در بسیاری از مدارس مونترال، برنامه‌هایی برای حضور حیوانات درمانگر Therapy Animals اجرا می‌شود. سگ‌های آموزش‌دیده به کلاس‌ها یا مراکز مشاوره می‌روند تا نوجوانانی که اضطراب یا مشکلات ارتباطی دارند،

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

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

438-993-4462



بتوانند در فضایی امن و آرام با احساسات خود روبه‌رو شوند. این برنامه‌ها، به‌ویژه در مدارس چندفرهنگی، نتایج مثبتی نشان داده‌اند. نوجوانانی که در ابتدا خجالتی، پرخاشگر یا گوشه‌گیر بودند، پس از چند جلسه تعامل با حیوان، رفتاری بازتر و آرام‌تر پیدا کردند. در واقع حیوانات، بدون نیاز به کلمات، زبان مشترکی برای احساس هستند؛ زبانی که گاهی از هزاران گفت‌وگو مؤثرتر است.

## ۸. تأثیر حیوانات بر تمرکز و تحصیل

جالب است بدانیم که حیوانات خانگی فقط بر احساسات تأثیر نمی‌گذارند، بلکه در بهبود تمرکز و عملکرد تحصیلی نوجوانان نیز نقش دارند. مطالعات در دانشگاه مک‌گیل و چند مؤسسه آموزشی در مونترال نشان داده است که نوجوانانی که روزانه زمانی را صرف مراقبت از حیوان خود می‌کنند، معمولاً برنامه‌ریزی دقیق‌تر، حافظه بهتر، و روحیه مثبت‌تری در مدرسه دارند.

علت ساده است: نظم و مسئولیت‌پذیری که در مراقبت از حیوان به دست می‌آید، به سایر جنبه‌های زندگی نیز منتقل می‌شود.

## ۹. حمایت روان‌شناسان مونترالی از ارتباط نوجوان و حیوان

روان‌شناسان نوجوانان در مونترال، از جمله در مراکز مشاوره مدرسه و کلینیک‌های خصوصی، بارها تأکید کرده‌اند که نگهداری از حیوان خانگی، در کنار مشاوره و فعالیت‌های گروهی، یکی از ابزارهای مکمل روان‌درمانی است. به گفته دکتر «ماری-کلود لافونتین»، روان‌درمانگر مونترالی، نوجوانانی که حیوان خانگی دارند، معمولاً راحت‌تر درباره احساساتشان صحبت می‌کنند، زیرا تجربه بیان عاطفه را از طریق حیوان آموخته‌اند.

به بیان دیگر، حیوانات به نوجوان می‌آموزند که احساس شرم از نشان دادن محبت نداشته باشد — در حالی که این احساس، یکی از مشکلات رایج دوران بلوغ است.

## ۱۰. چالش‌ها و مسئولیت‌های واقعی

البته باید واقع‌بین بود. حیوان خانگی تنها منبع آرامش نیست، بلکه مسئولیت بزرگی هم هست. نوجوانانی که درگیر درس یا فشارهای اجتماعی‌اند، ممکن است گاهی از مراقبت خسته شوند یا به حیوان بی‌توجهی کنند. اینجاست که خانواده باید نقش حمایتی خود را ایفا کند. در مونترال، قوانین مشخصی درباره نگهداری حیوانات در آپارتمان‌ها وجود دارد، و خانواده‌ها باید از لحاظ مالی و زمانی آمادگی لازم را داشته باشند.

بنابراین، اگرچه حیوان خانگی می‌تواند تأثیر روانی مثبتی بر نوجوان بگذارد، اما تنها زمانی مفید است که خانواده نیز به‌طور آگاهانه در این مسیر مشارکت کند.

## ۱۱. نگاهی فرهنگی و اجتماعی

در فرهنگ ایرانی، حیوانات خانگی در گذشته بیشتر نقش عملی داشتند تا عاطفی (مثل گربه برای خانه، سگ برای محافظت)، اما در مونترال و فضای مدرن غربی، حیوانات به‌عنوان اعضای خانواده پذیرفته می‌شوند. این تغییر فرهنگی برای نوجوانان ایرانی تبار فرصتی دوگانه است: از یک سو یاد می‌گیرند که عشق و مسئولیت نسبت به حیوان نشانه ضعف نیست بلکه بلوغ احساسی است، و از سوی دیگر می‌توانند از طریق حیوان خانگی، پلی میان فرهنگ والدین و جامعه جدید بسازند. به همین دلیل، در بسیاری از خانواده‌های ایرانی ساکن مونترال، حیوانات خانگی به بخش جدایی‌ناپذیر از تربیت و رشد نوجوان تبدیل شده‌اند.

## ۱۲. نتیجه‌گیری: دوستی که از دل می‌آید

در پایان، شاید بتوان گفت که رابطه نوجوان با حیوان خانگی‌اش، یکی از صادقانه‌ترین روابط انسانی است — رابطه‌ای بدون نقاب، بدون رقابت و بدون ترس از قضاوت.

این پیوند عمیق، نه تنها بر روان نوجوان اثر مثبت دارد، بلکه اورا برای زندگی اجتماعی و احساسی آینده آماده می‌کند.

در شهری مانند مونترال، که زندگی گاه پر از هیاهو و شتاب است، حضور یک حیوان خانگی می‌تواند همان نقطه تعادل و آرامشی باشد که نوجوان را از آشوب‌های درونی نجات می‌دهد.

شاید هیچ درمانگری نتواند مانند یک سگ با نگاه مهربانش یا یک گربه با ناز و سکوتش، به نوجوان بیاموزد که عشق، سادگی و حضور در لحظه چقدر ارزشمندند.

در جهانی که سرعت، رقابت و اضطراب روزبه‌روز بیشتر می‌شود، حیوان خانگی یادآور همان چیزی است که نوجوانان بیش از همه نیاز دارند:

آرامش، صداقت، و عشق بی‌قید و شرط.





## آرش شکور

کارشناس رسمی  
املاک مسکونی و تجاری  
در مونترال و حومه

۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹

Arash@londonogroup.com



تصور کنید خانه‌ای کوچکتر دارید که نیاز به تمیز کاری کمتری دارد، قبوض کمتری برای پرداخت دارید و پول بیشتری از فروش خانه بزرگترتان به دست می‌آورید.

**کاهش هزینه‌های زندگی:** انتقال از خانه‌ای بزرگ به خانه‌ای کوچکتر می‌تواند فشارهای مالی ماهانه مربوط به نگهداری یک ملک بزرگ را کاهش دهد. همچنین می‌تواند منجر به صرفه‌جویی قابل توجهی در قبوض آب و برق شود، زیرا فضای کمتر به معنای هزینه کمتر برای گرمایش، سرمایش و برق است. این انتقال همچنین می‌تواند به کاهش مالیات بر ملک و نرخ بیمه مالکان منجر شود و مستقیماً بر هزینه‌های سالانه تأثیر بگذارد. هرچه خانه کوچکتر باشد، نیاز به نگهداری و تعمیر کمتری دارد که این امر باعث صرفه‌جویی در هزینه‌ها و کاهش نیازهای جسمی وزمانی برای بازنشستگان می‌شود.

**آزادی از وام و بدهی:** فروش یک خانه بزرگتر و نقل مکان به خانه‌ای کوچکتر می‌تواند منجر به خرید کامل ملک جدید شود، به خصوص اگر خانه قبلی در طول سال‌ها ارزش زیادی کسب کرده باشد. این انتقال می‌تواند پرداخت‌های ماهانه وام مسکن را حذف کند و مقدار قابل توجهی از درآمد را که قبلاً درگیر این پرداخت‌ها بود، آزاد نماید.

**آزادسازی سرمایه:** برای بسیاری از بازنشستگان، خانه بزرگترین دارایی آنهاست و سرمایه‌ای که طی سال‌ها جمع شده است، بخش قابل توجهی از پس‌انداز بازنشستگی آنها را تشکیل می‌دهد. کوچک‌سازی به صاحبان خانه این امکان را می‌دهد که این سرمایه خاموش را به دارایی‌های نقدی تبدیل کنند.

# چگون کوچک‌تر کردن خانه می‌تواند در زمان بازنشستگی به شما کمک کند؟

**فرصت‌های سرمایه‌گذاری:** سرمایه‌گذاری در REITs به بازنشستگان اجازه می‌دهد که در بازارهای املاک مشارکت داشته باشند بدون اینکه مسئولیت‌های مستقیم مالکیت را بپذیرند. سرمایه‌گذاری در حساب‌های پس‌انداز بدون مالیات (TFSAs) یا استفاده از وجوه برای حداکثر کردن مشارکت در برنامه‌های پس‌انداز بازنشستگی ثبت‌شده (RRSP) می‌تواند به طور قابل توجهی تعهدات مالیاتی را کاهش دهد.

**انعطاف در مکان:** بسیاری از بازنشستگان از نزدیکی به مراکز درمانی، مراکز خرید و امکانات تفریحی بیشتر اهمیت می‌دهند. کوچک‌سازی اغلب به آنها امکان مالی می‌دهد که به مناطقی نقل مکان کنند که دسترسی آسان به این خدمات ضروری را فراهم می‌کنند.

**زندگی ساده‌تر:** نیازهای مربوط به تمیزکاری، تعمیرات و نگهداری عمومی کاهش می‌یابد، که انرژی فیزیکی وزمان را آزاد می‌کند که می‌تواند به فعالیت‌هایی مفیدتر تعبیر جهت دهد. برای بازنشستگان، این کاهش در وظایف نگهداری دروازه‌ای به سوی یک سبک زندگی بدون استرس است که به سلامتی و لذت از زندگی اولویت می‌دهد. زمان بیشتر برای چیزهایی که مهم هستند با برداشته شدن بارهای یک خانه بزرگ، بازنشستگان وقت زیادی برای کشف سرگرمی‌های جدید یا احیای سرگرمی‌های قدیمی دارند. خواه باغبانی در فضایی قابل مدیریت تر، پیوستن به کلوب‌های اجتماعی، عکاسی یا کاوش در فضای باز باشد، کوچک‌سازی فضا و فرصتی را برای بازنشستگان ایجاد می‌کند تا در فعالیت‌هایی شرکت کنند که بهزیستی جسمی، ذهنی و عاطفی آنها را افزایش می‌دهد.



## چرا کانادا به کاهش جدی قیمت خانه نیاز دارد؟ روایت کامل از بحران، راه‌حل‌ها و آینده بازار

» «Alberta Central می‌گویند برای بازگشت واقعی affordabilityبه سطح تاریخی، لازم است میانگین قیمت‌ها در کل کشور حدود ۴۰ درصد افت کند.

در شهرهای بزرگ، شرایط سخت‌تر است:

تورنتو- نیاز احتمالی به کاهش بیش از ۵۰٪، ونکوور - حدود ۴۶٪ و مونترال -حدود ۴۳٪

البته این‌ها سناریوهای اقتصادی هستند و تحلیلگران تأکید دارند که چنین کاهش شدیدی در عمل بعید است؛ به همین دلیل، تمرکز اکثر سیاست‌گذاران روی افزایش عرضه واقعی مسکن است، نه سقوط شدید قیمت‌ها.

وضعیت فعلی کمی بهتر شده —but کافی

گزارش جدید بانک RBCنشان می‌دهد که پس از کاهش نرخ بهره و کمی کاهش قیمت‌ها، وضعیت «توان خرید» نسبت به سه سال گذشته بهتر شده است. اما در مقایسه با شرایط قبل از همه‌گیری کرونا، مردم هنوز با فشار سنگینی روبه‌رو هستند. RBC هشدار داده که بهبود فعلی شکننده است و اگر ساخت‌وساز افزایش پیدا نکند، باز هم قیمت‌ها می‌توانند جهش کنند..

مقرون‌به‌صرفه و غیربازاری در سراسر استان‌هاست؛ پروژه‌هایی که بخش خصوصی معمولاً به دلیل سود کمتر سراغشان نمی‌رود.

چقدر کاهش لازم است؟

طبق تحلیل گروه‌های تحقیقاتی مانند، Generation Squeeze



برای اینکه یک فرد جوان با درآمد معمولی بتواند صاحب‌خانه شود، میانگین قیمت خانه در کانادا باید حدود ۳۴۱ هزار دلار کمتر باشد. این عدد نشان می‌دهد که بحران فعلی چقدر عمیق است. حتی برخی تحلیل‌ها، مثل گزارش

متوسط کمی آسان‌تر سازد. همزمان، قرار است یک سازمان مللی جدید به نام Build Canada Homes ( خانه‌سازی کانادا) ایجاد شود. مأموریت این نهاد، برنامه‌ریزی و حمایت از ساخت انبوه واحدهای

وزیر مسکن کانادا در سخنانی صریح اعلام کرده است که بازار مسکن کشور تنها زمانی به وضعیت «قابل خرید» برمی‌گردد که میانگین قیمت خانه در سطح ملی کاهش پیدا کند. او تأکید کرده که این یک واقعیت اقتصادی است نه یک شعار سیاسی؛ زیرا در سال‌های اخیر، سرعت افزایش قیمت مسکن بسیار بیشتر از رشد درآمد خانوارها بوده و همین شکاف باعث شده بسیاری از مردم، حتی با شغل تمام‌وقت، توان ورود به بازار خرید خانه را نداشته باشند. کاهش میانگین قیمت یعنی چه؟ وزیر توضیح داده که هدف دولت این نیست که ارزش همه انواع خانه‌ها—از آپارتمان‌های کوچک گرفته تا خانه‌های لوکس—به شکل ناگهانی سقوط کند. بلکه هدف اصلی این است که ترکیب بازار تغییر کند؛ یعنی تعداد قابل توجهی مسکن ارزان قیمت، حمایتی و غیربازاری ساخته شود تا تنوع قیمتی در بازار افزایش پیدا کند و همین موضوع «میانگین قیمت» را پایین بیاورد.

به بیان ساده‌تر، ساخت هزاران واحد مسکن با قیمت پایین می‌تواند به شکل طبیعی میانگین کل قیمت‌ها را کاهش دهد، بدون اینکه نیاز باشد ارزش خانه‌های موجود به‌طور دردناک سقوط کند.

ابزارهای دولت برای اجرای این هدف

## شکار قوچ در سرزمین پدری

دیماه ۱۳۵۴



ادامه از صفحه ۲۶

شاید تقصیری نداشتند شکار وقتی از آسمان گذارد میشود درست به بزرگی شتر نشان داده میشود و همین امر باعث شد که آنها قوچ ها را با هم عوضی بگیرند در صورتی که من در موقع تیراندازی بخوبی در دور بین تفنگ همه چیز را میدیدم . برای اطمینان بیشتر بسمت جای تیر حرکت کردم مش اکبر زودتر از من حرکت کرد و با قیافه عصبانی و ناراحت مثل مار تیر خورده جلو افتاد پس از ده دقیقه فریاد ش بلند شد که بیاین یک بره ز دین . هر چی فکر کردم دورو بر قوچ بره ای نبود تا اشتباها " تیر خورده باشد با فریاد جواب دادم چشمت ضعیف شده اون بره که میبینی همون قوچ نره خر است

پس از رسیدن به او قوچ را دیدم که مثل شتر روی زمین دراز کشیده شده بود بین ۶ و ۷ سال سن داشت گلوله از ران راست وارد شده بود و از شانه پیش خارج شده بود .

من مثل کوه نوردهائی که به قله می رسد نفس راحتی کشیدم و به لاشه قوچ نزدیک شدم نزدیک ۳۰ کیلو لاغر شده بود و این بخاطر جفت گیری با میش ها بود روی پوزه اش نیز از سال قبل اثر چهار پاره که خورده شده بود کاملاً مشخص بود و صورتش را زشت کرده بود. به هر حال من صورت

مشد اکبر را بوسیدم و برای چند لحظه ای استراحت و نوشیدن کمی آب بزمین نشستم بچه ها نگاهشان را از روی قوچ نمیداشتند و همانجا بود که جای دوربین عکاسی را خالی کردیم.

ساعت چهار بود که من تصمیم گرفتم بشهر رفته ضمن درست کردن مهره سر پلوس فیلم هم بخرم بارفیقم تاجیک رفتیم شهر در راه برگشتن بودیم که دیدیم تمام کوهستان را

برف زده و همه جا زیر پوششی از برف فرورفته. براستی همین صحنه های طبیعت است که آدم را بیشتر و بیشتر شیفته خودش میکند. سرمای بیرون و گرمای زیر کرسی چه لذتی داشت چند چایی مرتب و تمیز و تازه دم خستگی را از تنم بیرون کرد نیم ساعتی طول نکشید که صدای ماشین آمد بچه های شکار بانی بودند طفلکی ها بدنبال ماشین ما آمده بودند بالا و تا خود باغ آمده بودند تعارف شان کردیم و چند چایی نیز با هم خوردیم یکی از اونها بچه سنگسربود و موقع خداحافظی سری هم به قوچ زد که مبادا خدای نکرده با چهار پاره زده باشیم . روز بعد نیز که آخرین روز بود مجددا بشکار رفتیم و دو شکار دیگر زده و بطرف تهران برگشتیم البته نا گفته نماند که یک حلقه فیلم ۲۰ تایی را نیز حرام کرده و هر کدام چند عکس انداختیم که همه آنها نیز خوب شده اند و هر کدام چند تایی داریم و بیاد آن دوروز خوب در نصرت آباد گاهگاهی سری به آنها میزنیم دوروزی که تکرار ش بسیار بسیار مشکل بنظر میرسد در قهوه خانه عباسعلی چهار ساعت تمام منتظر دوستانمان شدیم زیرا ماشین آنها خراب شده بود و هر لحظه امکان داشت که احتیاج بما داشته باشند.

بالاخره پس از مدتها چرت زدن دوستان رسیدند و خوشبختانه ماشین شان سالم بود و احتیاجی بما نداشتند پس از خداحافظی با آنها بسمت تهران حرکت کردیم ساعت ۱۱ شب بود که بمنزل رسیدیم و با شادی دیدن بچه ها بشاد کامی دوروزه خود در نصرت آباد ادامه دادیم و تا سال دیگر که شکار شروع میشد با لوازم شکار خود خداحافظی کرده و با بوسه ای به تفنگ برای یکسال از همه عزیزان بیابانی خداحافظی کرده به آغوش گرم خانواده پناه بردم .

دیماه ۱۳۵۴





## ساعات ورزهای کاری

دوشنبه تا جمعه : ۹:۳۰ - ۱۸:۳۰

شنبه ۱۰:۰۰ - ۱۷:۳۰



برای رزرو وقت از طریق وبسایت یا  
شماره تماس سالن با ما در ارتباط باشید



www.atelieranabeaute.com  
14935 Pierrefonds Blvd.  
QC H9H 4M5

514-566-8585



## زیبایی هنرماست

اولین سالن زیبایی ایرانی در وست آیلند

بانوان و آقایان



Hair



Laser



Massage



Nail



Aesthetic



Event Ready



@atelieranabeaute

Atelier Ana Beauté



# Bazaar

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

BazaarFood.ca

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

Downtown Store: 1905 Saint-Catherine St W, H3H1M3

(514) 846 1617

Westmount Store: 4051 Saint-Catherine St W, H3Z3J8

(438) 771 8778

bazaar.epicerie

superbazaar

bazaariraniansuper





برای شرکت در  
**همایش رایگان**  
خرید، فروش و سرمایه گذاری  
تماس 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 ۳۰ 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 کارآزموده

• 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 ورنه پرمیت و یا استادی پرمیت می باشند

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

**514-867-3114**



**طلا و جواهر  
یادگاری**

514.245.9159

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

**اولین طلافروشی ایرانی در مونتreal**



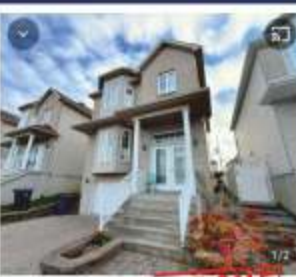
**Unit C301, 1  
Westmount Sq,  
Westmount  
H3Z 2P9**

YADEGARIJEWELRY YADEGARIJEWELRY YADEGARIJEWELRY.COM



**مهدی انصاری**  
مشاور رسمی املاک مسکونی در مونتreal  
کارشناس ارشد مهندسی عمران (کنکور دیا)

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



**\$750,000**  
985 Av. Marc-Aurèle Fortin, Laval (Sainte-Rose)  
(Laval) H7L 6J1  
3 bd - 1+1 ba - 3 ro - 2005 yr built



**\$959,000**  
2445-2449 Av. Berri, Montréal (Côte-des-Neiges/Notre-Dame-de-Grâce) (Montréal) H4B 2R5  
\$60,000 Pot. Rev. 2 bd - 1 ba - 13 ro - 1947 yr b



**\$539,000**  
1572 Rue Baileys, Longueuil (Le Vieux-Longueuil) (Montréal) J4M 1V5  
3 bd - 1+1 ba - 12 ro - 1250 Sqft - 1975 yr built



**\$499,000**  
1855 Mée Crépeau, Saint-Catixte (Lanaudière) J0K 1Z0  
2 bd - 1+1 ba - 8 ro - 2004 yr built