

اولین نشریه
فارسی زبان
در کانادا



BAZAR Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

شماره ۴۲۵، بهمن و اسفند ۱۴۰۴، سال ۳۶

36ième - Année No. 425 Février 2026

Real Estate Broker

سیمین ماهری
مشاور املاک
مسکونی، تجاری

Simin Maheri
smaheri@sutton.com

Sutton 514.451.4663



یک چهره در لحظه گذار: انتظار جامعه چیست و مرز مسئولیت کجاست؟

در صفحه ۴ بخوانید

+1(514) 806 0020

صرافی
بیستی
مونتريال



BISTI
EXCHANGE

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 مونتريال

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
- تجیه و تمديد
- وام های مسکونی و تجاری
- مشاوره در امور سرمایه گذاری

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

IAAI

بیمه عمر، بیمه مسافرتی
بیمه وام مسکن
بیمه از کار افتادگی
حسابهای پس انداز و سرمایه گذاری
برنامه های باز نشتگی
حساب سرمایه گذاری کودکان

514.690.6181
www.iaa.ca

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

Financial Advisor
At Industrial Alliance
Matin TiroDast

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

خدمات چاپ دیجیتال
کارت ویزیت، کاتالوگ، فلاپر، بنر، ساین، استند،
هدایا و اقلام تبلیغاتی
نشرت، کلاه، خودکار، لیوان، تقویم، جاکلیدی،
تبلیغات محیطی
تابلو، رول آپ بنر، 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

مخبر

امور کنسولی، وکالتنامه، دانشجویی و مهاجرین

دکتر رضا پارساژاد 514-979-4551

RE/MAX 3000

**مشاور املاک
مهدی انصاری**

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

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

مشاورین املاک مسکونی و تجاری
در خدمت هموطنان گرامی

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

حمید صدیق کاغذچی
Hamid Sedigh Kaghazchi B.Sc.
Real Estate Broker
514.928.5415
realestate.kaghazchi@gmail.com

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

COTE DES NEIGE: \$410,000. Westbury Montreal - Phase 11 Magnificent 1 bdrm condo, 4th fl., private terrace. Open concept living-room/dining-room. Access to rooftop terrace with lounge area, BBQs, gym.

DOWNTOWN: \$3,550/month. 1,468 sq ft. Les Cours Mont-Royal. 2 bdms, 2 baths, 24/7 concierge and security, valet parking, rooftop pool and terrace, gym, squash court, conference room, and spa. Direct indoor access to the metro (Peel station) and Montreal's underground. For rent

DOWNTOWN: \$4,400/month. 1,580 sq ft. Les Cours Mont-Royal, 2 bdms, 2+1 baths, 24/7 concierge and security, valet parking, rooftop pool and terrace, gym, squash court, conference room, and spa. Access to Montreal underground city. For rent

GRIFFINTWON: \$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

PROFUSION IMMOBILIER Leading REAL ESTATE COMPANIES IN THE WORLD! FORBES

profusionimmo.ca forbesglobalproperties.com
luxuryrealestate.com

Lisham

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

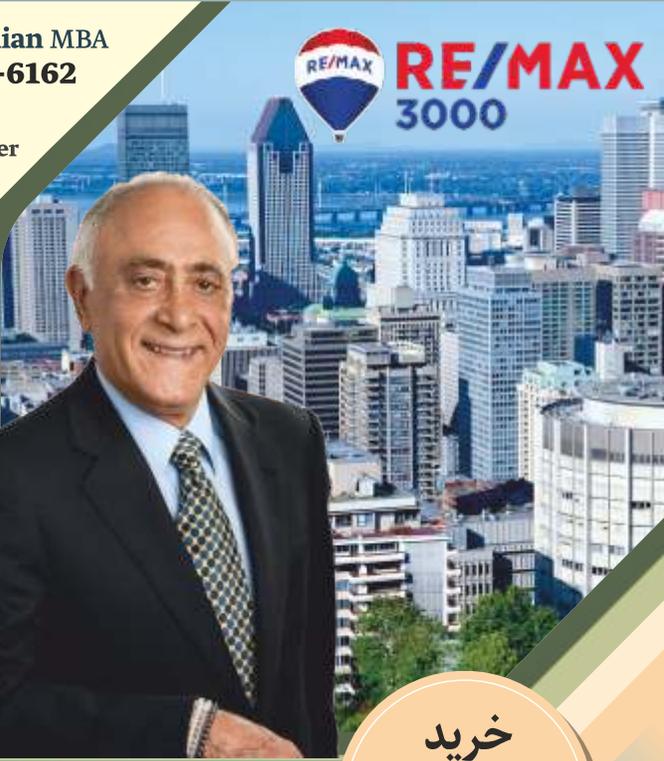
همراه با نمایندگی DHL جهت انجام مرسوله پستی شما

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

تجهه 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



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

EMMA LINDSAY



با مدیریت ایرانی

انواع پیتزا در سایزهای مختلف



Burgers & Hot-Dogs

با هر خرید، یک 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

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

- اتوراید

ریور سود

- فروشگاه آریا
- ادونیس
- کوه نور

توضیحات تحریریه

نحوه و زمان

ارسال مطالب شما

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

توجه:

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



یک چهره در لحظه گذار: انتظار جامعه چیست و مرز مسئولیت کجاست؟

در سیاست دوران فروپاشی، پرسش درست مهم‌تر از پاسخ آماده است. نام‌هایی که در چنین لحظاتی برجسته می‌شوند، لزوماً به خاطر قدرت اجرایی یا برنام‌های حکمرانی نیست؛ اغلب به دلیل خلأ اعتماد، نیاز به هماهنگی، یا جست‌وجوی یک نقطه اتکای نمادین است. رضا پهلوی نیز در همین بستر مطرح می‌شود: نه به عنوان «منجی»، و نه لزوماً «رهبر اجرایی»، بلکه به مثابه یک نقش. این مقاله می‌کوشد بدون جانبداری یا تخریب، آن نقش را روشن کند! اینکه جامعه از او چه می‌خواهد، چه نیاید بخواهد، و این نقش چگونه می‌تواند به گذار کم‌هزینه‌تر کمک کند یا برعکس، آن را پرخطر سازد.

مسئله، شخص نیست؛ موقعیت است

در لحظات بحرانی، سیاست شخص محور می‌شود؛ اما بحران‌ها محصول ضعف نهادها هستند. وقتی احزاب، اتحادیه‌ها و سازوکارهای نمایندگی فرسوده یا سرکوب شده‌اند، جامعه ناگزیر به افراد متوسل می‌شود. برجسته شدن رضا پهلوی بیش از آنکه دآوری در باره توانایی‌های فردی باشد، نشانه خلأ نهادی است. تحلیل درست، باید از «او کیست؟» به «او کجای معادله می‌ایستد؟» جابه‌جا شود.

رهبری نمادین چیست و چه نیست؟

رهبری نمادین بارهبری اجرایی تفاوت دارد. اولی معنای مشترک می‌سازد؛ دومی تصمیم‌های روزمره می‌گیرد. در دوره‌های گذار، آمیختن این دو، خطرناک است. رهبری نمادین می‌تواند هماهنگ‌کننده باشد، نه فرمان‌دهنده. می‌تواند اعتمادسازی کند، نه سیاست‌گذاری. اگر از رضا پهلوی انتظار مدیریت اقتصاد، فرماندهی امنیت یا تعیین ترکیب دولت آینده برود، نقش نمادین به دام شخص محور می‌افتد — چالشی که تجربه‌های جهانی نشان می‌دهد نیازمند دقت نهادی است.

انتظارات واقع‌بینانه کدام‌اند؟

انتظاراتی که با نقش نمادین سازگارند، محدود و مشخص‌اند: پایبندی علنی به قواعد گذار؛ زمان‌بندی، محدودیت اختیارات، و انتقال قدرت به نهادهای منتخب. بی‌طرفی در رقابت‌های انتخاباتی؛ نه جانبداری از حزب یا جریان خاص، نه مهندسی نتایج. دعوت به نهادسازی؛ تشویق احزاب، اتحادیه‌ها، رسانه‌های مستقل و جامعه مدنی. نه گفتن به قهرمان‌سازی؛ بازداشتن حامیان از نسبت دادن وعده‌های حداکثری به یک فرد. این انتظارات، نه تبلیغ‌اند و نه تخریب؛ سنج‌های حرفه‌ای نقش‌اند.

انتظارات پریسک کدام‌اند؟

در مقابل، برخی انتظارات — even اگر نیت‌شان خیر باشد — گذار را پریسک می‌کنند: انتظار «تصمیم نهایی» در همه بحران‌ها تبدیل نماد به مرجع حل اختلاف‌های سیاسی

پیش‌نویسی آینده بدون رأی مردم توجیه استثنای نام «شرایط اضطراری» هرچه نقش نمادین به سمت تمرکز تصمیم‌گیری بلغزد، هزینه مشروعیت بالا می‌رود.

نسبت با گذشته:

نسبت رضا پهلوی با گذشته، ناگزیر موضوع بحث است. اما سیاست گذار، با تاریخ‌نگاری متفاوت است. نقش نمادین می‌تواند از میراث ملی الهام بگیرد، بی‌آنکه به تکرار الگوهای تاریخی متعهد شود. گذار موفق، گذشتار می‌شناسد اما آینده‌را با رأی آزاد می‌نویسد.

نسبت با دیاسپورا:

پل، نه جایگزین دیاسپورا منابع مهمی دارد: رسانه، تخصص، شبکه. نقش نمادین می‌تواند پل ارتباطی میان داخل و خارج باشد؛ اما اگر دیاسپورا به جایگزین نمایندگی داخلی تبدیل شود، شکاف‌ها تشدید می‌شوند.

معیار ساده است:

اولویت با داخل، پشتیبانی از خارج.

سناریوها:

اگر باشد چه؟ اگر نباشد چه؟ تحلیل خونسرد، سناریویی است:

اگر باشد و نقش محدود بماند: احتمال هماهنگی، کاهش تنش و تمرکز بر نهادسازی افزایش می‌یابد.

اگر باشد و نقش گسترش یابد: خطر شخص‌محوری و منازعه بر سر اختیارات بالا می‌رود.

اگر نباشد:

خلأ نمادین باقی می‌ماند و رقابت افراد متعدد می‌تواند هماهنگی‌را دشوار کند. هیچ سناریویی تضمین شده نیست؛ اما قواعد، ریسک‌ها را کم می‌کنند.

مرزهای شفاف؛ شرط بقا

موفقیت نقش نمادین به مرزبندی شفاف وابسته است: مرز میان نماد و دولت موقت مرز میان دعوت به مشارکت و هدایت نتایج مرز میان اعتمادسازی و اقتدارسازی مرزها اگر زود گفته شوند، دیر

هزینه نمی‌دهند.

آزمون رسانه‌ای:

سکوت‌های لازم، حرف‌های ضروری در دوره گذار، هر جمله می‌تواند پیامد داشته باشد. نقش نمادین گاه با سکوت به موقع اعتبار می‌سازد و با شفافیت محدود اما دقیق اعتماد. پراگویی، خطاست؛ ابهام حساب‌شده، فضیلت.

جمع‌بندی:

نقش ممکن، نه قهرمان ناممکن

رضای پهلوی را می‌توان — و باید — به مثابه یک نقش دید: نقشی محدود، زمان‌مند و قاعده‌مند. نه سست‌تابی بی‌چون‌وچرا، نه نفی پیشینی. گذار موفق، به افراد کمتر از قواعد درست نیاز دارد.

اگر این نقش به تقویت نهادها، حفظ تقویم و انتقال قدرت کمک کند، کارکرد مثبت خواهد داشت؛ اگر از چارچوب نهادی فراتر رود، بحث‌ها و حساسیت‌ها افزایش می‌یابد. سیاست‌بالخ، میان این دو تمایز می‌گذارد و بر همان اساس قضاوت می‌کند.

در خواست لیست قیمت

در خواست یلوپیجز بازار

در خواست ماهنامه

فرم اشتراک ماهنامه بازار

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 ماهنامه‌ی بازار اطلاع یافته و یا شرایط درج آگهی‌های بازرگانی خود را، در این ماهنامه دریافت نمایید.

۵۱۴۰۵۳۸۰۰۶۲۸

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

همه غذاها با سوپ سرو می‌شود
دوشنبه تا پنجشنبه: ۴ ظهر الی ۹ شب
جمعه، شنبه و یکشنبه: ۱ ظهر الی ۹ شب
۱۰ درصد تخفیف برای SENIORهای عزیز

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 استریل‌سازی



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



ایمپلانت کاشتن دندان، کشیدن دندان و...

دندان مصنوعی دست تمام، پاریسل

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
- عیب یابی 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 آب‌گریزی (Aquapel)
- کارواش، صفرشویی، زیرشویی، موتورشوئی، دیتیلینگ، زیبایی و درخشندگی خودرو
- رفع بوی بد و ضد عفونی داخل خودرو
- ترمیم زنگ خودرو، رفع خط و خش، پولیش، واکس بدنه و تانوسرامیک
- پوشش محافظ بدنه (PPF)
- درخشش 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 مونترال

(514) 357-2507

<https://www.instagram.com/mentheautospa>

<https://www.facebook.com/mentheautospa>

www.mintautospa.ca

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

Pharmacie Golnassim Riahi

داروخانه دکتر گل نسیم ریاحی

اولین داروخانه آنلاین فارسی زبان در کانادا

برای رفاه و سلامت شما در شرایط کرونا

www.riahipharma.com

Tel: (514) 519-3060



ارسال رایگان
در 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

info@riahipharma.com

نوشتن نسخه

توسط دکتر طروسی یا تملی یا پزشک شما

واکسیناسیون

کرونا، آنفولانزا و غیره

تست‌های پزشکی

در داروخانه یا منزل شما

مشاوره درمانی

تلفنی یا حضوری

دریافت نسخه

از طریق وب‌سایت تلفن همراه و فکس

دسترسی آنلاین

به پرونده دارویی، تجدید و یادآوری دارو

انتقال پرونده

دارویی از دیگر داروخانه‌ها

کلینیک دندانپزشکی

دکتر رامین میرموجی

Dr. Ramin Mirmooji
General dental practitioner

Dr. Samer Abboud

www.msmiline.com info@msmiline.com

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

استفاده از پیشرفته ترین سیستمهای
ضد عفونی و استریلیزاسیون

دندانپزشکی بدون درد یا سدیشن،
درمان خروپف و آپنه خواب

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

قبول کلیه
بیمه های مدیکال

عضو بیمه های دانشجویی
دانشگاه کبک

وست آیلند
514 675 3332

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

dh
DENTUROLOGIE HADI

دندانسازی هادی کیفیت را با ما تجربه کنید

AFKHAM HADI d.d.

برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید

514.737.6363
WWW.DENTUROLOGIEHADI.COM

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

Mehrnaz
Kashani

Open 7 Days

انواع کوبهای تخصصی زنانه و مردانه
جدیدترین مدل های شنیون، براشینگ
گریم و میکاپ عروس
انواع رنگ مو: هایلایت، مووی لایت، آمبره، سامبره، بالیاژ
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، بن مژه
کاشت مژه، لیفت مژه، لیفت ابرو
اصلاح و ابرو، اپیلاسیون، وکس صورت، فیشیال

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

Hairdresser_montreal_mehrnaz

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

Somane Tookhi
مشاور املاک

وام مسکن برای خریداران خانه اول

سرویس به زبانهای
فارسی
انگلیسی
فرانسه

املاک سرمایه گذاری
ریفاینانس

514 706 9061 | Email: somane.tookhi@cibc.com

Pharmacie
Chadi- Kabak inc.

شادی کبک

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
Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

مشاور املاک

- 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 تازه واردین به کانادا
- مشاوره در امور سرمایه گذاری در املاک در آمد زا
- 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

دکتر ستار زر کلام Dr. Sattar Zarkalam

مشاور حقوقی، عضو کانون وکلای مونترال و وکیل پایه یک دادگستری در ایران

ارائه مشاوره در حقوق ایران:

- ارث و وصیت
- خانواده
- امور ملکی و اجاره و سرقتی
- شرکت ها
- قراردادهای داخلی و بین المللی
- دعاوی کیفری
- قبول وکالت در ایران
- با مشارکت دفاتر وکالت معتبر

Tel: 514-909-7570

2255Boul.René- Lévesques O H3H0C2 Montréal



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

Panneton & Panneton
Moving & Storage



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 شرکت‌ها و دفاتر کاری و اداری
- جابجایی بین شهری وسایل، اسباب و تجهیزات
- ۲۰۰ انبار در سایزهای مختلف برای نگهداری کوتاه‌مدت و بلند مدت وسایل مختلف
- جمع‌آوری و بسته‌بندی وسایل و اسباب، قبل از جابجایی

- Fast Move
- Safe Storage
- Best Services



- ✓ Local Moving
- ✓ Long Distance Moving
- ✓ 500 Storage Units
- ✓ 100% Secured & Insured
- ✓ 50 Years in business

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 می‌باشند.



محل: Côte Saint-Luc
(جلسه اول رایگان)

5145826002

شماره تماس:

اینستاگرام: @Infinity_colours_Mtl



محضر دار

نازگل فلاح طوسی

Notaire - Notary Nazgol Fallah Toussi

نگها محضر دار فارسی زبان در وست آلکان

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.# 950Mtl., Qc., H3B 2N2

Tel: 514 392 0000 Fax: 1 855 821 7904



حافظه علیه قدرت

نقش خاطره جمعی در نپذیرفتن روایت رسمی

فریب بدل شده است. در این معنا، حافظه صرفاً نگاه به عقب نیست؛ نیرویی فعال در زمان حال است. حافظه، امکان انکار را محدود می‌کند و اجازه نمی‌دهد قدرت، هر بار از نقطه صفر شروع کند. جمهوری اسلامی شاید بتواند روایت بسازد، اما زمانی که حافظه زنده است، روایت رسمی پذیرفته نمی‌شود. شکاف میان حافظه و روایت، شکافی ترمیم‌ناپذیر است—یکی از عمیق‌ترین نشانه‌های فرسایش اقتدار. جامعه‌ای که به یاد می‌آورد، دیرتر تسلیم می‌شود و سخت‌تر حکومت‌پذیر است.

می‌شود. هر ویدئوی قدیمی، هر نام قربانی، هر روایت شخصی که منتشر می‌شود، قطعه‌ای از حافظه‌ای جمعی است که روایت رسمی را فرسوده می‌کند. این حافظه عمومی می‌شود، کارکردی سیاسی یافته است. دیگر مسئله فقط دانستن نیست؛ قضاوت کردن است. جامعه‌ای که به یاد می‌آورد، در برابر تکرار همان الگوها حساس‌تر می‌شود. وعده‌های مشابیه کمتر اثر می‌گذارند، تهدیدها کمتر می‌ترسانند، و تبلیغات رسمی سریع‌تر بی‌اعتبار می‌شوند. حافظه، به سپهر نامرئی در برابر

عمومی بازگشسته است. شبکه‌های اجتماعی، آرشیوهای مردمی، یادبودهای خودجوش، و حتی شوخی‌ها و طنزهای سیاسی، حافظه را از حالت دفاعی خارج کرده‌اند. امروز گذشته فقط «یادآوری» نمی‌شود؛ بازگو و باز تولید

روایت‌های شفاهی که شب‌ها نقل شده، در عکس‌های پنهان‌شده، در نام‌هایی که عمدتاً فراموش نشدند. حافظه، انباشتی از جزئیات کوچک است؛ و درست به همین دلیل، مقاوم است. دولت می‌تواند اسناد را سانسور کند، اما نمی‌تواند تجربه را پاک کند. جمهوری اسلامی بارها کوشیده این حافظه را تضعیف یا جایگزین کند: با انکار، با تحریف، با سکوت اجباری.

کشتارها «اغتشاش» نامیده شده‌اند، زندان‌ها «اقدام پیشگیرانه»، و وعده‌های شکست‌خورده به «دستاوردهای بزرگ» تبدیل شده‌اند. اما هر روایت تازه‌ای که تولید شده، بلافاصله با حافظه جامعه سنجیده شده است.

مردم آنچه می‌شنوند را با آنچه زیسته‌اند مقایسه می‌کنند—این مقایسه، اغلب به زیان روایت رسمی تمام می‌شود. در سال‌های اخیر، حافظه از فضای خصوصی به عرصه



قدرت‌های اقتدارگرا فقط با زور حکومت نمی‌کنند؛ آن‌ها با روایت حکومت می‌کنند. کنترل گذشته، شرط کنترل حال است. هر نظامی که می‌خواهد آینده را مهار کند، ابتدا می‌کوشد گذشته را تعریف کند. جمهوری اسلامی نیز از نخستین سال‌های استقرار خود، پروژه‌ای پیوسته برای بازنویسی تاریخ آغاز کرد: از انقلاب ۵۷ و جنگ ایران و عراق گرفته تا دهه شصت،

اصلاحات، اعتراض‌های خیابانی و سرکوب‌های خونین. در این روایت رسمی، شکست‌ها پیروزی شدند، سرکوب «ضرورت امنیتی» نام گرفت و قربانیان به حاشیه رانده شدند. اما حافظه جمعی برخلاف روایت دولتی، نه از بالا دیکته می‌شود و نه با بخش‌نامه تغییر می‌کند. حافظه در تجربه‌های زیسته شکل می‌گیرد: در خانواده‌هایی که عزیزی را از دست داده‌اند، در

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 H9H 4S5

بازار نوروزی

تنها بازار نوروزی در منطقه وست آیلند



در مدرسه ایرانیان وست آیلند

شنبه ۱۴ مارچ ۲۰۲۶ ساعت ۱۰ تا ۵ بعد از ظهر

محل برگزاری: 4698 Boul. Saint-Jean, Dollard-des-Ormeaux, QC H9H 4S5 Emmanuel Christian School



برای رزرو میز لطفاً با ایمیل یا شماره تلفن زیر تماس بگیرید

(۵۱۴) ۳۵۸-۱۷۹۱

icsow1985@gmail.com

www.icsow.ca

چرا جمهوری اسلامی در مهندسی نسل دینی شکست خورد؟

چرا جمهوری اسلامی در ۴۷ سال نتوانست نسلی «مؤمن به ایدئولوژی خود» بسازد؟

شکست تحمیل ایدئولوژی در جهان مدرن تجربه ۴۷ ساله جمهوری اسلامی نشان می‌دهد که در جهان مدرن، تحمیل ایدئولوژی با کنترل مدرسه، رسانه و نهادهای فرهنگی—محکوم به شکست است. ایمان، هویت و معنا با زور ساخته نمی‌شوند. هرچه فشار بیشتر شد، فاصله نسل جوان از دین دولتی عمیق‌تر و آگاهانه‌تر شد؛ تا جایی که خود دین رسمی به یکی از قربانیان قدرت سیاسی بدل گشت.

۱۱. حافظه جمعی و انتقال خشم نسلی

شکست ایدئولوژیک جمهوری اسلامی محدود به یک نسل نیست؛ بلکه به صورت خشم و بی‌اعتمادی نسلی منتقل شده است. خانواده‌هایی که انقلاب، جنگ، سرکوب دهه شصت، اصلاحات شکست‌خورده و اعتراض‌های خونین دهه‌های اخیر را تجربه کرده‌اند، این حافظه را—گاه ناخواسته—به فرزندان خود منتقل کرده‌اند. نسل جدید، وارث روایت‌هایی است که با تبلیغات رسمی در تضاد کامل قرار دارد. این حافظه جمعی، امکان «شروع از صفر» برای ایدئولوژی حاکم را از بین برده است.

۱۲. فروکاست دین به مناسک و تهی شدن از معنا

سیاست‌های جمهوری اسلامی، دین را به مجموعه‌ای از مناسک ظاهری و قابل نظارت فروکاست: پوشش، نماز، روزه، تفکیک جنسیتی. اما دین وقتی از معنا، اخلاق و انتخاب آزاد تهی شود، به پوسته‌ای بی‌جان بدل می‌شود. بسیاری از جوانان، این پوسته را کنار گذاشته‌اند، بی‌آنکه لزوماً دغدغه‌ای برای جایگزینی ایدئولوژیک داشته باشند. این خود نشانه‌ای است از شکست عمیق‌تر: بی‌نیاز شدن نسل جدید از چارچوب‌های تحمیلی معنا.

جمع‌بندی نهایی

افزودن این عوامل نشان می‌دهد که شکست جمهوری اسلامی در «مسلمان‌سازی» جامعه، نه یک اتفاق تصادفی، بلکه نتیجه منطقی ترکیب اجبار، فساد، سرکوب و انکار واقعیت‌های اجتماعی است. نظامی که می‌خواست دین را به ستون اصلی مشروعیت خود بدل کند، در عمل آن را به یکی از آسیب‌دیده‌ترین قربانیان قدرت سیاسی تبدیل کرد. آنچه امروز در ایران و در میان ایرانیان مهاجر می‌بینیم، پایان یک پروژه ایدئولوژیک و آغاز جست‌وجویی تازه برای معنا، آزادی و کرامت انسانی است—جست‌وجویی که دیگر زیر پرچم جمهوری اسلامی تعریف نمی‌شود.



و بن‌بست آینده—هیچ نسبتی ندارد. در چنین شرایطی، دین حکومتی نه پاسخی به رنج‌ها، بلکه بخشی از مسئله تلقی می‌شود. جوانی که آینده‌ای برای خود متصور نیست، چگونه می‌تواند به ایدئولوژی‌ای ایمان بیاورد که دائماً از «صبر»، «قناعت» و «اطاعت» سخن می‌گوید اما خود از پاس‌خگویی طفره می‌رود؟

۱۰. دیاسپورا، آینه‌ای در برابر ایدئولوژی

برای میلیون‌ها ایرانی داخل کشور، ایرانیان مهاجر—از جمله جامعه پرشمار ایرانیان در کانادا—به آینه‌ای ناخواسته برای مقایسه بدل شده‌اند. مشاهده زندگی در جوامعی که دین از دولت جداست، آزادی‌های فردی

می‌کنند، اما این ارزش‌ها را بیرون از چارچوب جمهوری اسلامی می‌یابند. در واقع، جمهوری اسلامی با مصادره دین، آن را از معنا تهی و به ابزار سلطه تبدیل کرد.

۸. شکست تحمیل ایدئولوژی در جهان مدرن

تجربه جمهوری اسلامی نشان می‌دهد که در جهان مدرن، تحمیل ایدئولوژی—even با کنترل نهادهای آموزش‌شی و فرهنگی—محکوم به شکست است. هویت، ایمان و باور، اموری سیال و فردی‌اند که با زور شکل نمی‌گیرند. هرچه فشار بیشتر شود، مقاومت نیز سازمان‌یافته‌تر و آگاهانه‌تر می‌شود.

۹. تجربه زیسته نسل جوان و فروپاشی روایت رسمی

می‌شنوند؛ روایت‌هایی که اغلب با تجربه زیسته‌شان سازگارتر از تبلیغات رسمی است. مقایسه ناگزیر میان آنچه حکومت می‌گوید و آنچه جهان نشان می‌دهد، به زبان ایدئولوژی رسمی تمام شد.

۶. سرکوب به جای گفت‌وگو

به جای مواجهه انتقادی و گفت‌وگوی آزاد با نسل جوان، جمهوری اسلامی همواره سرکوب را برگزیده است: از بستن تشکل‌های دانشجویی تا زندانی کردن منتقدان و کشش‌تار معترضان. این رویکرد، هر امکان اصلاح درونی را از بین برد و پیام روشنی به جامعه داد: دین رسمی تحمل پرسش ندارد. نسلی که پرسش‌هایش با باتوم و زندانی پاس‌خ می‌گیرد، نه‌تنها مؤمن

پاسخ از پیش تعیین شده است، نه ایمان می‌سازد و نه حتی شهروند مسئول. نتیجه، بی‌اعتمادی عمیق به نهاد آموزش رسمی و گسست میان تجربه زیسته دانش‌آموز و روایت حکومتی بود.

۳. شکاف میان گفتار دینی و کردار حاکمان

هیچ‌چیز به اندازه تناقض میان گفتار و کردار، مشروعیت یک ایدئولوژی را نابود نمی‌کند. جمهوری اسلامی خود را پرچمدار عدالت، زهد، صداقت و دفاع از محرومان معرفی کرد، اما فساد ساختاری، رانت‌خواری، سرکوب

دین دولتی ایمان نمی‌سازد، اطاعت می‌طلبد

جمهوری اسلامی از همان ابتدا دین را از یک تجربه شخصی و داوطلبانه به ابزار اعمال قدرت تبدیل کرد. وقتی ایمان با اجبار، قانون جزایی، کنترل بدن و سرکوب اندیشه گره می‌خورد، نتیجه نه دینداری که نفاق، ریا و مقاومت پنهان است. نسلی که با «باید و نباید»های مذهبی بزرگ شد، خیلی زود دریافت که دین رسمی بیش از آنکه معنا بخش باشد، سازوکار کنترل است.

خشونت‌آمیز و تبعیض‌سپست‌ماتیک، این تصویر را به کلی ویران ساخت. جوانان امروز، روحانیان حکومتی‌را نه الگوی اخلاق، بلکه بخشی از طبقه ممتاز و مصون از پاس‌خگویی می‌بینند. در چنین شرایطی، طبیعی است که دین رسمی نیز به عنوان پوششی برای قدرت تلقی شود.

۴. زن، بدن و نقطه انفجار مشروعیت

کنترل بدن زنان، به‌ویژه از طریق حجاب اجباری، به نماد عینی ایدئولوژی جمهوری اسلامی بدل شد. این سیاست نه‌تنها آزادی فردی را نقض کرد، بلکه دین را مستقیماً در برابر تجربه زیسته میلیون‌ها زن قرار داد. نسل جدید زنان، که تحصیل کرده، آگاه و متصل به جهان‌اند، این اجبار را نه فرمان الهی، بلکه ابزار سلطه می‌دانند. اعتراض‌های گسترده زنان و همراهی مردان جوان با آن‌ها نشان داد که این سیاست، به جای تحکیم دین، آن را به عامل خشم و مقاومت بدل کرده است.

۵. رسانه‌های نو و فروپاشی انحصار روایت

جمهوری اسلامی در دهه‌های نخست، از انحصار رسانه‌ای برخوردار بود. اما با گسترش اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، این انحصار فرو ریخت. جوانان امروز روایت‌های متنوعی از دین، اخلاق و سیاست می‌بینند و

چهار دهه و اندی از استتقرار جمهوری اسلامی می‌گذرد؛ نظامی که از نخستین روزهای قدرت‌گیری، «اسلامی‌سازی» جامعه را نه یک هدف فرهنگی، بلکه مأموریتی ایدئولوژیک و امنیتی تعریف کرد. مدرسه، دانشگاه، رسانه، مسجد، نهادهای فرهنگی و حتی سبک زندگی خصوصی شهروندان، همگی به میدان اجرای این مأموریت بدل شدند. با این حال، نتیجه امروز نه جامعه‌ای عمیقاً دیندار، بلکه نسلی است که به‌طور گسترده از دین رسمی، نهاد روحانیت و ایدئولوژی حاکم

فاصله گرفته است؛ نسلی که در اعتراض‌های خیابانی، شبکه‌های اجتماعی و انتخاب‌های زیستی روزمره‌اش، نشانه‌های روشنی از دین‌گریزی و حتی دین‌ستیزی نشان می‌دهد. این شکست چگونه رقم خورد؟

۱. دین به مثابه ابزار قدرت، نه تجربه معنوی

نخستین و بنیادی‌ترین خطای جمهوری اسلامی، تبدیل دین از یک تجربه شخصی و داوطلبانه به ابزار اعمال قدرت بود. دین وقتی به قانون جزایی، گزینش شغلی، کنترل بدن و سانسور اندیشه گره می‌خورد، از حوزه ایمان خارج و وارد حوزه اجبار می‌شود. اجبار اما ایمان نمی‌آفریند؛ بلکه نفاق، ریا و مقاومت پنهان تولید می‌کند. نسل‌هایی که از کودکی با «باید و نباید»های مذهبی بزرگ شدند، خیلی زود دریافتند که دین رسمی بیش از آنکه درباره معنا، اخلاق یا رهایی باشد، درباره اطاعت و کنترل است.

۲. مدرسه ایدئولوژیک و فروپاشی اعتماد

آموزش و پرورش مهم‌ترین ابزار جمهوری اسلامی برای مهندسی نسل آینده بود. محتوای درسی، آیین‌نامه‌های انضباطی، تفکیک جنسیتی و حضور نهادهای عقیدتی—سیاسی، همگی با هدف ساختن «دانش‌آموز تراز انقلاب» طراحی شدند. اما مدرسه‌ای که در آن پرسشگری تنبیه می‌شود و

محترم شمرده می‌شود و تنوع عقیده تهدید تلقی نمی‌گردد، این پرسش بنیادین را تقویت کرده است: اگر دین حقیقتی جهان‌شمول است، چرا فقط در قالب سرکوب دولتی «کار می‌کند»؟ این مقایسه، بیش از هر تبلیغ ضدحکومتی، مشروعیت ایدئولوژی جمهوری اسلامی را فرسوده است.

یکی از عوامل کلیدی شکست جمهوری اسلامی در تحمیل ایدئولوژی دینی، بی‌اعتنایی ساختاری به «تجربه زیسته» نسل جوان است. روایت رسمی نظام، همواره تصویری آرمانی، ساده‌سازی‌شده و از بالا به پایین از جامعه ارائه داده؛ روایتی که با واقعیت روزمره جوانان—از بیکاری و فقر تا تبعیض، سرکوب

نمی‌شود، بلکه به‌طور فعال از ایدئولوژی حاکم فاصله می‌گیرد. ۷. دین‌گریزی یا ایدئولوژی‌گریزی؟ نکته مهم آن است که آنچه امروز می‌بینیم، لزوماً نفی هرگونه معنویت یا اخلاق نیست؛ بلکه نفی دین‌دولتی و ایدئولوژیک است. بسویاری از جوانان، ارزش‌هایی چون عدالت، برابری جنسیتی و کرامت انسانی را دنبال



شکاف گفتار و کردار، مشروعیت ایدئولوژی را ویران کرد

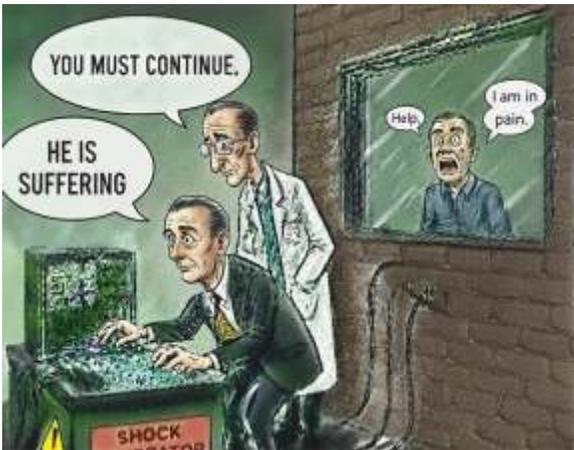
نظامی که خود را پرچمدار عدالت و اخلاق معرفی می‌کرد، در عمل با فساد ساختاری، رانت‌خواری، تبعیض و سرکوب خونین شناخته شد. برای جوانان امروز، روحانیت حکومتی نه الگوی اخلاق، بلکه بخشی از طبقه‌ای ممتاز و مصون از پاس‌خگویی است. در چنین شرایطی، دین رسمی نیز به عنوان پوششی برای قدرت سیاسی تلقی می‌شود، نه حقیقتی اخلاقی.

آزمایش وجدان

بخش سوم



نادر دولت‌شاهی



می‌کرد: اول شکاف در روح؛ داوطلبان دچار چنان استیصال می‌شدند که بدنشان با خنده‌هایی هیستریک و ترسناک واکنش نشان می‌داد. این خنده‌ها نه از سر شادی بلکه فریاد بی‌صدای وجدانی بود که زیر چرخ‌دنده‌های اطاعت در حال خرد شدن بود.

دوم توجیه جنایت؛ در پایان آزمایش اغلب کسانی که پشت دستگاه بودند برای فرار از عذاب وجدان، قربانی را تحقیر می‌کردند و می‌گفتند: حقیقت بود شوک بخورد چون آن‌قدر ابله بود که نمی‌توانست به درس‌های ساده جواب بدهد. آن‌ها با این کار تلاش می‌کردند بار سنگین گناه خود را به دوشِ حماقتِ قربانی بیندازند.

نتیجه‌گیری: وقتی انسان ابزار می‌شود میلگرام ثابت کرد برای تبدیل شدن آدم‌های معمولی به موجوداتی ظالم نیازی به شرارت ذاتی نیست؛ فقط کافی است آن صدای‌ها را نشنیده بگیرند.

در واقع تفاوت بزرگی هست بین شنیدن فیزیکی و گوش دادن اخلاقی وجود دارد. در آزمایش میلگرام، داوطلبان فریادها را می‌شنیدند اما به آن‌ها اهمیت نمی‌دادند چون مغزشان روی موج اطاعت تنظیم شده بود.

این فاجعه درست در لحظه‌ای رخ داد که سه ضلع یک مثلث ویرانگر در کنار هم قرار گرفتند: دانشمندی که دستور می‌داد - معلمی که اطاعت می‌کرد - و قربانی‌ای که رنج می‌کشید.

در این ساختار، فرد به این باور می‌رسید که وی تنها وسیله‌ایست برای اجرای دستورات از بالا، و چون خودش تصمیم‌گیرنده نیست، پس مسئولیتی هم در قبال جان انسانی که فریاد می‌کشید ندارد. میراث میلگرام یک هشدار ابدی است: در دنیایی که ساختارهای قدرت می‌توانند همدلی را خاموش کنند، بیدار نگه داشتن صدای وجدان سخت‌ترین و حیاتی‌ترین تمرین انسانیت است.

قاطعانه سرکوب می‌کرد: باید ادامه بدی، آزمایش ایجاب می‌کند - این بسیار حیاتی است - تو داری وظیفه ات را انجام میدی - تو چاره‌ای دیگر نداری.

معمای اطاعت: چرخ‌دنده‌های وجدان‌ها خاموش شدند

چرا این افراد از وارد کردن درد به بازیگر پشت شیشه ادامه می‌دادند؟

میلگرام معتقد بود مشروعیت جایگاه دانشمند و ابهت دانشگاه بی‌بیل، وجدان این افراد را فلج می‌کرد. در این موقعیت، داوطلب دچار حالتی می‌شود که در آن دیگر خود را یک انسان مستقل با مسئولیت‌های اخلاقی نمی‌بیند بلکه تنها خود را ابزاری در دست یک قدرت بالاتر می‌پندارد.

در این سلسله‌مراتب مکانیسم خطرناک انتقال مسئولیت فعال می‌شود- داوطلبان با خود می‌گفتند: من فقط کلید را می‌زنم؛ مسئولیت عواقب و دردهای او با دانشمندی است که دستور می‌دهد. این همان منطق هولناکی است که در طول تاریخ فجایع بزرگی را رقم زده است؛ جایی که سربازان و شهروندان عادی جنایت را صرفاً یک وظیفه‌ی اداری پنداشته‌اند.

فرا تر از پیش‌بینی‌ها

پیش از شروع آزمایش روان‌پزشکان پیش‌بینی کرده بودند که کمتر از ۳ درصد افراد حاضر می‌شوند تا آخرین مرحله پیش بروند. اما واقعیت ترسناک این بود که ۶۵ درصد افراد از هر صنف و با هر سطح تحصیلاتی تا آخرین کلید یعنی ۴۵۰ ولت پیش رفتند. جالب است که در تکرار آزمایش روی زنان نیز نتایج تقریباً برابر بود؛ هرچند زنان به وضوح استرس و اضطراب بسیار بیشتری نشان می‌دادند اما در نهایت جرات مخالفت با دستورات مقتدرانه را نداشتند.

قصاصت در توجیح

این بن‌بست اخلاقی دو واکنش تکان‌دهنده در داوطلبان ایجاد

داوطلب با همان معلم پشت دستگاهی با ۳۰ کلید شوک قرار داشت. او می‌دانست که ولتاژها لزوماً مرگبار نیستند اما به وضوح می‌دید که با هر کلید درد به مرحله‌ای غیرقابل تحمل می‌رسد و ولتاژها صعودی می‌بایست ادامه یابد - یعنی با هرخطا، ولتاژ برق پانزده درجه اضافه می‌شد. وقتی صدای ناله‌ها به جیغ تبدیل می‌شد، دانشمند با روپوش سفید هرگونه تردید داوطلب را با فرمان‌های سرد و

میرساند ولی در واقع آن سیم‌ها و الکترودها تنها بخشی از دکور یک نمایش بودند؛ نمایشی که در آن، تنها کسی که واقعاً تحت آزمایش بود همان فردی بود که دستش را روی کلید مرگباری می‌فشرد که به هیچ‌کجا وصل نبود، جز به وجدان خودش و فریادهایی هم که از اطاق دیگر می‌آمد از قبل ضبط شده بودند و هر لحظه بلند تر و دلخراش‌تر میشد.

شکجه به خاطر جواب غلط

میلگرام بود. پیش از شروع، استاد درس‌های بسیار ساده‌ای به او می‌داد و سپس او را به اتاقی مجزا می‌فرستاد تا به آزمون پاسخ دهد. طبق قرار قبلی، بازیگر موظف بود به بسیاری از سوالات ساده، عمداً پاسخ اشتباه بدهد. با هر پاسخ غلط، استاد به معلم (داوطلب اصلی) دستور می‌داد که به وی شوک الکتریکی وارد کند. و بازیگر هم شروع به ناله و فریاد کند، اما حقیقت این بود که هیچ جریان برقی در کار نبود؛ تمام آن ناله‌ها و التماس‌های جان‌سوز برای توقف آزمایش، ادای زجر کشیدنی بود که با دقت طراحی شده بود. در این میان، تمام تمرکز آزمایشگر بر روی یک نفر معطوف بود: معلم - یعنی همان فردی که پشت دستگاه ایستاده بود و با هر فشار دکمه تصور می‌کرد واقعاً در حال وارد کردن دردی جانکاه به یک انسان دیگر است.

شبیه‌سازی فاجعه

برای آنکه هیچ شک و تردیدی در دل داوطلب باقی نماند، یک صحنه‌سازی به شکلی کاملاً واقع‌گرایانه طراحی شده بود یعنی داوطلبی که به عنوان معلم پشت دستگاه مینشست قبل از شروع آزمایش با چشمان خود می‌دید که الکترودهای دستگاه شوک با ژل مخصوص به هر سوی بدن یادگیرنده در اطاق دیگر متصل می‌شوند.

این نمایش فیزیکی باعث می‌شد داوطلب با هر بار فشار دادن کلید، واقعاً باور کند که جریان الکتریسیته از طریق آن سیم‌ها به بدن فرد مقابل نفوذ می‌کند و او را تا اوج درد

همانطور که قبلاً گفتیم، تقویت حس شنوایی در بازیگری از اهمیت زیادی برخوردار است و به بازیگر می‌آموزند که نه تنها به اصوات محیط، بلکه به ارتعاشات و احساساتی که در صدای نقش مقابل هست از جمله وجد، اندوه، تشویش و غیره را باید با گوش دل شنید، چرا که علاوه بر نگاه کردن، شنیدن نیز پلی است میان انسانها. اما آزمایش تکان‌دهنده‌ای در سال ۱۹۶۱ توسط استادی بنام استنلی میلگرام که در یکی از بهترین دانشگاه‌های آمریکا بنام Yale تدریس می‌کرد نشان داد که چگونه آدم‌های معمولی می‌توانند در برابر فریادهای هم‌نوع خود کاملاً ناشنوا شوند.

آغاز یک فریب علمی

میلگرام با یک آگهی در روزنامه داوطلبانی از تمامی اقشار و اصناف جامعه را فراخواند؛ از کلرگران ساده و کارمندان تا مهندسان و مدیران عالی‌رتبه - او به آن‌ها گفت که قرار است در پژوهشی درباره تأثیر تنبیه بر حافظه شرکت کنند، اما داوطلبان نمی‌دانستند هدف وی سنجش میزان اطاعت آن‌هاست؛ یعنی اینکه یک انسان تا کجا حاضر است از دستورات یک قدرت مافوق و مقتدر پیروی کند، حتی اگر به قیمت جان دیگری تمام شود

پشت پرده یک نمایش هولناک

نکته‌ای که داوطلبان هرگز از آن باخبر نشدند، این بود که کل این صحنه یک تئاتر دقیق و مهندسی‌شده بود. شخصی که در نقش یادگیرنده بود، در واقع بازیگری آموزش‌دیده و همدست



چاپ دوم شاهنامه پهلوی بهترین هدیه نوروزی

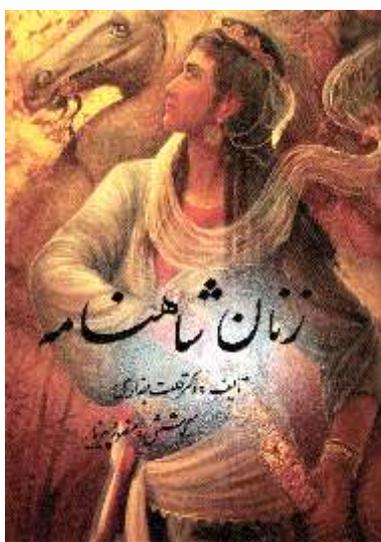
پس از استقبال فراوان هم‌میهنان گرامی چاپ دوم کتاب شاهنامه پهلوی منتشر می‌شود.

شاهنامه پهلوی، کارنامه شاهان پهلوی، به روایت تاریخ و تصویر کتابی مستند، تاریخی و یادگاری ماندنی

پژوهشی بی‌سابقه در ۳۷۴ صفحه، جلد سخت، کاغذ اعلا گلاسه با بیش از هزار و دویست تصویر رنگی، سیاه و سفید و اسناد تاریخی کم‌یاب و نکرار نشدنی از آلبوم‌های خانوادگی پهلوی و آرشیه‌عکس و اسناد انتشارات مهر ایران، حماسه‌ای پابدار. گاهنامه‌ای غنی و پر ارزش از کارها و عملکرد زمامداران چون کارنامه شاهان پهلوی، براداشتی نوین از یک قرن تاریخ معاصر ایران و سال‌های سلطنت و زندگی رضاشاه، محمد رضاشاه، و رضا پهلوی ولیمعهد ایران عروسی‌های شاهانه، تولد شاعران گان، جشن‌های تاجگذاری و دو هزار و پانصد ساله شاهنشاهی ایران، شادی‌ها، هم‌هنگامی‌ها و ناکامی‌های شاهان و شاهزادگان پهلوی. حکایتی مصور از زندگی فرزندان، نوه‌ها، نتیجه‌ها و نیره‌های رضاشاه، در کتاب تاریخی "شاهنامه پهلوی"

منصوبه و داریوش پیرنیا و داریا پیرنیا پس از چهل سال تحقیق و جمع‌آوری غنی‌ترین کتاب تصویری و تحقیقی "شاهنامه پهلوی" را به ملت ایران تقدیم می‌کنند

جهت تهیه کتاب تاریخی "شاهنامه پهلوی" لطفاً با انتشارات مهر ایران و کتاب‌فروشی‌های معتبر ایرانی در سراسر جهان یا مستقیم به پیرنیا یا شماره تلفن 3012796778 در آمریکا و یا وب‌سایت pirmia.com یا ایمیل pirmia@pirmia.com یا تلفن 3012796778 - 2174 - 738 (301) Fax: 6778 - 279 (301) Tel: در داخل ایالات متحده آمریکا 70 دلار و در سراسر دنیا بیست و پنج دلار آمریکایی عرضه شده است. کتاب خانم وزیر فرخ رو پارسایی هدیه داده می‌شود



این کتاب‌ها را از طریق راه‌های ارتباطی زیر می‌توانید سفارش دهید

مونترال: نشریه بازار

514.538.0628

تورنتو: کتابفروشی پگاه

416.223.0850

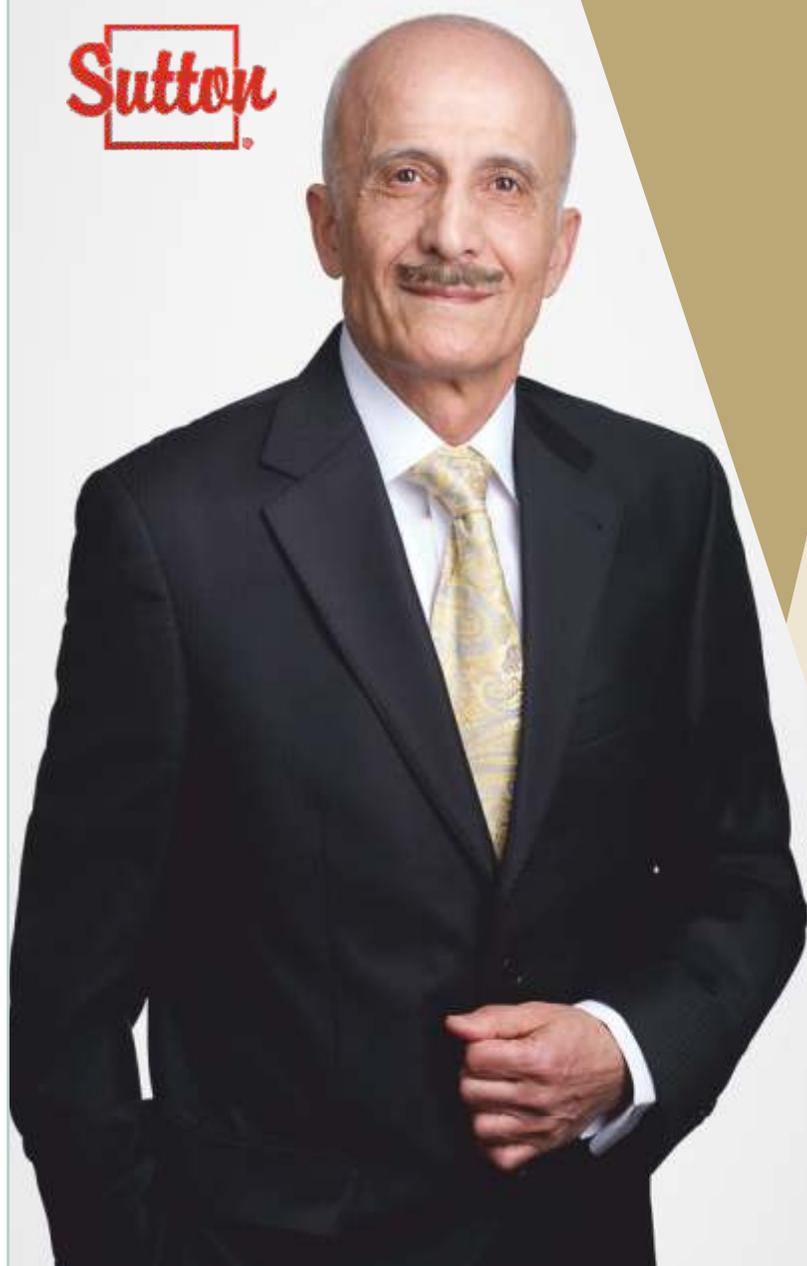
کتاب "مختارن ایران، سالارزنان جهان" اثری تازه و ارزنده از منصوره پیرنیا سرگشتگان زنان ایرانی از آغاز تا به امروز. بهترین هدیه برای مادران، همسران و دختران

کتابی در 424 صفحه، با بیش از 1200 عکس رنگی و سیاه و سفید از زندگی زنان دوران سز، پینتاز ویشنرو، سزنده وکار آفرین، تک ویکتا و کم نظیر، زنان مستعین، هراملا و قهرمان، نایحه و نرژ، کتف و مختار، زنان پرحرات و استکباری، فاسنی و وکیل، بتروست و مدارن، یگوانی که روند تاریخ را تعیین دادند به زبان فارسی منتشر شده است تا ملحدی محقق در اختیار لامل بویا و زنده بینش رو قرار دهد.

جهت تهیه کتاب تاریخی و تصویری "مختارن ایران سالارزنان جهان" تالیف منصوره پیرنیا یا شماره تلفن 3012796778 در آمریکا و یا وب‌سایت پیرنیا در داخل ایالات متحده آمریکا 70 دلار و در سراسر دنیا بیست و پنج دلار آمریکایی عرضه شده است. کتاب خانم وزیر فرخ رو پارسایی هدیه داده می‌شود

www.pirmia.com Pirmia@pirmia.com Tel: 301-2796778

Sutton



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 ۱۷ سال سابقه فعالیت در حوزه املاک

38, place du commerce #280

Île Des Soeurs, verdun QC H3E 1T8



جنگ روایت‌ها:

چگونه جمهوری اسلامی با «اغتشاش/ تروریسم» بر چسب می‌زند و چرا دیگر جواب نمی‌دهد؟

جمهوری اسلامی از نخستین سال‌های استقرار خود آموخت که قدرت فقط با اسلحه و زندان حفظ نمی‌شود؛ روایت، اگر مهم‌تر نباشد، دست‌کم هم‌سنگ زور است. در چهار دهه گذشته، هر موج اعتراض اجتماعی با مجموعه‌ای ثابت از برچسب‌ها پاسخ گرفته است: «اغتشاش»، «فتنه»، «وابستگی به بیگانه»، «تروریسم». این زبان، زمانی توانست بخشی از جامعه را مرعوب یا سردرگم کند. اما امروز، همان واژگان به نشانه‌های فرسودگی بدل شده‌اند. چرا؟

۱. برچسب‌زنی به‌عنوان تکنیک قدرت

برچسب‌زنی سیاسی ابزار تازه‌ای نیست. دولت‌ها در سراسر جهان، برای بی‌اعتبار کردن مخالفان، از زبان امنیتی استفاده می‌کنند. اما تفاوت جمهوری اسلامی در افراط و تداوم این تکنیک است. در این نظام، هر اعتراض صنفی می‌تواند به «پروژه دشمن» ارتقا یابد و هر صدای منتقدی، بالقوه «عامل تروریسم» تلقی شود. هدف روشن است: انتقال اعتراض از حوزه سیاست و جامعه به حوزه امنیت، جایی که گفت‌وگو جای خود را به سرکوب می‌دهد.

۲. از «فتنه» تا «تروریسم»: تورم زبانی

واژگان امنیتی جمهوری اسلامی دچار تورم شده‌اند. زمانی «فتنه» معنای خاصی داشت؛ امروز آن قدر تکرار شده که تهی از محتواست. وقتی معلم معترض، کلرگر اعتصابی، زن بی‌حجاب و دانشجوی منتقد همگی «اغتشاشگر» نامیده می‌شوند، خود واژه بی‌اعتبار می‌شود. این تورم زبانی، همان قدر خطرناک است که تورم اقتصادی: اعتماد عمومی را می‌بلعد.

۳. شکاف تجربه زیسته و روایت رسمی

روایت امنیتی زمانی کار می‌کند که با تجربه زیسته مردم هم‌پوشانی نسبی داشته باشد. اما امروز، مردم معترضان را در زندگی روزمره خود می‌شناسند: هم‌کلاسی، همکار، خواهر یا فرزند. وقتی حکومت این چهره‌های آشنا را «تروریست» می‌نامد، نه معترض، بلکه خود روایت رسمی زیر سؤال می‌رود. شکاف میان آنچه مردم می‌بینند و آنچه تلویزیون می‌گوید، به نقطه بی‌بازگشت رسیده است.

۴. رسانه‌های حکومتی و بحران اعتبار

صداوسیما قرار بود بازوی اصلی



جنگ روایت‌ها باشد. اما سال‌ها سانسور، دروغ‌پردازی و اعتراف‌گیری اجباری، این رسانه را از مرجعیت انداخته است. برای نسل جوان، تصاویر تدوین‌شده تلویزیونی نه سند، بلکه نشانه‌ای از دستکاری‌اند. در مقابل، روایت‌های خام شبکه‌های اجتماعی — even با همه کاستی‌ها — به دلیل نزدیکی به واقعیت، باورپذیرتر جلوه می‌کنند.

۵. اینترنت و پایان انحصار معنا

اینترنت فقط ابزار اطلاع‌رسانی نیست؛ ماشین تولید معناست. جمهوری اسلامی می‌تواند اینترنت را قطع کند، اما نمی‌تواند حافظه

دیجیتال جامعه را پاک کند. هر ویدئوی سرکوب، هر روایت شخصی، هر نام قربانی، بخشی از آرشیوی جمعی می‌شود که روایت رسمی را به چالش می‌کشد. در این میدان، دولت دیگر تنها گوینده نیست؛ یکی از صداهاست — آن هم صدایی که کمتر شنیده می‌شود.

۶. زبان امنیتی علیه بدن‌ها

وقتی حکومت به‌جای پاسخ سیاسی، زبان امنیتی را به بدن‌ها تحمیل می‌کند — باتوم، گلوله، زندان — پیام ناخواسته‌ای مخابره می‌شود: روایت رسمی از اقتاع ناتوان است. سرکوب شاید خیابان را موقتاً خالی کند، اما روایت را نمی‌سازد. برعکس، هر سرکوب بی‌توضیح، سوخت تازه‌ای برای روایت معترضان فراهم می‌کند.

۷. نسلی که دیگر نمی‌ترسد

برچسب «تروریست» زمانی مؤثر است که ترس اجتماعی تولید کند. اما نسل جدید، که آینده‌ای برای از دست دادن نمی‌بیند، کمتر می‌ترسد. این نسل، زبان امنیتی را به‌عنوان تاکتیک بقا برای نظامی فرسوده می‌خواند، نه حقیقتی درباره خود. وقتی ترس فرو می‌ریزد، برچسب‌ها هم فرو می‌ریزند.

۸. دیاسپورا و شکستن حلقه روایت

ایرانیان خارج از کشور — از جمله جامعه فعال مونترال — نقش مهمی در بی‌اثر شدن روایت‌های امنیتی دارند. بازتاب سریع روایت‌های مردمی در رسانه‌های آزاد، امکان قرنطینه اطلاعاتی را از حکومت گرفته است. آنچه در داخل «اغتشاش» نامیده می‌شود، در

بیرون به‌عنوان اعتراض مدنی روایت می‌گردد. این دوگانگی، روایت رسمی را در سطح بین‌المللی نیز بی‌اعتبار کرده است.

۹. چرا دیگر جواب نمی‌دهد؟

تسرب‌کیب چند عامل، کلرآمدی برچسب‌زنی را از بین برده است: تورم زبانی، فروپاشی اعتماد به رسانه‌های حکومتی، گسترش شبکه‌های اجتماعی، شکاف عمیق میان روایت و واقعیت، و نسلی که ترس را پشت سر گذاشته است. در چنین شرایطی، تکرار واژه «تروریسم» بیشتر نشانه استیصال است تا اقتدار.

۱۰. پایان جنگ روایت‌ها یا تغییر زمین بازی؟

جنگ روایت‌ها پایان نیافته؛ زمین آن تغییر کرده است. جمهوری اسلامی همچنان تلاش می‌کند با زبان امنیتی بازی را کنترل کند، اما قواعد بازی عوض شده‌اند. امروز، روایت از پایین به بالا ساخته می‌شود، نه از استودیوهای رسمی به خیابان‌ها.

جمع‌بندی

برچسب «اغتشاش/ تروریسم» زمانی سلاح مؤثر جمهوری اسلامی بود؛ امروز اما به آینه‌ای تبدیل شده که ضعف روایت رسمی را منعکس می‌کند. نظامی که نتواند اعتراض را بفهمد، ناچار آن را امنیتی می‌کند؛ نظامی که روایتش باورپذیر نباشد، حتی با زور هم نمی‌تواند معنا بسازد. در این نبرد، شاید خیابان‌ها موقتاً آرام شوند، اما جنگ روایت‌ها — به سود جامعه — دیگر به عقب بازمی‌گردد.

سقوط یک نظام اقتدارگرا، پایان بحران نیست؛ آغاز آن است. تاریخ نشان می‌دهد لحظه‌ی بلافاصله پس از فروپاشی، خطرناک‌ترین و در عین حال سرنوشت‌سازترین مقطع هر گذار سیاسی است. «روز اول» فقط یک تاریخ نمادین نیست؛ آزمونی است که می‌تواند مسیر کشور را به سوی ثبات و بازسازی هدایت کند یا آن را به هرج‌ومرج، انتقام‌جویی و بازتولید اقتدارگرایی بکشاند. ایران پس از جمهوری اسلامی نیز از این قاعده مستثنا نیست. در این متن، پنج تصمیم بزرگ و فوری روز اول بررسی می‌شود؛ تصمیم‌هایی که نه شعاری‌اند و نه ایدئولوژیک، بلکه حداقل‌های عقلانی برای عبور امن از فروپاشی‌اند



۱. امنیت: مهار خشونت، نه نمایش قدرت
نخستین تصمیم حیاتی، بازتعریف مفهوم «امنیت» است. امنیت در روز اول به‌معنای رژه نظامی یا انتقام از نیروهای سابق نیست؛ به‌معنای جلوگیری از خلأ قدرت، تسویه‌حساب‌های خیابانی و فروپاشی نظم عمومی است. مهم‌ترین اقدام‌ها در این حوزه عبارت‌اند از:

اعلام آتش‌بس سراسری و ممنوعیت هرگونه اقدام مسلحانه خودسرانه
حفظ موقت ساختارهای انتظامی غیرایدئولوژیک برای کنترل ترافیک، خدمات شهری و نظم عمومی

ایران پس از جمهوری اسلامی: پنج تصمیم بزرگ روز اول امنیت، اقتصاد، رسانه، قضا، آموزش

تضمین‌کننده قواعد بازی ظاهر شود؛ بی‌طرف، شفاف و متعهد به انتقال قدرت به نهادهای منتخب. نقش او نه حکومت، بلکه ممکن کردن حکمرانی آینده است.

جمع‌بندی

روز اول پس از جمهوری اسلامی، روز شعارهای بزرگ نیست؛ روز تصمیم‌های درست است. امنیت بدون خشونت، اقتصاد بدون



شوک، رسانه بدون دروغ، قضا بدون انتقام و آموزش بدون ایدئولوژی — این‌ها حداقل‌های یک گذار موفق‌اند. آینده ایران نه در بازتولید گذشته، بلکه در شجاعت تصمیم‌گیری عقلانی در لحظه فروپاشی رقم خواهد خورد. روز اول، شاید کوتاه باشد؛ اما اثرش دهه‌ها باقی می‌ماند.

آینده بوده است. حذف فوری محتوای تبلیغاتی و ایدئولوژیک از مدارس و دانشگاه‌ها
تضمین امنیت روانی دانش‌آموزان و معلمان (پایان گزینش عقیدتی)
بازگشایی دانشگاه‌ها به‌عنوان فضای گفت‌وگوی آزاد، نه میدان سرکوب
اعلام برنامه ملی برای بازنویسی کتب درسی بر پایه علم، تاریخ و

تفکر انتقادی
پیام آموزش در روز اول باید ساده باشد: آینده دوباره ممکن است.
نقش رهبری دوره گذار
هیچ‌یک از این تصمیم‌ها بدون مرجعیت سیاسی مورد اعتماد عمومی قابل اجرا نیست. رهبری دوره گذار — هر که باشد — باید نه در مقام منجی، بلکه در نقش

حرفه‌ای — از داخل و دیاسپورا — برای بازسازی اعتماد رسانه‌ای
در روز اول، حقیقت کامل ممکن نیست؛ اما دروغ سازمان‌یافته نباید ادامه یابد.

۴. قضا: عدالت انتقالی، نه انتقام

یکی از خطرناک‌ترین لغزش‌ها در دوران گذار، تبدیل عدالت به انتقام است. دستگاه قضایی جمهوری اسلامی نه قابل اصلاح فوری است و نه قابل ادامه. تصمیم روز اول باید تعلیق و بازطراحی باشد:

۳. رسانه: پایان انحصار، نه هرج‌ومرج اطلاعاتی

رسانه در روز اول می‌تواند یا آرامش بسازد یا آتش بریزد. تصمیم کلیدی، پایان انحصار رسانه‌ای بدون سقوط به بی‌مسئولیتی است.

انحلال ساختار تبلیغاتی-امنیتی رسانه رسمی و تبدیل آن به رسانه عمومی مستقل با هیئت امنای موقت

۵. آموزش: بازگرداندن آینده

آموزش شاید فوری‌ترین نیاز روز اول به‌نظر نرسد، اما از نظر نمادین و راهبردی، حیاتی است. نظام آموزشی جمهوری اسلامی نه تنها ناکارآمد، بلکه ایدئولوژیک و ضد

دوره گذار یعنی چه؟

از دولت موقت تا مجلس مؤسسان نقشه راهی که جلوی هرج و مرج را می گیرد

در لحظه فروپاشی یک نظم اقتدارگرا، جامعه میان دو خطر همزمان معلق می شود: از یک سو بازتولید استبداد در لباسی تازه، و از سوی دیگر هرج و مرجی که دستاوردهای آزادی را می بلعد. «دوره گذار» نامی است برای عبور عقلانی از این پرتگاه دوگانه؛ نه وعده‌ای آرمانی و نه نسبی‌خه‌ای وارداتی، بلکه مجموعه‌ای محدود، زمان‌مند و قاعده‌مند از تصمیم‌ها که کشور را از «سقوط» به «تأسیس» می‌رساند. این مقاله توضیح می‌دهد دوره گذار دقیقاً چیست، چه نیست، و چگونه—با دولت موقت و مجلس مؤسسان—می‌تواند جلوی هرج و مرج را بگیرد



**فروپاشی یک نظام پایان راه نیست؛
اگر قواعد، زمان بندی و نهادهای موقت
وجود نداشته باشند، آزادی می‌تواند در همان روزهای
نخست به هرج و مرج یا استبدادی آشکارتر بدل شود.**

۱. دوره گذار چیست و چه نیست؟

دوره گذار یک بازه کوتاه مدت حکمرانی است که مأموریتش «ساختن دولت دائمی» نیست؛ مأموریتش ممکن کردن انتخاب آزاد مردم برای ساختن دولت دائمی است. در این دوره، قدرت باید حداقلی، شفاف و پاسخ‌گو باشد. دوره گذار دولت ایدئولوژیک نیست. دوره گذار انقلاب دائمی نیست. دوره گذار تسویه حساب تاریخی نیست. در مقابل، دوره گذار یعنی: امنیت پایه، حقوق بنیادین، قواعد روشن، و زمان بندی دقیق.

۲. چرا بدون دوره گذار، آزادی دوام نمی‌آورد؟

تجربه‌های تاریخی — from اروپای شش‌رقی تا آمریکای لاتین — نشان می‌دهد خلأ قدرت، سریع‌تر از هر نیرویی با

خشونت پر می‌شود. وقتی قاعده‌ای برای انتقال قدرت وجود نداشته باشد، گروه‌های مسلح، شبکه‌های مافیایی یا پوپولیسم کاریزماتیک میدان را می‌گیرند. دوره گذار، زمان خریدن است: زمان برای نفس کشیدن جامعه، سازمان‌یابی مدنی و نوشتن قواعد بازی.

۳. دولت موقت: حداقل دولت، حداکثر مسئولیت

دولت موقت قلب اجرایی دوره گذار است؛ دولتی با اختیارات محدود و مأموریت‌های مشخص:

وظایف اصلی دولت موقت
تأمین امنیت عمومی و جلوگیری از خشونت خودسرانه
اداره خدمات حیاتی (آب، برق، بهداشت، حمل و نقل)
تضمین آزادی‌های بنیادین (بیان، تجمع، تشکل)
آماده‌سازی بستر حقوقی و اجرایی برای انتخابات آزاد
خطوط قرمز دولت موقت
تغییرات ساختاری بلندمدت بدون رأی مردم
مهندسی سیاسی به نفع یک جریان
استفاده از زبان انتقام یا حذف
دولت موقت باید کوچک، شفاف و موقتی بماند؛ هرچه بزرگ‌تر شود، خطرناک‌تر است.

۴. زمان بندی: چرا تقویم مهم‌تر از شعار است

دوره گذار بدون تقویم، به بی‌نهایت کش می‌آید. تقویم پیشنهادی حداقلی:

۳۰-۳۰ روز: تثبیت امنیت، آزادی زندانیان سیاسی، تعلیق نهادهای سرکوب ایدئولوژیک
۳۰-۹۰ روز: قانون موقت انتخابات، آزادی رسانه‌ها، ثبت احزاب و نهادهای مدنی
۹۰-۱۸۰ روز: انتخابات مجلس مؤسسان
۱۸۰-۳۶۵ روز: تدوین قانون اساسی جدید و همه‌پرسی تقویم، اعتماد می‌سازد؛ تعلیق، بی‌اعتمادی.

۵. مجلس مؤسسان: نقطه تولد نظم جدید

مجلس مؤسسان نهادی است منتخب مردم با یک مأموریت یگانه: نوشتن قانون اساسی. نه دولت است، نه دادگاه، نه حزب.

اصول بنیادین مجلس مؤسسان

انتخاب مستقیم و آزاد با نظارت مستقل

شفافیت کامل جلسات و مذاکرات

تنوع نمایندگی (جنسیت، قومیت، گرایش فکری)

محدودیت زمانی روشن

قانون اساسی باید قواعد بازی را بنویسد، نه نتیجه بازی را تعیین کند.

۶. عدالت انتقالی: حقیقت پیش از حکم

بدون مواجهه با گذشته، آینده‌ای پایدار ساخته نمی‌شود. اما عدالت انتقالی با انتقام تفاوت دارد.

ثبت حقیقت و نام بردن از قربانیان

دادرسی عادلانه، علنی و فردمحور

منع مجازات جمعی و دادگاه‌های شتابزده

عدالت انتقالی، زخم‌ها را می‌شناسد؛ انتقام، آن‌ها را عمیق‌تر

می‌کند.

۷. نقش رهبری نمادین در دوره گذار

در دوره گذار، جامعه به مرجعیت نمادین اعتمادساز نیاز دارد؛ نه حاکمی مطلق. این مرجعیت—هر نام و شکلی که داشته باشد—باید سه تعهد روشن بدهد:

بی‌طرفی سیاسی در رقابت‌های انتخاباتی

پایبندی به تقویم و محدودیت اختیارات

تضمین انتقال قدرت به نهادهای منتخب

نقش رهبری گذار، ممکن کردن قواعد است، نه برنده شدن در رقابت.

۸. رسانه و جامعه مدنی: ضربه گیر هرج و مرج

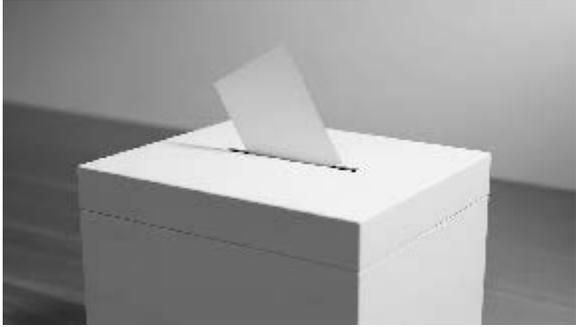
آزادی رسانه و جامعه مدنی فعال، ضربه گیر طبیعی دوره گذارند. شفافیت، شایعه‌را خنثی می‌کند؛ مشارکت، خشونت را.

پایان انحصار رسانه‌ای

دسترسی آزاد به اطلاعات عمومی

حمایت از نهادهای داوطلبانه محلی

هرچه جامعه مدنی قوی‌تر، نیاز به زور کمتر.



**بدون دولت موقت محدود و مجلس مؤسسان منتخب،
انقلاب‌ها یا متوقف می‌شوند
یا بلعیده می‌شوند؛
گذار موفق، قهرمان نمی‌خواهد، قاعده می‌خواهد.**

۹. خطرهای رایج و چگونه از آن‌ها پرهیز کنیم

شتاب‌زدگی: قانون اساسی عجولانه، بحران‌های ماندگار می‌سازد.

تعلیق بی‌پایان: گذار بی‌تقویم، به استبداد جدید ختم می‌شود.

شخص‌محوری: قهرمان‌سازی، نهادسازی را می‌کشد.

راه‌حل مشترک: قواعد شفاف + زمان بندی + پاسخ‌گویی.

جمع بندی

دوره گذار نه مکثی منفعل، بلکه پل فعال میان فروپاشی و تأسیس است. دولت موقت برای اداره حداقل‌هاست؛ مجلس مؤسسان برای نوشتن قواعد؛ و مردم برای انتخاب آینده. اگر این سه ضلع با تقویم، شفافیت و محدودیت قدرت به هم متصل شوند، هرج و مرج مهار می‌شود و آزادی شانس دوام پیدا می‌کند. گذار موفق، قهرمان نمی‌خواهد؛ قانون موقت درست می‌خواهد.





ماهنامه بازار را در اینستاگرام دنبال کنید
bazar.magazine.ca

دعوتنامه برای بستگان
تکمیل فرمهای اداره مهاجرت
 امور پناهندگی و تکمیل (PIF) Personal Information Form
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

بدنِ زن، خطِ مقدمِ سیاست

بدن زن، خط مقدم سیاست: چرا حجاب اجباری به موتور اصلی نفی جمهوری اسلامی تبدیل شد؟

در بسیاری از نظام‌های اقتدارگرا، سیاست در میدان‌های رسمی تعریف می‌شود: پارلمان، حزب، ارتش. اما در جمهوری اسلامی، سیاست به‌تدریج به جایی بسطیاریار ملموس‌تر منتقل شد: بدن زنان. حجاب اجباری نه فقط یک حکم فقهی یا قانون فرهنگی، بلکه ستون نمادین نظم سیاسی‌ای شد که می‌خواست قدرت خودرا در روزمره‌ترین سطح زندگی تثبیت کند. همین انتخاب، در نهایت به نقطه ضعف بنیادین نظام بدل شد. این مقاله بررسی می‌کند چرا کنترل پوشش زنان—و نه اقتصاد یا سیاست خارجی—به موتور اصلی نفی جمهوری اسلامی تبدیل شد.

از قانون تا نماد: چگونه حجاب سیاسی شد؟

حجاب اجباری از نخستین تصمیم‌های پس از انقلاب ۵۷ بود؛ تصمیمی که پیامش روشن بود: دولت جدید نه‌تنها بر نهادها، بلکه بر بدن‌ها نیز حاکم است. با گذشت زمان، حجاب از یک الزام قانونی به نشانه وفاداری سیاسی ارتقا یافت. رعایت آن، نشانه «خودی‌بودن» شد و نافرمانی از آن، معادل اعتراض. در این نقطه، حجاب دیگر مسئله‌ای دینی نبود؛ به نماد مرزبندی قدرت تبدیل شد.

چرا بدن زن؟ منطق کنترل در ساده‌ترین سطح

کنترل بدن، ساده‌ترین و کم‌هزینه‌ترین شکل اعمال قدرت است. بدن زنان—به‌دلیل حضور دائمی در فضای عمومی—به میدان آزمون نظم ایدئولوژیک بدل شد. دولت می‌توانست بدون نیاز به استدلال پیچیده، صرفاً با گشت و جریمه و تنبیه، اقتدار خودرا به نمایش بگذارد. اما همین سادگی، آسیب‌پذیری ایجاد کرد: هر نافرمانی کوچک، به چالشی سیاسی بدل شد.

شکاف میان زیست روزمره و روایت رسمی

نسل‌های جدید زنان ایرانی با تجربه‌ای روزمره از تحصیل، کار، ارتباطات جهانی و حضور اجتماعی بزرگ شدند که با روایت رسمی از «زن مسلمان تراز نظام» هم‌خوانی نداشت. حجاب اجباری به‌جای آنکه این شکاف را پر کند، آن را هر روز عمیق‌تر کرد. وقتی قانون با تجربه زیسته در تضاد دائمی قرار می‌گیرد، قانون اعتبار خودرا از دست می‌دهد.

از اطاعت خاموش تا نافرمانی آشکار

سال‌ها نافرمانی‌ها خرد، فردی و خاموش بودند: عقب‌رفتن روسری، رنگ پوشش، بی‌اعتنایی روزمره. اما با انباشت فشار، این نافرمانی‌ها به کنش جمعی تبدیل شدند. لحظه‌ای که بدن زن از موضوع «انضباط» به ابزار «بیان سیاسی» بدل شد، توازن قدرت تغییر کرد. اعتراض، از شعار به زندگی منتقل شد.

چرا حجاب اجباری از اقتصاد پیشی گرفت؟

اقتصاد می‌تواند پیچیده و مبهم باشد؛ اما حجاب اجباری تجربه‌ای روزمره، مستقیم و شخصی است. هر زن، هر روز با آن مواجه است و همین تداوم، آن را به تجربه‌ای مشترک و غیرقابل انکار بدل کرده است. نفی آن، نیازی به تحلیل سیاسی ندارد؛ تجربه زیسته کافی است.

زن به‌عنوان سوزهِ سیاسی، نه قربانی صرف

یکی از خطاهای رایج، تقلیل زنان به قربانیان منفعل است. در واقع، زنان به کنشگران اصلی این میدان بدل شدند. انتخاب پوشش، به کنش آگاهانه سیاسی تبدیل شد—نه الزاماً با هدف براندازی، بلکه برای بازپس‌گیری اختیار. همین کنش‌های کوچک، ظرفیت بسیج اجتماعی ایجاد کرد.

سرایت اعتراض: چرا مردان و نسل جوان همراه شدند؟

وقتی کنترل بدن زنان به نماد کلی‌تری از کنترل زندگی بدل شد، همدلی فراتر رفت. مردان جوان، حجاب اجباری را نه مسئله‌ای «زنانه»، بلکه نشانه‌ای از نظامی دیدند که اختیار فردی را برنمی‌تابد. از این‌جا، حجاب به زبان مشترک اعتراض تبدیل شد.

شکست اصلاح‌پذیری: وقتی نظام عقب نمی‌نشیند

نظام‌هایی که در برابر نمادهای بحران‌زا انعطاف نشان می‌دهند، شانس بقا دارند. جمهوری اسلامی اما حجاب‌را خط قرمز هویتی اعلام کرد. این تصمیم، هرگونه اصلاح تدریجی‌را مسدود کرد و مسئله‌را به سطح «یا/یا» رساند؛ یا اطاعت کامل، یا نفی کل نظم.

چرا این موتور خاموش نمی‌شود؟

تازمانی که بدن زنان میدان اعمال قدرت باقی بماند، این تعارض در زندگی روزمره بازتولید خواهد شد. حتی در دوره‌های سکون خیابانی، حجاب اجباری به‌عنوان نماد کنترل، مشروعیت نظام‌را به‌طور پیوسته فرسوده می‌کند.

جمع‌بندی

جمهوری اسلامی با سیاسی‌کردن بدن زنان، ناخواسته سیاست‌را به درون زندگی روزمره کشاند. حجاب اجباری، که قرار بود نماد اقتدار باشد، به نماد نفی بدل شد؛ نه به‌دلیل سازمان‌دهی پیچیده یا رهبری خاص، بلکه به‌دلیل تضاد عمیق با تجربه زیسته میلیون‌ها زن. در این معنا، بدن زن نه حاشیه سیاست، بلکه خط مقدم آن شد—جایی که مشروعیت نظام، هر روز و هر ساعت به چالش کشیده می‌شود.

دیاسپورا در گذار سیاسی:

شهروندِ دوم یا بازوی مدنی؟

دیاسپورا در نقش «شهروندِ دوم» یا «بازوی مدنی گذار»؟ تجربه ایرانیان مونترال در سیاست‌ورزی مدنی

در تحولات سیاسی کشورهای با انسداد داخلی مواجه‌اند، دیاسپورا اغلب به بازیگری ناگزیر بدل می‌شود: نه از سر انتخاب، بلکه به‌دلیل خلأهایی که در داخل امکان پرشدن ندارند. ایرانیان خارج از کشور—و به‌طور خاص جامعه فعال ایرانیان مونترال—در سال‌های اخیر در معرض این پرسش قرار گرفته‌اند که نقش آنان دقیقاً چیست: «شهروندانی در حاشیه تحولات» یا «بازویی مدنی برای عبور کم‌هزینه‌تر از بحران»؟ این مقاله، با نگاهی محتاط و بی‌طرف، می‌کوشد این دوگانه را بشکافد؛ بدون قهرمان‌سازی و بدون نفی پیشینی

۱) دیاسپورا؛ واقعیت ناگزیر سیاست ایرانی

مهاجرت گسترده نخبگان، فعالان مدنی و شهروندان عادی طی دهه‌های اخیر، دیاسپورای ایرانی‌را از یک پدیده اجتماعی به واقعیتی سیاسی بدل کرده است. در شرایطی که فضای داخل کشور با محدودیت‌های شدید مواجه است، بسییاری از فعالیت‌های رسانه‌ای، حقوق بشری و شبکه‌سازی مدنی به خارج منتقل شده‌اند. این انتقال، نه نشانه «جایگزینی داخل»، بلکه نتیجه‌ی محدودیت‌های ساختاری است.

۲) «شهروندِ دوم»؛ نقدی بر یک نگرانی رایج

اصطلاح «شهروند دوم» معمولاً از این نگرانی می‌آید که دیاسپورا به‌دلیل دوری از زندگی روزمره داخل کشور، فاقد مشروعیت سیاسی باشد.



این نگرانی، ریشه در تجربه‌های تاریخی دارد که در آن تصمیم‌گیری از بیرون، با بی‌توجهی به واقعیت‌های داخل همراه شده است. با این حال، تعمیم این تجربه‌ها به کل دیاسپورا، ساده‌سازی است. شهروندی، صرفاً به جغرافیا تقلیل‌پذیر نیست؛ به پیوند، مسئولیت‌پذیری و احترام به اولویت‌های داخل نیز وابسته است.

۳) «بازوی مدنی گذار»؛ فرصت‌ها و حدود

دیاسپورا می‌تواند نقشی تکمیلی ایفا کند: نه هدایت‌کننده، نه تصمیم‌گیر. این نقش شامل ظرفیت‌هایی است که در داخل کمتر در دسترس‌اند:

دسترسی آزاد به رسانه‌ها و امکان روایت‌سازی مستقل شبکه‌های تخصصی (حقوقی، دانشگاهی، اقتصادی) تجربه فعالیت مدنی در نظام‌های دموکراتیک امکان لابی‌گری شفاف در چارچوب قوانین کشورهای میزبان اما این نقش، تنها زمانی سازنده است که حدودش روشن باشد و جای نمایندگی داخلی‌را نگیرد.

۴) تجربه مونترال: سیاست‌ورزی مدنی بدون مرکزیت

جامعه ایرانیان مونترال، به‌دلیل تنوع نسلی، فکری و حرفه‌ای، نمونه‌ای قابل توجه از سیاست‌ورزی مدنی غیرمتمرکز است. فعالیت‌ها اغلب در قالب انجمن‌های فرهنگی، کارزارهای حقوق



بخش چهارم

تورم



در اکتبر ۱۹۳۶ هیتلر ، با موسولینی پیمان اتحاد بست و این اتحاد بعدها توسط کشورهای چون ژاپن، مجارستان، رومانی و بلغارستان گسترش یافت. مجموعه تمام این کشورها، با نام نیروهای محور شناخته می‌شدند. آلمان، خاک اتریش را بدون خونریزی اشغال و ضمیمه آلمان کرد و آدولف هیتلر در سال ۱۹۳۸ الحاق اتریش را به آلمان اعلام کرد. هیتلر مدتی بعد توانست چکسلواکی را نیز اشغال و ضمیمه آلمان نماید . هیتلر در سپتامبر ۱۹۳۹ با حمله به لهســتان، جنگ جهانی دوم را آغاز کرد و شوروی نیز پس از آلمان ، از شرق به لهستان حمله کرد. شوروی به فنلاند نیز حمله کرد . در جریان این حمله، ســخترانی مولوتوف در رادیو در خصوص اینکه ارتش شوروی به جای فرو ریختن بمب بر سر مردم فنلاند آذوقه میریزد، باعث شد تا سر بازان فنلاندی با بطری های پر شده از بنزین و مواد آتش زا به تانک های روسیــ حمله کنند و این بطری ها به زبان فنلاندی به کوکتل مولوتوف معروف شد.

در سال ۱۹۴۱ ، ایتالیا به یونان حمله نمود و با ورود انگلیسیــ ها به این درگیری، آلمان مجبور به دخالت شد .موضع ضد آلمانی یوگســلاوی و کودتایی که در آن کشــور علیه حکومت طرفدار آلمان اتفاق افتاد، باعث شد که پای یوگسلاوی هم در این وضعیت بحرانی به جنگ باز شود.

علیرغم اینکه استالین اعتقاد داشــت که آلمان پس از عقد معاهده مولوتوف – ریبنترپ قصد حمله به شوروی را ندارد، در ژوئن ۱۹۴۱ آلمان نازی، در شــرق اروپا، به روسیــه حمله کرد و این عملیات که یکی از خونبارترین عملیات جنگی به حساب می آید، عملیات بارباروسا - Operation Barbarossa نام داشت. هیتلر قبل از عملیات بارباروسا

یک تصویر از یک پوستر تبلیغاتی برای عملیات بارباروسا، که در آن آلمان و متحدان آن در حال حمله به شوروی هستند.

یک تصویر از یک پوستر تبلیغاتی برای عملیات بارباروسا، که در آن آلمان و متحدان آن در حال حمله به شوروی هستند.

یک تصویر از یک پوستر تبلیغاتی برای عملیات بارباروسا، که در آن آلمان و متحدان آن در حال حمله به شوروی هستند.

غرب سرانجام پذیرفته که عصــر نفت و گاز هنوز به پایان نرسیده است. کشورهای ثروتمند واردکننده انرژی تاکنون امیدوار بودند جهان به‌زودی مصرف سوخت‌های فسیلی را متوقف کند اما ارزیابی‌های خود را بازنگری کرده‌اند؛ بازنگری که صادرکنندگان بزرگ انرژی مانند روسیه، عربستان سعودی و آمریکا را خوشحال کرده است. با این وجود، طبق سناریوهای تازه آژانس بین‌المللی انرژی، وضعیت برای مصرف‌کنندگان غربی هم چندان بد نیست. در بازار جهانی نفت اکنون بیش از مصرف عرضه می‌شود و گاز با مزاد حتی بیش‌تری روبه‌رو است؛ به همین دلیل در ماه‌های پیش‌رو می‌توان انتظار قیمت‌های پایین بنزین را داشت و به‌سال‌های آینده هم احتمال کاهش هزینه‌های گاز، برق و گرمایش وجود دارد. به‌گفته برخی کارشناسان، این تحولات می‌تواند به اروپا کمک کند تا پایان این دهه به هدف قطع کامل وابستگی به انرژی روسیه برسد. در مقابل، گروهی دیگر معتقدند این پیش‌بینی تازه به‌عکس به روسیه و دیگر قدرت‌های انرژی امید می‌دهد که کالای اصلی آنها در آینده نیز همچنان مشـتری خواهد داشت. در پنج سال گذشته آژانس بین‌المللی انرژی پیش‌بینی می‌کرد که جهان به‌زودی به «اوج مصرف نفت» و سپس «اوج مصرف گاز» می‌رسد، روندی که می‌توانست به غرب کمک کند در سال‌های پیش‌رو وابستگی خود را به حکومت‌های نفتی مانند روسیه، ایران، ونزوئلا و عربستان سعودی کاهش دهد و هم‌زمان با کاهش انتشار آلاینده‌ها از وقوع فاجعه اقلیمی جلوگیری کند.

فاتح بیروں، رئیس آژانس بین‌المللی انرژی، در یک نشــست خبری گفت که جهان در یک سال گذشته دگرگون شده است. اروپا و آمریکا تحریم‌های نفتی علیه روسیه را گسترش داده‌اند تا ولادیمیر پوتین را برای توقف حمله به اوکراین تحت فشار بگذارند و هم‌زمان در حال آماده‌سازی تحریم کامل گاز طبیعی روسیه هستند. در این میان، برخی از کشورهای غربی از شدت برنامه‌های اولیه خود برای گذار از سوخت‌های فسیلی به انرژی‌های تجدیدپذیر کاسته‌اند. این روند هم‌زمان در ایالات متحده با بلژگشت دونالد ترامپ به قدرت شدت گرفته است؛ او با شعار «حفاری کن، عزیزم، حفاری کن» اصلاحات و پلارنه‌های «سبز» که در دوره جو بایدن تصویب شده بود را لغو کرده است. در گزارش تازه آژانس بین‌المللی انرژی آمده است: «سیاست انرژی در حال تغییر است. دولت آمریکا حمایت از صنعت نفت و انرژی هســتتهای را افزایش داده و هم‌زمان پشتیبانی از انرژی بادی و خورشیدی و پلارنه خرید خودروهای برقی کاهش یافته است. شماری از کشورهای دیگر نیز سال گذشته برای تضمین امنیت انرژی مسیر خود را تغییر دادند.» با وجود این تغییرات در غرب، اصلاحات ترامپ در درجه اول اهمیت نیســت؛ در واقع، نقش اصلی را آسیای ثروتمندتر بازی می‌کند.

جهان هر سال انرژی بیش‌تری مصرف می‌کند؛ مصرفی که از آغاز قرن تا امروز حدود ۶۰ درصد افزایش یافته و تنها محرک آن اقتصادهای نوظهور، به‌ویژه چین و دیگر کشورهای آسیایی هستند. در مقابل، به‌گفته آژانس بین‌المللی انرژی،

به‌ژنرال‌هایش گفته بود: کافی است یک لگد به در این خانه بزیند آنگاه خواهید دید تمام این بنای فرسوده خواهد ریخت . هیتلر گفته بود که جنگ علیه روسیه با خشــونتی شدید و بی سابقه اجرا شود . هیتلر در عملیات بارباروسا، سر بازان را از اجرای مفاد قرار داد ژنو که به موجب آن می بایست از حمله به غیر نظامیان اجتناب کرد و با سر بازان دشمن بر اساس قانون اسیر جنگی رفتار کرد ، معاف نمود . هیتلر در یک سخنرانی رادیویی در آن زمان اعلام کرد: باز هم امروز تصمیم گرفته‌ام سر نوشت و آینده رایش و مردمان را در دست سر بازانمان قرار دهم امیدوار خداوند به ویژه در این کارزار مارا یاری کند. ارتش آلمان نازی سیصد کیلومتر در داخل سرزمین شوروی نفوذ کرد و یک سوم راه تا مسکو پیموده شد و چندین لشگر پیاده و هشت لشگر تانک و توپخانه ارتش سرخ در محاصره قرار گرفتند. فنلاندی‌ها که به روس‌ها بی اعتماد بودند به ارتش آلمان اجازه دادند از فرودگاه‌های آن کشــور علیه روس‌ها استفاده کنند. دولت سوئد هم اجازه داد یک لشکر آلمانی باره آهن از خاک این کشور عبور کند و به فنلاند برود.

آلمانی‌ها در جبهه اوکراین ابتدا به کوروستن-- Korosten و سپس



یک تصویر از یک پوستر تبلیغاتی برای عملیات بارباروسا، که در آن آلمان و متحدان آن در حال حمله به شوروی هستند.

یک تصویر از یک پوستر تبلیغاتی برای عملیات بارباروسا، که در آن آلمان و متحدان آن در حال حمله به شوروی هستند.

یک تصویر از یک پوستر تبلیغاتی برای عملیات بارباروسا، که در آن آلمان و متحدان آن در حال حمله به شوروی هستند.

مصرف انرژی در اقتصادهای پیشرفته در سال ۲۰۰۷ به اوج رسید و دست‌کم تا سال ۲۰۳۵ از آن فراتر نخواهد رفت. کشورهای در حال توسعه اکنون حدود ۴۵ درصد از صادرات جهانی نفت و گاز را می‌خرند و پیش‌بینی می‌شود این سهم تا سال ۲۰۲۵ به نزدیک ۶۰ درصد برسد.

به همین دلیل، در سناریوهای تازه آژانس بین‌المللی انرژی، رشد تقاضا برای نفت برخلاف تصورات قبلی در یکی دو سال آینده متوقف نخواهد شد و تقریباً تا سال ۲۰۳۰ ادامه پیدا می‌کند؛ آن هم تنها در صورتی که بخش عمده اصلاحات اعلام‌شده در حوزه انرژی اجرا شود. در سناریوی محافظه‌کارانه‌تر، اگر سیاست‌های فعلی انرژی تقریباً بدون تغییر بماند، تقاضای نفت تا سال ۲۰۵۰ همچنان افزایش خواهد یافت. در این حالت، تقاضا برای گاز پس از سال ۲۰۵۰ هم به رشد خود ادامه می‌دهد. و حتی اگر گذار به سوی انرژی سبز با موفقیت انجام شـود، گاز همچنان بر طرفدار می‌ماند چون در صورت تکمیل همه پروژه‌های آغازشده تولید گاز مایع، به‌ویژه در آمریکا و قطر، قیمت آن کاهش خواهد یافت. به‌گفته آژانس بین‌المللی انرژی، تقاضای گاز در خوش‌بینانه‌ترین حالت تا پایان دهه ۲۰۳۰ میلادی به اوج نخواهد رسید.

تغییر لحن در غرب، شرکت‌های نفت و گاز را خوشحال کرده است. اوپک نیز رضایت خود را پنهان نکرد و بیانیه‌ای با این مضمون منتشر کرد: «ما هشدار داده بودیم.» در بیانیه اوپک آمده است: «در سپتامبر ۲۰۲۳ آژانس بین‌المللی انرژی به جهان اعلام کرد که نفت، گاز و زغال‌سنگ به گذشته تعلق دارند. اکنون، دو سال بعد، این فرضیات جســورانه آژانس سرانجام به‌طور جدی با واقعیت روبه‌رو شده‌اند.» کشورهای ثروتمند مصرف‌کننده نفت و گاز پس از شوک بزرگ انرژی در سال‌های ۱۹۷۳ تا ۱۹۷۴ آژانس بین‌المللی انرژی را ایجاد کردند؛ زمانی که کشورهای عربی برای تلافی حمایت غرب از اسرائیل در جنگ یوم‌کیبور ۱۹۷۳ تحریم نفتی علیه غرب اعمال کردند. هدف از تاســیس این آژانس جلوگیری از تکرار بحرانی مشابه بود. برای جلوگیری از تکرار بحران، آژانس بین‌المللی انرژی هر سال سناریوهای بلندپروازانه‌ای برای بخش انرژی تدوین می‌کند. دولت‌های غربی در تعیین سیاست‌های انرژی و شرکت‌ها در تصمیم‌گیری درباره سرمایه و سرمایه‌گذاری از این سناریوها استفاده می‌کنند. اگر آژانس پیش‌بینی کند که نفت به‌زودی مشـتری نخواهد داشت، دولت‌ها از صدور مجوز برای میدان‌های جدید خودداری می‌کنند و بانک‌ها هم تمایلی به دادن وام برای پروژه‌های نفت و گاز نشان نمی‌دهند. در پی این تحولات، اوپک امیدوار است که از این پس پول مثل رودخانه روان شود و غرب نیز ناچار خواهد

ماهنامه بازار، شماره ۴۲۵، بهمن و اسفند ۱۴۰۴، سال ۳۶ ۱۵



بیلاتسرکوا- Bila Tserkva حمله کردند. این حمله‌را را برای پیشروی به سوی کیف هموار کرد. عمده‌ترین هدف آلمانی‌ها در نبرد کیف نابودی ارتش‌های جنوبی شوروی بود.

این عملیات از روز بیست و سوم آگوست شروع و در بیست و ششم ماه سپتامبر ۱۹۴۱ به پایان رسید. تقریباً تمام ارتش‌های جنوب غربی شوروی در این عملیات به محاصره آلمانی‌ها در آمدند. مردم اوکراین که از مدت‌ها پیش به دنبال به دست آوردن استقلال بودند از دیدن آلمانی‌ها خوشحال شدند و به آن‌ها خیر مقدم گفتند اما به زودی امید مردم اوکراین نقش بر آب شد.

مجله لایف در آن زمان نوشت: این جنگ بار دیگر آنچه‌را که هر کس از مدت‌ها پیش می‌دانست ثابت می‌کند: ارتش آلمان در این سال‌های اخیر بزرگ‌ترین ماشین جنگی است که تا به حال سر هم شده است. تنها تر دید باقی‌مانده این بود که روس‌ها در شرق و مســکو هنوز از چه نیرویی برخوردارند و تا چه مدتی در آن جا تاب مقاوت خواهند داشت.

یک تصویر از یک پوستر تبلیغاتی برای عملیات بارباروسا، که در آن آلمان و متحدان آن در حال حمله به شوروی هستند.

یک تصویر از یک پوستر تبلیغاتی برای عملیات بارباروسا، که در آن آلمان و متحدان آن در حال حمله به شوروی هستند.

یک تصویر از یک پوستر تبلیغاتی برای عملیات بارباروسا، که در آن آلمان و متحدان آن در حال حمله به شوروی هستند.

عصر نفت و گاز هنوز به پایان نرسیده است

آلکسی کالیمیکوف

بود رابطه خود را با شیوخ، ژنرال‌ها و سایر روسای جمهور مادام‌العمر کشــورهای نفت‌خیز حفظ کند. در بیانیه اوپک آمده است: «امید داریم سناریوی تازه آژانس بین‌المللی انرژی نشانه بلژگشت به تحلیلی واقع‌بینانه از واقعیت‌های انرژی باشد و به برداشت‌های نادرست درباره زمان رسیدن مصرف نفت به اوج پایان دهد.»

به‌گفته آژانس بین‌المللی انرژی، از زمانی که روسیه صادرات گاز لوله‌ای به اروپا را کاهش داد، گاز طبیعی مایع (LNG) به مهم‌ترین کالای بازار جهانی گاز تبدیل شده است. نکته مهم اینجاست که عرضه این کالا همچنان رو به افزایش است. به‌گفته آژانس بین‌المللی انرژی، تا سال ۲۰۳۰ تنها بر اساس پروژه‌های تاییدشده و در حال اجرا، عرضه ال‌ان‌جی یک‌ونیم برابر خواهد شد؛ افزایشی معادل ۳۰۰ میلیارد مترمکعب نسبت به سطح کنونی، یعنی دو برابر مقدار گازی که روسیه پیش از جنگ گازی هر سال به اروپا صادر می‌کرد (حدود ۱۵۰ میلیارد مترمکعب). پس از تهاجم روسیه به اوکراین، ایالات متحده جای این کشور را در بازار جهانی گاز گرفته است. نیمی از ظرفیت‌های جدید مایع‌سازی گاز در آمریکا در حال ساخت است، حدود ۲۰ درصد در قطر و بقیه در کشورهای مانند کانادا، استرالیا و دیگر تولیدکنندگان. این وضعیت به سود اروپا است، چون نوید می‌دهد پس از چند سال جنگ گازی با روسیــه، قیمت برق و گرمایش کاهش یابد و صنعت دوباره جان بگیرد.

به‌گفته اکوش لوس از مرکز سیاست بین‌المللی انرژی دانشگاه کلمبیا، «دوره‌ای که در آن عرضه ال‌ان‌جی فراوان خواهد بود، برای امنیت انرژی اروپا بســیاری سودمند است و این امید را تقویت می‌کند که اروپا بتواند طبق برنامه از گاز روسیه فاصله بگیرد، بی‌آنکه با شوک‌های جدی در بازار روبه‌رو شود.» تام مارزک مانســر، تحلیل‌گر ارشد وود مکنزی در بازار گاز اروپا، با او موافق نیست و می‌گوید بازار برای همه جا خواهد داشت؛ به‌ویژه اگر جنگ پایان یابد و تحریم‌های روسیه به‌تدریج برداشته شود.

او می‌گوید: «نسبت به برنامه اتحادیه اروپا برای کنار گذاشتن کامل گاز خط لوله روسیه تا سال ۲۰۲۸ کمی تردید دارم.» با وجود فشارهای آمریکا، این خود ترامپ بود که برای متحدش ویکتور اوربان معافیتی صادر کرد تا شرکت مجارستانی مول (MOL) بتواند نفت روسیه‌را به مجارستان و اسلواکی عرضه کند. به‌گفته مارزک مانســر، ممکن است پس از سال ۲۰۳۰ همین وضعیت درباره ال‌ان‌جی تولیدی یامال روسیه نیز تکرار شـود؛ چون بعد از دوره وفور کنونی، کمبود گاز و افزایش قیمت‌ها محتمل است و اگر تا آن زمان جنگ پایان یافته باشد، گاز روسیه بیش از هر زمان دیگری مورد نیاز خواهد بود.

دور کمرتان را با زنجبیل کاهش دهید! چگونه با زنجبیل چربی شکمتان را آب کنید؟

زنجبیل حاوی ترکیبی فعال به نام جینجرول است. مصرف زنجبیل کمک می‌کند بهتر به هدف‌تان در کاهش وزن دست پیدا کنید؛ اما وقتی زنجبیل را وارد رژیم غذایی خود می‌کنید باید مراقب باشید.

روش‌های مختلفی وجود دارد که زنجبیل را در رژیم غذایی‌تان به کار ببرید، مثلاً در اسموتی‌ها و دسرها و انواع خورش؛ اما اگر هدف‌تان کاهش وزن اضافی است، بهترین کار این است که زنجبیل را به صورت نوشیدنی مصرف کنید.

خواص ضدالتهابی و همچنین فواید این گیاه برای گوارش توسط علم ثابت شده است. از گذشته همیشه گفته می‌شد که زنجبیل می‌تواند چربی‌ها را آب کند. مصرف زنجبیل باعث تحریک عملکرد متابولیسم شده و فرایندهای گوارشی را بهبود می‌دهد. محققان می‌گویند جینجرول، ترکیبی است که عامل اثر این گیاه بر متابولیسم می‌باشد. جینجرول عامل طعم تند زنجبیل است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی و تا حدودی ضد درد هم دارد. به علاوه زنجبیل ادرار آور است و کمک می‌کند التهاب شکم کاهش یافته و مایعات محبوس در بدن دفع شوند.

یکی از خوبی‌های قابل توجه زنجبیل این است که کالری زیادی ندارد و به راحتی می‌توانید آن را با مواد دیگر ترکیب کرده و خواصش را تقویت کنید.

آیا می‌توانید با زنجبیل به جنگ چربی‌های شکم بروید؟ رمز کاهش وزن به شیوه‌ای سالم و ماندگار این است که عادت‌های غذایی خود را بهبود ببخشید، هر روز ورزش کنید و عادت‌های سالم‌تان تداوم داشته باشد.

همیشه لازم است با پزشکتان مشورت کرده و به توصیه‌هایش عمل کنید؛ اما انواع نوشیدنی‌هایی وجود دارند که می‌توانید با مواد طبیعی در خانه درست کنید و با کمک آن‌ها هم بدنتان در طول روز خوب آبرسانی شود و هم سراغ ریزه‌خواری و هله‌هوله نروید. البته لازم است بدانید این نوشیدنی‌ها به خودی خود لاغر کننده نیستند، بلکه مکملی برای یک رژیم غذایی سالم و سبک زندگی سالم به شمار می‌روند.

چای زنجبیل با لیمو
شما به عسل، آب نصف لیموترش، یک فنجان آب و یک تکه ریشه زنجبیل نیاز دارید.

آب را گرم کنید اما به نقطه جوش نرسد.

زنجبیل را به آن اضافه کنید و اجازه دهید روی حرارت ملایم چند دقیقه‌ای دم بکشد.

سپس از روی حرارت بردارید و آبلیمو را به آن اضافه کنید.

ترکیب را صاف کرده و کمی عسل در آن بریزید.

پیش از هر وعده غذا، یک فنجان از این نوشیدنی بنوشید.

گریپ فروت و زنجبیل

شما به چهار عدد گریپ فروت درشت، یک قاشق مرباخوری پودر زنجبیل و آب یک چهارم لیموترش نیاز دارید.

آب گریپ فروت را بگیرید و با آبلیمو و زنجبیل ترکیب کنید.

به این نوشیدنی هیچ شیرین کننده‌ای اضافه نکنید.



چای سبز و زنجبیل

شما به یک فنجان آب، یک قاشق غذاخوری چای سبز و برشی از زنجبیل نیاز دارید.

آب را بجوشانید، زنجبیل را به آن اضافه کنید و اجازه دهید دو دقیقه دم بکشد.

از روی حرارت بردارید و چای سبز را به آن اضافه کنید.

بگذارید ۱۰ دقیقه بماند و سپس بنوشید.

سرکه سیب و زنجبیل

سرکه سیب نیز برای کاهش وزن مفید است. استفاده از سرکه سیب همراه با زنجبیل می‌تواند خاصیت آنتی‌اکسیدانی و آنتی‌گلیسمیک هر دو ماده را تقویت کند. ضمناً سرکه سیب یک پروبیوتیک قوی است که برای سلامت روده‌هایتان مفید می‌باشد.

تاثیرات مواد غذایی گوناگون در سرطان‌ها

علم ثابت کرده که بعضی از مواد غذایی قدرت مقابله با سرطان را دارا می‌باشند. در حالی که بعضی دیگر می‌توانند احتمال ابتلا به این بیماری مهلک را بالا ببرند.



سرطان بیماری پرهزینه‌ای است هم از لحاظ سلامتی و هم مالی. از قدیم گفته‌اند پیشگیری بهتر از درمان است. برای حفظ سلامتی خود و پیشگیری از این بیماری از هم اکنون به فکر یک تغذیه‌ی سالم باشید. میوه و سبزیجات، بروکلی، ماهی و... نقش موثری در نجات ما دارند. در این مطلب قصد داریم شمارا با برخی از این مواد معجزه گر بیشتر آشنا کرده و باید و نبایدهایی را گوشزد کنیم. به امید روزی که این بیماری ریشه کن شود.

میوه و سبزیجات: سپر بلا

واقعیت این است که هر چه در خصوص فواید و خواص میوه و سبزیجات بنویسیم و بگوئیم باز هم کافی نیست. میوه یک ماده‌ی غذایی لوکس برای پذیرایی از مهمان نیست. میوه و سبزیجات باید در هر برنامه‌ی غذایی موجود باشد. یعنی سر صبحانه، ناهار و شام.

بر اساس پژوهش‌های انجام شده، افرادی که میوه و سبزیجات زیادی مصرف می‌کنند کمتر از باقی افراد که میانه‌ی خوبی با این مواد غذایی ندارند به انواع سرطان‌ها مبتلا می‌شوند.

بر اساس آماری که این پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که کمتر میوه و سبزیجات مصرف می‌کنند یک و نیم تا دو برابر بیشتر به این بیماری مهلک مبتلا می‌شوند. برای همین تمام متخصصان علم تغذیه به مصرف روزانه‌ی



این مواد غذایی تاکید می‌کنند.

در سی سال گذشته ۸۰ درصد پژوهش‌های انجام شده نشان داده است که ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های (ویتامین‌های C، E، B9، کاروتنوئید و...) موجود در این مواد غذایی اثر پیشگیرانه در ابتلا به سرطان داشته‌اند. به عنوان مثال در سال ۱۹۷۲ در کشور فنلاند که بیشترین آمار مبتلایان به بیماری‌های قلبی عروقی را دارد، یک طرح دولتی برای ایجاد تغییراتی در عادات‌های غذایی مردم این کشور به اجرا درآمد. نتیجه این شد که ۲۹ سال بعد از اجرای این طرح، مرگ و میر ناشی از سرطان به میزان ۵۰ درصد کاهش یافت.

به مصرف زیاد گوشت قرمز نه بگوئید

نتایج حدود سی پژوهش که در خصوص گوشت قرمز انجام شده نشان می‌دهد ارتباطی بین مصرف زیاد گوشت قرمز و ابتلا به سرطان کولورکتال وجود دارد. بهتر است مصرف گوشت قرمز از یک یا دو بار در هفته بیشتر نباشد.

نتایج پژوهشی که در انجمن سرطان آمریکا انجام گرفته است نشان می‌دهد که احتمال ابتلا به سرطان کولون در افرادی که زیاد گوشت قرمز می‌خورند، ۳۰ الی ۴۰ درصد بیشتر است.

اخیراً یک گروه از محققان انستیتو کانسر Dana-Farber شهر بوستون روی بیمارانی که به سرطان کولورکتال مبتلا بوده و تحت درمان هستند مطالعاتی انجام داده‌اند. محققان ثابت کردند بیمارانی که محصولات گوشتی، مواد غذایی پرچرب و غلات تصفیه شده‌ی زیادی مصرف کرده‌اند در مقایسه با مبتلایانی که مصرف کننده‌ی میوه، سبزیجات و ماهی بوده‌اند سه برابر بیشتر در معرض عود بیماری قرار دارند.

ماهی و گوشت مرغ: خواص باور نکردنی

نتایج یک پژوهش آمریکایی که در سال ۲۰۰۵ انجام شد نشان می‌دهد که مصرف گوشت مرغ و ماهی در طولانی مدت احتمال ابتلا به سرطان کولورکتال را کاهش می‌دهد.

علاوه بر این نتایج یک پژوهش اروپایی که روی ۵۰۰۰۰ نفر انجام گرفت نشان می‌دهد افرادی که ماهی زیادی مصرف می‌کنند (۸۰ گرم در روز) در مقایسه با افرادی که ماهی کمتری مصرف می‌کنند (۱۰ گرم در روز) به میزان ۳۱ درصد کمتر به سرطان دچار می‌شوند.

ساده‌ترین راه این است که این دورا با هم ترکیب کرده و بنوشید.

می‌توانید دمنوش زنجبیل درست کنید و اجازه دهید خنک شود، سپس سرکه سیب را به آن اضافه کنید. (داغی زیاد می‌تواند باکتری‌های مفید سرکه سیب را نیز از بین برد و از خواص پروبیوتیکی آن بی‌نصیب بمانید.)

کمی عسل یا آبلیمو به این ترکیب اضافه کنید.

سرکه سیب به اندازه دو قاشق غذا خوری کافیست.

این نوشیدنی را روزی یک بار در صبح و پیش از صبحانه بخورید.

دیگر خواص زنجبیل

. تنظیم کورتیزول یا همان هورمون استرس

. تنظیم اجابت مزاج

. افزایش انرژی

. کاهش ریسک بیماری قلبی

. بهبود عملکرد حافظه و مغز

. تقویت سیستم ایمنی

احتیاط‌های لازم در استفاده از زنجبیل

زنجبیل به طور کلی برای بیشتر افراد بی‌ضرر است. اما عده‌ای ممکن است با مصرف زنجبیل دچار عوارض جانبی مانند یبوست و نفخ شوند.

زنجبیل ممکن است جریان صفرا را از کیسه صفرا افزایش دهد، به همین دلیل پزشکان به افرادی که بیماری کیسه صفرا دارند توصیه می‌کنند زنجبیل مصرف نکنند.

ضمناً هرچند گفته می‌شود زنجبیل می‌تواند تهوع‌های بارداری را کاهش دهد اما هنوز اطلاعات زیادی در این مورد در دست نیست. بنابراین اگر باردار هستید یا به کودکان شیر می‌دهید حتماً پیش از استفاده از زنجبیل با پزشک خود مشورت کنید. افرادی که داروهای رقیق کننده خون مصرف می‌کنند نیز باید در مصرف زنجبیل احتیاط کنند.

کاهش وزن اضافه فقط جنبه‌ی زیبایی ندارد، به سلامتی‌تان مربوط است خیلی از افراد فقط با هدف زیباتر و خوش اندام‌تر شدن تصمیم به کاهش وزن می‌گیرند و به همین دلیل در تله‌ی رژیم‌های لاغری ناسالم می‌افتند؛ اما خیلی از این روش‌ها به سلامتی آسیب می‌زنند. بهتر است به دنبال روش‌های فوری کاهش وزن نباشید. به مرور زمان و با پیروی از یک سبک زندگی سالم می‌توانید به هدف‌تان برسید.

زننده باد بروکلی

از سال‌ها پیش محققان به مدد مطالعاتی که انجام داده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که گیاهان چلیپایی (انواع کلم‌ها) و به خصوص بروکلی باعث کاهش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود.

مطالعات جدید نشان داده است که مصرف منظم این سبزیجات یعنی چند بار در هفته، احتمال ابتلا به سرطان کولورکتال، سرطان ریه و همچنین سرطان سینه در زنان را کاهش می‌دهد.

نمک: احتیاط کنید

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که شور کردن غذاها و مصرف منظم و زیاد مواد غذایی نمک سود یا دودی شده احتمال ابتلا به سرطان معده را هفت برابر بیشتر می‌کند. در حالت کلی متخصصان توصیه می‌کنند که روزانه بیشتر از ۶ تا ۸ گرم کلرید سدیم (نمک) مصرف نشود. البته باید بدانید که ۲۰ درصد از افراد روزانه بیش از ۱۲ گرم نمک مصرف می‌کنند.

باور کنید زندگی بدون تکاندن مداوم نمکدان در غذاها هم ادامه دارد. چند هفته طول بیشتر نمی‌کشد که به طعم غذای کم نمک عادت می‌کنید.

پس به بهانه‌ی این که نمی‌توانید غذای کم نمک میل کنید سلامتی‌تان را به خطر نیندازید. به جای نمک از ادویه‌های دیگر برای خوش طعم کردن غذای‌تان استفاده کنید.

هوش مصنوعی، کودکان مبتلا به اوتیسم را شناسایی می کند

بررسی جدید پژوهشگران "دانشگاه نورث وسترن" نشان می دهد که هوش مصنوعی می تواند الگوهای گفتار را در کودکان مبتلا به اوتیسم شناسایی کند. به نقل از نوروساینس نیوز، پژوهش جدیدی که به سرپرستی "دانشگاه نورث وسترن انجام شده است، از یادگیری ماشینی استفاده می کند تا الگوهای گفتار را در کودکان مبتلا به اوتیسم شناسایی کند. نتیجه این پژوهش، بین زبان های انگلیسی و کانتونی هم خوانی داشت و نشان داد که بررسی ویژگی های گفتاری ممکن است روش مفیدی برای تشخیص دادن این بیماری باشد.

این پژوهش که با همکاری پژوهشگران هنگ کنگ انجام شد، نتایجی را به همراه داشت که می توانند به دانشمندان کمک کنند تا بین عوامل ژنتیکی و محیطی که توانایی های ارتباطی افراد مبتلا به اوتیسم را شکل می دهند، تمایز قائل شوند. همچنین، این روش می تواند به دانشمندان کمک کند تا درباره منشأ این بیماری بیشتر بیاموزند و درمان های جدیدی را ارائه دهند.

کودکان مبتلا به اوتیسم، اغلب آهسته تر از کودکان معمولی صحبت می کنند و تفاوت هایی را در زیر و بم، آهنگ و ریتم صحبت از خود نشان می دهند. با وجود این، توصیف این تفاوت ها همیشه به طور شگفت انگیزی دشوار بوده و منشأ آنها برای ده ها نامشخص مانده است.

اکنون "مالی لاش" و "جوزف لائو، پژوهشگران دانشگاه نورث وسترن و "پاتریک وانگ" (Patrick Wong) و گروهش در هنگ کنگ، با موفقیت از یادگیری ماشینی برای شناسایی تفاوت های گفتاری مرتبط با اوتیسم استفاده کرده اند. داده های مورد استفاده برای آموزش این الگوریتم، با ضبط صدای جوانان انگلیسی زبان و کانتونی زبان به دست آمد که به اوتیسم مبتلا نبودند و روایت خود را از داستانی بیان می کردند که در یک کتاب تصویری کودکانه و بدون کلمه به نام "قورباغه! کجایی؟" آمده بود.

لاش گفت: تفاوت های ساختاری که ما مشاهده کردیم، ممکن است به ویژگی های گفتاری اشاره کنند که انعطاف پذیرتر هستند و می توانند اهداف خوبی برای مداخله باشند.



لاو گفت: استفاده از یادگیری ماشینی برای شناسایی عناصر کلیدی گفتار که پیش بینی کننده اوتیسم هستند، گامی رو به جلو برای پژوهشگرانی است که به دلیل سوگیری زبان انگلیسی در تحقیقات اوتیسم و ذهنیت انسان ها در طبقه بندی تفاوت های گفتاری بین افراد مبتلا به اوتیسم و افراد بدون آن، محدود شده اند.

وی افزود: ما با استفاده از این روش توانستیم ویژگی های گفتاری را شناسایی کنیم که می توانند به پیش بینی اوتیسم کمک کنند. برجسته ترین مورد از این ویژگی ها، ریتم گفتار است. ما امیدواریم که این پژوهش بتواند پایه ای برای پژوهش های آینده در مورد اوتیسم باشد که از یادگیری ماشینی استفاده می کنند.

پژوهشگران بر این باورند که پژوهش آنها می تواند به درک بهتر اوتیسم کمک کند. لاو گفت: هوش مصنوعی با کاهش باری که روی شانه متخصصان مراقبت های بهداشتی قرار دارد، می تواند تشخیص اوتیسم را آسان تر کند و امکان تشخیص را برای افراد بیشتری در دسترس قرار دهد. همچنین، هوش مصنوعی می تواند روشی را ارائه کند که ممکن است روزی از فرهنگ ها فراتر رود زیرا رایانه قادر است کلمات و صداها را به روشی کمی و بدون توجه به زبان تجزیه و تحلیل کند.

لاش گفت: از آنجا که ویژگی های گفتاری شناسایی شده از طریق یادگیری ماشینی، ویژگی های مشترک در زبان انگلیسی و کانتونی را در بر دارند، یادگیری ماشینی می تواند برای توسعه روش هایی سودمند باشد که نه تنها جنبه های گفتار مناسب برای مداخلات درمانی را شناسایی می کنند، بلکه می توانند آنها را به مرور زمان ارزیابی کنند.

پژوهشگران می گویند که نتایج این پژوهش در نهایت می تواند تلاش هایی را برای شناسایی و درک نقش ژن های خاص و مکانیسم های پردازش مغز شکل دهند که در حساسیت ژنتیکی نسبت به اوتیسم دخیل هستند. هدف آنها در نهایت، ایجاد تصویر جامع تری از عواملی است که در افراد مبتلا به تفاوت های گفتاری اوتیسم وجود دارند.

لاو گفت: یکی از شبکه های مغزی که می تواند در این امر دخیل باشد، مسیر شنوایی است که با تفاوت در نحوه پردازش صداها در مغز افراد مبتلا به اوتیسم ارتباط دارد. وی افزود: گام بعدی ما، شناسایی تفاوت در پردازش الگوهای گفتاری در مغز و بررسی ژنتیک عصبی برای آنها است. ما در مورد آنچه در پیش رو است، هیجان زده هستیم. این پژوهش، در مجله "PLOS One" چاپ رسید.



محققان آمریکایی در پژوهشی جدید نشان داده اند خواب کمتر از ۹ ساعت در شب با مشکلات شناختی، ذهنی و ماده خاکستری کمتر در مناطق خاصی از مغز در کودکان مرتبط است.

نظر سنجی های تکمیل شده توسط شرکت کنندگان و والدین آنها را در زمان ثبت نام و در یک ویزیت بعدی دو ساله در سن ۱۱ تا ۱۲ سالگی بررسی کردند.

محققان گفته اند، ما متوجه شدیم آن گروه از کودکانی که خواب ناکافی، کمتر از ۹ ساعت در شب داشتند، در مقایسه گروه کودکانی که از خواب کافی بهره مند می شدند، ماده خاکستری کمتری یا حجم کمتری در نواحی خاصی از مغز که مسئول دقت، حافظه و کنترل مهارتی هستند، داشتند. به گزارش سیناپرس، این تفاوت ها پس از دو سال ادامه یافت، یافته ای نگران کننده که حاکی از آسیب طولانی مدت برای کسانی است که به اندازه کافی نمی خوابند.

دانشمندان افزوده اند، ما سعی کردیم تا حد امکان این دو گروه را با هم تطبیق دهیم تا تا تاثیر طولانی مدت خواب کم، بر مغز را قبل از دوره نوجوانی بهتر در یابیم. مطالعات بیشتری برای تایید یافته های ما و بررسی اینکه آیا می توان با مداخلاتی، عادات خواب را بهبود بخشید و نقایص عصبی را معکوس کرد یا خیر، مورد نیاز است.

از توصیه های محققان برای والدین، به منظور ترویج عادات خواب خوب در فرزندان خود، می توان به قرار دادن خواب کافی در اولویت خانواده، رعایت برنامه خواب منظم، تشویق به فعالیت بدنی در طول روز، محدود کردن زمان استفاده از صفحه نمایش و حذف کامل صفحه نمایش، حداقل یک ساعت قبل از خواب است.

به گزارش سیناپرس، یافته های تحقیقاتی فوق در مجله Lancet Child & Adolescent Health منتشر شده اند.

فست فودها چه بلایی سر کودکان می آورد ؟

مراحل مختلف کودکی استفاده کرد.

غذاهای فوق فرآوری شده شامل تنقلات بسته بندی شده، غلات صبحانه، آب نبات، نوشابه، آب میوه ها و ماست های شیرین شده، سوپ های کنسرو شده و غذاهای آماده مانند پیتزا، هات داگ و همبرگر و همچنین ناگت مرغ بود. این یافته ها به روشنی نشان داد مصرف غذاهای ناسالم بیشتر منجر به بدتر شدن شرایط سلامت قلب می شود بر این اساس کودکان پنج سال و کوچکتر که غذاهای بسیار فرآوری شده می خورند، نمرات حرکتی پایینی داشتند، به این معنی که آنها به سرعت از یک نقطه به نقطه دیگر حرکت نمی کردند.

گفتنی است افرادی که کمترین امتیاز را داشتند روزانه به طور متوسط ۲۷۳ کالری اضافی از غذاهای فوق فرآوری شده مصرف می کردند. پژوهشگران آمادگی قلبی عروقی کودکان بزرگتر را نیز اندازه گیری کردند تا ببینشی در مورد سلامت جسمانی آنها ارائه دهند.

آنها دریافتند که کودکان و نوجوانانی که می توانند تمرینات هوازی منظم انجام دهند کمتر از ۲۲۶ کالری از غذاهای فوق فرآوری

خواب کمتر از ۹ ساعت در شب برای کودکان مضر است

طبق مطالعه جدیدی توسط محققان دانشکده پزشکی دانشگاه مریلند، کودکان بین ۶ تا ۱۲ سال که کمتر از ۹ ساعت در شب می خوابند، در مقایسه با کودکانی که از ۹ تا ۱۲ ساعت خواب توصیه شده در شبانه روز بهره می برند، تفاوت های قابل توجهی در مناطق خاصی از مغز دارند که مسوول حافظه، هوش و تندرستی هستند. این یکی از اولین مطالعاتی است که تأثیر بالقوه دراز مدت کمبود خواب بر رشد عصبی شناختی کودکان را نشان می دهد.

این تفاوت علاوه بر مشکلات شناختی در حافظه، حل مسئله و تصمیم گیری، همچنین با مشکلات سلامت روانی از جمله افسردگی، اضطراب و رفتار های تکانشی، در کودکانی که کمبود خواب داشتند، مرتبط بود.

آکادمی پزشکی خواب آمریکا توصیه می کند که کودکان ۶ تا ۱۲ ساله، ۹ تا ۱۲ ساعت در شبانه روز به طور منظم بخوابند تا سلامت مطلوب را ارتقاء دهند. به گزارش سیناپرس، تا به حال، هیچ مطالعه ای تأثیر طولانی مدت خواب ناکافی بر رشد عصبی-شناختی نوجوانان را بررسی نکرده است.

برای انجام این مطالعه، محققان داده های بیش از ۸۳۰۰ کودک ۹ تا ۱۰ ساله که در مطالعه رشد شناختی مغز نوجوانان ABCD ثبت نام کرده بودند، جمع آوری کردند.

مطالعه ABCD که توسط مؤسسه ملی بهداشت تامین می شود، بزرگترین مطالعه بلندمدت رشد مغز و سلامت کودکان در ایالات متحده است. پژوهشگران، تصاویر MRI، سابق پزشکی و

تقریباً همه مردم می دانند که مصرف فست فودها برای انسان مضر است اما نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد که کودکان با خوردن غذاهای فرآوری شده و فست فودها دچار مشکلات



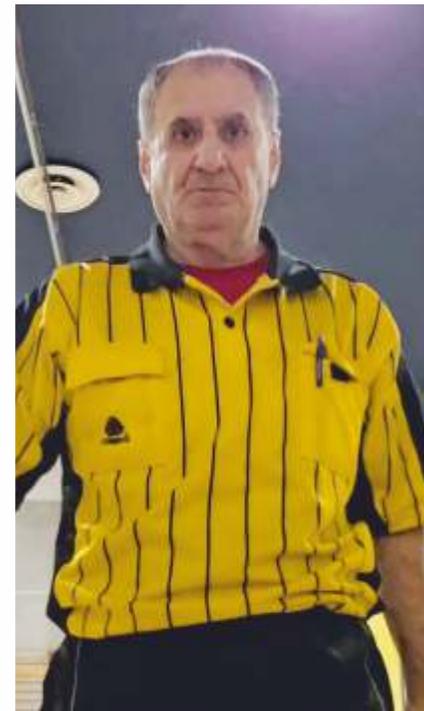
زیادی شده و تناسب بدنی آن ها به هم می ریزد. نتایج تحقیقات قبلی، غذاهای فوق فرآوری شده را با خطر بیشتر بیماری قلبی در بزرگسالان مرتبط دانسته است. یافته های جدید پژوهشگران با نشان دادن یکی از اولین ارتباطات ها بین خوردن این نوع غذا و آمادگی جسمانی پایین در بین کودکان، به این مضرات و خطرات بالقوه اضافه می کند.

دکتر ژاکلین ورنرلی، دانشیار و یافته های ما به نیاز به آموزش خانواده ها در مورد روش های مقرون به صرفه برای کاهش مصرف غذای فرآوری شده برای کمک به کاهش خطر مشکلات سلامت قلبی عروقی در بزرگسالی اشاره دارد.

این تیم از داده های ۱۵۰۰ کودک بین سه تا ۱۵ ساله به عنوان بخشی از نظر سنجی ملی تناسب اندام جوانان در سال ۲۰۱۲ برای بررسی ارتباط بین آمادگی جسمانی و مصرف غذاهای فرآوری شده در

درخواست مردم ایران از فدراسیون بین‌المللی فوتبال

تیم فوتبال حکومتی را از مسابقات جام جهانی ۲۰۲۶ محروم کنید



To: info@fifa.org
CC: ethics@fifa.org, disciplinary@fifa.org, humanrights@fifa.org, compliance@fifa.org, legal@fifa.org, associations@fifa.org, integrity@fifa.org

Dear Mr. Gianni Infantino, President of FIFA, and Respected FIFA Committees, Greetings and respect,

We, the people of Iran, with utmost concern and formally, draw your attention to the critical situation of football and athletes in the Islamic Republic of Iran.

In recent days, the Islamic regime of Iran has killed approximately 12,000 people, and the oppression continues. Phone and internet cutoffs are among the inhumane actions of the Iranian regime.

These circumstances directly affect athletes, coaches, and referees in football. Their freedom of expression, sporting merit, and safety are under threat. Managerial and disciplinary decisions in Iranian football are made under political and ideological pressure, not based on sporting criteria or fairness.

These actions clearly violate FIFA statutes and human rights principles, including:

Articles 14 and 19: Independence of member associations and prohibition of third-party interference

Article 4: Non-discrimination
FIFA's commitment to human rights, justice, and equality

We request FIFA to:
Conduct an immediate and independent investigation into political interference and killings affecting football in Iran
Ensure the protection of athletes, referees, coaches, and spectators—who are the real assets of football—against any killings, threats, or discrimination

If violations are confirmed, implement appropriate disciplinary and legal measures, including boycotting all Iranian competitions in Asia and disqualifying the government-controlled team from the 2026 FIFA World Cup, which does not have the approval of the people or even the national players

Football must remain independent of politics and ideology. The credibility of international football depends on FIFA's commitment to enforcing its rules fairly.

Thank you for your attention to this serious matter. We are confident that FIFA, under your leadership, will take the necessary steps to uphold justice, safety, and integrity in football.

Sincerely,

Afshin Deldar
Coach and National Referee of Canada

شایستگی ورزش و امنیت آن‌ها تحت تهدید است. تصمیمات مدیریتی و انضباطی در فوتبال ایران تحت فشارهای سیاسی و ایدئولوژیک گرفته می‌شود، نه بر اساس معیارهای ورزشی و عدالت. این اقدامات به وضوح با مقررات فیفا و اصول حقوق بشر در تضاد است، از جمله: ماده ۱۴ و ۱۹: استقلال انجمن‌های عضو و ممنوعیت دخالت شخص ثالث ماده ۴: ممنوعیت تبعیض تعهد فیفا به حقوق بشر، عدالت و برابری ما از فیفا تقاضا داریم:

تحقیقی مستقل و فوری درباره دخالت‌های سیاسی و کشتار در فوتبال ایران انجام شود از حفاظت ورزشکاران، داوران و مربیان و تماشاگران که سرمایه فوتبال می‌باشد در برابر هرگونه کشتار، تهدید و تبعیض اطمینان حاصل شود در صورت تایید تخلفات، اقدامات انضباطی و قانونی مناسب از جمله، بایکوت کردن. کلیه مسابقات ایران در آسیا و. حذف کردن تیم حکومتی در مسابقات جام جهانی فوتبال. ۲۰۲۶ که. موزد تایید مردم و حتی بازیکنان ملی نیست اعمال گردد فوتبال باید مستقل از سیاست و ایدئولوژی باقی بماند. اعتبار فوتبال بین‌المللی وابسته به تعهد فیفا به اجرای قوانین خود به صورت عادلانه است.

با تشکر از توجه شما به این موضوع جدی، اطمینان داریم که فیفا تحت رهبری شما اقدامات لازم را برای حفظ عدالت، امنیت و یکپارچگی در فوتبال انجام خواهد داد. (دوستان! با کپی کردن این نوشته لطفاً برای فیفا ایمیل نمایید تا مژمر ثمر واقع شود)

با احترام، افشین دلدار
مربی و داور ملی کشور کانادا

به: info@fifa.org
رونوشت:

ethics@fifa.org, disciplinary@fifa.org, humanrights@fifa.org, compliance@fifa.org, legal@fifa.org, associations@fifa.org, integrity@fifa.org

ریاست محترم فیفا، جناب آقای جیانی اینفانتینو، و کمیته‌های محترم فیفا،

با سلام و احترام،

ما مردم ایران با نهایت نگرانی و به صورت رسمی، توجه شما را به وضعیت وخیم فوتبال و ورزشکاران در جمهوری اسلامی ایران جلب می‌کنیم

در روزهای اخیر، رژیم اسلامی ایران اقدام به کشتار حدود ۱۲ هزار نفر کرده است، و اقدامات سرکوب ادامه دارد. و قطع تلفن و اینترنت. از جمله اقدامات ضد بشری رژیم ایران می‌باشد

این شرایط به طور مستقیم بر ورزشکاران، مربیان و داوران فوتبال تأثیر گذاشته است. آزادی بیان،

خرداد

این ماه فرصت‌های شیرینی برای بهبود روابط عاشقانه پیش روی شماست. کمی صبر و حوصله در کارها لازم است. ممکن است در پروژه‌ای که به آن علاقه‌مندید، پیشرفت کنید. از شراکت‌ها و همکاری‌های جدید نترسید، اما همه چیز را به دقت بررسی کنید. **توصیه:** این ماه سعی کنید تعادلی میان خیال‌پردازی و واقعیت برقرار کنید. به شهودتان اعتماد کنید؛ پاسخ بسیاری از پرسش‌ها در درون شما نهفته است.

اردیبهشت

ممکن است این ماه فرصتی برای تقویت روابط عاشقانه یا آشنایی با فردی جدید داشته باشید. ایده‌های خلاقانه شما می‌تواند منجر به پیشرفت‌های شغلی شود. اگر پروژه یا هدف خاصی در ذهن دارید، این زمان مناسبی برای شروع آن است. در مسائل مالی، مراقب باشید و از تصمیمات عجولانه دوری کنید. **توصیه:** اعتماد به نفس خود را حفظ کنید و از نشان دادن استعدادها و خلاقیتان نترسید.

فروردین

این ماه ممکن است فرصتی برای پیشرفت شغلی یا مالی برایتان پیش آید. لازم است که با اعتماد به نفس از این فرصت‌ها استفاده کنید. در روابط شخصی، بهتر است وقت بیشتری را به دوستان و خانواده اختصاص دهید؛ آن‌ها قدر دان توجه شما خواهند بود. **نکته:** برای تصمیم‌گیری‌های مهم عجله نکنید؛ تفکر دقیق همیشه ایده آل‌ترین راهنمای شماست. گاهی صبور بودن بهترین کلید موفقیت است.

شهریور

در این ماه فرصت‌های جدیدی برای پیشرفت شغلی یا یادگیری چیزهای جدید داشته باشید. ممکن است افراد جدیدی وارد زندگی شما شوند که تأثیر مثبتی داشته باشند. در زمینه مالی، ماه متعادلی خواهد بود. اگر برنامه‌ای برای سرمایه‌گذاری یا مدیریت هزینه‌ها دارید، بهتر است با دقت عمل کنید و از تصمیمات شتابزده پرهیز کنید. این ماه ممکن است شمارا در موقعیت تصمیم‌گیری‌های مهم قرار دهد. مشورت کنید.

مرداد

این ماه در زمینه شغلی، تلاش‌های شما کم‌کم به ثمر می‌نشیند. ممکن است فرصتی برای سرمایه‌گذاری یا پروژه‌ای طولانی‌مدت پیش بیاید. تغذیه سالم و فعالیت‌های آرام‌بخش مثل یوگا یا پیاده‌روی در طبیعت می‌تواند برایتان مفید باشد. **توصیه:** صبوری و پشتکار شما این ماه نتیجه می‌دهد. به هدف‌هایتان ایمان داشته باشید و از لذت‌های کوچک زندگی غافل نشوید.

تیر

این ماه پر از پستی و بلندی در روابط عاطفی شماست. بهتر است صبور باشید. مسائل مالی ممکن است نوسان داشته باشد، پس از ولخرجی پرهیز کنید. پرنرزی بودن شما عالی است، اما مراقب باشید که بیش از حد به بدن خود فشار نیاورید. **توصیه:** این ماه روی هدف‌هایتان تمرکز کنید و از انرژی فراوان خود به درستی استفاده کنید. جسارت شما می‌تواند راه‌های جدیدی را به رویتان باز کند.



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

ماهی مناسب برای برنامه‌ریزی دقیق و تمرکز روی اهداف. سخت‌کوشی شما نتیجه خواهد داد. فرصت‌هایی برای تقویت ارتباطات مهم خواهید داشت. به تغذیه و خواب خود توجه کنید. فعالیت‌های ورزشی سبک‌تر را فراموش نکنید. مدیریت هزینه‌ها اهمیت دارد. ممکن است پس‌انداز یا تصمیم مالی مهمی داشته باشید. این ماه زمان پالایش ذهن و شروعی تازه است. به جزئیات توجه کنید و با آرامش پیش بروید.

آبان

ماهی پر از هیجان و توجه در روابط. اگر مجرد هستید، ممکن است شخصی جذاب وارد زندگی شما شود. فعالیت‌های آرامش‌بخش را در برنامه خود بگنجانید. با احتیاط هزینه کنید. ممکن است یک فرصت مالی خوب پیش آید. این ماه زمان شکوفایی و نشان دادن توانایی‌های شماست. از درخشش خود نترسید! توصیه: فعالیت‌های آرامش‌بخش را در برنامه خود بگنجانید و از نرمش غافل نشوید.

مهر

این ماه زمان مناسبی برای برنامه‌ریزی‌های بلندمدت است. اگر در حال کار روی پروژه یا هدف خاصی هستید، صبور باشید و اجازه دهید تلاش‌هایتان به نتیجه برسد. به بدن و ذهن خود اهمیت بیشتری بدهید. این ماه برای مسائل مالی، نیازمند مدیریت دقیق است. بهتر است قبل از هرگونه سرمایه‌گذاری یا خرید بزرگ، خوب تحقیق کنید. همچنین می‌توانید برنامه‌ریزی‌های مالی خود را بازبینی کنید و در صورت نیاز تغییراتی ایجاد کنید.

اسفند

صبر به موقع شما را به موفقیت نزدیک‌تر می‌کند. انرژی مثبت در روابط عاشقانه و اجتماعی جریان دارد. سرشار از انرژی هستید، اما مراقب تعادل در فعالیت‌ها باشید. درآمدتان بهبود می‌یابد. برای اهداف بلندمدت مالی برنامه‌ریزی کنید و پس‌انداز را فراموش نکنید. این ماه پر از ماجراجویی و کشف‌های جدید است. از تجربه‌های تازه استقبال کنید و افق‌های خود را گسترش دهید. این ماه یک همپان ناخوانده دارید.

بهمن

در این ماه با تمرکز و دقت بیشتر، به اهداف خود نزدیک‌تر می‌شوید. احساسات عمیق‌تر می‌شوند. روابط تازه نیز امکان‌پذیر است. به استراحت و تقویت روحیه خود اهمیت دهید. فعالیت‌های آرامش‌بخش و تغذیه مناسب توصیه می‌شود. از سرمایه‌گذاری‌های شتابزده پرهیز کنید. این ماه، ماهی برای کشف درونیات و تقویت شهود است. به صدای قلب خود گوش دهید و به خودتان اعتماد کنید.

دی

این ماه فرصت‌های تازه‌ای در کار یا تحصیل به شما پیشنهاد می‌شود. زمان عالی برای تقویت روابط عاشقانه و دوستانه. گفت‌وگوهای سازنده نتایج مثبتی خواهد داشت. انرژی‌تان متعادل است، اما مراقب استرس و فشارهای ذهنی باشید. فرصت‌های مالی جدید ممکن است پیش آید. بودجه‌بندی هوشمندانه داشته باشید. این ماه ماهی برای تعادل و هماهنگی است. روی رشد درونی خود کار کنید و از لحظات آرامش لذت ببرید.

بیش از ۱۰۰ خاصیت سیر؛

از افزایش طول عمر و تقویت سیستم ایمنی تا پیشگیری از آلزایمر و دیابت



مصرف مداوم سیر و جذب ترکیبات موجود در آن از راه دستگاه گوارش باعث کاهش علائمی همچون استفراغ، اسهال، التهاب معده و زخم‌های روده‌ای می‌شود. مصرف سیر می‌تواند فرآیند گوارشی را تحریک و زمان عبور غذا از لوله گوارشی را کند کند که این امر منجر به بهبود هضم مواد غذایی و کاهش مشکلات گوارشی می‌شود.

"ســـــــیر" با نام علمی Allium sativum گیاهی علفی و دائمی است که ساقه آن تا ارتفاع ۴۰ سانتی‌متر نیز می‌رسد؛ برگ‌های آن باریک و نواری‌شکل به‌رنگ سبز تیره و گل‌های آن کوچک و صورتی‌رنگ که به‌صورت یک چتر در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

انواع سیر: سیر ۳ نوع بیابانی، بستانی و کوهی دارد که نوع معمول خوراکی، نوع بستانی است و به نوع کوهی، موسسیر گفته می‌شود که بیشتر از آن در تهیه ترشی استفاده می‌شود.

ترکیبات سیر: سیر سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، مواد معدنی و ویتامین‌ها، با ســــطوح بالایی از پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم، منگنز، روی، سلنیوم، ویتامین‌های گروه ب و ویتامین Cاست.

سیر خام حاوی ۵۹ درصد آب، ۳۳ درصد کربوهیدرات، ۶ درصد پروتئین، ۲ درصد فیبر و کمتر از یک درصد چربی است.

سیر یکی از محصولات درآمزا در منطقه به‌شمار می‌آید که به‌دلیل شرایط خاص صادراتی و مصرف بالای آن در اروپا و کشورهای حوزه خلیج فارس، هم‌اکنون در بسیاری از کشورهای جهان کشت می‌شود.

کشور چین با تولید چندین میلیون تن سیر بزرگترین تولیدکننده این محصول در جهان است. ایران تا سالهای پیش در زمره ۲۰ کشور نخست‌ جهان در تولید سیر قرار داشت و استان همدان در صدر جدول تولید سیر در کشور قرار دارد.

تاریخ مصرف سیر در جهان

این گیاه حداقل ۳۰۰۰ سال در طب چین کاربرد داشته است. مصریان، بابلی‌ها، یونانی‌ها و رومی‌ها از سیر برای موارد شفابخش استفاده می‌کرده‌اند. در جنگ‌های جهانی اول

و دوم نیز از ســـــــیر به‌عنوان ماده ضدعفونی‌کننده برای پیشگیری از "قانقاریا" استفاده می‌شد.

در طول تاریخ، سیر در سراسر دنیا برای درمان نراحتی‌های مختلف ازجمله فشار خون بالا، عفونت‌ها و مل‌گزیدگی‌ها استفاده شده است و برخی فرهنگ‌ها از آن برای دفع ارواح شیطانی استفاده می‌کردند.

چرا ســــیر بوی تندى دارد؟
ترکیب سولفوری سیر که به "آلیسین" معروف است علت بوی تند سیر است.

خواص سیر؛ تقویت سیستم ایمنی بدن با مصرف سیر:امروزه از سیر برای درمان بسیاری از بیماری‌ها در نقاط مختلف جهان اســــتفاده می‌شود؛ برخی از مطالعات نشان داده است که سیر می‌تواند در پیشگیری از عوامل سرکوبگر سیستم ایمنی نقش مؤثری داشته باشد. تأثیرات ایمن‌سازی سیر در حفاظت در برابر ســــرطانها، بیماری‌های مقاربتی و ایدز مشاهده شده است، همچنین ایمنی ایجادشده توسط سیر می‌تواند به در مان و پیشگیری ازبیماری‌های قارچی تهاجمی کمک در برابر ســــرطانها، بیماری‌های مقاربتی و ایدز مشاهده شده است، همچنین ایمنی ایجادشده توسط

سیر می‌تواند به در مان و پیشگیری ازبیماری‌های قارچی تهاجمی کمک کند.

خواص ضدمیکروبی سیر: سیر یک آنتی‌بیوتیک طبیعی، ضدقارچ و ضدویروس قوی است؛ سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و به‌عنوان یک آنتی‌بیوتیک طبیعی عمل می‌کند. آلیسین موجود در سیر روی گروه وســــــــیعی از میکروارگانیســــم‌ها مؤثر است زیرا باعث مهار نوعی آنزیم می‌شود و

علیه عفونت "هلیکوباکتر پیلوری" که عامل بروز زخم معده اســــت، جلوگیری کند بنابراین یکی از خواص درمانی مهم سیر، پیشگیری از بروز زخم معده اســــت همچنین این خاصیت باعث می‌شود که سیر در پیشگیری از بروز سرطان معده نقش مهمی ایفا کند.

خواص آنتی‌اکسیدانی سیر یکی از تولیدات مشتق‌شده از سیر AGE (Age Garlic Extract)است که فعالیت آنتی‌اکسیدانی زیادی دارد؛ آنتی‌اکسیدان‌ها یکی از عوامل مبارزه‌کننده با ســــرطان‌ها و برخی بیماری‌های مزمن هستند.

تأثیر سیر بر پیشگیری از سرطان سیر به‌دلیل دارا بودن مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان، مانع از بروز انواع سرطان‌ها می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌ها موادی هستند که با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد، باعث جلوگیری از آسیب به بافت‌ها و بروز انواع سرطان‌ها می‌شوند؛ مطالعات ثابت کرده است که مصرف سیر به‌دلیل داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی، مانع از بروز سرطان روده بزرگ، سینه، معده، پروستات و مثانه می‌شود؛ همچنین پژوهش‌های محققان نشان می‌دهد که "تیوسولفات" استخراج‌شده از سیر، مانع رشد سلول‌های سرطانی می‌شود.

سیر به‌دلیل داشتن سلنیوم زیاد، نقش ضدسرطانی بیشــــتری در مقایسه با سایر گیاهان دارد. خاصیت سیر برای بیماری‌های قلبی-عروقی: بیماری‌های قلبی و عروقی شامل بیماری‌های ایسکمیک قلبی و حمله‌های قلبی هستند که به‌علت چربی بالای خون ایجاد می‌شوند. در مطالعاتی که روی موش‌ها انجام شده است ثابت شد که مصرف سیر، به‌طور مؤثر باعث کاهش ســــطوح کلسترول و چربی خون بد (LDL) می‌شود و این مسئله باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود.

خواص سیر برای بیماری‌های قلبی-عروقی: بیماری‌های قلبی و عروقی شامل بیماری‌های ایسکمیک قلبی و حمله‌های قلبی هستند که به‌علت چربی بالای خون ایجاد می‌شوند.

در مطالعاتی که روی موش‌ها انجام شده است ثابت شد که مصرف سیر، به‌طور مؤثر باعث کاهش ســــطوح کلسترول و چربی خون بد (LDL) می‌شود و این مسئله باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود.

خواص سیر برای کاهش کلسترول:



نتایج مطالعات نشان داد که ترکیبات موجود در سیر می‌تواند باعث کاهش رسوب کلسترول در دیواره‌رگ‌ها شود همچنین ماده‌ای به‌نام "استروئید سایونین" در سیر در کاهش غلظت کلسترول خون نقش مؤثری دارد.

خواص سیر برای فشار خون: کاهش فشار خون بر اثر مصرف سیر سال‌هاست که به اثبات دانشمندان

جهان رسیده است. بر اساس مطالعات، کاهش فشار خون ناشی از مصرف سیر به‌دلیل اثر شل‌کنندگی سیر بر ماهیچه‌های صاف دیواره‌رگ‌ها است همچنین سیر به‌طور مستقیم بر گشاد شدن عروق تأثیر دارد که این امر باعث کاهش فشار خون می‌شود؛ در طب سنتی و نوین توصیه‌های زیادی به مصرف سیر در افراد دچار فشار خون بالا شده است.

گیاه سیر تولید ماده‌ای به‌نام "نیتریک اکساید" را افزایش می‌دهد که این ماده باعث کاهش چشمگیر فشار خون می‌شود.

خواص سیر برای دیابتی‌ها: تأثیر سیر به‌عنوان یک عامل کاهش‌دهنده قند خون، در پژوهش‌ها مورد توجه قرار گرفته است. محققان مشاهده کردند که مصرف سیر باعث افزایش تحریک ترشح انسولین از پانکراس می‌شود و بنابراین می‌تواند نقش مهمی در کاهش قند خون ایفا کند.

تأثیر سیر بر غلظت خون: مطالعات متعددی نقش سیر در کاهش غلظت خون‌را به اثبات رسانده‌اند. وظیفه پلاکت‌ها، بند آوردن خون پس از آسیب‌دیدگی عروق است و در غلظت خون نقش دارند. فعالیت ضدپلاکتی سیر باعث شده است مصرف آن نقش مؤثری در کاهش غلظت خون داشته باشد؛ در یک مطالعه ثابت شده است که به‌دلیل وجود ترکیبات سولفوری در سیر، خاصیت ضدپلاکتی آن ۱۳ برابر بیشتر از پیاز است. ماده‌ای به‌نام "اچوئن" در سیر وجود دارد که می‌تواند باعث کاهش انعقاد و غلظت خون شود.

خواص سیر برای پیشگیری از آلزایمر: سیر دارای آنتی‌اکسیدان‌های بالایی است که به جلوگیری از هرگونه آسیب سلولی در بدن کمک می‌کند. این خواص آنتی‌اکسیدانی می‌تواند به پیشگیری از برخی بیماری‌های شناختی مانند زوال عقل و آلزایمر کمک کند.

سیر برای پیشگیری از سرماخوردگی: یک مطالعه بزرگ ۱۲هفته‌ای نشان داد که مصرف روزانه مکمل سیر در مقایسه با دارونما، میزان سرماخوردگی را تا ۶۳ درصد کاهش می‌دهد؛ علاوه بر این همان‌طور که بالاتر گفته شد سیر تأثیر شگرفی بر تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از رشد باکتری‌ها دارد بنابراین استفاده از آن به‌ویژه در فصول سرد سال می‌تواند از خطر ابتلا به سرماخوردگی بکاهد.

برای طول عمر بیشــــتر سیر بخورید!امروزه شیوع بیماری‌های غیرواگیر یکی از دلایل عمده مرگ افراد در جهان است؛ خواص آنتی‌اکسیدانی و مواد معدنی و ویتامین‌های موجود در سیر می‌تواند در پیشگیری از این بیماری‌ها نقش بسزایی داشته باشد و بنابراین مصرف سیر می‌تواند به افزایش طول عمر شما از طریق کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف کمک کند.

در تحقیقات اثبات شده است که استفاده از میزان زیادی سیر به‌دلیل ترکیبات گوگردی موجود در آن از آسیب به بدن بر اثر سمّیت فلزات سنگین محافظت می‌کند.

یک مطالعه ۴هفته‌ای روی کارمندان کارخانه ساخت باتری خودرو (که بیش از حد در معرض سرب قرار داشتند) نشان داد که سیر سطح سرب در خون را ۱۹ درصد کاهش می‌دهد!

تأثیر سیر بر تقویت استخوان‌ها: اگرچه هنوز مطالعات انسانی گسترده‌ای درباره اثربخشی سیر در تقویت استخوانها انجام نشده اما یک مطالعه روی موش‌ها نشان داده است که سیر با افزایش سطح استروژن، ممکن است میزان تحلیل استخوان‌را در زنان کاهش دهد.

خواص سیر برای پوست و مو: آلیسین ماده‌ای است که باعث جلوگیری از ریزش موی سر می‌شود. در رابطه با تأثیر آلیسین به‌روی موی سر باید گفت که این ماده می‌تواند جریان خون به پوست سررا افزایش دهد و فولیکول‌های آسیب‌دیده مورا احیا کند و باعث جلوگیری از ریزش مو شود. در برخی از موارد نیز عامل ریزش مو، باکتری‌ها یا قارچ‌های ناشناخته روی پوست سر هستند. آلیسین طبق خاصیت ضدمیکروبی ذکر شده در بالا می‌تواند این باکتری‌ها را بکشد و باعث جلوگیری از ضعیف شدن و آسیب موی سر شود. سیر به‌دلیل دارا بودن این ویژگی‌ها همچنین برای تقویت پوست و جلوگیری از عفونت‌های پوستی بسیار سودمند است.

سیر از منظر طب سنتی: سیر به‌صورت خوراکی برای رفع التهاب دستگاه تنفسی، سیاه‌سرفه و برونشیت مصرف می‌شود همچنین از سیر برای بهبود ناراحتی‌های گوارشی به‌خصوص مشکلات هاضمه همراه با نفخ و اسپاسم گوارشی استفاده می‌شود. از سیر به‌شکل موضعی برای درمان زگیل، میخچه، پینه، التهاب گوش، درد عضلانی، آرتریت و سیاتیک استفاده می‌شود.

سیر در طب سنتی با نام "ژوم" یا سیر شناخته می‌شود، طبیعت آن گرم و خشک است.خواص سیر در طب سنتی شامل مسهــــل بلغم و سوداء و صفراء و اخلاط سوخته، مدرّ، و جلابخش پوست است.سیر برای مفاصل و امراض بلغمی و سوداوی مفید است.در دستگاه گوارش جهت قولنج و بواسیر مصـــــــرف می‌شود.برای جنون، صرع، سردرد مزمن، درد شقیقه و جهت وسواس سوداوی آن‌را مفید دانسته‌اند چرا که آن‌را خشک می‌کند.سیر برای درد مفاصل مفید است و نقرس و درد کمررا بهبود می‌بخشد. جهت تنگی نفس، تقویت قلب، خارش تن، منع ریختن موی و با حنا جهت سیاه کردن آن نیز به‌کار می‌رفته است.

التیام زخم کهنه و ترک‌خوردگی دست و پا نیز از اثرات دیگر آن است.

مضرات سیر :گفته شده است که سیر محرک باد شکم و برای چشم مضر است؛ ایجادکننده کرب، پیچش شکم و دل به‌هم‌خوردگی است.

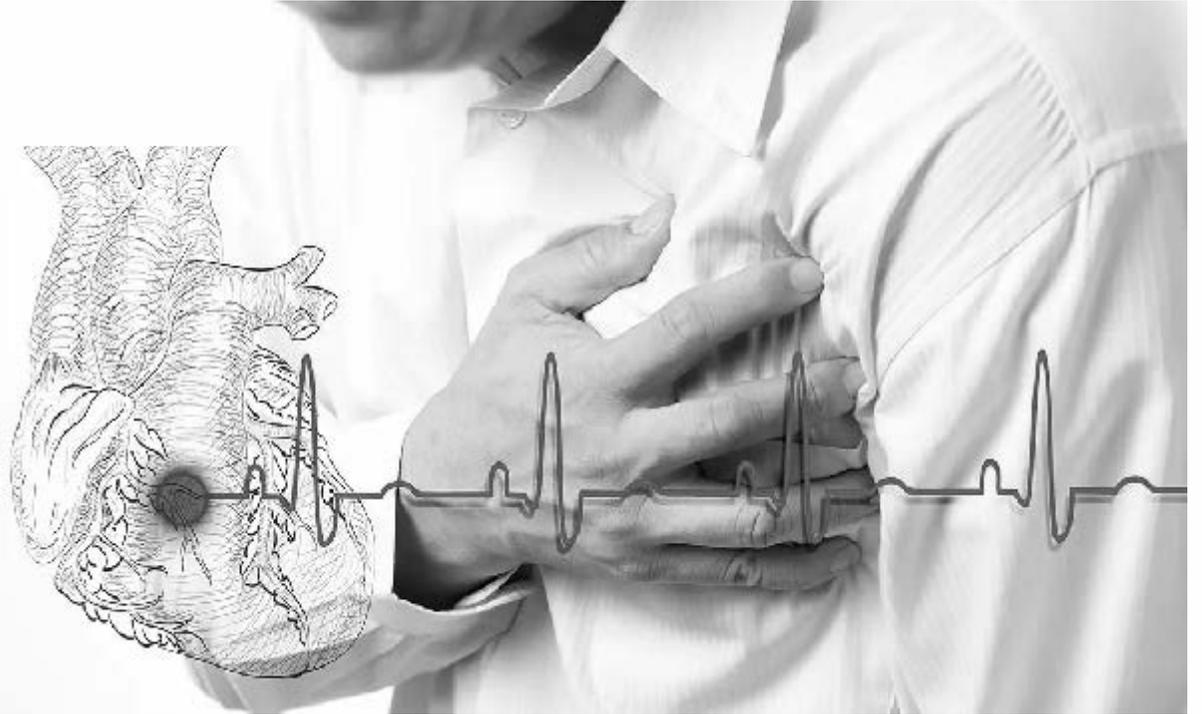
در افراد گرم‌مزاج میل جنسی‌را کاهش می‌دهد که مصلح آن شکر است و در افراد سرده‌مزاج میل جنسی‌را افزایش می‌دهد.

میزان مجاز مصرف سیر: میزان مصرف عمومی سیر دوز ۴ گرم سیر تازه به ۸ میلی‌گرم اسانس یا بنه تازه سیر ۲ تا ۲ بار در روز است.

تداخلات دارویی سیر: افرادی که داروی وارفارین، آسپیرین، دیبیریدامول یا داروهای ضدپلاکتی دیگر یا عوامل حل‌کننده لخته مثل هپارین‌را مصرف می‌کنند ممکن است دچار افزایش زمان خونریزی تا ۲ برابر شوند بنابراین در مصرف هم‌زمان سیر و این فرآورده‌ها باید با پزشک مشورت کنند.

عوارض جانبی مصرف سیر:مصرف سیر و فرآورده‌های حاوی آن با معده خالی ممکن است باعث ایجاد سوزش سر دل، تهوع، استفراغ و اسهال شود. مصرف مقادیر زیاد سیر ممکن است باعث افزایش خطر خونریزی پس از جراحی شود.

یک ماه قبل از حمله قلبی، بدن این علائم را نشان می دهد



گرفتن.

علائم و نشانه‌های حمله قلبی

بیماری قلبی یکی از کُشنده‌ترین بیماری‌ها در تمام دنیاست. با توجه به افزایش آمار چاقی، فشار وارد بر بدن نیز هر روز بیشتر و بیشتر می‌شود. انسان‌ها امروزه بیش از هر زمان دیگری تحت استرس و تنش هستند و سخت‌تر از هر زمان دیگری کار و فعالیت می‌کنند. ساعات کاری طولانی‌تر شده و زمان کمتری در خانه و برای استراحت سپری می‌شود؛ بنابراین عجیب نیست که افراد زیادی دچار حمله قلبی می‌شوند.

امروزه سن حمله قلبی به دهه بیست‌زندگی رسیده است، چون افزایش فشار زندگی و تشدید بحران‌هایی که انسان با آن‌ها روبروست باعث می‌شود آدم‌ها زودتر از آنچه که باید پیر شوند. اما اگر مراقب و متوجه باشید می‌توانید از وقوع حمله قلبی پیشگیری کنید. البته همه‌ی افراد از حمله قلبی جان سالم به در نمی‌برند، اما همه‌ی حمله‌های قلبی نیز کُشنده نیستند.

علائم اولیه حمله قلبی

حمله قلبی همیشه هم ناگهانی نیست. در واقع خیلی از افراد دچار حمله قلبی می‌شوند بدون اینکه متوجه شوند. حمله قلبی در این افراد بعد از یک درد ناگهانی در پشت یا گردن و یا در قفسه سینه و شانه روی می‌دهد. ممکن است شما علائمی داشته باشید که نتوانید آن‌ها را به حمله قلبی ربط بدهید، مثلاً خستگی بی‌دلیل یا اضطراب. شاید هم حالت تهوع یا استفراغ داشته باشید که به نظر نرسد به قلب‌تان ربط دارند یا دچار تنگی نفس شوید، اما دلایلش را ندانید.

مثلاً نشسته‌اید که ناگهان احساس می‌کنید نفس کم آورده‌اید؛ این می‌تواند نشانه‌دهنده‌ی حمله قلبی در شرف وقوع باشد. البته علائمی که دارید می‌توانند به هر عارضه‌ی دیگری مرتبط باشند یا اصلاً مشکل خاصی نباشند، اما اگر هر یک از این علائم را داشتید بهتر است دست کم دقت کنید چند ساعت یا چند روز بعد در چه وضعیتی هستید.

حمله قلبی در مردان

آیا می‌دانستید که مردان گاهی علائم متفاوتی از حمله قلبی با زنان دارند؟ مردان معمولاً علائم کلاسیک حمله قلبی را تجربه می‌کنند که احتمالاً با آن‌ها آشنا هستید مثلاً درد در قفسه سینه، تنگی نفس، قرمزی صورت، درد در گردن و شانه، دست درد و دردی که پخش می‌شود. مردها اغلب وقتی که درد دارند آن را دست کم می‌گیرند و سعی می‌کنند این طور بگویند که دردشان دلیل دیگری دارد، مثلاً بدهضمی یا غذای تندی که برای ناهار خورده‌اند.

غذای تند سبب درد در قفسه سینه نمی‌شود، بنابراین اگر کسی این علامت را داشت باید به اورژانس مراجعه کند، به هر حال بهتر است خیال‌تان راحت شود تا اینکه بعداً تاسف بخورید.

حمله قلبی در زنان

علائم حمله قلبی در زنان با مردان فرق می‌کند. مثلاً خیلی از زنانی که دچار حمله قلبی می‌شوند اینطور می‌گویند که کمر درد داشتند یا قسمتی از بدنشان درد می‌کرد که معمولاً به قلب ربطی ندارد، مثلاً معده درد.

بیشتر افراد تصور می‌کنند حمله قلبی سبب درد در قفسه سینه می‌شود، اما هر کسی در در تفاوت تجربه می‌کند و مهم است که نسبت به این تفاوت‌ها آگاه باشید. زنان اگر در معرض حمله قلبی باشند معمولاً احساس خستگی می‌کنند و معده‌شان را می‌گیرند و احساس آشفتگی یا بهم خوردن تعادل دارند. البته شاید این علائم در مردان هم دیده شود، اما اغلب در میان زنان متداول‌تر است. زنان نسبت به مردان استرس بیشتری دارند و علائم فیزیکی استرس را خستگی تلقی می‌کنند، اما مهم است که نسبت به علائم جدیدی که دلیلی برای‌شان پیدا نمی‌کنید دقیق باشید.

حتی احساس خستگی نیز چیزی است که باید به آن توجه کنید، زیرا با خیلی از بیماری‌ها ربط دارد. جالب است بدانید طی یک نظر سنجی خانم‌ها این گونه اعلام کردند که بابت علائم گفته شده هیچ اقدام پزشکی نخواهند کرد، زیرا سرشان شلوغ‌تر از آن است که به درد اجازه بدهند جلوی فعالیت‌شان را بگیرند!

دهلیزهای قلب زیاد شده و احساس تنگی نفس ایجاد می‌کند. این اتفاق اغلب در مردان و زنان، تقریباً شش ماه قبل از وقوع حمله قلبی روی می‌دهد. تنگی نفس این احساس را ایجاد می‌کند که انگار نمی‌توانید هوای کافی به ریه‌ها بکشید و دچار سرگیجه می‌شوید.

بی‌خوابی: بی‌خوابی اغلب با افزایش ریسک حمله قلبی یا سکته مغزی همراه است. کاهش سطح اکسیژن که ناشی از تغییرات در قلب است می‌تواند سبب حالاتی شود که اضطراب و بی‌خوابی و آشفتگی ایجاد کرده و فرد احساس بیقراری کند. خیلی از افرادی که دچار حمله قلبی می‌شوند اغلب به یاد می‌آورند که از یک ماه قبل، احساس اضطراب و بی‌خوابی داشتند. علائم شامل مشکل در به خواب رفتن، مشکل در خواب عمیق و صبح خیلی زود از خواب بیدار شدن می‌شود.

شکم درد: شکم درد، حالت تهوع با معده پُر یا خالی، احساس نفخ و یا ناراحتی معده چند علامت رایج حمله قلبی هستند. این علائم معمولاً به راحتی به بدهضمی ربط داده می‌شوند تا به مشکلات قلبی و میزان وقوع‌شان در میان زنان و مردان به یک اندازه است. ضعف در گردش خون و کمبود اکسیژن در خون در حال گردش می‌تواند منجر به حالت تهوع، بدهضمی یا استفراغ شود، مخصوصاً در افراد بالای ۶۰ سال. شکم درد پیش از وقوع حمله قلبی، اپیزودیک است یعنی تسکین می‌یابد و بعد از مدت کوتاهی دوباره برمی‌گردد.

خستگی: خستگی غیر عادی یکی از اصلی‌ترین علامت‌هایی است که نشان می‌دهد خطر حمله قلبی وجود دارد. خستگی زیاد یا ضعف بی‌دلیل که گاهی چند روز طول می‌کشد می‌تواند علامت بیماری قلبی، مخصوصاً در خانم‌ها باشد. اگر فعالیت فیزیکی یا ذهنی، دلیل خستگی‌تان نیست و در پایان روز بیشتر احساس خستگی می‌کنید باید این علامت را جدی بگیرید. حتی گاهی انجام کارهای ساده نیز سخت می‌شود، مثلاً مرتب کردن تختخواب یا دوش

درد در قفسه سینه: این علامت واضح‌ترین علامت وقوع زود هنگام یک حمله قلبی است. اگر دچار انسداد عروق باشید یا در معرض یک حمله قلبی قرار داشته باشید، ممکن است احساس درد، گرفتگی و یا فشار در قفسه سینه‌تان کنید. زن‌ها و مردها، درد در قفسه سینه را به طور متفاوتی تجربه می‌کنند، یعنی با شدت و شکل‌های متفاوت. در مردان، این علامت مهم‌ترین علامت اولیه‌ی یک حمله قلبی است که باید آن را جدی گرفت. اما همین علامت تنها در ۳۰ درصد از موارد حمله قلبی در زنان دیده وجود دارد. درد در قفسه سینه می‌تواند به صورت احساس ناراحتی در یک یا هر دو بازو (اغلب در دست چپ)، فک پایین، گردن، شانه‌ها و یا معده نیز بروز کند. این درد و ناراحتی می‌تواند مداوم یا موقتی باشد. افراد با کلمات گوناگونی، احساس ناراحتی خود را توصیف می‌کنند مثلاً می‌گویند: انگار یک فیل روی آن‌ها نشسته است یا گویی کسی سینه‌شان را چنگ می‌زند یا احساس سوزش می‌کنند.

تعریق بیش از حد: بیش از اندازه یا غیر معمول عرق ریختن از اولین علامت‌های هشدار دهنده‌ی یک حمله قلبی است. ممکن است در هر زمانی از روز عرق کنید. بی‌دلیل عرق سرد کردن می‌تواند نشانه‌ی یک حمله قلبی باشد. معمولاً زنان بیشتر از مردها تعریق زیاد را تجربه می‌کنند و به همین دلیل این علامت اغلب با گرگرفتگی‌های مرتبط با یائسگی اشتباه گرفته می‌شود.

علائمی مشابه آنفلوآنزا، سرد شدن پوست و یا عرق کردن با وجود خنک بودن محیط یا عدم تحرک بدنی را جدی بگیرید. تعریق ناشی از حمله قلبی، شب‌ها بیشتر می‌شود.

ضربان قلب نامنظم: طبیعی است وقتی که اضطراب دارید یا هیجان زده‌اید ضربان قلب‌تان بالا برود، اما اگر احساس می‌کنید قلب‌تان به مدت چند ثانیه بی‌جهت تند می‌زند، یا اگر اغلب چنین اتفاقی می‌افتد، می‌تواند نشانه‌دهنده‌ی این باشد که در معرض حمله قلبی قرار دارید. بی‌نظمی ضربان قلب یا آریتمی معمولاً با حمله پانیک یا اضطراب همراه است، مخصوصاً در میان خانم‌ها.

آریتمی قلب به صورت غیرمنتظره روی می‌دهد. ورزش و تحرک بدنی ممکن است این مشکل را تشدید کند، مخصوصاً در مورد بیماری تصلب شریین. اگر بی‌نظمی ضربان قلب‌تان یک تا دو دقیقه طول کشید و احساس سرگیجه و خستگی زیاد داشتید فوراً به اورژانس مراجعه کنید.

ریزش مو: ریزش مو نیز یکی دیگر از علائم قابل مشاهده‌ی خطر حمله قلبی است. این علامت بیشتر در مردان بالای ۵۰ سال دیده می‌شود، اما برخی از زنان نیز ممکن است در این گروه قرار بگیرند. طاسی نیز با افزایش سطح هورمون کورتیزول مرتبط است. نسبت به ریزش مو در قسمت فرق سر خود هوشیار باشید.

تنگی نفس: تنگی نفس، علامت شایع خیلی از بیماری‌هاست که مشکل قلبی یکی از آنهاست. اگر عضله قلب به طور موثر خون را پمپاژ نکند، فشار وارد بر ریه‌ها و

احساس گرفتگی در قفسه سینه

ضربان قلب نامنظم

حالت تهوع ناگهانی و سوزش معده

عرق کردن غیر معمول

پیشروی درد از قفسه سینه به بازو

احساس سرگیجه و عدم تعادل

احساس درد در فک و گردن

احساس تنگی نفس

احساس درد

معرفی پارک ملی غار ماموت:

طولانی‌ترین سیستم غاری جهان

پارک ملی غار ماموت با مساحتی نزدیک به ۵۳ هزار هکتار در غرب و مرکز ایالت کنتاکی آمریکا قرار گرفته است و طولانی‌ترین سیستم غاری در جهان را درون خود جای داده است. این پارک در سال ۱۹۸۱ میلادی به عنوان میراث جهانی یونسکو به ثبت رسیده و به واسطه رودخانه گرین به دو بخش با ویژگی‌های متمایز تقسیم شده است. در جنوب پارک ملی «غار ماموت» مرکز بازدیدکنندگان، تورهای غار و همچنین مسیریهای آسان قرار دارند. بخش شمالی پارک گسترده‌تر است و تنها با قایق می‌توان به آن دسترسی داشت. در این مکان، بیش از ۶۰ مایل مسیر پیاده‌روی و کوهنوردی به چشم می‌خورد.

تفریحات پارک ملی غار ماموت

در سال ۱۹۷۲ میلادی کاوشگران حرفه‌ای غار موفق شدند تاراهی را پیدا کنند که غار ماموت را به سیستم فلینت ریج پیوند می‌دهد و همین نیز سبب شد تا این سیستم غاری به گسترده‌ترین سیستم غاری در جهان تبدیل شود. بیش از ۴۰۰ مایل از مسیرها و دالان‌های این غار کشف شده و هر ساله نیز مسیرهای تازه‌ای اکتشاف می‌شوند. بازدیدکننده‌ها به همراه تورهای مختلفی می‌توانند در درون غار گردش کنند.

از جمله تفریحاتی که می‌توان در پارک ملی «غار ماموت» انجام داد می‌توان به پیاده‌روی، کوهنوردی، کمپینگ، دوچرخه‌سواری و اسب‌سواری اشاره کرد. در رودخانه گرین و همچنین رودخانه نولین نیز می‌توان با اجاره کایاک و قایق، از گردش در این رودخانه لذت برد. نکته جالب توجه در مورد این پارک ملی آن است که شما بدون هیچ گونه گواهی یا اجازه رسمی می‌توانید در رودخانه‌ها و نهرهای درون پارک به ماهیگیری مشغول شوید.



غارنوردی در پارک ملی غار ماموت

تورهای مختلفی در پارک ملی «غار ماموت» و سیستم غاری آن برگزار می‌شوند از سطح آسان تا سطح بسیار دشوار است. آسان‌ترین سطح این تورها نیز شامل تمام سنن می‌شود و حدود ۳۰ دقیقه زمان می‌برد. اگر به دنبال هیجان بیشتری هستید، می‌توانید با تور شش ساعته درون این سیستم غاری گردش کنید. با اینکه ورود به درون پارک ملی «غار ماموت» رایگان است اما تورهای درون غار هزینه‌های مختلفی دارند و بهتر است که از قبل نسبت به رزرو آن‌ها اقدام کنید.

کمپینگ در پارک ملی غار ماموت

بزرگ‌ترین و راحت‌ترین محل کمپ در پارک ملی «غار ماموت»، اردوگاهی به همین نام است که در فاصله یک کیلومتری از مرکز بازدیدکنندگان قرار دارد. یک جنگل بان همیشه در اینجا حضور دارد و از جمله دیگر امکانات این اردوگاه نیز می‌توان به ۱۱۱ جایگاه مخصوص کمپ و همچنین فروشگاه اشاره کرد. میبل اسپرینگز گروه اردوگاه دیگری در پارک ملی «غار ماموت» به شمار می‌رود که در بخش شمالی رودخانه «گرین» واقع شده است و برای اردوزدن گروه‌های بسیار بزرگ مناسب است. دو تا از هشت بخش این اردوگاه دارای آب و برق هستند و همین نیز کمپ زدن در اینجا را بسیار راحت می‌کند. البته باید توجه داشت که دسترسی به این اردوگاه از سمت مرکز بازدیدکنندگان آسان نیست و برای رسیدن به آنجا حدود ۳۰ دقیقه رانندگی و همچنین قایق‌سواری نیاز است. همچنین فری دیگر اردوگاهی است که در این پارک ملی قرار دارد که بسیار ساده و ارزان است و در بخش بسیار دوری در غرب پارک قرار گرفته است و ۱۲ مکان برای برپایی چادر دارد.

اقامت در نزدیکی پارک ملی غار ماموت

اردوگاه‌های نامبرده شده در بالا تنها برای کمپینگ و چادر زدن در فضای باز مناسب هستند، اگر به دنبال آن هستید تا درون پارک ملی «غار ماموت» و در داخل یک ساختمان اقامت کنید، تنها گزینه در دسترس شما، مهمان‌خانه‌ای کلبه‌ای در آنجا است. در اینجا، چندین کلبه و اتاق به سبک مثل قرار دارند که مهمانان می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند.

در نزدیکی این پارک ملی نیز شهری به نام کیو (Cave City) قرار گرفته است که حدود ۲۰ دقیقه رانندگی فاصله دارد و در آنجا می‌تواند چندین هتل و مهمانخانه با قیمت‌های مختلف را مشاهده کرد. در فاصله ۴۵ دقیقه رانندگی بولینگ گرین و در فاصله ۳۰ دقیقه رانندگی گلاسگو قرار دارند که هتل‌های بیشتری را می‌توان در آنجا پیدا کرد.



گل و گیاهی که روف گاردن ها به ارمغان می آورند:

بوسه طبیعت بر بام خانه ها!

گاردن ترکیبی یا نیمه فشرده شناخته می شود. از جمله ویژگی های مهم این روف گاردن می توان به موارد ذیل اشاره کرد: از جمله اصلی ترین ویژگی های بام سبزه های ترکیبی این است که ظرفیت بار بیش تری داشته و مقرون به صرفه می باشد.

استفاده از آلاچیق ها به جهت روف گاردن های ترکیبی بسیار مهم است.

تعداد گیاهان به کار برده شده در این نوع روف گاردن بیش از دو مدل می باشد. طراحی این نوع روف گاردن نیاز به مشورت با شخصی متخصص خواهد داشت.

در سیستم روف گاردن جعبه ای یا مدولار گل و گیاهان را در جعبه های مخصوص نگهداری کرده و با آن ها بیش تر می پوشانند. از ویژگی های روف گاردن به این سبک می توان به موارد ذیل

و بعد از یک سال از آبیاری دیگر نیازی به آبیاری آن نخواهد بود. اگر بام شما تحمل وزن بالایی را ندارد بهترین نوع روف گاردن انتخاب بام سبزه های گسترده می باشد چرا که وزن آن ها در مقایسه با دیگر انواع روف گاردن ها کمتر است.

توجه داشته باشید که در روف گاردن گسترده تنها مجاز به انتخاب یک یا دو مدل گیاه کم عمق هستید و به عبارت دیگر در تعداد گیاهان محدودیت خواهید داشت. از این نوع روف

گاردن معمولا برای بام های ویلاهای بزرگ، پارک های صنعتی و مدارس استفاده می شود.

۲- روف گاردن فشرده (Intensive)

مدل فشرده یا متمرکز از دیگر انواع روف گاردن می باشد که آن را با نام روف تاپ (Roof Top)

نورپردازی مناسب از دیگر المان هایی است که در طراحی روف گاردن باید به آن توجه شود.

آبیاری روف گاردن : از دیگر نکات و اجزای مهم طراحی و اجرای روف گاردن آبیاری اتوماتیک و قطره ای هوشمند می باشد که لازم است با توجه به نوع پوشش بام از آن استفاده شود. از جمله مهمترین تجهیزات جانبی روف گاردن می توان به آلاچیق، مجسمه ها، دیوار سبزه، باربیکیو، آبنماها، مبلمان و... اشاره کرد.

انواع روف گاردن روف گاردن با بام باغ شامل ۳ نوع گسترده، متمرکز یا فشرده و نیمه فشرده می باشد.

۱- روف گاردن گسترده (Extensive)

بطور کلی روف گاردن گسترده یا Extensive یکی از محبوب ترین انواع روف گاردن ها می باشد. از

روف گاردن چیست؟ اگر نمی دانید روف گاردن چیست؟ انواع روف گاردن را نمی شناسید، مزایای روف گاردن را نمی دانید و با المان های روف گاردن آشنایی ندارید به شما پیشنهاد می کنیم تا انتهای این مطلب با م...

اگر نمی دانید روف گاردن چیست؟ انواع روف گاردن را نمی شناسید، مزایای روف گاردن را نمی دانید و با المان های روف گاردن آشنایی ندارید به شما پیشنهاد می کنیم تا انتهای این مطلب با ما همراه باشید.

طراحی روف گاردن : بهتر است قبل از تعریف روف گاردن ابتدا به این سوال پاسخ دهیم که روف چیست؟ روف به معنای پشت بام است و روف گاردن یا باغ بام، بام سبز، فضای سبز روی پشت بام (Roof Garden) (در واقع به اجرای فضای سبز بر روی پشت بام اطلاق می شود.

در حقیقت روف گاردن تکنولوژی نوینی است که بر پایه ی سقف سبز بوده و بر روی تراس یا پشت بام اجرا خواهد شد. طراحی و ساخت روف گاردن به خصوص در محیط های شهری اهمیت بالایی دارد.

طراحی و اجرای روف گاردن: همانطور که می دانید اجرای بام سبز نیاز به داشتن تخصص و مهارت بالایی در طراحی فضای سبز دارد. در طراحی روف گاردن لازم است بعد از اجرای زیرسازی و ایزولاسیون مناسب، فراهم کردن خروجی آب به آماده سازی سطح بام جهت کاشت چمن پرداخته شود. از جمله نکات مهم برای طراحی و اجرای بام سبز می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

• کف سازی روف گاردن : کف روف گاردن به شکل های مختلف شنی، قلوه سنگ تزئینی یا چوبی انجام می شود و قطعا در صورت بزرگ بودن پشت بام قیمت روف گاردن نیز افزایش خواهد یافت. گیاه مناسب برای روف گاردن : جهت انتخاب گیاه مناسب روف گاردن باید به ویژگی هایی از جمله نور مستقیم یا غیر مستقیم خورشید، رشد ریشه ی گیاهان و میزان تحمل سرما و گرمای گیاه توجه شود. فضای سبز روف گاردن : برای ایجاد فضای سبز روف گاردن می توان از ترکیب گل، گیاه، گلدان و... استفاده نمایید. انتخاب

جمله ویژگی های این نوع روف گاردن می توان به موارد ذیل اشاره کرد: پوشش بام های صاف : روف گاردن گسترده بهترین نوع روف گاردن برای پشت بام های بزرگ با کفی کاملا صاف یا فلت می باشد. از این نوع روف گاردن می توان برای آن دسته از بام هایی که شیب بسیار کمی نیز دارند استفاده کرد. معمولا در روف گاردن های گسترده از گیاهانی با برگ های گوشتی و گیاهان صحرایی یا کویری استفاده می شود. علاوه بر این گیاهان کم عمق که ریشه عمیقی ندارند به جهت کاشت در روف گاردن گسترده مناسب می باشند. روف گاردن های گسترده بدون نیاز به آبیاری بوده



روف گاردن گسترده بهترین نوع روف گاردن برای پشت بامهای بزرگ با کفی کاملا صاف یا فلت می باشد. از این نوع روف گاردن می توان برای آن دسته از بام هایی که شیب بسیار کمی نیز دارند استفاده کرد.معمولا در روف گاردنهای گسترده از گیاهانی با برگهای گوشتی و گیاهان صحرایی یا کویری استفاده می شود.

نیز می شناسند. از جمله ویژگی های این روف گاردن می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

این نوع روف گاردن عمقی در حدود ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر را برای رشد گیاهان فراهم می کند. از دیگر ویژگی های روف گاردن فشرده می توان به امکان کاشت تعداد گیاهان بیش تر اشاره کرد. توجه داشته باشید که کاشت گیاهان با ریشه مهاجم و آن دسته از گیاهانی که ریشه ی آن ها به صورت نامنظم رشد می کند برای روف گاردن فشرده اصلا مناسب نمی باشد. این نوع روف گاردن مناسب برای زمین بازی و پارک می باشد.

۳- روف گاردن نیمه فشرده synthetic این نوع روف گاردن با نام روف

۶ عامل بالا رفتن کلسترول خون



کلسترول ماده‌ای غلیظ در خون است. برخی کلسترول‌های خون مفید می‌باشند و برای بدن لازم و ضروری هستند و به ساخت سلول‌های سالم کمک می‌کنند، اما داشتن کلسترول بد خون تاثیر منفی روی سلامت قلب دارد و باعث بروز بیماری‌های قلبی می‌شود. در برخی موارد کلسترول باعث تجمع چربی در رگ‌های خونی شده و مانع از جریان مناسب خون می‌شود. حتما می‌دانید که کلسترول بالای خون خطرناک است. خبر خوب اینکه می‌توان با اندکی تلاش، کلسترول خون را کنترل کرد. البته قبل از هر چیز لازم است که در خصوص عوامل ایجادکننده‌ی این مشکل اطلاعات لازم را داشته باشید. در این مطلب در خصوص این عوامل بیشتر توضیح می‌دهیم

کلسترول خون بالا در سایه‌ی تغذیه‌ی نامناسب

داشتن یک تغذیه‌ی سرشار از چربی‌های مضر می‌تواند خطر ابتلا به چربی خون بالا و بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. به همین دلیل لازم است از مصرف مواد غذایی سرشار از چربی‌های مضر پرهیز کنید.

چربی‌های ترانس موجود در اکثر غذاهای فست‌فود و همچنین شیرینی‌جات و انواع کیک‌ها و دونات‌ها و غیره سلامتی قلب را با مشکلات جدی روبرو می‌کنند.

برای مقابله با کلسترول بهتر است از غلات کامل مانند نان و پاستاهای تهیه شده از آرد سبوس‌دار، میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید.

همچنین می‌توانید مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و به جای آن انواع ماهی‌ها را مصرف کنید، چون سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند که برای سلامت قلب مفید است.

اضافه وزن

داشتن اضافه وزن یکی از عوامل اصلی ابتلا به کلسترول بالای خون است. اکثر افراد چاق به دلیل مصرف چربی زیاد و داشتن تغذیه‌ی ای حاوی چربی‌های ترانس چاق شده‌اند.

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که ورزش کردن و افزایش تحرک بدنی به کاهش کلسترول کمک می‌کند. در واقع ورزش و تحرک بدنی منظم و ملایم باعث افزایش کلسترول خوب می‌شود.

محققان بر این عقیده هستند که می‌توان با گنجاندن ورزش در برنامه‌ی روزانه، وزن و میزان کلسترول خون را کنترل کرد. توصیه می‌کنیم قبل از انتخاب ورزش‌های سنگین با پزشک‌تان مشورت کنید.

اگر دچار اضافه وزن هستید و می‌خواهید کلسترول خون‌تان را کاهش دهید، ابتدا با ورزش‌های ملایم مانند دوچرخه سواری یا پیاده‌روی تند شروع کنید.

مصرف دخانیات مصرف دخانیات هیچ سودی برای سلامتی ندارد و بدن را در معرض

ابتلا به انواع بیماری‌ها قرار می‌دهد.

بهتر است از اثرات نامطلوب دخانیات روی کلسترول خون غافل نباشید، چون دخانیات باعث کاهش میزان کلسترول خوب خون شده و به دیواره رگ‌های خونی آسیب می‌زند.

با گذشت زمان نیز ترکیبات سمی موجود در دخانیات باعث افزایش خطر بروز لخته‌های خونی شده و به تصلب شرایین منجر می‌شود.

بهتر است بدانید که سیگاری‌های غیرفعال یعنی افراد غیرسیگاری که در معرض دود سیگار دیگران هستند نیز از مضرات سیگار در امان نیستند. بنابراین اگر از کلسترول خون بالارنج می‌برید حتما باید هر چه سریع‌تر سیگار را ترک کنید.

نتایج بررسی‌های متعدد نشان می‌دهد که ترک سیگار تاثیر مثبتی در کنترل میزان کلسترول خون دارد.

سن هر چه سن شما بالاتر برود، بیشتر در معرض ابتلا به کلسترول خون

بالای ۵۵ سال انجام شده است نشان می‌دهد که این افراد بیشتر در معرض ابتلا به کلسترول خون بالا هستند.

خبر خوب اینکه حتی افراد مسن نیز می‌توانند کلسترول خود را کاهش دهند. ورزش و همچنین مصرف مواد غذایی سالم (غلات سبوس‌دار، میوه‌ها و سبزیجات)، کاهش وزن و ترک سیگار کمک زیادی به کاهش کلسترول خون می‌کند.

جنسیت آقایان بیشتر از خانم‌ها در معرض ابتلا به کلسترول بالای خون قرار می‌گیرند. به همین دلیل نیز خطر بروز سکتته‌ی قلبی در آقایان بیشتر از خانم‌هاست.

نتایج پژوهشی که روی چهل هزار مرد و زن کمتر از شصت سال انجام شده است نشان می‌دهد آقایان سه برابر خانم‌ها در معرض ابتلا به چربی خون بالا قرار دارند. به همین دلیل توصیه می‌شود که آقایان بعد از ۴۵ سالگی به طور مرتب آزمایش خون داده و کلسترول خود را کنترل کنند.

کنند.

سابقه خانوادگی برخی افراد تغذیه‌ی سالمی دارند، وزنشان متعادل است، تحرک بدنی خوبی دارند و سیگار نیز نمی‌کشند، اما با این حال چربی خون‌شان بالاست. در این موارد چربی خون، عامل ژنتیکی دارد.

اگر یکی از اعضای خانواده‌ی شما دچار کلسترول خون بالا باشد، این احتمال وجود دارد که شما نیز دچار این مشکل شوید.

طبق آمارهای جهانی از هر پانصد نفر، یک نفر دچار کلسترول خون بالای ارثی است، به این معنی که بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های عروق کرونری و سکته مغزی قرار دارد.

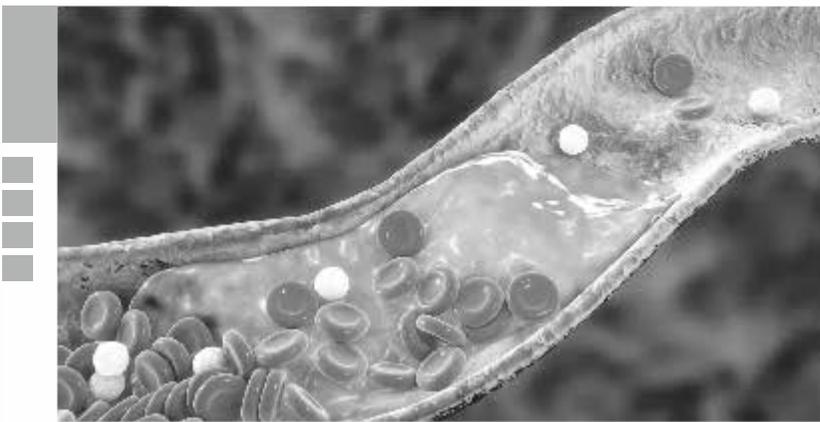
به همین دلیل توصیه می‌شود که اهمیت بیشتری به تغذیه خود بدهید، ورزش کنید، به طور مرتب آزمایش بدهید و از استرس و فشارهای روحی دور بمانید.

هشدار به دیابتی‌ها درباره چربی خون

در مبتلایان به دیابت، اختلالات چربی خون بیشتر از افراد عادی دیده می‌شود. به همین دلیل به همه دیابتی‌ها توصیه می‌کنیم مراقب چربی خون خود باشیم و مرتباً از این نظر توسط پزشک بررسی شوند.

نکته مهم آن است که میزان چربی خون طبیعی در دیابتی‌ها نسبت به افراد غیر دیابتی، خیلی کمتر است، (مثلاً میزان LDL (کلسترول بد خون) افراد دیابتی باید کمتر از ۱۰۰ و کلسترول کل خون باید کمتر از ۱۶۰ باشد، در حالی که برای فرد غیر دیابتی، میزان طبیعی LDL کمتر از ۱۳۰ و کلسترول کل کمتر از ۲۰۰ است.

از آنجا که دیابت، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را بالا می‌برد و به خصوص همراهی آن با چربی خون بالا موجب تصلب شرایین می‌شود که آقایان بعد از ۴۵ سالگی به طور مرتب آزمایش خون داده و کلسترول خود را کنترل کنند.



از آنجا که دیابت، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را بالا می‌برد و به خصوص همراهی آن با چربی خون بالا موجب تصلب شرایین می‌شود، برای پیشگیری از سکتته‌های مغزی و قلبی در بیماران دیابتی، علاوه بر کنترل قند خون، باید چربی خون نیز توسط پزشک کنترل گردد و پایین نگه داشته شود.

در صورت تشخیص چربی خون بالا لازم است که به طور جدی تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کرده و نسبت به اصلاح تغذیه، ورزش، کاهش وزن و ترک سیگار اقدام

برای پیشگیری از سکتته‌های مغزی و قلبی در بیماران دیابتی، علاوه بر کنترل قند خون، باید چربی خون نیز توسط پزشک کنترل گردد و پایین نگه داشته شود.

آیا استرس می‌تواند موجب سکتته مغزی شود؟

افراد وقتی استرس دارند زیاد می‌شنویم که می‌گویند: «دارم سکتته مغزی می‌کنم!» اما آیا واقعا استرس می‌تواند موجب سکتته مغزی شود یا این فقط یک بزرگنمایی است؟ بله، استرس می‌تواند احتمال سکتته مغزی را بالا ببرد.

سکتته مغزی یکی از علت‌های شایع مرگ و ناتوانی در دنیاست و برای هر کسی و در هر سنی می‌تواند رخ دهد. دیابت و سیگار کشیدن را شایع‌ترین علت‌های سکتته مغزی می‌داند؛ اما سکتته مغزی دلایل کمتر شایعی هم دارد که باید بدانید.

کوکائین: استفاده از کوکائین می‌تواند:

رگ‌های خونی را فشرده و مسدود کرده و جریان خون به سمت مغز را کاهش داده یا ببندد.

ضربان قلب و فشارخون را بالا ببرد و سبب خونریزی در مغز شود.

دیگر مواد مخدر هم می‌توانند سبب سکتته مغزی شوند، مثلاً ماریجوآنا و متامفتامین و هروئین. مصرف زیاد نوشیدنی‌های انرژی‌زا نیز می‌تواند ریسک سکتته مغزی را افزایش دهد.

سوراخی در قلب: همگی افراد با یک سوراخ ریز در قلب متولد می‌شوند. با رشد جنین در رحم مادر، این منفذ اجازه می‌دهد خون از سمت راست قلب به سمت چپ آن جریان داشته باشد. در شرایط رشد نرمال، این سوراخ بلافاصله بعد از تولد بسته می‌شود. سپس نوزاد شروع می‌کند به استفاده از ریه‌ها برای تنفس. اما در یک چهارم افراد این سوراخ بسته نمی‌شود. خیلی وقت‌ها این منفذ باز مشکلاتی ایجاد می‌کند. برخی از افراد هرگز نمی‌دانند که سوراخی در قلبشان دارند؛ اما این نقص ساختاری یکی از علت‌های کمتر شایع سکتته مغزی است. خونی که از دهلیز راست به دهلیز چپ نشست می‌کند می‌تواند سبب تشکیل لخته خون شود. این لخته به سمت مغز حرکت کرده و سبب سکتته مغزی می‌شود.

لخته خون در پاها و لگن: گاهی لخته خون در رگ‌های خونی پاها و لگن تشکیل می‌شود. این اتفاق می‌تواند ناشی از آسیب، بی‌تحرکی، مصرف قرص‌های جلوگیری از بارداری، هورمون درمانی یا اختلالات لخته خون باشد. زنان باردار نیز احتمال دارد به این عارضه دچار شوند که به آن ترومبوز رگ‌های عمقی (DVT) می‌گویند. این لخته‌ها می‌توانند تکه‌تکه شده و عروق تغذیه‌کننده‌ی مغز را مسدود نمایند.



آیا استرس علت کمتر شایع سکتته مغزی است؟ زندگی با اضطراب و استرس مداوم می‌تواند فشارخون‌تان را بالا ببرد. فشارخون بالا به مرور زمان می‌تواند به رگ‌های خونی آسیب بزند و سبب سکتته مغزی بشود.

استرس به اندازه‌ی دیگر ریسک فاکتورهای حوادث قلبی و عروقی (مثلاً دیابت و فشارخون بالا و سیگار) موجب سکتته مغزی نمی‌شود. توضیح دادن و سنجیدن استرس کار سختی است، اما چیزی که خیلی خوب می‌دانیم این است که استرس اثرات منفی بر این ریسک فاکتورها داشته و فشار زیادی به قلب وارد می‌کند.

هر چند امکان ندارد بتوانیم استرس و اضطراب را به طور کامل از زندگی حذف کنیم، اما توصیه‌های زیر کمک می‌کنند جلوی استرس و اضطراب زیاد را بگیرید:

• زیاد ورزش و استراحت کنید.

• به تغذیه سالم اهمیت بدهید.

• با دوستان و خانواده از تباطان را حفظ کنید، حتی اگر مجازی باشد.

• نگرانی‌های خود را با یک دوست قابل اعتماد یا یک مشاور در میان بگذارید.

• هر روز موضوعی برای خندیدن و شاد بودن پیدا کنید.

• برای سرگرمی‌های مورد علاقه‌تان و چیزهایی که به شما لذت می‌دهند بیشتر وقت صرف کنید.

• ورزش‌های کششی انجام دهید و تکنیک‌های تنفس عمیق را یاد بگیرید.

• هر روز برای خودتان وقت بگذارید، حتی اگر چند دقیقه باشد.

• وقتی احساس می‌کنید استرس و تنش‌تان در حال افزایش است، چند دقیقه‌ای مکث کرده و از زاویه دیگری به موقعیت‌تان نگاه کنید.

• به خودتان این اجازه را بدهید تا به درخواست‌هایی که استرستان را زیاد می‌کنند نه بگویید.

• برای تسکین استرس سراغ الکل و سیگار نروید.

• اگر فکر می‌کنید استرستان زیاد است و خودتان قادر به کنترلش نیستید به یک روانشناس یا درمانگر مراجعه کنید.

زندگینامه جک لندن

و بررسی مختصر آثار او

جک لندن در سال ۱۸۷۶ میلادی در سانفرانسیسکوی آمریکا به دنیا آمد. از همان کودکی مزه ی فقر و نداری را چشמיד، طوری که مجبور شد برای کمک به خانواده اش شغل های گوناگونی را تجربه کند: در ۱۰ سالگی روزنامه فروشی می کرد و در ۱۴ سالگی در کارخانه ی کنسروسازی مشغول کار شد.

در ۱۶ و ۱۷ سالگی در بندر سانفرانسیسکو، دریانوردی همه کاره و مامور گشت در دریا بود. در ۱۸ سالگی خانه به دوش شد و به سر تا سر آمریکا سفر کرد. بعد ظاهرا به خاطر کار توانفرسا در کل گاه لباسشویی، تصمیم گرفت هر طور شده نویسنده شود. در ۲۰ سالگی به بچه ی سوسیالیستِ اکلند معروف شد.

در همین سال با ولع شروع به خواندن آثار داروین، ملر کس و نیچه کرد، ضمن این که در این دوران گاهی تمام شبانه روز قلم می زد.

در ۲۱ سالگی همراه با هجوم جویندگان طلا به کلاندایک در کانادا، به دنبال کشف طلا رفت، اما دو سال بعد، اولین داستانش را به پنج دلار به ماهنامه ای فروخت.

در ۲۴ سالگی با پولی که از راه فروش داستان هایش به دست آورد، اولین مجموعه ی داستانش را به نام پسر گرگ منتشر کرد و در ۲۵ سالگی از طرف سوسیالیست ها نامزد شهرداری اکلند شد، در ۲۶ سالگی اولین رمانش به نام دختر برف را به چاپ رساند، اما شهرت اصلی او بی شک مدیون رمان آوای وحش بود که در ۲۷ سالگی منتشر کرد و تاکنون به ۶۸ زبان زنده ی دنیا منتشر شده است. یک سال بعد از این رمان نیز رمان مشهور دیگرش سپید دندان را منتشر کرد که تا حدودی شبیه رمان آوای وحش است.

در ۲۸ سالگی خبرنگار جنگی شد و در ۲۹ سالگی نویسنده ای کاملاً حرفه ای با درآمد کافی بود و آثارش در سر تا سر آمریکا خوانندگان زیادی داشتند. جک لندن در دوران زندگی کوتاهش بیش از مشهورترین آن ها عبارتند از: گرگ دریا (۱۹۰۳)، پاشنه ی آهنین (۱۹۰۷)، مارتین ایدن (۱۹۰۹)، جان بارلی کرن (۱۹۱۳) و دره ماه (۱۹۱۳).

جک لندن در سال ۱۹۱۶، یعنی هنگامی که از راه قلم ثروت زیادی به هم زده بود، در اثر سکته و نارسایی قلبی درگذشت.

مولفه‌های اصلی داستانهای جک لندن:اولین مجموعه داستان جک لندن تحت عنوان «پسر گرگ»، در سال ۱۹۰۰ و دو سال بعد، اولین رمان او به‌نام «دختر برف‌ها» منتشر گردید. در یک نگاه کلی، آثار لندن را می‌توان به دو دسته تاحدودی متفاوت تقسیم کرد:

الف – داستانهای معطوف به طبیعت و حوادث مربوط به حیوانات و جانوران که آنها را مسامحتاً «داستانهای

آلاسکایی» نیز نامیده‌اند؛ هرچندکه موضوع اصلی همه این داستانها حوادث مربوط به سرزمینهای یخبندان و پربرف نیست. از این دسته نوشته‌تهای جک لندن، می‌توان از سپید دندان، آوای وحش، حماسه شمال، سگ سیرک، پسر گرگ، عشق به زندگی، و گرگ دریا نام برد.

ب – داستانهای رئالیستی معطوف به اجتماع و حیات اجتماعی که منحصرأ حول محور زندگی انسانها در گردش هستند و به‌گونه‌ای صریح و غیرصریح به انتقاد از نظام سرمایه‌داری لیبرال و بعضاً تبلیغ آرای سوسیالیستی می‌پردازند. از این دسته آثار جک لندن می‌توان از مارتین ایدن، جنگ طبقات، مسابقه، پاشنه آهنین، جان بارلیکورن، اعتراف، تیره‌بختان، دزدی، و نگهبانان میدیاس نام برد. مولفه‌های اصلی داستانهای معطوف به طبیعت و یا به تعبیر مسامحه‌آمیز برخی منتقدان، داستانهای آلاسکایی را می‌توان این‌گونه فهرست کرد:

- ستیز با طبیعت و تلاش برای تسخیر و یارام کردن آن
- حضور پررنگ تصاویر مربوط به سرزمینهای قطبی، طبیعت بکر، دریاها و حیوانات و جانوران، به‌ویژه سگها و گرگها
- بیان نظریه تنازع بقا در قالب به‌تصویر کشیدن زندگی حیوانات در طبیعت یا انسان در طبیعت
- ستایش قدرت به‌عنوان یک فضیلت
- به‌تصویر کشیدن جنگ به‌عنوان امری پسندیده که موجب حفظ قوی و ارتقای نژاد و نسل می‌گردد
- توجه خاص به نکته‌های ظریف در روان‌شناسی حیوانات
- به‌صویر کشیدن مردان قوی و خشن و متکی به انرژی‌های غریزی و طبیعی و به‌نوعی تحسین تلویحی آنها (مثل کاپیتان لاولسن در رمان گرگ دریا)
- در بعضی موارد، برخی دیدگاههای فردگرایانه و یا نظریه ابرمرد، توسط نویسنده در قالب کلراکترسازی از حیوانات و رفتارهای آنان ارائه گردیده‌اند. به‌عبارت‌دیگر در مواردی جک لندن تصاویر شخصیت‌های بشری مورد‌نظر خود را از طریق اعمال و رفتار حیوانات و شخصیت‌پردازی برای آنها بیان می‌کند. (از نمونه‌های خلاف این روند، می‌توان رمان «مارتین ایدن» را مثال زد که لندن آرای نخبه‌گرایانه خود

را از طریق یک رمان رئالیستی معطوف به اجتماعیات بیان کرده است.)
۹ – حضور کم‌رنگ زنان و یا ماجراهای عاشقانه در این قبیل داستانها. مولفه‌های اصلی داستانهای رئالیستی و «معطوف به اجتماع و اجتماعیات» جک لندن را نیز می‌توان این‌گونه فهرست کرد:

- این داستانها اغلب به توصیف زندگی دریانوردان فقیر، ژنده‌پوشان و گدایان، آواره‌ها، دائم‌الخمرها و کلرگران فصلی و بیکار‌شده می‌پردازند و با نوعی حس همدردی و همدلی از آنها سخن می‌گویند.
- درون‌مایه اغلب این داستانها بر گونه‌ای انتقاد از نظام سرمایه‌داری لیبرال به‌عنوان علت اصلی بروز فقر و بی‌عدالتی و وضع مشقت‌بار زندگی تهی‌دستان، مبتنی است.
- در اغلب این دسته آثار، اندیشه طغیان و انقلاب و دعوت به آن به‌طور صریح یا غیرصریح مطرح گردیده است.
- در این قبیل داستانها پرده از ظلم و تنگ‌نظری و خشونت و حتی خرافه‌پرستی افراد مردم برداشته می‌شود
- جک لندن در بس‌یاری موارد تصویری ایده‌آلی از چهره انقلابیون و معترضین نسبت به نظام حاکم ارائه می‌دهد.
- در این قبیل داستانهای لندن، روابط عاشقانه به‌صورت حاشیه‌ی با متن ارائه می‌شوند و نقش زن در داستانهای او جایگاه فعال‌تری پیدا می‌کند. هرچند می‌توان گفت جز مارتین ایدن به‌عنوان یک استثنا جک لندن در توصیف بیچ‌وخم‌های روان‌شناسی زنان (در مقایسه با رئالیست‌هایی نظیر بالزاک یا تولستوی) و یا به‌تصویر کشیدن فرازوفرودهای یک رابطه عاشقانه، دچار ضعف جدی و عمده است.
- در این دسته آثار لندن، ضعف و یا کم‌توجهی خاصی در شخصیت‌پردازی و کلراکتر سازی و پرورش داستانی شخصیتها دیده می‌شود.
- البته به‌طور کلیی در آثار جک لندن استثنائهایی نیز وجود دارند؛ نظیر «مارتین ایدن» که با یک ساخت رئالیستی، به تبلیغ آرای فردگرایانه و شبه‌نیچه‌ای او متمایل می‌شود و یا در نقطه مقابل آن، «سپیده‌دم شمال» که با قرارگرفتن در ردیف داستانهای «معطوف به طبیعت»، به‌نوعی با تبلیغ سوسیالیسم پیوند می‌خورد.

رمانهای جک لندن، از «دختر برف‌ها» تا «سپید دندان»

«دختر برف‌ها» در سال ۱۹۰۲ منتشر شد. دختر برف‌ها داستان رقابت دو مرد برای به‌دست‌آوردن دختری به‌نام فرونا ولز است. ماجراهای رمان در دل شمال یخ‌زده می‌گذرند. به‌نظر می‌رسد فرونا در این رمان تصویری زن مطلوب جک لندن است. زنی با اندیشه و رفتار مدرنیستی، تمایلات قدرت‌طلبانه، متمایل به انگیزه‌های غریزی، شجاع و درعین‌حال فریبنده، در سودای برابری



با مردان و دل‌رای آرای نژادپرستانه مبتنی بر برتری آنگلوساکسونها. فرونا از جهتی تصویری زن مطلوب جنبش فمنیستی اوایل قرن بیستم است. در این رمان رگه‌هایی از تصور جک لندن درباره انسان برتر که این‌بار در وجود یک زن مصداق یافته است، دیده می‌شود.

فرونا، موجودی است که فقط در ذهن جک لندن می‌توانست تعین بیابد. در واقعیت امر، سرشت وجودی زن از سوادهای باطل مدرنیستی به‌قدری فاصله دارد که هر نوع کوشش برای تحقق عملی آن جز به تناقض و مسخ سرشت و سرنوشت وجودی زنان نمی‌انجامد. البته برخی گرایش‌های مدرنیستی در غرب معاصر کوشیده‌اند صورت ایده‌آلهای ذهنی خود را به‌گونه‌ای جبری بر نهاد برخی زنان تحمیل کنند، اما نتیجه این تلاشها در نهایت امر حاصلی جز تعمیق بحران هویت برای زنان و مسخ سرشت و شخصیت زن غربی نداشته است.

جک لندن در دیگر آثار خود، دیگر چندان کوشش جدی برای به‌تصویر کشیدن زن قهرمان مورد نظر خود به کار نمی‌گیرد؛ چنانکه شخصیت «روت» در رمان مارتین ایدن و یا «مود» در گرگ دریا، با فرونا ولز تفاوت‌های عمیق و محسوسی دارند.

«آوای وحش» یکی از رمانهای بسیار پرآوازه لندن است که به سال ۱۹۰۳ منتشر شد. قهرمان این اثر، سگی به‌نام باک است. باک، سگی است که از پیوند یک سگ سن برنار و یک سگ چوپان اسکاتلندی به‌وجود آمده و روزهای خوب و آرامی را در ناحیه‌ای در جنوب پیش صاحبش، قاضی میلر، می‌گذراند. ماجراجویان جستجوگر طلا، باک را می‌ریابند و با خود به مناطق سرد و یخ‌بسته می‌برند. در این جابجایی‌ها باک مرتباً از صاحبانش کتک می‌خورد، زخمی می‌شود و گاه مجبور می‌شود به نردب با سگهای دیگر بپردازد. بعد از مدت‌ها رنج و دربه‌دری، باک صاحب جدیدی به‌نام ژرژئن پیدا می‌کند و به او علاقمند می‌گردد اما ترتن نیز پس از مدتی به‌دست سرخپوستها کشته می‌شود. پس از این حادثه، باک زندگی در میان آدمیان و در چارچوب تمدن و جامعه رارها می‌کند و به دسته گرگها می‌پیوندد و تجسم آوای وحش می‌گردد.

در رمان آوای وحش، جک لندن به‌گونه‌ای غیرمستقیم، نظریه تطور

۱۹۰۴ منتشر شد. در این رمان کاپیتان ولف همان ابرمرد بیولوژیکی است که در شخصیت جک لندن گرایش آشکار و پنهانی نسبت به او وجود داشته است. کاپیتان ولف مظهر داروینیسم اجتماعی است و جک لندن ضمن علاقمندی درونی نسبت به شخصیت او، درعین‌حال در یک گرایش متضاد، از او متنفر بود. کلراکتر و سرنوشت کاپیتان ولف در رمان گرگ دریا، درواقع از همین گرایش و درعین‌حال تضاد درونی جک لندن نشأت می‌گیرد. کاپیتان ولف، به‌عنوان مردی نیرومند و متکی به غرایز که در میدان تنازع بقای زندگی رشد یافته، فاقد هرگونه پرنسیب اخلاقی و یا احساس لطیف بشری است و همین ویژگی او را از جک لندن متمایز می‌سازد. شخصیت کاپیتان ولف در گرگ دریا تا حدود زیادی از آزمایشگاه آرای اسپنسر و تاحدی نیز نیچه بیرون آمده است.

می‌توان گفت جک در وجود خود اوقات زیادی با یک گرایش ناخودآگاه به سوی کاپیتان ولف در کشمکش بوده است. لندن در سال ۱۹۰۶ رمانی تحت عنوان «پیش از آدم» منتشر نمود. این رمان تجسم باور متعصبانه و متصلّب جک لندن به فرضیات بی‌اساس و توهم‌آلودی است که تحت عنوان تطور انواع و تطور انسان توسط داروین و بیولوژیستهای پس از او ارائه گردیدند.

رمان «سپید دندان» (۱۹۰۶) کوشش دیگری از جک لندن است که لندن در آن بیان آرای بیولوژیستی و ابرمردگرایانه‌اش (باز هم در قالب زندگی یک سگ گرگ و حوادثی که بر این موجود حیوانی می‌گذرد) می‌پردازد. سپید دندان، سگی از تبار گرگها است. او ابتدا در اسارت یک سرخپوست بی‌رحم قرار می‌گیرد (ظهور دوباره رویکرد نژادپرستانه جک لندن) و از دل طبیعت و آزادی به اسارت درمی‌آید.

پس از آن ماجراهای تلخ و سخت بسیاری بر سپید دندان می‌گذرد. سپید دندان، سگ قدرتمندی است که در میدان تنازع بقا از جان خود دفاع می‌کند و شایستگی‌اش را اثبات می‌نماید (نظیر ابرمرد حاصل از تطورات بیولوژیکی که لندن در گرگ دریا او را توصیف کرده بود). سپید دندان یک ابرمرد قدرتمند است که می‌خواهد تک‌تک با دنیا بجنگد. جک در خلوت خویش، خود را مصداقی از

این ابرمرد می‌دانست. گویا جک در باطن، همان سپید دندان بود. جالب آنکه جک به‌نام گرگ علاقه خاصی داشت و نامه‌هایش را با کلمه «گرگ» امضا می‌کرد و سفارش کرده بود کتاب‌هایش را با تصویر سر یک سگ گرگ تزئین نمایند. جک لندن در پایان داستان سپید دندان، او را «گرگ مقدس» می‌نامد. سپید دندان مثل خود جک لندن، برخلاف باک در آوای وحش، به‌جای آنکه به متن طبیعت بلرگردد و از جامعه بگریزد، به سوی جامعه و تمدن مدرن می‌رود و می‌کوشد برای خود جایی در آن پیدا نماید؛ یعنی همان سیری که جک عملاً و در بخش بیشتر عمرش آن را دنبال کرد. هرچند در این بین گاه‌وبیگاه امیال عزلت‌طلبانه و جامعه‌گریزانه نیز در او فعال می‌شد، اما در اکثر اوقات عمر کوشید به تصور خود، ابرمردی در متن زندگی اجتماعی و تنازع بقای آن (به‌گونه‌ای که لندن آن را تصور می‌کرد) باشد.

بخند تا دنیا به روت بخنده!

در دانشگاه «واترلوی کانادا» انجام گرفت، نشان داده شد که خنده، «ایمونوگلوبین‌های A» و «گرا افزایش می‌دهد.

- اکسیژن‌رسانی و ورزش :

خنده، قلب و عروق را کاملاً ورزش می‌دهد. یک دقیقه خنده‌ی از ته دل، ضربان قلب را افزایش می‌دهد و اگر خنده، ۱۰ دقیقه ادامه یابد، ضربان قلب به اندازه‌ی استفاده از دستگاه‌های ورزشی، بالا می‌رود.

به گزارش دکتر «فرای»، خنده ورزشی عالی‌ست. او یک دقیقه خنده‌ی از ته دل را با ۱۰ دقیقه پاروژدن یا دویدن، برابر می‌داند. «لوید» نشان‌داده خنده، آمیزه‌ای‌ست از دم عمیق و بازدم کامل که منجر به تهویه‌ای مطبوع و آرامش و راهی عمیق می‌شود. (خبرنامه‌ی روان‌شناسی عمومی، سال ۱۹۳۸)

- افزایش گردش خون :

خنده، اندام‌های داخلی را ورزش و ماساژ می‌دهد و گردش خون به اندام‌های گوارشی و لنف‌ها را افزون می‌کند. خنده با افزایش گردش خون، مواد زاید را از سلول‌ها تخلیه می‌کند و بدن را در اوج آمادگی قرار می‌دهد. افزایش گردش خون در عضلات صورت، چهره را گلگون و درخشان می‌کند.

- هوش هیجانی :

بازی‌های دسته‌جمعی برای رشد مهارت‌های اجتماعی و هوش هیجانی کودکان، بسیار حیاتی‌ست و محرومیت از بازی می‌تواند به ناراحتی‌های روانی، عاطفی، جسمانی و مشکلات جسمانی بینجامد. خنده به بازیگوشی‌های کودکانه می‌انجامد. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد بزرگسالان بازیگوش و شاد، هم‌چنان به یادگیری مهارت‌های اجتماعی ادامه می‌دهند و هوش هیجانی‌شان را تقویت می‌کنند.

خنده، اندام‌های داخلی را ورزش و ماساژ می‌دهد

و گردش خون به اندام‌های گوارشی و لنف‌ها را افزون می‌کند.

خنده با افزایش گردش خون، مواد زاید را

از سلول‌ها تخلیه می‌کند و بدن را در اوج آمادگی قرار می‌دهد.

افزایش گردش خون در عضلات صورت،

چهره را گلگون و درخشان می‌کند.

خنده می‌تواند فعالیت سلول‌های قاتل که وظیفه‌ی محافظت از ما در برابر سرطان را به‌عهده دارند، بهبود بخشد ...

در این شماره می‌خواهیم چند ویژگی مثبت و سودمند خنده را با شما در میان بگذاریم تا با خواندن آن‌ها، انگیزه‌تان برای هرچه بیش‌تر خندیدن و پیوستن به باشگاه‌های خنده، دوچندان شود.

دشمن شماره یک استرس :

خنده با کاستن از غلظت هورمون‌های استرس‌زای شناور در خون، آثار استرس را بر طرف می‌کند. پژوهش‌هایی که به‌تازگی در مورد ۵۰ نفر از



متخصصان فن‌آوری اطلاعات در «بنگلور هند» انجام شد، نشان داد که پس از خنده، میزان هورمون استرس (کورتیزول) در آنان بسیار پایین آمد.

- هورمون‌های شادی‌آفرین :

خنده به رهاسازی «آندورفین» منجر می‌شود. «آندورفین»، مسکنی‌ست که خود بدن می‌سازد و افزون بر تسکین دادن دردها، حامل پیام‌های مهر و دلبستگی و احساس دلسوزی و گذشت نیز هست.

- تقویت دستگاه ایمنی :

خنده با افزودن بر میزان سلول‌های ایمنی ضد ویروس، ضد عفونت و ضد سرطان، به تقویت دستگاه ایمنی بدن می‌پردازد. هم‌چنین میزان «ایمونوگلوبین A» افزایش می‌دهد که نخستین خط دفاعی بدن در برابر ویروس‌های عفونی چون «سرماخوردگی» به‌شمار می‌رود.

بر پایه‌ی یافته‌های دکتر «لی اس برک»، خنده می‌تواند فعالیت سلول‌های قاتل که وظیفه‌ی محافظت از ما در برابر سرطان را به‌عهده دارند، بهبود بخشد. (پژوهش‌های بالینی ۱۹۸۹) «لابوت» ضمن تأیید یافته‌های دکتر «برک»، نتیجه‌ی می‌گیرد که خنده به بهبود تقویت دستگاه ایمنی بدن می‌انجامد. (خبرنامه‌ی پزشکی-رفتاری، ۱۹۹۰) در پژوهشی که

آنچه که باید فارغ‌التحصیلان جدید قبل از شروع کار بدانند

دارید چیزی نمی‌گویید. اینها قطعاً برای من یک سورپرایز بود و چیزی است که می‌توان به آسانی از آن کسب منفعت کرد.»

۶- حرفه‌ای بودن همه چیز است

طبق گفته‌های هامن «بسیاری از فارغ‌التحصیلان جدید در تطبیق با آداب ارتباط حرفه‌ای با مشگل روبه‌رو

نقاطی باید بهبود یابیم، اما همان جریان بازخورد را در شغل‌تان انتظار نداشته باشید.» در حقیقت او می‌گوید: «اگر کارفرمایی یافته‌اید که مرتب در کنار شما می‌نشیند و در مورد پیشرفت شما صحبت می‌کند، بسیار خوش‌شانس هستید. ممکن است ماه‌ها یا حتی یک سال طول بکشد که

باشید.»

زمانی که کارولین استوکز اولین شغل خود به‌عنوان یک دستیار مدیر بازاریابی پذیرفت، با تأیید این حرف گفت: «آنچه باعث شگفتی من شد این بود که چقدر نکات متفاوتی وجود داشت که من باید می‌آموختم.» و از همه مهم‌تر به نظر نمی‌سید کسی حاضر باشد این مهارت‌های جدید را به او بیاموزد؛ او باید طی مسیری شغلی‌اش، این نکات را می‌آموخت.

زمان خارج از کنترل شماس‌ت: هامن می‌گوید: «هر سازمانی سلسله مراتب خود را دارد.» و اغلب «مهم نیست تا چه حد سریع وظایف خود را انجام می‌دهید، تحلیل‌هایی وجود خواهد داشت که خارج از کنترل شما است.» این حقیقت که زمان خارج از کنترل شماس‌ت می‌تواند آزار دهنده باشد، اما بدانید که همه آنچه می‌توانید انجام دهید این است که تمام تلاش خود را برای رفع ضرب‌الاجل‌ها بکنید.

به شما «کارنامه» نخواهند داد: در دانشگاه شما برای نمره تلاش می‌کردید. شاید استادان شما در دانشگاه در مورد نمره دانشجویان رک و مستقیم برخورد کنند، اما ممکن است این قضیه در مورد ارائه بازخورد رئیس‌تان صدق نکند. همان‌طور که هامن می‌گوید «معلمان و استادان دانشگاه به ما نمره می‌دهند و این‌راهی است برای اینکه به ما نشان دهند در چه مهارت‌هایی تسلط داریم و در چه

شرکت باشند.»

سوال پرسیدن علامت ضعف نیست: هامن می‌گوید «فارغ‌التحصیلان جدید بسیار زیادی را می‌بینم، کسانی که وقتی چیزی را نمی‌دانند، از پذیرش آن واهمه دارند.» هراس آنها این است که فردی بی‌کفایت جلوه کنند. اما اغلب هوشمندانه‌ترین گامی که می‌توانید در یک شغل جدید بردارید «سوال پرسیدن» است. همان‌طور که هامن اشاره می‌کند زمانی که با موقعیتی مواجه می‌شوید که شما را دستپاچه یا گیج می‌کند، تنها دو گزینه وجود دارد. تظاهر کنید که می‌دانید در حال انجام چه کاری هستید و امیدوار باشید خرابکاری نکنید یا اینکه سوال پرسید و توضیح بخواهید. گزینه دوم به معنای تأیید محدودیت‌های شماس‌ت؛ اما شناسن یادگیری و اجتناب از اشتباهات پرهزینه‌تر فراهم می‌آورد.»

مسئیر یادگیری پایان ندارد: زمان و هزینه بسیار زیادی را برای تحصیل در دانشگاه صرف کرده‌اید؛ بنابراین جای تعجب نیست اگر تصور شما این باشد که بعد از فارغ‌التحصیلی تمام آنچه باید بدانید را با خود به همراه دارید. اما اگر دیدگاه شما اینچنین است خبرهای بدی برای شما داریم، چرا که هامن هشدار می‌دهد که «بسیار مایوس و ناامید خواهید شد. هر شرکتی مسییر مخصوص به خود را برای انجام امور دارد. بنابراین برای پذیرش فرآیندها و روش‌های جدید حل مشکلات آماده

درست مانند شما تحصیل یا دوره کل‌آموزی را شروع کرده‌اند.» به گفته هامن، ممکن است گروهی از تازه‌کلران دیگر وجود نداشته باشند که بتوانید روی حمایت آنها حساب کنید. خبر خوب این است که «اگر زمان مناسبی برای شناخت همکلرانتان و شکل دادن به روابط صرف کنید، گذار شما به

به‌عنوان یک فارغ‌التحصیل جدید، همه افراد، از بهترین دوست تا استاد محبوب‌تان در دانشگاه، می‌خواهند برای عملکرد بهتر شما در اولین شغل، بهترین توصیه‌ها را به شما ارائه دهند. اما حتی با همه این توصییه‌ها و سفارش‌ها نکاتی وجود دارند که باز هم شما را شگفت‌زده خواهند کرد. هیتز



مراتب آسان‌تر خواهد شد.»

این چیزی است که کری آلتباچر به سختی آن را آموخته است. آلتباچر تصور می‌کرد که همکلرانش اخلاق کاری او را می‌ستایند و دوستان او خواهند شد، اما در عوض برخی از آنها علیه او شدند. او می‌گوید: «یکی از کلرمدان من را کنار کشید و گفت خیلی سریع کار نکن. این کار باعث می‌شود که عملکرد سایرین کند به نظر آید.» «توضیحاتی در مورد سیاست‌های شرکت به من داده شد، اما نمی‌دانستم که چه چیزهایی می‌توانستند جزو مانع‌بست



هستند.» به عبارت دیگر، ممکن است شگفت‌زده شوید که ببینید رئیس‌تان از اینکه او را «آقا» خطاب می‌کنید یا ایمیل‌های صمیمی به او می‌نویسید، از شما قدردانی نمی‌کند. هامن می‌گوید: «آنها نه ایمیل‌های تمام‌ارسمی را می‌پسندند و نه ایمیل‌هایی که پر از عبارات عامیانه است.» پس یک کارمند جدید چه باید بکند؟ نکته کلیدی این ماجرا یافتن یک توازن مناسب است.

شما باید همیشه مودب باشید؛ اما از نشان دادن شخصیت خود نیز واهمه نداشته باشید.

اطلاعات یا تصدیقی از جانب رئیس‌تان دریافت کنید.» در حقیقت، ممکن است هیچ‌کس به شما امتیاز ندهد. به تجربه کلاین دوگوآی در اولین شغل خود توجه کنید. او می‌گوید: «من در شغلم به‌عنوان یک نماینده خدمات مشتری پاره‌وقت کار می‌کردم و در عین حال یک دانشجو نیز بودم. موقعیت شغلی من طوری بود که مدام زیر نظر سرپرست قرار داشتم؛ سرپرستی که هر حرکت شمارا زیر نظر دارد. هیچ‌کس واقعا در مورد آزادی کامل و استقلالی که در شغل اولتان



و طول عمر به‌شمار می‌رود. تمرین «یوگای خنده» -به‌ویژه در باشگاه‌های خنده- به تقویت روابط اجتماعی همدلانه می‌انجامد که ثابت شده پس از خوراک و مسکن، مهم‌ترین عامل شادمانی افراد است.

- برون‌ریزی :

خنده با از پیش رو برداشتن موانع، راه را برای ره‌اشدن احساسات و هیجانات سرکوب‌شده، باز می‌کند. احساسات و هیجانات سرکوب‌شده ممکن است به ناراحتی‌های جسمانی، روانی و عاطفی بینجامد و رهاسازی آن‌ها، می‌تواند دگرگون‌ساز باشد. خنده، شیوه‌ای عالی و بدون خشونت برای رهاسازی عاطفی و برون‌ریزی به‌شمار می‌رود.

- اکسیر جوانی :

به ادعای بسیاری از اعضای پایه‌سن‌گذاشته‌ی «باشگاه خنده»، خنده با ورزش دادن و سفت و سخت کردن عضلات صورت، چین و چروک را از بین می‌برد و چهره را جوان و شاداب می‌کند. ورزش به‌عنوان یکی از راه‌های به تأخیر انداختن پیری، شناخته شده است. «یوگای خنده» ورزشی ساده و لذت‌بخش برای همه‌ی گروه‌های سنی‌ست که میزان پیگیری و پایبندی به آن، بالاست.



مانوک خدابخشیان

مانوک خدابخشیان مفسر ورزشی و تحلیلگر سیاسی ارمنی تبار ایرانی آمریکایی بود که در ۱۲ مهر ۱۳۲۴ در آبادان بدنیا آمد. او تحصیلاتش در رشته ادبیات در دانشگاه اصفهان بود و به عنوان یکی از مطرح‌ترین چهره‌های رسانه‌ای ورزشی پیش از انقلاب ۱۳۵۷ شناخته می‌شد. تفسیر فوتبال: مانوک خدا بخشیان شیوه تازه‌ای در تفسیر فوتبال را در تلویزیون بنا نهاد او با مطالعات روز شناخت دقیق ارائه آمار و ارقام دقیق و ارزوایی



فنی در افزایش اطلاعات و آگاهی‌های مردم نقش چشم‌گیری داشت. برنامه‌های تلویزیونی او بنام شمارش معکوس روزهای شنبه ساعت ۲:۴۵ به وقت ایران از تلویزیون کانال یک پخش می‌شد

همچنین در رادیو صدای ایران و تلویزیونهای مختلفی از جمله NITV و تپیش فعالیت داشت.

تحلیل‌های سیاسی، اجتماعی مانوک مرحوم رو بخودش جذب میکرد و طرفداران زیادی رو بدور خودش گرد آورده بود.

مانوک پیش‌بینی میکرد که یک‌روزی مادران و دختران یاسیندر لاهایا پانهارا قرق خوامند کرد و پدر رژیم را در خواهند آورد؟ پیش‌بینی اش درست بود و امروز شاهد آن هستیم که سیندرالها در کنار مردان شان چگونه مبارزه میکنند و پدر رژیم را در آورده اند. مانوک در تحلیل‌ها به مسائل و مشکلات روز

شناسایی و افشا میکرد.

یکی از دلایل این کار او احتمالاً تلاش برای جلوگیری از سوء استفاده برخی از افراد از نام اپوزیسیون و مبارزه با حکومت جمهوری بود.

او معتقد بود که برخی از این افراد بیشتر بدنبال منافع شخصی خود هستند تا مبارزه واقعی با حکومت.

او در برخی از برنامه‌های خود به افشای فعالیت‌های برخی چهره‌های اپوزیسیون پرداخت و آنها را به چالش کشید. این کار او گاهی اوقات منجر به جنجال و بحث‌های زیادی شد.

یکی از نمونه‌های معروف افشای فعالیت‌های عبدالرحمان قاسملور رهبر حزب دموکرات کردستان ایران بود.

مانوک خدا بخشیان قاسملورا به همکاری با جمهوری اسلامی متهم کرد و گفت او در مذاکرات صلح با حکومت نقش مهمی داشته است.

مانوک در پی افشاگریهایش افراد زیادی رو معرفی میکرد از جمله مسیح‌علینژاد، محسن سازگارا و اکبر گنجی و معتقد بود این‌ها سالها در خدمت رژیم بودند و زمانی به اپوزیسیون ملحق شدند، که نتوانستند به همکاری در ایران ادامه بدهند و نباید به آنها زیاد دل بست و فریب آنها را فرد.

نمونه دیگر خانم نرگس محمدی که در زندان است و با احتیاط بیرون می‌آید و با خبرگزاریهایی خارجی تماس می‌گیرد و حتی برنده جایزه صلح نوبل نیز میگردد.

یا خانم شیرین عبادی. این لیست اپوزیسیونها به درازا میکشد اگر در اینجا دونه دونه نام برم.

مانوک معتقد بود که شاهزاده رضا پهلوی فرزند شاه سابق تنها گزینه مناسب برای رهبری ایران

پس از سقوط حکومت جمهوری اسلامی است.

و به گفته مانوک این پیشینه خانوادگی او را به عنوان یک رهبر مشروع برای ایران مطرح می‌کند. رضا پهلوی تحصیلات عالی دارد و تجربه کار در زمینه‌های مختلف را دارد. محبوبیت شاهزاده رضا پهلوی در میان مردم ایران می‌تواند به عنوان رهبر مردم را به سمت خود جذب کند.

نداشتن وابستگی به جمهوری اسلامی می‌تواند او را به عنوان یک رهبر مستقل بی‌طرف مطرح کند. مانوک معتقد بود که رضا پهلوی می‌تواند به عنوان یک رهبر، ایران را به سمت دموکراسی و پیشرفت هدایت کند و از این رو او را به عنوان کارت برنده در دست مردم ایران میدانست.

من فکر می‌کنم تا اینجا کار دین خودمو به مانوک عزیز پرداخت کرده باشم، به خاطر زحمت‌هایی که در ایران میکشید و علم و شناخت همه رو بالا می‌برد و چه زحمت‌هایی که بعد از انقلاب در خارج از ایران کشید و یک تنه جواب همه چیز را میداد.

از اینجا به بعد می‌خوام نظرس خودمو به عنوان یک ایرانی خارج از ایران بنویسم.

آلته مطمئنم که نظر من برای کسی مهم نیست، ولی اینو حق خودم میدونم حالا که قلم

دستمه حرف دلمو هم بزنم. من از کودکی تو ورزش بودم. تو دبستان تو تیم والیبال بودم، تو دبیرستان ودانشگاه تر تیم فوتبال بودم تو زمین‌های خاکی اون زمان تو تیم بازی میکردم و یک سالی هم تو اصفهان بازی کردم تو تیم ذوب آهن!!

اینارو گفتم که بدونید از نظر فکری همیشه تو تیم بودم، نه ورزشکار تنها مثل تنیس باز یا کشتی‌گیر و به کار تیمی و دسته جمعی خیلی بیشتر اهمیت میدم تا تک‌روی! حالا:

نظرات مختلفی در مورد

اپوزیسیون وجود دارد اما به نظر میرسد که شاهزاده رضا پهلوی یکی از گزینه‌های اصلی برای رهبری ایران پس از سقوط جمهوری اسلامی است. امیدوارم که شاهزاده با همکاری و همدلی همه نیروهای اپوزیسیون بتواند ما را به یک آینده بهتر و به ایرانمان برساند. همانطور که گفتم همکاری و همدلی تیمی میتونه از عهده

در صورت انتخاب او توسط مردم به عنوان رهبری حکومتی سکولار و دموکراتیک را در ایران برقرار کند که در آن حقوق همه شهروندان ایرانی بدون در نظر گرفتن دین، قومیت یا جنسیت رعایت شود. من آرزویم اینست که با تلاش و همکاری تک‌تک ایرانیان بتوانیم به این آرزوها برسیم و ایران را به یک کشور پیشرفته و دموکراتیک تبدیل



کنیم. ایرانی با مشخصات زیر: تحصیل برای همه، آموزش و پرورش رایگان و با کیفیت برای همه بدون در نظر گرفتن وضعیت اقتصادی یا اجتماعی. کار برای همه، فرصتهای شغلی مناسب و با دستمزد کافی برای همه بدون تبعیض! مسکن برای همه، مسکن مناسب و با قیمت مقرون به صرفه برای همه بدون خطر بی‌خانمانی. بهداشت برای همه، خدمات بهداشتی و درمانی برای همه بدون نظر گرفتن وضعیت اقتصادی یا اجتماعی.

عدالت برای همه عدالت اجتماعی و اقتصادی برای همه بدون تبعیض و با رعایت حقوق بشر.

اینها همه آرزوهای بزرگی هستند. اما با تلاش و همکاری همه میتوانیم به آنها برسیم.

هر رژیمی بر بیاد و مشکلات رو یکی یکی از سر راه برداره. فکر میکنم فردا رژیم جمهوری اسلامی که با هواپیمای ایفرانس اومده بود با همون هواپیما برگرد به جانی که قبلاً رزرو کرده.

از خودم میپرسم چه آرزوئی برای ایران فردا داری؟ و چه چیزی در آینده ایران فردا برای من و مردم ایران مهم است؟ یک حکومت مردمی که بتواند یکپارچه که ایران را حفظ کند و جای اجرای قوانین حقوق بشر باشد. فکر کنم تا اینجا با هم مشکلی نداشته باشیم و این آرزوی هم ما هاست. شاهزاده، رضا پهلوی در سخنرانی‌ها و مصاحبه‌های خود بر اهمیت حفظ یکپارچگی ایران و احترام به حقوق بشر تاکید کرده است. او همچنین وعده داده است که





این فقط استرس نیست؛ بدن ما در حال فرسودن است



مطلب دیگری را برای این ماه و درج در مجله بازار انتخاب کرده بودم ولی امروز ۱۳ ژانویه است و در حالی این مطالب را می‌نویسم که چند روزی می‌شود که دنیا در بی‌خبری فرورفته است. اینترنت در ایران قطع شده و میلیون‌ها ایرانی خارج از کشور، در نگرانی از خانواده و هموطنان خود به سر می‌برند. خبرها به سختی به دستمان می‌رسد و سطح استرس بالا است. پس تصمیم گرفتم به جای مطلبی که برای این ماه انتخاب کرده بودم، درباره چیزی بنویسم که امروز بیش از همیشه مهم است: چگونه می‌توانیم در شرایط پراضطراب، از خود و ذهن‌مان مراقبت کنیم و انرژی‌مان را حفظ کنیم.

این متن قرار نیست نسخه بیچد؛ فقط یادآوری است که در روزهایی که دنیا از کنترل ما خارج است، بدن‌مان هنوز به مراقبت ما نیاز دارد. این روزها اضطراب و نگرانی در تمام ذهن‌ها جریان دارد؛ قلب‌ها تند می‌زند، افکار پشت‌هم می‌آیند و احساس بی‌قدرتی گاهی ما را در هم می‌شکند.

بسیاری از ما به پرخوری عصبی روی آورده‌ایم؛ دست و دلمان به کار نمی‌رود، حتی حوصله درست کردن یک وعده ساده غذا را نداریم. بیشتر به سراغ فست‌فودها و نوشابه‌ها می‌رویم؛ نوشیدنی‌هایی که گاهی آسان‌ترین و در عین حال گول‌زننده‌ترین انتخاب هستند.

آن سوزاندگی کوتاه در مسیرشان به معده، برای چند ثانیه این حس را به ما می‌دهد که «آخیش، کمی آرام شدم»، غافل از اینکه این آرامش مصنوعی و کوتاه‌مدت است و بعد، خستگی و اضطراب دوباره سراغ‌مان می‌آید.

ورزش نمی‌کنیم و کارمان شش‌ده مرور کردن بی‌پایان خبرها و تلاش برای برقراری ارتباط با ایران، هر چند که اغلب بی‌نتیجه است. شب‌ها با گوشه‌

به خواب می‌رویم و صبح‌ها با

همان اضطراب بیدار می‌شویم.

انگار ذهن ما در چرخه‌ای تکراری

گیر کرده است: نگرانی، اضطراب،

پرخوری، و دوباره نگرانی

در تمام سال‌هایی که به عنوان

نماینده رسمی فروش دستگاه‌های

ژاپنی کانگن واتر فعالیت و تحقیق

میکنم، همیشه با یک عنوان پر

تکرار روبه‌رو شده‌ام: استرس

اکسیداتیو و تأثیر کانگن واتر با

آنتی‌اکسیدان بالا در کاهش اثرات

آن.

اینکه استرس اکسیداتیو چه کار

می‌کند و چه بلایی می‌تواند بر سر

بدن ما بیاورد، چیزی است که

همه ما باید بدانیم.

امروز و در این مقاله، قصد ندارم

درباره فواید تکنولوژی کانگن و

خاصیت آنتی‌اکسیدانی این آب

قلیایی صحبت کنم، بلکه

می‌خواهم روی استرس اکسیداتیو

و تأثیر آن بر زندگی روزمره ما

تمرکز کنم؛

این روزها بدن ما، به‌خاطر شرایط

ایران، در بالاترین سطح از استرس

قرار دارد.

استرس اکسیداتیو حالتی است که در آن تعادل طبیعی بدن به هم می‌خورد؛ زمانی که میزان رادیکال‌های آزاد از توان دفاعی بدن، یعنی آنتی‌اکسیدان‌ها، بیشتر می‌شود.

رادیکال‌های آزاد مولکول‌های ناپایدار و مضر هستند که به‌طور طبیعی در جریان متابولیسم سلولی تولید می‌شوند. وجود آن‌ها به‌خودی‌خود خطرناک نیست، اما زمانی که تعدادشان از حد طبیعی فراتر می‌رود، می‌توانند به سلول‌ها آسیب بزنند. افزایش بیش از حد رادیکال‌های آزاد باعث تسریع فرآیند اکسیداسیون در بدن می‌شود و زمینه‌ساز مشکلات گسترده‌ی سلامتی خواهد بود.

برای حفظ سلامت، تعادل میان رادیکال‌های آزاد و آنتی‌اکسیدان‌ها ضروری است. اگر این تعادل به هم بخورد، سلول‌های بدن سریع‌تر فرسوده می‌شوند. این فرسودگی سلولی یکی از عوامل مهم در بروز بیماری‌های

مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان، آلزایمر، پیری زودرس و حتی کاهش طول عمر است.

می‌توان استرس اکسیداتیو را مانند یک طوفان کوچک درون بدن تصور کرد؛ طوفانی که با هر موج اضطراب و نگرانی، شدیدتر می‌شود و انرژی سلول‌ها را آرام‌آرام تحلیل می‌برد.

سلول‌هایمان مثل بادبادک‌هایی هستند که در این طوفان گیر کرده‌اند؛ هر کدامشان با فشار و کشش، انرژی خود را از دست می‌دهند و به آرامی خسته و آسیب‌پذیر می‌شوند. قلب تند می‌زند، مغز پر از افکار پشت‌هم می‌شود و حتی هضم غذا و خواب ما تغییر می‌کند.

در چنین شرایطی، بدن انگار مدام در حالت «آزیر قرمز» است؛ آماده واکنش به هر تهدیدی، حتی اگر آن تهدید تنها خبر یا پیام از ایران باشد. این فشار مداوم، باعث می‌شود انرژی ما تحلیل برود و احساس بی‌قدرتی، خستگی و اضطراب مدام با ما همراه شود.

می‌دانم، تک‌تک کارهای به ظاهر ساده ای که در ادامه لیست می‌کنم با فکر آزاد و آرامش واقعی خیلی راحت و دلنشین به نظر می‌رسند، نه وقتی که دل در اضطراب و استرس گرفتار است.



اما همین قدم‌های کوچک، در شرایط پراضطراب، می‌توانند کمی از فشار طوفان درون بدن کم کنند و به ما یادآوری کنند که هنوز بخش‌هایی از زندگی تحت کنترل خودمان است.

به این فکر کنیم که اگر بدنی ضعیف و فرسوده داشته باشیم و ناخواسته با بی‌توجهی به خودمان به آن آسیب بزنیم، هیچ مشکلی حل نخواهد شد. نگرانی ما کمتر نمی‌شود، خبرها عوض نمی‌شوند و شرایط بیرونی هم تغییر نمی‌کند؛ تنها چیزی که از دست می‌دهیم، توان و انرژی خودمان است.

در چنین روزهایی، قوی ماندن فقط به معنای تحمل کردن نیست، بلکه یعنی مراقبت کردن از خودمان؛ از بدنی که قرار است این همه استرس، اضطراب و انتظار را تاب بیاورد. اگر بدنمان را حمایت کنیم، ذهن هم همراهی‌مان می‌کند و آن وقت است که می‌توانیم با آگاهی و آرامش بیشتری با شرایط روبه‌رو شویم.

و اینجاست که راهکارهای ساده برای مقابله با استرس اکسیداتیو اهمیت

پیدا می‌کنند

• آب کافی بنوشیم

بدن ما بیشترین کلرکدش را وقتی هیدراته است، دارد. آب، سموم را از بدن دفع می‌کند و سلول‌ها را زنده و فعال نگه می‌دارد. حتی چند لیوان آب در طول روز می‌تواند طوفان درون بدن را کمی آرام کند.

• میوه و سبزیجات آنتی‌اکسیدانی بخوریم

میوه‌ها و سبزیجات تازه مثل توت‌ها، انار، کیوی، هویج و سبزیجات برگ سبز، پر از آنتی‌اکسیدان هستند. این‌ها مثل سپر محافظتی برای سلول‌های ما عمل می‌کنند و جلوی آسیب ناشی از استرس اکسیداتیو را می‌گیرند.

• پیاده‌روی یا حرکت کوتاه داشته باشیم

حتی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قدم زدن در خانه یا بیرون خصوصاً زیر نور آفتاب، گردش خون را بهتر می‌کند و بدن و ذهن را از فشار روانی خلاص می‌کند. حرکات ساده کششی هم می‌توانند فشار روی عضلات و مفاصل را کاهش دهند.

• چند دقیقه تنفس عمیق یا مدیتیشن

وقتی افکار پشت‌هم می‌آیند و قلب تند می‌زند، چند نفس عمیق و آگاهانه می‌تواند ضربان قلب و استرس را پایین بیاورد. حتی پنج دقیقه تمرکز روی تنفس، مثل ریست کردن مغز است.

• خواب کافی و کیفیت بالای خواب

خواب شبانه، زمانی است که بدن و مغز فرصت بازسازی پیدا می‌کنند. کاهش فشار استرس اکسیداتیو با خواب خوب رابطه مستقیم دارد؛ حتی یک ساعت اضافه خواب، می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

• کمی فاصله گرفتن از خبرها و شبکه‌های اجتماعی

در روزهای پراضطراب، مرور مداوم خبرها مثل باد بیش‌تری به طوفان درون بدن می‌دمد. حتی چند ساعت دوری از گوشی و شبکه‌های اجتماعی، فرصتی است برای آرام کردن ذهن و بدن.

• فعالیت‌های کوچک لذت‌بخش

چای سبز درست کنیم و با یک دوست بنوشیم، به موسیقی مورد علاقه‌مان گوش کنیم، یا حتی چند خط در دفتر خاطرات بنویسیم. این لحظات کوتاه، هم سلول‌ها و هم ذهن را آرام می‌کند و حس توانمندی و کنترل را دوباره به ما برمی‌گرداند.

و صد البته، در چنین روزهایی دوری از سیگار و الکل، یکی از مهم‌ترین قدم‌ها برای کاهش فشار روی بدن و مقابله با استرس اکسیداتیو است.

و برای مادر و پدرهایی مثل خودم، یک نکته مهم:

از فرزندان‌مان غافل نشویم. آن‌ها خیلی خوب تغییر حالات روحی ما را درک می‌کنند، حتی وقتی ما فکر می‌کنیم کسی متوجه نیست. لبخند کوچک، لحظه بازی یا گفت‌وگو با آن‌ها می‌تواند هم برای ما و هم برای آن‌ها آرامش ایجاد کند و انرژی مثبت روزمره را تقویت کند.

من هم مثل شما نگرانم، منتظرم، خسته‌ام؛ و این مقاله را بیشتر از هر چیز، برای یادآوری به خودم نوشتم.

به امید حال خوب برای ایران، و روزهایی که آرامش و انرژی دوباره به تک‌تک ما بازگردد. مراقب جسم و روح‌تان باشید، حتی در روزهای پراضطراب؛ هر قدم کوچک برای خودتان، انرژی و آرامش را به زندگی‌تان برمی‌گرداند و شما را برای مواجهه با چالش‌های پیش رو آماده می‌کند.

با احترام

سارا سلیمه دار

نماینده رسمی و لیدر ارشد کمپانی ژاپنی ENAGIC

تکنولوژی دستگاه‌های تصفیه و قلیایی کننده KANGEN WATER





حکایت قوز بالای قوز

همسایه بیچاره شب بعد به طمع برداشته شدن قوزش به همان حمام رفت اما آن شب اجنه سیاه پوشیده بودند در عزای ماتم و او بدون توجه به این مجلس شروع به رقص و پایکوبی کرد. پریان که از حرکت وی خشمگین شده بودند قوزی را که از مرد نخست گرفته بودند روی قوز او گذاشتند و مرد فریاد برآورد که قوز بالای قوزم شد!

از آن پس هرگاه اگر کسی بر بلایی گرفتار باشد و نادانی بلا و مصیبت بر سر خود آرد گویند "قوز بالای قوزش" شد.

پای آنان نگرست دید که همه سم دارند! فهمید که آنان جن یا از ما بهتران هستند لیکن کماکان با آنها هم صدا و هم نوا شد و شادی را با آنان ادامه داد. اجنه از همراهی ایشان خوشنود شدند و به او گفتند چه حاجتی داری از ما بخواه!

مرد که رنجی جز قوز، خود نداشت از آنان خواست قوز را از کمرش بردارند و آنان چنین کردند و او راست قامت از در حمام بیرون شد.

روز بعد همسایه ای که او نیز قوزی بر پشت خود داشت سبب را از وی پرسید و او تمام ماجرا را برایش بیان نمود.

روزی روزگاری مردی قوز دار بود و از قوز خود بسیار در رنج و عذاب بود. شبی از، شب‌ها از روشنی ماه از خواب بیدار شد و پنداشت که صبح است. بقچه خود بیست و راهی حمام شد، چون از در حمام گذشت آواز و صدای نقاره و دست افشانی به گوشش رسید. به گرمخانه درآمد و دید گروهی به شادی و رقص مشغولند و گویا عروسی است. او نیز با آنان به رقص و پایکوبی پرداخت و چون به

خریدار چهارمی سر رسید و با لبخند آرامش گفت: ببخشید آقا! آیا این بز شما شیر هم می دهد؟

ملا که شک در دلش بود گفت: بله آقا، بز است، و شیر هم می دهد!

خریدار گفت: خوب حالا این بز را چند می فروشی؟

ملا با خود گفت: حتماً من اشتباه می کنم مردی به این محترمی هم حرف سه نفر قبلی را تکرار می کند. معامله انجام شد.

ملا گاوش را که دیگر مطمئن بود، بز است به دو سکه فروخت و به خانه اش برگشت. دزدها هم با خیال راحت گاورا به آن طرف بازار بردند و با خیال راحت با قیمت واقعی فروختند.

از آن به بعد وقتی خریداری بخواهد هر جنسی را به قیمت کمتری ویا مفت بخرد می گویند: "بزخری میکند"

رفت. مرد دومی آمد و گفت: ملا جان بزت را چند می فروشی؟! ملا از کوره در رفت و گفت: مگر کوری و نمی بینی که این گاو است نه بز؟

مرد حيله گر گفت: چرا عصبانی می شوی؟ بزت را برای خودت نگه دار و نفروش!

چند لحظه بعد سومی آمد و گفت: ببینم آقا این حیوان قیمتش چند است؟

ملا گفت: ده سکه.

خریدار گفت: ده سکه؟! مگر می خواهی گاو بفروشی که ده سکه قیمت گذاشتی؟ این بز دو سکه هم نمی ارزد...

ملا که دیگر کلافه شده بود گفت: گاو؟ پس چی که گاو می فروشم... خریدار گفت: دروغ به این بزرگی! مگر مردم نادان هستند که پول گاو بدهند و بز بخرند.

ملا نگاهی به گاوش انداخت کمی چشم هایش را مالید و با خود گفت: نکند من دارم اشتباه می کنم و این حیوان واقعاً بز است نه گاو!!

میگویند یک روز ملانصرالدین تصمیم گرفت "گاو" را به بازار ببرد و بفروشد. پیش از رفتن به بازار آب و علف حسابی به گاوش داد و آن را به بازار برد. یکی از آدم های رند و طمعکار وقتی دید ملانصرالدین گاوش را به بازار آورده تا بفروشد فکر شیطانی به ذهنش رسید و به اتفاق دوستانش نقشه ای کشید که سرملای بیچاره کلاه بگذارد. او با عجله به سراغ دوستانش رفت و نقشه اش را با آن ها در میان گذاشت و طبق نقشه یکی یکی به طرف ملا نصرالدین رفتند. اولی گفت: عمو جان این بزرا چند می فروشی؟! ملانصرالدین گفت: این حیوان گاو است و بز نیست. مرد گفت: گاو است؟ به حق چیزهای نشنیده! مردم بزرا به بازار می آورند تا به اسم گاو بفروشند! ملا داشت عصبانی می شد که مرد حيله گروا هوش را گرفت و

امثال و حکم فارسی

بهرام نصیری

بزخری چیست؟

کمیسیون استانداردها، برابری، سلامت و ایمنی کار کبک



کبک دفتر دارد، از جمله CNESST مونترال، کبک، لاوال، شربروک، و چند شهر دیگر

فهمیه اردکانی برای تنظیم وقت مشاوره و کوچینگ در مورد دعوی کاری یا درخواست غرامت با شماره ۵۱۴۲۹۸۵۰۵۵ تماس حاصل فرمایید

Evolvance
Info@evol Vance.ca

ب) وظایف کارفرما کارفرمایان موظف اند حقوق سالانه کارکنان را به کمیسیون اعلام کنند مقررات ایمنی را در محیط کار اجرا کنند

حق بیمه مربوط به ایمنی کار را بپردازند هر حادثه کاری را ثبت و گزارش کنند از بازگشت ایمن کارمند به کار حمایت کنند

در کبک CNESST دفاتر در شهرهای مختلف استان

بازپرداخت هزینه، وسایل لباس های آسیب دیده ارائه خدمات کمکی در منزل در صورت نیاز کارکنان باید ظرف ۶ ماه از حادثه، درخواست رسمی خود را ثبت کنند

روند رسیدگی به حوادث کاری و درخواست غرامت (ا) مراحل اقدام کارمند اطلاع رسانی حادثه به کارفرما مراجعه به پزشک و دریافت گزارش پزشکی ارسال فرم درخواست غرامت به کمیسیون "Mon Espace CNESST"



می دهد آموزش های پیشگیری از حوادث فراهم می کند حوادث و بیماری های شغلی را بررسی می کند هدف این بخش کاهش خطرات و ایجاد محیط کاری امن برای همه کارکنان (ج) غرامت و حمایت از کارکنان در صورت وقوع حادثه یا بیماری شغلی خدمات زیر را ارائه می دهد CNESST پرداخت هزینه های درمان بازپرداخت هزینه های رفت و آمد جبران بخشی از درآمد از دست رفته



فهمیه اردکانی

مقدمه کمیسیون سازمان اصلی دولت کبک برای نظارت بر حقوق کارکنان، تضمین ایمنی محیط کار و ارائه غرامت در صورت وقوع حوادث یا بیماری های شغلی است. این سازمان با نظارت بر استانداردهای کار، ارتقای ایمنی شغلی و ارائه غرامت، به بهبود کیفیت زندگی کاری و کاهش خطرات محیط کار کمک می کند و نقش مهمی در حمایت از کارکنان و ایجاد محیط کاری سالم و عادلانه در کبک دارد

وظایف
الف) استانداردهای کار حداقل دستمزد ساعات کار و اضافه کاری مرخصی ها و تعطیلات رفتار عادلانه با کارکنان جلوگیری از تبعیض و آزار و سوء رفتار این بخش تضمین می کند که کارکنان از حقوق پایه برخوردار باشند و کارفرمایان مطابق قانون عمل کنند
ب) سلامت و ایمنی شغلی بر اجرای قوانین ایمنی و سلامت محیط کار نظارت دارد CNESST این سازمان خطرات محیط کار را شناسایی و کنترل می کند دستورالعمل های ایمنی ارائه

مقدمه کمیسیون سازمان اصلی دولت کبک برای نظارت بر حقوق کارکنان، تضمین ایمنی محیط کار و ارائه غرامت در صورت وقوع حوادث یا بیماری های شغلی است. این سازمان با نظارت بر استانداردهای کار، ارتقای ایمنی شغلی و ارائه غرامت، به بهبود کیفیت زندگی کاری و کاهش خطرات محیط کار کمک می کند و نقش مهمی در حمایت از کارکنان و ایجاد محیط کاری سالم و عادلانه در کبک دارد

مأموریت و

قدرت بی چهره: چرا جمهوری اسلامی دیگر نمی تواند قهرمان بسازد

کاریماتیک تا فرمانده نظامی، از «شهید» تا «مدافع». اما امروز، این ماشین قهرمان سازی از کار افتاده است. قدرت هنوز هست، زور هنوز هست، تبلیغ هنوز هست؛ اما قهرمان دیگر ساخته نمی شود. این مقاله توضیح می دهد چرا.

یکی از نشانه های فروپاشی هر نظام اقتدارگرا، ناتوانی آن در تولید «قهرمان» است. قهرمان سیاسی فقط یک فرد نیست؛ نقطه ای است که قدرت، معنا، امید و ترس در آن جمع می شوند. جمهوری اسلامی سال ها با ساختن چهره ها زیست: از رهبر

قهرمان بدون آینده

قهرمان سیاسی باید آینده بسازد. جمهوری اسلامی آینده ای ندارد که بتواند آن را قهرمانانه روایت کند. وعده ها تکراری اند، افق ها بسته اند، نسل جدید به آینده رسمی باور ندارد. در غیاب افق، قهرمان به یادبود تبدیل می شود—و یادبود، بسیج نمی کند.

خشونت جای قهرمان را نمی گیرد

وقتی قهرمان ساخته نمی شود، نظام به خشونت عربان پناه می برد. اما زور، جانسین قهرمان نیست. خشونت می تواند سکوت بسازد، اما وفاداری نمی سازد. جمهوری اسلامی امروز بیش از آنکه بر چهره ها تکیه کند، بر ابزارها تکیه دارد—نشانه ای روشن از فروپاشی اقتدار معنایی.

از قهرمان به کاریکاتور

بسیاری از چهره هایی که قرار بود قهرمان باشند، به سوژه طنز تبدیل شده اند. طنز سیاسی، بی رحمانه ترین داور قدرت است. وقتی جامعه می خندد، یعنی قهرمان شکست خورده است. خنده، آخرین مرحله پیش از بی اعتباری کامل است.

جمع بندی

جمهوری اسلامی امروز با «قدرت بی چهره» اداره می شود: قدرتی که زور دارد، اما معنا ندارد؛ ابزار دارد، اما قهرمان ندارد. ناتوانی در قهرمان سازی، فقط شکست تبلیغاتی نیست؛ نشانه فروپاشی مشروعیت است. نظامی که نتواند چهره بسازد، ناچار است چهره ها را پنهان کند—و این، آغاز پایان هر اقتدار سیاسی است.

جمهوری اسلامی در قهرمان سازی افراط کرد. هر بحران، «قهرمان» خواست؛ هر مرگ، «اسطوره» شد؛ هر فرمانده، «تاریخی». نتیجه، تورم معنا بود. وقتی همه قهرمان اند، هیچ کس قهرمان نیست. جامعه ای که به طور روزمره با دروغ، ناکارآمدی و سرکوب مواجه است، دیگر روایت های اسطوره ای را جدی نمی گیرد.

قهرمان های تحمیلی در عصر اینترنت

قهرمان سازی نیازمند کنترل روایت است. اینترنت این کنترل را نابود کرد. تصویر رسمی دیگر تنها تصویر نیست؛ هر چهره ای با هزاران تصویر، روایت و افشاگری احاطه می شود. جمهوری اسلامی می تواند پوستر بزند، اما نمی تواند حافظه دیجیتال را پاک کند. قهرمان تحمیلی، در اولین جست و جوی آنلاین فرو می ریزد.

قهرمان علیه زندگی روزمره

قهرمان سازی زمانی کار می کند که با زندگی روزمره مردم نسبتی داشته باشد. امروز اما قهرمان های حکومتی در برابر تجربه زیسته قرار می گیرند: فقر، تبعیض، سرکوب، بی آیندگی. وقتی قهرمان وعده «افتخار» می دهد اما زندگی «تحقیر» تحویل می دهد، جامعه راه خود را جدا می کند.

بدن های واقعی علیه چهره های مصنوعی

در برابر قهرمان های مصنوعی، بدن های واقعی ایستاده اند: زنانی که از کنترل پوشش سرباز می زنند، جوانانی که از ترس عبور کرده اند، خانواده هایی که حقیقت قربانیان را می دانند. این بدن ها، قهرمان سازی را بی اثر می کنند؛ چون واقعیت را هر روز یادآوری می کنند.



قهرمان یعنی مشروعیت متمرکز

قهرمان در سیاست، کلر کردی مشخص دارد: او چهره انسانی قدرت است. مردم به قهرمان نگاه می کنند تا بفهمند نظام برای چه می جنگد، چه ارزشی را نمایندگی می کند و تا کجا حاضر است پیش برود. جمهوری اسلامی زمانی توانست چنین تمرکزی بسازد؛ اما این تمرکز بدون مشروعیت دوام ندارد. وقتی شکاف میان روایت رسمی و تجربه زیسته عمیق می شود، قهرمان به جای الهام، سوءظن تولید می کند.

تورم قهرمان؛ سقوط معنا

وسواس فکری دقیقاً چیست و چطور درمان می شود؟

روزهایی که این افراد سعی می کردند افکار خود را سرکوب کنند ۲ برابر بیشتر از روزهایی که در برابر افکار خود کاری نمی کردند، افکار مزاحم داشتند.

اختلالات مشابه وسواس

اختلالات دیگری وجود دارد که علائم بسیار مشابهی با وسواس دارند اما به عنوان اختلال وسواس شناخته نمی شوند. در بیشتر این اختلالات نگرانی فرد درباره یک موضوع خاص است و درباره آن موضوع خاص افکار یا اعمال وسواسی دارد.

به عنوان مثال، اختلال بدشکلی بدن نوعی اختلال روانی است که در آن فرد افکار وسواسی درباره ناهنجاری جزئی واقعی یا خیالی در ظاهر و بدن خود دارد و فکر می کند در بدن اون یک مشکل جدی وجود دارد. افراد مبتلا به این اختلال هم رفتارهای وسواس گونه دارند اما این رفتارها بیشتر درباره بدنشان است. مثلاً روزانه ده ها بار جوش های خود را در آینه بررسی می کنند.

چه کسانی به وسواس فکری مبتلا می شوند؟

یکی از مهم ترین عواملی که باعث شده برخی افراد به بیماری وسواس فکری یا OCD دچار شوند، ژنتیک خانوادگی آن ها است. علاوه بر آن عواملی که باعث ایجاد استرس در افراد شده نیز در به وجود آمدن این اختلال و پیشرفت روند آن تأثیر بسزایی خواهد داشت.

همچنین OCD می تواند ریشه در دوران کودکی افراد داشته باشد، اما بیشتر موارد ممکن است در دوران نوجوانی و اوایل بزرگسالی ظاهر شود.

اکثر کارشناسان در دنیا طبق تحقیقات علمی بر این باورند که دو عامل تناسب نوروبیولوژیکی و محیط می توانند به طور هم زمان باعث ایجاد افکار ناخواسته و ناخواسته شوند.

این دو عامل از مهم ترین مواردی بوده که افراد با داشتن این دو ویژگی بیشتر در معرض وسواس فکری قرار خواهند گرفت.

این وسواس ممکن است با افسردگی، عادات غذایی نامنظم یا اختلال کمبود توجه همراه باشد و همچنین ممکن است با ناهنجاری هایی مانند تیک های عصبی یا صوتی و خود تشخیصی ظاهر شود.

اجبار یا وسواس عملی رفتارهایی هستند که باید بارها و بارها انجام شود تا اضطراب ناشی از وسواس فکری فرد کاهش یابد. به عنوان مثال، اگر وسواس آلوده بودن دارید، ممکن است احساس کنید که مجبور هستید دستان خود را بارها بشویید یا بارها از ماده ضدعفونی کننده استفاده کنید تا نگرانی ناشی از آلوده بودن دست هایتان کاهش پیدا کند. وسواس های عملی متداول شامل تمیز کردن، شمارش و چک کردن هستند.

وسواس و سرکوب افکار

وقتی فکر وسواسی به ذهن فرد مبتلا به OCD می آید بسیار مضطرب می شود و تلاش می کند آن را به طریقی از ذهن خود خارج کند و این مساله باعث می شود که این افکار دوباره و بدتر از قبل بازگردند و طبیعی است که اضطراب بیشتری در فرد ایجاد کرده و باید تلاش بیشتری برای



سرکوب و خارج کردن آن افکار از ذهنش بکند و این چرخه ادامه پیدا می کند.

در یک مطالعه تحقیقاتی، به مبتلایان به OCD گفتند که برخی از روزها افکار وسواسی خود را سرکوب و برخی از روزها در برابر افکار وسواسی خود واکنشی نشان ندهند. در پایان هر روز از آنها خواسته می شد تعداد افکار وسواسی خود را ثبت کنند. نتیجه تحقیق جالب توجه بود. در

وسواس فکری افکار، تصاویر و تکانه هایی هستند که مرتباً در ذهن فرد تکرار می شوند و به نظر می رسد خارج از کنترل فرد هستند و علی رغم میل او به ذهنش می آیند. مثل اینکه فرد مدام فکر می کند مبادا دستش آلوده باشد. یا اینکه فکر می کند نکته به ایدز مبتلا شوم. در ادامه این مطلب با بررسی وسواس فکری و راه های درمان آن بیشتر آشنا می شویم.

انواع وسواس فکری

وسواس های فکری انواع مختلفی دارد، از جمله:

نگرانی مداوم در مورد ابتلا به یک بیماری کشنده مثل ایدز یا سرطان

نگرانی درباره اینکه مبادا دیگران به خاطر شما بیمار شوند.

ترس شدید از اینکه یک اتفاق وحشتناک برای فرد عزیزی رخ دهد (مثلاً تصادف کند).

نگرانی عمیق از اینکه کاری بسیار شرم آور انجام دهید، مثلاً در یک مراسم تشییع جنازه با صدای بلند کلمات رکیکی را به زبان بیاورید.

فکر اینکه که مبادا با کسی تصادف کنید یا ناخواسته به کسی آسیب برسانید

افکاری درباره قتل شریک زندگی یا فرزندان

افکار و تصورات جنسی یا مذهبی (مثل تجاوز جنسی یا کارهای جنسی نامناسب یا توهین به مقدسات)

احساس نیاز شدید برای مرتب و منظم منظم کردن چیزها تا وقتی که نحوه قرار گرفتن شان «درست» به نظر بیاید.

وسواس فکری صرفاً نگرانی معمول درباره مشکلات روزمره نیستند. آنها معمولاً غیرقابل کنترلند، حتی اگر بتوانید غیر منطقی بودن آنها را تشخیص دهید.

غالباً وسواس فکری آنقدر ناتوان کننده است که انجام کارهای روزمره برایتان سخت می شود. معمولاً این وسواس ها اینقدر آزار دهنده هستند که فرد سعی می کند با انجام اعمال وسواسی یا افکار وسواسی دیگری از شر آنها خلاص شود.

به عبارت دیگر فرد با انجام وسواس عملی (مثل شستن دست) سعی در تسکین وسواس های فکری (نگرانی درباره آلودگی و بیماری) خود دارد.

وسواس عملی یا اجبار چیست؟

تند خوانی: فواید و مضرات!

یکی از مضرات کند خوانی این است که خواننده نمی تواند تمرکز حواس داشته باشد چرا که نیروهای موجود در ذهن وی نمی توانند بر روی مطلب مورد مطالعه جمع شوند. در کند خوانی ذهن این فرصت را پیدا می کند که به موارد دیگر غیر از مطلب مورد مطالعه بپردازد در این صورت است که می گوییم حواس خواننده پرت شده است.

حواس پرتی موجب می شود که خواننده در درک مطلب دچار اختلال شده و نتواند به درستی مطلب را یاد بگیرد. بنابراین یکی از راه های که می تواند در جلوگیری از حواس پرتی در هنگام مطالعه به شما کمک کند تند خوانی می باشد بهتر است آن را تمرین کنید.

رسیدن به مطالب مهمتر در زمان اندک

تند خوانی می تواند به همه افراد به ویژه افرادی که در طول روز می باید مسائل مختلفی را مطالعه کنند نظیر استادان دانشگاه که با انواع پایان نامه های مختلف سر و کار دارند کمک فراوانی بکند.

تا بتوانند در مدت زمان اندک مطالب مهم تری را که در آن موضوع نوشته شده است بخوانند و از مطالب یکنواختی که در میان مطلب موجود می باشد دوری گزینند.

حضور ذهن و افزایش آن

یکی دیگر از مزیت های تند خوانی این است که دایره معلومات شما می تواند گسترش پیدا کند.

به این صورت که شما وقتی مطلبی را با سرعت بیشتر مطالعه می کنید می توانید موضوعات بیشتری را بیاموزید در این صورت اطلاعات ذهنی شما در رابطه با موضوعات مختلف افزایش پیدا می کند. و شما در مواقع ضروری می توانید با داشتن حضور ذهن بیشتر از آنها استفاده کنید. همچنین شما می توانید همه چیز درباره ذهن آگاهی و تمرینات آن را از لینک داده شده بیابید.

تاثیر در سخنرانی

با توجه به این که افراد تند خوان از مطالب بیشتری استفاده می کنند لذا می توانند لغات بیشتری را در ذهن خود پرورش دهند. در نتیجه در هنگام صحبت کردن می توانند از دایره لغات خود استفاده کنند که می تواند تاثیر مثبت زیادی در سخنرانی آنها داشته باشد. شما نیز با تند خوانی می توانید اثرات مثبت آن را در زمان های مختلف مشاهده فرمایید.

همچنین افرادی که قصد سخنرانی در مجلسی را دارند هیچ گاه مطالب خود را به طور کلمه به کلمه حفظ نمی کنند بلکه مفهوم کلی را می آموزند و با استفاده از دایره لغات خود آن را پر و بال می دهند و در اختیار مستمعان می گذارند.

افزایش دایره معلومات

شما با تند خوانی می توانید مطالب بیشتری را مطالعه کرده و دایره لغات خود را افزایش دهید. در این میان اگر شما به لغتی برخورد کردید که معنای آن را نمی دانستید می باید دایره لغات خود را با یاد گرفتن معانی آن و دیگر کلمات مشابه آن را پیدا کنید در این صورت است که می توانید دایره لغات خود را افزایش دهید تا در مواقع ضروری بتوانید از آنها استفاده مفید را ببرید.

شما با تند خوانی می توانید مطالبی که دارای اهمیت چندانی در آن نوشته هستند را پیدا کرده و از روی آنها عبور کنید و وقت خود را صرف موارد بی اهمیت نکنید. پس یکی دیگر از مزیت های تند خوانی را می توان این مورد را نام برد که در وقت شما صرفه جویی می شود.

افزایش خلاقیت

خواندن فرد را تشویق کرده تا طرح و استدلال های مطرح شده را مورد بررسی قرار دهد و نیز به وی کمک می کند تا عوامل موثر در آن را رمزگشایی کرده و تشخیص دهد که این می تواند به همه اشکال زندگی مربوط باشد، زمانی که فرد این استدلال ها را در ذهن خود تحلیل می کند، بعد از مدتی به طور ناخودآگاه متوجه خواهد شد که خلاقیت وی افزایش پیدا کرده است، از این رو افزایش خلاقیت از مهمترین مزایای تندخوانی بوده که قادر به راه اندازی همزمان نیمکره های مغز می باشد.

برقراری ارتباط بیشتر

از طریق مطالعه کتابها که حاوی اطلاعات زیادی هستند، می توانید در مورد آنها با دیگران گفتگو کنید، ضمن اینکه مطالعه به بهبود واژگان شما کمک خواهد کرد و اینکه یاد می گیرید چگونه ارتباط بهتری با دیگران برقرار کنید.

حال کسانی که مطالعه بیشتری دارند، طیف گسترده تری از کلمات را به منظور بیان و انتقال احساساتشان در اختیار دارند و در جلب نظر دیگران موفق ترند، از این رو با یادگیری تند خوانی می توانید مطالب زیاد و کتاب های بیشتری بخوانید و به طبع در برقراری ارتباط بهتر با دیگران که از مهمترین فواید تند خوانی است، موفق تر خواهید بود.

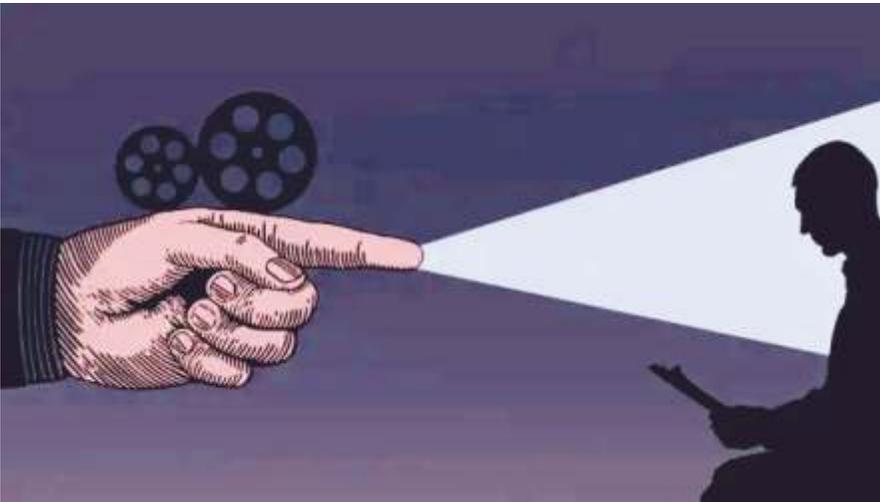
فشار کمتر به چشم

خواندن و مطالعه زیاد ممکن است گاهی مواقع خسته کننده باشد و در صورتی که بخوانید کتاب خود را یک روز تمام کرده و یا در مورد موضوعی بیشتر تحقیق کنید، ممکن است چشم های شما خسته شده باشد؛ راهکار موثر در این زمینه چه می تواند باشد؟

از این رو در چنین مواقعی خواندن سریع به کمک شما خواهد آمد، زیرا در این صورت در مدت زمان کمتری اطلاعات مورد نیاز خود را بدست می آورید و در صورت رعایت اصول مطالعه نتیجه بهتری بدست خواهید آورد، چون چشم های شما خسته نمی شود و نیز قادر خواهید بود که مطالب کتاب تان را کامل بخوانید و اطلاعات لازم را کسب کنید.

تبلیغات حکومتی جمهوری اسلامی خنده دار شده چون دیگر نه می ترسند، نه اقناع می کند و نه انحصار دارد. ابزارهایی که زمانی با ترس کار می کردند از اعترافات تلویزیونی تا زبان امنیتی امروز به نمایش هایی تکراری و لورفته بدل شده اند. تورم دروغ، بی اعتباری چهره ها و شکاف عمیق میان تجربه زیسته مردم و قاب تلویزیون، اقتدار رسانه ای را از درون تهی کرده است.

در این مرحله، خنده فقط واکنش احساسی نیست؛ نشانه فروپاشی اقتدار است. رژیمی که روایتش به سوژه تمسخر جمعی بدل می شود، پیش از آنکه از نظر سیاسی سقوط کند، از نظر معنایی شکست خورده است. تبلیغاتی که با زور پشتیبانی می شوند، ناخواسته اعتراف می کنند که دیگر باور نمی شوند و نظامی که جدی گرفته نمی شود، حتی اگر بماند، دیگر حکومت نمی کند.



خنده جمعی جامعه، خطرناک ترین کابوس رژیم است که دیگر حتی دروغ هایش هم جدی گرفته نمی شوند.

وقتی تبلیغ اقناع نمی کند، دولت به اجبار پناه می برد: حذف، فیلتر، تهدید. اما تبلیغ پلیسی تبلیغ نیست؛ اعتراف شکست است. هر بار که روایت رسمی با زور پشتیبانی می شود، پیام ناخواسته ای مخابره می شود: «ما نمی توانیم قانعاتان کنیم.»

۸) شکاف تجربه زیسته و قاب تلویزیون
مردم آنچه می بینند را با آنچه می شنوند می سنجدند. وقتی قاب تلویزیون آرمانش می فروشد و خیابان بحران نشان می دهد، قاب می شکنند. تجربه زیسته داور نهایی است — و این داور سال هاست علیه تبلیغات حکومتی رأی داده.

۹) اخلاق وارونه: قربانی به جای عامل

تبلیغات حکومتی با وارونه سازی اخلاقی می کوشد قربانی را مقصر و عامل را منجی نشان دهد. این وارونگی وقتی به شکل سیستماتیک تکرار شود، حساسیت اخلاقی جامعه را بیدار می کند. خشم اخلاقی، طنز سیاسی می سازد.

۱۰) چرا خنده خطرناک تر از خشم است؟

خشم قابل سرکوب است؛ خنده نه. خنده اقتدار را می جود بی آنکه میدان بدهد. رژیم که مسخره می شود، پیش از آنکه فروبریزد، اعتبارش را باخته است. این مرحله بازگشت پذیر نیست.

۱۱) دیاسپورا و پژواک تمسخر
دیاسپورا تمسخر را تقویت می کند: بازپخش، ترجمه،

تبلیغات سیاسی زمانی خنده دار می شود که دیگر نترسند. جمهوری اسلامی دهه ها با ترکیب ترس، انحصار رسانه ای و زبان امنیتی روایت خود را تحمیل کرد. اما امروز همان ابزارها اعترافات تلویزیونی، گزارش های نمایشی، میزگردهای فرمایشی نه تنها اقناع نمی کنند، بلکه سوژه طنز و تمسخر عمومی اند. این خنده، نشانه بی اهمیتی نیست؛ نشانه سقوط اقتدار است. این مقاله نشان می دهد چگونه تبلیغات حکومتی از ابزار کنترل به عامل بی اعتباری تبدیل شد

چرا تبلیغات حکومتی خنده دار شده؟ از «اعترافات تلویزیونی» تا شکست اقتدار رسانه ای

از هراس تا هجو: لحظه ای که ترس فرو ریخت

اقتدار رسانه ای بر «باورپذیری تهدید» بنا می شود. تا زمانی که مخاطب احساس خطر کند، پیام — even دروغ — کار می کند. اما وقتی جامعه دریافت تهدیدها تکراری، بزرگ نمایی شده و بی پشتوانه اند، ترس جای خود را به تمسخر می دهد. خنده، واکنش جمعی به ترسی است که دیگر کار نمی کند.

۲) «اعترافات تلویزیونی»: نمایشی که لورفت

اعترافات اجباری قرار بود حقیقت بسازد؛ اما به تدریج به ژانری شناخته شده بدل شد: قاب ثابت، نور سرد، جملات کلیشه ای، توبه نامه های مشابه. وقتی فرم تکرار می شود، محتوا می ریزد. جامعه آموخت پشت این قاب، اجبار است نه اقناع. نتیجه؟ هر اعتراف تازه، نه سند جرم، که سند ضعف شد.

۳) تورم دروغ و فروپاشی زبان

تبلیغات حکومتی به تورم مبتلاست. هر بحران



«بی سابقه»، هر معترض «وابسته»، هر شکست «پیروزی» نامیده می شود. تورم زبانی همان قدر ویرانگر است که تورم اقتصادی: ارزش واژه ها را می بلعد. وقتی همه چیز «فتنه» است، دیگر هیچ چیز فتنه نیست.

۴) انحصار شکست خورده: پایان دوران تک صدا

صداسیما زمانی قدرت داشت چون تنها صدا بود. اینترنت این انحصار را شکست — و با آن، اقتدار را.

۷) از اقناع تا اجبار: تبلیغی که پلیس شد

سیب مکینتاش؛

سیبی که از کانادا جهان را فتح کرد



۵. نقش اقتصادی و کشاورزی

در قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم، مکینتاش به یکی از مهم‌ترین محصولات باغی کانادا تبدیل شد. باغ‌های سیب انتاریو و کبک بخش قابل توجهی از اقتصاد محلی را شکل می‌دادند و مکینتاش، محصولی قابل اعتماد برای کشاورزان بود.

اگرچه امروزه ارقام تجاری جدید با ماندگاری بالاتر مهم بازار را گرفته‌اند، مکینتاش همچنان جایگاه خود را در بازارهای محلی، صنایع فرآوری و کشاورزی خانوادگی حفظ کرده است. برای بسیاری از کشاورزان کوچک، مکینتاش نه یک محصول انبوه، بلکه نمادی از کشاورزی پایدار و بومی است.



۶. مکینتاش در فرهنگ و حافظه جمعی

کمتر سیبی در جهان وجود دارد که چنین جایگاهی در حافظه جمعی یک کشور داشته باشد. در کانادا، مکینتاش با مفاهیمی چون پاییز، مدرسه، ناهارهای خانگی و دسرهای سنتی گره خورده است. بوی سیب مکینتاش برای بسیاری از کانادایی‌ها یادآور کودکی است. این سیب حتی به دنیای فناوری نیز راه یافته است؛ نام «Macintosh» برای نخستین رایانه‌های اپل، الهام گرفته از همین سیب بود—اشاره‌ای ظریف به سادگی، خلاقیت و ریشه‌های طبیعی.

۷. مکینتاش و محیط زیست

در دوره‌ای که کشاورزی صنعتی به استفاده گسترده از سموم و تک‌کشتی متکی شده، مکینتاش به دلیل سازگاری طبیعی‌اش با اقلیم محلی، امکان کشت کم‌دخال‌تری دارد. بسیاری از باغ‌های سنتی مکینتاش از روش‌های کشاورزی پایدار استفاده می‌کنند که به حفظ تنوع زیستی کمک می‌کنند.

این ویژگی، مکینتاش را به گزینه‌ای محبوب در میان طرفداران غذای محلی (locavore) و کشاورزی پایدار تبدیل کرده است.

۸. چالش‌ها و آینده مکینتاش

با وجود همه مزایا، مکینتاش با چالش‌هایی نیز روبه‌روست: ماندگاری کوتاه‌تر نسبت به ارقام مدرن حساسیت بیشتر به فشار و حمل‌ونقل رقابت با سیب‌های براق و تجاری با این حال، علاقه روزافزون به محصولات بومی، فصلی و اصیل، آینده تازه‌ای برای مکینتاش ترسیم کرده است. بسیاری از مصرف‌کنندگان امروز، به دنبال داستان و هویت پشت محصول هستند—و مکینتاش دقیقاً این را دارد.

جمع‌بندی

سیب مکینتاش چیزی فراتر از یک میوه است؛ روایت زنده‌ای از تاریخ، کشاورزی و فرهنگ کانادا. از یک درخت تصادفی در زمین کشاورزی انتاریو تا حضور در سفره‌های میلیون‌ها نفر و حتی الهام‌بخش نام یکی از انقلابی‌ترین محصولات فناوری، مکینتاش نشان می‌دهد چگونه یک محصول بومی می‌تواند جهانی شود بی‌آنکه اصالت خود را از دست بدهد. در جهانی که سرعت و بازده بر همه چیز سایه انداخته، مکینتاش یادآور ارزش طعم، خاطره و ریشه است—سیبی که هنوز هم، با تمام سادگی‌اش، حرفی برای گفتن دارد.

۲. ویژگی‌های زیستی و طعمی

سیب مکینتاش از نظر ظاهری، پوستی نازک با رنگ قرمز تیره متمایل به سبز دارد. گوشت آن سفید، بسیار آبدار و نسبتاً نرم است. طعم مکینتاش تعادلی ظریف میان شیرینی و ترشی ایجاد می‌کند؛ طعمی که نه تند است و نه بیش‌ازحد شیرین. ویژگی‌های مهم:

بافت نرم و لطیف، عطر قوی و مشخص، پوست نازک و حساس، مناسب مصرف تازه و پخت‌وپز

همین بافت نرم باعث شده مکینتاش گزینه‌ای ایده‌آل برای تهیه سس سیب، پای سیب و دسرهای سنتی کانادایی باشد، هر چند نگهداری طولانی‌مدت آن دشوارتر از برخی ارقام دیگر است.

۳. سازگاری با اقلیم کانادا

یکی از دلایل موفقیت مکینتاش، سازگاری بالای آن با اقلیم سرد و معتدل کاناداست. این رقم در برابر سرمای زمستان‌های انتاریو و کبک مقاومت قابل توجهی دارد و در عین حال در تابستان‌های کوتاه، به خوبی به بلوغ می‌رسد. همین ویژگی باعث شد مکینتاش به سرعت در سراسر شرق کانادا گسترش یابد و سپس به ایالات متحده و اروپا راه پیدا کند.

در کبک، مکینتاش هنوز یکی از محبوب‌ترین سیب‌ها در بازارهای محلی پاییزی است و حضور آن با فصل برداشت، جشنواره‌ها و بازارهای کشاورزان گره خورده است.

۴. مکینتاش؛ ستون اصلاح نژاد سیب

شاید مهم‌ترین نقش مکینتاش، تأثیر آن بر توسعه ارقام جدید سیب باشد. به دلیل طعم و عطر ممتاز، مکینتاش به والد بسیاری از سیب‌های مشهور امروزی تبدیل شد.

برخی از ارقام مشتق‌شده:

Empire
Cortland
Spartan
Mcoun

به عبارت دیگر، حتی اگر امروز مکینتاش را مستقیم مصرف نکنیم، احتمال زیادی وجود دارد که سیبی با «ژن مکینتاش» در دست داشته باشیم. این نقش ژنتیکی، جایگاه آن را در تاریخ کشاورزی جهان تثبیت کرده است.

در میان صدها رقم سیب که امروزه در بازارهای جهان یافت می‌شوند، نام «مکینتاش» جایگاهی ویژه دارد؛ نه فقط به خاطر طعم و عطر خاصش، بلکه به دلیل داستانی که با خود حمل می‌کند. سیب مکینتاش یکی از محدود محصولات کشاورزی است که هم‌زمان بخشی از هویت ملی کانادا، تاریخ کشاورزی مدرن و حتی فرهنگ فناوری جهان شده است. این مقاله به‌طور جامع به معرفی سیب مکینتاش، خاستگاه آن، ویژگی‌های زیستی، نقش اقتصادی، جایگاه فرهنگی و چرایی ماندگاری آن می‌پردازد.

۱. تولد یک سیب در دل انتاریو

داستان سیب مکینتاش به سال ۱۸۱۱ بازمی‌گردد؛ زمانی که کشاورزی اسکاتلندی تبار به نام «جان مکینتاش» در منطقه‌ای روستایی در شرق انتاریو، چند نهال سیب وحشی را در زمین خود کشف کرد. برخلاف بسیاری از ارقام سیب که نتیجه اصلاح نژاد برنامهریزی‌شده‌اند، مکینتاش حاصل یک کشف تصادفی بود. مکینتاش متوجه شد میوه این درخت طعمی متفاوت، عطری قوی و بافتی نرم دارد؛ ویژگی‌هایی که آن را از سیب‌های رایج آن زمان متمایز می‌کرد.



او با قلم‌زدن از این درخت، تکثیر آن را آغاز کرد و نسل جدیدی از سیب شکل گرفت که بعدها نام خانواده‌اش را بر خود گرفت. این خاستگاه بومی و داستان ساده، مکینتاش را به یکی از اصیل‌ترین محصولات کشاورزی کانادا بدل کرده است.

صرافی پنج ستاره

Vinco Forex WINCO

تبدیل و انتقال سریع ارز به ایران و بالعکس با کمترین هزینه

منوچه‌قریبان‌بیا

New Location
4010 Saint Catherine 0, Suite 210 Montreal, QC H3Z 1P2 | 514 585 2345 | 514 846 0221

LA PHOTOSHOP

professional Photography Studio

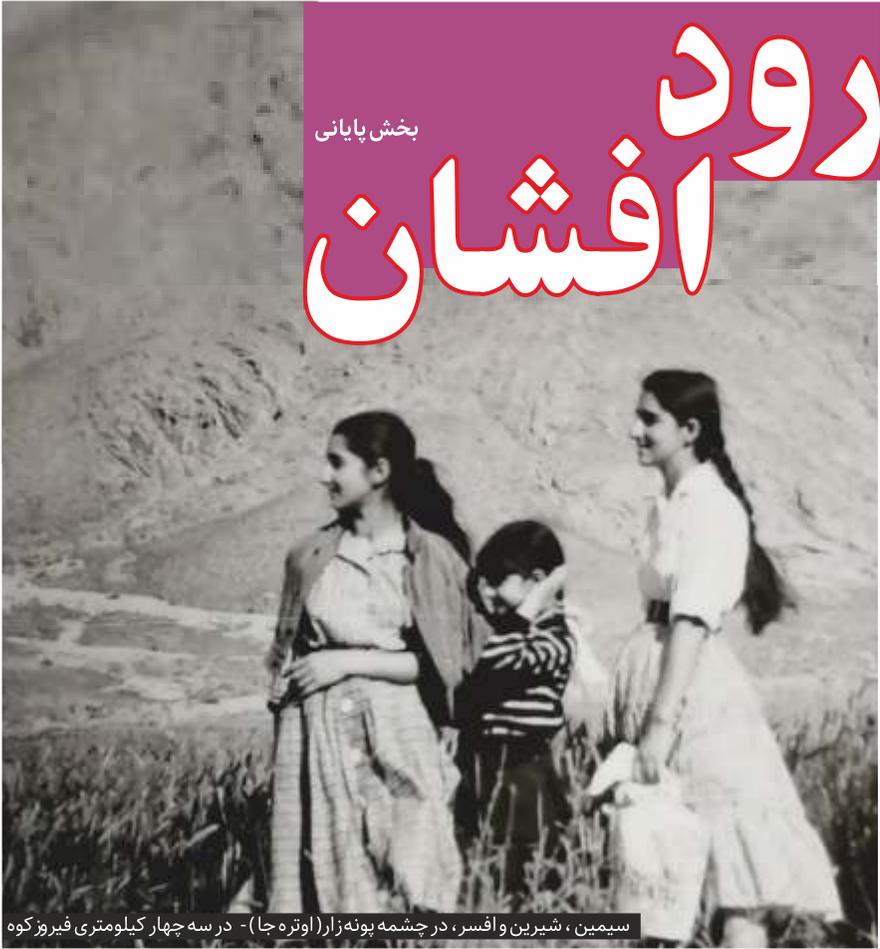
در مکان جدید

خاطرات خود را با ما ثبت کنید

New Location 514 846 0221 514 585 2345 Fax: 514 846 2168
4010 Saint Catherine 0, Suite 210 Montreal, QC H3Z 1P2 WWW.laphotshop.ca

در تپه مدارک این نوشته ویژه‌ش انترنتی، بنظر رسید که سرانجام یک جاده شوشه کوهستانی از مسیر جاده تهران - شمال (جاده ۷۹) به رود افشان هم کشیده اند که از محلی بنام سیدآباد (کمی بعد از سربندان) به کلاک و بعد به روستای مشهد و پس از آن به رودافشان میرسد و فاصله مشهد تا رودافشان را پنج کیلومتر ذکر کرده اند و بدین حساب میتوان فاصله تهران - رودافشان را قریب دو ساعت طی نمود و حالیه، باغات و غار رودافشان یکی از نقاط جالب دیدنی و توریستیک، برای اهالی تهران بشمار می آیند.

در ضمن در یکی دو سال قبل، از طرف دولت، یک منبع تصفیه آب هم به گنجایش سیصد متر مکعب، برای مصرف آب آشامیدنی اهالی آنجا ساخته شده است.



سیمین، شیرین و افسر، در چشمه پونه‌زار (اوتره جا) - در سه چهار کیلومتری فیروز کوه

برادرم مرتضی در سال آخر پزشکی بود و دوره انترنی را طی میکرد که در همان سال با دختر عمویمان پروین ازدواج میکند و اوهم از خانواده ما جدا میشود

یک سال بعد، منهم از دانشکده پزشکی تهران فارغ التحصیل و در تکاپو می افتم که برای دوره تخصصی بخارج بروم و دست تقدیر چنین بر ایم میسر می‌دارد که در اواخر دسامبر ۱۹۶۳ عازم کانادا بشوم و یادم هست که مادرم دو مهمانی در جریان خداحافظی و مسافرت من به کانادا تهیه دیده بود و در آن موقع برادرم دوره نظام وظیفه را می‌گذراند و با همسرش در کرمانشاه سکونت داشت. اکنون که سرگرم نوشتن این قسمت از خاطرات جوانیم میباشم، قریب شصت سال میشود که در کانادا ماندگار شده ام و فعلاً دوره بازنشستگی و کهنولت را طی میکنم.

با گذشت زمان و تغییرات زیادی که در اوضاع واحوال جهان و ایران بوجو آمده است، بسیاری از معیارها نیز تغییر کرده است و درباره ملک موروثی رودافشان، بارها و بارها من از خودم این سؤال را نموده ام که آیا واقعاً روستائیان قریه رودفشان حق مالکیت آنجا را داشته و یا نداشته اند؟ شاید بهتر آن بود که از همان ابتدا باغبانان را در ملک آنجا سهیم مینمودند؛ کشاورزانی که در آنجا بدنیا آمده بودند و تا آخر عمر هم در همانجا بسر برده و زحمت کشیده بودند.

بگذریم، بغیر از رود افشان، دیگر املاک موروثی ما در فیروز کوه همین سرنوشت را داشته اند و گمانم فقط قباله آنها در نزد خواهرم شیرین، مانده است مثل همین وصیت نامه جد ما، که در نزد من می‌باشد.



با مرتضی و فیروز (پسر عمه جان عالم‌تاج) در یکی از مزارع فیروز کوه در همان سالها.



با پسر عمویم سهراب در یکی از مزارع فیروز کوه و من در سال اول دانشکده پزشکی بودم.

در تابستان بعدی که همه فامیل در فیروز کوه بودیم، آقاجون با خیر میشود که باغبانان رود افشان شش دانگ آنجا را بنام خود ثبت کرده اند یعنی هم سه دانگ ورثه میرزا محمود و هم سه‌همیه ارثی میرزا سعید را (البته با رشوه های کلان چه ثبت رسمی آن کاملاً غیر قانونی بود). فامیلها بتلاش می افتند و جلساتی تشکیل داده، بمشورت می‌پردازند و بالاخره تصمیم می‌گیرند که آنها هم بسرعت رود افشان را، به اسامی خود، ثبت قانونی نمایند (چون تا آنوقت هنوز بنام ورثه ثبت نشده بود) و بعد به اقدامات قانونی دیگر بپردازند. ثبت تمامی سه دانگ رودافشان مربوط به اولاد ذکور ورثه میرزا سعید، با مدارکی که داشتند، بلا مانع، در اداره ثبت و احوال فیروز کوه انجام میگردد و به همانگونه ثبت رسمی سه دانگ دیگر، مربوط به اولاد ذکور میرزا محمود و به اسامی وارثین آنها.

بدین ترتیب روستای رود افشان با ۲۴ کیلومتر زمینهای اطراف آن و بانضمام تمامی مراتع و باغات آنجا، دو بار بگونه رسمی ثبت میشود! یکبار بنام اهالی مسکونی و دیگر بار بنام مالکین واقعی آن. باغبانها هم از دادن هرگونه اجاره یا سهم مالک خود داری و حتی تهدید میکنند که اربابان سابق، دیگر حق ورود به رود افشان را نخواهند داشت و از مالکین کسی هم جرأت آنرا نمی‌کند که به رودافشان برود. وارثین اصلی و قانونی رود افشان، مدتی به این در و آن در میزنند و به وکیلی هم مراجع میکنند ولی بجائی نمیرسد چون باغبانها با دادن رشوه، کارشان را پیش می‌برند و قوانین اصلاحات ارضی هم، حامی آنها بود در حالیکه اکثر مالکین واقعی رود افشان نه وقت کافی داشتند که به اینور آنور بروند و نه پول زیادی که رشوه بدهند. در شهریور همان سال بود که برادرم در کنکور دانشکده پزشکی قبول و وارد دانشکده پزشکی تهران میشود که موفقیت بزرگی برای فامیل ما بود و در سال بعد از آن، منهم بهمانگونه، در یک کنکوری که بیش از ده هزار نفر شرکت کرده بودند موفق و به دانشکده پزشکی تهران راه میجویم که من این موفقیت را، بیش از هر چیز دیگر، مدیون تشویق و پشتیبانی پدرم میدانم و زحمات بی‌شمار مادرم و همینطور حمایت بی دریغ دائی جانم عیسی خان.

با دروس سنگین سالهای اول پزشکی که تا دوسه سال من مجبور بودم که در هر سال، یکی دو درس را به تابستان بیندازم و دوره های عملی و تئوری آن دروس را در هنگام تعطیلات تابستان، بگذرانم؛ در آن سالها من مدت کمتری در فیروز کوه میماندم ولی بقیه فامیل، سه ماه تابستان را، در هر سال در فیروز کوه بسر می‌بردند. پدرم چون مرخصی اش کوتاه بود، زودتر بر میگشت ولی در اواخر تابستان دو باره به فیروز کوه راهی میشد تا با بقیه فامیل برگردد و بدین ترتیب سالهای دیگری سپری میشد وند و خاطرات شیرین بسیاری، از آن سالها، در ذهن من باقی میماند که بعضی از آنها در عکسهائی هم نمودارند .

من در سنین ۱۷-۱۸ سالگی بودم که طبع شعر در درونم شکوفا میگردد و اشعاری هم به مناسباتی میسرودم و یادم هست که در سال اول پزشکی با آن همه دروس سنگین و مشگل و ضیق وقت که واقعاً فرصت سر خاراندن هم بر ایمان نمی ماند و من مجبور بودم که شبها هر شب تا دیروقت بیدار بمانم تا به درسهایم برسم، با همه این احوال؛ که گذاری جهت تفنن و رفع خستگی، به دواوین شعرا هم پناه می‌بردم و در کنار رشته سنگین پزشکی، سعی میکردم که با ادبیات بلند پایه زبان فارسی نیز بتدریج آشنا شوم از میان دروس مختلف سال اول پزشکی، تشریح بدنی از همه آنها مشگل تر بود و من یک رباعی در این باره سروده بودم که در اینجا مینوسم.

آوخ که ز تشریح شدم فرسوده بنگر که یکی زما، چنین فرموده یک دوم راه من، شده پیموده گرزانکه ز تشریح شوم آسوده یادم هستت وقتیکه این رباعی را برای چند تنی از دوستان همکلاسیم خوانده بودم، مورد سرزنش واقع شده بودم ودر نتیجه رباعی دیگری سرودم که چنین است:

نی نی تو مگو دگر چنین بیهوده خود را منما باز به تنبلی آلوده تشریح بدن اگر چه سختست ولی چون نیک بخوانیش شوی دل آسوده

با همه این احوال، در هنگام امتحانات، چون دیدم که به اندازه کافی آمادگی ندارم، تشریح عملی را گذاشتم بماند برای بعد و دوماه از تعطیلات تابستانی را هم صرف آن کردم. تابستان آنسال هم بسرعت سپری شد و ما همگی به تهران برگشتیم و طولی نکشید که پائیز و زمستان هم گذشت و بهار دیگری فرارسید.

خواهرم سیمین پس از اتمام دوره دبیرستانیش از دبیرستان شاهدخت، در مدرسه تخصصی آشنیری نام نویسی میکند و دوره آنرا هم به اتمام میرساند و من در سال پنجم دانشکده پزشکی بودم که سیمین، با ایرج تاج بخش، از فامیل های دور مادرم ازدواج میکند و بخانه شوهر میرود. افسر پس از اتمام دبیرستان به دانشسرای تربیت معلم می‌رود ولی شیرین، در آن موقع، هنوز در دبیرستان شاهدخت، مشغول تحصیل بود.



عکسی است که در سیزدهم فروردین همان سال در باغ سلیمانیه تهران (از املاک شخصی یکی از فامیل های مادرم) و در کنار جوی آب گرفته شده است. ردیف ایستاده از راست به چپ: دائی جان عیسی، سودابه خانم، محمود، سودابه عماد و خواهرش، خاله جان میهن، ماه ویز عماد، مادرم، سیمین، مرتضی، من. و پرویز عماد. شیرین، افسر، بهروز، فرهاد و پسر بچه دیگری هم در ردیف نشسته دیده میشوند.



عکسی است از مهمانی ازدواج خواهرم سیمین و ایرج خان در آپارتمان ما که بسیاری از افراد فامیل دعوت شده بودند منجمله دائی جان هایم عیسی خان، پرویز خان و شاهرخ خان با همسرانشان، فخری خانم و فری خانم (خواهران ایرج)، طغرل آذر همسر فری خانم، اردشیر امیرعلائی و چندین نفر دیگر که نامشان در خاطرم نیست و از بچه ها، محمود (پسر دائی جان عیسی)، نورماه دختر دائی شاهرخ و ستاره دختر خاله جان میهن هم که در این عکس دیده میشوند. من و برادرم در دو طرف این عکس ایستاده ایم.



عکس دیگری است از گودبای پارتی من به کانادا.

ردیف ایستاده از چپ به راست: دائی جان چنگیز، من (در سن ۲۵ سالگی)، اردشیر، دائی جان پرویز، مادرم و خواهرم شیرین. ردیف نشسته از چپ به راست: فریده همسر اردشیر، هلگا همسر دائی جان پرویز، فلورا همسر دائی جان شاهرخ، خاله جان میهن، دائی جان عیسی و خواهر دیگرم افسر

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

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

438-993-4462



Certified
Pet Groomer
based in Montreal

اهمیت گرومینگ برای گربه‌های خانگی

اهمیت گرومینگ مرتب و تخصصی برای گربه‌های خانگی در مونتreal

گربه‌ها به‌طور ذاتی حیواناتی تمیز و وسواسی‌اند و بخش قابل توجهی از روز خود را صرف لیسیدن و مرتب کردن پوشش بدنشان می‌کنند. همین ویژگی باعث شده این تصور رایج شکل بگیرد که گربه‌ها «نیازی» به گرومینگ حرفه‌ای ندارند. اما واقعیت—به‌ویژه در شهرهایی با شرایط اقلیمی خاص مانند مونتreal—چیز دیگری است. گرومینگ منظم و تخصصی نه تنها به زیبایی ظاهری گربه کمک می‌کند، بلکه نقش مستقیمی در سلامت جسمی، آرامش روانی و پیشگیری از مشکلات جدی پزشکی دارد. این مقاله به‌صورت جامع بررسی می‌کند چرا گرومینگ حرفه‌ای برای گربه‌های خانگی در مونتreal اهمیتی دوچندان دارد.

۱. مونتreal و چالش‌های اقلیمی برای گربه‌ها

مونتreal شهری با زمستان‌های طولانی، سرد و خشک و

مختلف را می‌شناسند - ابزار تخصصی (دشدر، قیچی ایمن، ماشین اصلاح کم‌صدا) دارند - علائم اولیه بیماری‌های پوستی یا انگلی را تشخیص می‌دهند - با تکنیک‌های کاهش استرس گربه آشنا هستند در واقع، گرومینگ حرفه‌ای ترکیبی از مراقبت زیبایی، بهداشتی و پایش سلامت است.

۳. پیشگیری از گره‌خوردگی و درد پنهان

در گربه‌های موبلند یا نیمه‌بلند، گره‌خوردگی مو می‌تواند به مشکلات جدی تبدیل شود. این گره‌ها: - به پوست فشار می‌آورند و باعث درد مزمن می‌شوند - مانع تهویه طبیعی پوست می‌گردند

۴. کنترل ریزش مو و کاهش گلوله‌های مویی

ریزش مو در گربه‌ها طبیعی است،



اما در محیط‌های بسته و آپارتمانی—که در مونتreal بسیار رایج است—می‌تواند به مشکل تبدیل شود. موهای بلعیده‌شده هنگام لیسیدن بدن، منجر به تشکیل گلوله‌های مویی در دستگاه گوارش می‌شوند که باعث استفراغ، بی‌اشتهایی و بی‌بوست می‌گردند. گرومینگ تخصصی با حذف موهای مرده، میزان موهای بلعیده‌شده را به شدت کاهش می‌دهد.

۵. سلامت پوست؛ خط مقدم سلامت کلی

پوست، بزرگ‌ترین اندام بدن است و وضعیت آن بازتابی از سلامت کلی حیوان محسوب می‌شود. در جلسات گرومینگ حرفه‌ای، پوست گربه به‌دقت بررسی می‌شود تا علائمی مانند:

خشکی یا چربی غیرطبیعی زخم‌های ریز یا التهاب وجود انگل‌هایی مانند کک

در مراحل اولیه شناسایی شوند. تشخیص زودهنگام می‌تواند از هزینه‌های سنگین دامپزشکی در آینده جلوگیری کند.

۶. گرومینگ و سلامت روان گربه برخلاف تصور، گرومینگ فقط به جسم مربوط نیست. بسیاری از گربه‌ها—به‌ویژه آن‌هایی که تنها زندگی می‌کنند—از تماس کنترل‌شده و حرفه‌ای بهره‌روانی می‌برند. گرومرهای باتجربه می‌دانند چگونه با زبان بدن گربه ارتباط برقرار کنند و جلسه‌ها را بدون ایجاد ترس یا فشار پیش ببرند. نتیجه، گربه‌ای آرام‌تر و اجتماعی‌تر است.

۷. کوتاه کردن ناخن‌ها؛ ایمنی برای همه

ناخن‌های بلند می‌توانند باعث خراش دادن ناخواسته انسان‌ها، آسیب به مبلمان و حتی فرورفتن ناخن در پنجه خود گربه شوند. کوتاه کردن اصولی ناخن‌ها در گرومینگ حرفه‌ای:

- بدون درد و خونریزی انجام می‌شود - از استرس گربه می‌کاهد - خطر آسیب‌های خانگی را کاهش می‌دهد

۸. بهداشت گوش و چشم

تمیز کردن گوش و اطراف چشم‌ها

بخشی حساس اما حیاتی از گرومینگ است. تجمع جرم گوش یا ترشحات چشمی می‌تواند به عفونت منجر شود. گرومر حرفه‌ای می‌داند چه میزان تمیزکاری ایمن است و چه زمانی باید گربه را به دامپزشک ارجاع داد.

۹. نژادهای خاص و نیازهای خاص

در مونتreal، نژادهایی مانند پرشین، رگ‌دال، مین‌کون و بریتیش لانگ‌هیر محبوب‌اند. هر یک از این نژادها نیازهای گرومینگ متفاوتی دارند؛ از دفعات برس‌کشی گرفته تا نوع اصلاح مو. گرومینگ تخصصی این تفاوت‌ها را در نظر می‌گیرد و از مراقبت‌های یکسان و اشتباه پرهیز می‌کند.

۱۰. صرفه‌جویی اقتصادی در بلندمدت

هرچند گرومینگ حرفه‌ای هزینه دارد، اما در بلندمدت می‌تواند از هزینه‌های بسیار بیشتر جلوگیری کند. پیشگیری از بیماری‌های پوستی، عفونت‌ها و مشکلات گوارشی، به‌مراتب کم‌هزینه‌تر از درمان آن‌هاست. در واقع، گرومینگ نوعی سرمایه‌گذاری در سلامت گربه محسوب می‌شود.

۱۱. گرومینگ در آپارتمان‌های شهری

بیشتر ساکنان مونتreal در آپارتمان



زندگی می‌کنند. فضای محدود، تهویه کنترل‌شده و تماس کمتر با محیط بیرون، الگوی خاصی از مراقبت را می‌طلبد. گرومینگ حرفه‌ای به حفظ بهداشت محیط خانه، کاهش موهای پراکنده و بوی نامطبوع کمک می‌کند.

۱۲. انتخاب گرومر مناسب در مونتreal

یک گرومر خوب برای گربه باید: تجربه مشخص با گربه‌ها (نه فقط سگ‌ها) داشته باشد محیطی آرام و کم‌صدا فراهم کند به رفتارشناسی گربه آشنا باشد در صورت نیاز، همکاری نزدیکی با دامپزشک داشته باشد انتخاب درست گرومر، تجربه‌ای مثبت برای حیوان و صاحب آن رقم می‌زند.

۱۳. گرومینگ به‌عنوان بخشی از فرهنگ مسئولیت‌پذیری حیوانات خانگی

در سال‌های اخیر، در شهرهایی مانند مونتreal نگاه به حیوانات خانگی از «نگهداری» صرف به مفهوم گسترده‌تر «مسئولیت‌پذیری» تغییر کرده است. گربه دیگر صرفاً حیوانی نیست که در خانه زندگی می‌کند، بلکه عضوی از خانواده محسوب می‌شود که نیازهای جسمی، روانی و بهداشتی خاص خود را دارد. در این چارچوب، گرومینگ منظم و تخصصی بخشی از فرهنگ مراقبت آگاهانه است؛ همان‌طور که نگاهانه اکسیناسیون، تغذیه مناسب و معاینات دوره‌ای دامپزشکی چنین جایگاهی دارند. نادیده گرفتن گرومینگ، به‌ویژه در محیط‌های شهری، به‌تدریج می‌تواند کیفیت زندگی گربه را کاهش دهد، حتی اگر نشانه‌های آن بلافاصله قابل مشاهده نباشد.

۱۴. تأثیر گرومینگ بر رابطه انسان و گربه

گرومینگ حرفه‌ای فقط به بدن گربه محدود نمی‌شود؛ بر رابطه میان گربه و صاحبش نیز اثر می‌گذارد. گربه‌ای که به‌طور منظم گروم می‌شود، کمتر دچار درد پنهان، خارش یا تحریک پوستی است و در نتیجه رفتار آرام‌تری از خود نشان می‌دهد.

این آرامش به تعامل روزمره منتقل می‌شود و از بروز رفتارهای دفاعی، پرخاشگری یا گوشه‌گیری می‌کاهد. بسیاری از صاحبان گربه‌ها در مونتreal گزارش می‌دهند که پس از شروع گرومینگ منظم، گربه‌شان اجتماعی‌تر شده و تماس فیزیکی را بهتر می‌پذیرد. این تغییر، نتیجه مستقیم کاهش ناراحتی‌های جسمی و استرس‌های انباشته است.

جمع‌بندی

گرومینگ مرتب و تخصصی برای گربه‌های خانگی در مونتreal، فراتر از یک اقدام زیبایی‌شناسانه یا تجملی است؛ بخشی جدایی‌ناپذیر از مراقبت مسئولانه در یک محیط شهری با شرایط اقلیمی خاص محسوب می‌شود. از سزگاری پوست و مو با خشکی زمستان و رطوبت تابستان گرفته تا پیشگیری از بیماری‌ها، کاهش استرس و بهبود رابطه انسان و حیوان، گرومینگ نقشی چندبعدی ایفا می‌کند. در نهایت، گربه‌ای که به‌درستی و به‌طور منظم گروم می‌شود، نه تنها سالم‌تر است، بلکه زندگی آرام‌تر و باکیفیت‌تری در کنار خانواده انسانی خود خواهد داشت—و این، هدف نهایی هر صاحب حیوان خانگی آگاه در شهری مانند مونتreal است.

خانه در مونترال: فرا تر از چهار دیواری، بازتابی از شهر و زندگی

بازار مسکن در مونترال فقط محل خرید و فروش ملک نیست؛ آینده‌ای است از تغییرات اجتماعی، اقتصادی و سبک زندگی شهری. خانه در این شهر، برای بسیاری از ساکنان—به ویژه مهاجران—نخستین نقطه اتصال واقعی با زندگی کانادایی است. از آپارتمان‌های قدیمی با بالکن‌های آهنی گرفته تا کاندوهای مدرن مرکز شهر، هر نوع خانه روایتی از گذشته و حال مونترال را در خود دارد.

مونترال شهری است با بافت متنوع محله‌ای. تفاوت میان زندگی در پلاتو، نوتردام دوگراس، وردن یا لاوال فقط در قیمت ملک خلاصه نمی‌شود؛ بلکه به نوع رابطه همسایه‌ها، دسترسی به حمل و نقل عمومی، فضاهای سبز و حتی ریتم زندگی روزمره باز می‌گردد. به همین دلیل، انتخاب خانه در مونترال اغلب انتخاب یک «سبک زندگی» است، نه صرفاً یک سرمایه‌گذاری مالی.

در سال‌های اخیر، بازار املاک مونترال تحت تأثیر عوامل متعددی قرار گرفته است: افزایش مهاجرت، تغییر الگوهای کاری (مانند دور کاری)، نوسانات نرخ بهره و فشار بر بازار اجاره. این عوامل باعث شده‌اند مفهوم «خانه دار شدن» برای بسیاری پیچیده‌تر و چندلایه‌تر شود. برای برخی، خرید خانه هدفی بلندمدت و تدریجی است؛ برای برخی دیگر، اجاره‌نشینی آگاهانه و انعطاف‌پذیر بخشی از سبک زندگی شهری به شمار می‌آید.

در عین حال، خانه در مونترال فقط یک دارایی اقتصادی نیست. برای خانواده‌ها، خانه محل ثبات و شکل‌گیری خاطره است؛ برای تازه‌واردان، نشانه‌ای از ریشه‌دواندن؛ و برای نسل جوان‌تر، گاه فضایی موقت در شهری پویا. همین تنوع نگاه‌ها باعث شده بازار مسکن مونترال همواره زنده، بحث‌برانگیز و در حال تغییر باشد.

در نهایت، آنچه بازار املاک مونترال را متمایز می‌کند، پیوند عمیق آن با هویت شهری است. خانه‌ها در این شهر فقط ساخته نمی‌شوند؛ آن‌ها همراه با محله‌ها، زبان‌ها، فرهنگ‌ها و نسل‌ها رشد می‌کنند. فهم بازار مسکن مونترال، بدون درک این بافت انسانی و شهری، ممکن نیست.

هزینه بازرسی خانه چقدر است؟

است توصیه‌هایی برای بهبودهای خاص داشته باشند. تخصص و وظیفه یک بازرسی ساختمان در ارزیابی و توصیه است.

هزینه بازرسی خانه چقدر است؟

سوال بزرگ. اگر قصد خرید خانه دارید، قبل از نهایی کردن معامله، هزینه بازرسی پیش از خرید چقدر خواهد بود؟

طبق انجمن بازرسان ساختمان کبک که نماینده ۵۰٪ از بازرسان در کبک است، بر اساس بازار فعلی سال ۲۰۲۴، قیمت برای یک ساختمان مسکونی تک‌خانواده بین ۷۵۰ تا ۸۵۰ دلار است.

برای بخش خصوصی یک آپارتمان، هزینه‌های بازرسی کمی کمتر است، در حالی که برای یک ملک چندواحدی، قیمت با توجه به تعداد واحدها بالاتر است.

عوامل دیگری که می‌توانند بر قیمت تأثیر بگذارند عبارتند از سال ساخت، مساحت و موقعیت جغرافیایی.

وسوسه شده‌اید که یک بازرسی ارزان‌تر را استخدام کنید؟

ما به شدت از این کار پرهیز می‌کنیم. کار با کسبی که غیرمجاز یا بیمه نشده است و به دروغ ادعای بازرسی بودن می‌کند، ایده بدی است. قبل از انجام معامله با یک بازرسی غیرمجاز، حقایق را بررسی کنید.



آرش شکور

کارشناس رسمی
املاک مسکونی و تجاری
در مونترال و حومه

۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹

Arash@londonogroup.com



بررسی ملک قبل از خرید تصمیم بسیار خوبی است. برای اطلاعات بیشتر درباره هزینه‌های بازرسی خانه، ادامه مطلب را بخوانید.

یک بازرسی ساختمان چه می‌کند؟

حالا که اهمیت انجام بازرسی قبل از خرید ملک را درک کرده‌اید، ممکن است بپرسید که بازرسی ساختمان دقیقاً چه کاری انجام می‌دهد. به طور خلاصه، آنها جنبه‌های مختلف ملک را بررسی می‌کنند.

یک بازرسی حرفه‌ای شامل بررسی کامل عناصر ملک، مانند:

تهویه

لوله‌کشی

برق

ساختار ساختمان پوشش خارجی

سیستم گرمایش

سقف

گزارش و توصیه‌ها پس از بازرسی:

گزارشی از بازرسی دریافت خواهید کرد که شامل برخی توصیه‌ها است. یک بازرسی معتبر به شما نمی‌گوید که آیا باید ملکی را بخرید یا نه. آنها می‌توانند پیشنهادهایی مانند تعویض پنجره‌ها ارائه دهند. همچنین ممکن

چگونه بخوریم تا در معرض ابتلا به آلزایمر قرار نگیریم؟



با هیدروژن اشباع شده است. گوشت قرمز، لبنیات و روغن‌های نباتی هیدروژنه شده یا جامد از اصلی‌ترین منابع دریافت این چربی‌ها به شمار می‌روند.

به دلیل همین مضر بودن چربی لبنیات است که اصرار به مصرف لبنیات کم چرب داریم. ضمن اینکه خوراکی‌های فرآوری شده با روغن که حاوی اسیدهای چرب ترانس هستند. کرم کارامل موجود در شیرینی‌ها و مارگارین یا همان کره گیاهی هم از بدترین انواع چربی‌ها محسوب می‌شوند که می‌توانند باعث افزایش اکسیداسیون در بدن شوند.

مصرف بیش از حد گوشت‌های قرمز، گوشت‌های پرچرب و خوراکی‌های پر پروتئین هم برای سلامت قلب و مغز مضر است. به همین دلیل مصرف پروتئین‌های گیاهی مانند انواع حبوبات، نان، غلات و مغزها در کنار پروتئین‌های حیوانی سالم‌تر مانند گوشت‌های سفید و کم چرب برای پیشگیری از تخریب سلول‌های مغز و به خطر افتادن سلامت قلب، به تمام افراد توصیه می‌شود.

۳. کربوهیدرات‌های کامل بخورید

بهتر است در بین انواع کربوهیدرات‌ها، آن‌هایی را مصرف کنید که مانند نان کامل، برنج یا ماکارونی سیوس دار از دانه کامل غلات تهیه شده‌اند و سرشار از فیبر هستند. این خوراکی‌ها پتانسیل اکسیداسیون را در بدن کاهش می‌دهند و قند خون را هم کنترل می‌کنند. بالا رفتن قند خون می‌تواند تأثیری منفی بر سلامت قلب و مغز داشته باشد. و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر را افزایش دهد.

۴. آب بنوشید

بهتر است در بین انواع نوشیدنی‌ها، دور آن‌هایی که شیرین یا کولادار هستند، تاجایی که می‌توانید، خط بکشید. نوشیدنی‌های الکلی هم شانس ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهند. رعایت حد تعادل در مصرف چای، قهوه، نسکافه و سایر نوشیدنی‌های حاوی کافئین هم اهمیت زیادی دارد. زیرا مصرف زیاد این نوشیدنی‌ها می‌تواند اثر معکوس بر سلامت قلب و مغز داشته باشد.

نوشیدن بیش از دو تا سه فنجان نوشیدنی‌های کافئین دار در طول روز توصیه نمی‌شود. از طرف دیگر مصرف آب برای انجام درست فعالیت‌های متابولیکی بدن ضروری است. تمام افراد باید در طول روز به قدر کافی آب بنوشند تا کم



به تازگی این فرضیه مطرح شده است که تمام عوامل خطر سازی که سلامت قلب را تهدید می‌کنند، می‌توانند سلامت مغز را هم به خطر بیاندازند و مارا در معرض ابتلا به آلزایمر قرار دهند.

متأسفانه در دهه‌های اخیر بیماری‌های تخریبی سلول‌های مغزی در تمام دنیا شایع شده است.

با توجه به استرس، هیجان‌های منفی و رژیم غذایی که زندگی ماشینی به انسان امروز تحمیل می‌کند در این مقاله چند عامل از رژیم غذایی را که بر سلامت قلب و مغز مؤثرند بیان کردیم.

۱. بیش از اندازه کالری دریافت نکنید

اگر فردی حتی در یک وعده غذایی، کالری بیش از حدی دریافت کند یا این اضافه دریافت در وعده‌های غذایی دیگر هم ادامه داشته باشد، به طور حتم اضافه وزن و چاقی به سراغ او خواهد آمد.

دریافت کالری بالا می‌تواند باعث اکسیداسیون بیش از اندازه هم بشود. و به دلیل همین اکسیداسیون بالا، رادیکال در بدن آزاد خواهد شد. رادیکال‌های آزاد برای تمام سلول‌های بدن از جمله سلول‌های قلب و مغز مضر هستند. و می‌توانند زمینه ابتلا به بیماری‌های تخریبی سلول‌های مغز و آلزایمر را فراهم کنند.

۲. چربی‌های اشباع و ترانس مصرف نکنید

چربی‌های اشباع، چربی‌هایی هستند که زنجیره هیدروکربنی آن‌ها کاملاً

آبی در بدن آن‌ها اتفاق نیفتد. این موضوع با افزایش سن (از میان سالی تا کهنسالی) اهمیت بیشتری هم پیدا می‌کند زیرا کم آبی بدن نقش به سزایی در ابتلا به بیماری‌های تخریبی سلول‌های مغز از جمله آلزایمر دارد.

۵. تاجایی که می‌توانید میوه و سبزی بخورید

خوراکی‌های سرشار از انواع ویتامین‌ها، املاح و ترکیب‌های آنتی اکسیدانی از بهترین خوراکی‌ها برای پیشگیری از ابتلا یا حداقل به تأخیر انداختن ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر یا برخی سرطان‌ها محسوب می‌شوند.

میوه‌ها، سبزی‌ها و صیفی‌جات تازه و سالم سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. و بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت باید حداقل ۵ نوبت در طول روز مصرف شوند. دانشگاه هاروارد پارا از این هم فراتر گذاشته و مصرف حداقل ۹ وعده میوه و سبزی را برای حفظ سلامت عمومی و سلامت قلب و مغز به تمام افراد و در تمام سنین توصیه کرده است.

۶. مصرف خوراکی‌های کنسروی، شور و پر ادویه را به حداقل برسانید

مصرف انواع خوراکی‌های فرآوری شده که سرشار از نمک و ادویه هستند بر سلامت قلب و مغز اثر منفی دارد. و مصرف بیش از اندازه آن‌ها ابتلا به اختلال‌های قلبی و مغزی را در پی خواهد داشت. هر چقدر مواد اولیه غذاها سالم‌تر و تازه‌تر باشد، خطر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل هم کمتر خواهد شد.

جشن بزرگ نوروز ۱۴۰۵

شروع برنامه ساعت ۶:۳۰ تا پاسی از نیمه شب

انجمن فرهنگی ایرانیان وست آیلند

بهار با همه طراوت و زیبایی اش از راه می‌رسد
و ما نیز مقدمش را گرمی می‌داریم.
به امید آن که شما عزیزان نیز
با مقدم خود
به شکوه این جشن بیفزایید.

زمان: شنبه ۲۱ مارچ ۲۰۲۶
مکان: سالن المپیا
3855 Boul. St-Jean (DDO)
بهای بلیط (بزرگسالان): ۸۵ دلار
کودکان زیر ۱۰ سال: ۵۰ دلار



514 358 1791 - 514 626 5520

زمان و محل فروش بلیط: هر شنبه در مدرسه از ساعت ۱۲:۳۰ تا ۱۶:۰۰ و در بازار نوروزی مدرسه روز شنبه ۱۴ مارچ از ساعت ۱۰ صبح تا ۶ بعد از ظهر و از طریق تلفن و پرداخت با E-Transfer به ایمیل icsow1985@gmail.com
4698 Boul. Saint-Jean, Dollard-des-Ormeaux, QC H9H 4S5 Emmanuel Christian School
به علت محدودیت جا لطفا هر چه زودتر بلیط خود را تهیه نمایید.



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

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

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

BAZAR

اولین نشریه فارسی زبانان
در کانادا
Février 2026
36ième - Année No. 425
شماره ۴۲۵، بهمن و اسفند ۱۳۹۴
Publications

ماهنامه بازار سردار ماهنامه اقتصادی، علمی اجتماعی و فرهنگی

Publisher: Bazar publications
Managing Director: Bahram Nasserri
Design and Layout: S. Farahnad
Sara.farahnad@yahoo.com
T: 514.538.0628

ناشر: انتشارات بازار
مدیر مسئول: بهرام ناصری
تلفن: ۵۱۴ ۵۳۸ ۰۶۲۸
طراح و نگارنده: سارا فرحناد

bazar-publications bazarpublications@gmail.com www.bazar-publications.ca

بازار.ماگازین: bazar.magazine.ca



برای شرکت در

همایش رایگان

خرید، فروش و سرمایه گذاری

تعاس 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.rozamoammadi.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 ورنک 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 مونترال



Unit C301, 1
Westmount Sq,
Westmount
H3Z2P9

YADEGARIJEWELRY YADEGARIJEWELRY YADEGARIJEWELRY.COM



مهدی انصاری

مشاور رسمی املاک مسکونی در مونترال

کارشناس ارشد مهندسی عمران (کنکور دیا)



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