

اولین نشریه  
فارسی زبان  
در کانادا



# BAZAR Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

شماره ۴۲۶، اسفند ۱۴۰۴ - فروردین ۱۴۰۵، سال ۳۶

36ième - Année No. 426 Mars 2026

Real Estate Broker



سیمین ماهری

مشاور املاک  
مسکونی، تجاری

Simin Maheri

smaheri@sutton.com



514.451.4663

نوروز امسال برای بسیاری از ما با خاطره‌ای سنگین و اندوهی مشترک همراه است. در روزهایی که جامعه ایرانی داغدار جان‌های از دست‌رفته است، رسیدن بهار بیش از هر زمان دیگر یادآور ارزش زندگی، همدلی و امید است.

با احترام به این سوگ جمعی، نوروز را به همه ایرانیان تبریک می‌گوییم و آرزو می‌کنیم سال پیش‌رو، سالی سرشار از آرامش، امنیت و روزهای روشن‌تر برای مردم ایران و ایرانیان سراسر جهان باشد.



ARASH & SHIRIN  
SHAKOUR



آرش و شیرین  
شاکور

کارشناسان رسمی املاک  
مسکونی و تجاری شما

514-730-3909



+1(514) 806 0020

بیسیت

Address

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

Montréal

+1 (514) 2843030

Toronto

+1 (647) 5922011



صراقی کیهان

پلی مطمئن میان ایران و جهان

اولین و تنها صراقی معتبر  
در شمال شهر مونترال

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

CONTACT US 438-883-8902

مشاور املاک

خرید و فروش

املاک مسکونی، تجاری

تهیه و تمدید

وام‌های مسکونی و تجاری

مشاوره در امور سرمایه‌گذاری

بیش از ۴۰ سال کار در کانادا

و ۲۳ سال سابقه مشاور امور املاک

514 827 6364 | 514 364 3315



فیروز همتیان

Firouz Hemmatiyan  
Certified Real Estate Broker

fhemmatiyan@sutton.com

بیمه عمر، بیمه مسافرتی

بیمه وام مسکن

بیمه از کار افتادگی

حسابهای پس انداز و سرمایه‌گذاری

برنامه‌های بازنشستی

حساب سرمایه‌گذاری کودکان

514.690.6181

www.ia.ca



متین تیره‌دست

مشاور امور مالی، فارغ التحصیل

دانشگاه صنعتی شریف و ETS

Financial Advisor  
At Industrial Alliance

Matin Tirohdast

Coromark 438.889.9000

www.coromark.com



coromark\_mtl

office@coromark.com



مخبر

امور کسب‌وکار، وکالت‌نامه، دانشجویی و مهاجرتی

دکتر رضا پارساژاد 514-979-4551

مشاورین املاک مسکونی و تجاری

مشاوره هفت روز هفته  
به صورت حضوری و تلفنی

نادر خاکسار | نگین خاکسار

514 746 7569

514 969 2492



HOME

RE/MAX 3000

514 588 0609

mahdi.ansari@remax-quebec.com

مشاور املاک  
مهدی انصاری

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



مریم خالقی  
Maryam Khaleghi  
Real Estate Broker

514.983.5415

mkhaleghi@profusion.global

مشاورین املاک مسکونی و تجاری  
در خدمت هموطنان گرامی

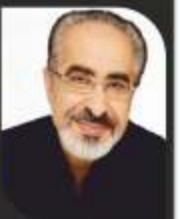
1 Westmount Square suite 711, Westmount, Quebec H3Z 2P9

حمید صدیق کاغذچی

Hamid Sedigh Kaghazchi, a.s.c.  
Real Estate Broker

514.928.5415

realestate.kaghazchi@gmail.com



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 bdrms, 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  
bdrms, 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

PROFUSION  
IMMOBILIER

Forbes  
GLOBAL PROPERTY

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!

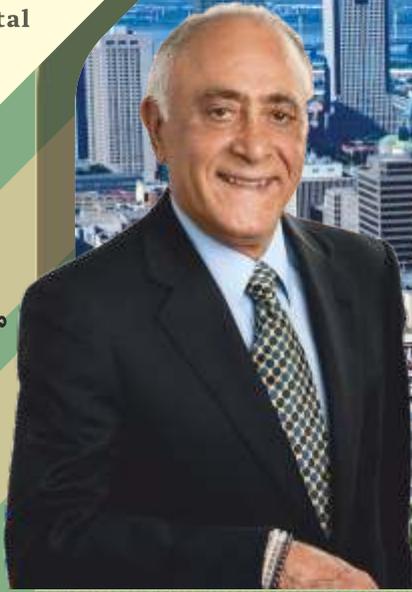
Hayk Hartounian MBA

Cell: 514-574-6162

Professional  
Real Estate Broker

Residential

RE/MAX  
3000



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

Tranquill-T  
هدیه به هموطنان عزیز

Haykhartounian@yahoo.com

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

Kamelia  
Clinique Médecine Esthétique

Dr. Kamelia  
Emamian



جوان سازی پوست:

مزوتراپی

مزوژل

پی آر پی

اگزوزومها

میکرونیدلینگ

میکرودرم ابریژن

کریوکسی تراپی

برداشتن خال و زائده های پوستی

جوان سازی صورت:

بوتاکس

بیواستیمولاتورها

فیلرها (تزریق ژل)

لیفت با نخ

جوان سازی گردن و دست ها

درمان های تقویت رشد مو

تزریق های موضعی برای کاهش

چربی

(صورت و بدن)

Cliniquekamelia@gmail.com

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

514 343-0343

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

Mojgan Rajabi

Senior Financial  
Security Adviser  
514.296.7306

bimeh.ca@gmail.com

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

ماهنامه بازار

مونترال

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

وست آیلند

- سوپر لیثام
- رستوران حافظ
- رستوران گرین 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، ا

رسال کنند. مطالبی که

بعد از این تاریخ به هیأت

تحریریه برسد، در شماره

آتی به چاپ خواهد رسید.

مطالب ارسالی خود را به

صورت تایپ شده و در

فرمت یک فایل ورد ارسال

نموده و عکس‌های

پیوستی نیز کیفیت و سایز

مناسب چاپ داشته

باشند.

## توجه:

آنچه توسط نویسندگان

و همکاران در این نشریه

مطرح می‌شود، با وجود

اینکه عیناً در ماهنامه به

چاپ می‌رسد، الزاماً

بیانگر دیدگاه این نشریه

نبوده و این ماهنامه هیچ

گونه مسئولیتی را در

قبال مطالب ارسالی

نویسندگان، به عهده

نمی‌گیرد.



## نوروز در سایه نام‌هایی که دیگر میان ما نیستند

زندگی را با خود می‌آورد. بهار، به ما یادآوری می‌کند که پس از هر زمستانی، هر چقدر هم طولانی و سرد، شکوفه‌ها راه خود را پیدا می‌کنند.

شاید امسال، شکوفه‌ها آرام‌تر شکوفا شوند، اما باز هم خواهند شکفت. شاید لبخندها کم‌رنگ‌تر باشد، اما باز هم لب‌ها خواهد نشست. این، همان امیدی است که نوروز با خود می‌آورد؛ امیدی که از دل تاریخ و فرهنگ ما برآمده و در سخت‌ترین لحظه‌ها نیز خاموش نشده است.

در آستانه سال نو، با قلب‌هایی آکنده از یاد عزیزان از دست‌رفته، نوروز را به همه ایرانیان، به‌ویژه ایرانیان مونترال، تبریک می‌گوییم. امید که سال پیش‌رو، سالی باشد سرشار از آرامش، امنیت و روزهایی روشن‌تر برای مردم ایران و همه ایرانیان در هر کجای جهان که هستند. باشد که بهار، این بار نه فقط در طبیعت، که در دل‌های زخمی ما نیز جوانه بزند و نور امید را دوباره روشن کند.

- تحریریه ماهنامه بازار

مهربانی‌ها عمیق‌تر است. شاید موسیقی‌ها آرام‌تر نواخته شود، اما معنای همدلی بلندتر از همیشه شنیده می‌شود.

در تحریریه ماهنامه بازار، نوروز را نه فقط یک مناسبت تقویمی، که بخشی از هویت مشترکمان می‌دانیم؛ هویتی که ما را در هر کجای جهان به هم پیوند می‌دهد. در این روزها، دل‌هایمان با خانواده‌های داغدار است و یاد جان‌های از دست‌رفته را با احترام و سکوت گرمی می‌داریم.

نامشان در حافظه جمعی ما خواهد ماند، همان‌گونه که هر بهار، یادآور همه بهارهایی است که پیش از ما آمده‌اند و خواهند آمد.

نوروز، حتی در میان اندوه، پیام

ماندگاری نوروز هم در همین باشد؛ در این باور که زندگی، حتی پس از تلخ‌ترین لحظه‌ها، راهی برای ادامه دادن پیدا می‌کند.

این امید، نه یک خوش‌بینی ساده، که نتیجه قرن‌ها ایستادگی و زنده ماندن مردمی است که بارها در برابر دردها و سختی‌ها، دوباره قد برافراشته‌اند.

امسال، نوروز را با صدای بلند جشن نمی‌گیریم، اما آن را در سکوت دل‌هایمان زنده نگه می‌داریم. با شمع‌هایی که برای یاد رفتگان روشنی می‌کنیم، با سبزه‌هایی که نشانه ادامه زندگی است، و با آرزوهای بی‌شماری که هنوز در دل‌هایمان جوانه می‌زند. شاید لبخندها کمتر باشد، اما

**نوروز امسال، برای بسیاری از ما  
باطعم سکوت و خاطره همراه است؛  
بهاری که در آن، نام‌هایی را زمزمه می‌کنیم که  
دیگر در کنارمان نیستند.  
در دوری از وطن،  
دل‌هایمان با خانواده‌های داغدار یکی است  
و شمع‌های هفت‌سین،  
این بار بیش از همیشه، برای یاد آنان روشن می‌شود.**

نوروز امسال، برای بسیاری از ما تنها آغاز یک فصل تازه نیست؛ یادآور سکوتی سنگین است که در دل‌هایمان نشسته و نام‌هایی که دیگر میان ما نیستند.

بهاری که هر سال با بوی سنبل و سبزه و خنده‌های خانوادگی از راه می‌رسید، این بار در کنار خود خاطره‌ای تلخ و اندوهی مشترک آورده است.

در روزهایی که جامعه ایرانی داغداران‌های از دست‌رفته است، رسیدن نوروز بیش از هر زمان دیگر معنای زندگی، همدلی و امید را به ما یادآوری می‌کند.

گویی بهار، آرام و بی‌صدا، از

میان خاکسخت‌تر غم‌ها عبور می‌کند تا در گوش ما زمزمه کند که چرخه زندگی، با همه تلخی‌ها و زخم‌ها، همچنان ادامه دارد.

برای ما ایرانیان دور از وطن، نوروز همیشه پلی بوده میان خاطره و اکنون؛ میان خانه‌هایی که پشت سر گذاشته‌ایم و زندگی‌هایی که در این سوی جهان ساخته‌ایم.

در مونترال، شهری که زمستان‌های طولانی‌اش صبر را به ما آموخته، هر جوانه سبزی که از دل خاک سر برمی‌آورد، یادآور همان امیدی است که قرن‌هاست در فرهنگ ما ریشه دارد. اما امسال، وقتی به سبزه سفره نگاه می‌کنیم، در کنار رنگ سبزش، سایه نام‌هایی را می‌بینیم که دیگر در کنار خانواده‌هایمان نیستند؛ جوانانی که رویاهایشان ناتمام ماند، لبخندهایی که خاموش شد و دل‌هایی که در سکوت، داغدار شدند.

نوروز، در فرهنگ ما، همیشه نماد نو شدن و زایش دوباره بوده است. اما نو شدن، تنها در شکوفه‌ها و جوانه‌ها خلاصه نمی‌شود؛ نو شدن یعنی یاد گرفتن از دردها، یعنی حفظ خاطره کسانی که رفتند و تبدیل اندوه به نیروی برای مهربان‌تر شدن با یکدیگر. شاید به همین دلیل است که امسال، بیش از هر سال دیگری، نوروز را با سکوتی آمیخته به احترام آغاز می‌کنیم؛ سکوتی که در آن، نام جان‌های از دست‌رفته را زمزمه می‌کنیم و برای خانواده‌هایشان صبری بی‌پایان آرزو داریم.

در دوری از وطن، هر ایرانی تکه‌ای از ایران را با خود حمل می‌کند؛ در زبان، در غذاها، در موسیقی، در خاطرات و در رسم‌هایی که نسل به نسل منتقل شده‌اند.

نوروز، یکی از عمیق‌ترین این پیوندهاست. وقتی سفره هفت‌سین را می‌چینیم، انگار خانه‌های قدیمی، کوچه‌های آشنا و صدای خنده‌های کودکی دوباره زنده می‌شوند. اما امسال، کنار آینه و شمع و سبزه، جای خالی کسانی حس می‌شود که باید بودند و نیستند. انگار هر شمعی که روشن می‌کنیم، نه فقط برای روشنایی، که برای یاد و خاطره‌ای خاموش شده است.

ما در این سوی جهان، شاید از جغرافیای ایران دور باشیم، اما از درد و شادی آن جدا نیستیم. هر خبر تلخ، هر نامی که به فهرست جان‌های از دست‌رفته افزوده می‌شود، قلب‌های ما را هم در این فاصله‌های دور می‌فشارد.

نوروز امسال، برای ایرانیان مونترال، نه فقط یک جشن، که لحظه‌ای برای درنگ، برای یادآوری و برای همدلی است. لحظه‌ای که در آن، کنار سفره‌های ساده‌مان، به یاد مادرانی می‌افتیم که فرزندان‌شان دیگر به خانه بر نمی‌گردند، به یاد پدرانی که قاب عکس‌ها را در آغوش می‌گیرند، و به یاد جوانانی که زندگی‌شان هنوز آغاز نشده، به پایان رسید.

با این همه، بهار همیشه پیام‌آور امید بوده است. حتی در تاریک‌ترین زمستان‌ها، زمین در سکوت خود، بذر زندگی را حفظ می‌کند تا در زمان مناسب، دوباره آن را به نور برساند. شاید از

## فرم اشتراک ماهنامه بازار

 درخواست لیست قیمت

 درخواست یلویچز بازار

 درخواست ماهنامه

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

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

514-684 0808

## کلینیک دندانپزشکی لاشین

دکتر راضیه رضوی

جراح دندانپزشک



Dr. Razieh Razavynia (Dr. Razi)

تیم حرفه‌ای متشکل از  
دندانپزشکان متخصص و جراح



[www.dentistelachine.com](http://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 آب گریزی (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 تانو سرامیک
- 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](http://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](http://www.riahipharma.com)

Tel: (514) 519-3060



ارسال رایگان  
در بک و اونتاریو

\* Terms and Conditions May Apply

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

514 519 3060 438 800 3695

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

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

نوشتن نسخه

توسط دکتر تاروس یا تملی با 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**

**MSMILINE**  
Dentisterie

**دکتر رامین میرموجی**

Dr. Ramin Mirmooji  
General dental practitioner

Dr. Samer Abboud

[www.msmiline.com](http://www.msmiline.com) [info@msmiline.com](mailto:info@msmiline.com)

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

استفاده از پیشرفته ترین سیستمهای  
ضد عفونی و 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 بیازمایید

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 کینت 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

انواع کوبهای تخصصی زنانه و مردانه  
جدیدترین مدل های شنیون، برآشینگ  
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

MEN | WOMEN | KIDS

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

Hairdresser\_montreal\_mehnaz

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

**CIBC**

**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**

**مشاور املاک**  
Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

مشاور ارشد املاک در مونترال و حومه  
خرید و فروش املاک مسکونی، تجاری-صنعتی و کشاورزی  
تهیه انواع وامهای مسکونی و تجاری  
تهیه وام برای 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 هماتیان**

Cell: (514) 827-6364 | Bur: (514) 364-3315  
9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC HSR2M9  
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



Hooman Mortgage Solutions  
Finding the Perfect Mortgage, Tailored for You



Hooman Bassir Inc.  
Finding the Perfect Home, Tailored for You

## هومن بصیر

مشاور املاک  
و مشاور وام مسکن  
مونترال و حومه



**املاک**  
خرید | فروش | سرمایه گذاری

**وام مسکن**  
پیش تأیید | خرید | ریفاینس

**ملک مناسب،**  
**با تأمین مالی هوشمند**

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

**بدون واسطه، بدون سردرگمی**

**مشاوره رایگان**  
حضور و آنلاین

**514 962-8830**  
[hooman@bassir.com](mailto:hooman@bassir.com)







**Some of Our Services :**

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

با تخفیف ویژه برای هموطنان عزیز

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



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

Call Us for Your Next Move!

**514.939.0099**

Fax: (514) 939-9939  
[info@pannetonpanneton.com](mailto:info@pannetonpanneton.com)

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



## استودیوی هنری

### Infinity Colours

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



Infinity Colours  
TEL: 514 582 6002  
Côte saint-Luc

محل: Côte Saint-Luc  
(جلسه اول رایگان)

شماره تماس: **5145826002**

اینستاگرام: [@Infinity\\_colours\\_Mtl](https://www.instagram.com/Infinity_colours_Mtl)



## محضر دار

نازگل فلاح طوسی

**Notaire - Notary Nazgol Fallah Toussi**

نگها محضر دار فارسی زبان در وست آیلند

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

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

E-mail: [Nazgol.fallah@notarius.net](mailto:Nazgol.fallah@notarius.net)

Tel.: 514.697.0225 Fax: 514.697.6461

R e z a N a z e m

## رضا ناظم

وکیل در امور:  
تجاری، بازرگانی،  
دعاوی حقوقی

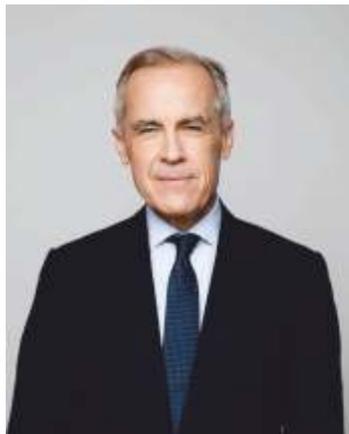
ثبت شرکت های سهامی و خانوادگی

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

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



پیام تبریک نخست وزیر کانادا  
به مناسبت نوروز به ایرانیان  
به زبان انگلیسی



PRIME MINISTER - PREMIER MINISTRE

I would like to convey my warmest greetings to everyone celebrating Nowruz.

This event offers a wonderful opportunity to gather with family and friends in the spirit of joy. Coinciding with the beginning of spring, it is also a time of renewal that allows us to look to the future with optimism.

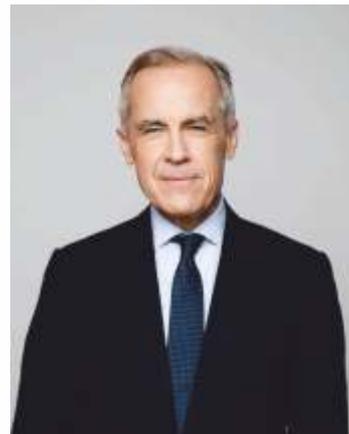
Our country is enriched by the many cultures, languages, and traditions of which it is comprised, united by shared values and goals. We can be proud of our multicultural heritage, which is a cornerstone of our national identity.

I wish you wonderful celebrations.

The Right Honourable Mark Carney, P.C., O.C., M.P.  
Prime Minister of Canada

Ottawa  
2026

پیام تبریک نخست وزیر کانادا  
به مناسبت نوروز به ایرانیان  
به زبان فرانسه



PRIME MINISTER - PREMIER MINISTRE

Je tiens à saluer chaleureusement toutes les personnes qui célèbrent Norouz.

Cet événement présente une merveilleuse occasion de se rassembler en famille et entre amis dans un esprit de réjouissance. Coïncidant avec le début du printemps, il s'agit également d'un moment annonciateur de renouveau qui permet de contempler l'avenir avec optimisme.

Notre pays s'enrichit des nombreuses cultures, langues et traditions qui le composent, lesquelles sont unies par des valeurs et des objectifs communs. Nous pouvons tirer fierté de notre héritage multiculturel, qui constitue un pilier de notre identité nationale.

Je vous souhaite de merveilleuses célébrations

Le très honorable Mark Carney, C.P., O.C., député  
Premier ministre du Canada

Ottawa  
2026

## انواع حساب های سرمایه گذاری در کانادا:

# راهنمای جامع برای سرمایه گذاران تازه وارد و حرفه ای

**جمع بندی:** انتخاب حساب سرمایه گذاری مناسب در کانادا به اهداف مالی، سطح درآمد، وضعیت مالیاتی و افق زمانی شما بستگی دارد. برای پس انداز کوتاه مدت و انعطاف پذیری بالا، TFSA گزینه ای ایده آل است. برای برنامه ریزی بازنشستگی و کاهش مالیات سالانه، RRSP اهمیت دارد. اگر فرزند دارید، RESP می تواند آینده تحصیلی او را تضمین کند و اگر قصد خرید اولین خانه را دارید، FHSA ابزاری قدرتمند در اختیار شماست. در نهایت، بسیاری از سرمایه گذاران موفق ترکیبی از این حساب ها را استفاده می کنند تا هم از مزایای مالیاتی بهره ببرند و هم سید سرمایه گذاری متنوعی بسازند. آگاهی و برنامه ریزی مالی هوشمندانه، کلید موفقیت در مسیر سرمایه گذاری در کانادا است. برای دریافت اطلاعات کامل تر درباره سرمایه گذاری در کانادا، می توانید به وبسایت رسمی مربوطه مراجعه کنید. در صورتی که به اطلاعاتی درباره سرمایه گذاری و بیمه های خصوصی نیاز دارید، خوشحال می شوم راهنمایی تان کنم.

کمک به خریداران خانه اول معرفی شده است. این حساب ترکیبی از مزایای TFSA و RRSP ارائه می دهد. در این نوع حساب، سود سهام، بهره و سود حاصل از فروش دارایی ها مشمول مالیات هستند. البته نرخ مالیات بر سود سرمایه معمولاً کمتر از درآمد عادی است، که می تواند برای سرمایه گذاری بلندمدت جذاب باشد.

### حساب پس انداز آموزشی ثبت شده RESP

Registered Education Savings Plan یا RESP حسابی است که برای تأمین هزینه های تحصیل فرزندان طراحی شده است. دولت کانادا از طریق کمک هزینه هایی مانند Canada Education Savings Grant بخشی از واریزی والدین را تطبیق می دهد. رشد سرمایه در RESP معاف از مالیات است و هنگام برداشت برای هزینه های تحصیلی، مالیات معمولاً به نام دانشجو محاسبه می شود که اغلب درآمد کمی دارد و مالیات ناچیزی پرداخت می کند.

کانادا می تواند از طریق شرکت خود نیز سرمایه گذاری کند. ساختار مالیاتی شرکت ها با افراد متفاوت است و در برخی موارد، نگهداری سود در شرکت و سرمایه گذاری از طریق آن می تواند مزایای مالیاتی خاصی داشته باشد. با این حال، این حوزه پیچیده است و معمولاً نیاز به مشاوره با حسابدار یا مشاور مالی دارد.

سقف حساب های ثبت شده خود استفاده کرده اند، گزینه مناسبی به شمار می روند. در این نوع حساب، سود سهام، بهره و سود حاصل از فروش دارایی ها مشمول مالیات هستند. البته نرخ مالیات بر سود سرمایه معمولاً کمتر از درآمد عادی است، که می تواند برای سرمایه گذاری بلندمدت جذاب باشد.

### حساب پس انداز آموزشی ثبت شده RESP

Registered Education Savings Plan یا RESP حسابی است که برای تأمین هزینه های تحصیل فرزندان طراحی شده است. دولت کانادا از طریق کمک هزینه هایی مانند Canada Education Savings Grant بخشی از واریزی والدین را تطبیق می دهد. رشد سرمایه در RESP معاف از مالیات است و هنگام برداشت برای هزینه های تحصیلی، مالیات معمولاً به نام دانشجو محاسبه می شود که اغلب درآمد کمی دارد و مالیات ناچیزی پرداخت می کند.

**حساب پس انداز خانه اول FHSA**  
First Home Savings Account یا FHSA یکی از جدیدترین حساب های سرمایه گذاری در کانادا است که برای

بنابراین در سال واریز، مالیات کمتری پرداخت می کنید. سرمایه داخل RRSP تا زمان برداشت رشد می کند و مالیاتی بر آن اعمال نمی شود. اما هنگام برداشت معمولاً در دوران بازنشستگی مبلغ دریافتی به عنوان درآمد مشمول مالیات خواهد بود. از آنجا که اغلب افراد در دوران بازنشستگی در طبقه مالیاتی پایین تری قرار دارند، این ساختار می تواند به صرفه باشد. RRSP همچنین برنامه هایی مانند برداشت برای خرید اولین خانه یا ادامه تحصیل را در خود دارد که با شرایط خاصی امکان پذیر است.

**حساب سرمایه گذاری عادی Non-Registered Account**  
برخلاف TFSA و RRSP، حساب های سرمایه گذاری عادی یا غیر ثبت شده مشمول مزایای مالیاتی ویژه نیستند. با این حال، محدودیت سقف واریز ندارند و برای سرمایه گذاری که از

سود حاصل از سرمایه گذاری اعم از سود سهام، بهره یا رشد سرمایه کاملاً معاف از مالیات است. همچنین برداشت از این حساب نیز مشمول مالیات نمی شود. سقف واریز سالانه توسط دولت تعیین می شود و اگر در یک سال از سقف مجاز استفاده نکنید، امکان انتقال آن به سال های بعد وجود دارد. TFSA گزینه ای انعطاف پذیر برای اهداف کوتاه مدت و بلندمدت محسوب می شود؛ از خرید خانه گرفته تا پس انداز اضطراری یا سرمایه گذاری در بازار سهام.

**حساب پس انداز بازنشستگی ثبت شده RRSP**  
Registered Retirement Savings Plan یا RRSP ابزاری تخصصی برای پس انداز دوران بازنشستگی است. مبالغی که به این حساب واریز می شود از درآمد مشمول مالیات شما کسر می گردد،

سیستم مالی کانادا یکی از ساختارمندترین و شفاف ترین نظام های سرمایه گذاری در جهان را دارد. چه یک تازه وارد باشید و چه سال ها است در کانادا زندگی می کنید، آشنایی با انواع حساب های سرمایه گذاری می تواند نقش مهمی در مدیریت دارایی، کاهش مالیات و برنامه ریزی برای آینده داشته باشد. در این مقاله، مهم ترین حساب های سرمایه گذاری را معرفی می کنیم و کاربرد هر کدام را توضیح می دهیم.

**حساب پس انداز معاف از مالیات TFSA**  
Tax-Free Savings Account یا TFSA یکی از محبوب ترین ابزارهای سرمایه گذاری در کانادا است. این حساب در سال ۲۰۰۹ توسط دولت فدرال معرفی شد و هدف آن تشویق شهروندان به پس انداز و سرمایه گذاری است. مزیت اصلی TFSA این است که

مژگان رجبی، مشاور بیمه و سرمایه گذاری در کانادا  
۵۱۴-۲۹۶-۷۳۰۶

# سویه جدید آنفولانزا در گردش است؛ آنچه پزشکان می خواهند بدانید



سطحی خود با سویه‌های قبلی تفاوت دارد و همین موضوع باعث شده از سویه‌ای که در واکسن استفاده شده، کمی فاصله بگیرد. با وجود این تفاوت‌ها، داده‌های بهداشتی نشان می‌دهد که این سویه در حال حاضر به سرعت در حال گسترش است و بخش عمده نمونه‌های آزمایش شده از نوع H3N2 را تشکیل می‌دهد. با این حال، گزارش‌ها حاکی از آن است که هنوز نشانه‌ای از شدت بیشتر بیماری در مقایسه با سایر سویه‌های مشابه مشاهده نشده است. در نتیجه، علائم ابتلا به این سویه معمولاً شبیه یک آنفولانزای معمولی است و شامل تب، درد بدن، سرفه و خستگی شدید می‌شود. در این شرایط، تشخیص تفاوت میان سرماخوردگی و آنفولانزا اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. سرماخوردگی معمولاً به تدریج آغاز می‌شود و علائمی مانند آبریزش یا گرفتگی بینی، عطسه و گلودرد دارد. خستگی در سرماخوردگی معمولاً خفیف است

در حال حاضر، یک سویه جدید از ویروس آنفولانزا به عامل اصلی بسیاری از عفونت‌های فصلی تبدیل شده و موارد ابتلا همچنان رو به افزایش است. پزشکان می‌گویند اگرچه شواهدی وجود ندارد که نشان دهد این سویه شدیدتر از آنفولانزای معمولی است، اما سرعت گسترش آن باعث شده تعداد زیادی از بیماران به مراکز درمانی مراجعه کنند و فشار بر سیستم سلامت افزایش یابد. این سویه غالب که به زیرشاخه K از آنفولانزای H3N2 شناخته می‌شود، تفاوت‌های ژنتیکی کوچکی با ویروسی دارد که

از نشانه‌های رایج آن هستند. سرفه خشک و گلودرد نیز از علائم شایع محسوب می‌شوند. در بسیاری از موارد، افراد مبتلا به آنفولانزا قادر به کار یا حضور در مدرسه نیستند و روند بهبودی آن‌ها دست کم یک هفته طول می‌کشد. همچنین خستگی ممکن است برای مدت بیشتری ادامه داشته باشد. تفاوت مهم دیگر میان این دو بیماری، خطر بروز عوارض است. سرماخوردگی معمولاً خودبه‌خود بهبود می‌یابد، اما آنفولانزا می‌تواند برای گروه‌های آسیب‌پذیر مانند سالمندان، کودکان خردسال و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای، مشکلات جدی ایجاد کند. با وجود تفاوت

و در بزرگسالان اغلب تب ایجاد نمی‌شود. بسیاری از افراد مبتلا به سرماخوردگی می‌توانند فعالیت‌های روزمره خود را ادامه دهند. در مقابل، آنفولانزا معمولاً به صورت ناگهانی و شدیدتر ظاهر می‌شود. تب بالا، لرز، درد عضلات، سردرد و خستگی شدید

ژنتیکی میان سویه جدید و سویه مورد استفاده در واکسن امسال، پزشکان همچنان بر اهمیت واکسیناسیون تأکید دارند. به گفته متخصصان، واکسن ممکن است به‌طور کامل از ابتلا جلوگیری نکند، اما می‌تواند شدت بیماری را کاهش دهد و احتمال بستری شدن در بیمارستان را کم کند. بر اساس داده‌های اولیه، واکسن‌های فعلی احتمالاً همچنان در برابر این سویه جدید مؤثر هستند. به همین دلیل، کارشناسان سلامت توصیه می‌کنند افرادی که هنوز واکسن نزده‌اند، برای محافظت بهتر از خود و اطرافیان‌شان، واکسیناسیون را در اولویت قرار دهند.



## دعوت به همکاری

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

**Tel: 514 626 5520** باما  
تماس بگیرید

email: icsow1985@gmail.com

www.icsow.ca

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



## چگونه یک خانه را در یک روز بفروشیم

شرط مزاحم یا طولانی انعطاف در اینکلوزن ها و اسکلوژن ها و زمان بندی دقیق برای بستن سریع فایل باشد

گاهی یک پیشنهاد کمی پایین تر اما با شرایط بهتر برای فروشنده بهترین معامله است هنر تیم حرفه ای این است که بهترین ترکیب را پیدا کند

**جمع بندی فروش یک روزه یک سیستم است نه شانس**

وقتی یک خانه در یک روز فروخته می شود پشت آن معمولاً این سه ستون قرار دارد قیمت گذاری دقیق و استراتژیک شبکه قوی از مشتریانی و همکاران فعال و پیگیری و مدیریت حرفه ای از ساعت اول

و وقتی این ها کنار هم قرار می گیرند نتیجه فقط فروش سریع نیست فروش سریع با بهترین شرایط ممکن است.

اگر شما پروژه فروش خانه دارید از همین حالا برای دریافت ارزیابی و برنامه فروش آماده شوید و با ما تماس بگیرید تا در گروه املاک شیر خدایی همراهان باشیم و بهترین نتیجه را برایتان رقم بزنیم

۵۱۴۸۹۱۴۳۳۵



به مخاطب درست معرفی کند بازدیدها را سریع و هدفمند تنظیم کند و مهم تر از همه حس موقعیت محدود را ایجاد کند بدون فشار بی منطق شبکه قوی یعنی کمتر منتظر بازار می مانید بازار را به سمت خودتان می کشید



**پیگیری حرفه ای تفاوت بین علاقه و پیشنهاد**

در بسیاری از فروش ها خریدار علاقه مند هست اما به پیشنهاد نمی رسد دلیل عدم مدیریت درست پیگیری ها زمان بندی و ارتباطات است پیگیری حرفه ای یعنی پاسخ گویی سریع و دقیق به سوالات خریدار و بروکرها مدیریت بازدیدها با یک برنامه ریزی فشرده ولی منظم جمع آوری فیدبک و اصلاح سریع در صورت نیاز ایجاد مسیر روشن برای ارائه پیشنهاد و مذاکره هوشمندانه برای بهبود شرایط مثل تاریخ نوتاری شرایط مالی اینکلوزن ها و غیره

پیگیری درست باعث می شود انرژی بازار در روز اول تبدیل به نتیجه شود

بهترین شرایط یعنی فقط قیمت بالا نیست فروش عالی فقط عدد نیست بهترین شرایط می تواند شامل شرایط مالی مطمئن تر و ریسک کمتر تاریخ تحویل مناسب تر برای فروشنده کاهش

استراتژی قیمت گذاری موفق یعنی تحلیل فروش های قطعی نه فقط لیستینگ ها بررسی سرعت فروش در محله و بازه زمانی مشابه شناخت سقف روانی خریداران در آن محدوده و تعیین قیمت به گونه ای که تقاضا را در روزهای اول منفرج کند به جای اینکه ملک آرام آرام فرسوده شود

**آماده سازی ملک قبل از بازاربایی باید قابل عاشق شدن شود**

خانه ای که در یک روز فروش می رود معمولاً دو ویژگی دارد در نگاه اول جذاب است و در ذهن خریدار ماندگار می شود

چند اقدام کلیدی که تفاوت ایجاد می کند شامل دی کلتر خلوت کردن فضا و آماده سازی دکور نورپردازی و تاکید روی نقاط قوت ملک رفع ایرادهای کوچک اما اثرگذار مثل دستگیره رنگ درزها و جزئیات عکس های حرفه ای و در صورت نیاز ویدئو یا تور مجازی و ارائه اطلاعات واضح و آماده مثل ویژگی ها آپگریدها هزینه ها و غیره است

هرچه ابهام کمتر باشد اعتماد بیشتر می شود و اعتماد سرعت تصمیم گیری را بالا می برد

شبکه مشتریانی آماده فروش سریع از روز اول شروع می شود

یکی از تفاوت های بزرگ تیم های حرفه ای با فروش های معمولی این است که بازاربایی از لحظه لیست شدن شروع نمی شود قبل از لیست شدن شروع شده است

وقتی تیم شما شبکه ای از خریداران و همکاران فعال دارد می تواند ملک را قبل از انتشار عمومی

**ترکیب هوشمندانه ی قیمت گذاری پیگیری حرفه ای و شبکه مشتریان آماده**

فروش یک خانه در یک روز اتفاقی و شانسی نیست وقتی یک ملک خیلی سریع فروش می رود آن هم نه صرفاً فروخته شدن بلکه فروخته شدن با بهترین شرایط ممکن معمولاً پشت آن یک سیستم دقیق قرار دارد استراتژی قیمت گذاری علمی آماده سازی هدفمند بازاربایی حرفه ای و مدیریت پیگیری ها

در این مقاله توضیح می دهیم چرا بعضی خانه ها هفته ها و ماه ها در بازار می مانند اما بعضی ها در همان روز اول به نتیجه می رسند و مهم تر از آن چگونه می توان این نتیجه را تکرارپذیر کرد

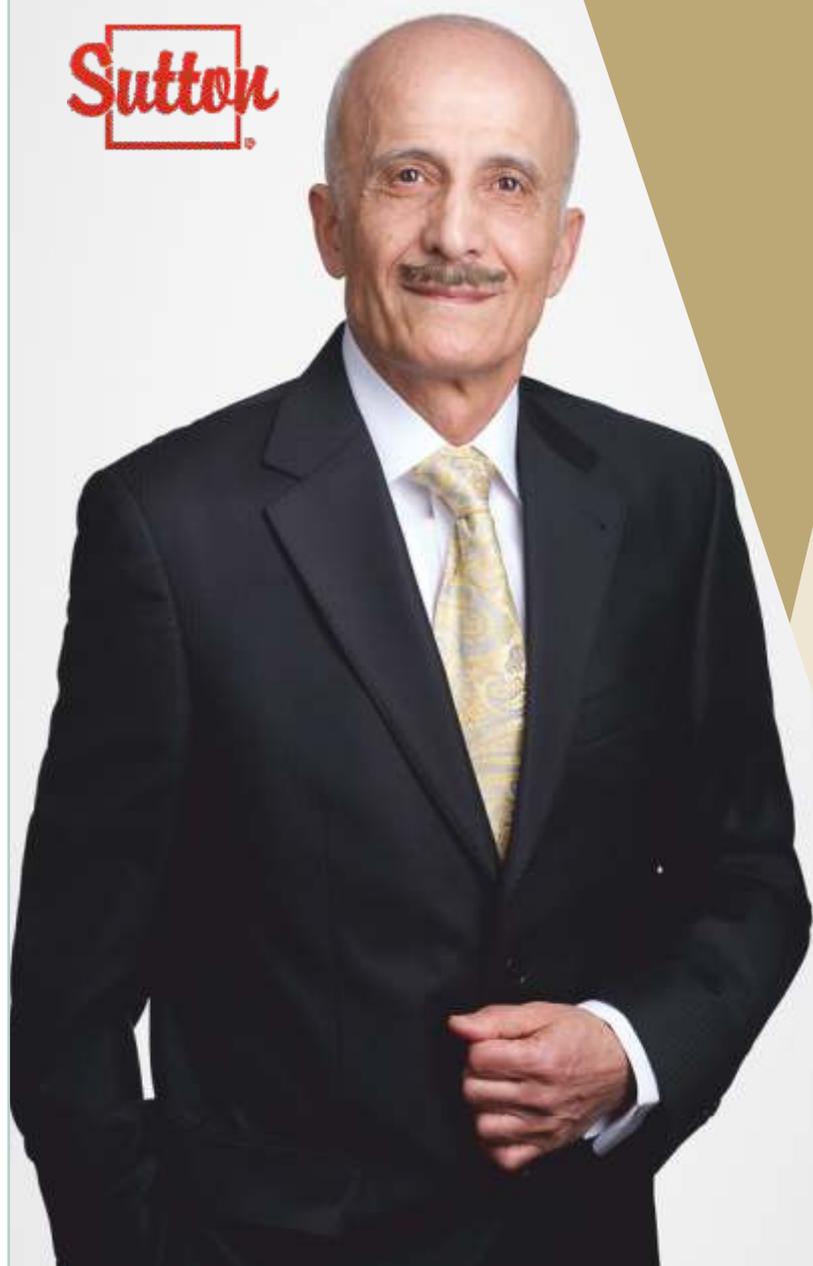


**قیمت گذاری مهم ترین تصمیم قبل از ورود به بازار**

در بازار املاک قیمت فقط یک عدد نیست یک پیام است پیام قیمت باید دقیقاً در نقطه ای قرار بگیرد که بیشترین تعداد خریدار واجد شرایط را فعال کند بیشترین بازدید اولیه را ایجاد کند حس رقابت سالم و گاهی پیشنهادهای هم زمان شکل بدهد و در نهایت بهترین شرایط معامله را برای فروشنده فراهم کند



Sutton



# مشاور رسمی املاک در مونترال بزرگ

## تجاری و مسکونی

کاظم پرتوتهرانی

514.971.7407

ktehrani63@gmail.com

**خرید، فروش املاک مسکونی و تجاری را  
به ما بسپارید**

همراه تیم متخصص و حرفه ای

**مشاوره رایگان برای**

**خرید املاک درآمدزا، کشاورزی و صنعتی**

ارزیابی رایگان از ملک شما

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

38, place du commerce #280

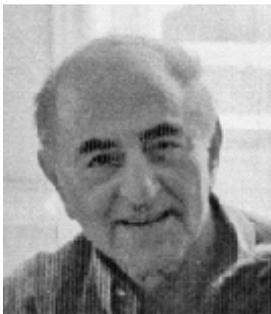
Île Des Soeurs, verdun QC H3E 1T8



# یادبودی از سفر شیراز

## و در یاد سهراب و سیاکار

### بخش اول



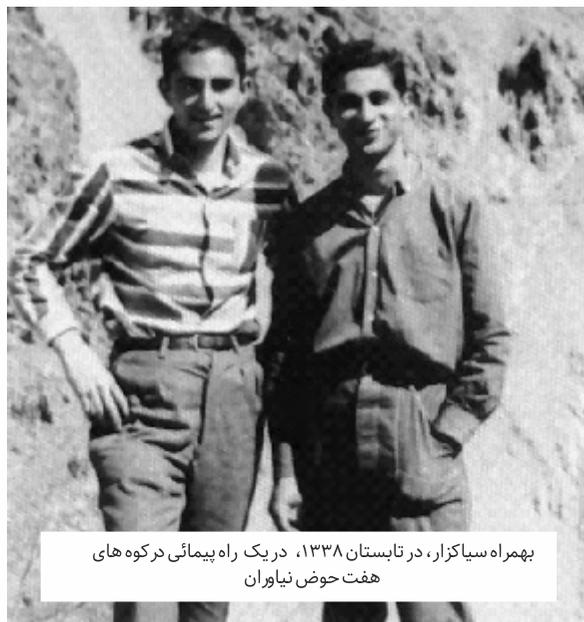
دکتر کاوه سعیدی

رضا خیلی زود از جمع ما دور شده بود، وی پس از اتمام دوره دانشگاهی درپولی تکنیک، در اداره ای مشغول کار بود و در یکی از تیم های رسمی هم بازی فوتبال ادامه میداد.

ایرج در سال ششم دبیرستان به رشته ریاضی رفته بود و سپس وارد دانشکده فنی شده بود که پرویز هم در همانجا بود و هر دو، دوره مهندسی راه و ساختمان را بپایان رسانیده و مشغول بکار شده بودند.

ایرج در تهران کار میکرد ولی پرویز، برای کار، به یکی از شهرستانها رفته بود ولی هر دو آنها تا پایان دوره دانشگاهیشان، بطور مرتب، در گروه دوستان حاضر بودند.

پرویز، یادش گرامی باد، از اون بچه های نیک و با معرفت و با نمک بود که مانند او پیدا نمیشد و آنقدر جوک و داستانهای با مزه بلد بود و تعریف میکرد که حد نداشت.



بهمراه سیاکار، در تابستان ۱۳۳۸، در یک راه پیمائی در کوه های هفت حوض نیاوران

یک سالی بود که هوشنگ ماشین خریده بود و بارها و بارها، با ماشینش که یک فولکس واگن آبی رنگ بود بسراغم میآمد و با هم اینور و آنور میرفتیم و خوش بودیم.



از راست بچپ: بهمن، هوشنگ، ایرج و من در کوه های پس قله در سال ۱۳۳۹



با بهمن و هوشنگ در آبشار پس قله در همان سالها

بهمن و هوشنگ پس از اتمام دوره انترنی و دریافت دکترای پزشکی، هر دو بسرعت عازم آمریکا شده بودند. از بهمن تا بیست و پنج سال قبل، خبری نداشتیم. اما هوشنگ به سانفرانسیسکو رفته بود و تا چند سال، برایم نامه می نوشت.

ادامه در صفحه بعد

بشیراز بیردازم.

محسن یکی از این دوستان صمیمی من در آن زمان ها بود که خاطرات بسیاری از او در ذهنم باقی مانده است؛ وی یکسال پس از پایان دوره شش ساله دبیرستان به آلمان رفته بود و در شهر کیل دوره آموزشی زبان آلمانی را طی میکرد و خیال داشت که در یکی از دانشکده های پزشکی آلمان اسم نویسی نماید و تا چند سال، با من نامه نگاری داشت. در تعطیلات تابستانی سال بعد، وی برای دو ماه، به تهران برگشته بود و در جمع دوستان حاضر و از آلمان و خاطرات اقامت خود در آنجا چیزها برایمان تعریف میکرد.

با محسن تا چندین سال در تماس بودم و نامه نگاری داشتیم حتی موقعی که من به کانادا آمده بودم ولی با گذشت زمان، کار زیاد، گرفتاریها و مشغولیات مختلف زندگی طرفین باعث شدند که رد او را گم بکنم.



من و محسن در « پارک شهر تهران » و درس خوانی سال آخر دبیرستان

از دوستان همکلاسی دیگرم هوشنگ بود و بهمن که هر دو از دانشجویان ممتاز و درجه اول بشمار میرفتند که پس از اتمام دوره شش ساله دبیرستان، توانسته بودند بر احتی در کنکور دانشکده پزشکی تهران موفق و در همان سال به دانشگاه راه یابند، در حالیکه من نتوانسته بودم که در سال اول قبول شوم و لازم بود که یک سال تمام درس آمادگی بخوانم تا بتوانم که در سال بعد، در کنکوری که بیش از ده هزار نفر شرکت کرده بودند قبول و بدانشکده پزشکی تهران راه یابم. رضا و ایرج و پرویز از دوستان دیگر من بودند و ما هفت نفر، اغلب با هم بودیم و سالها سال برگردش و بیک نیک میرفتیم و بعضی اوقات هم الواطی میکردیم. بیشتر اوقات در پنجشنبه شب ها، در چهارراه مخبر الدوله جمع و بگفتگو و دید زدن مشغول بودیم و بعد به شیرینی فروشی خسروی در خیابان استامبول رفته، در آنجا پیراشکی میخوردیم و یا دلاله زارنو، از مغازه اختیاری ساندویچ سالامی با آبجو میگرفتیم که محشور بود و یا اینکه میرفتیم در مغازه آندره کنار سینما دینا، ساندویچ زبان میخوردیم که نظیر نداشت و بعد به یکی از سینما ها میرفتیم؛ جمعه ها هم اغلب قرارمان در صبح خیلی زود در چهارراه مخبر الدوله بود که از آنجا با اتوبوس به تجریش میرفتیم و در کنار امام زاده صالح و آن درخت چنار سترگ، در دکه کله پاچه فروشی آنجا، صبحانه را با نان سنگک گرم و جای و کله - پاچه و مخلفات آن صرف میکردیم و بعد به کوه نوردی پرداخته تا پس قله میرفتیم و نزدیکهای ظهر بر میگشتیم.



من از راست بچپ: رضا، هوشنگ، ایرج، سیاکار، پرویز و من در کوهپایه های پس قله در همان سالها

اوقات خوش آن بود که با دوست بسررفت باقی همه بی حاصلی و بی خبری بود (حافظ)



در نوروز ۱۳۴۱ به همراه سیاکار و سهراب در شیراز

از هر چه میروید سخن دوست خوشتر است پیغام آشنا، نفس روح پرور است (سعدی)

در تعطیلات نوروزی ۱۳۴۱ برایم میسر شده بود که به همراه دو نفر از دوستان بسیار خوبم، سفری به شیراز بکنم و باید بگویم که نه تنها ایام این مسافرت چند روزه، از روزهای خوب زندگی من شمرده میشدند بلکه توانسته بودم که در همانوقت، از رویدادهای این مسافرت بگونه روزانه، یادداشت بردارم و خاطرات این سفر که در دفترچه ای نوشته شده بود ( در حدود پنجاه صفحه دفترچه) از آن زمان تا کنون برایم باقی مانده است.

این روزها، در جریان پاندمی و خانه نشینی اجباری و بیشتر بخاطر اینکه خودم را مشغول بدارم و وقت بگذرانم، اغلب به سراغ نوشته ها و کاغذ پاره های قدیمی رفته و نگاهی بدانها می افکنم؛ از قضا در چند روز قبل، این یادداشتها را در دفتری گیر آوردم و توانستم که آنرا بخوانم و پس از گذشت شصت سال تمام، این سفر نامه در نظرم جالب آمد و در صدد برآمدم که این نوشته را، به همراه عکسهائی که داشتم، باز نویسی نمایم. در سال ۱۳۴۱ یعنی شصت سال پیش، من ۲۴ سالم بود و در آنوقت در سال آخر دانشکده پزشکی بودم و یکی از دوره های انترنی را، بمدت چهار ماه، در بخش بیماریهای داخلی بیمارستان وزیری، آموزش میدیدم و در پاییز همان سال هم فارغ التحصیل میشدم و باید بگویم که این دوره انترنی از بهترین سالهای زندگی من بشمار میرفت. آن درسهای سنگین دوره پزشکی دیگر تمام شده بود و وقت و فرصت کافی فراهم بود که به تفریح و گردش هم پرداخت و تا آنجا که مقدور بود از جوانی بهره گرفت. در ضمن چند ماهی بود که بکار کوچکی هم مشغول بودم و آن سمت مدیر داخلی مجله تندرست بود که دو سه بار در هفته در بعد از ظهر ها، به دفتر مجله میرفتم و بکارهای اداری آن رسیدگی میکردم و درآمد کوچکی هم داشتم (مجله تندرست یک نشریه ماهانه بود که از سالها پیش، در قطع کتابی منتشر میشد و صاحب امتیاز و مدیر مسئول آن، دکتر احمد سید امامی از متخصصین معروف بیماریهای پوست بود). از همراهان مسافرت بشیراز یکی سیاکار بود که از رفقای خوب من محسوب میشد و من از همان دوران دبیرستانی با او همکلاسی و دوست بودم و دیگری سهراب که پسرعمو و دوست خوبم بود.

لازم بیاد آوری است که از همان دوران دبیرستانی، من چند دوست بکرتنگ و صمیمی داشتم که اغلب با هم بودیم. سیاکار یکی از آنها بود که هر دو در تیم فوتبال هم بودیم و هفته ای یکبار، برای تمرین، به امجدیه میرفتیم و سهراب دوست نزدیک من، در سالهای آخر دوران دانشگاهی من بود.

هر چند که از موضوع اصلی این نوشته، قدری دور میشوم ولی لازم میدانم که بخاطر درک موقعیت زمانی و شناخت محیط و آشنائی بیشتری با همسفرهایم، ابتدا، شرح مختصری از دوستان جور و نزدیک خود، در دوران جوانی، بیان آورده و بعد از آن به گفتار مسافرتان

وی پس از پایان دوره انترنی، دوره رزیدانسی را در تخصص بیماریای قلب و داخلی بپایان رسانده یکسالی هم در کلیولند اوهایو بتکمیل کار دیپلوزی پرداخت و پس از گذراندن امتحانات تخصصی به ایران برگشته بود و در تهران، مشغول کار شده بود.

هوشنگ در نامه هایش از وضع کار خود و اوضاع ناچور ایران بســــی شکایت داشت و بالاخره دوام نیاورد و سال بعد به آمریکا برگشت و در لوس آنجلس اقامت گزید . از گروه ما فقط ســــیاکزارمانده بود ومن؛ سیاکزار دوره دانشــــگاهی پلی تکنیک را تمام کرده بود و دریک شرکت خصوصی مشــــغول کار شده بود و یک ماشین فولکس واگن هم خریده بود که اغلب اوقات با هم بودیم و چه کارها که نمیکردیم .

سالها بسرعت سپری میشدند و دوران تحصیلی بپایان میرسید و زندگی دیگری آغاز میشد، پادم هستت وقتی که ایرج عروسی میکرد من و سیاکزار هم دعوت شده بودیم؛ جشن عروسی در باشگاهی در قلهک و در باغ بزرگی بر گذار میشد و مهمانان بسیاری دعوت شده بودند؛ مجلس با شکوهی بود با پذیرائی دست اول و موزیک زنده با چند خواننده که سیما بینا که دختری سیزده - چهارده ساله بود یکی از خوانندگان آن جشن بشمار میرفت. در آن سالها، من دو دوست خوب دیگری هم پیدا کرده بودم که بیشتر اوقات با یکدیگر بودیم؛ یکی سهراب پسر عموى خودم بود و دیگری نوش آذر که از فامیلهای دور محسوب میشد.

سهراب پسری بود خوش قیافه و خوش تیپ و خوش مشرب که سه سالی از من کوچکتر بود، وی بســــی اهل معاشرت بود و دوست و آشنای زیادی داشت و خیلی هم مورد پسند دخترها بود.



بهمراه سهراب و نوش آذر - در تابستان ۱۳۴۱ در ساحل بابل سر



من و سهراب در تابستان ۱۳۳۹ در مزرعه ای در فیروز کوه

سهراب دوره شش ساله دبیرستان را تمام کرده بود و موقتاً دریک شرکت فروش وسایل کامیون کار میکرد و در ضمن زبان آلمانی را هم فرا میگرفت وخیال داشت که برای ادامه تحصیل به آلمان برود. نوش آذر پسری بود بلند قد، سبزه رو با موهای فرفری، خوش قیافه و خیلی خوش برخورد که یکسالى از سهراب بزرگتر بود و در دانشسرا درس میخواند.

من و نوشی و سهراب اغلب اوقات با هم بودیم و گاهی هم سیاکزار با فولکس واگنش مــــی آمد و ما هارا اینور اونور مــــی بــــرد. سهراب در پائیز ۱۳۴۲ به آلمان رفته بود و در آنجا مشغول تحصیل بود و گاه گاهی هم برایم نامه مینوشت ولی من دیگر اورا ندیدم.

منهم یکسال پس از اتمام دوره پزشکی در ژانویه ۱۹۶۴ به کانادا آمدم ، در ژانویه ۱۹۶۵ با ژاکلین از دواج نموده و بزندی خانوادگی مشــــغول شده بودم.

من بمدت شش سال دوره تخصصــــى خودم را در رشته جراحی ارتوپدی بپایان رساندم ( دو سال رزیدانسی در جراحی عمومی ، سه سال در جرحی ارتوپدی و یکسال هم درجراحی تجربی و آزمایشگاهی ) و بتدریج همه امتحانات حق پزشکی و تخصصی ایالت کبک و کانادارا گذرانده و در مونترآل ماندگار و مشغول کار شدم.

در زمانی که من در کانادا بودم، سهراب به تهران برگشته بود و در یک جائی کار میکرد و بعد هم ازدواج کرده بود و یک دختر و پسرهم داشت و پس از تغییر رژیم ایران، با خانواده اش به سوئد مهاجرت نموده و در آنجا ماندگار شده بود ولی دیگر با من هیچ تماسی نداشت. بعدها من از فامیل شنیده بودم که وی به یکنوع بیماری ژنتیک گرفتار هست با فراموشی مزمن و ضایعات مراکز عصبی که مادر، دائی وهمچنین یکی از خواهرهایش هم همان بیماری را داشته و که بعداً بخاطر عوارض آن فوت نموده بودند و چندی بعد بمن خبر دادند که ســــهراب هم درسوئد درگذشته است و اندوهی ژرف مرا فرا گرفته بود و که مدتها در فکر بودم.

من بعد از این اگر دبیری سفر کنم / هیچ ارمانی نبرم الا سلام دوست/ (سعدی)

در بهار ۱۹۹۴ که من و همسر مژاکلین به لوس آنجلس رفته بودیم، در آنجا، من از دفترچه تلفن عمومی، شماره تلفن مطب هوشنگ را گیر آوردم و به اوزنگ زدم و در جائی با هم قرار گذارديم که یک ساعت بعد آمد و هر دو خوشحال شده بودیم و یکدیگر را در آغوش گرفتیم.

هوشنگ قیافه نو جوانی اش را حفظ کرده بود و سرحال بود. کمی با هم صحبت کردیم و یکی دوعکس هم با یکدیگر گرفتیم و وی، من وژاکلین را در منزلش برای شام (در روز بعد که شنبه شب بود) دعوت کرد و کارت ویزیتش را داد با آدرس و شماره تلفن منزلش.

خانه هوشنگ در منطقه لیک وست (دریاچه غربی) قرار داشت و با آنجائی که ما بودیم (لاگونا بیج) یک عالمه فاصله بود.

در بعد از ظهر شنبه من وژاکلین با ماشین کرایه ای بطرف منزل هوشنگ براه افتادیم و با پیشنهاد ژاکلین در بین راه، یک بسته بزرگ گل هم از یک گلفروشی خریدیم. در نزدیکی دریاچه از جاده اصلی خارج و وارد یک جاده فرعی شدیم که در جائی بیک استوپ میرسید با یک نگهبان که ماشینهای نا آشنا دیگر حق عبور از آنجا را نداشتند و نگهبان پس از پرسشــــی از ما به هوشنگ زنگ زد و برای عبور ما اجازه گرفت.

منزل هوشنگ خانه بزرگی بفرم کوتج بود در کنار دریاچه؛ هوشنگ هنوز مجرد بود و شام را خودش داشت آماده میکرد با غذاهای ایرانی که مدت زیادی هم طول کشید. خیلی صحبت از اینور و آنور کردیم؛ وی تخصصش را در بیماریهای قلب و داخلی تمام کرده بود ولی کارش بیشتر در بیماریهای داخلی بود و بمن میگفت مدتها ست که از دوستان دوران تحصیلی بی خبر میباشد.

شام خوبی در سالن غذا خوری که یک میزاستیل بســــیار طویل در آن بود، صرف شد بهمراه شراب قرمز و صحبت های گوناگون و این آخرین دیدار من وهوشنگ بود ولی همیشه در دلم هست که اگر امکان سفری بر اییم باشد و به لوس آنجلس بروم حتماً و حتماً از هوشنگ دیدار خواهم کرد.

سال بعد یعنی پس از ۳۱ سال اقامت در کانادا و منتفی شدن مســــئله نظام وظیفه اجباری خودم (طبق قانون جدید حکومت جمهوری اســــلامی ایران) و امکان تعویض پاسپورت ایرانی، برایم میســــر شده بود که بتوانم برای دیدن فامیل پس از آنهمه سالها، سفری یکماه به ایران بکنم و بالاخره در اواسط بهار ۱۹۹۵ تنهائی به تهران رفتم. این مســــافرت از هر نظر برایم جالب بود بنحوی که بعدها خاطرات آنرا هم بهمراه عکســــهائی که داشتم بگونه کتاب کوچکی (سفر نامه) نوشتم.

یکی از کارهائی که در این سفر انجا دادم این بود که توسط پسر عموى دیگرم مسعود، شماره تلفن نوش آذرا گرفته و به اوزنگ زدم که خیلی خوشحال شده بود؛ فراری در روز بعد، در هتل لاله، با یکدیگر گذاشتیم و پس از گذشت ۳۲ سال، دیداری تازه شد( در زمانی که من عازم کانادا بودم نوشی تقریباً یک سالی می شد که در خدمت سربازی و از تهران دور بود). نوشی همان قیافه سی و دو سه سلل پیش خودش را حفظ کرده بود و ظاهری شاد و بشــــاش داشت. یکدیگر را در آغوش گرفته و یکی یک فالوده سفارش دادیم و مدتی مدید از گذشته و حال صحبت نمودیم.

وشی ازدواج کرده بود و دو تا فرزند داشت و دو سه جائی هم کار میکرد و سخت مشغول بود. دو سه عکس با یکدیگر گرفتیم و سپس از هم خداحافظی نمودیم. چند سال بعد یک روز در منزل برادرم شنیدم که مروارید ( دختر برادرم ) با دختر خانمی از بستگان سیاکزار که در مونترآل درس میخواند (گمام دختر خواهر او)، دوست میباشد و معلوم شد که در آنموقع سیاکزار، درواشنگتن سکونت دارد و من توانســــتم که شماره تلفن اورا بگیرم وهمان شب به اوزنگ زدم که منتظر تلفن من بود و کلی هم خوشــــحال شــــده بود ومن به او قول دادم که حتماً بسراغش خواهیم رفت. چند ماهی بعد و در تعطیلات کریسمس که من وژاکلین برای دیدن مادرو برادرش به نیویورک رفته بودیم فرصتی بود که از سیاکزار دیدن کنم و پس از تماس تلفنی، قرار بر این شد که برای آخر هفته به آنجا برویم. صبح شنبه با ماشین راهی شدیم و مامان ژاکلین هم بهمراه ما آمده بود. شب را در یک هتل در نزدیکی منزل سیاکزار بسر بردیم ومن از آنجا به او تلفن کردم و قرار گذارديم که روز بعد در ساعت ده صبح مقابل هتلمان بیاید.

صبح روز بعد سر ساعت، سیاکزار با ماشینش جلوی هتل بود و پس از سالها سال دیداری تازه شد و یکدیگر را در آغوش گرفتیم و بعد به منزل اورفتیم که در همان نزدیکی ها بود. سیاکزار سالها بود که از دواج کرده بود و در جریان تغییر رژیم ایران، با خانواده اش به آمریکا آمده و درواشنگتن مستقر شده بود و خانه ای خریده بود و دریک موسســــه در شهر فیلادلفی، کار میکرد و هر روز با ترن بسر کارش میرفت و شپهنگام بر میگشت.

سیاکزار یک دختر و یک پسر بزرگ هم داشت، دخترش تلژی از دواج کرده بود و در همان نزدیکی ها اقامت داشت ولی پسرش هنوز پیش آنها بود و به کالج میرفت.

خانم سیاکزار خانم خیلی خوبی بنظر میآمد و خیلی خوش برخورد بود و پذیرائی خوبی از ما کرد. مدتی صحبت کردیم و چای و کیک صرف شد. سیاکزار میگفت که از طریق انترنت توانســــتته بود که بهممن را پیدا نماید؛ بهممن در ایالت پنسیلوانیا بعنوان جراح یورولگ کار میکرد و چند بارهم از سیاکزار دیدن کرده بود ولی سیاکزار از بقیه دوستان دیگر دوران تحصــــیلی مان خبری نداشت. به او گفتم که منهم توانسته بودم که از هوشنگ دیدن نمایم و بشرح آن پرداختم.

سیاکزار میگفت که برایش خیلی مشکل است که به مونترآل بیاید ولی میتواند با بهممن قراری ترتیب بدهد که منهم آنجا باشم که مورد قبول واقع شد. یکساعتی آنجا بودیم و بعد خدا حافظى کرده و ما بطرف نیویورک حرکت کردیم. من گاه بگاه با سیاکزار، با تلفن، در تماس بودم و تاریخی را، در اوائل تابستان، معین کردیم که من و بهممن هر دو بنزد سیاکزار برویم و چنین کردیم.

در اواخر ماه ژوئن بود که من وژاکلین با ماشین به واشنگتن رفته و شب را

در همان هتل قبلی بسر بردیم و فردای آن که در روز شنبه بود، با یک دسته گل به منزل سیاکزار رفتیم که بهممن هم آنجا بود.

بهممن قیافه اش کمی تغییر کرده بود؛ ریش فلفل نمکی مناسبی داشت که به او می آمد، موهای سرش هم حسابی پر پشت بود، عینک هم در چشم داشت و یک کمی هم بنظم وزن اضافه کرده بود ولی صدا وطرز صحبت کردنش همان بود که من میشــــناختم. همد یگرا در آغوش گرفتیم و یکی دو ساعتی گرم صحبت بودیم و از هر دری سخن میگفتیم. خانم سیاکزار مشغول تهیه غذا بود و ژاکلین با وی صحبت مینمود.

نهار مفصل و خوبی تهیه دیده بودند با چلو و ماهی سفید سرخ کرده و مخلفات دیگر که خیلی خوش گذشتت و پس از صــــرف نهار و چای، من وژاکلین خدا حافظى نموده، عازم رفتن شدیم.

از آن پس، من با سیاکزار و بهممن در تماس بودم و گاه بگاه با یکدیگر، با تلفن، صحبت میکردیم . در زمستان سال بعد، من یک سخنرانی داشتم در انجمن ادبی مونترآل که در دانشسگاه مگیل اجرا میشد و جریان را به بهممن هم گفته بودم؛ بهممنلاقمندی نشان داد که در جلسه سخنرانی من حاضر باشد؛ همت نشان داد وعزم را جزم کرد و به موقع به مونترآل آمد و دو سه روزی هم در منزل ما بود و کلی هم مرا خوشــــحال کرده بود. پس از این دیدار، من بهممن را دیگر ندیدم ؛ سیاکزار در یک صحبت تلفنی میگفت که تلژکیها، بهممن از همسرش جدا و دچار دپرسیون شده و آدرس و تلفنش هم تغییر کرده بود و که دیگر نتوانسته بود که با وی تماس بگیرد.

یکی دو سال بعد، دریک صحبت تلفنی، سیاکزار بمن گفته بود که خودش ناراحتی ریه پیدا کرده بود و امتحانات زیادی ازش کرده بودند و یک ضایعه بد خیم هم در ریه اش دیده شده بود که گویا متاســــتاز بود وعامل اولیه از روده انتهایئ سرچشمه میگرفت که عمل هم شده بود و مشغول شیمیوتراپی بود. در تلفن بعدی که بهش زدم گفت که شیمیو تر اپی اثر کرد ولی بســــیار ضعیف شده بود و من اغلب به اوزنگ میزدم واحوالش را میپرسیدم.

باردیگر بمن گفته بود که دکترها، یک ضایعه مغزی را هم گیر آورده بودند که لازم به شیمیوتراپی مخصوص هست و در دفعه بعد که زنگ زد خانمش جواب داد و میگفت که سیا در استراحت است و گوشى را به او داد که با من صحبت کند و این آخرین باری بود که من با سیاکزار صحبت میکردم؛ صدایش کمی ضعیف شده بود و می گفت که شیمیوتراپی آخری اثر نکرد و قرار است که یک درمان داروئى جدیدی را امتحان بکنند و اضافه کرده گفت که اگر این درمان جدید اثر نکند دیگر چاره ای نیســــت. دوهفته بعد که تلفن کردم خانمش جواب داد و میگفت چند روزی هســــتت که سیا کزار در بیمارستان بســــتــــری است. من هــــر روز زنگ میزدم که در دروز اول، تلفن من بدون جواب ماند ولسی در روز بعد، خانمش بود و گفت که سیا در شب قبل در بیمارستان تمام کرد و من پای تلفن خشکم زده بود و نمی دانستم که چه باید بگویم ولی به هر جوری که بود به خانمش تســــلیت گفتم و خیلی هم دلم سوخت و مدتها در فکر بودم و بعدها هم بیاد او و سهراب، این غزل را تحت عنوان « در گذشت یک دوست « سروده بودم.

## در درگذشت یک دوست

*بندانستی کهستم جس زیاران نماند و کرسچ کس*

*کجایک همه آمدند و شدند ولی نیست خالی هنوز این قض*

*ز دریای پناور زندگی چیدیم یک قطره، گنشد بس!*

*چانم ز چپاکی دل بوخت که ناید برون از درونم قض*

*برگیتی بود بودن ما دی بدانسان که یک خطه پر زد کس*

*چرا دل دهم من بدین سخ نگ که باشد بی بدم خار و خش*

*ندوزم دگر چشم خود بر جهان که بر آن نلرم بوس زین پس*

*قدم تنگ و و اماندوام یکنگوب ندانم روم از جلویا ز پس*

*ز سوز درون نغمه خواهم زون ولی کوجبا بوده فریاد رس ؟*

\* \* \* \*

ادامه در شماره آینده

# دوستی روسیه و چین که نیکسون از آن می ترسید

پنجاه سال پیش، نیکسون رئیس جمهور آمریکا موفق شد چین را از مدار شوروی خارج کند. در سال ۱۹۴۹ مائو تسه تونگ وارد مسکو شد. استالین و مائو قرارداد دوستی امضا کردند، اما مائو از اینکه با او مانند یک دهاتی رفتار شد، آزرده خاطر بود. در دهه ۱۹۶۰، مائو در حال رقابت آشکار با اتحاد شوروی برای رهبری در جهان کمونیستی بود.

و در سال ۱۹۶۹، شوروی و چین حتی در یک درگیری مرزی با هم زد و خورد کردند.

این امر زمینه‌را برای سفر ریچارد نیکسون به چین در ۲۱ فوریه ۱۹۷۲ فراهم کرد. در کوتاه مدت، دیدار هشت روزه نیکسون یک موفقیت آشکار بود.

رهبران چین با جاسوسی از اتحاد شوروی موافقت کردند. نیکسون با موفقیت مجدداً برای دور دوم انتخاب شد. فرصت هایی برای ادغام چین در اقتصاد جهانی باز شده است.

اما امروز، در پنجاهمین سالگرد آن سفر، بسیاری از مقامات و



دانشمندان علوم سیاسی آمریکا به فکر فرورفتند. روسیه یک تهدید نظامی است، اما هرگز یک رقیب اقتصادی نبوده است. و اما چین اولین قدرتی است که در طول قرن اخیر سلطه آمریکا را هم از نظر اقتصادی و هم از لحاظ نظامی به چالش می کشد. برخی از سیاستمداران آمریکایی معتقد بودند که چین به هر حال (با کمک ایالات متحده یا بدون آن) بلند خواهد شد. بنابراین، منطقی است که با چین دوست نه دشمن باشیم. با این حال، آنها مزایای چنین دوستی‌را بیش از حد گرفتند و خطرات را دست کم گرفتند. اقتصاد بازار چین‌را به یک دموکراسی تبدیل نکرده است.

علاوه بر این، اگرچه بسیاری از بازرگانان آمریکایی با تجارت با چین ثروتمند شده‌اند و مصرف‌کنندگان کالاهای ارزانی دریافت کرده‌اند، اما کارگران آمریکایی با نقل مکان دسسته جمعی کارخانه‌ها به چین آسیب دیده‌اند.

ششی جین پینگ، رهبر چین این عقیده‌را پنهان نمی کند که واشنگتن نمی خواهد به پکن اجازه دهد جایگاه شایسته خودرا اشغال کند، زیرا ایالات متحده به عنوان یک ابرقدرت در حال زوال است. دونالد ترامپ با وضع عوارض بر کالاهای چینی به دوران روابط دوستانه پایان داد.



بایدن با فراخوانی به مبارزه با استبداد به خاطر شکوفایی دموکراسی در سراسر جهان، اروپا، استرالیا و ژاپن‌را گرد هم آورد.

اتحاد ایالات متحده و اروپا به عنوان یک بلوک اقتصادی دو برابر چین خواهد بود. اما دولت بایدن با ارائه اقدامات خود به عنوان مبارزه بین "جهان آزاد" و دیکتاتوری، خطر نزدیک‌تر کردن روسیه و چین‌را به‌راه می‌اندازد و آنچه برخی آن‌را "محور جدید استبداد" می‌نامند، تشکیل می‌دهد.

شاید این یکی از مهم‌ترین رویدادهای ژئوپلیتیکی در دهه‌های اخیر باشد.

آدریان گیجز، یکی از نویسندگان کتاب نوبتی "شی جین پینگ: قدرتمندترین مرد جهان"، می‌گوید: "روسیه و چین شرکای طبیعی نیستند. آنها به دلیل یک دشمن مشترک - ایالات متحده و اروپای غربی - شریک هستند." رهبران چین مدت‌هاست که از جهانی بدون اتحاد نظامی رسمی حمایت می‌کنند.

هنوز خیلی زود است که بگوییم چین در رویارویی با غرب بر سر اوکراین تا کجا برای روسیه پیش خواهدرفت. اما همین چندی پیش، ساعاتی قبل از افتتاحیه المپیک زمستانی پکن، رئیس جمهور ولادیمیر پوتین و رئیس جمهور شی یک بیانیه مشترک غیرعادی‌را ارائه کردند.

در این بیانیه آمده است که همکاری جدید در همه حوزه‌ها نفوذ خواهد کرد - یعنی احتمالاً روسیه تسلیحات پیشرفته‌را با چین به اشتراک خواهد گذاشت.

این کشورها در سال ۲۰۱۴ پس از اعمال تحریم‌های غرب علیه روسیه بر سر کریمه، شروع به نزدیک شدن به یکدیگر کردند. بدون کمک چین نبود که روسیه تجارت و خرید نفت و گاز خودرا گسترش داد و زنده ماند.

در ماه جاری دوستی آنها به سطح کاملاً جدیدی رسیده است. این اعلامیه اولین موردی نیست که چین از درخواست روسیه برای توقف گسترش ناتو حمایت می‌کند. روسیه نیز به نوبه خود از ادعاهای چین در قبال تایوان حمایت کرد و هر دو طرف گفتند که از تصمیم آمریکا برای وارد شدن به یک اتحاد نظامی با بریتانیا و استرالیا و همکاری "در رشته زیر دریایی‌های هسته‌ای" به شدت نگران هستند.

اما قابل توجه‌ترین چیز در مورد بیانیه آنها مقیاس آن است. این فراخوانی به ایالات متحده است تا بداند که آمریکا دیگر ارباب دنیا نیست.

دو ماه پس از "اجلاس سران دموکراسی‌ها"، پوتین و شی از "برخی دولت‌ها" به دلیل تلاش شان برای کسب حق‌ارزیابی انطباق دیگر کشورها با معیارهای دموکراسی انتقاد کردند. آنها گفتند که دنیا تغییر کرده است. روسیه و چین باید به عنوان "قدرت‌های جهانی" مورد احترام قرار گیرند. این بیانیه‌را می‌توان تلاشی برای دور کردن متحدان از آمریکا و تضعیف اراده آمریکایی‌ها برای مبارزه دانست.

دنیا واقعاً تغییر کرده است. دموکراسی آمریکایی دیگر مانند گذشته درخشان به نظر نمی‌رسد. مردم در سراسر جهان از اینکه غرب دایما به آنها می‌گوید چه کار کنند خسته شده‌اند.

اغراق نیست اگر بگوییم

سرنوشت جهان به این بستگی دارد که بتوانیم به نحوی با این "محور استبداد" مخالفت کنیم.

آمریکایی‌ها باید از ارزش‌های خود دفاع کنند و از متحدان خود حمایت نمایند بدون اینکه درگیر جنگ شوند، در غیر این صورت با یک فاجعه روبرو می‌شوند.

با وجود پیچیده بودن روابط، نباید فراموش کنیم که روسیه و چین با تهدیدات یکسانی روبرو هستند: تغییرات آب و هوایی، همه‌گیری ویروس کرونا و گسترش سلاح‌های هسته‌ای.

## بروز آشتگی در اتحادیه اروپا

رویدادهای کم سابقه در اروپا، از صعود احزاب راستگرا گرفته تا خروج بریتانیا از اتحادیه اروپا، آینده این اتحادیه‌را به حدی در خطر قرار داده که برخی متفکران غربی درباره بروز آشتگی در اتحادیه اروپا و دچار شدن آن به سرنوشت شوروی هشدار می‌دهند.

جورج سوروس، میلیاردر آمریکایی-مجارستانی، که به شدت از جوامع باز حمایت می‌کند، مدتی است از افزایش تهدیدات برای اینگونه جوامع سخن می‌گوید. رئیس بنیادهای جامعه باز، اخیراً چند یادداشت در این زمینه نوشته و از احتمال افول جوامع باز، خصوصاً در اروپا، هشدار داده است. او در جدیدترین یادداشت خود، که در وبگاه «پراجکت سیندیکیت» منتشر شده، از اروپا خواست که بیدار شود و در برابر تهدیدات دشمنانش از ارزش‌های خود دفاع کند.

سوروس از مونیخ نوشت: «اروپا ناخواسته به سمت نیستی گام برمی‌دارد و مردم اروپا باید، قبل از اینکه بسیار دیر شود، بیدار شوند. اگر بیدار نشوند، اتحادیه اروپا به سرنوشت شوروی در سال ۱۹۹۱ مبتلا خواهد شد. ظاهراً نه‌هیران و نه شهروندان عادی ما نمی‌فهمند که ما در حال تجربه یک لحظه انقلابی هستیم و طیف احتمالات بسیار گسترده است و لذا نتیجه‌نهایی به شدت مبهم است.

اغلب ما گمان می‌کنیم که آینده کم‌وبیش شبیه حال خواهد بود. اما ضروراً تا اینگونه نیست. در عمر طولانی و پرماجریم، من بسیاری از دوره‌ها را دیده‌ام که آن‌ها را بی‌تعادلی رادیکال می‌نامم. امروز ما در چنین مرحله‌ای زندگی می‌کنیم.»



سوروس ادامه داد: «مرحله تغییر بعدی، انتخابات پارلمان اروپا در می ۲۰۱۹ خواهد بود. متأسفانه، نیروهای ضداروپایی در انتخابات، از مزیت رقابتی برخوردار خواهند بود. دلایل متعددی برای این امر وجود دارد. از جمله: سیستم تحزب کهنه که در اکثر کشورهای اروپایی نفوذ دارد، امکان‌ناپذیری عملی برای تغییر معاهدات و فقدان ابزارهای قانونی برای منضبط کردن کشورهای عضو که اصولی‌را زیرپا می‌گذارند که اتحادیه اروپا بر اساس آن‌ها تاسیس شده است. اتحادیه اروپا می‌تواند قوانین خودرا بر کشورهای متقاضی اعمال کند، اما فاقد ظرفیت کافی برای وادار کردن کشورهای عضو به پایبندی است.»

به نوشته این میلیاردر، سیستم تحزب کهنه مانع کسانی می‌شود که می‌خواهند ارزش‌هایی‌را حفظ کنند که اتحادیه اروپا بر اساس آن‌ها تاسیس شده است. این سیستم در مقابل، به کسانی که می‌خواهند آن ارزش‌ها را با ارزش‌های به شدت متفاوت عوض کنند، کمک می‌کند. سیستم تحزب کشورهای فردی، شکاف‌هایی‌را منعکس می‌کند که در قرن‌های نوزدهم و بیستم اهمیت داشتند. مثل نزاع میان سرمایه‌دار و کل‌رگر. اما شکافی که امروز بیشترین اهمیت‌را دارد، شکاف میان نیروهای هوادار و ضد اتحادیه اروپا است.

کشور مسلط در اتحادیه اروپا، آلمان است و ائتلاف سیاسی مسلط در آلمان- میان اتحادیه دمکراتیک مسیحی CDU و اتحادیه سوسیال مسیحی CSU مستقر در باواریا- ناپایدار شده است. این ائتلاف تا زمانی کل‌آمد بود که هیچ حزب راستگرای مهمی در کنار CSU در باواریا وجود نداشت. با صعود حزب افراطی «جایگزین برای آلمان» AfD وضعیت تغییر کرد. در انتخابات سپتامبر گذشته آلمان، نتایج CSU در شش دهه گذشته، بدترین نتایج بود و AfD توانست برای نخستین بار به پارلمان باواریا وارد شود. صعود AfD علت وجودی ائتلاف CDU-CSU را بین برد. اما شکستن این ائتلاف بدون برگزاری یک انتخابات جدید ممکن نیست. انتخاباتی که نه به صرفه آلمان است و نه اروپا. با این حال، ائتلاف حاکم فعلی در آلمان، نمی‌تواند به اندازه‌ای که AfD در آن حضور نداشته باشد، طرفدار اروپا باشد. البته سبزه‌های آلمان هنوز به عنوان یک حزب طرفدار اروپا عمل می‌کنند و برخلاف AfD، محبوبیت آن‌ها رو به افزایش است. اما به هر حال، رأی‌دهندگان ائتلاف CDU/CSU توسط حزبی نمایندگی می‌شوند که تعهد آن به ارزش‌های اروپایی مبهم است.

از دیدگاه سوروس، در بریتانیا هم سیستم منسوخ احزاب مانع از این می‌شود که لاده عمومی تعبیر مناسبی داشته باشد. هم حزب کل‌رگر و هم محافظه‌کاران هر دو از داخل دچار شکاف هستند. اما رهبران آن‌ها، جرمی کوربین و ترزا می، به حدی برای محقق کردن برگزیت مصمم هستند که تصمیم گرفتند برای انجام این مهم همکاری کنند. وضعیت چنان پیچیده شده که بسیاری از بریتانیایی‌ها می‌خواهند فقط از آن عبور کنند. هر چند که این امر برای چند دهه آینده اتفاق تعیین‌کننده‌ای خواهد بود. افکار عمومی هم از تبعات وخیم برگزیت آگاه هستند.به گفته سوروس، ایتالیا هم با مخمصه مشابهی دست و پنجه نرم می‌کند. اتحادیه اروپا در سال ۲۰۱۷ با اجرای دقیق توافق دبلین مرتکب خطای مهلکی شد. این توافق به طور غیرمنصفانه مسئولیت کشورهای نظیر ایتالیا‌را، که مهاجران برای ورود به اتحادیه اروپا اول به آن وارد می‌شوند، سنگین کرد. این امر، رأی‌دهندگان عمدتاً طرفدار اروپا و مهاجران‌را در سال ۲۰۱۸ به سمت حزب ضداروپایی لگانورد و جنبش پنج ستاره سوق داد. حزب دمکراتیک، که قبلاً پرنفوذ بود، الان دچار آشتگی است. در نتیجه، بخش مهمی از رأی‌دهندگانی که هنوز طرفداران اروپا هستند، حزبی ندارند که به آن رأی بدهند. البته تلاش‌هایی در جریان است تا یک لیست طرفدار اروپا تهیه شود. تلاش‌های مشابهی در فرانسه، لهستان، سوئد و احتمالاً جاهای دیگر هم در جریان است.سوروس در پایان، با بیان اینکه پیروزی احزاب طرفدار اتحادیه اروپا در انتخابات آینده پارلمان اروپا دشوار است، تصریح کرد که اتحادیه اروپا بایستی از نو تاسیس شود و این تاسیس مستلزم تغییر نگرش‌ها در این اتحادیه است. به گفته این میلیاردر، رهبری کنونی اروپا، یادآور کمیته سیاستگذاری پولیتبورو politburo در زمان فروپاشی شوروی است. این کمیته به صدور فرامین ادامه می‌داد به گونه‌ای که انگار حزب کمونیست همچنان بر امور مسلط است.

تولید هورمون‌ها به میزان خواب بستگی دارند. برای تولید تستوسترون حداقل به ۳ ساعت خواب بی‌وقفه نیاز است. بیدار شدن در طول شب می‌تواند بر تولید هورمون‌ها تأثیر بگذارد. این وقفه همچنین می‌تواند بر تولید هورمون رشد به ویژه در کودکان و نوجوانان تأثیر بگذارد. غده هیپوفیز به طور مرتب هورمون رشد آزاد می‌کند که خواب و ورزش هم به آزاد شدن این هورمون کمک می‌کنند. چگونه بی‌خوابی را درمان کنیم؟

ابتدایی‌ترین شکل درمان کمبود خواب، خواب بیشتر است. اختلالات خواب نیز می‌تواند خواب با کیفیت در شب را دشوار کنند. از شایعترین اختلالات خواب می‌توان به آپنه خواب، بی‌خوابی در اثر مصرف مواد مخدر، سندرم پای بی‌قرار، تشنج و اختلالات حرکتی اشاره کرد. اگر شما به یکی از اختلالات خواب مبتلا شده باشید ممکن است برای بهبود آن داروی خاصی برایتان تجویز شود تا بتوانید خواب بهتری داشته باشید.

برای داشتن خواب بهتر چه اقداماتی لازم است انجام دهیم؟

- بهترین راه برای جلوگیری از کمبود خواب اطمینان از خواب کافی است. برای اکثر بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ ساله، ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه کافی است.

- محدود کردن یا اجتناب از خوابیدن در طول روز

- پرهیز از مصرف کافئین از ظهر به بعد

- شب‌ها و صبح‌ها سر ساعت معینی به رختخواب رفته و بیدار شوید

- در تعطیلات به برنامه خواب خود پایبند باشید

- یک ساعت قبل از خواب‌را به انجام فعالیت‌های آرام بخش مانند دعاکردن، مدیتیشن یا استحمام صرف کنید.

- اجتناب از وعده‌های غذایی سنگین دو ساعت قبل از خواب

- خودداری از استفاده از وسایل الکترونیکی درست قبل از خواب

- به طور منظم ورزش کنید اما قبل از خواب ورزش نکنید

- اگر با انجام تمام موارد بالا باز هم در خواب شبانه مشکل داشتید حتماً با پزشک خود مشورت کنید.



می‌شود. خواب بر روی دو هورمون لپتین و گرلین تأثیر گذاشته و باعث احساس گرسنگی و سیری می‌شود. لپتین به مغز می‌گوید که شما به اندازه‌ی کافی غذا خورده‌اید. با کم خوابی، مغز شما لپتین را کاهش و گرلین را افزایش می‌دهد. بی‌نظمی در هورمون‌ها باعث روی آوردن به تنقلات و پرخوری شبانه می‌شود. به طور کلی کم خوابی جلوی تحرک و فعالیت را گرفته و با گذشت زمان باعث افزایش وزن و توده بدنی می‌شود. کمبود خواب باعث می‌شود



## چگونه بی‌خوابی سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند؟

بدن بعد از غذا خوردن انسولین بیشتری آزاد کند (انسولین سطح قند خون را کنترل می‌کند). آزاد شدن انسولین بیشتر باعث افزایش ذخیره چربی و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود.

سیستم قلبی عروقی خواب نقش مهمی در توانایی بدن در بهبود و ترمیم قلب و عروق خونی دارد.

افرادی که به اندازه کافی نمی‌خوابند احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی بیشتری دارند. بنا به مطالعات انجام شده بی‌خوابی با افزایش خطر حمله قلبی و سکته مغزی در ارتباط است.

سیستم غدد درون ریز



چرت زدن‌ها از کنترل خارج شود باعث بروز خطرات بسیاری چون تصادفات رانندگی و... می‌شود.



دستگاه تنفسی رابطه دوطرفه‌ای بین خواب و دستگاه تنفسی وجود دارد. یک اختلال تنفس در شب به نام آپنه انسدادی خواب می‌تواند خواب‌را قطع کرده و کیفیت آن

**نداشتن ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه مفید علاوه بر سلامت جسمی، توانایی ذهنی را هم در معرض خطر قرار می‌دهد.**

**از نظر علمی نداشتن خواب کافی با انواع مشکلات سلامتی، از دست دادن وزن و ضعف سیستم ایمنی بدن مرتبط است.**

را پایین بیاورد. کم خوابی شمارا در برابر عفونت‌های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا و همچنین در برابر ویروس کرونا آسیب پذیرتر کرده و بیماری‌های تنفسی مانند بیماری‌های مزمن ریه‌را وخیم‌تر می‌کند.

دستگاه گوارش

علاوه بر پرخوری و عدم تحرک کافی، کم خوابی نیز یکی دیگر از عوامل خطرآفرین است که موجب اضافه وزن و چاقی

نوسانات خلقی می‌شود. همچنین کمبود خواب می‌تواند فرآیندهای تصمیم‌گیری و خلاقیت‌را به نیز به خطر بی‌اندازد.

اگر کمبود خواب برای مدت طولانی ادامه داشته باشد باعث ایجاد تومور در فرد می‌شود به این صورت که چیزهایی می‌بیند و می‌شنود که در عالم واقعیت وجود ندارند. کمبود خواب همچنین می‌تواند باعث شیدایی در افراد مبتلا به اختلال دوقطبی، افسردگی، اضطراب، پارانویا و منجر به افکار خودکشی شود.

طولانی ادامه داشته باشد باعث ایجاد تومور در فرد می‌شود به این صورت که چیزهایی می‌بیند و می‌شنود که در عالم واقعیت وجود ندارند. کمبود خواب همچنین می‌تواند باعث شیدایی در افراد مبتلا به اختلال دوقطبی، افسردگی، اضطراب، پارانویا و منجر به افکار خودکشی شود. در اثر بی‌خوابی ممکن است در طول روز ناخودآگاه چرت بزنید و یکدفعه از خواب بپرید. اگر این

بدن می‌شود. اگر خواب کافی ندارید، ممکن است بدن شما نتواند مهاجمانی چون ویروس‌ها و باکتری‌ها را دفع کند و همچنین ممکن است مدت زمان بهبود بیماری‌را طولانی‌تر کند.

کمبود خواب در طولانی مدت خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی را هم افزایش می‌دهد.

سیستم عصبی مرکزی سیستم عصبی مرکزی بدن شما، بزرگراه اطلاعاتی بدن شما است که برای داشتن

اگر تا به حال یک شب تا صبح نخوابیده باشید خوب می‌دانید که روز بعد چه احساسی دارید، خسته، بی‌رمق، بدخلق و آشفته. نداشتن ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه مفید علاوه بر سلامت جسمی، توانایی ذهنی را هم در معرض خطر قرار می‌دهد. از نظر علمی نداشتن خواب کافی با انواع مشکلات سلامتی، از دست دادن وزن و ضعف سیستم ایمنی بدن مرتبط است.

علل کمبود خواب یا بی‌خوابی چیست؟

به طور خلاصه کمبود خواب ناشی از بی‌خوابی یا کاهش کیفیت خواب است. به طور منظم خواب کمتر از ۷ ساعت در شبانه روز تأثیر منفی بر بدن گذاشته و عواقب خطرناکی برای سلامتی به دنبال دارد. همانطور که بدن به آب و غذا نیاز دارد برای داشتن عملکرد بهتر به خواب کافی نیز نیازمند است. در طول خواب بدن شروع به ترمیم خود کرده و مغز با برقراری تعادل شیمیایی در خود به بهبود و حفظ حافظه کمک می‌کند. نداشتن خواب کافی باعث می‌شود مغز و بدن به طور طبیعی کار نکنند و کیفیت زندگی به طرز چشمگیری کاهش پیدا کند. در بررسی‌هایی که در سال ۲۰۱۰ صورت گرفت نشان داد که خواب بیش از حد نیز خطر مرگ زودرس را افزایش می‌دهد.

علائم کمبود خواب شامل موارد زیر است:

- خواب‌آلودگی بیش از حد
- خمیازه کشیدن
- تحریک پذیری
- خستگی روزانه
- اختلال در سیستم‌های داخلی بدن

چگونگی تأثیر بی‌خوابی بر عملکرد سیستم‌های داخلی بدن

سیستم ایمنی در حین خواب سیستم ایمنی بدن شما مواد محافظ و مبارزی چون سیتوکین تولید می‌کند که از این مواد برای مقابله با مهاجمین خارجی مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها استفاده می‌کند. سیتوکین‌ها پروتئین‌های محلولی هستند که در تنظیم ایمنی بدن نقش دارند و به بهتر خوابیدن کمک می‌کنند، آنها با افزایش سیستم ایمنی، از بدن در برابر بیماری‌ها محافظت کنند. کمبود خواب مانع از تقویت سیستم ایمنی



اقبال به مدرنیسم در حوزه نظر روند مدرنیته در کشورهای غیرغربی با یک تأخیر فاز آغاز شد. بعد از اینکه آثار مدرنیسم و تحولات اساسی آن در دامنه علم، سیاست، صنعت، اقتصاد، اجتماع و... رخ نمایند، پرسشی اساسی برای طبقه تحصیلکرده و جویای نام پدید آمد. چرا غرب به پیشرفت و تکنولوژی رسیده و چرا ما از آن عقب مانده‌ایم؟ این پرسش و نحوه پاسخ به آن را می‌توان نقطه سرآغاز مدرنیسمیون ایرانی تلقی کرد.

بسیاری از خواص جامعه در این برهه زمانی که شاید بتوان جرقه‌های آن را در میانه سده سیزدهم خورشیدی جست‌وجو کرد، در صدد پاسخ به این پرسش برآمدند. پاسخ‌های متفاوت به این پرسش، رویکردهای مختلفی را برای فرم‌دهی به جامعه ایران در دهه‌های بعد مهیا کرد.

شاید نخستین نسلی که با پیشرفت‌های غرب مواجه و محصل‌ولات آن را کارآمد دانستند نسل روشنفکر جامعه ایرانی بودند و از همین رهگذر به دنبال تغییر ماهیت ایران و غربی کردن آن بودند. طبیعتاً در لایه‌های ژرف و بنیادین این سؤال، نوعی حقارت و درماندگی و حیرتی در پی جستار هویتی تازه نهفته بود که انسان اندیشه‌مند معاصر ایرانی را دچار حسی نامطلوب و آزاردهنده می‌کند. حسی که شاید تا همین امروز هم بتوان رگه‌های آن را در کلام برخی چهره‌های دچار مفتون‌تبعات تکنولوژیک غرب دنبال کرد.

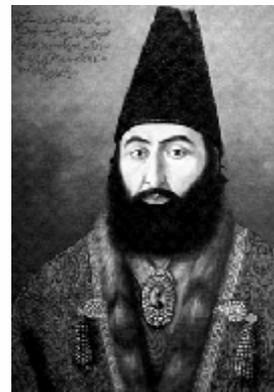
شاید نسل اول ایرانیان مسلمانی که به دنبال مرتفع کردن این حس حقارت بودند، اقتباس از غرب و پیروی از رویه تاریخی که غرب پیموده بود را تجویز کردند. در ابتدا این حس همراه با نوعی وطن‌پرستی و تلاش برای رساندن ایران به سطح تکنولوژی غرب همراه بود. میرزاتقی‌خان قزوینی را می‌توان از جمله روشنفکران ایرانی دانست که با حس ایران‌دوستی خود در صدد اقتباس از تجارب بشری که در غرب انباشت شده بود، برآمد. وی برای این کار از اقداماتی، چون اعزام محصل به کشورهای غربی، استفاده از مستشاران غربی در کشور و راه‌اندازی مدرسه به سبک مدرن اشاره کرد.

هدف امثال امیرکبیر، کسب توان رویارویی با غرب یا حداقل حفظ هویت خودی بود ولی این هدف در نسل‌های بعدی که عمدتاً شامل تحصیل‌کردگانی بود که توسط امیرکبیر به فرنگ اعزام شده بود، تبدیل به شیفتگی نسبت به مدرنیته غربی شده و خصوصاً با تماشای ظواهر ملل غربی و



توسعه زندگی صنعتی، حالتی مبهوت و متحیر به خود گرفتند. پاسخ این نسل به پرسش مطرح شده در ابتدای متن این بود: غربی‌سازی ایران. این گرایش در حد افراطی خود به چیزی تبدیل شد که بعدها توسط جلال آل احمد «غرب‌زدگی» تعبیر شد.

گزینش فرهنگ و تکنولوژی غربی در این نگرش، نه به طور آگاهانه بلکه لجام‌گسختی و فاقد آینده‌نگری آن‌هم در همه زمینه‌ها بوده است و متأسفانه نه تنها علاقه به حفظ موجودیت فرهنگ خویش در آن معنایی ندارد بلکه در ادبیات افراد شاخص موج اول مدرنیته نوعی خودزنی و تحقیر فرهنگ خودی به چشم می‌خورد.



مارتین لوتر ایرانی و پروتستانیسم اسلامی!

از جمله روشنفکران موج نخست مدرنیته در ایران، میرزافتحعلی آخوندزاده است. وی که به عنوان مترجم زبان‌های شرقی در روسیه مشغول خدمت بود، در تاریخ معاصر به عنوان پیشگام تفکر غربی و تجددگرایی یا به عبارتی ترقی‌خواهی شناخته می‌شود. حتی در نوشته‌هایش خود را مارتین لوتر ایران دانسته و مدعی ترقی‌خواهی شناخته می‌شود. به وضوح مشخص است. موضوعاتی همچون حریت کامله، مساوات، آداب انسانیت (اومانیزم)، ترقی و عقل‌گرایی از جمله موضوعاتی است که وی بر آن تأکید دارد. در اندیشه‌های آخوندزاده آمده است: «اما مردم آسیا «حریت کامله» را به یکبارگی گم کرده‌اند و از لذت مساوات و از نعمت حقوق بشریت کلیتاً محرومند و بر فهم آن حرمان عاجزند.»



وی در جای دیگر می‌نویسد: «دین اسلام بنابر تقاضای عصر و اوضاع زمانه به پروتستانیسم محتاج است. پروتستانیسم کامل موافق شروط پروقره و سیویل‌اسیون، متضمن آزادی و مساوات حقوقیه هر دو نوع بشر (زن و مرد)، محقق دیسپوتیزم سلاطین شرقیه.»

## فرآیند شکل‌گیری موج اول مدرنیته در ایران

علیرضا پدram

دوران مدرن را می‌توان در دسته‌بندی‌های مختلف به زیردسته‌هایی تقسیم کرد که نشان‌دهنده تاریخ‌طور این برش از حیات بشری به حساب می‌آیند. نظریات مختلفی که با نگاه فیلسوفانه به تاریخ مدرنیته پرداخته‌اند عمدتاً دوره اول آن را مربوط به شکل‌گیری اصول و مبانی مدرنیته در سطح نخبگان تلقی می‌کنند. همین فرآیند و شکل‌گیری موج تجدد در ایران نیز از روند تاریخ مدرنیته پیروی می‌کند و تقریباً می‌توان گفت همان سیر تحولی بر جامعه ایران نیز در برهه‌ای از زمان وارد شده است. همان سیر و موجی که اولین تافلر به آن موج دوم زندگی بشری می‌گوید و لئواشتر اوس به عنوان موج اول مدرنیته یاد می‌کند. موج اول مدرنیته در سطح تفکر و اجتماع ایرانی که از چند دهه قبل مشروطه آغاز شد، اثربخشی مهمی داشت و تا حدودی در فرم‌دهی یک قرن و نیم بعد از خود تأثیری مستقیم داشت. در این یادداشت به برخی مختصات جامعه ایرانی در برهه رخداد نخستین موج مدرنیته می‌پردازیم.

آخوندزاده حتی کوشید به تعبیر الفبای فارسی‌بپرداز و حتی کتابچه‌ای در این زمینه به نگارش درآورد. فریدون آدمیت در این زمینه می‌نویسد: «اندیشه اصلاح و تغییر الفبا از آثار برخوردار تمدن مشرق و مغرب و استیلاي تمدن اروپاست که پیش‌رو آن فکر و سازنده خط جدید در جامعه‌های

از جمله روشنفکران موج نخست مدرنیته در ایران، میرزافتحعلی آخوندزاده است. وی که به عنوان مترجم زبان‌های شرقی در روسیه مشغول خدمت بود، در تاریخ معاصر به عنوان پیشگام تفکر غربی و تجددگرایی یا به عبارتی ترقی‌خواهی شناخته می‌شود. حتی در نوشته‌هایش خود را مارتین لوتر ایران دانسته و مدعی ترقی‌خواهی شناخته می‌شود. به وضوح مشخص است. موضوعاتی همچون حریت کامله، مساوات، آداب انسانیت (اومانیزم)، ترقی و عقل‌گرایی از جمله موضوعاتی است که وی بر آن تأکید دارد.



«... خلاصه مطلب آنکه بعد از چندی به خیال اینکه سدره الفبای جدید و سدره سیویل‌سیون در ملت اسلام، دین اسلام و فناتیزم آن است برای هدم اساس این دین و رفع فناتیزم و برای بیدار کردن طوایف آسیا از خواب غفلت و نادانی و برای اثبات وجوب پراتیستانترم در اسلام به تضعیف کمال‌الدوله شروع کردم...»

میرزا ملکم‌خان از دیگر روشنفکران موج نخست است که شیفتگی به مبانی مدرنیته در آثار وی نیز که از مصداق بارز تأثیر موج اول مدرنیته در ایران می‌باشد، کاملاً هویداست. او در شرح حال خود می‌نویسد: «من خود ارمنی‌زاده مسیحی هستم ولی میان مسلمین پرورش یافته‌م و وجهه نظرم اسلامی است... در اروپا که بودم سیستم‌های اجتماعی و سیاسی و مذهبی خوب را مطالعه کردم. با اصول مذاهب گوناگون دنیای نصرانی و همچنین تشکیلات سری و فراماسونری آشنا شدم. طرحی ریختم که عقل و سیاست مغرب را با خرد دیانت مشرق به هم آمیزم. چنین دانستم که تغییر ایران به صورت اروپا کوشش بی‌فایده‌ای است از این رو فکر «ترقی‌مادی» را در «لغافه دین» عرضه داشتم تا هموطنانم آن معانی را نیک دریابند.

دوستان و مردم معتبری را دعوت کردم که در محفل خصوصی از لزوم «پیرایش‌گری اسلام» سخن



یا دهاتی... مانند ملت «پروس» به تحصیل سواد و تعلیم علوم و صنایع، امکان یافته و با به دایره «ترقی» گذارد و رفته‌رفته در عالم تمدن، خود را به اهالی اروپا برساند.» حتی آخوندزاده راه رسیدن به تجدد را از میان برداشتن اسلام عصر خود می‌بیند:

راندن و به شرافت معنوی و جوهری آدمی توسل جستم یعنی انسانی که مظهر «عقل» و کمال است. ملکم‌خان در جای دیگر آبادانی ایران را در گرو اومانیزم دانسته و می‌گوید: «آبادی ایران را بسته به آبادی دنیا و آبادی دنیا را موقوف به انتشارات علم می‌دانم... آبادی دنیا تعلق به عموم انسانیت دارد. این وسعت اندیشه‌ها را در «اصول تعلیم آدمیت» می‌بینیم.»

از نظر او، اصل ترقی اروپاییان در آیین تمدن بروز کرده و «ملل یورپ» هر قدر که در کارخانجات فلزات ترقی کرده‌اند صد مراتب بیشتر در «کارخانجات انسانی» پیشرفته‌اند و به نظر او چیزی که ما در ایران لازم داریم این کارخانجات انسانی پیشرفته‌اند. او همچنین توصیه‌هایی درباره اخذ اصول مملکت‌داری از فرنگ و دعوت از متخصصان خارجی به ایران و سپردن تشکیلات دولت به آن‌ها و فراخوانی کمپانی‌های خارجی برای سرمایه‌گذاری در ایران اراده می‌کند.

ویرانگر سنت‌های تاریخ‌نگاری میرزا آقاخان کرمانی از دیگر بزرگان موج نخست مدرنیته در ایران است. اندیشه‌های میرزا آقاخان کرمانی نیز آینه‌ای است که تأثیر مبانی مدرنیته در آن به روشنی پیداست. البته او شیفته همه مظاهر غربی نیست. فریدون آدمیت او را از جمله نمایندگان روح نوجویی مانده و مقامش ناشناخته است.

به اعتقاد آدمیت، میرزا آقاخان از پیشروان حکمت جدید در ایران محسوب می‌شود که نخستین بار برخی از آرای فیلسوفان اخیر مغرب را در نظام فکری واحدی به فارسی درآورد و حکمت را از قالب معقولات و سنت‌های فلسفی پیشینیان آزاد ساخت و بر پایه دانش طبیعی و تجربی بنیان نهاد.

آدمیت او را بنیان‌گذار فلسفه تاریخ ایران و ویرانگر سنت‌های تاریخ‌نگاری می‌داند و نیز او را اولین کسی می‌داند که علم اجتماع و فلسفه مدنیت را عنوان کرده و مجموع بنیادهای مدنی و مظاهر تمدن را یک کاسه مورد بحث قرار داده است و پیوستگی آن‌ها را با یکدیگر و با شرایط مادی جامعه شناسایی کرده و قانون تحول تکاملی را بر همه منطبق گردانیده است. او همچنین میرزا آقاخان را منادی اخذ دانش و بنیادهای مدنی اروپایی، نقاد استعمارگری، هائف مذهب انسان‌دوستی و نماینده نحل اجتماعی و متفکر انقلابی پیش از مشروطیت قلمداد می‌کند.

آدمیت درباره اندیشه‌های میرزا آقاخان کرمانی می‌نویسد: «مجموع اندیشه‌های سیاسی میرزا آقاخان به تأسیس دولت «مشروطیه» و بر پا کردن «اساس مدنیت و مشروطیت» می‌رسد. در تعریف دولت ملی می‌گوید: حکومت «مشروطیه قانونیه» همانا امر بین‌الامرین است و حکومت «منفرد» هیچ قانونی «مشروط و مقید و مربوط» نیست و مردم از «حقوق آزادی و بشریت» محروم هستند.

به اعتقادش، دولت مطلقه نتیجه جهل و بی‌خبری جمهور ملت از «حقوق بشریت و محاسن آزادی و منافع مساوات» می‌باشد. تأثیر این موج بر روشنفکران ایرانی منحصر به افراد مذکور نیست بلکه این امر از میرزایعقوب ارمنی پدر میرزا ملکم‌خان و عبدالرحیم طالبوف و کسروی گرفته تا برخی از روشنفکران برجسته انقلاب مشروطه تداوم داشته و دنباله آن امروز نیز مشهود است.

ما می خواهیم به شما کمک کنیم تا با استفاده از این ۷ نکته موثر و تکنیک های آرامش ، سطح استرس خود را کنترل کنید.

بهترین راه برای درک تکنیک های کاهش آرامش استرس ، سازماندهی آنها در سه دسته معروف به "مثلث سلامتی" است.

مثلث سلامتی

سلامت روان: چگونه می توانید موقعیت هایی را که با آن روبرو هستید ، خوب و بد انتخاب کنید؟ آیا سطح بالایی از خودآگاهی در هنگام ابراز احساسات خود با سازندگی وجود دارد؟

سلامت جسمی: این شامل غذا خوردن ، ورزش ، خوابیدن و بهداشت است. به عبارت دیگر ، آیا بدن شما در سطح سالم فعالیت می کند؟

سلامت اجتماعی: آیا حمایت از خانواده و دوستان دارید؟ یا خود و افراد دیگر چگونه رفتار می کنید؟ آیا می توانید ضمن تشکیل روابط جدید ، روابط مثبت را حفظ کنید؟

برای داشتن یک زندگی کاملاً متعادل ، هر سه مولفه باید با هماهنگی کار کنند.بهترین راهنمایی ما برای رفع استرس نیز در سه مولفه سازماندهی شده است. این ستون ها سه جنبه از یک زندگی سالم را نشان می دهد. حذف عوامل استرس زا از زندگی شما در ذهن شروع می شود. این نکات از نظر زمانی کمی طول می کشد اما تأثیر زیادی در بهزیستی ذهنی شما دارد. یاد بگیرید که چگونه نه بگویید

بسیاری از ما مسئولیت بیش از حدرا به عهده می گیریم زیرا می توان گفت نه سخت است. با این حال ، هنگامی که شما می گویند نه ، شما به سادگی اولویت سلامت خودرا در نظر گرفته اید.

سعی کنید از قرار دادن خود در موقعیتی که کارهای زیادی برای انجام آن دارید و زمان کافی برای انجام آنها ندارید ، خودداری کنید. این می تواند به احساس شکست منجر شود و این

## تکنیک های رفع استرس

باعث می شود استرس بدتر شود.

سعی کنید مرزها را تعیین کنید و در مورد اولویت های خودتان بیشتر احساس اطمینان کنید بدون احساس گناه یا شرم.

مطالعه کنید

مطالعه ای در دانشگاه سوسکس در سال ۲۰۰۹ توسط روانشناس شناختی اعصاب دکتر دیوید لوئیس شامل داوطلبانی بود که سعی در تکنیک های مختلف آرام سازی برای کاهش استرس داشتند.

وی دریافت که خواندن به مدت حداقل ششش دقیقه در روز می تواند میزان استرس را تا ۶۰٪ کاهش دهد .

در مقایسه با سایر تکنیک های آرامش ، خواندن عبارت است از:

۱۰۰٪ موثرتر از نوشیدن یک فنجان چای است
۳۰۰٪ بهتر از پیاده روی است
۷۰۰٪ از بازی های ویدیویی قدرتمند تر است

عمل خواندن به خودی خود یک حواس پرتی است. توجه شما از دنیای واقعی دور می شود و به سمت یک دنیای خیالی سوق می یابد که فرآیندهای خلاق را در ذهن شما تحریک می کند.

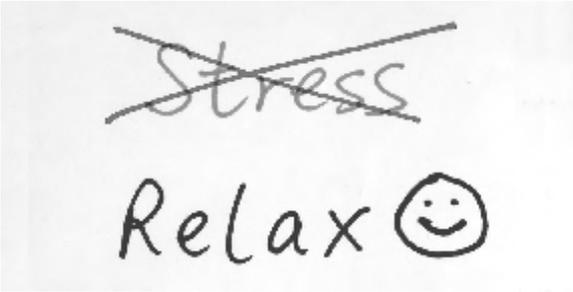
از اخبار ، اینترنت یا هر چیز دیگری که به طور بالقوه می تواند شما را ناراحت کند ، دوری کنید.

در عوض ، کتابی را انتخاب کنید که واقعاً شما علاقه مند به خواندن ان هستند. هیچ انتخاب درست یا نادرست وجود ندارد.

آخر ، مطمئن شوید که در یک محیط صلح آمیز برای خواندن قرار دارید. این

به معنی روشنایی مناسب ، سکوت یا آرامش موسیقی در پس زمینه است و هیچ حواس پرتی بیرونی برای قطع زمان خواندن آرام شما نیست.

از آهنگ های صوتی استفاده کنید تا



به شما در آرامش کمک کند

آهنگهای صوتی مناسب به شما برای جبران فشار کمک میکند.

محققان دریافته اند که برخی از آهنگ های صوتی نه تنها آرامش بخش هستند بلکه برای معالجه شرایط سلامتی مانند اضطراب ، افسردگی و بی خوابی شگفتی می کنند .

وقتی نوبت به انتخاب آهنگ صوتی مناسب می رسد ، در اینجا چند ایده برای شروع کار آورده شده است:

تصاویر هدایت شده: شما برای تجسم تصاویری که احساسات مثبت را تحریک می کنند ، هدایت می شوید.

آرامش عضلانی پیشرونده: به شما توصیه می شود که تمام عضلات خود را شل کنید و آرامش دهید تا موجب آرامش کامل بدن شود.

این آهنگ های صوتی را می توان در هر نقطه و هر زمان استفاده کرد. تمام آنچه شما نیاز دارید چند دقیقه در روز ، مکانی برای استراحت و آهنگ های صوتی است که شما را به سمت یک حالت آرامش هدایت می کند.



استرس بر همه تأثیر می گذارد ، اما وقتی استرس شما آنقدر غیر قابل تحمل به نظر می رسد که نمی توانید بخوابید ، ممکن است شما برای آرامش نیاز به کمک داشته باشید.

تجربیات زندگی آسیب زا و استرس زا است .

عمل نوشتن به مغز شما اجازه می دهد تا اطلاعات را به طور موثر پردازش کند. اینگونه تنظیم می شود که

احساسات تنظیم می شوند. با بیرون کشیدن تمام افکار اضطراب آور از سر وروی صفحه ، به خودتان اجازه می دهید ایده های عقب نگه داشتن خود را رها کنید.

در اینجا چندین چیز وجود دارد که می توانید در مورد آنها بنویسید:

قدردانی: قدردانی ، نگرشی است که

می تواند همه چیز را به هم بپیوندد.

بهره گیری از همه افراد ، تجربیات و چیزهایی که در زندگی از آنها سپاسگزار هستید می تواند به تغییر دیدگاه شما در مورد وضعیت دشوار کمک کند.

وضعیت استرس زا: برای برخی ، نوشتن جزئیات در مورد وضعیت استرس زا می تواند درمانی باشد. شما قادر خواهید بود استرس را از همه زوایا مشاهده کرده وراه حل های ممکن را ارزیابی کنید.

نوشتن اظهارات و گفتگوی مثبت به شما امکان می دهد بهتر با روزهای بد کنار بیایید و از گفتگوی منفی خودداری کنید.

در نهایت ، نوشتن به شما قدرت می دهد کنترل زندگی خود را به دست آورید ، زیرا می فهمید که چه چیزی در دست شماست و آنچه را که می توانید به راحتی کنترل کنید.

مراقبه را تمرین کنید

تمرین روزانه مراقبه فقط ۱۰ دقیقه در روز تأثیرات کوتاه مدت و طولانی مدت برای کاهش استرس ، تمرکز ، عزت نفس و خوشبختی کلی دارد.

شروع کار آسان است.

اول ، مکانی آرام و عاری از حواس پرتی پیدا کنید.راحت نشسته و شروع به

تمرکز روی نفس خود کنید.

هر زمان که افکار منفی بوجود می آید ، فقط اجازه دهید آنها بدون قضاوت یا رفتار با آنها بیایند و بروند.

از بودن در زمان حال لذت ببرید.

با گذشت زمان ، توانایی خود را در توجه به افکار خود بهبود می بخشید و شکاف بین اهداف و اعمال خود را تجربه می کنید.

در مورد شغل خود با خودتان صادق باشید

در فرهنگ امروز فشار فزاینده ای به کارکنان وارد می شود تا در زمان کمتری کار بیشتری انجام دهند.

یک بررسی جدید در ایالات متحده نشان داد ۸۰٪ از مردم در هنگام کار دچار استرس هستند و نیمی از این افراد گفتند که برای یادگیری چگونگی مدیریت استرس به کمک های بیرونی احتیاج دارند.

اگرچه ممکن است نتوانید از یک محیط کار استرس زا کاملاً فرار کنید ، راهکارهایی وجود دارد که می تواند به شما در مقابله با عوامل استرس زا فعلی خود کمک کند:

آنچه شما را تحت تأثیر قرار می دهد: به همه موارد مربوط به شغل خود توجه داشته باشید که به شما فشار می آورد. آیا حقوق شماست؟ عدم پیوند و ارتباط با همکاران؟

شاید تعجب کنید که متوجه شدید عوامل استرس زا شما ۲۰ چیز مختلف نیست بلکه همان سه یا چهار مورد است که بارها و بارها تکرار می شود.

محدودیت هارا تعیین کنید: اگر در گفتگو صریح و صادقانه با رئیس و همکاران خود در مورد مسئولیت های خود و کارهایی که می توانید انجام دهید ، راحت هستید ، متعجب می شوید که می بینید افراد دیگر چقدر می توانند تسهیل و پشتیبان باشند.

اغلب اوقات ، ما وظایفی را به ما اختصاص می دهیم که یا در یک بازه زمانی مشخص یا فراتر از مجموعه مهارتهای ما غیر ممکن است. به آنها" نه" بگویید.

## خواص تخم شربتی از عضله سازی تا سلامت دستگاه گوارش!

بدون این که قندخون شما بالا برود.

۳- سلامت قلب: تخم شربتی سرشار از چربیهای سالم و مفید است که از جمله آنها میتوان به اسیدهای چرب امگا ۳ آن اشاره کرد که میزان آن معادل ماهی سالمون است. چرا این مهم است؟ طبق گزارش کلینیک کلیولند اسیدهای چرب موجود در تخم شربتی میتوانند LDL(کلسترول بد) و تری گلیسریدرا کاهش دهند. به علاوه این چربیها HDL (کلسترول خوب)را افزایش میدهند.
فواید دیگر آنها عبارت است از فشار خون و تنظیم کلسترول و نیز واژگونی التهاب در بدن.

۴- کاهش وزن:تخم شربتی علاوه بر افزایش سطح انرژی، یک ماده طبیعی تقویت کننده متابولیسم است. این ویژگی برای افرادی که میخواهند وزن کم کنند اهمیت زیادی دارد. همچنین تخم شربتی یکی از برترین منابع گیاهی پروتئین می باشد به این معنی که با مصرف تخم شربتی بدن هر چیزی که برای ساخت عضله به آن نیاز داردحتی بیشتر از سوزاندن چربی، دریافت میکند. تخم شربتی ده برابر وزن خود آب جذب میکند بنابراین گوارش را کند کرده و شمارا مدت طولانی تری سیر و هیدراته (رسیدن آب کافی به بدن) نگه میدارد.

دقت داشته باشید که هنگام مصرف تخم شربتی حتما باید آب کافی بنوشید تا گوارش بیش از حد کند نشود و یبوست ایجاد نکند. در آخر تخم شربتی سرشار از آنتی اکسیدانها و مواد معدنی ضروری از جمله کلسیم، فسفر، منیزیم و مواد دیگر است. بنابراین تخم شربتی را وارد رژیم غذایی خود کنید تا به تامین بسیاری از مواد مغذی که در حین ورزش از دست میدهید، کمک کنید.

۵- سلامت دندان و استخوان: همان طور که پیش تر اشاره شد، تخم شربتی از نظر ویتامینها و مواد معدنی ضروری برای بدن منبعی عالی به شمار می آید. تقریبا ۹۹ درصد از کلسیم بدن هر فرد در استخوانها و دندانها وجود دارد. بنابراین بدیهی است که چرا تخم شربتی برای سلامت دندانها و استخوانها مفید است. تنها سی گرم(یک اونس) تخم شربتی ۱۸ درصد از کلسیم مورد نیاز روزانه بدن را تامین میکند. به علاوه مقدار زیاد روی(zinc) موجود در تخم شربتی به پیشگیری از تجمع رسوب و مقابله با بوی بد دهان کمک میکند.



بدن را تضعیف می نماید و پیامد آن ایجاد بیماری هایی همچون آرتروز، دیابت نوع دو، بیماری های پوستی مانند آگزما و به مرور بیماری های خود ایمنی مانند سرطان می باشد.

۲- سطح انرژی:افرادی که از خستگی ادرنال یا سندرم خستگی مزمن رنج میبرند و یا افرادی که شیفت شب بوده اند و میخواهند انرژی خود را بازیابی کنند، در اینجا کمبودی برای افرادی که به دنبال راه حلهای طبیعی برای افزایش سطح انرژی خود میگردند وجود ندارد. تاثیر مصرف تخم شربتی در جنگجویان را به خاطر می آورید؟ آنها کاملا متقاعد شده بودند که تخم شربتی خاصیت انرژی زایی دارد و مکملی خارق العاده برای افزایش قدرت و انرژی است.چند هزار سال پس از آن زمان، پژوهشی در Journal of Strength and Conditioningمنتشر شد که نشان میداد تخم شربتی عملکرد تناسب اندام را تقویت میکند. محققان نتیجه گیری کردند که تخم شربتی تأثیری معادل نوشیدنی ورزشی برای ۹۰ دقیق ورزش دارد،

# پیشنهاد نامگذاری یک خیابان یا فضای عمومی به نام «رشت»



Madame la Maire Soraya Martínez Ferrada,

Je m'appelle Afshin Deldar et je fais partie de la communauté iranienne vivant à Montréal, particulièrement dans le quartier Notre-Dame-de-Grâce (NDG).

La raison de la proposition de nommer une rue ou un espace public « Rasht » est de montrer la solidarité de la ville de Montréal avec le peuple iranien et de commémorer les victimes des événements tragiques récents à Rasht.

Nous proposons respectueusement que toute rue ou espace public approprié dans ce quartier, ou ailleurs selon la décision de la Ville, soit nommé « Rasht ».

Le quartier NDG accueille un nombre important de familles iraniennes qui contribuent culturellement, socialement et économiquement à la vie de la communauté. Nommer un espace public « Rasht » permettrait de reconnaître leur présence et leurs apports tout en soulignant les valeurs de diversité, de respect des droits humains et de dignité humaine chères à Montréal.

Les récents événements à Rasht, les 18 et 19 janvier 2026 (18 et 19 Dey 1404), ont été tragiques. Selon les rapports, de nombreux civils ont été tués, certains brûlés vifs, et les maisons et bâtiments des habitants ont été incendiés. La gravité de ce massacre peut être comparée à un holocauste humain à l'échelle locale, rappelant la brutalité de l'Holocauste mondial, mais sur le territoire de la ville de Rasht.

Nommer une rue ou un espace public « Rasht » serait un geste symbolique de solidarité de Montréal envers le peuple iranien et un témoignage fort de son engagement en faveur des droits humains et de la paix.

Respectueusement,

Afshin Deldar

Montréal, QC, Canada

Date : 1 Mars 2026

موضوع: پیشنهاد نامگذاری یک خیابان یا فضای عمومی به نام «رشت» - همبستگی با جامعه ایرانی

خانم شهردار سورا ایامارتینز فرادا،

اینجانب افشین دلداری، عضو جامعه ایرانی مقیم مونترال، به‌ویژه در منطقه Notre-Dame-de-Grâce (NDG) هستم.

علت پیشنهاد نامگذاری خیابان یا فضای عمومی به نام «رشت»، نشان دادن همبستگی شهر مونترال با مردم ایران و یادبود قربانیان رویدادهای تراژیک اخیر در رشت است.

با احترام پیشنهاد می‌کنیم که هر خیابان یا فضای عمومی مناسب در این منطقه، یا در هر نقطه دیگر بنا به تصمیم شهرداری، به نام «رشت» نامگذاری شود.

منطقه NDG میزبان تعداد زیادی از خانواده‌های ایرانی است که به صورت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی در زندگی جامعه سهم دارند. نامگذاری یک فضای عمومی به نام «رشت» علاوه بر به رسمیت شناختن حضور و فعالیت‌های آنان، ارزش‌های تنوع، احترام به حقوق بشر و کرامت انسانی که برای مونترال اهمیت دارد را نیز برجسته می‌کند.

رویدادهای اخیر در "رشت" در تاریخ‌های ۱۸ و ۱۹ ژانویه ۲۰۲۶ (۱۸ و ۱۹ دی ۱۴۰۴)، بسیار تراژیک بوده است. بر اساس گزارش‌ها، تعداد زیادی از غیرنظامیان کشته شدند، برخی زنده زنده سوزانده شدند و خانه‌ها و ساختمان‌های مردم به آتش کشیده شد. شدت این فاجعه را می‌توان یک هولوکاست انسانی در مقیاس محلی دانست که یادآور خشونت هولوکاست جهانی است، اما در محدوده شهر رشت رخ داده است.

نامگذاری یک خیابان یا فضای عمومی به نام «رشت»، نشانه‌ای سمبولیک از همبستگی مونترال با مردم ایران خواهد بود و گواهی قوی بر تعهد این شهر به حقوق بشر و صلح خواهد بود.

**توجه: دوستان، برای تاثیر گذاری بیشتر و نشان دادن اهمیت و جدیت این درخواست، خواهشمندیم نسخه فرانسوی این نامه را کپی کرده و به ایمیل دفتر شهردار مونترال ارسال نمایید.**

با تشکر از توجه شما / با احترام، افشین دلداری

مونترال، کبک، کانادا / تاریخ: ۱ مارس ۲۰۲۶

ایمیل دفتر شهردار مونترال: [maire@ville.montreal.qc.ca](mailto:maire@ville.montreal.qc.ca)



## آیین «شکار سنگ»؛

### همیاری سنتی برای جاری کردن آب در گیلان

در گذشته در استان گیلان، آیین سنتی به نام «شکار سنگ» برای جاری ساختن آب در رودخانه‌های کم‌آب، به‌ویژه در دوران خشکسالی، برگزار می‌شد. با کاهش جریان رودها در فصل گرما و کم شدن ذخیره آب پشت سد های بومی، کشاورزی به خصوص شالیکاری در معرض تهدید قرار می‌گرفت. در چنین شرایطی، روستاییان با همیاری جمعی برای باز کردن مسیر آب وارد عمل می‌شدند. به فرمان میرآب و با اطلاع رسانی آب‌سوار، مردان هر روستا سحر گاهان کنار رود گرد می‌آمدند و به سمت بالادست حرکت می‌کردند. آنان سنگ‌های درخت، کنده‌های درخت و هر مانعی را که سبب کندی یا توقف جریان آب شده بود، از بس‌تر رود بیرون می‌آوردند. در چاله‌ها و گردابه‌ها نیز با غلتاندن سنگ، سطح آب را بالایی آوردند تا جریان آب دوباره روان شود.

این همکاری که در گویش محلی «ایله‌جار» نام داشت، برای هر خانوار شالیکار الزامی بود. در صورت کوتاهی، فرد علاوه بر سرزنش اجتماعی، ممکن بود در نوبت دریافت آب نیز با محدودیت روبه‌رو شود.

### خرداد

یک تغییر مهم در زندگی شما در حال رخ دادن است، پس آماده پذیرش آن باشید. اگر در گذشته دچار تردید بودید، حالا وقت آن رسیده که تصمیمات قاطع‌تری بگیرید. یک رابطه عاطفی ممکن است وارد مرحله جدیدی شود. در مسائل مالی، از تصمیمات عجولانه خودداری کنید. آرامش و تعادل را در زندگی خود حفظ کنید. یک خبر خوشحال‌کننده در انتظار شماست که می‌تواند مسیرتان را تغییر دهد.

### اردیبهشت

این ماه برای شما پر از فرصت‌های جدید و تغییرات مثبت خواهد بود. اگر حس می‌کنید که در یک مسیر یکنواخت قرار گرفته‌اید، حالا زمان خوبی برای تغییر است. در روابط شخصی، ممکن است نیاز داشته باشید که مرزهای خود را مشخص کنید و از انرژی‌های منفی دوری کنید. در مسائل مالی، بهتر است پس‌انداز بیشتری داشته باشید و تصمیمات هوشمندانه‌تری بگیرید. یک پیشنهاد کاری یا تحصیلی ممکن است برای شما ایجاد شود.

### فروردین

این ماه فرصتی برای بازنگری در گذشته و برنامه‌ریزی برای آینده خواهد بود. ممکن است احساس کنید که نیاز به تغییر در زندگی دارید، اما باید با صبر و دقت عمل کنید. در مسائل عاطفی، ممکن است روابط شما عمیق‌تر شود و لحظات خوبی را تجربه کنید. از بحث‌های بی‌پایه پرهیز کنید و انرژی خود را روی اهداف مهم‌تر متمرکز کنید. در مسائل کاری، احتمال دارد یک مسئولیت جدید به شما سپرده شود که باعث پیشرفتتان خواهد شد.

### شهریور

این ماه ممکن است با چالش‌هایی روبه‌رو شوید، اما این چالش‌ها به شما درسی مهم خواهند آموخت. از تغییرات نترسید و اجازه دهید مسیر جدیدی در زندگی‌تان باز شود. یک فرد خاص ممکن است وارد زندگی‌تان شود و شما را از نظر فکری و احساسی تحت تأثیر قرار دهد. در مسائل کاری، سخت‌کوشی شما نتیجه خواهد داد و ممکن است پاداش خوبی دریافت کنید. مراقب سلامت خود باشید و از فشارهای عصبی دوری کنید.

### مرداد

این ماه ممکن است احساس کنید که تغییرات زیادی در حال رخ دادن است. اگر مدتی است به یک تصمیم مهم فکر می‌کنید، حالا زمان خوبی برای عملی کردن آن است. در مسائل احساسی، ممکن است دچار تردید شوید، اما بهتر است به ندای قلب خود گوش دهید. یک فرصت شغلی یا مالی ممکن است برایتان پیش بیاید که نیاز به بررسی دقیق دارد. روابط خانوادگی شما قوی‌تر می‌شود و از حمایت عزیزان خود بهره‌مند خواهید شد.

### نیر

این ماه برای شما پر از آرامش و اتفاقات مثبت خواهد بود. اگر به دنبال حل یک مشکل قدیمی هستید، حالا بهترین زمان برای آن است. در مسائل کاری، ممکن است فرصت‌های جدیدی برای رشد و پیشرفت به دست آورید. در روابط اجتماعی، مراقب باشید که با افراد منفی‌باف معاشرت نکنید. اگر درگیر یک رابطه عاطفی هستید، صداقت و گفتگو می‌تواند همه‌چیز را بهتر کند. استرس خود را مدیریت کنید.



**ARASH & SHIRIN  
SHAKOUR**



**آرش و شیرین شکور**  
کارشناسان رسمی املاک  
مسکونی و تجاری شما  
**514-730-3909**



مرکز اسلامی ایرانیان

**کلیه امور مذهبی فرهنگی و خدمات اجتماعی**  
**محضر رسمی ازدواج کانادایی**  
**Civil marriage**

**و شرعی**  
شیخ صالح سیبویه

514.366.1509      514.247.1732

**Iranian Islamic Center - Montreal**  
Email: [iraniansmontreal@gmail.com](mailto:iraniansmontreal@gmail.com)  
Facebook: [www.facebook.com/iraniansmontreal](http://www.facebook.com/iraniansmontreal)

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

آذر

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

آبان

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

مهر

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

اسفند

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

بهمن

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

دی

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

## بارزترین ویژگی‌هایی که افراد باهوش دارند

افراد باهوش در جایگاه خاصی در میان مردم هستند و همیشه مورد احترام قرار می‌گیرند و غالباً افراد موفق در زندگی هستند. دانشمندان تا به حال افراد باهوشی را مورد بررسی قرار داده اند، که به یکسری نکات خاص دست پیدا کرده اند که در این افراد باهوش یکسان است.

هوش یک قابلیت است که خدا به هر اندازه ای در افراد قرار داده است و البته این میزان یکسان نیست و ممکن است برخی از این نعمت الهی بیشتر برخوردار باشند. روش ها و تست های بسیاری برای ارزیابی هوش وجود دارد.

صرف نظر از روش های پیچیده، نشانه های ساده ای هم وجود دارد که می توان از آن ها استفاده کرد تا به میزان هوش خود و اطرافیان پی برد. نشانه های زیر را برای تشخیص افراد باهوش است.

### فروتنی

فروتنی یکی از نشانه‌های افراد باهوش است. این افراد از گفتن جمله‌ی «نمی‌دانم» و اهمه‌ای ندارند، آنها آچیز بی‌ارزش را بلد نباشند، می‌توانند آن را یاد بگیرند.

جاستین کروگر و دیوید داینینگ با انجام پژوهشی بر این دیدگاه صحنه می‌گذارند. طبق پژوهش آنها هر چه شخص بهره‌ی هوشی کمتری داشته باشد، در مورد توان ذهنی خود دچار غلو و بزرگ‌نمایی می‌شود. مثلاً در آزمایشی، دانشجویانی که در آزمون پذیرش رشته‌ی وکالت نمره‌ی پایینی گرفته بودند، احساس می‌کردند به ۵۰ درصد سوالات پاسخ درست داده‌اند. برخلاف آنها، افرادی که در این آزمون نمره‌ی بالاتری گرفته بودند، احساس می‌کردند به سوالات کمتری پاسخ درست داده‌اند.

### شوخ طبعی

افراد باهوش، بسیار شوخ‌طبع هستند. در یک تحقیق حدود ۴۰۰ دانشجوی روان‌شناسی یک تست هوش دادند که نشان می‌داد چه کسانی دارای توانایی استدلال انتزاعی و هوش کلامی هستند.

سپس از آن‌ها خواسته شد که برای چندین کارتون، عنوان بنویسند. افرادی دیگر این عنوان‌ها را خوانده و به آن‌ها رتبه دادند. همان‌طور که انتظار می‌رفت، دانش‌جویان باهوش‌تر، رتبه شوخ طبعی بالاتری دریافت کردند و همچنین دانشمندان در پژوهشی دریافتند، افرادی که داستان‌های مصور طنز می‌نویسند، هوش کلامی بالایی دارند.

پژوهشی دیگر نشان می‌دهد که کم‌دین‌های حرفه‌ای، هوش کلامی بالاتر از سطح متوسط دارند.

### قلم و کاغذ

افراد باهوش تر فن‌دها و مهارت‌های داشتن یک زندگی خوب را بسرعت آموخته و برای خود برنامه‌های دقیق دارند و اهداف زندگی را در جایی یادداشت کرده و هرگز به دست فراموشی نمی‌سپارند

### کمال گرایی

افراد باهوش همیشه در جست‌وجوی کمال هستند، بنابراین هر دفعه که آنها را می‌بینید می‌توانید پیشرفت‌های خیلی کوچکی در آنها مشاهده کنید. آنها همیشه اندکی با دفعه‌ی قبل تفاوت دارند. این کمال‌گرایی در همه‌ی جنبه‌های زندگی، از تلاش برای مهارت در سخن‌گویی گرفته تا صرف‌زمان برای تمرین گلف یا پرتاب دارت بروز می‌کند.

### ارتباط با افراد باهوش و خلاق

شرکتی که در آن کار می‌کنید، بازتاب خوبی از این است که چگونه فردی هستید. افراد باهوش و خلاق تمایل دارند با افرادی مثل خود کار کنند. برخی استثنائات وجود دارد اما اگر حدود ۸۰ درصد از افرادی که با آنها در ارتباط هستید باهوش باشند، احتمالاً شما نیز فرد باهوشی هستید.

### تلاش برای به دست آوردن آرامش

یکی دیگر از مهمترین خصوصیات آدم‌های باهوش و زیرک این است که آنها برای داشتن آرامش تلاش می‌کنند چرا که انتخاب یک زندگی پر از آرامش این امکان را به فرد می‌دهد تا به کارها و برنامه‌های خود بپردازد. حتی اگر افراد بدبین و منفی‌گرا شما را دیوانه و احمق خطاب کنند، با سعی و تلاش موفقیت شما حتمی خواهد بود. داشتن آرامش ذهنی باعث می‌شود تمام حواس شما معطوف برنامه‌ها و کارهایتان باشد و هیچ عاملی نتواند شما را از مسیر اصلی‌تان خارج کند. آرامش در زندگی بدین معنا است که به کارها و برنامه خودتان توجه کنید و خود را با دیگران مقایسه نکنید و به خاطر هر آنچه به دست آورده‌اید، هر روز شکرگزار باشید.

### ریسک کردن

از آنجا که این افراد همیشه دوست دارند روش‌های جدیدی را در انجام کارهایشان اعمال کنند، بنابراین ممکن است گاهی با شکست روبه‌رو شوند و آنها با علم به این مساله باز هم قبول خطر کرده و هوشمندان این خطر را به یک فرصت یادگیری تبدیل می‌کنند.

### اندیشه صحیح

کسی که باهوش است هرگز

تجربه بدی را دوبار تکرار

نمی‌کند و از گذشته خود درس

می‌گیرد. او بسرعت می‌فهمد که

چه چیزی کارکرد درست دارد و

چه چیزی درست پیش نمی‌رود و

قبل از این که دست به کاری

بزند بخوبی درخصوص آن فکر

می‌کند و همچنین وقتی کاری را

انجام می‌دهد به نتایج آن کاملاً

فکر می‌کند تا مشکلات احتمالی

را ارزیابی کند.



### موسیقی

تحقیقات نشان داده موسیقی باعث می‌شود که مغز کودک در چند مورد رشد داشته باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۱ نشان داد که نمرات کودکان ۴ تا ۶ ساله در یک آزمون هوش کلامی، بعد از چند ماه شرکت در کلاس‌های موسیقی، افزایش چشمگیری داشته است. مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۱۴ توسط گلن شلنبرگ انجام شد و این نتیجه به دست آمد که کودکان ۶ ساله‌ای که ۹ ماه در کلاس پیانو یا آواز شرکت کرده بودند نسبت به کودکانی که در کلاس تئاتر شرکت کرده بودند یا هیچ دوره‌ای نگذرانده بودند، افزایش IQ بالایی داشتند. تحقیق دیگر شلنبرگ در سال ۲۰۱۳ نشان داد اکثر کودکانی که دوره‌ای موسیقی می‌گذرانند، بسیار موفق هستند. آموزش موسیقی میتواند باعث افزایش تفاوت‌های شناختی شود.

### خواندن و باز هم خواندن

آنها همیشه با خواندن کتاب،

مجله و مقالات مختلف در

حال افزایش قدرت مغزشان

هستند، چیزی که می‌تواند

برای پیشرفت‌شان مفید باشد.

درضمن می‌دانند چگونه

اطلاعات مناسب را حفظ کرده

و بقیه را رها کنند



### شلخته بودن

یک مطالعه منتشر شده در "علوم روانشناختی" که در دانشگاه مینه‌سوتا کارلسون به ثبت رسید، نشان داد که کار کردن در یک اتاق به هم ریخته، خلاقیت را افزایش می‌دهد.

در این مطالعه از ۴۸ شرکت‌کننده خواسته شد که استفاده‌ای غیر عادی از توپ پینگ‌پنگ کنند. ۲۴ شرکت‌کننده در اتاق‌هایی تمیز و ۲۴ شرکت‌کننده هم در اتاق‌هایی به هم ریخته فکر کردند. کسانی که در اتاق‌های تمیز بودند پاسخ‌های جالبی ندادند اما پاسخ گروه دیگر که در اتاق‌هایی به هم ریخته فکر کرده بودند، خلاقانه بود.

بنابراین اگر شما یک انسان شلخته هستید، دفعه بعدی که به شما گفته شد مرتب باشید، بگویید که با این کار دارید خلاقیت و نوآوری خود را تقویت می‌کنید.

### رودررویی با مشکلات

ممکن است خود را در مواجهه با مشکلات مختلفی ببینید اما فرد باهوش اجازه نخواهد داد که مشکلات، زندگی او را تحت‌الشعاع قرار بدهد. فرد باهوش می‌داند چگونه مشکلات را اولویت‌بندی کند و به آنها درست‌زمان‌به‌وجود آمدنشان، قبل از اینکه از کنترل خارج شوند، رسیدگی کند.

اگر فردی هستید که با مشکلات روبه‌رو می‌شوید، به چالش‌ها خوش آمد می‌گویید و همیشه در مرز منطقه‌ی آرامش خود حرکت می‌کنید، این شانس وجود دارد که فردی باهوش باشید.

### درگیری با فعالیت‌های مختلف

صحبت از مشغول‌به‌کار بودن، نشانگر خوبی از هوش شماست. افراد باهوش همیشه تعدادی پروژه دارند که روی آنها کار می‌کنند. آنها احتمالاً زبان انگلیسی خود را بهبود می‌بخشند، ضرب‌المثل‌های مفید چینی می‌آموزند، بروشورهای تعمیرات خانه را مطالعه می‌کنند، تعدادی از دستورات‌العمل‌های جدید آشپزی را در آشپزخانه امتحان می‌کنند یا کتابی درباره‌ی موضوع مورد علاقه‌شان می‌نویسند. افراد باهوش وقت آزاد خود را با فعالیت‌هایی می‌گذرانند که به بهبود توانایی‌شان در حوزه‌های دیگر کمک می‌کند

### به سختی تلاش نکردن

این به آن معنا نیست که تنبل بودن نشانه‌ای از هوش بالا است. اما منصفانه است که بگوییم افراد باهوش نیازی ندارند که همیشه به سختی کار کنند تا مانند افراد کوشا و سخت‌کوش مهارت‌های خود را تقویت کنند. حداقل در بعضی از زمینه‌ها. این نظریه از پژوهشی در دانشگاه واندربیلت که به مطالعه جوانان بسیار باهوش می‌پرداخت و زیر نظر روانشناسان دیوید همبریک و الیزابت ماینز به دست آمد. این مطالعه روی ۲۰۰۰ نفر انجام شد. این افراد در آزمون SAT و در سن ۱۳ سالگی بالاترین رتبه را دریافت کرده بودند. روانشناسان به نتایج قابل توجهی دست یافتند.

افرادی که نمراتی بین ۹۹٫۱ درصد و ۹۹٫۹ درصد از توانایی فکری در سن ۱۲ سالگی دریافت کرده بودند، احتمال کسب دکتری، حق ثبت اختراع، انتشار یک مقاله در یک مجله علمی یا انتشار یک اثر ادبی در آینده آن‌ها سه تا پنج برابر بود. سطح بالایی از توانایی‌های فکری به شما این امکان را می‌دهد که در دنیای واقعی به موفقیت‌های عظیمی دست پیدا کنید.

آن‌ها نتیجه گرفتند با این که همیشه توصیه به سخت‌کوشی برای داشتن هوش بیشتر می‌شود، توانایی‌های ذاتی خاصی وجود دارند که قابل یادگیری یا کسب نیست. تمام این نتایج بر طبق نظریات علمی و در نمونه‌های آماری گسترده به دست آمده بود

### بیش از حد نگران بودن

گروهی از تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است افراد مضطرب در مواردی خاص از هوش بیشتری نسبت به بقیه برخوردار باشند. در یک نظرسنجی محققان از دانشجویان دوره لیسانس خواستند که یک فرم نظرسنجی پر کنند. این پرسشنامه مشخص می‌کرد که افراد هر چند وقت یک بار دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند. این که افراد در چه زمان‌هایی بیمناک می‌شوند یا چه مواقعی به فکر کردن مداوم به جنبه‌های مختلف از یک شرایط ناراحت‌کننده می‌پردازند، در این مطالعه مشخص می‌شد. ادوارد سلبی در روانشناسی امروز گزارش می‌دهد که نتایج نشان داد افرادی که مضطرب‌تر و هراسان‌تر هستند، از هوش کلامی بالاتری برخوردارند. این در حالی است که افرادی با نگرانی و ترس کمتر، هوش غیر کلامی بالاتری داشتند.

### شب بیداری

یک مطالعه که در "مجله رسمی انجمن بین‌المللی مطالعه تفاوت‌های فردی" منتشر شده نشان می‌دهد افرادی که تمایل دارند شب‌ها بیدار بمانند، نسبت به کسانی که صبح زود از خواب برمی‌خیزند، هوش بیشتری دارند. از این پژوهش این گونه نتیجه گرفته می‌شود که شواهد فعالیت‌های شبانه در قدیم بسیار نادر بوده و به این معنی است که افراد باهوش‌تر تمایل دارند که تا دیر وقت بیدار بمانند، زیرا آن‌ها تمایل دارند که از ارزش‌های تکاملی جدید حمایت کنند.

### انتقاد از خود

خود شیفته‌های بسیاری وجود دارند که برخی اوقات به خود و دیگران درباره اینکه چگونه در موردی خاص خوب عمل می‌کنند، دروغ می‌گویند؛ بنابراین اگر مشاهده کنید فردی خودمنتقد است و انتقاد را می‌پذیرد، برای شما جالب باشد. توانایی شما برای پذیرش خطاهای خود و تلاش برای تصحیح آنها نشان دهنده‌ی باهوش بودن شما است.



### پاسخ بهتر از واکنش

پاسخ دادن و عکس‌العمل نشان دادن، دو مقوله‌ی متفاوت هستند. در واقع زمانی که ما عکس‌العمل نشان می‌دهیم، واکنش ما از اتفاقات و تجربیات ناخوشایند گذشته‌ی ما ناشی می‌شود. این تجربیات ناخوشایند باعث می‌شوند ما حالت تدافعی به خود بگیریم یا دچار ترس و وحشت شویم. اما زمانی که به درستی پی می‌بریم دلیل اصلی این عکس‌العمل‌های منفی گریانه چیست و از کجا سرچشمه می‌گیرد، می‌توانیم با اعتماد به نفس و داشتن کنترل بر هیجانات و ترس‌های خود به چنین شرایطی پاسخ دهیم. زمانی که در شرایط ناخوشایندی قرار گرفتید و متوجه شدید که دارید به این شرایط عکس‌العمل نشان می‌دهید، خیلی سریع دلایل اصلی‌را که ریشه در گذشته‌ی شما دارند، به خاطر بیاورید و به جای عکس‌العمل‌های عجولانه، رویکردی عاقلانه‌تر انتخاب کنید و به این شرایط پاسخی سنجیده‌تر بدهید

# کاربرد قانون پارکینسون در مدیریت

در سال ۱۹۵۸ نویسنده و تاریخ نگار انگلیسی، سی نورتکوت پارکینسون (۱۹۰۹ تا ۱۹۹۳) کتاب طنزآمیزی در توصیف رفتار انسان نوشت. "قانون پارکینسون: تعقیب پیشرفت". چکیده ی نظریه ی او، این بود: "کارها تا وقتی ادامه پیدا می کنند که زمان در اختیارشان را پر کنند".

قانون پارکینسون ( که گاهی اصل پارکینسون نیز نامیده می شود) به شکلی حیرت انگیزی صحیح بوده است. در واقع قانون پارکینسون به قدری تکرار ، تکرار و نقل شده است که بسیاری نمی دانند، این قانون در ابتدا تنها یک شوخی و فکاهی بوده است. حتی اگر این قانون به طور نسبی معتبر و پذیرفته شده باشد، استدلالات متعددی برای کاربرد و کارایی آن در سازمان ها، بهره وری مدیریت، و انگیزش نیروی کار وجود دارد.

این قانون می گوید، معمولا افراد تمایل دارند تا کاری که به آن ها محول شده، تا آن جایی که امکان دارد، (مثلا تا پایان تاریخی که از قبل تعیین شده)، به تعویق بیندازد. یکی از دلایلی که روان شناسان برای این موضوع ذکر می کنند، این است که انجام زودتر از موعد یک فعالیت معمولا پاداشی به همراه ندارد، اما ممکن است باعث شود تا مسئولیت دیگری به فرد داده شود. بنابراین گذراندن و اتلاف زمان برای انجام فعالیت به سود فرد است، زیرا فشار کاری کمتری به او وارد می شود.

نکته ی مهم در مورد قانون پارکینسون: گستر دگی (کش یافتن) به میزان و ماهیت کار ارتباط چندانی ندارد.

در مورد زمان انجام کارها و در کنار قانون پارکینسون، قانون دیگری وجود دارد، با عنوان قانون مشخصه دانش آموزی. فرض کنید، یک دانش آموز برای امتحان درس ریاضی، ۵ روز فرصت دارد. این

قوانین پارکینسون در مدیریت قانون پارکینسون مفهومی رایج در مدیریت است و نام آن از نام تاریخدان انگلیسی سیریل پارکینسون گرفته شده که در سال ۱۹۵۵ در مقاله‌ای طنزآمیز در مجله اکونومیست به این قانون اشاره کرده است.

وقت بیشتر = اتلاف وقت بیشتر  
کارمند بیشتر = بیکاری بیشتر  
دخل بیشتر = خرج بیشتر

اصل اول:  
وقت بیشتر = اتلاف وقت بیشتر  
قانون پارکینسون می گوید کار طوری گسترش می یابد که زمان داده شده



را پر کند یا به عبارتی می گوید کار به اندازه ی زمانی که برای انجام آن وجود دارد ادامه می یابد. یک مثال برای درک بهتر:

قانون پارکینسون می گوید اگر برای انجام پروژه ای یک هفته وقت لازم باشد و به شما برای انجام همان پروژه دو هفته وقت بدهند شما به اندازه ی دو هفته برایش وقت صرف می کنید یعنی شما پروژه را در پایان آن دو هفته به اتمام می رسانید گرچه یک هفته کافی بود.

این قانون می گوید، مهم نیست که برای انجام یک کار به شما چقدر زمان داده می شود، چه یک هفته و چه یک ماه برای شما فرقی نخواهد کرد، زیرا

می گیرد. او از این طریق سیستم وقت گیر اداری را توضیح می دهد و معتقد است که براساس این اصل، ادارات با اختصاص تعداد بیشتری نیروی انسانی برای کارهای ساده تنها سیر انجام کار را طولانی تر می کنند و وقت بیشتر و هزینه بالاتری را به سازمان و مراجعان تحمیل می کنند. طبق قانون پارکینسون، با افزایش تعداد کارمندا سرعت انجام کار بالاتر نمی رود بلکه کلرکنان موضوعات ساده و ابتداعی را بیهوده به هم ارجاع می دهند و بیشتر از قبل انجام کار را به تعویق می اندازند.

براساس اصل پارکینسون جدا شدن تخصص های ساده و سپردن شان به نیروهای متعددی که به اصطلاح متخصص هم هستند هیچ نفعی برای سازمان و همین طور برای مراجعان ندارد. اما پارکینسون مدیران را برای آسودگی از این چرخه تنها نمی گذارد. او می گوید اگر شما مدیر یک سازمان هستید یا این که کسب و کار خودتان را دارید، بهتر است برای استخدام کارمندانان کمی محتاط تر باشید. قرار نیست همه کارها را بر دوش یک نفر بگذارید اما نباید با جدا کردن بیش از حد تخصص ها و استخدام آدم های متعدد برای یک کار، چرخه را طولانی تر کنید و روند انجام کارتان را کندتر.

اصل سوم:  
دخل بیشتر = خرج بیشتر  
خرید کمتر = کمتر پول خرج کردن = نیاز کمتر به کار = وقت اضافه بیشتر؛ براساس این قانون، مهم نیست شما چقدر پول در می آورید، زیرا تمام پولی که در می آورید و حتی کمی بیشتر از آن را خرج می کنید.  
قانون پارکینسون می گوید، هزینه های مردم درست هم پایه درآمدشان بالا می رود و هرچه افراد بیشتر پول در بیاورند، هزینه های شان هم بیشتر می شود.  
از نظر این قانون مهم نیست که چقدر پول در می آورید بلکه نکته این جاست که هیچ وقت پول لازم برای زندگی به آن شکلی که دوست

دارید را ندارید. با وجود ارتقای شغلی و افزایش درآمد، شما به زحمت می توانید تغییر درآمدها را در تغییر سبک زندگی تان مشاهده کنید. حتی اگر اضافه کاری بیشتری بمانید یا حقوق بیشتری دریافت کنید، باز هم روز سی ام ماه را به سختی و به انتظار حقوقی که فردا می گیرید، می گذرانید.  
پول پول می آورد...  
اگر خرج کردن شما آرام تر از درآمدها افزایش یابد، می توانید کمی پس انداز داشته باشید. طبق این اصل اگر شما بتوانید با بالا رفتن درآمدها، هزینه های رایج زندگی تان را زیاد بالا نبرید یا در واقع با سرعت کمتری آن ها را بیشتر کنید، خیلی زود می توانید سبک زندگی تان را ارتقا دهید و از طرف دیگر پول بیشتری هم به دست بیاورید. این قانون همان حرف قدیمی پول پول می آورد را تایید می کند اما در شرایطی که شما کمی برای خرج کردن آن پول مکث کنید و نگذارید حساب تان همیشه تا ریال آخر خرج شود.

پارکینسون نظرات جالب دیگری هم دارد:  
"زمانی که برای هر قلم از اقلام دستور جلسه صرف می شود با میزان اهمیت یا مبلغ آن اقلام رابطه معکوس دارد" یعنی مدیران در مورد هرچی که بیشتر بلدند، بیشتر وقت گذاشته و بحث می کنند تا آنچه که بلد نیستند!  
"مدیران علاقه دارند تا افراد تحت سرپرستی خود را چند برابر کنند" یعنی مبادرت به استخدام نیروهای غیر ضروری و تشدید بروکراسی البته شاید این حالت به دلیل عقده حقارت و خود کم بینی باشد.  
فردی که با دو خصوصیت بی کفایتی و حسادت وارد یک سلسله مراتب می شود، چون کیفیت کارش درجه دو است، مرنوسان درجه سه استخدام می کند!  
چنین سازمانی برای بهتر شدن تلاش نمی کند و چون تقریبا هیچ کاری هم نمی کند، لذا سریع به هدفهای از پیش تعیین شده می رسد و مورد تشویق هم قرار می گیرد.

## معنی واقعی «موفقیت» چیست؟



دور می کند. این افکار از کودکی درون ذهنمان لانه کرده و ما را به سمتی پیش می برد که نمی خواهیم. باورهای ما از کودکی ساخته شده و اگر می خواهیم زندگیمان تغییر کند ابتدا باید باورهایمان را تغییر دهیم.

۱- چه چیزی در نظر ما موفقیت است؟ داشتن یک تعریف شخصی از موفقیت به معنی موفقیت شماست، و سپس تنظیم اهداف به ترتیب، تنها راه ایجاد موفقیت است.  
تلاش برای موفقیت در استای پیروی از استانداردها یا تعریف دیگران ممکن است باعث شود شما تحسین دیگران را برانگیزید و در نظر دیگران یک فرد موفق تجلی کنید، اما آیا در احساس شخصی خودتان هم خود را موفق می دانید و احساس رضایت دارید؟

اگر میخواهید به سطحی از موفقیت برسید که باعث احساس آرامش شما شود، من شما را تشویق می کنم که در

حال حاضر به یک تعریف شخصی از موفقیت خود بنویسید.  
فکر می کنید که چه چیزی از لحاظ مالی و احساسی موفقیت آمیز است؟  
چه نوع روابطی روابط مناسبی برای شما است؟ هنگامی که برخی از موفقیتها را در این زمینه ها به دست آورید، زمان، پول و انرژی خود را چگونه صرف خواهید کرد؟  
۲- درک و مفهوم معنی موفقیت برای شما روشن است  
اگر مفهوم موفقیت شخصی برای شما روشن است، امروز اولین قدم را بردارید. تعریف شخصی خود از موفقیت را درک کنید و آن را بنویسید.

- ۵- با کارهای کوچک شروع کنید تا ریسک شکستهای اقتصادی کم شود
- ۶- به تنهایی وارد مسیر موفقیت نشوید و از کمک دوستانتان استفاده کنید
- ۷- ریسک موفقیت و هزینه آنرا محاسبه کنید و برای پرداخت آن کاملاً آماده باشید
- ۸- گاهی دست از تلاش بردارید و ابزار خود را تیز کنید
- ۹- از کمک مشاوران موفقیت استفاده کنید
- ۱۰- اهداف خود را یادداشت کنید
- ۱۱- برنامه زمانی دقیق برای رسیدن به هدف داشته باشید
- ۱۲- لوازم مورد نیاز مسیر را کسب کنید
- ۱۳- بر روی روشهای اشتباه نمانید و در صورت لزوم مسیر و یا روشها را عوض کنید.

من قول می دهم که شما فوراً موفق خواهید شد. موفقیت یک مفهوم چند منظوره و شخصی است. با تعریف آنچه که این مفهوم را به شما نشان می دهد شخصاً و با اتخاذ زمان برای نوشتن آن، شما به طور خردکار حرکت خود را در جهت موفقیت شروع کرده اید...  
۳- موفقیت واقعی چیست؟  
کوشیدن، جستن، یافتن و هرگز تسلیم نشردادن راز موفقیت واقعی است؛ که اگر به آن دست یابیم با تمام وجود احساس رضایت خواهیم کرد.  
۴- مهمترین اصول موفقیت چیست؟  
۱- خود را برای شکست های بزرگ بارها و بارها آماده کنید.  
۲- با افراد موفق نشست و برخاست کنید  
۳- از تجربه افرادی که قبل از شما این مسیر را طی کرده اند استفاده کنید  
۴- در مورد کار خود و مسیری که طی



راهنمایی سید جعفر خان مشیرالدوله ملقب به مهندس باشی که تحصیلاتش در انگلستان بود، «دارالشورای دولتی» با عضویت شش وزیر تشکیل شد و یکی از آنها که در رأس وزارت «عدلیه اعظم» قرار گرفت. عباس قلی خان معتمدالدوله جوانشیر نخستین وزیر دادگستری ایران بود.

به علاوه تقسیم حوزه صلاحیت قضایی بین حکمرانان دولتی و مجتهدان محلی در اکثر موارد وابسته به قدرت سیاست و مدیریت شخصی حکمران در

باشد، بلکه باید تقسیم بشود به قوه مقننه، مجریه و قضائیه، در گذشته، پادشاهان اروپایی همه قدرت را قبضه کرده بودند و بر اساس اراده خود حکم می‌راندند. نهاد قضاوت و دادرسی در دوران قاجار با تفکیک صلاحیت‌های شرعی و عرفی دنباله‌های عصر صفوی بود.

منصب امیردیوان در دوره قاجار معادل دیوان بیگی دوره صفوی و منصب صدر دیوان یا صدر الممالک و نمایندگان او در ولایات که «نایب‌الصدر» خوانده می‌شدند نیز در این دوره به نوعی

بود که بر دامنه‌ی قلمرو محاکم عرف افزوده شود. مهم‌ترین نارضایتی امیر کبیر احکام ناسخ و منسوخ محاکم شرع بود که باعث هرج و مرج میشد. تأسیس دادگاه‌های قضایی به شیوه‌ی نوین از آثار دوره‌ی

امیر کبیر دستور داد به هیچ وجه شکنجه اعمال نشود و مقرر شد که پس از آنکه تقصیر متهمین ثابت گردید به مجازاتی که در خور ماهیت جرم باشد بر طبق قانون شرع و عرف محکوم شوند. عرف در این دوره تابع سلیقه و

نبودن یک مرحله‌ی پژوهشی، فقدان قوانین مدنی و جزایی ثابت و مدون و رویه‌ی قضایی مشخص، مداخله‌ی ارباب قدرت در دعاوی و اختلاف نظر مجتهدین در قوانین شرعی باعث شد که عمل قضاوت و دادرسی با مشکلات گوناگون روبرو و نظام قضایی کشور بسیار آشفته شود. به دعاوی عرفی بین افراد و دعاوی بین افراد و دولت مانند اختلاف مالیاتی، دعاوی اتباع بیگانه و نیز دعاوی بین اتباع ایران و اتباع خارجی در دیوان خانه‌ی عدالت رسیدگی می‌شد. امیر کبیر دستور داد به هیچ وجه شکنجه اعمال نشود و مقرر شد که پس از آنکه تقصیر متهمین ثابت گردید به مجازاتی که در خور ماهیت جرم باشد بر طبق قانون شرع و عرف محکوم شوند.



# ساختار قضایی در دوره قاجار



نهاد قضاوت و دادرسی در دوران قاجار با تفکیک صلاحیت‌های شرعی و عرفی دنباله‌های عصر صفوی بود. منصب امیردیوان در دوره قاجار معادل دیوان بیگی دوره صفوی و منصب صدر دیوان یا صدر الممالک و نمایندگان او در ولایات که «نایب‌الصدر» خوانده می‌شدند نیز در این دوره به نوعی دیگر روند فعالیت‌های جاری در نظام دادرسی را ادامه دادند. در رأس نظام دادرسی در این دوره شاه قرار داشت که مسئولیت عزل و نصب‌ها در مورد مقامات قضایی را شخصاً اداره می‌کرد.

برابر مجتهد محل بود. در سال ۱۲۷۷ ق. ناصرالدین شاه با تشکیل دیوان مظالم، رسماً به مثابه عالی‌ترین مرجع دادرسی عرفی به رسیدگی حضوری به شکایات افراد علیه مأموران دولتی پرداخت.

در دوران قاجار روند صدور احکام ناحق به دلیل پرداخت رشوه از سوی شاکیان به شدت رواج داشت. یکی از مهمترین رویدادهایی که در دوران قاجار بر نظام دادرسی و قضاوت کشور تأثیرگذار بود را باید شکست ایران از روسیه و انعقاد قرارداد ترکمانچای دانست.

دیگر روند فعالیت‌های جاری در نظام دادرسی را ادامه دادند. در رأس نظام دادرسی در این دوره شاه قرار داشت که مسئولیت عزل و نصب‌ها در مورد مقامات قضایی را شخصاً اداره می‌کرد.

قتل قائم مقام به دستور محمد شاه و قتل میرزا تقی خان امیر کبیر به دستور ناصرالدین شاه یعنی کشتن دو صدر اعظم خدمتگزار ایران بدون هیچ محاکمه قانونی، از جمله بی‌عدالتی در این دوره محسوب می‌شود. در دوره قاجار و پس از عزل میرزا آقاخان نوری در سال ۱۲۷۵ ق به

مهم‌ترین نارضایتی امیر کبیر احکام ناسخ و منسوخ محاکم شرع بود که باعث هرج و مرج میشد. تأسیس دادگاه‌های قضایی به شیوه‌ی نوین از آثار دوره‌ی مشروطیت است و تقسیم بندی بین محاکم شرعی و عرفی از بین رفت و برای رسیدگی به تمام دعاوی قوه‌ی قضاییه تشکیل شد.

مشروطیت است و تقسیم بندی بین محاکم شرعی و عرفی از بین رفت و برای رسیدگی به تمام دعاوی قوه‌ی قضاییه تشکیل شد.

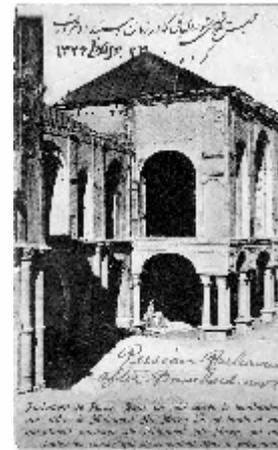
تأثیر تشیع بر نظام قضایی قاجار نظام شرعی مذهب شیعی دوره قاجار با تلاش‌ها و حرکت‌ها و شاید شورش‌هایی که در کشورهای اروپایی معروف است. ویژگی بارز در کشورهای غربی در این زمینه بحث تفکیک قواست که از جان لاک به بعد به منتسکیو و ژان ژاک روسو می‌رسد و عمده‌تاً از این امر دفاع می‌کند که قدرت مرکزی نباید در اختیار یک فرد

میل مقامات دولتی بود و اصول مدونی به عنوان دستورالعمل برای فرمانروایان و حکام وجود داشت.

مجازات‌ها هم بسیار وحشیانه و دور از انسانیت بود: کور کردن، بریدن گوش و بینی، شمع آجین کردن، کوبیدن نعل به پاهای محکومین، مثله کردن و... علاوه بر نابسامانی سازمان دادگستری، ثبت اسناد و املاک هم تابع اصول و نظامات مشخصی نبود و همین‌نی‌نظمی موجب بروز دعاوی حقوقی و جزایی فراوان شد.



یکی از مهمترین رویدادهایی که در دوران قاجار بر نظام دادرسی و قضاوت کشور تأثیرگذار بود را باید شکست ایران از روسیه و انعقاد قرارداد ترکمانچای دانست



«عدلیه» پیشین دادگستری و عنوان سیم دادرسی ایران در عصر قاجار است. این تشکیلات در دوره ناصرالدین شاه قاجار شکل گرفت، در سالهای بعد مورد اصلاح و بازنگری قرار گرفت و در عصر رضاخان به دادگستری تغییر نام داد.

ولی نه در عصر قاجار و نه در عصر پهلوی، اثرچندانی از «عدل» و «داد» در آن وجود نداشت.

تفویض کنند که زیر نظر کلانتر شهر انجام وظیفه می‌کردند. در مجموع قوانین و نظام‌های ثابتی در سراسر کشور حکومت نمی‌کرد. امر قضا در دست دو دستگاه متمایز یعنی محاکم شرع یا دیوان خانه بود.

حد فاصل بین شرعیات و عرفیات خیلی مشخص نبود و گاهی بین محاکم در صلاحیت رسیدگی مباحثی درمی‌گرفت. محاکم شرع به دعاوی حقوقی، ازدواج و طلاق، داد و ستد، قسمتی از جرم‌های جزایی و اعمال خلاف شرع رسیدگی می‌کردند و از ورود به اموری چون، قتل، هتک ناموس، سرقت و جرح ممنوع بودند.

اما محاکم عرف به امور خلافی و جنایی رسیدگی می‌کردند. احکام صادره قطعی و در یک مرحله رسیدگی می‌شد.

قوه‌ی قضاییه و اختیار حل و فصل دعاوی عملاً در دست حکمرانان و متنفذین بودوضع زندان‌ها هم تا

نظام قضاوت و دادرسی در دوران قاجار «دیوان خانه‌هایی» بود که روسای آن توسط شاه منصوب می‌شدند، دیوان خانه در حقیقت مکانی برای رسیدگی به شکایات مردم بود. طرز کار دیوانخانه چنین بود که شکایات و دعاوی حقوقی را به حکام شرع ارجاع می‌کردند و حاکم شرع یعنی روحانی و مجتهد درباره‌ی شکایات حکم می‌داد. این احکام ضمانت اجرائی نداشت.

دعاوی غیرحقوقی نیز در ادارات دولتی حل و فصل می‌شد، در شهرستان‌ها نیز امور شرعی را علما و امور جزایی و انتظامی حکومت‌ها حل و فصل می‌کردند. در دوره قاجار شیخ الاسلام به ریاست محاکم شرع گماشته می‌شد.

در شهرهای بزرگ یک قاضی شرع هم بود که زیر نظر شیخ الاسلام انجام وظیفه می‌کرد.



قتل قائم مقام به دستور محمد شاه و قتل میرزا تقی خان امیر کبیر به دستور ناصرالدین شاه یعنی کشتن دو صدر اعظم خدمتگزار ایران بدون هیچ محاکمه قانونی، از جمله بی‌عدالتی در این دوره محسوب می‌شود. در دوره قاجار و پس از عزل میرزا آقاخان نوری در سال ۱۲۷۵ ق به راهنمایی سید جعفر خان مشیرالدوله ملقب به مهندس باشی که تحصیل کرده انگلستان بود، «دارالشورای دولتی» با عضویت شش وزیر تشکیل شد و یکی از آنها که در رأس وزارت «عدلیه اعظم» قرار گرفت.

قبل از استقرار مشروطیت بسیار در هم و آشفته بود.

نبودن یک مرحله‌ی پژوهشی، فقدان قوانین مدنی و جزایی ثابت و مدون و رویه‌ی قضایی مشخص، مداخله‌ی ارباب قدرت در دعاوی و اختلاف نظر مجتهدین در قوانین شرعی باعث شد که عمل قضاوت و دادرسی با مشکلات گوناگون روبرو و نظام قضایی کشور بسیار آشفته شود.

به دعاوی عرفی بین افراد و دعاوی بین افراد و دولت مانند اختلاف مالیاتی، دعاوی اتباع بیگانه و نیز دعاوی بین اتباع ایران و اتباع خارجی در دیوان خانه‌ی عدالت رسیدگی می‌شد.

در شهرهای کوچک فقط یک قاضی و در دهات بزرگ یک روحانی جزء شغل قضاوت را برعهده داشتند. ریاست محاکم عرف به عهده مقامات رسمی دولت بود.

عالی‌ترین محکمه‌ی عرف دیوان شاه بود که به منزله‌ی آخرین دادگاه استیناف بود. در مرحله‌ی پس از آن، حکام ایالتی قرار داشتند و پس از آنها حکام قلمروهای کوچکتر قضایی یا قضاوت شهرها بودند.

حکام می‌توانستند بخشی از قدرت خود را به عنوان حاکم عرف به برخی از مقامات محلی

# بالاخره مایکروفر خوب است یا بد؟

گرم کردن غذا تنها در چند دقیقه بسطیاری از مردم را متقاعد کرده که از این وسیله استفاده کنند با وجود این که مرکز بهداشت هاروارد و مرکز بهداشت جهانی اعلام کرده اند که گرم کردن غذا با مایکروفر ضرری ندارد، اما همچنان برخی افراد از استفاده آن می ترسند قابلیت گرم کردن غذا تنها در چند دقیقه بسیاری از مردم را متقاعد کرده که از این وسیله استفاده کنند. با وجود این که مرکز بهداشت هاروارد و مرکز

این موج ها با موج های رادیویی یکسان هستند. انرژی مایکروفر در درجه اول ملکول های آب و ملکول هایی که در آرایش شبیه به آب هستند را تحت تاثیر قرار می دهد. موج مایکروفر ملکول های آب را به لرزش درمی آورد، بنابراین گرما ایجاد می شود. آیا استفاده روزانه از مایکروفر ایمن است؟

بر اساس اظهارات سازمان بهداشت جهانی، اگر ملاحظاتی امنیتی را رعایت کنید و همانطور که باید از مایکروفر استفاده



بهداشت جهانی اعلام کرده اند که گرم کردن غذا با مایکروفر ضرری ندارد، اما همچنان برخی افراد از استفاده آن می ترسند.

در واقع، در مقایسه با دیگر روش های پخت، مایکروفر می تواند ارزش غذایی برخی غذاها را افزایش دهد، چون زمان پختش کم است. اگر مایکروفر مهر و موم درستی نداشته باشد این می تواند روی سطح امنیتش تاثیر بگذارد همچنین

مایکروفر کردن غذاهایی که درون ظرف پلاستیکی قرار دارند اصلا توصیه نمی شود. دیگر موردی که برای مایکروفر کردن روزانه غذاها باید مورد توجه قرار بگیرد این است که چه غذایی را گرم می کنید؟ آیا بیشتر غذاهای مخصوص مایکروفر را استفاده می کنید یا غذاهای غیرفروآوری شده؟

غذاهایی مانند پیتزاهای فریز شده و دیگر غذاهای نیمه پخته و بسخته بندی شده، مخصوص مایکروفر هستند و بهتر است که هر روز استفاده



نشوند. مایکروفر چگونه غذاها را می پزد؟ مایکروفر غذاها را با موج های انرژی که با چشم غیرمسلح قابل مشاهده نیستند می پزد.



منتشر نمی کند. محدود کردن کاهش مواد مغذی

سازمان بهداشت جهانی می گوید استفاده از مایکروفر در مقایسه با دیگر روش های پخت می تواند مواد مغذی غذاها را حفظ کند. برخی مواد مغذی مانند ویتامین های گروه ب و ویتامین ث، به حرارت و پخت و پز مایع حساس هستند. استفاده از روش مایکروفری به جای دیگر روش های پخت و پز می تواند زمان پخت و پز را کاهش دهد و جلوی از بین رفتن مواد مغذی غذاها را بگیرد.

دشواری در کنترل کیفیت مایکروفر کردن قطعات بزرگ غذا شاید زیاد مناسب نباشد، چون ممکن است حرارت به تمام غذا نفوذ نکند و به صورت نامناسب پخته شود. همچنین، تفاوت بین غذاهای پخته شده

مایکروفر کردن قطعات بزرگ غذا شاید زیاد مناسب نباشد، چون ممکن است حرارت به تمام غذا نفوذ نکند و به صورت نامناسب پخته شود. همچنین، تفاوت بین غذاهای پخته شده با مایکروفر در مقایسه با دیگر روش های پخت می تواند بسیار متفاوت باشد. اگر در حال پخت به دنبال کیفیتی خاص هستید، استفاده از دیگر روش های پخت اختیار بیشتری را به شما می دهد. به دلیل پخته شدن نابرابر غذا، مایکروفر کردن قطعات بزرگ گوشت، معمولاً توصیه نمی شود. برخی بخش های گوشت ممکن است نپخته بمانند و احتمال بیماری غذایی افزایش پیدا کند

با مایکروفر در مقایسه با دیگر روش های پخت می تواند بسیار متفاوت باشد. اگر در حال پخت به دنبال کیفیتی خاص هستید، استفاده از دیگر روش های پخت اختیار بیشتری را به شما می دهد. به دلیل پخته شدن نابرابر غذا، مایکروفر کردن قطعات بزرگ گوشت، معمولاً توصیه نمی شود. برخی بخش های گوشت ممکن است نپخته بمانند و احتمال بیماری غذایی افزایش پیدا کند.

خطرات بالقوه غذاهای مایکروفری اگر از مایکروفری کهنه یا مدلی که به خوبی بسخته نمی شود استفاده می کنید می تواند روی امنیت مایکروفر تاثیر بگذارد. همیشه توصیه می شود از مایکروفری استفاده کنید که دارای استانداردهای جهانی

باشند و اگر مایکروفری قدیمی باشد و یا به درستی کار نکند، تعمیرش کنید و یا یکی جدید بخرید. مایکروفر کردن غذاها در پلاستیک اصلا توصیه نمی شود. پلاستیک حاوی مواد تشکیل دهنده ای چون BPA است که در صورت پخته شدن در دمای بالا می تواند به غذا بچسبد. برای استفاده از مایکروفر چه ظرفی مناسب است؟ مایکروویو به خاطر وجود امواجی که برای پخت غذا ساطع می کند، به ظروف خاصی نیاز دارد. احتمالاً همه شما که از این نوع فر استفاده می کنید می دانید که ممنوعیت بزرگ برای این ظرف ها فلزی بودن است. شاید هم گاهی اشتباه کرده باشید و با گذاشتن ظرف فلزی در مایکروویو جرعه های شبیه رعد و برق در آن دیده باشید. این رعد و برق های کوچک

ظرف، می توانید از این راه استفاده کنید: یک فنجان آب در ظرف بریزید و برای مدت یک دقیقه آن را با درجه بالا در فر قرار دهید. اگر آب درون ظرف گرم شد و ظرف سر باقی ماند، ظرف مناسبی را انتخاب کرده آید.

یادتان نرود که منظور از ظروف ممنوعه تنها کاسه ها و تابه های فلزی نیستند، هرگونه کاسه یا فنجان که در آنها طلا یا نقره به کار رفته باشد، دماسنج مخصوص پخت گوشت و سیخ کباب در مایکروفر ممنوع است.

انتخاب می کنید مربوط نیست. اگر یک غذای پر از روغن زیتون را در مایکروفر می گذارید، امواج مایکرو قادر به گرم کردن آن نخواهند بود چون این روغن مولکول های دوقطبی ندارد.

این مواد غذایی را به هیچ وجه در مایکروفر گرم نکنید برخی مواد غذایی خاص و پر مصرف به دلیل آنکه سرخ شده یا با حرارت بالا پخته شده اند در صورتی که مجدداً در مایکروفر گرم شده و تحت



دمای بالا و اشعه ماورابنفش قرار بگیرند با ایجاد مواد مضر در آنها به سلامتی آسیب رسانده و در برخی موارد حتی سرطان زای می شوند.

پیتزا: پیتزایکی از غذاهایی است که بیشتر افراد آن را در مایکروفر گرم می کنند که این کار آسیب جدی به سلامت بدن وارد می کند. بهترین راه گرم کردن آن استفاده از فر یا اجاق گاز است و حداکثر دمای فر ۳۷۵ درجه فارنهایت انتخاب شود.

استیک: برای گرم کردن استیک بهتر است آن را در تابه ای با روغن بسیار کم گرم کنید.

اسفناج: با گرم کردن مجدد اسفناج ماده سرطان زای نیروسامین در آن تولید می شود به همین دلیل هرگز آن را گرم نکنید.

مرغ سوخاری: از گرم کردن مرغ سوخاری در فر اجتناب کرده و برای گرم کردن آن را در ظرفی داخل فر قرار داده و روی آن را با فویل بپوشانید و حداکثر تا دمای ۳۷۵ درجه فارنهایت به



مدت ۱۰ دقیقه گرم کنید. پاستا: اگر بر روی پاستا سس ریخته شده است هرگز نباید آن را گرم کنید در غیر این صورت آن را در یک تابه با مقدار کمی آب جوش و روغن گرم کنید.

ظروف سرامیکی و شیشه ای بهترین انتخاب ها برای مایکروویو هستند اما به خاطر داشته باشید که ظروف سرامیکی یا چینی نباید لب پریدگی داشته باشند.

برای استفاده از ظروف پلاستیکی در مایکروفر نمادهایی وجود دارد که باید بر روی ظروف حک شده باشد. ظروف ترموپلاستیکی به طور کلی برای استفاده در مایکروویو ساخته می شوند و نمادهایی که در تصویر زیر می بینید همگی نشان می دهند که می توان از آنها در برابر امواج مایکرو استفاده کرد.

حتی اگر ظرف پلاستیکی شما برای استفاده در مایکروویو ساخته شده باشد، باید به تاریخ مصرف آن دقت کنید. این ظروف محدودیت زمان استفاده دارند. بسیاری از افراد به نمادهای حک شده بر روی شیشه شیر و ظرف غذای پلاستیکی مخصوص کودک اعتماد نمی کنند.

خوب پیشنهاد ما نیز این است که برای گرم کردن شیر و غذای کودکان، تنها از ظروف شیشه ای در مایکروفر استفاده کنید. از مایکروفر انتظار گرم کردن تمام غذاهای خود را نداشته باشید. این موضوع همیشه به ظرفی که

کودکان، تنها از ظروف شیشه ای در مایکروفر استفاده کنید. از مایکروفر انتظار گرم کردن تمام غذاهای خود را نداشته باشید. این موضوع همیشه به ظرفی که

## استراتژی‌هایی برای کمک به همکارانی که استرس دارند



استرس زمانی رخ می‌دهد که تقاضاهای قرار داده شده بر دوش فرد از توان او فراتر باشد.

درحالی که مقدار معینی از فشار، بخشی از زندگی روزانه است و می‌تواند در واقع به افراد در عملکرد بهتر کمک کند، اما فشار بیش از حد می‌تواند باعث ایجاد استرس شود.

حتی اگر سازمان شما از یک خط‌مشی راجع به سلامت روان و یک مدیر یا تیم منابع انسانی فعال برخوردار باشد، احتمال زیادی وجود دارد که تغییر در رفتار یک دوست یا همکار مشاهده شود که می‌تواند نشان‌دهنده استرس باشد.

حتی زمانی که می‌دانید یک نفر از استرس رنج می‌برد، باز کردن موضوع می‌تواند دشوار باشد. ممکن است از اینکه شاید او را اذیت کرده باشید، یا باعث شده باشید که طرف دیگر عصبانی یا احساسی شود، واهمه داشته باشید و فکر کنید اوضاع بدتر شود.

اما پیشنهاد کمک شما می‌تواند اولین گام ضروری باشد. ما در این قسمت، پنج راه‌ر بررسی می‌کنیم که شما می‌توانید از آن طریق حمایت عملی و عاطفی را به همکاری که از استرس رنج می‌برد، پیشنهاد دهید.

۱- یک رابطه ایجاد کنید. اگر حدس می‌زنید یک نفر در حال تجربه استرس است، در یک فضای آرام حال او را بپرسید. اگر او اغلب عصبانی یا ناراحت است، نزدیک شدن به او برای اولین بار کمی جرات می‌خواهد، بنابراین احتیاط کنید. با او به‌صورت خصوصی گفت‌وگو کنید، و بازاکت و حساس باشید. مکالمه‌را با یک پرسش خنثی آغاز کنید که او را تشویق به صحبت کند. برای مثال، «من متوجه شده‌ام که اخیرا خودت نیستی، حالت خوبه؟ می‌تونم کمکت کنم؟» ممکن است او نخواهد صحبت کند که در آن صورت شما باید به حریم خصوصی او احترام بگذارید. با این حال، می‌توانید همچنان به او بگویید که هر وقت بخواهد، می‌تواند در این مورد صحبت کند. اگر او استقبال کرد، از هوش هیجانی خود استفاده کنید و با همدلی و بدون قضاوت به پاسخ او گوش فرادهید.

۲- ریشه‌مسئاله‌را شناسایی کنید. استرس می‌تواند از چیزهای مختلفی به‌وجود آید و ممکن است در وقفه‌های زمانی منظم (مثلا هنگام آماده کردن گزارش‌های ماهانه، یا پرداخت وام‌رهن)، یا مداوم (مثل یک رابطه دشوار در سر کار یا در خانه) پدیدار شود و یا تک موردی باشد (مواجهه با یک ضایعه یا یک فقدان شخصی). حمایتی که شما می‌توانید از دوست یا همکار خود داشته باشید، به نوع مسئله بستگی خواهد داشت. بنابراین تلاش کنید با طرح پرسش‌های بازی که او را تشویق به گفت‌وگو در مورد احساسات و علل آنها می‌کند، ریشه‌مسئاله‌را شناسایی کنید. در یک محیط کاری، مسئله معمولا از یکی از سه منبع زیر نشات می‌گیرد: بار کاری؛ او به سادگی باید

مشاوره با مدیر

او وظایف مشابهی را یادآوری کنید که در گذشته آنها را به خوبی انجام داده است، یا از حوزه‌های دیگری صحبت کنید که در آنها بر تر بوده یا به اعضای دیگر تیم کمک کرده است. اگر یک شکاف مهارتی واقعی وجود دارد، به او پیشنهاد دهید که با مدیر خود در مورد مهارت آموزی یا مربی‌گری صحبت کند.

روابط. روابط دشوار اغلب باعث بروز استرس می‌شوند. اکثر ما در مورد فردی فکر می‌کنیم که خون ما را به جوش می‌آورد؛ خواه آن فرد یک مدیر قلدر، یک ارباب‌رجوع بد، یا یک همکار متلک‌گو باشد. به دقت به چیزی که همکار تان در حال تجربه آن است گوش فرا دهید و ببینید که آیا می‌توانید یک دیدگاه متفاوت را ارائه دهید. جانب کسی را نگیرید، زیرا این کار می‌تواند به آتش تنش بیفزاید. اما ببینید که آیا می‌توانید رفتار طرف دیگر را، به‌خصوص اگر فکر می‌کنید که او دچار سوءتفاهم شده است، مجددا تنظیم کنید.

در برخی موارد، همکار شما ممکن است اعتمادبه‌نفس کافی برای گفت‌وگو در مورد مسأله خود با مدیر یا امور منابع انسانی را نداشته باشد. اگر اینطور است، می‌توانید پیشنهاد دهید که با او همراه شوید، یا از جانب او صحبت کنید. اما اگر این کار را انجام می‌دهید، همیشه از قبل رضایت او را دریافت کنید. در غیر این‌صورت ممکن است او کار شما را سوءاستفاده از اعتماد تلقی کند و با عصبانیت واکنش نشان دهد.

۴- پیشنهاد دوستی بدهید. همیشه نمی‌توانید مسأله دیگران را بر دوش بکشید و تلاش برای انجام این کار ممکن است حتی با ایجاد استرس در خود شما به اتمام برسد. اما همچنان می‌توانید مهربان و حامی باشید. گاه‌به‌گاه همکار خود را به قهوه دعوت کنید و اطمینان یابید که او می‌داند شما همیشه به‌عنوان یک مشاور خوب در دسترس هستید. اگر مسأله شدید و مداوم است، او را در جریان شبکه‌های حمایتی خارجی، خبریه‌ها یا خط‌های مشاوره قرار دهید. نکته‌ای که در اینجا وجود دارد، این است که اقدامات ساده‌ای همچون بیرون رفتن برای پیاده‌روی و صحبت در مورد موضوعات مختلف می‌تواند به استحکام یک دوستی کمک کند، و احتمالا بحث‌راجع به مسأله‌را برای او آسان‌تر خواهد ساخت.

۵- بیش از حد‌درگیر نشوید. حمایت شما احتمالا بار استرسی که دوست شما احساس می‌کند کاهش می‌دهد، اما به خاطر داشته باشید که ذخایر زمانی، ظرفیت، قابلیت و حتی بردباری شما نیز تمام‌شدنی است. تنها چیزی که زیاد است توانایی شما برای شنیدن، تفکر، و مشاوره بدون احساس بار اضافه ناشی از این کارها است. ممکن است دریابید که این کار نهایتا شما را تضعیف می‌کند. اگر مراقب نباشید، این کار ممکن است حتی بین شما و همکار تان شکاف ایجاد کند. شما خواهان بهترین نتیجه ممکن برای همکار خود هستید، اما این نباید با از دست رفتن رفاه شما حاصل شود. تحقیقات نشان می‌دهند که استرس می‌تواند از یک «اثر موجی شکل» بر افرادی که نزدیک فرد رنج برنده هستند، برخوردار باشد.

# درک شما و مشتری چقدر با یکدیگر همخوانی دارد؟

خلاصه‌جاهایی که جوان‌ترها بیشتر دور هم جمع می‌شوند، پیدا کرد. هاینکن را اغلب می‌توانید در سوپر مارکت‌ها پیدا کنید و برای مصرف در خانه بخرید. اما اکثر جوان‌ها برای دور هم جمع شدن، بیرون‌را به خانه ترجیح می‌دهند.» خانم گراتن با تایید نکته مورد نظر مدیر جوان پاسخ داد: «دقیقا همین‌طور است. در همین مثال متوجه شدیم، لزوما «درک» مدیران شرکت و طراحان محصول ممکن است با «درک» مشتریان همخوانی نداشته باشد.

اما آنچه در فروش اهمیت دارد، «درک» مشتری است.» وی ادامه داد: «اما اگر یک شرکت بتواند مخاطبان برند خود را به درستی بشناسد، می‌تواند برنامه‌های فروش خود را بر اساس نیاز آنها طراحی کند. به‌عنوان مثال، هاینکن چون می‌خواهد یک برند جوان‌پسند باشد، باید به جای توزیع بسیار قوی در سوپر مارکت‌ها، به تامین نوشیدنی در مراکزی که جوانان اغلب در آنها جمع می‌شوند، بپردازد.»

یکی از ابزارهایی که به شرکت‌ها برای دریافت نیاز و شناخت مشتریان کمک می‌کند، شبکه‌های اجتماعی هستند. در مطالب قبلی اشاره کردیم که برای بازاریابی بهتر در شبکه‌های اجتماعی باید مخاطبان خود را به دسته‌های مختلفی تقسیم کنید و از طریق کانال‌هایی که هر کدام از این دسته‌ها بیشتر از همه اسـتفاده می‌کنند، آنها را مخاطب قرار دهید. به اعتقاد خانم گراتن، ناهماهنگی در نوع بازاریابی یا بی‌دقتی به نیاز مخاطبی که هاینکن قصد دارد آن را بازار هدف خود قرار دهد، باعث شده این دسته از مشتریان اصلا برداشتی که برند قصد آن را دارد، نداشته باشند.

وی سپس با اشاره به «دستور تهیه بستنی جدید» به مدیر عامل شرکت اضافه کرد: «درست است که از نظر شما بستنی جدید طعمی نوآورانه دارد و دستور تهیه آن کاملا منحصر به فرد است، اما اگر نتوانید این پیام را به درستی به مخاطباتنان مخابره کنید، نمی‌توانید قیمتی‌را که آنها برای محصول باید بپردازند توجیه کنید. در این صورت با استقبال مناسب از سوی بازار روبه‌رو نخواهید شد.» وی در انتهای جلسه نکات مربوط به نقشه درک مشتریان را اینگونه خلاصه می‌کند: «مشتریان بالقوه خود را دسته‌بندی کنید. دو شاخص مهم را در محصو ل شناسایی کنید و آنها را روی دو محور نمایش دهید. برای مثال اگر یک ویژگی «سن خریداران» است، ویژگی دیگر می‌تواند «طبیعی بودن» آن باشد. به‌عنوان مثال بیسکویت‌هایی مانند هفت‌غله هر چند طبیعی‌تر و سالم‌تر هستند، اما بعید است با ذائقه پسر بچه‌های کوچک و شیطان خیلی جور دربیایند ولی در عوض برای افراد بالغ که به سلامتی اهمیت می‌دهند خیلی مناسب هستند.



شرکت‌ها نتیجه‌گیری مناسبی داشته باشند، باید برای جمع‌آوری اطلاعات از منابع هوشمندانه‌تری استفاده کنند. آنها باید به سایت‌ها و مراکز جمع‌آوری داده‌ها مراجعه کنند که در آنها اطلاعات مربوط به هزاران و حتی میلیون‌ها مشتری گردآوری می‌شود، از جمله شبکه‌های اجتماعی نظیر Trip Advisor که افراد در آنها بدون اینکه تحت فشار نظرسنجی قرار گرفته باشند، در مورد کالاها یا خدمات قضاوت می‌کنند. یکی دیگر از گزینه‌ها، کمک گرفتن از شبکه پخش محصول و نظرسنجی از این افراد است.»

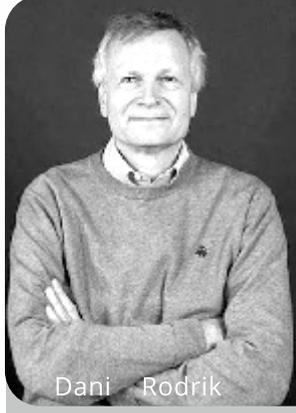
پس از اینکه شرکت بستنی‌سازی اطلاعات مورد نیاز را برای ترسیم نقشه ادراکی مورد نظر جمع‌آوری کرد، خانم گراتن بار دیگر به دیدن مدیران شرکت رفت. او برای این جلسه یک مثال دیگر را برای مخاطبان خود تهیه کرده بود. خانم گراتن می‌دانست چند نفر از مدیران حاضر در جلسه جوان هستند، به همین دلیل او از آنها درباره ماء‌الشعیر هاینکن (Heineken) پرسید: «ماء‌الشعیر هاینکن، خود را به‌عنوان یک برند جوان‌پسند معرفی می‌کند. به نظر شما به‌عنوان یک مصرف‌کننده، چقدر این مسأله صحیح است؟»

مدیر فروش داخلی شرکت که حدودا ۳۰ساله بود پاسخ داد: «خیلی منطقی به نظر نمی‌رسد. چون برند هاینکن را به سختی می‌توان در رستوران‌ها یا کافه‌ها و

دنی رودریک از اهمیت ایده‌ها در جهان ما پرده برمی‌دارد

# آینده در اختیار ایده‌پردازان است

تمام تلاش اهل فن علوم مدیریتی خلق ایده‌های مدیریتی جدید است. در واقع، این تلاش نشان از آن دارد که ما هنوز جعبه ابزار لازم و کافی را برای مدیریت امور نداریم. این مساله در تضاد با فهم نئوکلاسیکی از اقتصاد است.



Dani Rodrik

ذی نفع به خوبی می‌دانند که جهان چگونه کار می‌کند؟ بدیهی است که این فرض اشتباه است. مضاف بر این، این مساله نشانگر یک موضوع مهم است و آن نیز از این قرار است که ما برای آنکه تفسیر خود از جهان را بهبود ببخشیم، بی‌شک نیازمند ایده‌های بهتر و عمیق‌تر از سوی نظریه‌پردازان هستیم.

## آی‌دی نفعان از ایده‌های جدید می‌ترسند؟

همان‌طور که بیان کردیم، گروهی از اقتصاددانان مانند عجم اوغلو و استیگلیتز بیان می‌کنند که ایده‌ها نقش معناداری در صورت بندی به جهان ندارند. در واقع ادعای آنها مبنی بر این فرض است که کم‌وبیش همگان می‌دانند که در دست و غلط چیست.

مساله این است که چه کسی بر مسند قدرت نشسته و منافع او چیست. این سخن به این معناست که ارائه ایده‌های نونمی تواند گره از مشکلات بشر باز کند؛ زیرا این ایده‌های نومنافع ذی نفعان وضع موجود را به خطر می‌اندازد و در نتیجه، آنها را برابری ایده‌های نو مقاومت خواهند کرد.

ما رودریک بیان می‌کنند که ضعف این ادعا در آنجاست که به‌زعم این گروه از اقتصاددانان، جعبه ابزار گروه‌های ذی نفع یا کامل است یا اگر کامل هم نباشد، ثابت است. اما واقعیت این است که این ادعا درست نیست.

رودریک بیان می‌کنند که تمام تلاش اهل فن علوم مدیریتی خلق ایده‌های مدیریتی جدید است. در واقع، این تلاش نشان از آن دارد که ما هنوز جعبه ابزار لازم و کافی را برای مدیریت امور نداریم. این مساله در تضاد با فهم نئوکلاسیکی از اقتصاد است. رودریک در اینجا بیان می‌کنند که طبق درک نئوکلاسیکی از جهان، تنها مساله پیش روی ذی نفعان حل مساله بهینه‌سازی توابع هدف آنهاست.

به دیگر سخن، فهم نئوکلاسیکی نشان از آن دارد که گویی مساله ذی نفعان تنها یافتن مقادیر بهینه متغیر هاست. آنها پس از محاسبه این مقادیر بهینه دیگر هیچ مشکلی در محقق کردن این مقادیر ندارند. اما تلاش اهل فن علوم مدیریتی به ما نشان می‌دهد که این گونه نیست. درست به همین دلیل است که آنها مدام به دنبال یافتن ایده‌های جدید مدیریتی و استراتژی‌های جدید هستند.

در نتیجه، جعبه ابزار گروه‌های ذی نفع برای تحقق اهداف خود کامل نیست و این نشان می‌دهد که هنوز ما به ایده‌ها و ایده‌پردازان نیاز مبرم داریم.

مضاف بر این، رودریک بیان می‌کنند که جعبه ابزار گروه‌های ذی نفع نه تنها کامل نیست، بلکه ثابت نیز نیست. او بیان می‌کنند که چرا برای مانوآوری در عرصه کالاهایی مانند گوشی‌های هوشمند مساله عجیبی نیست؛ اما، نوآوری در عرصه اقتصاد سیاسی برای ما غیر قابل پذیرش است؛ به بیان دیگر، چرا ما می‌توانیم تصور کنیم که شرکت‌های بزرگی چون آی فون و سامسونگ می‌توانند با نوآوری، گوشی‌های هوشمند بهتر و ارزان‌تری را تولید کنند تا همگان از آنها بهره‌برند و وضع مردم و شرکت‌های بزرگ را بهم بهبود ببخشند؛ اما نمی‌توانیم تصور کنیم که در عرصه اقتصاد سیاسی نیز می‌توان خلاقیتی به خرج داد تا وضع ذی نفعان و غیر ذی نفعان هر دو با هم بهتر شود؟ رودریک، علت این امر را در آن می‌داند که به‌زعم برخی از اقتصاددانان، نوآوری در عرصه ایده‌های اقتصاد سیاسی به پایان رسیده است؛ زیرا به گمان آنان نمی‌توان مناسباتی ساخت که ذی نفعان و غیر ذی نفعان هر دو با هم به وضعیت مطلوب‌تری برسند. در نتیجه، ذی نفعان از انجام هر نوع نوآوری جلوگیری خواهند کرد.

ما رودریک بیان می‌کنند که این ادعا با واقعیت‌های تاریخی مغایرت دارد. او بیان می‌کنند که تاریخ سرشار از مثال‌هایی هست که در آنها با خلق ایده‌های جدید در عرصه اقتصاد سیاسی، وضعیت ذی نفعان و غیر ذی نفعان، هر دو با هم بهبود یافته است.

او در این راستا مثال‌های مختلفی را ارائه می‌کنند که ما به بخشی از آنها اشاره می‌کنیم. به عنوان مثال، زمانی که انگلستان خیز خود را برای صنعتی شدن برداشته بود، صنعتگرها به تهدیدی برای قدرت زمین‌دارها بدل شده بودند.

این تهدیدی می‌توانست مانع از صنعتی شدن انگلستان شود؛ اما این اتفاق رخ نداد؛ چرا؟ چون با خلق ایده‌ای جدید میان این دو گروه، مناقشه به وجود آمده حل شد.

زمین‌داران تضامین دادند که امتیازهای لازم را به صنعتگرها خواهند داد و صنعتگرها نیز عهد بستند که علیه زمین‌داران انقلاب نخواهند کرد. در نتیجه، تاده‌ها زمین‌داران در عرصه قدرت ماندند و صنعتگرها نیز به منافع خود دست یافتند.

واقعیت آن است که پذیرش این فرض به این معناست که ما به تفسیر کامل و بی‌عیب و نقصی از جهان رسیده ایم. گویی که دیگر علم به انتهای خود رسیده است و همان‌گونه که مارکس ادعای کرد، «دیگر به اندازه کافی دست به تفسیر جهان زده ایم؛ اکنون، نوبت تغییر آن است.» اما واقعیت‌های موجود با این چنین فرضی مغایرت دارد.

رودریک می‌گوید که ما هنوز بر سر مسائلی روزمره جهان به توافق نرسیده ایم. در واقع، درک‌های متفاوتی میان گروه‌های ذی نفع از نحوه کارکرد جهان وجود دارد. نفس وجود درک‌های متفاوت گروه‌های ذی نفع از جهان خود نشان می‌دهد که یا همه گروه‌های

ذی نفع یا دست کم بخشی از گروه‌های ذی نفع درک کاملی از جهان ندارند.

بنابراین، دست کم بخشی از آنها حتی از درک خیر و شر خود عاجزند. در خصوص این ادعای رودریک می‌توان مثال‌های مختلفی را بیان کرد. مثلاً، در بحبوحه بحران کرونا، وقتی که دولت آمریکا قصد افزایش مخارج خود را داشت، برخی اقتصاددانان مانند سامرز بیان کردند که این افزایش مخارج تورم‌زا خواهد بود؛ اما برخی دیگر، مانند کروگمن بیان کردند که این افزایش هزینه‌ها تورم‌زاییست.

به دیگر سخن، دو نظر به طور کامل مخالف از سوی دو جریان متفاوت در خصوص یک موضوع واحد در میانه افزایش مخارج دولت در دوران کرونا وجود داشت. نفس وجود این دو نظر متضاد در یک زمان برابری در خصوص یک مساله مشخص نشان می‌دهد که ما با حداقل بخشی از ما هنوز درک درستی از نحوه کارکرد جهان نداریم. بنابراین برای حل این مشکل باید به سراغ ایده‌های بهتر و دقیق‌تر برویم تا بتوانیم، این نقص یا ایراد را حل کنیم.

در این خصوص می‌توان یک مثال مهم از کشور ایران نیز مطرح کرد. مدت‌هاست که دولت‌های ایران در صدد آن هستند که مصرف بنزین در کشور را بهینه کنند. آنها برای این کار بیان می‌کنند که یکی از راه‌ها افزایش قیمت بنزین است. اما مساله در اینجا است که هنوز میان اهل فن، هیچ اجماعی بر سر این مساله وجود ندارد که به‌ازای هر یک درصد افزایش قیمت بنزین، چند درصد مصرف آن کاهش پیدا می‌کند. این عدم اجماع نشان می‌دهد که اهل فن ما هنوز بر سر مساله نه‌چندان سختی مانند کاهش قیمت تقاضای بنزین دچار سردرگمی هستند؛ زیرا زمانی که توافقی روی مقدار آن وجود ندارد، یعنی دست کم بخشی از اهل فن (اگر نگوییم همه آنها)، خطای محاسباتی داشته است.

حالا با این اوصاف چگونه می‌توان این فرض را پذیرفت که گروه‌های



اشاره: دانی رودریک (زاده ۱۴ اوت ۱۹۵۷) اقتصاددان ترک و استاد علوم اجتماعی در مؤسسه مطالعات پیشرفته در پرینستون، نیوجرسی است. او پیشتر عضو هیئت علمی مدرسه کندی هاروارد در دانشگاه هاروارد بود. او در زمینه‌های اقتصاد بین‌الملل، توسعه اقتصادی، و اقتصاد سیاسی انتشارات گسترده‌ای داشته است. تحقیق او متمرکز بر این پرسش است که چه چیز سیاست اقتصاد خوب را تشکیل می‌دهد و چرا بعضی دولت‌ها در تطبیق خود با آن از بقیه موفق‌ترند. او در حال حاضر رئیس انجمن بین‌المللی اقتصاد است.

دنی رودریک در یکی از مقالات خود به سراغ پاسخ این پرسش رفته

بود که جهان مارا چه کسانی یا چه چیزی‌هایی ششکل می‌بخشند؟ گروه‌های ذی نفع یا ایده‌ها؟ رودریک، در این مقاله خود با عنوان «When Ideas Trump Interests» که در سال ۲۰۱۴ میلادی در نشریه «Economic Perspectives» منتشر کرده بود، به ما نشان داد که جهان ما به‌طور کامل تحت سلطه گروه‌های ذی نفع نیست و این جنس تلقی‌ها که گروه‌های ذی نفع به تنهایی مسیر تاریخ را مشخص می‌کنند، نادرستند. ما در این یادداشت بناداریم که مطابق مقاله دنی رودریک بیان کنیم که چرا

ایده‌ها در جهان مانع از آنند که نتیجه، چرا باید آنها را اجدی گرفت. جدال نظری بر سر این پرسش که جهان ما، ما حاصل چیست، گروه‌های ذی نفع یا ایده‌ها، جدال تازه‌ای در عرصه اندیشه نیست. به‌طور معمول، ما در میان اقتصاددانان با دو طیف‌رادی‌کال مواجه هستیم. یک طیف از اقتصاددانان با نام‌های بزرگی مانند استیگلیتز یا عجم اوغلو ادعا می‌کنند که ایده‌ها و ایده‌پردازان نقش معناداری در جهان ندارند؛ چرا که جهان مطابق میل گروه‌های ذی نفع پیش می‌رود.

اما یک طیف دیگری از اقتصاددانان نیز که نام‌های بزرگ‌تری چون هایک و کینز در میان آنها دیده می‌شود، بیان می‌کنند که ایده‌ها نقش محوری در جهان دارند.

به عنوان مثال، نقل قول معروفی از کینز وجود دارد که در آن بیان می‌کند که «این ایده‌ها هستند که خطرناک‌ترین منافع شخصی!» اما، سوال رودریک این است که حق با کدام گروه است؟ گروه اول یا گروه دوم؟ یا شاید، هیچ کدام؟!

پیر و همین پرسش است که رودریک ابتدا سراغ گروه اول می‌رود. بر این اساس، رودریک می‌گوید که اگر ما ادعای گروه اول را بپذیریم، ناگزیر هستیم که سه فرض مهم را تایید کنیم. در واقع، پذیرش این ادعا که جهان به‌طور کامل تحت سلطه منافع مادی گروه‌های ذی نفع است، منوط به پذیرش این سه فرض مهم است.

اولین فرض این است که گروه‌های ذی نفع بدانند که جهان چگونه کار می‌کند. به این معنا که آنها به تمام صورت‌مساله‌های موجود در جهان مسلط هستند.

دومین فرض نیز از این قرار است که این گروه‌ها به تمام ابزارهای لازم برای دستیابی به اهداف خود دسترسی کامل داشته باشند و در نهایت، سومین فرض نیز به این ترتیب است که برای گروه‌های ذی نفع هیچ موضوعی جز منافع مادی اهمیت نداشته باشد.

اما رودریک با مطرح کردن ادله‌هایی هر سه فرض را رد می‌کند و در نتیجه همین مساله، ادعای اقتصاددانان گروه اول را بر سوال می‌برد و برای ادعای اقتصاددانان گروه دوم اعتبار نسبی باز می‌کند.

## پای ایده‌ها به میان می‌آید

رودریک در این مقاله با صبر و حوصله به سراغ تک‌تک فرض‌ها می‌رود و برای هر سه فرض نشان می‌دهد که علت نقضشان به آن سبب است که اقتصاددانان گروه اول، ایده‌ها را اجدی نگرفته‌اند. او در خصوص فرض اول مبنی بر اینکه گروه‌های ذی نفع به خوبی می‌دانند که جهان چگونه کار می‌کند، نقد قاطعی وارد می‌سازد.



# چرا؟!

دیروز تورا بودم که داماد خواهرم از ایران زنگ زد. معمولاً تو یک ماه گذشته تماس نه کاملاً بلکه به ندرت انجام میشد اونم بخاطر بسته شدن اینترنت توسط دولت محبوب آقای پزشکیان! یک سلام و احد الپرسی مختصر و راست رفت سر اصل مطلب، سعید آقا استاد ریاضیات و کار شوهم خوب بلده و هم استاد خوبیه و اگر شاگرداش جدی کار کنند جواب خوبی تو امتحانات نهایی میگیرند. بمن گفت دای شماهارا پیمایی میکنید؟

درست میشه؟

آیا امکانش هست برای همشون خونه و زندگی جدید درست کرد؟ ایرانی هایی که مثل خود من صاحب بچه و نوه هستند و احتمالاً ایران رو ندیده اند چطور میشه از شون خواست که برگردن!

باز قانع نشد. گفتم بگذار برات یک مثلاً بزمن شما در عنفوان جوانی از شیراز اومدی تهران! درس خوندی. دانشگاه رفتی، دبیر ریاضی شدی و چهل ساله میتونی خانم و بچه ها تورا ضای



کمی فکر کردم و گفتم از اونجاییکه دست و پای شماها رو رژیم جمهوری اسلامی بسته و حکومت نظامی

برقراره ایرانیان خارج از کشور همت میکنند و با همه گرفتاری ها شون در راه پیمایی شرکت میکنند تا خون جوونهای ناز نینی که ریخته شده فراموش نشه.

کمی ساکت شد و گفت سوال دوم من اینه اگر رژیم عوض بشه آیا همه بر میگردن به ایران؟ گفتم من نمیتونم جواب درستی بهت بدم اما اینو مطمئنم که آرزوی همه ایرانیهای این است که لااقل رفت و آمد راحتی داشته باشند و با دلهره و ترس نیان و برن! زیاد از حرف من قانع نشد. گفتم بگذارید اینطوری برایتان بگم اکثراً هر چیزی که داشتن و نداشتن سالها پیش فروختن و مهاجرت کردن. اگر همین فردا ده میلیون ایرانی دیگه بخوان بیان ایران میدونی چه بحرانی

ملوس مال خودشون بدونند. گربه ملوسی که بخاطر منابع سرشار زیرزمینی شیرده ائی خوبی هم میتونه داشته باشه.

روزی که این گربه ملوس تصمیم گرفت با شیرش بهینه سازی بکنه و باشیرش و ماست و دوغ و کره و کشک و پنیر تولید کنه و به بازار ارائه دهد، به مذاق مشتری های مفت بر خوش نیومد و چوب گذاشتن لای چرخ تولیدش! چطوری؟ خیلی راحت!

یک سری لیست وزرای کابینه هویدا بزنیید. من زیادی پی گیرش نبودم و در جریان نبودم ولی در رابطه با کارم که در تولید ترانسفورماتورهای فشار قوی بود شناسنامه دکتر وحیدی وزیر نیروی وقت رو خوب میشناسم. دکتر وحیدی بین پنجاه تا دانشجوی رشته آب و برق در آلمان نفر اول شده است و هویدا پست وزارت آب و برق رو به او سپرده بود. بقیه وزرا هم کم و بیش جزو بهترین متخصص ها بودند. سال پنجاه و هفت همه اونها رو یا کشتن یا تار و مار کردند! بجای اونا کی اومد؟؟؟

خودتون بهتر از من میدونید. هر کدوم که صاحب پست و مقام شدند خرابی بیار آوردند! من نمیخواهم تهمت بزمنم که مخصوصاً این خرابی ها رو ببار آوردند نه از قصد نبود بلکه از نداشتن سواد و علم کافی در پست مورد نظر!

مثالی براتون بزمن: دوستی داشتم در دوران جوانی تحصیل کرده دانشکده افسری فوق العاده با هوش و درس خوان فرستادنش سالها انگلیس دوره تانک دید و دانشگاه جنگ. بجای استفاده از افسرانی تحصیل کرده چون اون کل ارتش و سپاه رو سپردن دست محسن رضایی، نتیجه چی شد تو یک حمله از قبیل لورفته هزاران جوان یا با گلوله مردند یا زنده زنده تو آب غرقشون کردن تو بقیه کارها همینطور. نتیجه این شد بعد از ۴۷ سال دلار ۷

تومانی به ۱۶۰ هزار تومان رسید. در دنیا سابقه نداره ۴۷ سال تورم دورقمی در یک کشور ثروتمند.

اشتباه روی اشتباه، اشغال سفارت امریکا، دشمنی علنی با اسرائیل و هنوز کسی جوابی برایش نداره که چرا؟ مسئولین جمهوری اسلامی بجای خدمت در ایران و خرج کردن منابع مالی در خود ایران شروع کردن به خراب کاری در دنیا!

شاید باور نکنید که این کار رو با بمب گذاری در عراق آغاز کردن که منجر شد به جنگ خانمانسوز ایران و عراق. هر دو تا کشور رو تا مرز نابودی پیش برد. هر چی پول در آوردن بیشتر در لبنان و سوریه و عراق بعد از جنگ خرج کردن تا اسرائیل را از منطقه بیرون کنند. هر چه اینها بیشتر خراب کاری کردند حلقه محاصره اقتصادی تنگ تر و تنگ تر شد. دلار یک شبه ۱۶۰ هزار تومان نشد. آش انتقاد شور شد که آشپز هم فهمید. تمام خرجهایی که برای ساخت بمب اتمی و موشکهای دور برد کرده بودند یک شبه دود شد و به هوارفت.

امروز امریکا تمام نیروهای خودشو جمع کرده تو دهانه خلیج و پاشو گذاشته بیخ خرشون که ول کن تاول کنم!! تو یک ماه گذشته اتفاقات وحشتناکی در ایران افتاد و جمهوری اسلامی اشتباه فاحشی رو مرتکب شد که دنیا رو به عزاداری وا داشت. با استخدام عده ای از نیروهای نیابتی خودش در شهرهای ایران، مردم رو قتل و عام کردن از کودکان خردسال دبستانی تا پیرمردهای همسن و سال من، کاری کردند که من بنوبه خودم از چنگیز خان و تیمور لنگ و وحشی آقا محمد خان قاجار عذرخواهی میکنم بخاطر قضاوت اشتباه تاریخی!!

دیروز در چند تا از بزرگترین شهرهای دنیا ایرانیها گرد همائی داشتند برای سرنگونی

رژیم. اگرچه این گونه گرده همایی ها دل مردم داخل رو گرم میکنه، ولی زیاد هم نباید ساده اندیشی کرد. فعلاً همه چشمها به مذاکرات آمریکا و ایران دوخته شده و رژیم با هوشیاری زیاد با نمایندگان آمریکا موش و گربه بازی میکنه و وقت میخره.

از طرفی ترامپ و نیروی نظامی اش عجله ای ندارند و با اضافه

ساختهای ایران از بین میره و مردم ایران فقیر تر از این میشن که هستن. هیچ کشوری حاضر نیست اجازه بده

تنگه هرمز حتی برای چند هفته بسته بشه. بیست درصد از نفت دنیا از این تنگه رد میشه. بسته شدن این شاهراه باعث میشه نفت به بالای صد دلار برسه و بازارهای بورس سقوط خواهند کرد. نرخ



تورم در سطح دنیا بالا خواهد رفت و ممکنه خیلی از منابع منجمله صنایع نظامی سود هنگفتی برنند اما خیلی از صنایع به ورشکستگی میرسند. هزینه بیمه و ترانسپورت فوق العاده زیاد خواهد شد.

دو کشور چین و روسیه که همراه و یار و یار ایران بودند ممکنه بخاطر جلوگیری سر شاخ نشدن با امریکا خود شدنو کنار بکشن. بخصوص که ترامپ قول داده نفت چین رو از نوزولتا تامین کنه. قیمت فلزات فوق العاده بالا خواهد رفت.

امیدوارم که مسئولین جمهوری اسلامی سر عقل بیان از درگیری و گردن کلفتی دست بردارن و بیشتر به فکر مردم ایران باشند تا اسلام. ما تیم اسلام نیستیم اسلام ۱۴۰۰ سال بوده و خواهد بود، دست شماها رو شده و همه می دانند که برای ماندن سر قدرت به اسم دین و اسلام مردم رو بستید به گلوله! اگر راست میگین و هی حیدر حیدر میکنین و خودتونو پیرو علی می دانید، دنباله روراه علی باشین! علی سالهای سال خانه نشین شده و به رای مردم احترام گذاشت.

امروز مردم ما بی سلاح هستند و دست خالی.

اما از آن روز بترسین که فشنگی برایتان نمانده باشد و در دستان مردم خشمگین گرفتار بشین.

گاهی بد نیست به فیلمهای باقیمانده از قذافی، صدام و سایر دیکتاتورها نگاه کنید. هیچ قدرتی ابدی نیست و هیچ کاخی پایدار نمی ماند، نامتان تا ابد در تاریخ بدنامان خواهد ماند، گفته باشم!!





آیا ساختار شیمیایی آن پایدار و قابل اندازه‌گیری است؟

آیا حاوی هیدروژن محلول فعال است یا فقط یون‌های اضافه‌شده دارد؟

آیا تازه در لحظه مصرف تولید می‌شود یا ماه‌ها در بطری پلاستیکی نگهداری شده است؟

آیا افزایش pH نتیجه‌الکترولیز کنترل‌شده است یا حاصل افزودن نمک‌های معدنی؟

بدن انسان خود دارای سیستم‌های دقیق تنظیم اسید-باز است. خون در بازه‌ای بسیار محدود حدود ۷٫۳۵ تا ۷٫۴۵ تنظیم می‌شود و این تعادل به کمک ریه‌ها، کلیه‌ها و سیستم‌های بافری انجام می‌گیرد. بنابراین تصور اینکه تنها با بالا بردن عدد pH آب بتوان «سلامت را تضمین کرد» نگاهی ساده‌انگارانه به فیزیولوژی بدن است.



از سوی دیگر، کیفیت آب فقط به اسیدی یا بازی بودن آن محدود نمی‌شود.

مسائلی مانند:

نوع املاح موجود/میزان سدیم و سایر یون‌ها/وجود یا عدم وجود کلر و مشتقات آن/شرایط نگهداری/تماس طولانی‌مدت با پلاستیک و حضور یا عدم حضور هیدروژن محلول همگی در ارزیابی علمی آب نقش دارند.

در نهایت، انتخاب آگاهانه یعنی نگاه کردن به «فرآیند» نه فقط «عدد».

شاید وقت آن رسیده باشد که به جای دنبال کردن یک رقم بزرگ روی بطری، از خود بپرسیم این آب چگونه تولید شده، چه مسیری را طی کرده و واقعاً چه چیزی را وارد بدن ما می‌کند.

**سلامت با یک عدد تعریف نمی‌شود.**

حالا با توجه به این واقعیت‌ها، اگر تصمیم گرفته‌اید آب سالم و قلیایی‌ای بنوشید که بدون افزودن مواد معدنی و با فرآیند کنترل‌شده تولید شده باشد با اطمینان در بینارهای آنلاین، سمینارها و ورکشاپ‌های حضوری ما در مونترال شرکت کنید و مشاوره رایگان دریافت کنید. درست مثل یک دوست قدیمی کنار شما هستیم تا با توجه به نیاز و بودجه‌تان، بهترین مدل دستگاه را انتخاب کنید.

امکان خرید این تکنولوژی ژاپنی منحصربفرد با اقساط بلندمدت و بدون بهره همراه با هدایا و خدمات ویژه برای همشهری‌های خوبمان در مونترال نیز فراهم است تا تجربه شما راحت، ارزشمند و متفاوت باشد.

سارا سلیمه‌دار

نماینده رسمی و لیدر ارشد کمپانی ژاپنی Enagic

تولیدکننده دستگاه‌های تصفیه و قلیایی‌کننده آب Kangen Water

514-690-7718

منابع منتخب

مطالعات منتشرشده در Scientific Reports 2020 درباره اثرات آب غنی از هیدروژن بر التهاب /

پژوهش منتشرشده در Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition 2010 درباره وضعیت

آنتی‌اکسیدانی / مرور سیستماتیک منتشرشده در International Journal of Molecular

Sciences 2024 درباره آب هیدروژن



وجود دارد. موادی مانند آنتیموان که در فرآیند تولید PET استفاده می‌شود یا برخی ترکیبات فنولی در شرایط خاص می‌توانند به آب منتقل شوند. هرچند این مقادیر معمولاً در محدوده مجاز استانداردها هستند، اما سؤال اینجاست: آیا مصرف روزانه و بلندمدت چنین آبی کاملاً بی‌اثر است؟

به‌ویژه وقتی بطری‌ها در انبارهای گرم، کامیون‌های حمل‌ونقل یا زیر نور آفتاب فروشگاه‌ها نگهداری می‌شوند، شرایط ایده‌آل آزمایشگاهی دیگر وجود ندارد.

در واقع شما تنها یک «عدد» pH نمی‌نوشید — بلکه ممکن است آبی را مصرف می‌کنید که هفته‌ها یا حتی ماه‌ها در پلاستیک ذخیره شده است.

پس تفاوت واقعی آب‌ها در چیست؟

کانگن واتر؛ تفاوت در فرآیند، نه فقط در عدد pH

دستگاه‌های Kangen Water که توسط شرکت ژاپنی Enagic تولید می‌شوند، صرفاً مواد معدنی به آب اضافه نمی‌کنند. آن‌ها از فرآیندی به نام الکترولیز کنترل‌شده استفاده می‌کنند.

در این فرآیند:

آب پس از عبور از فیلتر کربنی پیشرفته وارد محفظه الکترولیز می‌شود.

الکترودهای تیتانیومی با پوشش پلاتینیوم، جریان برق کنترل‌شده‌ای را از آب عبور می‌دهند.

مولکول‌های آب H<sub>2</sub>O به یون‌های OH<sup>-</sup> و H<sup>+</sup> تفکیک می‌شوند.

بخش قلیایی غنی از OH<sup>-</sup> برای نوشیدن جمع‌آوری می‌شود.

در همین فرآیند، مولکول‌های هیدروژن H<sub>2</sub> نیز در آب حل می‌شوند.

این نکته آخر، همان بخش کلیدی است.

**هیدروژن محلول؛ بازیگر پنهان ماجرا**

هیدروژن مولکولی H<sub>2</sub> کوچک‌ترین و سبک‌ترین مولکول جهان است. اما تحقیقات دو دهه اخیر نشان داده‌اند که همین مولکول کوچک می‌تواند نقش مهمی در کاهش استرس اکسیداتیو داشته باشد.

استرس اکسیداتیو زمانی رخ می‌دهد که در بدن، رادیکال‌های آزاد بیش از حد تولید شوند. این مولکول‌های ناپایدار می‌توانند به DNA پروتئین‌ها و غشای سلولی آسیب بزنند و در روند پیری، التهاب مزمن، بیماری‌های قلبی-عروقی و متابولیک نقش داشته باشند.

مطالعات منتشرشده در مجلات علمی نشان داده‌اند که آب غنی از هیدروژن می‌تواند:

سطح نشانه‌های استرس اکسیداتیو را کاهش دهد/التهاب را تعدیل کند/عملکرد متابولیکی را بهبود بخشد/ریکاوری عضلانی را در برخی ورزشکاران تسریع کند

نکته مهم این است که این اثرات مربوط به هیدروژن محلول است — نه صرفاً عدد pH.

تفاوت اساسی: افزودن ماده یا ایجاد تغییر ساختاری؟

آب قلیایی بطری‌شده: افزودن یک ترکیب شیمیایی افزایش pH

آب قلیایی خانگی با جوش شیرین: افزودن سدیم افزایش pH

آب کانگن:

فرآیند الکترولیز کنترل‌شده

تولید هیدروژن محلول

حفظ تعادل املاح طبیعی آب

تولید آب تازه در لحظه مصرف

این تفاوت، تفاوت بین «دستکاری شیمیایی ساده» و «فرآیند الکتروشیمیایی کنترل‌شده» است.

**عدد pH پایان ماجرا نیست**

در دنیای سلامت، ساده‌سازی بیش از حد می‌تواند گمراه‌کننده باشد.

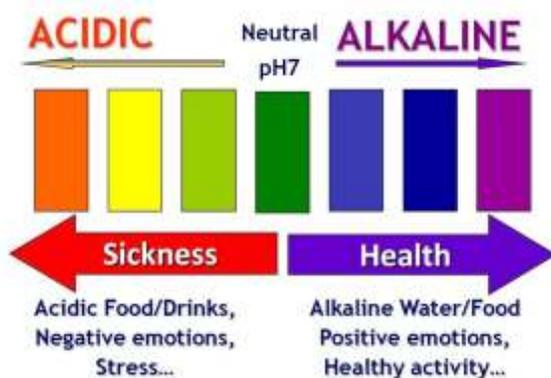
قلیایی بودن یک ویژگی است، اما تضمین کیفیت نیست.

عدد pH فقط نشان می‌دهد یک مایع در همان لحظه چقدر اسیدی یا بازی است — نه اینکه چقدر زیستی‌فعال است، نه اینکه چه ترکیباتی در آن حضور دارد، نه اینکه چه فرآیندی را طی کرده و نه اینکه تا چه مدت در چه شرایطی نگهداری شده است.

تمرکز وسواس‌گونه روی یک عدد، ما را از پرسش‌های مهم‌تر دور می‌کند.

پرسش درست این نیست که: «عدد pH چند است؟»

پرسش درست این است: آیا این آب صرفاً با افزودن یک ماده قلیایی شده است، یا طی یک فرآیند علمی و کنترل‌شده تولید شده؟



# آب قلیایی بنوشیم؟ حقیقتی که هیچ‌کس نمی‌گوید! پشت پرده عدد pH

بسیاری وقتی می‌فهمند دستگاه‌های ژاپنی Kangen Water آب قلیایی هم تولید می‌کند، می‌گویند: «خب چرا برای آب قلیایی هزینه کنیم؟ خودمان که می‌توانیم با جوش شیرین یا مواد دیگر، آب را قلیایی کنیم!»

اما واقعیت این است که آب کانگن فقط قلیایی نیست. عدد pH تنها یکی از ویژگی‌های آن است و چیزی که آن را واقعاً متفاوت می‌کند، هیدروژن محلول و فرآیند تولید کنترل‌شده است — ویژگی‌هایی که با یک قاشق جوش شیرین یا افزودن مواد معدنی ساده به دست نمی‌آیند.

این روزها واژه «آب قلیایی» زیاد شنیده می‌شود. عدد pH روی بطری‌ها بزرگ نوشته می‌شود؛ ۸، ۹ یا حتی بالاتر. برای بسیاری از مصرف‌کنندگان، همین عدد تبدیل به معیار کیفیت شده است و تصور رایج این است که هر چه pH بالاتر باشد، آب سالم‌تر است.

اما همین سادگی ظاهری، گاهی باعث برداشت‌های اشتباه می‌شود.

برخی افراد فکر می‌کنند می‌توانند با کمی جوش شیرین در آب، آب قلیایی خانگی درست کنند. بله، از نظر شیمیایی pH بالا می‌رود، اما این عدد بیشتر از یک «نشانه» نیست و هیچ تضمینی برای سالم‌تر بودن آب ندارد. وقتی جوش شیرین به آب اضافه می‌شود، در واقع سدیم بیشتری وارد بدن می‌کنید.

بدن برای کنترل سدیم، مایعات بیشتری در خون و بافت‌ها نگه می‌دارد و همین باعث می‌شود فشار خون بالا برود. کلیه‌ها هم مجبورند سخت‌تر کار کنند تا سدیم اضافی را دفع کنند. اگر این روند طولانی شود، فشار روی قلب، کلیه‌ها و سلول‌ها افزایش می‌یابد و تعادل الکترولیت‌ها به هم می‌خورد.

این یعنی نوشیدن مداوم آب قلیایی مصنوعی با جوش شیرین نه تنها فایده‌ای ندارد، بلکه می‌تواند سیستم‌های حیاتی بدن را تحت فشار بگذارد — به‌ویژه برای کسانی که فشار خون یا مشکلات کلیوی دارند.

آب‌های بطری‌شده قلیایی؛ عدد بالا، اما پشت پرده چه خبر است؟

از سوی دیگر، بازار آب‌های بطری‌شده هم پر از نمونه‌هایی است که با افزودن ترکیبات قلیایی یا مواد معدنی، pH را بالا می‌برند

در نگاه اول، یک بطری شفاف با برجستگی که عدد pH را فونت درشت نمایش می‌دهد، حس «سلامتی» القا می‌کند. اما دو سؤال اساسی کمتر پرسیده می‌شود:



این آب دقیقاً چگونه قلیایی شده است؟

این آب تار سیدن به دست مصرف‌کننده چه مسیری را طی کرده است؟

بیشتر آب‌های بطری‌شده قلیایی با افزودن ترکیبات معدنی زیر یا بازه‌های ساده قلیایی می‌شوند.

بی‌کربنات سدیم Sodium Bicarbonate

کربنات کلسیم Calcium Carbonate

بی‌کربنات پتاسیم Potassium Bicarbonate

هیدروکسید منیزیم Magnesium Hydroxide

این مواد خاصیت قلیایی دارند و وقتی در آب حل می‌شوند، pH آن را بالا می‌برند. از نظر شیمیایی کار ساده است: «یک باز اضافه می‌کنیم، عدد pH بالا می‌رود.» وقتی این مواد وارد بدن می‌شوند، به‌ویژه سدیم و سایر یون‌ها، بدن مجبور است مایعات بیشتری نگه دارد، فشار خون تنظیم شود و کلیه‌ها سخت‌تر کار کنند. این یعنی اثر مستقیم روی قلب، کلیه‌ها، سلول‌ها و حتی عملکرد عصبی وجود دارد. اما مسئله فقط ترکیبات افزوده‌شده نیست — مسئله ظرف نگهداری هم هست.

اکثر بطری‌های آب از پلاستیکی به نام PET پلی‌اتیلن ترفتالات ساخته می‌شوند. این ماده برای استفاده کوتاه‌مدت ایمن در نظر گرفته می‌شود، اما تحقیقات نشان داده‌اند که در شرایط گرم، نور مستقیم خورشید یا نگهداری طولانی‌مدت، احتمال مهاجرت مقادیر اندکی از ترکیبات شیمیایی از دیواره بطری به داخل آب

# ضررهایی که صبحانه نخوردن برای بدن تان دارد

صرف صبحانه خیلی مهم است و چشم پوشی از آن در طولانی مدت آسیب های جدی به سلامتی می زند. در این مطلب به بررسی نتایج پژوهش های انجام شده در خصوص آسیب های صبحانه نخوردن می پردازیم.

شتاب زندگی مدرن باعث شده است که همیشه خدا وقت کم بیاوریم. در این بین خیلی ها برای جبران کمبود وقت قید صبحانه را می زنند و احتمالاً با نوشیدن یک چای از خانه بیرون می زنند؛ اما باید بدانید که این وعده غذایی خیلی مهم است و چشم پوشی از آن در طولانی مدت آسیب های جدی به سلامتی می زند.

صبحانه نخورید مغزتان درست کار نمی کند

به طور کلی تغذیه ی نامناسب روی رشد ذهنی کودکان و نوجوانان تاثیر منفی می گذارد. محققان دانشگاه مریلند مشاهده کردند کودکانی که صبحانه نمی خوردند در مدرسه احساس خستگی بیشتری کرده و نمی توانند به درستی تمرکز داشته باشند. به عقیده محققان دانشگاه آیووا ایالات متحده آمریکا نیز بچه هایی که به میزان کافی آهن، ید و پروتئین دریافت نمی کنند بهره هوشی پایین تری دارند.

این بچه ها دچار اختلالات حافظه و مشکلات یادگیری می شوند. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۵ در مجله Psychology and Behavior چاپ رسیده است نشان می دهد کودکانی که برای صبحانه بلغور جو دوسر مصرف می کنند حافظه ی کوتاه مدت قوی تری دارند. به طور کلی نتایج تمام پژوهش های انجام شده در خصوص صبحانه نشان می دهد که مصرف منظم صبحانه باعث افزایش قدرت حل مسائل، بهبود یادگیری، افزایش خلاقیت کاری و به خاطر سپاری بهتر می شود.

## صبحانه نخورید چاق می شوید

برای کنترل بهتر وزن تان حتما صبحانه میل کنید. تصور نکنید که با صرف نظر کردن از این وعده، کالری کمتری دریافت کرده و زودتر لاغر می شوید. نتایج بررسی های متعدد نشان می دهد افرادی که صبحانه می خورند و ورزش می کنند وزن بیشتری کم می کنند و راحت تر می توانند وزن خود را تثبیت کنند.

مصرف غلات برای این وعده غذایی باعث می شود که مصرف مواد چرب کاهش پیدا کند. افرادی که صبحانه نمی خورند برای کسب انرژی و مقابله با گرسنگی در وعده های اصلی یا میان وعده ها پر خوری می کنند. بدون شک همیشه شنیده اید که صبحانه اصلی ترین وعده غذایی روزانه است. اهمیت این وعده برای افرادی که قصد لاغری دارند چند برابر می شود.

نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۳ و در مجله Epidemiology چاپ رسیده است نشان می دهد افرادی که قید صبحانه را می زنند بیشتر در معرض چاقی مفرط قرار می گیرند. مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه مانع از تجمع انسولین می شود. باید بدانید که این هورمون باعث می شود که سلول های چربی، اسیدهای چرب بیشتری ذخیره کند.

به عقیده محققان بچه هایی که صبحانه می خورند کمتر در معرض نوسانات وزن قرار می گیرند. یکی از دلایل اصلی چاقی ناشی از صبحانه نخوردن این است که بدن در حالت روزه طولانی مدت قرار می گیرد. سپس زمانیکه غذا مصرف می کنید بدن مواد غذایی دریافتی را به صورت چربی ذخیره می کند تا در حالت روزه طولانی مدت از آن ها استفاده کند. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۳ انجام شده است نشان می دهد خوردن صبحانه کامل مانند تخم مرغ و ناهار سبک باعث تسهیل کاهش وزن، کاهش خطر ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی و کلسترول بالا می شود؛ در حالیکه عکس این قضیه یعنی صبحانه سبک و ناهار سنگین چنین تاثیری را ندارد.



## کاهش جذب مواد مغذی

صبحانه اولین وعده غذایی برای تامین مواد مغذی بدن است. افرادی که به صبحانه شان اهمیت می دهند کلسیم، فیبر، زینک (روی)، آهن و ویتامین های A، C و B۲ بیشتری دریافت می کنند. اگر از خیر صبحانه بگذرید خودتان را از تغذیه سالم محروم خواهید کرد.

خوردن یک واحد میوه در این وعده باعث می شود که راحت تر به میزان ۵ تا ۸ واحد میوه و سبزیجات در روز دست پیدا کنید. نتایج پژوهش هایی که روی دانشجویان انجام شده است نشان می دهد افرادی که صبحانه

مصرف می کنند مواد مغذی، ویتامین ها و مواد معدنی بیشتری جذب می کنند.

## تاثیر چشم پوشی از صبحانه روی بی نظمی قاعدگی

نتایج پژوهشی که در روی دانشجویان انجام و در سال ۲۰۱۲ در مجله ی Appetite به چاپ رسیده است نشان می دهد دانشجویانی که به طور مرتب از صبحانه صرف نظر می کنند بیشتر در معرض بی نظمی های قاعدگی قرار می گیرند.

این اختلالات شامل پریودهای دردناک و خونریزی های غیر منظم



می شود. به عقیده محققان این افراد علاوه بر سندرم پیش از قاعدگی از مشکل یبوست نیز رنج می برند.

## صبحانه نخور ها بی اعصاب تر هستند

مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه باعث تامین ویتامین ها و مواد معدنی بدن شده و کمک می کند که با انرژی بیشتری روز را سپری کنید.

اما صرف نظر از اولین وعده غذایی باعث می شود که خیلی زود احساس خستگی و کج خلقی کنید. نتایج پژوهشی که در سال ۱۹۹۹ در مجله Psychology and Behavior چاپ رسیده است نشان می دهد بزرگسالانی که صبحانه ی کاملی مصرف می کنند خوش خلق تر و مثبت تر

از افراد دیگر هستند.

## صبحانه نخور ها همیشه گرسنه اند

یکی از دلایل ضعف کردن و احساس گرسنگی مداوم، عدم مصرف صبحانه است.

افرادی که روز خود را با مصرف صبحانه آغاز می کنند وزن متناسب تری دارند و کمتر گرسنه می شوند؛ اما زمانیکه روز خود را بدون صبحانه آغاز می کنید معده تان سیگنال هایی به مغز فرستاده و اعلام خالی بودن می کند؛ در نتیجه از همان ابتدای روز حس گرسنگی در بدنتان شکل گرفته و باقی می ماند. هر چه دیرتر اقدام به خوردن بکنید نیز احساس گرسنگی تان بیشتر خواهد شد.

به عقیده محققان صبحانه نخور ها بیشتر در دام تغذیه ناسالم می افتند. این افراد برای سیر شدن و مقابله با احساس گرسنگی شان هر ماده ی غذایی نامناسب را نیز مصرف می کنند.

در واقع از چپیس و پفک گرفته تا ساندویچ سوسیس و کالباس و سس های چرب و غیره را روانه معده شان می کنند. متأسفانه این مسئله نیز باعث تغذیه نامناسب و در نهایت چاقی افراد می شود.

## صبحانه نخور ها نای تکان خوردن ندارند

بدن از زمانی که بیدار شده و آماده فعالیت می شود نیاز به کالری دارد تا انرژی خود را تامین کند. در واقع بدون انرژی لازم، انجام فعالیت های روزانه نیز دچار مشکل خواهد شد.

زمانیکه بدن انرژی کافی را دریافت نمی کند مجبور می شود به انرژی هایی که به صورت گلوکز در بافت ها ذخیره شده است مراجعه کند و همین کار باعث خستگی و سستی آن می شود. نتایج پژوهشی که در ماه اوت سال ۲۰۱۲ در مجله British Journal of Nutrition چاپ رسیده است نشان می دهد که صرف نظر کردن از صبحانه باعث می شود سطح انرژی بدن پایین آمده و میزان فعالیت های جسمی نیز کاهش پیدا کند. باید بدانید که مغز و بدن برای داشتن عملکردی مناسب به گلوکز نیاز دارند. در نتیجه بعد از گرسنگی شبانه، فقط صبحانه می تواند بدن را تغذیه و انرژی لازم برای آغاز فعالیت های روزانه را به او بدهد.

# ۷

## ماده غذایی را هیچگاه دوبار گرم نکنید

**چغندر:** حاوی نیترات است که با گرم کردن به نیتريت تبدیل شده و برای بدن بسیار مضر است.

**مرغ:** ساختار پروتئینی مرغ بعد از گرم کردن مجدد، تغییر می کند و منجر به مشکلات گوارشی می شود.

**سیب زمینی:** سیب زمینی اگر مجدداً گرم شود نه تنها ارزش تغذیه ای آن به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می کند بلکه برای بدن، سمی است. بلافاصله پس از پخت آن را مصرف کنید و یا اینکه آن را سرد سرو کنید.

**قارچ:** درست مانند مرغ، ساختار پروتئینی قارچ نیز با حرارت مجدد تغییر کرده و منجر به مشکلات هضم می شود.

**اسفناج:** گرم کردن مجدد اسفناج بسیار خطرناک است. اسفناج حاوی درصد بالایی نیترات است که اگر دوباره گرم شود به نیتريت تبدیل می شود. نیتريت با خطر ابتلا به سرطان ارتباط دارد.

**تخم مرغ:** خطر گرم کردن مجدد تخم مرغ بسیار بالا است زیرا در اثر قرار گرفتن در معرض حرارت مجدد، سمی می شود.

**گرفس:** گرفس هم اگر دوباره گرم شود به نیتريت تبدیل می شود. اگر مجبور هستید که غذای حاوی گرفس را دوباره گرم کنید، گرفس های آن را خارج کنید تا حرارت دوباره نبینند.

می‌برید. سایر فاکتورها شامل سن و وضعیت سلامتی‌تان می‌شود.

**۱۸. کوتیکول‌های وظیفه‌ای دارند**  
پوست نقره‌ای رنگ ظریفی که در پایه‌ی ناخن‌های‌تان است، از ناخن جدید در برابر میکروب‌ها محافظت می‌کند. نباید کوتیکول‌ها را بردارید چون با این کار، یک سد دفاعی مهم را مانع عفونت می‌شود از بین می‌برید.

**۱۹. ناخن، وجه تمایز انسان و گوریل و میمون از سایر پستانداران است**  
راسته‌ی نخستینیان که انسان هم جزو آنهاست به جای پنجه ناخن دارند و انگشت شست، این ویژگی باعث می‌شود انسان دست‌های چابک‌تری داشته باشد که به او اجازه می‌دهد بهتر از سگ‌ایر پستانداران چیزها را در دست بگیرد.

#### حرف آخر

ناخن‌های شما شرحی از سلامت عمومی‌تان هستند. تغییرات در رنگ ناخن یا اختلال در رشد آنها می‌تواند علامتی از یک بیماری، تغذیه‌ی نادرست و یا استرس زیاد باشد.

**نکاتی برای حفظ سلامت ناخن**  
ناخن‌های خود را مرتباً کوتاه کنید، اگر می‌خواهید ناخن‌های‌تان را بلند نگه دارید هنگام شستن دست‌ها حتماً زیر آنها را خوب بشوید، برای شستن دست‌ها از آب و صابون و برس ناخن استفاده کنید، ابزار مانیکور را بعد از هر استفاده ضد عفونی کنید. ناخن‌های‌تان را نجوید، پوست‌های اطراف ناخن را نکند و همیشه از ابزار مناسب این کار برای برداشتن پوست‌های اضافی اطراف ناخن استفاده کنید.



## خوراکی‌هایی که کلیه‌هایتان را پاک می‌کند

می‌توانید به سالیاد خود اضافه کنید.  
**روغن زیتون:** روغن زیتون فواید زیادی برای بدن دارد و برای سلامتی کلیه‌ها نیز می‌تواند بسیار مفید باشد. روغن زیتون می‌تواند کلسترول و درد ناشی از سنگ کلیه را کاهش دهد و برای کاهش التهاب نیز مفید است. سعی کنید از روغن زیتون خالص و بدون هیچ گونه افزودنی استفاده کنید تا مزایای آن حداکثری باشد.

**آبلیمو:** آبلیموی تازه نه تنها کلیه‌ها را تصفیه می‌کند بلکه تشکیل سنگ‌های کلیه را نیز متوقف می‌کند. آب لیمو با افزایش میزان سیترات بدن، مانع از شکل‌گیری سنگ کلیه می‌شود. برای استفاده حداکثری از مزایای آبلیمو روزانه چهار لیموی تازه را در آب گرم یا سرد چکانده و بنوشید.  
**زنجبیل:** زنجبیل به پاکسازی کلیه‌ها کمک بسیاری می‌کند. اگر چه استفاده از زنجبیل در پخت‌وپز آن را خوش طعم‌تر می‌سازد اما استفاده از زنجبیل خام، پودر، آب‌میوه، ادویه یا روغن آن مفیدتر است.

زنجبیل می‌تواند به درمان حالت تهوع، درد، بیماری‌های حرکتی، کاهش اشتها و حتی در کاهش التهاب‌ها نیز کمک کند.

برای پاکسازی کلیه‌ها و کمک به مبارزه با التهاب‌های بدن از زردچوبه استفاده کنید. زردچوبه حاوی کورکومین است که خواص ضد التهابی دارد. همچنین برای مبارزه با بیماری‌های کلیوی و سنگ‌های آزاردهنده آن مفید است.  
**سیب:** گفته می‌شود خوردن روزانه یک عدد سیب بیماری‌ها را از فرد دور نگه می‌دارد.

از آنجایی که سیب سرشار از فیبر است، سموم را جذب می‌کند و این امر از سنگینی کار کلیه‌ها می‌کاهد. سیب همچنین می‌تواند التهاب را در بدن کاهش داده و به امر گوارش نیز کمک می‌کند.  
**سیر:** همیشه مقداری کافی از سیر را در رژیم غذایی خود بگنجانید چرا که سیر منجر به دفع سموم از بدن و رفع التهابات بدنی می‌شود.

**چای برگ قاصدک:** اگر چه طعم چای برگ قاصدک چندان دلپذیر نیست اما برای کلیه‌ها بسیار مفید است. برگ‌های قاصدک حاوی فلاونوئیدها هستند. فلاونوئیدها آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که کلیه‌ها را پاکسازی و خون را تصفیه می‌کنند. همچنین می‌توانند فشارخون را کاهش دهند. برگ‌های قاصدک را همچنین

بلند مدت نمی‌شود. اما می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری را بیشتر کند زیرا میکروب وارد دهان می‌شود. آسیب پوست اطراف ناخن هم می‌تواند منجر به عفونت شود.

**۱۶. واقعا باید بگذارید ناخن‌های‌تان نفس بکشند.**

برای حفظ سلامت ناخن‌ها، زمانهایی آنها را بدون لاک یا ناخن مصنوعی رها کنید. استفاده از این جور چیزها و برداشتن‌شان می‌تواند به ناخن آسیب بزند، پس گاهی اجازه بدهید نفس بکشند و استراحت کنند تا خودشان را ترمیم کنند.

**۱۷. ضخامت ناخن‌های‌تان می‌تواند علت ژنتیکی داشته باشد**  
رشد ناخن و سایر فاکتورها تا حدودی بستگی به ژنهایی دارد که به ارث

**علامت کمبود کلسیم نیستند**  
نقطه‌های سفید روی ناخن معمولاً ناشی از آسیب‌هایی به ناخن‌اند، مثلاً در اثر جویدن آنها. این نقطه‌ها عموماً بی‌خطر بوده و با رشد ناخن برطرف خواهند شد.

**۱۴. استرس واقعا روی ناخن‌های‌تان تاثیر دارد**  
استرس می‌تواند باعث شود ناخن‌ها آهسته‌تر رشد کرده و یا حتی رشدشان متوقف شود. وقتی مجدداً رشد خود را شروع کنند، احتمالاً خطوط افقی روی ناخن‌تان خواهید دید. این خطوط نیز بی‌خطر بوده و با رشد ناخن برطرف می‌شوند.

**۱۵. ناخن جویدن، شایع‌ترین علامت اضطرابی است**  
ناخن جویدن که به آن اونیکوفاگیا نیز می‌گویند معمولاً موجب آسیب

۶. ناخن‌های دست هر ماه تقریباً ۳.۵ میلی‌متر رشد می‌کنند  
ناخن‌های پانیز هر ماه حدود ۱.۵ میلی‌متر رشد می‌کنند. اگر تغذیه‌ی درست داشته باشید و مراقب سلامت ناخن‌های‌تان باشید، بر سرعت‌رشد ناخن‌های‌تان تاثیر می‌گذارد.

**۷. بعد از مرگ، رشد ناخن‌ها متوقف می‌شود.**

هر چند باور اشتباهی وجود دارد که می‌گوید بعد از مرگ نیز ناخن‌ها به رشد خود ادامه می‌دهند اما چنین چیزی حقیقت ندارد. بعد از مرگ، پوست دهن‌راسته شده و اکت می‌کند، به همین دلیل به نظر می‌رسد ناخن رشد کرده است.

**۸. رشد ناخن در مردها سریعتر است.**

اما رشد مو در زنها سریعتر است. به استثنای دوران بارداری که هم ناخن و هم موهای مادر سریعتر از ناخن و موهای یک مرد رشد می‌کنند.

**۹. ناخن‌های دست مسلط سریعتر رشد می‌کنند.**

اگر راست دست هستید حتماً متوجه شده‌اید که ناخن‌های دست راست‌تان سریعتر از ناخن‌های دست چپ‌تان رشد می‌کنند و برعکس. علتش می‌تواند این باشد که دست مسلط، فعال‌تر است.

**۱۰. فصل‌ها بر رشد ناخن اثر می‌گذارد.**

ناخن در تابستان سریعتر از زمستان رشد می‌کند. در مورد دلیل این اختلاف تحقیقات زیادی انجام نشده است اما پژوهش‌های روی موش‌ها دریافت‌های سرد، جلوی رشد ناخن‌های‌شان را گرفت.

**۱۳. نقطه‌های سفید روی ناخن،**

## برنج قهوه‌ای را جایگزین برنج سفید کنید!

مفید برای دیابت و جلوگیری از پیشرفت این بیماری

حفظ سلامت سیستم عصبی بدن و هورمون‌های جنسی و سرشار از منگنز

۱. شب قبل، برنج را پس از یک بار شست و شو در ظرف ریخته و دو برابر حجم آن آب اضافه کنید.

۲. بعد از حداقل ۱۲ ساعت بدون آنکه آب را دور بریزید، قابلمه را روی شعله ملایم قرار دهید تا آرام بجوشد.

۳. هنگامی که نیمی از آب جوشید، شعله را برای نیم ساعت خاموش کنید تا آب باقیمانده به خوبی جذب برنج شود.

۴. مجدداً شعله را روشن کنید تا آب کاملاً جذب شود.



۵. با حذف آب، آن را دم کنید. به یاد داشته باشید برنج قهوه‌ای پس از پخت، نسبت به برنج سفید اندکی سفت‌تر است.

**۱. ناخن‌های‌تان از کراتین ساخته شده است.**

کراتین نوعی پروتئین است که سلول‌های بافت ناخن از آن تشکیل شده‌اند. کراتین نقش مهمی در سلامت ناخن دارد. کراتین ناخن را قوی و مقاوم می‌کند تا آسیب نبینند.

**۲. کراتین همان چیزی است که موهای‌تان را می‌سازد.**

کراتین، تشکیل دهنده‌ی سلول‌های موهای‌تان نیز هست. همچنین سلول‌های بخش اصلی غدد و غشای درونی ارگان‌ها نیز از کراتین ساخته شده است.

**۳. بخش‌هایی از ناخن‌تان که دیده می‌شود مرده است.**

ناخن در زیر پوست شروع به رشد می‌کند. با رشد سلول‌های جدید، سلول‌های کهنه و مرده به سمت پوست‌رانده می‌شوند. بخش‌هایی از ناخن که می‌توانید آن‌را ببینید از سلول‌های مرده تشکیل شده و به همین دلیل است که کوتاه کردن ناخن درد ندارد.

**۴. همان بافت مرده‌ی ناخن به خون نیاز دارد تا رشد کند و قرم ناخن را تشکیل بدهد.**

رگ‌های خونی ریزی به نام کاپیلاری در زیر بستر ناخن وجود دارند. جریان خون در کاپیلاری‌ها کمک می‌کند تا ناخن رشد کرده و صورتی رنگ باشد.

**۵. ناخن هم حس دارد.**

ناخنی که می‌بینید مرده است و حس ندارد اما لایه‌ای از پوست زیر ناخن وجود دارد که درمیس نام دارد و این لایه دارای پایانه‌های عصبی حسی است. این عصب‌ها وقتی که به ناخن فشاری وارد بشود، به مغز سیگنال می‌فرستند.

از خواص برنج قهوه‌ای همین بس که عملکرد سیستم قلب و عروق، دستگاه گوارش، مغز و سیستم عصبی را بهبود می‌بخشد. این ماده غذایی با آنتی‌اکسیدان‌های قوی که دارد روی طیف وسیعی از بیماری‌ها مثل فشار خون بالا، کلسترول، استرس، افسردگی و ناراحتی‌های پوستی تأثیر مثبت دارد.

مصرف مقدار قابل توجهی برنج قهوه‌ای در رژیم غذایی ثابت می‌کند که این ماده غذایی حتی در مورد بیماری‌هایی مثل سرطان، چاقی، دیابت، اختلالات عصبی و بی‌خوابی نیز مؤثر است.

این ماده مغذی خاصیت ضدافسردگی دارد، به سلامت استخوان‌ها کمک و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

مصرف برنج قهوه‌ای به دلیل خواص بالای آن نسبت به مصرف برنج سفید ترجیح دارد، در این مطلب به برخی از خواص متعدد برنج قهوه‌ای اشاره شده است.

-مقابله و پیشگیری از سرطان  
-کمک به کاهش وزن و لاغری  
-حفظ سلامت دستگاه گوارش  
-تقویت استخوان‌ها و مفید برای سلامت پوست و مو

-کمک به تنظیم فشار خون  
-برنج قهوه‌ای میزان فیبر بیشتری دارد و مصرف آن باعث احساس سیری زودتر و بیشتر می‌شود.

**دستور العمل پخت برنج قهوه‌ای**

## راه حلی برای حفظ شادابی پوست در دوران یائسگی

هورمون استروژن نقشی موثر در لطافت پوست دارد، در دوران یائسگی فعالیت غدد چربی به علت کاهش هورمون‌های جنسی استروژن کمتر می‌شود، بنابراین کاهش چربی پوست در خشک شدن آن موثر است. چربی در نگهداری آب در پوست نقش دارد، تابش نور آفتاب هم در طول سال‌های زندگی خاصیت ارتجاعی پوست را کاهش می‌دهد، این کاهش خاصیت ارتجاعی، شکسته شدن پوست و افزایش چین و چروک را به همراه دارد.

افراد برای اینکه در دوران یائسگی کمتر به پیری پوست دچار شوند باید در معرض نور مستقیم و شدید خورشید نباشند، همچنین باید خشکی پوست خود را به کمک کرم‌های حاوی ویتامین‌های A، C، E، B، هیالورونیک اسید و سرامیدها و چربی‌های پوست جبران کنند. کرم‌های لایه بردار اغلب حاوی آلفا هیدروکسی اسید AHA و بتا هیدروکسی اسید BHA هستند، اشخاصی که در صورت آن‌ها لک ایجاد شده است هم برای رفع این مشکلات باید از کرم‌های حاوی هیالورونیک اسید و سرامیدها و چربی‌های پوست جبران کنند.

تاثیر مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها در کاهش روند پیری پوست که مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها هم روند پیری پوست را به تاخیر می‌اندازد که از جمله این آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توان به مکمل‌های سلنیوم و ویتامین‌های C و E اشاره کرد.

حدود ۳۰ تا ۴۰ سال پیش برای جلوگیری از پیری پوست در دوران یائسگی از هورمون درمانی استفاده می‌شد که امروزه دیگر این روش کارآمد نیست، زیرا هورمون درمانی احتمال ابتلا به سرطان Cancer> تخمدان و رحم را افزایش می‌دهد، برخی افراد هم معتقدند که کرم‌های حاوی استروژن گیاهی با منشاء سویا برای زنان یائسه مفید است.

از اقدامات عملی برای مقابله با چین و چروک در دوران یائسگی می‌توان به استفاده از بوتاکس، فیلر و لیزر تحت نظر متخصص اشاره کرد، امروزه از سلول درمانی هم برای کاهش چین و چروک استفاده می‌شود. برای این منظور سلول‌های فیبروبلاست را از پوست فرد می‌گیرند و آن‌ها را کشت می‌دهند سپس فیروبلات‌های کشت داده شده را به نواحی چین و چروک تزریق می‌کنند، استفاده از امواج مافوق صوت هایفو هم سالیانه یک بار در رفع چین و چروک پوست موثر است.

اقدامات عملی ذکر شده اغلب پس از سن ۴۵ سالگی آغاز می‌شوند و در دوران یائسگی هم نیاز به آنها افزایش پیدا می‌کند.



## چگونه درد آپاندیس را تشخیص دهیم؟

آپاندیس زائده‌ای کوچک و شبیه کرم است که به روده بزرگ چسبیده است. این عضو حاوی مجموعه‌ای از سلول‌های دفاعی بدن است که البته نقش شناخته‌شده‌ای در دفاع عمومی بدن ندارد.

نشانه‌های اولیه آپاندیس درد در ناحیه شکم بی‌اشتهایی تهوع استفراغ تب خفیف عدم توانایی خارج کردن گاز و یا کار کردن روده تورم شکم یبوست یا اسهال راه تشخیص آپاندیس آنچه این عضو مهم می‌کند این است که به دلایلی ممکن است دچار التهاب و تورم شده و باعث عفونت موضعی یا وسیع شکمی شود.

شروع آپاندیسیت علائم کمی دارد. درد در وسط شکم است و گاهی کم و زیاد می‌شود. در این مرحله بیمار بی‌اشتهاست، ولی می‌تواند کارهایش را انجام دهد. پس از چند ساعت درد شدیدتر شده و بتدریج بیشترین شدت درد در قسمت پایینی و راست شکم احساس خواهد شد. در این مرحله تهوع ایجاد می‌شود، ولی استفراغ چندانی وجود ندارد. گرچه آپاندیسیت در همه سنین شایع است، ولی در نوجوانی بیشترین شیوع را دارد و از هر هزار نوجوان دو نفر را در سال مبتلا می‌کند.

علت این بیماری بسته‌شدن لوله باریک داخل زائده آپاندیس است که می‌تواند به التهاب و تورم این زائده منتهی شده و موجب عفونت عفونت‌های لگنی در خانم‌ها

نکته مهم در مورد آپاندیسیت این است که باید از بیماری‌های مشابه افتراق داده شود. برخلاف تصوراتی که بتازگی ایجاد شده معاینه و سیر بیماری مهم‌ترین راه این افتراق است و سونوگرافی گرچه کمک‌کننده است، ولی اگر بخواهد جای معاینه و مصاحبه پزشک و بیمار را بگیرد بسیار گمراه‌کننده خواهد بود.

با چند مثال این موضوع روشن‌تر خواهد شد: بیماری که درد در قسمت پایینی و راست شکم دارد، ولی چند روز متوالی این درد را داشته است به احتمال زیاد مبتلا به آپاندیسیت نیست، زیرا آپاندیسیت در مدت کوتاهی - حداکثر ۴۸ ساعت - به طول انجامیده و اگر جراحی نشود سیر بدی پیدا می‌کند.

چنین دردهایی می‌تواند نتیجه عفونت‌های لگنی در خانم‌ها باشد یا اثر بیماری‌های التهابی روده مثل کرون ایجاد شده باشد. تب ملایمی در سیر بیماری ایجاد می‌شود، ولی تب شدید که بیشتر از ۳۸.۵ درجه باشد می‌تواند نشانه یک بیماری عفونی مثل آبسه‌های شکمی باشد.

پرسیدن زمان شروع آخرین عادت ماهیانه در خانم‌ها و دختران بسیار مهم است. حاملگی خارج رحمی گاهی علائمی دقیقاً شبیه آپاندیسیت خواهد داشت و تاخیر عادت ماهیانه می‌تواند آن را مشخص کند. در دختران جوان اواسط دوره عادت ماهیانه یعنی حدود دو هفته بعد از تاریخ آخرین عادت ممکن است در محل تخمدان راست یعنی دقیقاً جای آپاندیس دردی مشابه آپاندیسیت ایجاد شود.

این درد ساعاتی بعد برطرف شده، ولی ماه بعد تکرار می‌شود و این نکته مهمی در افتراق خواهد بود. علاوه بر معاینه و شرح حال، آزمایش خون و ادرار هم به تشخیص کمک می‌کند. آزمایش ادرار باعث می‌شود بیماری‌هایی مثل سنگ کلیه و عفونت‌های ادراری که می‌تواند علائم آپاندیسیت را تقلید کند، تشخیص داده شوند.

سنگ کلیه باعث می‌شود خون در ادرار ظاهر شود و عفونت ادراری هم باعث ظهور گلبول‌های سفید و باکتری فراوان در ادرار می‌شود. در مان آپاندیسیت، جراحی و درآوردن زائده آپاندیس است.

## چرا گوش فیل‌ها اینقدر بزرگ است؟

فیل‌ها ترجیح می‌دهند در آب و هوای گرم زندگی کنند، عرق کردن برای خنک شدن باعث می‌شود آب بدنشان را از دست بدهند، بنابراین نداشتن غدد عرق یک مزیت به حساب می‌آید.

اندازه گوش‌ها در گونه‌های فیل‌ها تغییر می‌کنند یک راه فیل‌ها برای ارتباط برقرار کردن، استفاده از گوش‌ها است. آن‌ها در طبیعت برای هشدار دادن و ترساندن تهدیدهای احتمالی، گوش‌ها را ناگهان به سمت بیرون باز می‌کنند.

همچنین می‌توانند گوش‌های خود را باز و به سمت بیرون نگه دارند که نشان می‌دهد روی چیزی تمرکز کرده اند یا به چیزی گوش می‌دهند. آن‌ها در اسارت هم این کارها را انجام می‌دهند که به مربیان و نگهبانان آن‌ها کمک می‌کند درکشان کنند و با آن‌ها ارتباط برقرار کنند

فیل‌ها شنوایی خوبی دارند گوش فیل‌ها علاوه بر اینکه مثل تهویه هوا عمل می‌کنند، در شنوایی فوق‌العاده آن‌ها هم نقش دارد. فیل‌ها به خاطر گوش‌های بزرگشان، شنوایی خوبی دارند که به خصوص هنگام شنیدن تهدیدها این یک مزیت به حساب می‌آید. همچنین گوش‌های بزرگشان ممکن است در هدایت صدا به گوش‌ها هم کمک کند.

کمک می‌کند خنک شوند. همچنین گردش خون در رگ‌ها را تسهیل می‌کند که باز هم به نوبه خود به خنک شدن بدن کمک می‌کند. علاوه بر این، به آن‌ها کمک می‌کند مگس‌ها و حشرات را از خودشان دور کند.



فیل‌ها غدد عرق زیادی ندارند. فیل‌ها غدد عرق زیادی ندارند. غدد عرق مانع از گرم شدن بیش از حد انسان‌ها و سایر حیوانات می‌شوند. اما فیل‌ها غدد عرق ندارند (به جز چند تاروی انگشت‌های پیشان) بنابراین گوش‌های بزرگشان به تنظیم دمای بدن آن‌ها کمک می‌کند. چون لبه‌ها در هر فیل منحصر به فرد

وقتی به فیل‌ها فکر می‌کنیم، اولین چیزی که به ذهنمان می‌رسد خرطوم بلند و گوش‌های بزرگ و شل آن‌ها است. شاید فکر کنید تنها کاربرد این گوش‌های بزرگ این است که شنوایی آن‌ها بسیار بهتر از حالت عادی باشد، اما همیشه این طور نیست. در واقع، بزرگ بودن گوش فیل‌ها دلایل مختلفی دارد.

این گوش‌های بزرگ مثل تهویه هوا عمل می‌کند فیل‌ها حیوانات عظیم الجثه‌ای هستند که بین ۲ تا ۶ تن وزن دارند؛ بنابراین به این راحتی‌ها خنک نمی‌شوند و اینجاست که گوش‌های بزرگ آن‌ها به کمکشان می‌آید. فیل‌ها با گوش‌های بزرگشان خود را خنک می‌کنند.

گوش فیل‌ها مثل رادیاتور است، رگ‌های خونی بزرگی دارد که از پشت گوششان قابل مشاهده است. خون در این عروق جریان می‌یابد و خنک می‌شود، سپس به گردش خود ادامه می‌دهد و بقیه قسمت‌های بدن را هم خنک می‌کند.

فیل‌ها از گوش‌های خود به عنوان بادبزنی استفاده می‌کنند شاید دیده باشید که فیل‌ها گوششان را مثل بادبزنی تکان می‌دهند. در واقع آن‌ها با این کار، از گوششان به عنوان بادبزنی‌های بزرگی استفاده می‌کنند که به آن‌ها

### هرگز این پنیرها را نخرید!

رگه‌های آبی روی پنیر، بوی نامطبوع و یک طعم کاملاً خاص، اولین و مهم‌ترین شاخصه پنیرهای کپک‌دار است. «مگه پنیر کپک‌زده هم می‌خورن؟» بله می‌خورن. اما منظور از پنیرهای کپک‌دار این نیست که هر پنیری را که صد سال در یخچال خانه‌مان مانده بخوریم و بعد ادعا کنیم که پنیر کپک‌دار خورده‌ایم. این پنیرها که به تازگی در ایران سر زبان‌ها افتاده، در اصل فرانسوی است. در روش سنتی تهیه آن در مرحله دلمه زدن پنیر به آن نوعی کپک خوراکی وارد می‌کنند که بعد از پروسه آماده شدن آن، کپک‌ها به قسمت‌های مختلف پنیر می‌رسد. این پنیر بو و طعم متفاوتی دارد؛ طعمی مایل به تیزی و شور. البته این عطر و طعم به نوع باکتری تزریق شده و قالبی که پنیرها در آن درست می‌شوند هم دارد؛ بنابراین این نوع کپک در یک شرایط خاص به پنیر تزریق می‌شود و شامل هر پنیر کپک‌زده‌ای نمی‌شود.

معروف‌ترین پنیرهای کپک‌زده، پنیر راکفورت است. کپکی که به راکفورت این خاصیت متفاوت را می‌دهد، قارچی به اسم «پنسیلیوم راکفورتی» است که در غارهای طبیعی پیدا می‌شود. قبلاً تولیدکننده‌های پنیر برای اینکه به این قارچ برسند، نان را به مدت ۶ تا ۸ هفته در غار می‌گذاشتند تا کاملاً کپک زده شود. بعد بخش داخلی نان را خشک و یک پودری از آن درست می‌کردند که به مایع پنیر اضافه می‌شد. امروز، اما این قارچ‌ها در آزمایشگاه کشت می‌شوند و به دلیل ثبات بیشتری که دارند رگه‌های آبی رنگ یکنواختی را بر روی سه میلیون پنیر گردی که هر سال درست می‌شود ایجاد می‌کنند. گفته می‌شود اولین باری که در نوشته‌ها به پنیر رگه آبی اشاره شده سال ۷۹ بعد از میلاد بوده؛ در آنجا یک نویسنده رومی از مزه خوب این پنیر یاد کرده بوده و افسانه‌ای هم از آن بیرون آمده است.

نوع دیگری به نام پنیر کممبر وجود دارد که در آن بعد از دلمه زدن و قالب گیری، کپک‌هایی از خانواده پنی‌سیلین به آن افزوده می‌شود. برای تهیه این پنیر کپک‌زده بعد از قالب‌گیری دلمه، اسپور نوعی کپک با نام پنی‌سیلیوم کممبتری را بر سطح دلمه اسپری می‌کنند. این کپک‌ها ارزش غذایی بالایی داشته و هر یک کیلوگرم این پنیر معادل ۱۰ تا ۱۲ لیتر شیر گاو است و سرشار از املاح معدنی به خصوص کلسیم و فسفر است. این پنیرها در مقایسه با پنیرهای ایرانی تا حدودی ارزش تغذیه‌ای یکسانی داشته و تنها تفاوتشان آن است که پنیرهای اصیل ایرانی در آب نمک غوطه‌ورند، اما اغلب پنیرهای خارجی خشک و حاوی نمک پایینی است. این نوع پنیرها عموماً در سالاد و غذا یا به صورت خالی استفاده می‌شوند و در بین مردم فرانسه یک وعده غذایی را به آن اختصاص می‌دهند.

# بیزن کانادایی



## گوشتی سالم و نماد طبیعت وحشی



خاصی در بازار مواد غذایی کانادا پیدا کرده است. بسطیاری از فروشگاه‌های مواد غذایی، به ویژه فروشگاه‌های ارگانیک و محلی، این گوشت را در بخش محصولات خاص عرضه می‌کنند. گوشت بیزن به شکل‌های مختلفی در دسترس است، از جمله استیک، گوشت چرخ کرده، همبرگر، سوسیس و حتی خوراکی‌های آماده.

در برخی رستوران‌های کانادایی نیز غذاهای تهیه شده با بیزن به عنوان گزینه‌ای محلی و خاص در منو دیده می‌شود. همبرگر بیزن یکی از محبوب‌ترین شکل‌های مصرف این گوشت است و بسطیاری از رستوران‌ها آن را به عنوان جایگزینی سالم‌تر برای همبرگر گاو معرفی می‌کنند.

**نکات مهم در پخت گوشت بیزن:** به دلیل چربی کمتر، گوشت بیزن نیاز به روش پخت متفاوتی نسبت به گوشت گاو دارد. اگر این گوشت با حرارت بالا و زمان طولانی پخته شود، به سرعت خشک و سفت می‌شود. به همین دلیل، بهتر است از حرارت متوسط استفاده شود و زمان پخت کوتاه‌تر باشد.



استفاده از مرینبت، روغن زیتون یا سس‌های ملایم می‌تواند به حفظ رطوبت گوشت کمک کند. همچنین بهتر است گوشت بیزن را تا درجه پخت متوسط یا نیم‌پز آماده کرد تا بافت آن نرم و آبدار باقی بماند.

**انتخابی پایدار و سازگار با محیط زیست:** یکی از مزیت‌های مهم گوشت بیزن، روش پرورش آن است. این حیوانات معمولاً در مراتع آزاد چرا می‌کنند و نیاز کمتری به خوراک‌های فرآوری شده، هورمون‌ها یا آنتی‌بیوتیک دارند. همین موضوع باعث شده بسطیاری از طرفداران محیط زیست، گوشت بیزن را گزینه‌ای پایدارتر نسبت به گوشت گاو بدانند.

پرورش بیزن همچنین می‌تواند به حفظ تعادل اکوسیستم مراتع کمک کند. این حیوانات بخشی از چرخه طبیعی دشت‌های آمریکای شمالی بوده‌اند و حضورشان در طبیعت می‌تواند به تنوع زیستی و سلامت خاک کمک کند.

**تجربه‌ای متفاوت برای مهاجران:** برای بسطیاری از مهاجران، به ویژه ایرانیان، گوشت بیزن تجربه‌ای جدید و متفاوت است. ظاهر آن شبیه گوشت گاو است، اما طعم و بافت خاص خود را دارد. بسطیاری از افرادی که این گوشت را امتحان می‌کنند، آن را خوش طعم و سبک‌تر از گوشت گاو توصیف می‌کنند. امتحان کردن این گوشت می‌تواند راهی برای آشنایی بیشتر با فرهنگ غذایی کانادا باشد. بیزن را می‌توان در غذاهای آشنا مانند کباب، خوراک گوشت، استیک یا حتی همبرگر استفاده کرد. با کمی تغییر در روش پخت، می‌توان آن را با ذائقه ایرانی نیز هماهنگ کرد.

**نکاتی برای خرید گوشت بیزن:** در هنگام خرید گوشت بیزن، بهتر است به رنگ و بافت آن توجه کنید. این گوشت معمولاً رنگی تیره‌تر از گوشت گاو دارد و چربی کمتری در آن دیده می‌شود. خرید از فروشگاه‌های معتبر یا قصابی‌هایی که گوشت‌های محلی و ارگانیک عرضه می‌کنند، می‌تواند کیفیت بهتری را تضمین کند.

همچنین بهتر است در ابتدا مقدار کمی از این گوشت تهیه شود تا با طعم و روش پخت آن آشنا شوید. پس از آن می‌توان آن را به طور منظم در برنامه غذایی قرار داد.

**جمع‌بندی:** بیزن نه تنها یکی از نمادهای طبیعت کانادا است، بلکه به عنوان منبعی سالم، کم‌چرب و خوش طعم از گوشت نیز شناخته می‌شود. تاریخچه عمیق این حیوان در فرهنگ بومی، روش‌های طبیعی پرورش، ارزش غذایی بالا و نقش آن در اکوسیستم، باعث شده است گوشت بیزن جایگاه ویژه‌ای در بازار مواد غذایی کانادا پیدا کند. برای کسانی که به دنبال تجربه‌ای تازه و سالم در رژیم غذایی خود هستند، بیزن انتخابی جذاب و متفاوت است؛ انتخابی که هم با طبیعت این سرزمین پیوند دارد و هم با سبک زندگی سالم‌تر هماهنگ است.

کاهش یافت. این وضعیت باعث شد دولت‌ها و گروه‌های حفاظت از محیط زیست برنامه‌هایی برای احیای جمعیت بیزن‌ها اجرا کنند. با ایجاد پارک‌های ملی و مزارع پرورش بیزن، جمعیت این حیوان به تدریج افزایش یافت و امروز بیزن‌ها دوباره در بخش‌هایی از کانادا و ایالات متحده دیده می‌شوند.

**بیزن در طبیعت کانادا:** بیزن‌ها بیشتر در دشت‌ها و مراتع با زندگی می‌کنند و به خوبی با شرایط آب‌وهوایی سخت سازگار هستند. این حیوانات پوشش ضخیم و پشم‌مالویی دارند که آن‌ها را در برابر سرمای شدید زمستان‌های کانادا محافظت می‌کند. برخلاف بسطیاری از دام‌های اهلی، بیزن‌ها می‌توانند در دمای بسیار پایین زنده بمانند و حتی زیر برف علف پیدا کنند. همین ویژگی‌ها باعث شده است که پرورش آن‌ها در مراتع طبیعی، بدون نیاز به شرایط پیچیده صنعتی، امکان‌پذیر باشد.

در برخی پارک‌های ملی کانادا مانند پارک ملی وود بوفالو، هنوز هم می‌توان گله‌های بیزن را در طبیعت مشاهده کرد. دیدن این حیوانات عظیم‌الجثه در دشت‌های وسیع، یکی از تجربه‌های خاص برای گردشگران و علاقه‌مندان به طبیعت است.

**تفاوت بیزن با گاو:** در نگاه اول، بیزن شبیه گاو به نظر می‌رسد، اما تفاوت‌های مهمی میان این دو وجود دارد. بیزن‌ها بدنی بزرگ‌تر، شانه‌هایی برجسته‌تر و پوششی پشم‌آلودتر دارند. از نظر رفتاری نیز، بیزن‌ها کمتر اهلی شده‌اند و رفتار طبیعی‌تری نسبت به گاوها دارند. آن‌ها در محیط‌های باز و طبیعی زندگی می‌کنند و معمولاً به خوراک‌های صنعتی و مکمل‌های شیمیایی وابستگی ندارند. این سبک زندگی طبیعی‌تر باعث می‌شود گوشت بیزن سالم‌تر و کم‌چرب‌تر باشد. از نظر طعم، گوشت بیزن کمی شیرین‌تر و غنی‌تر از گوشت گاو توصیف می‌شود. بافت آن نرم و لطیف است و اگر به درستی پخته شود، بسیار لذیذ و آبدار خواهد بود. با این حال، به دلیل چربی کمتر، گوشت بیزن نسبت به گوشت گاو سریع‌تر خشک می‌شود و نیاز به دقت بیشتری در زمان پخت دارد.

**ارزش غذایی گوشت بیزن:** یکی از مهم‌ترین دلایل محبوبیت گوشت بیزن، ارزش غذایی بالای آن است. این گوشت نسبت به گوشت گاو، چربی و کالری کمتری دارد و در عین حال سرشار از پروتئین باکیفیت است. همچنین مقدار قابل توجهی آهن، روی و ویتامین‌های گروه B در آن وجود دارد. این ترکیبات برای سلامت عضلات، سیستم ایمنی و تولید انرژی در بدن اهمیت زیادی دارند.

به همین دلیل، گوشت بیزن گزینه‌ای مناسب برای افرادی است که به دنبال رژیم غذایی سالم‌تر یا کاهش مصرف چربی هستند. ورزشکاران، افرادی که رژیم‌های پرپروتئین دارند یا کسانی که به سلامت قلب و عروق خود اهمیت می‌دهند، معمولاً از این گوشت استقبال می‌کنند.

**جایگاه بیزن در آشپزی کانادایی:** در سال‌های اخیر، گوشت بیزن جایگاه

بیزن یکی از نمادهای شناخته شده طبیعت آمریکای شمالی و به ویژه دشت‌های وسیع کانادا است. این حیوان عظیم‌الجثه که شباهت زیادی به گاو دارد، قرن‌ها در فرهنگ بومیان این سرزمین نقش اساسی داشته و امروزه نیز به عنوان منبعی سالم و باکیفیت از گوشت شناخته می‌شود. در سال‌های اخیر، گوشت بیزن به دلیل ارزش غذایی بالا، روش‌های طبیعی پرورش و طعم متفاوتش، توجه بسطیاری از مصرف‌کنندگان و سرآشپزها را در کانادا و حتی سایر کشورها جلب کرده است. برای بسطیاری از مهاجران نیز آشنایی با این گوشت، بخشی از تجربه شناخت فرهنگ غذایی و طبیعت کانادا محسوب می‌شود.

**بیزن؛ حیوانی با تاریخچه‌ای عمیق:** بیزن‌ها زمانی به تعداد میلیون‌ها رأس در دشت‌های آمریکای شمالی زندگی می‌کردند و بخش مهمی از زندگی بومیان این منطقه را تشکیل می‌دادند. این حیوانات نه تنها منبع اصلی تغذیه بودند، بلکه تقریباً تمام بخش‌های بدنشان کاربرد داشت. از گوشت بیزن برای تهیه غذاهای مختلف استفاده می‌شد، پوست آن برای ساخت لباس، پتو و سرپناه به کار می‌رفت و استخوان‌ها و شاخ‌ها تبدیل به ابزار و وسایل روزمره می‌شد. برای بسطیاری از قبایل بومی، بیزن تنها یک حیوان نبود، بلکه بخشی از هویت فرهنگی و معنوی آن‌ها محسوب می‌شد و در



داستان‌ها و آیین‌هایشان جایگاه ویژه‌ای داشت. با ورود اروپایی‌ها به آمریکای شمالی و گسترش شهرنشینی و راه‌آهن در قرن نوزدهم، شکار بی‌رویه بیزن‌ها آغاز شد. این شکار گسترده باعث شد جمعیت این حیوان در مدت کوتاهی به شدت کاهش یابد و حتی در آستانه انقراض قرار بگیرد. در برخی مناطق، جمعیت بیزن‌ها از میلیون‌ها رأس به چند صد رأس

## صرافی پنج ستاره

### Vinco Forex WINCO

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

منوچهر قربانیان

**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**  
4010 Saint Catherine 0, Suite 210 Montreal, QC H3Z 1P2 | 514 846 0221 | 514 585 2345 | Fax: 514 846 2168  
WWW.laphotoshop.ca

\* این بیماران همیشه یک کیسه پراز انواع رادیوگرافی، نوارهای قلبی و مغزی، تست ورزش، سونوگرافی و جواب آزمایش به همراه خود دارند.

\* گاهی افراد خودبیمارانگاری دچار حمله‌های وحشت‌زدگی می‌شوند که در اثر نگرانی‌های خودبیمارانگاران است.

\* مبتلایان ممکن است با خواندن یا شنیدن مطالبی درباره بیماری، یا بیمار شدن یک فرد آشنا یا با مشاهده و احساس رویدادهای بدنی خود وحشت زده شوند.

\* ترس از بیماری اغلب به ویژگی اصلی فرد، موضوع گفتگوهای روزمره و واکنش فرد به فشارهای روانی زندگی تبدیل می‌شود.

\* معاینه بالینی یا جواب منفی آزمایش‌ها، تنها به مدت کوتاه موجب اطمینان بخششی بیمار می‌گردد.

\* مبتلایان به این اختلال، اغلب معتقدند به آنها توجه کافی نمی‌شود و ممکن است به طور مبرم در برابر ارجاع به مراکز بهداشت روانی مقاومت کنند.

\* بیماران با اختلال ترس از بیماری هیچگاه قانع نمی‌شوند و در نتیجه از پزشکشان بیزار می‌شوند.

\* این بیماری سیر مزمن و عود کننده و مقاومی دارد و ممکن است چند سال طول بکشد و مراجعات مکرر به پزشکان و حتی بستری شدن‌های متعدد و تکرار آزمایش‌های گوناگون در سابقه فرد وجود داشته باشد.

#### درمان هیپوکندریا

انواع موقتی هیپوکندریا معمولا با مشاوره و گاه با مصرف داروهای ضد اضطراب قابل درمان است. اما پزشکان و متخصصان سلامت روانی معتقدند که درمان خودبیمارانگاری در نوع بلندمدت آن دشوار است. مخصوصا در افرادی که به اختلال‌های اضطرابی و افسردگی هم مبتلا هستند.

چون درمانجویان وقتی احساس می‌کنند نگرانی آنها جدی گرفته نمی‌شود عصبانی می‌شوند. درمان دارویی اضطراب و افسردگی در این افراد کمک کننده است.

این داروها باید به مدت سه ماه ادامه داشته باشند. در برخی موارد داروهایی مانند فلوکستین برای کاستن از نگرانی‌شان در مورد سلامتی و روان درمانی نیز می‌تواند موثر باشد ولی بسیاری از این افراد اعتقاد چندانی به آن ندارند و این درمان را کامل نمی‌کنند.

هر چند که احتمال طولانی شدن دوره درمان وجود دارد و تمایل به داشتن نگرانی مفرط از سلامتی ممکن است کاملا از بین نرود.

با این حال بیمار مبتلا به هیپوکندریا می‌تواند به عنوان اولین قدم، دریابد که دچار اضطراب است و یک بیماری جسمی ندارد و بتدریج از اضطراب خود بکاهد.

# خودبیمارانگاری یا هیپوکندریا چیست؟

درباره بیماری می‌شوند. برای نمونه فردی که در مورد ابتلا به بیماری قلبی اشتغال ذهنی دارد با توجه به فقدان یافته‌های مربوط به معاینه بدنی، یا حتی آنژیوگرافی قلبی مطمئن نخواهد شد.

#### اعتقاد به داشتن بیماری

خودبیمارانگاری در کودکی ترس از بیماری در کودکان بر اساس شکایات از کنش وری بد جسمانی، احساس بدی وضع سلامت یا پیش بینی اضطراب آمیز بیمار شدن در آینده مشخص تر می‌شود و بدین ترتیب شاهد رفتارهایی هستیم که دلمشغولی کودک را نسبت به وضع بدنی خود نشان می‌دهند:

\* نگرانی همیشگی نسبت به سلامت خود یا نسبت به یک بیماری احتمالی  
\* خستگی مبهمی که مانع کار یا حتی بازی می‌شود  
\* دردها یا ناراحتی‌هایی در اعضای مختلف، سردرد، اختلال‌های دیداری، دل درد، پا درد، حالت تهوع و جز آن

خودبیمارانگاری در نوجوانی  
\* ترس‌های مبتنی بر خودبیمارانگاری در نوجوانی به صورت سردرد، نگرانی درباره قلب، ترس‌های مربوط به خون، شکایات‌های مربوط به ناحیه شکمی خود را نشان می‌دهد.

ویژگی‌های افراد خودبیمارانگاری  
\* در مقایسه با دیگران به تندرستی خود توجه بیشتری نشان می‌دهند، اما به طور کلی عادات بهداشتی بهتری ندارند.  
\* افرادی که ترس از بیماری دارند اغلب دارای سابقه پزشکی مفصل و طولانی می‌باشند.

\* روابط اجتماعی این افراد تیره می‌شود زیرا فرد مبتلا به خودبیمارانگاری با بیماری خود اشتغال ذهنی داشته و اغلب درمان و توجه ویژه‌ای را انتظار دارد.

\* زندگی خانوادگی آنان ممکن است مختل شود زیرا اشتغال ذهنی با عملکردهای فردی در زندگی آنان تداخل کرده و سبب عدم موفقیت شغلی او می‌شود.

\* در موارد بسیار شدید فرد ممکن است به طور کامل ناتوان و از کار افتاده شود.

ترس از بیماری یا خودبیمارانگاری یا هیپوکندریا یک اختلال روانی است که فرد مدام نگرانی مفرط در مورد سلامتی خود دارد و بخش زیادی از زمان خود را صرف بررسی نشانه‌های بیماری‌ها و مراجعه به پزشک می‌کند. در این مقاله با این اختلال، نشانه‌ها و درمانش بیشتر آشنا می‌شویم.

که عبارتند از:

#### اشتغال ذهنی

اشتغال ذهنی در خودبیمارانگاری ممکن است به کارکردهای بدنی (مانند ضربان قلب، تعریق، یا حرکات دودی لوله گوارش)، نابهنجاری‌های جسمی مبهم و نامشخص (مانند قلب خسته، رگهای دردناک) مربوط باشد. شخص این نشانه‌ها یا علائم را به یک بیماری مشکوک نسبت می‌دهد.

ترس از بیماری یا عقیده بی‌مورد در مورد ابتلا به بیماری به رغم اطمینان بخششی پزشکی دوام داشته باشد

معاینه‌های بدنی مکرر، آزمون‌های تشخیصی و اطمینان بخششی از جانب پزشک کمتر موجب کاهش نگرانی یا ناراحتی

میان همه گروه‌های سنی و طبقات اجتماعی ممکن است ظاهر شود. در تمام سنین می‌تواند اتفاق بیفتد، اوج ابتلا در مردان در سنین سی سالگی و در زنان در سنین چهل سالگی است. این بیماری دارای سه بعد است

معاینه‌های مکرر، این بیماران به ایمنی خاطر دست نمی‌یابند و برای یافتن کمکی موثر، مدام از یک پزشک به پزشک دیگر مراجعه می‌کنند.

شیوع اختلال ترس از بیماری در زنان و مردان یکسان است و در



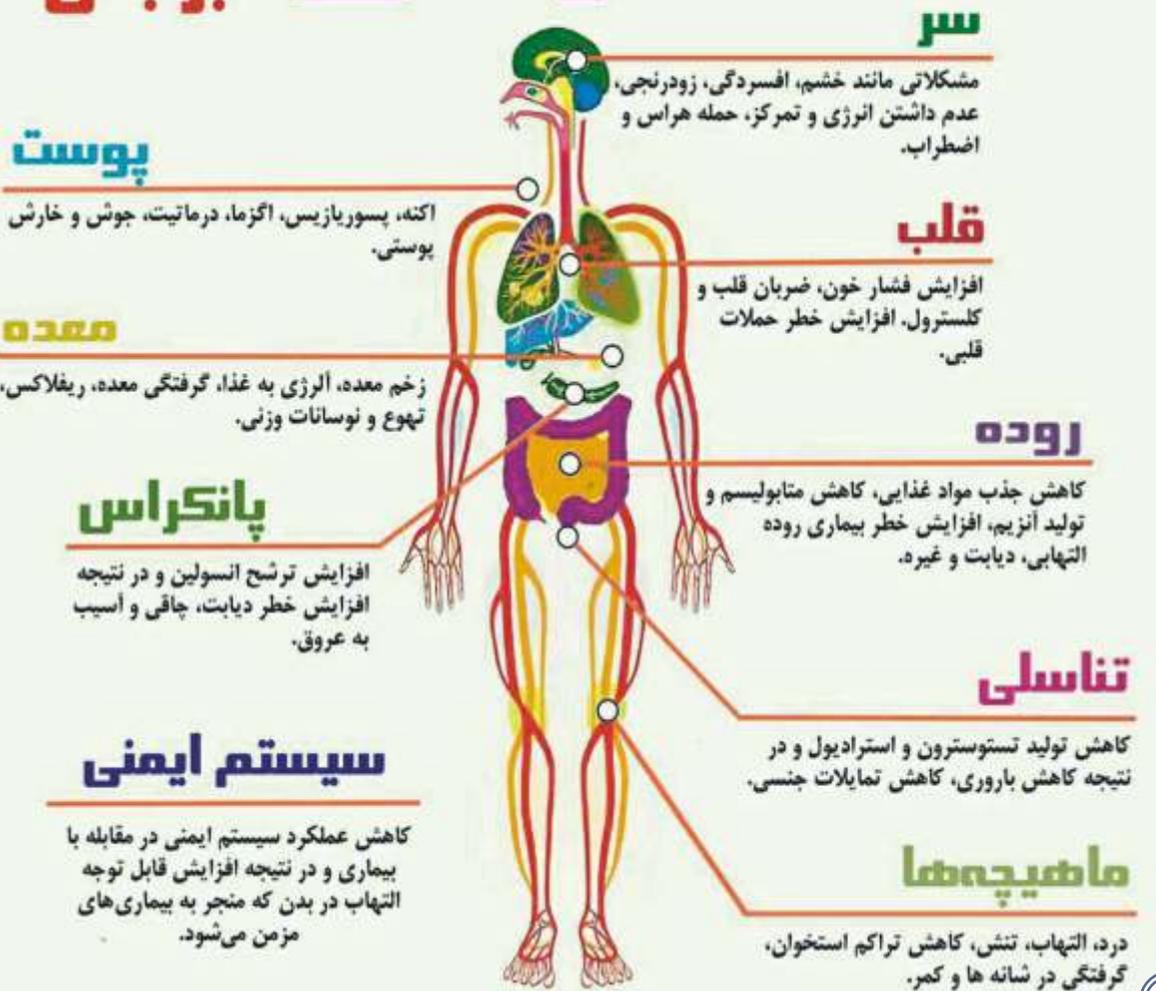
#### خودبیمارانگاری چیست؟

خودبیمارانگاری یا هیپوکندریا عارضه‌ای روانی است که با اشتغالاتی و سواسی که فرد درباره وضع سلامت خود دارد مشخص می‌شود. به عبارت دیگر خودبیمارانگاری به نوعی اشتغال ذهنی بیمار به ترس از بیمار شدن یا اعتقاد وی مبنی بر ابتلا به یک بیماری جدید گفته می‌شود.

در این عارضه بیمارانوسان‌های بهنجار جسمانی مانند سرفه موقت، آزردهای سطحی پوست یا تعرق را به منزله علائم یک بیماری وخیم، تفسیر کرده و پیوسته در طلب کمک و مواظبت است.

کوشش‌های دوستان، خویشاوندان یا پزشکان به منظور منصرف کردن بیماران از این افکار به جایی نمی‌رسند و به رغم

## تاثیر استرس بر بدن



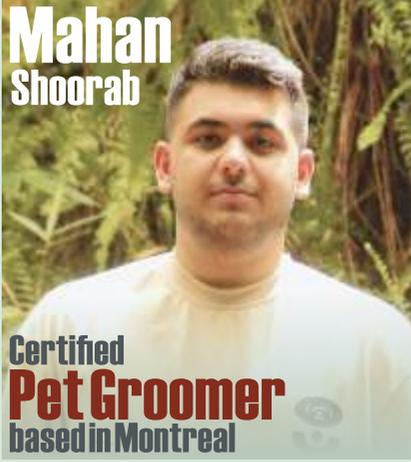
## راهنمای نگهداری از حیوانات خانگی در مونترال؛

از گرومینگ  
تا زمستان‌های سرد

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

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

438-993-4462



Certified  
Pet Groomer  
based in Montreal



انتخاب نژاد نامناسب برای زندگی آپارتمانی مراجعه نکردن منظم به دامپزشک آگاهی از این نکات می‌تواند از بسیاری مشکلات جلوگیری کند.

#### انتخاب گرومر و دامپزشک مناسب

پیدا کردن یک گرومر و دامپزشک قابل اعتماد، بخش مهمی از نگهداری حیوان در مونترال است. بهتر است قبل از انتخاب، درباره تجربه، نظرات مشتریان و خدمات ارائه‌شده تحقیق کنید. ارتباط خوب میان صاحب حیوان، گرومر و دامپزشک می‌تواند تأثیر زیادی در سلامت و آرامش حیوان داشته باشد.

#### جمع‌بندی

نگهداری از حیوان خانگی در مونترال، تجربه‌ای لذت‌بخش اما مسئولیت‌پذیر است. قوانین شهری، هزینه‌های بالاتر، زمستان‌های سرد و استانداردهای مراقبتی در کانادا باعث می‌شود صاحبان پت نیاز به آگاهی و برنامه‌ریزی بیشتری داشته باشند. توجه به تغذیه مناسب، گرومینگ منظم، مراجعه دوره‌ای به دامپزشک و آمادگی برای شرایط آب‌وهوایی، از مهم‌ترین اصول نگهداری موفق حیوان در این شهر است. بارعایت این نکات، حیوان خانگی می‌تواند زندگی سالم‌تر و راحت‌تری داشته باشد و صاحبش نیز از زیباترین همراهی‌ها لذت ببرد.

در کانادا، برنامه واکسیناسیون و معاینه دوره‌ای بسیار جدی گرفته می‌شود. حتی حیواناتی که از خانه خارج نمی‌شوند، باید طبق برنامه مشخص واکسن بزنند. معاینات سالانه به تشخیص زودهنگام بیماری‌ها کمک می‌کند و از هزینه‌های سنگین درمانی در آینده جلوگیری می‌کند.

همچنین در بسیاری از شهرها، میکروچیپ کردن حیوان توصیه می‌شود. این کار باعث می‌شود در صورت گم شدن حیوان، شناسایی و بازگرداندن آن بسیار سریع‌تر انجام شود.

#### اهمیت آموزش و رفتار

در محیط شهری مانند مونترال، آموزش حیوان اهمیت زیادی دارد. سگ‌هایی که به‌درستی آموزش ندیده‌اند، ممکن است در آپارتمان یا فضاهای عمومی مشکل ایجاد کنند. آموزش‌های پایه مانند: راه رفتن با قلابه

دستشویی در محل مناسب اطاعت از فرمان‌های ساده برای زندگی شهری ضروری است. کلاس‌های آموزش سگ در بسیاری از مراکز حیوانات در مونترال برگزار می‌شود و می‌تواند برای صاحبان تازه‌کار بسیار مفید باشد.

#### اشتباهات رایج صاحبان پت تازه‌وارد

بسیاری از مهاجران تازه‌وارد با تصور شرایط ایران، حیوان خانگی خود را به کانادا می‌آورند یا پس از ورود، پت می‌گیرند. اما چند اشتباه رایج وجود دارد: نادیده گرفتن هزینه‌های واقعی نگهداری بی‌توجهی به برنامه گرومینگ نداشتن برنامه برای زمستان

دارد. استفاده از درخت گربه، اسباب‌بازی و محل‌های استراحت مختلف باعث می‌شود گربه از نظر ذهنی و جسمی فعال بماند.

#### آمادگی برای زمستان‌های مونترال

زمستان مونترال می‌تواند برای حیوانات خانگی چالش‌برانگیز باشد. دمای بسیار پایین، برف و نمک خیابان‌ها می‌تواند به پنجه و پوست حیوان آسیب بزند.

#### برای محافظت از حیوان در زمستان:

برای سگ‌های کوچک یا موکوتاه، لباس زمستانی تهیه کنید. از پماد محافظ پنجه یا کفش مخصوص سگ استفاده کنید. بعد از هر پیاده‌روی، پنجه‌ها را با آب ولرم بشویید تا نمک و مواد شیمیایی پاک شود. زمان پیاده‌روی را در روزهای بسیار سرد کوتاه‌تر کنید.

گربه‌هایی که در خانه زندگی می‌کنند نیز در زمستان به توجه بیشتری نیاز دارند. هوای خشک داخل خانه ممکن است باعث خشکی پوست شود، بنابراین استفاده از مرطوب‌کننده هوا می‌تواند مفید باشد.

#### مراجعه منظم به دامپزشک



موی حیوانات نیاز به مراقبت بیشتری دارد. گره خوردن مو، خشکی پوست و تجمع آلودگی می‌تواند باعث مشکلات پوستی و ناراحتی حیوان شود.

#### برنامه گرومینگ بسته به نوع حیوان و نژاد متفاوت است. به‌طور کلی:

سگ‌های موکوتاه: هر ۶ تا ۸ هفته سگ‌های موبلند: هر ۴ تا ۶ هفته گربه‌ها: بسته به نژاد، هر چند ماه یک‌بار گرومینگ معمولاً شامل شست‌وشو، کوتاهی مو، تمیز کردن گوش، کوتاه کردن ناخن و بررسی پوست است. انجام منظم این کارها باعث می‌شود مشکلات سلامتی زودتر تشخیص داده شود.

#### مراقبت از حیوان در آپارتمان

بیشتر ساکنان مونترال در آپارتمان زندگی می‌کنند و این موضوع روی سبک نگهداری حیوان تأثیر می‌گذارد. سگ‌ها به پیاده‌روی منظم نیاز دارند و باید حداقل دو تا سه بار در روز بیرون برده شوند. حتی در زمستان، این برنامه باید حفظ شود.

برای گربه‌ها، فراهم کردن محیط غنی‌شده در خانه اهمیت زیادی

خانگی به خانه جدید، بهتر است شرایط قرارداد اجاره به‌دقت بررسی شود.

#### هزینه‌های واقعی نگهداری پت

یکی از مهم‌ترین تفاوت‌ها میان نگهداری حیوان در کانادا و ایران، هزینه‌هاست. در مونترال، هزینه نگهداری یک سگ یا گربه می‌تواند قابل توجه باشد. این هزینه‌ها شامل موارد زیر می‌شود:

غذا و تشویقی  
ویزیت دامپزشک و واکسن‌ها  
گرومینگ دوره‌ای  
بیمه حیوان خانگی  
لوازم جانبی و اسباب‌بازی  
در صورت بروز بیماری یا حادثه، هزینه‌های دامپزشکی ممکن

است به چند صد یا حتی چند هزار دلار برسد. به همین دلیل، بسیاری از صاحبان پت در کانادا از بیمه حیوانات استفاده می‌کنند تا بخشی از هزینه‌های درمانی جبران شود.

#### انتخاب غذای مناسب

بازار غذای حیوانات در کانادا بسیار گسترده و متنوع است. از برندهای اقتصادی تا محصولات



ارگانیک و تخصصی برای نژادها و شرایط خاص در دسترس است. انتخاب غذای مناسب باید بر اساس سن، وزن، سطح فعالیت و شرایط سلامتی حیوان انجام شود.

غذاهای با کیفیت معمولاً پروتئین بالا، مواد نگهدارنده کم‌تر و ترکیبات طبیعی‌تری دارند. اگرچه قیمت این غذاها بیشتر است، اما در درازمدت می‌تواند از مشکلات سلامتی و هزینه‌های دامپزشکی جلوگیری کند. مشورت با دامپزشک یا گرومر می‌تواند به انتخاب مناسب‌تر کمک کند.

#### اهمیت گرومینگ در کانادا

گرومینگ در کانادا فقط یک موضوع ظاهری نیست، بلکه بخشی مهم از سلامت حیوان محسوب می‌شود. در آب‌وهوای سرد و خشک مونترال، پوست و

زندگی با حیوان خانگی در مونترال تجربه‌ای متفاوت از بسیاری شهرهای دیگر است. این شهر با وجود فضای سبز، پارک‌های مخصوص سگ‌ها و فرهنگ نسبتاً پذیرا نسبت به حیوانات، شرایط خوبی برای صاحبان پت فراهم کرده است. با این حال، قوانین شهری، آب‌وهوای سرد، هزینه‌ها و استانداردهای نگهداری در کانادا باعث می‌شود زندگی با حیوان خانگی در اینجا نیازمند آگاهی و برنامه‌ریزی بیشتری باشد. برای بسیاری از ایرانیان تازه‌وارد، این تفاوت‌ها گاهی غافلگیرکننده است. در این راهنما، مهم‌ترین نکات نگهداری از سگ و گربه در مونترال، از گرومینگ و تغذیه تا آمادگی برای زمستان، بررسی می‌شود.

#### شناخت قوانین و مسئولیت‌ها

در مونترال، نگهداری از حیوان خانگی با قوانین مشخصی

همراه است. سگ‌ها باید در شهرداری ثبت شوند و پلاک مخصوص داشته باشند. این پلاک نشان می‌دهد که حیوان تحت نظارت و مسئولیت صاحبش است. در صورت گم شدن سگ، این پلاک کمک می‌کند حیوان سریع‌تر به صاحبش برگردد. همچنین در بیشتر فضاهای عمومی، سگ‌ها باید با قلابه کنترل شوند و ورود آن‌ها به برخی مکان‌ها محدود است.

در بسیاری از ساختمان‌های اجاره‌ای نیز قوانین خاصی درباره حیوانات وجود دارد. بعضی ساختمان‌ها اجازه نگهداری سگ یا گربه را نمی‌دهند یا محدودیت وزنی برای سگ‌ها تعیین می‌کنند. بنابراین قبل از آوردن حیوان

## آرش شکور

کارشناس رسمی  
املاک مسکونی و تجاری  
در مونترال و حومه

۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹

Arash@londonogroup.com



## جلوگیری از سیلاب: استراتژی‌های ضروری برای حفاظت از ملک شما

کردن آب جمع شده در اطراف پی ساختمان کمک می‌کنند. بازرسی و نگهداری منظم نودان‌ها و سیستم‌های زهکشی نیز یک اقدام پیشگیرانه مهم است. این کار بهتر است در بهار و پاییز انجام شود تا اطمینان حاصل شود که مسیر عبور آب مسدود نیست و آب باران به درستی از ساختمان دور می‌شود. نصب اکستنشن در انتهای نودان‌ها کمک می‌کند آب در فاصله‌ای دورتر از پی ساختمان تخلیه شود و در اطراف خانه تجمع نکند. در برخی موارد، اصلاح شیب زمین اطراف ملک نیز می‌تواند راه حل مؤثری باشد تا آب به سمت خیابان هدایت شود و نه به سمت ساختمان. هدف اصلی این اقدامات، جلوگیری از جمع شدن آب در نزدیکی پی و کاهش فشار بر سازه خانه است.

علاوه بر این، نصب زهکش‌های محافظ در اطراف پنجره‌های نزدیک به سطح زمین، به ویژه پنجره‌های زیرزمین، می‌تواند مانع نفوذ آب در زمان بارندگی‌های شدید شود. این اقدام ساده، در بسیاری از موارد از ورود مستقیم آب به داخل خانه جلوگیری می‌کند.

### مالکان خانه چه اقداماتی می‌توانند در میان مدت برای حفاظت بهتر انجام دهند؟

در بازه زمانی میان مدت، یکی از بهترین اقدامات، انجام بازرسی‌های دوره‌ای توسط متخصصان است. استفاده از خدمات یک بازرسی ساختمان یا لوله‌کش حرفه‌ای می‌تواند به شناسایی نقاط ضعف احتمالی در پی ساختمان، لوله‌های فاضلاب و سیستم‌های زهکشی کمک کند. این کارشناسان می‌توانند مشکلاتی را تشخیص دهند که شاید در نگاه اول قابل مشاهده نباشند. رسیدگی و تعمیر این نقاط ضعف پیش از وقوع سیلاب، می‌تواند تفاوت بزرگی در میزان خسارت ایجاد کند. به عبارت دیگر، پیشگیری معمولاً بسیار کم هزینه‌تر از تعمیرات پس از حادثه است. همچنین شناخت دقیق وضعیت ملک و سطح ریسک آن در برابر نفوذ آب، به مالکان کمک می‌کند تصمیم‌های بهتری درباره تعمیرات، بیمه و حتی فروش احتمالی خانه در آینده بگیرند. داشتن گزارش‌های بازرسی و مدارک مربوط به اقدامات پیشگیرانه نیز می‌تواند اعتماد خریداران بالقوه را افزایش دهد و ارزش ملک را حفظ کند.

می‌شود. همچنین شرکت‌های بیمه ممکن است برای املاک واقع در مناطق پرخطر، حق بیمه بالاتری تعیین کنند یا حتی ارائه پوشش بیمه‌ای را محدود کنند. به همین دلیل، پیش‌بینی این خطرات و انجام اقدامات پیشگیرانه برای محافظت از سرمایه‌گذاری، تصمیمی هوشمندانه و ضروری است.

### چه اقداماتی می‌توان برای جلوگیری از خسارت‌های زیاد انجام داد؟

با افزایش بارش‌های شدید و سرریز سیستم‌های فاضلاب شهری، توجه به لوله‌کشی زیرزمین و سیستم‌های تخلیه آب اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده است. اگر خانه شما دچار سیلاب شده، اولین قدم این است که منبع نفوذ آب به دقت شناسایی شود. دانستن اینکه آب از کجا و چگونه وارد خانه شده، به شما کمک می‌کند اقدامات اصلاحی مؤثرتری انجام دهید و از تکرار مشکل جلوگیری کنید.

یکی از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه، نصب شیرهای جلوگیری از برگشت آب در سیستم فاضلاب است. این تجهیزات مانع از آن می‌شوند که فاضلاب در زمان فشار زیاد به داخل لوله‌های خانه برگردد. در برخی موارد، نصب شیرهای دوگانه در زیرزمین می‌تواند ایمنی بیشتری ایجاد کند و احتمال نفوذ آب را به حداقل برساند. علاوه بر این، اطمینان از عملکرد صحیح پمپ‌های تخلیه آب اهمیت زیادی دارد، زیرا این پمپ‌ها به خارج

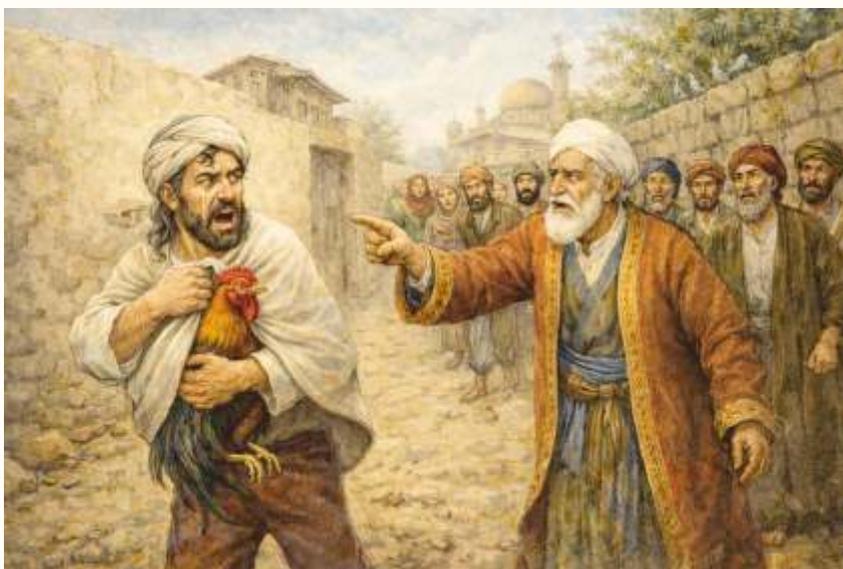
در حالی که منتظریم راهکارهای اساسی تری برای کاهش فشار بر زیرساخت‌های آبی شهری اجرا شود، مالکان خانه نیز می‌توانند با چند اقدام ساده و پیشگیرانه، خطر خسارت‌های ناشی از سیلاب‌های آینده را کاهش دهند. افزایش بارش‌های ناگهانی و سرریز آب در مناطق شهری نشان می‌دهد که مدیریت آب‌های سطحی و فاضلاب تنها وظیفه نهادهای شهری نیست و آمادگی در سطح خانه نیز نقش مهمی در کاهش خسارت‌ها دارد. آگاهی از خطرات و اقدام به موقع می‌تواند تفاوت زیادی در میزان آسیب و هزینه‌های بعدی ایجاد کند.

### پیامدهای بلندمدت سیلاب‌ها برای مالکان خانه چیست؟

سیلاب تنها به خسارت‌های فوری و قابل مشاهده محدود نمی‌شود. حتی پس از خشک شدن آب، پیامدهای بلندمدت آن می‌تواند به مراتب پرهزینه‌تر و پیچیده‌تر باشد. نفوذ رطوبت به سازه ساختمان می‌تواند باعث تضعیف پی، دیوارها و کف شود و در طول زمان خرابی‌های ساختاری ایجاد کند. رشد قارچ و کپک نیز یکی از رایج‌ترین پیامدهای سیلاب است که علاوه بر آسیب به مصالح ساختمانی، می‌تواند سلامت ساکنان را نیز تهدید کند. از سوی دیگر، خانه‌هایی که سابقه سیلاب دارند، معمولاً با کاهش ارزش ملک مواجه می‌شوند و در برخی موارد، فروش آن‌ها دشوارتر



## امثال و حکم فارسی بهرام نصیری



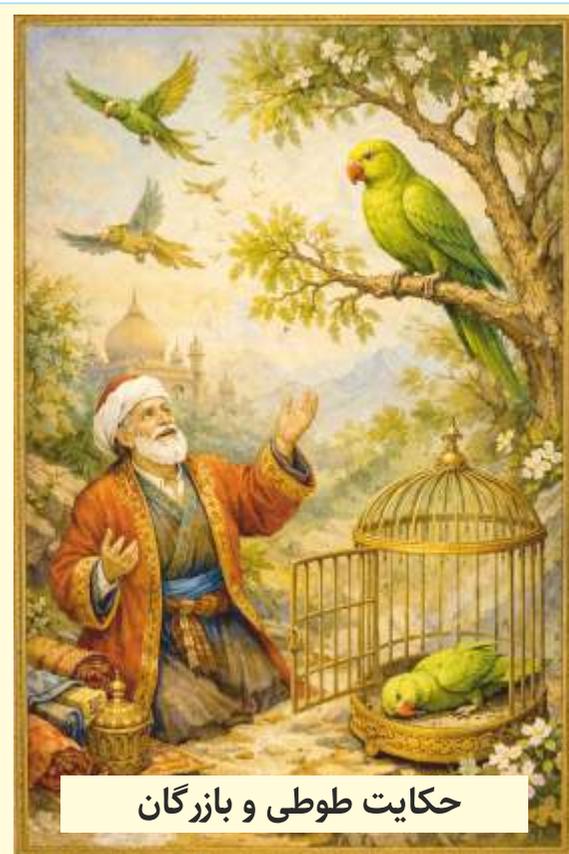
### قسم حضرت عباس یا دم خروس

پیراهنش بیرون کشید و آن را به صاحبش برگرداند و به سرعت از آنجا خارج شد. مصداق و کاربرد این ضرب‌المثل برای کسانی است که برای موضوعی قسم دروغ می‌خورند ولی واقعیت امر برای دیگران روشن است

آورد که به حضرت عباس قسم من چیزی نذر دیدم رهایم کنید! در این هنگام پیرمرد دانایی در جمع روستاییان گفت؛ مرد حسابی قسم حضرت عباس را قبول کنیم یا دم خروس را که از پیراهنت بیرون زده؟! نزد بیچاره بناچار خروس را از زیر

روزی روزگاری دزدی با وارد شدن به روستایی وارد یکی از خانه‌های آنجا شد، هرچه گشت چیزی در خانه نیافت و قصد خروج از خانه را داشت که صدای مرغ و خروسان را در حیاط خانه شنید.

به طرف لانه ماکیان رفت و با زحمت زیاد توانست خروسی بگیرد و آن را زیر پیراهنش پنهان کند. با سرو صدای مرغان صاحبخانه از خواب بیدار شد و بدنبال دزد در کوچه دوید و اهالی ده نیز که سر و صدای شنیدند به کمک وی شتافته و دنبالش کردند. دزد بی نوا غافل از آن که کوچه‌ای که در آن می‌دود بن بست است در انتهای آن بدام افتاد و داد و فغان بر



### حکایت طوطی و بازرگان

بازرگان ماجرا را برای طوطی خود بزرگ کرد. طوطی با شنیدن خبر، او نیز لرزید و بی‌جان بر کف قفس افتاد. بازرگان هر اسان پنداشت او نیز مرده است و در قفس را گشود تا بیرونش اندازد. همان دم طوطی جان گرفت، پرید و بر شاخه‌ای از درخت نشست!

حکایت طوطی و بازرگان از حکایت‌های مشهور مثنوی معنوی مولانا است. بازرگانی طوطی سخنگو و زیبایی در قفس داشت که بسیار به آن وابسته و علاقه مند بود. او روزی عزم سفر به هندوستان را داشت، از اهل خانه و خدمه خود یکی یکی پرسید که چه سوغاتی می‌خواهند تا از هندوستان برایشان به ارمان بیاورد تا اینکه نوبت به طوطی محبوبش رسید، طوطی گفت:

«چون به هندوستان رفتی و طوطیان آزاد را دیدی، سلام و اندوه مرا برسان و بگو طوطی‌ای در قفس دارم که آرزوی آزادی دارد؛ از آنان بپرس چه راهی پیش پای من است.»

بازرگان به هندوستان رسید و در هنگام مراجعت از مرغان همه را فراهم نمود دست آخر پیام طوطی اش را به طوطیان آزادی که در میان درختان آزاد می‌گشتند رساند.

ناگهان یکی از طوطیان آزاد با شنیدن این سخن لرزید و نقش بر زمین شد! بازرگان از سفر بزرگشت و سوغات ندیمان و کنیزان خود را به آنان داد و تا نوبت به طوطی محبوبش رسید طوطی به او گفت ای پیام مرا رساندی؟

تنها بازار نوروزی  
در منطقه وست آیلند

# بازار نوروزی

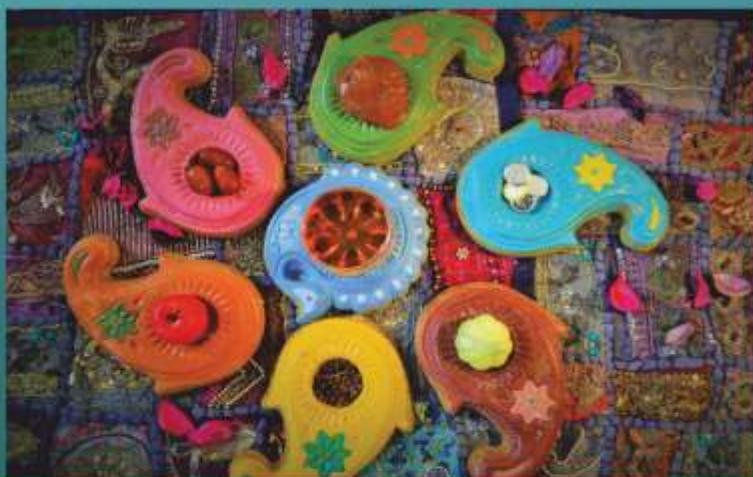


الجهن فرهنگی ایرانیان وست آیلند  
IRANIAN CULTURAL SOCIETY  
OF WEST ISLAND MONTREAL

## 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 لطفا با ایمیل یا  
شماره تلفن زیر تماس بگیرید

(۵۱۴)۳۵۸-۱۷۹۱

icsow1985@gmail.com

www.icsow.ca



# Bazaar

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

 **BazaarFood.ca**

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

Downtown Store: 1905 Saint-Catherine St W, H3H1M3

(514) 846 1617

Westmount Store: 4051 Saint-Catherine St W, H3Z3J8

(438) 771 8778

 bazaar.epicerie

 superbazaar

 bazaariraniansuper



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

## گروه املاک شیرخدایی

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



**Roza Mohammadi**  
Real Estate Broker

## رزا محمدی

مشاور املاک مسکونی و تجاری

www.rozammohammadi.com

- با بیش از ۳۰ سال سابقه تجربه موفق در امور سرمایه گذاری، خرید، فروش، اجاره ملک و ارزش گذاری ملک
- با داشتن ۱۵ سال سابقه همکاری با بانکهای مختلف کانادا و با در اختیار داشتن تیم کارآزموده
- امکان مشاوره و کمک برای انجام کلیه خدمات مالی در زمینه تامین وام بانکی و دریافت تاییدیه وام بانکی

امکان انجام مشاوره رایگان برای خرید ملک  
بویژه برای هموطنان ارجمندی که  
دارای ورک 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

YADGARJEWELRY YADGARJEWELRY YADGARJEWELRY.COM



## مهدی انصاری

مشاور رسمی املاک مسکونی در مونترال

کارشناس ارشد مهندسی عمران (کنکور دیا)



**\$1,499,000**  
2375 Ch. Lucerne MV114, Mont-Royal (Montréal) H3R2K5  
3 bd - 2 ba - 12 m - 1431 SqFt - 2025 yr. built

**\$749,000**  
435 19e Avenue, Montréal (Lachine) (Montréal) H8S3R9  
3 bd - 1+1 ba - 2 m - 2004 yr. built

**\$649,000**  
2060 Rue Peel # 1113, Montréal (Ville-Marie) (Montréal) H3A0J1  
1 bd - 1 ba - 5 m - 669 SqFt - 2024 yr. built

**\$465,000**  
1400 Boul. René-Lévesque O. # 1605, Montréal (Ville-Marie) (Montréal) H3G1T6  
1 bd - 1 ba - 5 m - 566.18 SqFt - 2020 yr. built

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