

در این شماره:

جشن‌های ایرانیان / جشن نوروز

هوش مصنوعی

دیابت: آنچه باید درباره این بیماری خاموش بدانید

معرفی شخصیت‌های شاهنامه - سیاوش

نقش و اهمیت تشکل‌های اجتماعی فارسی‌زبان در خارج از کشور

و مطالب متنوع دیگر ...

فصلنامه رسمی کانون ایرانیان ویکتوریا- شماره ۲۰۲- اسفند ۱۴۰۳

Official Quarterly Magazine of The Iranian Society of Victoria- ISSN:2981-9474- Issue 202- March 2025

# گلستان

## چین جشن فرخ از آرزو به مانند از آرزو خورشید یاروگا



## فهرست

۱	سخنی با شما
۲	جشن‌های ایرانیان / ۱- جشن نوروز
۵	شعر بهار
۶	هوش مصنوعی (AI)
۱۱	داستان شب چهارشنبه‌سوری
۱۳	سفره هفت‌سین: ترکیبی از نمادهای فرهنگی و خواص تغذیه‌ای
۱۷	شعر
۱۸	روز جهانی زن
۲۰	رنگ‌های پر کاربرد در فرهنگ و هنر ایرانی
۲۲	نسخه‌های خطی و تصویری شاهنامه
۲۶	دیابت: آنچه باید درباره این بیماری خاموش بدانید
۲۹	نقش و اهمیت تشکل‌های اجتماعی فارسی‌زبان در خارج از کشور
۳۰	سنگ‌های کلیه: شیوع، علل، پیشگیری و درمان
۳۲	سیر قلیه گیلانی
۳۳	شاید نور تو باشی و فایل صوتی و تصویری
۳۵	معرفی شخصیت‌های شاهنامه- سیاوش
۳۹	فعالیت‌های گروه جوانان ویکتوریا (آیریس)
۴۱	شعر اختیار جبری و فایل صوتی
۴۲	معرفی هنرمندان و فایل صوتی
۴۳	اعلام نتایج فراخوان طراحی جلد مجله نوروزی ۱۴۰۴ گلبانگ
۴۶	جدول کلمات متقاطع
۴۸	طبع‌آزمایی
۴۹	نظرسنجی
۵۰	راهنمای ارسال مقالات

کانون ایرانیان ویکتوریا برای انتشار شماره بعدی نشریه اینترنتی گلبانگ مقاله می‌پذیرد. از تمامی فارسی‌زبانان مقیم ایالت ویکتوریا استرالیا که در این زمینه یادداشت، جستار، نقد و عکس دارند دعوت می‌کند تا مطالب خود را برای درج در نشریه گلبانگ به آدرس ایمیل ذیل ارسال کنند.

[golbang@aisov.org.au](mailto:golbang@aisov.org.au)

مطالب دریافت و تایید شده توسط شورای سردبیری گلبانگ تا تاریخ دهم می ۲۰۲۵، در شماره آتی گلبانگ منتشر می‌شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مجله گلبانگ به وبسایت کانون ایرانیان ویکتوریا مراجعه فرمایید:

[www.aisov.org.au](http://www.aisov.org.au)

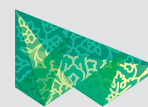
منابع مقالات منتشر شده در دفتر مجله موجود می‌باشد.

# گلبانگ

فصلنامه رسمی کانون ایرانیان ویکتوریا  
شماره استاندارد بین‌المللی: ۹۴۷۴-۲۹۸۱  
شماره ۲۰۲- اسفند ۱۴۰۳

Official Quarterly Magazine of  
The Iranian Society of Victoria  
ISSN: 2981-9474  
Issue 202-March 2025

فصلنامه گلبانگ، خبرنامه داخلی کانون ایرانیان ویکتوریا بوده و به عنوان یکی از کانال‌های رسمی ارتباطی این نهاد با اعضا تلقی می‌گردد.



**AISOV**  
Australian Iranian  
Society of Victoria  
کانون ایرانیان ویکتوریا

شورای سردبیری:

فرهنگ‌و هنر: سونیا اصفهانی (سرگروه) و سارا سیف  
تاریخ: فرهاد ملکی (سرگروه)  
دانش: میترا زرانی (سرگروه) و رضا داوری  
اطلاعات عمومی و سرگرمی: عصمت  
امیراحمدی (سرگروه)، امیدسرخ‌ی و افروز رحیمیان

روابط عمومی: امید سرخی

هماهنگ کننده: رضا داوری

طراح گرافیک: مرضیه جلایی

اجرای مولتی‌مدیا: محمد ربیعی

تصویر روی جلد: شیما هدایتی

تصویر پشت جلد: عطیه اکبری

همکاران این شماره هیات تحریریه:

مسعود ایرانی، محمدرضا سبحانی، همایون زرگر،

اکرم فلاح، مروارید کل‌شناس‌راد، مسعود

ظهوری و تبنا ظفری

ضمن ارج نهادن به آزادی عقاید، از درج مطالب

ارسالی بدون نام و نشان معذوریم. درج مطالب

رسیده دلیل بر تأیید آنها نمی‌باشد.

حق انتخاب، ویرایش و چاپ مطالب برای هیات

تحریریه و در نهایت هیات مدیره کانون محفوظ

می‌باشد.

### نشانی دفتر کانون:

Level 1, 79 Mahoney's Road  
Forest Hill VIC 3131

Telephone

03 9894 2644

Email

[info@aisov.org.au](mailto:info@aisov.org.au)

Website

[www.aisov.org.au](http://www.aisov.org.au)

## سخنی با شما

ویکتوریا، جمعی از مقامات سیاسی، فرهنگی و اجتماعی، و نمایندگان از گروه‌های مختلف جامعه همراه خواهد بود. برگزاری این مراسم در یکی از مهم‌ترین نهادهای دولتی ایالت ویکتوریا نشان‌دهنده اهمیت فرهنگ و سنت‌های ایرانی در جامعه چندفرهنگی استرالیا است. این گردهمایی نه تنها فرصتی ارزشمند برای گرامیداشت نوروز و معرفی این جشن کهن به سیاست‌گذاران و سایر گروه‌های فرهنگی است، بلکه بستری مناسب برای تعامل و گفتگو میان جامعه ایرانیان و مقامات دولتی فراهم می‌آورد. کانون ایرانیان ویکتوریا، به‌عنوان یکی از قدیمی‌ترین و معتبرترین تشکلهای جامعه ایرانی در این ایالت، همواره نقشی کلیدی در حفظ و ترویج فرهنگ ایرانی و حمایت از حقوق و منافع ایرانیان مقیم استرالیا ایفا کرده است. برگزاری این مراسم در سطح پارلمانی، می‌تواند به تحکیم جایگاه این کانون در تعامل با دولت و دیگر نهادهای رسمی کمک کرده و مسیر را برای همکاری‌های گسترده‌تر در زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی هموار سازد.

## کانون ایرانیان ویکتوریا - AISOV

حامی هم‌زیانان و همشهریان عزیز در برگزاری دوره‌های کوتاه و بلند آموزشی، هنری و اطلاع‌رسانی به‌منظور خدمت به جامعه می‌باشد.

جهت برگزاری کنفرانس، سمینار و کارگاه‌های اطلاع‌رسانی و آموزشی با ما از طریق ایمیل [info@aisov.org.au](mailto:info@aisov.org.au) تماس بگیرید.

طی سه ماه گذشته با پیوستن تعدادی از متخصصان و فرهیختگان جامعه ایرانی به شورای سردبیری گلبنگ، این مجله می‌تواند بیش از پیش با ارائه مطالب پر بار و ارزشمند در خدمت جامعه ایرانی و فارسی زبان ویکتوریا و استرالیا باشد. تشکیل چهار کارگروه فرهنگ و هنر، تاریخ، دانش و سرگرمی در بخش شورای سردبیری، به علاوه فعال شدن بخش مجزای روابط عمومی بزودی می‌تواند باعث بهبود کیفی این فصلنامه قدیمی ایرانیان ایالت ویکتوریا استرالیا شود.

بار دیگر، نوروز از راه می‌رسد و همراه با آن، جشن باشکوه چهارشنبه‌سوری با همکاری دولت ویکتوریا، در مقیاسی گسترده‌تر و با کیفیتی بالاتر از سال‌های گذشته توسط کانون ایرانیان ویکتوریا برگزار خواهد شد. این رویداد فرهنگی و جشن ملی که ریشه در تاریخ و سنت‌های کهن ایران دارد، فرصتی بی‌نظیر است برای گردهمایی ایرانیان، فارسی‌زبانان و سایر علاقه‌مندان از ملیت‌های مختلف تا آغاز سال نو را جشن بگیرند و با فرهنگ باستانی ایران زمین بیشتر آشنا شوند. امسال، این جشن در فضایی وسیع‌تر و با امکانات بهتری اجرا خواهد شد تا امکان حضور پرشورتر و راحت‌تر شرکت‌کنندگان فراهم شود. با توجه به استقبال گسترده از این مراسم در سال گذشته، تمهیداتی ویژه برای افزایش ظرفیت و ارائه خدمات رفاهی بهتر اندیشیده شده است. از جمله این اقدامات می‌توان به افزایش تعداد مکان پارک خودروهای شخصی نزدیک به مکان برگزاری مراسم، ساماندهی بهتر ورود و خروج شرکت‌کنندگان و تجهیز فضای پارک به امکاناتی مناسب برای خانواده‌ها و کودکان اشاره کرد.

یکی از بخش‌های مهم این جشن، برنامه‌های تفریحی و سرگرمی متنوعی است که برای گروه‌های سنی مختلف تدارک دیده شده است. از اجرای موسیقی زنده و رقص‌های سنتی گرفته تا برپا کردن آتش، تمامی تلاش بر آن است تا لحظاتی بیادماندنی برای شرکت‌کنندگان رقم بخورد. علاوه بر این، غرفه‌های متعددی در زمینه ارائه غذاهای ایرانی، صنایع‌دستی، سوغات و سایر محصولات فرهنگی برپا خواهد شد تا بازدیدکنندگان بتوانند تجربه‌ای کامل از فرهنگ و هنر ایرانی داشته باشند. افزایش تعداد غرفه‌های اختصاص یافته به بیزنس‌های ایرانی، نه تنها فرصتی برای معرفی برندها، محصولات و خدمات آن‌ها فراهم می‌کند، بلکه به شبکه‌سازی حرفه‌ای و تعامل تجاری میان ایرانیان و سایر شرکت‌کنندگان کمک خواهد کرد. این رویداد فرصتی کم‌نظیر برای صاحبان کسب‌وکار است تا با جامعه بزرگ‌تر استرالیا ارتباط برقرار کرده و بازار خود را گسترش دهند. امسال نیز فصلنامه گلبنگ نه تنها با انتشار ویژه‌نامه‌ای نوروزی، بلکه با ارائه برنامه‌های فرهنگی متنوع در غرفه کانون ایرانیان ویکتوریا، حضوری پررنگ در این جشن خواهد داشت. از علاقه‌مندان دعوت می‌شود تا با مراجعه به غرفه گلبنگ، در فعالیتهای داوطلبانه علمی، فرهنگی و هنری مشارکت کنند و همراه با ما در حفظ و گسترش فرهنگ ایرانی سهیم باشند. تقویم نوروزی این مراسم هم حاصل تلاش فصلنامه گلبنگ در تلاش است که مناسبت‌های ایرانی را برای خانواده‌های فارسی زبان یادآوری نماید.

در کنار این مراسم، همچون سال‌های گذشته، مراسم نوروز در پارلمان ویکتوریا نیز برگزار خواهد شد. این رویداد فرهنگی که به یکی از مهم‌ترین مناسبت‌های جامعه ایرانیان مقیم ویکتوریا تبدیل شده است، با حضور اعضای کانون ایرانیان

تاریخ

## جشن‌های ایرانیان / ۱ - جشن نوروز

گرد آورنده: فرهاد ملکی



تحویل سال در حافظیه - سال ۱۴۰۱

ابوریحان بیرونی دانشمند بزرگ قرن چهارم هجری در بخشی از کتاب آثارالباقیه به ذکر جشن‌ها و مناسبات ایران باستان پرداخته. او که بنا به گفته خودش در این کتاب از منابع زرتشتی نیز استفاده کرده از ۳۴ جشن سالیانه نام برده. باید توجه داشت که جشن‌هایی مثل نوروز و مهرگان هر کدام چندین روز ادامه داشته. به این ترتیب می‌توان گفت که برخلاف دوران اخیر که تعداد زیادی از روزهای سال روزهای عزاداری است، روزگاری بیش از دو ماه در سال روزهای جشن و شادی بودند. این جشن‌ها که بعضی از آنان تا کنون ادامه دارند عبارت بودند از: جشن نوروز، جشن شب یلدا، جشن‌های ماهیانه مثل جشن مهرگان، جشن‌های آتش و جشن‌های آفرینش (گاهانبار). در داستان‌هایی از شاهنامه نیز به پیدایش بعضی از این جشن‌ها اشاره شده.

## نام روزهای ماه در ایران باستان

برای درک بهتر جشن‌های ایرانی نیاز است نام روزهای ماه را بدانیم. باید دانست که گاه شمار قدیمی پارسی ۱۲ ماه و هر ماه ۳۰ روز داشت و پنج روز پایانی سال به نام پنجه دزدیده خوانده می‌شد. در این گاه‌شمار هفته به صورت امروزی وجود نداشت ولی هر روز نام خودش را داشت. اگر نام روز و ماه یکی می‌شد، آن روز جشن بر پا می‌شد (جشن‌های ماهانه). هرماه با هرمزدروز (روز خداوند) شروع می‌شد و سه بار به نام دی‌روز (روز دادار یا خداوند) در روزهای هشتم، پانزدهم و بیست و سوم هر ماه تکرار می‌شد که به نوعی تقسیمات هفتگی محسوب می‌شد. هفت روز ابتدای هر ماه با نام هرمزد (اهورا مزدا - خداوند) شروع شده و سپس روزهای دوم تا هفتم به نام‌های ۶ امشاسپند (ایزدان برتر) به ترتیب تاریخ ملاقات آنها با زرتشت پیامبر بودند.



سفره هفت سین، تمبر پستی جمهوری آذربایجان

۱- هرمزد	۸ - دی	۱۵- دی	۲۳- دی
۲- بهمن	۹ - آذر	۱۶- مهر	۲۴- دین
۳- اردیبهشت	۱۰- آبان	۱۷- سروش	۲۵- ارد
۴- شهریور	۱۱- خورشید	۱۸- رشن	۲۶- اشتاد
۵- سپندارمذ	۱۲- ماه	۱۹- فروردین	۲۷- آسمان
۶- خرداد	۱۳- تیر	۲۰- بهرام	۲۸- زامیاد
۷- امرداد	۱۴- گوش	۲۱- رام	۲۹- مهر اسپند
		۲۲- باد	۳۰- انیران

### چهارشنبه‌سوری

این جشن از غروب آخرین سه شنبه سال شروع و تا نیمه شب ادامه دارد که همراه با بر افروختن آتش و پریدن از روی آن است. نام این جشن به دو صورت معنی شده، بعضی سور را به معنی جشن و مهمانی و عده‌ای آنرا سرخ معنی کرده‌اند. چنان‌که لفظ اصفهانی آن چهارشنبه‌سرخ است. گفته شده که این جشن در ایران باستان با جشن امروزی تفاوت‌هایی داشته و بعد از اسلام و طی سال‌ها تغییراتی کرده زیرا همان‌طور که ذکر شد در تقویم قدیمی ایران هر روز ماه نام خودش را داشت، پس جشنی مختص چهارشنبه وجود نداشته. بر طبق روایت‌ها جشن آتش جزیبی از جشن‌های مذهبی در پنج روز آخر سال یعنی پنجه دزدیده بوده. طبق اعتقادات ایرانیان قدیم در این روزها فروهرها (ارواح مقدس) و ارواح درگذشتگان به دیدن خویشان و آشنایان می‌آمدند و مردم برای خوش‌آمدگویی و نشان دادن خوشحالی، روی پشت بام‌ها آتش روشن کرده و شادی و پایکوبی می‌کردند.

### اهمیت جشن و شادی در فرهنگ ایرانی

در دین مزدا پرستی که دین ایرانیان باستان بود جهان صحنه برخورد میان خیر و شر است. در این دین اشته (راستی) نیروی زندگی است و ازمزدا سرچشمه می‌گیرد و در برابر آن دروج (دروغ و پلیدی) قرار دارد. مزدا پرستان وظیفه دارند که شادی را در جهان گسترش دهند زیرا شادی به نیروهای نیک در نبرد با نیروهای شر یاری می‌رساند. در برابر آن غم پدیده ایست که سرشت آن از تاریکی اهریمن است و جز نابودی شادی آفرینان اهورایی مقصودی ندارد.

### جشن نوروز

نوروز را می‌توان مهم‌ترین جشن ایرانی دانست که قدمت آن به هزاران سال می‌رسد. این جشن هر ساله با شروع اولین روز بهار (اول فروردین یا روز هرمزد) آغاز می‌شود. در شاهنامه پیدایش نوروز اینطور شرح داده شده: جمشید شاه پس از اصلاحات بزرگ در کشور و پس از آنکه از وضعیت مستحکم حکومتش اطمینان حاصل کرد تصمیم گرفت دیگر نقاط جهان را ببیند و ابتدا با کشتی به دیگر سرزمین‌ها سفر کرد، سپس تخت زرینی ساخت که توسط چند دیو به پرواز در می‌آمد. روز بازگشت او به کشور نوروز نامیده شد.

### روز جهانی نوروز

نوروز امروزه علاوه بر ایران در بسیاری از کشورهای جهان روز جشن اعلام شده و تعطیل رسمی است. در تاریخ ۸ مهر ۱۳۸۸ به پیشنهاد کشور ازبکستان نوروز توسط سازمان علمی فرهنگی سازمان ملل متحد (یونسکو) به عنوان میراث معنوی به ثبت رسید و در ۴ اسفند همان سال، مجمع عمومی سازمان ملل روز ۲۱ مارس را به نام روز جهانی نوروز در تقویم خود جای داد.

### روزهای مهم نوروز

امروزه جشن‌های نوروز با جشن آتش چهارشنبه‌سوری در غروب آخرین سه‌شنبه سال شروع شده و از روز اول فروردین به مدت سیزده روز ادامه دارد که ۱۲ روز آن به نشانه ۱۲ ماه سال و روز سیزدهم، سیزده به در (دره) است که روز ایزد باران است و مردم این روز را در طبیعت (دره و دشت) می‌گذرانند.



نشسته بر او شاه فرمانروا  
شگفتی فرو مانده از بخت او  
مر آن روز را روز نو خواندند  
بر آسوده از رنج روی زمین  
می و جام و رامشگران خواستند  
به ما ماند از آن خسروان یادگار

چو خورشید تابان میان هوا  
جهان انجمن شد بر آن تخت او  
به جمشید بر گوهر افشاندند  
سر سال نو هرمز فرودین  
بزرگان به شادی بیاراستند  
چنین جشن فرخ از آن روزگار

### اول فروردین - روز هرمزد

ابوریحان این روز را روز آغاز جهان، روز به پادشاهی رسیدن کیومرث و نیز روز کشف نیشکر توسط جمشید شاه دانسته.

### ششم فروردین - روز خرداد

ایرانیان به این روز اهمیت زیادی می‌دادند و آن را نوروز بزرگ می‌نامیدند زیرا این روز را متعلق به ایزد مواظبت‌کننده آب‌ها می‌دانسته‌اند و نیز گفته شده که تولد زرتشت در این روز بوده. ابوریحان نقل کرده که در این روز مردم هنگام سپیده‌دم از خواب برخاسته و درقنات یا حوض خود را می‌شویند و به یکدیگر آب می‌پاشند. جشن نوروز بزرگ بعد از اسلام تدریجاً اهمیت خود را از دست داد.

### سیزدهم فروردین، روز تیر - سیزده به در

روز سیزدهم ماه بنام روز تیر (تشتیر) است که ایزد باران است. بنا به سنت‌های گذشته پس از ۱۲ روز جشن و شادی، ایرانیان در این روز به در (دره) و دشت رفته و با شادی و پایکوبی از تشتیر، ایزد باران تشکر می‌کردند، معمولاً در عصر این روز و در آخرین لحظات جشن باران کمی باریده که موجب شادمانی می‌شد. بر خلاف بعضی از روایات که روز سیزده نحس دانسته شده و گفته شده مردم برای مبارزه با نحسی به طبیعت می‌روند باید گفت کلمه نحس یک کلمه وارداتی است و چنانکه گفته شد روز ۱۳ متعلق به ایزد باران است و در فرهنگ ایرانی مبارک است.

### منابع

اوستا کهن‌ترین گنجینه مکتوب ایران  
باستان - هاشم رضی، چهارشنبه‌سوری  
و پیوند آن با زرتشتیان - سایت امرداد،  
ویکی‌پدیا، آیین نوروز در آیینه آثارالباقیه  
- تارنمای خراسان زمین



## فرهنگ و هنر

### بهار

اکنون بهار و بربط و می روبراه شد  
 در جام چشم تو می، یک نگاه شد  
 رقصید دل به نغمه آن چشم‌های نور  
 چون پیچکی به سرو انگشت و کوک شور  
 ماهور من نفسم آتشین ز تو ست  
 آوای سوزناک دلم دلنشین ز توست  
 هر صبح با تو و بلبل به باغ عشق  
 گیرم ز آغوش گرمت سراغ عشق  
 آری بهار داغ نگاهت چو آتش است  
 سوز و گداز بهاران دلکش است  
 زخمی بزن به چنگ دلم ای همه بهار  
 بشنو کرشمه‌ای چو چکاوک به شاخسار  
 تا می، زند ز نرگس جام نگاه تو  
 چونان هزار مست بخواند به راه تو  
 گردونه گشت و باز کنارت بهار شد  
 روز نو آمد و همه جا سبزه زار شد  
 خوش پیش روی تو بادا بهار جان  
 به باد روزگار به ما و همه جهان

### درباره شاعر:

مروارید کل شناس‌راد

متولد: ۱۳۵۵/۱۰/۲۴

تحصیلات: فوق لیسانس مرمت بناهای تاریخی، فوق لیسانس معلمی از دانشگاه لتروپ

پیشه: دبیر هنرهای تجسمی و موسیقی

ساکن: ملبورن، استرالیا

آثار چاپ شده: مجموعه در دست چاپ به دو زبان فارسی و اینگلیسی

دانش

## هوش مصنوعی (AI) - فرصت یا تهدید در دنیای تجارت

گردآورنده: سونیا صادقیان اصفهانی



درک هوش مصنوعی که تحولات زیادی را از سیستم‌های ساده مبتنی بر قوانین گرفته تا موجودات خودمختاری که قادر به یادگیری، استدلال و حتی نشان دادن رفتارهایی شبیه به انسان هستند پشت سر گذاشته است، برای ارزیابی فرصت‌ها و تهدیدهایی که برای کسب‌وکارها و تجارت‌ها به همراه دارند، امری اجتناب ناپذیر است. با استناد به جدیدترین ادبیات موجود در این زمینه، در این بحث، انواع مختلف هوش مصنوعی از ساده‌ترین تا پیشرفته‌ترین را بررسی کرده و نحوه تأثیرگذاری آن‌ها بر عملیات تجاری و تهدیدات آن‌ها تحلیل می‌شود.

## هوش مصنوعی محدود (هوش مصنوعی ضعیف): نیروی محرکه کنونی در کاربردهای تجاری

### (Narrow AI (Weak AI): The Current Workhorse of Business Applications)

هوش مصنوعی محدود، که به عنوان هوش مصنوعی ضعیف نیز شناخته می شود، برای انجام کارهای خاص و حل مشکلات تعریف شده طراحی شده است. این سیستم ها تحت یک محدوده خاص عمل می کنند و هوش عمومی ندارند. مثال هایی از این سیستم ها شامل چت بات ها، سیستم های پیشنهاددهی و ابزارهای تحلیل پیش بینی در عملیات تجاری می شوند. در مقایسه با انسان ها، سیستم های هوش مصنوعی محدود در انجام وظایف خاص در حوزه خود بسیار موفق هستند (مک کینزی و همکاران، ۲۰۲۴) و در حال حاضر به طور گسترده ای توسط کسب و کارها برای بهبود کارایی، تجربه مشتری و تصمیم گیری ها مورد استفاده قرار گرفته اند. به عنوان مثال، سیستم های پیشنهاددهی مبتنی بر هوش مصنوعی در تجارت الکترونیکی با استفاده از تاریخچه مرور و ترجیحات مشتریان، تجربه های شخصی سازی شده را ارائه می دهند. علاوه بر این، چت بات های هوش مصنوعی با پاسخ به سوالات روتین از هزینه های عملیاتی کاسته و رضایت مشتری را افزایش می دهند (سازمان همکاری اقتصادی و توسعه، ۲۰۲۴). اما با وجود کارایی، هوش مصنوعی محدود نیز خطراتی را به همراه دارد. همانطور که مک کینزی (۲۰۲۴) اشاره می کند، وابستگی به هوش مصنوعی در تصمیم گیری هایی مانند استخدام یا تأیید وام می تواند در صورت طراحی و آموزش نادرست الگوریتم ها منجر به سوگیری ها شود. علاوه بر این، خودکارسازی وظایف روتین مانند پشتیبانی مشتری یا فروش می تواند منجر به جابجایی شغلی قابل توجهی شود. کسب و کارهایی که نتوانند این نگرانی های اخلاقی یا خطرات جابجایی نیروی کار را برطرف کنند، ممکن است با آسیب به شهرت و نارضایتی کارکنان مواجه شوند (سازمان همکاری اقتصادی و توسعه، ۲۰۲۴).

## هوش مصنوعی عمومی (هوش مصنوعی قوی): گامی به سوی تصمیم گیری خودمختار

### (General AI (Strong AI): A Step Toward Autonomous Decision-Making)

هوش مصنوعی عمومی یا هوش مصنوعی قوی، جهشی قابل توجه از هوش مصنوعی محدود است. این سیستم ها قادر به انجام هر نوع کار فکری هستند که یک انسان می تواند انجام دهد. اگرچه هنوز به این سطح از هوش مصنوعی دست نیافته ایم، پیشرفت های چشمگیر در یادگیری ماشین و شبکه های عصبی ما را به سیستم هایی نزدیک تر کرده است که قادر به درک زمینه، استدلال و سازگاری در وظایف مختلف هستند (شاخص هوش مصنوعی استنفورد، ۲۰۲۴). در آینده، هوش مصنوعی عمومی می تواند عملیات تجاری را با انجام تصمیمات پیچیده ای که در حال حاضر نیاز به مداخله انسان دارند، متحول کند. به عنوان مثال، هوش مصنوعی می تواند به طور خودمختار استراتژی های مالی را مدیریت کرده، زنجیره های تأمین را اداره کند یا محصولات نوآورانه ای را با تجزیه و تحلیل حجم زیادی از داده ها از حوزه های مختلف ایجاد کند. علاوه بر این، هوش مصنوعی قوی می تواند تخصیص منابع را بهینه کرده، استراتژی های عملیاتی را بهبود بخشد و به طور بالقوه فرصت های جدیدی در بازار کشف کند (شاخص هوش مصنوعی استنفورد، ۲۰۲۴). اما هوش مصنوعی عمومی چالش های قابل توجهی برای کسب و کارها به همراه دارد. توانایی آن در جایگزینی تصمیم گیری انسان ها می تواند منجر به از دست رفتن مشاغل شود که نیاز به حل مشکلات پیچیده و تفکر استراتژیک دارند. همچنین، نگرانی های اخلاقی جدی در مورد کنترل و مسئولیت تصمیمات هوش مصنوعی وجود دارد. همانطور که مک کینزی و همکاران (۲۰۲۴) اشاره می کنند، کسب و کارهایی که بدون شفافیت کافی هوش مصنوعی را به کار می گیرند، ممکن است با بی اعتمادی مصرف کنندگان مواجه شوند. علاوه بر این، چارچوب های نظارتی هنوز در حال توسعه هستند و احتمال سوءاستفاده از هوش مصنوعی برای اهداف شوم مانند عملیات مالی جعلی یا دستکاری بازار، تهدیدات قابل توجهی برای کسب و کارها به شمار می آید (سازمان همکاری اقتصادی و توسعه، ۲۰۲۴).

## هوش مصنوعی فوق هوشمند: آینده هوش مصنوعی و بزرگ ترین تهدید

### (Superintelligent AI: The Future of AI and the Greatest Threat)

هوش مصنوعی فوق هوشمند به سطحی از هوش مصنوعی اشاره دارد که به طور قابل توجهی از توانایی های شناختی انسان در تقریباً همه زمینه ها، از جمله خلاقیت علمی، حکمت عمومی و تعاملات اجتماعی، فراتر است. در حالی که این نوع هوش مصنوعی همچنان نظری و حدس و گمانی است، پیشرفت های اخیر در یادگیری ماشین، شبکه های عصبی و رایانش کوانتومی ممکن است در نهایت زمینه ساز سیستم هایی باشند که قادر به رفتارهای فوق هوشمند هستند (ریسرچ گیت، ۲۰۲۴). هوش مصنوعی فوق هوشمند می تواند با خودکارسازی تصمیم گیری های پیچیده، نوآوری در محصولات فراتر از توانایی های انسان و پیشبرد پیشرفت ها در فناوری، پزشکی و مالی، کسب و کارها را به شدت متحول کند. توانایی آن در تجزیه و تحلیل

و پردازش داده‌ها با سرعت و دقت بی‌سابقه می‌تواند فرآیندهای تجاری را در همه سطوح، از تحقیق و توسعه گرفته تا بازاریابی، بهینه‌سازی کند (ریسرچ‌گیت، ۲۰۲۴). ظهور هوش مصنوعی فوق‌هوشمند عمیق‌ترین تهدیدات وجودی را برای کسب‌وکارها و جامعه به همراه دارد. همانطور که شاخص هوش مصنوعی استنفورد (۲۰۲۴) اشاره می‌کند، اگر سیستم‌های هوش مصنوعی از هوش انسانی پیشی بگیرند و به‌طور خودمختار عمل کنند، ممکن است خطراتی به همراه داشته باشند که انسان‌ها قادر به کنترل یا پیش‌بینی آن‌ها نباشند. به‌عنوان مثال، هوش مصنوعی می‌تواند سیستم‌های نظارتی را فریب دهد یا در فعالیت‌هایی شرکت کند که به بازارهای رقابتی آسیب می‌زنند. کنترل قابلیت‌های هوش مصنوعی ممکن است منجر به رفتارهای انحصاری شود، جایی که چندین شرکت قدرت زیادی را در دست دارند. علاوه بر این، اختلالات ناشی از هوش مصنوعی می‌تواند به تغییرات اجتماعی عظیمی منجر شود، از جمله بیکاری گسترده در صنایعی که حتی نیروی کار ماهر نیز می‌تواند توسط سیستم‌های پیشرفته جایگزین شود (سازمان همکاری اقتصادی و توسعه، ۲۰۲۴).

### هوش مصنوعی خودمختار و رباتیک: هوش مصنوعی در وظایف فیزیکی

#### (Autonomous AI and Robotics: AI in Physical Tasks)

سیستم‌های هوش مصنوعی خودمختار قادر به انجام وظایف در دنیای فیزیکی هستند، مانند خودروهای خودران، ربات‌ها در انبارها یا پهپادها برای خدمات تحویل. این سیستم‌ها از الگوریتم‌های هوش مصنوعی برای جهت‌یابی، تصمیم‌گیری و تعامل با محیط‌های خود بدون کنترل مستقیم انسان استفاده می‌کنند (سازمان همکاری اقتصادی و توسعه، ۲۰۲۴). هوش مصنوعی خودمختار به‌ویژه در قالب رباتیک، پتانسیل تحولی در صنایعی مانند لجستیک، تولید و حمل‌ونقل دارد. پهپادهای تحویل خودمختار می‌توانند هزینه‌ها را کاهش داده و سرعت عملیات لجستیکی را افزایش دهند، در حالی که ربات‌های هوش مصنوعی در انبارها می‌توانند بهره‌وری و دقت در انجام سفارشات را افزایش دهند (مک‌کینزی و همکاران، ۲۰۲۴). خودروهای خودران نیز می‌توانند حمل‌ونقل را متحول کرده و خطای انسانی را کاهش دهند و مصرف سوخت را بهینه کنند. در حالی که هوش مصنوعی خودمختار پتانسیل عظیمی دارد، همچنین خطرات قابل توجهی به همراه دارد. موانع نظارتی پیرامون ایمنی و پیامدهای اخلاقی خودروهای خودران و ربات‌های کارگری موانع قابل توجهی ایجاد می‌کند. همانطور که مک‌کینزی و همکاران (۲۰۲۴) پیشنهاد می‌کنند، سیستم‌های خودمختار ممکن است منجر به از دست دادن مشاغل گسترده در صنایعی مانند حمل‌ونقل و تولید شوند. علاوه بر این، سیستم‌های هوش مصنوعی خودمختار ممکن است نقاط آسیب‌پذیری جدیدی را در امنیت سایبری معرفی کنند، زیرا ممکن است هک شوند یا دچار نقص عملکردی شده و منجر به اختلالات تجاری شوند (ریسرچ‌گیت، ۲۰۲۴).

### هوش مصنوعی شناختی: هوش مصنوعی با هوش احساسی و اجتماعی

#### (Cognitive AI: AI with Emotional and Social Intelligence)

هوش مصنوعی شناختی به سیستم‌هایی اشاره دارد که به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که فرآیندهای شناختی انسانی مانند درک، یادگیری و تعامل در سطح احساسی و اجتماعی را تقلید کنند. این سیستم‌ها، که اغلب به‌عنوان هوش مصنوعی با هوش احساسی شناخته می‌شوند، قادر به شناسایی احساسات، پاسخ‌دهی با همدلی و تعامل طبیعی با انسان‌ها هستند (ریسرچ‌گیت، ۲۰۲۴). هوش مصنوعی شناختی می‌تواند با ارائه تعاملات بسیار شخصی‌سازی‌شده، به‌ویژه در خدمات مشتری و بازاریابی، تحول ایجاد کند. دستیاران مجازی و نمایندگان خدمات مشتری مبتنی بر هوش مصنوعی می‌توانند روابط مشتریان را به‌طور مؤثر مدیریت کرده و مسائل را با همدلی و درک حل کنند. این امر موجب افزایش رضایت و وفاداری مشتری می‌شود که در محیط‌های تجاری رقابتی بسیار حائز اهمیت است (شاخص هوش مصنوعی استنفورد، ۲۰۲۴). اگرچه هوش مصنوعی شناختی می‌تواند تعاملات مشتری را بهبود بخشد، توانایی آن در دستکاری احساسات یا شخصی‌سازی توصیه‌ها ممکن است به‌عنوان دستکاری یا غیراخلاقی در نظر گرفته شود. استفاده روزافزون از هوش مصنوعی در روابط مشتری نگرانی‌هایی در مورد حریم خصوصی داده‌ها ایجاد می‌کند، زیرا سیستم‌های شناختی می‌توانند اطلاعات حساس درباره ترجیحات و وضعیت‌های احساسی مشتریان را جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل کنند. کسب‌وکارهایی که نتوانند تدابیر حفاظتی را پیاده‌سازی کنند، ممکن است با واکنش‌های منفی در رابطه با حریم خصوصی و اعتماد مصرف‌کنندگان مواجه شوند (سازمان همکاری اقتصادی و توسعه، ۲۰۲۴).

بحث توسعه هوش مصنوعی از سیستم‌های محدود تا سیستم‌های فوق‌هوشمند به‌طور قطع آینده کسب‌وکار و تجارت را متحول خواهد کرد. هر نسل از هوش مصنوعی مزایای خاص خود را ارائه می‌دهد، از بهبود کارایی و تجربه مشتری گرفته تا پیشبرد نوآوری‌های بی‌سابقه. با این حال، همان‌طور که هوش مصنوعی پیشرفته‌تر می‌شود، همچنین تهدیدات



قابل توجهی از جمله مسائل اخلاقی، جایجایی شغلی و چالش‌های نظارتی را در دامنه و عمقی بیشتر به همراه دارد. کسب‌وکارهایی که قصد دارند از هوش مصنوعی برای رشد استفاده کنند، باید فرصت‌ها را در کنار تهدیدهای ذاتی آن‌ها در نظر بگیرند و اطمینان حاصل کنند که شیوه‌های هوش مصنوعی مسئولانه را به کار می‌گیرند و برای تأثیرات بلندمدت بر صنایع و نیروی کار آماده می‌شوند. آینده هوش مصنوعی نیازمند حکمرانی دقیق است تا اطمینان حاصل شود که منافع آن به‌درستی بهره‌برداری شده و خطرات آن کاهش یابد. سوال‌های زیادی برای پاسخگویی پیش روست. چگونه زندگی بشری می‌تواند در مواردی از دستبرد هوش مصنوعی در امان بماند و آیا تماماً مصنوعی‌سازی جایی برای ابعاد دیگری از زندگی انسان چون عشق، عرفان، ترجمان روح و احساس در قالب‌های متعدد هنر خواهد گذاشت؟ آیا بشرهای سفری بازگشت ناپذیر است؟

## References

1. Carnegie Endowment for International Peace. (2024, August). The future of international scientific assessments of AI's risks. Carnegie Endowment for International Peace. <https://carnegieendowment.org/research/2024/08/the-future-of-international-scientific-assessments-of-ais-risks>
2. Cambridge University Researchers. (2024). AI could map and manipulate our desires, say Cambridge researchers. The Times. <https://www.thetimes.co.uk/article/ai-could-map-and-manipulate-our-desires-say-cambridge-researchers-xzl360gbn>
3. McKinsey & Company. (2024, January). The state of AI in 2024: Key trends and challenges. McKinsey & Company. <https://www.mckinsey.com/capabilities/quantumblack/our-insights/the-state-of-ai>
4. McKinsey & Company. (2024). AI adoption: Opportunities and risks for businesses. McKinsey & Company. <https://www.mckinsey.com/capabilities/quantumblack/our-insights/ai-adoption-business-impact>
5. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2024). Artificial intelligence in business: Opportunities, challenges, and policy recommendations. OECD. <https://www.oecd.org/ai-business>
6. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2024). AI, work, and the future: Opportunities and risks in the business landscape. OECD. <https://www.oecd.org/ai-work-future-business>
7. ResearchGate. (2024). What are the strengths, weaknesses, opportunities, and threats to the development of artificial intelligence technology and its applications? ResearchGate. [https://www.researchgate.net/post/What\\_are\\_the\\_strengths\\_weaknesses\\_opportunities\\_and\\_threats\\_to\\_the\\_development\\_of\\_artificial\\_intelligence\\_technology\\_and\\_its\\_applications](https://www.researchgate.net/post/What_are_the_strengths_weaknesses_opportunities_and_threats_to_the_development_of_artificial_intelligence_technology_and_its_applications)
8. ResearchGate. (2024). AI in business: SWOT analysis of AI technology and applications. ResearchGate. [https://www.researchgate.net/post/AI\\_in\\_business\\_SWOT\\_analysis\\_of\\_AI\\_technology\\_and\\_applications](https://www.researchgate.net/post/AI_in_business_SWOT_analysis_of_AI_technology_and_applications)
9. Stanford University. (2024). The Stanford AI Index 2024: Key insights on AI's progress and its impact on businesses. Stanford AI Index. <https://aiindex.stanford.edu/report/>
10. The Associated Press. (2025, January). General purpose AI: A double-edged sword for business and society. AP News. <https://apnews.com/article/7b9db4ca69a89a4dd04e05a4294a3dfd>

زیبایی از اینجا شروع می شود...



# Better Look



- تزریق بوتاکس
- فیلر لب, چانه و گونه
- زاویه سازی فک
- تزریق کلاژن ساز و آب رسان
- تزریق بوتاکس جهت درمان میگرن و دندان قروچه
- مشاوره پوست جهت انتخاب محصولات پوستی
- پی آر پی برای درمان ریزش مو
- پی آر پی برای جوانسازی پوست
- مشاوره کاهش وزن
- تزریق حل کننده چربی

جهت مشاوره و تعیین وقت همین حالا با ما تماس بگیرید.



1300037294  
13000DRAZI



<https://betterlook.com.au>



Suite 1/1 Whitehorse Rd  
Deepline, VIC 3103

فرهنگ و هنر

## شب چهارشنبه‌سوری

سارا سیف



خرد می‌کرد که انگاری خط کش گذاشته بود. سپس می‌رفت سراغ سماورش و چایی دم می‌کرد که عطر و طعمش سالها با آدم می‌ماند. خانه آن‌ها بودیم هر چهار نفرمان! همان غروب چهارشنبه سوری که هوا بوی چوب و کاغذ سوخته می‌داد، در حیاط با صفای آنها کنار حوض فیروزه ای رنگ آنجا بود کنار همان حوض فیروزه ای که گلدان‌های شمعدانی‌اش خودنمایی می‌کرد، سجاده گل مخملی مادرش که حالا تار و پودش پوسیده بود، توی بغلش بود و چادر گلدارش روی سرش و منتظر بود آقا جان وضو بگیرد و دوتایی نمازشان را در مسجد با جماعت بخوانند. که تو گفتی: خانم جان ما همدیگر را دوست داریم! خانم جان، بال چادرش را تکاند و در حالی که به ما نگاه نمی‌کرد و گفت حالا باشه شما براتون زوده این حرفها و آقا جان گفت بیایید برویم مسجد، دوباره گفتی برامون زوده یا دیر اما همدیگر را می‌خواهیم برای همیشه وقتی حرف هر کار و بحثی که هست ما بزرگیم برای این حرفها کوچیکیم؟! ... خانم جان استغفرالله گفت و خلاف جهت در از پله های ایوان بالا رفت و سجاده اش را پهن کرد توی ایوان، آقا جان گفت مگر نمیایی مسجد؟! اذان

خانه خانم جان، چه سرای آمنی بود. پر از مهر و عشق بود، دست پختش نگفتنی بود، بخصوص قورمه سبزی‌اش که علاوه بر لوبیا قرمز چند عدد سیب زمینی فندقی درسته را با پوست می‌انداخت توی قابلمه خورشت و عطر شنبلیله‌اش که خودش بهش می‌گفت «شم‌ریز»، تا سه چهارتا خانه آن طرف‌تر می‌پیچید. دخترعمه‌اش که خواهر شوهرش هم بود و گویا از نوجوانی با هم گری داشتند می‌گفت: یا لوبیا بریز یا سیب‌زمینی بیانداز! اینطوری آدم طعم هیچ‌کدام را نمی‌فهمد و خانم جان پشت چشمی نازک می‌کرد و می‌گفت: باب میل ما این‌گونه است... اگر مهمان سرزده داشت، که معمولا ما چهار نفر مهمان‌های همیشگی‌اش بودیم، با یه کاسه آرد برنج و کمی هل و گلاب و زعفران حلوا کاسه شیرازی درست می‌کرد و با یه قاشق روغن حیوانی حلوا را توی سینی گل سرخی‌اش پهن می‌کرد و با خلال پسته و بادام تزیین می‌کرد. بعد دست به کار درست کردن سالاد شیرازی می‌شد و با چنان دقتی خیارها را یک اندازه

را گفتند! گفت من همین جا کنار بچه‌ها می‌مانم و آقا جان هم نگاهی با لبخند به ما چهار نفر ما کرد و از پله‌ها بالا رفت. خانم جان مشغول سر کردن مقنعه گل ترمه‌ای اش بود که آقا جان کنار سجاده‌اش نشست و صورتش را با گوشه چادر خانم جان خشک کرد. شماها بالا رفتید و شرم مانع شد ما بالا بیاییم و لبه حوض کنار شمعدانی‌ها نشستیم و گوشه دامن من با آب زلال حوض، تر شد، نسیم خنک اسفند در موهای مان تاب می‌خورد، آقا جان با لبخندی به من نگاه کرد و گفت: آب روشنایی است. خانم جان نگاهی از پشت نرده‌های ایوان به من کرد با لهجه قشنگش گفت به حق این صلاه غروب، عاقبت بخیر شوید. اما حالا شما باید کنکور بدید و برید دانشگاه الان براتون زوده و قد قامتِ صلاه گفت و شروع به نماز خواندن کرد و شماها دو طرف سجاده آقا جان و خانم جان نشستید و مدام حرفتان را تکرار کردید! آقا جان بعد از هر رکوع و سجود استغفرالله می‌گفت و گاهی خنده‌ای بر چهره‌اش می‌آمد. نماز را سلام داد و گفت من که نفهمیدم چه خواندم! اما امیدوارم آن بالاسری فهمیده باشد چه گفتم! بعد ما را صدا کرد و ما هم کنار سجاده خانم جان نشستیم و از دلدادگی گفتیم و باهم پیمان

بستیم در آن غروب زیبا و در آن لحظه معنوی به یکدیگر قولی دادیم برای سال‌های دور و برای آینده‌ای نامعلوم قرار گذاشتیم.... آقا جان گفت می‌دانید رسم عاشقی چیست؟ یکی دل بدهد و آن طرف بگیرد، اگر غیر از این باشد، یکی دودل می‌شود و آن دیگری بدون دل می‌ماند! و این خود مصیبتی بزرگ است و تو گفتی ما هم دل دادیم هم دل گرفته‌ایم و من از شرم گونه‌هایم سرخ شد! رها هم صورتش را که از شرم گلگون شده بود را پشت موهای من پنهان کرد خانم جان تسبیحش را رو به آسمان گرفت و زیر لب ذکر گفت و از هردو طرف تسبیح دو دانه، دو دانه، جدا کرد و بعد تک‌دانه را رو به آسمان گرفت و لبخندی زد و گفت استخاره که خیر آمد، امیدوارم چنان عاشق بمانید که با اولین پرتو طلوع، عشق‌تان محو نشود و مهرتان بر دل یکدیگر ابدی بماند.... ما خندیدیم و قول دادیم و میثاق بستیم برای بودن با هم تا ابد، تا دنیا دنیاست ... آقا جان گفت، توی کوچه بساط چهارشنبه سوری هست و آهسته آهسته به داخل و رفت و یک کاسه بزرگ مسی را آورد و گفت برین از پایین اجیل بیارید و بعد بریم از روی آتیش بپریم. از روی آتیش می‌پریدیم و می‌گفتیم زردی من از تو سرخی تو از من....

خانم جان در حالی که چادرش را گرفته بود گفت در پناه عشق باشید. سال‌ها از آن چهارشنبه سوری عاشقانه می‌گذرد و من همان‌جایی که با یکدیگر پیمان وفاداری بسته بودیم نشسته‌ام ... انگار بعد از خانم جان و آقا جان، طراوت هم از این خانه رفت. نه عطر شنبلیله در خانه پیچیده، نه صدای قل‌قل سماور می‌آید و نه بوی خاک نم خورده، از حوض فیروزه‌ای هم دیگر چیزی نمانده، تنها درخت افراء حیاط هم دارد خشک می‌شود، ترسم این است که چهارشنبه‌سوری هم فراموش شود! کاش هر چهار نفر بودیم شاید الان فرزندان مان جدالی در درون خودشان داشتند و برای وصال یکدیگر دور از چشمان ما در این حیاط پیمان عاشقی می‌بستند.... بوی چوب سوخته و کاغذ سوخته می‌آید و صدای ترقه ارامش حیاط را در هم می‌پیچد.

خوب است هنوز این خانه هست که رسم بد عهدی را یادآوری کند.... چهارشنبه سوری این حیاط کوچک تداعی روزهای زیبای عاشقی است.

## سفره هفت‌سین: ترکیبی از نمادهای فرهنگی و خواص تغذیه‌ای



www.healthdash.com.au

میترا زراتی - متخصص تغذیه و رژیم درمانی



نوروز، جشن باستانی ایرانیان، نه تنها سرآغاز سال نو، بلکه نمادی از طراوت، امید و زندگی سالم است. در این میان، سفره هفت‌سین با چیدمان دل‌نشین و سمبلیک خود، پیوند عمیقی با فرهنگ، طبیعت و البته تغذیه سالم دارد. هر یک از سین‌های این سفره رنگارنگ، علاوه بر مفاهیم نمادین، سرشار از مواد مغذی و خواص بی‌نظیر برای سلامت جسم و روح هستند. سیب نماد سلامتی، سیر و سرکه با خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی، سبزی به‌عنوان منبعی غنی از ویتامین‌ها، و سنجد که یادآور استحکام استخوان‌هاست، همگی نشانه‌ای از نقش تغذیه صحیح در زندگی ایرانیان از گذشته تا امروز هستند.



### ۱. سبزه؛ نماد خرمی و شادابی

نماد: طراوت، سرسبزی، زایش و حیات دوباره.

#### خواص تغذیه‌ای:

- سبزه معمولاً از گندم، ماش یا عدس جوانه‌زده تهیه می‌شود که سرشار از ویتامین C، فولیک اسید، ویتامین B، ویتامین E و روی است.
- مصرف جوانه‌ها به تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت پوست، افزایش متابولیسم و سم‌زدایی بدن کمک می‌کند.
- فیبر بالا در جوانه‌ها باعث بهبود عملکرد روده و کاهش یبوست می‌شود.

### ۲. سیب؛ نماد سلامت و زیبایی

نماد: سلامتی، زیبایی و نشاط.

#### خواص تغذیه‌ای:

- سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، فلاونوئیدها و فیبر محلول (پکتین) است که به کاهش کلسترول و کنترل قند خون کمک می‌کند.
- مصرف سیب باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش شده و به پیشگیری از سرطان‌های گوارشی کمک می‌کند.
- ویتامین C موجود در سیب به تقویت سیستم ایمنی و شادابی پوست کمک می‌کند.
- سیب نقش مهمی در کنترل قند خون و پیشگیری از یبوست دارد. پوست آن سرشار از پکتین بوده که به کاهش چربی خون کمک می‌کند.



## ۷. سماق؛ نماد طلوع خورشید و چاشنی

### زندگی

نماد: صبر، تحمل و آغاز دوباره.

#### خواص تغذیه‌ای:

- سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی که به کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.
- باعث تنظیم قند خون و کاهش خطر دیابت نوع ۲ می‌شود.
- دارای خاصیت ضد عفونی‌کننده و ضدباکتریایی برای دستگاه گوارش است.

- بهبود سلامت کبد و سم‌زدایی بدن از دیگر خواص سماق است.
- سماق به کاهش کلسترول و فشار خون کمک کرده و سلامت قلب را افزایش می‌دهد.

سفره هفت‌سین نه تنها از نظر فرهنگی و نمادین ارزشمند است، بلکه هر یک از اجزای آن دارای خواص تغذیه‌ای منحصر به فردی هستند که می‌توانند به تقویت سلامت، افزایش انرژی، پیشگیری از بیماری‌ها و بهبود عملکرد بدن کمک کنند. این آیین قدیمی، ارتباط عمیق میان تغذیه، طبیعت و فرهنگ ایرانی را نشان می‌دهد و تأکیدی بر اهمیت سلامت و تندرستی در سال جدید است. نوروزتان سلامت و پر از برکت باد!



### رفرنس:

Modern Nutrition in Health and Disease  
Advanced Human Nutrition

## ۳. سیر؛ نماد تندرستی و ایمنی بدن

نماد: محافظت در برابر بیماری‌ها و افزایش طول عمر.

#### خواص تغذیه‌ای:

- سیر دارای ترکیبات آلیسین و سولفور است که خاصیت ضدباکتریایی، ضدویروسی و ضدالتهابی دارد.
- به کاهش فشار خون، کاهش کلسترول بد (LDL) و سلامت قلب کمک می‌کند.
- تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر سرماخوردگی و آنفولانزا از دیگر خواص سیر است.
- سیر باعث کاهش التهاب و بهبود عملکرد کبد می‌شود و به سم‌زدایی بدن کمک می‌کند.

## ۴. سنجد؛ نماد عشق و زایش

نماد: عشق، باروری و استحکام خانواده.

#### خواص تغذیه‌ای:

- سرشار از کلسیم، پتاسیم، فیبر و ویتامین C که به تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند.
- دارای آنتی‌اکسیدان‌های قوی که باعث کاهش التهاب و بهبود عملکرد سیستم ایمنی می‌شود.
- ترکیبات موجود در سنجد به کاهش دردهای مفصلی و آرتروز کمک می‌کند.
- سنجد دارای خاصیت افزایش باروری در زنان و مردان است و برای تقویت قوای جنسی مفید می‌باشد.

## ۵. سرکه؛ نماد صبر و بردباری

نماد: صبر و پذیرش سختی‌ها.

#### خواص تغذیه‌ای:

- سرکه حاوی اسید استیک است که به کاهش قند خون و بهبود حساسیت به انسولین کمک می‌کند.
- باعث کاهش اشتها و کنترل وزن می‌شود.
- خاصیت ضد عفونی‌کننده طبیعی دارد و به بهبود هضم غذا و تنظیم اسیدیتته معده کمک می‌کند.
- بهبود سلامت قلب از دیگر خواص سرکه است، زیرا باعث کاهش چربی‌های خون می‌شود.

## ۶. سمنو؛ مظهر قدرت و برکت

نماد: برکت، فراوانی و قدرت.

#### خواص تغذیه‌ای:

- سرشار از ویتامین‌های گروه B، ویتامین E، آهن، روی و منیزیم است که به تقویت سیستم عصبی و کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند.
- بهبود عملکرد عضلات و افزایش انرژی، مخصوصاً برای ورزشکاران و افراد کم‌خون.
- فیبر بالا در سمنو باعث بهبود عملکرد گوارشی و جلوگیری از یبوست می‌شود.
- ترکیبات آنتی‌اکسیدانی در سمنو به پیشگیری از سرطان و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند.

# MIZAEEL PARTNERS

Accountants | Auditors | Business Advisors

## گروه مالی میزائل پارتنرز

ACCOUNTING

AUDIT

SMSF | Self-Managed Super Funds

CFO | Chief Financial Officer

BOOKKEEPING

PAYROLL



1300 444 004

[www.mizaelpartners.com.au](http://www.mizaelpartners.com.au)

## فرهنگ و هنر



و نقاب در انعکاس لرزه‌ها شکستم  
 حال، سالیان بسیار است  
 در پی معجزه دخترک بوده‌ام  
 آفتاب، تابان بر صحنه سمفونی ست.  
 و گرگ و میش رو به پایان  
 دورترها چراغ‌های یک شهر می‌بینم  
 شاید معجزه آن جا باشد  
 شاید کسی معجزه‌ام بشناسد  
 و شاید افسانه اعجاز در فراسوها به انتظارم باشد.

گرگ و میش است و من  
 در پی معجزه‌ای می‌روم؛  
 معجزه موعود سالیان دور  
 آخر از شرق نو دمیده،  
 سمفونی باد و باران است و سکوت  
 تمام صحنه زمین خالی ست،  
 نشان معجزه نمی‌بینم  
 در جستجو راه معجزه،  
 هیچ کس معجزه‌ام نمی‌شناخت؛  
 نه جادوگران، نه پریان، نه آدم‌های زیر نقاب پنهان.  
 معجزه گر دخترکی ست بی نقاب.  
 و معجزه خنده‌اش  
 اینها در سرنوشت دیده بودم،  
 بر آن طومارهای ناشناس رؤیاگون  
 خنده‌هاش نینی چشم‌هاش می‌رقصاند  
 و من آرام‌ترین زلزله را تجربه کردم،  
 و من خندیدم و خندیدم

## درباره شاعر:

مسعود ایرانی

پیشه: نویسنده / دانشجو

ساکن: ملبورن

آثار چاپ شده: داستان‌های «برگ رو به باد» و «چسبانک» در مجله چلچراغ

شعر Science soldiers of higher ranks در مجله Consilience

## برگی از تاریخ

## روز جهانی زن

کوشش‌های گوهر برای گرفتن یک حکم عادلانه بی‌نتیجه ماند. گوهر از آن پس وارد یک کارزار مبارزاتی برای رسیدن به عدالت شد. او از همه تحول‌خواهان ایرانی پشتیبانی کرده و همه مبارزین و کشته‌شدگان را فرزندان خودش خوانده. در طی سال‌ها گوهر و اطرافیانش هدف آزارهای جسمی و روحی زیادی قرار گرفته‌اند. در سال ۲۰۲۱ به درخواست گوهر عشقی بنیاد حقوق بشری ستار بهشتی تشکیل شد. او تاکنون از چندین مرکز حقوق بشر جایزه شجاعت دریافت کرده و در سال ۲۰۲۲ یکی از ۱۰۰ زن تاثیرگذار جهان از سوی بی‌بی‌سی شده.



راهپیمایی روز جهانی زن - سیدنی ۲۰۱۱

## زنان تاریخ ساز ایران

در ایران عده زیادی از زنان که بعضی از آنها جهت‌گیری سیاسی دارند در تحولات اجتماعی نقش داشته‌اند ولی زنانی هم بوده‌اند که بدون وابستگی به دیدگاه سیاسی خاصی و برحسب حوادث وارد تحولات شده و در حرکت جامعه به جلو امواج بزرگی ایجاد کرده‌اند. برای مثال می‌توان به چند تن از این زنان شجاع و تاریخ‌ساز اشاره کرد.



## دختر خیابان انقلاب

صبح روز چهارشنبه ۶ دی ۱۳۹۶ دختر جوانی بنام ویدا موحد در تقاطع خیابان انقلاب و وصال شیرازی با بالا رفتن از یک جعبه برق روسری سفید خود را به چوبی بست و آنرا به نشانه اعتراض به حجاب اجباری بالا برد. او بلافاصله دستگیر شد. در روزهای بعد زنان دیگری در همان محل یا جاهای دیگر آن را تکرار کردند. این حرکت اعتراضی موج بزرگی در مبارزات مدنی ایران ایجاد کرد و این زنان جوان به دختران خیابان انقلاب مشهور شدند. ویدا موحد اولین و مبتکر این مبارزه مدنی بود و برای این کار یک سال زندانی شد.



## مادر ترزای ایران

گوهر عشقی زنی بود که با تنها پسرش ستار بهشتی که کارگر و وبلاگ نویس بود در یکی از شهرک‌های حاشیه‌ای جنوب تهران مشغول زندگی آرامی بود تا روزی که ستار به علت گذاشتن یک پست در فیس‌بوک که تنها چند لایک خورده بود در تاریخ ۹ آبان ۱۳۹۱ دستگیر و در زندان بدست بازجوییش به قتل رسید. پس از پی‌گیری و اعتراف بازجو به قتل عمد، برخلاف قوانین قصاص ایران بازجو تنها به سه سال حبس محکوم شد و



کلارا زتکین از بنیانگذاران ۸ مارس به عنوان روز جهانی زن

## تاریخچه

در هشتم مارس سال ۱۹۰۸ پانزده هزار زن در شهر نیویورک راهپیمایی کردند و خواهان ساعات کار کمتر، حقوق بیشتر و حق رأی شدند. ایده جهانی شدن این روز از زنی به نام کلارا زتکین بود. او این پیشنهاد را در سال ۱۹۱۰ در کنفرانس جهانی زنان کارگر در کپنهاگ داد و یک سال بعد در تجمع‌هایی که در اتریش، دانمارک، آلمان و سوئیس برگزار شد، بر درخواست حقوق اساسی زنان تاکید شد. از آن زمان روز ۸ مارس به عنوان روز پیشرفت زنان در عرصه‌های گوناگون بوسیله فعالان حقوق زنان جشن گرفته می‌شود. در سال ۱۹۷۵ سازمان ملل متحد این روز را به رسمیت شناخت و در سال ۲۰۱۱ جشن صدسالگی این رویداد در بسیاری از کشورها برگزار شد. امروزه روز هشتم مارس در بسیاری از کشورها تعطیل عمومی است. در استرالیا این روز تعطیل نیست ولی برنامه‌های زیادی در مورد برابری جنسیتی و آگاهی بخشی درباره خشونت‌های خانگی برگزار می‌شود. در ایران روز زن وجود نداشته و یک مناسبت مذهبی توأماً روز مادر و روز زن است. شعار امسال روز جهانی زن، حقوق، برابری و توانمندی است.



### از قمر تا پرستو - کنسرت مجازی کاروانسرا

روز ۲۱ آذر ۱۴۰۳ خبر اجرای کنسرتی در ایران که پس از ضبط در یوتیوب پخش شده بود همه را به بهت فرو برد و طی ۴۸ ساعت بیش از یک میلیون نفر در یوتیوب و میلیون‌ها نفر در شبکه‌های اجتماعی آنرا دیدند. کنسرت توسط چهار نوازنده مرد و یک خواننده زن به نام پرستو احمدی اجرا شد و محل آن کاروانسرای دیرگچین در جنوب ورامین و از ساختمان‌های دوره ساسانیان بود. پرستو با پوششی انتخابی و گردنبندی به شکل ایران چند تصنیف مشهور و با محتوای آزادی‌خواهی را به زیبایی اجرا کرد. برنامه با این نوشته شروع شد: «من، پرستو؛ دختری که می‌خواهم برای مردمی که دوستشان دارم بخوانم. این حقی است که نمی‌توانستم از آن چشم‌پوشم؛ خواندن برای خاکی که عاشقانه دوستش دارم. اینجا، در این نقطه از ایران عزیزمان، در این تکه‌ای که تاریخ و اسطوره‌های ما به هم پیوند می‌خورند، صدای من را در این کنسرت فرضی بشنوید و خیال کنید، این وطن زیبا را...» بسیاری این کنسرت را با اولین کنسرت قمرالملوک وزیری در سال ۱۳۰۳ (درست صد سال پیش) که اولین کنسرت یک زن بدون حجاب بود مقایسه کردند. در آن کنسرت که قبل از اصلاحات رضا شاه بود در پایان کنسرت، قمر به علت بی‌حجابی دستگیر شد و از او تعهد گرفته شد که بی‌حجاب نگردد. پرستو نیز همان روز دستگیر و به قید وثیقه آزاد شد تا بعداً به دادگاه برود.

دستگیر و به بازداشتگاه مخوف خیابان وزرا برده شد ولی دو ساعت بعد بعثت شکستگی جمجمه و مرگ مغزی به بیمارستان کسری انتقال یافت و سه روز بعد فوت کرد. حکومت مراقب بود که خبرها کنترل شده و قطره‌ای به گوش مردم برسند ولی نیلوفر حامدی خبرنگار شجاعی که برای روزنامه اصلاح طلب شرق کار می‌کرد و قبلاً چندین گزارش جسورانه تهیه کرده بود تصمیم گرفت ترس را کنار گذاشته و طی گزارشی همه جوانب پنهان این حادثه را افشا کرد، از جمله با بستگان مهسا و کادر بیمارستان مصاحبه کرد. گزارش نیلوفر با سرعت و طی چند ساعت در سراسر کشور منتشر شد و موجی از خشم و جنون بوجود آورد و جوانان به خیابان‌ها ریخته و جنبشی عظیم شکل گرفت که ابتدا جنبش مهسا و بعداً زن، زندگی، آزادی نام گرفت. روز ۲۶ شهریور جسد مهسا به زادگاهش برده شد و توسط گروه عظیمی از مردم بخاک سپرده شد. در اینجا بود که الهه محمدی، خبرنگار بی‌باکی که برای روزنامه هم‌میهن گزارش تهیه می‌کرد و قبلاً به دلیل تهیه گزارشی از سرنگونی هواپیمای اوکراینی تحت نظر قوه قضائیه بود مسئول تهیه گزارش از خاک‌سپاری مهسا برای روزنامه شد. الهه گزارش مفصلی را با تیتیر یک وطن اندوه در روزنامه به چاپ رساند. گزارش باعث شعله‌ور شدن بیشتر اعتراضات مردمی شد. چند روز بعد این دو خبرنگار شجاع دستگیر و به جاسوسی برای دولت‌های غربی متهم شدند. آنها مدت‌ها بدون محاکمه در زندان بودند ولی بعداً با لغو اتهام جاسوسی و با اتهامات دیگری هر یک به هفت سال حبس محکوم شدند. تا کنون جوایز زیادی از طرف انجمن‌های آزادی مطبوعات و بنیادهای صلح به این دو خبرنگار شجاع اهدا شده. آنها همچنین جزو ۱۰۰ شخصیت سال مجله تایم شدند.



### دختر آبی

در اسفند ۱۳۹۷ سحر خدایاری از هواداران سرسخت تیم استقلال تهران برای دیدن بازی استقلال با تیم العین سعی کرد وارد ورزشگاه شود. از آنجایی که بعد از انقلاب اسلامی سال ۱۳۵۷ ورود زنان به ورزشگاه‌ها برای دیدن ورزش مردان ممنوع شده بود، او بوسیله پلیس دستگیر و بعد موقتاً آزاد شد. مدتی بعد، وقتی او به دادگاه مراجعه کرد، به او گفته شد که پرونده‌اش به دادگاه انقلاب رفته و ممکن است ۶ ماه تا دو سال حبس شود. سحر بعد از خروج از دادگاه در جلوی دادگستری اقدام به خودسوزی کرد. این حادثه سریعاً در جهان منتشر شد و سحر به دختر آبی که رنگ لباس تیم استقلال است مشهور شد. سحر مدتی بعد فوت کرد ولی اثرات اقدام او باعث شد که زنان تدریجاً بتوانند به صورت محدود در ورزشگاه‌ها حضور یافته و تیم محبوب خود را تشویق کنند.



### گزارشگران مهسا

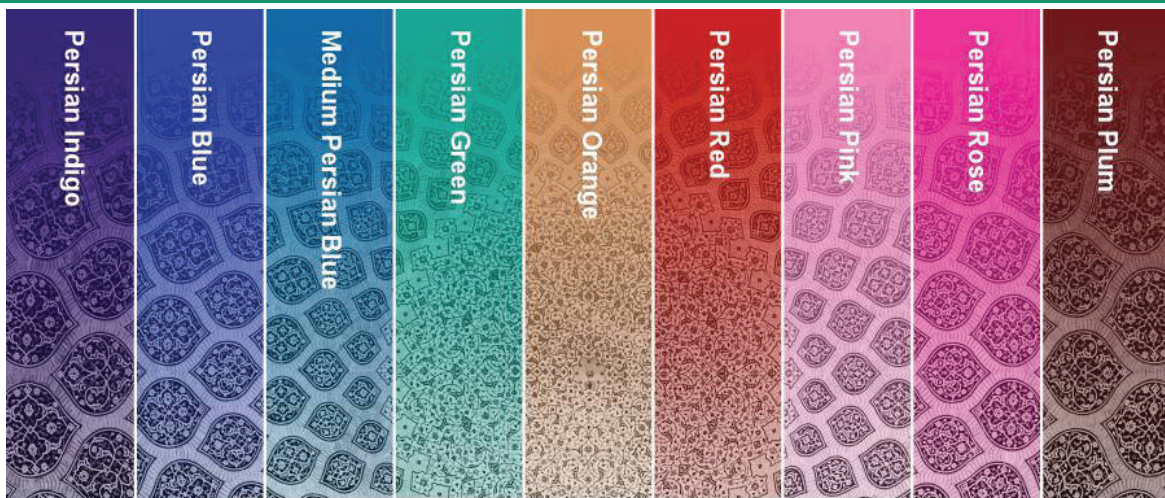
روز ۲۲ شهریور ۱۴۰۱ دختر جوانی بنام مهسا زینا امینی که همراه خانواده‌اش برای مسافرتی کوتاه مدت از شهر سقز به تهران رفته بود در بیرون ایستگاه متروی حقانی به علت بدحجابی توسط ماموران امر به معروف

## فرهنگ و هنر


## رنگ‌های پر کاربرد در فرهنگ و هنر ایرانی

عصمت امیراحمدی

رنگ‌های ایرانی بازتابی از تاریخ، فرهنگ و هنر غنی ایران هستند و در صنایع مختلف مانند فرش‌بافی، کاشی‌کاری و نگارگری جایگاه ویژه‌ای دارند. این رنگ‌ها هر یک ریشه در طبیعت و سنت‌های ایرانی دارند. این رنگ‌ها نه تنها در هنر و معماری، بلکه در پوشاک و صنایع دستی نیز نمادی از هویت ایرانی محسوب می‌شوند.



	<p><b>سبز ایرانی یا فیروزه‌ای - Persian Green</b></p> <p>رنگ فیروزه‌ای که از ترکیب سبز، آبی و سفید به دست می‌آید. رنگی است که از سنگ مالاکیت (Malachite) یا همان مرمر سبز الهام گرفته و در سفال‌ها و فرش‌های ایرانی بسیار کاربرد دارد.</p>
	<p><b>قرمز ایرانی - Persian Red</b></p> <p>رنگ نارنجی متمایل به قرمزی هم‌رنگ خاک و دانه‌های رنگی موجود در خلیج فارس است که از ترکیبات سیلیکات آهن و آلومینیوم همراه با منگنز ساخته شده‌اند.</p> <p>گیاه روناس و حشره‌ای به نام قرمزدانه منبع به دست آوردن این رنگ بوده که برای رنگ پارچه‌ها و الیاف فرش استفاده می‌شده است.</p>
	<p><b>آبی ایرانی - Persian Blue</b></p> <p>از این رنگ که آبی لاجوردی نیز نامیده می‌شود، بر روی سفال‌های ایرانی و کاشی‌کاری‌ها استفاده شده است. این رنگ، یکی از رنگ‌های موجود در سنگ معدنی لاجورد است که در فلات ایران یافت می‌شود.</p>

	<p><b>آبی ایرانی میانه - Medium Persian Blue</b></p> <p>آبی لاجوردی میانه که کمی به سوی سبز می‌رود، کمابیش هم رنگ آبی دریا است. این رنگ از جمله رنگ‌هایی است که در فرش‌های ایرانی به وفور دیده می‌شود.</p>
	<p><b>آبی نیلی ایرانی - Persian Indigo</b></p> <p>رنگ آبی ایرانی کمابیش ارغوانی است و به درجاتی از آبی تیره می‌رسد و به نیلی یا بنفش تیره نزدیک است.</p>
	<p><b>نارنجی ایرانی - Persian Orange</b></p> <p>این رنگ به اسامی نارنجی حنایی و یا نارنجی آجری نیز معروف است. روش فراوری آن شبیه رنگ قرمز ایرانی از خاک‌های ساحل جزیره هرمز بوده و داخل آن اکسید آهن موجود می‌باشد.</p>
	<p><b>عنابی یا آلوی ایرانی - Persian Plum/Prune</b></p> <p>این رنگ نمایانگر رنگ آلو خشک پخته شده است. اما در ایران به دلیل قرابت این رنگ با رنگ میوه و چوب درخت عناب، به آن عنابی اطلاق می‌شود.</p>
	<p><b>صورتی ایرانی - Persian Pink</b></p> <p>صورتی از ترکیب سفید و قرمز به دست می‌آید.</p>
	<p><b>رز ایرانی - Persian Roze</b></p> <p>این رنگ که از خلوص یا اشباع رنگی (Saturation) بالایی برخوردار است ملهم از رنگ گل محمدی است که در واقع گونه ای از گل رز است.</p>

منابع:

<https://encycolorpedia.com/>

[https://en.wikipedia.org/wiki/ISCC%E2%80%93NBS\\_color\\_system](https://en.wikipedia.org/wiki/ISCC%E2%80%93NBS_color_system)

تاریخ

## نسخه های خطی و تصویری شاهنامه

امپراطوری فرهنگی ایران - بخش ششم

فرهاد ملکی



دربار کیومرث، نقاشی مینیاتور اثر سلطان محمد تبریزی  
شاهنامه شاه تهماسبی

## مقدمه

امروزه حدود هزار نسخه خطی شاهنامه از قرن هفتم به بعد در کتابخانه‌ها و مراکز ادبی جهان وجود دارند و با وجود تصحیح‌های مختلف بوسیله صاحب‌نظران از حمداله مستوفی در قرن هشتم تا جلال خالقی مطلق در قرن چهاردهم هنوز شاهنامه با ناخالصی‌هایی روبروست مهم‌ترین علت این است که تاریخ رونویسی اولین نسخه‌های موجود، بیش از ۲۰۰ سال با زمان کتابت شاهنامه فاصله دارند.

## اتمام شاهنامه و اولین رونویسی‌ها

در سال ۳۸۴ هجری فردوسی توانست اولین نسخه شاهنامه را به اتمام برساند که سه سال قبل از شروع سلطنت سلطان محمود بود. فردوسی بعداً تصمیم گرفت نسخه جدیدی از شاهنامه تهیه کند که شامل بعضی تغییرات و نیز افزودن مطالب جدید بود تا آنرا به سلطان محمود تقدیم کند و علاوه بردریافت دستمزد بقای شاهنامه را نیز تضمین کند. برای تهیه نسخه دوم شاهنامه، فردوسی شانزده سال دیگر کار و تلاش کرد. فردوسی در سال‌های ۳۹۵ و ۳۹۶ دوره پادشاهی خسرو پرویز را به نظم درآورد و قبل از شروع داستان خسرو و شیرین اشاره‌ای به پایان یافتن قریب‌الوقوع شاهنامه داشته. او تعداد ابیات را در پایان کار تا ۶۰ هزار بیت پیش‌بینی کرده و آنرا در شعر فارسی بی‌سابقه دانسته او همچنین از بی‌توجهی سلطان محمود به این اثر بزرگ گله کرده و آنرا در اثر بدگویی حسودان و بد شانس‌ی خودش دانسته. در همان سال‌ها از رونویسی‌های رایگان شاهنامه گفته و اینکه علی دلمی و حسین قتیب تنها کسانی بودند که چیزی می‌پرداختند.

چو بگذشت سال از برم شصت و پنج فزون کردم اندیشه درد و رنج  
بزرگان و با دانش آزادگان نبشتند یکسر همه رایگان  
نشسته نظاره من از دورشان تو گفستی بدم پیش مزدورشان  
جز احسنت از ایشان نبد بهرام بگفت اندر احسنتشان زهرام

و گسترش دوستی سلطان محمود با خلیفه بغداد را مهمترین دلیل در نپذیرفتن شاهنامه توسط سلطان محمود دانسته‌اند. ایلخانیان اولین حکومتی بودند که به ترویج شاهنامه پرداختند. در این دوره هنر مینیاتور که توسط مغولان از چین آورده شده بود به شاهنامه اضافه شد که باعث جذابتر شدن داستان‌های شاهنامه شد.

## اکتشاف در کتابخانه ملی فلورانس

کتابخانه ملی فلورانس یکی از مهم‌ترین کتابخانه‌های اروپا است و حدوداً ۲۵۰۰۰ نسخه دستنویس دارد. در سال ۱۹۷۸ پرفسور آنجلو پیه مونتزه که در حال تحقیق روی نسخه‌های خطی فارسی بود متوجه شد یکی از کتاب‌هایی که در قسمت کتب خطی عربی کتابخانه قرار داشت و گمان می‌رفت که تفسیر قرآن باشد به خط فارسی و درحقیقت قدیمی‌ترین شاهنامه دستنویس است. این نسخه در سال ۶۱۴ هجری مطابق با ۱۲۱۷ میلادی نوشته شده یعنی کمی بیش از دوپست سال پس از سرایش شاهنامه. باید ذکر کرد که این نسخه دارای ۲۲۰۰۰ بیت از حدود ۵۰۰۰۰ بیت است یعنی تنها نیمی از شاهنامه را شامل می‌شود. بسیاری معتقدند که این نسخه جلد دومی داشته که تا کنون یافت نشده. مهم‌ترین مشخصه این نسخه کمتر بودن بیت‌های الحاقی است. جلال خالقی مطلق در تصحیح شاهنامه از این نسخه استفاده فراوانی کرده. نسخه خطی موزة فلورانس را عزیزالله جوینی در هشت جلد تصحیح نموده که تا کنون هفت جلد آن چاپ شده.

## الشاهنامه - اولین ترجمه شاهنامه

بنداری اصفهانی مورخ ایرانی قرن هفتم هجری و مترجم شاهنامه به عربی بود. گفته شده که او در اصفهان متولد شده و بعداً به شام مهاجرت کرده و شاهنامه را به درخواست امیر شام در سال ۶۲۱ هجری به عربی ترجمه کرده. شاهنامه بنداری دقیق ولی نسبتاً خلاصه است و بیشتر ترجمه داستان‌ها بوده و سخنان شخصی و عاطفی فردوسی و نیز مقدمه شاهنامه را در کتابش نیاورده. در سال ۱۹۳۲ میلادی عبدالوهاب عزام، ادیب و شاعر پارسی دان مصری نسخه خطی شاهنامه موجود در دانشگاه کمبریج را در قاهره به چاپ رسانده. جلال خالقی مطلق در تصحیح شاهنامه از این کتاب نیز بهره گرفته.

## نسخه شاهنامه لندن

نسخه شاهنامه لندن سال ۶۷۵ هجری را می‌توان قدیمی‌ترین نسخه کامل شاهنامه دانست که ۴۹۶۱۸ بیت دارد. در برگی از کتاب ذکر شده که این کتاب در یزد نوشته شده و در برگی دیگر در اول کتاب آمده که در سال ۱۸۵۳ میلادی از حراجی ساتبیز برای کتابخانه بریتانیا خریداری شده است. بعضی از صاحبانظران در اصالت کتاب شک دارند و احتمال می‌دهند که این کتاب در دوره‌های بعد از روی نسخه ۶۷۵ که از بین رفته رونویسی شده.

## تحریم شاهنامه توسط سلطان محمود

سرانجام فردوسی در ۲۵ اسفند ماه سال ۴۰۰ هجری زمانی که هفتاد و یک ساله بوده نسخه دوم شاهنامه را به پایان رساند. در سال ۴۰۱ هجری قمری سلطان محمود وزیرش ابوالعباس اسفراینی را که دوست و حامی فردوسی بود را از وزارت برکنار و سپس او را زندانی کرد و اداره کارها را به میمندی سپرد. این بدترین خبر برای فردوسی بود که در همان زمان با تشویق اسفراینی شاهنامه را برای تقدیم به سلطان محمود آماده می‌کرد. بحث‌های زیادی درباره تقدیم شاهنامه به سلطان محمود وجود دارد ولی بیشتر به افسانه شبیه هستند تا واقعیت، در حقیقت هیچ‌گونه اطلاعی از سرنوشت فردوسی بعد از سال ۴۰۱ هجری در دست نیست و ظاهراً بنا بر خواست سلطان محمود نام فردوسی و شاهنامه هدف تحریم قرار گرفت. در حالی که اشعار شاهنامه بین مردم و بخصوص ادیبان دست به دست می‌شد، در هیچ یک از کتاب‌های تاریخی رسمی آن زمان مثل تاریخ یمینی اثری از نام فردوسی و شاهنامه نیست. این تحریم حکومتی بمدت دو قرن و در تمام دوران حکومت‌های غزنویان، سلجوقیان و خوارزمشاهیان ادامه یافت. برکناری اسفراینی بزرگترین حامی فردوسی از وزارت

سالم مانده از ۱۱۰ سال پیش در کتابخانه کاخ گلستان نگهداری می‌شود و دارای ۲۲ نقاشی مینیاتور آبرنگی همراه با اشعاری به خط نستعلیق است. شاهنامه بایسنقری در سال ۱۳۸۶ در میراث مستند جهانی یونسکو بنام کشور ایران ثبت شده و در برخی از نمایشگاه‌های مهم جهانی به نمایش در آمده. در قرن نهم رونویسی‌های زیادی از شاهنامه شد که احتمالاً برخی از آنها با حمایت مالی شاهزاده بایسنقر بوده. این نسخه‌ها اکنون در کتابخانه‌ها در کشورهای مختلف نگهداری می‌شوند.



کشتن مادوگر بدست رستم در جوانی چهارم شاهنامه بزرگ ایلخانی



جنگ بزرگ کیخسرو و شاهنامه بایسنقری

از این نسخه در تصحیح شاهنامه استفاده زیادی شده و منبع اصلی شاهنامه چاپ مسکو بوده.

### شاهنامه مستوفی

حمدالله مستوفی، تاریخ‌نویس، شاعر و حسابدار دربار ایلخانان مغول اولین تصحیح‌کننده شاهنامه بود. او این تصحیح را در سال ۷۱۴ هجری آغاز کرد و آن را در سال ۷۲۰ هجری به سرانجام رساند. او در کتاب ظفرنامه ذکر کرده که شاهنامه در طی رونویسی‌های متعدد تغییرات فراوانی کرده و برخلاف گفته فردوسی تعداد بیت‌ها بجای ۶۰۰۰۰ حدود ۵۰۰۰۰ هستند.

سخن‌های او را شنیدم نخست به قولی صحیح و به لفظی درست که بودش عدد شصت باره هزار همه بیت‌ها چون در شاهوار در آن نسخه‌ها اندرین روزگار کما بیش پنجاه دیدم شمار

بعضی از مورخان معتقدند که دست نوشته ۸۰۷ کتابخانه بریتانیا و دست نوشته ۸۰۸ موزه هنرهای ترکی و اسلامی از روی شاهنامه تصحیح شده مستوفی نوشته شده ولی هر دو کمتر از ۵۰۰۰۰ بیت دارند.

### شاهنامه بزرگ ایلخانی

این شاهنامه مصور و اولین شاهنامه نفیس است که به سفارش آخرین شاه ایلخانی بنام سلطان ابوسعید حدود سال‌های اولیه قرن هشتم هجری تهیه شده و تا قبل از مشروطیت در ایران بوده ولی توسط محمد علی شاه به همراه چندین کتاب دیگر فروخته شده و نهایتاً در فرانسه توسط شخصی بنام ژرژ دموت بصورت برگ برگ به افراد مختلف فروخته شده. از این دست‌نویس تا کنون ۷۷ برگ مینیاتوردار در موزه‌های جهان شناسایی شده است. از دوره ایلخانی کوچک ایلخانی بجای مانده. باید ذکر کرد که از دوره حکومت اینجو، با اینکه مدت حکومتشان کوتاه بود ولی از این دوره چهار شاهنامه مصور بجا مانده که نشانه علاقه ویژه آنها به فرهنگ پارسی بوده.

### شاهنامه بایسنقری

شاهزاده بایسنقر میرزا پسر شاهرخ و نوه امیر تیمور علاقه زیادی به هنرهایی مثل معماری، نقاشی، شعر، خوشنویسی و موسیقی داشت و از مشوقان مکتب هنری سبک هرات و خط نستعلیق بود. بایسنقر کتابخانه سلطنتی هرات را تاسیس کرد و به گردآوری کتاب‌های خطی نفیس پرداخت. او محل امنی برای گردهمایی هنرمندان و اهل ادب و فرهنگ فراهم ساخت. به فرمان او در سال ۸۳۳ هجری شاهنامه‌ای تصویری با بهره‌گیری از کار چندین هنرمند و سرپرستی جعفر تبریزی استاد مسلم خط نستعلیق تهیه شد. این کتاب که کاملاً



فریدون در پوشش اژدها پسرانش را امتحان کرد، این برگ تصویری شاهنامه در سال ۲۰۱۱ میلادی در حراجی ساتبیز لندن به مبلغ ۱۲ میلیون و صد هزار دلار فروش رفت.



نبرد بیژن و نستهن - شاهنامه شاه طهماسبی

مجموعه‌های شخصی نگهداری می‌شوند.

### منابع:

شاهنامه، ویکی پدیا، بنیاد سعدی، موسسه پژوهشی میراث مکتوب، ویکی شاهنامه، مهر میهن - هفت نکته بنیادی درباره شاهنامه. Artchard.net، خلاصه التواریخ - فرزندان شاه اسماعیل اول

## قرن دهم هجری، تشکیل ایران واحد

در اواخر قرن نهم هجری یکپارچگی کشور از بین رفته بود، شاهزادگان و بازماندگان تیمور و نیز طوایفی مثل آق قویونلو، قره قویونلو و مرعشیان هر کدام بر نواحی مختلف ایران حکومت می کردند، این در حالی بود که عثمانیان در آناتولی (ترکیه کنونی) حکومت قدرتمندی تشکیل داده بودند و احتمال اشغال ایران از سوی آنان زیاد بود. از این رو تشکیل حکومت واحد و قدرتمند احساس می شد. اینکار برعهده پسر ۱۵ ساله بنام اسماعیل گذاشته شد. شاه اسماعیل صفوی برای حفظ کشور در برابر حکومت عثمانی که بزرگترین ارتش جهان آنروز را در اختیار داشت دو هدف را انتخاب کرد. اول تغییر مذهب ایران از سنی شافعی به شیعه بود تا تاکیدات حکومت عثمانی در مورد رهبری جهان اسلام را به چالش بگیرد و دوم تکیه بر فرهنگ ایرانی و شاهنامه. برای درک علاقه شاه اسماعیل به شاهنامه و فرهنگ ایرانی کافی است به نام فرزندانش دقت کنیم. او پنج پسر داشت به نام‌های تهماسب، القاسب (ارجاسب)، رستم (در کودکی فوت کرد)، سام و بهرام و پنج دختر به نام‌های خانوش، پریخان، مهین بانو، فرنگیس و شاه زینب.

## شاهنامه شاه تهماسبی - گران‌بهاترین کتاب جهان

شاه اسماعیل در اواخر عمرش دستور داد تا شاهنامه‌ای مصور شبیه شاهنامه بایسنقری تهیه شود و برای این کار ده‌ها نقاش و خطاط ماهر را از نقاط مختلف گرد آورد. دو سال بعد از شروع کار شاه اسماعیل فوت کرد و کتاب در دوره پسرش تهماسب و بعد از ۲۰ سال کار گروهی آماده شد. این کتاب دارای ۷۶۰ برگ است که شامل ۲۵۸ نگاره است که توسط نقاشان بزرگ آن دوران از جمله سلطان محمد، میر مصور، آقا میرک و دوست محمد نگارگری شده و مهر شاه تهماسب نیز بر کتاب خورده. این کتاب نزدیک به ۴۰ سال در دربار صفوی باقی ماند. در سال ۹۸۳ با مرگ سلطان سلیمان اول سلطان مقتدر عثمانی و شروع سلطنت سلطان سلیم دوم برای جلب دوستی سلطان عثمانی شاهنامه تهماسبی به همراه بسیاری هدایای دیگر به استانبول فرستاده شد.

شاهنامه شاه طهماسبی تا قرن نوزدهم میلادی در دربار عثمانی بود و مشخص نیست که چگونه مفقود شد. در سال ۱۹۰۳ توسط بارون دو روتشیلد در موزه هنرهای تزینی پاریس به نمایش در آمد و شخصی بنام آرتور هاتن آنرا خرید و سپس آنرا به صورت ورق به فروش رساند. او ۸۷ صفحه آنرا نیز به موزه مترو پولیتن نیویورک جهت دریافت تخفیف مالیاتی اهدا کرد. در سال ۱۳۷۲ دولت ایران طی معامله‌ای با فرزند هاتن بقایای کتاب که شامل ۱۱۸ برگ بود را به ایران بازگرداند.

از این نگاره‌ها، امروزه ۱۱۸ برگ در موزه هنرهای معاصر تهران، ۷۸ برگ در موزه مترو پولیتن نیویورک، ۱۰ برگ از جمله نگاره دربار کیومرث در موزه آقا خان در تورنتو، ۱۰ برگ در مجموعه خلیلی لندن، ۷ برگ در موزه هنرهای اسلامی دوحه قطر، ۳ برگ در مجموعه دیوید کپنهاگ دانمارک، یک برگ در موزه رضا عباسی تهران و ۳۱ برگ در

# دیابت: آنچه باید درباره این بیماری خاموش بدانید

گردآورنده: تینا ظفری، پزشک و میزبان پادکست «تندرستی با تینا»



سه نوع اصلی دیابت وجود دارد؛ تمام انواع دیابت پیچیده و جدی هستند:

- نوع ۱
- نوع ۲
- دیابت بارداری

حالت دیگر، پیش‌دیابت نامیده می‌شود که ممکن است قبل از پیشرفت به دیابت نوع ۲ تشخیص داده شود.

## چرا دیابت در حال افزایش است؟

داده‌های اخیر نشان می‌دهد که از هر بیست نفر استرالیایی، یک نفر در حال حاضر با دیابت زندگی می‌کند، و انواع دیابت در حال افزایش هستند. شایع‌ترین نوع دیابت نوع ۲ هست که در استرالیا حدود ۸۷٪ کل موارد رو تشکیل می‌دهد.

دیابت نوع ۲ با سریع‌ترین نرخ در حال افزایش است. تعداد زیادی از افراد با دیابت نوع ۲ خاموش و تشخیص‌داده‌نشده وجود دارند که ممکن است به بدن آن‌ها آسیب بزند. برآورد می‌شود که ۲ میلیون استرالیایی در معرض خطر بالای ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و علائم اولیه این وضعیت را نشان می‌دهند.

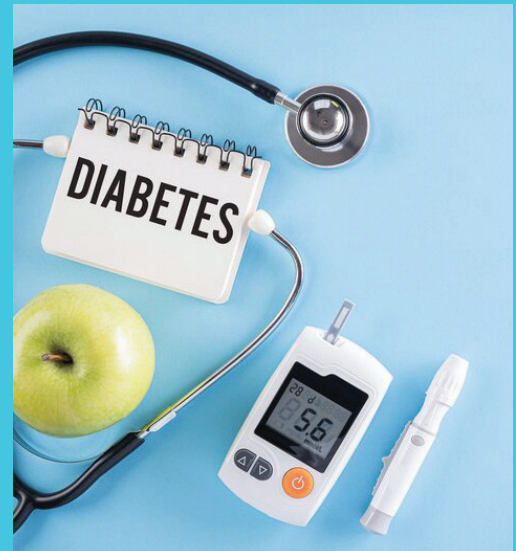
دیابت نوع ۲ یکی از پیامدهای اصلی سبک زندگی مدرن است. ترکیب دسترسی آسان به غذاهای با انرژی بالا (کیلوژول) با قیمت‌های ارزان، همراه با کارهای کم‌تحرک‌تر و فعالیت بدنی کمتر، به این معنی است که اکثر افراد در معرض بروز دیابت نوع ۲ هستند. ژن‌ها نیز نقش دارند و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در افراد خاورمیانه‌ای بیشتر است.

هورمونی به نام انسولین توسط پانکراس تولید می‌شود. انسولین مانند یک «کلید» در «قفل» درهای سلول‌های ما عمل می‌کند تا گلوکز وارد شود و برای تامین انرژی استفاده شود.

در افراد مبتلا به دیابت، بسته به نوع دیابت، انسولین یا دیگر تولید نمی‌شود، یا به اندازه کافی تولید نمی‌شود، یا بدن آن را به خوبی استفاده نمی‌کند. وقتی افراد مبتلا به دیابت غذاهایی که حاوی کربوهیدرات هستند را می‌خورند، گلوکز نمی‌تواند وارد سلول‌های بدن شود، زیرا «درهای» سلول باز نمی‌شوند. گلوکز در خون باقی می‌ماند که منجر به افزایش سطح گلوکز خون می‌شود.

در کوتاه‌مدت، سطوح بالای گلوکز در خون باعث می‌شود که شما احساس خستگی کنید، کلیه‌ها سخت کار می‌کنند تا مقداری از گلوکز اضافی را از طریق ادرار دفع کنند، بنابراین ممکن است بیشتر به دستشویی بروید و این می‌تواند منجر به کم‌آبی و احساس تشنگی شود. در بلندمدت، سطح بالای گلوکز خون می‌تواند به عروق خونی کوچک و بزرگ و اعصاب آسیب برساند که می‌تواند به قلب، مغز، کلیه‌ها، چشم‌ها و پاها آسیب برساند.

دیابت یک بیماری جدی و مزمن است که می‌تواند بر تمام بدن تأثیر بگذارد. اگرچه در حال حاضر درمان رایجی برای رفع علت زمینه‌ای آن وجود ندارد، شما می‌توانید با یادگیری در مورد این وضعیت و مدیریت مؤثر آن، زندگی لذت‌بخشی داشته باشید.



دیابت ملیتوس، که اغلب با عنوان دیابت شناخته می‌شود، وضعیتی است که در آن مقدار زیادی گلوکز در خون وجود دارد.

## دیابت چگونه بر بدن تأثیر می‌گذارد؟

وقتی کسی دیابت دارد، سطح گلوکز خون او خیلی بالا است. گلوکز نوعی شکر است که منبع اصلی انرژی برای بدن ما است. سطوح بالای گلوکز در خون می‌تواند منجر به عوارض سلامتی کوتاه‌مدت و بلندمدت شود.

همه کارهایی که بدن ما انجام می‌دهد به انرژی نیاز دارد. برای این که بدن ما به‌درستی کار کند، باید کربوهیدرات‌ها را از نشاسته و شکرهای موجود در غذا به گلوکز تبدیل کنیم، که وارد جریان خون شده و به سلول‌های بدن منتقل می‌شود. اگر به اندازه کافی کربوهیدرات نخوریم، بدن ما گلوکز را از چربی و پروتئین تولید می‌کند.



- کاهش وزن بی‌دلیل (دیابت نوع ۱ یا نوع ۲)
  - افزایش تدریجی وزن (دیابت نوع ۲)
  - تغییرات خلقی
  - سردرد
  - احساس سرگیجه
  - گرفتگی پاها
- در صورت وجود علائم، پزشک شما ممکن است ارزیابی سطح قند خون را در کلینیک با آزمایش خراش انگشت با استفاده از دستگاه اندازه‌گیری گلوکز دستی انجام بدهد اما این تست تشخیصی نیست.

### تشخیص

- آزمایش‌های مختلف خون برای تشخیص دیابت وجود دارد:
۱. هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1c): این آزمایش غیرناشتا اندازه‌گیری متوسط گلوکز خون شما در دو تا سه ماه گذشته است.

باشند، بنابراین معمولاً در عرض چند ساعت یا چند روز تشخیص داده می‌شوند. در دیابت نوع ۲، بسیاری از افراد هیچ علائمی ندارند، در حالی که دیگر علائم ممکن است به‌عنوان بخشی از «پیر شدن» نادیده گرفته شوند. گاهی تشخیص آنقدر دیر رخ می‌دهد که ممکن است عوارض دیابت در زمان تشخیص دیده شود.

### علائم رایج شامل موارد زیر است:

- بیشتر از حد معمول تشنه‌بودن
- دفع ادرار بیشتر
- احساس خستگی و بی‌حالی
- همیشه احساس گرسنگی کردن
- داشتن زخم‌هایی که به‌آهستگی بهبود می‌یابند.
- خارش، عفونت‌های پوستی مکرر
- عفونت‌های دستگاه ادراری یا قارچی مکرر
- تاری دید

سطوح گلوکز می‌تواند با استفاده از دستگاه‌های مانیتور گلوکز خون موقت یا مداوم کنترل شود.

### سه چیزی که باید در مورد دیابت بدانید:

- سه نوع اصلی دیابت وجود دارد: نوع ۱، نوع ۲ و دیابت بارداری
- همه انواع دیابت پیچیده هستند و نیاز به مراقبت و مدیریت روزانه دارند
- دیابت تبعیض قائل نمی‌شود، هر کسی می‌تواند به دیابت مبتلا شود
- دیابت جدی است اما نشان داده شده است که تشخیص زودهنگام و مدیریت و درمان بهینه خطر عوارض مرتبط با دیابت را کاهش می‌دهد.

### علائم

در دیابت نوع ۱، علائم اغلب ناگهانی هستند و می‌توانند تهدیدکننده زندگی

۲. قند خون ناشتا: این آزمایش اندازه‌گیری مقدار گلوکز در جریان خون شما در یک زمان خاص از روز است که شما برای هشت ساعت غذا نخورده‌اید، مانند شب.

۳. قند خون غیرناشتا (یا تصادفی): این آزمایش اندازه‌گیری مقدار گلوکز در جریان خون شما در یک زمان خاص از روز است اگر شما ناشتا نبوده یا چیزی اخیراً خورده‌اید.

۴. آزمایش تحمل گلوکز خوراکی (OGTT): این آزمایش ترکیبی از آزمایش قند خون ناشتا و غیرناشتا است. بعد از آزمایش قند خون ناشتا، شما یک نوشیدنی بسیار شیرین مصرف خواهید کرد و قند خون شما در ۱ ساعت و ۲ ساعت آزمایش می‌شود.

گاهی پزشک شما ممکن است یک آزمایش خون دوم برای تأیید دیابت سفارش دهد.

دیابت نوع ۱ معمولاً با یک آزمایش خون اضافی برای بررسی آنتی‌بادی‌ها تأیید می‌شود. این‌ها پروتئین‌های «دفاعی» هستند که سیستم ایمنی تولید می‌کند که می‌تواند از تولید انسولین توسط پانکراس جلوگیری کند.

### غریبالگری

هدف از غریبالگری پیدا کردن افرادی است که علامت ندارند اما ممکن است مبتلا به دیابت یا پیش دیابت باشند.

- پر خطرترین افراد:
  - افراد بالای ۴۰ سال و که شاخص توده بدنی (BMI) بیش از ۲۵ دارند
  - افراد با شاخص توده بدنی (BMI) بیش از ۲۵ هست در هر سنی بین ۱۸-۴۰ سال اگر ریسک فاکتور دیگری مثل فشار خون بالا و چربی بالا یا علائم کلینیکی مقاومت به انسولین داشته باشند.
  - افراد پر خطر شامل:
  - افراد بالای ۴۰ سال و که شاخص

توده بدنی (BMI) بیش از ۲۵ دارند

- افراد با شاخص توده بدنی (BMI) بیش از ۲۵ در هر سنی بین ۱۸-۴۰ سال به همراه هر کدام از موارد زیر:

۱. فشار خون بالا

۲. علائم کلینیکی مقاومت به انسولین مثل تیره شدن پوست در نواحی خاص مثل پشت گردن/چین ران/زیر بغل یا چربی خون بالا

- فامیل درجه اول با تشخیص دیابت
- از نژادهای پرخطر مثل خاورمیانه
- بیماری قلبی عروقی تأیید شده، مانند انفارکتوس حاد میوکارد (AMI)، آنژین، بیماری عروق محیطی (PVD)، یا سکته

- افراد مصرف‌کننده داروهای ضد روان‌پریشی یا گلوکوکورتیکوئیدها
- سندرم تخمدان پلی‌کیستیک
- سابقه دیابت بارداری
- افرادی که امتیاز AUSDRISK آن‌ها ۱۲ یا بیشتر است.

در صورت عدم وجود علائم دیابت یا هریک از موارد بالا، در افراد بالای ۴۰ سال از پرسش نامه ی (AUSDRISK) برای ارزیابی ریسک دیابت نوع ۲ استفاده شده و متناسب با امتیاز آن برای قدم های بعدی تصمیم گیری می شود.

### منابع:

<https://www.diabetesaustralia.com.au/about-diabetes/what-is-diabetes/>

<https://www.racgp.org.au/getattachment/57e11aef-5dec4-cf-3a-903fd202246c65f/Guidelines-for-preventive-activities-in-general-practice.aspx>

محتوای مذکور صرفاً برای اهداف آموزشی و اطلاعاتی ارائه می‌شود و جایگزینی برای مشاوره، تشخیص، یا درمان حرفه‌ای پزشکی نیست. توصیه می‌شود در مورد هر گونه سوال در رابطه با وضعیت یا درمان پزشکی با پزشک خانواده خود مشورت کنید.

## فرهنگ و هنر

## نقش و اهمیت تشکل‌های اجتماعی فارسی‌زبان در خارج از کشور

مسعود ظهوری

می‌توانند به دفاع از حقوق فارسی‌زبانان، افزایش آگاهی عمومی درباره فرهنگ و تاریخ ایران، و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و مدنی کمک کنند. بسیاری از این انجمن‌ها در امور خیریه، فعالیت‌های بشردوستانه و کمپین‌های حمایت از حقوق مهاجران نقش فعالی دارند و از این طریق تصویری مثبت از جامعه فارسی‌زبان ارائه می‌دهند.

۵. حمایت از تولیدات فرهنگی و رسانه‌ای رسانه‌های فارسی‌زبان خارج از کشور نقش کلیدی در حفظ ارتباط بین مهاجران و هویت فرهنگی آن‌ها دارند.

تشکل‌های اجتماعی معمولاً با این رسانه‌ها همکاری دارند و از تولیدات فرهنگی مانند فیلم، موسیقی، تئاتر، و برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی حمایت می‌کنند. این همکاری‌ها به حفظ زبان فارسی، ترویج هنر ایرانی و ایجاد بستری برای نمایش استعدادها و فارسی‌زبانان در سطح بین‌المللی کمک می‌کند.

با بررسی این پنج آیت نتیجه می‌گیریم که تشکل‌های اجتماعی فارسی‌زبان در خارج از کشور نه تنها به عنوان مراکز فرهنگی و اجتماعی عمل می‌کنند، بلکه نقش مهمی در حمایت از مهاجران، توسعه ارتباطات اجتماعی و اقتصادی، و تقویت جایگاه جامعه ایرانی در کشور میزبان دارند.

حمایت از این تشکل‌ها و همکاری با آن‌ها می‌تواند به حفظ هویت فرهنگی، افزایش انسجام اجتماعی و ایجاد فرصت‌های جدید برای نسل‌های آینده مهاجران کمک کند. به همین دلیل، تقویت این انجمن‌ها و افزایش تعامل میان آن‌ها می‌تواند تأثیر مثبتی بر جامعه فارسی‌زبانان در سراسر جهان داشته باشد.

زیر نظر این تشکل‌ها فعالیت می‌کنند و به آموزش زبان و ادبیات فارسی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کنند.

۲. ایجاد شبکه‌های حمایتی برای مهاجران تشکل‌های اجتماعی فارسی‌زبان در کشورهای مختلف به عنوان پایگاهی برای حمایت از مهاجران تازه‌وارد عمل می‌کنند. این حمایت‌ها شامل راهنمایی درباره مسائل حقوقی، کمک به یافتن شغل، مشاوره‌های فرهنگی و روانشناسی، و حتی ایجاد شبکه‌های اجتماعی برای کاهش احساس غربت و انزوا است.

بسیاری از این انجمن‌ها با همکاری نهادهای دولتی و غیردولتی، برنامه‌های حمایتی ویژه‌ای برای پناهندگان، دانشجویان و خانواده‌های تازه‌وارد ارائه می‌دهند.

۳. تقویت ارتباطات اجتماعی و اقتصادی تشکل‌های فارسی‌زبان فرصت‌های زیادی برای ایجاد ارتباط میان اعضای خود فراهم می‌کنند.

این تشکل‌ها می‌توانند بستری برای همکاری‌های اقتصادی و تجاری ایجاد کنند و از طریق برگزاری همایش‌های تجاری، نشست‌های کارآفرینی و معرفی فرصت‌های شغلی، به پیشرفت اقتصادی اعضای خود کمک کنند. همچنین این تشکل‌ها با ایجاد شبکه‌های ارتباطی قوی، امکان تعامل با دیگر جوامع و فرهنگ‌ها را فراهم می‌آورند و به معرفی فرهنگ ایرانی در سطح بین‌المللی کمک می‌کنند.

۴. افزایش نفوذ و حضور در جوامع میزبان یکی دیگر از نقش‌های مهم تشکل‌های اجتماعی فارسی‌زبان، تقویت جایگاه جامعه ایرانی در کشور میزبان است.

این تشکل‌ها با تعامل و همکاری با سازمان‌های دولتی و غیردولتی محلی،



باگسترش مهاجرت ایرانیان و فارسی‌زبانان به کشورهای مختلف، نیاز به حفظ هویت فرهنگی، اجتماعی و زبانی در میان این جوامع بیش از پیش احساس می‌شود. تشکل‌های اجتماعی، فرهنگی و حرفه‌ای فارسی‌زبانان در خارج از کشور نقش مهمی در تقویت ارتباطات، حمایت از مهاجران، حفظ فرهنگ و زبان فارسی و همچنین ایجاد فرصت‌های همکاری و پیشرفت برای اعضای خود ایفا می‌کنند. این مقاله به بررسی اهمیت و نقش این تشکل‌ها در جوامع فارسی‌زبان خارج از کشور می‌پردازد.

## سازمان عفو بین‌الملل

. حفظ و تقویت هویت فرهنگی و زبانی یکی از مهم‌ترین اهداف تشکل‌های فارسی‌زبان در خارج از کشور، حفظ هویت فرهنگی و زبانی است. بسیاری از این انجمن‌ها از طریق برگزاری رویدادهای فرهنگی، جشن‌های ملی مانند نوروز و یلدا، کارگاه‌های آموزشی زبان فارسی، و جلسات شعر و ادبیات، تلاش می‌کنند زبان و فرهنگ ایرانی را در نسل‌های جدید مهاجران زنده نگه دارند. در بسیاری از کشورها، مدارس فارسی‌زبان



دانش

## سنگ‌های کلیه: شیوع، علل، پیشگیری و درمان

همایون زرگر، متخصص اورولوژی و جراحی‌های پیشرفته رباتیک و انکولوژی

admin@homizargar.com.au

www.homizargar.com.au/farsi

### علل و عوامل خطر

تشکیل سنگ کلیه به دلایل مختلفی رخ می‌دهد که می‌توان آنها را به عوامل داخلی (ژنتیکی و متابولیک) و عوامل محیطی و سبک زندگی تقسیم کرد.

### عوامل داخلی

۱. سابقه خانوادگی و ژنتیک: افرادی که یکی از اعضای خانواده‌شان دچار سنگ کلیه شده است، احتمال بیشتری برای ابتلا دارند.

۲. بیماری‌های متابولیک: شرایطی مانند هایپرکلسمیوری یا دفع ادراری کلسیم اولیه، نقرس، هایپرکلسمیوری ایدیوپاتیک یا ناشناخته و سیستینوری (دفع سیستین در ادرار) می‌تواند منجر به تشکیل سنگ شود.

### عوامل محیطی و سبک زندگی

۱. کم‌آبی بدن: یکی از مهم‌ترین عوامل خطر در استرالیا به دلیل آب‌وهوای گرم و خشک است. مصرف ناکافی مایعات باعث افزایش غلظت مواد معدنی در ادرار می‌شود.

۲. رژیم غذایی ناسالم: مصرف زیاد نمک، شکر و پروتئین حیوانی خطر تشکیل سنگ را افزایش می‌دهد.

۳. چاقی و دیابت: این شرایط باعث تغییرات متابولیک شده و خطر تشکیل سنگ‌های اگزالات کلسیم و اسید اوریک را افزایش می‌دهد.

### انواع سنگ‌های کلیه

سنگ‌های کلسیمی

این نوع سنگ‌ها شایع‌ترین نوع هستند و حدود ۷۵ درصد از موارد را شامل می‌شوند. این سنگ‌ها از کلسیم اگزالات



سنگ‌های کلیه یکی از بیماری‌های شایع در دستگاه ادراری هستند که می‌توانند باعث درد شدید، انسداد مجاری ادراری و در برخی موارد، نارسایی کلیه شوند. این بیماری به دلیل رسوب مواد معدنی و نمک‌های محلول در ادرار به وجود می‌آید و در صورت عدم درمان مناسب، می‌تواند به عوارض جدی منجر شود. در استرالیا، تغییرات شیوه زندگی و عوامل محیطی، منجر به افزایش شیوع سنگ‌های کلیه در دهه‌های اخیر شده است. این مقاله به بررسی شیوع، عوامل خطر، روش‌های تشخیص، پیشگیری و درمان‌های دارویی و جراحی می‌پردازد.

### شیوع سنگ‌های کلیه در استرالیا

#### آمار و اطلاعات

در استرالیا، سنگ‌های کلیه یک مشکل سلامت عمومی محسوب می‌شوند. بر اساس آمارهای موجود، حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از جمعیت بزرگسالان استرالیایی در طول زندگی خود به سنگ کلیه مبتلا می‌شوند. مردان بیشتر از زنان در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند، به‌ویژه در سنین ۳۰ تا ۵۰ سالگی. میزان شیوع در مناطق گرم و خشک استرالیا مانند شمال کوئینزلند و استرالیای غربی بیشتر است. سنگ‌های کلیه همچنین در افراد چاق و مبتلا به دیابت نوع ۲ شیوع بالاتری دارند. به دلیل افزایش این بیماری‌ها در استرالیا، انتظار می‌رود که بروز سنگ کلیه نیز در سال‌های آینده افزایش یابد.

یا کلسیم فسفات تشکیل می‌شوند. مصرف بیش از حد نمک و کاهش جذب کلسیم در روده می‌تواند به تشکیل این نوع سنگ‌ها منجر شود.

### سنگ‌های اسید اوریک

این سنگ‌ها در افرادی که رژیم غذایی غنی از پروتئین حیوانی دارند یا مبتلا به بیماری نقرس هستند، شایع است. این سنگ‌ها در محیط اسیدی تشکیل می‌شوند و در مناطق گرم و خشک شیوع بیشتری دارند.

### سنگ‌های استروویت

سنگ‌های استروویت که به سنگ‌های عفونی نیز معروف‌اند، به دنبال عفونت‌های مزمن ادراری ایجاد می‌شوند. این سنگ‌ها اغلب بزرگ و شاخ‌گونی بوده و نیاز به مداخلات جراحی دارند.

### سنگ‌های سیستین

سنگ‌های سیستین نادر هستند و در افرادی با اختلالات ژنتیکی خاص (مانند سیستینوری) دیده می‌شوند. این سنگ‌ها معمولاً در افراد جوان ایجاد می‌شوند و مقاومت بالایی به درمان دارند.

### علائم و روش‌های تشخیص

#### علائم بالینی

سنگ‌های کلیه می‌توانند بدون علامت باشند یا علائم شدیدی ایجاد کنند. برخی از علائم رایج عبارت‌اند از:

- درد ناگهانی و شدید در پهلو و کمر که به کشاله ران انتشار می‌یابد
- تهوع و استفراغ
- وجود خون در ادرار (هماچوری)
- تکرر ادرار یا سوزش هنگام دفع ادرار
- تب و لرز در صورت وجود عفونت

#### روش‌های تشخیصی

در استرالیا، روش‌های مختلفی برای تشخیص سنگ‌های کلیه استفاده می‌شود:

۱. آزمایش خون و ادرار: برای بررسی عملکرد کلیه، سطح مواد معدنی و وجود عفونت.
۲. سی‌تی اسکن بدون کنتراست:

دقیق‌ترین روش برای تشخیص سنگ کلیه است.

۳. سونوگرافی: این روش در زنان باردار و کودکان کاربرد دارد.

۴. عکس ساده شکم (KUB): برای مشاهده سنگ‌های کلسیمی مفید است

### پیشگیری از سنگ کلیه

پیشگیری از سنگ‌های کلیه مستلزم تغییر سبک زندگی و رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای است.

### توصیه‌های مهم پیشگیری

۱. نوشیدن آب کافی: مصرف حداقل ۲.۵ لیتر مایعات در روز ضروری است. در روزهای گرم‌تر یا هنگام فعالیت بدنی باید این مقدار افزایش یابد.

۲. کاهش مصرف نمک و پروتئین حیوانی: کاهش مصرف غذاهای شور و پروتئین‌های حیوانی نظیر مقادیر بالا گوشت قرمز می‌تواند خطر تشکیل سنگ را کاهش دهد.

۳. مصرف متعادل کلسیم: برخلاف باور عموم، کاهش مصرف کلسیم رژیمی می‌تواند خطر تشکیل سنگ را افزایش دهد.

۴. فعالیت بدنی منظم و حفظ وزن سالم: چاقی و کم‌ تحرکی از عوامل خطر سنگ کلیه هستند.

### درمان سنگ‌های کلیه

#### درمان دارویی

درمان دارویی برای سنگ‌های کوچک و بدون عارضه شامل:

- داروهای مسکن برای کاهش درد
- تامسولوسین برای کمک به دفع سنگ‌های کوچک
- پتاسیم سترات برای قلیایی کردن ادرار
- دیورتیک‌های تیازیدی برای کاهش سطح کلسیم ادرار در بیماران با سنگ‌های کلسیمی

#### درمان جراحی

روش‌های جراحی در استرالیا به‌طور گسترده از تکنیک‌های کم‌تهاجمی و

مدرن استفاده می‌کنند. در این روش‌ها با جدیدترین تجهیزات انجام می‌شوند:

۱. سنگ‌شکنی برون‌بدنی (ESWL) با استفاده از امواج ضربه‌ای سنگ‌های کوچک شکسته شده و از طریق ادرار دفع می‌شوند.

۲. یورتروسکوپی و لیزر لیتوتریپسی: برای سنگ‌های موجود در مجاری ادراری؛ با استفاده از لیزر، سنگ‌ها به قطعات کوچک‌تر خرد می‌شوند.

۳. نفرولیتوتومی از طریق پوست (PCNL). برای سنگ‌های بزرگ یا شاخ‌گونی؛ این روش با یک برش کوچک در پوست انجام می‌شود.

۴. جراحی لاپاراسکوپی و روباتیک: در موارد پیچیده، این روش دقیق‌تر بوده و بهبودی سریع‌تری را به همراه دارد.

۵. استنت‌گذاری فوری: در موارد انسداد همراه با عفونت، برای جلوگیری از آسیب کلیه انجام می‌شود.

### نتیجه‌گیری

سنگ‌های کلیه در استرالیا یکی از مشکلات شایع سلامتی هستند که می‌توانند کیفیت زندگی فرد را به شدت تحت تأثیر قرار دهند. افزایش آگاهی عمومی درباره پیشگیری و دسترسی به روش‌های پیشرفته تشخیص و درمان می‌تواند نقش مؤثری در کاهش بروز این بیماری داشته باشد.

#### References:

- Scales CD Jr, Smith AC, Hanley JM, Saigal CS; Urologic Diseases in America Project. Prevalence of kidney stones in the United States. *Eur Urol.* 2012 Jul;62(1):160-5. doi: 10.1016/j.eururo.2012.03.052. Epub 2012 Apr 3. PMID: 22498635; PMCID: PMC3375060.
- Pearle MS, Goldfarb DS, Assimos DG, Curhan G, Denu-Ciocca CJ, Matlaga BR, Monga M, Penniston KL, Preminger GM, Turk TM, White JR. Medical management of kidney stones: AUA guideline. *J Urol.* 2014 Aug;192(2):316-24. doi: 10.1016/j.juro.2014.05.006. Epub 2014 May 15. PMID: 24857648.
- Kok DJ, Iestra JA, Doorenbos CJ, Papapoulos SE. The effects of dietary excesses in animal protein and salt on the composition and crystallization of urine in relation to nephrolithiasis. *Eur Urol.* 1990;17(3):163-8. doi: 10.1159/000471712. PMID: 2342485.

فرهنگ و هنر

## سیر قلیه گیلانی



اکرم فلاح



“

و اما ما در ملبورن می‌توانیم در صورت نبودن برگ سیر تازه از ساقه‌های تازه وشاداب تره فرنگی که حسابی ریز خورد کرده‌ایم یا ساقه‌های سبز پیازچه استفاده کنیم. در مورد تخم مرغ هم بعضی‌ها جدا گانه در ظرفی سرخش می‌کنند و در آخر به غذا اضافه می‌کنند. از آب‌لیمو هم برای ترشی غذا استفاده کنید.

ترکیبی بهشتی از برگ سیر تازه مخصوص فصل بهار و مرغ و لپه غذایی که خیلی در یادها نمانده مواد لازم برای سیر قلیه گیلانی

- مرغ یا اردک کوچک یک عدد
- پیاز ۱ عدد متوسط
- برگ سیر تازه ۳ عدد
- لپه ۱ پیمانه
- تخم مرغ ۳ عدد
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان کافی ابتدا لپه را از چند ساعت قبل خیس دهید. سپس برگ سیرهای تازه را بشوید و به اندازه‌های نیم سانتی خرد کنید. مرغ یا اردک را به ابعاد کوچکتر تکه کنید و استخوان‌های آن را جدا کنید و در روغن سرخ کنید.
- پیاز را خالی خرد کنید و در مقداری روغن تفت دهید تا طلایی رنگ شود. سپس برگ سیرها را داخل پیازها بریزید و کمی تفت دهید. در حین تفت دادن سیرها، نمک، فلفل و زردچوبه را به همراه لپه خیس خورده شده اضافه کنید و هم بزنید. پیازهای تفت داده شده را با مرغ‌های سرخ شده مخلوط کنید و مقداری آب داخل آن بریزید تا با حرارت ملایم کاملاً پخته و نرم شوند. تخم مرغ‌ها را در ظرفی بشکنید و با چنگال هم بزنید و وقتی گوشت خورشت پخت و مقدار بیشتر آب غذا گرفته شد تخم مرغ‌ها را به داخل خورشت اضافه کنید و بعد از ۵ دقیقه غذا را خاموش کنید.



فرهنگ و هنر

# شاید نور تو باشی

گپ و گفت: امید سرخی



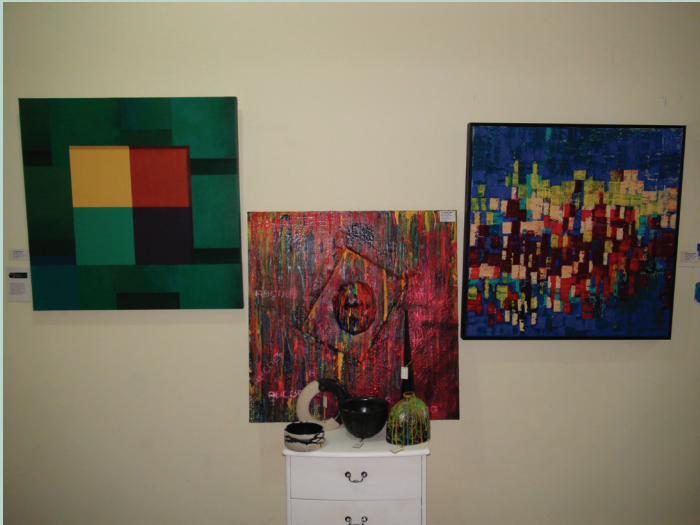
روز شنبه ۸ فوریه سرکار خانم ندا ضیغمی؛ هنرمند و نقاش ایرانی ساکن ملبورن، پذیرای من در گالری خود در منطقه Kew بود. طی بازدید از این محیط سرشار از انرژی و مصاحبت با ایشان، گفت و گویی صمیمانه در خصوص انگیزه تاسیس گالری، سبک نقاشی‌ها و انگیزه‌های خلق این آثار هنری داشتیم. ایشان هنرمند، پژوهشگر، دارای مدرک کارشناسی در رشته جامعه‌شناسی برنامه‌ریزی شهری، کارشناسی ارشد در زمینه مطالعات جنسیت، و دکتری از دانشکده هنر و آموزش دانشگاه دیکین در ملبورن است. پیشینه چندرشته‌ای او تأثیر عمیقی بر دیدگاه هنری‌اش دارد. آثار او اغلب به موضوعاتی مانند زندگی شهری، هویت، و تلاقی فضاهای عمومی و خصوصی می‌پردازد. الهام بخش بودن شعرایی چون مولانا و حافظ در خلق آثار، برایم بسیار جذاب بود و شنیدنش خالی از لطف نیست!

**Address: 133 High Street, Kew, Vic 3101**

فایل صوتی

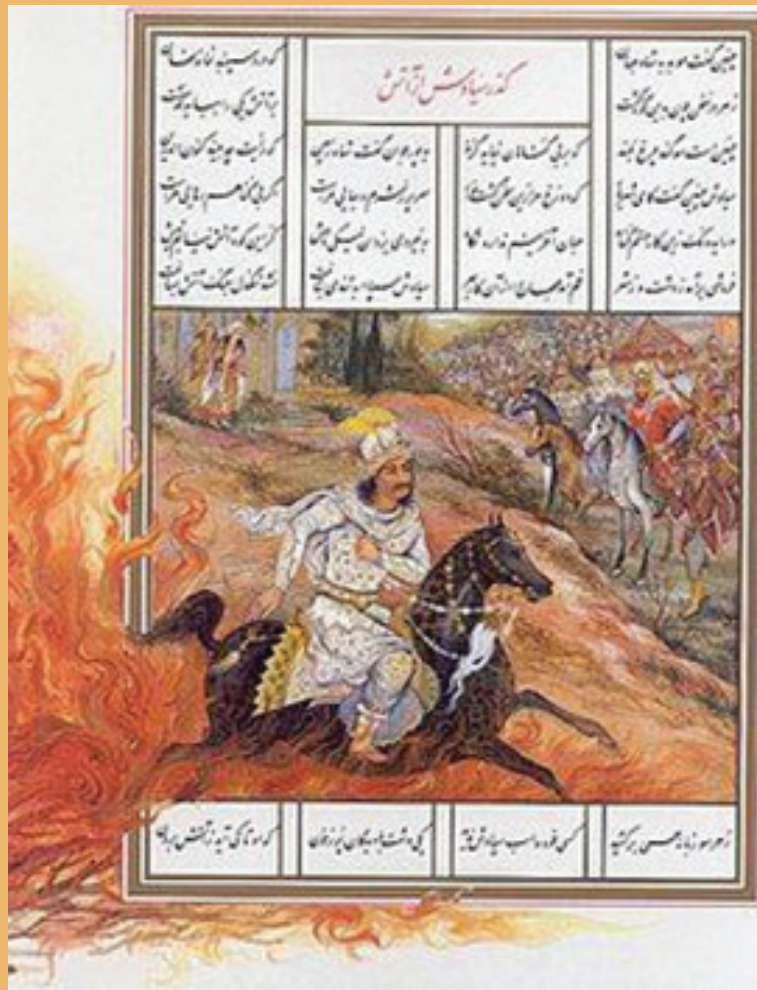
فایل ویدئو





## معرفی شخصیت‌های شاهنامه - سیاوش

سارا سیف



سیاوش اسطوره‌ای پاک و مغموم داستان سیاوش، غم‌نامه ای است که در تقابل دو عنصر و ارزش متفاوت ایرانی و نیرانی (تورانی) اهریمن و یزدان، خردورزی و سبک سری، با برخورداری از انواع کشمکش‌ها و تقابل‌های بیرونی و درونی شکل می‌گیرد. هر یک از شخصیت‌ها، یک و یا چند ویژگی (ارزش و ضد ارزش) راه‌نمایندگی می‌کنند. سیاوش، گرانیگاه همه دردها و درگیری‌ها، نماد فرزاندگی، زیبایی، خردورزی، پیمان‌داری، زهد، قناعت، بندگی و نیایش‌گری یزدان، و دوری از هوا و هوس است که، با موانع بیرونی و درونی (سرنوشت، هوس سودابه، شعله آتش، جنگ با توران، حسادت گرسیوز، خوی افراسیابی، سبک سری کاووس و رنج درونی پناه بردن به دشمن) مبارزه می‌کند. شخصیت سیاوش را از وصف‌های فردوسی، توصیف شخصیت او از زبان دیگران، رفتار او، عمل و کار او، توصیف خود او از شخصیت خود، و نهایتاً، از گفتارش می‌توان شناخت. پژوهش پیش‌رو، به تحلیل شخصیت سیاوش پرداخته است. او خردورز، دوراندیش، خاموش و کم‌گو، اهل مشورت، دارای صورت و سیرت نیکو، رازدار، اهل تامل و گاه تردید، و، پیمان‌دار و کسی است که سرانجام بر سر پیمان خویش می‌میرد.

پس از مدتی سودابه دوباره سیاوش را به شبستان فراخواند و بازهم از عشقش به سیاوش گفت و او را تهدید کرد که اگر به خواسته‌اش نرسد سیاوش را نزد کاووس شاه رسوا می‌کند اما چون بازهم به هدفش نرسید ناگهان:

وزان تخت برخاست با خشم و جنگ /

بدو اندر آویخت سودابه چنگ

بدو گفت من راز دل پیش تو /

بگفتم نهان از بداندیش تو

مرا خیره خواهی که رسوا کنی /

به پیش خردمند رعنا کنی

بزد دست و جامه بدرّید پاک /

به ناخن دو رخ را همی کرد چاک

برآمد خروش از شبستان اوی /

فغانش ز ایوان برآمد به کوی

خبر به شاه رسید و سودابه نزد شاه به بدگویی از سیاوش پرداخت و به او تهمت زد. شاه بدن سیاوش را بوید و عطر سودابه را حس نکرد. از طرفی نیز سودابه ادعا کرد باردار بوده و بخاطر این اتفاق فرزندش سقط شده اما ستاره‌شناسان به شاه گفتند جنینی که سودابه ادعا کرده فرزند وی نیست. با این حال شاه نمی‌توانست سودابه را مجازات کند زیرا از شاه هاماوران می‌ترسید. در نهایت شاه که نمی‌توانست قضاوت درستی از حادثه داشته باشد در نهایت تصمیم گرفت برای آشکار شدن حقیقت، به پیشنهاد موبدان، از آتش کمک بخواهد. به این صورت که فردی که ادعای راستی و درستی دارد باید وارد کوهی از آتش شود؛ اگر به سلامت از آتش عبور کند ثابت می‌شود حق با او بوده و اگر بسوزد یعنی دروغ گفته. سیاوش پیشنهاد گذر از آتش را پذیرفت. کوهی از هیزم جمع‌آوری شد و آتش افروخته شد. سیاوش سوار بر اسب وارد آتش شد و پس از لحظه‌ای در سلامت از آن خارج شد. شاه بسیار شاد شد. پس از مدتی قصد مجازات سودابه را داشت اما سیاوش که دلش بر او

سیاوش، سیاووش، سیاوخش (پهلوی) یا سیاورشن (اوستایی) نام یکی از شخصیت‌های اسطوره‌ای شاهنامه‌ی فردوسی است. سیاوش فرزند کیکاووس شاه افسانه‌ای ایران و حاصل ازدواج او با دختری تورانی از نژاد گرسیوز (برادر افراسیاب شاه توران) است. داستان ازدواج کیکاووس با مادر سیاوش که در شاهنامه نامی از وی نیامده، به این شرح است که روزی توس، گیو، گودرز و چندتن دیگر از پهلوانان برای شکار به نخچیرگاهی در نزدیکی مرز توران رفته بودند که در حین شکار با دختری زیبارو مواجه شدند که بخاطر خشم پدرش به ایران گریخته بود. توس و گیو، هر دو از او خوششان آمد و با هم درگیر شدند سپس برای دآوری نزد کیکاووس شاه رفتند. کیکاووس وقتی دخترک را دید عاشقش شد و: گوزنست اگر آهوی دلبرست

پس از ۹ ماه پسری زیبارو به دنیا آورد که کاووس شاه او را «سیاوش» نامید. در منابع معنای این نام را «دارنده‌ی اسب سیاه نر» آورده‌اند. در شاهنامه نیز سیاوش اسبی سیاه به نام «بهزاد» و با صفت «شبرنگ» دارد. ستاره‌شناسان طالع کودک را آشفته دیدند. کیکاووس که این موضوع را دانست بسیار غمگین شد و تصمیم گرفت کودکش را به رستم، پهلوان سیستان، بسپارد. رستم با کمال میل پذیرفت و سیاوش را با خود به سیستان برد:

تهمت‌ن بردش به زابلستان

نشستن گهش ساخت در گلستان

سواری و تیر و کمان و کمند

عنان و رکیب و چه و چون و چند

نشستن‌گه مجلس و میگسار

همان باز و شاهین و کار شکار

ز داد و ز بیداد و تخت و کلاه

سخن گفتن و رزم و راندن سپاه

هنرها بیاموختش سر به سر

بسی رنج برداشت و آمد به بر

وقتی سیاوش بزرگتر شد از رستم خواست اجازه دهد به نزد پدرش بازگردد. رستم پذیرفت و باهم به نزد کیکاووس شاه رفتند و شاه از آن‌ها استقبال گرمی کرد. مدتی پس از بازگشت سیاوش مادرش می‌میرد و غم و اندوه او را فرا می‌گیرد. پس از مدتی، «سودابه» همسر کیکاووس و دختر شاه هاماوران که به زیبارویی مشهور بود، سیاوش را دید و عاشقش شد. سپس فردی را نزد سیاوش فرستاد و او را به شبستان دعوت نمود اما سیاوش درخواستش را نپذیرفت. شب بعد سودابه حيله‌ای دیگر برچید. نزد کیکاووس رفت از او خواست سیاوش را به شبستان بفرستد تا از میان خواهرانش یکی را به همسری برگزیند. کاووس نیز سیاوش را خواند و به او فرمان داد به شبستان برود. سیاوش ابتدا نپذیرفت اما در نهایت موافقت کرد که فردای آن شب به شبستان شاه برود. سپس سیاوش به شبستان رفت و پس از مدتی نزد شاه بازگشت. کیکاووس از به او گفت:

همی گفت کز کردگار جهان

یکی آرزو دارم اندر نهان

که ماند ز تو نام من یادگار

ز تخم تو آید یکی شه‌ریار

چنان کز تو من گشته‌ام تازه روی

تو دل برگشایی به دیدار اوی

چنین یافتم اخترت را نشان

ز گفت ستاره شمر موبدان

که از پشت تو شهریاری بود

که اندر جهان یادگاری بود

سیاوش نیز پذیرفت که دختری برای همسری برگزیند. سپس سودابه مجدداً او را به شبستان فراخواند. این بار سودابه عشق و علاقه‌اش را به سیاوش آشکار کرد اما سیاوش که نمی‌خواست به پدرش بی‌وفایی کند به سودابه گفت دخترش را به همسری برمی‌گزیند. سودابه نیز خبر را به شاه رساند و وی بسیار خوشحال شد.

سوخته بود از پدر تقاضای بخشش سودابه را کرد و شاه نیز پذیرفت.

### بریدن سر سیاوش

**شباهت داستان سیاوش و سودابه با**

**یوسف (ع) و زلیخا و عبور حضرت**

### ابراهیم (ع) از آتش

این بخش از داستان زندگی سیاوش شباهت‌های آشکاری با دو داستان سامی که در قرآن هم آمده، دارد؛ داستان یوسف (ع) و زلیخا، داستان گذر ابراهیم (ع) از آتش! هرچند تفاوت‌ها نیز بسیار است اما زمینه‌ی اصلی داستان و حتی جزئیات (خصوصاً با داستان یوسف و زلیخا) بسیار شبیه است و نشانگر ریشه‌ی مشترک و یا پس‌زمینه‌ی فرهنگی مشترک است. البته باید بدانیم که داستان‌های سامی که در قرآن آمده برای نخستین بار گفته نشده بلکه مدت‌ها پیش از آن در سایر منابع از جمله سنگ‌نوشته‌های بین‌النهرین و تقویم‌های مصر آمده که نشان می‌دهد این داستان‌ها در فرهنگ این ملل ثبت شده و تا زمان ظهور اسلام ادامه یافته و در قرآن به شکلی زیبا مجدداً نقل شده است. البته این شباهت میان اسطوره‌های ایرانی و اساطیر سایر ملل محدود به این مورد نمی‌شود و بسیار متعدد است. سودابه پس از مدتی مجدداً تخریب سیاوش نزد شاه را از سر گرفت. در همین موقع بود که خبر حمله‌ی افراسیاب به مرزهای ایران رسید و کیکاووس به‌دنبال پهلوانی برای فرماندهی نبر مقابل وی می‌گشت. سیاوش نیز فرصت را مناسب دانست برای فرار از تهمت‌های سودابه و بدگمانی‌های شاه نسبت به خودش. پس اعلام آمادگی کرد. کیکاووس شاه رستم را برای همراهی با سیاوش فراخواند و پس از تهیه ساز و برگ

جنگ با سواران بسیار به راه افتادند. پس از مدتی استراحت در زابلستان، به سمت بلخ رفتند و آن‌جا را تصرف کردند. همان‌شب افراسیاب خوابی دید و وقتی تعبیرش را از موبدان پرسید این‌گونه گفتند که اگر افراسیاب با سپاه سیاوش بجنگد همه‌ی ترکان نابود خواهند شد و اگر خون سیاوش به‌دست شاه به زمین بریزد همه به خونخواهیش برمی‌خیزند. افراسیاب نیز بلافاصله تقاضای صلح را با برادرش گرسیوز به سمت سیاوش فرستاد. سیاوش نیز با این شرط که شهرهای ایرانی را بازپس بگیرد و ۱۰۰ نفر از بزرگان ترک را گروگان بگیرند صلح را پذیرفت اما وقتی رستم به همراه این خیر نزد کیکاووس آمد، شاه بسیار عصبانی شد و صلح را نپذیرفت، رستم را از ادامه همراهی سیاوش منع کرد و به سیاوش دستور بازگشت داد. سیاوش اما از طرفی نمی‌خواست پیمان‌شکنی کند و همین‌طور نمی‌خواست بازگردد و به دام توطئه‌های سودابه بیفتد. در نتیجه گروگان‌ها را بازگرداند و فقط از افراسیاب خواست مرزهایش بگشاید تا سیاوش از توران عبور کند و در گوشه‌ای برای خودش زندگی کند. اما افراسیاب با مشورت «پیران» مشاور خردمندش، از سیاوش استقبال کرد و او را نزد خود نگاه داشت. سیاوش به تدریج به شخص مورد اعتماد افراسیاب تبدیل شد. سپس با دختر پیران که «جریره» نام داشت ازدواج کرد. پس از مدتی نیز به پیشنهاد پیران، با «فرنگیس» دختر افراسیاب ازدواج نمود. در ابتدا افراسیاب راضی به این ازدواج نبود زیرا سالها قبل خواب دیده بود که نوه‌ای از نژاد کیقباد (جد سیاوش) توران را نابود خواهد کرد. اما پیران او را ضی نمود. سپس افراسیاب پادشاهی سرزمین‌های دریای چین را به سیاوش داد. سیاوش به راه افتاد و در آن‌سوی دریای چین شهری به نام «گنگ دژ» ساخت اما موبدان طالع خوبی برای آن شهر نیافتند. سیاوش در جایی دیگر، شهری جدید برپا ساخت که در آن صورت‌هایی از شاهان و بزرگان ایران در یک طرف و شاهان و بزرگان توران در طرف دیگر به‌وجود آورد. آوازه‌ی این شهر که «سیاوخشگرد» نام داشت در همه‌جا پیچیده بود. افراسیاب وقتی آوازه و تعریف شهر را از پیران شنید گرسیوز را همراه هدایایی به نزد سیاوش فرستاد. در همان هنگام به سیاوش خبر رسید همسرش جریره پسری به دنیا آورده و نامش را «فرود» نهاد. گرسیوز وقتی آن‌همه شکوه و جلال را دید در دل کینه‌ی سیاوش را گرفت و هنگامی که به نزد افراسیاب بازگشت شروع به بدگویی از او کرد و به دروغ گفت فرستاده‌ای از ایران نزد سیاوش دیده و سیاوش قصد جنگ دارد. افراسیاب نامه‌ای به سیاوش نوشت و او و فرنگیس را نزد خود فراخواند اما گرسیوز در نزد سیاوش نیز دروغ‌هایی گفت و او را از دیدار افراسیاب منصرف کرد. افراسیاب که از حقه‌ی گرسیوز بی‌خبر بود از این نافرمانی سخت رنجید و با سپاهی گران به سمت سیاوش‌گرد حرکت کرد.

### لاله‌واژگون

### لاله‌واژگون نماد اشک سیاوش

وقتی سیاوش از این موضوع باخبر شد، به یاد پیشگویی موبدان افتاد که گفته‌بودند در جوانی کشته می‌شود. سپس به همسرش فرنگیس که باردار بود سفارش کرد نام فرزندشان را کیخسرو بگذارد. سپس بدون سلاح و لشکر به سمت افراسیاب رفت و از او خواست که بی‌گناه خونش را نریزد اما بدگویی‌های گرسیوز نهایتاً نتیجه داد. افراسیاب تمامی سپاهیان ایرانی سیاوش را کشت سپس دستور به قتل سیاوش داد و رهنمودهای دیگران هم در وی اثر نکرد. حتی فرنگیس دخترش نزد افراسیاب رفت و به او التماس کرد که از خون سیاوش بگذرد و

از این، در بنمایه با آن یگانها و نقش زمینساز آن را دارند. سیاوش دارنده والاترین شخصیت انسانی در اساطیر ایرانی؛ بویژه در شاهنامه است. زایش، زندگی و مرگ او، مایه اسطوره‌های کهن را در خود دارد و شخصیت او آیینی و رازناک است. این مقاله در پی آن است تا با تحلیل بنمایه‌های اسطوره‌های شخصیت سیاوش در شاهنامه، پاره‌ای از ویژگی‌های بارز شخصیتی او را موشکافی کند تا از این رهگذر اثبات کند: الف) سیاوش، آفریده‌ای اهورایی و شخصیتی پریزاده است؛ ب) شخصیت او، منطبق بر الگوی «نخستین انسان» است و در نهایت به این پرسش اساسی پاسخ دهد که علت راز-گونگی گوهر سیاوش در چیست؟ پاسخ مقدر به این فرضیه‌ها، سیاوش را به عنوان شخصیتی همه‌جانبه و تأثیرگذار معرفی می‌کند؛ شخصیتی که دارای پویایی و کمال است. داستان سیاوش همانطور که گفته شد، بسیار با گذشته و همچنین زندگی امروز مردم پیوند خورده و این موضوع نشان‌دهنده اصالت این اسطوره و سابقه طولانی حیات آن در زندگانی مردمان این سرزمین بوده است. شخصیت سیاوش نیز به عنوان فردی که نماد پاکی و خیر مطلق است در تاریخ و ادبیات فارسی جایگاه ویژه‌ای دارد

#### منابع

- [https://za.arak.iau.ir/article\\_674697.html](https://za.arak.iau.ir/article_674697.html)  
<https://article.tebyan.net/Article/AmpShow/214451>  
 اسلامی ندوشن، محمدعلی. زندگی و مرگ پهلوانان در شاهنامه. تهران: شرکت سهامی انتشار، ۱۳۹۱.  
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://ferdosi-toosi.blogspot.com/1392/04/01/post-94/&ved=2ahUKewj37PIqL2LaxXiRmCHHZoAAYAQFnoECEKQAQ&usq=AOvVaw2tpND94Gs6PiWwcuRK2FaN>

دستور داد موی فرنگیس را ببرند و جامه بر تنش بدرند و آنقدر او را بزنند تا فرزندش سقط شوند. وقتی خبر کشتن سیاوش به پیران رسید سریعاً برای نجات فرنگیس به سیاوخشگرد شتافت و به التماس از افراسیاب اجازه گرفت از فرنگیس و فرزندش مراقبت کند. چندی بعد فرزند فرنگیس به دنیا آمد. افراسیاب ابتدا عزم کشتنش را داشت اما پیران مانعش شد و کودک را نزد شبانان سپرد تا بزرگ شود. وقتی خبر کشته شدن سیاوش به ایران رسید همه‌ی ایران غرق در عزا شد. رستم با شنیدن خبر از هوش رفت. بعد از ۷ روز عزاداری، رستم و سپاهیان به نزد کاووس رفتند. آیین ۷ روز عزاداری برای مردگان در ایران شاید از همین اسطوره نشأت گرفته باشد. رستم بسیار کیکاووس شاه را ملامت کرد و سودابه را عامل مرگ سیاوش دانست سپس: *تهمت برفت از بر تخت او / سوی خان سودابه بنهاد روی ز پرده به گیسوش بیرون کشید / ز تخت بزرگیش در خون کشید به خنجر بدو نیم کردش به راه /* نجنید بر جای کاووس شاه پس از آن لشکری عظیم از سپاهیان و دلاوران ایرانی گرد آمدند و به فرماندهی رستم و پسرش «فرامرز» به توران تاختند و به کین‌خواهی سیاوش نبردها کردند تا اینکه نهایتاً پس از مدت‌ها توانستند کیکسرو را بیابند، انتقام سیاوش را از افراسیاب بگیرد و در نهایت کیکسرو به جای کیکاووس بر تخت پادشاهی ایران بنشیند اسطوره سیاوش، با در نظر گرفتن جز به جزء ساخت مایه‌های آن، یکی از اصلی‌ترین و محوری‌ترین بخشها در زنجیره اسطوره‌های ایرانی است. این اسطوره یکی از پشتوانه‌های ساختاری شاهنامه به شمار می‌آید؛ بهطوری که بیشتر داستانهای پیش

خود را بدنام نکند اما افراسیاب دستور داد او را زندانی کنند. سپس گرسیوز خنجری آبگون به یکی از سپاهیان به نام «گروی زره» داد و او سر از تن سیاوش جدا کرد. وقتی خون سیاوش بر زمین ریخت از آن محل گلی روید که نامش «خون سیاوشان» است. این گل همان «لاله‌ی واژگون» است که امروزه هم در بسیاری از مناطق ایران به همین نام یا «اشک سیاوش» مشهور است. می‌گویند دلیل واژگونی گل این است که پس از مرگ سیاوش، سر خم کرده تا آرام آرام بر بی‌گناهی و مرگ غریبانه‌ی وی بگرید. آیین «سوگ سیاوش»، «سوگ سیاوشان» یا «سووشون» آیینی است که ایرانیان از دیرباز در سوگ کشته شدن سیاوش برگزار می‌کرده‌اند و تأثیرات آن را در بسیاری از آیین‌های امروزی از جمله مراسمات تعزیه برای مردگان، نخل‌بندی و نخل‌گردانی می‌بینیم! همچنین اماکن خاصی که این آیین را برگزار می‌کنند نیز به همین نام است و در مناطق مختلف از جمله هرات و مازندران و شیراز هنوز وجود دارند. همچنین آثار وجود چنین مراسمی بر روی نقاشی‌های دیواری، طرح سفالینه‌ها، سکه‌های حاکمان نواحی خوارزم و ماوراءالنهر و حتی امروزه در مینیاتورها به چشم می‌خورد. «سرو» یکی از نمادهایی است که بسیاری از محققان آن را نماد آیین سوگ سیاوش می‌دانند. نخل‌هایی که امروزه در مراسم عزای امام حسین(ع) در شهرهای مثل یزد و نایین می‌گردانند نمادی از شیوه‌ی تشییع پیکر سیاوش در آیین سوگ سیاوش است. حتی طرح سنتی «بته جقه» که از طرح‌های سنتی تزئین پارچه و لباس است برگرفته از سرو است و نمادی از سوگواری دائمی ایرانیان در مرگ سیاوش است. پس از مرگ سیاوش، افراسیاب

سرگرمی

## فعالیت‌های گروه جوانان ویکتوریا (آیریس)



بیش از یک دهه فعالیت و ترتیب برنامه‌های فرهنگی، کانون جوانان ایرانیان ویکتوریا (آیریس) با همیاری اعضاء جدید با شور و شوق بیشتری شروع جدیدی را رقم می‌زند.

این تیم با اعضا قدیم و جدید خود با ترکیبی از تجربه و ایده‌های نو و با هدف تامین در برگزاری برنامه‌های تفریحی، فرهنگی و آموزشی برای جوانان و نوجوانان ساکن ویکتوریا آماده ایجاد گردهمایی‌های دوستانه است.

از جوانان و نوجوانانی که مشتاق پیوستن به این گروه با هدف ایجاد تغییر و ترتیب برنامه‌های هدفمند برای جامعه خود در ویکتوریا هستند صمیمانه دعوت به همکاری می‌نماییم.

تیم آیریس مشتاق دیدار و حمایت شما عزیزان در برنامه‌های جدید خود هست.

لطفاً به صفحه اینستاگرام @airys.victoria و لینکداین

Australian Iranian Youth Society of Victoria (AIRYS)

به ما بپیوندید و در تماس باشید.

# Table Tennis

**Sponsor**

**ARIETTA**  
Arietta Sports

**SHABNAM**  
Photography

**مژده به علاقه‌مندان ورزش تنیس روی میز**

همانند سال‌های گذشته، کانون جوانان ایرانیان ویکتوریا یک رقابت یک روزه تنیس روی میز را با هدف ایجاد لحظاتی شاد و پرانرژی برگزار می‌کند. مسابقات در دو سطح متوسط و پیشرفته برگزار می‌شود. شرکت به صورت انفرادی. جوایز ویژه برای برندگان برتر. شرکت برای عموم آزاد است.

1 Prize

06 April, 2025

09:30 AM - 04:30 PM

123 Liverpool Rd, Kilsyth 3137

**Entry Fee \$45**  
Refreshments will be provided.

**CONTACT US**

0458 704 987

airysyouth@gmail.com

airys.victoria

# LUMINA DÉ

LIGHTING

- لوسترهای مدرن و کلاسیک ،
- لوستر های سقفی
- لوسترهای تکی و خطی آشپزخانه ،
- انواع دیوارکوب
- چراغهای فروشگاهی ، اداری ، صنعتی و تجاری
- چراغهای Outdoor ، دیواری ، باغچه ، دک
- انواع آباژور رومیزی و زمینی
- انواع کلید و پریز هوشمند
- انواع LED های لاینر
- خدمات برقی

199 Bridge Road, Richmond VIC

www.LuminaDe.com.au

0391912889- 0410791184

تجربه ای متفاوت از یک فروشگاه شیک و حرفه ای در  
قلب ملبورن

## Baraca

دوره های جامع زیبایی و مراقبت از پوست  
از مقدماتی تا پیشرفته  
دوره درمان صورت  
(تکنیک های پایه تا پیشرفته)  
دوره پلاسما درمان (هنر جوانسازی پوست پلاسما را بیاموزید)  
خدمات انحصاری زیبایی  
فیشال های حرفه ای  
لیفتینگ پوست (our signature treatment)  
بادی اسکالپینگ  
درمان های غیر تهاجمی پیشرفته

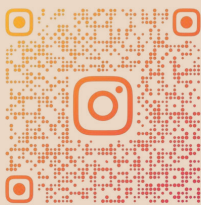
مژگان هستیم، با بیش از هشت سال تجربه در صنعت  
مراقبت های پوست و زیبایی این مسیر را با اشتیاق و تعهد  
آغاز کردم و امروز، رسالتم فراتر از ارائه خدمات زیبایی است.  
من اینجا در خدمتتون هستم تا به شما کمک کنم رویای خود را در این  
صنعت به واقعیت تبدیل کنید.

اگر به دنبال راه اندازی یک بیزینس زیبایی هستید، حتی از کوچکترین  
مقیاس، من در کنارتان هستم. به عنوان **qualified trainer** به شما  
آموزش می دهم که چگونه با جدیدترین تکنولوژی ها و دستگاه های زیبایی  
مانند لیزر، فیشیال، فیس لیفتینگ، پلاسما و دیگر متدهای پیشرفته کار  
کنید. همچنین، در تمامی مراحل راه اندازی، مدیریت و توسعه بیزینس  
شما، از انتخاب تجهیزات تا ساختن یک برند موفق، همراهتان خواهم  
بود.

زیبایی فقط در ظاهر نیست، بلکه در فرصت هایی است که برای خود  
می سازیم. اگر به این مسیر علاقه مند هستید، من اینجا هستم تا راه را  
برایتان هموار کنم.

Tell :0420432527

Enquiries@baraca.com.au



@BARACA\_HEALTH



فایل صوتی

## اختیارِ جبری

عشق تو اختیارِ جبری بود  
من تو را در ترانه باریدم  
باورم شد که از خدا بودی  
بس که خوایدم و تو را دیدم

ریشه در هم زدیم و از چشمت  
سر کشیدم که جاودان باشم  
عاشقِ اوجِ آسمان بودی  
میشکستم که نردبان باشم

می نویسم کرانه پیدا نیست  
مه گرفته و راه، پیدا نیست  
فارغ از رفتن و رسیدن ها  
آخر این ترانه زیبا نیست ...

شامِ آخر رسیده زندانبان  
مرگِ اول اگر چه حیرانیت،  
عاشقِ اختیار و آزادی  
در خودش تا همیشه زندانیت...

### درباره شاعر:

محمدرضا سبحانی

پیشه: روان‌درمانگر

ساکن: ملبورن، استرالیا



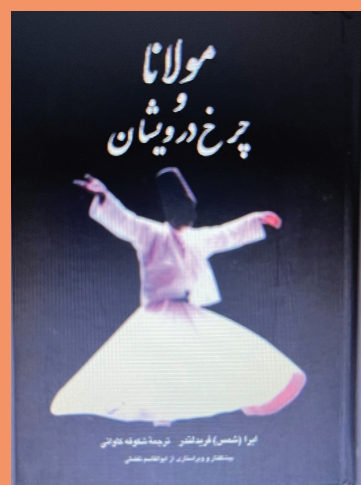
## فرهنگ و هنر

## معرفی هنرمندان

گپ و گفت: امید سرخی

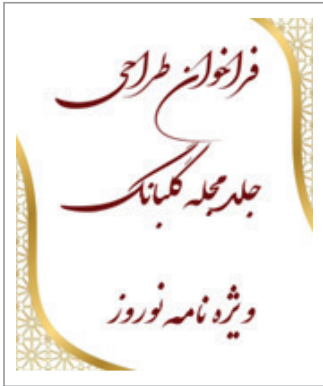


سرکار خانم شکوفه کاوانی، مترجم و نقاش، زاده ایران و ساکن شهر سیدنی در استرالیا است. وی به عنوان مترجم و نقاش انتزاعی در جامعه ایران پس از انقلاب شناخته می‌شود. ایشان مدرک کارشناسی خود در رشته پرستاری و مدرک تحصیلات تکمیلی خود را در رشته مشاوره ژنتیک به پایان رسانده است. فعالیت‌های هنری و ترجمه ایشان از دوران نوجوانی همزمان با تحولات سیاسی - اجتماعی ایران آغاز شد و تاکنون کتاب‌های متعددی از جمله «مولانا و چرخ درویشان»، «مقاله سگ و زمستان بلند»، «من نژادپرست نیستم اما» و... را ترجمه کرده و نقاشی‌هایش در بسیاری از نمایشگاه‌های معتبر جهان به نمایش درآمده است. کاوانی طی این سال‌ها همچنان به فعالیت‌های ترجمه و نقاشی ادامه داده و بدون شک جزو انگشت شمار ایرانیان هنرمندی بوده است که در استرالیا نقش پررنگی داشته و به پیروزی‌های قابل توجهی دست یافته است. برای آشنایی بیشتر با این هنرمند ارزشمند کشورمان و آثار منتشره‌شان گفت و گویی با ایشان انجام دادم که فایل صوتی آن را می‌توانید در اینجا گوش دهید. در این گفت و گو خانم کاوانی از شیوه نقاش شدنش و عوامل سیاسی - اجتماعی‌ای که در تقویت این هنر در او تاثیر داشته سخن می‌گوید که شنیدنش خالی از لطف نیست!



فایل صوتی

# اعلام نتایج فراخوان طراحی جلد مجله نوروزی ۱۴۰۴ گلبانگ



با هدف معرفی هنرمندان، به جامعه فارسی زبانان ویکتوریا تصمیم گرفتیم طراحی جلد «ویژه نامه نوروزی ۱۴۰۴ گلبانگ» را با فراخوان به مسابقه بگذاریم و باعث افتخار است اعلام کنیم که چهار اثر به مرحله نهایی راه یافتند که در این بین آثار خانم‌ها شیما هدایتی و عطیه اکبری برای جلد این شماره انتخاب شدند. ضمن تقدیر از دو طرح دیگر راه یافته به مرحله نهایی و معرفی آنها، امیدواریم بتوانیم در شماره‌های آتی هم افتخار همکاری با این عزیزان و سایر هنرمندان فارسی زبان را داشته باشیم.  
معرفی آثار راه یافته به مرحله نهایی:



## سرکار خانم آرزو فراهانی:

این دو اثر در غرفه گلبانگ در روز جشن چهارشنبه‌سوری به نمایش عموم گذاشته خواهد شد.



**جناب آقای مسعود شهیدی:** طراح گرافیک و موشن گرافیک ساکن ملبورن هستیم. تحصیلاتم را در مقطع فوق لیسانس طراحی و هنر معاصر در مالزی به پایان رساندم و بیش از ۱۰ سال است که در حوزه‌های برندینگ، هویت بصری، طراحی وب و موشن گرافیک فعالیت می‌کنم. برای من، طراحی فقط یک مهارت نیست؛ بلکه راهی برای بیان ایده‌ها، روایت داستان‌ها، خلق تجربیات بصری به یادماندنی و، از همه مهم‌تر، پلی برای ارتباط بین انسان‌ها و فرهنگ‌های مختلف است. هر پروژه برای من فرصتی است برای نوآوری، یادگیری و تجربه‌ای تازه. در این مسیر، با کسب و کارهای گوناگونی از جمله شرکت‌های تبلیغاتی، شبکه‌های تلویزیونی، رستوران‌های زنجیره‌ای و مشاغل آنلاین در کشورهای مختلف همکاری داشته‌ام. همکاری با نشریه گلبانگ برای من فرصتی ارزشمند است تا ارتباط نزدیک‌تری با جامعه ایرانیان استرالیا برقرار کنم و در کنار دیگر هنرمندان، در رشد و پویایی فرهنگ فارسی‌زبانان سهیم باشم.

با سپاس ویژه از مجله گلبانگ،  
ارادتمند،

مسعود شهیدی

Masoudshahidi.com



## هنر، جادوی احساسات

من عطیه اکبری هستم. تحصیلاتم را در زمینه گرافیک به اتمام رساندم و بیش از ۱۳ سال است که در این زمینه فعالیت حرفه ای دارم. طراحی لوگو و لوگو تایپ و هویت بصری، طراحی بروشور و کاتالوگ و پمفلت، طراحی بسته بندی و لیبل محصولات، طراحی بیلبورد، پاپ آپ، بنر و لایت باکس، برندینگ محصولات، طراحی تقویم و مجله، طراحی ست اداری و صفحات مجازی، حاصل سالها فعالیت حرفه ای در زمینه تبلیغات و همکاری با شرکتهای بزرگ است. علاوه بر آن در زمینه طراحی موشن گرافیک نیز سالهاست که فعالیت میکنم.

به عنوان یک طراح گرافیک، همواره خلاقیت و نوآوری را در مرکز تمامی پروژههای خود قرار داده‌ام. برای من مهم‌ترین معیار در هر پروژه تبلیغاتی، خلق اثر منحصر به فرد و زیبا است که توجه سفارش دهنده و مخاطب را جلب کند. این فلسفه باعث شده که همواره پروژه‌هایم با رضایت مشتریان گرامی پایان برسند و به عنوان اثر نهایی، تاثیرگذاری و زیبایی را به مخاطبان منتقل کنند.

من ساکن ملبورن هستم و با استودیو یارا گرافیک همکاری میکنم. این استودیوی طراحی گرافیک، خدمات گسترده‌ای در زمینه تبلیغات ارائه می‌دهد و هدف این است که هر پروژه به زیباترین شکل، با بهترین اثرگذاری و خلاقیت در زمان منصفانه و با کیفیت بالای چاپی به سفارش دهنده تحویل داده شود. و کار نهایی، نتیجه تعهد و دقت نظر یارا گرافیک است.

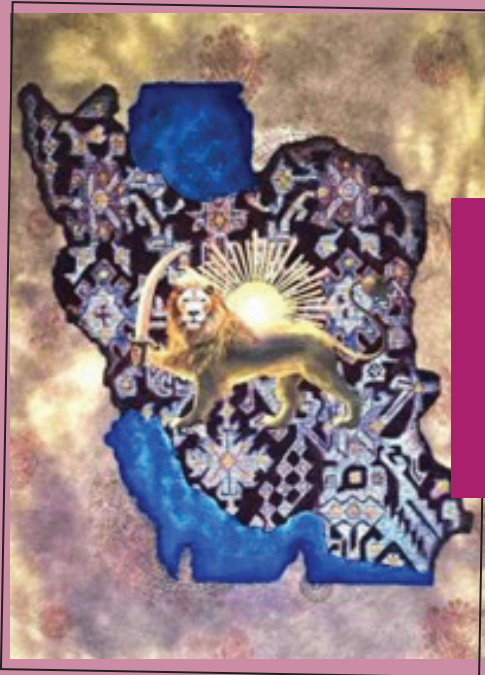
باعث افتخار است که در مسیر خلق یک اثر به یادماندنی همراه شما باشم.

با آرزوی سالی نیکو برای تمامی ایرانیان عزیز در سراسر جهان.

● [atie.akbari.69@gmail.com](mailto:atie.akbari.69@gmail.com)

معرفی  
هنرمندان  
طراح جلد  
گلبنگ نوروز  
۱۴۰۴

عطیه اکبری



شیمای هدایتی  
هنرمندی که  
اصالت را به  
زبان مدرن  
روایت می‌کند.

Shima.artgallery



شیمای هنرمندی که هنر ایرانی را با نگرشی معاصر به جهانیان معرفی می‌کند. او از همان کودکی در محیطی پرورش یافت که هنر جایگاهی ویژه داشت. این علاقه ریشه‌دار به هنر، او را به تحصیل در رشته گرافیک دیزاین از هنرستان تا دانشگاه هدایت کرد و مسیر حرفه‌ای او را شکل داد.

شیمای بیش از ۱۱ سال در برترین شرکت‌های تبلیغاتی تهران فعالیت کرد. در این دوران افتخاراتی چون طراحی جلد کتاب‌های انتشارات جیحون را نیز در کارنامه خود ثبت نمود. آثار او همواره نمایانگر دقت و خلاقیت در ترکیب هنر و کاربردهای مدرن بودند.

مهاجرت به استرالیا در سال ۲۰۱۵، نقطه‌ای تعیین‌کننده در زندگی حرفه‌ای او بود. این تغییر، فرصتی فراهم کرد تا او با نگاهی جدید به هنر، مسیر تازه‌ای را آغاز کند. از سال ۲۰۱۷، فعالیت‌های هنری شیمای به صورت مستقل وارد فاز جدیدی شد. او با الهام از عناصر فرهنگی ایران، همچون کاشی‌کاری، خوشنویسی، و نقوش سنتی، توانست سبک هنری منحصر به فردی را توسعه دهد که ترکیبی از اصالت و نوآوری بود.

یکی از آثار شاخص او، تابلوی «مرز پرگوهر» است؛ اثری که به خوبی روح ملی‌گرایی و عشق به هویت ایرانی را منعکس می‌کند. این اثر که با تکنیک‌های مدرن و المان‌های فرهنگی خلق شده، یک اثر اوریجینال است و پیامی عمیق از تعلق خاطر به سرزمین مادری را به مخاطب منتقل می‌کند.

اخیراً، شیمای همکاری خود را با کمپانی معتبر Koala Living آغاز کرده است. او در این پروژه‌ها طراحی تابلوهای دکوراتیو و آثار هنری مختص فضای داخلی را بر عهده دارد. این همکاری، تأییدی است بر توانایی او در ایجاد پیوند میان زیبایی‌شناسی معاصر و هنرهای بصری است.

کارنامه شیمای تنها محدود به آثار هنری او نیست. طراحی تلفیقی چهره گلشیفته فراهانی که در صفحه رسمی این هنرمند بین‌المللی به نمایش درآمد، گواه دیگری بر عمق هنر و مهارت اوست. همچنین، طراحی پوستره‌های تبلیغاتی عارف عزیز در تور استرالیا و دیدار او با این هنرمند برجسته، از جمله موفقیت‌های کاری این هنرمند بوده است.

با وجود چالش‌هایی مانند هک شدن صفحه اینستاگرامش و حذف آثارش در سال ۲۰۲۴، شیمای هرگز از مسیر خود منحرف نشد. او این دشواری‌ها را به فرصتی برای بازآفرینی و پیشرفت تبدیل کرد و با تمرکز بر بازنمایی آثار پیشین و خلق آثار جدید، بار دیگر قدرت و استقامت خود را نشان داد.

شیمای امروز نمادی از هنرمندی است که با الهام از تاریخ و فرهنگ ایرانی، پلی میان نسل‌ها و مرزها ایجاد می‌کند. آثار او نه تنها بازتابی از هویت ایرانی است، بلکه نشان‌دهنده تعهد او به حفظ و گسترش زیبایی‌های هنر اصیل ایرانی در دنیای مدرن است.



## جدول کلمات متقاطع

### افقی:

۱- از اصطلاحات علم جمعیت‌شناسی و به تعداد انبوهی از شهروندان اطلاق می‌شود که به رشد فرهنگی و اقتصادی رسیده باشند- از محصولات مناطق گرم ۲- مادر عرب- همان راهنمایی و ارشاد است- از حواس پنجگانه ۳- قایق کوچک- پایتختی در آمریکای لاتین- حرف فاصله- نوشته یا نگارش شده ۴- قصه گو و تعریف‌کننده داستان- یکی از معانیش فردی است که متصدی رفت و روب مراکز مقدس را برعهده دارد ۵- اسمی برای پسران- سست نهاد و بدون پشتوانه- حالتی از آب در محیط ۶- چیزی را به ید آغشته کردن- حرف همراهی- بالاترین نقطه ۷- واکنش درد- وکیل سرشناس هندی و ملقب به پدر هندوستان- اصطلاحی خودمانی به معنای مقدار خیلی کم- از پسوندهای جمع فارسی ۸- شهری در آذربایجان غربی- بزرگترین جشن ملی فارسی زبانان ۹- از اقوام ایرانی- از انواع بازی‌های با پاسور- زیباتر کردن چیزی با کاستن اضافات آن- علامت مفعولی ۱۰- خاطر و ذهن- جامش معروف است- انتهای ۱۱- تنها و بی‌کس- حرکتی ورزشی که معمولاً برای تنبیه فرد خاطی از آن استفاده می‌شود- ظرفی در آشپزخانه ۱۲- مناطق خشک و بی‌آب و علف را گویند- واحد پول عربستان سعودی ۱۳- معمولاً باید حق را... کرد- همان چه موقع خودمانی است- کلمه‌ای عربی و پرکاربرد در فارسی و به معنای چیزی است که مقدس انگاشته می‌شود-

از انواع طبخ برنج ۱۴- دیکتاتورها در درست کردنش استادند!- از نام‌های فامیل و به معنای مرد جنگجو- صفحات اینترنتی را گویند ۱۵- همراه و همدم- از خواسته‌های اغلب زنان و برخی از مردان در سراسر جهان که متأسفانه روزبه روز از دسترس دورتر می‌شود.

### عمودی:

۱- به حکام ستمگر و ظالم گفته می‌شود- کشف و تقویت توانایی‌های افراد در کارهای مختلف ۲- نوع معدنی‌اش معروف است- همان غذا است اما به فارسی- رشته کوهی معروف در ایران ۳- از پیامبران اولی‌العظم- هدیه و سوغات ۴- آواز یکی از چهارپایان- چیزی که از کسی به جای می‌ماند و ما را به یاد او می‌اندازد- کجاست- مخفف اگر ۵- همان هله است اما به هم ریخته!- چیزی که اواسط باشد- از حروف اضافه فارسی ۶- خودبینی و قبول نداشتن دیگران- یکی از دو جنس- شریان‌ها و محل‌های

عبور و مرور ۷- کامل شدن و به پایان رسیدن- سیزده‌اش معروف است- روحانی زردشتی‌ها- تکرار یک حرف ۸- به بیماری که دچار اختلالات ذهنی است گفته می‌شود- از غذاهای حاضری که چندان خاصیتی هم ندارد ۹- بلندی و ارتفاع- زندگی بدون آن غیرممکن است- هنگام و زمان مشخص- از انواع سلاح‌های کشتار جمعی ۱۰- از آتش‌فشان‌های غیرفعال در ایران- همان برادر است اما به عربی- گریز و دور شدن به سرعت ۱۱- از واحدهای قدیمی سنجش طول و یا حجم- نامی برای دختران با ریشه عربی- بیماری ناشنوایی ۱۲- رنگ‌رفتگی یا صدمه سطحی چیزی- تکرار یک حرف دیگر!- آنکه حواسش هست و دقت دارد- برجستگی‌های روی لاستیک خودرو ۱۳- آسودگی خیال- خبر خوش و خوشایند ۱۴- مرده و بی‌جان- از دستگاه‌های موسیقی ایرانی- آبرو و محارم ۱۵- به نسل جوان امروزی گفته می‌شود- کشوری در آفریقا.

	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

حل جدول  
در شماره بعد



# ALL MECHANICAL AUTO SERVICE

## OUR SERVICES :

HANDBOOK SERVICE

TYRES & WHEELS

MAJOR REPAIRS

ELECTRICAL REPAIRS



0440 128 111  
03 9191 0561



17 ARISTOC RD, GLEN WAVERLERY 3150



## ویزاپیک

تنها شرکت مهاجرتی  
دانش بنیان

PickMap

اولین اپلیکیشن مهاجرتی  
در ایران



Connect

کانکت، شبکه گسترده ویزاپیک  
در استرالیا

جلساتی با هدف گسترش ارتباطات برای مهاجرین



ویزاپیک  
اکوسیستم  
مهاجرت  
به استرالیا  
دسترسی از طریق  
پیکمپ

# Qn Flowers

We offer handpicked flowers,  
beautiful arrangements and  
custom bouquets for all your  
occasions Wedding Event  
Funeral Please visit us .....

Discover more blooms!

Scan to connect with  
us on Instagram!

String bean Alley, M Shed (opposite center car park  
pay station) Queen Victoria Market, Melbourne, VIC  
(T) 0469916264 (E) info@qnflowers.com.au

سرگرمی

## طبع آزمایی

بیت زیر از حضرت حافظ است و انتخاب نام فصلنامه بر اساس این بیت انجام شده است.  
«بر آستانِ جانانِ گر سر توان نهادن      گلبانگِ سربلندی بر آسمان توان زد»

اگر مایل به شرکت در این سرگرمی و طبع آزمایی هستید، این بیت را با بیت یا ابیاتی سروده خودتان با همین قافیه و ردیف و وزن ادامه داده و در مستطیل زیر تایپ و برای فصلنامه ارسال نمایید.

برای ورود و ثبت اثرتان، کافیست کیوآر کد را اسکن بفرمایید یا از طریق لینک زیر وارد شوید:



<https://forms.gle/H74hPjGbDmKh1twu9>

ابیات منتخب با ذکر نام شاعر در شماره بعدی فصلنامه به چاپ خواهد رسید.

## نظر سنجی

از شما دوست عزیز که مخاطب این فصلنامه هستید برای وقت ارزشمندی که اختصاص داده‌اید و توجه‌تان، صمیمانه سپاس‌گزاریم. چون بهبود کیفیت، مطالب و جذابیت فصلنامه از دیدگاه شما مخاطبین عزیز، بسیار اهمیت دارد، مشارکت شما در پاسخگویی به چهار سوال نظر سنجی زیر می‌تواند راهنمایی ارزنده‌ای برای ما باشد.

مدت زمان مورد نیاز برای پاسخگویی حدود دو دقیقه است.

پیشاپیش از مشارکت شما متشکریم.

برای ورود به فرم لطفاً کیوآر کد را اسکن یا بر روی لینک زیر کلیک کنید:

<https://forms.gle/RduowVqSJbXZmTJdA>



## فرمت ارسال مقالات

## راهنمای ارسال مقالات برای انتشار در مجله گلبانگ

**عنوان مقاله:** فونت Times New Roman - اندازه ۱۶ - پررنگ

نام و نام خانوادگی نویسنده (فونت Times New Roman - اندازه ۱۲ - پررنگ)

وابستگی سازمانی یا حرفه‌ای نویسنده (فونت Times New Roman - اندازه ۱۱)

آدرس پست الکترونیک نویسنده (Times New Roman ۱۰) - pt

مقدمه (فونت Times New Roman - اندازه ۱۲ - پررنگ)

مقالات باید در قالب نرم افزار مایکروسافت ورد (MS-Word) ارسال گردد.

متن اصلی مقاله (فونت Times New Roman - اندازه ۱۲ - پررنگ)

منابع (فونت Times New Roman - اندازه ۱۲ - پررنگ)

منابع در انتهای مقاله می‌آیند.

\* لطفاً نیم فاصله را در تایپ مقاله در محیط ورد با کلید ترکیبی  $\text{ctrl}+\text{shift}+۲$  رعایت فرمایید.

## نکات مهم در ارسال مقالات

• در ارسال مقالات برای انتشار در مجله به این مطلب توجه داشته باشید که «گلبانگ» مجله‌ای است که توسط نویسندگان و متخصصان فارسی زبان ویکتوریا و استرالیا برای مخاطب عام (افراد و خانواده‌ها در گروه‌های سنی مختلف شامل کودکان، نوجوانان، جوانان، میانسالان و سالمندان) ساکن ایالت ویکتوریا و استرالیا منتشر می‌شود.

• مقالات دریافتی در یکی از گروه‌های ذیل منتشر خواهد شد:

- خانه و خانواده (آشنایی با قوانین و مقررات حقوقی، سبک‌های زندگی و ...)

- اقتصاد و تجارت (کاربایی، فرصت‌های سرمایه‌گذاری و کارآفرینی، خرید خانه و ...)

- دانش و تکنولوژی (نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط فارسی‌زبانان استرالیا و ...)

- تاریخ ایران و استرالیا (با هدف آشنایی مهاجران تازه وارد با تاریخ استرالیا و تاریخچه مهاجرت و فعالیت‌های سازمان‌های مردم‌نهاد و غیر دولتی و همچنین شناساندن تاریخ کشورهای فارسی‌زبان به نسل جدید فارسی‌زبانان متولد استرالیا)

- مناسبت‌ها و رویدادها (معرفی مناسبت‌های ایرانی و گزارش مراسم‌های برگزار شده در ویکتوریا)

- فرهنگ، هنر و ادبیات (شعر و داستان)

- گزارش‌های ویژه (نمایشگاه‌ها و مراسم‌های برگزار شده توسط جامعه فارسی‌زبان)

- حقوق بشر

• از میان مقالات ارسالی به نشریه، مقاله‌ای انتخاب و چاپ می‌شود که قبلاً در سایر مجلات علمی

(فارسی یا سایر زبان‌ها) منتشر نشده و در صورت نیاز دارای منبع و استناددهی دقیق باشد.

• مسئولیت نهایی محتوای کامل مقاله ارسالی بر عهده نویسنده است.

• اعلام صریح نویسنده (گان) مبنی بر صحت و اصالت مقاله، فقدان سرقت علمی و چاپ در سایر نشریات.

• مواردی از مصادیق رفتار غیر اخلاقی انتشاراتی:

- جعل داده‌ها (Fabrication): گزارش مطالب غیر واقعی و ارائه داده‌ها یا نتیجه‌های ساختگی

- سرقت علمی (Plagiarism): اقتباس نزدیک افکار و عبارات نویسندگان دیگر، کپی‌برداری در بیان

اندیشه‌ها، شباهت‌های ساختاری در نوشتار یا انتساب ایده‌ها و نتایج دیگران بدون ارجاع مناسب

- ارسال مجدد (Duplicate submission): مقاله یا بخشی از آن که در نشریه دیگری (استرالیا یا خارج

از کشور) چاپ شده یا در جریان داوری و چاپ باشد.

لطفاً مقالات خود را به آدرس ایمیل [golbang@aisov.org.au](mailto:golbang@aisov.org.au) ارسال نمایید.

# Golbang

Official Quarterly Magazine of  
The Iranian Society of Victoria

ISSN:2981-9474

Issue 202- March 2025



**AISOV**  
Australian Iranian  
Society of Victoria  
کانون ایرانیان ویکتوریا

Australian Iranian Society of Victoria (AISOV) is a non-profit, non-political and non-religious organisation which started its work in 1990 and was officially established in 1991.

The entire effort, funding and income of AISOV are used to achieve the following goals :

- \* Introducing, promotion and empowering of Iranian culture, music, literature and arts
- \* Provision of social welfare services and assisting Iranians with the priority of AISOV members
- \* Assisting Iranians residing in Victoria in employment and beginning a career
- \* Promotion of social, leisure and sport activities
- \* Establishing communication with public and non-public Australian organisation to introduce enriched Iranian culture to them, inform them of the needs of Iranian community in Victoria and vice versa

All members of AISOV's management team work voluntarily. The main commitment of AISOV is provision of services to its official members; however, it has always been attempted to provide appropriate services to other non-member Iranians as much as possible.

## Magazine Information

### Editorial Board:

**Culture and Art:** Sonia Esfahani (Section Head) & Sara Seif

**History:** Farhad Maleki (Section Head)

**Science:** Mitra Zarrati (Section Head) & Reza Davari

**General Knowledge:** Esmat Amirahmadi (Section Head), Omid Sorkhi & Afroz Rahimian

**Public Relations Officer:** Omid Sorkhi

**Coordinator:** Reza Davari

**Graphic Designer:** Marzieh Jalaei

The contents in this publication have been prepared by our wonderful volunteers for general information and interest only. The publication is made available for the benefit of the Iranian community in Victoria and supported by the Australian Iranian Society of Victoria (AISOV).

AISOV reserves the right to make changes without notice.

Whilst AISOV, the community members and volunteers (jointly and severally referred to as Providers) involved in preparation of Golbang, have used their reasonable efforts to ensure that contents are accurate and current at the time of publication, the Providers do not in any way warrant the accuracy, content, completeness or suitability of the information for any purpose. Furthermore, the contents do not necessarily represent the views of AISOV or its members or management committee.

The Providers will not accept liability for any claims or damages whatsoever resulting from use or reliance on the contents.

### Address:

Level 1, 79 Mahoney's Road  
Forest Hill VIC 3131

**Telephone**

03 9894 2644

**Mobile**

0468 460 698

**Email**

info@aisov.org.au

**Website**

www.aisov.org.au



**GOLBANG**

Official Quarterly Magazine of the Australian Iranian Society of Victoria (AISOV)

ISSN: 2891-9474-Issue 202-March 2025



**AISOV**  
Australian Iranian  
Society of Victoria  
کانون ایرانیان ویکتوریا