

ماهنامه بازار مونترال

CELEBRATING OUR 35TH ANNIVERSARY

اولین نشریه
فارسی زبان
در کانادا

مونترال

BAZAR Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

شماره ۴۱۹، مرداد و شهریور ۱۴۰۴، چاپ مونترال

35ième - Année - No. 419- Août 2025

Real Estate Broker

سیمین ماهری
مشاور املاک
مسکونی، تجاری

Simin Maheri
smaheri@sutton.com

Sutton 514.451.4663

ضربه گمرکی ترامپ به اقتصاد کانادا؛ تعارفه ۳۵ درصدی از اول آگوست

واشنگتن شمشیر تعارف را کشید؛ فتناتیل بهانه است یا فشار سیاسی؟
در اقدامی جنجالی و بحث‌برانگیز، دونالد ترامپ، نامزد جمهوری خواهان در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا، اعلام کرد که از اول آگوست تعارف ۳۵ درصدی بر کالاهای وارداتی از کانادا اعمال خواهد شد. این تصمیم که به گفته ترامپ با هدف مقابله با ورود غیرقانونی فتناتیل به ایالات متحده گرفته شده، با واکنش‌های تند و نگرانی‌برانگیز از سوی فعالان اقتصادی و سیاستمداران کانادایی روبرو شده است. کارشناسان این اقدام را بیش از آنکه اقتصادی بدانند، نوعی اهرم فشار سیاسی علیه دولت اتاوامی دانند.

صرافی
بیستی
مونترال

BISTI
EXCHANGE

+1(514) 806 0020

ARASH & SHIRIN SHAKOUR

آرش و شیرین شاکور

کارشناسان رسمی املاک
مسکونی و تجاری شما

برنده جایزه بروکر برتر و دارنده لوح تقدیر
بهترین تیم مشاور املاک
از سال 2018 تا 2024 در آژانس LRG

514-730-3909

MAISON Juliette

**بوتیک لباس زنانه
ژولیت**

بوتیک ایرانی، سلیقه ایرانی
برای خانم های ایرانی

1 Westmount square, Westmount,
Quebec, H3Z2P9, unit C460
Tel: 438.226.2613

مشاور املاک

خرید و فروش
املاک مسکونی، تجاری
تیه و تمديد
وام های مسکونی و تجاری
مشاوره در امور سرمایه گذاری

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

فیروز همتیان
Firouz Hemmatiyan
Certified Real Estate Broker

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

IAA

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

514.690.6181
www.iaa.ca

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

Financial Advisor
At Industrial Alliance
Matin TيرهDast

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

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

مشاورین املاک مسکونی و تجاری

مشاوره هفت روز هفته
به صورت حضوری و تلفنی

نگین خاکسار 514 746 7569
نادر خاکسار 514 969 2492

محضر

امور کنسولی، وکالتنامه، دانشجویی و مهاجرین

دکتر رضا پارساژاد 514-979-4551

**مشاور املاک
مهدی انصاری**

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

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

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

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

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

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

Westmount:
\$1,695,000.
Historic Westmount home, meticulously renovated 4+1 bedrooms, 2+1 2 baths.

Cote des Neiges:
\$2,650/month. 1,320 sq ft. Upper duplex, 3 bdms, renovated kitchen, new windows, new appliances included, two balconies, garage. For rent

Cote des Neiges:
\$2,500/month. Upper duplex, 4 bdms, appliances included. Near metro and Marie-de-France school. For rent

Nun's Island:
\$2,450,000. Exquisite property entirely renovated 4+1 bdms, 2+1 baths, double garage and a lovely garden pool.

profusionimmo.ca forbesglobalproperties.com
luxuryrealestate.com



کلینیک ایرانیان مونترال

- کلینیک اورژانس، پزشک خانواده، ویزیت کودکان
- معاینه سالیانه بانوان و پاپ اسمیر
- آزمایشگاه خصوصی (چک آپ کامل و ...)
- تمدید نسخه و پیگیری بیماری های مزمن
- واکسیناسیون HPV (گارداسیل)
- متخصص جراح عمومی
- روانشناس، با ارائه رسید برای بیمه
- دسترسی سریع به مراکز سونوگرافی
- ماموگرافی و ام آر ای

طرف قرارداد با بیمه های دانشجویی

کلینیک CIDM

(514) 665-7029
(438) 372-1633
www.iranianclinicmtl.com
rdv@iranianclinicmtl.com
clinic_iranian_montreal

کلینیک Nelda

(514) 427-2784
(438) 377-8440
neldaesthetique.com
info@neldaesthetique.com
nelda.medico.esthetique

#250- 5950 Ch.de la Côte-des-Neiges, Montreal H3S 1Z6

کلینیک پوست و زیبایی نلدا

- کلاژن سازی پوست با Sculptra & Radiesse
- PRP و اگزوسوم برای رشد مجدد و تقویت مو
- بیوتی بوستر (Beauty Booster V2)
- لیفتینگ صورت و بدن با softwave
- رفع خط لبخند، جوانسازی زیر چشم
- درمان میگرن و bruxism با بوتاکس
- جوانسازی پوست با لیزر IPL
- آبرسانی صورت با BELA MD
- لیفت صورت و گردن با نخ
- لیزر رفع موهای زائد
- درمان سلولیت
- بوتاکس (Dysport)
- فیلر لب، بینی و ...
- مزوتراپی



دکتر بهزاد کاظمی
پزشک خانواده و زیبایی



Bazaar

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

BazaarFood.ca

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

Downtown Store: 1905 Saint-Catherine St W, H3H1M3

(514) 846 1617

Westmount Store: 4051 Saint-Catherine St W, H3Z3J8

(438) 771 8778

bazaar.epicerie

superbazaar

bazaariraniansuper

Hayk Hartounian MBA
Cell: 514-574-6162

Professional
Real Estate Broker
Residential

موفقیت ما
محصول
رضایت
شماست



RE/MAX
3000

خرید
فروش
اجاره

هایک هارتونیان

مشاور و متخصص

املاک مسکونی و درآمدزا

در استان کبک

✓ تهیه وام با بهترین بهره
و شرایط بانکی

✓ مشاوره و ارزیابی رایگان
حضور و تلفنی

✓ پروژه رایگان برای خریداران

بیمه منحصر به فرد
Tranquill-T
هدیه به هموطنان عزیز

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



TAXATION
BUSINESS ACCOUNTING
BUSINESS ADVISORY

ارائه خدمات مالی و تجاری
تنظیم اظهارنامه های مالیاتی اشخاص و شرکت ها
ثبت شرکت های شخصی و طرح های تجاری
سرویس کامل حسابداری و دفتری



GB SOLUTIONS

514 802 3733
514 925 3633

1 Westmount Square, Suite No.455
Westmount QC H3Z 2P9

info@gbsolutions.ca

www.gbsolutions.ca

صرافی کیهان

پلی مطمئن میان ایران و جهان



اولین و تنها صرافی معتبر در شمال شهر مونتreal

وقتی امنیت، سرعت و شفافیت برات مهمه،
فقط به اسم توی ذهن می مونه: صرافی کیهان

- انتقال فوری و امن پول به تمام نقاط جهان
- خرید و فروش ارز در اکثر کشورها
- نرخ رقابتی، شفاف و به روز

مژده! برای مشتریان جدید،

کارمزد اولین معامله کاملاً رایگان است

برای اطلاع از رقابتی ترین نرخ ها به کانال تلگرام ما بپیوندید

<https://t.me/ArzKeyhan>

تماس
یا واتس آپ

514-999-6535
438-883-8902

219 Boulevard Labelle, Rosemere, Quebec, J7A 2H3

Mojgan Rajabi

Senior Financial
Security Adviser
514.296.7306

bimeh.ca@gmail.com

f bimeh.canada
bimeh.canada



مژگان رجبی

مشاور و مدرس بیمه

طرف قرارداد با بزرگترین کمپانی های کانادا

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

تدریس و آماده سازی برای لایسنس بیمه

بیمه، همیشه ضامن آرامش است

گزارش رویداد قصه گویی فارسی

در کتابخانه‌ی بین فرهنگی کوت-دو-نژ - ۵ جولای ۲۰۲۵



روز شــــنبه، ۵ جولای ۲۰۲۵، یکی از رویدادهای فرهنگی مهم برای جامعه‌ی فارسی‌زبان مونترال در کتابخانه‌ی بین فرهنگی کوت-دو-نژ برگزار شد. این برنامه که به زبان فارسی و در قالب قصه گویی برای کودکان برگزار شد، با استقبال گرم خانواده‌ها و کودکان فارسی‌زبان همراه بود.

برگزار کنندگان:

این ایونت با همکاری مشترک «موسسه ی قاصدک» به مدیریت خانم لیدا صداقت کیش و همینطور خانم سونیا محمدی آذر، مربی مهارت‌های زندگی کودکان مبتکر پروژه ی «حفظ زبان مادری برای کودکان مهاجر» برگزار گردید. هدف این پروژه که دو سال پیش آغاز شده، تقویت زبان فارسی در میان کودکان مهاجر ایرانی و افغانستانی ساکن مونترال است.

جذابیت‌های ویژه:

در کنار قصه گویی، بخش‌هایی از برنامه به معرفی نمادهای فرهنگی و موسیقایی ایران اختصاص داشت. نواختن ساز تنبک توسط سامان نصراللهی و آشنایی کودکان با این ساز سنتی، تجربه‌ای متفاوت و آموزنده برای آن‌ها بود. همچنین هنرنمایی خانم غزاله در بخش قصه گویی ریتمیک، فضای شاد و پرانرژی‌ای ایجاد کرد که به جذابیت بیشتر برنامه کمک کرد.

اهمیت رویداد:

دریافت مجوز برگزاری این رویداد در فضای رسمی کتابخانه‌ای مونترال، گامی بزرگ و تأثیرگذار برای جامعه‌ی فارسی‌زبان محسوب می‌شود. هدف اصلی از برگزاری این برنامه، فراهم کردن بستری شاد و آموزنده برای کودکان بود تا بتوانند در کنار هم‌زبانان‌شان، زبان مادری خود را تمرین کنند، با ادبیات فارسی آشنا شوند و حس تعلق فرهنگی‌شان تقویت شود. اما نکته‌ی کلیدی که مسئولین کتابخانه اعلام کردند این بود که ادامه‌ی چنین برنامه‌هایی در آینده، منوط به میزان استقبال و حضور مخاطبان خواهد بود. بنابراین، حضور پرشور خانواده‌ها و حمایت آنان نقش تعیین‌کننده‌ای در تداوم چنین فعالیت‌هایی دارد. این رویداد، علاوه بر خلق لحظاتی شاد و آموزنده برای کودکان، به عنوان نمادی از همبستگی و علاقه‌ی جامعه‌ی فارسی‌زبان نسبت به حفظ زبان مادری، مورد توجه حاضران و برگزار کنندگان قرار گرفت. امید است با حمایت مستمر خانواده‌ها و نهادهای فرهنگی، بتوانیم شاهد تداوم این قبیل برنامه‌ها و گسترش فضای فرهنگی فارسی‌زبان در شهر مونترال باشیم.

تهیه ماهنامه

لیست مراکز پخش

ماهنامه بازار

مونترال

شاطرعباس

رستوران کباب سرا

تپش دیجیتال

رستوران خراسان

فروشگاه سن لوران

فروشگاه بازار

کلبه عمو جمال

فروشگاه البرز

سوپر مارکت پی ای

وست آیلند

رستوران گریل سلکت

سامی فروت

ادونیس

لاشین

اتو راید

ریور سود

فروشگاه آریا

ادونیس

لاوال

ادونیس

فروشگاه بامیان

فروشگاه کوه نور

مورلانس

فروشگاه کابل

تورنتو

کتاب فروشی پگاه

توضیحات تحریریه

نحوه و زمان

ارسال مطالب شما

خوانندگان محترم نشریه

می‌توانند مطالب و

آگهی‌های خود را حداکثر

تا پانزدهم هر ماه، به

همراه اسم و عکس خود

به ایمیل نشریه که در فرم

اشتراک آمده است، ا

رسال کنند. مطالبی که

بعد از این تاریخ به هیأت

تحریریه برسد، در شماره

آتی به چاپ خواهد رسید.

مطالب ارسالی خود را به

صورت تایپ شده و در

فرمت یک فایل ورد ارسال

نموده و عکس‌های

پیوستی نیز کیفیت و سایز

مناسب چاپ داشته

باشند.

توجه:

آنچه توسط نویسندگان

و همکاران در این نشریه

مطرح می‌شود، با وجود

اینکه عیناً در ماهنامه به

چاپ می‌رسد، الزاماً

بیانگر دیدگاه این نشریه

نبوده و این ماهنامه هیچ

گونه مسئولیتی را در

قبال مطالب ارسالی

نویسندگان، به عهده

نمی‌گیرد.

فرم اشتراک ماهنامه بازار

درخواست ماهنامه ☐ درخواست یلویچز بازار ☐ درخواست لیست قیمت ☐

توضیحات: Descriptions

نام و نام خانوادگی: First and Last name:

نام شرکت: Company:

آدرس: Address:

تلفن و یا همراه: Tel:

فکس: Fax:

آدرس ایمیل: Email:

182 Ave Brunet Dorval QC H9S 3G3

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

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

۵۱۴.۵۳۸.۰۶۲۸

با ما در ارتباط باشید

محضر دار

محضر دار، مشاور حقوقی، عقد و ازدواج
سرویس به زبانهای فارسی، انگلیسی و فرانسه

اسمره علامی

Email: sgholami@notarius.net
514 242 3700

اسمره علامی

Email: agholami@notarius.net
514 619 3777

محضر دار، مشاور حقوقی، عقد و ازدواج
سرویس به زبانهای فارسی، انگلیسی و فرانسه

قوانین معاملات ملکی

- املاک مسکونی
- املاک تجاری
- وام
- اجاره نامه

تشکیل شرکت و تجارت

- ثبت شرکت
- خرید و فروش شرکت
- قرارداد شراکت و سهام
- سرمایه گذاری

قوانین خانوادگی

- تنظیم وصیت نامه
- تنظیم وکالت نامه
- دعوتنامه برای ویزا
- مجوز قانونی برای عقد رسمی
- تایید امضا

Notaire, conseillère juridique et célébrante de mariages
Notary, legal advisor and wedding officiant

4805Rue Molson, Montréal, QC H1Y 0A2

کلینیک دندانپزشکی لاشین

دکتر راضیه رضوی
جراح دندانپزشک

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

www.dentistelachine.com

Clinique Dentaire Lachine

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

استفاده از پیشرفته ترین سیستم های ضد عفونی و استریلایزاسیون

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

ایمپلانت کاشتن دندان، کشیدن دندان و...
دندان مصنوعی دست تمام، پاریسل

Tel: (514) 300 8877

1675 Rue Notre-Dame Lachine, QC H8S 2E5

MENTHE AUTO SPA

Mechanic & Esthetic

کلینیک زیبایی و نگهداری خودرو

Nano Ceramic Specialist

(514) 357 25 07
www.mintautospa.ca

خدمات زیبایی خودرو:

- شستشوی داخلی و دیتیلینگ خودرو
- نانو سرامیک و درخشندگی خودرو
- رفع بوی بد داخل خودرو
- پوشش ضد زنگ خودرو
- پوشش ضد باران شیشه جلو

خدمات مکانیک خودرو:

- چک آپ و عیب یابی رایگان
- تعمیر ایرادات خودرو منطبق با متد نوین
- تعویض روغن موتور و فیلترها
- تعویض فصلی تایرها
- فروش تایرهای تابستانی و زمستانی با قیمتهای استثنایی

پروموشن تابستان ۲۰۲۴

با دریافت هر يك از خدمات زیبایی یا مکانیک خودرو يك موتورشویی رایگان به ارزش ۶۵ دلار از ما هدیه بگیرید

6710 Rue Saint-Jacques O, local 109,
Montreal, QC, H4B 1V8

داروخانه دکتر گل نسیم ریاحی

اولین داروخانه آنلاین فارسی زبان در کانادا
برای رفاه و سلامت شما در شرایط کرونا
www.riahipharma.com
Tel: (514) 519-3060

ارسال رایگان در بک و اونتاریو
Terms and Conditions May Apply

4961 Rue Jean-Talon O, Montreal, H4P 1W7
514 519 3060 438 800 3695
www.riahipharma.com info@riahipharma.com

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

کلینیک دندانپزشکی



دکتر رامین میرموجی

Dr. Ramin Mirmooji
General dental practitioner

Dr. Samer Abboud



www.msmiline.com

info@msmiline.com

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



استفاده از پیشرفته ترین سیستمهای
ضد عفونی و استریلیزاسیون

دندانپزشکی بدون درد یا سدیشن،
درمان خروپف و آپنه خواب



قبول کلیه
بیمه های مدیکال

عضو بیمه های دانشجویی
دانشگاه کبک

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



وست آیلند

514 675 3332

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

سارا سلیقه دار

AUTHORIZED ENAGIC
DISTRIBUTOR SINCE 2019

ADVANCED LEADER
TOP RANK ACHIEVER

514 690 7718

WWW.PERSIAN-TEAM.COM



KANGEN WATER تکنولوژی ژاپنی برای سلامتی، انرژی و جوانی

نماینده رسمی تکنولوژی دستگاه های تصفیه و قلیایی کننده آب KANGEN
در مونترال از سال ۲۰۱۹



KANGEN_PERSIAN_TEAM

- ✓ برگزار کننده سمینارهای آموزشی و انگیزشی در حوزه سلامت
- ✓ با تمرکز ویژه بر آشنایی با تکنولوژی پیشرفته آب قلیایی KANGEN
- ✓ مشاوره تخصصی رایگان برای انتخاب دستگاه، مناسب با نیاز و بودجه شما
- ✓ عرضه مستقیم کلیه محصولات اورجینال کانگن واتر از ژاپن
- ✓ با قیمت مناسب و شرایط اقساطی بلند مدت بدون بهره

AZIN CONSTRUCTION GENERAL CONTRACTOR

R.B.Q: 5809-7650-01

- ♦ طراحی و ساخت خانه نو با گارانتی ۵ ساله
- ♦ بازسازی کامل خانه
- ♦ متخصص در تعمیرات
- ♦ تهیه نقشه همراه با دریافت مجوزهای شهرداری
- ♦ طراحی داخلی خانه با توجه به نیاز، سلیقه و بودجه ی شما

تماس با ما

514 821 9444

WWW.AZINCONSTRUCTION.CA

INFO@AZINCONSTRUCTION.CA

IG @AZIN_CONSTRUCTION



BUILDING YOUR DREAMS INTO REALITY

AZIN CONSTRUCTION



Pharmacie

Chadi- Kabak inc.

شادی کبک

اولین داروخانه
با مدیریت ایرانی
در مونترال



Tel: 514.288.4864
514.288.9281
Fax: 514.288.4682

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

تحويل دارو در تمام نقاط مونترال
به صورت رایگان

Sutton

Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

- مشاور ارشد املاک در مونترال و حومه
- خرید و فروش املاک مسکونی، تجاری - صنعتی و کشاورزی
- تهیه انواع وام های مسکونی و تجاری
- تهیه وام برای تازم واردین به کانادا
- مشاوره در امور سرمایه گذاری در املاک در آمد زا
- خرید و فروش انواع بیزینس

با ۳۵ سال سابقه کسب و کار در کانادا و ۱۵ سال تخصص در مشاوره املاک
مونترال مسکونی - تجاری



ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن

فیروز همتیان

Cell: (514) 827-6364

Bur: (514) 364-3315

9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC H8R2M9

fhemmatian@sutton.com

HAFEZ RESTAURANT Summer Menu



19.00

KOOBIDEH

2 Skewers Of Ground Beef
1 Rice+Grilled Tomatoes

14.99

CHICKEN-KABAB (FILLET)

1 Skewer Of Boneless Chicken Fillet
1 Rice+Grilled Tomatoes

21.99

CHICKEN-KABAB (BREAST)

1 Skewer Of Boneless Chicken Breast
1 Rice+Grilled Tomatoes

24.99

CHENJEH-KABAB

1 Skewer Of Veal Tenderloin Brochette
1 Rice+Grilled Tomatoes

28.99

BARG KABAB

1 Skewer Of Fillet Mignon
1 Rice+Grilled Tomatoes

28.99

CORNISH KABAB

1 Skewer Of Bone-In Grilled Cornish
1 Rice+Grilled Tomatoes

16.00

GHORMEH SABZI (HERB STEW)

Fresh Herbs, Dried Limes, Tender Beef, Kidney Beans)+\$Rice

35.99

SULTANI PLATE

1 Skewer Of Fillet Mignon+1 Skewers Of Ground Beef
1 Rice+Grilled Tomatoes

27.99

VAZIRI PLATE

1 Skewer Of Boneless Chicken Breast+1 Skewers Of Ground Beef
1 Rice+Grilled Tomatoes

57.00

DELUXE COMBO (SERVES 2)

1 Skewer Of Fillet Mignon+1 Skewer Of Boneless Chicken Breast
1 Skewers Of Ground Beef+1 Rice+Grilled Tomatoes

94.00

ROYAL COMBO (SERVES 4)

1 Skewer Of Veal Tenderloin Brochette+1 Skewer Of Fillet Mignon
1 Skewer Of Boneless Chicken Breast
2 Skewers Of Ground Beef+1 Rice+Grilled Tomatoes

132.00

DARBARI (SERVES 5)

2 Skewers Of Fillet Mignon+2 Skewers Of Ground Beef
2 Skewers Of Boneless Chicken Breast+1 Rice+Grilled Tomatoes

6

Skewers (No Rice)

39.99

12

Skewers (No Rice)

74.99

20

Skewers (No Rice)

119.99

30

Skewers (No Rice)

179.99

6.99

KOOBIDEH

9.99

CHICKEN FILLET

15.99

CHICKEN BREAST

19.99

CHENJEH

23.99

BARG

4.99

RICE (Each Portion)



HAFEZ
RESTAURANT



514-684-0808



4686 BOUL DES SOURCES, DOLLARD-DES-ORMEAUX, QUEBEC, H8Y 3C4



WWW.HAFEZRESTAURANT.CA



Some of Our Services :

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

با تخفیف ویژه برای هموطنان عزیز

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



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

Call Us for Your Next Move!

514.939.0099

Fax:(514) 939-9939

info@pannetonpanneton.com

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



اطلاعیه

چهلمین شماره از

یلوپبجز ایرانیان شرق کانادا

در اول فروردین ۱۴۰۵ منتشر می شود

با توجه به محدودیت صفحات

از هم اکنون برای رزرو صفحه اختصاصی خود

اقدام نمایید

شماره تماس: ۵۱۴۵۳۸۰۶۲۸



انجمن فرهنگی ایرانیان وست آیلند

دعوت به همکاری

دعوت به همکاری معلم با تجربه

در مدرسه زبان فارسی ایرانیان وست آیلند

Tel: 514 626 5520

باما تماس بگیرید

email:icsow1985@gmail.com

www.icsow.ca

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

ضربه گمرکی ترامپ به اقتصاد کانادا؛ تعرفه ۳۵ درصدی از اول آگوست

آمریکا آغاز خواهد شد. مارک کارنی نیز در پاسخ به نامه ترامپ تأکید کرد که کانادا از گذشته تا کنون در زمینه مقابله با قاچاق مواد مخدر، از جمله فنتانیل، با جامعه جهانی همکاری کرده و این مسیر را ادامه خواهد داد. در این میان، رئیس جمهوری آمریکا در پایان نامه‌اش پیشنهاد بحث برانگیز دیگری هم ارائه داده است: شرکت‌های کانادایی در صورتی که تولید خود را به خاک آمریکا منتقل کنند، از پرداخت تعرفه ۳۵ درصدی معاف خواهند شد.

این بند، اگرچه در ظاهر فرصتی اقتصادی است، اما می‌تواند به مرور باعث تضعیف زیرساخت‌های تولید در کانادا شود. در حالی که آمار رسمی نشان می‌دهد تنها بخش ناچیزی از مواد مخدر از مرزهای کانادا وارد آمریکا می‌شود، تصمیم ترامپ می‌تواند بیش از آن که به مسئله مواد مخدر مربوط باشد، بخشی از استراتژی تجاری و انتخاباتی او برای فشار بر همسایه شمالی‌اش تلقی شود.

کانادا نوشته شده، هشدار داده که اگر کانادا بخواهد مقابله به مثل کند و بـ کالاهای آمریکایی تعرفه وضع کند، ایالات متحده نیز تعرفه خود را به همان میزان افزایش خواهد داد. در عین حال، او پیشنهادی برای همکاری نیز مطرح کرده: در صورت همکاری واقعی کانادا در جلوگیری از ورود فنتانیل، ممکن است تعرفه‌ها کاهش یا لغو شوند. این تصمیم بلافاصله واکنش مقامات کانادایی را به دنبال داشت. نخست‌وزیر کانادا اعلام کرد که برای جلوگیری از اجرای این تعرفه‌ها، مذاکرات فوری با

ادامه از صفحه اول ترامپ تهدید به اعمال تعرفه سنگین کرد؛ آغاز تنش تازه با کانادا در تصمیمی جنجال برانگیز، دونالد ترامپ اعلام کرده که ایالات متحده از اول آگوست تعرفه‌ای ۳۵ درصدی بر کالاهای وارداتی از کانادا اعمال خواهد کرد. او با انتشار نامه‌ای سرگشاده در پلتفرم Truth Social علت این تصمیم را «عدم همکاری کافی کانادا در مهار قاچاق فنتانیل به خاک آمریکا» عنوان کرده است. ترامپ در این نامه که خطاب به مارک کارنی، یکی از چهره‌های برجسته اقتصادی



Arezoo Karimi

• Senior Customer Experience Associate •

بانگدار ارشد اسکوشیا

آرزو کریمی

• افتتاح انواع حساب بانکی
ویزای کار، دانشجویی، توریستی
اقامت دائم (PR) و شهروندی شهروندان

• مشاوره خدمات بانکی
• خط اعتباری (لین آف کردیت)
ویژه دارندگان اقامت دائم
شهروندان

• انواع کارت اعتباری (کردیت کارت)

4821 Sherbrookewest, Westmount, QC, H3Z 1G6

+1 514 934 8875

arezoo.karimi@scotiabank.com

+1 514 833 5432

خیاطی

Couture Jolie Saeideh

به صورت تکی و کلی

• دوخت انواع لباسهای زنانه، مردانه و بچه گانه

• دوخت انواع پرده و ملحفه

• تعمیر انواع لباس (تعویض انواع زیپ شلوار، کاپشن و...)

514 237 7005

4055 Ste-Catherine Ouest,
Unite 120, Westmount, QC H3Z 3J8

Mehrnaz

Kashani

Open 7 Days

انواع کوبهای تخصصی زنانه و مردانه
جدیدترین مدل های شنیون، براشینگ
گریم و میکاپ عروس

انواع رنگ مو: هایلایت، مووی لایت، آمبره، سامبره، بالیاژ
بافت و اکستنشن، صافی و ترمیم مو با مواد طبیعی
خدمات ناخن: کاشت و ترمیم و شلک، مانیکور و پدیکور
آرایش دائم صورت، میکروبلیدینگ، ترمیم ابرو، پن مژه
کاشت مژه، لیفت مژه، لیفت ابرو
اصلاح و ابرو، اپیلاسیون، وکس صورت، فیشیال

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

Hairstresser_montreal_mehrnaz

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



Dr. Kamelia Emamian

جوان سازی صورت:

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

جوان سازی پوست:

مزوتراپی
مزوژل
پی آر پی
اگزوزومها
میکرونیدلینگ
میکرودرم ابریژن
کربوکسی تراپی
برداشتن خال و زائده های پوستی

Cliniquekamelia@gmail.com

Cliniquekamelia.ca

(514) 677-5875

Cliniquekamelia



WWW.CLINIQUEKAMELIA.CA

استودیوی هنری

Infinity Colours

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

محل: Côte Saint-Luc
(جلسه اول رایگان)

شماره تماس: 5145826002

اینستاگرام: @Infinity_colours_Mtl





محضر دار

نازگل فلاح طوسی

Notaire - Notary Nazgol Fallah Toussi

نگها محضر دار فارسی زبان در وست آلپاید

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

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

E-mail: Nazgol.fallah@notarius.net

Tel.: 514.697.0225 Fax: 514.697.6461

R e z a N a z e m

رضا ناظم

وکیل در امور:

تجاری، بازرگانی،
دعای حقوقی

ثبت شرکت های سهامی و خانوادگی

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

Tel: 514 392 0000 Fax: 1 855 821 7904





مشاور رسمی املاک در مونتreal بزرگ

تجاری و مسکونی

کازم پرتوتهرانی

514.971.7407

ktehrani63@gmail.com

خرید، فروش املاک مسکونی و تجاری را
به ما بسپارید

همراه تیم متخصص و حرفه ای

مشاوره رایگان برای

خرید املاک درآمدزا، کشاورزی و صنعتی

ارزیابی رایگان از ملک شما

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

38, place du commerce #280

Île Des Soeurs, verdun QC H3E 1T8



به قلم سارا سلیقه دار ادونسی لیدر و نماینده فعال و رسمی کمپانی ژاپنی ENAGIC؛ سال ۲۰۱۹

از آب تا آگاهی | در جشن ۵۱ سالگی کمپانی Enagic

بین‌المللی دست یافته بودند، با تندیس و سرتیفیکیت تجلیل شد. هر داستانی که روی صحنه روایت می‌شد، یادآور این بود که Enagic یک مسیر رشد و آگاهی‌ست. و وقتی خودم روی صحنه رفتم ۶ سال تلاش و فراز و نشیب جلوی چشمانم مرور شد و با پرچم ایران عزیزم، لحظه‌ای پرغرور را تجربه کردم. از مراسم پر گشستیم با ذهنی پُر از ایده، قلبی پُر از انگیزه، و این باور قوی‌تر از همیشه:



یک تغییر کوچک، می‌تونه همه‌چیز رو متحول کنه.

Enagic همچنان پیش‌رو، پایدار و وفادار به فلسفه‌اش به مسیرش ادامه می‌دهد.

و ما همچنان با صدای بلند می‌گوییم: **وقتی آب رو عوض می‌کنی، زندگی هم عوض می‌شه.**

Change Your Water —

Change Your Life

اگر شما هم علاقه‌مند هستید در سمینارها و ورکشاپ‌های تخصصی کانگن پرشین تیم مونترال شرکت کنید، یا برای تهیه دس‌تگاه‌های سلامت‌محور Kangen Water نمایندگان رسمی مشاوره رایگان دریافت کنید، کانگن پرشین تیم مونترال در کنار شماست.



تماس با ما ۷۷۱۸-۶۹۰-۵۱۴

صفحه اینستاگرام kangen_persian_team

برای آشنایی کامل با محصولات کمپانی Enagic

و اطلاع از آخرین رویدادها، آفرها و خبرها،

در خبرنامه رسمی Persian Team عضو شوید:

www.persian-team.com



می‌کنم.» او و همسرش، از روزهای آغاز Enagic گفتند؛ از ساختن برندی که امروز در بیش از ۲۳ کشور، با حضور صدها هزار توزیع‌کننده و مصرف‌کننده، همچنان در صدر این صنعت قرار دارد.

در بخش جانبی برنامه، از جدیدترین محصول کمپانی رونمایی شد:

LeveLuk SD501DX دستگاهی با طراحی مدرن، پنل لمسی، راهنمای صوتی، ۵ نوع آب، ۷ صفحه‌ی تیتانیومی و قابلیت استفاده جهانی. یک سیستم کاملاً پیشرفته برای خانه‌ها، کلینیک‌ها، سالن‌های زیبایی و حتی آشپزخانه‌های حرفه‌ای.

اما Enagic فقط به آب محدود نمی‌شود...

در سالن جانبی، محصولات جانبی دیگری هم ارائه شده بود.

از دستگاه تصفیه‌ی هوای Kangen Air گرفته تا چای و صابون ارگانیک، و حتی گوشت سلامت‌محور ژاپنی با برند Kangen Wagyu در برند Enagic یعنی یک لایف‌استایل کامل، از آبی که می‌نوشی، تا هوایی که تنفس می‌کنی.

تجلیل از تلاش‌ها و اهدای سرتیفیکیت‌ها

در بخش دیگر مراسم، از افراد پر تلاش و الهام‌بخشی که به رتبه‌های بالای

همه‌چیز از یک دعوت‌نامه شروع شد... دعوت به جشن تولد ۵۱ سالگی کمپانی ژاپنی Enagic شرکتی که شاید در نگاه اول فقط تولیدکننده دستگاه‌های تصفیه و قلبی‌کننده‌ی آب به‌نظر برسد، اما وقتی وارد دنیایش شوی، متوجه می‌شوی با فلسفه‌ای عمیق‌تر، مسیری انسانی‌تر و هدفی بزرگ‌تر طرفی. در ماه جون امسال Enagic میزبان بزرگ‌ترین رویداد سالانه‌اش در سن‌دیگو کالیفرنیا بود.

نمایندگانی از سراسر جهان گرد هم آمده بودند- از ژاپن، کانادا و اروپا گرفته تا آفریقا، استرالیا، هند و آمریکای لاتین — نه فقط برای جشن گرفتن، بلکه برای زنده نگه داشتن مسیری که سال‌هاست به زندگی خیلی‌ها معنا داده.

سیستم‌های آب Kangen ساخت Enagic، حیاتی‌ترین عنصر طبیعت - یعنی آب را با بهره‌گیری از جدیدترین تحقیقات علمی و تکنولوژی روز، در ترکیب با مهارت بی‌نظیر صنعتگران ژاپنی ارتقا می‌دهند.

این دستگاه‌ها آب لوله‌کشی معمولی را به آبی قلبیایی، آنتی‌اکسیدانی، غنی از هیدروژن و ضدپیری تبدیل می‌کنند، آبی که نه‌فقط تشنگی را رفع می‌کند، بلکه به سمدایی بدن، افزایش انرژی، سلامت پوست، بهبود گوارش و تعادل pH کمک می‌کند.

من ۶ سال است که افتخار دارم عضو کوچکی از خانواده Enagic باشم و هر سال



کالیفرنیا، فضاً متفاوت بود، بلوغی مشترک بین هزاران نفری که همراه این مسیر رشد کرده بودند. یکی از تأثیرگذارترین لحظات، حضور مؤسس کمپانی، مس‌تر Hironari Oshiro بود. او با ۸۳ سال سن، روی صحنه آمد. با لبخند، انرژی بالا و بطری Kangen Water در دست و گفت: «اگر دنبال راز جوانی من هستید، همینجاست. من آب نمی‌فروشم، من سبک زندگی سالم معرفی

درخواست هزاران کانادایی در خارج از کشور از کنسولگری‌ها

یکی از خدمات کنسولگری های کانادا در کشورهای مختلف ارائه خدمات به شهروندان کانادایی است که طی سال های اخیر ا شامل هزاران کانادایی می شود.

بیشتر این مرگ‌ها ناشی از دلایل طبیعی بوده، اما مواردی مانند غرق‌شدگی، تصادف، و حتی خودکشی نیز در آمار آمده است. کنسولگری های کانادا در این موارد وظیفه هماهنگی با مقامات محلی و بازگرداندن پیکر متوفی به کشور را بر عهده دارند.

دلایل مراجعه شهروندان به کنسولگری کانادا در کوبا

جالب است بدانید که کنسولگری کانادا در کوبا با ۱۲۳ مورد، بیشترین پرونده‌های پزشکی مربوط به شهروندان کانادایی را در سال گذشته ثبت کرده است.

این موارد شامل بستری شدن، تصادف، بیماری‌های مزمن یا کمک برای تأمین دارو بوده‌اند.

جرایم خشونت‌آمیز و افزایش موارد بازداشت

در بازه ۲۰۲۳-۲۰۲۴، دست‌کم ۲۹۷ کانادایی قربانی جرایم خشونت‌آمیز مانند تجاوز، آدم‌ربایی یا قتل شده‌اند.

این آمار نسبت به دو سال گذشته حدود ۱۹ درصد افزایش داشته است.

همچنین کنسولگری های کانادا در همین سال به بیش از ۱۴۰۰ مورد بازداشت یا دستگیری پاسخ داده‌اند؛ که این نیز افزایشی ۲۰ درصدی نسبت به دوره قبل نشان می‌دهد.

نگرانی نسبت به عزیزان، یکی از رایج‌ترین دلایل مراجعه به کنسولگری های کانادا است.

در سال گذشته، ۷۴۶ نفر برای اطلاع از وضعیت نزدیکان‌شان که با آن‌ها در تماس نبودند، به کنسولگری مراجعه کرده‌اند.

همچنین ۶۴۲ مورد نیز مربوط به کودکان بوده است؛ از جمله حضانت، رفاه کودک، ترک وطن و نگرانی‌های حقوقی.

جمع‌بندی

آمارها نشان می‌دهند که نقش کنسولگری های کانادا در حمایت از شهروندان خارج از کشور بیش از گذشته پررنگ شده است.

چه در مواقع بحرانی مانند مرگ و بازداشت، و چه در مواردی چون مشکلات گذرنامه و مسائل خانوادگی، کانادایی‌ها می‌توانند روی پشتیبانی کنسولگری کانادا در مکزیک، کنسولگری کانادا در کوبا و دیگر نمایندگی‌ها حساب کنند.

بیش از ۲۵۰۰ مورد مرگ، بیماری یا جراحت ۱۵۰۰ مورد دستگیری و بازداشت ۱۴۰۰ مورد مرتبط با مسائل خانوادگی یا سلامت روان علاوه بر این، ۱۵،۹۷۴ مورد درخواست برای گذرنامه‌های گم‌شده، آسیب‌دیده یا منقضی‌شده نیز به نمایندگی‌های کانادا در خارج از کشور گزارش شده‌اند.

مرگ شهروندان کانادایی در خارج از کشور

از هر پنج پرونده، یک مورد به مرگ کانادایی‌ها در خارج از کشور مرتبط بوده است.

کنسولگری کانادا در مکزیک با ثبت ۲۰۴ مورد مرگ، در صدر این لیست قرار دارد. پس از آن، آمریکا (۱۱۱)، هنگ‌کنگ (۸۷)، جمهوری دومینیکن (۷۹) و تایلند (۷۵) قرار گرفته‌اند.



چرا مغز ما عاشق یادگیری چیزهای جدید است؟

راه‌های مؤثر برای تقویت کنجکاوی در کودکان

کنجکاوی، یکی از ارزشمندترین ویژگی‌های دوران کودکی است که می‌تواند درهای یادگیری و خلاقیت‌را به روی فرزندان ما باز کند. کودکی که کنجکاو است، نه‌تنها بهتر یاد می‌گیرد، بلکه دنیا را با نگاه بازتری می‌بیند، پرسش می‌پرسد و در حل مسائل خلاق‌تر عمل می‌کند. دانشمندان علوم تربیتی بارها تأکید کرده‌اند که والدین و مربیان می‌توانند با روش‌های ساده اما مؤثر، این ویژگی ارزشمندرا در کودکان تقویت کنند.

تشویق به پرسشگری

بزرگ‌ترین کمکی که می‌توانیم به کودکان بکنیم، این است که فضای امنی ایجاد کنیم تا بدون ترس از قضاوت، سؤال بپرسد. به‌جای اینکه بگوییم «این چه سؤالی بود؟» بهتر است با لبخند و علاقه پاسخ دهیم یا حتی اگر جواب‌را نمی‌دانیم، بگوییم: «نمی‌دانم، بیا با هم پیدا کنیم!» این رفتار به کودک می‌آموزد که پرسیدن ارزشمند است.

فراهم کردن تجربه‌های متنوع: کودکان با تجربه یاد می‌گیرند. بردن بچه‌ها به موزه‌ها، پارک‌های طبیعی، کتابخانه‌ها و نمایشگاه‌ها ذهن‌شان‌را باز می‌کند. حتی یک پیاده‌روی ساده در طبیعت می‌تواند صدها سؤال در ذهن کودک ایجاد کند. دیدن چیزهای جدید، صداها و بوهای تازه، همه به تحریک حس کنجکاوی کمک می‌کند.

کتاب، بهترین دوست کنجکاوی: خواندن کتاب‌های متنوع – علمی، داستانی، تصویری – دنیایی از پرسش و پاسخ‌را پیش روی کودکان می‌گذارد. مهم‌تر اینکه همراه کودک بخوانیم و درباره داستان یا مطالب کتاب با هم گفت‌وگو کنیم. پرسیدن سؤالات باز مانند «تو اگر جای این شخصیت بودی چه کار می‌کردی؟» باعث می‌شود کودک فعالانه فکر کند.

بازی و آزمایش: بازی کردن با اسباب‌بازی‌های ساده مثل لگو، خمیر بازی، یا وسایل خانه می‌تواند خلاقیت و کنجکاوی کودک‌را تقویت کند. همچنین انجام آزمایش‌های علمی کوچک در خانه – مثلاً ساخت یک آتشفشان خانگی با جوش شیرین و سرکه – دنیایی از شگفتی‌هارا به کودک نشان می‌دهد و باعث می‌شود علت پدیده‌هارا جست‌وجو کند.

تحسین تلاش، نه فقط نتیجه: وقتی کودکی سؤالی می‌پرسد یا کاری‌را امتحان می‌کند، حتی اگر به جواب درستی نرسد، باید تلاش اورا تحسین کرد. این رفتار به او یاد می‌دهد که فرایند کشف و یادگیری ارزشمندتر از رسیدن به پاسخ درست است. در غیر این صورت، کودک از ترس اشتباه کردن، کمتر سؤال می‌پرسد.



محدود کردن زمان صفحه نمایش: تبلت و موبایل می‌تواند کودکان‌را ساعت‌ها سرگرم کند، اما استفاده زیاد از آن‌ها معمولاً کنجکاوی طبیعی کودک‌را کاهش می‌دهد. بهتر است به‌جای تماشای بی‌هدف، با هم فیلم مستند ببینید یا اپلیکیشن‌هایی انتخاب کنید که یادگیری و پرسشگری‌را تشویق می‌کنند.

الگوی خوب بودن: کودکان رفتار والدین‌را تقلید می‌کنند. اگر والدین هم درباره جهان پرسش بپرسند، کنجکاوی نشان دهند و دنبال پاسخ باشند، کودک هم یاد می‌گیرد کنجکاو باشد. مثلاً وقتی در خیابان چیزی عجیب می‌بینیم، می‌توانیم بگوییم: «عجب! فکر می‌کنی چرا این درخت این‌طور شده؟»

داستان‌سرایی و خیال‌پردازی

داستان گفتن، چه توسط بزرگ‌ترها چه توسط خود کودک، باعث می‌شود ذهن او در دنیای تخیل پرواز کند و سؤالات بیش‌تری شکل گیرد. حتی می‌توانیم با هم داستان بسازیم و از کودک بخواهیم ادامه‌ی داستان‌را خودش تعریف کند.

ایجاد فرصت برای تجربه شکست: کودک باید یاد بگیرد که اشتباه کردن بخشی از یادگیری است. اگر همیشه از او محافظت کنیم که شکست نخورد، از ترس شکست خوردن دست به کشف و پرسش نمی‌زند. مهم است که اجازه دهیم کودک تجربه کند، حتی اگر نتیجه دلخواه نباشد.

پرسیدن سؤالات باز: به‌جای پرسیدن سؤال‌های بله/خیر، پرسش‌هایی مطرح کنید که کودک‌را به فکر کردن و توضیح دادن وادار کند. مثل «چرا فکر می‌کنی این اتفاق افتاد؟» یا «به نظرت راه دیگری برای انجام این کار هست؟»

جشن گرفتن کشفیات کودک: وقتی کودک چیزی‌را کشف می‌کند یا درباره چیزی جدید صحبت می‌کند، با اشتیاق گوش دهید و اورا تشویق کنید. **جمع‌بندی:** تقویت کنجکاوی در کودکان کار دشواری نیست؛ کافی است در کنارشان باشیم، همراهشان بپرسیم، جست‌وجو کنیم و به آن‌ها پیام‌وزیم که پرسیدن و کشف کردن زیبا و لذت‌بخش است. کودکانی که یاد می‌گیرند با ذهنی باز به جهان نگاه کنند، در آینده انسان‌هایی خلاق، مستقل و موفق خواهند بود.

علم کنجکاوی: مغز انسان چگونه از نا شناخته‌ها لذت می‌برد

هم روند یادگیری‌را ادامه دهیم.

کنجکاوی و سلامت مغز

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که فعال نگه داشتن مغز با یادگیری، می‌تواند روند پیری ذهن‌را کند کند.

مثلاً مطالعه، حل جدول، یادگیری یک مهارت جدید یا حتی دیدن مستندهای علمی می‌تواند با افزایش ارتباطات عصبی در مغز، خطر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل‌را کاهش دهد. این یعنی کنجکاوی



نه تنها جذاب است بلکه برای سلامتی‌مان هم مفید است.

کنجکاوی و روابط اجتماعی

کنجکاوی فقط به مغز و یادگیری فردی محدود نمی‌شود. افراد کنجکاو معمولاً شنوندگان بهتری هستند، سؤال‌های عمیق‌تری می‌پرسند و روابط اجتماعی پویاتری دارند. همین پرسشگری به آن‌ها کمک می‌کند دیگران‌را بهتر درک کنند و روابط دوستانه و کاری عمیق‌تری بسازند.

خطرات کنجکاوی بی‌حد و مرز

با اینکه کنجکاوی ویژگی مثبتی است، اما اگر به درستی هدایت نشود، می‌تواند ما را به دام اطلاعات غلط، شایعات یا حتی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بکشاند. برای همین، روان‌شناسان توصیه می‌کنند کنجکاوی خود‌را با منابع معتبر و موضوعات ارزشمند تغذیه کنیم.

راه‌هایی برای تقویت کنجکاوی

هر روز یک پرسش جدید از خودتان بپرسید و دنبال پاسخ باشید.

کتاب‌ها و فیلم‌های مستند در زمینه‌های مختلف ببینید.

با افراد و فرهنگ‌های متفاوت گفتگو کنید.

مهارت‌های تازه یاد بگیرید، حتی اگر فکر می‌کنید در زندگی‌تان کاربرد ی ندارد. به چیزهای ساده و روزمره با نگاه تازه نگاه کنید.

چرا باید کنجکاو بمانیم؟

کنجکاوی، سوختی است برای رشد و پیشرفت انسان. مغزی که همیشه پرسش دارد، مغزی زنده و پویاست. این ویژگی به ما کمک می‌کند نه‌تنها اطلاعات جدید یاد بگیریم، بلکه در برابر مشکلات زندگی راه‌حل‌های خلاقانه‌تری پیدا کنیم. در دنیایی که مدام در حال تغییر است، کنجکاوی همان نوری است که راه‌را به ما نشان می‌دهد.

سخن پایانی

کنجکاوی فقط یک ویژگی شخصیتی نیست؛ بخشی جدایی‌ناپذیر از ساختار مغز ماست. هر چه این عطش دانستن‌را زنده نگه داریم، ذهنی بازتر، سالم‌تر و زندگی‌ای غنی‌تر خواهیم داشت.

پس دفعه بعد که سؤالی در ذهن‌تان جرقه زد، از پرسیدنش نترسید؛ چون همین پرسش‌هاست که جهان ما را بزرگ‌تر و زیباتر می‌کند.

علم کنجکاوی و مغز ما

یکی از ویژگی‌های خارق‌العاده مغز انسان، علاقه همیشگی‌اش به دانستن و تجربه کردن چیزهای تازه است. دانشمندان علوم اعصاب سال‌هاست که تلاش می‌کنند بفهمند چرا ما از یادگیری لذت می‌بریم و این فرایند چگونه زندگی‌مان‌را شکل می‌دهد.

مطالعات متعدد ثابت کرده‌اند که وقتی چیزی جدید یاد می‌گیریم، در مغزمان ماده‌ای شیمیایی به نام دوپامین ترشح می‌شود.

دوپامین همان هورمونی است

که هنگام خوردن غذای

خوشمزه یا دیدن صحنه‌ای

دلنشین هم ترشح می‌شود و

باعث احساس خوشحالی و

انگیزه می‌گردد.

این یعنی مغز ما برای

«دانستن» جایزه می‌دهد.

ریشه‌های تکاملی کنجکاوی

شاید بپرسید چرا مغز چنین

سیستم پاداشی دارد؟

پاسخ در تاریخ تکاملی انسان

پنهان است.

برای اجداد ما، یادگیری مداوم

درباره محیط، شکارچیان،

گیاهان خوراکی و شـرابط

آب‌وهوایی یک ضرورت بود.

کنجکاوی به آن‌ها کمک می‌کرد خطرات‌را بشناسند و فرصت‌ها را کشف کنند.

نتیجه؟ انسان‌هایی که کنجکاوتر بودند، شانس بقای بیشتری داشتند و این ویژگی به نسل‌های بعد منتقل شد.

وقتی دانستن مهم‌تر از نیاز است

کنجکاوی نه‌تنها بخش مهمی

از ساختار مغز ماست، بلکه ابزاری نیرومند برای

رشد شخصی و حتی سلامت روان محسوب

می‌شود. پس دفعه بعد که با سوالی جدید روبرو

شدید، به یاد داشته باشید که این عطش

دانستن، هدیه‌ای است که طبیعت برای پیشرفت و

بقای ما در اختیارمان گذاشته است.

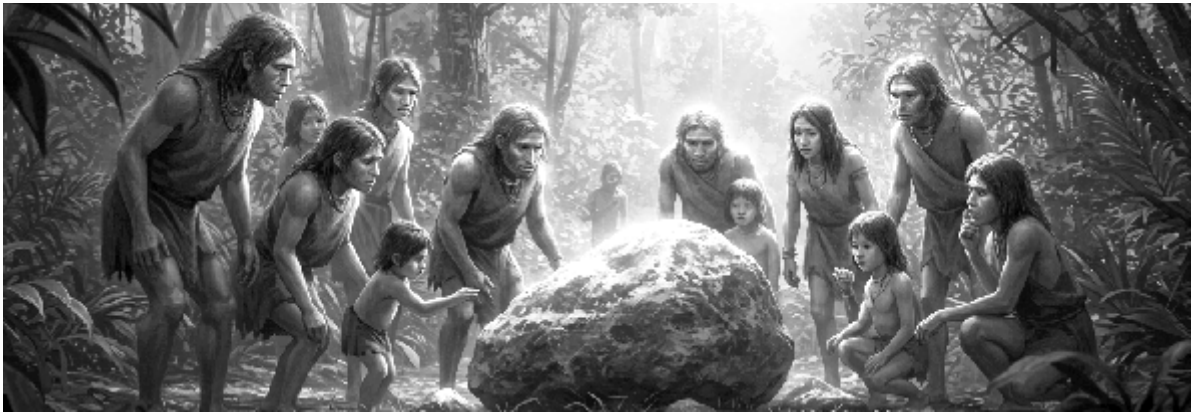
جالب اینجاست که کنجکاوی ما محدود به اطلاعات کاربردی نیست. ممکن است ساعت‌ها درباره سیارات دور دست بخوانیم یا درباره رفتار حیواناتی که هرگز ملاقات نخواهیم کرد مستند ببینیم. این پرسش مطرح می‌شود: چرا مغز ما برای دانستن چیزی که شاید هرگز به کار نیاید هم پاداش می‌دهد؟

دانشمندان معتقدند همین کنجکاوی بی‌هدف هم ما را هوشیار و آماده نگه می‌دارد.

مغزی که به دانستن عادت دارد، سریع‌تر با تغییرات محیطی سازگار می‌شود.

کنجکاوی و یادگیری در زندگی امروز

در دنیای امروز، یادگیری فقط برای بقا نیست؛ بلکه به ما کمک می‌کند تا در زندگی شخصی و حرفه‌ای پیشرفت کنیم. یادگیری مهارت‌های جدید، مثل زبان دوم، موسیقی، یا حتی آشپزی، می‌تواند زندگی‌مان‌را غنی‌تر کند و احساس رضایت درونی به ما بدهد. بسیاری از روان‌شناسان توصیه می‌کنند حتی در بزرگسالی



ورزش، پشتوانه سلامت در میانسالی

چرا فعالیت بدنی برای مردان میانسال حیاتی است؟

نکته مهم:

هیدراته ماندن؛ نکته‌ای کلیدی برای ورزش در تابستان

ورزش کردن در هوای گرم، مانند روزهای تابستانی مونترال، نیاز به مراقبت ویژه‌ای دارد؛ یکی از مهم‌ترین آن‌ها تأمین آب بدن است. هنگام فعالیت بدنی، به‌ویژه در فضای باز، بدن از طریق تعریق، مقدار زیادی آب و الکترولیت از دست می‌دهد. اگر این مایعات جایگزین نشوند، فرد با کم‌آبی (دهیدراتاسیون) مواجه می‌شود که می‌تواند منجر به خستگی زودرس، سردرد، گرفتگی عضلات و حتی گرمازدگی شود.

چقدر آب نیاز داریم؟

برای مردان میانسال، مصرف حداقل ۲ تا ۳ لیتر آب در روز توصیه می‌شود. اما اگر فعالیت ورزشی در هوای گرم انجام می‌دهید، باید این میزان را بیشتر کنید.



بهترین روش، گوش دادن به بدن است: احساس تشنگی، خشکی دهان، ادرار کم‌رنگ یا تیره، و خستگی غیرعادی از نشانه‌های کم‌آبی هستند.

پیشنهاد می‌شود قبل از ورزش یک لیوان آب بنوشید، در حین تمرین هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه چند جرعه آب بنوشید، و پس از تمرین نیز مایعات کافی مصرف کنید.

نوشیدنی‌های ورزشی که حاوی الکترولیت‌اند (مثل سدیم و پتاسیم)، فقط در ورزش‌های طولانی‌مدت یا شدید موردنیاز هستند؛ برای تمرینات سبک، آب ساده کافی است.

نوشیدنی‌های اشتباه‌را کنار بگذارید

نوشیدنی‌های کافئین‌دار، نوشابه‌ها یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا، انتخاب خوبی برای قبل یا بعد از ورزش نیستند. این مایعات ممکن است ادرارآور باشند و باعث از دست رفتن بیشتر آب بدن شوند. در عوض، آب، آب نارگیل طبیعی یا ترکیب آب با چند قطره لیمو بهترین انتخاب‌ها هستند.

نتیجه‌گیری

اگرچه ورزش در تابستان فواید زیادی دارد — از دریافت ویتامین D گرفته تا فعالیت در هوای آزاد — اما بی‌توجهی به آبرسانی می‌تواند سلامت شما را به خطر بیندازد. بدن هیدراته، عضلات قوی‌تر، قلب سالم‌تر و ذهنی هوشیارتر به شما هدیه می‌دهد. پس بطری آب را همیشه همراه داشته باشید و نوشیدن آب را بخشی از روتین تمرینی خود کنید.

بدن را تقویت می‌کنند.

تمرینات تعادلی (مانند ایستادن روی یک پا):

برای پیشگیری از افتادن‌ها و بهبود تعادل حرکتی، به‌ویژه در سنین بالاتر بسیار ضروری هستند.

ورزش در شهر زیبای مونترال،

یک فرصت طلایی

خوشبختانه شهر مونترال از نظر فضاهای ورزشی عمومی، بسیار غنی است. پارک‌های مجهز، مسیرهای دوچرخه‌سواری، باشگاه‌های ورزشی و حتی برنامه‌های رایگان ورزشی برای بزرگسالان در مراکز فرهنگی و محلی، این امکان را فراهم می‌کنند که حتی با کم‌ترین بودجه هم بتوان به‌طور منظم ورزش کرد.

بسیاری از محله‌ها حتی کلاس‌هایی مخصوص مردان بالای ۵۰ سال برگزار می‌کنند که می‌تواند آغاز خوبی برای بازگشت به فعالیت باشد.

نکات ایمنی برای شروع ورزش در میانسالی

با پزشک مشورت کنید، به‌ویژه اگر بیماری قلبی یا فشار خون دارید. ورزش را آرام و تدریجی شروع کنید؛ از ۱۰ دقیقه در روز آغاز و به‌مرور افزایش دهید.

حرکات کششی قبل و بعد از تمرین را فراموش نکنید.

کفش و لباس مناسب استفاده کنید.

از مقایسه با جوان‌ترها پرهیز کنید. هدف، حفظ سلامت و تعادل است نه رقابت.

سخن پایانی

میانسالی آغاز افول نیست، بلکه فرصتی دوباره برای توجه به خود و سرمایه‌گذاری برای سال‌های آینده است.

ورزش، یکی از ارزان‌ترین و مؤثرترین ابزارهایی است که مردان می‌توانند برای حفظ سلامت جسم و روان خود به کار گیرند. کافی‌ست فقط شروع کنید - حتی با قدم‌های کوچک.



میانسالی دوره‌ای سرنوشت‌ساز در زندگی مردان است؛ مرحله‌ای که بدن دیگر مانند قبل سریع ریکاور نمی‌شود، متابولیسم کندتر می‌شود و استرس‌های کاری، خانوادگی و جسمی به نقطه اوج می‌رسد. در چنین شرایطی، ورزش تنها یک فعالیت جانبی نیست، بلکه یک ضرورت پزشکی و روانی است.

تغییرات فیزیولوژیکی در میانسالی

بارسیدن به میانسالی (حدود ۴۵ تا ۶۵ سال)، بدن مردان دستخوش تغییراتی جدی می‌شود. کاهش سطح تستوسترون، کند شدن سوخت‌وساز، کاهش حجم عضلات و افزایش چربی شکمی، شایع‌ترین این تغییرات هستند.

این تغییرات اگر با سبک زندگی کم‌تحرك همراه شوند، می‌توانند زمینه‌ساز بیماری‌هایی نظیر دیابت نوع دو، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی، و مشکلات مفصلی شوند.



ورزش: یک داروی طبیعی بدون عوارض

تحقیقات پزشکی بارها نشان داده‌اند که ورزش منظم تأثیر مستقیمی در کاهش ریسک بیماری‌های قلبی، دیابت و چاقی دارد. اما فواید ورزش فراتر از جسم است: فعالیت بدنی باعث ترشح اندورفین و سروتونین شده و در نتیجه سطح استرس را پایین می‌آورد، اعتمادبه‌نفس را افزایش می‌دهد و حتی کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد.

بسیاری از مردان میانسال با آغاز یک برنامه تمرینی ساده، به‌مرور احساس جوانی و شادابی بیشتری پیدا می‌کنند.

ورزش‌هایی که

برای مردان میانسال مناسب‌اند

پیاده‌روی تند و دوچرخه‌سواری سبک:

ورزش‌های هوازی، پایه‌ای‌ترین نوع ورزش برای حفظ سلامت قلب و عروق هستند. دست‌کم ۳۰ دقیقه در روز، پنج روز در هفته توصیه می‌شود.

تمرینات قدرتی با وزنه سبک یا کش ورزشی:

این تمرینات به حفظ توده عضلانی کمک می‌کنند و از تحلیل عضلات که با افزایش سن طبیعی است، جلوگیری می‌نمایند.

تمرینات کششی و انعطاف‌پذیری (مانند یوگا یا حرکات کششی ساده):

این حرکات مانع از خشکی مفاصل می‌شوند و تعادل و هماهنگی



DENTUROLOGIE HADI

دندان‌سازی هادی کیفیت را با ما تجربه کنید

AFKHAM HADI d.d.



برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید

514.737.6363

WWW.DENTUROLOGIEHADI.COM

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

دعوتنامه برای بستگان

تکمیل فرمهای اداره مهاجرت

امور پناهندگی و تکمیل (PIF) Personal Information Form

ترجمه مدارک

کریم گوادری

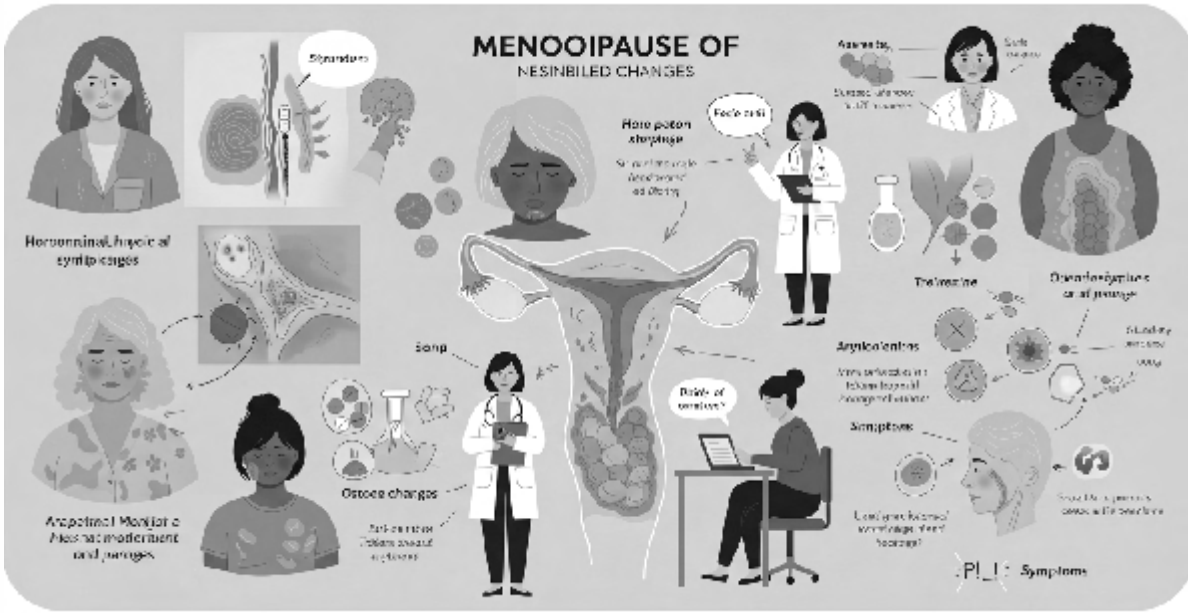
A.R. Goadri (Karim)

(514) 452-1957

kgoadri@hotmail.com

مترجم فارسی - انگلیسی با بیش از ۲۰ سال تجربه

در امور مهاجرت و پناهندگی



تغییرات بدنی، احساس افزایش سن و مسائل خانوادگی (مانند خروج فرزندان از خانه) باشند. برخی زنان حتی دچار کاهش اعتماد به نفس می‌شوند، زیرا تصور می‌کنند از جذابیت یا توانایی‌های پیشین‌شان کاسته شده است. اما باید دانست که این تغییرات، بخشی طبیعی از زندگی هستند و نباید با سکوت و سرکوب احساسات مواجه شوند. **اهمیت گفت‌وگو و حمایت خانوادگی** در فرهنگ‌های سنتی، یائسگی

مقدمه یائسگی یا منوپوز، یکی از مهم‌ترین دوره‌های گذار در زندگی زنان است که معمولاً بین سنین ۴۵ تا ۵۵ سالگی رخ می‌دهد. برخلاف باور عمومی که این دوران را پایان زنانگی یا آغاز ناتوانی تلقی می‌کند، واقعیت این است که یائسگی می‌تواند نقطه عطفی برای توجه عمیق‌تر به سلامت، بازنگری در سبک زندگی و تقویت آرامش درونی باشد. در این مقاله به صورت جامع و علمی، به بررسی ابعاد مختلف

تمرینات پیشنهادی برای این دوران
۱. **پیاده‌روی سریع یا نوردیک واکینگ :** این نوع پیاده‌روی نه تنها ضربان قلب را بالا می‌برد و متابولیسم را فعال می‌کند، بلکه با کم‌ترین فشار بر مفاصل، برای خانم‌های بالای ۴۵ سال بسیار مناسب است.

تمرینات قدرتی سبک: استفاده از دمبل‌های سبک یا کش‌های مقاومتی دو تا سه بار در هفته، به تقویت عضلات و سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند. این تمرینات همچنین باعث افزایش سوخت‌وساز بدن می‌شوند و مانع تجمع چربی در نواحی شکم و پهلوی می‌گردند.



یوگا و پيلاتتس: این دو ورزش به کاهش استرس، تقویت عضلات مرکزی بدن و بهبود انعطاف‌پذیری کمک می‌کنند. همچنین بسیاری از زنان پس از تمرینات یوگا، خواب بهتری تجربه می‌کنند.

تمرینات کف لگن : این تمرینات برای تقویت عضلات لگن بسیار مفید هستند و به بی‌اختیاری ادرار که گاهی در دوران یائسگی رخ می‌دهد، کمک می‌کنند.

نکته مهم پیش از آغاز هر برنامه ورزشی، به‌ویژه برای زنانی که مدت طولانی غیرفعال بوده‌اند یا دچار بیماری‌های زمینه‌ای هستند، مشورت با پزشک یا فیزیوتراپیست ضروری است. با یک برنامه‌ی ورزشی درست و قابل‌انعطاف، می‌توان این مرحله از زندگی را با قدرت، شادابی و اعتمادبه‌نفس بیشتری سپری کرد.

نیازهای شخصی و مراقبت از خود دانست. همچنین با شکستن سکوت درباره یائسگی، به دختران جوان امروز هم می‌توان آگاهی بیشتری بخشید و تابوی این موضوع را کاهش داد. **سخن پایانی** یائسگی یک گذار زیستی طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است، اما با آگاهی، حمایت اجتماعی و مراقبت‌های منظم می‌تواند به دوره‌ای طلایی و پر از آرامش و رشد تبدیل شود.

زنان مونترال، با دسترسی به منابع بهداشتی پیشرفته، فرصت آن‌را دارند که یائسگی را نه تهدید، بلکه فرصتی برای خودمراقبتی و شکوفایی ببینند.



بایاید با پذیرش این دوران، به‌جای پنهان‌کاری، با صدایی بلندتر از «سلامت زن» در تمام مراحل زندگی صحبت کنیم.

ورزش، کلید تلاایی تعادل در دوران یائسگی در دوران یائسگی، تغییرات هورمونی می‌توانند منجر به افزایش وزن، کاهش تراکم استخوان، اختلال خواب و حتی افت خلق‌وخو شوند. در این شرایط، ورزش یکی از مؤثرترین راهکارهای طبیعی برای مقابله با این چالش‌هاست. ورزش منظم می‌تواند به تنظیم وزن، کاهش اضطراب، تقویت روحیه و حتی بهبود خواب کمک کند. همچنین فعالیت بدنی، به‌ویژه تمرینات مقاومتی، می‌تواند روند کاهش توده عضلانی و تراکم استخوان را که در این سن رایج است، کندتر کرده و از بروز پوکی استخوان جلوگیری کند.

یائسگی؛ آغازی دوباره برای سلامت و آگاهی

بررسی جامع تغییرات روحی و جسمی در دوره یائسگی و راهکارهای مراقبت خانگی برای زنان امروز

باشد. **۵. مراقبت‌های پوستی** با کاهش استروژن، پوست خشک‌تر و حساس‌تر می‌شود. استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده، ضدآفتاب و تغذیه مناسب، به شادابی و طراوت پوست کمک می‌کند. **۶. تمرکز بر معنویت و آرامش ذهن** مدیتیشن، نماز، دعا، یوگا یا حتی یادداشت‌نویسی درباره احساسات، می‌تواند به تخلیه فشارهای روحی و یافتن آرامش درونی کمک کند. این مرحله از زندگی، فرصتی برای کند شدن، بازنگری و بازتعریف خود است.

درمان‌های پزشکی و مراجعه به پزشک گاهی شدت علائم به حدی است که مراقبت‌های خانگی کافی نیستند. در این شرایط، مشورت با پزشک برای استفاده از درمان جایگزین هورمونی یا سایر داروها ضروری است.

پزشک ممکن است مصرف مکمل‌های کلسیم، ویتامین D، یا داروهای ضدافسردگی ملایم را نیز توصیه کند. **زندگی پس از یائسگی؛ نگاه تازه به خود** یائسگی پایان یک فصل است، نه پایان زندگی. بسیاری از زنان در دهه‌های پس از یائسگی، فعالیت‌های اجتماعی و فردی جدیدی را آغاز می‌کنند؛ از تحصیل و سفر گرفته تا آغاز کسب‌وکار یا فعالیت‌های داوطلبانه. با دیدگاهی مثبت، می‌توان این دوران را فرصتی برای بازتعریف نقش‌های زنانه، تمرکز بر

سبزیجات، در کنترل وزن و سلامت قلب مؤثرند. پرهیز از کافئین، الکل و غذاهای تند که می‌توانند گرگرفتگی را تشدید کنند. **۲. ورزش منظم** ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، یوگا، دوچرخه‌سواری یا تمرینات مقاومتی علاوه بر تقویت عضلات و استخوان‌ها، باعث بهبود خلق‌وخو، خواب و عزت نفس می‌شوند. ورزش روزانه حتی به مدت ۳۰ دقیقه، تأثیر چشمگیری بر کاهش استرس دارد. **۳. تنظیم خواب**



برای بهبود کیفیت خواب، ایجاد روتین شبانه آرام (مثل مطالعه، گوش دادن به موسیقی آرام یا حمام با آب گرم)، کاهش نور آبی موبایل و رایانه و حفظ دمای مناسب اتاق خواب ضروری است.

۴. گیاهان دارویی و طب سنتی گیاهانی مانند شنبدر قرمز، کوهوش سیاه و مریم‌گلی در بسیاری از مطالعات به عنوان مکمل‌های طبیعی در کاهش گرگرفتگی و نوسانات خلقی شناخته شده‌اند. البته مصرف آن‌ها باید تحت نظر پزشک یا مشاور تغذیه

موضوعی خصوصی و گاه شرم‌آور تلقی می‌شود. این نگاه، زنان را در معرض انزوای عاطفی قرار می‌دهد. اما تجربه نشان داده، گفت‌وگو با همسر، فرزندان، دوستان و مشاوران می‌تواند نقش مهمی در کاهش فشارهای روانی این دوران داشته باشد. حمایت احساسی اطرافیان، به‌ویژه شریک زندگی، باید با احترام، آگاهی و درک عمیق همراه باشد. یک جمله ساده مانند "کنارت هستم" می‌تواند تأثیر عمیقی بر روحیه زن داشته باشد.



مراقبت‌های خانگی؛ بازگشت آرامش و تعادل در کنار درمان‌های پزشکی، مراقبت‌های خانگی نقش بسیار مهمی در کاهش علائم یائسگی دارند. در ادامه برخی از مهم‌ترین راهکارها را بررسی می‌کنیم: **۱. تغذیه مناسب** مصرف غذاهای سرشار از کلسیم و ویتامین D مانند لبنیات، ماهی سالمون، بادام و سبزی‌های برگ‌دار به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند. غذاهای کم‌چرب و با فیبر بالا مانند غلات سبوس‌دار و

این دوران از نظر جسمی، روحی و روانی پرداخته‌ایم و راهکارهایی کاربردی برای مراقبت‌های خانگی پیشنهاد می‌دهیم.

تحولات فیزیولوژیک در یائسگی یائسگی زمانی رخ می‌دهد که تخمدان‌ها فعالیت خود را متوقف کرده و تولید استروژن و پروژسترون، دو هورمون اصلی زنانه، به شدت کاهش می‌یابد. این کاهش هورمونی، تأثیرات زیادی بر بدن دارد، از جمله: -گرگرفتگی و تحریک شبانه که یکی از شایع‌ترین علائم است. -بی‌نظمی در خواب و اختلال در چرخه خواب طبیعی. -افزایش وزن به‌ویژه در ناحیه شکم. -خشکی واژن و کاهش میل جنسی. -پوکی استخوان به دلیل کاهش استروژن که از سلامت استخوان‌ها محافظت می‌کرد. -افزایش خطر بیماری‌های قلبی و فشار خون بالا.

این تغییرات، هرچند طبیعی‌اند، اما می‌توان با آگاهی و مداخله به‌موقع، آن‌ها را مدیریت کرد و از کیفیت زندگی کاسته نشود.

تغییرات روانی و احساسی از مهم‌ترین جنبه‌های کمتر توجه‌شده در یائسگی، نوسانات روحی و تغییرات روان‌شناختی است. بسیاری از زنان در این دوران دچار اضطراب، بی‌حوصلگی، احساس بی‌ارزشی، تحریک‌پذیری و حتی افسردگی می‌شوند. این احساسات می‌توانند ناشی از افت سطح هورمون‌ها،



نقش مواد معدنی کانادا در توسعه اقتصادی و ایجاد اشتغال

مواد معدنی کلیدی کانادا در کانون توجه جهانی؛

چگونه این منابع، اشتغال، امنیت و قدرت ژئوپلتیکی کشور را متحول می‌کند؟

کانادا می‌تواند با سرعت بیش‌تری به یک ابرقدرت جهانی انرژی تبدیل شود.»

چالش‌های پیش‌رو برای توسعه مواد معدنی کلیدی کانادا

منطقه «حلقه آتش» در شمال انتاریو، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین کانون‌های توسعه مواد معدنی کلیدی کانادا شناخته می‌شود. این منطقه غنی از نیکل، کرومیت و عناصر حیاتی است. همچنین در مرکز سیاست‌های معدنی دولت فدرال قرار دارد.

در همین حال، شرق کانادا و به‌ویژه استان کبک، با تمرکز بر توسعه زنجیره تأمین باتری برای خودروهای برقی، به قطب نوظهور سرمایه‌گذاری صنعتی بدل شده‌اند. در این مسیر، شرکت‌هایی مانند «هوندا» نیز سرمایه‌گذاری‌های قابل‌توجهی در کبک انجام داده‌اند.

اگرچه برخی پروژه‌های معدنی در شمال بریتیش کلمبیا آغاز شده‌اند، اما مقیاس این فعالیت‌ها هنوز با شرق و مرکز کشور قابل مقایسه نیست.

گزارش «انجمن فلزات باتری کانادا» بر لزوم سرمایه‌گذاری گسترده در زیرساخت‌ها، آموزش تخصصی و جذب نیروی ماهر برای استخراج فلزاتی مانند نیکل، مس، طلا و نقره تأکید دارد.

فرصت‌های استخراج لیتیوم در آلبرتا

در همین‌ارستا، غرب آلبرتا با تکیه بر تجربه در نفت و گاز و نیروی انسانی متخصص، ظرفیت بالایی برای توسعه استخراج لیتیوم از شورابه‌ها دارد.

همچنین مسیر کریدور کلگری تا دامونتون به‌عنوان یکی از مراکز رقابتی جهانی در حوزه فناوری باتری شناخته می‌شود.

تحقق این ظرفیت نیازمند شرایط زیر می‌باشد:

سیاست‌گذاری هدفمند، دسترسی به انرژی پاک و جذب استعداد‌های تخصصی

فرصت‌ها و تهدیدهای پیش‌رو

بر اساس استراتژی فدرال کانادا، توسعه استخراج مواد معدنی کلیدی می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد صدها هزار شغل جدید در کشور باشد. این روند، اشتغال‌زایی در مشاغل سنتی معدن را افزایش می‌دهد. همچنین به رشد فرصت‌های تخصصی برای زمین‌شناسان، مهندسان معدن و کارشناسان متالورژی نیز کمک خواهد کرد.

نیاز به مهارت‌های نوین در صنایع معدنی

با رشد این صنعت، نیاز به نیروی کار ماهر در حوزه‌هایی مانند: فناوری اطلاعات، اپراتوری ماشین‌آلات سنگین، اتوماسیون صنعتی، فرآوری مواد معدنی و مونتاژ خودروهای برقی بیش از پیش احساس خواهد شد. این تحولات در حالی رخ می‌دهد که نرخ بیکاری کانادا طبق گزارش ماه مه، به ۷ درصد رسیده است. برخی صنایع تولیدی نیز بار کود و معضلات تازه‌ای روبه‌رو هستند.

نقش مواد معدنی کانادا در جبران فشارهای اقتصادی

کارشناسان می‌گویند توسعه صنعت استخراج مواد معدنی کلیدی کانادا می‌تواند بخشی از زیان‌ها را جبران کنند. این زیان‌ها عبارتند از: تغییر تعرفه‌ها، فشارهای سیاسی، تصمیمات اقتصادی دولت آمریکا. همچنین تحلیل‌گران هشدار داده‌اند که اگر سیاست‌های حمایتی اجرا نشوند، تا پایان سه‌ماهه سوم ۲۰۲۵ حدود ۱۰۰ هزار شغل دیگر ممکن است از بین برود. به همین دلیل، سرمایه‌گذاری فوری در حوزه استخراج و فرآوری مواد معدنی، به یک ضرورت راهبردی برای امنیت اقتصادی کانادا تبدیل شده است.

توسعه مواد معدنی کانادا و تاثیر آن در اقتصاد کشور

در نهایت، تقویت بخش استخراج مواد معدنی کلیدی کانادا محرک توسعه اقتصادی و اشتغال‌آفرینی در سراسر کشور خواهد بود. همچنین نقش ویژه‌ای در ایمن‌سازی زنجیره تأمین صنایع استراتژیک کانادا و پاسخگویی به نیازهای داخلی و بین‌المللی ایفا خواهد کرد. به این ترتیب، ادامه حمایت دولت، گسترش سرمایه‌گذاری‌ها و توجه ویژه به زیرساخت‌ها و نیروی انسانی می‌تواند مسیر تبدیل شدن کانادا به یکی از قطب‌های جهانی در تامین مواد معدنی کلیدی را هموار کند. منبع: گلوبال‌نیوز

در سال‌های اخیر، توسعه و برداشت مواد معدنی کلیدی کانادا به یکی از مهم‌ترین پایه‌های رشد اقتصادی، تأمین امنیت انرژی و پاسخ به نیازهای داخلی و جهانی تبدیل شده است.

گزارش‌های جدید نشان می‌دهند که این بخش، به‌ویژه در دوره‌هایی که تجارت با ایالات متحده دچار چالش می‌شود، می‌تواند نقشی کلیدی در تقویت اقتصاد کشور ایفا کند. همچنین، افزایش تقاضا برای فلزات و عناصر اساسی در صنایع مختلف، زمینه‌ساز ایجاد هزاران شغل جدید و بالا رفتن میزان تولید ملی خواهد بود. با رشد صنعت خودروهای برقی و اجرای پروژه‌های عمرانی گسترده، اهمیت استخراج «مواد معدنی کلیدی کانادا» بیش از هر زمان دیگری در کانون توجه قرار گرفته است. به علاوه، تعهد دولت فدرال به افزایش سرمایه‌گذاری‌های دفاعی بر اساس الزامات جدید «ناتو» نیز، بر نقش راهبردی این منابع حیاتی در اقتصاد و امنیت ملی کشور افزوده است.

دولت فدرال با ارائه طرح‌هایی همچون لایحه C-5 گام‌هایی عملی برای تسریع اجرای پروژه‌های معدنی و صنعتی برداشته است. اقدامی که مسیر جذب سرمایه‌گذاری‌های جدید و حمایت هدفمند از کارآفرینان را هموار کرده است.

نقش راهبردی مواد معدنی کلیدی کانادا در صنایع مهم: براساس تازه‌ترین گزارش انجمن فلزات باتری کانادا BMAC، توسعه زنجیره‌های استخراج و فرآوری فلزات کلیدی مانند مس، لیتیوم و نیکل، نقش مهمی در آینده صنعت معدنی کانادا ایفا می‌کند. این فلزات، در فناوری‌های نوین، انرژی پاک و صنایع پیشرفته کاربرد گسترده‌ای دارند. به همین دلیل، در برنامه‌ریزی‌های صنعتی بلندمدت کشور، جایگاهی راهبردی کسب کرده‌اند. BMAC تأکید می‌کند که تمرکز بر پروژه‌های اولویت‌دار و جذب سرمایه‌گذاری جدید، نه تنها به نوآوری در صنعت معدن کمک می‌کند، بلکه فرصت‌هایی برای ایجاد شغل‌های پردرآمد نیز فراهم می‌سازد. این موضوع می‌تواند موجب رونق اقتصادی در جوامع محلی شود و توسعه پایدار را سرعت ببخشد.

نقش ناتو در اهمیت منابع معدنی کانادا

همزمان، مقامات اعلام کرده‌اند که الزامات تازه ناتو، اعضا را ملزم به اختصاص ۳.۵ درصد از تولید ناخالص داخلی به امور دفاعی و ۱.۵ درصد به زیرساخت‌های امنیتی می‌کند. در این شرایط، سرمایه‌گذاری در مواد معدنی کلیدی کانادا از همیشه مهم‌تر شده است.

این رویکرد جدید، به تقویت جایگاه ژئوپلیتیک کانادا کمک می‌کند. همچنین باعث افزایش تاب‌آوری اقتصادی و امنیت انرژی کشور خواهد شد. بنابراین، توسعه زنجیره تأمین مواد معدنی کلیدی، به یک نیاز استراتژیک تبدیل شده است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت.

حمایت دولت از ضرورت سرمایه‌گذاری در بخش مواد معدنی کانادا

«بنتلی آلن» از مدیران ارشد مرکز «Transition Accelerator» اعلام کرد که سرمایه‌گذاری پیشنهادی ۲۵ میلیارد دلاری در بخش معدن می‌تواند فقط در مناطق غربی کانادا، زمینه‌ساز ایجاد بیش از ۱۰۰ هزار فرصت شغلی جدید شود. او توضیح داد که از این تعداد، حدود ۱۰ هزار شغل برای جوامع بومی در شمال بریتیش کلمبیا، یوکان و مناطق شمال غربی برنامه‌ریزی شده است.

افزایش تقاضای جهانی برای مواد معدنی کانادا

در همین حال، «تیم هاجسون»، وزیر انرژی و منابع طبیعی کانادا، در نشست در تورنتو گفت: «تمام کشورهای عضو گروه هفت، خواهان خرید مواد معدنی کلیدی کانادا هستند.» او افزود که کشورهای عضو ناتو نیز درخواست مشابهی ارائه کرده‌اند. به گفتهی هاجسون، این تقاضاها یک فرصت راهبردی برای کانادا به شمار می‌روند؛ فرصتی برای تثبیت موقعیت جهانی در زنجیره تأمین منابع حیاتی.

در ادامه، «مارک کارنی» نخست‌وزیر کانادا گفت: «با توسعه پروژه‌های معدنی، حذف موانع تجاری میان استان‌ها، تسهیل جابه‌جایی نیروی کار و تأمین مالی زیرساخت‌ها،

کاهش نرخ واکسیناسیون کودکان؛ بحران مشترک کانادا و جهان

کاهش واکسیناسیون کودکان دیگر فقط مشکل کشورهای فقیر نیست؛ کانادا نیز درگیر بحران است. اما دلیل کاهش واکسیناسیون در جهان چیست؟

کاهش واکسیناسیون در جهان بیشتر به مسائل زیرساختی مانند اختلال در زنجیره تأمین، کمبود بودجه و بی‌ثباتی سیاسی باز می‌گردد. نبود امکانات حمل‌ونقل،



کاهش بودجه‌های بهداشتی و بحران‌های انسانی، باعث شده که بسیاری از کودکان در این مناطق از واکسیناسیون محروم بمانند.

راهکارهایی برای عبور از بحران کاهش واکسیناسیون در جهان

برای جبران کاهش نرخ واکسیناسیون کودکان در جهان، دولت‌ها باید رویکردی چندجانبه اتخاذ کنند.

بازنگری در سیاست‌های سلامت عمومی، افزایش بودجه واکسیناسیون، راه‌اندازی کمپین‌های آگاه‌سازی بخش، مقابله با



که نادیده گرفتن وضعیت واکسیناسیون کودکان در جهان می‌تواند مستقیماً سلامت مردم در کشورهایمانند کانادارا تهدید کند.

دکتر «مالی بریندامور» از ساسکاتون می‌گوید: «ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که مرزها به‌واسطه سفر از بین رفته‌اند. اگر در آفریقا یا آسیا واکسیناسیون عقب بماند، احتمال شیوع بیماری در کانادا نیز بالا می‌رود.»

نابرابری اقتصادی و

زیرساخت‌های ضعیف

در کشورهای کم‌درآمد، دلایل

در سال‌های اخیر، روند واکسیناسیون کودکان در جهان که تا پیش از آن رو به رشد و تثبیت بود، با توقف و حتی کاهش در بسیاری از کشورها روبه‌رو شده است.

برخلاف تصور عموم، این چالش تنها مختص کشورهای کم‌درآمد نیست؛ حتی کشورهایمانند کانادا نیز درگیر این بحران شده‌اند.

بر اساس گزارشی تازه از نشریه معتبر The Lancet دلایل کاهش واکسیناسیون در جهان پیچیده و چندوجهی هستند و نمی‌توان آن را تنها به یک عامل نسبت داد.

وضعیت واکسیناسیون کودکان در جهان

مطالعه‌ای که به تازگی در نشریه لنست منتشر شده، پوشش ۱۱ واکسن اصلی دوران کودکی را در ۲۰۴ کشور و قلمرو از سال ۱۹۸۰ تا ۲۰۲۳ بررسی کرده است. این پژوهش با تحلیل بیش از ۱۰۰۰ منبع داده، تصویری جامع و دقیق از وضعیت واکسیناسیون کودکان در جهان ارائه می‌دهد. طبق یافته‌ها، اگرچه دهه‌های گذشته با افزایش چشمگیر در پوشش واکسن همراه بود، اما این روند در سال‌های اخیر متوقف یا معکوس شده است.

نقش کووید۱۹ در کاهش واکسیناسیون در جهان

یکی از مهم‌ترین دلایل کاهش واکسیناسیون در جهان، بدون شک همه‌گیری کروناست. بر اساس داده‌های این گزارش، بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۳ بیش از ۱۵ میلیون کودک در سراسر جهان از دریافت واکسن‌های روتین محروم مانده‌اند.

دکتر «جاناناتان ماسر» می‌گوید: «همه‌گیری، سال‌ها پیشرفت در کاهش کودکان صفر-دوز را خنثی کرد.» هنوز هم نرخ واکسیناسیون در بسیاری از کشورها به سطح پیش از همه‌گیری بازنگشته است.

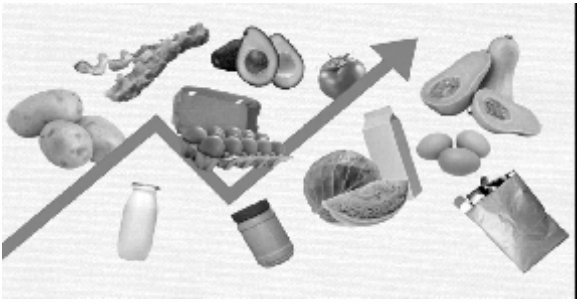
کانادا قربانی جدید بحران واکسیناسیون

برخلاف انتظار، واکسیناسیون کودکان در جهان حتی در کشورهای پیشرفته‌ای مانند کانادا نیز با چالش‌هایی جدی مواجه است.

دکتر ماسر می‌گوید که پوشش واکسن‌هایی مانند دیفتري،

آیا گرانی بی سابقه مواد غذایی در راه است؟

لوئیس باروچو



دسته ارائه می‌دهد. بر پایه این شاخص که قیمت واقعی مواد غذایی را با احتساب تورم عمومی محاسبه می‌کند، نرخ‌ها در مارس ۲۰۲۲ به بالاترین سطح رسیدند. قیمت‌ها گرچه در سال ۲۰۲۳ کمی کاهش یافتند، اما در یک سال اخیر بار دیگر به تدریج رو به افزایش گذاشته‌اند. به گفته خوزه اوستاکیو دینیز، کارشناس جمعیت‌شناسی و اقتصاد و استاد پیشین مدرسه ملی علوم آماری برزیل، در این دهه، میانگین قیمت واقعی مواد غذایی به بالاترین سطح خود در صد سال گذشته رسیده است. او این مسیر را تهدیدی جدی برای امنیت غذایی جهانی می‌داند. آخرین بار

که قیمت مواد غذایی به‌ر کوردی تاریخی رسید، سال‌های ۱۹۷۴ و ۱۹۷۵ بود؛ درست پس از بحران نفتی سال ۱۹۷۳ که هزینه‌ها را در صنایع مختلف، از جمله تولید و حمل‌ونقل مواد غذایی، به‌شدت افزایش داد. در اوایل سال ۲۰۲۲ و پس از اینکه روسیه بنادر اوکراین را مسدود کرد، قیمت این محصولات ناگهان بالا رفت؛ اما توافق

در برزیل، دوست‌داران کافئین ناچار شده‌اند «نوشیدنی‌های پودری با طعم قهوه» را جایگزین قهوه واقعی کنند و در ایالات متحده هم رستوران‌ها برای غذاهای حاوی تخم مرغ مبلغ اضافه‌ای دریافت می‌کنند. قیمت برخی مواد خوراکی از روغن زیتون گرفته تا آب پرتقال و کاکائو، در یکی دو سال اخیر در سراسر جهان به شدت افزایش یافته است. قیمت مواد غذایی پس از حمله تمام‌عیار روسیه به اوکراین در سال ۲۰۲۲، به‌ر کوردی بی‌سابقه رسید. گرچه این قیمت‌ها اندکی کاهش یافته‌اند، اما همچنان از بیشتر مقاطع در شصت سال گذشته بالاتر است. کارشناسان معتقدند این افزایش قیمت‌ها بخشی از روندی است که ریشه در عواملی دارد که به نظر می‌رسد ماندگار باشند. راب وُس، پژوهشگر ارشد در «موسسه بین‌المللی تحقیقات سیاست‌گذاری غذا»، می‌گوید: «دوران غذای ارزان تمام شده و جهان باید با این واقعیت جدید کنار بیاید.»

شدت افزایش قیمت‌ها چقدر است؟

بر پایه شاخص خاص قیمت مواد غذای «سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد» (فائو)، قیمت‌ها پس از تهاجم گسترده روسیه به اوکراین در سال ۲۰۲۲ به بالاترین سطح تاریخ رسیدند. این شاخص پنج گروه محصولات غذایی شامل روغن‌های گیاهی، غلات، گوشت، شکر و لبنیات را زیر نظر دارد و علاوه بر آن، یک عدد کلی برای مجموع این پنج

می‌کند». او می‌گوید محصولاتی مثل روغن زیتون، قهوه و کاکائو بیش‌تر در معرض آسیب‌ب‌اند، چون به درختان چندساله متکی‌اند و عمده تولیدشان تنها در چند کشور محدود انجام می‌شود. برای مثال، قیمت روغن زیتون در سال‌های ۲۰۲۳ و ۲۰۲۴ به‌شدت افزایش یافت، زیرا موج گرمای شدید در هر دو سال جنوب اروپا را درنوردید و باعث خشکسالی در اسپانیا و دیگر مناطق زیتون‌خیز شد. پژوهشگران گروه «نسبت‌دهی آب‌وهوایی جهانی» در کالج سلطنتی لندن می‌گویند وقوع دمای سوزان این سال‌ها بدون تأثیرات تغییرات اقلیمی منشأ گرفته از فعالیت‌های انسانی، «عملاً غیرممکن»



اقتصاد باعث کاهش قیمت‌ها می‌شود. او هشدار می‌دهد که حتی اگر کودی در کار باشد، تورم قیمت مواد غذایی ممکن است در بسیاری از کشورها با درآمد پایین و متوسط همچنان بالا بماند. وُس توضیح می‌دهد که کاهش تقاضا برای صادرات این کشورها ممکن است باعث تضعیف ارزش پول ملی‌شان شود و در نتیجه واردات مواد غذایی برای آن‌ها گران‌تر تمام شود. او می‌گوید: «هیچ قطعیتی درباره روند آینده وجود ندارد، اما در کل چشم‌انداز امیدوارکننده‌ای دیده نمی‌شود.»

بار سنگین هزینه‌ها

قیمت مواد غذایی در بازارهای جهانی از سال ۲۰۲۲ کاهش یافته، ولی این لزوماً به معنای کاهش قیمت در فروشگاه‌ها برای مصرف‌کنندگان نیست. داویت مکن، اقتصاددان ارشد «گروه چشم‌اندازهای بانک جهانی»، می‌گوید در بسیاری از کشورها قیمت مواد غذایی همچنان به‌طور چشمگیری بالاتر از چهار سال پیش باقی مانده است و این موضوع «توانایی مالی مردم برای تأمین مواد غذایی را به شدت کاهش داده است». سوءتغذیه در سطح جهانی رو به افزایش است. طبق آمار سازمان غذا و کشاورزی (فائو)، این رقم در سال ۲۰۱۷ به پایین‌ترین حد خود یعنی ۷/۱ درصد جمعیت جهان رسیده بود، اما اکنون دوباره به ۹/۱ درصد افزایش یافته است. طبق تازه‌ترین گزارش سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد (فائو)، بیش از یک‌سوم جمعیت جهان توان مالی تأمین رژیم غذایی سالم را ندارند و این رقم در آفریقا به نزدیک دو سوم جمعیت می‌رسد. برخی اقتصاددانان پیش‌بینی می‌کنند که قیمت مواد غذایی در دوازده ماه آینده تا حدی کاهش یابد، اما بیش‌تر کارشناسان انتظار نوسانات بیش‌تر را دارند. آقای وُس هشدار می‌دهد: «عواملی مثل افزایش هزینه‌های تولید، به‌هم‌ریختگی زنجیره تأمین، تغییرات اقلیمی و سیاست‌های تجاری که باعث بالا رفتن قیمت‌ها شده‌اند، همچنان ادامه خواهند داشت.»

بود. محصول قهوه هم از شرایط آب و هوایی بسیار نامساعد ضربه خورده است. قیمت دانه‌های قهوه عربیکا در بازارهای جهانی در ماه فوریه به بالاترین حد رسید که خشکسالی دوساله در برزیل یکی از عوامل آن بود. پژوهشگران گروه «نسبت‌دهی آب‌وهوایی جهانی» می‌گویند دلیل اصلی خشکی بی‌سابقه در سال ۲۰۲۳، تغییرات اقلیمی بوده است.

در ایالات متحده، شیوع آنفلوآنزای پرندگان به معدوم‌سازی ده‌ها میلیون مرغ منجر شده است. طبق گزارش اداره آمار کار آمریکا، قیمت یک دوجین تخم مرغ از سال ۲۰۲۱ بیش از سه برابر شده و در ماه مارس به‌ر کورد ۶.۲۳ دلار رسیده است. دونالد ترامپ افزایش قیمت‌ها را نتیجه سیاست‌های جو بایدن، رئیس‌جمهور پیشین، دانسته، اما برخی گروه‌های مدنی و نمایندگان حزب دموکرات هشدار داده‌اند که تولیدکنندگان تخم مرغ ممکن است قیمت‌ها را به‌صورت مصنوعی دستکاری کرده و بالا نگه داشته باشند. در سال‌های اخیر، آنفلوآنزای پرندگان در کشورهایی مثل آفریقای جنوبی، استرالیا و ژاپن نیز قیمت تخم مرغ را بالا برده، هرچند شدت این تأثیر در کشورهای مختلف متفاوت بوده است.

برداشت مرکبات در برزیل و ایالات متحده از بیماری «سبز شدن مرکبات» آسیب دیده است؛ بیماری‌ای که توسط آفتی مکنده منتقل می‌شود، میوه‌ها را تلخ می‌کند و به‌مرور درختان را از پا درمی‌آورد. خشکسالی در برزیل و طوفان‌های سهمگین در فلوریدا نیز به کاهش تولید دامن زده‌اند. البته قیمت‌ها اکنون کاهش یافته‌اند.

تفرقه‌ها و بلاتکلیفی‌های تجاری اخلال در تجارت جهانی، از جمله تفرقه‌هایی که اخیراً دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا، بر کالاهای وارداتی به این کشور وضع کرده نیز می‌تواند بر قیمت مواد غذایی تأثیر بگذارد. بی‌ثباتی و غیرقابل پیش‌بینی بودن اوضاع یکی از چالش‌های کشاورزان است. خانم توتووا می‌گوید: «اگر جنگ تجاری درگیرد و تفرقه‌هایی وضع شود، ممکن است کشاورزان بازارهای اصلی صادراتی خود را

میان دو کشور و ایجاد مسیرهای جدید حمل‌ونقل، به اوکراین امکان داد صادرات خود را از سر بگیرد. مونیکا توتووا، اقتصاددان ارشد در فائو، می‌گوید تأثیر این بحران در نهایت به اندازه‌ای که برخی نگران بودند، شدید نبود. اما، جنگ اوکراین نگرانی دیگری را هم برای کشاورزان آشکار کرد: جهش قیمت کودهای شیمیایی. از آن‌جا که تولید کود شیمیایی به گاز طبیعی وابسته است، افزایش بهای گاز در پی جنگ اوکراین باعث شد قیمت کود که پیش از این هم بالا بود، در سال ۲۰۲۲ باز هم بیش‌تر شود و به این ترتیب قیمت

مواد غذایی هم افزایش یابد.

تولید، الگوی تغذیه و تقاضا با وجود نقش این بحران‌ها، عوامل بلندمدت‌تری هم در شکل‌گیری این روند نقش دارند. آقای وُس از مؤسسه بین‌المللی تحقیقات سیاست‌گذاری غذا می‌گوید: «دوران قیمت‌های پایین مواد غذایی، حاصل افزایش چشمگیر بهره‌وری کشاورزی از دهه ۱۹۷۰ میلادی بود.» در این دوران «انقلاب سبز»

چرا تعداد فروشگاه‌های بدون فروشنده در کره جنوبی رو به افزایش است؟

دیوید کن (با تخلص)



پژوهشی پیش‌بینی کرده که طی ۲۰ سال آینده ۴۳٪ مشاغل در کره با روش‌های خودکار جایگزین خواهند شد. این تغییرات فرصت‌هایی هم ایجاد کرده؛ مثل کسب‌وکار کوان مین جائه که با چند کارمند، کار مدیریت و نظافت بیش از ۱۰۰ فروشگاه بدون فروشنده را بر عهده دارد. میزان سرقت در کره جنوبی پایین است و این به موفقیت فروشگاه‌های بدون فروشنده کمک می‌کند. آقای کیم می‌گوید گاهی افراد فراموش می‌کنند پرداخت کنند اما بعداً تماس می‌گیرند و حسابشان را می‌پردازند. او می‌گوید: «ضرر ناشی از دزدی آن‌قدر کم است که اصلاً حسابش را نمی‌کنم. هزینه استخدام نگهبان بیش‌تر از ضرر این سرقت‌هاست.» با ورود خودروهای خودران، در آینده رانندگی هم از مشاغل حذف خواهد شد.

هر چند برخی نگران بازار کارند، اما افرادی مثل آقای کیم نسبت به فرصت‌های تازه اقتصادی خوش بین هستند.

کیم سونگ رائی، بنیان‌گذار بار بدون فروشنده «سول ۲۴»، می‌گوید: «برای اداره چنین باری به‌طور معمول به ۱۲ تا ۱۵ نفر نیاز داشتم اما الان فقط با دو نفر کار می‌کنم».

دلیل اصلی او برای انتخاب این روش، افزایش حداقل دستمزد بوده که حالا حدود ۷ دلار در ساعت است.

به‌کارگیری ربات هزینه و فضای بیش‌تری می‌خواهد، به همین دلیل فروش خودکار را انتخاب کرده است. همه‌گیری کووید هم این روند را سرعت داد چون باعث صرفه‌جویی در حقوق کارکنان و رعایت فاصله‌گذاری شد.

نسل جوان کره جنوبی تمایل کمتری به کارهای یدی دارند و بیش‌تر دنبال مشاغل فناوریانه و پردرآمد هستند.

آقای چو، نماینده مجلس، می‌گوید: «نباید آنها را برای این انتخاب‌ها سرزنش کرد، چون آمار نشان می‌دهد در آینده با کمبود نیروی کار روبه‌رو خواهیم شد.»

مقدمه

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در مقابل نور روشن یا هنگام نگاه کردن به آسمان، اشکال تار یا شفاف، شبیه نخ یا مگس‌های کوچک، در میدان دیدتان ظاهر شود و با حرکت چشم جابه‌جا شود. این پدیده که به آن «مگس‌پران چشم» یا Eye Floatersمی‌گویند، در ظاهر بی‌خطر است اما گاهی می‌تواند نشانه‌ای هشداردهنده از مشکلات چشمی جدی‌تر باشد. در این مقاله به بررسی علت‌ها، انواع، راه‌های درمان و زمان مراجعه به چشم‌پزشک می‌پردازیم.

مگس‌پران چیست؟

مگس‌پران‌ها نقاط، نخ‌ها، حلقه‌ها یا ذرات هســــتند که به‌نظر می‌رسد جلوی چشم شما شناور هستند. با اینکه در ظاهر روی سطح چشم دیده می‌شوند، اما در واقع درون مادهٔ ژله‌ای شکل پشــــت قریه، یعنی زجاجیه vitreous humorحــــرکت می‌کنند. زجاجیه ژلی شفاف است که فضای بین عدسی و شبکیه‌را پر کرده است.

علت به وجود آمدن مگس‌پران‌ها

با بالا رفتن سن، ژل زجاجیه به‌تدریج مایع‌تر می‌شود ورشته‌هایی از آن در هم می‌پیچد. این رشته‌ها ممکن است سایه‌ای روی شبکیه بیندازند و ما آن‌را به شکل مگس‌پران ببینیم. مهم‌ترین دلایل ایجاد مگس‌پران عبارت‌اند از:

فرسایش طبیعی با افزایش سن

جداشدگی خلفی زجاجیه

نزدیک‌بینی بالا (مایوپیی)

آسیب‌های چشمی یا ضربه

جراحی‌ها یا لیزر چشم

التهاب‌های داخلی چشم

خون‌ریزی درزجاجیه یا پلرگی شبکیه

آیا مگس‌پران‌ها خطرناک‌اند؟

در بیســـــــتر موارد، مگس‌پران‌ها بی‌ضررند و نیازی به درمان ندارند. بدن به مـــــــرور زمان به آن‌ها عادت می‌کند یا حتی ممکن است به‌طور خودکار ناپدید شوند. اما در مواردی می‌توانند نشانه‌ای از اختلالات جدی‌تر باشند؛ مخصوصاً اگر با علائم زیر همراه باشند:

افزایش ناگهانی تعداد مگس‌پران‌ها
دیدن جرقه‌های نوری (فلش‌مانند)
کاهش میدان دید یا وجود سایه در گوشه چشم

تاری ناگهانی یا اختلال شدید در دید
این علائم ممکن است نشانه پلرگی شبکیه یا جداشدگی شبکیه باشند که یک اورژانس چشم‌پزشکی محسوب می‌شود.

چه کسانی بیشتر در معرض آن هستند؟

برخی افراد به دلایل ژنتیکی یا شرایط چشمی خاص، بیشتر در معرض مگس‌پران‌اند:
افراد بالای ۵۰ سال
نزدیک‌بین‌ها

مگس‌پران چشم؛ نقطه‌های مزاحم یا نشانه‌ای از اختلال جدی؟

شناخت دقیق پدیده‌ای رایج در بین جوانان و سالمندان؛

نگران باشیم یا نه؟

۱. تطبیق ذهنی

در بیســـــــتر موارد، مغز به وجود این نقاط عادت می‌کند و به مرور، تأثیر آن‌ها در دید کاهش می‌یابد.

۲. درمان لیزری

در برخی مراکز تخصصی، با استفاده از لیزر، ذرات مزاحم شکسته یا پخش می‌شوند تا دیده نشوند. این روش هنوز رایج نیست و بیشتر برای موارد خاص استفاده می‌شود.

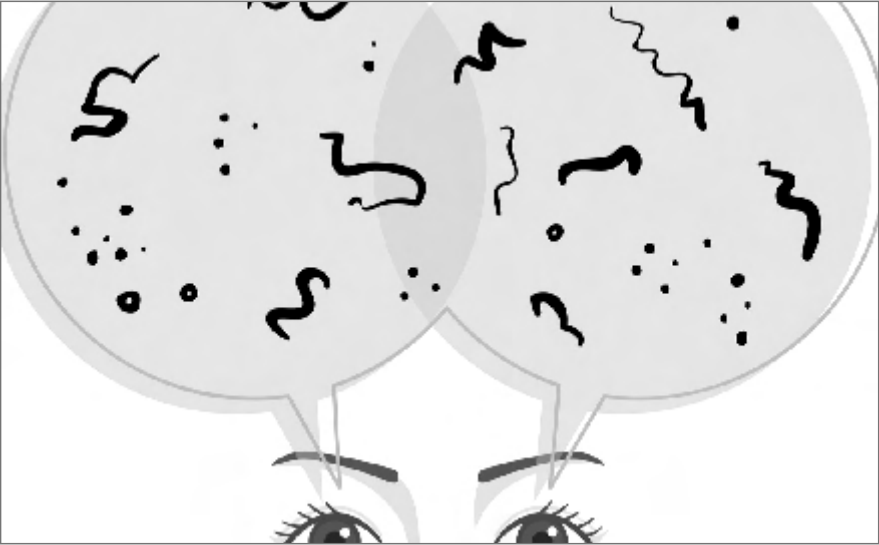
۳. ویت‌کئومی

جراحی‌ای که در آن بخشی از زجاجیه

خارج شـــــــده و با مایع جایگزین می‌شود. به‌دلیل ریسک بالای آن (عفونت، جداشدگی شبکیه، آب‌مروراید)، فقط برای موارد بسیار شدید توصیه می‌شود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر تعداد مگس‌پران‌ها به‌طور ناگهانی زیاد شد
اگر در کنار مگس‌پران‌ها، نورهای چشم‌کن زن دیدید
اگر تاریکی یا سایه در بخشی از دید



ایجاد شد

اگر تاری دید شدید یا درد چشمـــــــ دارید

مراقبت‌های خانگی و نکات پیشگیرانه

استـــــــفاده از عینک آفتابی برای محافظت از چشم
کنترل قند خون و فشارخون برای پیشگیری از مشکلات شبکیه
معاینه منظم چشمی مخصوصاً برای افراد بالای ۴۰ سال
اجتناب از ضربه به چشم هنگام ورزش یا کار
استفاده از نور مناسب هنگام مطالعه یا کار با صفحه نمایش
نکته مهم برای ساکنان مونترال
در شهرهایی مانند مونترال که تابش آفتاب به‌ویژه در تابستان زیاد است و زندگی دیجیتال فعال‌تر از همیشه جریان دارد، مراقبت از سلامت چشم اهمیت بیشتری دارد. عادت به اســـــــتفاده از عینک آفتابی استاندارد، معاینه سالانه توسط چشم‌پزشک و پرهیز از خوددرمانی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات جدی‌تر داشته باشد.

جمع‌بندی

مگس‌پران چشم پدیده‌ای شایع و معمولاً بی‌خطر است، اما شناخت دقیق آن به ما کمک می‌کند در صورت مشاهده علائم هشدار، به‌موقع اقدام کنیم. اگـــــــر با این مشکل مواجه هستید و نمی‌دانید طبیعی است یا نیاز به بررسی بیشتر دارد، معاینهٔ چشم ساده می‌تواند خیال‌تان‌را راحت کند.

عینک آفتابی، فقط یک اکسسوری نیست؛

چرا محافظت از چشم در برابر نور خورشید حیاتی است؟

نگاهی علمی و کاربردی به دلایل ضروری بودن استفاده روزانه از عینک آفتابی در هر فصل، به‌ویژه در کانادا

مقدمه

بسیاری از ما هنگام خروج از خانه، به‌ویژه در روزهای آفتابی، ناخودآگاه دنبال عینک آفتابی‌مان می‌گردیم. اما آیا واقعاً می‌دانیم این عادت ساده چقدر در حفظ سلامت چشمان‌مان مؤثر است؟ عینک آفتابی نه‌تنها یک وسیلهٔ زینتی نیست، بلکه سپری حیاتی در برابر آســــیب‌های نادیدنی اشعه‌های خورشید محسوب می‌شود. در این مقاله، به بررسی علمی، کاربردی و محیطی ضرورت استفاده از عینک آفتابی خواهیم پرداخت.

نور خورشید و خطرات پنهان آن برای چشم

نور آفتاب شــــامل طیفی از اشعه‌هاست که مهم‌ترین آن‌ها اشــــعه فرابنفش یا UV (Ultraviolet) است. این اشعه در سه نوع A، B و C تقسیم‌بندی می‌شود: UVA به‌عمق چشم نفوذ کرده و باعث پیری زودرس سلول‌ها می‌شود.



UVB : می‌تواند به ســــطح قریه آسیب بزند و منجر به آفتاب‌سوختگی چشمی شود.
UVC: معمولاً توسط جوزمین جذب می‌شود.

در صورتی که چشم به‌طور مستقیم یا مکرر در معرض این اشــــعه‌ها قرار بگیرد، احتمال بروز مشکلات چشمی افزایش می‌یابد؛ از جمله: آب‌مروراید (کاتاراکت) دژئراسیون ماکولا (تباهی لکه زرد شبکیه)

دهد.
در شهرهایی مانند مونترال که برف و آفتاب توأمان‌اند، استفاده از عینک آفتابی حتی در روزهای ابری هم توصیه می‌شود.

چه نوع عینک آفتابی مؤثر است؟

همهٔ عینک‌های تیره، محافظت UV نمی‌دهند. برای انتخاب عینک آفتابی مناسب باید به نکات زیر توجه کرد: دارای پرچسب محافظت ۱۰۰٪ در برابر UVA و UVB باشد
فریم آن اندازه و مناسب صورت باشد
تا نور از کناره‌ها وارد نشود
شیشه‌های پلاریزه باشد، مخصوصاً برای رانندگی و کار در فضای باز
عینک‌هایی با فریم بزرگ‌تر یا مدل Wrap-aroundبهر چشم‌ر می‌پوشانند

برندهای معتبر پزشکی‌را انتخاب کنید، نه صرفاً برندهای فشن
چه کسانی بیشتر به عینک آفتابی نیاز دارند؟

تقریباً همه، اما در برخی افراد اهمیت آن چند برابر می‌شود:
کودکان و نوجوانان (چشم آن‌ها حساس‌تر است)
افراد با چشم‌های روشن
افرادى که در ارتفاعات، کنار دریا یا

مناطق برفی زندگی می‌کنند
کارکنان فضای باز، مانندرانندگان، کشاورزان یا مربیان ورزشی
کسانی که عمل جراحی چشم داشته‌اند

عینک آفتابی و سلامت روان

شاید عجیب به‌نظر برسد، اما کاهش نور شدید و خیرگی، می‌تواند تنش، خســـــــتگی و سردردرا کاهش دهد. استفاده منظم از عینک آفتابی می‌تواند به افزایش تمرکز، کاهش خستگی چشم و حتی بهبود خلق‌وخو کمک کند. به‌ویژه افرادی که به نور حساس‌اند می‌توانند زندگی روزمرهٔ بهتری با آن تجربه کنند.

عینک‌های غیر استاندارد، دشمن چشمان شما

یکی از اشتباه‌های رایج، استفاده از عینک‌های فیک یا بی‌کیفیت است. این نوع عینک‌ها ممکن است: فقط نور مرئی‌را کم کنند ولی اشعه UVرا فیلتر نکنند
باعث باز شدن بیشتر مردمک چشم شده و در نتیجه جذب اشعه خطرناک‌را بیشتر کنند

کیفیت دیدرا کاهش دهند و باعث خستگی چشم شوند

اعوجاج تصویر ایجاد کنند و درراندگی خطرناک باشند

قیمت بالا نشانه کیفیت است؟

نه همیشه. عینک‌هایی با قیمت مناسب هم می‌توانند کیفیت خوبی داشته باشند؛ مهم داشتن گواهی استاندارد UV400 است. البته خرید از فروشگاه‌های معتبر پزشکی، داروخانه‌ها یا اپتومتریست‌ها توصیه می‌شود.

استفادهٔ روزمره و ایجاد عادت مفید

یکی از بهترین راه‌ها برای محافظت از چشم، تبدیل عینک آفتابی به بخشی از سبک زندگی است. همان‌طور که هنگام خروج از خانه کرم ضد آفتاب می‌زنید، بهتر است همیشه عینک آفتابی‌را نیز همراه داشته باشید.

یادتان باشد: حتی اگر هوا ابری است، اشعه‌های مضر همچنان وجود دارند.

نکته‌ای ویژه برای والدین در مونترال

با توجه به حضــــور کودکان در اردوها، پارک‌ها و فعالیت‌های بیرونی مدارس در فصل‌های گرم یا برفی، آموزش و عادت دادن بچه‌ها به استفاده از عینک آفتابی ضروری است. می‌توانید با خرید عینک‌هایی با رنگ‌ها و طرح‌های کودک‌پسند، آن‌ها را تشویق کنید.

نتیجه‌گیری

عینک آفتابی یک انتخاب لوکس یا صرفاً زیبایی نیست، بلکه ابزار محافظتی جدی برای سلامت بینایی در برابر نور خورشید است. با انتخاب درست، استفاده منظم و پرهیز از نمونه‌های بی‌کیفیت، می‌توان از چشمانی سالم‌تر برای سال‌ها بهره برد.



مژگان رجبی
مشاور و مدرس بیمه

514.296.7306

از بیمه عمر و سرمایه گذاری در کانادا

چقدر می دانید؟

تقسیم می شود:

بیمه عمر موقت Term Life Insurance

پوشش بیمه برای مدت زمان مشخص (مثلاً ۱۰، ۲۰ یا ۳۰ سال)

بیمه عمر دائمی Permanent Life Insurance

شامل بیمه عمر کامل Whole Life و بیمه عمر جهانی Universal Life که معمولاً با امکان سرمایه گذاری همراه است.

بیمه عمر با سرمایه گذاری معمولاً به بیمه های دائمی اطلاق می شود، زیرا بخشی از حق بیمه پرداختی به یک حساب سرمایه گذاری واریز می شود که در طول زمان ارزش آن افزایش می یابد و قابل برداشت یا استفاده برای وام است.

ساختار بیمه عمر سرمایه گذاری در کانادا: یک بیمه عمر سرمایه گذاری در کانادا معمولاً شامل اجزای زیر است:

پوشش بیمه ای فوت: تضمین پرداخت مبلغی مشخص به بازماندگان در صورت فوت بیمه گذار.

حساب ارزش نقدی Cash Value

بخشی از حق بیمه ها در حسابی تجمع می شود که با بهره یا سود بازار سرمایه گذاری رشد می کند.

گزینه های سرمایه گذاری: در بیمه های Universal Life، فرد می تواند نوع سرمایه گذاری را انتخاب کند (سهم، صندوق مشترک، اوراق قرضه و غیره).

امکان برداشت یا وام: فرد

می تواند از ارزش نقدی موجود، وام بگیرد یا بخشی را برداشت کند.

انواع بیمه عمر سرمایه گذاری

۱. Whole Life Insurance

حق بیمه ثابت

رشد تضمینی ارزش نقدی

مناسب برای افرادی که خواهان ثبات و حداقل ریسک هستند.

۲. Universal Life Insurance

انعطاف پذیر در پرداخت حق بیمه امکان انتخاب و تغییر نوع

سرمایه گذاری



بیمه عمر در کانادا: آرامش امروز، امنیت فردا

اگرچه جز دسته زیر نیستید، بیمه عمر و سرمایه گذاری برای شما مناسب نیست.

چه کسانی باید بیمه عمر سرمایه گذاری بخرند؟

افرادی با درآمد ثابت و بالا

والدین با فرزندان کوچک

کارآفرینان و صاحبان مشاغل کوچک

کسانی که به دنبال برنامه ریزی میراث مالیاتی هستند

تعریف بیمه عمر و سرمایه گذاری: بیمه عمر در کانادا به دو دسته ی کلی



جمع بندی: در مجموع، بیمه عمر و سرمایه گذاری برای همه مناسب نیست ، به ویژه اگر درآمد ثابتی ندارید، توانایی پرداخت حق بیمه بالا را ندارید، یا برنامه ریزی مالی کوتاه مدت دارید. این نوع بیمه بیشتر برای کسانی طراحی شده که به دنبال برنامه ریزی بلندمدت، مزایای مالیاتی، و انتقال دارایی به نسل بعدی هستند و می توانند از پس هزینه های بلندمدت آن برآیند.

تهیه کننده مقاله: مژگان رجبی - ۵۱۴۲۹۶۷۳۰۶

اینستاگرام: bimeh.canada - مشاور بیمه و سرمایه گذاری در کانادا

با بیش از ۲۰ سال تجربه و تحصیل در صنعت بیمه در ایران، فرانسه و کانادا

خرداد



اردیبهشت



فروردین



شهریور



مرداد



تیر





ARASH & SHIRIN
SHAKOUR



آرش و شیرین شکور

کارشناسان رسمی املاک
مسکونی و تجاری شما

برنده جایزه بروکر برتر و دارنده لوح تقدیر

بهترین تیم مشاور املاک

از سال 2018 تا 2024 در آژانس LRG

514-730-3909

کلینیک دندان پزشکی MSMILINE

پیشرو در کاشت ایمپلنت های All-on-4

برای بیماران فارسی زبان



کلینیک دندان پزشکی زیبایی MSMILINE واقع در West Island مونتreal، با ارائه خدمات پیشرفته و مدرن، اکنون خدمات کاشت ایمپلنت های All-on-4 را به زبان فارسی نیز ارائه می دهد.

این فناوری نوین، راه حلی دائمی و قابل اعتماد برای افرادی است که بیشتر یا تمام دندان های طبیعی خود را از دست داده اند.

صرفه جویی در زمان و هزینه می شود، بلکه نیازی به پیوند استخوان در بسیاری از موارد ندارد.

خدمات به زبان فارسی

کلینیک MSMILINE با بهره گیری از تیمی مجرب و برخوردار از دندان پزشکان فارسی زبان، فرآیند مشاوره، برنامه ریزی درمان و پیگیری های بعد از عمل را برای

All-on-4 چیست؟

روش All-on-4 یک تکنیک بازسازی کامل فک است که تنها با چهار ایمپلنت دندان، یک ردیف کامل از دندان های مصنوعی را پشتیبانی می کند. این روش نه تنها باعث



بیماران ایرانی تبار یا فارسی زبان بسیار ساده تر کرده است.

چرا MSMILINE؟

- تخصص در ایمپلنت های فوری و All-on-4
- استفاده از فناوری های دیجیتال پیشرفته
- محیط دوستانه و پشتیبانی چندزبانه
- تجربه بالا در کار با بیماران بین المللی

مکان و تماس

کلینیک MSMILINE در قلب West Island مونتreal واقع شده و به راحتی در دسترس است. برای مشاوره یا تعیین وقت، می توانید به وبسایت رسمی کلینیک مراجعه کرده یا مستقیماً با آن ها تماس بگیرید.

آذر

این ماه فرصت های شیرینی برای بهبود روابط عاشقانه پیش روی شماست. کمی صبر و حوصله در کارها لازم است. ممکن است در پروژه های که به آن علاقه مندید، پیشرفت کنید. از شراکت ها و همکاری های جدید نترسید، اما همه چیز را به دقت بررسی کنید. **توصیه:** این ماه سعی کنید تعادلی میان خیال پردازی و واقعیت برقرار کنید. به شهودتان اعتماد کنید؛ پاسخ بسیاری از پرسش ها در درون شما نهفته است.

آبان

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

مهر

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

اسفند

در این ماه فرصت های جدیدی برای پیشرفت شغلی یا یادگیری چیزهای جدید داشته باشید. ممکن است افراد جدیدی وارد زندگی شما شوند که تأثیر مثبتی داشته باشند. در زمینه مالی، ماه متعادلی خواهد بود. اگر برنامه ای برای سرمایه گذاری یا مدیریت هزینه ها دارید، بهتر است با دقت عمل کنید و از تصمیمات شتابزده پرهیز کنید. این ماه ممکن است شما را در موقعیت تصمیم گیری های مهم قرار دهد. مشورت کنید.

بهمن

این ماه در زمینه شغلی، تلاش های شما کم کم به ثمر می نشیند. ممکن است فرصتی برای سرمایه گذاری یا پروژه ای طولانی مدت پیش بیاید. تغذیه سالم و فعالیت های آرام بخش مثل یوگا یا پیاده روی در طبیعت می تواند برایتان مفید باشد. **توصیه:** صبوری و پشتکار شما این ماه نتیجه می دهد. به هدف هایتان ایمان داشته باشید و از لذت های کوچک زندگی غافل نشوید.

دی

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

آلزایمر

وراه‌های پیشگیری از آن

https://impo.app/alzheimers-and-ways-to-prevent-it

آلزایمر خیلی ها رو می‌ترســـونه و این نگرانی طبیعی. فراموش کردن نام و چهره کسانی که دوستشـــون داریم، می‌تونه دردناک باشه. کافیه راه‌های پیشگیری از آلزایمر رو بدونیم و تا می‌تونیم بارعایت کردنشـــون از ابتلای به آلزایمر پیشگیری کنیم.

خیلی راحت می‌شه با ایجاد تغییراتی توی سبک زندگی خطر ابتلا به آلزایمر رو کاهش داد. ما در این مقاله قراره در مورد علل وراه‌های پیشـــــــگیری از آلزایمر صحبت کنیم و با ارائه راهکارهایی، خطر ابتلا به آلزایمر را برای شما عزیزان ایمنو کمرنگ‌تر کمک کنیم.

چگونگی بروز و سیر آلزایمر

اگر چه افراد جوان می‌تونن به آلزایمر مبتلا بشن اما اغلب علائمش پس از ۶۵ سالگی شروع می‌شه که آلزایمر زودرس شناخته می‌شه. زمان تشـــــــخیص آلزایمر تا مرگ در افراد بالای ۸۰ سال می‌تونه به سه سال نرسه اما این می‌تونه برای جوان‌ترها بیشتر باشه.



آلزایمر یه بیماری مداومه، علائمش به تدریج بروز می‌کنه و اثراتش روی مغز موجب تخریب بافت مغز می‌شه. زندگی هر فرد با بیماری آلزایمر متفاوته برخی افراد مدت طولانی با آسیب شناختی خفیف زندگی می‌کنن، در حالی که بعضی‌ها با پیشرفت بیماری با سرعت بیشتری علائمش رو تجربه می‌کنن. تشـــخیص قطعی آلزایمر تنها زمانی قابل تاییده که مغز در هنگام کالبد شکافی زیر میکروسکوپ بررسی بشه، با این حال متخصصان قادر به تشخیص صحیح تا ۹۰ درصد از اوقات هستن.

مراحل پیشرفت بیماری آلزایمر

آلزایمر یه بیماری پیشرونده است، به این معنی که علائم با گذشت زمان به تدریج بدتر می‌شه. آلزایمر به هفت مرحله تقسیم می‌شه:

۱- در این مرحله هیچ علامتی وجود نداره اما ممکنه یه تشـــخیص زودرس بر اساس سابقه خانوادگی وجود داشته باشه.

۲- اولین علائم مانند فراموشی ظاهر می‌شه.

۳- اختلالات جســـــــمی و روانی خفیف مثل کاهش حافظه و تمرکز ظاهر می‌شه. (این موارد ممکنه فقط توسط شخص بسیار نزدیک به فرد قابل مشاهده باشه).

۴- آلزایمر اغلب در این مرحله تشخیص داده می‌شه از دست دادن حافظه و عدم توانایی در انجام کارهای روزمره مشهوده.

۵- علائم متوسط تا شدید. نیاز به کمک عزیزان یا مراقبان داره.

۶- در این مرحله یه فرد مبتلا به آلزایمر ممکنه در انجام کارهای اساسی مانند غذا خوردن و پوشیدن لباس به کمک نیاز داشته باشه.

۷- این مرحله شـــــــدیدترین و آخرین مرحله‌ی آلزایمره. ممکنه گفتار و حالت‌های صورت از بین بره. هرچه فرد در این مراحل پیشرفت می‌کنه، نیاز به حمایت روز افزون از طرف مراقبین داره.

احساساتی که در ابتدای دوران آلزایمر ممکن است با آن سروکار داشته باشید

احساسات ناشی از تشخیص آلزایمر در دو طرف بیمار و مراقب(افراد نزدیک) دیده میشه. برای اینکه بتونیم از یک فرد آلزایمری مراقبت کنیم باید بدونیم که با چه احساساتی رو به رو خواهیم شد. این احساسات هم از جانب خود بیمار و هم از طرف کسی به بیمار اهمیت میده می‌تونه چالش برانگیز باشه.

احساسات مربوط افراد نزدیک به بیمار: حمایت از فردی که دچار زوال عقلیه یک فرایند احساسی و دائمیه. اغلب منشأ این احساسات، افکاری در مورد اینکه این تشخیص، چطوری زندگی شما را تحت تاثیر قرار میده ؟ احساساتی که ممکنه به عنوان یک فرد نزدیک تجربه کنین عبارتند از:

انکار: ممکنه پذیرش تشخیص بیماری بسیار دشوار باشه. انکار می‌تونه در کوتاه مدت موثر باشه زیرا که به شما زمان لازم را برای هضم موضوع میده اما در صورت طولانی شدن انکار، مانع از تصــــمیم گیری‌های مهم برای آینده میشه.



ترس: ترس از پیشرفت بیماری و چالش‌هایی که ممکنه در زمان آینده با آن روبرو شین مانع از تمرکز شما بر زمان حاله.

احساسات افرادی که به الزایمر مبتلا شده اند:

استرس یا اضطراب: عدم اطمینان از اینکه، در صورت پیشـــرفت بیماری، انتظار چه چیزی را باید داشـــــــت و چطوری می‌تونیم از بیمار حمایت کنیم می‌تونه استرس آور باشه.

غم و افسردگی: احساس از دست دادن یک عزیز به این شکل می‌تونه غم زیادی را به دنبال داشته باشه. از طرفی ناامیدی عنصر اصلی افسرده شدنه. به گفته‌ی روانشناسی نوین؛ ما افسردگی رو انتخاب می‌کنیم تا خشم خودمونو مهار کنیم.

احساسات مربوط به فرد دچار آلزایمر: احساسات انکار و ترس در افراد دچار زوال عقل نیز دیده میشه و مشابه احساسات افراد نزدیک به اونهاست. برای اینکه بتونیم با این احساس مقابله کنیم می‌تونیم با هم درباره‌ی این ترس و انکار حرف بزنیم تا بتونین از این احساسات سخت عبور کنین. حرف زدن درباره‌ی احساسات و انتظارات و برنامه‌ریزی برای آینده می‌تونه بسیار مفید باشه. در صورتی که شرایط از کنترل‌تان خارج شد حتما باید به مشاور مراجعه کنین.

اثرات آلزایمر بر مغز

آلزایمر باعث از بین رفتن سلول‌های عصبی در سرتاسر مغز میشه و با روند پیشرفت بیماری مغز رفته رفته کاریشـــو از دست میده. آسیب به مغز سال‌ها قبل از بروز علائم آغاز می‌شه.

رسوبات غیرطبیعی پروتئین باعث ایجاد پلاک و گرفتگی در مغز فرد مبتلا به بیماری آلزایمر می‌شه و در نتیجه ارتباط بین سلول ها از بین میره و شروع به مردن می‌کنن و توی موارد پیشرفته، مغز جمع شدگی قابل توجهی رو نشون می‌ده.

علل و عوامل خطر بیماری آلزایمر

متخصصان عوامل خطر خاصی رو شناسایی کردن که عبارتند از:

سن: بیشتر افرادی که به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شن ۶۵ سال به بالا دارن.

سابقه‌ی خانوادگی: اگه یکی از اعضای خانواده نزدیک شما به این بیماری مبتلا شده، احتمال ابتلای شما بالاتره.

ژنتیک: ژن‌های خاصی با بیماری آلزایمر در ارتباطن.

داشتن یک یا چند مورد از این عوامل خطر به معنای ابتلا به بیماری آلزایمر نیست اما می‌تونه احتمال ابتلای شما رو افزایش می‌ده.



علائم آلزایمر

از دست دادن حافظه علامت اصلی بیماری آلزایمره. علائم اولیه شامل مشکل در یادآوری رویدادها یا مکالمات اخیر فره. با پیشرفت بیماری، اختلالات حافظه بدتر میشه و علائم دیگه‌ای ایجاد میشه.

معمولاً یکی از اعضای خانواده یا دوستان ممکنه بیشتر متوجه تشدید علائم شوند. تغییرات مغزی مرتبط با بیماری آلزایمر منجر به مشکلات فزاینده در موارد زیر میشه که عبارتند از:

جملات و سوالات را بارها و بارها تکرار می‌کنن

اختلال در به خاطر سپردن وقایع یا مکالمات اخیر

بی علاقه‌گی نسبت به فعالیت‌های گذشته

گاهی بدون در نظر گرفتن آب و هوا لباس می‌پوشن

ممکنه مقدار زیادی پول رو به فروشنده بدن

یا چیزهایی که می‌خرن اصلاً بهش نیازی نداشته باشن

کلمات ساده رو هم فراموش می‌کنن و یا با واژه‌های غیرمعمول جایگزین می‌کنن

گیج می‌شن که الان کی هست و کجا هستن
مشکل در صحبت کردن، بلعیدن یا راه رفتن در مراحل پیشرفته بیماری
شماره ها رو فراموش می‌کنن یا نمی‌دونن که چه کاری باید انجام بدن
قرار دادن اشیاء در جای غلط (اغلب اوقات)

تغییر خلق و خوی سریع

ممکنه افراد آلزایمری بدگمان، ترسو و یا وابسته بشن

از دست دادن قوه‌ی ابتکار و خلاقیت

تماشای ساعت‌های طولانی تلویزیون

خواب بیش از حد در طول روز

مکالمات، قرارها یا رویدادها را فراموش می‌کنن و بعداً بخاطر نمیارن

نام اعضای خانواده و اشیاء روزمره را فراموش می‌کنن

بیماری آلزایمر باعث ایجاد مشکل در تمرکز و تفکر به خصوص در مورد مفاهیم انتزاعی مانند اعداد میشه

مدیریت امور مالی، دسته چک و پرداخت قبض به موقع دچار مشکل می‌شن

آلزایمر باعث کاهش توانایی تصمیم‌گیری و قضاوت منطقی در موقعیت‌های روزمره میشه. برای مثال ممکنه فردی در تعاملات اجتماعی انتخاب‌های ضعیف یا نامشخصی داشته باشه یا لباس‌های نامناسب برای آب و هوا بپوشه.

ممکنه پاسخ موثر به مشـــــــکلات روزمره، مثل سوختن غذا در اجاق گاز یا موقعیت‌های رانندگی غیرمنتظره، برای افراد مبتلا به آلزایمر دشوارتر باشه.

راه‌های پیشگیری از آلزایمر وزوال عقل

تا حالا هیچ‌راه تضمین شده‌ای برای پیشگیری از آلزایمر وجود نداشته اما تحقیقات اخیر روش‌هایی رو برای پیشگیری موثر دیدن. برای پیشگیری از خطرات آلزایمر چک لیســـــــت پایین رو انجام بدین و مغزتون رو جوان نگه



دارین.

فعالیت‌های ورزشی، غذای سالم، پرهیز از سیگار و الکل، فعالیتهای ذهنی
در ادامه به بررسی چندراهکار برای به چالش کشـــــــیدن مغز رو بهتون ارائه میدیم که عبارتند از:

کاری که مغز رو به چالش می‌کشـــه و دوست دارین به طور منظم انجام بدین، مهمه که چیزی رو پیدا کنید که ادامه اش بدین.

برای یه مدرک، دوره آموزشی یا فقط برای سرگرمی مطالعه کنین.

یه زبان جدید یاد بگیرین.

پازل، جدول کلمات متقاطع یا آزمون انجام بدین.

بازی‌های کارتی یا بازی‌های رومیزی انجام بدین.

کتاب‌های چالش برانگیز بخونید یا بنویسین.

سعی کنید با افرادی که برای شما مهم هستن در تماس باشید.

به اندازه‌ی کافی مایعات بنوشین، ماهی بخورین، مراقب ضربه به سر باشین، از دندون‌ها مراقبت کنین

درمان آلزایمر

هیچ درمانی برای آلزایمر وجود نداره، اما روش‌های درمانی وجود داره که می‌تونه پیشرفت بیماری رو کند کنه و کیفیت زندگی رو بهبود ببخشه. گزینه‌هایی برای کمک به مدیریت علائم بیماری که عبارتند از:

داروهایی برای تغییرات رفتاری، مانند داروهای ضد روان پریشی

داروهایی برای پیشگیری از از دست دادن حافظه

داروهای جایگزین با هدف تقویت عملکرد مغز یا ســــلامت کلی، مانند روغن نارگیل یا روغن ماهی

داروهایی برای تغییرات خواب

داروهایی برای افسردگی

برخی داروهای مسکن برای کنترل نشانه‌های آلزایمر

متوسط عمر مبتلایان به آلزایمر تقریباً ۴ تا ۸ سال پس از تشـــخیص برآورد شده، اما برخی از افراد می‌تونن تا ۲۰ سال با آلزایمر زندگی کنن.

اگه فکر می‌کنید علائم دمانس یا بیماری آلزایمر رو دارید، با پزشـــــــک تون صحبت کنید. شروع سریع در مان می‌تونه به شما در مدیریت علائم کمک کنه و به خاطر داشته باشین قبل از مصرف هرگونه دارو با پزشک مشورت کنین.

سخن‌نهایی

همونطور که گفتیم آلزایمر یک بیماری عصبیه که موجب مرگ سلول‌های مغزیمون میشه و در نتیجه باعث از دست دادن حافظه، مشکلات گفتاری و یا حتی انجام رفتارهای غیر قابل پیش بینی میشه. شما عزیزان خیلی راحت میتونین با انجام ورزش حداقل ۳ روز در هفته، داشتن رژیم غذایی سالم و خلاق نگه داشتن ذهن از مبتلا شدن به این اختلال جلوگیری کنین.

پس از موتوربخار، گسترش برق، کامپیوتر و اینترنت:

رستاخیز انقلاب چهارم صنعتی با هوش مصنوعی!

حدود پنج دهه از آنچه به‌عنوان انقلاب صنعتی سوم یا اتوماسیون صنعتی نامیده می‌شود، گذشته است و برخی اقتصاددانان صنعتی با جدیت از پیشرفت سریع انقلاب صنعتی چهارم سخن می‌گویند. انقلاب جدید در نتیجه گسترش هوش مصنوعی (Artificial Intelligence)، یادگیری ماشینی (Machine Learning)، دیجیتال‌سازی (Digitalization) و داده‌محوری یا واژه جدید «datafication» گسترش یافته و به نظر زنجیره آخر رابطه مستقیم و فیزیکی انسان و تولید -این بار در بخش خدمات - به مرور منقطع می‌شود. ماده اصلی این انقلاب دیگر فولاد و بتن و میز کاری و روپات نیست، بلکه داده و تحلیل داده در بطن انقلاب صنعتی چهارم قرار گرفته است-



انقلاب صنعتی سوم که به توسعه صنعتی بعد از دهه ۷۰ به واسطه تولید انبوه و اتوماسیون و فراگیری کامپیوتر انجامید، بعد از موتور بخار (انقلاب صنعتی اول) و گسترش برق و موتورهای احتراقی (انقلاب صنعتی دوم) چهره تولید را به‌طور کامل تغییر داد. تا دهه ۱۹۷۰، تمرکز بر افزایش بهره‌وری نیروی کار بود. ماشین و وسیله در خدمت تولید بیشتر محصول و در نهایت ثروت ملل قرار گرفته بود. اما از ۱۹۷۰ به بعد، نقش نیروی کار در صنعت به مرور کمرنگ‌تر شد و اتوماسیون و روبات و ماشین با دقت بیشتر، هزینه کمتر، بهره‌وری بالاتر و سرعت بیشتر جای نیروی دست انسان را گرفت. در اصل، این تغییر بسیار شبیه به ابداع تراکتور و استفاده از آن در دوران انقلاب کشاورزی بود: ماشین جای انسان را گرفت و نقش نیروی کار به مدیریت، بهینه‌سازی و خلاقیات ارتقا یافت. در نتیجه این روند اتوماسیون در بخش‌های کشاورزی و صنعتی، درصد بیشتری از جامعه (در نمودار زیر، ایالات متحده) به بخش خدمات جذب شدند.

اما انقلاب صنعتی چهارم با خودکارسازی فرآیندهای خدماتی همچون ترجمه، مشاوره، گزارش‌نویسی، برنامه‌نویسی و حسابداری و حتی تالیف متن اصیل انسان را به مرور از تولید خدمات هم قطع می‌کند. با احتساب تجربه مثبت افزایش بهره‌وری ناشی از قطع رابطه انسان و کشاورزی و سپس صنعت، نباید آن‌چنان به حلقه آخر رابطه انسان و تولید خدمات با نگرانی و اضطراب نگریست. مهم‌تر آنکه جنس این روند با انقلاب‌های گذشته قابل قیاس نیست و انقلاب جدید نتیجه فعالیت تقریباً همه شهروندان کره زمین است؛ مادامی که به شبکه جهانی اینترنت وصل باشند. با این تفاسیر و در نظر گرفتن جوانب، هیچ نیروی طبیعی یا سیاسی توانایی کند کردن این چرخه را ندارد؛ چراکه پیشرفت این انقلاب به شکل بی‌نهایت غیر متمرکز و از هر گوشه تلفن همراه و کامپیوتر صورت می‌گیرد. اما چگونه؟ چه ساختار حقوقی می‌تواند از سوءاستفاده از این منبع تولید محافظت کند؟

بسیاری از سیستم‌های جمع‌آوری داده به شکل مداوم داده‌های مربوط به مصرف‌کنندگان اینترنت و محصولات را جمع‌آوری و تحلیل می‌کنند. بهینه‌سازی تحلیل این جنس داده نیز عموماً با جمع‌آوری داده‌های بیشتر و استفاده از پردازش ابری پر قدرت صورت می‌پذیرد: در اصل داده هم ارزش اطلاعات برای کاهش هزینه نهایی تولید پیدا می‌کند و هم موتور محرک بهینه‌سازی تحلیل می‌شود؛ چراکه مدل‌های یادگیری ماشین و هوش مصنوعی را در معرض امتحان مداوم قرار می‌دهد. اما این پایان کار داده در تولید نیست: شرکت‌های متمرکز بر جمع‌آوری و تحلیل داده با همکاری با شرکت‌های تولیدی این ماده خام را تبدیل به دانش و نهاده تولید مناسب آن شرکت می‌کنند. به‌عنوان مثال، گوگل

در نشست داووس چه گذشت؟ غلبه نگرانی‌ها بر دستور کار: پشت‌صحنه سیاسی اقتصاد ۲۰۲۴ در اجلاس سالانه «مجمع جهانی اقتصاد» که از ۲۵ تا ۲۹ دی‌ماه با موضوع «بازسازی اعتماد» و با حضور سران، نمایندگان و روسای شرکت‌های تجاری از بیش از ۱۰۰ کشور در داووس سوئیس برگزار شد، موضوعات مختلفی از جمله بحران خاورمیانه، جنگ غزه، حملات به کشتی‌ها در دریای سرخ، رشد اقتصادی چین و تنش‌های اقتصاد دوم جهان با آمریکا، مخاطرات هوش مصنوعی، جنگ اوکراین، چالش‌های اقتصادی، بانکداری و انرژی، مورد بحث و بررسی قرار گرفت. باین‌حال به نظر می‌رسد حاضران بدون دستیابی به نتایج ملموس در بسیاری از حوزه‌ها، داووس را ترک کردند. براساس گزارش رویترز، جنگ اسرائیل در غزه در صدر موضوعات مورد بحث مجمع جهانی اقتصاد قرار داشت، اما حاضران نتوانستند هیچ‌گونه جزئیات مشخصی درباره یک مسیر و راهکار عملی جهت تشکیل کشور فلسطینی یا برقراری آتش‌بس میان اسرائیل و حماس ارائه کنند. در همین راستا، وزیر دارایی قطر هشدار داد که جنگ اقتصاد کل منطقه را با رکود مواجه کرده است و رئیس صندوق سرمایه‌گذاری فلسطین تخمین زد که دست‌کم ۱۵ میلیارد دلار تنها برای بازسازی خانه‌های ویران‌شده در بمباران اسرائیل در غزه مورد نیاز است. به‌علاوه کشورهای عربی اعلام کردند تا زمان دستیابی به صلحی پایدار هیچ‌گونه حمایت مالی جهت بازسازی غزه انجام نخواهند داد. برخی از مهم‌ترین موضوعات بررسی شده در این نشست عبارت بودند از:



دریای سرخ ناآرام - حملات متعدد حوثی‌های یمن به مواضع اسرائیل و حامیانش در دریای سرخ، موجب افزایش سرسام‌آور هزینه حمل کالا از آسیا به اروپا شده است. مدیرعامل شرکت عظیم ترابری دریایی «دی پی ورلد» در این باره اظهار کرد که شرکتش در حال بررسی مسیرهای جایگزین است. این در حالی است که معاون نخست‌وزیر یمن گفته است که تا زمانی که اسرائیل به حملات خود علیه مردم غزه پایان ندهد، این حملات متوقف نخواهد شد. مخاطرات هوش مصنوعی- صحبت درباره موضوع هوش مصنوعی، بحث اغلب پنل‌ها و اتاق‌های گفت‌وگو در داووس بود و نخست‌وزیر چین هم تلاش کرد توجه حاضران را به مخاطرات امنیتی هوش مصنوعی جلب کند.

درحالی که بخشی از گفت‌وگوها به نحوه تنظیم مقررات مربوط به این فناوری در حال رشد و نحوه به‌کارگیری آن در اکتشافات علمی اختصاص داشت، یکی از پرسش‌های اصلی درمورد چگونگی کسب در آمد مالی از این فناوری بود.

چالش‌های اقتصادی- در همین حال روسای بانک‌های جهانی نسبت به فشارهای تورمی، ناشی از افزایش هزینه حمل‌ونقل و احتمال افزایش قیمت نفت هشدار دادند. مدیران بانکی نگرانند که انتظارات برای کاهش نرخ بهره باعث اشتهای در قیمت‌گذاری دارایی‌های مالی شود و همچنین ریسک‌های ژئوپلیتیک نوسانات بازارها را تشدید کند. سونی هارفورد، یکی از مدیران ارشد «یوبی‌اس»، در این رابطه اظهار کرد: «به طور کلی امسال سال مهمی است و در سراسر جهان شاهد برگزاری انتخابات خواهیم بود، امری که می‌تواند به طور بالقوه نحوه مدیریت محرک‌های بودجه‌ای در سراسر جهان را تغییر دهد.»

آینده انرژی- درحالی که بحث چندین پنل گفت‌وگو در داووس بر موضوع پایان دادن به استفاده از سوخت‌های فسیلی متمرکز داشت، رئیس شرکت آرامکو به رویترز گفت تقاضا برای نفت در آینده‌ای نزدیک به اوج نخواهد رسید. امسال شمار مدیران حوزه انرژی در داووس نسبت به سال‌های گذشته کمتر بود. به گفته منابع آگاه، روسای شرکت‌های نفتی شل، توتال انرژی و آرامکو در حاشیه اجلاس با یکدیگر دیدار کردند تا در مورد چگونگی کمک به کربن‌زدایی صنعتی که سوخت و خوراک آنها را تامین می‌کنند گفت‌وگو کنند.

به‌عنوان بزرگ‌ترین شرکت تبلیغاتی آنلاین به شرکت‌های کوچک‌تر مشاوره بازاریابی و تولید محصول مختص هر مشتری (Client-level Tailored Product) بر مبنای جست‌وجوها و صفحات بازدیدشده می‌کند.

به این ترتیب، هزینه بازاریابی کور پایین می‌آید و شرکت‌ها می‌توانند از تبلیغات موثر و ارزان اینترنتی به جای بیلبوردهای گران بزرگراهی و تبلیغ‌های گراف تلویزیونی استفاده کنند. مثال استفاده از چنین سیستمی را می‌توان در همکاری گوگل (Maps Service)، تسلا (خودروهای خودران) و شرکت تاکسی اینترنتی اوبر دید. نه تنها جمع‌آوری داده در سطح نقشه، ترافیک و مسیریابی به خودروهای خودران تسلا که در اوبر فعال هستند، اطلاعات دقیق برای سرویس بهتر می‌دهد، اطلاعات مشتری در حیطه مسیری و ساعات پرتردد به قیمت‌گذاری دقیق و متناسب با فعالیت مشتری کمک می‌کند.

آنچه تا اینجا به‌طور دقیق و چندباره تکرار شد، استفاده شرکت‌ها از اطلاعات شخصی مصرف‌کنندگان است. این مساله چندین بار موجب مناقشه و جدل در سطح قانون‌گذاری اقتصادهای پیشرفته‌تر قرار گرفته و سازوکارهای جدید حقوقی برای محافظت از حریم و حقوق مصرف‌کننده (که به تولیدکننده داده تبدیل می‌شود) طراحی شده‌اند. به‌عنوان مثال، اتحادیه اروپا در سال ۲۰۱۶ «سازوکار عمومی محافظت از داده» یا «General Data Protection Regulation: GDPR» را به کلیه کشورهای اتحادیه دیکته کرد. طبق این قانون، مصرف‌کنندگان در هر لحظه باید توانایی شناخت نوع داده‌های جمع‌آوری‌شده و عمق آنها را بدانند.

مهم‌تر آنکه این لایحه همه شرکت‌ها را موظف می‌کند که داده‌ها را ناشناس ذخیره کنند (تنها با آیدی‌های سری و قفل‌شده) و به مصرف‌کنندگان اجازه دهند که در هر لحظه اطلاعات مربوط به خود را از حافظه ابری پاک کنند. این نوع داده‌های آنلاین معمولاً از طریق کوکی‌ها (cookies) جمع‌آوری می‌شوند و تخطی هر شرکت از این قانون می‌تواند جریمه بسیار سنگین مالی - تا ۴ درصد کل فروش سالانه جهانی شرکت-

به بار داشته باشد. به این ترتیب، نه تنها حقوق و حریم شخصی مصرف‌کنندگان تضمین می‌شود، تولیدکننده نیز با بهره بردن از شفافیت یک سیستم حقوقی می‌تواند از نااطمینانی‌های موجود ناشی از شکایات مصرف‌کنندگان بپرهیزد و هزینه‌های خود را کاهش دهد.

به این ترتیب، اهمیت اقتصادی و حقوقی اقتصاد دیجیتال که پایه و



اساس رشد دهه‌های آینده خواهد بود بیشتر مشخص می‌شود. اقتصاد دیجیتال نیاز به داده به‌عنوان سوخت و ماده اولیه تولید دارد و داده‌محوری نیاز به یک چارچوب حقوقی و سیاست صنعتی مشوق پیدا می‌کند. مهم‌تر آنکه شرکت‌های فعال در حیطه جمع‌آوری و پردازش داده نیز می‌توانند با یادگیری از سامانه‌های محافظتی شرکت‌های خارجی، هزینه‌های خود را کاهش دهند و از داده‌های مشتریان و عوامل بیرونی بهترین استفاده را ببرند. اهمیت این چارچوب حقوقی در نشد اطلاعات شرکت اسنپ نیز آشکار شد: زمانی که عامل سوم به داده‌های مشتریان دسترسی یافت، داده‌ها ناشناس نشده بودند (نیاز به Pseudonymisation و اطلاعات حساس (ولی بی‌اهمیت برای اسنپ همچون نام، شماره تلفن و آدرس) از سیستم پاک نشده بودند. چنین اطلاعاتی را شرکت‌های مبتنی بر فعالیت آنلاین می‌توانند کدگذاری کرده و خود را از هزینه‌های گزاف ریالی و اعتباری مانند خدشه به خوشنامی شرکت در امان بدارند.

امپراطوری آشور، ویرانگر و خون ریز اما صاحب ارزشمندترین گنجینه‌های نوشتاری:

راز بزرگ ترین کتابخانه جهان باستان!

انتخاب آشوربانیپال برای شکستن این قاعده نشان می‌دهد که او خودرا شایسته جایگاهی برتر در میان هفت گروه از حکیمان می‌دانست.

کاخ پادشاه

یکی دیگر از بزرگترین میراث آشوربانیپال، ساختن کاخ شمالی نینوا بود که بین سالهای ۶۴۶ تا ۶۴۴ قبل از میلاد ساخته شد. این پروژه مهم ساختمان عمدتاً به لطف غنیمت و منابع مادی به دست آمده در پیروزی های آشور بر عیلام و بابل امکان پذیر شد. کاخ شمالی بر روی یک زمین بزرگ به ارتفاع حدود ۲۰ فوت، در کنار معبد ایشـــــــتار، الهه ای که آشوربانیپال از او خواسته بود تا از اقامتگاه جدید خود محافظت کند، قرار داشت. صدها کارگر و سرباز وظیفه، از جمله بسیــــیاری از اسیران جنگی، به دستور شاه در کاخ مشغول به کار شدند.

کاخ شمالی نیز مانند اکثر ساختمان‌های آشوری از آجر گلی ساخته شد، بنابر این مقدار کمی از بنای اولیه باقی مانده است. خوشبختانه، ساختمان ها با نقش برجسته های سنگی تزئین شده بودند که بسیاری از آنها باقی مانده اند. هنر و ژرفای جزئیات آنها بینش ارزشــــمندی از زندگی و شخصیت پادشاه آشور ارائه می دهد. آشوربانیپال به دنبال حفاظت جادویی برای کاخ مجلل خود بود تا ارواح شیطانی را از خود دور نگه دارد. این مساله چیز جدیدی نبود. پدربزرگش سناخریب و جدش سارگون دوم مســــئولیت حفاظت را به لاماسو، گاو نر عظیم الجثه و شیرهای بالدار با سر انسانــــان سپرده بودند. اما آشوربانیپال از این موجودات چشمگیر صرف نظر کرد و در عوض به بازنمایی قدرت سبتی یعنی همان ارواح محافظ اساطیر بین النهرین، برای محافظت از تاج و تختش روی آورد.

پایتخت بزرگ آشور

برخلاف آنچه در مورد نینوا ذکر شد که به نظر میرسد در قرن هفتم قبل از میلاد اینطور بوده باشد، پدربزرگ آشوربانیپال، سناخریب، آنجارا به



شهری بزرگ پر از باغ‌ها، معابد و کاخ‌ها تبدیل کرد. بسییاری از نقش برجسته‌های اتاق تاج و تخت، صحنه‌های نبرد را به تصویر می‌کشند که یادبود پیروزی‌های نظامی بزرگ آشوربانیپال، از جمله لشکر کشی‌ها به بابل، عیلام، مصر و قبایل عرب. اگر چه آشوربانیپال به ندرت سربازانش را در میدان نبرد همراهی می‌کرد، اما از طریق این نقش برجسته‌های استادانه، شمایل نگاری قدرتمند خلق کرد که میراثی را به عنوان یک رهبر نظامی بزرگ حفظ کرد.پدربزرگ آشوربانیپال، سناخریب، نینوارا که در بالا به تصویر کشیده شده است، به شهری بزرگ پر از باغ‌ها، معابد و کاخ‌ها تبدیل کرد.

در اتاق‌های خصوصی کاخ، که کمتر کسی به آن دسترسی داشت، پادشاه برای نقش برجسته‌ها روش دیگری انتخاب کرد. در این فضاها نقش برجسته با مضمون نظامی با صحنه‌هایی آمیخته شده است که شاه را در حال جشن گرفتن پیروزی های خود به تصویر می کشد.

یکی از تابلوها آشوربانیپال را نشـــــــان می‌دهد که در یک مراسم ساغرریزی، سر بریده شده پادشاه ایلامی، تیومان، که او را در نبرد تیل توبا شکست داد در دست گرفته است. در واقع سر شاه شکست خورده در شهر برای نمایش به عموم گردانده شد. به نظر می‌رسد این تصاویر از پیروزی‌های نظامی و جشن‌هایش می‌خواهد به دیگران نشان دهد که در مقابل سرپیچی از شاه چگونه باید بهایش را بدهند..

شاید مشهورترین آثار هنری کاخ شمالی نقش برجسته شکار شیر، ورزش پادشاهان در آشور باستان باشد.

در این اثر آشوربانیپال و همراهانش در حال شکار شیرها هستند و مرگ دردناک شیرها با جزئیاتی زنده و بسییار واقعی به نمایش گذاشته است.

۶۴۸ قبل از میلاد در بابل سرکوب کرد و شهر شوش را در سال ۶۴۷ ق.م تصرف کرد.

آشوربانیپال در کتیبه ها ادعا می کرد که او استثنایی ترین پادشاه آشوری است. برخلاف اکثر رهبران باستانی، ادعای عظمت او صرفاً مبتنی بر مهارت نظامی نبود. در حالی که پیروزی‌های او مسلماً قابل توجه است (مانند سرزمین‌ها فتح شده و دشمنانی که به آنها مسلط شد) آشوربانیپال بیشترین استعدادهای فکری خود را به رخ می‌کشد و میگوید: “من، آشــــوربانی‌پال، با تمرین و کتابت در همه زمینه های تخصصی حکمت ناب را آموختم.”

کتیبه ها به توانایی او در تفسیر متون باستانی، حل مسائل پیچیده ریاضی، و بحث در مورد مسائل الهیاتی با مشهورترین حکیمان و پیشگویان دربارش اشاره دارد. در یک متن آشوربانیپال خود را شاگرد آداپا، اولین حکیم از هفت حکیم بین النهرینی می داند که توسط ایا، خدای خرد، صاحب هوش شد. آداپای افسانه ای قبل از سیل باستانی زندگی می کرد که طبق افسانه بابلی این سیل شهرهای بین النهرین را ویران کرد.

با وجود دانایی مطلق آداپا، او هرگز مقام الهی را به دست نیاورد، زیرا از پذیرفتن نان و آب زندگی ابدی که توسط آنو، خدای آسمان به او تقدیم شده بود، خودداری کرد. به دلیل امتناع او، آداپا و تمام بشریت فانی ماندند. آشوربانیپال با پیوند دادن خود به آداپا که شخصیتی مرکزی در اسطوره های بنیانگذار آشورباست، خود را با اجداد محترم آشور همسو کرد و بر مهارت های خود در رمزگشایی الواح سومری باستان تأکید ورزید.

کتاب های امانتی

آشوربانیپال که همیشه مایل بود خود را به عنوان یک روشنفکر معرفی کند، تصمیم گرفت تا مهمترین میراثش را خلق کند: کتابخانه بزرگ سلطنتی در نینوا. او در آنجا سوابق دانش بین النهرین را از متون ادبی گرفته تا پزشکی، جادو و پیشگویی جمع آوری کرد. یک لوح مدور نوآشــــوری که صورت های فلکی را بین قرن دهم تا هفتم پیش از میلاد نشان می دهد، در کتابخانه ای که آشوربانیپال در نینوا ساخته بود، پیدا شد.

روند ساخت کتابخانه آشوری طولانی و پیچیده بود. پادشاه به مأموران خود دستور داد که تمام کتابخانه های آشــــور و بابل را

تصرف کنند. به این ترتیب، او کتابخانه خصوصی -Nabu-zuqup- kenu، کتاب سابق سارگون دوم و سناخریب را به دست آورد که شامل مجموعه بزرگی از متون پیشگویی بر اساس مشاهدات نجومی و هواشناسی بود. حمله به کتابخانه‌های بابلی از کتابخانه‌های آشوری دشوارتر بود، زیرا مجموعه‌های بابل توسط کاتبان و کاهنان در معابد محافظت می‌شد. هنگامی که رابطه میان آشوربانیپال و برادرش شماش شوم اوکین، ولیعهد بابل، دوستانه شد، آشوربانیپال از حکیمان بابلی درخواست کرد تا یک نسخه کپی از مهم ترین متونشان را که در مجموعه شان داشتند در اختیار آنها قرار دهند. با این حال، پس از شورش بابلی ها در سال ۶۵۲ قبل از میلاد، سیاست آشوربانیپال بسیار تهاجمی تر شد و او به میل خود اسناد را مصادره کرد. شواهدی وجود دارد که در سال ۶۴۷ قبل از میلاد، زمانی که شورش بابلیان سرکوب شده بود، ۱۴۶۹ لوح به خط میخی به کتابخانه نینوا اضافه شد که مستقیماً از بابل آورده شده بود.

رقابت خواهر و برادر

برادر ناتنی بزرگتر آشوربانیپال بر بابل به عنوان یک کشور تابع آشور حکومت می کرد. در طول شورش بابلی که آشور در سال ۶۴۸ قبل از میلاد آن را سرنگون کرد، حتی دیوارهای قدرتمند شهر نیز نتوانستند از آن محافظت کنند. آشوربانیپال زمان و توجه زیادی را صرف ایجاد کتابخانه خود کرد. گاهی هم شخصاً بر روند کپی نظارت می کرد و حتی تغییراتی را مطابق سلیقه خود پیشنهاد می کرد. این سیاست در تضاد با رویه نویسندگان بود. تصور می‌شد که متون حاوی دانش باستانی است که خدایان یا حکیمان از زمان‌های گذشته به آنها داده‌اند، بنابراین کاتبان معبد در مورد عدم ایجاد تغییرات وســــواس به خرج میدادند.

از آنجایی که امپراتوری آشوری سرزمین هایی از مصر تا بین النهرین را فتح کرد، آشوربانیپال بدون شک قدرت نظامی قوی داشت. پادشاه قدرتمندشان درباره کتابخانه سلطنتی و بزرگ خود که بزرگترین کتابخانه جهان در قرن هفتم قبل از میلاد بود با غرور صحبت می کرد. کتیبه‌های روی دیوارهای کاخ و بریدگی‌های لوح‌های خط میخی، اورا «شاه بزرگ، شاه مقتدر، پادشاه آشور، شاه سومر و اکد، پادشاه جهان» نامیده‌اند. این عناوین ممکن است امروز اغراق آمیز به نظر برسند، اما احتمالاً برای آن زمان، مناسب بوده. تقریباً به مدت ۴۰ سال، آشوربانیپال بر امپراتوری آشور سلطنت کرد و بزرگترین پادشاه زمان خود شد و شاید بزرگترین پادشاهی تا قرن هفتم قبل از میلاد.

کتیبه ها

هنگام بحث درباره عظمت آشوربانیپال به عنوان یک رهبر جهانی، درک منظور معاصران اویعنی آشوری ها از «جهان» حیاتی است. دنیای آنها بین النهرین بود، اما دارایی آشور فراتر از آن بود؛ از مدیترانه تا خلیج فارس، و از مصــــر تا کوه های جنوب شرقی ترکیه. آشوری‌ها مطمئناً می‌دانستند که فراتر از کشورشان، سرزمین‌ها، مردمان، قبایل و شهرها قرار دارند، اما از آنچه خارج از قلمرو آنها بود به عنوان «سرزمین‌های خالی» یاد می‌کردند: سرزمین‌هایی که هیچ علاقه‌ای نداشتند، توسط مردم غیرمتمدن اشغال شده بودند و هیچ چیز با ارزشی برای ارائه نداشتند. اواخر امپراتوری آشور پرآشوب، خشن و حتی وحشیانه بود. آشوربانیپال نیازمند به کارگیری هر استعداد نظامی و دیپلماتیک بود تا آن امپراتوری اش را در کنار هم نگه دارد و از شر ایل و تبار سرزمین های به اصطلاح خالی حفظ کند.

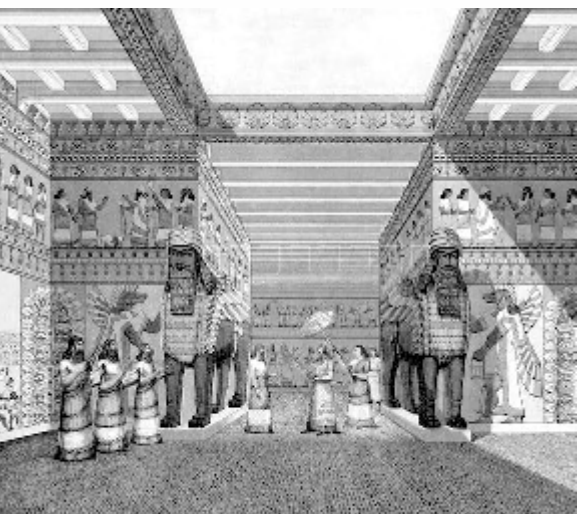
آشوربانیپال در حدود سال ۶۸۵ قبل از میلاد در نزد پادشاه اسرحدون و یکی از سه همسرش به دنیا آمد. وقتی آشوربانیپال ۱۲ یا ۱۳ ساله بود، اسرحدون آماده انتخاب جانشین برای خود شد. پسر بزرگ قبل از رسیدن به بلوغ فوت کرد. پادشاه برای جلوگیری از نزاع و دسیسه کاخ، آشوربانیپال و برادر ناتنی بزرگترش، شاماش شوم-وکین را ولیعهد قرار داد. او شاماش شوم اوکین را به فرمانروایی شهر بابل که تحت کنترل آشوریان بود، گماشت و آشوربانیپال در پایتخت ماند.

آشوربانیپال در امور نظامی، دیپلماسی و مدیریت آموزش دیده بود. او همچنین در رشته های تاریخ، ادبیات، تیراندازی با کمان، شکار و سوارکاری آموزش میدید. او بر تعالیم کاهنان و کاتبان تسلط یافت و خواندن سومری و اکدی را آموخت. احتمالاً با دخالت مادر ملکه یعنی مادر بزرگش نقیه زکوتو، مسئولیت های سنگینی در رابطه با اشراف و دربار سلطنتی، کنترل انتصابات دولتی و نظارت بر پروژه های ساختمانی در میهن آشوری به او واگذار شد و حتی اداره اطلاعات شاهنشاهی را بر عهده گرفت.

تسلط او بر این مسئولیت ها، نشان دادن سیاست مداری و گزارش های مفصل اش به پدرش باعث شد اسرحدون در سفری نظامی به مصر، آشوربانی پال را به عنوان مســــئول امور بگذارد؛ البته این آخرین سفر او بود. اسرحدون در سال ۶۶۹ قبل از میلاد در حران درگذشت. روابط آشوربانیپال با اشراف تقویت شد و ارتش، انتقال قدرت به او را پس از مرگ پدرش هموار کرد.

قدرت جسمی و ذهنی

آشوربانیپال به مبارزات پدرش ادامه داد و مانند بسییاری از اسلاف، لشکر کشی های خود را برای تثبیت موقعیت خود به عنوان پادشاه آغاز کرد. نقطه قوت او دامنه پیروزی های نظامی اش بود. او فتوحات موفقیت آمیزی علیه تبس، پایتخت مصــــر علیا در سال ۶۶۴ قبل از میلاد، و علیه پادشاهی ایرانی عیلام در نبرد تیل طوبی در سال ۶۵۳ قبل از میلاد به دست آورد. او شورش برادرش شماش شوم اوکین را در سال



و سوسه همزمان چند کار انجام دادن شوم. منطقم چیست؟ من که می‌دانم حرفش چیست؛ چه اشکالی دارد خیلی سریع ایمیل‌هایم را چک کنم؟ اشکال دارد! اینکه ابتدای گفت‌وگو منابع حواس‌پرتی واضحی همچون گوشی موبایل را کنار بگذارید کافی نیست. باید تا انتها متمرکز بمانید.

حواستان باشد صرفاً دستگاه‌ها و سایر چیزهای خارجی نیستند که حواستان را پرت می‌کنند. ممکن است افکار یا احساساتتان حواستان را پرت کند. پس اگر به خودتان آمدید و دیدید ذهنتان جای دیگری است، مجدداً توجهتان را به گفت‌وگو دهید. من جمله‌ای پیدا کرده‌ام که در چنین مواقعی به کمکم می‌آید: «بعداً ترتیب آن‌را می‌دهم. الان، اینجا هستم.» مدیتیشن هم می‌تواند تمرکزتان را تقویت کند. اگر در چنین موقعیتی قرار گرفتید و حواستان پرت شد و متوجه آخرین حرف‌های طرف مقابلتان نشدید، سعی نکنید طوری وانمود کنید که انگار می‌دانید از چه صحبت می‌کند. اشکالی ندارد حرفش را قطع کنید و بگویید: «گمانم متوجه چیزی که همین الان گفتی نشدم. می‌توانی آخرین نکته‌را تکرار کنی؟»

چه چیزی از چشمم جا مانده؟ یادتان باشد که گوش کردن فعال بسیار فراتر از سر تکان دادن و هر از گاهی «اوهوم» و «هوم» گفتن و حرف گوینده را تکرار کردن است. وارد بحث شدن و طرح سوالات خوب به طرف دیگر می‌فهماند که شما نه‌تنها حرفش را شنیده‌اید، بلکه به‌قدری آن‌را درک کرده‌اید که اطلاعات بیشتری بخواهید.

اگر به نشانه‌های زبانی و غیرزبانی سخنگو توجه کنید که نشان‌دهنده چیزی فراتر از آنچه در ظاهر می‌گوید است، می‌توانید عمیقاً گفت‌وگورا تغییر دهید. شاید مطمئن نباشند که می‌توانند در این گفت‌وگو آسیب‌پذیر باشند یا نه یا حتی متوجه نشوند که دارند احساسات نسنجیده‌ای را بروز می‌دهند. اگر بر مبنای چیزهایی که ناگفته باقی مانده سوالی بپرسید، می‌توانید کاری کنید که طرف مقابل احساس کند حمایت می‌شود. یک مثال برایتان می‌زنم. کارمندی می‌گوید: «برای ارائه جلسه هیات‌مدیره نگرانم.» طبیعتاً ممکن است سعی کنید با او همذات‌پنداری کنید و با چیزی شبیه به این دلداری‌اش بدهید که: «نگران نباش. تو کارت عالیه. برای خود من چند سال طول کشید تا بتوانم بدون استرس ارائه بدم.» متأسفانه به‌رغم اینکه اینجا شما سعی دارید ارتباط برقرار کنید، با این پاسخ نگرانی او را نادیده می‌گیرید. چنین پاسخی تمرکز گفت‌وگورا به شما برمی‌گرداند و مساله اصلی در پس این جمله‌را که ممکن است بسیار مهم‌تر باشد نادیده می‌گیرد. برای اینکه نشان دهید عمیقاً به او گوش می‌کنید، می‌توانید بگویید: «من هم آن اوایل که ارائه دادن‌را شروع کرده بودم مضطرب می‌شدم. چه چیزی نگران‌ت می‌کند؟»

قاعده خاص‌رهران سازمانی ارشد

اگر شما یک مدیر ارشد هستید، در گفت‌وگویی که به‌طور جدی پای سازمان در میان است، عاقلانه است که یک سوال اضافی هم از خود بپرسید: «آیا من داخل یک حباب اطلاعاتی قرار دارم؟»

بسیاری از رهبران سازمان‌ها به خودشان می‌آیند و می‌بینند در چنین حبابی اسیر شده‌اند، چون کلرکنانشان از زیر سوال بردن، به چالش کشیدن، شک کردن یا ناامید کردنشان می‌ترسند. به همین دلیل هم ممکن است اطلاعات‌را طوری کادوپیچ کنند که همه‌چیز خوب و مثبت به نظر برسد تا مجبور نشوند درباره مسائل‌ی که در سازمان وجود دارد گفت‌وگوهای سخت و ناخوشایندی داشته باشند. همان‌طور که کوین شرر مدیرعامل و رئیس هیات‌مدیره سابق شرکت داروسازی امژن در خصوص اینکه‌رهبران سازمان چگونه می‌توانند شنوندگان بهتری باشند، گفته: «اگر در سازمان راه بیفتید و یک‌مششت چهره خندان ببینید و با خود بگویید به‌به، همه‌چه خوشحال به نظر می‌رسند! واقعاً گوش نمی‌کنید.»

مدیران باید عادت کنند که فقط و فقط به‌هوی درک کردن گوش کنند- بدون مقصود، حواس‌پرتی و قضاوت- و آگاهانه به دنبال جذب اطلاعات از تمام کلرکنان در هر سطح و مقامی باشند.

همچنین خلق فضایی که در آن اعتماد به جایگاه و مرتبه اولویت داده شود باعث می‌شود هر کسی آن‌قدر احساس امنیت بکند که اطلاعات‌را -خوب یا بد- به اشتراک بگذارد. زنگ خطر‌ها یا فرصت‌های پیش‌بینی‌نشده می‌توانند از جاهای غیرمنتظره‌ای پیدا شوند. پس باید شرایط و کانال‌هایی را برای بازخورد گرفتن فراهم کنید و حواستان باشد که افراد برای به زبان آمدن احساس امنیت کنند.

اگر هر بار که وارد گفت‌وگویی می‌شوید که نیازمند گوش کردن است (تعارف که نداریم؛ تمام گفت‌وگوها نیازمند گوش کردن هستند)، سوالات بالا‌را از خود بپرسید. در این صورت، هم اطلاعات ارزشمندی به دست می‌آورید و هم طرف مقابل هم احساس می‌کند گوش‌شنوایی حرف‌های او را شنیده.

تحقیقات نشان می‌دهد آنهایی که شنوایی فعالی دارند، در نگاه دیگران کارآمدتر، دوست‌داشتنی‌تر و قابل‌اعتمادتر هستند. البته فواید گوش کردن فعال فقط مختص شما و فرد مقابل نیست. تحقیقات نشان داده‌اند که به‌نفع سازمان هم تمام می‌شود، چون رفتارهای حاکی از گوش کردن فعال مدیران با برداشت کارکنان از میزان حمایتی که از مدیرشان دریافت می‌کنند رابطه مستقیم دارد که به‌نوبه خود به‌رضایت کاری بیشتر و تعهد و وفاداری سازمانی منجر می‌شود. با این همه مزایا، روشن است که اختصاص‌زمان و تلاش برای تقویت مهارت گوش کردن‌تان بی‌نتیجه نمی‌ماند.



چگونه گفت‌وگوها را به تعامل دوسویه غیررقابتی تبدیل کنیم؟

مزایای گوش کردن فعال برای سازمان‌ها

مترجم: منا اختیاری

حالت گوش کردن در یک گفت‌وگوی خاص این سوالات‌را از خود بپرسید: الان چرا باید گوش کنم؟ فکر کردن درباره اهداف هر گفت‌وگوی خاص -چه چیزهایی که شما می‌خواهید و چه چیزهایی که طرف مقابل لازم دارد- می‌تواند به شما کمک کند آن لحظه بهترین روش گوش کردن‌را تعیین کنید. شاید متوجه شوید که حالت متفاوت (یا حتی تلفیقی از چند سبک) بهتر است. یکی از اعضای خانواده به حمایت عاطفی نیاز دارد؟ یا همکاری به دنبال یک نقد صادقانه است؟ اگر با همدلی به این فکر کنید که طرف مقابل احتمالاً چه چیزی از این گفت‌وگو لازم دارد، می‌فهمید بهترین حالت گوش کردن در آن موقعیت خاص چیست.

در این گفت‌وگو چه کسی مرکز توجه است؟ به اشتراک گذاشتن ماجراهای شخصی می‌تواند در برقراری ارتباط و دریافت اعتبار نقش داشته باشد. اما مهم است که موضوع گفت‌وگورا از گوینده منحرف نکنید تا حس نکنند گوش شنوا نداشتید یا او را نادیده گرفتید. ما اغلب به خاطر نقطه‌ضعف‌ها و تجربه‌های خوش‌شانس‌ایند یا هیجان‌انگیزمان، خود‌را از این توانایی محروم می‌کنیم که حقیقتاً و عمیقاً گوش کنیم - مواردی همچون از نظر احساسی معذب بودن یا نگرانی از اینکه در چشم طرف مقابل قنچر مطمئن یا آماده به نظر می‌رسیم. با تمرین و ساکت کردن آن صدای درونی، فضایی باز می‌کنیم که بتوانیم واقعاً صحبت‌های طرف مقابل‌را بشنویم.

چرا دارم حرف می‌زنم؟ همه ما گاهی موقع صحبت طرف مقابل، جوابمان را

در سرمان تمرین می‌کنیم که این کار به‌ضرر تعامل موثر است. این سؤال به ما یادآوری می‌کند که بدون هیچ مقصودی گوش کنیم تا بتوانیم گفته‌های طرف مقابل‌را تجزیه‌وتحلیل کنیم. به خود یادآوری کنید که وقتی تمام و کمال حرف‌های طرف مقابل‌را شنیدید، می‌توانید افکارتان‌را متمرکز کنید.

از طرف دیگر، نباید حواستان به تلاش برای در لحظه بودن پرت شود. همان‌طور که آبراهامز و گرویسبرگ می‌نویسند: «برقراری تماس چشمی، حالت بدن به گوش و هوشیار، سر تکان دادن و

سایر نشانه‌های غیرکلامی مهم هستند. اما اگر قرار باشد مرتب به خود یادآوری کنید که تماس چشمی برقرار کنید یا سر تکان دهید، سخت می‌توانید به حرف‌هایشان توجه کنید. اگر برای نشان دادن این حرکات مجبورید عادات خود‌را از بیخ و بن تغییر دهید، می‌توانید به‌جای این کار، همان ابتدای گفت‌وگو برای طرف مقابل توضیح دهید که شما واکنش‌ظاهری ندارید و از آنها بخواهید صبور باشند و درکتان کنند.» احتمالاً در جایی از گفت‌وگو مجبور می‌شوید دیدگاه خودتان‌را به اشتراک بگذارید. اما اول آنچه‌را که طرف مقابل برای گفتن دارد بشنوید. حواستان باشد این تعامل‌را تصاحب نکنید. خیلی بهتر است که سوال بپرسید - این کار باعث می‌شود طرف مقابل احساس کند حرفش شنیده شده و درک شما‌را هم از مساله افزایش می‌دهد. اگر بتوانید بدون مقصود یا قضاوت در لحظه حاضر باشید و گوش کنید، بهتر می‌توانید حرف طرف مقابلتان‌را بشنوید.

هنوز دارم گوش می‌کنم؟ یکی از بدترین عادات شنیداری من این است که قبل از آنکه صحبت طرف مقابلم تمام شود، به این نتیجه می‌رسم که می‌دانم حرفش چیست و دیگر توجه نمی‌کنم. حتی ممکن است تسلیم

آیا در محل کارتان شنونده خوبی هستید؟ شاید فکر کنید هستید؛ چون وسایلی‌را که می‌توانند حواستان‌را پرت کنند کنار می‌گذارید، سکوت می‌کنید و وقتی کسی شما‌را خطاب قرار می‌دهد سر تکان می‌دهید. حتی ممکن است نکات کلیدی هم صحبتتان‌را تکرار کنید تا نشان دهید که حرفش را شنیده و درک کرده‌اید. همه اینها کارهای هوشمندانه‌ای هستند؛ اما همچنان ممکن است باعث شوند گوینده احساس کند گوش‌شنوایی برای حرفش نداشته یا حتی نادیده گرفته شده. گوش کردن فعال به معنای تسلط بر مهارت‌های کاملاً متفاوتی است - از خواندن نشانه‌های ریز و محو گرفته تا کنترل واکنش‌های احساسی خود. گوش کردن فعال نیازمند همدلی و خودآگاهی است. اجازه بدهید ببینیم گوش کردن فعال چیست، چطور به نظر می‌رسد، چه حسی دارد و چگونه می‌توانیم این مهارت‌را تباطی کلیدی‌را تقویت کنیم.

گوش کردن فعال بیانگر حالتی است که شما نه‌تنها حرف کسی‌را می‌شنوید که به افکار و احساساتشان هم توجه می‌کنید. گوش

کردن فعال گفت‌وگورا به یک تعامل دوسویه غیررقابتی فعال تبدیل می‌کند. رابین آبراهامز و بوریس گرویسبرگ از مدرسه کسب‌وکار هاروارد، گوش کردن فعال‌را به شکل برخورداری از سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری توصیف می‌کنند. این دو در مقاله‌شان با عنوان: «چگونه شنونده بهتری شویم؟» هر کدام از این ابعاد‌را توصیف می‌کنند. بعد شناختی: توجه به تمام اطلاعاتی که از گوینده دریافت می‌کنید - چه مستقیم و صریح و چه ضمنی - و درک و یکپارچه‌سازی آن اطلاعات. بعد احساسی: حفظ آرامش و همدلی در طول گفت‌وگو و مدیریت هر واکنش احساسی (همچون کلافگی و بی‌حوصلگی) که ممکن است داشته باشید.

بعد رفتاری: انتقال حس توجه و درک با شیوه‌های کلامی و غیرکلامی این دو می‌گویند: «تقویت گوش کردن فعال یک تلاش همیشگی و مادام‌العمر است. با این حال، حتی بهبودهای جزئی هم می‌توانند تأثیر قابل توجهی در کیفیت گوش کردن شما داشته باشند.»

این تشبیه جک‌زنغر و جوزف فولکن، مشاوران حوزه‌رهبری سازمانی هم در درک معنای گوش کردن فعال جالب است. این دو می‌گویند: «خود‌را به چشم اسفنجی ببینید که صرفاً اطلاعات‌را جذب می‌کند؛ بلکه خود‌را بیشتر شبیه ترامپولینی تصور کنید که به افکار سخنگو انرژی و شتاب و اوج

می‌بخشد و آن‌را تقویت می‌کند.»

روش‌های تمرین گوش کردن فعال ۱- سبک گوش کردن خود‌را درک کنید. یکی از تصورات غلطی که پیرامون این مهارت وجود دارد این است که گوش کردن فقط یک روش دارد. شما یا دارید گوش می‌کنید یا نمی‌کنید.

اما چنان‌که ربکا ماینه‌رت، بنیامین سیمن و لورا اک می‌نویسند، سبک‌های گوش کردن متفاوتی وجود دارند که شما باید بتوانید بسته به نیازهای سخنگو هر کدام‌را اتخاذ کنید. اما در درجه اول آنچه اهمیت دارد این است که از خود

بپرسید: «من معمولاً چگونه گوش می‌کنم؟» ماینه‌رت و همکارانش در کارشان در حوزه خدمات درمانی متوجه چهار سبک گوش کردن متمایز شدند:

شنونده کارمحور، تمرکزش بر کارآمدی است و گفت‌وگورا حول انتقال اطلاعات مهم شکل می‌دهد.

شنونده تحلیلی به دنبال این است که مساله‌را از یک نقطه آغازین بی‌طرفانه تجزیه‌وتحلیل کند.

شنونده ارتباطی به دنبال ایجاد ارتباط و درک و پاسخ به احساسات پنهان در پس گفت‌وگوست.

شنونده انتقادی معمولاً هم محتوای موردگفت‌وگو و هم خود گوینده‌را قضاوت می‌کند.

ممکن است برحسب عادت در اغلب مواقع از یکی از این مدل‌ها استفاده کنید و هیچ اشکالی هم ندارد. اینجا هدف این است که به این آگاهی برسید که بفهمید معمولاً کدام حالت‌را به کار می‌بندید.

۲- آگاهانه بهترین حالت گوش کردن‌را انتخاب کنید. برای تعیین بهترین



نحوه رفتار با کودک مضطرب و راهکارهایی برای کاهش اضطراب او

مشکلاتی مانند امتحانات، اختلاف بین دوستان، کنکور و... سپس به او کمک کنید که به این مشکلات فکر کند و راه حل برای آنها ارائه دهد و

مواجه با مشکلات افزایش داده اید. **مهارت‌های فکری کودک را بهبود بخشید** اگر کودک شما به سن بلوغ



درباره عاقبت این راه حل ها هم پیشبینی انجام دهد. بدین صورت فرزند شما مهارت فکری پیدا می کند و به جای استرس گرفتن در موقعیت های مختلف می تواند آنها را حل کند و بر اضطراب و تشویش خود فایق آید.

رسیده است و یا از لحاظ فکری به میزان کافی رشد کرده است باید به کودک خود یاد بدهید که درباره مشکلات خود فکر کرده و توضیح و یاراه حلی برای آنها پیدا کند. شما می توانید مشکلات فرزند خود را برای او توضیح دهید مثلا

کرده است، با او صحبت کنید، با ارائه راهکارهای منطقی او را به جای عقب نشینی، تشویق به مبارزه و چالش با آن کنید و پس از آن برای او قدرت انتخاب بگذارید و به او اجازه دهید خودش راهکاری برای مقابله با اضطراب درونی خود بیابد. در این صورت در عین اینکه نقش حمایتی خود را از فرزندتان نشان داده اید به او می آموزید که خودش باید راه حلی برای مشکل پیدا کند.

در واقع با این کار روحیه استقلال طلبی را در او تقویت کرده و از وابستگی او به خودتان کاسته اید.

اما اگر فرزندتان را تشویق کنید که از آنچه او را نگران میکند و یا باعث ایجاد ترس در او می شود، اجتناب کند و یا خودتان مسئولیت برخورد با عامل بوجودآورنده اضطراب را بر عهده بگیرید، قدرت مواجه با آن را در او ضعیف کرده و در واقع هسته مرکزی اضطراب را در او تقویت نموده شکست پذیری او را در

کودک تان را بخاطر احساساتش در موضع ضعف قرار ندهید.

بل از هر کس خود کودک می

خواهد ترس هایش را از بین ببرید اما مشکل اینجاست که نمی داند چطور اینکار را بکند.

کودکان خیلی نگران نحوه بروز نگرانی شان هستند و همین برچسب ها باعث میشود ترس شان بیشتر بشود. حتی قبل از اینکه شما از این جمله استفاده کنید، آنها خودشان را با بچه هایی که در موقعیت مشابه کمتر می ترسند مقایسه می کنند.

در واقع خود اضطراب دلیل اصلی بخشی از اضطراب کودک است. اگر رفتار والدین احساس گناه کودک را پیشتر کند، شرایط بدتر میشود.

هرگز به کودک تان برچسب نزنید.

بجای اینکار با تکنیک های قبلی ترس و اضطراب کودک را کاهش بدهید و سپس ماجرای ترس و اتفاقاتی که در بدن می افتد را برایش تعریف کنید. بله؛ این گفت و گوی علمی برای کودک بسیار جالب است. همین که بداند همان اتفاقی که چند دقیقه پیش تجربه کرده برای پدر و مادرش هم پیش می آید، آرامش را دوچندان می کند.

تاکنون نگرانی هیچ کودکی با شنیدن جمله "نگران نباش!" یا "آرام باش!" رفع نشده است.

در واقع نگرانی نقش مهمی در زندگی ما ایفا میکند. بدون داشتن هیچ گونه نگرانی ما نمی توانیم خطرات واقعی که ما را تهدید می کنند بررسی و شناسایی کنیم.

هر روز به کودک مضطرب خود زمانی را اختصاص دهید تا راه حل های جدید رفتار و مقابله با اضطراب را با هم بررسی کنید.

قدرت مواجه با عامل اضطراب را در کودک تقویت کنید

هنگام بروز نگرانی و اضطراب در فرزندتان سعی نکنید ذهن او را از آنچه باعث این تشویش است منحرف کنید بلکه تلاش کنید بدون ایجاد هر گونه فشار و یا تهدید، درباره آنچه او را نگران

امروزه بسیاری از کودکان در مواجهه با فشارهای روانی قرار می گیرند و در نتیجه مضطرب هستند و این قضیه باعث نگرانی و ناراحتی والدین آنها می شود. یکی از وظایف والدین این است که نشانه های استرس در کودک را شناسی کنند و بدانند چطور باید با یک کودک مضطرب رفتار کنند و او را از زیر فشارهای روانی خارج نمایند. راهکارهایی که در ادامه به آن پرداخته ایم می تواند برای برخورد با کودک مضطرب مفید واقع شود.

مضطرب اعتماد به نفس و عزت نفس پایینی دارد.

والدین می توانند با تعریف کردن از او در کارهایی که درست انجام می دهد، به کودک کمک کنند تا عزت نفس خود را دوباره بدست آورد.

باید طوری با کودک برخورد کنید که به راحتی احساساتش را با شما در میان بگذارد. بدون اینکه او را قضاوت کنید به حرف های او گوش دهید و

بگذارید با شما راحت باشد. به فرزند خود کمک کنید که به توانایی های خودش پی ببرد و از آنها استفاده کند.

در درجه اول نگرانی و اضطراب خود را مدیریت کنید

اگر والدین خود گرفتار نگرانی و اضطراب بوده و قبل از انجام هر کاری جوانب منفی و خطرات احتمالی آن را مد نظر قرار دهند و کودک را از انجام کارها باز دارند، به خودی خود باعث ایجاد دلواپسی و نگرانی در کودک خود می شوند.

اگر می خواهید کودکی جسور، شاد و با روحیه و به دور از اضطراب تربیت کنید، در درجه اول باید نگرانی و اضطراب خود را مدیریت کرده و سپس کودک را تشویق به رویارویی با عوامل ترس و اضطراب کنید و از حمایت بی جای کودک بپرهیزید.

برای احساسات کودک احترام قائل شوید



والدین می توانند با تعریف کردن از او در کارهایی که درست انجام می دهد، به کودک کمک کنند تا عزت نفس خود را دوباره بدست آورد. باید طوری با کودک برخورد کنید که به راحتی احساساتش را با شما در میان بگذارد. بدون اینکه او را قضاوت کنید به حرف های او گوش دهید و بگذارید با شما راحت باشد. به فرزند خود کمک کنید که به توانایی های خودش پی ببرد و از آنها استفاده کند.

اضطراب

خانه برای کودکان حکم یک پناهگاه را دارد. کودک باید در خانه احساس امنیت کند و محیطی باشد که در صورت بروز مشکلات به آنجا پناه ببرد.

والدین باید این اطمینان را داشته باشند که محیط خانه فضایی مثبت برای کودکشان است و کودک می تواند در آن احساس راحتی کند. کودک

اضطراب کودک و نقش والدین در کاهش آن

دلهره و اضطراب بین کودکان و نوجوانان معمولا وجود داشته و درصد بالایی از ذهن روانی آنان را دربر می گیرد، اما کارشناسان معتقدند که وجود این نگرانی در آنها بدون حمایت والدین به شیوه بهتری تسکین یافته و اثرات مخربی نیز بر عملکرد روانی آنها در آینده نخواهد گذاشت.

نشانه های روشنی از یک کودک مضطرب وجود دارد: نواسانات خلقی، غذا نخوردن، نمرات ضعیف و اختلال در خواب. شرایطی این چنینی معمولاً تنش های ذهنی و روانی به همراه خود دارند و مدیریت آن ها کار آسانی نیست.

تحقیقات نشان داده اند اضطراب دوران کودکی، یکی از قوی ترین عوامل ایجاد افسردگی در نوجوانان و جوانان است.

زیرا با نهادینه شدن و عدم درمان اضطراب دوران کودکی، با افزایش سن، احساس ناتوانی و ضعیف در برابر مشکلات و مدیریت مسائل در فرد افزوده شده سبب ایجاد سرخوردگی و در نهایت افسردگی خواهد شد. عملکرد والدین در این زمینه بسیار تاثیر گذار است.

ایجاد یک محیط سرشار از انرژی مثبت و به دور از

راه های یافتن آرامش در شرایط روانی نامناسب پراسترس



هنگامی که در موقعیت استراس زا قرار گرفته اید، پنج نفس عمیق بکشید

موقعیت استرس زا را بیش از حد مورد تجزیه و تحلیل قرار ندهید

مکان های آرامش بخش را تصور کنید

به چیزهایی فکر کنید که در کنترل تان هستند

همه مسائل را شخصی تلقی نکنید

چای سبز چیست؟

چای سبز که انواع نوشیدنی‌های گرم محسوب می‌شود به عنوان چای اکسید نشده نیز شناخته می‌شود، تنها از بـــــــرگ‌های گیاه کاملیا سیننسنسیس تهیه می‌شود. برای تهیه آن برگ‌ها را می‌چینند، کمی خشک می‌کنند، سپس بلافاصله می‌پزند تا کیفیت سبز آن حفظ شود و از اکسید شدن جلوگیری شود.

در نتیجه‌ی این روش‌ها، چای سبز دارای غلظت بـــــــیاری بالاتری از کلروفیل، پلی فنول‌ها و آنتی اکسیدان‌ها نسبت به سایر انواع چای است. شرایط رشد چای سبز را می‌توان بین دو نوع مختلف تقسیم کرد: کاشت در آفتاب و کاشت در سایه. برگ‌ها معمولا سه بار در سال برداشت می‌شوند و اولین شستشو با بالاترین کیفیت برگ‌ها را تولید می‌کند. فرآیند گرمایش بـــــــسته به منطقه و تکنیک‌های چای ساز بسیار متفاوت است.

به طور کلی چای سبز برای بدن فواید زیادی دارد که از مهمتـــــــترین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

حاوی ترکیبات زیست فعال سالم بهبود عملکرد مغز، افزایش چربی‌سوزی، کاهش خطر ابتلا به سرطان، محافظت از مغز در برابر پیـــــــری، کاهش بوی بد دهان، پیشگیری از دیابت نوع ۲و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی

اما چای سبز فواید مهم دیگری هم دارد که با ترکیب شدن با گیاهان دیگر این خواص افزایش می‌یابد. در ادامه هر کدام را به طور مفصـــــــل بررسی می‌کنیم.

۱. خواص چای سبز برای لاغری همانطور که گفتیم، اکثر افراد چای ســـــــبز را با خواص لاغری آن می‌شناسند، زیرا یکی از بهترین انواع چای و دمنوش لاغری محسوب می‌شود. بنابراین ما نیز با معرفی این ویژگی شروع می‌کنیم. فرآیندهایی



که به بدن اجازه می‌دهند غذا و نوشیدنی به انرژی قابل استفاده تبدیل شوند را متابولیسم می‌نامند. چای سبز ممکن است با کمک به متابولیسم بدن برای کاهش وزن مفید باشد. چای سبز حاوی کافئین و نوعی فلاونوئید به نام کاتچین است که یک آنتی اکســـــــیدان محسوب می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که هر دوی این ترکیبات می‌توانند متابولیسم را تسریع کنند. کاتچین می‌تواند به تجزیه چربی اضافی کمک کند. در ضمن، هم کاتچین و هم کافئین می‌توانند میزان انرژی مصرفی بدن را افزایش دهند. به همین دلیل است که نام چای سبز و لاغری به هم گره خورده اند.

چای ســـــــبز حاوی کاتچین یا کافئین است که تاثیر مثبتی بر کاهش وزن و مدیریت وزن دارند. البته باید این را در نظر بگیرید که فواید چای ســـــــبز برای لاغری خیلی زیاد نیست و به تنهایی نمی‌تواند مفید باشد. ورزش منظم و خوردن یک رژیم غذایی سالم با مقدار زیادی ســـــــبزیجات، از استراتژی‌های کاهش وزن بسیار موثر است.

۲. چای سبز و لاغری شکم از آنجایی که کاهش چربی قسمت خاصی از بدن وجود ندارد، نمی‌توان گفت که صرفا با مصرف چای سبز شکم لاغرتر می‌شود. در واقع وقتی کالری کمتری دریافت کنید، از تمام بدن خود چربی می‌سوزانید. ولی این بدان معنا نیست که نمی‌توانید شکم خود را لاغر کنید. از یک رژیم غذایی متعادل و کنترل شده پیروی کنید تا به طور مداوم چربی را در سراسر بدن خود از دســـــــت بدهید. ولی طبق تحقیقات نوشیدن چای سبز غنی شده با کاتچین می‌تواند به میزان قابل توجهی چربی شکم را در عرض چند هفته کاهش دهد.

۳. تاثیر چای سبز بر رفع سموم بدن این چای حاوی اپـــــــی گالوکاتچین-۳- گلوگات و فلاونوئیدها است. این‌ها آنتی اکسیدان‌هایی هستند که رادیکال‌های قوی را از بین می‌برند. این باعث می‌شود بدن را سم‌زدایی کرده و آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد را ترمیم می‌کنند. این رادیکال‌ها می‌توانند باعث لخته شدن خون، تصلب شرایین، سرطان و تسریع روند پیری شوند. یک فنجان از این چای حاوی ۲۰ تا ۳۵ میلی گرم EGCG است و این مقدار بالاترین میزان آنتی اکسیدان موجود در هر نوع چای است. مصرف توصیه شده این دمنوش ۳ تا ۴ فنجان در روز است. چای سبز سیســـــــتم ایمنی را تقویت و به محافظت از بدن در برابر عفونت کمک می‌کند. این چای

از داروهای شیمیایی می‌توانند با چای سبز تداخل داشته باشند. بنابراین، اگر از دارو برای درمان غلظت خون اســـــــتفاده می‌کنید، باید پیش از مصرف چای با پزشک خود مشورت کنید. ۵. خواص چای سبز برای کلیه چای سبز آنتی اکسیدان‌هایی دارد که از بیماری‌های مزمن کلیوی جلوگیری می‌کنند. اپیکاتچین گالات یک آنتی اکسیدان قوی است که آسیب‌های کلیه را کم می‌کند و التهاب و مرگ سلولی را کاهش می‌دهد. بنابراین به عنوان گیاهی ضد سرطان محسوب می‌شود. چای سبز همچنین از استرس اکسیداتیو ناشی از عفونت مالاریا که منجر به اختلال در عملکرد کلیه می‌شود، جلوگیری می‌کند. در ضمن، چای سبز برای سنگ کلیه موثر بوده و عصاره آن به جلوگیری از تشکیل سنگ کمک می‌کند. اگر از قبل دچار سنگ کلیه هستید، چای سبز باعث دفع راحت‌تر آن می‌شود. ۶. خواص چای سبز برای کبد چرب تحقیقات جدید نشان می‌دهند که مصرف چای سبز می‌تواند کبد را از اثرات رادیکال‌های آزاد و مواد مضر پاک کند. همچنین نوشیدن چای سبز در جلوگیری از تجمع چربی در اطراف کبد موثر است و می‌تواند تا حدی کبد چـــــــرب را درمان کند.

در مانگران چینی معتقدند مصرف منظم این چای گیاهی می‌تواند از سرطان کبد پیشگیری کند. همچنین می‌توانید زنجبیل تازه را به چای سبز اضافه کنید تا اثربخشی این چای در درمان کبد چـــــــرب افزایش یابد. زنجبیل با افزایش سرعت متابولیسم و کاهش جذب چـــــــربی، به بهبود سلامت بدن و کبد کمک می‌کند. ۷. خواص چای سبز برای ریه چای سبز یکی از انواع چای است که مرهمی برای ریه‌ها محســـــــوب می‌شود. چای سبز به دلیل داشتن پلی فنول‌ها دارای خواص ضد التهابی است که به کاهش التهاب در ریه‌ها کمک می‌کند. بر اساس تحقیقات، مشخص شده است که ارتباطی قوی بین چای ســـــــبز و بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) وجود دارد. بیماری‌های تنفسی زیادی وجود دارند، اما عمدتا دو نوع آنها فراگیرتر هستند. برنشیت مزمن که باعث سرفه و مخاط مزمن می‌شود و آمفیزم که به مرور زمان منجر به آسیب ریه می‌شود. نوشیدن دو فنجان چای سبز در روز می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش دهد. ۸. خواص چای سبز برای مو حتما نام شامپو چای سبز را شنیده‌اید یا از آن استفاده کرده‌اید. زیرا این گیاه برای مو فواید زیادی دارد و مصرف آن



با آگاهی بنوشید:

رابطه چای سبز و سلامت

چای سبز یکی از نوشیدنی‌هایی است که این روزها افراد زیادی آن را برای کاهش وزن مصرف می‌کنند و در واقع بیشـــــــترین محبوبیت آن به همین دلیل است. اما جدای از لاغری، خواص چای سبز برای بدن بسیار زیاد هستند و نباید از آنها غافل شوید.

بنابراین در این مطلب همراه ما باشید تا خواص چای سبز را بررسی کنیم.

به افرادی که دچار مشـــــــکلات مو هستند، توصیه می‌شود. چای سبز ریزش مورا کاهش می‌دهد و به رشد مو کمک می‌کند. در ضمن اگر دچار خشکی پوست سر هستید، چای ســـــــبز را فراموش نکنید. این گیاه با کاهش خشکی پوست سر و شوره سر مبارزه می‌کند. در ضمن، نه تنها موها را قوی و ســـــــالم می‌کند، بلکه گردش خون پوست سر را افزایش می‌دهد. در ضمن، یکی از خواص گل گاوزبان نیز جلوگیری از خارش



غیر ســـــــرطانی و خوش‌خیم که در لایه‌های عضلانی رحم رشد می‌کنند را فیبروم رحمی نامیده می‌شوند.

۱۲. تاثیر چای سبز بر سرطان

آنتی اکسیدان‌های موجود در این چای مثل پلی فنول‌ها، می‌توانند با رادیکال‌های آزاد در بدن مبارزه کنند و سلول‌های سرطانی را از بین ببرند و از پخش شدن آنها در بدن جلوگیری کنند. آنتی اکسیدان‌های موجود در آن ۱۰۰ برابر بیشتر از ویتامین C و ۲۵ برابر موثر تر از ویتامین E هستند. این نوشیدنی می‌تواند سلول‌های سرطانی مانند سینه، پروستات و غیره را تحت تاثیر قرار دهد. بنابراین بهتر است که چای سبز به رژیم غذایی مادر بزرگ ها و پدر بزرگ ها اضافه شود.

پوست سر و تقویت مو است. بنابراین با مصرف این دو گیاه به طور همزمان می‌توانید موهایی ســـــــالم داشته باشید.

۹. خواص چای سبز برای پوست این چای به دلیل داشـــــــتن آنتی اکسیدان قوی، می‌تواند از پیری زودرس و چین و چروک قسمت‌های مختلف پوست جلوگیری کند. آنتی اکسیدان‌های موجود در چای سبز از سلول‌های پوست در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. البته افراد برای جلوگیری از پیری زودرس و تاخیر در شـــــــروع آن، باید این چای را به طور منظم و به مقدار معین مصرف کنند. همچنین این نوشیدنی با اســـــــتفاده از آنتی اکسیدان‌های خود می‌تواند جوش و



قبر پدرم

از وقتی رفیق های قدیمی خودمو از دست دادم زیاد به زنگ تلفن اهمیتی نمیدم مگر اینکه سر کار باشم و جهت حمل و نقل و بارگیری کامیون زنگی بهم بزنند که صدای مخصوص داره و کلا با تلفن های مزاحم فرق داره.

تلفن زنگ میزنه و جواب میدم خواهر بزرگمه که ده سال از من بزرگتره پشت خطه !

خیلی خیلی خوشحال میشم ده سالی از من بزرگتره و میتونم بگم منو بزرگ کرده. سلام و علیک که تموم شد رفت سر اصل مطلب!

اون : داداش میتونی فوری برام یک وکالتنامه بفرستی ؟

من : آجی میخوای برام زن بگیری ؟

اون : در حالیکه میخنده میگه نه داداش تو زن داری ! وکالتنامه رو برای امر خیر میخوام .

من : آجی من و شما که ملک و املاک مشـــــــــــــــترکی نداری که وکالتنامه بخواد . راستشو بگو برای چی میخوای .

اون : ببین داداش من میخوام مقبره پدرمون که تو بهشت زهرا است رو به اسم خودم بکنم قبل از اینکه دولت دست بگذاره روش .

من : آجی خدا رو صد هزار مرتبه که صحیح و سالمی , مقبره به چه کارت میاد . منو دست انداختی ؟

اون : نه داداش قبر های قدیمی کلی قیمت پیدا کرده و منم بالاخره یک روز میمیرم دلم میخواد پیش پدرمون باشم .

من : انشاالله که صد ساله بشی آجی چرا وکالتنامه من لازمه منکه اونجا نیستم ؟

اون : داداش گفتن چون هنوز شما در قید حیاتی ممکنه براشون در دسر درست کنی رو همین اصل یا خودت باشی یا وکالتنامه بدی که بعداً در دسر درست نکنی ...

من : چشم آجی هر چی شما دستور بدین بهم بگو چی بنویسم و کی امضا بکنه کافیه ؟

شما باید یک وکالتنامه محضری بنویسی و سفارت ایران یا حافظ منافع جمهوری اسلامی در خارج مهر و امضا بکنه و بفرسته به وزارت امور خارجه در تهران تا من برم بگیرم . خیلی هم عجله دارم یعنی اگر امروز بفرستی بهتر از فردا

من : چشم آجی بر روی چشم همین فردا میرم دنبالش و نتیجه رو بهت میگم

اون : بچه ها رو ببوس و به گیتی جون سلام برسون

من : چشمی میگم و همینطور میرم تو فکر ...

اولین کاری که میکنم زنگ میزنم به دوســـــــــــــــت و همکارم در ماهنامه بازار و ازش وقت ملاقات میگیرم .

عیال که تا بحال فقط به مکالمات گوش میداد و نظری نمیداد رو کرد بمن و گفت حالا چه عجله ای داره خواهرت .

خوب تو هم آدمی شاید زودتر از اون مردی و خودت به اون قبر نیاز داشتی تازه هیچ میدونی قبر گرون شده. بخصـــــــــــــــوص

دوم باید تمام دیر شدن و انجام شدن ماجرا رو برای خواهرم تعریف میکردم که فکر نکنه کوتاهی کردم ویا نخواستم یک شبه براش وکالتنامه تهیه کنم .

دو سه روز به تهران زنگ زدم ولی از خواهرم خبری بدست نیاوردم تا اینکه فهمیدم با نوه اش رفته کیش و سرش گرمه .

هفته بعد تماس گرفتم و پیداش کردم ضمن اینکه عذرخواهی می کردم جریان رو براش تعریف میکردم و توضــــــــــــیح دادم که فرستادن وکالتنامه تام از کانادا خیلی فرق داره با اینکه شما در تهران دو دقیقه بری محضر شیخ حسن و کار تو توده دقیقه راه بندازه!

دو ماهی از ارسال وکالتنامه گذشته بود تا زنگی زدم به خواهرم که بالاخره گرفتی یا نه ؟

شروع کرد به بچه هاش فحش دادن که کسی بدادم نمی رسه منم نمی تونم تنهائی برم وزارتخانه و..

دلداریش دادم که درست میشه , الان که این مطلب رو باز گو کردم هنوز مقبره پدرم رو هواست و خواهرم نتونسته اونو به اسم خودش بکنه , از طرف دیگه گویا باد به گوش عیال رســــــــــــونده که خرج و مخارج وکالتنامه از ارزش خود مقبره بیشــــــــــــتر شده و برای اینکه منو تنبیه بکنه دست به اسـمـون بلند کرد و گفت ای خدا کاری کن که هر چه زودتر حق به حقدار برسه .

نمیدونم داشت دعای خیر می کرد در حق من یا منظور دیگه ای داشت!

خانمها مثل رونالدینو می موندن.

به یک سمت نگاه می کنند و توپ رو به سمت دیگه می فرستند.



۱۲ روز

هیچ دقت کردین رقم ۱۲ چقدر تونزدگی همه ماها بازی میکنه

۱- دوازده روز در فروردین جشن میگیریم تا به ۱۳ برسیم.

۲- تو ۱۲ سالگی وارد دبیرستان میشیم .

۳- پس از ۱۲ سال دیپلم میگیریم .

۴- دوتا ۱۲ ماه میریم خدمت مقدس سربازی

۵- سال ۱۲ ماه داره!

۶- دوازده تا امام داریم.

۷- شبانه روزمون دوتا دوازده ساعت داره

۸- آخرین جنگمون ۱۲ روز بیشتر طول نکشید

و همینطور این رقم ۱۲ تونزدگیمون به بازی ادامه میدهد تا به پایانش برسونیم .

مقبره های پنجاه سال پیش اقلا , چهل پنجاه میلیون میارزد !!

من : بهش چپ چپ نگاه میکنم و میگم چی میشه بگی دور ازجونت؟ یا انشاالله صد ساله بشی دوما من که قصد ایران رفتن واین عشق و حالارو ندارم که وصیت کنم پس از مرگ منو ببرین ایران .

اصلا دوست ندارم مرده منم بکنید زیر خاک . اگر مردم منو بسوزون خاکستر شم پخش کن تو کوه و طبیعت!

عیال : خوبه خوبه ننه من غــــــــریبم در نیار منظورم اینه که پدر و مادرت که برات دوزار نگذاشتن حالا که مقبره هاشون قیمتی شده یک پولی از توشون در بیار به یک زخمت!

من : ببین عزیزم هر جور حساب بکنی پول اون مقبره میرسه به خواهرم من نیازی نه به مقبره دارم نه به پولش .

عیال : نه اینکه خواهرت فقیر ه! یک آپارتمان داره دو میلیارد تو مرکز تهران , یک ملک داره تو لواسون چهار هزار متر شده متری پنجاه میلیون و همینطور که ادامه می داد از در خونه زدم بیرون تا هوائی بخورم .

تو خیابون قدم میزدم و فکر میکردم تو این چهل ســــــــالی که از ایرون بیرونم چکار کردم چی برا خودم ساختم ؟

از هفته اول دنبال کار بودم و یک هفته بدون کار نگذراندم .

هر کاری هم که شما بفکرتون برسه تو مونترال کردم بجز .. ولی نتیجه چی هیچی! از مال دنیا یه مشـت لوازم ماهیگیری دارم و چند تا اسلحه شکاری که بدرد کسی نمیخوره .

پنج شنبه همون هفته رفتم دفتر رفیقمون تو خیابون سن کاترین پس از سلام و احوال پرسـی و کمی راجع به مسائل روز حرف زدن جریان رو تعریف کردم و خواستم که کمک بکنند .

تازه فهمیدم که جریان وکالتنامه محضــــــــری و تایید اون توسط دفتر منافع جمهوری اسلامی در واشنگتن کاری نیست که یک شبه انجام بشه پاسپورت و شناسنامه ایرونی میخواست که من نداشتم .

باید اول برای اونها اقدام می کردم و سپس دنبال کار وکالتنامه می رفتیم . خدا رو شکر با پشت کار رفیقمون چند هفته ای طول کشید تا مدار کم تکمیل شد و طبق درخواست می بایستی با تعیین وقت قبلی با دفتر منافع مصاحبه ای داشته باشیم آن لاین که کار سختی نبود اگر چه مجبور شدیم کمی چانه بزنیـم چون نقل و انتقال مقبره مثل نقل و انتقال ملک بحساب میاد و باید تمام قوانین موبمو انجام بشه ضمن اینکه مالیات نیز به اون تعلق میگرفت و بناچار پرداخت کردم تا بتونم دل خواهرم رو خوشحال کنم .

چند روز بعد تلفنی داشتم از دوستم که وکالتنامه حاضر شد و کپی و مهر و امضا شده اون به دفتر وزارت امور خارجه ایران در تهران ارسال شده .

حالا دوتا کار باید انجام می دادم اول باید طوری رفتار می کردم که عیال متوجه نشه چقدر خرج کردم چون اگر میفهمید باز جنگ و دعوا راه می نداخت .



اعتراض آمریکا به کانادا به خاطر آتش سوزی های جنگلی

او تأیید کرد که نامه کنگره دریافت شده و با نهادهای ذی ربط در کانادا به اشتراک گذاشته شده است. به گفته او، پاسخی رسمی نیز در زمان مناسب ارائه خواهد شد.

سابقه و الگوی تکرارشونده بحران آتش سوزی کانادا

بحران آتش سوزی کانادا یک پدیده تکرارشونده است. بدترین سال ثبت شده تاکنون ۲۰۲۳ بوده که طی آن، آتش سوزی ها جان ۸ نفر را گرفت و منطقه ای بزرگ تر از کل کشور انگلستان را سوزاند.

امسال نیز طبق اعلام مرکز بین المللی آتش سوزی جنگل کانادا، بیش از ۲۶۰۰ آتش سوزی ثبت شده که بخش عمده ای از آن ها ناشی از صاعقه بوده اند.

نقش آتش سوزی در اکوسیستم کانادا

بر اساس اعلام وزارت منابع طبیعی کانادا، آتش سوزی بخشی از چرخه طبیعی جنگل های شمالی این کشور است و به احیای محیط زیست کمک می کند. اما شدت گرفتن آن در سال های اخیر، پیامدهای آتش سوزی در کانادا را به بحران تبدیل کرده و نگرانی های گسترده زیست محیطی به وجود آورده است. دانشمندان معتقدند که تغییرات اقلیمی یکی از اصلی ترین دلایل تشدید بحران آتش سوزی کانادا است. به گفته آنان، دمای کشور کانادا دو برابر میانگین جهانی افزایش یافته است. همچنین در مناطق قطبی این نرخ حتی به سه برابر می رسد. این گرم شدن بی سابقه زمینه را برای گسترش آتش سوزی ها بیش از پیش فراهم کرده است.

جمع بندی

بحران آتش سوزی کانادا اکنون از یک موضوع زیست محیطی داخلی فراتر رفته و به یک مسئله دیپلماتیک میان دو کشور همسایه تبدیل شده است. پیامدهای آتش سوزی در کانادا نه تنها بر ساکنان این کشور تأثیر گذار بوده، بلکه کیفیت زندگی شهروندان آمریکایی را نیز به طور جدی مختل کرده است. با توجه به شدت یافتن این بحران، انتظار می رود سیاست های دولت کانادا در حوزه مدیریت منابع طبیعی، مقابله با تغییرات اقلیمی و همکاری منطقه ای بازنگری شود. منبع: بی بی سی



قانونگذاران آمریکایی به دلیل بحران آتش سوزی کانادا و پیامدهای آن که تابستانشان را تحت تأثیر قرار داده، به سفیر کانادا شکایت کردند.

در تابستان ۲۰۲۵، بحران آتش سوزی کانادا نه تنها هزاران شهروند این کشور را آواره کرده، بلکه پیامدهای آن فراتر از مرزهای ملی رفته و صددای اعتراض قانونگذاران آمریکایی را نیز بلند کرده است.

در پی گسترش دود ناشی از این

آتش سوزی های جنگلی به سمت جنوب، نمایندگان کنگره آمریکا در نامه ای رسمی به سفارت کانادا نسبت به آسیب های زیست محیطی و اجتماعی آن اعتراض کرده اند. این رویداد یک نمونه بارز از پیامدهای آتش سوزی در کانادا است که چالش های بین المللی ایجاد کرده است.

نامه اعتراضی به سفیر کانادا

در واکنش به شدت گرفتن بحران آتش سوزی کانادا، شش تن از اعضای کنگره آمریکا با ارسال نامه ای به « کریستن هیلمن»، سفیر کانادا، به صورت مستقیم از تأثیرات منفی این وضعیت بر شهروندان خود گلایه کرده اند. در این نامه آمده است: «ما امروز از طرف موکلان خود برای شما می نویسیم که مجبور بوده اند با دود خفه کننده آتش سوزی های کانادا که هوارا پر کرده، تابستان خود را آغاز کنند.» این نامه که توسط نمایندگانی از ایالت های مینه سوتا و ویسکانسین، از جمله «تام ایر»، «برد فینستاد» و «میشل فیشباخ» امضا شده، تأکید می کند که آلودگی ناشی از آتش سوزی ها توان شهروندان برای حضور در فضای باز، ورزش و تفریح را سلب کرده و کیفیت زندگی آن ها را به شدت کاهش داده است.

تلفات انسانی و خسارات سنگین

پیامدهای آتش سوزی در کانادا تاکنون دو قربانی انسانی بر جای گذاشته و ده ها هزار نفر را مجبور به تخلیه خانه های خود کرده اسـت. این فاجعه طبیعی در حالی رخ می دهد که ماه های مه و ژوئن به ویژه در استان های «ساسکاچوان» و «منتیوبا» شاهد آتش سوزی های شدیدتر از سال های

کانادایی ها همچنان از سفر به آمریکا اجتناب می کنند

نشده است. «دوراکوویچ همچنین به افزایش پنج درصدی رزرو تورهای داخلی در کانادا اشاره کرد. همچنین این روند را فرصتی برای رشد اقتصاد گردشگری ملی دانست.

بازداشت کانادایی ها در آمریکا عامل اصلی کاهش سفر

برخی تحلیلگران نیز معتقدند که یکی از دلایل روانی پشت این روند، نگرانی هایی نظیر بازداشت کانادایی ها در آمریکا در مرزها یا در جریان سفر است. اگرچه تعداد این موارد بالا نیست، اما بازتاب رسانه ای هر پرونده، باعث افزایش سطح احتیاط عمومی شده است. در نتیجه این بحران به طور غیرمستقیم کاهش سفر کانادایی ها به آمریکا را تشدید کرده است. در حالی که معلوم نیست این روند تا چه زمانی ادامه خواهد داشت، فعالان حوزه گردشگری در داخل کانادا از این شرایط ابراز خرسندی کرده اند. چرا که افزایش سفرهای داخلی به معنی رونق کسب و کارهای کوچک، رشد اشتغال محلی و توسعه زیرساخت های گردشگری در استان های مختلف است. نتایج نظرسنجی بانک تی دی نیز نشان می دهد ۶۴ درصد از کانادایی ها برنامه دارند در تابستان امسال در کشور خودشان سفر کنند. این رقم چشمگیر، چشم انداز روشنی را برای رشد پایدار صنعت گردشگری داخلی رقم می زند.

جمع بندی

افزایش هزینه ها، فرصت های گردشگری داخلی و حتی نگرانی هایی مانند بازداشت کانادایی ها در آمریکا موجب شده سفر به ایالات متحده دیگر اولویت نخست نباشد. حالا کاهش سفر کانادایی ها به آمریکا به الگوی سفر جدید تبدیل شده است. همچنین این موضوع به یک فرصت اقتصادی و اجتماعی برای کشور بدل شده است. منبع: سی تی وی

تجربه کرده است. « این عوامل، در کنار افزایش تنوع بـسـتـه های گردشگری داخلی، موجب کاهش سفر کانادایی ها به آمریکا و در نتیجه، افزایش تمایل به سفر در مرزهای ملی شده اند.

تغییر مسیر کانادایی ها از آمریکا به اروپا

در سایه این تغییر ذائقه، بسیاری از شهروندان کانادایی ترجیح می دهند به جای سفر به ایالات متحده، تعطیلات خود را در سواحل غربی و شرقی کشور سپری کنند. داده های سایت Kayak نیز این گرایش را تأیید می کند. همچنین اعلام کرده است جستجوی پروازهای داخلی ۲۵ درصد و تقاضای اجاره خودرو ۵۵ درصد افزایش داشته است. کاهش سفر کانادایی ها به آمریکا در کنار افزایش پروازهای ارزان به اروپا، باعث شده بسیاری از خانواده ها به فکر کشف مقاصدی مانند لندن، پاریس و دوبلین بیافتند. همچنین سفرهای جاده ای با خودرو، با هدف تماشای مناظر بکر و طبیعی کانادا، جایگزین سفرهای سنتی به آمریکا شده است.

کاهش ۵۸ درصدی رزرو سفر به آمریکا

«آما دوراکوویچ»، مدیر روابط عمومی گروه گردشگری فلایت سنتر، اعلام کرده که میزان رزرو سفر به ایالات متحده در ماه مه ۲۰۲۵ نسبت به سال قبل ۵۸ درصد کاهش داشته است.

وی در ادامه افزود: «در حالی که شاهد کاهش سفر کانادایی ها به آمریکا هستیم، اروپا همچنان مقصد محبوب باقی مانده و تقاضا برای آن کم

در پی افزایش تنش های سیاسی و تجاری بین آمریکا و کانادا و افزایش بازداشت کانادایی ها در آمریکا، اکنون نرخ سفر به این کشور کاهش پیدا کرده است.

با فرارسیدن فصل پرتردد تعطیلات تابستانی، کاهش سفر کانادایی ها به آمریکا به طرز محسوسی چشمگیرتر شده است. در حالی که سال های گذشته ایالات متحده یکی از نخستین مقاصد سفرهای تابستانی برای بسیاری از کانادایی ها بود، حالا به نظر می رسد تمایل برای گردشگری داخلی و حتی سفرهای اروپایی، جای آن را گرفته است.

دفاتر خدمات مسافرتی و سامانه های رزرواسیون سفر در کشور بر این باورند که امسال بازار سفرهای داخلی رونق چشمگیری خواهد داشت.

دلایل افزایش سفرهای داخلی کانادایی ها

«کایلا دلوچه»، مدیر یکی از وبسایت های معتبر مقایسه پرواز و اجاره خودرو، می گوید: «قیمت بلیت پروازهای داخلی کانادا حدود ۸ درصد کاهش یافته است. همچنین نرخ اجاره خودرو نیز افتی ۱۴ درصدی را



خروج ثروت از کانادا؛

چرا افراد موفق این کشور را ترک می کنند؟



بر پایه تازه ترین گزارش های «سازمان آمار کانادا»، میزان خروج سرمایه از کانادا طی سال های اخیر رشد قابل توجهی داشته است. براساس تحلیل اقتصاددانان، مهاجرت ثروتمندان کانادایی، اثرات مستقیم و غیرمستقیمی بر اقتصاد کشور، بازار کار و درآمدهای مالیاتی دولت دارد.

به عنوان مثال، در سال ۲۰۱۵ نزدیک به ۶۹ هزار نفر کانادارا ترک کردند. این رقم در سال ۲۰۱۶ و با آغاز به کار دولت جدید لیبرال، به بیش از ۹۷ هزار نفر افزایش یافت. در سال ۲۰۱۷ نیز شمار مهاجران به بیش از ۱۰۴ هزار نفر رسید.

تأثیر همه گیری کرونا بر خروج سرمایه از کانادا

اگرچه آمار مهاجرت در سال ۲۰۲۰ به دلیل همه گیری کووید-۱۹ کاهش یافت و به حدود ۶۰ هزار نفر رسید، اما این روند به سرعت معکوس شد. تا سال ۲۰۲۴، کانادا با ثبت بیش از ۱۰۶ هزار مهاجر، بالاترین نرخ خروج شهروندان طی یک دهه اخیر را تجربه کرد.

تنها در فصل نخست سال ۲۰۲۵، بیش از ۲۷ هزار نفر کشور را ترک کرده اند.

بسیاری از این افراد در زمره ثروتمندان کانادایی قرار دارند که با سرمایه، کسب و کار و درآمدهای بالا از کشور خارج شده اند.

تأثیر همه گیری کرونا بر خروج

سرمایه از کانادا

نکته قابل تأمل اینجاست که بسیاری از این آمارها بر اساس مدل سازی های غیرمستقیم، مانند غیرفعال سازی پرونده های مالیاتی یا لغو ثبت نام در سیستم بهداشت، تخمین زده می شوند.

به همین دلیل، تخمین دقیق میزان خروج سرمایه از کانادا و انتقال درآمدها یا کسب و کارهای مهاجران بسیار دشوار است.

با این حال، کارشناسان هشدار می دهند که تداوم مهاجرت ثروتمندان کانادایی می تواند به طور جدی فرصت های شغلی را در داخل کشور را کاهش دهد.



نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد نرخ چاقی در کانادا در طول همه گیری کووید-۱۹ شتاب گرفته است. طبق بررسی های انجام شده و به اعتقاد کارشناسان، تغییرات عمده در سبک زندگی یکی از عوامل مهم در بروز این اختلال بوده است.

داده های این مطالعه که توسط محققان دانشگاه مک مستر انجام شده طی ۱۵ سال از حدود ۷۵۰ هزار بزرگسال کانادایی تهیه شده است.

افزایش نرخ چاقی در کانادا در دوران همه گیری

نتایج این مطالعه نشان می دهد نرخ چاقی در طول شیوع همه گیری کرونا بسیار سریع تر از دهه قبل افزایش یافته است.

این مطالعه که بر اساس اندازه گیری شاخص توده بدنی (BMI) برای سنجش سطح چاقی انجام شده نشان می دهد از سال ۲۰۰۹ تا سال ۲۰۲۳ نرخ چاقی در کانادا از ۲۵ درصد به ۳۳ درصد افزایش یافته است.

این مطالعه همچنین نشان می دهد در طول مدت همه گیری نرخ سالانه چاقی تقریباً یک درصد و نرخ افزایش چاقی در کانادا تقریباً دو برابر شده است.

چرا خروج سرمایه از کانادا در حال افزایش است؟

این مقاله با بررسی داده ها و تحلیل های کارشناسان، پیامدها و راهکارهای جلوگیری را معرفی می کند.

آیا مالیات خروج از کشور تاثیری بر روند مهاجرت ثروتمندان دارد؟

اگرچه قوانین مربوط به «مالیات خروج» برای جلوگیری از خروج سرمایه از کانادا تدوین شده اند، اما در عمل، با استفاده از مشاوره های تخصصی و خلأهای قانونی، می توان این هزینه ها را کاهش داد. همین موضوع باعث تسهیل راه های مهاجرت برای ثروتمندان کانادایی شده است. در نتیجه کار دولت در کنترل این پدیده دشوار است. کارشناسان بر این باورند که هزینه های بالای دولتی، مقررات پیچیده و مالیات های سنگین در سال های اخیر، انگیزه ماندگاری سرمایه داران در کشور را کاهش داده است. در چنین فضایی، نه تنها ثروت بلکه نوآوری، اشتغال و انرژی کارآفرینی نیز از کشور خارج می شود. بر اساس گزارش مؤسسه C.D. Howe، پیش بینی می شود کسری بودجه فدرال طی چهار سال آینده به بیش از ۳۱۱ میلیارد دلار برسد. این رقم، فشار بیشتری بر اقتصاد کشور وارد خواهد کرد، به ویژه اگر روند مهاجرت ثروتمندان کانادایی ادامه یابد.

اگرچه آمار مهاجرت در سال ۲۰۲۰ به دلیل همه گیری کووید-۱۹ کاهش یافت و به حدود ۶۰ هزار نفر رسید، اما این روند به سرعت معکوس شد. تا سال ۲۰۲۴، کانادا با ثبت بیش از ۱۰۶ هزار مهاجر، بالاترین نرخ خروج شهروندان طی یک دهه اخیر را تجربه کرد. تنها در فصل نخست سال ۲۰۲۵، بیش از ۲۷ هزار نفر کشور را ترک کرده اند. بسیاری از این افراد در زمره ثروتمندان کانادایی قرار دارند که با سرمایه، کسب و کار و درآمدهای بالا از کشور خارج شده اند.

راهکارهایی برای حفظ سرمایه در کانادا

برای جلوگیری از خروج سرمایه، پیشنهادهایی نظیر ارائه مشوق های مالیاتی، بهبود فضای کسب و کار، حمایت عملی از استارت آپ ها و ساده سازی قوانین اقتصادی مطرح شده اند. به گفته کارشناسان، رویکردهای انگیزشی به مراتب مؤثرتر از سیاست های تنبیهی خواهند بود. دولت اگر به دنبال ساختن آینده ای پایدار و پویاست، باید سیاست هایی را دنبال کند که از خروج سرمایه از کانادا و مهاجرت ثروتمندان جلوگیری کند. سرمایه داران و کارآفرینان، موتور محرک اقتصاد هستند؛ حمایت از آنان به معنای حفظ اشتغال، رشد نوآوری و ارتقای کیفیت زندگی در کشور است.

افزایش نرخ چاقی در کانادا

در طول همه گیری کووید-۱۹ سرعت یافته است

یکی از پیامدهای شیوع کرونا در جهان، افزایش نرخ چاقی در کانادا است؛

موضوعی که تغییر سبک زندگی در دوران همه گیری نقش مهمی در آن داشته است.

ابراز نگرانی کارشناسان از افزایش نرخ چاقی در کانادا

«آرتور سویتمن»، یکی از نویسندگان این مطالعه با ابراز نگرانی از تأثیر کرونا بر چاقی گفت: «این موضوع بسیار نگران کننده است. زیرا چاقی همراه با انواع پیامدهای سلامتی برای جامعه و افراد همراه است. همچنین می تواند خطر ابتلا به بیماری های جدی مانند دیابت نوع ۲ و برخی سرطان ها را افزایش دهد.»

سویتمن با اشاره به اعمال قرنطینه های مختلف در طول همه گیری و کاهش فعالیت فیزیکی مردم اظهار داشت: «در آن دوران بیشتر مردم دور کار بودند. همچنین به خوبی غذا نمی خوردند و باشگاه های ورزشی تعطیل بودند.»

این محقق در رابطه با تاثیر سن و جنسیت در افزایش چاقی بیان داشت: «میزان تأثیر کرونا بر چاقی در زنان و جوانان با سرعت بسیار بیشتری افزایش یافته است. در نتیجه این موضوع نشان می دهد آن ها ممکن است بیشتر تحت تأثیر انزوا و فشارهای گسترده تر دوران همه گیری قرار گرفته باشند.»

آیا افزایش نرخ چاقی در کانادا موقت بوده یا یک تغییر دائمی است؟

سویتمن در این رابطه اظهار داشت: «ما نه تنها باید بدانیم که چرا میزان نرخ چاقی در کانادا افزایش یافته بلکه باید بدانیم که آیا شروع به کند شدن به حالت قبلی کرده است یا خیر؟ او همچنین خاطر نشان کرد که میزان افزایش چاقی شدید که معمولاً با BMI ۴۰ یا بالاتر تعریف می شود، حتی سریع تر از میزان کلی چاقی افزایش یافته است.

دلایل روانی افزایش نرخ چاقی در کانادا

محققان اذعان دارند که شاخص توده بدنی (BMI) ابزاری ناقص برای ارزیابی چاقی در افراد است. اما همچنان معتقدند که برای شناسایی روندها در سطح جمعیت مفید است.

«دکتر شان وارتن»، متخصص چاقی در این رابطه گفت: «واقعاً نمی دانیم چرا نرخ چاقی در کانادا افزایش یافته است. اما خوب می دانیم که برخی از افراد در آن زمان به غذاهای پرکالری روی آورده اند.

البته اینکار نوعی دلخوشی بود که ما به آن نیاز داشتیم. ما می دانستیم چاق می شویم ولی باز هم به کربوهیدرات ها نیاز داشتیم.

بنابر این فکر می کنم این موضوع احتمالاً یکی از دلایل این اتفاق بود.»



وی معتقد است حتی انزوا و افسردگی در طول همه گیری ممکن است منجر به «مصرف بیشتر کالری» شده باشد. اما سازمان چاقی کانادا معتقد است با توجه به اینکه چاقی اکنون به عنوان یک بیماری مزمن شناخته می شود این موضوع بسیار پیچیده تر از پر خوری است. در نتیجه تنها مربوط به انتخاب های شخصی نیست. بلکه تحت تأثیر عوامل اجتماعی، استرس و ژنتیک است. همچنین چاقی مغرط می تواند بخصوص زنان را به طور نامتناسبی تحت تأثیر قرار دهد.



واقعیت‌هایی نگران‌کننده پشت دوده‌های رنگی

مضرات ویپ برای جوانان؛ خطری مدرن در لباس شیک

نیکوتین کند، بی‌آن‌که بدانند چه آسیبی به خود وارد می‌کنند.

قوانین و آگاهی‌رسانی در مونترال

در کبک و مونترال، فروش ویپ به افراد زیر ۱۸ سال ممنوع است، اما با وجود این قانون، بسیاری از نوجوانان به‌راحتی به این محصولات دسترسی دارند. مدارس و مراکز بهداشتی در تلاش‌سند با برنامه‌های آگاهی‌بخشی، نوجوانان را نسبت به خطرات واقعی ویپ آگاه کنند. والدین نیز باید نقش فعال‌تری در گفت‌وگو با فرزندانشان پیدا کنند.

چگونه به جوانان کمک کنیم؟ صحبت کردن صادقانه و بدون قضاوت: نوجوانان نیاز دارند بفهمند چرا ویپ ضرر دارد، نه فقط اینکه "نکن". آگاهی‌بخشی مستند: دیدن و شنیدن از زبان افراد واقعی که آسیب دیده‌اند، تأثیر بیشتری دارد.

پیشنهاد جایگزین‌های سالم: فعالیت‌های هنری، ورزشی و گروهی می‌توانند جای خالی هیجان را بدون آسیب پر کنند. **الگوی خوب بودن:** فرزندان رفتار والدین را تقلید می‌کنند. اگر پدر و مادر مصرف نکنند، احتمال شروع در فرزند کمتر می‌شود.

سخن پایانی

ویپ، با ظاهر مدرن و طعم‌های فریبنده‌اش، ممکن است کم‌ضرر به نظر برسد؛ اما در واقع دروازه‌ای پنهان به سویی وابستگی، آسیب مغزی و مشکلات ریوی است. خانواده‌ها، مدارس و رسانه‌ها باید در کنار هم بایستند تا با آموزش، آگاهی و همراهی، نسل جوان را از این خطر نوپدید محافظت کنند.

ویپ چیست و چرا محبوب شده؟

در سال‌های اخیر، سیگارهای الکترونیکی یا همان «ویپ» Vape به سرعت در میان نوجوانان و جوانان در کانادا و دیگر کشورهای غربی محبوب شده‌اند. ظاهر مدرن، طعم‌های متنوع میوه‌ای و تبلیغات فریبنده باعث شده‌اند بسیاری از جوانان

فکر کنند ویپ بی‌خطر یا حتی جایگزین سالم‌تری برای سیگار است. اما واقعیت بسیار متفاوت و نگران‌کننده است.

ویپ دستگاهی است که نیکوتین مایع را با کمک باتری حرارت می‌دهد و آن را به بخار تبدیل می‌کند؛ بخاری که وارد ریه می‌شود. برخلاف تصور رایج، این بخار حاوی مواد شیمیایی متعددی است که می‌توانند به سلامت بدن آسیب جدی وارد کنند.

آسیب به ریه‌ها و قلب

تحقیقات پزشکی اخیر در کانادا و ایالات متحده نشان داده‌اند که ویپ می‌تواند باعث التهاب شدید در ریه‌ها شود و در برخی موارد نادر، حتی به نارسایی ریوی منجر گردد. بخار ویپ حاوی فلزات سنگین، ترکیبات سرطان‌زا و مواد تحریک‌کننده ریه است که به‌تدریج باعث کاهش ظرفیت تنفسی می‌شود. از سوی دیگر، نیکوتین موجود در ویپ مانند سیگار سنتی، ضربان قلب را بالا می‌برد و فشار خون را افزایش می‌دهد. این موضوع به‌ویژه برای نوجوانانی که بدن آن‌ها هنوز در حال رشد است، می‌تواند آثار بلندمدت و برگشت‌ناپذیری داشته باشد.

وابستگی و اعتیاد پنهان

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات ویپ این است که وابستگی به نیکوتین را در سنین پایین آغاز می‌کند. نوجوانان اغلب متوجه نمی‌شوند که مصرف مداوم طعم‌های خوشبو و بی‌ضرر به‌ظاهر، در واقع وابستگی عمیق به نیکوتین ایجاد می‌کند. این وابستگی ممکن است راه را برای گرایش به مصرف سیگار سنتی



یا مواد دیگر هم باز کند.

اثر منفی بر مغز نوجوان

مغز نوجوانان تا حدود ۲۵ سالگی در حال رشد و تکامل است. نیکوتین با تأثیر بر سیستم پاداش مغز، مسیرهای عصبی مرتبط با تمرکز، حافظه و تصمیم‌گیری را تغییر می‌دهد. جوانی که به ویپ وابسته شود، بیشتر در معرض اختلالات اضطرابی، افسردگی و کاهش عملکرد تحصیلی قرار دارد.

ویپ و جامعه؛ نرمال‌سازی یک رفتار ناسالم

یکی از خطرات بزرگ ویپ در جامعه این است که آن را به‌عنوان «تفریحی بی‌ضرر» جا می‌زنند. جوانانی که هر روز در مدرسه، پارک یا شبکه‌های اجتماعی با تصاویر افراد ویپ‌کننده مواجه می‌شوند، به‌تدریج این رفتار را طبیعی می‌پندارند.

این روند می‌تواند نسلی از نوجوانان را وارد چرخه‌ی وابستگی

بررسی کامل گراک ۴؛

قدرتمندترین هوش مصنوعی ایلان ماسک

«G P Q A Diamond» و «LiveCodeBench عملکرد بهتری نسبت به سایر رقبا نشان داده است.

اگرچه سرعت تولید خروجی «گراک ۴» با ۷۵ توکن در ثانیه، نسبت به برخی مدل‌های سریع‌تر پایین‌تر است، اما توانایی بالای این مدل در استدلال، بهره‌گیری از ظرفیت پردازش متنی بالا یا «wide context window» امکان استفاده کاربردی از ابزارهای مختلف، آن را گزینه‌ای مناسب برای استفاده‌های پیش‌رفته و



تخصصی معرفی می‌کند.

موارد استفاده کاربردی گراک ۴

بر اساس گزارش‌های ارائه‌شده در رویداد رونمایی، گراک ۴ در حوزه‌های متنوعی قابلیت استفاده دارد:

تحلیل داده‌های علمی و پژوهشی؛ استفاده در مؤسسات تحقیقاتی برای بررسی گزارش‌های ژنتیکی و کشف فرضیه‌های جدید پزشکی و رادیولوژی؛ تفسیر تصاویر قفسه سینه با دقت بالا کسب‌وکار و برنامه‌ریزی مالی؛ پیش‌بینی‌های مالی دقیق در شبیه‌سازی‌های کاربردی توسعه بازی و مدل‌سازی فیزیکی؛ طراحی بازی‌های سه‌بعدی و شبیه‌سازی پدیده‌های علمی مانند برخورد اجرام فضایی و انفجارهای بزرگ

تحلیل بلادرنگ در بازارهای مالی؛ ترکیب استدلال پیش‌رفته با داده‌های روز برای تصمیم‌گیری دقیق

آیا گراک ۴ گزینه مناسبی برای کسب‌وکار شماست؟

مدل جدید «گراک ۴» با قابلیت‌های پیش‌رفته در استدلال، ادغام ابزارهای داخلی و دسترسی آسان از طریق «API» و اپلیکیشن، گزینه‌ای قدرتمند برای شرکت‌هایی است که به‌دنبال راهکارهای تخصصی در حوزه هوش مصنوعی هستند.

این مدل به‌ویژه برای تیم‌های فنی، پژوهشی و گروه‌های تحلیل داده طراحی شده و با عملکردی موفق، می‌تواند جایگزینی مناسب برای راهکارهای فعلی بازار باشد. در مجموع، «گراک ۴» با قیمت‌گذاری رقابتی و توانایی پردازش حجم بالایی از داده‌ها در هر نوبت، امکان تحلیل‌های پیچیده و تولید محتوای طولانی را فراهم می‌کند.

بهره‌گیری از چند هوش مصنوعی داخلی، پاسخ‌ها را اعتبارسنجی و اصلاح می‌کند تا دقت تحلیل مسائل افزایش یابد. این مدل اکنون دارای یک حالت صوتی جدید است که می‌تواند با لحنی احساسی‌تر صحبت کند. همچنین، سرعت پاسخگویی آن در حالت صوتی بسیار افزایش یافته است.

قیمت‌گذاری Grok 4 برای توسعه دهندگان و مصرف‌کنندگان

Grok 4 برای دو دسته از کاربران طراحی شده است: توسعه‌دهندگان از طریق API و مصرف‌کنندگان از

طریق اپلیکیشن و پلتفرم ایکس. برای توسعه‌دهندگان و شرکت‌ها: ورودی متنی: ۳ دلار به‌ازای هر یک میلیون توکن خروجی متنی: ۱۵ دلار به‌ازای هر یک میلیون توکن ورودی ذخیره‌شده: ۰.۷۵ دلار به‌ازای هر یک میلیون توکن (در پنجره‌های زمینه‌ای بزرگ‌تر از ۱۲۸ هزار توکن، قیمت دو برابر می‌شود)

برای کاربران عادی:

اشتراک SuperGrok: ۳۰۰ دلار در سال اشتراک SuperGrok Heavy: ۳۰۰۰ دلار در سال (شامل دسترسی به هر دو نسخه Grok 4 و Grok Heavy) این قیمت‌ها در مقایسه با رقبایی



مانند ChatGPT و گوگل جمنای، در بسیاری از موارد گرانتر هستند. به‌ویژه برای کاربران عادی که به‌دنبال استفاده ساده از هوش مصنوعی هستند.

مقایسه عملکرد Grok 4 با دیگر مدل‌های هوش مصنوعی

بر اساس تازه‌ترین ارزیابی «موسسه تحلیل مدل‌های هوش مصنوعی»، مدل «گراک ۴» موفق شده تا در رتبه‌بندی کلی، امتیاز ۷۳ از ۱۰۰ را به دست آورد. در نتیجه Grok 4 با کسب این امتیاز توانسته بالاتر از رقبایی همچون «GPT-4o» و «جمنای ۲.۵ پرو» قرار بگیرد.

این مدل در آزمون‌های تخصصی علمی و برنامه‌نویسی، از جمله «MMLU-Pro»، «AIME2024»، «د

آیا گراک ۴ می‌تواند رقیب ChatGPT باشد؟ بررسی دقیق قابلیت‌ها، نقاط قوت و ضعف و پلن‌های اشتراک این مدل جدید هوش مصنوعی را از دست ندهید!

در نهم جولای ۲۰۲۵، ایلان ماسک از جدیدترین مدل هوش مصنوعی شرکت XAI با نام «گراک ۴» رونمایی کرد. این مدل، که در رویدادی زنده در شبکه اجتماعی ایکس معرفی شد، به گفته ماسک «هوشمندترین هوش مصنوعی جهان» است.

گراک ۴ در دو نسخه ارائه شده است: نسخه «Super Grok 4» که برای استدلال و حل مسائل به‌صورت مستقل طراحی شده، و نسخه پیشرفته‌تر «Grok 4 Heavy» که با همکاری چند هوش مصنوعی داخلی، مسائل پیچیده‌را حل می‌کند. این مدل‌ها برای کسب‌وکارهایی طراحی شده‌اند که به‌دنبال استفاده از هوش مصنوعی در تحلیل داده، کدنویسی، برنامه‌ریزی، و ساخت محتوای چندرسانه‌ای (مانند ویدئو، تصویر و متن) هستند.

در ادامه، جزئیات قابلیت‌ها، قیمت پلن‌ها، موارد استفاده و مزیت‌های گراک ۴ را مرور می‌کنیم.

مدل‌های Grok 4 در چه مواردی استفاده می‌شوند؟ «گراک ۴»

در دو نسخه متفاوت ارائه شده است: مدل «سوپر گراک ۴» و مدل «گراک ۴ هوی». به گفته تیم XAI این نسخه‌ها به ابزارهای داخلی مجهز شده‌اند که شامل جست‌وجوی وب، اجرای کد و پردازش تصاویر و متون می‌شود.



این ترکیب از قابلیت‌های فنی، امکان انجام وظایف ترکیبی، مانند تحلیل گزارش‌های علمی یا طراحی بازی‌های ویدیویی، را برای کاربران فراهم می‌سازد.

مهم‌ترین قابلیت‌های گراک ۴

طبق اطلاعات منتشرشده، «گراک ۴» از یک پنجره زمینه‌ای (context window) با ظرفیت ۲۵۶ هزار توکن برخوردار است. همچنین قابلیت پردازش هم‌زمان متن و تصویر را دارد. این مدل به صورت کامل با ابزارهایی مانند کدنویسی‌زنده، تحلیل اسناد و تولید خروجی‌هایی مثل JSON یکپارچه شده است. نسخه Grok 4 Heavy با



دکتر کاوه سعیدی

بعد از نهار، اغلب مدعوین رفتند چرتی بزنند و فقط یکی دو نفر از مالکین به‌مراه خبره و دو نفر از باغبانان رفتند تا بقیه باغات قسمت شرقی را باز دید نمایند که تا غروب بطول انجامید و مابقی، همگی به سر چشمه رفتیم و چند ساعتی را در آنجا بودیم و ما بچه ها در باغات اطراف چشمه به بازی مشغول شدیم و وقتیکه به روستا برگشتیم، چند بازیکن ورق، مثل شب قبل مشغول بازی بانک روسی بودند.

شام شب نیز مثل شب قبل مفصل بود و متنوع از غذاهای خوب و جورواجور و پس از صرف شام، چون اغلب مدعوین خسته بودند زودتر آماده خواب شدند.

روز بعد پس از صرف صبحانه، چند نفری از مالکین به‌مراه خبره راه افتادند تا قسمت دیگری از باغات قیسی را بر آورد کنند و ما بچه ها هم یکر است رفتیم به سراغ درختان شاه توت و مدتی آنجا بودیم و دلی از عزا در آوردیم و دست و رو و تمام لباسهایمان هم قرمز مایل به سیاه

واقعاً مشکلی بود.
زراعت مزارع دیمی، نوعی دیگر از حاصلات رود افشان بشمار میرفت و من یادم هست که پدرم در این باره با ولی باغبان صحبت میکرد و وی میگفت که زمینهای دیمی آنجا آنقدر زیاد است که مجبورند آیش های بیست ساله بزنند چون نه باندازه کافی وسیله و کارگر وزارع دارند و نه وقت آنرا.

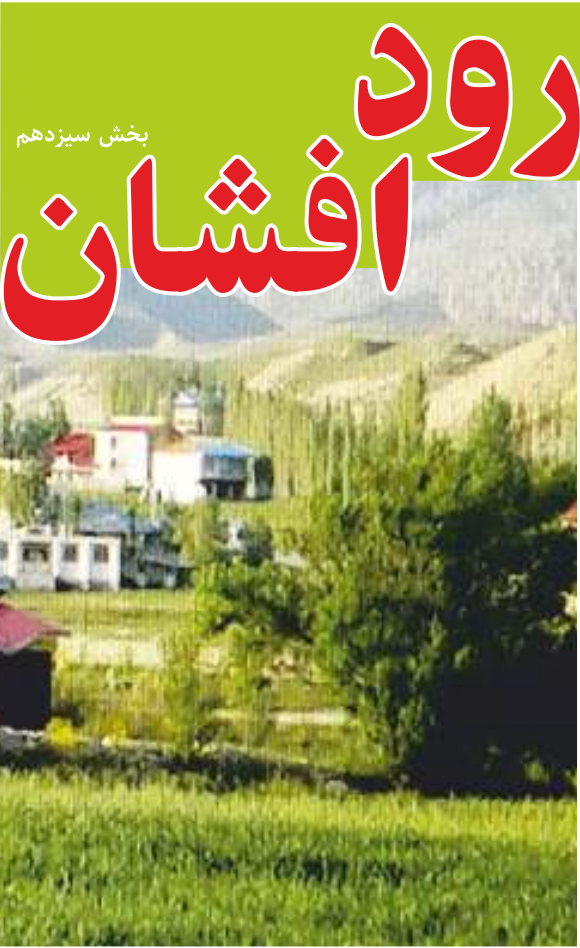
بهر حال پس از بررسی کلی عایدات سالیانه آنجا، هر یک از مالکین سهم خود را در خواست میکرد و باغبانان دستخط میدادند که پس از بر داشت محصول آنرا بپردازند. آنچه که برای همه جالب بود همان مسافرت چند روزه بود که واقعاً به همه خوش میگذشت و باغبانان پذیرائی را درحد بالا و در نهایت خوبی آن انجام میدادند و از چیزی دریغ نمیکردند و مالکین هم وقتیکه میدیدند وضع زندگی آنها روپراهست واقعاً خوشحال میشدند و از بعضی عایدات در میگذشتند و بنحوی همراهی مینمودند.

من تا سنین پانزده شانزده سالگی، هرسال در تابستان، به‌مراه پدرم و برادرم که گاهی عمو جانها هم بودند؛ به آنجا میرفتم و خاطرات بسیار خوبی از این مسافرتها ی چند روزه در ذهنم باقی است که بعداً به ذکر بعضی از آنها خواهم پرداخت. راه بازگشتمان از رودافشان بدین طریق بود که صبح زود حرکت میکردیم و باغبانان دو الاغ با یک راهنما در اختیارمان می گذاشت که قبل از ظهر به سیمین دشت



شده بود.

در این روز تمام باغات منطقه بالا یعنی قسمت شرقی رود افشان برآورد شده بودند و قرار بود که در روزبعد ، از باغات پائین دیدن نمایند و روز بعد از آن، از رود افشان میرفتیم. بغیر از درآمد باغات قیسی میبایستی که اجاره زمینهای زراعتی را هم بررسی نمایند که در این زمینها، گندم و جو کشت میشد و همینطور درآمد مراتع بود که در اجاره دامداران بزرگ قرار میگرفت و معمولاً بقیه چیزها را بحساب نمی آوردند مثلاً حاصل گردو و عسل و چیزهای دیگر و بعدها درآمد های دیگری هم اضافه میشد مانند قطع وفروش درختان تبریزی و یا اجاره تپه ها و کوه پایه ها، برای برداشت کتیرا که خودش رقم بزرگی بود چه تمامی تپه ها پر بود از بوته های گون و کار گران شرکتی که اجازه برداشت کتیرا را داشتند، در یک موقعی از سال زیر هر بوته را چال میکردند و قسمتی از ساقه گون (نزدیک به ریشه) را تیغ میزدند و بعد که کتیرا جمع میشد در حوالی پائیز آنها را جمع میکردند که کار



نمود تا قاطر را بطرف جلو هدایت نماید ولی موفق نمی شد.

آقا بزرگ و من پیاده شدیم و عمو جان هم از قاطرش پیاده شد و این سه نفر هر کاری که کردند بی نتیجه بود و قاطرلج کرده بود و اصلاً یک قدم هم به جلو برنمیداشت و پس از نیم ساعت تلاش نا مطلوب، راهنما گفت که چاره ای نیست و مجبوریم از خیر سفر بگذریم و باز گردیم و وقتی که دهانه قاطر را به طرف عقب کشاندند، قاطر هم فوری شروع کرد به قدم برداشتن و ما هم سوار قاطر ها شدیم و ساعتی بعد در خانه بودیم.

تابستان بسرعت سپری شده بود و مدارس باز و من بکلاس چهارم رفته بودم. محل مدرسه ما هم در آنموقع در کنار رودخانه و نزدیکیهای خانه ما بود بنام دبستان مسعودی که آنرا محمد علی مسعودی (وکیل مجلس از فیروزکوه و دماوند) تأسیس کرده بود. دو معلم جدید هم از تهران آمده بودند که دو برادر تحصیل کرده بودند و نام فامیلی آنها صامتی بود.

برادر کوچک صامتی مقداری تمایلات کمونیستی داشت و در ضمن تدریس حرفهای سیاسی هم میزد و از رضا شاه و پسرش بد میگفت و قشنگ یادم هست که یک روز در سر کلاس درس به شرح حال کامل افرادی که به دستور رضا شاه کشته شده بودند می پرداخت و آنها را با آب و تاب تعریف میکرد از جمله در باره تیمورتاش، میرزاده عشقی و محمد مسعود ویکی دو نفر دیگر. برعکس برادر بزرگتر صامتی آدم سر براهی بود و فقط به درس و تعلیم شاگردان میپرداخت. پدرم از برادر بزرگتر صامتی درخواست کرده بود که هفته ای یک ساعت بخانه ما بیاید و بعنوان معلم خصوصی، بمن و برادرم، در درسهایمان کمک نماید چون در بعضی امور درسی اشکال داشتیم و یادم هست که در اوایل زمستان بود که صامتی به خانه ما آمده بود و دراطاق بالائی بزییر

کرسی نشست و با پدرم و آقا بزرگ در باره دست مزد ش صحبت میکردند. صامتی میگفت هفته ای پانزده تومان و پدرم گفت ده تومن ولی صامتی قبول نمیکرد و دراین بین آقا بزرگ گفت که به حق دوازده امام ، حق تعلیم هم دوازده تومن باشد که صامتی گفت حالا که اینطور است جهاده معصوم بهتر میباشد که مورد توافق قرار گرفت.

در تمام دوره طولانی زمستان، عصر پنجشنبه ها، آقای صامتی بخانه ما میآمد و در زیر کرسی قرار میگرفت و یکی دو چای مینوشید و درسهای برای من و برادرم تعیین میکرد که میبایستی روی آنها کار میکردیم و خودش هم در زیر کرسی میخوابید. در هر حال نتیجه خوبی داشت و در امتحانات آخر سال، هم من و هم برادرم، با نمره خوبی قبول شده بودیم.

تابستان فرا رسیده بود و ذکر و فکر من بیشتر این بود که هر چه زودتر در باره به رود افشان برویم ولی در آن سال حادثه ای پیش آمد که این مسافرت بهم خورد.

در عصر یکی از روزها، آقا بزرگ به یک دل درد شدیدی دچار شده بود، که بخود می پیچید و فریاد میزد. چاره ای نبود، هر طوری بود او را به بیمارستان بردند. در آنموقع تنها بیمارستان فیروزکوه در نزدیکی ایستگاه راه آهن بود که فقط یک طبیب عمومی داشت با چند نفر پرستار. دکتر هم او را دیده بود و گویا پیچ خوردگی روده را تشخیص داده بود. او را بستری کرده، سرم وصل کردند و مسکن قوی داده بودند. صبح روز بعد آقا جون رفته بود بیمارستان و تا موقع شب آنجا بود، وقتی که برگشت میگفت که حالش زیاد خوب نیست. بعد از شام آقا جون گفت که می رود به بیمارستان و من و برادرم هم به‌مراه او راهی شدیم.

من هیچوقت نتوانسته بودم که رویداد آنشب را از خاطرم محو نمایم ، برای من مثل اینست که این حادثه دیروز یا پریروز اتفاق افتاده



بود، تمام جزئیات آن در نظرم هست. وقتی که به بیمارستان رسیدیم، وارد یک سالن بزرگ شدیم. در آنجا چند تخت دیده میشدند که مریض ها روی آنها خوابیده بودند و دور یکی از تخت ها پاراوان داشت و شخصی که در آنجا خوابیده بود، رویش را با یک ملافه سفید پوشانیده بودند و چند پرستار سفید پوش در آنجا بودند و یکی از آنها بنزدیک آقا جون آمد و بدو گفت که ده دقیقه پیش پدرتان تمام کرد. آقا جون با دو دستش زد توی سرش و فریاد کنان چیزهایی میگفت، من و برادرم بی اختیار زدیم زیر گریه و بلند بلند گریه میکردیم. پرستارها، ما را به راهرو بردند ولی بشدت گریه میکردیم. مدتی بعد آقا جون آمد و راه خانه را درپیش گرفتیم ولی هنوز با صدای بلند در گریه بودیم. در بین راه، درسر چشمه یک خانم چادر بسر به نزدیک من آمد و پرسید چی شده و چرا گریه میکنید که جوابی ندادم و از اینکه آقا بزرگ را از دست داده بودیم و دیگر قیافه مهربان او را نمی توانستیم ببینیم چقدر متأثر بودم و واقعاً دلم میخواست گریه بکنم.

من که بعد ها پزشک شده بودم و هر موقع دراین مورد فکر میکردم، بنظرم میرسد که یک انسداد حاد روده ایجاد شده بود شاید بعلت غده ای در روده بزرگ یا فتق کشاله ران (که از سالها پیش آنرا داشت) و منجر به نکروز و پریتونیت شده بود و اگر جراحی فوری امکان داشت شاید امید بهبودی بود چون وضع عمومی آقا بزرگ بد نبود. وقتی بنزدیک خانه رسیدیم، آقا جون بما گفت که دیگر گریه نکنید و من و برادرم ساکت شدیم ولی وقتیکه همه اهل خانه با خبر شدند، تا مدتی صدای گریه آنها بگوשמ میرسید.

شبانه یکی را فرستادند بمنزل خلیل خان مهین راد که سرگرد مهین راد (شوهر عمه من) را که در آنجا بود با خبر نمایند. زیاد طول نکشید که سرگرد به خانه ما آمد و با

آقا جون و خانم جان به صحبت مشغول شدند و از حرفهائی که میزدند چنین بنظر میآمد که فردا عده زیادی از مردم بخانه ما خواهند آمد و می بایستی تدارک ببینند.

با اینکه پاسی از شب گذشته بود، آقا جون به‌مراه سرگرد رفتند بخانه بعضی از تجار برای سفارش برنج و روغن و گوشت و مواد غذایی دیگر و همینطور وسائل پخت وپز. چون مغازه ها بسته بود و فردا صبح هم اصلاً وقت نمیکردند.

روز بعد اول صبح، همه مان رفته بودیم به تپه امیر محله که قبرستان بزرگ فیروزکوه در آنجا بود؛ عده زیادی در آن بالای تپه بودند و قبر را در آنجا کنده بودند. گمانم همه شهر با خبر شده بودند چون تمام فامیل دور و نزدیک آمده بودند. این اولین باری بود که من مراسم کفن ودفن را میدیدم، اصلاً اولین باری بود که من فوت یکی از افراد فامیلم را میدیدم. جسد آقا بزرگ را اول برده بودند غسل خانه و بعد در تابوت گذارده بودند و تابوت را عده ای روی دست خود حمل میکردند و از پائین تپه، آنرا به کنار قبر آوردند و بعد از تابوت

در آورده داخل قبر نهادند و من همه اینها را میدیدم. تمام جسد از پارچه ای برنگ سفید متمایل به زرد پوشیده شده بود. صدای صلوات دائم بلند بود و بعد دو نفر بیل بدست قبر را با خاک پر کردند و روی آن سنگ مسطح بزرگی قرار دادند و چند نفری گریه میکردند. یادم هست که محمد علیخان در کنار قبر چمباتمه زده بود و یک تکه سنگ کوچک در دستش بود و با آن چند بار روی سنگ قبر میزد و میگفت اسداله اسداله ... صدای مرا میشنوی؟ منم من ممد علی هستم؛ ترا تنها نخواهم گذارد، بزودی پیش تو خواهم آمد و از این جور حرفها میزد.

وقتی که بخانه برگشتیم همه چیز عوض شده بود و برایم تازگی داشت. عده زیادی از مردمی که اصلاً نمی شناختمشان آنجا بودند و در حیاط رفت و آمد میکردند. همه آنها بصورت داوطلب کار میکردند. حیاط خانه تمیز و آبیاشی شده بود؛ چهار پنج تا دیگ بسیار بزرگ اینور آنور بود. دیگهایی که باندازه آنها را هیچوقت ندیده بودم، هر کدام چندین دسته داشتند که دو میله چوبی در دسته های آن گذارده و چهار نفر آدم قوی هیکل آنرا حمل میکردند.

اجاق هائی در همان حیاط درست کرده بودند با سنگ و آجر و دیگها را روی آنها گذارده بودند و از هیزم و زغال، آتش در زیر دیگها شعله میکشید و داشتند پلو میپختند که تماشائی بود.

در گوشه دیگری از حیاط سه سماور برنجی بسیار بزرگ، به اندازه یک آدم دیده، میشدند و من نمیدانستم که این دیگها و سماورهای باین بزرگی مال چه کسی هست و در کجا بودند بانضمام چندین قوری بزرگ و صد ها استکان و نعلبکی در روی سینی های بزرگ و همینطور صدها بشقاب و قاشق و چندین پارچ و تشت مسی پر از آب چشمه اینور آنور بود

ادامه در شماره های بعد



مزایای داشتن حیوان خانگی برای کودکان در زندگی شهری

دوستی که زندگی فرزندان را تغییر می دهد

فراتر از بازی و سرگرمی

برای بسیاری از خانواده‌های ساکن مونترال، داشتن حیوان خانگی چیزی فراتر از یک سرگرمی ساده است؛ به‌ویژه برای خانواده‌های ایرانی که به تازگی به این شهر مهاجرت کرده‌اند، داشتن یک پت می‌تواند پلی باشد میان فرزندان‌شان و فرهنگ، زبان و محیط تازه. حضور یک حیوان خانگی در خانه می‌تواند نقشی پررنگ در رشد عاطفی، اجتماعی و روانی کودک ایفا کند.

آموزش مسئولیت‌پذیری از سن کم

کودکانی که در کنار حیوان خانگی بزرگ می‌شوند، زودتر یاد می‌گیرند که مراقبت، تعهد و مسئولیت‌پذیری چه معنایی دارد. غذا دادن منظم، بازی کردن، تمیز کردن ظرف غذا یا حتی بردن سبک برای قدم‌زدن به کودک می‌آموزد که موجودی به او وابسته است. این تجربه عملی، حس دلسوزی و همدلی را در کودکان تقویت می‌کند؛ ارزش‌هایی که در فرهنگ کانادایی هم بسیار پررنگ هستند.

تقویت مهارت‌های اجتماعی

زندگی در شهری چندفرهنگی مثل مونترال می‌تواند برای بعضی از کودکان تازه‌وارد چالش برانگیز باشد. حیوان خانگی فرصتی است تا کودک در جمع‌های دوستانه یا در پارک‌ها راحت‌تر با دیگران ارتباط بگیرد. مثلاً وقتی بچه‌ای سبک خود را برای پیاده‌روی به پارک می‌برد، به‌طور طبیعی با دیگر صاحبان حیوانات وارد گفتگو می‌شود؛ این تماس‌های روزمره می‌تواند به تدریج اعتماد به نفس کودک را برای برقراری ارتباط به زبان جدید افزایش دهد.

کاهش استرس و احساس تنهایی

تغییر محیط زندگی و مهاجرت ممکن است برای کودکان احساس ناامنی یا تنهایی به همراه داشته باشد. حیوان خانگی با محبت بی‌قید و شرط خود می‌تواند به کودک آرامش دهد. نوازش یا بازی کردن با حیوانات ثابت شده که باعث کاهش هورمون‌های استرس می‌شود و احساس شادی و امنیت بیشتری به کودک می‌دهد.

تقویت سلامت جسمانی

داشتن یک پت، به‌ویژه سگ، می‌تواند سبک زندگی خانواده را هم فعال‌تر کند. قدم‌زدن با سگ در خیابان‌های زیبای محله‌های مونترال مثل Plateau یا Outremont نه‌تنها به حیوان، بلکه به کودک و والدین هم تحرک بیشتری می‌دهد. این فعالیت روزانه برای سلامت قلب و روان همه اعضای خانواده مفید است.

افزایش درک و احترام به طبیعت

در شهری مثل مونترال که پارک‌ها و فضاهای سبز بسیاری دارد، داشتن حیوان خانگی باعث می‌شود کودک بیشتر به محیط زیست، حیوانات و زندگی طبیعی علاقه‌مند شود. این تجربه به او یاد می‌دهد که موجودات زنده نیاز به احترام و مراقبت دارند؛ درسی که در جهان امروز بسیار ارزشمند است.

کمک به یادگیری زبان دوم

بسیاری از خانواده‌های مهاجر در مونترال در تلاشند که فرزندان‌شان به دو زبان رسمی کانادا یعنی انگلیسی و فرانسوی مسلط شوند. جالب است بدانید که صحبت کردن کودک با حیوان خانگی می‌تواند به تقویت مهارت‌های گفتاری کمک کند. چون کودک بدون اضطراب از اشتباه کردن، راحت‌تر جملات جدید را تمرین می‌کند.

خلق خاطرات مشترک زیبا

داشتن یک حیوان خانگی، لحظات خاطره‌انگیزی را در خانواده می‌سازد؛ از جشن گرفتن تولد پت گرفته تا خاطرات سفر، بازی یا حتی غم از دست دادن او در آینده. این تجربه‌ها بخشی از رشد عاطفی و بلوغ کودک خواهند بود.

انتخاب آگاهانه و متعهدانه

با وجود همه مزایا، داشتن حیوان خانگی نیازمند برنامه‌ریزی، آگاهی و تعهد خانواده است. پیش از تصمیم‌گیری باید شرایط زندگی، زمان کافی برای مراقبت و بودجه لازم برای غذا، بهداشت و دامپزشکی در نظر گرفته شود. در مونترال، مراکز بسیاری وجود دارند که می‌توانند به خانواده‌ها برای انتخاب پت مناسب راهنمایی کنند؛ از پناهگاه‌ها گرفته تا کلینیک‌های دامپزشکی محلی.

سخن مهم

در دنیای پرشتاب و گاهی پر استرس شهری مثل مونترال، حیوان خانگی می‌تواند دوستی بی‌قید و شرط برای کودک شما باشد؛ دوستی که به او عشق، مسئولیت، همدلی و شجاعت یاد می‌دهد. داشتن پت، نه‌تنها کودک، بلکه کل خانواده را غنی‌تر و مهربان‌تر می‌کند.

اهمیت گرومینگ حیوانات خانگی و سلامت کودکان

یکی از نکات مهمی که خانواده‌ها در مونترال باید به آن توجه کنند، اهمیت «گرومینگ» یا همان نظافت و آرایش منظم سگ و گربه است. گرومینگ فقط برای زیبایی حیوان نیست؛ بلکه نقشی کلیدی در سلامت خانواده، به‌ویژه کودکان دارد.

حیوان خانگی که به‌طور منظم برس زده می‌شود و حمام می‌گیرد، پوست و موی سالم‌تری دارد و احتمال ریزش شدید مو و ایجاد حساسیت در کودکان کاهش می‌یابد. همین‌طور، کوتاه کردن ناخن‌ها و تمیز کردن گوش‌ها از بروز عفونت‌ها و خراش‌های ناخواسته جلوگیری می‌کند.

در مونترال، با آب‌وهوای مرطوب و فصل‌های طولانی زمستان، مراقبت از پوست و موی حیوان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. تجمع گرد و غبار، رطوبت یا گل در موی پت می‌تواند منجر به عفونت یا قارچ شود؛ مسائلی که برای کودکان، به‌خصوص آن‌هایی که آلرژی یا آسم دارند، خطرناک است.

گرومینگ همچنین فرصتی برای والدین و کودکان است تا با لمس و مراقبت از پت، پیوند عاطفی قوی‌تری بسازند. آموزش کودک برای کمک در کارهای ساده‌ی گرومینگ مثل برس زدن ملایم، به او مسئولیت‌پذیری، همدلی و مهارت‌های مراقبت شخصی را هم می‌آموزد.

در پایان، نگهداری بهداشتی مناسب از حیوان خانگی، یکی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان (مثل برخی

عفونت‌های پوستی) است و خانواده‌ای سالم‌تر و آرام‌تر را به همراه خواهد داشت.



اگر امکان گرومینگ در خانه وجود ندارد، به مراکز تخصصی مراجعه کنید

شاید همه خانواده‌ها وقت، دانش فنی یا امکانات کافی برای انجام کامل گرومینگ در خانه را نداشته باشند؛ به‌خصوص خانواده‌هایی که تازه در مونترال ساکن شده‌اند و هنوز با سبک زندگی اینجا و نیازهای پت‌های خود به‌طور کامل آشنا نیستند. در چنین شرایطی، مراجعه منظم به مراکز تخصصی گرومینگ می‌تواند بهترین راه‌حل باشد.

این مراکز با داشتن ابزارهای حرفه‌ای و تیم‌های باتجربه، نه‌تنها سگ و گربه را تمیز و خوش‌بو نگه می‌دارند، بلکه پوست و موی حیوان را هم از نظر سلامت بررسی می‌کنند و مشکلات احتمالی مثل گره‌خوردگی شدید مو، عفونت گوش یا مشکلات ناخن را زودتر تشخیص می‌دهند. این مراقبت‌ها در درازمدت از بروز بیماری‌های پوستی و عفونی که می‌تواند برای کودکان حساس یا دارای آلرژی مشکل‌ساز شود، جلوگیری می‌کند.

همچنین مراجعه به گرومرهای حرفه‌ای می‌تواند آموزش خوبی برای کودکان باشد. والدین می‌توانند همراه با فرزندشان به این مراکز بروند تا کودک با دیدن روند کار، اهمیت رعایت بهداشت و مراقبت از حیوانات را بهتر درک کند. این تجربه، حس مسئولیت‌پذیری و ارتباط عاطفی کودک با حیوان خانگی‌اش را هم عمیق‌تر خواهد کرد.

در شهری مثل مونترال که گزینه‌های زیادی برای خدمات حیوانات خانگی وجود دارد، می‌توانید مراکزی را انتخاب کنید که محیطی آرام و دوستدار کودک داشته باشند؛ جایی که کودک هم احساس راحتی کند و به مرور، خودش مشتاق شود در مراقبت از پت شریک شود. در نهایت، گرومینگ منظم - چه در خانه و چه در مراکز حرفه‌ای - نه‌تنها به زیبایی و سلامت حیوان خانگی کمک می‌کند، بلکه سلامت همه اعضای خانواده، به‌ویژه کودکان را هم تضمین می‌کند.



چرا کوتاه کردن چمن ها در مونترال ضروری است؟ از زیبایی خانه تا حفظ سلامت خانواده

هرس منظم چمن در مونترال فقط یک کار باغبانی ساده نیست، بلکه بخشی از سبک زندگی شهری در این شهر سبز و پویاست. با تابستان های کوتاه اما مرطوب، چمن ها در مدت کوتاهی رشد زیادی می کنند و اگر کوتاه نشوند، هم ظاهر محله را بر هم می زنند و هم سلامت خانواده را به خطر می اندازند.

چمن های بلند می توانند پناهگاه حشرات، کنه ها و حتی جوندگان باشند. این موضوع به ویژه برای خانواده هایی که کودک یا حیوان خانگی دارند اهمیت دارد، چون خطر گزش یا آلرژی را افزایش می دهد. از سوی دیگر، چمن های کوتاه تر با ریشه قوی تر، نیاز کمتری به آب دارند و جلوی رشد علف های هرز را هم می گیرند. در بسیاری از محله های مونترال، شهرداری ها قوانینی دارند که صاحبان خانه ها را ملزم به نگهداری منظم چمن ها می کند. این کار نشانه ای از احترام به همسایه ها و مشارکت در زیبایی محله هم هست. اگر فرصت یا امکانات هرس چمن را ندارید، خدمات چمن زنی فراوانی در دسترس است، از شرکت های حرفه ای گرفته تا نوجوانان محلی که در تابستان کار پاره وقت می پذیرند.



در نهایت، یک حیاط مرتب با چمن های کوتاه نه تنها زیباتر است، بلکه محیطی سالم تر و امن تر برای زندگی شهری فراهم می کند — به ویژه در شهری مثل مونترال که فضای سبز بخشی از هویت آن است.

ارزش خانه خود را با دک چوبی افزایش دهید



دوستدار محیط زیست محسوب می شوند. به عنوان مثال، هزینه ی یک تراس چوبی تیزرافته ممکن است هر فوت مربعی ۴۸-۶۰ دلار باشد، در حالی که سرو قرمز ۶۰-۶۶ دلار هزینه دارد. چوب تورفیه شده معمولاً هر فوت مربعی ۶۰-۷۲ دلار هزینه دارد. با این حال، این قیمت ها تنها راهنماهایی هستند.

چیزهای دیگری که می توانند بر هزینه ساخت یک تراس چوبی تأثیر بگذارند شامل نوع کار مورد نیاز، هزینه کار، و دسترسی به مواد است. آیا قصد دارید خانه خود را در کوتاه مدت بفروشید یا نه، اضافه کردن یک تراس چوبی که به خوبی در محیط شما گنجانده شود، می تواند به لذت بردن از خانه شما اضافه شود.

هنوز مطمئن نیستید؟

مشاهده ی ملک های نزدیک و الهام گرفتن از همسایگان و وبسایت های بازسازی را بررسی کنید. در نهایت، به روزرسانی شیک و مفید تنها می تواند به ارزش خانه شما اضافه کند.



آرش شکور

کارشناس رسمی
املاک مسکونی و تجاری
در مونترال و حومه

۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹

Arash@londonogroup.com



دکینگ یا کف پوش چوبی چون از جنس و متریال چوب است حس طراوت و طبیعت را زنده می کند و سازگاری خوبی با محیط زیست دارد. استفاده از دکینگ در فضای داخلی و بیرونی منزل به ارزش منزل می افزاید و یک آپشن برای منزل محسوب می شود. از فواید دیگر دکینگ می توان به نصب سریع و آسان آن اشاره کرد.

تغییرات بیرونی، مانند محوطه سازی، باغ حصار کشی شده، یا یک فضای استراحت جدید، تنها چند نمونه از بازسازی های بالقوه سودآور هستند. انتخاب برتر ما؟ ساخت یک دک که در آن می توانید از صبح های آفتابی زیبا و عصر های گرم تابستان لذت ببرید.

چیزهایی که بر ارزش دک چوبی شما تأثیر می گذارند

همه تغییرات خارجی به مقدار یکسانی ارزش باز فروش به ملک شما اضافه نمی کنند. اندازه و مواد ساخت دک شما، اضافه کردن نورپردازی، پنل های شیشه ای، پرگولا، جکوزی یا دیوار حریم خصوصی، همه می توانند بر ارزش باز فروش تأثیر بگذارند.

هزینه ی یک تراس چوبی چقدر است؟

یکی از بزرگترین مزایای چوب، عمر متوسط آن است که بین ۱۰ تا ۲۵ سال است اگر به درستی نگهداری شود. چوب نیاز به پوشش منظم با رنگ چوب برای حفظ ظاهر طبیعی آن دارد یا با رنگ بیرونی برای جلوگیری از تیرگی در آب و هوای سخت.

چوب تیزرافته، سرو و چوب تورفیه شده همگی به عنوان مواد مقرون به صرفه و

توسط گروه کارآفرینان مونترال برگزار شد:

سمینار تخصصی برندینگ

گام های طراحی ارتباطات مؤثر برند:

در دنیای رقابتی امروز، آنچه یک برند را از سایر رقبا متمایز می کند، نه صرفاً کیفیت محصول، بلکه توانایی آن در برقراری ارتباط مؤثر با مخاطب است. پنج گام طراحی ساختار ارتباطات یکپارچه برند عبارتند از:

۱. مشخص کردن هویت برند

پیش از هرگونه ارتباط، برند باید تعریف دقیقی از خود داشته باشد. هویت برند شامل ارزش ها، مأموریت، شخصیت و جایگاه آن در ذهن مشتری است. بدون این شفاف سازی، سایر تلاش های ارتباطی بی جهت خواهند بود.

۲. شناخت مخاطب هدف و نیازهای او

در این مرحله، برند با تحلیل دقیق پرسونای مشتری، نیازها، ترجیحات و زبان او آشنا می شود. ارتباط مؤثر زمانی شکل می گیرد که برند، مخاطب خود را همان طور که هست درک کند، نه آن طور که خود می خواهد.

۳. نوشتن پیام برند

پیام برند، عصاره ای از آن چیزی است که برند می خواهد در ذهن مخاطب باقی بگذارد. این پیام باید ساده، منحصر به فرد، و در عین حال همسو با اهداف و ارزش های برند باشد.

۴. انتخاب لحن و صدای برند

هویت گفتاری برند در تمام نقاط تماس با مخاطب باید یکپارچه باشد. انتخاب لحن (صمیمی، رسمی، الهام بخش، جسورانه و...) باید بر اساس شخصیت برند و فضای بازار هدف صورت گیرد

۵. انتخاب کانال های ارتباطی برند

در نهایت، پیام و لحن برند باید از طریق کانال های درست به مخاطب برسد. انتخاب درست بین رسانه های دیجیتال، فیزیکی یا تعاملی، نقش مهمی در اثربخشی پیام ایفا می کند. این پنج گام به برندها کمک می کند تا از مرحله صرفاً «دیده شدن» عبور کرده و به جایگاهی برسند که در ذهن و قلب مخاطب ماندگار شوند.



زمینه رشد و توانمندسازی هرچه بیشتر کارآفرینان و صاحبان کسب وکار را فراهم آورده و مسیر ساخت برندهای اثرگذار را هموارتر سازد. در ادامه خلاصه ی مباحث ارائه شده در این سمینار گردآوری شده که تقدیم حضو رت ان می گردد.



در روز جمعه، نه می، سمیناری تخصصی با عنوان «خلق برند ماندگار»، با سخنرانی و هدایت دکتر لیدا صداقت کیش، مدرس و مشاور تبلیغات و برندینگ با مدیریت آقای افشین آبادی و حضور جمعی از فعالان حوزه کسب وکار، در محل دانشگاه کنکور دیا برگزار گردید.

این رویداد با استقبال قابل توجهی مواجه شد و بستری ارزشمند برای تبادل دانش، تجربه و بینش های تخصصی در زمینه برند سازی فراهم آورد.

اهداف رویداد:

هدف اصلی از برگزاری این سمینار، آشنا سازی شرکت کنندگان با مفاهیم ارتباطات برند و طراحی گام های عملی برقراری ارتباطات مؤثر با مشتریان در مسیر برند سازی شخصی و حرفه ای بود.

در این کارگاه، کاربرگ هایی ه دهمند در بین حضو ر توزیع شد تا هریک از شرکت کنندگان، همراه با مطالب ارائه شده، گام های مورد نیاز در ساختار ارتباطات برند بیزینس خود را طراحی نمایند.

محور های اصلی سمینار

• تعریف دقیق ارتباطات برند

• نقش ارتباطات در شکل گیری هویت متمایز برند

• تشریح گام به گام مسیر طراحی ارتباطات مؤثر

• تمرین عملی و مشارکت گروهی در طراحی پیام برند

شرکت کنندگان این سمینار، در فضای تعاملی، پس از طراحی گام های ارتباط برند، آن را با سایر شرکت کنندگان به اشتراک گذاشتند تا ایشا ن با نگاه انتقادی و سازنده، به بهبود فرایند ارتباطات هر بیزینس بپردازند.

سمینار «خلق برند ماندگار»، نه تنها فرصتی برای یادگیری مفاهیم کلیدی ارتباطات در برندینگ را فراهم آورد، بلکه الهام بخش حرکتی نو در مسیری برند سازی اصولی و هوشمندانه بود.

گروه کارآفرینان مونترال امیدوار است با تداوم برگزاری چنین رویدادهایی،



ساعات و روزهای کاری

دوشنبه تا جمعه : ۹:۳۰ - ۱۸:۳۰

شنبه ۱۷:۳۰ - ۱۰:۰۰



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



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

514-566-8585



زیبایی، هنر ماست

اولین سالن زیبایی ایرانی در وست آیلند

بانوان و آقایان



Hair



Laser



Massage



Nail



Aesthetic



Event Ready



@atelieranabeaute



Atelier Ana Beauté

ای شعله پاک آسمانی
ای آیت لطف جاودانی

ای مادر چون فرشته آزاد
ای مادر من تو پاک بنیاد
ایثار گرم، مدرس مهر
فریاد رسم درون این هجر
ای دور ز هر نفاق و کینه
هر چند که زیر خاک هستی
در نزد خدای پاک هستی
ای مادر چون فرشته ، آزاد

مینو ز غمت عزا گرفته
خورشید دلش غروب گشته

با قلبی سرشار از غم درگذشت مادر نازنین مان

شادروان معصومه درایه

را به اطلاع دوستان و بستگان میرسانیم.
مراسم یادبود مادر نازنینمان در اطلاعیه بعدی اعلام
خواهد شد.

خانواده‌های درایه و دادرس



خدا حافظ
ای داغ بر دل نشسته

BAZAR

اولین نشریه فارسی زبانان
در کانادا

No. 419- Août 2025

شماره ۳۹۹، مرداد و شهریور ۱۴۰۴

Publications

ماهنامه بازار مونتreal ماهنامه اقتصادی، علمی اجتماعی و فرهنگی

Publisher: Bazar publications

Managing Director: Bahram Nasser

Design and Layout: S. Farahnad

Sara.farahnad@yahoo.com

T: 514.538.0628

bazar-publications

bazarpublications@gmail.com

www.bazar-publications.ca

بازار: ۵۱۴ ۵۳۸ ۰۶۲۸

طراح و گرافیک: سارا فرحناد

برای شرکت در

همایش رایگان

خرید، فروش و سرمایه گذاری

تعاس بگیرید

گروه املاک شیر خدایی

مشاوره تخصصی رایگان

5146474335

Les Immeubles Charisma Inc. Agence Immobilière



Roza Mohammadi
Real Estate Broker

رزا محمدی

مشاور املاک مسکونی و تجاری

www.rozammohammadi.com

• با بیش از ۳۰ سال سابقه تجربه موفق در امور سرمایه گذاری، خرید، فروش، اجاره ملک و ارزش گذاری ملک

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

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

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

rmohammadi@sutton.com

9515, boul. Lasalle Lasalle QC H8R 2M9



514-867-3114

طلا و جواهر یادگاری



514.245.9159

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

اولین طلافروشی ایرانی در مونتreal



Unit C301, 1
Westmount Sq,
Westmount
H3Z 2P9



YADEGARIJEWELRY



YADEGARIJEWELRY



YADEGARIJEWELRY.COM

مهدی انصاری

مشاور رسمی املاک مسکونی در مونتreal

کارشناس ارشد مهندسی عمران (کنکوردیا)



(514) 588 - 0609

mahdi.ansari@remax-quebec.com



ACTIVE 28 DOM
\$329,000

292 Boul. Monchamp # 100, Saint-Constant
(Monteregie) J5A2T1

2 bd - 1 ba - 7 ro - 99 SqFt - 2004 yr. built



ACTIVE 34 DOM
\$589,000

5185 Rue des Chenes, Sainte-Catherine
(Monteregie) J5C1L1

4 bd - 2 ba - 4 ro - 1475.73 SqFt - 1986 yr. built



ACTIVE 23 DOM
\$505,000

1801 Rue Senkus # 206, Montreal (LaSalle)
(Montreal) H8N3B3

2 bd - 1 ba - 7 ro - 1012.88 SqFt - 2007 yr. built