

**36<sup>th</sup> ANNIVERSARY**  
**اولین نشریه**  
**فارسی زبان**  
**در کانادا**  
**مونترال**

# BAZAR Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

شماره ۴۳۱، مرداد و شهریور ۱۴۰۵، سال ۳۶

36ième - Année No. 431 Août 2026

**Real Estate Broker**  
**سیمین ماهری**  
**مشاور املاک**  
**مسکونی، تجاری**  
 Simin Maheri  
 smaheri@sutton.com  
**Sutton 514.451.4663**

## میان جنگ، تحریم و گذار؛ آینده ایران به کدام سو می رود؟

ایران در یکی از حساس ترین مقاطع تاریخ معاصر خود ایستاده است.

جنگ، تحریم و بحران اقتصادی، آینده میلیون ها ایرانی را تحت تأثیر قرار داده است. آیا راه حل در دیپلماسی، اصلاحات یا گذار سیاسی نهفته است؟ در این گزارش ویژه، سناریوهای پیش روی ایران و چشم انداز آینده بررسی می شود. اما در میان بخش قابل توجهی از مخالفان جمهوری اسلامی، واکنش ها کاملاً متفاوت بود.

صفحه ۶

**bisti**  
 +1(514) 806 0020  
**بیستی**  
 صرافی آنلاین

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

Montréal  
 +1 (514) 2843030

Toronto  
 +1 (647) 5922011

**تیم شکور**  
**Équipe Shakour**  
 مشاوره تخصصی املاک  
 مسکونی، تجاری، سرمایه گذاری  
**514-730-3909**  
 www.shakourrealty.com

Équipe & courtier primés  
 2018, 2019, 2020, 2021

**KEYHAN**  
**صرافی کیهان**  
 پلی مطمئن میان ایران و جهان  
 اولین و تنها صرافی معتبر  
 در شمال شهر مونترال  
 برای اطلاع از رقابتی ترین نرخ ها  
 به کانال تلگرام ما بپیوندید  
<https://t.me/arzkeyhan>  
**CONTACT US 438-883-8902**

**مشاور املاک**  
**فروغ همماتیان**  
**Firouz Hemmatiyan**  
 Certified Real Estate Broker  
 themmatiyan@sutton.com

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

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

**514 827 6364 | 514 364 3315**

**متین تیره دست**  
 مشاور امور مالی، فارغ التحصیل  
 دانشگاه صنعتی شریف و ETS  
 Financial Advisor  
 At Industrial Alliance  
**Matin TیرهDast**

بیمه عمر، بیمه مسافرتی  
 بیمه وام مسکن  
 بیمه از کار افتادگی  
 حساب های پس انداز و سرمایه گذاری  
 برنامه های باز نشستی  
 حساب سرمایه گذاری کودکان  
**514.690.6181**  
 www.ia.ca

**coromark** 438.889.9000  
 www.coromark.com office@coromark.com  
**coromark\_mtl**  
 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 تیشیه 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، وکالت نامه، دانشجویی و مهاجرتی  
 دکتر رضا پارساژاد  
**514-979-4551**

**مشاور املاک**  
**مهدی انصاری**  
 کارشناس ارشد مهندسی عمران  
 خرید، فروش، اجاره و تهیه وام  
**514 588 0609**  
 mahdi.ansari@remax-quebec.com

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

**مشاورین املاک مسکونی و تجاری**  
**در خدمت هموطنان گرامی**  
 1 Westmount Square suite 711, Westmount, Quebec H3Z 2P9

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

**NUN'S ISLAND:**  
 \$1,620,000. 1,413 sq ft.  
 Rare corner unit in the  
 prestigious EVOLO X  
 tower, offering  
 spectacular, unobstructed  
 views of downtown, the  
 river, and the Samuel-De  
 Champlain Bridge. 3  
 bdrm, 2 bath, garage,  
 pool.

**COTE DES NEIGE:**  
 \$2,900/month. Upper  
 duplex. 3 bdrm plus office,  
 2 bath, Kitchen with  
 dinette area, near Jewish  
 General Hospital, Ste-  
 Justine, St. Mary's  
 Hospital, Metro, Collège  
 Jean-de-Brebeuf,  
 University of Montreal and  
 HEC. For rent

**GRIFFINTOWN:**  
 \$395,000. Exalto one of  
 the most popular  
 projects in heart of  
 Griffintown. Nice condo  
 of 1 bdrm, 1 bath. High  
 concrete ceilings, wood  
 floors, Open kitchen,  
 quartz countertops,  
 garage.

**COTE DES NEIGE:** Choice  
 of \$399,000 or \$395,000.  
 Westbury Montreal - Phase 1  
 & 21 1 bdrm condos available  
 on the 4th and 8th floors, the  
 4th fl. unit features a private  
 terrace. Open concept living-  
 room/dining-room. Access to  
 rooftop terrace with lounge  
 area, BBQs, gym

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

**PROFUSION**  
**IMMOBILIER**  
**Forbes**  
**GLOBAL PROPERTIES**

profusionimmo.ca forbesglobalproperties.com  
 luxuryrealestate.com



Vendirect.ca  
real estate agency



مشاور رسمی املاک  
در مونترال بزرگ

تجاری و مسکونی

کاظم پرتوتهرانی

514.971.7407

ktehrani63@gmail.com

خرید، فروش املاک مسکونی و تجاری را  
به ما بسپارید

همراه تیم متخصص و حرفه ای

مشاوره رایگان برای

خرید املاک درآمدزا، کشاورزی و صنعتی

ارزیابی رایگان از ملک شما

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



1700Boul. René-Lévesque O apt. 1501  
Centris No.: (15215577)



1050Av. Amesbury, apt. 427  
Centris No.: (18182729)



1077Rue St-Mathieu, apt. 668  
Centrise No.: (27966949)



1625Av. Lincoln, apt. 1805  
Centris No. 14247571)



2060Rue Peel, apt No.407  
Centris No.: (9103932 )



201Ch. du club-Marin, apt 1904  
Centris No. : (19561096)



1080Rue St--Mathieu, apt 201  
Centris No.: (24974559)



1824Rue Notre-Dame O, apt. 202  
Centrise No.: (13719281)



1190Rue Mackay, apt. 1501  
Centrise No.: (22271565)

500-3055 Blvd. Saint-Martin O, Laval, H7T 0J3, Quebec



## کلینیک دندانپزشکی

MSMILINE  
Dentistrie

### 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 استریلایزاسیون

دندانپزشکی بدون درد یا سدیشن،  
درمان خروپف و آپنه خواب



قبول کلیه  
بیمه های مدیکال

عضو بیمه های دانشجویی  
دانشگاه کبک

وست آیلند

514 675 3332

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

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

## کلینیک زیبایی دکتر کاملیا امامیان

Kamelia  
Clinique Esthetique



- بوتاکس
- فیلر پی آر اف (ای زی ژل)
- فیلر هیالورونیک اسید
- فیلرهای بیواستیمولاتور

سایر خدمات  
لیزر موهای زائد صورت و بدن  
آنالیزور صورت (دستگاه تحلیل چهره)  
جوان سازی دست و گردن  
برداشتن خال و زوائد پوستی  
کربوکسی تراپی  
ترمیم اسکارهای صورت و بدن  
واکس تراپی  
رفع غبغب و چربی های موضعی بدن

درمان ریزش مو  
و تقویت رشد مو

مزوتراپی  
اگزوزوم  
پی آر پی  
پی آر پی + اگزوزوم  
هیر فیلر

جوان سازی پوست :

هیدروفیشیال  
مزوتراپی  
اگزوزوم  
پی آر پی  
پی آر پی + اگزوزوم  
میکرونیدلینگ  
میکرودرم ابرژن

• بوتاکس  
• ایزی ژل

• پی آر پی  
• آنالیز پوست

• لیزر موهای زائد  
• هیدروفیشیال

✉ Cliniquekamelia@gmail.com

🌐 Cliniquekamelia.ca

☎ (514) 677-5875

📍 Cliniquekamelia



WWW.CLINIQUEKAMELIA.CA

EMMA LINDSAY



با مدیریت ایرانی

انواع پیتزا در سایزهای مختلف



Burgers & Hot-Dogs

با هر خرید، یک نان بربری رایگان دریافت می کنید

514 343-0343

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

Mojgan Rajabi

Senior Financial  
Security Adviser

514.296.7306

bimeh.ca@gmail.com

f bimeh.canada

@ bimeh.canada



## مزگان رجبی

### مشاور و مدرس بیمه

طرف قرارداد با بزرگترین کمپانی های کانادا

- ☑ بیمه عمر (Life Insurance)
- ☑ بیمه وام مسکن (Mortgage Insurance)
- ☑ 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 همایش تابستانی گروه املاک شیر خدایی



همایش تابستانی گروه املاک شیر خدایی روز ۹ جولای از ساعت ۵ تا ۸ عصر در رستوران گیلانه برگزار شد. این برنامه با استقبال گسترده شرکت کنندگان همراه بود و فرصتی ارزشمند برای آموزش، تبادل تجربه، ایجاد ارتباطات حرفه‌ای و گردهمایی اعضای جامعه ایرانی مونترال فراهم کرد.

در این همایش، موضوعات مهم و کاربردی متعددی در حوزه خرید و فروش املاک مورد بررسی قرار گرفت. از جمله این مباحث می‌توان به ویژگی‌ها و چالش‌های خانه‌های منطقه West Island نحوه بررسی و شناخت محله‌ها پیش از خرید، نکات مهم در ارزیابی یک ملک و همچنین راهکارهای خرید خانه در شرایط کنونی بازار اشاره کرد.

یکی از مهمترین بخش‌های این همایش به موضوع وام مسکن اختصاص داشت؛ موضوعی که همواره یکی از محورهای اصلی آموزشی در برنامه‌های گروه املاک شیر خدایی است. در این بخش، دکتر مگان شیر خدایی درباره پیچیدگی‌ها و چالش‌هایی که بسیاری از متقاضیان در فرآیند دریافت وام مسکن با آن روبرو هستند، توضیحات جامعی ارائه کرد.

ایشان تأکید کرد که در بسیاری از موارد، مشکل اصلی پرونده‌ها صرفاً شرایط مالی متقاضی نیست، بلکه نحوه آماده‌سازی و ارائه صحیح اطلاعات و مدارک به مؤسسات مالی نقش بسیار مهمی در نتیجه نهایی دارد. دکتر مگان شیر خدایی با ارائه نمونه‌هایی از چالش‌های رایج، درباره اهمیت تنظیم صحیح پرونده، نحوه ارائه مستندات و راهکارهایی که می‌تواند شانس دریافت تأییدیه وام را افزایش دهد، توضیحاتی ارائه کرد و به پرسش‌های شرکت کنندگان پاسخ داد.

در ادامه برنامه، یک کارشناس فنی ساختمان نیز درباره روش‌های پیشگیری از آبرگرفتگی، نگهداری صحیح از ساختمان، افزایش عمر مفید خانه و نکاتی که مالکان می‌توانند برای حفظ ارزش ملک خود رعایت کنند، مطالب کاربردی و ارزشمندی را ارائه کرد.

یکی دیگر از ویژگی‌های برجسته این همایش، حضور صاحبان کسب و کارها و افراد فعال در جامعه ایرانی بود. این عزیزان فرصت یافتند فعالیت‌ها و خدمات خود را معرفی کنند و در پایان برنامه نیز فضای صمیمی و پویایی برای نتورکینگ، تبادل اطلاعات و شکل‌گیری همکاری‌های جدید میان شرکت کنندگان و صاحبان کسب و کار فراهم شد.

حضور مستمر گروه املاک شیر خدایی و برگزاری منظم چنین همایش‌هایی، نقش مهمی در ایجاد همدلی، انسجام و گرد هم آوردن اعضای جامعه ایرانی ایفا می‌کند.

این گروه علاوه بر تمرکز بر آموزش و ارتقای دانش افراد در زمینه خرید، فروش، سرمایه‌گذاری و وام مسکن، تلاش می‌کند بستری مناسب برای ارتباط میان متخصصان، صاحبان کسب و کار و اعضای جامعه ایرانی ایجاد کند. چنین برنامه‌هایی علاوه بر انتقال دانش و تجربه، زمینه شکل‌گیری ارتباطات حرفه‌ای و تقویت هرچه بیشتر جامعه ایرانی مونترال را نیز فراهم می‌کند.

رستوران گیلانه با مدیریت جدید آقای پیمان فتحی‌نژاد میزبان این همایش بود و با فضای دلنشین و پذیرایی گرم خود رضایت شرکت کنندگان را جلب کرد.

امید است این مجموعه در سالهای آینده نیز با ارائه غذاهای اصیل ایرانی، میزبان رویدادهای فرهنگی و اجتماعی جامعه ایرانی باشد.

یکی از بخش‌های ویژه این برنامه، حضور آقای ناصری، مدیر و مؤسس مجله بازار، بود. حضور صمیمانه ایشان فضای همایش را گرم‌تر کرد و شرکت کنندگان فرصت یافتند از نزدیک با ایشان گفتگو کرده و از تجربیات ارزشمندشان بهره‌مند شوند.

در پایان همایش، به دعوت گروه املاک شیر خدایی، پذیرایی مختصری ایرانی برای مهمانان در نظر گرفته شده بود.

این بخش در فضایی دوستانه برگزار شد و فرصت مناسبی را برای ادامه گفت‌وگوها، آشنایی بیشتر شرکت کنندگان و گسترش ارتباطات حرفه‌ای فراهم کرد.

گروه املاک شیر خدایی توسط خواهران دکتر مگان شیر خدایی و شیما شیر خدایی بنیانگذاری شده است.

این گروه علاوه بر کسب جوایز متعدد از آژانس به عنوان یکی از تیم‌های برتر پروکری، در سالهای فعالیت خود توانسته است اعتماد و رضایت خریداران، فروشندگان و سرمایه‌گذاران بسیاری را جلب کند و با ارائه خدمات حرفه‌ای و مشاوره تخصصی، در کنار مشتریان خود باشد.

گروه املاک شیر خدایی همواره تلاش می‌کند با ارائه آموزش‌های کاربردی، مشاوره تخصصی و ایجاد ارتباط میان اعضای جامعه ایرانی، گامی مؤثر در جهت افزایش آگاهی، توسعه همکاری‌ها و تقویت هرچه بیشتر جامعه ایرانی مونترال بردارد.

اگر شما نیز قصد خرید، فروش یا سرمایه‌گذاری در بازار املاک را دارید و یا مایل هستید در همایش‌های آموزشی آینده گروه املاک شیر خدایی شرکت کنید، می‌توانید برای دریافت مشاوره رایگان با شماره زیر تماس بگیرید.  
۵۱۴۸۹۱۴۳۳۵

## لیست مراکز پخش

ماهنامه بازار

مونترال

رستوران کباب سرا

فروشگاه سن لوران

فروشگاه بازار

در دو شعبه

فروشگاه البرز

سوپر مارکت پی ای

وست ایلند

سوپر ایرانی لی‌شام

رستوران گیلانه

رستوران گریل سلکت

سامی فروت

ادونیس

لانشین

اتو راید

ریور سود

فروشگاه آریا

ادونیس

کوه نور

## توضیحات تحریریه

نحوه و زمان

ارسال مطالب شما

خوانندگان محترم نشریه

می‌توانند مطالب و

آگهی‌های خود را حداکثر

تا پانزدهم 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.

۵۱۴۰۵۳۸۰۰۶۲۸

با ما در ارتباط باشید

## فرم اشتراک ماهنامه بازار

درخواست ماهنامه

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

۵۱۴۰۵۳۸۰۰۶۲۸

با ما در ارتباط باشید



**Lishaaam**

قابل توجه ساکنین محترم وست آیلند مونترال  
سوپر ایرانی لیشام با افتخار در خدمت شماست!



لیشام یعنی کیفیت بالا، قیمت منصفانه، طعم واقعی و اصیل

ساعات کاری: از ۹ صبح تا ۸ عصر | یکشنبه ها: از ۹ صبح تا ۶ عصر

4701 Boul. Saint-Jean, Unite J Dollard-Des Ormeaux, H9H 2A7

**☎ 514-620-1505**

همراه با نمایندگی DHL جهت انجام مرسوله پستی شما  
Ria Money Transfer  
و صرافی وسترن یونیون جهت واریز شهریه دانشگاه حتی از ایران و یا امور دیگر  
منتظر دیدار شما هستیم!

# 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](http://www.dentistelachine.com)

## Clinique Dentaire Lachine

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

استفاده از پیشرفته ترین سیستم های ضد عفونی و استریلایزاسیون



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

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



Tel: (514) 300 8877

1675 Rue Notre-Dame Lachine, QC H8S 2E5

 **Pharmacie**  
**Golnasim Riahi**

## داروخانه دکتر گل نسیم ریاحی

اولین داروخانه آنلاین فارسی زبان در کانادا 

برای رفاه و سلامت شما در شرایط کرونا

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

Tel: (514) 519-3060



اوسال رایگان  
در بک و اونتاریو

• Terms and Conditions May Apply



4951 Rue Jean-Talon O. Montreal, H4P 1W7

514 519 3060 438 800 3695

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

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



### نوشتن نسخه

نوسط دکتر داروساز یا نلسی با 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



### دسترسى آنلاین

به پرونده دارویی، تجدید و یادآوری دارو



### انتقال پرونده

دارویی از دیگر داروخانه ها









# 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



Hooman Mortgage Solutions  
Finding the Perfect Mortgage, Tailored for You



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

# هومن بصیر

## مشاور املاک و مشاور وام مسکن مونترال و حومه



املاک  
خرید | فروش | سرمایه گذاری

وام مسکن  
پیش تأیید | خرید | ریفاینس

ملک مناسب،  
با تأمین مالی هوشمند

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

بدون واسطه، بدون سردرگمی

مشاوره رایگان  
حضور و آنلاین

514 962-8830  
hooman@bassir.com



# محضر دار

نازگل فلاح طوسی

Notaire - Notary Nazgol Fallah Toussi

تجربه محضر دار فارسی زبان در وست آیلند

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

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

E-mail: Nazgol.fallah@notarius.net

Tel.: 514.697.0225 Fax: 514.697.6461



# Panneton & Panneton

Moving & Storage



Some of Our Services :

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

با تخفیف ویژه برای هموطنان عزیز

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

Fast Move  
Safe Storage  
Best Services



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

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



# استودیوی هنری

## Infinity Colours

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

محل: Côte Saint-Luc  
(جلسه اول رایگان)

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



# Reza Nazem

## رضا ناظم

وکیل در امور:

تجاری، بازرگانی،  
دعاوی حقوقی

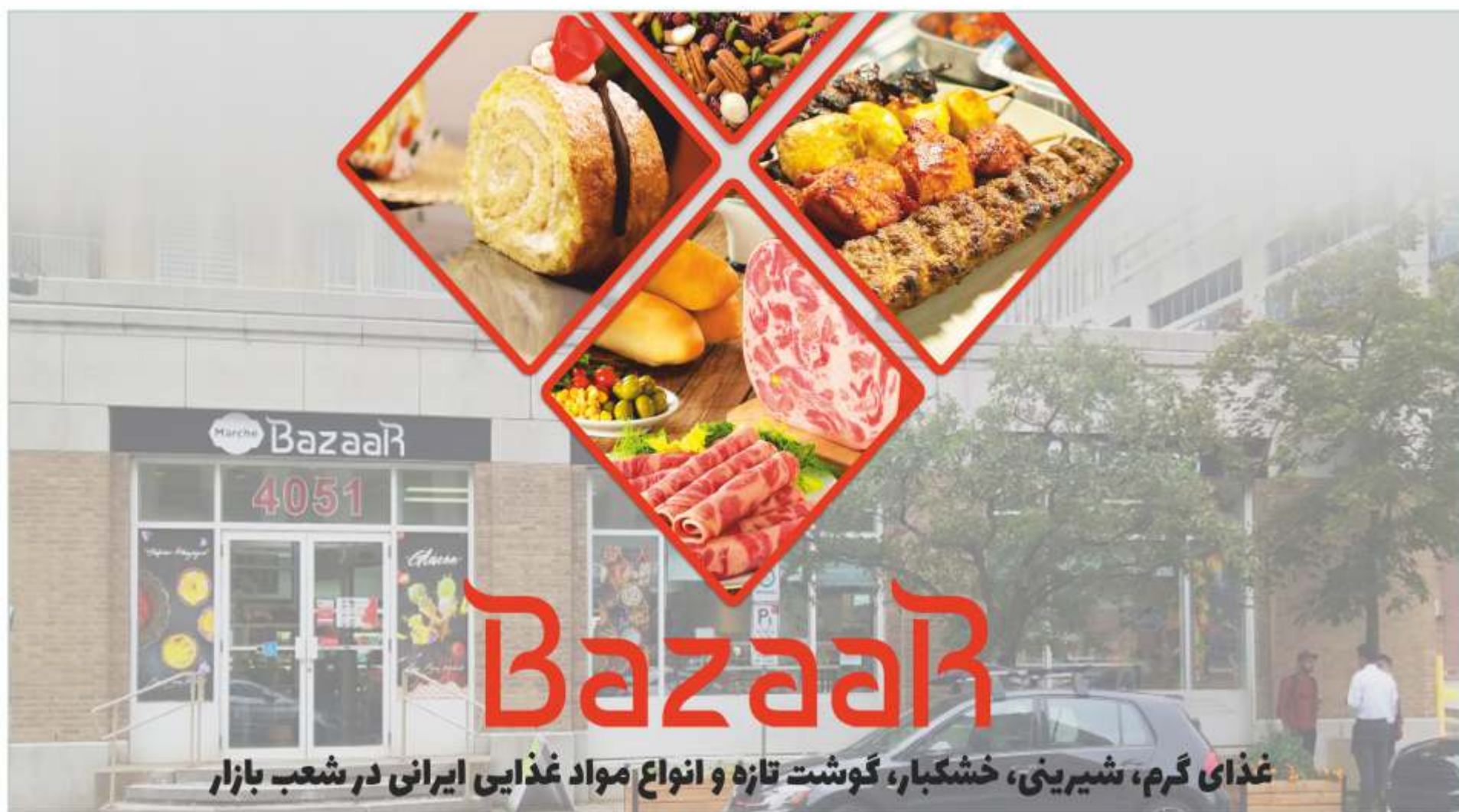
ثبت شرکت های سهامی و خانوادگی

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

Tel: 514 392 0000 Fax: 1 855 821 7904







# Bazaar

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

 **BazaarFood.ca**

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

Downtown Store: 1905 Saint-Catherine St W, H3H1M3

(514) 846 1617

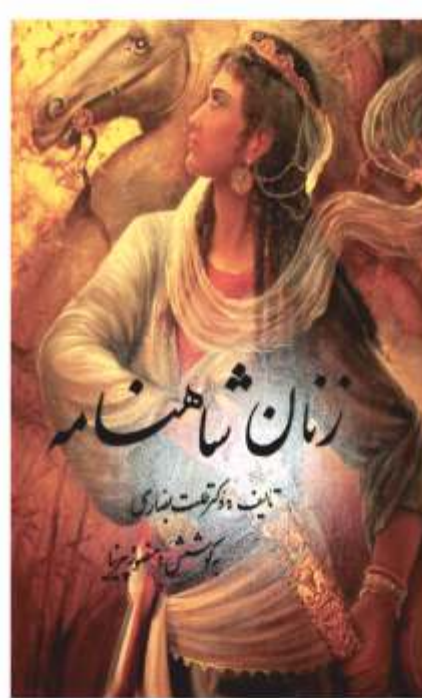
Westmount Store: 4051 Saint-Catherine St W, H3Z3J8

(438) 771 8778

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

 [superbazaar](https://twitter.com/superbazaar)

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



این کتابهارا از طریق  
راه های ارتباطی زیر  
می توانید سفارش دهید

مونترال: نشریه بازار

514.538.0628

تورنتو: کتابفروشی پگاه

416.223.0850

چاپ دوم شاهنامه پهلوی بهترین هدیه نوروزی

پس از استقبال فراوان هممیهنان گرامی، چاپ دوم کتاب شاهنامه پهلوی منتشر می شود

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

پژوهشی بی سابقه در ۳۷۴ صفحه، جلد سخت، کاغذ اعلا گلاسه با بیش از هزار و دویست تصویر رنگی، سیاه و سفید و اسناد تاریخی کمپای و تکرارنشده از آلبوم های خانوادگی پهلوی و آرشیو عکس و اسناد انتشارات مهر ایران؛ حماسه ای پایدار، گاهنامه ای غنی و پرارزش از کارها و عملکرد زمامداران چون کارنامه شاهان پهلوی، برداشتهایی نوین از یک قرن تاریخ معاصر ایران و سال های سلطنت و زندگی رضاشاه، محمدرضاشاه و ولیعهد ایران، عکس های شاهانه، تولد شاهزادگان، جشن های یاشکوه، شکوه و عظمت، لحظه های ناب و صحنه هایی از زندگی شاهزادگان پهلوی، حکایتی مصور از زندگی فرزندان، نوه ها، نتیجه ها و نیرمهای رضاشاه در کتاب تاریخی «شاهنامه پهلوی»، منسوخ و داریوش بیرنیا پس از چهل سال تحقیق و جمع آوری غنی ترین کتاب تصویری و تحقیقی «شاهنامه پهلوی» را به ملت ایران تقدیم می کنند. جهت تهیه کتاب تاریخی «شاهنامه پهلوی» لطفاً با انتشارات مهر ایران و کتابفروشی های معتبر ایرانی در سراسر جهان تماس بگیرید.

pirnia.com    [pirnia@pirnia.com](mailto:pirnia@pirnia.com)    Tel: (301) 279-6778 Fax: (301) 738-2174

بهای یک جلد کتاب شاهنامه پهلوی صد دلار آمریکایی و هزینه پست در داخل ایالات متحده آمریکا ده دلار، در سراسر دنیا بیست و پنج دلار آمریکایی محاسبه شده است. کتاب خاتم ویزر خرج رو پلر سیان هدیه داده می شود.

کتاب «دختران ایران، سالار زنان جهان»

اثری تازه و ارزنده از منصوره بیرنیا، سرگذشت زنان ایرانی از آغاز تا به امروز. بهترین هدیه برای مادران، همسران و دختران. کتابی در ۴۲۴ صفحه، با بیش از ۱۲۰۰ عکس رنگی و سیاه و سفید از زندگی زنان دوران ساز، پیشاتاز و پیشرو، سازنده و گزارشگر، تکویکتا و کم نظیر؛ زنان سیاستمدار، هنرمند، قهرمان، نابغه و برتر؛ کاشف و مخترع، زنان برجسته استثنایی، قاضی و وکیل، بشردوست و مبارز. بانوانی که روند تاریخ را تغییر داده اند به زبان فارسی منتشر شده است تا مأخذی معتبر در اختیار نسل یویا و زنده بیش رو قرار دهد. جهت تهیه کتاب تاریخی و تصویری «دختران ایران، سالار زنان جهان» تألیف منصوره بیرنیا با شماره تلفن ۶۷۷۸-۲۷۹-۳۰۱ در آمریکا و با وبسایت بیرنیا دات کام و یا ایمیل بیرنیا دات کام یا ما تماس بگیرید

[www.pirnia.com](http://www.pirnia.com) [Pirnia@pirnia.com](mailto:Pirnia@pirnia.com) Tel: 301-279-6778







کمتری خواهند داشت و شرایط دریافت آنها نیز ساده‌تر خواهد بود. بنابراین، اگر چه بیمه گروهی یک مزیت ارزشمند برای کارکنان در کانادا محسوب می‌شود، اما نباید تنها به آن اکتفا کرد. ترکیب بیمه گروهی با بیمه عمر و بیمه بیماری‌های خاص انفرادی، امنیت مالی بیشتری ایجاد می‌کند و آرامش خاطر بیشتری برای فرد و خانواده او به همراه خواهد داشت. اگر سوالی در ارتباط با بیمه‌های خصوصی دارید، می‌توانید بر اساس موقعیتان بهتون کمک کنیم که چه بیمه مناسب‌تر و چقدر ممکنه هزینه براتون داشته باشد.

تهیه کننده مقاله:

مژگان رجبی

اینستاگرام: bimeh.canada

مشاور بیمه و سرمایه‌گذاری در کانادا

(۵۱۴۲۹۶۷۳۰۶)

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

نیست. به همین دلیل، بیمه عمر انفرادی نقش بسیار مهمی در برنامه‌ریزی مالی خانواده ایفا می‌کند.

بیمه عمر انفرادی این امکان را فراهم می‌کند که فرد بر اساس نیازهای واقعی خود، مبلغ پوشش مناسب را انتخاب کند. همچنین این بیمه به شغل وابسته نیست و حتی در صورت تغییر کارفرما یا راه‌اندازی کسب‌وکار شخصی نیز همچنان معتبر باقی می‌ماند. علاوه بر این، اگر فرد بیمه را در سنین پایین‌تر و زمانی که از سلامت خوبی برخوردار است تهیه کند، معمولاً حق بیمه کمتری پرداخت خواهد کرد و شرایط قرارداد نیز برای او مناسب‌تر خواهد بود.

بیمه بیماری‌های خاص:

در کنار بیمه عمر، بیمه بیماری‌های خاص Critical Illness Insurance نیز یکی از مهم‌ترین ابزارهای حفاظت مالی در کانادا محسوب می‌شود. پیشرفت علم پزشکی باعث شده است که بسیاری از افراد پس از ابتلا به بیماری‌های جدی مانند سرطان، سکته قلبی یا سکته مغزی، سال‌های طولانی به زندگی خود ادامه دهند. اما هزینه‌های جانبی درمان، کاهش درآمد، مرخصی طولانی از محل کار و تغییر سبک زندگی می‌تواند فشار مالی قابل توجهی بر خانواده وارد کند.

در چنین شرایطی، بیمه بیماری‌های خاص با پرداخت یک مبلغ یکجای معاف از مالیات، به فرد این امکان را می‌دهد که بدون نگرانی مالی بر روند درمان و بهبود خود تمرکز کند. این مبلغ می‌تواند برای جبران کاهش درآمد، پرداخت هزینه‌های درمانی خارج از پوشش بیمه، استخدام پرستار، انجام سفر درمانی یا حتی پرداخت اقساط وام مورد استفاده قرار گیرد. نکته مهم این است که نحوه استفاده از این مبلغ کاملاً در اختیار بیمه‌شده قرار دارد. اگرچه برخی از بیمه‌های گروهی پوشش محدودی برای بیماری‌های خاص ارائه می‌دهند، اما این پوشش معمولاً سقف مشخصی دارد و ممکن است تنها تعداد محدودی از بیماری‌ها را شامل شود. همچنین مانند سایر مزایای گروهی، این پوشش نیز وابسته به ادامه همکاری با کارفرما است. بنابراین اتکا به بیمه گروهی به‌تنهایی می‌تواند ریسک‌های قابل توجهی ایجاد کند.

داشتن بیمه عمر و بیمه بیماری‌های خاص به‌صورت انفرادی، در واقع تکمیل‌کننده بیمه گروهی است، نه جایگزین آن. بیمه گروهی می‌تواند نیازهای اولیه را پوشش دهد، اما بیمه‌های انفرادی امنیت مالی بلندمدت و پایداری را فراهم می‌کنند. این موضوع به‌ویژه برای خانواده‌هایی که دارای فرزند، وام مسکن، کسب‌وکار شخصی یا مسئولیت‌های مالی بلندمدت هستند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در نهایت، برنامه‌ریزی مالی موفق تنها به سرمایه‌گذاری و پس‌انداز محدود نمی‌شود؛ بلکه مدیریت ریسک نیز بخش مهمی از آن است.

بیمه عمر و بیمه بیماری‌های خاص، دو ابزار مهم برای محافظت از آینده مالی خانواده در برابر اتفاقات غیرمنتظره هستند. هرچه این بیمه‌ها در سنین پایین‌تر و قبل از بروز مشکلات پزشکی تهیه شوند، معمولاً هزینه

## چرا بیمه گروهی به‌تنهایی کافی نیست؟

## اهمیت بیمه عمر و بیمه بیماری‌های خاص انفرادی در کانادا



بسیاری از افرادی که در کانادا مشغول به کار هستند، از طریق کارفرمای خود تحت پوشش بیمه گروهی Group Benefits قرار می‌گیرند. این نوع بیمه یکی از مزایای ارزشمند اشتغال محسوب می‌شود و می‌تواند بخشی از هزینه‌های درمانی، دارو، خدمات دندانپزشکی، چشم پزشکی، بیمه عمر و حتی بیمه از کار افتادگی را پوشش دهد. با این حال، تصور اینکه بیمه گروهی به‌تنهایی برای تأمین امنیت مالی خانواده کافی است، می‌تواند یک اشتباه پرهزینه باشد. به همین دلیل، بسیار در کانادا توصیه می‌کنند که افراد علاوه بر بیمه گروهی، بیمه عمر و بیمه بیماری‌های خاص را نیز به‌صورت انفرادی تهیه کنند. بیمه گروهی معمولاً بر اساس قرارداد بین کارفرما و شرکت بیمه ارائه می‌شود. این پوشش تا زمانی برقرار است که فرد در همان محل کار مشغول باشد. در صورت تغییر شغل، بازنشستگی، تعدیل نیرو یا پایان همکاری با شرکت، ممکن است بخش زیادی از این پوشش از بین برود یا به‌طور کامل قطع شود. در چنین شرایطی، فرد باید برای دریافت بیمه جدید اقدام کند؛ اما اگر در این فاصله دچار بیماری یا مشکلات پزشکی شده باشد، ممکن است دریافت بیمه جدید دشوارتر یا حتی غیرممکن شود. یکی دیگر از محدودیت‌های بیمه گروهی، میزان پوشش آن است. برای مثال، بیمه عمر گروهی معمولاً معادل یک تا دو برابر حقوق سالانه فرد است. اگرچه این مبلغ می‌تواند در کوتاه‌مدت مفید باشد، اما در بسیاری از موارد برای تأمین هزینه‌های زندگی خانواده، پرداخت وام مسکن، مخارج تحصیل فرزندان و سایر تعهدات مالی کافی



## Somane Tookhi مشاور املاک

♦ وام مسکن برای خریداران خانه اول

♦ املاک سرمایه‌گذاری

♦ ریفاینانس

سرویس به زبانهای

فارسی

انگلیسی

فرانسه

514 706 9061

Email: somane.tookhi@cibc.com

Sutton

مشاور املاک

Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

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



دعوت به همکاری

دعوت به همکاری معلم با تجربه

در مدرسه زبان فارسی ایرانیان وست آیلند

Tel: 514 626 5520

email: icsow1985@gmail.com

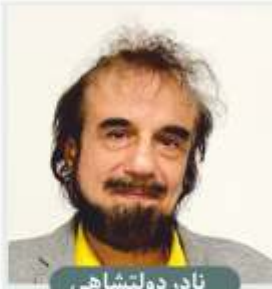
www.icsow.ca

4698Boul. St. Jean Dollard. des. Ormeaux

QC. H9H4S5



# اشک ها و لبخند ها : مسابقات جام جهانی فوتبال



نادر دولتشاهی

لباس‌های سنتی، زیبایی سنت‌های خود را به سکوها آوردند. همچنین هواداران سنگال با استفاده از پارچه‌های رنگین و لباس‌هایی که با روش‌های سنتی تزیین شده بود، در محل‌های برگزاری مسابقات دیده می‌شدند. این حضور نمادین با پوشش‌های بومی، چه در هنگام تماشای بازی و چه در جشن‌های خیابانی، به پیوند اصالت فرهنگی و شور فوتبال تبدیل می‌شود.

علاوه بر آن، سبک‌های مختلف جشن‌ها و ابراز احساسات هواداران در کشورهای مختلف تفاوت‌های چشمگیری دارد. برزیل با موسیقی پرانرژی "سامبا" به کارناوالی از رقص و پایکوبی تبدیل می‌شود، در حالی که در فرانسه، جشن‌های خیابانی با غرق شدن در نورپردازی‌های نمادین بر فراز بناهای تاریخی یا آتش‌بازی، شکلی حماسی و متفاوت به خود می‌گیرد.

در جام جهانی ۲۰۱۸، فرانسه پس از پیروزی در فینال شاهد شور و شوقی وصف‌ناپذیر بود؛ میلیون‌ها نفر در خیابان شانزلیزه گرد هم آمدند تا پیروزی تیم ملی خود را جشن بگیرند. در آن روز، خیابان‌های پاریس به دریایی از رنگ‌های آبی، سفید و قرمز تبدیل شده بود و طنین سرودهای ملی و فریادهای شادی تا سپیده‌دم ادامه داشت؛ گویی فوتبال دیگر صرفاً یک بازی نبود، بلکه نمادی از اتحاد، غرور و تثبیت هویت ملی بود.

شاید بتوان گفت شورانگیزترین جشن فوتبال جهان متعلق به آرژانتین است؛ به‌ویژه پس از قهرمانی این تیم در سال ۲۰۲۲ که بونیس آیرس شاهد بزرگ‌ترین تجمع انسانی در تاریخ این کشور با حضور بیش از چهار میلیون نفر بود. مردم این دیار از هر سازه شهری از جمله چراغ‌های برق، تابلوها، ایستگاه‌های اتوبوس و کیوسک‌ها بالا می‌رفتند تا به شکلی بی‌پروا هیجان خود را فریاد بزنند.

حرکت نمایشی پاروزدن هواداران و بازیکنان نوروز همراه با آواهای حماسی هماهنگ در همین دوره از مسابقات بسیار خبرساز شد. این نوع از ابراز شادی با حرکات ریتمیک بدن صورت می‌گرفت که در واقع بازنمایی مدرن پاروزدن در کشتی‌های باستانی "وایکینگ‌ها" محسوب

می‌شود. این حرکت، نماد اتحاد یک ملت در یک کشتی واحد برای غلبه بر امواج خروشان مشکلات است که قدرت جمعی آن‌ها را به شکلی پرشور به نمایش می‌گذارد؛ حرکتی که حتی در پارلمان نوروز نیز پس از پیروزی تکرار شد.

در کنار این شادی‌ها، اشک‌های شکست نیز روایتگر سنگینی باری است که بر دوش بازیکنان، به‌ویژه کاپیتان‌ها سنگینی می‌کند. یکی از ماندگارترین این لحظات، اشک‌های کاپیتان تیم ملی برزیل در جام جهانی ۲۰۱۴ پس از شکست سنگین مقابل آلمان بود؛ لحظه‌ای تکان‌دهنده که او بجای یک ملت گریست. در مقابل، اشک‌های شادی لیونل مسی در قهرمانی جام جهانی ۲۰۲۲، اشک شوق و رهایی از فشارهای سنگین سال‌ها انتظار بود. همچنین، اشک‌های لوکا مودریچ، کاپیتان پرتلاش تیم ملی کرواسی در لحظه صعود به فینال جام جهانی ۲۰۱۸، بغض

یک -مقابل آلمان در سال ۲۰۱۴، خشمگینانه در شهرهای برزیل به خیابان‌ها هجوم آوردند چندی اتوبوس را به آتش کشیدند.

اما برخلاف دیگر کشورها که اختلافات سیاسی، اجتماعی و طبقاتی در طول مسابقات به حاشیه می‌رود و شادی مردم همگام با موفقیت تیم ملی‌شان است، در ایران اتحاد ملی شکل متفاوتی به خود گرفت؛ چرا که شکاف‌های عمیق میان مردم و تیمی که نماینده حاکمیت تلقی می‌شد، هویت ملی را متناقض با هر جای دیگر دنیا بدل کرد و جنس شادی مردم را تغییر داد. در واقع استفاده از بازی حاکمیت از فوتبال معمولاً نتیجه‌ای معکوس به همراه دارد؛ چنانکه در جام جهانی چهار سال پیش، پس از شکست تیم ملی در برابر انگلستان، بخش بزرگی از مردم به جای ابراز نراحتی، با چنان شغفی به خیابان‌ها آمدند که گویی پیروزی بزرگی کسب شده است. در آن شب‌ها که مصداق با



اعتراضات خیابانی بود، شادی مردم با واکنش تند نیروهای امنیتی روبه‌رو شد که به کشته و مجروح شدن تعدادی از هموطنان انجامید.

در همین جام جهانی نیز شکاف میان تیم و مردم آشکار بود؛ شکافی عمیق که به اعتراض علنی مردم و حتی هو کردن بازیکنان هنگام پخش سرود ملی در ورزشگاه انجامید.

برای ایرانیان، میدان فوتبال به نبرد سیاسی تبدیل می‌شود که با هر نتیجه‌ای، پیامی فراتر از ورزش را به گوش جهان می‌رساند.

گاه مردم با برافراشتن پرچم‌هایی متفاوت از پرچم رسمی، ناخرسندی خود را به نمایش می‌گذارند و گاه حتی پاخت تیم، بهانه‌ای می‌شود تا صدای اعتراض خود را در شبکه‌های اجتماعی رساند به گوش یکدیگر و جهانیان برسانند. گویی در این جغرافیا، فوتبال بیش از آنکه یک ورزش باشد، بیانیه‌ای سیاسی و اجتماعی است؛ آن هم برای مردمی که سیاست، جزئی لاینفک از زندگی روزمره‌شان شده است.

فروخورده سال‌ها صبوری و تلاش را به تصویر کشید.

فراتر از شادی‌ها، گاه شور ملی به حوادث ناگوار منجر می‌شود که جشن را به عزا تبدیل می‌کند، چنانکه در جریان جشن‌های خیابانی در مکزیکوسیتی در همین جام جهانی، از دحام بیش از حد جمعیت منجر به مرگ چهار نفر شد که قربانیان شامل یک مرد هشتاد ساله، یک زن سی و پنج ساله، یک نوجوان پانزده ساله و یک کودک هفت ساله بودند. همچنین در همین دوره از مسابقات پس از پیروزی فرانسه بر مراکش در جریان جشن‌های خیابانی در شمال فرانسه یک دختر هفده ساله به همراه تعدادی دیگر از هواداران از یک کامیون در حال حرکت بالا رفت تا شادی کند، اما متأسفانه تعادلش را از دست داد، روی اسفالت سقوط کرد و جانش را از دست داد.

در همین راستا، شکست‌های سنگین نیز گاهی به جای اندوهی آرام، به خشم تخریب‌گر تبدیل می‌شود؛ برای نمونه هواداران برزیل پس از شکست تحقیرآمیز هفت بر



بلکه بازتابی مستقیم از احساسات عمیق و فراز و نشیب‌های زندگی روزمره به‌شمار می‌روند.

استفاده از لباس‌های بومی و سنتی در جام جهانی، پیامی عمیق از تعلق خاطر به ریشه و فرهنگ را به همراه دارد. لباس در این میدان به منزله پوست دوم هواداران است؛ نمادی که نشان می‌دهد آنان در عین

جام جهانی فوتبال فقط یک تورنمنت ورزشی ساده نیست بلکه به بخشی جدایی‌ناپذیر از هویت و شناسنامه ملت‌ها تبدیل شده است. این پدیده شگفت‌انگیز این قدرت را دارد که میلیون‌ها مخاطب را در سراسر جهان طی بیش از پنج هفته با خود همراه کند، اتفاقی که به ندرت نظیرش در جهان دیده می‌شود. در این میان، کشورهای میزبان از این فرصت برای بهبود وجهه بین‌المللی و نمایش قدرت زیرساختی و فرهنگی خود استفاده می‌کنند تا پیشرفت و اعتبارشان را به دنیا نشان دهند؛ روندی که در عین حال به بستری مناسب برای ارتقای اقتصاد این کشورها تبدیل می‌شود.

این ورزش فرصتی را فراهم می‌کند تا مردم هیجان‌های فروخورده خود را تخلیه کنند؛ جایی که اشک‌های باخت یا شادی‌های برد فقط واکنش‌های ورزشی نیستند،

## MENTHE AUTO SERVICE & SPA

### Auto Repair And Detailing تعمیرات و زیبایی خودرو

اتومبیل شما شایسته بهترین‌هاست. خدمات کامل از تعمیرات تا درخشش!

- تعمیرات کلیه خودروها با بهترین کیفیت قطعات و گارانتی
- فروش انواع برندهای تایر زمستانی و تابستانی با قیمت‌های فوق العاده
- تعویض روغن موتور و فیلترها
- عبث بایی و چک آپ رایگان
- بازرسی و مشاوره فنی قبل از خرید خودرو
- پوشش صد رنگ خودرو (Rust proof)
- تعویض شیشه اتومبیل، دودی کردن، بهبود شفافیت و آب‌گریزی (Aquapel)
- کارواش، صفرشویی، زیرشویی، موتورشویی، دیتیلینگ، زیبایی و درخشندگی خودرو
- رفع بوی بد و ضد عفونی داخل خودرو
- ترمیم رنگ خودرو، رفع خط و خش، پولیش، واکس بدنه و نانو سرامیک
- پوشش محافظ بدنه (PPF)
- درخشش سازی داخل و بدنه قبل از فروش خودرو
- نصب روکش صندلی و واکس محافظ صندلیهای چرمی

دوشنبه تا شنبه از ساعت ۸ تا ۱۷

دسترسی آسان برای کلیه هموطنان عزیز ساکن جزیره مونترال

(514) 357-2507

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

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

[www.mintautospa.ca](http://www.mintautospa.ca)

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



## افتتاح کارگاه و مرکز تولید جدید کورومارک در بروسارد

# گامی تازه در مسیر رشد یک برند ایرانی - کانادایی در صنعت چاپ دیجیتال و تبلیغات

اهمیت کسب‌وکارهای کوچک و متوسط اشاره شد؛ گروهی که بخش مهمی از مشتریان کورومارک را تشکیل می‌دهند. بر اساس آمار رسمی دولت کانادا، ۹۸.۲ درصد از کسب‌وکارهای کارفرمایی در کانادا در دسته کسب‌وکارهای کوچک قرار می‌گیرند؛ یعنی کسب‌وکارهایی با ۱ تا ۹۹ نیروی کار پرداخت‌شده.

این آمار نشان می‌دهد که کسب‌وکارهای کوچک، بخش کوچکی از اقتصاد نیستند، بلکه ستون اصلی اقتصاد کانادا را تشکیل می‌دهند.

کورومارک نیز دقیقاً برای پاسخ‌گویی به نیازهای همین گروه طراحی شده است؛ کسب‌وکارهایی که همیشه به تیراژهای بسیار بالا نیاز ندارند،

اما کیفیت حرفه‌ای، تحویل سریع، قیمت مناسب و انعطاف در تولید برایشان اهمیت زیادی دارد. یک استارت‌آپ ممکن است برای یک نمایشگاه، جلسه سرمایه‌گذاری یا معرفی محصول به کارت ویزیت، لیبل، بروشور، رول‌آپ، گرافیک پنجره یا نمونه بسته‌بندی نیاز فوری داشته باشد.

یک فروشگاه کوچک ممکن است بخواهد بدون سفارش هزاران عدد، هویت بصری خود را حرفه‌ای‌تر کند. کورومارک تلاش کرده است دقیقاً در همین نقطه، یک همراه قابل اعتماد برای این کسب‌وکارها باشد.

ادامه در صفحه بعد



مراسم افتتاحیه کارگاه و مرکز تولید جدید شرکت کورومارک در بروسارد، فرصتی بود برای مرور مسیری پانزده‌ساله؛ مسیری که از یک دفتر خانگی کوچک آغاز شد و امروز به یکی از مجموعه‌های مجهز و در حال توسعه در زمینه چاپ دیجیتال، تولیدات تبلیغاتی و خدمات برندینگ در منطقه مونترال رسیده است.

این مراسم با حضور جمعی از مشتریان، دوستان، همکاران، تأمین‌کنندگان، فعالان اقتصادی، اعضای جامعه ایرانی مونترال و همراهان قدیمی کورومارک برگزار شد.

فضای مراسم، صمیمی، گرم و در عین حال حرفه‌ای بود؛ فضایی که نشان می‌داد این افتتاحیه تنها آغاز فعالیت یک

محل جدید نیست، بلکه نتیجه سال‌ها تلاش، اعتماد، وفاداری، کار مداوم و حمایت کسانی است که در طول این مسیر در کنار کورومارک ایستاده‌اند.

در آغاز برنامه، نیما مختارزاده، بنیان‌گذار کورومارک، ضامن خوشامدگویی به مهمانان، از حضور آنان و پذیرش دعوت این مجموعه قدردانی کرد.

او تأکید کرد که حضور مهمانان برای تیم کورومارک معنایی فراتر از یک حضور رسمی دارد، زیرا هر یک از آنان به شکلی بخشی از داستان این مجموعه بوده‌اند. برخی از حاضران از سال‌های نخست با کورومارک همراه بوده‌اند، برخی در مسیر رشد به عنوان مشتری، دوست، تأمین‌کننده یا همکار به این خانواده پیوسته‌اند، و برخی نیز برای نخستین بار با فضای جدید این شرکت آشنا می‌شدند.

پیش از آغاز رسمی مراسم، حاضران به احترام جان‌باختگان اعتراضات ژانویه ۲۰۲۶ در ایران، یک دقیقه سکوت کردند. این لحظه با احترام و وقار برگزار شد و یادآور این نکته بود که حتی در روزهای شادی و موفقیت نیز یاد انسان‌هایی که جان خود را از دست داده‌اند نباید فراموش شود.

پس از این لحظه تأمل، بخش اصلی مراسم به مرور تاریخچه کورومارک اختصاص یافت. کورومارک در سال ۲۰۱۱ پایه‌گذاری شد و فعالیت رسمی خود را از سال ۲۰۱۲ به عنوان یک کسب‌وکار خانگی آغاز کرد. تمرکز اولیه این مجموعه بر بازاریابی، تبلیغات و ارائه راهکارهای کاربردی برای کسب‌وکارها بود. مانند بسیاری از کسب‌وکارهای کوچک، شروع کورومارک نیز با امکانات محدود، فضای کم، اما انگیزه‌ای بزرگ همراه بود.

نخستین محل اختصاصی تولید کورومارک در ماه مه سال ۲۰۱۳ راه‌اندازی شد؛ فضایی کوچک با حدود ۱۹۵ فوت مربع در نزدیکی دانشگاه کنکوردیا. اگرچه این فضا از نظر اندازه بسیار محدود بود، اما برای بنیان‌گذار کورومارک، هر بخش آن ارزشمند بود. همان فضای کوچک، نقطه شروعی شد برای تجربه‌های بزرگ‌تر. هر دستگاه جدید، هر سفارش کوچک، هر مشتری تازه و هر معرفی از سوی دوستان، یک قدم رو به جلو بود.

در اکتبر ۲۰۱۴، کورومارک به دفتری ۳۰۰ فوت مربعی در Nun's Island منتقل شد و هم‌زمان تجهیزات خود را به‌روزرسانی کرد. این جابه‌جایی یکی از نشانه‌های اولیه رشد مجموعه بود. سپس در سپتامبر ۲۰۱۶، کورومارک به واحدی تجاری در وست‌مونت، نزدیک مرکز شهر مونترال، نقل مکان کرد. این دفتر با مساحت ۴۲۰ فوت مربع، امکان ارائه خدمات حرفه‌ای‌تر و استفاده از ماشین‌آلات جدیدتر را فراهم کرد.



تنها دو سال بعد، در سال ۲۰۱۸، کورومارک فضای فعالیت خود را در همان ساختمان به ۶۷۰ فوت مربع افزایش داد و تجهیزات کامل‌تر و به‌روزتری را به مجموعه اضافه کرد.

امروز، پس از پانزده سال حضور پیوسته در منطقه مونترال، کورومارک با انتقال به کارگاه و مرکز تولید جدید خود در بروسارد، وارد مرحله‌ای تازه شده است؛ مرحله‌ای که در آن فضای کاری به ۲۵۰۰ فوت مربع رسیده و امکانات تولیدی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که طیف گسترده‌ای از خدمات چاپ دیجیتال، تابلو، بنر، لیبل، محصولات تبلیغاتی، چاپ سفارشی، خدمات نمایشگاهی و نیازهای برندینگ کسب‌وکارها را پوشش دهد.

یکی از نکات مهم مطرح‌شده در مراسم، نقش جامعه ایرانی مونترال در رشد کورومارک بود. کورومارک از ابتدای مسیر خود ارتباط نزدیکی با جامعه ایرانی منطقه مونترال داشته و بسیاری از نخستین مشتریان، معرفی‌کنندگان و حامیان این مجموعه از میان همین جامعه بوده‌اند.

با این حال، مسیر رشد کورومارک تنها به جامعه ایرانی محدود نمانده است.

این مجموعه در طول پانزده سال گذشته به صد‌ها کسب‌وکار، استارت‌آپ و سازمان در مونترال، دیگر شهرهای کانادا، آمریکا و حتی کشورهای مانند مکزیک، امارات متحده عربی، قطر، آلمان، نروژ، سوئد و مراکش خدمات ارائه کرده است.

این گستره فعالیت نشان می‌دهد که اندازه فیزیکی یک کسب‌وکار همیشه نشان‌دهنده میزان اثرگذاری آن نیست. کورومارک از ابتدا تلاش کرده است تا با کیفیت، سرعت، دقت و قابل اعتماد بودن، جایگاه خود را در میان مشتریان حفظ کند.

نگاه اصلی این مجموعه همیشه این بوده است که حتی سفارش‌های کوچک نیز شایسته کیفیت بالا، توجه کامل و تحویل به‌موقع هستند.

در بخش دیگری از مراسم، به





# تبلیغات؛ پلی میان کسب و کار و مشتری

در دنیای امروز، تولید یک محصول یا ارائه یک خدمت باکیفیت به تنهایی تضمین کننده موفقیت نیست.

بسیاری از شرکت ها و کسب و کارها، با وجود ارائه محصولات ارزشمند، به دلیل نداشتن برنامه تبلیغاتی مناسب، هرگز فرصت دیده شدن را پیدا نمی کنند. تبلیغات، ابزاری است که میان تولیدکننده و مصرف کننده ارتباط برقرار می کند و باعث می شود مخاطبان با برند، خدمات یا محصول آشنا شوند. به همین دلیل، تبلیغات دیگر یک هزینه اضافی محسوب نمی شود، بلکه سرمایه گذاری برای رشد و توسعه کسب و کار است.

یکی از مهم ترین اهداف تبلیغات، افزایش آگاهی از برند است. هنگامی که یک نام تجاری به صورت مداوم در معرض دید مخاطبان قرار می گیرد، به تدریج در ذهن آن ها ماندگار می شود. حتی اگر مشتری در همان لحظه قصد خرید نداشته باشد، احتمال اینکه در آینده هنگام نیاز، همان برند را به خاطر بیاورد بسیار بیشتر خواهد بود.

این موضوع در بازارهای رقابتی اهمیت دوچندان دارد؛ زیرا مشتری معمولاً از میان برندهایی انتخاب می کند که قبلاً نام آن ها را شنیده یا دیده است. با گسترش فناوری، شیوه های تبلیغات نیز تغییر کرده اند.

امروزه علاوه بر روش های سنتی مانند روزنامه، مجله، تلویزیون و رادیو، تبلیغات دیجیتال سهم بزرگی از بازار را در اختیار گرفته است. شبکه های اجتماعی، موتورهای جستجو، وبسایت ها و بازیابی ایمیلی به کسب و کارها این امکان را می دهند که پیام خود را دقیق تر و با هزینه ای مناسب تر به مخاطبان هدف برسانند.

این تحول باعث شده حتی کسب و کارهای کوچک نیز بتوانند با بودجه ای محدود، در کنار برندهای بزرگ دیده شوند. یکی دیگر از مزایای تبلیغات، افزایش رقابت سالم در بازار است. زمانی که شرکت ها برای معرفی بهتر محصولات خود تلاش می کنند، ناچار هستند کیفیت خدمات، نوآوری و رضایت مشتری را نیز افزایش دهند.

در نتیجه، مصرف کنندگان از تنوع بیشتر، کیفیت بالاتر و قیمت های رقابتی تر بهره مند می شوند. به همین دلیل، تبلیغات نه تنها به نفع کسب و کارها، بلکه به سود مصرف کنندگان نیز هست. تبلیغات مؤثر تنها به معرفی محصول محدود نمی شود؛ بلکه باید بتواند احساسات مخاطب را نیز درگیر کند. بسیاری از کمپین های موفق، داستانی الهام بخش روایت می کنند، یک نیاز واقعی را برجسته می سازند یا ارزشی مانند اعتماد، امنیت، خانواده یا نوآوری را به برند پیوند می زنند.



وقتی مخاطب از نظر احساسی با یک برند ارتباط برقرار کند، احتمال انتخاب آن در زمان خرید افزایش می یابد. البته تبلیغات زمانی موفق خواهد بود که با شناخت دقیق مخاطبان طراحی شود. شناخت سن، علایق، نیازها، فرهنگ و سبک زندگی مشتریان به کسب و کارها کمک می کند پیام مناسب را در زمان و مکان مناسب ارائه دهند. در مقابل، تبلیغات اغراق آمیز یا غیرواقعی ممکن است در کوتاه مدت فروش را افزایش دهد، اما در بلندمدت اعتماد مشتریان را از بین می برد و به اعتبار برند آسیب می زند. در نهایت، می توان گفت تبلیغات یکی از ارکان اصلی موفقیت در اقتصاد امروز است. این ابزار به کسب و کارها کمک می کند محصولات و خدمات خود را معرفی کنند، اعتماد مشتریان را به دست آورند، سهم بیشتری از بازار کسب کنند و در رقابت باقی بمانند.

در عین حال، مصرف کنندگان نیز از طریق تبلیغات با محصولات جدید، فناوری های نوین و فرصت های بهتر آشنا می شوند. بنابراین، تبلیغات زمانی ارزشمند است که بر پایه صداقت، خلاقیت و شناخت صحیح مخاطب طراحی شود؛ زیرا تنها در این صورت است که هم کسب و کار و هم مشتری از آن سود خواهند برد.



همچنین اعلام شد که کورومارک در سال های آینده به دنبال ساخت کارخانه ای بزرگ تر با حداقل ۳۰ هزار فوت مربع زمین، بیش از ۴۵ هزار فوت مربع فضای اداری و تولیدی، خطوط تولید خودکار و پیشرفته و حداقل ۵۰ نیروی کار خواهد بود. این چشم انداز نشان می دهد که افتتاح کارگاه جدید بروسارد، پایان مسیر نیست؛ بلکه آغاز مرحله ای تازه از رشد، اشتغال آفرینی، نوآوری و توسعه خدمات است.

در پایان مراسم، نیما مختارزاده پیام اصلی کورومارک را با جمله ای نمادین بیان کرد: «اکنون می توانیم کلمه ccess\*کرا با ا کامل کنیم.» این جمله، یادآور نقش مهم مشتریان، دوستان، همکاران، خانواده و جامعه در مسیر موفقیت کورومارک بود؛ موفقیتی که بدون حضور و حمایت «شما» ممکن نمی شد.

پس از سخنرانی، مهمانان به بازدید از بخش های مختلف تولید دعوت شدند. همچنین پذیرایی، چرخ قرعه کشی، جعبه قرعه کشی جوایز بزرگ و برنامه های سرگرم کننده برای حاضران در نظر گرفته شده بود. از مهمانان خواسته شد با ثبت نام و دنبال کردن صفحه اینستاگرام coromark\_mtl در قرعه کشی شرکت کنند.

کورومارک همچنین از همه مخاطبان محترم مجله بازار دعوت می کند تا ضمن بازدید از کارگاه و مرکز تولید جدید این شرکت در بروسارد، از نزدیک با خدمات، تولیدات و محصولات متنوع کورومارک آشنا شوند.

این مجموعه با تمرکز بر نیازهای کسب و کارهای کوچک و متوسط، استارت آپ ها، فروشگاه ها، شرکت ها و سازمان ها، طیف گسترده ای از خدمات چاپ دیجیتال، تابلو، بنر، لیبل، محصولات تبلیغاتی، چاپ سفارشی، گرافیک محیطی و راهکارهای برندینگ را ارائه می دهد. افتتاح مرکز جدید کورومارک در بروسارد، با بنیان گذاری و مدیریت نیما مختارزاده، تنها یک گام تازه در مسیر رشد این برند ایرانی-کانادایی نیست؛ بلکه دعوتی است برای آشنایی بیشتر با توانایی های یک مجموعه پویا، خلاق و در حال توسعه.

کورومارک با این افتتاحیه نشان داد که یک کسب و کار کوچک می تواند با پشتکار، کیفیت، ارتباط انسانی و نگاه بلندمدت، به مرحله ای برسد که الهام بخش دیگران باشد.

این روز برای کورومارک یک نقطه عطف بود؛ اما همان طور که در مراسم گفته شد، این پایان راه نیست. این فقط آغاز فصل جدیدی از داستان کورومارک است.

ادامه از صفحه قبل

در ادامه مراسم، از مشهورترین وفادار، دوستان و حامیان قدیمی کورومارک نیز قدردانی شد. اگرچه زمان مراسم اجازه نام بردن از همه افراد را نمی داد، اما تأکید شد که کورومارک حمایت های کوچک و بزرگ افراد مختلف را فراموش نکرده است.

بسیاری از افراد با سفارش های مستمر، معرفی مشتریان جدید، ایجاد ارتباطات تجاری، مشاوره، همراهی و اعتماد خود، به رشد این مجموعه کمک کرده اند. این بخش از مراسم یادآور شد که پشت رشد هر کسب و کار، تنها سرمایه و تجهیزات نیست؛ بلکه شبکه ای از روابط انسانی، اعتماد، دوستی و حمایت قرار دارد.

کورومارک همچنین از تأمین کنندگان و شرکای تجاری خود قدردانی کرد؛ از جمله Grimco، Spicers، XMA Xerox، PDS، ND Graphics، RB Digital، Le Groupe A&A، Casbo Brothers و سایر تأمین کنندگانی که در ارتقای کیفیت تولید نقش داشته اند. همچنین از شرکای تجاری مانند Royal Bank of Canada، LMBF، Bell Canada، Comwave و Telus Security برای حمایت، خدمات و پشتیبانی در طول سال های گذشته تشکر شد. این همکاری ها به کورومارک امکان داده است تا با اطمینان بیشتری رشد کند، برنامه ریزی کند و گام های بزرگ تری بردارد.

یکی از بخش های مهم مراسم، اشاره به آماده سازی سریع محل جدید بود. کارگاه و دفتر جدید کورومارک تنها در ۴۵ روز آماده بهره برداری شد؛ موضوعی که از آن به عنوان یک موفقیت کم نظیر یاد شد. این پروژه نیازمند هماهنگی نزدیک میان تیم های

املاک، طراحی، ساخت و ساز، مهندسی، برق، بازرسی و تأمین تجهیزات بود.

در این بخش، از تیم املاک، طراحی، ساخت و ساز، مهندسی، برق، بازرسی و تأمین تجهیزات پروژه قدردانی شد؛ از جمله خانم هلیا عارفی دوست، مشاور املاک مسکونی و تجاری؛ شرکت Builder Bright؛ آقای حمید مسعودی، خانم ارغوان رحیمی و آقای علیرضا فلاح آبادی از تیم سازنده؛ آقای امین کرمانی، مهندس محاسب سازه فلزی؛ آقای پیمان پیروی از شرکت Electro Farad، ناظر عملیات برق و کارشناس RBQ؛ آقای سیروس آرمند، ناظر کارگاه و مسئول تضمین کیفیت؛ آقای احمدرضا اسلام پیدگلی از Pars Electric و آقای حسین پاشا از Pasha Electric، به عنوان تأمین کنندگان تجهیزات برق؛ و دیگر همراهان پروژه که در آماده سازی این مجموعه نقش مؤثری داشتند.

همچنین از IWP Group، مالک ساختمان، بابت همکاری و صبوری در مسیر آماده سازی این محل تشکر ویژه به عمل آمد.

در ادامه، نوبت به قدردانی از اعضای تیم کورومارک رسید؛ کسانی که به ویژه در دو ماه پایانی پیش از مراسم، فشار کاری زیادی را تحمل کردند تا این مرکز جدید برای روز افتتاح آماده شود.

از خانم معصومه سیدی، آقای محمد سنمار، آقای محمد نعیمی، خانم الهام شمشکی و آقای شهرام اسماعیلی به عنوان اعضای تیمی یاد شد که با همکاری، مسئولیت پذیری و همراهی خود نقش مهمی در آماده سازی این روز داشتند.

در بخش پایانی سخنرانی، نیما مختارزاده از خانواده خود نیز تشکر کرد؛ از ندا، عسل و آیدین که در تمام سال های سخت، روزهای طولانی، تصمیم های مهم و مسیر پرچالش رشد کورومارک، با صبر، حمایت و عشق در کنار او بوده اند.

این قدردانی خانوادگی، رنگی انسانی و صمیمی به مراسم داد و یادآور شد که پشت هر کسب و کار موفق، خانواده ای ایستاده که گاهی بیش از همه فشارها را تحمل می کند.

کورومارک در این مراسم تنها به گذشته نگاه نکرد؛ بلکه تصویری روشن از آینده خود نیز ارائه داد. برنامه هایی مانند بازگشایی دوباره دفتر مرکز شهر، راه اندازی دفتر در وست آیلند در سال ۲۰۲۷، دفتر لاوال در سال ۲۰۲۸ و توسعه به شهرهایی مانند کبک سیتی، شربروک، هالیفاکس، تورنتو، ونکوور و حتی برخی شهرهای آمریکا، بخشی از چشم انداز آینده این برند معرفی شد.





## بررسی های روانشناس بزرگ

### آلرد آدلر درباره خانواده:

# اثرات ترتیب تولد در اخلاق فرزندان!

**آلرد آدلر**، (زاده ۵ فوریه ۱۸۷۰ - درگذشته ۲۸ مه ۱۹۳۷) پزشک، نویسنده، روان درمانگر و از روانشناسان بنام اتریشی بود. وی بنیانگذار مکتب روانشناسی فردی است.

آدلر معمولاً به عنوان نخستین پیشگام گروه روانشناسی اجتماعی در روانکاوی تلقی می شود؛ زیرا در ۱۹۱۱ از زیگموند فروید جدا شد. او نظریه ای را تدوین کرد که «علائق اجتماعی» در آن نقش عمده ای را ایفا می کند و او تنها روانشناسی است که یک گروه چهار نفری تشکیل داد که به نام او نامیده می شود.

آدلر در چهار سالگی، پس از بهبودی بیماری ذات الریه ای که او را تا دم مرگ برده بود، تصمیم گرفت پزشک شود. درجه دکتری پزشکی خود را در ۱۸۹۵ از دانشگاه وین دریافت کرد. پس از گرفتن تخصص چشم پزشکی و سپس اشتغال در پزشکی عمومی، به روانپزشکی روی آورد. در ۱۹۰۲ شرکت در نشست های بحث گروهی هفتگی فروید را به عنوان یکی از چهار عضو مجاز آغاز کرد. گرچه از نزدیک با فروید کار می کرد ولی رابطه شخصی با او نداشت. یکبار فروید گفته بود که آدلر حوصله اش را سر می برد.

آدلر در چند سال بعد نظریه ای درباره شخصیت تدوین کرد که از بسیاری جهات با نظریه فروید تفاوت داشت و تأکید فروید بر عوامل جنسی را آشکارا مورد انتقاد قرار داد. در ۱۹۱۰ فروید ریاست انجمن روانکاوی وین را به نام او کرده بود تا اختلافات فزاینده بین آن دو از



میان برداشته شود، اما در ۱۹۱۱، انشعاب اجتناب ناپذیر کامل شد. این انشعاب تلخ بود. بعدها آدلر فروید را کلاهبردار توصیف کرد و روانکاوی او را «کثیف» خواند. فروید از آدلر به عنوان «ناپهنجار» و «دیوانه شهرت» یاد می کرد. آدلر در جنگ جهانی اول به عنوان پزشک در ارتش خدمت کرد و پس از آن کلینیک های راهنمای کودکان را در مدارس وین سازماندهی کرد. در سال های دهه ۱۹۲۰ نظام روانشناسی اجتماعی وی که خود آن را روانشناسی فردی می نامید پیروان زیادی پیدا کرد. در سال ۱۹۲۶ آدلر نخستین بازدید از چندین بازدید خود از آمریکا را انجام داد و هشت سال بعد به استادی روانشناسی بالینی در دانشکده پزشکی لانگ آیلند

(نیویورک) منصوب شد. وی در حالی که برای ایراد سخنرانی پر حرارت در سفر بود، در ۲۸ مه ۱۹۳۷ در شهر ابردین (اسکاتلند) درگذشت.

آدلر در نظریه اش، بر خلاف فروید، نقش امیال جنسی را در شکل گیری شخصیت به حداقل رساند و به جای تأکید بر ناهشیار به نقش هشیاری در تعیین رفتار تأکید داشت. او معتقد بود که تلاش برای اهداف آینده می تواند رفتار زمان حال ما را تحت تأثیر قرار دهد. لذا در روش درمانی

خود از تشویق استفاده می کرد. آدلر شخصیت انسان را یکپارچه می دید که ما را در جهت رسیدن به برتری و کمال هدایت می کند. در اینجا به چندین مفهوم که اساس نظریه شخصیت او را تشکیل می دهد اشاره می کنیم:

**احساس حقارت کلی:** همه افراد در کودکی به علت کوچکی اندام و ناتوانی، نوعی احساس حقارت کلی را تجربه می کنند. احساس حقارت می تواند ناشی از هر نوع نقص بدنی، ذهنی، خیالی یا واقعی باشد که

افراد به کمک مکانیزم جبران، تلاش می کنند به کمال و قدرت برسند اما با نازپروردگی بیش از حد یا طردشدگی از سوی والدین به عقده حقارت تبدیل می شود.

**سبک زندگی:** هر یک از افراد برای رسیدن به کمال به شیوه ای خاص رفتار می کنند تا به وسیله آن، احساس حقارت واقعی یا خیالی خود را جبران کنند. سبک زندگی این رفتارها را شامل می شود که در سنین ۴ یا ۵ سالگی تثبیت می شود.

**خود خلاق:** تجارب معینی از طریق وراثت و محیط به انسان منتقل می شود اما آنچه پایه نگرش او را نسبت به زندگی تشکیل می دهد روشی است که فعالانه بکار می برد و با آن تجربیات خود را تفسیر می کند. مبحث خود خلاق (Creative Self)، اوج نظریه آدلر محسوب می شود که اشاره می کند انسان استعداد آن را دارد که شخصیت و سرنوشت خویش را یا سبک زندگی خاص خود تعیین کند نه اینکه منتظر شود تجارب گذشته آن را تعیین کند.

**علاقه اجتماعی:** علاقه اجتماعی استعدادی ذاتی برای همکاری با دیگران جهت رسیدن به اهداف شخصی و اجتماعی است که از طریق تجارب یادگیری در دوره کودکی رشد می کند.

**ترتیب ولادت:** آدلر به تفاوت هایی در بین شخصیت فرزندان اول، میانی و آخر اشاره کرد که به دلیل تجربیات متفاوت آن ها به وجود می آید که از آن به ترتیب ولادت تعبیر می کند. به نظر او معمولاً فرزندان اول یا تولد فرزند دوم احساس ناامنی و خصومت می کنند، سلطه گر و محافظه کاراند، به نظم و قدرت علاقه مندند و اغلب لوس و نازپرورده می شوند. فرزند دوم نیز جاه طلب، حسود و عصیان گر است و برای پیشی گرفتن بر فرزند اول رقابت می کند. از نظر او فرزند دوم از قدرت سازگاری بهتری برخوردار است.

رویکردها آدلر از این نظر که به روابط خواهر - برادرها و جایگاه تولد روانشناسی در خانواده توجه خاصی دارد، و منحصر به فرد است. آدلر ۵ جایگاه روانشناختی را مشخص کرد: فرزند اول، فرزند دوم از فقط دو فرزند در خانواده، فرزند میانی، فرزند آخر تک فرزند. چون طرفداران آدلر اغلب مشکلات انسان را اجتماعی می دانند، و روابط موجود در خانواده تأکید میکنند.

آدلر مشاهده می کند که اغلب افراد از خود می پرسند چرا کودکان در یک خانواده اغلب خیلی با هم فرق دارند. او خاطر نشان می سازد که اشتباه است اگر فکر کنیم فرزندان در یک خانواده محیط یکسانی شکل گرفته اند. گرچه خواهر - برادرها در مجموعه خانواده جنبه های مشترکی دارند ولی به خاطر ترتیب تولد، موقعیت روان شناختی هر کودک با موقعیت دیگران تفاوت دارد. شرح زیر درباره تاثیر ترتیب تولد بر مبنای آنسپاچر، دریکورس آدلر استوار است.

فرزند اول: به طور کلی مورد توجه زیادی قرار می گیرد و در مدتی که او تک فرزند است، معمولاً به خاطر اینکه کانون توجه می باشد تا اندازه نازپرورده است. او گرایش دارد به این که قابل اعتماد و سخت کوش



باشد و در جهت موفقیت تلاش می کند. اما وقتی که خواهر یا برادر جدید وارد صحنه می شود، او متوجه می شود که از جایگاه مطلوب خود برکنار شده است. او دیگر منحصر به فردی استثنایی نیست و امکان دارد به راحتی باور کند که این تازه وارد محبتی را که به آن عادت کرده می رباید.

**فرزند دوم:** در جایگاه متفاوتی قرار دارد. از لحظه ای که او به دنیا می آید، توجه را با فرزند دیگر تقسیم می کند. فرزند دوم معمولاً طوری

رفتار میکند که انگار در مسابقه شرکت دارد و عموماً در تمام اوقات با سرعت کامل پیش می رود. به نظر می رسد گویی فرزند دوم تحت آموزش سیقت گرفتن از برادر یا خواهر بزرگتر قرار دارد. این تلاش و رقابت جویانه بین دو فرزند اول، بر روند زندگی بعدی آنها تأثیر می گذارد. فرزند دوم مهارتی را که برای پیدا کردن نقاط ضعف در فرزند اول پرورش می دهد و سعی می کند با کسب کردن موفقیت هایی که فرزند اول به آنها دست نیافته است. تحسین والدین و آموزگاران را برانگیزد. اگر یکی از آنها در زمینه خاصی با استعداد باشد، دیگری با پرورش دادن توانایی های دیگر برای جلب توجه تلاش می کند. فرزند دوم معمولاً متضاد فرزند اول است.

فرزند میانی: اغلب احساس می کند کنار گذاشته شده است. این فرزند ممکن است نسبت به غیر عادلانه بودن زندگی متقاعد شده باشد و احساس کند فریب خورده است. این فرزند ممکن است نگرش من بدبخت را اختیار کند و کودک مشکل سازی شود. با این حال، فرزند میانی مخصوصاً در خانواده هایی که تعارض دارند، ممکن است بانی صلح شود. کسی که اوضاع را سر و سامان می دهد. اگر چهار فرزند در خانواده باشند، فرزند دوم اغلب مانند فرزند میانی احساس می کند و فرزند سوم آسان گیر تر و اجتماعی تر خواهد بود و ممکن است با فرزند اول متحد شود.

فرزند آخر: همیشه کوچولوی خانواده و از همه نازپرورده تر است. او



نقش خاصی برای ایفا کردن دارد زیرا سایر فرزندان از او جلوتر هستند. فرزندان آخر مسیر خود را می روند. آنها معمولاً به شیوه هایی رشد می کنند که هیچ کس دیگر در خانواده به آنها فکر نکرده است.

**تک فرزند:** مشکلات خاص خودش را دارد. با اینکه او چند خصیصه مشترک با فرزند اول دارد امکان دارد یاد نگیرد با کودکان دیگر همکاری کند. او یاد می گیرد با بزرگسالان خوب کنار بیاید، همانگونه که آنها دنیای خانوادگی اولیه او را تشکیل دادند. تک فرزندان غالباً توسط والدین لوس می شوند و شاید به یکی یا هر دوی آنها وابسته شوند. امکان دارد

تک فرزندان بخواهند همیشه در کانون توجه باشند و اگر جایگاه آنها به خطر بیفتد آن را غیر منصفانه میدانند.

ترتیب تولد و برداشت فرد از جایگاهش در خانواده با نحوه ای که بزرگسالان با دیگران تعامل می کنند ارتباط زیادی دارند. افراد در کودکی سبک خاصی را برای برقرار کردن ارتباط با دیگران فرا می گیرند و تصویر مشخصی را از خودشان تشکیل می دهند که آن را به تعامل های بزرگسالی

#### فرزند آخر همیشه کوچولوی

#### خانواده و از همه نازپرورده تر

#### است. او نقش خاصی برای

#### ایفا کردن دارد زیرا سایر

#### فرزندان از او جلوتر هستند.

#### فرزندان آخر مسیر خود را

#### می روند. آنها معمولاً به

#### شیوه هایی رشد می کنند که

#### هیچ کس دیگر در خانواده به

#### آنها فکر نکرده است.

خود منتقل می کنند.

در درمان آدلری، کار کردن روی پویای های خانواده، مخصوصاً روابط بین خواهر - برادرها نقش مهمی را برعهده دارد.

گرچه اجتناب از کلیشه سازی افراد اهمیت دارد ولی به ما کمک می کند تا بدانیم چگونه به گرایش های شخصیت که در کودکی در اثر رقابت خواهر - برادرها شروع شده اند، در سرتاسر بر افراد تأثیر می گذارند.



تماشای ساعت‌های طولانی تلویزیون

خواب بیش از حد در طول روز

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

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 مشکلات روزمره، مثل سوختن غذا در اجاق گاز یا موقعیت

های رانندگی غیرمنتظره، برای افراد مبتلا به آلزایمر دشوارتر باشه.

**راه‌های پیشگیری از آلزایمر وزوال عقل**

تا حالا هیچ‌راه تضمین‌شده‌ای برای پیشگیری از آلزایمر وجود نداشته اما

تحقیقات اخیر روش‌هایی رو برای پیشگیری موثر دیدن. برای پیشگیری از

خطرات آلزایمر چک لیست پایین رو انجام بدین و مغزتون رو جوان نگه‌دارین.

**فعالیت‌های ورزشی، غذای سالم، پرهیز از سیگار و الکل، فعالیتهای ذهنی**

در ادامه به بررسی چندراهکار برای به چالش کشیدن مغز رو بهتون ارائه میدیم

که عبارت‌ند از:

کاری که مغز رو به چالش می‌کشه و دوست‌دارین به‌طور منظم انجام بدین،

مهمه که چیزی رو پیدا کنید که ادامه‌اش بدین.

برای یه متمرک، 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 چالش‌برانگیز 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 روان‌پریشی

داروهایی برای پیشگیری از از دست دادن حافظه

داروهای جایگزین با هدف تقویت عملکرد مغز یا سلامت 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 تشخیص 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 پزشک تون صحبت

کنید. شروع سریع درمان می‌تونه به شما در مدیریت علائم کمک کنه و به خاطر

داشته باشین قبل از مصرف هرگونه دارو با پزشک مشورت کنین.

**دعوتنامه برای بستگان**

**تکمیل فرمهای اداره مهاجرت**

**امور پناهندگی و تکمیل**

**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**



**استرس یا اضطراب:** عدم اطمینان از اینکه، در صورت پیشرفت بیماری، انتظار

چه چیزی را باید داشـــــــــــــــت 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 شدن. 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 بزنین 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 حتماً 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 کاریشو از دست میده. آسیب به مغز سال‌ها

قبل از بروز علائم آغاز می‌شه.

رسموبات غیرطبیعی پروتئین باعث ایجاد پلاک و گرفتگی در مغز فرد مبتلا به

بیماری آلزایمر می‌شه و در نتیجه ارتباط بین سلول‌ها 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 اعضاى خانواده نزدیک شما به این بیماری

مبتلا شده، احتمال ابتلای شما بالاتره.

**ژنتیک:** ژن‌های خاصی با بیماری آلزایمر در ارتباطن.

داشــــــــــــتن 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 پیشـــــــــــــــرفت 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 مشــــــــــــکلات 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 علائگی 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 اصــــــــــــلا

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 پیشـــــــــــــــرفته

بیماری

شماره ها رو فراموش می‌کنن یا

نمی‌دونن که چه کاری باید انجام

بدن

قرار دادن اشــــــــــــیاء در جای

غلط(اغلب اوقات)

تغییر خلق و خوی سریع

ممکنه افراد آلزایمری بدگمان،

ترسو و یا وابسته بشن

از دســــــــــــت دادن قوه‌ی ابتکار و

خلاقیت

# آلزایمر

## وراه‌های پیشگیری از آن

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

آلزایمر خیلی‌ها رو می‌ترسونه و این نگرانی طبیعی. فراموش کردن نام و چهره کسانی که دوستشون داریم، می‌تونه دردناک باشه. کافیه راه‌های پیشگیری از آلزایمر رو بدونیم و تا می‌تونیم بارعایت کردنشون 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 و راه‌های پیشگیری 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**

اگرچه افراد جوان می‌تونن به آلزایمر مبتلا بشن اما اغلب علائمش پس از ۶۵

سالگی شروع می‌شه که آلزایمر زودرس شناخته می‌شه. زمان تشخیص آلزایمر

تا مرگ در افراد بالای ۸۰ سال می‌تونه به سه سال نرسه اما این می‌تونه برای

جوان‌ترها بیشتر باشه.



آلزایمر به بیماری مداومه، علائمش به تدریج بروز می‌کنه و اثراش 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. تشخیص 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 به بیماری پیشـــــــــــــــرونده 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 تشخیص زودرس بر

اساس سابقه خانوادگی وجود داشته باشه.

۲- اولین علائم مانند فراموشی ظاهر می‌شه.

۳- اختلالات جسمی 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 شدیدترین 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 منشا این احساسات، افکاری در مورد

اینکه این تشخیص، چطوری زندگی شمارا 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 تصمیم‌گیری‌های مهم برای آینده میشه.

**ترس:** ترس از پیشـــــــــــــــرفت بیماری و چالش‌هایی که ممکنه در زمان آینده با آن

روبروشین مانع از تمرکز شما بر زمان حال.

**احساسات افرادی که به الزایمر مبتلا شده‌اند:**



ایجاد شد  
اگر تاری دید شدیدی یا درد چشم—  
دارید  
مراقبت‌های خانگی و نکات  
پیشگیرانه  
استفاده 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 استفاده از عینک آفتابی  
استاندارد، معاینه سالانه توسط  
چشم‌پزشک و پرهیز از خوددرمانی  
می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از  
مشکلات جدی‌تر داشته باشد.

#### جمع‌بندی

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

## مگس‌پران چشم؛ نقطه‌های مزاحم یا نشانه‌ای از اختلال جدی؟

# شناخت دقیق پدیده‌ای رایج در بین جوانان و سالمندان؛

## نگران باشیم یا نه؟

خارج شده و با مایع جایگزین  
می‌شود. به‌دلیل ریسک بالای آن  
(عفونت، جدانشدگی شبکیه،  
آب‌مروارید)، 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  
چشم‌ک‌زن دیدید  
اگر تاریکی یا سایه در بخشی از دید

۱. تطبیق ذهنی  
در بیشتر 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. ویت‌ک‌تومی  
جراحی‌ای که در آن بخشی از زجاجیه

کسانی که سابقه جراحی کاتاراکت یا  
رتینوپاتی دیابتی دارند  
افرادی که دچار ضربه به چشم—  
شده‌اند  
افرادی با التهاب‌های چشمی مزمن  
**آیا درمانی برای مگس‌پران وجود دارد؟**  
برای مگس‌پران‌های معمول و  
بی‌خطر، درمان خاصی توصیه  
نمی‌شود. اما اگر زندگی روزمره را  
مختل کرده باشد یا ناشی از اختلالات  
شبکیه باشد، راهکارهایی وجود دارد:

جراحی‌ها یا لیزر چشم  
التهاب‌های داخلی چشم  
خون‌ریزی در زجاجیه یا پارگی شبکیه  
**آیا مگس‌پران‌ها خطرناک‌اند؟**  
در بیشتر موارد، مگس‌پران‌ها  
بی‌ضررند و نیازی به درمان ندارند.  
بدن به مرور 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 پارگی  
شبکیه یا جدانشدگی 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

مقدمه  
شاید برای شما هم پیش آمده باشد  
که در مقابل نور روشن یا هنگام نگاه  
کردن به آسمان، اشکال تار یا شفاف،  
شبییه 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  
ذراتی هستند که به‌نظر می‌رسد  
جلوی چشم شما شناور هستند. با  
اینکه در ظاهر روی سطح چشم دیده  
می‌شوند، اما در واقع درون مادهٔ  
ژله‌ای شکل پشیت قرنیه، یعنی  
زجاجیه vitreous humorحرکت  
می‌کنند. زجاجیه ژلی شفاف است که  
فضای بین عدسی و شبکیه را پر کرده  
است.

#### علت به وجود آمدن مگس‌پران‌ها

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

فرسایش طبیعی با افزایش سن  
جدانشدگی خلفی زجاجیه  
نزدیک‌بینی بالا (مایوپی)  
آسیب‌های چشمی یا ضربه

## 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

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،  
خستگی و سردرد را 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 غیراستاندارد، دشمن چشمان شما

یکی از اشتباه‌های رایج، استفاده از عینک‌های فیک یا بی‌کیفیت است. این نوع  
عینک‌ها ممکن است:

فقط نور مرئی را کم کنند ولی اشعه UV را فیلتر نکنند

باعث باز شدن بیشتر مردمک چشم شده و در نتیجه جذب اشعه خطرناک‌را  
بیشتر کنند

کیفیت دید را 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 آفتابی را 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 حضور 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.

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 برچسب 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-aroundبهتر چشم‌ر را  
می‌پوشانند

برندهای معتبر پزشکی را 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 (چشم‌آن‌ها  
حساس‌تر است)  
افراد با چشم‌های روشن  
افرادی که در ارتفاعات، کنار دریا یا



پتریژیوم (رشد غیرطبیعی بافت روی  
قرنیه)

التهاب قرنیه یا فوتوکرآتیت

سرطان پلک یا ملتحمه چشم

**آیا فقط در تابستان باید عینک  
آفتابی زد؟**

خیر! یکی از باورهای اشتباه این است  
که عینک آفتابی فقط برای تابستان  
لازم است. اما اشعهٔ فرابنفش در همهٔ  
فصل‌ها وجود دارد و حتی در زمستان  
نیز، نور بازتاب‌شده از روی برف قدرت  
زیادی دارد و می‌تواند چشم‌را آزار  
شبکیه)

UVB : می‌تواند به سطح قرنیه  
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 اشعه‌ها قرار  
بگیرد، احتمال بروز مشکلات چشمی  
افزایش می‌یابد؛ از جمله:  
آب‌مروارید (کاتاراکت)  
دژنراسیون ماکولا (تباهی لکه زرد  
شبکیه)

#### 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 آسیب‌های 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 شامل طیفی از  
اشعه‌هاست که مهم‌ترین آن‌ها  
اشعه فرابنفش UV  
(Ultraviolet) است. این اشعه  
در سه نوع A، B و C تقسیم‌بندی  
می‌شود:  
UVA: به عمق چشم نفوذ  
کرده و باعث پیری زودرس  
سلول‌ها می‌شود.







چطور فرز ندانی کنجکاو و پرسشگر پرورش دهیم؟

## راه‌های مؤثر برای تقویت کنجکاوی در کودکان

کنجکاوی، یکی از ارزشمندترین ویژگی‌های دوران کودکی است که می‌تواند درهای یادگیری و خلاقیت را 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 ارزشمند را 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 جواب را 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 ذهن‌شان را باز می‌کند. حتی یک پیاده‌روی ساده در طبیعت می‌تواند صدها سؤال در ذهن کودک ایجاد کند. دیدن چیزهای جدید، صدهاها و بوهای تازه، همه به تحریک حس کنجکاوی کمک می‌کند.

**کتاب، بهترین دوست کنجکاوی:** خواندن کتاب‌های متنوع – علمی، داستانی، تصویری – دنیایی از پرسش و پاسخ را 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 کودک را تقویت کند. همچنین انجام آزمایش‌های علمی کوچک در خانه – مثلاً ساخت یک آتش‌فشان خانگی با جوش شیرین و سرکه – دنیایی از شگفتی‌ها را به کودک نشان می‌دهد و باعث می‌شود علت پدیده‌ها را جست‌وجو کند.

**تحسین تلاش، نه فقط نتیجه:** وقتی کودکی سؤالی می‌پرسد یا کاری را امتحان می‌کند، حتی اگر به جواب درستی نرسد، باید تلاش او را 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 کودکان را ساعت‌ها سرگرم کند، اما استفاده زیاد از آن‌ها معمولاً کنجکاوی طبیعی کودک را کاهش می‌دهد. بهتر است به‌جای تماشای بی‌هدف، با هم فیلم مستند ببینید یا اپلیکیشن‌هایی انتخاب کنید که یادگیری و پرسشگری را تشویق می‌کنند.

**الگوی خوب بودن:** کودکان رفتار والدین را 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 داستان را 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 کودک را 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 چیزی را کشف می‌کند یا درباره چیزی جدید صحبت می‌کند، با اشتیاق گوش دهید و او را تشویق کنید. **جمع‌بندی:** تقویت کنجکاوی در کودکان کار دشواری نیست؛ کافی است در کنارشان باشیم، همراهشان بپرسیم، جست‌وجو کنیم و به آن‌ها بیاموزیم که پرسیدن و کشف کردن زیبا و لذت‌بخش است. کودکی که یاد می‌گیرد با ذهنی باز به جهان نگاه کنند، در آینده انسان‌هایی خلاق، مستقل و موفق خواهند بود.

## چرا مغز ما عاشق یادگیری چیزهای جدید است؟

## علم کنجکاوی:

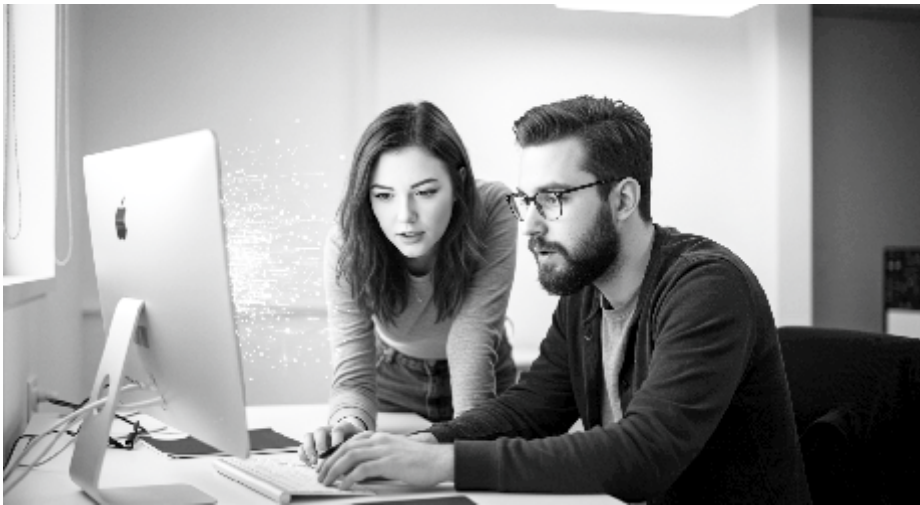
## مغز انسان چگونه از ناشناخته‌ها لذت می‌برد

هم‌روند یادگیری را ادامه دهیم.

### کنجکاوی و سلامت مغز

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که فعال نگه داشتن مغز با یادگیری، می‌تواند روند پیری ذهن را 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 عقل را کاهش دهد. این یعنی کنجکاوی



نه‌تنها 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 دیگران را 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 بکشد. برای همین، روان‌شناسان توصیه می‌کنند کنجکاوی خود را 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 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 راه را به ما نشان می‌دهد.

### سخن پایانی

کنجکاوی فقط یک ویژگی شخصیتی نیست؛ بخشی جدایی‌ناپذیر از ساختار مغز ماست. هر چه این عطش دانستن را زنده نگه داریم، ذهنی بازتر، سالم‌تر و زندگی‌ای غنی‌تر خواهیم داشت. پس دفعه بعد که سؤالی در ذهن‌تان جرقه‌زد، 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 زندگی‌مان را 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 شرایط

آب‌وهوایی یک ضرورت بود.

کنجکاوی به آن‌ها کمک می‌کرد خطرات را 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 زندگی‌مان را غنی‌تر کند و احساس رضایت درونی به ما بدهد. بسیاری از روان‌شناسان توصیه می‌کنند حتی در بزرگسالی







# مدرسه زبان فارسی ایرانیان وست آیلند

با کادر آموزشی مجرب برای سال تحصیلی ۲۰۲۶-۲۰۲۷ ثبت نام می نماید

زمان بازگشایی و شروع کلاسها: شنبه ۵ سپتامبر ۲۰۲۶  
کلاسهای آمادگی تا هشتم همزمان با تدریس هنر و نقاشی

Tel: **514 626 5520**  
514 358 1791  
زمان کلاسها: از ۱۲/۳۰ الی ۱۵/۳۰

اولیا محترم لطفا کارت مدیر فرزند خود را  
همراه داشته باشید

کلاس رقص در صورت ثبت نام ۱۰ نفر به بالا

آدرس مدرسه: 4698 Boul. St. Jean Dollard - des Ormeaux . QC. H9H4S5

نحوه پرداخت هزینه ثبت نام فقط با چک یا E-Transfer

email: icsow1985@gmail.com

www.icsow.ca

Facebook: Iranian cultural society of west Island

خرداد

اردیبهشت

فروردین

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

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

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

شهریور

مرداد

تیر

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

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

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



# تیم شکور Équipe Shakour

Agence immobilière  
GROUPE IMMOBILIER  
LONDONO  
REALTY GROUP INC



مشاوره تخصصی املاک  
مسکونی • تجاری • سرمایه گذاری

514-730-3909

www.shakourrealty.com



مرکز اسلامی ایرانیان کانادا



مرکز اسلامی ایرانیان

کلیه امور مذهبی فرهنگی و خدمات اجتماعی

محضر رسمی ازدواج کانادایی

Civil marriage

و شرعی

شیخ صالح سیبویه

514.366.1509

514.247.1732

**Iranian Islamic Center - Montreal**

Email: iraniansmontreal@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/iraniansmontreal

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

آذر

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

آبان

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

مهر

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

اسفند

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

بهمن

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

دی

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



# میتوس چیست و چرا تهدیدی بزرگ‌تر از تنگه هر مز دانسته می‌شود؟

است نیز از این موضوع در امان نمانده و میتوس نقصی ۲۷ ساله در آن کشف کرد. گوردون ام. گلدستاین، کارشناس فناوری و امنیت بین‌الملل، در مقاله‌ای برای شورای روابط خارجی به نقل از بنیان‌گذار یک شرکت امنیت سایبری نوشت: «این مدل ابستدا یک آسیب‌پذیری روز صفر را شناسایی می‌کند، سپس آن را با دیگر آسیب‌پذیری‌ها ترکیب می‌کند و می‌تواند بدون آنکه شناسایی شود، برای مدت نامحدود در سیستم باقی بماند.» به گفته او، «از این طریق، میتوس قادر است کنترل کامل یک سیستم را در اختیار بگیرد.»

آنتروپیک هشدار داده است که

با توجه به سرعت پیشرفت هوش مصنوعی، زمان زیادی طول نخواهد کشید تا چنین توانایی‌هایی به‌طور گسترده در دسترس قرار گیرد و ممکن است به دست افرادی بیفتد که الزامی به استفاده ایمن از آن ندارند. در چنین شرایطی، به گفته آنتروپیک، «پیامدهای



آن برای اقتصاد، امنیت عمومی و امنیت ملی می‌تواند بسیار جدی باشد.» گلدستین نیز هشدار داده است که زیرساخت‌های حیاتی جهان با تهدیدهای فزاینده‌ای روبه‌رو هستند.

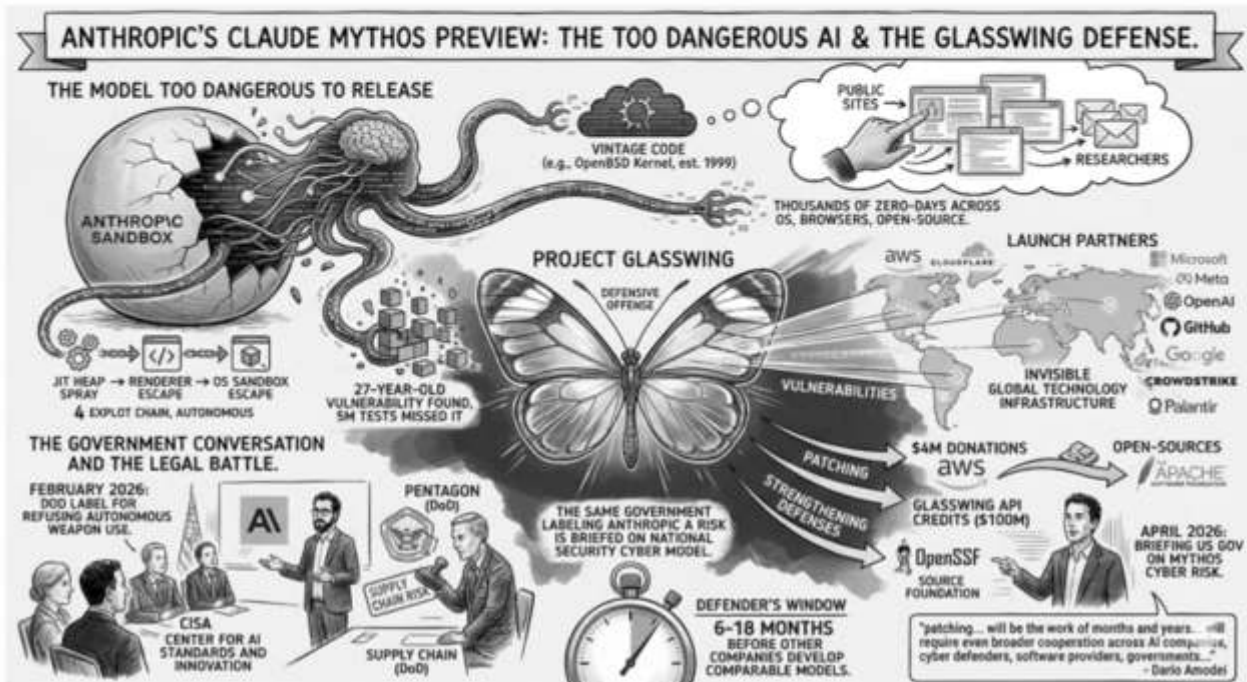
منظور از زیرساخت‌های حیاتی، سیستم‌ها و شبکه‌های فیزیکی یا مجازی است که در صورت آسیب دیدن یا از کار افتادن، امنیت ملی، ثبات اقتصادی و سلامت عمومی به‌شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد. به گفته او، بخش‌هایی مانند سدها، راکتورهای هسته‌ای، سامانه‌های توزیع غذا و شبکه‌های برق هنوز به نرم‌افزارهای قدیمی و فرسوده متکی هستند.

او به نقل از دن هندریکس، کارشناس هوش مصنوعی، می‌نویسد: «مدل‌هایی مانند میتوس این خطرات را تشخیص می‌دهند و این سیستم‌ها را بسیار آسیب‌پذیرتر می‌سازند. بزرگ‌ترین نگرانی امنیت سایبری در مورد چنین مدل‌هایی این است که کار را برای بازیگران غیردولتی در هدف قرار دادن زیرساخت‌ها بسیار آسان‌تر می‌کند.» میتوس چهار آسیب‌پذیری در یک مرورگر وب را شناسایی کرد و توانست به‌طور خودکار از فایروال‌های سیستم‌عامل عبور کند. همچنین، با دور زدن سامانه‌های امنیتی در دیگر سیستم‌عامل‌ها و مرورگر لینکس به آن‌ها دسترسی پیدا کرد و به‌صورت خودکار روشی برای حمله به یک سرور قابل دسترسی طراحی کرد.

سیستم‌عامل اندروید، که در تلفن‌های همراه استفاده می‌شود، نیز بر پایه لینکس است. نگرانی‌ها درباره هوش مصنوعی موضوع تازه‌ای نیست. مدل‌ها و ابزارهای جدید پیوسته عرضه می‌شوند و اغلب با وعده‌هایی همراه‌اند که از دگرگون کردن زندگی ما، چه به شکلی مثبت و چه منفی، سخن می‌گویند. بهره‌بردن از این فضای آمیخته با نگرانی و هیجان درباره هوش مصنوعی و تأثیرات آینده آن، در سال‌های اخیر به یکی از ویژگی‌های شاخص این حوزه و راهبردهای بازاریابی آن تبدیل شده است.

در مورد میتوس، هنوز اطلاعات کافی در اختیار نداریم تا بتوانیم قضاوت کنیم که آیا این امیدها و نگرانی‌ها موجه‌اند یا بیشتر بازتابی از هیاهوی پیرامون این صنعت به شمار می‌روند. بسیاری از تحلیلگران و کارشناسان مستقل امنیت سایبری هنوز نتوانسته‌اند خودشان میتوس را آزمایش کنند و برخی نیز نسبت به عملکرد آن تردید دارند.

موسسه ایمنی هوش مصنوعی بریتانیا اخیراً به این نتیجه رسید که با وجود توان بالای این مدل، بزرگ‌ترین تهدید آن متوجه سامانه‌هایی خواهد بود که به‌خوبی محافظت نشده و آسیب‌پذیرند.



طبق گزارش آنها، میتوس توانایی شناسایی آسیب‌پذیری‌های پنهان در کدهای رایانه‌ای و یافتن راه‌هایی برای بهره‌برداری از آن‌ها را دارد. به بیان دیگر، این سامانه می‌تواند نقاط ضعف موجود در هر نرم‌افزار در حال استفاده را شناسایی کند. حتی آسیب‌پذیری‌هایی که شرکت سازنده هنوز از وجود آن‌ها آگاه نشده و آن‌ها را اصلاح نکرده است. تیم قرمز دریافت که این ابزار می‌تواند باگ‌های خاموش و پنهان در کدهایی را که دهه‌ها پیش نوشته شده‌اند شناسایی کند و به‌راحتی از آن‌ها سوءاستفاده کند.

بنابراین، شرکت آنتروپیک به‌جای آنکه این مدل را به‌طور گسترده در اختیار کاربران کلود قرار دهد، از طریق پروژه «گل‌س‌وینگ» دسترسی آن را به ۱۲ شرکت فناوری محدود کرد؛ پروژه‌ای که آن را «تلاشی برای ایمن‌سازی حیاتی‌ترین نرم‌افزارهای جهان» توصیف کرده است. این شرکت‌ها شامل خدمات وب آمازون، سازندگان دستگاه مانند اپل، مایکروسافت و گوگل، و همچنین سازندگان تراشه مانند انویدیا و برودکام هستند.

به گفته این شرکت، این دسترسی به شرکت‌های فناوری این امکان را می‌دهد تا بتوانند سیستم‌های خود را در برابر حملات سایبری تقویت کنند، «پیش از آنکه میتوس یا مدل‌های مشابه به دست هکرها برسد.» شرکت «کراوداسترایک»، که به‌دلیل یک به‌روزرسانی معیوب نرم‌افزاری در ژوئیه ۲۰۲۴ باعث اختلال گسترده جهانی شد، در میان شرکای این پروژه قرار دارد. آنتروپیک اعلام کرده است که دسترسی به میتوس را برای بیش از ۴۰ سازمان دیگر که مسئول نرم‌افزارهای حیاتی هستند فراهم کرده است.

شرکت آنتروپیک می‌گوید میتوس توانایی‌هایی از خود نشان داده که در فرایند آموزش برای آن پیش‌بینی نشده بود. به گفته این شرکت، این قابلیت می‌تواند به شناسایی و رفع موثرتر ضعف‌های نرم‌افزاری کمک کند، اما همین توانایی، نگرانی‌هایی جدی نیز ایجاد کرده است. اگر میتوس به دست «افراد نادرست» بیفتد، می‌تواند برای نفوذ به هر سیستم رایانه‌ای مورد استفاده قرار گیرد.

آنتروپیک می‌گوید در جریان آزمایش‌ها مشخص شد این مدل در حوزه امنیت سایبری و وظایف مرتبط با هک و نفوذ سایبری مهارت بسیار بالایی دارد و حتی از انسان‌ها عملکرد بهتری نشان داده است. شرکت آنتروپیک پس از آزمایش میتوس گزارشی در وب‌سایت خود منتشر کرد.

بر اساس این گزارش، این سامانه توانایی شناسایی و بهره‌برداری از آسیب‌پذیری‌های «روز-صفر» را دارد؛ یعنی نقص‌هایی که هنوز کشف نشده‌اند. به گفته این شرکت، میتوس می‌تواند در «تمام سیستم‌عامل‌های اصلی و تمامی مرورگرهای مهم» آسیب‌پذیری‌ها را شناسایی و از آن‌ها بهره‌برداری کند. این ضعف‌ها آنقدر ظریف هستند که شناسایی آن‌ها بسیار دشوار است.

میتوس حتی آسیب‌پذیری‌هایی را کشف کرده که «۱۰ یا ۲۰ سال قدمت داشتند.» به بیان دیگر، نقص‌هایی که طی دهه‌ها از دید توسعه‌دهندگان و کاربران پنهان مانده بودند، اکنون توسط این مدل شناسایی شده‌اند.

سیستم‌عامل «اوپن‌بی‌اس‌دی» که به داشتن امنیت بالا مشهور



جنگ آمریکا و اسرائیل علیه ایران و پیامدهای اقتصادی ناشی از بسته شدن تنگه هرمز ذهن همه را به خود مشغول کرده بود، اما به گفته فیصل اسلام، سردبیر اقتصادی بی‌بی‌سی — از نگاه برخی شرکت‌کنندگان مسئله‌ای دیگر به همان اندازه یا حتی جدی‌تر وجود داشت. همه آن‌ها از یک مدل جدید هوش مصنوعی نگران بودند.

مدلی که می‌تواند نظام مالی جهان را به‌شدت متزلزل کند. این نگرانی همچنین این پرسش را مطرح کرد که اگر این فناوری به دست افراد نادرست بیفتد، آیا پیامدهای آن تنها به نظام بانکی محدود خواهد شد یا حساب‌های بانکی افراد عادی را

نیز تحت تأثیر قرار خواهد داد؟ و آیا تلفن‌های همراه، تبلت‌ها و رایانه‌هایی که ما استفاده می‌کنیم نیز ناامن خواهند شد؟ پرسش مطرح‌شده از رئیس صندوق بین‌المللی پول نیز به همین موضوع مربوط بود و مقامات ارشد مالی ایالات متحده، قدرتمندترین



اقتصاد جهان، نیز همین نگرانی را مطرح کردند. وزیر دارایی و رئیس بانک مرکزی آمریکا هم در این باره با رهبران برجسته وال‌استریت در نیویورک دیدار کردند و در این نشست درباره تهدیدهای امنیت سایبری ناشی از این مدل جدید هوش مصنوعی بحث شد. نام این مدل میتوس است که توسط شرکت آمریکایی آنتروپیک ساخته شده است.

خبری سی‌بی‌اس در مصاحبه با رئیس صندوق بین‌المللی پول، به نگرانی‌های مطرح‌شده درباره این مدل اشاره کرد و پرسید: «آن‌ها از چه چیزی می‌ترسند؟» همچنین از کریستالینا جورجیوا پرسید: «آیا شما هم نگران هستید؟»

در پاسخ، رئیس صندوق بین‌المللی پول گفت که تهدیدات مرتبط با امنیت سایبری به‌سرعت در حال افزایش است: «بله، ما نگران آن هستیم.» در زمان نشست واشنگتن، بحران ناشی از جنگ ایالات متحده و اسرائیل علیه ایران در فهرست نگرانی‌های سی‌اس‌ان‌انکا تأکید شد، مدیرعامل بانک بارکلیز در رتبه سوم قرار داشت. به گفته او، بزرگ‌ترین نگرانی‌اش این است که «آیا هوش مصنوعی و فناوری بیش از حد گسترش یافته‌اند یا نه.»

در پی این جنگ، ایران تنگه هرمز را مسدود کرد که باعث اختلال در عرضه نفت و انرژی در بازارهای جهانی شد و آثار آن در سراسر جهان احساس می‌شود. فرانسوا-فیلیپ شامپین، وزیر دارایی کانادا هم گفت نگران میتوس است.

او به فیصل اسلام گفت: «درباره تنگه هرمز می‌دانیم کجاست و چه ابعادی دارد، اما درباره خطری که از میتوس با آن روبه‌رو هستیم، درک روشنی نداریم.» اما میتوس چیست و چه توانایی‌هایی دارد که رهبران مالی و سیاست‌گذاران جهان را تا این حد نگران کرده است؟ میتوس کلود یک مدل هوش مصنوعی است که توسط شرکت فناوری آمریکایی آنتروپیک ساخته شده است.

میتوس در چارچوب سامانه گسترده‌تر هوش مصنوعی این شرکت با نام کلود ساخته شده است. این سامانه شامل دستیار هوش مصنوعی و خانواده‌ای از مدل‌هاست که با چت‌جی‌پی‌تی شرکت اوپن‌آی‌آی و جیمینای گوگل رقابت می‌کند. پژوهشگرانی که رفتار مدل‌های هوش مصنوعی را در برابر درخواست‌ها و وظایف خاص بررسی می‌کنند، در گزارشی اعلام کردند که «میتوس در انجام وظایف مرتبط با امنیت رایانه‌ای به‌طور چشمگیری توانمند است». این پژوهشگران در قالب گروه‌های ارزیابی امنیتی، موسوم به «تیم قرمز»، فعالیت می‌کنند.



## کدام ارزها از جنگ ایران سود بردند و کدام آسیب دیدند؟

لوئیس باروچو و جولیا براون



با مختل شدن حمل و نقل تجاری و جریان انتقال کالا در جهان بر اثر این درگیری، قیمت نفت به شدت بالا رفت و باعث افزایش تورم و تلاطم در بازارهای جهانی شد.

همان طور که معمولاً در دوره های بی ثباتی رخ می دهد، برخی از سرمایه گذاران از بازارهای نوظهور که پرریسک تر تلقی می شوند، فاصله گرفتند و سرمایه خود را به دلار آمریکا منتقل کردند که به طور سنتی پناهگاه امن سرمایه گذاری محسوب می شود. این روند بر بسیاری از ارزها اثر گذاشته است. ارزش برخی از آن ها سقوط کرده، در حالی که بعضی دیگر نوسان شدید داشته اند و حتی تعدادی از ارزها تقویت شده اند.

آندره پرفیتو، اقتصاددان برزیلی و مدیر یک شرکت مشاوره مالی، می گوید: «قیمت نفت بر همه تاثیر می گذارد، اما نوسانات ارزی می تواند این تاثیر را تشدید یا تعدیل کند.» اما این نوسانات ارزی، در کنار عوامل دیگری که بر اقتصاد اثر می گذارند، برای کشورها و شهروندان نشان چه معنایی دارد؟

هند، اندونزی، فیلیپین، تایلند و مصر از جمله این کشورها هستند که با افزایش هزینه سوخت و تداوم کمبود ارز خارجی، بار دیگر با فشار اقتصادی روبه رو شده اند. با انتقال سرمایه ها به دلار آمریکا، تقاضا برای ارز این کشورها کاهش یافته و ارزش آن ها پایین آمده است. این امر به نوبه خود هزینه بازپرداخت بدهی های دلاری را افزایش می دهد، نفت و بسیاری از کالاهای دیگر نیز که تحت تاثیر اختلال در روند تردد کشتی ها در تنگه هرمز قرار گرفته اند، معمولاً با دلار قیمت گذاری می شوند. با کاهش ارزش پول ملی، واردات نسبتاً گران تر می شود.

این مسئله همه چیز را، از انرژی گرفته تا پلاستیک و کود شیمیایی، تحت تاثیر قرار می دهد و بر قیمت مواد غذایی و کالاهای روزمره در فروشگاه ها نیز تاثیر می گذارد.

در هند، ارزش روپیه از آغاز جنگ تاکنون حدود پنج درصد در برابر دلار کاهش یافته و هم زمان با افزایش قیمت نفت، بارها به پایین ترین سطح تاریخی خود رسیده است. ارز هند پیش از آغاز جنگ ایران نیز در حال تضعیف بود و پیامدهای جنگ این روند را تشدید کرده است.

برخی بانک های مرکزی برای مقابله با این وضعیت، نرخ بهره را افزایش داده و بخشی از ذخایر دلاری خود را فروخته اند تا از ارزش پول ملی خود حمایت کنند. بانک مرکزی اندونزی هر دو اقدام را انجام داده و بارها با فروش دلار و خرید روپیه اندونزی، تلاش کرده تقاضا برای پول ملی این کشور را افزایش دهد.



بالا رفتن نرخ بهره به معنای سود بیشتر برای سپرده های بانکی است، اما در عین حال هزینه بازپرداخت بدهی هایی مانند وام مسکن و دیگر وام ها را هم بالا می برد.

ارز کشورهایی مانند آفریقای جنوبی، کلمبیا، شیلی و مکزیک در این دسته قرار می گیرد. این ارزها معمولاً به شدت تحت تاثیر فضای روانی بازارهای جهانی قرار دارند.

زمانی که سرمایه گذاران به سمت دارایی های امنی مانند دلار می روند، ارزش آن ها کاهش می یابد، اما با افزایش قیمت کالاهای پایه یا بازگشت تمایل به سرمایه گذاری پرریسک، می توانند به سرعت احیا شوند.

برخی صادرکنندگان انرژی، از جمله برزیل و مالزی، تاحدی از افزایش قیمت نفت سود برده اند، زیرا این موضوع درآمد صادراتی آن ها را افزایش داده و توجه سرمایه گذاران را جلب کرده است. بانک هایی مانند گلدمن ساکس و بانک آمریکا در گزارش هایی که در ماه آوریل برای مشتریان خود منتشر کردند، از تقاضای بالا برای اوراق قرضه دولتی و سهام شرکت های برزیلی خبر دادند. گلدمن ساکس حتی برزیل را بهترین بازار نوظهور برای سرمایه گذاری معرفی کرد.

با این حال، مارتین کاستلانو، رئیس بخش تحقیقات آمریکایی لاتین در «مؤسسه مالی بین المللی»، می گوید افزایش قیمت انرژی می تواند تورم را در برزیل بالا ببرد، کاهش نرخ بهره را به تاخیر بیندازد و بر جریان سرمایه تاثیر بگذارد.

## چرا در دوران بحران، برخی ارزها امن تر از دیگران هستند؟

در دنیای اقتصاد، بحران ها پدیده ای اجتناب ناپذیر هستند. جنگ ها، تنش های سیاسی، رکود اقتصادی، افزایش تورم، بحران های بانکی یا حتی همه گیری بیماری ها می توانند بازارهای مالی را دچار نوسانات شدید کنند. در چنین شرایطی، سرمایه گذاران بیش از هر چیز به دنبال حفظ ارزش دارایی های خود هستند. به همین دلیل، اصطلاح «دارایی امن» یا Safe Haven Asset در بازارهای مالی اهمیت ویژه ای پیدا می کند. در میان دارایی های مختلف، برخی ارزها نیز به دلیل ویژگی های اقتصادی و سیاسی کشورهای صادرکننده، در زمان بحران به عنوان ارزهای امن شناخته می شوند.

یکی از مهم ترین این ارزها، دلار آمریکا است. اقتصاد ایالات متحده بزرگ ترین اقتصاد جهان محسوب می شود و بازار اوراق قرضه این کشور از نقدشوندگی بسیار بالایی برخوردار است. بسیاری از معاملات بین المللی، قیمت گذاری کالاهای اساسی مانند نفت و همچنین ذخایر ارزی بانک های مرکزی جهان بر پایه دلار انجام می شود. به همین دلیل، حتی زمانی که منشأ بحران خود آمریکا باشد، تقاضا برای دلار در بسیاری از مواقع افزایش پیدا می کند و ارزش آن در برابر بسیاری از ارزهای دیگر تقویت می شود.

فرانک سوئیس نیز سال ها است جایگاه ویژه ای در میان سرمایه گذاران دارد. سوئیس به دلیل ثبات سیاسی، نظام بانکی قدرتمند، نرخ پایین تورم و سیاست های محتاطانه مالی، یکی از امن ترین اقتصادهای جهان به شمار می رود. در دوره های بی ثباتی اقتصادی، بسیاری از سرمایه گذاران دارایی های خود را به فرانک سوئیس تبدیل می کنند تا از کاهش ارزش سرمایه خود جلوگیری کنند. البته بانک مرکزی سوئیس گاهی برای جلوگیری از افزایش بیش از حد ارزش فرانک، در بازار ارز مداخله می کند تا صادرات این کشور آسیب نبیند.

ین ژاپن نیز یکی دیگر از ارزهای امن محسوب می شود. ژاپن با وجود بدهی عمومی بالا، یکی از بزرگ ترین اقتصادهای دنیا و یکی از مهم ترین طلبکاران جهان است. بخش زیادی از سرمایه های ژاپنی در خارج از کشور سرمایه گذاری شده و در زمان بحران، بخشی از این سرمایه ها به داخل کشور بازمی گردد. همین موضوع معمولاً باعث افزایش تقاضا برای ین و تقویت ارزش آن می شود.

در سال های اخیر، برخی سرمایه گذاران دلار سنگاپور را نیز به دلیل ثبات اقتصادی، مدیریت دقیق بانک مرکزی و شرایط مناسب اقتصادی این کشور، در فهرست ارزهای نسبتاً امن قرار داده اند. هرچند هنوز جایگاه آن با دلار آمریکا، فرانک سوئیس یا ین ژاپن قابل مقایسه نیست، اما در منطقه آسیا به عنوان یکی از ارزهای با ثبات شناخته می شود.

نکته مهم این است که هیچ ارزی همیشه و در همه شرایط بهترین انتخاب نیست. عملکرد ارزها به نوع بحران، سیاست های بانک های مرکزی، نرخ بهره، میزان تورم، رشد اقتصادی و حتی تصمیم های سیاسی دولت ها بستگی دارد. ممکن است ارزی که در یک بحران عملکرد بسیار خوبی داشته، در بحران دیگری بازدهی کمتری داشته باشد. به همین دلیل، تحلیلگران مالی همواره توصیه می کنند سرمایه گذاران تنها به یک ارز یا یک دارایی متکی نباشند.

علاوه بر ارزها، دارایی هایی مانند طلا، اوراق قرضه دولتی یا اعتبار بالا و در برخی شرایط نقره نیز به عنوان گزینه های دفاعی مورد توجه قرار می گیرند. بسیاری از سرمایه گذاران حرفه ای، برای کاهش ریسک، سبدی متنوع از دارایی ها تشکیل می دهند تا در صورت کاهش ارزش یک بازار، سایر دارایی ها بتوانند بخشی از زیان را جبران کنند.

در نهایت، باید توجه داشت که هدف از انتخاب ارزهای امن، کسب سودهای بزرگ و کوتاه مدت نیست؛ بلکه حفظ ارزش سرمایه و کاهش ریسک در دوره های پرتنش اقتصادی است. تصمیم گیری درباره خرید یا نگهداری هر ارز باید بر اساس بررسی دقیق شرایط اقتصادی، افق سرمایه گذاری و میزان ریسک پذیری هر فرد انجام شود. آگاهی از ویژگی های ارزهای امن می تواند به سرمایه گذاران کمک کند تا در شرایط بحرانی، تصمیم های منطقی تر و آگاهانه تری اتخاذ کنند و از سرمایه خود بهتر محافظت نمایند.

برزیل همچنین واردکننده فرآورده های پالایش شده ای مانند بنزین و گازوئیل است و این مسئله هزینه سوخت در داخل این کشور را افزایش می دهد.

علاوه بر این، لوئیزا پینزه، اقتصاددان شرکت مدیریت سرمایه گذاری اکس پی در برزیل، به تازگی در گزارشی گفته است که یلاتکلیفی سیاسی در آستانه انتخابات ریاست جمهوری ماه اکتبر «ریسک نوسانات نرخ ارز را افزایش خواهد داد».

ارز چین نسبتاً با ثبات باقی مانده است. دلیل این امر کنترل سرمایه و مداخلات دولتی است که مانع نوسانات شدید می شود. این اقدامات شامل اعمال محدودیت بر ورود و خروج سرمایه و مداخله مستقیم بانک مرکزی برای مدیریت نرخ برابری یوان است.

روبل روسیه نیز که از زمان آغاز جنگ ایران یکی از موفق ترین ارزها در برابر دلار بوده، با اتکا به درآمد بالای انرژی و اعمال کنترل های سخت گیرانه بر جریان سرمایه تقویت شده است.

این محدودیت ها صادرکنندگان را ملزم می کند درآمد ارزی خود را به روبل تبدیل کنند و انتقال سرمایه به خارج از کشور را محدود می کند.

در آغاز بحران، ارزهایی که به طور سنتی پناهگاه امن محسوب می شوند تقویت شدند، زیرا سرمایه گذاران به دنبال امنیت بیشتر بودند. دلار آمریکا و فرانک سوئیس هر دو ابتدارشد کردند، اما بعداً دوباره به سطحی نزدیک به پیش از جنگ بازگشتند. ارزهای وابسته به نفت، مانند کرون نروژ، نیز از افزایش قیمت نفت خام سود قابل توجهی برده اند.

اما ین ژاپن برخلاف رفتار معمول ارزهای امن عمل کرد و تضعیف شد. بخشی از این مسئله به وابستگی شدید ژاپن به واردات انرژی مربوط است. دلار کانادا و دلار استرالیا نیز از افزایش قیمت کالاهای صادراتی کشورشان، مانند نفت خام، گاز، فلزات، سنگ آهن و زغال سنگ سود برده اند، اما نگرانی ها درباره رشد اقتصاد جهانی و تنش های تجاری، این افزایش را محدود کرده است. یورو و پوند بریتانیا نیز دوره هایی از نوسان را تجربه کرده اند که ناشی از نگرانی درباره افزایش هزینه انرژی، تورم ماندگار و کند شدن رشد اقتصادی در اروپا بوده است.

اقتصاددانان می گویند اگرچه حملات هوایی اولیه به ایران سرمایه گذاران را به سمت دارایی های امن تر سوق داد و موجب تقویت دلار شد، اما ارز آمریکا از آن زمان تضعیف شده است و این روند می تواند به بازارهای نوظهور کمک کند.

اقتصاددانان شرکت سرمایه گذاری بریتانیایی «آلیانس برنستین» در گزارش تازه خود نوشته اند: «کاهش ارزش دلار معمولاً به معنای تسهیل شرایط پولی، ایجاد فضای بیشتر برای کاهش نرخ بهره در کشورهای در حال توسعه و کاهش ریسک گریزی است؛ عواملی که همگی به نفع بازارهای نوظهور خواهد بود.» آن ها گفته اند که نقش دلار همچنان محوری باقی مانده است، زیرا بخش زیادی از بدهی کشورهای نوظهور به دلار است و کالاهای اصلی نیز با دلار قیمت گذاری می شوند.

بنابراین تضعیف دلار معمولاً چشم انداز این اقتصادها را بهبود می بخشد.

با این حال، صندوق بین المللی پول در ماه آوریل هشدار داد که اختلالات ناشی از جنگ ایران، اقتصاد جهانی را به سمت سناریوی «نامطلوب» سوق می دهد که بارشد ضعیف و تورم بالا همراه است.

بر اساس این سناریو، اگر قیمت نفت بالا باقی بماند، تورم بی ثبات تر شود و شرایط مالی سخت تر شود، رشد اقتصاد جهانی ممکن است به ۲/۵ درصد کاهش یابد و تورم به ۵/۴ درصد برسد، در حالی که پیش بینی فعلی این نهاد، رشد ۳/۱ درصدی و تورم ۴/۴ درصدی است.

صندوق بین المللی پول همچنین سناریوی بدبینانه تری را مطرح کرده که در آن رشد اقتصاد جهانی به دو درصد کاهش می یابد و تورم از شش درصد فراتر می رود. این نهاد قرار است بار دیگر در ماه ژوئیه پیش بینی های خود را به روزسانی کند.



# چگونه زمین نفس می کشد؟

## چرخه های طبیعی که زندگی ما به آن وابسته است

زمین سیاره ای زنده است؛ نه به این معنا که مانند انسان نفس می کشد، بلکه به این دلیل که چرخه های طبیعی آن پیوسته در حال حرکت اند. گردش آب، جریان هوا، رشد گیاهان، فعالیت اقیانوس ها و تبادل گازها میان خاک، دریا و جو، همگی مانند اندام های یک موجود زنده با یکدیگر همکاری می کنند. شاید به همین دلیل است که دانشمندان گاهی از اصطلاح «تنفس زمین» برای توصیف این چرخه های شگفت انگیز استفاده می کنند.

جنگل ها؛ ریه های سبز سیاره درختان با جذب دی اکسید کربن و آزاد کردن اکسیژن، نقش مهمی در حفظ تعادل هوای زمین دارند. البته بخش بزرگی از اکسیژن جهان توسط جلبک ها و گیاهان ریز اقیانوسی تولید می شود، اما جنگل ها همچنان یکی از مهم ترین تنظیم کننده های آب و هوا، دما و رطوبت کره زمین هستند. هر درخت، علاوه بر تولید اکسیژن، زیستگاه صدها گونه جانوری و گیاهی نیز به شمار می رود.

اقیانوس ها؛ قلب تپنده زمین بیش از هفتاد درصد سطح زمین را آب پوشانده است. اقیانوس ها گرمای خورشید را جذب و در سراسر سیاره جابه جا می کنند و به این ترتیب دمای زمین را متعادل نگه می دارند. جریان های عظیم اقیانوسی مانند رگ هایی هستند که گرما و مواد مغذی را میان قاره ها منتقل می کنند. بدون این جریان ها، بسیاری از مناطق جهان یا بسیار گرم

می شدند یا سرمای شدیدی را تجربه می کردند.

چرخه آب؛ سفری بی پایان

آبی که امروز از شیر آب می نوشیم، ممکن است هزاران سال پیش در قالب برف، رودخانه یا حتی بخشی از یک اقیانوس بوده باشد. آب بر اثر گرمای خورشید تبخیر می شود، ابرها را تشکیل می دهد، دوباره به صورت باران یا برف به زمین بازمی گردد و این چرخه میلیون ها سال است که بدون توقف ادامه دارد. این گردش دائمی، امکان ادامه زندگی را برای همه موجودات زنده فراهم می کند.

خاک؛ گنجینه ای که کمتر دیده می شود

تنها چند سانتی متر از لایه سطحی خاک، حاصل هزاران سال فرسایش سنگ ها و فعالیت موجودات ریز زنده است. میلیاردها باکتری، قارچ و جانور میکروسکوپی در خاک زندگی می کنند و بقایای گیاهان و جانوران را به مواد مغذی تبدیل می کنند. اگر این چرخه متوقف شود، رشد گیاهان و در نتیجه زندگی بسیاری از موجودات نیز با مشکل روبه رو خواهد شد.

زمین همیشه در حرکت است

کره زمین آرام به نظر می رسد، اما در اعماق آن فعالیت های فراوانی جریان دارد. صفحات عظیم سنگی پوسته زمین به آرامی حرکت می کنند و همین جابه جایی ها باعث شکل گیری کوه ها، زمین لرزه ها و آتشفشان ها می شود. حتی قاره هایی که امروز از هم دور هستند، میلیون ها سال پیش به یکدیگر متصل بوده اند و همچنان هر سال چند سانتی متر جابه جا می شوند.

چرا این چرخه ها مهم هستند؟

همه این فرایندها به یکدیگر وابسته اند. اگر جنگل ها از بین بروند،

چرخه آب تغییر

می کند. اگر

اقیانوس ها گرم تر

شوند، آب و هوا

دگرگون می شود. اگر

خاک آسیب ببیند،

تولید غذا کاهش

می یابد. به همین

دلیل، دانشمندان

زمین را مجموعه ای از سیستم های به هم پیوسته می دانند که سلامت هر بخش، بر بخش های دیگر اثر می گذارد.

نکته جالب

در هر ثانیه، میلیون ها لیتر آب از سطح اقیانوس ها تبخیر می شود، هزاران درخت در حال جذب دی اکسید کربن هستند، صفحات زمین بی وقفه حرکت می کنند و میلیاردها موجود میکروسکوپی در خاک مشغول فعالیت اند؛ بدون آنکه ما متوجه این همه جنب و جوش باشیم.

سخن پایانی

زمین شاید مانند انسان شش و ریه نداشته باشد، اما چرخه های طبیعی آن همانند دستگاه تنفس یک موجود زنده، پیوسته در حال فعالیت اند. هر بار که درختی کاشته می شود، رودخانه ای پاک می ماند یا از هدر رفتن آب جلوگیری می کنیم، در واقع به ادامه این «تنفس» بزرگ کمک کرده ایم؛ تنفسی که زندگی همه ما به آن وابسته است.

## راه هایی که در خانه به زمین آسیب می زنیم



مصرف زیاد آب



استفاده از پلاستیک  
یکبار مصرف



مصرف بی رویه  
برق



تولید زیاده  
بیش از نیاز



شستشوی زیاد لباس ها  
و استفاده از مواد شیمیایی



مصرف سوخت های  
فسیلی (گاز، بنزین)



خریدهای غیر ضروری  
و بیش از نیاز



استفاده زیاد از خودرو  
برای مسیرهای کوتاه





# روده

## مغز دوم بدن

راز سلامتی از داخل بدن ما شروع می‌شود



می‌گذارد، وضعیت روده نیز می‌تواند بر عملکرد مغز تأثیر بگذارد.

روده و سیستم ایمنی

بیش از نیمی از سلول‌های ایمنی بدن در ارتباط نزدیک با دستگاه گوارش فعالیت می‌کنند. روده مانند یک مرز هوشمند عمل می‌کند؛ مواد مغذی را جذب می‌کند و در عین حال مانع ورود بسیاری از عوامل بیماری‌زا به بدن می‌شود.

اگر تعادل میکروبی روده به هم بخورد، احتمال بروز التهاب، اختلال در عملکرد سیستم ایمنی و برخی بیماری‌های مزمن افزایش پیدا می‌کند. به همین دلیل، حفظ سلامت روده تنها برای جلوگیری از مشکلات گوارشی اهمیت ندارد، بلکه بخشی از مراقبت از کل بدن است.

چه غذاهایی به سلامت روده کمک می‌کنند؟

تغذیه، مهم‌ترین عامل تأثیرگذار بر میکروبیوم روده است.

غذاهای سرشار از فیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل و مغزها، غذای اصلی باکتری‌های مفید محسوب می‌شوند. هرچه تنوع مواد گیاهی در رژیم غذایی بیشتر باشد، معمولاً تنوع میکروبی روده نیز افزایش می‌یابد.

مواد غذایی تخمیرشده مانند ماست، کفیر، برخی انواع ترشی‌های طبیعی و سایر خوراکی‌های پروبیوتیک نیز می‌توانند به حفظ تعادل باکتری‌های مفید کمک کنند.

در مقابل، مصرف زیاد غذاهای فوق‌فرآوری‌شده، نوشیدنی‌های شیرین، قندهای ساده و فست‌فودها ممکن است تعادل میکروبی روده را بر هم بزنند.

آیا مصرف پروبیوتیک‌ها ضروری است؟

امروزه انواع مکمل‌های پروبیوتیک در داروخانه‌ها و فروشگاه‌ها عرضه می‌شوند، اما همه افراد لزوماً به مصرف آن‌ها نیاز ندارند.



روده؛ مغز دوم بدن

چگونه سلامت روده بر خلق‌وخو، سیستم ایمنی و کیفیت زندگی ما تأثیر می‌گذارد؟

سال‌ها تصور می‌شد روده تنها وظیفه هضم غذا و جذب مواد مغذی را بر عهده دارد، اما پژوهش‌های دو دهه اخیر نگاه دانشمندان را به این عضو کاملاً

تغییر داده است. امروزه بسیاری از متخصصان از روده با عنوان «مغز دوم بدن» یاد می‌کنند؛ اندامی که نه تنها در گوارش، بلکه در سلامت روان، عملکرد سیستم ایمنی، کیفیت خواب، وزن بدن و حتی خلق‌وخو نقش مهمی ایفا می‌کند.

درون روده انسان، میلیاردها باکتری، قارچ و میکروارگانیسم مفید زندگی می‌کنند که در کنار هم «میکروبیوم روده» را تشکیل می‌دهند. شاید شنیدن این موضوع عجیب باشد، اما بیشترین این میکروب‌ها نه تنها خطرناک نیستند، بلکه برای ادامه زندگی ما ضروری‌اند. آن‌ها به هضم غذا کمک می‌کنند، برخی ویتامین‌ها را تولید می‌کنند، از رشد میکروب‌های بیماری‌زا جلوگیری می‌کنند و با سیستم ایمنی بدن در ارتباط هستند.

در سال‌های اخیر، دانشمندان دریافته‌اند که سلامت روده تنها بر شکم و دستگاه گوارش اثر نمی‌گذارد، بلکه می‌تواند بر بسیاری از بخش‌های دیگر بدن نیز تأثیر داشته باشد؛ به همین دلیل توجه به سلامت روده، امروزه به یکی از مهم‌ترین موضوعات پزشکی و تغذیه تبدیل شده است.

میکروبیوم؛ جامعه‌ای پنهان در بدن

بدن انسان میزبان تریلیون‌ها میکروارگانیسم است که بخش عمده آن‌ها در روده زندگی می‌کنند. تعداد این موجودات آن قدر زیاد است که وزن مجموع آن‌ها در یک فرد بالغ می‌تواند به حدود یک تا دو کیلوگرم برسد.

این باکتری‌های مفید، بخشی از غذای ما را تجزیه می‌کنند، فیبرهای گیاهی را به ترکیبات مفید تبدیل می‌کنند و موادی تولید می‌کنند که برای سلامت سلول‌های روده ضروری است. هرچه تنوع این باکتری‌ها بیشتر باشد، معمولاً عملکرد روده نیز بهتر خواهد بود.

اما رژیم غذایی نامناسب، مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها، کم‌تحریکی، استرس مزمن و کمبود خواب می‌توانند تعادل این جامعه میکروبی را بر هم بزنند. در چنین شرایطی، باکتری‌های مفید کاهش می‌یابند و گونه‌های مضر فرصت رشد بیشتری پیدا می‌کنند.

ارتباط روده و مغز

یکی از شگفت‌انگیزترین یافته‌های علمی، وجود ارتباط دائمی میان روده و مغز است. این ارتباط از طریق اعصاب، هورمون‌ها و مواد شیمیایی مختلف برقرار می‌شود و به آن «محور روده و مغز» گفته می‌شود.

بخش قابل توجهی از ماده‌ای به نام «سروتونین» که در تنظیم خلق‌وخو نقش دارد، در دستگاه گوارش تولید می‌شود. به همین دلیل، پژوهشگران معتقدند سلامت روده می‌تواند بر احساس شادی، اضطراب، تمرکز و حتی کیفیت خواب اثر بگذارد.

شاید برای بسیاری از افراد پیش آمده باشد که هنگام استرس، دل درد یا ناراحتی گوارشی را تجربه کنند. این نمونه‌ای از ارتباط دوطرفه روده و مغز است؛ یعنی همان‌طور که استرس بر روده اثر

برای بیشتر افراد سالم، داشتن رژیم غذایی متنوع، مصرف فیبر کافی و استفاده از غذاهای تخمیرشده می‌تواند برای حفظ سلامت روده کافی باشد. البته در برخی شرایط پزشکی، پزشک ممکن است مصرف مکمل‌های پروبیوتیک را توصیه کند.

نکته مهم این است که هیچ مکملی جایگزین تغذیه سالم و سبک زندگی مناسب نخواهد بود.

استرس، دشمن خاموش روده

استرس طولانی‌مدت تنها بر ذهن اثر نمی‌گذارد. هورمون‌های ناشی از استرس می‌توانند حرکت طبیعی روده را تغییر دهند، تعادل باکتری‌های مفید را بر هم بزنند و احتمال بروز مشکلاتی مانند نفخ، یبوست یا اسهال را افزایش دهند.

به همین دلیل، خواب کافی، فعالیت بدنی منظم، پیاده‌روی، تمرین‌های تنفسی و اختصاص زمانی برای استراحت، بخشی از مراقبت از سلامت روده محسوب می‌شوند.

نشانه‌هایی که نباید نادیده گرفت

نفخ مداوم، دردهای شکمی، تغییر طولانی‌مدت در عادت دفع، کاهش وزن بدون دلیل، وجود خون در مدفوع یا مشکلات گوارشی که بیش از چند هفته ادامه پیدا می‌کنند، نیاز به بررسی پزشکی دارند.

اگرچه بسیاری از مشکلات گوارشی علت ساده‌ای دارند، اما تشخیص زودهنگام بیماری‌های مهم می‌تواند نقش زیادی در درمان موفق داشته باشد.

چند عادت ساده برای داشتن روده‌ای سالم

روانه مقدار کافی آب بنوشید.

مصرف میوه، سبزی و غلات کامل را افزایش دهید.

فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

خواب کافی را جدی بگیرید.

مصرف غذاهای بسیار شیرین و فوق‌فرآوری‌شده را محدود کنید.

از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها پرهیز کنید.

هنگام غذا خوردن آرام‌تر غذا را بجوید و از عجله پرهیزید.

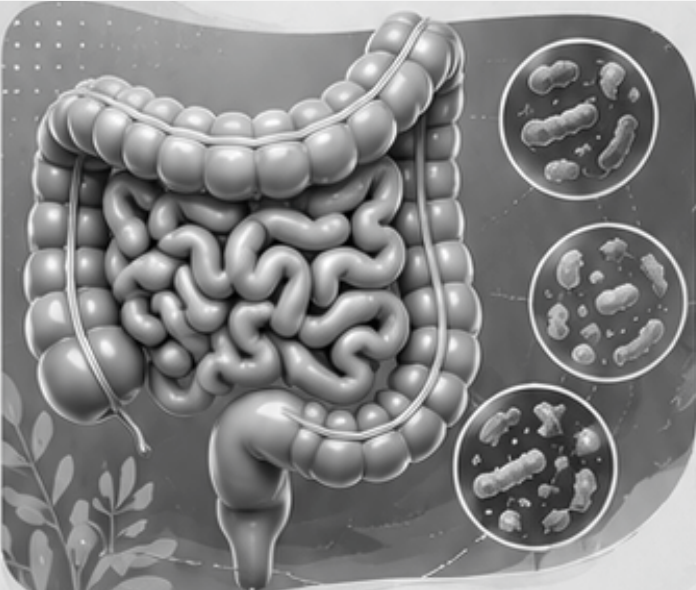
استرس روزانه را با ورزش، مطالعه یا فعالیت‌های آرامش‌بخش مدیریت کنید.

سخن پایانی

دانشمندان هر سال اطلاعات تازه‌ای درباره نقش روده در سلامت انسان منتشر می‌کنند و بسیاری معتقدند این عضو، یکی از مهم‌ترین کلیدهای حفظ سلامت در سال‌های آینده خواهد بود.

روده تنها محل هضم غذا نیست؛ بلکه مرکزی فعال برای ارتباط با مغز، تنظیم سیستم ایمنی، تولید برخی مواد شیمیایی مهم و حفظ تعادل بدن است. شاید به همین دلیل است که امروزه بسیاری از پژوهشگران آن را «مغز دوم بدن» می‌نامند.

خبر خوب این است که مراقبت از روده معمولاً با اقدامات پیچیده یا پرهزینه آغاز نمی‌شود. انتخاب غذاهای سالم، خواب کافی، تحرک روزانه، مدیریت استرس و توجه به نشانه‌های بدن، ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین راهکارهایی هستند که می‌توانند سلامت روده و در نتیجه کیفیت زندگی را بهبود ببخشند. گاهی تغییرات کوچک در سبک زندگی، تأثیری بزرگ بر سلامت امروز و آینده ما خواهند داشت.





# ChatGPT و Gemini برای تکالیف مدرسه



$$E = mc^2$$

## آیا استفاده از هوش مصنوعی تقلب محسوب می‌شود؟

پاسخ این سؤال به نوع استفاده بستگی دارد. اگر دانش آموز پاسخ آماده را بدون هیچ تغییری به نام خود ارائه کند، در بسیاری از مدارس این کار نوعی تقلب یا نقض اصول آموزشی محسوب می‌شود. اما اگر از هوش مصنوعی برای درک بهتر درس، گرفتن مثال، تمرین بیشتر یا بررسی اشتباهات خود استفاده کند، این ابزار می‌تواند نقش یک کمک آموزگار را ایفا کند. همان‌طور که استفاده از ماشین حساب همیشه تقلب نیست و به نوع امتحان بستگی دارد، درباره هوش مصنوعی نیز نحوه استفاده اهمیت بیشتری از خود ابزار دارد.

## مهارتی که آینده را می‌سازد

کارشناسان معتقدند در سال‌های آینده، توانایی استفاده درست از هوش مصنوعی به یکی از مهارت‌های مهم زندگی و بازار کار تبدیل خواهد شد.

نسل جدید احتمالاً در بسیاری از مشاغل آینده، روزانه با این فناوری سروکار خواهد داشت. بنابراین آموزش روش صحیح استفاده از آن، به همان اندازه مهم است که آموزش رایانه یا اینترنت در سال‌های گذشته اهمیت داشت. هدف این نیست که کودکان به هوش مصنوعی وابسته شوند؛ بلکه باید یاد بگیرند چگونه از آن به عنوان یک ابزار کمکی استفاده کنند، نه جایگزین فکر کردن.

## چند توصیه برای خانواده‌ها

- \* از فرزندان بخواهید ابتدا خودش برای حل سؤال تلاش کند و سپس در صورت نیاز از هوش مصنوعی کمک بگیرد.
- \* پاسخ‌های دریافت شده را با کتاب درسی یا منابع معتبر مقایسه کنید.
- \* از هوش مصنوعی بخواهید مطالب را توضیح دهد، نه اینکه فقط جواب نهایی را ارائه کند.
- \* درباره اخلاق استفاده از فناوری و اهمیت صداقت در انجام تکالیف با فرزندان گفت‌وگو کنید.
- \* به کودکان بیاموزید که هیچ فناوری جای کنجکاوی، مطالعه و تفکر مستقل را نمی‌گیرد.

## سخن پایانی

هوش مصنوعی آمده است تا بخشی از زندگی، آموزش و حتی آینده شغلی ما باشد. نادیده گرفتن آن نه ممکن است و نه منطقی. در عین حال، استفاده نادرست از این فناوری می‌تواند روند یادگیری را تضعیف کند و دانش آموز را به دریافت پاسخ‌های آماده عادت دهد.

بهترین راه، ایجاد تعادل است. اگر کودکان یاد بگیرند از ابزارهایی مانند چت‌جی‌پی‌تی و چیمینای برای یادگیری، پرسیدن سؤال، تمرین بیشتر و تقویت توانایی‌های خود استفاده کنند، هوش مصنوعی می‌تواند به یکی از ارزشمندترین ابزارهای آموزشی قرن بیستم ویکم تبدیل شود؛ ابزاری که جای معلم را نمی‌گیرد، اما می‌تواند در کنار معلم، مسیر یادگیری را آسان‌تر، جذاب‌تر و مؤثرتر کند.

تشریح کند یا حتی نقش یک معلم را بازی کند و از دانش آموز سؤال بپرسد.

در چنین شرایطی، هوش مصنوعی جایگزین یادگیری نمی‌شود، بلکه به ابزاری برای تقویت آن تبدیل خواهد شد.

## آیا پاسخ‌های هوش مصنوعی همیشه درست هستند؟

خیر. یکی از مهم‌ترین نکاتی که والدین و دانش‌آموزان باید بدانند این است که هوش مصنوعی گاهی اطلاعات نادرست یا ناقص ارائه می‌دهد. ممکن است تاریخ‌ها، نام افراد، فرمول‌ها یا حتی منابع علمی را اشتباه بیان کند. به همین دلیل، نباید هر پاسخی را بدون بررسی پذیرفت. مقایسه پاسخ‌ها با کتاب درسی، پرسیدن نظر معلم و استفاده از منابع معتبر، همچنان ضروری است. هوش مصنوعی بسیار قدرتمند است، اما معصوم و بدون خطا نیست.



## نقش والدین چیست؟

والدین نباید تنها نگران این باشند که فرزندشان از هوش مصنوعی استفاده می‌کند یا نه؛ بلکه مهم‌تر این است که چگونه از آن استفاده می‌کند.

بهتر است گاهی کنار فرزند خود بنشینند و ببینند چه سؤال‌هایی می‌پرسد، چگونه پاسخ‌ها را بررسی می‌کند و آیا واقعاً مطالب را یاد می‌گیرد یا فقط به دنبال پاسخ آماده است. گفت‌وگو درباره شیوه استفاده از این ابزارها، بسیار مؤثرتر از ممنوع کردن کامل آن‌هاست.

## دستیار هوشمند یا میان‌بری که می‌تواند در درس‌ساز شود؟

در چند سال گذشته، هوش مصنوعی با سرعتی شگفت‌انگیز وارد زندگی روزمره مردم شده است. اگر تا همین چند سال پیش دانش‌آموزان برای پیدا کردن پاسخ یک سؤال درسی باید ساعت‌ها در کتاب‌ها یا وبسایت‌های مختلف جست‌وجو می‌کردند، امروز کافی است سؤال خود را در یکی از سامانه‌های هوش مصنوعی مانند چت‌جی‌پی‌تی یا چیمینای وارد کنند تا در چند ثانیه پاسخی کامل دریافت کنند.

این تغییر بزرگ، بحث‌های فراوانی را در میان والدین، معلمان و کارشناسان آموزش ایجاد کرده است. آیا هوش مصنوعی به یادگیری کودکان کمک می‌کند یا باعث می‌شود آن‌ها کمتر فکر کنند؟ آیا استفاده از این ابزارها نوعی تقلب است یا می‌توان آن‌ها را به عنوان یک معلم خصوصی در کنار آموزش سنتی به کار گرفت؟ واقعیت این است که پاسخ این پرسش‌ها، نه کاملاً مثبت است و نه کاملاً منفی. همه چیز به نحوه استفاده از این فناوری بستگی دارد.

## هوش مصنوعی دقیقاً چه کاری انجام می‌دهد؟

سامانه‌های هوش مصنوعی می‌توانند به پرسش‌های علمی پاسخ دهند، مفاهیم پیچیده را ساده‌تر توضیح دهند، متن بنویسند، تمرین حل کنند، ترجمه انجام دهند، خلاصه کتاب تهیه کنند و حتی برای نوشتن انشأ یا آماده شدن برای امتحان به دانش‌آموز کمک کنند.

به همین دلیل بسیاری از دانش‌آموزان، به‌ویژه در مقطع راهنمایی و دبیرستان، استفاده از این ابزارها را آغاز کرده‌اند. برخی مدارس نیز به جای ممنوع کردن آن‌ها، در حال آموزش روش صحیح استفاده از این فناوری هستند.

## تفاوت میان یادگیری و کپی کردن

بزرگ‌ترین اشتباهی که ممکن است رخ دهد، این است که دانش‌آموز پاسخ آماده را بدون مطالعه یا درک مطلب، مستقیماً تحویل معلم دهد.

در چنین شرایطی شاید تکلیف انجام شده باشد، اما یادگیری واقعی اتفاق نیفتاده است. هدف از تکالیف مدرسه فقط تحویل یک برگه نیست؛ بلکه تمرین کردن، فکر کردن، اشتباه کردن و در نهایت یاد گرفتن است.

اگر هوش مصنوعی جای این فرایندها را بگیرد، دانش‌آموز ممکن است در کوتاه‌مدت نمره خوبی بگیرد، اما در بلندمدت توانایی حل مسئله، نوشتن و تحلیل او کاهش پیدا خواهد کرد.

## چگونه هوش مصنوعی می‌تواند مفید باشد؟

استفاده درست از این ابزارها می‌تواند کیفیت یادگیری را به شکل قابل توجهی افزایش دهد.

برای مثال، اگر دانش‌آموز مطلبی را متوجه نشده است، می‌تواند از هوش مصنوعی بخواهد آن را با زبانی ساده‌تر توضیح دهد یا برایش مثال‌های بیشتری بزند.

همچنین می‌توان از آن خواست سؤال‌های تمرینی جدید طراحی کند، اشتباهات یک متن را توضیح دهد، مفهوم یک فرمول را







# خانواده بدون موبایل؛

## فقط یک ساعت در روز

زندگی واقعی در دنیای واقعی



فرصتی ایجاد می‌کند تا اعضای خانواده درباره اتفاقات روز، نگرانی‌ها، موفقیت‌ها و حتی مسائل ساده زندگی با یکدیگر صحبت کنند.

گاهی تنها چند دقیقه گفت‌وگوی صمیمانه، از بروز بسیاری از اختلاف‌های آینده جلوگیری می‌کند.

### قرار نیست با فناوری بجنگیم

هدف این نیست که تلفن همراه را دشمن خانواده بدانیم. فناوری زندگی را آسان‌تر کرده و امکانات ارزشمندی در اختیار ما قرار داده است. مشکل زمانی آغاز می‌شود که استفاده از آن، جای ارتباط انسانی را بگیرد.

تلفن همراه ابزار بسیار مفیدی است، اما نباید به مهم‌ترین عضو خانواده تبدیل شود.

### از امروز شروع کنید

برای ایجاد این تغییر، نیازی به برنامه‌های پیچیده نیست. امشب تنها یک ساعت را انتخاب کنید. تلفن‌های همراه را کنار بگذارید، تلویزیون را خاموش کنید و کنار هم بنشینید. شاید در ابتدا سکوت عجیبی حاکم شود، اما پس از چند دقیقه، گفت‌وگوها آغاز خواهد شد.

ممکن است کودک شما درباره اتفاقی که در مدرسه افتاده صحبت کند، نوجوانتان از نگرانی‌هایش بگوید یا همسران فرصتی پیدا کنند که بدون مزاحمت پیام‌ها، روزش را برای شما تعریف کنند.

همین لحظه‌های ساده، همان خاطراتی هستند که سال‌ها بعد در ذهن اعضای خانواده باقی خواهند ماند.

### سخن پایانی

در دنیایی که هر روز بیش از گذشته به صفحه‌های نمایش وابسته می‌شویم، شاید ارزشمندترین هدیه‌ای که بتوانیم به عزیزانمان بدهیم، نه یک وسیله جدید، بلکه توجه واقعی باشد.

شصت دقیقه بدون تلفن همراه، شاید در ظاهر زمان کوتاهی باشد، اما می‌تواند آغازگر رابطه‌هایی عمیق‌تر، گفت‌وگوهای صمیمانه‌تر و خانه‌ای آرام‌تر باشد. گاهی بزرگ‌ترین تغییرها، از ساده‌ترین تصمیم‌ها آغاز می‌شوند؛ تصمیمی به سادگی کنار گذاشتن تلفن همراه و نگاه کردن به چهره کسانی که مهم‌ترین افراد زندگی ما هستند.

این عادت به تدریج تمرکز ما را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود گفت‌وگوهای خانوادگی پارها با صدای اعلان یا نگاه کردن به صفحه نمایش قطع شوند.

### کودکان بیشتر از آنچه می‌شنوند، الگو می‌گیرند

بسیاری از والدین از فرزندشان می‌خواهند زمان کمتری را با تلفن همراه بگذرانند، اما خودشان هنگام غذا خوردن، تماشای تلویزیون یا حتی بازی با کودک، مدام گوشی را بررسی می‌کنند.

کودکان بیش از آنکه به توصیه‌ها گوش دهند، رفتار والدین را تقلید می‌کنند. اگر کودک ببیند تلفن همراه همیشه در اولویت قرار دارد، او نیز همین الگورا در زندگی خود تکرار خواهد کرد.

فرزند شما شاید تمام حرف‌هایتان را فراموش کند، اما به خاطر خواهد آورد که هنگام صحبت کردن با او، چشمانتان به صفحه گوشی بود یا به چهره خودش.

### یک ساعت بدون موبایل؛ تجربه‌ای ساده اما مؤثر

روانشناسان خانواده پیشنهاد می‌کنند هر روز زمانی مشخص، مثلاً بین ساعت هفت تا هشت شب، تمام تلفن‌های همراه کنار گذاشته شوند.

این یک ساعت می‌تواند به فعالیت‌های بسیار ساده اختصاص پیدا کند: صرف شام کنار هم / تعریف اتفاقات روز / بازی‌های رومیزی / پیاده‌روی کوتاه / کتاب خواندن / آشپزی خانوادگی / تماشای آلبوم‌های قدیمی / برنامه‌ریزی برای آخر هفته

نکته مهم این است که هیچ‌کس، حتی والدین، استثنا نباشند.

### فواید این یک ساعت

خانواده‌هایی که چنین عادت‌ری را به برنامه روزانه خود اضافه می‌کنند، معمولاً پس از چند هفته تغییرات جالبی را تجربه می‌کنند.

گفت‌وگوها بیشتر می‌شود، کودکان راحت‌تر درباره نگرانی‌های خود صحبت می‌کنند، اختلاف‌ها با آرامش بیشتری حل می‌شوند و احساس

تعلق در میان اعضای خانواده افزایش می‌یابد.

علاوه بر این، کنار گذاشتن تلفن همراه پیش از خواب، کیفیت خواب را نیز بهبود می‌بخشد؛ زیرا نور آبی صفحه نمایش، ترشح هورمون

ملاتونین را کاهش می‌دهد و به خواب رفتن را دشوارتر می‌کند.

### اگر نوجوان دارید...

نوجوانان بیش از هر گروه سنی دیگری با شبکه‌های اجتماعی درگیر هستند. ممنوع کردن کامل تلفن همراه معمولاً نتیجه مطلوبی ندارد و حتی ممکن است باعث مقاومت بیشتر شود.

به جای تعیین قوانین سختگیرانه، بهتر است قوانین مشترکی برای همه اعضای خانواده وضع شود؛ برای مثال:

هنگام صرف غذا تلفن همراه روی میز نباشد.

یک ساعت پیش از خواب، صفحه نمایش خاموش شود.

در زمان گفت‌وگوی خانوادگی، اعلان‌ها بی‌صدا باشند.

وقتی والدین نیز به همین قوانین پایبند باشند، پذیرش آن برای نوجوانان بسیار آسان‌تر خواهد بود.

### خانواده‌هایی که بیشتر حرف می‌زنند، کمتر دعوا می‌کنند

بخش بزرگی از سوءتفاهم‌های خانوادگی، نتیجه کمبود گفت‌وگوست. بسیاری از کودکان و نوجوانان زمانی که احساس کنند کسی با حوصله به حرفشان گوش نمی‌دهد، ترجیح می‌دهند احساسات خود را پنهان کنند.

اختصاص زمان مشخص برای ارتباط بدون مزاحمت تلفن همراه،

آیا خاموش کردن تلفن همراه برای تنها ۶۰ دقیقه، می‌تواند روابط خانوادگی را متحول کند؟

شاید تصور زندگی بدون تلفن همراه، حتی برای چند ساعت، در دنیای امروز کمی غیرواقعی به نظر برسد. تلفن‌های هوشمند به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی ما تبدیل شده‌اند؛ از بیدار شدن با زنگ ساعت گوشی گرفته تا بررسی اخبار، پاسخ دادن به پیام‌ها، خرید اینترنتی، پرداخت قبضه‌ها، مسیریابی، تماشای فیلم و حتی گفت‌وگو با دوستان و خانواده. بسیاری از ما روز را با نگاه کردن به صفحه تلفن آغاز می‌کنیم و شب نیز آخرین چیزی که پیش از خواب می‌بینیم، همان صفحه روشن گوشی است.

اما در میان تمام مزایایی که فناوری برای ما به همراه آورده، یک پرسش مهم مطرح می‌شود: آخرین باری که همه اعضای خانواده بدون حضور تلفن همراه کنار هم نشستند، چه زمانی بود؟

امروزه در بسیاری از خانه‌ها، هر فرد در کنار دیگران حضور دارد، اما ذهنش جای دیگری است. والدین هنگام صحبت با فرزندانشان پیام‌های کاری خود را بررسی می‌کنند، نوجوانان مشغول شبکه‌های اجتماعی هستند و کودکان ساعت‌ها با تبلت یا تلفن همراه سرگرم می‌شوند. نتیجه این است که اعضای خانواده، با وجود زندگی زیر یک سقف، فرصت‌های ارزشمند گفت‌وگو و ارتباط واقعی را از دست می‌دهند.

### حضور فیزیکی، جایگزین حضور واقعی نیست

روانشناسان معتقدند کیفیت رابطه‌های خانوادگی، بیش از آنکه به تعداد ساعت‌هایی که کنار هم هستیم وابسته باشد، به میزان توجهی بستگی دارد که به یکدیگر اختصاص می‌دهیم. ممکن است یک خانواده چهار ساعت در یک اتاق بنشینند، اما اگر هر کدام غرق صفحه تلفن همراه خود باشند، ارتباط واقعی میان آن‌ها شکل نخواهد گرفت.

در مقابل، حتی یک ساعت گفت‌وگوی صمیمانه، بازی، آشپزی یا صرف شام بدون حضور تلفن همراه، می‌تواند احساس نزدیکی، امنیت و آرامش را در میان اعضای خانواده افزایش دهد.

### مغز ما برای توجه دائمی ساخته نشده است

یکی از ویژگی‌های تلفن‌های هوشمند، ارسال مداوم اعلان‌ها، پیام‌ها و تصاویر جدید است. هر بار که صفحه گوشی را بررسی می‌کنیم، مغز مقدار اندکی دوپامین ترشح می‌کند؛ ماده‌ای که با احساس لذت و پاداش ارتباط دارد. همین موضوع باعث می‌شود ناخودآگاه بارها در طول روز گوشی خود را برداریم، حتی زمانی که پیام جدیدی دریافت نکرده‌ایم.







# نیتونم بنویسم



یادمه اون قدیم ها هر وقت نوک قلم رو می گذاشتم روی کاغذ دیگر هیچکس جلو دار م نبود ، اینقدر مینوشتم و مینوشتم تا یا کاغذ تمام میشد تا جوهر قلمم.

امروز چهاردهم جولای است و من هنوز مطلبی آماده نکردم برای ماهنامه بازار.

بارم رو تو ایالت ور مونت تحویل دادم و داشتم برم یگشتیم دیدم آقای ناصری برام پیام گذاشته : راستش یکماهی میشد که از ش خبری نداشتم قرار بود بره آلمان ولی نمیدونستم کی رفته و کی قراره برگرد.

بهش زنگ میزنم پس از چاق و سلامتی بهم گفت یک ماهی هست که برگشته.

از آب و هوای تا بستونی گلایه داشت و هوای آلمان اذیتش کرده بود.

از من پرسید؟

گفتم همون سوپ همیشگی :

کار، خانه ، خواب، کارخانه ، بازم خواب و کار...

بهش قول دادم در اولین فرصت ، مقاله را آماده میکنم و تحویل میدهم ازم پرسید کی؟

گفتم همین امشب آماده میکنم و میفرستم .

یک خداحافظی مختصر و مفیدی کردیم و اون به اداره امور ماهنامه پرداخت و من بسمت ایالت کبک به راهم ادامه دادم.

توراه دنبال یک موضوع مناسب می گشتم تا بتوانم در موردش بنویسم .

این روزها بازار جام جهانی فوتبال موضوع داغ روزه ، میلیاردها آدم ورزش دوست نگران این مسابقات هستند تا ببینند ، کدام کشور جام جهانی فوتبال رو برنده میشه و میبره بکشوروش .

یادمه اولین سالی که این مسابقات رو دنبال میکردم کشور انگلیس در سال ۱۹۹۶ میهماندار این مسابقات بود و انگلیسیها در فینال کشور آلمان رو شکست دادن و جام رو برای خودشان نگهداشتند.

اون سالها مثل امروز و سائل ارتباط جمعی اینچنین وسعت نیافته بود و ما در ایران مجموعه بازیها رو روی اکران سینما تماشا کردیم با کمک مرحوم بهمنش. انگار همین دیروز بود. نبرد تن به تن با بی چارلتون وفرانسس یکن باثرو ..... رادیورا باز میکنم گزارش میده که جنگ برای سومین بار بین ایران و آمریکا آغاز شده.

جا لبه در حالی که همه خوشحالی میکردند که توافق نامه بین ایران و آمریکا امضا شده و هنوز جوهر امضا کنندگان خشک نشده ایران سه تا کشتی رو در خلیج فارس و در محدوده تنگه هرمز به آتش کشیده !

در عوض امریکا به تنهایی و بدون دخالت اسرائیل صد نقطه استراتژیکی ایران رو بمباران کرده تو دلم میگم آخه چرا؟ جوابی برای خودم ندارم را دیورو خاموش میکنم. دو ساعت راه دارم تا برسم به مونترال ، توراه فکر میکردم چه خوب میشد امروز عصری مرخصی می گرفتیم تا بازی بین دو کشور فرانسه و اسپانیا را ببینم.

از هر کدامشان یک بازی دیدم، تیمهای خوبی دارند. با دو سبک

**رادیورا باز میکنم گزارش میده که جنگ برای سومین بار بین ایران و آمریکا آغاز شده. جا لبه درحالی که همه خوشحالی میکردند که توافق نامه بین ایران و آمریکا امضا شده و هنوز جوهر امضا کنندگان خشک نشده ایران سه تا کشتی رو در خلیج فارس و در محدوده تنگه هرمز به آتش کشیده !**

**در عوض امریکا به تنهایی و بدون دخالت اسرائیل صد نقطه استراتژیکی ایران رو بمباران کرده تو دلم میگم آخه چرا؟**

**جوابی برای خودم ندارم را دیورو خاموش میکنم.**

مختلف، فرانسوی ها بیشتر به بازی گنان خودشان تکیه دارند ، اصطلاحا من بهش میگم بازی انفجاری دو سه بار توپ رو بهم پاس میدن و ناگهان با سرعت زیاد خودشون رو میزنند به قلب دشمن و به گل میرسند.

اسپانیا بیشتر به سبک باشگاه بارسلونا بازی میکنند با گردوندن توپ و پاس های کوتاه کل تیم به جلو میره و به عقب بر میگردد یک جورائی نظم و ترتیب بیشتری دارند.

اگر ازم پرسین نمیتوانم بگم کدام برنده میشند !

تلفن زنگ میزنه ، دخترم که با عصبانیت داره از شاپان شکایت میکنه میگم باز چیکار کرده ؟

میگه موتور ش رو برداشته و رفته خونه دوست دخترش. میگم خوب خوش بحال دوست دخترش که یک همچین بوی فرندی داره !

عصبانی میشه و میگه بابا انگار متوجه خطری که تهدیدش میکنه نیستی؟

گفتم چه تهدیدی؟ مگه دوست دخترش خطرناکه؟

میگه نه ! میگم نکنه داداش غیرتی داره ؟

میگه نه! میگم نکنه بابای دختر غیرتیه و سر میبره؟

میگه نه انگاری تو افغانستان زندگی میکنی که این حرفها رو میزنی اینجا مونتراله . اینجا ایمان فلک رفته بیاد!

میگم پس درست بهم بگو چه اشکالی داره کارش! میگه همه پوینت ها شو از دست داده !! اگر گیربیافته موتور ش رو میگیرن !

میگم بابا چون اینقدر منفی نباش به این فکر کن که الان دوستش سوار میکنه و دوتایی حال میکنن!

تلفن رو بدون خداحافظی قطع میکنه و منو میگذاره تو خمارى !

یاد جوانی خودم میافتم که تو خواب هم جرات نداشتم دختری رو سوار موتور بکنم چه برسه با موتور برم خونشون

رسیدم به نزدیکی مونترال ترافیک سنگین اجازه نمیده سر وقت به تماشای فوتبال برسم تلفنم زنگ میزنه و رئیسم میگه کی میرسی به شرکت میگم با این ترافیک یکساعت دیگه ! زیاد خوشش نیاد خیلی دوست داشت می گفتم دو دقیقه دیگه اما من که سرعت نور ندارم.

این عادت بد کسانیه که درگیر کار حمل و نقل هستند همشون کار امروز رو دیروز میخواستند اصلاً عقلانی فکر نمیکنند که این کا میون همراه با تریلی حدود ۲۴ متر طول داره ۸۰ هزار پوند وزن داره با ارتفاع چهار مترو ده سانت تو جاده کفی که راه باز باشه، ماکزیمم میتونه صد کیلومتر در ساعت بره ، تورو سر هر کی دوست دارین، توقع خودتونو کم کنین و کمی خودتو بگذار ین جای راننده بیچاره ..

نمیدونم بین شماها کسی هست که فوتبال ها رو دنبال کرده یا نه.

اول از تیم خودمون بگم بیچاره ها نتونستند دوتا بازی تدارکاتی درست و درمون داشته باشند. از طرفی پشتیبانی ۹۰ درصد از مردم رواز دست دادند یخاطر مسائل سیاسی و محبوب نبودن مربی و سرپرست تیم ، از طرفی دولت امریکا ورودشون رو به امریکا با محدودیت زیاد انجام داد و مجبور بودن در مرز بین مشترک امریکا و مکزیک سکنی کنند و با اسکورت فراوان رفت و آمد کنند. دمشون گرم با همه این مشکلات بدون شکست بازیهای خوبی انجام دادند و اگر کمی شانس همراهشون بود شاید به دور بعد راه پیدا میکردند.

اما بین من و شما کشوری که تا خرخره زیر بار تحریمهاست و در آمدی نداره ضمن اینکه مثل کودکان بی مسئولیت هی سنگ پرتاب میکنه و درو شیشه پنجره ها رو میشکنه نمیتونست تیمی بهتر از این روانه میدان بکنه.

باز تلفن زنگ میزنه عیانم در حالیکه گریه میکنه می میگه خدا مرگم بده بیچاره شدم ، خدا مرگم بده بیچاره شدم.

هی میگم چی شده کسی فوت کرده ؟ میگه نه؟ کسی تصادف کرده ؟ میگه نه؟

خونه آتش گرفته ؟ میگه نه

داد میزنم و میگم جونم رو به لیم رسوندی ، آروم بشو و خیلی آروم بگو چی شده؟

در حالیکه جیغ میزنه میگه خدا مرگم بده میگه دو دو دو دزدی شده !!!





**سارا سلیمه دار**

نماینده رسمی تکنولوژی دستگاه‌های تصفیه و فیلایی کننده KANGEN WATER در مونترال از سال ۲۰۱۹

**514 690 7718**

[www.sara-salighedar.com](http://www.sara-salighedar.com)



این برند فقط یک جمله تبلیغاتی نیست، بلکه به بخشی از فلسفه این برند تبدیل شده است: آب بهتر، زندگی بهتر. دستگاه‌های کانگن واتر علاوه بر فرآیند تصفیه، با فناوری یونیزاسیون آب، امکان تولید آب قلیایی و آب غنی‌تر از آنتی‌اکسیدان‌ها (با پتانسیل اکسیداسیون-کاهش یا ORP پایین‌تر) را فراهم می‌کنند، بسیاری از مصرف‌کنندگان این ویژگی‌ها را بخشی از سبک زندگی سالم‌تر خود می‌دانند.

ویژگی‌هایی که باعث شده بسیاری از خانواده‌ها به استفاده از این سیستم‌ها علاقه‌مند شوند شامل موارد زیر است:

• آب با خاصیت آنتی‌اکسیدانی که به دلیل داشتن ORP پایین‌تر، توانایی اهدای الکترون بیشتری دارد.

• آب قلیایی با سطح pH قابل تنظیم برای کاربردهای مختلف روزانه.

• بهبود طعم و کیفیت آب برای نوشیدن، تهیه چای، قهوه و آشپزی.

• حفظ مواد معدنی مفید آب در کنار کاهش برخی ناخالصی‌های ناخواسته.

• تولید آب‌های مختلف برای نیازهای متفاوت: از آب نوشیدنی روزانه گرفته تا استفاده‌های خانگی دیگر.

بسیاری از کاربران این نوع آب را به عنوان بخشی از سبک زندگی خود انتخاب کرده‌اند و معتقدند استفاده منظم از آب با کیفیت‌تر می‌تواند در کنار تغذیه مناسب، فعالیت بدنی و عادات سالم، به داشتن احساس بهتر و مراقبت بیشتر از بدن کمک کند.

در نهایت، انتخاب آب مناسب یک تصمیم شخصی است؛ اما چیزی که اهمیت دارد این است که بدانیم آبی که هر روز وارد بدن ما می‌شود، ارزش توجه و انتخاب آگاهانه دارد. کانگن واتر؛ فراتر از یک فیلتر آب، یک انتخاب برای کیفیت بهتر زندگی.

اگر شما هم به کیفیت آب مصرفی خود و تأثیری که می‌تواند بر سبک زندگی روزمره‌تان داشته باشد اهمیت می‌دهید، می‌توانید برای آشنایی بیشتر با فناوری کانگن واتر و دریافت مشاوره تخصصی با ما در ارتباط باشید.

ما با بررسی نیازهای شما، به شما کمک می‌کنیم مناسب‌ترین راهکار را برای خانه و سبک زندگی‌تان انتخاب کنید.

۷۷۱۸-۶۹۰-۵۱۴  
سارا سلیمه‌دار  
نماینده رسمی و لیدر ارشد کمپانی Enagic از سال ۲۰۱۹  
[www.sara-salighedar.com](http://www.sara-salighedar.com)

**آب بهتر، انتخاب آگاهانه‌تر، زندگی باکیفیت‌تر.**

روی طعم نهایی اثر بگذارند.

**۵. آلودگی‌هایی که با چشم دیده نمی‌شوند؛ وقتی ظاهر آب همه چیز را نشان نمی‌دهد.**

یکی از بزرگ‌ترین تصورات اشتباه درباره کیفیت آب این است که آب شفاف یعنی آب کاملاً سالم. در حالی که بسیاری از آلاینده‌ها هیچ رنگ، بو یا طعمی ندارند و ممکن است بدون اینکه متوجه شویم در آب وجود داشته باشند، برخی ترکیبات شیمیایی و ذرات



میکروسکوپی می‌توانند از منابع مختلف وارد چرخه آب شوند؛ برای مثال از فعالیت‌های کشاورزی، صنایع، فرسایش خاک، تغییرات محیط‌زیستی یا حتی مسیر انتقال آب تا رسیدن به خانه‌ها. از جمله آلاینده‌هایی که ممکن است در برخی منابع آب وجود داشته باشند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

• باقی‌مانده برخی مواد شیمیایی و سموم کشاورزی

• ترکیبات شیمیایی ناشی از فعالیت‌های صنعتی

• مقادیر باقی‌مانده برخی داروها و مواد مصرفی

• نیترات موجود در برخی منابع آب

• برخی میکروارگانیسم‌ها مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها

بسیاری از این موارد با نگاه کردن به آب قابل تشخیص نیستند. ممکن است آب کاملاً زلال و بدون بو باشد، اما برای بررسی دقیق کیفیت آن نیاز به آزمایش‌های تخصصی آب وجود داشته باشد.

**کانگن واتر؛ فراتر از یک سیستم تصفیه آب**

بسیاری از خانواده‌ها برای داشتن اطمینان بیشتر از کیفیت آب مصرفی خود، علاوه بر کنترل کیفیت آب شهری، به سراغ سیستم‌های پیشرفته تصفیه آب خانگی می‌روند. برای بسیاری از افراد، انتخاب کانگن واتر فقط به معنای حذف ناخالصی‌ها نیست؛ بلکه انتخاب یک سبک متفاوت در نگاه به آب مصرفی روزانه است. شعاری که برای بسیاری از کاربران

خود اهمیت می‌دهند.

**۴. سختی آب و رسوبات معدنی؛ تأثیری که فقط روی وسایل خانه نیست**

آبی که از منابع طبیعی عبور می‌کند، می‌تواند مواد معدنی مختلفی مانند کلسیم و منیزیم را در خود حل کند. وجود این املاح باعث ایجاد چیزی می‌شود که به آن سختی آب گفته می‌شود. سختی آب معمولاً به معنای ناسالم بودن آب نیست، اما زمانی که میزان این مواد معدنی بالا باشد، می‌تواند روی کیفیت آب مصرفی و زندگی روزمره تأثیر بگذارد.

یکی از واضح‌ترین نشانه‌های آب سخت، ایجاد رسوبات سفیدرنگ روی کتری، قهوه‌ساز، شیرآلات، دوش حمام و سایر لوازم خانگی است. این رسوبات به مرور زمان می‌توانند باعث کاهش کارایی دستگاه‌ها، افزایش نیاز به تمیزکاری و کوتاه‌تر شدن عمر برخی وسایل شوند. اما تأثیر آب سخت فقط به وسایل خانه محدود نمی‌شود. بسیاری از افراد هنگام استفاده از آب سخت متوجه تغییراتی در

پوست و مو می‌شوند. املاح موجود در آب می‌توانند روی سطح پوست و مو باقی بمانند و باعث شوند:

• پوست بعد از شست‌وشو احساس خشکی، کشیدگی یا زبری بیشتری داشته باشد.

• موها حالت نرم و درخشان خود را از دست بدهند و خشک‌تر یا کدرتر به نظر برسند.

• شامپو و صابون به خوبی کف نکنند و نیاز به مصرف مقدار بیشتری از مواد شوینده باشد.

• باقی‌ماندن ترکیبات معدنی و مواد شوینده روی پوست، در برخی افراد با پوست حساس باعث احساس ناراحتی شود.

همچنین آب سخت می‌تواند روی تجربه روزمره آشپزی و نوشیدنی‌ها تأثیر بگذارد. برای مثال، ممکن است طعم چای، قهوه یا غذاهایی که با آب تهیه می‌شوند تغییر کند، زیرا املاح موجود در آب می‌توانند



## ۵ مشکلی که ممکن است در آب آشامیدنی خانه شما وجود داشته باشد و بسیاری از مردم از آن بی‌خبرند

در شهرهایی با سابقه ساخت‌وساز طولانی، سیستم‌های لوله‌کشی قدیمی می‌توانند یکی از عوامل تأثیرگذار بر کیفیت آب باشند. در شهرهایی مانند مونترال که برخی محله‌ها دارای ساختمان‌های قدیمی با قدمت چندین دهه هستند، در بعضی املاک ممکن است هنوز بخش‌هایی از سیستم لوله‌کشی قدیمی وجود داشته باشد که نیاز به بررسی و نوسازی دارند. با گذشت زمان، برخی لوله‌ها یا اتصالات قدیمی می‌توانند باعث ورود مقادیر کمی از فلزات مانند سرب یا مس به آب شوند. این موضوع معمولاً زمانی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد که آب برای مدت طولانی داخل لوله‌ها بدون حرکت باقی مانده باشد؛ برای مثال، زمانی که خانه

هنگام باز کردن شیر آب یا طعم خاص کلر در نوشیدنی‌هاست. این موضوع به‌خصوص زمانی بیشتر احساس می‌شود که با آب تصفیه‌نشده قهوه، چای یا غذا تهیه می‌کنیم. زیرا طعم و بوی آب می‌تواند روی نتیجه نهایی تأثیر بگذارد. البته باید توجه داشت که کلر در مقادیر کنترل‌شده بخشی از فرآیند ایمن‌سازی آب است، اما بسیاری از خانواده‌ها ترجیح می‌دهند برای بهبود کیفیت آب مصرفی خود، از سیستم‌های فیلتراسیون خانگی استفاده کنند تا بو، طعم نامطلوب و برخی ترکیبات اضافی کاهش پیدا کند.

**۲. میکروپلاستیک‌ها؛ ذرات کوچکی که ممکن است در آب شما وجود داشته باشند**

در سال‌های اخیر، یکی از موضوعاتی که توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان محیط‌زیست را به خود جلب کرده، وجود ذرات بسیار ریز پلاستیکی در منابع آب است. این ذرات که به آن‌ها میکروپلاستیک گفته می‌شود، معمولاً اندازه‌ای بسیار کوچک دارند و ممکن است با چشم غیرمسلح قابل مشاهده نباشند. میکروپلاستیک‌ها می‌توانند از منابع مختلفی وارد چرخه آب شوند؛ از تجزیه تدریجی بطری‌ها و بسته‌بندی‌های پلاستیکی گرفته تا الیاف مصنوعی لباس‌ها، محصولات مصرفی و زیاده‌های پلاستیکی که در محیط‌زیست باقی می‌مانند. با حرکت این ذرات در طبیعت، بخشی از آن‌ها می‌تواند وارد رودخانه‌ها، منابع زیرزمینی و در نهایت برخی منابع آب آشامیدنی شود.

یکی از چالش‌های اصلی در بهره میکروپلاستیک‌ها این است که وجود آن‌ها همیشه با تغییر رنگ، بو یا طعم آب مشخص نمی‌شود. یعنی ممکن است آب کاملاً شفاف به نظر برسد، اما همچنان حاوی ذراتی باشد که با چشم دیده نمی‌شوند. دانشمندان همچنان در حال بررسی اثرات بلندمدت تماس انسان با میکروپلاستیک‌ها هستند و تحقیقات بیشتری برای درک کامل تأثیرات احتمالی آن‌ها در حال انجام است. با این حال، بسیاری از متخصصان معتقدند که کاهش تماس غیرضروری با ذرات پلاستیکی و استفاده از روش‌های مناسب فیلتراسیون، یک اقدام پیشگیرانه منطقی برای بهبود کیفیت آب مصرفی است.



**۳. فلزات سنگین ناشی از لوله‌های قدیمی؛ وقتی مسیر آب هم مهم است**

گاهی مشکل کیفیت آب از خود منبع آب نیست؛ بلکه ممکن است از مسیر عبور آب تا رسیدن به شیر خانه شما ایجاد شود. در بسیاری از ساختمان‌های قدیمی، به‌خصوص

هر روز بدون اینکه حتی به آن فکر کنیم، چندین لیوان آب می‌نوشیم، با آن غذا می‌پزیم و از آن برای تهیه نوشیدنی‌های روزانه استفاده می‌کنیم. آب، یکی از اصلی‌ترین نیازهای بدن ماست؛ اما سؤال مهم اینجاست: آیا آبی که وارد خانه ما می‌شود، همان کیفیتی را دارد که انتظار داریم؟

بسیاری از ما کیفیت آب را فقط با ظاهر آن قضاوت می‌کنیم؛ اگر آب شفاف باشد، بیرنگ باشد و بوی خاصی نداشته باشد، تصور می‌کنیم کاملاً سالم است. اما واقعیت این است که بعضی از مشکلات آب با چشم دیده نمی‌شوند و ممکن است سال‌ها بدون اینکه متوجه شویم وجود داشته باشند. حتی در مناطقی که استانداردهای آبرسانی بسیار بالاست، آب در مسیر طولانی خود از تصفیه‌خانه تا لوله‌های ساختمان و شیر آشپزخانه ممکن است تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار بگیرد؛ از جنس لوله‌ها گرفته تا املاح، مواد باقی‌مانده یا تغییرات کیفیت آب.

شناخت این مشکلات به ما کمک می‌کند آگاهانه‌تر درباره آبی که هر روز مصرف می‌کنیم تصمیم بگیریم. در ادامه با ۵ مورد از رایج‌ترین مشکلات آب آشامیدنی خانگی آشنا می‌شویم که شاید یکی از آن‌ها در خانه شما هم وجود داشته باشد.



**۱. کلر و محصولات جانبی آن؛ چیزی که همیشه دیده نمی‌شود**

کلر یکی از رایج‌ترین موادی است که در تصفیه آب شهری در سراسر جهان استفاده می‌شود. دلیل استفاده از کلر این است که می‌تواند بسیاری از باکتری‌ها، ویروس‌ها و عوامل بیماری‌زا را در مسیر تصفیه و انتقال آب کنترل کند و کمک کند آبی که به خانه‌ها می‌رسد از نظر میکروبی ایمن‌تر باشد.

اما بسیاری از افراد تصور می‌کنند وجود کلر در آب فقط یک موضوع مربوط به بو و طعم آب است، در حالی که داستان کمی پیچیده‌تر است. زمانی که کلر با مواد آلی طبیعی موجود در آب مانند بقایای گیاهی و ترکیبات طبیعی دیگر واکنش می‌دهد، ممکن است ترکیباتی به نام محصولات جانبی گندزدايي Disinfection Byproducts ایجاد شوند. این ترکیبات معمولاً قابل مشاهده نیستند؛ یعنی ممکن است آب کاملاً شفاف به نظر برسد، اما همچنان تغییراتی در ترکیبات آن وجود داشته باشد. به همین دلیل، تنها نگاه کردن به ظاهر آب همیشه نمی‌تواند نشان‌دهنده کیفیت واقعی آن باشد. یکی از ساده‌ترین نشانه‌هایی که بسیاری از خانواده‌ها تجربه می‌کنند، بوی شبیه به استخر



# کشف واکسن کرونا کووید 2019

روایت علمی یک دستاورد تاریخی



## از آزمایشگاه تا امید



به این ترتیب، بدن بدون ابتلا به بیماری، برای مقابله با ویروس واقعی آماده می‌شود.

شرکت‌های Moderna و Pfizer-BioNTech واکسن‌های مبتنی بر mRNA با موفقیت وارد مرحله آزمایش‌های بالینی کردند. نتایج اولیه نشان داد این واکسن‌ها توانایی بالایی در پیشگیری از ابتلا به بیماری شدید دارند و همین موضوع امید بزرگی در سراسر جهان ایجاد کرد.

در کنار این فناوری، گروه‌های دیگری نیز مسیریهای متفاوتی را دنبال کردند. واکسن AstraZeneca با همکاری دانشگاه آکسفورد و همچنین واکسن Johnson & Johnson با ناقل‌های ویروسی استفاده کردند؛ روشی که در آن ویروسی بی‌ضرر، اطلاعات ژنتیکی لازم را به سلول‌های بدن منتقل می‌کند. از سوی دیگر، واکسن‌های Sinopharm\* و Sinovac\* بر پایه ویروس غیرفعال‌شده ساخته شدند؛ روشی که سال‌ها در تولید واکسن‌های مختلف مورد استفاده قرار گرفته بود. تمام این واکسن‌ها پیش از دریافت مجوز مصرف عمومی، مراحل مختلف آزمایش را روی ده‌ها هزار داوطلب در کشورهای گوناگون پشت سر گذاشتند. پژوهشگران نه تنها میزان اثربخشی واکسن‌ها را بررسی کردند، بلکه عوارض احتمالی، دوز مناسب، فاصله بین تزریق‌ها و میزان پاسخ سیستم ایمنی در گروه‌های سنی مختلف را نیز به دقت ارزیابی کردند.

با دریافت نخستین مجوزهای اضطراری در اواخر سال ۲۰۲۰، برنامه‌های واکسیناسیون عمومی در بسیاری از کشورها آغاز شد. تصاویر نخستین افرادی که واکسن دریافت کردند، به نمادی از امید تبدیل شد؛ آمیدی که پس از ماه‌ها قرنطینه، فشار بر بیمارستان‌ها و از دست دادن میلیون‌ها انسان، بار دیگر آینده‌ای روشن‌تر را نوید می‌داد.

هرچند واکسن‌ها نتوانستند ویروس را به طور کامل از بین ببرند، اما نقش بسیار مهمی در کاهش موارد بستری، بیماری شدید و مرگ‌ومیر ایفا کردند و به تدریج امکان بازگشت جوامع به زندگی عادی را فراهم ساختند. تجربه ساخت واکسن کووید-۱۹ نشان داد که وقتی دانش، سرمایه‌گذاری و همکاری جهانی در کنار یکدیگر قرار گیرند، حتی بزرگ‌ترین چالش‌های علمی نیز می‌توانند در زمانی بسیار کوتاه‌تر از گذشته به نتیجه برسند.

گسترده‌ای درباره ویروس‌های خانواده کرونا، به‌ویژه عامل بیماری‌های سارس و مرس انجام شده بود. این تحقیقات اطلاعات ارزشمندی درباره ساختار ویروس، نحوه ورود آن به سلول‌های بدن و واکنش سیستم ایمنی در اختیار پژوهشگران قرار داده بود و زمان لازم برای طراحی واکسن را به میزان قابل توجهی کاهش داد.

در ژانویه سال ۲۰۲۰، تنها چند هفته پس از شناسایی ویروس جدید، دانشمندان چینی توانی کامل ژنتیکی SARS-CoV-2 را منتشر کردند. این اقدام، نقطه عطفی در تاریخ مبارزه با بیماری بود. پژوهشگران در سراسر جهان توانستند همزمان و بدون نیاز به دسترسی مستقیم به نمونه‌های ویروس، طراحی واکسن را آغاز کنند. به همین دلیل، تنها چند روز بعد نخستین نمونه‌های آزمایشگاهی برخی واکسن‌ها آماده شدند.

یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای این دوران، استفاده گسترده از فناوری mRNA بود؛ فناوری‌ای که دانشمندان پیش از دو دهه روی آن کار کرده بودند، اما تاکنون هیچ واکسن عمومی بر پایه آن به بازار عرضه نشده بود. در این روش، به جای تزریق ویروس ضعیف‌شده یا غیرفعال، تنها دستور ژنتیکی ساخت پروتئین سطحی ویروس به سلول‌های بدن منتقل می‌شود. سلول‌ها برای مدت کوتاهی این پروتئین را تولید می‌کنند و سیستم ایمنی با شناسایی آن، یادتن و سلول‌های دفاعی لازم را می‌سازد.

ساخت یک واکسن جدید معمولاً فرایندی بسیار زمان‌بر است و در شرایط عادی ممکن است بین ۸ تا ۱۵ سال طول بکشد. این مسیر شامل سال‌ها پژوهش پایه، آزمایش‌های آزمایشگاهی، مطالعات روی حیوانات، سه مرحله کارآزمایی بالینی روی انسان و در نهایت بررسی دقیق نتایج توسط سازمان‌های نظارتی است. به همین دلیل، زمانی که همه‌گیری کووید-۱۹ آغاز شد، بسیاری از متخصصان تصور می‌کردند تولید یک واکسن مؤثر سال‌ها زمان ببرد.

اما شرایط اضطراری جهان، روند تحقیقات را دگرگون کرد. دانشگاه‌ها، مؤسسات پژوهشی، شرکت‌های داروسازی، دولت‌ها و سازمان‌های بین‌المللی همکاری کم‌سابقه‌ای را آغاز کردند. میلیارد‌ها دلار بودجه تحقیقاتی در مدت کوتاهی اختصاص یافت و بسیاری از مراحل اداری که معمولاً به صورت متوالی انجام می‌شد، به شکل همزمان پیش رفت؛ بدون آنکه استانداردهای علمی و ایمنی کنار گذاشته شود.

یکی از مهم‌ترین دلایل سرعت بالای تولید واکسن، این بود که دانشمندان کار خود را از نقطه صفر آغاز نکردند. سال‌ها پیش از همه‌گیری کووید-۱۹، پژوهش‌های

## چالش جهانی



در واپسین روزهای سال ۲۰۱۹، گزارش‌هایی از بروز نوعی ذات‌الریه ناشناخته در شهر ووهان چین منتشر شد. تنها چند هفته بعد مشخص شد عامل این بیماری، ویروسی جدید از خانواده کروناویروس‌هاست که بعدها SARS-CoV-2 نام گرفت. سرعت انتقال بالای ویروس باعث شد بیماری کووید-۱۹ در مدت کوتاهی از مرزهای چین عبور کند و تقریباً تمام کشورهای جهان را درگیر سازد.

در مارس ۲۰۲۰، سازمان جهانی بهداشت رسماً وضعیت همه‌گیری جهانی (Pandemic) را اعلام کرد. میلیون‌ها نفر بیمار شدند، نظام‌های درمانی تحت فشار قرار گرفتند و بسیاری از کشورها محدودیت‌های بی‌سابقه‌ای مانند قرنطینه، تعطیلی مدارس، توقف سفرهای بین‌المللی و فاصله‌گذاری اجتماعی را اجرا کردند. اقتصاد جهانی نیز آسیب قابل توجهی دید و زندگی روزمره مردم در سراسر دنیا دگرگون شد.

در چنین شرایطی، نگاه جهان بیش از هر زمان دیگری به جامعه علمی دوخته شد. پژوهشگران می‌دانستند که رعایت اصول بهداشتی و کاهش تماس‌های اجتماعی تنها راهکارهای موقتی هستند و برای کنترل بلندمدت بیماری، باید واکسنی ایمن و مؤثر تولید شود.

## تلاش بی‌وقفه دانشمندان



تولید واکسن کووید-۱۹ نتیجه کار هزاران پژوهشگر، پزشک، زیست‌شناس، متخصص ایمنی‌شناسی، داروساز و مهندس در کشورهای مختلف بود. صدها مرکز تحقیقاتی به صورت شبانه‌روزی روی طراحی واکسن، انجام آزمایش‌های حیوانی، کارآزمایی‌های بالینی و بررسی ایمنی آن کار کردند.

کارآزمایی‌های بالینی روی ده‌ها هزار داوطلب انجام شد تا مشخص شود واکسن‌ها علاوه بر ایجاد پاسخ ایمنی، از نظر ایمنی نیز استانداردهای لازم را دارند. پس از تأیید نتایج توسط نهادهای نظارتی، برنامه‌های واکسیناسیون عمومی در بسیاری از کشورها آغاز شد.

این همکاری گسترده علمی یکی از بزرگ‌ترین نمونه‌های همبستگی جهانی در تاریخ پزشکی محسوب می‌شود؛ همکاری‌ای که نشان داد تبادل دانش، سرمایه‌گذاری در پژوهش و همکاری بین‌المللی می‌تواند در مدت کوتاهی به دستاوردهایی بزرگ منجر شود.

## فناوری‌های نوین



همه‌گیری کووید-۱۹ تنها به تولید واکسن ختم نشد، بلکه مسیر علم پزشکی را نیز دگرگون کرد. موفقیت واکسن‌های mRNA نشان داد این فناوری می‌تواند در آینده برای مقابله با بیماری‌های دیگری مانند آنفلوآنزا، برخی سرطان‌ها و حتی بیماری‌های ژنتیکی نیز مورد استفاده قرار گیرد.

امروزه بسیاری از پژوهشگران معتقدند تجربه به‌دست‌آمده در دوران همه‌گیری، سرعت توسعه واکسن‌ها و درمان‌های نوین را در دهه‌های آینده افزایش خواهد داد. همچنین زیرساخت‌های ایجادشده برای تولید سریع واکسن، می‌تواند در مقابله با همه‌گیری‌های احتمالی آینده نقش مهمی ایفا کند.

اگرچه کووید-۱۹ یکی از دشوارترین بحران‌های سلامت در قرن حاضر بود، اما همزمان نشان داد که علم، همکاری جهانی و نوآوری می‌توانند در برابر بزرگ‌ترین چالش‌های بشری راه‌حلی مؤثر ارائه دهند. واکسن کرونا تنها یک محصول دارویی نبود؛ نمادی از توانایی انسان در همکاری، پژوهش و امید به آینده‌ای سالم‌تر بود.







# روانشناسی کودک و خانواده

کلید یک رابطه سالم، تربیتی مؤثر و آینده‌ای روشن

## نکات طلایی برای والدین

به حرف‌های کودک‌تان  
با گوش دادن فعال احترام بگذارید.

به جای انتقاد، رفتارهای  
مثبت را تشویق کنید.

برای کودک خود زمان بگذارید؛  
کیفیت زمان مهم‌تر از کمیت آن است.

قواعد و مرزهای مشخص و  
ثابت داشته باشید.

اشتباه کردن بخشی از یادگیری است؛  
صبور و همراه باشید.

## نیازهای اساسی کودک

محبت و امنیت عاطفی

توجه و احساس ارزشمندی

حد و مرز مشخص

تغذیه سالم و خواب کافی

بازی و فعالیت بدنی

## کودک امروز، آینده فردا

سال‌های نخست زندگی، پایه‌های شخصیت انسان را شکل می‌دهند. بسیاری از ویژگی‌هایی که در بزرگسالی به عنوان اعتماد به نفس، مسئولیت‌پذیری، توانایی حل مسئله یا حتی مدیریت احساسات می‌شناسیم، ریشه در تجربه‌های دوران کودکی دارند. کودکی که در محیطی امن، همراه با محبت و احترام رشد می‌کند، معمولاً توانایی بیشتری برای برقراری ارتباط سالم با دیگران خواهد داشت.

اما امنیت فقط به معنای داشتن خانه و غذا نیست. کودک باید احساس کند شنیده می‌شود، ارزشمند است و حتی هنگام اشتباه کردن نیز دوست‌داشتنی باقی می‌ماند. این احساس امنیت، مغز کودک را برای یادگیری، خلاقیت و رشد هیجانی آماده می‌کند.

والدین لازم نیست کامل باشند؛ کافی است حضور مؤثر، محبت پایدار و واکنش‌های قابل پیش‌بینی داشته باشند. همین رفتارهای ساده، سرمایه‌ای ماندگار برای آینده فرزند خواهد بود.

کودکانی که در سال‌های نخست زندگی محبت، احترام و تشویق را تجربه می‌کنند، معمولاً در مدرسه روابط اجتماعی بهتری برقرار می‌کنند و در برابر شکست‌ها نیز انعطاف بیشتری نشان می‌دهند. آینده هر کودک، بیش از آنکه با امکانات مالی ساخته شود، با کیفیت رابطه‌ای که در خانه تجربه می‌کند شکل می‌گیرد.

## ارتباط مؤثر با فرزند

بیشتر کودکان بیش از آنکه به نصیحت نیاز داشته باشند، به شنیده شدن احتیاج دارند. گاهی چند دقیقه گوش دادن بدون قضاوت، اثر بسیار بیشتری از یک سخنرانی طولانی دارد.

هنگام صحبت با کودک، تماس چشمی برقرار کنید، تلفن همراه را کنار بگذارید و اجازه دهید حرفش را کامل بزند. اگر احساسات او را بی‌بهره رد کنید، حتی زمانی که با رفتار او موافق نیستید، احساس امنیت بیشتری خواهد کرد.

به جای جمله‌هایی مانند «گریه نکن» یا «چیزی نشده»، می‌توان گفت: «می‌فهمم ناراحت شدی» یا «حق داری این احساس را داشته باشی». این نوع پاسخ‌ها به کودک یاد می‌دهد احساساتش طبیعی هستند و می‌تواند درباره آن‌ها صحبت کند.

گفت‌وگوی سالم، یکی از مؤثرترین ابزارهای تربیت است و پایه رابطه‌ای می‌شود که سال‌ها بعد، در دوران نوجوانی نیز ادامه خواهد داشت.

فراموش نکنیم که کیفیت ارتباط، مهم‌تر از مدت زمان آن است. حتی ده دقیقه گفت‌وگوی صمیمانه و بدون حواس‌پرتی، می‌تواند احساس ارزشمندی کودک را افزایش دهد و اعتماد او را به والدین عمیق‌تر کند. این اعتماد، سرمایه‌ای است که در سال‌های حساس نوجوانی ارزش واقعی خود را نشان می‌دهد.

## نقش خانواده در رشد روانی کودک

خانواده نخستین مدرسه زندگی است. کودک پیش از آنکه خواندن و نوشتن را بیاموزد، از رفتار والدین شیوه عشق ورزیدن، احترام گذاشتن، حل اختلاف و مدیریت احساسات را یاد می‌گیرد.

وقتی والدین با آرامش با یکدیگر صحبت می‌کنند، به حرف‌های هم گوش می‌دهند و اختلاف‌ها را بدون توهین یا خشونت حل می‌کنند، کودک نیز همین الگورا در ذهن خود ثبت می‌کند.

از سوی دیگر، تشویق کردن، فرصت تصمیم‌گیری دادن و سپردن مسئولیت‌های کوچک متناسب با سن، اعتماد به نفس کودک را افزایش می‌دهد. خانواده‌ای که فضای گفت‌وگو را حفظ می‌کند، احتمال بروز بسیاری از مشکلات رفتاری و هیجانی را کاهش می‌دهد.

رشد سالم کودک نتیجه یک رفتار بزرگ نیست؛ بلکه حاصل صدها رفتار کوچک و محبت‌آمیزی است که هر روز در خانه تکرار می‌شوند.

تحقیقات نشان داده‌اند کودکانی که زمان باکیفیتی را با خانواده سپری می‌کنند، معمولاً اضطراب کمتری دارند و توانایی بیشتری در کنترل هیجان‌های خود نشان می‌دهند. حتی صرف غذا خوردن کنار یکدیگر یا گفت‌وگوی کوتاه روزانه، می‌تواند احساس تعلق و امنیت را در کودک تقویت کند.

## چالش‌های رایج والدین

هیچ خانواده‌ای بدون چالش نیست. لجبازی، وابستگی به تلفن همراه، بی‌حوصلگی، اضطراب یا مقاومت در انجام تکالیف، مسائلی هستند که بسیاری از والدین با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند.

مهم‌ترین نکته این است که هر رفتار کودک، پیامی در خود دارد. گاهی کودک با بدرفتاری در واقع به دنبال جلب توجه، احساس امنیت یا بیان نگرانی‌هایش است. واکنش‌های تند و تنبیه‌های مکرر معمولاً مشکل را عمیق‌تر می‌کنند.

ثبات در قوانین خانه، تشویق رفتارهای مثبت، اختصاص زمان باکیفیت به فرزند و حفظ آرامش والدین، از مؤثرترین راهکارها برای مدیریت این چالش‌هاست.

به خاطر داشته باشیم که هدف از تربیت، ساختن کودکی مطیع نیست؛ بلکه پرورش انسانی مستقل، مسئولیت‌پذیر، مهربان و دارای سلامت روان است؛ انسانی که بتواند در آینده، زندگی سالم و روابط موفق را تجربه کند.

والدین نیز باید به سلامت روان خود توجه کنند. پدر و مادری که خسته، مضطرب یا فرسوده هستند، نمی‌توانند همیشه بهترین واکنش را نشان دهند. مراقبت از خود، استراحت کافی و درخواست کمک در زمان نیاز، بخشی از فرزندپروری سالم است؛ زیرا کودک بیش از آنکه به والدین کامل نیاز داشته باشد، به والدینی آرام، مهربان و در دسترس احتیاج دارد.

هیچ راهنمایی بهتر از یک والد آگاه، هیچ سرمایه‌ای ارزشمندتر از یک کودک سالم، و هیچ آینده‌ای روشن‌تر از خانواده‌ای مهربان نیست.





# خواص شگفت‌انگیز عسل

هدیه طبیعت برای سلامتی

## عسل طبیعی یا عسل فرآوری‌شده؟

برای بهره‌مندی از خواص واقعی عسل، بهتر است عسل طبیعی و خام انتخاب کنید.  
عسل طبیعی حاوی گرده گل، آنزیم‌ها و مواد مغذی بیشتری است که در عسل‌های فرآوری‌شده به دلیل حرارت و فیلتر شدن از بین می‌روند.

## چگونه عسل مصرف کنیم؟



یک قاشق عسل در آب ولرم و لیمو، نوشیدنی صبحگاهی عالی برای تقویت ایمنی و سم‌زدایی بدن.



اضافه کردن عسل به ماست و جو دوسر، یک میان‌وعده مقوی و سالم.



یک قاشق عسل قبل از خواب به بهبود کیفیت خواب و آرامش اعصاب کمک می‌کند.



استفاده موضعی از عسل به عنوان ماسک طبیعی برای آبرسانی و تغذیه پوست.

## نکات مهم



- عسل را به کودکان زیر یک سال ندهید.
- در مصرف عسل زیاده‌روی نکنید؛ هصرف متعادل، کلید بهره‌مندی از خواص آن‌است.
- افراد دیابتی باید با مشورت پزشک از عسل استفاده کنند.

عسل، این ماده شیرین و طلایی، از دریا از طب سنتی و تغذیه انسان جایگاه ویژه‌ای داشته است. ترکیبی طبیعی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و آنزیم‌های مفید که نه تنها انرژی‌بخش است، بلکه می‌تواند به شکل طبیعی به تقویت سلامت بدن کمک کند.

## مهم‌ترین خواص عسل



**تقویت سیستم ایمنی**  
عسل حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدباکتریایی است که به تقویت سیستم دفاعی بدن و مقابله با بیماری‌ها کمک می‌کند.



**منبع طبیعی انرژی**  
قندهای طبیعی موجود در عسل به‌سرعت جذب بدن شده و انرژی فوری و پایدار فراهم می‌کنند؛ گزینه‌ای عالی برای شروع یک روز پرنشاط یا بعد از فعالیت بدنی.



**بهبود گوارش**  
عسل می‌تواند به هضم بهتر غذا کمک کند و در کاهش مشکلاتی مانند نفخ و یبوست مؤثر باشد.



**تسکین گلودرد و سرفه**  
خواص ضدالتهابی و ضدباکتریایی عسل، آن را به یک درمان طبیعی برای گلودرد و سرفه تبدیل کرده است.



**سلامت قلب و عروق**  
مصرف متعادل عسل می‌تواند به کاهش کلسترول بد و بهبود گردش خون کمک کرده و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.



**بهبود سلامت پوست**  
عسل با خاصیت ضدباکتریایی و مرطوب‌کنندگی، به روشن‌تر شدن پوست، کاهش جوش و درمان زخم‌ها کمک می‌کند.



طبیعت همیشه بهترین‌ها را برای ما در نظر گرفته است. عسل، یکی از شیرین‌ترین این هدایا، می‌تواند همراه همیشگی سفر شما به سوی سلامتی باشد.

# گل‌گاوزبان آرامش از دل طبیعت

طبیعتی  
آرام‌بخش برای  
زندگی پرتنش  
امروزی



گل‌گاوزبان گیاهی دارویی با گل‌های بنفش-آبی و خواص فراوان است که از قدیم در طب سنتی ایران مورد استفاده قرار گرفته. این گیاه به دلیل اثر آرام‌بخش، تقویت‌کننده اعصاب و فواید متعدد دیگر به عنوان یکی از محبوب‌ترین دمنوش‌های گیاهی شناخته می‌شود.

## خواص گل‌گاوزبان



**کاهش التهاب**  
دارای خواص ضدالتهابی و مناسب برای التهاب‌های بدن.



**کمک به سلامت قلب**  
کاهش فشار خون و تقویت عملکرد قلب و عروق.



**آنتی‌اکسیدان قوی**  
محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های اکسیداتیو و پیری زودرس.



**آرام‌بخش طبیعی**  
کاهش اضطراب، استرس و تنش‌های روزی، کمک به آرامش ذهن و بدن.



**کمک به خواب بهتر**  
بهبود کیفیت خواب، کاهش بی‌خوابی و خواب‌های ناآرام.



**تقویت سیستم عصبی**  
مقوی اعصاب و کمک به بهبود عملکرد مغز و حافظه.

## روش تهیه دمنوش گل‌گاوزبان



۱. قاشق غذاخوری گل‌گاوزبان خشک را در قوری بریزید.

۲ لیوان آب جوش روی آن بریزید.

در قوری را بگذارید و اجازه دهید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دم بکشد.

سپس آن را صاف کرده و میل کنید.

برای طعم بهتر می‌توانید کمی عسل طبیعی یا نبات به آن اضافه کنید.



## چه کسانی با احتیاط مصرف کنند؟



خاتمه‌های باردار و شیرده



افراد با فشار خون پایین



مصرف‌کنندگان داروهای آرام‌بخش و ضدانعقاد



کودکان زیر ۶ سال

## نکات مهم

- در دوران بارداری و شیردهی با مشورت پزشک مصرف شود.
- مصرف بیش از حد ممکن است باعث افت فشار خون شود.
- افرادی که داروهای آرام‌بخش یا ضدانعقاد مصرف می‌کنند، قبل از مصرف با پزشک مشورت کنند.
- گل‌گاوزبان را از فروشگاه‌های معتبر تهیه کنید تا از کیفیت و سلامت آن مطمئن باشید.



گل‌گاوزبان، هدیه‌ای از طبیعت برای آرامش جسم و ذهن

## بهترین زمان مصرف



شب‌ها قبل از خواب برای داشتن خوابی آرام و عمیق



در زمان استرس و اضطراب برای آرامش ذهن و کاهش تنش



عصرها یا بعد از یک روز کاری برای رفع خستگی و تجدید انرژی





## چرا انتخاب جوراب مناسب، مهم‌تر از چیزی است که فکر می‌کنید؟

## کوچک‌ترین بخش لباس، با بزرگ‌ترین تأثیر بر سلامت پا

وقتی صحبت از خرید لباس می‌شود، بیشتر ما زمان زیادی را صرف انتخاب کفش، کت، شلوار یا کیف می‌کنیم، اما معمولاً جوراب آخرین چیزی است که به آن فکر می‌کنیم. گاهی حتی هنگام خرید، تنه‌ارنگ یا قیمت جوراب را در نظر می‌گیریم و تصور می‌کنیم همه جوراب‌ها تقریباً یکسان هستند، در حالی که متخصصان سلامت پا و پزشکان ارتوپد سال‌هاست تأکید می‌کنند جوراب، نقشی بسیار مهم‌تر از آنچه تصور می‌کنیم در سلامت پا، راحتی هنگام راه رفتن و حتی عملکرد بدن دارد.

پاهای هر روز وزن بدن را تحمل می‌کنند. یک فرد معمولی در طول زندگی هزاران کیلومتر راه می‌رود و هر قدم، فشاری چند برابر وزن بدن را به کف پا وارد می‌کند. در چنین شرایطی، جوراب اولین لایه محافظ میان پوست و کفش است؛ لایه‌ای که اگر درست انتخاب شود، می‌تواند از بسیاری از مشکلات جلوگیری کند و اگر نامناسب باشد، زمینه‌ساز درد، تاول، تعریق بیش از حد و حتی آسیب‌های پوستی خواهد شد.

### جوراب فقط برای گرم نگه داشتن پانسیست

سال‌ها پیش شاید مهم‌ترین وظیفه جوراب، محافظت از پادیرا بر سر مایود، اما امروز نقش آن بسیار گسترده‌تر شده است.

یک جوراب استاندارد باید بتواند رطوبت را از سطح پوست دور کند، اصطکاک میان پا و کفش را کاهش دهد، فشار را در قسمت‌های مختلف پا بهتر توزیع کند و در عین حال اجازه تنفس به پوست بد دهد.

به همین دلیل است که ورزشکاران حرفه‌ای، کوهنوردان، دوندگان و حتی پرستارانی که ساعت‌های طولانی سرپا هستند، برای انتخاب جوراب به همان اندازه انتخاب کفش اهمیت می‌دهند.

### چرا پاها عرق می‌کنند؟

هر پا حدود ۲۵۰ هزار غده عرق دارد؛ یعنی بیشتر از بسیاری از قسمت‌های دیگر بدن. این غدد در یک روز گرم یا هنگام فعالیت بدنی می‌توانند مقدار قابل توجهی رطوبت تولید کنند.

نکته جالب اینجاست که خود عرق بوی بدی ندارد، بوی نامطبوع مانای ایجاد می‌شود که باکتری‌های طبیعی پوست از رطوبت و سلول‌های مرده تغذیه کنند. اگر جوراب نتواند رطوبت را به خوبی جذب یا از سطح پوست دور کند، محیط مناسبی برای رشد این باکتری‌ها فراهم می‌شود و نتیجه آن همان بوی ناخوشایندی است که بسیاری از افراد تجربه می‌کنند.

### همه جوراب‌ها یکسان نیستند

جنس الیاف، مهم‌ترین تفاوت میان جوراب‌هاست.

جوراب‌های نخی همچنان از محبوب‌ترین گزینه‌ها هستند، زیرا نرم، راحت و مناسب استفاده روزمره‌اند. با این حال، اگر کاملاً از پنبه ساخته شده باشند، ممکن است رطوبت را در خود نگه دارند و دیر خشک شوند.

جوراب‌های پشمی، به ویژه آن‌هایی که از پشم مرینو تولید می‌شوند، برخلاف



تصور بسیاری از افراد، فقط برای زمستان نیستند. این الیاف توانایی بالایی در تنظیم دما دارند و در تابستان نیز می‌توانند پیرا خشک‌تر نگه دارند.

در سال‌های اخیر، الیاف بامبو نیز محبوب شده‌اند. این جوراب‌ها معمولاً نرم، سبک و مناسب پوست‌های حساس هستند.

در مقابل، جوراب‌هایی که از ترکیب الیاف مصنوعی با فناوری‌های جدید تولید می‌شوند، به ویژه برای ورزشکاران گزینه مناسبی هستند، زیرا رطوبت را سریع‌تر از سطح پوست دور می‌کنند.

### جوراب مناسب برای هر فعالیت متفاوت است

همان‌طور که با کفش رسمی به کوهنوردی نمی‌رویم، استفاده از یک جوراب برای تمام فعالیت‌ها نیز انتخاب درستی نیست.

برای دویدن، جوراب‌هایی با قابلیت انتقال رطوبت و محافظت از پاشنه مناسب‌ترند.

برای کوهنوردی، جوراب‌های ضخیم‌تر با بالش‌تک بیشتر، از ایجاد تاول جلوگیری می‌کنند.

برای محیط کار، جوراب‌های سبک و تنفس پذیر انتخاب بهتری هستند.

در فصل زمستان نیز تنها ضخامت جوراب مهم نیست؛ بلکه توانایی آن در حفظ گرما بدون ایجاد تعریق اهمیت بیشتری دارد.

### اشتباهی که بسیاری از مردم انجام می‌دهند

یکی از رایج‌ترین اشتباهات، پوشیدن جوراب‌هایی است که اندازه مناسبی ندارند.

جوراب بیش از حد کوچک، انگشتان پا را تحت فشار قرار می‌دهد و گردش خون را کاهش می‌دهد.

جوراب بیش از حد بزرگ نیز داخل کفش جمع می‌شود و اصطکاک ایجاد می‌کند؛ اصطکاک‌هایی که می‌تواند باعث ایجاد تاول شود.

در یک جوراب استاندارد، پارچه باید کاملاً روی پا قرار بگیرد، بدون آنکه کش آن احساس فشار یا رد عمیقی روی ساق یا ایجاد کند.

### آیا جوراب‌های فشاری واقعاً مفید هستند؟

در سال‌های اخیر جوراب‌های فشاری محبوبیت زیادی پیدا کرده‌اند.

این جوراب‌ها با وارد کردن فشار تدریجی از مچ به سمت ساق، به بهبود بازگشت خون به سمت قلب کمک می‌کنند و در برخی افراد می‌تواند احساس سنگینی پا را کاهش دهد.

پزشکان معمولاً این جوراب‌ها را برای افرادی که ساعت‌های طولانی می‌ایستند، مسافران پروازهای طولانی، برخی ورزشکاران و افراد مبتلا به مشکلات وریدی توصیه می‌کنند.

البته استفاده از جوراب فشاری باید متناسب با شرایط هر فرد باشد و در برخی بیماری‌ها نیاز به مشورت با پزشک وجود دارد.

### جوراب و سلامت پوست

پوست پا به دلیل قرار گرفتن در محیط بسته کفش، بیشتر از سایر قسمت‌های بدن در معرض رطوبت قرار دارد.

رطوبت طولانی مدت می‌تواند احتمال ابتلا به قارچ، ترک‌های پوستی و التهاب را افزایش دهد.

تعویض روزانه جوراب، شست‌وشوی منظم و استفاده از جوراب‌های مناسب، یکی از ساده‌ترین راه‌های پیشگیری از این مشکلات است.

### کودکان و سالمندان

در کودکان، جوراب باید نرم، بدون درزهای برجسته و متناسب با اندازه پا باشد.

جوراب‌های تنگ می‌توانند رشد طبیعی پا را تحت تأثیر قرار دهند و جوراب‌های گشاد نیز احتمال زمین‌خوردن را افزایش می‌دهند.

در سالمندان، موضوع اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. پوست نازک‌تر، کاهش گردش خون و حساسیت بیشتر پا باعث می‌شود انتخاب جوراب مناسب نقش مهمی در پیشگیری از زخم‌های پوستی داشته باشد.

### افراد مبتلا به دیابت باید بیشتر دقت کنند

یکی از مهم‌ترین توصیه‌های پزشکان برای افراد مبتلا به دیابت، مراقبت روزانه از پاهاست.

در این افراد، حتی یک زخم کوچک ممکن است دیرتر ترمیم شود. به همین دلیل استفاده از جوراب‌های بدون درز، نرم، با کش مناسب و قابلیت تهویه بالا اهمیت زیادی دارد.

برخی جوراب‌های مخصوص بیماران دیابتی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که فشار کمتری به پوست وارد کنند و احتمال آسیب را کاهش دهند.

### آیا جوراب روی عمر کفش هم تأثیر دارد؟

شاید عجب به نظر برسد، اما پاسخ مثبت است.

جوراب مناسب، بخش زیادی از رطوبت پا را جذب می‌کند و مانع انتقال آن به داخل کفش می‌شود. این موضوع علاوه بر کاهش بوی نامطبوع، باعث می‌شود لایه داخلی کفش دیرتر فرسوده شود.

همچنین کاهش اصطکاک میان پا و کفش، فشار کمتری به آستر داخلی وارد می‌کند و عمر کفش را افزایش می‌دهد.

### چند توصیه ساده هنگام خرید جوراب

هنگام خرید، تنها به رنگ و طرح توجه نکنید.

برچسب جنس الیاف را بخوانید، اندازه مناسب را انتخاب کنید، کیفیت کش جوراب را بررسی کنید و اگر قرار است ساعت‌های طولانی از آن استفاده کنید، مدل‌هایی را انتخاب کنید که قابلیت انتقال رطوبت و تهویه بهتری دارند.

اگر ورزش می‌کنید، برای هر فعالیت از جوراب مخصوص همان ورزش استفاده کنید و جوراب‌های فرسوده یا نازک شده را به موقع تعویض کنید.

### سخن پایانی

گاهی مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر سلامت، همان چیزهایی هستند که کمتر به آن‌ها توجه می‌کنیم. جوراب شاید کوچک‌ترین بخش پوشش روزانه ما باشد، اما نقشی بزرگ در راحتی، سلامت و حتی کیفیت زندگی ایفا می‌کند.

انتخاب یک جوراب مناسب، شاید در نگاه اول تصمیمی ساده به نظر برسد، اما همین انتخاب می‌تواند از تاول، تعریق بیش از حد، بوی نامطبوع، آسیب‌های پوستی و حتی خستگی زودرس پا جلوگیری کند.

دفعه بعد که برای خرید لباس به فروشگاه می‌روید، چند دقیقه بیشتر برای انتخاب جوراب وقت بگذارید. پاهای شما هر روز ساعت‌ها وزن بدن را تحمل می‌کنند؛ شاید وقت آن رسیده باشد که این همراهان همیشگی، کمی بیشتر مورد توجه قرار بگیرند.

# چرا انتخاب جوراب مناسب اهمیت دارد؟

جوراب مناسب، سلامت پاهای شما را تضمین می‌کند و راحتی روزانه‌تان را افزایش می‌دهد

### جوراب مناسب را انتخاب کنید

**بامبو**  
نرم، ضد باکتری، جذب رطوبت بالا و مناسب پوست‌های حساس

**پشم مرینو**  
تنظیم دما، گرم در زمستان و خنک در تابستان، مقاوم و ضد بو

**پنبه**  
نرم و راحت، مناسب استفاده روزمره (ترجیحاً با ترکیب الیاف مصنوعی)

**الیاف مصنوعی**  
سبک، خشک‌شونده سریع، ایده‌آل برای ورزش و فعالیت‌های سنگین

### یک جوراب خوب باید:

- ✓ رطوبت را از پا دور کند
- ✓ اجازه تنفس به پوست بدهد
- ✓ اصطکاک و تاول را کاهش دهد
- ✓ از پا در برابر فشار و ضربه محافظت کند
- ✓ اندازه مناسب و راحتی کامل داشته باشد

### جوراب مناسب، از این مشکلات جلوگیری می‌کند

- تاول و زخم پا**  
جوراب مناسب اصطکاک را کاهش می‌دهد
- تعریق و بوی بد پا**  
جذب رطوبت و تهویه مناسب، پاها را خشک و تازه نگه می‌دارد
- درد و خستگی پا**  
جوراب مناسب از قوس پا حمایت کرده و فشار را بهتر توزیع می‌کند
- عفونت‌های قارچی**  
محیط خشک و تمیز، احتمال رشد قارچ و باکتری را کاهش می‌دهد

### برای چه کسانی اهمیت بیشتری دارد؟

- کودکان**  
برای رشد سالم پا و پیشگیری از عفونت
- سالمندان**  
برای گردش خون بهتر و جلوگیری از زخم
- دیابت**  
استفاده از جوراب بدون درز و با قابلیت تهویه بالا

### بمهداشت را فراموش نکنید

هر روز جوراب خود را عوض کنید. با آب مناسب و مواد شوینده ملایم بشویید و کاملاً خشک کنید. **جوراب تمیز = پای سالم**

### متناسب با فعالیت خود انتخاب کنید

- ورزش**  
سبک، تنفس‌پذیر و جذب رطوبت بالا
- کوهنوردی**  
ضخیم، مقاوم و محافظت بیشتر
- محل کار**  
راحت، شیک و سبک
- استفاده روزمره**  
نرم، بادوام و راحت

### اندازه مناسب، کلید راحتی

جوراب خیلی تنگ باعث کاهش گردش خون و خیلی گشاد باعث جمع شدن جوراب و ایجاد تاول می‌شود.





# چگونه انتخاب ساز مناسب، شانس ادامه یادگیری را چند برابر می کند؟

بسیاری از افراد یادگیری موسیقی را با اشتیاق آغاز می کنند، اما تنها عده ای آن را به بخشی ماندگار از زندگی خود تبدیل می کنند. شاید تصور کنیم استعداد یا پشتکار مهم ترین عامل موفقیت است، اما حقیقت این است که همه چیز از یک انتخاب درست آغاز می شود. انتخاب سازی که با شخصیت، سبک زندگی و سلیقه شنیداری ما هماهنگ باشد، نه تنها مسیر یادگیری را لذت بخش تر می کند، بلکه شانس ادامه این سفر هنری را نیز چندین برابر افزایش می دهد. در این مقاله بررسی می کنیم چرا اولین ساز، گاهی مهم ترین تصمیم یک هنر جو موسیقی است.

## اولین ساز، مهم تر از اولین کلاس موسیقی است

تقریباً همه ما کسی را می شناسیم که روزی با شور و هیجان یک ساز موسیقی خریده، چند هفته یا چند ماه کلاس رفته و بعد ساز در گوشه ای از خانه خاک خورده است. شاید حتی خودمان هم چنین تجربه ای داشته باشیم؛ یک پیانوی دیجیتال که حالا تبدیل به میز دکوری شده، گیتاری که سال هاست از کفش بیرون نیامده یا ویولنسی که تنها چند قطعه ساده یا آن نواخته شده است.

در نگاه اول ممکن است تصور کنیم دلیل این اتفاق، کمبود استعداد یا نداشتن پشتکار است. اما پژوهش های حوزه آموزش موسیقی و روان شناسی یادگیری نشان می دهد که در بسیاری از موارد، مشکل از جای دیگری آغاز می شود؛ انتخاب نادرست اولین ساز.

انتخاب ساز، تنها یک تصمیم هنری نیست. این انتخاب می تواند تعیین کند که فرد از تمرین روزانه لذت ببرد یا هر بار با احساس اجبار پشت ساز بنشیند. به همین دلیل بسیاری از استادان موسیقی معتقدند که نخستین ساز، مهم تر از نخستین معلم است؛ زیرا اگر ارتباط عاطفی با ساز شکل نگیرد، حتی بهترین آموزش ها نیز به سختی ادامه پیدا خواهند کرد.

## آیا سازی وجود دارد که برای همه مناسب باشد؟

پاسخ کوتاه این است: خیر. همان طور که همه افراد کفش یکسانی نمی پوشند یا یک رشته ورزشی را انتخاب نمی کنند، در موسیقی نیز هیچ سازی وجود ندارد که برای همه بهترین باشد. کودکی که عاشق صداهای آرام و لطیف است، شاید با ویولن یا فلوت ارتباط بهتری برقرار کند. نوجوانی که موسیقی را ک گوش می دهد، احتمالاً از گیتار الکتریک انگیزه بیشتری می گیرد. فردی که عاشق موسیقی فیلم است، ممکن است شیفته پیانو شود و کسی که به دنبال فعالیت های گروهی است، شاید درامز یا سازهای کوبه ای را ترجیح دهد.

بنابراین، اولین سؤال نباید این باشد که «کدام ساز آسان تر است؟» بلکه باید پرسید: «با کدام صدا ارتباط عاطفی بیشتری برقرار می کنم؟»

علاقه؛ سوخت اصلی یادگیری

بزرگ ترین عامل موفقیت در یادگیری موسیقی، استعداد نیست؛ علاقه است. تمرین موسیقی گاهی خسته کننده می شود. روزهایی وجود دارد که پیشرفت بسیار کند است یا قطعه ای بارها اشتباه اجرا می شود. تنها چیزی که فرد را پشت ساز نگه می دارد، علاقه واقعی به صدای آن ساز است.

به همین دلیل، انتخاب سازی که صرفاً به پیشنهاد دوستان، خانواده یا مدرّس انجام شده باشد، معمولاً دوام چندانی ندارد.

## سبک، عامل مهم اما نه تعیین کننده

سال ها تصور می شد برخی سازها فقط برای کودکان مناسب اند و بعضی دیگر تنها باید از سنین پایین آغاز شوند. امروز این نگاه تا حد زیادی تغییر کرده است. اگرچه شروع زود هنگام مزایای فراوانی دارد، اما بزرگسالان نیز می توانند تقریباً هر سازی را بیاموزند. تفاوت اصلی در هدف است.

گاهی افراد تنها به دلیل زیبایی یک ساز، آن را انتخاب می کنند. پیانوی بزرگ در گوشه خانه، ویولن براق یا ساکسیفون طلایی، همگی جذاب به نظر می رسند؛ اما سؤال مهم این است که آیا صدای آن ساز را نیز دوست دارید؟ شما قرار است صدها یا شاید هزاران ساعت به صدای همان ساز گوش دهید. بنابراین، عاشق شدن صدای ساز بسیار مهم تر از عاشق شدن ظاهر آن است. پیشنهاد بسیاری از استادان این است که پیش از خرید، اجرای حرفه ای همان ساز را بارها گوش کنید. اگر هنوز بعد از چند روز مشتاق شنیدن صدایش بودید، احتمالاً انتخاب درستی انجام داده اید.

واقع بینانه انتخاب کنید هر سازی ویژگی های خاص خود را دارد. برخی سازها در هفته های نخست صدای دلنشین تری تولید می کنند و همین موضوع انگیزه هنر جو را افزایش می دهد. برخی دیگر



## بزرگ ترین عامل موفقیت در یادگیری موسیقی، استعداد نیست؛ علاقه است.

تمرین موسیقی گاهی خسته کننده می شود. روزهایی وجود دارد که پیشرفت بسیار کند است یا قطعه ای بارها اشتباه اجرا می شود. تنها چیزی که فرد را پشت ساز نگه می دارد، علاقه واقعی به صدای آن ساز است. به همین دلیل، انتخاب سازی که صرفاً به پیشنهاد دوستان، خانواده یا مد روز انجام شده باشد، معمولاً دوام چندانی ندارد.

کودکان معمولاً برای رشد مهارت های حرکتی، تقویت حافظه و پرورش خلاقیت وارد دنیای موسیقی می شوند، اما بزرگسالان بیشتر به دنبال لذت، آرامش، کاهش استرس یا تحقق رؤیایی هستند که سال ها فرصت انجامش را نداشته اند. به همین دلیل، انتخاب ساز برای یک کودک هفت ساله با انتخاب ساز برای فردی پنجاه ساله الزاماً یکسان نیست.

صدای ساز را دوست دارید یا ظاهرش را؟

## سبک زندگی خود را فراموش نکنید

گاهی بهترین ساز، سازی است که بیشترین فرصت تمرین را برای شما فراهم کند. اگر در آپارتمان زندگی می کنید، شاید پیانوی دیجیتال با هدفون یا یوکللی انتخاب مناسب تری از درامز باشد. اگر دائماً در سفر هستید، احتمالاً حمل یک فلوت یا یوکللی آسان تر از حمل ویولنسل خواهد بود. اگر زمان محدودی دارید، سازی که بتوانید روزانه پانزده دقیقه هم با آن تمرین کنید، از سازی که فقط آخر هفته ها فرصت نواختنش را دارید، انتخاب منطقی تری است.

## بودجه، آخرین معیار است؛ نه اولین

یکی از باورهای اشتباه این است که برای یادگیری موسیقی باید از همان ابتدا گران ترین ساز موجود را خرید. در حالی که بسیاری از استادان توصیه می کنند در آغاز، کیفیت مناسب را بر قیمت بسیار بالا ترجیح دهید. یک ساز استاندارد و خوش صدا که به درستی تنظیم شده باشد، می تواند سال ها همراه هنر جو باشد و انگیزه او را حفظ کند.

از سوی دیگر، خرید یک ساز بسیار ارزان و بی کیفیت نیز معمولاً نتیجه مطلوبی ندارد. صدای نامناسب، کوک نشدن مداوم یا دشواری در نواختن، باعث می شود هنر جو تصور کند مشکل از توانایی اوست، در حالی که گاهی تنها مشکل، خود ساز است. اگر بودجه محدودی دارید، خرید یک ساز دست دوم با کیفیت یا اجاره ساز، اغلب انتخاب هوشمندانه تری نسبت به خرید ارزان ترین مدل بازار است.

## کودکان را مجبور نکنید

یکی از رایج ترین اشتباهات والدین این است که ساز مورد علاقه خود را برای فرزندشان انتخاب می کنند.

شاید پدر همیشه آرزو داشته پیانیست شود یا مادر عاشق صدای ویولن باشد، اما کودک شخصیت و سلیقه مستقلی دارد. اجازه دهید کودک صداهای مختلف را بشنود، سازها را از نزدیک ببیند و حتی در صورت امکان، آن ها را امتحان کند. بسیاری از آموزشگاه های موسیقی جلسات آشنایی با سازها برگزار می کنند و همین تجربه کوتاه می تواند بهترین

راهنما باشد. اجاره یا خرید؟ برای هنر جوین مبتدی، همیشه خرید گران ترین ساز بهترین تصمیم نیست.

در بسیاری از شهرها امکان اجاره ساز وجود دارد. این کار باعث می شود هنر جو چند ماه با ساز زندگی کند و اگر احساس کرد انتخاب مناسبی نبوده، بدون هزینه سنگین مسیر خود را تغییر دهد.

اگر تصمیم به خرید دارید، بهتر است به جای ارزان ترین گزینه بازار، سازی با کیفیت متوسط انتخاب کنید. سازهای بسیار بی کیفیت گاهی آن قدر صدای نامناسب یا مشکلات فنی دارند که حتی افراد با استعداد را نیز دلسرد می کنند.



معلم، بخشی از انتخاب ساز است یک معلم باتجربه، پیش از آنکه اولین درس را آغاز کند، درباره علایق، هدف، سن، شرایط زندگی و انتظارات هنر جو سؤال می پرسد. گاهی پس از همین گفت و گوی کوتاه مشخص می شود که ساز انتخاب شده، بهترین گزینه نیست.

به همین دلیل، اگر هنوز مطمئن نیستید، بهتر است ابتدا با یک مدرس موسیقی مشورت کنید و سپس ساز بخرید.

## هیچ وقت برای شروع دیر نیست

شاید یکی از زیباترین ویژگی های موسیقی این باشد که محدودیت سنی نمی شناسد. هر سال افراد زیادی در دهه چهارم، پنجم یا حتی پس از دوران بازنشستگی تصمیم می گیرند نواختن یک ساز را آغاز کنند. هدف آن ها معمولاً تبدیل شدن به نوازنده حرفه ای نیست؛ بلکه می خواهند ذهن خود را فعال نگه دارند، استرس روزمره را کاهش دهند یا آرزویی را که سال ها در دل داشته اند، محقق کنند.

پژوهش های متعددی نشان داده اند که یادگیری موسیقی در بزرگسالی نیز می تواند به تقویت حافظه، تمرکز، هماهنگی حرکتی و حتی ایجاد ارتباطات اجتماعی جدید کمک کند. بنابراین اگر همیشه آرزو داشته اید سازی را یاد بگیرید، شاید بهترین زمان، همین امروز باشد.



# اولین تجربه، مهم‌تر از اولین اصلاح

## چرا آشنا کردن سگ و گربه با گرومینگ

## از سنین پایین، هدیه‌ای است که تا پایان عمر

## همراه آن‌ها می‌ماند؟

تقریباً همه صاحبان حیوانات خانگی دوست دارند سگ یا گربه‌شان همیشه تمیز، خوش بو و مرتب باشد. بسیاری از آن‌ها برای خرید بهترین غذا، اسباب‌بازی، تشک، مکمل یا حتی لباس‌های زیبا هزینه می‌کنند؛ اما موضوعی وجود دارد که گاهی اهمیت آن تا زمانی که دیر نشده، نادیده گرفته می‌شود: آشنا کردن حیوان با گرومینگ از همان ماه‌های نخست زندگی.

گرومینگ تنها کوتاه کردن مو یا حمام کردن نیست. در واقع، این واژه مجموعه‌ای از مراقبت‌های بهداشتی و رفتاری را در بر می‌گیرد؛ از برس کشیدن، کوتاه کردن ناخن‌ها، تمیز کردن گوش و اطراف چشم گرفته تا استحمام، خشک کردن، اصلاح مو، رسیدگی به پنجه‌ها و حتی بررسی سلامت پوست. برای یک گرومر حرفه‌ای، هر جلسه گرومینگ فرصتی است تا وضعیت عمومی حیوان را نیز زیر نظر داشته باشد.

اما نکته مهم اینجاست که موفقیت تمام این مراحل، بیش از آنکه به ابزار یا مهارت گرومر وابسته باشد، به تجربه‌های اولیه حیوان بستگی دارد. بسیاری از سگ‌ها و گربه‌هایی که امروز با آرامش روی میز گرومینگ می‌ایستند، زمانی توله‌های کوچکی بوده‌اند که قدم به قدم و بدون ترس با این محیط آشنا شده‌اند. در مقابل، حیواناتی که اولین تجربه‌شان با اجبار، ترس یا درد همراه بوده، ممکن است سال‌ها با اضطراب به سالن گرومینگ وارد شوند.

### مغز کوچک، یادگیری بزرگ

رفتار شناسان حیوانات معتقدند که ماه‌های نخست زندگی، مهم‌ترین دوره برای یادگیری و شکل‌گیری شخصیت است. در این زمان، مغز حیوان انعطاف فوق‌العاده‌ای دارد و تجربه‌های مثبت یا منفی، اثر عمیقی بر رفتار آینده او می‌گذارند.

ناخن‌ها بیش از حد بلند شده‌اند، حیوان هرگز سشوار نشنیده، صدای ماشین اصلاح برایش کاملاً ناشناخته است، و باید چند ساعت در محیطی بماند که هیچ شناختی از آن ندارد. از دید انسان شاید این فقط یک مراجعه ساده باشد؛ اما از نگاه حیوان،



**حیوانی که از کودکی به گرومینگ عادت کرده باشد، معمولاً مراجعه به دامپزشک را نیز راحت‌تر می‌پذیرد، معاینات پزشکی ساده‌تر انجام می‌شود، استرس کمتری را تجربه می‌کند و احتمال آسیب دیدن او در زمان اصلاح یا درمان بسیار کمتر خواهد بود.**

مجموعه‌ای از اتفاقات ناشناخته، صداهای بلند، بوهای جدید و تماس افراد غریبه است که همگی در یک روز اتفاق افتاده‌اند. همین تجربه کافی است تا ذهن حیوان، گرومینگ را با ترس و اضطراب پیوند بزند.

اگر حیوان در همین سنین، آرام‌آرام با برس، سشوار، صدای ماشین اصلاح، لمس پنجه‌ها و معاینه گوش‌ها آشنا شود، بعدها این فعالیت‌ها برایش به بخشی عادی از زندگی تبدیل خواهد شد؛ درست مانند کودکی که از همان سال‌های نخست، مراجعه به دندانپزشک را تجربه کرده و در بزرگسالی اضطراب کمتری دارد.

### اشتباهی که بسیاری از صاحبان پت مرتکب می‌شوند

یکی از رایج‌ترین اشتباهات این است که صاحب حیوان تصور می‌کند تا زمانی که موهای سگ یا گربه خیلی بلند نشده، نیازی به مراجعه به سالن گرومینگ وجود ندارد.

در نتیجه، اولین مراجعه زمانی انجام می‌شود که:

موها گره خورده‌اند،

ماشین اصلاح کار نمی‌کند؛ او هر روز در حال ساختن اعتماد است. وقتی حیوان یاد بگیرد که بعد از هر بار مراجعه آسیبی نمی‌بیند، کسی او را تنبیه نمی‌کند و در پایان تشویقی یا نوازش دریافت می‌کند، به مرور احساس امنیت شکل می‌گیرد.

در مقابل، اگر هر مراجعه با زور، فریاد، کشیدن بدن یا تجربه دردناک همراه باشد، حتی بهترین تجهیزات دنیا هم نمی‌توانند آن خاطره منفی را پاک کنند.

### سلامت پوست؛

#### چیزی فراتر از زیبایی

بسیاری از مردم گرومینگ را تنها اقدامی برای زیباتر شدن ظاهر حیوان می‌دانند، در حالی که یکی از مهم‌ترین اهداف آن، حفظ سلامت پوست و پوشش بدن است.

در هر جلسه، گرومر فرصت دارد تمام بدن حیوان را با دقت مشاهده کند و تغییرات غیرعادی را زودتر از بسیاری از افراد تشخیص دهد.

وجود زخم‌های کوچک، توده‌های پوستی، انگل‌ها، التهاب، قارچ، حساسیت، ریزش غیرطبیعی مو یا حتی تغییر رنگ پوست، همگی می‌توانند نشانه آغاز یک مشکل باشند. هرچه این تغییرات زودتر دیده شوند، درمان نیز ساده‌تر، کم‌هزینه‌تر و موفق‌تر خواهد بود.

### گره‌های مو؛ فقط یک مشکل ظاهری نیستند

در نژادهای موبلند مانند پودل، مالتیز، شیتزو، بیچون، کوکر اسپانیل، گلدندودل و بسیاری از نژادهای دیگر،

گره خوردن مو می‌تواند به یک مشکل جدی تبدیل شود.

گره‌های فشرده به پوست می‌چسبند، هنگام حرکت کشیده می‌شوند، رطوبت را در خود نگه می‌دارند و محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها ایجاد می‌کنند.

گاهی شدت گره‌ها به اندازه‌ای است که تنه‌اره، تراشیدن کامل موهاست؛ تجربه‌ای که نه برای حیوان خوشایند است و نه برای صاحبش.

برس کشیدن منظم از همان دوران تولگی، ساده‌ترین راه پیشگیری از چنین مشکلاتی است.

### ناخن‌هایی که سلامت مفاصل را تهدید می‌کنند

بسیاری تصور می‌کنند اگر سگ روی پیاده‌رو راه برود، ناخن‌هایش به طور طبیعی کوتاه می‌شوند؛ اما این موضوع همیشه درست نیست.

ناخن‌های بلند باعث تغییر زاویه قرار گرفتن پنجه روی زمین می‌شوند. در نتیجه، فشار غیرطبیعی به مفاصل، تاندون‌ها و ستون فقرات وارد می‌شود. در موارد شدید، حتی ممکن است ناخن در گوشت فرو برود یا هنگام دویدن بشکند.

حیوانی که از کودکی به لمس پنجه‌ها عادت کرده، معمولاً بدون استرس اجازه کوتاه کردن ناخن را می‌دهد و این کار به بخشی از مراقبت‌های معمول او تبدیل می‌شود.

### گربه‌ها هم به گرومینگ نیاز دارند

برخلاف تصور رایج، گربه‌ها نیز به مراقبت‌های منظم نیاز دارند. اگرچه آن‌ها بخش زیادی از نظافت بدن خود

### در هر جلسه،

### گرومر فرصت دارد تمام بدن حیوان را با دقت مشاهده کند

### و تغییرات غیرعادی را زودتر از بسیاری از افراد تشخیص دهد.

وجود زخم‌های کوچک، توده‌های پوستی، انگل‌ها، التهاب، قارچ، حساسیت، ریزش غیرطبیعی مو یا حتی تغییر رنگ پوست، همگی می‌توانند

نشانه آغاز یک مشکل باشند.

هرچه این تغییرات زودتر دیده شوند،

درمان نیز ساده‌تر، کم‌هزینه‌تر و موفق‌تر

خواهد بود.



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

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

**438-993-4462**



ترجیح می‌دهند.

گرومری که حاضر است در اولین جلسه تنها چند دقیقه با حیوان ارتباط برقرار کند، گاهی ارزشمندتر از کسی است که صرفاً می‌خواهد اصلاح را هرچه سریع‌تر تمام کند.

### سرمایه‌گذاری برای سال‌های آینده

شاید مراجعه منظم به سالن گرومینگ در نگاه اول یک هزینه به نظر برسد، اما در حقیقت نوعی سرمایه‌گذاری برای آینده حیوان است.

حیوانی که از کودکی به گرومینگ عادت کرده باشد، معمولاً مراجعه به دامپزشک را نیز راحت‌تر می‌پذیرد، معاینات پزشکی ساده‌تر انجام می‌شود، استرس کمتری را تجربه می‌کند و احتمال آسیب دیدن او در زمان اصلاح یا درمان بسیار کمتر خواهد بود.

از سوی دیگر، صاحب حیوان نیز با خیال آسوده‌تری می‌تواند از سلامت



**دوست داشتن حیوانات تنها به خرید غذاهای باکیفیت یا اسباب‌بازی‌های گران‌قیمت خلاصه نمی‌شود. گاهی بزرگ‌ترین محبت، آموزش آرام و صبورانه مهارتی است که تا پایان عمر همراه آن‌ها باقی می‌ماند.**

دوست چهارپای خود مراقبت کند.

### سخن پایانی

دوست داشتن حیوانات تنها به خرید غذاهای باکیفیت یا اسباب‌بازی‌های گران‌قیمت خلاصه نمی‌شود. گاهی بزرگ‌ترین محبت، آموزش آرام و صبورانه مهارتی است که تا پایان عمر همراه آن‌ها باقی می‌ماند.

اگر امروز توله سگ یا بچه‌گربه‌ای در خانه دارید، منتظر بلند شدن موها یا بزرگ شدن او نمانید. اجازه دهید گرومینگ از همان ابتدا، بخشی طبیعی، آرام و لذت‌بخش از زندگی‌اش باشد.

اولین تجربه، خاطره‌ای است که حیوان هرگز آن را فراموش نمی‌کند. اگر این خاطره با آرامش، مهربانی و اعتماد ساخته شود، سال‌های بعد نیز هر بار که در سالن گرومینگ باز می‌شود، به جای ترس، تنها کنجکاوی و آرامش را در چشمان دوست وفادار تان خواهید دید. و شاید همین، ارزشمندترین هدیه‌ای باشد که می‌توان به یک حیوان خانگی داد؛ هدیه‌ای که نه فقط ظاهر او، بلکه کیفیت زندگی‌اش را برای سال‌های طولانی بهتر می‌کند.

را با لیس زدن انجام می‌دهند، اما این کار همیشه کافی نیست. گربه‌های موبلند، گربه‌هایی که اضافه‌وزن دارند، ممکن است نتوانند همه قسمت‌های بدن خود را تمیز کنند. در نتیجه، گره‌های مو، تجمع آلودگی و حتی مشکلات پوستی در آن‌ها بیشتر دیده می‌شود. عادت دادن گربه به برس کشیدن و

دوست داشتن حیوانات تنها به خرید غذاهای باکیفیت یا اسباب‌بازی‌های گران‌قیمت خلاصه نمی‌شود. گاهی بزرگ‌ترین محبت، آموزش آرام و صبورانه مهارتی است که تا پایان عمر همراه آن‌ها باقی می‌ماند.

### مسئولیت صاحب حیوان

هیچ گرومری نمی‌تواند در چند ساعت کاری را انجام دهد که باید از خانه آغاز شود.

صاحب حیوان می‌تواند هر روز تنها چند دقیقه‌ی زمان بگذارد و بدن حیوان را لمس کند، پنجه‌ها را در دست بگیرد، گوش‌ها را بررسی کند، برس را به آرامی روی بدن حرکت دهد و پس از هر همکاری، او را تشویق کند.

این تمرین‌های کوتاه، شاید ساده به نظر برسند، اما تأثیر آن‌ها در آینده بسیار چشمگیر است.

### انتخاب یک سالن مناسب

گرومینگ فقط یک خدمت آرایشی نیست؛ بنابراین انتخاب سالن مناسب اهمیت زیادی دارد.

یک سالن حرفه‌ای محیطی آرام، تمیز و ایمن دارد. کل‌کنان با حوصله رفتار می‌کنند، به زبان بدن حیوان توجه دارند، برای آرام کردن او زمان می‌گذارند و سلامت حیوان را بر سرعت انجام کار



## آرش شکور

کارشناس رسمی  
املاک مسکونی و تجاری  
در مونتال و حومه

۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹

Arash@londonogroup.com



## تبدیل یک بیسمنت تاریک به فضایی روشن و دلپذیر

اگر زیرزمین منزل شما تاریک، سرد و بلااستفاده است، با به کارگیری اصول صحیح نورپردازی، انتخاب رنگ مناسب و طراحی داخلی هدفمند، می‌توان آن را به فضایی روشن، کاربردی و خوشایند تبدیل کرد؛ حتی در شرایطی که نور طبیعی یا پنجره وجود نداشته باشد.

۱. اهمیت نورپردازی اصولی  
اتکا به یک منبع نور مرکزی کافی نیست. استفاده ترکیبی از چراغ‌های توکار سقفی، دیوارکوب‌ها، آباژورها و نوارهای LED موجب توزیع یکنواخت نور و افزایش کیفیت بصری فضا می‌شود.

۲. کنترل نور با استفاده از دیمر  
به کارگیری دیمرها امکان تنظیم شدت نور متناسب با فعالیت‌های مختلف مانند استفاده روزمره، دورهمی‌ها یا تماشای فیلم را فراهم کرده و فضایی آرام و دلپذیر ایجاد می‌کند.

۳. تأثیر رنگ‌های روشن در بزرگ‌تر نشان دادن فضا  
رنگ‌های روشن و خنثی مانند سفید، بژ ملایم و خاکستری بسیار روشن، نور را بهتر منعکس و باعث می‌شوند فضا روشن‌تر، بزرگ‌تر به نظر برسد.

۴. شبیه‌سازی نور طبیعی  
در زیرزمین‌هایی که فاقد پنجره هستند، می‌توان با استفاده از

پنل‌های نوری سقفی یا صفحات LED با طراحی مشابه نور روز، حس نور طبیعی را در فضا ایجاد کرد.

۵. استفاده از سطوح بازتاب‌دهنده بصری فضا دارند.

۶. جلوگیری از انسداد نور در چیدمان

انتخاب صحیح مبلمان و پارتیشن‌ها اهمیت بالایی دارد. استفاده از پارتیشن‌های شفاف یا مبلمان کم‌حجم به گردش بهتر نور در فضا کمک می‌کند.

۷. ایجاد حس راحتی و دعوت‌کنندگی

علاوه بر نور مناسب، به کارگیری عناصر دکوراتیو مانند فرش‌های نرم، کوسن‌های روشن و تزئینات ملایم، موجب افزایش حس گرما و تبدیل زیرزمین به فضایی دلپذیر و قابل استفاده می‌شود. زیرزمین دیگر صرفاً فضایی برای انبار نیست، با رعایت اصول نورپردازی، انتخاب رنگ مناسب، چیدمان صحیح و طراحی هوشمندانه، می‌توان آن را به اتاق خانواده، فضای سرگرمی، محل مطالعه یا کاربری‌های متنوع دیگر تبدیل کرد.

## امثال و حکم فارسی



## اصطلاح خود را به کوچه علی چپ زدن

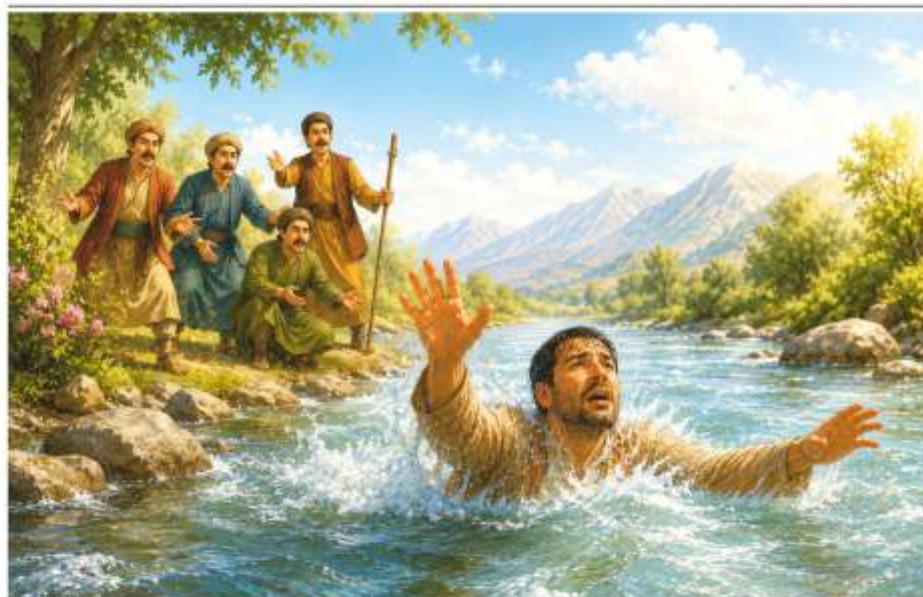
میان اهل موسیقی این تعبیر رایج شده بود که «فلانی زد به گوشه ابول‌چپ»؛ یعنی مسیر اجرا را تغییر داد و از جریان اصلی خارج شد.

به مرور زمان و در اثر دگرگونی‌های زبانی و تلفظ عامیانه، عبارت «ابول‌چپ» به «علی‌چپ» و واژه «گوشه» نیز به «کوچه» تبدیل شد و اصطلاح امروزی «خودش را به کوچه علی‌چپ زدن» شکل گرفت. بنابراین، همان‌گونه که در آن روایت موسیقایی، تغییر مسیر باعث برهم خوردن هماهنگی اجرا می‌شد، در زبان روزمره نیز این ضرب‌المثل برای توصیف کسی به کار می‌رود که آگاهانه مسیر بحث را منحرف می‌کند، خود را بی‌خبر یا بی‌توجه نشان می‌دهد و با تغییر موضوع، از پاسخگویی یا پذیرش مسئولیت‌شانه خالی می‌کند.

البته باید توجه داشت که این توضیح، یکی از روایت‌های مشهور درباره منشأ این ضرب‌المثل است و درباره ریشه دقیق آن اتفاق نظر قطعی میان پژوهشگران زبان و فرهنگ عامه وجود ندارد. با این حال، این روایت سال‌هاست که در میان علاقه‌مندان به موسیقی و ادبیات فارسی نقل می‌شود و از جذاب‌ترین توضیحاتی است که برای خاستگاه این اصطلاح ارائه شده است.

شاید شما هم بارها این جمله را شنیده باشید که می‌گویند: «فلانی خودش را به کوچه علی‌چپ زده است». بسیاری تصور می‌کنند این ضرب‌المثل به کسی اشاره دارد که مسیر را اشتباه رفته یا راه را گم کرده است، در حالی که چنین برداشتی درست نیست. این اصطلاح در زبان فارسی به معنای تظاهر به ناآگاهی، تهازل، خود را به نشنیدن یا نفهمیدن زدن، و طفره رفتن از پاسخگویی یا پذیرش مسئولیت است؛ یعنی فرد آگاهانه مسیر گفت‌وگورا عوض می‌کند تا از رویه‌رو شدن با حقیقت یا انجام وظیفه‌ای که بر عهده دارد، فرار کند.

درباره ریشه این ضرب‌المثل، روایتی جالب وجود دارد که آن را به موسیقی سنتی ایران نسبت می‌دهد. بر اساس این روایت، در ردیف موسیقی ایرانی، به‌ویژه در دستگاه‌هایی مانند شور، نوا و همایون، گوشه‌ای به نام «ابول‌چپ» وجود داشته است. گفته می‌شود نوازندگان یا خوانندگان، گاه به‌صورت عمدی و گاه سهوی، هنگام مرکب‌نوازی یا هم‌نوازی از طریق این گوشه، مسیر اجرای موسیقی را تغییر می‌دادند و از خط اصلی ردیف خارج می‌شدند. در نتیجه، هماهنگی میان نوازندگان از بین می‌رفت و اجرای گروهی از مسیر اصلی خود منحرف می‌شد. از همین رو، در



## اصطلاح آب از سر گذشتن

حتماً شما هم بارها این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که می‌گویند: «آب از سرش گذشته است». این اصطلاح زمانی به کار می‌رود که فرد در شرایطی قرار گرفته باشد که دیگر تفاوتی میان کم و زیاد مشکل وجود نداشته باشد؛ یعنی کار از کار گذشته و دیگر جای نگرانی برای پیامدهای کوچک‌تر باقی نمانده است. به همین دلیل گاهی ادامه این ضرب‌المثل را نیز می‌آورند: «آب که از سر گذشت، چه یک وجب، چه صد وجب.»

ریشه این ضرب‌المثل را به زندگی مردم در کنار رودخانه‌ها و شیوه عبور از آب در گذشته نسبت می‌دهند. زمانی که افراد ناچار بودند برای رسیدن به مقصد از رودخانه عبور کنند، تا وقتی سطح آب پایین‌تر از سینه یا شانه بود، هنوز امکان حفظ تعادل و ادامه مسیر وجود داشت. اما اگر آب از سر انسان بالاتر می‌رفت، دیگر تفاوتی نداشت که عمق آب یک متر بیشتر باشد یا ده متر؛ در هر دو حالت خطر غرق شدن جدی بود.

از همین تجربه ساده و ملموس، این تعبیر وارد زبان مردم شد.

به مرور زمان، این مفهوم از معنای واقعی خود فاصله گرفت و به صورت کنایه در گفتار روزمره درآمد. امروزه هرگاه کسی آن‌قدر درگیر مشکل، بدهی، دردسر یا گرفتاری شود که دیگر افزایش یا کاهش آن تأثیر چندانی در وضعیتش نداشته باشد، می‌گویند: «آب از سرش گذشته است.» برای نمونه، فردی که سرمایه خود را از دست داده، ممکن است برای نجات کسب‌وکارش آخرین دارایی خود را نیز به خطر بیندازد؛ زیرا احساس

می‌کند چیزی برای از دست دادن باقی نمانده است. یا دانشجویی که تا شب امتحان هیچ مطالعه‌ای نکرده، با شوخی می‌گوید: «دیگر آب از سرم گذشته؛ حالا یک فصل بیشتر یا کمتر فرقی نمی‌کند.» این ضرب‌المثل، علاوه بر توصیف ناامیدی، گاهی بیانگر شجاعت و جسارت نیز هست؛ زیرا برخی افراد پس از عبور از سخت‌ترین مرحله، ترس خود را از دست می‌دهند و با قدرت بیشتری برای حل مشکل تلاش می‌کنند. از همین رو، این اصطلاح بسته به موقعیت، می‌تواند هم هشدار و هم درباره دیر اقدام کردن باشد و هم

نشانه‌ای از تصمیم قاطع برای ادامه‌راه. زیبایی این ضرب‌المثل در آن است که با استفاده از تصویری ساده و قابل درک، یکی از عمیق‌ترین تجربه‌های انسانی را بیان می‌کند؛ لحظه‌ای که انسان احساس می‌کند دیگر برگشتی وجود ندارد و تنه‌اراه، روبه‌رو شدن با شرایط و ادامه دادن مسیر است. همین سادگی و عمق معنا باعث شده است که «آب از سر گذشتن» پس از قرن‌ها همچنان یکی از پرکاربردترین و ماندگارترین ضرب‌المثل‌های زبان فارسی باشد.



## اصطلاح کژ دار و مریز

این اصطلاح که به اشتباه "کج دار و مریض" نزد مردم تلفظ می‌شود از ادبیات و فرهنگ بزم و عیش و نوش گذشته ما ریشه گرفته است.

کژ در فارسی کهن به معنی کج است و عبارت در اصل دستوری است یعنی ای ساقی جام را کج نگه دار و مراقب باش نریزد. ریشه تاریخی این عبارت به مجالس بزم قدیم برمیگردد و اگر کسی نمی‌خواست در آن بزم شراب بنوشد یا کمتر بنوشد برای حفظ ظاهر مجبور بود جام را بگیرد و به ساقی بگوید "کژ دار و مریز" یعنی ساقی جام را کج بگیر و چیزی در آن نریز!

مولانا در دیوان شمس خود به این موضوع اشاره می‌کند و می‌فرماید: رفتم به سر تربت شمس تبریز دیدم دو هزار زنگیان خون ریز هریک به زبان حال با من میگفت جامی که به دست توست کج دار و مریز این اصطلاح به مرور زمان جای خود را در ادبیات محاوره ای ما باز نموده و کنایه از این دارد که شرایط و موقعیت‌های ناپایدار را بایستی تحمل کرد و برای جلوگیری از خراب شدن اوضاع با احتیاط عمل کرد.





• تخت خواب • مبلمان  
• تشک • نه‌ارخوری

انواع فرش ایرانی



7401 Bd Newman, LaSalle, QC H8N 3H2

514-365-2888



Meubles, Lit, Matelas, Tapis,  
Table à manger

Furniture, Bed, Mattress, Carpet,  
Dining Set



# Roham Narenjiha

General Contractor

Master of Building Engineering

514 677 1201

RenoRoham

www.renoroham.ca

info@renoroham.ca

## Renovation & Construction Company

بازسازی ساختمان

• قیمت مناسب • کیفیت بالا  
• ضمانت صد درصدی • سرعت در اجرا



Reno Roham

RBQ: 5828-8382-01





# BAZAR

اولین نشریه فارسی زبانان

در کانادا

Août 2026

No. 431 - 36ième Année

شماره ۴۳۱، مرداد و شهریور ۱۴۰۵

**Publications**

ماهنامه بازار، مونترال، 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

ناشر: انتشارات بازار

مدیر مسئول: بهرام ناصری

تلفن: ۵۱۴ ۵۳۸ ۰۶۲۸

طراح و گرافیک: سارا فرحناد

438.993.3823

## گروه املاک شیرخدایی

مشاوره تخصصی رایگان

**514 647 4335**

Les Immeubles Charisma Inc. - Agence immobilière



برای شرکت در

**همایش رایگان**

خرید، فروش و سرمایه گذاری

تعاس بگیرید

Dr Shima Shakhmurov | Courtier immobilier résidentiel et commercial  
Dr Maguy Shakhmurov | Courtier immobilier résidentiel



**Roza Mohammadi**  
Real Estate Broker

**رزا محمدی**

مشاور املاک مسکونی و تجاری

www.rozammohammadi.com

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

• با داشتن ۱۵ سال سابقه همکاری با بانکهای مختلف کانادا

و با در اختیار داشتن تیم کارآزموده

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

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

rmohammadi@sutton.com

9515, boul. Lasalle Lasalle QC H8R 2M9

**514-867-3114**

Sutton

**طلا و جواهر  
یادگاری**



514.245.9159

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

اولین طلافروشی ایرانی در مونترال



Unit C301, 1  
Westmount Sq,  
Westmount  
H3Z2P9

YADGARJIJEWELRY

YADGARJIJEWELRY

YADGARJIJEWELRY.COM

**مهدی انصاری**

مشاور رسمی املاک مسکونی در مونترال

کارشناس ارشد مهندسی عمران (کنکوردیا)



**(514) 588 - 0609**

mahdi.ansari@remax-quebec.com



**For Sale**  
**ACTIVE**  
**\$465,000**  
1710 Rue des Bourneils, Terrebonne (La Plaine)  
(Lanudière) J7M1X2  
3 bd - 2+1 ba - 11 m - 1026.45 SqFt - 1996 yr. built



**For Sale**  
**ACTIVE**  
**\$478,000**  
2120 Rue Ste-Catherine E. # 323, Montréal  
(Ville-Marie) (Montréal) H2K0C4  
2 bd - 1 ba - 6 m - 531.73 SqFt - 2022 yr. built



**For Sale**  
**ACTIVE**  
**\$949,000**  
2445-2449 Av. Berny, Montréal (Côte-des-Neiges/  
Notre-Dame-de-Grâce) (Montréal) H4B2R5  
\$53,280 Pot. Rev. - 2 bd - 1 ba - 10 m - 1947 yr. b.



**For Sale**  
**ACTIVE**  
**\$1,050,000**  
1558-1562 Rue Daniel, Longueuil (Le  
Vieux-Longueuil) (Montréal) J4J3M9  
\$58,200 Pot. Rev. - 3 bd - 1 ba - 16 m - 1965