

Hayk Hartounian MBA
Cell: 514-574-6162

Professional
Real Estate Broker
Residential

موفقیت ما
محصول
رضایت
شماست



RE/MAX
3000

خرید
فروش
اجاره

هایک هارتونیان

مشاور و متخصص

املاک مسکونی و درآمدزا

در استان کبک

✓ تهیه وام با بهترین بهره
و شرایط بانکی

✓ مشاوره و ارزیابی رایگان
حضور و تلفنی

✓ پروژه رایگان برای خریداران

بیمه منحصر به فرد
Tranquill-T
هدیه به هموطنان عزیز

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



TAXATION
BUSINESS ACCOUNTING
BUSINESS ADVISORY

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



GB SOLUTIONS

514 802 3733
514 925 3633

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

info@gbsolutions.ca

www.gbsolutions.ca

ROYAL EXCHANGE
SERVICES

صرافی رویال

خرید و فروش ارز را با ما تجربه کنید

ارسال ارز به ایران و بالعکس

در سریعترین زمان ممکن
با بهترین نرخ

6162 SHERBROOK WEST MONTREAL, H4B 1L8

با مدیریت فرخ سرشت

(514) 836-7090

Mojgan Rajabi

Senior Financial
Security Adviser
514.296.7306

bimeh.ca@gmail.com

bimeh.canada
bimeh.canada



مزگان رجبی

مشاور و مدرس بیمه

طرف قرارداد با بزرگترین کمپانی های کانادا

✓ بیمه عمر (Life Insurance)

✓ بیمه وام مسکن (Mortgage Insutance)

✓ انواع بیمه های مسافرتی (Travel Insurance)

(دانشجویی، ویزیتوری، سوپرویزا)

✓ حساب پس انداز بازنشستگی (FHSA-RRSP)

✓ حساب تحصیلی فرزندان (RESP)

✓ حساب معاف از مالیات (TFSA)

✓ بیمه از کار افتادگی (Disability Insurance)

✓ بیمه بیماری های خاص (Critical Illnesses)

✓ بیمه سلامت تکمیلی (دندان، چشم، فیزیوتراپی)

تدریس و آماده سازی برای لایسنس بیمه

بیمه، همیشه ضامن آرامش است

سمینار تخصصی گروه همراه با حضور کارشناسان و متخصصان در حوزه‌های مختلف برگزار شد

سمینار تخصصی گروه همراه:

در روز ۱۷ مارچ ۲۰۲۵، سمینار تخصصی گروه همراه در محل مدرسه ایرانیان وست آیلند واقع در مونترال، کانادا برگزار شد. این برنامه با هدف آشنایی بیشتر ایرانیان مقیم مونترال با خدمات تخصصی و امکانات موجود در جامعه ایرانی و نیز ایجاد ارتباطی نزدیک‌تر میان ایرانیان و متخصصان برگزار شد.

در این سمینار، جمعی از هم‌وطنان عزیز شرکت کردند و فرصتی فراهم شد تا در فضایی دوستانه و صمیمی، با مدرسه ایرانیان وست آیلند آشنا شوند و از خدمات مختلف ارائه‌شده توسط گروه همراه بهره‌مند گردند. این برنامه به‌ویژه برای کسانی که تازه وارد کانادا شده‌اند یا به‌دنبال آشنایی بیشتر با امکانات و خدمات موجود در مونترال هستند، بسیار مفید و آموزنده بود.

یکی از بخش‌های مهم این سمینار، حضور کارشناسان و متخصصان در حوزه‌های مختلف بود که با حوصله به سوالات متعدد شرکت‌کنندگان پاسخ دادند. از جمله موضوعاتی که در این سمینار مطرح شد می‌توان به آشنایی با پزشک زیبایی و دریافت مشاوره رایگان در این زمینه اشاره کرد. همچنین کارشناسانی در زمینه خرید ملک، سرمایه‌گذاری، بیمه و ساخت‌وساز حضور داشتند که اطلاعات مفیدی در اختیار حاضرین قرار دادند.

در کنار این موضوعات، مسائلی نظیر تهیه مطبوع و سیستم‌های گرمایشی و سرمایه‌گذاری منازل در مونترال که برای بسیاری از مهاجران تازه‌وارد موضوعی مهم محسوب می‌شود، نیز مورد بحث قرار گرفت و متخصصان مربوطه به سوالات مرتبط پاسخ دادند.

افتخار بزرگی برای ما بود که میزبان خانم نازگل فلاح طوسی، یکی از شخصیت‌های شناخته‌شده در جامعه ایرانی مونترال و صاحب محضر رسمی در وست آیلند، باشیم. ایشان در این سمینار به موضوع بسیار مهم وصیت‌نامه در مونترال و اهمیت قانونی و اجتماعی آن پرداختند.

توضیحات ایشان بسیاری از حاضران را نسبت به ضرورت تنظیم وصیت‌نامه آگاه‌تر کرد و سوالات فراوانی در این زمینه مطرح شد که با دقت و حوصله پاسخ داده شدند.

در مجموع، این سمینار فضایی بسیار مثبت و مفید ایجاد کرد که در آن شرکت‌کنندگان توانستند در کنار دریافت اطلاعات کاربردی، با سایر ایرانیان نیز آشنا شوند و ارتباطات جدیدی برقرار کنند. زبان برنامه فارسی بود و سعی شد همه مطالب با بیانی ساده، روان و قابل فهم ارائه شود تا همه مخاطبان، با هر سطحی از آشنایی با موضوعات، بتوانند استفاده کامل را ببرند.

برگزاری این گونه گردهمایی‌ها به تقویت پیوندهای اجتماعی میان اعضای جامعه ایرانی در مونترال کمک زیادی می‌کند و گروه همراه امیدوار است در آینده نیز بتواند چنین رویدادهایی را برای خدمت‌رسانی بهتر و بیش‌تر به هم‌وطنان عزیز تکرار کند.

مدرسه ایرانیان وست آیلند را بیشتر بشناسیم:

مدرسه ایرانیان وست آیلند، که به نام ICSOW (Iranian Cultural Society of West Island) شناخته می‌شود، یکی از بزرگ‌ترین مدارس فارسی‌زبان در غرب مونترال است. این مدرسه بیش از ۳۰ سال تجربه در آموزش زبان فارسی به دانش‌آموزان دارد و به عنوان تنها مرکز رسمی آموزش زبان فارسی در این منطقه فعالیت می‌کند.

این مدرسه از زمان تأسیس خود در سال ۱۹۸۵ توسط گروهی از والدین ایرانی، نقش مهمی در آموزش زبان فارسی و حفظ فرهنگ ایرانی در بین نسل‌های جدید ایفا کرده است. آقای ناصری مدیر روزنامه بازار یکی از بنیانگذاران این مدرسه بودن که فعالیت‌های ویژه و بسیار مفیدی از سال‌های گذشته تاکنون داشتند.

هیات مدیره مدرسه ایرانیان وست آیلند، با تلاش‌های فراوان و مدیریت حرفه‌ای خود، نقش بسیار مهمی در حفظ و ارتقاء زبان فارسی و فرهنگ ایرانی میان نسل‌های جدید ایفا کرده‌اند. با ساخت یک تیم و انجمن حرفه‌ای متشکل از والدین، توانسته‌اند محیطی صمیمی و حمایتگر برای یادگیری دانش‌آموزان ایجاد کنند.

قدردانی انجمن حرفه‌ای مدرسه ایرانیان وست آیلند، نه تنها به‌منزله ارج نهادن به زحماتشان است، بلکه دعوتی است برای افرادی که همانند آقای ناصری با حس همدلی و علاقه به فرهنگ ایرانی، آماده کمک و حمایت از کامیونیتی ایرانی هستند. امید داریم که افراد خیرخواه و ایرانی‌دوست بیشتری در فعالیت‌های جامعه ایرانی مونترال مشارکت کنند و باعث رشد و همدلی بیشتر



شوند.

اعضای برجسته گروه همراه عبارت بودند از:

• آقای نادر خاکسار: مشاور املاک حرفه‌ای و متعهد.

• خانم دکتر کاملیا امامیان: پزشک زیبایی که تخصص و هنر خود را به جامعه ارائه می‌کند.

• آقای مصطفی متقیان: متخصص تهیه‌های مطلوب با تجربه‌ای گسترده در این زمینه.

• آقای مهندس رهام نارنجی‌ها: جنرال کانترکتور ماهر که در پروژه‌های ساخت‌وساز برجسته فعال است.

• خانم مژگان رجبی: مشاور بیمه و سرمایه‌گذاری در کانادا که با دانش و تجربه خود از جامعه ایرانی حمایت می‌کند.

همان عزیزمان:

• خانم نازگل فلاح طوسی: محضر دار در وست آیلند

گروه همراه نه تنها به عنوان حامی مالی، بلکه به عنوان پلی برای ایجاد ارتباطات مؤثر و همدلی بین ایرانیان مونترال در این سمینار حضور داشتند. این برنامه با هدف گسترش شبکه‌سازی و تقویت ارتباطات اجتماعی ایرانیان،

تهیه ماهنامه

لیست مراکز پخش

ماهانامه بازار

مونترال

شاطرعباس

رستوران کباب سرا

تپش دیجیتال

رستوران خراسان

فروشگاه سن لوران

فروشگاه بازار

کلبه عمو جمال

فروشگاه البرز

سوپر مارکت پی ای

وست آیلند

رستوران گریل سلکت

سامی فروت

ادونیس

لاشین

اتو راید

ریور سود

فروشگاه آریا

ادونیس

لاوال

ادونیس

فروشگاه بامیان

فروشگاه کوه نور

مورلانس

فروشگاه کابل

تورنتو

کتاب فروشی پگاه

توضیحات تحریریه

نحوه و زمان

ارسال مطالب شما

خوانندگان محترم نشریه

می‌توانند مطالب و

آگهی‌های خود را حداکثر

تا پانزدهم هر ماه، به

همراه اسم و عکس خود

به ایمیل نشریه که در فرم

اشتراک آمده است، ا

رسال کنند. مطالبی که

بعد از این تاریخ به هیأت

تحریریه برسد، در شماره

آتی به چاپ خواهد رسید.

مطالب ارسالی خود را به

صورت تایپ شده و در

فرمت یک فایل ورد ارسال

نموده و عکس‌های

پیوستی نیز کیفیت و سایز

مناسب چاپ داشته

باشند.

توجه:

آنچه توسط نویسندگان

و همکاران در این نشریه

مطرح می‌شود، با وجود

اینکه عیناً در ماهنامه به

چاپ می‌رسد، الزاماً

بیانگر دیدگاه این نشریه

نبوده و این ماهنامه هیچ

گونه مسئولیتی را در

قبال مطالب ارسالی

نویسندگان، به عهده

نمی‌گیرد.

فرم اشتراک ماهنامه بازار

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

۵۱۴-۵۳۸۰۰۶۲۸

با ما در ارتباط باشید

☐ درخواست ماهنامه	☐ درخواست یلوپیز بازار	☐ درخواست لیست قیمت
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		
توضیحات: Descriptions		

محضر دار

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

اسمر غلامی

Email: agholami@notarius.net
514 619 3777

سمیره غلامی

Email: sgholami@notarius.net
514 242 3700

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

قوانین معاملات ملکی

- املاک مسکونی
- املاک تجاری
- وام
- اجاره نامه

تشکیل شرکت و تجارت

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

قوانین خانوادگی

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

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

4805Rue Molson, Montréal, QC H1Y 0A2

کلینیک دندانپزشکی لاشین

دکتر راضیه رضوی
جراح دندانپزشک

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

www.dentistelachine.com

Clinique Dentaire Lachine

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

استفاده از پیشرفته ترین سیستم های ضد عفونی و استریلایزاسیون

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

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

Tel: (514) 300 8877

1675 Rue Notre-Dame Lachine, QC H8S 2E5

MENTHE AUTO SPA

Mechanic & Esthetic

کلینیک زیبایی و نگهداری خودرو

Nano Ceramic Specialist

(514) 357 25 07

www.mintautospa.ca

خدمات زیبایی خودرو:

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

خدمات مکانیک خودرو:

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

پروموشن تابستان ۲۰۲۴

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

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

داروخانه دکتر گل نسیم ریاحی

اولین داروخانه آنلاین فارسی زبان در کانادا
برای رفاه و سلامت شما در شرایط کرونا

www.riahipharma.com
Tel: (514) 519-3060

ارسال رایگان
در بک و اونتاریو

Terms and Conditions May Apply

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

514 519 3060 438 800 3695
www.riahipharma.com info@riahipharma.com

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

کلینیک دندانپزشکی



دکتر رامین میرموجی

Dr. Ramin Mirmooji
General dental practitioner

Dr. Samer Abboud Dr. Alexa Lynch

دنداناساز Simon

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

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



وست آیلند

514 675 3332

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

Simab Consulting GROUP
کاملیا سیماب
مشاور و مربی مهارتهای زندگی
و توانمندسازی شخصی
با ۱۵ سال سابقه

www.simabconsulting.com
simabconsultin@consultant.com

۵۱۴ ۷۵۸ ۱۹۹۷



تازه واردین و دانشجویان
از تخفیف ویژه برخوردارند!

۳۰ دقیقه مشاورت تلفنی رایگان!
حضور، تلفنی و تصویری فقط با تعیین وقت قبلی

مشورت و آماده سازی برای تغییرات و تصمیمات در زندگی با ارزیابی
نیازها و امکانات و ایجاد انگیزه و استراتژی مشخص برای رسیدن به
هدفها بر مبنای متدها و تکنیک های موثر کوچینگ

وقتی مشکلات غیر قابل مدیریت به
نظر می آیند حتما با من مشورت کنید

فرمانده تغییرات مطلوب زندگی خود
باشید، نه قربانی سرنوشت

AZIN CONSTRUCTION
GENERAL CONTRACTOR
R.B.Q: 5809-7650-01

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

تماس با ما
514 821 9444
WWW.AZINCONSTRUCTION.CA
INFO@AZINCONSTRUCTION.CA
IG @AZIN_CONSTRUCTION

BUILDING YOUR DREAMS INTO REALITY
AZIN CONSTRUCTION

Pharmacie
Chadi- Kabak inc.
شادی کبک

اولین داروخانه
با مدیریت ایرانی
در مونترال

Tel: 514.288.4864
514.288.9281
Fax: 514.288.4682

4084 Boul. St.Laurent
Montreal, QC H2W 1Y8
تحويل دارو در تمام نقاط مونترال
به صورت رایگان

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 بازمواردین به کانادا
- مشاوره در امور سرمایه گذاری در املاک در آمد زا
- خرید و فروش انواع بیزینس

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

فیروز همتیان
ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن

Cell: (514) 827-6364 Bur: (514) 364-3315
9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC H8R2M9
fhemmatiyan@sutton.com









Some of Our Services :

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

با تخفیف ویژه برای هموطنان عزیز

• جابجایی آسان اسباب منزل

• جابجایی وسایل و تجهیزات شرکت‌ها و دفاتر کاری و اداری

• جابجایی بین شهری وسایل، اسباب و تجهیزات

• ۲۰۰ انبار در سایزهای مختلف برای نگهداری کوتاه‌مدت و بلندمدت وسایل مختلف

• جمع‌آوری و بسته‌بندی وسایل و اسباب، قبل از جابجایی

- Fast Move
- Safe Storage
- Best Services





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



Call Us for Your Next Move!

514.939.0099

Fax: (514) 939-9939

info@pannetonpanneton.com

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





محضر دار

نازگل فلاح طوسی

Notaire - Notary Nazgol Fallah Toussi

تجها محضر دار فارسی زبان در وست آپلند

املاک: خرید و فروش، اجاره، وام
تبیه وصیت نامه، دعوت نامه برای ویزا، وکالت نامه
از دواج، عقد محضری، تائید امضا و غیره...

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

E-mail: Nazgol.fallah@notarius.net

Tèl.: 514.697.0225 Fax: 514.697.6461



خیاطی
Couture Jolie
Saeideh
 به صورت تکی و کلی

- دوخت انواع لباسهای زنانه، مردانه و بچه گانه
- دوخت انواع پرده و ملحفه
- تعمیر انواع لباس (تعویض انواع زیپ شلوار، کاپشن و...)

514 237 7005
 4055 Ste-Catherine Ouest,
 Unite 120, Westmount, QC H3Z 3J8



داروخانه یک غمزه زاده در خدمت جامعه ایرانی

- دریافت نسخه به صورت آنلاین و حضوری
- واکسیناسیون
- مشاوره درمانی آنلاین و حضوری
- مشاوره پیشگیری از بارداری
- دسترسی آنلاین به پرونده دارویی
- انتقال پرونده دارویی از دیگر داروخانه ها
- تمدید نسخه

101-1182, rue Crescent Montreal, QC, H3G 0G6

T: 514-507-1182 F: 514-507-1183

ارسال رایگان



دوشنبه تا جمعه از ۹ صبح تا ۹ شب
شنبه: ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر

www.familiprix.com banbarzadeh@familiprix.com

Nona Gholamreza

Courtier Immobilier Résidentiel et Commercial
Residential and Commercial Real Estate Broker



نونا غلامرضا

مشاور املاک

در مونتreal بزرگ
لاوال و ریوسود

خرید و فروش
املاک مسکونی و تجاری

nona.g.realtor@outlook.com

514.575.0302

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)

5145826002

شماره تماس:

اینستاگرام: @Infinity_colours_Mtl

راهنمای مشاغل و نیازمندیهای حرفه ای
ایرانیان شرق کانادا، برای

سی و نهمین سال پیایی
منتشر شد



جهت تهیه رایگان این کتاب
می توانید با انتشارات بازار
تماس بگیرید

۵۱۴.۵۳۸.۰۰۶۲۸

R e z a N a z e m

رضا ناظم

وکیل در امور:

تجاری، بازرگانی،

دعای حقوقی

ثبت شرکت های سهامی و خانوادگی

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

Tel: 514 392 0000 Fax: 1 855 821 7904



انجمن فرهنگی ایرانیان وست آیلند

مدرسه زبان فارسی

ایرانیان وست آیلند

با کادر آموزشی مجرب برای سطوح اول تا هشتم

Tel: 514 626 5520

email: icsow1985@gmail.com

www.icsow.ca

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

گزارش دیدار انجمن فرهنگی اجتماعی همدلان در مونترال

انجمن فرهنگی اجتماعی همدلان در تاریخ ۱۴ می سال جاری در مکان Cafe Pause شربوک وست ۶۳۸۰ با حضور جمعی از دوستان همدل با همکاری استاد علیرضا سلیمی و مهندس ابراهیم نوروزی بحث و گفتگو و پذیرایی همراه با شادی یک دیدار دوستانه را رقم زد .

جای همه دوستان سبز .

سارا پرهیزگار و همکاران



افزایش نظارت‌های بیومتریک در مرز کانادا و آمریکا

در پی افزایش کنترل مرزی با فناوری بیومتریک، نظارت‌ها پیشرفته در مرز کانادا به‌زودی بر روی مسافران ورودی به ایالات متحده اعمال خواهد شد.

ترنر در ادامه افزود که این داده‌های بیومتریک به‌ویژه در مواردی به کار گرفته خواهند شد که مسافران کانادایی بیش از مدت مجاز در خاک آمریکا اقامت داشته باشند.

نظارت‌های بیومتریک در مرز کانادا

هر چند برای برخی شهروندان این تدابیر جدید به نظر می‌رسد، اما در واقع نظارت‌های بیومتریک در مرز کانادا و دیگر نقاط ورودی به ایالات متحده، پدیده‌ای تازه نیست. از سال ۲۰۰۲، CBP موظف شده از فناوری‌های بیومتریک برای صدور ویزا و بررسی سوابق اتباع خارجی استفاده کند. در سال ۲۰۰۴ نیز فرآیند جمع‌آوری داده‌های بیومتریک از مسافران غیرآمریکایی هنگام خروج از کشور در فرودگاه‌ها آغاز شد.

پوشش گسترده فناوری بیومتریک

کنترل مرزی با فناوری بیومتریک تنها محدود به مرزهای زمینی نیست. این سیستم‌ها هم‌اکنون در تمامی فرودگاه‌های ورودی، ۵۸ فرودگاه خروجی، بنادر دریایی (ویژه کشتی‌های کروز)، و حتی

برای مسافران پیاده نیز در حال استفاده هستند.

در حال حاضر مسافران کانادایی که با وسیله نقلیه شخصی خود از آمریکا به خانه بازمی‌گردند، تنها باید اطلاعات بیوگرافی مانند تاریخ تولد، شماره گذرنامه و کشور تابعه را ارائه دهند.

اجرای کنترل مرزی با فناوری بیومتریک چه زمانی است؟

با وجود گستردگی این طرح‌ها، هنوز زمان مشخصی برای اجرای کامل و عمومی نظارت‌های بیومتریک در مرز کانادا اعلام نشده است. ترنر تأکید کرد که این فناوری‌ها در حال ارزیابی و بررسی عملکرد هستند. در نتیجه CBP در آینده نزدیک اطلاعات بیشتری درباره برنامه اجرایی در اختیار عموم قرار خواهد داد



گمرک و حفاظت مرزی ایالات متحده به‌تازگی برنامه‌هایی را برای اجرای کنترل مرزی با فناوری بیومتریک، به‌ویژه چهره‌نگاری مسافران، در مرزهای زمینی تأیید کرده است. این طرح‌ها که شامل نظارت‌های بیومتریک در مرز کانادا نیز می‌شوند، با هدف افزایش امنیت و شناسایی دقیق‌تر هویت افراد، به‌صورت آزمایشی آغاز شده‌اند. به گفته مقامات، این اقدامات می‌تواند مستقیماً مسافران کانادایی را هنگام ورود به ایالات متحده تحت تأثیر قرار دهد. به‌ویژه آن‌هایی که سفرهای زمینی مکرر دارند یا زمان طولانی‌تری در خاک آمریکا می‌مانند. اجرای این فناوری جدید، گامی دیگر در جهت دیجیتالی‌سازی و هوشمندسازی مرزهای آمریکا به‌شمار می‌رود.

به نقل از بلاگتو، گمرک و حفاظت مرزی ایالات متحده اعلام کرده است که نظارت با استفاده از دوربین‌های پیشرفته و فناوری چهره‌نگاری را به‌طور آزمایشی در برخی نقاط مرزهای شمالی و جنوبی خود، از جمله مرز کانادا و مکزیک آغاز کرده است.

«جسیکا ترنر»، سخنگوی روابط عمومی این نهاد، اظهار داشت: «ما از دوربین‌های امنیتی برای شناسایی چهره‌ها در نقاط مختلف استفاده می‌کنیم. در نتیجه این روند به‌زودی شامل حال مسافران ورودی از کانادا نیز خواهد شد.»

کنترل مرزی با فناوری بیومتریک

با آغاز این طرح، پیش‌بینی می‌شود کنترل مرزی با فناوری بیومتریک به‌زودی برای تمامی مسافران زمینی کانادایی که قصد ورود به خاک ایالات متحده را دارند، اجرا شود. این اقدام بخشی از تلاش‌های دولت آمریکا برای ارتقای امنیت مرزی و شناسایی دقیق‌تر هویت افراد است.

گزارش سمینار تخصصی برندینگ بر گزار شده توسط گروه کارآفرینان مونترال

نام Nike، ناخودآگاه به یاد ورزشکاران موفق، قدرت اراده و غلبه بر چالش‌ها بیفتند. Nike در تمامی عناصر برند خود - از کمپین‌های تبلیغاتی گرفته تا سبک نگارش - این شخصیت قهرمانانه را حفظ کرده و در ذهن مخاطب تثبیت کرده است. واقعیت این است که زمانی که برند دارای آرکتایپ مشخصی باشد، برای مخاطب به یک شخصیت آشنا، قابل پیش‌بینی و قابل اعتماد تبدیل می‌شود. همان‌گونه که انسان‌هایی با شخصیت ثابت و رفتار هماهنگ در

موقعیت‌های مختلف، بیشتر مورد اعتماد قرار می‌گیرند، یک برند نیز با برخورداری از شخصیت یکپارچه و رفتاری هم‌راستا، اثری ماندگار و قابل احترام بر ذهن مخاطب خواهد داشت. در نتیجه، تعیین آرکتایپ برای برند، آن را از یک نام یا محصول ساده فراتر برده و به موجودی زنده، الهام‌بخش و به‌یادماندنی تبدیل می‌کند. اینجاست که برند، جان می‌گیرد.



هدف‌مند. برخی دیگر همچون «مادر مراقب» عمل می‌کنند؛ مهربان، محافظ و دلسوز. یا ممکن است شخصیتی مانند «انسان پیشرو و جذاب» را برگزینند؛ نوآور، الهام‌بخش و تأثیرگذار.

هنگامی که برای برند خود یک آرکتایپ مشخص انتخاب می‌کنیم، در واقع هویت رفتاری و احساسی آن را تعریف می‌کنیم؛ اینکه برند ما چگونه صحبت کند، چگونه رفتار کند و چه احساسی را در ذهن و دل مخاطب ایجاد نماید. این انتخاب، باعث تمایز برند، ایجاد حس اعتماد، و ماندگاری آن در ذهن مخاطب خواهد شد.

تعیین آرکتایپ باعث می‌شود تمامی اجزای برند - از لحن ارتباطی و طراحی گرافیکی گرفته تا نوع تولید محتوا و شیوه تبلیغات - در هماهنگی کامل با یک شخصیت مشخص عمل کنند. این یکپارچگی، درک و ارتباط مخاطب با برند را تسهیل می‌کند و احتمال به‌خاطر سپردن آن را افزایش می‌دهد.

برای نمونه، برند Nike را در نظر بگیرید. این برند، آرکتایپ قهرمان Hero را برای خود برگزیده است. پیام اصلی Nike همواره حول محور «غلبه بر محدودیت‌ها»، «تلاش برای بهتر شدن» و «رسیدن به پیروزی» می‌چرخد. شعار معروف آن، "Just Do It" اینز به‌خوبی همین روحیه قهرمانی و انگیزشی را منتقل می‌کند. این انتخاب هویتی باعث شده است که مخاطبان هنگام شنیدن

در روز جمعه، ۱۱ آوریل، سمیناری تخصصی با عنوان "خلق برند ماندگار"، با سخنرانی و هدایت دکتر لیدا صداقت کیش، مدرس و مشاور تبلیغات و برندینگ، و با حضور جمعی از فعالان حوزه کسب‌وکار، در محل دانشگاه کنکور دیا برگزار گردید. این رویداد با استقبال قابل توجهی مواجه شد و بستری ارزشمند برای تبادل دانش، تجربه و بینش‌های تخصصی در زمینه برند سازی فراهم آورد.

اهداف رویداد: هدف اصلی از برگزاری این سمینار، آشنا سازی شرکت‌کنندگان با مفاهیم بنیادین برند و ارائه ابزارهای کاربردی در مسیر برندسازی شخصی و حرفه‌ای بود. تمرکز ویژه برنامه بر آن بود که فراتر از تئوری‌های رایج، به کاربرد عملی مفاهیم در فضای واقعی کسب‌وکار پرداخته شود تا شرکت‌کنندگان بتوانند آموخته‌ها را مستقیماً در مسیر رشد برند خود به‌کار گیرند.

در جریان این سمینار، مباحث متنوعی مورد بررسی قرار گرفت، از جمله:

• تعریف دقیق برند و تفاوت آن با لوگو یا محصول

• نقش آرکتایپ‌ها (الگوهای شخصیتی برند) در ساخت هویت متمایز برند

بررسی رایج‌ترین اشتباهات در مسیر برندسازی و راه‌های پیشگیری از آن‌ها

شرکت‌کنندگان این سمینار، فضای تعاملی، محتوای کاربردی و نحوه ارائه را بسیار مثبت ارزیابی کردند. بسیاری از آن‌ها بر ساختار هدفمند برنامه و کاربرد مستقیم مطالب در کسب‌وکار خود تأکید داشته و علاقه‌مند به برگزاری دوره‌ها و رویدادهای مشابه در آینده شدند. سمینار «خلق برند ماندگار»، نه تنها فرصتی برای یادگیری مفاهیم کلیدی برندینگ فراهم آورد، بلکه الهام‌بخش حرکتی نو در مسیر برندسازی آگاهانه و اصیل بود. گروه کارآفرینان مونترال امیدوار است با تداوم برگزاری چنین رویدادهایی، زمینه‌رشد و توانمندسازی هرچه بیشتر کارآفرینان و صاحبان کسب‌وکار را فراهم آورده و مسیر ساخت برندهای اثرگذار را هموارتر سازد. در ادامه خلاصه‌ی مباحث ارائه شده در این سمینار گردآوری شده که تقدیم حضورتان می‌گردد.

نقش آرکتایپ در خلق یک برند ماندگار

یکی از مؤثرترین ابزارها در ساخت یک برند ماندگار، شناخت و تعیین آرکتایپ برند یا همان شخصیت بنیادین و ناخودآگاه برند است. آرکتایپ‌ها الگوهایی جهانی و قابل‌شناخت‌اند که ریشه در روان انسان دارند. آن‌ها مانند تیپ‌های شخصیتی انسانی عمل می‌کنند و به برند کمک می‌کنند تا خود را به شیوه‌ای قابل‌درک، ملموس و انسانی به مخاطب معرفی نماید.

برای مثال، برخی برندها شخصیتی مانند «قهرمان» دارند؛ جسور، پرتلاش و

به مناسبت روز پدر؛ سومین یکشنبه ماه جون، فرصتی برای دیدن دوباره آن قامتِ خسته اما استوار

پدر؛ ستونِ زندگی، سایه‌بانِ آرامش

پدر، آن قهرمان بی‌ادعا

وقتی از قهرمان ســـــــخن می‌گوییم، تصویری یک مرد نیرومند در ذهن‌مان نقش می‌بندد که در لحظه‌های دشوار ظاهر می‌شود و همه‌چیز را نجات می‌دهد. اما شاید قهرمان واقعی، همان مردی باشد که صبح زود از خانه بیرون می‌رود، شب با شانه‌های خمیده برمی‌گردد و هیچ‌گاه از خستگی‌اش چیزی نمی‌گوید. مردی که نامش «پدر» است. در فرهنگ ما ایرانی‌ها، پدر جایگاهی ویژه دارد. اگرچه بسیاری از نقش‌های پدرانه، در سکوت و بی‌صدا انجام می‌شود، اما ردپای آن در زندگی همه ما دیده می‌شود؛ از نان‌آور بودن گرفته تا تکیه‌گاه عاطفی خانواده. روز پدر، فرصتی‌ست برای گفتن آن حرف‌هایی که معمولاً به زبان نمی‌آیند؛ برای تشکر، برای بوسیدن دستی که همیشه پنهان مانده است پشت کار، تلاش و گذشت.

روز پدر در سرزمین جدید

در کانادا، سومین یکشنبه ماه جون، روز پدر است. روزی که مردم با هدیه، کارت

تبریک یا یک بغل صمیمی، از پدرانشان قدردانی می‌کنند. اما برای ما مهاجران، این روز حال و هوای دیگری دارد. بسیاری از ما پدران‌مان را کیلومترها دورتر از خود می‌دانیم، و برخی خود پدرانی هستیم که در غربت، در تلاش برای ساختن آینده‌ای بهتر برای فرزندان‌مان، درد دوری، دلتنگی و مسئولیت‌را یک‌جا به دوش می‌کشیم. پدران ایرانی در مونترال، شاید دیگر آن شغل سابق در کشور مادری‌را نداشته باشند، شاید به زبان جدید هنوز مسلط نباشند، اما همچنان همان مردان استوار و قابل‌اعتماد هستند.

آنها که با غرور، از نو شروع می‌کنند؛ از درس خواندن در میانسالی گرفته تا کارهای سخت فیزیکی، فقط برای اینکه بچه‌ها، آینده‌ای روشن‌تر داشته باشند.

از پدران‌مان چه یاد گرفته‌ایم؟

پدر بودن، فقط به دنیا آوردن فرزند نیست؛ پدر یعنی معنا دادن به امنیت، پشتوانه بودن، و ریشه داشتن. پدر یعنی کسی که در سکوت، جهان‌را برای تو

یک تماس، یک آغوش، یک یادآوری

امسال، اگر پدرتان کنارتان است، برایش وقت بگذارید. نه فقط برای هدیه دادن، که برای شنیدن و بودن. اگر از او دور هستید، یک تماس ویدیویی ساده هم می‌تواند دلگرم‌کننده باشد. و اگر پدرتان در میان‌تان نیست، به یادش

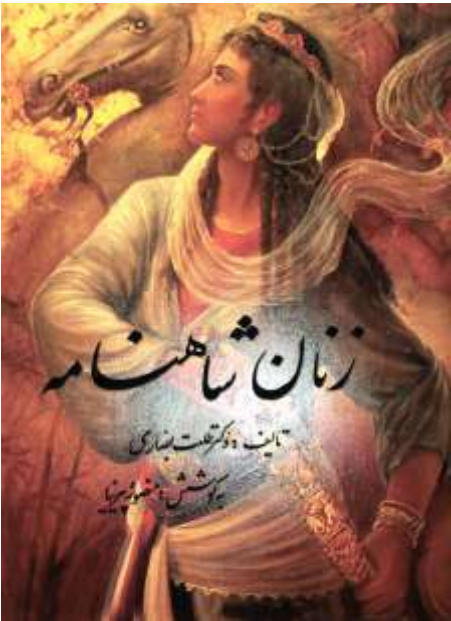
شمعی روشن کنید، خاطره‌ای تعریف کنید، یا داعایی برای آرامشش بخوانید. پدر، همیشه در قلب ماست؛ چه در نزدیکی‌اش زندگی کنیم، چه هزاران کیلومتر دورتر. او همان درختی‌ست که سایه‌اش همیشه با ماست، حتی اگر دیگر خودش حضور نداشته باشد.

سخن آخر

روز پدر، فقط یک تاریخ در تقویم نیست. فرصتی‌ست برای مکث، برای دیدن، برای در آغوش گرفتن ریشه‌ها. در هیاهوی مهاجرت، کار، مدرسه و زندگی روزمره، گاهی باید ایستاد و گفت: «بابا، ممنون که هستی...»



این کتاب‌ها را از طریق راه‌های ارتباطی زیر می‌توانید 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 می‌شود

شاهنامه پهلوی، کارنامه شاهان پهلوی، به روایت تاریخ و تصویر

کتابی مستند، تاریخی و یادگاری ماندنی

پژوهشی بی‌سابقه در 374 صفحه، جلد سخت، کاغذ اعلاۀ گلاسه با بیش از هزار و دویست تصویر رنگی، سیاه و سفید و اسناد تاریخی کم‌یاب و تکرار نشدنی از آلبوم‌های خانوادگی پهلوی و آرشیو عکس و اسناد انتشارات مهر ایران، حماسه‌ای پایدار. گاهنامه‌ای غنی و پر ارزش از کارها و عملکرد زمامداران چون کارنامه شاهان پهلوی، برداشتی نوین از یک قرن تاریخ معاصر ایران و سال‌های سلطنت و زندگی رضاشاه، محمد رضاشاه، و رضا پهلوی ولیعهد ایران عروسی‌های شاهانه، تولد شاهزادگان، جشن‌های تاجگذاری و دو هزار و پانصد ساله شاهنشاهی ایران، شادی‌ها، غم‌ها، عشق‌ها و ناکامی‌های شاهان و شاهزادگان پهلوی. حکایاتی مصور از زندگی فرزندان، نوه‌ها، نتیجه‌ها و نیره‌های رضاشاه، در کتاب تاریخی «شاهنامه پهلوی

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

جهت تهیه کتاب تاریخی «شاهنامه پهلوی» لطفاً با انتشارات مهر ایران و کتاب فروشی‌های معتبر ایرانی در سراسر جهان با 301) 738 – 6778 Fax: (301) 279 – 2174 Tel: وب‌سایت pirnia.com ویا ایمیل pirnia@pirnia.com تلفن تماس بگیریید. برای یک جلد کتاب شاهنامه پهلوی صد دلار آمریکایی و هزینه پست در داخل ایالات متحده آمریکا 10 دلار و در سراسر دنیا پست و پنج دلار آمریکایی محاسبه شده است. کتاب خانم وزیر فرخ رو پارسای هدیه داده می‌شود



مشاور رسمی املاک در مونتreal بزرگ

تجاری و مسکونی

کازم پرتوتهرانی

514.971.7407

ktehrani63@gmail.com

خرید، فروش املاک مسکونی و تجاری را
به ما بسپارید

همراه تیم متخصص و حرفه ای

مشاوره رایگان برای

خرید املاک درآمدزا، کشاورزی و صنعتی

ارزیابی رایگان از ملک شما

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

38, place du commerce #280

Île Des Soeurs, verdun QC H3E 1T8



این دمنوشهارا بخورید و شب‌هاراحت بخوابید

مشکل بی خوابی دارید؟ اگر به توصیه متخصصان طب سنتی عمل کنید، شاید هرگز به قرص های خواب آور نیاز نداشته باشید. در ادامه با داروهای خواب آور گیاهی آشنا خواهید شد و باید بدانید که داروهای گیاهی راه حلی مناسب برای درمان بی خوابی و آرامش است خوشبختانه، راه های زیادی برای غلبه بر بیخوابی و عدم توانایی برای به خواب رفتن وجود دارد که یکی از بهترین آن ها استفاده از مکمل های گیاهی یا حتی مصرف خود آن گیاه می باشد. این گیاهان معطر می توانند بعد از یک روز سخت کاری، به آرامش و استراحت شما کمک کنند.

نکاتی درباره ی متوقف کردن اضطراب و نگرانی ناشی از بیخوابی، به طور طبیعی در خانه در ادامه خواهید خواند که نســـــــخه های تایید شده متخصصان طب سنتی البته برای افرادی است که مشکلات خاصی ندارند و هیچ محدودیتی در مصرف داروهای گیاهی ندارند

۱. سنبل الطیب: یک قاشق چایخوری ریشه سنبل الطیب خشک شده را در یک فنجان آب داغ بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه صبر کنید تا کمی خنک شود و سپس بنوشید.

این درمان را هر شب دو ساعت قبل از خواب تکرار کنید. در صورت ممکن می توانید این درمان را یکبار دیگر در طول روز نیز امتحان کنید.

۲. رعایت رژیم غذایی: لیست غذاهای زیر با منوی غذایی روزانه خود برای کیفیت بهبود خواب تان اضافه کنید.

مواد غذایی سرشار از تریتوفان، کربوهیدرات های پیچیده، غذاهای غنی از منیزیم، شیر گرم، ویتامین های B

همچنین اگر مواد غذایی و نوشـــــــیدنی های زیر را محدود کنید، نیز برای جلوگیری از بی خوابی موثر هستند.

کافئین، قند و شکر، چربی های فرآوری شده

۳. عنب: به اندازه یک مشت از عنب را درون دو تا سه فنجان آب بجوشانید و بعد از چند دقیقه بنوشید. شما می توانید این ترکیب را سرد و یا داغ، به طور دلخواه مصرف کنید. میزان اضافی آن را می توانید درون یخچال نگهداری کنید و هر روز یک یا دو فنجان از این نوشیدنی را میل کنید.

۴. دانه های زیره سبز: شما می توانید یک قاشق چای خوری پودر زیره سبز را



با موز رسیده و له شده ترکیب کنید و هر شب قبل از خواب از آن استفاده کنید. همچنین می توانید یک قاشق چایخوری دانه زیره را به مدت ۵ ثانیه در شعله کم بجوشانید و بعد یک فنجان آب به آن بیافزایید. این چای را هر شب پنج دقیقه قبل از خواب استفاده کنید.

۵. بادرنجبویه: این گیاه نیز همانند ســــــنبل الطیب دارای اثرات آرام بخش است. این ماهیت آن، باعث می شود تا بر میزان و کیفیت خواب نیز تاثیر داشته باشد.

۶. زعفران: اگر شما با مشکلات بی خوابی روبه رو هستید، میتوانید از مکمل زعفران یا چای زعفرانی استفاده کنید، که به استراحت بدنتان کمک خواهد کرد و باعث می شود که دچار بی خوابی نشـــــــوید. یکی از بهترین روش های استفاده از این گیاه، این است که به مدت ۲ دقیقه درون شیر گرم بجوشانید و و کمی از عسل درون آن بیفزایید و قبل از خواب بنوشید.

۷. سیر: یک عدد زیر را خرد کنید و به یک فنجان شیر بیافزایید و سپس یک چهارم فنجان آب به این ترکیب اضافه کنید و آن را بجوشانید و سپس بنوشید. این درمان هر شب، چند دقیقه قبل از خواب تکرار کنید.

۸. جوز هندی: راه های زیادی برای استفاده از جوز هندی وجود دارد، که شما بتوانید برای خلاص شدن از شر بی خوابی از آن استفاده کنید، که عبارتند از:

۱. جوز هندی و عسل: یک مقدار پودر جوز هندی را با یک قاشق چای خوری عسل ترکیب کنید و ۱۵ دقیقه قبل از خواب بنوشید.

۲. چای جوز هندی: جوز هندی را پودر کنید و درون یک ظرف آب بریزید و بجوشانید، سپس آن را بعد از شام بنوشید و از داشتن خواب خوب و ریلکس شدن بدنتان لذت ببرید.

۳. جوز هندی و شیر: مقداری جز هندی را در یک لیوان شیر گرم بریزید و قبل از خواب آن را بنوشید و همچنین می توانید جوز هندی را درون غذاهایی مثل، ماست یا سوپ خود بریزید و یا حتی آن را درون یک لیوان آب قبل از خواب مصرف کنید.

نکته: جوز هندی ممکن است و برخی از داروهای خاصی که شما مصرف می کنید، واکنش نشان دهد بنابراین قبل از استفاده از آن بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

۹. آب زغال اخته: زغال اخته، به شدت باعث کاهش سرگیجه، بیخوابی و اضطراب ناشی از آن می شود. این گیاه اثر آرام بخشی دارد و اعصاب های تحت فشار را آرام می کند. ۲ قاشق چایخوری از آب زغال اخته را با یک قاشق چای خوری عسل ترکیب کنید و هر شب قبل از خواب از آن استفاده نمایید.

۱۰. چای بابونه: یکی از معروف ترین داروهای طبیعی برای القاء خواب و بهبود کیفیت آن، چای بابونه است که کمک قابل توجهی به آرام کردن اعصاب نیز می کند. ترکیبات موجود در آن، اثرات آرام بخش دارد و شما می توانید این چای را با یک طعم دهنده شیرین که باب میلتان است، ترکیب کنید و هر شب قبل از خواب بنوشید.

۱۱. عسل و سرکه سیب: شما می توانید با استفاده از یک فنجان عسل و دو قاشق چایخوری سرکه سیب، یک تونیک مفید تهیه کنید و این تونیک را هر شب قبل از خواب بنوشید و از آن لذت ببرید.

۱۲. شقایق کالیفرنیا: شقایق کالیفرنیا، جزو نســـــــخه های خاص طب سنتی برای درمان بی خوابی شبانه است، این گیاه یک متعادل کننده ملایم برای هیجانات و یک درمان آرام بخش برای مواقعی است که استرس دارید و دچار اضطراب شده اید. این گیاه کمک می کند تا به راحتی به خواب بروید و برای استفاده از این خاصیت آن می توانید داخل چای یا همراه با لوسیون ها و انواع روغن به صورت موضعی استفاده کرد.

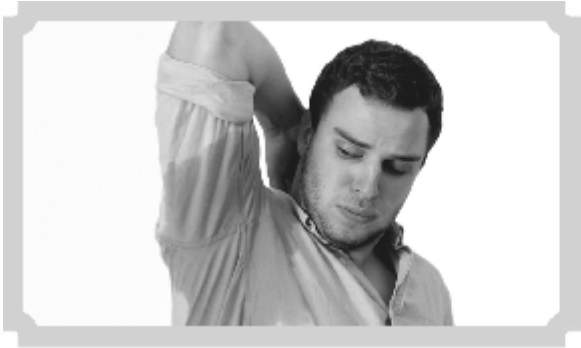
۱۳. گل ساعتی: گل ساعتی علاوه بر تسکین اعصاب و روان، بدنتان را آرام می کند و عصره ی آن اعصاب افرادی را که از سندرم پای بیقرار رنج می برند،. ۱۴. راژک: راژک، گیاهی است که به خواب شبتان کمک کند و برای مبارزه با اضطراب و بی قراری بسیار مفید است. چنانچه مدام از خواب می پرید، راژک گیاهی است که به شما این امکان را می دهد تا بتوانید آن قدر در خواب بمانید تا زمانی که به خوبی استراحت نمایید. توجه داشته باشید که اگر داروهای خواب آور مصرف می کنید از راژک استفاده نکنید چون اثر دارورا تشدید می کند.

بدن خود را خنک نگه دارید: بدن معمولاً زمانی که خیلی گرم است عرق می‌کند و باید بدن تان را خنک کنید. اگر می‌خواهید تعریق را متوقف کنید، خنک کردن بدن تان بهترین گزینه به حساب می‌آید.

با درمان‌های پزشکی آشنا شوید: اگر به طور مداوم بیش از حد عرق می‌کنید، باید با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی صحبت کنید. ممکن است دلایل مختلفی برای عرق کردن وجود داشته باشد.

ممکن است یک مشکل پزشکی دلیل آن باشد یا فعالیت بیش از حد غدد عرق. گزینه‌هایی برای درمان پزشکی وجود دارد. برخی از این گزینه‌ها عبارتند از: کرم‌های موضعی: پزشک ممکن است یک کرم موضعی حاوی گلیکوپیرولات تجویز کند؛ که می‌تواند برای تعریق بیش از حد روی صورت استفاده شود.

ضد تعریق‌های تجویزی: ضد تعریق‌های تجویزی مانند Drysol حاوی کلرید آلومینیوم بیشتری نسبت به گزینه‌های بدون نسخه هستند. این ماده به مسدود



کردن مجاری عرق در بسیاری از ضد تعریق‌های OTC کمک می‌کند.

داروهای مسدود کننده اعصاب: برخی داروها مانند اکسی بوتینین وجود دارند که می‌توانند پیام‌رسان‌های شیمیایی و اعصاب خاصی را در بدن شما مسدود کنند.

جراحی: یکی از گزینه‌های توقف تعریق بیش از حد جراحی است. جراحی برای برداشتن غدد عرق و جراحی عصب برای کاهش سیگنال‌های تعریق اثربخشی فوق العاده‌ای دارد.

عرق کردن طبیعی است. با این حال، اگر متوجه شدید که بدون دلیلی که به راحتی قابل شناسایی است، عرق می‌کنید، باید به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید. وقتی شخصی بدون دلیل به شدت عرق می‌کند یا تعریق به علائم سیستمیک مانند اسهال یا درد قفسه سینه همراه است، می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری زمینه‌ای باشد.

زمانی که تعریق بیش از حد شما را آزار می‌دهد یا زندگی شما را مختل می‌کند، توصیه می‌کنیم برای درمان درمان با پزشک خود صحبت کنید.

زمینه‌ای مانند دیابت، یائسگی، عفونت‌ها، مشکلات سیستم عصبی و مشکلات تیروئید است.

چگونه کمتر عرق کنیم؟

اگر می‌خواهید کمتر عرق کنید، به این چند نکته، ترفند و تغییر سبک زندگی که می‌تواند کمک تان کند، دقت کنید.

روش درمان هیپریدروزیس یا توقف تعریق؛

از ضد تعریق استفاده کنید. ضد تعریق یک ماده موضعی است که غدد عرق شما را مسدود می‌کند. ضد تعریق‌ها دارای فلزاتی مانند روی و آلومینیوم هستند که منافذ را از آزاد شدن عرق مسدود می‌کنند. این با دئودورانت که فقط بو یا بوی عرق را می‌پوشاند، متفاوت است. در حالی که ضد تعریق‌ها بیشتر در زیر بغل استفاده می‌شوند، اما می‌توان از آن‌ها برای دست‌ها، پاها و صورت افراد مبتلا به هایپریدروزیس نیز استفاده کرد. وضعیتی که سبب تعریق بیش از حد می‌شود. **کاهش مصرف غذاهای تند، چرب و شور:** آن چه می‌خورید و می‌نوشید می‌تواند بر میزان تعریق تاثیر بگذارد. غذاهایی مانند چیلی یا فلفل تند می‌توانند تعریق را افزایش دهند. همان طور که بدن غذاها و نوشیدنی‌های تند را پردازش می‌کند، به همان اندازه ضربان قلب می‌تواند افزایش یابد، که دمای داخلی بدن را افزایش می‌دهد و سبب تعریق می‌شود.

بدن برای پردازش غذاهای چرب و فرآوری شده، مانند سوسیس‌های بسته بندی شده، باید بیش‌تر فعالیت کند که سبب افزایش دمای بدن می‌شود. در خوردن غذاهای بسیار شور، مانند چیپس سیب زمینی، بدن سعی می‌کند تا نمک اضافی را با تعریق پردازش کند.

ضمناً تغییر رژیم غذایی برای به حداقل رساندن این غذاها می‌تواند به تنظیم بهتر دمای بدن و تعریق کمتر منجر شود. در عوض، باید میوه‌ها و سبزیجاتی مصرف کنید که حاوی مقدار زیادی آب هســـــــتند و می‌توانند به خنک نگه داشتن شما کمک کنند.

هیدراته بمانید: نوشیدن آب می‌تواند به خنک شدن بدن و کاهش تعریق کمک کند. یک‌راه ساده برای اطمینان از نوشیدن آب کافی در روز وجود دارد و آن هم تقسیم کردن نصف وزن بدن بر حسب پوند یا کیلوگرم است.

در یک روز به این مقدار آب نیاز دارید. از نوشیدنی‌های حاوی کافئین دار خودداری کنید. زیرا این مواد می‌توانند ضربان قلب و دمای بدن تان را به طور موقت افزایش دهند، و در نهایت سبب تعریق می‌شوند، که این فرآیند بدن را کم آب می‌کند.

لباس با پارچه خنک بپوشید: برای جلوگیری از عرق کردن، باید بدن تان خنک باشد. لباس‌های گشاد از پارچه‌های قابل تنفس مانند نایله، کتان یا پارچه‌های رطوبت‌گیرا انتخاب کنید. از مواد محکم و الیاف مصنوعی مانند نایلون، ابریشم که می‌توانند سبب گرم شدن و تعریق بیش‌تر شما شوند، خودداری کنید. باید گفت رنگ لباس شما احتمالاً تفاوت زیادی در خنک کردن بدن تان ایجاد نخواهد کرد.

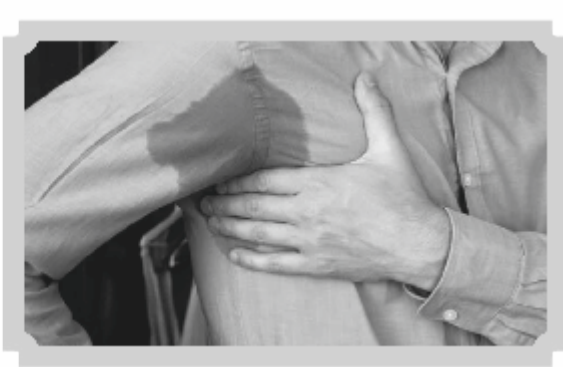
راه های خلاص شدن از تعریق بدن

عرق کردن به این معناست که بدن به خنک شدن نیاز دارد. هنگامی که شما عرق می‌کنید، بدن مایعی را از طریق غدد عرق ترشح می‌کند که پوست را می‌پوشانند. این مایع بیش‌تر آب است، اما حاوی نمک، شکر و سایر مواد شیمیایی نیز می‌باشد.

همان طور که عرق تبخیر می‌شود، پوست را خنک می‌کند و دمای بدن را کاهش می‌دهد. این فرآیند به عنوان فرآیند تعریق نیز شناخته می‌شود.

عرق کردن به این معناست که بدن به خنک شدن نیاز دارد. هنگامی که شما عرق می‌کنید، بدن مایعی را از طریق غدد عرق ترشح می‌کند که پوست را می‌پوشانند. این مایع بیش‌تر آب است، اما حاوی نمک، شکر و سایر مواد شیمیایی نیز می‌باشد.

اگر چه بدن سعی می‌کند این مواد شیمیایی را حفظ کند، اما برخی از آن‌ها با تعریق از بین می‌روند. همان طور که عرق تبخیر می‌شود، پوست را خنک می‌کند و دمای بدن را کاهش می‌دهد. این فرآیند به عنوان فرآیند تعریق نیز شناخته می‌شود.



هایپریدروزیس چیست؟

هایپریدروزیس تعریقی است که در اثر ورزش یا گرما ایجاد نمی‌شود و غیر طبیعی تلقی می‌شود. دلیل آن اغلب فعالیت بیش از حد اعصابی است که سیگنال‌ها را به غدد عرق می‌فرستند.

هایپریدروزیس ثانویه با تعریق بیش از حد به دلیل یک مشـــــــکل پزشکی

مسئلما همه‌ی ما در زندگی با “اضطراب” مواجه شدیم و بارها دست و پنجه نرم کردیم. مثلا در روزهایی که قرار بوده اتفاقات مهمی برامون رخ بده، روز اول مدرسه، روزهای امتحان و کنکور، قرار کاری، از دواج و ... خوب این موضوع طبیعی و اضطراب هم یکی از احساسات انسان در پاسخ به شرایط استرس‌زا هست. یعنی همین‌طور که ما در طول زندگی؛ شاد، غمگین، عصبانی و ... می‌شیم اضطراب رو هم تجربه می‌کنیم.

اما وقتی این احساس اضطراب از به حدی بیشتر می‌شه یا بیشتر

اضطراب

چه تاثیری بر زندگی ما دارد؟

https://impo.app/anxiety

اوقات ما رو درگیر خودش می‌کنه و آرامش روانی و سبیر طبیعی زندگی‌مون رو بهم می‌زنه و باعث می‌شه خیلی از رفتارها و عملکردها و تصمیم‌گیری‌هامون با مشکل مواجه بشه.

در این صورت نباید از کنارش به سادگی گذشت و بایستی فکری به حالش کرد چون ممکنه دیگه ما فقط به اضطراب ساده نداشته باشیم و این موضوع تبدیل به یه مشکل اساسی و اختلال شده باشه. تو این مقاله قراره راجع به نشانه‌های کلی اضطراب، انواع اختلال اضطراب، روش‌های درمانی و تکنیک‌های خودیاری صحبت کنیم. اگر شما هم با اضطراب مواجه شدین با ما همراه

باشین.

اضطراب چیست؟

اضطراب یه احساس ناراحتیه مثل نگرانی یا ترس که میتونه خفیف یا شدید باشه. هر فردی در مقطعی از زندگیش احساس اضطراب داره مثلا ممکنه در مورد شرکت در یه مسابقه، انجام یه آزمایش پزشکی یا مصاحبه شغلی احساس نگرانی و اضطراب کنه.

در چنین مواقعی احساس اضطراب میتونه کاملا طبیعی باشه. اما بعضی از افراد به سختی میتونن نگرانیهاشون رو کنترل کنن. احساس اضطرابشون ثابت تره و اغلب میتونه روی زندگی روزمره‌شون تأثیر منفی بذاره.

نشانه‌های اضطراب چیست؟

واکنش همه ما به موقعیت‌های استرس‌زا متفاوته. خیلی از ما تا وقتی که عامل استرس‌زا از بین نره علائمی از اضطراب مثل استرس، خشم، نگرانی یا ترس رو تجربه می‌کنیم. این یه واکنش بیولوژیکی طبیعی. علائم و نشانه‌های رایج اضطراب در افراد

نسبت به افکار منفیه و مدام این افکار رو در ذهنش مرور می‌کنه و ذهنش دنبال فاجعه‌سازی و پیش‌بینی‌های منفیه.

اضطراب فوبیای اجتماعی

افرادی که فوبیا یا اضطراب اجتماعی رو تجربه می‌کنن، دچار یه ترس نامعقول از موقعیت‌های اجتماعی هستن. طبیعتا مقداری اضطراب داشتن یا کمی کمرویی در مکان‌های عمومی یا هول شدن موقع سخنرانی طبیعی ولی وقتی اون ترس زندگی آدم رو مختل کنه به فوبیا تبدیل می‌شه. افراد با اضطراب اجتماعی، مدام از موقعیت‌هایی که اون‌ها رو در

بشدت از بیرون رفتن واهمه داره و از فضاهای خیلی بسته یا باز می‌ترسه و همین‌طور اصلا به مکان‌های ناآشنا که حس کنه خارج شدن ازش دشواره نمیره. خوب در حالت عادی گاهی ممکنه در برخی لحظات بیرون‌خانه احساس آسیب‌پذیری کنیم و ترجیح بدیم که در خانه بمونیم، اما وقتی این قضیه در طولانی مدت ادامه پیدا کنه و باعث اجتناب ما از خیلی شرایط و فرصت‌ها و مکان‌ها بشه ممکنه که دچار آگورافوبیا شده باشیم.

فوبیاهای خاص

فوبیای خاص یا اضطراب شدید



هنگامی که در معرض یه شی یا موقعیت خاص قرار می‌گیرین. فوبیا در برخی افراد باعث ایجاد حملات پانیک میشه. این دسته اضطراب به ترس شدید و غیر منطقی از یه سری مورد خاص گفته می‌شه مثل ترس از مار، هواپیما، ارتفاع، رعد و برق، خون ...

اختلال استرس پس از سانحه

این دسته اضطراب معمولا بعد از یه حادثه‌ی تکان‌دهنده رخ میده مثل زلزله، از دست دادن عزیزان، جنگ، تجاوز و ...

افرادی که دچار این نوع اضطراب می‌شن، ممکنه مدام اون رویداد تکان دهنده رو در ذهن خودشون مرور کنن به صورتی که انگار اون حادثه دوباره اتفاق افتاده و یا اینکه همیشه در ذهنشون نگران باشن که نکنه دوباره براشون اتفاق بیفته.

اختلال وسواسی جبری

در این اختلال فکر فرد مدام پی‌یه سری مسائل می‌ره و همش در ذهنش تکرار می‌شه و دلواپس می‌شه و ممکنه برای‌رها شدن از این افکار مدام یه سری کارها رو تکرار کنه و احساس می‌کنه چاره‌ای نداره و حتما باید اون‌ها رو انجام بده. عمومی‌ترین این نوع وسواس‌ها معمولا وسواس نظافت، شمردن، مرتب چیدن اشیاء و ... هست.

اختلال اضطراب بیماری

در این دسته فرد علی‌رغم اینکه وضعیت جسمانی نسبتا خوبی داره مدام در مورد سلامتی خودش نگران‌ه و به پزشک مراجعه می‌کنه و چکاپ‌های متعددی می‌گیره و فکر می‌کنه احتمالا به یه بیماری جدی مبتلا هست در حالیکه یا علائم خاصی نداره یا علائم خیلی خفیفی داره. از انواع

دیگر اضطراب می‌شه به اضطراب جدایی در کودکان هم اشاره کرد. البته نکته‌ای که خیلی مهمه اینه که وجود یک یا چند مورد از این علائم باعث اثبات ابتلا به اختلال نمی‌شه و داشتن مجموعه‌ای از این علائم در طول زمان متوالی ملاکه. بنابراین اگر این علائم رو شدید و بیشتر از شش ماه تجربه کردین ممکنه شما دچار اختلال اضطرابی شده باشین و خوبه که از یه متخصص برای درمان اون کمک بگیرین. خوشبختانه اختلال‌های اضطرابی جزء دسته اختلال‌های درمان پذیر به حساب میاد هر چند ممکنه درمان زمان‌بر باشه و نیاز هست که در این مسیر صبور باشین.

راهکارهای درمانی اختلالات اضطرابی

از شیوه‌های درمانی موثر می‌شه به روان درمانی اشاره کرد که یکی از روش‌های بسیار تأثیرگذار در درمان اضطرابه و همچنین تحقیقات، تأثیر مثبت اون رو اثبات کرده و در این رویکرد به اصلاح باورها و افکار فرد پرداخته می‌شه.

یکی دیگه از راهکارهای درمانی اضطراب، دارو درمانیه که البته حتما باید با تجویز پزشک انجام بشه و می‌تونه خیلی موثر باشه. اما در کنار این دو فـردی که اضطراب رو تجربه می‌کنه می‌تونه در این مسیر به درمان خودش کمک کنه که یه سـری از این اقدامات در ادامه آورده شده که

شیمیایی در بدن یه سـری احساسات مثبت رو در شما بوجود میاره.

برنامه ریزی: هر چقدر فرد برنامه‌ریزی بهتری داشته باشه و از قبل آگاه باشه که قراره چه کاری رو انجام بده و بتونه در مدت مقرر اون رو تکمیل کنه اضطراب کمتری داره و می‌تونه از قبل برای موقعیت‌های مختلف آمادگی کسب کنه.

مدیتیشن و یوگا: این تمرینات به آرام سازی ذهن و خارج شدن بدن و ذهن از حالت تنش و گرفتگی کمک می‌کنه و باعث میشه فرد در زندگی، زمان حال رو تجربه کنه و اضطراب کمتری رو داشته باشه. انجام تمریناتی برای جایگزینی افکار منفی با مثبت: لیستی از افکار منفی در اثر اضطراب رو بنویسین و یه لیست دیگه هم تهیه کنین که در اون افکار مثبت و باورپذیر رو جایگزین افکار منفی در اون داشته باشین.

صحبت با دیگران: با افراد حامی، دوست، آشنا، اعضای خانواده و دوستان راجع به اضطرابتون صحبت کنین.

فیلم خنده دار ببینین: تحقیقات ثابت کرده خنده مزایای بسیار زیادی برای سلامت روان و حال خوش ما داره و به اندازه ورزش و حتی بیشتر از اون در کاهش اضطراب موثره.

نتیجه گیری

در این مقاله ما به بررسی انواع اختلالات اضطرابی، نشانه‌هاش و



شیوه‌های درمانی اختلال اضطراب پرداختیم. متأسفانه معمولا به بیماری‌های روحی و روانی به اندازه بیماری‌های جسمی اهمیت داده نمی‌شه هرچند خوشبختانه در این زمینه در سالیان اخیر پیشرفت قابل توجهی داشـتیم. حقیقت اینجاست که اضطراب می‌تونه خیلی زیاد کیفیت زندگی فرد رو در حوزه‌های مختلف زندگی شخصی، روابط خانوادگی، دوستانه، کاری و ... تحت تأثیر قرار بده. خیلی مهمه که با درمان به موقع بتونیم از تبعات منفی اون محفوظ بمونیم. پس اگر شما هم فکر میکنین دچار اضطراب هستین میتونین با کمک گرفتن از یه روانشناس و با بالا بردن آگاهیتون در این زمینه و ایجاد سبک زندگی سالم، یادگیری تکنیک‌های مفید و اجرایی

کردنشون به خودتون یه زندگی آروم‌تر و شادتر رو هدیه بدین چون لایقش هستین.

تا حالا شده ناخنت رو بجوی؟! به این فکر کردی که چرا با ناخن گیر کوتاهشون نکردی!

با جویدن و خوردن ناخن‌ها؛ چی رو می‌خوای توی ذهنت کنترل کنی؟ به نظرت چه چیزی باعث می‌شه یه آدم بزرگسال توی ترافیک شروع به جویدن ناخن‌هاش کنه؟

امروز این معضل ذهنی رو بیشتر بررسی می کنیم. همراه ما باشید.

ناخن جویدن در بزرگسالان

ناخن جویدن هم مثل پرخوری و پرحرفی یه تکانه‌ی رفتاری برای کاهش اضطراب، افکار مزاحم و وسواسیه که مدام توی ذهن فرد می‌چرخه و راه صحیحی برای کنترل

بره، ایستادن مقابل این عادت براش سخت‌تر و سخت‌تر میشه. ناخن جویدن شامل گاز گرفتن صفحه‌ی ناخن و گاهی بافت‌های نرم بسـتر ناخن و کوتیکول هم می‌شه. یه اختلال مشـابه به نام Onychotillomania وجود داره که نوعی برداشتن یا دست‌کاری مکرر ناخنه. معمولاً کنترل و واکنش صحیح والدین نسبت به مشاهده این عادت در کودکان ممکنه از کشیده شدن اون به بزرگسالی جلوگیری کنه!

جویدن ناخن در مورد شخصیت شما چی می‌گه؟

جویدن ناخن به عنوان بازتابی از

ناخن جویدن

در بزرگسالان

علل و درمان

<https://impo.app/anxiety>

یا برطرف کردن اون ها پیدا نمی کنه. جویدن ناخن یا آنیکوفازی اونقدر رایجه که خیلی راحت نادیده گرفته می‌شه؛ اما تعداد زیاد افرادی که ناخن هاشون رو میچوب به این معنا نیست که این رفتار سالم و طبیعی هست.

جویدن ناخن عوارض جانبی زیادی داره که می‌تونه به سلامتی آسیب برسونه. افراد در هر سنی می‌تونن عادت جویدن ناخن رو داشسته باشن، اما این عادت بیشتـر در بچه‌ها رایجه.

جویدن ناخن معمولاً در کودکان ۱۰ تا ۱۸ ساله، به ویژه در دوران بلوغ مشاهده می‌شه. در حقیقت، حدود ۵۰ درصد از بچه‌های این گروه سنی ناخن‌هاشون رو می‌چوند. برخی از اون ها در سنین جوانی، ۱۸ تا ۲۲ سالگی به این کار ادامه می‌دن.

اکثر این افراد جویدن ناخن رو نهایتاً تا ۳۰ سالگی متوقف می‌کنن. بااین‌حال، این عادت می‌تونه از گذشته تا میان‌سالی فرد هم ادامه پیدا کنه؛ اما قاعدتاً این رفتار به خلوت فرد کشیده می‌شه تا وجهه‌ی اجتماعیش حفظ بشه و توسط دیگران به تمسخر گرفته نشه.

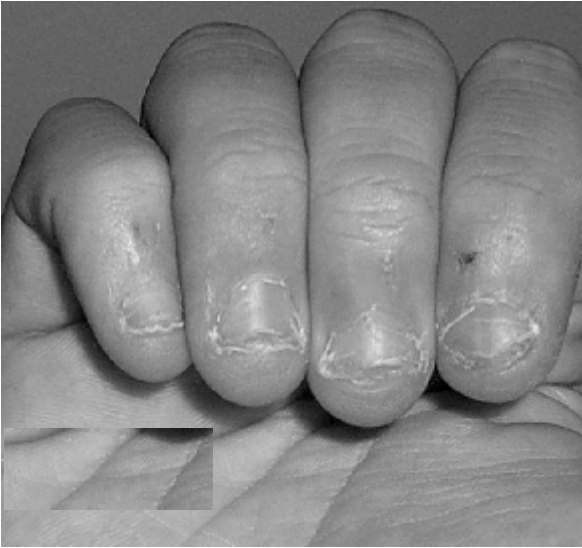
اُنیکوفازی چیست؟

نام بالینی جویدن ناخن Onychophagia است که یک رفتار تکراری متمرکز بر بدنه. ناخن جویدن یه عادت عصبی در کودکان، نوجوانان و بزرگسالانه.

به گفته‌ی متخصصان سلامت روان، جویدن ناخن مربوط به اختلال وسواس جبریه OCD و برای مقابله با استرس و اضطراب به کار گرفته می‌شه؛ به همین دلیل این عادت غیرقابل کنترل به نظر می‌رسه.

متوقف کردن جویدن ناخن برای فرد مخرب، دردناک و در عین حال بسیار دشواره. هر چقدر سن فرد بالا

می‌تونه مشکلات و عوارض جسمی رو هم برای شما ایجاد کنه، از جمله: عفونت‌های معده ناشی از بلعیدن ناخن‌های گاز گرفته؛ عفونت‌های قارچی صفحه‌ی ناخن(اونیکومایکوزیس) و پوست اطراف(پارونیشیا)؛ تحلیل ریشه‌ی دندان؛ تخریب آلونئولی؛ عفونت‌های انگلی روده؛ درد و اختلال عملکرد مفصل گیجگاهی فکی؛ جویدن ناخن و دیس مورفی؛ بدشکلی دندان مال اکلوژن (موقعیت ناقص) دندان‌های جلویی؛



شلوغی، ساییدگی و چرخش دندان‌ها(قابل مشاهده در اشعه‌ی ایکس)؛ ساییدگی لبه‌ی برشی دندان‌های پیش فک پایین(دندان‌های جلویی پایین)؛

بیرون‌زدگی دندان‌های پیشین فک بالا(دندان‌های جلویی فوقانی)؛ ورود ویروس‌هایی مانند HPV که باعث ایجاد زگیل پوستی می‌شه؛ امکان آسیب رسیدن به سیستم گوارشی مخصوصاً معده و روده؛ این مشکلات می‌تونن ظاهر فرد رو تحت تأثیر قرار بدن، اما اگه عادت جویدن ناخن زودتر از بین بره، می‌شه از این مشکل جلوگیری کرد.



امکان درمان جویدن ناخن

انیکوفازی یه مشکل شایع در جمعیت عمومی با چندین علت مختلف؛ همراهه، از جمله: اختلال وسواس جبری (OCD)؛ اختلال نقص توجه – بیش‌فعالی (ADHD)؛ اختلال نافـرمانی مقابله‌ای(ODD)؛ اختلال اضطراب جدایی؛ سندرم تورت و تیک؛ ممکنه معاینات دقیق فرد مبتلا به انیکوفازی، با تشخیص سایر اختلال‌های روانی همراه باشه.

عوارض جویدن ناخن چیست؟ لازم به ذکره که جویدن ناخن

کاهش سخت‌گیری‌های والدین این عادت مخرب رو ترک کنه. می‌تونید برای درمان کودکان از بازی درمان گران متخصص در حوزه‌ی اضطراب و وسواس کمک بگیرید.

راه‌های درمان جویدن ناخن

چه چیزی باعث می‌شه ناخن‌هاتون رو بجوی؟ ممکنه جویدن ناخن مکانیسم مقابله‌ی شما در هنگام استرس، بی‌حوصلگی یا اضطراب باشه یا ممکنه متوجه بشید که ناخن‌هاتون رو در زمان‌ها یا فعالیت‌های خاص می‌جوید؛ مثلاً هنگام تماشای تلویزیون. محرک شما حتی ممکنه عوامل

برطرف می‌شـد، کاهش می‌ده. نتیجه‌بخشی این تکنیک نیازمند زمانه! **ناخن‌هات رو کوتاه نگه دار** این یه راه ساده‌ی دیگه برای جلوگیری از وسوسه‌ی جویدن ناخن هاست. ناخن کوتاه به معنی ناخن کمتر برای جویدنه.

مانیکور کن

بله، مانیکور کردن به‌طور منظم واقعاً ممکنه باعث بشه که ناخن جویدن رو متوقف کنی. اول از همه، دوست نداری که ناخن‌های زیبایت به‌هم بریزه. از طرفی فکر پول و تلاشی که انجام دادی تا ناخن‌هات زیبا به نظر برسند، می‌تونه به عنوان یه بازدارنده عمل کنه.

یه دستبند یادآور دستت کن

برای اغلب ما، جویدن ناخن یه پاسخ ناخودآگاهه، یعنی تقریباً به صورت اتوماتیک اتفاق می‌افته و حتی متوجه نمی‌شی که در حال انجام این کار هستی.

یه نشانه‌ی بصری که بهت یادآوری کنه ناخن‌هات رو نجوی، می‌تونه مفید باشه. می‌تونی موارد دیگه‌ای رو به عنوان یادآور‌ها به کار ببری، اما استفاده از چیزی که همیشه هست (مثل یه دستبند) و نیازی به استفاده‌ی مجدد یا نوسازی نداره، کار رو آسون‌تر می‌کنه. به‌این‌ترتیب، دیگه نیاز نیست به حافظه‌ات تکیه کنی که یادآور ت

بشه.

از موانع فیزیکی مثل دستکش یا نوار استفاده کن

موانعی که ارتباط بین ناخن و

انگشتات برو. البته هدف اصلی متوقف کردن کامل جویدن ناخنه، اما موفقیت‌های جزئی در طول راه می‌تونه تورو تحریک کنه.

یادت باشه، هیچ چیز مثل موفقیت، موفقیت آمیز نیست! وقتی میای انگشت کوچک‌تر رو بخوری، نگاهت می‌افته به انگشت شست که سالم شده و داره بهبود پیدا می‌کنه و این یک عامل انگیزشی فوق‌العاده است.

درمان‌های ذهنی رو امتحان کن

درمان ناخن جویدن مانـدند درمان‌های ذهن آگاهی، متمرکز شدن روی افکار و احساسات لحظه‌ی حاضره. این کار می‌تونه در افزایش خودآگاهی بهت کمک کنه و باعث بشه تا شرایط یا احساساتی رو که موجب جویدن ناخننت می‌شه، درک کنی. **پیشرفت رو زیر نظر بگیر** زیر نظر گرفتن پیشرفت درمان توسط خانواده‌ات یا حتی خودت می‌تونه به جنبه‌ی مهم در هر تلاش برای عوض کردن یه رفتار باشه. مطالعات نشـون داده که گرفتن عکس از ناخن‌هات در فواصل مکرر برای ثبت پیشرفت وقتی که در حال ترک ناخن خوردن هستی، می‌تونه به شدت مفید باشه. اما اگه یه بار لغزیدی و یه عکس از ناخن گازخورده گرفتی، ناامید نشو.

هر مشکل زمینه‌ای سلامت روان یا اختلال روانی باید مدیریت بشه منظور اینه که وقتی یه رفتار نابه‌هنجار مثل ناخن جویدن،



پرخوری و... دیده می‌شه، لازمه که ریشه‌های روانی‌ای که باعث ایجاد این مکانیزم‌های دفاعی شده، بررسی بشه. در ناخن جویدن مشکلات خانوادگی، عدم عزت نفس و خوددوستی، بدشکلی بدنی، کامل‌گرایی و عدم رضایت از عملکرد خود یا ترس از ارزیابی دیگران و کلا اضطراب، استرس و وسواس؛ همه و همه می‌تونه عامل روانی این رفتار باشه.

سخن نهایی

شاید جویدن ناخن در نگاه اول یک عادت بچه‌گانه به نظر بیاد اما ممکنه ابعاد زندگی یک بزرگسال رو به شدت تحت تأثیر قرار بده. معمولاً افراد بالغ این مشکل رو پنهان می‌کنن و در خفا به این عادت خودشون می‌پردازن. همین عامل درمان این عادت مخرب رو با مشکل مواجه می‌کنه! بهتره برای درمان هرچه سریعتر اقدام کنید؛ چون این مشکل با گذشت زمان حادتر میشه و متوقف کردن اون هم سخت‌تر خواهد بود.

به دلیل رشد اقتصادی قوی آمریکا، نرخ دلار در آسـتانه انتخابات ریاست جمهوری ۲۰۲۴ در حال افزایش بود و پس از پیروزی ترامپ در نوامبر، این انتظار وجود داشت که این روند ادامه داشته باشد. صحبت از سیاست تجاری او نیز در این نتیجه گیری تأثیر داشت، زیرا بسیاری از سرمایه گذاران فکر می کردند تعرفه هایی که او وعده آنها را داده بود باعث افزایش نرخ تورم شده و فدرال رزرو - بانک مرکزی ایالات متحده - را ناگزیر به افزایش نرخ بهره خواهد کرد. افزایش نرخ بهره یا دست کم کاهش ندادن آن به تقویت نرخ برابری دلار کمک می کرد. به عبارت دیگر، چشم انداز نرخ بالاتر در ایالات متحده باعث می شد خرید دلار جذاب تر شود زیرا سرمایه گذاران با تبدیل و سپرده گذاری پول نقد خود به دلار می توانستند بهره بالاتری نسبت به سایر ارزها دریافت کنند.

اما در ماه های اخیر با آشکار شدن جزئیات سیاست تعرفه ای این انتظارات تغییر کرده است. این سیاست با تعویق اجرا و در مورد چین، تمدید وضعیت همراه بوده و در نتیجه، باعث ابهام در مورد تأثیر آن شده است. اکنون عمدتاً انتظار می رود که رشد اقتصادی ایالات متحده ضعیف شود. این انتظار تأثیری منفی بر دلار داشته و نتیجه آن، افت شدید نرخ برابری

چرا کاهش ارزش دلار در جهان مهم است؟

آن بوده است. به نظر می رسد حملات لفظی ترامپ به جروم پاول، رئیس فدرال رزرو به دلیل تصمیم او به عدم کاهش نرخ بهره نیز فشار بیشتری بر دلار آمریکا وارد کرده است. ارزش تمام ارزها تحت تأثیر عوامل بسیاری مانند انتظارات تورمی و سیاست های بانک مرکزی بالا و پایین می رود. اما شاخص دلار که قدرت آن را در برابر مجموعه ای از ارزها اندازه گیری می کند، به پایین ترین سطح خود در سه سال اخیر سقوط کرده است.

در زمان های حساس و دشواری های اقتصادی، دلار معمولاً به عنوان محلی برای سرمایه گذاری مطمئن تلقی می شود. بنابراین افت شدید نرخ دلار - و همچنین فروش اخیر اوراق قرضه دولتی ایالات متحده که عموماً یک سرمایه گذاری امن آمریکایی محسوب می شود - غیرعادی است. جین فولی، رئیس بخش استراتژی معاملات ارزی در موسسه رابوبانک می گوید کاهش ارزش دلار پس از اعلام تعرفه های ترامپ که آن را «روز آزادی» خواند «بسیار

تکان دهنده» بود.

او با اشاره به فروش گسترده سهام آمریکایی، اوراق قرضه آمریکایی و دلار توسط سرمایه گذاران می گوید: «برای چندین سال داستان رشد اقتصادی ایالات متحده خریدار داشت و در نتیجه، بازار سهام ایالات متحده از سایر بازارهای سهام بهتر عمل می کرد، و ناگهان اقتصاددان ها فکر می کردند که این تعرفه ها آمریکا را وارد دوره رکود می کند.» این موضوع باعث گمانه زنی در مورد این شد که آیا این کاهش ممکن است نشانه خروج سرمایه از ایالات متحده از جمله خروج سرمایه گذاری از دلار شده باشد.

دلار ضعیف تر به چه معناست؟ اولین نشانه ای که آمریکایی های عادی را متوجه ضعیف تر شدن دلار می کند زمانی است که به خارج از کشور سفر می کنند و می بینند که پول آنها به اندازه قبل قدرت خرید ندارد. در حالیکه گردشگران خارجی در ایالات متحده متوجه قدرت خرید بیشتر پول خود می شوند. اما حرکت نرخ دلار در سطح

کشورهایی که دارای ارزهای غیردلار هستند ارزانتر می کند. اگر دلار همچنان سقوط کند چه می شود؟

در ایالات متحده دلار قوی به عنوان نماد قدرت سیاسی این کشور دیده می شود. اینکه ممکن است دلار جایگاه خود را به عنوان ارز ذخیره جهان از دست بدهد، غیر قابل تصور بوده است. خانم فولی می گوید که اگرچه ارزهای دیگر ممکن است اهمیت بیشتری پیدا کنند، دلار به این زودی جایگاه اول خود را از دست نخواهد داد، اگرچه یکی از

بین المللی نیز بیش از نوسان نرخ برابری سایر ارزها تأثیر دارد. دلیلش این است که دلار ارز درجه اول در ذخایر ارزی کشورهای جهان است، به این معنی که بانک های مرکزی در سراسر جهان مقادیر زیادی دلار را به عنوان بخشی از ذخایر ارزی خود نگهداری می کنند. بانک های مرکزی از دلار آمریکا در معاملات بین المللی، برای پرداخت بدهی بین المللی یا حمایت از نرخ ارز داخلی استفاده می کنند. جین فولی می گوید دلار همچنین ارز اصلی مورد استفاده در تجارت بین الملل است و حدود نیمی از فاکتورهای تجارت جهانی به دلار آمریکا انجام می شود. کاهش ارزش دلار به معنای ارزان تر شدن صادرات کالاهای آمریکایی است. اما کالاهای وارداتی به آمریکا ممکن است به دلیل دلار ضعیف تر و همچنین تأثیر مستقیم تعرفه ها گران تر شوند. قیمت گذاری بسیاری از کالاهایی که در سطح بین المللی مبادله می شوند، مانند نفت و گاز نیز به دلار صورت می گیرد. دلار ضعیف تر، نفت خام را برای

سرمایه گذاران تصمیم به فروش یورو بگینـرند در حالیکه بازار معاملات این ارز بسیار داغ است، این تصمیم می تواند به سقوط ارزش یورو و افزایش ارزش دلار منجر شود. بازارها نظاره گر خواهند بود تا ببینند آیا ترامپ به حملات خود به رئیس فدرال رزرو ادامه می دهد یا نه. او آقای پاول را «بازنده بزرگ» توصیف کرده و علناً خواستار کناره گیری او شده است. اگر فشاری بر پاول برای ترک این سمت وارد شود، بازارها در مورد اعتبار فدرال رزرو احساس تردید



خواهند کرد، که بسیار مهم است. سوزانا استریتر، رئیس بخش پول و بازار در موسسه هارگریوز لنزداون، می گوید: «استقلال بانک های مرکزی برای تضمین ثبات قیمت ها در بلندمدت حیاتی است و این استقلال به معنی حصارى است که سیاست گذاران بخش پولی را از فشارهای سیاسی کوتاه مدت مصون می دارد.»

مقامات فدرال رزرو سال گذشته نظر داد که ایالات متحده دیگر نمی تواند این موضوع را بدیهی تلقی کند. خانم فولی فکر می کند که ارزش دلار در چند هفته آینده مقداری افزایش خواهد یافت اما به جایی که بود باز نخواهد گشت. دلیل آن این است که با حرکت های بسیار مهم بازار، همیشه امکان کسب سود وجود دارد. به عنوان مثال، اگر

چگونه صبور باشیم؟

هدف نهایی برسید، مسلماً سختی های زیادی را متحمل می شوید که باعث می شود به مرور صبر و حوصله خودتان را از دست بدهید و حتی نیمه های راه ممکن است جا بزنید و همه چیز را رها کنید. اما اگر برای خودتان هدف های کوچک در جهت رسیدن به هدف نهایی تعیین کنید، احتمال بیشتری وجود دارد تا به موفقیت دست پیدا کنید؛ در نتیجه مسیر هدف برایتان لذت بخش تر می شود. رسیدن به هدف به صبر و تحمل نیاز دارد پس به صورت تجربی می آموزید که صبور باشید چون یک شبه نمی توان به همه آرزوها دست یافت.



۶/ انسان جایز الخطاست

هیچ انسانی کامل و بی نقص نیست. پذیرفتن این حقیقت که خودتان کامل نیستید، کمک می کند این باور را درونی کنید که دیگران هم ممکن اشتباهاتی داشته باشند پس با شفقت بیشتری با خودتان و دیگران برخورد کنید که به صبور تر شدننات کمک می کند و دیگران را به خاطر هر مسئله ای مورد سرزنش قرار نمی دهید.

۷/ صرف کردن زمانی برای خودتان

مسائل مختلفی وجود دارد که باعث می شود صبر و حوصله خودتان را از دست بدهید؛ دغدغه های شغلی، تحصیلی، تربیت فرزندان و مراقبت از والدین همه این ها باعث می شود که حس کنید گنجایش ظرفیت وجودی تان کمتر شده است. سعی کنید به صورت روزانه یا هفتگی ساعاتی را با خودتان و علایقتان اختصاص دهید. با مدیریت زمان می توانید به این اهداف دست یابید.

می توانید به راحتی و بدون اندکی تعلل با ارسال پیامی تمام عصبانیت هایتان را به مخاطب خودتان انتقال دهید. با این حال اگر اراده کنید، با پشتکار لازم می توانید صبور بودن را تمرین کنید. تجدید نظری در روابط خودتان داشته باشید و از افرادی که عینک بدبینی گذاشته اند دوری کنید تا بتوانید به زیبایی های اطراف خود توجه کنید.

۱/ آمادگی برای موقعیت های دشوار

پذیرش این واقعیت که زندگی با فراز و نشیب هایی همراه است بیانگر این است که نباید تصور کنید که همه چیز باید بر وفق مراد شما باشد. تاب آوری به معنی افزایش سطح تحمل در هنگام رویارویی با مشکلات است و به شما کمک می کند هنگامی که با سختی ها و ناملایمات زندگی رو به رو می شوید، نه تنها آسیب نبینید بلکه به این موقعیت ها به عنوان عاملی برای رشد خود نگاه کنید.

۲/ تنفس عمیق تمرینی برای صبور بودن

هر زمان که دچار تنش شُدید، چند تنفس عمیق شکمی بکشید. در زمان استرس، نظم تنفس تان به هم می خورد و ضعیف تر می شود؛ در نتیجه بدنتان اکسیژن کمتری دریافت می کند. تنفس عمیق پیامی به مغزتان می فرستد که باعث می شود سیستم پراسمپاتیک که فعالیت های انسان را در زمان استراحت تنظیم می کند فعال شود در نتیجه استرس و خشم تان کاهش پیدا می کند.

۳/ کشف تکنیک منحصر به خودتان

منشأ آرامش در افراد مختلف منحصر به خودشان است. مدت زمانی را برای خودتان صرف کنید. ببینید چه چیزی یا چه فعالیتی باعث ایجاد آرامش درونی تان می شود و هر موقع مضطرب یا عصبانی شدید آن تکنیک را به کار ببرید. گوش دادن به موسیقی، ورزش کردن، نگاه کردن به عکس عزیزتان، تجسم منظره ای زیبا و ... هر کدام می توانند باندن دارویی آرامبخش برای شما عمل کنند.

۴/ شناسایی عضو نژک نارنجی بدن تمرینی برای افزایش صبر

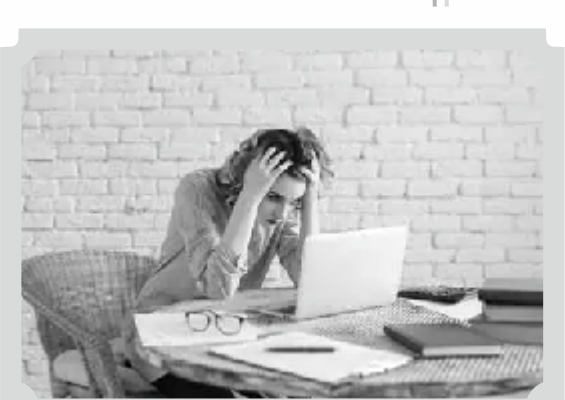
زمانی که صبر و تحمل خودتان را از دست می دهید توجه کنید که کدام قسمت های بدنتان بیشتر درگیر استرس و تنش می شوند. در تمرین های مدیتیشن به آرام سازی عضلات این قسمت از بدنتان بیشتر بپردازید. سپس به ذهنتان رجوع کنید تا دریابید چه فکری این احساسات را در شما ایجاد کرده است و آیا واقع بینانه است یا خیر؟

۵/ لذت بردن از مسیر اهداف

زمانی که یک هدف بزرگ برای خودتان تعیین کنید و خود را به هر دری بزنید که به

صبور بودن یک انتخاب است
صبور بودن، ویژگی پسندیده ای ست که باعث آرامش درونی تان می شود و حتی با صبوری می توانید الهام بخش دیگران نیز شوید. اگر به دلیل کوچکترین مسائل عصبانی می شوید و با دیگران جرو بحث می کنید، به این فکر کنید که زندگی نعمتی است که به شما اعطا شده است تا بتوانید بیشترین بهره وری را از آن داشته باشید.

در حالی که تداوم یافتن اضطراب، تنش و عصبانیت مقدار زیادی از انرژی تان را هدر می دهد و شما را از اهدافتان دور می کند. برعکس این موضوع افراد عجول هستند که اغلب دچار تنش روانی می شوند. اگر شخصیت عجولی دارید لازم است رفتار خود را تغییر دهید تا به آرامش بیشتری دست یابید. تغییر رفتار های چندین ساله کمی سخت به نظر می رسند؛ با رعایت راه کارهایی که در ادامه



ذکر کرده ایم می توانید صبور بودن را در خود ایجاد و تقویت کنید.

برنامه هفتگی، تمرینی برای صبور بودن

خبر خوب این است که می توانید خصلت صبور بودن را در خودتان تقویت کنید، البته صبور بودن کار راحتی نیست مخصوصاً در دنیای تکنولوژی امروزی که شما

دعوی پدر و مادر بر روی فرزندان چه اثراتی دارد؟



برخی از والدین زمانی که به مشاچره با یکدیگر می پردازند به تنها چیزی که فکر می کنند اثبات حرف شآن بوده و آنچه که از آن غفلت می کنند حضور فرزندان است که شاهد دعوی آنان هستند، تأثیر مشاچره والدین بر فرزندان حتی می تواند از تأثیر طلاق نیز بیشتر باشد و موجب آسیب های روانی در کودک شود.

بیشتر والدین به این مسئله واقف هستند که دعوا مقابل چشمان فرزندان کار نادرست و ناشایستی می باشد اما در اکثر مواقع والدین به این مساله توجهی نمی کنند و جلوی فرزندان خود با یکدیگر جر و بحث می کنند، در زندگی ناشویی عوامل بسیاری وجود دارند که باعث بروز اختلاف میان زوجین می شود. اکثر بچه ها متوجه ناسازگاری ها و تعارضات پدر و مادر می شوند و اگر به طور مداوم شاهد زد و خورد آنها باشند، نشانه هایی از پریشانی و ناراحتی های فیزیکی و احساسی از خود بروز می دهند، برخی تحقیقات نشان می دهد: بچه ها حتی از شش ماهگی نسبت به استرس، صدماتی که در اطراف خود می شنوند و برخوردها و منازعات پرخاشگری ها واکنش می دهند. محققان اعلام کرده اند کودکانی که در معرض مشاچره والدین خود هستند عصبی، پرخاشگر و مضطرب شده و نسبت به سایر همسالان خود از اعتمادبه نفس کمتری برخوردارند و در موارد شدید حتی به خودکشی هم فکر می کنند، ناپیده گرفتن اثرات مخرب دعوی والدین بر کودکان منجر به بروز مشکلات بیشتر در آینده می شود. در اغلب موارد والدین در دعوای میان خود به فرزندان اهمیتی نمی دهند و گمان می کنند کودکان متوجه چنین مسائلی نمی شود. آگاهی از تأثیرات مخرب دعوی والدین به آنها کمک می کند تا به اصلاح رفتار و ارتباطات خود بپردازند.

مشاچره والدین و آسیب روانی فرزندان وقایع دردناک کودکان را در برابر استرس بسیار آسیب پذیر می کند و سلامتی روان شان را به خطر می اندازد، تحقیقات اخیر نشان داده است که مشاجرات میان والدین به ویژه اختلافات لاینحل، حتی در صورت جدایی آنها از یکدیگر، در درازمدت در سلامت روانی و خوشبختی کودکان اثر می گذارد. براساس تحقیقات، کودکانی که در معرض منازعات شدید، مداوم و طولانی مدت والدین خود قرار می گیرند، می توانند به افرادی

تهاجمی، متخاصم و خشن بدل شوند. در مواقعی نیز تأثیر مشاچره والدین بر فرزند به صورت کاهش اعتماد به نفس، اضطراب و افسردگی بروز می کند که در بعضی از کودکان می تواند حتی تبدیل به روحیه خودکشی شود، علاوه بر این، عملکرد تحصیلی کودک در نتیجه مشاجرات والدین آسیب می بیند که همین امر بر پرورش مهارت های عاطفی و اجتماعی وی نیز اثر می گذارد. دانشمندان معتقدند که کودکان در همه سنین تحت تأثیر نزاع های میان والدین قرار می گیرند و روابط میان والدین یکی از قوی ترین تأثیرات را در بهداشت روانی طولانی مدت، خوشبختی و شانس زندگی کودکان در آینده دارد. از سوی دیگر اگر فرزندان شاهد وقایع ناراحت کننده و به خصوص دعوی پدر و مادرشان باشند در طول زمان خوش بینی خود را در مورد جهان و توانایی های خود را برای به دست آوردن هماهنگی و عشق از دست می دهند. دعوا و جر و بحث بخشی از یک زندگی معمولی می باشد و هیچ راهی وجود ندارد که بتوان به طور کامل از آن جلوگیری کرد اما همه ما وظیفه داریم به عنوان والدین، مسائل کاری و خانواده را از یکدیگر جدا کنیم تا بتوانیم آرامش بیشتری را برای فرزندان فراهم کنیم و از طرفی جر و بحث ما در مقابل فرزندان می تواند تأثیرات ناخوشایندی روی آنها بگذارد.

دعوی پدر و مادر بر روی فرزندان چه اثراتی دارد؟ تأثیرات ناخوشایند مشاچره والدین بر روی فرزندان عبارتند از: اضطراب عاطفی خانواده هایی که در مقابل کودک خود جر و بحث می کنند، نوعی اضطراب را به کودک القا می کنند، دعوی پدر و مادر می تواند تأثیرات منفی را از لحاظ عاطفی روی کودک بگذارد و این کار باعث احساس ناامنی در کودکان خواهد شد و در نتیجه این احساس ناامنی باعث می شود که کودکان در آینده از مشکلاتی مثل اضطراب و افسردگی رنج ببرند.

ترویج پرخاشگری خانواده هایی که جلوی فرزندان خود دعوا می کنند، در واقع به فرزند خود این گونه یاد می دهند که برای حل مشکلات باید پرخاش کرد و دعواره انداخت و بنابراین کودکان سعی می کنند که مشکلات خود را از همین طریق حل کنند و نتیجه این اتفاق باعث روابط شکست خورده و پرخاشگری می شود. شکست در روابط کودکان سعی می کنند در روابط مانند پدر یا مادر شأن رفتار کنند و اگر شما هم مدام در حال جر و بحث باشید، کودک تان در آینده همین رفتار را در رابطه به کار می گیرد و در نتیجه روابط کودک های شما در آینده دچار شکست خواهد بود و او نیز همیشه از این شکست ها آسیب می بیند.



باعث پرخوری می شود که تمام اینها روی سلامت جسمی آنها نیز تأثیر گذار است. خواب ناآرام مشاجرات والدین روی الگوی خواب کودکان تأثیر منفی دارد و خواب آرام را از کودکان می گیرد و باعث زودرنجی و بهانه جویی کودک می شود. ناتوانی در تمرکز برای مطالعه و افت تحصیلی دعوا کردن در مقابل کودک باعث می شود که ذهن او یکسره مشغول

- گاهی ساکت، آرام و سرگردم می شوند زیرا نمی دانند چه واکنشی باید نشان دهند. - کودکان نوبازمانی که والدین خود را در حال مشاچره می بینند شروع به گریه می کنند. - بیشتر کودکان رفتار والدینشان را حین بازی، مدرسه و رفتار با خواهر و برادرشان تقلید می کنند. از این رو ممکن است آنها نیز رفتار والدین خود را تقلید کرده و به زورگویی و قلدری بپردازند. - برخی هم از لحاظ جسمی به خود آسیب وارد می کنند و یا ممکن است با موجودات اطراف خود از قبیل حشرات، حیوانات خانگی خیلی بی رحمانه رفتار کنند. - برخی کودکان نیز عصیانیت و پرخاشگری خود را به والدین منتقل می کنند. - برخی نیز خودشان را مقصر مشاچره والدین می دانند. - کودکان بزرگ تر هم ممکن است به فکر فرار از خانه بیفتند و یا ماندن در مدرسه و یا هر مکانی خارج از خانه را به حضور در منزل ترجیح دهند. تأثیرات طولانی مدت اختلاف والدین الگوهای رفتاری ناسازگار در بچه ها زمانی شکل می گیرد که می خواهند خود را با دعوها و مشاجرات پدر و

مادر وفق دهند. آنها گریه می کنند، علائمی از ترس نشان می دهند، در دعوی والدین دخالت می کنند و فرار می کنند. بچه ها ممکن است حساس و مضطرب شوند. این خصوصیات رفتاری می تواند تأثیر بسیار هنگفتی بر اعتماد به نفس و عزت نفس آنها داشته باشد. وقتی الگوهای احساسی منفی از زمان کودکی در آنها شکل گیرد، اصلاح و تغییر آنها بسیار دشوار شده و در زندگی آینده آنها خطر ساز خواهد شد. اگر بچه ها به طور مداوم شاهد این دعوها باشند، به ویژه در محیط خانه، این رفتارها را تقلید کرده و در بازی با دوستانشان و در موقعیت های دیگر همان ها را اجرا می کنند. مدل سازی از رفتارهای والدین، پدیده ای رشدی است که اگر دعوا کانون آن باشد، تأثیراتی بسیار مخرب خواهد داشت.

دعوی پدر و مادر بر روی فرزندان چه اثراتی دارد؟ والدین اکثراً سعی می کنند حرف ها و مشاجراتشان را شب ها بعد از اینکه بچه ها به خواب رفتند انجام دهند تا خطر شنیده شدن آنها توسط بچه ها و ناراحت شدن آنها کمتر شود. توصیه می شود که اگر والدین می توانند احساسات خود را کنترل کنند، بهتر است مخالفت ها و ناسازگاری های خود را به تعویق بیندازند تا محیط وزمانی مناسب برای خالی کردن آنها پیدا کنند. بهتر است این مشاجرات در محلی به

غیر از خانه انجام شود، پارک یا سایر محیط هایی که بچه ها در آن حضور نداشته باشند، مناسب تر است. فرزندان را آگاه کنید وقتی که دعوها طولانی می شود، بچه ها به این فکر می افتند که پدر و مادرشان همدیگر را دوست ندارند و شاید می خواهند از هم جدا شوند؛ در حالی که معمولاً دعوی پدر و مادر این معنی را ندارد، بنابراین لازم است که بچه ها بدانند که بزرگترها هم گاهی درست مثل خود بچه ها دعوا می کنند و در موقع دعوا ممکن است که حرف هایی زده شود که واقعاً منظور آنها نبوده است. باید دوتایی با هم برای بچه ها توضیح دهید که گاهی پدر و مادرها با هم مخالف هستند و با هم جروبحث می کنند و یا بعضی روزها بزرگترها خسته و کم حوصله می شوند و شاید از دست کسی عصبانی باشند، در این زمان ممکن است در خانه بحث و دلخوری یا شاید دعوا پیش بیاید اما این دلیل نمی شود که یکدیگر را دوست نداشته باشند. به کودک بگویید که هر دو چقدر دوستش دارید. برای کاهش تأثیر مشاچره والدین بر فرزند به یاد کرد؟ والدین باید در خلوت مشکلاتشان را



حل کنند، حتی مشاجرات کوچک والدین هم به کودک آسیب می رساند. علائم و نشانه های پدیدار شدن دعوا و مشاچره را تشخیص دهید و آن را به زمانی که بچه ها حضور نداشته باشند معوق کنید و بهتر است این مشاجرات در محلی به غیر از خانه انجام شود. بهتر است کودکان پیاموزند بزرگسالان هم درست مانند خودشان که ممکن است با همسالانشان دعوا کنند، گاهی مشاچره می کنند، اما این مشاچره به معنای جدا شدن پدر و مادر نیست. باید به فرزند توضیح داد که ممکن است ما با صدای بلند صحبت کنیم، اما یکدیگر را دوست داریم. اجازه بدهید فرزندان در مورد مشاچره سوال کنند. بچه ها ممکن است در مورد رابطه پدر و مادرشان دچار ترس و نگرانی شوند چون درواقع بحث و مشاچره شمارا خوب نمی فهمند، از این رو، باید به آنها فرصت دهید این نگرانی ها را به حداقل برسانند. با نشان دادن علاقه خود به همسرتان جلوی چشم فرزندان، مشاچره ها را با محبت متوازن کنید، مهارت کنترل خشم و عصبانیت و راهکارهای پیشگیری از دعوای زن و شوهری را پیاموزید و با مراجعه به مشاور خانواده، طریقه رفتار با همسرتان را اصلاح کنید.

تأثیر رنگ‌ها

بر عملکرد شناختی مغز

آزاده حقیقی

ضربان قلب

آبی: آرامش، کاهش اضطراب، افزایش خلاقیت

سبز: تعادل، طراوت، پایداری روانی

زرد: نشاط، افزایش تمرکز و حافظه

بنفش: مدیتیشن، تخیل، الهام بخش

نقاشی و تقویت ارتباط بین نیمکره‌های مغز

نقاشی فعالیتی است که هر دو نیمکره مغز را همزمان فعال می‌کند:

نیمکره چپ: منطقی، تحلیلی، ساختارگرا (کنترل فرم، ترکیب‌بندی، ساختار تصویر)

نیمکره راست: خلاق، شهودی، احساسی (انتخاب رنگ، ضرباهنگ خطوط، خلق ایده)

وقتی نقاشی می‌کشید، مغز بین این دو نیمکره پل می‌سازد. این اتصال باعث انعطاف‌پذیری ذهن، خلاقیت، حل مسئله و حتی کنترل بهتر هیجانات می‌شود

اثر آرامش‌بخش و درمانی نقاشی Art Therapy

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که حتی ۴۵ دقیقه نقاشی یا رنگ‌آمیزی بدون هدف خاص، می‌تواند:

سطح کورتیزول (هورمون استرس) را کاهش دهد.

وقتی نقاشی می‌کشید، مغز بین این دو نیمکره پل می‌سازد. این اتصال باعث انعطاف‌پذیری ذهن، خلاقیت، حل مسئله و حتی کنترل بهتر هیجانات می‌شود

اثر آرامش‌بخش و درمانی نقاشی Art Therapy

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که حتی ۴۵ دقیقه نقاشی یا رنگ‌آمیزی بدون هدف خاص، می‌تواند:

سطح کورتیزول (هورمون استرس) را کاهش دهد.

قرارگیرد

نقاشی و تنظیم هیجانات در کودکان

تحقیقات نشان داده است که نقاشی درمانی می‌تواند به تنظیم هیجانات، کاهش اضطراب، و بهبود شاخص‌های خونی در کودکان مبتلا به سرطان کمک کند. این مطالعه اهمیت استفاده از هنر در فرآیندهای درمانی را برجسته می‌کند.

آموزش نقاشی و تقویت مهارت‌های شناختی

مطالعه‌ای در مجله شباهنگ به بررسی نقش آموزش نقاشی در رشد مهارت‌های حرکتی ظریف و حافظه بصری پرداخته است. نتایج نشان می‌دهد که آموزش نقاشی می‌تواند هماهنگی دست و چشم، قدرت گرفتن، و مهارت‌های کلی را بهبود بخشد.

اثر فیزیولوژیک رنگ‌ها بر مغز

رنگ‌ها به‌طور مستقیم با مغز ارتباط برقرار می‌کنند. به محض دیدن رنگ‌ها، پیام‌هایی از چشم به ناحیه‌ای از مغز به نام هیپوتالاموس فرستاده می‌شود.

این ناحیه بر سیستم عصبی خودکار، هورمون‌ها و احساسات تأثیر می‌گذارد

برای مثال:

قرمز: تحریک، انرژی، افزایش

مطالعه‌ای از دانشگاه بریتیش

کلمبیا نشان داد که رنگ قرمز باعث افزایش تمرکز و حافظه می‌شود، در حالی که رنگ آبی

خلاقیت را تقویت می‌کند. این تحقیق که در مجله Science منتشر شده است، نشان می‌دهد

که رنگ‌ها می‌توانند به‌طور مستقیم بر عملکرد شناختی تأثیر بگذارند.

نقاشی و سلامت روان

مقاله‌ای در مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی به بررسی تأثیر رنگ و فعالیت‌های هنری بر سلامت روان و خلاقیت دانش‌آموزان پرداخته است. نتایج نشان می‌دهد که فعالیت‌های هنری می‌توانند با ایجاد آرامش، کاهش پریشانی‌های فکری و عاطفی، و افزایش خلاقیت، نقش بسزایی در بهبود سلامت روان داشته باشند.

هنر درمانی و کاهش استرس

مطالعه‌ای منتشر شده در مجله Art Therapy نشان داد که ۷۵٪ از شرکت‌کنندگان پس از فعالیت هنری، کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) را تجربه کردند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که نقاشی می‌تواند به عنوان یک روش مؤثر برای کاهش استرس و بهبود سلامت روان مورد استفاده

مطالعه‌ای منتشر شده در مجله Art Therapy نشان داد که ۷۵٪ از شرکت‌کنندگان پس از فعالیت هنری، کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) را تجربه کردند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که نقاشی می‌تواند به عنوان یک روش مؤثر برای کاهش استرس و بهبود سلامت روان مورد استفاده

مطالعه‌ای منتشر شده در مجله Art Therapy نشان داد که ۷۵٪ از شرکت‌کنندگان پس از فعالیت هنری، کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) را تجربه کردند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که نقاشی می‌تواند به عنوان یک روش مؤثر برای کاهش استرس و بهبود سلامت روان مورد استفاده

مطالعه‌ای منتشر شده در مجله Art Therapy نشان داد که ۷۵٪ از شرکت‌کنندگان پس از فعالیت هنری، کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) را تجربه کردند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که نقاشی می‌تواند به عنوان یک روش مؤثر برای کاهش استرس و بهبود سلامت روان مورد استفاده

مطالعه‌ای منتشر شده در مجله Art Therapy نشان داد که ۷۵٪ از شرکت‌کنندگان پس از فعالیت هنری، کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) را تجربه کردند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که نقاشی می‌تواند به عنوان یک روش مؤثر برای کاهش استرس و بهبود سلامت روان مورد استفاده

انجام شود- یک تمرین کامل ذهن‌آگاهی است. مشابه مراقبه، ذهن را در لحظه نگه می‌دارد، افکار مزاحم را کاهش می‌دهد، و باعث «سکوت درون» می‌شود

اثر رنگ‌آمیزی بر مغز افراد بزرگسال

حتی رنگ‌آمیزی الگوهای آماده (مانند ماندالا) در بزرگسالان اثرات شگفت‌انگیزی داشته:

کاهش نشخوارهای ذهنی

کاهش اضطراب و علائم افسردگی

بهبود کیفیت خواب و تمرکز

بخش‌هایی از مغز مانند لوب آهیانه‌ای و لوب پیشانی افزایش می‌یابد.

این نواحی مرتبط با تصویرسازی ذهنی، برنامه‌ریزی، حافظه کاری، و خلاقیت هستند.

مغز آن‌ها در پردازش بصری، حافظه فضایی و توجه دقیق‌تر و کارآمدتر عمل می‌کند

نقاشی به‌عنوان تمرین ذهن‌آگاهی Mindfulness

نقاشی کردن - به‌ویژه اگر با تمرکز بر خطوط، رنگ‌ها، حرکت قلم‌مو

را کاهش دهد.

آمیگدالا (بخشی از مغز که مسئول احساسات منفی است) را آرام کند.

حس هویت، کنترل و معنا را در افراد بازیابی کند (ویژه افراد دچار افسردگی، PTSD یا اضطراب

نوروساینس و تغییر ساختار مغز در هنرمندان

اسکن‌های fMRI تصویربرداری از مغز) نشان داده‌اند که در هنرمندانی که به‌طور مداوم نقاشی می‌کنند:

حجم ماده خاکستری در

خرداد



اردیبهشت



فروردین



شهریور



مرداد



تیر



کانادا، بریتانیا و فرانسه اسرائیل را تهدید به تحریم کردند

رهبران کانادا، بریتانیا و فرانسه ضمن محکومیت تداوم عملیات و اقدامات نظامی اسرائیل در غزه و کرانه باختری با انتشار بیانیه‌ای مشترک تحریم بین المللی اسرائیل و اقدامات سختگیرانه‌ی دیگر علیه این کشور را تایید کردند.

این بیانیه تاکید کرد مقدار غذایی که اسرائیل اجازه ورود آن را به غزه می‌دهد کاملاً ناکافی است. همچنین این بیانیه شرایط را در این مناطق غیرانسانی خوانده است. همچنین در ادامه این بیانیه آورده است: «تازمانی که دولت نتانیا‌هو این اقدامات را ادامه می‌دهد ما کنار نخواهیم ایستاد. اگر اسرائیل تهاجم نظامی مجدداً متوقف و محدودیت‌های خود را بر کمک‌های بشردوستانه لغو نکند، ما در پاسخ به آن تحریم بین المللی اسرائیل را آغاز خواهیم کرد.

این سه کشور در بخش دیگری از

این بیانیه با تاکید بر تحریم بین المللی اسرائیل، از محکومیت حمایتشان از این کشور برای دفاع از خود در برابر تروریسم سخن گفتند. اسرائیل طی روزهای گذشته با هدف تحت فشار قرار دادن حماس و ردیابی گروگان‌ها موج جدیدی از عملیات هوایی و زمینی را در سراسر غزه آغاز کرده است. ارتش اسرائیل همچنین دستور تخلیه خان یونس، دومین شهر بزرگ غزه را صادر کرد.

«بنیامین نتانیا‌هو»، نخست وزیر اسرائیل، روز دوشنبه با بیان اینکه حماس با پیش‌نهاد کوچ اجباری از غزه موافقت نکرده اعلام کرد که اسرائیل قصد دارد کنترل تمام غزه را به دست گیرد.

انتقاد شدید از هرگونه شهرک سازی در کرانه باختری

رهبران کانادا، بریتانیا و فرانسه در این بیانیه هرگونه تلاش برای

گسترش شهرک سازی در کرانه باختری را به شدت محکوم کردند. همچنین اعلام کردند: «اسرائیل باید شهرک‌سازی‌های غیرقانونی که بقای یک کشور فلسطینی و امنیت اسرائیلی‌ها و فلسطینی‌ها را تضعیف می‌کنند، متوقف کند. چراکه ما نیز در انجام اقدامات بیشتر از جمله تحریم بین المللی اسرائیل تردید نخواهیم کرد.»

بیانیه این سه کشور اندکی پس از آن منتشر شد که پنج کامیون حامل غذای کودک و سایر کمک‌ها وارد محدوده غزه شدند. سازمان ملل متحد نیز این از اقدام قہرذانی کرد اما ناکافی خواند. همچنین در این رابطه گفت مردم این منطقه هنوز به کمک‌های بیشتری نیاز دارند.

کارشناسان امنیت غذایی هفته گذشته نسبت به قحطی مرگ‌آور در غزه در پی حملات اسرائیل به غیرنظامیان غزه هشدار دادند.

وزرای خارجه رهبران کانادا، بریتانیا و فرانسه و بسیاری دیگر از کشورها نیز بیانیه مشترکی منتشر کردند. همچنین از اسرائیل خواستار رفع کامل موانع کمک‌رسانی به غزه شدند.

آنها همچنین از سازمان ملل متحد و سازمان‌های بشردوستانه خواستند که مستقل و بی‌طرفانه برای رساندن کمک‌ها به غزه تلاش کنند.



آذر

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.

آبان

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.

مهر

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.

اسفند

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.

بهمن

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.

دی

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.

دلیل این امر کنه‌های گرد و غبار است که بسیاری از افراد به آن حساسیت دارند. علائم دیگر ممکن است شامل مشکلات آسم، آگزما و سینوس باشد.

۵. ممکن است مشکل بی‌خوابی داشته باشید
این که آیا آلرژی است که شما را در شب بیدار می‌کند یا درد در گردن شما یک بالش بد و نامناسب می‌تواند دلیل عدم خواب کافی با کیفیت باشد.
این بدان معنی است که بدن شما زمان کافی برای شارژ مجدد ندارد.
کمبود خواب می‌تواند طیف گسترده‌ای از مشکلات را تحت تأثیر

قرار دهد از جمله مشکلات مربوط به تأثیرگذاری بر مهارت‌های تفکر شما تا خطر ابتلا به دیابت، چاقی و فشار خون بالا را افزایش دهد.

۶. ممکن است دچار مشکلات پوستی شوید
هنگامی که روی شکم یا به سمت کنار می‌خوابید، صورت شما در تماس با بالش قرار می‌گیرد؛ بنابراین تمام باکتری‌های صورت، چربی و کثیفی‌های صورت شما روی بالش مالیده می‌شود.
آن‌ها می‌توانند پوست شما را تحریک کرده و باعث ایجاد جوش و آکنه یا حساسیتهای جدی شوند.
برای حل این مشکل چند روش وجود دارد. می‌توانید بالش خود را مرتباً تغییر دهید، یا می‌توانید یک بالش مخصوص بخريد. برخی بالش‌ها می‌تواند از بلزگشت شما به یک طرف و لمس کردن بالش جلوگیری کند.
همچنین بالش‌تک‌هایی وجود دارند که در مواد خود دارای نقره یونی هستند و باکتری‌های مضر را از بین می‌برد.

۷. شما ممکن است خروپف کنید
یک بالش نامناسب یا یک بالش محکم که سر شما را به جلو هل می‌دهد می‌تواند باعث ایجاد خروپف در شما شود و اگر به کنه‌های گرد و غبار حساسیت دارید، التهاب در بینی و گلو شما می‌تواند راه هوایی شما را مسدود کند، بنابراین باعث می‌شود شما خروپف کنید.



۲. ممکن است کم‌درد داشته باشید
نحوه پشتیبانی بالش از سر، گردن و شانه‌های شما نیز می‌تواند بر کمر شما تأثیر بگذارد. تراز نادرست هنگام خواب می‌تواند درد کمر شما را بدتر کند.
به عنوان مثال، اگر روی شکم خود می‌خوابید، بهتر است یک بالش صاف داشته باشید، در غیر این صورت، ممکن است ناراحتی در کمر شما ایجاد شود. داشتن یک بالش که به اندازه کافی بالا باشد برای نگه داشتن گردن و ستون فقرات در یک خط مهم است و کسانی که روی پشت خود می‌خوابند باید بالشی را انتخاب کنند که از منحنی طبیعی گردنشان پشتیبانی کند.

۳. ممکن است سردرد داشته باشید
خوابیدن بر روی بالش اشتباه همچنین می‌تواند منجر به سردرد شود. اگر بالش از پشتیبانی مناسبی برخوردار نباشد، ممکن است گردن در هنگام خواب به همان وضعیت ناراحت کننده بماند.
این می‌تواند باعث پیچیده شدن گردن شما و در نتیجه سردرد شود.

۴. ممکن است یک واکنش آلرژیک داشته باشید
اگر در خواب، مشکل خارش چشم و سردرد دارید یا اگر در طول روز عطسه می‌کنید و احساس خستگی می‌کنید بهتر است به بالش خود توجه کنید.
اگر می‌خواهید از بروز آلرژی جلوگیری کنید، باید مرتباً بالش خود را بشویید.

تاثیراتی که

یک بالش

روی سلامتی شما

می‌گذارد

انتخاب بالش برای خواب هر شب یک کار بسیار مهم است. شاید متوجه آن نشوید، اما نوع بالشی که انتخاب می‌کنید و نحوه مراقبت از آن بر کیفیت خواب و سلامت کلی شما تأثیر خواهد گذاشت.

برای شروع یک روز خوب باید شب قبل خوب خوابیده باشید، پس داشتن یک بالش خوب ضروری است. یک بالش استاندارد روی کیفیت خواب تأثیر دارد. ما فکر می‌کنیم که ارزش آن را دارد تا اطلاعات بیشتری در مورد بالش‌ها بیاموزیم، زیرا آن‌ها می‌توانند تأثیرات منفی بر سلامتی ما بگذارند.

۱. ممکن است شما گردن درد داشته باشید
اگر سر خود را برای مدت طولانی خم نگه دارید، مانند زمان خواب، می‌تواند باعث ناراحتی شود و بسته به موقعیت خواب شما، مهم است که بالش نیز چقدر محکم باشد.

زیرا اگر برای شما خیلی نرم یا خیلی محکم باشد، می‌تواند باعث درد گردن شود. به عنوان مثال، اگر به سمت کنار خود می‌خوابید، باید یک بالش محکم‌تر انتخاب کنید تا از گردن خود پشتیبانی کافی داشته باشید تا بیش از اندازه خم نشود.

اگر روی شکم خود می‌خوابید، بهتر است به سراغ یک بالش نرم‌تر بروید، در غیر این صورت، بالش سر شما را عقب رانده و باعث ایجاد یک منحنی در گردن می‌شود و اگر روی پشت خود بخوابید، یک بالش محکم گزینه مناسبی برای شما نخواهد بود، زیرا ممکن است با فشار آوردن گردن به جلو، گردن درد ایجاد کند.

چگونه در تصمیم‌گیری‌های

زندگی مشترک به تفاهم برسیم؟

زندگی مشترک مانند رانندگی قوانینی دارد که در صورت تخلف، تبعات آن گریبانگر همه اعضای خانواده می‌شود. تصمیم‌گیری مشترک در زندگی یکی از آن قوانین ضروری است که عدم رعایت آن می‌تواند روابط و زندگی زوجین را تحت تأثیر قرار دهد. به همین منظور در این خصوص گفتگوی اختصاصی با دکتر محسن محمدی‌نیا زوج‌درمانگر و مدرس دانشگاه تهران را در این جا تقدیم شما می‌کنیم

منبع: تبیان

نگاه می‌کنند زیرا خانم‌ها جزئی‌نگر بوده و در یک مسئله، ابعاد مختلفی را در نظر می‌گیرند اما مردها کلی‌نگر هستند.
اغلب خانم‌ها در هنگام خرید دیرتر اما بهتر انتخاب می‌کنند و برعکس آقایان زودتر انتخاب می‌کنند اما میزان اشتباهشان بیشتر است؛ بنابراین در چنین موردی می‌توان به زن میدان داد تا در تصمیم‌گیری‌های اقتصادی ورود پیدا کند اما نحوه تصمیم‌گیری زن نباید به حس قدرت طلبی و اقتدار مرد آسیب برساند.



راه‌حل اختلاف در تصمیم‌گیری چیست؟
در صورت اختلاف‌نظر باید از کناره‌گیری، سکوت، قهر، تحقیر و یا زورگویی برای تحمیل تصمیم به طرف مقابل اجتناب کرد زیرا در این صورت بازی روانی به وجود می‌آید که فرد می‌خواهد با آزار دادن طرف مقابل به یکسری منافع برسد؛ بنابراین بهترین راه‌حل برای حل اختلاف، صحبت کردن است اما برای گفت‌وگو باید نکات زیر را رعایت کرد:
- گفت‌وگو باید در محیط آرام و به دور از تنش باشد.
- گفت‌وگو تنها حول محور موضوع مورد اختلاف باشد و از حاشیه و صحبت درباره اختلافات گذشته اجتناب شود.
- بحث و گفت‌وگو یک طرفه نباشد بلکه به طرف مقابل هم اجازه حرف‌زدن و اظهار نظر داده شود. نشانه یک رابطه خوب این است که اولاً به طرف مقابل اجازه حرف‌زدن بدهید(وسط حرف او نپرید) و دوم این که خودتان هم حرف‌هایتان را بزنید.
- وقتی حرف می‌زنید به گونه‌ای با همدیگر صحبت کنید که طرف مقابل بتواند خودش را در شما ببیند.
- احترام، آرامش، درک متقابل و عشق را محور رابطه قرار دهید و به خاطر موضوعات مورد اختلاف، عشق و احترام بین‌تان را از بین نبرید.
- در زمان گفت‌وگو حامی باشید نه نقطه مقابل؛ متأسفانه اغلب زوجین در زمان حل اختلاف بیشتر به فکر دفاع از خودشان هستند درحالی‌که اگر زوجین، بتوانند خودشان را جای همدیگر بگذارند و طرف مقابلشان را درک کنند خیلی از اختلافات به راحتی حل خواهد شد.
- تصمیم‌گیری درباره موضوعات مورد اختلاف را به هیچ عنوان معلق نگذارید؛ آنقدر گفت‌وگو کنید تا به یک تصمیم مشترک برسید.

تصمیم‌گیری در زندگی مشترک اساساً باید به چه صورتی باشد؟
تصمیم‌گیری در زندگی مشترک یکی از مسائل پنهان در روابط زوجین است که معمولاً باعث اختلاف و درگیری می‌شود زیرا تصمیم‌گیری در روابط زوجین اغلب حالت یک طرفه دارد یعنی یا مرد تصمیم‌گیرنده است و یا زن که هر دوره خاطاست زیرا در این نحوه تصمیم‌گیری عدالت و انصاف رعایت نمی‌شود؛ بنابراین میزان رضایت از زندگی مشترک کاهش می‌یابد. احترام، آرامش، درک متقابل و عشق را محور رابطه قرار دهید و بخاطر موضوعات مورد اختلاف، عشق و احترام بین‌تان را از بین نبرید.
ما وقتی از دواج می‌کنیم دنبال تصمیمیت، آرامش، احترام و اعتمادبه‌نفس هستیم که با تصمیم‌گیری یک جانبه تمام اینها از بین خواهد رفت؛ به عنوان مثال وقتی یک نفر به تنهایی تصمیم می‌گیرد که به مسافرت نرویم، ظاهراً آن فرد پیروز شده اما این تصمیم‌گیری یک جانبه به معنای شکست هر دو نفر است زیرا این تصمیم در احساسات، رفتار و افکار ناخودآگاه طرف مقابل تأثیر می‌گذارد و زندگی دیگر مثل قبل شیرین و لذت‌بخش نخواهد بود؛ بنابراین تصمیم‌گیری باید دو طرفه و با رضایت هر دو طرف باشد.

زن و شوهر هر کدام در چه زمینه‌هایی می‌توانند تصمیم‌گیرنده باشند؟
ملک اصلی برای تصمیم‌گیری یک طرفه، عقل و اطلاعات بیشتر است که این مسئله در عمل و با گذشت زمان ثابت خواهد شد؛ مثلاً دختر خانواده می‌خواهد تا ۱۱ شب با دوستانش بیرون از خانه باشد اما پدر به دلیل حضور بیشتر در اجتماع و درک بهتر شرایط جامعه مخالفت کرده و تصمیم نهایی را می‌گیرد یا در مسائل اقتصادی خانم‌ها دقیق‌تر به مسائل



با کدام خواستگار تان خوشبخت می شوید؟!

اگر می‌خواهید بفهمید شما و خواستگارهایی که ادعا می‌کنند توان خوشبختی کردن‌تان را دارند، به کدام گروه تعلق می‌گیرید، این مطلب را بخوانید.

شاهزاده سوار بر اسب سفیدتان را چطور تصور می‌کنید؟ مردی که توان خوشبخت کردن شما را دارد، کیست؟ مردی است که به همه خواسته هایتان چشم می‌گوید؟ یا فرد مقتدری است که همه تصمیم‌ها را یک تنه می‌گیرد و با آمدنش، خیالتان را برای همیشه راحت می‌کند؟ قطعاً همه شمایی که این مطلب را می‌خوانید، مرد رویایی‌تان را به یک شکل تصویر نمی‌کنید. در حالی که سسلطه‌گرها تنها در کنار فردی «بله قربان‌گو» احساس آرامش می‌کنند. اگر می‌خواهید بفهمید شما و خواستگارهایی که ادعا می‌کنند توان خوشبخت کردن‌تان را دارند، به کدام گروه تعلق می‌گیرید، ادامه این مطلب را بخوانید.

با کدام یک خوشبخت می‌شوید؟

افسانه‌هایی را که می‌گویند «مردها عاشق زن‌های جسور می‌شوند» یا اینکه «هر مردی دوست دارد زنی سر به راه داشته باشد که جز «چشم» چیزی نمی‌گوید»، فراموش کنید. این را که یک زن و مرد در کنار هم زندگی خوب و کم تنش‌ی داشته باشند، نمی‌توان با چنین تعریف‌های کلی پیش بینی کرد و گفت: اگر هر مردی با یک زن بله قربان‌گو ازدواج کند خوشبخت می‌شود. تصور نکنید که یک فرد سلطه‌گر در همه شرایط، رفتارهای سلطه‌گرانه‌را به نمایش می‌گذارد. همه ما تا اندازه‌ای هر دوی این ویژگی‌ها (سلطه‌گری و سلطه‌پذیری)را در خود داریم و در هر شرایطی که بتوانیم، از آن‌ها استفاده می‌کنیم.

آنچه می‌تواند دوام و آرامش یک رابطه‌را تنظیم کند، مناسب بودن ترکیب یک زوج با یکدیگر است؛ یعنی ممکن است هر کدام از این افراد، در صورت ازدواج با شخص دیگری رابطه ناخوشایندرا تجربه کنند، اما در کنار یکدیگر، به دلیل مناسب بودن ترکیب و هماهنگ بودن روحیاتشان با هم، زندگی موفق‌ی را بسازند. آدم‌ها را از نظر الگوی ارتباط میان فردی به دو گروه می‌توان تقسیم کرد. یک گروه سلطه‌گر هستند و گروه دیگر سلطه‌پذیر. اما نباید فراموش کرد که این الگوهای رفتاری را در همه لحظات زندگی و در هر شرایطی به نمایش نمی‌گذارند.

به عبارت دیگر، افراد سلطه‌پذیر در همه روابطشان از این الگو استفاده نمی‌کنند بلکه در رابطه میان فردی با جنس مخالف، این الگورا در پیش می‌گیرند و ممکن است با وجود چنین روحیه‌ای در شرایط دیگر، نقش یک سلطه‌پذیررا بازی کنند. قرار گرفتن فرد سلطه‌گر، با فرد سلطه‌پذیر در یک رابطه ترکیب خوبی را ایجاد می‌کند. شاید دیگران رابطه‌ای را که مرد در آن سلطه‌دارد، مردسالارانه خطاب کنند، اما اگر زن این رابطه، سلطه‌پذیر باشد و نه به خاطر ترس و اجبار، که به خاطر میلش به تحت سلطه قرار گرفتن در آن رابطه بماند، خطر‌ی زندگی زناشویی‌شان را تهدید نمی‌کند. شاید از نظر دیگران مرد سلطه‌پذیر، به اصطلاح مرد زن‌ذیلی باشد، اما اگر این مرد هم، نه به خاطر ترس یا اجبار، بلکه به اختیار خود و با میل و رغبت در این رابطه مانده باشد، می‌توان گفت: ترکیب او با زنی سلطه‌گر، ترکیبی متناسب و ایده ال است.

سلطه‌پذیرها چه کسانی هستند؟

آن‌ها دوست دارند حمایت شوند و در جست و جوی یک مراقب هستند.

سلطه‌پذیرها قدرت‌را در زندگی به دست فرد مقابلشان می‌دهند تا او زندگی‌شان را جلو ببرد.

آن‌ها از اینکه کسی به جایشان تصمیم بگیرد یا به آن‌ها امر و نهی کند، ناراحت نمی‌شوند.

بازی سسلطه‌پذیرها باخت- برد

است. آن‌ها ترجیح می‌دهند در یک

تعامل و به تعبیری یک بازی،

خودشان ببازند و همسرشان برنده همیشگی باشد.

سلطه‌گرها چه کسانی هستند؟

افراد سلطه‌گر، عاشق تسلط و قدرت هستند.

آن‌ها می‌خواهند همان کسی باشند که رابطه‌را به پیش می‌برد و تصمیم‌های ریز و درشت را می‌گیرد.

سلطه‌گرها اهل بازی برد- باخت هستند؛ یعنی در هر بازی و تعاملی، باید آن‌ها برنده و فرد مقابلشان بازنده باشد.

این افراد از تکنیک «به در می‌گویم تا دیوار بشنود» استفاده می‌کنند و پیام‌ها را به شکل غیرمستقیم به طرف مقابلشان منتقل می‌کنند.

در پیام غیرمستقیمی که صادر می‌کنند، مفهوم ضمنی از خشم نهفته است و فرد مقابل به خاطر آشنا بودن با لحن و شیوه نگاه سلطه‌گر، این خشم‌را متوجه می‌شود.

وقتی زور می‌گوید، شاک می‌شوید؟

این سکه روی دیگر هم دارد. اگر زن و مردی که سلطه‌پذیر نیستند، با فردی سلطه‌گر زندگی کنند و به خاطر اجبار، ترس از تنها شدن یا مسائلی از این دست تسلط همسرشان را بپذیرند، ترکش‌های این پذیرش اجباری، رابطه‌شان را دچار مشکل می‌کند. ابراز خشم منفعلانه، یکی از واکنش‌های شایع به این موضوع است. خشمی که منفعلانه بروز می‌کند، خودرا به شکل مخالفت‌های پنهان و غرولند نشان می‌دهد. زنی که می‌داند همسرش انتظار به موقع آماده بودن شام را دارد، خشمش را با بی پاسخ گذاشتن این انتظار نشان می‌دهد.

شاید او آشکارا با این خواسته همسرش مخالفت نکند، اما یک شب به بهانه نبود ماده غذایی خاص در خانه، یک شب به بهانه بیماری و گریه کردن بچه و شب دیگر هم با عذر و بهانه‌ای دیگر از آماده کردن غذا طفره می‌رود. یا مردی که در ظاهر به همه خواسته‌های همسرش بله می‌گوید و از او حساب می‌برد، با برآورده نکردن نیازهای عاطفی همسرش- مثل توجه نکردن به او یا ابراز نکردن محبت کلامی- خشمش را نشان می‌دهد و ناخودآگاه از او انتقام می‌گیرد.

به در می‌گوید که دیوار بشنود؟

پیام‌رسانی غیرمستقیم یکی از رفتارهای شایع این‌گونه افراد است. یک فرد در پیامی مستقیم می‌تواند به فرد مقابلش بگوید: «من از تو ناراحتم!» در این شیوه پیام‌رسانی، از ضمایر «من» و «تو» استفاده شده و مشخص است که فرد در پیامش چه کسی را خطاب قرار می‌دهد. همچنین در چنین پیامی مشخص است که فرد به چه موضوعی اشاره می‌کند. «ناراحتی» موضوع مشخصی است که فرد در پیامش آن‌را مطرح کرده است. این در حالی است که در پیام‌رسانی غیرمستقیم، افراد بیشتر از ضمیر سوم شخص استفاده می‌کنند و با مثال زدن و حکایت تعریف کردن، موضوع‌را به شکلی غیرمستقیم طرح می‌کنند.

گاهی رئیس است، گاهی مرئوس؟

برای اینکه فردی به سلطه‌گر یا سلطه‌پذیر تبدیل شود، چند عامل در کنار هم نقش بازی می‌کنند. شخصیت هر فرد از یک سو تحت تاثیر وارث است و از دیگر سو تحت تاثیر محیط. شرایط خانوادگی که فرد در آن زندگی کرده،

نکاتی درباره استفاده از لپ‌تاپ در هنگام شارژ

است که میزان شارژ باقی مانده باتری بین ۲۵ تا ۵۰ درصد باشد.

حتی در بعضی از لپ‌تاپ‌های جدید قابلیت وجود دارد که مانع شارژ کردن زود به زود باتری می‌شود. به این معنی که حتی اگر شارژر را به لپ‌تاپ وصل کنید، تا وقتی که میزان شارژ باتری به



ابتدا اجازه دهید مروری بر ویژگی‌های باتری لپ‌تاپ‌های امروزی داشسته باشیم. عمر یک باتری لیتیم-یون که امروزه در در اکثر دسستگاه‌های هوشمند، از جمله لپ‌تاپ‌ها به کار گرفته می‌شود در حالت کلی با دو فاکتور مهم سنجیده می‌شود: یکی تعداد دفعات شارژ و دیگری میزان شارژ شدن. در واقع، هر باتری‌ای که تولید می‌شود برای تعداد دفعات شارژ محدود و مشخصی کلایی خواهد داشت. البته اینکه در طول عمر یک باتری چند بار می‌توان آن‌را شارژ کرد، به نوع شارژ کردن آن بستگی دارد.

در مورد لپ‌تاپ‌ها، تعداد دفعات شارژ ریز یا جزئی برابر ۸۰۰ تا ۲۰۰۰ یا حتی بیشتر است که این مسئله نیز به نوبه

خوب، با این مقدمه دوباره به سؤال مطرح شده در عنوان می‌پردازیم. آیا استفاده از لپ‌تاپ در حین اتصال شارژر کار درستی است؟ جواب این است که بله این کار ایرادی ندارد و حتی در برخی موارد توصیه هم می‌شود. حتماً می‌پرسید چرا؟ باید بدانید که بیشتر لپ‌تاپ‌ها برای صرفه‌جویی در مصرف انرژی باتری، تنظیماتی از پیش تعیین شده دارند که سرعت پردازنده‌را کاهش می‌دهد، نور صفحه‌را کم می‌کند و مواردی از این دست. هدف از همه این تنظیمات این است که با یکبار شارژ بتوانید تا جای ممکن زمان بیشتری از لپ‌تاپ استفاده کنید. بنابراین، اگر بخواهید از تمام توان پردازشی لپ‌تاپ خود بهره بگیرید، یا

باید این تنظیمات‌را هر بار به صورت دستی تغییر دهید و یا اینکه شارژر را به لپ‌تاپ متصل کنید. مخصوصاً در هنگام اجرای برنامه‌های سنگین و بازی‌ها، اتصال شارژر می‌تواند باعث روان‌تر اجرا شدن آن‌ها شود.

البته اتصال تمام وقت شارژر به لپ‌تاپ برای مدتی طولانی هم ممکن است ایده چندان خوبی نباشد. به همین دلیل، برخی از تولیدکنندگان توصیه می‌کنند که هر از گاهی، مثلاً یک بار در هر ماه، اجازه دهید تا میزان شارژ باتری به همان محدوده‌ای که ذکر کردیم برسد و سپس دوباره آن‌را به شارژر وصل کنید. با این کار کیفیت باتری بهتر حفظ می‌شود و طول عمر آن افزایش خواهد یافت.

ماجرای قتل عام مردم اصفهان به دست تیمور لنگ چه بود؟



همدان و گلپایگان خودرا به سده اصفهان رسانید و در آنجا پس از کسب اطلاعات وسیعی از وضعیت اصفهان شهررا از بهار سال ۷۸۹ محاصره کرد.

علمای شهر به اتفاق حاکم شهر توافق کردند که از تیمور امان بخواهند و در عوض به او باج و خراج بدهند تا شهر دچار قتل و کشتار نشود. در این موقع امیرمنصوّر مظفری برای جمع آوری سپاه از طریق شیراز به خوزستان به ویژه دزفول رفت. اما حاکم وقت به تیمور قول پرداخت باج و خراج داد و سه هزار سرباز تاتار برای گرفتن باج و مالیات وارد منازل مردم اصفهان شدند. یکی از اهالی اصفهان به نام «علی کچه پا» گروهی را دور خود جمع کرد و به آنها گفت که به محض شنیدن صدای طبل در نیمه شب به همه سربازان تاتار حمله برده و آنان را بکشید.

فردای آن شب تیمور شنید که سه هزار سرباز او کشته شده اند، لذا دستور قتل عام صادر کرد و برای آوردن هر سر از کشته شدگان بیست دینار جایزه تعیین کرد. سربازان تاتار آن قدر با خود سر آوردند که تیمور دیگر نمی خواست پول بدهد و قیمت هر سررا به نیم دینار رسانید. لذا وقتی که تعداد سرها به هفتادهزار نفر رسید، کشتاررا متوقف کرد ولی بچه های یتیم زیادی در شهر به جا ماندند. تیمور ابتدا مردم باقی مانده را وادار کرد که کشته شدگان تاتاررا دفن کنند. در نزدیک مسجد جامع اصفهان در یک منطقه مرتفع تمام بچه های کشته شدگان توسط یکی از بزرگان شهر جمع آوری شدند.

امیر تیمور وقتی که به سمت کودکان نظر کرد، پرسید که این نگون بختان خاک نشین کیستند آن مرد بزرگ گفت: کودکان بیبنا هستند که پدر و مادرشان به تیغ سربازان تو هلاک شده اند و تو به خاطر خدا به این موجودات بی گناه رحم کن. تیمور چیزی نگفت و به آن سویی که کودکان بودندراند و چنان نمود که ایشان را ندیده است.



سواران از پی او شتافتند و بر آنان گذشتند و کودکان را به سم اسبان کوفتند و خرد کردند و در زیر پای اسبان با خاک یکسان کردند.

پس از این قتل عام، تیمور با سپاهیان خود به سمت شیراز حرکت کرد. اهالی شهر دروازه ها را گشودند در حالی که ملک منصور از آل مظفر در دزفول بود. او بعد از آنکه هر کس از آل مظفر را که در شیراز اسیر نموده بود کشت به مردم صدمه ای وارد نکرد و شاعر بزرگ شیراز یعنی حافظ را خواست و به او گفت که من قسمت بزرگی از جهان را به ضرب شمشیر گشودم و هزاران شهر را ویران کردم تا پایتخت های خودرا آباد و زیبا کنم و تو آن را که سمرقند باشد به خال هندویی می بخشی. خواجه فی البداهه جواب داد، ای سلطان این بخشش های بی جا بود که مرا به این روزگار فلاکت بار انداخت. تیمور از این جواب حافظ خوش آمد و اورا بخشید و انعامی به او داد. تیمور سپس به تعقیب بقیه سلاطین آل مظفر روانه خوزستان شد و به اتفاق شاهرخ به جنگ شاه منصور رفت و اورا کشت و با کشته شدن او سلسله آل مظفر منقرض شد.

بالاخره تیمور بعد از این همه کشتار و وحشیگری به اترار رفت و در آنجا مرد. او در مقبره ای به سال ۱۴۰۵ میلادی دفن شد که تیمور قبلا دستور داده بود به صورت یک ساختمان مجلل بسازند و مادر او بی بی خانم در آن دفن شده بود و بعدا عده دیگری از خاندان تیموری نیز در آن دفن شده بودند. وقتی تیمور در آن مدفون شد، این مکان به گور امیر معروف شد.

آنکه از نسل صحرانوردان بود با آنکه قصر باشکوه شاهی در سمرقند داشت درون یک چادر به سبک ایلی زندگی می کرد که شکوه و جلال و عظمت و زیبایی آن از یک قصر سلطنتی بیشتر بود.

تمام مورخین و سفرنامه نویسان، هارولد لمب و کلاویخو و سایرین در این نکته متفق القول هســــــتند که تیمور همه جارا غارت می کرد تا بتواند سمرقندرا چون یک شهر رویایی بسازد.

ثروت امیر تیمور از طلا و نقره و سنگ های قیمتی و جواهرات، آن قدر زیاد بود که می توانستند سطح زمین را با سکه طلا فرش کنند و هر روز هزار مثقال طلا خرج آشپزخانه و شربت خانه خصوصی او بود. بی رحم تر از این مرد در جهان یافت نمی شد و اگر مقابل چشمــ او صد هزار مرد و زن و کودک را سرــ می بریدند کوچک ترین تاثیری در او نمی کرد. او چون می خواست در یک جامعه اسلامی مورد توجه مردم و علما و دراپیش قرار گیرد، خیلی به دینداری تظاهر می کرد. اما در خفا شراب می خورد. تیمور به رسم ایلیاتی درون چادر و یا اگر هم در قصر سلطنتی بود روی زمین غذا می خورد. چون از نسل صحراگردان آسیای مرکزی بود غذای او اکثرا کباب گوشت کره اسب بود. او برای ساختن سمرقند و قصرها و مساجد آن از تمام شهرهای ایران هنرمندان و صــــنعتگران را به آنجا برد. وقتی می خواست شهر زادگاه خویش کشر را تجدید بنا کند دو تن از معماران که به او قول داده بودند که در موقع معینی ساــــختمانـی را تمام خواهند کرد، موفق نشدند آن دورا گردن زد. در اداره کشور و انتصاب فرماندهان ویزگی هایی داشت که خوی وحشــــیگری اورا نمایان می ساخت. کســــی را به فرماندهی سپاه انتخاب می کرد که از نظر منش و شخصیت سنگدل تر، بدخوتر و بی رحم تر و فرومایه تر باشد.

در سخن گفتن از لغات فارسی، ترکی و مغولی استفاده می کرد. به مجرد اینکه درباره کسی قضاوت می کرد اگر بمیرد بهتر است ملازمان او در کشتن آن فرد بیچاره اقدام می کردند. در ۱۹۴۱ همزمان با حمله هیتلر به شوروی که نزد روس ها به جنگ میهنی مشهور شد، خاورشناسان شوروی قبر تیمور را شکافتند تا ببینند که از روی شکل جمجمه اش مجسمه اورا بسازند. بعد از ۵۷۵ سال اسکلت او سالم بود و پای چپش کوتاه تر از پای راستش بود و روی جمجمه اش هنوز مقداری از ریش او که حنایی رنگ بود وجود داشت. او طی سه حمله همه ایران را تسخیر کرد.

ادوارد براون در تاریخ ادبیات خود وقتی از دوره تیموریان صحبت می کند از اعمال سبعانه او چند فقره را ذکر کرد که از آن جمله است «قتل عام مردم سیستان در ۷۸۵ هـ ۱۳۸۳ م که در آن واقعه دو هزار نفر را زنده زنده درون جرز دیوار گذاشتند. در دهلی صد هزار اسیر هندی را سربرید ۸۰۱ هـ دسامبر ۱۳۹۸ و نیز زنده به گور کردن چهار هزار نفر ارمنی در ۸۰۳ هـ ۱۴۰۰ م و دیگر بر پا کردن بیست کله مناره در همان سال نزدیک حلب و دمشق و دیگر قتل عام سکنه اصفهان در ۷۸۹ هـ اوت ۱۳۸۷ و اینها اندکی از بسیار حوادث خونین است که در آن بی اعتنایی اورا به جان ابنای نوع انسانی نشان می دهد.»

از مورخین دوره تیموری شرف الدین علی یزدی صاحب ظفرنامه در نوشتن تاریخ تیمور چاپلوسی را به حداکثر رسانید با تمام چاپلوسی هایی که از تیمور کرده نتوانسته است که قتل عام ها و کله مناره های امیر تیمور را ناگفته بگذارد و آن قدر حیا و ملاحظه نداشته که اورا از طرف خداوند موبد و منصور هم می شمارد. ولی حقایق را سرجان ملکم در کتاب تاریخ ایران این گونه می گوید: با هفتصد هزار نفر لشکر که اورا می پرستیدند، اعتنایی به خیالات سایر طبقات مردم نداشت. مقصود او بلندی نام و فتح بلاد بود و به جهت تحصیل اسباب این دو مطلب پروا نداشت که ملکی با خاک یکسان شود یا خلقی با تیغ بی جان شود. او جبار و متکبر و ظالم بود. حیات و عافیت جمیع افراد بشررا در مقابل ترقی و استیفای خواهش خود به پر کاهی نمی سنجید. وقتی که لرستان را در ۱۳۸۵ م ۷۸۷ هـ ق فتح کرد مبارزینی را که در خرم آباد و بروجرد در برابر او مقاومت کرده بودند زنده از پرتگاه های بلند به درون دره ها پرتاب کرد.

شهر اصفهان از نظر آبادی و صنعت و هنر در مرکز فلات ایران برای کلیه کسانی که به ایران هجوم می آوردند مورد توجه بود. تیمور دنبال بهانه ای بود که اصفهان را فتح کند. تیمور زمانی که در خراسان بود دچار یک نوع بیماری شد که پزشکان تشــــخیص دادند که این بیماری در نتیجه گرمی مزاج است و تنها آبلیموی شیراز است که رفع این بیماری را می کند. تیمور از این جهت نامه ای به شاه منصوّر از آل مظفر فرستاد و از او درخواست کرد که چندین ظرف بزرگ آبلیموی شیراز به سرعت به خراسان بفرستد.

شاه منصور در جواب تیمور نوشت:

«من دکان عطاری ندارم که تو مرا تحقیر می کنی و خیال می کنی که از نسل چنگیز هستی و من برای تو آبلیمو بفرستم. این کار خیال باطلی است. اگر هم آبلیموفروش بودم برای تو نمی فرستادم.»

در آن زمان آل مظفر بر کرمان، شیراز، اصفهان و خوزستان فرمانروا بودند و مرکز حکومت آنان شیراز بود. حاکم اصفهان عموی سلطان زین العابدین پادشاه مظفر بود و نظر داشت که اگر تیمور به اصفهان حمله کند ما باید دروازه های شهر را روی او باز کنیم ولی شاه منصوّر مظفری اعتقاد داشت که باید در مقابل تیمور ایســــــتادگی کرد. در آن موقع اصفهان دارای دیوار و برج و باروی محکمی بود که قطر آن آن قدر پهن بود که یک گاری می توانست روی دیوار شهر حرکت کند. تیمور لنگ از راه

در ۷۹۰هـ.ق ۲۷ اوت ۱۳۸۷ میلادی تیمور لنگ اصفهان را فتح کرد ولی به سبب آنکه عده ای از مردم اصفهان بر ضد او شورش کردند و مامورین وصول باج را کشتند، دستور قتل عام مردم را صادر کرد. مورخین نوشته اند که هفتاد هزار نفر از مردم کشته شدند و از سرهای آنها مناره های زیادی ساخت. تیمور تا نوامبر ۱۳۸۷ میلادی آذرمه به مدت سه ماه در اصفهان باقی ماند و سپس در دسامبر ۱۳۸۷ به سمت شیراز رهسپار شد تا سلسله آل مظفر را از میان بردارد.

حال ببینیم که تیمور که بود و چه کرد و با چه بهانه و انگیزه ای در اصفهان قتل عام به راه انداخت و چگونه رخت از این جهان بربست. «تیمور» را ایرانیان به سبب لنگی پای چپش، تیمور لنگ می خوانند اروپائیان به او «تامرلان» می گویند. تیمور فرزند «ترغای» از قوم تاتار بود که آن قوم نیز شاخه ای از مغولان آسیای مرکزی بودند. تیمور به زبان مردم آسیای مرکزی به معنی «آهن» است. او در ۸ آوریل ۱۳۳۵میلادی در شــــهر «کش» شهر سبز کنونی در جنوب سمرقند بر سر راه این شهر و بلخ به دنیا آمد. طایفه ای که تیمور متعلق به آن بود «برلاس» نام داشت.

ابن عربشاه مورخ معروف در کتاب «عجایب المقدور» می نویسد: تیمور در نوجوانی وقتی که مشغول دزدیدن گوسفندی بود، پایش مجروح شد و چون به خوبی نمی توانست راه برود به تیمور لنگ معروف شد. تیمور در جوانی به حکومت «کش» نائل شد و به تدریج بر همه ماوراءالنهر چیره شد و شهر سمرقند را پایتخت خود قرار داد. تیمور وقتی بر ماوراءالنهر غلبه کرد متوجه ایران شد. او از ۱۳۸۱ میلادی ۷۸۳ هـ ق حمله به شهرهای خراسان را آغاز کرد و تا ۱۸ فوریه ۱۴۰۵ که در شهر اترار در محل فلراب قدیم به سرماخوردگی شدید و افراط در شرب خمر، جان به جان آفرین تسلیم کرد. بخش عظیمی از جهان که مدت ۲۵ سال در اضطراب و ترس بود نجات یافت. مورخان جهان از تولد تا مرگ او برایش افســــانه هایی نیز ساخته اند.



ابن عربشاه مورخی که درباره دوره تیمور قلمفرسایی کرده است در کتاب عجایب المقدور می نویسد: «در شب تولد او جسمی مانند شهاب سنگ از هوا بر زمین خورد و در نتیجه شراره هایی از آن بر هوا خاست و باز می گوید که موقع تولد دستش خون آلود بود. خون آلود بودن دست را برای چنگیز نیز گفته اند.» در زمان تولد او طاعون مرگ سپاه اکثر نقاط اروپا و بخشی از آسیا را فرا گرفت به طوری که مورخین نوشته اند، نیمی از مردم انگلستان به کام مرگ فرو رفتند و دو سوم دانشجویان دانشگاه آکسفورد نیز طعمه طاعون شدند. تیمور وقتی که به قصد کشور گشایی به ایران و ممالکت مجاور حمله برد، کمتر از طاعون نبود.

«گیبون» Gibbonمورخ انگلیسیــــی می گوید که: «او تازیانه عبرت خدایی بر مخلوق زمین بود. نه بانی خیر بود و نه مرهم جراحات آنها.» سر جان ملکم گفته اســــت که تیمور از بزرگ ترین جنگاوران عالم ولی از بدترین پادشاهان روزگار بود. او از ماوراءالنهر جنگ و غارت را آغاز کرد و تمام خراسان، سیســــــتان، هند و به خاک ایران از شمال تا جنوب شام، آسیای صغیر، غرب ایران و بالاخره هر جایی که انسانی زندگی می کرد به ضرب شمشیر گرفت و ساختن کله مناره از ابداعات او است. هارولد لمب نویسنده کتاب تیمور لنگ می نویسد: موقع محاصره هر شهری در روز اول پرچم سفیدی جلو سرا پرده خود بر می افراشت و این علامت آن بود که اگر مردم شهر تسلیم شوند، آزاری نمی بینند. در روز دوم پرچم سرخ می شد و این علامت آن بود که اگر شهر تســــلیم شود فقط سرداران آن شهر مجازات می شوند. در روز سوم پرچم سیاه می شد به این معنی که تمام اهل شهر باید بمیرند. ولی در مورد هرات خلف وعده کرد و در مرحله دوم که پرچم قرمز را برافراشته بود به شهر حمله برد و ضمن کشتار همه مردم، آن را ویران ساخت.

اگر شــــکوه و جلال تیمور را می خواهیم بدانیم باید ســــفرنامه «کلاویخو» Clavìgoسفریر اسپانیا در دیار تیمور را مطالعه کنیم تا به اخلاق و روش زندگی او آگاه شویم. کلاویخو در هســــت سپتامبر ۱۴۰۳ تیمور را در چادر سلطنتی ویژه در سمرقند ملاقات کرد. تیمور به سبب

آسیب‌هایی که کار کردن مداوم با کامپیوتر به بدن شما می‌زند

چشم درد: ساعت‌ها خیره شدن به صفحه کامپیوتر منجر به خستگی چشم، سردرد، تاری دید، سوزش، خارش یا اختلالات موقت بینایی می‌شود. خوشبختانه، خستگی چشم به ندرت منجر به آسیبی جدی می‌شود و با رعایت موارد ساده‌ای می‌توان به‌راحتی آن‌را بهبود بخشید یا از آن‌ها پیشگیری کرد.

راه‌های پیشگیری

از نمایشگرهای با کیفیت و اندازه مناسب استفاده کنید.

از نگاه کردن به صفحه با تابش و نور زیاد خودداری کنید.

حداقل به اندازه یک بازو بین چشمتان و صفحه نمایش فاصله باشد.

گاهی اوقات چشمک بزنید یا چشمانتان را ببندید.

از قانون ۲۰/۲۰/۲۰ حتما پیروی کنید. یعنی هر ۲۰ دقیقه، به مدت ۲۰ ثانیه روی یک جسم که به فاصله ۲۰ فوتی (۶ متر) شما قرار دارد، نگاه و تمرکز کنید.

روشنایی اتاقتان را بهبود ببخشید.

زمانی که فضای اتاق تاریک می‌شود، نور صفحه کامپیوترتان را هم تنظیم و کم کنید.

تعامل اجتماعی: کامپیوتر ابزاری است که به ما کمک می‌کند تا در زمان کمتر، کار بیشتری را انجام دهیم. در عین حال این ابزار سبب می‌شود تا افراد زمان کمتری را با خانواده، همکاران و دوستان خود بگذرانند. لذا این موضوع منجر به افسردگی، انزوا و اضطراب در افراد می‌گردد. علائمی همچون سردرد، کمر درد، بی‌خوابی، تغییر ریتم تنفس و ضریان قلب بالا، عموماً نشان دهنده‌ی افسردگی و اضطراب در انسان هستند.

راه‌های پیشگیری

آگاهانه و عمیق نفس بکشید.

علاوه بر ورزش‌های کششی، اقدام به پیاده‌روی تند یا بالا و پایین رفتن از پله‌ها کنید تا سطح استرس‌تان کم شود.

در اوقات فراغت‌تان به دنبال تعامل اجتماعی باشید.

وعده‌های غذایی‌تان را با همکاران، دوستان یا اعضای خانواده خود بخورید.

نوشیدن مقدار زیاد آب را فراموش نکنید.

برای فعالیت‌های اجتماعی بعد از کار، حتما برنامه ریزی کنید.

مدیتیشن را قبل یا بعد از کار انجام دهید.

قبل یا بعد از کار ورزش کنید.

با توجه به موارد گفته شده در بالا، در صورتی که از کامپیوتر مدت زمان طولانی استفاده می‌کنید، حتما به فکر سلامتی جسم و روحتان باشید. خوشبختانه با رعایت موارد ساده و آسانی در زندگی، می‌توان از بسیاری از بیماری‌های ناشی از کار مداوم با کامپیوتر خودداری کرد. حتما توجه داشته باشید که در برنامه‌زندگی‌تان ورزش، تعامل اجتماعی و استراحت را قرار دهید و اجازه دهید این تغییرات جزئی از رفتار و شیوه‌زندگی‌تان شود.

میزهای ایستاده و بلند استفاده نمایید.

قبل یا بعد از کار حتما ورزش کنید و حرکات ورزشی در حین کار، مانند تصویر زیر انجام دهید.

وضعیت نامناسب بدن: وضعیت و پوزیشن نامناسب بدن لزوماً در حین نشستن ایجاد نمی‌شود. بلکه پوزیشن نامناسب در حالت ایستاده، خوابیده یا در حین راه رفتن نیز اتفاق می‌افتد. همچنین باید توجه داشته باشید که فعالیت‌های روزانه شما روی عضلات بدن‌تان تاثیر می‌گذارد و آن‌ها را سفت یا ضعیف می‌کنند. این امر باعث ایجاد درد در ناحیه کمر، شانه، گردن و سردرد تنشی در حین انجام کار با کامپیوتر می‌شود.

راه‌های پیشگیری

در حین انجام کار با رایانه،

استراحت مکرر داشته باشید و ورزش‌های کششی انجام دهید.

گردن، پشت و کمرتان را با دستتان ماساژ دهید.

صفحه مانیتور کامپیوترتان را به صورت لگونومیک تنظیم کنید، به صورتی که لبه بالایی هم تراز چشمتان باشد و به اندازه طول بازو از صورت شما فاصله داشته و

مقدار کمی آن را رو به عقب زاویه دهید.

صندلی‌های اداری لگونومیک یا بالش‌تک‌های مناسب برای کمر خود تهیه کنید.

تلاش کنید که به وضعیت مناسب نشستن در حین کار عادت کنید یعنی کمی رو به عقب تکیه دهید. این وضعیت برای سلامت کمر شما بهتر است.

فعالیت‌های تکراری و مداوم

دست درد: آسیب فشار تکراری، نوعی بیماری است که ناشی از حرکات جسمی مداوم و تکراری می‌باشد که به تاندون‌ها، اعصاب و بافت‌های نرم آسیب می‌رساند. این آسیب به دلیل وضعیت نامناسب دست در حین کار کردن، باعث ایجاد سندروم تونل کارپال در آن‌ها می‌شود.

راه‌های پیشگیری

تمرینات و نکات گفته شده در بالا را رعایت کنید.

وضعیت بدن‌تان را در حالتی قرار دهید که فشار کمتری به مچ دستتان وارد شود.

از ماوس‌های لگونومیک استفاده کنید.

بازو و دست خود را در حالت استراحت و ریلکس قرار دهید.

هنگام استفاده از ماوس یا صفحه کلید، نیروی کمی به آن‌ها وارد کنید.

قبل از شروع به کار دستان خود را ورزش دهید و گرم کنید.

اکثر افراد اغلب بر این گمان‌اند که کار با کامپیوتر، ساده‌ترین کار در جهان است. اما این تصور کاملاً غلط می‌باشد زیرا که کار با رایانه در دراز مدت آسیب‌هایی به بدن انسان وارد خواهد نمود. به طور مثال، نشستن طولانی مدت برای بدن بسیار مضر است چرا که جسم انسان به این کار عادت ندارد. نشستن زیاد در حین کار با کامپیوتر باعث کمر درد نیز می‌شود.

همچنین استفاده مداوم از رایانه تاثیرات منفی روی گردش خون در بدن گذاشته که منجر به بیماری‌های قلبی و عروقی در انسان می‌گردد.

استفاده زیاد از صفحه کلید و ماوس باعث سفتی ماهیچه‌ها در دست، بازو، گردن و همچنین التهاب و

صدمه در این نواحی می‌شود.

علاوه بر این خیره شدن و نگاه

کردن طولانی مدت به صفحه

نمایش باعث خشکی چشم و

سردرد می‌گردد. کار زیاد با رایانه

منجر به بروز حالت‌هایی همچون

استرس، اضطراب، انزوا و

افسردگی نیز در فرد خواهد شد.

ولی خوشبختانه مشکلاتی از این

قبیل را می‌توان با راه‌حل‌هایی

ساده تاحد زیادی پیشگیری کرد.

با این مقدمه، در مطلب پیش رو از دیجی رو قصد داریم ۵ آسیبی که کار کردن مداوم با کامپیوتر به بدن شما می‌زند را بیان کرده و نکاتی برای

پیشگیری از آن‌ها ارائه کنیم. با دیجی رو همراه باشید.

نشستن طولانی مدت: نشستن طولانی مدت زنگ خطری برای سلامتی انسان است. فرقی نمی‌کند شما در جلوی آینه بنشینید یا تلویزیون یا کامپیوتر. در هر حال این کار روی گردش خون تاثیر می‌گذارد و فشار مداومی را به کمر شما وارد می‌کند. همچنین هنگام نشستن، بدن کالری خیلی کمی می‌سوزاند، در حالی که اکثر افراد اغلب در حین کار مواد غذایی با کالری بالا مصرف می‌کنند. در نتیجه این امر باعث افزایش وزن، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان و نهایتاً کوتاه شدن عمر انسان می‌گردد.

راه‌های پیشگیری: نشستن اگر چه یک امر کاملاً عادی و طبیعی است اما زمانی که بیش از حد باشد به عنوان خطری برای بدن انسان محسوب می‌شود. بنابراین سعی کنید این موضوع را کمی تغییر دهید و نکات زیر را رعایت کنید.

حداقل بعد از یک ساعت کار، ۵ دقیقه استراحت کنید.

در طول استراحت قدم بزنید و حرکات کششی انجام دهید.

بخشی از کار خود را در حالت ایستاده انجام دهید و در صورت امکان از

چگونه عزت نفس کودکان را بالا ببریم

کودکان خیلی ساده و آسان است و در برخی مواقع مشکل. ابراز محبت به کودکی که پیوسته بی تربیت، ناسل‌گار و بدخلق است، همچون بیشتر کودکانی که دوران بلوغ را سپری می‌کنند، سخت است.



جالب است بدانیم در این زمان است که او به محبت بیشتری نیاز دارد. والدینی که هم در دوران سرکشی و ستیز کودکان و هم در دورانی که کودکان نوپا می‌باشند و از شیرینی خاصی برخوردارند به آنان توجه می‌کنند در واقع پایه عزت نفس کودکان را می‌سازند. وقتی‌را که با

باشید. این بدین معنا نیست که شما باید کاملاً در همه احوال مراقب کودکان‌تان باشید. اغلب برای بیشتر کودکان فقط حضور والدین در خانواده کافی است. گاهی اوقات مشغله کاری در بیرون از خانه به قدری زیاد است که مجبوریم زمان خیلی کمی را با کودکانمان بگذرانیم هیچ چیز مشکل

تر از این نیست که برای بودن با کودک زمان کافی پیدا کنیم، ولی باید بدانیم که این زمان برای رشد کودک اهمیت دارد.

حکمفرما کردن انضباط در خانواده کاری بس مشکل است. تنظیم قوانین منصفانه و به کار بستن آنها به طور منطقی می‌تواند مهارت‌های هر پدر و مادری را آزمایش کند. مهم نیست که شما چه حد و حدودی را در مورد کودکان‌تان بکار می‌برید زیرا آنان همواره در جستجوی راه‌هایی برای شکستن این حد و حدود هستند. این امر طبیعی است. ولی کودکانی که از قوانین و حد و حدود آن تبعیت می‌کنند، احساس مهم بودن می‌کنند. مهم نیست که تا چه اندازه آنان ممکن است از خود مقاومت نشان دهند. یکی دیگر از کاران عزت نفس در کودکان پذیرش است که انجام آن دشوار می‌باشد. برای والدین طبیعی است که نسبت به کودکان‌شان امیدواری زیادی داشته باشند.

همه ما دوست داریم که کودکانمان دارای تحصیلات دانشگاهی بوده و یا بهترین شاگرد در کلاس درس باشند. ما از کودکانمان انتظارات زیادی داریم

ولی آنان بیشتر انتظارات ما را برآورده نمی‌کنند. یکی از روش‌های مهم تقویت عزت نفس، پذیرش کودکان در همه شرایط است. هر کودکی دارای مشخصه منحصر به فرد خویش می‌باشد و از نقاط ضعف و قوت برخوردار است. به طور یقین ما باید انتظار داشته باشیم که کودکانمان تا آنجا که می‌توانند تلاش کنند. در هر صورت چه آنان در کاری به‌راحتی موفق شوند یا به سختی از آن عبور کنند، تشویق کارهایشان و تصدیق قوه خود ارزشی برای آنان بسپار ضروری است. تا آنجایی که می‌توانید وقت زیادی را با کودکان‌تان بگذرانید.

اگر شما بیش از یک فرزند دارید سعی کنید طوری وقت خود را تقسیم کنید که به هر یک از فرزندان‌تان زمان کافی اختصاص یابد. گرچه تنظیم زمان بندی بدین شکل مشکل است، ولی این مسأله برای رشد کودک ضروری است حتی اگر لازم باشد از فعالیت‌های همیشه سعی کنید در لحظه‌های مهم زندگی فرزندان‌تان حاضر باشید. حضور در بازی‌های مدرسه ای، مراسم اعطای جوایز و لحظات مهمی هستند که طبیعتاً کودکان دوست دارند با شما سهیم شوند. قوانین روشنی را تنظیم

کرده و آنان را اجرا کنید. سعی نکنید در اجرای آن از تنبیه‌های مختلف استفاده کنید. کودکان اشتباه خواهند کرد و هیچکس همیشه از تمام قوانین پیروی نخواهد کرد. محدودیت‌ها را استوار ولی دوستانه اجرا کنید.

به کودکان خود امیدوار باشید. به جای نصیحت کردن آنان برای انتخاب‌های بد، انتخاب خودآنان را مورد تمجید قرار دهید. همه کودکان دچار اشتباه می‌شوند. به کودکان کمک کنید که از اشتباهات خود پلی برای موفقیت بسازند. به احساسات کودکان‌تان احترام بگذارید. هرگز نسبت به تردیدها، ترسها، عقاید و افکار آنان بی اهمیت نباشید. پیشرفت کودکان‌تان را ارج نهید. کودکان‌تان باید بدانند که شما از آنان انتظار تلاش فراوان دارید ولی ظرفیت‌های آنان را نیز می‌شناسید پیشرفت‌های آنان را تمجید کرده و هرگز آنها را به خاطر اشتباهات‌شان شرمسار نمی‌کنید.

عقاید و ارزش‌های خود را با کودکان‌تان درمیان بگذارید. با آنان صحبت کنید و به صحبت‌هایشان گوش فر دهید تا بدین وسیله به آنها اعتماد به نفس بدهید.

در دوران قحطی استعدادها چه باید کرد؟

نویسنده: رینجای لامبا

نداشتن شناخت کامل و دقیق از استعدادها و مهارت‌های کارکنان تا حد زیادی حل می‌شود. با این همه باید به این واقعیت غیرقابل انکار نیز اشاره کرد که به دلیل حاکم بودن هنجارها و دیس—پیلین‌های متفاوت در بخش‌های مختلف یک س—ازمان و خو گرفتن کارکنان هر کدام از بخش‌ها و تیم‌های کاری به هنجارها و فر—هنگ خاص آن بخش، این احتمال وجود دارد که فرد جابه‌جا شده به بخش جدید نتواند خود را با شرایط و محیط جدید مطابقت دهد و به همین دلیل مشکل مضاعفی برای کلیت سازمان به وجود می‌آید چرا که از یکسو مشکل پست خالی که هنوز با فرد مطمئنی پر نشده پابرجاست و از سوی دیگر آن بخشی که نیروی موردنظر از آنجا به بخشی دیگر منتقل شده نیز از یکی از بهترین اعضای خود محروم شده است آن هم صرفاً به خاطر یک جابه‌جایی نادرست و کورکورانه.

علاوه بر این، ممکن است استعدادها، توانایی‌ها و مهارت‌هایی که یک فرد از آنها برخوردار است تناسب چندانی با پست— جدیدش نداشته باشد و برداشت‌های نادرست درباره توانمندی‌ها و علایق آن فرد موجب هدر رفتن یک سرمایه ارزشمند در سازمان شود. بنابراین در زمان جابه‌جایی نیروها در درون س—ازمان به‌منظور پر کردن یک پست حساس باید به تمام جنبه‌ها و ابعاد قضیه به‌طور کامل نگریست و احتمال بروز زیان و خسارت را به حداقل رساند.

تربیت نیروهای نخبه

و ارتقای مهارت‌ها و توانایی‌های کارکنان

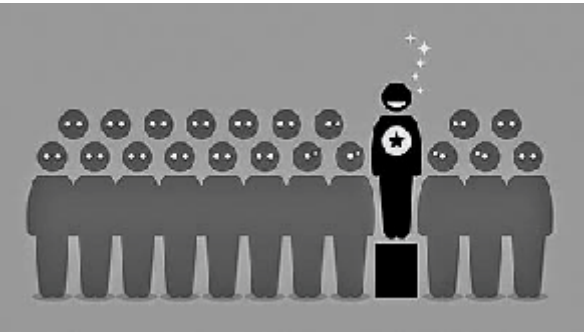
سومین راهکار برای مقابله با قحطی استعدادهای برتر و معضـل پر کردن پست‌های خالی با نیروهای نخبه و برجسته این است. در این میان، اولین و مهم‌ترین گام برای نیروسازی و پرورش استعدادهای برتر در درون سازمان عبارت است از: شناسایی پتانسیل‌ها و علایق کارکنان بخش‌های مختلف و کشف اینکه آنها در چه چیزی خوب یا عالی هستند و به عبارت بهتر «آن چیزی که هر فردی به‌خاطر آن به دنیا آمده است». تنها پس از کشف این استعدادها و گوهرهای درونی است که می‌توان از افراد معمولی، سوپراستارهایی ارزشمند و تاثیرگذار ساخت که قادرند در هر پست و جایگاهی که قرار بگیرند منشأ اثر و پیشرفت باشند.

نامناسب و غیرتوانمندی که شما هیچ شناختی از آنها ندارید به حداقل برسد. آنچه در این میان باید به‌طور جدی موردتوجه قرار گیرد این است که یک نوع تفکیک دقیق بین مهارت‌هایی که افراد می‌توانند کسب کنند و توانایی‌ها و استعدادهای ذاتی که افراد باید برای آموختن آن مهارت‌ها داشته باشند باید صورت پذیرد. این شناسایی دقیق و کامل مهارت‌ها و استعدادها از آن جهت دارای اهمیت و حساسیت بالایی است که در زمان جذب نیروهای مورد نیاز از بیرون سازمان، به علت نداشتن شناخت کافی از افراد و متوسـل شدن به آزمون و خطا، احتمال و ریسک ناشی از جذب و به‌کارگیری افراد نالایق و نامناسب به میزان چشمگیری افزایش می‌یابد که این مساله هزینه‌ها و خسارت‌های مختلفی را به‌دنبال خواهد داشت.

نگاه به درون سازمان برای

پر کردن پست‌های خالی

هنگامی که صحبت از پر کردن پست‌های خالی در یک بخش از طریق جابه‌جایی نیروهای موفق س—ایر بخش‌ها به میان می‌آید چالش



اولین و مهم‌ترین گام برای نیروسازی و پرورش استعدادهای برتر در درون سازمان عبارت است از: شناسایی پتانسیل‌ها و علایق کارکنان بخش‌های مختلف و کشف اینکه آنها در چه چیزی خوب یا عالی هستند و به عبارت بهتر «آن چیزی که هر فردی به‌خاطر آن به دنیا آمده است».

براساس نتایج تحقیق اخیر موسسه کورن فری، تا سال ۲۰۳۰ تمام کشورهای بزرگ دنیا به جز هند با کمبود شدید استعدادهای برتر در حوزه‌هایی همچون مخابرات، رسانه و تکنولوژی مواجه خواهند شد. در این گزارش همچنین هشدار داده شده است که چنانچه دولت‌ها و سازمان‌ها اقدام فوری و جدی قابل توجهی برای تربیت کارگران ماهر در س—ال‌های آینده انجام ندهند پدیده قحطی اس—تعدادها پیشرفت‌های تکنولوژیک را تهدید خواهد کرد و به قهقرا خواهد برد. از ش—واهد و قرائن چنین برمی‌آید که این روند از هم اکنون نیز آغاز شده است به نحوی که درحال حاضر نیز بسیاری از پست‌هایی که به استعدادهای برتر وابسته هستند به‌طور متوسط بیش از ۱۲ هفته بدون پیدا شدن گزینه مناسبی برای تصدی آنها، خالی می‌مانند. به همین دلیل هم هست که پیش‌بینی‌های صورت گرفته در مورد تعداد استعدادهای برتر در سال ۲۰۳۰ از کمبود حداقل ۸۵ میلیون نفری این استعدادها در این سال حکایت دارند.

در این میان اگر شما هم جزو آن دسته از مدیرانی هستید که با کمبود نیروهای نخبه و استعدادهای برتر برای پر کردن پست‌های کلیدی شرکت یا سازمان تحت رهبری‌تان هستید باید بدانید که سال‌های سختی در انتظار شماست و اگر از هم اکنون برای مقابله با این چالش اقدامی نکنید فردا خیلی دیر خواهد بود.

در ادامه به برخی از مهم‌ترین راه‌های مقابله با پدیده قحطی استعدادهای برتر اشاره خواهد شد که به‌کارگیری آنها توسط مدیران ورهبران سازمانی می‌تواند تا حد زیادی از گسـترده‌تر شدن شکاف بین عرضه و تقاضا برای استعدادهای برتر در آینده بکاهد.

نگاه به بیرون از سازمان

هنگامی که برای جبران کمبود اس—تعدادهای برتر جهت پر کردن پست‌های خالی سازمان‌تان به جذب نخبگان خارج از سازمان نیاز دارید بیش از هر چیزی به تعریف و تعیین شاخص‌ها و بنیان‌هایی نیازمندید که به شما کمک می‌کنند تا فرد یا افرادی را برای تصدی پست موردنظر بیابید که بیشترین تناسب و مطلوبیت را با خواسته‌ها و انتظارات‌تان داشته باشند.

این کار باعث خواهد شد تا ریسک و هزینه ناشی از انتخاب نیروهای

چگونه استعداد خود را کشف کنیم



می‌دهید باید توجه داشته باشید انعطاف پذیری، امر مثبتی است اما مشا—ابه هر ویژگی مثبت دیگر، افراط و زیاده روی در بهره بردن از آن مناسب نیست.

در واقع آن چه شما می‌گویید انعطاف پذیری نیست بلکه بی‌نظر و سیال بودن است مانند آب که همیشه شکل ظرف را به خود می‌گیرد. انعطاف پذیری زیاد، گاهی باعث نقض هویت شخصی انسان می‌شود. در واقع انعطاف، زمانی معنا دارد که شما حول چند اصل ثابت و در جزئیات آن ها از خود انعطاف نشان دهید. انعطاف بیش از حد، باعث شده است شما هیچ گاه به خواسته ها، نیازها و استعدادهای خود فکر نکنید و حتی در بررسی های خود فقط از باز خورد های بیرونی برای کش—ف استعدادهای تان استفاده کنید.

به درون خود نگاه کنید

برای کشف استعدادهای تان، تمام حرف های دیگران را فراموش کنید و فقط به درون خویش بنگرید. آن گاه مطمئن هس—تم به آن چه می‌خواهید دست خواهید یافت. در واقع خود، آینه خود شوید تا در آن به وضوح خویشتن را بیابید. آینه های دیگران همیشه زاویه دار هستند و بر اساس شخصیت و نیازهای خود سوگیری دارند، در نتیجه آن چه در آن می‌بینید، فقط تصور آن ها از شماست و نه خود واقعی شما. بی‌واسطه به خود، تجربیات خودتان و گذشته و آینده تان نگاه کنید تا بتوانید از شرایط فعلی به سمت موفقیت گام بردارید و استعدادتان را بیابید.

۴ روش برای کشف زمینه ای که در آن استعداد دارید

پسری ۲۶ ساله ام. بخاطر بعضی مسائل، جدیداً موفق به اتمام درسـم در مقطع کارشناسی حسابداری شدم. با این که از ابتداریشته‌ام را برای ورود به عرصه کار انتخاب کردم اما الان اصلاً علاقه‌ای به آن ندارم. به دنبال کار مناسب هستم. به حرفه خاصی علاقه ندارم ولی در هر شاخه‌ای سریع موفق می‌شوم و خودم را با شرایط وفق می‌دهم. دوست دارم استعداد واقعی خودم را کشف کنم و همان کار را انجام بدهم اما متأسفانه موفق به کشفش نشده‌ام.

هویت شغلی، بخش مهمی از هویت هر شخص را تشکیل می‌دهد، بدین معنا که ما خودمان را بر اساس عوامل مختلف که شغل و تحصیلات هم یکی از ابعاد مهم آن است، می‌شناسیم و به هویت و کیستی خود شکل می‌دهیم.

برای همین ضرورت دارد نوع ورشته تحصیلی و شغل مان مطابق با شخصیت و نیازهای ما باشد وگرنه دچار تعارضات شدیدی خواهیم شد. ما چه خواهیم، چه نخواهیم مقدار قابل توجهی از وقت خود را در شغل مان صرف می‌کنیم.

به دنبال تجربه اندوزی باشید

با توجه به آن چه شما در متن سوال تان گفتید، فکر می‌کنم برای شما بهترین کار، تجربه کردن باشد. ما با تجربه کارهای مختلف می‌توانیم به استعدادها و علایق خود پی ببریم.

ص—رفاً با فکر کردن و کتاب خواندن، اتفاقی رخ نخواهد داد. کتاب خواندن یا مشاوره، روش تفکر و شیوه استخراج و مدیریت اطلاعات را به شما آموزش می‌دهد اما داده های ورودی این فرایند از تجارب ما سرچشمه می‌گیرد. در این شرایط برای شما بهترین کار، امتحان مشاغل مختلف است از فروشندگی و بازاریابی و حسابداری که رشته تحصیلی شما هم بوده است تا کار در مهد کودک یا هر شغلی که توانایی آن را دارید. این تجارب باعث خواهد شد اطلاعات لازم را درباره خودتان جمع آوری کنید و سپس با تجزیه و تحلیل این داده ها به علایق و استعدادهای خود پی ببرید. البته توجه به ویژگی های هر کار و سختی های آن با شناختی که از خودتان دارید، در مرحله قبل از تجربه کردن قرار می‌گیرد.

انعطاف پذیری بیش از حد، مثبت نیست

درباره این که گفته بودید در انجام هر کاری، خودتان را با شرایط وفق

اگر کابل آسانسور پاره شود چه اتفاقی می‌افتد؟



حال سؤال این است که چگونه ممکن است یکی از بدترین اتفاقات ممکن یعنی سقوط آسانسور رخ دهد و هیچ یک از سرنشینان حتی مصدوم هم نشوند؟ خوشبختانه آسانسورها دارای ویژگی‌های امنیتی زیادی هستند و معمولاً اتفاقات منجر به صدمه و مرگ در آن‌ها کمتر اتفاق می‌افتد. اگر شما هم تا به حال از این نکات امنیتی بی‌اطلاع بودید و فکر می‌کنید هر اتفاق بدی که برای آسانسور بیفتد، مساوی با مرگ یا مصدومیت است، حتما در ادامه با دیجی رو همراه باشید تا تعدادی از نکات ایمنی آسانسورها را برای شما ذکر کنیم.

کابل‌های کمکی

درون سیستم آسانسور، کابل‌ها به دور یک قرقره می‌چرخند و این

کابل‌های فلزی به کابین آسانسور متصل هستند. این قرقره در بالای میله نگه دارنده آسانسور نصب می‌شود. وظیفه این قرقره این است که کابل‌های فلزی آسانسور را کاملاً محکم نگه دارد. بنابراین وقتی موتور الکتریکی آسانسور شروع به کار می‌کند، قرقره را می‌چرخاند و باعث حرکت کابل‌های آسانسور می‌شود. همچنین کابل نگه دارنده آسانسور به یک وزنه تعادل نیز متصل است که به همراه آسانسور بر روی ریل مخصوص خود حرکت می‌کند. کابل‌های آسانسور از مواد فولادی با طول‌های مختلف ساخته شده‌اند که درون هم پیچیده شده‌اند، با این وجود احتمال پارگی این کابل‌های فلزی نیز وجود دارد. آسانسورهای قرقره‌ای در مجموع ۴ تا ۸ کابل دارند. در نتیجه در صورتی

که یک کابل پاره شود، کابل‌های دیگر که به آن‌ها کابل‌های کمکی نیز گفته می‌شود، کابین آسانسور را نگه می‌دارند و از سقوط آن جلوگیری می‌کنند. نکته جالب اینجاست که تنها یک کابل برای نگه داشتن کابین آسانسور کافی است.

سیستم‌های ایمنی و گاورنر فرض کنید که بنا به هر دلیلی تمامی کابل‌های آسانسور به یکباره پاره شوند، در این لحظه است که سیستم‌های امنیتی آسانسور شروع به کار می‌کنند. سیستم ترمزها که بر روی بدنه آسانسور هستند به ریل‌ها می‌چسبند و باعث می‌شوند تا سرعت سقوط آسانسور بسیار کم شود یا سقوط اتفاق نیفتد.

بعضی از سیستم‌های ایمنی ریل را

کاملاً متوقف می‌کنند و بعضی دیگر در بین شیارهای ریل آسانسور، اتاقک آسانسور را نگه می‌دارند. به طور معمول سیستم‌های ایمنی آسانسور توسط سرعت گاورنر کنترل می‌شوند. گاورنر وسیله‌ای است که سرعت یا پارامتر دیگری را در پیش‌ران اصلی یک سامانه کنترل می‌کند. هنگامی که سرعت چرخش گاورنر بیش از حد معمول شود، دستگاه ترمزها را فعال می‌کند.

سیستم محافظتی در زیر آسانسور اگر سیستم‌های ایمنی شکست بخورند، شما با سرعت بالا سقوط می‌کنید اما اینگونه هم نیست که دچار سقوط آزاد شوید. اصطکاک ریل‌ها و فشار هوای موجود در زیر آسانسور باعث می‌شوند تا سرعت سقوط شما کاسته شود (در این مواقع در آسانسور احساس می‌کنید که سبک‌تر از حالت عادی هستید).

دو چیز وجود دارد که باعث می‌شوند از سرعت سقوط و ضربه کاسته شود و آسانسور سقوط بسیار کم سرعت‌تری را تجربه کند. مورد اول اینکه، آسانسور هوای زیر خود را در محفظه پایین فشرده می‌کند که باعث کم شدن سرعت سقوط آسانسور می‌شود.

مورد دوم اینکه در انتهای ستون آسانسور سیستم ضربه‌گیری وجود دارد که به صورت معمول شامل یک پیستون روغنی است و ضربه سقوط آسانسور را تا حد زیادی می‌گیرد.

در فاجعه سقوط آسانسور در شیکاگو که در ابتدای مقاله در مورد آن صحبت کردیم، آتش نشان‌ها پس از اینکه از عدم سقوط بیشتر آسانسور مطمئن شدند، بخشی از دیوار را خراب کردند و به کمک نرده بان و طناب مسافران را نجات دادند.

در هنگام سقوط آسانسور نپريد! ممکن است شنیده باشید که بعضی از افراد می‌گویند که در هنگام سقوط و دقیقاً قبل از برخورد آسانسور به زمین بپرید تا در لحظه برخورد در هوا باشید و از ضربه شدید دور بمانید. باید بدانید که این کار جوابگو نخواهد بود، حتی اگر دقیقاً در زمان درست و قبل از برخورد بپرید! فرض کنید آسانسور با سرعت ۱۶۰ کیلومتر در ساعت در حال سقوط باشد، هنگامی که شما درون آسانسور بپرید همچنان سرعت سقوط شما ۱۶۰ کیلومتر بر ساعت خواهد بود و همانند آسانسور با سرعت ۱۶۰ کیلومتر بر ساعت به زمین اصابت می‌کنید.

بهترین کاری که در این زمان می‌توانید انجام دهید تقسیم نیروی وارد در تمام سطح بدن خود است آن هم بدین صورت که بر روی کف آسانسور دراز بکشید.

با این کار نیروی وارد شده در تمام سطح بدن شما پخش می‌شود و بهتر از وارد شدن تمام نیرو به پاهاست (که احتمالاً باعث شکستگی‌هایی در پا می‌شود)، اما باز هم باید در دراز تحمل کنید.



لحاظ روحی همسران به کمک نیاز دارد، با یک مشاور امین و متخصص مشورت کرده و او را همراهی کنید

غذا تهیه کنید

یکی از بهترین کمک‌هایی که می‌تواند در این دوران برای همسران در شرایط جدید خوشایند باشد، تهیه کردن غذا است. دست به کار شده و در این امر پیش قدم شوید. اگر در این کار تجربه‌ای ندارید از سایت‌های اینترنتی، تجربه دوستان و آشنایان و حتی خود همسران کمک بگیرید.

پرستار استخدام کنید

کمک گرفتن از یک پرستار مطمئن بعد از زایمان راه دیگری برای کمک به همسران است. کسی که بعد از زایمان از دیگر کودکان نگهداری کرده و به کارهای خانه و میهمانان رسیدگی کند تا همسران بتوانند روی خود یا فرزند جدید تمرکز بیشتری کنند.

از خرید و سفارش تلفنی یا آنلاین غافل نشوید

به همسران یادآور شوید در زمانی که شما منزل نیستید و او به وسیله‌ای نیاز دارد می‌تواند آنلاین از بعضی فروشگاه‌ها خرید کند. همچنین می‌توانید با فروشگاه و سوپرمارکت محله خود صحبت کرده، شماره آن‌ها را گرفته تا در صورت نیاز با یک تماس وسیله مورد نظر را درب منزل بیاورند.

مشاور را جدی بگیرید

اگر فکر می‌کنید به لحاظ روحی همسران به کمک نیاز دارد، با یک مشاور امین و متخصص مشورت کرده و او را همراهی کنید

شما پدر یک نوزاد تازه متولد شده هستید؟

دیدن او و نوزاد تازه متولد شده می‌آیند، لازم نیست نگران پذیرایی از آنها باشید. از خانواده خود و همسران بخواهید اگر برایشان امکان دارد با یک برنامه‌ریزی، حتی شده مدت کوتاهی مراقب نوزاد بوده تا همسران کمی استراحت کنند.

دست‌پاچه نشوید

شما به عنوان یک همسر باید بتوانید خودتان را آرام کنید تا این آرامش به همسران هم منتقل شود. همه‌ی کارها را به تنهایی انجام ندهید و در ذهنتان برای خرید، پذیرایی از مهمان‌ها، کمک به همسر و چیزهایی از این قبیل برنامه‌ریزی داشته باشید.

درک داشته باشید

از همسران برای تلاش و زحمتی که برای به دنیا آوردن فرزند متحمل شده، لفظاً و عملاً با خرید هدیه‌ای تشکر کنید. زودرنجی عصبانیت یا نگرانی‌های او را در این

نوزاد و همسران کمک کنید. اگر چنین امکانی وجود ندارد، با مشورت همسران از یکی از اقوام یا دوستانتان که وقت آزاد بیشتری دارد، بخواهید به خانه‌ی شما آمده و در کنار همسر و کودکتان باشد.

رفت و آمدها را مدیریت کنید

درست است که خانواده و اقوام را دوست داشته و از این که می‌خواهند به دیدن شما و کودکتان بیایند خوشحالید، اما همسر و حتی خود شما به کمی فضای خصوصی و آمادگی قبلی نیاز دارید. بنابراین به اطرافیانتان اطلاع بدهید که برای استراحت، تجدید نیرو ایجاد رابطه‌ی عاطفی با نوزادتان به زمان بیشتر نیاز داشته و در آینده با تعیین زمان مشخصی پذیرای حضورشان خواهید بود.

برای استراحت همسران برنامه‌ریزی کنید

به همسران بگویید وقتی اعضای خانواده یا دوستان صمیمی برای

شما پدر مهربان بهتر است برای داشتن تسلط بهتر روی اوضاع خانه و زندگی پس از زایمان همسران، با نکاتی آشنا باشید تا بتوانید آرامش بیشتری طی این روزها داشته و پدر و همسری شادتر باشید.

از دلایل مهمی که می‌توان در ایجاد افسردگی پس از زایمان یاد کرد، خستگی جسمی، بی‌خوابی‌های مداوم و حمایت نشدن از طرف خانواده و دوستان بوده که در این میان نقش همسر در پیشگیری و حتی درمان هرچه زودتر این بیماری بسیار مهم و تأثیرگذار خواهد بود. پس شما پدر مهربان بهتر است برای داشتن تسلط بهتر روی اوضاع خانه و زندگی پس از زایمان همسران، با نکاتی آشنا باشید تا بتوانید آرامش بیشتری طی این روزها داشته و پدر و همسری شادتر باشید. بعضی وقت‌ها شما پوشک کودکتان را عوض کنید. با مراقبت مسئولانه و منظم از کودک، از طرفی رضایت همسران را جلب کرده و از طرفی با فرزندتان ارتباط برقرار کنید

مرخصی بگیرید

اگر می‌توانید بعد از به دنیا آمدن نوزاد، یک یا دو هفته مرخصی بگیرید. به این ترتیب، هر دوی شما وقت دارید که با کودکتان ارتباط برقرار کرده و در مراقبت از





زیاد و در اثر اهمال کاری خودم ترکیده بودند و مجبور شدیم هر دوتا رو نو بکنیم. این داستان همه ساله تکرار میشه و هر بار موقع بازکردن سورپرایزم میشیم و تجربه جدیدی کسب میکنیم.

اخیرا لوله های نصب شده زیر بتون دچار مشکل شدند و استخر در ساعت کلی آب از دست میده ویک هزینه بزرگ گردنمون گذاشته . با عهد و عیال صحبت کردیم که بیائین اجازه بدیم کلا از شر استخر راحت بشیم . دخترم تحقیق کرد و اطلاع داد برای اینکه از شر استخر راحت بشیم باید تمام استخر رو کلا از زیرزمین تخریب کنیم و جای اونو با خاک پر کنیم و این خودش هزینه ای معادل بیست هزار دلار داره و شهرداری اجازه نمیده بصورت متروکه اونو نگهداریم !!

خلاصه کلام من دلم نمیخواد به کسسی نظر بدم اما اگه خیال دارین خونه بخرین حتماً دنبال استخر نرین و برای خودتون درد سر نخرین تا بلائی که سرما اومد سر شما نیاد!

اونجا بود که فهمیدم باید از دو ماه پیش رزرو میکردیم . ازاونجائیکه آب استخر آلوده بود و بخاطر برگ ریختن درختها پر از برگ بود با کمک عهد و عیال آب استخر رو خالی کردیم و اســـــــتخر رو آب انداختیم . این خالی کردن آب استخر و آب انداختن مجدد دو روزی طول کشید و همین باعث شد در اثر گرمای شدید روکش پلاستیکی استخر صدمه بخوره و مجبور شدیم روکش جدید سفارش بدیم که هزینه سنگینی داشت ولی بالاخره مجبور شدیم پرداخت کنیم و استخر روراه بندازیم . راه اندازی استخر کار شاقی نبود و تونسـتم دو سه باری که بدست کلرگران نگاه کردم راه و چاه رو یاد بگیرم و خودم مسئولیتش رو قبول کنم .

شاید باور نکنید بین ماه جون و جولای واگوست کلا چهار دفعه رفتیم توی آب در صورتیکه هر بعد از ظهر ساعتها با طوری دسته بلند مشغول نظافت استخر میشدم .

تأبستونی کبک و برگ ریزون وقتی برای استفاده از آب و شنا کردن در استخر نمیکذاشت . راحت براتون بگم که کلا سه ماه میشه استفاده کرد و ۹ ماه مجبور بودیم یا رو شو پیوشونیم ویا دلمون بلرز ه که روکش نایلونی اون پاره نشه و کلی پول رو دور نریزیم. بالاخره اولین زمستون رسید و اون بلائی که فکر نمیکردیم سرمون اومد.بستن استخر نیاز به مرک دانشگاهی نداره پمپ رو بستیم و آب توی لوله ها رو خالی کردیم و سطح آب استخر رو هم تا حدودی پائین آوردیم قافل ازاینکه بارندگی خیلی زود اســــتخر ور لبریز کرد و یکی از همون روزها آب استخر سرازیر شد تو زیرزمین خونه , خدا رو شکر بیمه داشتیم و بیمه تا حدودی هزینه های تعمیرات رو پرداخت اما تا یکماه رفت و آمد کلرگران برای کندن کف پوش زیرزمین همه رو کلافه کرده بود و از هرچه استخر ه بیزار شدیم.

دو مرتبه زمستون تموم شد و رفتیم سراغ بازکردن استخر اما کاش بهتر بود که نمیرفتیم پمپ آب و تانک صافی هر دوتا در اثر سرمای



استخر

آدمیزاد تا وقتی جوونه دوست نداره کســــی بهش بگه چکار بکن یا چکار نکن. دوست داره هر چی رو خودش تجربه میکنه و خوب معلومه نتیجه کار چی میشه ؟

سرش بسنگ میخوره و بجای اینکه درسی بگیره با کله شقی راهشو ادامه میده تا مثل امروز من خسته بشه !

سالها پیش مثل همه دوستان که عشق خرید خونه داشتند و اقدام بخريد خونه کردند راهی بازار شدیم تا بجای اجاره نشینی صاحب خونه بشیم . اکثر دوستان اون زمان ما مثل خود ما تجربه زیادی نداشتند ولی خوب یکی دوتایی بودند که ده سال زودتر از ما اومده بودند وبما گفتند مراقب باشین خویه یا استخر نخرین !

از خودم براتون بگم عمرا تو کل زندگیم آدمی نبودم که حرف کسی رو گوش بدم در نتیجه چشـمی گفتم ولی عمل نکردم .

پس از مدتی تو جنوب جزیره مونتreal خونه ای رو دیدیم که حیاط بزرگی داشت که پر از دار و درخت بود و وسط اون همه دار و درخت استخر بزرگی چشمک میزد.

خیلی زود وام ما درست شد و ظرف چند هفته وارد خونه شدیم و شروع کردیم به تعمیرات جزئی و رنگ زدن درو دیوار.

یادمه هنوز هوا اینقدر مساعد نشده بود که بریم سراغ استخر . بالاخره هوا گرم شد و چون هیچگونه تجربه ای درمورد بازکردن استخر و نگهداری اون نداشتـم رفتـم سراغ کننده کار !

معاویه

من زیاد اهل دیدن سریالهای تلویزیونی نیســـــــتم راستش وقتشو ندارم یا دائم سرکار م ویا مشغول درست کردن تیر و تخته های شکســـــــته تو خونه ام و اگر وقتی پیدا کنم کتابی بدست میگیرم و وقتم رو پر میکنم .

یکی از اون سریالها که دید نشو به همه دوستان پیشنهاد میکنم سریال معاویه است که ارزش دیدن دارد . من در مقامی نیستم که نه درمورد درست و غلط بودن داستان فیلم حرف بزنم ویا درمورد هنرمندان اصلی فیلم ویا درمورد فیلم برداری وادیت کردن کل فیلم .

چیزی که منو خیلی جلب کرد این بود که از بچگی اینقدر دروغ بما گفته بودند که حتی از دیدن فیلم هم وحشـــــــت داشتم .

معاویه فرزند ابوسفیان یکی از بزرگان عرب از مادری به اسم هند بدنیا امد.

از بچگی خواندن و نوشتن وسوار کاری و شمشیر بازی آموخت , اوائل ظهور محمد پدرش به اسلام گروید و در عنفوان جوانی اورا به محضر پیغمبر فرستاد تا جزو وحی نویسان باشد .

خیلی زود جزو نزدیکان شد و عاشقانه بکار خود مشغول بود. در چندین جنگ برای اسلام شمشیر زد و در زمان خلافت عمر به حکومت شام رسید (سوریـه فعلی)

همیشه رویای این را در سر داشت که حکومت اسلامی از شرق تا غرب را زیر پرچم اسلام ببیند .

معتقد بود که ارتش اســــلام نیاز به نیروی دریائی دارد با هزاران کشتی , علی رغم مخالفت عمر با نیروی دریائی دست از تلاش بر نداشــــت و نیروی عظیمی را آموزش میداد برای جنگ های دریائی .

پس از کشته شدن عمر برای انتخاب جانشین بین علی و پسر عموی پیغمبر و عثمان رقابت افتاد , نهایتا بخاطر مسن



در زمان خلافت علی مردم پشت سر معاویه داستان میساختند که برای خودش پادشاهی راه انداخته و آب رو گل آلود میکردند . از طرفی عایشه همسر پیغمبر با علی بیعت نکرد و جنگ بزرگی بین طرفداران عایشه و طرفداران علی اتفاق افتاد که مسلمانان زیادی از دو طرف کشته شدند و نهایتا لشکر عایشه شکست خورد.

در طول این جنگ معاویه و لشکریانش بی طرف نگاه میکردند اما پس از شکست عایشه معاویه ول کن قتل عثمان نبود و مرتب از علی درخواست میکرد تا قاتلین را به او تحویل داده و اعلام کرد اگر قاتلین عثمان رو تحویل دهید من هم با علی بیعت میکنم و همه با هم زیر پرچم اسلام به جنگ با دشمنان خواهیم رفت. بقیه داستان رو نمیگم تا خودتون برین ببینید ...

بودن عثمان و جوانی علی مردم با عثمان بیعت کردند و عثمان شد امیرالمومنین.

در زمان عثمان نیروی دریائی همراه با کشتی های فراوان در چند جنگ شرکت کرد با فرماندهی معاویه .

معاویه با وجود اینکه برای خودش اسم و رسمی کسب کرده بود و در شام حکومت میکرد احترام خلافت عثمان را نگه میداشت واورا امیرالمومنین مینامید.

کم کم کار بر عثمان سخت شد و مردم از دستش شاکی بودند و روزی بخانه اش حمله کرده و اورا کشتند.

بلافاصله پس از مرگ عثمان مردم با علی بیعت کردند واورا امیرالمومنین نامیدند.



ما باور داریم که هر گام در حمایت از هنر، گامی در حفظ ریشه های هویتی ماست.

اگر شما هم مال‌بید مشاوره رایگان در زمینه خرید یا سرمایه‌گذاری در املاک با گروه شیرخدايي داشته باشید، با ما تماس بگیرید: ۵۱۴۶۴۷۴۳۳۵

دفاتر رسمی ما در مناطق مرکزی مونترال و لاول با افتخار در خدمت هموطنان گرامی هستند

آن شب، فریاد جان‌مان را زدیم، آن شب، ما نه تنها با صدا، بلکه با جان‌مان فریاد زدیم وقتی سالن خاموش شد، گلو‌ی‌مان می‌سوخت — نه فقط از فریادهای هیجان، بلکه از فریاد جوانی‌مان، غربت‌مان، و امیدمان به آینده‌ای بهتر، ابی ما را با هر نُت، به خود اصیل مان بازگرداند



مونترال هنوز در حال زمزمه است

امروز، خیابانهای مونترال، ماشینها، خانه ها و حتی پنجره ها، هنوز صدای آن شب را در خود دارند و شاید، اگر دقیق گوش دهید، بشنوید که شهری به زبان فارسی زمزمه میکند:

وقتی تنهایی و خسته...

غربت تموم دنیا....



جشنواره پارس وقتی فرهنگ، خاطره و همدلی در مونترال شکوفا شدند

تمام مواد اولیه استفاده‌شده در فستیوال با دقت و وسواس بالا تهیه شده بودند. سلامت، طعم و حلال بودن، اولویت اصلی تیم برگزارکننده بود:

- گوشت‌ها از «سوپر گوشت سن‌لوران»
- پخت کباب‌ها توسط «کباب‌سرای بناب»
- آش رشته از «کیتیرینگ نون و نمک».

هدیه‌ای برای مادر، همسـَـرِ یا دخترتان:

با هدف گرامی‌داشت روز مادر، بخشی از جشن به پیام‌های محبت‌آمیز ایرانیانی اختصاص داشت که امکان حضور فیزیکی نداشتند. پیام‌های آنان در روز جشن، با احترام از طرف برگزارکنندگان به عزیزان‌شان تقدیم شد.

پایان‌بندی با قلبی ایرانی:

در روزهایی که نام خلیج فارس را با افتخار فریاد می‌زنیم، ما ایرانیان مونترال نیز، نام مادرمان ایران را زندگی کردیم. مادری اصیل، زخمی، و همیشه استوار که فرزندان‌ش را به اتحاد، صلح، سلامت و همدلی دعوت می‌کند. جشنواره پارس ۲۰۲۵، تجلی عشق ما به او بود

در دنیایی که ریشه‌ها به سادگی فراموش می‌شوند، این جشن نشان داد که فرهنگ پارسی نه‌تنها زنده است، بلکه نفس می‌کشد، می‌درخشد و نسل‌ها را به هم متصل می‌کند.

لحظاتی شیرین برای ثبت در حافظه

در میانه جشن، دو کیک بزرگ و زیبایی جشن توسط برند محبوب تهیه و به صورت رایگان در بین حاضران توزیع شد. همچنین لاولین بالون با مدیریت خانم منیژه هاشمیان با طراحی دکور



کودکانه و رنگارنگ خود، فضایی خاص برای عکاسی کودکان و خانواده‌ها فراهم کرد تا خاطره‌های زیبای این روز ماندگار شوند.

نکته مهم – غذاهایی با کیفیت و حلال

بازسازی از شرکت هارمونی مونترال سالن زیبایی مهرناز آبرسانی، درمان، شکوفایی Kangen Flow Montréal فاضل سرشار-نچروپاتی ماساژ درمانی

حامیان خدماتی:

عرفان عیسی Versal Studio Lovin Balloon طرح مراسم DJ Nastarn - Alpha DRدی‌جی حرقه‌ای سحر راقص و هنرمند



نتیجه‌گیری:

جشنواره پارس، روایت عشق ایرانیان به ریشه‌هایشان بود. جایی که کودکان با خنده، بزرگسالان با خاطره، و نسل‌ها با احترام به گذشته گرد هم آمدند.

تجربه‌ها

سیاس از معماران این خاطره

در قلب این رویداد، نامی درخشان ایستاده است: آقای سیاوش طالبی فردی که با عشق، تعهد و خلاقیت، این رویارو با واقعیت تبدیل کرد. او نه فقط یک سازمان‌دهنده، بلکه سفیر فرهنگی نسل ایرانیان مهاجر است

حامیان خاطره‌ساز

حضور اسپانسرها و مشاوره‌های تخصصی رایگان اسپانسرهای محترم فستیوال، علاوه بر حمایت مالی، با حضور میدانی خود و غرفه‌های مشاوره رایگان، در زمینه‌های املاک، مالی، سلامت و زیبایی، پاسخگوی مراجعه‌کنندگان بودند

حامیان مالی:

گروه املاک شیرخدايي - خرید ملک و سرمایه‌گذاری دکتر راضیه رضوی‌نیا - کلینیک دندانپزشکی لشین دکتر بهزاد کاظمی - کلینیک ایرانیان مونترال لاله شاه نظری - کارشناس وام مسکن مریم طالبی - مشاور رسمی بیمه و سرمایه‌گذاری پیمان مولایی ورامین صادقی -

مخصوص خود، نقاشی، بازی و قصه‌های شیرین فارسی را تجربه کردند.

ساعت ۴ عصر به بعد - موسیقی، شادی، اتحاد

با شروع برنامه‌های دی‌جی و موسیقی زنده، فضای پارک با صدای شور و شادی تکان خورد. نسل اول تا سوم ایرانیان با هم رقصیدند؛ نسلی که با زبان‌های مختلف سخن می‌گفتند، اما با قلبی واحد می‌تپیدند. گروه پارس مونت به عنوان برگزارکننده هدایای زیبایی برای کودکان در نظر گرفته بود که تقدیم آنها شد. نمایندگان مدرسه دهخدا هم در این فستیوال حضور داشتند و یکی از نمایندگان چند دقیقه‌ای به معرفی مدرسه و دعوت از والدین پرداخت

فراسوی یک جشن: فرهنگی که هنوز زنده است

این جشنواره فقط یک رویداد نبود؛ بازتابی بود از جان جمعی ایرانیان مهاجر:

- یادآور هویت گمشده‌ای که هیچ‌گاه فراموش نشده
- بازسازی حس خانه، در شهری هزاران کیلومتر دورتر از وطن
- یادآور قدرت فرهنگ پارسی در پیوند دادن نسل‌ها، زبان‌ها و

ساعت ۲ بعدازظهر - فرهنگ در حرکت

رقص خانم سحر با لباس‌های سنتی، روایت‌گر تاریخ و شکوه ایران بود. در کنار آن، کودکان با صورت‌های رنگ‌شده، در بخش ویژه



درمان‌های اگزوزوم در پزشکی زیبایی:

نوآوری در بازسازی پوست و جوان‌سازی

دکتر کاملیا امامیان

متخصص پزشکی خانواده و پوست و جوانسازی
استادیار دانشگاه مگ گیل



در سال‌های اخیر، درمان‌های اگزوزوم Exosome Therapy به عنوان یکی از جدیدترین روش‌ها در حوزه پزشکی زیبایی مورد توجه قرار گرفته‌اند.

اگزوزوم‌ها حامل پیام‌های میکروسکوپی هستند که نقش کلیدی در ارتباطات بین سلولی ایفا می‌کنند و کاربرد آن‌ها در ترمیم و جوان‌سازی پوست روز به روز در حال گسترش است.

اگزوزوم چیست؟

اگزوزوم‌ها وزیکول‌های کوچکی (در حدود ۳۰ تا ۱۵۰ نانومتر) هستند که توسط سلول‌ها ترشح می‌شوند.

آن‌ها حاوی مواد بیولوژیکی مانند RNA، DNA، پروتئین‌ها، فاکتورهای رشد و لیپیدها هستند و نقش مهمی در ارسال سیگنال بین سلول‌ها دارند.

در پزشکی زیبایی، اگزوزوم‌ها معمولاً از سلول‌های بنیادی مزانشیمی (مانند سلول‌های بند

ناف یا چربی) استخراج می‌شوند. اگرچه اگزوزوم‌های انسانی در برخی کشورها محبوب هستند، در کانادا درمان‌های مبتنی بر اگزوزوم‌های گیاهی در اولویت و مورد تأیید Health Canada برای کاربردهای زیبایی غیرتهاجمی هستند.

چرا اگزوزوم‌های گیاهی در کانادا ترجیح داده می‌شوند؟
• فاقد هر گونه خطر انتقال بیماری یا واکنش ایمنی هستند

• با کیفیت بالا و کنترل دقیق تولید می‌شوند
• برای انواع پوست حتی پوست‌های حساس مناسب هستند
• از نظر قانونی و پزشکی قابل استفاده در کلینیک‌های زیبایی هستند
• به راحتی می‌توانند در درمان‌های میکرونییدلینگ، لیزر، مزوتراپی یا PRP ترکیب شوند.

اگزوزوم چه کاری انجام می‌دهد؟
هنگامی که اگزوزوم‌ها به پوست تزریق می‌شوند، پیام‌هایی جهت جوان‌سازی و ترمیم را به سلول‌های پوست منتقل می‌کنند. این فرآیند می‌تواند منجر شود به:

- تحریک تولید کلاژن و الاستین
- کاهش التهاب و قرمزی
- بهبود رنگ و بافت پوست
- کاهش لک‌های پوستی و آفتاب‌سوختگی
- ترمیم پوست آسیب‌دیده (مثلاً پس از لیزر یا میکرونییدلینگ)
- کمک به رویش مجدد مو در نواحی کم‌پشت



Dr.Kamelia Emamian

جوان‌سازی صورت: بوتاکس بیواستیمولاتورها فیلرها (تزریق ژل) لیفت با نخ جوان‌سازی گردن و دست‌ها درمان‌های تقویت رشد مو تزریق‌های موضعی برای کاهش چربی (صورت و بدن)	جوان‌سازی پوست: مزوتراپی مزوژل پی‌آرپی اگزوزوم‌ها میکرونییدلینگ میکرودرم ابریژن کریوکسی‌تراپی برداشتن خال و زائده‌های پوستی
--	---

✉ Cliniquekamelia@gmail.com

🌐 Cliniquekamelia.ca

☎ (514) 677-5875

📍 Cliniquekamelia

WWW.CLINIQUEKAMELIA.CA

مزوتراپی، میکرونییدلینگ، RF افزایش خاصیت کشسانی پوست
• بهبود زخم‌های سطحی و آکنه
• کاهش ریزش مو و تحریک رشد موهای جدید
نکاتی که باید بدانید:
• درمان بدون جراحی و کم‌عارضه است، ولی ممکن است قرمزی یا التهاب خفیف در محل درمان ایجاد شود.
• معمولاً با روش‌هایی مانند

انتظار چه نتایجی را داشته باشیم؟
نتایج درمان با اگزوزوم معمولاً تدریجی هستند و طی چند هفته تا چند ماه ظاهر می‌شوند.
بسیاری از بیماران بعد از ۲ تا ۴ جلسه درمان، تغییرات قابل توجهی در بافت و ظاهر پوست خود مشاهده می‌کنند.
مزایای رایج عبارت‌اند از:
• شفاف‌تر شدن پوست
• کاهش چین و چروک‌های

اهمیت آبرسانی پوست: کلید سلامت، شادابی و جوانی پوست

اما این کافی نیست. باید از محصولات آبرسان موضعی نیز استفاده کرد که رطوبت را در لایه‌های بیرونی پوست حفظ می‌کنند و از تبخیر آن جلوگیری می‌کنند.
محصولاتی که حاوی ترکیباتی مثل هیالورونیک اسید، گلیسرین، سرمیدها، و عصاره‌های گیاهی مانند آلوئه‌ورا و خیار هستند، گزینه‌های بسیار خوبی برای آبرسانی به پوست‌اند. این مواد به جذب و نگهداری رطوبت کمک می‌کنند و سد دفاعی پوست را تقویت می‌کنند.
همچنین، شرایط محیطی مانند آب‌وهوای خشک، استفاده زیاد از وسایل گرمایشی یا سرمایشی، استحمام با آب داغ و استفاده از شوینده‌های قوی می‌توانند باعث از دست رفتن رطوبت پوست شوند. برای مقابله با این عوامل، استفاده منظم از مرطوب‌کننده‌های مناسب نوع پوست و ایجاد یک روتین مراقبتی متعادل ضروری است.

نتیجه‌گیری

آبرسانی پوست نه تنها یک گام ساده در روتین مراقبت پوستی است، بلکه پایه‌ای‌ترین و مهم‌ترین گام برای حفظ سلامت و جوانی پوست محسوب می‌شود.
پوست خوب، فقط اثری نیست؛ مراقبت روزانه، به‌ویژه آبرسانی منظم، نقش اساسی در داشتن پوستی شفاف، نرم و درخشان دارد. فرقی نمی‌کند پوست شما چرب، خشک، یا مختلط باشد، آبرسانی باید بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره‌تان باشد.



چگونه پوست را به درستی آبرسانی کنیم؟

آبرسانی پوست فقط با نوشیدن آب کافی در طول روز شروع می‌شود. معمولاً توصیه می‌شود روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید تا بدن و پوست از درون تغذیه شود.

آبرسانی پوست یکی از مهم‌ترین اصول مراقبت روزانه است که به حفظ نرمی، شادابی و جوانی پوست کمک می‌کند. کمبود رطوبت می‌تواند باعث خشکی، حساسیت و پیری زودرس شود. نوشیدن آب کافی و استفاده از محصولات آبرسان، کلید داشتن پوستی سالم و زیباست.

پوست، به عنوان بزرگ‌ترین اندام بدن، نقشی اساسی در حفاظت از بدن در برابر عوامل محیطی ایفا می‌کند.

یکی از مهم‌ترین عوامل برای حفظ سلامت و زیبایی پوست، آبرسانی منظم و صحیح آن است. آبرسانی، یعنی تأمین و حفظ رطوبت مورد نیاز پوست، نه تنها به بهبود ظاهر پوست کمک می‌کند، بلکه برای عملکرد طبیعی آن نیز ضروری است.

چرا آبرسانی پوست اهمیت دارد؟

وقتی پوست دچار کم‌آبی می‌شود، اولین نشانه‌های آن به صورت خشکی، زبری، پوسته‌پوسته شدن و احساس کشیدگی بروز می‌کند. در ادامه، این مشکل می‌تواند منجر به بروز چین‌وچروک‌های سطحی، حساسیت، التهاب و حتی ترک‌های دردناک شود. پوست کم‌آب، توانایی خود را در دفاع از بدن در برابر میکروب‌ها، آلودگی‌ها و اشعه‌های مضر از دست می‌دهد و زودتر دچار پیری می‌شود.
در مقابل، پوست آبرسانی‌شده نرم، شفاف، انعطاف‌پذیر و سالم به نظر می‌رسد.

رطوبت کافی باعث می‌شود سلول‌های پوست بهتر فعالیت کنند، روند نوسازی سلولی به شکل مؤثرتری انجام شود و بافت پوست جوان‌تر بماند. همچنین، آبرسانی مناسب باعث می‌شود محصولات مراقبتی دیگر مانند سرم‌ها و کرم‌ها تأثیرگذاری بیشتری داشته باشند، زیرا پوست مرطوب توانایی جذب بیشتری دارد.

بیمه CDCP مخصوص دندان پزشکی در کانادا

استفاده کنید یا با مرکز تماس CDCP به شماره ۱۸۸۸۸۸۸۸۱۱۰ تماس بگیرید .

Canada.ca+1Canada.ca+1
(https://www.canada.ca/en/services/benefits/dental/dental-care-plan/guide.html?utm_source=chatgpt.com)

خدمات غیر پوشش دهی شده
CDCP برخی از خدمات دندان پزشکی را پوشش نمی دهد، از جمله: درمان های زیبایی مانند لمینت یا سفید کردن دندان. ایمپلنت های دندان. پروتز های پیچیده مانند بریج ها. درمان های مفصل فک TMJ و وسایل مرتبط. گاردهای شبانه و محافظ های دهانی
Atlas Dental (https://www.atlasdental.ca/canadian-dental-care-plan/?utm_source=chatgpt.com)
برای این خدمات، ممکن است نیاز به پرداخت هزینه های اضافی داشته باشید.

سوالات رایج از این بیمه
در ادامه، فهرستی از سوالات رایج درباره بیمه دندان پزشکی CDCP (Canadian Dental Care Plan) آورده شده که می تواند به درک بهتر این طرح کمک کند:

۱. چه کسانی واجد شرایط دریافت بیمه CDCP هستند؟
افرادی که:
در کانادا زندگی می کنند و پرونده مالیاتی ثبت کرده اند
بیمه دندان پزشکی از محل کار، مدرسه یا جای دیگر ندارند
درآمد خالص خانوارشان کمتر از ۹۰,۰۰۰ دلار است

۲. آیا اگر بیمه دندان پزشکی از دولت استانم دارم، می توانم از CDCP هم استفاده کنم؟
بله، اما CDCP به عنوان بیمه دوم در نظر گرفته می شود و فقط در صورتی پوشش می دهد که طرح استانی آن خدمت خاص را پوشش ندهد.

۳. چگونه درخواست بدهم؟
از طریق وبسایت canada.ca/dental یا تماس با (Sun Life شرکت مسئول مدیریت برنامه). درخواست ها به تدریج در سال ۲۰۲۴ و ۲۰۲۵ برای گروه های مختلف باز می شوند.
برای دریافت اطلاعات کامل تر درباره این برنامه، می توانید به وبسایت رسمی مربوطه مراجعه کنید.

در صورتی که به اطلاعاتی درباره بیمه های خصوصی نیاز دارید، خوشحال می شوم راهنمایی تان کنم.

مژگان رجبی
مشاور بیمه و سرمایه گذاری در کانادا
۵۱۴۲۹۶۷۳۰۶

to-know-about-canadian-dental-care-plan?utm_source=chatgpt.com)

سهم پرداختی شما Co-payment
میزان سهم پرداختی شما به درآمد خالص خانواده بستگی دارد:
درآمد کمتر از ۷۰,۰۰۰ دلار: بدون پرداخت سهم.
درآمد بین ۷۰,۰۰۰ تا ۷۹,۹۹۹ دلار: پرداخت ۴۰٪ سهم.
درآمد بین ۸۰,۰۰۰ تا ۸۹,۹۹۹ دلار: پرداخت ۶۰٪ سهم.
مهم است که قبل از دریافت خدمات، با ارائه دهنده دندان پزشکی خود تأیید کنید که آن ها به طور مستقیم با CDCP از طریق Sun Life صورتحساب می زنند

Canada.ca+3Canada.ca+3Canada.ca+3
(https://www.canada.ca/en/services/benefits/dental/dental-care-plan/visit-provider.html?utm_source=chatgpt.com)

نحوه درخواست و تمدید
در حال حاضر، گروه های زیر می توانند درخواست دهند: سالمندان ۶۵ سال به بالا، کودکان زیر ۱۸ سال، و بزرگسالان دارای گواهی مالیاتی معلولیت برای سال ۲۰۲۳.
سایر ساکنان واجد شرایط می توانند در سال ۲۰۲۵ درخواست دهند.
برای درخواست آنلاین، به وبسایت رسمی (https://www.canada.ca/en/services/benefits/dental/dental-care-plan/apply.html) مراجعه کنید.



برای تمدید پوشش، تا ۱ ژوئن ۲۰۲۵ فرصت دارید تا از قطع پوشش جلوگیری کنید

نحوه یافتن ارائه دهنده خدمات دندان پزشکی
برای یافتن ارائه دهندگان خدمات دندان پزشکی که با CDCP همکاری می کنند، می توانید از ابزار جستجوی ارائه دهنده در وبسایت Sun Life



بیمه «برنامه مراقبت دندان پزشکی کانادا» Canadian Dental Care Plan یا CDCP یک طرح دولتی است که به ساکنان واجد شرایط کانادا کمک می کند تا هزینه های مراقبت های دندان پزشکی را کاهش دهند. این برنامه به ویژه برای افرادی که به صورت خصوصی یا از طریق محل کار بیمه دندان پزشکی ندارند، طراحی شده است.

چه کسانی واجد شرایط دریافت این بیمه هستند؟!
برای اینکه واجد شرایط دریافت پوشش CDCP باشید، باید: دسترسی به هیچ نوع بیمه دندان پزشکی نداشته باشید، از جمله بیمه های شغلی، حرفه ای، دانشجویی یا بازنشستگی. شما و همسر یا شریک زندگی تان (در صورت وجود) اظهارنامه مالیاتی سال ۲۰۲۳ را در کانادا ثبت کرده باشید. درآمد خالص خانواده شما کمتر از ۹۰,۰۰۰ دلار باشد. ساکن کانادا برای مقاصد مالیاتی باشید.

اگر پوشش دندان پزشکی از برنامه های اجتماعی دولتی استانی یا فدرالی دارید، همچنان می توانید از CDCP استفاده کنید. در این صورت، پوشش ها با یکدیگر هماهنگ می شوند تا از تداخل یا شکاف در پوشش جلوگیری شود

Canada.ca (https://www.canada.ca/en/services/benefits/dental/dental-care-plan/qualify.html?utm_source=chatgpt.com)

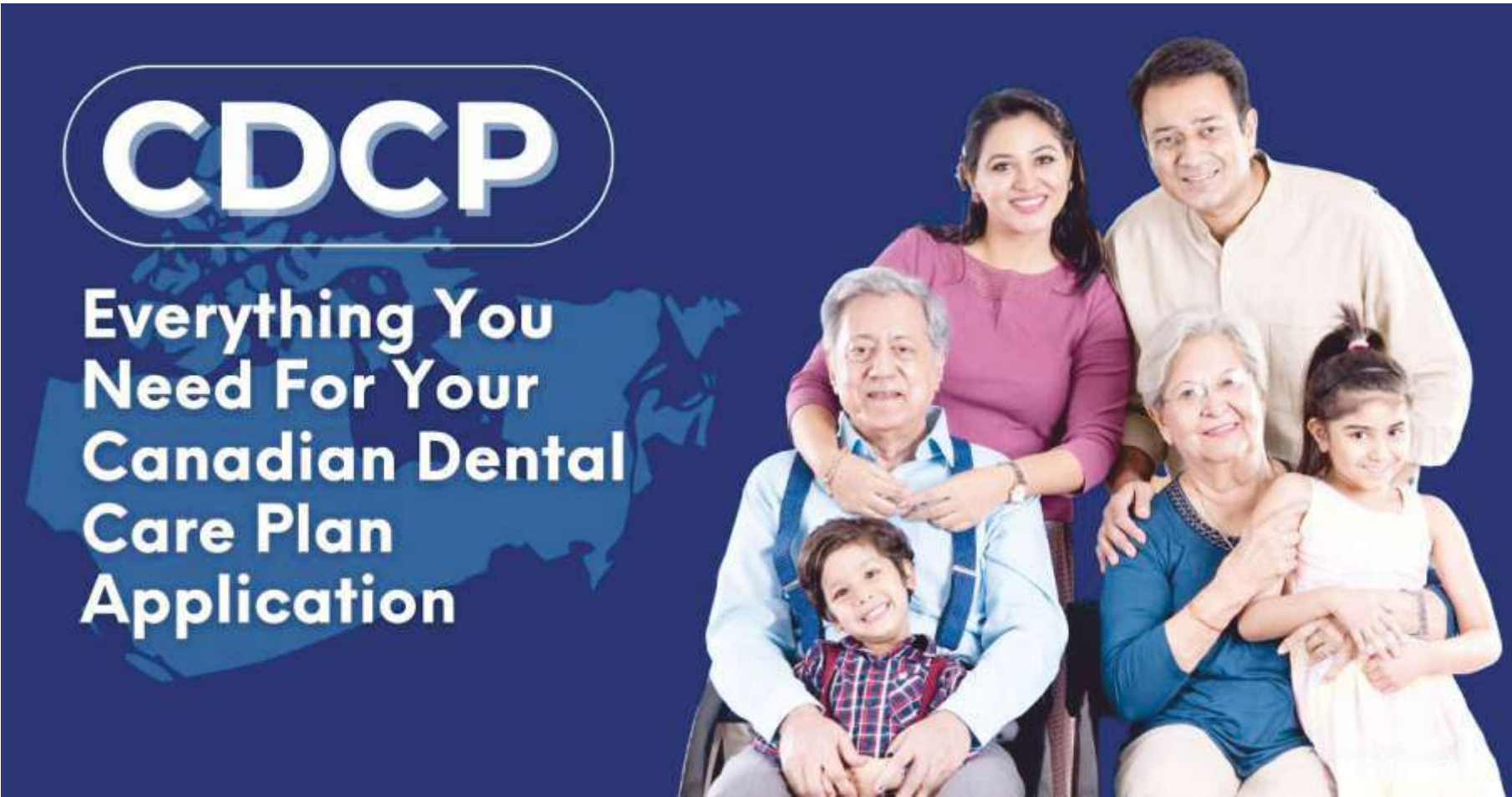
این بیمه چه خدماتی را پوشش می دهد؟!
این بیمه طیف وسیعی از خدمات دندان پزشکی را پوشش می دهد، از جمله:
خدمات پیشگیرانه مانند تمیزکاری scaling، پولیش، سیلانت ها و فلوراید

خدمات تشخیصی مانند معاینات و رادیوگرافی ها.
خدمات ترمیمی مانند پرکردگی ها.
خدمات اندودنتیک مانند درمان های ریشه root canal
خدمات پروتز مانند دندان های مصنوعی کامل و جزئی.
خدمات پرپودنتال مانند درمان های لثه.
خدمات جراحی دهانی مانند کشیدن دندان ها

Atlas Dental+1MNP.ca+1 (https://www.atlasdental.ca/canadian-dental-care-plan/?utm_source=chatgpt.com)

برخی خدمات مانند ارتودنسی از سال ۲۰۲۵ در دسترس خواهند بود و نیاز به پیش تأیید دارند .

MNP.ca (https://www.mnp.ca/en/insights/directory/dental-practice-need-



سیستم، خدمات درمانی پایه را برای همه ساکنان دائمی کشور به‌صورت عمومی و رایگان ارائه می‌دهد. هزینه‌های پزشکی از طریق مالیات‌ها تأمین می‌شود و شهروندان می‌توانند بدون نگرانی از هزینه، به خدمات پزشک عمومی، بیمارستان و درمان‌های ضروری دسترسی داشته باشند.

هر استان یا قلمرو مسئول اجرای سیستم بهداشت در حوزه خود است، اما اصول کلی، از جمله دسترسی برابر و عدالت در خدمات، توسط دولت فدرال تعیین می‌شود. این سیستم یکی از افتخارات ملی کانادا است، هر چند که چالش‌هایی مانند زمان انتظار برای برخی خدمات تخصصی نیز وجود دارد.

محیط زیست و منابع طبیعی

کانادا یکی از پیشروترین کشورها در زمینه حفاظت از محیط زیست است. منابع طبیعی این کشور از جمله جنگل‌ها، دریاچه‌ها، و حیات‌وحش متنوع، نقش بزرگی در زندگی مردم و هویت ملی ایفا می‌کنند. پارک‌های ملی کانادا، مانند پارک بنف و جاسپر، از محبوب‌ترین مقاصد گردشگری طبیعی در جهان هستند.

با وجود وابستگی نسبی به صنایع استخراجی مانند نفت و معادن، کانادا تلاش‌های بسیاری برای توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر، کاهش آلاینده‌گی، و مقابله با تغییرات اقلیمی انجام داده است. بسیاری از استان‌ها، از جمله بریتیش کلمبیا و کبک، سیاست‌های زیست‌محیطی فعالی دارند.

گردشگری

کانادا سالانه میزبان میلیون‌ها گردشگر از سراسر دنیاست. از مناظر طبیعی خارق‌العاده در کوه‌های راکی و آبشار نیاگارا، تا شهرهای مدرن با فرهنگ غنی مانند مونترال، تورنتو و ونکوور، این کشور برای هر سلیقه‌ای جذاب است. گردشگری فرهنگی، طبیعت‌گردی، ورزش‌های زمستانی، و فستیوال‌های هنری از جمله دلایل سفر به کانادا هستند.

در فصل زمستان، اسکی و اسنوبورد در استان‌هایی مانند بریتیش کلمبیا و آلبرتا بسیار پرطرفدار است. در تابستان، پارک‌ها، دریاچه‌ها و مسیرهای طبیعت‌گردی محل تجمع گردشگران داخلی و خارجی می‌شود.

مهاجرت و زندگی در کانادا

کانادا یکی از مهاجرپذیرترین کشورهای جهان است. هر ساله صدها هزار نفر از سراسر دنیا از طریق برنامه‌های مختلف مهاجرتی، از جمله برنامه‌های مهارت‌محور، سرمایه‌گذاری، پناهندگی یا تحصیلی، وارد کانادا می‌شوند. دولت فدرال و استان‌ها دارای برنامه‌های گوناگونی برای جذب مهاجران هستند.

زندگی در کانادا برای بسیاری از مهاجران با کیفیت بالای زندگی، امنیت، فرصت‌های شغلی و آموزش همراه است. با این حال، مهاجران ممکن است با چالش‌هایی مانند یادگیری زبان، تطبیق با فرهنگ جدید و یافتن شغل مناسب مواجه شوند. دولت و سازمان‌های غیرانتفاعی خدمات حمایتی متعددی برای کمک به مهاجران ارائه می‌دهند.

ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی

ارزش‌های کلیدی جامعه کانادایی شامل احترام به حقوق بشر، برابری، قانون‌مداری، صلح، و تنوع فرهنگی است. کانادایی‌ها به مهربانی، ادب، و نوع‌دوستی شهرت دارند. جشن‌های ملی مانند روز کانادا (Canada Day) فرصتی برای نمایش وحدت ملی و فرهنگ چندگانه مردم است.

ادبیات، موسیقی، سینما و هنرهای تجسمی در کانادا به‌طور فعال پشتیبانی می‌شوند. نویسندگانی مانند مارگارت اتوود و لئونارد کوهن، هنرمندانی چون دریک و آلن تیسدیل، بخشی از چهره‌های جهانی فرهنگ کانادایی‌اند.

جمع‌بندی

کانادا کشوری با فرصت‌های گسترده، طبیعتی بی‌نظیر و جامعه‌ای متنوع و باز است. ثبات سیاسی، اقتصاد قدرتمند، سیستم آموزشی و درمانی پیشرفته، و سیاست‌های مهاجرتی فعال، آن را به یکی از مقاصد برتر برای زندگی، تحصیل، کار و گردشگری تبدیل کرده است.

چه در جست‌وجوی تحصیل در دانشگاه‌های معتبر، چه در پی آینده‌ای بهتر برای خانواده، یا فقط مشتاق دیدن مناظر طبیعی حیرت‌انگیز، کانادا همواره مقصدی جذاب و پایدار برای میلیون‌ها نفر در سراسر جهان باقی خواهد ماند.

نگاهی جامع به یکی از امن‌ترین، پیشرفته‌ترین و متنوع‌ترین کشورهای جهان

کانادا؛ سرزمین فرصت‌های بی‌پایان و طبیعت خیره‌کننده



کانادا — سرزمین پهناور تنوع، طبیعت و فرصت‌ها

کانادا یکی از گسترده‌ترین، تنوع‌یافته‌ترین و مهاجرپذیرترین کشورهای جهان است که با طبیعتی بکر، تنوع فرهنگی، سیستم رفاهی پیشرفته و ثبات سیاسی، جایگاه خاصی در ذهن بسیاری از مردم جهان دارد. این کشور پهناور که دومین کشور بزرگ جهان از نظر وسعت است، ترکیبی از شهرهای مدرن و جوامع بومی، زمستان‌های سرد و تابستان‌های معتدل، و فرهنگ‌های مختلف از سراسر

دنیاست. این متن به معرفی جامع کانادا از جنبه‌های مختلف جغرافیایی، فرهنگی، اجتماعی، آموزشی، اقتصادی و سیاسی می‌پردازد.

جغرافیا و طبیعت

کانادا با وسعتی بالغ بر ۹.۹ میلیون کیلومتر مربع، بعد از روسیه بزرگ‌ترین کشور جهان است. این کشور از شرق به اقیانوس اطلس، از غرب به اقیانوس آرام، و از شمال به اقیانوس منجمد شمالی محدود می‌شود. در جنوب نیز با ایالات متحده آمریکا مرز مشترک دارد، که طولانی‌ترین مرز زمینی غیرنظامی بین دو کشور در جهان به شمار می‌رود. طبیعت کانادا شامل کوه‌های راکی، دشت‌های گسترده، دریاچه‌های بکر، جنگل‌های وسیع و نواحی شمالی یخ‌زده است. دریاچه‌های کانادا به‌طور ویژه‌ای شهرت دارند؛ بیش از ۲ میلیون دریاچه در این کشور وجود دارد که حدود ۷ درصد از آب شیرین سطحی جهان را در خود جای داده‌اند.

آب‌وهوای کانادا به شدت متنوع است. از زمستان‌های سرد در مناطق شمالی گرفته تا تابستان‌های معتدل در جنوب و غرب، هر منطقه‌ای ویژگی خاص خود را دارد. این تنوع اقلیمی، فرصت‌های گوناگونی برای فعالیت‌های خارج از خانه، گردشگری، و ورزش‌های زمستانی فراهم کرده است.

جمعیت و فرهنگ

جمعیت کانادا حدود ۴۰ میلیون نفر است که با توجه به وسعت کشور، تراکم جمعیتی پایینی دارد. بیشتر جمعیت در نزدیکی مرز جنوبی، به‌ویژه در امتداد رود سنت‌لارنس و در شهرهای بزرگی مانند تورنتو، مونترال، ونکوور، کلگری و اتاوا سکونت دارند.

کانادا کشوری چندفرهنگی است. مهاجرت یکی از ارکان اصلی شکل‌گیری جامعه کانادایی بوده و هنوز هم نقش بزرگی در رشد اقتصادی و فرهنگی آن دارد. بیش از ۲۰ درصد جمعیت این کشور خارج از کانادا به دنیا آمده‌اند.

دولت فدرال سیاست‌های رسمی چندفرهنگی را پیاده می‌کند و تنوع قومی، زبانی و مذهبی به‌عنوان یکی از ارزش‌های اساسی کشور شناخته می‌شود.

زبان‌های رسمی کانادا انگلیسی و فرانسوی هستند. استان کبک دارای بیشترین جمعیت فرانسوی‌زبان است و زبان فرانسه نقش مهمی در فرهنگ، آموزش و دولت ایفا می‌کند. در سایر مناطق، زبان انگلیسی رایج‌تر است، ولی خدمات دولتی معمولاً به هر دو زبان ارائه می‌شود.

سیاست و دولت

کانادا یک دموکراسی پارلمانی و مشروطه سلطنتی است. پادشاه بریتانیا رئیس حکومت رسمی کشور است، اما وظایف او به‌صورت نمادین بوده و توسط فرماندار کل انجام می‌شود. قدرت اجرایی در عمل در دست نخست‌وزیر و کابینه منتخب پارلمان است.

پارلمان کانادا از دو مجلس تشکیل شده: مجلس عوام (House of Commons) و مجلس سنا (Senate). نمایندگان مجلس عوام از طریق انتخابات عمومی برگزیده می‌شوند، در حالی که سناورها توسط نخست‌وزیر منصوب می‌شوند. احزاب سیاسی نقش کلیدی در حیات





دکتر کاوه سعیدی

ادامه از شماره قبل

محمدعلی خان میگوید که این کار را ما نکرده بودیم بلکه عموهای شما کرده بودند و همه آنها هم فوت شده اند، تازه راستش را بخواهید پدر بزرگ ما میرزا سعید هم آنطور که باید و شاید جانب مساوات و عدالت را، رعایت نکرده بود و بزرگترین ملکش را که چند فرســــخ طول وعرض، دارد واگذار کرده بود به امان اله خان، فرزند عزیزترش یعنی پدرشما؛ بهتر آن بود که یک کمی هم از این سرزمین وسیع رودافشان به برادران دیگر میرسید و این باعث کدورت آنان شده بود؛ درست شبیه داستان حضرت یعقوب و پسرش حضرت یوسف که شما آنرا بهتر از من میدانید.

بهر حال من با آقا میرزا تراب خان و جناب سروان قاسم خان پسرر باقرخان و همینطور با برادرم غلام حسین خان صحبت کرده ام و همگی حاضر شده ایم که این مسئله را بنحوی بین خودمان حل نمائیم و هر کدامان مقداری از سهم خود را بشما داده و به این کدورت چند ساله خاتمه دهیم بدون اینکه هیچ احتیاجی به دعوا و دادگاه داشته باشیم.

اسداله خان خرسند میشود و میگوید که این را با پسرانش درمیان گذارده و بعد به او خبر خواهد داد و سپس چپقش را به پیش محمد علیخان نهاده، دو تا چائی هم سفارش میدهد.

هنگام شام اسداله خان، نوابه خانم وهر سه پسرانش به صحبت و بحث میبــــردازند؛ رحمت اله عقیده داشت که کار بسیار خوبی است که با فامیل کنار بیائیم، سالها سال است که عموهای ما و بعد از آنها پسرانشان از عواید رودافشان سهم میگرفتند و همه باغبانان آنجا و دیگر مردم، آنان را جزو مالکین میندااشتند. این مسئله با دعوا و دادگاه، به این زودی خاتمه پیدا نمیکند.

حیدر خان عقیده داشت که خیر، رود افشان حق قانونی ماست و بایستی که تمام سه دانگ آن بما برگردد ولی اسداله خان، نوابه خانم و امان اله خان با پدرم هم عقیده بودند و میگفتند که بایستی با فامیل مذاکره کنیم و سعی نمائیم که لا اقل نیمی از سهم ارثی ما به ما برسد.

هفته بعد، یک روز در بعد از ظهر، ابو تراب خان بهمراه پسراولش، محمد علی خان با یکی از پسرر هایش، غلام حسین خان و جناب سروان قاسم همگی بخانه ما می آیند و در اطاق هشتی جمع میشوند که اسد اله خان و سه پسرهایش هم قبلاً در آنجا منتظر بودند. در آن موقع من نه سالم بود و قشنگ بیاد دارم که خانم جان مرا صدا کرده بود که برای مهمانها چائی بیرم و من دو بار ســــینی چائی را با دقت تمام به اطاق هشتی برده بودم چون خانم ها نمی خواستند وارد جلسه آنها بشوند. مذاکرات دو سه ساعتی بطول می انجامد و حرفهای خود را میزنند با چک و چانه و ســــبک سنگین های بسیار و بالاخره همه به توافق میرسند و قرارداد جدیدی را امضاء میکنند که طبق آن میرزا ابو تراب خان، جناب سروان قاسم و دو پسران مرحوم اله قلی (یعنی محمد علی خان و غلام حسین خان) در واقع سه وارثین بعدی هر کدام یک سوم از سهم خود را به اسداله میرزا میدهند و در نتیجه سهم اسداله میرزا، تقریباً نیمی از سه دانگ میشود و درعوض قبول میکند که دیگــــرحق رجوع و پیگیری قانونی و غیره را نخواهد داشت، همچنین اولاد ذکور او در نسلهای بعدی.

مسئله وقف اولاد ذکور به قوت خود باقی میماند و دراین مذاکرات با پیشنهاد محمد علیخان، از سهم قبلی فرزند دکتر علیمحمد خان (که پدرش فوت کرده بود و خود او در سنین کودکی بود) چیزی کم نمیشود که مورد موافقت اسداله خان و سه پسرــــراننش هم قرارمیگیرد.

ازاین قرارداد، با خط خوش، چهار نسخه شبیه هم تهیه و همه حاضرین آنها را امضاء و تاریخ میگذارند و هر یک نسخه ای بر میدارند و سپس صورت یکدیگر را میبوسند و به قهر و مرافعه چندین ســــاله خاتمه میدهند و قرارمیگذارند که به میمنت آن، در چند روز دیگر همگی به رود افشان بروند چون گروه دیگریعنی

اولادان ذکور میرزا محمود هم، همانموقع عازم رود افشان بودند. اولادان ذکور میــــرزا محمود در آنوقت، ایــــننها بودند: آقای ارشدی، حبیب اله خان امینی و پسران ابوالفضل خان مهین راد. آقای ارشدی فقط یک پسر داشت بنام محمود و سه دختر وهمسرش تهرانی بود واز خانواده پهلبد، حبیب اله خان هم فقط سه دختر داشت. پسران ابوالفضل اله خان که خودش در همان سال فوت کرده بود عبارت بودند از خلیل خان، ابراهیم خان (که شوهر عمه من و افسر ارتش بود)، احسان خان، فضل اله خان و اصغر خان. این سه فامیل هم در همان نزدیکی های ما منزل داشتند و در پائین محله بسر می بردند.

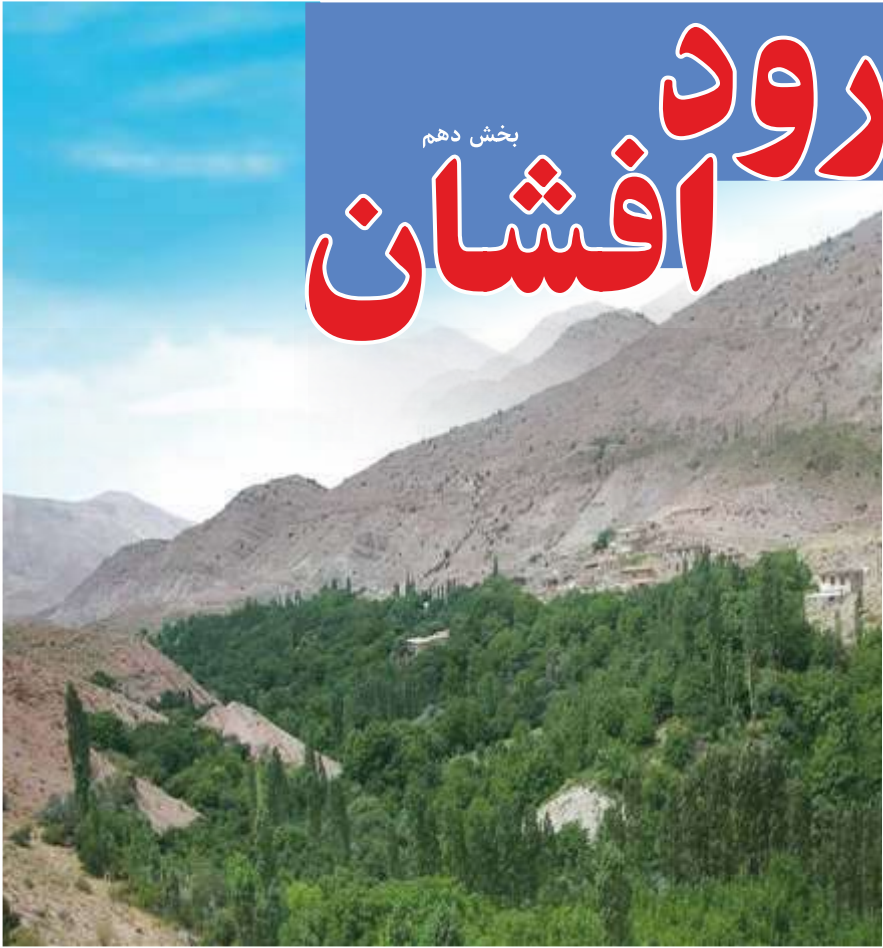
خلیل خان مهین راد، بــــزرگ فامیلشان بود وشخصی بود بسیار فامیل دوست. یادم هست که وی اسبی داشت سفید رنگ وبسیی برازنده وکم نظیرو وقتی که سواره از کنار منزل ما رد میشد، ابهتی تمام داشت. دو روز بعد از فــــوت پدرش، یک گدائی بنام اسحاق که در پایین محله بسر میربد و از یک چشم بینائی نداشت، پیش او میرود و بدو میگوید که در شب قبل، پدرش را در خواب دیده است؛ خلیل خان شرح آنرا میبرد و گدا میگوید که پدرش سوار براسب سفید بود و وقتی که به کنار من رسید پیاده شد و بمن گفت که این اسب از آن تست.

خلیل خان گریه اش میگیرد و هماندم آن اسب را با زین و رکاب به گدا میبخشد. در هفته بعد آقا بــــزرگ و پدرم وعموجان حیدرخان برای سه چهار روز عازم رود افشان میشوند که من و برادر ما هم به همراه خودشان میبرند و این اولین سفر من به رود افشان بود.

عمو جان امان اله خان چون دیگر

رود افشان

بخش دهم



دور نمای روستای رود افشان در دامنه کوه وقسمتی از باغات کنار روستا (عکس از گوگل)

مرخصی اش تمام شده بود نتوانست بیاید و به تهران مراجعت مینماید. خاطرات این سفر بخوبی در یادم مانده است که خیلی برایم جالب و دیدنی بود. ما از طریق ترن اول به سیمین دشت میرفتیم با مختصری وسائل سفر. وقتی ترن سوت زنان و بسرعت حرکت میکرد، من از پشت شیشه ترن به مناظر اطراف نگاه میکردم و همه چیز برایم تازگی داشت. سیمهای برق در کنار مسیر خط آهن که با سرعت ترن کوتاه و بلند میشدند و سارها که دو تا دوتا و سه تا سه تا، در روی سیمها نشسته و بعد به پرواز در میآمدند، منظره کوه که از دوردست نیمه آفتاب و نیمه سایه برنگ آجری و خاکی نمایان بود و باغهای سر سبز سرخ دشت، مهاباد و زرین دشت و نمای رودخانه ای کوچک که بصورت مارپیچ از میان آنها میگذشت و گاهی دیده نمیشد همه و همه در نظم قشــــنگ و دیدنی بودند.

ترن پس از توقفی کوتاه درمهاباد و زرین دشت به سیمین دشت میرسد و همگی پیاده میشویم. پدرم از جائی که می شناخت دو الاغ به کرایه میگیرد که پسرکی هم بهمراه ما میآید که الاغ ها را بر گرداند. برادرم و من سوارالاغها میشویم و براه می افتیم و پسرک راه را نشانمان میدهد.

راه طولانی بود و شب هنگام به روستای مشــــهد رسیدیم و چون مسیر مشهد تا رود افشان از کوه میگذشت، صلاح بود که شب را در آنجا میماندیم و پسرک ما را بمنزل سید عبدالله مشــــهدی هدایت میکند و همانطور که قبلاً در این نوشته یادآوری شد، پدر بزرگ من املاکی هم در مشهد داشت که در اجاره سید عبدالله بود.

سید عبدالله نیز هم کدخدای آنجا بود و هم یکی از مالکین آنجا که باغات و املاک متعددی از خود

پسرک با الاغهایش منتظر بودند و گویا شب را هم همانجا مانده بود. من و مرتضی جفتی به روی الاغها زدیم و همگی براه افتادیم.

سید عبدالله چون کار داشت، قبل از اینکه من و برادرم بیدار شویم از بقیه خدا حافظی کرده و پی کارش رفته بود. هوا گرم بود و آفتابی و مسیر راهمان بیشتر در دامنه کوه و کمر با سر بالائی و سر پائینی و پیچ و خم بسیار.

آقا بزرگ با اینکه ســــن زیادی داشت ولی چون هر روز مسافتی را راه پیمائی میکرد، ورزیده بود و سر بالائی ها را بخوبی می پیمود و در ضــــمن راهروی دائم با پسرر هایش صحبت میکرد و خوشحــال بنظر میرســــید. نزدیکیهای ظهر بود که به باغات رودافشان و کمی بعد به روستای آنجا رسیدیم و یکرست بمنزل ولی که پسر دخترخان بود رفتیم و چند روزی را که در رود افشان بسر میبردیم مهمان آنها بودیم که پدران ما بیشتر با او طرف بودند و اجاره رود افشان را، از سهمی که داشتند از او مطالبه و دست خط رد و بدل میکردند. پسر جوانی که با الاغهایش از سیمین دشت

بهمراه ما آمده بود، پس از دریافت حق الزحمه و کرایه دو الاغ و مبلغی هم بعنوان انعام، در همان روز باز گشت. مادر ولی، واقعاً دختر یکی از خوانین فیروزکوه بود که در آنجا زندگی میکرد و مورد احترام همه بود اما من این را هــــیچوقت نفهمیدم که آیا پدر وی همسری از اهالی رودافشان داشت یا اینکه خود وی، همسر یکی از اهالی آنجا شده بود. هرچه بود خانمی بود مسن که چارقندی بسر و چادری بکمر می بست و خیلی خوب صــــحبت مینمود و آقا بزرگ، آقاچون وعمو جان هم با احترام با وی صحبت میکردند.

وضع زندگانی دختر خان و پسرش هم آبرومند بود و آمادگی پذیرائی مهمانان را بخوبی داشتند.

خانه های روستا همه از خشت خام درست شده بودند و شبیه هم و یکی روی یکی دیگر ومثل اکثر روستاهای دیگر در بلندی قرار داشتند که در قدیم ها معمول بود. رویهمرفته شاید بیست تا خانه دیده میشد و جمعیت روستا هم یقیناً با زن و بچه ها، چهل نفر میشدند.

در همان روز گروهی دیگر از مالکین از طریق امین آباد رسیده بودند از جمله میرزا ابو تراب خان، محمد علیخان بهمراه هرمرز یکی از پسرهایش، جناب سروان قاسم، غلامحسین خان، خلیل خان، حبیب اله خان یا نوه اش عبدالعظیم و دامادش آقای هدایتی که رئیس مدرسه ما بود باتفاق یکی از آشنایان دیگر.

چند تا از جوانان فامیل هم که از کنار رودخانه دلیچائی آمده بودند دیرتر رسیدند از جمله محمود پسر آقای ارشدی، سیف اله خان و فریدون خان پسرــــران محمد علیخان.

ادامه در شماره های آتی

داشت و با وضع خوبی زندگی میکرد.

سید عبدالله پذیرائی خوبی از ما میکند، همان شــــب مرغی را سربریده با پلو و مخلفات دیگر، شام را مهیا میدارند و تا شام حاضر شود بصحبت می نشینند و از هر دری سخن میگویند و پشت سرهم استکانهای چای را یکی پس از دیگری خالی مینمایند.

در اطاق نشیمن جوانی هم آمده بود که از هر دو چشم نا بینا بود، کمی صحبت کرد و چون سفره را پهن کرده بودند وی عذرخواست و اطاق را ترک گفت؛ سید عبدالله میگفت که این جوان نه تنها از بستگان اوست بلکه داماد او هم می باشد و چون دخترش بعلت عارضه ای بدخیم یک پایش از بالای زانو قطع و پای مصنوعی دارد، فامیل دو طرف، این دو جوان را به عقد هم درآورده بودند و آنها هم راضی و خوشبختند و دوتا هم بچه دارند.

بعد از شام، ما را به پشت بام هدایت کردند و شب را در پشت بام خوابیدیم که برایمان تشک و لحاف با پشه بند گذارده بودند و من قبل از اینکه خوابم ببرد مدتی به آسمان نگاه میکردم، آسمان صاف صاف بود و نیمه هلال ماه در کناری دیده میشد، آنقدر ستاره در آسمان بود که حد نداشت و ستاره های دنباله دارهم (شهاب) درهرسوئی در حرکت بودند.

صبح زود با صدای چهچه پرندگان بیدار شده بودیم و قبل از من و برادرم، آقا بزرگ، عموجان و آقا جون بیدار شده و به اطاق رفته بودند. من و برادرم مرتضی از پلکان پائین آمده، در جائی دست و روئی شســــتیم و سر صبحانه حاضر شدیم.

دو جور نان خانگی بود و نان شیرمال و پنیر وعسل و سر شیر که با چائی صرف کردیم و آماده رفتن شدیم.



Color Blindness

کوررنگی؛

دنیای رنگ‌ها از دریچه‌ای متفاوت

بررسی جامع یکی از شایع‌ترین اختلالات بینایی با تأثیرات آن

بر زندگی، آموزش، شغل و درمان

مقدمه

کوررنگی یا اختلال در تشخیص رنگ‌ها، نوعی نارسایی بینایی است که در آن فرد نمی‌تواند برخی رنگ‌ها را به‌درستی تشخیص دهد یا آن‌ها را از یکدیگر تمایز دهد. برخلاف باور عمومی، اغلب افراد کوررنگ جهان را به‌صورت سیاه و سفید نمی‌بینند؛ بلکه در تشخیص رنگ‌های خاصی مانند قرمز و سبز یا آبی و زرد با مشکل مواجه هستند. تنها درصد بسیار کمی از مبتلایان، دچار دید سیاه و سفید مطلق می‌شوند.

در این مقاله به بررسی همه‌جانبه‌ی این اختلال، از جمله انواع، علائم، علل، روش‌های تشخیص، درمان‌های موجود و راهکارهای زندگی بهتر با آن پرداخته می‌شود.

بخش اول: تعریف و شناخت کوررنگی

تعریف علمی کوررنگی

کوررنگی به ناتوانی یا دشواری در تشخیص رنگ‌ها گفته می‌شود که ناشی از اختلال در سلول‌های مخروطی چشم است. این سلول‌ها که در شبکیه چشم قرار دارند، مسئول شناسایی رنگ‌های مختلف هستند. هر انسان سالم معمولاً سه نوع سلول مخروطی دارد که هر یک به یک گروه از رنگ‌ها حساس هستند: قرمز، سبز و آبی. در صورت عملکرد ناقص یا نبود یکی از این سلول‌ها، فرد دچار اختلال در تشخیص رنگ‌ها می‌شود.

پیشینه تاریخی

نخستین بار، یک دانشمند اهل انگلستان به نام «جان دالتون» در قرن هجدهم میلادی درباره کوررنگی مطالعه و پژوهش کرد. وی خود به این اختلال مبتلا بود و مقاله‌ای علمی در این زمینه منتشر نمود. به همین دلیل، در برخی منابع این اختلال را با نام "دالتونیسم" نیز می‌شناسند.

بخش دوم: انواع کوررنگی

کوررنگی ارثی (ژنتیکی)

این نوع، شایع‌ترین نوع کوررنگی است و از طریق ژن‌هایی که بر کروموزوم جنسی قرار دارند به نسل بعد منتقل می‌شود. به همین دلیل، مردان بیشتر از زنان به آن مبتلا می‌شوند.

انواع کوررنگی ارثی

- نقص در تشخیص قرمز و سبز

- این نوع شایع‌ترین نوع کوررنگی است و شامل موارد زیر می‌شود:

کاهش حساسیت به رنگ قرمز

کاهش حساسیت به رنگ سبز

ناتوانی کامل در تشخیص رنگ قرمز

ناتوانی کامل در تشخیص رنگ سبز

نقص در تشخیص آبی و زرد

این نوع نسبت به نوع پیشین نادرتر است و اغلب به‌صورت کاهش یا از دست رفتن توانایی تشخیص رنگ آبی یا تمایز آن با زرد بروز می‌کند.

کوررنگی کامل

در این حالت فرد به هیچ‌وجه رنگ‌ها را نمی‌بیند و جهان را فقط به‌صورت سایه‌های خاکستری، سیاه و سفید می‌بیند. این نوع بسیار نادر اما شدید است و اغلب با حساسیت شدید به نور و دید ضعیف همراه است.

بخش سوم: کوررنگی اکتسابی

کوررنگی می‌تواند در طول زندگی و به دلایل مختلفی ایجاد شود که به آن

کوررنگی اکتسابی می‌گویند. برخلاف نوع ارثی، این نوع ممکن است فقط یک چشم را درگیر کند و با گذشت زمان تغییر یابد.

دلایل ایجاد کوررنگی اکتسابی

بیماری‌های چشمی مانند آب سیاه، دژنراسیون لکه زرد، آب مروارید، بیماری‌های شبکیه

ضربه به سر یا عصب بینایی

مصرف داروهای خاص که ممکن است به شبکیه یا عصب بینایی آسیب بزنند

قرار گرفتن در معرض مواد سمی مانند جیوه، سرب یا برخی حلال‌های شیمیایی

افزایش سن و تحلیل طبیعی بافت‌های چشم

بخش چهارم: علائم کوررنگی

علائم کوررنگی بسته به نوع و شدت آن متفاوت است، اما علائم کلی عبارتند از:

ناتوانی در تشخیص رنگ‌های خاص یا سایه‌های نزدیک به هم

تشخیص نادرست رنگ چراغ راهنمایی یا نمودارهای رنگی

انتخاب لباس‌هایی با رنگ‌های ناهم‌هنگ

در کودکان، مشکل در یادگیری رنگ‌ها

خستگی چشم هنگام نگاه کردن به تصاویر رنگی یا نور زیاد

بخش پنجم: راه‌های تشخیص کوررنگی

تشخیص کوررنگی با استفاده از آزمایش‌های خاص بینایی رنگ انجام می‌شود. در این بخش چند روش مهم معرفی می‌گردد:

روش‌های تشخیص

آزمون نقطه‌های رنگی

صفحات رنگی‌ای که در آن‌ها عدد یا شکلی خاص با استفاده از نقطه‌هایی با رنگ‌های مشابه پس‌زمینه پنهان شده است. افراد مبتلا قادر به تشخیص عدد یا شکل نیستند.

آزمون مرتب‌سازی رنگ‌ها

در این روش، فرد باید مجموعه‌ای از دیسک‌های رنگی را بر اساس طیف رنگ‌ها مرتب کند. نتایج اشتباه در این آزمون نشان‌دهنده نوع اختلال است.

ابزارهای دقیق‌تر در کلینیک‌های تخصصی

در مراکز پیشرفته، از دستگاه‌هایی استفاده می‌شود که توانایی فرد در تشخیص شدت‌های مختلف رنگ را با دقت بالا می‌سنجند.

بخش ششم: درمان کوررنگی

درمان پزشکی

در حال حاضر، برای نوع ارثی کوررنگی درمان قطعی وجود ندارد. با این حال، تحقیقات در زمینه ژن‌درمانی ادامه دارد و امیدهایی برای آینده وجود دارد.

در مواردی که کوررنگی ناشی از بیماری یا دارو باشد، ممکن است با درمان بیماری یا قطع دارو وضعیت بینایی بهبود یابد.

روش‌های کمک‌درمانی و فناوری

عینک‌های فیلترکننده نور: این عینک‌ها طیف رنگ را به‌گونه‌ای فیلتر می‌کنند که تمایز رنگ‌ها بهتر شود.

لنزهای رنگی: به داخل چشم قرار می‌گیرند و عملکردی مشابه عینک‌های فیلترکننده دارند.

نرم‌افزارها و برنامه‌های تلفن همراه: این ابزارها می‌توانند رنگ‌ها را تشخیص داده و به‌صورت نوشتاری یا صوتی به کاربر اعلام کنند.

تنظیمات مخصوص در دستگاه‌ها: برخی تلفن‌های همراه و رایانه‌ها دارای تنظیماتی هستند که به افراد کوررنگ کمک می‌کنند رنگ‌ها را بهتر ببینند.

بخش هفتم: زندگی با کوررنگی

تأثیر در دوران مدرسه

کودکان مبتلا ممکن است در آموزش‌های تصویری، نقاشی، شناخت نقشه‌ها یا رنگ‌ها دچار مشکل شوند. معلمان باید آگاه باشند و از ابزارهای جایگزین مانند نمادها، نوشته‌ها و تصاویر سیاه‌وسفید استفاده کنند.

تأثیر در انتخاب شغل

برخی شغل‌ها به توانایی دقیق تشخیص رنگ نیاز دارند. از جمله:

خلبانی، نقشه‌برداری، طراحی گرافیکی، مشاغل فنی مربوط به برق یا شیمی، برخی بخش‌های نظامی یا پزشکی

در مقابل، بسیاری از شغل‌ها نیازی به دید دقیق رنگ ندارند و افراد کوررنگ می‌توانند در آن‌ها بسیار موفق باشند.

راهکارهای تطبیق

برچسب‌گذاری با نوشته یا شکل به جای رنگ

پرهیز از استفاده‌ی صرف از رنگ‌ها برای تفکیک یا هشدار

بهره‌گیری از فناوری‌های کمک‌دید

آموزش مهارت‌های جبرانی مانند تشخیص رنگ از طریق موقعیت، روشنایی یا بافت

بخش هشتم: پژوهش‌های نوین

ژن‌درمانی

پژوهشگران در حال آزمایش روش‌هایی هستند که با استفاده از انتقال ژن سالم به سلول‌های چشم، نقص‌های ژنتیکی را جبران کنند. این روش در برخی حیوانات موفق بوده است و امید می‌رود در آینده‌ای نه‌چندان دور برای انسان نیز قابل استفاده باشد.

فناوری‌های هوشمند

عینک‌های هوشمند، نرم‌افزارهای واقعیت افزوده، و حتی سامانه‌های بینایی رایانه‌ای از جمله ابزارهایی هستند که می‌توانند به افراد کوررنگ در تشخیص رنگ‌ها کمک کنند.

نتیجه‌گیری

کوررنگی اختلالی شایع ولی قابل مدیریت است. هرچند درمان قطعی برای نوع ارثی آن وجود ندارد، اما با استفاده از ابزارهای کمکی، فناوری‌های نوین، و آموزش مناسب، افراد می‌توانند زندگی کاملاً عادی و موفق داشته باشند.

افزایش آگاهی عمومی، تشخیص زودهنگام به‌ویژه در کودکان، و تلاش برای تطبیق در محیط آموزشی و شغلی از مهم‌ترین گام‌ها برای بهبود کیفیت زندگی مبتلایان به این اختلال هستند

Types of Color Blindness



Normal
Color Vision



Green-Blindness
Deuteranopia



Blue-Blindness
Tritanopia



Red-Blindness
Protanopia

