



BAZAR Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

شماره ۴۲۲، آبان و آذر ۱۴۰۴، سال ۳۶

36ième - Année No. 422 Novembre 2025

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

مجله بازار؛

سی و شش سال همراهی، پایداری و امید

سی و شش سال از آغاز مسیری می گذرد که شاید در نگاه نخست تنها «یک مجله فارسی زبان» به نظر برسد، اما در حقیقت داستانی است از ایستادگی، عشق، امید و تلاشی خستگی ناپذیر برای زنده نگه داشتن فرهنگ، هویت و همبستگی در سرزمین تازه ای به نام کانادا. نام این مجله بازار است؛ ماهنامه ای فرهنگی، اجتماعی و خانوادگی که برای ایرانیان مونترال و سراسر کانادا معنایی فراتر از یک نشریه کاغذی دارد.

صرافی بیستی
 +1(514) 806 0020
BISTI EXCHANGE

آرش و شیرین شاکور



کارشناسان رسمی املاک
 مسکونی و تجاری شما

514-730-3909



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

مشاور املاک
 خرید و فروش
 املاک مسکونی، تجاری
 تهیه و تمديد
 وام های مسکونی و تجاری
 مشاوره در امور سرمایه گذاری
 با بیش از ۴۰ سال کار در کانادا
 و ۲۳ سال سابقه مشاور امور املاک
فیروز همتیان
 Firouz Hemmatiyan
 Certified Real Estate Broker
 fhemmatiyan@sutton.com
 514 827 6364 | 514 364 3315

متین تیره دست
 مشاور امور مالی، فارغ التحصیل
 دانشگاه صنعتی شریف و ETS
 Financial Advisor
 At Industrial Alliance
 Matin Tiredast
 514.690.6181
 www.ia.ca

Coromark 514.931.6000
 www.coromark.com @coromark channel office@coromark.com
 خدمات چاپ دیجیتال
 کارت ویزیت، کاتالوگ، فلایر، بنر، ساین، استند، ...
 هدایا و اقلام تبلیغاتی
 تیشرت، کلاه، خودکار، لیوان، تقویم، جاکلیدی، ...
 تبلیغات محیطی
 تابلو، رول آپ بنر، ساین روی شیشه و خودرو، ...

مشاورین املاک مسکونی و تجاری
 مشاوره هفت روز هفته
 به صورت حضوری و تلفنی
نگین خاکسار 514 746 7569
نادر خاکسار 514 969 2492

محضر
 امور کنسولی، وکالتنامه، دانشجویی و مهاجرین
 دکتر رضا پارساژاد
 514-979-4551

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

مشاورین املاک مسکونی و تجاری در خدمت هموطنان گرامی
مریم خالقی Maryam Khaleghi Real Estate Broker 514.983.5415 mkhaleghi@profusion.global
حمید صدیق کاغذچی Hamid Sedigh Kaghazchi B.Sc. Real Estate Broker 514.928.5415 realestate.kaghazchi@gmail.com
 1 Westmount Square suite 711, Westmount, Quebec H3Z 2P9

COTE DES NEIGES: \$410,000. Westbury Montreal - Phase 1! Magnificent 1 bdrm condo, 4th fl., private terrace. Open concept living-room/dining-room. Access to rooftop terrace with lounge area, BBQs, gym.

COTE DES NEIGES: \$2,650/month. 1,320 sq.ft. Upper duplex, 3 bdrms, renovated kitchen, new windows, new appliances included, two balconies, garage. **For rent**

NUN'S ISLAND: \$2,200/month. One bedroom plus 1 office condo in prestigious Evolo 1. Amazing view on the water, the city, and the new bridge. Garage, pool, sauna, ... **For rent**

GRIFFINTOWN: \$455,000. Exalto one of the most popular projects in heart of Griffintown. Nice condo of 1 bdrm, 1 bath. High concrete ceilings, wood floors, Open kitchen, quartz countertops, garage.

PROFUSION REAL ESTATE COMPANIES IN THE WORLD! **Forbes** GLOBAL PROPERTIES
 profusionimmo.ca forbesglobalproperties.com luxuryrealestate.com



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



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

ساعات کاری: هر روز از ۱۰ صبح تا ۱۰ شب

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

☎ 514-620-1505

همراه با نمایندگی DHL جهت انجام مرسوله پستی شما

Ria Money Transfer

و صرافی وسترن یونیون جهت واریز شهریه دانشگاه حتی از ایران و یا امور دیگر

منتظر دیدار شما هستیم!

Hayk Hartounian MBA

Cell: 514-574-6162

Professional
Real Estate Broker

Residential

موفقیت ما
محصول
رضایت
شماستRE/MAX
3000خرید
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

✓ پروسه رایگان برای خریداران

بیمه منحصر به فرد

Tranquilli-T
هدیه به هموطنان عزیز

Haykhartounian@yahoo.com

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

Kamelia
Clinique Médecine EsthétiqueDr. Kamelia
Emamian

جوان سازی پوست:

مزوتراپی

مزوژل

پی آر پی

اگزوزومها

میکرونیدلینگ

میکرودرم ابریژن

کربوکسی تراپی

برداشتن خال و زائده های پوستی

جوان سازی صورت:

بوتاکس

بیواستیمولاتورها

فیلرها (تزریق ژل)

لیفت با نخ

جوان سازی گردن و دست ها

درمان های تقویت رشد مو

تزریق های موضعی برای کاهش

چربی

(صورت و بدن)

✉ Cliniquekamelia@gmail.com

🌐 Cliniquekamelia.ca

☎ (514) 677-5875

📍 Cliniquekamelia



WWW.CLINIQUEKAMELIA.CA



مرکز اسلامی ایرانیان

کلیه امور مذهبی فرهنگی و خدمات اجتماعی

محضر رسمی ازدواج کانادایی

Civil marriage

و شرعی

شیخ صالح سیبویه

Phone: 514.366.1509 Fax: 450.638.4507

Iranian Islamic Center - Montreal

Email: iraniansmontreal@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/iraniansmontreal

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

Mojgan Rajabi

Senior Financial
Security Adviser

514.296.7306

bimeh.ca@gmail.com

f bimeh.canada

bimeh.canada



مزگان رجبی

مشاور و مدرس بیمه

طرف قرارداد با بزرگترین کمپانی های کانادا

✓ بیمه عمر (Life Insurance)

✓ بیمه وام مسکن (Mortgage 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

مجله بازار؛ سی‌وشش سال همراهی، پایداری و امید

سی‌وشش سال از آغاز مسیری می‌گذرد که شاید در نگاه نخست تنها «یک مجله فارسی‌زبان» به‌نظر برسد، اما در حقیقت داستانی است از ایستادگی، عشق، امید و تلاشی خستگی‌ناپذیر برای زنده نگه داشتن فرهنگ، هویت و همبستگی در سرزمین تازه‌ای به نام کانادا. نام این مجله بازار است؛ ماهنامه‌ای فرهنگی، اجتماعی و خانوادگی که برای ایرانیان مونترال و سراسر کانادا معنایی فراتر از یک نشریه کاغذی دارد.

انتشار مرتب و پیوسته مجله بازار در طول تمام این سال‌ها خود حکایتی شگفت‌انگیز است. در دنیایی که نشریات بسیاری در برابر طوفان تغییرات فناوریانه، کمبود منابع یا بی‌توجهی مخاطبان تاب نیاوردند، بازار توانست استوار بماند. نه تنها استوار، که همیشه «به‌موقع» و «سربلند». هر ماه، درست سر زمان تعیین‌شده، نسخه تازه‌ای از این مجله در دست مخاطبان قرار گرفته؛ و همین پایداری به زمان‌بندی و تعهد به خوانندگان، آن‌را به نهادهی قابل اعتماد و همدمی ماندگار برای جامعه ایرانی بدل کرده است.

پشتیبان جامعه ایرانی و یار همیشگی کسب‌وکارها

بازار فقط یک رسانه فرهنگی نبوده؛ بلکه پلی استوار میان جامعه ایرانی و دنیای تجارت و کسب‌وکارهای محلی نیز بوده است. ده‌ها و صدها بیزینس ایرانی طی این سال‌ها از طریق آگهی‌های خود در صفحات بازار توانسته‌اند پیامشان را به جامعه برسانند، اعتماد بیافرینند و رشد کنند. بازار برای آن‌ها فقط یک سکوی تبلیغاتی نبود، بلکه خانه‌ای بود که می‌شد در آن مطمئن بود صدای کسب‌وکارهای ایرانی شنیده خواهد شد. از سوپرمارکت‌های کوچک ایرانی گرفته تا رستوران‌ها، کلینیک‌ها، شرکت‌های خدماتی و مشاغل گوناگون؛ همه و همه بخشی از این خانواده بزرگ شدند. بازار به آن‌ها فرصت دیده شدن داد و آن‌ها نیز با حمایت‌هایشان چرخ این مجله را در سخت‌ترین شرایط به حرکت درآوردند.

همراهی نویسندگان و اهالی قلم

اما هیچ نشریه‌ای تنها با تبلیغات زنده نمی‌ماند. بازار بال‌هایی داشت که بر شانه‌های نویسندگانش استوار بود. مقاله‌نویسان، منتقدان، مترجمان و علاقه‌مندان فرهنگ و ادب فارسی در طول این سال‌ها با قلم خود روح تازه‌ای در صفحات بازار دمیدند. هر مقاله، هر یادداشت و هر تحلیل، انعکاس‌دهنده دغدغه‌ها، آرزوها و نیازهای ایرانیان مهاجر بود. به‌راستی بدون همراهی این نویسندگان، بازار چیزی کم داشت. این مجله توانست به سکویی بدل شود که هر ایرانی مهاجر می‌توانست حرف دلش را

یکی از ویژگی‌های ماندگار بازار، نظم و تعهدی است که طی ۳۶ سال حفظ کرده است. در هر شرایطی، چه روزهای سخت اقتصادی و چه دوران پرامید، این مجله بی‌وقفه و به‌موقع به دست خوانندگان رسیده است. همین استمرار، سرمایه اصلی اعتماد جامعه ایرانی به بازار است.



در آن بازگو کند؛ از خاطرات وطن تا تجربه‌های زندگی در مهاجرت، از مسائل خانوادگی و تربیتی تا مباحث اجتماعی و فرهنگی. برای همه این تلاش‌ها باید سر تعظیم فرود آورد و از یکایک اهالی قلم که دیروز و امروز به این نشریه جان داده‌اند، صمیمانه قدردانی کرد.

نامی که با پایداری گره خورده است

پشت همه این سال‌ها تلاش، نامی است که باید با احترام و افتخار تکرار کرد: آقای بهرام ناصری، مدیرمسئول و ناخدای کشتی بازار. او نه تنها بیش از سه دهه این نشریه را با تمام پیچ‌وخم‌ها و طوفان‌ها هدایت کرده، بلکه در کنار آن انتشاراتی را

در کنار تبلیغات و اخبار، آنچه بازار را یگانه کرده، حضور مقالات و نوشته‌هایی است که بازتاب‌دهنده تجربه‌های زندگی مهاجرت، دغدغه‌های خانواده‌ها و ارزش‌های فرهنگی ایرانیان بوده‌اند. هر شماره بخشی از هویت ما را روایت کرده و پلی میان نسل‌ها ساخته است. این نوشته‌ها نه تنها حافظ زبان و فرهنگ مادری‌اند، بلکه فرصتی برای گفتگو و همدلی در جامعه ایرانیان مهاجر نیز فراهم کرده‌اند؛ گویی هر صفحه بازتابی از زندگی جمعی ما در سرزمین تازه است.



پیچ‌وخم‌های راه

راه بازار ساده نبوده است. سال‌هایی بوده که تامین هزینه‌های چاپ نفس‌گیر شد، سال‌هایی که بی‌توجهی نسل‌های جوان‌تر به رسانه‌های چاپی تهدیدی جدی به‌شمار می‌رفت، سال‌هایی که دغدغه یافتن نویسنده یا حفظ کیفیت محتوای فرهنگی مجله، شبیه عبور از جاده‌ای پرسرنگلاخ بود. اما همان‌قدر که سختی‌ها بازار را آزرد، خوشی‌ها نیز پاداشی شیرین بخشیدند. هر بار که شماره‌ای تازه به‌دست

بازار تنها صدای فرهنگ نبود؛ بلکه تکیه‌گاهی برای بیزینس‌های ایرانی هم بوده است. آگهی‌های صاحبان مشاغل در این مجله به‌رشد و دیده‌شدنشان کمک کرد و در مقابل، همین حمایت‌ها توانست چراغ نشریه را روشن نگه دارد. بازار، خانه‌ای است که تجارت و فرهنگ ایرانی در کنار هم معنا پیدا کرده‌اند.

مدیریت کرده که بیش از چهل سال است «کتاب راهنمای مشاغل ایرانیان در کانادا» را منتشر می‌کند. این کتاب مرجع، خود سندی ماندگار از تاریخ حضور و نقش‌آفرینی ایرانیان در کاناداست.

آقای ناصری و همراهانش، بارها و بارها در برابر موانع مالی، مشکلات فنی، تغییر شرایط اقتصادی و حتی تحولات اجتماعی ایستادگی کرده‌اند.

گاهی ادامه دادن در دل تاریکی‌ها دشوار می‌شد، اما چراغ امیدشان خاموش نشد. بازار همچنان چاپ شد، همچنان به‌موقع توزیع شد، و همچنان به جامعه‌اش خدمت کرد.

شوق ادامه‌راه

امروز، پس از سی‌وشش سال، وقتی به گذشته می‌نگریم، دفتری پر از خاطره و تجربه پیش چشم ماست. خاطراتی از همدلی‌ها، جشن‌ها، حمایت‌ها، و حتی روزهای سخت. اما مهم‌تر از همه این است که بازار همچنان ایستاده و آماده است تا با تمام توان و امید به مسیر خود ادامه دهد.

از همه نویسندگان و اهالی قلم که کلماتشان روح بازار را ساختند، از همه صاحبان مشاغلی که با آگهی‌هایشان شریان‌های مالی این نشریه را زنده نگه داشتند، و از همه خوانندگانانی که با وفاداری‌شان دلیل ادامه دادن بودند، صمیمانه سپاسگزاریم.

ادامه‌راه با امید

بازار امروز تنها یک نشریه نیست؛ آینده‌ای است از زندگی ایرانیان در کانادا. در صفحه‌های آن، تاریخ مهاجرت، شادی‌ها و رنج‌ها، تلاش‌ها و موفقیت‌ها، و حتی رؤیاهای نسل‌های آینده ثبت شده است. اگر بازار امروز ایستاده، به خاطر شانه‌هایی است که آن‌را بر دوش گرفتند و دست‌هایی که از آن حمایت کردند.

به آینده نگاه می‌کنیم و می‌دانیم که باز هم فراز و نشیب‌های بسیاری در پیش خواهد بود. اما با ایمان، عشق و امید به جامعه‌مان، راه را ادامه می‌دهیم. چون باور داریم که هر صفحه بازار، نه فقط کاغذی چاپ‌شده، که سندی است از هویت، همبستگی و پایداری ما.

لیست مراکز پخش

ماهانامه بازار مونترال

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

دوست آیلند

- سوپر لیشام
- رستوران حافظ
- رستوران گریل سلکت
- سامی فروت
- ادونیس

ولاشین

اتو رایدِر

ریور سود

- فروشگاه آریا
- ادونیس
- کوه نور

توضیحات تحریریه

نحوه و زمان ارسال مطالب شما

خوانندگان محترم نشریه می‌توانند مطالب و

آگهی‌های خود را حداکثر

تا پانزدهم هر ماه، به

همراه اسم و عکس خود

به ایمیل نشریه که در فرم

اشتراک آمده است، ا

رسال کنند. مطالبی که

بعد از این تاریخ به هیأت

تحریریه برسد، در شماره

آتی به چاپ خواهد رسید.

مطالب ارسالی خود را به

صورت تایپ شده و در

فرمت یک فایل ورد ارسال

نموده و عکس‌های

پیوستی نیز کیفیت و سایز

مناسب چاپ داشته

باشند.

توجه:

آنچه توسط نویسندگان

و همکاران در این نشریه

مطرح می‌شود، با وجود

اینکه عیناً در ماهنامه به

چاپ می‌رسد، الزاماً

بیانگر دیدگاه این نشریه

نبوده و این ماهنامه هیچ

گونه مسئولیتی را در

قبال مطالب ارسالی

نویسندگان، به عهده

نمی‌گیرد.

فرم اشتراک ماهنامه بازار

درخواست ماهنامه درخواست یلویچز بازار درخواست لیست قیمت

توضیحات: Descriptions

نام و نام خانوادگی: First and Last name:

نام شرکت: Company:

آدرس: Address:

تلفن و یا همراه: Tel:.....

فکس: Fax:

آدرس ایمیل: Email:.....

182 Ave Brunet Dorval QC H9S 3G3

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

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

۵۱۴.۵۳۸.۰۶۲۸
با ما در ارتباط باشید



رستوران حافظ

سنت‌های کهن در بشقاب‌های امروزی
طعم اصیل ایران، در هر لقمه‌ای که می‌چشید!
با ما به سفری لذیذ از دل فرهنگ ایرانی بیایید

روز و ساعات کاری

دوشنبه تا پنجشنبه: ۴ ظهر الی ۹ شب
جمعه، شنبه و یکشنبه: ۱ ظهر الی ۹ شب

همه غذاها با سوپ
سرو می‌شود

۱۰ درصد تخفیف
برای SENIORهای عزیز

www.hafezrestaurant.ca

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

514-684 0808

کلینیک دندانپزشکی لاشین

دکتر راضیه رضوی
جراح دندانپزشک



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


www.dentistelachine.com

Clinique Dentaire Lachine

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

استفاده از پیشرفته‌ترین سیستم‌های ضد عفونی و استریل‌سازی



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



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

Tel: (514) 300 8877

1675 Rue Notre-Dame Lachine, QC H8S 2E5

MENTHE
AUTO SERVICE & SPA

Auto Repair And Detailing
تعمیرات و زیبایی خودرو

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

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

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

دوشنبه تا شنبه از ساعت ۸ تا ۱۷
دسترسی آسان برای کلیه هموطنان عزیز ساکن جزیره مونترال

(514) 357-2507


https://www.instagram.com/mentheautospa


https://www.facebook.com/mentheautospa


www.mlintautospa.ca

6710 saint-jacques, local 109, montreal, 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

نوشتن نسخه
توسط دکتر فارسی‌زبان با پزشک شما

واکسیناسیون
کرونا، آنفولانزا و غیره

تست‌های پزشکی
در داروخانه یا منزل شما

مشاوره درمانی
تلفنی یا حضوری

دریافت نسخه
از طریق وب‌سایت، تلفن همراه و فکس

دسترسی آنلاین
به پرونده پزشکی، تجوید و یادآوری دارو

انتقال پرونده
دارویی از دیگر داروخانه‌ها

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

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

کلینیک دندانپزشکی



دکتر رامین میرموجی

Dr. Ramin Mirmooji
General dental practitioner

Dr. Samer Abboud



www.msmiline.com info@msmiline.com

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



استفاده از پیشرفته ترین سیستمهای
ضد عفونی و 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



dh

DENTUROLOGIE HADI

دندانسازی هادی کیفیت را با ما تجربه کنید



AFKHAM HADI d.d.



برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید



514.737.6363



WWW.DENTUROLOGIEHADI.COM



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

Mehrnaz Kashani



Kashani

Open 7 Days

انواع کوپهای تخصصی زنانه و مردانه
جدیدترین مدل های شنیون، براشینگ
گریم و میکاپ عروس
انواع رنگ مو: هایلایت، مووی لایت، آمبره، سامیره، بالیاژ
بافت و اکستنشن، صافی و ترمیم مو با مواد طبیعی
خدمات ناخن: کاشت و ترمیم و شلک، مانیکور و پدیکور
آرایش دائم صورت، میکروبلیدینگ، ترمیم ابرو، بین مژه
کاشت مژه، لیفت مژه، لیفت ابرو
اصلاح و ابرو، اپیلاسیون، وکس صورت، فیشیال

MEN | WOMEN | KIDS

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

Hairdresser_montreal_mehnaz

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



Pharmacie

Chadi- Kabak inc.

شادی کبک

اولین داروخانه
با مدیریت ایرانی
در مونتريال



Tel: 514.288.4864
514.288.9281
Fax: 514.288.4682

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

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](https://www.instagram.com/AZIN_CONSTRUCTION)



BUILDING YOUR DREAMS INTO REALITY

AZIN CONSTRUCTION

Sutton

Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

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

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



ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن

فیروز همتیان

Cell: (514) 827-6364

Bur: (514) 364-3315

9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC H8R2M9

fhemmatiyan@sutton.com



انتشارات بازار
با بیش از ۴۰ سال سابقه انتشار
ماهنامه ویلویچز

چهلمین شماره
یلویچز بازار
اول فروردین ۱۴۰۵
منتشر می شود

جهت رزرو صفحه اختصاصی خود
با ما در ارتباط باشید

514.538.0628



انجمن فرهنگی ایرانیان وست آیلند

دعوت به همکاری

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

Tel: 514 626 5520

email: icsow1985@gmail.com
www.icsow.ca

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



محضر دار
نازگل فلاح طوسی

Notaire - Notary Nazgol Fallah Toussi

تجها محضر دار فارسی زبان در وست آیلند

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

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

E-mail: Nazgol.fallah@notarius.net

Tèl.: 514.697.0225 Fax: 514.697.6461





Some of Our Services :

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

با تخفیف ویژه برای هموطنان عزیز

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



- Fast Move
- Safe Storage
- Best Services



- 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



استودیوی هنری

Infinity Colours

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

محل: Côte Saint-Luc
(جلسه اول رایگان)

شماره تماس: 5145826002

اینستاگرام: @Infinity_colours_Mtl



R e z a N a z e m

رضا ناظم

وکیل در امور:
تجاری، بازرگانی،
دعاوی حقوقی

ثبت شرکت های سهامی و خانوادگی

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

Tel: 514 392 0000 Fax: 1 855 821 7904



بایدها و چالش‌های سرمایه‌گذاری خارجی در معادن استراتژیک کانادا

سرمایه‌گذاری‌های آمریکایی رویکسُردی محتاطانه اما منعطف در پیش بگیرد، زیرا روابط اقتصادی و دفاعی میان دو کشور عمیق و چندلایه است. با این حال، در صورتی که روند خرید سهام توسط دولت‌های خارجی در بخش معادن حیاتی شدت گیرد، احتمال تدوین سیاست‌های جدید برای حفظ کنترل ملی و بازنگری در مقررات سرمایه‌گذاری خارجی دور از ذهن نخواهد بود.

در نهایت، این تحولات آزمونی جدی برای توانایی کانادا در برقراری تعادل میان جذب سرمایه خارجی و حفاظت از منابع استراتژیک خود به شمار می‌رود. آینده صنعت معدنی کانادا و نقش آن در اقتصاد جهانی، تا حد زیادی به چگونگی واکنش دولت و رویکرد نظارتی آن در برابر چنین سرمایه‌گذاری‌هایی بستگی خواهد داشت. اگر این روند با دقت و شفافیت مدیریت شود، می‌تواند به جای تهدید، به فرصتی برای رشد اقتصادی، توسعه فناوری و تقویت استقلال انرژی کشور تبدیل شود.

مواد معدنی حیاتی کمک کند. از نگاه آنان، همکاری نزدیک دو کشور در این حوزه می‌تواند وابستگی به تولیدکنندگان آسیایی را کاهش دهد و ثبات بیشتری برای صنایع آمریکای شمالی به همراه بیاورد.

از منظر قانونی، قانون سرمایه‌گذاری کانادا این امکان را فراهم می‌کند تا هرگونه خرید سهام از سوی نهادهای وابسته به دولت‌های خارجی، از منظر منافع اقتصادی و امنیت ملی مورد بررسی دقیق قرار گیرد. در سال‌های اخیر، نظارت‌ها بر سرمایه‌گذاری‌های مرتبط با بخش معادن حیاتی—سختگیرانه‌تر شده است و دولت فدرال تنها زمانی با چنین معاملاتی موافقت می‌کند که سود آشکار و مستقیم برای کشور وجود داشته باشد. حتی سرمایه‌گذاری‌های با سهم اندک نیز در صورت بروز نگرانی امنیتی می‌توانند مشمول بررسی‌های فدرال شوند.

با وجود این محدودیت‌ها، کارشناسان پیش‌بینی می‌کنند که اتاوا در قسـ



جهان، به منابعی وابسته است که کانادا یکی از تولیدکنندگان اصلی آن‌هاست.

در مقابل، برخی دیگر از تحلیلگران دیدگاهی متعادل‌تر دارند و بر این باورند که این سرمایه‌گذاری‌ها، از آنجا که سهم اندکی از مالکیت شرکت‌ها را شامل می‌شوند، تأثیر تعیین‌کننده‌ای بر سیاست‌های مدیریتی نخواهند داشت. به باور این گروه، ورود سرمایه آمریکایی می‌تواند به گسترش همکاری‌های فناورانه، ایجاد فرصت‌های شغلی، و تقویت جایگاه کانادا در زنجیره جهانی

روند هشدار می‌دهند، معتقدند هنگامی که یک دولت خارجی مالک بخشی از سهام شرکت‌های فعال در بخش منابع طبیعی شود، احتمال تأثیرگذاری سیاسی بر تصمیم‌های اقتصادی افزایش می‌یابد. آن‌ها می‌گویند چنین نفوذی ممکن است به انتقال اطلاعات حساس، کنترل زنجیره تأمین یا حتی دسترسی انحصاری به منابع معدنی منجر شود و در نهایت، استقلال اقتصادی کانادا را تحت تأثیر قرار دهد. این نگرانی به‌ویژه زمانی پررنگ‌تر می‌شود که بدانیم بخش بزرگی از آینده صنعتی و انرژی

شود که برای آینده صنعتی کانادا اهمیت راهبردی دارد. در یکی از این معاملات، دولت آمریکا بخشی از سهام شرکت معدنی Trilogy Metals را خریداری کرده که دفتر مرکزی آن در ونکوور قسـرر دارد و فعالیت آن در شمال آلاسکا متمرکز است. در توافقی دیگر نیز وزارت انرژی ایالات متحده بخشی از سهام شرکت Lithium Americas را به‌دست آورده که در حال توسعه یکی از بزرگ‌ترین پروژه‌های استخراج لیتیوم در آمریکای شمالی است.

کارشناسانی که نسبت به این

البته، در نسخه‌ی زیر همان متن بازنویسی‌شده را آورده‌ام که حدود ۲۰۰ کلمه به آن اضافه شده تا هم کامل‌تر و تحلیلی‌تر شود، هم از نظر طول و محتوا مناسب چاپ مجله یا گزارش تحلیلی باشد.

سرمایه‌گذاری‌های اخیر ایالات متحده در شرکت‌های معدنی کانادایی، بحث‌های تازه‌ای را درباره امنیت ملی، مالکیت منابع حیاتی و روابط اقتصادی میان دو کشور برانگیخته است. این اقدام شامل خرید سهام شرکت‌هایی است که در زمینه استخراج فلزات مهمی مانند لیتیوم، مس و نیکل فعالیت می‌کنند؛ موادی که پایه بسیاری از فناوری‌های آینده، از خودروهای برقی گرفته تا باتری‌های پیشرفته و زیرساخت‌های انرژی پاک هستند.

به گفته تحلیلگران اقتصادی، مشارکت مستقیم نهادهای دولتی آمریکا در شرکت‌های معدنی کانادایی اقدامی بی‌سابقه است و می‌تواند به شکل‌گیری نوعی نفوذ اقتصادی در حوزه‌ای منجر

هجوم زود هنگام سرما:

نوامبر امسال در کبک آرام نخواهد بود

می‌دهد، بلکه شرایط عبور و مرور را نیز دشوار می‌کند و نیازمند احتیاط بیشتر در رانندگی و پیاده‌روی است. ساکنان محلی، هرچند از زیبایی این مناظر لذت می‌برند، اما برای مواجهه با برف و سرما آماده‌اند و برنامه‌های روزمره‌شان را با این تغییرات هماهنگ می‌کنند. در همین حال، خانه‌ها و فروشگاه‌ها هم آماده رویارویی با سرمای ناگهانی شده‌اند؛ سیستم‌های گرمایشی مورد بازبینی قرار گرفته و لوازم ضروری برای زمستان در دسترس است. نوامبر ۲۰۲۵، ماهی است که شهروندان کبک را به مهارت در پیش‌بینی روزانه هوا و آمادگی برای شرایط غیرمنتظره وادار می‌کند؛ هر روز با چالشی تازه، از باران و باد گرفته تا برف مرطوب و سرمای شدید، تا پایان ماه که شاید نخستین مزه واقعی زمستان به طور کامل حس شود.



زودتر از همیشه—زنه می‌سازند. پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که در روزهای نخست نوامبر، هوا هنوز اندکی معتدل خواهد ماند، اما این آرامش کوتاه است. از هفته دوم، طوفان‌های بارانی و تگرگ، همراه با افت محسوس دما، چهره واقعی زمستان را آشکار می‌کنند. حوالی نیمه ماه، شهروندان باید منتظر نخستین ریزش برف و بارش‌های سنگین‌تر در ارتفاعات باشند.

اواخر نوامبر نیز روزهای سرد و آسمانی ابری غالب خواهد شد، در حالی که آفتاب تنها گهگاه از میان ابرهای خاکستری سرک می‌کشد. با ورود به اواسط نوامبر، خیابان‌ها و پارک‌ها رنگ تازه‌ای به خود می‌گیرند؛ برگ‌های پاییزی خیس و سنگین شده و برف مرطوب کم‌کم لایه‌ای سفید بر روی آنها می‌نشانند. این ترکیب، نه تنها زیبایی خاصی به مناظر شهر

کرد. کارشناسان می‌گویند: این تغییرات ناگهانی نه تنها از الگوهای معمول جوی فراتر است، بلکه نتیجه پاییز

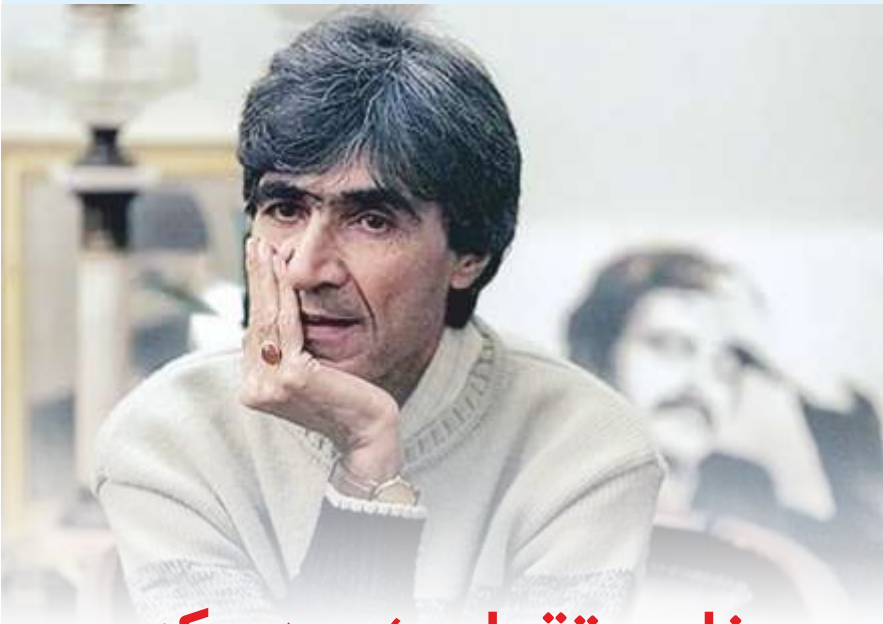


غیرعادی و گرم امسال خواهد بود. به‌ویژه در مناطق کوهستانی چون لورنتین و جنوب کبک، نخستین برف مرطوب به زودی زمین را سفیدپوش خواهد کرد. بادهای سرد و باران‌های پی‌درپی چهره خیابان‌ها را دگرگون می‌کنند، و حس ورود به فصل خواب طبیعت را

پاییز هنوز نفس می‌کشد، اما زمستان در کمین است. آسمان کبک در آستانه دگرگونی بزرگی ست؛ آن گونه که نسیم خنک روزهای گذشته به‌زودی جای خود را به بادهای گزندۀ، باران‌های یخ‌زده و برف‌های مرطوب خواهد داد.

هواشناسان هشدار می‌دهند: آرامش پاییزی به زودی به تسلیم سرمای سخت نوامبر بدل می‌شود.

اگر از آن دسته کسانی هستید که از سرمای زودرس بیزارید، شاید اکنون وقت آن رسیده لاستیک‌های زمستانی را نصب کنید و لباس‌های گرم را از کمد بیرون بکشید. گزارش‌های بلندمدت هواشناسی نشان می‌دهد نوامبر ۲۰۲۵ در کبک، مرزی میان پاییز و زمستان نخواهد داشت. دمای هوا با شیب تندی پایین می‌رود و نوسانات شدید دمایی، روزهای معتدل را به ناگاه به شب‌های یخبندان تبدیل خواهد



ناصر تقوایی؛ مردی که دشواری آزاده زیستن را برگزید

پرزرق و برق نبود؛ بلکه به جزئیات، رفتارهای طبیعی و فضاهای واقعی توجه می‌کرد. در سال ۱۳۴۹، فیلم «آرامش در حضور دیگران» را بر اساس داستانی از غلامحسین ساعدی ساخت. این فیلم، به خاطر نگاه تلخ و واقع‌گرایانه‌اش به بحران‌های روانی و اجتماعی، از نخستین نمونه‌های سینمای مدرن ایران محسوب می‌شود. هرچند در زمان خود توقیف شد، اما بعدها به عنوان یکی از آثار تأثیرگذار تاریخ سینمای ایران شناخته شد.

ناخدا خورشید؛ شاهکار جاودانه بی‌تردید مهم‌ترین و

عشوق و ترس، شوخ‌طبعی و خودفریبی، دست‌وپا می‌زند. بازی‌های درخشان، فیلمنامه‌ی دقیق و زبان شیرین اثر، باعث شدند این مجموعه تا امروز ماندگار بماند. بسیاری از منتقدان معتقدند که «دایی‌جان ناپلئون» نقطه‌ی اوج سریال‌سازی در ایران است.

از مستند تا سینمای شاعرانه

تقوایی پیش از ساخت آثار بلند سینمایی، با ساخت مستندهای تحسین‌شده‌ای چون «باد جن» و «رهایی» نشان داده بود که سینما برایش ابزاری برای مشاهده و درک انسان‌هاست. او در فیلم‌هایش دنبال جلوه‌های



او از نسل فیلم‌سازی بود که در برابر آسان‌سازی و سازش ایستاد. ناصر تقوایی با نگاهی انسانی و شاعرانه، واقعیت جنوب ایران را به زبان جهانی سینما ترجمه کرد. از «دایی‌جان ناپلئون» تا «ناخدا خورشید»، او به ما آموخت که سینما یعنی دیدن، درک کردن و وفادار ماندن به حقیقت.

وقتی سکوت، تنها راه آزاد ماندن است

دارد. او سینما را وسیله‌ای برای بیان دغدغه‌های فرهنگی می‌دانست، نه ابزار سرگرمی. نگاهش انسانی، مردم‌نگارانه و گاه شاعرانه بود. شخصیت‌های او معمولاً در کشاکش میان سنت و مدرنیته، فقر و غرور، و عشق و مرگ در حرکت‌اند.

در آثارش، جنوب ایران حضوری پررنگ دارد؛ جایی که مردمش با زبان و فرهنگی خاص، در گرمای تابستان و بادهای شرجی زندگی می‌کنند. تقوایی این فضا را نه با نگاه توریستی، بلکه از درون می‌شناخت. او اهل همان اقلیم بود و با جزئیات زبان، لباس و رفتار مردم آن دیار زندگی کرده بود.

نویسنده‌ای درون فیلمساز

ناصر تقوایی فقط فیلم‌ساز نبود؛ او نویسنده‌ای توانا هم بود. داستان‌های کوتاه و یادداشت‌های او از زبان، فرهنگ و زیست روزمره مردم جنوب حکایت دارند. تقوایی معتقد بود که سینما باید از ادبیات تغذیه کند و فیلمنامه، بنیان هر اثر سینمایی است. او سال‌ها درباره‌ی فیلمنامه‌نویسی تدریس و سخنرانی کرد و شاگردان زیادی داشت که بعدها به سینمای حرفه‌ای راه یافتند. او همیشه می‌گفت: «سینما بدون شناخت کلمه، بی‌روح

شناخته‌شده‌ترین اثر ناصر تقوایی، فیلم «ناخدا خورشید» است. این فیلم که در سال ۱۳۶۵ ساخته شد، اقتباسی آزاد از رمان «داشتن و نداشتن» نوشته‌ی ارنست همینگوی است، اما تقوایی با نبوغی خیره‌کننده، ماجرا را از کوبا به خلیج فارس می‌برد و در دل بندرهای جنوب، قصه‌ای بومی و پرتعلیق می‌آفریند.

در «ناخدا خورشید»، قدرت روایت و تصویر به اوج می‌رسد. بازی‌های درخشان علی نصیریان، داریوش ارجمند و دیگر بازیگران، فیلم‌پرداری حیرت‌انگیز در نور جنوب و گفت‌وگوهای موجز و شاعرانه، از این اثر شاهکاری ساخت که در زمان خود تحسین منتقدان را در داخل و خارج از ایران برانگیخت. فیلم در جشنواره‌های بین‌المللی از جمله لوکارنو نمایش داده شد و جوایز متعددی گرفت.

بسیاری از پژوهشگران سینما معتقدند «ناخدا خورشید» یکی از کامل‌ترین فیلم‌های تاریخ سینمای ایران است؛ فیلمی که هم در ساختار روایی و هم در اجرا، بی‌نقص به نظر می‌رسد. این اثر چنان تأثیری داشت که بسیاری از فیلم‌سازان نسل بعد، آن را الگویی برای درک نسبت میان ادبیات و سینما دانسته‌اند.

دغدغه‌های اجتماعی و هویت ایرانی

در تمام آثار تقوایی، انسان ایرانی در بستر جامعه و تاریخ خود قرار



فیلم‌هایش، صدای باد، دریا و سکوت، گاه از گفت‌وگو مهم‌تر است. او به «مکان» اهمیتی ویژه می‌داد؛ در آثارش، جنوب ایران با همه‌ی رنگ‌ها، صداها و لهجه‌هایش حضوری زنده دارد. نگاه او به مردم، نگاهی محترمانه و عمیق بود. هیچ‌گاه شخصیت‌هایش را قضاوت نمی‌کرد؛ فقط آن‌ها را می‌دید و به ما نشان می‌داد.

زندگی شخصی و سال‌های پایانی

ناصر تقوایی سال‌ها با مرضیه وفامهر، هنرمند و بازیگر ایرانی زندگی کرد. رابطه‌ی آن‌ها بر پایه‌ی احترام و همراهی بود. در سال‌های پایانی زندگی، بیماری و کهولت سن فعالیت او را محدود کرد. با این حال، هر از گاهی در مراسم‌های فرهنگی و گفتگوها حضور می‌یافت و درباره‌ی سینما و نسل‌های جدید سخن می‌گفت.

او تا آخرین روزها ذهنی فعال داشت و با علاقه‌ی فراوان اخبار فرهنگی و سینمایی را دنبال می‌کرد. دوستان نزدیکش گفته‌اند که همچنان با همان دقت و وسواس همیشگی فیلم می‌دید و درباره‌ی جزئیات صحبت می‌کرد. در مهرماه ۱۴۰۴، پس از چند سال بیماری، درگذشت و پیکرش در تهران به خاک سپرده



شد.

میراث و تأثیر

ناصر تقوایی تنها یک کارگردان بزرگ نبود؛ او بخشی از حافظه‌ی فرهنگی ایران است. با آثارش، تصویری صادقانه از انسان ایرانی ارائه کرد. از دایی‌جان ناپلئون تا ناخدا خورشید، همه نشانی از نگاهی دارند که سینما را ابزاری برای فهم انسان و جامعه می‌داند.

نسل‌های بعدی فیلم‌سازان از او آموختند که واقعیت را باید از دل زندگی کشف کرد، نه از دل کلیشه‌ها. شاگردانش، چه در سینما و چه در تلویزیون، بارها گفته‌اند که سخت‌گیری، دقت و نگاه انسانی او الهام‌بخش‌شان بوده است.

مرگ ناصر تقوایی پایانی بر زندگی یک هنرمند نبود؛ بلکه یادآور این حقیقت شد که آثار هنری، اگر از دل صداقت و شناخت برخیزند، هرگز نمی‌میرند. او سینما را از سطح تصویر به سطح اندیشه و احساس ارتقا داد.

امروز وقتی نام ناصر تقوایی برده می‌شود، ذهن ما پر از تصویر است:

بادهای جنوب، چهره‌ی آفتاب‌سوخته‌ی ناخدا، لبخند تلخ دایی‌جان ناپلئون، و صدایی آرام که از پی‌سال‌ها هنوز می‌گوید: «آزاده زیستن، آسان نیست.»

ناصر تقوایی، فیلمساز، نویسنده و کارگردان نامدار ایرانی، در مهرماه ۱۴۰۴ در ۸۴ سالگی درگذشت. خبر درگذشت او را همسرش، مرضیه وفامهر، در صفحه‌ی شخصی‌اش منتشر کرد و نوشت: «ناصر تقوایی، هنرمندی که دشواری آزاده زیستن را برگزید، به‌رهایی رسید.» این جمله کوتاه و عمیق، در واقع خلاصه‌ای از سرنوشت مردی بود که سال‌ها سکوت کرد، اما هیچ‌گاه از وجدان هنری خود فاصله نگرفت.

دوران کودکی و مسیر ورود به سینما

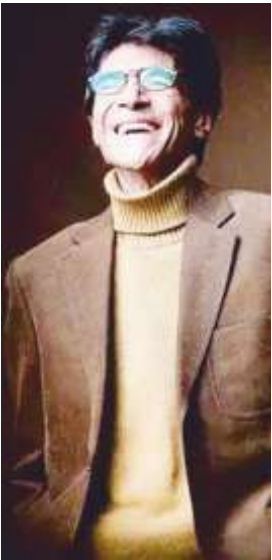
ناصر تقوایی در سال ۱۳۲۰ در آبادان به دنیا آمد؛ شهری بندری و پرجنب‌وجوش که بعدها فضای خاص آن در فیلم‌ها و داستان‌هایش جلوه‌گر شد. از نوجوانی به عکاسی، مطالعه و داستان‌نویسی علاقه داشت و نگاه تیزبین او به زندگی مردم جنوب، پایه‌ی نگاه هنری‌اش را شکل داد. او ابتدا در رشته‌ی فلسفه و علوم انسانی تحصیل کرد، اما خیلی زود مسیر خود را به سمت سینما تغییر داد و با ساخت مستندهای کوتاه وارد دنیای تصویر شد.

در دهه‌ی چهل و پنجاه، مستندهای او درباره‌ی زندگی مردم جنوب ایران توجه بسیاری از منتقدان را جلب کرد. ناصر تقوایی در همان سال‌ها با تلویزیون ملی ایران همکاری کرد و چند فیلم کوتاه و مجموعه‌ی مستند ساخت که نشان از حساسیت او به فضا، زبان، و هویت محلی داشت. در آثارش، جنوب ایران نه فقط پس‌زمینه، بلکه روح زنده‌ی روایت بود.

نقطه‌ی اوج شهرت؛ دایی‌جان ناپلئون

سال ۱۳۵۵ نقطه‌ی عطفی در زندگی هنری ناصر تقوایی بود. او با اقتباس از رمان مشهور ایرج یزشک‌زاد، مجموعه‌ی تلویزیونی «دایی‌جان ناپلئون» را کارگردانی کرد. این مجموعه به سرعت به یکی از محبوب‌ترین آثار تاریخ تلویزیون ایران تبدیل شد و هنوز هم بسیاری از شخصیت‌های آن در حافظه‌ی مردم ماندگارند.

تقوایی با ظرافتی مثال‌زدنی طنز اجتماعی رمان را در قالبی تصویری و انسانی به نمایش گذاشت. او بدون شعار، جامعه‌ای را تصویر کرد که میان



از دانشکده پزشکی تا دنیای رنگ و فرم؛ گفت‌وگو با مارتین دنسکی، هنرمند مونتreal

مارتین دنسکی، نقاش، بازیگر و مدرس زبان انگلیسی در مونتreal، از مسیر غیرمنتظره‌اش از علم پزشکی به دنیای هنر، تجربه زندگی در ایتالیا، و نگاهش به نقاشی انتزاعی می‌گوید.

مارتین دنسکی نقاش و بازیگر ساکن مونتreal است که در چندین فیلم و سریال تلویزیونی ایفای نقش کرده است. او مدرس زبان انگلیسی است و از اعضای فدراسیون تئاتر در مونتreal بوده است. وی سال‌ها در ایتالیا اقامت داشته و پیش از بازگشت به مونتreal، فعالیت حرفه‌ای خود را در آنجا در زمینه هنرهای تجسمی آغاز کرد. مارتین به مدت ده سال در بخش انگلیسی نشریه «بازار» مقالات متعددی می‌نوشت. با وی گفت‌وگوی کوتاهی انجام داده‌ایم که در ادامه می‌خوانید:

چرا وقتی در ایتالیا دانشجو پزشکی بودید تصمیم گرفتید به نقاشی روی بیاورید؟

نیاز داشتم بتوانم از درس‌هایم فاصله بگیرم و با فشار تحصیل و زندگی در یک کشور خارجی کنار بیایم. همچنین می‌دانستم که باید استعداد هنری‌ام را بروز دهم، چون این کار باعث می‌شد احساس خوبی نسبت به خودم داشته باشم. این خلاصه دلایل من است.

چه چیزی باعث شد از سبک فیگوراتیو فاصله بگیرید و به نقاشی‌های هندسی و انتزاعی روی بیاورید؟

چند سال پیش تصمیم گرفتم کارهای انتزاعی‌ام را با تمرکز بیشتری دنبال کنم و به موضوعی بپردازم که تا همین اواخر هنرمندان کمی سرگشای رفته بودند، و آن استفاده از چندین زاویه دید در یک نقاشی است.

در میان هنرمندان بزرگ، چه کسانی الهام‌بخش شما بوده‌اند؟

در جوانی از امپرسیونیست‌ها و پست‌امپرسیونیست‌ها الهام گرفتم و سپس اکسپرسیونیست‌ها بر انتخاب رنگ‌های درخشان من تأثیر گذاشتند.

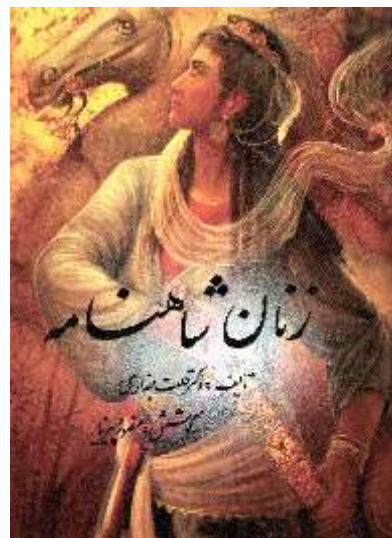
بعدها به سبک‌های نقاشی دوران مدرن و پست‌مدرن علاقه‌مند شدم.

بنابراین نام خاصی نمی‌برم، هر چند

پیش‌تر از چند نفر نام برده‌ام: شکال، پیکاسو، کاندینسکی، روسو و اشر. مانند کاندینسکی، من هم نیاز درونی و روحی خاصی دارم که با انتخاب رنگ‌ها و ماجرایی‌های انتزاعی‌ام آن را تغذیه می‌کنم.

درباره ماهیت کارهای فعلی‌تان و مسیری که در پیش گرفته‌اید چه می‌توانید بگویید؟

در حال حاضر به سمت استفاده از



این کتاب‌ها را از طریق راه‌های ارتباطی زیر می‌توانید سفارش دهید

مونتreal: نشریه بازار
514.538.0628
 تورنتو: کتابفروشی پگاه
416.223.0850

کتاب " دختران ایران، سالروزان جهان" اثری تازه و ارزنده از منصوره پورنیا سرگشت زدن ایرانی از آغاز تا به امروز، بهترین هدیه برای مادران، همسران و دختران

کتابی در 424 صفحه، با بیش از 1200 عکس رنگی و سیاه و سفید از زندگی زنان دوران سقز، پیتاژ، ویشترو، سقزنده وکارآفرین، تک ویکتا و کم نظیر، زنان مدفکن، هارماد و قهرمان، نایعه و نرتر، گکتف ومخترع، زنان پوجرات و استکلای، قلمنی و وکیل، بترخوست ومبارز، بقوانی که روند تاریخ را تعیین دادند به زبان فارسی منتشر شده است تا ماحضی مختار در اختیار نسل پویا و زنده پیش رو قراردهد.

جهت تهیه کتاب تاریخی و تصویری " دختران ایران سالروزان جهان، تألیف منصوره پورنیا با شماره تلفن 3012796778 در آمریکا و یا وب سایت پورنیا دات کام و یا ایمیل پورنیا ات پورنیا دات کام یا ما تماس بگیرید.

www.purnia.com Purnia@purnia.com Tel: 301-2796778

دختران ایران
 سالروزان جهان



نادر دولتشاهی



بودم، نقاشی‌های انتزاعی فیگوراتیوی از زندگی رومی می‌کشیدم بی‌آنکه بدانم روزی به هنر انتزاعی گرایش پیدا خواهم کرد.

آیا توصیه‌ای برای هنرمندان جوانی که می‌خواهند استعداد هنری خود را کشف کنند دارید؟

هنرمند باید بداند که این مسیر پر از تلاش، فراز و نشیب است و معمولاً فوراً شناخته نمی‌شود، مگر آنکه از امتیازات دانشگاهی یا ارتباط با افراد مناسب برخوردار باشد. اما کسانی هم هستند که تنها با پشتکار و کمی شانس موفق می‌شوند.

نمایشگاه بعدی شما چه زمانی و کجا برگزار می‌شود؟

برای برگزاری نمایشگاهی در مرکز و موزه هنر مونتreal، واقع در خیابان ویلیام شماره ۱۸۴۴، در ۸ نوامبر برنامه‌ریزی کرده‌ام و نمایشگاه دیگری نیز در کتابخانه کوت-سن-لوک در آوریل ۲۰۲۶ خواهم داشت.

با سپاس از شما و به امید آنکه نامتان را در میان چهره‌های شناخته‌شده بین‌المللی ببینیم.

سعید مظفری صدای آشنای دوبله ایران در گذشت

سعید مظفری، دوبلور پیشکسوت و یکی از صداهای آشنای سینما و تلویزیون ایران، شب سه‌شنبه ۲۲ مهرماه ۱۴۰۴ در بیمارستان عرفان تهران در گذشت.

مظفری که سال‌ها به جای شخصیت‌های مختلف سینمای جهان حرف می‌زد، در سال ۱۳۲۱ در شهر شاهرود به دنیا آمد و فعالیتش در عرصه دوبله را از دهه چهل آغاز کرد.

در طول دوران کاری خود، صدای او به جای هنرمندانی چون کلینت ایستوود در فیلم‌هایی مانند «خوب، بد، زشت» و «به خاطر یک مشت دلار»، دمن پاتریس در فیلم «محمد رسول‌الله» (نقش زید)، و در سریال‌هایی چون «سال‌های دور از خانه»، «مردگان متحرک» و «وایکینگ‌ها» شنیده شده است.

او همچنین گوینده اصلی نقش‌های رایان اونیل بود و بارها به جای پیرس برزنان، متیو مک‌کانهی، برد پیت و جکی چان صداپیشگی کرده است. در سال‌های پایانی عمر، مظفری مدتی با بیماری دست و پنجه نرم می‌کرد و خبر درگذشت او واکنش گسترده‌ای در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی به همراه داشت.

همکارانش از او به‌عنوان صدایی منحصربه‌فرد، منظم و عاشق حرفه دوبله یاد کرده‌اند. بسیاری از هنرمندان نوشتند که مظفری با صدای گرم و پرجلالت خود، بخشی از خاطره جمعی چند نسل از ایرانیان را شکل داد.

سعید مظفری نه فقط صدای چهره‌های سینمایی، بلکه صدای بخشی از دوران طلایی دوبله در ایران بود؛ دورانی که صدا، معنا و احساس را در هم می‌آمیخت و روایت‌گر زیبایی، غم و قهرمانی در فیلم‌های محبوب مردم بود.

فقدان او، خاموش شدن یکی از صداهای ماندگار حافظه فرهنگی ایران است. یادش همواره با ما خواهد ماند.



چاپ دوم شاهنامه پهلوی بهترین هدیه نوروزی

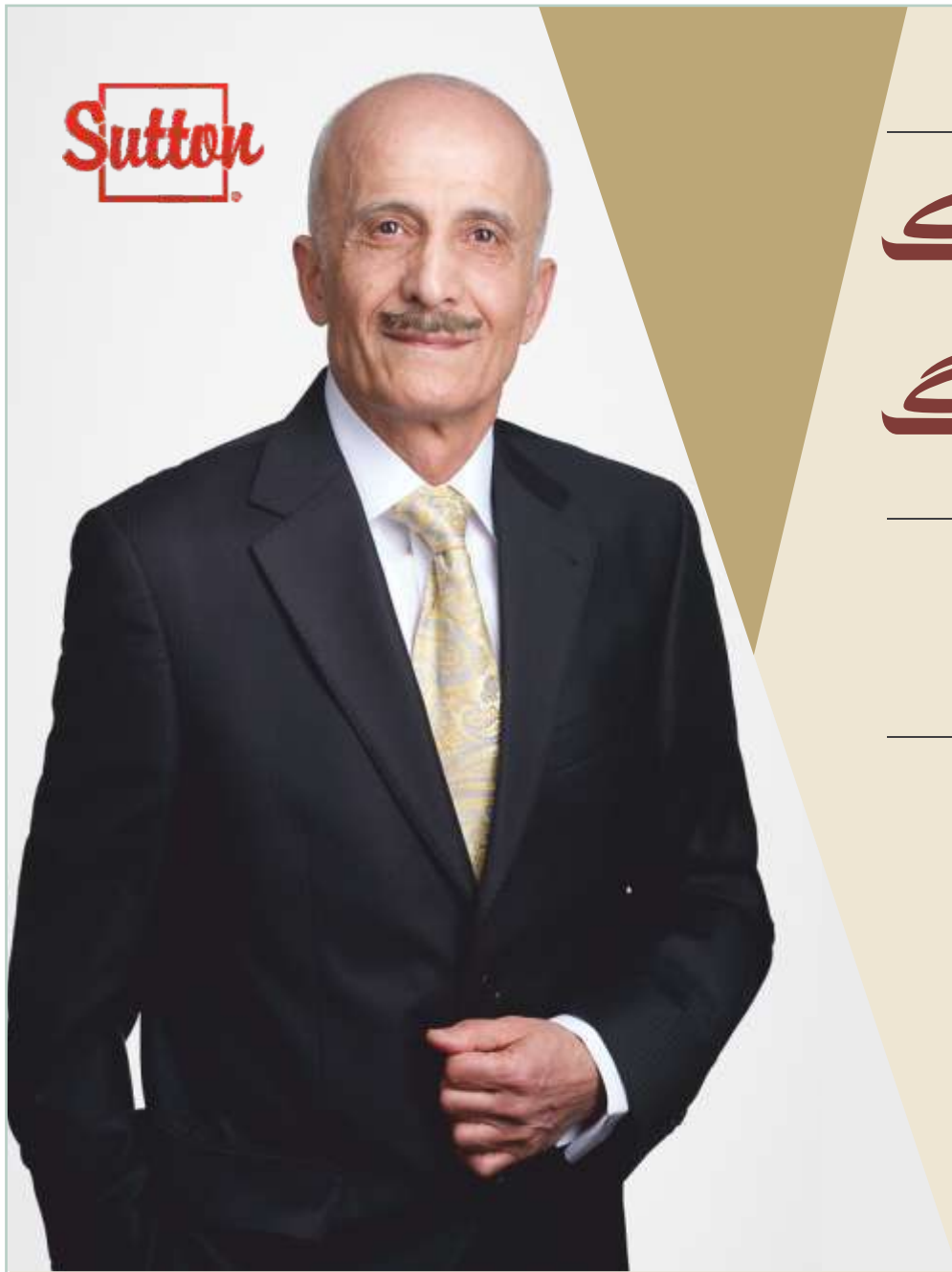
پس از استقبال فراوان هم میهنان گرامی چاپ دوم کتاب شاهنامه پهلوی منتشر می‌شود

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 آرشیرعکس و اسناد انتشارات مهر ایران، حماسه ای پابدار. گاهنامه ای 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 ولیمعهد ایران عروس های شاهانه، تولد شاعران گان، جشن های تاجگذاری و دیو هزار و پانصد ساله شاهنشاهی ایران، شادی ها، هم هاز عشق ها و ناکامی های شاهان و شاهزادگان پهلوی. حکایتی مصور از زندگی فرزندان، نوه ها، نتیجه ها و نیره های رضاشاه، در کتاب تاریخی "شاهنامه پهلوی

منصوره و داریوش پیرنیا وداریا پیرنیا پس از چهل سال تحقیق و جمع آوری غنی ترین کتاب تصویری و تحقیقی " شاهنامه پهلوی " را به ملت ایران تقدیم می کنند

جهت عیبه کتاب تاریخی " شاهنامه پهلوی" لطفاً با انتشارات مهر ایران و کتاب فروشی های معتبر ایرانی در سراسر جهان یا 2124- 738 (301) Fax: 6778- 279 (301) Tel: وب سایت: purnia.com ویا ایمل: purnia@purnia.com تلفن: 301-2796778 غاسی بگریزد. بهای یک جلد کتاب شاهنامه پهلوی صد دلار آمریکائی و هزینه پست در داخل ایالات متحده آمریکا 70 دلار و در سراسر دنیا بیست و پنج دلار آمریکائی عصبه شده است. کتاب خاتم وزیر غرغ رو پارسی هدیه داده می شود



مشاور رسمی املاک

در مونتreal بزرگ

تجاری و مسکونی

کاظم پرتوتهرانی

514.971.7407

ktehrani63@gmail.com

خرید، فروش املاک مسکونی و تجاری را
به ما بسپارید

همراه تیم متخصص و حرفه ای
مشاوره رایگان برای
خرید املاک درآمدزا، کشاورزی و صنعتی

ارزیابی رایگان از ملک شما

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

38, place du commerce #280
Île Des Soeurs, verdun QC H3E 1T8



تمرینات تاتر و سینما

بخش دوم



نادر دولتشاهی

غریزی نشان می‌دهد.

احساس خشم

سؤال: «اگر استادت در نمره دادن حق‌کشی کرده باشد، چه واکنشی نشان می‌دهی؟»
واکنش‌ها بسته به شرایط متفاوت است؛ اگر شخص تنها باشد، ممکن است انفجاری مثل گره کردن مشّت، ناسزا گفتن یا بروز بیرونی خشم داشته باشد.

دقیقه نشان دهد. ممکن است از هیجان و خوشحالی شروع به رقصیدن، پشتک زدن یا حتی بوسیدن کسی کند و یا حرکات غیرعادی و خنده‌داری انجام دهد. احساس شوک
تمرین دیگری می‌تواند پرسیدن این سؤال باشد: «اگر به تو بگویند فقط یک روز دیگـــر زنده‌ای، چه حسی پیدا می‌کنی؟» این سؤال مستقیماً با گزینه بقا و معنی زندگی سروکار دارد و می‌تواند باعث شوک، بهت یا سکوت شود.

چه واکنشی نشان می‌دهی؟» در این نوع تمرین‌ها، زبان بدن یا Body language اهمیت ویژه‌ای دارد.

این تمرین‌ها، که شبیه پانتومیم اغراق‌شده نیستند، به بازیگر کمک می‌کنند تا خود را در موقعیت‌های فرضی قرار دهد و با احساسات درونی خود آشنا شود. احساس سورپرایز
مثلاً از بازیگر پرسیده می‌شود: «اگر در قرعه‌کشی بخت‌آزمایی یک میلیون دلار برنده شوی، چه احساسی خواهی داشت؟» بازیگر باید با صورت و بدن، از جمله چشم‌ها، دهان، دست و پا، ذوق‌زدگی خود را حتی تا چند



تمرینات احساسی برای بازیگران؛ آماده‌سازی جسم و روح قبل از اجرا

قبل از اینکه بازیگران به تمرین تئاتر یا فیلم بپردازند، ممکن است از نظر احساسی خشک و بی‌روح باشند و نتوانند تمرین‌ها و روخوانی‌ها را به خوبی انجام دهند. بنابراین، پیش از شروع تمرینات، باید جسم و روح خود را آماده کنند، درست همانند بازیکنان فوتبال که قبل از بازی بدن خود را گرم می‌کنند. یکی از تمرینات مؤثر در این زمینه، تمرین What if است. در این تمرین، از هر بازیگر پرسیده می‌شود: «اگر این اتفاق بیفتد،



ایده‌هایی بوده که در ظاهر هیچ ارتباطی با هم نداشته‌اند.

تمرین ساده‌ای برای این مهارت آن است که در موقعیت‌های مختلف، از خود بپرسید: «اگر این دو چیز را با هم ترکیب کنم، چه پیش می‌آید؟»
سومین نکته، تصویرسازی ذهنی اهداف و برنامه‌هاست. نوآوری زمانی معنا پیدا می‌کند که بتوانیم آینده مطلوب خود را در ذهن ببینیم. تصویر موفقیت، انگیزه ایجاد می‌کند و مسیر ذهنی را برای یافتن راه‌حل‌های تازه هموار می‌سازد. کسانی که تصویر ذهنی روشنی از هدف خود دارند، در برابر موانع مقاوم‌ترند و خلاق‌تر فکر می‌کنند.

چهارمین ترفند، به چالش کشیدن فرضیات خود است. بسیاری از محدودیت‌ها ساخته ذهن ما هستند. اگر بتوانیم از زاویه‌ای تازه به مسائل نگاه کنیم، راه‌حل‌های جدیدی پدیدار می‌شوند.

برای تمرین، گاهی عمداً خلاف باور رایج فکر کنید و بپرسید: «اگر این فرض درست نباشد چه؟»

پنجمین عامل، معاشرت و مشورت با افراد خلاق است. محیط و اطرافیان نقش مهمی در رشد ذهن دارند. گفتگو با انسان‌های نوآور، شرکت در جمع‌های ایده‌پردازی و حتی مطالعه زندگی افراد خلاق، باعث می‌شود ذهن ما الگوهای تازه‌ای بیاموزد و از دایره محدود تفکر روزمره خارج شود و در نهایت، نترسیدن از شکست شاید مهم‌ترین اصل باشد.

خلاقیت بدون تجربه، آزمون و خطا معنا ندارد. هر شکست، قدمی به‌سوی درک بهتر و راه‌حل مؤثرتر است. کسانی که از اشتباه کردن نمی‌ترسند، فرصت‌های بیشتری برای یادگیری و نوآوری پیدا می‌کنند.

در جمع‌بندی، باید گفت خلاقیت مهارتی پویاست که در تعامل با زندگی رشد می‌کند. با کنجکاوی، جسارت، ارتباط مؤثر و نگرش مثبت به خطاها، می‌توان ذهن را به کارخانه‌ای از ایده‌های تازه تبدیل کرد. هر کس در هر سن و شغلی، اگر این شش ترفند را تمرین کند، می‌تواند خلاق‌تر، مؤثرتر و شادتر زندگی کند.

در نهایت باید یادمان باشد که خلاقیت تنها برای هنرمندان یا مخترعان نیست، بلکه نیرویی است که در زندگی روزمره همه ما جریان دارد؛ از تصمیم‌گیری‌های کوچک گرفته تا حل مسائل خانوادگی و شغلی.

ذهن خلاق، ذهنی باز و انعطاف‌پذیر است که از تجربه‌ها الهام می‌گیرد و از شکست‌ها نمی‌هراسد.

اگر بتوانیم کنجکاوی را در خود زنده نگه داریم، با افراد الهام‌بخش معاشرت کنیم و به ایده‌های تازه میدان بدهیم، حتی ساده‌ترین کارها هم می‌تواند به فرصتی برای نوآوری تبدیل شود. خلاقیت یعنی دیدن دنیا با چشمی متفاوت، و این دید تازه همان چیزی است که مسیر رشد و رضایت را در زندگی روشن می‌کند.



کنجکاو بودن



ترکیب ایده برای حل یک مسئله



تصویرسازی ذهنی اهداف و برنامه‌ها



به چالش کشیدن فرضیات خود



معاشرت و مشورت کردن با افراد خلاق



نترسیدن از شکست

ذهن خلاق از ترکیب مفاهیم متفاوت، چیزهای تازه می‌سازد. بسیاری از نوآوری‌های بزرگ حاصل کنار هم گذاشتن

کودکی درون هر انسان هنوز زنده است و کافی است آن را بیدار نگه داریم. دومین ترفند، ترکیب ایده‌ها برای حل یک مسئله است.



۶ ترفند تقویت مهارت نوآوری و خلاقیت

می‌شود.

نخستین گام، کنجکاو بودن است. ذهن‌های خلاق همیشه در جست‌وجوی چرایی و چگونگی پدیده‌ها هستند. به‌جای پذیرش بی‌چون‌وچرای واقعیت‌ها، باید پرسشگر بود. سؤالات ساده‌ای مانند «چرا این کار این‌گونه انجام می‌شود؟» یا «آیا می‌شود روش بهتری پیدا کرد؟» جرقه‌های اولیه خلاقیت را روشن می‌کنند.

خلاقیت و نوآوری، از مهم‌ترین مهارت‌هایی هستند که در دنیای امروز برای رشد فردی، تحصیلی و شغلی به آن‌ها نیاز داریم. برخلاف تصور برخی، خلاقیت فقط استعداد ذاتی نیست، بلکه مهارتی است که می‌توان با تمرین، صبر و آگاهی آن را تقویت کرد. در ادامه، شش ترفند کاربردی برای پرورش ذهن خلاق و افزایش توانایی نوآورانه معرفی

دمنوش های شفا بخش

بادرنجبویه برای سلامتی مورد بررسی قرار گرفته است. در مطالعه‌ای کوچک، ۲۸ نفر به مدت ۶ هفته دمنوش بادرنجبویه نوشیدند. پس از ۶ هفته، قابلیت ارتجاعی رگ‌های خونی این افراد افزایش پیدا کرده بود. سفتی رگ‌های خونی عامل خطرناکی برای بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و زوال عقل محسوب می‌شود. در همین پژوهش، افرادی که دمنوش بادرنجبویه می‌نوشیدند، الاستیسیته‌ی پوست‌شان بهبود یافت. الاستیسیته‌ی پوست با افزایش سن کاهش می‌یابد. با این حال، این پژوهش کیفیت چندان‌ی نداشت. در پژوهش کوچک دیگری، کارمندان بخش رادیولوژی مورد مطالعه قرار گرفتند. در این پژوهش مشخص شد که نوشیدن روزانه دو فنجان دمنوش بادرنجبویه به مدت یک ماه، آنزیم‌های آنتی‌اکسیدان طبیعی بدن را افزایش می‌دهد که این امر از آسیب اکسیدی به سلول‌های بدن و DNA جلوگیری می‌کند. در نتیجه شرکت‌کنندگان در این پژوهش، نشانه‌های بهبود آسیب‌های وارد شده به لیپید و DNA را نشان دادند.

شواهد اولیه نشان داده‌اند که بادرنجبویه می‌تواند سطح بالای چربی خون را بهبود بدهد. تعداد دیگری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بادرنجبویه بر بهبود خلق‌و‌خو و عملکرد ذهنی مؤثر است. دو پژوهش دیگر با حضور ۲۰ داوطلب، اثر مصرف دُر‌های مختلفی از عصاره‌ی بادرنجبویه را بررسی کردند. آنها بهبود آرامش و بهبود حافظه در داوطلبان را گزارش کردند. پژوهش کوچک دیگری دریافت که دمنوش بادرنجبویه منجر به کاهش استرس می‌شود و مهارت‌های پردازشی ریاضی‌را بهبود می‌دهد. در نهایت، در پژوهش دیگری مشخص شد که بادرنجبویه ضربان قلب و اضطراب را کاهش می‌دهد.

دمنوش گل ساعتی

برای تهیه‌ی دمنوش گل ساعتی، از برگ‌ها، ساقه‌ها و گل‌های این گیاه استفاده می‌شود. دمنوش گل ساعتی به صورت سنتی برای از بین بردن اضطراب و کمک به خواب بهتر استفاده می‌شود. پژوهش‌هایی برای تأیید این خواص آغاز شده است. برای مثال، در یکی از این پژوهش‌ها مشخص شد که نوشیدن دمنوش گل ساعتی به مدت یک هفته، کیفیت خواب را به طور قابل توجهی بهبود می‌دهد.

دو مطالعه که بر روی انسان‌ها انجام شدند، نشان دادند گل ساعتی در کاهش اضطراب مؤثر است. در حقیقت یکی از این پژوهش‌ها نشان داد گل ساعتی به اندازه‌ی داروهای کاهش اضطراب مؤثر است.

در پژوهش دیگری مشخص شد گل ساعتی در کنار داروی کلونیدین (دارویی که برای سم‌زدایی مواد مخدر استفاده می‌شود)، علائم روانی ترک اعتیاد مانند اضطراب، تحریک‌پذیری و پریشانی‌را کاهش می‌دهد. دمنوش گل ساعتی برای کاهش اضطراب و آرام‌بخشی، انتخاب مناسبی است.

چرا از دمنوش های گیاهی استفاده کنیم؟

دمنوش های گیاهی طعم‌ها و عطرهای بسیار متفاوتی دارند و فاقد شکر و کالری اضافه هستند. بسیاری از دمنوش های گیاهی اثرات مفیدی برای سلامتی دارند و علم مدرن هم برخی از کاربردهای سنتی آنها را تأیید کرده است.

کاهش بدهد.

زنجبیل می‌تواند از زخم معده پیشگیری کند و سوءهاضمه یا یبوست را بهبود بدهد. زنجبیل «دیسمنوره» یا دردهای دوره‌ی قاعدگی را هم تسکین می‌دهد. دو پژوهش نشان داده‌اند که زنجبیل به اندازه‌ی داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن در کاهش دردهای دوره‌ی قاعدگی مؤثر است.

دمنوش چای ترش

چای ترش از گل‌های رنگارنگ گیاه هیبیسکوس به دست می‌آید و رنگ و طعم خاصی دارد. رنگ این گل‌ها قرمز و صورتی و طعم‌شان ترش است. می‌توانید دمنوش چای ترش را داغ یا سرد میل کنید.

چای ترش برای سلامتی هم فوایدی دارد. به عنوان مثال، چای ترش خواص ضدویروسی دارد و مطالعات نشان داده‌اند که عصاره‌ی آن برای مبارزه با گونه‌های مختلف آنفولانزای مرغی بسیار مؤثر است. اما تاکنون اثبات نشده است که نوشیدن دمنوش چای ترش بتواند در مبارزه با ویروس‌هایی مانند آنفولانزا به افراد کمک کند.

دمنوش مریم‌گلی

دمنوش مریم‌گلی به خاطر خواص دارویی خود شناخته شده است. پژوهش‌های علمی برخی از خواص دارویی این گیاه مخصوصا خواص مربوط به سلامت مغز را تأیید کرده‌اند.

تعدادی از آزمایش‌هایی که روی انسان‌ها و حیوانات انجام شده است، نشان داده‌اند که مریم‌گلی برای بهبود عملکرد شناختی و مبارزه با پلاک‌های مربوط به بیماری آلزایمر مفید است. در حقیقت، در

دو پژوهش از قطره‌های خوراکی مریم‌گلی و روغن آن استفاده و بهبودهایی در عملکرد شناختی مبتلایان به بیماری آلزایمر مشاهده شد، اما این پژوهش‌ها محدودیت‌هایی داشتند.

مریم‌گلی مزایای زیادی برای عملکرد شناختی بزرگسالان سالم نیز دارد. تعدادی از پژوهش‌ها دریافتند که خلق‌و‌خو، عملکرد ذهنی و حافظه‌ی بزرگسالان پس از دریافت چندین نوع عصاره‌ی مریم‌گلی بهبود پیدا می‌کند. علاوه بر این، یک مطالعه‌ی کوچک انسانی دریافت که دمنوش مریم‌گلی سطح چربی خون را بهبود می‌بخشد. مطالعه‌ی دیگری که در موش‌ها انجام شد، نشان داد که دمنوش مریم‌گلی برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ مفید است.

دمنوش بادرنجبویه

دمنوش بادرنجبویه طعم ملایم و لیمومانندی دارد. خواص دمنوش

دمنوش های گیاهی قرن‌ها قدمت دارند. دمنوش های گیاهی «چای واقعی» نیستند. چای‌های واقعی به سه دسته‌ی چای سیاه، چای سبز و چای اولانگ تقسیم می‌شوند و از برگ گیاه کاملیا سیننسیس به دست می‌آیند. اما دمنوشهای گیاهی از میوه‌های خشک‌شده، گل‌ها، گیاهان و ادویه‌جات تهیه می‌شوند و به همین دلیل طعم‌ها و عطرهای بسیار متنوع و متفاوتی دارند. دمنوش های گیاهی می‌توانند جایگزین نوشیدنی‌های پرشکر یا آب باشند. دمنوش های گیاهی فواید بسیاری برای سلامتی دارند. در این مقاله با برخی از دمنوش های گیاهی و اثرهای اثبات‌شده‌ی آنها آشنا می‌شوید.

دمنوش های گیاهی علاوه بر طعم‌های منحصر به فردشان، فواید بی‌شماری نیز برای سلامتی دارند. در حقیقت دمنوش های گیاهی صدها سال است که به عنوان داروهای طبیعی برای درمان بسیاری از بیماری‌ها و دردها استفاده می‌شوند. جالب است بدانید که علم مدرن برخی از موارد استفاده‌ی دمنوش های گیاهی در گذشته را تأیید می‌کند و فواید جدیدی هم برای این دمنوش ها یافته است. در ادامه، مطالبی درباره‌ی تعدادی از دمنوش های گیاهی را برای تان گردآوری کرده‌ایم که امتحان کردن‌شان خالی از لطف نیست.



دمنوش بابونه

دمنوش یا چای بابونه به سبب خواص آرامش‌بخش خود شناخته شده است و به درمان بی خوابی و داشتن خواب راحت کمک می‌کند. در دو پژوهش، تأثیرات دمنوش بابونه بر اختلالات خواب، بررسی شده‌اند. در یکی از این پژوهش‌ها ۸۰ زن که به تازگی وضع حمل کرده بودند، برای دو هفته دمنوش بابونه نوشیدند. پس از دو هفته، کیفیت خواب تمامی آنها بهبود یافت و علائم افسردگی کمتری از خود بروز

می‌دادند. در یکی دیگر از این پژوهش‌ها، ۳۴ بیمار که بی‌خوابی داشتند، دوبار در روز عصاره‌ی بابونه را دریافت کردند. بهبودهای شاخصی در از خواب‌برخاستن‌های شبانه، زمان به خواب رفتن و عملکرد روزانه‌ی آنها در زمان بیداری مشاهده شد. بابونه فقط به عنوان دمنوشی خواب‌آور کاربرد ندارد. این ماده خواص آنتی‌باکتریال و ضد التهاب دارد و می‌تواند از کبد محافظت کند. شواهد اولیه‌ی پژوهش‌هایی که روی موش‌ها انجام شده است، نشان می‌دهد بابونه ممکن است در درمان اسهال و درمان زخم معده مفید باشد. پژوهش دیگری به این نتیجه رسیده است که بابونه در بهبود علائم سندروم پیش از قاعدگی مؤثر است. پژوهش دیگری نشان داد که بابونه باعث بهبود سطح چربی خون، سطح گلوکز خون و انسولین در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود.

دمنوش نعنای

دمنوش نعنای یکی از محبوب‌ترین دمنوش ها در سراسر جهان است. این دمنوش بیشتر به سبب اثرش بر سلامت دستگاه گوارش محبوبیت دارد، اما خواص آنتی‌اکسیدانی، ضدسرطانی، ضدباکتریایی و ضدویروسی هم دارد.

بیشتر این اثرات در انسان‌ها مطالعه نشده است، بنابراین فواید آن برای سلامتی اثبات نشده است. با این حال، چندین بررسی اثرات مفید نعنای بر سلامتی دستگاه گوارش را تأیید کرده‌اند.

چندین بررسی نشان دادند که روغن نعنای، در ترکیب با دیگر گیاهان، می‌تواند در درمان حالت تهوع، سوءهاضمه و دردهای شکمی مؤثر باشد.

دمنوش زنجبیل

دمنوش زنجبیل تند، طعم‌دار و حاوی آنتی اکسیدان‌های طبیعی و ضدبیماری است. دمنوش زنجبیل به مبارزه با التهاب کمک می‌کند (زنجبیل یکی از خوراکی‌های ضد التهاب است) و در تقویت سیستم ایمنی بدن تأثیرگذار است، اما بیشتر به سبب تأثیرش بر کاهش حالت تهوع شناخته شده است. مطالعات نشان داده‌اند که زنجبیل بر کاهش حالت تهوع، به خصوص در دوران اولیه‌ی بارداری مؤثر است (حالت تهوع صبحگاهی یکی از علائم بارداری است و در هفته‌های ابتدایی بارداری مشاهده می‌شود)، اما می‌تواند حالت تهوع ناشی از درمان سرطان و حرکت وسایل نقلیه را هم

ماهنامه بازار
BAZAR Publications

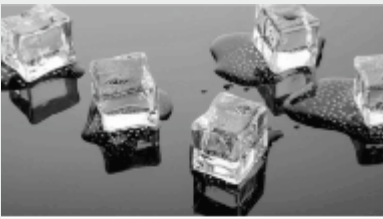
ماهنامه بازار را در اینستاگرام دنبال کنید
bazar.magazine.ca

دعوتنامه برای بستگان
تکمیل فرمهای اداره مهاجرت
امور پناهندگی و تکمیل (PIF)
ترجمه مدارک

کریم گوادری
A.R. Goadri (Karim)
(514) 452-1957
kgoadri@hotmail.com

مترجم فارسی – انگلیسی با بیش از ۲۰ سال تجربه
در امور مهاجرت و پناهندگی

ساخت یخ در دمای اتاق: انقلابی در فیزیک آب



سیاره‌ای مانند قمرهای تیتان و گانیمد که شرایط فشار بالا دارند، کاربرد داشته باشد. همچنین، این یافته می‌تواند در توسعه مواد جدید و فناوری‌های ذخیره‌سازی انرژی تأثیرگذار باشد.

در یک کشف شگفت‌انگیز، دانشمندان موفق به ساخت نوعی جدید از یخ به نام یخ XXI در دمای اتاق شدند.

این دستاورد با اعمال فشارهای بسیار بالا در مراکز تحقیقاتی پیشرفته مانند European XFEL و PETRA III و استفاده از فناوری اشعه ایکس پیشرفته به دست آمد. فشار زیاد مولکول‌های آب را مجبور به تشکیل ساختاری بلوری جدید کرد که در دمای معمولی به صورت جامد باقی می‌ماند. این کشف نه تنها درک ما از رفتار آب را تغییر می‌دهد، بلکه می‌تواند در مطالعات

ویتامین کا و درمان بیماری‌های عصبی



هستند. اگرچه این نتایج اولیه امیدوارکننده است، اما برای تأیید اثرات بلندمدت و ایمنی این ترکیبات، تحقیقات بیشتری لازم است.

محققان مؤسسه فناوری شیبائورا در ژاپن نسخه‌های جدیدی از ویتامین K را توسعه داده‌اند که قادر به عبور از سد خونی-مغزی هستند. این ویتامین‌های «فوق‌العاده» می‌توانند به ترمیم نورون‌های آسیب‌دیده در بیماری‌هایی مانند آلزایمر و پارکینسون کمک کنند.

این ترکیبات جدید با تحریک بازسازی سلول‌های عصبی، نویدبخش درمان‌هایی برای طیف وسیعی از اختلالات عصبی

آزمایشگاه‌های رباتیک مبتنی بر هوش مصنوعی: آینده علم در دستان ربات‌ها



علمی جدید منجر شوند. Lila قصد دارد این پلتفرم را در زمینه‌های مختلفی مانند انرژی، نیمه‌هادی‌ها و توسعه دارو تجاری‌سازی کند.

شرکت Lila Sciences با جذب سرمایه‌گذاری جدید، به ارزش بیش از ۱.۳ میلیارد دلار رسید و به توسعه «کارخانه‌های علمی هوش مصنوعی» پرداخت. این آزمایشگاه‌های رباتیک خودکار با هدایت مدل‌های هوش مصنوعی، قادر به انجام آزمایشات علمی به صورت پیوسته و بدون دخالت انسان هستند.

این سیستم‌ها می‌توانند فرآیندهای تحقیقاتی را تسریع کرده و به کشف‌های

پیشرفت‌های جدید در ابررساناهای دمای اتاق

همزمان ویژگی‌های ابررسانایی و مغناطیسی را در دمای اتاق دارد. این ویژگی می‌تواند کاربردهای جدیدی در زمینه‌های مختلف از جمله ذخیره‌سازی داده‌ها و محاسبات کوانتومی ایجاد کند.

این پیشرفت‌ها نشان‌دهنده گام‌های مهمی در جهت دستیابی به ابررساناهای عملی در دمای اتاق هستند که می‌توانند تحولی بزرگ در صنعت انرژی و فناوری‌های نوین ایجاد کنند.

در سال ۲۰۲۵، دانشمندان در دانشگاه پنسیلوانیا روشی جدید برای شناسایی مواد ابررسانا ارائه دادند که می‌تواند به کشف مواد جدیدی منجر شود که در دمای اتاق بدون مقاومت الکتریکی عمل کنند. این کشف می‌تواند انقلابی در انتقال انرژی و توسعه فناوری‌های الکترونیکی ایجاد کند.

همچنین، محققان در مؤسسه فناوری ماساچوست MIT ماده‌ای کشف کرده‌اند که

پیشرفت‌های جدید در فناوری ویرایش ژن با CRISPR

در سال ۲۰۲۵، محققان در بیمارستان کودکان فیلادلفیا (CHOP) برای اولین بار از فناوری ویرایش ژن CRISPR برای درمان یک نوزاد مبتلا به بیماری نادر متابولیک استفاده کردند. این درمان موفقیت‌آمیز نشان‌دهنده پیشرفت‌های چشمگیر در استفاده از CRISPR برای درمان بیماری‌های ژنتیکی نادر است. همچنین، محققان در دانشگاه استنفورد مدل زبان مصنوعی به نام

در سال ۲۰۲۵، محققان در بیمارستان کودکان فیلادلفیا (CHOP) برای اولین بار از فناوری ویرایش ژن CRISPR برای درمان یک نوزاد مبتلا به بیماری نادر متابولیک استفاده کردند. این درمان موفقیت‌آمیز نشان‌دهنده پیشرفت‌های چشمگیر در استفاده از CRISPR برای درمان بیماری‌های ژنتیکی نادر است. همچنین، محققان در دانشگاه استنفورد مدل زبان مصنوعی به نام

ردپای ژن‌های بیگانه در DNA انسان‌ها

مشکوک» توصیف کرده است.

او هشدار داده که بسیاری از گزارش‌های ربایش بر اساس خاطرات شخصی هستند و ممکن است روان‌شناختی یا زیستی دیگری پشت آن‌ها نهفته باشد. او می‌گوید تا داده‌ها به‌طور مستقل تأیید نشوند، نباید این نتایج را نشانه‌ای از وجود واقعی بیگانگان تلقی کرد.

در عین حال، منتقدان به این نکته اشاره کرده‌اند که ادعای چنین تأثیری باید با شواهد ژنتیکی بسیار قوی پشتیبانی شود و عدم تطابق توالی با والدین لزوماً به معنای ورود ژن خارجی نیست — ممکن است

ناحشی از خطا در خوانش ژنتیکی، جهش نوظهور، نسخه‌های کشف‌نشده ژنی یا پوشش ناقص داده‌های والدین باشد. در واقع، در تاریخچه علم ژنتیک ما نمونه‌هایی دیده‌ایم که برخی توالی‌های غیرقابل شناسایی وقتی بانک‌های ژنی بزرگ‌تر شده‌اند، شناسایی شدند یا به عنوان واریانت طبیعی یک جمعیت معرفی شدند.

از والدین آن‌ها نشانگر آن DNA موجودات فضایی ممکن است ژن‌های انسان را تغییر داده باشد، اما تاکنون هیچ مدرکی قطعی در این زمینه ارائه نشده است. در گزارش‌های دیگر، بحث‌هایی پیرامون انتقال افقی ژن HGT مطرح شده است؛ فرآیندی که در آن ژن‌ها بین ارگانیسم‌ها — نه تنها از نسل به نسل — منتقل می‌شوند.

برخی مطالعات نشان می‌دهد که انسان‌ها ژن‌هایی از میکروارگانیسم‌ها به ارث برده‌اند، و تحقیقات دیگری حاکی از آن است که حدود ۱۴۵ ژن در ژنوم انسان «بیگانه» هستند، یعنی از اجداد مستقیمشان به ارث نرسیده‌اند.

ریمپل همچنین پیشنهاد داده که برخی افراد با شرایط عصبی مانند اوتیسم، اختلال نقص توجه ADHD یا سندروم آسپرگر ممکن است حامل ژن‌های بیگانه باشند؛ اگرچه تأکید کرده که این صرفاً یک فرضیه مقدماتی است. او حتی احتمال داده که این افراد ممکن است توانایی‌های فرابشری مانند تله‌پاتی یا قابلیت ذهنی ویژه داشته

اما اگر تا کنون به همسایه‌تان یا خودتان شک کرده‌اید که شاید کمی «بیگانه» باشید، یک مطالعه تازه ممکن است آرام‌خاطر‌تان را برهم بزند. دکتر مکسر ریمپل، زیست‌شناس مولکولی، ادعا می‌کند که رشته‌هایی از DNA غیرانسانی را در ژنوم برخی

اما اگر تا کنون به همسایه‌تان یا خودتان شک کرده‌اید که شاید کمی «بیگانه» باشید، یک مطالعه تازه ممکن است آرام‌خاطر‌تان را برهم بزند. دکتر مکسر ریمپل، زیست‌شناس مولکولی، ادعا می‌کند که رشته‌هایی از DNA غیرانسانی را در ژنوم برخی



باشند. اما باید اشاره کرد: این مطالعه هنوز وارد مرحله بررسی علمی مستقل peer review نشده است و ریمپل خود نیز می‌پذیرد که شواهد فعلی کافی نیستند. برای تأیید ادعایش، به داده‌های ژنتیکی بسیاری دقیق‌تر مانند توالی‌یابی ژنوم کامل WGS یا روش‌های نسل جدید نیاز دارد. نایجل واتسون، نویسنده و تحلیلگر نظریات بیگانگان، این یافته‌ها را «جسورانه اما

خانواده‌ها کشف کرده است — و مدعی است این ژن‌ها ممکن است «وارد شده» باشند. این پژوهش تازه می‌گوید که در تحلیل نمونه‌های DNA دو گروه — افراد عادی و کسانی که ادعا می‌کنند ربوده شده‌اند — توالی‌هایی یافته شده که با والدین سازگاری ندارند. در مطالعه‌ای که بر روی ۵۸۱ خانواده‌ی پروژه «۱۰۰۰ ژنوم» انجام شد، در ۱۱ خانواده توالی‌هایی یافتند که هیچ یک

شنیدید، تا حدممکن از آن اجتناب کنید! این کار به شما کمک می‌کند از کلاهبرداری Pig Butchering یا هر کلاهبرداری دیگری دور بمانید. همچنین، در پلتفرم‌های ناشناس هیچ تراکنشی که نیازمند پرداخت اولیه به ارزهای دیجیتال باشند، انجام ندهید. علاوه‌براین، به افرادی که از نزدیک آنها را ملاقات نکرده‌اید، هرگز اعتماد نکنید. در ادامه، به چند مورد از علائم احتمالی کلاهبرداری پیگ بوچرینگ اشاره می‌کنیم تا آنها را بهتر بشناسید. کلاهبرداران از تعدادی پیام متنی مشخص با شماره ناشناس استفاده می‌کنند که وانمود کنند شماره شما را به‌صورت اتفاقی یا اشتباهی پیدا کرده‌اند. تا حد ممکن، به پیام‌های مشکوک شماره‌های ناشناس جواب ندهید.

اگر فردی را به‌تازگی به‌صورت آنلاین ملاقات کرده‌اید، هرگز به توصیه سرمایه‌گذاری او اعتماد نکنید. به‌ویژه اگر فرد مقابل وعده بازده بالا می‌دهد یا اطلاعات مالی شما را می‌خواهد، احتمالاً با یک کلاهبردار سروکار دارید. اگر با فردی غریبه در شبکه‌ها و اپلیکیشن‌های دوستیابی آشنا شدید که به‌طور مداوم به شما ابراز احساسات می‌کند، به او مشکوک شوید. کلاهبرداران Pig Butchering معمولاً تلاش دارند به‌سرعت با قربانی خود صمیمی شوند و رابطه عاطفی برقرار کنند. آنها با استفاده از درگیر کردن احساسات قربانی خود، او را به سرمایه‌گذاری در پلتفرم کلاهبرداری موردنظرشان ترغیب می‌کنند.

در بازارهای مالی به‌ویژه بازار ارز دیجیتال، هیچ فردی نمی‌تواند به شما سود بسیار زیاد وعده دهد. مراقب افرادی که وعده سود تضمین‌شده و بالا برای پیشنهادهای سرمایه‌گذاری خود می‌دهند، باشید. کلاهبرداران طرح پیگ بوچرینگ معمولاً از قربانی خود می‌خواهند اپلیکیشن ویژه و ناشناسی برای سرمایه‌گذاری یا ترید ارزهای دیجیتال دانلود کنند. این اپلیکیشن‌ها اغلب جعلی یا دستکاری‌شده هستند. برخی پلتفرم‌های سرمایه‌گذاری طرح‌های لایه‌ای به کاربران تازه‌وارد خود ارائه می‌کنند. این طرح‌ها با حداقل میزان سرمایه‌گذاری و بازده شروع می‌شوند و با وعده سود بیشتر، اندک‌اندک از کاربر سرمایه بیشتری طلب می‌کنند. کلاهبردار پیگ بوچرینگ ممکن است خود را به‌عنوان یک تریدر حرفه‌ای معرفی کند. در این حالت، ممکن است به فرد پیشنهاد بدهد که با پول او ترید می‌کند و بازده آن را به کاربر بازمی‌گرداند. گاهی پیگ بوچر بازده اندکی به قربانی برمی‌گرداند تا اعتماد او را برای دریافت سرمایه بیشتر جلب کند. اما، پس از دریافت کل سرمایه، ناپدید می‌شود. کلاهبرداران ممکن است از قربانی بخواهند برای دسترسی به بازده سرمایه‌گذاری خود کارمزدها یا مالیات‌های سنگین بپردازد. این هم یک روش برای سرقت پول بیشتر است.

آیا می‌توان سرمایه‌را پس از کلاهبرداری پیگ بوچرینگ پس گرفت؟

متأسفانه، پس از افتادن در دام کلاهبرداران ارز دیجیتال به‌ویژه کلاهبرداری قصابی خوک، شانس بازبایی پول قربانی بسیار کم است. علت تمایل کلاهبرداران به روش‌های کلاهبرداری ارز دیجیتال، دشواری بازبایی سرمایه یا رهگیری تراکنش‌ها روی بلاک چین است. در موارد بدتر، گاهی برخی سرویس‌های جعلی بازبایی کریپتو هم ادعا می‌کنند که می‌توانند به قربانیان در بازبایی زیان‌های خود کمک کنند. به‌این‌ترتیب، قربانی با پرداخت هزینه



مضاعف برای بازبایی پول اولیه، دوباره در دام کلاهبرداران دیگری قرار می‌گیرد. توجه داشته باشید که تراکنش‌های بلاک چین قابل بازگرداندن نیستند و هیچ‌کس با هیچ فناوری خاصی نمی‌تواند سرمایه از دست‌رفته در بلاک چین را به شما بازگرداند. اگرچه در برخی موارد، تعدادی از صرافی‌ها با مسدودسازی حساب کاربران متخلف توانسته‌اند خسارات قربانیان را جبران کنند، اما این موارد در مقایسه با میلیاردها دلاری که برای همیشه از دست رفته‌اند، بسیار ناچیز هستند. کلاهبرداری پیگ بوچرینگ یکی از جدیدترین روش‌های سرقت دارایی‌های کریپتو است که با جلب اعتماد قربانی انجام می‌شود. کلاهبردار از طریق شبکه‌های اجتماعی یا اپلیکیشن‌های دوستیابی با قربانی ارتباط نزدیک و صمیمی برقرار می‌کند. سپس قربانی خود را که به او اعتماد کرده، با وعده سود کلان تشویق می‌کند تا در اپلیکیشن‌های جعلی و کلاهبرداری ثبت‌نام و ترید کند یا سرمایه‌اش را به کلاهبردار بسپارد. در این مرحله، کلاهبردار پول قربانی را به سرقت می‌برد و ناپدید می‌شود.



کلاهبرداری به روش قصابی خوک

قصابی خوک (Pig Buchering) یک روش کلاهبرداری در فضای ارز دیجیتال است که تحت عنوان کلاهبرداری عاشقانه نیز شناخته می‌شود. بر اساس گزارش جرایم کریپتو پلتفرم تحلیلی چینالیسیس (Chainalysis) در سال ۲۰۲۳، حدود ۵.۹ میلیارد دلار در سال ۲۰۲۲ از کاربران و سرمایه‌گذاران ارزهای دیجیتال به سرقت رفته است. هکرها و بازیگران مخرب برای سواستفاده از بازار کریپتو هرروز روش‌های جدیدی پیدا می‌کنند. یکی از جدیدترین روش‌ها، کلاهبرداری Pig Butchering است که گاهی با تماس‌های عاشقانه انجام می‌شود! پیگ بوچرینگ روش جدید کلاهبرداری ارز دیجیتال است که شامل تماس‌های گسترده برای جلب اعتماد و دوستی قربانی و سپس، سواستفاده از اعتماد او برای سرقت دارایی‌هاست. در یکی از نمونه‌های تاریخی کلاهبرداری Pig Butchering در سال ۲۰۲۲، مردی پس از تماس اولیه از سوی یک کلاهبردار که وانمود می‌کرد همکار قدیمی‌اش است، حدود یک میلیون دلار از دست داد. هر کاربری در فضای ارزهای دیجیتال باید با انواع روش‌های کلاهبرداری کریپتو، شیوه‌شناسایی و چگونگی اجتناب از آنها آشنا باشد. بنابراین، پیشنهاد می‌کنیم مطالعه ادامه این مقاله در خصوص کلاهبرداری پیگ بوچرینگ را از دست ندهید.

ریحان کاظمیان

پلتفرم در حال معامله کریپتو و کسب سود هستند. گاهی حتی برای جلب اعتماد بیشتر، قربانی می‌تواند سود اندکی از پلتفرم برداشت کند تا از عملکرد آن مطمئن شود. پس از اینکه فرد متقاعد شد همه‌چیز به‌خوبی کار می‌کند، کلاهبردار از او می‌خواهد تا مبالغ سرمایه‌گذاریش را افزایش دهد. فوریب مداوم و سرمایه‌گذاری بیشتر قربانی درواقع همان پروار کردن و فربه‌کردن خوکی محسوب می‌شود که قرار است به‌زودی قصابی شود و پول‌هایش را از دست بدهد. در مرحله نهایی، هنگامی که قربانی تلاش دارد سود خود را برداشت کند، پلتفرم ادعا می‌کند که مشکلی در حساب وجود دارد و فرد باید برای دریافت پول نقد خود، کارمزد و مالیات سنگین بپردازد.

اینجاست که قربانی اندک‌اندک به ماجرای کلاهبرداری پی می‌برد، اما دیگر دیر شده است! درنهایت، کلاهبردار و پلتفرم کلاهبرداری ناپدید می‌شوند. در این شرایط، از آنجا که تمام تراکنش‌ها با ارز دیجیتال انجام شده و روی بلاک چین ثبت شده‌اند، بازبایی سرمایه از دست‌رفته تقریباً ناممکن است.

علائم کلاهبرداری پیگ بوچرینگ چیست؟

به‌عنوان یک قانون نانوشته و همیشگی، هرکجا وعده سود فوق‌العاده زیاد و غیرمنطقی

(Pig Butcher) ابتدا از طریق رسانه‌های اجتماعی یا اپلیکیشن‌های دوستیابی، پیامی برای قربانی خود ارسال می‌کند. اگر قربانی جواب پیام را بدهد و برای شناخت فرد غریبه در آن سوی خط کنجکاو باشد، کلاهبرداری آنلاین به روش قصابی آغاز می‌شود. کلاهبردار مدتی با قربانی خود گفتگو می‌کند و تلاش دارد اعتماد قربانی را جلب کند. او خود را به‌عنوان فردی ثروتمند با سرمایه‌گذاری‌های کلان کریپتو معرفی می‌کند. معمولاً کلاهبردار ادعا می‌کند که ارتباطات خانوادگی و نزدیک با افراد و شرکت‌های مشهور صنعت سرمایه‌گذاری دارد. همچنین، گفتگو با قربانی‌را به‌شکلی پیش می‌برد که نشان دهد کسب بازده کلان از سرمایه‌گذاری کریپتو رایج است و نمی‌تواند کار دشواری

باشد. پیگ بوچر پس از ایجاد صمیمیت جعلی با قربانی، برایش یک اپلیکیشن ویژه ارسال می‌کند و در برخی موارد، به او پیشنهاد همکاری در ترید می‌دهد. این اپلیکیشن درواقع قربانی‌را به پلتفرمی جعلی هدایت می‌کند که زیر نظر گروهی از کلاهبرداران کنترل می‌شود. کلاهبردار فرد را تشویق می‌کند تا عضو پلتفرم جعلی شود و در آن سرمایه‌گذاری کند.

فضای پلتفرم جعلی پیگ بوچر به‌گونه‌ای شبیه‌سازی شده تا به نظر برسد که افرادی در این

بار از چین آغاز شد. در این روند، باندهای کلاهبرداری در کشورهایمانند کامبوج، لاوس و میانمار تشکیل می‌شوند. این باندها شرکت‌هایی صوری را برای اجرای طرح کلاهبرداری Pig Butchering و سایر کلاهبرداری‌ها تأسیس می‌کنند. در این باندهای خلافکار، عده‌ای از کلاهبرداران ارزهای دیجیتال دور هم جمع می‌شوند و پیوسته در سایت‌های دوستیابی و



مسلم‌ا شما نمی‌توانید همه‌را راضی کنید اما بیان اینکه «من عمیقاً دوست دارم از نظرات تو برای برنامه‌ریزی آینده استفاده کنم» پایه‌ای برای ایجاد روابط مثبت و ارتباطات باز در بلندمدت خواهد بود. با درک اهداف، گرفتاری‌ها و چالش‌های کارکنان می‌توان به آنها کمک کرد که به عملکرد بهتری دست یابند.

رسانه‌های اجتماعی، به‌دنبال قربانیان خود می‌گردند. در بسیاری موارد کلاهبرداران، قربانیان خود را در ایالات متحده پیدا می‌کنند.

برای انجام این سرقت، کلاهبردار یا همان پیگ بوچر

در این روش، کلاهبردار از طریق وب‌سایت‌هایی مثل تیندر (Tinder) یا واتس‌آپ (WhatsApp) به شماره تماس یا آیدی قربانی احتمالی خود دسترسی پیدا می‌کند و با یک حساب جعلی به قربانی پیام می‌دهد. کلاهبردار پس از مدتی طولانی گفتگوی صمیمانه از طریق اپلیکیشن‌های پیام‌رسان، ظاهراً با این افراد دوست می‌شود یا حتی رابطه عاطفی برقرار می‌کند. پس از جلب اعتماد، کلاهبردار قربانی‌را به سرمایه‌گذاری در پلتفرم‌های جعلی برای کسب سود کریپتو تشویق می‌کند. این ماجرا در نهایت، به سرقت دارایی‌های قربانی و ناپدیدشدن کلاهبردار (دوست مجازی) ختم می‌شود.

واژه Pig Butchering در لغت به‌معنای «قصابی خوک» است. کلاهبرداری پیگ بوچرینگ به روش قصابی خوک اشاره دارد. در این روش، قصاب ابتدا با خوراک زیاد خوک‌ها را چاق و فربه می‌کند و پس از چاق‌شدن، آنها را قصابی می‌کند. طرح کلاهبرداری Pig Butchering هم با جلب اعتماد قربانی و وعده سود فوق‌العاده سرمایه‌گذاری آغاز می‌شود. کلاهبردار پس از فریب قربانی و سواستفاده از اعتماد او، پول‌هایش را به سرقت می‌برد و در عمل سرمایه فرد را قصابی می‌کند.از کلاهبرداری‌های آنلاین به روش قصابی، تحت عنوان کلاهبرداری‌های عاشقانه هم یاد می‌شود. علت آن است که گاهی کلاهبردار، چت خصوصی با قربانی‌را در اپلیکیشن‌ها و وب‌سایت دوستیابی، با ارسال تصاویر رومزه از یک مدل زن، به‌شکلی احساسی و عاشقانه پیش می‌برد تا اعتماد بیشتری جلب کند. اگرچه کلاهبرداران اغلب مرد هستند، اما گاهی ربات‌های هوش مصنوعی با

تغییر صدا برای قربانی پیام‌های صوتی با صدای زنانه می‌فرستند یا با او تماس‌های تلفنی برقرار می‌کنند. کلاهبرداری ارز Pig ریشه در آسیای جنوب شرقی دارد و حدوداً از سال ۲۰۱۹ برای اولین

۱۰ راه فناوریانه برای افزایش امنیت کودکان

در دنیای دیجیتال امروز، امنیت آنلاین برای کودکان به اولویت اصلی تبدیل شده است. با ورود به عصر فناوری، فضای مجازی به محلی برای یادگیری، سرگرمی و ارتباطات تبدیل شده است. اما این امکانات گسترده، همزمان با خود خطرات جدیدی را نیز به همراه دارد.



۱. استفاده از نرم افزارهای کنترل والدین

نرم افزارهای نظارتی: از نرم افزارهای کنترل والدین مانند Norton Family یا Net Nanny، Qustodio استفاده کنید تا فعالیت های آنلاین کودکان را نظارت و مدیریت کنید.

فیلترینگ محتوا: این نرم افزارها معمولاً شامل قابلیت های فیلتر کردن محتوا برای مسدود کردن سایت های نامناسب و محافظت از حریم خصوصی هستند.

۲. تنظیمات حریم خصوصی در شبکه های اجتماعی

پیکربندی حریم خصوصی: تنظیمات حریم خصوصی حساب های شبکه های اجتماعی را به دقت پیکربندی کنید و اطمینان یابید که پروفایل ها به طور عمومی قابل مشاهده نیستند.

مدیریت درخواست های دوستی: درخواست های دوستی از افراد ناشناخته را نپذیرید و از کودکان بخواهید که از اشتراک گذاری اطلاعات شخصی شان خودداری کنند.

۳. استفاده از مرورگرهای امن

مرورگرهای کودکان: از مرورگرهای ویژه طراحی شده برای کودکان مانند Kiddie یا KidZui استفاده کنید که فقط به وبسایت های مناسب و ایمن دسترسی دارند.

قابلیت های ایمنی: مرورگرهای مدرن می توانند با قابلیت های امنیتی داخلی برای جلوگیری از دسترسی به محتوای نامناسب و محافظت از اطلاعات شخصی کودکان مجهز شوند.



۵. آموزش و استفاده از رمزهای عبور قوی

مدیریت رمزهای عبور: استفاده از مدیران رمز عبور مانند LastPass یا Password ۱ برای ایجاد و ذخیره رمزهای عبور قوی و منحصر به فرد برای حساب های آنلاین.

آموزش امنیتی: به کودکان آموزش دهید که چرا استفاده از رمزهای عبور قوی و منحصر به فرد اهمیت دارد تا از اشتراک گذاری رمزهای عبور خودداری کنند.



۸. بررسی و نظارت بر فعالیت های آنلاین

مانیتورینگ و گزارش گیری: استفاده از ابزارهای مانیتورینگ مانند Bark یا Covenant Eyes به شما امکان می دهند بر فعالیت های آنلاین کودکان نظارت و هشدارهایی درباره محتوای نامناسب دریافت کنید.

گزارش های دوره ای: بررسی گزارش های دوره ای از فعالیت های آنلاین و پیام های کودکان برای شناسایی رفتارهای نگران کننده.



۹. استفاده از دستگاه های هوشمند با قابلیت های امنیتی

دستگاه های امن: استفاده از دستگاه های هوشمند و روترهای با قابلیت های امنیتی داخلی مانند فیلتر کردن محتوا و نظارت بر شبکه.

پیکربندی روتر: تنظیمات روتر را به گونه ای پیکربندی کنید که دسترسی به وبسایت های ناخواسته مسدود شده و شبکه های ناشناس محدود شوند.

مرورگرهای مدرن می توانند

با قابلیت های امنیتی داخلی

برای جلوگیری از دسترسی به محتوای نامناسب

و محافظت از اطلاعات شخصی کودکان

مجهز شوند



۱۰. آموزش استفاده صحیح از اینترنت

آموزش دیجیتال: استفاده از برنامه های آموزشی و منابع آنلاین برای آموزش به کودکان در مورد رفتارهای امن آنلاین و اهمیت حفاظت از اطلاعات شخصی.

ایجاد فرهنگ امنیتی: تشویق کودکان به پرسشگری و گفتگو در مورد مشکلات یا نگرانی هایی که ممکن است در دنیای دیجیتال با آنها مواجه شوند.

بخش اول

تورم و افزایش نقدینگی



تورم افزایش سطح عمومی قیمت ها در طول یک زمان مشخص است و نرخ تورم برابر است با تغییر در یک شاخص قیمت - معمولا شاخص قیمت مصرف کننده. تورم ،

ریشه‌ای جز عرضه پول و افزایش نقدینگی ندارد. هر چه میزان تورم بیشتر شود قدرت خرید یک واحد پول کمتر می‌شود. یکی از بدیهی‌ترین علل بوجود آمدن تورم، افزایش حجم پول است. البته عوامل متعددی می‌توانند به افزایش میزان عرضه پول بپردازند. عرضه پول می‌تواند از طریق چاپ اسکناس بدون پشتوانه افزایش یابد و اگر افزایش بوجود آمده در میزان پول بیش‌تر از میزان رشد کالاها باشد، تورم ایجاد خواهد شد زیرا پول بیشتری در جستجو کالاها خواهد بود. اگر عرضه پولی به صورت همزمان با میزان رشد کالاها رشد کند، تورم بوجود نخواهد آمد. جان مینارد کینز کنترل عرضه پول توسط بانک مرکزی را ابزاری برای ثبات قیمت‌ها و مهار تورم میدانند. وی دو دلیل عمده برای تورم ذکر می‌کند:

کاهش عرضه و افزایش تقاضا از سوی دیگر مانیتاریست ها یا پول گراها (پیروان مکتب میلتون فریدمن) رشد عرضه پول مازاد بر رشد اقتصادی را عمده‌ترین دلیل تورم می‌دانند. به عقیده پیروان

مکتب میلتون فریدمن ، تورم وقتی ایجاد میشود که تناسب بین حجم پول در گردش و عرضه خدمات و کالاهاست از میان رفته باشد. افزایش حجم پول در گردش در کوتاه‌مدت و بلندمدت به افزایش تورم می‌انجامد و تورم پدیده ایست نامطلوب که در بلندمدت صدمات جدی بر بیکره اقتصاد وارد مینماید. بدین ترتیب اگر پول ایجاد شده توسط بانک مرکزی به گردش نیفتد تورم زا نخواهد بود. مثال بارز این حالت در ایالات متحده ایجاد شده است که فدرال رزرو یا بانک مرکزی آمریکا مقادیر هنگفتی پول ایجاد کرده و در اختیار بانک‌های بزرگ گذاشته است ولی بانکها این پولها را وارد گردش عمومی نکرده‌اند. به عقیده فریدمن، اگر انتظاری برای تورم بالاتر وجود داشته باشد، این پیش‌بینی به وقوع می‌پیوندد. بانکها بخشی از این پول‌ها وارد بازارهای بورس کردند و باعث رشد بی‌سابقه این بازارها شدند و حالتی را ایجاد کردند موسوم به-asset inflationکه عجلالتا موضوع بحث ما نیست . اقتصاددانان تورم‌ها را به چند دسته

تقسیم‌بندی می‌کنند.

-تورم ناشی از فشار تقاضا: با افزایش عرضه پول بوجود می‌آید -تورم ناشی از فشار هزینه: سطح کلی قیمت‌ها به علت افزایش هزینه دستمزد و مواد اولیه افزایش یابد

-تورم ساختاری: افراد انتظار دارند که نرخ تورم فعلی در آینده نیز ادامه داشته باشد در نتیجه ، تقاضای دستمزد و هزینه بیشتری می‌کنند تا بتوانند استاندارد سطح زندگی

خود را حفظ کنند. این افزایش دستمزد باعث افزایش هزینه کالاها و خدمات خواهد شد. اگر مردم بر اساس تجربیات گذشته خود یا بر مبنای مشاهدات بازار پیش‌بینی کنند که در آینده نزدیک قیمت‌ها روبه افزایش خواهد بود، میزان هزینه و خریدهای خود را افزایش می‌دهند. از طرف دیگر تولیدکنندگان و فروشندگان از فروش و عرضه کالا‌های خود به امید افزایش قیمت در آینده خودداری

می‌کنند، بدیهی است در این صورت با این سیاست، عرضه و تقاضا اثر مستقیم بر قیمت‌ها خواهد داشت و موجب افزایش تورم می‌گردد. افزایش حجم پول در گردش در کوتاه‌مدت این پتانسیل را دارد که باعث افزایش موقت تولید شود ولی بتدریج و به مرور زمان این اثرات رنگ می‌بازند و در بلندمدت به کاهش تولید و رشد منفی تبدیل میشود. به عبارت دیگر تورم و رشد اقتصادی در کوتاه مدت همسو حرکت می‌کنند،



تحول دیجیتال در اقتصاد جهانی :

از ارزهای دیجیتال تا در آمد پایه جهانی

این مقاله به بررسی تحولات دیجیتال در اقتصاد جهانی می‌پردازد و نشان می‌دهد چگونه پول‌های دیجیتال و ارزهای پایدار ، همراه با سیاست‌های درآمد پایه، می‌توانند نظام مالی را شفاف‌تر و عدالت اقتصادی را تقویت کنند. نگاهی به فرصت‌ها و چالش‌های پیش روی اقتصاد آینده، تصویری از ترکیب فناوری و رفاه اجتماعی ارائه می‌دهد.



مقدمه

در سال‌های اخیر ، تحولات دیجیتال با سرعت چشمگیری در حال تغییر ساختارهای اقتصادی جهان هستند. از پیدایش پول‌های دیجیتال و ارزهای پایدار گرفته تا آزمایش‌های درآمد پایه جهانی، این تغییرات نه تنها نحوه انجام تراکنش‌ها را دگرگون کرده‌اند، بلکه مفاهیم جدیدی از عدالت اقتصادی و سیاست‌های رفاهی را نیز مطرح کرده‌اند. در این مقاله به بررسی این تغییرات و تأثیر آن‌ها بر اقتصاد جهانی پرداخته می‌شود.

پول دیجیتال و ارزهای پایدار: تحول در نظام مالی

در سال‌های اخیر، بسیاری از بانک‌های بزرگ جهانی به صدور ارزهای پایدار روی آورده‌اند. این نوع ارزها به ارزهای ملی وابسته هستند و هدف آن‌ها ایجاد ثبات در ارزش و تسهیل تراکنش‌های مالی است. بانک‌ها و مؤسسات مالی با استفاده از این ارزها می‌توانند فرآیند پرداخت‌ها و انتقال وجه را سریع‌تر و ارزان‌تر کنند و در عین حال امنیت تراکنش‌ها را افزایش دهند. این تحول همچنین فرصت‌های جدیدی برای کسب‌وکارهای کوچک و متوسط ایجاد کرده است. شرکت‌ها و افراد می‌توانند بدون نیاز به واسطه‌های مالی سنتی، تراکنش‌های بین‌المللی انجام دهند و هزینه‌های مربوط به کارمزد بانک‌ها و صرافی‌ها را کاهش دهند. علاوه بر این، ارزهای دیجیتال می‌توانند دسترسی به خدمات مالی را برای افراد و جوامع محروم بهبود بخشند و امکان مشارکت گسترده‌تر در اقتصاد جهانی را فراهم کنند. در بسیاری از کشور‌های در حال توسعه، سیستم‌های پرداخت دیجیتال نیز در حال رشد هستند. این سیستم‌ها با هدف کاهش هزینه‌های تراکنش و تسهیل تجارت مرزی طراحی شده‌اند و به کسب‌وکارهای کوچک و متوسط اجازه می‌دهند که به بازارهای بین‌المللی دسترسی پیدا کنند. این روند می‌تواند به توسعه اقتصادی منطقه‌ای کمک کند و از رشد اقتصاد دیجیتال حمایت نماید.

درآمد پایه جهانی: آزمایش‌ها و نتایج آن‌ها

درآمد پایه جهانی، ایده‌ای است که بر اساس آن به تمام شهروندان یک



کمک کند.

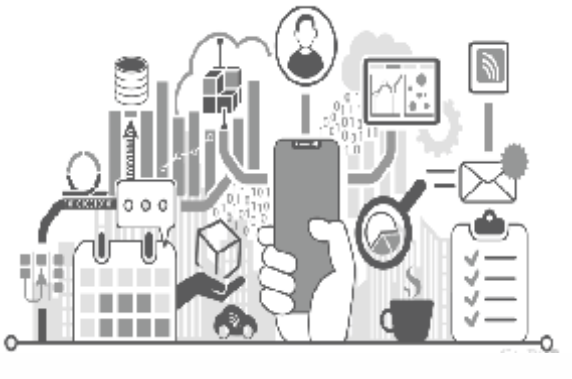
ترکیب فناوری و سیاست‌های رفاهی در اقتصاد آینده

با پیشرفت‌های سریع فناوری‌های دیجیتال، اقتصاد جهانی به سمت سیستم‌های مالی دیجیتال یکپارچه حرکت می‌کند. این تحولات می‌توانند فرصت‌هایی برای افزایش شفافیت در تراکنش‌ها، کاهش فساد و بهبود دسترسی به خدمات مالی ایجاد کنند. فناوری‌های نوین امکان رصد و مدیریت دقیق‌تر منابع مالی و بهینه‌سازی فرآیندهای اقتصادی را فراهم می‌آورند.

در عین حال، بهره‌برداری کامل از این فرصت‌ها بدون سیاست‌های حمایتی و نظارتی مناسب ممکن نیست. آموزش دیجیتال، حفاظت از اطلاعات، مدیریت ریسک‌های امنیتی و تضمین دسترسی عادلانه به فناوری از جمله مسائل مهمی هستند که باید مورد توجه قرار گیرند. تنها از طریق ترکیب فناوری و سیاست‌های رفاهی می‌توان اقتصاد جهانی را به سمتی سوق داد که هم کل‌آمد و هم عادلانه باشد.

نتیجه‌گیری

تحولات دیجیتال در حال ایجاد تغییرات بنیادین در ساختار اقتصاد جهانی هستند. ارزهای دیجیتال و ارزهای پایدار می‌توانند نظام‌های مالی را کارآمدتر و شفاف‌تر کنند و دسترسی به خدمات مالی را برای طیف وسیعی از افراد فراهم نمایند. در عین حال، آزمایش‌های درآمد پایه جهانی نشان می‌دهند که سیاست‌های رفاهی مستقیم می‌توانند رفاه افراد را افزایش دهند و فقر را کاهش دهند، اما برای رسیدن به عدالت اقتصادی واقعی، نیاز به رویکردهای جامع و ترکیبی از فناوری و سیاست‌های اجتماعی است. اقتصاد آینده به سمت سیستمی پیش خواهد رفت که در آن فناوری دیجیتال و سیاست‌های رفاهی مکمل یکدیگر عمل می‌کنند و امکان توسعه پایدار و عادلانه برای جوامع مختلف فراهم می‌آید. این روند می‌تواند به کاهش نابرابری‌ها، افزایش فرصت‌های اقتصادی و ارتقای کیفیت زندگی برای همه افراد کمک کند.



با این حال، آزمایش‌ها همچنین نشان داده‌اند که درآمد پایه به تنهایی قادر به حل مشکلات ساختاری نیست. مسائل مانند هزینه‌های مراقبت از کودکان، دسترسی محدود به خدمات بهداشتی و فرصت‌های شغلی همچنان باقی می‌مانند و نیازمند سیاست‌های مکمل هستند. بنابراین، درآمد پایه جهانی باید با سایر سیاست‌های رفاهی و اجتماعی ترکیب شود تا اثرات بلندمدت و پایدار داشته باشد و به کاهش نابرابری‌های اقتصادی

مژگان رجبی

مشاور بیمه و سرمایه گذاری

7306-296(514)



BIMEH.CANADA



MOJGAN RAJABI
INSURANCE
ADVISER

نکات مرهم بیمه مسافرتی در کانادا

برای عزیزانی که دعوت می کنیم

۳. برای سوپر ویزا، بیمه اجباری است اگر عزیزان شما با سوپر ویزا (Super Visa) وارد کانادا می‌شوند (ویزای مخصوص والدین و پدر-بزرگ/مادر-بزرگ‌ها)، ارائه بیمه درمانی با حداقل پوشش ۱۰۰ هزار دلار و اعتبار یک‌ساله در زمان درخواست ویزا الزامی است.

شرایط بیمه سوپر ویزا:

حداقل ۱۰۰,۰۰۰ دلار پوشش پزشکی

یک‌ساله باشد (حتی اگر مهمان کمتر از یک سال بماند)

از شرکت بیمه معتبر کانادایی خریداری شده باشد،

شامل هزینه‌های بستری، درمان و بازگشت اضطراری به کشور مبدأ باشد

۴. در خرید بیمه به این نکات توجه کنید:

پوشش بیماری‌های قبلی

(pre-existing conditions): اگر مهمان شما بیماری مزمن دارد، مطمئن

شوید بیمه این مورد را پوشش می‌دهد.

محدودیت سنی:

برخی بیمه‌ها برای افراد مسن محدودیت دارند یا با حق بیمه بالاتری ارائه می‌شوند.

مدت زمان سفر:

بیمه باید کل مدت اقامت در کانادا را پوشش دهد.

قابلیت تمدید یا بازپرداخت:

در صورت ترک زودهنگام کانادا، برخی بیمه‌ها امکان بازپرداخت بخشی از هزینه‌ها دارند.

۵. خرید بیمه: از کجا و چگونه؟

شما می‌توانید بیمه درمانی برای مهمانان را از طریق شرکت‌های بیمه معتبر کانادایی به‌صورت آنلاین، حضوری یا با یک مشاور بیمه با تجربه خریداری کنید.

۶. چه زمانی بیمه را بخریم؟

دعوت از عزیزان مان برای سفر به کانادا یکی از شیرین‌ترین تجربه‌هاست. اما در کنار لذت دیدار، باید به مسئولیت‌ها و موارد مهم هم توجه داشته باشیم. یکی از مهم‌ترین این موارد، بیمه مسافرتی Travel Insurance است. در ادامه چند نکته مهم و کاربردی درباره بیمه مسافرتی برای مهمانانی که به کانادا می‌آیند آورده‌ایم که دانستن آن‌ها ضروری است. ۱. سیستم درمانی کانادا رایگان نیست برای توریست‌ها برخلاف تصور بسیاری، سیستم درمانی رایگان کانادا فقط برای شهروندان و دارندگان اقامت دائم Permanent Resident قابل استفاده است. کسانی که با ویزای توریستی یا سوپر ویزا وارد کانادا می‌شوند، هیچ پوشش درمانی دولتی ندارند.

بنابراین حتی یک ویزیت ساده در بیمارستان می‌تواند صدها یا هزاران دلار هزینه داشته باشد.

۲. بیمه درمانی مخصوص مسافران الزامی (و حیاتی) است

داشتن بیمه درمانی معتبر برای مهمانانی که وارد کانادا می‌شوند بسیار ضروری است.

این بیمه هزینه‌هایی مانند:

ویزیت پزشک

مراجعه به اورژانس

بستری شدن در بیمارستان

خدمات آمبولانس

داروهای اورژانسی

را پوشش می‌دهد و از هزینه‌های سنگین جلوگیری می‌کند.



بهرتر است پیش از ورود مهمان به کانادا بیمه خریداری شود. مخصوصاً برای سوپر ویزا، بیمه باید در زمان ارسال درخواست ویزا ضمیمه شود. ۷. بیمه، تضمین آرامش خاطر است هیچ‌کس دوست ندارد در سفر دچار بیماری یا حادثه شود، اما واقعیت این است که اتفاق ممکن است بیافتد. بیمه درمانی یک سرمایه‌گذاری کوچک برای آرامش خاطر شما و عزیزانتان است. این بیمه می‌تواند در شرایط بحرانی، کمک بزرگی باشد و از هزینه‌های غیرمنتظره جلوگیری کند.

نتیجه‌گیری:

بیمه مسافرتی یکی از مهم‌ترین مواردی است که باید پیش از ورود عزیزان‌تان به کانادا به آن توجه کنید. چه برای چند هفته، چه برای چند ماه، وجود بیمه مناسب یک ضرورت است، نه انتخاب.

با بررسی دقیق و انتخاب بیمه مناسب، هم از مهمان خود محافظت می‌کنید و هم خودتان را از فشار مالی در امان نگه می‌دارید.

اگر هنوز برای انتخاب نوع بیمه مناسب خود مطمئن نیستید، مشورت با یک مشاور بیمه مجرب می‌تواند به شما کمک کند، تصمیم آگاهانه‌تری بگیرید.

تهیه کننده مقاله:

مژگان رجبی

اینستاگرام: @bimeh.canada

مشاور بیمه و سرمایه‌گذاری در کانادا

۵۱۴۲۹۶۷۳۰۶ با بیش از ۲۰ سال تجربه و تحصیلات در صنعت بیمه در ایران، فرانسه و کانادا

خرداد

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

اردیبهشت

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

فروردین

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

شهریور

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

مرداد

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

تیر

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

خانه ویلایی یا آپارتمان در مونتreal؛

کدام برای شما مناسبتر است؟



انتخاب بین خانه ویلایی و آپارتمان در مونتreal یکی از مهم‌ترین تصمیماتی است که هر فرد یا خانواده هنگام خرید یا اجاره مسکن با آن روبه‌رو می‌شود. این انتخاب به عوامل متعددی مانند سبک زندگی، بودجه، نیازهای خانوادگی و حتی برنامه‌های بلندمدت شما بستگی دارد. هر گزینه مزایا و محدودیت‌های خاص خود را دارد و شناخت دقیق آن‌ها می‌تواند شما را در تصمیم‌گیری آگاهانه‌تر یاری کند.

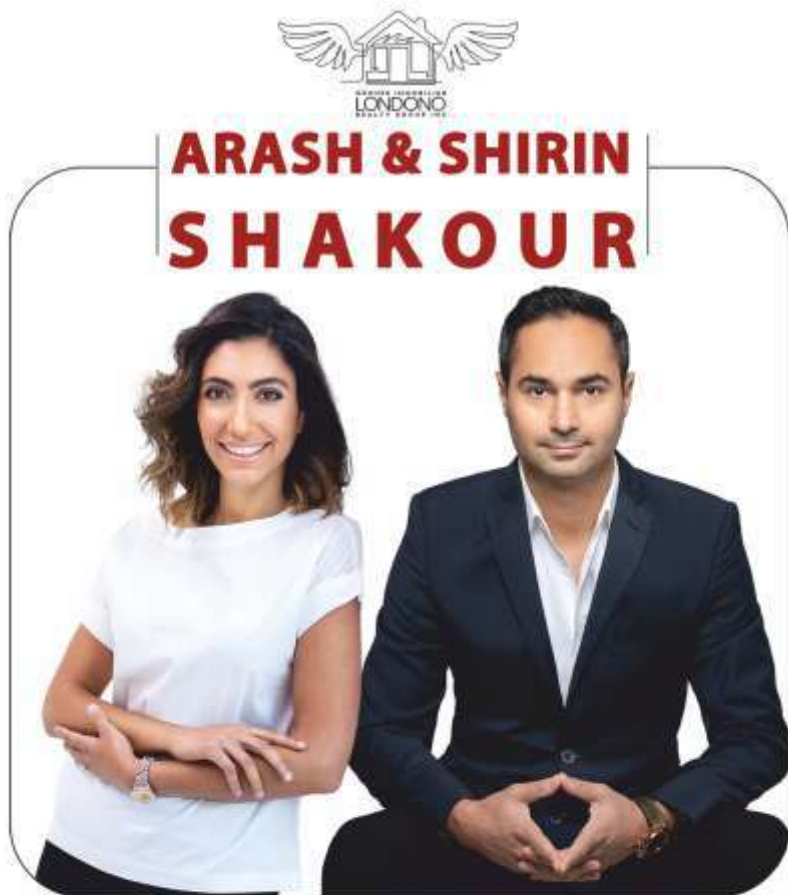
خانه‌های ویلایی در مونتreal معمولاً فضای بیشتری ارائه می‌دهند و برای خانواده‌هایی که نیاز به حیاط، حریم شخصی و آزادی در تغییرات داخلی دارند، مناسب‌تر هستند. این نوع خانه‌ها معمولاً شامل چند اتاق خواب، فضایی پارکینگ اختصاصی و باغچه یا حیاط می‌شوند. زندگی در یک ویلای مستقل می‌تواند حس آرامش و استقلال بیشتری ایجاد کند و امکان برگزاری مهمانی‌ها یا فعالیت‌های خانوادگی در فضای باز را فراهم کند. با این حال، هزینه خرید، نگهداری و تعمیرات خانه‌های ویلایی معمولاً بالاتر است و زمان بیشتری برای مدیریت فضای بزرگ‌تر لازم است.

از سویی دیگر، آپارتمان‌ها در مونتreal گزینه‌ای مقرون‌به‌صرفه و

عملی برای بسیاری از ساکنان شهری هستند. آپارتمان‌ها معمولاً هزینه‌های نگهداری کمتری دارند، بسیاری از امکانات مانند باشگاه، پارکینگ مشترک، یا سیستم امنیتی را ارائه می‌دهند و موقعیت مکانی آن‌ها به مراکز شهری و حمل‌ونقل عمومی نزدیک‌تر است. زندگی در آپارتمان می‌تواند برای افراد مجرد، زوج‌های جوان یا کسانی که سبک زندگی شهری و دسترسی سریع به خدمات را ترجیح می‌دهند، بسیار مناسب باشد. محدودیت اصلی آپارتمان‌ها معمولاً فضای کمتر و محدودیت در تغییرات داخلی است.

در نهایت، انتخاب بین خانه ویلایی و آپارتمان در مونتreal به

اولویت‌های شخصی شما بستگی دارد. اگر دنبال فضای باز، حریم خصوصی و امکان رشد خانواده هستید، خانه ویلایی گزینه بهتری است. اگر راحتی، امنیت و نزدیکی به امکانات شهری برایتان اهمیت دارد، آپارتمان انتخاب منطقی‌تری خواهد بود. همچنین، بررسی بودجه، سبک زندگی و برنامه‌های آینده می‌تواند شما را در انتخاب مناسب‌ترین گزینه همراهی کند. در هر صورت، بازار مسکن مونتreal انعطاف‌پذیر است و گزینه‌های متنوعی برای هر سبک زندگی وجود دارد، به شرط آنکه نیازها و اولویت‌های خود را به‌خوبی بشناسید و تصمیمی آگاهانه بگیرید.



آرش و شیرین شکور

کارشناسان رسمی املاک مسکونی و تجاری شما

514-730-3909

آذر



آبان



مهر



اسفند



بهمن



دی





برای صدساله شدن نخست باید متولد شد

ستون‌های شش‌گانه دگرگونی دیجیتال

اگر قرار باشد شرکت‌ها در زمینه دگرگونی دیجیتال با موفقیت عمل کنند نیاز دارند بر شش ستون اصلی در فراسوی تکنولوژی تمرکز کنند؛ همان‌طور که باید دگرگونی دیجیتال را به‌عنوان یک تغییر برآمده از تکنولوژی در نظر بگیرند؛ تغییری که فقط زمانی امکان‌پذیر خواهد بود که مدیران سازمان‌ها با آغوشی باز به استقبال آن بروند و آن‌را در بستری مناسب و مطلوب به مرحله اجرا درآورند. این شش ستون اصلی دگرگونی دیجیتال عبارتند از تجربیات، افراد، تغییر، نوآوری، رهبری و فرهنگ که در ادامه نگاهی دقیق‌تر به آنها خواهیم انداخت.

به اسستعدادهای جهانی را می‌دهد، اما در نهایت مدیریت استعدادها به توجه بیشتری نیاز خواهد داشت. سازمان‌ها باید قابلیت‌ها و سرمایه انسانی درونی خود را بررسی کنند و تغییرات لازم برای جذب کارکنان بالقوه را ایجاد نمایند. روند ۳: پایداری و شفافیت اولویت‌های ضروری هستند رویدادهای آسیب‌زا در دو سال اخیر، مردم را وادار به بازنگری در



بسیاری از مدیران معتقدند که تحول برای ماندن آمده است. بنابراین آنها به‌جای تلاش برای رسیدن به یک وضعیت نهایی کامل، بر پاسخگویی بیشتر سازمان خود متمرکز شده‌اند. روند ۲: سرمایه انسانی گران‌بها و کمیاب است

بسیاری معتقد هستند که موجی از استعفا‌های شغلی در راه است. این امکان نیز وجود دارد که در سال‌های پیش رو میلیون‌ها شغل به دلیل فقدان استعدادهای ماهر در سطح جهان خالی بماند. این کمبود استعداد منجر به از دست رفتن جریان‌های درآمدی بسیاری خواهد شد. هرچند که مجازی‌سازی مشاغل، به سازمان‌ها امکان دسترسی بیشتر



دگرگونی و نوآوری با هم مترادف و یکسان نیستند، چرا که برای دگرگون شدن باید حتماً نوآور بود. نوآوری را می‌توان به‌صورت جرقه خلاقانه‌ای تعریف کرد که به آفرینش چیزی منجر می‌شود که باعث بروز تغییر در کسب و کارها می‌شود. گاهی اوقات نوآوری‌ها خیلی بزرگ و تخریب‌گر هستند و تمام مدل‌های کاری را به هم می‌ریزند، در حالی که بعضی از نوآوری‌ها کوچک و محدود هستند و در نهایت به بهبود تجربیات مشتریان و جلب رضایت بیشتر آنها منتهی می‌شوند.

ستون شماره ۵: رهبری رهبری سازمانی دارای شکل‌های متعددی است. اما اگر شما بخواهید در سازمانتان تغییر ایجاد کنید آن تغییر حتماً باید از بالا و از راس سازمان شروع شود. رهبران سازمان باید الگو و پیشگام هر تغییری باشند و علاوه بر حضور فعال در فرآیند تغییر و تحول، هدایت آن‌را هم بر عهده داشته باشند. با توجه به سرعت خیره‌کننده پیشرفت‌ها در تکنولوژی‌های دیجیتال دیگر مجالی برای سکون و توقف رهبران در مسیر نوآوری و تغییر نیست. آنها باید زودتر و سریع‌تر از بقیه خود را تغییر دهند و دست به نوآوری‌های پی‌درپی بزنند.

ستون شماره ۶: فرهنگ تمام پنج ستونی که تا اینجا مورد اشاره قرار گرفت را می‌توان در یک بسته قرار داد. برای باز کردن این بسته و پیاده‌سازی آن، به یک فرهنگ سازمانی مناسب و مطلوب نیاز است. نخستین گام برای پیاده‌سازی و اجرای دگرگونی دیجیتال در شرکتهای سازمان‌ها، فرهنگ‌سازی است. در واقع دگرگونی دیجیتال نمی‌تواند بدون وجود یک فرهنگ

ستون شماره ۱: تجربیات تجربیات مشتریان شاید اولین چیزی باشد که با دیدن عنوان تجربیات به ذهن شما خطور می‌کند که کاملاً هم درست است. تحقیق انجام شده توسط IBM با استفاده از نظر ۱۲ هزار و ۸۰۰ نفر از مدیران و کارکنان بخش تجربیات مشتریان در ۲۰ صنعت مختلف، نشان داده که ۶۸ درصد آنها معتقدند تجربیات مشتریان مهم‌ترین و کلیدی‌ترین شاخص موفقیت شرکت‌ها و محصولاتشان در آینده خواهد بود. بنابراین لازم است شرکت‌ها قبل از هرگونه سرمایه‌گذاری در زمینه تکنولوژی‌های آینده به خوبی در مورد تجربیاتی که قرار است برای مشتریان‌شان رقم بزنند فکر کنند و رفتارها و انتظارات آنها را مدنظر داشته باشند و انتظار نداشته باشند که مشتریان خود را با محصولات و خدمات جدیدی که برای آنها عرضه می‌شود مطابقت دهند.

ستون شماره ۲: افراد افراد و کارکنان سازمان‌ها و شرکت‌ها را می‌توان مهم‌ترین ستون از ستون‌های شش‌گانه مورد بحث ما دانست؛ چرا که بدون وجود استعدادهای برتر و همچنین بدون تمرکز کافی بر کارکنان هیچ سازمانی نمی‌تواند موفق باشد و به طور حتم در مسیر دگرگونی دیجیتال به مشکل خواهد خورد. در واقع همان‌طور که رهبران سازمان باید تجربیات مشتریان را به طور خاص مورد توجه قرار دهند، در مورد تجربیات و احساسات کارکنان خود نیز باید حساس و مسئولیت‌پذیر باشند و بر روی کارکنانشان سرمایه‌گذاری کنند و با احترام گذاشتن به آنها و ایده‌هایی که مطرح می‌کنند



سازمانی مناسب شکل بگیرد و تداوم یابد. فقط با ایجاد فضای مناسب و باز برای ارتباطات بین کارکنان و سازمان و بین سازمان و مشتریان است که می‌توان دست به نوآوری و تغییر زد و تجربیات مطلوبی را برای مشتریان به وجود آورد. در این صورت، افراد تشویق به مشارکت در فرآیند دگرگونی دیجیتال می‌شوند. در مجموع باید گفت که این شش ستون اصلی دگرگونی دیجیتال مانند ستون فقرات موفقیت کسب و کارها عمل می‌کنند و تمرکز روی آنها در کنار تمرکز بر تکنولوژی‌های دیجیتال، می‌تواند موجب کسب موفقیت‌های بسیار در دنیای پرقاب‌ت فردا شود و از ناکامی و شکست شرکت‌ها جلوگیری کند و آنها را در صنایع

وفاداری‌شان را به خود حفظ کنند. ستون شماره ۳: تغییر واقعیت آن است که اگر افراد و کارکنان یک سازمان پشت سر یک تغییر باشند و نسبت به درست و ضروری بودن آن تغییر توجیه شده باشند، به طور حتم شما در مسیرتان موفق خواهید بود. بنابراین باید نهایت تلاشتان را بکنید تا به افرادتان بقبولانید که تغییرات مورد نظر شما لازم و اجتناب‌ناپذیر هستند. برای این کار باید یک استراتژی مدون برای تشویق تغییر و تحول در درون سازمان خود ایجاد کنید و در کنار آن یک‌سری ابزار و محیطی مساعد برای پیاده‌سازی تغییرات مورد نظر خود فراهم کنید.

ستون شماره ۴: نوآوری

شغل دهند، در حال افزایش است. روند ۴: فناوری باید عملیات کسب‌وکار را تغییر دهد اتخاذ رویکرد تدریجی به فناوری دیگر کافی نیست. کسب‌وکارها باید به‌طور کلی عملیات خود را بازسازی کنند تا به مزایای کامل تحول دیجیتال برسند. مدیران اجرایی به جای ارائه نوآوری‌های مجزا که جریان‌های کاری افراد را ساده‌تر می‌کند، باید بر ساخت سیستم‌های یکپارچه‌ای تمرکز کنند که مدل‌های کسب‌وکار را در سال ۲۰۲۲ متحول سازد. شکست‌های پیش رو نباید باعث

ایجاد ترس در آنها شود، زیرا ریسک کردن بهایی است که به منافع فناوری‌محور منجر می‌شود. سازمان‌هایی که شکست را جریمه نمی‌کنند، به مراتب در زمینه پذیرش فناوری و تحول دیجیتال، رشد درآمدی بیشتری خواهند داشت. روند ۵: اعتماد و امنیت پشتوانه نوآوری پایدار است در حالی که فناوری‌ها، پلتفرم‌ها و اکوسیستم‌های مبتنی بر ابر،



دامنه سازمان را گسترش می‌دهند و فرصت‌های جدیدی را برای نوآوری ایجاد می‌کنند، تهدیدهای جدیدی را نیز ایجاد می‌کنند. برخی از سازمان‌ها قادر به ایمن‌سازی داده‌هایی نیستند که در چندین محیط ابری و در محیط‌های درون سازمانی در حال جابجایی هستند. شبکه‌های ابری باز و ایمن می‌توانند چرخه‌ای ایجاد کنند که امکان نوآوری و همکاری فراهم شود.

سازمان‌هایی که بالغ‌ترین شیوه‌های امنیت ابری را دارند (منظور سازمان‌هایی است که استراتژی‌های ابری و امنیتی خود را یکپارچه می‌کنند)، هم از نظر رشد درآمدی و هم سودآوری بیش از ۲ برابر هم‌تایان خود بهتر عمل کردند.

اولویت‌های خود کرده است. به‌طور خاص در مورد پایداری، مشخص است که همه‌گیری بر دیدگاه‌های اکثر مصرف‌کنندگان جهانی تأثیر گذاشته است. مصرف‌کنندگان به این نتیجه رسیدند که پایداری و سلامتی ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند، بنابراین هنگام انتخاب یک برند، پایداری و مزایای سلامتی و تندرستی برای آنها اهمیت پیدا می‌کند. در حالی که در طول تاریخ پایداری به‌عنوان یک کالای لوکس تلقی شده است، اما اکنون بسیاری از افراد مایل به پرداخت هزینه‌های بیشتر یا حتی دریافت حقوق کمتر برای آینده‌ای پایدار هستند. احتمال اینکه افراد در آینده برای سازمان‌های دوستدار محیط‌زیست و با مسئولیت اجتماعی درخواست

Premenstrual dysphoric disorder

آنچه بانوان باید بخوانند!

اختلال PMDD چیست

و چه تفاوتی با PMS دارد؟

درمان دارد. تغییرات سبک زندگی و برخی از داروها می توانند به کاهش علائم PMDD کمک کنند.

با ما همراه باشید تا علائم PMDD تشخیص و درمان آن را بررسی کنیم.

<https://impo.app/pmdd>

این واکنش شدید بدن، باعث ایجاد علائم PMDD می شود.

درمان PMDD چیست؟

شما می توانید با انجام و رعایت نکات زیر، این علائم را به حداقل برسانید:

۱. درمان PMDD با داروهای ضد افسردگی (سروتونین) داروهای ضد افسردگی SSRI به کاهش علائم عاطفی مانند اختلالات خواب، افسردگی و خستگی کمک می کند. شما می توانید با تجویز پزشک، این داروها را در تمام طول ماه یا در مرحله لوتئال سیکل قاعدگی (فاصله تخمک گذاری و شروع پرئود) مصرف کنید.

۲. مکمل های غذایی مصرف روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم ممکن است علائم PMDD را کاهش دهد. ویتامین B-6، منیزیم، ویتامین E و ال-تریپتوفان نیز ممکن است کمک کننده باشد.

قبل از مصرف هر گونه مکمل با پزشک خود حتما مشورت کنید.

فراموش نکنید که بهترین راه برای دریافت مواد مغذی، داشتن رژیم غذایی کامل و سالم است.

۳. درمان PMDD با داروهای هورمونی علائم PMDD معمولاً پس از تخمک گذاری ایجاد می شود؛ بنابراین داروهای هورمونی مانند قرص های ضد بارداری که از تخمک گذاری جلوگیری می کند، می تواند به کاهش علائم شما کمک کند.

توجه داشته باشید که قرص ضد بارداری در برخی از خانم ها، می تواند علائم این اختلال را تشدید کند.

۴. داروهای گیاهی داروهای گیاهی در درمان PMDD می تواند تا حدود زیادی موثر باشد. برخی از تحقیقات نشان می دهند که عذاب تحریک پذیری، نوسانات خلقی، حساسیت سینه ها، تورم، گرفتگی عضلات و پر خوری قبل پرئود را کاهش می دهد.

همچنین، روغن گل مغربی و چستبری در کاهش علائم موثر هستند. علاوه بر آن مخمر سنت جان، علائم عاطفی مانند اضطراب، افسردگی و تحریک پذیری را کاهش می دهد. این دارو گیاهی برخی از علائم فیزیکی را نیز تسکین می دهد. دارو گیاهی جینکو نیز با کاهش پروستاگلاندین ها و افزایش ترشح انتقال دهنده های عصبی، علائم شما کمتر می کند.

اختلال نارسایی پیش از قاعدگی PMDD شکل بسیار شدیدتری از سندرم پیش از قاعدگی PMS است و حدود ۱۰ درصد از خانم ها در سنین باروری را تحت تاثیر قرار می دهد.

این اختلال، همراه با علائم شدید فیزیکی و عاطفی است که نیاز به

اختلال PMDD چیست؟

اختلال نارسایی پیش از قاعدگی Premenstrual dysphoric disorder یا PMDD مشابه سندرم پیش از قاعدگی یا PMS است؛ اما با این تفاوت که افراد مبتلا به PMDD قبل از قاعدگی، علائم شدیدتری را تجربه می کنند.

درواقع، PMDD یک اختلال روانی مشابه با افسردگی تک قطبی است که ۱۰ درصد بانوان، در سنین بلوغ تا یائسگی آن را تجربه می کنند.

علائم PMDD می تواند عملکرد شغلی، جنسی و روابط اجتماعی فرد را تحت تاثیر قرار دهد.

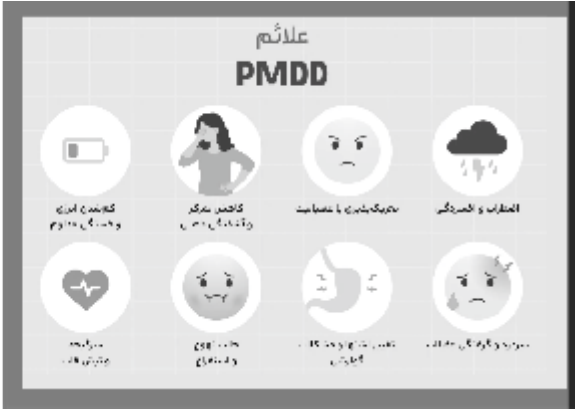
اختلال PMDD یک تا دو هفته قبل از شروع پرئود با علائم فیزیکی و احساسی بروز پیدا می کند. به عبارتی علائم PMDD در مرحله لوتئال سیکل قاعدگی ایجاد می شود و با شروع پرئود بهبود می یابد.

تفاوت PMS و PMDD چیست؟

PMS و PMDD هر دو دارای علائم فیزیکی و احساسی هستند؛ اما اختلال PMDD باعث تغییرات شدید خلق و خو می شود که می تواند زندگی روزمره فرد را مختل کند.

هر دو سندرم معمولاً ۵ تا ۱۱ روز قبل از آغاز قاعدگی شروع می شوند و اغلب مواقع، تا چند روز اول پرئود، ادامه پیدا می کنند.

همچنین، هر دو نوع سندرم پیش از قاعدگی، ممکن است باعث نفخ، حساس شدن سینه ها، خستگی، اختلالات خواب و پر خوری پیش از پرئود



شوند؛ اما PMDD علاوه بر علائم PMS با تحریک پذیری شدید، اضطراب و افسردگی همراه است.

به عبارت دیگر، اختلال PMDD حالت شدیدتر PMS است که علائم بسیار سخت تری دارد و تاثیر جدی بر روی زندگی فرد می گذارد. گاهی این اختلال حتی می تواند منجر به افکار خودکشی شود.

علائم PMDD چیست؟

در صورتی می توانیم بگوییم کسی دچار سندرم PMDD است که اغلب در روزهای آخر سیکل قاعدگی، یعنی بین روزهای ۱۷ تا ۲۸، حداقل ۵ مورد از علائم زیر را تجربه کند.

معمولاً این علائم چند روز بعد از اینکه فرد پرئود شد، کاهش می یابد و بعد از اتمام دوره کاملاً رفع می شود. لازم به ذکر است که علائم PMDD در هر فرد شدت متفاوتی دارد. علائم و نشانه های عاطفی این اختلال عبارت اند از:

غم یا ناامیدی، اضطراب یا تنش، بدخلقی شدید، تحریک پذیری یا عصبانیت، زودرنجی، کاهش توجه و تمرکز فرد، احساس آشفتگی ذهنی، کاهش علاقه به انجام فعالیت های روزمره و روابط فردی، کم شدن انرژی و خستگی مداوم، فراموشی، پارانویا، افکار خودکشی

علائم فیزیکی PMDD عبارت اند از:

سردرد، درد مفاصل و ماهیچه ها، تغییر اشتها، درد در ناحیه سینه، نفخ و درد شکم، کاهش میل جنسی، آکنه، کمردرد، مشکلات گوارشی از قبیل یبوست و اسهال، حالت تهوع و استفراغ، گرفتگی عضلات، کمردرد، سرگیجه، تپش قلب، اسپاسم عضلانی

علت اختلال PMDD چیست؟

علت PMDD هنوز مشخص نیست؛ اما پزشکان بر این عقیده اند که تغییرات هورمونی باعث شروع علائم اختلال نارسایی پیش از قاعدگی می شود و می تواند روی خلق و خو تاثیر بگذارد.

در واقع نوسانات سطح هورمون های استروژن و پروژسترون، بر سطح سروتونین تاثیر می گذارد. سروتونین یک انتقال دهنده عصبی است که موثر بر خلق و خو، احساس گرسنگی و خواب است.

همچنین، طبق تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۷ انجام شد، دانشمندان دریافتند که افراد مبتلا به PMDD به دلیل تغییرات ژنتیکی، نسبت به نوسانات هورمون های استروژن و پروژسترون بیش از حد واکنش نشان می دهند.

۵. رژیم غذایی

رژیم غذایی بر روی خلق و خو تاثیر زیادی دارد. همچنین برخی از مواد غذایی علائم PMDD را تشدید می کند. به طور مثال، غذاهای شور، نفخ را تشدید می کند.

شیرینی نیز باعث نوسانات شدید قند خون و در نتیجه تشدید علائم عاطفی و احساس خستگی می شود. گوشت و غذاهای پرچرب با افزایش پروستاگلاندین، دل درد پرئود را بیشتر می کند.

بهتر است برای درمان PMDD پروتئین های بدون چربی و کربوهیدرات ها در رژیم غذایی خود قرار دهید.

همچنین، ماهی، آجیل، مرغ و غلات کامل سطح تریپتوفان را افزایش می دهد و منجر به ترشح سروتونین می گردد.

۶. تغییر سبک زندگی

ورزش منظم اغلب علائم قبل از قاعدگی را کاهش می دهد. پیاده روی تند به مدت ۳۰ دقیقه، در بهبود خلق و خو شما بسیار موثر است. همچنین، یوگا و پیلاتس به درمان PMDD کمک می کند.

کم کردن مصرف کافئین، اجتناب از الکل و ترک سیگار نیز ممکن است علائم را کم رنگ تر کند. خواب کافی و استفاده از تکنیک های آرامش بخش، مانند مدیتیشن نیز موثر است. از تاثیر استرس بر پرئود غافل نشوید؛ سعی کنید عوامل استرس زا را به حداقل برسانید.



PMS vs. PMDD

The difference between PMS and PMDD is severity, frequency, and duration.

PREMENSTRUAL TENSION SYNDROME (PMS)

How is it Diagnosed?

PMS is diagnosed when a woman has one to four symptoms that are a combination of physical, behavioral, or psychological OR as 5 or more of behavioral or physical symptoms that start 5-7 days before menses.

PMS Symptoms:

- ✓ Headaches
- ✓ Bloating
- ✓ Cramping
- ✓ Insomnia
- ✓ Acne
- ✓ Breast tenderness
- ✓ Sugar cravings
- ✓ Irritability
- ✓ Mood swings
- ✓ Anxiety
- ✓ Depression
- ✓ Sleep disturbance



PREMENSTRUAL DYSPHORIC DISORDER (PMDD)

How is it Diagnosed?

PMDD is diagnosed when a woman has five or more symptoms present the week before her period (during the luteal phase) and resolve once her period starts. Symptoms aren't "occasionally bothersome" in PMDD. They can actually interfere with school, work, and relationships — for most of their cycles.

PMDD Symptoms:

- ✓ Headaches
- ✓ Bloating
- ✓ Cramping
- ✓ Insomnia
- ✓ Acne
- ✓ Breast tenderness
- ✓ Sugar cravings
- ✓ Irritability
- ✓ Mood swings
- ✓ Anxiety
- ✓ Depression
- ✓ Sleep disturbance
- ✓ Bouts of rage
- ✓ Joint pain
- ✓ Muscle pain
- ✓ Hot flashes
- ✓ Extreme fatigue
- ✓ Appetite changes
- ✓ Difficulty concentrating
- ✓ Feelings of hopelessness
- ✓ Suicidal thoughts
- ✓ Bouts of extreme sadness
- ✓ Decreased interest in usual activities

www.drbrighten.com



نکاتی که درباره هوش مصنوعی باید بدانیم:

هوش مصنوعی در چه چیزی بهترین است؟

نیز AI که امروزه با اصطلاح هوش مصنوعی Artificial intelligence هوش مصنوعی یا به عبارتی شناخته می‌شود، روشی نوین برای ساخت ابزارهایی هوشمند با الگوریتم‌های هوش مصنوعی می‌باشد. ابزاری که شبیه انسان فکر کند و به جای او تصمیم بگیرد. در حقیقت این فناوری همان ماشین برنامه‌نویسی شده به دست انسان است که با هدف سهولت در انجام امور روزمره طراحی شده است.



ابهامی در آنها وجود ندارد. به‌طور کلی، ما برای پیش‌بینی موفق و درست آینده، هم به یک تئوری درست نیاز داریم و هم به داده‌های معتبر و کافی و البته دنیایی ثابت و بدون تغییر. در سال ۲۰۱۱ ناسا توانست فضاپیمای «مسنجر» را دقیقاً در همان نقطه‌ای از سیاره مریخ فرود آورد که هفت سال پیش از آن، یعنی در سال ۲۰۰۴ پیش‌بینی کرده بود. علت کسب این موفقیت بزرگ این بود که هم یک تئوری خوب و مناسب در خصوص نحوه حرکت سیارات وجود داشت، هم داده‌های نجومی کافی موجود بود. مهم‌تر از همه اینکه حرکت مریخ همیشه و در همه زمان ثابت بود



به‌صورت یک پروفایل در نظر گرفته می‌شود که بر اساس محل قرار گرفتن مهره‌ها بر روی صفحه شطرنج تعیین می‌شود. در اینجا، برنامه شطرنج نیازی ندارد که در مورد محل درست قرار گرفتن مهره‌ها تصمیم بگیرد، چرا که پروفایل‌هایی وجود دارند که موقعیت مهره‌ها را مشخص می‌کنند و ابهامی در این میان وجود ندارد. اما خارج از صفحه شطرنج، به‌عنوان مثال در رابطه دوستی و عشق، ابهامات بسیاری وجود دارد و نمی‌توان بر اساس پروفایل افراد در مورد آنها قضاوت کرد. چون پروفایل لزوماً یک شخص نیست و این همان چیزی است که اصل دنیای ثابت به آن اشاره می‌کند.

اصل دنیای ثابت به ما می‌گوید: «الگوریتم‌های پیچیده در موقعیت‌های ثابت و به‌خوبی تعریف‌شده خیلی خوب عمل می‌کنند؛ یعنی جاهایی که حجم عظیمی اطلاعات و داده وجود دارد. این در حالی است که هوش انسان به طور مداوم با

چرا هوش مصنوعی که قادر است در هر بازی شطرنجی برنده شود، نمی‌تواند یک دوست یا همسر خوب برای هر فردی پیدا کند؟ الگوریتم‌های بازی شطرنج مانند دیپ بلوبه‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که می‌توانند از طریق بررسی میلیاردها حرکت احتمالی، حرکت طرف مقابل را پیش‌بینی کنند، اما نمی‌توانند همین کار را در مورد دوستی انجام دهند. این الگوریتم‌ها قادر نیستند از میان میلیون‌ها گزینه موجود برای دوست شدن یا زندگی مشترک با یک نفر بهترین گزینه را برگزینند. اما چرا چنین است؟

هربرت سایمون یکی از بنیان‌گذاران هوش مصنوعی بود و جوایز بسیاری را نصیب خود کرد. او معتقد بود اگر روزی فرابرسد که یک ماشین بتواند بهترین شطرنج‌باز دنیا را شکست دهد، به طور حتم به توانایی‌هایی شبیه به هوش انسانی دست خواهد یافت. علاوه بر این، او در سال ۱۹۶۵ پیش‌بینی کرد که طی ۲۰ سال آینده یعنی تا سال ۱۹۸۵ ماشین‌ها می‌توانند هر کاری را که انسان‌ها انجام می‌دهند، مثل انسان‌ها و شاید بهتر از آنها انجام دهند.

برنامه دیپ بلو توانست در سال ۱۹۹۷ بهترین شطرنج‌باز دنیا یعنی گری کاسپاروف را شکست دهد. اما پیش‌بینی سایمون درست از آب در نیامد، چرا که از آن زمان بیش از ۲۵ سال گذشته و هوش مصنوعی نتوانسته خیلی از کارهایی را انجام دهد که انسان انجام می‌دهد. البته هوش مصنوعی به خاطر برخورداری از قدرت



محاسبه و پردازش حجم عظیمی از داده، توانسته در بعضی حوزه‌ها بر انسان برتری یابد. بر اساس قانون مور، قدرت محاسبه کامپیوترها هر دو سال دو برابر می‌شود و خیلی‌ها صحبت از ظهور ابرهوش مصنوعی به میان آورده‌اند که هر چیزی را که انسان می‌داند، می‌داند و قادر به انجام تمام کارهایی است که از عهده انسان برمی‌آید. اصل دنیای ثابت

یک تفاوت مهم و اساسی بین بازی‌هایی مانند شطرنج و موضوعی مانند پیدا کردن شریک زندگی و عشق وجود دارد. در شطرنج هر موقعیتی

شد. به‌طور کلی، نمونه‌های پرشمار از برتری یافتن ماشین‌ها و هوش مصنوعی بر انسان وجود دارد که در مجموع ما را به این نتیجه می‌رساند که هر جا صحبت از قوانین ثابت و موقعیت‌های مشخص و قابل پیش‌بینی در میان باشد، احتمال برتری هوش مصنوعی بر انسان به‌شدت و به‌سرعت در حال افزایش است. هر زمان که پای ابهام و متغیر بودن شرایط و غیرقابل پیش‌بینی بودن آینده به میان می‌آید، عرصه بر هوش مصنوعی و ماشین‌ها تنگ خواهد شد و برتری با انسان‌ها و هوش انسانی خواهد بود.

البته باید این را هم دانست که این تفکیک بین موقعیت‌های ثابت و غیرثابت به‌صورت مطلق و قطعی امکان‌پذیر نیست و چه‌بسا موقعیت‌های به‌ظاهر ثابت و مشخصی که دارای درجاتی از ابهام و تفاوت نیز هستند، در نتیجه هوش مصنوعی برای انجام آنها ممکن



است دچار مشکلات و چالش‌های جدی و متعددی شود. به‌عنوان مثال، اگرچه ترجمه یک متن از یک‌زبان به زبانی دیگر نیازمند دانستن یک سری نکات گرامری و لغت است که تسلط پیدا کردن بر آنها برای ماشین‌ها و هوش مصنوعی بسیار آسان و ساده است، اما در همین فرآیند ترجمه ما با یکسری لغات و عبارت‌های دوپهلو و دارای معانی مختلف و متناقض و ابهام و کنایه‌هایی روبه‌رو می‌شویم که ترجمه دقیق و بدون نقص را برای هوش مصنوعی دشوار و گاه غیرممکن می‌سازد.

شبهه‌های مختلف یادگیری هوش مصنوعی ادامه در صفحه بعد

به سوابق شما به قاضی پرونده کمک کند تا تصمیم بگیرد آیا تا زمان محاکمه می‌تواند شما را به قید وثیقه آزاد کند یا اینکه احتمال فرار یا ارتکاب جرمی دیگر توسط شما وجود دارد و شما نباید آزاد باشید. با این همه، باید این را هم دانست که قدرت الگوریتم‌ها در حوزه‌هایی که ثابت و بدون تغییر هستند رو به افزایش است و هر جا که خبری از ابهام و

ریسک نیست عملکرد ماشین‌ها و الگوریتم‌ها در مقایسه با انسان‌ها بهتر و موفق‌تر خواهد بود. به همین دلیل هم هست که ماشین‌ها در بازی‌هایی با قوانین و قواعد ثابت و مشخص بسیار بهتر از انسان عمل می‌کنند؛ چون در چنین موقعیت‌هایی آینده کاملاً شبیه به گذشته است و جمع‌آوری و تحلیل داده‌های بزرگ مرتبط با موضوع که ریشه در گذشته دارد، می‌تواند به پیش‌بینی درست و دقیق آینده منجر شود. اما اگر آینده دقیقاً مانند گذشته نباشد، داده بزرگ هم دردی دوا نخواهد کرد و پوشیدگی و پیچیدگی‌ها باعث به‌هم‌ریختن معادلات خواهد



اقدام به بازخوردگیری می‌کند؛ البته نه بعد از هر حرکت بلکه در پایان بازی.

در این حالت، تمام آنچه که شبکه می‌داند قواعد و قوانین بازی و هدف نهایی یعنی برنده شدن در آن است و شبکه تلاش می‌کند برای رسیدن به آن هدف و براساس قوانین تعریف شده برای بازی هر اقدامی صورت دهد و چنانچه در این مسیر شکست بخورد از شکست‌هایش درس می‌گیرد و اگر برنده شود راه بردن را می‌آموزد.

عصبی مصنوعی آمازون یاد می‌دهد کدام محتواریا به شما پیشنهاد دهد.

۲-شیوه بدون نظارت. یادگیری بدون نظارت به‌گونه‌ای است که بدون بازخورد اتفاق می‌افتد. به‌عنوان مثال، شبکه عصبی مصنوعی به دنبال شباهت‌های موجود در عکس‌ها و تصاویر می‌گردد و خوشه‌هایی از تصاویر مشابه‌را تولید می‌کند و در عمل به‌گونه‌ای کار می‌کند که گویی در آسمان شب به دنبال الگوسازی و به هم متصل کردن ستاره‌هاست؛ بدون اینکه از

لایه پنهان تشکیل شده باشد که در آن هر لایه می‌تواند لایه قبلی را پالایش کنند و این همان فرآیندی است که به آن یادگیری عمیق گفته می‌شود.

یادگیری شبکه‌های عصبی عمیق به سه شیوه است که عبارت‌اند از:

۱- شیوه تحت نظارت. یادگیری تحت نظارت را می‌توان شناخته شده‌ترین و رایج‌ترین نوع یادگیری در شبکه‌های عصبی عمیق دانست که در آن یک معلم و آموزش‌دهنده وجود دارد که بازخوردهایی از نوع بله یا خیر نشان می‌دهد.

این نوع یادگیری برای تشخیص اشیایی مانند اتوبوس مدرسه یا علائم راهنمایی و رانندگی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در این نوع یادگیری برای فهم درست و کامل هر چیزی، شبکه‌ای از هزاران و گاه میلیون‌ها عکس و طبقه‌بندی صحیح آنها ارائه می‌شود و سپس یادگیری از طریق مطابقت دادن ورودی با خروجی اتفاق می‌افتد.

در سیستم‌های پیشنهاد مانند آنچه که در سایت آمازون اتفاق می‌افتد و آمازون کتاب‌هایی‌را برای خرید به شما پیشنهاد می‌دهد، شما نقش معلمی‌را دارید که با کلیک کردن روی محتوایی خاص و لایک کردن یکسری کتاب‌ها در زمان جست‌وجو در سایت، به شبکه

عکس‌های متعددی که نقش ورودی‌را دارند به الگوریتم نشان داده می‌شوند که فقط بعضی از آنها اتوبوس مدرسه هستند. این عکس‌ها از نوع عکس‌های دیجیتال بوده و هر عکس از هزاران یا میلیون‌ها پیکسل تجزیه شده به سمرنگ قرمز، سبز و آبی تشکیل شده‌اند. از دید شبکه مصنوعی، یک عکس چیزی غیر از یک جدول بزرگ و عظیم‌الجثه از اعداد نیست که هر عدد نمایانگر یک پیکسل با یک رنگ مشخص است. این جدول «لایه ورودی» نامیده می‌شود و نقطه مقابل آن «لایه خروجی» نام دارد که از دو عدد صفر و یک تشکیل می‌شود.

عدد ۱ نشان می‌دهد عکس مورد نظر عکس یک اتوبوس مدرسه هست و صفر نشان می‌دهد که عکس مورد نظر عکس شئی دیگری غیر از اتوبوس مدرسه است. به طور کلی، تفاوت اصلی هوش مصنوعی کلاسیک با هوش مصنوعی جدید در نحوه تبدیل ورودی به خروجی است.

در شبکه‌های عصبی مصنوعی، تبدیل ورودی به خروجی از طریق یکسری لایه‌های پنهان صورت می‌پذیرد که باعث عمیق‌تر شدن شبکه می‌شوند و علت نام‌گذاری شبکه‌های عصبی عمیق هم همین ویژگی است. یک شبکه عصبی مصنوعی می‌تواند از چند لایه تا چند صد

عمیق» گفته می‌شود.

به عنوان مثال، سیستم‌های کامپیوتری که ماشین‌های خودرو را کنترل می‌کنند از سه ماژول ساخته می‌شوند: اول یک «ماژول ادراک» که شامل یکسری دوربین‌ها، رادارها و حسگرهاست و هر کدام وظایف خاصی را بر عهده دارند و با ترکیب شدن با همدیگر یکسری اطلاعات را در مورد محیط پیرامون ماشین‌های خودرو فراهم می‌آورند. دوم، «ماژول پیش‌بینی» است که پیش‌بینی می‌کند هر کدام از اشیای تشخیص داده شده در اطراف ماشین قرار است چه کاری انجام دهند و کدام مسیر را به چه

شکلی طی کنند یا عابران پیاده قرار است چه کنند و چه واکنشی از خود نشان دهند. از خود نشان دهند. «رویکرد رانندگی» نام دارد که با توجه به پیش‌بینی‌های صورت گرفته توسط ماژول پیش‌بینی، تصمیم می‌گیرد ادامه رانندگی چگونه باشد و به عنوان مثال، آیا باید بر سرعت ماشین افزود یا آن‌را کاهش داد و به چپ یا راست رفت.

الگوریتم‌های شبکه‌های عصبی مصنوعی از سه بخش تشکیل می‌شوند: یک ورودی، یک تغییر

اگر بخواهیم یک هوش مصنوعی کاملاً خودمختار و عاقل بسازیم که بتوانیم با خاطری آسوده و اطمینان کامل اختیار زندگی خود و دیگران را به آن بسپاریم، باید بین دو نوع هوش مصنوعی دست به انتخاب بزنیم:

از یکسو نوعی از هوش مصنوعی را در اختیار داریم که همان هوش مصنوعی روان‌شناسانه است و بر این مبنا شکل گرفته که با تقلید ماشین از انسان و آموختن نحوه تصمیم‌گیری و حل مساله انسان، می‌توان آن‌را آموزش داد تا مثل انسان عمل کند و به جای انسان کارها را انجام دهد.

هوش مصنوعی کلاسیک و جا افتاده تلاش دارد در ابتدا بررسی کند انسان چگونه یک کار را انجام می‌دهد و سپس همان شیوه‌را به کامپیوتر آموزش دهد و قواعدی‌را که به تحقق این هدف کمک می‌کند کشف کند. اما باید دانست که مغز انسان مثلاً در زمان رانندگی به هزاران چیز توجه می‌کند که بسیاری از آنها قابل توصیف و آموزش به الگوریتم‌ها نیستند. در نتیجه نمی‌توان انتظار داشت که هوش مصنوعی کلاسیک بتواند دقیقاً مانند یک انسان



و تبدیل و یک خروجی. شبکه‌ای را در نظر بگیرید که در حال آموزش دیدن برای تشخیص یک اتوبوس مدرسه است. در ابتدا

رانندگی کند و به تمام موارد و معیارها توجه داشته باشد.

از سویی دیگر ما با هوش مصنوعی «عمیق» سر و کار داریم که نسخه جدید و مدرن هوش مصنوعی است و تلاش نمی‌کند به ماشین‌ها یاد بدهد مثل انسان رانندگی کنند و اصلاً بر این اعتقاد نیست که انجام کارهایی مانند رانندگی با ماشین، حتماً باید به همان شیوه‌ای که انسان‌ها آن‌را انجام می‌دهند صورت پذیرد.

در واقع این هوش مصنوعی جدید به دنبال یادگیری عمیق و کشف بهترین شیوه انجام هر کاری است و می‌کوشد از الگوریتم‌ها برای پیدا کردن بهترین راه حل مسائل از طریق موتورهای جست‌وجو و سیستم‌های پیشنهاد راه حل استفاده کند.

به این نوع الگوریتم‌ها «شبکه‌های عصبی مصنوعی



اگرچه درک و فهم منطق کلی شبکه‌های عصبی عمیق تا حد زیادی ساده به نظر می‌رسد، اما فهم اینکه یک شبکه دقیقاً چه چیزی را «می‌بیند» به‌مراتب دشوارتر است.

همین جاست که تفاوت بین هوش مصنوعی روان‌شناسانه - که همه چیز در آن شفاف و مرئی است - با شبکه‌های عصبی مصنوعی و یادگیری عمیق - که لایه‌های پنهان بسیاری دارد - هویدا می‌شود.

باید دانست که شبکه‌های عصبی مثل انسان‌ها نمی‌اندیشند و چیزها را درک نمی‌کنند، بلکه می‌توانند کارهایی‌را انجام دهند و مسائلی‌را حل کنند که فراتر از قدرت بشر هستند؛ هرچند که دارای نقاط کور و ضعف‌های بزرگی نیز هستند که باعث می‌شود این شبکه‌ها مرتکب اشتباهات فاحش و گاه خنده‌داری شوند.



دنی رودریک از اهمیت ایده‌ها در جهان ما پرده برمی‌دارد

آینده در اختیار ایده‌پردازان است

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



Dani Rodrik

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

آی‌ای ذی نفعان از ایده‌های جدید می‌ترسند؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بنابر این، دست کم بخشی از آنها حتی از درک خیر و شر خود عاجزند. در خصوص این ادعای رودریک می‌توان مثال‌های مختلفی را بیان کرد.

به عنوان مثال، در بحبوحه بحران کرونا، وقتی که دولت آمریکا قصد افزایش مخارج خود را داشت، برخی اقتصاددانان مانند سامرز بیان کردند که این افزایش مخارج تورم‌زا خواهد بود؛ اما برخی دیگر، مانند کروگمن بیان کردند که این افزایش هزینه‌ها تورم‌زانیستند.

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

پای ایده‌ها به میان می‌آید

رودریک در این مقاله با صبر و حوصله به سراغ تک‌تک فرض‌ها می‌رود و برای هر سه فرض نشان می‌دهد که علت نقض‌شان به آن سبب است که اقتصاددانان گروه اول، ایده‌ها را جدی نگرفته‌اند.

او در خصوص فرض اول مبنی بر اینکه گروه‌های ذی نفع به خوبی می‌دانند که جهان چگونه کار می‌کند، نقد قاطعی وارد می‌سازد.



برای بالا بردن سطح مشارکت نیروی کار،
تولد گرفتن کافی نیست؛
به آنها استقلال، تسلط و هدف بدهید:

کارکنان «آنها» را به کارکنان «ما» تبدیل کنید!

برای سنجش میزان مشارکت کارکنانان لزوماً احتیاجی به برگزاری نظرسنجی ندارید. گاهی اوقات فقط باید گوش کنید. اگر فقط یک کلمه وجود داشته باشد که نشان دهد کارکنان شما مشارکت بالایی دارند و متعهد هستند یا نه، آن یک کلمه احتمالاً «ما» است. چرا؟ چون کارکنانی که خود را جزئی از سازمان می‌دانند نمی‌گویند «آنها» می‌گویند: «ما». کارکنانی که هنگام صحبت درباره سازمان و همکاریانشان از لفظ «آنها» و مشتقاتش استفاده می‌کنند، ناخودآگاه سعی دارند فاصله‌ای بین خود و کارشان ایجاد کنند. به‌عنوان نمونه در جواب پرسش کجا کار می‌کنید و کارتان چیست، کارکنان منفعل ممکن است بگویند: «من در شرکت



همکارانشان مشارکت کنند که به نفع سازمان باشد. کارکنان مدل «ما» خود را بخش جدایی‌ناپذیری از سازمان می‌دانند و اغلب بازیکنان تیمی خوبی هستند و هر روز بهترین نسخه کاری خود را سرکار می‌آورند. کارکنان «آنها» فقط در حدی تلاش می‌کنند که کار انجام شود. اما کارکنان «ما» پارا فراتر می‌گذارند تا مطمئن شوند ابتکارات مختلف شرکت با موفقیت همراه شود. کارکنان «آنها» از مشکلات محیط کار شکایت می‌کنند، کارکنان «ما» برای آن مشکلات راه‌حل پیدا می‌کنند تا سازمان سودآوری بیشتری داشته باشد.

کارکنان «آنها» خدمات معمولی ارائه می‌دهند که مشتريان را تحت‌تاثیر قرار نمی‌دهد، کارکنان «ما» آن‌چنان خدماتی ارائه می‌دهند که مشتریان معمول را به طرفداران پروپا قرص برند تبدیل می‌کند. به طور خلاصه، کارکنانی که برای توصیف سازمان، تیم رهبری یا کارکنانش از کلمه «آنها» استفاده می‌کنند، احتمالاً در مقایسه با کارکنانی که برای همکاران یا سازمانشان از کلمه

«ما» استفاده می‌کنند، منفعل‌تر هستند. اگر تا به حال به گوشتان خورده که افرادتان هنگام صحبت درباره همکاریانشان یا سازمانتان از واژه «آنها» استفاده کنند، احتمالاً با مشکل سطح مشارکت کارکنانتان مواجهید. این مسأله می‌تواند به برند شما آسیب بزند. خدمات ضعیف کارکنان ناامید، ناراضی یا به هر نحوی منفعل می‌تواند حتی هوشمندانه‌ترین و خلاقانه‌ترین کمپین‌های بازاریابی، تبلیغاتی یا شبکه‌های اجتماعی را هم خنثی کند.

هزینه عدم مشارکت اگر می‌خواهید برند و کسب‌وکار قوی‌تری داشته باشید، احتیاج به تیم کارکنان به شدت متعهدی دارید که برای کمک به سازمان در مسیر دستیابی به اهداف تجاری و برندسازی خود سر پا نشناسند. اگر کارکنان منفعلی دارید، به احتمال بسیار زیاد برای دستیابی به اهداف تجاری و برندسازی خود با مشکل مواجه خواهید شد. مشکل عدم مشارکت می‌تواند هزینه‌های مستقیم مالی هم به همراه داشته باشد. براساس برخی برآوردها، کارکنان منفعل در مقایسه با همکاران متعهدشان ۳۷درصد بیشتر غیبت می‌کنند، بهره‌وری‌شان ۱۸درصد کمتر است و ۱۵درصد سودآوری کمتری دارند. اگر این ارقام را به معادل پولی‌شان تبدیل کنیم، هزینه داشتن نیروی کار منفعل می‌تواند تا ۳۴درصد از حقوق سالانه او باشد! اگر مشکل عدم مشارکت محدود به یک فرد خاص باشد، احتمالاً آن شخص گزینه خوبی برای سازمان شما نیست و سازگاری کافی را با اهداف سازمان ندارد. اما اگر این مشکل در سطح سازمان وجود داشته باشد، کسب‌وکارتان نیاز به مداخله دارد و

باید فوراً به بحران انفعال کارکنانی که روی دستتان مانده رسیدگی کنید. تقویت مشارکت کارمندان چگونه کارکنان منفعل خود را به اعضای تیمی فوق‌العاده متعهدی تبدیل می‌کنید؟ با برگزاری یک جشن سال نو که در آن کارکنان بتوانند به هزینه شرکت غذا و شیرینی بخورند و خوش باشند؟ با قرار دادن قفسه خوراکی‌رایگان که کارکنان بتوانند در طول روز از آن استفاده کنند؟ یا ابتکاری که در آن به صورت خودکار روز تولد کارکنان برایشان مرخصی با حقوق ثبت شود؟ قطعاً هیچ‌کدام از این مزایا بد نیستند. در حقیقت آزمایشی که خود من بنیان‌گذارش بودم سال‌های سال قفسه تنقلات‌رایگان داشت، برای تولد هریک از اعضای تیم جشن کوچکی می‌گرفتم و جشن ناهار آخرین روز سال داشتیم تا سال را با حال خوش و خاطره خوبی به پایان برسانیم. اما این مزایا نمی‌توانند به تنهایی عامل مشارکت کارکنان باشند.

اگر به دنبال مدل ساده‌ای می‌گردید که سطح مشارکت کارکنان را بالا ببرید و کارکنانتان را از ستون کارکنان «آنها» زیر ستون کارکنان «ما» بکشید، احتمالاً باید نگاهی به کتاب «انگیزه» نوشته دنیل پینک بیندازید. پینک در کتابش سه مورد را شناسایی می‌کند که واقعاً به کارکنان انگیزه می‌دهد. این سه مورد عبارتند از: استقلال، تسلط و هدف. منظور از استقلال، تمایل کارکنان برای هدایت زندگی حرفه‌ای‌شان یا دست‌کم داشتن حق اعمال نظر در آن است. تسلط به میل به بهبود دائمی در زمینه‌ای که مهم تلقی می‌شود اشاره دارد، در حالی که هدف به میل به انجام کاری فراتر از خودمان برمی‌گردد. راه‌های

زیادی برای ادغام این سه عنصر در محل کار وجود دارد. با دقت گوش کنید اگر به دنبال داده‌های محکم و قابل اتکایی در خصوص سطح مشارکت کارکنان در سازمان خود هستید، یک گزینه قوی برگزاری نظرسنجی سطح مشارکت کارکنان یا شاخص خالص وفاداری (eNPS) یا هر دو است. می‌توانید تیم تحقیقاتی مجربی را استخدام کنید تا این نظرسنجی‌ها را برایتان انجام دهند یا می‌توانید از یکی از قالب‌های آماده شرکت‌هایی همچون Typeform، SurveyMonkey یا Qualtrics استفاده کنید که برخی‌هایشان رایگان هستند.



اما اگر با دقت به نحوه صحبت کارکنان درباره سازمانتان یا همکاریانشان گوش داده باشید، احتمالاً خودتان می‌دانید کارکنانتان واقعاً چقدر متعهد هستند. یادتان باشد که کارکنان متعهد هنگام صحبت از سازمان از لفظ «آنها» استفاده نمی‌کنند، برای آنها سازمان یک «ما»ی متحد است. توصیه «بوریس گرویزبرگ» و «رابین آبراهامز» از مدرسه کسب‌وکار هاروارد برای همدلی و اعمال آن در کار:

رابین آبراهامز: همدلی یک موضوع دو جانبه است. اولاً مردم معمولاً آن را معادل مهربانی و همدردی

می‌دانند. مثل این است که درد تورا حس کنم. اما جنبه شناختی هم دارد. وقتی درد تورا حس می‌کنم، به دنبال راه حل هم هستم. «چرا این اتفاق برایت افتاد؟ بیا آنالیزش کنیم. بیا دیدگاه‌های دیگران را هم بررسی کنیم». هر دو مرحله، برای انرژی‌بخشی دوباره به خودت نیز کاربرد دارند. در واقع، لازمند. مهم است که با خودت همدلی کنی و مهربان باشی.



برای ایجاد ارتباطات انسانی، باید «وانمود کنی تا بالاخره واقعی شود». ایجاد ارتباطات انسانی در محیط کار، بسیار مهم است. بوریس گرویزبرگ: به همین خاطر است که به کارکنان توصیه می‌کنیم به دنبال دوستی بگردند و به دیگران کمک کنند. مدیری را می‌شناختم که راه‌حلش در ذهنم مانده. او در دوران بی‌انگیزگی‌اش، با کارکنان گفت‌وگوی دوفره برقرار می‌کرد. نقل قولی از او در یادم هست که می‌گفت «وقتی با تیمم صحبت می‌کنم، به چالش کشیده می‌شوم. حسی که دارم، کمتر ترسناک به نظر می‌رسد. کوهی که باید از آن بالا بروم، مشکلی که باید حلش کنم هنوز وجود دارد اما گفت‌وگوها باعث می‌شوند حس کنم در کوهنوردی، تنها نیستم» یکی دیگر از راه‌حلهایی که چند بار شنیدم، تمرین قدردانی و شکرگزاری بود. یکی از مدیران می‌گفت «من در این مواقع، چیزهایی که بابتشان شکرگزارم را به خودم یادآوری می‌کنم. این فوراً دیدگاهم را تغییر می‌دهد.»



راندگی کامیون

بارها و بارها در مورد راندگی کامیون نوشتـــم و وقت شمار و گرفتم از خوبیهایش نوشتـــم , از بدیهایش نوشتـــم از تنوع رفت و آمدها ش نوشتـــم , از دیدن جاهای جدید و آشنا شدن با مردمان دیگر در ایالت های مختلف نوشتـــم ولی هنوز احساس میکنم نوشتی های لازم رو جا انداختم و بهتره با مسائل و مشکلات روز این حرف پر سروصدا براتون بگم .

تو کانادا و امریکا حدوداً ۵ میلیون کامیون ۱۸ چرخ به بالا در حرکت است بدون در نظر گرفتن کامیون های که شـــش چرخ یا ده چرخ دارند که اگر اونها رو در نظر بگیریم اولاً آمار دقیقی ندارم ولی میتونم حدس بزنم که به بیست میلیون هم میرسیم . امروز سر صحبتـــم با کامیون های ۱۸ چرخ به بالااست .

در کل امریکا و کانادا برای این ۵ میلیون که وظیفه سنگینی بدوش دارند فقط حدود ۴۵۰ هزار تا پارکینگ در شـــهرها و راه ها وجود دارد که طی مسافت از نقطه الف به نقطه ب میتونند توقف کنند و ده ساعت توقف اجباری خودش رو انجام بدنــد .

برای اینکه ذهن شمارو کمی روشن تر بکنم باید که توضیح بدم که در امریکا از زمانی که شما استارت میزنید تا زمانیکه مجبورید توقف کنید و ده ساعت خواب اجباری رو انجام بدید کلا ۱۴ ساعت طول میکشـــه ۱۱ ساعت راندگی کنید سه ساعت سوخت گیری و بارگیری و تخلیه و ده ساعت خواب اجباری البته گاهی میشـــه این دو ساعت رو به دو وقت ۸ ساعت و ۲ ساعت تقسیم کرد که الان از اون میگذرم .

در کانادا این استارت تا ده ساعت خواب ۱۶ ساعت باید باشـــه به این صورت ۱۳ ساعت راندگی , ۳ ساعت بارگیری و تخلیه و حالا مجسم کنید همه راننده های امریکایی و کانادایی راس ساعت ۶ صبح راه بیافتند و قرار باشـــه پس از ۱۴ ساعت ویا ۱۶ ساعت بگیرند بخوابند اونم به اجبار قانون .

۵ میلیون کامیون تو جاده داریم ۴۵۰ هزار تا پارکینگ برای خوابیدن !!

فکر نمیکنم تجسم این صحنه براتون سخت باشـــه وقتی دورقم ورو از هم کم میکنیم چهار میلیون و پانصد و پنجاه کامیون سرشون بی کلاه میمونه و هیرون و ســـر گردون تو جاده ها, تو خروجی جاده ها , زیر پل ها و تو ملکهای مردم اونم غیرقانونی مجبورند پارک کنند.

حتماً میگین مگه میشـــه ؟ نه نمیشه این پیدا کردن پارکینگ برای خواب اجباری کابوســـیه که گردن همه راننده ها رو میگیره و هیچ کس بفکر ش هم نیست که کاری بکنـــه .

نه دولت امریکا ونه دولت کانادا . از اونطرف پلیس راه تا تونسته شعبه زده قدم به قدم ایست بازرسی درست کرده بخصوص تو اونتاریو هر شهرکی بین راه برای خودش ساخته وراه به راه کامیون های توی جاده رو کنترل میکنند اولین چیزی رو که چک میکنند میخوان ببینند چند ساعت خوابیدی و کجا خوابیدی ؟

یک زن

همینطوری که با تلفن همراهم بازی میکردم تا خواب از ســـرم پیره و خستگی یک هفته راندگی بدون توقف هفته گذشته رو به فراموشی بسپرم چشمم افتاد به نوشته های ناب! داستان کوتاهی بود از زندگی نامه ماری کوری در واقع سرگذشت ماری کوری و پیروزی او بعد از شکست.

پدرو مادرش از دنیا رفتند , او و خواهرش تنها ماندند , با هم قـــرار گذاشتند که یکی از آن ها برای تحصیل به فرانسه برود و دیگری کار کند تا او را حمایت کند و پس از دو سال جای خود را عوض کنند. درست همانطور شد. خواهرش برای تحصیل پزشکی به دانشگاه سور بن رفت و او در لهستان ماند و کار کرد تا خرجش را بفرستد . او بعنوان خدمتکار درخانه ای مشغول به کار شد , در آنجا دل به یکی از پسران خانواده بســـت و او هم به او علاقمند شد و به او وعده ازدواج داد هر بار که خواهرش از پاریس مینوشت و از او میخواست بیاید و ادامه تحصیل دهد او امتناع میکرد و میگفت من اینجا لهستان از دواج میکنم وزندگی

خودشون خوب میدونند باید شعبده باز باشی تا بتونی این ساعتها رو طوری تنظیم کنی که مولای درز ش نره. اگر ده دقیقه بالا و پایین بشـــه طرف رو میخوابونند تا ده ساعت خواب اجباری جبران بشـــه ضمن دادن یک جریمه سنگین .

۱۴ ساعت یا ۱۶ ساعت که ما اصطلاحا به اون میگیم وین دو همش دراختیار راننده نیست!

میریم بار بگیریم دو ساعت معطل میشیم !

میریم بار تحویل بدیم ۲ ساعت معطل میشیم!

تازه خوشحال هم میشیم اگه فقط دو ساعت معطل بشیم ولی این دوتا دو ساعت از ۱۴ ساعت امریکایی یا ۱۶ ساعت کانادایی کم میشـــه و پولی بابت اون نمیگیریم.

هزینه های سرویس و تعمیر کامیون و تریلی روز بروز بیشتر و بیشتر میشـــه



درصورتیکه نرخ حمل بار روز بروز کمتر میشـــه اونم بخاطر لطف برادران هندی و رقابت ناسالم .

خیلی جالبه اگر یک راننده کانادایی متولد کانادا از اینجا تا کالیفرنیا ۵۰۰ دلار هزینه خورد و خوراک داشته باشـــه همون مسیر روراننده های هندی با پنجاه دلار سرو تهشو در میان و خیلی هم راضی هستند و خوشحال . درنتیجه شرکتها هر نرخی که برای حمل و نقل دیکته کنند اونها میپذیرند درصورتیکه این کار از اکثر راننده ها برنمیداد!!

وقتی این مثل رو براتون زدم منو به نژاد پرستی متهم نکنید من دارم راست و پوست کنده از مشـــکلات موجود حمل و نقل حرف میزنم که اگر روزی توقف کند همه ماها حمله میکنیم به سوپر مارکت های خالی .

شاید تا بحال این طوری به کامیون و کلا این صـــنعت نگاه نکردین هر چیزی که دور و برتون می بینید یکبار وارد کامیون شده تا بدست شما

خود را میسازم .

اما هنگامیکه آن پسر موضوع ازدواج شان را با خانواده اش در میان میگذاشت با مخالفت شدید آنان روبرو شد . او را از خانه بیرون کردند و حتی همان پسر هم رهایش کرد و دیگر به سراغش نیامد. قلبش شکست , عشقی که سخت بدان دل بسته بود به یاس و ناامیدی بدل شد, چنان سرخورده گشت که در دفترچه اش نوشت حماقت است که انسان دل به خواسته های کسی ببندد که اهدا فش یکی نیست با او.پس از آن او تصمیم گرفت راه خود را برود , به فرانسه رفت تحصیلاتش را ادامه داد و سرانجام به موفقیت و افتخاری بزرگ دست یافت او کسی نبود جز ماری کوری بانوی فیزیک و شیمی که تاریخ علم را دگرگون کرد.آلبرت انیشتین درنا مه ای به او نوشت , احساس میکنم باید به تو بگویم که چه اندازه شیفته ای هوش شور و صداقت تو هستـــم. ماری کوری دوباره جایزه نوبل گرفت یکبار در فیزیک و بار دیگر در شیمی .او نخستین زنی بود که در جهان جایزه نوبل دریافت کرد و تنها شخصی است که در تاریخ در دورشته علمی متفاوت نوبل گرفت.

پس از مرگش افتخار بزرگی نصیبش شد . دفن در پانته ئون فرانسه (آرامگاه بزرگان) . این افتخار تنها به ۸۱ نفر در تاریخ داده شده است و تا امروزی تنها زنی است که در میان آنان جای دارد .

آری درست گفته اند , در درون هر زن زنی دیگر نهفته است که هیچ کس او را نمیشناسند . زنی که تنها وقتی بیدار میشود که دلش بشکند و باور کند هیچ کس در این دنیا همراه او نخواهد بود.

برسه یا بقولی ما هر چیزی رو تحویل میدیم غیر از کودک نوزاد .

یا اینکه اگر این صنعت یک روز نچرخه امریکای شمالی از حرکت وامیسه .

بگذریم از اصل موضوع بیرون نرم بهتره .

اخیرا امریکایی ها بجای اینکه خر رو گاز بگیرند پا لون خر رو گاز گرفتن . بجای حل اصلی مشـــکل راه بندون راه انداختن و انگلیسی حرف زدن یا فهمیدن راننده ها رو بردن زیر ســـؤال و وقتی راننده ائی رو گرفتن که کمی مشـــکل زبان داره کامیون رو میخوابونند و گواهینامه طرف رو هم باطل میکنند لاقل برای ایالت خودشـــون, از طرف دیگه پلیس کانادا منظورم پلیس راه است , افتاده بجون راننده هائی که خطرناک راندگی میکنند و اونها رو دونه دونه از پشت فرمون میکشه بیرون.

طی دو هفته گذشته فقط اونتاریو ۱۸۰راننده و ۳ موسسه راندگی رواز کار محروم کرده بخاطر گواهینامه قلابی جا لبه براتون بگم اگر یک راننده هندی رو گرفتن که غیرقانونی وارده شـــده , غیر قانونی گواهینامه گرفته و مستقیماً از هند دستور میگرفته کجا بره بار بگیره و کجا بار رو تحویل بده , علاوه بر گواهینامه قلابی بار نامه قلابی داشته و حتی لاگ بوک الکترونیکی رو هم از هند براش زیرورو میکردند !! باور تون میشـــه ؟؟

نهایتا نمیتونم از ترامپ بگذرم و چیزی در این رابطه نگم کل ماجراها شـــو همه میدونن و وظیفه من نیست تکرار ش کنم اما چون با تعویض تعرفه های گمرکی او نهم به صورت کیلوئی ضربه مهلکی به صنعت هم امریکا وهم کانادا وارد کرده که باز بمن مربوط نمیشـــه اما از اونجائیکه تعویض تعرفه ها به صادرات و واردات لطمه زده و غیرمســـتقیم به کار ما لطمه خورده وظیفه خودم میدونم بازگو کنم .

شـــرکت های بزرگی چه تو امریکا و چه تو کانادا تمام کامیون ها و تریلی ها شـــونو فعلاً خوابوندن یا برای فروش گذاشتند چون از عهده پرداخت هزینه برنمیان یعنی اگر بار نباشـــه که صادر بشـــه یا وارد بشـــه اموراتشون نمیگذاره . من این موضوع رو هر روز لمس میکنم.

انبارهای نو ساز رو میبینم که خالی موندن . وقتی تو مناطق صنعتی اطراف مونترال رفت و آمد میکنم دلم میسوزه . کانادا کشور فقیری نیست بالاخره میتونه پس از چند ماهی راهی پیدا کنه و از این حالت بیاد بیرون ۹ میلیارد دهن باز تو دنیا وجود داره فقط سیصد میلیون بازار امریکاست.

درسته وقت لازمه تا بازار جدید پیدا بکند ولی کار راحتی نیســـت شرکت های کوچک حمل و نقل که ده تائی کامیون و تریلی دارن میتوندن به سختی با پائین آوردن هزینه هاشون سرپا بمونند بالاخره مجبورن اینکار رو بکنند. من دوست ندارم تو دل شما رو خالی کنم اما وظیفه خودم میدونم چیزی رو که می بینم و حس میکنم بیان کنم چند ماه آینده کمربندهاتون رو سفت ببند ین به امید اینکه دنیا ســـر عقل بیاد و از این بحران تعرفه بازی بیرون بیائیم .



برندگان نوبل ۲۰۲۵ و دستاوردهایشان:

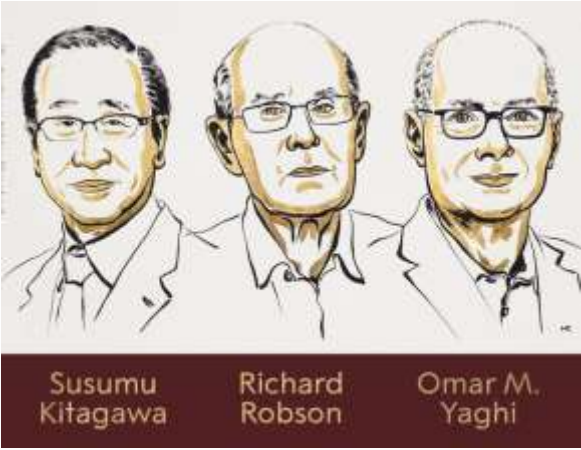
در جستجوی پیشرفت بشری

هر سال، جایزهٔ نوبل به افرادی اهدا می‌شود که با دستاوردهای بزرگ علمی، فرهنگی یا انسانی، بیشترین سود را برای بشریت به همراه آورده‌اند. در سال ۲۰۲۵ نیز این سنت دیرینه ادامه یافت و نام چند تن از برجسته‌ترین دانشمندان، نویسندگان و فعالان اجتماعی در صدر اخبار جهانی قرار گرفت. این مقاله نگاهی جامع دارد به برندگان امسال در شش حوزهٔ اصلی نوبل: فیزیک، شیمی، پزشکی، ادبیات، صلح و اقتصاد.

نوبل فیزیک ۲۰۲۵:راز تونل‌زنی کوانتومی در مدارهای بزرگ

برندگان جایزهٔ نوبل فیزیک امسال، جان کلارک، میشل دیوره و جان مارتینیس، موفق شدند یکی از شگفت‌انگیزترین پدیده‌های دنیای کوانتوم را در مقیاس ماکروسکوپیک ثابت کنند. آن‌ها نشان دادند که مدارهای الکتریکی قابل مشاهده می‌توانند رفتاری کوانتومی از خود نشان دهند؛ یعنی پدیده‌ای که پیش‌تر تنها در سطح اتم‌ها قابل مشاهده بود، اکنون در ابعادی بسیار بزرگ‌تر دیده می‌شود.

این دستاورد که با عنوان «تونل‌زنی کوانتومی ماکروسکوپیک» شناخته می‌شود، پلی میان دنیای نانویی و جهان فیزیکی روزمره ایجاد کرده اسـت. تا پیش از این، فرض بر این بود که قوانین کوانتومی فقط در دنیای بسیـار کوچک ذرات معنا دارند، اما تحقیقات این سه دانشمند ثابت کرد که حتی مدارهای الکتریکی بزرگ نیز می‌توانند همان قوانین را رعایت کنند. اهمیت این کشف بسیار فراتر از جنبهٔ نظری آن است. این پدیده، اساس بسیاری از فناوری‌های آینده را تشکیل می‌دهد؛ از جمله رایانه‌های کوانتومی، حسـگرهای فوق‌العاده دقیق و ابزارهای الکترونیکی نسل جدید. در واقع، آن‌ها راه‌ی گشودند تا دنیای نامرئی کوانتوم، وارد زندگی واقعی انسان شود.



نوبل شیمی ۲۰۲۵:انقلابی در ساخت مواد نو

جایزهٔ نوبل شیمی امسال به سه دانشمند، سوسومو کیتاگاو، ریچارد اربسون و عمر یاغی تعلق گرفت. آنان با ابداع موادی جدید به نام «چارچوب‌های فلزی-آلی» یا «موف» توانستند دریچه‌ای تازه به روی علم مواد بگشایند.

این سااختارهای شگفت‌انگیز از ترکیب یون‌های فلزی و مولکول‌های آلی ساخته می‌شوند و درون خود فضاهای خالی دارند که می‌توانند گازها و مولکول‌های مختلف را در خود جذب یا ذخیره کنند. به بیان ساده‌تر، موف‌ها مانند اسفنج‌های شیمیایی هستند که می‌توانند آب را از هوای خشک بیرون بکشند، دی‌اکسید کربن را از هوا حذف کنند یا گازهای سمی را به دام ببندازند.

کاربردهای این مواد بسیـار گسـترده است. در آینده می‌توان از آن‌ها برای تولید انرژی پاک، تصفیهٔ هوا و آب، یا حتی ساخت داروهای هوشمند استفاده کرد.

در جهانی که با بحران محیط زیست و کمبود منابع طبیعی روبه‌رو است، این دستاورد نه تنها علمی، بلکه نجات‌بخش است.

سه برندهٔ این جایزه سال‌ها بر روی این ساختارها کار کرده بودند. آن‌ها با ترکیب دانش شیمی، فیزیک و نانوفناوری، توانسـتند چیزی بسازند که از نظر علمی هم زیبا و هم کاربردی است.

نوبل پزشکی ۲۰۲۵:راز تحمل ایمنی بدن

در حوزهٔ پزشکی یا فیزیولوژی، جایزهٔ نوبل امسـال به سه



پژوهشگر، مری برانکو، فردر امسدل و شیمون ساکاگوچی اعطا شد. آنان توانستند یکی از رازهای مهم بدن انسان را کشف کنند: چرا سیستم ایمنی بدن به بافت‌های خودش حمله نمی‌کند.

سیستم ایمنی، سرباز محافظ بدن است. اما گاهی در اثر خطا، این سرباز به جای دشمن، به خود بدن حمله می‌کند و بیماری‌های خودایمنی مانند دیابت نوع یک، لوپوس یا ام‌اس ایجاد می‌شوند. برندگان نوبل امسال توانستند نشان دهند که چگونه سلول‌های خاصی در بدن، موسوم به سلول‌های تنظیم‌کننده، مانع از بروز این اشتباه می‌شوند.

این کشف نه تنها درک ما را از سیستم ایمنی عمیق‌تر کرده، بلکه می‌تواند به درمان بسیـاری از بیماری‌های سخت کمک کند. در آینده ممکن اسـت بتوان با کنترل این سلول‌ها، بیماری‌های خودایمنی را درمان کرد، پیوند اعضا را موفق‌تر ساخت و حتی پاسخ ایمنی بدن در برابر سرطان را تقویت نمود.

دستاورد این دانشمندان نمونه‌ای است از اینکه چگونه پژوهش‌های بنیادی می‌تواند در نهایت به درمان‌های نجات‌بخش برای میلیون‌ها انسان در سراسر جهان تبدیل شود.

نوبل ادبیات ۲۰۲۵:هنری در دل آشوب

نویسندهٔ مجارستانی لزلو کراسناهور کای، برندهٔ نوبل ادبیات امسال شد. او نویسنده‌ای است که آثارش میان ترس و امید، میان ویرانی و معنا حرکت می‌کند. جمله‌های بلند و اندیشه‌های فلسفی او خواننده را در جهانی تاریک اما پر از معنا فرو می‌برد.

کراسناهور کای بیش‌تر با رمان «ساتانتانگو» شناخته می‌شود، اثری دربارهٔ جامعه‌ای رو به فروپاشی و انسان‌هایی که در میان یأس و فساد به دنبال معنای زندگی‌اند. سبک خاص او، با زبان سنگین و موسیقایی، ادبیاتی متفاوت خلق کرده است که هم شعر است و هم فلسفه.

آکادمی نوبل در بیانیهٔ خود اعلام کرد که او «قدرت هنر را در میانهٔ وحشت آخرالزمانی بازآفرینی کرده است». در جهانی پر از بحران‌های اخلاقی و زیست‌محیطی، آثار کراسناهور کای یادآور این حقیقت‌اند که ادبیات می‌تواند در تاریکی هم نوری بتاباند و انسان را به تأمل وادارد.

انتخاب او به‌عنوان برندهٔ نوبل، ادبیات را دوباره در مرکز توجه جهانی قرار داد و نشان داد که واژه‌ها هنوز می‌توانند دنیای انسان را تغییر دهند.

نوبل صلح ۲۰۲۵:صدای مقاومت در ونزوئلا

برندهٔ نوبل صلح امسـال، ماریا کورینا ماچادو، فعال سیاسی شجاع و رهبر جنبش دموکراسی‌خواهی در ونزوئلا است. او سال‌ها در برابر دیکتاتوری و سرکوب سیاسی در کشـورش ایستاده و برای حق رأی، آزادی بیان و عدالت اجتماعی مبارزه کرده است.



ماچادو در شرایطی خطرناک و پر تنش فعالیت می‌کند. بارها تهدید و بازداشت شده، اما هرگز از مسیر خود بازنگشته است. او باور دارد که تغییر از راه مسالمت‌آمیز و با تکیه بر ارادهٔ مردم ممکن است.

جایزهٔ نوبل صلح امسال نه تنها به یک فرد، بلکه به تمام مردم ونزوئلا اهدا شده است که سال‌هاست برای آزادی و عدالت تلاش می‌کنند.

این جایزه یادآور آن اسـت که در دنیایی پر از جنگ و ظلم، هنوز



انسان‌هایی هستند که با شجاعت و ایمان به دموکراسی می‌جنگند.

همچنین انتخاب او پیامی جهانی دارد: اینکه مبارزه برای آزادی و حقوق بشر، حتی در سخت‌ترین شرایط، ارزشمندترین کار انسان است.

نوبل اقتصاد ۲۰۲۵:رشد در سایهٔ نوآوری

در حوزهٔ اقتصاد، جایزهٔ نوبل امسال به سه پژوهشگر برجسته، جوئل موکیر، فیلیپ آجینیون و پیتر هاوت تعلق گرفت. آنان نظریه‌ای جامع دربارهٔ رشد اقتصادی ارائه کردند که محور اصلی آن «نوآوری» است.

بر اساس پژوهش‌های این سه اقتصاددان، رشد پایدار نه از طریق مصرف منابع بیش‌تر، بلکه با خلق ایده‌های تازه ممکن می‌شود. در واقع، آن‌ها توضیح دادند که چگونه اختراعات، فناوری و آموزش می‌توانند موتور واقعی اقتصاد باشند.

یکی از مفاهیم کلیدی در کار آنان «تخریب خلاق» اسـت؛ یعنی فرآیندی که در آن ایده‌های قدیمی جای خود را به نوآوری‌های جدید می‌دهند و بدین ترتیب اقتصاد پویا می‌ماند. برای مثال، ظهور تلفن هوشمند باعث از بین رفتن برخی صنایع شد، اما در عوض هزاران شغل و صنعت تازه ایجاد کرد.



دستاورد این دانشمندان به سیاستمداران و دولت‌ها یادآوری می‌کند که اگر می‌خواهند رشد اقتصادی واقعی داشته باشند، باید بر آموزش، پژوهش، حمایت از کارآفرینان و آزادی رقابت تمرکز کنند.

در دنیایی که فناوری به سرعت در حال پیشرفت است و اقتصاد جهانی با بحران‌های تازه روبه‌رو می‌شود، نظریهٔ آن‌ها مسـیر جدیدی برای آیندهٔ پایدارتر ترسیم کرده است.

جمع‌بندی: میراث نوبل ۲۰۲۵

جوایز نوبل امسال تصویری روشن از روح‌زمانه ارائه می‌دهند. در جهانی که هم‌زمان با پیشرفت

و بحران روبه‌رو اسـت، این برندگان نشان دادند که امید، دانش و شجاعت هنوز هم می‌توانند مرزهای نادیده را بشکنند.

در علم، آنان به ما آموختند که جهان هنوز پستـر از ناشناخته‌هاست و هر کشف تازه می‌تواند دری به سوی آینده‌ای متفاوت بگشاید.

در هنر و ادبیات، یادآوری کردند که انسانیت و اندیشه هنوز ارزش دارند. در صلح و سیاست، ثابت کردند که حتی

یک صدا می‌تواند الهام‌بخش میلیون‌ها نفر باشد. و در اقتصاد، نشان دادند که رشد واقعی نه در اعداد، بلکه در خلاقیت و آزادی اندیشه نهفته است.

جایزهٔ نوبل بیش از آن که یک نشان افتخار باشد، پیامی است برای بشریت: اینکه پیشرفت تنها زمانی معنا دارد که در خدمت انسان و کرامت او باشد. برندگان سال ۲۰۲۵، هر یک به شیوه‌ای، این پیام را باز زندگی و کار خود به جهان یادآور شدند.

به دلیل کوتاهی و گیرایی، امثال و حکم به آسانی بین نسل‌ها منتقل می‌شوند و بخش مهمی از فرهنگ شفاهی ایران را تشکیل می‌دهند. اغلب با استعاره و طنز همراه هستند، که یادگیری و به خاطر سپردن آنها را ساده و لذت‌بخش می‌کند و همواره در زندگی روزمره کاربردی و ارزشمند باقی می‌مانند.

امثال و حکم در ادبیات ایران جایگاهی ویژه دارند و نقش مهمی در انتقال فرهنگ، اخلاق و تجربه‌های نسل‌ها ایفا می‌کنند. این گزاره‌های کوتاه و ساده، با زبانی شیرین و پر از ذکاوت، مفاهیم عمیق زندگی را منتقل می‌کنند و مخاطب را به تأمل و اندیشه وادارند. آنها درس‌های عملی و ارزش‌های اجتماعی و اخلاقی را در قالبی زیبا و ماندگار حفظ می‌کنند.

امثال و حکم فارسی

بهرام نصیری

اصطلاح درپیتی به چه معناست؟



بازیافت و دور انداخته نمی شد و فراخور جنس آن بویژه حلب یا فرایندی جهت ساخت اشیای آشپزخانه یادر کلرگاه‌های کوچک صنعتی مورد استفاده قرار می‌گرفت. بدین ترتیب در حلب‌هایی که در آن پنیر و یا روغن و امثالهم به دکان میرفت پس از فروش تدریجی و خالی شدن محتوی آن در گوشه کناری توسط بقال نگه داری میگردد. هر از چندگاهی شخصی که

شاید شما هم اصطلاح در پیتی بودن کالا و یا موضوعی را شنیده باشید. اما این عبارت از کجا آمده؟ آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که مثلاً چرا میگویند "فلان بانک در پیتی و یا فلان کالا در پیتی است"؟

البته این عبارت که معنای ژرفی دارد و همه می دانند مفهوم آن این است که این بانک و یا ان کالا بـــــــرند مناسبی ندارد و باید از آن پرهیز کردو یا به عبارتی کنلرگذاشته شود!

اما ریشه آن در کجاست؟

در زمان قدیم که هنوز پلاستیک اینقدر فراگیر نشده بود و کره زمین را آلوده نکرده بود اقلام خوراکی در بسته بندی های بزرگ و بصورت فله ای وارد چرخه مصرف می شد. مثلاً پنیر ، روغن، مربا ،چای و حبوبات و غیره در پاکت های کاغذی و یا ظرف خود مشتری عرضه می‌شد. دوم ظروفی که این اقلام با آن به بقالی ها میاوردند

پیوند دل‌ها با داستان‌های ایران:

چگونه ادبیات مادری را در کانادازنده نگه داریم

در سرزمینی دور از وطن، قصه‌های ایرانی می‌توانند پلی میان نسل‌ها باشند.

با خواندن و بازآفرینی داستان‌های مادری، می‌توان در دل فرزندان عشق به فرهنگ و زبان فارسی را زنده نگه داشت. ادبیات ایران نه فقط میراثی مکتوب، بلکه نوری است که هویت و احساس تعلق را در دل کودکان مهاجر روشن می‌کند.

می‌دهد و ادبیات را به تجربه‌ای تعاملی تبدیل می‌کند. تشویق به نوشتن داستان و خلق شخصیت‌ها، روش دیگری برای زنده نگه داشتن ادبیات است. والدین می‌توانند کودکان را ترغیب کنند داستان‌های کوتاه خود را بنویسند یا نمایشنامه‌ای بر اساس داستان‌های مورد علاقه اجرا کنند. این فعالیت‌ها مهارت نوشتاری و خلاقیت را تقویت می‌کند و حس تعلق به فرهنگ و زبان مادری را افزایش می‌دهد.

برقراری ارتباط میان کودکان و جامعه ایرانی در کانادا نیز مؤثر است. شرکت در کتابخانه‌ها، مراکز فرهنگی و جلسات داستان‌خوانی فارسی، امکان تعامل با دیگر کودکان ایرانی را فراهم می‌کند و استفاده از زبان و ادبیات را در محیطی دوستانه ممکن می‌سازد. همچنین، والدین می‌توانند از جشنواره‌ها و رویدادهای ادبی ایرانی بهره ببرند تا کودکان با موسیقی، شعر و داستان ایرانی در فضای جمعی آشنا شوند. استفاده از فناوری‌های نوین، مانند

زمان مشخصی از روز را به خواندن داستان اختصاص دهند تا مطالعه تجربه‌ای لذت‌بخش باشد. استفاده از کتاب‌های مصور و داستان‌های کوتاه متناسب با سن کودک، علاقه و انگیزه آنها را حفظ می‌کند. همچنین، خواندن داستان‌ها به صورت گروهی و خانواده‌محور، فرصت بحث و تبادل نظر دربارهٔ شخصیت‌ها و مفاهیم



که به مسائل اجتماعی و انسانی می‌پردازند، تصویری زنده و واقعی از زندگی در ایران ارائه می‌دهد. والدین می‌توانند با کودکان دربارهٔ شخصیت‌ها، انتخاب‌های اخلاقی و پیام داستان‌ها بحث کنند، که مهارت تفکر انتقادی و تحلیل را پرورش

زندگی در کشوری مانند کانادا، با تنوع فرهنگی و زبانی گسترده، فرصت‌ها و چالش‌های خاصی برای خانواده‌های ایرانی فراهم می‌کند. یکی از دغدغه‌های اصلی والدین، حفظ هویت فرهنگی و زبانی فرزندان است. در این میان، ادبیات ایران، به ویژه ادبیات داستانی، نقش مهمی در انتقال ارزش‌ها، اخلاق، فرهنگ و زبان مادری دارد. آموزش ادبیات داستانی ایرانی به کودکان و نوجوانان نه تنها مهارت‌های زبانی و ادبی آنها را تقویت می‌کند، بلکه پیوندی عاطفی با تاریخ، سنت‌ها و هویت ایرانی برقرار می‌سازد. ادبیات داستانی ایران شامل داستان‌های کلاسیک، افسانه‌ها، حکایات و رمان‌های معاصر است. آثار کلاسیکی مانند «گلستان» و «بوستان» سعدی، «مثنوی» مولوی، و «شاهنامه» فردوسی منابعی غنی از ارزش‌های اخلاقی و آموزه‌های زندگی هستند. خواندن داستان‌های کوتاه و رمان‌های معاصر نیز کودکان را با مفاهیم زندگی مدرن، دغدغه‌های انسانی و روابط اجتماعی آشنا می‌کند و تجربه‌های فرهنگی آنها را با زندگی در کانادا پیوند می‌دهد. یکی از روش‌های مؤثر در آموزش، ایجاد محیطی جذاب و دلپذیر برای مطالعه است. والدین می‌توانند

کلاهش

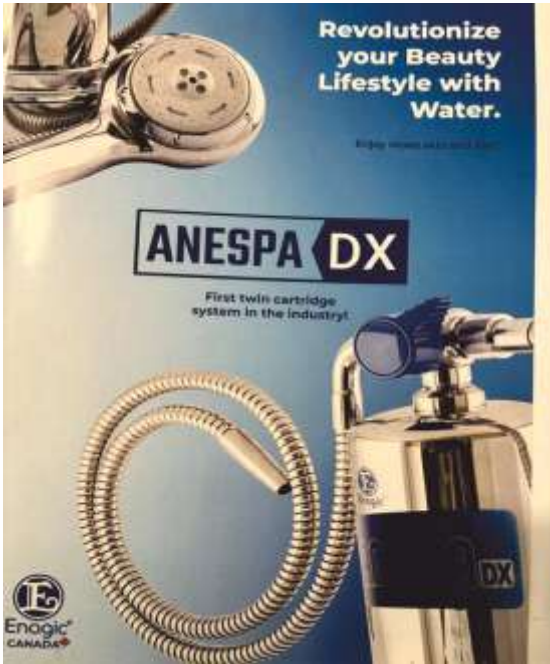
پس معرکه است!



بر میخواست و برای یافتن کلاه خود با عجله معرکه‌را ترک میکرد. بعد ها این اتفاق بصورت ضرب المثل نزد مردم مورد استفاده و در زبان فارسی متداول گردید که کنایه از به دردرسر افتادن شخص در امری است.

می‌زدند. او برای خلاص شدن از این بی‌نظمی یا شیطنت‌ها جلو می‌آمد و کلاه شخص خاطی را از سرش بر میداشت و آن را به پشت معرکه به هوا پرتاب می‌کرد! بدین ترتیب شخص مورد نظر با دست پاچگی از لای جمعیت

روایت نجات پوست یک کودک از دلِ چشمه‌های ژاپن



طبق مطالعات انجام‌شده در ایالات متحده، میزان جذب مواد سمی از طریق پوست در یک حمام ۱۵ دقیقه‌ای، می‌تواند برابر با نوشیدن یک لیتر آب آلوده باشد.

و درست در همین نقطه است که ANESPA وارد می‌شود — تا از آب، دوباره «جان» بسازد.

کارتریج ANESPA DX با ترکیبی از مواد معدنی کمیاب و سنگ‌های طبیعی چون توفا (از چشمه‌ی رادیومی فوتاماتا در هوکایدو)، سنگ MIC و سرامیک چیکوتان، آبی فعال و ملایم تولید می‌کند؛ آبی که پوست را آرام می‌سازد، گردش خون را بهبود می‌دهد و حس گرما و آرامش را در تن می‌نشانند.

این آب معدنی زنده، سرشار از یون‌های منفی است — همان انرژی‌های طبیعی که در جنگل، کنار آبشار یا پس از باران حس می‌کنیم.

یون‌هایی که به کاهش استرس، آرامش عضلات و بهبود خواب کمک می‌کنند؛ و حمام را از یک کار روزمره به آیینِ رهایی و بازسازی بدل می‌سازند.

در دنیایی که هر روز محصولی تازه با وعده‌ی سلامت و زیبایی به بازار می‌آید، گاهی تنها یک تجربه‌ی واقعی می‌تواند دوباره اعتماد ما را به «قدرت طبیعت» برگرداند.

این، داستانی‌ست درباره‌ی یک دوش خانگی

Anespa

دوش معدنی ساخت ژاپن، از خانواده‌ی Enagic دستگاهی که نه فقط پوست، که روح خانه را تازه می‌کند.

وقتی داستان پسرش را تعریف می‌کرد، چشمانش برق می‌زد:

پوست پسر شش ساله ام همیشه خشک و ترک‌خورده بود و حساسی خارش داشت. گاهی تا حدی که زخم می‌شد و می‌سوخت. پزشکان گفتند اگر ماست، کرم پشست کرم، دارو پشست دارو... اما هیچ کدام ماندگار نبود. کرم‌های ساختنی با ترکیباتی حاوی کورتون که هر مادری را نگران عوارضش میکرد. هر بار امیدی کوتاه، و باز همان درد.

تا اینکه روزی از طریق شما از ANESPA شنیدم — دوشی با ترکیبات معدنی از چشمه‌های ژاپن.

راستش مقاومت کردم، باور نکردم، اما در نهایت بخاطر جگر گوشه‌ام امتحانش کردیم.

او مکثی کرد، لبخند زد و گفت:

فقط یک هفته بعد از شروع استفاده، پوست پسرم آرام گرفت؛ قرمزی کمتر شد، خارش از بین رفت. بعد از چند هفته، آن خشکی و التهاب تمام شد. حالا دیگر بدون Anespa نمی‌توانیم زندگی کنیم. حتی وقتی سفر می‌رویم، بطری کوچکی از آب آنسپا را با خود می‌بریم تا روی پوستش اسپری کنیم. مثل جادوی کوچک ماست

این تکنولوژی نه تنها معجزه‌ای برای پوست پسر کوچکم بود بلکه ریزش موهای خودم را هم قطع کرد، موهایم حالا درخشان تر و هیدراته تر و پرپشت تر شدن ...

آپ شفا؛ راز چشمه‌ای که در خانه می‌جوشد

اما چه رازی در این آب نهفته است؟

راز ANESPA DX در دلِ سنگ‌هایی‌ست که از ژرفای چشمه‌های معدنی ژاپن آمده‌اند — دو فیلتر طبیعی، از جنس زمین و زندگی، که آب سرد و خشک — لوله‌کشی را به آبی زنده، نرم و غنی از مواد معدنی بدل می‌کنند.

آبی که نه تنها پوست را مرطوب می‌کند، بلکه چربی طبیعی و ظرافت آن را حفظ می‌نماید؛ درست مثل نوازش مهربان طبیعت بر پوست بدن.

با ورود تکنولوژی ژاپنی Enagic و سیستم تصفیه‌ی هوشمند ANESPA DX، دیگر تماس پوست با کلر و مواد شیمیایی نگران‌کننده نیست.

این سیستم، تقریباً ۱۰۰٪ کلر باقی‌مانده در آب شهری را حذف می‌کند — کلری که برای ضدهفونی ضروری است، اما در ترکیب با دیگر مواد می‌تواند ترکیبات خطرناکی چون تری‌هالومتان‌ها (THMs) بسازد؛ موادی که در تحقیقات علمی به‌عنوان عوامل سرطان‌زا شناخته شده‌اند.



برای تهیه‌ی این تکنولوژی شگفت‌انگیز، می‌توانید با ما مشاوره کنید.

خرید دستگاه ANESPA DX به‌سادگی و با اقساط بلندمدت بدون بهره امکان‌پذیر است تا تجربه‌ی چشمه‌های معدنی ژاپن، در خانه‌ی شما هم جاری شود.

سارا سلیقه دار- نماینده رسمی و لیدر ارشد کمپانی ژاپنی ENAGIC

تولید کننده دستگاههای تصفیه کننده آب Kangen Water

5146907718

نتیجه؟

حمامی با آب سالم، بی‌کلر، سرشار از مواد معدنی مفید و حسی شبیه حضور در چشمه‌های آب گرم ژاپن — بی‌آنکه قدم از خانه بیرون بگذارید.

در جهانی که پوست‌مان هر روز زیر بار کلر، فلوراید و آلودگی‌های شهری نفس می‌کشد، ANESPA آمده تا آنچه را از یاد برده‌ایم به ما یادآوری کند — لذت لمس آب زلال.

آبی که نمی‌سوزاند، نمی‌خشکاند، بلکه آرام می‌کند.





کبد: قهرمان خاموش بدن شما همه آنچه خانواده‌ها باید درباره این اندام حیاتی بدانند

وقتی صحبت از اعضای بدن می‌شود، بیشتر مردم به قلب و مغز فکر می‌کنند. قلب که می‌زند تا زندگی جریان پیدا کند و مغز که فکر می‌کند و تصمیم می‌گیرد. اما کمتر کسی به کبد فکر می‌کند، آن عضو بزرگ و نرم که درست زیر دنده‌ها در سمت راست بدن قرار دارد و اغلب نادیده گرفته می‌شود. در حالی که کبد یکی از حیاتی‌ترین و جالب‌ترین اعضای بدن است و کارهایی انجام می‌دهد که شاید باور کردنش سخت باشد. امروز می‌خواهیم سفری کنیم به دنیای شگفت‌انگیز کبد، قهرمان خاموش بدن ما.

کبد چیست و کجا قرار دارد؟

کبد بزرگ‌ترین عضو داخلی بدن انسان است. وزن آن حدود ۱.۵ تا ۲ کیلوگرم است و ظاهری شبیه به یک تکه بزرگ و نرم دارد. اگر دست خود را روی سمت راست شکم، درست زیر دنده‌ها قرار دهید و کمی فشار دهید، جای تقریبی کبد را حس می‌کنید. اما اگر فکر می‌کنید کبد فقط یک عضو بی‌کار است، سخت در اشتباه هستید!

کبد مثل یک کارخانه عظیم است که بی‌وقفه کار می‌کند. در این کارخانه، مواد غذایی را پردازش می‌کند، سموم را از بدن پاک می‌کند، خون را فیلتر می‌کند و حتی به بدن کمک می‌کند انرژی بسازد. بدون کبد، بدن ما نمی‌تواند مدت زیادی زنده بماند.

وظایف شگفت‌انگیز کبد

۱. تولید صفرا: کمک به هضم چربی‌ها

یکی از معروف‌ترین وظایف کبد، تولید صفرا است. صفرا مایعی سبز رنگ است که به هضم چربی‌ها کمک می‌کند. وقتی غذایی



می‌خورید که چربی دارد، کبد و کیسه صفرا دست به دست هم می‌دهند تا چربی‌ها شکسته و قابل استفاده شوند. بدون این فرآیند، بدن نمی‌تواند ویتامین‌های محلول در چربی مانند A، D، E و K را جذب کند.

۲. پالایش خون: فیلتر بدن

کبد یک نوع فیلتر طبیعی است. هر چیزی که می‌خورید یا می‌نوشید، قبل از رسیدن به بخش‌های دیگر بدن، از کبد عبور می‌کند. این عضو هوشمند سموم را شناسایی کرده و آن‌ها را تجزیه یا ذخیره می‌کند تا بدن شما آسیبی نبیند. حتی داروهایی که مصرف می‌کنید، باید از کبد عبور کنند تا اثرشان کنترل شود.

۳. ذخیره انرژی: سوخت بدن

کبد می‌تواند گلوکز (قند) را به شکل گلیکوژن ذخیره کند و در مواقع نیاز، آن را آزاد کند تا سطح انرژی بدن ثابت بماند. تصـوـر

مصرف زیاد الکل یکی از مهم‌ترین دلایل آسیب کبدی است. حتی نوشیدن گهگاهی باید با احتیاط باشد.

۳. ورزش منظم

ورزش نه تنها برای قلب و مغز مفید است، بلکه به کبد هم کمک می‌کند تا عملکرد بهتری داشته باشد.

۴. اجتناب از داروهای غیر ضروری

داروها باید طبق نسخه مصرف شوند. مصرف بی‌رویه مسکن‌ها یا مکمل‌های غیرمطمئن می‌تواند به کبد آسیب برساند.

۵. واکسیناسیون

واکسن هپاتیت A و B از عفونت‌هایی که می‌توانند به کبد آسیب برسانند، جلوگیری می‌کند.

داستانی کوتاه از دنیای کبد

یک روز یک کودک کنجکاو به نام سارا از مادرش پرسید: «مادر، کبد چیکار می‌کنه؟»

مادر لبخندی زد و گفت: «تصور کن بدن تو یک شهره و کبد هم کارخانه بزرگیه که همه چیزو درست می‌کنه. غذا که می‌خوری، کبد اون رو می‌پره و تبدیل به انرژی و مواد لازم می‌کنه. اگه چیزی سم داشته باشه، قبل از رسیدن به قلب و مغز، کبد اون رو از بین می‌پره.»

سارا چشم‌هایش را گرد کرد و گفت: «والای! پس کبد مثل یک ابر قهرمانه!»

و همین است؛ کبد، قهرمان خاموش و همیشه فعال بدن ما، بدون اینکه کسی متوجه شود، جان ما را حفظ می‌کند.

ورزش و سلامت کبد: دوست واقعی کبد شما

ورزش نقش بسیار مهمی در سلامت کبد دارد و می‌تواند به این عضو حیاتی کمک کند تا بهتر کار کند و از بیماری‌ها محافظت شود. بسیاری از افراد تصور می‌کنند ورزش تنها برای قلب و ماهیچه‌ها مفید است، در حالی که کبد نیز از فعالیت بدنی مستقیم بهره‌مند می‌شود.

ورزش منظم باعث کاهش چربی‌های کبد، بهبود گردش خون و افزایش سوخت و ساز بدن می‌شود و به این ترتیب فشار روی کبد کمتر می‌شود.

حتی افرادی که اضافه وزن ندارند نیز با ورزش می‌توانند سلامت کبدشان را حفظ کنند، زیرا فعالیت بدنی باعث می‌شود کبد بهتر انرژی ذخیره کند، سموم را پردازش کند و عملکرد پروتئین‌های حیاتی



خود را بهینه نگه دارد. تمرین‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دویدن سبک، دوچرخه‌سواری یا شنا به کاهش چربی‌های کبد و کنترل وزن کمک می‌کنند، در حالی که تمرین‌های قدرتی و حرکات کششی باعث تقویت عضلات و انعطاف بدن می‌شوند و از این طریق جریان خون و اکسیژن‌رسانی به کبد را بهبود می‌بخشند.

حتی فعالیت‌های ساده و خانوادگی مثل بازی‌های حرکتی در پارک، طناب‌بازی یا فوتبال کوچک می‌تواند همین اثرات مثبت را داشته باشد و در عین حال کودکان را سرگرم و فعال نگه دارد. ورزش نه تنها به کبد کمک می‌کند، بلکه روحیه و خلق و خوی افراد را نیز بهتر می‌کند، زیرا هنگام فعالیت بدنی هورمون‌های شادی‌آور تولید می‌شوند و استرس کاهش پیدا می‌کند؛ این نکته برای سلامت کبد نیز اهمیت دارد، زیرا استرس مزمن می‌تواند عملکرد کبد را تحت تأثیر قرار دهد.

با یک برنامه روزانه ساده، می‌توان حتی با پیاده‌روی کوتاه بعد از ناهار، چند دقیقه حرکات کششی صبحگاهی و بازی‌های کوتاه در عصر، سلامت کبد را تقویت کرد و کل خانواده را فعال و شاداب نگه داشت.

ترکیب ورزش منظم با تغذیه سالم، کنترل وزن و پرهیز از مصرف الکل و داروهای غیر ضروری، کبد را در بهترین حالت ممکن نگه می‌دارد و باعث می‌شود این عضو حیاتی بتواند به عنوان قهرمان خاموش بدن، بدون اینکه کسی متوجه شود، به کار خود ادامه دهد.

ورزش به کبد کمک می‌کند انرژی را بهتر مدیریت کند، سموم را به طور مؤثر پردازش کند و با سلامت کلی بدن هماهنگ شود، بنابراین حتی فعالیت‌های ساده روزمره می‌توانند اثرات شگفت‌انگیزی بر طول عمر و عملکرد این عضو حیاتی داشته باشند.



نکات جالب درباره کبد

کبد تنها عضوی است که می‌تواند تا حدودی خودش را ترمیم کند. حتی اگر نصف کبد برداشته شود، با گذشت زمان دوباره رشد می‌کند.

در بدن سالم، کبد روزانه حدود ۱.۵ لیتر صفرا تولید می‌کند. کبد دارای بیش از ۵۰۰ عملکرد مختلف است، از هضم و ذخیره انرژی تا تنظیم هورمون‌ها و سم‌زدایی. این عضو حیاتی قادر است داروها و مواد شیمیایی را تجزیه کند تا به بدن آسیب نرسانند، کاری که هیچ عضو دیگری به این پیچیدگی انجام نمی‌دهد.

فعالیت‌های سرگرم‌کننده برای خانواده

برای آشنایی بیشتر کودکان و خانواده‌ها با کبد، می‌توان بازی‌ها و فعالیت‌های آموزشی انجام داد:

مدل‌سازی کبد با خمیر بازی: با استفاده از خمیر، کبد و کیسه صفرا را بسازید و عملکردشان را توضیح دهید.

نقاشی جریان خون و صفرا: مسیر مواد غذایی از معده تا کبد و سپس به سایر بخش‌های بدن را نقاشی کنید.

داستان‌سرایی: کودکان داستان‌های ابرقهرمان کبد را بسازند، جایی که کبد با سموم مبارزه می‌کند و انرژی می‌سازد.

این فعالیت‌ها نه تنها آموزنده هستند، بلکه باعث ایجاد حس مسئولیت در کودکان نسبت به سلامتی بدنشان می‌شوند.

جمع‌بندی

کبد، با همه نقش‌های حیاتی و جذابش، اغلب نادیده گرفته می‌شود. این عضو بزرگ و نرم نه تنها مسئول هضم و ذخیره انرژی است، بلکه سموم را پاک می‌کند، پروتئین‌های حیاتی می‌سازد و حتی می‌تواند خود را ترمیم کند. با تغذیه سالم، ورزش منظم و مراقبت‌های ساده، می‌توانیم از این قهرمان خاموش بدن محافظت کنیم.

در نهایت، یادمان باشد که هرچند کبد کمتر دیده می‌شود، اما بدون آن، زندگی ممکن نیست. شناخت، مراقبت و احترام به این عضو شگفت‌انگیز، کلید سلامتی ماست.

از دانستنی های زیبای طبیعت:

توس؛

روح سفید جنگل های کانادا

می توانند در کنار هم باشند.

۲. درخت توس در زندگی مردم بومی کانادا

برای مردمان بومی کانادا First Nations، درخت توس تنها بخشی از طبیعت نبوده، بلکه عنصری مقدس و حیاتی در زندگی روزمره بوده است. آنان از پوست نژک و مقاوم این درخت برای ساخت قایق های سبک، ظروف، سقف پناهگاه ها و حتی نقشه های اولیه ی شکار استفاده می کردند.

پوست توس، ضدآب، نسوز و انعطاف پذیر است؛ به همین دلیل

روح به آسمان می فرستادند. در

فرهنگ میک مک و کری، توس درختی میان زمین و آسمان بود؛ پلی میان انسان و نیروهای طبیعت.

۳. حضور توس در فرهنگ مدرن کانادا امروزه درخت توس همچنان در هنر، ادبیات و زندگی روزمره مردم کانادا حضور پررنگی دارد. شاعران کانادایی از آن به عنوان «درخت نور» یاد می کنند، و نقاشان، تنه سفیدش را در میان رنگ های پاییز یا سپیدی زمستان به تصویر می کشند.

در معماری و طراحی داخلی نیز از چوب

منظره، بلکه بخشی از حافظه جمعی مردم است.

۴. توس، درخت تپه ریز و تولد دوباره

در نگاه نمادین، درخت توس نماینده ی تولد دوباره و روشنائی پس از تاریکی است. در بسیاری از افسانه های اروپایی و اسکاندیناوی نیز توس درختی مقدس محسوب می شود، و این باور با مهاجران اولیه به کاناداراه یافت. در اسکاتلند باستان، توس نخستین درختی بود که پس از زمستان کاشته می شد تا نشانه ی آغاز زندگی باشد.

در کبک، بسیاری از مردم هنوز باور



دارند که کاشتن درخت توس در حیاط، برای خانه برکت و آرامش می آورد. شاید دلیل این باورها در رفتار خود درخت پنهان باشد: توس همیشه نخستین درختی است که پس از سوختن جنگل یا ذوب شدن برف، جوانه می زند. اواز دل خاک سیاه و سرد، سپیدی و امید بیرون می آورد — و این همان معنایی است که انسان ها همواره در زندگی جست و جو می کنند.

۵. درخت توس و پیوندش با انسان

درخت توس تنها یک عنصر طبیعی

نیست؛ گویی روحی زنده دارد که انسان را می فهمد. شاید به همین دلیل است که بسیاری از مردم وقتی در جنگل های کبک یا لورنتید میان توس ها قدم می زنند، نوعی آرامش درونی و احساس اتصال به زمین در خود حس می کنند.

درخت توس صدایی لطیف دارد: برگ هایش آرام می لرزند و در باد مرقصند، گویی طبیعت با زبان خود لالایی می خواند. در طول سال، چهره ی توس با فصل ها تغییر می کند: در بهار سبز و درخشان، در تابستان سایه دار و آرام، در پاییز طلایی و رؤیایی، و در زمستان چون ستونی سپید در برف. این تغییرات، نمادی از چرخه ی زندگی اند — یادآوری اینکه هر پایان، آغاز تازه ای در دل خود دارد.

۶. چوب توس؛ هنر در دل طبیعت

چوب توس از نظر اقتصادی و صنعتی نیز ارزش فراوان دارد. سبک، محکم و زیباست.

از آن در ساخت مبلمان، سازهای موسیقی، کف پوش و صنایع دستی استفاده می شود. در مونتreal، کلرگاه های چوب تراشی و هنرمندان محلی از چوب توس برای ساخت وسایل تزئینی استفاده می کنند، زیرا نقش طبیعی آن ظرافتی خاص دارد.

حتی پوست نژک توس هنوز در هنرهای بومی استفاده می شود: برای نقاشی، نوشتن دعا یا ساخت آثار نمادین که بر دیوار خانه ها آویزان می شوند.

۷. توس در ادبیات و شعر

در ادبیات، توس اغلب به عنوان درختی شاعرانه و زنانه توصیف می شود: سپید، لطیف و در عین حال استوار.

در شعر کانادایی، توس نمایده ی امید و یادآور کودکی است. شاعرانی چون لوسی ماد مونتگمری و ملر گارت آتوود از توس به عنوان استعاره ای برای استقامت در برابر سرمای جامعه و تنهایی انسان یاد کرده اند. در شعر فارسی هم اگر چه توس بومی ما نیست، اما شباهتش با سپیدار و بید باعث شده مخاطب ایرانی بتواند به خوبی با روح این درخت ارتباط بگیرد. شاید به همین دلیل است که توصیف توس، برای خواننده ی ایرانی در مونتreal، یادآور وطن و طبیعتی آشناست.

۸. توس و محیط زیست

درخت توس نقشی مهم در اکوسیستم جنگلی کانادا دارد. ریشه های آن خاک را در برابر فرسایش حفظ می کنند، و برگ هایش پس از افتادن، خاک را غنی می سازند. چوب افتاده توس به سرعت تجزیه می شود و مواد مغذی را به زمین بازمی گرداند. به همین دلیل، جنگل هایی که درخت توس در آن ها می روید، معمولاً سریع تر بازسازی می شوند. پرندگان و سنجاب ها در شاخه های توس لانه می سازند، و حشرات مفید از پوست آن تغذیه می کنند. در واقع، توس یکی از «درختان مادر» در جنگل های کانادا محسوب می شود — درختی که بستر رشد دیگر گونه ها را فراهم می کند.



۹. توس و انسان مدرن؛ درسی از طبیعت

در زندگی مدرن شهری، توس یادآور تعادلی است که انسان از آن دور شده است. وقتی در پارک های مونتreal یا مسیرهای اطراف دریاچه های کبک در کنار ردیف های توس قدم می زنیم، تنه های سپیدش در برابر آفتاب یا برف مانند آینه ای هستند که مارا به درون خودمان می برند.

شاید توس با زبان بی زبانی می گوید:

«زیبا باش، حتی در سختی. بایست، حتی وقتی تنها هستی. و سپید بمان، حتی در میان تاریکی.»

۱۰. توس در خانه های مونتrealی

در سال های اخیر، استفاده از شاخه ها و چوب توس در طراحی داخلی خانه های مونتreal به مدی جدید تبدیل شده است. شاخه های خشک توس در گلدان ها، یا پوست نژک آن در قاب های هنری، به خانه حس طبیعی و آرامش بخشی می دهد. این محبوبیت بی دلیل نیست: سپیدی و سادگی توس با روح مینیمالیستی و طبیعت محور زندگی کانادایی هماهنگ است.

در جشن های زمستانی نیز مردم گاه تنه های نژک توس را برای تزئین فضای بیرونی خانه ها به کار می برند؛ نمادی از نور، پاکی و امید در دل سرمای زمستان.

۱۱. پیام توس برای انسان

اگر افرا، نماد شکوه و رنگ باشد، توس نماد سکوت و درون نگری است. توس مارا به یاد ارزش های ساده اما عمیق زندگی می اندازد: صبر، استقامت، صداقت و زیبایی بی ادعا. در جهانی که پر از سروصدا و ورقات است، توس می آموزد که گاهی باید آرام بایستی، ریشه بدوانی، و اجازه دهی نور از درونت بتابد.

۱۲. جمع بندی: درختی از جنس نور و زندگی

درخت توس، درختی است که از دل سرمای بیرحم برف می روید اما رنگش سپید می ماند؛ از زمین یخ زده سر برمی آورد اما با لطافت می بالد. او درختی است که معنای زیستن با وقار در سختی ها را به ما یاد می دهد.

برای مردم کانادا، توس نه تنها بخشی از طبیعت است، بلکه یادآور قدرتی خاموش است — همان نیرویی که هر بار پس از زمستان، بهار را ممکن می کند. در میان جنگل های آرام کبک، وقتی نور خورشید بر تنه ی سفید توس می تابد، گویی طبیعت خود لیخند می زند. درخت توس، روح سفید جنگل های کاناداست؛ آرام، استوار، و همیشه زنده.

ادامه از شماره قبل

اطاق پذیرائی و سالن غذا خوری و آشپزخانه و تؤالـت هم در طبقه اول ودر ضلع شرقی حیاط قرار داشتند که فقط یک طبقه بود. یک حوض نسبتاً بزرگ در وسط حیات بود و گل کاریهای فراوان در اطراف آن و گل دانهای بزرگ گل یاس هم در د ور تا دور دیوار قرار داشتند.

سودابه خانم، خانمی بود ظریف و مهربان و نازنین و دائی جان عیسی خان شخصی بود واقعاً دست ودل باز و فامیل دوست و مشفق ومیخواهم بگویم که اگر کمکها و محبتهای او نبود شاید برادرم و من نمیتوانستیم به درجه پزشکی برسیم.

از دائی های دیگرم، شـاهـرخ خان درآموقع درآمریکا بود. دائی کوچکترم چنگیزخان در روستای مسـجـدک (در نزدیکی کیلان دماوند) زندگی میکرد و مشغول آباد کردن و توسعه دادن روستا بود؛ دائی بزرگترم پرویز خان و خانم اولش بانو اعظم در خانه بزرگی در نزدیکی های قلـهک سکونت داشتند و گاهی من و برادرم را دعوت میکردند و یادم هست که در حیاط منزلشان چندین درخت خرماـلو بود پر از خرماـلـوهای رسیده.

خاله جان میهن که عزیز ترین فامیل مادری من بود و که همه مارا واقعاً دوست میداشت در همان نزدیکیها و در خیابان سعدی بالا در بن بست فرهاد سکونت داشت و اغلب اوقات من و برادرم را، در روز جمعه، در خانه خود دعوت میکرد که در تمام روز را در آنجا بودیم. خاله جان یک پسر چهار پنج ساله هم داشت بنام بهرام و همسرشان دکتر احمد هومن نه تنها استاد دانشگاه بود بلکه اشتغالات سیاسی مهمی داشت و در آنوقت معاونت وزارت دربار در اختیار او بود و آنان در سطح بالائی زندگی میکردند.



و این آخرین عکسی است با خاله جان میهن و دائی جان عیسی خان در آوریل ۱۹۹۵ وقتی که من بعد از ۳۲ سال اقامت در کانادا به تهران رفته بودم و خاله جان یک مهمانی برای من داده بود. ایستاده از راست به چپ: دکتر احمد هومن، دائی جان عیسی خان، خاله جان میهن، من، سیمین، افسر و همسرهایشان ایرج خان و دکتر توفلی و ردیف نشسته از دست راست: شیرین، فلورا خانم همسر دائیم شاد روان شاهرخ و فخری خانم خواهر بزرگ ایرج خان.

از فامیل پدری من فقط عمو جان امان اله خان با همسر دومش بانو خانم در تهران زندگی میکردند و منزل آنها در آخر خیابان ژاله بود که گاهی هم در بعضی از جمعه ها من و برادرم به خانه آنها میرفتیم. عمو جان امان اله دو پسر و یک دختر داشت بنامهای سهراب و فرح ومسعود و چندی بعد بانو خانم دختری دیگری بدنیا میآورد بنام هما (البته عمو جان از همسر اولش هم دختری دیگری داشت بنام پروین) . دبیرستان اتحاد یک مدرسه خصوصی کلیمی بود و کمی با مدارس دیگر فرق داشت مثلاً ساعات دروس آن هفت ساعت در روز بود یعنی چهار ساعت در صبح و سه ساعت در بعد از ظهر.

محل مدرسه اتحاد در ابتدای خیابان ژاله قرار داشت و برای رفتن بدانجا، من از خیابان اکباتان ومیدان بهارستان گذر داشتم و بخوبی آنرا یاد گرفته بودم؛ ظهر هارا هم در مدرسه میماندم و نهارى را که ربابه خانم بـرـایم تهیه میکرد بهمراه میبـرـدم. چون از موضوع اصلی این نوشته قدری دور شده ام سخن را درز میگیرم و فقط بیاد آوری دو سه خاطره دیگر از دوران تحصیـلیم در مدرسه اتحاد میپردازم و بعد به موضوع اصلی این نوشته بر میگردم.

یکی از این خاطراتم اینست که یک روز، در هنگام ظهر(از ساعت دوازده تا یک بعد از ظهر، یک ساعتی برای نهار تعطیل بودیم)، در حیاط دبیرستان سر و صدا بود و منمهم رفتم کنار پنجره کلاس و دیدم که یک رابن (آخوند کلیمی) تـبر بدست بدنـال یک گاو میدود و چند ضربه به گردن گاوزهده، او را از پای در میآورد که این طرز ذبح کوشـر هیچ منظره خوبی نبود.

یکی دیگر از این خاطرات اینست که در مدرسه اتحاد، زبان فرانسه از

رود افشان

بخش شانزدهم

عکس پایین یکی از عکسهائی است که در همان سال گرفته شده است، ردیف بالا از دست چپ به راست: سیمین که بچه ای را در بغل دارد، مرتضی، زن عمو جان بانو خانم، عمه جان رحیمه خانم، فیروز و مسعود. ردیف وسط افسر و نزهت و ردیف جلو از چپ به راست: گیتی، پوران، فرح، سهراب، شیرین و من.



این عکس پایین مربوط میشود به یکی دو سال بعد که بار دیگر جمع فامیل در فیروزکوه جمع بود. در این عکس خانم جان را می بینیم با عالم تاج خانم، مادر من و تعدادی از نوه های خانم جان. هر سه خواهران من هم در این عکس دیده میشوند.



یکی از خاطراتی از آن زمان که هنوز فراموشش نکرده ام آنست که من و برادرم مرتضی اغلب روزها به ماهیگیری میرفتیم و مرتضی در رموز ماهیگیری با قلاب استاد بود.

یک روز به کنار گرداب پشت خانه میرزا ابوتراب رفته بودیم و سهراب هم بهمراه ما بود.

چنگک قلاب من بجائی گیر کرده بود و نخ قلاب پاره شده بود ولی مرتضی چند ماهی قزل آلا ی بزرگ گرفته بود و من چون دیگر نمیتوانستم به ماهیگیری ادامه بدهم، شروع کرده بودم به لجبازی وسنگ انداختن در همان گرداب که مرتضی هم عصبانی شده، سنگی بسوی من پرت میکند که من جا خالی میکنم و از قضا سنگ به پیشانی سهراب که در کنار من ایستاده بود، میخورد و زخم ایجاد میشود و منمهم که دو پا داشتم دو پای دیگر قرض و پا به فرار میگذارم واز آنجا دور میشوم ولی مرتضی سهراب را به بیمارستان میبرد که سرش را ضد عفونی و یکی دو بخیه هم به زخم پیشانیـش میزنند و بعد دو تائی به جلوی خانه می آیند که منمهم آنجا بودم و مرتضی بمن یادآوری میکند که چیزی به اهل خانه نگویم ولی بعداً خود سهراب همه جریان را برای مادرش تعریف کرده بود.



عکس دیگری است از خانم جان که به همان سال مربوط است و در همان اطاق بالائی منزل آبا اجدادی گرفته شده است و درب آن گنجه معروف هم دیده میشود!

در کنار خانم جان، عالم تاج خانم، افسر، نزهت و مامان من هم نشسته اند.

ادامه در شماره های آتی

افزایش نژاد دودل در مونتreal و کانادا؛

محبوبیت ظاهری و واقعیت‌های پنهان

پدیده‌ای به نام «دودل»

اگر در پارک‌های مونتreal یا خیابان‌های شلوغ تورنتو قدم بزنید، احتمالاً سگ‌هایی با موهای فر و چهره‌ای شاد دیده‌اید؛ همان‌هایی که به نام دودل Doodle شناخته می‌شوند. گلدن دودل، لابرادودل و برن‌دودل فقط چند نمونه از این ترکیب‌های دوست‌داشتنی‌اند که طی سال‌های اخیر در کانادا افزایش چشمگیری داشته‌اند. اما این چهره‌های پشمالو و لبخندهای همیشگی، تنها بخش شیرین داستان‌اند. در پسِ این تبِ جدید، واقعیت‌هایی نهفته است که کمتر کسبی درباره‌شان می‌داند؛ واقعیت‌هایی درباره‌ی اخلاق پرورش، سلامت، و مسئولیتی که نگهداری از آن‌ها به همراه دارد.



آغاز ماجرا؛ نژادی از ترکیب عقل و احساس

ایده اصلی دودل‌ها در دهه‌ی ۱۹۸۰ در استرالیا متولد شد؛ هدف، ایجاد سگی بود که مانند پودل باهوش و ضدآلرژی باشد، و مانند گلدن رتریور یا لابرادور مهربان و صمیمی. این ترکیب، ظاهراً معجزه‌آسا به نظر می‌رسید. اماژنتیک همیشه طبق میل انسان عمل نمی‌کند. در نتیجه، هر توله دودل می‌تواند خصوصیات متفاوتی از والدینش به ارث ببرد؛ از رنگ و فرم مو گرفته تا رفتار، خلق‌و‌خو، و حتی حساسیت‌های جسمی. در کانادا، محبوبیت دودل‌ها ابتدا در میان خانواده‌های شهری شکل گرفت؛ جایی که زندگی آپارتمانی و تمایل به حیوانات “بدون ریزش مو” باعث شد این نژادها به‌سرعت فراگیر شوند.

ظاهر فریبنده، واقعیت پیچیده

تبلیغات، دودل‌ها را به عنوان سگ‌هایی “ضد آلرژی، تمیز و مناسب برای همه” معرفی کردند. اما واقعیت این است که بیشتر دودل‌ها مو می‌ریزند، فقط کمتر قابل مشاهده است. موهای ریخته‌شده درون پوشش پشمی‌شان گیر می‌کند و باعث گره‌خوردگی، التهاب پوست و حتی عفونت می‌شود. برای جلوگیری از این مشکلات، نیاز است روزانه برس شوند و هر ۴ تا ۶ هفته نزد آرایشگر حرفه‌ای (پت گرومر) بروند. در مونتreal، بسیاری از مراجعه‌کنندگان من پس از چند ماه از خرید سگ، تازه متوجه می‌شوند نگهداری از آن چقدر زمان‌بر و پرهزینه است.

گرومینگ: فراتر از زیبایی

گرومینگ، فقط کوتاه کردن مو یا حمام نیست؛ بخشی از سلامت حیوان است. در هر جلسه‌ی گرومینگ حرفه‌ای، وضعیت پوست، گوش، دندان، پنجه‌ها و حتی رفتار حیوان بررسی می‌شود. برای مثال، تشخیص زودهنگام عفونت گوش در دودل‌ها — که به‌دلیل ساختار گوشش‌شان شایع است — می‌تواند از درمان‌های دردناک و پرهزینه جلوگیری کند. در بسیاری از موارد، حیوانات مضطرب در طی چند جلسه‌ی منظم گرومینگ آرام‌تر می‌شوند. تماس فیزیکی، بوی مواد مخصص‌وص حیوانات و تعامل مثبت با آرایشگر، باعث کاهش استرس و بهبود رفتارشان می‌شود.

تغذیه، راز درخشش مو و آرامش روح

دودل‌ها برای داشتن موهای سالم و براق، نیاز به تغذیه‌ای دارند که غنی از اسیدهای چرب امگا-۳، پروتئین حیوانی و فیبر باشد. رژیم غذایی نامناسب می‌تواند باعث خشکی پوست، ریزش مو یا خارش مزمن شود. به‌علاوه، غذاهای بی‌کیفیت بر رفتار حیوان نیز تأثیر می‌گذارند. سگ‌هایی که قند زیاد یا افزودنی‌های مصنوعی مصرف می‌کنند، معمولاً مضطرب‌تر و کم‌تمرکزتر هستند. دامپزشکان کانادایی توصیه می‌کنند که غذاهای حاوی غلات کامل، گوشت مرغ یا ماهی و سبزیجات طبیعی، برای این نژادها ایده‌آل است.

تفاوت میان نژادهای دودل

هر ترکیب دودل شخصیت و ویژگی خاص خود را دارد: **گلدن دودل:** پرانرژی، مهربان، مناسب خانواده‌های فعال. **لابرادودل:** باهوش‌تر، نیازمند فعالیت ذهنی، گاهی کمی لجباز. **برن‌دودل:** آرام‌تر، مهربان‌تر، اما بزرگ‌جثه و سنگین‌تر. شناخت ویژگی‌های هر نوع، پیش از انتخاب، اهمیت زیادی دارد. بسیاری از صاحبان بعد از مدتی درمی‌یابند که سبک زندگی‌شان با انرژی یا اندازه‌ی سگشان سازگار نیست.

چالش‌های رفتاری و روانی

دودل‌ها از نظر هوش بسیار بالا هستند، اما همین ویژگی اگر به درستی هدایت نشود، دردسرساز می‌شود. حیوانی که ذهنش خسته نشده باشد، برای تخلیه‌ی انرژی سراغ خرابکاری می‌رود — از جویدن مبل گرفته تا پارس‌های بی‌وقفه. به همین دلیل است که بازی‌های فکری، پیاده‌روی روزانه و آموزش‌های مثبت، ضروری‌اند. در غیر این صورت، حیوان به مرور دچار اضطراب جدایی و افسردگی می‌شود. در مونتreal، بسیاری از خانواده‌هایی که پس از کرونا حیوان خریده‌اند، حالا به دلیل بازگشت به کار، زمان کافی برایشان ندارند و حیواناتشان دچار اضطراب شده‌اند. این مسئله یکی از دلایل اصلی افزایش سگ‌های واگذارشده در پناهگاه‌هاست.

مسئولیت اخلاقی و اجتماعی

بازار پرورش بی‌رویه دودل‌ها در کانادا در حال رشد است. پرورش‌دهندگان غیرمجاز، بدون بررسی سلامت والدین، فقط برای سودآوری بیشتر توله تولید می‌کنند. در نتیجه، بسیاری از توله‌ها با نقص ژنتیکی یا بیماری‌های مزمن متولد می‌شوند. از سوی دیگر، تبلیغات نادرست باعث می‌شود مردم فکر کنند دودل‌ها همیشه شاد و آسان‌نگهداری‌اند، در حالی که نگهداری درست از آن‌ها مستلزم آگاهی، زمان و هزینه است. سازمان‌های حمایت از حیوانات در مونتreal مانند SPCA بارها هشدار داده‌اند که خرید ناآگاهانه منجر به افزایش تعداد حیوانات بی‌پناه می‌شود.

رابطهٔ انسان و حیوان؛ درمانی برای هر دو

زندگی با یک حیوان، صرفاً نگهداری از او نیست، بلکه یک تبادل احساسی عمیق است. پژوهش‌های دانشگاه مک‌گیل نشان داده‌اند که نوازش حیوان، ترشح هورمون «اکسبی‌توسین» را افزایش می‌دهد؛ همان هورمونی که حس آرامش، پیوند و عشق را تقویت می‌کند. دودل‌ها با چشمان براق و رفتار بازیگوششان می‌توانند افسردگی و استرس روزمره را کاهش دهند. اما در مقابل، آن‌ها نیز به همان اندازه به محبت، تماس و ارتباط نیاز دارند. گرومینگ منظم، فرصتی است برای تقویت این پیوند — زمانی که حیوان نه‌فقط تمیز، بلکه لمس‌شده، درک‌شده و دوست‌داشته می‌شود.

راهکارهای پیشنهادی برای جامعه‌ای آگاه‌تر

تشویق مردم به فرزندخواندگی از پناهگاه‌ها به‌جای خرید. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای صاحبان تازه‌کار. نظارت سخت‌تر بر پرورش‌دهندگان و الزام به گواهی سلامت والدین. ترویج آگاهی درباره‌ی گرومینگ به‌عنوان مراقبت بهداشتی، نه لوکس زیبایی. حمایت از رسانه‌هایی که تصویری واقعی از نگهداری حیوان ارائه می‌دهند.

جمع‌بندی

دودل‌ها زیبا، باهوش و بی‌نهایت دوست‌داشتنی‌اند، اما برای درخشش در زندگی‌مان، به آگاهی، توجه و عشق واقعی نیاز دارند. در دنیایی که حیوانات گاهی تبدیل به «مد روز» شده‌اند، بیایید ما متفاوت باشیم: حیوان‌را برای همراهی و عشق بی‌قید و شرطش انتخاب کنیم، نه برای عکس‌های اینستاگرامی. من، ماهان، به‌عنوان یک پت گرومر حرفه‌ای در مونتreal باور دارم که هر بار برس زدن، هر بار شست‌وشو، و هر دقیقه‌ی صرف‌شده برای مراقبت از این موجودات، بازتابی از انسانیت ماست. اگر می‌خواهید سگتان فقط تمیز نباشد، بلکه شاد، سالم و آرام زندگی کند، از امروز با عشق و آگاهی آغاز کنید.

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



Certified Pet Groomer based in Montreal

438-993-4462

 Labradoodle	 Cockapoo	 Bernadoodle	 Goldendoodle	 Yorkiepoo	 Cavapoo
 Sheepadoodle	 Shiipoo	 Whoodle	 Aussiedoodle	 Irish Doodle	 Schnoodle
 Pomapoo	 Havapoo	 Pyredoodle	 Jackapoo	 Weimardoodle	 Boxerdoodle

آرش شکور

کارشناس رسمی
املاک مسکونی و تجاری
در مونترال و حومه

۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹

Arash@londonogroup.com



چه اولین خریدار خانه باشید و چه صاحب خانه فعلی , احتمالاً برای جستجوی خانه بعدی خود در برخی از اوپن هاوس ها شرکت خواهید کرد.

آرام باشید و وقت بیشتری بکنر انید.

خرید خانه بزرگ ترین سرمایه گذاری شماست، پس چرا نباید هنگام بازدید از یک ملک، کمی آرام تر و با دقت بیشتری عمل کنید؟ اغلب افراد جزئیاتی را نادیده می گیرند، مانند اینکه آیا گاراژ به اندازه کافی بزرگ است، خانه در طول روز چقدر نور خورشید دریافت می کند و چه نوع تعمیرات و نگهداری هایی برای حفظ و مراقبت از ملک لازم خواهد بود (مانند اندازه حیاط و وضعیت سقف).

یک نکته مهم دیگر این است که حتماً هم داخل و هم خارج خانه را بررسی کنید.

ارتقاءها و خواسته ها در مقابل نیازها

ارتقاءها یکی از عوامل بسیار مهمی هستند که هنگام خرید خانه رؤیایی خود باید به آن ها توجه کنید. بازسازی یا تعویض رنگ دیوارها و جایگزینی دستگیره های کابینت در آشپزخانه و حمام بسیار آسان تر (و ارزان تر!) از تغییر نقشه کلی خانه است.

آیا اتاق ها به اندازه کافی بزرگ هستند (و دارای فضای ذخیره سازی مناسب) تا وسایل شما در آن ها جا شود؟

آیا ملک نیاز به بازسازی یا تعمیراتی دارد تا به سطح استاندارد مورد نظر شما برسد؟

چند نکته که هنگام Open House باید در نظر بگیرید

آیا تمام خواسته ها و نیازهای شما را برآورده می کند؟

برگردید و دوباره نگاهی بیندازید

یکی از مهم ترین نکاتی که باید به خاطر داشته باشید این است که بازگشت به ملکی که بازدید کرده اید و از آن خوشتان آمده و نگاهی دوباره انداختن، همیشه ایده خوبی است. هنگام بازدید از یک خانه، اطلاعات زیادی را باید بررسی کنید، بنابراین بازدید مجدد از ملک و بررسی دوباره می تواند بسیار مفید باشد.

این کار نه تنها به شما اجازه می دهد که دوباره فضای خانه را احساس کنید، بلکه ممکن است متوجه جزئیاتی شوید که در بازدید اول ندیده بودید.

از سوال پرسیدن نترسید

مشتریان اغلب از پرسیدن سوال از نماینده املاک خودداری می کنند زیرا می ترسند آن ها را اذیت کنند. اما باید بدانند که مهم هستند و ما اینجا هستیم تا آن ها را در فرایند خرید همراهی کنیم، تا مطمئن شوند که تنها نیستند.

اولویت اصلی مشاور املاک شما پیدا کردن خانه ای ایده آل برای شماست و آن ها در تمام مراحل با شما خواهند بود.

هرگز احساس نکنید که با پرسیدن سوالات، مزاحم مشاور املاک خود می شوید. آن ها برای حمایت از شما و کمک به شما در پیمایش تمام مراحل فرایند خرید خانه در کنار شما هستند.



کاهش شکاف قیمت مسکن در کانادا؛

اما خانه همچنان دور از دسترس بسیاری از خانوارهاست

شکاف را ثبت کرده است. شهرهای کلگری، مونترال و کبک سیتی نیز کاهش چشمگیری در توان خرید مسکن نشان داده اند، با این تفاوت که هزینه وام در این مناطق همچنان نسبتاً پایین تر است. **نشانه هایی از بازگشت قدرت خرید خانوارها**

به شرایط نزدیک به سال ۲۰۱۹ بازگشته است. بر اساس این گزارش، وضعیت در شهرهای تورنتو، ونکوور و ویکتوریا بهبود محسوسی داشته، اما همچنان خانوارهای ساکن در این مناطق در برابر نوسانات مالی آسیب پذیرتر از سایر نقاط کشور به



دفتربودجه پارلمان در ادامه گزارش خود نسبت بدهی خانوارها را – که بخشی از درآمد صرف شده برای پرداخت وام مسکن را نشان می دهد – بررسی کرده است. نتایج حاکی از آن است که در نیمه نخست سال ۲۰۲۵، سطح توان مالی خانواده ها برای خرید مسکن

شمار می آیند. در پایان، ژاک تأکید می کند که تنها از طریق ترکیبی از اقدامات، شامل کاهش هزینه وام ها، افزایش دستمزدها و پایین آوردن قیمت مسکن، می توان بازار مسکن کانادا را برای شهروندان مقرون به صرفه تر کرد.

چطور خانه مان را برای سرمایه پاییزی مونترال آماده کنیم؟

با نزدیک شدن روزهای کوتاه و خنک پاییز، ساکنان مونترال باید کم کم خود را برای زمستان طولانی و سرد آماده کنند. در شهری که سرمایه ماه ها ادامه دارد، آمادگی زود هنگام می تواند در راحتی، صرفه جویی در انرژی و ایمنی خانه ها نقش مهمی داشته باشد. در ادامه، راهکارهایی کاربردی برای آماده شدن پیش از رسیدن سرمای واقعی آورده شده است.

بررسی سیستم گرمایشی

اولین گام، سرویس کامل سیستم گرمایشی خانه است. چه از شوفاژ و رادیاتور استفاده کنید و چه از سیستم گرمایش مرکزی، لازم است قبل از افت دمای هوا عملکرد دستگاه بررسی و فیلترها تعویض شوند. اگر از بخاری گازی یا برقی استفاده می کنید، از باز بودن دودکش ها و تهویه مناسب مطمئن شوید. یک بررسی کوتاه توسط متخصص می تواند از خرابی های پرهزینه در میانه زمستان جلوگیری کند.

عایق بندی درها و پنجره ها

بخش بزرگی از گرمای خانه از همین نقاط خارج می شود. نصب نوار درزگیر و استفاده از پلاستیک شفاف روی پنجره ها به ثابت ماندن دمای داخل و کاهش قبض انرژی کمک می کند. اگر توان مالی دارید، تعویض پنجره های قدیمی با مدل های دوجداره یا سه جداره یک سرمایه گذاری بلندمدت است.



بررسی سقف و ناودان ها

برف سنگین می تواند سقف های ضعیف را تخریب کند. در پاییز سقف را از نظر ترک و نشست بررسی کنید و ناودان ها را از برگ ها و آلودگی ها تمیز کنید تا هنگام باران یا ذوب برف، آب به راحتی تخلیه شود و یخ نزند.

جمع آوری وسایل بیرون از خانه

وسایل فضای باز مانند میز و صندلی، باربیکیو و گلدان ها را تمیز کرده و در جای خشک نگهداری کنید. لوله های بیرونی را ببندید و آب باقیمانده در شیلنگ ها را تخلیه کنید تا از یخ زدگی در امان باشند. همچنین شاخه های سنگین یا خشک درختان را هرس کنید تا هنگام بارش برف به ساختمان آسیب نزنند.

پیشگیری از یخ زدگی لوله ها

در زمستان های مونترال ترکیدن لوله ها بسیار شایع است. لوله هایی که در دیوارهای بیرونی یا زیرزمین قرار دارند باید عایق شوند. در شب های بسیار سرد، باز گذاشتن اندک جریان آب در شیرهای دروازه می تواند از یخ زدگی جلوگیری کند. دمای خانه را هیچ گاه کمتر از ۱۵ درجه پایین نیاورید—even زمانی که خانه خالی است.

ایمنی و تجهیزات اضطراری

زمستان زمان افزایش خطر آتش سوزی و نشست گاز است. باتری هشداردهنده های دود و منواکسید کربن را تعویض کنید و یک جعبه کمک های اولیه، چراغ قوه، باتری و پتوهای گرم در خانه داشته باشید. اگر در مناطق با قطعی برق زندگی می کنید، داشتن ژنراتور کوچک مفید است.

تنظیم فضای داخلی برای گرما و آسایش

در روزهای سرد، استفاده از فرش، پرده ضخیم و کوسن گرم باعث حفظ گرما می شود. در طول روز پرده ها را باز بگذارید تا نور خورشید فضای را گرم کند و شب ها آن را ببندید تا گرما حفظ شود. ترموستات هوشمند نیز کمک می کند تا دمای خانه بهینه و اقتصادی تنظیم شود.

تهویه و کیفیت هوای خانه

در زمستان به دلیل بسته بودن پنجره ها، تهویه طبیعی کاهش می یابد. تمیز کردن فیلترهای هوا و استفاده از دستگاه بخور باعث حفظ رطوبت و جلوگیری از خشکی پوست و گلو می شود. حفظ رطوبت در حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد بهترین حالت برای سلامتی و آسایش است.

مدیریت هزینه های انرژی و روحیه خانوادگی

برنامه ریزی برای هزینه انرژی، بررسی طرح های تخفیف شرکت هیдро کبک و استفاده از لامپ های کم مصرف می تواند به کاهش مخارج کمک کند. در کنار آمادگی فیزیکی، نباید بعد روحی را فراموش کرد؛ تزئین خانه با رنگ های گرم، پخت غذاهای خانگی و گزاندن وقت با خانواده می تواند روزهای سرد را دلپذیرتر کند.

جمع بندی

زندگی در مونترال با زمستان های طولانی و پر برف، نیازمند آمادگی دقیق است.

شروع اقدامات در فصل پاییز، از مشکلات پرهزینه و استرس زا جلوگیری می کند و خانه ای گرم، ایمن و اقتصادی برای خانواده فراهم می سازد.



ساعات ورزهای کاری

دوشنبه تا جمعه : ۹:۳۰ - ۱۸:۳۰

شنبه ۱۷:۳۰ - ۱۰:۰۰



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



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

514-566-8585



زیبایی هنرماست

اولین سالن زیبایی ایرانی در وست آیلند

بانوان و آقایان



Hair



Laser



Massage



Nail



Aesthetic

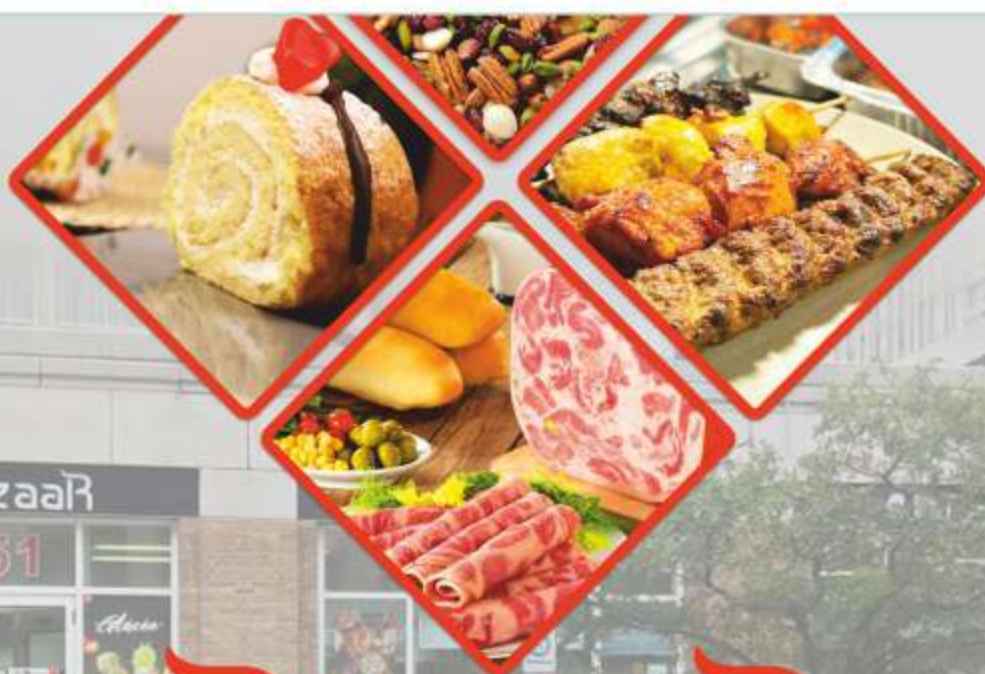


Event Ready



@atelieranabeaute

Atelier Ana Beauté



Bazaar

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

BazaarFood.ca

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

Downtown Store: 1905 Saint-Catherine St W, H3H1M3

(514) 846 1617

Westmount Store: 4051 Saint-Catherine St W, H3Z3J8

(438) 771 8778

bazaar.epicerie

superbazaar

bazaariraniansuper



برای شرکت در
همایش رایگان
خرید، فروش و سرمایه گذاری
تعماس بگیرد

گروه املاک شیرخدایی

مشاوره تخصصی رایگان

514 647 4335

Les Immeubles Charisma Inc. - Agence immobilière



Roza Mohammadi
Real Estate Broker

رزا محمدی

مشاور املاک مسکونی و تجاری

www.rozammohammadi.com

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

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

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

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

rmohammadi@sutton.com 9515, boul. Lasalle Lasalle QC H8R 2M9

514-867-3114



**طلا و جواهر
یادگاری**

514.245.9159

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

اولین طلافروشی ایرانی در مونتreal



Unit C301, 1
Westmount Sq,
Westmount
H3Z 2P9

YADEGARIJEWELRY YADEGARIJEWELRY YADEGARIJEWELRY.COM



مهدی انصاری
مشاور رسمی املاک مسکونی در مونتreal
کارشناس ارشد مهندسی عمران (کنکوردیا)

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



\$499,000
1865 Mtée Crèpeau, Saint-Calixte (Lanaudière)
J0K1Z0
2 bd - 1+1 ba - 8 rs - 2004 yr. built



\$539,000
1572 Rue Balleray, Longueuil (Le Vieux Longueuil)
(Montérégie) J4M1V5
3 bd - 1+1 ba - 12 rs - 1250 SqFt - 1975 yr. built



\$959,000
2445-2449 Av. Benny, Montréal (Côte-des-Neiges/
Notre-Dame-de-Grâce) (Montréal) H4S2R5
\$60,000 Pot. Rev. - 2 bd - 1 ba - 13 rs - 1947 yr. b



\$429,000
13330 Boul. de Pierrefonds A105, Montréal
(Pierrefonds-Roxboro) (Montréal) H9A0A5
2 bd - 2 ba - 5 rs - 985.97 SqFt - 2021 yr. built