

اولین نشریه
فارسی زبان
در کانادا



BAZAR Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی
شماره ۴۰۳ - فروردین و اردیبهشت ۱۴۰۳، چاپ مونترال
Avril 2024 No. 403

Real Estate Broker

سیمین ماهری
مشاور املاک
مسکونی - تجاری
Simin Maheri
smaheri@sutton.com

Sutton 514.451.4663

از چین تا ماچین، از ایران تا کانادا و امریکا:

نوروز،

قلمروی بزرگ فرهنگ ایران!

لشکر نور و ظلمت در برابر هم صف آرایی کردند. جمشید بر تختش نشسته بود و اهریمن در پی شکستن جلالش علیه او برپا خاست. سرزمین ایران را خشکسالی فرا گرفته و برکت از زمین‌ها رفته بود. جنگ در گرفت، جنگی میان آسمان و زمین. سال‌های دراز ظلمت و سیاهی مطلق جهان را فرا گرفته بود، اما سرانجام نور بر ظلمت پیروز شد؛ نوروز شد.

جشنی که هزاران سال است پایدار مانده و شوقش ملت‌های دیگر با فرهنگ‌های دیگر را هم فرا گرفته است. نوروز از نخستین آیین‌های ایرانی است که با اکثریت آرا در یونسکو به ثبت جهانی رسیده است. صفحه ۴

آرش و شیرین شکور

کارشان رسمی املاک مسکونی و تجاری شما
در مونترال و حومه

برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید:

۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹

برنده جایزه بروکر برتر از سال ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۱ و دارنده لوح تقدیر
بهترین تیم مشاورین املاک در سال ۲۰۲۲ در آرانس LONDONO REALTY



مشاور املاک

- خرید و فروش
- املاک مسکونی، تجاری
- تجیه و تمديد
- وام‌های مسکونی و تجاری
- مشاوره در امور سرمایه‌گذاری

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

514 827 6364 | 514 364 3315



فیروز همماتیان
Firouz Hemmatiyan
Certified Real Estate Broker

fhemmatiyan@sutton.com

- بیمه عمر، بیمه مسافرتی
- بیمه وام مسکن
- بیمه از کار افتادگی
- حسابهای پس انداز و سرمایه گذاری
- برنامه‌های بازنشستگی
- حساب سرمایه گذاری کودکان

514.690.6181

www.ia.ca



متین تیره دست

مشاور امور مالی، فارغ التحصیل
دانشگاه صنعتی شریف و ETS

Financial Advisor At Industrial Alliance
Matin TirehDast

مشاور املاک
آرزو گتمیری

(514) 561.3.561
AREZOUATMIRI@GMAIL.COM

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

خدمات چاپ دیجیتال
کارت ویزیت، کاتالوگ، فلاپر، پتر، 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
www.londonogroup.com

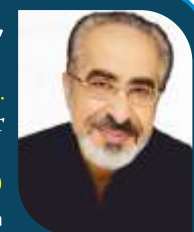
مریم خالقی
Maryam Khaleghi
Real Estate Broker
514.983.5415
mkhaleghi@profusion.global

مشاورین املاک مسکونی و تجاری در خدمت هموطنان گرامی

1303 Av. Greene, Suite 500, Westmount,
Qc H3Z 2A7 • PROFUSIONIMMO.CA

حمید صدیق کاغذچی
Hamid Sedigh Kaghazchi B.Sc.
Real Estate Broker

514.928.5415
realestate.kaghazchi@gmail.com



Outremont:
\$1 690,000. Detached stone house built in 1943. At the foot of Mount Royal. 2+1 bedrooms, 2+1 baths, garage.



Cote St-Luc:
\$2,850/month. 2 000 sq. ft. Renovated spacious & bright grand upper duplex, separate living & dining room, eat-in large kitchen, granite countertop, 4 bedrooms, 2 baths. Great location. For rent



Griffintown:
\$598,000. 819 sq. ft. Exalto one of the most popular projects in Griffintown, gorgeous condo of 2 bdrms, 2 baths., high concrete ceilings, garage



Nun's Island:
\$1 798,000. Semi-detached corner house, 3+1 bedrooms, mezzanine loft, 2+1 baths, fenced yard with swim spa, double garage.



profusionimmo.ca forbesglobalproperties.com
luxuryrealestate.com

صرافی
بیستی
مونترال



Montreal
BISTI
EXCHANGE

ارسال حواله



کارتخوان



خرید و فروش ارزهای دیجیتال



خرید و فروش ارز



Address: 3981 Boul. Saint-Laurent, Unit 35, Montréal, QC H2W 1Y4



+1(514) 806 0020 | www.bisti.ca | bisti@bisti.ca | [instagram.com/bistifx](https://www.instagram.com/bistifx)

با من بخرید یا بفروشید و من به شما
حق امتیاز پرداخت می‌کنم



ALIREZA SAMIMI

Courtier immobilier résidentiel

Top 100 remax broker in Canada

با بیش از 40 سال تجربه در شهر مونترال

514 462-6666

www.alilemagicien.com

کلینیک مدیکال
کرسنت

Family Physician
(without Appointment)
Specialist Doctors

**Clinique Medicale
Crescent (GMS)**

www.alphamedic.ca www.circoncisionmontreal.ca



پزشکان متخصص

- چشم پزشکی Dr. Samir Antaki
(بدون معرفی نامه از طرف پزشک خانواده)
- قلب Dr. Abed G kahwati
- پدولوژی Phd. Ata Ansari
- طب سوزنی و لیزر Dr. Bahman Fasihpour
- ارتوپدی Dr. Faramarz Dehnade
- تومور شناسی Dr. George Wakil
- غدد Dr. Jack Elstein
- اورولوژی Dr. Jean-Louis Bourque
child circumcision
- گوارش و جهاز هاضمه Dr. Joseph Louffi
- بیماریهای داخلی Dr. Liu Chen Kiow
- روانشناس Dr. Mahnaz Kazemi
- زنان Dr. Michael Ah-Sue
- آرژی Dr. Phil Gold
- ختنه کودکان Dr. Raymond Rezaie
- فیزیو Vivarath, ly
(514.733.4683) 5589 CDN#2, H3T 1Y8
- گوش و حلق و بینی Dr. Samir Abboud
- جراح عمومی Dr. Théodore Kass
- جراح عمومی Dr. Najji Wakil
- مرکز فیزیوتراپی (514-488-3131) 2100, Marlow MTL. QC.
2100, Marlow MTL. QC.
- تغذیه Kabawat Rana

پزشکان خانواده

- دکتر ریموند رضایی**
- Dr. Raymond Rezaie
 - Dr. Astghik Vartanian
 - Dr. David Patterson
 - Dr. Hany Kamel
 - Dr. John Katsounakis
 - Dr. Kimlay Pou-Youthoan
 - Dr. Naman
 - Dr. Raymond Rezaie
 - Dr. Van Tinh Duong

هم اکنون در کلینیک:

بوتاکس و فیلر
Botox and Filler

توسط جراح پلاستیک

با تعیین وقت قبلی

← پزشک خانواده بدون وقت قبلی

← اورژانس

← پزشک متخصص جهت امراض

← آزمایش خون جواب ۲۴ ساعته

← واکسیناسیون با وقت قبلی

← ختنه کودکان

از بدو تولد تا ۶ سال توسط جراح مجاری ادرار

← ۷ روز هفته 7 Days a week

خدمات استوپاتی هر جلسه در کلینیک : ۸۰ دلار

بوتاکس با کمترین قیمت و بهترین کیفیت

Tel:(514) 933 - 8383 Fax:(514)933-8303

1198 Crescent street, Montreal, QC, H3G 2A9

BAZAR

اولین نشریه فارسی زبانان

در کانادا

شماره ۴۰۳ - فروردین و اردیبهشت ۱۴۰۳

No. 403 - Avril 2024

Publications

ماهنامه بازار مونترال ماهنامه اقتصادی، علمی اجتماعی و فرهنگی

Publisher: Bazar publications

Managing Director: Bahram Nasser

Design and Layout: S. Farahnad

Sara.farahnad@yahoo.com

T: 514.848.9599 - 450.994.0785

bazar-publications

bazarpublications@gmail.com

www.bazar-publications.ca

ناشر: انتشارات بازار

مدیر مسئول: بهرام ناصری

تلفن: ۵۱۴۸۴۸۹۵۹۹ - ۴۵۰۹۹۴۰۷۸۵

طراح و گرافیک: سارا فرحناد

AKHAVAN WEST-ISLAND

Tél.: 514.620.5551

Fax: 514.620.5371

15760, Boul. Pierrefonds
Montréal, Québec H9H 3P6



www.akhavanfood.com

AKHAVAN N.D.G.

Tél.: 514.485.4887

Fax: 514.485.7009

6496 St. Jacques west
Montréal, Québec H4B 1V1

Les produits alimentaires Méditerranéen et du Moyen-Orient

عرضه کننده عالی ترین مواد غذایی ایرانی و شرقی

Mediterranean & Middle-Eastern food products

Ouvert 7 jours

Open 7 Days



Roza Mohammadi

Real Estate Broker

رزا محمدی

مشاور املاک مسکونی و تجاری

www.rozamoammadi.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 وک پریمیت و یا استادی پریمیت می باشند

rmohammadi@sutton.com

9515, boul. Lasalle Lasalle QC H8R 2M9



514-867-3114



514.245.9159

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

اولین طلافروشی ایرانی در مونترال



Unit C301, 1
Westmount Sq,
Westmount
H3Z2P9

YADEGARIJEWELRY

YADEGARIJEWELRY

YADEGARIJEWELRY.COM



✓ خرید و فروش تخصصی ملک

✓ دسترسی ویژه به پیش خرید
در سراسر مونترال

✓ دسترسی تضمینی به بهترین
مبلغ وام با کمترین سود بانکی

مهدی انصاری

مشاور رسمی املاک مسکونی در مونترال



BROKER OF THE YEAR 2022

@LRG

WWW.MAHDIANSAARI.COM

(514)588-0609

Hayk Hartounian MBA
Cell: 514-574-6162

Professional
Real Estate Broker
Residential

موفقیت ما
محصول
رضایت
شماست



خرید
فروش
اجاره

هایک هارتونیان

مشاور و متخصص

املاک مسکونی و درآمدزا

در استان کبک

تجهه وام با بهترین بهره
و شرایط بانکی

مشاوره و ارزیابی رایگان
حضور و تلفنی

پروژه رایگان برای خریداران

بیمه متحصربه فرد
Tranquill-T
هدیه به هموطنان عزیز

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



SEE
BEYOND
NUMBERS

TAXATION
BUSINESS ACCOUNTING
BUSINESS ADVISORY

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



GB SOLUTIONS

514 802 3733 1 Westmount Square, Suite No.455 info@gbsolutions.ca
Westmount QC H3Z 2P9

www.gbsolutions.ca

ROYAL EXCHANGE
SERVICES

صرافی رویال

خرید و فروش ارز را با ما تجربه کنید

ارسال ارز
به ایران و بالعکس

در سریعترین زمان ممکن
با بهترین نرخ



6162 SHERBROOK WEST MONTREAL, H4B 1L8

با مدیریت فرخ سرشت

(514) 836-7090

Mojgan Rajabi

Senior Financial
Security Adviser
514.296.7306

bimeh.ca@gmail.com

f bimeh.canada
bimeh.canada



مزگان رجبی

مشاور و مدرس بیمه

طرف قرارداد با بزرگترین کمپانی های کانادا

- بیمه عمر (Life Insurance)
- بیمه وام مسکن (Mortgage Insurance)
- انواع بیمه های مسافرتی (Travel Insurance)
- (دانشجویی، ویزیتوری، سوپرویزا)
- حساب پس انداز بازنشستگی (FHSA-PRSP)
- حساب تحصیلی فرزندان (PESP-CRRS)
- حساب معاف از مالیات (TFSA)
- بیمه از کار افتادگی (Disability Insurance)
- بیمه بیماری های خاص (Critical Illnesses)
- بیمه سلامت تکمیلی

تدریس و آماده سازی برای لایسنس بیمه

بیمه، همیشه ضامن آرامش است

تهیه ماهنامه

لیست مراکز پخش

ماهنامه بازار

مونترال

- شاطرعباس
- رستوران کباب سرا
- تپش دیجیتال
- رستوران خراسان
- فروشگاه سن لوران
- فروشگاه بازار
- کلبه عمو جمال
- فروشگاه البرز
- سوپر مارکت پی ای

وست آیلند

- رستوران گرین سلکت
- سامی فروت
- ادونیس

لاشین

- اتورايدر

ریور سود

- فروشگاه آریا
- ادونیس

لاوال

- ادونیس
- فروشگاه بامیان
- فروشگاه کوه نور
- مورلاتس
- فروشگاه کابل

تورنتو

- کتاب فروشی پگاه

توضیحات تحریریه

نحوه و زمان

ارسال مطالب شما

خوانندگان محترم نشریه می‌توانند مطالب و آگهی‌های خود را حداکثر تا پانزدهم هر ماه، به همراه اسم و عکس خود به ایمیل نشریه که در فرم اشتراک آمده است، ارسال 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.



2024

Chères amies,
Chers amis,

Je suis heureux de présenter mes salutations les plus chaleureuses au lectorat du Journal Bazar qui célèbre Nowrouz, le Nouvel An persan.

Cet événement représente une merveilleuse occasion de vous réunir en famille et entre amis dans un esprit festif. Ce moment de réjouissance invite à souligner les bénédictions de l'année qui se termine et à réfléchir à l'avenir.

Cette célébration nous offre aussi la chance en tant que Canadiens de reconnaître l'apport remarquable des multiples cultures et traditions qui permettent d'enrichir notre pays et de le rendre plus fort et inclusif.

Au nom du gouvernement du Canada, je vous offre mes meilleurs vœux de bonheur, de santé et de prospérité pour cette nouvelle année.

Cordialement,

Le très hon. Justin P. J. Trudeau, C.P., député
Premier ministre du Canada



2024

Dear Friends:

I am pleased to extend my warmest greetings to the readers of Bazar Magazine as you celebrate Nowrouz, the Persian New Year.

This festival is a wonderful opportunity for you to gather with friends and family in the spirit of celebration. It is a joyful time to acknowledge the blessings of the year that is ending and to look to the future.

This holiday also gives us, as Canadians, the chance to recognize the important contributions made by various cultures and to honour their traditions, which have enriched our country and made it stronger and more inclusive.

On behalf of the Government of Canada, I wish you all happiness, health, and prosperity for the new year.

Sincerely,

The Right Hon. Justin P.J. Trudeau, P.C., M.P.
Prime Minister of Canada

از چین تا ماچین، از ایران تا کانادا و امریکا:

نوروز، قلمروی بزرگ فرهنگ ایران!



ساله با عراق روندی به شدت خصمانه به خود گرفته بود، اما پس از آن شاهد این بودیم که سفره هفت‌سین به کاخ سفید راه یافت. از زمانی که جامعه ایرانی در آمریکا و کانادا زیاد شدند، به نوعی سیاست‌مداران با این آیین آشنا شدند و این آیین را پذیرفتند. هر چند از دیرباز در بسیاری از کشورهای نوروز برپا می‌شد، اما گرفتن نوروز در کاخ سفید پدیده تازه‌ای است. البته کانادا هم نوروز را به عنوان یک عید جهانی به رسمیت شناخته است. در واقع نوروز جوهری دارد که نه تنها به صورت فیزیکی، بلکه به عنوان یک هویت و میراث معنوی به سرزمین‌های دیگر هم می‌رود.

می‌شود. از آن مهم‌تر شاهد این هستیم که این جشن در بسیاری از کشورهای جهان که حتی عضو پرونده ثبت جهانی آن هم نیستند، برگزار می‌شود. در مفهومی که نوروز عرضه می‌کند، ایران به معنای واقعی یک قلمرو فرهنگی است. یعنی مرزهای ایران فرهنگی همان جایی است که نوروز را جشن بگیرند. هر کجا که اسامی شاهنامه جریان داشته باشد، آنجا قلمرو ایران فرهنگی و تاریخی است. عید نوروز پیش از دوران ریاست‌جمهوری بیل کلینتون چندان مورد توجه دولتمردان آمریکایی نبود. در آن دوران روابط میان تهران و واشنگتن پس از تسخیر سفارت آمریکا در ایران و سپس جنگ ۸

لشکر نور و ظلمت در برابر هم صف‌آرایی کردند. جمشید بر تختش نشسته بود و اهریمن در پی شکستن جلالش علیه او برپاخواست. سرزمین ایران را خشکسالی فرا گرفته و برکت از زمین‌ها رفته بود. جنگ درگرفت، جنگی میان آسمان و زمین. سال‌های دراز ظلمت و سیاهی مطلق جهان را فرا گرفته بود، اما سرانجام نور بر ظلمت پیروز شد؛ نوروز شد. جشنی که هزاران سال است پایدار مانده و شوقش ملت‌های دیگر با فرهنگ‌های دیگر را هم فراگرفته است. نوروز از نخستین آیین‌های ایرانی است که با اکثریت آرا در یونسکو به ثبت جهانی رسیده است. نوروز در بیش از ۱۲ کشور دنیا سال‌های دراز است که برپا

فرم اشتراک ماهنامه بازار

درخواست ماهنامه درخواست بلویچز 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:.....

152 Des Oliviers Granby, QC. CA. J2J 1Z7
 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 ماهنامه‌ی بازار اطلاع یافته و یا شرایط درج آگهی‌های بازرگانی خود را، در این ماهنامه دریافت نمایید.

۴۵۰.۹۹۴.۰۷۸۵
 ۵۱۴.۰۸۴۸.۹۵۹۹
 با ما در ارتباط باشید

محضر دار



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

اسمر غلامی

Email: agholami@notarius.net

514 619 3777

سمره غلامی

Email: sgholami@notarius.net

514 242 3700

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

قوانین معاملات ملکی

- ◀ املاک مسکونی
- ◀ املاک تجاری
- ◀ وام
- ◀ اجاره نامه

تشکیل شرکت و تجارت

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

قوانین خانوادگی

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

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

4805 Rue Molson, Montréal, QC H1Y 0A2

کلینیک دندانپزشکی لاشین

دکتر راضیه رضوی
جراح دندانپزشک



Dr. Razieh Razavynia (Dr. Razi)
Dr. Edouardo Apparicio
Dr. Sara Ohadi
Dr. Francis Tasse
Dentologist: Christian Chabat



www.dentistelachine.com

Clinique Dentaire Lachine

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

استفاده از پیشرفته ترین سیستم های ضد عفونی و 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

Les Immeubles Charisma Inc
Agence immobilière

اولین برگزار کننده همایش های رایگان املاک



Dr. Megan Shirkhodaie
MBA Finance, DBA Stratégie,
Courtier Immobilier Résidentiel

Dr. Shima Shirkhodaie
PhD, Linguistique Courtier
Immobilier Résidentiel
et Commercial

گروه املاک شیر خدایی

- خرید خانه اول و هماهنگی وام مسکن با شرایط شما
- خرید خانه جدید و فروش همزمان خانه فعلی با استراتژی
- خرید املاک درآمدزا چند واحدی و سرمایه گذاری

خدمات VIP به همراه
پروموشن ها و هدایای نقدی

+1(514) 647-4335

Pharmacie
Golnasim Riahi

داروخانه دکتر گل نسیم ریاحی

اولین داروخانه آنلاین فارسی زبان در کانادا

برای رفاه و سلامت شما در شرایط کرونا

www.riahipharma.com

Tel: (514) 519-3060



ارسال رایگان
در یکس و اوتاریو

* Terms and Conditions May Apply

1111 Boulevard Dr. Frederik-Phillips, Suite 600, Montreal
Quebec H4M 2X6

514 519 3060 438 800 3695

www.riahipharma.com

info@riahipharma.com

نوشتن نسخه
توسط دکتر فاروس یا تمین یا پزشک شما

واکسیناسیون
کرونا، آنفولانزا و غیره

تست های پزشکی
در داروخانه یا منزل شما

مشاوره درمانی
تلفنی یا حضوری

دریافت نسخه
از طریق وب سایت بلژی همراه و فکس

دسترسی آنلاین
به پرونده پزشکی، تجویز و بانایوری دارو

انتقال پرونده
دارویی از دیگر داروخانه ها




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

AZIN CONSTRUCTION GENERAL CONTRACTOR

R.B.Q: 5809-7650-01

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

تماس با ما

514 821 9444

WWW.AZINCONSTRUCTION.CA

INFO@AZINCONSTRUCTION.CA

IG @AZIN_CONSTRUCTION



BUILDING YOUR DREAMS INTO REALITY

AZIN CONSTRUCTION



Pharmacie

Chadi- Kabak inc.

شادی کَبک

اولین داروخانه
با مدیریت ایرانی
در مونترال



Tel: 514.288.4864

4084 Boul. St.Laurent

514.288.9281

Montreal, QC H2W 1Y8

Fax: 514.288.4682

تحويل دارو در تمام نقاط مونترال

به صورت رایگان

Sutton

Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

مشاور املاک

- مشاور ارشد املاک در مونترال و حومه
- خرید و فروش املاک مسکونی، تجاری - صنعتی و کشاورزی
- تهیه انواع وام‌های مسکونی و تجاری
- تهیه وام برای بازسازی یا خرید ملک در کانادا
- مشاوره در امور سرمایه‌گذاری در املاک در آمریکا
- خرید و فروش انواع بیزینس

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



ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن

فیروز همتیان

Cell: (514) 827-6364

Bur: (514) 364-3315

9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC HSR2M9

fhemmatian@sutton.com

با بیش از
۵ سال تجربهمشاوره و بازدید
رایگانگروه مهندسی برق
پویا پارسی

کلیه امور برق ساختمان

نصب شارژر خانگی اتومبیل های برق

نصب انواع چراغهای روشن و سنسوردار

نصب دزدگیر (اماکن مسکونی، اداری و تجاری)

هوشمندسازی خانه ها

آیفون تصویری، جک برقی

پات لایت (INDIIR & OUTDOOR)

تعویض و سیم کشی انواع فن و هود

نصب انواع لوستر، وال اسکانس

انجام پروژه های شبکه های کامپیوتری

طراح و مجری سیستمهای حفاظتی و ایمنی (دوربین مدار بسته)

سیم کشی و نصب انواع کلید و پریزهای (INDIIR & OUTDOOR)

دارای تمامی
مجوزهای لازم از
(GOUVERNMENT)

puya.system@gmail.com 438-345-6132

Panneton & Panneton
Moving & Storage

Some of Our Services :

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

با تخفیف ویژه برای هموطنان عزیز

- جابجایی آسان اسباب منزل
- جابجایی وسایل و تجهیزات شرکت‌ها 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.com8660 Rue Jeanne-Mance,
Montréal, QC H2P 2S6 CanadaMehrnaz
Kashani

MEN | WOMEN | KIDS

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

Hairstylist montreal mehrnaz

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

انواع کوب‌های تخصصی زنانه و مردانه
جدیدترین مدل‌های شنیون، برآشینگ
گریم و میکاپ عروس
انواع رنگ مو: هایلایت، مووی لایت، آمبره، سامبره، بالیاز
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

Simab Consulting
GROUP

کاملیا سیماب

مشاور و مربی مهارت‌های زندگی
و توانمندسازی شخصی
با ۱۵ سال سابقهwww.simabconsulting.com
simabconsultin@consultant.com

۵۱۴ ۷۵۸ ۱۹۹۷

تازه واردین و دانشجویان
از تخفیف ویژه برخوردارند!
۳۰ دقیقه مشاورت تلفنی رایگان!
حضوری، تلفنی و تصویری فقط با تعیین وقت قبلیمشورت و آماده سازی برای تغییرات و تصمیمات در زندگی با ارزیابی
نیازها و امکانات و ایجاد انگیزه و استراتژی مشخص برای رسیدن به
هدفها بر مبنای متدها و تکنیک های موثر کوچینگوقتی مشکلات غیر قابل مدیریت به
نظر می آیند حتما با من مشورت کنیدفرمانده تغییرات مطلوب زندگی خود
باشید، نه قربانی سرنوشتبا من بخرید یا بفروشید و من به شما
حق امتیاز پرداخت می کنمALIREZA SAMIMI
Courtier immobilier résidentielTop 100 remax broker in Canada
با بیش از 40 سال تجربه در شهر مونترال

514 462-6666 www.alilemagicien.com

کلینیک دندانپزشکی

MSMILINE
Dentisterie

دکتر رامین میرموجی

Dr. Ramin Mirmooji
General dental practitionerDr. Samer Abboud Dr. Alexa Lynch
دندانسانز Simon

www.msmiline.com info@msmiline.com

معالجه لثه، روکشهای چینی، سفید کردن دندان
درمان بیماریهای ریشه دندان، دندانهای مصنوعی
اورتودنسی، کاشت دندان، ایمپلنت
دندان اطفال، جراحی دندان عقلاستفاده از پیشرفته ترین سیستمهای
ضد عفونی و استریلیزاسیوندندانپزشکی بدون درد یا سدیشن،
درمان خروپف و آپنه خواببا بازدید از سایت ما
شانس خود را
برای یک
سفر عالی
به کوبا بیزمایید

وست آیلند

514 675 3332

قبول کلیه
بیمه های مدیکالعضو بیمه های دانشجویی
دانشگاه کبک

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

Reza Nazem

رضا ناظم

وکیل در امور:

تجاری، بازرگانی،

دعاوی حقوقی

ثبت شرکت های سهامی و خانوادگی

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

Tel: 514 392 0000 Fax: 1 855 821 7904



مدرسه زبان فارسی

ایرانیان وست آیلند

با کادر آموزشی مجرب برای سطوح اول تا هشتم

Tel: 514 626 5520

email: icsow1985@gmail.com

www.icsow.ca

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

نوروز و شاهنامه ی حکیم فردوسی



یکی از منابع که پیدایش نوروز را از آن، برمی گیرند، شاهنامه ی حکیم فردوسی است. فردوسی به نوبه خود این داستان را از دیگر کتب و رسایل پهلوی برگرفته است. از این داستان ها برمی آید که نوروز به معنی روز نو و تازه است، یعنی روزی که سال نو بدان آغاز می شود. اساس به وجود آمدن این جشن آغاز بهار، و در واقع شادی طبیعی از پایان فصل سخت سرماست.

انسان نیز تولدی دوباره می یابد و از تمامی بدیها جدا گشته، مانند موجودی تازه به دنیا آمده، بدون گناه می گردد. کیخسرو نیز تنها در نوروز است که می تواند جام چمر را در دست گرفته و راز هفت کشور را دریابد.

یکی جام برکف نهاده نبید زمان و نشان سپهر بلند همه بدو اندرون هفت کشور بدید کرده پیدا چه و چون و چند بیارید این آتش زردشت بگیرد همان زند و اوستا بمشت نگه دارد این فال جشن سده همان فر نوروز و آتشکده همان اورمزد و مه و روز مهر بشوید به آب خرد جان و چهر کند تازه آیین لهراسبی

کیومرث شد بر جهان کد خدای نخستین بکوه اندرون ساخت جای چو خورشید تابان میان هوا نشست بر او شاه فرمانروا جهان انجمن شد بر تخت اوی از آن بر شد قره بخت اوی به جمشید بر گوهر افشاندند مر آن روز را روز نو خواندند سر سال نو هر مز فرودین بر آسوده از رنج روی تن دل ز کین به نوروز تو شاه گیتی فروز بر آن تخت بنشست فیروز روز بزرگان بشادی بیار استند می و جام ورامشگران خواستند چنین جشن فرخ از آن روزگار بما ماند از آن خسروان یادگار دکتر رشیدان

بماند کین دین گشتاسبی بمان تا بیاید مه فرودین که بفرزد اندر جهان هور دین بدانگه که بر گل نشاندت باد چو بر سر همی گل فشاندت باد بگویم ترا هر کجا بیژنست بجام اندرون این مرا روشنست یکی جام بر کف نهاده نبید بدو اندرون هفت کشور بدید زمان و نشان سپهر بلند همه کرده پیدا چه و چون و چند چنین گفت کائین تخت و کلاه کیومرث آورد و او بود شاه چو آمد ببرج حمل آفتاب جهان گشت با فرّ و آئین و آب بتابید از آن سان زبرج بره که گیتی جوان گشت از آن یکسره

تورنتو پیرسون برای ششمین بار
با عنوان بهترین فرودگاه آمریکای شمالی

سرمایه گذاری های خود را در افراد، دارایی ها و فناوری می بینیم. این امر باعث بهبود عملیات شده و سفرهای مسافران را بهبود می بخشد.»

فرودگاه پیرسون تورنتو پس از کسب این جایزه برای پنج سال متوالی بین سال های ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۱ دوباره رتبه اول را به دست آورد. بهترین فرودگاه آمریکای شمالی دیگر که همراه تورنتو پیرسون با بیش از ۴۰ میلیون مسافر در سال مفتخر شدند، فرودگاه بین المللی دالاس فورت ورت در دالاس، تگزاس و فرودگاه بین المللی هارتسفیلد-جکسون آتلانتا در آتلانتا، جورجیا هستند.

روش شناسی علمی دارد. یعنی داده های مسافران را که مستقیماً از فرودگاه پیرسون تورنتو پرواز داشته اند، تجزیه و تحلیل می کند. که دقیق تر از سایر نظرسنجی هایی است که بازخورد مسافران را که احتمالاً از فرودگاه بازدید نکرده اند، می سنجید.

«دبورا فلینت»، رئیس و مدیرعامل تورنتو گفت: «نتایج نظرسنجی امسال و این جایزه، نتیجه کار سخت جمعی همه کارمندان ما برای ارائه خدمات به روش های جدید است که قابلیت اطمینان و لذت بردن از تجربه کار کردن در فرودگاه پیرسون تورنتو را افزایش می دهد. ما نتایج

فرودگاه پیرسون تورنتو برای ششمین بار در هفت سال پی در پی از سوی شورای بین المللی فرودگاه ها به عنوان «بهترین فرودگاه با بیش از ۴۰ میلیون مسافر در آمریکای شمالی» انتخاب شده است. در این مطلب تمام جزئیات این افتخار آورده شده است.

ما در سال ۲۰۲۳ توسط ACI World، نماینده تجارت جهانی فرودگاه های جهان، به عنوان «بهترین فرودگاه آمریکای شمالی» معرفی شده ایم. این جایزه معتبر توسط فرودگاه های سراسر جهان شناخته شده و بسیار طرفدار دارد.

به گفته شورای بین المللی فرودگاه ها، «این جایزه معتبر، که توسط فرودگاه های سراسر جهان شناخته شده و مورد علاقه خیلی هاست، بخشی از برنامه کیفیت خدمات فرودگاهی ACI World ASQ است. فرودگاه هایی را که بهترین تجربه را برای مسافران خود ارائه می دهند، به رسمیت می شناسد.»

فرودگاه پیرسون تورنتو از نظر مسافران برنامه ASQ ریشه در





تغذیه، تناسب، تندرستی
حمید صدقی
متخصص تغذیه
Registered Holistic Nutritionist

- کاهش وزن و تناسب اندام با برنامه غذایی اختصاصی
- مدیریت بیماریهای دیابت ۲، کبد چرب، چربی و فشار خون، مشکلات گوارشی و IBS
- تغذیه هدفمند برای مادران باردار

- ۱۵ دقیقه مشاوره تلفنی رایگان با اولین تماس
- ارائه رسید Insurance در صورت نیاز
تلفن: ۵۱۴-۹۹۹-۱۳۶۱
www.dietandlifestyle.ca
Insta: Diet.lifestyle.ca



exp
AGENCE
IMMOBILIERE

محمود رحیمزاده
مشاور رسمی
املاک
در مونترال
و حومه

677 3900 (514)

خرید فروش اجاره
ارزیابی ملک شما
خدمات رایگان عکاسی از ملک شما
مشاوره بررسی سرمایه گذاری
در املاک درآمدزا

mahmoud.rahimzadeh@exprealty.com



**راهنمای مشاغل و
نیازمندیهای حرفه ای
ایرانیان شرق کانادا**

برای دریافت
سی و هشتمین شماره
راهنمای مشاغل و نیازمندیهای حرفه ای ایرانیان شرق کانادا
با ما در ارتباط باشید

۵۱۴.۸۴۸.۹۵۹۹

**این کتابها را از طریق راه های ارتباطی زیر
می توانید سفارش دهید**

مونترال: نشریه بازار
514.848.9599

تورنتو: کتابفروشی پگاه
416.223.0850



کتاب "مختار ایران، سالارزنان جهان" اثری تازه و ارزنده از منصوره پیرنیا سرگشت زنان 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، پیناک، ویشنور، سزنده و کار آفرین، تک ویکتا و کم نظیر، زنان مستعین، هارماد و قهرمان، نایه و نرتر، کتف و مخترع، زنان پرحرات و استکباری، فامسی و وکل، بتروست و مدارز، بقوانی که روند تاریخ را تعیین دادند به زبان فارسی منتشر شده است تا ملذذی محقر در اختیار لامل پویا و زنده پیش رو قرار دهد.

جهت تهیه کتاب تاریخی و تصویری "مختار ایران سالارزنان جهان" تالیف منصوره پیرنیا با شماره تلفن 3012796778 در آمریکا و یا وب سایت پیرنیا دات کام و یا ایمیل پیرنیا دات کام با ما تماس بگیرید.

www.pirnia.com Pirnia@pirnia.com Tel: 301-2796778



چاپ دوم شاهنامه پهلوی بهترین هدیه نوروزی

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

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

پژوهشی بی سابقه در 374 صفحه، جلد سخت، کاغذ اعلا گلاسه با بیش از هزار و دویست تصویر رنگی، سیاه و سفید و اسناد تاریخی کم یاب و تکرار نشدنی از آلبوم های خانوادگی پهلوی و آرشو عکس و اسناد انتشارات مهر ایران، حماسه ای پایدار. گاهنامه ای غنی و پر ارزش از کارها و عملکرد زمامداران چون کارنامه شاهان پهلوی، برداشتی نوین از یک قرن تاریخ معاصر ایران و سال های سلطنت و زندگی رضاشاه، محمد رضاشاه، و رضا پهلوی ولیعهد ایران عروسی های شاهانه، تولد شاهزادگان، جشن های تاجگذاری و دو هزار و پانصد ساله شاهنشاهی ایران، شادی ها، غم ها، عشق ها و ناکامی های شاهان و شاهزادگان پهلوی. حکایاتی مصور از زندگی فرزندان، توه ها، نتیجه ها و نبره های رضاشاه، در کتاب تاریخی "شاهنامه پهلوی"

منصوره و داریوش پیرنیا واداریا 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 تهیه کتاب تاریخی "شاهنامه پهلوی" لطفا با انتشارات مهر ایران و کتاب فروشی های معتبر ایرانی در سراسر جهان با Tel: (301) 279-6778 Fax: (301) 738-2174 وب سایت pirnia.com ویا ایمیل pirnia@pirnia.com تلفن تماس بگیرید. برای یک جلد کتاب شاهنامه پهلوی صد دلار آمریکایی و هزینه پست در داخل ایالات متحده آمریکا 10 دلار و در سراسر دنیا بیست و پنج دلار آمریکایی محاسبه شده است. کتاب خانم وزیر فرخ رو پارسای هدیه داده می شود

حداقل دستمزد فدرال کانادا در ماه آینده افزایش می‌یابد

افزایش نرخ سالانه در ماه اکتبر شده است.

حداقل دستمزد استانی در کانادا چقدر است؟

آلبرتا: ۱۵ دلار

بریتیش کلمبیا: ۱۶.۷۵ دلار

مانیتوبا: ۱۵.۳۰ دلار

نیوبرانزویک: ۱۴.۷۵ دلار، قرار

است در آوریل ۲۰۲۴ به ۱۵.۳۰ دلار افزایش یابد

نیوفاندلند و لابرادور: ۱۵ دلار،

قرار است در آوریل ۲۰۲۴ به ۱۵.۶۰ دلار افزایش یابد.

مناطق شمال غربی: ۱۶.۰۵ دلار

نوا اسکوشیا: ۱۵ دلار، قرار است

در آوریل ۲۰۲۴ به ۱۵.۲۰ دلار

افزایش یابد

نوناووت: ۱۶ دلار

انتاریو: ۱۶.۵۵ دلار

جزیره پرنس ادوارد: ۱۵ دلار،

قرار است در آوریل ۲۰۲۴ به ۱۶

دلار افزایش یابد

کبک: ۱۵.۲۵ دلار

ساسکاچوان: ۱۴ دلار، قرار

است در اکتبر ۲۰۲۴ به ۱۵ دلار

افزایش یابد

یوکان: ۱۶.۷۷ دلار، قرار است

در آوریل ۲۰۲۴ به ۱۷.۵۹ دلار

افزایش یابد

افزایش حداقل دستمزد شاغلین

در کبک

آیا رقم حداقل دستمزد فدرال برای

نیروهای کار کافی است؟

بر اساس تجزیه و تحلیل سال

۲۰۲۳ شبکه دستمزد زندگی

انتاریو، دستمزد قابل زندگی در

انتاریو بیش از ۲۵ دلار در ساعت

در منطقه تورنتو بزرگ خواهد بود.

این رقم با در نظر گرفتن

هزینه‌هایی مانند غذا، اجاره،

حمل و نقل، پوشاک و کفش،

هزینه‌های پزشکی، مراقبت از

کودکان، هزینه‌های اینترنت و

تلفن همراه محاسبه شده است.

گذشته انتخاب است. میانگین

سالانه قیمت مصرف کننده کانادا

برای سال ۲۰۲۳ حدود ۳.۹ درصد

است.

این تغییر چه تاثیری بر حداقل

دستمزد استانی دارد؟

نرخ حداقل دستمزد فدرال کانادا

قرار است که در ماه آینده افزایش

یابد. در اوایل سال جاری، دولت

فدرال اعلام کرد که از اول آوریل

حداقل دستمزد کارکنان خود را ۶۵

سنت افزایش داده و رقم آن را به

Opening Balance:		\$100.00
Amount	Taxes	Total
\$560.00	\$47.60	\$607.60
\$230.00	\$19.55	\$249.55
\$1 680.00	\$142.80	\$1 822.80
\$480.00	\$40.80	\$520.80
\$230.00		

این افزایش نرخ حداقل دستمزد

فدرال به طور خاص برای کارگران

فعال در صنایع تحت نظارت فدرال

اعمال می‌شود. هیچ ارتباطی با

حداقل دستمزد تعیین شده توسط

هر استان و منطقه ندارد. با این

حال، اگر یک دولت استانی

حداقل دستمزد بالاتری داشته

باشد، کارگران آن استان این

حقوق بالاتر را دریافت خواهند

کرد. از ۱۳ مارس، تنها استانی که

قرار است حداقل دستمزد خود را

بیش از ۱.۳۰ دلار افزایش دهد،

یوکان خواهد بود.

آیا حداقل دستمزد انتاریو افزایش

می‌یابد؟

تغییرات حداقل دستمزد انتاریو در

پاییز اتفاق می‌افتد. در سال ۲۰۲۳

حداقل دستمزد انتاریو به ۱۶.۵۵

دلار در ساعت رسید. در آن زمان،

این یک جهش بزرگ نسبت به

حقوق ۱۵.۵۰ دلاری کارگران در

سال ۲۰۲۲ به حساب می‌آمد.

دولت «داگ فورد» نیز متعهد به

حدود ۱۷.۳۰ دلار در ساعت

خواهد رساند. این افزایش نرخ،

بخشی از وعده دولت جاستین

ترودو برای افزایش سالانه حداقل

دستمزد فدرال برای هماهنگی با

تورم است.

چه کسانی مشمول افزایش حقوق

می‌شوند؟

این تغییر بر حقوق و دستمزد

نیروهای صنایع تحت نظارت

فدرال مانند حمل و نقل بین

المللی و بین استانی، مخابرات،

بانکداری و همچنین خدمات

پستی و پیک می‌گذارد.

فهرست کامل بخش‌های تحت

نظارت فدرال را می‌توانید در

وبسایت دولت پیدا کنید.

همچنین افزایش حداقل دستمزد

فدرال برای کاروران و کارگران زیر

۱۸ سال نیز اعمال می‌شود.

دلیل پشت انتخاب رقم ۶۵ سنت

چیست؟

این رقم بر اساس شاخص قیمت

مصرف کننده کانادا (CPI) در سال

ضرب سکه لونی جدید به مناسبت

صدمین سالگرد نیروی هوایی سلطنتی کانادا

تاریخ و میراث نیروی هوایی در طول

یکصدمین سال تاسیس آن

می‌پردازد.

وزن این سکه لونی کانادایی ۲۳.۱۷

گرم و قطر آن ۳۶.۰۷ میلی‌متر

است. این سکه همچنین به تعداد

۳۵ هزار عدد ضرب شده است.

در حالی که ارزش اسمی آن در واقع

یک دلار است، اما برای داشتن این

سکه جدید باید کمی بیشتر هزینه

کنید. کلکسیونرها می‌توانند این

سکه لونی را در وبسایت



است. این طرح قدرتمند و

فریبنده، بیننده را ترغیب می‌کند

تا به کشف معنای پشت نمادها و

تصاویر پشت این سکه بپردازد.

بر اساس اعلام وبسایت ضرابخانه

سلطنتی کانادا، این سکه جدید با

عنوان «فاین سیلور پروف»، از

کانادا در جشن صدمین سالگرد

نیروی هوایی سلطنتی کانادا یک

سکه لونی نقره‌ای جدید ضرب

کرده است.

ضرابخانه سلطنتی کانادا در این

باره اعلام کرد که برای بزرگداشت

سالگرد نیروی هوایی سلطنتی

کانادا، یک سکه جدید منقش به

تصویر چهار هواپیمار طراحی کرده



**Clinique Dentaire
Soleil**

**Dr. Sharif
Dr. Shebro**

کلینیک دندانپزشکی خورشید بروسارد

با سال‌ها تجربه در امور زیبایی و ترمیم دندان

“لبخند زیبای خود را با ما تجربه کنید”

**ونیر کامپوزیت و زیبایی
ایمپلنت، ارتودنسی
درمان ریشه دندان، ترمیمی
اطفال، جراحی دندان عقل
پروتز ثابت و متحرک، بیماری‌های لثه
...و**

**Facet, Dental veneer
Implant
Root canal treatment
Tooth Extraction
Dental crown and Bridge
Periodontal Disease
Teeth whitening
Invisalign**

(450) 926 2622

7801-2 Taschereau Blvd, Brossard QC, J4Y1A3
info@cliniquedentairesoleil-brossard.com
www.cliniquedentairesoleil-brossard.com

دکتر شریف



محضر دار

نازگل فلاحتوسی

Notaire - Notary Nazgol Fallah Toussi

نگاه محضر دار فارسی زبان در وست آپلند

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

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

E-mail: Nazgol.fallah@notarius.net

Tel.: 514.697.0225 Fax: 514.697.6461

**با من بخرید یا بفروشید و من به شما
حق امتیاز پرداخت می‌کنم**

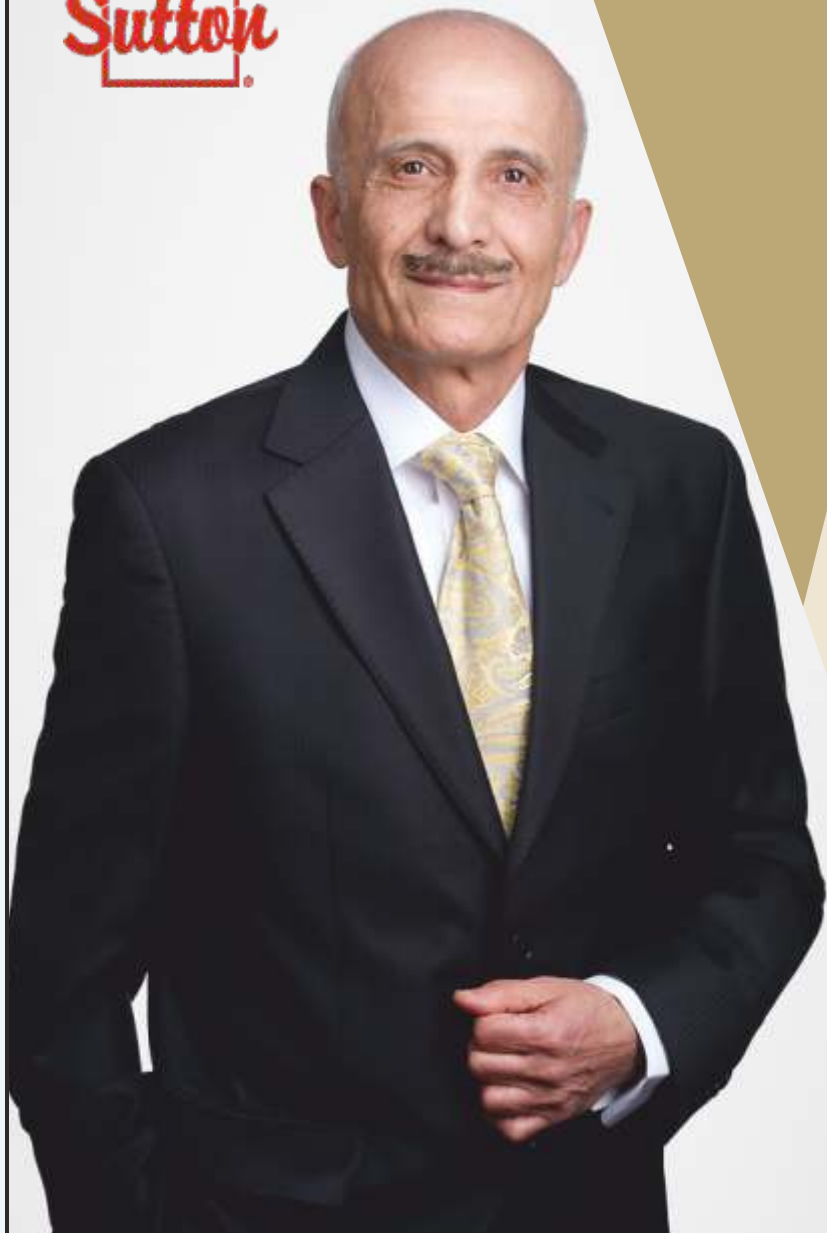


ALIREZA SAMIMI
Courtier immobilier résidentiel

Top 100 remax broker in Canada
با بیش از 40 سال تجربه در شهر مونترال

514 462-6666 www.alilemagicien.com

Sutton



مشاور رسمی املاک در مونترال بزرگ

تجاری و مسکونی

کاظم پرتوتهرانی

514.971.7407

ktehrani63@gmail.com

**خرید، فروش املاک مسکونی و تجاری را
به ما بسپارید**

همراه تیم متخصص و حرفه ای

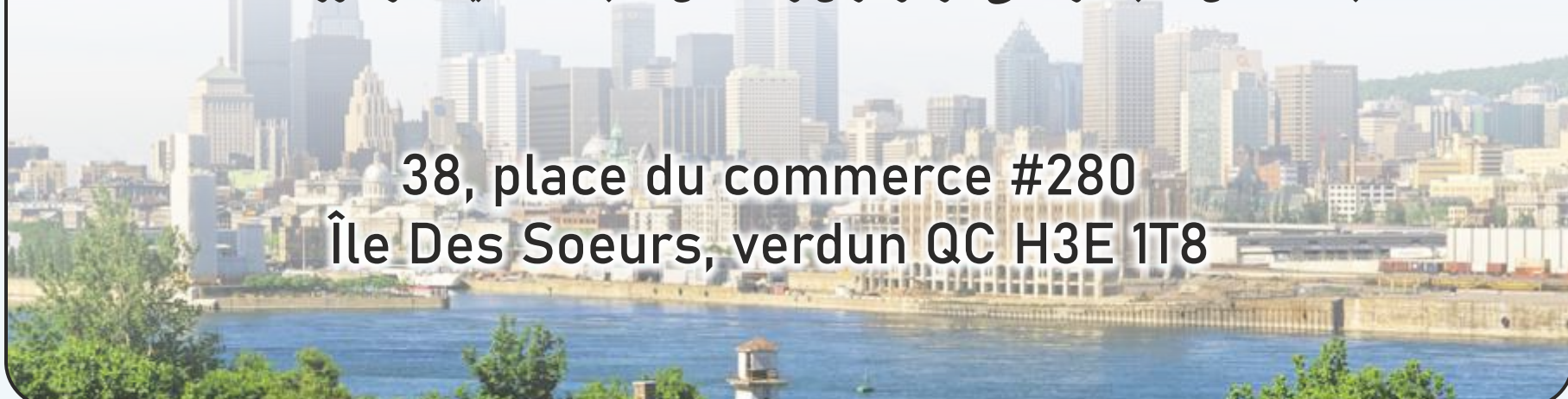
مشاوره رایگان برای

خرید املاک درآمدزا، کشاورزی و صنعتی

ارزیابی رایگان از ملک شما

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

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



اهداف چین برای افزایش رشد اقتصادی

پیتر هاسکینس



نزدیکتر بوده است. «هر کدام از ارقام درست باشد، واضح است که این کشور پهناور و رهبران آن با مجموعه‌ای از چالش‌های هول‌آور اقتصادی روبرو هستند. از جمله این چالش‌ها می‌توان به بحران در بخش مالی، تزلزل در بازار سهام، نرخ بالای بیکاری در میان جوانان و خطر بروز تورم منفی و روند نزولی قیمت اقلام مصرفی اشاره کرد. این مشکلات فوری با مشکلات بلندمدت از تنش تجاری خارجی و مسایل ژئوپلیتیکی گرفته تا کاهش نرخ زاد و ولد و پیری جمعیت چین همراه شده و ترکیبی نگران‌کننده را ایجاد کرده است.

چالش‌های اقتصادی

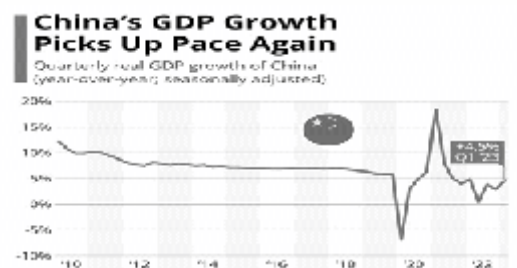
یکی از جدی‌ترین مشکلات کنونی مربوط به بازار مسکن است که طبق گزارش صندوق بین‌المللی پول حدود ۲۰ درصد کل اقتصاد چین را تشکیل می‌دهد. دان وانگ، اقتصاددان ارشد بانک هانگ سنگ در چین، معتقد است که «این یک مشکل بزرگ نه فقط برای سازندگان مسکن بلکه برای بانک‌های منطقه‌ای است که به شدت در برابر تغییرات این بخش آسیب‌پذیر هستند». هفته گذشته طلبکاران شرکت کانتری گاردن، بزرگترین شرکت خصوصی ساختمان‌سازی چین، دادخواستی را برای انحلال و فروش دارایی‌های این شرکت به مراجع قضایی هنگ کنگ تسلیم کردند. این شکایت مشکل بخش مسکن را به وضوح نشان داد. این دادخواست تنها یک ماه پس از آن تسلیم شد که دادگاهی در هنگ کنگ حکم انحلال شرکت اورگراند، رقیب اصلی کانتری گاردن را صادر کرده بود. نکته جالب اینکه در حالیکه بسیاری از کشورهای جهان با مشکل افزایش قیمت‌ها پس از شیوع کرونا و جنگ اوکراین مواجه بودند، چین از معدود اقتصادهای عمده بود که توانست از بروز تورم جلوگیری کند.

در مقابل، اقتصاد این کشور با مشکل دیگری به شکل روند نزولی قیمت‌ها یا تورم منفی مواجه شده است. در ماه ژانویه، قیمت کالاهای مصرفی در چین با سریع‌ترین نرخ در تقریباً ۱۵ سال اخیر کاهش یافت. این چهارمین ماه متوالی بود که قیمت‌ها به سرعت تنزل می‌کرد و شدیدترین افت قیمت از سپتامبر ۲۰۰۹ و زمان درگیری اقتصاد جهانی با بحران مالی بین‌المللی محسوب می‌شود. تورم منفی یک مشکل مهم اقتصادی است زیرا باعث می‌شود مردم خرید اقلام بزرگتر مانند اتومبیل یا ماشین رختشویی را به امید کاهش بیشتر قیمت در آینده به تعویق بیاورند. به این ترتیب، تقاضا دچار کدوم می‌شود و رکود به کاهش بیشتر قیمت و خودداری مصرف‌کننده از خرید منجر می‌گردد. تورم منفی به ویژه بر بدهکاران چه اشخاص چه بنگاه‌های اقتصادی تأثیر می‌گذارد زیرا اگرچه ممکن است قیمت‌ها و درآمدها کاهش پیدا کند، اما بدهی‌ها کم نمی‌شود. به این ترتیب، تنزل درآمدها بار بدهی‌ها را سنگین‌تر می‌کند.

همه اینها به این معنی است که چین از یک عنصر حیاتی برای احیای یک اقتصاد نیرومند محروم است، یعنی اطمینان به شرایط اقتصادی. همین عدم اطمینان می‌تواند هر بحران را شدیدتر کند. در نتیجه، مقامات دولتی

دولت چین گفته است برای سال میلادی جاری هدف بلندپروازانه رشد اقتصادی حدود ۵ درصد را در نظر گرفته است و مجموعه‌ای از اقدامات مختلف را با هدف تقویت اقتصاد در حال رشد خود به اجرا در خواهد آورد. لی چیانگ، نخست‌وزیر این برنامه‌ها در نشست افتتاحیه کنگره ملی خلق چین اعلام کرد. کنگره ملی خلق چین با نزدیک به سه هزار عضو و پارلمان چین محسوب می‌شود اما فقط سالی یک بار تشکیل جلسه می‌دهد. در بقیه مدت سال، کمیته دائم کنگره ملی خلق وظایف مجمع را بر عهده دارد. آقای لی اذعان کرد که اقتصاد چین با «مشکلاتی» مواجه شده و افزود که بسیاری از این مشکلات «هنوز حل نشده است.» در حال حاضر، دولت چین به سختی تلاش دارد تا اقتصاد این کشور را که زمانی به سرعت قابل توجهی رشد می‌کرد بار دیگر به مسیر رشد سریع بازگرداند.

وی گفت: «ریسک فعالیت‌های تجاری و خطرات احتمالی در بخش مسکن، بدهی نهادهای دولتی محلی و موسسات مالی کوچک و متوسط در برخی از مناطق شدید بوده است و در این شرایط، ما در تصمیم‌گیری‌های سیاسی و اقدامات خود با دوراهی‌های متعددی مواجه بوده‌ایم.» او مجموعه‌ای از اقدامات دیگر را برای کمک به احیای رشد اقتصادی کاهش یافته پس از شیوع کرونا اعلام کرد که از جمله شامل ابتکارهای جدیدی برای مقابله با مشکلات در بخش بحران‌زده مسکن است. یکی دیگر از برنامه‌ها، ایجاد ۱۲ میلیون شغل در مناطق شهری است. نخست‌وزیر چین گفت که مقررات نظارت بر بازارهای مالی نیز تقویت خواهد شد و حمایت بیش‌تری از



تحقیقات در بخش فناوری‌های جدید، از جمله هوش مصنوعی و علوم زیستی به عمل خواهد آمد.

در کنار این اقدامات برای تقویت اقتصادی، بودجه دفاعی نیز امسال ۷.۲ درصد افزایش می‌یابد. به دلیل نگرانی در مورد نیات جمهوری خلق چین و بالا بودن سطح تنش بر سر موضوع تایوان، همسایگان چین و ایالات متحده بودجه دفاعی این کشور را از نزدیک زیر نظر دارند. برای دهه‌ها، اقتصاد چین با نرخی فوق‌العاده سریع رشد داشت و ارقام رسمی نرخ رشد تولید ناخالص داخلی را به طور متوسط نزدیک به ۱۰ درصد در سال نشان می‌داد. در این مسیر، چین با جمعیت عظیم خود، ژاپن را پشت سر گذاشت و به دومین اقتصاد بزرگ جهان تبدیل شد و دولت چین هم مدعی شد که صدها میلیون نفر از مردم خود را از فقر نجات داده است. به گفته دولت چین، اقتصاد این کشور در سال گذشته ۵.۲ درصد رشد کرد که حتی در این سطح برای چین پایین است. در همانحال، برخی از ناظران معتقدند که رقم واقعی می‌تواند کمتر از یک سوم این رقم باشد.

اندرو کولیر، مدیر عامل شرکت تحقیقاتی اوربیت کپیتال ریسچرچ، به بی‌بی‌سی گفت: «فکر می‌کنم پنج یا ۱۰ سال آینده برای اقتصاد چین دشوار خواهد بود.» او افزود: «بسیاری از اقتصاددانان فکر می‌کنند ارقام اعلام شده توسط دولت کاملاً ساختگی است و رقم رشد ۵.۲ یا ۵.۵ درصدی به احتمال زیاد نادرست است و نرخ واقعی رشد اقتصادی این کشور به ۱ یا ۲٪

در تلاش بوده‌اند تا به سرمایه‌گذاران و مصرف‌کنندگان اطمینان دهند که اوضاع بهتر خواهد شد. کاترین یونگ از موسسه فیدلیتی اینترنشنال به بی‌بی‌سی گفت: «محتوای کلام سیاست‌گذاران همچنان تلاش برای بازگرداندن اطمینان و تقویت تقاضای مصرف‌کننده داخلی بوده است.» در این راستا، تا کنون مجموعه‌ای از اقدامات نسبتاً کوچک به اجرا درآمده که بخش‌های مختلف اقتصادی را هدف قرار داده است. در سال جاری، هزینه وام کاهش یافته و در راستای حل بحران بخش مسکن، از سازندگان حمایت بیشتری به عمل آمده است.

در اوایل ماه جاری، در یک حرکت مهم و ناگهانی، رییس نهاد نظارت و تنظیم بازار سهام چین تغییر یافت که هدف از آن نشان دادن اراده دولت برای اقدامات قاطعانه جهت پایان دادن به رکود در بازار سهام ۸ تریلیون دلاری این کشور بوده است. مقامات دولتی همچنین تمهیداتی را برای محدود کردن معامله با انگیزه سفته‌بازی علیه سهام شرکت‌های چینی به اجرا گذاشته و مقررات جدیدی را برای نظارت بر فروش سهام در آغاز و پایان معاملات روزانه اعلام کرده‌اند.

چین سالمند در مقابله با غرب

فرا تر از این مسایل فوری، در بلندمدت، چین چشم‌انداز چالش‌های عمده‌تری از جمله کاهش رشد بهره‌وری و پیری جمعیت را در برابر دارد. کیان وانگ، اقتصاددان ارشد بخش آسیا و اقیانوسیه در شرکت سرمایه‌گذاری ونگارد، گفته است: «تغییرات جمعیتی کاملاً نامطلوب است، زیرا سیاست تک‌فرزندی باعث شده است تا جمعیت به سرعت پیر شود.» وی افزود: «برخلاف ژاپن که قبل از پیر شدن ثروتمند شد، چین قبل از اینکه ثروتمند شود پیر می‌شود.» همچنین مساله ژئوپلیتیکی بخرنج و به ظاهر حل‌نشده تایوان هم بر مشکلات افزوده است. دولت جمهوری خلق چین سرزمین تایوان را یک استان جدا شده خود می‌داند که باید سرانجام به سرزمین اصلی ملحق شود. چین کاربرد زور برای دستیابی به این هدف را کنار نگذاشته است در حالیکه تایوان خود را یک کشور جدا از جمهوری خلق چین می‌داند.

تایوان نقطه کلیدی در کشمکش بین چین و آمریکا بر سر برتری در آسیاست که روابط چین با ایالات متحده و با بسیاری دیگر از اقتصادهای



بزرگ غرب را به شدت پیچیده می‌کند. همچنین مناقشه تجاری مداوم با ایالات متحده وجود دارد که در سال ۲۰۱۸ در دوران ریاست جمهوری دونالد ترامپ آغاز شد و هیچ نشانه‌ای از کاهش آن در دوران بایدن مشاهده نشد. دور دوم ریاست جمهوری ترامپ می‌تواند شاهد افزایش تنش بین ایالات متحده و جمهوری خلق چین باشد. آقای ترامپ در اظهاراتی تند درباره چین گفته است که در صورت پیروزی در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا در ماه نوامبر، تعرفه‌های بیشتری بر کالاهای وارداتی از این کشور وضع خواهد کرد. او در مصاحبه با فاکس نیوز گفت که این تعرفه‌ها ممکن است به بیش از ۶۰ درصد هم برسد و افزود: «لازم است ما این کار را بکنیم.» ممکن است چنین اظهاراتی به عنوان اصلی خیرها تبدیل شود اما خانم یونگ معتقد است که احتمالاً بازارهای مالی بتوانند با این تغییرات کنار بیایند. به گفته او «بیشتر این اخبار منفی قبلاً منتشر شده و به عنوان عوامل احتمالی در ارزش‌گذاری سهام منظور شده است.»

در این مورد که آیا برنامه‌های بلندمدت شی جین‌پینگ، رئیس‌جمهوری چین، آینده کشورش را تغییر خواهد داد یا نه، باید منتظر آینده بود. با این حال، آنچه واضح است اینکه بعید است بیش از ۱.۴ میلیارد جمعیت چین به این زودی‌ها با هم از نرخ رشد دورقمی اقتصادی برخوردار شوند.



دندانسازی هادی

کیفیت را با ما تجربه کنید

برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید



AFKHAM HADI d.d.
— DENTUROLOGISTE

514.737.6363
WWW.DENTUROLOGIEHADI.COM

5165 QUEEN MARY, SUITE 502
MONTREAL, QC H3W 1X7



دعوتنامه برای بستگان

تکمیل فرمهای اداره مهاجرت

امور پناهندگی و تکمیل (PIF) Personal Information Form
ترجمه مدارک



کریم گوادری

A.R.Goadri (Karim)

(514) 452-1957

kgoadri@hotmail.com

مترجم فارسی - انگلیسی با بیش از ۲۰ سال تجربه

در امور مهاجرت و پناهندگی

پارلمان فرانسه که از زمان لوئی چهاردهم و برای پیشنهاد دادن قانون به شاه تأسیس شده بود، عملاً در تنقیح قوانین و تصویب مقررات جدید، منفعلانه عمل می کرد.

در این بین، نقش احزاب آشکار و مخفی که برخی از آن ها با دولت های بیگانه و به ویژه انگلیس ارتباط داشتند، در دامن زدن به بحران، غیر قابل کتمان بود.

پس از آن که تورگو نتوانست کاری از پیش ببرد، «نیکر» روی کار آمد تا شاید بتواند با توجه به سابقه ای که در امور مالی دارد، اوضاع را سامان دهد؛ اما او نیز قادر به کنترل کردن اقدامات خودسرانه وابستگان به دربار و به ویژه، ماری آنتوانت، نبود و به همین دلیل، اواخر سال ۱۷۸۳، از کار برکنار شد و این بار، لوئی شانزدهم در یک اشتباه راهبردی، سکان اداره کشوری را به «کالون» سپرد؛ مردی مورد حمایت درباریان و ملکه و متخصص در ویران کردن بنیان اقتصاد کشور!

او برای جلب قلوب درباریان، مسـتمری آن ها را از ۲۳ میلیون فرانک به ۳۲ میلیون فرانک رساند و به قول آلبرماله، «جوی پول در دربار لوئی روان شد.» کالون برای پر کردن خزانه تهی دولت فرانسه، به گرفتن مالیات های جدید روی آورد. این کار، همچون جرقه در انبار باروت بود و خشم مردم را برانگیخت. با فرارسیدن سال ۱۷۸۹، فرانسه آماده طغیانی سراسری بود.

شاه کوشید با تشکیل مجلس موسسان، بر آتش افروخته شده، آبی بریزد، اما این آب، تکافوی خاموش کردن آن آتش را نمی کرد.

روز ۱۴ ژوئیه ۱۷۸۹، مردم خشمگین پاریس به سمت زندان معروف «باسـتیل» هجوم بردند. فتح باسـتیل، سرآغاز انقلاب کبیر فرانسه بود.



پایان ماری آنتوانت

لوئی شانزدهم در مقابل خواست انقلابیون فرانسه عقب نشینی کرد و تن به اصلاحات مد نظر آن ها داد، اما همسرش، ماری آنتوانت، این تمکین را بر نمی تابید. به همین دلیل تصمیم گرفت به برادرش لئوپلد دوم، امپراتور اتریش، نامه ای بنویسد و تقاضای کمک کند.

منظور ملکه این بود که اتریشی ها برای سرکوب انقلاب و بازگرداندن قدرت مستبدانه شاه، وارد عمل شوند.

لئوپلد دوم به درخواست

خواهرش جواب مثبت داد. البته این جواب مثبت، بیشتر به دلیل نگرانی او از نفوذ افکار انقلابی در اتریش بود تا اجابت ملکه فرانسه!

قشون اتریش در بهار سال ۱۷۹۲ از مرزهای فرانسه گذشتند، اما نتوانستند نیروی رو به تزاید انقلابیون را مهار کنند. در عوض، فرانسوی های خشمگین، کینه چند ساله را از سینه بیرون ریختند و در ۱۰ اوت ۱۷۹۲، به سلطنت لوئی شانزدهم خاتمه دادند و او و همسرش را به اسارت گرفتند.

برخی از سران انقلاب فرانسه، معتقد بودند که باید ماری آنتوانت را به عنوان گروگان نزد خود نگه دارند تا بتوانند بر سر او با امپراتوری اتریش، معامله کنند، اما شدت خشم مردم، بیش از آن بود که این افراد آینده نگر، بتوانند آن را مهار کنند.

به این ترتیب، فرمان اعدام لوئی شانزدهم و همسرش، ماری آنتوانت، صادر شد. دادگاه ماری، دادگاهی بسیار پرچجال بود و طبق گزارش های موجود، او می کوشید با استفاده از چهره زیبا و لحن به ظاهر معصومانه اش، اعضای قاضی و دادستان را بفریبد؛ اما موفق به این کار نشد.

فرانسوی ها برای اعدام شاه و ملکه جدیدترین ابزار اختراع شده را برگزیدند؛ گیوتین! وسیله ای که چند سال قبل، توسط «ژوزف گیوتین»، پزشک فرانسوی طراحی و یک سال قبل از اعدام لوئی شانزدهم، نمونه هایی از آن برای اعدام محکومان فرانسوی، با دستور و سفارش «شارل هانری سانسون»، مشهور به جلاد پاریس، ساخته و به کار گرفته شده بود.

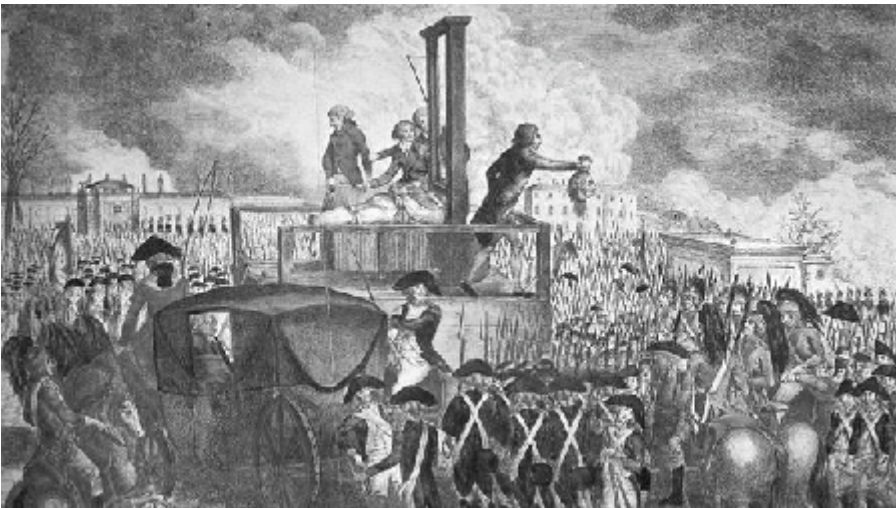
روز ۲۱ ژانویه ۱۷۹۳ (زمستان ۱۱۷۱ ه.ش)، لوئی شانزدهم را کشان کشان به میدان «کنکور» در پاریس بردند و سرش را با گیوتین قطع کردند. ۹ ماه بعد و در حالی که فرانسه، دوران وحشت خود را با حکومت افرادی مانند «روبسپیر» تجربه می کرد، در ۱۶ اکتبر ۱۷۹۳ (پاییز ۱۱۷۲ ه.ش)، ماری آنتوانت را نیز، در میان هیاهوی مردم به میدان «کنکور» آوردند و گردنش را زیر گیوتین گذاشتند.



به نظر می رسد که این ازدواج بتواند به اختلافات گسترده ای که میان دو دربار وجود داشت، پایان دهد و عملاً نیز، تا حدودی چنین شد. اما مردم فرانسه اعتقاد داشتند که با این وصلت، کشورشان عملاً زیر بلیت اتریشی ها قرار گرفته است؛ موضوعی که شاید به حقیقت نزدیک بود و در قراردادی که بین فرانسه و اتریش، یک سال بعد از این ازدواج، در ورسای منعقد شد، انعکاس پیدا کرد. ماری آنتوانت، بر خلاف شوهرش، انسانی بسیار تند خو بود. آلبرماله در کتاب خود گزارش داده است که اصولاً، «اخلاق ثابت و راسخ در طبیعت او وجود نداشت و از این جهت به هیچ وجه

فرانسوی ها چگونه به عمر حکومت استبدادی پایان دادند؟

جواد نوآیان رودسری



شباهتی با مادر خود ماری ترز نشان نمی داد. نادان و بوالهوس و در مقابل موانع و حوادث ناشکیبا بود.»

ماری از نظر اخلاقی نیز، شهرت خوبی نداشت. از این که او را با افراد هرزه و بدنام ببینند، ترسی به خود راه نمی داد. یک بار وی را در جشن بالماسکه ای که در یکی از تالارهای پاریس برگزار شده بود، در میان رقاصان شناسایی کردند!

ماری آنتوانت، از یک نظر کاملاً شبیه همسرش بود و آن این که به سرعت تحت تأثیر حرف اطرافیان قرار می گرفت و به هیجان می آمد و بدبختانه در همین حالت، اقدام به گرفتن تصمیم های مهم و راهبردی می کرد!

ماری اطرافیانی داشت که ابداً معتقد به انجام اصلاحات در کشور نبودند و خاندان «پولینیاک»، در رأس این اطرافیان قرار داشت. به همین دلیل بود که ملکه فرانسه، بدون آن که اطلاعات دقیقی داشته باشد، به مخالفت با اصلاحاتی پرداخت که خواست قاطبه ملت فرانسه بود؛ اقدامی که می توانست بر مخالفت و عداوت مردم با ملکه، دامن بزند.

اما او که اشراف زاده ای خودستا و بی توجه به عامه مردم و در یک کلام، خودرأی و مستبد بود، خواست مردم را به هیچ گرفت و تصور کرد که می تواند با این شرایط، استیلاي خود را بر فرانسه تداوم بخشد.

آتش های زیر خاکستر

فساد مالی و اداری، از مدت ها قبل دامن گیر دربار فرانسه شده بود. اواخر دوران لوئی شانزدهم، اقتصاد فرانسه با کسری بودجه عظیمی روبه رو بود. فرانسوی ها، ۲۵۰ سال قبل، حدود ۲۲ میلیون فرانک کسری بودجه داشتند!

دولت، ۷۸ میلیون فرانک از درآمد سال های بعد را پیش خور کرده و مبلغی بیش از ۲۳۵ میلیون فرانک مقروض بود!

با وجود اقداماتی که «تورگو»، صدراعظم کاردان لوئی شانزدهم برای بهبود شرایط انجام داد، به دلیل فساد ریشه دار موجود، وضعیت بهتر نشد و بحران، هر روز بیشتر و عمیق تر از قبل می شد.

دوران سلطنت لوئی چهاردهم در فرانسه را باید اوج اعتلای این کشور در کسوت یک دولت قدرتمند، با مستعمرات وسیع و ثروت بسیار دانست.

در همان حال، باید این دوره را، آغاز فروپاشی نظام استبدادی حاکم بر فرانسه و ورود این کشور به عصر انقلابی که بعدها با عنوان «انقلاب کبیر فرانسه» در تاریخ جاودانه شد نیز، بدانیم. دوران سلطنت لوئی چهاردهم، ۷۲ سال و دوران سلطنت پادشاه پس از او، یعنی لوئی پانزدهم، ۵۹ سال طول کشید؛ یعنی دو پادشاه فرانسه، در مجموع، به مدت ۱۳۱ سال حکومت این کشور را در اختیار داشتند. هر چند که به نظر می رسد این دوران طولانی سلطنت، باید برای فرانسه، ثبات و قدرت به همراه بیاورد، اما اتخاذ رویکرد استبدادی و عیاشی هایی که پایانی برای آن متصور نبود، باعث شد که حکومت فرانسه به تدریج، از درون بیوسد؛ به طوری که فرانسوی ها، به تدریج تمام مستعمرات خود را در قاره جدید یعنی آمریکا، به انگلیسی ها واگذار کردند.

ایالت «لوئیزیانا» که به نام لوئی چهاردهم نام گذاری شده بود، یکی از معروف ترین بخش های مستعمرات فرانسه محسوب می شد که به دست انگلیسی ها افتاد.

هنگامی که لوئی شانزدهم حکومت فرانسه را در دست گرفت، آشوب، اعتراض و بی نظمی، تقریباً در همه نقاط این کشور حکمفرما بود. مردم فرانسه از خاندان «بوربون» که از سال ۱۵۸۹ میلادی و با به قدرت رسیدن هانری چهارم، حکومت خود را بر فرانسه آغاز کرده بود، نفرت شدیدی داشتند و این نفرت، بعد از

روی کار آمدن لوئی شانزدهم و اقدامات همسر وی، ماری آنتوانت، به اوج خود رسید؛ زنی که ملکه فرانسه بود و به دلیل وابستگی به دربار اتریش، در بین فرانسوی ها، هیچ محبوبیتی نداشت.

نفوذ زنان در دربار پادشاهان فرانسه، مسبق به سابقه بود. پیش از ماری آنتوانت، «مادام پمپادور»، معشوقه لوئی پانزدهم، بسیاری از مقدرات کشور فرانسه را در اختیار داشت و با حمایت شاه و «کاردینال فلوری»، صدراعظم مقتدر لوئی پانزدهم، هر چه می خواست انجام می داد.

شاید اقدامات امثال مادام پمپادور، مقدمه نفرت عمومی از ماری آنتوانت بود؛ اما به هر حال، خود او نیز در دامن زدن به این دشمنی ها،

نقش عمده ای ایفا کرد. شوهر او، لوئی شانزدهم، نوه لوئی پانزدهم بود. آلبرماله، مورخ مشهور فرانسوی در کتاب «انقلاب کبیر فرانسه»، درباره شخصیت وی می نویسد: «زنش او را مرد بیچاره می خواند.

هوشی کند و ضعیف داشت و بسیار خجول و محجوب بود، زیرا بنا بر قول برادرش ... شاه می دانست که لیاقت سلطنت را ندارد.» لوئی شانزدهم به شدت زیر نفوذ همسرش، ماری آنتوانت، قرار داشت؛ ویل دوران در کتاب تاریخ تمدن، بخش «روسو و انقلاب»، به این موضوع اشاره می کند و می افزاید که این مسئله باعث شده بود لوئی، حتی نسبت به روابط غیر اخلاقی ملکه با سرهنگ «فرسن» بی تفاوت بماند و ماری را بی گناه فرض کند. موضوعی که عمیقاً بر جامعه فرانسه تأثیر منفی گذاشت و باعث شیوع اشعار بسیار مبتذلی درباره شخصیت ملکه فرانسه شد و بر نفرت عمومی از او افزود.

در خارج از قصر لوئی شانزدهم در ورسای و حتی در داخل قصر، بسیاری از افراد، ماری آنتوانت را زنی هوسباز می دانستند که به شوهرش وفادار نیست و با افراد مختلفی ارتباط دارد.

ماری آنتوانت در سال ۱۷۵۵ میلادی (۱۱۳۴ ه.ش)، در وین اتریش به دنیا آمد. پدرش، «فرانتس یکم»، پادشاهی درامنده و شکست خورده بود که روزگاری، عنوان امپراتور مقدس روم را یدک می کشید و با همین عنوان، شوهر «ماری ترز»، دختر امپراتور اتریش و مادر ماری آنتوانت شد.

ماری ترز مانند شوهرش بدشانس نبود و توانست عنوان ملکه اتریش را به دست آورد و بر ممالکی همچون اتریش، مجارستان، کرواسی، بوهم، ایتالیا، لهستان و بخش هایی از آلمان، حکومت کند. در واقع آن چه دربار فرانسه را به برگزیدن دختر وی برای ازدواج با ولیعهد برانگیخت، قدرتی بود که امپراتوری اتریش در این دوره تاریخی، صاحب آن بود. ماری آنتوانت در سال ۱۷۷۰ با لوئی شانزدهم ازدواج کرد؛ عروس در آن زمان ۱۵ ساله و داماد، ۱۶ ساله بود.

اگر استرس دارید با این عادات مبارزه کنید

بسیاری از موارد استرس زایی که ما در زندگی با آنها رو به رو می‌شویم، تحت کنترل ما نیستند. با این حال، واکنش‌های مان به این موارد، اثری مهم بر سطح استرس مان دارد. در واقع، بسیاری از افکاری که در ذهن داریم یا اعمالی که در هنگام استرس انجام می‌دهیم، می‌تواند با تقویت احساسات منفی، به مشکلات مان بیفزاید. بنابراین، هوشمندانه است که ببینیم چه چیزهایی را می‌توانیم کنترل کنیم، انجام کارهایی که سطح استرس مان را تشدید می‌کند، متوقف کنیم و بر چیزی متمرکز شویم که می‌تواند به احساس آرامش بیشتر مان کمک کند. در ادامه چند عادت بدی که معمولاً توسط افراد در زمان استرس انجام می‌شود و همه چیز را بدتر می‌کند، معرفی می‌شود.

۱. نشخوار فکری را متوقف کنید

اگر استرس دارید در فکر فرو نروید. همه‌ی ما با مسائلی رو به رو می‌شویم که باعث ایجاد استرس برای مان می‌شود. طبیعی است که به این عوامل استرس‌زا فکر کنیم تا ببینیم که چه کاری می‌توانیم انجام دهیم تا موقعیت را بهتر بفهمیم و بتوانیم آن را تغییر دهیم. اما گاهی ممکن است به شکلی از فکر کردن گرفتار شویم که غیرمولد، کاملاً منفی و به شدت وسواس گونه است. به این نوع تفکر «نشخوار فکری» گفته می‌شود. زمانی که در حال نشخوار فکری هستیم، به دلیل توجه به بُعد منفی و مرور مجدد افکار، باعث تشدید استرس مان می‌شویم. زمانی که در این الگوی فکری قرار می‌گیریم، تمرکز ما به جای اینکه به چیزهایی باشد که می‌توانیم اصلاح کنیم، بیشتر به این موضوع توجه می‌کنیم که چه چیزی اشتباه پیش رفته است.

۲. کم نخوابید

استرس می‌تواند بر کیفیت خواب ما اثر بگذارد. امارعایت نکاتی ساده مثل: پرهیز از دیدن تلویزیون و استفاده نکردن از کامپیوتر پیش از خواب، تنظیم زمانی مشخص برای رفتن به رختخواب و تاریک کردن اتاق، می‌توانید بهتر بخوابید.

۳. تنقلات و غذای ناسالم نخورید

آنچه می‌خورید بر احساسات‌تان تاثیرگذار است. رژیم غذایی اشتباه هم مانند کمبود خواب بر واکنش‌پذیری‌تان اثر می‌گذارد. اگر تا به حال به خاطر کافئین یا قند بالا، حال‌تان بد شده است، به طور غریزی متوجهی این مسئله شده‌اید. استرس بر اشتها‌ی‌تان اثر گذاشته و شما را به سمت «خوردن احساسی» سوق می‌دهد. این مسئله باعث ایجاد چالشی به مراتب بزرگتر برای افرادی می‌شود که استرس دارند و می‌خواهند غذای سالم بخورند.

۴. بر دشمنان دوست‌نما تکیه نکنید

روابطی می‌تواند منبع فوق‌العاده‌ای برای تسکین استرس باشد. زمانی که استرس داریم، حمایت احساسی، منابع کمکی و ثباتی که دوستان مان برای ما فراهم می‌کنند، می‌تواند سنگر خوبی در برابر چالش‌هایی که با آنها مواجه هستیم برای مان به وجود آورد. به علاوه بسیاری از ما زمانی که استرس داریم، بیش از پیش به دنبال روابط دوستانه هستیم. این واکنش به ما کمک می‌کند تا در زمان تجربه‌ی استرس، به نیازهای مان پاسخ داده شود. به علاوه با دیگران ارتباط برقرار کرده و مورد حمایت قرار می‌گیریم. با این حال، استرس در بعضی روابط می‌تواند اثری مضر و شدید بر سلامت و حال شما داشته باشد. روابطی که گاهی حمایتی و گاهی به شکل غیر قابل پیش‌بینی دارای تضاد هستند، بسیار دشوارند، چون به فرد حس عدم اطمینان و تنش را منتقل می‌کنند.

۵. برنامه‌تان را بیش از حد سنگین نکنید

زمانی که بیش از حد مشغول هستیم، حتی اگر برنامه‌مان با کارهای هیجان‌انگیز پر شده است، به دلیل کمبود استراحت، استرس بیشتری تجربه می‌کنیم. یاد بگیرید که با توجه به زمانی که در اختیار دارید، به تقاضاهای اضافی پاسخ منفی دهید و چیزهایی را که باعث ایجاد استرس در شما می‌شوند، از زندگی‌تان حذف کنید.

۶. مشکلات را بزرگ‌نمایی نکنید

تحریفات شناختی الگوهای فکری هستند که افکار و احساسات منفی را تقویت می‌کنند و به شخص اجازه نمی‌دهند که درک منطقی و درستی از مسئله‌ای که برایش فشار روانی ایجاد کرده است، داشته باشد. نگرش منفی می‌تواند ما را به سمتی هدایت کند که بیشتر احساس تهدید کنیم و در نتیجه استرس بیشتری بر ما وارد شود.

۷. از ورزش طفره نروید

ورزش به شما کمک می‌کند تا استرس کمتری داشته باشید و نیز در طولانی مدت نسبت به استرس مقاوم‌تر شوید.

۸. منفی‌بافی نکنید

زمانی که کنترلی بر موقعیت نداریم، بیشتر احساس استرس داریم. جالب است که گاهی احساس ما نسبت به میزان کنترل مان، بسیار متفاوت و منفی‌تر از کنترل واقعی ما بر موقعیت است. تشخیص اینکه چه انتخاب‌هایی داریم به ما کمک می‌کند تا احساس قدرت بیشتری کرده، خوش‌بین باشیم و کمتر حس کنیم که قربانی شرایط شده‌ایم.

۹. فرصت‌ها را از دست ندهید

زمانی که استرس داریم، اغلب احساس شکست یا خسته شدن از جنگیدن داریم و فرصت‌های مسلط شدن به موقعیت را از دست می‌دهیم. در زمان‌های دیگر هم ممکن است با ناامیدی یا شکست‌های فردی مواجه شویم و دست از تلاش برداریم، که می‌تواند یک عقب‌نشینی موقت را به مشکلی بزرگ‌تر تبدیل کند. ایجاد نگرش مثبت به شما کمک می‌کند تا شادتر باشید.

۳. همه چیز را بنویسید

اگر فراموش کردن چیزی، باعث ایجاد استرس در شما می‌شود، حتماً آن را روی کاغذ بیاورید یا جایی مطمئن یادداشت کنید. به این ترتیب چیزی را فراموش نمی‌کنید و در نتیجه استرس نمی‌گیرید.

۴. خوب غذا بخورید

یک رژیم غذایی مناسب و سالم، به بدن شما کمک می‌کند تا در برابر تأثیرات مخرب ناشی از استرس، بهتر مقاومت کند. داشتن یک رژیم غذایی سالم، کار پیچیده‌ای نیست.

کافی است که این قوانین ساده را در نظر بگیرید:

در غذا خوردن زیاده‌روی نکنید و سبزیجات بیشتری مصرف کنید. لبنیات، گوشت و غلات مصرف کنید و تا جایی که می‌توانید مصرف موادی چون تنقلات مضر، چیپس، غذاهای کنسروی و فوری، شیرینی‌جات و... را به حداقل برسانید.
۵. ساعتی را با خانواده بگذرانید سعی کنید حداقل یک وعده‌ی غذایی را در طول روز در کنار

خانواده یا اگر تنها هستید، در کنار دوستان‌تان میل کنید. حتی بهتر است یک وعده‌ی غذایی را در خانه تهیه کنید و در کنار هم میل کنید.

۶. درباره‌ی مشکلات‌تان صحبت کنید

سرخوردگی‌ها و ناراحتی‌های خود را حتی اگر هم کوچک هستند، بازگو کنید و درون خودتان نریزید. یاد بگیرید که نارضايتی و مشکلات‌تان را با یک فرد نزدیک و مورد اعتماد در میان بگذارید (البته سعی کنید تمام انرژی منفی‌تان را به او منتقل نکنید؛ چون در این صورت تضمین نمی‌کنم او دفعه‌ی بعد هم حاضر باشد به حرف‌هایتان گوش بدهد!).

۷. اهداف خود را اولویت‌بندی کنید

در مورد اینکه چه چیزی در زندگی واقعاً برای‌تان اهمیت دارد و چه چیزی مهم نیست، به خوبی فکر کنید.

روی مسائل مهم‌تر زندگی تمرکز کنید و برای رسیدن به اهداف مهم‌تر که تغییرات بزرگی در زندگی‌تان ایجاد می‌کنند، انرژی بیشتری بگذارید و مسائل بی‌اهمیت را فراموش کنید.

۸. برنامه ریزی روزانه داشته باشید

وقتی یک روال کاری منظم و برنامه‌ی روزانه داشته باشید، نگران این نیستید که بعداً چه پیش می‌آید. بعد از مدتی به این روال منظم عادت می‌کنید.

۹. قبول کنید که همیشه همه‌چیز طبق برنامه پیش نمی‌رود

اجازه ندهید که این روال روزانه و برنامه‌ی همیشگی، شما را محدود کند و به قدری تحت فشار قرار دهد که با ایجاد وقفه در آن، با مشکل مواجه شوید.

برای هر کاری زمان کافی در نظر بگیرید تا در شرایطی که تغییرات ناخواسته پیش می‌آید، بتوانید خود را با شرایط جدید وفق دهید.

۱۰. در موقع مناسب، شرایط سخت را رها کنید

اجازه ندهید روابط شما به جایی برسد که مجبور باشید شرایط سختی را تحمل کنید. تعیین کنید که برای هر مسئله، چقدر می‌خواهید مایه بگذارید. حد و حدودی برای روابط و میزان مشارکت خود در فعالیت‌ها و عرصه‌های مختلف در نظر بگیرید.

در صورتی که شرایط بفرنج شد و از حد و حدود شما عبور کرد، آن شرایط را برای همیشه رها کنید. این نکته را هم در مسائل کوچک و جزئی مثل تعیین زمان مشخص برای برگشت به خانه و هم در مسائل بزرگی چون طلاق و جدایی، در نظر بگیرید. مثلاً با خودتان بگویید که اگر روابطم با همسرم بعد از شش ماه مشاوره، بهبود پیدا نکرد، از او جدا خواهم شد.

۱۱. به خودتان توجه کنید

بررسی کنید که چه مواقعی دچار استرس می‌شوید و علت را مشخص کنید.

واکنش‌های بدن‌تان را در نظر بگیرید و علت آنها را پیدا کنید یا با پزشک در میان بگذارید.

به این فکر کنید کارهایی که انجام می‌دهید و تلاش‌هایی که می‌کنید، در راستای رضایت خودتان و داشتن یک زندگی سازنده است یا به خاطر دیگران کاری را انجام می‌دهید؟ رقابت‌های بی‌مورد را کنار بگذارید مثلاً تلاش برای داشتن خانه‌ای زیباتر از دیگران یا ماشینی سریع‌تر از ماشین‌های دیگر.

۱۲. خودتان و دیگران را دوست داشته باشید

روابط دوسستانه برقرار کنید و با دیگران گرم بگیرید. حس خوب صمیمیت و گرمای انسان‌دوستی را تجربه کنید.



مقابله با استرس با ۱۲ روشی که به حفظ آرامش شما کمک می‌کند!

دنیای امروز، دنیای سخت کار کردن و تلاش مداوم است. در محیط‌های کاری مختلف، ما با انواع مشکلات و دغدغه‌ها روبه‌رو هستیم. همه‌ی این مشکلات دست به دست هم می‌دهند تا استرس‌های گوناگون را در زندگی تجربه کنیم؛ استرسی که عامل بسیاری از بیماری‌هاست. اما برای مقابله با استرس که در دنیای امروز اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد، چه باید کرد؟

اثرات مخرب استرس

به گفته‌ی محققان، بین ۶۰ تا ۹۰ درصد بیماری‌ها مستقیماً بر اثر استرس ایجاد یا تشدید می‌شوند. استرس با بسیاری از بیماری‌های جدی مانند بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و دیابت، مستقیماً در ارتباط است؛ علاوه بر این، می‌تواند موجب بیماری‌های دیگری نظیر کمردرد، سردرد، دندان‌قروچه، ناراحتی معده و مشکلات گوارشی، خستگی و بی‌خوابی، مشکلات پوستی، افزایش یا کاهش وزن شود و میل جنسی را کم کند.

البته اینها فقط علائم فیزیکی استرس هستند. مشکلاتی از قبیل افسردگی، اضطراب، نوسانات خلق و خو، گیجی، بی‌قراری، فراموشی، تحریک‌پذیری، احساس ناامنی و سایر علائم رفتاری و روانی منفی و مخرب، بر اثر استرس ایجاد می‌شوند.

با این اوصاف بهتر است به فکر روش‌هایی برای مقابله با استرس باشیم.

چطور با استرس مقابله کنیم؟

تنها راه برای کاهش اثرات زیان‌بار استرس، کم کردن خود استرس و عوامل ایجادکننده‌ی آن است. البته عوامل متعددی استرس را ایجاد می‌کنند که برخی از آنها، اتفاقات ناخوشایند و ناخواسته و برخی از آنها رویدادهای طبیعی و بعضاً خوشحال‌کننده‌ی زندگی هستند.

بنابراین نمی‌توانیم در جهت حذف همیشگی آنها قدم برداریم.

از دواج کردن، بچه‌دار شدن، ارتقای شغلی، ترتیب دادن یک جشن تولد برای فرزندان یا حتی برنامه‌ریزی برای یک سفر چند روزه، همه‌ی اینها به اندازه‌ی ســـر و کله‌زدن با یک رئیس بداخلاق یا انجام یک پروژه‌ی فوری، می‌توانند عامل ایجاد استرس باشند.

از آنجایی که تغییرات مثبت در زندگی می‌توانند به اندازه‌ی تغییرات منفی، عامل ایجاد استرس باشند، کنار آمدن با استرس به معنای خلاصی از تمام عوامل ایجاد استرس نیست. در مقابل، شما باید طرز فکر و رویه‌ی زندگی خود را طوری تغییر دهید که بتوانید استرس‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی را مدیریت کنید.

برای شروع، می‌توانید از راهکارهای زیر بهره ببرید:

۱. زمانی برای آرامش در نظر بگیرید

فرقی نمی‌کند که سه بار در هفته به باشگاه ورزشی بروید، آخر هفته‌ها پیاده‌روی کنید، یوگا تمرین کنید یا شبی یک ساعت کتاب بخوانید؛ شما نیاز دارید که زمان و فضایی را برای آرامش ذهن خود و دور کردن افکار منفی در نظر بگیرید.

۲. کارها را به تعویق نیندازید

شما می‌توانید کارهای مهم و بزرگ را عقب بیندازید، اما نگرانی ناشی از انجام ندادن آن‌را نمی‌توانید به تعویق بیندازید.

استرس ناشی از انجام ندادن وظایف در زمان مشخص، به سادگی قابل پیشگیری است؛ پس کارها را عقب نیندازید.

قرارداد «رویتر»

به کار نشود این مبلغ ضبط خواهد شد، مگر این‌که تاخیر شروع کار به حکم اسباب مهمه به واسطه چنان موانعی باشد که از اراده کمپانی خارج باشد از قبیل جنگ و غرق و تعطیل حمل و نقل در ممالک خارجه در مقابل قبض حاکم رشت مشعر بر این‌که به قدر کفایت ساختن راه‌آهن از رشت الی تهران میل‌های آهن وارد انزلی شده است این مبلغ چهل هزار لیره به کمپانی رد خواهد شد.

فصل نهم: بر سر انقضای مدت این امتیاز که عبارت از هفتاد سال است باید اصحاب این امتیاز قبل از وقت در باب این‌که تصرف و تمتع این راه‌های آهن در دست ایشسان باقی بماند و امتداد بیابد با دولت گفت‌وگو کنند و قراری بگذارند در صورتی که در این باب فی‌مابین دولت و اصحاب امتیاز قرار تازه میسر نشود جمیع خطوط راه‌آهن که به حکم این امتیاز قرارنامه نوشته شده باشد و یا مصالح ثابتته و اداره خود به میل دولت ایران خواهد بود.

فصل دهم: در باب ابنیه و توابع خط راه‌آهن رجوع خواهد شد به آن قواعدی که عموماً سایر دول رعایت کرده‌اند و شروط آن در این باب برای دولت مساعدتر از همه باشد اصحاب این امتیاز در عوض راه‌آهن که به دلت واگذارند حق مطالبه هیچ تنخواه و هیچ تلافی نخواهند داشت.

فصل یازدهم: دولت ایران به حکم امتیازنامه و قرارنامه حاضره به اصحاب این امتیاز حق مخصوص و امتیاز انحصاری و قطعی می‌دهد که در مدت طول این امتیاز در تمام ممالک ایران معادن زغال‌سنگ و آهن و مس و سرب و پترویل و غیره را و هر معدن دیگر که بتوانند کار بکنند و از آن‌ها تمتع بردارند.



ناصرالدین شاه، حق فعالیت در راه‌آهن، کانل‌ها، انفر معادن، تمام جنگرها و تجارت‌های آینده را به بارون جولویوس روتیر فروخت. نرد گورزون، دولتمرد مشهور انگلیسی در مورد این معامله گفت: این تسلیم کامل منابع صنعتی یک پادشاهی به عوامل خارجی بوده که هر کشوری می‌تواند رویای آن را داشته باشد! مردم ایران به حدی از این موضوع عصبانی شدند که شاه مجبور شد قرار داد را لغو کند.

بعد از معادنی که ملک ایران است و صاحب آن‌ها با رضای طرفین معامله نماید به طور وضوح مقرر است که هیچ‌یک از کلرگزاران و مامورین دولتی و مذهبی و هیچ‌یک از رعایا و تبعه و اشخاص نمی‌توانند در خصوص یک معدن ادعای حق تصرف نمایند مگر در صورتی که مدت ۵ سال قبل علناً و با معرفت و تصدیق عامه در آن معدن کار کرده باشد خارج از این شرط است.

هر معدنی که کمپانی پیدا می‌کند مثل زمین ساده محسوب خواهد شد و از جانب کمپانی به قیمت متداوله آن ولایت خریده خواهد شد و اگر لازم شود دولت اصحاب آن زمین را مجبور خواهد کرد که آن را به قیمت متداوله آن ملک به کمپانی بفروشد. دولت، معادن طلا و نقره و جواهر را برای خود نگاه می‌دارد. از برای کار کردن این نوع معادن دولت می‌تواند با کمپانی قراردادهای مخصوص بگذارد.

فصل دوازدهم: از محصولات خالص هر معدنی که کمپانی به کار بیندازد دولت ایران از منافع خالص آن سالی صدی یازده مرسوم و مقرری خواهد گرفت.

فصل سیزدهم: از برای کار کردن معادن و اتصال آن‌ها به راه‌های آهن و تراموای و طرق دیگر هر قدر زمین که لازم می‌شود از املاک خالصه مجانا به کمپانی داده خواهد شد. به جهت کار کردن این معادن کمپانی بهره‌یاب خواهد شد از همان امتیازاتی که در فصل ششم برقرار است و همچنین محکوم همان تعهدی خواهد بود که در فصل دهم معین است.

فصل چهاردهم: دولت ایران به حکم این قرار نامه به اصحاب این امتیاز حق مخصوص و امتیاز انحصاری و قطعی می‌دهد که در مدت طول این امتیاز در جنگل‌های ایران کار بکنند و این جنگل‌ها را به کار بیندازد و از آن‌ها تمتع بردارند. این نوع کار کردن و تحصیل تمتع کمپانی در جنگل‌های ایران به هر ترکیبی که باشد در هر زمینی که تا امضای این قرارنامه زراعت نشده باشد جایز و معمول خواهد بود. در جایی که کمپانی درخت‌های آن‌جا را بریده باشد هر اراضی که دولت بخواهد بفروشد کمپانی قبل از همه کس حق خواهد داشت که آن اراضی را از دولت به قیمت متداوله بخرد. دولت ایران از منافع خالص این جنگل‌ها سالی صدی پانزده قسمت خواهد داشت.

فصل پانزدهم: دولت ایران به اصحاب این امتیاز حق مخصوص و امتیاز انحصاری می‌دهد که در مدت این امتیاز در تمام ممالک ایران به جهت برگردانیدن رودخانه‌ها و مجاری آن‌ها و ساختن بندها و سدها و ساختن استخرها و کندن چاه‌های سیاله و مجراهای مصنوعی و به جهت آوردن آب‌هایی که دولت آن‌ها را به کسی حق نداده باشد و جاری کردن آنها به نقاط مختلفه که خود صاحب این امتیاز مصلحت بداند و هر عمل و کاری و اقدامی که لازم باشد به نیکو مجری دارند و هیچ صاحب ملکی با عبور این آب‌ها هیچ نوع مخالفتی نکند یا به عبور آن‌ها موانع و عوائقی نگذارد و از آن طرف هم به هر صاحب ملکی که عبور این آب‌ها خسارتی وارد بیاورد کمپانی تلافی خواهد کرد.

ادامه در صفحه ۲۰

فصل دوم: دولت ایران از برای ۷۵ سال امتیاز مخصوص و انحصار قطعی راه‌آهن بحر خزر الی خلیج فارس به بارون جولویوس روتیر به شرکت یا به وکلا اعطا و واگذار می‌نماید و همچنین به ایشان حق مخصوص و انحصاری و قطعی می‌دهد که هر شعبات راه‌آهن که مناسب بدانند خواه به جهت اتصال ولایات و شهرها در داخله خاک ایران رو به فرنگستان و هندوستان و به کار بیندازند.

فصل سوم: و نیز دولت علیه ایران به اصحاب این امتیاز حق مخصوص و امتیاز انحصاری داده است، در هر نقطه که مناسب بدانند ترامواها بسازند خواه به جهت اتصال شهرها و قصبات و بلوکات یا همدیگر، خواه به جهت اتصال این اماکن به راه‌های آهن به آن نقاطی که کمپانی در آن‌جاها کار دارد. کمپانی از برای ساختن این تراموای‌ها همان امتیازات و حقوق را خواهند داشت که به جهت راه‌آهن در فقرات چهارم و پنجم و ششم داده است.

فصل چهارم: هر قدر زمین که به جهت ساختن خطوط آهن‌ها و شعبه‌های آن‌ها و راه‌های دشت و راه‌های کویر و مختلف و راه‌های خروج و ورود و منازل و منزلگاه و اماکن سکنی از برای مامورین و کارخانجات آهنگری و کارخانجات نجاری و ملحقات این‌ها لازم شود دولت ایران اراضی همه آن‌ها را از املاک خالصه مجانا به این کمپانی می‌دهد. در خصوص اراضی که تعلق به اشخاص داشته باشد باید کمپانی با صاحبان آن اراضی با رضای طرفین قراری بگذارد اما دولت ایران با تمام وسایل کمال سعی و اهتمام خواهد کرد که این اراضی را به قیمت جاریه مملکت از برای کمپانی خریده تحصیل شود و اگر لازم شود اصحاب این اراضی را موافق قاعده مجبور نمایند که اراضی خود را به کمپانی بفروشد علاوه بر عرض مقرره راه‌های آهن دولت ایران از هر طرف خطوط راه‌آهن هر قدر که طول آن‌ها باشند از املاک خالصه و از آن اراضی که تا امضای این قرارنامه زراعت نکرده باشند و بی‌حاصل مانده باشند مقدار بیست متر به کمپانی بدهد، هرگاه علاوه بر شهرها و دهات که کمپانی به اقتضای مصلحت خود لازم داند مختار است از برای راه‌های آهن منازل قرار بدهد. مصلحت کمپانی مقتضی باشد که در بعضی نقاط دور دست و لم‌یزرع منازل بسازد و دولت ایران در جاهایی که کمپانی بخواهد به کمپانی مجانا چهار هزار ذرع زمین خواهد داد که به جهت مامورین خود که در آن‌جاها باشند بتوانند اسباب گذران امن و سهل فراهم بیاورند.

فصل پنجم: کمپانی اختیار و اجازه تام دارد که به جهت ساختن و تعمیر راه‌های خود هر مصالحی که لازم داشته باشد از قبیل ریگ و سنگ و آهک و غیره از املاک خالصه مجانا بگیرد تفرعاتی از قبیل آلات و افزار و آذوقه و دواب [ستور] غیره که کمپانی بخواهند در جاهایی که کار دارد بخرد دولت قدغن خواهد کرد که بیش از قیمت رواج مملکت چیزی و رسموی نگیرند.

فصل ششم: هر نوع مصالحی که به جهت ساختن و به کار انداختن طرق، آهن لازم داشته باشد داخل [وارد] خاک ایران خواهد شد، بی‌آنکه هیچ رسموی بدهد نه رسوم گمرکی، نه رسوم دریا به جهت خرج امتعه، نه رسوم



قرارداد روتیر که آن را باید نخستین امتیاز بزرگی دانست که شاهان قاجار به خارجیان واگذار کردند فی‌الواقع محصول و ایده میرزا احسین خان سپهسالار برای پرداخت غرامت جنگ به روسیه و نیز تأمین هزینه سفر ناصرالدین شاه به اروپا بود.

دخول، نه رسوم انبار، نه هیچ رسوم دیگر که در عرض راه چه از جانب دیوان و چه از جانب اشخاص مطالبه شود و گمرک حق مواظبت خواهد داشت، به طوری که سرعت و درستی ورود مصالح را به محلی که مقصود است به هیچ وجه تاخیر نیندازند و همین حق معافیت از هر نوع رسوم از برای هر قسم مصالحی که به جهت اقدامات و کار کردن و تحصیل تمتعات کمپانی لازم بشود از جانب دولت معهود و برقرار است. مامورین و عمال کمپانی از هر نوع مالیات داخله معاف خواهند بود و محصولات کل عمال و امتعه کل تصرفات کمپانی به آزادی از تمام خاک ایران عبور و مرور خواهد کرد و در حین خروج از خاک ایران از هر رسوم و مالیات معاف آزاد خواهند بود.

فصل هفتم: طرز ساختن راه‌آهن و موعدی که باید بر سر آن هر نقطه راه‌آهن به کار افتد با موافقت دولت معین خواهد شد و دفتر قبول ملحق خواهد شد به این امتیازنامه حاضره.

فصل هشتم: روزی که این قرارنامه امضا شود چهل هزار لیره انگلیسی به اسم دولت ایران به وسیله اصحاب این امتیازنامه در بانک انگلستان رهن گذاشته خواهد شد هرگاه از تاریخ این قرارنامه الی پانزده ماه دیگر شروع

دوره سلطنت قاجاریه بر ایران را می‌توان «عصر امتیازات» نامید. دورانی که قدرت‌های استعماری ایران را در میان چنگال خود قرار داده و انواع و اقسام قراردادها را بر ایران تحمیل نموده. امتیازات ذی‌قیمتی را کسب می‌نمودند. انعقاد قراردادهای گلستان و ترکمانچای که خسارات و لطمات جبران‌ناپذیری را متوجه کشور ساخت و تبعات آن تا مدت‌های مدید دامنگیر کشور گشت، سرآغاز این دوره بود، دو قرارداد ننگین فوق‌الذکر در شرایطی با بیگانه منعقد شد و طی آن امتیازات فراوانی واگذار گردید که کشور در جنگ شکست خورده بود و لاجرم پادشاه کشور بر برای حفظ تاج و تخت خود تن به عقد پیمانی ذلت‌بار سپرد و در همیشه تاریخ به عنوان خائنی وطن فروش نام خود را به ثبت رساند. اما اعطای امتیازات ننگین به بیگانه و خیانت و وطن‌فروشی محدود و منحصر به فتحعلیشاه باقی نماند بلکه به عنوان سنت سیئه‌ای در طول تاریخ معاصر همواره ادامه یافت. با این تفاوت که فتحعلیشاه در جنگ شکست خورده و سلطنتش در حال فروپاشی بود و برای ادامه حکومتش



تن به ذلت سپرد و ملک و مال کشور را تقدیم بیگانه کرد. در حالی که پس از آن عمدتاً قراردادهایی که منعقد شد و امتیازاتی که واگذار گردید حاصل طمع، پول دوستی و رذالت شاه و اطرافیان بی‌مقدارش بود. در این میان دوره ناصرالدین شاه را می‌توان آغاز عصر چنین امتیازاتی دانست و اولین این امتیازات، امتیاز روتیر بود.

انگلیس و روسیه توانستند در طول سالیان امتیازهای بسیاری را از ایران کسب کنند و قراردادهای فراوانی را به نفع خود به امضای رسانند. ژولیوس دورویتز انگلیس امتیاز گمرکات، امتیاز انحصاری تأسیس یک بانک دولتی، بهره برداری از معادن (به جز معادن طلا، نقره و سنگهای قیمتی) حق احداث راه آهن و تراموا و قنوات و امور آبیاری، ایجاد جاده‌ها، خطوط تلگراف و کارخانه‌های صنعتی را به مدت ۷۰ سال واچاره ی تمام گمرکات و صدور انحصاری هرگونه محصولات به ایران را به مدت بیست و پنج سال، خریداری کرد. به نوشته «این قرارداد در برگیرنده ی تسلیم کامل همه ی منابع یک دولت به خارجی‌هاست که مانند آن هرگز به وهم و گمان در نیامده و در تاریخ سابقه نداشته است.» البته افراد زیادی در ایران و روسیه با این قرارداد به مخالفت برخاستند و خواستار لغو آن شدند. گرچه امتیاز روتیر لغو شد، فروش امتیازات همچنان ادامه داشت. روتیر امتیاز استخراج معادن و تأسیس بانک را که بعدها به بانک شاهنشاهی ایران تبدیل شد حفظ کرد.

قرارداد روتیر که آن را باید نخستین امتیاز بزرگی دانست که شاهان قاجار به خارجیان واگذار کردند فی‌الواقع محصول و ایده میرزا احسین خان سپهسالار برای پرداخت غرامت جنگ به روسیه و نیز تأمین هزینه سفر ناصرالدین شاه به اروپا بود. میرزا حسین خان سپهسالار زمانی که ناصرالدین شاه در اولین سفر خارجی خود به عتبات عالیات سفر کرده بود. به عنوان سفیر ایران در عثمانی به سر می‌برد و سفر شاه به عثمانی نیز طرح میرزا حسین خان بود. این طرح شاه را نسبت به او خوش بین ساخت و همین امر، موجب رشد و ترقی میرزا حسین خان تا مرحله صدراعظمی گردید.

متن کامل قرارداد «روتیر»:

اعلیحضرت همایون شاهنشاهی ایران به بارون جولویوس روتیر، تبعه دولت انگلیس مقیم لندن، فیما بین دولت اعلیحضرت همایون شاهنشاه ایران و بارون جولویوس روتیر مقیم لندن فقران ذیل منعقد و برقرار است: فصل اول: دولت ایران به حکم این قرارنامه با بارون جولویوس روتیر اجازه و اختیار تام می‌دهد که در فرنگستان به هر اسم و رسم شریاطی که خود مشخص نماید یکی یا چندین کمپانی‌ها تأسیس و احداث بکند که در تمام خاک ایران به آن کارهای مفیده که در امتیازنامه مذکور است اقدام بکند و آن‌ها را مجری دارد.

مزایا و معایب فروش خانه در فصل بهار

آنچه باید بدانید



آرش شکور
کارشناس رسمی
املاک مسکونی و تجاری شما
در مونتreal و حومه

۵۱۴- ۷۳۰۳۹۰۹
Arash@londonogroup.com

وقتی فصل بهار به کبک می‌رسد، برف‌ها آب می‌شوند، لاله‌های رنگارنگ شکوفا می‌شوند و ترانس‌ها دوباره باز می‌شوند. هیچ چیز مانند شادی در اولین روزهای گرم وجود ندارد! بنابراین جای تعجب نیست که برنامه‌های خرید ملکی که در تمام زمستان روی یخ مانده بود، در بهار دوباره از سر گرفته شوند.

فروش ملک در هر فصلی ویژگی‌های خاص خود را دارد، اما فروش در فصل بهار مخصوصاً از اواخر مارس تا اوایل ژوئن قطعاً بر سایر ماه‌ها ارجحیت دارد.

مزایا:

سلام دوباره به فضای باز:

خداحافظ برف، شن و یخ. سلام، باغ‌های گل!

با فرارسیدن بهار، حیاط‌گمگین و بی‌روح شما به یکی از موارد چشم‌گیر برای فروش ملک‌تان تبدیل می‌شود. اکنون خریداران می‌توانند خود را در حال لذت بردن از این فضای زیبا تصور کنند و پتانسیل این منطقه را متناسب با رویاهای خود ارزیابی کنند. امتیاز دیگر اینکه، آنها مجبور نخواهند بود در هوای سرد اسباب‌کشی کنند.

نور روز دوست شماس است

فروش ملک در فصل بهار به این معنی است که می‌توانید از روشنایی روز به مدت طولانی تری استفاده کنید. همانطور که به سوی فصل تابستان پیش می‌رویم، ساعات بیشتری برای پذیرایی از بازدیدکنندگان و استفاده از نور طبیعی روز برای نمایش ملک وجود دارد و این یک مزیت قطعی است! همچنین، روزهای طولانی‌تر به خریداران این امکان را می‌دهد که بعد از شام و خارج از ساعات کاری از خانه‌ها دیدن کنند.

بازار فعال و خریداران با انگیزه

فصل بهار به دلایل مختلفی جدا از آب و هوا، افزایش حجم معاملات ملکی را نشان می‌دهد. اولاً، اجاره‌نامه‌ها از نظر تاریخی در تاریخ ۱ ژوئیه در کبک امضا می‌شود، بنابراین بسیاری از مردم مجبور به نقل مکان در آن تاریخ یا قبل از آن هستند. دوماً، والدین کودکان در سن مدرسه اغلب ترجیح می‌دهند در تابستان نقل مکان کنند تا بچه‌ها مجبور به تغییر مدرسه در طول سال تحصیلی نباشند. این خریداران بسیار مصمم هستند و می‌خواهند که پیشنهاداتشان برای خرید ملک تا قبل از ماه سپتامبر پذیرفته شود.

معایب:

اما فروش ملک در فصل بهار با مشکلاتی نیز همراه است که ممکن است شما را به انتخاب فصل دیگری برای فروش سوق دهد.

رقبای بیشتر

از آنجایی که خریداران با انگیزه‌ی زیادی در بهار به دنبال خرید ملک هستند، فروشندگان زیادی نیز وجود دارند که املاک خود را برای فروش قرار می‌دهند و در نتیجه رقابت شدیدتر می‌شود. کیفیت ملک شما و قیمتی که برای آن تعیین می‌کنید در این فصل



اهمیت بیشتری دارند، تا شما را از سایرین متمایز کند.

توجه داشته باشید که در بازار املاک حال حاضر که موجودی املاک کم است، ملک شما در هیچ فصلی با خطر عدم دیده شدن مواجه نمی‌شود.

آب و هوای غیر قابل پیش بینی

در حالی که فصل بهار با شروع شکوفه دادن گل‌ها مشخص می‌شود، چمن‌های قهوه‌ای گل‌آلود، افزایش آب و سیل و بیرون آمدن زباله از زیر برف‌های ذوب شده نیز شروع بهار را نشان می‌دهند. بسته به ماهی که برای نمایش ملک خود انتخاب می‌کنید و آب و هوای منطقه شما در آن سال، وجود یک تپه برف ۱۰ فوتی جلوی خانه حتی با وجود زیباسازی فضای باز منزل شما، از جذابیت آن می‌کاهد.

آیا بهار بهترین فصل برای فروش خانه شماس است؟

در حالی که بهار قطعاً فصل خوبی برای بازار املاک و مستغلات است، پاسخ به این سوال قدیمی که، "بهترین زمان برای فروش از نظر کارشناسان چه زمانی است؟" این است: **در تمام طول سال!** آنچه مهم‌تر از ماه یا آب و هواست، موجودی املاک، مقدار عرضه و تقاضا، نرخ بهره، نوع ملک، قیمت درخواستی و منطقه‌ای است که ملک شما در آن واقع شده است. اینها چیزهای سنت که واقعاً بر ارزش خانه شما و زمان لازم برای فروش آن تأثیر می‌گذارد. در یک بازار پرشتاب، زمانی بهتر از "همین حالا" وجود ندارد.

قرار دادن ملک برای فروش قبل از هر چیز یک تصمیم شخصی است که به عوامل زیادی بستگی دارد. بهترین گزینه همیشه این است که وقتی واقعاً آماده هستید وارد این ماجراجویی شوید.

خانه خود را برای فروش بهار آماده کنید

برای اینکه شانس یک فروش موفقیت‌آمیز بهار را به نفع خود کنید، چندین اقدامات کوچک وجود دارد که می‌تواند باعث تفاوت بین شما با دیگر خریداران شود. این تفاوت از دید خریداران احتمالی ممکن است به معنای عاشق

خانه شما شدن یا رفتن به سراغ ملک بعدی باشد.

روی ظاهر بیرونی خانه تمرکز کنید

نمای بیرونی خانه‌ای که به دقت نگهداری می‌شود نه تنها آن را دلنشین‌تر می‌کند، بلکه پیامی اطمینان بخش به خریداران می‌فرستد که شما در طول سال‌ها به خوبی از ملک‌تان مراقبت کرده‌اید.

در اینجا چندین نکته برای بهبود فضای بیرونی خانه در فصل بهار آورده شده است:

حیاط: بذر چمن بکارید، چمن را چنگک بزنید تا به رویش کمک کند، گل بکارید و منظره را زیبا کنید، مبلمان پاسیور یا بیرون آورده و استخر را آماده کنید.

خانه: نودان‌ها را تمیز کرده و پنجره‌ها را بشویید.

ورودی: محل پارکینگ، پله‌های ورودی، پاسیو، بالکن و درها را تمیز کنید.

این اقدامات کوچک در خانه شما حتی از خیابان نیز قابل رویت است.

فضای داخلی را فراموش نکنید!

نظافت بهاره!

تمرکز بر نمای بیرونی امتیازات اضافه برای شما به همراه خواهد داشت، اما بهبود فضای داخلی ملک شما اجباری است.

اینجا جایی است که شما خریداران بالقوه را - هم با عکس و هم حضوری - جلب خواهید کرد. برای به حداکثر رساندن شانس خود برای فروش، تمام اتاق‌ها و پنجره‌ها را تمیز کنید و چیدن وسایل خانه را بهبود ببخشید.

اگر نور روز در روزی که عکاسی انجام می‌شود مناسب نباشد، چه؟ مشکلی نیست!

به لطف فناوری‌های جدید و تجهیزات عکاسی، عکاسان قادر به گرفتن حداکثر مقدار نور در فضای باز و داخلی هستند. این یکی از دلایلی است که باید از عکاسان حرفه‌ای برای زیباتر دیده شدن منزل خود استفاده کنید!

در حین بازدید خریداران از خانه، مطمئن شوید که دمای داخل خانه مطلوب است، همچنین پرده‌ها را باز کنید تا نور طبیعی وارد شود. برای ایجاد یک محیط عالی، یک دسته گل طبیعی و زیبا روی میز بگذارید تا جلوه و بوی تازه‌ای به خانه شما ببخشد!

این کارهای کوچک را فراموش نکنید

در انجام پروژه‌های کوچک برای تزئین خانه خود به جای بازسازی‌های پرهزینه‌تر دید نکنید. خرج کردن هزاران دلار به نفع صاحبان جدیدی که ممکن است حتی سلیقه شما را نداشته باشند، همیشه مفید نیست.

با این حال، همیشه ایده خوبی است که با تغییر یک شیر آب یا جایگزینی نوارهای فرسوده آب و هوا، یا رنگ کردن اتاق‌ها خانه‌تان را بهبود ببخشید. این اقدامات را در آشپزخانه و حمام متمرکز کنید. این‌ها اتاق‌هایی هستند که خریداران بیشتر متوجه پیشرفت‌های آن می‌شوند.

هر چه این اتاق‌ها تمیزتر و مرتب‌تر باشند، خانه شما جذاب‌تر خواهد بود!

در صورتی که به اطلاعات یا مشاوره بیشتری نیاز دارید، می‌توانید با تیم مشاورین املاک شکور تماس بگیرید.



جسور تر شده و به نظر می‌رسد آماده است تا آخرین اقمار منطقه‌ای خود بچنگد، در حالی که برنامه هسته‌ای خود را گسترش داده است. در ماه‌های پس از ۷ اکتبر، حوثی‌ها، گروه یمنی متحد با ایران، شروع به حمله به کشتی‌های تجاری در دریای سرخ کردند و خطرات تشدید تنش در جبهه‌های دیگر همچنان ادامه دارد. ایالات متحده به طور انحصاری مسوول حل هیچ یک از مشکلات آزاردهنده خاورمیانه نیست، اما هیچ یک از آنها را بدون رهبری فعال ایالات متحده نمی‌توان مدیریت و حل کرد.

جاسوس‌هایی مثل ما سیایک دو جین «مرکز ماموریت» دارد؛ گروه‌های خاصی که افسرانی را از ادارات مختلف سازمان‌ها گرد هم می‌آورند. در سال ۲۰۲۱، مایک مرکز ماموریت جدیداراه‌اندازی کردیم که به طور انحصاری روی چین متمرکز بود. این مرکز به عنوان تنها مرکز ماموریت تک‌کشوری، مکانیزی مرکزی برای هماهنگی کار در چین فراهم می‌کند؛ شغلی که امروزه به هر گوشه از سیا تسری یافته است و همچنین بی‌سر و صدا در حال تقویت کانال‌های اطلاعاتی برای هم‌تایان خود در پکن هستیم؛ ابزاری مهم برای کمک به سیاستگذاران برای جلوگیری از سوءتفاهم‌های

غیر ضروری و برخورد‌های سهوی بین ایالات متحده و چین.

حتی با وجود اینکه چین و روسیه بیشتر توجه سیارا به خود اختصاص داده‌اند، اما این آژانس نمی‌تواند از چالش‌های دیگر، از مبارزه با تروریسم گرفته تا بی‌ثباتی منطقه‌ای، غافل شود. حمله موفقیت‌آمیز ایالات متحده در افغانستان در ژوئیه ۲۰۲۲ علیه ایمن الظواهری، یکی از بنیان‌گذاران و رهبر سابق القاعده، نشان داد که سیا به شدت بر روی تهدیدهای تروریستی متمرکز است و توانایی‌های قابل توجهی را برای مبارزه با آنها حفظ می‌کند. سیا همچنین منابع قابل توجهی را برای کمک به مبارزه با «تهاجم فنتانیل»، ماده افیونی مصنوعی که هر ساله ده‌هزار آمریکایی را می‌کشد، اختصاص می‌دهد. چالش‌های منطقه‌ای آشنا نه تنها در مکان‌هایی مانند کره شمالی و دریای چین جنوبی که مدت‌هاست از نظر استراتژیک مهم تلقی می‌شوند، بلکه در بخش‌هایی از جهان که اهمیت ژئوپلیتیک آنها تنها در سال‌های آینده افزایش خواهد یافت، مانند آمریکای لاتین و آفریقا نیز وجود دارد.

در همین حال، ماروبکد خود را به فناوری نوظهور تغییر می‌دهیم. سیا در حال کار بر روی ترکیب ابزارهای پیشرفته با تکنیک‌های قدیمی برای جمع‌آوری اطلاعات از افراد، اطلاعات انسانی یا HUMINT است. البته فناوری، بسیاری از جنبه‌های جاسوسی را سخت‌تر از همیشه می‌کند. در عصر شهرهای هوشمند، با دوربین‌های فیلمبرداری در هر خیابان و فناوری تشخیص چهره که به طور فزاینده‌ای در همه‌جا دیده می‌شود، جاسوسی بسیار سخت‌تر شده است. برای یک افسر سیا که در خارج از کشور در یک کشور متخاصم کار می‌کند و با منابعی ملاقات می‌کند که امنیت خود را برای ارائه اطلاعات ارزشمند به خطر می‌اندازند، نظارت مداوم یک تهدید حاد است.

اولویت دیگر در این دوره جدید، تعمیق شبکه بی‌بدیل مشارکت اطلاعاتی سیا در سراسر جهان است، داریابی‌ای که قبلاً تنها ایالات متحده در حال حاضر فاقد آن هستند. توانایی سیا برای بهره‌مندی از شرکای خود - از مجموعه‌های آنها، تخصص آنها، دیدگاه‌های آنها و ظرفیت آنها برای عملیات راحت‌تر در بسیاری از مکان‌ها که سیا می‌تواند انجام دهد - برای موفقیت آن بسیار مهم است. همان‌طور که دیپلماسی به احیای این شرکات‌های قدیمی و جدید بستگی دارد، اطلاعات نیز چنین است.

حرفه اطلاعاتی در بطن خود، مربوط به تعاملات انسانی است و هیچ جایگزینی برای تماس مستقیم برای تقویت روابط با نزدیک‌ترین متحدانمان، برقراری ارتباط با خشن‌ترین دشمنانمان و پرورش همه افراد در این بین وجود ندارد. در بیش از ۵۰ سفر خارج از کشور در نزدیک به سه سال به عنوان رئیس سیا، طیف وسیعی از این روابط را اجرا کردم. گاهی اوقات، برای افسران اطلاعاتی راحت‌تر است که با دشمنان تاریخی در شرایطی که تماس دیپلماتیک ممکن است به رسمیت شناخته شود، تعامل کنند.

به همین دلیل است که رئیس‌جمهور من را در اواخر اوت ۲۰۲۱ به کابل فرستاد تا درست قبل از خروج نهایی نیروهای آمریکایی با رهبری طالبان تعامل کنم. گاهی اوقات، روابط سیا در بخش‌های پیچیده جهان می‌تواند امکانات عملی را ارائه دهد، مانند مذاکرات جاری با مصر، اسرائیل، قطر و حماس بر سر آتش‌بس بشر دوستانه و آزادی گروگان‌ها از غزه. گاهی اوقات، چنین روابطی می‌توانند عامل ثباتی در روابط پر فراز و نشیب‌های سیاسی ایجاد کنند و گاهی اوقات، دیپلماسی اطلاعاتی می‌تواند همگرایی منافع را تشویق کند و بی‌سر و صدا از تلاش‌های دیپلمات‌ها و سیاستگذاران آمریکایی حمایت کند.



سیگنال رئیس سیا برای رویارویی تمام‌عیار یا مذاکره برد-برد با ایران:

ایران، کلید امنیت اسرائیل و خاورمیانه است

نمی‌کند. چین تنها رقیب ایالات متحده است که هم قصد دارد نظم بین‌المللی را تغییر دهد و هم قدرت اقتصادی، دیپلماتیک، نظامی و تکنولوژیک برای انجام این کار دارد. سرکوب فزاینده شی در داخل و رویکرد تهاجمی او در خارج از کشور، از شراکت «بدون محدودیت» با پوتین تا تهدیدهای او برای صلح و ثبات در تنگه تایوان، غیرممکن است که نادیده گرفته شود. با این حال، تاثیر همبستگی غرب بر محاسبات شی در مورد خطرات استفاده از زور علیه تایوان که در ژانویه رئیس‌جمهور جدیدی به نام «لای چینگ‌ته» را انتخاب کرد، نیز همین است. برای شی، مردی که تمایل دارد ایالات متحده را به عنوان یک قدرت در حال محو شدن ببیند، رهبری آمریکا در اوکراین قطعاً غافلگیرکننده بوده است.



رقابت با چین در پس‌زمینه وابستگی متقابل اقتصادی و روابط تجاری بین این کشور و ایالات متحده صورت می‌گیرد. چنین ارتباطاتی به طور قابل توجهی به دو کشور و سایر نقاط جهان خدمت کرده است، اما همچنین آسیب‌پذیری‌های حیاتی و خطرات جدی برای امنیت و رفاه آمریکا ایجاد کرده است. همه‌گیری کووید خطر وابستگی به هر کشوری را برای تامین تجهیزات پزشکی نجات‌بخش برای هر دولتی روشن کرد، همان‌طور که جنگ روسیه در اوکراین خطرات وابسته شدن به یک کشور برای انرژی را برای اروپا روشن کرد. در دنیای امروز، هیچ کشوری نمی‌خواهد خود را تحت‌الحمایه یک تامین‌کننده مواد معدنی و فناوری‌های حیاتی بیابد، به‌ویژه اگر این تامین‌کننده قصد داشته باشد که از این وابستگی‌ها به عنوان سلاح استفاده کند. همان‌طور که سیاستگذاران آمریکایی استدلال کرده‌اند، بهترین پاسخ این است که به طور معقولی «ریسک‌زدایی» و تنوع‌بخشی کنند: تضمین زنجیره تامین ایالات متحده، محافظت از برتری تکنولوژیکی‌اش و سرمایه‌گذاری در ظرفیت صنعتی آن.

کلید امنیت اسرائیل و خاورمیانه

بحرانی که توسط حماس در اسرائیل در ۷ اکتبر ۲۰۲۳ ایجاد شد، یادآوری درناکی از پیچیدگی انتخاب‌هایی است که خاورمیانه همچنان برای ایالات متحده مطرح می‌کند. رقابت با چین بالاترین اولویت واشنگتن خواهد بود، اما این به آن معنا نیست که بتواند از چالش‌های دیگر بگریزد. این فقط به این معنی است که ایالات متحده باید با دقت و انضباط حرکت کند، از گستراندن بیش از حد قدرت خود اجتناب کند و از نفوذ خود عاقلانه استفاده کند. من بخش زیادی از چهار دهه گذشته را در خاورمیانه و بر روی مسائل آن کار کرده‌ام و این منطقه را این قدر پیچیده یا انفجاری ندیده بودم.

کلید امنیت اسرائیل - و منطقه - مدیریت مساله ایران است. ایران در بحران

بازار-سرویس سیاسی- ویلیام برنز، رئیس سیا در مقاله‌ای در فارن‌افرز از ماموریت‌های جدید آمریکا در خاورمیانه و جهان رومانیایی کرد. او نوشته که مدیریت مساله ایران می‌تواند به امنیت اسرائیل و خاورمیانه منتهی شود. او در قسمت‌های مختلفی از مقاله خود، به طور ضمنی، سیگنال‌هایی را به رهبران ایران نشان داده است. به نظر می‌رسد که او با یادآوری نقش سیا در بحران‌های بزرگی مانند اوکراین، تایوان و افغانستان، حکومت انقلابی ایران را به سطح جدیدی از رویارویی یا مذاکره فرامی‌خواند. برنز برای نخستین بار از نقش خود در پیش‌بینی حمله روسیه به اوکراین و حضور در افغانستان پیش از خروج آمریکا از این کشور گفته است. موضوعاتی که به نظر می‌رسد باید رهبران ایران را متوجه فرصتی سازد که این مقام بلندپایه اطلاعاتی آمریکا مطرح کرده است. اما این فرصت‌ها چیستند؟ برنز در این خصوص چیزی نمی‌گوید اما تصریح دارد که نمی‌توان مساله خاورمیانه را بدون ایران، مدیریت و حل کرد: «هیچ جایگزینی برای تماس مستقیم برای تقویت روابط با نزدیک‌ترین متحدانمان، برقراری ارتباط با خشن‌ترین دشمنانمان و پرورش همه افراد در این بین وجود ندارد.»

برنز همچنین ارزیابی نادرست از توان نظامی و اقتصادی روسیه در برابر غرب را به پوتین و مشاورین او نسبت داد و در عین حال از آمادگی سیا برای پیش‌بینی حمله روسیه به اوکراین و رهنمودهای مهم و به موقع اطلاعاتی این سازمان به پریزیدنت بایدن و متحدانش خبر داد. به اعتقاد وی ماموریت‌های آینده سیا با ابرچالش‌هایی مواجه است که عبور از آن ساده نخواهد بود. او در عین حال بر لزوم تداوم نقش آفرینی آمریکا در منطقه اما در قالب‌های جدید، تعریف شده و محدودتر تاکید کرد. در اینجا متن کوتاه شده این مقاله را با هم می‌خوانیم:

پوتین در منگنه

دوران پس از جنگ سرد در لحظه‌ای که روسیه در فوریه ۲۰۲۲ به اوکراین حمله کرد، به پایان قطعی رسید. من بیشتر از دو دهه گذشته را صرف درک ترکیب قابل احتراق نارضی‌ای، جاه‌طلبی و ناامنی کرده‌ام که ولادیمیر پوتین رئیس‌جمهور روسیه تجسس می‌کند. چیزی که من آموختم این است که همیشه دست کم گرفتن علاقه او به کنترل اوکراین و انتخاب‌های اشتباه است. بدون این کنترل [اوکراین]، پوتین معتقد است که غیرممکن است که روسیه یک قدرت بزرگ باشد یا او یک رهبر بزرگ روسیه باشد. این تثبیت غم‌انگیز باعث شرمساری روسیه شده و نقاط ضعفش را آشکار کرده است: از اقتصاد تک‌بعدی گرفته تا قدرت نظامی متورم و سیستم سیاسی فاسد آن. تهاجم پوتین همچنین عزم و اراده نفس‌گیر مردم اوکراین را انگیزه کرده است. من شجاعت آنها را در سفرهای مکرر زمان جنگم به اوکراین که با حملات هوایی روسیه و تصاویر واضح از سرسختی و نبوغ اوکراینی در میدان نبرد مشخص شده بود، از نزدیک دیده‌ام.

جنگ پوتین در بسیاری از سطوح برای روسیه شکست بوده است. هدف اولیه او از تصرف کی‌یف و تحت سلطه در آوردن اوکراین، احماقانه و توهم‌آمیز بود. ارتش او صدمات زیادی را متحمل شده است. حداقل ۳۱۵ هزار سرباز روسی کشته یا زخمی شده‌اند، دوسوم موجودی تانک‌های روسیه قبل از جنگ نابود شده‌اند و برنامه نوسازی نظامی پوتین که دهه‌ها طول کشیده بود، تهی شده و از میان رفته است. همه اینها نتیجه مستقیم شجاعت و مهارت سربازان اوکراینی است که با حمایت غرب پشتیبانی می‌شود. در همین حال، اقتصاد روسیه با شکست‌ها و عقبگرد‌های طولانی‌مدت روبه‌رو است و این کشور به‌عنوان دست‌نشانده اقتصادی چین، سرنوشت خود را رقم می‌زند. جاه‌طلبی‌های بیش از حد پوتین از راه دیگری نیز نتیجه معکوس داشته است: آنها ناتورا تشویق کرده‌اند تا بزرگ‌تر و قوی‌تر شود.

کلید موفقیت در حفظ کمک‌های غرب به اوکراین نهفته است. با کمتر از پنج‌درصد از بودجه دفاعی ایالات متحده، این یک سرمایه‌گذاری نسبتاً متوسط با بازده ژئوپلیتیک قابل توجه برای ایالات متحده و بازده قابل توجه برای صنعت آمریکاست. در صورت ایجاد فرصتی برای مذاکرات جدی، تداوم جریان تسلیحات، اوکراین را در موقعیت قوی‌تری قرار می‌دهد. این فرصتی را برای تضمین یک برد بلندمدت برای اوکراین و یک باخت استراتژیک برای روسیه ارائه می‌دهد. اوکراین می‌تواند از حاکمیت خود محافظت و آن را بازسازی کند، در حالی که روسیه باید با هزینه‌های پایدار حماقت پوتین مقابله کند. خروج ایالات متحده از درگیری در این لحظه حیاتی و قطع حمایت از اوکراین، گل به خودی با ابعادی تاریخی است.

مانور قدرت شی

هیچ کس بیش‌تر از رهبران چین حمایت ایالات متحده از اوکراین را رصد

آینده جهان در دست پول امروزی است یا ارزهای دیجیتالی؟

استراتژیست و تحلیلگر شرکت مدیریت دارایی بی کی معتقد است که کنترل شدیدی که دولت چین بر یوان دیجیتال اعمال می کند، می تواند تقاضا برای ارزهای دیجیتال را افزایش دهد. این تحلیلگر می گوید که یوان دیجیتال قابل برنامه ریزی و قابل پیگیری است و همین مساله تسلط بزرگی بر اقتصاد را برای دولت ایجاد می کند.

او می گوید در چنین شرایطی که چین می خواهد تسلط کاملی بر ثروت و نحوه هزینه کرد آن توسط افراد داشته باشد، تقاضا برای

ارزهای دیجیتال افزایش می یابد. او استدلال می کند با وجود نوسانات بازار ارزهای دیجیتالی، کار آفرینان و مصرف کنندگان چینی ترجیح می دهند دارایی ها و سرمایه خود را به ارز دیجیتال تبدیل کنند و این امر تقاضا در بازار کریپتورا افزایش می دهد. از طرفی آمریکا و اروپا در استخراج بیت کوین در حال پیشروی گرفتن از چین

هستند. ژيانگ ژوئر، اپراتور استخراج لیت چین، می گوید سختگیری های اخیر دولت این کشور در قبال استخراج ارزهای دیجیتال، احتمالاً باعث می شود ماینرها به آمریکا و اروپا نقل مکان کنند. ژيانگ گفت بسیاری از ماینرهای محلی بر این باور بودند که راه اندازی واحد استخراج در دیگر کشورها پر هزینه خواهد بود ولی اطلاعات جدید دولت نظر بسیاری از آنها را تغییر داده است. چین در هفته گذشته چند بیانیه در باره ارزهای دیجیتال منتشر کرد که آثاری منفی را برای بازار به همراه داشت. ممنوعیت انجام معامله در بازار مشتقات و اعمال محدودیت بر فعالیت های استخراج دو مورد مهم آن است.

او همچنین ترندهایی در باره تمایل اکثر نهادها به قرار گرفتن در معرض نوسانات بیت کوین مطرح کرده است. در همین راستا جی پی مورگان اعلام کرد ارزش واقعی بیت کوین بر اساس نسبت نوسان بین بیت کوین و طلا ۳۵ هزار دلار است. در شرایطی که سقوط سنگین بیت کوین، قیمت این ارز دیجیتال را تا محدوده ۳۰ هزار دلار هم به پایین کشید، تحلیلگران بانک جی پی مورگان می گویند سرمایه گذاران نهادی برای نخستین بار در ۶ ماه گذشته مشغول تبدیل بیت کوین های خود به طلا هستند. این در حالی است که در



جدال «پول» و رمزارزها ایلان ماسک، مدیرعامل شرکت تسلا موتورز که با توییت ها خود توانست هدایت روانی بازار را به نوعی در دست بگیرد، طی توییتی از رقابت میان رمزارزها و پول کاغذی یاد کرد و گفت که رقابت واقعی میان این دو برقرار است. ماسک در ادامه این توییت حمایت خود را نسبت به رمزارزها در این نبرد اعلام کرد. امید بر این است که آینده بازار رمزارزها درخشان باشد. در همین راستا آیکه کروگر، اقتصاددان و بنیانگذار شرکت مدیریت دارایی Aike

Capital در صفحه توییتش چند عکس از صفحات گزارش جدید بانک گلدمن ساکس منتشر کرده که نشانگر ارزیابی مجدد دیدگاه این بانک وال استریتی درباره ارزهای دیجیتال است.

در این گزارش که تحت عنوان «کریپتو: کلاس جدید دارایی؟» تهیه شده، طی روزهای آینده در وبسایت گلدمن ساکس منتشر خواهد شد. در این گزارش با

مایک نوگراتز، مدیرعامل گلکسی دیجیتال و مایکل سوننشین، مدیرعامل گری اسکیل گفت و گو شده است که هر دو آنها به عنوان چهره های شناخته شده مدافع ارزهای دیجیتال، مطابق انتظار، سرسختانه از بیت کوین دفاع کرده اند. در این گزارش همچنین با مدیران مالی، اقتصاددانان و کارشناسان نیز گفت و گو شده است.

نوریل روبینی، اقتصاددان و استاد دانشگاه نیویورک به عنوان یکی از مخالفان سرسخت بیت کوین آن را بی ارتباط با مبانی اقتصادی خواند و معتقد است که بیت کوین نمی تواند یک کلاس دارایی یا منبع ذخیره ارزش به حساب بیاید.

بازارهای آتی بیت کوین در حال مشاهده خروج سرمایه هستند ولی صندوق های قابل معامله طلا در حال جذب سرمایه بوده اند. رمزارزها در طول تاریخ خود بسیار بی ثبات بوده اند. بیت کوین در سال ۲۰۱۱، ۹۴ درصد سقوط کرد و بین اواخر سال ۲۰۱۷ و پایان سال ۲۰۱۸، ۸۲ درصد کاهش یافت و باعث عقب نشینی بسیاری از سرمایه گذاران شد.

برای جلوگیری از زیان سرمایه گذاران وزارت خزانه داری ایالات متحده روز پنجشنبه خواستار قوانین جدیدی شد که نیاز به انتقال رمزارزهای بزرگ به سرویس درآمد داخلی است. فدرال رزرو گفت ارزهای رمزنگاری شده ثبات مالی را به خطر می اندازند. بوریس شلوسبرگ،

مژده اله دل که مسیحا نفسی ما یابد از غم هجر مکن ناله و فریاد که من

شهریور

عملکرد این ماه بهتر خواهند شد و تفاوت های جزئی با یک رابطه بر مبنای اعتماد متقابل حل خواهند شد. احساس این ماه در رابطه زناشویی خوشایند خواهند بود. این ماه زمان مناسب آموزش و یادگیری البته با تمرکز است هر چند ترسهای غیر ضروری بوجود می آیند. راههای دیپلماتیک شفافیت مسائل را با موفقیت برایتان روشن تر می کنند. در امور مالی همه چیز تحت کنترل و با مدیریت پیش می روند. از نظر شغلی بسیار آرامش خواهید داشت و از نظر مالی حمایت هایی دریافت می کنید. بر رفتار و افکار خود کنترل داشته باشید تا از هر گونه آسیب دور بمانید. اگر چه توجه شما به تهدید شغلی بالاست اما با زیر دستانان صمیمی تر رفتار کنید و باراهنمایی کردن آنها باعث تقویت اعتماد به نفسشان شوید.

مرداد

برای سلامتی عزیزی که نگران شما هستید بهتر است هر چه زودتر دست به کار شوید و اقدامات لازم را انجام دهید. گذشته زمان در این مورد به خصوص به صلاح نیست به حرکت رو به جلوی خود ادامه دهید و نگذارید ترس و دودلی بر شما چیره شود. لازم است در این روزها که شانس به شما روی آورده است شجاعت خودتان را نشان دهید. متاسفانه افراد حسود در اطراف شما زیاد هستند و نباید به حرف آنها گوش بسپارید. به خاطر تغییراتی که تاژگی در زندگی تان ایجاد شده، طی این چند هفته گذشته انتظارات شما از روابط دوستانه تان بیشتر شده است. خیلی خوب است که دوباره برای خود اهداف مهم تری را ایجاد کنید، البته قبل از اینکه واقعیتها این کار را برایتان بکنند!! رویاهای دور غین به شکست می انجامد، پس تا موقعی که فرصت دارید، واقعیتها و حقایق مربوط به خود را دوباره بررسی کنید.

نیر

اگر تمام دنیا جمع شوند تا خود شما تصمیمی قاطع برای خودتان و زندگی خودتان نگیرید هیچ تغییر مثبت و مناسبی در زندگی تان به وجود نخواهد آمد. عیب بزرگ شخصیت ی شما این است که در اتخاذ تصمیمات مفید و سازنده کاهل هستید و در مقابل، حسن بزرگ شخصیتی شما قدرت مقاومت و پایداری شما در برابر ناملایمات و شداید زندگی است که شما در زندگی گذشته خود نمونه های زیادی از آن هارا دیده اید. شما برای خودتان یک زندگی (کرم ابریشمی) درست کرده اید خارج مدت بسیاری است که اقوام و نزدیکان خود را فراموش کرده اید و غرق مسایل خود هستید. فراموش نکنید که به در سال جدید به آنها هم سر بزیند و از ایشان خبر بگیرید.

فرورداد

پیام یا نامه ای که در انتظار آن بودید سرانجام به دستتان می رسد از موضوع شگفت انگیزی با خبر می شوید که نوید روزهای خوشی را برای تان به همراه دارد در مورد امر مهمی که پیش آمده باید به مشورت بپردازید و خودسرانه عمل نکنید. پیشنهادهای که به شما شده دارای نقاط ابهام بسیاری است که تا قبل از روشن شدن آنها پاسخ مثبت ندهید. برخی از اقدامات گذشته سرانجام نتیجه مطلوب را عاید شما می کند. وارد رابطه ای جدی شده اید که ذهن شما را به خود مشغول کرده است و گاهی تردید می کنید که آیا تصمیم درستی گرفته اید یا خیر. بهتر است شک و تردید را کنار گذاشته و رابطه تان را بر پایه اعتماد و خوشبینی مستحکم کنید چرا که در طالع سال ۲۰۱۹ برای شما، شادی و موفقیت و خوشبختی در تمام زوایای زندگی پیش بینی می شود.

اردیبهشت

از کینه دست بردارید و بی خیال کدورت شوید. خنده را مانند گلی بر لب هایتان بنشانید که دوستی و نیکی همانند پلی است به دل دیگران. به آینه بنگرید و دلتان را همانند آن، صاف و بی غش کنید. بعد می بینید که آینه به شما لبخند رضایت می زند. زندگی فراز و نشیب های زیادی دارد، به خود بیایید. گذشته را فراموش کنید و به آینده ای درخشان بنگرید، چون زندگی زیباست. در معامله مسکن همه موارد را در نظر بگیرید. دوست نزدیکی را رنجانده اید. او روزی از شما کمکی خواست، اما شما کاری نکردید، خب، حالا وقتش است که جبران کنید، مگر چه اشکالی دارد... او همچنان چشم به راه شماست. سال ۲۰۱۹ برای شما در حوزه روابط عاطفی و احساسی کمی بهم ریخته و ناپایدار پیش بینی می شود اما در حوزه مالی بسیار بسیار عالی است.

فروردین

ذهن خود را به مسائل حاشیه ای معطوف نکنید. همیشه مسائل مهمتری وجود دارد که به آنها بپردازید. بیشتر وقت شما به حاشیه ها می گذرد و این میزان بازدی شما را چه از نظر عاطفی در زندگی خانوادگی و چه از نظر مالی در محیط کار کم می کند. به فکر کینه و انتقام از کسی نباشید. گذشت از خطاهای دیگران، در درجه اول به خود فرد آرامش می دهد، در این ماه های سال پر از استرس و مشغله ی کاری هستید. مسافرت یک روزه با دوستان داشته اید که کمی از مشغله ی شما کاسته است. اما این نباید باعث شود به فکر مسافرت چند روزه نباشید. تعطیلات را فقط به تفریح و استراحت فکر کنید. سال ۲۰۱۹ برای شما سالی پر از موفقیت در حوزه کاری پیشبینی می شود.

آرش شکور

کارشناس رسمی املاک مسکونی و تجاری شما



برای ارزیابی رایگان ملک خود،

خرید خانه رویایی تان،

دسترسی به بیشترین فروش های معتبر،

سرمایه گذاری در املاک در آمدزا و تجاری، روی

"توانایی"، "تجربه"، "ارتباطات" و "دانش" ما حساب کنید.

۷۳۰۳۹۰۹-۵۱۴

برنده جایزه بروکر برتر از سال ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۱ و دارنده لوح تقدیر

بهترین تیم مشاورین املاک در سال ۲۰۲۲ در آژانس LONDONO REALTY GROUP INC

گرمای هوا خرس های کانادایی را از خواب زمستانی بیدار کرد

غذا و ســــرپناه بر آورده شــــود. همچنــــین او افزود: «حیواناتی که خیلی زود از خواب زمستــــانی بیدار می شــــوند یا زودتر از زمان معمول به کانادا می آیند، با شرایطی مواجه می شــــوند که برای آن ها مناسب نیست.»

این زیست شناس یاد آور شد: خرس های کانادایی در فصل بهار می توانند از درختان توت و حتی شاخه های آبدار درختان تغذیه کنند. در این زمان از سال این منابع غذایی کم هستند. در نتیجه، حیواناتی مانند خرس های کانادایی ممکن است در جاهای دیگر مانند زباله دان ها یا دانخوری های پرندگان به دنبال غذا بروند. همین موضوع ممکن است تاحدی تهدید کننده باشد. چون آن ها در طول خواب زمستانی شان وزن زیادی از دست داده اند. واقعیت این است که ما نمی دانیم با این شرایط در دراز مدت چه اتفاقی قرار است بیفتد.

به گفته لانگلويس، تغییرات آب و هوایی نیز بر جایجایی جمعیت حیات وحش تأثیر می گذارد. برای مثال، سینه سرخ های آمریکایی (پرنده) به کانادا می آیند. آن ها با کمبود حشرات برای تغذیه مواجه می شوند. روباه های قرمز بیشتر به سمت شمال حرکت می کنند و روباه های قطبی را از زیستگاه طبیعی شان خارج می کنند.

زمستــــان ملایم تر و گرم شدن مداوم دما، تأثیر قابل توجهی بر الگوهای خواب و حرکت حیات وحش انتاریو داشته است. همچنین موجب شده خرس های کانادایی از خواب زمستانی شان بیدار شوند.

به گفته یکی از کارشناسان محیط زیست کانادا هنوز مشخص نیست تغییرات آب و هوایی در دراز مدت چگونه بر اکوسیستم کانادا تأثیر می گذارد. در اوایل این ماه، دولت استانی انتاریو به دنبال دریافت گزارشی مبنی بر خروج زود هنگام خرس های کانادایی از خواب زمستانی با صدور بیانیه ای به ساکنان این استان هشدار داد که مراقب حضور خرس ها باشند. در این بیانیه آب و هوای معتدل و کاهش بارش برف زمستــــانی به عنوان علت این اتفاق نادر عنوان شده است.



«آنی لانگلويس»، زیست شناس و هماهنگ کننده برنامه Hinterland Who's Who در فدراسیون حیات وحش کانادا گفت: «خرس ها اغلب در طول زمستان به خواب می روند. بیدار شدن در این وقت از سال برای آن ها غیر عادی و مشکل ساز است. به این دلیل که هنوز خوراک آن ها در طبیعت آماده نیست.

خرس های کانادایی و خطر آن ها برای شهروندان

لانگلويس بیان کرد، حیات وحش، اساساً به زیستگاهی نیاز دارد که در آن همه نیازهایشان از نظر



که ز انفسان خویشش بوهه کسه مه آید زدهام فاله و فریادرس مه آید

مهر



می خواهی تمام آدمهای منفی زندگی ات را ببخشی و با نیکی کردن آنها را به دوست تبدیل کنی. خرید وسایل جدید را به زودی شروع می کنی. می خواهی مسایل مالی را بادی دیگری نگاه کنی، اما اهل حساب و کتاب نیستی. اگر لازم است از کسی که بتواند مشاوره های خوبی به تو بدهد استفاده کن. هرگز برای دستیابی به اهداف، قوانین را زیر پا نگذاشته ای و هر جایی می روی این حسن اخلاقت زبان زد خاص و عام است. افراد زیر دستت را مورد تحسین قرار بده، پس از مدتی خواهی دید که کل آیی آنها بهتر خواهد شد. نیازهای ویژه اطرافیان و خانواده ات را درک کن. در این ماه، با استرس و عصبانیت برخورد نکن، زیرا نگرش های مثبت خود را از دست می دهی و احساسات منفی بر تو غلبه خواهند کرد. پیش داوری ها را کنار بگذار. کارهای اداری پیش آمده، که احتیاج به زمان دارند. قدر ساعات خوشی را که با عزیزانت می گذرانی، بدان.

آبان



شرایط مطلوبی برای شرکت در یک پروژه اقتصادی را دارید که باید آن را به دقت لازم انجام دهید. با محبت خاصی از یک دوست مواجه می شوید، اما شما نباید این محبت را بی پاسخ بگذارید. در مورد مساله خاصی که دلتان می خواهد به سرانجام برسد لازم است پیگیر و مصمم باشید و مطمئن باشید به هدفتان خواهید رسید. جایجایی و تغییر و تحولی برای شما پیش بینی می شود که لازم است انعطاف پذیری به خرج دهید. چون در کل به صلاح شما تمام خواهد شد. در ماه گذشته نگرانی های مالی شما بیشتر شده بودند، تا جایی که شما آرزو می کردید درآمد ثابتی داشته باشید. باوجود این در حال حاضر شما خیلی مطمئن نیستید و هنوز هم ناراحتی هایی وجود دارد. گاهی لازم است برنامه هایتان را معوق بگذارید و خیلی بلند پروازی نکنید، وگرنه زندگی تان دچار عدم تعادل خواهد شد.

آذر



این ماه نقشی که شما در جهان بیرونی دارید باعث می شود بیشترین تمرکز خود را روی کار و وظیفه تان بگذارید. اما شاید شما مایل نباشید که آزادی خود را از دست بدهید، حتی اگر بدانید که در قبال این کار موفقیت را به دست می آورید و در نهایت، شما مسئولیت خود را بر مستقل بودن ترجیح می دهید، حتی اگر از تصمیم خود راضی و خشنود نباشید. کسی باعث رنجش شما شده است. دلخور و عصبانی ماندن شما فقط مشکلات را بیشتر می کند؛ حتی اگر احساسات منفی خود را بیان کرده و اجازه دهید که این احساس در شما باقی بماند بعداً مجبور خواهید شد که این آزرده گی را در خود از بین ببرید. پس مهربان و با گذشت باشید و اشتباهات دیگران را راحت تر ببخشید.

به



مثل اینکه جشن و مهمانی تمام شده است! اما شما می توانید موج شدیدی از انرژی را در خود احساس کنید. شما وقتی می بینید که چگونه به موضوعی که ابتدا زیاد برایتان مهم نبوده علاقه مند شده اید خودتان هم شگفت زده خواهید شد! مشکلی برای تان پیش آمده است که هنوز جای امیدواری است پس ناامید نباشید. خبر خوشی دریافت می کنید که موجب خوشحالی شما و اعضای خانواده میشود؛ تقاضایی از شما میشود که نباید تحت تاثیر احساسات قرار بگیرید پس با تفکر و درایت جواب دهید. به مراسمی دعوت میشوید که در آن آشنایی جدیدی برایتان به وجود خواهد آمد مطمئن باشید که این آشنایی به نفع شما تمام خواهد شد مخصوصاً در مسائل کاری و مالی. سال جدید برایتان پر از موفقیت در امور تحصیلی و آموزش پیش بینی می شود.

بهمن



شما هنوز به ایده آل های خود نرسیده اید، ولی هنوز باید صبر کنید. خوشبختانه شما خیلی سرسخت بوده و الان لازم است که تا جایی که در توانتان است صبر کنید! تا موقعی که شما با کار سخت و کافی خودتان را در بوته آزمایش قرار می دهید، خوب است که دمدمی مزاج بودن تان را نشان دهید. حتی اگر نتیجه ای که خواہانش بودید را هنوز ندیده اید، در مسیری که پا گذاشته اید باقی بمانید. شما خیلی تلاش می کنید که دامنه اطلاعات کامل و خوبی داشته باشید، اما مثل اینکه به خاطر شخصی که در زمینه گزارش دادن حقایق خیلی مورد اطمینان نبوده است دچار سوء تفاهم شده اید. به افراد دیگر تکیه نکنید که حقیقت را به شما بگویند، شما تنها کسی هستید که می توانید به طور کامل حقیقت را به خودتان بگویید!

اسفند



قصد خرید قسطی چیزی را دارید بهتر است شما که توان پرداخت بهای کل آن را دارید یکباره کل کار را تمام کنید. نوید یک هدیه غیرمنتظره را داشته باشید که از طرف یک دوست به دستتان می رسد. کار نیمه تمامی دارید که میتوانید در این روزها آن را تکمیل کرده به نتیجه دلخواه برسید. پس اقدامات لازم را انجام بدهید. دانش و مهارت فنی تان شمارا به یک فرصت طلایی نزدیک می کند که باید از این مهم نهایت استفاده را ببرید. به خاطر فرصت هایی که از دست داده اید اعصاب خود را خرد نکنید، هیچ زمانی مثل همین لحظه برای شروع کردن مناسب نیست. پس مراسم جادویی خود را برگزار کرده و افراد خاصی را نیز در آن سهیم کنید. سال ۲۰۱۹ برای شما سالی پر از ریسک پیش بینی می شود. محتاط باشید.

پرستی که ممکن است

در هر مصاحبه ای غافلگیر کند:

دیگران شما را

چطور توصیف می کنند؟



چند روز پیش برای مصاحبه به یک شرکت رفتم. مسوول مصاحبه، فرد حرفه‌ای و خوش‌برخوردی بود. سوالاتی که پرسید، غالباً مربوط به حوزه کاری‌ام بودند. همه چیز خوب و بدون استرس پیش می‌رفت که ناگهان پرسید «دوستانت چطور توصیفت می‌کنند؟» یک لحظه مکث کردم. دوستانم یکی یکی به ذهنم آمدند. در دلم گفتم «اگر دور هم بنشینند و راجع به من حرف بزنند، چه می‌گویند؟ انتقاد می‌کنند یا تعریف؟» برای اینکه زیاد معطلش نکنم، سریع‌ترین جوابی که به ذهنم رسید را گفتم: «می‌گویند من منظم و وقت‌شناسم، مدیریت بحران بلدم ولی زیاد اهل جمع و شلوغی نیستم». بعد از مصاحبه با خودم گفتم اینکه من اهل جمع و شلوغی نیستم به مسوول مصاحبه چه ربطی دارد؟ آیا اصلاً این اطلاعات به دردش می‌خورد؟ اگر نه، چرا این سؤال را می‌پرسد؟ اگر در مصاحبه‌های بعدی باز هم این سوال را بشنوم، چطور جواب دهم؟

معیار قرار دادن این سوال، ممکن است کار جوهایی را از لیست رقابت حذف کند که عملکرد خوبی دارند اما از یک فرهنگ دیگر آمده‌اند یا مسائل را جور دیگری پردازش می‌کنند یا اهل تجسم نیستند و همه چیز را تحت‌اللفظی معنی می‌کنند. اگر تو هم در یکی از این گروه‌ها قرار می‌گیری، هیچ اشکالی ندارد که به دنبال شفافیت باشی. اگر تو را به دلیل آنکه نتوانستی ذهنشان را بخوانی قضاوت می‌کنند، همان بهتر که در چنین محیطی کار نکنی.

پس صادق باش و بپرس: «من در پاسخ به این سوال مشکل دارم. آیا ممکن است آن را جور دیگری بپرسی یا مثالی از آنچه به دنبالش هستیید بیاوری؟» یا خودت سوال را با جمله‌بندی متفاوت بازگو کن: «آیا منظورتان این است که مردم از کدام ویژگی‌های من خوششان می‌آید؟» اگر جزو آدم‌هایی هستی که این سردرگمی‌های ارتباطی زیاد برایت اتفاق می‌افتد، چه در محل کار و چه در زندگی شخصی، شاید بد نباشد که موضوع را با جزئیات با یک مشاور یا مربی شغلی مطرح کنی. سوالات مشابه سوالی که تو شنیدی در مصاحبه‌ها بسیار رایجند پس بهتر است استراتژی‌ای برای پاسخ به آنها داشته باشی. از این به بعد، با آمادگی به مصاحبه برو چون این قبیل سوال‌ها هر چند کم‌اهمیت به نظر می‌رسند، جواب نسنجیده به آنها می‌تواند ذهنیت کارفرما را نسبت به تو خراب کند. در بخش بعدی، نحوه پاسخگویی به این سوال را شرح خواهم داد.

صرف نظر از نوع شغل، همین سوال به ظاهر بی‌اهمیت، می‌تواند بعضی از مخاطب‌ها را دچار سردرگمی کند، به‌خصوص آن دسته از افرادی که اهل تجسم نیستند، به معنای تحت‌اللفظی توجه می‌کنند و می‌خواهند صادقانه جواب دهند. موقعیت‌هایی مثل این، نشان می‌دهند که در مصاحبه‌های شخصیت‌محور، برخلاف مصاحبه‌های مهارت‌محور، مخاطب مجبور است همزمان به چند چیز فکر کند: «مسوول مصاحبه واقعا می‌خواهد چه چیزی را بداند؟ چه جوابی بدهم که اطلاعات را به بهترین شکل ممکن ارائه دهد؟»

باید دانست که این یکی از سوالات رایج در مصاحبه است که گرچه عجیب به نظر می‌رسد اما برخی از ویژگی‌های کارجورا فاش می‌کند. پس بهتر است از قبل آماده باشی و جواب مناسبی برایش پیدا کنی که نه تنها تو را به خوبی معرفی کند بلکه توضیح دهد چرا برای شغل مربوطه، گزینه مناسبی هستی. اما اول ببینیم چرا مسوولان مصاحبه این سوال را می‌پرسند. دلایل مختلفی وجود دارد. پاسخ آن هر چه باشد، بیش‌تر درباره شخصیت اطلاعات می‌دهد تارفتارت در محیط کار. در بعضی مشاغل، تیپ شخصیتی به اندازه مهارت‌ها مهم است. کارفرماها با پرسش این سوال به دنبال این موارد هستند:

میزان حرفه‌ای بودن. مسوول مصاحبه با شنیدن جواب تو خواهد فهمید که چقدر حرفه‌ای هستی. مثلاً اگر بگویی «دوستانم می‌گویند من پایه مهمانی‌ها هستم»، ممکن است خودت را غیر حرفه‌ای جلوه دهی. اعتماد به نفس اجتماعی تو می‌تواند در محیط کار یک مزیت باشد اما

بیان صحیح آن خیلی مهم است.

درک از خود. گرچه این سوال، نظر دوستانت را می‌پرسد اما در واقع، مسوول مصاحبه به دنبال نظر دوستانت نیست بلکه می‌خواهد بداند خودت، خودت را چطور توصیف می‌کنی. تو که قبل از مصاحبه از تک تک دوستانت نظر نخواست‌ه‌ای! پس چرا سوال را به این شکل مطرح می‌کند؟ چون اگر بپرسد که بهترین ویژگی‌ات چیست، ممکن است از ترس اینکه مبادا خودشیفته به نظر برسی، خودت را سانسور کنی. پس قبل از پاســـــــخ دادن، به این فکر کن که جوابت، منعکس‌کننده ویژگی‌های شخصیتی باشد که در محل کار بروز می‌دهی. به‌علاوه، شاید او می‌خواهد ببیند که آیا تو از نظر فرهنگی با سازمان و سایر کارمندا همخوانی داری یا نه.

مهارت معرفی. تمام پاسخ‌هایی که به سوالات مصاحبه می‌دهی، در واقع تلاش تو برای معرفی خودت به کارفرماست. این سؤال هم مستثنی نیست. پس چه بهتر که جنبه‌های مثبت خودت را معرفی کنی.

اما چطور به این سوال پاسخ دهیم؟ نکاتی هست که باید رعایت کنی:

۱- از قبل آماده شو. مخصوصاً در مورد این سوال، چون یک جواب بد می‌تواند ذهنیت طرف مقابل را نسبت به تو منفی کند.

توصیه می‌شود که قبل از مصاحبه، با دوستان نزدیکت تماس بگیری و از آنها بخواهی تو را دقیق توصیف کنند. این طوری، جوابت به حقیقت نزدیک‌تر خواهد بود تا دیدگاهت نسبت به خودت. البته دوستانی را انتخاب کن که قابل اعتماد و صادق باشند. سپس درباره ویژگی‌هایی صحبت کنبد که در قالب مصاحبه، مفید هستند.

مثلا از دوستت بخواه درباره مسوولیت‌پذیری‌ات صحبت کند و مثال‌هایی بزند که بتوانی در مصاحبه تعریف کنی. هنگام معرفی خودت به کارفرما، به تجربیات دوستانت در خارج از محل کار اکتفا نکن و اطلاعاتی درباره کاراکترت در محیط کار نیز ارائه بده.

۲- از روش STARاستفاده کن. این روش در تمام مصاحبه‌ها کاربرد دارد و به این شکل است که یک ماجرا را در قالبی قابل درک برای مسوول مصاحبه تعریف می‌کنی.

این روش دارای چهار مرحله است:

موقعیت (Situation): بستر را توضیح بده.

وظیفه (Task): وظیفه یا مشکلی که پیش آمده بود را شرح بده و بگو که چرا مساله، اورژانسی بوده.

اقدام (Action): اقدامی که انجام دادی را ارزیابی کن و توضیح بده که چرا انجامش دادی.

نتیجه (Result): از نتایج کوتاه‌مدت و بلندمدت اقدامت بگو و بگو اگر الان در آن شرایط قرار بگیری، چه کار متفاوتی انجام می‌دهی.

اگر سوال «دوستانت چطور توصیفت می‌کنند» مطرح شد، می‌توانی به جای تعریف یک موقعیت کاری، ماجرای یک روز که با دوستانت بیرون بودی را تعریف کنی و توضیح دهی که چطور مشکلی را حل کردی. به این ترتیب، مسوول مصاحبه تو را در یک موقعیت ملموس در دنیای واقعی، ارزیابی می‌کند؛ به جای اینکه تو را در یک موقعیت فرضی تجسم کند.

۳- با اطمینان جواب بده. مهم است که سوالات مصاحبه‌را با اطمینان پاسخ دهی، مخصوصاً سوالات شخصی‌را، چون اگر با تردید جواب دهی، ممکن است مخاطب حس کند اطلاعات نادرست به او داده‌ای. اگر زیادی مکث کنی، ممکن است فکر کند که داری یک جواب مخاطب‌پسند سر هم می‌کنی. بهتر است پاسخی‌سنجیده دهی که منعکس‌کننده ویژگی‌های خوبت باشد.

به‌علاوه، با اطمینان صحبت کردن، نه تنها به جوابت اعتبار می‌دهد بلکه نشان می‌دهد اعتماد به نفس داری که این در محیط کار خیلی به درد می‌خورد.



۴- مختصر و مفید جواب بده. چون وقت مصاحبه محدود است و کارفرما، نیاز به جزئیات ندارد. توانایی تو در ارائه اطلاعات مفید و ضروری در یک زمان محدود، نشان‌دهنده مهارت ارتباطی توست و این چیزی است که خیلی از کارفرماها دنبالش هستند. در پایان، یک نمونه از پاسخ موثر به این سوال را با هم می‌خوانیم:

«دوستانم احتمالاً می‌گویند من خونگرم و اهل کمک به دیگرانم و همیشه سعی می‌کنم فضا را شاد کنم. من از آشنایی با آدم‌های جدید لذت می‌برم و برای آنکه شرایط برای دیگران آسان شود، از هیچ تلاشی دریغ نمی‌کنم. مثلاً چند هفته پیش با دوست‌هایم بیرون بودیم که یک نفر آمد و آدرس پرسید. گرچه عجله داشتیم اما من به بچه‌ها گفتم که بروند و خودم آن فرد را راهنمایی کردم که مقصدش را پیدا کند. پس از کمک به او، خودم را به بچه‌ها رساندم و از بقیه بعد از ظهر مان لذت بردیم.»

قرارداد «رویتر»

ادامه از صفحه ۱۵

دولت ایران به جهت کارها و بناهای آبکشی و هر نوع احداثاتی که تعلق به آب داشته باشد هر قدر زمین که لازم بشود به کمپانی مجانی خواهد داد و علاوه بر این دولت ایران جوی‌هایی که کمپانی به واسطه آب‌هایی که آورده باشد دایر بکند تصرف اختیاری در زراعت آن زمین حق کمپانی خواهد بود. کمپانی قیمت آب‌هایی که بخواهد بفروشد به اتفاق دولت بارضای طرفین معین خواهد کرد.دولت ایران از منافع خالص این آب‌ها سالی صدی پانزده قسمت خواهد داشت.فصل شانزدهم: به جهت ساختن راه‌آهن امتیاز آن به حکم این قرارنامه به اصحاب این امتیازنامه واگذار شده است و به جهت اجرای اعمالی که مقتضی کارها و اقدامات دیگری است که در فوق شده است دولت ایران به بارون روتر و شرکا یا به وکلای او اجازه و اختیار تمام می‌دهد که به حکم این قرارنامه ابتدا یک سرمایه اولیه که عبارت از صد و پنجاه میلیون فرانک یا شش میلیون لیره انگلیسی باشد به رسم حصه‌های شرکت یا سندهای فرض صادر نمایند، منفعت و طرز و شروط صدور این مبلغ را خود اصحاب این امتیاز مشخص و معین خواهند نمود.

فصل هفدهم: دولت ایران به حکم این قرارنامه به جهت هر سرمایه که صادر شده باشد یا بعدها صادر گردد سالی صدی پنج منفعت و علاوه بر آن صدی دو هم به جهت ادای سرمایه به کمپانی ضمانت می‌کند.

فصل هجدهم: این ضمانت صدی هفت بر عهده مداخل معادن و آب‌ها و جنگل‌های دولت ایران است.



این ضمانت حکمی نخواهد داشت مگر پس از اتمام خطر راه‌آهن از بحر خزر الی اصفهان مطابق همان طرح و ترکیب که در دفتر قبول معین شده تا آن وقت کمپانی منفعت سالیانه را از روی آن سرمایه اولیه که صادر شده است یا از روی آن سرمایه جدید که اجازه و اختیار دارد که موافق مصلحت خود صادر نماید به حصه‌داران [سهامداران] ادا خواهد کرد.

فصل نوزدهم: دولت ایران به حکم این قرارنامه تعهد می‌کند که اجاره گمرک‌های ایران را از تاریخ ماه مارس ۱۸۷۴ (۱۲۹۱ هجری قمری) [اسفند ۱۲۵۱ و فروردین ۱۲۵۳ خورشیدی] تا مدت ۲۵ سال به اصحاب امتیاز بدهد، به جهت این اجاره گمرک‌ها اصحاب امتیا مبلغ اجاره حالیه‌را به دولت خواهند داد و علاوه بر آن سالی پانصد هزار فرانک یا ۲۵ هزار لیره انگلیسی به اسم اضافه خواهند داد. این شرایط برای پنج سال اولی مقرر است.

از ابتدای سال ششم در عوض این پانصد هزار فرانک مبلغ اضافه از روی کل منفعت خالص سال صدی شصت به دولت داده خواهد شد به غیر از قیمت اجاره.

فصل بیستم: در صورتی که دولت ایران مصمم شود که این امتیاز بانک‌را یا امتیاز یک دستگاه اعتباری‌را از هر قبیل که باشد به کسی بدهد این امتیاز از امروز به حکم این قرارنامه محفوظ و معهود و مخصوص است از برای این کمپانی که بر جمیع اشخاص و کمپانی‌های دیگر حق رجحان خواهد داشت.

فصل بیست‌ویکم: از برای هر نوع کارها و اقدامات از قبیل گاز و فرش کوچه‌ها و تزیین پایتخت‌راه‌ها و شوسه‌ها و چاپارخانه‌ها و تلگراف‌ها و آسیاها و کارخانجات آهن‌آلات و سایر کارخانه و غیره که بعد از این امتیازی بخواهند اصحاب امتیاز حاضره در جمیع این امور و امتیازها حق رجحان بر جمیع اشخاص و کمپانی‌های دیگر خواهند داشت.

فصل بیست‌ودوم: اصحاب این امتیاز در هر وقت مختار خواهند بود که کل این حقوقی که به واسطه این امتیازنامه داده شده است یا یک جزو این حقوق را به هر طور که بخواهند به کمپانی دیگر دهند یا بفروشند با شرط رعایت تعهداتی که کرده‌اند.

فصل بیست‌وسوم: اصحاب این امتیاز تعهد می‌کنند که این اعمال آب‌ها و جنگل‌ها را با اعمال راه‌آهن با هم شروع بکنند و یا هر اهتمایی که ممکن باشد اجرای آن‌ها را پیش ببرند. دولت ایران نیز از طرف خود علاوه بر آن عمله‌جات خارجه که کمپانی مختار است به میل خود اجیر نماید هر قدر عمله که کمپانی برای اجرای این اعمال مختلفه لازم داشته باشد به قیمت متداوله مملکت از برای کمپانی پیدا خواهد کرد. دولت ایران از برای حفظ امنیت هر زمین و هر محل که به جهت هریک از این اعمال به [کمپانی] داده است و همچنین از برای کمال امنیت هریک از وکلا و کارگزاران مامورین و عمله‌جات کمپانی هر قواعدی که لازم باشد اعلام خواهد کرد و هر تدابیری که واجب باشد حکم به اجرا خواهد داد.

فصل بیست‌وچهارم: این امتیاز به زبان فارسی ترجمه خواهد شد اما در صورت ظهور مشکلات فی‌مابین طرفین، مضمون فرانسه به تنهایی سند خواهد بود. در تهران ۲۵ ژوئیه ۱۸۷۲ مطابق [با] ۱۸ جمادی‌الاول ۱۲۸۹ هجری قمری تحریر یافت. جناب اشرف حاج میرزا حسین خان صدراعظم دولت علیه ایران به حکم اختیارنامه که به ایشان از جانب اعلیحضرت اقدس شاهنشاه ایران داده شده است به اتفاق چند نفر از وزرای دولت این قرارنامه را امضا و تصدیق داشته و اعلیحضرت شاهنشاهی نیز این قرارنامه را به امضای خود ممضی و تصدیق فرمودند.

وقتی یک فرد فوق العاده حساس، انتقادی می‌شوند، معمولاً عمیقاً دچار احساس شرمندگی، رودربایستی، درماندگی، خشم، ضعف، ناامیدی و... می‌شود.

این احساسات، دریافت واقعیت را برای این افراد بسیار دشوار می‌کند. به جای اینکه خودتان را در شرایط آشفته کننده و ناخوشایند آن لحظه محدود کنید، از خودتان بپرسید احساسی که به سراغ تان آمده آیا براساس واقعیت همان لحظه است یا به تجربیات گذشته بر می‌شود و یا وابسته به ترسی است که در مورد آینده دارید؟



با خودتان مهربان باشید

برای افراد بسیار حساس، داشتن ذهن باز به انتقاد، می‌تواند آسیب رسان باشد، و اصلاً عجیب نیست که مثلاً بعد از یک گفت‌وگو یا جلسه انتقاد آمیز، احساس آزدگی و خستگی کنند!

خیلی مهم است که چنین اشخاصی بعد از چنین تجربیاتی، به خوبی از خودشان مراقبت کنند و هر کاری که می‌توانند برای راحتی و آرامش دادن به خودشان انجام دهند، هر چیزی که خوشایندشان باشد؛ تماشای یک فیلم خنده دار یا خواندن کتاب مورد علاقه .

وقتی شرایط برای تان دشوار شده و طبق میل تان پیش نمی‌رود، با خودتان مهربان باشید، این کمک بسیار زیادی می‌کند تا به تعادل و آرامش ذهنی مطلوب برسید.

مخصوصاً اگر انتقاد، روشن و واضح نباشد، این سوال‌ها نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند.

یکی از راه‌های اینکه بفهمید انتقاد را به درستی برداشت و تفسیر کرده اید این است که جملاتی را که شنیده و پیامی را که دریافت کرده اید مجدداً تکرار نمایید و برای فرد منتقد بزرگو کنید؛ بپرسید: آیا منظور شما را درست متوجه شده‌ام...؟

به دنبال حقیقت موجود

در انتقاد باشید

گفته می‌شود در هر انتقادی، ردی از حقیقت وجود دارد.

در انتقادی که از شما می‌شود، دست کم این حقیقت وجود دارد که فرد منتقد شما را چطور می‌بینید و از دید او چگونه فردی هستید.

به خودتان اجازه دهید تا نسبت به چیزی که می‌شنوید، ذهنی باز داشته باشید و اینکه لازم نیست هر انتقادی که از شما می‌شود را قبول کنید یا طبق آن عمل نمایید، اما اگر در آن چیزی یافتید که می‌تواند باعث رشد و کمال تان شود، به هر وسیله‌ای شده پیگیری‌اش کنید!

افراد دیگر در زندگی ما معمولاً آینه‌هایی هستند که چیزهایی را که نمی‌توانیم خودمان ببینیم برای ما منعکس می‌کنند.

حساب حقیقت را از احساسات جدا کنید.

هر چیزی را که احساس می‌کنید باور نکنید!

احساسات لزوماً همان واقعیات نیستند؛ احساس، احساس است و همیشه هم بیانگر چیزی نیست که پیرامون ما در حال روی دادن است.

طاقة ندارید؟!

آیا شنیدن انتقاد برای شما یک چالش است؟!



انتقاد می‌تواند تاثیر عمیقی داشته باشد اما لازم نیست حتماً ناتوان کننده و سرکوب گر باشد. اگر شما هم یک فرد خیلی حساس و آسیب‌پذیر هستید و با نقد و انتقاد در جدالید، در اینجا چند راهکار برای تان داریم تا بتوانید همراه با تجربیات تان در زمینه انتقاد و نگاهی درست‌تر به آن، رو به جلو حرکت کرده و رشد کنید.

زمانی خودشان را در اوج موفقیت می‌بینند و زمانی در شکست کامل! این نوع طرز فکر مانع از این می‌شود که نگاهی واقع‌گرایانه و منطقی به خودشان داشته باشند، چه در مورد ویژگی‌های مثبت شان و چه در مورد خصوصیات منفی شان.

سعی کنید در زمان حال بمانید و



بروز می‌دهیم، معمولاً چیزهایی می‌گوییم که بعداً باعث پشیمانی مان خواهد شد.

بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که در مقابل تمایل تان به پاسخ و واکنش فوری کمی مقاومت کنید، از موضعی فعلی تان یک قدم به عقب بروید و به این فکر کنید که چگونه می‌توانید این انتقاد را پردازش نمایید.

پیش از گفتن هر چیزی، صبر کنید تا آرام‌تر شوید و در شرایطی واضح‌تر و متعادل‌تر قرار بگیرید.

سیاه و سفید فکر نکنید.

خیلی از افراد بسیار حساس، دچار تفکر سیاه و سفید هستند، یعنی

شنیدن انتقاد، برای بسیاری از ما یک چالش محسوب می‌شود، اما برای افراد فوق العاده حساس، انتقاد می‌تواند آزاردهنده و کاملاً ویرانگر باشد. افراد خیلی حساس، در مقایسه با آنهایی که چندان حساس نیستند، نسبت به انتقاد، واکنش‌های شدیدتری نشان می‌دهند، و در نتیجه معمولاً از تاکتیک‌های خاصی استفاده می‌کنند تا از انتقاد دور بمانند. مثلاً برخی پیش از اینکه دیگران فرصت انتقاد از آنها را داشته باشند، خودشان را نقد و بررسی و البته از سرچشمه انتقاد هم با تمام سعی شان اجتناب می‌کنند.

انتقاد سازنده یا مخرب

تفاوت بین انتقاد مخرب و سازنده، در نحوه انتقال نظرها است. انتقاد سازنده، عیب‌ها و ضعف‌ها را نشان داده و پند یا پیشنهاد ارائه می‌دهد که چگونه این کاستی‌ها برطرف شوند. انتقاد مخرب، هدفش تخریب یا حمله مستقیم به شخص بوده و هیچ توصیه کاربردی برای بهبود یا اصلاح را دربر ندارد.

فورا واکنش نشان ندهید

واکنش اولیه ما در مواجهه با انتقاد، قرار گرفتن در موضع تدافعی است؛ حتی اگر هدف از انتقاد، کمک به ما باشد، گزینه طبیعی ما دوست دارد که آن را نپذیرد و رد کند.

انتقاد، واکنش جنگ و گریز در وجود ما برانگیخته می‌کند! وقتی فورا بدون تامل و تفکر، واکنش تند نشان می‌دهیم و با دید شدیداً احساسی و از روی هیجان لحظه‌ای، عکس‌العمل

بیماری‌های مهلک، قحطی و طاعون خیرکی، همه دست به دست هم دادند تا پژوهشگران سال ۵۳۶ میلادی را بدترین سال تاریخ بشر بدانند.

دانشمندان

بدترین سال تاریخ بشر را تعیین کردند



اگر کسی از شما بپرسد کند که بدترین سال تاریخ بشر کدام است، حدس شما چه خواهد بود؟ سال ۱۳۴۷ میلادی، سال بسیار وحشتناکی بود، سال مرگ سیاه که در آن طاعون خیرکی جان حدود یک چهارم تا یک سوم جمعیت آن زمان اروپا را گرفت؛ و سال‌های جنگ جهانی دوم که برآورد می‌شود حدود ۶۰ میلیون نفر جان خود را در جبهه‌های جنگ و زیر آوار بمباران‌های زمینی و هوایی از دست دادند.

شاید هم سال ۱۹۱۸ که بیماری همه‌گیر آنفلوآنزای خوک شیوع پیدا کرد و گفته می‌شود که تا ۱۰۰ میلیون نفر بر اثر این بیماری مهلک جان خود را از دست دادند.



خشکسالی و قحطی

بسیاری از نواحی نیمکره شمالی زمین را زار گرفته بود

دادند. اما برخلاف تصور، بدترین سال تاریخ، آن چیزی نیست که اکثر ما فکر می‌کنیم، بلکه سال ۵۳۶ میلادی است.

مایکل مک‌کورمیک، استاد دانشگاه هاروارد و مورخ قرون وسطی می‌گوید:

{ آن سال اگر بدترین نباشد، اما شروع یکی از بدترین دوره‌ها برای زندگی بود. مک‌کورمیک و همکارانش در مقاله جدید خود متوجه شدند که در این دوره وخیم، نشانه‌های بهبود اقتصادی تا سال ۶۴۰، یعنی بیش از یک قرن بعد هم مشاهده نشدند.

سال ۵۳۶، دهمین سال حکومت ژوستینین یکم ملقب به پوستی‌نیانوس کبیر امپراتور بیزانسی (روم شرقی) بود. البته آن‌طور که احتمالاً تصور می‌کنید، آن سال، دوره‌ی جنگ و خونریزی نبود؛ بلکه در این دوره، هیچ اتفاق خاصی به‌جز جنگ‌های جزئی در ابعاد انسانی نمی‌افتاد.

هیچ بیماری همه‌گیری (هنوز دوره طاعون فرا نرسیده بود) و هیچ نسل‌کشی بزرگ غیر معمولی هم در کار نبود.

اما رویدادی غیر منتظره‌ای در آسمان رخ داد: یک مه غبار آلود مرموز در آن سال در آسمان پدیدار شد، جلوی نور خورشید را گرفت، موجب کاهش شدید دمای جهانی شد و جهان را تا سال‌ها در هرج‌ومرج فرو برد و موجب خشکسالی، نابودی محصولات کشاورزی، برف تابستانی در چین و قحطی گسترده‌ای شد.

پروکوپیوس، تاریخ‌نگار، پژوهنده و حقوق‌دان بیزانسی نوشته است:

{ در طول آن سال بود که نشانه‌های مهیب‌ترین قحطی ظاهر شدند. چرا که خورشید دیگر روشنایی نداشت و مانند ماه بود، در طول تمام این سال، گویی خورشید همواره در یک فوق‌کسوف (فوق‌العاده خورشیدگرفتگی) به‌سر می‌برد.

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد فوران‌های آتشفشانی فاجعه‌بار موجب بروز این اتفاقات شده بود و نه تنها هسته‌های یخی در جنوبگان و حلقه درختان در گرینلند را تحت تاثیر قرار دادند، بلکه روی فوران‌های آتشفشانی بعدی هم اثر گذاشت که باعث سرمای جهانی کوتاه مدت و قحطی ویرانگری شد.

اکنون یک تجزیه و تحلیل جدید از هسته‌ی یخی یخچال طبیعی کول گنیفیتی در مرز بین کشورهای سوئیس و ایتالیا، اطلاعات جدیدی در مورد قرن‌ی که موجب وحشت جهانیان شد در اختیار پژوهشگران قرار داده است.

هسته‌های یخی، منبع باستان‌شناسی فوق‌العاده‌ای هستند. در یخچال‌های طبیعی، برف‌هایی که می‌بارند ذوب نمی‌شوند، بلکه به‌تدریج روی هم انباشته

می‌شوند.

برف هم از کریستال‌های کوچکی تشکیل شده که بین آن هوا جریان دارد. با گذشت زمان، هر سال به این لایه‌های یخی افزوده می‌شود، بدون اینکه لایه‌ای از بین برود.

این لایه‌های یخی که گاه تا ۳ هزار متر ضخامت دارند، حاوی آرشیوهای هوایی یک میلیون ساله هستند که برای پژوهشگران حکم کپسول زمان را دارند. در سال ۵۳۶ میلادی، خاکستر و آوار آتشفشانی با لایه‌های یخ مخلوط شد

که علامتی از یک رویداد بزرگ آتشفشانی است.

هسته‌های یخی موجود در یخ گرینلند و جنوبگان، شواهدی از فوران دوم را در سال ۵۴۰ نشان می‌دهد و پس از آن در سال ۵۴۱، طاعون شیوع پیدا کرد و اوضاع از بد به وخیم بدل شد.

اما پژوهشگران در حدود سال ۶۴۰

میلادی، متوجه نشانه‌ای از سرب در یخ‌ها شدند. البته این سرب در نتیجه‌ی آلودگی طبیعی هوا نبود، بلکه محصول فعالیت‌های انسانی بود که به‌تازگی شروع به استخراج و ذوب سنگ معادن سرب و نقره کرده بودند.

پژوهشگران علائم مشابهی را در سال ۶۶۰ و مورد دیگری را در سال ۶۹۵ مشاهده کردند.

در آن دوران، انسان‌ها در حال



دمای هوا در تابستان سال ۵۳۶ بین ۵ تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد خنک‌تر شد تا سردترین دهه در ۲۳۰۰ سال گذشته لقب بگیرد

ضرب گرفتن سکه‌های نقره‌ای بودند.

پژوهشگران در مقاله خود نوشته‌اند: این شواهد واضح نشان می‌دهد که در کنار شمش‌های رومی و فلزات، معادن جدیدی نیز شروع به تولید سکه‌های طلای پسا رومی کرده بودند. سوابق هسته‌های یخی، رویدادهای جدید و مستقلی مبنی بر از سرگیری تولید نقره در اوایل قرون وسطی را نشان می‌دهد.

به‌طور خلاصه، اقتصاد در حال بهبود بود و تنها یک‌صد سال یا بیشتر طول کشید تا به وضعیت سابق برگردد. مورد جالب توجه این است که هسته‌ی یخی، دوره‌ی رونق استخراج سرب در حدود سال‌های ۱۳۴۹ تا ۱۳۵۳ را نشان می‌دهد.

این اتفاقات دقیقاً با دوره‌ی مرگ سیاه مصادف است و پژوهشگران تصور می‌کنند که این دوره، بازه‌ی زمانی مناسبی برای پیدا کردن نشانه‌های آتشفشانی و آلودگی هوا است.

یافته‌های پژوهشگران در ژورنال علمی Antiquity منتشر شده است.

(چهارشنبه) روز خوشبختی ما

(یک روز بد) جمعه

سر ساعت ۸ بعداز ظهر خودمور سوند م به محل تحویل کالا! یادم رفت بگم بارم چهل و چهار هزار پوند موادی بود برای ساخت کاشی!

چند دقیقه ای طول کشید تا مسئولین کار خودشونو شروع کردند و ساعتی بعد بار مو تحویل داد مو و به شرکت اعلام کردم آماده ام برای بار بعدی .

ساعتی بعد سفارش بار بعدی برام فرستاده شد .

دوتا پیک آپ در شهر جر سی .

نمیدونم اونجا ها رو میشناسین یا نه

جرسی سیتی در سمت راست های وی ۹۵ هم مرز نیویورک با ساختمانهای بلند در سمت شرقی و محله های کارگری و در سمت چپ یعنی غربی ، یکی دوبار در گذشته گذارم افتاده بود اونجا و مثل آدم مار گزیده دلهره عجیبی داشتم که بی مورد هم نبود.

من تو کامیون دو تا جی پی اس دارم یکیش مال تلفنم هست که برای کامیون دوزار نمی ارزه چون مرتب جایی میبره که فقط اتومبیل سواری میتونه بره ، کوجه های تنگ و تاریک و پل های خیلی کوتاه راه آهن!

دومیش که گرون ترین جی پی اس توی مار کته نزدیکه هزار دلار کانادا پولشو دادم ، او نهم مشکلات خودشو داره . اکثراً برای دور شدن از مشکلات کوتاهی سقف پلهاراه آدمو چندین برابر میکنه ، من که مونترال رو خوب میشناسم میبینم که چقدر حساسه . بطور مثال های وی ۱۵ بسمت متروپولیتن رو چیخ و داده راه میندازه چون یکی از پلها از چهار متر و ده سانتته !!

بسم الهی گفتم و به مقصد اولین پیک آپ راه افتادم ، با اینکه اول صبح بود تو خیابون گراند پر بود از مواد فروش ها و دختران جوان آماده کار ! کمی بعد با صفی روبرو شدم حدود دویست نفر منتظر بودند تا از کمکهای دولتی مواد غذایی بگیری ، به نظر هیچ کدوم هوم لس نبودند و هر کدام حداقل اتومبیلی داشتند که دور و بر پنج هزار دلار میارزید . کمی جلوتر رسیدم به ادمهائی که نوبت گرفته بودند برای فروش خون ! باورم نمیشد این چیزها رو میدیدم .

بگذریم نزدیک میشدم به محل تحویل کالا ولی هیچ کدوم از خیابون ها اجازه ورود به کامیون رو نمیدادند و تابلو با صراحت اعلام میکرد ورود کامیون ممنوع . دو سه بار دور زدم تا بالاخره تصمیم گرفتم یکی از ورود ممنوع ها رو وارد بشم و شدم . وقتی به مقصد رسیدم با نگاه کردن به نقشه فهمیدم که جی پی اس اشتباه منو میاورده و کلا نباید وارد شهر میشدم . بارم رو گرفتم کلاً یک پا لت لوازم خانگی بود !!

آدرس دوم رو وارد جی پی اس کردم و راه افتادم ساعت ۱۱ صبح بود به نزدیکی آدرس میرسیدم ولی امکان ورود به هیچ کدوم از خیابون ها رو نداشتم . بعضی ها رو بخاطر تعمیرات بسته بودند ، بعضی ها بخاطر پارک اتومبیل های سواری در چهار گوشه خیابان امکان ورود نداشتم مگر اینکه دو تا شونو درب و داغون کنم خلاصه کلام تا ساعت ۲ بعد از ظهر تلاش کردم . نمیشد که نمیشد . از دیسپچر کمک خواستم اونم بخاطر نداشتم تجربه کافی نمیتونست کمکم کنه تا دست بدامن علی شدم . علی پسر صاحب شرکت چند سالیست که رانندگی میکنه و از شانس من اون روز خونه بود . نشست پشت کامپیوتر ش و خیابون به خیابون با من اومد تاراهی پیدا کنیم .

نهایتاً از خود صاحب کالا کمک خواستم و سه خطه با هم حرف زدیم . آخرین شانس من خیابانی بود که با تابلوی قرمز رنگ ورود کامیون رو ممنوع اعلام میکرد . با توافق سه طرف یعنی من راننده ، علی پسر رئیس و فروشنده دل رو به دریا زد م و وارد ورود ممنوع شدم ، بماند که چند هزار فحش و ناساز دریافت کردم تار رسیدم جلوی شرکتی که هیچ نوع امکان عقلی برای بارگیری یک کامیون ۱۸ چرخ نداشت .

راه رو بستند و نیم ساعتی طول کشید که بارگیری انجام شد ، قبل از حرکت یوسف رئیس شرکت اعلام کرد که فروشنده اولی یک پا لت رو فراموش کرده و باید برگردی اون رو هم بارگیری کنی ! تا اومد روزه خونی کنه گفتم کات د کراپ با من حرف نزن . راهی رو که با سختی اومد بودم برگشتم و اون یک پا لت رو بارگیری کردم . ساعت شده بود پنج بعد از ظهر .

به ساعتها نگاه کردم ، فقط دو سه ساعت وقت داشتم تا از اون جهنم بیام بیرون . جهنمی که تو کتابهای دینی بهمون وعده دادن اگر ساعتی بیشتر مونده بودم یا من تلف میشدم یا عده ای از مردم بدبخت و درمانده که از صبح تا عصر اون روز جلوی چشمهای از کاسه دراومده من یا بین خودشون جنگ بود ویا با پلیس جرسی سیتی درگیر بودند . نظر منو بخواین غزه اصلی تو اینجاست نه در کنار مدیترانه .

جواب داد سامسونگه !

گفتم پس بیخودی وقت خودتون رو تلف نکنید چون تمام این جعبه لوازم اپل توشه !

جواب داد خدا رو چه دیدی شاید یکی از این سیمها به سامسونگ من خورد .

باز تلویزیون رو روشن کردم و سعی کردم تو کارشون دخالت نکنم ، دوتا مسابقه دیگه هم دیدم تا ساعت شده بود ده شب و بهشون شب بخیر گفتم و رفتم تو اطاقم . تا نیمه های شب سروصدا نشون میداد که داشتند دنبالش میگشتند !!

خسته که شدم اوادم پای تلویزیون ، معمولاً تلویزیون رو که روشن میکنم مستقیم میرم سراغ کانال یوتیوب ساعتی مسابقات تیراندازی رو نگاه میکنم و مقایسه میکنم با سی سال پیش که خودم همه شنبه ها و یکشنبه ها در شهرهای اطراف مونترال در حال مسابقه دادن بودم .



(یک روز خوب) پنج شنبه

نیمه های شب بخاطر تکرر ادرا از خواب پریدم و تلفنم رو چک کردم دیدم ساعت هشت صبح برام قرار بارگیری گذاشتند . ساعت رو میزون کردم تا ساعت ۶ صبح بیدارم کنه ، اما دیگه خوابم نبرد که نبرد تاراه افتادم برای بارگیری .

چون مدارس تعطیل بودند خیلی زود رسیدم به محل کارم تراک رو وصل کردم به تریلی و پس از بازرسی هر دوره افتادم بسببم بوشرویل جنوب جزیره مونترال ، ساعت هشت و سی دقیقه رسیدم و ساعت ۹ صبح بارگیری تموم شد و راهی مرز شدم .

معمولاً از بوشرویل تا مرز شامپلین یک ساعت راهه اما گرفتن جواز عبور از گمرک امریکا بین دو ساعت تا شش ساعت وقت میگیره اونم از بازیهای مسخره روزگاره !

قبل از حادثه تروریستی ۹۱۱ ما مراجعه میکردیم به نماینده گمرک و ساعتی بعد جواز عبور در دستمون بود اما امروزه همه چیز الکترونیکی شده و هر روز به بهانه ای کارگیر میکنه .

یک روز پرسنل کمه ، یک روز کامپیوتر کار نمیکنه ، یک روز اینترنت خرابه خلاصه اجباراً بین دوتا شش ساعت علاف میشیم . اگه فاصله بارگیری تا مرز کمتر از یکساعت باشه اما از اونجائیکه باید همه چیز خوب پیش بره نرسیده به مرز تلفنی داشتم که جواز الکترونیکی آماده است و برام فکس کردن به آخرین پمپ بنزین قبل از مرز شامپلین!

فکس رو گرفتم و با ناباوری رفتم بسببم مرز شامپلین اگه واسه همه عروسیه واسه کامیون ها عزاداریه چون بمحضی که از گمرک میریم بیرون وارد ایستگاه بازرسی فیزیکی کامیون ها میشیم که چند سالیست دیوار به دیوار گمرک ساختن اما از اونجائیکه همه چیز باید شیرین بشه اون روز اونها هم بسته بودند و خیلی شیک و مجلسی وارد خاک امریکا شدم بدون اینکه آب تو دلم تکون بخوره ! کلا تا محل تحویل کالا در ایالت نیوجرسی شش ساعت راه داشتم که می تونستم همون روز تحویل بدم اما متأسفانه برام رانده وو گذاشته بودند برای ساعت ۸ صبح روز جمعه .

نزدیکیهای محلی خوابیدم تا فردا صبح یعنی از ۴ بعد از ظهر تا ساعت ۷ صبح فرداش ! ۱۵ ساعت



یادی بکنم از فرهاد که میخوند چهارشنبه روز خوشبختی ما . البته اسم تمام روز های هفته رو میخوند تا میرسید به چهارشنبه .

دوروز پیش چهارشنبه بود و بنا به دلائلی تو خونه مونده بودم تاروز بعد بار بگیرم و راه بیافتم .

معمولاً اگر خونه باشم میرم زیرزمین ، کمی با تیر و کمونم تمرین میکنم ، با اینکه فاصله هدف خیلی نزدیکه ولی همون چند بار کمان کشی کمکم میکنه تا عضله های سر و سینه و پشت تقویت بشن و بدنم از فرم تیراندازی خارج نشه .

خسته که شدم اوادم پای تلویزیون ، معمولاً تلویزیون رو که روشن میکنم مستقیم میرم سراغ کانال یوتیوب ساعتی مسابقات تیراندازی رو نگاه میکنم و مقایسه میکنم با سی سال پیش که خودم همه شنبه ها و یکشنبه ها در شهرهای اطراف مونترال در حال مسابقه دادن بودم .

بهتر شدن تجهیزات از یک طرف و از طرف دیگر بهتر شدن تکنیک تیر اندازها بخصوص در مورد روانشناسی تیراندازی منو به حیرت وا میداره .

بطور کلی امروز روز توهر ورزشی یک دکتر روانشناس همراه تیمه و راهنمایی های اونها تأثیر بسزائی در راه تکامل ورزش داشته ! بعد از مسابقه تیراندازی میرم تو قسمتی که مسابقات شطرنج جهانی رو نشون میده !

از بچگی به بازی شطرنج علاقه مند بودم و بازی میکردم . اما هیچوقت در ایران بصورت علمی به این ورزش فکری نگاه نمیکردم ، گاهی تو کوجه ، گاهی تو مدرسه و گاهی در مدرسه عالی که درس میخوندم با همسن و سالهام بازی میکردم .

گاهی میبردم و اکثر اوقات میباختم .

ششش دنگ رفته بودم تو بازی دوتا از قدیمی ترین بهترین های جهان که اتومبیلی جلوی خونه ما متوقف شد .

از روی کنجکاوای از همخونه خودم پرسیدم شما منتظر میهمان هستید ؟

گفت نه قرار نیست کسی بیاد! صدای زنگ در خونه بلند شد .

همخونه من دختر خونده ای داره که تو خونه خودش زندگی میکنه ولی چون نمیدونست من خونه هستم یک سر اوومه بود تا با هم خونه من مشورت بکنه .

پس از سلام و علیک و احوال پرسی مرسوم بین ما ایرانیها من بکار تماشای مسابقه ادامه دادم تا به دستور همخونه که گفت ببین پری جون چکار داره تلویزیون رو خاموش کردم .

پری جون بانویی حدود شصت با صورتی که نشون میده در جوانی از زیبایی بی بهره نبوده با موهای فر فری بلوند و چشممانی آبی ولی بیروح .

گفتم در خدمتم چه کمکی از دست من بر میاد ؟

گفت شنیدم که شما مقدار زیادی سیم و شارژر تلفن دارین که مورد استفاده نداره! راستش من دنبال رابطی میگردم که تلفن همراهمو وصل بکنه به تلویزیون !

گفتم والله من نمیدونم ولی اگر بخواهید جعبه بزرگی دارم که توش پیره از لوازم قدیمی متعلق به تلفن همراه اجازه بدین بیارم تا خودتون پیدا کنید!

جعبه رو آوردم وسط سالن و گفتم بسم الله این شما دو نفر و این هم صدهارابط و شارژر تلفنی !

و باز تلویزیون رو روشن کردم ادامه دادم به تماشای بقیه مسابقه . سرو صدای این دوتا بانو اینقدر زیاد بود که از قید تماشا گذشتم و شروع کردم به تماشای اونها .

از روی کنجکاوای پرسیدم پری خانم میدونین دقیقاً چی میخواهین ؟

جواب داد بله ما خانمها رو دست کم نگیرین و ادامه داد به امتحان کردن سیمها و تلفن همراهش دانه دانه شارژرها رو برمیداشت و سعی میکرد سر سیم رو با ملایمت و گاهی با زور فرو کنه تو قسمت تختانی تلفن همراهش !

حرفم رو قورت دادم و باز مشغول شدم به تماشا مدتی گذشت گفتم پری خانم از روزی که تلفن های اپل به بازار اومد من و دخترها همیشه اپل داشتیم راستی مارک تلفن شما چیه ؟

گفت نمیدونم چون ان لاین خریدم ! گفتم شما بالاخره رو شو نگاه میکنی متوجه میشی !

مراحل تغییر شغل و آنچه باید برای موفقیت بدانید

مراحل تغییر شغل می تواند قدمی بزرگ و غیر قابل پیشبینی باشد زیرا با وجود تجربه به نسبت مناسبی که این دهه به دست آورده اید ایجاد تغییر در این مرحله از زندگی می تواند کاری پر ریسک و هم هیجان انگیز باشد و همچنین که تصمیم گیری برای ترک شغل کنون و دنبال کردن شغلی جدید کاملا حق شما خواهد بود.

آشنایی با مراحل تغییر شغل

تغییر شغل در واقع یکی از موضوعاتی است که بســــیاری از افراد در طول زندگی شان به آن فکر می کنند زیرا تغییر شغل به شیوه درست و اصولی می تواند کسب و کار را متحول سازد و وضعیت مالی را نیز بهبود ببخشد.

به همین خاطر اگر قصد دارید تغییر شغل شما بر اساس اصول و قواعد کسب و کاری باشد باید در نظر داشته باشید که در طول زندگی تان نهایتا ۴ مرتبه می توانید مســــیر شغلی تان را کاملا تغییر دهید اما در صورتی که بخواهید در هر زمان شغل خود را تغییر دهید و متناسب با موضوعات روز چرخش شغلی داشته باشید احتمال زیاد نمی توانید به یک فرد ماهر و باتجربه در کسب و کار خود تبدیل شوید.

ه طور کلی اگر می خواهید درآمد خود را افزایش دهید باید در نظر داشته باشید که مسیر شغلی تان بایستی با اهداف و همچنین مهارت های شما سازگاری داشته باشد تا بتوانید بیش ترین بهره را از کسب و کار تان ببرید.

همانطور که می دانید شــــغل بخش مهمی از زندگی هر انسان محسوب می شود که رضایت از آن بسیار اهمیت خواهد داشت

به گونه ای که ممکن است افراد از شغل خود خسته شوند و یا به دلایل مالی و عدم رضایت شغلی اقدام به تغییر شغل کنند اما تغییر شغل اقدام راحتی نیست و بسیاری از افراد نسبت به آن هراس دارند زیرا که ممکن است کار جدید نیز به خوبی که گمان دارند نباشد و با آن نیز دچار مشکل شوند. به همین خاطر برای اطمینان از لزوم تغییر شغل میزان نارضایتی و مشکل با شغل را باید بسنجید و بعد مطابق با آن تصمیم بگیرید اما گاهی اوقات نارضایتی شغلی تنها به دلیل مشکلات کوچکی مانند یکنواختی در کار است که با تغییر شغل نیز از بین نخواهد رفت.

گام های لازم برای تغییر شغل:

همانطور که متوجه شدید برای اینکه بتوان تغییر شغلی ایده آل و مناسب داشت بایستی بتوان گام و مراحل آن را شناسایی کرد که در این مطلب سعی داریم به بیان آن ها بپردازیم:

توجه به مهارت های شخصی:

اگر می خواهید روند و مراحل تغییر شغل شما اصولی باشد یکی از موضوعاتی که بایستی رعایت کنید بحث مهارت های شخصی تان است برای مثال همه ما می دانیم که فوتبالیست بودن یا خواننده بودن شغل پردرآمدی است اما آیا برای این دو شغل مهارت کافی داریم؟

اگر مهارت در یک شغل اکتسابی باشد با تمرین می توانید آن را به دست بیاورید اما اگر مهارت در یک شغل ذاتی باشد نمی توانید به این سادگی ها آن را به دست بیاورید. در نظر داشته باشید که بسیاری از شغل ها در یک سن و سال خاص نیاز به مهارت دارند برای مثال اگر در سنین نوجوانی فوتبال را بلد نباشید غیر ممکن است که در ۳۰ سالگی بتوانید آن را یاد بگیرید زیرا برای به دست آوردن شغل مناسب باید در زمان مناسب مهارت مورد نیاز را به دست بیاورید.

توجه به میزان علاقه:

شغل انتخابی ما باید در جهت علاقه ما باشد اما آیا واقعا به آن پایبند هستیم؟

اگر پاسخ شما به این سوال خیر است باید در نظر داشته باشید که احتمالا دیر یا زود از کار تان خسته می شوید و به فکر تغییر شغل می افتید. اگر تغییر شغل شما مجددا بر اساس علاقه شما نباشد احتمال زیاد مشکلات بسیار زیادی همچون استرس شغلی برای شما به وجود می آید.

در این موضوع هر چقدر سن شما زیاد تر شود علاقه شما به آن شغل کمتر می شود و پس از مدتی مشکلاتی برای شغل شما به وجود می آید که روی تمامی ابعاد زندگی شما تاثیر خواهد گذاشت.

توجه به استعداد ذاتی:

توجه داشته باشید که کارشناسان کسب و کار معمولا یک مثلث را برای انتخاب شــــغل افراد در نظر می گیرند که سه ضلع دارد و مهارت، استعداد و علاقه نام می گیرند. اگر این مثلث را در انتخاب شغلتان جدی بگیرید می توانید یک شغل مناسب برای خودتان دست و پا کنید.

استعداد یکی از موضوعاتی است که باید توجه ویژه ای به آن داشته باشید البته استعداد باید از سنین



کودکی در تعیین شغل شما تاثیر داشته باشد اما اگر تاکنون به آن توجهی نکرده اید باید بدانید که موضوع بزرگی را کم اهمیت دانسته اید.

حفظ شغل فعلی و تغییر آن:

اگر فرد واقع بینی باشید قطعا این موضوع را می دانید که در شغل فعلی تان اطلاعات مناسبی دارید و تجربه های بسیاری در این سالها کسب کرده اید. گاهی اوقات شما برای به موفقیت رسیدن در شغل فعلی تان فقط یک گام فاصله دارید اما با تغییر شغل ناگهانی فرصت موفقیت در این شغل را از خودتان دریغ خواهید کرد. پس اگر مثلث طلایی در کار تان وجود دارد باید سعی کنید تغییر شغل ندهید و کسب و کار تان را بهبود ببخشید.

حتی ممکن اســــت از مثلث بالا قسمت مهارت شغل و حرفه شما دچار مشکلاتی باشد و امکان بهبود آن وجود داشته باشد.

توجه داشته باشید که تغییر شغل آخرین کاری اســــت که می توانید انجام دهید و به همین خاطر توصیه می شود که پیش از تغییر شغل تان به موضوعات زیادی فکر کنید و اگر امکان دار با ایجاد تغییــــرات هوشمندانانه شــــغل خود را به

روایی ترین شغل ممکن برای خود تبدیل کنید.

ایجاد روابط شخصی:

زمانی که به فکر مراحل تغییر شغل هستید قطعا می دانید که باید به سراغ پیدا کردن شغل های مورد علاقه تان بروید و از بین آن ها مناسب ترین شغل را برای خودتان پیدا کنید اما اگر می خواهید شــــغل مورد نظر تان بهترین انتخاب برای شما باشد باید در نظر داشته باشید که شغل شما نیازمند بررسی های بیشتر است.

اگر پیش از انتخاب شغل به درستی تحقیق کنید می توانید با خیال راحت یک شغل جدید و مناسب پیدا کنید البته که گشــــتن برای پیدا کردن شغل جدید نیازمند داشتن روابط متعدد با دیگر اشخاص است. برای مثال فرض کنید شما دوستانی دارید که هر کدام شان دارای یک کسب و کار خاص هستند.

در زمان پیدا کردن شغل مناسب می توانید از هر کدام از آن ها کمک بگیرید و از ویژگی های شغلی که دارند مطلع شوید. حتی ممکن است کار جدیدتان را با یکی از همان افراد آغاز نمایید پس سعی کنید از افرادی که در اطراف تان وجود دارند به خوبی استفاده نمایید تا بتوانید یک کسب و کار پرسود را آغاز نمایید.

پیگیری شغل مورد علاقه:

به طور کلی تغییر شغل موضوعی است که به صورت یک هفته ای و یک ماه شکل نمی گیرد حتی اگر از یک سال پیش هم تغییر شغل مطرح باشد.

در واقع بهترین کار برای اینکه بتوانید یک شغل مناسب پیدا کنید این است که از شش ماه پیش شغل های احتمالی را در نظر بگیرید و آن ها را مورد بررسی قرار دهید. برای مثال فرض کنید شما به شغل فریلنسری علاقه دارید.

در این شش ماه می توانید تعدادی از فریلنسر ها را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید تا از دغدغه های کاری و روزمره شان مطلع شوید.

حال اگر شغل های مورد علاقه شما چند شغل بود می توانید با پیگیری افراد در شبکه های اجتماعی با دغدغه های آن ها آشنا شوید و خیالتان راحت باشد که تمامی جوانب آن را برای تغییر شغل در نظر داشته باشید.

امتحان کردن شغل های جدید:

بهتر است بدانید شغل هایی هستند که قطعا نمی توانید آن ها را برای مدتی خاص و محدود امتحان نمایید برای مثال شما نمی توانید برای یک ماه مدیر یک بانک دولتی باشید .

در صورتی رضایت نیز آن را ادامه دهید. اما توجه داشته باشید که برخی از شغل ها امکان امتحان کردن دارند و در صورت علاقه می توانید آن ها را ادامه دهید.

یادگیری و بازهم یادگیری:

به شما اطمینان می دهم که یکی از مراحل تغییر شغل این است که به کمک یادگیری مهارت های جدید می توانید کسب و کار جدیدتان را با موفقیت آغاز

کنید زیرا یادگیری این روزها در کشور بسیار مهم است و البته بیش تر افراد به آن بی توجهی می کنند و به همین خاطر بازار کار برای برخی از شغل ها در ایران بسیار پردرآمد است.

اگر دنبال به دست آوردن یک شغل تضمینی و مهم هستید بهتر است در نظر داشته باشید که یادگیری می تواند نقش ویژه ای در شغل جدید شما داشته باشد.



کنترل و مدیریت ریسک

مدیریت ریسک فرایندی است که طی آن در یک سازمان و حوزه تجاری سعی می شود تا عوامل مزاحم شناسایی شوند و تحت کنترل قرار بگیرند شیوه ها، استراتژی ها و رویه هایی که برای مقابله با ریسک ها و خطرهای یک سازمان اتخاذ می شود در حقیقت نظارت بر این موضوع و نحوه تحلیل و بررسی آن می باشد.

مدیریت ریسک اصطلاحی است که در بسیاری از بینس ها مورد استفاده قرار می گیرد این اصطلاح در حقیقت مجموعه ای از روش ها و فرایند هارا شامل میشود که سازمان ها برای کنترل کردن ریسک های احتمالی از آن استفاده میکنند این فرایند موجب می شود تا در یک سازمان ریسک ها به فرصت ها تبدیل شوند و به نوعی موجب دستیابی به اهداف گردند با توجه به اینکه هر بینسنی دارای اهدافی است می تواند سطوح مختلفی از ریسک را نیز برای آن در نظر گرفت ریســــک می تواند بخش های جزئی و کلی از یک سازمان را تحت الشعاع قرار دهد و کنترل آن موجب سرمایه گذاری های بیشتر در سازمان میشود. کنترل این امر در هر سازمانی چارچوبی را فراهم می کند که موجب رسیدن به اهداف سازمان می گردد استراتژی که هر سازمان در مقابله با این ریسک ها انجام می دهند موجب تمایز آن از دیگر سازمان ها خواهد شد. به طور کلی می توان گفت که کنترل ریسک از مراحل مختلفی تشکیل شده است که شامل شناسایی، تحلیل کردن، طراحی استراتژی و پایش می باشد و ما در ادامه این بخش به تحلیل بیشتر این مراحل می پردازیم.

مراحل مدیریت ریسک سازمان: تمامی بینسن ها ابتدا با یک شناسایی آغاز می شوند افرادی که در سازمان می توانند ریسک ها و فرصت هارا به خوبی و فعالانه شناسایی اغلب موفق تر عمل می کنند این شناسایی باید در سطوح مختلفی از جمله مشتریان، کارمندان و صاحبان انجام گیرد. در این زمینه ممکن است برخی از سازمان ها دچار اشتباهات و خطاهایی شوند یکی از مهم ترین این خطاها نیز عدم آگاهی از هدف های اصلی می باشد که موجب مختل شدن برنامه ها خواهد شد: شناسایی، تحلیل کردن، استراتژی و پایش.



تعریف ریسک: مدیریت ریسک شامل سیاست ها، روش ها و فرایندهایی است که از آن استفاده سیستماتیک می شود.

اثرات ریسک: ریسک های سازمانی انواع گوناگونی دارد و هر یک به نوعی بر روی سازمان اثر می گذارند ریسک های کوتاه مدت از عملیات و فعالیت هایی که مربوط به آن است ناشی می شوند ریسک های میان مدت مربوط به تاکتیک های شرکت هستند و ریسک هایی که بلند مدت هستند مربوط به استراتژی کلی سازمان می گردند.

فرایند کنترل ریسک: در واقع هدف مدیریت ریسک شناسایی و کنترل عواملی است که در سازمان وجود دارند و می توانند مانعی جدی برای رسیدن به اهداف سازمانی باشند این خطرات نگرانی های بزرگ سازمانی هستند که به شدت خطرناک می باشند و شما باید آن ها را شناسایی کنید. بعد از شناسایی این نگرانی های، خطرات و عوامل تهدیدکننده شما باید آن ها را ثبت و ضبط کنید با این کار شما ریسک های سازمانی را مستندسازی می کند و در نهایت با ارزیابی کردن می توانید استراتژی ویژه آن را استفاده کنید. در هنگام ارزیابی شما اولویت بندی های سازمانی را انجام می دهید و پاسخ درست برای خطرها در نظر می گیرید و نظارت بر خطر خواهید داشت.

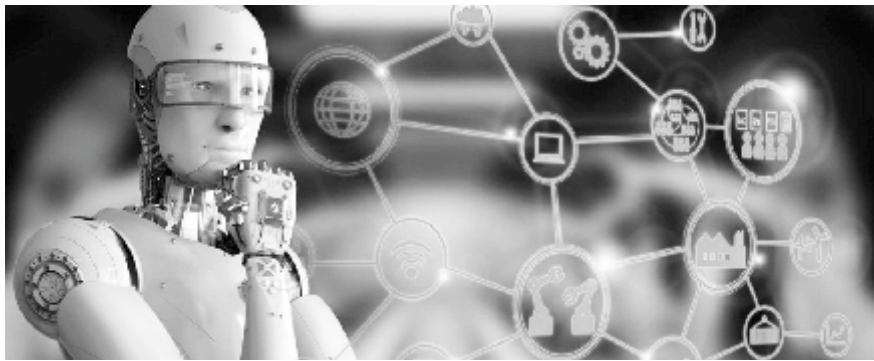
چگونه ریسک را کنترل کنیم؟

افزایش بهره وری با کنترل ریسک: یکی از مهم ترین فوایدی که می تواند مدیریت ریسک در یک سازمان داشته باشد افزایش بهره وری در سازمان است باید بدانید که این کار به چه میزان می تواند در کرابی سازمان شما موثر باشد شما در هر صنعت و تجارتي هستید می توانید با بهره وری از آن به پیشرفت بیشتری دست پیدا کنید. این استراتژی به شما اجازه می دهد تا راه هایی را پیدا کنید که بهبود روابط شما منجر می شوند این روش ها به شما کمک می کنند تا بهره وری سازمان خود را در سطحی بالاتر نگه دارید. این استراتژی هزینه های شما را کاهش می دهد زیرا شما مسیرهایی که نادرست هستند را به درستی و از شیوه صحیح آن طی می کنید در این استراتژی فرد برای موفقیت آمیز بودن برنامه می تواند مراحل زیر را سیری کند.

روش های کنترل ریسک

تقویت کردن تصمیم گیری ها و آگاهانه انجام دادن آن، پرورش دادن سطوح فرهنگی و بهبود بخشیدن به شرکت، کمک به کلرکنان سازمانی برای درک بهتر خطر ها و آماده سازی برای مقابله با آن، انجام نوآوری های شرکتي و ایجاد تغییرات مثبت در سازمان، افزایش میزان موفقیت سازمانی و افزایش اعتماد به نفس سازمانی.

برای کلرآمدتر شدن این موضوع اتوماسیون هایی در سازمان اجرا شوند تا تاثیرات خود را بر روی سازمان نشان دهند با توجه به اینکه هر کنترلی دارای اتوماسیونی است شما باید به این اتوماسیون دست پیدا کنید بنابراین شما باید خطاهای انسانی و پیشامدهای سازمانی خود را به درستی پیدا کنید.



نول های انرژی جهان به سمت فناوری های مبتنی بر هوش ماشینی می روند :

توسعه پایدار صنعت نفت با اتکا به هوش مصنوعی

اشاره کرد که برای شرکت های کوچک تا متوسط تبدیل به کابوسی وحشتناک شده است.

علاوه بر این، کمبود نیروی کار ماهر که به فناوری های هوش مصنوعی و حوزه نفت و گاز مسلط باشد، مانع پذیرش سریع نوآوری های هوش مصنوعی می شود. پرداختن به این چالش های مالی و تخصصی برای حفظ رشد صنعت و استفاده از پتانسیل کامل هوش مصنوعی ضروری است. در چند سال گذشته، بازار نفت و گاز شاهد پیشرفت های قابل توجهی در اتوماسیون و روباتیک بوده و سیستم های هوش مصنوعی را قادر ساخته تا وظایف را کارآمدتر و ایمن تر انجام دهند. حفاری خودکار، بازرسی های هدایت شده با هوش مصنوعی و تعمیر و نگهداری توسط روباتیک نیاز به مداخله انسان به ویژه در محیط های خطرناک را کاهش می دهد و متعاقباً ایمنی عملیاتی و مقرون به صرفه بودن را افزایش می دهد.

کاربرد هوش مصنوعی در تعمیر و نگهداری پیش بینی شده عاملی حیاتی برای مدرن سازی صنعت است. با پیش بینی نیازهای تعمیر و نگهداری قبل از وقوع خرابی تجهیزات، شرکت ها می توانند از هزینه های سرسام آور جلوگیری کنند، کارایی عملیاتی را افزایش داده و طول عمر دارایی ها را افزایش دهند. در حال حاضر منطقه آمریکای شمالی به عنوان بازار پیشرو استفاده از AI شناخته می شود.

پیش بینی می شود ایالات متحده و کانادا بر هوش مصنوعی در بازار نفت و گاز برای مدتی طولانی تسلط داشته باشند چراکه شرایط اقتصادی قوی، پذیرش فناوری پیشرفته و سرمایه گذاری های قابل توجه در تحقیق و توسعه در این مناطق تسهیلات ویژه ای را برای صنعتگران مهیا کرده است. پذیرش زودهنگام فناوری های هوش مصنوعی می تواند برای شرکت های بزرگ نفتی مزیت رقابتی ایجاد کند. کسانی که از هوش مصنوعی استفاده می کنند، احتمالاً از رقیبانی که در پذیرش این فناوری های متحول کننده عقب مانده اند، بهتر عمل خواهند کرد.

اتخاذ شیوه های تولید پایدار

شرکت های بزرگ نفتی برای اتخاذ شیوه های تولید پایدار و کاهش اثرات مخرب زیست محیطی خود با فشار فزاینده ای مواجه هستند. هوش مصنوعی می تواند به بهینه سازی فرآیندها، بهبود بهره وری انرژی و کمک به عملیات های سازگار با محیط زیست کمک کند. از آنجا که صنایع در سراسر جهان از تحول دیجیتال استقبال می کنند، شرکت های بزرگ نفتی که زودتر از هوش مصنوعی استقبال می کنند، سازگاری و آینده نگری بهتری خواهند داشت. این می تواند بر موقعیت و محبوبیت آنها در بازار در میان سرمایه گذاران، سهامداران و مردم تاثیر مثبت بگذارد. چشم انداز انرژی جهانی با تاکید فزاینده بر انرژی های تجدیدپذیر و پایداری در حال تحول است.



هوش مصنوعی می تواند به شرکت های بزرگ نفتی کمک کند تا با بهینه سازی عملیات و تسهیل ادغام منابع انرژی سبز در مجموعه هایشان، با روندهای انرژی پاک در صنعت سازگار شوند. به طور خلاصه، اتخاذ هرچه سریع تر هوش مصنوعی برای شرکت های بزرگ نفتی برای ماندن در رقابت، کاهش هزینه ها، افزایش کارایی عملیاتی و همسویی با صنعت در حال تحول و روندهای زیست محیطی حیاتی است. اجرای استراتژیک فناوری های هوش مصنوعی می تواند این شرکت ها را برای موفقیت بلندمدت در چشم انداز انرژی که به سرعت در حال تغییر است، پاری دهد.

فناوری های هوش مصنوعی به طور عمده برای کاهش هزینه های مرتبط با تعمیر و نگهداری تجهیزات و بهینه سازی تولید استفاده می شود.

استفاده از تکنولوژی هوش مصنوعی به پیش بینی، کاهش خرابی های احتمالی سیستم ها، تضمین عملکرد و به حداقل رساندن هزینه ها کمک می کند. به رغم تمام مزیت ها، چالش های ادغام هوش مصنوعی با سیستم های قدیمی، هزینه های سنگین پیاده سازی و عدم آمادگی نیروی کار، مانع از پذیرش کامل این فناوری در صنعت نفت شده است. اتوماسیون و روباتیک که توسط هوش مصنوعی به اجرا در می آیند، در عملیات هایی نظیر حفاری و بازرسی های مستقل کاربرد داشته و ایمنی را افزایش می دهند. انتظار می رود منطقه آمریکای شمالی، به ویژه ایالات متحده و کانادا، پیشتاز استفاده از هوش مصنوعی در بازار نفت و گاز باشند که ناشی از شرایط اقتصادی، پذیرش فناوری و سرمایه گذاری های تحقیقاتی است.

پرچمدار اصلی توسعه

هوش مصنوعی به زودی پرچمدار اصلی توسعه در بخش نفت و گاز خواهد بود؛ چراکه راه حل های متحول کننده ای برای کاهش هزینه، تعمیر و نگهداری تجهیزات و بهینه سازی تولید ارائه می دهد. هدف شرکت ها از به کارگیری AI تولید حداکثری همرا با به حداقل رساندن هزینه ها است. اکتشافات مبتنی بر هوش مصنوعی رفتارهای مخزن را به مراتب دقیق تر و قابل اعتمادتر از روش های سنتی نشان می دهد و موجب کاهش حاشیه خطا در عملیات و صرفه جویی در هزینه ها می شود.

نقش جدایی ناپذیر تجزیه و تحلیل داده مبتنی بر هوش مصنوعی در پالایش فرآیندهای عملیاتی و تصمیم گیری، رشد بازار را تسریع می کند. مهارت هوش مصنوعی در پردازش و تجزیه و تحلیل مجموعه داده های پیچیده، تصمیمات استراتژیک را تسهیل کرده و کارایی عملیاتی را بالا می برد لذا ضرورت استفاده از AI در حوزه های سخت همانند اکتشاف مخزن، پیش بینی بازار و بهبود مدیریت دارایی روز به روز افزایش می یابد.

اتوماسیون و روباتیک مبتنی بر هوش مصنوعی وظایفی مانند حفاری، بازرسی و نگهداری را متحول می کنند. دکل های حفاری مستقل و سیستم های روباتیک می توانند وظایف را کارآمدتر و ایمن تر انجام دهند و وابستگی به مداخله انسان را کاهش دهند، به ویژه در محیط های چالش برانگیز. هوش مصنوعی به افزایش ایمنی در صنعت کمک می کند. سیستم های خودران و روباتیک می توانند در محیط های خطرناک کار کنند و خطر را برای کارگران کاهش دهند. تعمیر و نگهداری پیش بینی شده، به جلوگیری از خرابی تجهیزات که می تواند خطرات ایمنی را ایجاد کند، کمک می کند.

کاهش ردپای زیست محیطی

هوش مصنوعی می تواند از تلاش های صنعتگران برای کاهش ردپای زیست محیطی حمایت کند. با بهینه سازی فرآیندها، به حداقل رساندن اختلالات عملیاتی و بهبود بهره وری انرژی، هوش مصنوعی می تواند به عملیات های پایدارتر در صنعت نفت و گاز منجر شود. به رغم تمام پتانسیل های AI، ادغام هوش مصنوعی با سیستم های قدیمی بدون چالش هم نیست. اختلاف بین زیرساخت های موجود و فناوری های جدید هوش مصنوعی نیازمند راه حل های نوآورانه و تلاش هایی برای پر کردن شکاف بین صنعت فناوری تکنولوژی و صنعت نفت است. شرکت ها با موانع فنی و فرهنگی مواجه هستند که نیازمند برنامه ریزی استراتژیک و سرمایه گذاری برای اطمینان از یکپارچگی موثر هوش مصنوعی است. از جمله موانع دیگر می توان به هزینه های بالای پیاده سازی هوش مصنوعی در صنعت

کارشناسان معتقدند که هوش مصنوعی در کمتر از یک دهه به مرحله تکینگی می رسد و این مرحله ای است که هوش مصنوعی آن قدر تکامل یافته که از کنترل انسان خارج شده و خودمختار می شود. تلاش برای توسعه هوش عمومی مصنوعی به این فناوری درک انسانی بهتری از جهان می بخشد و توانایی های آن را به شدت افزایش می دهد. به گفته کارشناسان، «هوش عمومی مصنوعی» (AGI) سه تا هشت سال دیگر موجود می شود.

این توصیفی برای هوش مصنوعی در شرایطی است که از وضعیت محدود خود که امروزه عموماً در آن حضور دارد فراتر می رود؛ چنین شرایطی که هوش مصنوعی می تواند اکثر وظایف خود را به

خوبی انسان انجام دهد،

پیش نیازی بر تکینگی خوانده می شود. هنگامی که مفهوم هوش مصنوعی در اوایل دهه ۱۹۵۰ شروع به ظهور کرد، توسعه آن در انحصار ارتش آمریکا بود و عموماً با اهداف دفاعی-امنیتی و به عنوان ابزاری برای محافظت از منافع ملی ایالات متحده در نظر گرفته شد. با این حال، عوامل توسعه هوش مصنوعی طی سالیان اخیر چندوجهی بوده اند. امروزه شرکت های تجاری و عرصه هنری در کنار بخش نظامی-امنیتی از توسعه دهندگان اصلی هوش مصنوعی هستند.

رسیدن هوش مصنوعی به تکینگی نیاز به جهشی چشم گیر از نقطه فعلی دارد. در جایی که هوش مصنوعی امروزه معمولاً روی وظایف خاص تمرکز می کند، تلاش برای توسعه هوش عمومی مصنوعی به این فناوری، درک انسانی بهتری از جهان می بخشد و توانایی های آن را به شدت افزایش می دهد. همچنان که هوش مصنوعی به گسترش درک خود ادامه می دهد، پیوسته به وضعیت هوش عمومی مصنوعی نزدیک تر می شود و گام هایی جدی در این مسیر در حال برداشته شدن است.

صنعت نفت و گاز با ارزشی معادل ۳.۵ میلیارد دلار در سال ۲۰۲۲، به واسطه ادغام با هوش مصنوعی (AI) در حال تجربه تحولی شگرف است. انتظار می رود ارزش صنعت نفت و گاز با اتکا به فناوری های جدید و با نرخ رشد مرکب سالانه ۱۲.۶۲ درصد، تا سال ۲۰۲۸ رشدی فراتر از تصور را داشته باشد.



رسیدن هوش مصنوعی به تکینگی نیاز به جهشی چشم گیر از نقطه فعلی دارد. در جایی که هوش مصنوعی امروزه معمولاً روی وظایف خاص تمرکز می کند، تلاش برای توسعه هوش عمومی مصنوعی به این فناوری، درک انسانی بهتری از جهان می بخشد و توانایی های آن را به شدت افزایش می دهد. همچنان که هوش مصنوعی به گسترش درک خود ادامه می دهد، پیوسته به وضعیت هوش عمومی مصنوعی نزدیک تر می شود و گام هایی جدی در این مسیر در حال برداشته شدن است.



راه‌هایی برای کنترل احساسات در محل کار

۷- همکارانتان را بشناسید
ببینید رفتار هر کدام از همکارانتان چه علائمی دارد. ممکن است خیلی از حرف‌های آنها که برای شما مثل انتقاد می‌ماند، در واقع حکم شوخی داشته باشد. با شناختن شخصیت و رفتارهای همکارانتان، بهتر می‌توانید با انتقادات آنها کنار آمده و خشم خود را کنترل کنید.

۸- واکنش افراد دیگر را پیش‌بینی کنید
زمانی که می‌خواهید کار جدیدی را در اداره انجام دهید، واکنش و عکس‌العمل همکارانتان را پیش‌بینی کنید. با این کار می‌توانید بهتر با انتقادات و ایرادهای آنها پس از انجام کار کنار بیایید.

۹- خود را برای حفظ آرامش آماده کنید
زمانی که می‌خواهید سخنرانی انجام دهید، خود را برای هر نوع سؤال و انتقادی آماده کنید. با این کار می‌توانید حین ایراد انتقادات سایرین آرامش خود را حفظ کرده و به درستی پاسخ منتقدین را بدهید.

۱۰- قبل از نوشتن هر ایمیل نامحترمانه کمی صبر کنید
هیچگاه به دیگران بی‌احترامی نکنید، حتی اگر حق با شما باشد. آسان است که اجازه بدهیم ابرهای تیره جلوی قضایا و اوتمان را بگیرد. قبل از ارسال هر ایمیل نامحترمانه در پاسخ به انتقادات سایرین یک روز صبر کنید. روز بعد دوباره آن را خوانده و تجدید نظر کنید.

۱۱- در پایان هر روز خشم‌تان را دور بیندازید
یاد بگیرید که با ترک اداره، عصبانیت‌های خود را نیز دور بریزید. بعد از کار به کارهایی بپردازید که به آن علاقه داشته و لذت می‌برید. با دوستانتان بیرون بروید، یا تلویزیون تماشا کنید، با این کار استرستان را از بین خواهید برد.

۱۲- برای طغیان‌های عصبی خود عذر خواهی کنید
با وجود اینکه قصد بدی نداشته‌اید، درست نیست که جلسات اداری را با عصبانیت ترک کنید. اگر در حین جلسه عصبانیتتان باعث شده که به کسی بی‌احترامی کنید، از او معذرت بخواهید. لزومی ندارد که برای عصبانیت خود توضیحی بیاورید، فقط گفتن "من رفتار بدی داشته‌ام و عذر می‌خواهم" کافی است تا همه‌ی سوء رفتارها را از بین ببرد.

مثل یک مرد رفتار کرده و جلو بروید
مدیران خوب با شخصیت‌های استوار، احساساتی قوی نیز دارند. این به این معنی نیست که می‌توانید اجازه بدهید احساساتتان بر شما غلبه کنند، قضاوت‌هایتان را تیره کرده و ایجاد مشکل کنند.

با شناسایی علائم عصبانیتتان، می‌توانید آسان‌تر بر آنها چیره شوید، حتی بدون اینکه کسی بفهمد. احساسات منفی خود را با اعتماد به نفس جایگزین کنید و تعادل احساساتتان را حفظ کنید. در این مسائل عجله نکنید. سالها طول می‌کشد تا آبرو و اعتبار جمع شود اما برای از بین رفتن آن فقط ثانیه‌ای کافی است.

همه‌ی ما با افرادی روبه‌رو شده‌ایم که کنترل احساساتشان را سر کار از دست می‌دهند، درها را می‌کوبند، سر همکاران یا مشتریان فریاد می‌زنند و چیزهایی می‌گویند که خیلی زود پشیمان می‌شوند. اشخاصی را دیده‌ایم که در جلسات کاری نمیتوانند جلوی عصبانیت خود را بگیرند چون با عقاید و نظرات مخالف شده است یا اینکه فرد دیگری را به جای آنها نشانده‌اند.

از وقتی بچه بودیم به ما می‌گفتند "مثل یک مرد رفتار کن" و جلوی فوران احساسات را بگیر، حال می‌بینیم که بسیاری از همکارانمان سر کار به خاطر عدم توانایی در فرو نشان دادن خشم و عصبانیت و احساساتشان دست به از بین بردن خود و اعتبارشان می‌زنند.

در اینجا می‌خواهیم به نکاتی اشاره کنیم که با کمک آنها می‌توانید جلوی احساسات منفی و عصبانیت‌هایتان را سر کار بگیرید و همچنان موفق سر کار خود باقی بمانید.

۱- کمی قدم بزنید تا عصبانیتتان فروکش کند
در طی یک جلسه کاری، وقتی کسی از سبک مدیریت یا بخش تحت اداره‌ی شما ایراد می‌گیرد، عصبانی نشوید. وقتی می‌بینید که در صدد خشمگین شدن هستید، خود را از آن محل دور کنید. بهانه‌ای بیاورید و از جلسه بیرون روید تا بتوانید عصبانیتتان را فروکش دهید. اگر برای فروکش کردن خشم‌تان به خود فرصت دهید می‌توانید کنترل احساساتتان را دوباره به دست آورید.

۲- قبل از نشان دادن هرگونه واکنش، توضیح بخواهید
با پرسیدن سوال‌های مختلف وقت را بگذرانید. می‌توانید از صحبت‌های دیگران استفاده کرده و سوالاتی از آنها بپرسید. با این کار به آن فرد زمان می‌دهید که اشتباه خود را تصحیح کند.

۳- از قانون ۱۰ ثانیه‌ای استفاده کنید
هیچ عکس‌العملی نشان ندهید. اگر می‌بینید که در یک جلسه‌ی کاری یا پشت تلفن می‌خواهید کنترل خشم‌تان را از دست بدهید، با خود تا ۱۰ بشمارید تا از عصبانی شدنتان جلوگیری شود. قبل از نشان دادن هرگونه واکنش، واقعیات را بررسی کنید.

۴- با کسی که می‌تواند آرامتان کند حرف بزنید
همیشه کسی را برای درد دل کردن و تکیه کردن داشته باشید، چه داخل و چه خارج از محل کار. در این مواقع سعی کنید که با او بیرون رفته و کمی صحبت کنید. درست نیست که همه‌ی احساساتتان را در خود نگاه داشته و بیرون نریزید. با این کار سلامتی خودتان به خطر خواهد افتاد. با دوستی صمیمی در مورد این مشکلات صحبت کنید تا او آرامتان کرده و کنترل خود را دوباره بازیابد.

والدین قاطع در عین حال منصف

سر مقررات، تاثیر پایداری بر این ارتباط نخواهد گذاشت. این فکر خوبی است که گاهگاهی تناسب مقررات خود را برای فرزندتان دوباره ارزیابی کنید. اگر منطقی آنها هنوز استحكام دارد و هدف آنها همچنان معتبر است دلیلی برای تغییرشان وجود ندارد. اما اگر همسر یا فرزندتان به حق می‌گویند آن مقررات، هدفش را برآورده نمی‌سازد، نباید بر وجود آنها پافشاری کنید. قاطع بودن با انعطاف پذیر بودن و سختگیری متفاوت است.

گاهی بچه‌ها از مقررات پیش‌بینی می‌گیرند. مثلاً در حالی که اصرار داشتید فرزندتان هر شب قبل از خواب استحمام کند، حالا آنقدر بزرگ شده که دوش در صبح‌ها را ترجیح می‌دهد. اگر باید هر روز دوش بگیرد چه فرقی دارد که این کار صبح انجام شود یا شب؟ مقررات جدید باید این باشد که در طول روز هر وقتی مناسب بدانند دوش بگیرد.

یا اگر مقررات می‌گوید همه‌ی تکالیف باید پیش از شروع به بازی تمام شده باشد، حالا که بهتر می‌تواند وقتش را تنظیم کند منطقی‌تر آن است که فقط تاکید شود تکالیفش قبل از خواب تمام شده باشد و خودش بتواند تعیین کند چه وقت آنها را انجام بدهد.

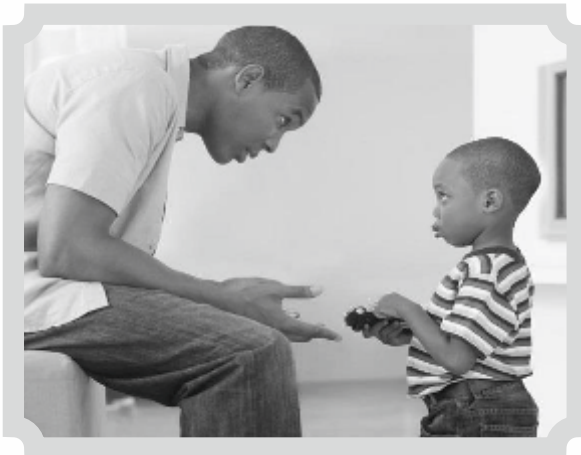
تغییر به موقع مقررات می‌تواند به کودک نشان دهد که آنها بر مبنای منطقی پایه‌ریزی شده‌ی می‌شوند، نه بر این مبنا که مسئول یا رئیس را تعیین کنند.

این نکته حائز اهمیت فراوان است، زیرا این باور که مقررات دارای منطقی بوده و عادلانه است، کودکان را وامی‌دارد از خواسته‌ی والدین شان پیروی کنند.

برای فرزندتان مقرراتی وضع کنید و انتظارتان را روشن سازید و بعد بر آنها پافشاری کنید، مگر اینکه قانع شوید باید تغییر بیابند یا تصمیم بگیرید موقتاً استثنای قائل شوید.

در هر حال به خاطر داشته‌باشید که تصمیم برای اصلاح یا نادیده گرفتن موقت هر مقررات یا قانون بر عهده‌ی شماست نه فرزندتان. البته همواره چنین تصمیمی را بر اساس دلایل موجود بگیرید، نه به این دلیل که تسلیم شدن از پایبند بودن به اصول راحت‌تر و آسان‌تر است.

قاطع باشید ولی انصاف را از یاد نبرید. این ترکیبی است که کارسازترین کاربرد را دارد.



ندارد، حال آنکه شما می‌خواهید فرزندتان بدانند هر مقررات وضع شده نقش و اهمیتی داشته است.

می‌شود نظرتان را راجع به مقررات معینی عوض کنید و آن را دیگر مهم ندانید، این اشکالی ندارد؛ ولی این مطلب را به او بگویید، نه اینکه بگذارید باور کند که مقرراتی وجود دارد ولی اجرا نمی‌شود.

گاهی انتظار و منتظر شدن، فرزندتان را عصبانی می‌کند. اگر نمی‌توانید تحمل کنید فرزندتان از شما برنجد یا خشمگین شود قاطع نیستید، باید بدانید گاهی دوست فرزند بودن با وظیفه‌ی فرزند پروری تداخل می‌کند. وقتی چنین می‌شود مسئولیت فرزند پروری آسیب می‌بیند.

البته وقتی فرزندتان از شما برنجد یا خشمگین بشود احساس خوبی ندارید. ولی اگر به مقررات یا تصمیمی که گرفته‌اید اطمینان دارید، از اطمینان برای تحمل رنجش و خشم او کمک بگیرید.

مثلاً به خود بگویید: بهتر است به خاطر آنکه مجبورش کرده‌ام بخواهد موقتاً از من عصبانی باشد تا اینکه صبح کسل و بدخلق بشود. کودک مجادله‌ای را که با او داشته‌اید خیلی زودتر از شما فراموش می‌کند.

اگر به خاطر تصمیمی که گرفته‌اید از دستتان عصبانی باشد، چندان ایرادی ندارد. معمولاً خشم و عصبانیت خیلی زود بر طرف می‌شود؛ بچه‌ها مثل بزرگترها به احساسات و هیجانات خود نمی‌چسبند. حتی اگر خشم فرزندتان دیرتر از آنچه که انتظار دارید فروکش کند، باز هم دنیا به آخر نمی‌رسد. اگر ارتباط شما با او اساساً ارتباط خوبی باشد، مشاجره بر

والدین قاطع در عین حال منصف

کودک آنلین: پدر یا مادر مدبر و خردمند، متناسب با هر مرحله از رشد فرزند خود، مقرراتی که او باید از آنها اطاعت کند وضوح می‌کنند. به این ترتیب در هر مرحله او حدودش را خواهد آزمود.

مثلاً اگر نگذارید نوزادان در جاهای نامناسب و پرخطر سینه‌خیز و یا چهار دست و پا بروند، البته گریه یا اعتراض می‌کنند؛ یا اگر در صف پرداخت فروشگاه به فرزند نوبی خود آبنبات ندهید، نق می‌زند؛ کودکان پیش دبستانی نیز از محدود شدن تماشای تلویزیون شکایت دارند. در هیچ یک از این موارد، ایرادی به تعیین حد و حدود وارد نیست.

پدر یا مادر باید اطمینان حاصل کنند که فرزندشان کارهایی را که برایش بهترین است انجام بدهد، حتی اگر با او در آن زمینه نظرهای متفاوتی داشته باشید. شما از او عاقل‌تر و با تجربه‌تر هستید؛ می‌توانید آینده‌ها بهتر از او ببینید، می‌توانید فراتر و آنسوتر از زمان حال را در نظر بگیرید.

اگر کودک نباید در جاهای معینی سینه‌خیز و یا چهار دست و پا برود، تسلیم گریه‌هایش نشوید. احتمالاً او نمی‌تواند علت محدودیت را بفهمد. فقط به این خاطر که جلوی صندوق‌دار ناآرامی و بهانه‌جویی نکند برایش آبنبات نخرید. شما می‌دانید مواد قندی آسیب‌زایی به او می‌زند، ولی او این مطلب را در نیافته است.

معمولاً به یکی از دو دلیل زیر بعضی از والدین چنانکه باید قاطع نیستند. بعضی در همه‌ی موارد تسلیم می‌شوند، زیرا تسلیم شدن آسان‌تر از مواجهه با مقاومت کودک هنگام اعمال مقررات است.

والدین دیگر به این علت که نمی‌توانند ببینند فرزندشان از آنها برنجد و خشمگین شود تسلیم می‌شوند. اگر به این علت که فرزندتان هر بار که می‌خواهید مقررات را اعمال کنید در مانده و بیچاره‌تان می‌کند نمی‌توانید قاطع باشید و به او اجازه می‌دهید موقعیت را اداره کند، به دو دلیل نباید بگذارید این وضع ادامه بیابد:

اول: فرزندتان یاد می‌گیرد که اگر گریه کند شیون وزاری کند، فرزند، اخم کند، یا جر و بحث کند، شما سرانجام تسلیم می‌شوید. این وادادن شما تشویقش می‌کند هر بار همین کار را بکند. همه‌ی کودکان این وضع را تشخیص می‌دهند.

دوم: تسلیم شدن شما، پیامش این است که: مقررات چندان اهمیتی



تکنیک های ساده کاربردی برای تربیت فرزندان:

طعم شیرین استقلال برای کودکان!

کودک می باشد بهتر است دست از تشویق کردن بردارید و البته یادتان باشد که این تشویق ها حتما نباید گران باشند و تنها با چند تا کلمه مناسب می توانید از فرزند

ایجاد خواهد شد. با این کار کودک می آموزد تا در زمان درست خودش کار هایش را شروع نماید. آموزش مذاکره بسیاری از کودکان دوست دارند که

شکست را به هیچ عنوان به کودک و توانایی اش ربط ندهید در غیر این صورت امکان دارد منجر به کاهش اعتماد به نفس در کودک شده و عزت نفس کودک را از بین ببرید.

حل مسائل به صورت مستقل یکی دیگر از مسائلی که در این زمینه اهمیت داد این است که شما باید به فرزند خودتان بیاموزید که بسیاری از موضوعات را می تواند خودش حل کند و اگر مشکل بین خواهر و برادر هایش دارد و یا با دوستانش به مشکل خورده است شما نمی توانید برای او کاری انجام دهید و تنها ماری که در این زمینه می توانید بکنید این است که در صورت لزوم با داشتن آگاهی متفاوت از شرایط فرزند خود را راهنمایی کنید. وارد مسائلی این چنینی نشدن می تواند تجربه ای برای فرزند شما باشد تا این موضوع را بیاموزد که همیشه شما نمی توانید کار های او را درست کنید و در برخی از شرایط لازم است تا اطلاعاتی در این مورد داشته باشید.

داشتن روتین درست اگر بتوانید برای خودتان و فرزندتان یک روتین درست داشته باشید می توانید به او آموزش دهید که به صورت روتین کار های خود را انجام دهد و این موضوع را بداند که خارج شدن از این موضوع می تواند باعث بهم خوردن زمان دیگر کارایشان شده و در نهایت بعد از مدتی آشفتنگی زیادی در زندگی تاش

بگذارید. با این کار شما می توانید به کودک خود کمک کرده و او را برای کمار ها و مسئولیت های سنگین تر در آینده همراهی نمایید. حق تصمیم گیری دادن بهترین راه برای آموزش استقلال به کودکان این است که هر از چند گاهی به آن ها اجازه دهید در مورد مسائلی خودشان تصمیم بگیرند. برای مثال امکان دارد که شما بخواهید ابتدا فرزندتان تکالیف خود را انجام داده و بعد برای بازی برود ولی بهتر است این کار را بر عهده فرزند خود بگذارید زیرا امکان دارد او نظری مخالف شما داشته باشد. می توانید این حق تصمیم گیری را در مورد غذا های انتخابی و یا پوشیدن لباس نیز به فرزند خود بدهید و یادتان باشد که تازمانی که کار شما منجر به اختلال هایی در انجام تکالیفش نشود هیچ ایرادی ندارد و بهتر است در این زمینه ها مداخله ای صورت نگیرد.

همدلی کردن در ابتدای آموزش استقلال به کودکان امکان دارد که کودک نتواند از پس مسائلی بسیار ساده نیز بر بیاید از این رو باید در نظر داشته باشید که همدلی کردن در این زمینه اهمیت بالایی دارد و باعث می شود تا اعتماد به نفس کودک شما زیاد تر شود. در واقع اگر کودک شما توانسته است کاری را درست انجام دهد بهتر است او را تحقیر و سرزنش نکنید. یادتان باشد که شما به عنوان والدین باید بدون این که فرزند خود را قضاوت کنید برای یاری اش کنارش باشید و هر زمانی که فرزند شما درخواست کرد باید به کمک او بروید و نباید از این موضوع کناره گیری نمایید.

سخت نکردن شکست ها اگر کودک شما در کار هایی شکست می خورد بهترین راه این است که او را کمک کنید تا در کار های آینده اش بهتر شود و این شکست او را تبدیل به مسائلی بزرگ نکرده و این موضوع را وسیله ای برای تحقیر کردن و کوچک کردن فرزند خود نسازید. بهتر است به جای بزرگ کردن این مشکل ها روی علت شکست تمرکز کرده و سعی کنید این بخش را رفع نمایید و این

آموزش استقلال به کودکان کار بسیار ساده ای نمی باشد از این رو نیاز است تا اطلاعاتی در این زمینه داشته باشید و یادتان باشد که این مورد باید از درون کودکان نشات بگیرد در غیر این صورت شما نمی توانید با تنبیه کردن و یا داد و بیداد راه انداختن این مورد را به کودکان خود بیاموزید. در ادامه روش هایی که باعث ایجاد استقلال در کودکان می شود را برایتان مورد بررسی دقیق قرار خواهیم داد. کودکان در سنین کم به ندرت متوجه می شوند که باید کار ها را در زمان های خاص خود انجام دهند در غیر این صورت کار های آن ها ارزشی نخواهد داشت از این رو این والدین هستند که باید مقداری صبوری به خرج دهند در غیر این صورت امکان دارد نتوانید از پس این مورد بر بیایید. مستقل شدن کودکان یکی از راه های بسیار سختی می باشد که زمان بر خواهد بود از این رو به عنوان والدین موفق باید سعی کنید این زمان را برای خودتان و فرزندتان سخت نکنید و در این زمان آن ها را برای رسیدن به استقلال تشویق نمایید. روش هایی که برای این کار موثر می باشند بسیار زیاد هستند ولی مفید ترین آن ها را بررسی کرده ایم و در ادامه آن ها را برایتان می نویسیم.

استقلال در کودکان دارای اهمیت می باشد و این مورد در ابعاد مختلف زندگی اش تاثیری دارد و باید بدانید که این مورد می تواند برای او در آینده مزیت هایی را نیز به همراه داشته باشد و اگر کودک شما دارای سن کم می باشد بهتر است از همین الان او را مستقل کنید تا بتواند در آینده زندگی بسیار خوب داشته باشد.

داشتن استقلال برای بزرگسالی بسیار اهمیت دارد و باعث می شود تا فرزند شما سریع تر از دیگران یک

سویی از مهارت هایی را می آموزد. اهمیت استقلال در کودکان عبارت است از: درک کردن مفهوم انتخاب، درک کردن تصمیم ها و عواقب آن ها، شناختن بیش تر خود، تشخیص دادن اشتباهات خود، پذیرفتن غم و اندوه، دریافت کمک از دیگران، بالا رفتن عزت نفس، افزایش احساس اساس ارزشمندی، بدست آوردن دانش زیاد، یادگیری مسائل، افزایش آگاهی.

با این حال اگر دوست دارید جزئی از والدین موفق باشید بهترین راه برای شما این است که راه های بالا بردن استقلال را در فرزند خود بلد باشید. در ادامه شما را با این روش ها آشنا می کنیم و نکات مثبت را در

توانید تنها پیشنهاد هایی را که برایش بهتر می باشد مطرح کنید و باز هم انتخاب را بر عهده او بگذارید. حق انتخاب دادن سعی کنید به کودکان خودتان حق انتخاب هایی با گزینه های محدودی بدهید. با این کار هم مانع از بروز خطا در کار هایشان خواهید شد و هم می توانید به آن ها این موضوع را بیاموزید که دارای حق انتخاب می باشند. با این حال اگر بخواهیم در این زمینه برایتان مثالی بیابیم برای یک کودک انتخاب غذا از منوی بلند یک رستوران بسیار سخت خواهد بود و در عوض باید شما چند گزینه را انتخاب کرده و گزینه های انتخابی تان را رو به روی کودک



خود بابت این که کار هایش را درست انجام داده است تقدیر نمایید. داشتن باز خورد های خوب و سازنده می تواند به شکل گیری درست شخصیت فرزند شما کمک کرده و در زمینه رشدی شان بسیار موثر خواهد بود.

با این حال لازم است بدانید که آموزش استقلال به کودکان نوپا و کودکانی که وارد مدرسه شده اند بسیار متفاوت می باشد و شما نمی توانید از روش های یکسانی برای هر دوی آن ها استفاده نمایید. در مواجهه با کودکان دبستانی می توانید راحت تر با این موضوع برخورد کنید و اگر کودک شما به مدرسه عادت کرده بود می توانید از او بخواهید تا کار هایش را خودش انجام دهد.

دنیا را به صورت صفر و صد ببینند و برای این که از این حالت آن ها را خارج کنید باید سعی کنید به آن ها بیاموزید که دنیا برد و باختی نمی باشد و گاهی می توانند با مذاکره کردن به نتایج خوبی دست پیدا نمایند. برای مثال شما می توانید به کودک خود این اجازه را بدهید که برای رفتن به پیک نیک غذایی را انتخاب نماید و یا جای آن را تعیین کند و او نمی تواند برای هر دوی این موضوعات تصمیم بگیرد. و همین روش های ساده به کودک شما در این زمینه ها کمک خواهد کرد.

تشویق کردن یادتان باشد که کودکان تشویق شدن را دوست دارند و شما نمی توانید مانع از این مورد شوید. اگر فرزند شما در حال پیشرفت هر چند

با من بخرید یا بفروشید و من به شما حق امتیاز پرداخت می کنم

ALIREZA SAMIMI

Courtier immobilier résidentiel

Top 100 remax broker in Canada

با بیش از 40 سال تجربه در شهر مونترال

514 462-6666

www.alilemagicien.com

گزارش همایش خرید ملک در مونترال توسط گروه املاک شیرخدایی و همکاران



گروه املاک شیرخدایی

514-647-4335



تیم شیرخدایی از کسانی که مایلند اولین نفراتی باشند که از کنفرانس‌ها و کارگاه‌های آینده مطلع می‌شوند دعوت می‌کند تا با

اشتراک گذاری تجربیات موفق با توجه به اینکه این همایش یک روز قبل از روز جهانی زن ۸ مارچ برگزار شد در هنگام تشکرات ویژه خانم دکتر مریم گودرزی مارینا آرت پس از تبریک روز زن هدیه ویژه خود را در قالب تخفیف برای محصلولات خود تقدیم بانوان شرکت کننده در



ارسال پیام به شماره داده شده برای پیوستن به فهرست اطلاع‌رسانی اقدام کنند این اقدام اطمینان حاصل می‌کند که دسترسی ویژه‌ای به اطلاعات داشته باشید و بتوانید زودتر برای رویدادهای آینده ثبت نام کنید تماس در واتس‌آپ تلگرام و یا تماس مستقیم با تیم املاک شیرخدایی ۵۱۴۶۴۷۴۳۳۵

همایش کردند کیت‌رینگ نون و نمک در این همایش برای پذیرایی از مهمانان حضور داشتند در پایان سخنرانی‌ها پذیرایی و گفتگوی آزاد انجام شد اگر به سرمایه‌گذاری در املاک و مستغلات علاقه‌مند هستید این رویداد به طور خاص برای شما طراحی شده است چه تازه کار در این زمینه باشید یا بخواهید

دانش و شبکه خود را گسترش دهید توانید از بحث‌ها ارائه‌ها و تبادلاتی که در آنجا انجام خواهد شد نهایت استفاده را داشته باشید قرار بعدی برای تاریخ ۱۳ آوریل ۲۰۲۴ تنظیم شده است و ثبت نام‌ها در حال حاضر باز است با توجه به موفقیت‌های به دست آمده در همایش‌های قبلی توصیه می‌شود بدون تأخیر برای اطمینان از رزرو جای خود اقدام کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید پیامی در واتس‌آپ برای ما ارسال کنید یا مستقیماً با ما تماس بگیرید تیم شیرخدایی با ادامه این روند در حال ایجاد ارتباطات محکم با جامعه فارسی زبان است و فرصت‌های منحصر به فردی برای یادگیری به اشتراک گذاری و همراهی در زمینه املاک و مستغلات را ارائه می‌دهد با توجه به استقبال گسترده و علاقه مداوم به رویدادهای آموزنده و مفید

مراحل مختلف خرید ملک از ابتدا تا محضر انتخاب خانه مناسب بر اساس بودجه و پتانسیل رشد



دریافت وام توسط مجید بهرامی اصول و مراحل کلیدی دریافت وام مدارک مورد نیاز مطالعه موردی بررسی شرایط‌های مختلف و راه حل‌های موجود اهمیت بازرسی توسط مهندس علیرضا شریفزاده موارد مهمی که باید در هنگام بازرسی توجه کنید تفاوت‌های بازرسی در کندو و خانه‌های ویلایی

در قلب محله پر جنب و جوش کوت د نژ در مونترال در تاریخ ۷ مارس ۲۰۲۴ یک همایش علمی در حوزه املاک برگزار شد که به خریداران اولیه ملک در جامعه فارسی زبانان مربوط می‌شد این رویداد کاملاً رایگان توسط تیم شیرخدایی با همکاری بازرسی مهندس علیرضا شریفزاده و

متخصص وام مسکن مجید بهرامی سازماندهی شده بود و نقطه عطفی را در ادامه سنت عالی و تعهد تیم شیرخدایی در برگزاری رویدادهای عمومی موفق به نمایش گذاشت. این ابتکار با استقبال بسیار عالی روبه‌رو شد به طوری که تعداد ثبت نام‌ها خیلی سریع به حد اکثر رسید و این تقاضای بالا با استناد به صحبت شرکت کنندگان در همایش به دلیل کاربردی بودن و

جو بسیار صمیمانه در نشست‌های برگزار شده توسط این گروه می‌باشد که افراد عموماً توسط دوستان خود برای شرکت در همایش‌های برگزار شده توسط گروه املاک شیرخدایی معرفی می‌شوند همایش از ساعت ۴:۳۰ بعد از ظهر با باز شدن درها برای گفتگوی آزاد شروع شد و تا ساعت ۸ شب ادامه پیدا کرد. همایش به طور رسمی با خوش آمد گویی دکتر شیمیا شیرخدایی آغاز شد. در این همایش موضوعات زیر مورد بحث قرار گرفتند **فرآیند خرید ملک توسط گروه املاک شیرخدایی** **دکتر شیمیا و مگان شیرخدایی** پیچیدگی‌های اولین خرید ملک در کانادا

اجاره مسکن در کانادا در مقایسه با پارسال ۱۰.۵ درصد افزایش یافته است



انواع اجاره مسکن در کانادا طی دو سال اخیر شاهد افزایش قیمت بوده و انواع آپارتمان اعم از یک تا سه خوابه شاهد افزایش قیمت متفاوتی بوده‌اند.

بالاترین نرخ را در بین انواع مسکن دارد. اجاره بها آپارتمان‌های سه خوابه نیز اکنون با افزایش حدود ۹.۹ درصد بطور میانگین به دو هزار و ۶۱۹ دلار رسیده است. پس از آن اجاره بهای آپارتمان دو خوابه با ۱۱.۷ درصد افزایش اکنون به طور متوسط به دو هزار و ۳۵۰ دلار رسیده است. اجاره آپارتمان‌های یک خوابه نیز در سال جاری حتی گرانتر شده است. این نرخ با افزایش ۱۳.۴ دلار به حدود هزار و ۹۵۴ دلار رسیده است.

بریتیش کلمبیا و انتاریو بالاترین نرخ اجاره استان‌های بریتیش کلمبیا و انتاریو با میانگین اجاره بهای دو هزار و ۴۸۱ و دو هزار و ۴۳۱ دلار همچنان در کانادا بالاترین میانگین اجاره در ماه مارس امسال را داشته‌اند. این در حالی است که سال گذشته این استان‌ها در مدت زمان مشابه با افزایش اجاره بهای یک و ۱.۳ درصد مواجه و کمترین افزایش نرخ اجاره مسکن در کانادا را شاهد بودند.

اجاره مسکن در کانادا از ماه فوریه به طور متوسط به دو هزار و ۱۹۳ دلار رسیده است. این رقم در مقایسه با سال گذشته ۱۰.۵ درصد افزایش داشته است.

این رشد اجاره مسکن در کانادا از سپتامبر ۲۰۲۳ تاکنون سریع‌ترین نرخ رشد سالانه را داشته است. همچنین میزان اجاره بها در کانادا از سال ۲۰۲۲ و زمانی که بانک مرکزی بهره بانکی را افزایش داده است تاکنون ۳۸۴ دلار در ماه افزایش داشته است.

انواع مسکن و افزایش اجاره مسکن در کانادا اجاره آپارتمان در کانادا اگرچه در این مدت با افزایش ۱۴.۴ درصدی به دو هزار و ۱۱۰ دلار رسیده اما در مقایسه با سایر انواع اجاره مسکن در کانادا هنوز از بقیه انواع اجاره‌ها پایین تر است. میزان اجاره کاندو با ۵ درصد افزایش کمترین افزایش را داشته است. ولی هنوز با اجاره ماهانه دو هزار و ۳۷۲ دلار

آیا تغییر کاربری پارکینگ‌های تورتو می‌تواند به بحران مسکن ملی کمک کند؟

تورتو، شهرداری می‌تواند با تغییر کاربری پارکینگ‌ها تاحدی بحران مسکن را کاهش دهد. وی افزود: «شما می‌توانید به مدت ۲۴ ساعت ۱۰ دلار در پارکینگ‌ها توقف کنید. ما نباید زمین را برای این نوع کاربری‌های کم ارزش هدر دهیم.» این اولین باری نیست که تبدیل پارکینگ‌های تورتو به مسکن در شهر تورتو مطرح می‌شود. پیش از این نیز طرح‌هایی از سوی صاحبان مشاغل، صاحبان خانه‌های محلی و رانندگان مطرح شده بوده است.

در حال حاضر مهم‌ترین پیشنهاد در این رابطه ساخت یک مجتمع مسکونی ۳۴ واحدی در یکی از پارکینگ‌های تورتو در منطقه دانفورت شهر تورتو است. همچنین این طرح برخی را به فکر پیش خرید واحدهای آن انداخته است. «کریستین آموری» در نزدیکی زمینی در خیابانی باریک زندگی می‌کند که بسیاری از ساکنان آن جایی برای پارک ماشین‌هایشان ندارند و فقط به پارکینگ خیابانی متکی هستند. او معتقد است پارکینگ هم موضوع مهمی است. کاهش آن‌ها برای شهروندان شهر تورتو سخت‌تر است.

وی در این رابطه گفت: «به نظر من نیاز به مسکن یک مشکل متوسط است. اما برداشتن پارکینگ‌های تورتو یک مشکل بزرگ است. به همسایه‌های ما گفته شده که باید با پارک کردن ماشین‌هایشان در سه بلوک دورتر از خانه‌هایشان کنار بیایند. این موضوع برای کسانی که بچه کوچک دارند واقعا سخت است.»



در پی تلاش شهرداری تورتو در تامین زمین بیشتر برای رسیدگی به بحران مسکن، برخی از پارکینگ‌های تورتو به ساختمان‌های مسکونی تبدیل می‌شوند.

این طرح در این ماه به شورای شهر تورتو ارائه خواهد شد. در صورت تصویب آن پارکینگ‌های تورتو که متعلق به شهرداری است برای تغییر کاربری و تبدیل شدن به مسکن شناسایی می‌شوند. تورتو دارای ۳۰۰ پارکینگ است که ۱۳۰ مورد آن برای تغییر کاربری به ساختمان‌های مسکونی مناسب تشخیص داده شده‌اند. ۷۴ مورد از آن‌ها نزدیک به خطوط حمل و نقل شهری هستند و در اولویت این طرح قرار دارند.

ریچاردسون از طرف گروهی که از ساخت مسکن مقرون به صرفه حمایت و نظارت می‌کند، می‌گوید: «اگر می‌خواهیم بارشده جمعیت خود سازگار شویم شهرهای ما باید تغییر کنند.

به اعتقاد ریچاردسون هزینه پایین پارکینگ‌های تورتو در بسیاری از مکان‌های متعلق به شهرداری‌ها به این معنی است که حداقل در شهر

برخی از دردهای شکمی، ساده و پیش پا افتاده اند و به درمان نیاز ندارند و خود به خود بهبود می یابند، اما گاهی دردهای شکمی، خطرناک و حتی کشنده هستند و اگر طی چند ساعت به کمک بیمار نشناختیم، جان و سلامت وی در معرض خطر قرار می گیرد. دردهای شکمی نوع اول، مثل درد ناشی از اسهال، نفخ، دل پیچه و عادت ماهانه خانم هارا تقریباً همه مردم می شناسند و حداقل چند بار در طول زندگی آن را تجربه کرده اند. دردهای خطرناک یا جدی، خصوصیاتى دارند که توجه به آنها برای اقدام به موقع و مراجعه به پزشک مهم است.

شکم به حد فاصل بین پرده دیافراگم یا پرده زیر ریه ها تا ناحیه ورودی لگن گفته میشود و یک حفره تو خالی است که برخی اندام های توخالی مثل بخش کوچکی از مری، معده، روده بزرگ و کوچک و نیز کبد، لوزالمعده، طحال و کیسه صفرا در آن جای گرفته اند.

در دو طرف مهره ها و در ناحیه پشت، کلیه و سیستم مجاری ادراری و کمی پایین تر و در ناحیه تحتانی شکم، رحم، تخمدان ها و ضمامن آن در جنس مونث قرار گرفته اند. آسیب و اختلال عملکرد در هر کدام از این بخش ها باعث ایجاد درد می شود. از آنجا که این اندام ها در کنار هم قرار گرفته اند، یکی از بهترین روش های اولیه برای تشخیص درد، توجه به علائم و نشانه های ظاهری است. دردهای شکمی متفاوت و از شایع ترین علل مراجعه بیمار آن به پزشک هستند. ۱۳ نوع از آنها که به پیگیری و مراجعه به پزشک نیاز دارند عبارتند از:

۱- درد ارجاعی

منشأ این دردها از محوطه خارج شکمی است، یعنی بیمار با درد شکم به پزشک مراجعه می کند و بعد از معاینه ها و آزمایش ها معلوم می شود مثلاً درد مربوط به عفونت قسمت تحتانی ریه و در اثر سینه پهلو کردن بوده، یا عفونت باعث انتشار درد به حفره شکمی شده است. این نوع دردها از نوع ارجاعی هستند.

۲- درد شدید و نفس گیر

دردهای ناتوان کننده و شدید که فرد در اثر آن خمیده و دولاره می رود، نمی تواند بخوابد، یا قادر به حضور در محل کارش نیست، از نوع شدید هستند و به بررسی نیاز دارند.

۳- درد متداوم

دردهای کوتاه مدت شکمی معمولاً

مهم نیستند، مثل تولید گاز زیاد در روده ها و حرکات آن ممکن است درد ایجاد کنند و معمولاً بعد از مدت کوتاهی، بهبود می یابد، ولی تداوم آن می تواند مشکل ساز باشد. دردهای شدید عودکننده و طول کشیده از مواردی هستند که باید بررسی شوند.

۴- درد همراه با تب

درد همراه با تب، درد غیر معمولی و معمولاً نشان دهنده وجود عفونت داخل بدن است. گاهی زخم های معده یا اثنی عشر دچار پارگی می شوند و در حفره شکم عفونت ایجاد می کنند. آسسه های داخل شکمی، التهاب کیسه صفرا یا لوزالمعده و



این نوع دردهای شکمی را جدی بگیرید

سنگ های کلیوی که دچار عارضه شده اند، از علل مهم تب همراه با دل درد هستند و همگی بیماری های مهمی به شمار می روند.

۵- درد همراه با زردی پوست

وجود درد همراه زردی پوست، به بررسی دقیق تر و گاه بستری شدن بیمار نیاز دارد. این علامت می تواند به علت وجود سنگ کیسه صفرا، تکان خوردن آن و در نتیجه انسداد مجرای صفراوی باشد. این بیماران با دل درد شدید و استفراغ مراجعه می کنند و گاهی لازم است در اسرع وقت تحت عمل جراحی قرار گیرند.

۶- دردی که به پشت می زند

دردهایی که به پشت می زنند، ممکن است با دردهای کمر یا دردهای عضلانی اشتباه گرفته شوند، ولی

همراهی درد شکم و درد پشت گاه به دلیل التهاب پانکراس (پانکراتیت) یا

سرفه، درد ناحیه شکم تشدید شود، احتمالاً اتفاق مهمی افتاده و پرده پوشاننده حفره شکم دچار التهاب شده است. به این حالت پریتونیت گفته می شود. پریتونیت یکی از اورژانس های پزشکی است و اغلب به عمل جراحی اورژانس نیاز دارد. چنین افرادی در زمان معاینه شکم با کوچک ترین فشار روی جدار شکم دچار درد بسیار شدید می شوند. سوراخ شدن جدار روده یا معده و انسداد عروقی که به روده ها خونرسانی می کنند، از علت های منجر به پریتونیت (التهاب حفره داخلی شکم) هستند.

۹- دردی که به کشاله ران تیر می کشد

دردهایی که از ناحیه کمر شروع و به کشاله ران انتشار می یابند، معمولاً ناشی از بیماری های کلیوی مانند عفونت کلیه و سنگ های کلیوی هستند. بیماران اغلب شکایت های دیگری از قبیل سوزش ادرار، تهوع و استفراغ هم دارند.

۱۰- درد دردی صعبی

برخی بیماران هنگام مراجعه به یک نقطه خاص مانند ناف یا پهلو یا نقطه ای در زیر دنده ها اشاره می کنند و از درد این نواحی شکایت دارند و در معاینه و بررسی های نکته ای که نشان دهنده بیماری باشد، یافت نمی شود. این دردها بیشتر جنبه روحی روانی (سایکوسوماتیک) دارند.

در این زمان پزشکان بیمار را به خواب خوب، ورزش و کنترل استرس های محیطی تشویق می کنند و در صورت لزوم به روان پزشک ارجاع می دهند.

۱۱- دردی که در اثر فعالیت ایجاد

می شود

این نوع درد شکم باید جدی تر بررسی شود.

اگر درد بالای شکم در اثر فعالیت، مثلاً ورزش کردن یا بالا رفتن از پله ایجاد شود، به خصوص اگر با تهوع و تنگی نفس یا تعریق همراه باشد، ممکن است نشانه درد قلبی باشد.

متاسفانه مبتلایان به چنین دردهایی خیلی دیر مراجعه می کنند و اغلب در درا به مشکلات معده نسبت می دهند.

گاهی درد ناشی از حمله قلبی به هیچ وجه در قفسه سینه یا بازوها احساس نمی شود و فقط در ناحیه بالای شکم احساس می شود.

۱۲- درد زونا

زونا یک بیماری ویروسی است که گاهی با درد نسبتاً شدید شکمی آغاز می شود و ابتدا تشخیص آن دشوار است، ولی بعد از حدود یک هفته از شروع علائم، ضایعات تاولی آن در ناحیه دردناک شکم پدیدار و تشخیص قطعی می شود. معمولاً این درد، یک طرفه است.

۱۳- درد قاعدگی

در بیشتر خانم ها به فاصله کمی قبل از شروع عادت ماهانه آغاز می شود. بسیاری از خانم ها با این نوع درد آشنایی دارند و آن را در هر بار قاعدگی تجربه می کنند.

اگر هر دوره درد به صورت غیر عادی و متفاوت از دوره های قبلی بود، بیمار باید تحت بررسی قرار گیرد.

ممکن است کیست تخمدان پاره شود، یا حتی بارداری های خارج رحمی، شبیه این دردها را ایجاد کند.

چگونه در عرض چند دقیقه به خواب برویم

ساعت ها غلت زدن در رختخواب در حالی که سعی دارید بخوابید، باعث می شود صبح روز بعد حس یک زامبی را داشته باشید آیا راهی است که زودتر به خواب برویم. «دکتر کریس وینتر»، نویسنده کتاب «راه حل خواب» می گوید: «مطرح شدن این سوال یعنی این موضوع تحت کنترل خودمان است.» با برنامه های زیر می توانید به آسانی به خواب بروید:

۱- نگران خوابیدن نباشید. آیا تا به حال شده شدیداً نگران موضوع و مشکلی باشید و زمانی که دست از نگرانی



برداشتید، همه چیز درست شود؟ دکتر وینتر می گوید خواب هم دقیقاً همین طور است. هر چه بیشتر نگران باشید، بیشتر در رختخواب غلت می زنید. به یاد داشته باشید که خواب نیز همانند گرسنگی یک عملکرد جسمانی است. می توانید یک برنامه منظم خواب داشته باشید، ورزش کنید و از مسائلی که خوابتان را مختل می کند، اجتناب کنید.

۲- نور را کم کنید. آیا تا به حال پیش

خارج می شویم نیز به همین صورت بدن به سرعت خنک می شود و کورتیزول کاهش می یابد که در نهایت باعث خواب آلودگی می شود.

۴- جوراب بپوشید. پوشیدن جوراب های گرم و نرم، علاوه بر ایجاد حس راحتی پاهایتان را گرم می کند که در نهایت سبب اتساع عروق خونی و توزیع مجدد گرما به بقیه نقاط بدن می شود. بدین ترتیب پیام خواب به مغز ارسال می شود.

۵- افکار تان را منحرف کنید. فکر نکردن به این که چقدر دلتان می خواست الان خواب ببود، برای افرادی که مشکل خواب دارند، بسیار مهم و تأثیرگذار است. سعی کنید ذهنانتان را روی چیزهای دیگری متمرکز کنید. می توانید در ذهنتان برای یک تعطیلات رؤیایی برنامه ریزی کنید، درباره افراد معروف رؤیایر دازی کنید یا خود را در حال آشپزی در یک خانه جنگلی تصور کنید.

۶- نفس بکشید. تحقیقات نشان داده مدیتیشن با تمرکز حواس به شما می آموزد بر زمان حال و تنفس خود تمرکز کنید. این کار با کاهش سطح استرس سبب می شود راحت تر به خواب بروید. البته این کار مشکلات خواب را فوراً حل نمی کند. تمرکز حواس چیزی است که باید به طور منظم آن را تمرین کنید. وینتر می گوید: «توانایی آرام کردن ذهن مهارتی است که با تمرین حاصل می شود و زنتیکی نیست.»

سرخیز باش، تا کامروا باشی



بخوانید تا چشمانتان احساس خستگی و خواب آلودگی کنند و بعد بخوابید. با انجام این کار خیلی زودتر از آنچه فکرش را می کنید، خوابتان می برد و صبح ها سرخیزی را تجربه می کنید.

برای سرخیزی،

به خودتان جایزه بدهید

شاید در ابتدا مجبور باشید که با اجبار خودتان را به انجام چنین کاری وادارید، اما اگر به خودتان جایزه بدهید و برای این کار پاداشی را در نظر بگیرید، به تدریج انجام این کار برایتان لذت بخش خواهد شد. به عنوان مثال می توانید یک فنجان چای و یا قهوه ی داغ به خودتان جایزه بدهید و یا کتاب مورد علاقه تان را بخوانید. همچنین می توانید صبحانه ی مورد علاقه تان را درست کنید، طلوع خورشید را تماشا کنید، و یا مدیتیشن انجام دهید. کاری را انتخاب کنید که برایتان لذت بخش است و آن را به صورت روتین دنبال کنید.

آفتاب لذت می برید. صرف یک لیوان قهوه در بیرون از منزل نیز بسیار دل انگیز است و بسیاری از مزیت های دیگر.

شادی به حقیقت پیوستن آرزوها: هر فرد آرزوی انجام کارهای زیادی را دارد که هیچگاه وقت کافی برای انجام آن ها به دست نمی آورد. با سرخیزی زمانی بدست می آید تا آرزوهای خود را عملی کنید.

کاهش بیماری های قلبی: سرخیزی، خواب طولانی را قطع می کند و ثابت شده است فردی که ساعات طولانی با حالت ثابتی می خوابد در معرض بیماری های قلبی به ویژه بیماری تصلب شریان یا گرفتگی رگ قرار می گیرد که باعث حملات قلبی می شود.

شب ها زود بخوابید

شاید عادت کرده باشید که شب ها دیر بخوابید، به تماشای تلویزیون بنشینید و یا سایت های اینترنتی را زیر و رو کنید، اما این کار با زود بیدار شدن از خواب جور در نمی آید. اگر خوابتان نمی برد، مجله یا روزنامه را در دست بگیرید، آن را

سرخیزی شاید برای خیلی از ما یک هدف سخت باشد سبک زندگی امروزی در اکثر خانواده ها ساعت های خواب و بیداری را تغییر داده است و همین مورد مشکلات زیادی را به وجود آورده است

سرخیزی فواید بسیاری در بر دارد. دانستن فواید سرخیزی، انگیزه لازم برای صبح زود از خواب بیدار شدن را به شما می دهد.

سلامتی: سرخیزی پایه زندگی سالم است. بدن انسان طوری طراحی شده است که هماهنگ با طبیعت عمل کند. طبق این طراحی ما باید زمان طلوع خورشید از خواب برخیزیم و با غروب خورشید بخوابیم. ولی اغلب اینگونه عمل نمی کنیم و حتی گاهی اوقات کل شب بیداریم و روز ها تا ظهر می خوابیم. تمام این ها عادات بدی هستند که به سلامتی ما ضربه می زنند، ما می بایست طبق طبیعت خود رفتار کنیم و سرخیز باشیم.

مدیریت زمان با سرخیزی: هر روز صبح زود از خواب برخیزید و به زودی در می یابید که به فرد متفاوتی تبدیل شده اید. فردی با اعتماد به نفس بیشتر و مؤثر تر. سرخیزی اثری شما را در طول روز افزایش می دهد. استفاده از فرصت ها: به مزیت هایی فکر کنید که با سرخیزی بدست می آورید، حتی اگر کوچک باشند. دوست ندارید در ترافیک صبحگاهی بمانید؟ یا شاید از مشاهده طلوع

حجم آب خلیج فارس هرگز به سرنوشست دریاچه ارومیه دچار نخواهد شد. «در این زمینه «ایرنا» گفت‌وگویی داشته با عزیر عابسی، فوق دکتری مهندسی عمران- محیط زیست که با قاطعیت می‌گوید: «دریای خزر با عمق یک‌هزار و ۳۵ متر تحت هیچ شرایطی همانند دریاچه ارومیه خشک نمی‌شود.»

تحلیلی که این کارشناس ارائه می‌دهد، این است: «هر چند پسروری آب خزر به‌ویژه در شرق این دریا در گلستان تا کیلومترها به سمت دریا پیش می‌رود، اما خزر خشک نخواهد شد. دریای خزر دارای ۲ چاله آب در قسمت میانه و جنوبی دریاست که بحث خشک‌شدن این دریا را به‌طور کامل منتفی می‌کند.» این کارشناس همچنین معتقد است: «نوسانات آب دریاچه‌ها دلایل مختلفی دارد که بهم خوردگی تراز آب مهم‌ترین عامل ناترازی است.» او سدسازی

روسیه ورودی ولگا را یکی از عوامل کاهش آب خزر می‌داند: «با توجه به اینکه ولگا به‌عنوان بزرگ‌ترین رودخانه اروپا ۸۴ درصد آب دریای خزر را تامین می‌کند، احداث سدهای مختلف در سال‌های اخیر علت اصلی ناترازی آب دریای خزر است.» با این حال او هم هشدار می‌دهد: «بدون تردید تا ۲۰ سال آینده وضعیت خلیج گرگان و میانکاله بدتر از شرایط فعلی خواهد شد و برای جلوگیری از پسروری خزر باید سیاستگذاری خاصی کرد.»

دریای خزر ۴۰۰ سال بدون آب ورودی دوام می‌آورد

در همین رابطه حمید علی‌زاده لاهیجانی، معاون پژوهش و فناوری پژوهشگاه ملی



خشک‌شدن دریاچه منحصربه‌فرد جهان؛ کاهش بازندگی همراه با سدسازی بی‌رویه روسیه:

دریای خزر؛ یک قرن بعد!

آخرین خبرها درباره دریای خزر نگران‌کننده است. گفته می‌شود که میزان فرونشست در سواحل مازندران به ۹ سانتی‌متر در سال رسیده؛ در حالی‌که در ۵ سال گذشته فرونشست در این منطقه صفر بوده است. از سوی دیگر، تحقیقات کارشناسان فرونشست زمین را نشان می‌دهد، رشد این فرونشست دارد به گیلان کهن هم می‌رسد. دریای خزر چشم و چراغ ایران است. نه تنها خاطرات جمعی بلکه اقتصاد مردم هم با آن گره خورده و حتی به زودی زندگی در شمال ایران را هم به خطر می‌اندازد.

بخش عمیق دریای خزر قرار گرفته و پروسه خشک‌شدن آن دیرتر به ما می‌رسد. از سوی دیگر خشک‌شدن دریای خزر از شمال آن شروع می‌شود، بعد به خزر میانی می‌رسد و سپس در انتها به خزر جنوبی که احتمالاً این فرآیندی ۱۰۰ ساله خواهد بود.»

این کارشناس می‌گوید: «وقتی ۲۰ سال پیش درباره خشک‌شدن ارومیه هشدار

خارج و تبدیل به اراضی قابل کشاورزی شده است.» این کارشناس بر این باور است: «به همین دلیل روسیه شروع به سدسازی متعدد بیش از ۵۰ سد در ورودی ولگا کرده است که بتواند آب آن را برای کشاورزی ببرد به همین خاطر کاهش آب خزر بعد از سدسازی‌ها بسیار ملموس شده است.» او تاکید می‌کند: «با توجه به برنامه‌هایی که روسیه برای توسعه کشاورزی

دارد و همچنین تحریم‌های اخیر مطمئناً این عمل تشدید می‌شود و ورودی آب ولگا کاهش پیدا می‌کند. از طرف دیگر با گرم‌شدن هوا میزان تبخیر از سطح خزر افزایش پیدا کرده است. در همین حال رودخانه‌های ورودی کشاورهای آذربایجان، قرقیزستان و ترکمنستان نیز کاهش پیدا کرده است.

با توجه به همه این عوامل به نظر من تا ۵۰ سال دیگر حتماً آب دریای خزر کاهش پیدا می‌کند.» او دریای خزر را با دریاچه ارومیه مقایسه می‌کند: «به نظر من عقبرفتگی دریای خزر غیرقابل بازگشت است و هنوز هم ادامه دارد.» این کارشناس آینده خوبی نه برای خزر و نه دریاچه‌های لب شور دیگر پیش‌بینی نمی‌کند: «آینده‌ای همچون ارومیه در انتظار خزر است. هر چند عمق خزر ۱۰۰۰ متر است و این زمان خشک‌شدنش را طولانی‌تر می‌کند. دریاچه ارومیه اما فقط حدود ۸ متر عمق میانگینش بود. بنابراین در عرض ۲۰ سال خشک شد.» او معتقد است: «شانسی که ایران دارد، این است که در

نفت در داخل آب هم امکان‌پذیر است. ربطی به این ندارد که باید دریا عقب‌نشینی کند تا ما نفت استخراج کنیم. این حرف‌ها الکی است. نفت در مناطق خزر در اعماق ۳۰ متر است. اگر ۱۸ متر هم پایین بیایند به مخازن نفتی نمی‌رسند.»

ولگا؛ قلب تپنده خزر

«دریای خزر باقی‌مانده دریای وسیع مدیترانه، آرال و سیاه است که در طول یک میلیون سال گذشته زمین‌شناسی جدا شده است. اکنون این دریای گسسته به هیچ‌جا راه ندارد. بنابراین نوساناتش منحصر به فرد است و شامل ویژگی‌های خاص خودش. بنابراین این دریایی که در ابتدا شور بوده به دلیل ورودی رودخانه‌های مختلف از چهار جهت آبش شیرین‌تر و به اصطلاح لب‌شور شده است. میانگین شوری بخش‌های جنوبی دریای خزر حدود ۱۳ گرم در لیتر، در وسط از ۶ گرم در لیتر و در خزر شمالی و ورودی ولگا و قرقیزستان حدود یک تا دو گرم شوری دارد. این کاهش شوری به دلیل ورودی سالانه میلیون‌ها متر مربع آب رودخانه ولگا بوده و در واقع ۸۵ درصد سهم ورودی آب شیرین دریای خزر را ولگا به عهده دارد.»

بالا نیامدن آب دریای خزر به اعتقاد محمدرضا فاطمی، کارشناس و استاد دانشگاه به این دلیل است که کره زمین گرم‌تر شده است: «به دلیل گرمای هوا در سیبری زمین‌هایی که یخبندان بوده و قابل کشاورزی نبوده از فضای سرد

سدسازی خود روی ولگا نشان می‌دهد همچون ترکیه و افغانستان برای منافع خود حاضر به نادیده گرفتن حق سایر کشورها است.» در حال حاضر بسیاری از مردم به دنبال پاسخ پرسش اساسی‌تری هستند. اگر روند کاهش دریاچه خزر ادامه پیدا کند، چه آینده‌ای برای آن پیش‌بینی می‌شود؟ در این گزارش می‌خواهیم به این سوال از دیدگاه چندین کارشناس پاسخ دهیم.

خزر غیر قابل پیش‌بینی است

همایون خوشروان، مدیر پیشین مرکز ملی مطالعات و تحقیقات دریای خزر می‌گوید: «آخرین پیش‌بینی درباره دریای خزر از سوی کارشناسان آلمانی و روسی بر اساس مدل‌های اقلیمی بوده، دو سناریو را برای دریای خزر پیش‌بینی کردند که بر مبنای آن تا انتهای قرن ۲۱ یعنی ۷۶ سال آینده، خزر دچار کاهش تراز آب خواهد شد که خوش‌بینانه آن ۹ متر است و بدبینانه آن ۱۸ متر.» خوشروان اما تاکید می‌کند: «نکته‌ای که وجود دارد خزر غیر قابل پیش‌بینی است و ممکن است بر خلاف این دو سناریو، روندش تغییر کند و دوباره آب بالا بیاید.»

این کارشناس در پاسخ به اینکه چطور می‌شود جلوی این اتفاق را گرفت، پاسخ قاطعی دارد: «جلوی این اتفاق را نمی‌توان گرفت؛ چرا که به‌خاطر گرمایش زمین همه مناطق دارند عکس‌العمل‌های متفاوتی نشان می‌دهند؛ اما ما می‌توانیم خودمان را با این پدیده سازگار کنیم و در سواحل خزر دخل و تصرف نداشته باشیم. برخی می‌خواهند از این فرصت استفاده و ساحل را تصرف کنند و



برای منافع شخصی دست به ساخت‌وساز بزنند که این امر تبعات بسیار دارد.» این عضو هیات‌مدیره انجمن مهندسی سواحل و سازه‌های دریایی همچنین می‌گوید: «برخی اعتقاد دارند که روسیه با بستن رودخانه ولگا باعث شده است این اتفاق بیفتد که به اعتقاد من این نظر کاملاً غلط است؛ به این دلیل که اگر روسیه بخواهد آب رودخانه ولگا را ببندد، خساراتی که تحت‌تأثیر این فرآیند برایش ایجاد می‌شود، به مراتب بیشتر از خساراتی است که در کشورهای دیگر متحمل می‌شوند.» خوشروان کاهش دادن آب دریای خزر را به خاطر استخراج نفت بی‌پایه و اساس می‌داند: «هیچ سندی در این رابطه وجود ندارد. استخراج

آخرین خبرها درباره دریای خزر نگران‌کننده است. گفته می‌شود که میزان فرونشست در سواحل مازندران به ۹ سانتی‌متر در سال رسیده؛ در حالی‌که در ۵ سال گذشته فرونشست در این منطقه صفر بوده است. از سوی دیگر، تحقیقات کارشناسان فرونشست زمین را نشان می‌دهد، رشد این فرونشست دارد به گیلان کهن هم می‌رسد. دریای خزر چشم و چراغ ایران است. نه تنها خاطرات جمعی بلکه اقتصاد مردم هم با آن گره خورده و حتی به زودی زندگی در شمال ایران را هم به خطر می‌اندازد.

اما ماجرای این فرونشست، ریشه در چه اتفاقی دارد؟ این سوالی است که مدت‌هاست در شبکه‌های اجتماعی جنجالی شده و برمی‌گردد به موضوعی که چندی پیش معصومه بنی‌هاشمی، مدیر مرکز ملی مطالعات و تحقیقات دریای خزر وزارت نیرو اعلام کرد: «سطح آب دریای خزر در سال ۱۴۰۱ نسبت به سال ۱۴۰۰، معادل ۲۶ سانتی‌متر کاهش یافته است. این کاهش در شرایطی است که در سال ۱۴۰۰ نیز سطح آب ۲۴ سانتی‌متر کاهش یافته بود. در مجموع در طی دو سال اخیر سطح آب خزر حدود ۵۰ سانتی‌متر کاهش یافته است. این در حالی است که از سال ۱۳۷۴ تاکنون سطح آب دریای خزر روندی کاهش‌ی داشته و در این مدت حدود دو متر از ارتفاع آب این دریا کم شده است.» اما چرا آب دریای خزر دارد آب می‌رود؟

صاحب‌نظران این حوزه، دو عامل مهم در کاهش سطح آب دریای خزر را مطرح می‌کنند؛

نخست و شاید مهم‌ترین عامل آن، کاهش ریزش‌های جوی و افزایش تبخیر است. در چند سال گذشته به دلیل گرم‌شدن کره زمین به‌ویژه حوضه آبریز خزر که همواره نسبت به متوسط جهانی دو تا چهار برابر گرم‌تر می‌شود، باعث شده است میزان بارش کم و در مقابل تبخیر بیشتر شود.

دیدگاه دوم اما مبتنی است بر سدسازی‌های اخیر روسیه روی ورودی آب رودخانه ولگا که به دریای خزر می‌ریزد.

علی سلاجقه، معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست ایران هم بر این دیدگاه دوم صحنه گذاشته و جلال محمودزاده، نماینده مه‌آباد هم در مجلس بر آن تاکید کرده است: «روسیه با



اقیانوس‌شناسی و علوم جوی دریای خزر هم اعتقاد دارد: «دریای خزر خشک نمی‌شود حتی اگر هیچ آب ورودی به این دریا راه داشته باشد، ۴۰۰ سال طول می‌کشد که خشک شود.» او اعتقاد دارد: «تراز آب در زمان کوتاه به دلیل جزر و مد، ورود آب رودخانه‌ای، تغییر دما و امواج بلند، تغییر می‌کند که برگشت‌پذیر است؛ اما مهم‌ترین دلیل تغییرات بلندمدت تراز آب، بیلان آبی خزر یعنی تفاوت آب ورودی و تبخیر از سطح دریا است.»

حال باید دید که دولت‌مردان از میان این نظرات و دیدگاه‌های متناقض کارشناسان و صاحب‌نظران می‌توانند بهترین تدابیر برای کمک به زنده‌ماندن دریای خزر را انجام دهند یا نه؟

می‌دادم، خیلی‌ها وقتی پهنه گسترده آب را می‌دیدند، می‌خندیدند و باور نمی‌کردند. اکنون اما خشک‌شدن تالاب‌های گمیشان، انزلی، خلیج گرگان و میانکاله یک زنگ خطر است. زنگ خطری که بسیاری از موجودات و ماهی‌های دریایی هم در خطر قرار داده است.»

خزر هیچ‌گاه دریاچه ارومیه نمی‌شود

در این میان اما گروهی از کارشناسان هستند که ادعای خشک‌شدن دریای خزر تا ۷۰ سال دیگر را رد می‌کنند و معتقدند: «پسروری آب خزر دلالت بر خشک‌شدن بزرگ‌ترین دریاچه جهان نیست؛ چرا که خزر با پنج برابر

جهان رسیده است. بر اساس مطالعات، کاهش فشار خون ناشی از مصرف سیر به دلیل اثر شل‌کنندگی سیر بر ماهیچه‌های صاف دیوار رگ‌ها است همچنین سیر به‌طور مستقیم بر گشاد شدن عروق تأثیر دارد که این امر باعث کاهش فشار خون می‌شود؛ در طب سنتی و نوین توصیه‌های زیادی به مصرف سیر در افراد دچار فشار خون بالا شده است.

گیاه سیر تولید ماده‌ای به‌نام "نیتریک اکساید" را افزایش می‌دهد که این ماده باعث کاهش چشمگیر فشار خون می‌شود.

خواص سیر برای دیابتی‌ها: تأثیر سیر به‌عنوان یک عامل کاهش‌دهنده قند خون، در پژوهش‌ها مورد توجه قرار گرفته است. محققان مشاهده کردند که مصرف سیر باعث افزایش تحرک ترشح انسولین از پانکراس می‌شود و بنابراین می‌تواند نقش مهمی در کاهش قند خون ایفا کند.

تأثیر سیر بر غلظت خون: مطالعات متعددی نقش سیر در کاهش غلظت خون را به اثبات رسانده‌اند. وظیفه پلاکت‌ها، بند آوردن خون پس از آسیب‌دیدگی عروق است و در غلظت خون نقش دارند. فعالیت ضدپلاکتی سیر باعث شده است مصرف آن نقش مؤثری در کاهش غلظت خون داشته باشد؛ در یک مطالعه ثابت شده است که به دلیل وجود ترکیبات سولفوری در سیر، خاصیت ضدپلاکتی آن ۱۳ برابر بیشتر از پیاز است. ماده‌ای به‌نام "اچ‌وئ" در سیر وجود دارد که می‌تواند باعث کاهش انعقاد و غلظت خون شود.

خواص سیر برای پیشگیری از آلزایمر: سیر دارای آنتی‌اکسیدان‌های بالایی است که به جلوگیری از هرگونه آسیب سلولی در بدن کمک می‌کند. این خواص آنتی‌اکسیدانی می‌تواند به پیشگیری از برخی بیماری‌های شناختی مانند زوال عقل و آلزایمر کمک کند.

سیر برای پیشگیری از سرماخوردگی: یک مطالعه بزرگ ۱۲ هفته‌ای نشان داد که مصرف روزانه مکمل سیر در مقایسه با دارونما، میزان سرماخوردگی را تا ۶۳ درصد کاهش می‌دهد؛ علاوه بر این همان‌طور که بالاتر گفته شد سیر تأثیر شگرفی بر تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از رشد باکتری‌ها دارد بنابراین استفاده از آن به‌ویژه در فصول سرد سال می‌تواند از خطر ابتلا به سرماخوردگی بکاهد.

برای طول عمر بیشتر سیر بخورید! امروزه شیوع بیماری‌های غیرواگیر یکی از دلایل عمده مرگ افراد در جهان است؛ خواص آنتی‌اکسیدانی و مواد معدنی و ویتامین‌های موجود در سیر می‌تواند در پیشگیری از این بیماری‌ها نقش بسزایی داشته باشد و بنابراین مصرف سیر می‌تواند به افزایش طول عمر شما از طریق کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف کمک کند.

در تحقیقات اثبات شده است که استفاده از میزان زیادی سیر به دلیل ترکیبات گوگردی موجود در آن از آسیب به بدن بر اثر سمیت فلزات سنگین محافظت می‌کند.

یک مطالعه ۴ هفته‌ای روی کارمندان کارخانه ساخت باتری خودرو (که بیش از حد در معرض سرب قرار داشتند) نشان داد که سیر سطح سرب در خون را ۱۹ درصد کاهش می‌دهد!

تأثیر سیر بر تقویت استخوان‌ها: اگرچه هنوز مطالعات انسانی گسترده‌ای درباره اثربخشی سیر در تقویت استخوان‌ها انجام نشده اما یک مطالعه روی موش‌ها نشان داده است که سیر با افزایش سطح استروژن، ممکن است میزان تحلیل استخوان را در زنان کاهش دهد.

خواص سیر برای پوست و مو: آلیسین ماده‌ای است که باعث جلوگیری از ریزش موی سر می‌شود. در رابطه با تأثیر آلیسین به‌روی موی سر باید گفت که این ماده می‌تواند جریان خون به پوست سر را افزایش دهد و فولیکول‌های آسیب‌دیده مورا احیا کند و باعث جلوگیری از ریزش موی شود. در برخی از موارد نیز عامل ریزش موی، باکتری‌ها یا قارچ‌های ناشناخته روی پوست سر هستند. آلیسین طبق خاصیت ضد میکروبی ذکر شده در بالا می‌تواند این باکتری‌ها را بکشد و باعث جلوگیری از ضعیف شدن و آسیب موی سر شود. سیر به دلیل دلرا بودن این ویژگی‌ها همچنین برای تقویت پوست و جلوگیری از عفونت‌های پوستی بسیار سودمند است.

سیر از منظر طب سنتی: سیر به‌صورت خوراکی برای رفع التهاب دستگاه تنفسی، سیاه‌سرفه و برونشیت مصرف می‌شود همچنین از سیر برای بهبود ناراحتی‌های گوارشی به‌خصوص مشکلات هاضمه همراه با نفخ و اسپاسم گوارشی استفاده می‌شود. از سیر به‌شکل موضعی برای درمان زگیل، میخچه، پینه، التهاب گوش، درد عضلانی، آرتریت و سیاتیک استفاده می‌شود.

سیر در طب سنتی با نام "ثوم" یا سیر شناخته می‌شود، طبیعت آن گرم و خشک است. خواص سیر در طب سنتی شامل مسهل بلغم و سوداء و صفراء و اخلاط سوخته، مدرّ، و جلابخش پوست است. سیر برای مفاصل و امراض بلغمی و سوداوی مفید است. در دستگاه گوارش جهت قولنج و بواسیر مصرف می‌شود. برای جنون، صرع، سردرد مزمن، درد شقیقه و جهت وسواس سوداوی آن را مفید دانسته‌اند چرا که آن را خشک می‌کند. سیر برای درد مفاصل مفید است و نقرس و درد کمر را بهبود می‌بخشد. جهت تنگی نفس، تقویت قلب، خارش تن، منع ریختن موی و با حنا جهت سیاه کردن آن نیز به‌کار می‌رفته است. التیام زخم کهنه و ترک خوردگی دست و پا نیز از اثرات دیگر آن است.

مضرات سیر: گفته شده است که سیر محرک باد شکم و برای چشم مضر است؛ ایجادکننده کرب، پیچش شکم و دل به‌هم‌خوردگی است.

در افراد گرم مزاج میل جنسی را کاهش می‌دهد که مصلح آن شکر است و در افراد سردمزاج میل جنسی را افزایش می‌دهد.

میزان مجاز مصرف سیر: میزان مصرف عمومی سیر دوز ۴ گرم سیر تازه یا ۸ میلی‌گرم آسانس یا بنه تازه سیر ۲ تا ۲ بار در روز است.

تداخلات دارویی سیر: افرادی که داروی وارفارین، آسپیرین، دیبیریدامول یا داروهای ضدپلاکتی دیگر یا عوامل حل‌کننده لخته مثل هپارین را مصرف می‌کنند ممکن است دچار افزایش زمان خونریزی تا ۲ برابر شوند بنابراین در مصرف همزمان سیر و این فرآورده‌ها باید با پزشک مشورت کنند.

عوارض جانبی مصرف سیر: مصرف سیر و فرآورده‌های حاوی آن با معده خالی ممکن است باعث ایجاد سوزش سردل، تهوع، استفراغ و اسهال شود. مصرف مقادیر زیاد سیر ممکن است باعث افزایش خطر خونریزی پس از جراحی شود.

معجزات سیر را بشناسیم



علیه عفونت "هلیکوباکتر پیلوری" که عامل بروز زخم معده است، جلوگیری کند بنابراین یکی از خواص درمانی مهم سیر، پیشگیری از بروز زخم معده است همچنین این خاصیت باعث می‌شود که سیر در پیشگیری از بروز سرطان معده نقش مهمی ایفا کند.

خواص آنتی‌اکسیدانی سیر

یکی از تولیدات مشتق‌شده از سیر AGE (Age Garlic Extract) است که فعالیت آنتی‌اکسیدانی زیادی دارد؛ آنتی‌اکسیدان‌ها یکی از عوامل مبارزه‌کننده با سرطان‌ها و برخی بیماری‌های مزمن هستند.

تأثیر سیر بر پیشگیری از سرطان

سیر به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان، مانع از بروز انواع سرطان‌ها می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌ها موادی هستند که با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد، باعث جلوگیری از آسیب به بافت‌ها و بروز انواع سرطان‌ها می‌شوند؛ مطالعات ثابت کرده است که مصرف سیر به دلیل داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی، مانع از بروز سرطان روده بزرگ، سینه، معده، پروستات و مثانه می‌شود؛ همچنین پژوهش‌های محققان نشان می‌دهد که "تیوسولفات" استخراج‌شده از سیر، مانع رشد سلول‌های سرطانی می‌شود.

سیر به دلیل داشتن سلنیوم زیاد، نقش ضدسرطانی بیشتری در مقایسه با سایر گیاهان دارد. **خواص سیر برای بیماری‌های قلبی-عروقی:** بیماری‌های قلبی و عروقی شامل بیماری‌های ایسکمیک قلبی و حمله‌های قلبی هستند که به علت چربی بالای خون ایجاد می‌شوند. در مطالعاتی که روی موش‌ها انجام شده است ثابت شد که مصرف سیر، به‌طور مؤثر باعث کاهش سطوح کلسترول و چربی خون بد (LDL) می‌شود و این مسئله باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود.

خواص سیر برای جلوگیری از خرابی دندان: عصاره سیر بر فعالیت باکتری "استرپتوکوکوس سوبرینوس" اثرگذار است و از رشد آن جلوگیری می‌کند؛ این باکتری عامل خرابی دندان انسان است و بنابراین می‌توان برای جلوگیری از خراب شدن دندانها از سیر استفاده کرد.

تأثیر سیر بر دستگاه گوارش: مصرف مداوم سیر و جذب ترکیبات موجود در آن از راه دستگاه گوارش باعث کاهش علائمی همچون استفراغ، اسهال، التهاب معده و زخم‌های



نتایج مطالعات نشان داد که ترکیبات موجود در سیر می‌تواند باعث کاهش رسوب کلسترول در دیوار رگ‌ها شود همچنین ماده‌ای به‌نام "استروئید سایونین" در سیر در کاهش غلظت کلسترول خون نقش مؤثری دارد.

خواص سیر برای فشار خون: کاهش فشار خون بر اثر مصرف سیر سال‌هاست که به اثبات دانشمندان

مصرف مداوم سیر و جذب ترکیبات موجود در آن از راه دستگاه گوارش باعث کاهش علائمی همچون استفراغ، اسهال، التهاب معده و زخم‌های روده‌ای می‌شود. مصرف سیر می‌تواند فرآیند گوارشی را تحریک و زمان عبور غذا از لوله گوارشی را کند کند که این امر منجر به بهبود هضم مواد غذایی و کاهش مشکلات گوارشی می‌شود.

یکی از ترکیبات جداسازده از آلیسین سیر تجاری‌سازی می‌شود و در درمان بیماری‌های ناشی از عفونت‌های انگلی با انتاموبا هیستولیتیکا و ژیاودییا و مصرف می‌شود.

خواص ضدقارچی سیر: مطالعات نشان می‌دهد که عصاره سیر اثر ضدقارچی روی طیف وسیعی از مخمرها دارد. ترکیبات موجود در سیر باعث تخریب دیواره سلولی قارچ، جلوگیری از سنتز دیواره سلولی، کاهش انتقال آکسیژن، کاهش رشد سلول و تغییر در ساختار غشا می‌شوند و منجر به از بین رفتن قارچ‌ها می‌شوند.

خواص سیر برای جلوگیری از خرابی دندان: عصاره سیر بر فعالیت باکتری "استرپتوکوکوس سوبرینوس" اثرگذار است و از رشد آن جلوگیری می‌کند؛ این باکتری عامل خرابی دندان انسان است و بنابراین می‌توان برای جلوگیری از خراب شدن دندانها از سیر استفاده کرد.

خواص ضد میکروبی سیر: سیر یک آنتی‌بیوتیک طبیعی، ضدقارچ و ضد ویروس قوی است؛ سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و به‌عنوان یک آنتی‌بیوتیک طبیعی عمل می‌کند. آلیسین موجود در سیر روی گروه وسلیعی از میکروارگانیسم‌ها مؤثر است زیرا باعث مهار نوعی آنزیم می‌شود و

چرا سیر بوی تندی دارد؟ ترکیب سولفوری سیر که به "آلیسین" معروف است علت بوی تند سیر است.

خواص سیر؛ تقویت سیستم ایمنی بدن با مصرف سیر: امروزه از سیر برای درمان بسیاری از بیماری‌ها در نقاط مختلف جهان استفاده می‌شود؛ برخی از مطالعات نشان داده است که سیر می‌تواند در پیشگیری از عوامل سرکوبگر سیستم ایمنی نقش مؤثری داشته باشد. تأثیرات ایمن‌سازی سیر در حفاظت در برابر سرطانها، بیماری‌های مقاربتی و ایدز مشاهده شده است، همچنین ایمنی ایجادشده توسط سیر می‌تواند به درمان و پیشگیری از بیماری‌های قارچی تهاجمی کمک کند.

خواص ضد میکروبی سیر: سیر یک آنتی‌بیوتیک طبیعی، ضدقارچ و ضد ویروس قوی است؛ سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و به‌عنوان یک آنتی‌بیوتیک طبیعی عمل می‌کند. آلیسین موجود در سیر روی گروه وسلیعی از میکروارگانیسم‌ها مؤثر است زیرا باعث مهار نوعی آنزیم می‌شود و

کاهش علائمی همچون استفراغ، اسهال، التهاب معده و زخم‌های

کاهش علائمی همچون استفراغ، اسهال، التهاب معده و زخم‌های

کاهش علائمی همچون استفراغ، اسهال، التهاب معده و زخم‌های

کاهش علائمی همچون استفراغ، اسهال، التهاب معده و زخم‌های

"سیر" با نام علمی Allium sativum گیاهی علفی و دائمی است که ساقه آن تا ارتفاع ۴۰ سانتی‌متر نیز می‌رسد؛ برگ‌های آن باریک و نواری‌شکل به‌رنگ سبز تیره و گل‌های آن کوچک و صورتی‌رنگ که به‌صورت یک چتر در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

انواع سیر: سیر ۳ نوع بیابانی، بستانی و کوهی دارد که نوع معمول خوراکی، نوع بستانی است و به نوع کوهی، موسیر گفته می‌شود که بیشتر از آن در تهیه ترشی استفاده می‌شود.

ترکیبات سیر: سیر سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، مواد معدنی و ویتامین‌ها، با سطوح بالایی از پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم، منگنز، روی، سلنیوم، ویتامین‌های گروه ب و ویتامین C است.

سیر خام حاوی ۵۹ درصد آب، ۳۳ درصد کربوهیدرات، ۶ درصد پروتئین، ۲ درصد فیبر و کمتر از یک درصد چربی است.

سیر یکی از محصولات درآمزا در منطقه به‌شمار می‌آید که به دلیل شرایط خاص صادراتی و مصرف بالای آن در اروپا و کشورهای حوزه خلیج فارس، هم‌اکنون در بسیاری از کشورهای جهان کشت می‌شود.

کشور چین با تولید چندین میلیون تن سیر بزرگترین تولیدکننده این محصول در جهان است. ایران تا سالهای پیش در زمره ۲۰ کشور نخست جهان در تولید سیر قرار داشت و استان همدان در صدر جدول تولید سیر در کشور قرار دارد.

تاریخ مصرف سیر در جهان

این گیاه حداقل ۳۰۰۰ سال در طب چین کاربرد داشته است. مصریان، بابلی‌ها، یونانی‌ها و رومی‌ها از سیر برای موارد شفابخش استفاده می‌کرده‌اند. در جنگ‌های جهانی اول

و دوم نیز از سیر به‌عنوان ماده ضدعفونی‌کننده برای پیشگیری از "قانقاریا" استفاده می‌شد.

در طول تاریخ، سیر در سراسر دنیا برای درمان ناراحتی‌های مختلف از جمله فشار خون بالا، عفونت‌ها و مل‌گزیدگی‌ها استفاده شده است و برخی فرهنگ‌ها از آن برای دفع ارواح شیطانی استفاده می‌کردند.

زندگی به خرید کردن رو می آورند و به این نحو خود را تسلی می دهند. زنان در جمع خود به اصطلاح «پاساژ درمانی» اشاره می کنند و از این کار بسیار لذت می برند. پس عجیب نیست که بیش از ۸۰ درصد مشتریان رازان زن تشکیل می دهند. برعکس، مردان به این کار علاقه ندارند و تا مجبور نباشند، به خرید نمی روند! از طرفی دیگر در بررسی ۳۸۴ زن و مرد ایرانی مشخص شده است، مردان بیشتر مایلند خریدهای شان الکترونیکی باشد و کمتر زمان خود را برای خرید بیرون از منزل از دست دهند. تحقیقات نشان داده است زنان بیشتر تمایل دارند به انگیزه های احساسی و اجتماعی خود در امر خرید پاسخ دهند، در عوض مردان نیز به انگیزه های کاربردی خرید بیشتر بها می دهند. بیشترین اقلامی که مردان می خرند، به رایانه، نرم افزار، وسایل مربوط به موسیقی و لوازم



الکترونیکی خلاصه می شود و اجناسی که خانمها می خرند، بیشتر مواد خوراکی، آرایشی، بهداشتی، پوشاک، وسایل منزل و اسباب بازی است.

بنابراین می توان گفت مردان به خرید کردن چندان علاقه ندارند، درست به همان اندازه که بیشتر خانمها از تماشای فوتبال لذتی نمی برند، اما در عین حال هر دو به خرید می روند و البته فوتبال می بینند. اگر به یک مرکز خرید بروید، بارها و بارها مردانی را می بینید که دستها درون جیب به اطراف نگاه می کنند، در حالی که همسران شان مشغول قیمت کردن اجناس مختلف هستند. مردان ترجیح می دهند کالای مورد نیازشان را شخصی دیگر بخرند، آنها با دل و جان پولش را بیبردارند و مجبور نباشند به مغازه های مختلف بروند، اما زنان دوست دارند آنچه لازم دارند را خودشان انتخاب کنند. نکات گفته شده تا حدی عادت های خرید کردن ما را توجیه می کنند. وقتی از دلایل یک رفتار آگاهی می یابید، کنترل و غلبه بر آن ساده تر می شود.

پس خانم یا آقای که از نحوه خرید همسران دلخورید! بکوشید پیش از رفتن به مراکز خرید از موضوع درک متقابل داشته باشید و از دریچه دید یکدیگر به موضوع نگاه کنید. امیدوارم با خواندن این مطلب متقاعد شده باشید و دیگر به یکدیگر برچسب بی حوصله، خسیس یا ولخرج بودن نزنید. بهتر است بدانید که این موضوع تقصیر هیچ یک از شما نیست و دلیل آن را باید از نیاکانتان جویا شوید.

مردان درباره خرید کردن از کجا ناشی می شود؟ دلیل این تفاوت به نوع زندگی بشردر هزاران سال پیش مربوط است که مردان شکارچی بوده اند و زنان با جمع آوری میوه و سبزی ها زندگی خود را می گذرانند.

به همین ترتیب، عادت خرید کردن مردها هم با میراث شکار کردن آنها مرتبط است. این خاطره ژنتیکی می تواند توضیح دهد که چرا مردها بیشتر روی یک نکته تمرکز می کنند. آنها فقط یک موضوع در ذهن دارند: کشتن یک حیوان و رفتن به خانه، اصلاً نمی خواهند وقت خود را صرف «گشتن» کنند و اصلاً لازم نیست که غذاهای خود را بررسی و ارزیابی کنند.

در تحقیقات مختلفی هم این ارتباط با پیشینیان در رفتار خرید کردن زنان و مردان ثابت شده و شباهت های زیادی بین مرد و زن مدرن و پیشینیان آنها دیده شده

همچنین خرج کردن آقایان و بانوان هم با همدیگر تفاوت دارد. روان شناسان می گویند تفاوت زنان و مردان در میزان خرج کردن شان نیست، بلکه در نوع آن است.

بسیاری از مردها همسرشان را به ولخرج بودن متهم می کنند که دلیل خسیس بودن مردان نیست، بلکه برای آنها مهم است که همسرشان چقدر پول خرج می کند. خانمها با دیدن این برخوردها نباید عصبانی شوند معمولاً یک خانم قبل از دیدن برچسب، به زیبایی کالا توجه می کند، اما یک مرد پیش از انتخاب یک جنس، به این فکر می کند که آیا قدرت خریدش را دارد یا نه.

ممکن است یک خانم برای خریدن آنچه دوست دارد، از دیگر احتیاجات ضروری صرف نظر کند، اما مردها به طور معمول برای خریدن کالایی گران قیمت مدتی پس انداز کرده و از چند ماه قبل مقدمات تهیه آن را فراهم می آورند. بررسی ها نشان می دهند مردها کمتر از زنان پول خرج نمی کنند، بلکه فقط به شیوه ای متفاوت خرید می کنند. در حالی که یک خانم در یک سال ممکن است پولی زیاد را برای خریدن کفش و لباس خرج کند، یک آقا در پایان این مدت، با

مردان به خرید کردن چندان علاقه ندارند،

درست به همان اندازه که بیشتر خانمها

از تماشای فوتبال لذتی نمی برند،

اما در عین حال هر دو به خرید می روند

و البته فوتبال می بینند.

خرید سینیهای خانگی با تعویض اتومبیل ممکن است بیشتر از همان مقدار هزینه کند.

با در نظر داشتن اینکه این کلی گویی ها صحیح است، باید بینیم که نگرش های متفاوت زنان و



می شود. دلیل آن هم این است که برای مردها خرید کردن، یعنی تهیه کالاهای ضروری و راهی برای رفع نیاز، نه فعالیتی تفریحی؛ چون فوری خرید خود را انجام می دهند، زود خسته می شوند و به طور معمول برخلاف خانمها اولین کالایی که نظرشان را جلب کند، می خرند و به اینکه ممکن است انتخاب های بهتری هم وجود داشته باشد، فکر نمی کنند؛ در حالی که همسران شان هنوز دوست دارند مغازه های بیشتری را ببینند و برای خرید هم بسیار دیرتر تصمیم می گیرند.

اگر از یک مرد بپرسید که دوست دارد آخر هفته اش را چگونه بگذراند، احتمالاً پیشنهاد رفتن به گردش تفریحی یا استراحت را بیان می کند، اما برای زنان پاساژگردی و خرید کردن می تواند یکی از اولین گزینه ها باشد.

زنان دوست دارند در مسافرت، زمانی قابل توجه را به خرید کردن اختصاص دهند؛ در حالی که مردها بیشتر تمایل دارند آثار باستانی را ببینند یا به مکان های تفریحی بروند.

«خرید»

از نگاه مردان و زنان

شاید تاکنون این جمله را زیاد شنیده باشید که خانمها عاشق خرید کردن هستند، اما مردها، نه!

البته نباید با تکیه به یک عامل زن یا مرد بودن به چنین نتیجه کلی رسید؛ زیرا تعداد افرادی که عادت های مشابهی در خرید دارند، زیاد نیستند. حتی پژوهشگران هم این موضوع را تأیید می کنند که زنان و مردان در خرید کردن بسیار تفاوت دارند و نگاه آنها به این موضوع، زمین تا آسمان متفاوت است. البته انگیزه هم در تفاوت آنها بی تأثیر نیست.



که با مسائل شخصیتی و تصویر هر فرد از خودش مرتبط است. برخی از افراد تمایل دارند، مارک و نوعی خاص از کالاها را بخرند. در واقع این افراد با خرید کالاهای لوکس احساس می کنند به تصویر دلخواه شان نزدیک تر می شوند و احساس رضایت می کنند.

در پژوهشی پیرامون ۲۰۰۰ انگلیسی در سال ۲۰۱۳ مشخص شد که مردها پس از ۲۶ دقیقه خرید خسته می شوند، اما این زمان برای خانمها حداقل ۲ ساعت است. نتیجه این تحقیق نشان می دهد که ۸۰ درصد از آقایان اصلاً خرید کردن با همسر خود را دوست ندارند و ۴۵ درصد از خانمها به هر قیمتی شده می کوشند با شوهران شان به خرید نروند! همچنین تقریباً نیمی از خریدهای زوجی به دعوا و مشاجره ختم

به طور کلی انسان برای خرید سه انگیزه دارد: انگیزه کاربردی که افراد بر اساس ملاحظات اقتصادی، صرفه جویی زمانی و کاربرد جنسی که می خرند، کالای خود را انتخاب می کنند. دومین انگیزه خرید، انگیزه های احساسی و اجتماعی است که در برگیرنده ملاحظات احساسی و مسائل اجتماعی تجربی در خرید است. مواردی که افراد بدون نیاز به کالایی خاص و فقط برای گذراندن اوقات فراغت با دوستان خود به مراکز خرید می روند یا به تنهایی و بنا بر علاقه خود به فروشگاه های خاص سر می زنند و با دستی پر به خانه باز می گردند. این قبیل افراد بیشتر دوست دارند، از نزدیک با جنسی آشنا شوند و با مشورت و تأمین، آن جنس یا کالا را بخرند. سومین انگیزه، انگیزه هویتی است

صرافی پنج ستاره

تبدیل و انتقال سریع ارز به ایران و بالعکس با کمترین هزینه

منوچه رقریبانیان

New Location 4010 Saint Catherine 0, Suite 210 Montreal, QC H3Z 1P2 | 514 585 2345 | 514 846 0221

LA PHOTOSHOP

professional Photography Studio

در مکان جدید

خاطرات خود را با ما ثبت کنید

New Location 4010 Saint Catherine 0, Suite 210 Montreal, QC H3Z 1P2 | 514 846 0221 | 514 585 2345 | Fax: 514 846 2168 | WWW.laphotoshop.ca

اگر دلتان شور می زند، بخوانید!



اختلال های اضطرابی و افسردگی شایع ترین اختلال های اعصاب و روان در ایران هستند. شنیدن این خبر چندان هم آدم را به تعجب وانی ندارد. بسیاری از ما و اطرافیان مان گاه و بیگاه دچار اضطراب و دلشوره می شویم. اما چنین اضطراب هایی تا کجا طبیعی اند؟ این اضطراب ها از کی نیازمند بررسی های روان پزشکی هستند؟ این پرسش ها را از دکتر مریم رسولیان، روان پزشک و استادیار دانشگاه، پرسیده ایم و ما حاصل، گفتگویی شد که میخوانید.

نشانه غالب است و به عبارتی، بعضی اضطراب را با علایم جسمی و بعضی با علایم روانی تجربه می کنند. اصولاً اگر اضطراب گسترده بدون یک زمینه مشخص تجربه شود و نگرانی فرد در مورد مسایل روزمره زندگی و در اکثر امور دیده شود، به آن اضطراب منتشر گفته می شود.

اختلال های اضطرابی شامل این موارد است: اضطراب منتشر، حمله هراس (پانیک)، ترس مرضی (فوبیا)، وسواس و اختلال استرس پس از حادثه (که بین مردم به نام موج انفجار رایج است). اگر اضطراب گسترده و نامحدود باشد، اضطراب منتشر است. اگر نشانه های اضطرابی به صورت حاد، شدید و دوره ای تجربه شود، حمله هراس نامیده می شود. فوبیا به تجربه اضطراب در مواجهه با یک موقعیت یا شیء ترسناک گفته می شود. وسواس، افکار تکراری و مزاحمی است که در اکثر موارد فرد برای کاهش اضطراب ناشی از این افکار مزاحم مجبور به انجام کارهای تکراری می شود. مثلاً فکر مزاحم یک نفر درباره اینکه بدنش نجس است، او را مجبور می کند که مکرراً اقدام به شست و شو کند یا فکر می کند که در شمردن پول یا بستن در اشتباه کرده است و در نتیجه این کارها مکرراً تکرار می کند تا مطمئن شود.

فرد وسواسی می داند که افکارش نادرست است اما وقتی فکر به ذهنش خطور می کند قادر به نادیده گرفتن فکرس نیست. در اکثر موارد فرق افراد وسواسی با افراد بهنجار در این است که افراد بهنجار هم افکاری مشابه افراد وسواسی به فکشان می رسد اما فکر سریع از ذهنشان عبور می کند و آنها بر آن متمرکز نمی شوند.

مرز اضطراب و وسواس فکری کجاست؟

افکار اضطرابی، زمینه گسترده ای دارند و به یک موضوع خاص اختصاص ندارند اما معمولاً وسواس به یک فکر یا رفتار خاص محدود می شود؛ مانند شست و شو، شمردن و افکار مزاحم مشخص. به عبارتی هر فرد وسواسی اضطراب هم دارد اما هر فرد اضطرابی وسواس ندارد.

کی باید نگران این رفتارها باشیم؟

وقتی این رفتارها برای فرد یا اطرافیان سبب آزار و محدودیت شود، اختلال به حساب می آید و نیاز به مداخله دارویی یا روان درمانی دارد.

می توان این رفتارها را اصلاح کرد؟

مسئله مانند همه اختلال های دیگر، این اختلال هم درمان دارویی و روان درمانی دارد که بسته به نوع تشخیص روان پزشک بر مبنای ویژگی های شخصیتی یا تشخیص نوع اختلال، نوع درمان مشخص می شود و درمان ها بیش از ۵۰ درصد موثر هستند. این بهبودی تأثیر بسیار واضحی بر کیفیت زندگی فرد و اطرافیان او دارد و کاهش اضطراب، حتی به میزان ۱۰ درصد نیز در کیفیت زندگی اثر مثبتی خواهد داشت.

اضطراب فکر بد را به دنبال دارد یا فکر بد احساس اضطراب را به همراه خود می آورد اما هر کدام که باشد، غیرطبیعی است و برای خود فرد و اطرافیان آزاردهنده است.

این اضطراب در چه جنسی و در چه گروه سنی رایج تر است؟

اضطراب و بیماری های اضطرابی در زنان و جوانان بیشتر دیده می شود. اصولاً خانم ها تجربه های هیجانی بیشتری دارند و اختلال اضطراب منتشر و فوبیا (هراس) در زنان بیشتر دیده می شود اما در مورد وسواس، شیوع آن بین زنان و مردان تفاوت بازرزی ندارد.

چقدر این حالت به تیپ شخصیتی افراد بستگی دارد؟

بین تجربه اضطراب و ویژگی های شخصیتی افراد، ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. اگرچه اصولاً بین شخصیت و بیماری باید تفکیک قایل شد، بعضی از تیپ های شخصیتی مانند شخصیت های وسواسی، وابسته، اجتنابی یا مرزی، زمینه تجربه اضطراب را بیشتر از سایر شخصیت ها دارند.

آیا همه افراد به یک صورت اضطراب را تجربه می کنند؟

نه! بعضی از افراد اضطراب را بیشتر به صورت نشانه های جسمی مانند تپش قلب، تعریق، لرزش، تکرار ادراک، اسهال، سوزش سردل یا احساس گیر کردن لقمه در گلو تجربه می کنند اما در گروهی دیگر، افکار اضطرابی و نگرانی فکری

در برخورد هایمان با دوستان و آشنایان، افرادی را می شناسیم که خیلی زود نگران می شوند و در ذهنشان همیشه بدترین حالت ممکن را تصور می کنند. اگر فرزندشان ۱۰ دقیقه دیرتر به خانه برسد، چنان دچار اضطراب می شوند که انگار واقعا تصادف کرده. این را می توان یک اختلال روانی دانست؟

زود نگران شدن را روان پزشکان، اضطراب می نامند. افرادی که در مورد مسایل روزمره زندگی زود نگران می شوند و همواره درباره کارهای معمول زندگی پیش بینی منفی دارند، افرادی مضطرب هستند اما احساس اضطراب لزوماً غیرطبیعی نیست و حتی در مواردی سبب افزایش کارایی افراد می شود.

به عنوان نمونه، بیشتر دانش آموزان و دانشجویان در ایام امتحان دچار اضطراب می شوند و بهتر و بیشتر درس می خوانند؛ یعنی نسبت به روزهای معمول سال، توانایی بیشتری برای درس خواندن پیدا می کنند، کمتر می خوابند و دیرتر خسته می شوند؛ در حالی که افرادی که اضطراب بیمارگونه دارند، اگرچه کمتر می خوابند و نگران درسشان هم هستند اما به دلیل شدت اضطراب دچار کاهش تمرکز می شوند و افت عملکرد پیدا می کنند. این مقایسه در زمان امتحان هم صدق می کند؛ یعنی افراد مضطرب با وجود اینکه در سر را بلد هستند، به دلیل شدت اضطراب نتیجه مطلوبی کسب نمی کنند.

پس اضطراب هم خوب و بد دارد؟

بله؛ اضطراب، احساسی ناخوشایند و فراگیر است که همه انسان ها آن را تجربه می کنند. وقتی اتفاق ناخوشایندی در زندگی فردی یا اجتماعی از افراد پیش می آید، اضطراب یک تجربه قابل انتظار و بهنجار به حساب می آید و به عبارتی لزوماً تجربه اضطراب یک تجربه نابهنجار نیست.

اگر فردی بعد از فهمیدن اینکه مبتلا به یک بیماری صعب العلاج شده، اضطراب را تجربه کند؛ این یک واکنش بهنجار و انطباقی است اما اگر در برابر یک سرماخوردگی هم طوری مضطرب شود که انگار مبتلا به یک بیماری وخیم شده، این یک تجربه بیمارگونه است. ابتدا به بیماری بدخیم یا وقوع حوادث ناگوار در زندگی هر فردی محتمل است. افراد مضطرب در زندگی به این احتمال اهمیت زیادی می دهند و با روبه رو شدن با هر واقعه غیر قابل انتظار، ناخوشایندترین واقعه را حدس می زنند. وقتی فرزندتان ۱۰ دقیقه دیرتر به منزل می رسد، اولین فکری که به ذهن شما به عنوان یک والد غیر مضطرب می رسد، این است که راه شلوغ بوده یا فرزندتان سر راه رفته است خرید یا با دوستش حرف می زند یا چیزی از این قبیل؛ اما والدین مضطرب فکر می کنند که فرزندشان تصادف کرده یا زدیده شده یا چیزی از این قبیل. این مقایسه نشان می دهد که ارتباط مستقیمی بین افکار و احساس های افراد وجود دارد اما نمی توان به طور قطع گفت که احساس

ارزش برای شخصیت خودمان

شما هم جذب می شوند و گروهی منفی را تشکیل می دهند. معمولاً اولین قدم این است که بفهمید دیگران می توانند دوستان داشته باشند و دارند.

وقتی به خودتان احترام بگذارید، متوجه می شوید که به دست آوردن احترام دیگران آسان تر می شود و حتی در موقعیت هایی که احترامی که باید در دریافت نکرده، از درون احساس

احترام خواهید داشت که این احساس شأن و منزلت شما را حفظ خواهد کرد. به دست آوردن احترام دیگران با اینکه همه انسان ها محترم به دنیا آمده اند اما کسانی هستند که احترام

بیشتری را به خود جلب می کنند. دلیل آن می تواند موفقیت های آن ها، توانایی های ذاتی، زیبایی یا قهرمان بودنشان باشد.

برای اینکه احترام دیگران را جلب کنید لازم نیست در دنیا معروف و مشهور باشید. در محافل کوچک تر هم کسانی هستند که دیگران برای آنها احترام ویژه ای قائلند. تبدیل شدن به یکی از این افراد چندراهنکار دارد که در زیر به مواردی از آن ها اشاره می کنیم:

با اعتماد به نفس راه بروید. با همه با مهربانی و درستی رفتار کنید. برای خود مرزهایی در نظر بگیرید و اجازه ندهید که دیگران با شما هر رفتاری داشته باشند.

با درستی و صداقت رفتار کنید. یاد بگیرید که چگونه با خونسردی با

خاکی محترم به دنیا آمده است اما در عمل این احترام همیشه به همه افراد داده نمی شود اما خیلی مهم است که بدانیم برای احترام به خود نیاز به رسیدن به هیچ ایده آل خاصی نیست.

اگر تصور می کنید که به اندازه کافی به خودتان احترام نمی گذارید، راه هایی وجود دارد که بتوانید حس احترام به خود را تقویت کنید:

مرزهایی سالم تعیین کنید. به خودتان اجازه ندهید که از احساس دیگران نسبت به خودتان سوءاستفاده کرده یا میزان احترام به خود را بر مبنای آن پایه گذاری کنید.

از خودتان خوب مراقبت کنید. یک رژیم غذایی سالم داشته باشید، ورزش کنید.

در فعالیتهای شرکت کنید که اعتماد به نفستان را بالا می برد. این فعالیت ها می تواند انواع سرگرمی ها و ورزش ها یا شرکت در سازمان های اجتماعی یا داوطلب شدن برای کارهای خیر یا هر آن چه که باعث شود حس خوبی نسبت به خودتان پیدا کنید را شامل می شود.

تمرین کنید؛ خودتان را فرد باارزشی ببینید. در آینه نگاه کنید و به خودتان بگویید دیگران همان طور که هستید، دوستان دارند.

اطرافتان را با افراد مثبت پر کنید و با دیگران با احترام برخورد کنید. کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند و برای خود احترام قائل نیستند، معمولاً به

حتماً تا به حال شنیده اید که می گویند برای به دست آوردن احترام باید به دیگران احترام بگذارید. کاملاً درست است اما لزوماً نه به آن شکلی که شما فکر می کنید. با اینکه احترام گذاشتن به دیگران مهم است اما این مسئله امری قطعی و تعیین کننده برای اینکه آنها هم حتماً به شما احترام بگذارند، نیست.

احترام به خود پایه و اساس داشتن یک زندگی توأم با کمال و احترام است. اگر واقعاً خودتان را دوست نداشته باشید و به عنوان یک انسان به خودتان احترام نگذارید، چطور می توانید جرات کنید که از ایده ها و اعتقاداتتان حمایت کرده یا مرزهای خود را به دیگران گوشزد کنید؟ حتی آدم های خیلی مهربان هم نمی توانند با کسانی که علاقه و احترامی برای خود قائل نیستند، همدردی کنند.

چگونه به خودمان احترام بگذاریم احترام به خود، درک وقار و ارزش ذاتی خود است. هر انسانی در این کره



احترام به خود پایه و اساس داشتن یک زندگی توأم با کمال و احترام است. اگر واقعاً خودتان را دوست نداشته باشید و به عنوان یک انسان به خودتان احترام نگذارید، چطور می توانید جرات کنید که از ایده ها و اعتقاداتتان حمایت کرده یا مرزهای خود را به دیگران گوشزد کنید؟ حتی آدم های خیلی مهربان هم نمی توانند با کسانی که علاقه و احترامی برای خود قائل نیستند، همدردی کنند.

چگونه به خودمان احترام بگذاریم احترام به خود، درک وقار و ارزش ذاتی خود است. هر انسانی در این کره

با من بخرید یا بفروشید و من به شما حق امتیاز پرداخت می کنم

ALIREZA SAMIMI
Courtier immobilier résidentiel

Top 100 remax broker in Canada
با بیش از 40 سال تجربه در شهر مونترال

514 462-6666 www.aliremagicien.com

یک سوپر مارکت محبوب آسیایی اولین ساختمان خود را در شهر مونترال افتتاح کرد



غذاهای برنج سرخ شده و بسیاری دیگر از غذاهای مورد علاقه خود اقدام کنند. فروشگاه‌های BRUST علاوه بر ارائه خورده‌های خوشمزه، مجموعه لوازم آرایشی و بهداشتی از برندهای مطرح چینی نیز آماده کرده است. پس با یک تیر، دو نشان بزنید. در کنار صرف یک شام خوشمزه، رژ لب و انواع محصولات آرایشی بخرید.

نفری که اولین خرید خود را انجام می‌دهند، هدیه دهد. حتی به مهمانان پنج دلار جایزه نقدی برای به اشتراک گذاشتن پست افتتاحیه بزرگ خود در فیسبوک یا اینستاگرام داد. خریداران علاوه بر اقلام غذایی، می‌توانند به بخش غذاهای آماده مراجعه کرده و برای انتخاب چند وعده غذایی از جمله مرغابی، مرغ تائوی، مرغ شیرین و ترش، انواع

امتیازات فروشگاه‌های BRUST برای مشتریان خود
فروشگاه‌های BRUST در یکم ماه مارس ۲۰۲۴ از ساختمان خود در مونترال پرده برداری کرد. جایی که مراسم بریدن روبان و رقص شیر برگزار شد. این سوپر مارکت در روز افتتاحیه، موفق شد ۵۰ کارت هدیه به دو هزار بازدیدکننده اول و همچنین یک کیسه بازیافتی رایگان برای ۳۰۰

مونترال خانه خواربارفروشی‌های تخصصی بی‌شماری است این شهر غذاها و محصولات ارائه می‌دهد که در هیچ‌جای کانادا نمی‌توانید پیدا کنید. خوب، در میان بسیاری از مکان‌هایی که باید امتحان کنید، یک فروشگاه جدید به نام سوپرمارکت BRUST است. فروشگاه‌های BRUST به فهرست خواربارفروشی‌های آسیایی در شهر مونترال می‌پیوندد. افتتاح سوپرمارکت‌های زنجیره‌ای آسیایی در انتاریو با مکان‌هایی در تورنتو و میسیساگا آغاز شد. اکنون، مونترالی‌ها هم می‌توانند پس از افتتاح اولین شعبه این فروشگاه در مونترال، وارد فروشگاه‌های BRUST شوند.

فروشگاه‌های BRUST به طور رسمی در خیابان Airline در شهر مونترال ساخته شده است. شما می‌توانید محصولات تازه، تنقلات، غذاهای آماده و حتی لوازم آرایشی خرید کنید. خواربارفروشی جدید شهر مونترال قطعاً حال و هوای سوپرمارکت‌های T&T را به ما می‌دهد. با این حال، آیا واقعاً می‌توان سوپرمارکت‌های آسیایی زیادی در کانادا داشت؟

پرستش و پاسخ

آیا میتوان از کانادا برای تجدید کارت ملی جدید اقدام کرد؟



دکتر رضا پارسا نژاد

در حال حاضر (۱۳۹۶) بدلیل نیاز به انگشت نگاری تجدید کارت ملی در ابهام است. به نظر می‌رسد که راه حل عملی هنوز برای تجدید کارت ملی باز نشده است. البته کلیه امور کنسولی و وکالتی همچنان با کارت ملی قبلی یا حتی شماره ملی قابل اجرا و پیگیری میباشد. تنه‌اره کار عملی در حال حاضر اقدام از طریق ایران با حضور فرد است چرا که در زمان درخواست کارت ملی و همینطور در زمان تحویل کارت ملی شخص متقاضی انگشت نگاری میشود، چنانچه بیش از یکماه در ایران اقامت دارید احتمالاً موفق به تجدید کارت ملی خود خواهید شد.

آیا صدور سوپیشینه از کانادا برای ایرانیان امکان پذیر است؟

صدور عدم سوء پیشینه از ایران در کمترین زمان ممکن زمان اخذ عدم سوء پیشینه از طریق محضر یک تا دو ماه زمان اخذ عدم سوء پیشینه زمان میبرد در صورتیکه از طریق دفتر حفاظت منافع پیش از شش ماه زمان میبرد.



آدمکی با لباس الهام گرفته شده از غذای سنتی کبک در فرودگاه مونترال



فرودگاه مونترال از آدمک تبلیغی با لباس مبدل جدیدی رونمایی کرده که با الهام از ادعای کبکی‌ها؛ پوتین به شهرت رسیده است.
در یکم مارس ۲۰۲۴، فرودگاه مونترال، «ترودو جدیدترین عضو خانواده خود را معرفی کرد: یولتین.»

صفحه رسمی فرودگاه مونترال در اینستاگرام خود نوشت: «دیگر انتظارها به پایان رسید. جامعه یول مفتخر است که از آدمکی با لباس مبدل جدیدش رونمایی کند. «یولتین» از پیوستن به جامعه فرودگاهی و همچنین خانواده جادوهای مونترال هیجان زده است!»

یولتین کیست؟
این آدمک (یولتین) با کفش‌های ورزشی و شلوار قرمز و سفید، با برچسب YUL روی پشیمان، در فنجانی از سیب‌زمینی سرخ کرده، پنیر و سس از کمر به بالا تزئین شده است. او همچنین چمدان قرمز رنگی را به دست گرفته که روی چمدان با انواع برچسب‌های مونترالی تزئین شده است. از جمله برچسب اکسپوز، شخصیت‌های معروف کانادایی، لوگوی رسمی شهر مونترال و چند

چرا جشنواره‌های کانادا رو به افول هستند؟

اگرچه امسال برگزار شد ولی خیلی ضعیف شده است و در آستانه لغو دائم است. علت لغو جشنواره‌های کانادا چیست؟ تاکنون بسیاری از جشنواره‌های مرتبط با غذا و نوشیدنی نیز به

شدت تضعیف شدند. دولت فدرال برای برنامه‌های فرهنگی ۵۰۰ میلیون دلار بودجه قرار داده که طی بیش از ۱۵ سال بجز سال ۲۰۱۹ حدوداً ۱۵ میلیون دلار مازاد که تا سال ۲۰۲۶ به اتمام می‌رسد به آن

کانادا یکی از کشورهای است که همواره به برگزاری جشنواره‌های فرهنگی، هنری، ورزشی مشهور بوده اما به نظر می‌آید این شهرت رو به افول است.

بسیاری از جشنواره‌های کانادا در زمینه هنری و فرهنگی این روزها همانند نسل ماموت‌ها و دایناسورها رو به انقراض هستند.

یکی از جشنواره‌های کانادا، «جشنواره فقط برای خنده»، مونترال است که بطور ناگهانی لغو شد. رئیس جشنواره جهانی فیلم مستند هات داکس نیز اعلام کرد اگر این جشنواره حمایت مالی نشود امسال برای آخرین بار برگزار می‌شود.

مدت زمان یکی دیگر از جشنواره‌های کانادا به نام «جشنواره فرنچ تورنتو» نیز امسال کاهش پیدا کرد. آینده جشنواره موسیقی محلی ونکوور نیز پس از لغو آن در سال گذشته در خطر است. «جشنواره میوفست»، بزرگترین جشنواره گربه کانادا،



دلایل مختلف در شهرهای بزرگ لغو شده‌اند. اما چرا؟ چالش‌هایی که جشنواره‌ها با آن روبه‌رو هستند، همان مشکلاتی است که سایر صنایع فرهنگی و رویدادی مانند بخش‌های تئاتر، فیلم و رستوران‌ها با آن روبه‌رو هستند. جشنواره‌های کانادا طی سال‌های اخیر بدلیل شیوع بیماری همه گیر کرونا و گرانی ناشی از آن

افزوده نشده و نمی‌تواند پاسخگوی نیازهای فعالین فرهنگی باشد. جشنواره‌های فرهنگی - هنری کانادا با جذب گردشگران، یکی از راه‌های ارزآوری کشور نیز هستند با این وجود گویا دولتهای استانی توجهی به این موضوعات ندارند و تلاشی نیز برای تداوم آن‌ها نمی‌کنند.

نیز از حضور یولتین به وجد آمده‌اند. یکی از کاربران نوشت: «وای خدای من! برای ملاقات با یولتین خیلی هیجان دارم.» و دیگری نوشت: «وای من عاشق این آدمک جدید شدم!» با در نظر گرفتن جذابیت و مثبت بودن یولتین، آدمک جدید فرودگاه مونترال، مطمئناً ترمینال‌های فرودگاه غرق در شور و هیجان بیشتری خواهند شد و تعداد مسافران بیشتر می‌شود مخصوصاً کسانی که کمی بیشتر از دیگران از پرواز می‌ترسند!

نشانه دیگر از شهر مونترال. فرودگاه مونترال در روز رونمایی از آدمک جدید خود، میزبان مراسمی به نام مراسم یولتین بود. طی آن هزاران نفر از اهالی مونترال و سایر مسافران می‌توانستند با یولتین صحبت کنند. حتی می‌توانستند با این آدمک جدید و عجیب غریب عکس یادگاری بگیرند. به جرات می‌توان گفت معرفی یولتین در میان مردم مونترال که از ملاقات با طلسم جدید هیجان زده بودند، به خوبی پیش رفت. علاوه بر این، طرفداران آنلاین



جهان در سال ۲۱۰۰ چگونه خواهد بود؟

انتظار می‌رود که تا پایان این قرن شاهد تغییراتی جدی باشیم و همه‌ی آن‌ها خوب نخواهند بود. تا قرن بیست و دوم بشریت از آستانه‌ی تغییرات آب و هوایی عبور خواهد کرد، رشد جمعیت متوقف شده و به تعادل می‌رسد و فناوری‌های پیشرفته نوه‌ی زندگی، کار، سفر و حتی تفکر مردم را تغییر می‌دهند. قرن بیست و یکم ممکن است خوشایندترین قرن در تاریخ بشر باشد. شاید کمی دراماتیک به نظر برسد اما احتمالاً اعراف آمیز نیست. میان تهدیدات تغییرات آب و هوایی، بیماری‌های همه‌گیر و چالش‌های ناشی از شتاب گرفتن فناوری، سرنوشت بشریت مشخص خواهد شد.

رشد جمعیت ثابت خواهد شد: قابل توجه‌ترین تغییر ممکن است در تعداد افرادی باشد که روی زمین زندگی می‌کنند و تعداد افرادی که در آینده متولد خواهند شد. براساس گزارش سال ۲۰۲۲ سازمان ملل متحد، جمعیت جهان تا سال ۲۱۰۰ به ۱۰.۴ میلیارد نفر خواهد رسید. تا سال ۲۱۰۰، آسیا و آفریقا به ترتیب ۴.۷۸ و ۳.۹۲ میلیارد نفر جمعیت خواهند داشت که تقریباً ۸۳.۵ درصد از جمعیت جهان را تشکیل خواهند داد.

در عین حال پیش‌بینی می‌شود که کاهش قابل توجهی در نرخ رشد جمعیت وجود داشته باشد. به عبارت دیگر اگر چه تا سال ۲۱۰۰ افراد بیشتری روی زمین حضور خواهند داشت اما افراد با سرعت کمتری متولد می‌شوند. براساس پیش‌بینی‌های جمعیت سازمان ملل، تخمین زده می‌شود که در حالی که تا سال ۲۱۰۰ جمعیت افزایش خواهد داشت، متوسط نرخ رشد در سطح جهان به ۰.۱ درصد کاهش می‌یابد و سپس برای اولین بار شروع به کاهش خواهد کرد. سال ۲۱۰۰ نقطه‌ی تحولی در رشد جمعیت خواهد بود.

توازن تعادل در اقتصاد

رشد جمعیت با تغییر در سطح فقر همزمان خواهد شد. براساس گزارش بانک جهانی، تعداد افرادی که در فقر شدید در دهه‌های اخیر زندگی می‌کنند به شدت کاهش یافته است و از ۴۴ درصد در سال ۱۹۸۱ به ۳۷ درصد در سال ۱۹۹۰ و در نهایت کمتر از ۱۰ درصد در سال ۲۰۲۲ رسیده است. امروزه اکثر افرادی که در فقر شدید زندگی می‌کنند یعنی ۶۹۶ میلیون نفر ساکن جنوب آسیا و جنوب صحرای آفریقا هستند. با این حال پیش‌بینی‌های اقتصادی نشان می‌دهد که این مناطق نیز شاهد چشمگیرترین رشد اقتصادی در قرن حاضر خواهند بود. تحلیلگران انتظار دارند که بین رشد اقتصادی و جمعیت، هر قاره‌ی پر جمعیتی روی زمین تا پایان قرن بیست و یکم به برابری اقتصادی نسبی دست یابد. از قضا، کاهش نابرابری میان کشورها و قاره‌ها ممکن است با نابرابری فزاینده در داخل کشورها همراه باشد. در حالی که فقر شدید به نزدیک صفر می‌رسد و میانگین استانداردهای زندگی در سرتاسر جهان افزایش می‌یابد، انتظار می‌رود



تریلیون بودن تا نیمه قرن بیست و یکم به امر رایج‌تری تبدیل می‌شود که این ممکن است به معنای افزایش فقر نسبی باشد.

در حال حاضر برخی از تحلیلگران و آینده‌پژوهان پیش‌بینی می‌کنند که حفاری سیارک‌ها و گردشگری فضایی ممکن است کوتاه‌ترین مسیر برای رسیدن به شرایط افزایش میلیاردرها باشد. شاید به همین دلیل است که دو نفر از ثروتمندترین افراد جهان امروز یعنی ایلان ماسک و جف بزوس تا این حد به سرمایه‌گذاری‌های فضایی علاقه دارند. با این وجود یکی دیگر از سرمایه‌گذاری‌های بزرگ که به ثروتمندان جهان مرتبط می‌شود، داده‌های بزرگ هستند. داده‌های بزرگ شامل محاسبات، نرم‌افزار، موتورهای جستجوگر، تجزیه و تحلیل، رسانه‌های اجتماعی، یادگیری ماشینی و هوش مصنوعی می‌شود. صنایعی که بیل گیتس، لری پیج، سرگی برین، ملرک زاکربرگ و لری ایلسون را بسیار ثروتمند کرده‌اند.

این تعداد انسان کجا زندگی خواهند کرد؟

البته که این تعداد اضافی از انسان‌ها باید جایی برای زندگی کردن داشته باشند. یک روند بسیار مشهور امروزی مهاجرت جمعیت از محیط‌های روستایی به شهرها است. طبق گزارش سال ۲۰۲۰ موسسه بین‌المللی محیط زیست و توسعه، جمعیت شهری در حال حاضر ۵۶.۲ درصد از جمعیت جهان را شکل می‌دهند.

در همین حال گزارشی که توسط سازمان همکاری و توسعه اقتصادی (OECD) در سال ۲۰۲۰ منتشر شده تخمین می‌زند که ۹ میلیارد نفر یا تقریباً ۸۵ درصد از جمعیت جهان تا سال ۲۱۰۰ در شهرهای بزرگ ساکن خواهند شد. مجمع جهانی اقتصاد نیز پیش‌بینی می‌کند که از ۲۰ شهر پر جمعیت جهان هیچ یک در چین، آمریکای شمالی یا اروپا نخواهند بود و در واقع تمامی ۱۰ شهر پر جمعیت جهان در آفریقا و جنوب آسیا متمرکز می‌شوند.

چالش‌های تامین مایحتاج زندگی ۱۰ تا ۱۱ میلیارد نفر در شرایطی که منابع تحت فشار فزاینده‌ای قرار گرفته‌اند، ما را به سمت نوآوری و توسعه‌ی جایگزین‌های پاک‌تر و پایدارتر هدایت می‌کند. این فرآیند تا اواسط قرن در جریان خواهد بود. نیاز به زندگی پایدارتر توسعه‌ی معماری بوم‌شناختی را سرعت می‌بخشد. ساختمان‌هایی به اندازه‌ی شهر ساخته می‌شوند که در آنها فضایی سبز و خانه‌های شهری وجود دارد. توسعه در فضایی بسته، تجهیزات بدون زباله با

سیستم‌های پشتیبان حیات در این خانه‌ها کاربرد دارند.

سازگاری و تاب‌آوری

همه‌ی این پیش‌بینی‌ها باید در کنار تصویب در حال تحول تغییرات اقلیمی و اینکه آیا می‌توانیم آن‌ها را به حداقل برسانیم در نظر گرفته شود. بسته به افزایش کلی میانگین دمای جهان و اثرات زیست محیطی مرتبط با آن، احتمالاً بین سال‌های ۲۰۵۰ تا ۲۱۰۰ شاهد تغییرات قابل توجهی خواهیم بود.

افزایش دما فشار بیشتری بر کشاورزی، منابع آب و مراکز شهری وارد می‌کند. همچنین افزایش تلفات و خسارات مالی ناشی از امواج شدید گرما، خشکسالی و سیل وجود خواهد داشت. انتظار می‌رود این امر با بحران‌های پناهندگی همراه باشد که طی آن صدها میلیون نفر از مناطق ساحلی و شهرهای بزرگ اطراف خط استوا فاصله می‌گیرند. با در نظر گرفتن سناریوهای وحشتناک‌تر، بسیاری از مناطق پر جمعیت ممکن است تا سال ۲۱۰۰ زیر آب باشند که شامل جاکارتا، دالا، لاگوس، بانکوک، نیویورک، میامی و ونکوور می‌شود.

در سال ۲۰۱۷ حدود ۳۶۵ هزار مرگ و میر در سراسر جهان به امواج گرما نسبت داده شد که بیشتر آنها در مراکز شهری اتفاق افتاد. با این حال دانشمندان پیش‌بینی می‌کنند که تا سال ۲۱۰۰ مرگ و میر ناشی از گرما ۵۰ برابر افزایش یابد. این بدان معناست که تا پایان قرن ۱۷ میلیون نفر ممکن است سالانه به دلیل امواج گرما جان خود را از دست بدهند. فشرده‌سازی که این امر بر خدمات بهداشتی، کارکنان اورژانس و تاسیسات وارد می‌کند باعث تشدید شرایط شده و یک بحران تمام عیار به وجود می‌آورد. این موضوع تلاش‌ها برای حرکت به سوی سازگاری و انعطاف‌پذیری را تقویت می‌کند.

انرژی پاک

با نزدیک‌تر شدن به اواسط قرن، بهبود بیشتری در بهره‌وری، کاهش هزینه و جایگزین کردن انرژی‌های پاک رخ می‌دهد. سازمان ملل تخمین می‌زند که تا سال ۲۰۳۰، میزان استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر به ۶۰ درصد و در سال ۲۰۵۰ به ۹۰ درصد می‌رسد. تا سال ۲۰۶۰ تولید نفت و گاز می‌تواند به طور کامل پایان یابد. اما برای نیرو و سوخت از چه چیزی استفاده خواهیم کرد؟

پیش از میانه قرن، انرژی خورشیدی تا حد زیادی به لطف ماهواره‌های خورشیدی به فضا منتقل می‌شوند و در نیمه دوم قرن بیست و یکم، تلاش‌های مداوم برای توسعه‌ی یک آسانسور فضایی نیز ممکن است محقق شده باشد. کاهش شدید هزینه‌ی ارسال محموله به فضا به این معناست که صور فلکی ماهواره‌ای انرژی را در تمام روزهای سال جمع‌آوری می‌کنند و مستقیماً به ایستگاه‌های روی زمین می‌فرستند. تا سال ۲۱۰۰ بشریت ممکن است از اوج انرژی خورشیدی فاصله گرفته باشد و روش‌های امیدوارکننده‌تری مانند انرژی هسته‌ای را به کار گرفته باشد. پیشرفت‌هایی که در اوایل قرن ۲۱ انجام شد نشان داد که عصر انرژی هسته‌ای می‌تواند نزدیک باشد. این پیشرفت‌ها شامل توسعه‌ی راکتورهای محصور مغناطیسی، واکنش‌های همجوشی هسته‌ای با انرژی لیزر و گلوله‌های دوتریوم و تریتیوم می‌شود. با سرعت پیشرفت فعلی هر کشور توسعه یافته‌ای در جهان احتمالاً تا دهه‌ی ۲۰۶۰ کاملاً به انتشار صفر خالص کربن دست می‌یابد. تا سال ۲۱۰۰ ترکیبی از راکتورهای محصور مغناطیسی در مقیاس بزرگ و راکتورهای همجوشی لیزری احتمالاً نیاز بسیاری از کشورها را برآورده خواهند کرد. راکتورهای کوچک نیز برای تامین انرژی مراکز



پر جمعیت و حتی ساختمان‌های بزرگ مانند سازه‌های بوم‌شناختی استفاده می‌شوند.

مشاغل ما به چه سمتی می‌رود؟

تسریع تغییرات فناورانه به طور قابل توجهی بر نوه‌ی کار افراد تاثیر می‌گذارد. اگرچه که پیش‌بینی چگونگی تاثیر تغییر ماهیت تولید، ارتباطات و امور مالی بر افراد از نظر حرفه‌ای دشوار است، چند تحول، بسیار محتمل در نظر گرفته می‌شوند. فناوری‌های جدید منجر به ظهور مشاغل جدید می‌شود در حالی که سایر مشاغل منسوخ می‌شوند. با توجه به تاثیر بالقوه‌ی تغییرات آب و هوایی، نیاز به خانه و تغذیه افراد بیشتر با منابع کمتر، رشد هوش مصنوعی و محاسبات کوانتومی و سایر فناوری‌های نوظهور، انتظار فرآیندهای جالبی را داریم که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

اکثر افراد کار آزاد خواهند داشت

اقتصادها غیرمتمرکز و توزیع خواهند شد

تمامی تراکنش‌ها دیجیتالی خواهد بود

ممکن است پول اصلاً وجود نداشته باشد

تمام کارها و خدمات به صورت خودکار انجام می‌شود

هوش مصنوعی در تمامی سطوح تولید ادغام می‌شود

بهره‌وری ۱۰۰ درصدی امکان پذیر می‌شود

در مورد انواع جدیدی از مشاغل که در دسترس خواهند بود می‌توان به حوزه‌هایی همچون مهندسی زیست محیطی، فضای تجاری، هوش مصنوعی، زیست‌فناوری، واقعیت شبیه‌سازی شده و رباتیک اشاره کرد. براساس این روندهای در حال ظهور، محبوب‌ترین مشاغل تا سال ۲۱۰۰ می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

مهندس محیط زیست: با آشکارتر شدن اثرات تغییر آب و هوایی، نیاز به متخصصانی وجود دارد که بتوانند استراتژی‌های نوآورانه‌ای را برای احیای زیست‌کرده و کاهش تاثیر انسان بر محیط طبیعی ایجاد و اجرا کنند.

متخصص آب و هوا: از آنجایی که آب و هوای جهانی همچنان در حال تغییر است، نیاز به افرادی وجود خواهد داشت که بتوانند این تغییرات را رصد کرده و جوامع و مناطق را در مورد اقدامات لازم راهنمایی کنند.

متخصص واقعیت افزوده: با ترویج روزافزون و مقرون به صرفه فناوری‌های



واقعیت افزوده، متخصصانی که می‌توانند به مصرف‌کنندگان مشاوره داده و به آنها در یافتن افزوده‌های مناسب کمک کنند، مورد نیاز خواهند بود.

متخصص مغز و اعصاب: توسعه ایمپلنت‌های مغزی که می‌توانند همه چیز را از آسیب‌های مغزی گرفته تا آسیب‌های فیزیولوژیکی برطرف کنند، منجر به ایجاد نوع جدیدی از پزشکان به نام «عصب‌پزشک» می‌شود. این متخصصان وظیفه نصب ایمپلنت، تنظیم پروتزهای عصبی بیماران را بر عهده خواهند داشت.

کنترل‌کننده ترافیک فضایی: پروازهای فضایی منظم به مدار و از مدار به زمین در حال حاضر باعث ایجاد مشکلات جدی برای مقامات کنترل ترافیک هوایی (ATC) می‌شود. در حالی که بسیاری از این کارها توسط هوش مصنوعی انجام می‌شود، تحلیلگران انسانی برای اطمینان از نظارت و جلوگیری از هرگونه اشکال در سیستم مورد نیاز خواهند بود.

شخصی‌ساز ربات و هوش مصنوعی: در حالی که هوش مصنوعی و ربات‌های خانگی تا پایان قرن همه جا حضور خواهند داشت، نیاز به افرادی وجود دارد که بتوانند برنامه‌های آن‌ها را به خوبی تنظیم کرده و آنها را کاربر پسندتر کنند.

مدیر هوش مصنوعی: حتی زمانی که هوش مصنوعی «انسانی‌تر» می‌شود، همیشه باید افرادی باشند که وظیفه نظارت بر توسعه، پیاده‌سازی و استفاده از هوش مصنوعی را بر عهده داشته باشند تا از انطباق آن با استانداردهای اخلاقی و دستورالعمل‌های قانونی اطمینان حاصل کنند.

طراح فضای مجازی: پیشرفت در هوش مصنوعی، محاسبات کوانتومی و محیط‌های مجازی تا سال ۲۱۰۰ شغل طراح فضای مجازی را به وجود خواهد آورد. این متخصصان وظیفه‌ی توسعه واقعیت‌های شبیه‌سازی شده را خواهند داشت که از زندگی واقعی قابل تشخیص نیستند. این محیط‌ها نه تنها برای سرگرمی، بلکه برای آموزش، سفر و حتی زندگی در فضا ضروری خواهند بود.

برنامه نویسنده ژن: به لطف پیشرفت‌های زیست‌فناوری و زیست‌پزشکی، بیماری‌های ژنتیکی در سراسر جهان ریشه‌کن خواهند شد. اما این روش پیشرفته ممکن است از روش‌های اصلاحی و پیشگیرانه فراتر برود.

احتمالاً تا سال ۲۱۰۰، متخصصان پزشکی برای انجام رویه‌های ژنتیکی مورد نیاز خواهند بود که امکان افزایش طول عمر، بهبود ویژگی‌های فیزیکی را فراهم کنند و توانایی‌های جدیدی مانند دید در شب، تقویت حواس و پوست فتوسنتزی را به انسان‌ها اضافه کنند.