

ماهنامه بازار مونترال

اولین نشریه
فارسی زبان
در کانادا

CELEBRATING OUR
35TH
ANNIVERSARY

ماهنامه بازار مونترال

BAZAR Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

شماره ۴۱۸، تیر و مرداد ۱۴۰۴، چاپ مونترال

35ième - Année - No. 418- Juillet 2025

Real Estate Broker

سیمین ماهری
مشاور املاک
مسکونی، تجاری

Simin Maheri
smaheri@sutton.com

514.451.4663

ایران، نامی که در طوفان هم استوار می ماند

بنیاب از ماهنامه بازار: در روزگاری که صداهای نگران کننده از سرزمین مان برمی خیزد، دل ایرانی، هر کجا که باشد، بی قرار می شود. ایران برای ما فقط وطن نیست؛ افسانه های ست کهن، پیوندی استوار از گذشته تا اکنون، زبانی خاموش نشدنی در جان مان. هر لریش بر پیکر این سرزمین، پژواکی ست در دل همه ما؛ چه در کوچه های تهران، چه در خیابان های مونترال. ما، ایرانیان دور از خانه، با همه دلتنگی و فاصله، بخشی از تیش آن سرزمینیم؛ حضور مان، اگرچه دور، اما پیوسته و بیدار است. در بازار مونترال، باور داریم که آینده را با امید، همدلی و پایداری می توان ساخت. این روزها، اگرچه سنگین اند، اما ما را به ریشه هایمان نزدیک تر کرده اند؛ به هویت مان، به ایران. و این حقیقت ساده، اما اثر فرایار دیگر تکرار می کنیم: نام ایران، بر بلندای تاریخ، خواهد ماند... روشن، استوار و زنده.

صرافی
بیستی
مونترال

+1(514) 806 0020

BISTI
EXCHANGE

ARASH & SHIRIN
SHAKOUR

**آرش و شیرین
شاکور**

کارشناسان رسمی املاک
مسکونی و تجاری شما

Your Real
Estate Brokers

514-730-3909

MAISON Juliette

**بوتیک لباس زنانه
ژولیت**

بوتیک ایرانی، سلیقه ایرانی
برای خانم های ایرانی

1 Westmount square, Westmount,
Quebec, H3Z2P9, unit C460

Tel: **438.226.2613**

مشاور املاک

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

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

514 827 6364 | 514 364 3315

فیروز هممیان
Firouz Hemmatiyan
Certified Real Estate Broker

hemmatiyan@sutton.com

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

514.690.6181

www.ia.ca

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

Financial Advisor
At Industrial Alliance

Matin Tiredast

Coromark 514.931.6000

www.coromark.com @coromark channel office@coromark.com

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

مشاورین املاک مسکونی و تجاری

مشاوره هفت روز هفته
به صورت حضوری و تلفنی

نگین خاکسار 514 746 7569
نادر خاکسار 514 969 2492

محضر

امور کنسولی، وکالتنامه، دانشجویی و مهاجرین

دکتر رضا پارساژاد 514-979-4551

**مشاور املاک
مهدی انصاری**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LUXURY REAL ESTATE
PROFUSION
IMMOBILIER

Forbes
GLOBAL PROPERTIES

profusionimmo.ca forbesglobalproperties.com
luxuryrealestate.com



کلینیک ایرانیان مونترال

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

طرف قرارداد با بیمه های دانشجویی

کلینیک CIDM

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

کلینیک Nelda

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

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

کلینیک پوست و زیبایی نلدا

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



دکتر بهزاد کاظمی
پزشک خانواده و زیبایی



Bazaar

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

BazaarFood.ca

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

Downtown Store: 1905 Saint-Catherine St W, H3H1M3

(514) 846 1617

Westmount Store: 4051 Saint-Catherine St W, H3Z3J8

(438) 771 8778

bazaar.epicerie

superbazaar

bazaariraniansuper

Hayk Hartounian MBA
Cell: 514-574-6162

Professional
Real Estate Broker
Residential

موفقیت ما
محصول
رضایت
شماست



RE/MAX
3000

خرید
فروش
اجاره

هایک هارتونیان

مشاور و متخصص

املاک مسکونی و درآمدزا

در استان کبک

✓ تهیه وام با بهترین بهره
و شرایط بانکی

✓ مشاوره و ارزیابی رایگان
حضور و تلفنی

✓ پروسه رایگان برای خریداران

بیمه منحصر به فرد
Tranquill-T
هدیه به هموطنان عزیز

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



TAXATION
BUSINESS ACCOUNTING
BUSINESS ADVISORY

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



GB SOLUTIONS

514 802 3733
514 925 3633

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

info@gbsolutions.ca

www.gbsolutions.ca

ROYAL EXCHANGE
SERVICES

صرافی رویال

خرید و فروش ارز را با ما تجربه کنید

ارسال ارز به ایران و بالعکس

در سریعترین زمان ممکن
با بهترین نرخ

6162 SHERBROOK WEST MONTREAL, H4B 1L8

با مدیریت فرخ سرشت

(514) 836-7090

Mojgan Rajabi

Senior Financial
Security Adviser
514.296.7306

bimeh.ca@gmail.com

bimeh.canada
bimeh.canada



مزگان رجبی

مشاور و مدرس بیمه

طرف قرارداد با بزرگترین کمپانی های کانادا

✓ بیمه عمر (Life Insurance)

✓ بیمه وام مسکن (Mortgage Insutance)

✓ انواع بیمه های مسافرتی (Travel Insurance)

(دانشجویی، ویزیتوری، سوپرویزا)

✓ حساب پس انداز بازنشستگی (FHSA-RRSP)

✓ حساب تحصیلی فرزندان (RESP)

✓ حساب معاف از مالیات (TFSA)

✓ بیمه از کار افتادگی (Disability Insurance)

✓ بیمه بیماری های خاص (Critical Illnesses)

✓ بیمه سلامت تکمیلی (دندان، چشم، فیزیوتراپی)

تدریس و آماده سازی برای لایسنس بیمه

بیمه، همیشه ضامن آرامش است

سمینار تخصصی گروه همراه در مدرسه ایرانیان وست آیلند



در تاریخ اخیر، مدرسه ایرانیان وست آیلند میزبان یکی از پویا ترین و پربار ترین رویدادهای علمی و فرهنگی سال خود بود: «سمینار تخصصی گروه همراه».

این رویداد که با حضور پرشور والدین، دانش آموزان، معلمان و علاقه مندان به مسائل فرهنگی و آموزشی برگزار شد، فرصتی بی نظیر برای تبادل نظر، ارتقاء دانش و توسعه ارتباطات میان جامعه ایرانی مقیم مونترال فراهم کرد.

هدف از برگزاری سمینار

سمینار تخصصی گروه همراه با هدف ایجاد بستری برای گفت و گو و آگاهی بخشی در باره موضوعات پزشکی، وصیت نامه، بیمه و سرمایه گذاری، املاک، ساخت و ساز و تهویه هوای گروه و سرد با متخصص گروه همراه انجام شد.

این برنامه همچنین تلاشی بود برای ایجاد همبستگی بیشتر در جامعه و تقویت پیوندهای فرهنگی میان خانواده ها، دانش آموزان و نهادهای آموزشی ایرانی در کانادا انجام شد.

محورها و سخنرانان

در این سمینار، مدرسه ایرانیان وست آیلند با بهره گیری از حضور متخصصان مجرب گروه همراه در حوزه های تخصصی به ارائه مطالبی علمی و کاربردی پرداخت.

سخنرانان با بهره گیری از تجربه های عملی و دانش علمی، فضایی صمیمی و آموزشی فراهم کردند تا شرکت کنندگان بتوانند پرسش های خود را مطرح کردند و راهکارهای مناسبی برای چالش های روزمره خود پیدا کردند.

بازخورد شرکت کنندگان

سمینار با استقبال گسترده جامعه ایرانی مونترال روبه رو شد و بازخوردها حاکی از رضایت بالای شرکت کنندگان از محتوای علمی، فضای تعاملی و نظم برنامه ریزی شده بود. بسیاری از والدین عنوان کردند که حضور در این سمینار برایشان الهام بخش بوده و به آنها کمک کرده تا با نگاه جدیدتری به نقش خود در جامعه مونترال فارسی زبانان مهاجر نگاه کنند.

برگزاری این سمینار، گامی مؤثر در مسیر توانمندسازی جامعه ایرانی خارج از کشور محسوب می شود. گروه همراه و مدرسه ایرانیان وست آیلند با ارزیابی موفقیت این رویداد، برنامه هایی برای تداوم چنین نشست هایی در آینده دارند تا بتوانند با ایجاد فضای گفت و گو، آگاهی و همدلی، نقش مؤثرتری در حفظ و ارتقاء فرهنگ ایرانی ایفا کنند.

مدرسه ایرانیان وست آیلند را بیشتر بشناسیم:

مدرسه ایرانیان وست آیلند، که به نام ICSOW (Iranian Cultural Society of West Island) شناخته می شود، یکی از بزرگ ترین مدارس فارسی زبان در غرب مونترال است. این مدرسه بیش از ۳۰ سال تجربه در آموزش زبان فارسی به دانش آموزان دارد و به عنوان تنها مرکز رسمی آموزش زبان فارسی در این منطقه فعالیت می کند.

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

هیات مدیره مدرسه ایرانیان وست آیلند، با تلاش های فراوان و مدیریت حرفه ای خود، نقش بسیار مهمی در حفظ و ارتقاء زبان فارسی و فرهنگ ایرانی میان نسل های جدید ایفا کرده اند. با ساخت یک تیم و انجمن حرفه ای متشکل از والدین، توانسته اند محیطی صمیمی و حمایتگر برای یادگیری دانش آموزان ایجاد کنند.

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

اعضای برجسته گروه همراه عبارت بودند از:

• آقای نادر خاکسار: مشاور املاک حرفه ای و متعهد.

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

• آقای مصطفی متقیان: متخصص تهویه هوای مطلوب با تجربه ای گسترده در این زمینه.

• آقای مهندس رهام نارنجی ها: جنرال کانترکتور ماهر که در پروژه های ساخت وساز برجسته فعال است.

خانم مژگان رجبی: مشاور بیمه و سرمایه گذاری در کانادا که با دانش و تجربه خود از جامعه ایرانی حمایت می کند.

مهمان عزیزمان:

• خانم نازگل فلاح طوسی: محضر دار در وست آیلند

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

امید است که در آینده شاهد برنامه هایی با کیفیت بالاتر، مشارکت بیشتر و حضور گسترده تر جامعه ایرانی در مونترال باشیم تا لحظاتی شاد و به یادماندنی را در کنار هم بسازیم.

تهیه کننده مقاله:

مژگان رجبی

اینستاگرام: bimeh.canada@ مشاور بیمه و سرمایه گذاری در

کانادا

۵۱۴۲۹۶-۷۳۰۶

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

کانادا

تهیه ماهنامه

لیست مراکز پخش

ماهنامه بازار

مونترال

شاطرعباس

رستوران کباب سرا

تپش دیجیتال

رستوران خراسان

فروشگاه سن لوران

فروشگاه بازار

کلبه عمو جمال

فروشگاه البرز

سوپر مارکت پی ای

وست آیلند

رستوران گریل سلکت

سامی فروت

ادونیس

لاشین

اتو راید

ریور سود

فروشگاه آریا

ادونیس

لاوال

ادونیس

فروشگاه بامیان

فروشگاه کوه نور

مورلانس

فروشگاه کابل

تورنتو

کتاب فروشی پگاه

توضیحات تحریریه

نحوه و زمان

ارسال مطالب شما

خوانندگان محترم نشریه

می توانند مطالب و

آگهی های خود را حداکثر

تا پانزدهم هر ماه، به

همراه اسم و عکس خود

به ایمیل نشریه که در فرم

اشتراک آمده است، ا

رسال کنند. مطالبی که

بعد از این تاریخ به هیأت

تحریریه برسد، در شماره

آتی به چاپ خواهر رسید.

مطالب ارسالی خود را به

صورت تایپ شده و در

فرمت یک فایل ورد ارسال

نموده و عکس های

پیوستی نیز کیفیت و سایز

مناسب چاپ داشته

باشند.

توجه:

آنچه توسط نویسندگان

و همکاران در این نشریه

مطرح می شود، با وجود

اینکه عیناً در ماهنامه به

چاپ می رسد، الزاماً

بیانگر دیدگاه این نشریه

نبوده و این ماهنامه هیچ

گونه مسئولیتی را در

قبال مطالب ارسالی

نویسندگان، به عهده

نمی گیرد.

فرم اشتراک ماهنامه بازار

درخواست ماهنامه

درخواست یلویچز بازار

درخواست لیست قیمت

توضیحات: Descriptions

نام و نام خانوادگی First and Last name:

نام شرکت: Company:

آدرس: Address:.....

تلفن و یا همراه: Tel:.....

فکس: Fax:

آدرس ایمیل: Email:.....

182 Ave Brunet Dorval QC H9S 3G3

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

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

۵۱۴.۵۳۸.۰۶۲۸

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

سمیره غلامی

Email: sgholami@notarius.net

514 242 3700

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

قوانین معاملات ملکی

- املاک مسکونی
- املاک تجاری
- وام
- اجاره نامه

تشکیل شرکت و تجارت

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

قوانین خانوادگی

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

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

4805 Rue Molson, Montréal, QC H1Y 0A2

کلینیک دندانپزشکی لاشین

دکتر راضیه رضوی

جراح دندانپزشک



Dr. Razieh Razavynia (Dr. Razi)

تیم حرفه ای متشکل از
دندانپزشکان متخصص و جراح



www.dentistelachine.com

Clinique Dentaire Lachine

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

استفاده از پیشرفته ترین سیستم های ضد عفونی و استریلایزاسیون



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



ایمپلانت کاشتن دندان، کشیدن دندان و...

دندان مصنوعی دست تمام، پارسیل

Tel: (514) 300 8877

1675 Rue Notre-Dame Lachine, QC H8S 2E5

MENTHE AUTO SPA

Mechanic & Esthetic

کلینیک زیبایی و نگهداری خودرو

Nano Ceramic Specialist

(514) 357 25 07

www.mintautospa.ca

خدمات زیبایی خودرو:

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

خدمات مکانیک خودرو:

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

پروموشن تابستان

۲۰۲۴

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



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



داروخانه دکتر گل نسیم ریاحی

اولین داروخانه آنلاین فارسی زبان در کانادا

برای رفاه و سلامت شما در شرایط کرونا

www.riahipharma.com

Tel: (514) 519-3060



ارسال رایگان
در بک و اونتاریو

* Terms and Conditions May Apply

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

514 519 3060 438 800 3695

www.riahipharma.com

info@riahipharma.com



نوشتن نسخه

توسط دکتر فارسی یا تمیل یا پزشک شما



واکسیناسیون

کرونا، آنفولانزا و غیره



تست های پزشکی

در داروخانه یا منزل شما



مشاوره درمانی

تلفنی یا حضوری



دریافت نسخه

از طریق وب سایت تلفن همراه و فکس



دسترسی آنلاین

به پرونده دارویی، تجدید و یادآوری دارو



انتقال پرونده

دارویی از دیگر داروخانه ها

کلینیک دندانپزشکی



دکتر رامین میرموجی

Dr. Ramin Mirmooji
General dental practitioner

Dr. Samer Abboud Dr. Alexa Lynch

دندانساز Simon



www.msmiline.com

info@msmiline.com

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



استفاده از پیشرفته ترین سیستمهای
ضد عفونی و استریلیزاسیون

دندانپزشکی بدون درد یا سدیشن،
درمان خروپف و آپنه خواب



قبول کلیه
بیمه های مدیکال

عضو بیمه های دانشجویی
دانشگاه کبک

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



وست آیلند

514 675 3332

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

صرافی کیهان

پلی مطمئن میان ایران و جهان



اولین و تنها صرافی معتبر در شمال شهر مونترال

وقتی امنیت، سرعت و شفافیت برات مهمه،

فقط به اسم توی ذهن می مونه: صرافی کیهان

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

مژده! برای مشتریان جدید،

کارمزد اولین معامله کاملاً رایگان است

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

<https://t.me/ArzKeyhan>

تماس
یا واتس آپ

514-999-6535
438-883-8902

219 Boulevard Labelle, Rosemere, Quebec, J7A 2H3



AZIN CONSTRUCTION GENERAL CONTRACTOR

R.B.Q: 5809-7650-01

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

تماس با ما

514 821 9444

WWW.AZINCONSTRUCTION.CA

INFO@AZINCONSTRUCTION.CA

[IG @AZIN_CONSTRUCTION](https://www.instagram.com/AZIN_CONSTRUCTION)



BUILDING YOUR DREAMS INTO REALITY



Pharmacie

Chadi- Kabak inc.

شادی کبک

اولین داروخانه
با مدیریت ایرانی
در مونترال



Tel: 514.288.4864
514.288.9281
Fax: 514.288.4682

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

تحويل دارو در تمام نقاط مونترال
به صورت رایگان



Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

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

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



ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن

فیروز همتیان

Cell: (514) 827-6364

Bur: (514) 364-3315

9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC H8R2M9

fhemmatiyan@sutton.com

HAFEZ
RESTAURANT
Summer
Menu

19.00
KOOBIDEH
2 Skewers Of Ground Beef
1 Rice+Grilled Tomatoes

14.99
CHICKEN-KABAB (FILLET)
1 Skewer Of Boneless Chicken Fillet
1 Rice+Grilled Tomatoes

21.99
CHICKEN-KABAB (BREAST)
1 Skewer Of Boneless Chicken Breast
1 Rice+Grilled Tomatoes

24.99
CHENJEH-KABAB
1 Skewer Of Veal Tenderloin Brochette
1 Rice+Grilled Tomatoes

28.99
BARG KABAB
1 Skewer Of Fillet Mignon
1 Rice+Grilled Tomatoes

28.99
CORNISH KABAB
1 Skewer Of Bone-In Grilled Cornish
1 Rice+Grilled Tomatoes

16.00
GHORMEH SABZI (HERB STEW)
(Fresh Herbs, Dried Limes, Tender Beef, Kidney Beans)+\$Rice

35.99
SULTANI PLATE
1 Skewer Of Fillet Mignon+1 Skewers Of Ground Beef
1 Rice+Grilled Tomatoes

27.99
VAZIRI PLATE
1 Skewer Of Boneless Chicken Breast+1 Skewers Of Ground Beef
1 Rice+Grilled Tomatoes

57.00
DELUXE COMBO (SERVES 2)
1 Skewer Of Fillet Mignon+1 Skewer Of Boneless Chicken Breast
1 Skewers Of Ground Beef+1 Rice+Grilled Tomatoes

94.00
ROYAL COMBO (SERVES 4)
1 Skewer Of Veal Tenderloin Brochette+1 Skewer Of Fillet Mignon
1 Skewer Of Boneless Chicken Breast
2 Skewers Of Ground Beef+1 Rice+Grilled Tomatoes

132.00
DARBARI (SERVES 5)
2 Skewers Of Fillet Mignon+2 Skewers Of Ground Beef
2 Skewers Of Boneless Chicken Breast+1 Rice+Grilled Tomatoes

KOOBIDEH SET

39.99
6 Skewers (No Rice)

74.99
12 Skewers (No Rice)

119.99
20 Skewers (No Rice)

179.99
30 Skewers (No Rice)

Single Skewer-No Sides

6.99
KOOBIDEH

9.99
CHICKEN FILLET

15.99
CHICKEN BREAST

19.99
CHENJEH

23.99
BARG

4.99
RICE (Each Portion)

514-684-0808

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

WWW.HAFEZRESTAURANT.CA

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 سائیزهای مختلف برای نگهداری کوتاه‌مدت و بلند مدت وسایل مختلف
- جمع‌آوری و بسته‌بندی وسایل و اسباب، قبل از جابجایی

Fast Move
Safe Storage
Best Services

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

سارا سلیقه دار

AUTHORIZED ENAGIC
DISTRIBUTOR SINCE 2019
ADVANCED LEADER
TOP RANK ACHIEVER

514 690 7718

الهام بخشی

NURSE & AUTHORIZED
ENAGIC DISTRIBUTOR
WWW.PERSIAN-TEAM.COM

514 884 9254

KANGEN_PERSIAN_TEAM

نمایندگان رسمی کمپانی ژاپنی ENAGIC از سال ۲۰۱۹ در مونترال برگزار کننده سمینارهای آموزشی و انگیزشی در حوزه سلامت با تمرکز ویژه بر آشنایی با تکنولوژی پشرفته آب قلیایی KANGEN WATER مشاوره تخصصی رایگان برای انتخاب دستگاه، متناسب با نیاز و بودجه شما عرضه مستقیم کلیه محصولات اورجینال کانگن واتر از ژاپن با قیمت مناسب و شرایط اقساطی بلند مدت بدون بهره

محضر دار

نازگل فلاح طوسی

Notaire - Notary
Nazgol Fallah Toussi

تتھا محضر دار فارسی زبان در وست آیلند

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

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

E-mail:Nazgol.fallah@notarius.net

Tèl.:514.697.0225 Fax:514.697.6461

خیاطی

Couture Jolie
Saeideh

به صورت تکی و کلی

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

514 237 7005

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



داروخانه دکتر بابک عنبرزاده

در خدمت جامعه ایرانی

- دسترسی آنلاین به پرونده دارویی
- انتقال پرونده دارویی از دیگر داروخانه ها
- تمدید نسخه
- مشاوره پیشگیری از بارداری
- واکسیناسیون
- مشاوره درمانی برای عفونتهای چشم، پوست، خشکی، ادراری، گلودرد و استرپ
- مشاوره درمانی تجویز دارو و آنتی بیوتیک

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

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

ارسال رایگان



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

www.familiprix.com banbarzadeh01@familiprix.ca

Nona Gholamreza

Courtier Immobilier & sidentiel et Commercial
Residential and Commercial Real Estate Broker



نونا غلامرضا

مشاور املاک

در مونتreal بزرگ
لاوال و ریوسود

خرید و فروش
املاک مسکونی و تجاری

514.575.0302

استودیوی هنری

Infinity Colours

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



محل: Côte Saint-Luc
(جلسه اول رایگان)

5145826002

شماره تماس:

اینستاگرام: @Infinity_colours_Mtl

آموزش خصوصی - نیمه خصوصی و گروهی کامپیوتر

✓ مهارت های هفتگانه ICDL (It, Windows, Word, Excel, Access, Power Point, Internet)

✓ نرم افزارهای گرافیکی و طراحی (Photoshop, InDesign, Illustrator...)

✓ مهارت های کامپیوتر و برنامه نویسی ویژه کودکان نوجوانان و جوانان

✓ مهارت های فنی حرفه ای ویژه مهاجرین و افراد جویای کار

✓ نرم افزارهای تخصصی، عمومی و برنامه نویسی

✓ مهارت های کامپیوتر و موبایل ویژه والدین

✓ آشنایی با هوش مصنوعی و کاربرهای آن

✓ طراحی سایت، کارت ویزیت و کاتالوگ

✓ انجام آزمون های کامپیوتر استخدام

✓ مهارتهای Word, Excel, Power Point و جستجوی پیشرفته در اینترنت ویژه دانشجویان برای تمرینات

Email: bhr_mahd@yahoo.com

✓ ارائه مدرک معتبر و قابل ترجمه جهت

R e z a N a z e m

رضا ناظم

وکیل در امور:

تجاری، بازرگانی،

دعاوی حقوقی

ثبت شرکت های سهامی و خانوادگی

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

Tel: 514 392 0000 Fax: 1 855 821 7904



انجمن فرهنگی ایرانیان وست آیلند

دعوت به همکاری

دعوت به همکاری معلم با تجربه

در مدرسه زبان فارسی ایرانیان وست آیلند

Tel: 514 626 5520

email: icsow1985@gmail.com

www.icsow.ca

4698 Boul. St. Jean Dollard - des Ormeaux

QC. H9H4S5

باما
تماس بگیرید

معاویه خلیفه پنجم و رفتار او با ایرانیان

سازی از تاریخ عثمانی ، محمد بن سلمان دستور تهیه و پخش سریال های معاویه و عمر را میدهد تا دوران حکومت امویان را بـِـرخ جهانیان بکشد و این سریال ها ، با مخارج بسیار سنگینی انجام میشوند. در سال ۲۰۱۰ اولین سریال معاویه با مخارج ســـه میلیون دلار تهیه

سالها سال است که در اواخر هر ماه، هنگامی که ماهنامه بازار بدستم میرسد اول از همه به سراغ نوشته های جالب و خواندنی آقارضا ۷۴۷ میروم و دوسه بار آنها را بدقت میخوانم و حظی وافر میبرم و بعد به بقیه مطالب و آگهی های ماهنامه نظر می دوزم. من عقیده دارم که نوشته های آقارضا واقعاً در سطح بالاست و در انتخاب سؤژه ها و دقت در ساده نویسی و قدرت نوشتاری، نویسنده ایست توانا و از نظر حقیر و بدون اغراق میتوان اورا، در داستان نویسی کوتاه، همردیف عزیز نسین نویسنده سرشناس ترک قرار داد.

در شماره اخیر بازار، آقارضا مختصری در باره معاویه نوشته بودند و صحبت از سریال تلویزیونی معاویه نمودند که موضوع جنجالی روز می باشد که در نشریات مختلف ورسانه های خبری گوناگون بخصوص ایرانی؛ مطالب جور واجور و ضد و نقیض فراوانی در باره آن دیده میشود و سر و صدای بسیاری براه انداخته است بنحوی که هر کسی در این باره ، چه موافق و چه مخالف، صحبتی دارد.

منهم بنوبه خود بر آن شـــدم که چیزی در این باره بنویسم و چند کلمه ای هم در باره رفتار و کـــردار معاویه نسبت به ایرانیان مغلوب که در اسناد تاریخی ضبط می باشد در

اینجا بیارم چه بنظرم میرسد که شاید برخی از خوندگان عزیز نشریه بازار، از آن بی خبر باشند.

بطور خلاصـــه معاویه تقریباً پنج سال قبل از بعثت پیغمبر(برابر با ۶۰۰ میلادی)، در مکه بد نیا میآید و در حدود سال ۶۰ (برابر با ۶۸۰ میلادی) و در سن هشتاد سالگی فوت میکنند. پدرش، ابوسفیان نام دارد که یکی از افراد با نفوذ قریش و از مخالفین پیغمبر بود و نام مادرش هند معروف به هند جگر خواره میباشـــد (بخاطر انتقام قتل پدرش و مثله کردن بدن حمزه عموی پیغمبر) . در جوانی در چندین جنگ شرکت میکند و پس از فتح مکه، در سن ۲۳ سالگی، به همراه پدر و برادرش دین اسلام را می پذیرد و حتی طبق برخی از نوشته ها، مدتی هم بمقام کتابت وحی مشـــغول میشـــود. در زمان ابوبکر و عمر در فتح شام شرکت مینماید و اعتماد عمر را بخود جلب و چندی بعد به عنوان والی تمام مناطق شام منصوب میشود و مدتی نسبتاً طولانی در حکومت مینشـــیند و در آنجا تحولاتی در ارتش ایجاد و اقدام در بوجود آوردن یک نیروی دریائی عظیم می نماید که عمر مخالف آن بود.

طبق بعضی از نوشته های تاریخی، معاویه شخصی بود فرصت جو، جاه طلب و خود خواه که مخالفین خود را بهر گونه که بود از میان برمیداشت و در قتل بسیاری از افراد بالا مقام عرب دست داشت. وی گاهی با جنگ و گاهی هم با زر و زور و زد و بند های سیاسی، رقبای خود را از صحنه بدر میکرد و بالاخره پس از قتل علی، همه مدعیان خلافت را با تذویر و تهدید مطیع و همدست خود نموده و سر انجام بمقام خلافت رسید و فرزندان علی یعنی امام حسن و امام حسین هم اورا بیعت نمودند.

معاویه پس از رسیدن بخلافت، شهر دمشق را پایتخت حکومت خود قرار داده و بمدت بیست سال تمام در آنجا میماند.

در برخی دیگر از نوشته های قدیمی آمده است که معاویه نیکو صحبت میکرد و ناطقی زبر دست بود که افراد را بخود جلب مینمود؛ وی جهت شهرت خود به نویسندگان احادیث دستور میداد که در باره خودش بجعل احادیث بیردازند و دیوان قصائدی هم بنام او منتشر نمایند. همینطور نوشته اند که وی بسیار غذا میخورد و شکمی بزرگ داشت و اغلب شراب هم مینوشید. یکی دیگر از کار های معاویه اینست که وی خلافت را بسلطنت موروثی تبدیل و برای جانشینی پسر خود، یزید، تلاشهای بسیاری نمود. امروزه در عربستان سعودی و بسیاری دیگر از ممالک عربی، برای معاویه ارج بسیاری قائلند و بخلافت او افتخار هم میکنند. در عربستان سعودی کنونی که محمد بن سلمان آل سعود (پسر اول سلمان بن عبدالعزيز پادشاه عربستان سعودی) عنوان ولیعهدی و نیابت را دارد، نخست وزیر و همه کاره عربستان سعودی هم هست و تا کنون شهرت بسیاری کسب نموده است. محمد بن سلمان برای رسیدن به پادشاهی، همان کار های معاویه را عیناً در پیش گرفته است و با قدرت، تمام مخالفین را سر به نیست و بسیاری را بگونه سیستماتیک بازندان و شکنجه سرکوب نموده است. در ۲۱ ژوئن ۲۰۱۷، ولیعهد محمد بن تائف (برادر زاده پادشاه) را مجبور میکند که از سمت ولیعهدی خود دست بردارد و عنوان ولیعهدی را بوی واگذار نماید و در عوض، با آب و تاب تمام ، یک چک صد میلیون دلاری بدو میدهد.

با تأیید سازمان سیا معلوم میشود که در سال ۲۰۲۱ محمد بن سلمان دستور قتل جمال کاشوقی روز نامه نگار را در ترکیه، صادر نموده است و همه میدانیم که همین تازگی یک هواپیمای نیم بیلونی هم به دونالد ترامپ رشوه داده است. از اینها که بگذریم وی کار های خوبی هم باروش استبدادی خود انجام داده است از جمله کاهش نهاد های مذهبی، محدود کردن اختیارات پلیس مذهبی، بهبود نسبی حقوق زنان، لغو ممنوعیت رانندگی برای زنان و لغو ممنوعیت مشروبات الکلی و چندین کار دیگر. همینطور جهت سرگرمی مردم عربستان ، کسب شهرت، بالا بردن نام عربستان و بخصوص با روبروئی و چشم بهم چشمی ترکیه در انتشار سریال های تلویزیونی و تصویر



Kamelia
Clinique Médicine Esthétique



Dr.Kamelia Emamian

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

جوان سازی پوست:
مزوتراپی
مزوژل
پی آرپی
اگزوزوم ها
میکرونیدلینگ
میکرودرم ابریژن
کربوکسی تراپی
برداشتن خال و زائده های پوستی

✉ **Cliniquekamelia@gmail.com**
🌐 **Cliniquekamelia.ca**
☎ **(514) 677-5875**
📍 **Cliniquekamelia**



WWW.CLINIQUEKAMELIA.CA



Mehrnaz
Kashani



High Appointment
Open 7 Days

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

MEN | WOMEN | KIDS

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

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

مهاجر اشغال و بنظر میرسد که اختلاط نژاد ایرانی با عرب هم از همین زمان آغاز میشود. معاویه در همان اوائل خلافتش، زیاد بن ابیه را که برادر خوانده خودش بود بعنوان والی فارس وخوزستان تعیین مینماید و چندی بعد نامه مفصلی برای او میفرستد و سفارشات لازم را یاد آوری مینماید که چگونه و به چه سان بایستی که در قلمرو خود حکومت نماید.

از این نامه در همان وقت رونوشت بر میدارند که بعدها عین آن در کتاب ناسخ التواریخ ضبط میشود. این کتاب هنوز وجود دارد و آنرا به فارسی هم ترجمه کرده اند. قسمتی از این نامه تذکراتی است که معاویه در باره ایرانیان مینویسد و طرز فکر و

کردار اورا نسبت به ایرانیان بخوبی نشان میدهد که چنین است: «... و اکنون میرسیم به قومی بنام موالی که در میان امت اسلام بسر می برند و قوم فارسی نام دارند. باید بهمان روشی که عمر بن خطاب آنها را میکوبید طوری کوبیدشان که هر گز نتوانند سر بر دارند. این مردم را بایستی ذلیل کرد زیرا اگر جز این باشد هوای عصیان خواهند کرد، این عجمهارا هر چه بیشتر ذلیل کن، به آنها اهانت کن، آنان را از پیشگاهت دور نگاه دار و از آنان در رتق و فتق امور کمک مخواه و تا فرصت از دست نرفته است این اعاج را از میان بردار و ریشـــه آنها را بسوزان....».

در این نامه ، معاویه اکیداً توصیه

میکند که ایرانیان جز با سیاست عمر اداره شدنی نیستند و که بایستی آنها را به کارهای سنگین وادار نمود. در تقسیم خوا و بار، از سهمشان کم کرد.

جوانانشان را در صفوف اول جنگ فرستاد و در مواقع دیگر جاده سازی را بدانها سپرد. در معابر عمومی نایستی که یک ایرانی بر عرب تقدم جوید حتی اگر آن عرب پست و فرومایه و آن ایرانی مقامش بالا باشد و در جایی که یک عرب پیاده است، ایرانی حق آنرا ندارد که بر اسب بنشیند. و سفارشات دیگر همه بر همین منوال.

دکتر کاوه سعیدی- مونترآل هشتم ژوئن ۲۰۲۵



مشاور رسمی املاک در مونتreal بزرگ

تجاری و مسکونی

کازم پرتوتهرانی

514.971.7407

ktehrani63@gmail.com

خرید، فروش املاک مسکونی و تجاری را
به ما بسپارید

همراه تیم متخصص و حرفه ای

مشاوره رایگان برای

خرید املاک درآمدزا، کشاورزی و صنعتی

ارزیابی رایگان از ملک شما

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

38, place du commerce #280

Île Des Soeurs, verdun QC H3E 1T8





درمان‌های خانگی استرس شامل روش‌های ساده خودمراقبتی و تغییراتی در سبک زندگی برای کاهش علائم استرس است. در ادامه، راهکارهایی ساده و در دسترس برای درمان استرس آورده شده است:

- کاهش مصرف الکل، مواد مخدر و کافئین
- وقت گذاشتن برای خود
- انجام فعالیت‌های لذت‌بخش
- دمنوش‌های آرام‌بخش
- استفاده از رایحه‌درمانی (آروماتراپی)
- دوش آب گرم یا حمام آرام‌بخش
- گوش دادن به موسیقی
- ماساژ ملایم

روش‌های جلوگیری از استرس با به‌کارگیری مجموعه‌ای از راهکارهای پیش‌گیرانه، می‌توان از بروز استرس مزمن جلوگیری کرد یا شدت آن را کاهش داد. در این بخش، به مهم‌ترین روش‌های علمی برای جلوگیری از استرس اشاره می‌کنیم:

- تکنیک‌های آرام‌بخش مثل مدیتیشن، ذهن‌آگاهی، تنفس عمیق و یوگا/ دریافت حمایت اجتماعی/ ورزش مداوم/ تغذیه سالم و متعادل/ مدیریت زمان/ خواب کافی و باکیفیت/ دوری از عوامل استرس‌زا/ تقویت مهارت نه گفتن/ پرهیز از کامل‌گرایی/ محدود کردن استفاده از رسانه‌ها و فضای مجازی
- فرق استرس و اضطراب

استرس و اضطراب هر دو واکنش روانی و فیزیولوژیکی هستند که شباهت‌هایی در علائم دارند، اما از لحاظ شدت، منشأ و مدت متفاوت‌اند.

استرس به‌عنوان یک پاسخ طبیعی برای عامل خارجی تعریف می‌شود. این عامل خارجی می‌تواند فشار کاری، امتحان یا مشکلات مالی باشد. استرس معمولاً یک حالت موقتی است که پس از رفع عامل استرس‌زا، از بین می‌رود.

این در حالی است که اضطراب یک حالت درونی و مداوم است که بدون وجود عامل مشخص نیز ادامه پیدا می‌کند. اغلب علائم استرس و اضطراب مشابه هستند، اما این علائم در اضطراب شکل شدیدتر و پایدارتری دارد.

سخن پایانی
استرس، پاسخ طبیعی بدن به موقعیت‌های تهدیدکننده و چالش‌برانگیز است که اغلب در مواجهه با فشارها و مشکلات زندگی بروز می‌کند.

با وجود اینکه اکثر اوقات استرس انگیزه‌بخش است اما در صورتی که مزمن شود، می‌تواند به مشکلاتی مانند سردرد، بی‌خوابی، بیماری‌های قلبی و افسردگی و اضطراب منجر شود.

برای مدیریت استرس، روش‌هایی مانند تنفس عمیق، ورزش و مدیتیشن موثر هستند.

در صورت مزمن شدن استرس، برای جلوگیری از تأثیرات منفی آن بر سلامت جسمی، عاطفی و شناختی، مراجعه به متخصص روان و دریافت درمان حرفه‌ای ضروری است.

استرس مزمن اگر مدیریت و درمان نشود، می‌تواند مشکلات جدی‌تر ایجاد کند و کیفیت زندگی را به شدت کاهش دهد. از این‌رو بهتر است در اولین فرصت، برای دریافت درمان حرفه‌ای اقدام کنید

عوارض استرس در زنان چیست؟
مشکلات و عوارض استرس در زنان اغلب شدیدتر است و به‌صورت زیر بروز می‌کند:

- سردرد و میگرن
- افسردگی و اضطراب
- افزایش وزن/ مشکلات بارداری
- مشکلات قاعدگی مانند پرپود زودرس، تأخیر در پرپود یا قاعدگی دردناک همراه باشد.
- کاهش میل جنسی

راه سریع از بین بردن استرس (دشمن استرس چیست؟)
بهترین و موثرترین راه از بین بردن استرس، تنفس عمیق است که سیستم عصبی را آرام می‌کند. برای غلبه سریع بر استرس، تکنیک ۴



ثانیه دم، ۴ ثانیه نگاه داشتن نفس و ۴ ثانیه بازدم را انجام دهید.
تمرین ذهن‌آگاهی و تمرکز بر روی لحظه حال، پیاده‌روی، خندیدن، گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش و نوشیدن آب نیز می‌توانند به مدیریت استرس کمک کنند.

درمان ریشه‌های استرس نیز یک رویکرد ترکیبی است که تغییر در سبک زندگی، روش‌های خودمراقبتی، تکنیک‌های آرامش‌بخش و در موارد شدید دریافت کمک حرفه‌ای را شامل می‌شود.

در ادامه، به راهکارهای درمانی برای مقابله با استرس می‌پردازیم:

- دارودرمانی
- روان‌درمانی
- درمان خانگی

ادامه از صفحه قبل

عوارض جسمی
• فشارخون بالا
بیماری‌های قلبی (مانند حمله قلبی)
دیابت (به دلیل اختلال در متابولیسم گلوکز)
چاقی یا کاهش وزن غیرطبیعی
مشکلات گوارشی (مانند زخم معده، سندرم روده تحریک‌پذیر، اسهال یا یبوست)
ضعف سیستم ایمنی و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌ها
تنش و دردهای عضلانی و مفصلی (به‌ویژه در گردن و کمر)
سردرد یا میگرن
مشکلات پوستی (مانند آکنه یا اگزما)
ریزش مو
اختلالات خواب
کاهش میل جنسی یا اختلال نعوظ

اختلال در قاعدگی

دردهای مزمن جسمانی

بیماری‌های التهابی

عوارض روانی

• اضطراب مداوم

تحریک‌پذیری و خشم

افسردگی

کاهش تمرکز

افکار خودآزارانه یا تمایل به خودکشی

احساس انزوای کامل یا جدایی از واقعیت

مشکلات حافظه و فراموشی

احساس خستگی یا فرسودگی روانی

کاهش اعتماد به نفس یا عزت نفس

اختلال استرس پس از سانحه - در موارد تروما

عوارض رفتاری

پر خوری یا کم‌خوری عصبی

سوء مصرف الکل، مواد مخدر یا سیگار

انزوای اجتماعی و دوری از دیگران

واکنش‌های احساسی شدید و گریه‌های مکرر

عملکرد ضعیف در کار یا تحصیل

مشکل در روابط شخصی

اهمال کاری شدید و ناتوانی در انجام وظایف روزمره

dh

DENTUROLOGIE HADI

دندانسازی هادی کیفیت را با ما تجربه کنید

AFKHAM HADI d.d.

برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید

دعوتنامه برای بستگان

تکمیل فرمهای اداره مهاجرت

امور پناهندگی و تکمیل (PIF) Personal Information Form

ترجمه مدارك

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

پیش‌درآمد: چرا این اندازه گم شده‌ایم؟

شاید بارها پیش آمده باشد که شب هنگام، پیش از خواب، از خود پرسیده‌ای: «امروز چه کردم؟» و پاسخی روشن نیافته‌ای. این احساس گم‌شدن در میان انبوه کارهای ناتمام، نتیجهٔ زندگی بی‌برنامه و بی‌هدف است. اما ریشهٔ مشکل در کجاست؟ بیشتر ما به‌جای آن‌که مالک زمان باشیم، مصروف‌کنندهٔ زمان باقی‌مانده‌ایم؛ همچون مسافری که سوار قطاری شده بی‌آن‌که بداند ایستگاه مقصد کجاست. برای

آن برسی. مثال:

می‌خواهم زبان تازه‌ای بیاموزم. چرا؟ برای کار بهتر. چرا؟ برای امنیت مالی. چرا؟ برای آرامش خانواده. چرا؟ چون آرامش خانواده ارزش بنیادین من است.

۲۰۲ ترسیم نقشهٔ ارزش‌ها یک دایرهٔ بزرگ بکش و در مرکز، ارزش‌های بنیادین (خانواده، رشد، خدمت، سلامت، ایمان، طبیعت‌دوستی...) را بنویس. در دایرهٔ پیرامونی، هدف‌های مرتبط با هر ارزش را درج کن. این نقشه، قطب‌نمای تصمیم‌گیری‌های روزانه خواهد

نقشه بزرگ زندگی

هنر مدیریت هدفمندِ زمان، انرژی و آرزوها

در جهانی پر آشوب که هر ثانیه‌اش جارِ چِ شتاب و مصرف است، چگونه می‌توان با آرامش و آگاهی زیست و هر روز را

پله‌ای به سوی رشد، تعادل و رضایت ساخت؟ این جستار، راهنمایی کاربردی، عمیق و الهام‌بخش است برای هر کسی

که می‌خواهد زندگی را نه به‌عنوان مجموعه‌ای از روزمرگی‌ها، بلکه همچون سفری هوشمندانه و سازنده تجربه کند.

رهایی از این سر‌درگمی، باید

مسیر بازگشت به خود را پیدا کنیم؛ مسیری که از شناخت ارزش‌ها و هدف‌های فردی آغاز می‌شود، به برنامه‌ریزی خرد و کلان می‌رسد و سرانجام، با مرور، اصلاح و پیگیری به بلوغ می‌انجامد.

بخش یک: فلسفهٔ مدیریت زندگی

۱.۱ تعریف مدیریت زندگی

مدیریت زندگی یعنی هنر به‌کارگیری آگاهانهٔ زمان، انرژی، توجه و سرمایه‌های درونی و بیرونی در راستای تحقق آرزوهای واقعی. این هنر، تلفیق خرد سده‌های گذشته با یافته‌های روان‌شناسی و علوم رفتاری امروز است؛ از آموزه‌های فیلسوفان یونان باستان دربارهٔ میانه‌روی و خودشناسی گرفته تا پژوهش‌های نو دربارهٔ عادت‌های روزانه و سازوکار مغز.

۱.۲ ستون‌های چهارگانهٔ یک زندگی مدیریت‌شده

۱. هدف روشن: بدون جهت، حرکت‌ها پراکنده و فرساینده‌اند.

۲. برنامهٔ انعطاف‌پذیر: ساختاری که بشکند، سازنده نیست؛ برنامه باید در برابر تغییر مقاوم باشد.

۳. پایش مستمر: چیزی که اندازه‌گیری نشود، بهبود نمی‌یابد.

۴. خودمهربانی: مدیریت زندگی، دودین بی‌وقفه نیست؛ فضای تنفس و پذیرش خطا بخش جدانشدنی مسیر است.

بخش دو: شناخت ارزش‌ها و هدف‌ها

۲.۱ تمرین «پنج چرا»

برای هر خواسته، پنج‌بار بپرس «چرا؟» تا به ریشهٔ ارزش پشت

بنویس. سپس، صفحه‌ای برای هدف‌های همان ماه باز کن. صفحه‌های روزانه زیرمجموعهٔ صفحهٔ ماهانه‌اند؛ ساختاری درختی که ارتباط جزء و کل را حفظ می‌کند.

۴.۲ ماتریس اهمیت-فوریت یک مربع به چهار قسمت تقسیم کن: مهم-فوری، مهم-غیرفوری، غیرمهم-فوری، غیرمهم-غیرفوری. کارهای مهم-غیرفوری را در صدر برنامهٔ روزانه بگذار؛ آن‌ها موتور رشدند.

۴.۳ روش بلوک‌زمان

زمان روز را به بلوک‌های همگن

قند آهسته‌سوز (غلات کامل) همچنین، نوشیدن آب به میزان کافی، از افت تمرکز پیشگیری می‌کند.

۵.۳ تنفس آگاهانه

سه‌بار در روز، چهار دقیقه تنفس عمیق شکمی انجام بده: چهار ثانیه دم، چهار ثانیه نگه‌داشتن، چهار ثانیه بازدم. این کار، ضربان قلب و سطح هورمون فشارروانی را تنظیم می‌کند.

۵.۴ ورزش کوتاه ولی منظم

پانزده دقیقه حرکت کششی یا پیاده‌روی تند، اثرش بر کارایی ذهنی، فراتر از یک ساعت

نشستن متمرکز است. هدف،

تحرك پایدار و پیوسته است، نه تمرین سنگین گاه‌به‌گاه.

بخش شش: مدیریت ذهن و عاطفه

۶.۱ مراقبهٔ حضور

هر روز پنج دقیقه، تنها روی حس‌های بدنی همین لحظه متمرکز شو؛ وزش هوا بر گونه، ضربان قلب، صدای دور دست. این تمرین سادهٔ حضور، آشوب فکری را کاهش می‌دهد.

۶.۲ نوشتار درمانی

پیش از خواب، سه خط دربارهٔ مهم‌ترین رخداد روز بنویس: چه شد؟ چه احساسی داشتی؟ چه آموختم؟ بیرون ریختن ذهن بر کاغذ، آرام‌کننده و روش‌نگر است.

۶.۳ تمرین سپاس‌گزاری

سه مورد کوچک برای قدردانی بنویس: لب‌خند کودک، رایحهٔ قهوه، نسیم عصرگاهی. قدردانی منظم، نگاه را از کمبود به وفور می‌برد و انگیزهٔ حرکت می‌آفریند.

۶.۴ پذیرش هیجان

احساس‌ها را نام‌گذاری کن:

«اکنون دل‌آشوبی دارم»،

«اکنون غمگینم». نام‌گذاری،

فاصلهٔ سالمی میان تو و احساس می‌سازد؛ به‌جای سرکوب، آن را می‌بینی و عبور می‌کنی.

بخش هفت: مدیریت روابط و سرمایهٔ اجتماعی

۷.۱ حلقه‌های ارتباط

سه حلقه رسم کن: نزدیک، میانه، دور. انرژی عاطفی تو محدود است؛ آن را نخست صرف حلقهٔ نزدیک کن (خانواده، دوستان صمیمی). حلقهٔ میانه (همکاران، همسایه‌ها) را با دیدار یا پیام منظم زنده نگه‌دار. در حلقهٔ دور (آشنایان)، پیوسته

دانهٔ نیکی بپاش؛ شاید فردا همکاری ارزنده شکل گیرد.

۷.۲ مهارت «نه»

نه گفتن محترمانه یعنی: توضیح مختصر + پیشنهاد گزینهٔ جایگزین. مثال: «دوست دارم کمک کنم، اما این هفته زمان ندارم؛ اگر برای هفتهٔ آینده مناسب است، خوشحال می‌شوم هم‌فکری کنیم.»

۷.۳ سرمایهٔ مهربانی

کمک کوچک بی‌چشم‌داشت، گفتگو با سالمند محله، یا لبخند به فروشنده، سپرده‌ای است در بانک نامرئی روابط. در روز نیاز، سود این سپرده بازمی‌گردد. بخش هشت: عوامل برهم‌زننده

۸.۱ شبکه‌های اجتماعی

پیشنهاد: حذف اعلان‌ها و تعیین بازهٔ مشخص تماشای صفحه (مثلاً دوبار، هر بار پانزده دقیقه).

هر بار به‌جای سرکشی بی‌هدف، این پرسش را از خود بپرس: «اکنون به چه قصد باز می‌کنم؟»

۸.۲ تعویق کاری

تعویق، حاصل ترس یا ابهام است. راهکار: کار را به کوچک‌ترین گام ممکن بشکن و فقط همان گام را آغاز کن. هنگامی که موتور حرکت روشن شد، ادامهٔ مسیر آسان‌تر می‌شود.

۸.۳ کمال‌گرایی فلج‌کننده

معیار «به‌اندازهٔ کافی خوب» تعیین کن. انتشار نوشته‌ای ۸۰ درصد کامل، بهتر از نوشته‌ای

با دوست. مغز بشر با پاداش، مسیر موفقیت را تقویت می‌کند. بخش ده: مدیریت زندگی برای مهاجران در مونتreal ۱۰.۱ سازگاری فرهنگی یادگیری زبان رسمی، دروازهٔ پیوند با جامعه است. برنامهٔ روزانهٔ پانزده دقیقه مطالعهٔ واژگان، پس از یک سال، به خزانه‌ای گسترده بدل می‌شود.

۱۰.۲ توازن بین حفظ هویت و جذب فرهنگ میزبان

در تقویم، کنار جشن‌های بومی (نوروز، یلدا)، جشن‌های محلی (روز ملی کبک) را نیز رنگی کن. پیوند دو فرهنگی، غنای تجربهٔ خانواده را دوچندان می‌کند.

۱۰.۳ شبکهٔ پشتیبان

در محلهٔ خود، گروه‌های هم‌زبان یا علاقه‌مندی مشترک (کتاب‌خوانی، دوچرخه‌سواری) پیدا کن. شبکه، هم فرصتی برای دوستی است و هم تکیه‌گاهی در دشواری‌ها.

بخش یازده: داسهٔ تانک الهام‌بخش

در شهر باستانی بابل، بازرگانی هر صبح روی شن کنار رودخانه نقشه‌ای می‌کشید: خطوطی ساده که مسیر روزش را نشان می‌داد. مردم می‌خندیدند: «وقتی می‌دانی خورشید طلوع می‌کند و بازار همان است، نقشه به چه درد می‌خورد؟» سال‌ها گذشت و سیل عظیم، نیمی از شهر را برد؛ اما بازرگان، به لطف عادتِ نقشه‌کشیدن، پیشاپیش



دارایی را به جای امن برده بود. او گفت: «نقشه، آینده را پیش‌گویی نمی‌کند؛ ذهن را برای همان روح مدیریت زندگی است: آمادگی.

جمع‌بندی: ساختن زندگی، نه صرفاً گذراندن آن

زندگی مدیریت‌شده، یک نظم خشک نظامی نیست؛ باغی است که با دانهٔ هدف، آب برنامه، نور بازنگرِی و خاکِ مهربانی رشد می‌کند. هر کس می‌تواند باغبان خویش باشد؛ کافی است بیل اراده را بردارد، بذر رویا را بکارد و هر روز، اندکی مراقبت کند. جهان بیرونی، در نهایت بازتاب جهان درونی ماست؛ هنگامی که درون منظم و آرام شود، بیرون نیز آهنگ هماهنگ‌تری می‌گیرد.

پس همین امروز، دفترت را باز کن، ارزش‌هایت را بنویس، نخستین گام کوچک را بردار و یادآور شو: «من مالک زمان خویشم، نه بردهٔ آن.»

است که هیچ‌گاه از ترس نقص منتشر نمی‌شود.

۸.۴ آشفته‌گی محیطی

هر غروب، پنج دقیقه برای مرتب‌سازی میز کار یا آشپزخانه صرف کن. محیط آراسته، ذهن را سبک می‌کند و آغاز روز بعد را دلپذیر.

بخش نه: مرور و بازبینی

۹.۱ بازنگری روزانه

سه پرسش: چه پیش رفت؟ چه ناتمام ماند؟ فردا چه بهبود می‌دهم؟ با پاسخ کوتاه به این سه پرسش، یادگیری روزمره را نهادینه کن.

۹.۲ بازنگری هفتگی

انتهای هفته، هدف‌های ماهانه را ورق بزن. خط بکش روی موارد انجام‌شده، فلش بزن روی موارد تعویق‌خورده، و در صورت نیاز، بازتقسیم کن.

۹.۳ جشن پیشرفت

پیشرفت، هرچند کوچک، سزاوار جشن است: یک فنجان نوشیدنی دلخواه، تماشای آسمان شب، یا گفت‌وگوی شاد

شیرینی مرگبار درون لیوان‌ها

نوشیدنی‌های بسیار شیرین، دشمن خاموش سلامت عمومی هستند؛ طعمی دل‌پذیر که بهایی تلخ دارد.

نوشیدنی‌های محتوی قند افزوده‌از نوشابه‌های گازدار و آب‌میوه‌های فرآوری‌شده تا شربت‌های انرژی‌بخش و قهوه‌های آماده‌در همه‌جا حاضرند؛ جشــــــن تولد، بوفهٔ مدرسه، یخچال اداره و حتی میز شام خانوادگی. این حضور فراگیر، مصرف مداوم‌را عادی جلوه می‌دهد؛ گویی نوشیدن مایعی خوش‌رنگ و شیرین، بی‌ضرر یا حتی ضروری است. بالاین‌حال مطالعات گسترده نشان می‌دهد که هر جرعهٔ شیرین، گامی کوچک اما واقعی به‌سوی ناتندرستی است.

۱. بمب قندی مایع

بدن انسان برای گوارش یک لیوان آب پر تقال طبیعی، باید بافت میوه‌را بجود، فیبر را پردازش کند و قندها را آهســـــــته وارد خون کند. اما در نوشیدنی‌های صنعتی، فیبر جدا می‌شود و قند تصفیه به‌صورت محلول وارد دستگاه گوارش می‌شود. نتیجه چیست؟ افزایش ناگهانی قند خون و تحریک شدید لوزالمعده برای ترشح انسولین. تکرار روزانهٔ این فرایند به کاهش حساسیت سلول‌ها به انسولین می‌انجامد؛ زمینه‌ای برای دیابت نوع دو.

۲. راهی کوتاه به سوی چاقی

قند مایع سیرکننده نیست. هنگامی که نوشابه می‌نوشیم، مغز دریافت کالری‌را کمتر از خوراک جامد درک می‌کند. بنابراین، کالری دریافتی افزوده‌شده جبران نمی‌شود و در طول زمان به انباشته شدن چربی، به‌ویژه در پیرامون شکم، می‌انجامد. چاقی شکمی خود پیش‌درآمدی برای فشار خون بالا، نازسایبی چربی خون و مسدود شدن عروق است.

۳. کبد چرب غیر الکلی؛ آسیب بی‌صدا

قند فروکتوز موجود در بسیاری از شربت‌ها و آب‌میوه‌های صنعتی، فقط در کبد متابولیزه می‌شود. مصرف زیاد فروکتوز، مزاد انرژی‌را به چربی در بافت کبد تبدیل می‌کند و به‌تدریج کبد چرب غیر الکلی پدید می‌آورد. آسیبی که در ابتدا نشــــــانهٔ ظاهری ندارد، اما در بلندمدت می‌تواند به التهاب کبد و سیروز منتهی شود.

۴. ضربه به قلب و رگ

افزایش قند خون و چاقی ناشی از نوشیدنی‌های شیرین، تنها پیامدهای منفی نیست. پژوهشگران پیوند روشنی میان مصرف منظم این نوشیدنی‌ها و افزایش تری‌گلیسرید خون، کاهش کلسترول مغید و در نتیجه، بالارفتن خطر ســــــکتهٔ قلبی یافته‌اند. هر بطری نوشابهٔ گازدار، بسته‌ای است از اسیدهای خورنده، قند بالا و افزودنی‌های مصنوعی که دیوارهٔ رگ‌ها را تحریک و تضعیف می‌کند.



۵. آسیب به سلامت دهان و استخوان

قند فراوان و اسید فسفریک موجود در نوشابه‌های تیرمرنگ، باکتری‌های دهان‌را تغذیه می‌کند و محیطی اسیدی بر مینای دندان ایجاد می‌کند. پوسیدگی دندان در کودکان و نوجوانانی که نوشیدنی‌های شیرین روزانه مصرف می‌کنند، تا دو برابر بیشتر از همسالان آن‌ها گزارش شده است. افزون بر آن، اسید فسفریک با اختلال در جذب کلسیم، به تراکم پایین استخوان و افزایش خطر پوکی استخوان کمک می‌کند.

۶. خطر برای کودکان و نوجوانان

کودک امروز، مشتری مادام‌العمر فرداست. عادت به طعم بسیار شیرین، در سال‌های نخســــت زندگی شکل می‌گیرد. مدرسه‌ها و فروشگاه‌های محله با تبلیغات رنگارنگ، نوشیدنی‌های جذابی را عرضه می‌کنند که قند آن‌ها گاه به ۸ قاشق چای‌خوری در هر قوطی می‌رسد. کودکی که روزانه چنین محصولی می‌نوشد، نه‌تنها کالری بیشتری دریافت می‌کند، بلکه میل طبیعی به مزه‌های ملایم‌تر در او کم‌رنگ می‌شود و راه برای اعتیاد غذایی در بزرگسالی گشوده می‌گردد.

۷. راهکارهای کاهش مصرف

۱. خواندن برچسب ۲- جانشین سالم ۳- قانون نیم‌کردن ۴- نمونه‌سازی خانگی ۵- آموزش خانواده

جمع‌بندی

نوشیدنی‌های شیرین شاید لحظه‌ای ما را شاداب کنند، اما همچون دشمنی آرام، در کمین سیستم سوخت‌وساز بدن ایستاده‌اند. انتخاب آگاهانهٔ ما امروز، می‌تواند سال‌ها بعد، از هزینه‌های درمان، درد بیماری و بار عاطفی آن برای خانواده پیشگیری کند. هر بار که لیوانی در دست می‌گیریم، این پرسش ساده‌را به یاد آوریم: «آیا ارزشش را دارد؟» پاسخ مسئولانهٔ ما، می‌تواند زندگی سالم‌تری را برای خود و نسل‌های بعد رقم بزند.

در نتیجه فعلاً باید منتظر اعلام نظر متخصصان بود.

خطرات پنهان

ترکیبات نوشیدنی انرژی‌زا

علاوه بر بحث «تورین» و خطر سرطان خون، نباید از این نکته غافل شد که نوشیدنی‌های انرژی‌زا معمولاً دارای میزان بالایی قند و کافئین هستند. تحقیقات متعدد نشان داده که مصرف مداوم این نوشــــیدنی‌ها می‌تواند به مشکلاتی همچون بی‌خوابی، اضطراب، افزایش تپش قلب و در نهایت خطر بالاتر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی منجر شود.

مصرف زیاد قند و کافئین، به



ویـــــــژه در میان نوجوانان و جوانان، نگرانی‌هایی جدی در میان کارشناسان سلامت ایجاد کرده است.

بنابراین، اگرچه بر اساس مطالعات جدید هنوز ارتباط مستقیم و مشخصی بین «تورین» و بروز سرطان خون در انسان‌ها اثبات نشده، اما کارشناسان همچنان توصیه می‌کنند که برای حفظ سلامت، مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا را در سطح متعادل نگه دارید.

نتیجه‌گیری

بر اساس شواهد فعلی، هیچ تحقیقی تاکنون نشان نداده که مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا برای افراد سالم باعث افزایش خطر سرطان خون می‌شود.

همچنین، «تورین» به عنوان یک اسید آمینه به طور طبیعی در بدن انسان وجود دارد. همچنین این ماده در بسیاری از مواد غذایی هم یافت می‌شود و حتی در برخی شرایط می‌تواند به سلامت بدن کمک کند.

اما همان‌طور که کارشناسان تأکید می‌کنند، زیاده‌روی در مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا به دلیل مقادیر قابل توجه قند و کافئین، می‌تواند سلامت عمومی‌را در معرض تهدید قرار دهد.

در نهایت، عاقلانه‌ترین راه این است که مصرف این نوع نوشــــیدنی‌ها در حد تعادل باشد.

همچنین توصــــیه‌های متخصصان حوزه سلامت جدی گرفته شود تا خطرات احتمالی به حداقل برسد.

آیا نوشیدنی‌های انرژی‌زا

خطر سرطان را افزایش می‌دهند؟

تورین، ترکیب رایج در نوشیدنی‌های انرژی‌زا، زیر ذره‌بین دانشمندان؛ آیا تورین سرطان‌زاست و باید نگران ترکیبات نوشیدنی انرژی‌زا باشیم؟

ارتباطی بین «تورین» و افزایش خطر سرطان خون نشان نمی‌دهد.

در نتیجه افراد سالم نیازی به نگرانی در این زمینه ندارند. به گفته او، «تورین» به شکل

در ماه‌های اخیر، بحث درباره خطر ســــرطان خون و نوشــــیدنی‌های انرژی‌زا در رسانه‌ها به شکل چشمگیری مطرح شده است.

بسیاری از تیترها و خبرها با استناد به پژوهشی که در مجله «نیچر» منتشر شده، این موضوع را برجسته کرده‌اند که ترکیباتی مانند «تورین»، یک اســــید آمینه رایج که به نوشیدنی‌های انرژی‌زا افزوده می‌شود، ممکن است با افزایش احتمال ابتلا به لوسمی یا همان سرطان خون ارتباط داشته باشد.

بر اساس گفته‌های دکتر «جوشیا باجاج»، نویسنده اصلی این تحقیق، یافته‌های پژوهش به هیچ وجه نشان نمی‌دهند که «تورین» عامل ابتلا به سرطان است.

او توضیح می‌دهد بررسی‌ها نشان داده‌اند سلول‌های سرطانی خون می‌توانند از «تورین» برای رشد بیشتر استفاده کنند.

اما این موضوع الزاماً به معنای خطر مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا برای افراد سالم نیست.

همچنین باید توجه داشت که بیشتر این آزمایش‌ها فقط روی مدل‌های حیوانی مانند موش انجام شده و هنوز داده‌ای درباره تأثیر آن بر انسان‌ها وجود ندارد.

از سوی دیگر، آنچه تیتترهای خبری به شکل اغراق شده به آن اشاره می‌کنند، با واقعیت‌های موجود در داده‌های علمی فاصله دارد.

به طور کلی، طبق نتایج مطالعات معتبر، نباید فقط بر اساس تیتترهای خبری نگران شد. در نتیجه لازم است که همواره به شواهد علمی دقیق تکیه کنیم.

پژوهش‌های علمی درباره تورین و سرطان خون

با وجود نگرانی‌هایی که درباره تأثیر ترکیبات نوشیدنی انرژی‌زا مطرح شده، دکتر «جوشیا باجاج» تأکید می‌کند که تاکنون هیچ شــــواهد علمی معتبری مبنی بر نقش مستقیم «تورین» در ابتلا به سرطان خون در انسان‌ها وجود ندارد.

همچنین دکتر «توماس جورج» از دانشگاه «فلوریدا» اعلام کــــرده که تحقیقات،

طبیعی در بدن انسان تولید می‌شود و در برخی مواد غذایی مانند گوشت و محصولات لبنی هم یافت می‌شود.

مقدار بالای تورین در ترکیبات نوشیدنی انرژی‌زا

در واقع، نگرانی‌ها بیشتر ناشی از بالا بودن مقدار «تورین» در برخی ترکیبات نوشیدنی انرژی‌زا است.

چرا که مقدار این ترکیب در این محصولات بعضاً بین ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ برابر بیشتر از منابع غذایی طبیعی گزارش شده است.

با این حال، تاکنون شواهد



علمی کافی برای خطر آفرین بودن مصرف تورین در انسان‌ها وجود ندارد.

همچنین عمده‌ی نتایج فقط به مطالعات آزمایشگاهی بر روی حیوانات محدود می‌شود.

با توجه به ابهام‌های موجود، متخصصان توصیه می‌کنند مصرف ترکیبات نوشیدنی انرژی‌زا با دقت و در حد اعتدال انجام شود.

به‌ویژه برای افرادی که دچار بیماری‌های خاص یا ضعف سیستم ایمنی هستند.

توصیه متخصصان درباره مصرف نوشیدنی انرژی‌زا

هم‌زمان با افزایش تنش‌ها بر سر جنگ تجاری که از زمان بازگشت دونالد ترامپ به کاخ سفید در ماه ژانویه آغاز شده، ارزش پول آمریکا همچنان رو به کاهش است. این هفته ارزش دلار در برابر ارزهای شاخصی مانند یورو، ین ژاپن و پوند بریتانیا به پایین‌ترین سطح خود در سه سال گذشته نزدیک شد، چرا که فعالیت‌های صنعتی آمریکا در ماه مه برای سومین ماه متوالی کاهش یافت. و این موضوع تنها برای آمریکایی‌ها یا کشورهایی که اقتصادشان را به دلار آمریکا گره زده‌اند اهمیت ندارد، بلکه برای اقتصاد جهانی نیز پیامدهای گسترده‌ای دارد. برخی بانک‌های سرمایه‌گذاری مانند مورگان استنلی، جی‌پی مورگان و گلدمن ساکس پیش‌بینی کرده‌اند که در پی تشدید جنگ تجاری و احتمال تضعیف بزرگ‌ترین اقتصاد جهان، دلار باز هم کاهش بیشتری خواهد یافت.

دلار ضعیف‌تر هزینه صادرات آمریکا را برای خریداران خارجی کاهش می‌دهد، اما در عوض کالاهای وارداتی را برای مصرف‌کنندگان داخلی گران‌تر می‌کند. گابریلا سیر، مدیر تحلیل اقتصادی در گروه مالی بیس در مکزیک، به بی‌بی‌سی موندو گفت: «دلار به خاطر سیاست‌های حمایتی و غیرقابل پیش‌بینی ترامپ که اعتبار آمریکا را تضعیف کرده، کاهش یافته است.» به گفته سیلر

چرا ترامپ ممکن است به دلار ضعیف علاقه‌مند باشد

سسیلیا باریا

می‌کند. ترامپ از بانک مرکزی خواسته است که نرخ بهره را کاهش دهد. اما اگر این بانک تصمیم بگیرد برای حمایت از دلار نرخ بهره را ثابت نگه دارد، این تصمیم می‌تواند در عین حال به مهار تورم در آمریکا کمک کند و مانع از کاهش بیشتر ارزش دلار شود. سقوط اعتماد از منظرِی وسیع‌تر، بسیاری از اقتصاددانان نگران‌اند که کاهش اخیر دلار بازتاب مسـئله‌ای به‌مراتب نگران‌کننده‌تر باشد: از دست رفتن اعتماد جهانی به ایالات متحده. بری آیکنگرین، اقتصاددان دانشگاه برکلی کالیفرنیا، اواخر آوریل گفت: «اعتماد و وابستگی جهانی به دلار طی نیم قرن یا بیشتر ایجاد شده است، اما ممکن است در یک چشم به هم زدن از بین بروند.»

در طول دهه‌ها، دولت‌های متوالی آمریکا همواره از دلار قوی حمایت کرده‌اند، چرا که این موضوع به پایین نگه داشتن هزینه‌های استقراض کشور کمک می‌کند و از نظر سیاسی، به ایالات متحده

اسکناس‌های قدیمی، ضرب و چاپ پول جدید، به‌روزرسانی سامانه‌های بانکی و آموزش و اطلاع‌رسانی، «بین ۳ تا ۵ هزار میلیارد تومان» خواهد بود. آقای خوش‌سپور می‌گوید: «با اجرای طرح حذف صفر، تمام اسکناس‌ها و سکه‌های فعلی عملاً فاقد اعتبار می‌شوند و باید جمع‌آوری و نابود شوند، که خود نیازمند منابع مالی قابل توجهی است.»

کشورهای دیگر چه کرده‌اند؟ بین سال‌های ۱۹۲۳ تا ۲۰۰۹، حدود ۵۰ کشور در مجموع ۲۷۲ صفر از پول‌های ملی خود حذف کردند. ترکیه در سال ۲۰۰۵ با حذف شش صفر از لیر و اجرای هم‌زمان برنامه مهار تورم، موفق شد در اقتصادش ثبات نسبی ایجاد کند. لهستان هم در سال ۱۹۹۵ با حذف چهار صفر شرایط اقتصادی را بهبود داد. در مقابل، کشورهایی مانند آرژانتین، زیمبابوه و ونزوئلا با وجود حذف صفرهای متعدد، به‌دلیل بی‌ثباتی اقتصادی و فقدان اصلاحات اساسی، نتیجه‌ای نگرفتند. برای نمونه، زیمبابوه پس از حذف ۲۵ صفر، مجبور شد دلار آمریکا و یورو را جایگزین پول ملی کند. آرژانتین هم در سال ۱۹۹۶، پس از حذف ۱۱ صفر، دوباره دچار بحران اقتصادی شد. سیامک جوادی، مدرس امور مالی در دانشگاه تگزاس، در گفت‌وگو با بی‌بی‌سی فارسی می‌گوید: «حذف صفر، تنها زمانی موثر است که همراه با بسته اصلاحات اقتصادی اجرا شود؛ در غیر این صورت، صرفاً واحد اندازه‌گیری تغییر می‌کند.» به گفته او، حذف صفر بیشتر یک نوع «خبر درمانی» است که ممکن است تأثیر روانی کوتاه‌مدتی داشته باشد، اما در بلند مدت اگر با اصلاحات واقعی همراه نباشد، فایده‌ای نخواهد داشت.

موافقان و مخالفان چه می‌گویند؟ بیشتر اقتصاددانان معتقدند حذف صفر به‌تنهایی تورمزا نیست، اما در شرایط نبود زیرساخت مناسب، می‌تواند در کوتاه‌مدت باعث گرد شدن قیمت‌ها به بالا و افزایش هزینه برخی کالاهای ارزان‌قیمت شود، به‌ویژه اگر پول خرد کافی وجود نداشته باشد. اقتصاددانان منتقدی چون احمد علوی معتقدند حذف صفر بدون اصلاح ساختارهای اقتصادی، تنها هزینه‌زاست. آقای علوی به بی‌بی‌سی فارسی گفت: «ریشه تورم در ایران ساختاری است. بدون کنترل هزینه‌های دولت، بهبود به‌مروری و مقایله با فساد، حذف صفر بی‌اثر خواهد بود» و صرفاً تأثیری سطحی و روانی خواهد داشت. حسن قضاوی، معاون سابق بانک مرکزی، در سال ۱۳۹۰ اعلام کرد که تجربه کشورهای اروپایی نشان می‌دهد تغییرات پولی می‌تواند بر قیمت‌گذاری اثرگذار باشد، به‌ویژه در صورت نبود سکه‌ها یا اسکناس‌های خرد. «آقای قدسی به بی‌بی‌سی فارسی می‌گوید: «اما شرط لازم برای چنین اقدامی، داشتن یک اقتصاد سالم و بدون تحریم است. شاید بهتر باشد ابتدا تکلیف مذاکرات و تحریم‌ها مشخص شود، سپس دولت و بانک مرکزی دست به این اقدام بزنند تا در سال‌های بعد مجبور نباشند مجدداً از ریال صفر حذف کنند.» حذف صفر از ریال، اقدامی فنی و پرهزینه است که تنها در صورت همراهی با اصلاحات ساختاری می‌تواند به نتایج مثبت منتهی شود. تجربه جهانی نیز تأیید می‌کند که حذف صفر بدون ثبات سیاسی، اقتصادی و سیاست‌های مکمل، نتیجه‌ای جز اتلاف منابع نخواهد داشت.

مشاغل تولیدی، افزایش صادرات و کمک به کاهش کسری تجاری عظیم خود به دلار ضعیف‌تری نیاز دارد. رسانه‌های آمریکا و برخی اقتصاددانان گزارش داده‌اند که طرحی با عنوان «توافق مارالاگو» وجود دارد که از سوی استیون میرن، رئیس شورای مشاوران اقتصادی ترامپ، برای تضعیف دلار پیشنهاد شده است.

تـرـدیده‌ها درباره جایگاه دلار به عنوان ارز ذخیره جهانی ارز ذخیره، ارزی است که بانک‌های مرکزی یا نهادهای مالی به عنوان



بهره تاثیر می‌گذارد.

سازوکاری پیچیده

تمام این سیستم مانند ماشینی با چرخ‌دنده‌هایی حساس عمل می‌کند که حرکت یک قطعه، سایر قطعات را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. همین اتفاق در ماه آوریل رخ داد. در آن زمان نوسانات ناشی از اعلام‌های پیاپی ترامپ درباره تعرفه‌ها، اعتماد سرمایه‌گذاران را تضعیف کرد و به اوراق قرضه آمریکایی آسیب زد؛ اوراقی که دولت برای تأمین مالی خود منتشر می‌کند.

استیو ریکوتو، اقتصاددان شرکت مالی میزوهو، در گفت‌وگو با خبرگزاری آسوشیتدپرس گفت: «هیچ ارز یا دارایی دیگری، مانند یوان، بیت‌کوین یا طلا، به اندازه‌ای بزرگ نیست که بتواند پاسخگوی تمام تقاضاها باشد.

در حال حاضر جایگزینی وجود ندارد.» مصـرف‌کنندگان آمریکایی اکنون نگران افزایش احتمالی تورم هستند، چرا که به دلیل اعمال تعرفه‌ها و همچنین کاهش ارزش دلار، باید بهای بیشتری برای کالاهای وارداتی بپردازند. هنوز مشخص نیست که در ماه‌های آینده چه اتفاقی خواهد افتاد و چه بر سر جنگ تجاری ترامپ، طرح بودجه و کاهش مالیات‌ی او (که در حال حاضر در کنگره در دست بررسی است)، نرخ تورم، نرخ بهره و تاثیر مجموع این عوامل بر مسیر حرکت دلار خواهد آمد. فعلاً به نظر می‌رسد که سوال‌ها بیشتر از پاسخ‌ها هستند، هرچند پیش‌بینی‌های وال استریت نشان می‌دهد که دلار هنوز فاصله زیادی تا بازگشت به مسیر صعودی و بازیابی قدرت خود دارد.

بخشی از ذخایر ارزی یک کشور نگهداری می‌کنند. این ارز برای انجام معاملات بین‌المللی، سرمایه‌گذاری‌ها و پرداخت بهره بدهی‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. طرحی که با نام «توافق مارالاگو» شناخته می‌شود، ظاهراً بر این ایده استوار است که جایگاه دلار به عنوان ارز اصلی ذخیره جهان، نه یک امتیاز بلکه باری پرهزینه بر دوش آمریکا است که به تضعیف بخش صنعت و تولید در این کشور دامن زده است.

بر اساس این استدلال، تقاضای جهانی برای دلار باعث افزایش ارزش آن می‌شود، که در نتیجه، قیمت کالاهای تولید آمریکارا بالا می‌برد. این وضعیت به نوبه خود موجب کسری تجاری می‌شود و به تولیدکنندگان آمریکایی انگیزه می‌دهد که برای کاهش هزینه‌های دستمزد و مواد اولیه، تولید خود را به خارج از کشور منتقل کنند. کنت راگوف، استاد اقتصاد و سیاست عمومی در دانشگاه هاروارد و اقتصاددان ارشد سابق صندوق بین‌المللی پول، می‌گوید: «طرح میرن، هرچند ممکن است زیرکانه به نظر برسد، اما بر پایه یک تحلیل نادرست بنا شده است.»

راگوف توضیح می‌دهد که اگرچه دلار به عنوان ارز ذخیره اصلی نقش موثری دارد، اما «تنها یکی از عوامل متعدد در کسری‌های تجاری مزن آمریکا است».

به گفته او اگر کسری تجاری علل متعددی دارد، ایده اینکه تعرفه‌ها بتوانند درمان همه مشکلات باشند، در بهترین حالت، جای تردید دارد.

نکته مهم این اسـت که از لحاظ فنی، هیچ رئیس‌جمهوری کنترل مستقیم بر ارزش دلار نسبت به ارزهای دیگر ندارد، چرا که نرخ ارز



دکتر کاملیا امامیان

متخصص و فلوشیپ پزشک خانواده،
متخصص زیبایی و جوانسازی
دانشیار دانشگاه مک‌گیل
و مدیر کلینیک زیبایی کاملیا

امروزه با پیشرفت‌های چشمگیر در حوزه‌ی پزشکی زیبایی، روش‌های مختلفی برای جوانسازی پوست و بازگرداندن حجم از دست‌رفته به صورت وجود دارد.

دو روش پرطرفدار که در سال‌های اخیر بسیار مورد توجه قرار گرفته‌اند، فیلرهای هیالورونیک اسید HA و بیواسـتـیمـلاتـورها Biostimulators هستند.

اما این دو چه تفاوتی با هم دارند؟ و کدام برای شما مناسب‌تر است؟ در ادامه با ما همراه باشید.

فیلرهای سنتی (هیالورونیک اسید)

فیلرهای هیالورونیک اسید یکی از رایج‌ترین تزریقات زیبایی هستند که برای پر کردن خطوط، حجم دادن و فرم دادن به صورت استفاده میشود؛ مانند گونه، لب، زیر چشم، زاویه فک و چانه.

مزایا:

- نتیجه سریع و فوری
- قابل برگشت با آنزیم هیالورونیداز
- مناسب برای فرم‌دهی دقیق و اصلاح تقارن
- معایب:
- اثر موقتی (۶ تا ۱۲ ماه)
- گاهی ظاهر غیرطبیعی یا پف‌کرده
- احتمال جابه‌جایی یا انسداد

عروقی در موارد نادر
بیواسـتـیمـلاتـورها: فعال‌سازی کلاژن طبیعی

برخلاف فیلرها که صرفاً پرکننده هستند، بیواسـتـیمـلاتـورها موادی هستند که باعث تحریک پوست برای تولید کلاژن و الاستین طبیعی می‌شوند. از جمله محصولات معروف در این گروه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- Sculptra-پلی‌ال-لاکتیک اسید
- Radiesse-کلسیم هیدروکسی‌آپاتیت
- Polynucleotides / PDRN-دی‌ان‌ای‌های بازسازی‌کننده

بیواسـتـیمـلاتـورها یا فیلرهای سنتی؟

کدام روش برای جوانسازی بهتر است؟

مزایا:

- اثر طبیعی و تدریجی
- ماندگاری بالاتر (۱ تا ۲ سال)
- بهبود کیفیت پوست، نه فقط حجم‌دهی
- معایب:
- نیاز به چند جلسه برای نتیجه

نهایی

- قابل برگشت نیستند
- نیاز به مهارت بالاتر پزشک
- تفاوت اصلی در چیست
- کدام مناسب‌تر است؟
- اگر به دنبال نتیجه فوری برای مناسب‌ خاص هستند،

فیلرهای سنتی گزینه خوبی هستند.

اگر به دنبال جوانسازی عمقی و تدریجی با نتایج طبیعی‌تر هستید، بیواسـتـیمـلاتـورها انتخاب هوشمندانه‌تری خواهند بود.

■ فیلرهای هیالورونیک اسید یکی از رایج‌ترین تزریقات زیبایی هستند که برای پر کردن خطوط، حجم دادن و فرم دادن به صورت استفاده میشود؛ مانند گونه، لب، زیر چشم، زاویه فک و چانه.

■ برخلاف فیلرها که صرفاً پرکننده هستند، بیواسـتـیمـلاتـورها موادی هستند که باعث تحریک پوست برای تولید کلاژن و الاستین طبیعی می‌شوند.

در نهایت، انتخاب نوع درمان باید بر اساس نیاز پوستی، ساختار صورت، سن و ترجیح شخصی شما و تحت نظر پزشک متخصص صورت بگیرد.

نتیجه‌گیری

در دنیای امروز پزشکی زیبایی، دیگر تنها هدف پر کردن چین و چروک نیست، بلکه هدف جوانسازی واقعی پوست از درون است.

بیواسـتـیمـلاتـورها با تحریک ساخت کلاژن طبیعی، پوست را از داخل ترمیم می‌کنند، در حالی که فیلرها راه‌حل سریع‌تری برای حجم‌دهی هستند.

مشاوره با پزشک مجرب می‌تواند بهترین مسیر را برای شما مشخص کند.



اهمیت داستان برای کودک



"قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب" اثر مهدی آذریزدی مجموعه داستان‌هایی بر اساس ادبیات کهن ایران، مناسب برای آشنایی با فرهنگ ایرانی.

"هفت خوان رستم" (از شاهنامه فردوسی) ماجراهای پهلوانی رستم که برای کودکان با زبانی ساده بازنویسی شده است.

۵. **داستان‌های کوتاه و مهارت‌آموز**
"پسرک و درخت سیب" اثر شل سیلو استاین داستانی احساسی درباره محبت و بخشندگی.

"گره‌های زیر شیروانی" داستانی کوتاه درباره همکاری و کار گروهی.

۶. **داستان‌های اخلاقی و اجتماعی**
"فرمانروای شجاع" داستانی درباره شجاعت، تصمیم‌گیری درست و اهمیت عدالت.

"جوجه اردک‌زشت" اثر هانس کریستین آندرسن داستانی درباره پذیرش خود و ارزش درونی هر فرد.

۷. **داستان‌های ماجراجویی و هیجان‌انگیز**
"کتاب جنگل" اثر رودیارد کیپلینگ داستانی درباره یک پسر جنگلی که در طبیعت بزرگ شده است.

"ماجراهای تن‌تن" اثر هرژه سری داستان‌های جذاب پر از ماجراجویی و کشف.

۸. **داستان‌های طنز و خنده‌دار**
"خرس پدینگتون" اثر مایکل باند ماجراهای خنده‌دار یک خرس کوچولوی دوست‌داشتنی که وارد دنیای انسان‌ها می‌شود.

"داستان‌های خنده‌دار وودی و دوستان" داستان‌هایی کوتاه و طنزآمیز که کودکان از آن لذت می‌برند.

آن‌ها ایفا کند. در زیر به برخی از مهم‌ترین فواید خواندن داستان برای کودک اشاره شده است:

۹. **افزایش دانش عمومی و آشنایی با فرهنگ‌ها:** از طریق داستان‌ها، کودک با فرهنگ‌ها، تاریخ و محیط‌های مختلف آشنا می‌شود. این آگاهی به او کمک می‌کند دیدگاه گسترده‌تری نسبت به جهان پیدا کند.

۱۰. **تقویت احساس همدلی:** با شخصیت‌های داستانی همراهی می‌کند و احساسات و موقعیت‌های آن‌ها را تجربه می‌کند. این تجربه به او کمک می‌کند احساس همدلی بیشتری نسبت به دیگران داشته باشد.

در اینجا چند داستان جذاب و مناسب برای کودکان معرفی شده است که می‌توانید برای آن‌ها بخوانید. این داستان‌ها به دلیل محتوای آموزنده، تخیل‌برانگیز و سرگرم‌کننده خود، محبوبیت زیادی دارند:

۱. کتاب‌های کلاسیک برای کودکان
"شازده کوچولو" اثر آنتوان دو سنت اگزوپری، داستانی فلسفی و آموزنده درباره عشق، دوستی و ارزش‌های انسانی.

"خرگوش کوچولو و لاک‌پشت"، با پیامی درباره اهمیت صبر، تلاش و پشتکار.

۲. **داستان‌های آموزنده برای کودکان کوچک‌تر**
"کرم ابریشم‌گر سنه" اثر اریک کارل، داستان یک کرم ابریشم که تبدیل به پروانه‌ای زیبا می‌شود، همراه با آموزش روزهای هفته و شمارش.
"دوستی موش و شیر" (از داستان‌های ازوپ) داستانی که اهمیت دوستی و کمک به دیگران را به کودکان می‌آموزد.

۳. **داستان‌های تخیلی و سرگرم‌کننده**
"هری پاتر و سنگ جادو" اثر جی. کی. رولینگ ماجرای ورود هری به دنیای جادوگران؛ مناسب برای کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان.
"ماجراهای پیتر خرگوشه" اثر بئاتریکس پاتر داستانی تخیلی درباره یک خرگوش شیطان که در باغچه مزرعه ماجراجویی می‌کند.

۴. **داستان‌های محلی و ایرانی**

خواندن داستان برای کودکان از جهات مختلف اهمیت بسیاری دارد و می‌تواند نقش مهمی در رشد ذهنی، عاطفی و اجتماعی

۱. **تقویت مهارت‌های زبانی و واژگانی:** داستان‌ها دایره لغات کودک را گسترش می‌دهند. به بهبود مهارت‌های گفتاری و نوشتاری او کمک می‌کنند و کودک با ساختار جمله‌ها و روش بیان ایده‌ها آشنا می‌شود.

۲. **تقویت تخیل و خلاقیت:** داستان‌ها دنیای جدیدی به کودک نشان می‌دهند و تخیل او را تحریک می‌کنند. کمک می‌کنند تا کودک ایده‌های خلاقانه‌تری پیدا کند و دنیای اطراف خود را بهتر درک کند.

۳. **آموزش مفاهیم اخلاقی و اجتماعی:** داستان‌ها ارزش‌هایی مانند دوستی، همدلی، صداقت و شجاعت را به کودک آموزش می‌دهند. او یاد می‌گیرد چگونه با دیگران رفتار کند و مسائل را حل کند.

۴. **تقویت توانایی حل مسئله:** از طریق داستان‌ها، کودک با موقعیت‌های مختلف آشنا می‌شود و یاد می‌گیرد چگونه مشکلات را مدیریت کند. او توانایی تحلیل و تفکر نقادانه پیدا می‌کند.

۵. **ایجاد ارتباط عاطفی:** خواندن داستان با کودک فرصتی برای ایجاد پیوند عاطفی میان والدین و کودک فراهم می‌کند. این زمان خاص باعث احساس امنیت و عشق در کودک می‌شود.

۶. **تقویت تمرکز و توجه:** گوش دادن به داستان، مهارت تمرکز کودک را تقویت می‌کند. او یاد می‌گیرد چگونه به مدت طولانی‌تری به یک فعالیت توجه کند.

۷. **تشویق به مطالعه و عشق به کتابخوانی:** خواندن داستان به تدریج کودک را به کتاب علاقه‌مند می‌کند و پایه‌ای برای عادت مطالعه در آینده می‌سازد. وقتی کودک از داستان‌ها لذت ببرد، به دنبال کشف کتاب‌های بیشتری خواهد رفت.

۸. **کاهش استرس و آرامش‌بخشی:** شنیدن داستان‌های دلنشین و آرامش‌بخش به کاهش استرس کودک کمک می‌کند. خواندن قبل از خواب می‌تواند او را برای خواب بهتر آماده کند.



دولت بریتانیا در ژوئن گذشته اعلام کرد که یک برنامه ملی غربالگری سرطان ریه را برای کمک به تشخیص زودتر این نوع سرطان اجرا می کند و از افراد ۵۵ تا ۷۴ سال با سابقه مصرف دخانیات برای غربالگری دعوت کرد.

اتحادیه اروپا سال گذشته توصیه های مربوط به سرطان را به روزرسانی و تاکید کرد که کشورها باید افراد پرخطر از جمله سیگاری های با مصرف بالای سیگار و سیگاری های سابق که پیش از این به شدت سیگار می کشیدند را هدف قرار دهند.

می هائلا ون در شائر، نویسنده این مطالعه از دانشگاه علوم پزشکی کمبریج می گوید:

«این تحقیق نمونه ای بارز از این است که چگونه ابزارهای یادگیری ماشینی مانند اوتو پروگنوسیس همراه با تحقیقات نوآورانه بالینی می تواند تاثیر واقعی بر مراقبت های بهداشتی در سطح جمعیت بگذارد.»

محققان افزودند که یکی از محدودیت های این مطالعه این بود که طبق داده های گذشته نگر از بریتانیا و ایالات متحده بود بنابراین داده های دیگر از مناطق بیشتری باید در نظر گرفته شود.

تحقیقات دیگر درباره استفاده از هوش مصنوعی برای کمک به تشخیص زود هنگام سرطان ریه، استفاده از این ابزارها را برای کمک به تفسیر سی تی اسکن قفسه سینه و جست و جوی نشانگرهای بیولوژیکی یا جهش های ژنی مورد بررسی قرار داده است.

نتیجه یک تحقیق: هوش مصنوعی در پیش بینی خطر ابتلا به کشنده ترین سرطان جهان موثر است

کشیدن و میانگین تعداد سیگارهای مصرف شده در روز ایجاد شدند. دکتر تام کالندر از کالج لندن در بیانیه ای گفت: «مطالعه ما نشان می دهد که هوش مصنوعی می تواند برای پیش بینی دقیق خطر ابتلا به سرطان ریه تنها با کمک سه قطعه اطلاعاتی که جمع آوری آن ها در طول ویزیت های معمول با پزشک عمومی، ویزیت های آنلاین یا از طریق اپلیکیشن ها ممکن است استفاده شود.»

وی افزود: «این رویکرد، این پتانسیل را دارد که غربالگری سطح جمعیت برای سرطان ریه را تا حد زیاد ساده کرده و به تحقق آن کمک کند.»

به گفته سازمان جهانی بهداشت، سرطان ریه عامل اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در سراسر جهان است و کشیدن سیگار عامل اصلی آن است که ۸۵ درصد از کل موارد را تشکیل می دهد.

سازمان جهانی بهداشت می گوید که این بیماری در سال ۲۰۲۰ باعث مرگ ۱.۸ میلیون نفر شد.

علائم سرطان ریه شامل درد قفسه سینه، تنگی نفس، سرفه های بی وقفه، سرفه خونی، خستگی، کاهش وزن و عفونت های مکرر ریه می شود.

تشخیص سرطان ریه در مراحل اولیه بیماری می تواند به نتیجه بهتری منجر شود زیرا درمان های موثرتری در دسترس است.

اتلاف سرطان ریه در بریتانیا در سال ۲۰۲۰ اعلام کرد که رایج ترین مسیر برای تشخیص سرطان ریه پذیرش اورژانس در بیمارستان است علیرغم اینکه خیلی دیر شده باشد.

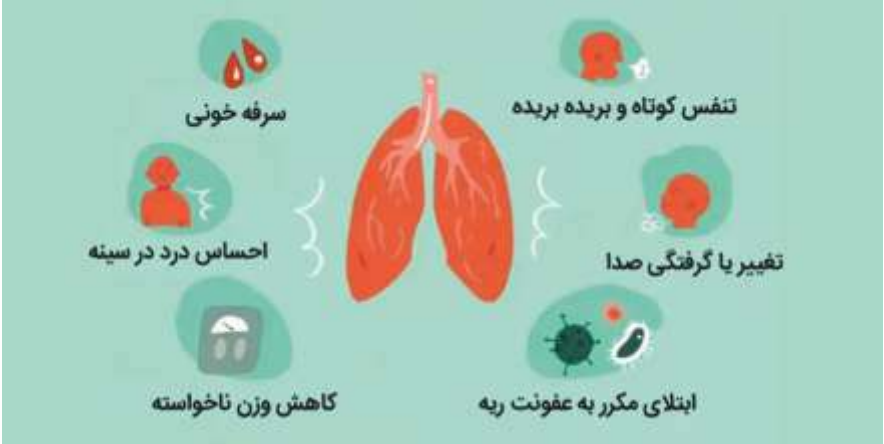
یک مطالعه جدید نشان می دهد که مدل های هوش مصنوعی در پیش بینی خطر ابتلا به سرطان ریه در مقایسه با بهترین مدل های موجود به همان اندازه خوب هستند یا حتی عملکرد بهتری دارند.

محققان کالج دانشگاهی لندن و دانشگاه کمبریج در بریتانیا از داده های بانک زیستی بریتانیا و آزمایشگاه کمبریج در بریتانیا از متحده برای توسعه مدل هایی برای پیش بینی خطر ابتلا به سرطان ریه در پنج سال آینده استفاده کردند.

آن ها از مجموعه داده ها برای آزمایش بیش از ۶۰ مدل مختلف یادگیری ماشینی استفاده کردند تا ببینند کدام یک در پیش بینی خطر ابتلا به این بیماری موثرتر است.

در این بین، آن ها در نهایت چهار مورد را ترکیب کردند و توانستند خطر سرطان ریه را با دقت یکسان یا بهبود یافته در مقایسه با بهترین مدل های موجود پیش بینی کنند. این یافته ها در مجله پلوس مدیسین منتشر شد.

مدل های مورد نظر تنها با سه متغیر سن فرد، سال های سیگار



خرداد

ماهی مناسب برای برنامه ریزی دقیق و تمرکز روی اهداف. سخت کوشی شما نتیجه خواهد داد. فرصت هایی برای تقویت ارتباطات مهم خواهید داشت. به تغذیه و خواب خود توجه کنید. فعالیت های ورزشی سبک را فراموش نکنید. مدیریت هزینه ها اهمیت دارد. ممکن است پس انداز یا تصمیم مالی مهمی داشته باشید. این ماه زمان پالایش ذهن و شروعی تازه است. به جزئیات توجه کنید و با آرامش پیش بروید.

اردیبهشت

ماهی پر از هیجان و توجه در روابط. اگر مجرد هستید، ممکن است شخصی جذاب وارد زندگی شما شود. فعالیت های آرامش بخش را در برنامه خود بگنجانید. با احتیاط هزینه کنید. ممکن است یک فرصت مالی خوب پیش آید. این ماه زمان شکوفایی و نشان دادن توانایی های شماست. از درخشش خود نترسید! توصیه: فعالیت های آرامش بخش را در برنامه خود بگنجانید و از نرمش غافل نشوید.

فروردین

این ماه زمان مناسبی برای برنامه ریزی های بلندمدت است. اگر در حال کار روی پروژه یا هدف خاصی هستید، صبور باشید و اجازه دهید تلاش هایتان به نتیجه برسد. به بدن و ذهن خود اهمیت بیشتری بدهید. این ماه برای مسائل مالی، نیازمند مدیریت دقیق است. بهتر است قبل از هرگونه سرمایه گذاری یا خرید بزرگ، خوب تحقیق کنید. همچنین می توانید برنامه ریزی های مالی خود را بازبینی کنید و در صورت نیاز تغییراتی ایجاد کنید.

شهریور

صبر به موقع شما را به موفقیت نزدیک تر می کند. انرژی مثبت در روابط عاشقانه و اجتماعی جریان دارد. سرشار از انرژی هستید، اما مراقب تعادل در فعالیت ها باشید. درآمدها بهبود می یابد. برای اهداف بلندمدت مالی برنامه ریزی کنید و پس انداز را فراموش نکنید. این ماه پر از ماجراجویی و کشف های جدید است. از تجربه های تازه استقبال کنید و افق های خود را گسترش دهید. این ماه یک مهمان ناخوانده دارید.

مرداد

در این ماه با تمرکز و دقت بیشتر، به اهداف خود نزدیک تر می شوید. احساسات عمیق تر می شوند. روابط تازه نیز امکان پذیر است. به استراحت و تقویت روحیه خود اهمیت دهید. فعالیت های آرامش بخش و تغذیه مناسب توصیه می شود. از سرمایه گذاری های شتابزده پرهیز کنید. این ماه، ماهی برای کشف درونیات و تقویت شهود است. به صدای قلب خود گوش دهید و به خودتان اعتماد کنید.

تیر

این ماه فرصت های تازه ای در کار یا تحصیل به شما پیشنهاد می شود. زمان عالی برای تقویت روابط عاشقانه و دوستانه. گفت وگوهای سازنده نتایج مثبتی خواهد داشت. انرژی تان متعادل است، اما مراقب استرس و فشارهای ذهنی باشید. فرصت های مالی جدید ممکن است پیش آید. بودجه بندی هوشمندانه داشته باشید. این ماه ماهی برای تعادل و هماهنگی است. روی رشد درونی خود کار کنید و از لحظات آرامش لذت ببرید.



ARASH & SHIRIN
SHAKOUR



آرش و شیرین شکور

کارشناسان رسمی املاک
مسکونی و تجاری شما

Your Real
Estate Brokers

514-730-3909

فلزی تخم‌های خود را روی پوست درختان می‌گذارند. همچنین پس از بیرون آمدن، لاروهایشان به داخل درخت می‌روند و جریان مواد مغذی و آب را مختل می‌کنند. در نهایت این مسئله باعث مرگ درخت می‌شود. تزریق حشره‌کش سیستمیک تری‌آزین به درختان، راهی است که برای مقابله با این آفت مهاجم اتخاذ شده است.

اقدامات طولانی‌مدت برای کاهش آسیب‌ها

هر دو سال یکبار به درختان محصولی به نام حشره‌کش سیستمیک تری‌آزین تزریق می‌شود تا جمعیت سوسک‌های مهاجم در تورنتو را دفع کنند. همچنین از آسیب به گونه‌های در معرض خطر درختان جلوگیری شود. این حشره‌کش لارو سوسک چوبخوار را در ماه‌های بهار و تابستان هدف قرار می‌دهد. در نتیجه مانع از رشد آنها پس از این مرحله اولیه رشد می‌شود.

امید به کاهش جمعیت سوسک‌های مهاجم در تورنتو

مقامات شهر اذعان دارند که این آفت مهاجم «هرگز به طور کامل ریشه‌کن نخواهد شد.» اما «این تلاش‌ها به کاهش جمعیت آن و افزایش شانس زنده ماندن درختان زبان گنجشک کمک می‌کند.» طرح‌های مقابله‌ای، که شامل تزریق حشره‌کش به بیش از ۵۳۰۰ درخت زبان گنجشک می‌شود، طی یک دوره تقریباً سه ماهه بین یکشنبه ۱ ژوئن و یکشنبه ۳۱ آگوست اجرا خواهد شد.

مقابله با حشره درخت‌خوار در تورنتو



تورنتو در حال مقابله با سوسک‌های چوبخوار مهاجم است که تاکنون میلیون‌ها درخت را در انتاریو و بیش از ۸۰۰۰۰۰ درخت زبان گنجشک را تنها در این شهر از زمان ورودشان به منطقه در سال ۲۰۰۷ از بین برده‌اند. سوسک‌های مهاجم در تورنتو، که به طور خاص درختان زبان گنجشک را هدف قرار می‌دهد، به یکی از بزرگ‌ترین تهدیدها برای محیط زیست شهری تبدیل شده است.

در حال حاضر، مقامات شهری تورنتو با اجرای طرح‌های تدافعی و استفاده از حشره‌کش‌های سیستماتیک، در تلاش هستند تا از گسترش سوسک‌های مهاجم در تورنتو جلوگیری کنند. همچنین به حفظ سلامت درختان آسیب‌پذیر کمک کنند. این اقدامات، که شامل تزریق حشره‌کش به بیش از ۵۳۰۰ درخت زبان گنجشک در سطح شهر است، به‌منظور کاهش

آذر

این ماه فرصت‌های شیرینی برای بهبود روابط عاشقانه پیش روی شماست. کمی صبر و حوصله در کارها لازم است. ممکن است در پروژه‌ای که به آن علاقه‌مندید، پیشرفت کنید. از شراکت‌ها و همکاری‌های جدید نترسید، اما همه‌چیز را به دقت بررسی کنید. **توصیه:** این ماه سعی کنید تعادلی میان خیال‌پردازی و واقعیت برقرار کنید. به شهودتان اعتماد کنید؛ پاسخ بسیاری از پرسش‌ها در درون شما نهفته است.

آبان

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

مهر

این ماه ممکن است فرصتی برای پیشرفت شغلی یا مالی برایتان پیش آید. لازم است که با اعتمادبه‌نفس از این فرصت‌ها استفاده کنید. در روابط شخصی، بهتر است وقت بیشتری را به دوستان و خانواده اختصاص دهید؛ آن‌ها قدر دان توجه شما خواهند بود. **نکته:** برای تصمیم‌گیری‌های مهم عجله نکنید؛ تفکر دقیق همیشه ایده آل‌ترین راهنمای شماست. گاهی صبور بودن بهترین کلید موفقیت است.

اسفند

در این ماه فرصت‌های جدیدی برای پیشرفت شغلی یا یادگیری چیزهای جدید داشته باشید. ممکن است افراد جدیدی وارد زندگی شما شوند که تأثیر مثبتی داشته باشند. در زمینه مالی، ماه متعادلی خواهد بود. اگر برنامه‌ای برای سرمایه‌گذاری یا مدیریت هزینه‌ها دارید، بهتر است با دقت عمل کنید و از تصمیمات شتابزده پرهیز کنید. این ماه ممکن است شما را در موقعیت تصمیم‌گیری‌های مهم قرار دهد. مشورت کنید.

بهمن

این ماه در زمینه شغلی، تلاش‌های شما کم‌کم به ثمر می‌نشیند. ممکن است فرصتی برای سرمایه‌گذاری یا پروژه‌ای طولانی‌مدت پیش بیاید. تغذیه سالم و فعالیت‌های آرام‌بخش مثل یوگا یا پیاده‌روی در طبیعت می‌تواند برایتان مفید باشد. **توصیه:** صبوری و پشتکار شما این ماه نتیجه می‌دهد. به هدف‌هایتان ایمان داشته باشید و از لذت‌های کوچک زندگی غافل نشوید.

دی

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

ارزش غذایی پروتئین

ارزش غذایی پروتئین با مقدار اسیدهای آمینه ضروری آن اندازه گیری می‌شود. غذاهای مختلف حاوی مقادیر متفاوتی از اسیدهای آمینه ضروری هستند. به‌طور کلی می‌توان پروتئین را به دو دسته کلی محصولات حیوانی و پروتئین‌های گیاهی تقسیم کرد.

پروتئین‌های حیوانی

محصولات حیوانی (مانند مرغ، گوشت گاو یا ماهی و محصولات لبنی) دارای تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند و به عنوان پروتئین “کامل” (یا پروتئین ایده‌آل یا با کیفیت بالا) شناخته می‌شوند.

محصولات سویا، کینوا و دانه‌های سبز برگی به نام املرانت (مصرف در آسیا و مدیترانه) نیز دارای تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند.

پروتئین گیاهی

پروتئین‌های گیاهی (لوبیا، عدس، آجیل و غلات کامل) معمولاً فاقد حداقل یکی از اسیدهای آمینه ضروری هستند و به عنوان پروتئین‌های «ناقص» محسوب می‌شوند.

افرادى که از یک رژیم گیاهخواری یا وگان پیروی می‌کنند، باید هر روز منابع پروتئینی مختلفی را از ترکیبی از غذاهای گیاهی انتخاب کنند تا مطمئن شوند که ترکیب کافی از اسیدهای آمینه ضروری را دریافت می‌کنند. به عنوان مثال، یک وعده غذایی حاوی غلات و حبوبات، مانند لوبیا پخته شده روی نان تست، تمام اسیدهای آمینه ضروری موجود در یک غذای گوشتی معمولی را فراهم می‌کند.

رژیم پروتئین چیست؟

رژیم پروتئینی رژیم عجیب و خاصی نیست، اما تقریباً گران است و نیاز به آشپزی دارد. این رژیم شامل گوشت، ماهی، محصولات لبنی، لوبیا و حبوبات، تخم مرغ و

یونانی، پنیر (به ویژه پنیر کلمه)

آجیل و دانه‌ها: بادام، گردو، فندق، بادام هندی، تخم کدو تنبل، دانه کنجد، تخمه آفتابگردان

حبوبات و لوبیا: همه لوبیاها، عدس، نخود، توفو.

نکته: برخی از محصولات مبتنی بر غلات نیز منابع پروتئینی هستند، اما به طور کلی به اندازه گوشت و محصولات جایگزین گوشت پروتئین بالایی ندارند. ضمناً انجام ورزش در کنار رعایت رژیم معجزه می‌کند و در زمانی کوتاه‌تر شما را به اندامی ایده‌آل می‌رساند. می‌توانید برای انجام ورزش اصولی و مناسب با کارشناسان فیتامین مشورت کنید.

در رژیم پروتئین چه غذایی نخوریم؟ لیست غذایی که در بالا آوردیم، شامل غذاهایی بود که می‌توان در رژیم پروتئینی مصرف کرد؛ اما اگر به هریک از آن‌ها حساسیت دارید، حتما حذفش کنید. به عنوان مثال، فردی که به لاکتوز حساسیت دارد، نباید از محصولات لبنی برای افزایش پروتئین دریافتی خود استفاده کند. غیر از این مورد، به طور کلی غذاهای زیر در رژیم پروتئینی حذف می‌شوند.

محصولاتی که حاوی شکر تصفیه شده هستند، مانند آب نبات، بستنی، آبمیوه‌های کلر خانه‌ای و نوشابه

غذاهایی که شامل شیرین کننده مصنوعی هستند.

غذاهای فرآوری شده مثل کالباس مزایای رژیم پروتئین

همان‌طور که می‌دانید پروتئین علاوه بر کمک به کاهش وزن، فواید بسیار مهم و باارزشی دارد. اگر شما یک رژیم پروتئینی را دنبال می‌کنید، مطمئن باشید که از مزایای زیر برخوردار خواهید شد.

۱. افزایش توده عضلانی

پروتئین برای حفظ و افزایش توده عضلانی بسیار ضروری است. اگر در کنار رژیم پروتئینی، ورزش مقاومتی



هم کار کنید، می‌توانید قدرت بدنی و توده عضلانی خود را بهبود ببخشید.

۲. پیشگیری از تحلیل عضلانی با بالا رفتن سن

از حدود ۵۰ سالگی، انسان شروع به از دست دادن تدریجی ماهیچه‌های اسکلتی می‌کند. این موضوع به عنوان سارکوپنی شناخته می‌شود و در افراد مسن با رژیم‌های نامناسب شایع است. شما هم با افزایش سن، عضله از دست می‌دهید؛ مگر اینکه یک رژیم با پروتئین کافی داشته باشید.

۳. تقویت استخوان‌ها

مصرف پروتئین کافی سلامت استخوان‌ها را تقویت می‌کند. در یک مطالعه گسترده روی زنان مسن، پژوهشگران به آمار جالبی رسیدند.

این رژیم را بگیریم؟ پروتئین را از سلامتی و لاغری



افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند؛ غالباً برای شروع به سراغ رژیم پروتئین می‌روند که کار بسیار درستی هم است. خوردن پروتئین به فرد کمک می‌کند تا احساس سیری کند و طبیعتاً غذای کمتری هم بخورد. رژیم‌های پر پروتئین معمولاً شامل مقادیر زیادی پروتئین و فقط مقدار کمی کربوهیدرات هستند.

اگر می‌خواهید از نحوه اجرای دقیق یک رژیم غذایی با پروتئین بالا باخبر شوید و درباره‌ی غذاهایی که باید در رژیم پروتئین وجود داشته باشند یا حذف شوند و فواید و عوارض این رژیم بدانید؛ حتماً ما تا پایان این مطلب همراه شوید.

کلیوی متوسط تا پیشرفته دارند، برای کنترل عملکرد کلیه‌شان، معمولاً باید مصرف پروتئین خود را کاهش دهند. رژیم پروتئینی ممکن است که باعث ایجاد سنگ کلیه در افراد مستعد به آن شود. علاوه بر این، افراد مبتلا به بیماری‌های کبدی یا سایر بیماری‌های جدی، باید قبل از شروع رژیم پروتئینی با پزشک خود مشورت کنند. همچنین رژیم‌های غذایی که کربوهیدرات‌ها را محدود می‌کنند، ممکن است که به سلامت

فرد آسیب برسانند. در برخی موارد، کودکان و نوجوانان در معرض خطر سوء تغذیه ناشی از خوردن کربوهیدرات ناکافی هستند.

بدن ما به چقدر پروتئین نیاز دارد؟ میزان بهینه مصرف پروتئین در روز تا حدودی بحث برانگیز است. براساس

رفرنس‌های پزشکی، به ازای هر یک کیلوگرم وزن بدن به حدود ۰.۸ گرم پروتئین نیاز است. یعنی به طور مثال یک فرد ۶۸ کیلویی به حداقل ۵۴ گرم پروتئین در روز نیاز دارد؛ اما این

مقدار حداقلی است و فقط برای جلوگیری از کمبود پروتئین کافی است. بسیاری از کارشناسان معتقدند که این مقدار برای سلامتی کامل، از جمله حفظ توده عضلانی، بسیار کم است.

در واقع، افراد مسن و ورزشکاران به پروتئین بیشتری نیاز دارند؛ یعنی حدود ۱.۳ گرم به ازای هر یک کیلوگرم. اگر شما یک ورزشکار حرفه‌ای هستید؛ لازم است که کارشناس تغذیه میزان پروتئین دریافتی شما را تنظیم کند که حتی ممکن است، بیشتر از ۱.۳ گرم به ازای هر یک کیلوگرم باشد.

نکته مهم دیگر این است که پروتئین دریافتی خود را به طور مساوی در طول روز پخش کنید، نه اینکه بیشتر آن را در یک وعده غذایی مصرف

کند. به این ترتیب، بدن می‌تواند به راحتی پروتئین را جذب و استفاده کند. همچنین، مصرف پروتئین در طول روز پخش کنید، نه اینکه بیشتر آن را در یک وعده غذایی مصرف

کنید. به این ترتیب، بدن می‌تواند به راحتی پروتئین را جذب و استفاده کند. همچنین، مصرف پروتئین در طول روز پخش کنید، نه اینکه بیشتر آن را در یک وعده غذایی مصرف

کنید. به این ترتیب، بدن می‌تواند به راحتی پروتئین را جذب و استفاده کند. همچنین، مصرف پروتئین در طول روز پخش کنید، نه اینکه بیشتر آن را در یک وعده غذایی مصرف

کنید. به این ترتیب، بدن می‌تواند به راحتی پروتئین را جذب و استفاده کند. همچنین، مصرف پروتئین در طول روز پخش کنید، نه اینکه بیشتر آن را در یک وعده غذایی مصرف

کنید. به این ترتیب، بدن می‌تواند به راحتی پروتئین را جذب و استفاده کند. همچنین، مصرف پروتئین در طول روز پخش کنید، نه اینکه بیشتر آن را در یک وعده غذایی مصرف

کنید. به این ترتیب، بدن می‌تواند به راحتی پروتئین را جذب و استفاده کند. همچنین، مصرف پروتئین در طول روز پخش کنید، نه اینکه بیشتر آن را در یک وعده غذایی مصرف

کنید. به این ترتیب، بدن می‌تواند به راحتی پروتئین را جذب و استفاده کند. همچنین، مصرف پروتئین در طول روز پخش کنید، نه اینکه بیشتر آن را در یک وعده غذایی مصرف

کنید. به این ترتیب، بدن می‌تواند به راحتی پروتئین را جذب و استفاده کند. همچنین، مصرف پروتئین در طول روز پخش کنید، نه اینکه بیشتر آن را در یک وعده غذایی مصرف

کنید. به این ترتیب، بدن می‌تواند به راحتی پروتئین را جذب و استفاده کند. همچنین، مصرف پروتئین در طول روز پخش کنید، نه اینکه بیشتر آن را در یک وعده غذایی مصرف

کنید. به این ترتیب، بدن می‌تواند به راحتی پروتئین را جذب و استفاده کند. همچنین، مصرف پروتئین در طول روز پخش کنید، نه اینکه بیشتر آن را در یک وعده غذایی مصرف

“هورمون گرسنگی” شناخته می‌شود.

در یک مطالعه بر روی ۱۲ زن، مشخص شد که گروهی که رژیم غذایی با پروتئین بالا داشتند، سطوح بالاتر ، GLP-1 احساس سیری بیشتر و گرسنگی کمتری را نسبت به گروهی که رژیم غذایی با پروتئین کمتر داشتند، تجربه کردند. این آزمایش بارها و بارها تکرار شد و باز هم همین نتیجه به دست آمد.

در یک مطالعه دیگر میزان کالری دریافتی افراد در حالت پروتئین کافی و حالت پروتئین کم بررسی شد. به طور متوسط افرادی که در رژیم‌شان پروتئین کافی داشتند، ۴۴۱ کالری کمتر در روز دریافت می‌کردند نسبت به کسانی که در رژیم غذایی‌شان کمبود پروتئین داشتند. این اثر شگفت‌انگیز پروتئین بر لاغری را به ما نشان می‌دهد.

سرعت سوخت و ساز یکی دیگر از دلایل محبوبیت پروتئین، مربوط به افزایش قابل توجه سرعت متابولیسم است که در طول هضم آن رخ می‌دهد و باعث لاغری سریع‌تر شما خواهد شد. مصرف پروتئین بیشتر به سوزاندن کالری‌هایی بیشتر کمک می‌کند.

هضم پروتئین خودش به تنهایی کالری بالایی مصرف می‌کند. به این معنا که باعث افزایش میزان متابولیسم به میزان چشمگیر ۲۰ تا ۳۵ درصد می‌شود.

در واقع، چندین مطالعه نشان داده‌اند که وقتی افراد از رژیم‌های غذایی سرشار از پروتئین استفاده می‌کنند، در نهایت کالری بیشتری در چند ساعت پس از خوردن غذا می‌سوزانند.

حفظ و افزایش توده بدنی

کاهش وزن با پروتئین، یک کاهش وزن با کیفیت و باارزش است. افزایش مصرف پروتئین نه تنها باعث کاهش وزن بلکه باعث کاهش چربی



و همین‌طور افزایش توده عضلانی می‌شود. در یک مطالعه، مشخص شد که کسانی که رژیم غذایی با پروتئین بالا داشتند به طور متوسط ۴۳ درصد بیشتر از گروه پر کربوهیدرات، چربی از دست دادند. علاوه بر این، ۳۵ درصد از زنان در گروه پر پروتئین حداقل ۲۲ پوند (۱۰ کیلوگرم) از دست دادند.

به طور معمول، زمانی که کالری دریافتی خود را کاهش می‌دهید، متابولیسم شما کاهش می‌یابد. این امر تا حدی به دلیل از دست دادن عضلات است. با این حال، تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف پروتئین بیشتر، می‌تواند از شما در برابر از دست دادن عضله محافظت کند و میزان متابولیسم‌تان را بالا نگه دارد.

میزان متابولیسم‌تان را بالا نگه دارد.

کار کردن در قالب یک تیم ترکیبی می‌تواند ریسک‌های اجتناب‌ناپذیر پروژه‌را تشدید کند. هر پروژه‌ای متکی بر چند اصل است: جمع‌آوری تیم مناسب، اطمینان از اینکه همه به‌وضوح می‌دانند باید چه‌کاری تحویل بدهند، پایه‌گذاری قواعد ارتباطی و مدیریت صحیح جلسات. اما این اصول در یک پروژه ترکیبی هم حیاتی‌تر می‌شوند و هم چالش‌برانگیز تر. ممکن است سخت‌تر بتوانید پروژه‌را برای همه‌جا بیندازید و همه‌را با هم هماهنگ کنید. شاید بعضی‌هایشان‌را هرگز از نزدیک ندیده باشید. شاید ابزار دیجیتال و جلسات آنلاین تنه‌راه ارتباطی بعضی از اعضای تیم با یکدیگر باشد. مدیر پروژه‌ای که در کار ترکیبی خبره باشد می‌تواند به این مشکلات بپردازد و حتی کاری کند که دینامیک تیم تر کیبی به نفع پروژه عمل کند. همان‌طور که اخیرا مطالعهای نشان داده که کار ترکیبی می‌تواند حتی بهره‌وری و اعتماد بین اعضا را افزایش دهد. من چند پروژه توسعه وب و محتوا انجام داده‌ام و مرت‌با در حوزه همکاری‌های ترکیبی سخنرانی می‌کنم و می‌نویسم.

همچنین اخیرا با مدیران پروژه‌ای که درباره روند پروژه ترکیبی‌شان پستی در اینترنت گذاشته بودند صحبت کردم و از آنها خواستم رهیافتشان‌را با من در میان بگذارند. بر اساس تمام این تجارب دریافته‌ام که سه ناحیه کلیدی وجود دارد که باید روی آنها تمرکز کنید تا بتوانید کاری کنید که به‌جای اینکه پروژه ترکیبی علیه شما باشد و کیفیت کارتان‌را پایین بیاورد، به کارتان بیاید:

سه استراتژی مدیریت پروژه در محیط کار ترکیبی

ابزارهای دیجیتال؛ برای مایاب‌ر ضد ما؟

اچگونه برای پروژه برنامه‌ریزی و آن‌را آغاز می‌کنید. چگونه ابزارهایی مهیا کنید که همه بتوانند از آنها استفاده کنند. چگونه از جلسات بهره ببرید.

۱- خودرا در مسیر موفقیت قرار دهید

چگونگی آغاز یک پروژه بسیار مهم است؛ به‌خصوص درباره تیم‌های ترکیبی، چون آغاز پروژه است که مشخص می‌کند اعضای تیم خودرا به چشم جماعت متحد یکپارچهای ببینند یا چند ماهواره که حول تیم «واقعی» حاضر در دفتر می‌گردند. برای اینکه خودرا در مسیر موفقیت قرار دهید: موقع جمع‌کردن تیم، محاسبات منطقی‌را در نظر بگیرید.



اگر بیشتر کار پروژه مسـتقل است، افرادی‌را انتخاب کنید که آن کاررا به کارآمدترین و موثرترین شکل ممکن انجام خواهند داد و موقعیت جغرافیایی‌را در نظر نگیرید. اگر بیشتر کار به‌شدت مشـرکتی است -به‌خصوص اگر لازم است این مشـرکت زنده اتفاق بیفتد - سعی کنید اعضایی‌را برای تیم انتخاب کنید که در یک موقعیت جغرافیایی (یا موقعیتی نزدیک) یا از آن هم بهتر، در یک اداره باشند. البته اگر در سازمانی مشـغول به کار باشید که دور کاری به‌قدری در آن جا افتاده باشد که تیم‌ها صرفا بر اساس مهارت و تخصص و بدون در نظر گرفتن موقعیت جغرافیایی تشکیل شوند، این موضوع ممکن است نیاز به کمی سل‌گاری ذهنی داشته باشد.

از سوی دیگر، زمانی که درگیر پروژه‌ای هستید که از وظایف جداگانهای تشکیل شده که از یک عضو به عضو دیگر تحویل داده می‌شود، پراکندگی جغرافیایی می‌تواند به‌نفع شما عمل کند. هنگامی‌که الیسا گلسمن مسوول پروژه‌ای فنی برای مشـتری مخابراتی‌اش بود، تیم ترکیبی مشـتری کلافه و بی‌طاقت شده بودند، چون هر بار باید منتظر به‌روزرسانی پروژه از طرف تیم کامل دورکار او می‌ماندند. پس گلسمن فرآیند ارتباطات تیمش‌را تغییر داد تا از اختلاف‌زمانی بین اعضای تیم بهره ببرد و سرعت تبادلات داخلی تیمش‌را افزایش دهد که زودتر مشـتری‌را در جریان به‌روزرسانی‌ها قرار دهند.

شرایط و انتظارات‌را واضح و شفاف توضیح بدهید.

زمانی که یک تیم ترکیبی‌را هدایت می‌کنید، اهمیت صریح و شفاف بودن درباره اهداف، ضرب‌الاجل‌ها و محدودیت‌ها بسیار بیشتر می‌شود: اینکه چه چیزهایی از طریق پیام یا ایمیل به اشتراک گذاشته شوند، چه چیزی مستلزم جلسه آنلاین است و چه چیزی واقعا یک موقعیت اورژانسی تعبیر می‌شود که مستلزم تماس بعد از ساعت کاری است. از همان ابتدا انتظارات‌را مشخص کنید و برای بررسی‌های منظمی که تمرکز ش بر ارتباطات داخلی تیم است برنامه‌ریزی کنید. این قواعدرا در فرمی مستند نگه دارید که به‌روزرسانی‌اش آسان باشد. به این ترتیب شفاف‌سازی یک نکته خوب برای یک نفر، آن‌را در اختیار کل تیم قرار می‌دهد.

اولیویا میچل راسل، مدیر پروژه و رویداد واقع در آتلانتا می‌گوید آموخته که هنگام اجرای پروژه‌هایی که شامل اعضای تیم دراز مدت با پیمانکاران خیلی کوتاهمدتی با انتظارات متفاوت در خصوص مسـائلی همچون روشن گذاشتن دوربین در طول جلسات می‌شود، فرآیند تعیین انتظارات اهمیت عجیبی پیدا می‌کند.

۲- همه‌را ملزم کنید از ابزارها استفاده کنند.

تقریبا هر پروژه‌ای می‌تواند از نرم‌افزارهای کار اشتراکی سود ببرد، اما وقتی پروژه‌ای ترکیبی‌را پیش می‌برید، آن نرم‌افزارها هم تبدیل به فضـای کار متداول شما می‌شوند. از زمان مطالعات تاثیر گذار سال ۲۰۰۵ اینتل درخصوص کار تیمی مجازی، محققان دریافته‌ند که انتخاب مجموعه ثابتی از ابزارهای دیجیتال و استفاده مداوم از آنها به موفقیت تیم‌های ترکیبی کمک می‌کنند. برای اینکه

مطمئن شوید محیط دیجیتالی شما کارآمد است و در توانمندی تیم ترکیبی شما تاثیر مثبتی دارد:

کاربران بی‌میل‌را با خود همراه کنید.

متقاعد کردن افراد برای استفاده از پلتفرم‌های نرم‌افزاری جدید می‌تواند سخت باشد. اما اگر در قالب یک تیم ترکیبی کار می‌کنید، این امکان‌را ندارید که به خاطر یک یا چند کاربر بی‌میل و رغبت عقب بمانید. کمابیش هر پروژه نامتمرکزی نیاز به ابزار آنلاینی دارد که مدیریت کار متمرکزرا فراهم کند؛ ابزاری همچون پیام‌دهی گروهی، جلسـات آنلاین و مخزن اسناد مرکزی. همچنین ممکن است به ابزارهایی برای عملی کردن تخته وایت‌بورد آنلاین، سندنویسی مشترک آنلاین و چیزهایی از این قبیل هم احتیاج داشته باشید. هدف این است که حداقل ابزار لازم برای انجام کاررا انتخاب کنید و با تامین دوره آموزشی یا مسـتندات در فرآیند یادگیری آن پلتفرم‌ها از افراد حمایت کنید و در تمام طول عمر پروژه به مجموعه ثابتی از ابزارها پایبند باشید. یک استراتژی که می‌تواند به تیم کمک کند جعبه‌ابزار را قبول کنند و مسـیر افرادی‌را که تازه با بعضی از آن نرم‌افزارها آشنا می‌شوند آسان کند این است که ابزارها را با همدیگر انتخاب کنید. الخاندرو فررا، مدیر پروژه‌ای در شرـکت کرایتک (Kreitech) دوست دارد اعضـای تیمش‌را در انتخاب ابزارهایی که در هر پروژه استفاده خواهند کرد، دخیل کند.

شرکت او تا پیش از پاندمی کرونا هیچ نیروی دور کاری نداشته؛ پس در اولین پروژه‌مشـان به‌عنوان یک تیم نامتمرکز از فرآیند انتخاب ابزارهای پروژه به‌عنوان راهی برای ایجاد احساس تعلقی استفاده کرد که کمی دشوارتر و لغزندم‌تر شده بود؛ چون دیگر رودرو کار نمی‌کردند. او از تیم توسعه‌دهندگانـش درخواست کرد جعبه‌ابزار مدنظرشـان‌را به‌رای بگذارند که معنایش این بود در نهایت ابزارهایی انتخاب می‌شود که حداقل بعضی از اعضـای تیم به‌خوبی با آنها آشنا بودند. پس همیشه کسی بود که بتواند آنها‌یی‌را که با پلتفرم منتخب بیگانه بودندراهنمایی کند.

گزینه‌های شخصی‌را امکان‌پذیر کنید.

بین ابزارهایی که با هم اسـتفاده می‌کنید و ابزارهایی که جداگانه اسـتفاده می‌کنید تفاوت قائل شوید. به همان اندازه که مهم است ابزارهای مورد استفاده برای کارهای مشـرکتی همچون تهیه پیش‌نویس و سندنویسی مشخص و ثابت (باری گیری) باشد، مهم است که اجازه دهید افراد برای هر چیزی که به‌تنهایی روی آن کار می‌کنند، ابزار موردنظر خودشان‌را انتخاب کنند. نیازی نیست برای کاری که قرار است به‌تنهایی انجام شود، سر ابزار مشتری به توافق برسید.

۳- نهایت بهره‌را از کارزنده ببرید.

جلسات زنده می‌توانند برای انجام کار و گذر از تنگناها و به اشتراک‌گذاری دانش



حیاتی باشند. اما جلسات زیاد یا جلسات ضعیفی که به‌مرستی مدیریت نمی‌شوند، می‌توانند تبدیل به منبع استیصال ورنجش شوند؛ به‌خصوص در تیم‌های ترکیبی که فقط بعضی از اعضـای تیم و نه همه، در جلسه حضور فیزیکی دارند. تجزیه و تحلیل موشکافانه‌ای روی الگوهای تعامل در جلسـات ترکیبی نشان داده که خیلی وقت‌ها مشکلات فنی ارتباطات و دینامیک تیمی‌را مختل می‌کنند و پیشنهاد کرده با طراحی روش‌هایی برای برابر کردن شرایط در جلسات به این مشکلات پرداخته شود – مثلا با فرآیند ساختاریافته‌ای برای به‌نویت صحبت کردن.

برای اینکه مطمئن شوید جلسات نقطه پیوند پروژه شماست نه عامل جدایی میان اعضا: آگاهانه و بابرنامه جلسه ترتیب بده، نه به‌عنوان چیزی از پیش تعیین شده. جلسـه آغازینی برای کل تیم برگزار کنید وزمان از پیش تعیین‌شده‌ای را به‌صورت هر هفته یا هر دو هفته یکبار مشخص کنید تا اعضـای

تیم برای مواقعی که نیاز به برگزاری جلسـهای باشد، در تقویم کاری‌شان خالی نگه‌دارند. اما گزارش‌های پیش‌رفت‌را خارج از این جلسات از طریق ایمیل یا داشـبورد پروژه یا گروه پیامی انتقال دهید. به این ترتیب، افرادرا مجبور نمی‌کنید که حتما در جلسات شرکت کنند تا فقط مطمئن شوید طبق برنامه پیش می‌روند و به‌روزرسانی‌ها هم مستند می‌شوند.

با در نظر گرفتن بازه خاص بدون جلسـه در برنامه زمانی جمعی تیم و درخواست واکنش از سوی اعضـا افرادرا موظف کنید به‌روزرسانی‌های تیمی‌را بخوانند: به‌عنوان نمونه به افراد اطلاع دهید که ساعت ۴ تا ۴:۳۰ دقیقه هر روز مخصـوص مطالعه به‌روزرسانی‌های تیم است و از آنها بخواهید هرروز تا ۴:۳۰ سوالی برای رفع ابهام، پیشنهاد یا تشـکر برای عضو دیگری در تیم بفرستید.

برای جلسات از ابزارهایی استفاده کنید که شرایطرا برابر کنند. برای اینکه مطمئن شوید جلسات ترکیبی شرکت‌کننده‌های دورکاررا در موضع ضعف قرار ندهد، به‌جای اینکه صرفا اجازه دهید هر کسی حرفی برای گفتن یا اضافه کردن داشت وسط حرف دیگری ببرد، ضربهنگی ایجاد کنید و در آن نظرات هر شخص‌را جویا شوید. علاوه بر آن، سعی کنید جعبه‌ابزارتان‌را با تکنولوژی که جلسـات ترکیبی‌را جذاب‌تر و همه‌شمول‌تر می‌کند تکمیل کنید – مثلا با به‌کارگیری تخته وایت‌بورد دیجیتالی. این کاری است که امیلی پیکنل، مشاور کسب‌وکار داخلی «مرکز سنجش ازراه دور کانادا» (Canada’s Centre for Remote Sensing) به‌عنوان بخشی از سازمان منابع طبیعی کانادا، انجام داد تا مطمئن شود عضوی از تیم که در شمالی‌ترین نقطه کشـور قرار دارد بتواند درست به‌اندازه عضوی که در خود اتاواست مشـرکت داشته باشد.

تخته وایت‌بورد آنلاین نمتنها تفاوت‌های مکانی‌را از بین می‌برد، بلکه باعث مشـرکت بیشتر افرادی می‌شود که نشان دادن پرايشان‌راحت‌تر از توضیح دادن است. از قدرت جلسات تک‌به‌تک استفاده کنید. لازم نیست الزاما برای



هر جلسه کاری زنده‌ای کل تیم حاضر باشند. گاهی اوقات یک ارتباط دونفره می‌تواند به شیوه بسیار کارآمدتری اطلاعات انباشته‌را به گروه منتقل کند. وقتی استفن هیگینباتم، پروژه زیرساختی عظیمی‌را بر عهده گرفت که پیش از آن ۲۷ بار با شکست مواجه شده بود، جلسات تک‌به‌تک زنده تبدیل به عامل کلیدی نجات پروژه شد. مسوول زمان‌بندی پروژه به‌طور مرتب با اعضـای دور کار، جلسات تک‌به‌تک برگزار می‌کرد تا در جریان پیش‌رفت کار باشد و بداند چقدر تا اتمامش مانده تا بوجه پروژه با دقت مدیریت شود و پروژه این بار به پایان برسد. نتیجه به‌گونه‌ای از آب درآمد که سالانه ۸۰ میلیون دلار به نفع شرکت او تمام شد.

به جلسات به چشم تکیه‌گاه روابط نگاه کنید. در موقعیتی که برنامه زمانی خیلی از ما بسیار فشرده است، وسوسه‌کننده است که جلساترا مختصر و مفید نگه‌داریم و اتفاقا گاهی این دقیقا همان چیزی است که لازم داریم. اما اساسا کارزنده فرصتی کلیدی برای ایجاد ارتباط و اعتماد بین اعضـای تیم است؛ به‌خصوص بین آنها‌یی که دور کار هستند و آنها‌یی که در اداره کار می‌کنند. پس تعاملات اجتماعی‌را در بدنه جلسـات کاری‌تان بگنجانید و به‌قدر کافی برای گفت‌وگوهای غیر کاری و بی‌ربط زمان بگذارید که افراد بتوانند با هم تعامل داشته باشند و ارتباط بگیرند.

به‌جای اینکه برای ایجاد صمیمیت و ارتباط رخداد خاص جداگانهای برنامه‌ریزی کنید، به دنبال فرصت‌هایی بگردید که در طول جلسـاتتان این اتصالاتا برقرار کنید. اگر سگ یا گربه‌ای در صفحه عضوی ظاهر شد، نام حیوان خانگی‌شان‌را ببرسید. اگر کسی موقع صحبت رشته افکارش پاره و از بحث منحرف شد و به خاطر این موضوع عذرخواهی کرد، تشویقش کنید حرف غیرمرتبطش‌را کامل کند. ایو هینینگ، تهیه‌کننده و هنرمندرسانه‌ای که اغلب در پروژه‌های خلافتش تیم‌های ترکیبی‌را گرد هم می‌آورد، در جلسات زنده و جلوی دوربـین به علاقمـندی‌های آفلاین و خارج از کار مشـرکت‌کنندگانـش می‌پردازد. این حرکت زمانی بیش‌ترین قابلیت اجرایی شدن‌را دارد که اعضـای تیم بدانند هدفشان این است و به‌جای جلسات کوتاه مکرر،

هر از گاهی جلسات طولانی‌تری داشته باشید (۴۵ تا ۴۷ دقیقه). اما به‌شدت از فعالیت‌های تیم‌ساز لوس و جلف اجتناب کنید. تحقیقات نشان می‌دهند بسـیاری از کارمندان از ارتباطگیری اجباری متنفرند. پروژه‌های ترکیبی هم صرفا... پروژه هستند اگر احساس می‌کنید بعضی از این تکنیک‌ها به درد هر پروژه‌ای می‌خورند، خب حق با شماست!

درنهایت، چالش‌های هدایت پروژه می‌طلبد که با دقت و توجه بیشـتری مراقب ظرافت‌ها و حساسیت‌های اداره پروژه‌ای باشیم که اعضـای تیمش در مکان‌های متفاوتی کار می‌کنند (مانند شعب گوناگون یک شرکت جهانی) یا با منابع حاضر و آماده گوناگونی. سعی کنید مدیر پروژه ترکیبی فوق‌العاده‌ای شوید و به این ترتیب مدیر پروژه بهتری می‌شوید.



میگرن می‌شنوند این است: “میگرن درمان قطعی ندارد”

واقعیت این است که هیچ درمان قطعی تا کنون برای قطع کامل سردردهای میگرنی معرفی نشده است. اما تلاش‌های محققین و پزشکان برای درمان میگرن، منجر به یافتن راه‌کارهای عملی و دارویی برای کاهش درد و مدیریت درد شده است. با کمک این روش‌ها، افراد مبتلا به میگرن، می‌توانند پیش از شروع درد، میزان آن‌را کاهش دهند یا در هنگام شروع میگرن، آن‌را مدیریت کنند تا شدت پیدا نکند.

داروهای میگرن:پزشکان بعد از شناسایی نوع میگرن، داروهای مختلفی را تجویز خواهند کرد. معمولاً برای میگرن گروه دارویی OTCرا تجویز می‌کنند. همین‌طور ناپروکسن نیز تجویز می‌شود. در صورت موفق نبودن این داروها، پزشک به سراغ مسکن‌های دیگر خواهدرفت.

البته این داروها بیش‌تر برای میگرن نوع با زایلر و قاعدگی تجویز می‌شوند. همچنین برای درمان و کاهش درد در میگرن فلج‌کننده یا همی‌پلژیک، پزشکان داروهای مسدودکننده به کانال‌های کلسیم‌بیمار تزریق می‌کنند. قرص میگرن عصبی نیز برای موارد خاص تجویز می‌شود.

درمان میگرن با بوتاکس:درمان میگرن مزمن از طریق بوتاکس میسر است. باید توجه داشت که این نوع بوتاکس با نوع زیبایی آن متفاوت است و حتماً باید با مشاوره و تجویز پزشک مغز و اعصاب صورت گیرد. در بوتاکس برخی از عصب مغز را بی‌حس می‌کنند.

در این شرایط، پزشک به اعصاب حس در گردن و صورت، بوتاکس تزریق می‌کند که تا میزان نسبتاً زیادی درد میگرن‌را کاهش خواهد داد.

درمان خانگی میگرن چیست؟ برای درمان میگرن، گاهی می‌توان در کنار درمان‌های دارویی، از روش‌های مختلفی نیز در خانه استفاده کرد.

دراز کشیدن در یک اتاق تاریک و ساکت، به حفظ آرامش و کمتر شدن درد کمک می‌کند. ماساژ آرام شقیقه و پیشانی نیز گاهی در کم شدن درد موثر است. در کنار این‌ها، ماساژ گردن و شانه‌ها نیز می‌تواند انقباض عضلات را کم کرده و به کاهش درد کمک کند.

قرار دادن کمپرس سرد یا گرم روی پیشانی یا پشت گردن، در بعضی



میگرن چیست؟

علتهای مهم بروز میگرن

افراد دیده نمی‌شود و تنها بعضی از مبتلایان به میگرن آن‌را تجربه می‌کنند.

چه عواملی باعث بروز میگرن می‌شوند؟

علت‌های مختلفی برای بروز میگرن وجود دارد که نمی‌توان هیچ‌کدام را به طور قطع، به عنوان علت میگرن معرفی کرد. اما بعضی از آن‌ها عمومیت بیشتری دارند و در مبتلایان به این بیماری، بیش‌تر دیده شده است. از میان آن‌ها به این عوامل می‌توان اشاره کرد:

سابقه خانوادگی، تغییر الگوی خواب، وجود ادویه‌های زیاد در غذا، تغییرات دمای هوا، گر سسنگی طولانی مدت، نور زیاد چراغ‌ها، کم شسدن آب بدن، تغییرات هورمونی به خصوص در خانم‌ها، صداهای بسیار بلند، عوارض بعضی از داروها، مصرف الکل یا سیگار و در بعضی مواقع کافئین، غذاهای مانده و چرب، پنیر، بوهای تند و خاص و استرس.

علائم یا نشانه‌های میگرن چیست؟

میگرن نیز مانند بسیاری از بیماری‌ها دارای علائمی است که آن‌را از دیگر انواع سردرد مجزا می‌کند. گفتیم که میگرن معمولاً در یک قســـمت از سر خود را نشان می‌دهد و به‌صورت سردردهای نبض دار بروز می‌کند. در کنار این نشانه مشخص، علائم دیگری نیز وجود دارد که نشان از میگرنی بودن سردرد دارد. بعضی از این علائم، پیش از شروع سردرد خود را نشان می‌دهند و بعضی دیگر همراه با سردرد هستند. اما میگرن با انواع سردرد متفاوت است! با علائم زیر تفاوت میگرن و سردرد را بشناسید تا بهترین مسیر درمانی را انتخاب کنید. **علائم پیش از شروع میگرن:**کم شدن سطح انرژی و خســـتگی، تمایل به خوردن غذا، تحریک‌پذیری، حالت‌های افسردگی، احساس سوزن سوزن شدن در بازو یا پا، تاری دید

علائمی که با درد میگرن همراه هستند: حساسیت شدید به نور، حساسیت به بو، حســـاسیت به صدا، تهوع و استفراغ، بی‌اشتهایی و رنگ پریدگی، خستگی و سرگیجه، تاری دید

درد میگرن به چه صورت است؟درد میگرن، نوعی سردرد متفاوت با باقی سردردها است. این درد ضربان دار است. بسیاری از افراد دردشان را به این صورت توصیف می‌کنند: “انگار که با مته توی را سرم سوراخ می‌کنند.” یا “انگار که با سوزن توی سرم می‌کوبند.” به‌طور کلی می‌توان این سردرد را به این صورت توصیف کرد: دردی نبض دار، کوبنده، تیز و طاقت فرسا. درد میگرن



میگرن چیست؟

سردرد عارضه‌ای است که بیش‌تر مردم دنیا، در طول عمر خود آن‌را تجربه می‌کنند. اما سردرد میگرنی یک نوع متفاوت از درد است. بســـیاری از افراد هرگاه مبتلا به سردردهای شدید می‌شوند به اشتباه به آن میگرن می‌گویند. اما میگرن سردردی متفاوت است. **میگرن سردردی است که معمولاً یک طرف سر را درگیر خود می‌کند. سردردی نبض دار که با تهوع و بی‌اشتهایی و گاهی با استفراغ همراه است. شدت درد میگرنی به حدی است که کیفیت زندگی افراد را مختل می‌کند. این نوع سردرد با شدت و تعداد حملات، در افراد مختلف متفاوت است.** میگرن انواع مختلفی دارد.

۱۱ نوع میگرن که باید بشناسید:

سردردهای میگرنی به چند صورت بروز می‌کنند:

میگرن متداول یا بدون اورا: بدون مقدمه بروز می‌کند. این نوع میگرن شایع‌تر است.

میگرن کلاسیک یا با اورا: در این نوع شخص نشـــانه ای قبل از وقوع سردردش دریافت می‌کند. به این نشان‌های هشدار دهنده “اورا” می‌گویند که می‌تواند شنیدن صداهای مبهم و یا دیدن نورهای سفید باشد. حتی برخی افراد در روزهای قبل از سر درد خمیازه‌های طولانی و مکرر می‌کشند.

در این نوع از میگرن، فرد حدود ۲ تا ۶ ساعت درد شدیدی را در سر خود احساس می‌کند.

میگرن پیچیده:همزمان با سردرد میگرنی نوع دیگری از سردرد هم بروز می‌کند.

میگرن مزمن: این نوع از میگرن بیش از ۱۵ روز در ماه فرد را درگیر خود می‌کند و بیش‌تر از ۳ ماه طول می‌کشد. یعنی فرد در بیش‌تر روزهای ماه چهار سردرد با فرکانس درد مختلف است.

میگرن چشمی: این نوع میگرن، سردرد بسیار شدید همراه با اختلال در بینایی است. میگرن چشمی گاهی منجر به کوری یکی از چشم‌ها یا نابینایی لحظه‌ای می‌شود. علائم میگرن چشمی دیدن نور سفید، تاری دید، عدم مشاهده قسمتی از میدان دید، است.

میگرن شکمی: این نوع میگرن معمولاً در کودکان دیده می‌شود. این کودکان همراه با ســـردرد، مشـــکلات گوارشی نیز دارند و

ممکن است دچار اختلال در رشد هم شوند.

میگرن حاد: در این نوع از میگرن، افراد گاهی تا دو هفته سردرد دارند. درد این افراد کمتر از درد میگرن مزمن است.

میگرن قاعدگی: این میگرن در دوران قاعدگی یا قبل از آن رخ می‌دهد. این نوع درد، همراه با حالت تهوع اســـت. میگرن قاعدگی گاهی در دوران تخمک‌گذاری رخ می‌دهد.

میگرن با زایلر: باایلر نامش را از شریان بازلر مغز گرفته است که یکی از رگ‌های خونی مغز است. باایلر تحت انقباضات و اسپاسم قرار می‌گیرد و فرد را دچار علائمی مانند؛ ضـــعف، لکنت، سرگیجه، وزوز گوش و تاری دید می‌کند.

میگرن وستیبولار: یا سرگیجه میگرنی که فرد دچار عدم تعادل و سرگیجه و مشـــکلات شنوایی و بینایی می‌شود. ممکن است این نوع بدون سردرد و فقط با سرگیجه باشد.

میگرن عصبی: میگرن عصبی از انواع شایع میگرن است که موجب بروز سردردهای ضربان‌دار می‌شود.

آنچه که به عنوان مقدمه در تعریف ســـردرد میگرنی گفته می‌شود، حالت‌هایی است که پیش از شروع سردرد در فرد پدیدار می‌شود. این موضوع در افراد مختلف متفاوت است. در بعضی، حالت تهوع به فرد دست می‌دهد و در بعضی دیگر، حساسیت به نور و صدا. بعضی افراد نیز تجربه دیدن لکه‌های سیاه یا جرقه در پیش چشم خود دارند. این علائم در همه

گاهی بســـیار خفیف شروع می‌شود و گاهی مانند یک حمله فرد را زمین گیر می‌کند. قسمت پیشانی، اصلی‌ترین مرکز تجمع درد میگرن است. اما گاهی این درد به یک سمت سر می‌رود، و در بعضی اوقات از یک طرف به طرف دیگر سر، جابه‌جا می‌شود.

درد میگرن چقدر طول می‌کشد؟

مدت زمان درد میگرن در افراد مختلف، متفاوت اســـت. در گاهی بعد از ۴ ساعت آرام می‌شود و گاهی روزها فرد را اسیر خود می‌کند. این موضوع بستگی به فرد و شرایط جسمی او و میزان درگیری با میگرن و البته نوع میگرن او دارد.

چگونه از میگرن پیشگیری کنیم؟

پزشکان و خود بیماران بهترین راه مبارزه با میگرن را پیشگیری از آن می‌دانند. بیمار می‌داند که باید تلاش کند درد شروع نشـــود. به این منظور راه‌کارهای مختلفی از سوی پزشکان توصیه می‌شود. گاهی خود بیمار نیز با توجه به شرایط خود، پیشگیری‌هایی را انجام می‌دهد. در اولین قدم، بیمار باید بداند چه عواملی باعث بروز سردرد میگرنی در او می‌شود. با شناسایی این عوامل، آن‌ها را از زندگی خود حذف می‌کند.

تغییرات مختلف در سبک زندگی، مانند تصحیح الگوی خواب و تغذیه، نوشیدن مقدار زیاد آب در طول شبانه‌روز، ورزش و مراقبه، ترک سیگار و الکل، کم کردن اضطراب و استرس، حذف نکردن وعده‌های غذایی.

درمان قطعی میگرن چیست؟ این سوالی است که بسیاری از مبتلایان به دنبال پاسخی برای آن هستند. اولین نکته ناامیدکننده‌ای که بیماران مبتلا به



بررسی های روانشناس بزرگ

آلفرد آدلر درباره خانواده:

رابطه اخلاق فرزندان با ترتیب تولد!

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

فرزند آخر همیشه کوچولوی

خانواده و از همه نازپرورده

تر است. او نقش خاصی

برای ایفا کردن دارد زیرا

سایر فرزندان از او جلوتر

هستند.

فرزندان آخر مسیر خود را

می روند. آنها معمولاً به

شیوه هایی رشد می کنند که

هیچ کس دیگر در خانواده

به آنها فکر نکرده است.

خود منتقل می کنند.

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

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

متاسفانه حقیقت این است که نوشیدن به اندازه کافی آب، برای مردم زیادی اولویت ندارد در حالی که آب برای بـــــیاری از عملکردهای بدن از جمله نرم شدن مفاصل، رساندن اکسیژن به سراسر بدن، جلوگیری از آسیب کلیه و... بسیار مهم است و حدود ۶۰٪ بدن از آب تشـــــکیل شده است!

به همین خاطر اســـــت که می گویند، هیدراته کـــــردن بدن (رساندن آب کافی به سلول های بدن) یکی از بهترین کارهایی است که می توان برای سلامت کلی خود انجام داد چرا که آب عملکرد فیزیکی را بهبود می بخشد و از سردرد، یبوست و... جلوگیری می کند.

فواید نوشیدن آب

همان طور که گفته شد، فایده نوشیدن آب به طور کلی این است که بدن برای عملکرد صحیح خود، تمام سلول ها و اندام های خود به آب نیاز دارد و دلایل نیاز بدن به آب به طور جزئی شامل موارد زیر است:

۱- نرم کردن مفاصل

غضروفی که در مفاصل و دیسک های ستون فقرات وجود دارد، حدود ۸۰٪ آب دارد. به همین خاطر کم آبی طولانی مدت توانایی عملکرد مفاصل را کاهش می دهد و منجر به درد مفاصل می شود.

۲- ایجاد بزاق و مخاط

بزاق به هضم غذا کمک می کند، دهان، بینی و چشم ها را مرطوب نگه می دارد و از خشکی و آسیب جلوگیری می کند. نوشیدن آب همچنین دهان را تمیز نگه می دارد و مصرف آن به جای نوشیدنی های شیرین، پوسیدگی دندان را کاهش می دهد.

۳- رساندن اکسیژن به سراسر



بدن

وظیفه اصلی خون، رساندن اکسیژن به قسمت های مختلف بدن اســـــت و ۹۰٪ خون از آب تشکیل شده است.

۴- افزایش سلامت پوست

نرســـــیدن آب به اندازه کافی به پوست، پوست را در برابر اختلالات پوستی و چین و چروک های زودرس آسیب پذیرتر می کند.

۵- پیشگیری و درمان سردرد

کم آبی در برـــــخی از افراد باعث ایجاد سردرد و میگرن می شود و تحقیقات نشان داده اند که سردرد، یکی از شایع ترین علائم کم آبی بدن است و نوشیدن آب به تسکین سردرد کمک می کند. مطالعات در این حوزه نشان دادند

افرادی که ۱.۵ لیتر آب اضافی در روز نوشیدند، بهبود سردرد و میگرن را گزارش کردند.

سردرد یکی از شایع ترین علائم کم آبی بدن است.

۶- تاثیر بر سطح انرژی و عملکرد مغز

مغز به شدت تحت تاثیر وضعیت آب موجود در بدن است. مطالعات نشان می دهند که حتی کم آبی خفیف، مثلاً کاهش ۱ تا ۳٪ از آب بدن، بسیاری از عملکردهای مغز را مختل می کند. به عنوان مثال در مطالعه ای بـــــر روی زنان جوان، محققان دریافتند که از دست دادن ۱.۴٪ مایعات بـــــدن پس از ورزش کردن، باعث اختلال در خلق و خو، تمرکز و سردرد می شود. بسیاری از اعضـــــای این تیم تحقیقاتی، مطالعه مشابـــــهی را برای مردان جوان نیز انجام دادند و دریافتند که از دست دادن ۱.۶٪ مایعات بدن بـــــرای حافظه فعال مضر است و احساس اضطراب و خستگی را افزایش می دهد.

همچنین بسیاری از مطالعات دیگر بر روی کودکان و بزرگسالان نشان دادند که کم آبی خفیف خلق و خو، حافظه و عملکرد مغز را مختل می کند. در واقع آب از مغـــــز، نخاع و سایر بافت های حساس محافظت می کند و کم آبی بر ســـــاختار و عملکرد مغز و تولید هورمون ها و انتقال دهنده های عصبی تاثیر می گذارد. به گفته محققان، کم آبی طولانی مدت می تواند منجر به ایجاد مشـــــکلاتی در تفکر و استدلال شود.

۷- تنظیم دمای بدن

هنگامی که بدن گرم می شود به خصوص هنگام ورزش کردن، آبی که در لایه های میانی پوست ذخیره شده است به صورت تعریق به سطح پوست می آید و بدن با تعریق، سعی دارد خودش را خنک

نگه دارد. محققان می گویند اگر آب بدن بسیار کم باشد و بدن با گرما مواجه شود، فرد کمتر می تواند گرما را تحمل کند. همچنین وجود آب زیاد در بدن، فشـــــار فیزیکی ناشی از ورزش را هنگام ورزش کردن کاهش می دهد.

۸- کمک به عملکرد دســـــتگاه گوارش

روده برای عملکرد مناسب خود به آب نیاز دارد و کم آبی بدن منجر به مشکلات گوارشی مانند یبوست، اسیدی شدن بیش از حد معده، سوزش سر دل و زخم معده می شود.

مصرف کم آب یک عامل خطر برای ایجاد یبوســـــت در افراد جوان و مسن است؛ یبوست یک مشکل

رایج است که در نتیجه حرکات کم روده اتفاق می افتد و افزایش مصرف آب اغلب به عنوان بخشی از پروتکل درمانی برای این مشکل توصیه می شود چرا که آب، مخصـــــوصاً آب معدنی، غنی از منیزیم و سدیم است و به افزایش حرکات روده کمک می کند.

۹- شستشوی مواد زائد بدن

یکی دیگر از فواید نوشیدن آب این اســـــت که بدن برای فرایندهای تعریق، ادرار و مدفوع به آب نیاز دارد.

۱۰- کمک به حفظ فشار خون

کمبود آب باعث غلیظ شدن خون و در نتیجه افزایش فشار خون می شود.

۱۱- نیازراه های هوایی به آب

هنگامی که بدن کم آب است، راه های هوایی توسط بدن محدود می شوند تا از دست دادن آب بدن به حداقل برسد و این وضعیت باعث تشدید آسم و آلرژی می شود. کم آبی باعث محدود شدن راه های هوایی می شود تا از دست دادن آب بدن به حداقل برسد.

۱۲- رساندن مواد معدنی و مواد مغذی به بدن

مواد معدنی و مواد مغذی در آب حل می شوند و آب آن ها را به نقاط مختلف بدن می رساند.

۱۳- جلوگیری از آسیب به کلیه

از آن جاییـــــ که وظیفه کلیه ها تنظیم مایعات بدن اســـــت، آب ناکافی منجر به سنگ کلیه و سایر مشـــــکلات می شود. به همین ترتیب یکی دیگر از فواید نوشیدن آب، کاهش تشـــــکیل سنگ کلیه است؛ به این صورت که مصرف بیشـــــتر آب باعث افزایش حجم ادراری که از کلیه ها عبور می کند می شود و در نتیجه غلظت مواد معدنی رقیق می شود و احتمال تشکیل سنگ کلیه کمتر می شود.

۱۴- افزایش عملکرد فیزیکی

اگر بدن با کم آبی مواجه شود، عملکرد فیزیکی آسیب می بیند و این امر به ویژه هنگام ورزش شدید و گرما ی زیاد اهمیت دارد. اگر برایتان سوال است که چه مقدار کم آب شدن بدن باعث این اتفاق می شود، باید بگوییم که از دست دادن ۲٪ از آب بدن، به طور قابل توجهی عملکرد فیزیکی را مختل می کند! در نتیجه، کم آب شدن بدن هنگام فعالیت بدنی منجر به



چرا باید آب فراوان بنوشیم؟

خماری به علائم ناخوشایندی اشاره دارد که پس از نوشیدن الکل ایجاد می شود. الکل یک نوشیدنی ادرار آور است و باعث می شود آب بدن بیشتر از آن چه دریافت کرده است از دست برود و این منجر به کم آبی بدن می شود. خماری تا حدودی ناشی از کم آبی بدن است و نوشیدن آب برخی از علائم اصلی خماری را کاهش می دهد. مصرف آب سودا شیرین نشـــــده با یخ و لیمو به همراه نوشیدنی های الکلی، از مصرف بیش از حد الکل و در نتیجه کاهش خماری و کم آبی بدن جلوگیری می کند. همچنین برای کاهش خماری میـــــتوان بین نوشیدنی های الکلی یک لیوان آب نوشید و قبل از رفتن به رختخواب، حداقل یک لیوان بزرگ آب نوشید.

کم آبی بدن و آسیب کلیه

آب دو عملکرد مهم دارد؛ به حل شدن مواد معدنی و مواد مغذی در بدن و حذف مواد زائد از بدن کمک



می کند. آب به دلیل داشتن این دو عملکرد مهم، برای کلیه ها حیاتی و ضروری است. کلیه ها هر روز حدود ۱۲۰ تا ۱۵۰ لیتر مایع را فیلتر می کنند و تقریباً ۱ تا ۲ لیتر از این مقدار، به صورت ادرار از بدن خارج می شود و باقی آن وارد جریان خون می شود. بنابراین اگر بدن آب کافی دریافت نکند، کلیه ها نمی توانند به درستی کار کنند و مواد زائد و مایعات اضافی در بدن جمع می شوند و منجر به بیماری های کلیوی می شود:

۱- بیماری کلیوی مزمن

بیماری کلیوی مزمن به معنی از دست رفتن عملکرد کلیه ها به مرور زمان است. این بیماری در ابتدا هیچ نشانه ای ندارد اما با

پیشرفت، نشانه هایی چون ورم پا، احساس خستگی، نداشتن اشتها و... بروز می کنند. اگر این بیماری درمان نشود منجر به نارسایی کلیه می شود که در نتیجه آن کلیه ها کامل از کار می افتند و درمان آن دیالیز یا پیوند کلیه است.

۲- سنگ کلیه

علت اصلی سنگ کلیه، کمبود آب است و افراد مبتلا به سنگ کلیه گزارش کرده اند که مقدار توصیه شده آب در روز را نمی نوشند. از آن جایی که سنگ کلیه عملکرد کلیه

هارا مختل می کند، در نتیجه آن خطر بیماری مزمن کلیه افزایش می یابد و عفونت های ادراری تشدید می یابند به طوری که دوره درمان با آنتی بیوتیک این بیماری طولانی تر می شود و ۷ تا ۱۴ روز طول می کشد. پزشکان به افرادی که قبلاً دچار سنگ کلیه شده اند توصیه می کنند که مصرف مایعات را تا ۲ لیتر در روز افزایش دهند و با ادرار کردن بیشتر، خطر عود سنگ کلیه و عوارض جانبی آن را کاهش دهند.

علت اصلی سنگ کلیه، کمبود آب است.

۳- عفونت دستگاه ادراری

عفونت دســـــتگاه ادراری دومین عفونت شایع بدن است و سالانه حدود ۸.۱ میلیون نفـــــر به این بیماری مبتلا می شـــــوند. اگر عفونت دستگاه ادراری به کلیه ها ســـــرایت کند، عفونت حاد کلیه اتفاق می افتد که در نتیجه آن آسیب دائمی ایجاد می شود به خصوص اگر سپتیمی رخ دهد. نوشیدن آب زیاد یک راه حل ساده برای کاهش خطر ابتلا به عفونت ادراری و همچنین کمک به درمان آن است.

۴- عدم تعادل الکترولیت ها

کم آبی بدن یعنی از دست رفتن آب بدن بیشتر از آن چه دریافت می کند. زمانی که کلیه ها به درستی کار می کنند، سطح الکترولیت های بدن را ثابت نگه می دارند؛ با کم آب شدن بدن، عملکرد کلیه ها مختل می شود و عدم تعادل در الکترولیت های بدن اتفاق می افتد. الکترولیت ها شامل پتاسیم، فسفات و سدیم است که سیگنال های الکتریکی را بین سلول ها انتقال می دهد. هنگامی که کلیه ها قادر به حفظ تعادل الکترولیت ها نباشند، سیگنال های الکتریکی با هم مخلوط می شوند و منجر به تشنج یعنی حرکات غیر ارادی عضلات و از بین رفتن هوشیاری می شود.

۵- نارسایی کلیه

در موارد نادر، کم آبی بدن منجر به نارسایی کلیه می شود. نارسایی کلیه بـــــسیار خطرناک است و با علائمی چون کم خونی، آسیب به سیستم عصبی مرکزی، نارسایی قلبی و سیســـــتم ایمنی ضعیف همراه است.



روش‌هایی برای کشف بینش مشتری

استخراج «بینش مشتری» می‌تواند فرآیندی وقت‌گیر و چالش‌برانگیز باشد و تبیین موثر آن تلاش زیادی می‌طلبد. بینش مشتری شامل افکار، نظرات و تجارب مردم است که آن‌را به اشتراک می‌گذارند و توسط سازمان شناسایی می‌شود و مورد تفسیر قرار می‌گیرد. اگر بیان بینش مشتری حاوی عباراتی چون «من می‌خواهم» یا «من نیاز دارم» باشد، برای کشف بینش حقیقی مشتری باید دلیل نهفته در پس این عبارات را یافت.

تحقیقات کیفی برای کشف درست بینش مشتری شامل سه ویژگی کلیدی است. اولین ویژگی هدفمند بودن آن است. بسیار مهم است که کانون تمرکز فعالیت خود را تعیین کرده و دایره تحقیقات خود را به یک هدف خاص و رفع کمبودهای کلیدی دانش خود منحصر کنید. خصوصیت دوم، جست‌وجو برای یافتن مشکل واقعی است زیرا در بطن هر بینش مشتری یک معضل نهفته که راه‌حل شما را می‌طلبد. ویژگی سوم، تازه بودن است. یعنی باید اطمینان یابید که مشکلات شناسایی‌شده جدید است یا حداقل مشکلی قدیمی است که اکنون به شیوه جدید و متفاوتی مطرح است. شرکت «یونیلیور»، مالک برند «پرسیل»، تحقیقی انجام داده که به دیدگاه مادران در رابطه با کثیف شدن فرزندانشان می‌پرداخت. تحقیقات نشان داد که مادران رابطه فرزندانشان را با خاک مثبت تلقی می‌کنند و از نگاه آنها کثیف شدن فرزندان یک نوع تجربه یادگیری است. تاثیرگذاری این بینش به قدری بود که پرسیل با ایجاد پلتفرمی موسوم به Dirt is Good به یک برند احساسی‌تر و مشتری‌پسندتر تبدیل شد و رشدی دورقمی را نصیب خود کرد.

بینش مشتری بر نوآوری در سازمان تاثیر می‌گذارد و به‌ویژه بیشترین اثر را در فاز کشف استراتژی کسب‌وکار و هدایت خلق ایده دارد. با کشف ارزشمندترین بینش‌های مشتریان و تبدیل آنها به حوزه‌های نوآوری استراتژیک، می‌توان محصولات، خدمات و برن‌درا توسعه داد. در شرکت تکنولوژی‌های کشاورزی «سینجنتا» در جریان جلسه‌ای درباره نوآوری با تیمی از شرکت «سوویت پیر»، بینش جذابی از مشتری آشکار شد. ما دریافتیم که تعداد زیادی از مشتریان به دلیل مشکلات گوارشی، از خوردن لفل‌فلفل شیرین خام پرهیز می‌کردند. در ابتدا فکر می‌کردیم که شکل و اندازه لفل‌فلفل باید مقصر احتمالی باشد، اما پس از دقیق‌تر شدن دریافتیم که مردم طعم لفل‌فلفل قرمز معمولی را خیلی قوی می‌دانند و برای میان‌وعده و سالاد طعم ملایم‌تری را ترجیح می‌دهند. علاوه بر آن، شکل، اندازه و فراوانی دانه‌ها نیز باید بهبود می‌یافت. این یافته به خلق لفل‌فلفل شیرین و بدون دانه، موسوم به «آنجلو» منجر شد که هم‌اکنون در سوپرمارکت‌های سراسر اروپا به فروش می‌رسد.

بینش مشتری در موارد دیگر نیز قابل استفاده است. یک نمونه آن امکان‌سنجی است. در تحقیقات انجام‌شده در شرکت سینجنتا مشخص شد که مثلا برای مفهوم گوجه‌فرنگی با تمرکز بر سلامتی، مشتریان انتظار مزه‌ای را دارند که زیاد شیرین نباشد. ما دریافتیم که طعم‌های اسیدی (ترش یا تند) و طعم‌های گیاهی بیش از شیرینی مفهوم سلامتی را تداعی می‌کنند. نمونه دیگر جا انداختن یک محصول یا خدمت در بازار است.

با استفاده از بینش مشتری می‌توان انتظارات مشتریان بازار هدف را مشخص کرد و از آن برای روانه کردن موفق محصول یا خدمت به بازار سود جست. یک مثال عالی در این مورد، باز هم شرکت یونیلیور است که ۳۲۰۰ نفر زن از سراسر دنیا را مورد مطالعه قرار داد. نتایج حاکی از آن بود که تنها ۲درصد از زنان خود را زیبا می‌دانستند و ۷۶درصد معتقد بودند که هر زنی می‌تواند زیبایی خاص خود را داشته باشد و خواهان تغییر در ایده زیبایی بودند. متعاقبا تحقیقات عمیق‌تری انجام شد تا معلوم شود که زنان می‌خواهند مفهوم زیبایی را چگونه تغییر دهند. بینش‌های به دست آمده از این تحقیق، به زمینه‌ای برای شکل‌گیری یک کمپین موفق برای جا افتادن مجدد برند «داو» و ارائه محصولات و خدمات موفق در سراسر جهان تبدیل شد. برای چگونگی به دست آوردن بینش‌های مشتریان موارد زیر می‌توانند مفید باشند.

۱- بر کارهایی که مشتریان می‌خواهند انجام دهند تمرکز کنید..

۲- ببینید، احساس کنید، فکر کنید و انجام دهید.

۳- با مشتری دوست شوید.

۴- در مرحله و زمان مناسب به مشتری مناسب نزدیک شوید.

برای مدیران تازه‌کار:

برای صدساله شدن نخست باید متولد شد!

از هوش مصنوعی و یادگیری ماشینی می‌تواند راه را برای استفاده بهینه از هوش مصنوعی در حوزه‌های مختلف تولید هموارتر سازد که در ادامه به چهار مورد از این کاربردها اشاره خواهد شد: عملیات و فعالیت‌های مداوم مانند کمک به پرسنل شاغل در کف کارخانه در زمینه شناسایی وردیابی ایراد در ماشین‌آلات در کوتاه‌ترین زمان ممکن و اقدام فوری برای رفع مشکل و جلوگیری از توقف خط تولید.

کمک به فرآیند نگهداری تجهیزات که به پرسنل مسئول کنترل و نگهداری تجهیزات و ماشین‌آلات کمک می‌کند تا به‌جای استفاده از روش‌های دستی و انسان‌محور از هوش مصنوعی و ماشین‌ها برای نگهداری بهینه از تجهیزات بهره بگیرند.

شناسایی عیوب و بازرسی مستمر از خط تولید که برای آن هم می‌توان از هوش مصنوعی و ماشین‌ها به‌جای انسان در زمینه عیب‌یابی و بازرسی‌های مستمر از بخش‌های مختلف خط تولید استفاده کرد و هم اینکه ماشین‌ها را به‌عنوان دستیار و تقویت‌کننده عامل انسانی ناظر بر خط تولید مورد استفاده قرار داد.

حذف فعالیت‌های تکراری و فرآیندهای موازی که به افزایش بهره‌وری کمک خواهد کرد.

شروع استفاده از هوش مصنوعی در بخش تولید

اینکه بدانیم ارزش‌ها و پتانسیل نهفته در هوش مصنوعی برای بخش تولید چقدر است یک بحث است و اینکه چگونه می‌توان این پتانسیل عظیم را به حالت بالفعل درآورد و از هوش مصنوعی به‌صورت عملی در حوزه تولید بهره برد بحث دیگری است.

در مجموع، کارشناسان و صاحب‌نظران توصیه‌های کاربردی بسیاری را برای استفاده بهینه شرکت‌های تولیدی از هوش مصنوعی ارائه می‌دهند که در ادامه به‌صورت خلاصه به دو مورد از آنها اشاره خواهد شد:

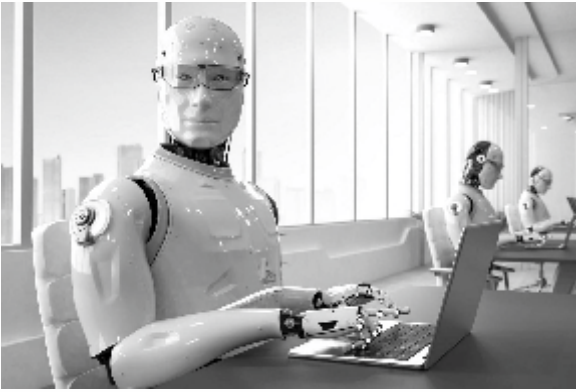
۱- بر داده تمرکز کنید.

استفاده از هوش مصنوعی در بخش تولید به این دلیل به‌اندازه سایر صنایع و بخش‌ها شکوفا نشده که عمده توجه فعالان بخش تولید در زمینه به‌کارگیری هوش مصنوعی بر استفاده از سیستم‌ها و اپلیکیشن‌های هوش مصنوعی قرار داشته است. این رویکرد باعث کاهش توان و انگیزه سرمایه‌گذاران برای سرمایه‌گذاری در زمینه به‌کارگیری هوش مصنوعی در تولید شده و اجرای چنین برنامه‌هایی را نیز با دشواری روبه‌رو ساخته است.

در این میان، رویکرد جایگزین و موفق دیگری وجود دارد که بر جامع‌نگری در حوزه بهره‌گیری از هوش مصنوعی در تولید تاکید دارد و با پیاده‌سازی آن می‌توان با بهره‌گیری حداکثری از داده برآمده از هوش مصنوعی هم ماشین‌ها را به کمک عامل انسانی فعال در کارخانه‌ها و خطوط تولید فرستاد و هم اینکه ماشین‌ها را جایگزین انسان کرد و انجام کارهای تکراری یا خطرناک را به ماشین‌ها سپرد.

۲- برای تحول سازمانی آماده شوید.

اگرچه مدت‌هاست نگرانی‌های جدی بسیاری در خصوص بیکار شدن انسان‌ها در نتیجه ورود هوش مصنوعی به بخش تولید مطرح می‌شود اما واقعیت این است که نقش‌آفرینی جدی هوش مصنوعی در بخش



تولید باعث به وجود آمدن و گسترش نقش‌ها و مشاغل جدیدی در شرکت‌های تولیدی خواهد شد و مدل‌های عملیاتی جدیدی را به بخش تولید اضافه خواهد کرد.

بنابراین شرکت‌های تولیدی مشتاق استفاده فراگیر از هوش مصنوعی باید بستر مناسبی برای تغییرات سازمانی و سازگار کردن کارکنان با مدل‌های عملیاتی مبتنی بر هوش مصنوعی فراهم سازند. تحقق این امر نیازمند بازطراحی جامع و هدفمند ساختار سازمانی شرکت‌های تولیدی است.

هوش مصنوعی مدت‌هاست که وارد عرصه تولید شده و امروزه در بسیاری از شرکت‌های تولیدی از هوش مصنوعی برای مانیتورینگ، بهبود فرآیند تولید و کنترل کیفیت در کارخانه‌ها و خطوط تولید استفاده می‌شود.

با این همه، باید دانست که کلید اصلی موفقیت هوش مصنوعی در حوزه تولید نه سیستم‌های پیچیده هوش مصنوعی، بلکه داده است و بدون استفاده بهینه از داده برآمده از هوش مصنوعی نمی‌توان به وقوع تحولی بزرگ در عرصه تولید امیدوار بود.

در این میان، آگاهی دقیق و نگرش درست رهبران و مدیران شرکت‌های تولیدی از فرآیند ورود و نقش‌آفرینی هوش مصنوعی در تولید و اهمیت حیاتی داده در این زمینه می‌تواند تا حد زیادی موفقیت آن‌را تضمین کند و جلوی به بیراهه رفتن شرکت‌ها در این زمینه را بگیرد.

به‌طور کلی، بخش تولید جزو آن بخش‌هایی است که روند ورود و گسترش تکنولوژی‌های جدید به آن، به خاطر محدود بودن زیرساخت‌ها به‌کندی صورت می‌پذیرد و مقاومت‌ها نیز در برابر



تکنولوژی‌های جدید در این بخش بالاست.

هوش مصنوعی هم از این قاعده مستثنی نیست، به‌طوری که هنوز هم می‌بینیم مدل‌های یادگیری عمیق در دسترس بسیاری از شرکت‌ها قرار ندارد و فقط شرکت‌های بزرگ و نامدار از سرمایه و توان لجستیکی کافی برای به‌کارگیری این مدل‌ها برخوردارند.

علاوه بر این، جهان همچنان با کمبود شدید استعدادهای متخصص در زمینه هوش مصنوعی مواجه است و امکان بهره‌گیری حداکثری از مدل‌های پیچیده هوش مصنوعی برای بسیاری از تولیدکنندگان وجود ندارد.

فقدان داده صنعتی جهانی یکی دیگر از موانع اصلی موجود بر سر راه نقش‌آفرینی پررنگ هوش مصنوعی در بخش تولید به حساب می‌آید که باعث کند شدن سرعت ورود هوش مصنوعی به فرآیند تولید شده است.

پر کردن شکاف هوش مصنوعی

هوش مصنوعی مولد، هوش مصنوعی داده‌محور و داده مصنوعی این قابلیت را دارند تا بسیاری از چالش‌های مرتبط با فعالیت‌های تولیدی را حل و فصل کنند.

در حال حاضر ابزارهای هوش مصنوعی مولد مانند چت‌جی‌پی‌تی می‌توانند به شرکت‌های تولیدی کمک کنند تا به شیوه‌ای هدفمندتر و دقیق‌تر اقدام به مدل‌بندی مجموعه‌های پیچیده داده مرتبط با خواسته‌ها و نیازهای متغیر مصرف‌کنندگان کنند.

از سویی دیگر هوش مصنوعی داده‌محور و داده مصنوعی با تمرکز بر مهندسی داده موردنیاز برای ایجاد سیستم‌های قدرتمند هوش مصنوعی می‌تواند بستری را فراهم کند تا بتوان به جای تمرکز بر مدل‌های الگوریتمی تخصصی و محدود، بر ساخت مجموعه‌های بهینه‌سازی‌شده داده برای آموزش کارگران شاغل در خطوط تولید و مهندسان تمرکز کرد.

به‌طور کلی، هوش مصنوعی مولد و سایر تکنولوژی‌های پیشرفته برآمده



تعداد کبوتر میکردند و میگفتند معدل شده ۵ ساعت اون سالها دویست تا کبوتر با معدل ۵ ساعت رکوردی بود که تو ایران کسی نمیتونست جوابشو بده و صاحب کبوتر همون قدر تو ایران معروف میشد که رونالد مسی تو دنیای فوتبال امروز.

تا اینجای داستان رو داشته باشین تاراج به کبوتر بازی ایران امروز براتون بنویسم . البته اگر از کل داستان خوشتون اومده باشه و دنبالش کنید.

کم کم پس از انقلاب در ایران و شروع جنگ و نا آرامی و گرانی و در بدری مردم کمی این داستان کم رنگ شد بخصوص که رژیم دوست نداشت مردم دور هم جمع بشن !

اما بالاخره عشق بازی های قدیمی دونه دونه عمرشونو دادند به من و شما و نسل جدیدی جای اونهارو گرفت , نسل جدیدی که تحصیل کرده تر بود و منظورم اینه که با دسترسی به اینترنت و عملی کردن بیشتر نگهداری و پرورش پرنده واز همه مهمتر تغذیه بسیار مفیدتر و باز از همه مهمتر ساختن پشت بامی وسیع در محیطی دور از شهر و آلودگی شهر به این کار کلاس دیگری دادند که هیچ جای مقایسه ای با بقیه کارهای مردم ایران ندارد.

اگر مثل من به عشق بازی یا کبوتر بازی ایران امروز در مقایسه با پنجاه سال پیش ایران نظر بندازیم می بینیم که رشد قابل ملاحظه ای کرده بجای ده تا یا حتی دویست تا کبوتر ۵ هزار تا هفت هزار کبوتر مهر میکنند و مسابقه میدند بجای ۵ ساعت معدل پرواز پنجاه سال پیش تا ۸ ساعت هم معدل آورده اند بجای سیصد تا چهارصد تا کبوتر در گنجه کبوتر ها تا ده هزار تا هم نگهداری میکنند که اصلا قابل مقایسه نیست با پنجاه سال پیش !

خلاصه کنم اینهمه پیشرفت قابل تحسین است و افتخار آفرین ! در حالیکه تو ورزش کشتی , تو وزنه برداری , توتکواندو , تو فوتبال , تو والی بال , تو بسکتبال , تو شنا , در مقایسه با پنجاه سال پیش نه تنها ترقی نداشتیم بلکه پس رفت هم داشتیم , نمی خواستم به اینجا برسم ولی از نظر سیاسی و درجه بندی بین کشورهای دنیا کلی پس رفت داشتیم.

نتیجه میگیریم اگر از روز اول کل کشور رو میدادیم دست کبوتر بازها یا عشق بازها الان در ردیف آلمان وژاپن بودیم نه افغانستان .

بندرت بتونند اونو اصلاح کنند و مسیر درست رو انتخاب کنند . کبوتر های بلند پرواز سعی میکنند با چرخیدن بدور آدرس محل سکونت زیاد پرت نشند و پس از خسته شدن همون جایی فرود بیان که از ش بلند شوند .

بدوران کودکی خودم که باز میگردم شاید کلا در منطقه ای که من زندگی میکردم چند نفری به نگهداری کبوتر میپرداختند که اکثرا آدمهای سرشناسی بودند , استاد دانشگاه , نماینده مجلس , افسر شهربانی , افسر ارتش و چند تا از تجار بزرگ .

نگهداری کبوتر راحت نیست , قفس مخصوص میخواد , پشت بام بلند میخواد , و از همه مهتر سیر کردن شکم این پرنده !

شما میتونین با جو یا گندم ویا خرده نون دو سه تا دونه کبوتر رو سیرنگه دارین اما وقتی دویست یا سیصد کبوتر دارین که هر روز اونها رو به پرواز در میارین باید بهش ارزن بدین تا رو فرم بمونه و بتو نه ساعت پرواز خوب بیاره . سالی یکبار نر و ماده رو باهم جفت میکنید تا نسل جدیدی درست کنید که هم زیبا باشه وهم بتو نه خوب بیره وهم وفادار خوبی باشه که نره و دیگه برنگردد !

کلا کار پرخرجیه , بخصوص اینکه باید زیر پاش بشینید و مراقب باشین گم و گور نشه و این وقت زیادی میبره .

یادم میاد اون قدیمی ها که دویست تا کبوتر داشتند یک نفر رو برای پاک کردن قفس کبوترها دم دست داشتند و یک نفر هم برای جلد کردن و به پرواز درآوردن , یادم میاد چند بار که کبوتران بلند پرواز باعث سقوط هواپیما شدند مدتی پرواز کبوتر در تهران تعطیل شد وعده ای با خرید ملک و باغی خارج از محدوده تهران این کار رو بخارج از شهر انتقال دادند اما کم و بیش مسابقات انجام میشد و علاقمندان به این کار افزایش میافتند .

اینو باید اضافه کنم که اون نهائی که پا بسن گذاشته بودند خودشونو کبوتر باز صدا نمیکردند و میگفتند ما عشق بازیم و کبوتر عشق ما!!

همانطور که گفتم تو کودکی من چند نفری در تهران بودند که زیر سیصد یا چهارصد تا کبوتر داشتند و نهایتا روز مسابقه یا گروه بندی از ده تا دونه هوا میکردند تا یا دویست یا دویست و پنجاه تا نهایتا .

پس از مهر کردن و هوا کردن در حضور حریف دونه بدو نه ساعت پرواز هر کبوتر نوشته میشد وبا تأیید سه داور جمع کل ساعتها رو تقسیم بر



کبوتر بازی

کبوتر به نظر من پرنده ایست دوست داشتنی و بی آزاری که هزاران سالست در زندگی ما بوده و خواهد بود . اگر مذهبی باشین و به داستانهای مذهبی علاقمند!

حتماً یادتون میاد وقتی کشتی نوح تو آب سرگردان بود و بالا و پائین میرفت کبوتری از کشتی جدا میشه و پس از مدتها به کشتی باز میگردد در حالیکه شاخه ای از درخت زیتون را حمل میگردد ! او نجاست که نوح میفهمه خشکی نزدیکه !!

تو کتابهای تاریخی خودمون از نامه رسانی کبوتران زیاد خوانده ایم و میدونیم که چطوری اونهارو تربیت میکردند تا خبرها رو به گوش همدیگر برسوند بخصوص خبرهای مهم و سازنده همون طوریکه ما تو آسیا سابقه تاریخی داریم در رابطه با کبوتر دراروپا هم استفاده از کبوتر متداول بوده این پرنده وفادار همیشه در زندگی ما وجود داشته و خواهد داشت برای اینکه داستان را جمع و جور بکنم فقط در مورد کبوتر و کبوتر بازی در ایران بسنده میکنم .

کبوتر نامه رسان , خودبخود نامه رسان نمیشود . معمولاً از زمانیکه قدرت پرواز پیدا میکنند از فاصله های کم شروع میکنند و همراه کبوتر های مسن تر آنها را تعلیم میدهند.

بدین صورت که از فاصله های کم شروع میکنند و آنها را تعلیم میدند که بتوانند مسیر رفت و آمد را یاد بگیرند و نهایت بتوانند از شهری دور به شهر خود برگشته و بجایی که بدنیا آمده اند برسند و وارد کبوتر خونه ای بشن که توش پرورش یافته اند.

در ایران بمرور پرورش این نوع کبوتر درحال از بین رفتن بود ولی خوشبختانه در چند دهه اخیر بازسازی شده بطوری که برایشان مسابقاتی ترتیب دادند و خیلی ها به این کار علاقمند شدند .

من سالهاست که از ایران دورم دورادور دستی بر آتش دارم و دنبالشان میکنم اما مطلبی که الان با شما در میان میگذارم راجع به کبوتر های پرشی است که وقتی به پرواز در میانند بمرور اوج میگیرند و تمام وقت بالای سر همون مکانی که نگهداری میشن پرواز میکنند و بستگی به انرژی و آمادگی بدنی که دارند بین یکساعت و گاهی اوقات تا ده دوازده ساعت هم پرواز کرده اند کبوتر های نامه بر سطح پرواز بلندی ندارند و معمولاً در سطح زمین پرواز میکنند و مسیر خود را طی میکنند تا به مقصد برسند . گاهی اوقات امکان انتخاب مسیر اشتباه رو هم دارند که



کارهای فوق بر نامه دانش آموزان مدرسه فارسی انجمن فرهنگی ایرانیان وست آیلند

کارهای فوق بر نامه

دانش آموزان کلاس اول مقدماتی مسابقه پیدا کردن کلمات از ماهنامه بازار را تمرین و برای خواندن آماده می شوند. برنده این فعالیت فوق بر نامه برسام باقرزاده می باشد که بسیار زیبا تکالیف را انجام می دهد.

درباره انجمن

در این برهه از تاریخ که مهاجرت گسترده ایرانیان به خارج از کشور به مراتب پیشتر از ادوار گذشته بوده است و همچنین عدم داشتن شناخت کافی از مختصات و مشخصات فرهنگی کشورمان نارسایی ها و ناهنجاری هایی را به دنبال می آورد.

نظر به این که در این دوره مهاجرت و در تقابل با فرهنگ جامعه میزبان گاه شاهد بحران هویت هستیم لذا تشکیل انجمن های فرهنگی اهم فعالیت های ایرانیان خارج از کشور را تشکیل داده است، با توجه به تجمع شمار قابل ملاحظه ای از ایرانیان در «وست آیلند» مونترئال، حضور یک انجمن فرهنگی فعال و پویا ضروری بوده و می تواند تاثیرات به سزایی در بالندگی ایرانیان این منطقه بگذارد.

باشد که این انجمن با برجسته نمودن وجوه بالنده فرهنگی و ایرانی و تلفیق با وجوه بالنده فرهنگ جامعه میزبان راه را بر هر گونه تهاجم فرهنگی ببرند، فعالیت در راستای جهت گیری فوق کودکان و نوجوانان ایرانی را پرورش داده، یا به سن گذارده هارا ورزیده تر کرده و آینده روشن تری را برای میهن عزیزمان تضمین خواهد ساخت.

انجمن فرهنگی ایرانیان وست آیلند به عنوان یک موسسه غیر انتفاعی ثبت شده است. هیئت مدیره این موسسه متشکل از والدین و سایر داوطلبین میباشد.

فیلم جنجالی کارآموز درباره زندگی ترامپ، برنده جایزه اسکرین کانادا شد



در بزرگترین شب سینما و تلویزیون کانادا، فیلم کارآموز که داستان جنجالی دوران جوانی دونالد ترامپ را روایت می کند، درخشان ترین حضور را در جشنواره اسکرین کانادا داشت و جوایز اصلی این رویداد را درو کرد. این فیلم که واکنش های سیاسی گسترده ای برانگیخته، با بازی چشمگیر «سباستین استن» و کارگردانی پرجالش، تبدیل به بحث برانگیزترین اثر جشنواره شد.

در همین مراسم، نام کارگردان برجسته ایرانی، «علی عباسی» نیز در میان حاضران شنیده شد؛ نشانهای از تاثیر روزافزون سینماگران مستقل در فضای جهانی.

فیلم کارآموز که محصول مشترک کانادا، دانمارک و ایرلند است، داستان شکل گیری شخصیت ترامپ در کنار مشاور مرئوس، روی کوهن (یا بازی درخشان جر می استرانگ) را روایت می کند.

سیاستین استن، بازیگر آمریکایی-رومانیایی، برای ایفای نقش ترامپ جوان، جایزه بهترین بازیگر نقش اول را از آن خود کرد.

اما صحنه ای که توجه همه را به خود جلب کرد، سخنان «دنیل بکرمن»، تهیه کننده تورتویی فیلم کارآموز، در مراسم دریافت جایزه بود.

او با طعنه ای سنگین گفت: «فیلم ما نشان می دهد ترامپ چطور با چسباندن اسمش روی یک ساختمان ویران، به قدرت و ثروت

رسید. حالا هم گویا قصد دارد اسمش را روی کانادا بچسباند!» او سپس افزود: «سینمای مستقل و بومی ما، ابزاری برای گفتن حقیقت و ساختن اعتماد است. ما با ساختارهایی رویه رو هستیم که می خواهند صدایمان را خفه کنند، اما حالا وقت آن رسیده که متحد شویم.»

نمایش های سیاسی، تمرکز اصلی جشنواره اسکرین کانادا

امسال جشنواره اسکرین کانادا تحت تاثیر فضای پرتنش روابط آمریکا و کانادا قرار گرفت. بسیاری از هنرمندان و فیلمسازان در طول جشنواره، خواستار حمایت بیشتر از محتوای خانگی شدند. در همین راستا، فیلم تحسین شده «زبان جهانی» ساخته «متیور انکین» نیز با دریافت شش جایزه، از جمله بهترین کارگردانی، عملکردی درخشان داشت. رانکین در مراسم فرش قرمز به لزوم بازتعریف معنای سینمای کانادایی در بحبوحه

جنجال های ترامپ و تاثیر آن در جشنواره اسکرین کانادا

یکی از نکات داغ این دوره از جشنواره، اشاره به تهدید ۱۰۰ درصدی تعرفه ای بود که ترامپ بر واردات فیلم های خارجی مطرح کرده است؛ تهدیدی که به گفته بکرمن، کنایه ای به فیلم کارآموز دارد. بکرمن



بارد این ادعا گفت: «این فیلم تهدیدی برای امنیت ملی نیست، بلکه شاید تهدیدی برای خود ترامپ باشد! ما در حال روایت داستانی انسانی هستیم، نه ساخت یک بیانیه سیاسی.»

درخشش تلویزیون ملی در کنار سینما

در بخش تلویزیونی، مجموعه موق «مسابقه ملکه درگ» برنده جایزه بهترین برنامه واقعیت در جشنواره اسکرین کانادا شد. «بروک لین هایتس»، داور این برنامه، در سخنانی تأثیرگذار از اهمیت دیده شدن صدای اقلیت ها و فضاهای واقعی و مجازی برای بیان روایت های متفاوت سخن گفت.

همچنین، سریال «بچه ها همه چیز را خراب می کنند» جایزه بهترین کمدی را به دست آورد. کیت بلانشت برای بازی در فیلم طنز سیاسی «شایعات»، جایزه بهترین بازیگر نقش اول زن در بخش کمدی را برد.

در بخش درام نیز، سباین در وریک با نقش آفرینی در «بیعت» به عنوان بهترین بازیگر نقش اول درام معرفی شد. درخشش سریال نظم و قانون: تورنتو نیز با ۲۰ نامزدی و دریافت جایزه بهترین سریال درام، از دیگر نقاط برجسته این رویداد بود.

خر به چند

در ده ما قوچلی بس ساده بود
گیر یک غر غر زنی افتاده بود
زن نگوبلا ی جان زلزله بود
طاقت قوچلی را برده بود
پددهان پودشگون و بندخصل
قوچلی را گردن آویزو و بال
زن نگو عفریت و جور روزگار
تند خو و خشمگن و بی وقار
قوچلی زندگی ساده ای داشت
گاوکی و قاطر ماده ای داشت
خسته شبها چون به خونه می رسید
زن همش غر میزد و او می شنید
داد میزد قوچلی بپر خرفت
ای خدا مرگش بده جونم گرفت
کاش بر گردم به دوران شباب
تا زن ملا شوم همچون ریاب
بر تن او در و زر پول و طلا
دست و بال من همیشه در خلا
میشدم گر من زن ملا صمد
حال و روزم بود بهتر بی خرد
خواستگارانم یک به یک، دهها نفر
پشت در درانتظار یک خبر
با اگر بودم زن مثنی رجب
بود زنجیر طلایم یک وجب
قوچلی بدجور عادت کرده بود
آخر عمری به تنگ آمده بود
گاهگاهی می شد او بی حوصله
رو بترگاه خدا میکرد گله
کاین همه جنس مونث داشتی
بدترینش را به من انداختی
با عطا کن سکنه ای کامل به من
یا بگیر از او زبان غر زدن
از قضا روزی که تو جالیز بود
لحظه هایش خوب و دل انگیز بود
گاوکش شاداب و سرخوش میچرید
ناگهانی فاطمه گل از ره رسید
بی تامل زن دهانش باز کرد
غر زدن را بی درنگ آغاز کرد
وعده تو دادی به من ای قوچلی ؟
می خری از بهر من اسب یلی
پس چه شد آن وعده های رنگرنگ ؟
روزگارم کرده ای تو تنگ تنگ
داشت در خورچین خود نانی چوسنگ
داد به قوچلی با چند فحش جفتنگ
قوچلی حالش بسی نا جور شد
غش نمود و حال او بد جور شد
گفت بس کن غریب دیگر خونه
کم بزن نق یاهه گوی پرچونه
سوتکی زد قاطره آمد به پیش
قاطر راضی بد از آریاب خویش
قوچلی گفتا بزن کم غر بزن
گشته ای ام البلا از بهر من
شو سوار قاطرو برگرد خونه
میخرم اسب و تموم کن بهونه
زن به قاطر بی تامل شد سوار
قاطره جفتک زنان مست وخمار
بر تنش زنبور سرخی می گزید
قاطره چون مرغ دریا می پرید
زن زبشت قاطرک افتاد و مرد
آرزوی اسب پل در گور برد
توی ده کرد این خبر بس ولوله
آن چنان گویی که آمد زلزله
صبح فردا ش قوچلی از پنجره
دید مردان توی کوچه یکسره
پشت در چون خیل سربازان به صف
از یمین و از یسلارز هر طرف
جمله رو به قوچلی ما چاکریم
قاطرت چند است ما هم می خیریم



نیاز شیرازی



آرزو

کاشکی داشتم درون دهی
گاوکی شیر دار و کرت جوی
چند مرغ و خروس خوش آواز
روستایی زنی بسی دمساز
بهر حفظ و حراست خاله
سنگی داشتم چنان سرباز
گریه هایی چموش و خوش سیما
خرکی با هزار عشو و ناز
تا دمد فجر صبحدم هر روز
بانگ آواز مرغکان بر پاست
گاو مع مع کتان دهد آواز
شیر دارم چه شیر چون آغوز
زنک از خواب می شود بیدار
من به بستر نهاده سر هشیار
زنک مشغول شیر دو شیدن
بره کان فکر شیر نوشیدن
من به بستر نهاده سر در خواب
در کنارم سبوی گوزه ی آب
زنک آید مرا کند بیدار
شکر گویان که شو نشد بیمار
بهر بنشستم به هر گوشه
پشتی و ناز بالش بنهاده
چای لب سوز و تخم مرغ و پنیر
نان داغ و دو کاسه ی سر شیر
سفره را با طعام خوش چیده
بوی نان و پتیر پیچیده
زنک تنها تشسته از سر ترس
همچو طفلی درون مکتب درس
من چه مغرور مثل میر عسس
چشم غران زنک به مرده زترس
بود خواب خوشی و این اوهام
که زنک داد زد مرا بی نام
گفت برخیز وقت خواب تمام
رو بخر نان و کشک و چیره ی شام
لنگ لنگان شدم زخانه بیرون
مست بودم ز خواب و شهد درون
در خیابان عجیب غوغا بود
صف نان و پنیر و خرما بود
در صف نان شدم چو سائلی بدبخت
تا بگیرم یکی دو نان سنگک سخت
ساعتی در صف خرید گذشت
آفتاب از افق زنیمه گذشت
ناگهان زن رسید یا فریاد
خشم برچهره همچنان جلاد
داد میزد که کرده ای تاخیر
رفته بچه بدون نان و پنیر
چند بر فرق من زد و نالید
جامه ام را به جنگ خود درید
ناشناخته مگ و دیوانه
سوی کالم شدم چو بیگانه
عضیبانی رییس و من نادم
سر به زیر و خجل چنان خادم
فحش و توهین زهر طرف محسوس
جنگ و دعوا رییس با مرئوس





فرزند پروری به سبک امروزی

بسیاری از ما وقتی با مشکلاتی روبرو می شویم به دنبال راه حل های سریع و آسان می گردیم و اگر راه سریع جواب نداد دیگر به آن ادامه نمی دهیم و به دنبال راه های جدیدتر و بهتری هستیم. توجه کنید که در فرزند پروری ما به ندرت راه حل های فوری داریم؛ اگر به دنبال حل ریشه ای مسائل هستیم باید هر چیزی را که یاد گرفتیم تمرین و تکرار کنیم و صبور باشیم تا اثر ماندگارتری از خود به جای بگذارید.

وقتی که میخواهید تغییر کنید می بینید که شرایط الان به جای بهتر شدن بدتر از قبل نیز شده است؛ پس با خود می گوئید: این هم بی فایده است، من به جای بهتر شدن، بدتر شدم و بی خیال می شوید. دو مثال قبلی را به یاد آورید، اگر آن بچه کوچک با هر بار زمین خوردن فکر می کرد که اگر بایستم و اصلاً راه هم نروم بهتر است، این قدر زمین هم نمی خورم؛ با همین فکر دیگر ادامه نمی داد، آیاراه رفتن را یاد می گرفت؟ یا آن بچه ۷ ساله که خواندن و نوشتن را شروع کرده بود اگر مدام به دنبال راه مطمئن تر و بدون اشتباه برای یادگیری بود آیا هرگز سواددار می شد؟ مثالی دیگر در همین راستا: دست خط خودتان را به یاد بیاورید؛ آیا همین گونه که الان می نویسید کلاس اول و دوم

هم می نوشتید؟ یا در ابتدا

کلمات را درشت، با فاصله و ناخوانا می نوشتید و به مرور یاد گرفتید که بهتر و زیباتر بنویسید؟ هر چیز دیگری را که تصور کنید به همین صورت است. فرزندپروری هم چندان تفاوتی با آن ها ندارد؛ پس این قدر به دنبال راه های سریع نباشید. مطمئن باشید با تکرار و تمرین همین راه درست نتایج بهتری خواهید گرفت چون به صورت عملی ثابت شده است. اما اگر تمرین نکنید، به مرور زمان هر چه را که یاد گرفته اید فراموش خواهید کرد. درس های مدرسه و دانشگاه، درس هایی را که فقط شب امتحان می خواندیم به خاطر بیاورید؛ بس که در هیچ جا به کارمان نیامدند و تکرار نشدند الان حتی شاید اسم آنها را هم فراموش کرده باشیم. مراقب باشید!

الان هم اگر چیزی را که یاد می گیریم به کار نبریم از آن

استفاده نکنیم، صددرصد فراموش می شود. تنها در صورتی می توانیم اصول را به خاطر بسپاریم و با آن زندگی خود را تغییر دهیم که مدام از آنها استفاده کنیم مرتب خود را تحت آموزش قرار دهیم تا این چرخه یادگیری و تغییر قطع نشود؛ پس تا حد ممکن حتی اگر شده هفته ای چند صفحه کتاب بخوانید، فایل های آموزشی گوش دهید و سعی کنید به هر نحوی که شده خود را درگیر یادگیری قرار دهید.

نکته مهم دیگری که در چرخه قطع شدن این روند یادگیری وجود دارد این است که با بزرگ نشدن این روند یادگیری وجود دارد این است که با بزرگ شدن فرزندان تان باید اطلاعاتتان را به روز کنید. مسلماً آن اطلاعات و روش هایی را که وقتی فرزندان تان کوچکتر بودن اجرا می کردید و نتیجه می گرفتید الان که بزرگ شده اند دیگر کافی یا جوابگو نیستند.

برای مثال: شما ممکن است وقتی که فرزندان کوچکتر بوده با تکنیک همدلی و بعد هم حواس پرتی او را از چیزی که مصرانه می خواسته باید منصرف می کردید؛ اما الان که بزرگتر شده دیگر آن حواس پرتی جوابگو نیست و باید به همراه همدلی مورد دیگری به را به کار ببرید؛ مثلاً توضیح علمی و مناسب سن فرزندان را ارائه دهید تا به نتیجه برسید.

مهربانی با خود

مهربانی با خود ممکن است شما هم تا به الان خواسته ها و اهدافی نرسیده اید که برای فرزندان داشتید و پر از خطا و اشتباه هستید.

مثلاً کودک خود را تحقیر و سرزنش می کنید، او را با بقیه مقایسه می کنید، یا هنگام عصبانیت نمی توانید

ممکن است شما هم تا به الان خواسته ها و اهدافی نرسیده اید که برای فرزندان داشتید و پر از خطا و اشتباه هستید. مثلاً کودک خود را تحقیر و سرزنش می کنید، او را با بقیه مقایسه می کنید، یا هنگام عصبانیت نمی توانید خود را کنترل کنید و بر سرش داد میزنید، او را با اسامی بد صدا می زنید، هر از چندی برای خطاهایش کتکش میزنید؛ خلاصه اینکه این کارهایی را که با او می کنید که اگر هر کس دیگری چنین رفتاری با فرزندان داشت به شدت با آن برخورد می کردید؛ ولی الان خودتان تمامی این کارها را انجام می دهید؛ برای تمام این کارها به شدت شرمند و غمگین هستید؛ شاید بارها توبه کردید که دیگر از این کارها انجام ندهید؛ اما هر بار توبه شکستید و شکست خورده تر از قبل شدید؛ در همین جا از شما می خواهم که خود را ببخشید و دست از سرزنشگری بردارید و کمی با خود مهربان باشید.

فرصت پدری و مادری کردن را دوباره به خودتان هدیه دهید و تلاش کنید تاراه های جدیدتری برای ارتباط با فرزندان پیدا کنید.

یادتان باشد که بزرگ کردن یک بچه حتی از کشور داری هم سخت تر است؛ پس وظیفه سنگینی بر دوش شماست و شما نیز انسان هستید و ممکن الخطا، همین که خود را ببخشید و بعد فکر کنید که چگونه می توانید اوضاع را بهتر کنید قدم بسیار بزرگی در این زمینه برداشته اید، و به دنبال یادگیری باشید، از متخصصین این حوزه کمک بگیرید، کتاب های خوب پیدا و مطالعه کنید و در کل آگاهی خود را در امر فرزندپروری افزایش دهید، در این صورت است که شما خدمت بسیار بزرگی به وجود خودتان هدیه کرده، به تعالی و پیشرفت خود کمک می کنید و کم کم به اهدافتان نزدیک تر می شوید. بهتر است در این راستا توقعاتی را کم کنید که از خود دارید. شاید شما مادری بودید که قبل از بچه دار شدن خانه بسیار تمیز و مرتبی داشتید ولی الان با وجود بچه نمی تواند به خوبی قبل به کارهای منزل رسیدگی کنید، پس از این قدر به خودتان سخت نگیرید.

با شرایط موجود تغییر کنید. یا قبل از بچه دار شدن نقشه های زیادی



چند نکته تربیتی که زندگی شما را زیباتر می کند:

فرزند پروری، مهربانی و آگاهی از اشتباهات!

برای زندگی و فرزندان داشته اید؛ اما هیچکدام عملی نشدند یا فقط توانستید به تعداد خیلی کمی از آنها دست یابید. این طبیعی است؛ نیاز باشد که نگرش های خود را عوض کنید. هرچه بیشتر بتوانید این افکار را کنترل کنید بهتر می توانید کارهای درست در زمینه تربیت را نیز انجام دهید. خلاصه اینکه دست از کامل گرایی بکشید.

همین که شما یک پدر یا مادر کافی، برای فرزندان باشید بس است. نیازی به آرمان گرایی نیست؛ حتی اگر مثل پدر و مادر خود کارهای خاص و زیادی هم برای فرزندان انجام ندهید و او را هم به حال خود بگذارید تا بزرگ شود این خود بزرگترین کاری است که در حق کودکان انجام می دهید، تا اینکه با زیاده خواهی اول خودتان و بعد کودکان را عذاب دهید.

آگاهی به اشتباهات

آگاهی به اشتباهات خیلی وقت ها ما اصلاً متوجه نیستیم کجا و چقدر اشتباه میکنیم. چون همه افراد پیرامون ما از این اشتباهات انجام می دهند و همه گیر اسست ما هم فکر می کنیم که خب چیز غلطی در کار نیست؛ مثلاً کلاسی را در نظر بگیرید خیلی وقت ها ما اصلاً متوجه نیستیم کجا و چقدر اشتباه میکنیم.

چون همه افراد پیرامون ما از این اشتباهات انجام می دهند و همه گیر است ما هم فکر می کنیم که خب چیز غلطی در کار نیست؛ مثلاً کلاسی را در نظر بگیرید که کل بچه های فامیل به این کلاس می روند و همه از



آن تعریف می کنند و شما هم تحت تأثیر جمع فرزند خود را به این کلاس میفرستید؛ در صورتی که این کلاس اصلاً با روحیه شما و فرزندان همخوانی ندارد و باعث تنش بین شما میشود.

بد اخلاقی ها شروع می شود، سرزنش ها و تحقیر ها زیاد می شود و ارتباط تان آسیب می بیند. تمام این اتفاق ها به علت جوگیر شدن شما به وجود آمده است و شما متوجه نیستید که ریشه و علت این مشکلات از کجاست. حواستان باشد اگر همه کاری را انجام می دهند دلیل بر درستی آن نیست یا اگر کاری برای بقیه خوب و موثر بوده دلیل بر این نیست که برای شما هم همین گونه باشد.

تصور کنید ماهی قرمز کوچولو فرزندان مرده است و گریه وزاری می کند و شما مثل بقیه شروع به پرت کردن حواس کودک و دلداری دادن های غلط میکنید که طوری نیست فقط یک ماهی بود، یکی قشنگ تر و بهتر برات میخرم، این چیزها که گریه کردن ندارد.

تمام این رفتارها باعث میشود که نه تنها کودک شما آرام تر نشود؛ بلکه دل شکسته میشود یا بدتر پرخاشگر می کند. اینجاست که شما اصلاً متوجه نمی شوید کجای کارتان ایراد داشته است. گاهی هم به جای حل خیلی از مشکلات دست به دعا بر می دارید یا منتظر آینده می شوید تا خود به خود با بزرگ شدن بچه ها اوضاع بهتر و آرام تر شود.

بعضی وقت ها هم با دوستان، آشنایان و بقیه والدین صحبت می کنید تاراهی برای حل تنش هایتان بیابیدو آنها هم جملاتی مثل اینها را می گویند: خوب می شود، بزرگ می شود پادش می رود یا بچه های ما هم همینطور بودند، بدتر بودند نگران نباشید یا میشنوید که، این بچه اخلاقش به فلانی رفته است، اما او هم کوچک بود همین طور بود.

اینجاست که دچار توهم می شوید و دست از تلاش برای بهبود یا درمان برمی دارید. در صورتی که نیازی به عذاب کشیدن الان شما نیست برای این که بچه بزرگ شود و بعد آرامش را تجربه کنید.

بخش کوچکی از اخلاق به ژنتیک برمی گردد و بخش زیادی از آن از طریق محیط و والدین

ساخته می شود. پس سعی نکنید که با این حرف ها خود را متقاعد کنید که همه چیز معمولی و خوب اسست و جای هیچ جای نگرانی نیست.

برخی از اشتباهاتی که به آنها توجه نمی کنید:

- فرزندان در مهمانی یا خارج از خانه همان بچه همیشگی داخل خانه نیست.
- بیش از حد از رسانه های مختلف مثل تلویزیون و گوشی استفاده می کند.
- عادت ندارد هیچ کدام از وسایلش را در سر جای خود قرار دهد.
- میزان حرف شنوی و تاثیرپذیری از دیگران و محیط بیشتر از شماست.
- نمی تواند با بقیه هم سن و سالانش ارتباط برقرار کند و با آنها بازی کند.
- هر حرفی را باید بارها و بارها تکرار کنید تا شاید آن را بشنود.
- در بازار و هنگام خرید خیلی اذیت تان می کند بس که تقاضاهای زیاد دارد یا نق می زند.
- هرچه برایش چیزی را توضیح می دهید قانع نمی شود و باز هم حرف خودش را تکرار می کند
- فرزند ۸ ساله شما هنوز نمی تواند به تنهایی بخوابد.
- کودک ۶ ساله تان برای دستشویی رفتن و شستن خود از شما کمک می گیرد.

بیمه مسافرتی Travel Insurance



مزگان رجبی
مشاور و مدرس بیمه

514.296.7306



بیمه برای گردشگران و بازدیدکنندگان خارجی در کانادا
افرادی که به عنوان گردشگر، دانشجو یا بازدیدکننده (مثلاً ویزیتور ویزا) وارد کانادا می‌شوند، تحت پوشش بیمه سلامت دولتی نیستند. بنابراین نیاز به Visitor Travel Insurance دارند.
این بیمه شامل:

هزینه‌های درمانی در کانادا، ویزیت پزشک، داروهای اورژانسی، بستری در بیمارستان، بیمه عمر (در برخی موارد)
این نوع بیمه برای والدینی که با سوپر ویزا Super Visa به کانادا می‌آیند نیز اجباری است. آن‌ها باید بیمه‌ای با حداقل پوشش ۱۰۰,۰۰۰ دلار کانادا داشته باشند.

هزینه بیمه مسافرتی
هزینه بسته به عوامل زیر متفاوت است:
مدت سفر، سن مسافر، وضعیت سلامتی فرد، نوع پوشش انتخابی (پایه یا کامل)، مقصد سفر
مثال: یک فرد ۳۰ ساله که قصد دارد ۲ هفته به اروپا سفر کند، ممکن است برای پوشش پزشکی اضطراری و لغو سفر حدود ۳۰ تا ۶۰ دلار پرداخت کند.

چه کسانی به بیمه مسافرتی نیاز دارند؟
- شهروندان کانادایی در حال سفر به خارج
- گردشگران و بازدیدکنندگان در کانادا
- دارندگان سوپر ویزا
- دانشجویان بین‌المللی
- تازه واردان به کانادا که هنوز تحت پوشش طرح سلامت استانی نیستند.
اگر سوالی در ارتباط با بیمه مسافرتی دارید، می‌تونم بر اساس موقعیت خاص (مثلاً نوع ویزا، سن، مقصد سفر یا مدت اقامت) بهتون کمک کنم که چه بیمه‌ای مناسب‌تر و چقدر ممکنه هزینه براتون داشته باشد.

تهیه کننده مقاله:
مزگان رجبی
اینستاگرام: @bimeh.canada
مشاور بیمه و سرمایه‌گذاری
۷۳۰۶-۷۱۴۲۹۶
با بیش از ۲۰ سال تجربه و تحصیل در صنعت بیمه در ایران، فرانسه و کانادا

بیمه مسافرتی در کانادا یک نوع پوشش بیمه‌ای است که مسافران (چه کانادایی و چه خارجی) را در برابر هزینه‌های غیرمنتظره در طول سفر، چه در داخل کانادا و چه در خارج از کشور، محافظت می‌کند. این بیمه برای موارد مختلفی طراحی شده است و انواع مختلفی دارد.
در ادامه، به صورت کامل درباره بیمه مسافرتی در کانادا توضیح می‌دهم:

تعریف بیمه مسافرتی
نوعی بیمه است که خدمات مالی و پزشکی اضطراری را برای افرادی که به سفر می‌روند، فراهم می‌کند. این بیمه می‌تواند شامل هزینه‌های پزشکی، لغو یا تأخیر سفر، گم شدن وسایل، حوادث غیرمنتظره و موارد دیگر باشد.
انواع بیمه مسافرتی در کانادا
بیمه برای کانادایی‌ها در هنگام سفر به خارج از کشور اگر یک شهروند یا مقیم دائم کانادا قصد سفر به خارج از کشور را داشته باشد، دولت کانادا (از طریق طرح سلامت استانی مانند OHIP در انتاریو یا MSP در بریتیش کلمبیا) معمولاً خدمات درمانی خارج از کشور را پوشش نمی‌دهد. به همین دلیل، خرید بیمه مسافرتی الزامی و ضروری است.
پوشش‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

هزینه‌های درمانی اضطراری
بستری شدن در بیمارستان
انتقال پزشکی به کانادا Air Ambulance

با حمایت دولت کانادا، فرزندان را با خیال راحت بزرگ کنید

چگونه برای دریافت مزایای زایمان کانادا درخواست دهیم؟
برای شروع فرآیند، کافی است درخواست خود را به صورت آنلاین در وبسایت خدمات کانادا ثبت کنید.
مدارک شخصی، گواهی بارداری یا تولد، و اطلاعات بانکی از جمله مواردی هستند که باید در اختیار داشته باشید. پس از ثبت نام، می‌توانید وضعیت پرونده‌تان را از طریق حساب My Service Canada پیگیری کنید.
نتیجه‌گیری
چه تازه‌وارد دنیای والدینی باشید و چه در انتظار تولد نوزاد، مزایای زایمان کانادا و کمک هزینه والدین کانادا اینجایند تا در مسیر مراقبت و رشد فرزندان، بار مالی را کاهش دهند و آرامش بیشتری فراهم کنند. اگر هنوز اقدامی نکرده‌اید، همین امروز شرایط خود را بررسی کرده و برای دریافت این مزایا اقدام کنید.
می‌توانید وضعیت درخواست خود را با تماس با خدمات کانادا یا با ورود به حساب کاربری خدمات کانادای من MSCA بررسی کنید.



کمک هزینه والدین کانادا پس از زایمان
پس از پایان دوره مزایای زایمان، نوبت به کمک هزینه والدین کانادا می‌رسد. این مزایا می‌توانند بین والدین تقسیم شوند و در دو حالت استاندارد (تا ۴۰ هفته با سقف ۶۹۵ دلار در هفته) یا تمدیدشده (تا ۶۹ هفته با سقف ۴۱۷ دلار در هفته) ارائه شوند. نکته مهم این است که نوع مزایا را باید در زمان درخواست انتخاب کنید و پس از شروع پرداخت، دیگر قابل تغییر نیست.
چه کسانی واجد شرایط دریافت هستند؟
برای دریافت مزایای زایمان کانادا و کمک هزینه والدین کانادا باید نشان دهید که:
باردار هستید یا به تازگی زایمان کرده‌اید (برای مزایای زایمان)
از فرزند نوزاد یا فرزندخوانده مراقبت می‌کنید (برای کمک هزینه والدین)
درآمد هفتگی شما دست کم یک هفته بیش از ۴۰٪ کاهش یافته است
در ۵۲ هفته گذشته، دست کم ۶۰۰ ساعت کار بیمه‌شده داشته‌اید

اگر به دنبال کمک هزینه والدین کانادا هستید و برای مراقبت از نوزاد خود مرخصی گرفته‌اید، برنامه EI از شما با مزایای زایمان کانادا حمایت می‌کند.
کمک هزینه والدین کانادا و مزایای زایمان کانادا، دو برنامه حیاتی هستند که در یکی از مهم‌ترین و البته چالش‌برانگیزترین دوره‌های زندگی (ورود یک نوزاد به خانواده) نقش کلیدی ایفا می‌کنند.
این حمایت‌ها به والدینی که به تازگی صاحب فرزند شده‌اند یا فرزندخوانده‌ای را پذیرفته‌اند، کمک می‌کند تا بدون فشار مالی، تمرکز خود را بر مراقبت از کودک بگذارند.
مزایای زایمان کانادا چیست؟
اگر باردار هستید یا به تازگی زایمان کرده‌اید، ممکن است واجد شرایط دریافت مزایای زایمان کانادا باشید. این مزایا شامل پرداخت‌های هفتگی به مدت حداکثر ۱۵ هفته است که معادل ۵۵ درصد از میانگین درآمد هفتگی بیمه‌شده شما (تا سقف تعیین شده) خواهد بود. در سال ۲۰۲۵، این مبلغ تا ۶۹۵ دلار در هفته افزایش یافته است.

زندگی در تاریکی

دنیای شگفت‌انگیز موجودات اعماق دریا

در ژرفای ناشناخته اقیانوس‌ها، جایی که نور راهی ندارد، جهانی پرمز وراز جریان دارد. جانورانی که با قوانین متفاوت زنده‌اند، بدون وابستگی به خورشید، بدون چشم و گوش‌های رایج، و گاه با بدنی که نور تولید می‌کند. این مقاله سفری است به ناشناخته‌ترین بخش سیاره ما.

مقدمه: نادیده‌ترین بخش سیاره

در جهانی که انسان هر روز مرزهای علم و شناخت را گسترش می‌دهد، هنوز بخش‌هایی از سیاره زمین وجود دارد که تقریباً ناشناخته مانده‌اند.

اعماق اقیانوس‌ها یکی از این نواحی هستند؛ جهانی که از نظر وسعت بزرگ‌تر از تمامی خشکی‌های زمین است، اما تاکنون کمتر از ۱۰ درصد آن به‌درستی مطالعه شده است.

در ژرفای دریاها، جایی پایین‌تر از هزار متر از سطح آب، نوری از خورشید نمی‌تابد. هیچ گیاهی نمی‌روید. دما نزدیک به صفر است و فشار آب چنان بالاست که هیچ ابزار ساده‌ای را یاری دوام آوردن در آن نیست.

اما در کمال شگفتی، زندگی در همین شرایط دشوار در جریان است؛ زندگی‌ای با ویژگی‌هایی کاملاً متفاوت از آنچه روی سطح زمین می‌شناسیم.

آغاز زندگی بدون خورشید

از دیرباز تصور می‌شد حیات فقط در جایی ممکن است که نور خورشید باشد. اما در دهه‌های اخیر، کشفیات شگفت‌انگیزی این باور را به چالش کشیده‌اند.

در ژرفای دریاها، جایی که هیچ نوری نمی‌رسد، شکاف‌هایی از دل زمین وجود دارد که از آن‌ها آب بسیار داغ و مواد معدنی بیرون می‌ریزد. به این شکاف‌ها، خروجی‌های گرمایی یا چشمه‌های گرم ژرف دریایی گفته می‌شود.

در اطراف این چشمه‌ها، جانورانی زندگی می‌کنند که از انرژی شیمیایی مواد معدنی برای تولید غذا استفاده می‌کنند. این فرایند به جای نورزیستی، شیمی زیستی نامیده می‌شود. در این سامانه، باکتری‌هایی زندگی می‌کنند که توانایی تبدیل انرژی شیمیایی به انرژی زیستی را دارند و پایه‌زنجیره غذایی این اکوسیستم را تشکیل می‌دهند.



به عبارتی، اینجا خورشید جایی ندارد و حیات از دل زمین زاده می‌شود.

نور از درون تاریکی

یکی از ویژگی‌های حیرت‌انگیز موجودات ژرف‌زی، توانایی آن‌ها در تولید نور از درون بدن‌شان است.

این پدیده، که به آن نورافشانی زیستی گفته می‌شود، بر پایه واکنش‌های شیمیایی میان مواد خاصی در سلول‌های آن‌ها استوار است.

برخی ماهی‌ها، هشت‌پایان، کرم‌های ریز و حتی باکتری‌ها، با استفاده از این واکنش‌ها، نور آبی یا سبز ملایمی تولید می‌کنند.

کاربردهای این نور فراوان است. برخی از جانوران برای جذب

مایعات خاص در سلول‌های خود که جلوی فشردگی را می‌گیرد، و برخی با ساختار ژنتیکی منحصر به فردی که انعطاف بالایی به آن‌ها می‌دهد.

اهمیت شگفت‌انگیز برای علم و پزشکی

یکی از دلایل اصلی پژوهش در اعماق دریا، کاربردهای احتمالی زیستی و دارویی موجودات این ناحیه است. باکتری‌ها و جلبک‌های ریز ژرف دریایی می‌توانند ترکیباتی تولید کنند که در درمان بیماری‌هایی چون سرطان، التهاب‌های مزمن، یا عفونت‌های نادر کاربرد دارند.

آنزیم‌هایی که در شرایط دشوار فشار و دما فعال‌اند، در صنایع داروسازی، مواد غذایی، و حتی زیست‌فناوری می‌توانند تحولی ایجاد کنند.

برخی از پژوهشگران نیز به این نتیجه رسیده‌اند که مدل زنده‌ماندن این جانوران در تاریکی کامل، می‌تواند الگوهایی برای ساخت سامانه‌های خودکار، زیردریایی‌های بدون سرنشین، یا حتی ربات‌های زیستی برای کاوش سیارات دیگر فراهم کند.

ارتباط با جست‌وجوی حیات فرازمینی

یکی از پرسش‌های بزرگ علم امروز این است: آیا در جایی جز زمین نیز زندگی وجود دارد؟ اعماق دریاها به ما نشان داده‌اند که حیات می‌تواند در شرایطی کاملاً متفاوت از آنچه در سطح می‌شناسیم شکل بگیرد.

بنابراین، اگر در قمرهایی از سیاره‌های دیگر مانند اروپا یا انسلادوس آب مایع در زیر یخ‌های سطحی وجود داشته باشد، احتمال وجود موجودات زیستی مانند ژرف‌زی‌های زمینی افزایش می‌یابد.

تهدیدهای انسان‌ساز

هرچند انسان هنوز شناخت کامل از اعماق دریاها ندارد، اما فعالیت‌های صنعتی، حفاری در بستر اقیانوس، ریختن زباله‌های شیمیایی، و حتی آلودگی‌های صوتی ناشی از کشتی‌های غول‌پیکر، تأثیرات مخربی بر این اکوسیستم گذاشته‌اند.

چون رشد و تولیدمثل بسیاری از موجودات ژرف دریایی بسیار کند است، آسیب به آن‌ها جبران‌ناپذیر است. به همین دلیل، پژوهشگران هشدار داده‌اند که بهره‌برداری بی‌رویه، بدون شناخت، می‌تواند گونه‌هایی را نابود کند که حتی پیش از شناخت آن‌ها از میان می‌روند.



سخن پایانی

اعماق دریاها نه تنها یک مکان فیزیکی، بلکه نمادی از نادانی ما نسبت به جهان اطراف‌مان هستند.

جایی که تاریکی، فشار، و سکوت مطلق، بستری برای حیات بی‌نظیر فراهم کرده‌اند.

ما هنوز بسیاری از رازهای آن را نمی‌دانیم، اما آنچه تاکنون دانسته‌ایم، کافی است تا درک کنیم که زندگی تنها یک الگو ندارد و هستی، در تاریکی هم می‌تپد.



گزارشی از نهمین «نمایشگاه کتاب تهران بدون سانسور» در مونترال



داشت.
«نمایشگاه کتاب تهران بدون سانسور» در تابستان ۲۰۲۵ بار دیگر ثابت کرد که نشر و فرهنگ، رمز نمی‌شناسد. این رویداد، نه تنها محل عرضه‌ی کتاب، که مجالی برای گفت‌وگو، مشارکت و تداوم پیوند فرهنگی با جامعه‌ی فارسی‌زبان جهانی است.

لیدا صداقت کیش
۸ ژوئن ۲۰۲۵

کنار جریان نشر داخل، می‌کوشند چشم‌انداز گسترده‌تری از دانش، فرهنگ و ادب ایرانی ارائه دهند. همچنین حضور کسب‌وکارهای ایرانی-کانادایی و حامیان فرهنگی نیز به تقویت زیرساخت‌های اجرایی و محتوایی این نمایشگاه کمک شایانی کرد که نشان از رشد همبستگی گسترده در جامعه‌ی فارسی‌زبان خارج از کشور

فراهم آورد. غرفه‌های متنوع ناشران فارسی‌زبان خارج از کشور، کتاب‌هایی را در معرض دید قرار دادند که بسیاری از آن‌ها به دلایل گوناگون، امکان چاپ یا عرضه‌ی گسترده در داخل کشور را نیافته‌اند.

با این حال، هدف این نمایشگاه نه تقابل، بلکه تکمیل زیست فرهنگی ایران معاصر است؛ بستری برای شنیده شدن صداهایی که در

در روزهای ۷ و ۸ ژوئن ۲۰۲۵، نهمین دوره از «نمایشگاه کتاب تهران بدون سانسور» در دانشگاه TS É شهر مونترال برگزار شد.

این رویداد فرهنگی، با محوریت آزادی اندیشه و تنوع دیدگاه‌ها، با مدیریت خانم سپیده جهانگیری، بار دیگر فرصتی پدید آورد تا دوست‌داران کتاب و فرهنگ ایرانی گرد هم آیند.

نمایشگاه امسال، افزون بر عرضه‌ی گسترده‌ی کتاب‌ها از سوی ناشران مستقل خارج از ایران، میزبان مجموعه‌ای از برنامه‌های فرهنگی، ادبی و اجتماعی بود.

گفت‌وگوهای آزاد، نشست‌های تخصصی و کارگاه‌های تعاملی، فضایی برای تبادل تجربه و بازتاب اندیشه در حوزه‌های مختلف



Vinco Forex

صرافی پنج ستاره

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

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

منوچهر قربانیان

LaPhotoshop

LA PHOTOSHOP
professional Photography Studio

در مکان جدید
خاطرات خود را با ما ثبت کنید

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



دکتر کاوه سعیدی

از تازه واردین فقط آقای حبیب اله خان و نوه اش در منزل دخترخان ماندند و مایقی در منازل باغبانان دیگر. میزبانان نهایت احترام و محبت را نسبت به مدعوین بجا می‌آوردند و پذیرائی در حد اعلا بود ودر واقع سنگ تمام گذارده بودند. نه‌ار را در اطاق بزرگی در همان خانه دختر خان تدارک دیده بودند و سفره بزرگی پهن بود و همه دور تا دور آن نشسته بودیم . یک نفر آفتابه - لگن مسی با حوله آورده بود که بنوبت دستهارا تمیز میکردیم و بعد جلوی هر نفر بشقاب و قاشق قرار دادند و سپس چندین سینی، بره پلو روی سفره نهادند به‌همراه چند ظرف خورش و دو سه جور نان و سبزیجات مختلف.

در بعد از نهار، چند نفری رفتند اطاقشان چرتی بزنند از جمله آقا بزرگ. چند نفری هم رفتند به اطاقی دیگر برای ورق بازی منجمله جناب سروان ، حیدر خان، آقای هدایتی و دوستش.

بقیه نشسته بودند و چای مینوشیدند و صحبت میکردند.

چشمه چمن بود و چند درخت بزرگ که همه جارا سایه می افکند، یک درخت توت کهن و بلند بود با توت سفید اعلا و برگهای پهن و دو سه درخت گردوی بزرگ، پر از گردوهای سبزرنگ که دربلند یهای این درختان چند زرد بلبل و سیره و قمری در آواز بودند.

در کنار چشمه و در سایه درختان گردو، دو سه قالیچه بر روی چمن نهاده بودند با چسند بالش که آقاجون و دیگران لم دادند و ما بچه ها بطرف درختان گردورفتیم و از شاخه های پائین درخت، هر کدامان چند گردوی سبز کن‌دیم و درکنار چشمه نشستیم و به شکستن گردو ها یمان مشغول شدیم با یک تیکه قلوه سنگ که کاری بود بس مشکل و دستهایمان سیاه سیاه شده بود.

بالاخره پس از شکستن دو جدار بیرونی، مغز سفید گردونمایان میشد که پوسته ای نازک آن را میپوشانید و شروع کردیم به خوردن گردوی تازه که چقدر با مزه بود.

درهمین وقت دو سه نفر از باغبانان جوان، با یک سماور و قوری و بساط چائی آمدند و تا چای آماده شود یکی از باغبانان به بالای درخت توت رفت و دو نفر دیگر چادر بزرگی را در زیر درخت پهن کردند و ما بچه ها را هم صدازدند که گوشه های چادر را نگه داشته باشیم.

باغبانی که بالای درخت بود، شاخه های بزرگ درخت را تکان میداد و توتهای رسیده فرو میریخت. چند دقیقه بعد، مقدار



قابل توجهی توت در روی چادر جمع شده بود که آنرا بر روی یک طبق چوبی بزرگی ریختند که برگهای سبز توت رویش نهاده بودند. ما بچه ها هم مدتی دستهایمان را در کنار چشمه شستیم و بعد بکنار طبق توت آمدیم.

هوای خنک باغ با صدای آبریزش چشمه و چه چه قمری از بالای درخت گردو به‌همراه نوشیدن چای تازه دم از آب زلال همان چشمه و خوردن توت سفید اعلاء، چنان خاطره ای در من گذارده بودند که هیچوقت نتوانسته بودم آن را فراموش بکنم.

کمی بعد آقا بزرگ به‌همراه محمدعلیخان، خلیل خان، میرزا ابو تراب و آقای ارشدی هم آنجا آمدند و در کنار چشمه جمع فامیل جمع شده بود. باغبانها یکی دو قالیچه دیگر پهن کردند و چند متکا و بالش هم آوردند و پشت سرهم استکانهای چای خالی میشد و صحبت گل انداخته بود و در ضمن یکی از باغبانها ظرفی از زردالوی مخصوص آورد و ظرفی از خیار قلمی و یک پارچ از دوغ خنک. اسم

رود افشان

بخش یازدهم



زردآلو آغچه نبات بود و زردآلوئی بود هسته شیرین، مخصوص و بی نظیر .

تا قبل از تاریک شدن هوا در کنار چشمه بودیم، جوانها رفته بودند در رودخانه آبتنی بکنند و ما بچه ها هم در کنار چشمه مشغول بازی شده بودیم.

وقتی به روستا برگشتیم، ورق بازها هنوز مشغول بازی بودند و سنگین هم بازی میکردند. یک جور قمار بود باسم بانک روسی که هر یکی بنوبت بانکدار میشد و ورق پخش میکرد و بنوبت به هر بازیکن سه ورق بسته میداد و یک ورق بسته هم برای خودش نگه میداشت، بازیکن، قبل از روشدن ورق، مقدار برد و باخت را تعیین میکرد و مثلاً میگفت بزرگ بیست تومن و بعد که ورقها رو میشد اگر بازیکن ورقی بزرگتر از ورق بانکدار، در همان نوع مثلاً پیک، داشت؛ برنده بود و بیست برابر بزرگترین برگ از سه ورقش را از بانکدار میگرفت که اگر ورقش آس بود میشد سیزده برابر بیست تومن. بازی نسبتاً سنگین بود و برنده ها گاهی هم چند تومنی شیتیلی به بچه هائی که کنارشان نشسته بودند میدادند.

برای صرف شام همه در اطاق بزرگ دختر خان جمع شدند و میزبانان غذاهای مفصلی در روی سفره آماده نمودند که بره پلو غذای اصلی آن بود.

پس از صرف شام یکی دو بار چای آوردند و بزرگترها به صحبت کردن مشغول شدند ولی من و برادرم برای خوابایدن به پشت بام رفتیم و در زیر پشه بند آماده خواب شدیم در حالیکه چشم به آسمان صاف و پر از ستاره آنجا میدوختیم و از دور دست زمزمه رودخانه دلچپائی که عبورش از میان سنگها بود بگوشمان میرسید.

صبح روز بعد، همگی خیلی زود بیدار شده بودند و در جلوی خانه دختر خان درکنار جوی آب جمع بودند و مشغول صحبت؛ چند تا از باغبانان هم آنجا بودند و قرار می گذاشتند که پس از صرف صبحانه، همه بروند برای تخمین زنی حاصل درختان زردآلو و قیسی. احمد باغبان با پسر بچه ای داشتند خودشان را آماده میکردند که بروند از کندوها عسل کشت بکنند.

احمد مسن ترین باغبانها بود با چهره ای آفتاب سوخته و چین هائی در پیشانی. دستها و سر و صورتش را با پارچه ای سفید وزخیم پوشانده بود و یک الک کوچک هم در جلوی صورتش بسته بود .

آن پسر بچه هم بهمانگونه مجهز شده بود. وقتی که بطرف کندوها میرفتند، من و برادرم و یکی دو بچه دیگر هم دنبالشان راهی شدیم. احمد به ما گفت که بایستی از دور نگاه کنید چون زنبورها نیش میزنند. کندوها در گوشه یکی از باغات میوه در نزدیکی خانه ها قرارداشتند و اطراف آن پر بود از گلهای وحشی و گیاههای مختلف.

پسرکی که همراه احمد آمده بود، یک نوع مشعل در دست داشت که

دود زیادی داشت و قسمتی از فضا را تاریک میکرد.وقتی که احمد درب یکی از کندوها را باز کرد، تعداد بسیاری زنبور در هوا شدند و وز وزشان بگوش میرسید. احمد با دستش دو سه ورقه بزرگ از عسل با موم آن، در آورد و آنرا در ظرفی نهاد و از کندوی دیگری هم همین مقدار عسل برداشت و سپس در کندوها را بست ولی گروه زنبورها هنوز در اطراف کندوها ولو



بودند. احمد میگفت که نمیشود همه عسلهارا برداشت چون زنبورها قهر میکنند و از آنجا میروند. برای من دیدن کندوهای عسل و عسل گیری خیلی جالب بود ولی با اینکه در فاصله نسبتاً دوری ایستاده بودیم با اینحال زنبورها یک دو جای صورت‌م را نیش زده بودند و تا چند روزی ورم کرده بود و ميسوخت.

صبحانه را دراطاقی در همان خانه دخترخان صرف نمودیم (البته همانهائی بودیم که در آنجا اقامت داشتیم) که خیلی هم مفصل بود و در یاد ندارم که مثل صبحانه آنجا



در جای دیگری خورده بودم ؛ نان گرد خاتگی گرم بود که درهمان صبح درست کرده بودند با نان لواش و نان شیرمال، چند بشقاب سرشیر ورقه ای ، یکی دو ظرف آرشه (نوعی غذا از سرشیر و پنیر و زرد چوبه که بسیار خوش خوراک بود)، چند ظرف کوچک عسل ورقه ای با موم، پنیر خیکی و پنیر تازه و کره و چند جور مربا و چند ظرف از میوه های تازه آنجا که با چای تازه دم و شیر داغ صرف کردیم وحظی بسیار برده بودیم. ساعتی پس از صرف صبحانه همگی مالکین با چند نفر از باغبانها و یک نفر خبره بـــراه افتادند و ما بچه ها هم در دنبالشن راهی شدیم. باغهای میوه جدا جدا بودند و هر کدامشان تقریباً یکی دو هکتار میشد مملو از درختان قیسی و زردآلوهای رسیده.

باغها در شیب واقع شده بودند و تا نزدیکی رودخانه که در پائین ترین قسمت دره بود، ادامه داشتند و زمین هم پوشیده شده بود از علفهای مختلف. گاهی در میان درختان زردآلو و قیسی، درختان میوه دیگری هم دیده میشدند مثل درختان سیب و گلابی و آلبالو و دریکی از باغات نزدیک روستا، به دو سه درخت توت قرمز(شاه توت) هم برخوردیم پر از توت و ما بچه ها بخود گفتیم که روز بعد حتماً به سراغ آنها خواهیم آمد.

جریان تخمین زدن عایدی درختان زردآلو و قیسی بدین ترتیب بود که شخص خبره تعیین میکرد که مثلاً درختان فلان باغ چقدر میوه تازه دارد که پس از چیدن وتبدیل آن به



خشکبار چه قیمتی خواهد داشت؛ البته چند در صدی را هم جهت حیف و میل و صدمات پرندگان و حشرات و غیره کم میکردند. گاهی بعضی از مالکین که در واقع خودشان خبره بودند، نظریه دیگری ارائه میدادند و با شخص خبره بمذاکره می پرداختند تا به توافق برسند و دراین جر و بحث، باغبانان معمولاً سکوت اختیار میکردند و پر واضح بود که خبره اغلب بنفع باغبانان نظر میداد و همه مالکین هم این را میدانستند و چشم برهم مینهادند و باغبانها هم درعوض یک پذیرائی شایانی دراین چند روز میکردند و ســـر آخرهمه راضی میشدند. بازدید باغهای قسمت شرقی رودافشان تا ساعت یک و نیم بعد از ظهر بطول انجامید و عایدی چندین باغ را بر آورد کرده، یاد داشت بر میداشتند. در حدود ساعت دو بعد از ظهر، برای صرف نهار به همان اطاق پذیرائی منزل دختر خان رفتیم و همه حاضر بودند و مانند روز قبل نهار مفصلی صرف شد.

ادامه در شماره های آتی...

وقتی آب، فراتر از آب می‌شود!

گزارشی اختصاصی از سمینار Kangen Water در مونترال – ۲۶ می ۲۰۲۵

به قلم سارا سلیقه دار



نکته جالب؟

یک لیوان آب Kangen می‌تواند معادل دریافت حدود ۲۵۰ گرم بلویری آنتی‌اکسیدان داشته باشد – بدون کالری، بدون شکر و بدون بار گوارشی! در ادامه، با تست محللول‌های pH، میزان اسیدی یا قلیایی بودن انواع نوشیدنی‌ها بررسی شد

نتیجه تکان دهنده بود: اکثر نوشیدنی‌های رایج مانند نوشابه و حتی آب بطری، اسیدی بودند. که می‌تواند در بلندمدت باعث التهاب و بیماری شوند، اما آب Kangen با pH حدود ۸.۵ تا ۹.۵ کمک می‌کند تا بدن به تعادل بازگردد. قلیایی بودن این آب می‌تواند به پاک‌سازی سموم، بهبود هضم و حتی کنترل وزن کمک کند.

آبی که به عمق سلول می‌رسد

در بخش بعد، ویژگی Micro-Clustering یا «ریزمولکولی بودن» آب کانگن بررسی شد؛ ساختاری که باعث جذب بهتر آب توسط سلول‌ها می‌شود. **نتیجه؟**

انرژی بیشتر

سمزدایی مؤثرتر

آبرسانی عمیق‌تر

حال عمومی بهتر

شرکت کنندگان در این لحظه دیگر فقط شنونده نبودند؛ آن‌ها شاهد بودند.

وقتی میوه‌ها نفس می‌کشند

اما نقطه اوج برنامه، تست حذف سموم از روی میوه‌ها بود. با دستگاه مدل K8 کانگن نشان داده شد که چگونه تنظیمات ویژه دستگاه قادر است سموم باقی‌مانده از آفت‌کش‌ها روی میوه‌ها و سبزیجات را که با آب معمولی پاک نمی‌شوند، به طور کامل از بین ببرد. در تستی که روی گوجه‌فرنگی‌های ارگانیک انجام شد، تفاوت قابل توجه در رنگ آب شست‌وشو، میزان آلودگی و ظاهر میوه‌ها، شرکت کنندگان را شگفت‌زده کرد و تأثیر عمیق این فناوری را نشان داد.

زیبایی و آرامش، از دوش آب تا پوست صورت

در ادامه، حالت‌های دیگر دستگاه Kangen معرفی شد؛ به‌ویژه Beauty Water با pH حدود ۶ که به عنوان تونر طبیعی برای پوست عمل می‌کند و به تنظیم چربی، لطافت و سلامت پوست کمک می‌کند.

همچنین دستگاه شاور خانگی ANESPA DX معرفی شد؛ دستگاهی که با فیلترهای سرمیکی مخصوص، آب حمام را به آبی شبیه چشمه‌های طبیعی تبدیل می‌کند و با حذف کلر و مواد شیمیایی، برای پوست و مو فوق‌العاده مفید است.

یکشنبه‌ای پر از انرژی و شگفتی در قلب مونترال، جایی که علاقه‌مندان به سلامتی، سبک زندگی آگاهانه و راه‌های طبیعی مراقبت از بدن، گرد هم آمدند تا از نزدیک با دنیای متفاوت و الهام‌بخش آب قلیایی Kangen Water آشنا شوند.

فضای گرم و دوستانه رستوران ارکید، میزبان این رویداد خاص بود؛ سمیناری که توسط نمایندگان رسمی کمپانی Enagic پیش‌گام در تکنولوژی‌های سلامت محور از ژاپن، برگزار شد.

خانمها سارا سلیقه‌دار، کارآفرین بین‌المللی و یکی از نمایندگان رسمی با رتبه‌ی بالا در مجموعه Enagic از سال ۲۰۱۹ و خانم الهام بخشی، پرستاری با ۱۵ سال سابقه در سیستم درمانی کانادا و نماینده فعال این تکنولوژی نوآورانه

از لحظه‌ی ورود، حس تازگی و اشتیاق در فضای سالن موج می‌زد. اما چیزی که این گردهمایی را فراتر از یک رویداد معمولی می‌برد، این بود: **آیا واقعاً آب می‌تواند درمانگر باشد؟**

در ابتدای سمینار، شرکت کنندگان با سازوکار دستگاه‌های Kangen Water آشنا شدند. توضیح داده شد که این دستگاه‌ها با فناوری الکترولیز، سه ویژگی منحصر به فرد به آب شهری می‌بخشند:

خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالا

قلیایی بودن (pH بالا)

ساختار ریزمولکولی برای جذب بهتر



برای درک بهتر این مفاهیم، آزمایش‌های زنده و تعاملی انجام شد. اولین تست، با استفاده از دستگاه ORP Tester نشان داد که آب Kangen توانایی بالایی در خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد دارد؛ یعنی همان عواملی که باعث پیری، التهاب و بیماری‌هایی مانند دیابت و فشار خون می‌شوند.



و اما شرایط خرید، شیرین‌تر از همیشه

در پایان برنامه، شرکت کنندگان با شرایط خرید منعطف و جذاب آشنا شدند که توسط این دو نماینده رسمی کمپانی ارائه می‌شد:

اقساط بلندمدت بدون بهره

تخفیف‌های مناسبی و ویژه

هدیه اختصاصی Thank You Bonus برای خریداران محترمی که مستقیماً از طریق این دو نماینده رسمی کالای خودشان را خریداری نمایند تأکید شد که تهیه دستگاه از نمایندگان رسمی، تنها راه ثبت محصول در سیستم جهانی Enagic و بهره‌مندی از گارانتی و خدمات پس از فروش معتبر است.

همچنین در سمینار اشاره شد که دستگاه‌های کانگن واتر دارای انواع استانداردها و تأییدیه‌های بین‌المللی از جمله مجوزهای پزشکی Medical



Device Approval هستند و در بسیاری از بیمارستان‌ها و کلینیک‌ها هم مورد استفاده قرار می‌گیرند.

در پایان رویداد، مهمانان علاوه بر دریافت اطلاعات علمی، با پذیرایی ویژه و هدایای ارگانیک از جمله چای و صابون‌های طبیعی کمپانی Enagic برقره شدند

هدیه‌ای برای آغاز یک سبک زندگی سالم‌تر.

این رویداد، نه تنها فرصتی برای آشنایی با تکنولوژی سلامت محور Enagic بود، بلکه تلنگری بود که شاید وقت آن رسیده سبک زندگی‌مان را با آگاهی، طبیعت و علم روز هماهنگ کنیم.

آب همیشه مایه حیات بوده، اما Kangen Water نشان داد که می‌تواند مایه تحول در سلامتی نیز باشد

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

تماس با مشاوران رسمی تیم:

۵۱۴-۶۹۰-۷۷۱۸-۵۱۴-۸۸۴-۹۲۵۴

صفحه اینستاگرام : kangen_persian_team

برای آشنایی کامل با محصولات کمپانی Enagic و اطلاع از آخرین رویدادها، آفرها و خبرها، در خبرنامه‌ی رسمی Persian Team عضو شوید: www.persian-team.com



برترین کارت‌های اعتباری کانادا در سال ۲۰۲۵ معرفی شدند

Money.ca یکی از منابع معتبر بازار مالی و اقتصادی کشور، با بررسی بیش از ۲۰۰ کارت، لیست برترین کارت های اعتباری کانادا در سال ۲۰۲۵ را منتشر کرد.

صدرنشین لیست؛ American Express Cobalt Card

در این فهرست، کارت American Express Cobalt Card با دریافت ۵ ستاره به‌عنوان بهترین کارت سال معرفی شده است. این کارت نه‌تنها امتیازات جذابی ارائه می‌دهد، بلکه با پرداخت تنها ۱۲.۹۹ دلار در ماه، گزینه‌ای مقرون‌به‌صرفه برای کانادایی‌ها به شمار می‌رود.

بهترین انتخاب برای بازگشت نقدی

در میان کارت های اعتباری کانادا، کارت BMO CashBack World Elite به‌عنوان بهترین گزینه بازگشت نقدی معرفی شده است.

کارت PC Mastercard نیز در رده کارت‌های پاداش‌محور، صدرنشین شده است.

در ادامه لیست کامل ۱۳ کارت برتر معرفی شده توسط Money.ca را مشاهده می‌کنید:

- American Express Cobalt Card
- BMO CashBack World Elite
- TD Aeroplan Visa Infinite
- BMO CashBack Mastercard
- BMO Eclipse Rise Visa
- CIBC Aeroplan Visa Infinite Card
- Scotiabank Gold American Express
- MBNA True Line Mastercard
- PC Mastercard
- MBNA True Line Gold Mastercard
- RBC ION+ Visa
- Capital One Guaranteed Secured Mastercard
- American Express Business Gold Rewards Card

جمع‌بندی: با افزایش رقابت میان بانک‌ها و موسسات مالی، برترین کارت های اعتباری کانادا در حال ارائه خدمات متنوع‌تری هستند. اگر به دنبال برنامه‌های پاداش، برگشت نقدی یا کارت‌های بدون هزینه هستید، این لیست به شما دید روشنی برای انتخاب مناسب‌ترین گزینه از میان کارت های اعتباری کانادا خواهد داد.

نکات اقتصادی برای داشتن یک خانه لوکس‌تر



می‌کنند. هر چه نور طبیعی بیشتری وارد خانه شما شود، فضای آن دلپذیرتر خواهد بود.

کف‌را بپوشانید: از خانه‌های بزرگ انگلیسی گرفته تا پنت‌هاوس‌های شیک نیویورک، احتمالاً جایی یک فرش دستباف ایرانی مشاهده خواهید کرد. این فرش‌ها در هر رنگ، طرح و قیمت موجود هستند و تهیه یکی از این فرش‌های رنگارنگ به سرعت به فضای محدود بودجه‌ای شما اعتبار می‌بخشد. علاوه بر این، فرش‌ها نقص‌های کف یا کفپوش‌های ارزان‌تر را به خوبی می‌پوشانند. گرما و بافت اضافه کنید اگر مرحله اول پاکسازی بود، آخرین مرحله اضافه کردن مواد فوق‌العاده لوکس مانند مخمل، کشمیر و خز مصنوعی است - و آسان‌ترین راه برای انجام این کار با استفاده از بالش‌ها و پتوها است. به جای تعویض مجموعه بالش‌تک‌های موجود در کاناپه خود، به دنبال یک مجموعه جدید از روکش‌های مخملی در یک رنگ غنی و واحد باشید. یک پتو از خز مصنوعی که بر روی لبه یک کاناپه کهنه آویخته شده، یک چشم‌انداز دنج ایجاد می‌کند. یا از زیبایی‌شناسی اسکاندیناوایی الهام بگیرید و پوست گوسفند را بر روی همه چیز از چهارپایه‌های بار گرفته تا صندلی‌های اداری بپندازید.



تفاوت بازیگری در تئاتر و سینما



نادر دولتشاهی

بازیگری یکی از زیباترین شاخه‌های هنر نمایش است که در شکل های تئاتر و سینما جلوه‌گر می‌شود. اگرچه هدف نهایی در هر دو یکی است / یعنی باورپذیر کردن نقش و انتقال احساسات به تماشاچی، اما روش‌ها، شرایط و ابزارهای اجرا در تئاتر و سینما بسیار متفاوتند. در اینجا مهم‌ترین تفاوت‌های بازیگری در این دو حوزه را بطور ساده بررسی می‌کنیم تا علاقه‌مندان به بازیگری دید روشنی نسبت به هر دو داشته باشند.

این اجرای زنده هیجان و انرژی خاصی ایجاد می‌کند که برای بازیگران نیز هیجان انگیز است و طبیعتاً این هیجان به تماشاچی مستقیماً منتقل میشود.

در سینما اما فیلم‌برداری معمولاً به صورت بخش‌بخش انجام می‌شود؛ یعنی صحنه‌ها نه به ترتیب داستان بلکه به ترتیب برنامه ضبط گرفته می‌شوند. برای مثال ممکن است صحنه پایانی فیلم در روز اول فیلم‌برداری ضبط شود و صحنه آغازین هفته‌ها بعد. این موضوع باعث می‌شود بازیگر مجبور باشد همیشه حال و هوای احساسات آن لحظه داستان را در ذهن خود زنده کند و همان حس و حال و هوای قبلی خود را ادامه دهد که چندان کار ساده ای در مقایسه با تاتر نیست/ هر چند اجرای زنده مهارت ها خود را میخواهد.

ارتباط با تماشاچی

در تئاتر، تماشاگر در همان لحظه اجرا حضور دارد و واکنش‌هایش مثل خنده، سکوت، یا گریه مستقیماً روی اجرای بازیگر تاثیر می‌گذارد. این ارتباط زنده و دوطرفه، نوعی انرژی خاص به بازیگر می‌دهد و باعث می‌شود اجرا هر بار کمی متفاوت و منحصر به فرد باشد.

اما در سینما، بازیگر هنگام فیلم‌برداری حضور تماشاگر بطور زنده را حس نمی‌کند، در نتیجه باید انرژی و احساسات را از درون خود منتقل کند و اینگونه تصور کند که مخاطب در حال دیدن آن صحنه است. این تمرکز بالا و تخیل قوی از مهارت‌های بسیار مهم بازیگری در سینما به شمار می‌آید.

ابزارهای فنی و تأثیر آنها روی بازیگری

در تئاتر، هرچند نورپردازی، دکور و موسیقی وجود دارد، اما تمرکز اصلی روی توانایی‌های زنده و بی‌واسطه بازیگر است. بازیگر باید بدون کمک تدوین، جلوه‌های ویژه یا افکت‌های خاص، احساسات و شخصیت را منتقل کند.

در سینما، اما ابزارهای فنی مانند زاویه‌های دوربین، تدوین، نورپردازی دقیق، افکت‌های صوتی و موسیقی، همه به تقویت بازی بازیگر کمک می‌کنند، به همین دلیل گاهی یک بازی ساده در فیلم با استفاده از ادیت و نمای مختلف تاثیرگذار می‌شود.

فاصله با تماشاچیان و زبان بدن

در تئاتر، بازیگر رو در رو با تماشاگرانی قرار می‌گیرد که ممکن است چند متر با او فاصله داشته باشند، بنابراین بازیگر باید احساسات را به صورت واضح، پرانرژی و قابل فهم منتقل کند. این کار نیازمند استفاده گسترده از حرکات بدن، تغییرات پررنگ در حالت چهره و صدای رسا و انعطاف پذیری آن است. در واقع بازیگر نه فقط با کلام ، بلکه باید با تمام وجودش داستان را روایت کند.

اما در سینما شرایط فرق دارد. دوربین در فاصله بسیار نزدیکی از بازیگر قرار دارد و کوچک‌ترین تغییرات در چهره، چشم‌ها یا حتی نفس کشیدن، معنا و تاثیر زیادی دارد. بنابراین در سینما اغراق و بزرگ‌نمایی می‌تواند



جلوی دوربین

مصنوعی و غیرطبیعی به نظر برسد و بازیگر باید با دقت و ظرافت، احساسات را به نمایش بگذارد.

اجرای زنده و غیرزنده

یکی از بزرگ‌ترین تفاوت‌های تئاتر و سینما در نحوه ضبط یا اجراست. تئاتر به صورت زنده و پیوسته اجرا می‌شود، یعنی بازیگر باید از آغاز تا پایان نمایش، بدون وقفه نقش خود را اجرا کند و هر خطا یا مشکلی را همان لحظه و به سرعت اصلاح نماید.

پروموشن ویژه ماه ژوئن

خدمات کامل لیزر درمانی

از تخفیف‌های شگفت‌انگیز ما در انواع خدمات لیزر بهره‌مند شوید

با خرید ۵ جلسه لیزر، یک جلسه رایگان دریافت کنید

با خرید ۶ جلسه، دو جلسه رایگان هدیه بگیرید

این تخفیف شامل تمامی خدمات تخصصی لیزر می‌شود، از جمله:

- * حذف موهای زائد
- * جوانسازی پوست
- * درمان آکنه و جای جوش
- * درمان مویرگ‌های سطحی صورت
- * بستن منافذ باز پوست
- * درمان رزاسه
- * رفع لک و تیرگی‌های پوست بدن

با جدیدترین تکنولوژی و تیم حرفه‌ای،
زیبایی و سلامت پوست خود را به ما بسپارید.

این فرصت استثنایی
فقط تا پایان ماه ژوئن
معتبر است

ساعات و روزهای کاری

دوشنبه تا جمعه : ۹:۳۰ - ۱۸:۳۰

شنبه ۱۷:۳۰ - ۱۰:۰۰

برای رزرو وقت از طریق وبسایت یا

شماره تماس سالن با ما در ارتباط باشید



www.atelieranabeaute.com

14935 Pierrefonds Blvd.
QC H9H 4M5

514-566-8585

ARASH & SHIRIN
SHAKOUR



کارشناسان رسمی املاک
مسکونی و تجاری شما

GROUP IMMOBILIER
LONDONO
REALTY GROUP INC

آیا قصد خرید و فروش هم‌زمان ملک خود را دارید و به دنبال فرصت‌های مناسب برای سرمایه‌گذاری در املاک چندواحدی هستید؟

ما شما را به شرکت در یک وبینار رایگان دعوت می‌کنیم که در
آن با مراحل قانونی، زمان‌بندی بهینه و تکنیک‌های حرفه‌ای
خرید و فروش ملک هم‌زمان آشنا خواهید شد.

تمرکز و بحث این وبینار بیشتر برای محله‌های مرکز مونترآل،
ساوت‌شور، وست‌آیلند، لاول و نورت‌شور خواهد بود.

برای دریافت اطلاعات وبینار، کلمه «وبینار» را به شماره زیر
ارسال فرمایید.

514-730-3909

BAZAR

اولین نشریه فارسی زبانان
در کانادا

No. 418 - Juillet 2025

شماره ۴۱۸، تیر و مرداد ۱۳۹۴

Publications

ماهنامه بازار مونتreal ماهنامه اقتصادی، علمی اجتماعی و فرهنگی

Publisher: Bazar publications
Managing Director: Bahram Nasseri
Design and Layout: S. Farahnad
Sara.farahnad@yahoo.com
T: 514.538.0628

ناشر: انتشارات بازار

مدیر مسئول: بهرام ناصری

تلفن: ۵۱۴ ۵۳۸ ۰۶۲۸

طراح و گرافیک: سارا فرحناز 438.993.3823

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

بازار.ماگازین.کا پیج اینستاگرام:



برای شرکت در

همایش رایگان

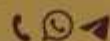
خرید، فروش و سرمایه گذاری

تعاس بگیرید

Dr. Shima Shirmohammadi / Courtier immobilier résidentiel et commercial
Dr. Magda Shirmohammadi / Courtier immobilier résidentiel

گروه املاک شیرخدایی

مشاوره تخصصی رایگان



5146474335

Les Immeubles Charisma Inc. Agence Immobilière



Roza Mohammadi
Real Estate Broker

رزا محمدی

مشاور املاک مسکونی و تجاری

www.rozamoammadi.com

- با بیش از ۲۰ سال سابقه تجربه موفق در امور سرمایه گذاری، خرید، فروش، اجاره ملک و ارزش گذاری ملک
- با داشتن ۱۵ سال سابقه همکاری با بانکهای مختلف کانادا و با در اختیار داشتن تیم کارآزموده
- امکان مشاوره و کمک برای انجام کلیه خدمات مالی در زمینه تامین وام بانکی و دریافت تاییدیه وام بانکی
- امکان انجام مشاوره رایگان برای خرید ملک
- بویژه برای هموطنان ارجمندی که دارای ورنه پرمیت و یا استادی پرمیت می باشند

rmohammadi@sutton.com

9515, boul. Lasalle Lasalle QC H8R 2M9



514-867-3114

طلا و جواهر یادگاری



514.245.9159

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

اولین طلافروشی ایرانی در مونتreal



Unit C301, 1
Westmount Sq,
Westmount
H3Z 2P9

YADEGARIJEWELRY YADEGARIJEWELRY YADEGARIJEWELRY.COM



مهدی انصاری

مشاور رسمی املاک مسکونی در مونتreal

کارشناس ارشد مهندسی عمران (کنکوردیا)

(514) 588 - 0609

mahdi.ansari@remax-quebec.com



ACTIVE 28 DOM
\$329,000
292 Boul. Monchamp # 100, Saint-Constant (Montréal) J5A2T1
2 bd - 1 ba - 7 ro - 99 SqFt - 2004 yr. built



ACTIVE 34 DOM
\$589,000
5185 Rue des Chênes, Sainte-Catherine (Montréal) J5C1L1
4 bd - 2 ba - 4 ro - 1475.73 SqFt - 1986 yr. built



ACTIVE 23 DOM
\$505,000
1801 Rue Senkus # 206, Montréal (LaSalle) (Montréal) H8N3B3
2 bd - 1 ba - 7 ro - 1012.88 SqFt - 2007 yr. built