

اولین نشریه
فارسی زبان
در کانادا

CELEBRATING OUR
34TH
ANNIVERSARY

مونترال

BAZAR Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

شماره ۴۰۵، خرداد و تیر ۱۴۰۳، چاپ مونترال

Juin 2024 No. 405

Real Estate Broker

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

Sutton 514.451.4663

جاذبیت شغلی غولهای تکنولوژی رنگ می بازد:

تعدیل نیرو در صنعت تکنولوژی همچنان ادامه دارد

• به کسانی که به دنبال یک شغل رویایی در صنعت تکنولوژی هستند، می گویم عجولانه انتخاب نکنید و واقع بین باشید. نباید تمام فکر و ذکرتان این باشد که هر طور شده وارد یک شرکت تکنولوژی شوید: صرفاً چون یک شغل رویایی است

با وجود درآمدهای نجومی غول هایی مانند آلفابت و مایکروسافت، تعدیل نیرو همچنان در صنعت تکنولوژی ادامه دارد. پلتفرم Layoffs.fyi که تعدیل نیروی بخش تکنولوژی را رصد می کند، تنها در سال ۲۰۲۳ بیش از ۲۶۳ هزار تعدیل نیرو را ثبت کرده است. از ابتدای سال جاری تا ماه آوریل هم بیش از ۷۵ هزار تعدیل نیرو رخ داده است.

مشاور املاک
آرزو گتمیری

(514) 561.3.561
AREZOU GATMIRI@GMAIL.COM

مشاور املاک

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

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

514 827 6364 | 514 364 3315
fhemmatiyan@sutton.com

فیروز همماتیان
Firouz Hemmatiyan
Certified Real Estate Broker

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

514.690.6181
www.ia.ca

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

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

مشاورین املاک مسکونی و تجاری

مشاوره هفت روز هفته
به صورت حضوری و تلفنی

نگین خاکسار 514 746 7569
نادر خاکسار 514 969 2492

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

مشاور املاک
مهدی انصاری

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

514 588 0609
www.londonogroup.com

مشاورین املاک مسکونی و تجاری
در خدمت هموطنان گرامی

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

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

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



Griffintown:
19 sq. ft. Exalto one of the most popular projects in Griffintown, gorgeous condo of 2 bdrms, 2 baths, high concrete ceilings, garage. **Sold**



Quartier des spectacles:
Penthouse on 2 levels, 2 Bdrms, 2 Baths with large Balcony, view of downtown, garage, rooftop terrace. **Rented**



Cote St-Luc:
Renovated spacious & bright lower duplex, 3 bedrooms, 3 baths, finished basement with family-room, garden, garage. Great location. **Rented**



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

صرافی
بیستی
مونترال



Montreal
BISTI
EXCHANGE

ارسال حواله



کارتخوان



خرید و فروش ارزهای دیجیتال



خرید و فروش ارز



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



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

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



ALIREZA SAMIMI
Courtier immobilier résidentiel

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

514 462-6666

www.alilemagicien.com



کلینیک مدیکال
کرسنت

Family Physician
(without Appointment)
Specialist Doctors

**Clinique Medicale
Crescent(GMS)**

www.alphamedic.ca www.circoncisionmontreal.ca



پزشکان متخصص

- Dr. Samir Antaki (بدون معرفی نامه از طرف پزشک خانواده)
- Dr. Abed G kahwati
- Phd. Ata Ansari
- Dr. Bahman Fasihpour
- Dr. Faramarz Dehnade
- Dr. George Wakil
- Dr. Jack Elstein
- Dr. Jean-Louis Bourque child circumcision
- Dr. Joseph Loutfi
- Dr. Liu Chen Kiow
- Dr. Mahnaz Kazemi
- Dr. Michael Ah-Sue
- Dr. Phil Gold
- Dr. Raymond Rezaie
- Vivarath, ly (514.733.4683) 5589 CDN#2, H3T 1Y8
- Dr. Samir Abboud
- Dr. Théodore Kass
- Dr. Naji Wakil (514-488-3131) 2100, Marlow MTL. QC.
- Kabawat Rana

پزشکان خانواده

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

هم اکنون در کلینیک:

بوتاکس و فیلر
Botox and Filler

توسط جراح پلاستیک
با تعیین وقت قبلی

← پزشک خانواده بدون وقت قبلی

← اورژانس

← پزشک متخصص جهت امراض

← آزمایش خون جواب ۲۴ ساعته

← واکسیناسیون با وقت قبلی

← ختنه کودکان

از بدو تولد تا ۶ سال توسط جراح مجاری ادرار

← ۷ روز هفته 7 Days a week

خدمات استوایاتی هر جلسه در کلینیک : ۸۰ دلار

بوتاکس با کمترین قیمت و بهترین کیفیت

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

1198 Crescent street, Montreal, QC, H3G 2A9

BAZAR Publications

اولین نشریه فارسی زبانان

در کانادا

شماره ۴۵۵، خرداد و تیر ۱۴۰۳
No. 405 - Juin 2024

ماهنامه بازار مونترال ماهنامه اقتصادی، علمی اجتماعی و فرهنگی

■ Publisher: Bazar publications

■ Managing Director: Bahram Nasseri

■ Design and Layout: S. Farahnad

Sara.farahnad@yahoo.com

■ T: 514.848.9599 ■ 450.994.0785

■ bazar-publications

■ bazarpublications@gmail.com

■ www.bazar-publications.ca

■ ناشر: انتشارات بازار

■ مدیر مسئول: بهرام ناصری

■ تلفن: ۵۱۴۸۴۸۹۵۹۹ ■ ۴۵۰۹۹۴۰۷۸۵

■ طراح و گرافیک: سارا فرحناد

AKHAVAN WEST-ISLAND

Tél.: 514.620.5551

Fax: 514.620.5371

15760, Boul. Pierrefonds
Montréal, Québec H9H 3P6



www.akhavanfood.com

AKHAVAN N.D.G.

Tél.: 514.485.4887

Fax: 514.485.7009

6496 St. Jacques west
Montréal, Québec H4B 1V1

Les produits alimentaires Méditerranéen et du Moyen-Orient

عرضه کننده عالی ترین مواد غذایی ایرانی و شرقی

Mediterranean & Middle-Eastern food products

Ouvert 7 jours

Open 7 Days



Roza Mohammadi

Real Estate Broker

رزا محمدی

مشاور املاک مسکونی و تجاری

www.rozamoammadi.com

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

• با داشتن ۱۵ سال سابقه همکاری با بانکهای مختلف کانادا

و با در اختیار داشتن تیم کارآزموده

• امکان مشاوره و کمک برای انجام کلیه خدمات مالی

در زمینه تامین وام بانکی و دریافت تاییدیه وام بانکی

امکان انجام مشاوره رایگان برای خرید ملک

بویژه برای هموطنان ارجمندی که

دارای ورك پرمیت و یا استادی پرمیت می باشند

rmohammadi@sutton.com

9515, boul. Lasalle Lasalle QC H8R 2M9



514-867-3114



514.245.9159

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

اولین طلافروشی ایرانی در مونترال



Unit C301, 1
Westmount Sq,
Westmount
H3Z 2P9

YADEGARIJEWELRY



YADEGARIJEWELRY



YADEGARIJEWELRY.COM



✓ خرید و فروش تخصصی ملک

✓ دسترسی ویژه به پیش خرید
در سراسر مونترال

✓ دسترسی تضمینی به بهترین
مبلغ وام با کمترین سود بانکی

مهدی انصاری

مشاور رسمی املاک مسکونی در مونترال



BROKER OF THE YEAR 2022

@LRG

WWW.MAHDIANSAARI.COM

(514) 588-0609

Hayk Hartounian MBA
Cell: 514-574-6162

Professional
Real Estate Broker
Residential

موفقیت ما
محصول
رضایت
شماست



خرید
فروش
اجاره

هایک هارتونیان

مشاور و متخصص

املاک مسکونی و درآمدزا

در استان کبک

✓ تهیه وام با بهترین بهره
و شرایط بانکی

✓ مشاوره و ارزیابی رایگان
حضوری و تلفنی

✓ پروسه رایگان برای خریداران

بیمه متحصربه فرد
Tranquill-T
هدیه به هموطنان عزیز

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



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



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

www.gbsolutions.ca

ROYAL EXCHANGE
SERVICES

صرافی رویال

خرید و فروش ارز را با ما تجربه کنید

ارسال ارز
به ایران و بالعکس

در سریعترین زمان ممکن
با بهترین نرخ



6162 SHERBROOK WEST MONTREAL, H4B 1L8

با مدیریت فرخ سرشت

(514) 836-7090

Mojgan Rajabi

Senior Financial
Security Adviser
514.296.7306

bimeh.ca@gmail.com

f bimeh.canada
bimeh.canada



مزگان رجبی

مشاور و مدرس بیمه

طرف قرارداد با بزرگترین کمپانی های کانادا

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

تدریس و آماده سازی برای لایسنس بیمه

بیمه، همیشه ضامن آرامش است

تئیه 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

مورلاتس

فروشگاه کابل

تورنتو

کتاب فروشی پگاه

توضیحات تحریریه

نحوه و زمان

ارسال مطالب شما

خوانندگان محترم نشریه

می‌توانند مطالب و

آگهی‌های خود را حداکثر

تا پانزدهم هر ماه، به

همراه اسم و عکس خود

به ایمیل نشریه که در فرم

اشتراک آمده است، ا

رسال کنند. مطالبی که

بعد از این تاریخ به هیأت

تحریریه برسد، در شماره

آتی به چاپ خواهد رسید.

مطالب ارسالی خود را به

صورت تایپ شده و در

فرمت یک فایل ورد ارسال

نموده و عکس‌های

پیوستی نیز کیفیت و سایز

مناسب چاپ داشته

باشند.

توجه:

آنچه توسط نویسندگان

و همکاران در این نشریه

مطرح می‌شود، با وجود

اینکه عیناً در ماهنامه به

چاپ می‌رسد، الزاماً

بیانگر دیدگاه این نشریه

نبوده و این ماهنامه هیچ

گونه مسئولیتی را در

قبال مطالب ارسالی

نویسندگان، به عهده

نمی‌گیرد.

سالن زیبایی آتلیه آنا

اولین سالن زیبایی ایرانی در وست آیلند

با کادری مجرب و صمیمی، محیطی برازنده و دلنشین

با استفاده از با کیفیت ترین مواد، جدیدترین متدها و مناسبترین قیمتها،

آماده ارائه تمام خدمات آرایشی و زیبایی

به شما بانوان و آقایان محترم میباشد

خدمات لیزر

(رفع موهای زاید، انواع درمانهای پوستی با دستگاه لیزر)

گرم و شنیون حرفه ای عروس و سایر مناسبتها

کوتاهی تخصصی و ژورنالی برای بانوان، آقایان

خدمات آرایش دائم (میکروبلیدینگ، تنو خط چشم)

خدمات رنگ و لایت

خدمات صافی و احیا مو

خدمات پاکسازی و جوانسازی پوست

کاشت مژه، کراتین لیفت مژه

خدمات ابرو (اصلاح ابرو، کراتین لیفت ابرو، حنا)

خدمات ناخن (مانیکور، پدیکور، انواع کاشت و ...)

۶ روز هفته با وقت قبلی

دوشنبه تا جمعه: از ۹:۳۰ صبح تا ۶:۳۰ عصر

شنبه ها: از ساعت ۱۰ صبح تا ۵:۳۰ عصر

یکشنبه ها: تعطیل

atelieranabeaute

514-5668585

14935 pierrefonds Blvd

H9H4M5

پارکینگ رایگان

فرم اشتراک ماهنامه بازار

☐ درخواست ماهنامه ☐ درخواست بلویجز بازار ☐ درخواست لیست قیمت

نام و نام خانوادگی	First and Last name:
نام شرکت:	Company:
آدرس:	Address:
تلفن و یا همراه:	Tel:
فکس:	Fax:
آدرس ایمیل:	Email:
152 Des Oliviers Granby, QC. CA. J2J 1Z7	
www.bazar-publications.ca bazarpublications@gmail.com	

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

۴۵۰.۹۹۴.۰۷۸۵

۵۱۴.۸۴۸.۹۵۹۹

با ما در ارتباط باشید

محضر دار



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

اسمره غلامی

Email: agholami@notarius.net

514 619 3777

سمره غلامی

Email: sgholami@notarius.net

514 242 3700

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

قوانین معاملات ملکی

- املاک مسکونی
- املاک تجاری
- وام
- اجاره نامه

تشکیل شرکت و تجارت

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

قوانین خانوادگی

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

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

4805 Rue Molson, Montréal, QC H1Y 0A2

کلینیک دندانپزشکی لاشین

دکتر راضیه رضوی

جراح دندانپزشک



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



www.dentistelachine.com

Clinique Dentaire Lachine

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

استفاده از پیشرفته ترین سیستم های ضد عفونی و 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

Les Immeubles Charisma Inc.
Agence immobilière

اولین برگزار کننده همایش های رایگان املاک



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

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

گروه املاک شیر خدایی

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

خدمات VIP به همراه
پروموشن ها و هدایای نقدی

+1(514) 647-4335

Pharmacie
Golnassim Riahi

داروخانه دکتر گل نسیم ریاحی

اولین داروخانه آنلاین فارسی زبان در کانادا

برای رفاه و سلامت شما در شرایط کرونا

www.riahipharma.com

Tel: (514) 519-3060



ارسال رایگان
در بیک و اونتاریو

*Terms and Conditions May Apply

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

514 519 3060 438 800 3695

www.riahipharma.com

info@riahipharma.com



نوشتن نسخه

توسط دکتر داروساز یا نماینده پایشک 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 بلقی همراه و فکس



دسترسی آنلاین

به پرونده دارویی، تجویز و یادآوری دارو



انتقال پرونده

دارویی از دیگر داروخانه ها



Bazaar

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

 **BazaarFood.ca**

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

Downtown Store: 1905 Saint-Catherine St W, H3H1M3

(514) 846 1617

Westmount Store: 4051 Saint-Catherine St W, H3Z3J8

(438) 771 8778

 bazaar.epicerie

 superbazaar

 bazaariraniansuper



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

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

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




BUILDING YOUR DREAMS INTO REALITY

AZIN CONSTRUCTION



Pharmacie
Chadi- Kabak inc.
شادی کَبک

Proxim

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



Sutton
Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

مشاور املاک

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

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

فیروز همتیان

ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن

Cell: (514) 827-6364
Bur: (514) 364-3315
9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC HSR2M9
fhemmatiyan@sutton.com

مزه MAZZEH

کترینگ مزه، بینظیر در طعم و مزه

با بهترین آشپزهای ایرانی

ارائه خدمات در محل کترینگ و پذیرایی مجالس و مراسم‌ها

لذت غذاهای ایرانی را با ما تجربه کنید

شمارا به سفره متنوع طعم‌های فراموش نشدنی دعوت می‌کنیم



514-369-3888



در تمام روزهای هفته
به استثنای سه شنبه‌ها

www.mazzezh.ca
instagram: mazze.catering

سفارش آنلاین در وبسایت
UberEats DoorDash

6820 Cote Saint Luc Rd, Montreal,
Quebec H4V 2Y2

Panneton & Panneton
Moving & Storage



Some of Our Services :

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

با تخفیف ویژه برای هموطنان عزیز

- جابجایی آسان اسباب منزل
- جابجایی وسایل و تجهیزات شرکت‌ها و دفاتر کاری و اداری
- جابجایی بین شهری وسایل، اسباب و تجهیزات
- ۲۰۰ انبار در سایزهای مختلف برای نگهداری کوتاه‌مدت و بلند مدت وسایل مختلف
- جمع‌آوری و بسته‌بندی وسایل و اسباب، قبل از جابجایی

- Fast Move
- Safe Storage
- Best Services



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

Call Us for Your Next Move!
514.939.0099

Fax: (514) 939-9939
info@pannetonpanneton.com

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



Mehrnaz
Kashani



MEN | WOMEN | KIDS

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

Hairstylist montreal mehnaz

انواع کوب‌های تخصصی زنانه و مردانه
جدیدترین مدل‌های شنیون، براشینگ
گریم و میکاپ عروس
انواع رنگ مو: هایلایت، مووی لایت، آمبره، سامبره، بالیژ
بافت و اکستنشن، صافی و ترمیم مو با مواد طبیعی
خدمات ناخن: کاشت و ترمیم و شلک، مانیکور و پدیکور
آرایش دائم صورت، میکروبلیدینگ، ترمیم ابرو، بین مزه
کاشت مزه، لیفت مزه، لیفت ابرو
اصلاح و ابرو، اپیلاسیون، وکس صورت، فیشیال

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

Courtier immobilier
résidentiel
ou commercial

Équipe Jami

عسل
جامی

Cell:
514-220-3720

Bureau:
514-382-5000

equipejami@gmail.com
www.asaljami.com

Award Winning Agent since 2014
Re/Max Diamond Award 2023



Asal Jami



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



ALIREZA SAMIMI
Courtier immobilier résidentiel

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

514 462-6666 www.alilemagicien.com



خرید و فروش املاک مسکونی
شامل آپارتمان، خانه های ویلایی، مولتی پلکس‌ها
یا خانه های دو تا پنج واحدی و املاک پیش ساخته
خرید و فروش املاک تجاری

Facebook: AsalJami | Instagram: AsalJami | LinkedIn: AsalJami

10310 St Laurent Blvd,
Montreal, Quebec H3L 2P2

کمپین «نه به چمن‌زنی» در تورنتو راه افتاد

گرده افشان‌ها از جمله ۳۶۴ گونه زنبور عسل و ۱۱۲ گونه پروانه است.

به گفته نولان؛ در کمال تعجب، ساکنان تورنتو مجبور نیستند کار زیادی برای محافظت از گرده افشان‌ها انجام دهند.

در واقع، برگ‌های افتاده، ساقه‌های مُرده و چمن‌زدن کم‌تر همگی به زنبورهاي عسل کمک خواهد کرد.

نولند ادامه داد: «اقدامات

گل‌هاي زرد رنگشان، آن‌ها را برای زنبورها نگه‌مي‌داريد؟! ولي من بldم با قاصدک‌ها چه کار کنم!» فضای شهر برای همه افرادي که در کمپین «نه به چمن‌زنی در ماه مه»، شرکت مي‌کنند، بسیار هیجان‌انگیز است.

«جیمز نولان»، مدیر اجرایی محیط زیست و آب و هوا در شهر تورنتو، در ایمیلی به Now Torontoنوشت: «این یک شروع عالی برای کمک به گرده افشان‌هایی است که در تمام طول



حفاظت از گرده افشان‌های قاصدک‌ها می‌تواند اشکال مختلفی در محوطه‌های ما داشته باشد از کاشت گونه‌های بومی و گسترش فضای باغ برای کاهش پوشش چمن گرفته تا ایجاد عمدی فضـا برای گرده‌افشان‌ها».

سال به حمایت ما نیاز دارند. به همین دلیل اسبت که مردم را تشویق می‌کنیم بعد از ماه مه چمن‌هاي مزارعشان را بزنند. گرده افشان‌ها، به ویژه زنبورها، به تنوع زیستی در شهر ما کمک می‌کنند.» طبق گفته، Pollinate TOتورنتو محل زندگی طیف گسترده‌ای از

برخی از ساکنان تورنتو به قدری عاشق قاصدک‌ها در چمن‌زارهای خود هستند که از کمپین «نه به چمن‌زنی در ماه مه» حمایت می‌کنند.

این شعار باعث شده که تورنتویی‌ها از گیاه قاصدک با گل‌های زردش حمایت کنند. همچنین از چمن‌زنی مزارع خود در طول ماه اجتناب کنند. بعضی‌ها از رقص قاصدک‌ها در اطرافشان لذت می‌برند. اما عده‌اي دیگر، از دیدن قاصدک در مزارع خود شگفت‌زده می‌شوند.

«ماهین سلطانا»، کاربر فیس‌بوک، نوشت: «گلبرگ‌های زرد روشن قاصدک که در نسیم تاب می‌خورند، فضايي دوست‌داشتني با رایحه خوش در هوا ایجاد می‌کنند.»

تورنتویی‌ها به خوردن قاصدک علاقه دارند

عده‌اي از اهالی تورنتو، قاصدک‌هایی را که از چمن جدا نشده‌اند، می‌کنند و می‌خورند. «کاریداد فابای» کاربر فیس بوک در گروه باغبانی سبزیجات تورنتو پست کرد: «با قاصدک‌ها چه کار می‌کنید جز اینکه قبل از خشک شدن

جذابیت شغلی غولهای تکنولوژی رنگ می بازد:

تعدیل نیرو در صنعت تکنولوژی همچنان ادامه دارد

غم‌انگیزی که وجود دارد این است که به نظر می‌رسد تعدیل نیرو دیگر عادی شده است.» البته با وجود ادامه تعدیل نیروی گسترده در بخش تکنولوژی، به‌نظر می‌رسد بازار کار همچنان قوی است. اقتصاد ایالات‌متحده در ماه مارس ۳۰۳هزار شغل ایجاد کرد که بسیار بالاتر از برآورد افزایش ۲۰۰هزار شغلی داو جونز بود و نرخ بیکاری را به ۳.۸ درصد کاهش داد. طبق گفته وب‌سایت محبوب «هندشیک» که پلتفرم رایگان کاهش‌یافته است. کریسنتین کروزرگا، مدیر ارشد استراتژی آموزش در هندشیک، می‌گوید: «بخشی از علت وقوع این اتفاق این است که ثبات شغلی یکی از اولویت‌های دانشجویان است و در انتخاب شغل (چه برای درخواست دادن و چه پذیرفتن) نقش بسیار مهمی دارد. آنها تیتراهای خبری را می‌بینند و به تمام تعدیل نیروهایی که در غول‌های تکنولوژی رخ می‌دهد توجه می‌کنند و این باعث می‌شود احساس بی‌ثباتی کنند.» تعدیل نیروی گسترده درخشش صنعت تکنولوژی را از بین برده است.

به همین دلیل هم کلرکنان دیگر مطمئن نیستند که شغلی در صنعت تکنولوژی باید همچنان «شغل رؤیایی» توصیف شود یا نه. اریک تالوتی، مهندس ارشد صاحب‌سهم در شرکت خدمات ابری اسنوفلیک که در سال ۲۰۲۳ از مایکروسافت اخراج شد، می‌گوید: «به کسانی که به دنبال یک شغل رویایی در صنعت تکنولوژی هستند، می‌گویم عجلانه انتخاب نکنید و واقع‌بین باشید. نباید تمام فکر و ذکرتان این باشد که هر طور شده وارد یک شرکت تکنولوژی شوید؛ صرفاً چون یک شغل رویایی است.»

غم‌انگیزی که وجود دارد این است که به نظر می‌رسد تعدیل نیرو دیگر عادی شده است.» البته با وجود ادامه تعدیل نیروی گسترده در بخش تکنولوژی، به‌نظر می‌رسد بازار کار همچنان قوی است. اقتصاد ایالات‌متحده در ماه مارس ۳۰۳هزار شغل ایجاد کرد که بسیار بالاتر از برآورد افزایش ۲۰۰هزار شغلی داو جونز بود و نرخ بیکاری را به ۳.۸ درصد کاهش داد.

طبق گفته وب‌سایت محبوب «هندشیک» که پلتفرم رایگان



انتشار آگهی استخدام برای دانشجویان و فارغ‌التحصیلان است، تعدیل نیروی بخش تکنولوژی باعث شده کلرکنان جدید به دنبال فرصت‌های دیگری باشند. از نوامبر ۲۰۲۱ تا سپتامبر ۲۰۲۳ تعداد متخصصان حوزه تکنولوژی که برای شرکت‌های اینترنتی و نرم‌افزاری درخواست کار می‌دهند ۳۰ درصد

با وجود درآمد‌های نجومی غول‌هایی مانند آلفابت و مایکروسافت، تعدیل نیرو همچنان در صنعت تکنولوژی ادامه دارد. پلتفرم Layoffs.fyi که تعدیل نیروی بخش تکنولوژی را رصد می‌کند، تنها در سال ۲۰۲۳ بیش از ۲۶۳هزار تعدیل نیرو را ثبت کرده است. از ابتدای سال جاری تا ماه آوریل هم بیش از ۷۵هزار تعدیل نیرو رخ داده است. جف شولمن، استاد دانشکده کسب و کار فاستر دانشگاه واشنگتن

می‌گوید: «شرکت‌های حوزه تکنولوژی سال‌ها به دنبال رشد بودند و رشد را ارزش می‌دانستند و به آن پاداش می‌دادند. اما حالا رشد جای خود را به سودآوری داده و شرکت‌ها به دنبال سودآوری هستند. بنابراین تعدیل نیرو ادامه خواهد داشت. مردم هم به آن عادت کرده‌اند. متأسفانه واقعیت

درگذشت آلیس مونرو، نویسنده کانادایی برنده نوبل:

زندگی و دیگر هیچ!

وقتی می‌گویم داستان‌نویسی دین من است، اورا در ذهن دارم. آلیس مونرو متولد ۱۰ ژوئیه ۱۹۳۱ در شهر وینگهام کانادا در خانواده‌ای به دنیا آمد که پدرش کشاورز و مادرش معلم مدرسه بودند.

او در نوجوانی نویسندگی را آغاز کرد و در سال ۱۹۵۰ اولین رمان خود با نام «ابعاد یک سایه» را زمانی که مشغول به تحصیل در دانشگاه اونتاریو غربی بود، منتشر کرد. او در سال ۱۹۵۱ دانشگاه را ترک و از دواج کرد و به همراه همسرش به شهر ویکتوریا مهاجرت کرد. مونرو سپس در سال ۱۹۶۸ با اولین جلد از مجموعه داستان کوتاه «رقص لاله‌های خوشحال» موفق به کسب جایزه گاورنر جنرال کانادا شد. این روند موفقیت با انتشار کتاب «زندگی‌های دختران و زنان» در سال ۱۹۷۱ و کتاب «فکر می‌کنی چه کسی هستی؟» در سال ۱۹۷۸ ادامه یافت که این کتاب دومین جایزه گاورنر جنرال را برایش به ارمغان آورد.

آلیس مونرو، نویسنده کانادایی، برنده جایزه نوبل ادبیات و از بزرگ‌ترین نویسندگان داستان کوتاه، در ۹۲سالگی درگذشت. او که برای بیش از ۶۰ سال، زندگی روزمره را از دریچه داستان کوتاه بررسی می‌کرد، در ۹۲سالگی در یک‌خانه سالمندان در اونتاریو درگذشت. او بیش از یک دهه از زوال عقل رنج می‌برد. مجموعه آثار مونرو که با لقب «چخوف کانادایی» نامیده می‌شد، بر اساس فرم‌ها و موضوعاتی بود که به‌طور سنتی توسط جریان اصلی ادبی نادیده گرفته می‌شد. سال‌ها بعد که شهرت مونرو رو به افزایش رفت، داستان‌های کمتر دیده‌شده‌اش از افراد ظاهراً ساده در شهر کوچک کانادایی، تعداد زیادی جوایز بین‌المللی از جمله جایزه نوبل ادبیات ۲۰۱۳ را برای او به ارمغان آورد. مرگارت اتوود زمانی او را یکی از نویسندگان اصلی زبان انگلیسی نامید درحالی‌که جاناتان فرانزن درباره او نوشت: مونرو یکی از معدود نویسندگانی است که

مونرو سپس برای معرفی کتاب‌های خود در قالب تور جهانی سه‌ساله به کشورهای استرالیا، چین و منطقه اسکانديناي سفر کرد و سپس در دهه‌های ۸۰ و ۹۰ میلادی به تدریس در دانشگاه بریتیش کلمبیا مشغول شد. او در این سال‌ها به‌طور میانگین هر چهار سال یک رمان کوتاه به رشته تحریر درآورد. بیشتر کتاب‌های وی در نشریات و روزنامه‌های معتبری چون نیویورکر، گرند استریت، آتلانتیک مانسلی و پاریس ریویو منتشر شده و در اختیار

علاقه‌مندان قرار گرفته‌اند. مونرو سپس رمان «خرسی که کوه را به تسخیر درآورد» را نوشت که دست‌مایه ساخت فیلمی به کارگردانی سارا پولی شد که در جشنواره تورنتو ۲۰۰۶ مورد تشویق قرار گرفت. کتاب‌های زیادی از او به فارسی ترجمه شده و برای علاقه‌مندان ادبیات در ایران نیز نام آشنایی به حساب می‌آید.

«زندگی عزیز»، «فرار» و «روای مادرم» محبوب‌ترین کتاب‌های مونرو در ایران هستند که توسط مژده دقیقی و ترانه علیدوستی ترجمه شده‌اند.



«بهترین شرکت هواپیمایی جهان» سود سالانه را توزیع می کند:

خدمه معادل ۸ ماه حقوق پاداش می گیرند

ژاپن و تایوان پس از پایان همه گیری کرونا نسبت داد. این شرکت هواپیمایی که در واقع همان ایرلاین ملی سنگاپور است، سال گذشته میلادی به عنوان بهترین ایرلاین جهان شناخته شد و پنجمین پیروزی خود را در تاریخ ۲۳ ساله این جوایز ثبت کرد.

پروازات خواهد کرد. سایر خطوط هوایی نیز اخیراً از ارائه پاداش به کارکنان خود خبر داده اند.

به گزارش رویترز و به نقل از یک ایمیل داخلی، خطوط هواپیمایی امارت عربی متحده نیز اعلام کرده است که این هفته به کارکنان خود پاداشی معادل ۲۰ هفته حقوق پرداخت خواهد کرد. این شرکت هواپیمایی دولتی نیز رکورد سود سالانه خود را ثبت کرد.

تنش های ژئوپلیتیکی ممکن است از میزان سودآوری بکاهد

مدیر عامل شرکت هواپیمایی سنگاپور، از بابت فداکاری های کارکنان خود برای اطمینان از آمادگی این شرکت هواپیمایی برای بهبود سفرهای هوایی سپاسگزاری کرد.

با این حال، خطوط هوایی سنگاپور در بیانیه خود آورده است که سال آینده میلادی می تواند برای این شرکت دشوار باشد.

در این بیانیه خط هواپیمایی سنگاپور آمده است: «تنش های ژئوپلیتیکی، عدم قطعیت های کلان اقتصادی، فشارهای تورمی و محدودیت های زنجیره تأمین، چالش هایی را برای صنعت هوانوردی ایجاد می کنند.»

خطوط هوایی سنگاپور که سال گذشته میلادی به عنوان «بهترین شرکت هواپیمایی جهان» معرفی شد، اخیراً اعلام کرد که برای کارکنان خود یک پاداش وسوسه انگیز تعیین کرده تا از این طریق بتواند به نوعی از آن ها قدردانی کرده باشد.



گوو چون فونگ، مدیر عامل شرکت هواپیمایی سنگاپور، این دستاورد را مدیون فداکاری تزلزل ناپذیر گروه کارکنان خود دانست و اظهار داشت: «این به ما اجازه داد تا قوی تر و قوی تر از این همه گیری خارج شویم.»

پاداش های تکرار نشدنی برای کارکنان

با توجه به این موفقیت، خطوط هوایی سنگاپور اعلام کرد که به کارکنانش پاداشی به ارزش نزدیک به هشت ماه حقوق آن ها

این اعلامیه پس از آن منتشر شد که شرکت هواپیمایی ملی سنگاپور اخیراً رکورد سود خالص یک میلیارد و ۹۸۰ میلیون دلاری را در سال مالی ۲۰۲۳ تا ۲۰۲۴ اعلام کرد.

خطوط هوایی سنگاپور در گزارش افزایش میزان درآمد سالیانه خود، از تقاضای شدید برای سفرهای هوایی این شرکت خبر داد و علت سودآوری خود را به بازگشایی کامل مرزها در شمال آسیا از جمله چین، هنگ کنگ،



محضر دار

نازگل فلاح طوسی

Notaire - Notary Nazgol Fallah Toussi

نگها 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

Tél.: 514.697.0225 Fax: 514.697.6461



کاملیا سیماب

مشاور و مربی مهارت های زندگی
و توانمندسازی شخصی
با ۱۵ سال سابقه



www.simabconsulting.com
simabconsultin@consultant.com

۵۱۴ ۷۵۸ ۱۹۹۷



30

۳۰ دقیقه مشاورت تلفنی رایگان!

ضروری تلفنی و تصویری فقط با تعیین وقت قبلی

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

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

فرمانده تغییرات مطلوب زندگی خود
باشید، نه قربانی سرنوشت

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



ALIREZA SAMIMI
Courtier immobilier résidentiel

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

514 462-6666 www.alilemagicien.com



Sutton



مشاور رسمی املاک در مونترال بزرگ

تجاری و مسکونی

کاظم پرتوتهرانی

514.971.7407

ktehrani63@gmail.com

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

همراه تیم متخصص و حرفه ای

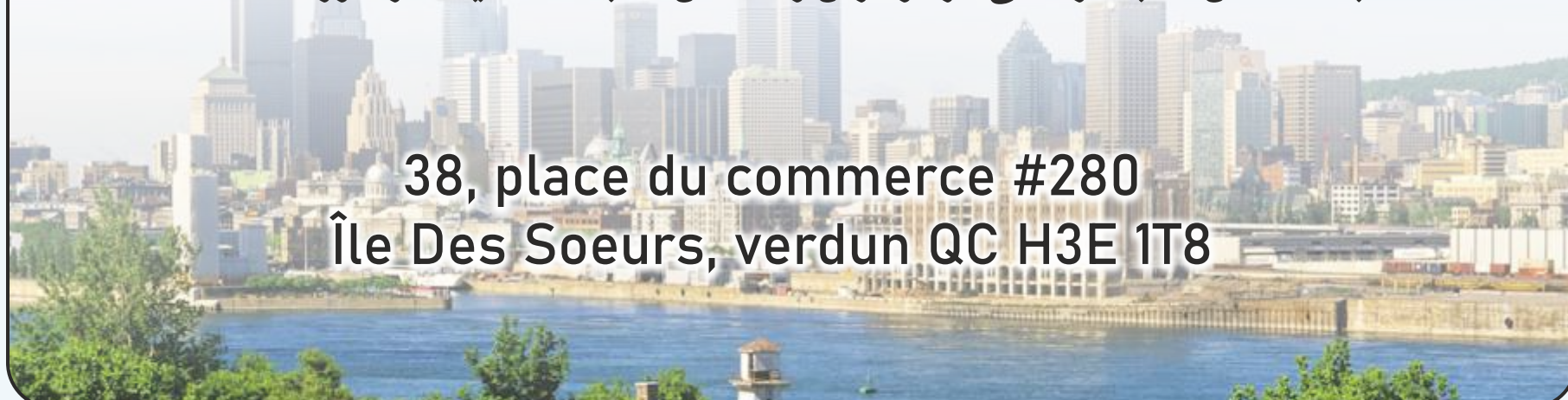
مشاوره رایگان برای

خرید املاک درآمدزا، کشاورزی و صنعتی

ارزیابی رایگان از ملک شما

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

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





محبوب ترین فلزها

در آن زمان قیمت هر انس طلای خالص حدود بیست و یک دلار بود و قرار بر این شد که ارزش دلار در مقابل طلا پایین بیاید.

در سال ۱۹۳۳ کنگره آمریکا قانونی تصویب کرد که بر طبق آن، نگهداری طلا توسط شهروندان آمریکا ممنوعه اعلام شد و متخلفین در معرض جریمه‌های مالی سنگین و حبس قرار می‌گرفتند - جریمه‌هایی از قبیل ده هزار دلار تا ده سال حبس -. طبق این قانون شهروندان آمریکا ملزم بودند که شمش‌ها و سکه‌های طلایی خود را به دولت تحویل داده و به ازای هر انس طلایی خالص بیست دلار و شصت و هفت سنت تحویل بگیرند. در طول هشت ماه پس از تصویب این قانون مقادیر چشمگیری از طلا توسط آمریکایی‌ها به دولت تحویل داده شد.

پس از جمع‌آوری طلاهای مردم، کنگره در ژانویه ۱۹۳۴ قانون تغییر قیمت طلا را تصویب نمود. بر طبق این قانون، از تاریخ تصویب، قیمت طلا از بیست دلار و شصت و هفت سنت به سی و پنج دلار رسید. پس از تصویب قانون توقیف طلا در آوریل ۱۹۳۳ و قانون تغییر قیمت طلا در ژانویه ۱۹۳۴، شهروندان آمریکا حق خرید و نگهداری طلا را نداشتند.

ارتباط بین پول کاغذی و دلار تا بعد از جنگ جهانی دوم نیز همچنان پایدار بود. پس از خاتمه این جنگ تمامی دول دنیا در محلی بنام برتن - وودز Bretton Woods در آمریکا گرد هم جمع شدند تا درباره آینده پولی و اقتصادی جهان پس از جنگ تصمیم‌گیری کنند.

در این گرد همایی تصمیمات مهمی اتخاذ گردید که شکل اقتصاد و نظام پولی جهان را برای دهه‌ها تعیین نمود.

قرار بر این شد که طلا پشتیبانه واحد پول ایالات متحده آمریکا و دلار آمریکا واحد پول مرجع یا رزرو جهان باشد. از آن تاریخ به بعد ارزش هر انس طلای خالص معادل سی و پنج دلار آمریکا تعیین شد و از طرف دیگر مقرر شد که ارزهای دیگر دنیا نیز با یک نرخ ثابت قابل تبدیل به دلار آمریکا بودند. بدین ترتیب پس از برتن وودز در سال ۱۹۴۴ طلا پشتیبان تمامی ارزهای معتبر جهان شد.

در سال‌های ۱۹۶۰ ایالات متحده‌ی درگیر در جنگ ویتنام از امتیاز داشتن ارز رزرو جهانی استفاده نمود و میزان ایجاد کردیت را به طرز چشم‌گیری افزایش داد. برخی از دولت‌ها از جمله دولت فرانسه متوجه این مورد شدند و تصمیم گرفتند که دلارهای موجود در خزانه خود را به آمریکا فرستاده و در مقابل طلا تحویل بگیرند. این امر می‌توانست عواقب ناگواری برای اقتصاد آمریکا در پی داشته باشد و به همین خاطر دولتمردان این کشور ناگزیر به اتخاذ یک تصمیم تاریخی شدند.

گروهی از افراد بانفوذ از جمله میلتون فریدمن، پاول ولکر و جان اکستر طی جلساتی با حضور ریچارد نیکسن تصمیم گرفتند که ارتباط طلا و دلار را قطع کنند.

نهایتاً آقای ریچارد نیکسن در تاریخ پانزده اگوست ۱۹۷۱ اعلام کرد که پنجره طلا از این تاریخ به بعد بسته میشود و آمریکا از این تاریخ دیگر در مقابل ۳۵ دلار یک انس طلا تحویل نخواهد داد.

این واقعه در تاریخ به عنوان شوک نیکسن معروف شد. پس از قطع ارتباط دلار و طلا قیمت طلا یک سیر صعودی به خود گرفت. در بین سالهای ۱۹۷۱ تا ۲۰۲۴ قیمت طلا از ۳۵ دلار به بالای ۲۲۰۰ دلار رسید.

لازم به ذکر است که در همین مدت میزان بدهی دولت آمریکا هم به طرز چشمگیری افزایش پیدا کرد و از ۴۰۰ میلیارد دلار به بالای ۳۰ تریلیون دلار رسید. میتوان دید که بالا رفتن میزان بدهی به صورت مستقیم با کاهش قدرت خرید دلار در ارتباط میباشد.

تاریخ تمدن، طلا همواره به عنوان امن‌ترین پناه گاه مطرح بوده است. اولین فلزی که در ضرب سکه‌ها در لیدیا و سپس در ایران و در دوران کورش کبیر به کار میرفت الیاز طبیعی طلا و نقره بود. بعدها در دوران پادشاهی داریوش کبیر سکه‌هایی از جنس طلا و نقره خالص در امپراتوری هخامنشی ضرب شد.

به طور مثال سکه داریک، که نام آن از نام داریوش کبیر میاید، دارای درجه خلوص بالا و بین نود و پنج تا نود و نه درصد طلای خالص بود. ضرب سکه در امپراتوری هخامنشی ابتدا تحت کنترل دولت مرکزی بود ولی بعدها ساتراپ‌ها این سیستم را تغییر دادند و کنترل ضرب سکه‌ها را تحت اختیار خود گرفتند.



بعد از این ما شاهد ضرب پول سکه‌های طلا و نقره در حکومت یونان و روم هستیم. یکی از مشهورترین سکه‌ها، سکه دیناریوس رومی بود. دیناریوس رومی یک سکه نقره بود و در ۲۲۵ قبل از میلاد که پا به عرصه وجود گذاشت چهار و نیم گرم نقره خالص داشت. درصد فلز و ارزش پول نقره‌ای دیناریوس امپراطوری روم در طی سالها سقوط چشم‌گیری را تجربه کرد. در دوره سلسله جولین - کلادیان - ۲۷ قبل از میلاد تا ۵۴ بعد از میلاد - میزان نقره این سکه به چهار گرم کاهش پیدا کرد.

در دوره امپراتوری نرون میزان نقره دیناریوس باز هم کاهش یافت و به سه و هشت دهم گرم رسید. در قرن سوم میلادی یک سکه جدید بنام ارجنتوس جایگزین دیناریوس شد. میزان نقره در سکه ارجنتوس جدید تنها دو درصد بود. میتوان دید که کاهش ارزش پول یک پدیده مدرن نمی‌باشد و اولین نمونه آن در روم باستان اتفاق افتاده است.

در سال ۱۹۱۳ میلادی یک مؤسسه تحت عنوان فدرال رزرو در ایالات متحده پا به عرصه وجود نهاد که این نقطه عطفی بود برای اقتصاد آمریکا. فدرال رزرو آمریکا با این منظور ایجاد شد که در اقتصاد آمریکا نقش یک بانک مرکزی را بازی نماید چرا که تا آنزمان سیستم مالی - اقتصادی ایالات متحده فاقد چنین سیستم مرکزی بود.

البته قبل از این هم مواردی از اقدام برای ایجاد یک بانک مرکزی در آمریکا وجود داشته که همگی با شکست روبرو شده بودند پس از تأسیس فدرال رزرو طلا همچنان به عنوان یک فلز پولی مطرح می‌باشد بطوریکه آقای جی پی مورگان در یک سخنرانی معروف در محل فدرال رزرو گفت: تنها پول واقعی طلاست! در اواخر دهه بیست پس از سقوط بازار سهام در ایالات متحده، وضعیت اقتصادی آمریکا وارد شرایط بغرنجی شد و این کشور وارد یک رکود اقتصادی تمام عیار شد.

در همین زمان بود که فرانکلین روزولت به عنوان رئیس جمهور آمریکا انتخاب شد و یکی از مأموریت‌های خود را پیدا کردن یک راه فرار از رکود بزرگ اقتصادی قرار داد. به نظر مشاوران روزولت بهترین راه برای حل معضل رکود انقباضی، پایین آوردن ارزش دلار بود.

طلا یکی از محبوب‌ترین فلزهای روی زمین است و به صورت تاریخی همواره به عنوان یک زمینه جذاب سرمایه‌گذاری مطرح بوده است. آمار شورای جهانی طلا نشان می‌دهد که طلا در ۲ سال گذشته متقاضیان بسیار زیادی داشته است.

نگرانی‌ها باعث شد سرمایه‌گذاران به سوی سرمایه‌های امن هجوم بیاورند و سیر قیمت طلا در آینده صعودی خواهد بود. فلزات قیمتی به صورت تاریخی همواره به عنوان یک زمینه جذاب سرمایه‌گذاری مطرح بوده است. این زمینه بخصوص برای مردمانی که صاحب تمدن‌های قدیمی می‌باشند بسیار مهم میباشد.

بطور مثال بازار طلا در کشورهای چون ایران، هندوستان، ترکیه و ... یک بازار پر رونق و داغ میباشد. ملت چین هم که دهه‌ها، به دلیل سیاست‌های دولت کمونیستی، از ورود به این بازار محروم بودند بتازگی اجازه یافته‌اند که به خرید و فروش طلا سایر فلزات قیمتی بپردازند. استقبال چینی‌ها چنان بود که در سال ۲۰۱۳ گوی سبقت خرید طلا را، که سالهای سال در اختیار هندیها بود، بریابند.

ریشه ارزشی طلا از آنجا نشأت می‌گیرد که این فلز در تاریخ تمدن همواره به عنوان پول مطرح بوده است و به همین دلیل است که در بازارهای مالی طلا صفت فلز پولی را یکدک می‌کشد. به جز مصارف زینتی، طلا مصارف صنعتی هم دارد. رسانایی این فلز باعث شده تا از آن در صنایع الکترونیکی استفاده کرد. همچنین بخاطر بازتابندگی که دارد، از طلا برای ساخت سپر بازتابنده استفاده میشود. از طرف دیگر نقره در بازارهای مالی از یک طرف به عنوان فلز پولی و از طرف دیگر به عنوان یک فلز صنعتی مطرح میباشد که مصارف متعددی در صنایع الکترونیک و



پانل‌های خورشیدی دارد.

بخش مهم دیگری از بازار فلزات قیمتی را گروه فلزات پلاتین تشکیل میدهند. فلزات قیمتی گروه پلاتین، فلزات کمیابی هستند که به میزان بالایی در صنایع اتومبیل‌سازی کاربرد دارند. فلزات گروه پلاتین شامل سه فلز زیر می‌باشند: -

پلاتین

پالادیوم

رودیوم

طلا و نقره قرن‌ها به عنوان پول در کشورهای مختلف مطرح بوده است. یکی از اولین اشکال پول استاندارد سکه‌های از جنس فلزات قیمتی بودند.

قرن‌هاست که طلا ارزش خود را حفظ کرده است و در شرایط بحرانی

دندانسازی هادی

کیفیت را با ما تجربه کنید

برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید

AFKHAM HADI d.d.
— DENTUROLOGISTE

514.737.6363

WWW.DENTUROLOGIEHADI.COM

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

دعوتنامه برای بستگان

تکمیل فرمهای اداره مهاجرت

امور پناهندگی و تکمیل Personal Information Form (PIF)

ترجمه مدارک

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

مترجم فارسی - انگلیسی با بیش از ۲۰ سال تجربه

در امور مهاجرت و پناهندگی

به بهانه روز جهانی پناهندگان؛

آیا پناهندگی آخر راه است؟

با دلی رنجور و پر غم، به امید آینده‌ای روشن، ترک وطن می‌کند و پای در راهی می‌گذارد که شاید هیچ وقت نه به مقصد برسد و نه به وطن باز گردد. جدیدترین آمارها نشان می‌دهد در هر ۲۰ دقیقه یک نفر در دنیا وطنش را برای رفتن به کشوری دیگر ترک می‌کند.

انتخاب روز پناهندگان در سازمان ملل:

در دسامبر ۲۰۰۰، مجمع عمومی سازمان ملل متحد با انتشار قطعنامه‌ای به مناسبت پنجاهمین سالگرد کنوانسیون ژنو ۱۹۵۱ در رابطه با پناهندگان، ۲۰ ژوئن را به عنوان روز جهانی پناهندگان انتخاب کرد. از آن زمان تاکنون روز پناهندگان هر سال با شعاری گرمی داشته می‌شود. شعار امسال این روز نیز «امید دور از خانه» است.

کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل:

کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل از زیرمجموعه‌های سازمان ملل و دفتر آن در شهر ژنو - سوئیس است. این مرکز در ۱۴ دسامبر ۱۹۵۰ جهت محافظت و حمایت از پناهندگان و کمک به بازگشت یا اسکان مجدد آن‌ها تاسیس شد. مهمترین وظیفه کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل رهبری و هماهنگ کردن فعالیت‌های بین‌المللی جهت محافظت و رفع مشکلات پناهندگان در تمام دنیا است.

بنابر منشور «کمیساریای عالی پناهندگان» باید تمام انسان‌ها حق درخواست پناهندگی و جستجوی پناهگاهی مطمئن در یک کشور، امکان برگشت داوطلبانه به کشور خود یا سکونت در یک کشور دیگر را داشته باشند.

کمیساریا همچنین سازمانی بی‌طرف است و بدون توجه به نژاد، جنسیت، دین و دیدگاه‌های سیاسی از پناهجویان حمایت می‌کند. کمیساریا عالی پناهندگان اهمیت ویژه‌ای به کودکان و نیازهایشان می‌دهد و برای برابر بودن حقوق زنان و دختران تلاش می‌کند.

به چه کسی پناهنده می‌گویند؟

تعریف «پناهنده» آنطور که انتظار می‌رود آسان نیست. در ساده‌ترین معنای آن، پناهنده فردی است که به دلیل ترس از آزار و اذیت، به ویژه توسط دولت، از کشور خود فرار می‌کند.

طبق گزارش اداره مهاجرت، پناهندگی و شمول پناهنده‌ی کانادا و کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل متحد، پناهندگان افرادی هستند که مجبور به ترک کشور خود شده و به دلیل جنگ، خشونت یا آزار و اذیت‌های نژادی، مذهبی، ملیتی، سیاسی، عقیدتی یا

عضویت در یک گروه اجتماعی خاص و... از بازگشت به کشورشان می‌ترسند.

کشورهایی با بالاترین تعداد پناهندگان

بنابر اعلام اداره آمار کمیسیون اروپا (یورواستات) در سال ۲۰۲۲ مجموعاً ۳۸۴ هزار و ۲۴۵ پناهجوی واجد شرایط، تحت حمایت کشورهای عضو اتحادیه اروپا قرار گرفتند که نسبت به سال ۲۰۲۱ حدود ۴۰ درصد افزایش داشته است.

تعداد درخواست‌های جدید پناهندگی در ژانویه ۲۰۲۳ نیز با افزایش ۳ درصدی در مقایسه با سال ۲۰۲۲ همراه بود بطوریکه در این ماه ۸۴ هزار و ۷۴۰ نفر برای پناهندگی در کشورهای عضو اتحادیه اروپا درخواست پناهندگی دادند.

بر اساس آمار کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل، کشورهای ترکیه با ۳.۶۷ میلیون، آلمان با ۲.۲ میلیون، پاکستان با یک میلیون و ۵۳۹ هزار و ۵۵۷، اوگاندا با یک میلیون و ۴۸۹ هزار، روسیه با یک میلیون و ۴۰ هزار، لهستان با یک میلیون و ۲۱۰ هزار، سودان با یک میلیون و ۱۱۰ هزار، بنگلادش با ۹۲۹ هزار، اتیوپی با ۸۶۷ هزار و ایران با ۸۴۰ هزار ده کشور نخست دنیا از نظر میزانی پناهندگان هستند. تعداد پناهندگان کانادا

سال ۲۰۲۱ بیش از ۱۳۰ هزار نفر در کانادا پناهنده بودند که نسبت به سال ۲۰۲۰ بالغ بر ۱۹.۱۵ درصد افزایش داشتند.

کشورهای مهاجرپذیر

بنابر آمار سازمان ملل متحد علاوه بر پناهندگان بالغ بر ۲۳۲ میلیون نفر در جهان مهاجر هستند. تفاوت مهاجرت با پناهندگی در این است که مهاجران بدون ترس و نگرانی از کشورشان خارج می‌شوند و امکان بازگشت به آن دارند اما پناهندگان با ترس از کشور خارج می‌شوند و اغلب امکان بازگشت به کشورشان را ندارند.

با این توصیف در سال ۲۰۲۳ کشورهای کانادا، استرالیا، نیوزلند، سنگاپور، آلمان، انگلستان، آمریکا، امارات متحده عربی، نروژ و آرژانتین در صدر کشورهای مهاجرپذیر دنیا هستند.

چند نفر در جهان پناهنده هستند؟

بر اساس جدیدترین برآوردهای سازمان ملل ۱۱۷.۲ میلیون نفر در

سال ۲۰۲۳ در جهان به اجبار آواره یا بی‌تابعیت خواهند شد که حدود ۲۹.۳ میلیون نفر از آن‌ها پناهنده هستند.

نگاه مردم دنیا به پناهندگان

نتایج یک نظرسنجی آنلاین که طی ۲۱ آوریل تا ۵ می ۲۰۲۳ از بیش از ۲۱ هزار نفر در حدود ۲۹ کشور دنیا انجام نشان می‌دهد اغلب مردم دنیا از جمله ۸۴ درصد کانادایی‌ها و سوئدی‌ها، ۸۷ درصد نیوزیلندی‌ها، ۸۵ درصد اسپانیایی‌ها و بریتانیایی‌ها با حمایت از پناهندگان موافق هستند.

همچنین در این میان مردم کشورهای کره جنوبی و سنگاپور با ۵۵ درصد موافقت و ترکیه با ۶۱ در صد رضایت کم‌ترین استقبال را از این حمایت‌ها داشته‌اند.

فعالیت‌ها و خدمات پناهندگان

با افزایش پناهندگان در سطح جهان بخصوص پناهنده شدن ورزشکاران حرفه‌ای در سال ۲۰۲۰ برای نخستین بار تیم ورزشی پناهندگان در المپیک تشکیل شد و در رقابت‌های المپیک تابستانی ۲۰۲۰ توکیو از ۱۳ جولای تا ۸ آگوست به عنوان شرکت کنندگان مستقل المپیک حضور پیدا کردند.

مرگ و میر پناهندگان در مسیر

با افزایش بحران در کشورهای مختلف بخصوص نزاع‌های داخلی و بین‌المللی، میزان پناهندگان نیز روز به روز در حال افزایش است و اغلب در مسیر سفرهای غیرقانونی جانشان را از دست می‌دهند. در یکی از این حوادث قایقی با ۷۵۰ سرنشین در مسیر یونان و آژگون و بیشتر سرنشینان آن کشته شدند.

این درحالی است که کشورهای اروپایی که اغلب مقصد پناهندگان هستند سعی دارند با وضع قوانین سخت‌گیرانه و بستن مرزها به روی پناهندگان مانع از این اتفاقات دردناک شوند ولی همچنان این روند ادامه دارد.

● با افزایش بحران در کشورهای مختلف بخصوص

نزاع‌های داخلی و بین‌المللی، میزان پناهندگان نیز روز

به روز در حال افزایش است و اغلب در مسیر سفرهای

غیرقانونی جانشان را از دست می‌دهند.

در یکی از این حوادث قایقی با ۷۵۰ سرنشین در مسیر

یونان و آژگون و بیشتر سرنشینان آن کشته شدند.



بر اساس مشاهدات ۴ مرحله مجزا از دلبستگی ترسیم شده است: **مرحله پیش از دلبستگی:** نوزاد از بدو تولد تا سه ماهگی هیچ وابستگی خاصی به مراقب خاصی از خود بروز نمی دهند. سیگنال های شیرخوار، نظیر گریه و هجوم، به صورت طبیعی توجه مراقب را به خود جلب کرده و پاسخ های مثبت نوزاد، مراقب را تشویق نموده که نزدیک بماند.

دلبستگی خالی از تبعیض: بین شش هفتگی تا هفت ماهگی، نوزاد ترجیحات خود را برای مراقبان اولیه و ثانویه نشان می دهند. نوزاد این اعتماد را ایجاد نموده که مراقب به نیازهایش پاسخ خواهد داد. در حالی که او هنوز مراقبت از دیگران را می پذیرد، نوزاد شروع به تمایز بین افراد آشنا و ناآشنا نموده و به مراقب اولیه پاسخ مثبت تری می دهد.

دلبستگی تبعیض آمیز و خاص؛ در این مرحله، از حدود هفت تا یازده ماهگی، نوزاد به فردی خاص دلبستگی و ترجیح قوی نشان می دهد. او وقتی از شکل دلبستگی اولیه جدا می شود، اعتراض داشته و شروع به نشان دادن اضطراب در اطراف غریبه می کند.

دلبستگی های چندگانه: بعد از تقریباً ۹ ماهگی، کودک شروع به ایجاد پیوندهای عاطفی قوی با دیگر مراقبان فراتر از شکل دلبستگی اولیه می کند. اغلب این موضوع شامل والد دوم، خواهر و برادر بزرگتر و پدر بزرگ و مادر بزرگ خواهد بود.

اضطراب جدایی: اضطرابی که در نبود شکل دلبستگی رخ می دهد. همچنین بالبی سه گزاره کلیدی درباره نظریه دلبستگی بیان نموده است: ۱. بالبی پیشنهاد کرد که وقتی کودک با اطمینان از اینکه مراقب اصلی اش در دسترس لو خواهد بود، بزرگ شود، نسبت به افرادی که بدون چنین اعتقادی بزرگ شده اند، کمتر ترس را تجربه می کند.

۲. او عقیده داشت که این اعتماد در یک دوره حساس رشد، در دوران نوزادی، کودکی و نوجوانی شکل می گیرد. انتظاراتی که در طی آن دوره شکل می گیرد، تمایل دارند تا پایان عمر فرد تقریباً بی تغییر باقی بمانند.

۳. وی پیشنهاد کرد که این انتظارات شکل گرفته به طور مستقیم با تجربه ارتباط دارند. به بیان دیگر، کودک این انتظار را ایجاد می کند که مراقانش به نیازهای وی پاسخ دهند، زیرا در تجربه او، مراقانش در گذشته پاسخگو بوده اند.



مراحل دلبستگی: پژوهشگران تعداد روابط دلبستگی که نوزاد در یک مطالعه طولی با ۶۰ نوزاد انجام شد را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. نوزادان در سال اول زندگی هر ۴ هفته یک مرتبه و بعد یک بار دیگر در ۱۸ ماهگی تحت نظر بودند.



نظریه دلبستگی چیست؟

نظریه دلبستگی اولین بار توسط یک روانشناس ایتالیایی عنوان شود. ولی دلبستگی را نوعی ارتباط روانی پایدار میان انسان ها توصیف کرد. برای آشنایی بیشتر با ما همراه باشید. نظریه دلبستگی روی روابط و پیوندها میان افراد از جمله رابطه زوجین، رابطه والدین و فرزند تمرکز دارد. دلبستگی نوعی پیوند عاطفی با فردی دیگر است. در ادامه مطلب قصد داریم پیرامون این نظریه و ویژگی های آن به صحبت بپردازیم

بزرگسالی زنده بمانند بیشتر بوده است. توسط فرایند انتخاب طبیعی، یک سیستم انگیزشی طراحی شده به منظور تنظیم دلبستگی ایجاد شد. رفتار شناسان بیان می دارند غذا منجر به شکل گیری رفتار دلبستگی شد ولی بالبی و سایرین نشان دادند که پرورش و پاسخگویی تعیین کننده دلبستگی می باشد. مسئله اصلی نظریه دلبستگی آن است که مراقبان اولیه که در دسترس می باشند به نیازهای کودک پاسخ می دهند به او اجازه داده احساس امنیت را در خود پیروانند. نوزاد می آموزد که مراقب او قابل اعتماد بوده و

پایگاهی امن برای کودک ایجاد تا جهان را کشف کند. دلبستگی چه ویژگی هایی دارد؟ روانشناس ایتالیایی عقیده داشت که برای دلبستگی ۴ ویژگی متمایز وجود دارد از جمله: **حفظ نزدیکی:** تمایل به نزدیک بودن به اشخاصی که به آنها وابسته هستیم. **پناهگاه امن:** بازگشت به شکل دلبستگی برای راحتی و امنیت در رویارویی با ترس یا تهدید. **پایه امنیت:** شکل دلبستگی به عنوان یک پایگاه امنیتی عمل نموده و کودک می تواند محیط اطراف را کشف کند.

نشانهگر آن است که دلبستگی صرفاً یک رفتار آموخته شده می باشد. این نظریه ها توصیفیه کرده که دلبستگی صرفاً نتیجه رابطه تغذیه بین کودک و مراقب می باشد. از آن جا که مراقب به کودک غذا داده و تغذیه اش می کند کودک به او وابسته می شود. بالبی مشاهده کرد تغذیه استرس جدایی را کاهش نمی دهد. وی دریافت دلبستگی با الگوهای رفتاری و انگیزشی روشن مشخص می شود. وقتی کودک می ترسد و به دنبال مراقب اصلی خود است در واقع به دنبال آسایش و مراقبت است.

مفهوم دلبستگی: دلبستگی به نوعی ایجاد پیوند عاطفی با فرد دیگر است. بالبی عقیده داشت اولین پیوندهایی که کود با مراقبان خود ایجاد می کند تاثیر بسیاری در طی زندگی اش خواهد داشت. وی همچنین بیان داشت دلبستگی سبب نزدیک نگه داشتن نوزاد به مادر شده در نتیجه شانس بقای نوزاد بالا می رود. بالبی دلبستگی را نتیجه فرایندهای تکاملی می داند. در حالی که نظریه های رفتاری دلبستگی نشانهگر آن است که دلبستگی یک فرایند آموخته شده می باشد. بالبی و دیگران بیان نمودند که کودک با یک انگیزه ذاتی به منظور ایجاد دلبستگی با مراقبان متولد می گردد. در طی تاریخ کودکانی که نزدیکی خود را با یک دلبستگی حفظ نموده اند بیشتر حس راحتی و محافظت داشته و از این رو احتمال این که تا

نظریه دلبستگی بر روابط و پیوندها میان افراد از جمله رابطه بین والدین و فرزند و رابطه بین شرکای عاشقانه متمرکز است. سبک های دلبستگی با روش های مختلف تعامل و رفتار در روابط مشخص می شوند. در کودکی این سبک دلبستگی بر نحوه تعامل کودک و والد متمرکز است. در بزرگسالی سبک های دلبستگی به منظور توصیف الگوهای دلبستگی در روابط عاشقانه مورد استفاده قرار می گیرند. سبک های دلبستگی اولیه در دوران کودکی توسط نوزاد/ مراقب ایجاد می شود. همچنین بالبی روانشناس ایتالیایی عقیده داشت دلبستگی دارای جزء تکاملی بوده و به بقا کمک می کند. مفهوم سبک های دلبستگی، نظریه و پژوهش های دلبستگی را که در دهه های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ پدید آمد را رشد داد. در ادامه با ویژگی ها و مراحل نظریه دلبستگی آشنا می شوید.



تاریخچه تئوری دلبستگی: جان بالبی اولین کسی است که تئوری دلبستگی را بیان کرد. وی دلبستگی را نوعی ارتباط روانی پایدار میان انسان ها توصیف نمود. بالبی به درک اضطراب و پریشانی که فرزند هنگام جدا شدن از مراقب اصلی خود تجربه می کند علاقه داشت. برخی از نخستین تئوری های رفتاری

چرا شمار زنان شاغل و جویای کار در اروپا بیش از آمریکای شمالی است؟

تلاقی عوامل گوناگون اقتصادی و اجتماعی سبب شده که زنان در اروپا بیش از آمریکای شمالی در جستجوی کار باشند. شمار زنان متقاضی کار در اقتصاد پرتلاطم بین المللی کنونی و بازار کار بسیار فشرده در برخی نقاط جهان از همتایان مرد آن ها پیشی گرفته است.

خدیجه ون در اشتراتن، استادیار دانشکده مدیریت دانشگاه روتردام هلند می گوید: «تامین هزینه های خانواده در اروپا با درآمد یک نفر بسیار مشکل است.» همچنین به طور کلی نیز در سراسر اروپا در مقایسه با آمریکا زنان بیشتری شاغل هستند. برای مثال مشارکت زنان در بازار کار در ایالات متحده حدود ۵۶ درصد است، حال آن که این نسبت در فرانسه حدود ۷۸ درصد است. خانم ون در اشتراتن همچنین تصریح می کند که ثبات کمتر بازار کاری در اروپا در مقایسه با آمریکای شمالی تاثیر بسیاری در شمار بالاتر تقاضای اشتغال زنان در اروپا دارد. او می افزاید که «بیکاری زنان در آمریکا ۳.۶ درصد و در قاره اروپا بین ۷ تا ۷.۵ درصد است.» و همین امر باعث می شود زنان بیشتری در اروپا در جستجوی کار باشند.

بنابر گزارش مارس ۲۰۲۴ پلاتفرم نرم افزاری بین المللی استخدام، CIMS، شمار بیشتری از زنان منطقه اروپا، خاورمیانه و آفریقا به نسبت آمریکای شمالی درخواست استخدام داده اند. بنابر این تحقیق که در آن ۲۰۰ میلیون درخواست شغل در سال ۲۰۲۳ مورد بررسی قرار گرفت، زنان در اروپا، خاورمیانه و آفریقا ۵۲ درصد متقاضیان اشتغال را تشکیل می دهند، این در حالی است که این نسبت در آمریکای شمالی ۵۰ درصد است.

اگرچه به نظر می رسد که این تفاوت بسیار اندک است، اما در واقع حکایت کننده حقایق مهمی درباره بازار کار و اقتصاد جهانی است. رئا ماس، رئیس نیروی کار بین المللی و بازتاب مشورتیان iCIMS می گوید: «اگرچه این اختلاف حداقلی به نظر می رسد، اما وقتی که به شمار موقعیت های شغلی [در آمریکای شمالی] می نگریم، می بینیم که تعداد تقاضای اشتغال زنان بسیار کمتر [از اروپا] است.»

به گفته خانم ماس، حجم بالای تقاضای شغل به ویژه در اروپای غربی زاده ترکیب عواملی از هنجارهای اجتماعی گرفته تا سیاست های اقتصادی است.

همچنین نگرش متفاوت در تعادل جنسیتی در محیط کاری نیز یکی دیگر از عوامل موثر در این تفاوت در سطح جهانی است. رئا ماس می گوید: «کارفرمایان اروپایی در طول سال ها به اهمیت از بین بردن شکاف جنسیتی در محیط کاری و بهبود شرایط برای ایجاد فرصت های شغلی برابر پی برده اند.

این موضوع زنان را بیشتر به سوی تقاضای شغل ترغیب کرده است. برای مثال، کشورهایی مانند فنلاند و اسپانیا برای مردان و زنان به صورت برابر مرخصی والدین در نظر گرفته اند، و در هلند نیز از مرخصی ساعتی برای نگهداری از کودکان به صورت گسترده استفاده می شود.»

با این حال، به نظر می رسد که مهم ترین عامل وضعیت اقتصاد جهانی است.

هزینه زندگی در اروپا در مقایسه با آمریکای شمالی با سرعت بیشتری در حال افزایش است و در نتیجه زنان بیشتری برای دوام آوردن در این شرایط اقتصادی تصمیم به شروع و یا بازگشت به کار می گیرند.

به گفته خانم ون در اشتراتن که روی جنسیت در بازار کسب و کار بین المللی تحقیق می کند، مشخصات جمعیتی نیز بر شمار زنان متقاضی کار در اروپای غربی موثر است. درواقع پیر شدن نیروی کار باعث می شود که نیاز برای ایفای نقش همه بازیگران

وجود داشته باشد. او می افزاید: «زنان به دلیل پیری جمعیت [در اروپای غربی] با یک ضرورت ساختاری برای مشارکت در بازار کار مواجهند. بسیاری از دولت های اروپایی نیز با تقویت برنامه های حمایت از مادران و مراقبت از کودکان، حضور زنان در بازار کار را تسهیل می کنند. این نیاز به نسبت آمریکای شمالی بسیار جدی تر است، زیرا روند پیری جمعیت در آن جا کندتر از اروپا است.»

به باور خدیجه ون در اشتراتن، این عوامل طی ۱۰ تا ۲۰ سال آینده زنان بیشتری را در اروپا روانه بازار کار می کند.

البته، اگرچه پیش بینی شرایط اقتصادی و نگرش های فرهنگی به هیچ عنوان کار ساده ای نیست، اما به باور کارشناسان شرایط در حال حاضر تغییر نخواهد کرد.



چطور می‌توانند افکارشان را ارتقا دهند و به‌محض ورود افکار منفی به ذهنشان سعی کنند با فکر کردن به چیزهای مثبت و امیدبخش از منفی‌بافی اجتناب کنند.

به‌عنوان مثال، اگر افراد تیم کاری شما فکر می‌کنند که از هوش کافی برای اتمام یک پروژه برخوردار نیستند. باید به آنها آموزش دهید که به‌جای این افکار منفی با خود فکر کنند که از دانش کافی و مهارت‌های لازم برای اتمام پروژه مورد نظر برخوردارند و قادر به انجام هر کاری و رسیدن به هر موفقیتی هستند، به شرطی که اراده کنند و بخواهند

دست به کارهای بزرگ بزنند و از محدودیت‌ها نهراسند.

در مجموع، تبدیل افکار منفی به افکار مثبت می‌تواند تاثیر زیادی بر ارتقای سطح ذهنی افراد و انرژی‌شان داشته باشد و اعتماد به نفس آنها را تا حد زیادی افزایش دهد.

تفکیک قائل شدن بین اعتماد به نفس و غرور کاذب

هنگامی‌که افراد به اعتماد به نفس بیش از حد دست پیدا می‌کنند این خطر وجود دارد که دچار خودبزرگ‌بینی شوند. درواقع مرز بین اعتماد به نفس بالا و غرور و خودبزرگ‌بینی خیلی باریک است و چنانچه فردی از این مرز عبور کند و خودش را بزرگ‌تر و مهم‌تر از دیگران بداند، این احساس فریب‌دهنده هم بر

وظایفشان را انجام دهند لازم است که به آنها اختیارات کافی بدهید تا خودشان تصمیمات لازم را برای انجام کارها اتخاذ کنند. وقتی افرادتان از قدرت لازم برای تصمیم‌گیری در مورد کارهایی که باید انجام شود برخوردار باشند، آنگاه به احساس مالکیت و عاملیت نسبت به کاری که انجام می‌دهند خواهند رسید و وقتی در انجام مسوولیت‌های محوله به خود موفق شوند این موفقیت به افزایش اعتماد به نفسشان منتهی خواهد شد.

البته آگاه باشید افرادی که دارای اعتماد به نفس پایین هستند، در ابتدا در برابر پذیرفتن مسوولیت‌ها و اختیارات مقاومت خواهند کرد، چرا که تردید دارند بتوانند تصمیم‌های درستی اتخاذ کنند. برای مقابله با این تردیدها لازم است که کار را با سپردن پروژه‌های کوچک و ساده به آنها شروع کنید و چنانچه دیدید که همچنان برای تصمیم‌گیری و کمک به شما وابسته هستند آنها را تشویق کنید تا مستقل‌تر عمل کرده و خودشان تصمیم‌گیری کنند.

جشن گرفتن موفقیت‌ها: این بسیار مهم است که همه ما اقدام به جشن گرفتن موفقیت‌هایی کنیم که به دست آورده‌ایم، به‌طور کلی لازم است که بعد از رسیدن به یک هدف بزرگ و مهم آن را جشن گرفت و با برگزاری یک دورهمی در محل کار و آوردن کلوچه و کیک، این موفقیت را در خاطره‌ها حفظ کرد. گاهی اوقات حتی می‌توان با



افزایش اعتماد به نفس از طریق تشویق به یادگیری و استفاده بهینه از فرصت‌های آموزشی جدید:

ایجاد تیم‌های کاری مطمئن به خود

نفس بالایی می‌کند و برخورداری از کدام توانایی‌ها و مهارت‌هاست که برای او اعتمادساز است و احساس خوشایندی در او به وجود می‌آورد. سپس از آن فرد بخواهید موقعیت‌هایی را ذکر کند که در آنها احساس اعتماد به نفس پایینی دارد و احساس ناراحتی می‌کند؛ موقعیت‌هایی مانند سخنرانی کردن در برابر جمع یا بیان عقیده در جلسات یا نوشتن یک گزارش کاری. در اینجا از آنها بخواهید با ذکر دلیل توضیح دهند که چرا در این شرایط احساس اعتماد به نفس بالایی ندارند و کسب کدام دانش و مهارت‌ها می‌تواند به کاهش این بی‌اعتمادی کمک کند.

این تجربه می‌تواند تاثیر زیادی بر روند شناسایی محرک‌ها داشته باشد و به افراد کمک کند تا با کسب مهارت‌ها و دانش لازم با آمادگی و انگیزه بیشتری به مصاف خطرات پیش رو بروند. علاوه بر این، می‌توان از روش «ایفای نقش» برای افزایش اعتماد به نفس بهره برد. این تکنیک موثر به افراد اجازه می‌دهد تا موفق شدن در سناریوهای مختلف را محقق کنند. برای این کار لازم است با فرد در مورد اعتماد به نفس او صحبت کنید و از آنچه به‌صورت ناخودآگاه

زمانی دیگری چنان انرژی و انگیزه‌ای در درون خود احساس کنید. هر چه افراد سازمان و اعضای تیم‌های کاری، دانش و مهارت بیشتری کسب کنند، اعتماد به نفس بیشتری به دست خواهند آورد و در برخورد با پروژه‌های پرچالش و سخت عملکرد بهتری از خود نشان خواهند داد.

تعیین اهداف شفاف و مشخص: بسیاری از کارکنان و اعضای تیم‌های کاری می‌توانند از طریق تکمیل موفق پروژه‌ها و انجام درست وظایف محوله به اعتماد به نفس بیشتری دست پیدا کنند، اما

فرد به‌تدریج خواهد فهمید که عوامل افزایش‌دهنده اعتماد به نفسش کدام‌اند و چگونه می‌توان با کسب دانش و مهارت‌های لازم به اعتماد به نفس بیشتری دست یافت.

برای این کار می‌توانید فردی را که اعتماد به نفس پایینی دارد دعوت کنید و یک ورق کاغذ و یک خودکار در اختیار او قرار دهید. در ابتدا از او بخواهید تا دو ستون جداگانه بر روی کاغذ بکشد و در یک ستون موارد و موقعیت‌هایی را که در آنها احساس اعتماد و اطمینان خاطر می‌کند بنویسد. این موارد می‌توانند بسیار متنوع باشند و از



از آن اجتناب می‌کند آگاه شوید. در اینجا سست که می‌توانید با استفاده از روابط مربیگری و مشاوره‌ای، با او ارتباط بگیرید و به او کمک کنید.

تشویق خودمختاری قاعده‌مند: اگر می‌خواهید اعضای سازمان یا تیم کاری تحت رهبری‌تان با اعتماد به نفس بالا

فرصت‌های آموزشی جدید تشویق کنید. هر چه افراد سازمان و اعضای تیم‌های کاری، دانش و مهارت بیشتری کسب کنند، اعتماد به نفس بیشتری به دست خواهند آورد و در برخورد با پروژه‌های پرچالش و سخت عملکرد بهتری از خود نشان خواهند داد.

تعیین اهداف شفاف و مشخص: بسیاری از کارکنان و اعضای تیم‌های کاری می‌توانند از طریق تکمیل موفق پروژه‌ها و انجام درست وظایف محوله به اعتماد به نفس بیشتری دست پیدا کنند، اما



نکته کلیدی این است که چنین اعتماد به نفسی هنگامی به دست می‌آید که افراد دقیقاً بدانند چه باید بکنند و چه هدفی را باید دنبال کنند. به همین دلیل مهم است که مدیران برای هر کدام از اعضای تیم تحت رهبری خود یک‌سری اهداف روشن و مشخص تعیین کنند.

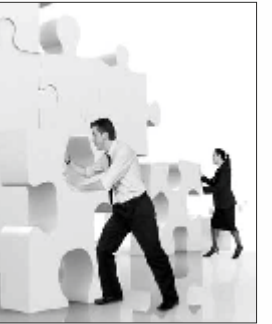
در واقع، این خود اهداف هستند که موفقیت تیم‌های کاری را تعریف می‌کنند و به افراد جهت می‌دهند. بنابراین، لازم است که مطمئن شوید اعضای تیمتان به‌خوبی می‌دانند که قرار است کدام اهداف را دنبال کنند و هر کدامشان چه نقشی در تحقق اهداف تعیین‌شده دارند و چه پاداش‌هایی در صورت ارائه عملکرد موفق و مطلوب در انتظارشان خواهد بود.

شناسایی عوامل کاهنده انگیزه و برطرف‌سازی آنها: این کاملاً طبیعی است که کارکنان سازمان‌ها و اعضای تیم‌های کاری در برهه‌ای از زمان دچار کاهش انگیزه و اراده برای کار کردن و ارائه عملکرد بهینه شوند و در دوره

دو تیم کاری را در نظر بگیرید که در حال رقابت با هم برای انجام بهتر یک پروژه هستند و یکی از آنها از اعتماد به نفس بیشتری نسبت به تیم دیگر برخوردار است. در این حالت، اعضای تیم دارای اعتماد به نفس بیشتر، مطمئن هستند که شانس خیلی خوبی برای برنده شدن دارند و در نتیجه تصمیم‌های درست‌تری می‌گیرند و به شکلی یکپارچه‌تر و منسجم‌تر باهم کار می‌کنند. در طرف مقابل، تیمی قرار دارد که اعضایش اعتماد به نفس شکننده‌ای دارند و در مورد توانایی‌هایشان دچار تردید هستند. در نتیجه آنها نمی‌توانند کارها را به درستی انجام دهند. در چنین شرایطی به طور حتم برد با تیم دارای اعتماد به نفس بالاتر است.

اعتماد به نفس پایین اعضای تیم، آنها را از بهره‌گیری مطلوب از پتانسیل‌هایشان محروم خواهد کرد. به همین دلیل هم هست که تقویت اعتماد به نفس در میان کارکنان و اعضای تیم‌های کاری از اهمیت بسزایی برخوردار است، به‌ویژه زمانی که تیم‌های کاری و شرکت‌ها در حال رقابت سخت و نزدیک با هم هستند.

تفاوت بین میزان اعتماد به نفس کارکنان: افرادی که فاقد اعتماد به نفس کافی هستند به‌ندرت پیشرفت کرده و ارتقای مقام پیدا می‌کنند. آنها بیشتر به ریسک‌ها و خطرات توجه دارند تا به فرصت‌ها و از خطر کردن و ورود به حوزه‌های ناشناخته بیمناک هستند. آنها در



موقعیت‌های جدید نمی‌توانند عملکرد درخشانی ارائه دهند و از عزت نفس بسیار پایینی برخوردارند. آنها حتی به قضاوت‌های خودشان هم اطمینان چندانی ندارند و اغلب موقعیت‌هایی را که قبلاً کسب کرده‌اند، به شانس و اقبال ربط می‌دهند، نه تلاش و کوشش خودشان. در نقطه مقابل، کسانی قرار دارند که از اعتماد به نفس بالایی سود می‌برند و غالباً پربازده‌تر و موثرتر هستند و این ویژگی را به تمام اعضای تیم تسری می‌دهند. آنها از ریسک کردن و انجام کارهای مبتکرانه و جسورانه‌ای که به موفقیتشان در کار کمک می‌کند هراسی ندارند و با جسارت زیادی کارهایشان را انجام می‌دهند.

بنابراین، آن دسته از اعضای تیم‌های کاری که از اعتماد به نفس بالاتری سود می‌برند می‌توانند این ویژگی را به تمام تیم تسری دهند و موفقیت و پیشرفت آن را تضمین کنند. یکی از بهترین راه‌ها برای افزایش اعتماد به نفس در تیم‌های کاری این است که تمام اعضای تیم را به یادگیری و استفاده بهینه از



بهره‌وری فرد و هم بهره‌وری کل تیم کاری تاثیر منفی خواهد داشت.

بنابراین، اگر دیدید هر کدام از اعضای تیم تحت رهبری شما دچار اعتماد به نفس بیش از حد و خودبزرگ‌بینی شد باید این موضوع را با او در میان بگذارید و تذکرات لازم را در این زمینه به او بدهید. برای این کار بهتر است با آن فرد به‌صورت خصوصی جلسه بگذارید و برایش توضیح دهید که چرا رفتارش در درون تیم به‌عنوان رفتار غرورآمیز و حاکی از خودبزرگ‌بینی در نظر گرفته می‌شود و برای کل تیم زیان‌بار خواهد بود.

در این حالت چنانچه این رفتار او باعث تنش در درون تیم شد باید تذکرات جدی‌تری به آن فرد داده شود و زمینه‌ای فراهم شود تا آن فرد از تکرار چنین رفتارهایی خودداری کند. در اغلب موارد چنانچه افراد آگاه شوند که رفتار غرورآمیزشان باعث ناراحتی دیگران شده است برای تغییر دادن خود انگیزه بیشتری پیدا می‌کنند.

تبریک گفتن به افراد به‌خاطر کسب موفقیتشان به آنها نشان داد که سختکوشی آنها باعث تحقق این موفقیت شده است. به این ترتیب به افرادتان نشان می‌دهید که قدردان تلاش و کوشش آنها هستید. همچنین مهم است که اعضای تیمتان را نسبت به آنچه در حال انجامش هستند مشتاق نگه دارید.

تشویق تفکر مثبت: بسیاری از افرادی که فاقد اعتماد به نفس کافی هستند بیشتر بر روی افکار منفی تمرکز می‌کنند و به موضوعاتی مانند «من نمی‌توانم این کار را انجام بدهم» یا «من به اندازه کافی باهوش نیستم» فکر می‌کنند. تداوم یافتن چنین افکار منفی و مخربی می‌تواند باعث سقوط و ضعیف‌تر شدن بیشتر افراد شده و آنها را به این نتیجه برساند که هیچ‌گاه نخواهند توانست به موفقیت دست یابند. این مساله به طور حتم کارها را خراب‌تر خواهد کرد. بنابراین، بهتر است افرادتان را به مثبت‌اندیشی تشویق کنید. برای این کار می‌توانید به آنها نشان دهید که

۶ نشانه که زمان خرید خانه است

آیا مدتی است که اجاره نشین هستید و فکر میکنید چه زمانی برای خرید مناسب است؟

مشتاق پروژه های مختلف هستید.

اگر می خواهید خانه ای را شخصی سازی کنید چند راه مختلف وجود دارد ، می توانید خانه های قبل از ساخت را بررسی کنید، متوجه شوید که ساختار پیش پرداخت متفاوتی وجود دارد و ممکن است پیش از یک سال طول بکشد تا در فضای جدید باشید.

شما همچنین می توانید به خرید یک خانه ناتمام نگاه کنید که به شما امکان می دهد عناصر خاصی را بدون نیاز به ساختن کامل سفارشی و شخصی سازی کنید .

همچنین گزینه ای برای خرید یک خانه قدیمی وجود دارد که نیاز به بازسازی دارد.

با یک مشاور املاک مشورت کرده اید.

برخی فکر میکنند زمان مناسب برای صحبت با مشاور املاک زمانی است که آماده باشید ماشه خانه را بکشید اما در واقع باید خیلی زودتر شروع کنید.

مشاور املاک می تواند بینش، دانش و منابعی را به شما بدهد که انتخاب های شما را آگاهانه تر کند.



مستغلات یکی از بهترین راه ها برای تضمین آینده تان است. داشتن یک شغل ثابت می تواند نشانه خوبی باشد که شما آماده خرید هستید ، وام دهندگان وام مسکن می خواهند ببینند که شما برای مدت زمان خوبی در شرکت خود بوده اید و معمولاً کار دائمی و تمام وقت مطلوب تر است.



آماده مستقر شدن در یک مکان هستید.

اگر برای آینده قابل پیش بینی آماده هستید که به یک خانه و یک مکان متعهد شوید، و از اجاره خسته شده اید، ممکن است آماده خرید باشید، در حالی که ورود به بازار خرید خانه ممکن است گاهی سخت باشد. وقتی اجاره را با پرداخت وام مسکن مقایسه می کنید، در برخی موارد می توانید با مالکیت خانه در پول خود صرفه جویی کنید یا حداقل سرمایه خود را افزایش دهید.

از نظر مالی آماده اید.

خرید خانه هزینه های زیادی از مالیات بردارایی تا پرداخت وام مسکن، مبلمان جدید و تعمیر و نگهداری دارد، بسته به قیمت خرید شما ، پیش پرداخت ها می تواند به اندازه ۵٪ تا ۲۰٪ قیمت خانه باشد.

استراتژی بلند مدت دارید.

بازار املاک و مستغلات، مانند هر بازار دیگری ، می تواند به چرخه خود ادامه دهد و ادامه خواهد داد. یکی از نشانه های آمادگی برای خرید این است که بلند مدت فکر میکنید.

شغل ثابتی دارید.

اگر شغل مطمئنی دارید و پول پس انداز کرده اید ، املاک و

تفاوت بین وام دهندگان A و وام دهندگان وام مسکن خصوصی در کانادا چیست؟

وام دهنده A واجد شرایط وام مسکن نباشید، ممکن است همچنان از طریق یک وام دهنده خصوصی واجد شرایط باشید. وام دهندگان خصوصی می توانند گزینه ای برای کانادایی هایی باشند که برای واجد شرایط بودن وام مسکن تلاش می کنند، اما شرایط مالی آنها ممکن است در کوتاه مدت تغییر کند و به آنها امکان می دهد در آینده از طریق یک وام دهنده A سرمایه گذاری مجدد (Refinancing) کنند.

وام دهنده A کیست؟ وام دهنده A، یک وام دهنده سنتی است و می تواند یکی از بانک های اصلی یا کوچک کانادا یا هر یک از ده ها موسسات اعتباری باشد که در سراسر کشور فعالیت می کنند. می توانید مستقیماً از طریق یک وام دهنده سنتی یا با استفاده از کلرگزار وام مسکن برای وام مسکن درخواست دهید. یک وام دهنده سنتی توسط دولت فرال تنظیم می شود، به این معنی که آنها باید قوانین و محدودیت های دولت فرال را هنگام رسیدگی به درخواست وام مسکن شما رعایت کنند. وام دهندگان سنتی فقط به وام گیرندگانی با امتیاز اعتبار خوب، درآمد شغلی قابل اعتماد و حداقل با ۵ درصد پیش پرداخت وام می دهند.

تفاوت بین وام دهندگان خصوصی و وام دهندگان: وام از وام دهنده خصوصی با وام از وام دهنده A بسیار متفاوت است. در اینجا تفاوت های اصلی که می توانید انتظار داشته باشید را خواهید خواند:

- نرخ بهره:** وام های مسکن خصوصی معمولاً دارای نرخ های بهره بالاتری هستند تا خطر افزایش وام دادن به شخصی را که واجد شرایط دریافت وام مسکن سنتی نیستند، جبران کنند. انتظار می رود نرخ بهره به ۱۰-۱۸٪ برسد.
- کارمزد:** در حالی که بسیاری از وام های مسکن سنتی کارمزد دارند، وام های مسکن خصوصی بالاتر از میانگین هزینه های استقراض دارند. انتظار داشته باشید که هزینه هایی از ۱٪ تا ۳٪ از کل مبلغ وام مسکن خود را بپردازید.

- شرایط:** اکثر وام دهندگان خصوصی شرایط وام مسکن را بین یک تا سه سال ارائه می دهند، اما برخی از آنها مدت طولانی تری ارائه می دهند. وام مسکن خصوصی اغلب به عنوان پل کوتاه مدت به سمت وام مسکن بلندمدت A استفاده می شود.

- معیارهای صلاحیت:** وام دهندگان خصوصی برای تعیین اینکه واجد شرایط وام مسکن هستید یا خیر، بیشتر بر ارزش و قابلیت فروش ملک شما و کمتر به امتیاز اعتباری و مشخصات مالی شما متکی هستند.

چه کسی باید وام مسکن خصوصی بگیرد؟

برای اکثر کانادایی ها، وام مسکن از طریق وام دهنده سنتی انتخاب درستی است. با این حال، مواردی وجود دارد که وام مسکن خصوصی ممکن است منطقی باشد، از جمله:

- اگر به دنبال خرید ملکی غیر متعارف هستید

وقتی بحث به خرید املاک در بازار داغ مسکن کانادا می رسد، اولین قدم شما (پس از پس انداز برای پیش پرداخت) باید دریافت پیش تصویب وام pre-approval برای وام مسکن باشد. هنگامی که پیش تصویب وام مسکن را دریافت می کنید، یا از طریق یک کلرگزار وام مسکن (که درخواست شما را برای دریافت بهترین نرخ ها بررسی می کند) یا مستقیماً از یک بانک یا اتحادیه اعتباری (که به آن وام دهندگان A نیز گفته می شو مراجعه خواهید کرد. پیش تصویب وام مسکن به شما کمک می کند تا تعیین کنید چه مقدار پول می توانید برای وام مسکن خود وام بگیرید، تا حداکثر توان خرید خود را تعیین کنید. متأسفانه، با تشدید محدودیت های وام مسکن به طور منظم، بسیاری از کانادایی ها - به ویژه آنهایی که در شهرهای گران قیمت مانند ونکوور و تورنتو زندگی می کنند - نمی توانند از طریق وام دهندگان A که به مقدار کافی وام مسکن دریافت کنند. اگر در این موقعیت قرار گرفتید، هنوز گزینه هایی فراتر از وام دهندگان سنتی دارید. وام دهندگان دیگری در کانادا وجود دارند که به عنوان وام دهندگان خصوصی شناخته می شوند.

وام دهنده خصوصی چیست؟ در حالی که بانک ها و موسسات اعتباری سنتی به عنوان وام دهندگان A شناخته می شوند، آنها تنها مراجعی که برای خرید خانه وام می دهند در کانادا نیستند. وام دهندگان خصوصی



شرکت های کوچک یا افرادی هستند که وام مسکن ارائه می دهند. وام مسکنی که وام دهندگان خصوصی ارائه می دهند از چند جهت کلیدی کمی متفاوت است. مهمتر از همه، آنها معمولاً کوتاه مدت هستند، معمولاً مدت زمان یک تا سه ساله دارند، و اینکه بهره مبنای دارند، به این معنی که شما فقط باید بهره ای را که روی بدهی انباشته می شود پرداخت کنید. در نهایت، وام دهندگان خصوصی از معیارهای مختلفی برای واجد شرایط بودن شما برای وام مسکن استفاده می کنند، به این معنی که اگر از طریق



- اگر به سرعت نیاز به تامین مالی دارید و نمی توانید منتظر فرآیند تایید مربوط به وام مسکن سنتی باشید
- اعتبار بدی دارید یا اعتبار ندارید
- شرایط مالی شما به زودی تغییر خواهد کرد، و شما فقط به یک وام کوتاه مدت نیاز دارید که به شما امکان می دهد پس از اتمام مدت، بازپرداخت کنید.
- درآمد شما قابل تأیید نیست
- هنگام ارزیابی وام مسکن خصوصی چه باید در نظر گرفت
- اگر قصد دارید با یک وام دهنده خصوصی کار کنید، به خاطر داشته باشید که آنها تحت نظارت دولت فرال نیستند، بنابراین باید اسناد ارائه شده توسط وام دهنده خصوصی را مطالعه کنید. بهتر است یک مشاور املاک نیز اسناد وام را بررسی کند. همانطور که اسناد وام را مطالعه می کنید، مطمئن شوید که به این سوالات اساسی پاسخ داده شده است:
- نرخ بهره چقدر است؟
- جریمه های عدم پرداخت وام مسکن چیست؟
- اگر بخواهید زودتر از وام مسکن خارج شوید چه شرایطی وجود دارد؟
- آیا می توانید وام مسکن خود را پیش پرداخت کنید یا پرداخت های بیشتر نسبت به اقساط انجام دهید؟
- پرداخت ماهانه وام مسکن چقدر است و آیا می توانید آن را بپردازید؟
- چه هزینه هایی با این وام مسکن همراه است؟

سخن پایانی: در حالی که بحران املاک و مستغلات کانادا بسیاری از کانادایی ها را از بازار مسکن بیرون رانده است یا آنها را مجبور به تجدید نظر در اهداف مالکیت خانه خود کرده است، وام دهندگان سنتی و تحت نظارت فرال A هنوز استاندارد طلایی وام مسکن در کانادا هستند. گفته می شود، اگر به دنبال یک وام مسکن با شرایطی هستید که به شما در خرید خانه کمک می کند، ممکن است یک وام دهنده خصوصی بتواند محصولی را ارائه دهد که به شما در تحقق این رویاها کمک کند.

نکته مهمی که باید به خاطر داشته باشید این است که این وام دهندگان تحت نظارت فرال نیستند. از این رو، وظیفه شماست که تحقیق خود را انجام دهید و اطمینان حاصل کنید که می توانید پرداخت ماهانه وام مسکن خود را با نرخ بهره و شرایط ارائه شده توسط وام دهنده خصوصی خود انجام دهید.



ثبت رسانند. در کل ۷۲ میلیارد دلار از طریق کارت‌های اعتباری خرج خرید غذا و مواد خوراکی در سوپرمارکت‌ها و بازارها شد. تحلیلگران و مقامات بانکی از مدتی پیش انتظار اعمال محدودیت را داشتند، چرا که دولت چند وقتی می‌شود که درباره به تنگ کردن کمربندها حرف می‌زند.

چرخه‌ای معیوب
بینهان الیف ایلماز، اقتصاددان، با اشاره به چرخه معیوب استقرار بیشتر برای تامین نیازها می‌گوید «پایین بودن نرخ بهره برای دوره‌ای طولانی باعث شد که کارهایی چون گرفتن وام شخصی برای پس دادن بدهی کارت اعتباری یا انتقال بدهی یک کارت اعتباری به کارتی دیگر با سماعت ادامه پیدا کنند.» خانم ایلماز تاکید دارد که خیلی‌ها اسیر این سیاست پولی سفت و سخت شده‌اند، چرا که قیمت موارد خوراکی سه برابر شده است، و افزایش اخیر نرخ بهره نیز هزینه بدهکار بودن را بالا برده است.» او می‌گوید «هم خانوارها و هم کسب‌وکارها در دوره‌ای که تورم بالا بود هم بدهی زیادی داشتند و هم اصلاً برای این وضعیت آماده نبودند» و اضافه می‌کند که مردم ترجیح می‌دهند

با کارت‌های اعتباری خود خرج کنند چون می‌توانند بدهی خود را بدون بهره قسط‌بندی کنند. او هشدار می‌دهد که طبقه متوسط در ترکیه کوچک می‌شود، و از مقامات می‌خواهد که با پخش عادلانه‌تر درآمدها از گروه‌های کم‌درآمد حمایت کنند و سراغ محدود کردن کارت‌های اعتباری نروند.

ناز می‌گوید «دلیل استفاده از کارت اعتباری این است که نمی‌توانیم اقلام اساسی را تهیه کنیم. تقریباً همه کسانی که می‌شناسم بدهی دارند، چه در کارخانه و چه در بین اطرافیانم.» او قرار است به زودی با نامزدش ازدواج کند و می‌گوید که استفاده‌اش از کارت اعتباری عمدتاً برای خرید لوازم خانگی است. او توضیح می‌دهد که بدون کارت اعتباری نمی‌تواند هیچ یک از این چیزها را بخرد و باید هزینه‌ها را قسطی پرداخت کند. او معتقد است که استفاده از کارت اعتباری، حتی با وجود افزایش نرخ بهره، برای مردم کاری منطقی است. به گفته او «می‌دانم که قیمت این اقلام افزایش خواهد یافت. همه می‌دانند که اگر امروز بعضی چیزها را نخرند فردا باید گرانتر بخرند. برای همین است که قرض می‌کنند.» اما او به هیچ عنوان حاضر نیست کارت اعتباری را کنار بگذارد، برای همین کل حقوقش را صرف پس دادن بدهی کارتی خود می‌کند و آخر ماه دوباره بدهکار می‌شود. او می‌گوید «همه باید بالاخره بدهی‌های خود را صاف کنند، و هر چه نرخ بهره بالاتر برود فشار هم بیشتر خواهد شد.»

ابرتورم در ترکیه چگونه مردم را بدهکار می‌کند؟

اوزگه اوزدمیر- بی‌بی‌سی



می‌کرد. پس از پیروزی اردوغان در انتخابات پارسل، تیم اقتصادی جدیدش به رهبری مهمت شیمشک سیاست جدیدی اتخاذ کرد. بانک مرکزی در ماه مارس در اقدامی غیرمنتظره نرخ پایه بهره را ۵۰ درصد کرد تا با تورم مقابله کند. آقای شیمشک اخیراً هم به احتمال اعمال نظارت بیشتر بر کارت‌های اعتباری اشاره کرد و گفت که استفاده از این کارت‌ها محدود خواهد شد. به گفته او «شما نمی‌توانید از طریق وام و کارت اعتباری با پول دیگران ثروتمند شوید.» بدهی مربوط به کارت‌های اعتباری در سال ۲۰۲۳ افزایشی ۲۰۵ برابری داشت و با عبور از مرز ۳۴ میلیارد دلار رکورد جدیدی به

ناز کلرگر کارخانه می‌گوید در چرخه دریافت حقوق، پرداخت موجودی کارت اعتباری‌اش و سپس بدهی دوباره گیر کرده است
ناز چاکار می‌گوید «بدون استفاده از کارت اعتباری یا پرداخت قسطی، هیچ چیزی نمی‌توانم بخرم.» این کلرگر ۲۶ ساله یکی از میلیون‌ها نفری است که در ترکیه با کارت اعتباری زندگی می‌کند. نرخ سالانه تورم ترکیه در ماه مارس به ۶۸.۵ درصد رسید، و روز به روز بر تعداد کسانی که برای تهیه مایحتاج روزمره خود مانند غذا و مسکن باید از کارت اعتباری استفاده کنند افزوده می‌شود. ناز می‌گوید «درآمد ما تحلیل رفته است و تورم باعث شده است که قدرت خرید ما کاهش پیدا کند. حتی وقتی می‌خواهیم یک خرید ساده بکنیم هم باید چند بار فکر کنیم.» حداقل حقوق در ترکیه ۱۷ هزار لیر یا ۵۲۴ دلار در ماه است، در حالی که به گفته یکی از بزرگترین اتحادیه‌های کلگری این کشور خط فقر ۲۵ هزار لیر یا ۷۶۸ دلار است.

رشد هزینه خوراک از همه چیز بیشتر سنگینی می‌کند. در میان اعضای سازمان همکاری و توسعه اقتصادی، ترکیه بالاترین نرخ تورم

اقلام خوراک را دارد که در حال حاضر سالی ۷۰ درصد است - رقمی که بیش از ده برابر میانگین کشورهای عضو این سازمان است. ناز می‌گوید چیز دیگری که آزارش می‌دهد افزایش اجاره است، چرا که وقتی مجبور شد آپارتمان جدیدی پیدا کند میزان اجاره‌اش دو برابر شد. او می‌گوید «هیچ وقت تصور نمی‌کردم که زندگی اینقدر سخت شود.» در ترکیه حتی حفظه غایب از کان، رئیس سابق بانک مرکزی، نیز از این که نمی‌تواند در استانبول خانه اجاره کند می‌نالند. او در ماه ژانویه گفت «ما نمی‌توانیم خانه پیدا کنیم. عجیب گران است. مجبور شده‌ایم در خانه والدینم ساکن شویم. مگر می‌شود که استانبول از منهنن نیویورک گرانتر باشد؟»

کارشناسان مستقل «گروه پژوهش تورم» تخمین زده بودند که نرخ واقعی تورم در آن مقطع ۱۸۶.۲۷ درصد باشد. رجب طیب اردوغان، رئیس‌جمهور ترکیه، مدت‌ها بود که بر سیاست اقتصادی نامتعارفی پافشاری می‌کرد که هدفش افزایش رشد اقتصادی ترکیه با پایین نگه داشتن نرخ بهره بود، حتی با وجود تورم شدید. بانک‌های مرکزی اغلب برای مقابله با تورم نرخ بهره را افزایش می‌دهند، اما نرخ بهره ترکیه در آن زمان ۱۰.۵ درصد بود.

برای همین گرفتن وام بانکی یا تکیه بر کارت‌های اعتباری برای مردم کاری منطقی به نظر می‌رسید، چرا که کمتر بودن نرخ بهره از نرخ تورم به این معنی بود که بدهی‌هایشان در درازمدت فرسوده می‌شد و کاهش پیدا

روسیه دارایی‌های دو بانک اروپایی را به دلیل تحریم‌های غرب توقیف می‌کند

داده است.

این بانک در بیانیه‌ای افزود: «ما باید ببینیم این ادعا چگونه توسط دادگاه‌های روسیه اجرا می‌شود و تأثیر عملیاتی فوری در روسیه را ارزیابی می‌کنیم.»

دادگاه همچنین دارایی‌های کومرتس بانک، یکی دیگر از نهادهای مالی آلمانی به ارزش ۹۳.۷ میلیون یورو (۱۰۱.۸۵ میلیون دلار) و نیز اوراق بهادار و ساختمان این بانک در مرکز مسکو را توقیف کرد. این بانک هنوز در مورد این پرونده اظهار نظر نکرده است.

در یک شکایت موازی در روز جمعه، دادگاه روسیه همچنین دستور توقیف دارایی‌ها، حساب‌ها و اموال یونی‌کردیت، نهاد مالی ایتالیایی و همچنین سهام دو شرکت تابعه را صادر کرد. این حکم ۴۶۲.۷ میلیون یورو (۵۰۳ میلیون دلار) دارایی را شامل می‌شود.

یونی‌کردیت گفت که از این تصمیم «آگاه» شده و در حال «بررسی» وضعیت با جزئیات است. هنگامی که مسکو حمله خود به اوکراین را آغاز کرد، این بانک یکی از مشهودترین بانک‌های اروپایی در روسیه بود و یک شعبه محلی بزرگ آن در این کشور فعالیت می‌کرد.

یونی‌کردیت سال گذشته بحث‌های اولیه برای فروش بانکش در روسیه

روسیه صدها میلیارد یورو از دارایی‌های دو بانک وام‌دهنده اروپایی را در گیرودار مناقشه بر سر پروژه گاز به به دلیل تحریم‌های غرب متوقف شده، توقیف می‌کند.

بر پایه اسناد، دستگاه قضایی روسیه در چهارچوب پرونده‌ای که برای دو بانک آلمانی دویچه بانک و کامرزبانک در این کشور باز شده، دستور صادره دارایی‌ها، حساب‌ها، اموال و سهام این بانک‌ها را صادر کرده است.

این بانک‌ها از جمله وام‌دهندگان برای قرارداد ساخت کارخانه فرآوری گاز در روسیه با شرکت آلمانی «لینده» هستند. این پروژه به دلیل تحریم‌های غرب متوقف شد.

از زمان آغاز حمله مسکو به اوکراین در سال ۲۰۲۲، بانک‌های اروپایی عمدتاً از روسیه خارج شده‌اند.

اسناد مورخ ۱۶ مه (۲۷ اردیبهشت) نشان می‌دهد که دادگاهی در سن پترزبورگ به توقیف ۲۳۹ میلیون یورو (۲۶۰ میلیون دلار) متعلق دویچه بانک رأی داده است.

دویچه بانک که مقر آن در فرانکفورت است، گفت که قبلاً حدود ۲۶۰ میلیون یورو (۲۸۳ میلیون دلار) برای این پرونده تخصیص



را آغاز کرد، اما مذاکرات پیشرفت نکرده است. آندریا اورسل، مدیر اجرایی یونی‌کردیت گفت که این بانک می‌خواهد روسیه را ترک کند، اما افزود که دست‌زدن به چنین معامله‌ای به ارزش سه میلیارد یورو (۳۰۳ میلیارد دلار)، به معنی رعایت نکردن تحریم‌های غرب علیه مسکو است.

روسیه از زمان آغاز جنگ در اوکراین با تحریم‌های شدید غرب از جمله در بخش بانکی خود مواجه بوده است. ده‌ها شرکت آمریکایی و اروپایی نیز فعالیت خود را در این کشور متوقف کرده‌اند.

دانشمندان واکسنی با توانایی محافظت در برابر کرونا ویروس های آینده ساختند

ذخیره واکسن در مواقع مواجه شدن با کروناویروس های آینده
احتمال بیشتری وجود دارد که کشورها پس از تولید و تایید واکسن، ذخایری از این واکسن و واکسن های دیگر را که برای هدف قرار دادن پاتوژن های جداگانه طراحی شده اند، نگهداری کنند. هیلز گفت: «در صورتی که یک کروناویروس یا سایر عوامل بیماری زا با هم تبادل متقابل ژنی داشته باشند، می توانید ذخایر واکسن از قبل موجود را آماده کنید. همچنین برنامه ای واضح برای



افزایش سریع تولید در صورت نیاز داشته باشید.»
پروفسور مارک هاوارث، نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «دانشمندان در تولید سریع واکسن بسیار مؤثر کووید در طول آخرین بیماری همه گیر، همه تلاششان را به کار گرفتند. اما جهان همچنان با یک بحران عظیم و آمار زیادی از مرگ و میر مواجه بود. ما باید بررسی کنیم که چگونه می توانیم در آینده حتی بهتر از این کار کنیم. بهترین راه حل ممکن، ساختن واکسن زودتر از موعد مقرر است.

پروتئین هایی می کند که در انواع مختلف کروناویروس به اشتراک گذاشته می شود؛ حفاظتی که القا می کند بسیار گسترده بوده. همچنین آن را در برابر ویروس های شناخته شده و ناشناخته در همان خانواده مؤثر می کند. «روری هیلز»، محقق فارغ التحصیل از دانشگاه کمبریج و اولین نویسنده این گزارش، می گوید: «ما نشان داده ایم که یک واکسن نسبتاً ساده همچنان می تواند پاسخ بالقوه ای را در طیفی از کروناویروس های مختلف ارائه دهد. این دستاورد، ما را یک قدم به سمت هدفمان برای ایجاد واکسن پیش از شروع یک بیماری همه گیر نزدیک تر می کند.»

مقاوت واکسن در برابر انواع ویروس ها

آزمایش های متعدد روی موش ها نشان داده که واکسن پاسخ ایمنی گسترده ای به کروناویروس ها، از جمله، Sars-Cov-1 پاتوژنی که باعث شیوع سارس در سال ۲۰۰۳ شد، نشان می دهد. حتی اگر پروتئین های آن ویروس به نانوذرات واکسن اضافه نشده باشند.

هیلز گفت که واکسن جهانی کرونا را می توان در تأسیسات موجود برای تخمیر میکروبی ساخت.

همچنین افزود که محققان در حال حاضر با شرکای صنعتی بر روی راه حل های افزایش مقیاس آن همکاری می کنند. نانوذرات و پروتئین های ویروسی را می توان در زمان های مختلف، در مکان های متعدد ساخت. همچنین می توان آن ها را با هم مخلوط کرد تا واکسن تولید شود.

تنظیم کننده های پزشکی رویه هایی برای واکسشن شناسی پیشگیرانه ندارند. محققان می گویند که این موارد باید با نهادهای مربوطه بررسی شود. اگر مشخص شد که واکسن برای انسان بی خطر و مؤثر است، یکی از گزینه ها استفاده از آن به عنوان تقویت کننده کووید با مزیت افزوده محافظت در برابر سایر کروناویروس ها است.

دانشمندان واکسنی ساخته اند که پتانسیل محافظت در برابر کروناویروس ها را دارد، حتی انواعی که هنوز هیچ کس هیچ چیز درباره شان نمی داند.

محققان می گویند این شات آزمایشی گامی به سوی هدف ایجاد واکسن قبل از شروع کروناویروس هی جدید در آینده است. شات آزمایشی که روی موش ها آزمایش شده، نشان دهنده تغییر در استراتژی به سمت «واکسن شناسی پیش گیرانه» است. جایی



که واکسشن ها قبل از ظهور یک ویروس بالقوه همه گیر، طراحی و آماده تولید می شوند.

مواد تشکیل دهنده واکسن کروناویروس ها

این واکسن با اتصال پروتئین های بی ضرر از کروناویروس های مختلف به نانوذرات ریز ساخته می شود. سپس برای تقویت سیستم دفاعی بدن جهت مبارزه با ویروس ها در صورت حمله آنها تزریق می شود.

از آنجایی که واکسن سیستم ایمنی را تحریک به هدف قرار دادن

مژده ای دل که مسیحا نفسش می آید از غم هجر مکن ناله و فریاد که من

شهریور

همکار یا همشاگردی جدیدی به جمعیتان میپیوندد که معاشرت و دوستی با وی افق تازه ای را پیش روی شما قرار میدهد که در زندگیتان مفید و موثر خواهد بود. اتفاق مثبتی برایتان رخ میدهد که حاصل تلاش و کوشش چندین ماهه شماست. چشم به راه خبری هستید که برایتان مهم و سرنوشت ساز است منتظر دریافت این خبر در همین ماه باشید. در حال حاضر شرایط یرای خرید آنچه مورد نیازتان است مهیا است پس درنگ جایز نیست. خانمی مسن در اقوام شماست که شدیداً نیاز به حمایت مالی شما دارد. پرس و جو کنید و در حد توانتان مشکل ایشان را برطرف نمایید.

مرداد

پیامی را دریافت میکنید که موجب میشود شور و شادی جایگزین رخوت و ناامیدی شود. شخص خیر خواهی پند و اندرز های جالبی برایتان دارد که باید انها را آویزه ی گوش قرار داده و جامعه ی عمل ببوشانید. ایده ی شما برای سرمایه گذاری در یک پروژه ی اقتصادی کار آمد و بسیار مفید است. در سایه این تفکر مثبت اقتصادی میتوانید تحولی مثبت در زندگیتان ایجاد کنید به جشن بزرگی دعوت می شوید و در این جشن با افرادی ملاقات خواهید کرد که پیشنهادات جالبی برای کار و فعالیت اقتصادی به شما پیشنهاد می کنند. روی آنها فکـر کنید و عجلولانه تصمیم نگیرید.

تیر

روزهای خوبی پیش رو دارید و شرایط برای رشدتان مهیاست. پس از فرصت هایی که دارید باید نهایت استفاده را ببرید. مسئولیتی را بر عهده گرفته اید که باید نسبت به آن متعهد باشید چرا که می تواند زمینه ساز مسائل مهمتر برای شما باشد. در این روزها از افراد آگاه کمک بگیرید چرا که تصمیم گیری برای شما کمی دشوار است. سندی را امضا خواهید کرد که دراز مدت نتیجه خوبی خواهد داشت. نامه ی دوستی که سالهاست از او بی خرید شما را متعجب خواهد کرد. مخصوصاً برای این که بدانید به زودی او را ملاقات هم خواهید کرد. خوشحال باشید.

فرورداد

کار جدیدی به شما پیشنهاد میشود که موجب گشایش پنجره های تازه به روی شما میشود. اختلاف نظر با دوستی دارید که به زودی برطرف خواهد شد اما لازم است برای جلوگیری از تکرار آن دقت بیشتری داشته باشید. اتفاقی برایتان رخ میدهد که فکر میکردید یک آرزوی محال است. اما این اتفاق خوشایند شادی و نشاط را میهمان قلبتان خواهد کرد. اوضاع مالی شما در این ماه بسیار عالی خواهد بود. کسی پولی به شما بدهکار بوده است که با پس دادن آن گره هایی هم از کار شما باز خواهد شد. بهتر است به فکر سرمایه گذاری جدیدی باشید.

اردیبهشت

در مورد پیشنهادی که دارید عجله نکنید. زیرا آنقدر ها هم که فکر می کنید جالب و سودمند نیست و به زودی در ارتباط با آن متوجه مسائل حاشیه ای بیشتری خواهید شد. مورد تحسین کاری قرار می گیرید و این تشویق به لحاظ کاری برای شما تعیین کننده خواهد بود. دیداری از عزیزی تازه می کنید که موجب خوشحالی هر دو طرف خواهد شد. به بزرگتر هایتان سر بزنید و فراموش نکنید همیشه به عشق و محبت و از همه بیشتر توجه شما نیازمند هستند تا احساس تنهایی نکنند. آنها کسانی هستند که شما اکنون به موهبت وجود آنان به اینجا رسیده اید. بهتر است از آنها یادی کنید و سری به آنها بزنید.

فروردین

در این روزها با ماجرای جالبی روبرو خواهید شد که زندگیتان را از یکنواختی خارج میکند. طی روزهای اتی پرستاری و مراقبت از عزیزی برایتان پیشبینی میشود که شکر خدا این کار را به بهترین وجه ممکن انجام میدهید. و سربلند خواهید شد. مسائل و پیچیدگیهایی که با آن دست به گریبان هستید فقط یک سوء تفاهم است. پس میتوانید آن را با یک نشست دوستانه و گفتگوی صادقانه حل و فصل کنید. همواره در هر رابطه ای صادق باشید و بدانید که در مواقع اشتباه کردن، عذرخواهی کردن شخصیت شما را پایین نخواهد آورد. بلکه نشانه قدرت و شخصیت برتر شماست.

آرش شکور

کارشناس رسمی املاک مسکونی و تجاری شما



برای ارزیابی رایگان ملک خود،

خرید خانه رویایی تان،

دسترسی به پیش فروش های معتبر،

سرمایه گذاری در املاک در آمدزا و تجاری، روی

"توانایی"، "تجربه"، "ارتباطات" و "دانش" صاحب کنید.

۷۳۰۳۹۰۹-۵۱۴

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

بهترین تیم مشاورین املاک در سال ۲۰۲۲ در آژانس

Real Estate Group Inc.

ایلان ماسک از رونمایی تاکسی رباتیک تسلا در آگوست امسال خبر داد

رباتیک تسلا به بهره برداری برسند. این شرکت پیش بینی کرد که خودروهای خودران ۱۱ سال عمر مفید دارند. در این مدت می توانند یک میلیون مایل را طی می کنند. با اجرای این طرح تسلا سالانه بالغ بر ۳۰ هزار دلار عایدی کسب خواهد کرد.

در حال حاضر، با پرداخت ۱۲۰۰۰ دلار اضافی که به قیمت تقریباً ۴۰۰۰۰ دلاری تسلا ۳ اضافه می شود این خودرو می تواند قابلیت رانندگی کاملاً خودران پیدا می کند.

ایلان ماسک گفته است تاکسی رباتیک روزی خودروهای تسلا را بسیار ارزشمند خواهد کرد. او در فراخوان درآمد این شرکت برای سه ماهه سوم سال گذشته گفت: «هر خودرویی را که ما می فروشیم یا تولید می کنیم قابلیت استقلال کامل دارد. چیزی که در آینده ممکن است پنج برابر امروز ارزش داشته باشد.»

اما کارشناسانی که این سیستم را آزمایش کرده اند معتقدند انسان هنوز با فناوری خودروهای خودران و بدون دخالت انسان فاصله زیادی دارد.

ایلان ماسک مدت هاست علاقه زیادی به وسایل نقلیه خودران دارد. به تازگی نیز از رونمایی تاکسی رباتیک اش در آگوست امسال خبر داده است.

به گزارش از سی تی وی نیوز، ایلان ماسک با انتشار پستی در X، تویتر سابق اعلام کرد که تسلا «تاکسی رباتیک» خود را در ۸ آگوست رونمایی خواهد کرد. پست مدیر عامل تسلا ساده، صریح و بدین مضمون بود: ۸/۸ رباتاکسی تاکسی رباتیک تسلا رونمایی می شود.

ماسک پیش از این نیز از ساخت خودروی خودران تسلا خبر داده بود. ایلان ماسک بارها گفته خودروهای خودران می توانند به عنوان تاکسی های کاملاً مستقل کار کنند. همچنین برای صاحبانشان درآمدزایی داشته باشند. این شرکت تاکنون چندین مورد از پیش بینی های ماسک را در مورد اینکه چه زمانی این امکان وجود دارد منتشر کرده است.

عمر مفید تاکسی رباتیک

تسلا در آوریل ۲۰۱۹، پیش بینی کرده بود تاکسی



که ز انفسان خویشش بوه کس نه آید زدهام فاله و فریادرس نه آید



مهر

خبر یارازی را درباره یکی از دوستانتان می شنوید که دیدگاه شما را نسبت به او تغییر میدهد.

یکه تازی در برخی امور ممکن است برای شما، عواقب خوبی نداشته باشد. مسافر عزیزی را ملاقات خواهید کرد که لازم است استقبال گرمی را از او بعمل آورده. با این کار محیطی شاد و اوقات خوشی را برای او و خودتان رقم بزنید. مسائلی پیشرو دارید که لازم است در موردشان کاملاً سنجیده عمل کنید و عقاید و خواسته هایتان را شجاعانه بیان کنید و از کسی رودربایستی نداشته باشید.

اوضاع مالی شما در این ماه بسیار خوب و پرمنفعت پیشبینی می شود.



آبان

در این ماه مورد آزمایش قرار می گیرید که انشالله سربلند از آن بیرون بیایید. یک دلجویی به دوستی بدهکار هستید که بهتر است آنرا فراموش نکنید. در مورد موضوع مهمی با شما مشورت و نظر سنجی خواهد شد که لازم است بدون هیچ عجله ایی نظراتان را با تحقیق پیرامون موضوع یاد شده اعلام کنید. با دوستی اختلافی جزئی و ساده پیدا می کنید که بهتر است پیش داوری را کنار بگذارید و با دقت بیشتری مورد بررسی قرار دهید.

احساس غمگینی درونی دارید که با ورزش و فعالیتهای بدنی می توانید بر آن فائق آید و شور و نشاط گذشته را به دست آورید و از تکرار پرهیز کنید و امیدوارتر به جلو حرکت کنید.



آذر

سوالی در ذهن دارید که تا کنون هنوز به جواب نرسیده اند. اما طی روزهای آتی شرایطی پیش می آید که به جواب صحیح دست می یابید. جرعه ایی در ذهن تان می زند که لازم است آن را به طور جدی دنبال کنید و مطمئن باشید که در سایه تلاش به موفقیت می رسید.

روزهایی سرشار از انرژی و شادی پیش رو دارید که باید قدرشان را بدانید و از لحظه لحظه های آن نهایت استفاده را ببرید.

اوضاع مالی شما در این ماه خیلی جالب نخواهد بود. صرفه جویی کنید و برای روز مبادا همیشه پولی پس انداز داشته باشید.



به

لازم است در این روزها زندگیتان را از یکنواختی برهانید و هیجان خاصی به آن ببخشید تا همه چیز رنگ تازه تری به خود بگیرد. مطمئن که خود شما قبل از همه از این موضوع منفعت خواهید برد. حامل خبر برای شخصی خواهید بود که لازم است در آن تامل کنید! به قضاوت در مورد مسئله ایی دعوت می شوید که باید حسابشده و دقیق پاسخ بدهید. در فکر تهیه پولی هستید که به زودی تامین می شود. پس این قدر ذهن تان را مشغول نکنید. بهترین راه برای تسلط بر استرستان یوگا و ورزشهای ذهنی است. بهتر است هرچه زودتر خود را از شر اضطرابهایتان خلاص کنید.



بهمن

مسائلی را پیش رو دارید که نحوه مواجهه با آنها تعیین کننده و مهم است پس در این راه از مشورت با افراد ذیصلاح غفلت نکنید. اتفاق خوشایندی برای شما پیش بینی می شود که باید این رخداد را غنیمت بشمارید چون می تواند در سرنوشت شما تاثیری مثبت داشته باشد. مدتی است که انتظار دیداری پر هیجان را می کشید. منتظر باشید که طی روزهای آینده این رویای شما به واقعیت می پیوندد.

دروغی گفته اید که حسابی اعصابتان را به هم ریخته است. درست است که اعتراف به آن سخت به نظر می رسد اما به نظر می آید که بهترین کار است و آرامشی بزرگ را بعد از آن به دست خواهید آورد. بهتر است صادق باشید و بدانید که عذرخواهی کردن شخصیت شما را پایین نخواهد آورد.



اسفند

قرار است اتفاق جدیدی در زندگیتان رخ بدهد. بنابراین ذهن تان را سخت درگیر کرده است و نگرانی بیش از حدی دارید. اما اگر کمی دقت کنید و از تجربیات دیگران نیز استفاده کنید خواهید دید که چه راحت می توانید از پس آن برآید. به یک مهمانی دعوت خواهید شد که ملاقاتهایی همراه با خاطرات خوش در پی دارد. برای خرید وسیله ای نقشه می کشید که لازم است زیر بار وام نروید. چرا که پرداخت آن برایتان دشوار خواهد شد. در انجام کارهای خیر همیشه پیش قدم بوده اید اما مدتی است که کم کاری می کنید که نتیجه شلوغی کار و بارتان است. اما پیشنهاد می شود دوباره به فکر کسانی که به تجربه و کمک شما نیاز دارند باشید.

بلند شوید و راه بروید!

قدم زدن یا پیاده‌روی، یک فعالیت بسیار ساده و در عین حال کارآمد است که می‌تواند بهبودی چشمگیری در سلامتی افراد داشته باشد. این فعالیت که همگانی‌ترین شکل ورزش برای بسیاری از افراد است، نه تنها از لحاظ بدنی مفید است بلکه تأثیرات بسیار زیادی بر روحیه و سلامت روانی نیز دارد. پیاده‌روی، فرصتی است برای فعالیت فیزیکی مداوم که به همراه خود، بهبودی برای سلامتی را نیز به ارمغان می‌آورد. این فعالیت کم‌هزینه و قابل انجام در هر سنی، به همه امکان می‌دهد تا به راحتی در روزهای مختلف به آن مشغول شوند و از مزایای فراوان آن بهره‌مند شوند. در این مقاله، به بررسی هفت فایده جذاب پیاده‌روی برای بهبود سلامتی خواهیم پرداخت.

۱. تأثیرات مثبت بر روحیه و استرس

پیاده‌روی اثرات بسیاری بر روحیه و استرس انسان دارد. وقتی که ما پیاده‌روی می‌کنیم، بدن ما هورمون‌های خوش‌خیمی مانند اندورفین را ترشح می‌کند که به ما احساس خوبی می‌دهد و روحیه مثبتی را در ما ایجاد می‌کند. این هورمون‌ها که به عنوان “هورمون خوشحالی” شناخته می‌شوند، می‌توانند به مقابله با استرس کمک کرده و احساسات منفی را کاهش دهند.

پیاده‌روی فرصتی است برای ایجاد زمینه‌ای آرام و مطمئن برای تفکر و تأمل است. زمانی که فرد در حال پیاده‌روی است، ممکن است به طبیعت یا اطرافش توجه کند که این می‌تواند به آرامش ذهنی کمک کند و در نتیجه استرس را کاهش دهد.

۲. تقویت عملکرد مغز

پیاده‌روی همچنین موجب افزایش جریان خون در بدن می‌شود که به تقویت عملکرد مغز کمک می‌کند. این ورزش سبب بهبود تمرکز و توجه می‌شود و باعث افزایش اعتماد به نفس و احساس انعطاف پذیری در برابر چالش‌های زندگی می‌شود.

۳. تأثیر بر قلب و عروق

پیاده‌روی تأثیرات بسیار مثبتی بر قلب و عروق دارد. این فعالیت می‌تواند فشار خون را کاهش داده و به بهبود عملکرد قلبی و عروقی کمک کند. وقتی که فعالیت جسمانی انجام می‌دهیم، قلب ما قوی‌تر می‌شود و می‌تواند خون را بهتر در سراسر بدن پخش کند. این امر باعث بهبود عملکرد عروق و عضلات قلبی می‌شود. علاوه بر این، پیاده‌روی باعث افزایش ترشح هورمون‌های مفیدی می‌شود که می‌توانند از رشد توده قلبی و کاهش التهابات در دیواره‌های عروقی حمایت کنند. این ورزش همچنین می‌تواند کلسترول بد را کاهش داده و ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش دهد.

به طور کلی، پیاده‌روی به عنوان یک فعالیت ورزشی آسان، می‌تواند به بهبود عملکرد قلب و عروق و افراد کمک کند تا قلب سالم‌تری داشته باشند.

۴. کنترل وزن و بهبود تناسب اندام

پیاده‌روی یکی از راه‌های موثر برای کنترل وزن و بهبود تناسب اندام است. این فعالیت ورزشی که کم‌هزینه و برای اکثر افراد قابل دسترسی است، به کنترل وزن کمک می‌کند. با پیاده‌روی، انرژی بیشتری سوزانده می‌شود و چربی‌های اضافی در بدن کاهش می‌یابد. این ورزش می‌تواند به فرایند لاغری و

کاهش وزن کمک کند. علاوه بر کنترل وزن، پیاده‌روی می‌تواند بهبود تناسب اندام را نیز به ارمغان بیاورد. با انجام منظم این فعالیت ورزشی، عضلات تقویت شده و استقامت بدن افزایش می‌یابد. به تدریج، شما قادر خواهید بود فاصله‌های بیشتری را طی کرده و فعالیت بیشتری در زندگی روزمره‌تان داشته باشید. همچنین، این ورزش می‌تواند به بهبود عملکرد ریه‌ها و بهبود تنفس کمک کند که از نظر فیزیولوژیکی بسیار مهم است. به طور کلی، پیاده‌روی یک فرصت عالی برای کنترل وزن و بهبود تناسب اندام است که با انجام منظم آن، می‌توانید به بهبود کلی سلامتی خود دست یابید.

۵-افزایش انرژی

پیاده‌روی توانایی افزایش انرژی را دارد. وقتی که ما پیاده‌روی می‌کنیم، بدن ما بیشترین سهم از اکسیژن و مواد مغذی مورد نیاز خود را می‌گیرد. این امر باعث افزایش سطح انرژی در بدن می‌شود و فرد را در طول روز پرانرژی و پر قدرت نگه می‌دارد.

۶. تقویت عضلات

همچنین، پیاده‌روی به تقویت عضلات کمک می‌کند. حتی اگر این فعالیت به نظر ساده بیاید، اما عضلات بسیاری از قسمت‌های بدن مانند پاها، بازوها و شکم در طی پیاده‌روی تقویت می‌شوند. این فعالیت می‌تواند به افزایش قدرت عضلات و بهبود کلرای حرکتی در زندگی روزمره کمک کند.

از طرفی، تقویت عضلات نه تنها باعث افزایش قدرت و استقامت فیزیکی می‌شود، بلکه می‌تواند زمینه‌ای برای پیشگیری از آسیب‌ها و صدمات ناشی از فعالیت‌های روزانه فراهم کند. در نتیجه، پیاده‌روی به عنوان یک راه موثر برای تقویت عضلات بدن، نقش بسیار مهمی در بهبود کلی سلامتی و عملکرد بدن دارد.

۷. تقویت سیستم ایمنی و سلامت عمومی

پیاده‌روی تأثیرات مثبت زیادی بر روی تقویت سیستم ایمنی و سلامت عمومی دارد. ورزش‌ها معمولاً منجر به افزایش سطح ایمنی بدن می‌شوند. زمانی که ما پیاده‌روی می‌کنیم، دریافت و استفاده از اکسیژن و مواد مغذی در بدن بهبود می‌یابد. این به افزایش کلرای سیستم ایمنی کمک می‌کند و احتمال بروز

شاه در اوائل ۱۹۶۰ تسلط خود را بر نیروهای مسلح ایران تثبیت کرد و تعیین تمام پست‌های حساس ارتش را مطلقاً در انحصار خود گرفت. او در مقام فرمانده کل نیروهای مسلح ایران، ارتش را طوری سازمان داد که هر گونه اقدام هماهنگی را از سوی فرماندهان قسمتهای مختلف بر علیه خود غیر ممکن می ساخت

بیماری‌های عفونی را کاهش می‌دهد.

همچنین، فعالیت‌های ورزشی مانند پیاده‌روی می‌توانند به کنترل استرس کمک کرده و از رفتارهایی که به سلامتی ضربه می‌زنند جلوگیری کنند. این ورزش می‌تواند به تقویت قلب و عروق کمک کند و در نتیجه به بهبود گردش خون و عملکرد سیستم قلبی-عروقی کمک کند که این نیز برای سلامت عمومی بسیار مؤثر است. به طور کلی، پیاده‌روی به عنوان یک فعالیت ورزشی آسان و قابل دسترسی، می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و ارتقای سلامت عمومی و به افراد کمک می‌کند تا یک سبک زندگی فعال و سالم را ادامه دهند.

راهنمایی‌های مؤثر برای پیاده‌روی

راهنمایی‌های مؤثر برای پیاده‌روی می‌تواند به بهره‌وری و اثربخشی این فعالیت ورزشی کمک زیادی کند. این نکات را برای پیاده‌روی مؤثر در نظر بگیرید:

انتخاب کفش مناسب:

اطمینان حاصل کنید که کفش‌هایی که برای پیاده‌روی انتخاب می‌کنید، راحت و مناسب پای شما باشند.

شروع با گام‌های کوچک:

اگر تازه شروع به پیاده‌روی کرده‌اید، با گام‌های کوچک آغاز کنید و به تدریج سرعت و مسافت را افزایش دهید.

تنظیم قدم آهسته و ثابت:

قدم زدن با گام‌های آهسته و مداوم بهترین روش است. از طرف دیگر، تنظیم نحوه نفس‌گیری و تنفس صحیح نیز بسیار مهم است.

توجه به نحوه قدم زدن:

قدم زدن صحیح و با تمرکز، از جمله گام طولانی و مساوی باعث جلب مزیت‌های بیشتری خواهد شد.

به خودتان استراحت دهید:

در صورت نیاز، استراحت کوتاهی در طول پیاده‌روی داشته باشید. این به بدن برای استراحت و بازیابی انرژی فرصت می‌دهد.

توجه به نواحی مختلف بدن:

برنامه‌ریزی برای تقویت بخش‌های مختلف بدن، از جمله پاها، شکم و بازوها، می‌تواند به تنوع و کامل شدن تأثیرات پیاده‌روی کمک کند.

موسیقی یا پادکست:

گوش دادن به موسیقی یا پادکست می‌تواند تجربه پیاده‌روی را لذت‌بخش‌تر کند و به شما کمک کند تا مدت زمان بیشتری را به فعالیت ورزشی اختصاص دهید.

هدف اصلی این راهنمایی‌ها، ایجاد تجربه پیاده‌روی موثر، لذت‌بخش و مفید برای سلامتی شماست.

نکات مهم برای شروع پیاده‌روی

نکات مهمی که برای شروع پیاده‌روی باید در نظر گرفته شوند عبارتند از: آماده‌سازی قبلی: قبل از شروع به پیاده‌روی، اطمینان حاصل کنید که با پوشیدن لباس و کفش مناسب و انجام گرم کردن، بدن خود را برای فعالیت فیزیکی آماده کرده‌اید.

شروع با گام‌های کوچک: برای کسانی که تازه شروع به ورزش کرده‌اند، مناسب است با گام‌های کوچک و فاصله کم‌تر شروع کنند و به تدریج مسافت را افزایش دهند.

زمانبندی مناسب: انتخاب زمان‌هایی برای پیاده‌روی که با برنامه روزانه‌تان همخوانی دارد، می‌تواند کمک کند تا به راحتی به پیاده‌روی بپردازید.

توجه به نحوه قدم زدن: قدم‌زدن صحیح و حفظ تمرکز بر روی نحوه نفس‌گیری، از جزئیات مهم هستند.

شناخت منطقه پیاده‌روی: انتخاب محیط‌هایی که امن و آرام هستند و همچنین دارای مناظر زیبا و مسیری‌هایی مناسب برای پیاده‌روی می‌باشند، می‌تواند تجربه شما را بهبود بخشد.

آب‌خوردن و مراقبت از خود: مطمئن شوید که قبل، حین و بعد از پیاده‌روی، به آب‌خوردن کافی و مراقبت از بدن خود توجه کنید. این نکات، به شما کمک می‌کنند تا شروع موفقیت‌آمیزی برای پیاده‌روی داشته باشید و از فواید ورزشی آن بهره‌مند شوید.

سخن پایانی:

در نتیجه، پیاده‌روی یک فعالیت ساده ولی موثر است که می‌تواند بهبود سلامتی جسمانی و روحی شما را تضمین کند. با توجه به فواید گسترده‌ای که ارائه می‌دهد، حفظ این عادت ورزشی از اهمیت بالایی برخوردار است. اثرات مثبت آن بر روحیه، قلب و عروق، کنترل وزن، افزایش انرژی و تقویت سیستم ایمنی نشان از ارزش فراوان آن دارد.

با رعایت راهنمایی‌ها برای پیاده‌روی، ایجاد عاداتی مفید و موثر برای بهبود سلامتی و کیفیت زندگی خواهید داشت. انگیزه، پایدنی به عادت، مراقبت از خود و تنوع در فعالیت‌های ورزشی می‌توانند شما را در این مسیر یاری کنند. از این روش‌ها به عنوان یک قدم مهم در جهت بهبود عملکرد و سلامتی خود استفاده کنید تا از فواید طولانی‌مدت پیاده‌روی بهره‌مند شوید.

پرسش‌های متداول

۱. چقدر باید هر روز پیاده‌روی کنیم؟ میزان پیاده‌روی متغیر است، اما بر اساس راهنمایی‌های بهداشت، حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط مانند پیاده‌روی، حداقل ۵ روز در هفته توصیه می‌شود.

۲. آیا پیاده‌روی می‌تواند به کاهش وزن کمک کند؟ بله، پیاده‌روی یک فعالیت هوازی است که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، به شرطی که با تغذیه مناسب و به میزان کافی انجام شود.

۳. آیا پیاده‌روی بر روی سلامت روحی نیز تأثیر می‌گذارد؟ بله، پیاده‌روی بهبود روحیه و کاهش استرس را تسهیل می‌کند. فعالیت فیزیکی مانند پیاده‌روی می‌تواند به بهبود حالت روحی کمک کند.

۴. آیا پیاده‌روی برای سالمندان مناسب است؟ بله این فعالیت به افزایش انعطاف، تقویت عضلات و حفظ تعادل کمک می‌کند.

۵. آیا می‌توانیم در هر زمانی از روز پیاده‌روی کنیم؟ بله، پیاده‌روی یک فعالیت انعطاف‌پذیر است که می‌توانید در هر زمانی از روز آن را انجام دهید. اهمیت این است که به مدت مشخصی فعال باشید.



نسل ما نسل عجیب و غریب و خوشبختی است. حتماً تا بحال فکرش رو نکردین.

نسل ما جنگ جهانی دوم رو ندید وزمانی قدم به این دنیا گذاشت که سازندگی جهانی شروع شده بود. رادیو محبوبیت خودشو از دست میداد و تلویزیون جایگزینش شده بود. شاید هفته ها طول کشید تا مسئولین تونستند برنامه هائی رو نشون بدن همراه با صدا ! ما نسل



خوشبختی هستیم چرا که با لوله کشی و پخش آب تمیز در لوله ها مجبور نبودیم از آب آب انبار استفاده کنیم و بیماریهای زیادی یواش یواش ریشه کن شده بودند.

ما نسل خوشبختی هستیم چون با آسفالت شدن کوچه ها و خیابانها گرد و خاک نمیخوردیم و میتونسیم براحتی رفت و آمد کنیم و تا مچ پا در گل و لای فرو نرویم .

ما نسل خوشبختی هستیم چرا که حمامهای خزینه جمع آوری جمع آوری شده بود و بجای آنها حمام عمومی با آب گرم و بهداشتی در تمام محله ها به وفور یافت میشد. ما نسل خوشبختی هستیم چرا که مکتب خانه ها به مدرسه ابتدائی و دبیرستان و نهایتا دانشگاه تبدیل شده بود و عجا که نه تنها اجباری شده بود بلکه مجابی نیز بود.

دروغ نگفته باشم در سال چند ریالی بابت پول تمبری که روی کارنامه میزدند پرداخت میکردیم و آن نیز اجباری نبود.

ما نسل خوشبختی هستیم چرا که هر روز صبح با لیوانی شیر داغ کلاسهای خودمو نو شروع میکردیم .

درشکه ها جمع شده بودند و بجای آن اتوبوس شهری و تاکسی های خطی بکار افتاده بودند و بمرد م خدمت میکردند.

بزرگترین بیمارستان سربازان زخمی در محله ها تبدیل شده بود به بزرگترین مدرسه بین المللی برای اتباع خارجی که هر کدام وظیفه ای داشتند برای مدرنیزه کردن تهران قدیم.

ما نسل خوشبختی هستیم چرا که در محله ما مسلمان بود , ارمنی بود, کلیمی بود , زرتشتی بود و بهائی بود و همه و همه در کنار هم زندگی میکردیم و همدیگر را دوست داشتیم.

ما انسانهای خوشبختی هستیم چرا که اداره امور مملکت در دست پادشاه جوانی بود که تحصیلات سویسی داشت وبا دنیای غرب آشنائی کامل , هر روز شاهد پیشرفت در چپ و راست بودیم . سینماها قبل از شروع فیلم اصلی چند دقیقه ای از سایر نقاط دنیا نشان میداد و ما در حیرت آیا ما هم این چیزها رو خواهیم دید ؟

ما نسل خوشبختی هستیم چون بجای لیموناد های دست ساز و آلوده حالا میتوانستیم پیسی کولا و کوکا کوکا و کانادا درای بخریم و مزه نوشابه واقعی را بچشیم !

ما نسل خوشبختی هستیم چون یواش یواش اتومبیل های فرسوده زمان جنگ جای خودش رو داده بودند به فولکس واگن و بقیه اتومبیل های وارد اتی اروپایی و آمریکائی و نهایتاً تولید پیکان و آریا و شاهین و شور لت به تعداد زیاد .

نسل ما

نسل عجیبی ست

ما نسل خوشبختی هستیم چرا که داشتن دوچرخه , موتورسیکلت اتومبیل و خانه یک خواب نبود.

به سرعت در اطراف تهران شهرک سازی میشد , شمال , جنوب , شرق و غرب و آپارتمان نشینی یواش یواش جا میافتاد و مردم یاد گرفتند که رعایت حال همدیگر را بکنند.

باشگاه های ورزشی چه برای بدن سازی و چه برای تشکییل تیمهای

فوتبال و بسکت بال و والیبال به

شدت فرم میگرفتند و مردم از

آنها استقبال میکردند.

وضع مالی مردم روز به روز بهتر

میشد و کسب و کار رونق

میگرفت .

ما نسل خوشبختی هستیم چون

کسی بیکار نمی ماند , کمبود

نیروی کار بخوبی احساس میشد

وبا برنامه ریزی سازمان برنامه و

بودجه کارگر ماهرو فنی وارد

میکردند ما نسل خوشبختی

هستیم چرا که پس از دوره

دبیرستان بلافاصله به کار

مشغول شدیم و ضمن رفتن به

مدرسه عالی یا دانشگاه قادر

بودیم با همان حقوق , صاحب

اتومبیل وای بسا آپارتمان صد

متری در یکی از شهرک نشینان

باشیم .

با درست شدن و فرم گرفتن او

پک دلارهای نفتی به کشور

سال مزه قدرت و ثروت را در دنیای امروز جانشینیم. و لکنر بملایا و لاشتن پاسپورت و حتی ریال ایرانی در جیب درهای تمامی کشورها برویمان باز بود .

تحصیل در خارج امری عادی شده بود و در هر خانواده متوسطی یکی دو دانشجو در خارج داشتیم .

ما نسل خوشبختی هستیم زیرا شاهد بودیم که چطور میشود مردم را گمراه کرد و با دروغ و دغل حقایق را واژگونه نشان داد و هدایت شان کرد که بجای راه به چاه بیافتد .

نسل ما دید و یاد گرفت که کشورهای پیشرفته جهان بخاطر منافع ملی خودشان حاضر به هر کاری هستند وبا داشتن دستگاه های امنیتی و تبلیغاتی جهانی روز را شب نشان بدهند و بهشت را جهنم .

ما نسل خوشبختی هستیم چرا که زود بیدار شدیم و فرار کردیم , به کجا فرار کردنش مهم نبود , مهم این بود که آنجا نباشیم , با تجربه ای در حد صفر به آب زدیم و از رودخانه گذشتیم .

خیلی از ماها در مسییر رودخانه غرق شدیم و خیلی هم با سختی و مکافات رسیدیم. کجا رسیدیم مهم نبود مهم این بود که آنجا نمانیم . ما نسل خوشبختی هستیم که وارد دنیای دیگری شدیم دنیائی که قرار

بود خودمان بسازیمش اما این اجازه را بما ندادند.

تو این دنیا همه چیز به سرعت برق و باد درحال تغییر بود .

با پیدا شدن کامپیوتر دنیا به سرعت درحال پیشرفت بود و ما شاهد آن .

وقتی در ایران در شرکت بایر کار میکردم برای اولین بار با کامپیوتر آشنا شدم کار چندانی نمیکرد , بعد توسط دوستی کامپیوترهای دانشگاه کنکور دیا رو دیدم و ناگهان بمب آی بی ام و سایر رقبا .

نسل ما نسل خوشبخته چرا که با آدمهایی مثل بیل گیت و استیو جابز آشنا شد و کارهایی که اونا انجام دادند.

اینقدر وقتی نگذشت که در هر خانه ائی کامپیوتری مشغول بکار شد.

البته نه توسط نسل ما بلکه توسط فرزندان ما !

ما نسل خوشبختی هستیم که تونستیم اولین تلفن همراه رو تجربه کنیم. اگر چه هزینه زیادی داشت و حجم بسیار زیادی ولی کار ساز بود و کار راه انداز , بمرور شاهد این شدیم که هر کسی که کار و شغلی داشت بدون تلفن همراه کارش پیش نمیرفت که ناگهان تلفن هوشمند مثل بمب ترکید و همه جا رو گرفت.

نسل ما نسل خوشبختیه چرا که با کمک فرزندان و گاهی نوه ها تونستیم تا حدودی از تلفن هوشمند بهره بگیریم و در حد سرگرمی از آن استفاده کنیم . تلفن های هوشمند اگر چه بی نهایت عصای دست مردم شده ولی باعث شد خیلی از و سائلی که سالها در خدمت مردم بوده از کار بیافته و بمرور از زندگی روزانه ما حذف بشه اگر حوصله داشته باشیم با هم مروی میکنیم فاتحه ای میخوریم برای وسایلی که از کار افتادند و یارفتار و کردارهایی که دیگه بشر امروزی تکرار ش نمیکنه !!!

۱- تلفن خونه اولین شهید این راه خیر شد و امروز می بینیم که اکثر خونه ها اونو قطع کردن ویا اگر هم قطع نکردن اصلاً استفاده نمیکند .

۲- همراه بردن ساعت مچی ویا جیبی ! عادتی که بنا به ضرورت همه داشتیم و بدون داشتن آن از خونه بیرون نمیرفتیم .

۳- دوربین عکاسی اگر چه همه عادت نداشتیم با دوربین عکاسی هر روز از خانه بیرون بریم و فقط در مسافرت از اون استفاده میکردیم ولی امروز نیازی به دوربین عکاسی نداریم چرا که تلفن همراه هر لحظه میتونه عکس بگیره و به تمام دنیا بفرسته .

۴- حرف زدن با تلفن از بین رفته و اکثرا بجای مکالمه تلفنی از لغات معنی دار واقعی با تکس دادن اونم بصورت تیکه تیکه با هم تماس میگیرن بخصوص نسل جوان .

۵- رفتن به بانک و انجام کارهای بانکی مثل خوابوندن چک بحساب یا نقل و مکان پول از حسابی به حساب دیگر و پرداخت صورتحسابهای جاری آب و برق و قسط و...

۶- جایگزینی تلفن برای پخش موزیک و گوش دادن آهنگ های مورد علاقه از طریق تلفن .

۷- گوش دادن به کتابهای صوتی بجای خواندن کتاب از طریق گوشی تلفن همراه

۸- دیدن انواع مسابقات ورزشی که پای تلویزیون میدیدیم از طریق تلفن همراه .

۹- دیدن جدیدترین فیلمهای سینمائی

۱۰- کلاً بی استفاده کردن تلویزیون و رادیو

این لیست میتونه همین طور اضافه بشه , بخودتون واگذارشون میکنم.

و نهایتاً ما آدمهای خوشبختی هستیم چون بالا و پائین روزگار رو زیاد دیدیم .

با مردهای واقعی روبرو شدیم مثل انور سادات , با مخترعین بزرگی آشنا شدیم در حد استیو جازن و ایلان ماسک و از همه مهمتر و مهمتر با ورزشکار انی روبرو شدیم مثل تختی , رونالد و و مسی و ولیعهدی آشنا شدیم مثل محمد بن سلمان آل سعود که به نظر من کارش از همه مهمتر بود و دنیای عر بستانی رو با بولدوزر شخم زد کاری کرد کارستان بله ما نسل خوشبختی بودیم که شاهد همه این وقایع بودیم وبا خوب , بد , زشت و زیبای اون ساختیم و هیچوقت وا ندادیم



از خودتان مراقبت کنید

بحران‌ها استرس‌زا هستند و پیامدهای احساسی/روانی ایجاد می‌کنند. از زمان پاندمی کرونا، سازمان‌ها به اهمیت تندرستی و سلامت کارکنان خود آگاه‌تر شده‌اند.

یکی دیگر از لازمه‌ها در دوران بحران‌ها، برگشت‌پذیری است که یعنی توانایی پیش‌بینی، آماده‌سازی، واکنش و انطباق با تحولات (چه در مقیاس فردی و چه سازمانی).

به زبان ساده‌تر، برگشت‌پذیری یعنی توانایی ریکاوری و بازایی خود پس از مواجهه با بحران.

مدیرانی که با آنها صحبت شده به این نتیجه رسیده‌اند که به منظور ایجاد برگشت‌پذیری سازمانی، باید محیطی حمایتگر برای کارکنان فراهم کنند و هوای کارکنان خود را داشته باشند.

با این وجود، همان‌طور که به ما توصیه شده در شرایط بحرانی، ابتدا ماسک شیمیایی خودمان را به صورت بزنیم، رهبران سازمان نیز قبل از مراقبت از دیگران، ابتدا باید مراقب خودشان باشند. گرچه در شرایط بحرانی، رهبران باید اعتماد به نفس نشان دهند اما نباید نقش ابرقهرمان به خود بگیرند. به عنوان یک رهبر سازمان باید بپذیرید که شما هم یک انسان هستید.

«جان دوناهو»، مدیرعامل شرکت نایکی، در اوایل دوران اشتغالش یک توصیه مهم دریافت کرد: گرچه ورزشکاران نخبه برای موفقیت به تیمی وابسته هستند که روی سلامت خود تمرکز داشته باشد، اما رهبران سازمان‌ها درخواست کمک و اتکا به تیم خود را نشانه ضعف می‌دانند.

دوناهو حالا روز خود را با ورزش، مدیتیشن و تمرین شکرگزاری آغاز می‌کند. او همواره به دنبال

تاکید دارند، چرا که ارزش‌ها پایدار می‌مانند، حتی وقتی محیط، ناپایدار است. این اتفاقی است که در شرکت لوازم الکترونیکی «بست‌بای» افتاد که یکی از نویسندگان این مقاله (هو-برت)، زمانی مدیرعاملش بود. در گیرودار کرونا، مدیرعامل فعلی «کوری بری»، یک روز یک جلسه فوری



با تیم رهبری سازمان تشکیل داد و با مدیران کل فروشگاه‌ها نیز تماس گرفت تا با هم چاره‌ای برای این بحران بیندیشند. بحران کرونا، بی‌سابقه بود و هیچ کتاب راهنمایی برای مدیریتش وجود نداشت. کوری با سبک مدیریت «مشاورکتی» خود و گردآوری تیمش حول محور ارزش‌های مشترک، سه ارزش اساسی تعیین کرد که مسیر پیش‌رو را شکل دادند:

۱. ایمنی کارکنان و مشتریان باید اولویت اصلی بست‌بای باشد

۲. تا حد امکان از تعدیل نیروها



گفت‌وگو با مدیران ارشد شرکت‌های بزرگ

درباره چگونگی رهبری سازمان در گیر و دار بحران‌های فعلی:

بحران‌ها از نگاه مدیران ارشد

در چند سال اخیر، دنیا با بحران‌های هم‌زمان و متعددی همراه بوده است: از درگیری‌های ژئوپلیتیک گرفته تا بلایای زیست‌محیطی، عمیق‌تر شدن شکاف‌های سیاسی و اجتماعی، اختلالات در زنجیره‌های ارزش و تحولات برهم‌زننده تکنولوژی. بسیاری معتقدند این بحران‌ها واقعیت جدید دنیا هستند و به نظر نمی‌رسد پیچیدگی‌ها به این زودی‌ها رفع شوند. کارشناسان نشریه هاروارد اخیراً با گروهی از مدیران ارشد شرکت‌های بزرگ آمریکایی و اروپایی ملاقات کرده‌اند تا درباره چگونگی رهبری سازمان در گیرودار بحران‌های فعلی جهان صحبت کنند. این شرایط چالش برانگیز، استرس قابل‌توجهی به این رهبران و کارکنانشان وارد کرده است.

آنچه از دل این گفت‌وگوها بیرون آمده این است که رهبران سازمانی باید هدفی فراتر از «مقاومت» یا واکنش به این شوک‌های بی‌پایان داشته باشند. گرچه رفتن به لاک دفاعی، گاهی یک تاکتیک ضروری است اما به تنهایی کافی نیست. در عوض، رهبران باید اطمینان حاصل کنند که سازمانشان در این بستر جدید می‌تواند «پیشرفت» کند. شش استراتژی که به تحقق این هدف کمک می‌کنند از این قرارند:

جولوگیری ششود، حتی اگر فروشگاه‌ها مجبور به تعطیلی شوند
۳. تصمیمات بر اساس ارزش‌آفرینی بلندمدت اتخاذ شوند.

این قوانین مبتنی بر ارزش‌ها این امکان را برای بست‌بای فراهم کردند که نه تنها بحران را مدیریت کند (این بحران شامل تعطیلی بیش از هزار فروشگاه و تعلیق بیش از ۵۰هزار کارمند بود)، بلکه منزلت شغلی کارکنان را حفظ کند و هم‌زمان با رشد مجدد بازار، مسیر موفقیت را طی کند.

فرصت‌ها را شناسایی کنید

حتی در دل چالش‌زاترین موقعیت‌ها نیز فرصت‌هایی وجود دارد. مدیران ما توصیه می‌کنند که برای کشف بهترین فرصت‌ها از دفتر کار خود خارج شوید، به بازار بروید، به صحبت‌های مشتریان و کارکنان خط مقدم گوش دهید، نیازهایشان را درک و نحوه تامین آنها را مشخص کنید. در اوج شرایط بحرانی کرونا، تضمین ایمنی کارکنان و مشتریان از طریق ایجاد یک محیط تمیز و ضدعفونی، برای رستوران‌ها و هتل‌ها یک ضرورت حیاتی بود.

شرکت «اکولپ» در بحبوحه تعطیلی گسترده تاسیساتشان بودند که تهدیدی برای کسب و کار بود.

مدیرعامل شرکت «کریستوف

جایگزین فکر می‌کنند. نگرانی‌ها درباره چنین ابهاماتی باعث شد شرکت بین‌المللی بیمه «آکسا» به مدیرعاملی «توماس بېرل»، کسب و کار خود را در رابطه با «نیاز اساسی مشتری برای محافظت در برابر ریسک» بازآفرینی کند. آنها نقش شرکت بیمه را از «پرداخت‌کننده خسارت» به «شریک مشتریان برای کمک به حذف ریسک» تغییر دادند. این باعث شده کاتالوگ محصولات آکسا گسترش یابد. حالا مواردی مثل «واحد آب و هوای آکسا» نیز در آن به چشم می‌خورند.

این واحد جدید، ارائه‌دهنده بیمه ماهواره‌ای و پارامتریک نوآورانه و مشاوره تطبیقی برای کمک به کسب و کارها، کشاورزان و جوامع است تا بتوانند خود را برگشت‌پذیر کنند. این تغییر همچنین باعث شد شرکت، مجموعه خدمات سلامت جدیدی فراتر از بیمه سلامت را به مشتری‌ها معرفی کند.

مدیران ما متوجه شدند که به چالش کشیدن «دلیل وجودی» شرکت و بازنگری هدف اصلی آن برای رفع نیازهای اساسی انسان، آنها را قادر می‌سازد که تمرکز شرکت را روی یک دستور کار بلندمدت و ارزش‌آفرین، و فراتر از بحران دوروزه، معطوف کنند.

پیروزی را بازتعریف کنید

مدیران ما خواهان تعریف مجدد «برنده شدن» در این فضای جدید هستند. طی سال‌های اخیر، دیدگاه بسیاری از کارکنان در مورد کار و مسیر حرفه‌ای تغییر کرده. مثلاً نظرسنجی منتشر شده در وبسایت «اچ‌پی» نشان می‌دهد که تنها ۲۷ درصد کارکنان دانش‌ورز، رابطه سالمی با کار دارند.

نظرسنجی دیگر نیز حاکی از آن



است که اغلب کارکنان، بیشتر به تاثیر شرکتشان بر جهان اهمیت می‌دهند تا به معیارهای سنتی موفقیت کسب و کار، از جمله معیارهای مالی. شرکت تجهیزات پزشکی مدترونیک با ماموریت «کاهش درد، بازیابی سلامت و افزایش طول عمر»، به فرهنگ هدف‌محورش مشهور است.

یکی از معیارهای کلیدی‌اش این است که چند ثانیه طول می‌کشد تا سلامت یک نفر دیگر به واسطه استفاده از محصولات مدترونیک، بازیابی شود. طی ۳۰ سال، این رقم از ۱۰۰ ثانیه به «دو

نفر در هر ثانیه» رسیده.

موتور محرکه کارکنان این شرکت، ارزش سهامداران نیست، بلکه این معیار هدف‌محور است که به آنها انگیزه می‌دهد تا با محصولات باکیفیت و نوآورانه، نیازهای انسان را رفع کنند.

انرژی بیافرینید

شرایط فعلی، انرژی کارکنان را تحلیل می‌برد. پس مسوولیت اصلی رهبران سازمان این است که «مدیر ارشد انرژی‌آفرینی» شوند. «آلن مولالی» مدیرعامل فورد، با منش آرام، مثبت و در عین حال، سختگیرانه‌اش، وقتی شرکتش را دگرگون کرد، به این معروف بود که به همه انرژی می‌بخشد.

در آن دوران، فورد با ضرر مالی ۱۷ میلیارد دلاری مواجه بود. اما او به‌رغم این استیصال، چشم‌اندازی الهام‌بخش برای شرکت تعیین کرد، یک استراتژی برنده طراحی کرد و محیطی مبتنی بر عملکرد ایجاد کرد تا همه بدون ترس بتوانند درباره مشکلات عملکردی صحبت کنند و به راحتی از یکدیگر کمک بگیرند.

این با فرهنگ سابق شرکت به شدت در تضاد بود (مثلاً در گذشته، گزارش مشکل بدون ارائه راه‌حل فوری، یک ضعف عملکردی محسوب می‌شد).

آلن با احیا و انرژی‌بخشی به فرهنگ فورد، توانست پتانسیل‌های شرکت را شکوفا کند.

همین اتفاق در مایکروسافت نیز افتاد. مدیرعامل «ساتیا نادلا» متوجه شد که مایکروسافت پس از سال‌ها رکود به یک دگرگونی فرهنگی نیاز دارد.

او با تشویق کارکنان به آزمایش، یادگیری و شکست و همکاری فراتر از مرزها و محدودیت‌ها، یک «ذهنیت رشد» و همدلی با مشتریان و کارکنان را معرفی کرد. او با اقرار به اشتباهات خود، درخواست کمک از دیگران و قدردانی از دستاوردهای کارکنان، الگوی آنها شد و سازمان را به سمت یک محیط آزاد و پرانرژی سوق داد که در آن، بستر شکوفایی نوآوری فراهم شد. این روال نیز با فرهنگ موروئی مایکروسافت در تضاد بود، فرهنگی سمی و متمرکز بر رقابت داخلی.

سخن آخر

برای موفقیت در یک جهان آینده از هرج و مرج، سازمان‌ها به رهبرانی با قدرت درونی، شخصیت و قطب‌نمای اخلاقی نیاز دارند. آنها با انطباق و یادگیری مداوم، سازمان را مجهز می‌کنند تا بتواند از این دریای متلاطم با موفقیت عبور کند.



نخستین باری که صدای گرامافون در پایتخت شنیده شد

گرامافون از زمان اختراعش در سال ۱۸۷۷ میلادی

که با نام «فونوگراف» به بازار آمد، تا سر در آوردنش از ایران و رواج آن، سه دوره مشخص را طی کرده است.

مخترع گرامافون کیست؟

توماس ادیسون در سال ۱۸۷۷ دستگاهی را اختراع کرد که صدراضبط می کرد و «فونوگراف» نام داشت. این دستگاه غلتکی داشت که سوزن بر روی آن قرار می گرفت و صداهای ضبط شده را به علائم الکتریکی و سپس به صوت تبدیل می کرد.

«فونوگراف» ادیسون دومشکل بزرگ داشت، غلتک به کار رفته در آن قابل تکثیر نبود و دیگر آن که کیفیت صدای بالایی نداشت. به همین دلیل آنطور که باید مورد توجه قرار نگرفت و ده سال طول کشید تا این وسیله عجیب به تکامل برسد. امیل برلینر مهاجر آلمانی ساکن آمریکا، کسی است که با توجه به «فونوگراف» و ساختار آن گرامافون را

ساخت و آن را در اداره ثبت

اختراعات و اشنگتن به ثبت

رساند.

نام گرامافون نیز برگرفته از

ترکیب دو لغت است: «گراما»

واژه ای یونانی و به معنای خط

است و معنی واژه «فون» صوت

است.

از ساخت دستگاه گرامافون در

جهان تنها ۱۰ سال گذشته بود که

ایرانیان با این پدیده ی

شگفت آور آن روزگار که

می توانست صداهاراضبط و

بخش کند، آشنا شدند.

این ماجرا به میانه ی پادشاهی

قاجاریه باز می گردد.

مظفرالدین شاه قاجار گرامافون

را از اروپایی های چشم آبی خرید و به ایران آورد. اما دشواری اینچا بود که نمی دانستند نام آن را چه بگذارند؟ تا مدتی آن را به همان نام

بیگانه اش، «فتوگراف» می گفتند.

چندی گذشت و دو نام پیشنهاد شد، یکی از دیگری بدتر و نشانه ی بی ذوقی بسیاری. آن دو نام یکی «حافظ الاصوات» بود و دیگری «حبس الصوت»! حال روز زبان فارسی، زمانی که سروکله ی دستگاه

گرامافون در ایران پیداشد، چنین بود!

انتظار نداریم در آن زمان که از جهان صنعتی عقب مانده بودیم می توانستیم گرامافون بسازیم؛ اما آیا پیدا کردن برابر نهادی برای

گرامافون آن اندازه سخت بود که آن را حافظ الاصوات بنامیم؟

بگذریم از اینکه هنوز هم برای گرامافون برابر نهاد فارسی مناسبی نساخته ایم!

از این خُرده گیری ها که بگذریم، داستان آشنایی ما با یکی از ابزارهای جهان صنعتی، گرامافون، خواندنی است. دست کم نشان می دهد که چشم و گوش ی باز و کنجکا و در برابر ابزار ها و وسایل نوپدید داشته ایم.



زمانی که ایرانی ها با گرامافون آشنا شدند، خیلی زود این دستگاه شگفت آور را به کوچه و بازار و سپس خانه های شان راه دادند و چون هنوز مانده بود که را دیو و تلویزیون عقل و هوش شان را ببرد، گرامافون تنها سرگرمی شان شد.

ایرانی ها صدای ساز نوازندگان و آواز خوانندگان را روی صفحه های دایره ای شکل گرامافون می شنیدند و لذت ها می بردند. در تهران کمتر خانه ی اعیان و اشرافی می شد پیدا کرد که دستگاه گرامافون نداشته باشد. سپس تر، گرامافون در خانه های مردمان طبقات اجتماعی پایین تر نیز راه باز کرد.

در یکی از سفرهای ناصرالدین شاه به فرنگ بود که او با گرامافون، یا

آن گونه که در آن زمان می گفتند: فتوگراف، آشنا شد. دستگاه را روشن کردند و صدای موزیکی را برای شاه و درباریان همرا هش پخش کردند. سپس به او گفتند که این دستگاه شگفت آور می تواند صداهاراضبط کند.

شاه روبه یکی از همرا هانش، آجودان باشی، کردواز او خواست چیزی بگوید تا صدایش را ضبط کنند. او هم بیخی از حافظ خواند: «اگر چه باده فرح بخش و باد گل بیز است/ به بانگ چنگ مخور می که محتسب تیز است».

صدای آجودان باشی ضبط شد و در یک چشم به هم زدن، برای شاه پخش کردند. تصور چهره ی مات و مبهوت شاه در آن لحظه، کار دشواری

نیست! شاه در سفر نامه اش با شادمانی بسیار نوشته است:

«صاحب فتوگراف وعده داد که

یک دستگاه فتوگراف همین طور

برای ما تقدیم کند!». منظور شاه

از «همین طور» یعنی مفتی.

خوشحالی او از این بود که ناچار

نبود برای داشتن فتوگراف پول

پرداخت کند!

ایرانیان و دستگاه گرامافون

گرامافونی که شاه قاجار با آن

آشنا شد، با گرامافون هایی که

سپس تر مردم از آن استفاده

می کردند، تفاوت داشت.

گرامافون های قدیمی شپیور

قیفی شکلی بود که استوانه ای

سوزنی روی آن حرکت می کرد.

این دستگاه همان است که به آن

فتوگراف می گفتند. اما گرامافون های سال های پس از آن، صفحه ای

دایره ای بود که سوزن روی آن دور می زد و به این شیوه می شد صدای ضبط شده را شنید.

گرامافون چهاربخشی بود: لوله ای که جلوی دهان گذاشته می شد و صدراضبط و پخش می کرد؛ صفحه گردان ثابتی که می چرخید؛ سوزن

گرامافون و سرانجام صفحه ای بشقابی شکل و گردان.

گرامافون ها کوکی بودند و با هندل کار می کردند. هر چند زمانیک بار، باید دستگاه را کوک می کردند. تازمانی که کوک گرامافون تمام نشده

بود می شد صداهاراشنید. بیش تر آن ها هم مدل انگلیسی گرامافون بودند، اما گرامافون های آلمانی که در سال های دیگر اهی بازار ایران

شدند، بهتر و بادوام تر دانسته می شدند.

در سال ۱۳۲۳ م (قمری) بود که مظفرالدین شاه قاجار دستگاه گرامافون را با خود از سفر اروپایی اش آورد و مردم را با این دستگاه آشنا

کرد. فرمانی نیز نوشت و برای مردم خواندند تا همگان بدانند که شاه چه ارمان شادی آوری با خود آورده است.

اگر از بیت خوانی آجودان باشی در سفر ناصرالدین شاه به اروپا بگذریم، نخستین صدایی ایرانی ای که ضبط شد، صدای

مظفرالدین شاه بود. زمانی هم که نخستین مجلس شورای ملی ایران در زمان مشروطیت گشایش یافت، چون مظفرالدین شاه بیمار بود و

نمی توانست در آن آیین باشنده باشد، صدای ضبط شده اش در تالار مجلس پخش کردند.

گویا آن صد اوسخن شاه هنوز هم وجود دارد و می توان شنید. برخی دیگر از درباریان، مانند اتابک امین السلطان صدراعظم شاه نیز صدای

خود را بر روی پنج صفحه ی گرامافون ضبط کردند و به یادگار گذاشتند. اما در میان مردم، نخستین صدای ضبط شده از آن حبیب سماعی (سماع حضور)، موسیقی دان و نوازنده ی سرشناس سنتور بود.

هنرمندی که او را پدر سنتور نوازی معاصر ایران می نامند.

به هر روی، مظفرالدین شاه از کسی به نام «ماکسیم پیک» خواست که یک دستگاه گرامافون برای دربار خریداری کند. ماکسیم پیک را به درستی نمی شناسیم و نمی دانیم اهل کجا بوده است.

همین اندازه شناخته شده است که او در زمان مظفرالدین شاه در شهر تهران موسسه ای به نام «شرکت گرامافون و ماشین تحریر»

بنیان گذاری کرد و دستگاه های پخش صدای را می فروخت. در آن زمان گرامافون، دست کم در میان اشراف، جا افتاده بود.

تا بدان اندازه که گفته می شد که شاهزاده معیر الممالک، در املاک خود در مهرآباد دستگاه های گرامافونی که خریداری کرده بود، صدای

استادان موسیقی آن زمان را ضبط می کرد.

تهرانی هانیز برای بار نخست جلوی قهوه خانه ای که در خاور ساختمان شمس العماره بود، دستگاه گرامافون را دیدند و صدایش را شنیدند. ماکسیم آنجرا برگزیده بود چون یکی از پُرفرت و آمدترین محله های تهران بود.

بزرگان و درباریان نیز در آنجا آمد و شد داشتند. این کار او هر چند برای تهران بسیار جالب بود اما با مخالفت برخی روبه رو شد. ماکسیم

ناچار شد دستگاه را به قهوه خانه پیشکش کند و شیوه ی کار انداختن و عوض کردن سوزن آن را به صاحب قهوه خانه آموزش بدهد.



اما قهوه چی و دوروبری هایش آنقدر گرامافون را دست کاری کردند که خیلی زود از کار افتاد. انگار به همان اندازه که در ششناخت ابزار و دستگاه های نوپدید کنجکا و بودیم در استفاده از آن ها استعداد اندکی داشتیم!

یکی دیگر از شرکت های نخستینی که دستگاه گرامافون را در پایتخت می فروخت، «کمپانی یولیفون» به مدیریت کسسی به نام عنرا

امیر حکاک بود. او که در این کار از پیشگامان شناخته می شد، هنرمندان پُر آوازه ای مانند امیر جاهد ترانه سرا و تصنیف ساز و موسی و

مرتضی نی داوود هر دواز استادان نوازنده ی تار را به کار گرفت و آن ها با ترانه هایی که استاد ملک الشعرای بهار و پژمان بختیاری سرود بودند،

قطعات را ضبط و پخش کردند.

به ویژه دو تصنیف «در ملک ایران» سروده ی امیر جاهد و «عروس گل» از سروده های بهار در میان تهرانی ها هواخواهان بسیار پیدا کرد و بسیار

زود به شهرت رسید.

سروده ی جاهد این گونه آغاز می شد: «در ملک ایران، وین مهد شیران/ تا چند و تا کی، افتان و خیزان»؛ و سروده ی استاد بهار چنین آغاز

می گرفت: «عروس گل از باد صبا/ شده در چمن چهره گشا؛ الا ای ای صنم بهر خدا/ ز پرده تو رخ بدر کن».

دو خواننده ی بزرگ آن زمان، قمرالملوک و زیری و ملوک ضرابی نیز با کمپانی یولیفون همکاری داشتند.

در آن زمان پیشرفته ترین دستگاه گرامافون از آن کارخانه ای به نام «ماسترز ویس» بود. آرم کارخانه ی یک سگ بود. از این رو تهرانی ها به

این گرامافون ها «سگ نشان» می گفتند!

کارخانه ی ماسترز دو گونه گرامافون بوقی و کیفی را عرضه می کرد. گرامافون هایی که صفحه ای دایره ای داشتند، در زمان پهلوی نخست

در تهران بیش از گذشته استفاده می شد.



بدین گونه گرامافون و صفحه های دایره ای شکل آن، در میان تهرانی ها جای خود را یافت و از ابزار هایی شد که بدان دل بستگی بسیار

نشان می دادند. فروشنده های دوره گرد نیز در کوی و برزن ها صفحات موسیقی را می فروختند و ترانه ی آوازهارا با صدای بلند می خواندند.

آن صفحه های ضبط شده ۲۰ ریال فروخته می شد.

مردم نیز زبان زد ها و کنایه هایی ساختند که با گرامافون پیوند داشت. برای نمونه، هرگاه کسی در سخن گفتن زبانش می گرفت، می گفتند:

«سوزنش گیر کرده»! این کنایه اشاره به صفحه های گرامافونی بود

که ضربه دیده بودند و برخی کلمات را تکرار می کردند.

هند یک دوران تحول و تغییر را می‌گذراند و یک کشور صنعتی بود که یک طبقه بورژوا در شهرهای آن تحول و تکامل می‌یافت. صاحبان این کارگاه‌ها و کارخانه‌ها سرمایه‌داری بودند که برای صنعتگران و پیشه‌وران مواد خام تهیه می‌کردند.

اگر جریان حوادث طبیعی و عادی می‌بود بدون تردید با گذشت زمان این طبقه در هند قدرت می‌یافت و مانند اروپا جای طبقه فئودال را می‌گرفت. اما درست در همین موقع انگلیسی‌ها به هند آمدند و به مداخلاتی پرداختند که برای صنایع هند اثرات و نتایج بسیار ناگواری به بار می‌آورد.

کمپانی هند شرقی در آغاز کار صنایع هند را تشویق می‌کرد؛ زیرا فروش محصولات آن پول و سود فراوانی برایش به وجود می‌آورد. در آن زمان فروش مصنوعات و کالاهای هندی در کشورهای خارجی طلا و نقره را به هند می‌آورد. اما صاحبان صنایع انگلستان این رقابت را دوست نداشتند و حتی در همان قرن هجدهم دولت خودشان را وادار ساختند که برای کالاهایی که از هند به انگلستان وارد می‌شد گمرک و عوارض خاصی وضع کند. ورود بعضی کالاهای هندی به انگلستان به کلی ممنوع شد و گمان می‌کنم پوشیدن و داشتن لباس‌ها و کالاهای هندی را تحریم کنند و جلوی مصرف آن را بگیرند. اما اکنون در هند فقط اشاره‌ای به تحریم کردن منسوجات انگلیسی موجب رفتن به زندان می‌شود!

این سیاست بایکوت و تحریم کالاهای هندی در انگلستان به تنهایی برای هند زبانی تولید نمی‌کرد؛ زیرا هنوز بازارهای فراوانی برای کالاهای هندی وجود داشت. اما انگلستان در آن زمان به وسیله کمپانی هند شرقی بر قسمت عمده‌ای از هند مسلط شده بود و کم‌کم تمدا سیاست از میان بردن صنایع هند را به نفع صنایع انگلستان آغاز کرد. کالاهای انگلیسی می‌توانست بدون پرداخت هیچ‌نوع گمرک یا عوارضی به هند وارد شود. در خود هند پیشه‌وران و صنعتگران را به ستوه می‌آوردند و مجبور می‌ساختند که در کارگاه‌های متعلق به کمپانی هند شرقی کار کنند.

حتی در راه بازرگانی داخلی هند نیز به‌وسیله برقرار ساختن عوارض حمل‌ونقل و غیره مشکلاتی ایجاد می‌کردند. اهمیت صنایع بافندگی هند به قدری بود که حتی صنایع مترقی ماشینی انگلستان نمی‌توانستند با آنها رقابت کنند و برای حمایت از صنایع انگلستان برای منسوجات هندی تا میزان ۸۰درصد عوارض و گمرک وضع و تحمیل می‌شد. در اوایل قرن نوزدهم بعضی از منسوجات ابریشمی و پنبه‌ای هند در بازار انگلستان به قیمتی که از لحاظ ارزی با منسوجات ساخت خود انگلستان رقابت می‌کرد به فروش می‌رسید. اما وقتی که انگلستان قدرت حاکمه در هند را در دست داشت و مصمم بود که صنایع هند را از میان برد این وضع دیگر نمی‌توانست دوام داشته باشد.

بدیهی است در هر حال محصولات صنایع دستی هند نمی‌توانستند با صنایع ماشینی که در حال تکامل و پیشرفت بودند رقابت کنند؛ زیرا صنایع ماشینی می‌توانند به آسانی مقادیر خیلی بیشتری کالا تهیه کنند که از محصول صنایع دستی خیلی ارزان‌تر تمام شود. اما انگلستان جریان این شکست صنایع دستی را تمدا تسریع کرد و مانع از آن شد که هند تدریجا خود را با تحولات و تغییرات تازه منطق سراز و پیش برود. در نتیجه هند که در مدت چندین قرن «لانکاشایر دنیای شرق» بود و در قرن هجدهم تامیزان زیادی منسوجات و کالاهای پنبه‌ای اروپا را تهیه می‌کرد موقعیت خود را به‌صورت یک کشور صنعتی از دست داد و به مصرف‌کننده کالاهای انگلیسی تبدیل شد. ماشین‌هایی که در



حال عادی ممکن بود به هند راه یابند و به توسعه صنایع کمک کنند به هند نمی‌آمدند؛ اما کالاهای ساخت ماشین‌ها از خارج به هند وارد می‌شد. به این ترتیب جریان که کالاهای ساخت هند را به کشورهای خارج می‌برد و در مقابل طلا و نقره را به هند می‌آورد معکوس شد و از آن پس کالاهای ساخت خارجی به هند می‌آمدند و در مقابل طلا و نقره هند را بیرون می‌بردند. صنایع بافندگی هند نخستین چیزی بود که در مقابل این حمله سخت منقرض شد و از میان رفت.

به همان نسبت که صنایع ماشینی در انگلستان رشد و توسعه می‌یافت سایر صنایع هند هم به سرنوشت صنایع بافندگی دچار می‌شدند. معمولا وظیفه حکومت هر کشور آن است که از صنایع داخلی آن حمایت کند؛ اما کمپانی هند شرقی که بر هند حکومت داشت نه فقط صنایع داخلی را حمایت و تشویق نمی‌کرد، بلکه هر نوع صنعتی را که ممکن بود با منافع صنایع انگلستان تصادم پیدا کند از میان می‌برد. کشتی‌سازی در هند از میان رفت و کارگران صنایع فلز نتوانستند به کار خود ادامه دهند. صنایع شیشه‌سازی هند نیز نابود شد.



جواهر لعل نهرو (۱۴ نوامبر ۱۸۸۹ – ۲۷ مه ۱۹۶۴) از رهبران جنبش استقلال و کنگره ملی هند بود. همچنین وی یک تاریخ‌دان بود. او پس از اعلام استقلال در ۱۵ اوت ۱۹۴۷ (۲۳ مرداد ۱۳۲۶) به‌عنوان اولین نخست‌وزیر هند انتخاب شد. مجموعه سه جلدی «نگاهی به تاریخ جهان» از جمله آثار ارزشمند اوست که آن را هنگامی که در زندان بوده به شیوه نامه‌نگاری برای دخترش، ایندیرا گاندی نوشته است. در اینجا بخشی از این کتاب را با ترجمه محمود تفضلی می‌خوانید.

این نویسنده آدام اسمیت است که پدر علم اقتصاد سیاسی لقب یافته است. آدام اسمیت در کتاب معروفی به نام «ثروت ملل» که در سال ۱۷۷۶ انتشار یافت با اشاره به کمپانی هند شرقی می‌گوید: «حکومت یک کمپانی انحصاری بازرگانان برای هر کشور و در هر جا که باشد شاید بدترین نوع حکومت است... وظیفه کمپانی هند شرقی به‌عنوان حکومت ایجاب می‌کند که کالاهای اروپایی را به مستعمره هند ببرد و در آنجا به ارزان‌ترین قیمت ممکن بفروشد و محصولات هندی را که از آنجا به می‌آورد به گران‌ترین قیمت ممکن به فروش رساند اما منفعت و مصلحت بازرگانی‌شان درست برخلاف این امر است. به‌عنوان حاکم مصلحتشان عینا با مصلحت کشور خودشان که در آنجا حکومت می‌کنند یکسان است؛ اما به‌عنوان بازرگان منفعت و مصلحتشان درست مخالف آن مصلحت است.»

چنان که برایت گفتم وقتی که انگلیسی‌ها به هند آمدند نظم فئودالی قدیمی در هم شکسته بود. سقوط امپراتوری مغول هم یک خلأ سیاسی و آشفنگی در بسیاری نواحی هند ایجاد کرده بود. بنابراین همان‌طور که رامش چندرات یکی از علمای اقتصادی هند نوشته است «هند در قرن هجدهم همچنان که یک کشور مهم کشاورزی بود از نظر صنعتی نیز کشور پراهمیتی به شمار می‌رفت و محصولات کارگاه‌های صنایع دستی هند به بازارهای آسیا و اروپا فرستاده می‌شد» در طی همین نامه‌ها برایت

متذکر شده‌ام که در روزگار قدیم هند بر بازارهای خارجی تسلط داشت و آنها را کنترل می‌کرد. مومیایی‌های چهار هزار سال پیش مصری در پارچه‌های ظریف بافت هند پیچیده می‌شدند. مهارت و استادی صنعت‌گران و پیشه‌وران هندی در شرق و غرب مشهود بود. حتی وقتی هم که سقوط سیاسی فرارسید این صنعتگران مهارت و قدرت دست‌هایشان را فراموش نکردند. انگلیسی‌ها و سایر بازرگانان خارجی که به هند می‌آمدند درصدد آن نبودند که کالاهای خارجی را در اینجا بفروشند، بلکه می‌خواستند کالاها و اجناس زیبا و ظریف هندی را بخرند و با سود فراوان در اروپا بفروشند از این قرار بازرگانان و مبادله‌گران اروپایی در آغاز کار به مواد خام هند توجهی نداشتند، بلکه به کالاهای ساخته‌شده هند علاقه‌مند بودند.

کمپانی هند شرقی پیش از آنکه بر هند تسلط یابد و آنجا را مستعمره خود سازد از راه فروش منسوجات کتان، پشمی، ابریشمی، قلاب‌دوزی‌ها و سایر کالاهای هندی سود هنگفتی به‌دست آورد. مخصوصا هند در صنایع بافندگی مقام ممتازی داشت و منسوجات پنبه‌ای، پشمی و ابریشمی عالی و فراوان تهیه می‌کرد. ر.ج. دت نویسنده نامبرده هندی می‌گوید: بافندگی صنعت ملی مردم هند بود و میلیون‌ها زن هندی به ریسندگی مشغول بودند. منسوجات هندی به انگلستان و سایر نواحی اروپا می‌رفت و همچنین به چین، ژاپن، برمه، عربستان، ایران و قسمت‌هایی از آفریقا فرستاده می‌شد. کلایو فاتح و چپال‌گر انگلیسی در باره شهر مرشدآباد در بنگال در سال ۱۷۵۷ می‌گوید: از حیث وسعت و جمعیت و ثروت مثل لندن بود؛ با این تفاوت که در اینجا افرادی بودند که ثروت و دارایی‌شان خیلی از ثروتمندان لندن بیشتر بود. این توصیف درست در همان سال جنگ پلاسی نوشته شده است که پس از آن انگلیسیان خودشان را در بنگال مستقر ساختند.

هند در همان هنگام سقوط سیاسی خود بسیار ثروتمند بود و صنایع گوناگون و فراوان داشت و محصولات ظریف و زیبایش را به نواحی مختلف جهان صادر می‌کرد. مخصوصا شهر «داکا» به خاطر پارچه‌ها و منسوجاتش شهرت داشت و صادرات پارچه آن هنگفت بود. هند در این دوران فقط یک کشور کشاورزی و دهکده‌ای نبود.

بدیهی است که در آن زمان هم کشاورزی هند اهمیت و اولویت داشت همچنان که امروز نیز چنین است و تا مدت‌ها بعد نیز چنین خواهد بود؛ اما در کنار زندگی روستایی و کشاورزی زندگی شهری نیز در آن رونق و توسعه داشت و در شهرهای آن صنعتگران و پیشه‌وران جمع بودند و کارگاه‌هایی بود که صنعتگران به‌طور دسته‌جمعی در آنها کار می‌کردند؛ در بعضی از آنها حدود ۱۰۰ نفر یا بیشتر مشغول کار بودند.

بدیهی است این کارگاه‌ها نمی‌توانستند با کارخانه‌های عظیم دوران ماشینی که بعدها به وجود آمدند، مقایسه شوند. در اروپای غربی و مخصوصا در «هلند» نیز پیش از آنکه دوران صنعتی تازه آغاز شود، چنین کارگاه‌هایی زیاد بود.

جواهر لعل نهرو تاریخ هند را روایت می‌کند:

حکومت یک کمپانی انحصاری؛ بدترین نوع حکومت

کار جنگ‌های قرن نوزدهم را اول دسامبر ۱۹۳۲در هند به پایان رساندیم و خیلی از این جهت خوشحالم. اکنون می‌توانیم به وقایع مهم‌تری که در آن زمان در هند روی داد، بپردازیم. اما باید به خاطر داشت که این جنگ‌هایی که برای منافع انگلستان بود به هزینه مردم هند صورت می‌گرفت و بار آن بر دوش هند بود. انگلیسی‌ها با موفقیت فراوان مردم هند را مجبور می‌کردند که هزینه فتوحات ایشان را بپردازند.

به این ترتیب مردم هند هم با خونشان و هم با پولشان به جنگ با همسایگانی می‌پرداختند که هرگز با ایشان منازعه و اختلافی نداشتند و این امر مخصوصا در باره اهالی برمه و افغانستان خیلی روشن بود. این جنگ‌ها هند را تا اندازه‌ای فقیر کرد؛ زیرا هر جنگی اصولا به معنی نابودی و از میان رفتن ثروت است. ضمنا جنگ به معنی جمع‌آوری غنیمت و پول برای فاتحان نیز هست که یک نمونه آن را در استان سند دیدیم.

با وجود این فقیر شدن هند که بر اثر این جنگ‌ها و عوامل متعدد دیگر بود سیل طلا و نقره همچنان از هند به کمپانی هند شرقی انگلستان جریان داشت؛ به‌طوری‌که سودهای هنگفتی به سهامداران آن کمپانی پرداخت می‌شد. خیال می‌کنم سابقا برایت گفته‌ام که اولین دوران قدرت و نفوذ انگلیسی‌ها در هند دوران بازرگانان ماجراجو بود که بدون هیچ ملاحظه و شرمی غارت می‌کردند و به اصطلاح به بازرگانی می‌پرداختند.

کمپانی هند شرقی و عمالش از این راه مقادیر بسیار هنگفتی از ثروت متراکم هند را بیرون بردند.

این ثروت عملا بدون آنکه در مقابلش چیزی بازگردد از هند خارج شد. در حال عادی در بازرگانی و دادوستد معامله وجود دارد؛ اما در نیمه دوم قرن هجدهم و بعد از جنگ پلاسی پول فقط از یک طرف جریان داشت و از هند به انگلستان می‌رفت. به این ترتیب هند از مقادیر هنگفتی ثروت باستانی‌اش محروم شد و این ثروت که به انگلستان منتقل شد، به توسعه صنعتی آن کشور در یک لحظه بسیار حساس تغییر و تحول کمک مهمی کرد.

این نخستین دوران نفوذ و تسلط انگلستان در هند که بر اساس بازرگانی غارتگرانه تکیه داشت، تقریبا در اواسط قرن هجدهم پایان یافت. دومین دوران حکومت انگلستان شامل تمام قرن نوزدهم می‌شود که هند در این دوره منبع عمده مواد خامی بود که به کارخانه‌های انگلستان فرستاده می‌شد و بازاری بود که کالاهای ساخته‌شده انگلیسی در آنجا به فروش می‌رسید.

در این جریان پیشرفت و توسعه اقتصادی هند قربانی می‌شد. در نیمه اول قرن



نوزدهم کمپانی هند شرقی که برای بازرگانی به وجود آمده بود و کار خود را با جمع‌آوری پول شروع کرده بود بر هند حکومت می‌کرد. بنابراین پارلمان انگلستان توجه روزافزونی به کارهای هند نشان می‌داد و بالاخره پس از شورش ۱۸۵۷-۵۸ به‌طوری‌که در نامه قبلی دیدیم حکومت بریتانیا مستقیما اداره امور هند را به عهده خود گرفت؛ اما این تغییر ظاهری تفاوت مهمی در اصول سیاست انگلستان به وجود نیاورد؛ زیرا حکومت انگلستان نیز مظهر و نماینده همان طبقه‌ای بود که اختیار کمپانی هند شرقی را در دست داشتند. میان منافع اقتصادی هند و انگلستان اختلاف و تصادم نمایانی وجود داشت و در این مورد از آن جهت که تمام قدرت در دست انگلستان بود همیشه و در هر مورد به نفع آن کشور تصمیم گرفته می‌شد. حتی پیش از صنعتی شدن انگلستان یک نویسنده مشهور انگلیسی به اثرات ناگوار و زیانبار حکومت کمپانی هند شرقی در هند اشاره کرده است.



آتش سوزی های جنگلی و سرمای شدید در کانادا چه می کند؟

رویدادهای آب و هوایی در حال بلعیدن میلیاردها دلار از جیب کانادایی ها است

کرد که کانادایی ها باید از داشتن بیمه مناسب اطمینان حاصل کنند، زیرا این امر می تواند در

رویدادهای آب و هوایی شدید به این زودی متوقف شوند، او گفت: رویدادهای آب و هوایی

چوب، در این دوره نیز اشاره می کند. این مطالعه خاطرنشان می کند که اثر متقابل این عوامل، مدیریت ریسک را برای همه مشارکت کنندگان، بیمه های اتکایی، شرکت های بیمه و مصرف کنندگان پرهزینه تر کرده است. با این حال، آنه کلفنر اشاره می کند که اقداماتی برای کاهش ریسک برای صاحبان خانه وجود دارد. مانند دور کردن مواد قابل اشتعال از خانه برای جلوگیری از آتش سوزی های ناشی از صاعقه.

دلیل اصلی مطالبات بیمه در کانادا چیست؟

خانم کلفنر از مرکز Intact Centre on Climate Adaptation در گفتگو با اخبار جهانی اعلام کرد که سیلاب زیرزمین های مسکونی یکی از مهم ترین دلایل مطالبات بیمه است.

با این حال، اقدامات ساده ای مانند تمیز کردن ناودان های باران و نصب پمپ چاه فاضلاب در خانه می تواند به طور قابل توجهی خطر این نوع خسارات را کاهش دهد. با وجود هشدار این کارشناس که کانادایی ها باید همچنان احتیاط کنند، چرا که به نظر نمی رسد

به گفته ی «آنه کلفنر»، استاد مدیریت ریسک دانشگاه کالگری، حق بیمه مالکان خانه به طور خاص به این دلیل افزایش یافته است که شرکت های بیمه برای جبران خسارت های ناشی از رویدادهای آب و هوایی، هزینه های بیشتری را پرداخت کرده اند. این مطالعه علاوه بر شرایط آب و هوایی شدید، به افزایش قابل توجه هزینه های جایگزینی، مانند

قیمت بیمه اتکایی است. بیمه ای که به منزله بیمه برای خود شرکت های بیمه عمل می کند. قیمت بیمه اتکایی با رشدی ۲۵ تا ۷۰ درصدی روبرو بوده است. بیمه اتکایی به شرکت های بیمه اجازه می دهد تا از پذیرش ۱۰۰ درصدی ریسک و ورشکستگی اجتناب کنند. با این حال، این مطالعه خاطرنشان می کند که با ادامه روند وقوع رویدادهای آب و هوایی، مدیریت ریسک برای شرکت ها پرهزینه تر می شود.

بیمه مالکان خانه در برابر رویدادهای آب و هوایی در کانادا به چه صورت است؟

مطالعه مذکور همچنین نشان داد که شاخص قیمت مصرف کننده (CPI) برای بیمه مالکان خانه از سال ۲۰۲۰ به بعد، «به طور قابل توجهی از تورم کلی پیشی گرفته است». این به معنای افزایش قابل ملاحظه حق بیمه خانه در مقایسه با سایر کالاها و خدمات است. همچنین این بیمه مصرف کنندگان را مجبور به پرداخت هزینه های بیشتری می کند. طوفان های اخیر، سیل ها و آتش سوزی های بی سابقه جنگلی در سال های ۲۰۲۲ و ۲۰۲۳ باعث شد این رقم به ترتیب به ۳.۴ میلیارد دلار و ۳.۱ میلیارد دلار برسد که ۵۰ درصد بیشتر از میانگین سالانه است.

بر اساس گزارش جدید افزایش نرخ وقوع رویدادهای آب و هوایی مانند آتش سوزی های جنگلی و سرمای شدید میلیاردها دلار برای کانادایی ها هزینه داشته است.

بر اساس داده های جدید، هزینه های ناشی از رویدادهای آب و هوایی در کانادا به طور قابل توجهی افزایش یافته است. در حالی که میانگین سالانه پرداخت شرکت های بیمه برای خسارت های ناشی از بلایای بزرگ از سال ۱۹۸۳ تا ۲۰۰۸ حدود ۴۰۰ میلیون دلار بود. این رقم از سال ۲۰۰۹ به بعد به تقریباً ۲ میلیارد دلار در سال افزایش یافته است.

«دنیل ایوانز»، کارشناس بیمه در وبسایت Rates.ca، در این باره می گوید: «نرخ های بیمه همیشه بازتاب شرایط جاری بازار و نوع خسارت هایی است که سالانه پرداخت می شود. با افزایش میانگین خسارت و افزایش مبالغ پرداختی، حق بیمه های خودرو، خانه و غیره نیز همسو با آن افزایش خواهد یافت. مطالعه اداره آمار کانادا (StatCan) اشاره می کند که با افزایش تعداد رویدادهای آب و هوایی، شرکت های بیمه نیز با ریسک بیشتری روبرو هستند.

بیمه اتکایی در کانادا به چه معنا است؟

این ریسک ناشی از افزایش

کانادا به یک استراتژی ملی برای مقابله با بحران های سلامت کودکان نیاز دارد!

این گزارش بر لزوم تعهد همه سطوح دولت به "تخصیص مناسب منابع" به سیستم مراقبت بهداشتی کودکان تاکید می کند.

این سیستم برای مدت طولانی با کمبود بودجه و زیرساخت روبرو بوده و قادر به برآوردن نیازهای نسل جوان کشور نیست. گفتنی است سیستم درمانی کانادا مزایا و معایب خاص خود را دارد. درحالی که میزان پوشش بیمه درمانی کانادا و کیفیت ارائه خدمات بهداشتی در کانادا بسیار مناسب است، اما این سیستم با چالش های مهمی مانند زمان انتظار بسیار طولانی و خسته کننده دست و پنجه نرم می کند. با وجود رایگان بودن بیشتر خدمات درمانی در کانادا، نظام درمانی این کشور ایرادهای متعددی دارد.

بزرگ ترین مشکل سیستم درمانی کانادا کم بودن تعداد پزشکان و مراکز درمانی است که باعث کند شدن بیش از حد روند درمان در این کشور می شود.

ممکن است برای ملاقات پزشک خانواده خود هفته ها منتظر بمانید؛ یا برای ویزیت شدن توسط یک پزشک متخصص ماه ها در انتظار باشید! همچنین، هنگام مراجعه به اورژانس برای امور اورژانسی، احتمال دارد ساعت ها در صف انتظار منتظر بمانید. سال ها است که این کند بودن روند درمان در کانادا، هم شهروندان کانادا و هم مهاجران این کشور را آزار می دهد.

کانادا اکنون علاوه بر نیاز شدید به افزایش بودجه در زمینه استخدام پزشک خانواده حالا در زمینه حفظ سلامت کودکان جامعه خود باید کوشا باشد.

«جولیا هانیگزبرگ»، رئیس و مدیرعامل بیمارستان توانبخشی کودکان هلند بلوریو، گفت: «ما شاهد آسیب رسیدن به سلامت ذهنی، جسمی و رشدی کودکان هستیم. این نتیجه ی کمبود سرمایه گذاری برای چندین



دهه در این زمینه است.»

«اگر امروز برای برآورده کردن نیازهای کودکان در جامعه و بیمارستان هایمان با مشکل مواجه هستیم، در آینده چگونه قرار است به این نیازها در زمینه تامین سلامت کودکان پاسخ دهیم؟» یک گزارش جدید از "انجمن مراقبت بهداشتی کودکان کانادا" که اخیراً منتشر شد، خواستار ایجاد یک "مسئول ارشد سلامت کودکان" در کانادا شده است.

این فرد بر یک استراتژی ملی برای اولویت بندی و حل چالش های متعدد پیش روی کودکان نظارت خواهد کرد.



درازمدت به آن ها کمک کند. او گفت: هر چه مردم آگاه تر باشند، در تصمیم گیری های هوشمندانه برای کاهش خطر خسارت به اموال و همچنین داشتن بیمه مناسب، وضعیت بهتری خواهند داشت.

شدید در آینده وخیم تر خواهند شد. بنابراین، ما باید خیلی سریع برای محافظت بهتر جوامع و خانه ها در برابر سیل، آتش سوزی و گرمای شدید اقدام کنیم. خانم کلفنر در همین راستا تاکید

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

ALIREZA SAMIMI
Courtier immobilier résidentiel

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

514 462-6666 www.alilemagicien.com

اگرچه خرید اولین ملک در کانادا ممکن است برای مهاجران تازه‌وارد دله‌ره‌آور به نظر برسد با آمادگی مناسب و منابع مناسب این فرآیند می‌تواند قابل کنتسـرل و کم‌استرس‌تر شود با همکاری با متخصصان مناسب و بهره‌گیری از برنامه‌های موجود مهاجران تازه‌وارد می‌توانند با موفقیت در بازار املاک و مستغلات کانادا حرکت کنند و رویای مالکیت خود را

محقق سازند
اگر شما یک مهاجر تازه‌وارد هستید و قصد خرید ملک را دارید، با گروه املاک شیرخدایی تماس بگیرید



تمامی خدمات گروه املاک شیرخدایی برای خریداران و سرمایه‌گذاران بدون هزینه است ما در هر مرحله از فرآیند خرید، با ارائه پشتیبانی شخصی‌سازی شده و حرفه‌ای، در کنار شما هستیم به ما اجازه دهید تا به شما کمک کنیم تا رویای ملک‌ی خود در کانادا را بدون هیچ نگرانی مالی اضافی از طرف ما،

محقق سازید
۵۱۴۶۴۷۴۳۳۵



اطلاع‌رسانی رایگانی ارائه می‌دهند که می‌تواند به ناوبری در بازار املاک و مستغلات محلی کمک کند
۳ دسترسی به تأمین مالی
کسب وام مسکن اغلب بزرگترین مانع برای مهاجران تازه‌وارد است به دلیل نبود سابقه اعتباری در کانادا
مؤسسات مالی گاهی اوقات در اعطای وام به افراد بدون سابقه اعتباری قابل توجه محلی تردید دارند

استراتژی پیشنهادی: مهاجران تازه‌وارد باید به محض امکان شروع به ساخت اعتبار خود کنند همچنین برنامه‌های خاصی توسط بانک‌های کانادایی ارائه می‌شود که به مهاجران تازه‌وارد کمک می‌کند تا وام‌های مسکن را دریافت کنند مانند برنامه وام مسکن برای مهاجران تازه‌وارد که اغلب به سابقه اعتباری کمتری نیاز دارد

۴ مقررات و قوانین محلی
قوانینی که خرید املاک در کانادا را از جمله بازرسی‌ها ارزیابی‌ها و بستن فروش هدایت می‌کنند می‌تواند پیچیده باشد علاوه بر این برخی استان‌ها قوانین خاصی در مورد خریده‌ها توسط غیرساکنان یا خارجی‌ها دارند
استراتژی پیشنهادی: مشاوره با وکلای متخصص در املاک و مستغلات ضروری است که می‌توانند مشاوره حقوقی ارائه دهند و اطمینان حاصل کنند که تمام رویه‌ها به درستی طبق قوانین استانی و فدرال دنبال می‌شوند
نتیجه‌گیری

چالش‌های مهاجران تازه‌وارد برای خرید اولین ملک خود در کانادا

حتی از یک شهر به شهر دیگر به طور قابل توجهی متفاوت باشد قیمت‌های املاک قوانین خرید مالیات‌های ملک‌ی و حتی انواع



املاک موجود به طور گسترده‌ای متفاوت است برای مهاجران تازه‌وارد درک این تفاوت‌ها حیاتی است تا تصمیم‌گیری آگاهانه‌ای داشته باشند
استراتژی پیشنهادی: توصیه می‌شود تحقیقات عمیقی انجام دهند یا در کارگاه‌ها و سمینارهای املاک و مستغلات شرکت کنند که برای مهاجران تازه‌وارد طراحی شده‌اند برخی سازمان‌ها جلسات

خرید اولین ملک در کانادا نقطه عطف مهمی است به ویژه برای مهاجران تازه‌وارد که این را به عنوان گامی حیاتی به سوی استقرار و ادغام در کشور جدید خود می‌بینند با این حال این فرآیند با چالش‌های منحصر به فردی همراه است که اغلب با موانع زبانی فرهنگی و قانونی تشدید می‌شود این

مقاله به بررسی اصلی‌ترین موانعی می‌پردازد که مهاجران تازه‌وارد هنگام خرید اولین ملک خود در کانادا با آن روبرو هستند و استراتژی‌هایی برای غلبه بر آن‌ها ارائه می‌دهد

۱ موانع زبانی و فرهنگی

یکی از اولین چالش‌های عمده برای مهاجران تازه‌وارد موانع زبانی است کانادا کشوری دوزبانه با انگلیسی و فرانسوی به عنوان زبان‌های رسمی است مسلط بودن به یکی از این زبان‌ها ضروری است اسناد ملک‌ی قراردادها و مذاکرات اغلب پیچیده هستند و درک آن‌ها می‌تواند برای کسانی که زبان مادری‌شان متفاوت است حتی دشوارتر باشد علاوه بر این تفاوت‌های فرهنگی در نحوه انجام کسب‌وکار و مذاکره وجود دارد که می‌تواند از کشوری به کشور دیگر به طور قابل توجهی متفاوت باشد

استراتژی پیشنهادی: مهاجران تازه‌وارد باید در نظر داشته باشند که با مشاوران املاکی کار کنند که زبان آن‌ها را صحبت می‌کنند و فرهنگ آن‌ها را درک می‌کنند در کانادا بسیاری از کارگران و مشاوران املاک تجربه‌های فرهنگی متنوعی دارند و می‌توانند کمک‌های ارزشمندی ارائه دهند

۲ درک بازار املاک و مستغلات کانادا
بازار املاک و مستغلات در کانادا می‌تواند از یک استان به استان دیگر و



بهینه‌سازی شرایط وام

اجازه کار و گزینه‌های خرید ملک

این موضوعات نشان‌دهنده تعهد گروه املاک شیرخدایی برای ارائه اطلاعات جامع و به‌روز است که به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند تا تصمیمات آگاهانه‌ای در فرآیندهای املاک و مستغلات خود اتخاذ کنند
تلاش‌های تیم املاک شیرخدایی تأثیر قابل توجهی بر جامعه داشته است و به افراد و خانواده‌ها امکان داده است تا فرصت‌های املاک و مستغلات را بهتر درک کنند و از آنها استفاده کنند توانایی او در ساده‌سازی جنبه‌های پیچیده املاک و مستغلات اعتماد و استقلال خریداران و سرمایه‌گذاران را تقویت کرده است موفقیت این کنفرانس‌ها همچنین توجه مؤسسات مالی بزرگ را به خود جلب کرده است که اکنون گروه املاک شیرخدایی را برای شرکت در رویدادهای عمومی در حوزه املاک و مستغلات دعوت می‌شود که نشان‌دهنده تخصص و نفوذ رو به رشد این گروه در این بخش است
گروه املاک شیرخدایی از تمام کارشناسان حوزه‌های املاک و مستغلات حقوقی مالی و سایر زمینه‌های مرتبط که علاقمند به شرکت در رویدادهای آموزشی آن‌ها هستند دعوت می‌کند تا با آن‌ها تماس بگیرند این گروه املاک همواره در جستجوی حرفه‌ای‌هایی است که به اشتراک‌گذاری دانش خود علاقه دارند و می‌خواهند در ارتقای دانش عمومی هموطنان خود نقش داشته باشند. اگر شما کارشناسی در زمینه خود هستید برای پیشنهاد همکاری خود یا کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با گروه املاک شیرخدایی از طریق ایمیل یا تماس تلفنی با آن‌ها تماس بگیرید این تیم بی‌صرانه منتظر کشف پیشنهادات شما است و امیدوار است که با همکاری شما رویدادهای خود را غنی‌تر کند. shirkhodaei.home@gmail.com

5146474335

ابتکار آموزشی در حوزه املاک توسط گروه املاک شیرخدایی

فرایندهای خرید فروش و سرمایه‌گذاری برای عموم مردم پشتیبانی اجتماعی: ارائه پشتیبانی خاص به جامعه فارسی‌زبان و تضمین دسترسی به منابع معتبر به زبان مادری
تقویت اعتماد: ایجاد محیطی که در آن جامعه بتواند با اعتماد به نفس یاد بگیرد و افراد بدون اینکه خود را در محیط صرفاً تجاری بدانند بتوانند بدون هیچ محدودیت سؤالات خود را مطرح کنند و از کارشناسان کمک بگیرند.

روش‌شناسی

کنفرانس‌ها با حضور کارشناسان حوزه املاک و مستغلات از جمله حقوق‌دانان مالیات‌شناسان و مشاوران با تجربه در زمینه وام بانکی، بازرسی انتقال پول از ایران همچنین موضوعات مهم دیگر برگزار می‌شوند هر جلسه برای پرداختن به موضوعات مرتبط طراحی شده است که بر اساس نیازها و علاقه‌مندی‌های جامعه انتخاب شده‌اند

تأثیر و شناخت.

ابتکار گروه املاک شیرخدایی روشی که اطلاعات املاک و مستغلات به اشتراک گذاشته می‌شوند را بازتعریف کرده و تأثیر عمیق و دائمی بر جامعه گذاشته است رویکرد آموزشی آنها و تعهد مستمر آنها به شفافیت الگویی برجسته برای ابتکارات آموزشی آینده در املاک و مستغلات ایجاد کرده است
در اینجا فهرستی از موضوعاتی که تاکنون در سمینارهای برگزار شده توسط گروه املاک شیرخدایی مورد بررسی قرار گرفته است آورده شده که تنوع و عمق موضوعات مورد بحث را نشان می‌دهد

چگونه ارزش صحیح یک ملک را ارزیابی کنیم تکنیک‌ها و عواملی که برای ارزیابی دقیق باید در نظر گرفته شوند
قوانین جدید ممنوعیت خرید ملک برای غیرساکنان کانادایی پیامدهای قانونی و جایگزین‌های موجود

خرید ملک با داشتن اجازه کار شرایط و رویه‌ها برای دارندگان اجازه کار
خرید ملک مسکونی یا تجاری توسط گردشگران در کانادا قوانین و محدودیت‌ها برای گردشگرانی که علاقمند به املاک کانادایی هستند
خرید ملک با داشتن اجازه تحصیل
گزینه‌ها و محدودیت‌ها برای دانشجویان بین‌المللی
خرید و سرمایه‌گذاری در املاک و

گروه املاک شیرخدایی که توسط دو چهره شاخص دکتر شیمیا شیرخدایی و دکتر مگان شیرخدایی نمایندگی می‌شود بنیانگذار شیمیوه جدیدی از همایش‌ها و کنفرانس‌های عمومی منحصر به فرد در زمینه املاک و مستغلات هستند که با هدف بالا بردن ارتقای دانش عمومی و کمک به افراد در موفقیت در خرید ملک و سرمایه‌گذاری برگزار می‌شوند

آخرین همایش این گروه در تاریخ ۱۹ می ۲۴ با موضوع خرید ملک به سرمایه‌گذاری و نکات مهم بازرسی در مرکز شهر مونترال برگزار شد و مورد استقبال شرکت‌کنندگان قرار گرفت

این کنفرانس‌ها ابتدا به صورت آنلاین در دوران پس از کووید-۱۹ آغاز شدند و به محض بهبود شرایط بهداشتی به جلسات حضوری تبدیل شدند کنفرانس‌ها به طور منظم هر ماه برگزار می‌شوند و به منظور آموزش و اطلاع‌رسانی به عموم طراحی شده‌اند با تمرکز ویژه بر خانواده‌های فارسی‌زبان و دوری از اهداف صرفاً تجاری به نفع آموزش و پشتیبانی اجتماعی اهداف کنفرانس‌ها آموزش و شفاف‌سازی: ارائه اطلاعات واضح و دقیق درباره املاک و مستغلات و روشن کردن





تکنولوژی جدید یعنی واقعی شدن تمام رویاهایی که تا قبل از این تنها یک خیال شیرین بوده است

تکنولوژی‌هایی برای تغییر آینده

بیوشاند. به هر حال این روزها خیلی هم دیر نیست و بالاخره آینده تکنولوژی از راه می‌رسد.

مطالعه و تحقیق درباره تکنولوژی هم برای افرادی که در این زمینه فعالیت می‌کنند و هم افراد عادی که به فناوری‌های روز دنیا علاقه دارند، خیلی جذاب است. برای درک بهتر تکنولوژی‌ها و فناوری‌های آینده، با ما همراه باشید تا دنیای ۱۰-۲۰ سال آینده و انواع تکنولوژی در آن را با هم ببینیم:

چه باور کنید چه نه، آینده جهان با تکنولوژی‌های جدید دگرگون خواهد شد.

همه ما در کودکی رویای سفر به مریخ یا یک سفینه فضایی را داشتیم؛ یا اینکه با ضربه یک چوب جادویی همه آرزوهایمان را برآورده کنیم. احتمالا تا چند سال آینده سفر به مریخ امکان پذیر خواهد بود. عجیب نیست که چوب جادویی هم یک روز به همه رویاهایمان جامه عمل

بیشتری از بلاکچین استفاده می‌کنند. تکنولوژی جدید بلاکچین یک روش فوق العاده برای ذخیره ایمن، احراز هویت و محافظت از داده‌ها است و یک تحول دیجیتال فوق العاده را در معاملات ایجاد کرده است. فناوری خاصی که می‌تواند بسیاری از جنبه‌های تجارت را متحول کند. علاوه بر این آینده اقتصاد به لطف بلاکچین بسیار قابل اعتماد است.

رایانش ابری، آینده تکنولوژی ذخیره آنلاین اطلاعات

برای ذخیره اطلاعات با هر حجمی دیگر نیازی به فلش مموری یا سایر منابع ذخیره داده ندارید. همه اطلاعات شما می‌تواند به کمک اینترنت ذخیره شود. اطلاعاتی که می‌توانید در هر جای دنیا و هر سیستم دیگری به کمک اینترنت بازیابی کنید. اما این موضوع چه مزیتی دارد؟

داده‌ها به کمک رایانش ابری و قابلیت ذخیره داده‌ها به صورت آنلاین به راحتی انتقال پیدا می‌کنند و تجزیه و تحلیل آن‌ها به طرز چشم‌گیری آسان‌تر می‌شود. رایانش ابری (تجزیه داده‌ها به صورت هوشمند) بسیاری از پیشرفت‌های تکنولوژی را به سطح جدیدتری می‌رساند. رایانش ابری از دید کسب و کارهای آنلاین به معنای بهبود همکاری، بهره‌وری بیشتر و کاهش قابل توجه هزینه



زیاد در حال رشد هستند. اما این داده‌ها چگونه به پیشرفت تکنولوژی، هوش تجاری و تکنولوژی آینده کمک می‌کنند؟

ما می‌توانیم به کمک آنالیز داده‌ها تجزیه و تحلیل داده‌های بسیار پیشرفته، که اغلب با استفاده از تکنیک‌های هوش مصنوعی و ماشین‌لرنینگ تقویت می‌شود - داده‌های بدون ساختار و پیچیده و بسیاری از مسائل غیر ممکن را درک کرده و حل کنیم. علاوه بر این می‌توان از آنالیز داده‌های کلان

برای تصمیم‌گیری بهتر و حرکت‌های استراتژیک تجاری استفاده کرد. **بلاکچین و تحول در تجارت آینده** بلاکچین به زبان ساده در یک جمله خلاصه می‌شود: بلاکچین ثبت دیجیتالی معاملات تجاری است. این تکنولوژی جدید در حال حاضر برای ثبت معاملات ارزهای اینترنتی مانند بیت کوین استفاده می‌شود؛

اما کاربردهای تجاری بلاکچین آن بسیار بیشتر است. در واقع آینده تجارت جهان تا حدود زیادی به این تکنولوژی وابسته است. بلاکچین زنجیره‌ای از داده‌ها است که کسی نمی‌تواند چیزی را در آن تغییر دهد. این موضوع باعث می‌شود که این سیستم کاملا ایمن باشد. کنترل داده‌ها هم در بلاکچین امکان‌پذیر نیست و معاملات امن و مطمئن هستند. به همین دلیل احتمالا در آینده صنایع



کنند.

دستگاه‌های هوشمند هر روز بیشتر می‌شوند. کافی است نگاهی به اطرافتان بیاندازید. خانه شما و تمام وسایل آن در آینده‌ای نه چندان دور هوشمند می‌شوند. البته خانه هوشمند تنها نمونه‌ای کوچک از تکنولوژی جدید است. مزارع هوشمند، لباس‌ها و هر آنچه که فکرش را نمی‌کنید در آینده نزدیک به اینترنت متصل خواهند شد.

دستگاه‌ها به طور پیوسته در حال جمع‌آوری و انتقال داده هستند و اینترنت اشیا در آینده به طرز چشم‌گیری رشد می‌کند. این موضوع علاوه بر پیشرفت اینترنت اشیا، باعث پیشرفت تکنولوژی در سایر زمینه‌ها مثل رشد هوش مصنوعی و بیگ دیتا هم می‌شود. این فناوری در خانه، محل کار، کارخانه‌ها و صنایع مختلف کاربرد دارد. لباس‌های هوشمند، یخچال‌های هوشمند، دستیارهای دیجیتالی، سنسورها و تجهیزات متصل به اینترنت خیلی بیشتر از قبل پیشرفت کرده‌اند و احتمالا در آینده هم رشد بیشتری خواهند داشت.

جالب است بدانید که اینترنت اشیا در سال‌های آینده به هوش اشیا تبدیل می‌شود و دستگاه‌های هوشمند می‌توانند داده‌ها را تجزیه

و تحلیل کنند و به طور مستقل تصمیم بگیرند. در نهایت دخالت انسان خیلی کمتر می‌شود. یکی از کاربردهای اصلی اینترنت اشیا و هوش مصنوعی در خانه‌های هوشمند است.

از لباس‌های هوشمند تا ساخت انسان فرامرز، آینده تکنولوژی به همه جانفوذ خواهد کرد

تکنولوژی اولیه‌ای که در ابتدا به عنوان ردیاب و برای تناسف اندام مورد استفاده قرار گرفت، اکنون



تمام صنعت مد و پوشاک را در بر گرفته است. آینده پژوهی صنعت مد فرضیه‌ای را در این باره مطرح کرده است که در حال حاضر فاصله چندان‌ی با واقعیت ندارد: در آینده نزدیک لباس‌ها به بهبود عملکرد انسان وزندگی سالم‌تر، ایمن‌تر و کارآمدتر کمک می‌کنند.

اما این همه دست آورد تکنولوژی جدید نیست. پیشرفت تکنولوژی تا جایی ادامه پیدا می‌کند که بشر با ادغام ژن‌ها و ترکیب انسان‌ها بتواند موجودات جدیدی خلق کند. موجوداتی که ممکن است در آینده به اسم انسان‌های عظیم یا انسان فرامرز بشناسیم.

بیگ دیتا و آنالیز پیشرفته اطلاعات تکنولوژی بیگ دیتا یک وضعیت خاص است؛ وضعیتی که یک حجم باورنکردنی و متنوع از داده‌ها (با ساختار و بدون ساختار) با سرعت

هوش مصنوعی و ماشین‌لرنینگ در صدر جدول تکنولوژی آینده

هوش مصنوعی شبیه‌سازی هوش انسان در ماشین است. هوش مصنوعی باعث می‌شود که ربات‌ها و ماشین‌ها مانند انسان فکر کنند و کارهای او را تقلید کنند. مثال ساده هوش مصنوعی ربات‌ها هستند که هر روز با هوش‌تر می‌شوند و هوش آن‌ها کم‌کم به انسان‌ها شبیه می‌شود. هوش مصنوعی در هر ماشین و تجهیزات الکترونیکی که از ویژگی‌های مرتبط با ذهن انسان مانند یادگیری و حل مسئله برخوردار باشد، استفاده می‌شود.

ماشین‌لرنینگ یکی از کاربردهای هوش مصنوعی است و به عنوان پیچیده‌ترین تکنولوژی جهان یا حداقل یکی از پیچیده‌ترین فناوری‌های جهان امروز شناخته می‌شود. این تکنولوژی به ماشین‌ها اجازه می‌دهد به طور خودکار یاد بگیرند و مانند یک انسان هر روز به دانش و علم خود اضافه کنند، قسمت شگفت‌انگیز ماشین‌لرنینگ افزایش یادگیری بدون دخالت و برنامه‌ریزی انسان است. یادگیری ماشینی روی توسعه برنامه‌های رایانه‌ای تمرکز می‌کند؛ برنامه‌هایی که می‌توانند به داده‌ها دسترسی پیدا کنند. داده‌ها و اطلاعاتی که می‌تواند تصمیم بگیرد، نوآوری داشته باشد و کسب و کارها و به طور کلی جهان را دگرگون کند.

قابلیت‌های ماشین‌لرنینگ روز به روز بیشتر می‌شود. در حقیقت هوش مصنوعی و ماشین‌لرنینگ مانند یک کودک نوپا هر روز بیش‌تر از قبل یاد می‌گیرند. افزایش یادگیری و توانایی این تکنولوژی جدید، جهان را دگرگون می‌کند. علاوه بر این ماشین‌لرنینگ و هوش مصنوعی مثل یک موتور

محرك برای پیشرفت سایر تکنولوژی‌ها هستند.

هوش مصنوعی و ماشین‌لرنینگ، منبع اکثر نوآوری‌هایی است که در دهه آینده خواهیم دید. هوش مصنوعی نیروی محرکه بسیاری از تحولات و برخی از مواردی است که در ادامه این مقاله به آن‌ها اشاره کرده‌ایم.

اینترنت اشیا تکنولوژی آینده‌را یکپارچه می‌کند

اینترنت اشیا به سیستمی از اشیای متصل به اینترنت گفته می‌شود که قادر به جمع‌آوری و انتقال داده‌ها از طریق یک شبکه بی‌سیم و بدون دخالت انسان هستند. امکانات شخصی، تجاری و... در اینترنت اشیا تقریباً بی‌نهایت است. اینترنت اشیا به دستگاه‌ها اجازه می‌دهد که به هم متصل شده و با همکاری هم زندگی را آسان‌تر

شما هم کمک می‌کنند.

دوقلوهای دیجیتالی، هم‌زاد هوشمند در آینده تکنولوژی

دوقلو دیجیتالی یک نسخه دیجیتالی از یک جسم، محصول، فرآیند یا اکوسیستم واقعی است. این تکنولوژی جدید به ما این امکان را می‌دهد تا تغییرات و تنظیماتی را که ممکن است روی جسم واقعی بسیار گران یا پرخطر باشد، به راحتی آزمایش کنیم. علاوه بر این باعث تحول و



دستیابی به نتایج بسیار جالبی در رابطه با انسان و سایر پدیده‌ها خواهد شد. نتایجی که تا پیش از این به دلیل پرخطر بودن، امکان تست کردن آن‌ها وجود نداشته است.

اینترنت 5G و 6G: با سرعت نور ارتباط برقرار کنید

آینده تکنولوژی به اینترنت ارتباط زیادی نیاز دارد. نسل پنچ و ششم اینترنت یعنی یک اتصال جهانی سریع‌تر، دقیق‌تر و پایدارتر، که برای متحول کردن دنیا به وجود آمده است. اما این تکنولوژی جدید تنها به معنای راحتی بیشتر برای تماشای فیلم یا استفاده روزمره از شبکه‌های مجازی نیست. اینترنت پرسرعت در آینده باعث پیشرفت تکنولوژی در بسیاری از زمینه‌ها می‌شود.

به عنوان مثال اتصال دستگاه‌های

است.

واقعیت مجازی و واقعیت افزوده دنیای واقعی را احاطه خواهند کرد

واقعیت مجازی شبیه‌سازی رایانه‌ای است که افراد می‌توانند محیطی برای جهان واقعی را در یک محیط سه بعدی مصنوعی با استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی مانند عینک مخصوص با صفحه یا دستکش مجهز به سنسور تجربه کنند. واقعیت افزوده از اطلاعات به

صورت متن، تصویر، صوت و... در ترکیب با اشیای دنیای واقعی استفاده می‌کند. شما بدون عینک یا سنسور ممکن است یک میز، یک نوشسته و یا حتی یک نمای طبیعی را ببینید و در کنار خود حس کنید، در حالی که واقعیت ندارد و تنها به کمک تکنولوژی ظاهر شده است. چیزی شبیه به داستان‌های تخیلی دوران کودکی!

ترکیب سه تکنولوژی واقعیت مجازی، واقعیت افزوده و واقعیت ترکیبی یعنی اینکه شما پس از این در خیالات خود زندگی می‌کنید. هیچ چیز به کمک این سه تکنولوژی جدید در جهان شما غیر ممکن نیست. جهانی دیجیتالی که بشر در آینده نزدیک به طور کامل در آن غوطه‌ور می‌شود. این تکنولوژی فوق العاده جذاب به برندسازی دیجیتالی کسب و کار

است به عنوان قوی‌ترین ترکیب کشف شده شناخته می‌شود. این ماده با وجود سبکی فوق‌العاده‌ای که دارد، ۱۰۰-۳۰۰ برابر محکم‌تر از فولاد است و ماده‌ای مناسب برای تولید جلیقه‌های ضد گلوله و حتی هواپیما محسوب می‌شود. علاوه بر این بهترین هادی گرما و الکتریسیته است و در سلول سوخت هیدروژنی هم کاربرد دارد.

گرافن حتی به عنوان یک ماده ضد سرطان هم شناخته می‌شود؛ اما بزرگ‌ترین چالش، تولید انبوه آن و به صورت خالص است. البته پایین آوردن قیمت آن هم اهمیت دارد و در صورتی که به همه این اهداف برسیم، گرافن آغازگر بخشی از تکنولوژی جدید دوران‌ها خواهد بود.

تکنولوژی برق بی‌سیم

نام تسلا در زمینه علم فیزیک، برق و الکترونیک خیلی مهجور مانده است. گرچه این دانشمند بزرگ در بین افراد جامعه شناخته شده است، اما به اندازه ادیسون از او قدردانی نمی‌شود. با وجودی که اگر در همان زمان حیات به اختراعات او اهمیت می‌دادند، دنیا بیش از چیزی که تصورش را می‌کردید، پیشرفت کرده بود.

او توانایی ارسال برق بی‌سیم به نقاط مختلف را داشت، فعالیت‌های ابتدایی مربوط به تولید وای‌فای را انجام داد و حتی سعی داشت ماشین زمان بسازد و در این زمینه یک سری نتایج هم دید. بله این دانشمند بیش از آنچه فکرش را بکنید نابغه و از زمان خودش جلوتر بود!

در حال حاضر هم اگر زیرساخت‌های پیشرفته وجود داشته باشد و دستگاه‌های شارژ زیادی تاسیس شوند، می‌توانیم به برق بی‌سیم دسترسی داشته

محصولات ارگانیک، با کیفیت و بازدهی بالا استفاده می‌کند. از ربات‌ها برای بردات محصولات و از سنسورهای مختلف برای تجزیه و تحلیل خاک استفاده می‌شود. کشاورزی مدرن داخلی، سالنی و عمودی هر ساله گسترش بیشتری پیدا می‌کنند.

گجت‌های پوشیدنی و لنزهای هوشمند در آینده تکنولوژی

اصلا عجیب نیست که تا چند سال آینده لنزهایی روی مردمک چشم‌ممان بگذاریم که حاوی تراشه‌های الکترونیکی باشد! یکی از جذاب‌ترین تکنولوژی‌هایی که در دنیای امروز وجود دارد، گجت‌های هوشمندی است که انسان‌ها از آن استفاده می‌کنند. مانند عینک‌های دوربین‌دار (عینک گوگل) و ساعت‌های هوشمندی که خیلی از افراد جامعه می‌پوشند. اما در سال‌های آینده از این هم فراتر می‌رویم. زمانی که این گجت‌ها به تلفن همراه وابسته نباشند و مستقل از آن‌ها کار کنند!

تکنولوژی هم‌جوشی هسته‌ای

احتمالا قبلا این اصطلاح را شنیده‌اید؛ اما به یاد نمی‌آورید که دقیقا چه واکنشی در هم‌جوشی هسته‌ای اتفاق می‌افتد. برای اینکه سریع‌تر متوجه شوید باید بگویم که این واکنش همان اتفاقی است که در ستاره منظومه شمسی یعنی خورشید رخ می‌دهد و باعث آزاد شدن مقدار زیادی انرژی می‌شود. در واقع نقطه مقابل شکافت هسته‌ای!

در این فرآیند هسته‌های سبک‌تر با هم ترکیب می‌شوند و یک هسته سبک‌تر سنگین‌تر را به وجود می‌آورند. مثلا ترکیب اتم‌های هیدروژن و ایجاد اتم هلیوم. دانشمندان در سال‌های گذشته



کنند، پس تشخیص چهره نباید چیز خیلی عجیبی باشد. این فناوری به ماشین‌ها این امکان را می‌دهد تا جهان پیرامون خود را به صورت بصری تفسیر کنند. این تکنولوژی در موارد امنیتی کاربرد زیادی دارد

امنیت سایبری و تغییر در آینده تکنولوژی

یکی از مشکلاتی که با ظهور تکنولوژی و اینترنت به وجود آمده است، کاهش امنیت است. این امنیت بیشتر در زمینه اطلاعات و داده‌ها خود را نشان می‌دهد. خیلی از مشاغل با تهدیدهای بی‌سابقه‌ای روبه‌رو می‌شوند و داده‌های آن‌ها در معرض خطر قرار می‌گیرد. احتمالا در آینده کاهش و جلوگیری از تهدیدات امنیت سایبری با موفقیت رشد خواهد کرد.

وسایل نقلیه خودران و فناوری لذت‌بخش برای انسان‌ها

وسایل نقلیه هوشمند و خودران سال‌ها است که مورد بررسی و تحقیق قرار گرفته است؛ اما این ماشین‌ها از اوایل همین دهه یعنی از سال ۲۰۲۰ رشد و توسعه بیشتری پیدا کرده‌اند. هوشمندسازی انواع اتومبیل، تاکسی، کامیون و کشتی در آینده امکان‌پذیر خواهد بود و نوآوری عظیمی انتظار بش‌ر را خواهد کشید. البته در حال حاضر هم ماشین‌های بدون راننده وجود دارند؛ اما این فناوری گسترش بیشتری خواهد یافت. در همین دهه ماشین‌های هوشمند متحول می‌شوند و دیگر انسانی پشت فرمان اتومبیل‌ها نخواهیم دید!

کشاورزی مدرن و هوشمند در دنیای تکنولوژی

همه مواردی که گفتیم، ارتباطی با خورد و خوراک انسان‌ها یا حتی حیوانات نداشته‌اند؛ اما بالاخره کشاورزی هم سهمی از فناوری دارد. کشاورزی هوشمند از اینترنت اشیا، هوش مصنوعی و انواع تجهیزات برای تولید



در مقایسه با سایر تکنولوژی‌های جدید کمی جا افتاده باشد، اما تکنولوژی چاپ سه بعدی و ۴ بعدی کاربردهای بسیار گسترده‌ای در تکنولوژی آینده خواهند داشت و یکی از فناوری‌های کاربردی در آینده باشند که جهان را دگرگون خواهد کرد.

فناوری نانو و علم مواد، خالق اجسام شگفت‌انگیز آینده

نانو تکنولوژی بخشی از علم است که روی کنترل و ساخت ماده در مقیاس اتمی و مولکولی تمرکز می‌کند. موادی که اندازه آن‌ها حدودا ۱۰۰ نانومتر است. فناوری نانو معمولا برای ساخت محصولات استفاده می‌شود که از قطعات کوچک استفاده می‌کنند، مانند دستگاه‌های الکترونیکی، کاتالیزورها و حسگرها. توانایی روزافزون ما در درک و کنترل مواد در مقیاس کوچک باعث تولید مواد و محصولات جدید در آینده می‌شود. محصولات هیجان‌انگیزی مانند نمایشگرهای خم شونده که دنیای تولید کالا را به کلی تغییر می‌دهند.

رابط‌های صوتی و چت بات‌ها، تحولی در آینده تکنولوژی

ما تا امروز برای برقراری ارتباط با ماشین‌ها از نوشتن و تایپ کردن استفاده می‌کردیم؛ اما در آینده احتمالا بیشتر از رابط‌های صوتی و چت بات‌ها استفاده می‌شود. این ربات‌ها مثل Siri و Alexa برای ارتباط با مشتریان بسیار مفید است و احتمالا کسب و کارهای بیشتری با استفاده از این رابط‌ها و چت بات‌ها با مش‌تریان خود ارتباط برقرار می‌کنند. این موضوع تجربه مش‌تری را به میزان قابل توجهی تغییر می‌دهد و کارهای مختلف خیلی آسان‌تر خواهد شد.

تشخیص چهره و بینایی رایانه‌ای

یکی دیگر از فناوری‌هایی که رشد بیشتری خواهد داشت، تشخیص چهره توسط ماشین‌ها است. در حال حاضر ربات‌ها می‌توانند ببینند، صحبت کنند و حتی فکر ۴ بعدی است. چاپ ۴ بعدی فرایندی است که از طریق آن یک شی چاپ شده سه بعدی بر اثر تأثیر انرژی‌های ورودی و خارجی مانند دما، نور یا سایر محرک‌های محیطی، خود را به ساختار دیگری تبدیل کند. اگرچه چاپ سه بعدی ممکن است

پلتفرم‌ها منتقل شده و دیجیتالی می‌شوند. مفهومی که امروزه نیز با اسم بازاربایی دیجیتال در حال تغییر اقتصاد و تجارت جهانی است و آینده تکنولوژی با این شبکه‌ها ارتباط زیادی دارد.

هواپیماهای بدون سرنشین و تغییر آینده نظامی

هواپیماهای هوشمند که یا از راه دور و یا به صورت خودکار کنترل و خلبانی می‌شوند، چهره عملیات نظامی را تغییر داده‌اند. اما این تنها تأثیر هواپیماهای بدون سرنشین نیست. مأموریت‌های جستجو و نجات، اطفای حریق و حمل و نقل، رساندن سریع دارو به بیماران، جابه‌جایی نمونه‌های بیماران به بیمارستان‌ها و ... توسط تکنولوژی پهپاد رنگ واقعیت می‌گیرند. البته بهتر است خودتان را برای تاکسی‌ها و اتومبیل‌های خودران هم در آینده نزدیک آماده کنید.

محاسبات و رایانه‌های کوانتومی در آینده تکنولوژی

محاسبات کوانتومی مبتنی بر اصول نظریه کوانتوم است که رفتار انرژی و مواد را در سطح اتمی و زیر اتمی بررسی می‌کند. رایانه‌های کلاسیک که امروزه از آنها استفاده می‌کنیم، فقط می‌توانند اطلاعات را در بیت‌هایی بر اساس سیستم ۰ و ۱ رمزگذاری کنند. اما رایانه‌های کوانتومی ساختاری کاملا متفاوت دارند.

کامپیوترهای کوانتومی، سیستم‌هایی با قدرت و سرعت غیرقابل تصور هستند. محاسبات کوانتومی قادر است مسائلی را حل کند که تا پیش از این غیر قابل حل بوده است. محاسبات کوانتومی باعث می‌شود که تکنولوژی پیشرفته فعلی ما چیزی شبیه عصر حجر باشد. محاسبات کوانتومی در حال حاضر تا حد زیادی به

بیشتر و حجم بیشتر داده باعث پیشرفت اینترنت اشیا، بیگ دیتا و ماشین لرنینگ خواهد شد. علاوه بر این امنیت و حریم خصوصی افراد با گسترش نسل پنجم و ششم اینترنت به شدت بیشتر خواهد شد.

سرعت بالای انتقال اطلاعات در زمان واقعی، حرکت اتومبیل‌های خودران را راحت‌تر می‌کند و هر چیزی که با اینترنت کار می‌کند، فوق‌العاده سریع‌تر و پیشرفته‌تر خواهد شد! احتمالا با گسترش اینترنت ماهواره‌ای شرکت SpaceX، دنیا می‌تواند از اینترنت پرسرعت استفاده کنند.

ژنومیک و جهش ژنتیکی موجودات زنده، پیشرفت تکنولوژی از گذشته تا امروز

پیشرفت در محاسبات و تجزیه و تحلیل‌ها، جهش‌های باورنکردنی در درک ما از ژنوم انسان ایجاد کرده است. آینده تکنولوژی در حال تغییر در ساختار ژنتیکی موجودات زنده است. مثلا اصلاح جهش‌های DNA که می‌تواند منجر به بهبود سرطان یا سایر بیماری‌های خطرناک شود. علاوه بر این تشخیص به موقع یک بیماری شانس درمان را افزایش می‌دهد و ژنومیک می‌تواند یک بیماری را مدت‌ها قبل از بروز علائم تشخیص دهد.

همکاری انسان و ربات در آینده

ربات‌ها به لطف هوش مصنوعی می‌توانند کارهای زیادی انجام دهند. شاید کمی عجیب باشد اما ربات‌ها در آینده نزدیک قادر به خلق آثار هنری و طراحی خواهند بود. البته در حال حاضر هم در عمل‌های جراحی و موارد دیگر کاربرد دارند. پس می‌توانیم انتظار داشته باشیم که فرآیندهای خلاقانه و هنری در آینده به سمت



همکاری بیشتر انسان و ربات حرکت کند.

از آنجایی که ربات‌های امروزی خیلی باهوش‌تر از گذشته هستند و توانایی یادگیری دارند، می‌توانند بدون دخالت انسان به محیط خود پاسخ دهند و وظایف مورد نیاز را انجام دهند. احتمالا در آینده در صنایع خاص انسان‌ها و ربات‌ها همکاری یکپارچه‌ای خواهند داشت.

پلتفرم‌های دیجیتالی، ارتباط انسان‌ها را تغییر می‌دهد

فیسبوک، اینستاگرام، لینکدین و ... همگی نمونه‌هایی از پلتفرم‌های دیجیتال هستند. شبکه‌هایی که ارتباط و تبادل نظر بین افراد را خیلی راحت کرده‌اند. این روند مدل‌های تجاری در بازار را تغییر داده است و بسیاری از مشاغل سنتی در آینده نزدیک به این



باشیم. در آن وقت موبایل ما به راحتی در جیبمان شارژ می‌شود و نیازی به کلی سیم‌پیچی برای کار با وسایل برقی نداریم. احتمالا در آینده شاهد چنین تکنولوژی پیشرفته‌ای باشیم.

جمع‌بندی

در این مقاله ۲۵ مورد از تکنولوژی‌هایی که در آینده زندگی انسان‌ها را متحول می‌کنند، معرفی کردیم. خیلی از این فناوری‌ها در حال حاضر هم مورد استفاده قرار گرفته‌اند، اما امکان رشد بیشتر آن‌ها وجود دارد. برخی دیگر هم در آینده بیشتر توسعه پیدا می‌کنند و کاربردها بیشتر مشخص می‌شود. به هر حال آینده عجیبی در انتظار ماست و هر روز با فناوری‌های پیشرفته‌تری روبه‌رو می‌شویم. نظر شما در این رابطه چیست؟

تلاش کرده‌اند تا بتوانند چنین واکنشی را ترتیب داده و مهم‌تر از همه اینکه انرژی حاصل از آن را کنترل و ذخیره کنند. این روش برای تولید انرژی پاک و نامحدود بسیار عالی است. هیچ زباله‌ای تولید نمی‌شود و اتمسفر نیز آسیبی نمی‌بیند. اما این روش سختی‌ها و چالش‌های زیادی دارد و در حال حاضر ۳۵ کشور با سرمایه‌ای معادل ۵۰ میلیارد دلار در حال کار روی این پروژه هستند. اگر چنین پروژه‌ای به واقعیت بپیوندد، مشکل انرژی کره زمین تا میلیون‌ها سال حل خواهد شد و فاجعه‌های زیست محیطی هم رخ نخواهد داد.

گرافن و تکنولوژی ظریف کربنی

گرافن یکی از تکنولوژی‌هایی است که در سال‌های اخیر در مورد آن زیاد شنیده‌ایم و هنوز که هنوز

تولید اسید معده افزایش یابد.

بهترین رژیم غذایی برای زخم معده چیست؟

رژیم غذایی مناسب برای زخم معده شامل موارد زیر است:

مصرف غذاهای نرم و خوراکی‌های پخته شده به جای غذاهای خشک و سخت

از مصرف چربی‌ها، نوشیدنی‌های گازدار، قهوه، تنقلات و شکلات خودداری کنید

محصولات لبنی با کمترین چربی و سفیده تخم مرغ به عنوان منابع پروتئین در رژیم غذایی استفاده کنید

از مصرف سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات و غلات با فیبر بالا استفاده کنید

در صورت احساس درد و سوزش در ناحیه معده، از خوردن غذا پرهیزید تا بهبود حال شما را تسریع کند.

همچنین، باید به دستور پزشک داروهای لازم را نیز استفاده کنید.

در صورت عدم بهبود حال پس از رعایت رژیم غذایی، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

درمان جراحی

در برخی از مواقع نادر اگر درمان زخم معده پیچیده شده باشد و با استفاده از راهکارهای اولیه قابل درمان نباشد، بر اساس صلاحدید پزشک نیاز به عمل جراحی خواهد بود.

انتخاب این نوع درمان برای بیماران با شرایط زیر است:

علائم بیماری‌های گوارشی معمولاً در شب بدتر می‌شود مثل درد معده که در شب و هنگام خواب بدتر و موجب حالت تهوع و استفراغ می‌شود.



قطع داروهای مسکن در صورت امکان

بیمارانی که پس از بهبودی، مجدد دچار زخم معده شوند.

پس از درمان بهبود نیابند. خونریزی وجود داشته باشد. معده دچار پارگی شود.

مواد غذایی از معده به روده کوچک وارد شود.

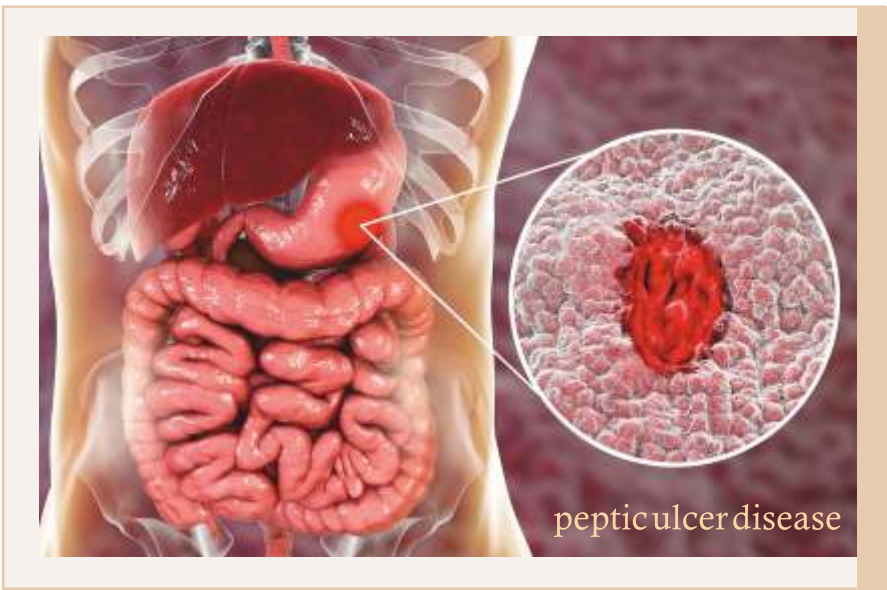
نحوه جراحی ممکن است به شکل زیر برای بیماران انجام گیرد:

برطرف کردن کل زخم ایجاد شده

برداشت بافت بخشی از روده و قرار دادن آن روی زخم

بستن قسمتی که دچار خونریزی شده

قطع عصب معده برای کاهش تولید اسید معده



وقتی معده، زخم می‌شود!

زخم معده درواقع زخم باز است که در غشای معده ایجاد می‌شود. زخم نیز می‌تواند در بخشی از روده دقیقاً فراتر از معده ایجاد شود. اینها به عنوان زخم اثنی عشر شناخته می‌شوند. هر دو زخم معده و اثنی عشرگاهی اوقات به عنوان زخم معده شناخته می‌شوند. در اینجا از اصطلاح زخم معده استفاده خواهد شد، اگرچه این اطلاعات به طور مساوی در مورد زخم اثنی عشر نیز صدق می‌کند.

زخم معده هنگامی اتفاق می‌افتد که لایه ضخیم مخاطی که از معده شما در برابر آب‌های گوارشی محافظت می‌کند، کاهش یابد. این اجازه می‌دهد تا اسیدهای گوارشی بافت‌های پوشاننده معده را از بین ببرند و باعث ایجاد زخم شوند. زخم معده ممکن است به راحتی درمان شود، اما بدون درمان مناسب می‌تواند شدید شود.

علائم اصلی زخم معده عصبی است که معمولاً در ناحیه بالای شکم و پشت سینه حس می‌شود. این درد معمولاً پس از خوردن غذا بدتر می‌شود.

۲- سوزش و ترشح: سوزش و ترشح نیز دو مورد از علائم اسید معده عصبی هستند که با درد شکم همراه هستند. سوزش و ترشح باعث احساس نفخ، سیری زودرس، تهوع و استفراغ می‌شود.

۳- خستگی: خستگی ناشی از کاهش فشار خون و فقر خون به دلیل خون‌رفتگی به دستگاه گوارش است.

۴- کاهش وزن: کاهش وزن ناگهانی نیز می‌تواند علامتی از این عارضه باشد.

۵- تغییرات رفتار: تغییرات رفتار، اضطراب، بدخلقی، افسردگی، خواب‌آلودگی و تنش نیز ممکن است ناشی از زخم معده عصبی باشد.

۶- خونریزی: خونریزی از دستگاه گوارش یکی از علائم عمده این عارضه است.

۷- تغییرات در رنگ پوست: تغییرات در رنگ پوست، کاهش فشار خون و فقر خون ناشی از این بیماری است.

۸- سفت شدن شکم: سفت شدن شکم ناشی از التهاب و تورم در دستگاه گوارش است

درمان به روش خانگی و طبیعی

۱. عسل: عسل به عنوان یک ضد التهاب و ضد باکتری قوی شناخته شده است. مصرف روزانه ۱-۲ قاشق عسل به صورت خام چندین بار در روز ممکن



و عده‌های غذایی یا در طول شب بیمار را بیشتر اذیت می‌کند. زخم معده غیر از درد در ناحیه‌ی شکم تخت علائم دیگری هم دارد که از نشانه‌های آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

نفخ، تهوع، استفراغ، کاهش وزن بدون دلیل مشخص، مدفوع تیره و سیاه‌رنگ، سرگیجه، سختی تنفس، احساس خستگی بی‌دلیل، رنگ‌پریدگی پوست،

استفراغی که دارای ذرات خونی است و دل‌درد شدید.

علائم زخم معده عصبی چیست؟ برخی علائم ورم معده عصبی عبارتند از:

۱- درد شکم: (درد معده کجاست؟) درد شکم یکی از

سیگار، نوشیدنی‌های گازدار، قهوه و شکلات و همچنین داروهایی مانند آسپرین و مسکن مانند بروفن عدم استفاده از غذای رژیمی سخت خصوصاً اگر در طول رژیم، ساعات زیادی مصرف غذا نداشته باشید و معده خالی بماند.

اجتناب از خوردن مواد غذایی با ادویه‌های زیاد استفاده از مواد غذایی مناسب قبل از خواب به علت خالی نماندن معده در طول شب (درمان درد معده در شب) از مصرف مکرر شیر، علیرغم مقدار زیاد پروتئین و کلسیم بالا که باعث تحریک ترشح اسیدی می‌شود، پرهیز نمایید.

رژیم غذایی سالم

در برنامه غذایی خود مقدار زیادی میوه (به‌خصوص میوه‌های دارای ویتامین‌های آ و ث)، غلات سبوس‌دار و سبزی داشته باشیم. ویتامین‌ها می‌توانند بهبود زخم را سرعت ببخشند.

کند. **۴. پوست لیمو:** پوست لیمو حاوی ترکیبات فلاونوئید، کاراتین، و اسیدهای آلفا-هیدروکسی است که به عنوان تسکین‌دهنده‌ای برای درد و التهاب شناخته شده است. مصرف روزانه ۱-۲ قاشق چایخوری پودر پوست لیمو با عسل و یا آب ممکن است به کاهش التهاب و درد زخم معده کمک کند.

۵. آویشن: آویشن به عنوان یک تسکین‌دهنده برای زخم معده شناخته شده است. عسل معده عصبی یا عکس زخم معده در اندوسکوپي ممکن است داروهای متفاوتی را تجویز نماید.

پیشگیری از زخم معده

برای جلوگیری از ایجاد زخم‌های گوارشی و به‌خصوص برای پیشگیری از زخم معده می‌توان یکسری روش‌های حمایتی را انجام داد مثلاً:

خودداری کردن از مصرف



فواید ویتامین سی



ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است و بدن ما نمی‌تواند به خودی خود این ویتامین را تولید کند و باید با مصرف مواد غذایی و داروهای مکمل این ویتامین را به بدن برسانیم تا از فواید ویتامین C بهره‌مند شویم.

برخی از فواید ویتامین سی برای سلامت ما شامل مواردی از جمله جلوگیری از نارسایی‌های سیستم ایمنی، محافظت در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی، محافظت در برابر مشکلات سلامتی ارثی، محافظت در برابر بیماری‌های چشم، پیشگیری از چروک شدن پوست هستند.

ویتامین C خواص و فواید درمانی بسیاری دارد و بودن آن برای بدن ضروری است. باهم مطالعه میکنیم که ویتامین C برای چی خوبه، با ما همراه باشید.

سلامت پوست و کلاژن سازی

ویتامین سی موجب ساخت کلاژن شده و به طور طبیعی موجب کاهش بروز چین و چروک می‌شود.

ویتامین سی برای تولید کلاژن که یک پروتئین مهم برای ساخت پوست، تاندون‌ها، رباط‌ها و رگ‌های خونی لازم است ضروری است. ویتامین سی یک آنتی‌اکسیدان است؛ حضور آنتی‌اکسیدان‌ها در رژیم غذایی از ابتلا به سرطان پوست جلوگیری می‌کند.



جذب مواد معدنی

جذب ویتامین سی موجب افزایش میزان دریافتی آهنی که بدن بزرگسالان و کودکان دریافت می‌کنند، می‌شود.

کاهش خطر ابتلا به نقرس

ویتامین سی خطر ابتلا به نقرس را کاهش می‌دهد.

مبارزه با رادیکال‌های آزاد

ویتامین سی یکی از آنتی‌اکسیدان است که توانایی جلوگیری از آسیب‌های رادیکال‌های آزاد و مواد شیمیایی خطرناک همچون دود سیگار را دارد. رادیکال‌های آزاد در بروز برخی از بیماری‌ها از جمله

شود.

تقویت سیستم ایمنی تحت فشار

استفاده از ویتامین سی می‌تواند برای کسانی که سیستم ایمنی‌شان به علت فشارهای روحی و روانی تضعیف شده است مفید و موثر باشد.

درمان سرطان

استفاده از مقادیر بالای ویتامین سی می‌تواند اثر ضدسرطانی داروهای شیمی‌درمانی افزایش دهد.

کاهش خطر سکته‌ی مغزی

قرار دادن میوه و سبزیجات در رژیم غذایی موجب افزایش سطح ویتامین سی خون می‌شود، مطالعات نشان داده است که افرادی که ویتامین سی بیشتری مصرف می‌کنند کمتر از بقیه در معرض خطر سکته مغزی هستند.

قرص ویتامین سی برای چی خوبه؟

از قرص ویتامین سی بیشتر برای تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن استفاده می‌شود. قرص ویتامین سی همچنین برای سلامت پوست و مو تأثیرات فوق‌العاده‌ای دارد. ویتامین سی کلاژن ساز است و از این طریق به بازسازی پوست کمک می‌کند.

از دیگر فواید و کاربردهای قرص

ویتامین سی می‌توان به کمک به رشد بدن، ترمیم زخم، درمان سرماخوردگی، تقویت لثه و تقویت دندان اشاره کرد.

فواید ویتامین سی در بدنسازی

ویتامین سی با نقش خود در متابولیسم اسیدهای آمینه به ویژه تشکیل کلاژن که ماده اصلی تشکیل دهنده بافت همبند است که این بافت استخوان و عضله را در کنار هم نگه‌می‌دارد موجب کاهش احتمال آسیب به عضلات می‌شود.

ویتامین سی موجب جذب بهتر آهن در بدن می‌شود. آهن برای اتصال اکسیژن به خون ضروری است.

اگر اکسیژن در خون به حد کافی نباشد اکسیژن رسانی به عضلات مختل می‌شود و در نتیجه عملکرد عضلات دچار مشکل می‌شود.

مصرف ویتامین سی در ورزشکاران مرد موجب پایین نگه‌داشتن سطح کورتیزول نسبت به تستوسترون می‌شود که این موضوع باعث می‌شود که عملکرد ورزشکار در طی روز در بالاترین سطح خود قرار بگیرد و به این شکل فرد ورزشکار بهتری از تمرینات خود کسب کند.

مصرف ویتامین سی در خانوم‌ها علاوه بر نقش آن در محافظت از پارگی موی‌رگ‌ها به تقویت عملکرد کبد پرداخته و سطح هورمون استروژن را در طول چرخه قاعدگی متعادل نگه می‌دارد.

انواع قرص ویتامین سی

خواص قرص جوشان : قرص و کپسول ویتامین سی فرم معمول و پر مصرف این ویتامین هستند. قرص ویتامین سی جوشان به دلیل داشتن ویژگی‌هایی چون استفاده آسان، قدرت جذب بالا و طعم مطلوب بسیار پرطرفدار

است.

:برای کودکان و برخی بزرگسالان که بلعیدن را دوست ندارند فرم جویدنی آن برای بهره

مندی از فواید ویتامین سی مناسب است.

بهترین زمان مصرف قرص ویتامین سی در بدنسازی

ویتامین سی یک ویتامین محلول در آب است و این نوع از ویتامین‌ها هنگام ناشتایی یا خالی بودن معده جذب بهتر و بیشتری دارند. در نتیجه بهتر است در اول صبح نیم ساعت قبل از صبحانه یا دو ساعت بعد از صرف وعده غذایی مصرف شود. بدنسازان می‌توانند ویتامین سی را قبل یا بعد از تمرینات ورزشی خود در چند وعده مصرف نمایند.

علائم کمبود ویتامین سی

کمبود ویتامین سی علائم و نشانه‌های مخصوص به خود را دارد و کمبود ویتامین سی برای زمان طولانی می‌تواند خطرناک و دردمساز باشد.

بیماری اسکوروی در نتیجه کمبود شدید ویتامین سی ایجاد می‌شود که این بیماری موجب احساس خستگی و درمادگی شده و موجب تضعیف قدرت استخوان‌ها و ماهیچه‌ها و سیستم ایمنی بدن می‌شود.

برخی از علائم کمبود ویتامین سی در بدن می‌توان به مواردی از جمله کبودی سریع پوست، التهاب لثه‌ها، خون‌ریزی لثه‌ها، تأخیر در بهبود زخم‌ها، تورم لثه‌ها، خشکی و شکنندگی مو،

سی نیز استفاده کرد.

ویتامین سی را از طریق وریدی، زیر پوستی و عضلانی می‌توان تزریق کرد.

آمپول ویتامین سی

یکی از روش‌هایی که برای جبران کمبود ویتامین سی می‌توان استفاده کرد تزریق آمپول ویتامین سی است.

آمپول ویتامین سی تایید سازمان غذا و داروی آمریکا را دارد. آمپول ویتامین سی برای کمک به درمان زخم‌های جدی ناشی از ضربه و سوختگی مفید و موثر است.

جذب ویتامین سی از طریق تزریق سرعت بالاتری نسبت به مکمل‌های خوراکی دارد و به همین علت روند درمان با سرعت بالاتری طی می‌شود.

از فواید آمپول ویتامین سی می‌توان به مواردی مانند کمک به درمان سرطان، تقویت عملکرد سیستم ایمنی، روشن شدن پوست، پیشگیری از چین و چروک پوست‌تو کاهش وزن سریع اشاره کرد.

تزریق آمپول ویتامین سی در دوران بارداری فقط و فقط باید با دستور پزشک باشد.

همچنین افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی نیز برای تزریق آمپول ویتامین سی باید با دکتر خود مشورت کنند.

در مورد عوارض و مضرات احتمالی ویتامین سی می‌توان از مواردی مانند سردرد، سوزش سر دل، تهوع، اسهال، استفراغ، خواب‌آلودگی و یا برعکس

تزریق آمپول ویتامین سی در دوران بارداری و در افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی فقط و فقط باید با دستور پزشک باشد.



بیخوابی و گرگرفتگی پوست یاد کرد.

ویتامین‌های مکمل زمانی می‌توانند بهترین تأثیر خود را بگذارند که در بهترین زمان روز مصرف شوند.

البته این موضوع به عوامل دیگری مانند سن، جنسیت و غیره نیز مربوط است.

بهترین زمان برای مصرف قرص جوشان ویتامین سی صبح‌ها به صورت ناشتا و نیم ساعت قبل از صرف صبحانه این قرص جوشان را در آب حل کرده و بنوشید.

همچنین اگر می‌خواهید ساعت مصرف قرص جوشان را تغییر دهید بهترین زمان ۲ ساعت پس از صرف وعده غذایی است.

ایجاد نقطه‌های قرمز روی پوست، خون دماغ شدن، ضعف سیستم ایمنی، بیماری‌های گوارشی مانند اسهال، بیماری خودایمنی، افزایش وزن به علت کند شدن متابولیسم، تورم در مفاصل و در صورت کمبود ویتامین در طولانی مدت فشار خون بالا، بیماری کیسه صفرا، سکته مغزی، سرطان و گرفتگی عروق اشاره کرد

مکمل‌های ویتامین سی

علاوه بر غذای رژیمی سالم و مصرف غذاهای غنی از ویتامین سی می‌توان برای جبران کمبود ویتامین سی بدن می‌توان از مکمل‌های ویتامین سی یعنی قرص ویتامین سی، آمپول ویتامین سی و کپسول ویتامین

شاهزاده ای که می خواست ایرانیان را هوشیار کند:

اجنبی حرف بزن بگو من چه باید بکنم!

ایران نشود عباس میرزا بانی اصلاحات کشور ایران شده و روح تازه‌ای در کالبد آن خواهد دمید.

اصلاحات در قالب نظم جدید

عباس میرزا پس از شکست‌هایی که از طرف روس‌ها متحمل شده بود اصلاحات در قالب نظم کهن را به کناری نهاد و لزوم کمک گرفتن از یک نیروی خارجی برای آشنایی با تحولاتی که ایران به واسطه چند قرن درگیری داخلی از آن غافل مانده بود، را وجه همت خود گمارد. بنابراین در وهله نخست تنها چیزی که به آن می‌اندیشید به لحاظ نظامی بود تا به قول دور ویل این نقشه‌های اصلاحی عباس میرزا بر مبنای ایجاد ارتش نیرومند باشد که استقلال کشور را در برابر بیگانگان و سرکشان داخلی تضمین نماید.



چنان که خود ولیعهد نیز در صحبت با ژوبر اذعان می‌دارد شما در فنون جنگیدن و فتح کردن و به کار بردن تمام قوای عقلیه متبحرید؛ اندیشه‌ای که ناشی از شکست و سرخوردگی ولیعهد از روس‌ها و مشاهده ارتش فرانسوی‌ها نشأت گرفت و به اصلاحات در این حوزه انجامید تا شاید بتواند مُلک و ملت را نجات دهد. در همین رابطه هم شماری از افراد را برای یادگیری زبان خارجی و علوم و فنون جدید را می‌خارج کرد، با فرانسوی‌ها قرارداد بست تا به یاری اش بشتابند و قشونی دائمی با لباس‌های متحدالشکل ترتیب داد اما بخت با شاهزاده یار نبود چنان که به کشورهای خارجی همچون فرانسه و انگلستان که او تلاش داشت از آنها به عنوان سدی در برابر هجوم سنگین روس‌ها به ایران استفاده کند، زیاد دل خوش کرده بود اما با بدعهدی خارجی مواجه شد و علاوه بر آن دشمنی داخلی به ویژه از ناحیه دربار و شاهزادگان اجازه نداد تا رویاهای ولیعهد به واقعیت تبدیل شود.

نظریه ترقی در پرتو اقتدار نظامی

بنابراین اندیشه ولیعهد قاجاری بر مدار تجهیز و نوسازی ارتش چرخید و بنابه گفته غلامحسین زرگری نژاد استاد بازنشسته گروه تاریخ دانشگاه تهران، نظریه ترقی در پرتو اقتدار نظامی، اندیشه محوری عباس میرزا و پاسخ اصلی او را در ایجاد دگرگونی سیاسی و اجتماعی و طریق نجات ملک و ملت از عقب‌ماندگی تشکیل می‌داد. جز ملاحظات و مطالعات او درباره اقتدار و تفوق حکومت روسیه و تاریخ و شکوفایی این کشور و بنیاد جسارت روسها برای یورش به خاک ایران و عثمانی، طبعاً آگاهی‌های او درباره پیروزی‌های ناپلئون بناپارت و اوضاع پیشرفته اروپا که از راه‌های گوناگون، از جمله نامه‌های ناپلئون به فتحعلی‌شاه، گفتگو با رومیو، ژوبر و دیگر اعضای هیأت ژنرال‌گاردان حاصل می‌شد و بخشی از آن در سخنان و درد دل‌های نایب السلطنه با ژوبر تبلور دارد، نقشی اساسی را در سوق دادن اندیشه عباس میرزا به سوی این نظریه ایفا می‌کرد.

اما پایان راه اصلاح‌گری عباس میرزا بسی سخت‌تر و غم‌انگیزتر از آن چیزی بود که می‌توان متصور شد چنانکه ولیعهد اصلاح‌گر نه توانست مُلک و ملتش را نجات دهد و نه اینکه خودش عمر چندانی کرد زیرا اوضاع مزاجی مناسبی نداشت و باید در این رابطه مدارا و مراقبت می‌کرد اما چنان غرق در دغدغه اصلاحات شده بود که روز به روز بیماری اش شدت می‌گرفت چنان که همه چیز دست به دست هم داد تا عباس میرزا نتواند بیش از ۴۷ بهار را در زندگی خود ببیند.

مملکتش چیست آگاه شده و نیک می‌دانست که اروپا در چه جایگاهی قرار دارد. وی سخت تحت تأثیر شکست از روس‌ها قرار گرفته بود و اذعان داشت که از شهرت فیروزی‌های ارتش فرانسه آگاهی دارم و همچنین دانسته‌ام که دل‌آوری‌های روس‌ها در برابر ایشان جز یک ایستادگی بیهوده نیست با این همه یک مشیت سرباز اروپایی تمام دسته‌های سپاه مرا با ناکامی مواجه ساخته و با پیشرفت‌های تازه خود مرا تهدید می‌کنند. رود ارس که سابقه همه آن در میان استان‌های ایران بود امروز سرچشمه در سرزمین بیگانه است و به دریا می‌ریزد که پر از کشتی دشمنان ماست ... به همین دلیل نیز در پی یافتن جوابی می‌گردد و به ژوبر می‌گوید: آنچه توانایی که شما را تا این اندازه از ما برتر ساخته است دلایل پیشرفت شما و ضعف ثابت ما کدام است؟ شما هنر حکومت نمودن هنر فیروزی یافتن هنر به کار انداختن همه وسایل انسانی را می‌دانید در صورتی که ما گویی محکوم شده که در لجنزار نادانی غوطه‌ور باشیم و به زور درباره آینده خود بیندیشیم ... ای بیگانه به من بگو که چه باید کنم تا جان تازه‌ای به ایرانیان بدهم آیا من هم باید همانند این تزار مسکوی که کمی پیش از این از تخت پایین می‌آمد تا شهرهای شما را تماشا کند از ایران و تمام این دستگاه بوج ثروت دست بکشم یا بهتر این است که به مرد خردمندی بچسبم و هرچه را که یک شاهزاده باید بداند از او بیاموزم.

ولیعهد و دغدغه هوشیار کردن ایرانیان

با توجه به چنین دیدگاهی چیزی که فکر و ذهن ولیعهد را مغشوش و پریشان کرده بود همانا پیشرفت غرب و عقب‌ماندگی کشور بود. به همین دلیل نیز در پی آن افتاد تا بلکه ایرانیان را هوشیار کند. چنان که ژوبر در مورد شرح ملاقات خود با او می‌گوید: عباس میرزا ابتدا در اردوگاه مرا مورد لطف قرار داد اغذیه مخصوص و غزاله‌های که شخصاً شکار کرده بود برای من فرستاد.



روز بعد مرا در کلاه فرنگی به حضور شاهزاده بردند خود او روی قالی خراسانی اعلائی نشسته بود و کلاهش به مرواریدهای قیمتی و احجار کریمه مزین و خنجر مرصع گرانبهای بر کمرش می‌درخشید. پس از اجرای مراسم رسمی عباس میرزا مرا به اشاره رویروی خود نشانزد از ورود یک نفر فرانسوی به اردوی خود و استماع شرح وقایع جدید اروپا از دهان او خیلی اظهار شفع نمود. بدواً خواستن از موفقیت‌هایی که در ایروان حاصل کرده او را تهنیت گویم ولی چشم‌ر بر زمین دوخته مانند کسی که خاطره‌های غم‌انگیزی در نظرش مجسم می‌شود دست به پیشانی خود برده گفت: ... اجنبی حرف بزن بگو من چه باید بکنم که ایرانیان را به هشیار نمایم.

این دغدغه چنان بر اندیشه عباس میرزا گران می‌آید که حتی بر زمین و زمان شک می‌کند که مگر جمعیت و حاصلخیزی و ثروت مشرق زمین از اروپا کمتر است؟ و مرد فرانسوی را خطاب قرار می‌دهد که «آفتاب قبل از رسیدن به ما به شما می‌تابد یا تأثیرات مفید در سر ما کمتر از سر شماست یا خدایی که مراحمش بر جمیع ذرات عالم یکسان است خواسته شما را بر ما برتری دهد؟» اما در نهایت به این نتیجه می‌رسد و گمان نمی‌کند که اینطور باشد. حال ولیعهد بدون اینکه متوجه کارهای بی‌اساس باشد همیشه فکرش در

اطراف امور مهم جولان داشت تا

بلکه امیدی بر اصلاح بریندد.

با توجه به این اندیشه و دغدغه، عباس میرزا چنان مقهور اصلاح‌کشورش می‌شود که ژوبر می‌گوید: این سوالات عدیده مرا متحیر ساخت چه در عثمانی جز مردمان جاهل بی‌فهم یا کسانانی که معلومات سطحی مختصصری داشتند، کسی را ندیده بودم و برای من دیدن یک شاهزاده جوان مسلمانی که تنها به کسب معلومات امروزه اروپایی قانع نبوده بلکه مایل است وقایع تاریخ قدیم را نیز تحقیق کند خیلی تلخی داشت و بنابه قول گاسپار دور ویل سرهنگ فرانسوی اگر تصادفات مانع انجام منویات قلبی ولیعهد



هنگامی که در ۱۱۶۸ خورشیدی عباس میرزا در قصبه نوا از توابع لاریجان به دنیا آمد، باباخان در همان سال صاحب پنج فرزند پسر دیگر نیز شد اما این کودک که بزرگتر از همه نیز نبود، مورد عنایت ویژه آقامحمد خان قاجار قرار گرفت و بختش برای ولیعهدی بسته شد تا اینکه باباخان با عنوان فتحعلی شاه تاج سلطنت را بر سر گذاشت و عباس میرزا را برای ولیعهدی خود معرفی کرد.

شکست از روس‌ها؛ آغاز پرسش از ریشه‌های عقب‌ماندگی

ولیعهد جوان قاجاری به حکومت آذربایجان منصوب شد تا با شماری از زبده‌ترین اشخاص و معتمدان شاه‌راهی محل مأموریت خود شود؛ میرزا اسدالله خان وزیر لشکر و سلیمان خان اعتضادالدوله مأمور انجام خدمات نظامی و رسیدگی به قشون شدند و میرزا عیسی قائم مقام فراهانی به عنوان شخصی کلرکشته در امور سیاسی و حکومتی کار تربیت و مشاوره ولیعهد در این زمینه را عهده دار شد تا زندگی جدید و پر از حادثه‌ای برای شاهزاده قاجاری رقم بخورد؛ زندگی که آغاز آن را با هجوم روس‌ها به گنجه و قتل عام ایرانیان این شهر و اخراج و نفی بلد زنان، کودکان و سالخورده‌گان رقم خورد.

در چنین شرایطی ولیعهد به مقابله با روس‌ها شتافت و هرچند شکست‌هایی بر آنها وارد کرد در نهایت طی ۲ دوره جنگ‌های چندین ساله شکست خورد و روس‌ها توانستند بخش‌هایی از ایران را جدا کنند اما نتیجه این جنگ‌ها و مشاهداتی که ولیعهد قاجاری از عقب‌ماندگی سپاه و جامعه ایرانی از یک طرف و دگرگونی و پیشرفت ممالک مغرب زمین داشت، باعث تولد نوعی خودآگاهی در وجود عباس میرزا شد تا در نهایت به این پرسش برسد که علل و ریشه‌های چنین عقب‌ماندگی چیست؟



آگاهی از ضعف ایران و پیشرفت غرب

ولیعهد قاجاری که خود را مانند موج‌های خشمگین دریا که در برابر صخره‌های استوار خورد می‌شوند، مقهور می‌دید و تمام کوشش‌ها و دل‌آوری‌هایش در برابر سپاه فلاّش روس‌ها شکست خورده بود، پریشان و مبهوت در پی یافتن پاسخ برای آن چیزی بود که مملکتش را از این فلاکت و بدبختی نجات دهد. چنان که رو به پیر آمده ژوبر فرانسوی می‌کند و می‌گوید: ای مرد بیگانه! تو این ارتش این دربار و تمام دستگاه قدرتم‌تر را میبینی ولی گمان میر که من مرد خوشبختی باشم. افسوس! چگونه من می‌توانم چنین باشم. این آغازی برای آگاهی عباس میرزای قاجار بر عقب‌ماندگی کشورش بود، آنچنان که هیچ شاهزاده‌ای پیش و پس از او بر چنان عقب‌ماندگی آگاهی نیافت. ولیعهد قاجار در سخنانش با ژوبر به ناکامی‌های خود و مملکتش اشاره می‌کند و می‌گوید: مردم فیروزی‌های مرا سخت می‌ستایند در حالی که من به تنهایی از ضعف خود آگاهم چه کرده‌ام که مورد احترام جنگجویان غرب واقع شده‌ام؟ چه شهری را من تسخیر کرده‌ام چه انتقامی از مستولی شدگان به استان‌هایمان تا کنون توانستند بکشم؟ من جز با چهره‌ای شرمگین نمی‌توانم با ارتش‌های که پیرامون مرا گرفته است دیده بیفکنم هنگامی که باید نزد پدرم برسم چه خواهد شد؟

از سخنان عباس میرزا می‌توان متوجه شد که بر این مسئله که ضعف

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

ALIREZA SAMIMI
Courtier immobilier résidentiel

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

514 462-6666 www.alilemagicien.com

نام توسط اروپایی ها در طول قرون وسطی در زمانی که به دنبال افزایش آگاهی آن ها از افریقا بودند ، تسهیل شد.

اروپا

منشأ این نام برگرفته از کلمه لاتین "Europa" است، که ریشه در زبان یونانی دارد. یک مکتب فکری معتقد است که به اساطیر یونان باستان باز می گردد. در افسانه یونانی، دختر پادشاه فنیقی به نام ققنوس بود. عاشق زئوس شد و سه پسر داشت.

نظریه دیگر، همان طور که ارنست کلین پیشنهاد کرد، نام از ریشه سومری به "Ereb" منشأ گرفته است . ارنست استدلال می کند که سومری ها از این نام برای اشاره به موقعیت نسبی اروپا به بین النهرین، آناتولی، سواحل خاوری، و بوسفور استفاده کردند. بنابراین کلمه " " برای اشاره به اروپا به عنوان سرزمینی که خورشید غروب می کند و یا نام کلی تر " سرزمین غربی " استفاده می شود. یونانی ها از کلمه " اروپا " برای اشاره به یونان، یعنی منطقه ای که در آن ساکن هستند ، استفاده کرده اند. در دوران مدرن، چیزی که اروپا نامیده می شود به معنای منطقه ای بین یوگسلاوی سابق و ترکیه است. در طول زمان، امروزه به کل اروپا اشاره دارد.

اقیانوسیه

منشأ این اسم نسبتاً ساده است. اقیانوسیه از واژه انگلیسی "اقیانوس" ناشی می شود که به بدنه بزرگ آب اشاره دارد. اما در نهایت از واژه یونانی "Okeanos" می آید که به معنی یک بدنه بزرگ آب (آب و یارودخانه) اطراف زمین است .

آسیا

این نام برگرفته از واژه "آسیا" یونان باستان است. در ابتدا از آن برای اشاره به ساحل شرقی دریای اژه استفاده شد ، اما بعدها برای اشاره به منطقه آناتولی به کار رفت. رومیان قبل از کاربرد گسترده خود از آن برای اشاره به منطقه لیدیان استفاده کردند. معنای عمیق تری می توانست از واژه آس "Asis" به معنای گل و یا "Asu" سامی به معنای روشنائی یا افزایش باشد.

آمریکا

آمریکای شمالی و جنوبی هر دو نام آمریکارا به اشتراک می گذارند. برخی ادعا می کنند که این نام از همتای ایتالیایی و سپوچی نشات می گیرد. از زمانی که اولین بار کارتوگراف باور کرد که کل منطقه یک قاره است به او افتخار می کند.

سرانجام آمریکای شمالی این نام را به تصویب رساند. شخص دیگری فرض کرد که این نام برگرفته از Amerike ap Meryk، است ، با توجه به خطی که او دید ، اما شواهد کمی برای حمایت از این نظریه وجود دارد.

قاره های جهان چطور اسم گذاری شده اند؟

ریشه نام قاره ها چیست؟



مجموعاً قاره آمریکا را تشکیل خواهند داد. در نتیجه یک مدل چهار قاره ای از جهان خواهیم داشت که متشکل از قاره های آفر و اوراسیا، آمریکا، اقیانوسیه و جنوبگان خواهد بود.

در عصر یخبندان که سطح آب دریاها پایین تر از سطح امروزی بوده است، بعضی خشکی ها که امروزه توسط آب احاطه شده اند، به هم مرتبط بوده اند. در آن عصر تنها سه خشکی مجزا از هم وجود داشته است: آفر و اوراسیا-آمریکا، جنوبگان و اقیانوسه-گینه نو. قاره ها نام خود را از کجا گرفته اند؟ تئوری های مختلفی پیرامون نامگذاری اسم قاره ها وجود دارد . به طور کلی هفت قاره در جهان وجود دارد:آفریقا، اروپا، آمریکای

این دو قاره به عنوان یک قاره در نظر گرفته می شوند که به آن اوراسیا می گویند. در دوران باستان جایگاه و آرایش خشکی های زمین با امروزه متفاوت بوده است؛ به طوری که بسیاری از خشکی های امروزی به هم چسبیده بوده و چند ابرقاره را تشکیل می دادند.

گستره قاره ها

نقشه کشورهای جزیره ای، این مناطق اغلب به عنوان بخشی از قاره های نزدیک به خود محسوب می شوند. نزدیک ترین معنای قاره تکه های یکپارچه زمین است و بر این اساس آب های کم عمق و جزایر را در بر نمی گیرد. بر این اساس اروپای قاره ای برای اشاره به سرزمین اصلی اروپا که شامل جزایری مانند بریتانیا، ایرلند و



ایسلند نمی شود، به کار می رود. به شکل مشابه ایالات متحده قاره ای برای اشاره به ۴۸ ایالت یکپارچه ایالات متحده است که شامل آلاسکا و هاوایی نمی شود. البته به عنوان فرهنگ گسترده قاره ها ممکن است فراتر از این برود و جزایر اقیانوس ها را هم دربرگیرد. بر این اساس همواره ایسلند بخشی از اروپا و ماداگاسکار بخشی از آفریقا محسوب شده اند.

قاره ها، خشکی های جدا از هم

این تصور که قاره ها تکه زمین های جدا از هم هستند در گذشته های تاریخی نیز چندان کاربرد نداشته است. در مدل هفت قاره ای جهان، تنها جنوبگان و اقیانوسیه از بقیه قاره ها کاملاً جدا هستند. در مدل شش قاره ای جهان، قاره آمریکارا نیز می توان یک خشکی مجزا دانست. اگر بخواهیم قاره ها را به صورت خشکی های کاملاً جدا از هم تعریف کنیم، در آن صورت آفر و اوراسیا متشکل از آفریقا، آسیا و اروپا نیز یک قاره خواهد بود و آمریکای شمالی و جنوبی نیز

بر روی کره زمین به طور کلی ۷ قاره وجود دارد آیا تا به حال به این فکر کرده اید که اسم این قاره ها از کجا آمده و علت نام گذاری آن ها چیست؟

پیدایش صفحات زمین ساختی

زمین در حدود ۴.۵ میلیارد سال پیش شکل گرفت. در آن زمان مرحله ای (و شاید چندین مرحله) وجود داشت که در آن سنگ های مذاب بر روی زمین قرار داشتند. با سرد شدن سنگ ها، سنگ های جامد و پوسته زمین تشکیل شد. بطور کلی، زمین دو نوع پوسته دارد: پوسته سبک تر قاره ای که غنی از سیلیسیم است و شامل زمین خشکی می شود که بر روی دریا قرار دارد؛ پوسته چگال تر اقیانوسی که بر روی آن آب ها قرار دارند. "سامیت چاکرابورتی" در این باره می گوید: «این ویژگی ها نشان از قابل سکونت بودن زمین دارد. ما هنوز موفق به یافتن مورد مشابهی در کیهان نشده ایم.»

با اینکه زمین در آغاز قاره و اقیانوس داشت، احتمالاً در آن زمان هیچ صفحه ای وجود نداشت و در نتیجه، هیچ صفحه زمین ساختی وجود نداشت. سوال بحث برانگیز ما زمان پیدایش این صفحه ها می باشد. صفحات زمین به آهستگی شکل پویایی به خود گرفتند. در برخی محل ها صفحات به داخل گشته رفتند؛ در محل های دیگر از مواد داغ بیرون آمده از زمین، صفحات جدیدی شکل گرفتند.

زمان پیدایش این صفحات تنها سوالی نیست که بی جواب باقی می ماند. مسئله ای دیگر وجود

دارد که آیا فرایندهای مذکور به همان شکل باقی ماندند یا خیر و آیا قاره های امروزی باز یافت شده اند یا نه. اینها سوالاتی هستند که تیم مشترک تحقیقاتی آلمان و سوئیس به بررسی آنها پرداخته اند. مدل رایانه ای ترمومکانیکی جدید محققان از این مسئله پشتیبانی می کند که شاید صفحات زمین ساختی ۳ میلیارد سال پیش نیز فعال بودند. عجیب تر اینکه این تحقیقات نشان می دهد چگونه اولین پوسته قاره ای زمین(غنی از آهن و منیزیم) در حدود ۲ یا ۳ میلیارد سال پیش نابود شد و پوسته قاره ای کنونی(غنی از سیلیسیم) از آن شکل گرفت.

قاره یا continen

قاره توده ای بزرگ، پیوسته و جزیره مانندی است که بیشتر آن از آب پوشیده نشده و حومه آن زیر سطح اقیانوس است. البته دو قاره آسیا و اروپا به هم چسبیده اند و تنها با رشته کوه اورال از هم جدا می شوند. گاهی

پرسش و پاسخ

چگونه میتوانم در کانادا گواهی عدم سو پیشینه ایران را اخذ کنم؟

از سه روش:

۱-درخواست گواهی عدم سو پیشینه از دفتر حافظ منافع ایران در واشنگتن.

زمان دریافت این گواهی طبق تجربیات ما طولانی است و بیش از شش ما به طول میانجامد. مزیت آن اینست که کلیه امور توسط این دفتر انجام میپذیرد و شما احتیاجی به وکیل که در ایران پرونده شما را دنبال کند نخواهید داشت.

۲-درخواست گواهی عدم سو پیشینه توسط وکیل شما در ایران که شما احتیاج به وکالتنامه و شخصی دارید که در ایران پرونده را دنبال کند. بعضاً شنیده شده که بعضی کارمندان مراکز دولتی بدون درخواست وکالتنامه از والدین اقدام به انجام امور میکنند و والدین احتیاجی به وکالتنامه برای پیگیری این امر ندارند. البته به هیچ عنوان این روش توصیه نمیشود چرا که با تغییر کارمند بخش مربوطه، پرونده شما میتواند با تاخیر مواجه شود.

۳-درخواست گواهی عدم سو پیشینه توسط وکیل دفتر محضر در ایران. کلیه امور ارسال و پیگیری و دریافت توسط دفتر محضر انجام میپذیرد.

تجدید گذرنامه در چه مدتی انجام میشود؟

چنانچه مدارک کامل باشد و از طریق پست فرال اکسپرس ارسال نمائید ۴ هفته طول میکشد. (در مواقعی که حجم کار کمتر باشد این مدت کمتر خواهد بود.) در صورتیکه شخصاً به نمایندگی مراجعه نمائید و مدارک شما کامل باشد در حد امکان امور کنسولی همان روز انجام خواهد گرفت.

برای تجدید گذرنامه چند ماه قبل از انقضای آن باید اقدام کرد؟

در صورتیکه کمتر از شش ماه از اعتبار گذرنامه باقی مانده باشد میتوان نسبت به تجدید آن اقدام نمود.

آیا می توان همزمان تقاضای تجدید گذرنامه و کارت ملی نمود؟

بله لیکن از آنجا که صدور کارت ملی در ایران صورت می گیرد و تقاضا باید به ایران ارسال گردد دریافت کارت ملی حداقل ۴ ماه به طول می انجامد اما گذرنامه شما توسط این نمایندگی صادر میشود لذا زودتر تجدید شده و برایتان ارسال می گردد.

احتمال به رسمیت شناختن یک جانبه

دولت مستقل فلسطین توسط کانادا

بر اساس گزارشات اخیر رادیو کانادا احتمال به رسمیت شناختن یک جانبه دولت مستقل فلسطین توسط کانادا در حال انجام است. درستی این مدارک توسط دفتر جاستین ترودو تأیید شده است. این تغییر سیاست از این جهت مهم است که می تواند به فشار بیشتر به دولت بنیامین نتانیا هو به منظور موافقت با ش کل گیری دولت فلسطین بی انجامد.

بر اساس اسناد دریافتی توسط رادیو کانادا، دولت کانادا آماده است به شکل یک طرفه کشور و دولت مستقل فلسطین را به رسمیت بشناسد. البته به شرطی که این دولت اقداماتی درست انجام دهد و حماس نیز نقشی در معادلات قدرت در این دولت نداشته باشد.

مذاکره اسرائیل و فلسطین شرط کانادا برای به رسمیت شناختن دولت مستقل فلسطین

گفتنی است تاکنون دولت کانادا می گفت فقط در صورتی حاضر است کشور و دولت مستقل فلسطین را به رسمیت بشناسد که دو طرف اسرائیلی و فلسطینی در قالب مذاکره به این نتیجه رسیده باشند.

به این ترتیب، در صورت اجرایی شدن این سیاست جدید خاورمیانه ای، دولت کانادا دیگر منتظر تأیید اسرائیل نخواهد ماند.

یک مقام دولت جاستین ترودو که خواست نامش فاش شود به رادیو کانادا گفت: «آماده ایم زودتر دولت فلسطین را به رسمیت بشناسیم. در زمانی مناسب که به ایجاد صلحی پایدار بیانجامد. حتی اگر اسرائیل آماده این به رسمیت شناختن نباشد.»

گفتنی است جاستین ترودو روز جمعه در کنفرانسی رسانه ای به «یک تغییر بنیادی» در موضع کانادا در قبال مسئله اسرائیل و فلسطین اشاره کرد. همچنین گفت: «دولت نتانیا هو به شکلی ناپذیرفتنی به مانع تراشی در مسیر حرکت به سمت راه حل دو کشوری می پردازد و حماس به عنوان یک سازمان تروریستی به حملات خشونت آمیز به اسرائیل ادامه می دهد. به همین دلیل، تصمیم گرفتیم موضع مان درباره به رسمیت شناختن دولت مسستقل فلسطین را تغییر دهیم.»

این موضع جدید کانادا مشابّه اظهارات چندی پیش وزیر خارجه بریتانیاست.

V a r i c o s e v e i n s

آیا واریس کشنده و خطرناک است؟

ورید های واریسی و عنکبوتی اغلب همگام با افزایش سن بروز می دهند. این ورید ها به دلیل شیوع بالا، اغلب به عنوان بخشی طبیعی از فرایند پیری به شمار می آیند. با این حال، برخی افراد این پدیده را از نظر زیبایی ناخوشایند می دانند. آیا واریس کشنده است؟ رگ های واریسی در اکثر موارد موجب نگرانی نیستند. احتمال بروز عوارض جانبی خطرناک کم و ناچیز است.

ورید واریسی چیست؟ عروق واریسی به عروقی گفته می‌شود که به طور غیرعادی بزرگ و ضعیف شدن دیواره رگ‌ها باعث بیمار شدن آنها شده است. این رگ‌ها به صورت توده‌های پیچ خورده و متورم روی سطح پوست و به رنگ آبی یا ارغوانی دیده می‌شوند گاهی اوقات در در اطراف آنها تعدادی رگ‌های عنکبوتی یک مجموعه از رگ‌های خونی کوچک در نزدیکی سطح پوست قرار دارد.

تمامی افراد در معرض خطر ابتلا به واریس هستند. این بیماری در زنان شایعتر است، و تغییرات هورمونی یکی از دلایل احتمالی نرخ بالای ابتلای زنان به واریس تلقی می شود. همچنین افراد مسن بیشتر از بقیه در معرض ابتلا به واریس هستند، دلایلش این است که رگ های خونی آن ها ضعیف و ناکارآمد می شوند.

سایر عواملی که خطر ابتلا به واریس را افزایش می دهند به شرح زیر هستند: سابقه خانوادگی واریس، نشستن یا ایستادن برای زمان های طولانی، چاقی، بارداری و استعمال دخانیات این ورید ها گاهی بدون علامت بوده و گاهی نیز با مواردی همچون درد، سوزش، خارش و طیفی از احساسات ناخوشایند همراه هستند. علاوه بر این، ورید های واریسی معمولاً متورم، پیچ خورده و آبی رنگ بوده و به همین دلیل ظاهری ناخوشایند دارند. افراد بسیاری به دلیل داشتن این ورید ها احساس ناخوشایندی را تجربه می کنند.

عروق واریسی به عروقی گفته می‌شود که به طور غیرعادی بزرگ و ضعیف شدن دیواره رگ‌ها باعث بیمار شدن آنها شده است



خطرات ابتلا به ورید های واریسی: در رابطه با اینکه واریس کشنده است یا خیر، باید گفت ورید های واریسی به طور کلی خطری برای مبتلایان ندارند اما میتوانند با برخی عوارض همراه باشند. علاوه بر این، این ورید های ناخوشایند می توانند بیانگر ابتلا به دیگر مشکلات سلامتی باشند. افراد مبتلا به ورید های واریسی از نظر ابتلا به ترومبوفلیت، در معرض خطر بالاتری قرار دارند. ترومبو فلیت به زمانی گفته می شود که یک لخته خون در یک ورید سطحی گیر کرده و سبب تورم و درد در آن ناحیه می شود. مبتلایان به این مشکل، ۶ مرتبه بیشتر از دیگران به ترومبوز ورید های عمقی مبتلا می شوند.

در ترومبوز ورید های عمقی، خون در ورید های عمیق با تجمع کرده و لخته خونی تشکیل می دهد. این لخته ها می توانند به قلب، ریه و مغز انتقال یافته و با انسداد جریان خون سبب مرگ سلولی شوند. این پدیده یک مشکل اورژانسی و کشنده است. ورید های واریسی نمایان در سطح پوست قرار داشته و به همین دلیل نمی توانند عامل بروز ترومبوز های یاد شده باشند. با این حال، این ورید ها نشانه های آشکاری از عدم کل کرد مناسب عروق خونی در اندام های تحتانی بدن هستند.

این موضوع همواره باید یک مشکل جدی در نظر گرفته شود. تجمع خون در پا ها، احتمال خونریزی و ابتلا به زخم ها را افزایش می دهد. ورید های واریسی ضعیف بوده، به آسانی آسیب دیده و طیفی از مشکلات را در پا ها به وجود می آورند. در صورت مشاهده این ورید ها در بدن خود یا دیگران، مراجعه به پزشک و در صورت نیاز درمان آن ها ضروری است. این اقدام، خطر ابتلا به عوارض را کاهش داده و ظاهر ناخوشایند این ورید ها را بهبود می بخشد.

آیا رگ های واریسی سلامت افراد را تهدید می کنند؟ رگ های واریسی در اکثر افراد آسیب های جسمانی جدی را به وجود نمی آورند. عوارض جانبی رگ های واریسی کم و غیر قابل توجه هستند، اما اگر بخواهیم چند مورد از عوارض واریس را نام ببریم می توانیم به این موارد اشاره کنیم: **لخته های خونی، خونریزی های محدود در نزدیکی پوست، زخم های پوستی در مجاورت رگ های واریسی**

ترومبوز عمیق وریدی: وقتی لخته خونی در رگ های عمیق ایجاد شود، ترومبوز عمیق وریدی رخ می دهد. این عارضه بیشتر در ران یا قسمت های پایین پا ظاهر می شود. آمبولی ریه: در این عارضه لخته های خونی از محل ایجاد اولیه جدا می شوند

واریس بیماری شایعی است. تقریباً ۲۳٪ بزرگسالان آمریکا دچار این بیماری هستند. رگ های تیره ای واریسی به شکل برآمدگی هایی ظاهر می شوند، که از زیر پوست قابل مشاهده هستند. رگ های واریسی اکثراً در نواحی پایینی پاها ظاهر می شوند، هرچند ممکن است در سایر قسمتهای بدن نیز گسترش یابند. در ادامه ی مقاله رگ های واریسی و عوارض جانبی آن را دقیق تر بررسی می کنیم.

و به ریه ها می رسند. چنین عارضه ای حیات فرد را به خطر می اندازد. شما باید به کدام علایم بیماری واریس توجه کنید؟ رگ های واریسی در اغلب موارد نگران کننده نیستند. به جز بیرون زدگی رگ های واریسی که نشانه ی شناخته شده این بیماری تلقی می شود، ممکن است با علایم دیگری هم روبرو شوید:

تیر کشیدن و درد در ناحیه اطراف رگ، خارش و سوزش در اطراف رگ، خشکی و تحریک پذیری پوست، احساس خستگی و سنگینی در پا، انقباض عضلانی و دردی که به خاطر ایستادن یا نشستن طولانی مدت ایجاد می شود اگر راجع به واریس نگران هستید، یا تاب تحمل علایم آزاردهنده اش را ندارید، حتماً با پزشک ملاقات کنید.

همه رگ های واریسی چه دردناک باشند و چه دردی نداشته باشند، در گردش جریان خون اشکال ایجاد می کنند. اگر رگ های واریسی برای مدت طولانی تحت درمان قرار نگیرند، ممکن است در مراحل پیشرفته بیماری به ترومبوز یا زخم واریس تبدیل شوند که درمان آنها دشوار است

اگر احساس کردید علایم رگ های واریسی شدیدتر شده اند، دسترسی به مراقبت های پزشکی را در اولویت قرار دهید. علایمی که مراقبت پزشکی را میطلبند به این شرح هستند: **ایجاد نوارهای تیره تر، زخم ها و جراحات های پوستی، خونریزی از رگ های واریسی، درد و تورم دائمی** اگر خدای ناکرده لخته خونی از رگ های واریسی جدا شود، و به ریه ها برسد، ممکن است حیات فرد را تهدید کند. تنگی نفس تدریجی یا ناگهانی، مهم ترین نشانه ی آمبولی ریه است. سایر علایم آمبولی ریه به شرح زیر هستند: **درد قفسه سینه، سرگیجه، سرسبکی یا غش کردن، اضطراب، تپش قلب نامنظم، افزایش ضربان قلب، سرفه خونی، عرق کردن** **چند نکته ی دیگری که باید به ذهن بسپارید به شرح زیر هستند:** این احتمال وجود دارد که رگ های واریسی ایجاد شده در طول بارداری، به صورت خود به خودی درمان شوند. حتی اگر صرفاً از ظاهر رگ های واریسی ناراضی هستید، می توانید برای درمان اقدام کنید.

گاهی اوقات درمان های فردی همچون ورزش منظم، یا پوشیدن جوراب های فشاری برای از بین بردن درد، حس ناخوشایند یا سایر عوارض ناشی از واریس کافی نیستند.

روش های مختلفی جهت مدیریت و درمان اختلالات وریدی همچون ورید های واریسی وجود دارند. بسیاری از افراد داشتن فعالیت و پوشیدن جوراب های فشاری را روشی برای کاهش تورم و ناراحتی خود می دانند. هر دوی این روش ها، فشار درون پا را افزایش داده و به حفظ گردش خون رونده به قلب کمک می کنند. با این حال، داشتن فعالیت و جوراب های فشاری، توانایی رفع وریدهای واریسی را ندارند.

جراحی لیزری، درمان با امواج فراصوت و ابلیشن در کلینیک واریس، درمان های کم تهاجمی هستند که ورید های واریسی را از بین می برند. این درمان ها علاوه بر رفع ظاهر ناخوشایند ورید های واریسی، خطر ابتلا به عوارض مرگ بار آن ها را نیز کاهش می دهند. در حالی که بسیاری از گذشتگان با ورید های واریسی و عنکبوتی زندگی کرده اند، افراد امروزه تمایلی به تحمل این مشکل ندارند. افراد همچنین می دانند که این ورید ها را باید به عنوان یک علامت

نکاتی برای

پیشگیری از واریس

اگر رگ های واریسی کوچکی روی پوستتان وجود دارند، این فرصت را دارید که با رعایت یک سری نکات از تشدید بیماری جلوگیری کنید: **ورزش معینی را به صورت منظم و روزانه انجام دهید:** با این کار گردش خونتان تقویت می شود، و از انباشت خون در رگ ها جلوگیری می شود.

وزنتان را کنترل کنید: اگر دچار اضافه وزن باشید، رگ ها فشار بیشتری را تحمل می کنند.

مصرف نمک را کاهش دهید: مصرف زیاد نمک موجب افزایش فشار خون می شود. بدین ترتیب عدم تحرک پذیری خون افزایش می یابد.



جدی از مشکلات وریدی در نظر گرفت. روش های درمانی متعدد در این زمینه درد، ناراحتی و مشکلات زیبایی افراد را رفع کرده و یک زندگی سرشار از سلامتی را به آن ها هدیه می دهند.

اجرای درمان اختصاصی روی رگ های واریسی در بسیاری موارد الزامی نیست. اما گاهی اوقات علایم بیماری تشدید می شوند، و خطر بروز عوارض جانبی بیشتر می شود. استفاده از جوراب های فشاری کلاری رگ ها و عضلات پا را افزایش می دهد. توانایی این جوراب ها برای کاهش علایم واریس در حد مطلوبی قرار دارد. این جوراب ها از اکثر داروخانه ها و فروشگاه های لوازم طبی قابل تهیه هستند، یا اینکه نوع خاصی از این جوراب ها را طبق نسخه ی پزشک تهیه کنید.

دو نمونه از درمان های توصیه شده توسط پزشک برای واریس خفیف به شرح زیر هستند: اسکروترابی و درمان واریس با لیزر **اسکروترابی:** یک عمل جراحی است که طی آن پزشک محلولی را داخل رگ ها تزریق می کند. این کار باعث تجزیه و ناپایداری رگ های واریسی می شود، بگونه ای که طی چند هفته تمامی رگ های واریسی ناپدید می شوند. شما می توانید این جراحی را در مطب پزشک انجام دهید.

درمان با لیزر: این کار به هیچگونه هیچ سرنگ نیاز ندارد، و هیچ شکاف پوستی ایجاد نمی شود. پرتوهای نوری به رگ های واریسی کوچک تابانده می شوند، تازمانی که به صورت کامل ناپدید شوند.

این احتمال وجود دارد که رگ های واریسی ایجاد شده در طول بارداری، به صورت خود به خودی درمان شوند.



اما چند مورد از روش های درمانی توصیه شده برای واریس شدید یا آزاردهنده به شرح زیر هستند:

استفاده از انرژی لیزر یا فکانس رادیویی با هدایت کاتتر: این روش ها احتمالاً برای رگ های واریسی بزرگتر کلایی ندارند.

بُرش و بستن حداکثری رگ ها: در این روش، یک رگ بسته می شود و سپس به یک ورید عمیق متصل می شود. در گام بعدی برای برداشتن رگ، بُرش های کوچکی روی آن ایجاد می شوند.

فلبکتومی سیار: در این روش، رگ های واریسی کوچکتر از طریق سوراخ های ریز پوستی خارج می شوند.

جراحی آندوسکوپي وریدی: این روش به عنوان آخرین گزینه درمانی مطرح است. معمولاً هنگامی از آن استفاده می کنیم که زخم های پا گسترش یافته باشند، و سایر درمان ها نتیجه ی مثبتی نداشته باشند. اگر راجع به رگ های واریسی سوال دارید، حتماً با پزشک خصوصی تان راجع به عوارض و گزینه های درمانی موجود مشورت کنید.

از پوشیدن لباس های تنگ و کفش های پاشنه بلند خودداری کنید: عدم رعایت این نکات موجب تضعیف جریان خون می شود، و احتمال ته نشینی خون در رگ های ضعیف را افزایش می دهد. **پاها را در موقعیتی بالاتر از قلب قرار دهید:** اگر این کار را چند بار در روز انجام دهید، برای کاهش ایستایی و انباشت خون در پاها مفید واقع می شود.

از ایستادن یا نشستن طولانی مدت خودداری کنید: یک هشدار صوتی را تنظیم کنید تا به شما یادآوری کند که بعد از سپری شدن هر ساعت، چند دقیقه حرکت کنید. سعی کنید پاهایتان را تا حد امکان بالا بیاورید.

دخانیات را ترک کنید: نیکوتین موجب جمع شدن رگ های خونی می شود، و در این حالت خون کمتری از رگ ها عبور می کند. تضعیف دیواره رگ ها، افزایش فشار خون و احتمال ایجاد لخته خونی از دیگر عوارض مصرف دخانیات محسوب می شوند.