

اولین نشریه
فارسی زبان
در کانادا



BAZAR Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

شماره ۴۰۴، اردیبهشت و خرداد ۱۴۰۳، چاپ مونترال

Mai 2024

No. 404

Real Estate Broker



سیمین ماهری

مشاور املاک
مسکونی - تجاری

Simin Maheri

smaheri@sutton.com



514.451.4663

جمهوری اسلامی و اسرائیل در آستانه جنگ مستقیم و گسترده:

خاور میانه بر لبه پرتگاه!

- اسرائیل در هفته گذشته با بیش از ۴۰ درصد از درخواست‌های سازمان ملل برای عبور از نقاط مرزی خود مخالفت کرده است.
- حملات مستمر حوثی‌ها به کشتی‌های تجاری، تجارت جهانی را با مشکل مواجه کرده است.

در حالی که هر یک از کشورهای ایران و اسرائیل با حملات خود اظهار نموده اند که آماده پاسخ‌های بعدی هستند، دبیرکل سازمان ملل هشدار داد: هر گونه خطای محاسباتی، یک اشتباه در ارتباط یا تنها یک اشتباه می‌تواند به درگیری منطقه‌ای در مقیاس غیر قابل تصویری منجر شود که برای همه طرف‌های درگیر و سایر جهان ویرانگر خواهد بود.

صفحه ۸

آرش و شیرین شکور

کارشان رسمی املاک مسکونی و تجاری شما
در مونترال و حومه

برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید:

۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹

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



مشاور املاک

- خرید و فروش
- املاک مسکونی، تجاری
- تبیه و تمدید
- وام‌های مسکونی و تجاری
- مشاوره در امور سرمایه‌گذاری

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

514 827 6364 | 514 364 3315



فیروز همتیان
Firouz Hemmatiyan
Certified Real Estate Broker

fhemmatiyan@sutton.com

بیمه عمر، بیمه مسافرتی
بیمه وام مسکن
بیمه از کار افتادگی

حسابهای پس انداز و سرمایه گذاری
بر نامه‌های بازنشستگی
حساب سرمایه گذاری کودکان

514.690.6181

www.ia.ca



متین تیره دست

مشاور امور مالی، فارغ التحصیل
دانشگاه صنعتی شریف و ETS

Financial Advisor
At Industrial Alliance Matin TirehDast

مشاور املاک
آرزو گتمیری

(514) 561.3.561
AREZOU@GMAIL.COM

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

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

مشاورین املاک مسکونی و تجاری

مشاوره هفت روز هفته
به صورت حضوری و تلفنی

نگین خاکسار 514 746 7569
نادر خاکسار 514 969 2492

محضر

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

مشاور املاک
مهدی انصاری

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

514 588 0609
www.londonogroup.com

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

مشاورین املاک مسکونی و تجاری
در خدمت هموطنان گرامی

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

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

514.928.5415
realestate.kaghazchi@gmail.com



Griffintown:
19 sq. ft. Exalto one of
the most popular
projects in Griffintown,
gorgeous condo of 2
bedrms, 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.



PROFUSION
IMMOBILIER

Leading

REAL ESTATE
COMPANIES
IN THE WORLD

PROFUSION
IMMOBILIER

Forbes
GLOBAL PROPERTIES

profusionimmo.ca forbesglobalproperties.com
luxuryrealestate.com

صرافی
بیستی
مونترال



Montreal

BISTI
EXCHANGE

ارسال حواله



کارتخوان



خرید و فروش ارزهای دیجیتال



خرید و فروش ارز



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



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

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



ALIREZA SAMIMI

Courtier immobilier résidentiel

Top 100 remax broker in Canada

با بیش از 40 سال تجربه در شهر مونترال

514 462-6666

www.alilemagicien.com



کلینیک مدیکال
کرسنت

Family Physician
(without Appointment)
Specialist Doctors

Clinique Medicale
Crescent (GMS)

www.alphamedic.ca www.circoncisionmontreal.ca



پزشکان متخصص

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

پزشکان خانواده

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

هم اکنون در کلینیک:

بوتاکس و فیلر
Botox and Filler

توسط جراح پلاستیک

با تعیین وقت قبلی

← پزشک خانواده بدون وقت قبلی

← اورژانس

← پزشک متخصص جهت امراض

← آزمایش خون جواب ۲۴ ساعته

← واکسیناسیون با وقت قبلی

← ختنه کودکان

از بدو تولد تا ۶ سال توسط جراح مجاری ادرار

← ۷ روز هفته 7 Days a week

خدمات استوپاتی هر جلسه در کلینیک : ۸۰ دلار

بوتاکس با کمترین قیمت و بهترین کیفیت

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

1198 Crescent street, Montreal, QC, H3G 2A9

BAZAR

اولین نشریه فارسی زبانان

در کانادا

شماره ۴۰۴، اردیبهشت و خرداد ۱۴۰۳

No. 404 - Mai 2024

Publications

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 وک پریمیت و یا استادی پریمیت می باشند

rmohammadi@sutton.com

9515, boul. Lasalle Lasalle QC H8R 2M9



514-867-3114



514.245.9159

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

اولین طلافروشی ایرانی در مونترال



Unit C301, 1
Westmount Sq,
Westmount
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



RE/MAX
3000

خرید
فروش
اجاره

هایک هارتونیان

مشاور و متخصص

املاک مسکونی و درآمدزا

در استان کبک

تجهه وام با بهترین بهره
و شرایط بانکی

مشاوره و ارزیابی رایگان
حضور و تلفنی

پروژه رایگان برای خریداران

بیمه متحصربه فرد
Tranquill-T
هدیه به هموطنان عزیز

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



SEE
BEYOND
NUMBERS

TAXATION
BUSINESS ACCOUNTING
BUSINESS ADVISORY

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



GB SOLUTIONS

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

www.gbsolutions.ca

ROYAL EXCHANGE
SERVICES

صرافی رویال

خرید و فروش ارز را با ما تجربه کنید

ارسال ارز
به ایران و بالعکس

در سریعترین زمان ممکن
با بهترین نرخ



6162 SHERBROOK WEST MONTREAL, H4B 1L8

با مدیریت فرخ سرشت

(514) 836-7090

Mojgan Rajabi

Senior Financial
Security Adviser
514.296.7306

bimeh.ca@gmail.com

f bimeh.canada
bimeh.canada



مزگان رجبی

مشاور و مدرس بیمه

طرف قرارداد با بزرگترین کمپانی های کانادا

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

تدریس و آماده سازی برای لایسنس بیمه

بیمه، همیشه ضامن آرامش است

تهیه ماهنامه

لیست مراکز پخش

ماهنامه بازار

مونترال

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

روست آیلند

رستوران گریل سلکت
سامی فروت
ادونیس

لاشین

اتورایدنر

ریور سود

فروشگاه آریا
ادونیس

لاوال

ادونیس
فروشگاه بامیان
فروشگاه کوه نور
مورلاتس
فروشگاه کابل

تورنتو

کتاب فروشی پگاه

توضیحات تحریریه

نحوه و زمان

ارسال مطالب شما

خوانندگان محترم نشریه می‌توانند مطالب و آگهی‌های خود را حداکثر تا پانزدهم هر ماه، به همراه اسم و عکس خود به ایمیل نشریه که در فرم اشتراک آمده است، ارسال کنند. مطالبی که بعد از این تاریخ به هیأت تحریریه برسد، در شماره آتی به چاپ خواهد رسید. مطالب ارسالی خود را به صورت تایپ شده و در فرمت یک فایل ورد ارسال نموده و عکس‌های پیوستی نیز کیفیت و سایز مناسب چاپ داشته باشند.

توجه:

آنچه توسط نویسندگان و همکاران در این نشریه مطرح می‌شود، با وجود اینکه عیناً در ماهنامه به چاپ می‌رسد، الزاماً بیانگر دیدگاه این نشریه نبوده و این ماهنامه هیچ گونه مسئولیتی را در قبال مطالب ارسالی نویسندگان، به عهده نمی‌گیرد.

اولین سالن زیبایی ایرانی
در وست آیلند

Atelier Ana Beauté
(unisex)

اتلیر آنا

با کادری مجرب و صمیمی، محیطی برازنده و دلنشین

پارکینگ آزاد (رایگان)، 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

انواع خدمات لیزر با پیشرفته ترین و جدیدترین تکنولوژی روز دنیا

لیزر موهای زائد

جوانسازی پوست (رفع چین و چروک، خط خنده، اخم...)

درمان اکنه، لکه های پوستی، منافذ باز پوست، ریز مویرگهای پوستی

گریم و شنیون حرفه ای عروس و پکیجهای VIP عروس و داماد

انواع کوتاهی تخصصی و ژورنالی برای بانوان، آقایان و کودکان

انواع خدمات رنگ و لایت: آمبره، سامبره، بالیاژ، هیدن لایت، ...

انواع خدمات صافی و احیامو: کلاژن تراپی، نانو پلاستیا، بوتاکس مو

خدمات آرایش دائم: میکرو بلیدینگ، شیدینگ ابرو، شیدینگ لب، خط چشم، سایه پودری

خدمات پاکسازی و جوانسازی پوست: فیشال روسی، هیدرودرم، تکنیک پوست کره ای

خدمات مژه: انواع کاشت مژه، کراتین لاش لیفت

خدمات ابرو: اصلاح صورت و ابرو، کراتین لیفت ابرو

خدمات ناخن: انواع کاشت، ترمیم، طراحی، شلک، مانیکور، پدیکور

۶ روز هفته با وقت قبلی

دوشنبه تا جمعه

از ۹:۳۰ صبح تا ۶:۳۰ عصر

شنبه ها از ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۵:۳۰ عصر

514-5668585



Instagram: atelieranabeaute
14935 pierrefonds Blvd H9H4M5

فرم اشتراک ماهنامه بازار

درخواست ماهنامه درخواست بلویجز بازار درخواست لیست قیمت

توضیحات: Descriptions

نام و نام خانوادگی: First and Last name:
نام شرکت: Company:
آدرس: Address:
تلفن و یا همراه: Tel:
فکس: Fax:
آدرس ایمیل: Email:

152 Des Oliviers Granby, QC. CA. J2J 1Z7

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

با تکمیل و ارسال یک کپی از این فرم به آدرس پستی یا پست الکترونیکی انتشارات بازار می‌توانید از اطلاعات و آگاهی مورد نیاز در باره چگونگی دریافت 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

اسمر غلامی

Email: agholami@notarius.net

514 619 3777

سمره غلامی

Email: sgholami@notarius.net

514 242 3700

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

قوانین معاملات ملکی

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

تشکیل شرکت و تجارت

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

قوانین خانوادگی

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

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

4805 Rue Molson, Montréal, QC H1Y 0A2

کلینیک دندانپزشکی لاشین

دکتر راضیه رضوی
جراح دندانپزشک



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



www.dentistelachine.com

Clinique Dentaire Lachine

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

استفاده از پیشرفته ترین سیستم های ضد عفونی و استریل‌سازی



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



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

Tel: (514) 300 8877

1675 Rue Notre-Dame Lachine, QC H8S 2E5

Les Immeubles Charisma Inc
Agence immobilière

اولین برگزار کننده همایش های رایگان املاک



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

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

گروه املاک شیر خدایی

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

خدمات VIP به همراه
پروموشن ها و هدایای نقدی

+1(514) 647-4335

Pharmacie
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 یکساعت و اوتارو

* Terms and Conditions May Apply

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

514 519 3060 438 800 3695

www.riahipharma.com

info@riahipharma.com

نوشتن نسخه
توسط دکتر فاروس یا تمین یا پزشک شما

واکسیناسیون
کرونا، آنفولانزا و غیره

تست های پزشکی
در داروخانه یا منزل شما

مشاوره درمانی
تلفنی یا حضوری

دریافت نسخه
از طریق وب سایت بلنی همراه و فکس

دسترسی آنلاین
به پرونده پزشکی، تجویز و بانایوری دارو

انتقال پرونده
دارویی از دیگر داروخانه ها




Bazaar

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

 **BazaarFood.ca**

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

Downtown Store: 1905 Saint-Catherine St W, H3H1M3

 (514) 846 1617

Westmount Store: 4051 Saint-Catherine St W, H3Z3J8

 (438) 771 8778

 bazaar.epicerie

 superbazaar

 bazaariraniansuper

AZIN CONSTRUCTION GENERAL CONTRACTOR

R.B.Q: 5809-7650-01

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

تماس با ما

514 821 9444

WWW.AZINCONSTRUCTION.CA

INFO@AZINCONSTRUCTION.CA

IG @AZIN_CONSTRUCTION



BUILDING YOUR DREAMS INTO REALITY

AZIN CONSTRUCTION



Pharmacie

Chadi- Kabak inc.

شادی کبک

اولین داروخانه
با مدیریت ایرانی
در مونترال



Tel: 514.288.4864

4084 Boul. St.Laurent

514.288.9281

Montreal, QC H2W 1Y8

Fax: 514.288.4682

تحويل دارو در تمام نقاط مونترال

به صورت رایگان

Sutton

Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

مشاور املاک

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

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



ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن

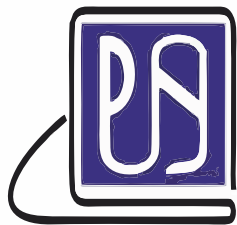
فیروز همتیان

Cell: (514) 827-6364

Bur: (514) 364-3315

9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC HSR2M9

fhemmatian@sutton.com

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

کلیه امور برق ساختمان

نصب شارژر خانگی اتومبیل های برق

نصب انواع چراغهای روشن و سنسوردار

نصب دزدگیر (اماکن مسکونی، اداری و تجاری)

هوشمندسازی خانه ها

آیفون تصویری، جک برقی

پات لایت (INDIIR & OUTDOOR)

تعویض و سیم کشی انواع فن و هود

نصب انواع لوستر، وال اسکانس

انجام پروژه های شبکه های کامپیوتری

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

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

دارای تمامی
مجوزهای لازم از
(GOUVERNMENT)

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

Panneton
Panneton
Moving & Storage

Some of Our Services :

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

با تخفیف ویژه برای هموطنان عزیز

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

- Fast Move
- Safe Storage
- Best Services



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

Call Us for Your Next Move!
514.939.0099Fax: (514) 939-9939
info@pannetonpanneton.com8660 Rue Jeanne-Mance,
Montréal, QC H2P 2S6 CanadaMehrnaz
Kashani

MEN | WOMEN | KIDS

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

Hairstylist montreal_mehrnaz

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

انواع کوب‌های تخصصی زنانه و مردانه
جدیدترین مدل‌های شنیون، برآشینی
گریم و میکاپ عروس
انواع رنگ مو: های لایت، مووی لایت، آمبره، سامبره، بالیاز
بافت و اکستنشن، صافی و ترمیم مو با مواد طبیعی
خدمات ناخن: کاشت و ترمیم و شلک، مانیکور و پدیکور
آرایش دائم صورت، میکروبلیدینگ، ترمیم ابرو، بین مژه
کاشت مژه، لیفت مژه، لیفت ابرو
اصلاح ابرو، اپیلاسیون، وکس صورت، فیشیالCourtier immobilier
résidentiel
ou commercialÉquipe
Jamicell:
514-220-3720Bureau:
514-846-0909national top 10% award team 2022
& diamond award & top tier award 2022

equipejami@gmail.com

www.asaljami.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 تجاری10310 St Laurent Blvd,
Montreal, Quebec H3L 2P2با من بخرید یا بفروشید و من به شما
حق امتیاز پرداخت می کنمALIREZA SAMIMI
Courtier immobilier résidentielTop 100 remax broker in Canada
با بیش از 40 سال تجربه در شهر مونترال

514 462-6666 www.alilemagicien.com

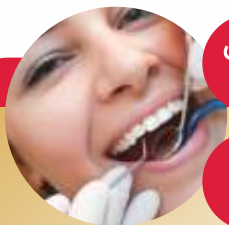
کلینیک دندانپزشکی

MSMILINE
Dentisterie

دکتر رامین میرموجی

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

www.msmiline.com info@msmiline.com

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

وست آیلند

514 675 3332

قبول کلیه
بیمه های مدیکالعضو بیمه های دانشجویی
دانشگاه کبک

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

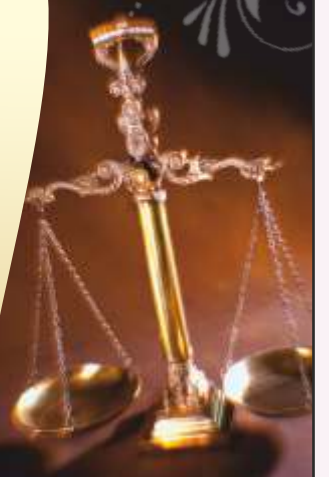
R e z a N a z e m

رضا ناظم

وکیل در امور:
تجاری، بازرگانی،
دعاوی حقوقی
ثبت شرکت های سهامی و خانوادگی

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

Tel: 514 392 0000 Fax: 1 855 821 7904



مدرسه زبان فارسی

ایرانیان وست آیلند

با کادر آموزشی مجرب برای سطوح اول تا هشتم

Tel: 514 626 5520

email: icsow1985@gmail.com

www.icsow.ca

4698Boul. St. Jean Dollard des Ormeaux QC H9H4S5

عملیات ما هستند و باید بتوانند مواد غذایی و سایر تجهیزات را به طور ایمن و از طریق جاده‌ها و گذرگاه‌های ممکن به داخل و سراسر نوار غزه منتقل کنند.»

دبیرکل سازمان ملل همچنین خواستار اقدام اسرائیل به تسهیل موثر و کامل عملیات کمک‌رسانی بشردوستانه و ارتباط مستقیم میان تیم‌های سازمان‌های امداد رسانی بین‌المللی با ارتش این کشور شد تا روند کمک‌رسانی فوراً انجام شود.

او در ادامه گفت که کمک‌های بشردوستانه باید بدون محدودیت از طریق «بندر اشدود» برای جلوگیری از قحطی قریب‌الوقوع به غزه ارسال شود.

از سوی دیگر، گوترش هشدار داد که حملات مستقیم حوثی‌ها به کشتی‌های تجاری، تجارت جهانی را با مشکل مواجه کرده و مخاطرات علیه زنجیره تأمین کمک‌ها را افزایش می‌دهد.

این مقام افزود: جامعه بین‌المللی باید از تشدید تنش‌ها در دریای سرخ جلوگیری کند چرا که ممکن است به ادامه تشدید تنش‌ها منجر شده و صلح و امنیت بین‌المللی را تضعیف کند

برای همه طرف‌های متخاصم و بقیه جهان ویرانگر خواهد بود.»

دبیرکل سازمان ملل همچنین تصریح کرد: «اجازه دهید واضح بگویم، خطرات در بسیاری از زمینه‌ها در حال افزایش است. ما برای رسیدگی به این خطرات و بازگرداندن منطقه از لبه پرتگاه مسئولیت مشترک داریم.»

او در این باره افزود: «این مسأله از بحران غزه شروع می‌شود، پایان دادن به جنگ در غزه به طور قابل توجهی تنش‌ها را در سراسر منطقه کاهش می‌دهد.»

من درخواست‌های خود را برای دستیابی به آتش‌بس فوری و آزادی همه گروگان‌های اسرائیلی در غزه تکرار می‌کنم.»
این مقام بلندپایه بین‌المللی خاطر نشان کرد که اسرائیل در هفته گذشته با بیش از ۴۰ درصد از درخواست‌های سازمان ملل برای عبور از نقاط مرزی خود مخالفت کرده است.

گوترش در ادامه گفت: «سازمان‌های بشردوستانه به رهبری آژانس امداد رسانی و کار سازمان ملل برای آوارگان فلسطینی (آنروا) ستون فقرات



آنتونیو گوترش، دبیرکل سازمان ملل متحد، پیش از نشست شورای امنیت برای بررسی پذیرش عضویت فلسطین در سازمان ملل متحد، هشدار داد که خاورمیانه «بر لبه پرتگاه» قرار گرفته و هر گونه خطای محاسباتی می‌تواند به درگیری منطقه‌ای در مقیاس گسترده‌ای منجر شود.

محاسباتی، اشتباه در ارتباط یا به طور کلی فقط یک اشتباه، می‌تواند به یک درگیری منطقه‌ای غیرقابل تصور و در مقیاس بزرگ منجر شود که

سازمان ملل از طریق حساب کاربری خود در پلتفرم «ایکس» به نقل از گوترش هشدار او را منتشر کرد با این مضمون که «هر گونه خطای

گفت: وقت آن شده است که چرخه خشونت‌ها در خاورمیانه متوقف شود و عملیات نظامی در غزه پایان یابد.

در حالی که هر یک از کشورهای ایران و اسرائیل با حملات خود اظهار نموده اند که آماده پاسخ‌های بعدی هستند، دبیرکل سازمان ملل هشدار داد: هر گونه خطای محاسباتی، یک اشتباه در ارتباط یا تنها یک اشتباه می‌تواند به درگیری منطقه‌ای در مقیاس غیرقابل تصویری منجر شود که برای همه طرف‌های درگیر و سایر جهان ویرانگر خواهد بود

آنتونیو گوترش، دبیرکل سازمان ملل متحد، پیش از نشست شورای امنیت برای بررسی پذیرش عضویت فلسطین در سازمان ملل متحد، هشدار داد که خاورمیانه «بر لبه پرتگاه» قرار گرفته و هر گونه خطای محاسباتی می‌تواند به درگیری منطقه‌ای در مقیاس گسترده‌ای منجر شود.

گوترش در ارتباط با تشدید فزاینده تنش‌ها در خاورمیانه

جمهوری اسلامی و اسرائیل در آستانه جنگ مستقیم و گسترده:

خاورمیانه بر لبه پرتگاه!



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

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

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



exp
AGENCE
IMMOBILIERE

محمود رحیمزاده
مشاور رسمی
املاک
در مونترال
و حومه

677 3900 (514)

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

mahmoud.rahimzadeh@exprealty.com



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

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

۵۱۴.۸۴۸.۹۵۹۹

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

مونترال: نشریه بازار
514.848.9599

تورنتو: کتابفروشی پگاه
416.223.0850



کتاب "مختار ایران، سالارزنان جهان" اثری تازه و ارزنده از منصوره پیرنیا سرگشت زنان ایرانی از آغاز تا به امروز. بهترین هدیه برای مادران، همسران و دختران

کتابی در 424 صفحه، با بیش از 1200 عکس رنگی و سیاه و سفید از زندگی زنان دوران سقز، پیناک، ویشنو، سزنده و کار آفرین، تک ویکتا و کم نظیر، زنان مستعین، هارماد و قهرمان، نایه و نرتر، کتف و مخترع، زنان پرحرات و استکباری، فامسی و وکل، بتروست و مدارز، بقوانی که روند تاریخ را تعیین دادند به زبان فارسی منتشر شده است تا ملذذی محقق در اختیار لامل پویا و زنده پیش رو قرار دهد.

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

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



چاپ دوم شاهنامه پهلوی بهترین هدیه نوروزی

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

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

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

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

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

هزینه اقامت دائم در کانادا ۱۲ درصد افزایش می‌یابد

افزایش می‌یابد. هزینه همراهی با فرزندان وابسته نیز از ۲۳۰ دلار به ۲۶۰ دلار افزایش می‌یابد. در رابطه با افرادی که به دنبال دریافت اقامت دائم از مسیر کارآفرینی در کانادا هستند نیز این رقم با افزایش قابل توجهی همراه بوده است. هزینه اقامت دائم برای کارآفرینان از ۱۶۲۵ دلار به ۱۸۱۰ می‌رسد.

کدام گروه‌ها معاف از هزینه اقامت دائم هستند؟

اسپانسر خانواده که با حمایت مالی همسران، شرکای زندگی، فرزندان، والدین، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و سایر بستگان را تسهیل می‌کند، نیز شاهد یک سری افزایش است. در حال حاضر هزینه اسپانسرشیپ برای این افراد ۷۵ دلار است که به ۸۵ دلار می‌رسد. همچنین هزینه متقاضی اصلی از ۴۹۰ دلار به ۵۴۵ دلار افزایش می‌یابد.

علیرغم دامنه گسترده افزایش هزینه اقامت دائم، گروه‌های متقاضی خاص از جمله فرزندان تحت تکفل متقاضی اصلی یا حامی، و افراد محافظت شده از جمله پناهندگان از این پرداخت‌ها معاف هستند.

درخواست اقامت دائم را افزایش می‌دهد. هزینه حق اقامت دائم اکنون ۵۱۵ دلار است. این هزینه از متقاضیان اصلی، همسر یا شریک زندگی‌شان دریافت

در پی افزایش قیمت تمامی خدمات، هزینه اقامت دائم نیز در کانادا افزایش می‌یابد. آیا می‌دانید چقدر؟ این رقم بر اساس وضعیت افراد متفاوت است.



می‌شود. از زمان اجرای قانون جدید این رقم به ۵۷۵ دلار افزایش می‌یابد.

همچنین برای کسانی که از طریق امور آموزشی راهی کانادا شده‌اند مانند کارگران ماهر فدرال، استانی، کارکنان حرفه‌ای در کبک و... این رقم از ۸۵۰ دلار برای متقاضیان اصلی و همراهان بزرگسال آن‌ها به ۹۵۰ دلار

به نظر می‌رسد هزینه زندگی در کانادا همچنان سیر صعودی را طی می‌کنند و هزینه اقامت دائم نیز از این قانون مثنی نیست. به نقل از ام‌اس‌ان، بر همین اساس اداره مهاجرت، پناهندگان و شهروندی کانادا در اقدامی که بیشتر همسو با تورم است با استقبال از مهاجران از ۳۰ آوریل ۲۰۲۴ هزینه‌های مربوط به



**Clinique Dentaire
Soleil**

**Dr. Sharif
Dr. Shebro**

کلینیک دندانپزشکی خورشید بروسارد
با سال‌ها تجربه در امور زیبایی و ترمیم دندان





“لبخند زیبای خود را با ما تجربه کنید”

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

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



(450) 926 2622

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



Address:



دکتر شریف



محضر دار

نازگل فلاح طوسی

Notaire - Notary Nazgol Fallah Toussi

نگاه محضر دار فارسی زبان در وست آپلند

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

Tel.: 514.697.0225 Fax: 514.697.6461



**Simab Consulting
GROUP**

کاملیا سیماب

مشاور و مربی مهارت‌های زندگی
و توانمندسازی شخصی
با ۱۵ سال سابقه



www.simabconsulting.com
simabconsultin@consultant.com

۵۱۴ ۷۵۸ ۱۹۹۷



30

۳۰ دقیقه مشورت 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 حتما 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



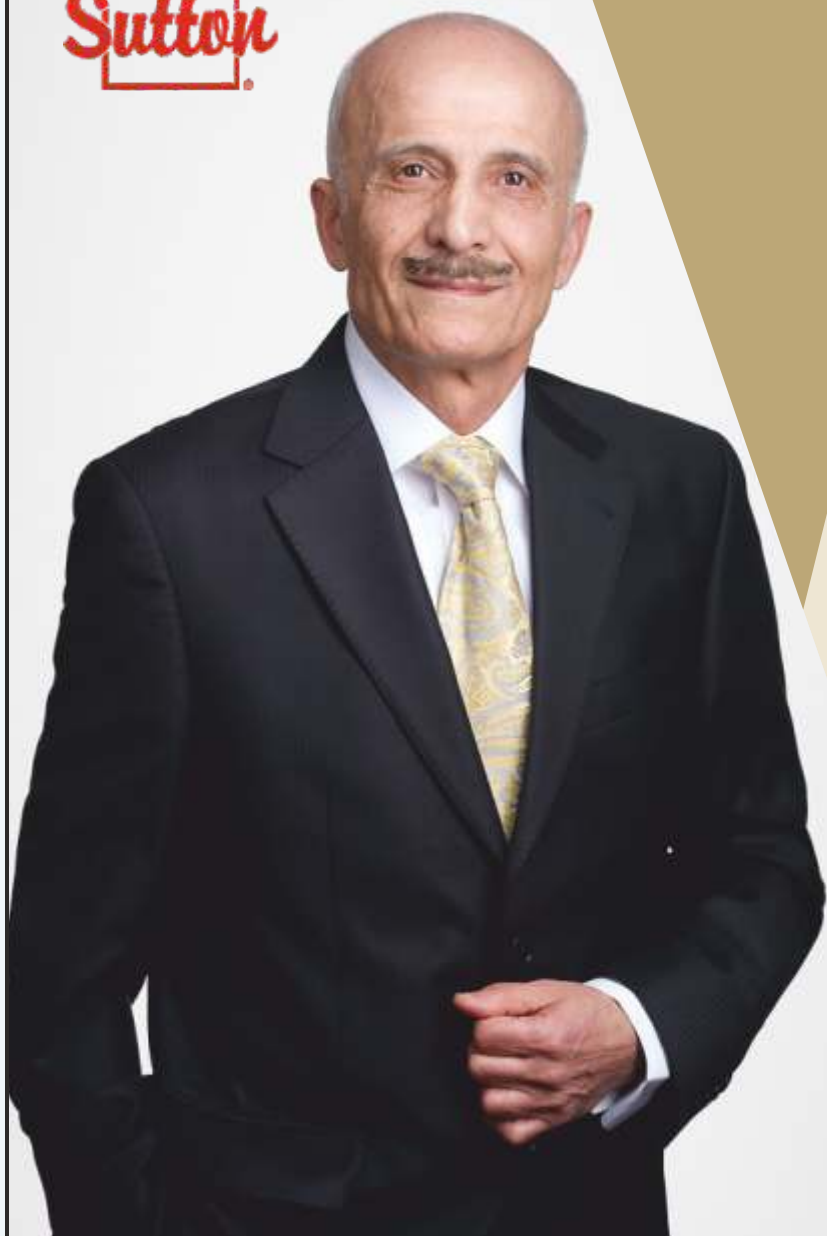
ALIREZA SAMIMI
Courtier immobilier résidentiel

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

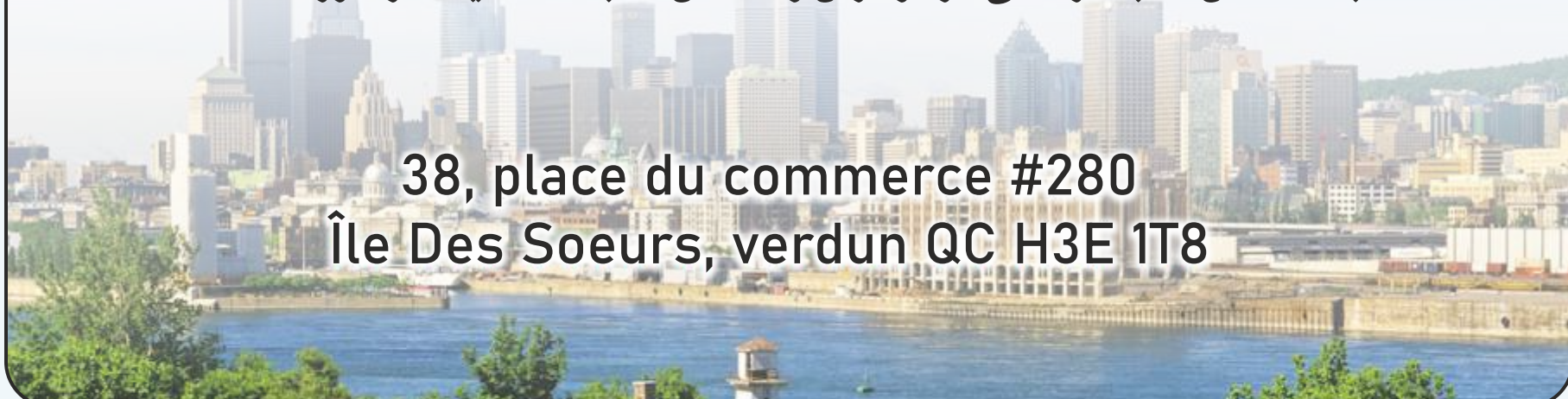
مشاوره رایگان برای

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



آینده نگری رمز دارایی از حاشیه خلیج فارس تا ساحل دریای سیاه



به شناسایی نقطه رشد اقتصادی بعدی دارد. بخش وب ۳ که با فناوری بلاکچین راهبری می شود، به شدت با اقتصاد دیجیتال ادغام شده است.

اگرچه دبی (امارات متحده عربی) با چالش های عینی مانند تفاوت های فرهنگی، محدودیت های ژئوپلیتیک و محیطی پیچیده مواجه است، اما به لطف شرایط برتر خود در زمینه فناوری، زمینه و عناصری عالی برای فناوری های پیشرفته و صنایع نوآوری مالی از جمله صنعت رمزارز فراهم می کند.

تنظیم سیاست و محیط کسب و کار به ویژه در حوزه رمزارزها موقعیت امارات متحده عربی را در مواجهه با کشورهای مانند ژاپن و هند، که قبلاً یک موقعیت پیشرو را نشان می دادند، رشد داده است.

PWC تخمین می زند که در سال ۲۰۲۴، پتانسیل بازار بلاکچین در خاورمیانه و شمال آفریقا، که در اطراف دبی (امارات متحده عربی) متمرکز است، از ۳.۲ میلیارد دلار فراتر خواهد رفت.

دبی در میان ۵۰ شهر برتر مالی جهان در رتبه ۳۷ قرار دارد و در منطقه خاورمیانه مقام اول را دارد.

با دگرگونی اقتصاد دیجیتال، صنعت کریپتو در دبی مورد توجه قرار گرفته است. صنعت کریپتو از نظر استراتژیک به عنوان یک جزء اساسی از ساختار صنعتی آینده دبی مطرح است.

مدیرعامل مرکز بلاکچین دبی، مروان الزارونی، در مصاحبه ای با رسانه ها اظهار کرد که امارات متحده عربی به ویژه دبی در هر فناوری آینده نگر بوده و به سرعت در حال توسعه است و ارزهای دیجیتال و بلاکچین نیز از این قاعده مستثنی نیستند.



دبی به عنوان یک مرکز اقتصاد محوری در امارات متحده عربی، به طور استراتژیک پیرامون صنعت کریپتو برنامه ریزی کرده و سیاست های قوی دولتی را از مراحل اولیه اجرا کرده است.

در حال حاضر، در سطح جهانی، دبی به یکی از اعضای اصلی و ضروری صنعت کریپتو تبدیل شده و بیش از هفتصد کسب و کار کریپتویی در دبی فعال هستند که بیشتر آنها شرکت های خارجی هستند که با توجه به قوانین امارات، این کشور را برای فعالیت انتخاب کرده اند که حجم قابل توجهی سرمایه و نیروی انسانی متخصص را روانه دبی کرده است.

کشورهای دیگری نیز به مرور زمان و با شناخت ظرفیت های رمزارز، گاردشان را باز کرده اند و با قاعده گذاری هایی، سعی کرده اند از این فرصت برای توسعه اقتصادی کشورشان استفاده کنند. یکی از کشورهای این که از ابتدا رویکرد مثبتی به رمزارزها داشت، امارات متحده عربی است.

رمزارزها در امارات و سرمایه هایی که وارد دبی می شود
بر اساس تحقیقات انجام شده، امارات یکی از کشورهای است که بیشترین پذیرش ارزهای دیجیتال یا همان رمز دارایی ها را در سه سال گذشته داشته است.



نرخ پذیرش جمعیت، علاقه به رمزارزها و قانون گذاری این حوزه، از جمله عواملی است که باعث موفقیت این کشور در این صنعت شده است.

از آنجا که سیاست های دعوتی دبی در این راستا ساده و راحت است، بازار پررونق رمز دارایی ها در خاورمیانه و شمال آفریقا، کسب و کارها و افراد بیشتری را برای توسعه کسب و کارشان به دبی جذب می کند.

امارات متحده عربی دومین اقتصاد بزرگ در شورای همکاری خلیج فارس است که تنها عربستان سعودی از آن پیشی گرفته است. این کشور یکی از ثروتمندترین کشورهای جهان بوده و جزو مناطقی است که بالاترین میزان تولید ناخالص داخلی سرانه در جهان را دارد.

در حالی که تمرکز دولت بر توسعه صنعت پتروشیمی، تنوع بخشی به اقتصاد، گسترش تجارت و افزایش سهم درآمدهای غیر نفتی در تولید ناخالص داخلی بوده است، در سال های اخیر، امارات متحده عربی به شدت اقتصاد دانش محور حول فناوری اطلاعات را با تأکید همزمان بر تحقیقات انرژی های تجدیدپذیر، توسعه داده است.

نهادهای داخلی امارات متحده عربی و چندین سازمان بین المللی پیش بینی می کنند که اقتصاد امارات در سال ۲۰۲۳ با چشم انداز اقتصادی خوش بینانه، رشدی قوی خواهد داشت.

گزارش بانک استاندارد چارترد که در ژوئن منتشر شد، پیش بینی می کند که صادرات امارات تا سال ۲۰۳۰ به حدود ۲ تریلیون درهم با متوسط نرخ رشد سالانه ۵.۵ درصد خواهد رسید. انتظار می رود دبی نقش مهمی در توسعه و رشد آینده داشته باشد.

از دیدگاه جهانی، با افزایش مداوم اقتصاد دیجیتال، دبی نیاز فوری

رمزارزها محصول فناوری بلاکچین، دارایی دیجیتالی هستند که بر بستر دفتر کل توزیع شده بلاکچین ایجاد شده اند.

رویکرد کشورهای نسبت به این دارایی هم متفاوت است و هم در طول این سال ها متغیر بوده است.

به عنوان مثال در حالیکه رجب طیب اردوغان رئیس جمهوری ترکیه شهریور ۱۴۰۰ یعنی کمتر از دو سال و نیم پیش گفته بود «ما در حال جنگ با بیت کوین هستیم، زیرا ما پول خود، که هویت اساسی ما در این زمینه است را داریم و به راه خود ادامه می دهیم» چند ماه بعد یعنی دی ۱۴۰۰ پیش نویس قانون رمزارزها به مجلس فرستاد.

آشنایی کم اردوغان در شهریور آن سال با کریپتو، به اظهار نظری غیر کارشناسی منجر شده بود که به سرعت اصلاح شد و اردوغان متوجه شد برای توسعه اقتصادی، نمی تواند رمزارزها را که نه به قول او پول، بلکه یک دارایی جدید در کلاس جهانی هستند، نادیده بگیرد.

حالا همزمان با آماده شدن ترکیه برای قانون گذاری بخش ارزهای دیجیتال، موسسات بانکی عمده این کشور به فعالیت هایشان در فضای دارایی های دیجیتال سرعت بخشیده اند.

در هفته های اخیر، تحول قابل توجهی در تعامل صنعت بانکداری ترکیه با ارزهای دیجیتال رخ داده است.

آکبانک، یکی از بزرگ ترین گروه های بانکی این کشور، از طریق شاخه سرمایه گذاری خود، خرید شرکت کریپتویی استیبلکس را اعلام کرد.

این اقدام آن ها، طبق گزارش کوین دسک ترکیه، نشان دهنده تمایل آکبانک برای تبدیل شدن به یک بازیگر کلیدی در بازار



دارایی های دیجیتال است.

یکی دیگر از بانک های ترکیه نیز کیف پول دیجیتال خود را رونمایی کرد که از بیت کوین، اتریوم و استیبل کوین ها پشتیبانی می کند. در مواجهه با تورم بالا، مردم ترکیه به سوی رمزارزها رغبت بیشتری پیدا کردند و ترکیه به عنوان دومین کشوری است که به نسبت جمعیت، بیشترین تعداد کاربران بازار رمزارز در جهان را به خود اختصاص داده است.



دندانسازی هادی

کیفیت را با ما تجربه کنید

برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید



AFKHAM HADI d.d.
— DENTUROLOGISTE

514.737.6363
WWW.DENTUROLOGIEHADI.COM

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



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

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

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

فواید اعجاب انگیز کتاب خواندن در زندگی روزمره انسان

کتاب خواندن تأثیرات باور نکر دنی روی ذهن و عملکرد انسان در زندگی شخصی و اجتماعی می‌گذارد و فواید فوق العاده‌ای بدنال دارد. در این مطلب شما را با فواید مطالعه کتاب آشنا خواهیم کرد.

خیلی از افراد از تأثیر کتاب خواندن روی ذهن اطلاع ندارند و نمی‌دانند که کتاب خواندن از همان دوران کودکی چه تأثیری بر زندگی شان می‌گذارد. آیا می‌دانستید که کودکان شش ماهه‌ای که والدین شان چندبار در هفته برای شان کتاب می‌خوانند در مقایسه با کودکانی که از چنین تجربه‌ای محروم هستند در چهار سالگی مهارت خواندن و نوشتن بهتری دارند، نمره بالاتری در آزمون‌های هوش می‌گیرند و سال‌ها بعد در زندگی شغل بهتری خواهند یافت؟

لذت خواندن کتاب با هیچ چیزی قابل مقایسه نیست. هیچ فناوری دیجیتالی یاری رقابت با کتاب خواندن را ندارد. می‌گویند مطالعه کتاب چه کاغذی باشد یا کتاب‌های الکترونیک، مزایای بیشتری دارد. مطالعه و خواندن کتاب فوایدی باور نکر دنی به همراه دارد که در این مقاله تنها به چند مورد از فواید کتاب خواندن اشاره می‌کنیم.

مطالعه کتاب موجب بهبود سلامت ذهن و روان می‌شود
پژوهش‌ها نشان می‌دهند که میزان ابتلا به بیماری آلزایمر در افرادی که با کتاب خواندن

یا انجام بازی‌هایی که ذهن را به چالش می‌کشند مانند بازی شطرنج، از ذهن و مغز خود کار می‌کشند در مقایسه با افرادی که بیشتر زمان خود را صرف انجام فعالیت‌های کمتر تحریک کننده می‌کنند حدوداً دو و نیم برابر کمتر است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که هوشیاری ذهنی روند ابتلا به آلزایمر و زوال عقل را کند می‌کند (یا حتی از وقوع آن پیشگیری می‌کند).

کتاب خواندن استرس را کاهش می‌دهد

یک کتاب خوب در چشم برهم زدنی شما را وارد دنیای دیگری بدور از تمام نگرانی‌ها و دغدغه‌هایتان می‌کند و بدین ترتیب باعث می‌شود اندکی از میزان استرس تان کاسته شود. براساس پژوهشی که دانشگاه Sussex انجام داده، تنها شش دقیقه مطالعه کتاب تا ۶۸ درصد میزان استرس را کاهش می‌دهد. دکتر لوپس نوروپسیکولوژیست (روانشناس عصب شناس) شناختی در گفتگو با خبرگزاری تلگراف گفت: غرق شدن و رها کردن خود در یک کتاب نهایت آرامش است؛ بخصوص در دوران بد اقتصادی که همگی به نوعی بدنبال فرار از واقعیت و انزوا هستیم. خواندن مقالات برجسته و موق نیز همین تأثیر را روی مغز می‌گذارد.

خواندن کتاب اطلاعات عمومی را افزایش می‌دهد

اگر می‌خواهید فردی باشید که درباره موضوعات و مسائل مختلف اطلاعات دارد، باید کتاب بخوانید و مطالعه کنید. لزومی هم ندارد که درباره موضوع خاص مهمی مطالعه کنید، هر چیزی که دم دستتان باشد و به اطلاعات تان اضافه می‌کند برای خواندن مناسب است.

بیشتر افراد کتاب‌خوان اهل مطالعه آدم‌های جالب و جذابی هستند اما معمولاً آن‌هایی که کتاب نمی‌خوانند جزو آدم‌های دوست داشتنی نیستند و همنشین با آن‌ها کسالت‌بار خواهد بود. هرچقدر اطلاعات و دانش بیشتری داشته باشید امکانات بیشتری برای مقابله با مشکلات زندگی در اختیار تان قرار می‌گیرد.

همدلی تان بیشتر می‌شود

یکی دیگر از فواید کتاب و کتابخوانی این است که مطالعه کردن درباره زندگی و دورانی متفاوت با شرایط و زمانه شما باعث می‌شود که بهتر و راحت‌تر با افرادی ارتباط برقرار کنید که با شما متفاوت هستند. کتابی درباره روابط همجنس‌گرایان واقعاً چشم و گوش تان را نسبت به این مسئله باز می‌کند؛ کتابی درباره زندگی آفریقایی‌های مقیم پاریس نیز ناگفته‌های زیادی را آشکار می‌سازد.

در نتیجه خواندن کتاب عملاً توانایی حفظ کردن و به خاطر سپردن مغز را تقویت می‌کند.

کتاب خواندن خواب تان را تقویت می‌کند

بیشتر خوره‌های کتاب می‌توانند به این مسئله اعتراف کنند. هیچ چیزی به اندازه گرفتن کتاب در دست احساس خواب‌آلودگی نمی‌آورد. کتاب خواندن مثل قرص خواب‌آور است که آرامش بخش بوده و خصوصاً زمانی که خسته‌اید یا استرس زیاد دارید باعث خواب می‌شود.

کتابخوانی علاوه بر اینکه به خوابیدن کمک می‌کند، کیفیت کلی خواب را نیز بهبود می‌بخشد. از آنجایی که مطالعه آرامش بخش است و از میزان استرس و تنش می‌کاهد، شما را به خواب عمیق و آرامی فرو خواهد برد.

کتاب خواندن تمرکز را افزایش می‌دهد

از دیگر فواید مطالعه کردن آن است که تمرکز را تقویت می‌کند چرا که برای فهمیدن مطالب کتاب باید روی آن متمرکز شوید. اگر نتوانید روی کتاب متمرکز شوید قطعاً نمی‌توانید سیر مطالعه تان را حفظ کنید. در واقع، کتاب خواندن پادزهری است در مقابل وسواس فکری امروز بشر در انجام چند کار همزمان و باهم؛ مانند ایمیل زدن و همزمان چت کردن با دوستان در حالیکه یک چشم تان به گوشی موبایل است قهوه می‌نوشید و پاسخ توئیٹ تان در توییتر را نگاه می‌کنید. این رفتار باعث پرت شدن حواس می‌شود و بهره‌وری فردی را مختل می‌سازد.

مطالعه کردن نیازمند تمرکز است؛ مولفه‌ای که حلقه گمشده این روزهای جامعه بشریت است. با اختصاص دادن ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روزانه به مطالعه و کتاب خواندن می‌توانید توانایی تمرکز تان را بهبود بخشید و نهایتاً بهره‌وری تان افزایش می‌یابد.

با مطالعه کتاب بدون پرداخت هیچ هزینه‌ای تفریح می‌کنید

آیا واقعا جالب نیست که تنها از طریق مطالعه یک کتاب خوب، بدون هیچ هزینه‌ای به اقصی نقاط دنیا سفر می‌کنید؟ کتاب‌ها قیمت بالایی دارند اما لزومی ندارد که حتما کتاب‌ها را بخرید. کتابخانه‌هایی در سراسر دنیا هستند که بصورت رایگان یا در ازای بهایی ناچیز، کتاب‌های دست دوم را می‌فروشند؛ به علاوه منابع آنلاینی که بر راحتی و بدون پرداخت هزینه می‌توانید کتاب‌های الکترونیک را رایگان دانلود کنید.

تأثیر کتاب در آرامش درونی

علاوه بر کاهش استرس، احتمال دارد موضوعی که درباره آن مطالعه می‌کنید باعث آرامش درونی و آسایش خاطر شود. تحقیقات نشان داده‌اند که خواندن کتاب‌های معنوی باعث کاهش فشار خون می‌شود. کتاب‌های خودیاری می‌توانند به خوانندگانی که حالت‌های روحی مناسبی ندارند، کمک کنند. احتمالاً کتابی برای هر حالت روحی که می‌خواهید به آن دست پیدا کنید وجود دارد.

خواندن یک کتاب اسرار آمیز و تلاش برای حل آن راز،

هیجان انگیز است. حتی اگر خودتان معمارا حل نکنید، با این

حال تفکر تحلیلی و انتقادی تان را به بهترین نحو بکار گرفته‌اید.

گفتگوهای شما با خواندن کتاب بهتر می‌شود

با مطالعه زیاد، شما با موضوعات بسیاری آشنا می‌شوید و شاید سؤالاتی هم برای خودتان پیش بیاید. بنابراین دفعه بعدی که با دوستان خود ملاقات می‌کنید، موضوع جدیدی برای گفتگو دارید که باعث می‌شود لذت بیشتری از سپری کردن وقت با دوستان خود ببرید. این امر برای دوستان شما هم صادق است چرا که در هر بار ملاقات با شما، با موضوعات جدیدی آشنا می‌شوند.

کتابخوانی یک تمرین برای مغز شما است

تفاوت زیادی بین یک فعالیت بی‌کنش مانند تماشا کردن تلویزیون و یک فعالیت مانند کتابخوانی وجود دارد.

از دیگر فواید کتاب خواندن آن است که وقتی شما مطالعه می‌کنید، به ذهن خود آموزش می‌دهید که روی اطلاعات جدید تمرکز کرده و آن‌ها را جذب کند. همانطور که پیش‌تر ذکر شد، این امر باعث بهبود حافظه و مهارت‌های تحلیلی مغز می‌شود.

این امر یعنی مطالعه تبدیل به یک ورزش برای مغز شما می‌شود.

کتاب خواندن مسری است

در نهایت یکی دیگر از فواید مطالعه کردن آن است که می‌دانید مطالعه شما می‌تواند تأثیرات ثانویه‌ای داشته باشد، مخصوصاً اگر دارای فرزند باشید. زمانی که افراد پیرامون شما مطالعه می‌کنند، به احتمال زیاد شما هم این کار را انجام خواهید داد.

شما می‌توانید از این امر برای خواندن کتاب برای کودکان خود بهره ببرید.

طبق گزارشی از Scholastic خواندن کتاب برای کودکان در دوران ابتدای مدرسه آن‌ها می‌تواند باعث شود که آن‌ها در آینده به مطالعه بیشتری بپردازند.

در این عصر اطلاعات و ارتباطات، دانستن اینکه افراد بیشتری در مورد فواید کتاب و کتابخوانی آگاه می‌شوند، بسیار دلگرم کننده است.

کتاب‌های زیادی هستند که ما را به دنیای بزرگتری می‌برند بطوریکه از محیط شخصی خود دور شده و وارد واقعیات زندگی سایرین می‌شویم. برخی کتاب‌ها حتی قدرت تغییر طرز فکر و دیدگاه تان را نیز دارند.

مطالعه کتاب دامنه لغات تان را افزایش می‌دهد

از دیگر فواید کتاب خواندن آن است که هرچه بیشتر مطالعه کنید، دامنه لغات تان بیشتر می‌شود. هرچه دامنه واژگانی گسترده‌تر و قوی‌تری داشته باشید، بهتر می‌توانید احساسات و تفکرات تان را بروز دهید.

افرادی که بخوبی با انواع واژه‌های توصیفی از زبان استفاده می‌کنند همواره مورد تحسین بقیه قرار گرفته‌اند. این یک واقعیت است که توانایی خوب صحبت کردن روی سایرین تأثیر می‌گذارد و راه را برای



ترفیع، پیشرفت، نقش‌های رهبری و دولتی هموار می‌سازد. محققان دانشگاه Santiago de Compostela اسپانیا به این نتیجه رسیدند که دامنه واژگانی غنی، زوال عقل را به تأخیر می‌اندازد. بنابراین هرچه دامنه واژگان شما گسترده‌تر باشد، احتمال سلامت روانی در سنین پیری بالاتر می‌رود.

خواندن کتاب مهارت‌های نوشتاری تان را بهبود می‌بخشد

وقتی دامنه واژگانی تان بهتر شود طبعاً روی نوشتار تان نیز تأثیر می‌گذارد. افرادی که از تأثیر مطالعه بر مغز مطلع هستند و زیاد مطالعه می‌کنند بخصوص متون دقیق و موق، با سبک‌های نوشتاری مختلف آشنا می‌شوند و به سبک نوشتاری خوبی برای خود دست خواهند یافت؛ چرا که بصورت نیمه ناخودآگاه تحت تأثیر کتاب‌های خوانده شده قرار می‌گیرند. هرچقدر بیشتر کتاب‌های با کیفیت‌تر بخوانید توانایی نوشتاری تان بهتر می‌شود.

با کتابخوانی مهارت‌های تفکر تحلیلی تان قوی تر می‌شوند

یک رمان پلیسی پر فروش، معمایی را برای خواننده مطرح می‌کند تا آن را حل کند؛ بدین ترتیب مهارت‌های تحلیلی فرد توسعه می‌یابد. خواندن یک کتاب اسرار آمیز و تلاش برای حل آن راز، بسط‌یاری هیجان انگیز است. حتی اگر خودتان معمارا حل نکنید، با این حال تفکر تحلیلی و انتقادی تان را به بهترین نحو ممکن بکار گرفته‌اید.



تأثیر مطالعه بر مغز و تقویت حافظه

طبق تحقیق محققان، تأثیر مطالعه بر مغز و فوایدی که برای آن دارد بسیار چشمگیر است. برای دنبال کردن یک طرح باید اطلاعات زیادی را در ذهن بسپارید که تمرین خوبی برای مغز تان است. باید نشان‌ها و علائم مختلف، پیش‌نیه این علائم، و نقش آن‌ها را بخاطر بسپارید تا داستان در یک زنجیره متوالی شکل بگیرد. در نهایت اگر حین خواندن، این جزئیات معین را بخاطر نسپارید چیزی از متن نخواهید فهمید.



آینده ارتباطات انسانی

در دنیای مجازی متاورس چگونه خواهد بود؟

چگونگی بازی به شیوه امن، پایبند است. او اضافه می‌کند: «پلاتفرم ما به مردم امکان خلق و اشتراک تجربه را می‌دهد. شما برای بیان کامل تصوراتتان به یک محیط اجتماعی نیازمندید. بارها با این سوال از سمت والدین که Roblox چیست و چگونه می‌توانیم بچه‌هایمان را ایمن نگه داریم، مواجه شدیم. پس من متوجه شدم این که چه جامعه بزرگی نیاز به آموزش در این مساله دارد، برای ما نه تنها مسئولیت بلکه فرصت است.»

پیدا می‌کند. اکنون کودکان زمان بیشتری را در فضای مجازی می‌گذرانند و زمانی که می‌توانند در متاورس بسیار خوش باشند، عدم وجود قوانین روشن می‌تواند آن را به مکانی خطرناک بدل کند. پس چگونه پلاتفرم‌های واقعیت مجازی با این مشکلات روبرو می‌شوند؟ تامی بومک معاون امور اجتماعی و همکاری‌های Roblox پلاتفرمی با روزانه بیش از ۴۰ میلیون کاربر است. او می‌گوید رولوکس به قانونمند کردن پلاتفرم‌های خود و آموزش کاربران جوان و والدینشان برای

گفتگو در متاورس امکان‌پذیر است. استفان اندرسون، مسئول استراتژی و بازار PWC خاور میانه می‌گوید: «مشتریان ما از تماشای نوآوری‌ها و ارائه توصیه تجاری یا پاورپوینت قدم فراتر گذاشته‌اند و می‌خواهند ببینند به صورت عملی چه اتفاقی می‌افتد و فناوری نوظهور در این راه بسیار مهم است.» امنیت متاورس چگونه تامین می‌شود؟ با بالا رفتن محبوبیت واقعیت مجازی، نگرانی‌ها در مورد تاثیر آن بر تعاملات انسانی، انزوای اجتماعی و سلامت روانی افزایش

به‌کارگیری متاورس را به عنوان تکامل و نه تحول، در نظر می‌گیریم. با این رویکرد، ما بسیار سریع‌العمل هستیم و تغییر را درک می‌کنیم و می‌دانیم نیازهای مشتریان متفاوت است.» متخصصان PWC به صورت فزاینده‌ای با به‌کارگیری ربات‌ها، هوش مصنوعی و واقعیت مجازی، در پی یافتن راه‌های خلاقانه‌ای برای فراتر رفتن از دنیای فیزیکی بدون از دست دادن ارتباطات انسانی هستند. به این معنی که امروزه تقریباً همه چیز از جمله جلسات کاری، همکاری‌های در مقیاس بزرگ و

بهرتر بگویم، فیزیکی ذهنی حاضر هستیم. چون مغز، چشم‌مان و هر آنچه می‌بینیم در این فضاست، باور دارم که در این فضا حضور دارم.» شاید Somnium Space یکی از نخستین پلاتفرم متاورس باشد اما رقبای زیادی اخیراً در این عرصه به رقابت پیوسته‌اند. شرکت فیسبوک با تغییر نام خود به متا، تعهد خود برای تبدیل متاورس به بخش بزرگی از استراتژی کسب و کارش را نشان داد. اما امثال مایکروسافت، آلفابت، رولوکس و انویدیا هم سرمایه‌گذاری عظیمی در واقعیت مجازی کرده‌اند.

اقتصاد متاورس پتانسیل جذب گسترده وسیعی از جریان‌های درآمدی را نشان می‌دهد و بر اساس برخی پیش‌بینی‌ها طی تنها دو سال آینده می‌تواند به یک بازار ۸۰۰ میلیارد دلاری تبدیل شود و تا ده سال آینده می‌تواند ۳ تریلیارد دلار به اقتصاد جهانی اضافه کند. متاورس فقط برای بازی و تفریح نیست.

این دنیای گسترده واقعیت مجازی به شرکت‌ها فرصتی برای یافتن راه‌حل‌های قابل ارائه در دنیای واقعی، می‌دهد. شرکت مشاور PWC امیدوار است به وسیله جدیدترین آزمایشگاه خود در خاورمیانه و در دوحه، این راه‌حل‌ها را ارائه کند. رهف ابوطربوش، متخصص فناوری آزمایشگاه PWC Middle East می‌گوید: «در PWC

امروزه پول کلانسی به متاورس سرازیر می‌شود، دنیای جایگزینی که در آن بدون نیاز به خارج شدن از خانه‌تان می‌توانید کار، بازی و با دیگران ملاقات کنید. اما آیا ظهور این فضای مجازی گسترده، خطوط واقعیت را محو کرده و نحوه مصرف و ارتباط ما را برای همیشه تغییر می‌دهد؟ متاورس چیست؟

امروزه همه، چه در فضای مجازی و چه در دنیای واقعی راجع به متاورس حرف می‌زنند و به نظر می‌رسد کلیدواژه نوینست. اما ایده آن برای اولین بار در سال ۱۹۹۲ و در یک رمان علمی-تخیلی مطرح شد. چون فناوری پشت متاورس روز به روز به سوی دربرگرفتن بسیاری از جنبه‌های واقعیت مجازی در حال پیشروی است، توضیح واقعی چیستی آن دشوار است. اما به زبان ساده، دنیای دیجیتال فراگیری است که در موازات جهان واقعی وجود دارد.

شرکت Somnium Space، یکی از نخستین پلاتفرم‌های متاورس متن باز (Open Source) بازار است. آرتور سیکوف، موسس و مدیرعامل این شرکت، درباره چگونگی زندگی، کار و بازی در این محیط جایگزین می‌گوید: «وقتی در فضای واقعیت مجازی، مثل جایی که من الان هستم، حضور دارید، کاملاً به محیط متصلید. من در اینجا به صورت ذهنی، یا

ویژگی‌های شعار تبلیغاتی اصولی چیست؟

شعار پیامی متحدکننده است که می‌تواند بازگوکننده هویت شرکتتان باشد. ذات کوتاه و جذاب بودن آن باعث می‌شود مشتریان همیشه آن را به خاطر بسپارند. خیلی مهم است که شعاری جالب و پرمفهوم برای بیزنس خود انتخاب کنید. تقریباً می‌شود گفت که یک شعار تبلیغاتی خوب، اینطور است:

منبع: Economist

شوخی طبیعی می‌تواند راهی موثر برای به یادماندنی شدن شعارتان شود اما باید مراقب باشید. برای برندهایی مثل Up 7 یا Up 7 شعار P 7 را مال خودتان کنید خیلی راحت ممکن است جوک بسازند اما شناخته شده بودن و پیشینه قوی آن جلوی شما را می‌گیرد.

اما اگر نمی‌دانستید Up 7 چیست و تبلیغ آن را در تلویزیون ندیده بودید، چیز زیادی از شعار آن عایدتان نمی‌شود. برندهای کوچکتر و جدیدتر بهتر است شعارهایی را انتخاب کنند که توصیفی و جدی تر باشد.

نتیجه:

یک شعار خوب می‌تواند جذابیت و حضور برند شما را پررنگ تر کند اما یک شعار بد مشتریان احتمالی‌تان را سردرگم خواهد کرد. با رعایت نکاتی که در بالا به آنها اشاره شد، شعاری برای برندتان انتخاب کنید که در خاطره‌ها ماندگار شود.

تقریباً همه شعارهای موفق حاوی دلیلی هستند که چرا مشتری باید بخواند آن بیزنس را انتخاب کند. مثلاً Burger King می‌گوید، هر طور دوست داری سفارش دهید، State Farm می‌گوید، مثل به همسایه خوب و DeBeers می‌گوید، الماس برای همیشه. همه این شعارها توجه‌را به سمت فایده اصلی که مشتری از انتخاب آن محصول یا بیزنس می‌برد، می‌کشاند: قابلیت تغییر، صمیمیت و دوام. شما می‌توانید حتی با یک عبارت ساده چیزی که باعث جذابیت شرکتتان می‌شود را بیان کنید. ۸. خنده دار نباشد

۱. هرچه کوتاه تر بهتر شعارتان نباید بیش‌تر از یک جمله باشد و در بیشتر موارد حتی اگر یک عبارت باشد بهتر است. هرچه شعارتان کوتاه‌تر باشد، راحت تر به خاطر سپرده می‌شود. جذاب ترین قسمت کارتان را در چند کلمه ساده و روان برجسته کنید (بین پنج تا ده کلمه).

۲. ارجینال باشد

بد نیست که از تبلیغات و شعارهای موجود الهام بگیرید اما سعی نکنید از شعاری که تا الان موفق بوده است تقلید کنید. چرا باید کسی جذب چیزی تقلیدی شود؟ حتی ممکن است وارد دروس‌های رعایت نکردن کپی‌رایت شوید. خاص و جذاب بودن هم مطمئن تر است هم هوشمندانه تر.

۳. واقع بینانه باشد

وعده ای که نتوانید به آن عمل کنید ندهید. ایده خوبی نیست که شعار دهید ارزان تر از همه جا وقتی نمی‌توانید آن را اجرا کنید (همیشه این احتمال وجود دارد که کسی قیمت‌هایش را پایین تر از شما بیاورد). در ادعاهایتان صادق باشید و اغراق نکنید.

۴. شعرگونه باشد

به شعارتان به عنوان یک بیت شعر نگاه کنید. ریتم و جریان خوب شنیدن و به زبان آوردن آن را جذاب تر می‌کند. ریتم و تکرار کلمات هم آوا می‌تواند شعارتان را در ذهن‌ها ماندگارتر کند.

۵. قابل خواندن باشد

از زبانی مبهم و سردرگم کننده برای شعارتان استفاده نکنید. از جملات معلوم و دست‌ورزبانی درست استفاده کنید. جمله معلوم ساختاری است که فاعل انجام دهنده عمل است نه اینکه فعل به مفعول نسبت داده شود. مطمئناً شعار اگر به حالت مجهول نوشته شود آن اندازه جذاب نخواهد بود.

۶. قابل گفتن باشد

شعارتان را بلند بگویید. چطور شنیده می‌شود؟ آیا روان به زبان می‌آید یا گفتنش سخت است؟

شعارتان نه تنها باید راحت خوانده شود، بلکه باید راحت و روان بر زبان جاری شود.

۷. بر سود مشتری تمرکز داشته باشد



جهش بازار طلا



چشم گیری 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 میلتن 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 آگوست 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 ۲۰۱۷ قیمت طلا از سی و پنج دلار به بالای هزار و سیصد دلار رسید. لازم به ذکر است که در همین مدت میزان بدهی دولت آمریکا هم به طرز چشمگیری افزایش پیدا کرد و از چهارصد میلیارد دلار به بالای بیست تریلیون دلار رسید. میتوان دید که بالا رفتن میزان بدهی به صورت مستقیم با کاهش قدرت خرید دلار در ارتباط می‌باشد.



با آغاز جنگ تجاری، کشورهای به فکر مقابله به مثل افتادند، روسیه و چین با طرح برنامه هایی در پی تضعیف دلار و تغییر سیستم مالی بین المللی هستند. کشورهای دیگر نیز با آگاهی از طرح جدید کشورهای شرقی به فکر ذخیره و نگهداری منابع با ارزش همچون طلا افتادند از جمله این کشورهای روسیه است. تعیین دقیق تأثیرات و پیامدهای جنگ تجاری ممکن نیست، اما می‌توان تصریح کرد که تأثیرات و پیامدهای این جنگ تجاری بسیار جدی خواهد بود و کشورهای از آن آسیب خواهند دید.

کشورهای عضو سازمان تجارت جهانی (WTO) متعهد هستند تا با ترویج تجارت آزاد مانع از شکل گیری تجارت غیرمنصفانه شوند. تجارت غیرمنصفانه زمانی شکل می‌گیرد که کشوری با اعطای یارانه‌های دولتی به یک محصول موجب ارزان تر شدن آن نسبت به تولید سایر اعضا و یا یک عضو رقیب شود. در این صورت کشور متضرر از این اقدام سه گزینه پیش رو دارد. اول این که شکایتی به سازمان تجارت جهانی تقدیم کند.

گزینه دوم، مذاکره دو جانبه یا چند جانبه کشورها با یکدیگر است. گزینه سوم زمانی رخ می‌دهد که مساله از اختلاف تجاری فراتر می‌رود و جنگ تجاری آغاز می‌شود. در جنگ تجاری، دو طرف با پافشاری بر مواضع و خواسته‌های خود راه را بر دست‌یابی به هر توافقی می‌بندند و تنش سیاسی میان آنها افزایش می‌یابد. در این صورت دو طرف به اعمال تعرفه‌های سنگین علیه کالاهای مورد تجارت مابین خود اقدام می‌کنند.

اخیراً یکی از اعضای شورای فدرال رزرو آمریکا گفته است که این امکان وجود دارد که در صورت بالا ماندن تورم، فدرال رزرو نرخ بهره را افزایش دهد و کاهش زود هنگام یا خیلی سریع نرخ‌های بهره می‌تواند باعث بازگشت تورم به ایالات متحده آمریکا شود.

نقره ای دیناریوس امپراطوری روم در طی سالها سقوط چشم گیری را تجربه کرد.

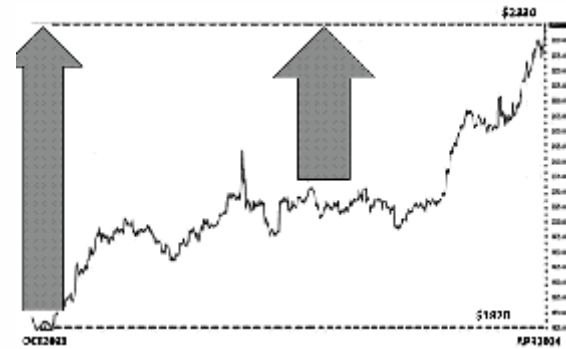
در دوره سلسله جولیبو - کلادیان - ۲۷ قبل از میلاد تا ۵۴ بعد از میلاد - میزان نقره این سکه به چهار گرم کاهش پیدا کرد. در دوره امپراتوری نرون میزان نقره دیناریوس باز هم کاهش یافت و به سه و هشت دهم گرم رسید. در قرن سوم میلادی یک سکه جدید بنام ارجنتوس جایگزین دیناریوس شد. میزان نقره در سکه ارجنتوس جدید تنها 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 آن زمان 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 بحرانی 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. 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 جمع آوری 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 تصمیم گیری 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 پشتوانه 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 ارزش‌های دیگر دنیا نیز با یک نرخ ثابت قابل تبدیل به دلار آمریکا بودند. بدین ترتیب پس از برتن وودز در سال ۱۹۴۴ طلا پشتوانه تمامی ارزش‌های معتبر جهان شد.

در سال‌های ۱۹۶۰ ایالات متحده ی درگیر در جنگ ویتنام از امتیاز داشتن ارز رزرو جهانی استفاده نمود و میزان ایجاد کردیت را به طرز

پس از حمله روسیه به اوکراین در ۲۴ فوریه ۲۰۲۲ منجر به تداوم رکود و تورم در اقتصاد جهان شد. طلا در ۶ ماه گذشته رشد ۳۰ درصدی را ثبت کرده است.

طلا یکی از محبوب ترین فلزهای روی زمین است و به صورت تاریخی همواره به عنوان یک زمینه جذاب سرمایه گذاری مطرح بوده است. آمار شورای جهانی طلا نشان می‌دهد که طلا در 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 سرمایه گذاری 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 بنابراین 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 یدک می‌کشد.

به جز مصارف زینتی، طلا مصارف صنعتی هم دارد. رسانایی این فلز باعث شده تا 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 اتمی سازی کاربرد دارند. بازار فلزات قیمتی یکی از بازارهای جنجال برانگیز است که فراز و نشیب‌های بسیار دارد.

سرمایه‌گذاران فلزات قیمتی باید خود را برای نوسانات شدید قیمتی آماده سازند. 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 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 کوروش کبیر به کار میرفت الباط 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 می‌آید، 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

خوش آمدید، حالا وقت پرداخت مالیات است!!

آرش شکور
کارشناس رسمی
املاک مسکونی و تجاری شما
در مونترال و حومه
۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹
Arash@londonogroup.com

• مقدار تعیین شده در زمان فروش
• ارزش بازاری اموال بر طبق گزارش دولت (ارزیابی شهری اموال ضرب در ضریب فعلی برای شهر مونترال
معمولا در طی ۴-۶ هفته پس از امضای قرارداد، شهرداری به شما صورت حسابی را برای پرداخت طی ۳۰ روز آینده پست می‌کند. در اس همه هزینه های بررسی شده، هزینه ای وجود دارد که خریداران خانه بایستی قبل از خرید پرداخت کنند. درست است شما باید برای آن پول پس انداز کنید زیرا بانک ها این موارد را در زمان ارایه وام مسکن مانند مالیات های شهرداری حساب نمی‌کنند.

آیا می‌توان از پرداخت این نوع مالیات اجتناب کرد؟
چندین شیوه برای اجتناب از این نوع مالیات وجود دارد علاوه بر برنامه مالکیت خانه ارایه شده توسط مونترال، شما از پرداخت این مالیات زمانی معاف هستید که:

- مالکیت به طور مستقیم انتقال یابد. برای مثال، از پدر به پسر، از پسر به مادر
- انتقال مالکیت بین زوجین متاهل، زوجین هم جنس
- زوجهای جدیداً طلاق گرفته اگر انتقال در طی ۳۰ روز صورت گیرد
- اگر انتقال توسط یک فرد حقیقی به یک شرکت انجام شود که ۹۰ درصد تحت مالکیت یک فرد باشد
- ارزش کم تر از ۵۰۰۰ دلار باشد
- بسیاری از خریداران خانه اولی نمی‌دانند که مالیات انتقال زمین وجود دارد حتی اگر به یک خانه متفاوت در یک منطقه شهرداری یکسکان نقل مکان کنند، باید این مالیات را بدهند.
- با افزایش ارزش ملک، و افزایش ارزیابی های شهرداری به مرور زمان، مقدار مالیات انتقال زمین نیز افزایش می‌یابد.



صورت قانون ارائه کرد. این نام به جین بیونو نسبت داده شده و موسوم به مالیات خوش آمد گویی است. در آن زمان، شهرداری ها اختیار استفاده از مالیات انتقال زمین را داشتند. این موضوع تا ۱۹۹۲ زمانی که برای همه شهرداری ها جمع اوری مالیات مربوط به انتقال اموال غیر منقول در کبک اجباری شد، ادامه داشت.

گی تاردیف لورسکیو، نماینده رسمی گای تردیف، کبک کانادا (۱۹۸۱) با این حال برنامه های خاصی در شهر های خاص وجود دارد که امکان کاهش یا بازپرداخت مالیات را برای تشویق خریداران می‌دهد. اکنون که وجه تسمیه این را دانستید، زمان خرید خانه مالیات انتقال زمین چگونه محاسبه می‌شود؟

دولت از بالاترین ارزش زیر استفاده می‌کند:

• مبلغ پرداخت شده برای املاک (به جز GST و QST)

تاریخچه ای مختصر و محاسبه مالیات انتقال و واگذاری زمین من به عنوان یک نماینده املاک و مستغلات در دفتر اسناد رسمی برای امضای فروش حضور دارم که در آن عمل انتقال و واگذاری از فروشنده به خریدار انجام می‌شود. یکی از هزینه هایی که من معمولا با مشتریانی که خانه می‌خرند در مورد آن بحث می‌کنم، مالیات انتقال و واگذاری است. وقتی که دفتر اسناد رسمی اعلام می‌کند که خریداران بایستی هزاران دلار را بابت مالیات واگذاری و انتقال زمین پرداخت کنند یک شوک به آن ها وارد می‌شود. نام دیگر این مالیات، مالیات خوش آمد یا مالیات انتقال زمین در کبک می‌باشد.

در مورد بیشترین مالیاتی که باید در زمان خرید خانه پرداخت کنید یعنی مالیات انتقال زمین، بیشتر بدانید
به طور کلی وقتی که خانه ای در کبک توسط خریدار خریداری می‌شود شهرداری می‌گوید خوش آمدید، پول من را پرداخت کنید و وقتی که شما سال بعد خانه را بفروشید و خانه ای را در خیابان دیگر بخرید، شهرداری به شما می‌گوید مجددا خوش آمدید اکنون مجددا باید پول پرداخت کنید.

البته این احساس خریدار است. با این حال این مالیات در واقع هزینه ای است که شهرداری یا شهر در خصوص انتقال اموال غیر منقول مسئول پرداخت آن است (از جمله خانه، املاک دوپلکس اجاره ای، اپارتمان وزمین). مالیات ها معمولا بر اساس ارزش اموال محاسبه شده و توسط خریدار در یک قسط در طی سی روز قبل از پرداخت توسط مالک جدید قابل پرداخت هستند.

چرا این مالیات انتقال زمین (مالیات خوش آمد) نامیده می‌شود؟
در خصوص وجه تسمیه و دلیل نام گذاری آن، راز ها و افسانه های زیادی وجود دارد که مطابق با اسم آن است در واقع در کبک کانادا، مالیات خوش آمد گویی در ۱۹۷۶ در کبک توسط جین بیون در برابرت بوا سازمانی که در این استان انتقال درآمد های مالیات استانی به شهرداری ها متوقف شد، توصیه شد.

وقتی که PQ قدرت گرفت، گی تاردیف در کابینه رن لورسکیو بود که این را به

بررسی آخرین وضعیت بازار مسکن کانادا در بهار ۲۰۲۴

کانادا هم کاهش خواهد یافت. البته پیشبینی من شامل تمام مناطق کانادا نخواهد شد.

به طور مثال، بازار کلگری علیرغم افزایش نرخ بهره همچنان پر قدرت در میداین حاضر شده و افزایش تقاضای مهاجرت بین استانی و موجودی کمتر از حد متوسط بازار این منطقه را در وضعیت خوبی قرار داده است.»

کلام آخر

جالب است بدانید که علیرغم کاهش تقاضای مسکن، قیمت واحدهای فروشی همچنان یکی از مسائل اصلی بازارهای مسکن مناطقی مانند تورنتو، ونکوور و مونترال به شمار می‌آید.

هوک در این باره می‌گوید: «این مسئله بودجه خریداران را به



شدت محدود می‌کند.

بر اساس گزارش بانک مرکزی کانادا این کشور ممکن است طی چند ماه آینده شاهد موج‌های کوچکی در برخی از بازارهای مسکن باشد. اما پایدار بودن این امواج به افزایش خریداران بستگی دارد. به همین دلیل هم من فکر می‌کنم که ما باید شاهد کاهش قابل توجه نرخ وام مسکن باشیم که این اتفاق هم احتمالا در نیمه دوم سال ۲۰۲۴ رخ خواهد داد.»

مسکن کانادا در واقع شبیه به یک فنر است. این بازار با تغییراتی مانند کاهش نرخ بهره ممکن است تکان بخورد و جهش چشمگیری داشته باشد. در حال حاضر، بازار مسکن انتاریو و بریتیش کلمبیا تقاضای کمی دارند. به همین دلیل هم می‌توان گفت که این مناطق جهش آنچنانی نخواهند داشت.»

انجمن املاک و مستغلات کانادا نیز در جدیدترین گزارش خود درباره داده‌های ملی فروش مسکن و قیمت گذاری اشاره کرده است که فوریه ۲۰۲۴ آخرین ماه بدون تغییر امسال خواهد بود. بازار مسکن کانادا احتمالا پس از دو سال رکود، رو به بهبود خواهد رفت.

«لری سراکو»، رئیس انجمن املاک و مستغلات کانادا، در این باره گفت: «در این مرحله واقعا مشخص نیست که آیا خریداران منتظر سیگنال بانک مرکزی هستند یا صرفا دوست دارند لیست بهاره بازار را ببینند.»

«دین آرتنوسی»، مشاور املاک منطقه تورنتو بزرگ، در این باره می‌گوید: «ما در حال حاضر در نقطه عطف بازار مسکن قرار داریم. همچنین اتفاقات بدرا پشت سر گذاشته ایم. بانک مرکزی هم به اکثر مردم سیگنال داده که قرار است نرخ بهره خودش را ثابت نگه دارد. همین امر خریداران را نسبت به بازار مسکن کانادا خوش بین تر کرده است. به همین دلیل هم می‌توان گفت که ما در حال حاضر به یک بازار عادی بازگشته ایم و مردم حالا به پرداخت نرخ های بالاتر عادت کرده اند.»

یکی از مشاوران املاک ونکوور هم در این باره گفت: «بسیاری از مشتریان من منتظر کاهش نرخ بهره هستند.

همه‌ی ما در حال حاضر مطمئن هستیم که بازار مسکن کانادا هنوز دچار تغییر خاصی نشده است. اما همین آرامش فعلی که حالا شاهدش هستیم گویای وضعیت بازار مسکن در بهار ۲۰۲۴ خواهد بود.»

«رابرت هوگ»، دستیار اقتصاددان ارشد رویال بانک کانادا، هم پیش بینی کرد: «ما در اواخر سال جاری شاهد بازگشت تدریجی بازار مسکن کانادا خواهیم بود. همچنین نرخ بهره بانک مرکزی

از آنجایی که هزینه زندگی ساکنان کانادا همچنان در حال افزایش است، جهش بازار مسکن این کشور در بهار ۲۰۲۴ هم بعید به نظر می‌رسد.

بانک مرکزی پس از پنج بار حفظ نرخ بهره کلیدی خود در انتظار جهشی در بازار مسکن کانادا بوده است. با این حال، برخی از اقتصاددانان گمان می‌کنند که هیچکس نباید انتظار افزایش چشمگیری را داشته باشد. گفتنی است که بانک مرکزی کانادا قرار است به زودی نرخ بهره کلیدی جدید خود را اعلام کند. این نرخ به باور بسیاری از افراد باز هم ثابت خواهد بود. با این حال، هنوز مشخص نیست که این بانک در آینده چه مسیری را اتخاذ خواهد کرد.

اما به نظر می‌رسد با وجود کاهش هایی که احتمالا در اواخر سال



جاری در بازار مسکن کانادا رخ دهند، ممکن است ماه ها طول بکشد تا خریداران از منطقه امن خود خارج شوند و مجددا به خرید روی بیاورند.

عدم ثبات در بازار مسکن کانادا چه واکنش منفی در بر دارد؟

«ریشی سوندی»، اقتصاددان بانک TD، در این باره گفت: «این عدم ثبات ممکن است باعث شود که برخی از خریداران در بهار هم همچنان محتاط باشند و خرید خاصی انجام ندهند. بازار

انسان و این اوج تراژدی این نمایش است.

بیژن مفید این نمایش را در زمانی نوشته که همه چیز بر وفق مراد پیش می‌رفت و ممکن است نگاه وی به جامعه آن زمان کمی بدبینانه باشد ولی وی آینده نگر بود و آینده ایران را بخوبی ترسیم کرد. هر چند آخوند ها در آن زمان قدرت سیاسی نداشتند ولی پایگاه اجتماعی بسیار قوی داشتند که نتیجه اش برای همه واضح است، به همین دلیل است که نقش روباه در این نمایش با آن تسبیحش نقش اصلی و مرکزی بود که کسی در آن زمان این نقش حیلہ گرانه را نه میدید و نه جدی میگرفت.

بیژن مفید در جایی دیگر میگوید:

"شهر قصه در اصل از یک روایت عامیانه گرفته شده منتهی من به این روایت شکلی تمثیلی دادم ..."

شهر قصه حکایت دردناک آدمی است که نادانی‌ها، خرافات و سنت‌ها و نظام‌های تحمیل شده زندگیش را محدود کرده است."

نمایش شهر قصه، نود و یک

روز در تهران و شهرهای مختلف از جمله آبادان و مسجد سلیمان نیز بروی صحنه رفت .

قصه گوی این نمایش خانم دریا زبانی بود که به خوبی نقش خود را ایفا کرد و در بین پرده‌ها به آنچه که اتفاق افتاده بود اشاره میکرد و بقیه ماجرا.

نقش فیل را علیرضا منوچهری با وجود اینکه ماسک بر صورتش بود چنان ماهرانه و با صدای تاثیر پذیر ایفا کرد که خودم به جای وی نزدیک بود شاخ درآورم و احساس بی هویتی و سرگشتگی کنم. بازی خوب فرزاد مولایی در نقش خرس رمال نیز چشمگیر بود و اینجا و آنجا با حرکات و سکنات خود تماشاچیان را به خنده میانداخت .

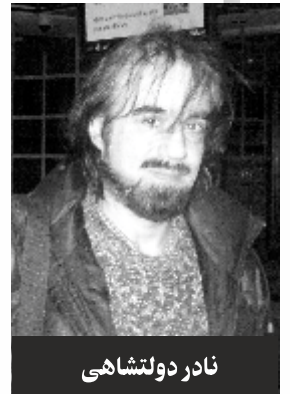
بازی خاله سوسکه نیز بسیار تحسین برانگیز بود که خانم مهسا حافظی آنرا برعهده داشت و به دلیل ازدهام در پایان کار از وی چندان قدردانی نشد بخصوص که وی بدون ماسک بازی میکرد . میمیک صورت و راه رفتن‌های مسلط و موزون وی همراه با صدای رسا و ریتمیکش رنگ دیگری به کار داده بود . خاله سوسکه با لباس شلیته اش در شهر راه افتاده بود دل ملاورمال شهرها برده بود که پاسخ خاله سوسکه را کمتر کسی است نداند ، ولی عشق آقا موشه به وی از ته دل بود.

وی که یک دل نه صد دل عاشق خاله سوسکه شده بود برایش از ته دل آواز پر سوزو گداز میخواند که رضا کنی آنرا اجرا میکرد و حال و هوای دیگری به کار داد که البته در اجرای اصلش با دور تند

میشنیدیم . امیدوارم وی به خواندن ادامه دهد.

بازیگران دیگر این نمایش بهزاد صدر در نقش میمون- امید آزادی در نقش سگ - هادی ربانی در نقش خر - امیر نوری در نقش شتر - بهناز اسماعیلی در نقش بز- ملاحظت دیده وار در نقش طوطی - ناهید خالیدی در دو نقش اسب و گربه - کامبیز فراهانی در نقش قاطر - رها آزادی در نقش شانه به سر ایفای نقش کردند . خود جواد رستمی نقش روباه (ملا) را بخوبی بازی کرد که میدان دار صحنه نیز بود و این با اوضاع امروز جامعه مطابقت دارد.

نوازندگان این نمایش آقایان رضا کنی سه تار و قای وحید تنبک بودند که به همراه گروه مینواختند . این نمایش با همکاری نشریه پیوند و چند شرکت و سازمان دیگر بود. با آرزوی موفقیت برای جواد رستمی و گروهش.



نادر دولتشاهی

نمایش "شهر قصه" به کارگردانی جواد رستمی و جمعی از هنرمندان مونترال در روز شنبه ششم آوریل با موفقیت بروی صحنه رفت. شهر قصه نوشته بیژن مفید است که در اواخر سال ۱۳۴۵ در تهران و شهرستانها اجراهای متعددی داشت و دو سال بعد با شرکت محمود استاد محمد، اردوان مفید و هومن مفید و چند بازیگر دیگر در جشن هنر شیراز اجرا شد . این داستان قبل از اینکه بصورت تئاتر درآید ابتدا بصورت یک نمایش هشت ساعته در رادیو تهران ضبط و پخش شده بود که بعد ها به چهار ساعت تقلیل یافت و متعاقبا بصورت کاست بطور گسترده در ایران تکثیر شد و کمتر کسی است که یکی از تک خوانی های آنرا نداند .

این نمایش با یک راوی شروع میشود که مارا به دنیای انسانها در قالب حیوانات میبرد - این دنیا همان شهر قصه است، دنیایی برگرفته از فولکلوریک و زبان کوچه بازار و اصطلاحات و تشبیهاتش.

شهر قصه سه خط داستانی بصورت تمثیل دارد : خط اول دست بر روی آداب و رسوم کهنه ما ایرانی ها میگذارد که پا به پای خط دوم داستان یعنی سو استفاده انسانها از یکدیگر جلو میرود و در این میان لایه سوم رفته رفته خود را نشان میدهد که همان بحران هویت است که در اینجا فیل دچارش میشود ، زیرا طبق گفته راوی این قصه، وقتی فیل وارد شهر شده و نظاره گر کار مردم میشود ناگهان به زمین میخورد و دندانانش میشکند.

مردم این شهر دورش جمع میشوند و از آنجا که دکتر و درمانگاهی در آن شهر وجود ندارد خودشان دست به کار میشوند که او را نه تنها معالجه، بلکه زیباترش هم بکنند که از بخت بد فیل، دندان دیگرش را هم میکشند و با دندان دیگرش روی سرش میگذارند که شبیه شاخ میشود و سپس خرطومش را هم تکه تکه میبرند تا آنجا که دیگر شباهتی به فیل ندارد .

سپس یا او را مسخره میکنند و یا به او تلقین میکنند که تو فیل نیستی و میخواهند از عاجش دسته چپق درست کنند و یا از او شناسنامه میخواهند که فیل سرانجام میگوید: والا خودمم نمیدونم کی هستم و اسمم چیه - وقتی دندان تو رو بکشند

نگاهی به نمایش "شهر قصه"

بذارن رو سرت دیگه چی میخوای یادت باشه؟

این ماجرا با روزگار فعلی ایرانیان در سطحی وسیعتر عینیت پیدا کرده بخصوص وقتی هویت اجتماعی / تاریخی و حتی فردی شما سالهاست زیر سوال رفته و سعی بر این بوده که همه را به شکل و شمایل خود درآورند ، چیزی شبیه شتر گاو پلنگ .

بیژن مفید این نمایش را با استفاده از داستانها و حکایت های قدیم نوشته و در یکی از پوسترهایش در این باره چنین میگوید: { هر قصه حکایت انسانهای ساخته ذهن یک قصه گوشت، انسانهایی که ماسک حیوانات را بر چهره دارند و به دنیای پر از ریا و دروغ کوچکشان خو گرفته اند. یک روز یک انسان جدید به شهر وارد میشود و به رنگ آنها در میآید و هویت خود را از دست میدهد. }

بحران هویت پدیده ایست که میتواند موجب بلا تکلیفی و سرگشتگی در شخص شده و وی را دچار شک در مورد اهداف و تصمیماتش کند.

هویت هر شخص در واقع آن چیز است که میتواند مارا به دنیای اطرافمان مرتبط کرده و یا موجب انفصالش شود، از جمله هویت اجتماعی- هویت سنتی- هویت فردی و یا هویت جنسی.

و در اینجا هنگامی که فیل در اثر تغییر قیافه و تلقین دیگران بخصوص روباه و یا همان ملای شهر مواجه میشود، هم دچار بی هویتی اجتماعی / سنتی و هم بی هویتی فردی میشود که نهایتا به بیگانگی از خود منجر میشود طوری که دیگر نمیداند حیوان است یا



چرا ارمنستان دارد از روسیه فاصله می گیرد



که دارد از روسیه، ایران و جمهوری آذربایجان «جاسوسی» می کند. او اضافه کرد که «چنین فعالیت های مخربی به افزایش تنش در منطقه منجر می شود، و شاید پیامدهای بازگشت ناپذیری نیز به همراه داشته باشد.» سرگی لاوروف، وزیر خارجه، هشدار داد که «تصمیم آگاهانه» ارمنستان برای سرد کردن رابطه با مسکو شاید باعث شود که روسیه نیز در روابط خود با این کشور بازبینی کند. رسانه های حامی کرملین نیز در پی بازدید آقای استولتینرگ از ایروان روایت های رسمی را بازتاب دادند.

پیامدهای احتمالی برای ارمنستان: اپوزیسیون و تحلیلگران در ارمنستان هشدار می دهند که فاصله گرفتن از مسکو شاید پیامدهای شدیدی برای کشور داشته باشد، چرا که اقتصاد همچنان به میزان زیاد به روسیه وابسته است. بر اساس داده های دولت ارمنستان، یک سوم تجارت خارجی این کشور بین ماه های ژانویه و نوامبر ۲۰۲۳ با روسیه بود، و مراودات مالی دوجانبه با رشدی ۴۰ درصدی به ۶.۳ میلیارد دلار رسید. فیچ، یکی از آژانس های مهم رتبه بندی اعتباری، در اوایل سال جاری گفت که «اقتصاد ارمنستان به شدت به تجارت و انرژی روسیه وابسته است، و ما انتظار نداریم که در کوتاه مدت شاهد متنوع سازی اقتصادی و دوری از روسیه باشیم.» این آژانس اضافه کرد که «صادرات کالا به روسیه از سال ۲۰۲۱ رشدی ۳۰۰ درصدی داشته است، و از ژانویه تا اکتبر ۲۰۲۳ روسیه مقصد ۵۱ درصد صادرات ارمنستان و مبدأ ۳۰ درصد واردات این کشور بود.» روزنامه هر اپراک نوشت که فراکسیون پارلمانی حزب حاکم و آرم گریگوریان، دبیر شورای امنیت، راجع به عواقب بالقوه کسب جایگاه نامزدی عضویت در اتحادیه اروپا تبادل نظر کرده اند. این روزنامه گفت که یکی از معاونان وزیر اقتصاد گزارشی گسترده از وابستگی اقتصادی به روسیه در اختیار نمایندگان گذاشت. الکساندر اسکندریان، مفسر سیاسی، گفت که روسیه شاید گذرگاه مرزی لاس را به روی محموله های ارمنستان ببندد، یا کیفیت کالاهای وارداتی از ارمنستان را زیر سوال ببرد. به گفته آرگیشتی کیویریان، تحلیلگر سیاسی، روسیه شاید برای تلافی قیمت گاز صادراتی به ارمنستان را افزایش دهد، کلرگران مهاجر ارمنستانی را اخراج کند، یا به نیروهایش دستور دهد که نوار مرزی ارمنستان با آذربایجان و ترکیه را ترک کنند. واردان آرامیان، وزیر دارایی سابق، گفت که یافتن جایگزینی برای روابط نزدیک اقتصادی با روسیه کار بسیار سختی خواهد بود. آرم آن قوکاسیان، کارشناس سیاسی، نیز هشدار داد که آنچه که بعضی ها رقابت پذیر نبودن کالاهای ارمنستان می خوانند به این معنی است که بازارهای اروپایی نمی توانند جایگزینی برای بازار روسیه باشند.

ارمنستان جایگاه پنجم را میان کشورهای کسب کرد که به نظرشان شریک مهم سیاسی قلمداد می شوند - پس از فرانسه، ایالات متحده، ایران و اتحادیه اروپا. همچنین فرانسه، ایران و ایالات متحده بین مردم شرکای امنیتی مهمتری از روسیه محسوب می شوند. البته وضع روسیه به عنوان شریک اقتصادی بهتر بود و بعد از ایران در جایگاه دوم قرار گرفت. از طرف دیگر، مرکز پژوهش برای توسعه روابط روسیه که اندیشکده های حامی کرملین محسوب می شود در گزارش اخیر خود اعلام کرد که رتبه دوستی ارمنستان از ۴۶ به ۵۸ تنزل پیدا کرده است.

ابعاد دیگر دوری از روسیه: همزمان با تلاش برای برقراری روابط نزدیکتر با اتحادیه اروپا و ناتو، رهبران ارمنستان به آمادگی این کشور برای خروج از سازمان پیمان امنیت جمعی نیز اشاره کرده اند. آقای پاشینیان در سفر ماه فوریه خود به پاریس به تلویزیون فرانسه ۲۴ گفت که ایروان مشکل کت در این پیمان را «در عمل معلق» کرده است. او مدعی شد که این پیمان نظامی تعهدات خود به امنیت ارمنستان را زیر پا گذاشته بود. او البته اضافه کرد که ایروان «هیچ دلیلی ندارد» که بخواهد



موضوع حضور پایگاه نظامی روسیه در ارمنستان را پیش بکشد. او در اواسط ماه مارس گفت که کشورش در صورتی که پیمان امنیت جمعی نسبت به نگرانی های امنیتی ارمنستان کوتاهی کند شاید از آن خارج شود. البته او چیزی راجع به زمان این کار نگفت. در عین حال، ارمنستان در ماه جاری از روسیه خواست که ماموران مرزی خود را از فرودگاه بین المللی ایروان خارج کند. ایروان می گوید که ماموران مرزی خودش دیگر می توانند به تنهایی خدمات مرزی لازم را در فرودگاه ارائه کنند. ماموران مرزی روس از اوایل دهه ۱۹۹۰ میلادی در فرودگاه زوارتنوتس و همچنین در امتداد مرز این کشور با ترکیه و ایران مستقر بوده اند، تصمیمی که به نزدیکی روابط نظامی دو کشور در گذشته اشاره دارد. طبق توافق سال ۱۹۹۵، پایگاه نظامی روسیه تا سال ۲۰۴۴ در ارمنستان باقی خواهد ماند. آقای پاشینیان در ماه فوریه نیز گفته بود که در جنگ اوکراین «ارمنستان متحد روسیه نیست.»

حمایت اتحادیه اروپا و ناتو از چرخش ایروان به طرف غرب: روسیه غرب را متهم کرده است که «تمایل دارد ارمنستان را به ابزاری علیه روسیه تبدیل کند.» ماریا زاخاروا، سخنگوی وزارت خارجه روسیه، هشدار داد که ایروان ممکن است به روابط دو کشور «آسیبی جبران ناپذیر» بزند و استقلال و امنیت کشور را «با خطر جدی» روبه رو کند. خانم زاخاروا در ماه مارس نیز دفتر اتحادیه اروپا در ایروان را متهم کرد

ایروان دست به اقدامات جدیدی برای فاصله گرفتن از روسیه و کاهش همکاری های نظامی با مسکو زده است. مقامات ارمنستان ابراز تمایل کرده اند که کشورشان عضو اتحادیه اروپا شود و رابطه نزدیکتری با ناتو داشته باشد. رابطه ایروان و مسکو بعد از این که سازمان پیمان امنیت جمعی و روسیه حاضر نشدند از ارمنستان در جریان جنگ خونین این کشور با جمهوری آذربایجان در سپتامبر ۲۰۲۲ حمایت کامل کنند رو به سردی گذاشت. کنترل کامل منطقه ارمنی نشین قره باغ در سپتامبر ۲۰۲۳ توسط ارتش جمهوری آذربایجان نیز باعث شد که رابطه ارمنستان و روسیه بیش از پیش تیره شود.

تمایل ارمنستان به عضویت در اتحادیه اروپا: در ماه های اخیر، مقامات ارمنستان برای عضویت در اتحادیه اروپا ابراز تمایل کرده اند و همزمان نیز اعلام کرده اند که این کشور شاید از پیمان نظامی تحت رهبری مسکو خارج شود. آرات میرزویان، وزیر خارجه ارمنستان، به تلویزیون دولتی ترکیه گفت که ایروان در حال بررسی درخواست عضویت در اتحادیه اروپا است. آلن سیمونیان، رئیس مجلس، نیز گفت که این کشور باید به گرفتن جایگاه نامزدی عضویت در اتحادیه اروپا فکر کند، چرا که کشورش «از لحاظ شاخص های دموکراتیک وضعیت بسیار بهتری در مقایسه با خیلی از شرکایمان دارد که همین حالا عضو اتحادیه اروپا هستند.» او اضافه کرد که اتحادیه اروپا می تواند بهتر از روسیه امنیت ارمنستان را تضمین کند. نیکول پاشینیان، نخست وزیر ارمنستان هم گفته است که دولتش «می خواهد به تلاش برای تعمیق و توسعه» روابط با اتحادیه اروپا ادامه دهد. او گفت که تصمیم بر سر عضویت باقوه کشورش در اتحادیه اروپا و همچنین عضویت فعلی در اتحادیه اقتصادی اوراسیا که با محوریت مسکو تشکیل شده است به همه پرسی گذاشته خواهد شد. پاشینیان به ینس استولتینرگ، دبیر کل ناتو که به ایروان سفر کرده بود، گفت «ما می خواهیم همکاری ها با ناتو را تعمیق دهیم، و امیدوارم که برنامه ای که صرفا برای رفع نیازهای ارمنستان تهیه شده است هر چه سریعتر اجرایی شود. شما می دانید که ما در حال حاضر داریم اصلاحات گسترده ای انجام می دهیم، و من امید دارم که این برنامه برای نیازهای خارجی ما هم مفید باشد.» او اضافه کرد که همکاری ارمنستان با ناتو نباید برای کشورهای منطقه نگران کننده باشد، ولی نامی از روسیه نبرد. او گفت «روابط خاص ما با گرجستان و جمهوری اسلامی ایران بسیار مهم اند و همکاری های ما نباید متوجه این منطقه باشد.» ارمنستان در ضمن همکاری نظامی با فرانسه را نیز افزایش داده است. در پی نخستین قرارداد نظامی بین دو کشور در اکتبر ۲۰۲۳، ایروان و پاریس در فوریه امسال نیز بر تمایل خود به گسترش روابط نظامی تاکید کردند. مساله مهم دیگر این است که مردم ارمنستان دیگر روسیه را متحد و ضامن امنیت خود قلمداد نمی کنند. بر اساس یک نظر سنجی جدید، روسیه در بین مردم

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

شهریور

در این ماه احساس می کنید که باید از نظر احساسی تعدیل شوید و می خواهید انرژی اضافی خود را تخلیه کنید. اگر با همکاران درگیر یک بحث جدی شوید این بحث به نفع شخص شروع کننده تمام می شود و در عین حال وظایفی که قبلا به خوبی تعریف شده اند ممکن است در نتیجه این بحث به سرعت روشنی خود را از دست بدهند. در این ماه به جای اینکه سعی کنید حق را به جانب خودتان دهید و مدام در پی تصدیق خود باشید آرام بگردید و از درگیر شدن در یک جنگ لفظی اجتناب کنید. اگر در قول و قرارهایی که با شریک عاطفی تان گذاشته بودید، مشکلاتی ایجاد شده است، روحیه خودتان را از دست ندهید. هنوز هم فرصت دارید که جلوی بدتر شدن اوضاع را بگیرید.

مرداد

چرا فکر می کنید که ضرب المثل معروف (هر چه سنگ است برای پای لنگ است) فقط برای شما به وجود آمده است؟ شما شخصیتی کاملاً متفاوت و مغایر با شخصیت متولدین دیگر ماه های سال دارید. هم واجد تمام صفت های مثبت آن ها و هم دارای همه صفت های منفی آن ها هستید بنابراین گاه صددرد صد (مثبت) و گاه صددرصد (منفی) هستید. از موضوع و مسئله ای که برای شما پیش آمده است سخت ناراحت هستید ولی ناشکر و ناامید نباشید. سفر کرده عزیزی دارید که بزرودی به دیدار او نایل خواهید شد. احتمال یک (جابه جایی) در زندگی شما می رود.

نیر

در این ماه احساسات شما عمیق تر و شدیدتر از همیشه شده و همین باعث می شود احساس ناراحتی و نارضایتی کنید، حرارت خورشید بر سیاره شما باعث می شود که دیگران بتوانند روی ضمیر ناخودآگاه شما تاثیر بگذارند. در این ماه شما فرصتی برای اشتباه ندارید، پس قبل از اینکه بخواهید برنامه و پروژه جدید را آغاز کنید خوب به آن فکر کنید تا وسط کار مجبور نشوید آن را رها کنید. ممکن است از طرف دوست یا برخی افراد نزدیک، مشکلاتی برای تان ایجاد شود. ممکن است یک معامله پرسود انتظارتان را بکشد، از دستش ندهید. «او» خلاصه روزی می آید، البته همین روزها که نزدیک است.

طالع شما در این ماه

فروردین

در این ماه بنظر میرسد شما دنبال خواسته ای باشید که اطرافیان شما و عرف جامعه آن را نمی پسندند! مانند معشوقی جوانتر یا مسن تر از خودتان، لباسی یا مقامی که در خور شما نیست و خلاصه هر چیزی که عرف جامعه آن را از شما نمیپذیرد. اگر این مساله را آگاهانه انتخاب کرده اید، اشکالی ندارد و به دنبالش بروید، مشروط به اینکه حرف و حدیث دیگران را به جان بپذیرید و انتظار تایید عموم را نداشته باشید در غیر اینصورت آرامش زندگی تان به هم خواهد خورد؛ اینک لحظه انتخاب است. در حرفه خود ممتاز می شوید و موقعیت اقتصادی خوبی برایتان فراهم خواهد شد.

اردیبهشت

مدتی است دچار آشفتگی روحی شده اید و آرام و قرار ندارید؛ اگر کمی حوصله به خرج بدهید و به خداوند متعال پناه ببرید به زودی گمشده تان را خواهید یافت، گره ای در کارتان به وجود آمده است که به موجب آن آرامش شما تا حدودی دچار اختلال شده است اما هیچ نگران نباشید چراکه به زودی رفع میشود و از غصه رهایی میابید. از سوی دوستان اشتباهی رخ خواهد داد که موجب آزار و رنجش تان میشود اما بهتر است بر آنان خرده نگیرید چون همیشه گذشت و گشاده رویی تأثیری بیشتر و بهتری دارد. برای یادگیری زبان جدیدی که شروع کرده اید وقت کافی نمی گذارید. بهتر است پشتکار بیشتری داشته باشید و اهداف خود را فراموش نکنید.

فروردین

ماه فعالی در پیش خواهید داشت. موقعیت مشتری در این ماه برایتان نتایج متوسطی به همراه دارد. ولی موقعیت عطارد و زهره عالی است. با شریک زندگی تان ممکن است کمی درگیری جزئی از نظر اختلاف نظر داشته باشید که باید سعی کنید به او و نیازهای او توجه بیشتری بکنید. وظایف شما با نتایج مثبت خواهند بود و به موفقیت های شما اضافه خواهند کرد. دامنه ارتباطی خود را با خواهر و برادر و همسایه جوان خود به طور قابل توجهی بهبود خواهید یافت. این ماه سفرهای بسیاری در مورد کسب و کار و گفتگو در این مورد خواهید داشت. آماده یک سفر دور برای نهایی کردن برخی از چیزهای در انتظار مانده باشید.

آرش شکور

کارشناس رسمی املاک مسکونی و تجاری شما



برای ارزیابی رایگان ملک خود،

خرید خانه رویایی تان،

دسترسی به بیشترین فروش های معتبر،

سرمایه گذاری در املاک در آمدزا و تجاری، روی

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

۷۳۰۳۹۰۹-۵۱۴

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

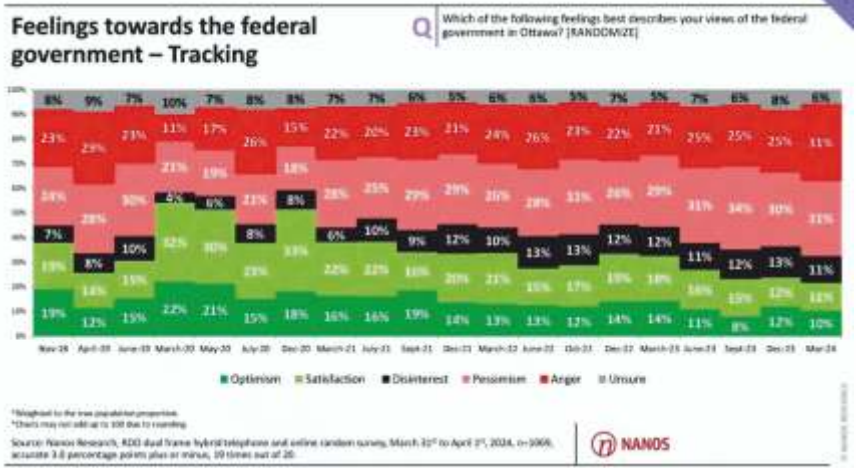
بهترین تیم مشاورین املاک در سال ۲۰۲۲ در آژانس LONDONO REALTY GROUP INC

خشم و بدبینی نسبت به دولت فدرال به بالاترین حد خود در شش سال اخیر رسید

نتایج یک نظرسنجی جدید که توسط موسسه نانوس تهیه شده نشان می‌دهد اکثر کانادایی‌ها در ماه مارس نسبت به دولت فدرال در مقایسه با شش سال گذشته احساس خشم یا بدبینی بیشتری داشته‌اند. در این نظرسنجی میزان خوش‌بینی، رضایت، بی‌علاقگی، خشم، بدبینی و عدم اطمینان کانادایی‌ها نسبت به دولت کانادا ارزیابی شده است. این نظرسنجی نشان می‌دهد میزان خوش‌بینی کانادایی‌ها نسبت به سپتامبر ۲۰۲۳ که در پایین‌ترین سطح خود یعنی هشت درصد بوده کمی بیشتر شده است. این رقم به ۱۰ درصد رسیده است. ۶۲ درصد از کانادایی‌ها نیز گفتند که در رابطه با دولت فدرال یا بدبین یا عصبانی هستند. (تعداد موارد در رابطه با هر کدام مساوی بوده است.)

آیا بودجه تعیین شده دولت فدرال در این رابطه موثر است؟ از آنجایی که این نظرسنجی قبل از انتشار بودجه سال ۲۰۲۴ توسط دولت فدرال انجام شده است، این احتمال وجود دارد که عصبانیت و بدبینی مردم از دولت فدرال مربوط به بودجه سنواتی نباشد. بر اساس

نظرسنجی دیگری که اخیراً نانوس آنرا برای بلومبرگ انجام شده است، پنج موضوع تورم و هزینه زندگی، مراقبت‌های بهداشتی، تغییرات آب و هوا و محیط زیست، مقرون به صرفه بودن مسکن و مالیات در حال حاضر برای کانادایی‌ها مهم و تاثیرگذار است. دولت فدرال در بودجه امسال متعهد شد ۵۲.۹ میلیارد دلار برای هزینه‌های جدید قرار دهد. همچنین کسری بودجه نیز همچنان ۴۰.۱ میلیارد دلار است. ولی پیش‌بینی می‌شود کسری بودجه فدرال در سال ۲۰۲۴-۲۵ به ۳۹.۸ میلیارد دلار برسد. این بودجه شامل طرح‌هایی برای تقویت ساخت مسکن جدید، ارائه مزایای ملی، اعمال تخفیف کربن برای مشاغل کوچک و افزایش مالیات بر افراد پردرآمد کانادا است. «کیت بروکس»، مدیر برنامه دفاع از محیط زیست در بیانیه‌ای در وب سایت این سازمان نوشت: کانادا آماده یک فصل فاجعه آمیز دیگر آتش سوزی‌های جنگلی است. اما این بودجه نمی‌تواند توجه فوری را به بحران آب و هوایی که شایسته آن است بدهد.



که ز انفسا خویش بوئه کسه مه‌آید زهام فاله و فریادرس مه‌آید

اسفند

تاکنون رنج و زحمت زیادی کشیده‌ای و نزاراحتی دوری از عزیزان را تحمل کرده‌ای به زودی همه چیز عوض خواهد شد و رنج و زحمت‌ها به پایان خواهد رسید. اگر قهر یا دوری با عزیزی برایت پیش آمده، تبدیل به آشتی می‌شود. ایمان در قلبت مثل آتش زبانه می‌کشد اما سهل انگاری می‌کنی. در سال نو، به خودت قول بده که اختلاف نظرهارا کنار بگذاری و از بگو مگوهای فراوان دست برداری و به دنبال راه حل مسائل باشی. شخصی خوش اقبال هستی. در هر محفل و مجلسی مورد توجه قرار میگیری ولی گاهی غرور تو برایت گران تمام می‌شود. بهتر است همیشه فروتن باشی. برای خانواده ات بیشتر وقت بگذار و فراموش نکن تنها کسانی هستند که ارزش دارند و وقتت را برای آنها بگذاری و از بودن با آنها لذت ببری.

بهمن

بعد از مدت‌ها تلاش مداوم، دیگر باید کمی به خود استراحت بدهی و کمی از آرامش موجود لذت ببری. موقعیتی برای تان پیش خواهد آمد که مجبور به قضاوت در مورد موضوعی می‌شوی. سعی کن این کار را به دور از هرگونه سوگیری و پشتیبانی انجام دهی. نتیجه این قضاوت اثرات روحی برای شما به دنبال خواهد داشت. با یک قضاوت درست، اثرات روحی مثبت را برای خود به ارمغان بیاورید. اتفاقاتی برای تان خواهد افتاد که سعی کنید در این اتفاقات، اعتماد به نفس خودتان را به بوته آزمایش بگذارید و آن را بسنجید. توانایی‌های خود را بشناسید و از آنها استفاده کنید. با همین توانایی‌ها است که می‌توانید پله‌های ترقی را به سرعت طی کنید.

دهه

سعی کنید با همه حتی با دشمنان خود در صورت پیروزی بر آن‌ها مهربان باشید. از کینه توزی و ایجاد دشمنی پرهیز کنید. نسبت به همه محبت داشته باشید و همیشه این شعر مولوی را به یاد داشته باشید که (از محبت خارها گل می‌شود. و از محبت سرکه‌ها مل می‌شود) هر دشمنی، یک دشمنی متقابل را به همراه دارد. از تصمیمی که گرفته‌اید دست بردارید و منصرف شوید که بوی (خیر) از آن به مشام نمی‌رسد. در اواسط ماه، منتظر یک خبر خوش باشید برای شما فال حافظ گرفتیم این بیت آمد (عاشقان را بر سر خود حکم نیست- هر چه فرمان تو باشد، آن کنند)

آذر

این ماه میتواند تا آنجا گسترده باشد که شبکه خود را گسترش دهید. قادر خواهید بود به خوبی این کار را انجام دهید. منافع جدید در نگاه اول بسیار خوب جلوه خواهند کرد. دیگران می‌توانند به شما اعتماد کنند و در نقش رهبری آنها را همراهی کنید. چشم انداز شغلی شما پیشرفت خواهد کرد اگر مهارت‌های خود را افزایش دهید. مناطق فکری که قبلا از این وارد آنها نشده بودید همینک می‌توانید با ذهن باز از آنها استقبال کنید. با ورود عطارد به منطقه اسرار شما، از کسی برای مشاوره موضوعات محرمانه خود همکاری بگیرید. مسائل مالی در اواسط ماه با انرژی تازه ای خواهند رسید.

آبان

مدتی است که به مرور کارهای صورت گرفته در گذشته می‌پردازید بهتر است گذشته را فراموش کنید و فقط از آن درس بگیرید و از تجربیات به دست آمده جهت موفقیت استفاده کنید؛ در مورد مسائلی که پیش آمده است از قضاوت و صادر کردن رای پرهیزید چرا که شما در این مورد اطلاعات درست و دقیقی ندارید. عزیزی از شما دور شده که موجب دلواپسی تان شده است به زودی خبرهای خوشی از ایشان دریافت میکنید و دیدارها تازه خواهد شد. زمان، غنی ترین گنجینه هاست پس مراقب باشید زمان را از شما نگیرند یا آن را از دست ندهید. اگر قصد سفر دارید، بهتر است آن را به بعد از انجام اموری که به شما محول شده موکول کنید.

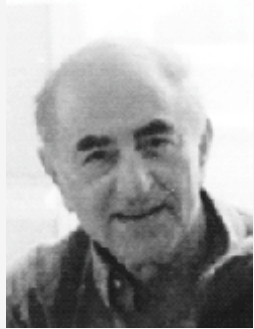
مهر

گره کور زندگی تان بعد از مدتها باز می‌شود. احساس آزادی خواهید کرد. مسائل و مشکلات مالی را پشت سر گذاشته، به تعادلی در دخل و خرج خواهید رسید. وقت آن است به رویاهای تان جامه عمل بپوشانید. عده‌ای از متولدین این ماه به مسافرت‌های شغلی می‌روند. گروهی به تحصیل در رشته‌ای مورد علاقه‌ی خود می‌پردازند و گروهی به فکر شغل و حرفه‌ی جدید خواهند بود. در هر صورت بخت و اقبال مالی این گروه بلند است. این دوره بر عده‌ای از متولدین این ماه پایان تمام مشکلات و موانع است، در حالی که برای عده‌ای دیگر شروع مشکلات شغلی و مالی است.

مروری بر کتاب:

غرور و سقوط

نوشته آنتونی پارسونز سفیر انگلیس در ایران



دکتر کاوه سعیدی

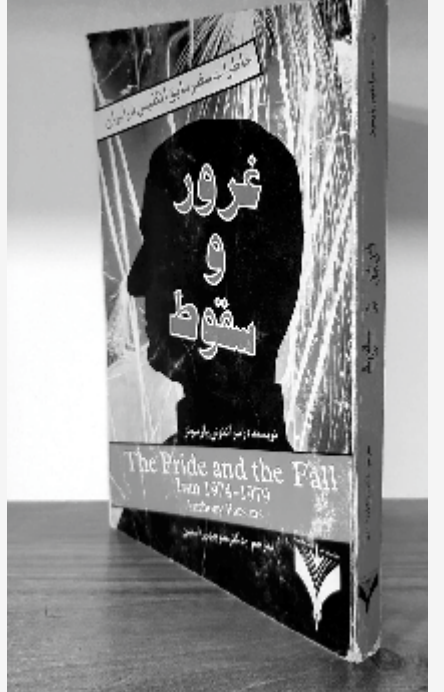
غرور و سقوط نام کتابی است که توسط سر آنتونی پارسونز، سیاستمدار انگلیسی که در سالهای مابین ۱۳۵۲ تا ۱۳۵۷ سمت سفیر انگلیس در ایران را داشته است، از یاد داشت های روزانه او، به رشته تحریر در آمده و از اوضاع سیاسی ایران آن زمان وعواملی که باعث سقوط شاه و آشوب خمینی و دگرگونی اوضاع و احوال سیاسی ایران گردیده است سخن میراند و نویسنده یک تحلیل دقیقی در بروز این دگرگونی سیاسی انجام میدهد.

این کتاب توسط محمود طلوعی (و بطور جداگانه توسط منوچهر راستین و همینطور محمد صادق حسینی) به زبان فارسی ترجمه و منتشر میشود.

کتابی که مورد مطالعه من بوده است، عنوانش خاطرات دو سفیر می باشد (۱- ویلیام سالیوان سفیر آمریکا و نویسنده کتاب مأموریت در ایران در ۲۵۰ صفحه اول کتاب. ۲- آنتونی پارسونز سفیر انگلیس و نویسنده کتاب غرور و سقوط) با ترجمه محمود طلوعی که چاپ دوم آن در سال ۱۳۷۳ توسط انتشارات علم منتشر شده است.

در صفحه ۴۳۲ کتاب غرور و سقوط، نویسنده یاد آور میشود که قبل از نوشتن این کتاب، وی کتابهای مأموریت در ایران ویلیام سالیوان (سفیر آمریکا در ایران) و پاسخ به تاریخ شاه را هم خوانده است . حالیه نزدیک به نیم قرن میشود که از آشوب ۱۹۷۹ خمینی میگذرد و هیچ ایرانی فکر این را نمیکرد که روزی برسد که در ایران گروهی عمامه بر سر و نعلین به پا ، همه کاره مملکت بشوند و در آغاز قرن بیست و یکم یک رژیم فاسد مذهبی در ایران رو بکار بیاید و یک سیستم منفر خلیفه گری حکم فرما بشود و همه چیز رو به فقه را برود.

من بعضی از مطالب این کتاب را، که از نظر خودم، بیشتر جاب بنظر میرسیدند انتخاب و بگونه تخلص در



درباره رویداد ۱۹۷۹ ایران که بسیاری از نوشته ها، آنرا یک انقلاب بزرگ نظیر انقلاب فرانسه و یا انقلاب روسیه یاد کرده اند، من کلمه انقلاب را چندان مناسب این دگرگونی اوضاع سیاسی ایران نمی یابم و بجای آن کلمه آشوب را برگزیدم چون معمولاً انقلاب بهمعنا بهبود اوضاع جامعه می باشد و نه عکس آن.

خود پارسونز هم در اواخر کتابش چنین می نویسد: " من بر این عقیده هستم که از قرن شانزدهم به اینطرف فقط یک انقلاب در ایران روی داده است و آن انقلابی است که رضا شاه پهلوی در ایران براه انداخت.

معنی انقلاب از نظر من ویران ساختن زیر بنای یک جامعه با حکومتی غیر قابل قبول و ساختن بنای نو و تازه بر روی آنست که بکلی با بنای پیشین متفاوت می باشد (صفحه ۴۳۷) رضا شاه شکل و الگوی پیشین سیاسی - اجتماعی ایران را بکلی تغییر داد و ارتشی نوین با معیارهای اروپائیی بوجود آورد. وی قدرت روحانیون را محدود و نخستین گام را در راه تبدیل اقتصاد کهنه و سنتی ایران به یک اقتصاد مدرن و صنعتی، برداشت.

او مدعیان خود مختاری را در میان اقلیت های قومی در هم کوبید، عشایر سرکش وفئودالها را بر جای خود نشاند و یک حکومت مرکزی مقتدر با تشکیلات مشابه کشور های اروپائی در ایران به وجود آورد". باید اضافه نمود که بغیر از این کارهای انقلابی، رضا شاه کارهای خوب دیگری هم انجام داد از جمله ساختن بیمارستانها، مدارس و دانشگاه ها، ساختن جاده های شوسه وراه آهن سرتاسری، برداشتن حجاب زنان و غیره وغیره... و بایستی این را هم افزود که معمولاً رسوم و عادات سنتی در هر جامعه ریشه های عمیقی داشته و ریشه کن کردن آنها کار چندان آسانی هم نمی تواند باشد.

از عواملی که باعث تغییر رژیم ایران گردید است، در این کتاب، بسیار سخن به میان می آید که از نظر نویسنده، مسئول درجه اول آن، شخص خود محمدرضا شاه و کارهای بی رویه او بوده است.

در اوایل کتاب چنین نوشته شده است: " در پرونده های مربوط به ایران در وزارت خارجه انگلستان، چند نقطه منفی به چشم میخورد، سابقه رژیم شاه در مسائل مربوط به حقوق بشر بد بود؛ باز داشتهای خود سرانه، زندانی کردن افراد بدون محاکمه، آزار و تعقیب دانشجویان و کلرگرن مخالف و حتی شکنجه و اعدامهای سریع در ایران یک امر عادی بشمار می آمد (صفحه ۲۶۴).

شاه نه فقط مخالفان خود را به عقب رانده بود بلکه تمام قدرت و اختیارات حکومت را در دست خود گرفته بود، ارتش، قوای انتظامی و نیروهای مسلح همه تحت فرماندهی و نظارت مستقیم وی قرار گرفته بودند حتی احزاب سیاسی هم جای خود را به احزاب ساخته و پرداخته

در پرونده های مربوط به ایران در وزارت خارجه انگلستان، چند نقطه منفی به چشم میخورد، سابقه رژیم شاه در مسائل مربوط به حقوق بشر بد بود؛ باز داشتهای خود سرانه، زندانی کردن افراد بدون محاکمه، آزار و تعقیب دانشجویان و کلرگرن مخالف و حتی شکنجه و اعدامهای سریع در ایران یک امر عادی بشمار می آمد

خود شاه داده و در واقع یک نوع دمکراسی نمایشی را به تماشا گذارده بود".

لازم به یادآوری است که نوشته فوق گرچه دور از حقیقت نیست ولی در دو صفحه بعد پارسونز یک واقعیت دیگری را هم افشا نموده و مینویسد که: «این انگلیسها بودند که رضا شاه را در ایران بروی کار آوردند و همانها وی را از ایران معزول و طرد نموده پسرش را بجای وی به سلطنت گماشتند و از خیلی وقت پیش هم با عناصر مذهبی ایران همکاری نز دیک داشته اند »

پارسونز در صفحه ۲۷۲ این کتاب مینویسد که در سال ۱۹۷۴ تهران جایگاه تضاد های شگفت آور این مملکت بود که بد تر از همه آنها خود نمائی و فخر فروشی طبقات مرفه جامعه شمال شهر در مقابل وضع رقت بار و آشفته توده های مردم جنوب شهر بود. شاه با همه بلند پروازیهای خود، در میان مردم محبوبیت نداشت و شاید فقط در میان ثروتمندان و بعضی از طبقات متوسط مردم طرفدار داشت وگرنه طبقه روشنفکر و دانشجو و عناصر مذهبی از مخالفان سرسخت او بشمار می آمدند.

روز افزون در ایران مانع تحقیق یافتن توقعات مردم از هر طبقه که بودند بر این نارضایتی ها می افزود (صفحه ۲۷۴). وضع اقتصادی کشور هم در این اواخر بتدریج رو به کاهش میرفت و در سال ۱۹۷۵ برای نخستین بار، ایران در حدود دو میلیارد دلار کسر بودجه اعلام نمود که دلیل این بحران اقتصادی از سوئی کاهش تقاضا برای خرید نفت بود و از سوئی دیگر کاهش قدرت خرید دلار و فرار ارز و سرمایه به خارج (طبق اطلاعات سفارت انگلیس، در سال ۱۹۷۶ ماهانه در حدود یک میلیارد دلار ارز توسط اشخاص مسافر به خارج میرفت که نشانه عدم امنیت بود). در عوض برنامه های توسعه نظامی کشور و حرص بدست آوردن سلاحهای مدرن کماکان با برنامه های عمرانی به رقابت پرداخته و برمشکلات می افزودند.

این فشار اقتصادی و ناکامی در بر آوردن انتظارات عمومی مردم بود که با بروز علایم یک بیماری سیاسی در همه قشرهای جامعه ایرانی سرایت کرد. گروه های تروریستی چه از جناح چپ افراطی و چه از جناح راست افراطی بر فعالیت های خود افزودند و در نیمه سال ۱۹۷۵

دوازده فقره قتل سیاسی در ایران اتفاق افتاد که دو تن از افسران آمریکائی و یک نفر از اعضای سفارت آمریکا در میان آنان بودند. همینطور انفجار بمب در انجمن ایران و آمریکا و شورای فرهنگی بریتانیا در مشهد.

این انگلیسها بودند که رضا شاه را در ایران بروی کار آوردند و همانها وی را از ایران معزول و طرد نموده پسرش را بجای وی به سلطنت گماشتند و از خیلی وقت پیش هم با عناصر مذهبی ایران همکاری نز دیک داشته اند

جوانان تحصیل کرده روز به روز از رژیم بیگانه و دور میشدند و تظاهرات خشونت آمیز بهمراه یک رشته اعتصابات در تهران و دیگر شهر ها چون تبریز و شیراز و اهواز در جریان بود و فشار و اختناق و تبعیض و قوم و خویش بازی عواملی بودند که جوانان و دانشجویان را به مبارزه وادار میکردند (صفحه ۲۷۷).

شاه از این مشکلات و نارضایتی ها آگاه بود و همه آنها را به تحریکات خارجی ها نسبت میداد و مطبوعات را بکلی مهار کرده و بصورت یک ابزار تبلیغاتی و گوش به فرمان در آورده بود. سواک در همه جا حضور داشت و سایه یک حکومت پلیسی در سراسر کشور سنگینی میکرد، خشونت پلیس بیشتر متوجه دانشجویان بود و با آنها بسان یک دشمن رفتار میشد. شاه به عناصر مذهبی برچسب ارتجاعی سیاه و به کمونیست ها برچسب ارتجاعی سرخ زده بود. شاه حتی به عقاید اطرافیان خود هم اعتناعی نمی نمود، پارلمان بیش از پیش مطیع او بود و نقشی جز مهر تأیید نهادن بیشتر نبود.

نویسنده کتاب ادامه داده و مینویسد که شاه در ماه مارس ۱۹۷۵ سیستم چند حزبی کشور را از میان برداشت و بجای آن یک سیستم تک حزبی بوجود آورد و در ضمن اعلام نمود که کسانی که مخالف این حزب باشند می توانند گذرنامه گرفته از کشور خارج شوند. هیچ یک از اعضای دولت به شاه نزدیک نبودند حتی هویدا نخست وزیر سیزده ساله ایران در سخن گفتن با شاه خیلی احتیاط میکرد و در این محیط آکنده از ترس و عدم اطمینان بعید به نظر میرسید که هویدا و هیچ یک از وزیران او بتوانند در برابر حالات عجیب و غریب شاه و برنامه های نا معقول او، نظری برخلاف میل و ورأی او بر زبان بیاورند (نویسنده در کتاب خود از هویدا تعریف زیادی مینماید و حتی کتاب خود را هم به نام او میدارد).

در صفحه ۳۱۲ کتاب، در باره انقلاب سفید شاه و برنامه های عمرانی پنج ساله او، پارسونز مینویسد که در بخش کشاورزی هیچ پیشرفتی حاصل نشده بود و سر انجام با کاهش تولیدات کشاورزی همراه بود و نتیجه آن فروش زمینهای کشاورزی برای کارهای ساختمانی و مهاجرت روز افزون روستائیان به شهر ها بود چه آنکه این برنامه در اصل پایه و اساس درستی نداشت.

یکی دیگر از کارهای بی رویه شاه این بود که در توسعه انقلاب سفید، شاه فرمانی صادر کرده بود که بموجب آن صاحبان صنایع و کارخانجات میبایستی ۴۹ در صد سهام خود را به کلرگران بفروشند ولی این اقدام نتیجه مورد انتظار را ببار نیاورد. اکثر کلرگران اعتماد چندانی به حکومت نداشتند و ترجیح میدادند که بصورت حقوق بگیر باقی بمانند و از طرف دیگر صاحبان صنایع و کارخانجات چون دیدند که شاه خود سرانه و بدون مطالعه چنین تصمیمی را اعلان نموده است ناراضی و ناراحت بودند و موجب آن شد که این قبیل افراد از سرمایه گذاری مجدد پرهیز نمایند.

در زمینه توسعه ارتباطات و حمل و نقل پیشرفتی به چشم نمیخورد. توسعه جاده ها و راه آهن، پس از پنج سال، فقط در حدود ۲۰ در صد برنامه انجام شده بود و در مورد تعلیمات فنی و حرفه ای ۹۰ در صد کمتر از میزان پیش بینی شده بود و بهمین طریق در برنامه های آموزشی و بهداشتی (در این تاریخ یازده هزار پزشک در ایران بودند که نصف آن در تهران اقامت داشتند و در همین حدود هم پزشکان ایرانی در خارج مشغول کار بودند در حالیکه نیاز ایران به چهل تا پنجاه هزار پزشک بود).

هجوم سیل آسای روستائیان به شهرها (بیشتر بخاطر شکست اصلاحات عرضی در برنامه پنجساله شاه) و تشکیل یک طبقه ناراضی و محروم اجتماع که بیشتر آنان در کارهای سخت ساختمانی و با درآمدی ناچیز، آنهم در ساختمانهای ثروتمندان شهر، مشغول به کار بودند و که شهرها را به کلیه های مخروبه پناه میبردند؛ یک شکاف عمیق طبقاتی ایجاد و این گروه به علت دست نیافتن به زندگی بهتر و مرفه تری که آرزوی آنها داشتند، آنها را بطور طبیعی بسوی پناهگاه دیگری سوق میداد و این پناهگاه جز مذهب جای دیگری نبود (صفحه ۳۴۸).

در حالیکه سیاست خود شاه و کارهای بی رویه او و نحوه بر خورد او با این مشکلات بود که از عوامل اصلی آن بشمار می آمدند. شاه مطبوعات را به کلی مهار کرده و بصورت یک ابزار تبلیغاتی مطیع و گوش به فرمان در آورده بود؛ با دانشجویان ناراضی مانند دشمن رفتار میشد و خشونت پلیس بیشتر متوجه آنها بود. یکی از سازمانهای وابسته به دربار که نقش مهمی را بازی میکرد بنیاد پهلوی بود که در بسیاری از رشته های اقتصادی کشور (چه در داخل و چه در خارج از ایران) دست انداخته بود و افتراها و اتهامات زیادی در اطراف آن

پارمیدا

ندیده اومد و قاپ پسر م رو دزدید حالا هم کاری کرده که پسر م حق نداره وارد خونه بشه وقتی از نزدیکشون رد بشه ، تو خیابون دیدمش و از دور انگشت وسطی خودمو نشونش دادم او نهم راهش رو کج کرد و رفت حتی نگذاشت پارمیدارو ببینم .

دیروز زنگ زد م کانادا با پری خانم و مادر پانته آ صحبت کردم ، هر چی از دهنم در اومد بهش گفتم با این دختر تربیت کردنش ، بهش گفتم اینجا کشور منه ومن تمام تلاشمو میکنم تا نوه گلم رو از ش جدا کنم ، اصلا خودم بزرگش میکنم تا چشم همتون کور بشه ، تا اومد جوابی بده تلفن رو قطع کردم .

اطاق جنگ

من عمورضا یا بقول پارمیدا عمو لذا هستم . نشستم پای تلویزیون و مسابقه بین دو تیم ذوب آهن و تراکتور سازی رو نگاه میکنم ، فعلاً ذوب آهن چهار بر هیچ بازی رو برده !! پری جون زنگ در خونه رو میزنه و براش باز میکنم ، من قرار نیستم تو اطاق جنگ باشم بنا چار بازی رو نیمه کاره ول میکنم و میرم تو بیس منت که خانمها بتونند نقشه های خودشونو عملی کنند. حالا چرا تو بیس منت ؟ بخاطر اینکه قرار نبوده من در جریان وقایع باشم!!

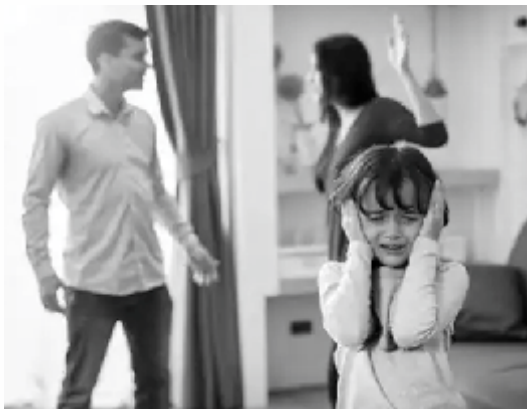
میزگرد با چند تا کاسه آش رشته افتتاح میشه . منم تو زیرزمین ساکت و آرام نشستم و نت بر میدارم .

هر کدوم بنوبه خود از گفته ها و شنیده های خودش میگه و نتیجه گیری میکنند که :

۱- به پانته آ درمورد تلفن مادر شوهرش و بد و بیراهه که گفته چیزی نگند و انکار کنند که اصلا از فرانسه به کانادا پیغامی در این مورد اومده !

۲- پانته آ هر چه زودتر رضایت داده و در سریع ترین زمان ممکن بچه دوم راراه بندازه و به زندگی بازان پیر ادامه بده حتی اگر درآمدش را خرج الکل و ماری جوانا بکنه !

۳- چون پانته آ به حرفهای اطاق جنگ اعتمادی نداره این حرفها رو عمورضای ریش سفید بهش بگه !! منو صدا کردند و از زیرزمین اومدم بالا نتیجه مذاکرات رو برام نوشتن و قرار شد همه رو بدون کم و کاست به فرانسه اطلاع بدم .



نتیجه کار

من سالهاست پای صحبتهای دکتر هلاکوئی نشستم وبا اینکه شاگرد خوبی نیستم میدونم این داستان جدائی از اول ماجرا اشتباه بوده و اگر این طوری ختمش کنیم بازهم به اشتباه رفته ایم در نتیجه زنگ میزنم به پانته آ .

عمو جان متاسفم که بهت بگم از اولین تلفن تو به کانادا در جریان مشکلات بودم و خودمو کنار کشیدم چون نمیخواستم وارد کاری بشم که از من خواسته نشده!

بهتره در جریان باشی که کل تلفن مادر شوهرت به مادرت رو وارونه نشون دادند و حقیقت رو بتو نگفتند. ژان پیر وحشتناک به مادرش چسبیده و هنوز بند نافش را نبریده ، از طرفی مصرف الکل و مواد مخدر چیزی نیست که بتونی شبانه از سرش در بیاری ، مادر مهربانت اصلاً رار داره که کودک دیگری بیاوری به امید زندگی بهتر ، صد درصد این کار اشتباهه و از چاله به چاه افتاده ! اگر میتونی اول برای پارمیدا و سپس برای خودت مشاوره بگیر ، بخصوص اصرار میکنم برای پارمیدا تا بتو نه این خاطره بد رو فراموش بکنه .

اگر همه چیز بخوبی پیش رفت با حضور ژان پیر چندین مشاوره خانوادگی بگیر و ببین مشاور چی میگه و آیا امیدی به بهبودی هست یا نه ؟ نهایتاً تا جائیکه میتونی از مشاوره با خاله خانجایی ها دوری کن و این شعر رو همیشه بیاد داشته باش :

دشمن دانا بلندت میکند

برزمینت میزند نادان دوست

که اسمش عمو قز است اما من دوست داشتم بگم عمو لذا ! دو ماه پیش دعوی سختی بین مامانم و بابام اتفاق افتاد که کارشون به کتک کاری و دخالت پلیس کشیده شد ، تمام مدت من زیر لحاف خودمو بخواب زده بودم و اونا فکر نمیکردند ک ممکنه بیدار باشم .

پدرم گاهی مشروب میخوره و اگر من خواب باشم سیگار میکشه ، اما اونشب بیشتر از همیشه خورده بود و کنترل خودشو از دست داده بود و کارشون بالا کشید. میشنیدم که مامانم به مادر بزرگم فحش میده و بابام از این موضوع ناراحته .

دیروز زنگ زد م کانادا با پری خانم و مادر پانته آ صحبت کردم ، هر چی از دهنم در اومد بهش گفتم با این دختر تربیت کردنش ، بهش گفتم اینجا کشور منه ومن تمام تلاشمو میکنم تا نوه گلم رو از ش جدا کنم ، اصلا خودم بزرگش میکنم تا چشم همتون کور بشه ، تا اومد جوابی بده تلفن رو قطع کردم .



پلیس که اومد من تو بغل مامانم بودم و گریه میکردم اونا بابا مو بردند ومن موندم و مامانم تا اینجا ایجای داستان روایت زندگی من بود! بعد از این قلمم را میدم مامانم بنویسه .

پانته آ

من یک بانوی سی ساله ایرونی هستم که در فرانسه زندگی میکنم همراه تنها دخترم که چهارساله و خیلی خیلی بیشتر از یک دختر چهارساله با واقعیت های زندگی آشناست ، فارسی رو با لکنت زبان اما به شیرینی صحبت میکنه زبان فرانسه هم که زبان پدریشه . مدتی پیش کنترل زندگی از دستمون در رفت ومن و پدر پارمیدا زدیم به تیپ همدیگه ونهایتاً کارمون کشید به پلیس و پلیس کشی و دادگاه .

طبق حکم دادگاه دیگه حق نداره به ما نزدیک بشه و فقط اجازه داره هفته ای یکبار اونم چند ساعت پارمیدارو ببینه .

بخشید یادم رفت اونو معرفی کنم اسمش ژان پیر است ورسم پدر پارمیدا بحساب میاد اما ما هیچوقت قانونی از دواج نکردیم . که این روزها تو امریکا و اروپا امریست عادی و نسل جوان دلش نمیخواد با ثبت از دواج دست و پای خودشو ببنده گو اینکه وفا داری و وفادار بودن هنوز تا حدود زیادی جایگاه خودشو داره .

من تو فرانسه غیر از ژان پیر و مادرش با کسی رفت و آمد ندارم وبا پیش اومدن این گرفتاری واقعاً دست و پای خودمو گم کردم و اولین کاری که به نظر رسید این بود که با دوستان کانادایی و ایرانی تبار خودم مشورت کنم وزنگ زد م به خاله ام یعنی دوست نزدیک مادرم!

جریان واقعه رو براش تعریف کردم و از ش خواستم به مادرم چیزی نگه تا ببینم چی پیش میاد.

خاله جان خیلی خیلی اظهار همدردی کرد و سعی کرد منو آروم بکنه و قول داد تا خودم نخواستم به کسی چیزی نگه .

خاله جان تو یک دور همی همه داستانو واسه دخترش و عمورضا تعریف کرد و از ش خواست که به کسی چیزی نگه

من مامان ژان پیر هستم . من سالهاست تنها این پسر گلم رو بزرگ کردم به امید اینکه در پیری عصای دستم باشه اما این دختره خیر

من عمورضا یا بقول پارمیدا عمو لذا هستم . نشستم

پای تلویزیون و مسابقه بین دو تیم ذوب آهن و تراکتور

سازی رو نگاه میکنم ، فعلاً ذوب آهن چهار بر هیچ بازی

رو برده !! پری جون زنگ در خونه رو میزنه و براش باز

میکند ، من قرار نیستم تو اطاق جنگ باشم بنا چار

بازی رو نیمه کاره ول میکنم و میرم تو بیس منت که

خانمها بتونند نقشه های خودشونو عملی کنند. حالا

چرا تو بیس منت ؟ بخاطر اینکه قرار نبوده من در

جریان وقایع باشم !!



پارمیدا

من یک دختر چهارساله فرانسوی ، ایرانی هستم . سال گذشته برای اولین بار به کانادا آمدم و خیلی خیلی بهم خوش گذشت . مادرم یک خانم ایرانیه با چشم وا بروی مشکی که در ۱۶ سالگی وارد فرانسه شد به نیت درس خواندن و زندگی در فرانسه .

دوساله بوده که پدر و مادرش از هم جدا میشدند و مجبور بوده گاهی با پدر زندگی کنه و بقیه اوقات همراه مادر ودر کنار پدر بزرگ و مادر بزرگ باشه .

اونطور که خودش برام گفته وابستگی زیادی به مادر بزرگ داشته و رابطه خوبی با مادر خودش نداشته !

روزهای سختی رو پس از ورود به فرانسه میگذروده و بخاطر نداشتن دوست و فامیل که پشتیبانش باشند مجبور میشه کار بکنه وبا سختی درس بخونه .

پدرم فرانسویه و بخاطر جدا شدن پدر و مادرش در کودکی کلا با مادر بزرگم زندگی میکرده و وابستگی شدیدی به مادرش داره . پدرم هم جوانی سختی داشته و در درس خواندن زیاد موفق نبوده و خیلی زود وارد بازار کار میشه ، تو محیط کار بوده که با مادرم آشنا میشه و تصمیم میگیرند با هم زندگی کنند به امید اینکه آینده بهتری داشته باشند .

زندگی گران در فرانسه هیچ وقت به اونها اجازه نداد که بتوانند برای آینده شان تغییری ایجاد کنند. دو سه ساله از زندگی میگذاشته که من ناخواسته شکل گرفتم و بدنیا آمدم .

دختری هستم با چشمان عسلی و موهای خر مایی و کمی بلوند. مادرم همیشه میگه تو شبیه مادر بزرگ من هستی ، یعنی مادر بزرگ مامانم .

من هیچوقت اونو ندیدم اما پارسال که به کانادا اومدم مادر بزرگ خودم رو دیدم زنی خوش هیكل با چشمان آبی و موهای طلائی دوستانش اونو پری جون صدا میکردند اما من نانا صدا ش میزدم . گاهی دوستش داشتم و گاهی منو عصبانی میکرد .

هنوز نمیدونم چرا اینجوری شد ، شاید هم مقصد مامانم بود که زیاد تحویلش نمیگرفت و به یاد کودکی خودش اونو مقصد جدائی پدر و مادرش میدونست .



دو ماه پیش دعوی سختی بین مامانم و بابام اتفاق افتاد که

کارشون به کتک کاری و دخالت پلیس کشیده شد ، تمام مدت

من زیر لحاف خودمو بخواب زده بودم و اونا فکر نمیکردند ک

ممکنه بیدار باشم .

پدرم گاهی مشروب میخوره و اگر من خواب باشم سیگار

میکشه ، اما اونشب بیشتر از همیشه خورده بود و کنترل

خودشو از دست داده بود و کارشون بالا کشید. میشنیدم که

مامانم به مادر بزرگم فحش میده و بابام از این موضوع ناراحته

من تو کانادا دوتا خاله دارم. یکی از اونها خاله اصلی منه که فقط عکسهای جوونیش رو دیدم ، خیلی از ش خوشم اومد ولی مامانم میگه ما با هم رابطه نداریم و تو هیچ وقت اونو نخواهی دید !

خاله دوم من دوست مادر بزرگ خودمه ، زنی مهربان و دوست داشتنی داری دوتا دختر و دوتا نوه که هر دواز من بزرگترند ، اما اونم مثل مادر بزرگم زیاد فرانسه بلد نیست ومن ناچارم به فارسی باهاش حرف بزنم . سال گذشته که در کانادا بودم اکثر اوقاتم رو با اونها میگذراندم همراه آقای مهربونی که من عمو لذا صداش میزدم!

عمو لذا منو خیلی دوست داشت ومهربون بود اما هی اصرار میکرد

بزرگ‌ترین شکست حزب عدالت و توسعه در دوده گذشته اردوغان: پیام ملت را گرفتیم



شد و از این نتیجه به عنوان «پیام روشنی برای کسانی که بر این کشور حکومت می‌کنند» استقبال کرد. حزب جمهوری خواه خلق در از میر، سومین شهر ترکیه نیز پیش‌تاز بود. خبرگزاری دولتی آنادولو گزارش داد، در مجموع، حزب جمهوری خواه خلق در ۱۳۶ استان از ۸۱ استان ترکیه چیره شد و به بسیاری از پایگاه‌های حزب عدالت و توسعه نفوذ کرد.

حامیان نامزد‌های پیروز و مخالف اردوغان در استانبول گرد هم آمدند تا نتایج را جشن بگیرند و ده‌ها هزار نفر مشعل روشن کردند و پرچم‌های ترکیه را به اهتزاز درآوردند. اردوغان که از سال ۲۰۰۲ بر ترکیه حکومت می‌کند، در یک سخنرانی از بالکن کاخ ریاست جمهوری، اذعان کرد که حزبش «جایگاه» خود را در سراسر کشور از دست داده است و افزود که به روش‌های خود بیشتر فکر می‌کند و اشتباهات را اصلاح می‌کند. وی گفت: «ما اشتباهات خود را اصلاح و کاستی‌های خود را جبران خواهیم کرد.»

در انتخابات محلی قبلی در سال ۲۰۱۹، امام اوغلو در رقابت شهرداری استانبول پیروز شد و بزرگ‌ترین ضربه انتخاباتی خود را تا آن زمان به اردوغان و حزب عدالت و توسعه وارد کرد. این شکست برای اردوغان که در این شهر به دنیا آمده و بزرگ شده و در دهه ۱۹۹۰ شهر دار آن بوده است، یک تلنگر بود. انتخابات محلی یکشنبه ضربه دیگری به رئیس‌جمهور بود که هدف خود را بازپس‌گیری کنترل آن مناطق شهری در نظر گرفته بود. حدود ۶۱ میلیون نفر واجد شرایط رای دادن برای شهرداران ۸۱ استان ترکیه و همچنین اعضای شورای استانی و سایر مقامات محلی در روز یکشنبه بودند.

همچنین حزب اصلی طرفدار کردها که در سال ۲۰۱۹ از امام اوغلو حمایت کرد، این بار «حزب دموکراتیک خلق» (DEM) در استانبول از نامزدی چهره محبوب اپوزیسیون حمایت کرد.

نتایج حاکی از آن است که بسیاری از کردها وفاداری حزب‌برای‌کنار گذاشتند و دوباره به اورای دادند. اما در جنوب شرق عمدتاً کردند نشین، «حزب دموکراتیک خلق» دوباره بر قدرت خود تاکید کرد و ۱۰ استان را به دست آورد.

از نظر تحلیلگران و غیرنظامیان، انتخابات محلی سراسری به عنوان معیاری برای حمایت اردوغان و دوام اپوزیسیون در بحبوحه تورم سرسام آور و سقوط پول ترکیه در برابر دلار تلقی می‌شود. سینان اولگن به خبرگزاری آسوشیتدپرس گفت که «نتیجه شگفت‌انگیز» نتیجه‌رای‌دهندگان بود که می‌خواستند حزب حاکم را بر سر وضعیت اقتصاد تنبیه کنند و انتخابات را «نقطه‌تغییری برای امام اوغلو» توصیف کرد. اولگن گفت: «او به عنوان نامزد طبیعی اپوزیسیون برای دور بعدی انتخابات ریاست جمهوری ظاهر خواهد شد.»

شهردار استانبول به سمت پیروزی مجدد در انتخابات در برابر رئیس‌جمهور رجب طیب اردوغان و حزب حاکم او حرکت کرد و کمپین گسترده رئیس‌جمهور و دولت او را شکست داد و بزرگ‌ترین شهر و قدرت اقتصادی ترکیه را در دست مخالفان نگه داشت.

«بن‌هوبارد» و «صفاک تیمور» در گزارش ۳۱ مارس در نیویورک تایمز نوشتند، نمایش قدرتمندانه شهردار «اکرم امام‌اوغلو» او را در مسیر سومین پیروزی اش در برابر حزب عدالت و توسعه اردوغان قرار داد و موقعیت وی را به عنوان یک ستاره در اپوزیسیون سیاسی مستحکم کرد. بسیاری از ترک‌ها امام اوغلو را یک مدعی احتمالی برای ریاست‌جمهوری می‌دانند. آمارها نشان داد که امام اوغلو، نامزد حزب حاکم، «مورات کوروم» را با اختلاف قابل توجهی شکست داد. بر اساس نتایج اولیه خبرگزاری دولتی آنادولو، با شمارش ۹۶ درصد صندوق‌های رای، امام اوغلو ۵۰ درصد و کوروم ۴۰ درصد آرا را به دست آوردند.

اپوزیسیون همچنین در دیگر انتخابات محلی در سراسر ترکیه در آستانه پیروزی‌های قابل توجهی بود. شمارش اولیه آرا در روز دوشنبه باعث شد که اپوزیسیون در چهار شهر بزرگ کشور - استانبول، آنکارا، از میر و آنتالیا - قدرت را حفظ کند و کنترل یک پنجم (بورسا) و تعدادی از شهرهای کوچک‌تر را به دست آورد. تا اوایل روز دوشنبه، بیش از ۹۰ درصد صندوق‌های رای در بیشتر شهرها شمارش شده بود. انتظار می‌رود نتایج رسمی شورای عالی انتخابات در روزهای آینده اعلام شود. امام اوغلو با مداد دوشنبه به هوادارانی که در بیرون شهرداری تجمع کرده بودند، گفت: «استانبول پیام خود را داده است، استانبول این کار را به پایان رسانده است. فردا صبح صفحه جدیدی را ورق خواهیم زد.»

اردوغان در خارج از مقر حزبش در آنکارا حامیان خود را خطاب قرار داد و اذعان کرد که حزبش خوب عمل نکرده است. او گفت: «ملت حرف آخر را زد. ما دلایل این شکست را بررسی خواهیم کرد.» وی افزود: پیام ملت را گرفتیم. سینان اولگن، مدیر Edam یک سازمان تحقیقاتی مستقر در استانبول گفت: «این انتخابات ماهیت رقابت سیاسی در ترکیه را برای سال‌های آینده تعیین خواهد کرد.» این رای در بحبوحه یک بحران طولانی مدت هزینه‌های زندگی صورت گرفت که طی آن ارزش پول ترکیه کاهش یافت و بسیاری از مردم احساس فقیرتر شدن کرده‌اند. بسیاری از رای‌دهندگان اپوزیسیون اکنون امام اوغلو را قادر به پیروزی در برابر اردوغان می‌دانند؛ به طوری که پیش‌بینی می‌کنند او می‌تواند رئیس‌جمهور بعدی ترکیه باشد.

الجزیره هم در گزارشی در همین رابطه نوشت، حزب اصلی اپوزیسیون ترکیه بزرگ‌ترین شکست را به رجب طیب اردوغان، رئیس‌جمهور و حزب عدالت و توسعه وی در بیش از دو دهه اخیر وارد کرده است. اکرم امام اوغلو، شهردار استانبول از حزب جمهوری خواه خلق (CHP) گفت که نامزد حزب حاکم عدالت و توسعه را با بیش از یک میلیون رای شکست داده است. امام اوغلو، تاجر سابق اواخر روز یکشنبه به هزاران نفر از حامیان خود گفت: «کسانی که پیام ملت را درک نمی‌کنند، در نهایت بازنده خواهند شد.» او گفت: «۱۶ میلیون شهروند استانبولی هم به رقبای ما و هم به رئیس‌جمهور پیام دادند.»

در آنکارا، منصور یاواش، شهردار از حزب جمهوری خواه خلق، مدعی پیروزی بر رقیب خود

پیچیدگی‌های مجادلات سایبری در عصر جدید

یکی از ویژگی‌های تسلیحات سایبری که نقطه قوت آنها نیز محسوب می‌شود، پنهانی بودن و نامشخص بودن ابعاد و توانایی‌های آنهاست. در صورت افشا شدن این مختصات تا حد زیادی از اثرگذاری و تعیین‌کننده بودن این تسلیحات کاسته خواهد شد.

عصر دیجیتال امروز این است که یک کشور هر چه توانمندی‌ها و ظرفیت‌های دیجیتال بیشتری داشته باشد، در برابر حملات سایبری آسیب‌پذیرتر خواهد بود و کامپیوترها، سیستم‌های ارتباطی، بازارهای مالی، دانشگاه‌ها، بیمارستان‌ها، خطوط هوایی و سیستم‌های حمل‌ونقل عمومی آن کشور بیشتر در معرض حملات سایبری و آسیب دیدن از این حملات قرار دارند.

در واقع، بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته جهان به‌شدت به سیستم‌های فرمان و کنترل دیجیتال وابسته‌اند و این سیستم‌های تمام



دیجیتال را وارد تمام تاسیسات استراتژیک و حساسی چون نیروگاه‌ها، شبکه‌های توزیع برق و تاسیسات زیربنایی خود کرده‌اند و به‌شدت به سیستم‌های دیجیتال وابسته شده‌اند. همین وابستگی زیاد می‌تواند برای این کشورها در درگیری‌های بزرگ و هولناکی را پدید آورد و این در حالی است که کشورهای کمتر توسعه‌یافته و نابرخوردار از فناوری‌های دیجیتال از این نظر در معرض خطرات کمتری قرار دارند و پیامدهای منفی ناشی از حملات سایبری به‌اندازه کشورهای پیشرفته‌گریبانشان را نخواهد گرفت.

هزینه نسبتاً پایین تجهیزات سایبری و عملیاتی کردن آنها این امکان را برای گروه‌های نیمه خودمختار فراهم کرده تا از تسلیحات سایبری برای رسیدن به منافع و خواسته‌های خود استفاده کنند و ناگفته‌پیدا است که کنترل و مهار چنین گروه‌هایی کار آسانی نخواهد بود. از سویی دیگر، شدیدترین و مخرب‌ترین حملات سایبری معمولاً به‌صورت بی‌سروصدا و بدون پذیرش مسوولیت آنها از طرف مهاجمین اتفاق می‌افتند.

بنابراین، انسان در آغاز مسیری نو و مرز استراتژیک جدیدی قرار دارد که عبور از آن نیازمند هماهنگی‌های سامان‌دهی شده، تعاملات نزدیک و همه‌جانبه و همکاری عمیق دولت‌ها و دانشمندان برای حصول اطمینان از حفظ امنیت ملی، منطقه‌ای و بین‌المللی برای مقابله با جنگ‌های سایبری آینده است.

اثرگذاری و تعیین‌کننده بودن این تسلیحات کاسته خواهد شد. در حملات سایبری، این امکان وجود دارد که منبع اصلی حمله سایبری پوشیده و ناشناخته باقی بماند و اصلاً مشخص نشود که چه کسی و به چه طریقی دست به حمله سایبری زده است.

به‌طور کلی، تسلیحات سایبری تفاوت‌های متعددی با تسلیحات سنتی یا هسته‌ای دارند. زرادخانه‌های تسلیحاتی و هسته‌ای به‌احتی قابل‌شناسایی و ردیابی هستند و حتی اگر تصمیم قطعی برای حمله به این زرادخانه‌ها اتخاذ شود و ملاحظات اخلاقی و حقوقی

در عصر جدید و با ظهور تسلیحات سایبری بسیاری از معادلات پیشین قدرت در جهان تغییر پیدا کرده است. بسیاری از این تسلیحات دارای کاربردهای دوگانه‌ای هستند، به‌طوری که یک اسلحه سایبری را می‌توان برای اهداف صلح‌آمیز و غیرنظامی نیز مورد استفاده قرار داد. به همین دلیل هم هست که امکان تعیین دقیق تعداد تسلیحات سایبری که یک کشور در اختیار دارد از سوی کشورهای رقیب وجود ندارد. علاوه بر این، هنگامی که یکی از کشورهای مشارکت‌کننده در یک سیستم اقدام به گسترش قدرت خود به شکلی غیرمتعارف و ناگهانی می‌کند و بر بقیه اجزای سیستم برتری فاحشی پیدا می‌کند، سایر اجزای سیستم نیز دست به اقدامات مشابه می‌زنند. در نتیجه کل سیستم به سطح بالاتری از تقاضا پیدا می‌کند. اما هنگامی که جو ابهام و پنهان‌کاری بر یک سیستم حاکم باشد و اجزای سیستم ندانند که سایر اجزا در چه سطحی قرار دارند و از چه میزان قدرت برخوردارند، گمانه‌زنی‌های آنها و اقدامات پنهانی برای افزودن بر قدرت افزایش می‌یابد و چنین کنش و واکنش‌هایی می‌تواند باعث به هم خوردن محاسبات پیشین و بی‌نظمی‌های شدیدی در درون سیستم شود.

از سوی دیگر، در بسیاری از موارد، کسانی که در حال استفاده از تسلیحات سایبری هستند حتی وجودشان را پنهان می‌کنند و اطلاع درست و دقیقی از توانایی‌ها و اهداف و فعالیت‌های آنها وجود ندارد و اصلاً معلوم نیست که چنین تسلیحاتی دقیقاً در کجاها قرار دارند و توسط چه کسانی مورد استفاده قرار می‌گیرند. از این نظر آنها کاملاً با مفهومی که از تسلیحات نظامی در ذهن ما جاافتاده است و در مراکز مشخص و شناسنامه‌دار نگهداری می‌شوند، متفاوتند.

در گذشته و به‌صورت سنتی، رقبای طرفین متخاصم، اطلاعات نسبتاً دقیقی پیرامون توانمندی‌ها و تجهیزات نظامی طرف مقابل از جمله تسلیحات متعارف و حتی تسلیحات اتمی آنها داشتند و روابطشان با طرف مقابل را بر اساس این اطلاعات تنظیم می‌کردند. آنها به‌روشنی می‌دانستند که هر کنشی از سمت آنها با چه واکنش‌هایی از طرف مقابل روبه‌رو خواهد شد و در چه زمانی به زرادخانه‌های تسلیحاتی نیاز خواهد بود. اما هیچ‌کدام از اینها در مورد تسلیحات سایبری مصداق پیدا نمی‌کند.

درواقع، یکی از ویژگی‌های تسلیحات سایبری که نقطه قوت آنها نیز محسوب می‌شود، همین پنهانی بودن و نامشخص بودن ابعاد و توانایی‌های آنهاست. در صورت افشا شدن این مختصات تا حد زیادی از



منابع انسانی می تواند انگیزه درونی و تعهد افراد به سازمان را تقویت کند:

۱۵ استراتژی برای افزایش تعلق خاطر کارکنان

جذب کارکنان مناسب، یکی از چالش‌های اصلی بخش منابع انسانی است. کارکنان ناراضی و بی‌انگیزه می‌توانند سطح بهره‌وری، اشتیاق و انرژی محل کار را کاهش دهند. سازمان‌ها و منابع انسانی می‌توانند با اجرای استراتژی‌های ایجاد «تعلق خاطر کارکنان»، اقداماتی را برای تقویت انگیزه درونی افراد و تقویت تعهد آنها به سازمان انجام دهند و محیط کاری ایجاد کنند که کارکنان را تشویق کند هر روز، بهترین خود را ارائه کنند. این مقاله ۱۵ استراتژی مؤثر برای تعلق خاطر کارکنان را ارائه می‌دهد.

تعلق خاطر کارکنان چیست و چرا مهم است؟ به گفته اریک ون ولپن، بنیان‌گذار AHR، به میزانی که کارکنان احساس می‌کنند ارتباط پرشوری

با سازمان دارند، به کار خود متعهد هستند و تلاش بیشتری می‌کنند، «تعلق خاطر کارکنان» می‌گویند. به طور طبیعی، ممکن است تعجب کنید که یک طرف خارجی مانند منابع انسانی چقدر می‌تواند بر انگیزه درونی یک فرد تأثیر بگذارد.

تعلق خاطر کارکنان یک خیابان دوطرفه است. کارکنان باید قبل از اینکه منابع انسانی برای حمایت از آنها وارد عمل شود، در مورد نقاط قوت و علایق خود فکر کنند. کارکنان با پرسیدن دو سوال اساسی از خود (استعدادهای من چیست؟ واقعا از انجام چه کاری لذت می‌برم؟) در مورد اینکه چگونه مهارت‌هایشان با کار

روزمره‌شان همخوانی دارد، به وضوح و شفافیت می‌رسند. تعلق خاطر افراد یا فقدان آن، به طور قابل توجهی بر هر جنبه از یک کسب‌وکار مانند کیفیت محصولات و خدمات، بهره‌وری، خدمات مشتری، گردش مالی کارکنان و رفاه کلی آنان تأثیر می‌گذارد.

بر اساس گزارش موسسه گالوپ:

- در سال ۲۰۲۲ تعلق خاطر کارکنان در سطح جهانی ۲۳ درصد بود.
- در سال ۲۰۲۲ تعلق خاطر کارکنان در ایالات متحده ۳۳ درصد بود.
- در سال ۲۰۲۲ تعلق خاطر کارکنان در سازمان‌هایی با بهترین عملکرد ۷۲ درصد بود.

حال بیا بیاید بر راه‌های مختلفی که سازمان‌ها و به ویژه منابع انسانی می‌توانند محیطی ایجاد کنند که تعلق خاطر را تقویت می‌کند، مروری داشته باشیم.

۱- با نظرسنجی شروع کنید. برای اجرای مؤثر هر ابتکار، ارزیابی وضعیت فعلی تعلق خاطر کارکنان در سازمان شما بسیار مهم است. خوشبختانه، ابزارهای قابل اعتماد و با پشتوانه علمی برای کمک به شما در ایجاد یک پرسش‌نامه مشارکت وجود دارد. از طرف دیگر، می‌توانید به تنهایی یک نظرسنجی ساده ایجاد کنید.

هنگامی که نتایج نظرسنجی تعلق خاطر کارکنان را به دست آورید، می‌توانید اولویت‌های خود را مشخص کنید. به عنوان مثال، اگر نظرسنجی نشان می‌دهد که کارکنان احساس می‌کنند ارزش کمتری دارند و کار خود را به رسمیت نمی‌شناسند، پرداختن به این موضوع ممکن است نقطه شروع خوبی باشد. از سوی دیگر، اگر نظرسنجی نشان دهد که کارکنان از فرصت‌های توسعه موجود ناراضی هستند، تمرکز بر این حوزه ممکن است مناسب‌تر باشد.

۲- استقلال محل کار را تقویت کنید. استقلال در محل کار به اشکال گوناگونی به وجود می‌آید. اما استقلال کارکنان از سازمانی به سازمان دیگر و حتی از تیمی به تیم دیگر متفاوت است. چند ویژگی استقلال در محل کار عبارتند از: کارکنان از قدرت تصمیم‌گیری خاصی برخوردارند؛ مدیران پروژه‌ها ضرب‌الاجل‌ها و دستورالعمل‌ها را تعیین می‌کنند اما به اعضای تیم خود برای تکمیل کار اعتماد دارند؛ در صورت امکان، کارکنان تصمیم می‌گیرند که چه زمانی و کجا کار کنند. برخی مزایای استقلال محل کار برای سازمان هم عبارت است از: کارکنان بیشتر درگیر کار می‌شوند که موجب توانمندی آنها می‌شود؛ افزایش خلاقیت و نوآوری؛ تصمیم‌گیری بهتر و بهبود خدمات به مشتریان.

۳- برنامه‌های مربیگری را تنظیم کنید. برنامه‌های مربیگری در اشکال و ابعاد مختلف موجود است، اما معمولا یک برنامه مربیگری شامل:

رابطه بین دو (یا چند) نفر در یک سازمان است.

هدف انتقال دانش، مهارت، تجربه یا ترکیبی از آنهاست.

در دوره زمانی طولانی‌تری ادامه می‌یابد.

بر پایه اعتماد ساخته شده است.

این برنامه‌ها انتقال تخصص ارزشمند را تسهیل می‌کنند و باعث رشد و توسعه در میان شرکت‌کنندگان می‌شوند.

۴- کارکنان را در تصمیم‌گیری‌های سازمان مشارکت دهید. تعلق خاطر کارکنان در مورد ارتباط عاطفی کارکنان با سازمان و تعهد آنهاست. یکی از راه‌های مؤثر برای تقویت این ارتباط، مشارکت دادن کارکنان در تصمیم‌گیری‌های سازمان است؛ به ویژه زمانی که آنها مستقیماً تحت تأثیر قرار می‌گیرند. دوروش برای دستیابی به این هدف وجود دارد:

کارکنان را برای تعریف اهداف و شاخص‌های کلیدی عملکرد توانمند کنید.

مدیران را تشویق کنید و آموزش دهید تا تیم‌های خود را در تصمیم‌گیری مشارکت دهند.

۵- جابجایی داخلی را تشویق کنید. جابجایی داخلی به کارکنان اجازه می‌دهد مسیرهای شغلی جدید و چشم‌اندازهای توسعه را در سازمان کشف کنند که می‌تواند شامل حرکات عمودی و افقی مانند ترفیع، موقعیت‌های جدید، همکاری‌های بین‌تیمی، پروژه‌های اضافی، مربیگری و تعویض شغل باشد.

۶- به رسمیت شناختن کارکنان را بخشی از DNA سازمان خود قرار

دهید. به رسمیت شناختن کارکنان، یعنی قدرانی از تلاش‌های کارکنان در یک سازمان که باعث افزایش روحیه، انگیزه و رضایت شغلی می‌شود. همان‌طور که قبلاً در این مقاله تأکید شد، انگیزه و اشتیاق درونی، پایه و اساس تعلق خاطر کارکنان است. با این حال، قدرانی و به رسمیت شناختن همکاران برای حفظ تعامل امری حیاتی است.

۷- یک ورود تأثیرگذار ایجاد کنید. زمانی که به استراتژی‌های تعلق خاطر کارکنان فکر می‌کنید، ممکن است «آب‌دینگ» یا فرآیند جامعه‌پذیری کارکنان که طی آن یک فرد جدید به سازمان معرفی می‌شود، اولین چیزی نباشد که به ذهنتان خطور می‌کند. اما عنصر مهمی در افزایش تعلق خاطر کارکنان تازه استخدام شده شما خواهد بود. «به تیم خوش آمدید» عبارتی است که برای کارکنان جدید وزن زیادی دارد. اگر دوره جامعه‌پذیری سازمان یافته و معنی‌دار اجرا شود، به طور قابل توجهی می‌تواند بر احساس افراد جدید در مورد تصمیم خود برای پیوستن به سازمان تأثیر بگذارد.

۸- مشوق ارائه دهید. مشوق‌های کارکنان شامل انواع پاداش‌ها، مزایا یا خدماتی است که کارکنان علاوه بر حقوق ماهانه دریافت می‌کنند. این مشوق‌ها معمولاً برای تشخیص عملکرد برجسته و افزایش مشارکت استفاده می‌شوند.

برخی از ایده‌های تشویقی عبارتند از: داشتن ساعات کار انعطاف‌پذیر و امکان دور کاری، پرداخت پاداش مالی در طول سال، دادن فرصت‌های توسعه‌ای کافی به کارکنان برای یادگیری، انجام ابتکارات گوناگون سلامتی (عضویت در باشگاه ورزشی، تغذیه سالم در محل کار، دسترسی به پزشک و...)، دادن مرخصی خانوادگی به منظور مراقبت از والدین یا اعضای بیمار خانواده، حمایت‌های مراقبت از فرزند، قدرانی از کارکنان در جلسات عمومی سازمان، سهام‌دار کردن کارکنان، ارائه مزایایی در ایاب و ذهاب و پارکینگ و ...

۹- رفاه کامل را در اولویت قرار دهید. برای تقویت تعلق خاطر کارکنان، هم کارکنان و هم کارفرمایان باید مشارکت داشته باشند.

کارکنان باید برای انگیزه درونی تلاش کنند و کارفرما باید واقعا از نیروی کار خود مراقبت کند. یکی از رویکردهای مؤثر، اولویت‌بندی رفاه کلی کارکنان است که جنبه‌های فیزیکی، روانی، اجتماعی، شغلی و مالی و همچنین ایجاد تاب‌آوری را در برمی‌گیرد.

۱۰- شفافیت را در سراسر سازمان رواج دهید. شفافیت در یک سازمان بسیار مهم است. افراد تمایل زیادی به درک موقعیت خود دارند، چه در رابطه با شاخص‌های کلیدی عملکرد، فرصت‌های رشد شغلی، حقوق، پاداش‌های بالقوه، رفاه مالی شرکت یا حتی اخبار خروج یکی از اعضای تیم. رهبران و مدیران کسب‌وکار به شدت مسوول تقویت شفافیت در

سراسر سازمان هستند.

۱۱- اطمینان حاصل کنید که همه صداها شنیده می‌شوند. برای ترویج یک محیط فراگیر که در آن به همه صداها ارزش داده می‌شود، اطمینان از شنیده شدن نظرات و دیدگاه‌های همه ضروری است. طبق گزارش نشریه فوربس، تحقیقات نشان می‌دهد که احساس نادیده گرفته شدن یکی از دلایل اصلی فرسودگی شغلی کارکنان است. به زبان ساده، کارکنانی که احساس می‌کنند شنیده می‌شوند، به احتمال زیاد به کارفرمای خود متعهد هستند و کمتر احتمال دارد که آنها را ترک کنند.

۱۲- مصاحبه‌های نگهداشت انجام دهید. اگرچه این استراتژی کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما مصاحبه‌های نگهداشت می‌تواند بینش‌های ارزشمندی در مورد حفظ کارکنان به همراه داشته باشد. مصاحبه نگهداشت ابزاری است برای ارزیابی اینکه چرا کارکنان با عملکرد بالا در سازمان می‌مانند؟ و چه عواملی ممکن است باعث ترک آنها شود؟ این مصاحبه، یک مکالمه نسبتاً غیررسمی بین مدیر و کارمند است که در آن مجموعه‌ای از سوالات از پیش تعیین‌شده پرسیده می‌شود. هدف این مصاحبه جمع‌آوری بازخوردهای ارزشمند کارکنان شما و بهبود مستمر رضایت و دلچسپی آنهاست.

۱۳- رویکرد بازخورد ۳۶۰ درجه را در نظر بگیرید. رویکرد بازخورد ۳۶۰ درجه می‌تواند در جمع‌آوری ورودی از منابع مختلف برای ارزیابی سبک کاری افراد مفید باشد.

این روش به جای صرفاً تکیه بر دیدگاه مستقیم ناظر، دیدگاه جامع‌تر و بی‌طرف‌تری ارائه می‌دهد که منجر به ارزیابی متعادل‌تر می‌شود. علاوه بر این، فرآیند بازخورد ۳۶۰ درجه باعث بهبود ارتباطات و همکاری در تیم‌ها و سازمان‌ها می‌شود.

۱۴- آموزش‌های تاب‌آوری ارائه دهید. تاب‌آوری توانایی عبور از ناملایمات و سازگاری با تغییرات است. آموزش تاب‌آوری در محل کار به تجهیز کارکنان به توانایی پاسخگویی مؤثر به فشار، غلبه بر چالش‌ها، شناسایی راه‌حل‌های قابل اجرا و تبدیل موانع یا اشتباهات به تجربیات یادگیری ارزشمند اشاره دارد.

سازمان‌ها با ارائه آموزش‌های تاب‌آوری، کارکنان خود را برای حفظ خوشبینی، اعتماد به نفس و انرژی داشتن هنگام مواجهه با ناملایمات و استرس شغلی توانمند می‌کنند.

۱۵- فرآیند مدیریت خروج از خدمت یا «آف‌دینگ» با ساختاری خوب ایجاد کنید. داشتن یک فرآیند مدیریت خروج از خدمت یا آف‌دینگ با یک طراحی خوب و مؤثر، در راهبردهای تعلق خاطر کارکنان نقش حیاتی ایفا می‌کند. آف‌دینگ فرآیند خروج کارکنان از سازمان است. این فرآیند شامل تمامی مراحل است که برای جدایی رسمی بین کارفرما و کارمند مورد نیاز است. خروج از خدمت می‌تواند به دلیل بازنشستگی، استعفا یا فسخ قرارداد باشد.

باید توجه داشت که نوع رفتار با کارکنان در حال خروج از اهمیت بالایی برخوردار است که اغلب دست کم گرفته می‌شود، چرا که این افراد با توجه به موافق یا مخالف بودن با سازمان شما می‌توانند بر سایر کارکنان تأثیر بالقوه‌ای داشته باشند. ضمن آنکه حدود ۲۰ درصد از سازمان‌ها از



این شکایت دارند که کارکنان قبلی آنها اطلاعات سازمانشان را منتشر کرده‌اند و دلیل این امر، به فرآیند نادرست خروج از خدمت کارکنان نسبت داده شده است.

خسارات ناشی از چنین حوادثی ممکن است برای سازمان‌ها هزینه زیادی داشته باشد. این وضعیت را تصور کنید: یک کارمند متعهد، که به مدت دو سال در شرکت شما بوده، شاهد استعفای یکی از همکارانش است که بلافاصله بدون هیچ مصاحبه خروج یا ابراز قدردانی به بیرون اس‌کورت می‌شود. این رفتار چگونه بر درک آنها از سازمان و سطح مشارکت آنها تأثیر می‌گذارد؟ به همین دلیل، فرآیند آف‌دینگ بسیار مهم است.



سریال پر بیننده نتفلیکس موجب خشم چین شد:

سیاه و سفید امپراتوری زرد

سریال پر بیننده نتفلیکس از زمان پخش آن بسیار سر و صدا کرد. سریالی علمی-تخیلی که چین در آن حضوری پر رنگ دارد. لی یوان، نویسنده نیویورک تایمز در مطلبی نوشت: «به راستی تماشای پنج دقیقه اول سریال نتفلیکس به نام «مساله سه جسم» سخت است. تمام سعیم را کردم که چشمانم را از ضرب و شتم خونسردانه یک استاد فیزیک در اوج انقلاب فرهنگی در سال ۶۷ نبندم. او در پایان آن کتک خوردن مرده بود؛ با خون و جراحات مهیب در سر و بدنش. دخترش که او نیز فیزیکدان بود، اعدام در ملأ عام را تماشا کرد. او در همان نقطه امید خود را به انسانیت از دست داد.»

گزارش «نیویورک تایمز» از واکنش چینی‌ها به سریال آمریکایی «سه جسم»: «غرب می‌خواست با نمایش خشونت سیاسی در طول انقلاب فرهنگی که یکی از تاریک‌ترین دوره‌های تاریخ جمهوری خلق بود، چین را شیطانی جلوه دهد.»

او در ادامه می‌نویسد: «من خودم را مجبور به نشستن در برابر این صحنه خشونت آمیز کردم. من هرگز روی صفحه تلویزیون صحنه‌ای که با عنوان جلسات توبه شناخته می‌شود، به این وضوح ندیده بودم. همچنین به دلیل استقبال مردم چین از این

سریال اقتباسی نتفلیکس از مشهورترین آثار علمی تخیلی کشورم، مجبور به تماشای آن شدم.»

در پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی چین، نظر دهندگان اعتراض کردند که چرا سریال به طور کامل در چین ساخته نشده است. همچنین این گلایه وجود داشت که چرا شخصیت‌های اصلی همه چینی نیستند و از نظر نژادی متنوع هستند. یکی از شخصیت‌های اصلی داستان که مرد بود در سریال تبدیل به زن شده است. همچنین گلایه داشتند که چرا این بازیگر زن چینی به اندازه کافی زیبا نبوده است. آنها بسیاری از ایرادات فرضی دیگر را هم ذکر کردند.

«مساله سه جسم»، سه‌گانه‌ای آخرالزمانی درباره واکنش‌های بشریت به حمله بیگانگان بوده که میلیون‌ها نسخه از آن به چینی و بیش از ده‌ها زبان دیگر فروخته شده است. این یکی از شناخته‌شده‌ترین رمان‌های چینی در جهان است که در گذشته



برخی از نظر دهندگان گفتند که این سریال عمدتاً به این دلیل ساخته شده که نتفلیکس یا بهتر است بگوییم غرب می‌خواست با نمایش خشونت سیاسی در طول انقلاب فرهنگی که یکی از تاریک‌ترین دوره‌های تاریخ جمهوری خلق بود، چین را شیطانی جلوه دهد. یکی از افراد در پلتفرم رسانه اجتماعی ویبو گفت: «نتفلیکس صرفاً سلیقه غربی‌ها را دنبال می‌کند، به‌ویژه در صحنه آغازین.»

منتشر شده است. باراک اوباما یکی از طرفداران این رمان چینی است. چین چنین صادرات فرهنگی بسیار موفقی ندارد. لی یوان این‌گونه ادامه می‌دهد: «سریال نتفلیکس به جای برانگیختن احساس غرور و سرور در چین با خشم، تمسخر و بدگمانی مواجه شده است. این واکنش‌ها نشان می‌دهد که چگونه سال‌ها سانسور و تلقین، دیدگاه‌های عمومی روابط چین با جهان خارج را شکل داده است. آنها در جایی که باید احساس غرور کنند، خیلی راحت توهین می‌کنند. آنها همچنین سرگرمی‌های خیلی جدی می‌گیرند و تاریخ و سیاست را خیلی ساده. سال‌های سانسور چین نیز درک مردم را از آنچه در انقلاب فرهنگی رخ داد، خاموش کرده است.»

برخی از نظر دهندگان گفتند که این سریال عمدتاً به این دلیل ساخته شده که نتفلیکس یا بهتر است بگوییم غرب می‌خواست با نمایش خشونت سیاسی در طول انقلاب فرهنگی که یکی از تاریک‌ترین دوره‌های تاریخ جمهوری خلق بود، چین را شیطانی جلوه دهد. یکی از افراد در پلتفرم رسانه اجتماعی ویبو گفت: «نتفلیکس صرفاً سلیقه غربی‌ها را دنبال می‌کند، به‌ویژه در صحنه آغازین.»

کتاب‌های پر فروش و نویسنده آنها، لیو سیسین، در چین طرفدارانی شبیه به فرقه دارند. این تعجب آور نیست؛ زیرا جامعه چین، از رهبری ارشد، دانشمندان، کارآفرینان گرفته تا مردم در خیابان، غرق در آرمان شهر تکنولوژی هستند. ترجمه انگلیسی جلد اول در سال ۲۰۱۴ در ایالات متحده منتشر شد. در همان سال، گول تجارت الکترونیک علی‌بابا عرضه عمومی اولیه پر فروش‌تری را در نیویورک انجام داد و جهان شروع به درک چین به عنوان یک غول فناوری و قدرت تولیدی در حال ظهور کرد که به دنبال تقلید از فناوری‌های غربی نیست.

سریال نتفلیکس چین را به عنوان یک غول علمی به تصویر می‌کشد که با «جهان هستی» توان صحبت دارد. تخیل گسترده لیو و کاوش او درباره ماهیت خیر و شر، کلید موفقیت کتاب‌های او است. به نظر نمی‌رسد او چین یا حتی زمین را استثنایی بداند. در یک مصاحبه تلویزیونی در سال ۲۰۲۲ او گفت: «بحران‌هایی که در هر زمان علمی تخیلی توصیف می‌شود بحران «کل بشریت» است.»

وی افزود: «از منظر کیهان، همه ما بخشی از یک کل هستیم.» سریال نتفلیکس از کلمه چینی «santi» یا سه جسم به عنوان نام بیگانه استفاده کرده است. در ترجمه انگلیسی کتاب از «Trisolarian» استفاده شده است.

آخرین باری که یک کلمه چینی وارد فرهنگ عامه جهانی شد چه زمانی بود؟ اما تعداد کمی از مردم، آن را در رسانه‌های اجتماعی چین مطرح کردند. در عوض، بسیاری از کامنت‌ها متمرکز بر این بود که چین چقدر مشکل‌دار به تصویر کشیده شده و تعداد کمی از عناصر چینی در سریال گنجانده شده است. نتفلیکس در چین در دسترس نیست، اما بینندگان برای دیدن نسخه‌های غیرقانونی آن روی آوردند.

داستان در نسخه نتفلیکس عمدتاً در بریتانیا اتفاق می‌افتد نه پکن. بازیگران از نظر نژادی متنوع هستند، از جمله لاتین، سیاه، سفید، جنوب آسیا و چینی.

برخی از نظرات، انتخاب بازیگران مختلف را «درستکاری سیاسی به سبک آمریکایی» می‌نامند؛ در حالی که برخی دیگر این سوال را مطرح می‌کنند که چرا این سریال چینی‌ها را فقط به عنوان افراد شرور یا فقیر معرفی می‌کند که درست نیست. اگر شکایت اصلی آنها از اقتباس نتفلیکس این است که سازندگان درباره طرح و شخصیت‌های اصلی آزادی عمل زیادی به خرج دادند، شکایت اصلی دیگر آنها این است که صحنه آغازین درباره انقلاب فرهنگی بیش از حد واقع‌گرایانه یا بیش از حد خشونت‌آمیز

است. برخی در لزوم ذکر واقعه سیاسی اصلاً تردید داشتند. برخی دیگر این نمایش را به اغراق در سطح خشونت در جلسات موسوم به توبه متهم کردند. محققان بر این باورند که بین ۱.۵ تا ۸ میلیون نفر در دهه ۱۹۶۶ تا ۱۹۷۶ در «مرگ‌های غیرعادی» جان خود را از دست دادند؛ در حالی که بیش از ۱۰۰ میلیون چینی تحت تاثیر تحولات آن دوره قرار گرفتند.

هرگونه بحث درباره انقلاب فرهنگی، جنبش سیاسی که مائوتسه تونگ آن را در سال ۱۹۶۶ برای احیای مجدد اقتدار با قرار دادن جوانان رادیکال علیه مسئولین آن آغاز کرد، به شدت در چین سانسور می‌شود. لیو، نویسنده، مجبور شد تصویر جلسه مبارزه را از ابتدای جلد اول به وسط منتقل کند؛ زیرا ویراستارش نگران بود که نتواند از سد سانسورچی‌ها عبور کند. ترجمه انگلیسی با این صحنه و با تایید لیو آغاز شد. لیو در سال ۲۰۱۹ به همکاری الکساندرا آلترا گفت: «انقلاب فرهنگی مطرح می‌شود؛ زیرا برای طرح داستان ضروری است.» با توجه به تابو شدن این موضوع، تصور اینکه لیو اکنون بتواند کتابی را با این پیش فرض منتشر کند، دشوار است. در سال ۲۰۰۷، هو جی، فیلم‌ساز مستقل، مستندی درباره «بیان ژونگیون» معاون مدیر یک مدرسه راهنمایی در پکن ساخت که از اولین کسانی بود که توسط گارد سرخ تا حد مرگ مورد ضرب و شتم قرار گرفت. همسرش از بدن برهنه و کتک خورده او عکس گرفت و هو در ابتدای مستندش از آنها استفاده کرد. صحنه ابتدایی «مساله سه جسم» مرا تا حد زیادی به یاد آن انداخت.

فیلم هو هرگز در چین اکران عمومی نشد. اخیراً شخصی در رسانه‌های اجتماعی مقاله‌ای قدیمی درباره «یه کیوسونگ»، یکی از بنیان‌گذاران مطالعه فیزیک در چین مدرن را باز نشر داده است. در سال ۱۹۶۷، در همان زمان که جلسات توبه سریال برگزار می‌شد، «یه» که همنام خانوادگی یک فیزیکدان در صحنه آغازین بود، بازداشت، ضرب و شتم و مجبور به اعتراف به جنایاتی که مرتکب نشده بود، شد. او دیوانه شد و در خیابان‌های پکن سرگردان شد و برای غذا و پول گدایی کرد. این مقاله قبل از سانسور شدن به طور گسترده در فضای مجازی منتشر شد.

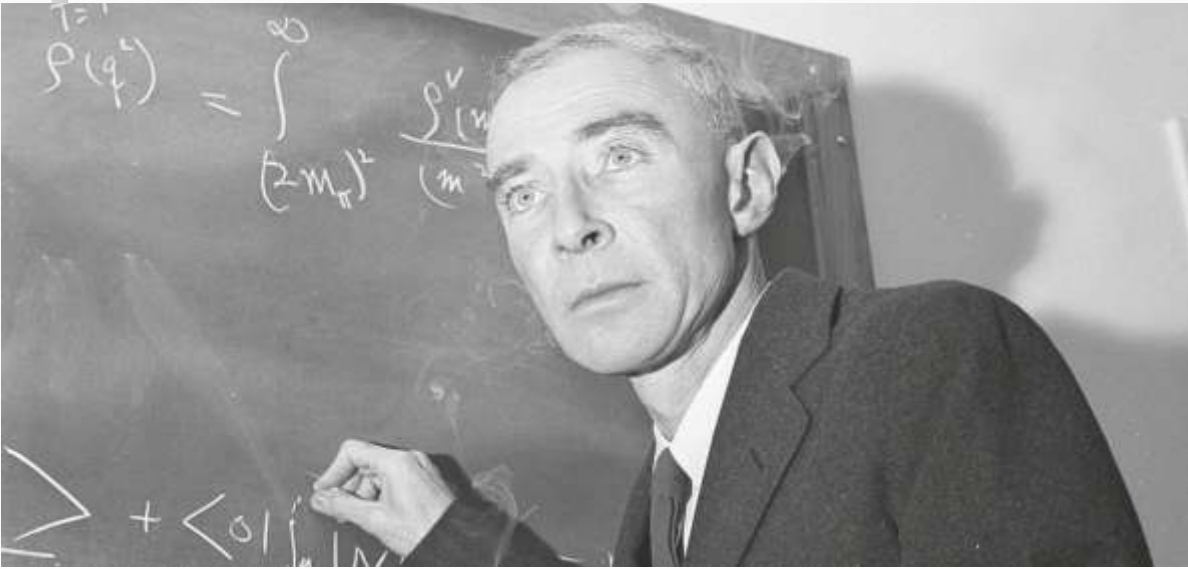
رسانه‌های چینی ویدئوهای زیادی درباره انقلاب فرهنگی چین ساخته شده‌اند. اما تعداد کمی جرات دارند به آنچه دختر یک فیزیکدان، از بیگانگان دعوت کرده است تا به زمین حمله کنند، بپردازند.

ویدئویی با بیش از ۵ میلیون بازدید در وب‌سایت بایدو از انقلاب فرهنگی به عنوان «دوره سرخ» یاد می‌کند، بدون اینکه توضیح دهد چه اتفاقی افتاده است. ویدئوی دیگری با بیش از ۸ میلیون بازدید در سایت ویدئویی «بیلی بیلی» آن را «رویداد آنچه می‌دانید» نامید. تعجب آور نیست که طرفداران کتاب ممکن



است نام انقلاب فرهنگی را شنیده باشند؛ اما آنها تصـویر مشخصی درباره جنایاتی که حزب کمونیست و برخی چینی‌های معمولی مرتکب شده‌اند، ندارند. به همین دلیل است که واکنش‌ها به سریال نتفلیکس برای برخی چینی‌ها نگران کننده است. یک وکیل حقوق بشر در وی‌چت پست کرد که به دلیل سنش در کودکی جلسات توبه را دیده است.

او می‌نویسد: «اگر کمی بیشتر زندگی می‌کردم، حتی ممکن بود آن را از نزدیک تجربه کنم. به آن تناسخ نمی‌گویند. به این می‌گویند تاریخ.»



نگاهی به زندگی و کار دانشمندی که بمب اتم را ساخت

اوپنهایمر؛ نابودگر انسان‌ها

برنده جایزه نوبل شد؛ اما سرانجام خودکشی کرد. صرف نظر از خلق و خوی بریجمن، درک او از فلسفه علم بود که علاقه اوپنهایمر را برانگیخت. اوپنهایمر در سال ۱۹۲۵

می‌شود. همه این کارها وقت می‌خواست؛ اما مرد جوان برنامه‌ای برای زندگی اجتماعی نداشت. اوپنهایمر دریافت که انرژی قابل

کرد و خیلی زود برتری اجتماعی و علمی خود را نشان داد. رابرت پسری قدبلند با بدنی لاغر و باریک بود و به بازی با بچه‌ها علاقه‌ای نداشت. او نمی‌توانست شکست را تحمل کند؛ اما بزدل و ترسو هم نبود و از برخی مهارت‌های فیزیکی برخوردار بود.

اوپنهایمر در سن ۱۸ سالگی طی سفری به اروپا به بیماری اسهال خونی مبتلا شد. یک سال طول کشید تا حالش بهتر شود و به این علت تمرد نوجوانی او کمی با تاخیر ظاهر شد. مادرش می‌گوید که او

بی‌نظم شده بود و معمولاً زحمات مرا از بین می‌برد. نوجوان ناسپاس و معلول، خودش را در اتاقی محبوس می‌کرد و کتاب می‌خواند. سرانجام، جوان مغرور و اندیشمند را به مزرعه‌ای تفریحی در نیومکزیکو فرستادند تا بهبود یابد. در آنجا دوباره زنده شد.

رابرت اوپنهایمر در سال ۱۹۲۲ میلادی برای تحصیل در رشته شیمی به دانشگاه هاروارد رفت. به نظر می‌رسید که او کاملاً تنهاست و شاید نتواند خود را با محیط دانشگاه هماهنگ کند. او هنوز کاملاً مطمئن نبود که در زندگی می‌خواهد چه کند؛ اما در دروس شیمی، فیزیک، فلسفه شرق، معماری، زبان‌های لاتین و یونانی قدیم سرآمد بود. او در فاصله میان کلاس‌ها به تاسی از مادرش نقاشی می‌کرد، حتی شعر نو می‌نوشت که در محله ادبی دانشکده حاب

حدود ۵۰ هزار صفحه مصاحبه، متن، نامه‌ها، خاطرات روزانه، اسناد طبقه‌بندی‌شده و پرونده‌های اف‌بی‌آی را گرد آورده بود. در ۳ مارس ۱۹۸۰، شروین قرارداد ۷۰ هزار دلاری با ناشر برای این پروژه امضا کرد. ناشر برای شروع نیمی از پول را پرداخت کرد و انتظار داشت شروین آن را در ۵ سال تمام کند؛ اما نگارش پرومته آمریکایی، ۲۵ سال طول کشید.

اوپنهایمر که بود؟

در کتاب «آشنایی با اوپنهایمر نوشته پل استراتن، آمده است: رابرت اوپنهایمر در بیست و دوم آوریل سال ۱۹۰۴ میلادی در شهر نیویورک به دنیا آمد. پدرش ژولیوس، مهاجر یهودی و آلمانی بود که با تجارت پارچه‌زندگی خانواده را به خوبی اداره می‌کرد. خانواده اوپنهایمر در خانه‌ای مجلل در کنار رودخانه‌ای زیبارزندگی می‌کردند. آنها به خاطر دستیابی به یک زندگی مرفه در آمریکا مذهب و فرهنگ ارتدوکس را کنار گذاشتند. مادر رابرت، الانقاش باقریچه‌ای بود که در پاریس درس خوانده بود. الا به طور شگفت‌انگیزی زیبا بود؛ اما دست راستش شکل درستی نداشت و همیشه آن را با دستکشی از پوست بز می‌پوشاند. دوست خانوادگی آنها ال‌آر ایک خانم خیلی ظریف توصیف کرده است. او خیلی حساس بود و پیوسته در کنار میز غذاخوری و سایر مواقع با ظرافت و لطافت زیادی همه چیز را اداره می‌کرد؛ اما همیشه غمگین بود. پدر را فردی بسیار عاطفی توصیف می‌کنند که نگران پذیرفته شدن از سوی دیگران بود. خانواده اوپنهایمر غمگین بودند و نوعی حالت مالیخولیا در این خانواده وجود داشت.

رابرت جوان باید ترکیبی قوی از این پیچیدگی‌ها را به ارث برده باشد. او به گفته خودش به شکل غیرعادی و نفرت‌آوری بزرگ شد. رابرت در هشت سال اول زندگی اش تنها فرزند خانواده بود تا اینکه در سال ۱۹۱۲ میلادی برادرش فرانک به دنیا آمد. رابرت در مجموعه فرهنگی اخلاقی نیویورک تحصیل

فیلم اوپنهایمر، ساخته کریستوفر نولان، هفت جایزه اسکار سال ۲۰۲۴ از جمله جایزه بهترین فیلم را درو کرد؛ فیلمی تاریخی که زندگی رابرت ژولیوس اوپنهایمر، سازنده بمب اتم در آمریکا را روی پرده آورده است.

در جریان جنگ جهانی دوم، از طرف ارتش آمریکا فیزیکدانی به نام جی. رابرت اوپنهایمر برای کار روی پروژه فوق سری موسوم به «منهتن» منصوب می‌شود. اوپنهایمر و تیمی از دانشمندان سال‌ها وقت خود را صرف طراحی و توسعه بمب اتم می‌کنند. بالاخره برنامه آنها در ۱۶ ژوئیه ۱۹۴۵، زمانی که شاهد اولین انفجار هسته‌ای در جهان بودند به ثمر نشست؛ کشتن بشر به شیوه‌ای که پیش از آن سابقه نداشته است.

در آغاز جنگ جهانی دوم، ایالات متحده خبردار شد که نازی‌ها در حال پیشرفت در زمینه ساخت بمب اتم هستند. این اطلاع‌رسانی از طریق «انیشنتین»، فیزیکدان بزرگ صورت گرفت. آمریکا دریافت نازی‌ها در صورت تحقق این هدف پیروز میدان نبرد خواهند بود. چنین بود که در ژوئن ۱۹۴۲ اوپنهایمر به عنوان مدیر پروژه منهتن منصوب شد و گروهی از دانشمندان آمریکایی را انتخاب کرد تا بمب هسته‌ای بسازند. آنها پس از ۳ سال تحقیق و آزمایش علمی اولین بمب کوچک اتمی را ساختند و آن را ۱۶ ژوئیه ۱۹۴۵ در آزمایشگاه لوس آلاموس آزمایش کردند. آنها سپس بمبی در مقیاس بزرگ‌تر ساختند و در سایت ترینیتی منفجر کردند. کمتر از یک ماه بعد، هیروشیما و ناکازاکی هدف بمب هسته‌ای قرار گرفتند و یکی از بزرگ‌ترین فجایع تاریخ بشریت رقم خورد. دیوید بویل در کتاب «اوپنهایمر:



تناقض‌های موجود در قلب شخصیت اوپنهایمر و جزئیاتی که همراه با تغییرات عظیم در تاریخ جهان مطرح بود. نیویورک تایمز در این باره نوشته است: مارتین شروین با امضای قرارداد پذیرفت که کتابی درباره اوپنهایمر تهیه کند؛ اما در اواخر دهه ۱۹۹۰، او مجبور شد اعتراف کند که در این کار گیر کرده است. شروین، استاد تاریخ و نویسنده، دو دهه پیش از آن موافقت کرده بود که زندگی‌نامه‌ای کامل جی. رابرت اوپنهایمر را بنویسد و ۲۰ سال بعد به آنجا رسید که فکر می‌کرد آیا هرگز موفق خواهد شد آن را تمام کند؟ او تحقیقات زیادی انجام داده بود.

دنیای ویران»، داستان سه مرد را روایت می‌کند که بیشترین نقش را در ساخت بمب اتم و بمباران کشور ژاپن در سال ۱۹۴۵ داشتند؛ اما در آینده با یکدیگر اختلافاتی جدی پیدا می‌کنند: رابرت اوپنهایمر، ادوارد تلر و لوئیس استراوس. مشهور است که رابرت اوپنهایمر بعد از اولین انفجار آزمایشی بمب اتمی، از کتاب «به‌گود گیتا» نقل می‌کند: «اکنون به مرگ تبدیل شدم؛ ویرانگر آدمیان...»

کتاب «اوپنهایمر: دنیای ویران» با شرح مفصلی از دوران کودکی این فیزیکدان برجسته آغاز می‌شود. او در دوران کودکی باهوش، اما تنها بود و شاید همین موضوع،



میلادی دوره چهار ساله تحصیلی را در سه سال تمام کرد و از دانشگاه هاروارد فارغ‌التحصیل شد. اوپنهایمر با اشاره به ساخت بمب اتم گفته است؛ ما آنچه را انجام دادیم که به آن اعتقاد داشتیم. این گفته در فیلم کریستوفر نولان نیز عیناً از زبان شخصیتی که نقش اوپنهایمر را بازی می‌کند، نقل می‌شود.

با این تفاوت که او پس از حمله هسته‌ای به ناکازاکی و هیروشیما، دچار عذاب وجدان شد؛ اما در فیلم کریستوفر نولان، این عذاب وجدان تقدیس می‌شود؛ چون قرار است فیلمی دراماتیک و حماسی روی پرده رود که تماشاگر را حدود سه ساعت سر ذوق بیاورد و دراضی نگه دارد.

با من بخريد يا بفروشيد و من به شما حق امتياز 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

سوء تفاهم‌ها کمک می‌کند. با استفاده از این راهنما و همکاری با متخصصان دلسوز و آگاه گروه املاک شیرخدايي، می‌توانید فرآیند فروش خانه فعلی و خرید خانه جدیدتان را به روشی هموار و کم استرس مدیریت کنید، ضمن اینکه از اهداف مالی و شخصی خود محافظت می‌کنید. اگر شما هم قصد فروش خانه‌تان در حالی که به دنبال خرید یک ملک جدید هستید دارید و یا می‌خواهید از همایش‌های گروه املاک شیرخدايي باخبر شوید برای ما در واتس‌آپ پیام ارسال کنید تا از



طریق شبکه‌های اجتماعی با شما عزیزان در ارتباط باشیم.

کلیه پروسه خرید ملک شامل مشاوره‌ها و مراحل مختلف همراهی با افرادی که قصد خرید ملک و یا سرمایه‌گذاری با گروه املاک شیرخدايي را دارند کاملاً رایگان می‌باشد و هدیه نقدی به ارزش ۱۶۰۰ دلار در این پروسه تقدیم مشتریان گرامی خواهد شد.



برای انتقال خود بین دو خانه تنظیم کنید. این ممکن است شامل گزینه‌های موقتی مانند اجاره باشد اگر تاریخ‌های بستن قراردادها همزمان نباشند. گزینه‌های نگهداری وسایل خود را در صورت لزوم در نظر بگیرید

۷. **بند فروش همزمان:** به فکر گنجاندن بندی در قراردادها خرید و فروش باشید که فروش خانه فعلی‌تان به خرید خانه جدیدتان بستگی داشته باشد. این کار می‌تواند امنیت حقوقی اضافه کند، هر چند که مذاکرات را پیچیده‌تر می‌کند

۸. **مدیریت پیش‌نهادهات و مذاکرات:** در مذاکرات خود انعطاف‌پذیر اما محتاط باشید. اگر پیشنهادی برای خانه فعلی‌تان دریافت کردید، می‌توانید مذاکره کنید برای اجاره به عقب یا تمدید زمان بستن قرارداد، تا زمان کافی برای پیدا کردن خانه جدید داشته باشید

۹. **گزینه‌های خود را باز نگه دارید:** در عین حال که گزینه‌های خود را باز نگه می‌دارید از انتخاب روش فروش منزل خود و انتظار برای پیدا کردن خانه جدید تا حد امکان اجتناب کنید چون این گزینه ریسک‌های شما را برای پیدا کردن خانه مناسب بالا می‌برد و بین خطر وجود دارد که پس از فروش خانه خود گزینه مورد نظر برای خرید را تا مدت‌ها پیدا نکنید. از طرف دیگر همیشه ریسک بالا رفتن قیمت‌ها و عدم تطابق خانه جدید با بودجه شما وجود خواهد داشت.

۱۰. **حفظ ارتباطات شفاف:** ارتباطات باز و منظم را با تمام طرف‌های درگیر، از جمله خریداران، فروشندگان و مشاوران مالی حفظ کنید. این کار اطمینان می‌دهد که همه در یک صفحه قرار دارند و به جلوگیری از

استراتژی‌های کلیدی برای مدیریت همزمان فروش و خرید ملک



گروه املاک شیرخدايي

514-647-4335

هموار سازد. آنها همچنین در ارزیابی پیشنهادات و مذاکره برای رسیدن به بهترین شرایط به شما کمک خواهند کرد



۵. **آماده‌سازی خانه برای فروش:** جذابیت خانه‌تان را برای خریداران افزایش دهید: Home staging سرمایه‌گذاری در آرایش خانه می‌تواند خانه‌تان را جذاب‌تر کرده و فروش را تسریع بخشد.

۶. **انجام تعمیرات:** تمام تعمیرات کوچکی که لازم است را انجام دهید تا خریداران را ناامید نکنید.

۶. **برنامه‌ریزی برای گذار:** یک برنامه

فروش خانه‌تان در حالی که به دنبال خرید یک ملک جدید هستید، می‌تواند تجربه‌ای پیچیده و چالش‌برانگیز باشد. اما با برنامه‌ریزی دقیق و استفاده از استراتژی‌های مناسب، می‌توانید این فرآیند را به خوبی مدیریت کنید. در ادامه، نکات کلیدی برای همراهی شما در این دو مرحله مهم

زندگی املاکی‌تان ارائه شده است

۱. **تعیین نیازها و اولویت‌های خود:** ابتدا، دلایل خود برای فروش و خرید را به طور دقیق تعریف کنید. آیا به فضای بیشتری نیاز دارید یا می‌خواهید هزینه‌های زندگی‌تان را کاهش دهید؟ درک این اهداف به شما کمک می‌کند تا معیارهای خود برای خانه جدید را مشخص کرده و از ویژگی‌های مورد نیاز خود آگاه شوید

۲. **بودجه‌بندی و تامین مالی:** مطمئن شوید که توانایی مالی لازم برای انجام این معاملات را دارید. با یک مشاور مالی یا کلرگزار وام مشورت کنید تا از پیش‌تاییدیه وام دریافت کنید. این کار به شما دیدگاهی واضح از بودجه‌تان می‌دهد و در مذاکرات خرید، موقعیت شما را تقویت می‌کند

۳. **انتخاب زمان مناسب:** زمان بندی در فروش و خرید همزمان مهم است. بازار را مطالعه کنید تا بهترین زمان برای فروش خانه فعلی و خرید خانه جدید را تعیین کنید. بازار به دلایل مختلفی مانند فصلیت و وضعیت اقتصادی محلی متغیر هستند.

۴. **استفاده از خدمات متخصصین:** از خدمات مشاورین دلسوزی استفاده کنید که درک صحیح و مناسبی از شرایط شما دارند. یک مشاور خوب می‌تواند به هماهنگ‌سازی معاملات کمک کرده و فرآیند را برای شما

همایش رایگان خرید و سرمایه‌گذاری در املاک برگزار شد

املاک شیرخدايي به اجرا درآمد. پس از پایان سخنرانی، شرکت‌کنندگان فرصت داشتند تا علاوه بر پذیرایی در یک فضای دوستانه برای تبادل نظر و برقراری ارتباط با یکدیگر جمع شوند. این مکالمات در یک محیط غیررسمی ادامه یافت و به شرکت‌کنندگان اجازه داد تا دیدگاه‌ها و تجارب خود را به اشتراک بگذارند. یکی از لحظات شیرین پایان همایش سرورپرایز تبریک روز تولد برای متولدین ماه فروردین حاضر در همایش از جمله خانم دکتر شیما شیرخدايي بود که با هدیه یک تولد یکی از مشتریان مهربان گروه املاک شیرخدايي (شیرینی بانودر مونتreal) همراه بود.

این رویداد به طور کامل توسط شبکه تلویزیونی آوا پوشش داده شد که باعث افزایش دسترسی به این ابتکار و اهمیت خرید و سرمایه‌گذاری در املاک شد. گزارش تصویری آن در برنامه املاک برای همه در تلویزیون آوا به زودی پخش خواهد شد. کیت‌رینگ نون و نمک پذیرایی مهمانان را بر عهده داشتند و عکاسی از همایش توسط فتو مهناز انجام شد. برای ماه‌های آینده نیز همایش‌هایی با حضور کارشناسان خیره و متخصص در حوزه‌های مختلف مرتبط در حوزه املاک برنامه‌ریزی شده است.

توسط گروه املاک شیرخدايي ارائه شد چالش‌های کانادایی‌ها و مقایسه آمارده‌های سنی متفاوت برای خرید ملک و سرمایه‌گذاری بود. همچنین عواملی که بر ارزش یک ملک تأثیر می‌گذارد نیز مانند موقعیت، وضعیت ملک، اندازه و طرح، عرضه و تقاضا، شرایط اقتصادی و روندهای بازار امکانات محلی و زیرساخت‌ها بررسی شد. از نکات دیگر مورد بررسی تجزیه و تحلیل بازار بود به منظور شناسایی روندها، تقاضا و عرضه، قیمت‌ها و فرصت‌های سرمایه‌گذاری برای افرادی که قصد سرمایه‌گذاری در املاک درآمدزا و خرید ملک دوم را دارند موضوع مهم مدیریت ریسک شناسایی و مدیریت ریسک‌های مرتبط با سرمایه‌گذاری در املاک و مستغلات مطرح شد و به ریسک‌های مالی، عملیاتی و حقوقی اشاره شد.

در پایان کارشناسان گروه املاک شیرخدايي با تأکید بر تعیین اهداف مالی و شخصی که با سرمایه‌گذاری در املاک و مستغلات مرتبط است، به موارد زیر اشاره کردند: تعیین میزان بازده مالی مطلوب، زمان بندی سرمایه‌گذاری و اهداف شخصی مانند رشد دارایی یا بهبود شرایط زندگی.

یکی از مشورتیان موفق گروه املاک شیرخدايي تجربیات و رضایت خود را از سرمایه‌گذاری موفق خود با حضار ارجح به اشتراک گذاشت. در ادامه همایش کارشناسان در زمینه صرافی بازرسی و وام بانکی به سوالات مرتبط با پروسه خرید ملک پاسخ دادند. هر کدام از شرکت‌کنندگان با توجه به نیازهای خود و اطلاعاتی که از پروسه داشتند با مطرح کردن سوالات خود به روشن شدن ابهامات مختلف پروسه خرید کمک کردند. اما این رویداد چیزی بیش از یک مجموعه از کنفرانس‌ها بود. یکی از نکات مهم آن بود که کودکان افراد شرکت‌کننده در سمینار به کل‌گانه‌های هنری آقای شجاع موسوی دعوت شدند

کانسپت طرح کل‌گانه کودکان: خانه، خانواده و من

با توجه به هدف گروه دکتر شیرخدايي و همکاران، خرید خانه و مفهوم خانه و خانواده در کنار بچه‌ها کانسپت واقعی این طرح بود، اشتراک دادن غیر مستقیم بچه‌ها در موضوع خانه و انتخاب آن تا حدی با توجه به شرایط سنی آنها، توانست بسیار خاطره‌انگیز و به یادماندنی برای اعضای خانواده باشد. در کل‌گانه هنری برای کودکان، آقای شجاع موسوی با راهنمایی‌هایش، به کودکان این فرصت را داد تا مدل‌های خانه‌ها را بر اساس برداشت خود از خانه و محل زندگی رنگ‌آمیزی کنند. این فعالیت برای آنها لحظه‌های بی‌نظیری را فراهم آورد و این اجازه را به آنها داد تا با بهترین توانایی‌های خود ارائه دهند و از این تجربه لذت ببرند. این هم‌زمانی آتلیه با سمینار یک نوآوری در جهت ارزش گذاری به ارتباط بیشتر فرزندان با والدین و مشارکت دادن آنها در پروسه خرید ملک ایجاد یک تجربه شیرین بود که برای اولین بار در مونتreal توسط گروه

در جهان پسران-رژئو سرمایه‌گذاری‌ها، خرید و سرمایه‌گذاری در املاک همچنان به عنوان یک راه پرسود و جذاب برای سرمایه‌گذاران محسوب می‌شود. با تغییراتی که در بازارهای املاک اتفاق می‌افتد و فرصت‌هایی که پدیدار می‌شوند، حرفه‌ای‌ها و علاقه‌مندان به سرمایه‌گذاری در یک سمینار با عنوان "همایش رایگان خرید و سرمایه‌گذاری در املاک" به یکدیگر پیوستند. این رویداد توسط گروه املاک شیرخدايي با حضور متخصصان در زمینه‌های بازرسی فنی، مهندس علیرضا شریف‌زاده صرافی جلال صنعت خانی و وام‌های بانکی مجید بهرامی برگزار شد. همایش در روز ۱۳ آوریل ۲۰۲۴، از ساعت ۲ تا ۵ بعد از ظهر ساعت ۲ بعد از ظهر در کمپوس لویولا دانشگاه کونکور دیا برگزار شد و کارشناسان گروه املاک شیرخدايي به این سوال مهم که چرا باید در املاک و مستغلات در یک سرمایه‌گذاری کنیم؟ پاسخ دادند. در پاسخ به این سوال عواملی از جمله بازدهی، تنوع در پرتفوی سرمایه‌گذاری، حفاظت در برابر تورم و تقاضای پایدار برای مسکن مورد بحث و گفتگو قرار گرفتند. دیگر موضوعات این همایش که



گروه املاک شیرخدايي در دوروییداد دیگر در حوزه املاک در تاریخ‌های ۲۴ و ۲۸ آوریل ۲۰۲۴ شرکت می‌کنند. اگر شما هم قصد خرید ملک و یا سرمایه‌گذاری در استان کبک را دارید و یا می‌خواهید از همایش‌های گروه املاک شیرخدايي باخبر شوید برای ما در واتس‌آپ پیام ارسال کنید تا از طریق شبکه‌های اجتماعی با شما عزیزان در ارتباط باشیم. کلیه پروسه خرید ملک شامل مشاوره‌ها و مراحل مختلف همراهی با افرادی که قصد خرید ملک و یا سرمایه‌گذاری با گروه املاک شیرخدايي را دارند کاملاً رایگان می‌باشد و هدیه نقدی به ارزش ۱۶۰۰ دلار در این پروسه تقدیم مشتریان گرامی خواهد شد.

شماره تماس برای مشاوره رایگان و مستقیم
با خانم دکتر شیما شیرخدايي ۵۱۴۶۴۷۴۳۳۵



حساسیت در فصل بهار: در طول فصل بهار درختان و گل‌ها شروع به آزاد کردن گرده در هوا می‌کنند. استنشاق این گرده‌ها می‌تواند باعث بروز علائم آلرژی شود.

علائم آلرژی به دو شکل ظاهر می‌شود:

فصلی: علائم معمولاً در فصل بهار و تابستان و در پاسخ به گرده گیاهان یا اسپور قارچ‌ها ایجاد می‌شود.

دائمی: علائم در تمام طول سال وجود دارد. علل ایجاد کننده آن می‌تواند گرد و غبار، حیوانات خانگی، قارچ و سوسک‌ها باشد.

به این نوع آلرژی که در فصل بهار ایجاد می‌شود، رینیت آلرژیک یا تب یونجه هم گفته می‌شود. دلیل اینکه به آلرژی بهاری، تب یونجه می‌گویند، این است که در گذشته در ماه‌های گرم سال، یعنی همان زمانی که علائم آلرژی ظاهر می‌شود، کشاورزان یونجه‌ها را درو می‌کردند. مقدار گرده گیاهان به طور مشخصی در روزهایی که باد می‌وزد، در هوا بیشتر است. در صورتی که این مقدار در روزهای بارانی کمتر می‌شود.

گرده گیاهان تنها محرک آلرژی در فصل بهار نیست. در اثر بارش‌های بهاری قارچ‌ها ممکن است داخل و خارج خانه مان رشد کنند. علاوه بر آن وقتی که خانه تکانی انجام می‌دهیم، گرد و غبار در منزل پراکنده می‌شود.

علائم آلرژی بهاری: علائم حساسیت فصلی از خفیف تا شدید متغیر است. برخی شایع‌ترین علائم آن شامل موارد زیر است:

عطسه
گرفتگی یا آبریزش بینی
چشمان اشک آلود و قرمز
خارش گوش، بینی، دهان، چشم‌ها
احتقان گوش
ترشحات پشت بینی

علائمی که کمتر می‌بینیم شامل موارد زیر است:

سرفه، تنگی نفس، سردرد، تنفس صدادار

علل آلرژی بهاری: آلرژی زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن ما

برخی پروتئین‌ها که آلرژن نامیده می‌شود، را به عنوان جرم بیگانه شناسایی می‌کند. وقتی بدن ما برای اولین بار در معرض آلرژن قرار می‌گیرد، علیه آن آنتی‌بادی تولید کرده که این آنتی‌بادی‌ها به سلول‌های خاصی متصل می‌شوند. به این فرآیند حساس شدن می‌گویند. هنگامی که سیستم ایمنی برای بار دوم با آلرژن مواجه می‌شود، این سلول‌ها هیستامین آزاد می‌کنند که مسئول به وجود آمدن علائم ناخوشایند آلرژی است.

شایع‌ترین آلرژن‌هایی که در فصل بهار باعث بروز علائم آلرژی می‌شود شامل گرده گل‌ها و درختان، اسپور قارچ‌ها و

حشرات است.

گرده گل‌ها و درختان: بسیاری از گیاهان از طریق گرده افشانی تولید مثل می‌کنند. گرده‌های بزرگ و چسبنده که معمولاً در گل‌های رنگی دیده می‌شود و از طریق زنبورها جا به جا می‌شوند، معمولاً باعث ایجاد آلرژی نمی‌شوند. بلکه گرده‌های ریز و پودرمانندی که به آسانی توسط باد جا به جا می‌شوند مسئول اصلی ایجاد علائم آلرژی هستند.

قارچ‌ها: قارچ‌ها و کپک‌ها دانه‌هایی به

همه چیز درباره حساسیت یا آلرژی در فصل بهار

مکان‌های مرطوب مثل حمام و آشپزخانه رشد می‌کنند.

نیش حشرات: برخلاف علائم معمول آلرژی فصلی، حشره‌گریزی موجب درد، خارش، قرمزی و تورم پوست در محل گزش می‌شود؛ واکنش سیستم ایمنی بدن به حشره‌گریزی ممکن است منجر به شرایط خطرناک و تهدیدکننده زندگی به نام آنافیلاکسی شده و باید هرچه سریع‌تر نسبت به درمان ورم ناشی از نیش حشرات اقدام کرده تا از عوارض و خطرات



نام اسپور برای تولید مثل آزاد می‌کنند. این اسپورها توسط باد و یا شبنم در روزهای بارانی جا به جا می‌شوند. در خارج منزل این قارچ‌ها روی تنه پوسیده درختان یا برگ‌هایی که روی زمین ریخته‌اند و در داخل منزل در

تشخیص حساسیت در فصل بهار:

تشخیص آلرژی بهاری نسبت به سایر انواع آلرژی راحت‌تر است. در صورتی که علائم فقط در فصل‌های مشخصی از سال بروز کند پزشک تشخیص رینیت آلرژیک یا همان آلرژی فصلی را می‌گذارد. همچنین پزشک ممکن است گوش، بینی و حلق را برای بررسی بیشتر معاینه کند. از آن جایی که درمان در همه انواع آلرژی‌های فصلی مشابه است، نیازی به انجام تست آلرژی و مشخص کردن ماده آلرژن نیست.

درمان آلرژی بهاری: بهترین درمان آلرژی بهاری، دوری از مواردی که باعث تحریک سیستم ایمنی و بروز علائم آلرژی می‌شود.

درمان خانگی حساسیت بهاری: علاوه بر مواردی که گفته شد، می‌توانیم اقدامات زیر را برای بهبود علائم آلرژی در منزل انجام دهیم:

شستشوی بینی با محلول سالین: با خارج کردن موکوس اضافی در مجرای بینی، احتقان و گرفتگی بینی را کم می‌کند.

بخور گرم: با نرم کردن راه هوایی بینی باعث رفع گرفتگی آن می‌شود.

طب سوزنی: برخی تحقیقات نشان داده طب سوزنی می‌تواند در برطرف کردن علائم موثر باشد.

درمان دارویی حساسیت بهاری: برخی داروهایی که برای درمان حساسیت فصلی استفاده می‌شوند نیاز به تجویز پزشک دارند، در حالی که بعضی از آن‌ها را می‌توان بدون نیاز به نسخه و با مشورت با دکتر داروساز از داروخانه تهیه کرد.

داروهای مورد استفاده در درمان آلرژی

بهاری به شرح زیر است: آنتی‌هیستامین‌ها، کورتیکواستروئیدهای مورد استفاده برای بینی، ضداحتقان‌ها، مسدودهای گیرنده‌های لکوترین، قطره‌های چشمی، اسپری‌های بینی گاهی اوقات از ایمونوتراپی برای حساسیت‌زدایی نسبت به ماده آلرژن استفاده می‌شود.

پیشگیری از آلرژی بهاری: برای پیشگیری از بروز علائم، بهتر است مواجهه با آلرژن را به حداقل برسانیم.

در این چندراه ساده که برای اجتناب از ماده آلرژن کارآمد هستند را مرور می‌کنیم:

در روزهایی که باد می‌وزد، بهتر است در منزل بمانیم. بهترین زمان برای بیرون رفتن بعد از بارش باران است. بهتر است چمن‌های منزل را در حد کوتاه نگه داریم.

لباس‌هایی که بیرون منزل پوشیده‌ایم را بلافاصله بعد از آمدن به خانه درآورده و دوش بگیریم تا گرده‌ها و مواد آلرژن روی پوستمان باقی نماند.

وقتی بیرون می‌رویم ماسک بزنیم. پنجره‌های خانه را بسته نگه داریم.

مدت زمان کمتری بیرون بمانیم. از کنده درختان خشک شده و پوسیده دوری کنیم.

ملحفه‌های رختخواب را هر هفته شستشو دهیم.

کفش‌ها را قبل از ورود به منزل در بیاوریم.

حداقل هفته‌ای یک بار خانه را با جاروی برقی تمیز کنیم.

خواص عسل طبیعی برای مردان و زنان

نوزادان هضم نشده و ایجاد مسمومیت نماید. از آنجایی که عسل دارای آنتی‌اکسیدان‌ها، قندها، اسید و مواد معدنی و ویتامین زیاد است، باید در مصرف آن دقت نمود؛ زیرا با بعضی داروها از جمله داروهای کلیوی و معده ممکن است تداخل دارویی ایجاد نماید. با این وجود خواص عسل طبیعی بیشتر از مضرات عسل است.

عسل و رژیم غذایی

با وجود اینکه عسل از مواد قندی

آمینه در عسل وجود دارند. وجود این اسیدپتیه در اصل از تخمیر و فساد آن جلوگیری می‌کند.

ویتامین‌ها: عسل دارای ۵ نوع ویتامین A,B,C,D,K است. عسل همچنین دارای مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان‌ها مواد میکروپک‌ش و عصاره و مواد مختلف دیگر است

مضرات عسل

در مصرف عسل نیز همچون دیگر مواد طبیعی باید تعادل را رعایت کرد. از

خواص دارویی بی‌شماری دارد و در زخم بندی‌ها و ضدعفونی کردن‌ها از آن استفاده می‌شده. در مقالاتی آمده که در مصر باستان از مخلوط عسل، گندم و جو به جای الکل استفاده می‌کردند. امروزه دانشمندان به خواص عسل طبیعی پی برده و از آن استفاده می‌کنند. علاوه بر خود اصل از لانه زنبور یا همان کندو نیز استفاده‌های بسیاری می‌شود.

مواد درون عسل

رنگ عسل بسته به گیاهی که زنبور از آن تغذیه کرده از سفید تا قهوه‌ای و حتی قرمز ممکن است تغییر کند.

چنانچه زنبور از گیاه درخت افاقیا تغذیه کرده باشد، رنگ آن روشن و سفید و چنانچه از آویشن تغذیه کرده باشد، رنگ آن مایل به قرمز است.

حالی مواد مختلفی است که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:

قندها: که شامل گلوکز و فروکتوز هستند. اگر گلوکز آن بیشتر باشد زودتر متبلور می‌شود و چنانچه فروکتوز آن بیشتر باشد شیرین‌تر است.

آب: هرچه کمتر باشد، عسل غلیظتر است.

آنزیم‌ها: از بدن زنبور وارد آن می‌شود و شامل اینوراز، آمیلاز، گلوکز اکسیداز، کاتالاز و اینولاز هستند.

اسیدها: عسل دارای اسیدپتیه بالایی است و شامل اسیدهای مختلفی مثل اسید گلوکونیک است. همچنین مقداری اسیدهای چرب و اسیدهای

است؛ به جز نوزادان! ترجیحاً نوزادان تا ۲ سالگی باید از مصرف عسل پرهیز کنند؛ زیرا ممکن است مقداری از سم بوتولیسیم در عسل موجود باشد که جذب و هضم آن در بدن کودکان و نوزادان ایجاد مشکل کند.

از دیگر خواص عسل طبیعی برای مردان و زنان این است که می‌توان از آن برای درمان سرماخوردگی، رفع حالت‌های آلرژی، رفع رفلکس معده، به عنوان مسکن در زخم و سوختگی‌ها، برای رفع بی‌خوابی، تقویت قوای جنسی و جلوگیری از سرطان استفاده کرد

عسل چیست؟

بعد از فواید عسل به این میرسیم که عسل چیست که انقدر فایده دارد. عسل ماده چسبنده و غلیظی است که هر چه مقدار آب آن کمتر باشد، چسبندگی و غلظت آن بیشتر است و با توجه به منطقه‌ای که زنبور در آن تغذیه کرده و نوع گیاهانی که استفاده می‌کند، رنگ و غلظت عسل متفاوت است. عسل یک ماده غذایی اسیدی است، اما به خاطر قندی که در آن وجود دارد، این حالت اسیدی احساس نمی‌شود. عسل تنها ماده غذایی است که فاسد نمی‌شود؛ البته چنانچه عسل حرارتی بیشتر از ۶۰ درجه بیند، کلیه خواص خود را از دست می‌دهد.

در زمان‌های قدیم مثلاً در مصر باستان از عسل برای مومیایی کردن و حفظ اجساد استفاده می‌شده است. عسل

برای زنان درآ بودن مقداری گرده گل در خود است که مثل یک ضدآلرژی خیلی خوب عمل می‌کند. چنانچه شما دچار آلرژی فصلی باشید، در شروع فصل آلرژی می‌توانید مقداری عسل هر روز مصرف کنید. وجود گرده در عسل باعث تولید آنتی‌بادی در بدن شما می‌شود که این خود به صورت یک واکنش بر علیه آلرژی شما عمل می‌کند.

خواص عسل طبیعی برای مردان

عسل یا همان شهد که در فارسی به آن انگبین گفته می‌شود، ماده قندی غلیظی، سرشار از مواد ویتامینی و مواد مغذی دیگر است. در این مطلب از بازار بررسی می‌کنیم عسل چیست و مهم‌ترین خواص عسل کدام است؟

خواص عسل طبیعی برای زنان

عسل طبیعی دارای خواص بسیاری برای بدن است. عسل یک ماده بسیار مغذی، حاوی انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی و مقدار زیادی اسید آمینه و



محسوب می‌شود، اما به‌حدی مواد مغذی در این ماده غذایی وجود دارد که نباید از رژیم غذایی حتی در زمان کاهش وزن سریع، حذف شود. به همین دلیل، رژیم‌های غذایی که مواد غذایی را حذف می‌کنند، رژیم‌های غیر اصولی هستند که به سلامت افراد صدمه وارد می‌کنند.

مضرات عسل این است که مصرف زیاد از حد آن ممکن است به بالا رفتن قند شما و ایجاد حالت‌های آلرژیک به دلیل وجود آنتی‌بادی بالا، منجر شود. البته باید یادآور شد که عسل در کودکان و نوزادان تا دو سال منع مصرف دارد؛ زیرا به دلیل وجود سم بوتولیسیم، ممکن است در معده

مواد درون عسل

قندها: که شامل گلوکز و فروکتوز هستند.
آب: هرچه کمتر باشد، عسل غلیظتر است.
آنزیم‌ها: از بدن زنبور وارد آن می‌شود
اسیدها: عسل دارای اسیدپتیه بالایی است
ویتامین‌ها: عسل دارای ۵ نوع ویتامین A,B,C,D,K است.

نیز بسیاری زیاد است. عسل علاوه بر تقویت بدن، باعث تقویت حافظه نیز می‌شود. اگر روزانه یک قاشق چای خوری عسل به همراه کمی آب ولرم میل نمایید، در جذب کلسیم و تقویت حافظه به شما کمک می‌کند. البته شایان ذکر است که عسل برای تمام موارد در تمام سنن قابل استفاده

قندهاست که این خود موجب تغذیه سالم شما می‌شود. همچنین به خاطر داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد اسیدی ضد باکتری و میکروب است. از خواص عسل برای زنان زود هضم بودن و قابل جذب بودن آن است که در ضعف‌های شدید و نفاخت می‌توان برای تقویت بدن استفاده کرد. از دیگر خواص عسل

رایانه ای باشد که مهارت های توجه و حل مسئله را اندازه می گیرند. آزمایش عصب روانشناختی برای تشخیص لازم نیست، اما می تواند نحوه تأثیر علائم بیش فعالی بزرگسالان را روشن کند. همچنین می تواند اختلالاتی دیگر مانند وجود اختلالات یادگیری را در فرد بزرگسال کشف کند.

۱۳- وسواس نیز از علائم بیش فعالی در بزرگسالان می باشد.

کنار آمدن با علائم بیش فعالی بزرگسالان برای اطرافیان او بسیار سخت و نا امید کننده است. بسیاری از بزرگسالان مبتلا به ADHD با افسردگی، اضطراب یا اختلال وسواس دست و پنجه نرم می کنند. همچنین احتمال سیگار کشیدن یا مصرف مواد مخدر در آنان بیشتر است.

مشاوره

بیشتر افراد مبتلا به ADHD ممکن است همچنان با عادات ضعیف و اعتماد به نفس پایین درگیر باشند.

مشاوره روانشناسی بر کنترل علائم بیش فعالی بزرگسالان و سازماندهی، تنظیم روال مفید، ترمیم روابط و بهبود مهارت های اجتماعی این افراد بسیار موثر خواهد بود. شواهدی وجود دارد که بهبود شناختی رفتاری به ویژه در مدیریت مشکلات زندگی روزمره

افراد دارای علائم بیش فعالی در بزرگسالان بسیار مفید است. مشاور و روان شناس با آموختن روش های درست حل مشکلات این اختلال و آشنایی فرد بیمار با کاستی های رفتاری وی، سعی در اصلاح رفتار ایشان می نماید.

تغذیه مناسب برای افراد دارای علائم بیش فعالی در بزرگسالان چیست؟

برخی از متخصصان معتقدند که غذاهایی که برای سوخت و ساز با کیفیت مغز مناسب است می توانند



علائم بیش فعالی در بزرگسالان را کاهش دهند. غذاهای با پروتئین بالا، از جمله اجیل، گوشت، لوبیا و تخم مرغ ممکن است عملکرد مغزی فرد بیمار را بهبود بخشند. جایگزینی کربوهیدرات های ساده با کربوهیدرات های پیچیده، مانند ماکارونی سبوس دار یا برنج قهوه ای می تواند به نوسانات خلقی کمک کرده و سطح انرژی فرد بیمار را تثبیت کند.

آیا شکر علائم بیش فعالی را در بزرگسالان تشدید میکند؟

هیچ مدرک علمی درخصوص اینکه کاهش مصرف قند و شکر و یا جایگزینی این مواد باعث بهبود عملکرد افراد دارای علائم و نشانه های بیش فعالی در بزرگسالان شده وجود ندارد. از اینرو با نگاه واقع بینانه سعی در درمان بیش فعالی با استفاده از روش های علمی نمایید .



۱۳ علامت در بزرگسالان و تشریح هر یک از آنها:

بیش فعالی در بزرگسالان

شناخت علائم بیش فعالی در بزرگسالان از آنجا حایز اهمیت است که اگر فرد بزرگسال دارای بیماری بیش فعالی باشد، مخاطرات بسیاری اعم از اخراج از محیط کار، عدم توانایی در برقراری رابطه درست با همسر و خانواده، گرایش شدید به اعتیاد و ... را خواهد داشت. علائم بیش فعالی در بزرگسالان از دوران کودکی در این افراد به شکلی متفاوت وجود داشته اند و فقط تشخیص داده نشده اند. با بالا رفتن سن، از آنجاکه فرد نقش های متفاوتی را در اجتماع می پذیرد، این بیماری نیز خود را به اشکال مختلف در زندگی خصوصی و اجتماعی وی نمایان می سازد. از اینرو شناخت علائم بیش فعالی در بزرگسالان از اهمیت زیادی برخوردار است و افراد با شناختن نشانه های بیش فعالی در بزرگسالان میتوانند به درمان آن روی آورند و خود و خانواده خود را از گزند این بیماری در امان سازند. با این مقدمه حال به معرفی ۱۳ مورد از علائم بیش فعالی در بزرگسالان خواهیم پرداخت و این علائم را تک به تک تحلیل خواهیم نمود.

بیش فعالی در بزرگسالان است.

بسیاری از بزرگسالان تا زمانی که در حل مشکلات افراد دیگر مانند اضطراب یا افسردگی یا بیش فعالی درگیر نشوند و مطالعه نکنند، نمی فهمند که بیش فعالی دارند. بررسی ها نشان میدهد که مقصر در درگیری های کلامی و بحثی، انجام عادت های نامناسب، مشکلات در محل کار یا درگیری های زناشویی اغلب بزرگسال دچار بیش فعالی است. برای تأیید این بیماری یکی

شیمیایی مغزی به نام انتقال دهنده های عصبی در مناطقی از مغز که توجه را کنترل می کنند، فعالیت کمتری دارند. محققان دقیقاً نمی دانند چه عواملی باعث ایجاد این عدم تعادل شیمیایی می شود، اما فکر می کنند ژن ها می توانند در این امر نقش داشته باشند، زیرا ADHD اغلب در خانواده ها به صورت موروثی وجود دارد. نتایج مطالعات در مورد بیش فعالی نشان میدهد که عمده افراد بیش فعال، قبل از تولد در معرض دود سیگار، الکل و یا مواد مخدر بوده اند از اینرو در بزرگسالی نیز گرایش زیادی به مصرف مواد اعتیاد آور از خود نشان میدهند.

۱۰- تنوع گرایی نیز یکی دیگر از علائم بیش فعالی در بزرگسالان است.

یک مزیت که باعث ایجاد صفات کمال گرایی و جستجوگری در اشخاص است تنوع گرایی است. این تنوع گرایی یکی از علائم بیش فعالی در بزرگسالان می باشد در حالیکه بیشتر قبایل و عشایر جهان با این مزیت توانسته اند بقا خود را تضمین نمایند، امروزه این صفات باعث رها کردن شغل و محل زندگی افراد بیش فعال و مشکلات عدیده اجتماعی برای ایشان میگردد. محققان تصور می کنند ویژگی هایی مانند رفتار تکانشی، جستجوی تازگی و غیر قابل پیش بینی بودن، ممکن است به عشایر در پیگیری مواد غذایی و سایر منابع حیاتی کمک کند. ولیکن این مزیت برای عشایر میتواند در زندگی یک کارمند پشت میز نشین چالشی بزرگ باشد و باعث اخراج مداوم وی از محیط کار و دانشگاه شود.

۱۱- شیطنت بیش از حد فرد در دوران کودکی یکی دیگر از علائم

و محیط کار سریع پاسخ می دهند، بدون آنکه از مسئولیت و وظایف اصلی خود منحرف شوند. اگرچه همه اینها ممکن است باعث حواس پرتی شود، اما بیشتر مردم موفق می شوند که بر مسئولیت های مهم تمرکز کنند. در افراد مبتلا به ADHD عوامل حواس پرتی در انجام کارهای حیاتی در خانه و محل کار اختلال ایجاد می کنند. فرد بزرگسال با علائم بیش فعالی غالباً با انجام هر یک از این امور از کار اصلی منحرف شده و بیشتر زمان خود را در انجام کارهای فرعی میگذراند. به همین دلیل، غالباً کارهای خود را در دقیقه نود به اتمام میرساند و از برنامه عقب می ماند و یا کار خود را ناتمام رها میکند.

۸- کم توجهی ناشی از بیش فعالی حواس پرتی و عدم توجه یکی دیگر از نشانه های بیش فعالی در بزرگسالان است ولیکن این اختلال فقط در بیماری بیش فعالی وجود ندارد. اگر غالباً بی قرار هستید و در تمرکز مشکل دارید، به این نتیجه نرسید که به بیش فعالی مبتلا هستید. این علائم در سایر بیماری ها نیز شایع است. تمرکز ضعیف نشانه کلاسیک افسردگی است. بی قراری یا اضطراب می تواند نشان دهنده پرکاری تیروئید یا اختلال اضطراب باشد. پزشک شما بررسی خواهد کرد که آیا این شرایط به دلیل علائم بیش فعالی در بزرگسالان است و یا به دلیل بیماری های دیگری همچون افسردگی ایجاد شده است.

۹- گرایش شدید به مصرف سیگار، الکل و یا مواد مخدر یکی دیگر از علائم بیش فعالی در بزرگسالان است.

در افراد مبتلا به بیش فعالی، مواد

نقلیه نزد دیگران و قانون از دست می دهند. عدم حفظ احتیاط در رانندگی نیز یکی دیگر از نشانه ها و علائم بیش فعالی در بزرگسالان است.

۴- حواس پرتی نیز از نشانه های بیش فعالی در بزرگسالان است.

بزرگسالان مبتلا به ADHD ممکن است در اولویت بندی، شروع و پایان کار مشکلی داشته باشند. آنها بی نظم، بی قرار و به راحتی حواسشان را پرت می کنند. برخی از افراد مبتلا به بیش فعالی در هنگام خواندن متون نیز مشکل عدم تمرکز دارند. عدم توانایی در تمرکز و پیگیری وظایف فرد بیمار می تواند مشاغل، فرصت ها و روابط اجتماعی فرد را از بین ببرد و یا با آسیب شدید مواجه سازد.

۵- از دیگر علائم بیش فعالی در بزرگسالان انجام رفتارهای انفجاری است.

رفتار های انفجاری یکی دیگر از علائم بیش فعالی در بزرگسالان است. این افراد ممکن است در کنترل خود مشکل داشته باشند. منظور از کنترل بر خود، کنترل بر احساسات و هیجانات شخص در مواجهه با موقعیت های مختلف اجتماعی زندگی فرد است. عدم کنترل فرد بر احساسات و هیجانات می تواند منجر به اختلالات و مشکلات زیر شود:

مشکل در کنترل خشم رفتارهای تکانشی رفتارهای بی ادبانه یا توهین آمیز و انفجاری

۶- یکی دیگر از علائم بیش فعالی تمرکز شدید شخص بیمار بر روی مسائل مورد علاقه وی است.

بعضی از این افراد می توانند تمرکز زیادی بر روی چیزهایی که از آنها لذت می برند یا جالب می بینند داشته باشند. توانایی بیش از حد در تمرکز بر موضوعی خاص در افراد



یکی از علائم بیش فعالی بزرگسالان است. آنها برای توجه به وظایف معمول که آنها را خسته می کند بسیار تلاش می کنند ولی از تمرکز کردن حین انجام آنها ناتوانند. مشکل این است که بسیاری از کارهای لازم برای موفقیت در زندگی روزمره کسل کننده هستند. از تهیه لیست مواد غذایی گرفته تا پر کردن اسناد و فرم ها در محل کار. افراد مبتلا به ADHD تمایل دارند کارهای خسته کننده را انجام ندهد و در عوض در انجام فعالیت های لذت بخش زیاده روی نمایند.

۷- یکی دیگر از نشانه های بیش فعالی پرداختن به کارهای کم اهمیت در مسئولیت های چند وظیفه ای است.

اکثر افراد در زندگی روزمره کنونی به پیام های متنی، ایمیل، تماس ها

اصولی ترین علائم بیش فعالی در بزرگسالان

۱- یکی از علائم بیش فعالی در بزرگسالان این است که غالباً مطابق دستورالعمل و شیوه ها حرکت نمی کنند.

اختلال بیش فعالی فقط به کودکان محدود نمی شود و ۳۰ تا ۷۰ درصد کودکان مبتلا، علائم بیش فعالی را در بزرگسالی نیز تجربه می کنند. علاوه بر این، افرادی که هرگز در کودکی اختلالشان تشخیص داده نشده است، ممکن است در بزرگسالی علائم واضح تری پیدا کنند و این علائم باعث ایجاد مشکل در شغل یا روابطشان شوند. بسیاری از بزرگسالان متوجه نیستند که به ADHD مبتلا هستند و در مورد اینکه چرا اهداف آنها محقق نمی شود پریشان می شوند. بیمار مبتلا به بیش فعالی در پیروی از دستورالعمل ها و شیوه های یک برنامه ریزی شغلی و یا شخصی با مشکل مواجه است و این مشکل باعث اخراج از محیط کار و یا جرائم اجتماعی و قانونی برای فرد می گردد. این فرد در اجرای برنامه ریزی زندگی شخصی نیز به همینگونه با مشکل مواجه است.

۲- یکی دیگر از نشانه های بیش فعالی در بزرگسالان اجرای دیر هنگام وظایف و کارهای محوله به ایشان است.

یکی دیگر از علائم بیش فعالی در بزرگسالان در یک کلام تأخیر در انجام امور محوله به ایشان است. غالباً در دقیقه ۹۰ به انجام امور می پردازند. ADHD در بزرگسالان الگوی کمی متفاوت از کودکان را دنبال می کند. بزرگسالان ممکن است به طور مزم برای انجام وظایف کاری یا حضور در رویدادهای مهم تأخیر داشته باشند. بزرگسالان ممکن است

متوجه شوند که تأخیر آنها باعث تضعیف اعتبار و اهداف خود یا گروه میشود ولیکن در انجام به موقع کار باز کوتاهی کرده و گویی ناتوانند.

۳- یکی دیگر از علائم ADHD در بزرگسالان رانندگی پر خطر با وسایل نقلیه است.

یکی از ویژگی های برجسته اختلال بیش فعالی، دشواری در حفظ تمرکز ذهن بیمار در حین انجام وظیفه است. این نوجوانان و بزرگسالان هنگامی که پشت فرمان یک وسیله نقلیه هستند، در دسر ایجاد می کند. مطالعات نشان می دهد که افراد مبتلا به بیش فعالی در رانندگی سرعت بیشتری دارند و قوانین و مقررات رانندگی را کمتر رعایت میکنند و در نتیجه تصادف زیادی میکنند و اعتبار خود را در امر رانندگی وسایل

مرحله نهایی، از جمله توافق با دستورالعمل‌های کشورهای عضو اتحادیه اروپا، در ماه مه یا ژوئن به طور رسمی به قانون تبدیل شود. مقررات به صورت مرحله‌ای اجرایی خواهند شد و کشورهای ملزم به ممنوعیت سیستم‌های هوش مصنوعی ممنوعه شش ماه پس از ورود قوانین به کتاب‌های قانونی خواهند بود.

قوانین مربوط به سیستم‌های هوش مصنوعی همه منظوره مانند چت‌بات‌ها یک سال پس از اجرایی شدن این قانون اعمال خواهند شد. تا اواسط سال ۲۰۲۶، مجموعه کامل مقررات، از جمله الزامات مربوط به سیستم‌های پرخطر، اجرایی خواهد شد.

وقتی نوبت به اجرای قوانین می‌رسد، هر کشور اتحادیه اروپا یک ناظر هوش مصنوعی برای خود راه‌اندازی می‌کند. در این سیستم شهروندان می‌توانند در صورتی که فکر می‌کنند قربانی نقض قوانین شده‌اند، شکایاتی را به دادگاه ارائه دهند. در همین حال، بروکسل یک دفتر هوش مصنوعی ایجاد خواهد کرد که وظیفه اجرا و نظارت بر قانون برای سیستم‌های هوش مصنوعی عمومی را دارد.

نقض قانون هوش مصنوعی می‌تواند تا ۳۵ میلیون یورو (۳۸ میلیون دلار آمریکا) یا ۷ درصد از درآمد جهانی یک شرکت را جریمه کند.

«براندو بنیفی»، قانونگذار ایتالیایی، یکی از رهبران کار پارلمان در مورد قانون هوش مصنوعی گفت: «این آخرین اقدام بروکسل در مورد قوانین



پس از مدت‌ها تلاش قانون‌گذاران در اتحادیه اروپا کشور، قانون جدید هوش مصنوعی تأییدیه جهانی را برای اجرایی شدن دریافت کرد.

قانون هوش مصنوعی

قانونگذاران اتحادیه اروپا در چند روز گذشته قانون هوش مصنوعی اتحادیه ۲۷ کشور را تأیید کردند. این قوانین پیشرو در جهان را در مسیر اجرایی تا اواخر سال جاری قرار دادند. قانونگذاران پارلمان اروپا با اکثریت قاطع به قانون هوش مصنوعی، پنج سال پس از اولین پیشنهاد، رای مثبت دادند. انتظار می‌رود که قانون هوش مصنوعی راهنمای جهانی برای سایر دولت‌هایی باشد که با نحوه تنظیم قوانین مربوط به فناوری‌های در حال توسعه دست و پنجه نرم می‌کنند.

رئیس‌جمهور چین، ایتکار مدیریت جهانی هوش مصنوعی خود را برای استفاده منصفانه و ایمن از هوش مصنوعی پیشنهاد کرده است. همچنین مقامات نیز اقدامات موقتی را برای مدیریت هوش مصنوعی مولد، در زمینه تولید متن، تصاویر، صدا، ویدئو و سایر انواع محتوا در داخل چین صادر کرده‌اند. کشورهای دیگر، از برزیل تا ژاپن و همچنین گروه‌های جهانی

ارزیابی و کاهش دهند. هرگونه حادثه جدی، مانند نقص عملکردی که باعث مرگ شخصی یا آسیب جدی به سلامت یا دارایی می‌شود، تدابیر امنیتی سایبری و میزان انرژی مصرفی مدل‌ها باید گزارش شود.

تأثیر بر سایر نقاط جهان

بروکسل برای اولین بار در سال ۲۰۱۹ مقررات هوش مصنوعی را پیشنهاد داد و نقش جهانی را در بررسی دقیق صنایع نوظهور ایفا کرد. در حالی که سایر دولت‌ها در حال حاضر تلاش می‌کنند تا این روند را ادامه دهند.

در ایالات متحده، «جو بایدن»، رئیس‌جمهور آمریکا، فرمان اجرایی گسترده‌ای را در مورد هوش مصنوعی در ماه اکتبر امضا کرد.

انتظار می‌رود این فرمان توسط قوانین و توافق‌های جهانی حمایت شود. در این میان، قانونگذاران در حداقل هفت ایالت در ایالات متحده در حال کار بر روی قانون هوش مصنوعی خود هستند.

«شیمی جین پینگ»،

الزامات سخت‌تری مانند استفاده از داده‌های با کیفیت بالا و ارائه اطلاعات واضح به کاربران مواجه هستند. استفاده از برخی از کاربردهای هوش مصنوعی نیز ممنوع خواهد بود زیرا به نظر می‌رسد خطری غیرقابل قبول داشته باشند. برای مثال سیستم‌های امتیازدهی اجتماعی که بر نحوه رفتار افراد نظارت می‌کنند، برخی از انواع عملکردهای پیش‌بینی‌کننده پلیس و سیستم‌های تشخیص احساسات در مدرسه و محل کار، جزئی از این ممنوعیت‌ها خواهد بود.

سایر کاربردهای ممنوعه شامل اسکن چهره پلیس در ملاء عام با استفاده از سیستم‌های شناسایی بیومتریک از راه دور مجهز به هوش مصنوعی است که استفاده از آن تنها برای جرایم جدی مانند آدم‌ربایی یا تروریسم قابل قبول است.

قوانین مربوط به هوش مصنوعی مولد چگونه است؟

پیش‌نویس‌های اولیه این قانون بر سیستم‌های هوش مصنوعی متمرکز است که وظایف محدودی مانند اسکن رزومه و درخواست‌های شغلی را انجام می‌دادند. ظهور شگفت‌انگیز مدل‌های هوش مصنوعی با هدف عمومی، که نمونه آن چت‌جی‌بی‌تی است، سیاست‌گذاران اتحادیه اروپا را به تلاش برای گسترش این قانون هوش مصنوعی واداشت.

آنها تمهیداتی را برای به اصطلاح مدل‌های هوش مصنوعی مولد، فناوری زیربنای سیستم‌های چت بات هوش مصنوعی که می‌تواند پاسخ‌ها، تصاویر و موارد دیگر منحصر به فرد و به ظاهر واقعی را



ایجاد کند، اضافه کردند.

توسعه‌دهندگان مدل‌های هوش مصنوعی، از استارت‌آپ‌های اروپایی گرفته تا گوگل و اوپن‌ای‌آی باید خلاصه‌ای از متن، تصاویر، ویدئو و سایر داده‌هایی که برای آموزش سیستم‌ها

«دراگوس تودوراچه»، یک قانونگذار رومانیایی است که یکی از رهبران مذاکرات پارلمان درباره پیش‌نویس این قانون بود. او پیش از رای‌گیری گفت: «قانون هوش مصنوعی آینده، فناوری هوش مصنوعی را در چپ‌انسان محور هدایت می‌کند.

در این راستا انسان‌ها کنترل فناوری را در دست دارند. همچنین فناوری به ما کمک می‌کند تا از اکتشافات جدید، رشد اقتصادی، پیشرفت اجتماعی و باز کردن قفل‌های مختلف استفاده کنیم.»

شرکت‌های بزرگ فعال در حوزه فناوری عموماً از نیاز به تنظیم قانون هوش مصنوعی حمایت کرده‌اند. در حالی که آنها لابی می‌کنند تا اطمینان حاصل کنند که هر قانون هوش مصنوعی به نفع آنها عمل می‌کند. در ادامه این مقاله نگاهی به اولین مجموعه جامع قوانین هوش مصنوعی در جهان خواهیم انداخت:

قانون هوش مصنوعی چگونه عمل می‌کند؟

مانند بسیاری از مقررات اتحادیه اروپا، قانون هوش مصنوعی در ابتدا قرار بود به عنوان قانون ایمنی مصرف‌کننده عمل کند و رویکرد مبتنی بر ریسک را برای محصولات یا خدماتی که از هوش مصنوعی استفاده می‌کنند، اتخاذ کند.

هر چه یک برنامه هوش مصنوعی ریسک بیشتری داشته باشد، با بررسی دقیق بیشتری مواجه می‌شود. انتظار می‌رود اکثریت قریب به اتفاق سیستم‌های هوش مصنوعی، مانند سیستم‌های تولید محتوا یا فیلترهای هرزنامه، کم‌خطر

باشند. شرکت‌ها می‌توانند از الزامات و کدهای رفتاری داوطلبانه نیز پیروی کنند.

استفاده‌های پرخطر از هوش مصنوعی، مانند تجهیزات پزشکی یا زیرساخت‌های حیاتی مانند شبکه‌های آب یا برق، با

تیری برتون کمیسیونر بازارهای داخلی اتحادیه اروپا در این باره می‌گوید: من از پارلمان اروپا برای قانون هوش مصنوعی پشتیبانی می‌کنم که در حقیقت نخستین چهارچوب کامل و الزام‌آور جهانی برای سیستم‌های هوش مصنوعی معتبر است. اروپا اکنون یک تعیین‌کننده استاندارد جهانی برای هوش مصنوعی معتبر است.



علائم کبد چرب روی پوست

علائم کبد چرب روی پوست، کبد از اندام‌های حیاتی بدن است که نقش مهمی در سلامت و شفافیت پوست دارد. اگر کبد نتواند به درستی سموم را تجزیه کند، باید این سموم با روش‌های دیگر از بدن خارج شوند. در بسیاری از موارد، این سموم از طریق پوست خارج می‌شوند. اما در صورتی که سموم در لایه‌های عمیق پوست جمع شوند، می‌تواند باعث التهاب شده و در نهایت به بروز بیماری‌هایی مانند درماتیت، آگزما، پیری زودرس و چروک شدن پوست، لکه‌های قهوه‌ای، بثورات خارش‌دار قرمز در هر نقطه از بدن، بثورات دردناک عمیق که ممکن است منجر به زخم شود، پسوریازیس و آکنه بشوند.

به همین دلیل، در صورت بروز هر یک از این علائم، باید به دکتر پوست مراجعه کرده و مراحل درمان کبد چرب خود را شروع کنید و همه عوامل زمینه‌ای از جمله آزمایشات کبدی را بررسی کنید. در این مقاله، علائم کبد چرب روی پوست و مو توضیح داده شده است.

کبد، به عنوان یکی از اندام‌های حیاتی بدن انسان، وظیفه تصفیه خون و خارج کردن مواد سمی را دارد. تغذیه سالم، سبزی‌دایی و تصفیه مواد مضر، تامین انرژی و مقاومت در برابر عفونت‌ها، از مهمترین وظایف کبد محسوب می‌شود. اگر چربی در کبد بیشتر از حد مجاز یعنی ۵ تا ۱۰ درصد وزن آن تجمع کند، فرد به کبد چرب مبتلا می‌شود. با توجه به تغییرات هورمونی بالای زنان، این جنسیت به بیماری کبد چرب بیشتر از مردان در معرض خطر قرار دارند. تغذیه نامناسب و مصرف مواد قندی، چرب و سرخ‌شده و کم‌تحرکی از جمله عوامل مهم بروز این بیماری هستند. همچنین، افزایش وزن در کودکان، احتمال ابتلا



به کبد چرب را افزایش می‌دهد. علائم کبد چرب شامل خستگی، درد بدن و مشکلات گوارشی هستند. در مراحل اولیه تجمع چربی در کبد، علائمی وجود ندارد؛ اما با تشدید بیماری، علائم کبد چرب روی پوست بیرونی مانند خشکی پوست و ریزش مورا مشاهده می‌کنیم. به همین دلیل، علائم کبد چرب روی پوست و مویز مشاهده می‌شوند.

تاثیر بیماری‌های کبد روی پوست چیست؟ تری‌گلیسرید و کلسترول، دو نوع چربی خون هستند که افزایش آن‌ها می‌تواند منجر به بیماری‌های پوستی شود. افزایش این دو عامل، باعث تولید مقدار

درد ندارند، اما ممکن است خارش یا سوزش داشته باشند. همچنین، زانتوما می‌تواند علامت بیرونی یک بیماری زمینه‌ای باشد، مانند:

چربی خون بالا: زمانی که مقدار کلسترول یا تری‌گلیسرید زیاد باشد. **سیروز صفراوی اولیه:** یک بیماری خودایمنی است که بدن، مجاری صفراوی درون کبد را از بین می‌برد.

کلستاز: در این بیماری جریان صفرا از کبد کند یا متوقف شده و باعث تجمع نمک در بدن می‌شود و همراه با خارش شدید دست و پا و بدن

است. پلی‌آرتريت ندوزا یک بیماری پوستی است که به دلیل التهاب و تنگی رگ‌های عضلانی کوچک و متوسط به وجود می‌آید. شایع‌ترین علامت این بیماری، لک یا زخم‌هایی قرمز رنگ در پاها هستند و معمولا در بیمارانی که به هیپاتیت B و فشار خون بالا مبتلا هستند، مشاهده

زیادی چربی در کبد می‌شود. در نتیجه، کبد چرب شده و فرد به بیماری کبد چرب مبتلا می‌شود. یکی از شایع‌ترین اثرات بیماری‌های کبد و افزایش چربی خون بر روی پوست، بیماری زانتوما یا زردتومور است. در این بیماری، توده‌هایی زرد رنگ از چربی، بر روی پلک بالا و پایین چشم تجمع می‌یابند. این توده‌های چربی می‌توانند در نقاط دیگری از بدن مانند مفاصل، تاندون‌ها، زانوها، آرنج، دست‌ها و باسن هم دیده شوند. این توده‌ها معمولا برجستگی‌های خوشه‌ای، به رنگ زرد یا نارنجی هستند و در زیر پوست قرار دارند. اغلب این توده‌ها

می‌شود. با این حال توجه کنید که هر علامت یا ضایعه پوستی نشان‌دهنده کبد چرب نیست؛ ممکن است دلیل دیگری داشته باشد. بنابراین، در صورت مشاهده هرگونه بیماری پوستی، بهتر است ابتدا به پزشک مراجعه کرده و آزمایش‌های لازم را انجام دهید.

آیا کبد چرب روی چهره خودش را نشان می‌دهد؟ یرقان یا زردی پوست یکی از شایع‌ترین علائم بیماری کبد چرب است. در این حالت، سفیدی چشم‌ها به زردی متمایل می‌شود. زردی پوست یکی از نشانه‌های مهم ابتلا به سیروز کبدی، نوع پیشرفته کبد چرب، به شمار می‌رود. همچنین، لکه‌های قهوه‌ای روی صورت نیز از علائم چربی کبد است.

این لکه‌ها با لکه‌های بارداری و کک‌ومک تفاوت دارند و به دلیل افزایش استروژن در خون به وجود می‌آیند؛ عموماً در نواحی زیر گلو، پشت گردن و زیر بغل دیده می‌شوند. همچنین، در مشکلات کبدی، حساسیت پوست به نور خورشید بیشتر می‌شود.

علائم کبد چرب روی پوست و مو که خیلی مهم هست: علائم و عوارض کبد چرب در بیشتر موارد روی پوست قابل مشاهده هستند و نه روی موها. بعضی از مهم‌ترین شایع‌ترین علائم کبد چرب روی پوست عبارتند از:

خارش پوست: خارش، یکی از نشانه‌های بیماری کبد چرب و سیروز کبدی است. افزایش چربی در کبد



در صورت مشاهده هرگونه علائم کبد چرب روی پوست، بهتر است به پزشک متخصص مراجعه کنید و روش‌های درمان را با او مشاوره کنید. همچنین، تغییر در رژیم غذایی، وزن دهی، تحرک بیشتر و مصرف داروهای مورد تایید پزشک می‌توانند به بهبود علائم کبد چرب روی پوست و مو کمک کنند.

می‌تواند باعث افزایش مقدار نمک در زیر پوست شود و خارش پوست را ایجاد کند. همچنین، خارش شدید در دست‌ها، پاها و بدن نشانه‌ای از بیماری کلسستاز نیز است. در هر صورت، برای تشخیص دقیق علت خارش، بهتر است به پزشک مراجعه کرده و از راهکارهای درمانی مناسب استفاده کنید.

ریزش مو: یکی از علائم کبد چرب روی پوست، ریزش غیرطبیعی موها است.

قرمزی کف دست: عوارض کبد چرب شامل قرمزی و خارش کف دست و همچنین خشکی پوست می‌شوند. همچنین، رابطه آگزما با کبد به اختلال در سطح هورمون‌ها در بدن بر می‌گردد.

پوست رنگ پریده: زیاد شدن چربی در کبد و نقص عملکرد آن باعث افزایش سطح آمونیاک در خون می‌شود. این مشکل می‌تواند باعث کاهش جذب آهن در بدن شود و در

نتیجه باعث کمبود خون شود. رنگ‌پریدگی و کمبود پوست نیز ممکن است نشانه‌های بروز این بیماری باشند.

آکنه: اختلال در ترشح چربی پوست می‌تواند باعث بروز آکنه شود. کنترل هورمون‌ها به عهده کبد است و در صورتی که کبد آسیب ببیند، سطح ترشح هورمون‌ها تغییر می‌کند. این تغییر در سطح هورمون‌ها می‌تواند باعث افزایش تولید چربی در پوست شود که در نتیجه باعث بروز آکنه می‌شود.

راه‌های درمان کبد چرب کدام است؟ هنگام مشاهده علائم کبد چرب روی پوست و مو، اولین قدم باید مراجعه به پزشک تخصصی باشد. پزشک با بررسی وضعیت عمومی، آزمایش‌های مورد نیاز و سونوگرافی، وضعیت شما را بررسی خواهد داد. اما توجه به نکات زیر می‌تواند به شما در فرایند درمان کمک کند:

تغذیه سالم و متنوع با محدودیت مواد شیرین و چربی، می‌تواند به بهبود شرایط شما کمک کند. ورزش و فعالیت بدنی منظم می‌تواند در کاهش وزن و بهبود علائم کمک کند. مصرف الکل را به حداقل ممکن برسانید، چرا که مصرف زیاد الکل می‌تواند وضعیت شما را بدتر کند. در صورت داشتن بیماری‌های همزمان مانند دیابت، باید به کنترل وضعیت این بیماری‌ها نیز توجه کرد. در صورت نیاز، پزشک ممکن است داروهایی را به شما تجویز کند تا در بهبود شرایط شما کمک کنند. پیگیری و مراجعه به پزشک با تعهد و

هماهنگی با درمان‌های تجویز شده، می‌تواند بهبود علائم و وضعیت شما را بهبود بخشد.

ویژگی‌های رژیم غذایی افراد مبتلا به کبد چرب

خون بعد از گوارش وارد کبد می‌شود و ترکیبات پروتئین و چربی را تولید می‌کند. در صورتی که مقادیر کربوهیدرات یا چربی وارد شده زیاد باشد باعث ساخت چربی اضافه در کبد و ایجاد بیماری می‌شود. بنابراین درمان کبد چرب رژیم غذایی خاصی دارد که باید شامل ویژگی‌های زیر باشد.

کاهش مصرف چربی‌های اشباع سلامت کبد به طور مستقیم به چربی مورد استفاده در غذاها بستگی دارد. مصرف چربی اشباع موجود در گوشت حیوانات، لبنیات و غذاهای فست‌فودی و روغن‌های هیدروژنه در پخت و پز باید محدود شود. روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون، روغن کنجد سالم‌تر از



روغن‌های هیدروژنه و چربی‌های حیوانی هستند و بهتر است جایگزین استفاده از سایر روغن‌ها شوند.

کاهش مصرف فروکتوز داشتن کبد سالم تنها با محدود کردن استفاده از چربی میسر نیست و باید قند یا فروکتوز نیز محدود شود. زیرا در فرایند متابولیسم باعث تجمع چربی و آسیب به کبد می‌شود.

افزایش مصرف میوه و سبزیجات و غذاهای حاوی فیبر

میوه و سبزیجات باعث کاهش دریافت کالری از غذاها و تامین سلامت کبد می‌شود. همچنین حاوی فیبر هستند. نیز منابع دریافت فیبر هستند.

افزایش مصرف امگا ۳ امگا ۳ برای حفظ سلامت سلول‌های کبدی و کاهش التهاب موثر هستند. بنابراین توصیه می‌شود افرادی که مشکل چرب دارند از غذاهای سرشار از امگا ۳ استفاده کنند. منابع غذایی امگا ۳ شامل انواع ماهی ساردین، سالمون، خال خالی و هالیبوت و ماهی تن است. اگر تمایل دارید از منابع گیاهی امگا ۳ استفاده کنید، گردو، شاهانه، بزرکتان و روغن زیتون استفاده کنید.

فعالیت بدنی افراد مبتلا به کبد چرب: ورزش کردن و فعالیت بدنی باعث افزایش متابولیسم چربی‌ها در کبد می‌شود و علائم بیماری کبد چرب را کاهش می‌دهد. بنابراین افراد مبتلا برای درمان باید رژیم غذایی و ورزش کردن را به صورت همزمان انجام دهند

صرافی پنج ستاره Vinco Forex WINCO

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

منوچه‌قریبانیان

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

LA PHOTOSHOP professional Photography Studio

در مکان جدید

خاطرات خود را با ما ثبت کنید

New Location 514 846 0221 514 585 2345 Fax: 514 846 2168

4010 Saint Catherine 0, Suite 210 Montreal, QC H3Z 1P2 WWW.laphotoshop.ca

دولت فدرال کانادا اعلام کرد:

لیست مقاصد گردشگری پرخطر در سال ۲۰۲۴

منحرف کنند. مکان‌های خاص برای سرقت عبارتند از سن خوزه، ساحل اقیانوس آرام (به ویژه دومینیکال، جاکو، مانوئل آنتونیو، کوئپوس، و منطقه کوبانو)، و ساحل کارائیب (شامل کاهویتا، پوئرتو لیمون، و پوئرتو ویجو). استراحت‌های اقامتی به ویژه در اقامتگاه‌های اجاره‌ای و خانه‌های متعلق به خارجی‌ها یک خطر است. سرقت خودرو بسیار گسترده است و در هتل‌ها، سوپرمارکت‌ها، رستوران‌ها و پارک‌های ملی رخ می‌دهد. علاوه بر این، جرایم خشکن، از جمله سرقت‌های مسلحانه و حوادث مرتبط با مواد مخدر، در استان‌هایی مانند آلاجوئلا، لیمون، پونتارناس و سن خوزه شایع است. به مسافران توصیه می‌شود وسایل خود را ایمن کرده و از تردد در مناطق خلوت به ویژه هنگام شب خودداری کنند.

کوبا

سطح خطر: درجه بالایی از احتیاط

چرا: شما می‌توانید اقدامات احتیاطی معمول امنیتی را در مناطق تفریحی کوبایی کایو کوکو، کایو لارگو دل سور، کایو سانتا ماریا، گاردالواکا، و ولرادرو انجام دهید، اما کمبود نیازهای اساسی، از جمله غذا، دارو، و سوخت، در بقیه کوبا شایع است. در مکان‌ها و بازارهای شلوغ گردشگری، جرایم کوچکی مانند جیب‌بری و کیف‌قاپی رایج است و فاصله هتل‌ها تا تاکسی‌ها و سایر وسایل حمل و نقل بسیار زیاد می‌باشد.



جرایم خشکن اگرچه نادر هستند، اما احتمالاً در طول سرقت یا دزدی رخ می‌دهند. مسافران باید مراقب کلاهبرداری از کارت‌های اعتباری و دستگاه‌های خودپرداز و همچنین شارژ بیش از حد توسط کسب و کارها به ویژه تاکسی‌ها باشند. سفرمارکت‌ها ممکن است به عنوان راهنمای تور یا تسهیل‌کننده عمل کنند و گردشگران برای جلوگیری از کلاهبرداری و دزدی باید از تاکسی‌های ثبت شده و اپراتورهای معتبر تور استفاده کنند.

فرانسه

سطح خطر: درجه بالایی از احتیاط

چرا: فرانسه با افزایش خطر تروریسم مواجه است. حملات مخالف و برنامه‌ریزی شده‌ای رخ داده‌اند که منجر به ایجاد تلفات شده‌اند. هدف از طرح ویجیاتو که دارای یک سیستم هشدار عمومی سه سطحی است، جلوگیری از فعالیت‌های تروریستی با گشت‌های نظامی است. مناطق پرخطر شامل ساختمان‌های دولتی، مدارس، مراکز حمل و نقل مانند ایستگاه‌های قطار و فرودگاه‌ها و مقاصد گردشگری محبوب مانند برج ایفل و موزه لوور است.

جرایم کوچکی مانند جیب‌بری در شهرهای بزرگ و مناطق توریستی رایج است. شکستگی وسایل نقلیه به ویژه در مناطق ساحلی و توقفگاه‌های بزرگ شایع است. تهدیدهای بمب‌گذاری مکان‌های عمومی از جمله مناطق گردشگری و مراکز حمل و نقل را هدف قرار داده‌اند. پیروی از دستورات مسئولان در چنین حوادثی بسیار مهم است.



قابل توجهی ایجاد می‌کنند. همچنین سرمازدگی و قرار گرفتن در معرض نور خورشید منجر به خطرات بالقوه سلامتی می‌شود. مسافران مستقل به دلیل نبود خدمات ارتباطی عمومی و پشتیبانی اضطراری باید کاملاً خودکفا باشند. امکانات توریستی کمیاب هستند. تنها پایگاه‌های خصوصی برای سفرهای اکتشافی خاص تدارک دیده شده‌اند. برای به حداقل رساندن اثرات زیست محیطی، بازدیدکنندگان باید تورهای سازمان یافته یا سفرهای علمی تسهیل شده توسط اپراتورهای معتبر را انتخاب کنند. به همین دلیل هم این محدوده در لیست مقاصد گردشگری پرخطر قرار گرفته است.

ترکیه

سطح ریسک: مشورت‌های منطقه‌ای و درجه بالایی از احتیاط

چرا: اعتراضات جاری که با حوادث اسرائیل، کرانه باختری و غزه آغاز شده، نگرانی‌های امنیتی را در سراسر ترکیه تشدید کرده است. سفر به مناطق مرزی سوریه و مناطق زلزله زده مانند خرامانس و مالاتیا توصیه نمی‌شود. در نتیجه کشور ترکیه مانند کشورهای دیگر در لیست مقاصد گردشگری پرخطر قرار گرفته است. استان‌های جنوب شرقی مانند حکاری و سیرت نیز با بی‌ثباتی همراهند. در آنکارا که تنش‌ها پس از انفجار اخیر در منطقه کیزیلای همچنان ادامه دارد، هوشیاری و پابندی شدید به دستورالعمل‌های آتش بس محلی یک ضرورت است.



امارات متحده عربی

سطح خطر: درجه بالایی از احتیاط

چرا: یکی دیگر از مقاصد گردشگری پرخطر امارات متحده عربی است زیرا با تهدیدهای تروریستی مداوم مواجه است. همچنین گروه‌هایی قصد خود را برای هدف قرار دادن مکان‌هایی که خارجی‌ها رفت و آمد می‌کنند، اعلام کرده‌اند. اقدامات امنیتی پیشرفته در جای خود قرار دارند. در کوتاه‌ترین زمان ممکن تقویت می‌شوند. تنش‌های منطقه‌ای به وضعیت امنیتی غیرقابل پیش‌بینی کمک می‌کند و گروه‌های مسلح آشکارا قصد خود را برای انجام حملات موشکی و هواپیماهای بدون سرنشین اعلام می‌کنند. علی‌رغم نرخ جرم و جنایت پایین، سرقت خرد و کلاهبرداری از کارت‌های اعتباری همچنان از جمله نگرانی‌هایی‌اند که بر اهمیت تامین وسایل شخصی تاکید می‌کنند. جرایم سایبری از جمله حملات بدافزاری و کلاهبرداری‌های عاشقانه

نیز محتمل است. زنانی که به تنهایی سفر می‌کنند، به دلیل افزایش خطر آزار و اذیت و آزار کلامی، به ویژه در مناطق کم‌جمعیت، باید بسیار محتاط باشند. توصیه می‌شود در شب از گردشگری در مناطق دورافتاده پرهیز شود.

کاستاریکا

سطح خطر: درجه بالایی از احتیاط

چرا: دزدی‌های کوچک مانند جیب‌بری و کیف‌قاپی به ویژه در مناطق توریستی شیوع دارد. به همین دلیل کاستاریکا در لیست مقاصد گردشگری پرخطر قرار گرفته است. سارقان اغلب به صورت تیمی کار می‌کنند تا توجه مردم را هنگام سرقت وسایل

مسافران کانادایی که به دنبال اکتشاف جهان هستند، دولت فدرال در رابطه با مقاصد گردشگری پرخطر سال ۲۰۲۴ هشدارهایی جدیدی صادر کرده است.

نقاط محبوبی مانند کوبا، کاستاریکا و حتی ایسلند، اکنون به دلیل افزایش نرخ جرم و جنایت و بلایای طبیعی بالقوه، با هشدار همراه هستند. این مشاوره‌ها و توصیه‌ها می‌توانند تصمیم‌گیری را برای کسانی که مشتاق انتخاب محل تعطیلات بعدی خود هستند، پیچیده کنند. در حال حاضر، کانادا فهرست یازده مقاصد گردشگری پرخطر را اعلام کرده است.

ایسلند

سطح خطر: اقدامات احتیاطی عادی

چرا: در هشتم فوریه ۲۰۲۴، یک فوران آتشفشانی شبه جزیره ریکیانس ایسلند را لرزاند.



این حادثه باعث تخلیه و بسته شدن جاده‌ها شد زیرا جریان‌های خطرناک گدازه و گازهای آتشفشانی شهرهای اطراف از جمله گرینداویک را تهدید می‌کرد. مقامات در مورد انتشار آلودگی احتمالی به سمت ریکیاویک و خطری برای تامین آب گرم در منطقه Suðurnes که چندین شهر را تحت تأثیر قرار می‌دهد به ساکنان هشدار می‌دهند. همچنین این شهرها در لیست مقاصد گردشگری پرخطر از نظر کانادا تبدیل کرده است. با وجود همه این اختلالات، فرودگاه بین‌المللی کفلاویک همچنان فعال است، اما از ساکنان خواسته می‌شود کیفیت هوای زیر نظر داشته باشند و به اقدامات احتیاطی ایمنی در میان وضعیت در حال تحول توجه کنند.

باماها

سطح خطر: درجه بالایی از احتیاط

چرا: در فری پورت و ناسائو، نگرانی‌های ایمنی به دلیل نرخ جرم و جنایت ادامه دارد. با اینکه جرایم خشونت‌آمیز از سال ۲۰۱۸ کاهش جزئی داشته است، ولی مسائلی مانند سرقت‌های مسلحانه، سرقت و تجاوزات جنسی همچنان مسافران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین باعث قرار گرفتن این شهر در لیست مقاصد گردشگری پرخطر شده است. به ویژه در مناطق توریستی محبوب، مکان‌هایی که باید از آن اجتناب کنید، به ویژه در شب، عبارتند از ناحیه «اور دھیل» ناسائو، واقع در جنوب خیابان شرلی، و منطقه «فیش فری» (آراواک کی). اکثر محله‌ها دارای نرخ بالاتر جرم و جنایت می‌باشند که عبور و مرور از آنها را به طور بالقوه برای بازدیدکنندگان ناامن می‌کند.

تایلند

سطح خطر: درجه بالایی از احتیاط

چرا: تنش‌های سیاسی در سراسر تایلند به ویژه در بانکوک که اعتراضات پراکنده می‌تواند شهرها را مختل کند، در حال افزایش است و این شهرها را به یکی از مقاصد گردشگری پرخطر تبدیل کرده است.



در استان‌های جنوبی نراتیوات، پاتانی، سانگکلا و یالا، به دلیل حملات خشونت‌آمیز شورشیان جدایی طلب که مناطق نظامی، دولتی و عمومی را هدف قرار می‌دهند، احتیاط توصیه می‌شود. قانون نظامی در این مناطق اجرا می‌شود. همچنین اختیارات گسترده‌ای در اختیار مقامات قرار می‌دهد. در طول مرز میانمار در استان‌های می‌هونگ سون و تاک، مسافران ممکن است شاهد درگیری با قاچاقچیان مواد مخدر باشند. اختلافات مرزی با کامبوج جدی است. همچنین گزارش‌هایی از زمین‌لرزه‌ها در نزدیکی معبد پره و بهار وجود دارد. محدودیت در اجتماعات عمومی، سانسور رسانه‌ها، و اختلال در خدمات رسانه‌های اجتماعی، روش‌هایی‌اند که دولت برای حفظ امنیت اغلب به کار می‌گیرد. با این حال از نظر کشور کانادا این کشور در لیست مقاصد گردشگری پرخطر است.

جنوبگان

سطح خطر: درجه بالایی از احتیاط

چرا: آب و هوای شدید قطب جنوب و زیرساخت‌های محدود، خطرات ایمنی

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.aliremagicien.com

کارت‌های اوپوس مونترال با برخی از تلفن‌ها قابل شارژ مجدد هستند



شما وصل می‌شود، دیگر قابل استفاده نیست و بهتر است به سیستم جدید و مدرن‌تر روی بیاورید. اما اگر کمی دلتان برای روش قدیمی تنگ شده است، طبق گزارش‌ها یونس توزانی، مدیر پروژه ARTM به La Presse گفته است که در حالی که OPUS taen ligne ژوئن تعطیل خواهد شد، انتقالی برای کاربران دائمی در نظر گرفته شده است.

آیا تغییرات کارت‌های اوپوس فقط محدود به مونترال می‌باشد؟ بله، در حال حاضر این تغییر فقط برای مونترال اعمال می‌شود. برنامه Chrono فقط برای کاربران مونترال بزرگ است. بنابراین در ماه آوریل، فقط افرادی که در حمل و نقل عمومی مونترال بزرگ تردد می‌کنند، می‌توانند از شارژ با موبایل بهره‌مند شوند. با این حال، طبق گزارش‌ها، سیمون شاربنو، مدیر روابط عمومی و ارتباطات ARTM به La Presse گفته است که کبک، لوئیس و ژولیت تا ژوئن آینده برنامه‌های مخصوص خود را دریافت خواهند کرد و «مذاکرات با سایر شهرداری‌ها در حال انجام است.» تاریخ دقیق فعال شدن شارژ با تلفن همراه برای همه هنوز مشخص نیست، اما به محض اطلاع، به شما اطلاع خواهیم داد. در ایمیلی به MTL Blog، سونگ‌گوی ARTM، ایزابل بریسون-اورژاندا تأیید کرد که عرضه تدریجی در حال حاضر برای کاربران اندروید در حال انجام است و عملکرد آن توسط کارشناسان ARTM بررسی می‌شود. می‌توانید این دوره را به عنوان یک راه‌اندازی نرم در نظر بگیرید.

بریسون-اورژاندا گفت: «راه‌اندازی تدریجی در فروشگاه‌های برنامه، یک رویه استاندارد برای عرضه یک برنامه جدید به بازار است. به طور خاص، این امر تضمین می‌کند که در مدت در یک محیط واقعی به درستی کار کند.»

بریسون-اورژاندا گفت که این برنامه برای iOS به زودی منتشر خواهد شد. وی افزود: «این پروژه طبق برنامه پیش می‌رود و پس از آزمایش‌های قطعی، تاریخ راه‌اندازی برای در دسترس قرار دادن عملکرد شارژ مجدد کارت OPUS برای کل جمعیت منطقه شهری تعیین خواهد شد.»

بریسون-اورژاندا گفت: «هنگامی که زمان مناسب فرارسد، ARTM و شرکای آن راه‌اندازی را در رسانه‌ها و همچنین در پلتفرم‌های دیجیتال خود اعلام خواهند کرد. یک کمپین تبلیغاتی نیز در اواخر بهار دنبال خواهد شد.»

پلی استور دارید، ممکن است ویژگی جدید از قبل برای شما در دسترس باشد. به جای «یافتن نقطه فروش»، دکمه‌ای را خواهید دید که می‌گوید «خرید بلیط حمل‌ونقل».

سپس باید مناطق سفر خود را انتخاب کنید. برای مثال، آیا فقط در داخل منطقه A (مجموعه مونترال) سفر می‌کنید یا بین مناطق A و B که شامل لونگویل و لاول می‌شود، سفر می‌کنید؟

سپس، هزینه حمل‌ونقل خود را انتخاب کنید، که بسته به نوع بلیطی که می‌خواهید خریداری کنید، متغیر است. پس از آن، زمان پرداخت فرا می‌رسد، و تمام! شما هزینه سفر خود را خریداری کرده‌اید - همه اینها به طور مستقیم از طریق تلفن شما انجام می‌شود.



آیا می‌توانم کارت اوپوس خود را کنار بگذارم و تلفن خود را در گیت اسکن کنم؟ خیر. در حالی که می‌توانید با استفاده از برنامه، بلیط‌ها را روی کارت‌های اوپوس خود بارگذاری کنید، همچنان برای سوار شدن به اتوبوس، مترو یا قطار باید کارت فیزیکی آبی و نارنجی OPUS خود را اسکن کنید.

La Presse گزارش داده است که ARTM در حال کار بر روی قابلیت است که به مسافران امکان می‌دهد به جای کارت‌های OPUS، تلفن‌های خود را ارائه دهند. اما باید صبور باشید زیرا انتظار می‌رود تا «سال ۲۰۲۶» آماده شود.

سیس، باید کارت OPUS خود را به حساب Chrono خود لینک کنید. پس از ورود به برنامه Chrono، روی نماد کارت کوچک با علامت سوال ضربه بزنید. آن را در گوشه بالا سمت راست پیدا خواهید کرد. یا اگر به منوی اصلی کامل نگاه می‌کنید، روی «خواندن کارت OPUS خود» ضربه بزنید.

کارت‌های اوپوس مونترال با برخی از تلفن‌ها قابل شارژ مجدد هستند: راهنمای مفید: اگر از تلفن اندرویدی استفاده می‌کنید، مطمئن شوید که ارتباطات میدان نزدیک (NFC) فعال است. (در آیفون NFC به صورت پیش فرض فعال است) در غیر این صورت، برنامه نمی‌تواند محتوای کارت شما را بررسی کند. همچنین باید مطمئن شوید که به اینترنت متصل هستید تا فرآیند به درستی کار کند. اگر تلفن شما قاب دارد احتمالاً بخوانید آن را بردارید. در حین تست این ویژگی، تازمانی که قاب را بر نمی‌داشتیم، مشکل اسکن کارت فشار دهید و سپس کارت OPUS خود از سمتی که تراشه می‌باشد را روی دوربین تلفن خود نگه دارید. پس از اینکه برنامه کارت شما را تشخیص داد، باید لرزشی احساس کنید. دوربین شما به طور خودکار شماره کارت (در این مورد پنهان است) و همچنین تعداد سفرهای باقی مانده در کارت شما را وارد می‌کند. با فعال شدن شارژ تلفن همراه، یک مرحله اضافی وجود خواهد داشت که در آن می‌توانید بلیط‌های جدید خریداری کنید و آنها را مستقیماً به کارت خود اضافه کنید. با رسیدن به این مرحله و یادگیری تا این سطح، شما می‌توانید حتی در صورت معرفی شدن اپدیت جدید به راحتی از آن‌ها استفاده کنید.

اگر تمام مراحل بالا را انجام داده‌اید و آخرین نسخه از Chrono را از گوگل

حمل و نقل مونترال بالاخره به قرن بیست و یکم پیوست! مردم مونترال می‌توانند به زودی کارت‌های اوپوس خود را از طریق تلفن همراه شارژ کنند. در حقیقت، باراندازی تدریجی «Autorité régionale de transport métropolitain» (ARTM)، کاربران اندروید هم‌اکنون به ویژگی جدیدی دسترسی دارند. این قابلیت به آن‌ها امکان می‌دهد کارت‌های اوپوس خود را با تلفن همراه شارژ کنند. این تغییر به این معنی است که شما می‌توانید برای همیشه با صف‌های انتظار در ایستگاه‌های مترو یا رفتن به نقاط فروش در سطح شهر مونترال خداحافظی کنید. همچنین می‌توانید آن دستگاه کار تخوان خانگی دست و پا گیر و قدیمی کارت‌های اوپوس را که ۲۰ دلار برای آن هزینه کرده‌اید، دور بیندازید. در حالی که تاریخ راه‌اندازی رسمی برای همه کاربران تلفن‌های هوشمند هنوز تأیید نشده است، ARTM به La Presse گفته است که انتظار دارد آزمایش‌ها تا پایان مارس به پایان برسند. در نتیجه شارژ کارت‌های اوپوس با موبایل در ماه آوریل ۲۰۲۴ ارائه شود. بنابراین، اگر آیفون دارید یا به روزسانی هنوز روی اندروید شما کار نمی‌کند، به احتمال زیاد تا پایان آوریل مشکلی نخواهید داشت. ARTM توضیح داد که سیستم شارژ تلفن همراه با استفاده از برنامه Chrono کار می‌کند. برنامه رسمی برای، STM، (RTL)، (STL) و (REM) - که شاید از قبل روی گوشی خود داشته باشید. این برنامه چندین سال است که وجود دارد. به کاربران این امکان را می‌دهد تا برنامه‌های حمل و نقل، مسیرهای برنامه‌ریزی، ردیابی اتوبوس‌ها و قطارها، اطلاع از اختلالات خدمات و موارد دیگر را به صورت زنده مشاهده کنند. در سال ۲۰۲۱، Chrono یک ویژگی برای خواندن کارت‌های اوپوس راه‌اندازی کرد که وضعیت بلیط‌های روی کارت OPUS شما را نشان می‌دهد تا بدانید چند سفر باقی مانده است. همچنین می‌توانید از Chrono برای یافتن، رزرو و باز کردن قفل دوچرخه‌های BIXI و همچنین یافتن و رزرو خودروهایی Communauto استفاده کنید.

چگونه کارت‌های اوپوس خود را با تلفن همراه شارژ کنم؟ برای استفاده از ویژگی جدید شارژ موبایل اوپوس، ابتدا باید اپلیکیشن Chrono را دانلود کنید. البته در صورتی که از قبل آن را ندارید. برنامه Chrono از طریق فروشگاه App Store اپل و همچنین گوگل پلی در دسترس است.

پریش و پاسخ



دکتر رضا پارسا

شناسنامه و گذرنامه فرزندم که در کانادا دنیا آمده را توسط پدر شومرم از ایران گرفته ام. آیا می‌توانم با چنین گذرنامه ایی به ایران سفر کرده و خارج شوم؟ خیر، جد پدری اختیار اخذ شناسنامه و گذرنامه نوه خود را دارد ولی اختیار اجازه خروج فرزند را ندارد.

چنین فرزندی میبایست اجازه خروج رسمی پدر را جداگانه اخذ کند. البته این موضوع را میبایست متذکر شد که جابجایی گذرنامه ایرانی از ایران غیر قانونی است مگر با مجوزهای مخصوص و شرکتهای پستی به هیچ عنوان اقدام به حمل گذرنامه ایرانی نمیکند. در نهایت اقدام به اخذ شناسنامه و گذرنامه ایرانی نوزادی که در کانادا به دنیا از ایران توصیه نمیشود.

آیا خانم متاهل ساکن کانادا که قصد تجدید گذرنامه خود را در ایران دارد میبایست اجازه خروج همسر داشته باشد؟ بله، خانمهایی که قصد دارند گذرنامه خود را در داخل ایران تجدید کنند، در واقع اظهار میکنند که ساکن ایران هستند و بالتبع اجازه همسر برای اخذ گذرنامه ایشان اجباری میشود. این مطلب برای فرزندان زیر ۱۸ سال هم صادق است.

چگونه می‌توانم در کانادا گواهی عدم سو پیشینه ایران را اخذ کنم؟ از سه روش: - 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 ماه 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. - 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 تأخیر مواجه شود. - درخواست گواهی عدم سو پیشینه توسط وکیل دفتر محضر در ایران. کلیه امور ارسال و پیگیری و دریافت توسط دفتر محضر انجام میپذیرد.

پیش بینی بهره برداری از قطار پر سرعت مونترال - تورنتو در سال ۲۰۳۰

طرح قطار پر سرعت تورنتو - مونترال عظیم‌ترین شبکه حمل و نقل کانادا به مرحله اجرا رسیده و پیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۳۰ به بهره برداری برسد.

«مارتین ایمبلتو»، مدیر عامل VIA High Frequency Rail (HFR) آغاز به کار قطار پر سرعت مونترال - تورنتو در سال ۲۰۳۰ خبر داد. این خط مرکز شهر تورنتو را به مونترال و شهر کبک متصل می‌کند. همچنین این قطار پر سرعت اواسط سال ۲۰۳۰ به بهره برداری می‌رسد. این شبکه حمل و نقل، بزرگترین پروژه زیرساختی حمل و نقل در کانادا از زمان ساخت راه دریایی سنت لارنس بوده است. همچنین قرار است حدود ۱۰۰۰ کیلومتر مسیر اختصاصی با توقف در تورنتو، پیتربورو، اتاوا، مونترال، لاول، تر-آوریور و شهر کبک اجرا کند. در حالی که این پروژه عظیم هنوز در مراحل اولیه است ایمبلتو همچنان انتظار دارد که تا اواسط دهه ۲۰۳۰ به بهره برداری برسد.

زمان سفر از مونترال به تورنتو با قطار پر سرعت

مجری طرح قطار پر سرعت با اشاره به رشد جمعیت در طول این کریدور پر تردد و لزوم پیش‌بینی‌های لازم اظهار داشت: «پس از اجرای این طرح پیش‌بینی می‌شود زمان تردد بین تورنتو و مونترال از حدود شش ساعت به سه ساعت و نیم کاهش یابد. ایمیلو ماه گذشته نیز به خبرنگاران گفته بود که شاید بتوانیم این زمان را از سه ساعت و ۴۵ دقیقه به سه ساعت و ۳۰ دقیقه، سه ساعت و ۱۵ دقیقه و کمتر برسانیم. چرا که هدف از اجرای این طرح، راه‌اندازی یک قطار پر سرعت قابل مقایسه با استانداردهای اروپایی است. قطارهای پر سرعت می‌توانند با سرعت ۲۰۰ کیلومتر در ساعت حرکت کنند. ایمیلو با اشاره به قطار سریع‌السیر که فرانسه را با بلژیک، لوکزامبورگ، آلمان، ایتالیا و اسپانیا متصل می‌کند به عنوان الگوی ساخت این طرح گفت: «در حال حاضر روند مناقصه برای انتخاب شریک بخش خصوصی در حال انجام است. همچنین سه کنسرسیوم بین‌المللی در حال کار برای نهایی کردن درخواست‌های خود هستند. قرار است دولت تا پایان سال ۲۰۲۴، یک شریک بخش خصوصی را برای توسعه مشترک این پروژه انتخاب کند.»

سندرم پای بیقرار چیست؟

سندرم پای بیقرار یک اختلال حرکتی مربوط به خواب است که با تمایل اغلب ناخوشایند یا آزار دهنده به حرکت دادن پاها مشخص می‌شود که معمولاً برای مبتلایان باعث ایجاد یک حالت عصبی می‌شود و نهایتاً به دنبال راهی برای درمان این سندرم می‌گردند. در این مطلب در ماهنامه بازار نیز سعی شده تا ابتدا به علت سندرم پای بیقرار و سپس به بررسی دقیق روش‌های درمانی آن بر اساس مطالعات علمی انجام شده پرداخته شود.

میزان شیوع سندرم پای بی قرار:

سندرم پای بیقرار یک اختلال حرکتی مربوط به خواب است که در دوره‌های بی‌تحرکی، به ویژه در عصرها، و به طور موقت با حرکت تسکین می‌یابد. در طول خواب، بیشتر بیماران مبتلایان حرکات مشخص اندام دارند که این حرکات را اصطلاحاً PLMS می‌گویند. سندرم پاهای بی‌قرار از نظر شدت در ۵ تا ۱۵ درصد بزرگسالان در مطالعاتی که انجام شده است، رخ می‌دهد. تخمین میزان RLS از نظر بالینی کمتر است (۲ تا ۳ درصد)، می‌باشد.

اغلب میزان شیوع سندرم پای بیقرار در زنان بیشتر از مردان گزارش شده و به نظر می‌رسد علت آن مربوط به افزایش شیوع RLS در دوران بارداری است و همینطور هنگام مقایسه زنان غیرباردار با مردان تفاوت‌های جنسی کم است. البته این سندرم می‌تواند در تمام طول عمر رخ دهد و بیشتر مطالعات نشان می‌دهد شیوع آن با افزایش سن بالا می‌رود. به همین دلیل در کودکان حدود ۵۰ درصد کمتر از بزرگسالان می‌باشد.

علت سندرم پای بیقرار چیست؟

علت سندرم پای بیقرار چیست؟ بیشتر موارد علت این سندرم ناشناخته است با این حال، RLS یک مؤلفه ژنتیکی دارد و در خانواده‌هایی یافت می‌شود که شروع علائم قبل از ۴۰ سالگی است. شواهد علمی نشان می‌دهد که میزان کم آهن در مغز می‌تواند باعث ایجاد سندرم پای بیقرار شود. شواهد قابل توجهی نیز وجود دارد که نشان می‌دهد که RLS مربوط به اختلال در عملکرد یکی از بخش‌های مغز است که حرکت را کنترل کرده (به نام گانگلیون پایه) و از



ماده شیمیایی دوپامین مغز استفاده می‌کند. دوپامین برای تولید فعالیت حرکت عضلانی هدفمند مورد نیاز است. اختلال در این مسیرها به طور مکرر منجر به حرکات غیرارادی می‌شود.

علی‌رغم توجه ویژه‌ای که به علت ژنتیکی سندرم پای بیقرار می‌شود، بسیاری از بیماران که به RLS مبتلا هستند نتوانند الگوی ژنتیکی قابل شناسایی ندارند. شایع‌ترین علت ایجاد سندرم پای بیقرار ارتباط آن با کمبود آهن در بدن، نارسایی کلیه، نوروپاتی، آسیب شناسی نخاع، بارداری، مولتیپل اسکلروزیس و احتمالاً بیماری پارکینسون و لرزش است.

بطور کلی می‌توان علل سندرم پای بی‌قرار را می‌توان در عوامل زیر خلاصه کرد؛

مرحله نهایی بیماری کلیه و همودیالیز
کمبود آهن

بارداری، به خصوص در سه ماهه آخر در بیشتر موارد علائم معمولاً طی ۴ هفته پس از زایمان از بین می‌روند.

داروهای خاص؛ مانند داروهای ضد تهوع و اسهال (به عنوان مثال پروکلریرازین یا متوکلوپرامید)، داروهای ضد روان‌پریشی (به عنوان مثال، مشتقات هالوپریدول یا فنوتیازین)،

داروهای ضد افسردگی؛ که باعث افزایش سروتونین می‌شوند (به عنوان مثال، فلوکستین یا سرتراپین) و برخی از داروهای ضد سرماخوردگی و آلرژی.

آنتی‌هیستامین‌های قدیمی (به عنوان مثال، دیفن‌هیدرامین)

کمبود خواب و بطور کلی اختلالات خواب مانند آپنه خواب نیز ممکن است علائم را در برخی افراد تشدید یا تحریک کند

نوروپاتی (آسیب به اعصاب محیطی)

مصرف بیش از حد الکل، نیکوتین و کافئین

علائم سندرم پای بیقرار

علائم مهم سندرم پاهای بیقرار، اغلب ناخوشایند و یا آزار دهنده برای حرکت دادن پاها (و گاهی بازوها) است. این علائم در طی دوره‌های عدم فعالیت ظاهر می‌شود، بیشتر عصرها وجود دارد و با حرکت به صورت موقت برطرف می‌شود. معمولاً در عمق پاها، اغلب بین زانو و مچ پا احساس می‌شود.

توصیف احساسی که افراد در این سندرم دارند دشوار است و توصیفات می‌تواند کاملاً متنوع باشد. رایج‌ترین اصطلاحاتی که افراد مبتلا به RLS برای

توصیف علائم بکار می‌برند عبارتند از: نیاز به حرکت، سوزن سوزن شدن، بیقراری، گرفتگی، کشش، حس اینکه چیزی روی پاها می‌خزد، ناراحتی، احساس درد و خارش. بطور معمول این احساسات عمقی هستند تا سطحی. برای بیماران که در توصیف علائم خود مشکل دارند، پرسیدن سوالاتی که سایر جنبه‌های اصلی علائم RLS را هدف قرار می‌دهند می‌تواند مفید باشد:

آیا این علامت باعث می‌شود که پاهای خود را حرکت دهید؟

آیا علائم هنگام حرکت بهتر است؟

آیا علائم در عصر یا شب بدتر است؟

احساس RLS ناخوشایند است، اما لزوماً دردناک نیست. بیماران معمولاً انکار می‌کنند که علائمشان همراه با سوزش یا سوزن سوزن شدن است که معمولاً در نوروپاتی‌ها تجربه می‌شود، اگرچه درد نوروپاتی و RLS می‌توانند همزمان باشند. توجه داشته باشید که سندرم پای بیقرار نباید با گرفتگی عضلات یا در خواب اشتباه گرفته شود.

اساساً همه بیماران گزارش می‌دهند که راه رفتن و سایر حرکات باعث بهبود علامت‌گذا می‌شود. این موارد شامل مالش یا فشار، کشش و استفاده از آب گرم یا سرد است. به عنوان یک قاعده کلی، محرک‌های حساسی شدید و همچنین شرایط شناختی یا عاطفی فعال‌کننده، علائم RLS را کاهش می‌دهند.

علائم موقت

انتخاب روش درمانی - در بیماران با علائم خفیف یا متوسط، درمان‌های غیر دارویی ممکن است برای تسکین علائم کافی باشد. در سایر بیماران، علائم بالینی به اندازه‌ای رخ نمی‌دهند که نیاز به درمان روزانه داشته باشند اما با وجود این، علائم ناتوان‌کننده هستند. برای چنین بیماران، ما پیشنهاد می‌کنیم از لوودوپا یا یک آگونیست دوپامین بر اساس نیاز استفاده کنید، با درک اینکه آگونیست‌های دوپامین ممکن است تنها دو ساعت پس از مصرف خوراکی مؤثر باشد. در حالی که این روش به طور سیستماتیک در آزمایشات بالینی مورد مطالعه قرار نگرفته است اما تجربه بالینی نشان می‌دهد که این یک درمان منطقی است.

علائم دائمی مزمن

سندرم پاهای بیقرار مزمن مداوم که بطور مکرر رخ داده و در دسترس است و نیاز به درمان روزانه دارد، علائم آن به طور متوسط حداقل دو بار در هفته رخ می‌دهد و منجر به ناراحتی متوسط یا شدید می‌شود.

عوارض سندرم پای بیقرار

از پیامدهای رایج RLS می‌توان به بی‌خوابی در شروع خواب، بیداری شبانه، افسردگی و اضطراب اشاره کرد. سایر ویژگی‌های بالینی معمول در RLS شامل تمایل علائم به بدتر شدن به تدریج با افزایش سن - بهبودی در درمان‌های دوپامین‌ژیک، سابقه خانوادگی مثبت یا مطالعه خواب حرکات دوره‌ای اندام هنگام خواب است.

تشخیص و درمان سندرم پای بی‌قرار

سندرم پاهای بیقرار و حرکات دوره‌ای اندام را باید از دلایل مختلف احساسات یا حرکات غیرطبیعی پاها تشخیص داده شود. سندرم پاهای بی‌قرار یک



تشخیص بالینی است که باید در بیماران مشکوک شد که از اجبار به حرکت دادن پاها هنگام خوابیدن در تخت یا نشستن شکایت دارند، خصوصاً اگر این علائم غالباً در عصرها بروز کند. این تشخیص توسط معاینه و ارزیابی پزشکی انجام می‌شود و به آزمایش اضافی نیاز ندارد، به جز ارزیابی میزان ذخیره آهن در همه بیماران و اوره خون ازت و کراتینین در صورت وجود اورمیا. هر داروی بالقوه مسبب یا تشدیدکننده باید شناسایی شود.

درمان سندرم پای بیقرار

انتخاب روش درمانی مناسب به عوامل مختلفی از جمله شدت بیماری، سن بیمار، بیماری‌های همراه (به عنوان مثال، درد، افسردگی، اضطراب، سابقه اختلالات کنترل تکانه)، عوارض جانبی دارو و ترجیحات بیمار بستگی دارد. اهداف درمان شامل؛ کاهش یا از بین بردن علائم RLS و بهبود عملکرد روزانه،

خواب و کیفیت زندگی است.

مدت زمان درمان: RLS غالباً یک بیماری مادام‌العمر است اما مدت زمان بهینه و ایمن درمان دارویی به خوبی مشخص نشده است. بیشتر اطلاعات پشتیبانی شده بر اساس مطالعات نسبتاً کوتاه (≥ ۱۲ هفته) است.

مصرف آهن و درمان سندرم پای بیقرار

قبل از مصرف آهن حتماً باید ذخایر آهن در بدن بررسی شود. این مصرف آهن می‌تواند بصورت آهن خوراکی و در مواقع کمبود شدید آهن، بصورت تزریقی باشد.

علائم سندرم پای بیقرار معمولاً به آهستگی به آهن خوراکی پاسخ می‌دهد و بهبود علائم ممکن است چندین ماه پس از شروع آهن خوراکی طول بکشد ولی در مقابل پاسخ به آهن تزریقی سریعتر است و بسیاری از بیماران ظرف چند روز پس از تزریق، به ویژه بیماران مبتلا به فقر آهن، پاسخ می‌دهند.

درمان غیر دارویی سندرم پای بیقرار

در بیماران با علائم خفیف در مان‌های غیر دارویی ممکن است برای تسکین علائم کافی باشد. در بیماران که علائم شدیدتری دارند، بهتر است اقدامات غیر دارویی بررسی شود زیرا ممکن است نیاز به دارو محدود کند.

آیا منیزیم می‌تواند به درمان سندرم پای بی‌قرار کمک کند؟

یک مطالعه معتبر نشان می‌دهد که موارد خاصی از سندرم پای بیقرار ممکن است به دلیل کمبود منیزیم ایجاد شود و مصرف مکمل‌های منیزیم



می‌توانند علائم RLS را کاهش دهند. منیزیم گاهی اوقات به عنوان یک درمان طبیعی یا جایگزین استفاده می‌شود، به ویژه هنگامی که علت این بیماری به دلیل کمبود منیزیم در این بیماری تشخیص داده می‌شود.

به عقیده محققین منیزیم باعث می‌شود عضلات (ماهیچه‌ها) راحت‌تر شل شوند که می‌تواند به دلیل توانایی منیزیم در مسدود کردن کلسیم باشد، که به تنظیم اعصاب و عضلات کمک می‌کند به جای اینکه اجازه دهد کلسیم اعصاب را "فعال" کند. اگر منیزیم کم باشد، کلسیم مسدود نمی‌شود و اعصاب بیش از حد فعال می‌شوند و باعث انقباضات عضلانی می‌شوند. و همچنین یک مطالعات علمی دیگری نیز نشان داد که منیزیم می‌تواند باعث بهبود بی‌خوابی ناشی از سندرم پای بیقرار شود.

مصرف ویتامین‌ها و درمان سندرم پای بیقرار

فولات (ویتامین B9) با افزایش جریان خون (گردش خون) می‌تواند علائم سندرم پای بیقرار را بهبود بخشد و همینطور یکی دیگر از گروه ویتامین‌گروه ب، ویتامین B۱۲ نیز به طور مستقیم با این سندرم در ارتباط بوده و مصرف آن برای درمان پای بی‌قرار در مطالعات علمی مؤثر گزارش شده است. با توجه به مطالعات انجام شده و تاثیر مثبت گروه ویتامین ب بخصوص ویتامین B۶ و همینطور ماده معدنی منیزیم ذرفح گرفتگی و بهبود سندرم پای بی‌قرار، مکمل منیزیم با ویتامین B۶ هستند می‌توانند ترکیبات مفیدی برای کنترل و کاهش این علائم باشند.

درمان با ایجاد تغییر سبک زندگی برای سندرم پای بیقرار

روش‌های درمانی دیگری نیز وجود دارد که به بهبود علائم این سندرم کمک می‌کند مانند ورزش منظم، کاهش مصرف کافئین، برای تسکین علامتی (پیاده‌روی)، دوچرخه‌سواری، ماساژ پا، همودیالیز روزانه کوتاه برای بیماران مبتلا به بیماری کلیه) و بطور کلی اجتناب از عوامل تشدیدکننده: کمبود خواب باعث تشدید علائم سندرم پاهای بیقرار (RLS) در بسیاری از بیماران می‌شود. ارزیابی و درمان سایر علل اختلال در خواب (مانند آپنه انسدادی خواب) زیرا درمان احتمالاً علائم RLS را بهبود میبخشد. قطع مصرف داروهای ضد افسردگی همیشه ممکن است بدون ایجاد آسیب به بیمار امکان‌پذیر نباشد. در صورت لزوم داروهای ضد افسردگی، علائم RLS ثانویه معمولاً به همان روش RLS اولیه قابل درمان است. بوپروپیون یک داروی ضد افسردگی جایگزین است که ممکن است کمتر احتمال بروز یا بدتر شدن علائم RLS داشته باشد.