



BAZAR Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

سال سی و پنجم - شماره ۴۰۹ - مبروآبان ۱۴۰۳، چاپ مونترال

35ième - Année - Octobre 2024 - No.409

Real Estate Broker



سیمین ماهری

مشاور املاک
مسکونی - تجاری

Simin Maheri

smaheri@sutton.com

Sutton

514.451.4663

بی سابقه در تاریخ امریکا ، دو اقدام نافرجام برای ترور ترامپ :

سرویس مخفی آمریکا زیر تیغ انتقاد!

پس از تلاش نافرجام برای ترور دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا که پیش از این در ماه ژوئیه هدف تیراندازی قرار گرفته بود، سرویس مخفی آمریکا، مسئول حفاظت از مقامات عالی رتبه سیاسی، هر چند به نظر می رسد که از وقوع حمله ای دیگر جلوگیری کرده است، اما همچنان در کانون انتقادات قرار دارد.

در تاریخ ۱۳ ژوئیه، دونالد ترامپ، رئیس جمهور پیشین و نامزد جمهوری خواهان در انتخابات ریاست جمهوری پیش روی آمریکا، در جریان یک سخنرانی در باتلر ایالت پنسیلوانیا از یک تیراندازی به طور معجزه آسایی جان سالم به در برد...

صفحه ۴

آرش و شیرین شکور

کارشناس رسمی املاک مسکونی و تجاری شما

برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید ۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹



مشاور املاک

آرزو گتمیری

(514) 561.3.561

AREZOU GATMIRI@GMAIL.COM

مشاور املاک

خرید و فروش

املاک مسکونی، تجاری

تهیه و تمديد

وام های مسکونی و تجاری

مشاوره در امور سرمایه گذاری

بازیش از ۴۰ سال کار در کانادا

و ۲۳ سال سابقه مشاور امور املاک

514 827 6364 | 514 364 3315



فیروز هممیان

Firouz Hemmatiyan

Certified Real Estate Broker

fhemmatiyan@sutton.com

بیمه عمر، بیمه مسافرتی

بیمه وام مسکن

بیمه از کار افتادگی

حسابهای پس انداز و سرمایه گذاری

برنامه های باز نشستگی

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

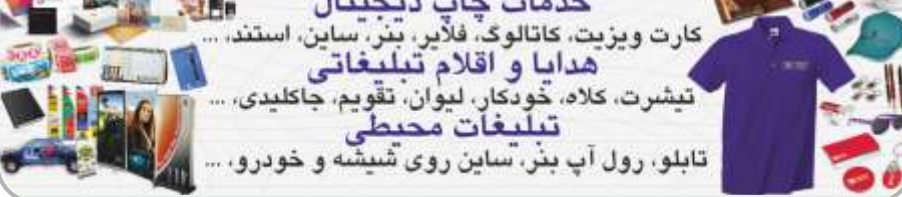
Matin TirehDast

coromark 514.931.6000

www.coromark.com

@coromark channel

office@coromark.com



مشاورین املاک مسکونی و تجاری

مشاوره هفت روز هفته

به صورت حضوری و تلفنی

نگین خاکسار

514 746 7569

نادر خاکسار

514 969 2492



مریم خالقی

Maryam Khaleghi
Real Estate Broker

514.983.5415

mkhaleghi@profusion.global

مشاورین املاک مسکونی و تجاری

در خدمت هموطنان گرامی

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



Montreal: \$880,000.
Discover a unique investment opportunity with this well-maintained triplex, offering great potential for future optimization. Located just steps away from Cadillac metro station



Westmount: Reduced to \$1850,000. Century-old house on the Westmount flat. It has undergone several renovations over the years, but still retains its original character. 3 bdms, 3+1 baths, garage with driveway for up to 3 vehicles.



Cote des Neiges: \$2,950/month. 1,014 sq ft. Spacious ground floor apartment with a backyard. This 5 1/2 unit features 3 bedrooms, the third room adaptable as a dining room. Hardwood floors throughout, garage, appliances. **Forrent**



Nun's Island: Reduced to \$175,000. Impeccable family townhouse. Very well laid-out residence on 4 levels, 3 bdms, loft & 2+1 baths, garage.

LUXURY REAL ESTATE

PROFUSION REAL ESTATE

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



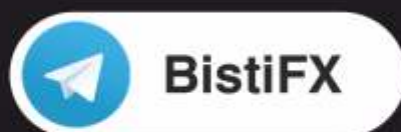
خرید و فروش ارزهای دیجیتال



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)

گروه املاک شیرخدايي

همایش خرید ملک و سرمایه گذاری

رایگان



text   +1 (514) 647-4335

✓ وام بانکی ✓ بازرسی ✓ بیمه

✓ هزینه های معمول ✓ شناخت انواع ملک مسکونی و درآمدزا
✓ معرفی مناطق مونترال (وست آیلند، حومه شمالی و جنوبی)

14h-17h 25 August 2024 همایش ۱

مکان: کت دثز

14h-17h 8 September 2024 همایش ۲

مکان: وست آیلند

18h-20h 24 September 2024 همایش ۳

مکان: کوت سن لوک

ثبت نام: لغت "همایش" را به شماره بالا ارسال نمایید

Sois belle à ta façon



Services de coiffure et d'esthétique
• Coupe de cheveux
• Lissage et traitement des cheveux
• Les services de coloration
• Design et maquillage
• Soins de la peau
• Manucure permanent
• Les services pour les vis et les sourcils
• Les services d'ongles

Offrez la beauté autour de vous



Thérapie cutanée au laser
• Éclaircissement de la peau
• Éclaircissement de la peau du visage
• Traitement de l'acné
• Lissage permanent
• Lissage permanent

Le choix des messieurs



Services de barbier

• Manicure et massage au cuir chevelu
• Coupe de cheveux et traitement des cheveux
• Lissage permanent
• Soins de la peau
• Services VIP de salon



• Massage relaxant (santé et bien-être)
• Massage profond
• Massage aromatique



زیبایی، هنر ماست

اولین سالن زیبایی ایرانی در وست آیلند
بانوان و آقایان



ساعات و روزهای کاری

دوشنبه تا جمعه ۹:۳۰ - ۱۸:۳۰

شنبه ۱۰:۰۰ - ۱۷:۳۰

برای رزرو وقت از طریق وب سایت یا
شماره تماس سالن یا ما در ارتباط
باشید.

514-566 85 85

www.atelieranabeaut.com

Atelier Ana Beauté

atelieranabeaute

14935 pierrefonds Blvd QC, H9H4M5



BAZAR

اولین نشریه فارسی زبانان
در کانادا

No. 409 - Octobre 2024

شماره ۴۰۹ - مهر و آبان ۱۴۰۳

Publications

ماهنامه بازار مونترال ماهنامه اقتصادی، علمی اجتماعی و فرهنگی

Publisher: Bazar publications

Managing Director: Bahram Nasser

Design and Layout: S. Farahnad

Sara.farahnad@yahoo.com

T: 514.538.0628

bazar-publications

bazarpublications@gmail.com

www.bazar-publications.ca

ناشر: انتشارات بازار

مدیر مسئول: بهرام ناصری

تلفن: ۵۱۴ ۵۳۸ ۰۶۲۸ - ۵۱۴ ۸۴۸ ۹۵۹۹

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

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

AKHAVAN N.D.G.

Tél.: 514.485.4887

Fax: 514.485.7009

6496 St. Jacques west
Montréal, Québec H4B 1V1

Open 7 Days



Roza Mohammadi

Real Estate Broker

رزا محمدی

مشاور املاک مسکونی و تجاری

www.rozamohammadi.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 ورت پریمیت و یا استادی پریمیت می باشند

rmohammadi@sutton.com

9515, boul. Lasalle Lasalle QC H8R 2M9



514-867-3114



514.245.9159

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

اولین طلافروشی ایرانی در مونترال



Unit C301, 1
Westmount Sq,
Westmount
H3Z2P9

YADEGARIJEWELRY

YADEGARIJEWELRY

YADEGARIJEWELRY.COM



MAHDIANSARI

مهدی انصاری

مشاور رسمی املاک مسکونی در مونترال

• خرید و فروش تخصصی ملک

• دسترسی ویژه به پیش خرید در سراسر مونترال

• دسترسی تضمینی به بهترین مبلغ وام

با کمترین سود بانکی

کارشناس ارشد مهندسی عمران (کنکوردیا)

www.mahdiansari.com

(514) 588 - 0609

Hayk Hartounian MBA
Cell: 514-574-6162

Professional
Real Estate Broker
Residential

موفقیت ما
محصول
رضایت
شماست



خرید
فروش
اجاره

هایک هارتونیان

مشاور و متخصص

املاک مسکونی و درآمدزا

در استان کبک

✓ تهیه وام با بهترین بهره
و شرایط بانکی

✓ مشاوره و ارزیابی رایگان
حضوری و تلفنی

✓ پروسه رایگان برای خریداران

بیمه متحصربه فرد
Tranquill-T
هدیه به هموطنان عزیز

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



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



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

www.gbsolutions.ca

ROYAL EXCHANGE
SERVICES

صرافی رویال

خرید و فروش ارز را با ما تجربه کنید

ارسال ارز
به ایران و بالعکس

در سریعترین زمان ممکن
با بهترین نرخ



6162 SHERBROOK WEST MONTREAL, H4B 1L8

با مدیریت فرخ سرشت

(514) 836-7090

Mojgan Rajabi

Senior Financial
Security Adviser
514.296.7306

bimeh.ca@gmail.com

bimeh.canada
bimeh.canada



مزگان رجبی

مشاور و مدرس بیمه

طرف قرارداد با بزرگترین کمپانی های کانادا

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

تدریس و آماده سازی برای لایسنس بیمه

بیمه، همیشه ضامن آرامش است

تهیه ماهنامه

لیست مراکز پخش

ماهانامه بازار

مونترال

شاطرعباس

رستوران کباب سرا

تپش دیجیتال

رستوران خراسان

فروشگاه سن لوران

فروشگاه بازار

کلبه عمو جمال

فروشگاه البرز

سوپر مارکت پی ای

وست آیلند

رستوران گریل سلکت

سامی فروت

ادونیس

لاشین

اتو راپیدر

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.

مصاحبه‌ها و ویدئوهای وِسلِی روث نشان می‌دهد که وی در ابتدا حامی دونالد ترامپ بوده اما از او روی برگردانده و به سمت دموکرات‌ها متمایل شده است. وی در سال ۲۰۱۹ به گروهی سیاسی حامی حزب دموکرات ۱۴۰ دلار کمک مالی کرده است. او در پست‌هایی که در حساب خود در شبکه اجتماعی ایکس منتشر کره از جو بایدن و کامالا هریس، رئیس‌جمهور و نامزد انتخابات ریاست‌جمهوری نوامبر ۲۰۲۴، حمایت کرده است. او در ماه آوریل در پستی در حمایت از بایدن نوشت: «دموکراسی در رای‌گیری است و ما نمی‌توانیم ببازیم.»

در ماه ژوئیه، پس از سوءقصد به ترامپ در تجمعی در پنسیلوانیا، وی از بایدن و هریس خواسته بود تا با مجروحان تیراندازی دیدار کنند و در مراسم تشییع جنازه آتش‌نشان کشته شده شرکت کنند. او نوشته بود «ترامپ هرگز کاری برای آنها انجام نخواهد داد.»

وی در کتاب خود که روی وبسایت آمازون برای فروش گذاشته شده آورده بود: «از اینکه مردم از من می‌پرسند دموکرات یا جمهوری‌خواه هستم خسته شده‌ام و از قرار گرفتن در یک دسته امتناع می‌کنم.»

وِسلِی روث در شبکه‌های اجتماعی به شدت درباره جنگ روسیه و اوکراین فعال بوده و وب سایتی داشته که به دنبال جمع‌آوری پول و اسلح‌تخ‌دام داوطلب برای کی‌یف بوده است. روث در ویدئویی گفته بود: «این جنگ تقابل خیر و شر است. من برای اوکراین می‌جنگم و می‌میرم.» با این حال الکساندر شاهوری از دپارتمان هماهنگی اتباع خارجی فرماندهی نیروی زمینی اوکراین این اظهارات را «توهم» خوانده و گفته است آقای روث هرگز در ارتش اوکراین خدمت نکرده یا با آن کار نکرده است.

هنوز مشخص نیست که روث چگونه توانسته اسلحه‌ای را برای سوءقصد به ترامپ به دست آورد.

در اکثر ایالت‌های آمریکا خرید یا داشتن سلاح گرم برای شخصی که در دادگاه در خصوص جرمی جنایی محکوم شده، به طور کلی ممنوع است.

افزوده شد. سرویس مخفی آمریکا مطابق با وظایف اولیه خود، همچنین از نظام مالی و پولی آمریکا در برابر کلاهبرداری‌های مالی و الکترونیکی و جعل اسکناس یا کارت‌های بانکی محافظت می‌کند. این سازمان که از زمان تاسیس در سال ۱۸۶۵ زیر نظر وزارت خزانه‌داری فعالیت می‌کرد، در سال ۲۰۰۳ تحت نظر وزارت امنیت داخلی قرار گرفت.

مظنون دومین سوءقصد به جان رئیس‌جمهور سابق آمریکا کیست؟

رایان وِسلِی روث، شهروند ۵۸ ساله آمریکایی، که به هنگام سوءقصد به جان دونالد ترامپ دستگیر شد با اشاره به اینکه زمانی خود به ترامپ‌رای داده است، گفته است باید بخشی از تقصیر را برای «کودکی که ما



برای رئیس‌جمهور بعدی خود انتخاب کردیم و در نهایت بی‌مغز بود» بپذیرد.

رایان وِسلِی روث پس از آن دستگیر شد که مقامات گفتند در اطراف باشگاه گلف دونالد ترامپ در وست پالم بیچ فلوریدا با یک تفنگ کلانشنیف در حال تلاش برای سوءقصد به جان او بود.

در جریان این سوءقصد ماموران سرویس مخفی ایالات متحده به سمت او شلیک کرده و وی را بازداشت کردند.

بررسی سوابق عمومی و

حفاظت مادام‌العمر از رؤسای جمهور و معاونان رئیس‌جمهور و همچنین نامزدهای اصلی این مناصب، خانواده‌های آن‌ها و فرزندان رؤسای جمهور تا سن ۱۶ سالگی را برعهده دارد. برای رؤسای جمهور پیشین و همسران آن‌ها، سطح حفاظت و تعداد ماموران اختصاص داده‌شده بر اساس ارزیابی تهدیدات توسط سرویس مخفی متفاوت است و معمولاً با گذر زمان کاهش می‌یابد.

سرویس مخفی همچنین از امنیت رؤسای دولت‌های خارجی و رهبران در بازدیدهای رسمی یا رویدادهای بزرگ ملی و بین‌المللی در ایالات متحده محافظت می‌کند.

تاریخچه، وظایف و تعداد نیروها سرویس مخفی حدود ۳۲۰۰ مامور ویژه دارد که در سرتاسر جهان با عینک‌های دودی،



هدفون‌ها و لباس‌های تیره‌شان شناخته شده‌اند.

همچنین ۱۳۰۰ نیروی یونیفورم پوش و بیش از ۲۰۰۰ کارمند فنی یا اداری در این سازمان مشغول به کار هستند. این سازمان در ابتدا برای مقابله با جعل پول تأسیس شد، اما پس از ترور رئیس‌جمهور ویلیام مک‌کینلی در سال ۱۹۰۱، مسئولیت حفاظت از رئیس‌یس جمهور، معاون رئیس‌جمهور و خانواده‌های آنان، چه در داخل و چه در خارج از کشور، به وظایف این سازمان

فعلی بالا نبوده است، انتقاد کرده‌اند.

استیو اسکالیس، رهبر اکثریت جمهوری‌خواه در مجلس نمایندگان، در شبکه اجتماعی ایکس نوشت: «دو تلاش برای ترور آقای ترامپ انجام شده است. سرویس مخفی باید سطح حفاظت از او و محدوده اطراف او را به حداکثر برساند.» رئیس موقت سرویس مخفی ایالات متحده تأکید کرد که پس از تلاش نافرجام برای ترور در ۱۳ ژوئیه، به دستور جو بایدن، رئیس‌جمهور فعلی، سرویس مخفی اقدامات حفاظتی خود را برای دونالد ترامپ و رقیب دموکراتش یعنی کامالا هریس، معاون رئیس‌جمهور را به «بالاترین سطح» خود افزایش داده است.

رونالد روو همچنین به حضور تکتی‌راندازها، تیم‌های



ضدحمله و پهپادها در روز یکشنبه اشاره کرد و گفت: «موفقیت هر روز الزامی است، ما نمی‌توانیم شکست بخوریم.» او همچنین از «گفت‌وگوهای دشوار» با کنگره برای دریافت منابع لازم سخن گفت.

پیش از این، جو بایدن خواستار «کمک بیشتر» برای سرویس مخفی، از جمله «نیروی انسانی بیشتر»، شده و از کنگره خواسته بود تا بودجه بیشتری به این سازمان اختصاص دهد.

سرویس مخفی مسئولیت

پس از تلاش نافرجام برای ترور دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا که پیش از این در ماه ژوئیه هدف تیراندازی قرار گرفته بود، سرویس مخفی آمریکا، مسئول حفاظت از مقامات عالی‌رتبه سیاسی، هر چند به نظر می‌رسد که از وقوع حمله‌ای دیگر جلوگیری کرده است، اما همچنان در قانون انتقادات قرار دارد.

در تاریخ ۱۳ ژوئیه، دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور پیشین و نامزد جمهوری‌خواهان در انتخابات ریاست‌جمهوری پیش روی آمریکا، در جریان یک سخنرانی در باتلر ایالت پنسیلوانیا از یک تیراندازی به‌طور معجزه‌آسایی جان سالم به در برد.

ده روز بعد، کیمبرلی چیتل، رئیس سرویس مخفی، پس از پذیرش مسئولیت «بزرگترین شکست عملیاتی» سازمانش در چند دهه اخیر، استعفا داد و دست‌کم پنج نفر از ماموران این سازمان به مخصصی اجباری فرستاده شدند. اما این اقدامات انضباطی و همچنین تحقیقات داخلی و مستقل که برای بررسی این شکست آغاز شده، نتوانسته است انتقادات را کاهش دهد. یکی از موضوعاتی که انتقادات شدیدی به آن شده موضوع گرفتن تیرانداز در ساختمانی است که در محیط اطراف محل سخنرانی قرار داشت. این ساختمان به جای سرویس‌های مخفی تحت مسئولیت پلیس محلی بود.

دونالد ترامپ روز یکشنبه در زمین گلف خود در پالم بیچ فلوریدا، از عملکرد سرویس مخفی قردانی کرد. طبق گفته‌های رونالد روو، رئیس موقت سرویس مخفی، مظنون پیش از آنکه فرصت شلیک به رئیس‌جمهور پیشین را پیدا کند، توسط یکی از ماموران شناسایی و تحت نظر قرار گرفت. با این حال، متحدان جمهوری‌خواه ترامپ همچنان از این که سطح امنیتی او به اندازه رئیس‌جمهور

فرم اشتراک ماهنامه بازار

درخواست ماهنامه

درخواست بلویجز بازار

درخواست لیست قیمت

نام و نام خانوادگی	First and Last name:
نام شرکت:	Company:
آدرس:	Address:
تلفن و یا همراه:	Tel:.....
فکس:	Fax:
آدرس ایمیل:	Email:.....
182Ave Brunet Dorval QC H9S 3G3	
www. bazar-publications.ca bazarpublications@gmail.com	

توضیحات: Descriptions

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.

۵۱۴۰۵۳۸۰۰۶۲۸

با ما در ارتباط باشید

محضر دار



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

اسمره غلامی

Email: agholami@notarius.net

514 619 3777

سمره غلامی

Email: sgholami@notarius.net

514 242 3700

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

قوانین معاملات ملکی

- املاک مسکونی
- املاک تجاری
- وام
- اجاره نامه

تشکیل شرکت و تجارت

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

قوانین خانوادگی

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

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

4805 Rue Molson, Montréal, QC H1Y 0A2

کلینیک دندانپزشکی لاشین

دکتر راضیه رضوی
جراح دندانپزشک



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



www.dentistelachine.com

Clinique Dentaire Lachine

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

استفاده از پیشرفته ترین سیستم های ضد عفونی و استریلایزاسیون



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



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

Tel: (514) 300 8877

1675 Rue Notre-Dame Lachine, QC H8S 2E5

MENTHE AUTO SPA

Mechanic & Esthetic

کلینیک زیبایی و نگهداری خودرو

Nano Ceramic Specialist

(514) 357 25 07

www.mintautospa.ca

خدمات زیبایی خودرو:

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

خدمات مکانیک خودرو:

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

پروموشن تابستان ۲۰۲۴

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



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



داروخانه دکتر گل نسیم ریاحی

اولین داروخانه آنلاین فارسی زبان در کانادا

برای رفاه و سلامت شما در شرایط کرونا

www.riahipharma.com

Tel: (514) 519-3060

ارسال رایگان
در یک و اوتاریو

* Terms and Conditions May Apply

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

514 519 3060 438 800 3695

www.riahipharma.com

info@riahipharma.com



نوشتن نسخه

توسط دکتر فاروق یا تمین یا پزشکی 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 یا تلفن همراه و فکس



دسترسی آنلاین

به پرونده پزشکی، تجویز و یادآوری دارو



انتقال پرونده

دارویی از دیگر داروخانه ها

Bazaar

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

BazaarFood.ca

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

Downtown Store: 1905 Saint-Catherine St W, H3H1M3

(514) 846 1617

Westmount Store: 4051 Saint-Catherine St W, H3Z3J8

(438) 771 8778

bazaar.epicerie

superbazaar

bazaariraniansuper

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

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

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

BUILDING YOUR DREAMS INTO REALITY

AZIN CONSTRUCTION

Pharmacie
Chadi- Kabak inc.
شادی کَبک

اولین داروخانه
با مدیریت ایرانی
در مونترال

Tel: 514.288.4864
514.288.9281
Fax: 514.288.4682

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

Sutton
Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

مشاور املاک

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

فیروز همتیان
ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن

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



رستوران حافظ

سنت‌های کهن در بشقابهای امروزی

طعم اصیل ایران، در هر لقمه‌ای که می‌چشید!

با ما به سفری لذیذ از دل فرهنگ ایرانی بیایید

۱۰ درصد تخفیف
برای SENIORهای عزیز

همه غذاها با سوپ
سرو می‌شود

www.hafezrestaurant.ca

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

514-684 0808

Panneton & Panneton
Moving & Storage



Some of Our Services :

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

با تخفیف ویژه برای هموطنان عزیز

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

- Fast Move
- Safe Storage
- Best Services



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

Call Us for Your Next Move!

514.939.0099

Fax: (514) 939-9939

info@pannetonpanneton.com

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



Mehrnaz Kashani

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

Open 7 Days

MEN | WOMEN | KIDS

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

Hairdresser montreal mehnaz

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

**Courtier immobilier
résidentiel
ou commercial**

Équipe Jami

**عسل
جامی**

Cell:
514-220-3720

Bureau:
514-382-5000

equipejami@gmail.com
www.asaljami.com

Award Winning Agent since 2014
Re/Max Diamond Award 2023



خرید و فروش املاک مسکونی
شامل آپارتمان، خانه‌های ویلایی، مولتی پلکس‌ها
یا خانه‌های دو تا پنج واحدی و املاک پیش‌ساخته
خرید و فروش املاک تجاری

Facebook: AsalJami | Instagram: AsalJami | LinkedIn: AsalJami

10310 St Laurent Blvd,
Montreal, Quebec H3L 2P2



محضر دار

نازگل فلاح طوسی

Notaire - Notary Nazgol Fallah Toussi

تجربا محضر دار فارسی زبان در وست آیلند

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

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

E-mail: Nazgol.fallah@notarius.net

Tél.: 514.697.0225 Fax: 514.697.6461

کلینیک دندانپزشکی

MSMILINE
Dentisterie

دکتر رامین میرموجی

Dr. Ramin Mirmooji
General dental practitionerDr. Samer Abboud Dr. Alexa Lynch
دندان ساز 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 ببازماید

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



انجمن فرهنگی ایرانیان وست آیلند

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

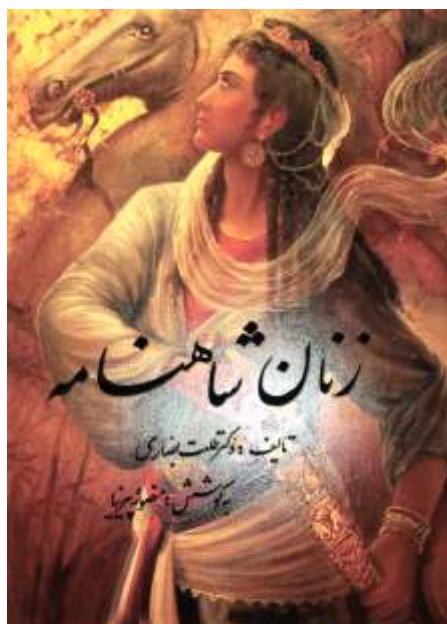
این کتابها را از طریق راه های ارتباطی زیر
می توانید سفارش دهید

مونترال: نشریه بازار

514.848.9599

تورنتو: کتابفروشی پگاه

416.223.0850



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 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"

متنصوره 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 بگیریید. برای یک جلد کتاب شاهنامه پهلوی صد دلار آمریکایی 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

کتاب " دختران ایران، سالار زنان جهان" اثری تازه و ارزنده از منصوره پیرنیا سرگشتگان 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، پهلوی، ویشرو، سزنده و کار آفرین، تک ویکتا و کم نظیر، زنان مستعین، هارملا و قهرمان، دافعه و برادر، گشتاف و مخترع، زنان پرحرات و استقامت، قلمی و وکیل، بشردوست و مبارز، بقوانی که روند تاریخ را تعیین دادند به زبان فارسی مستشرق شده است تا ماحذی محقق در اختیار لعل پویا و زنده بیش رو قرار دهد.
جهت تهیه کتاب تاریخی و تصویری " دختران ایران سالار زنان جهان" تالیف منصوره پیرنیا با شماره تلفن 3012796778 در آمریکا و یا وب سایت پیرنیا دات کام و یا ایمیل پیرنیا دات پیرنیا دات کام با ما تماس بگیرید.
www.pirnia.com Pirnia@pirnia.com Tel: 301-2796778

Aben Consultant & Sam Tunes
proudly present

LIVE IN CONCERT
MONTREAL
CANADA

VOOSH
AFARIN

26

October

Montreal
CANADA

> SYMPOSIA THEATRE <

TICKET ON :
EVENTBRITE

RESERVIERUNG & INFO

514-6632763



مریم طالبی
مشاور رسمی بیمه و سرمایه گذاری



Clinique Dentaire Soleil

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

Dr. Sharif
Dr. Shebro

“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

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

(450) 926 2622

دکتر شریف

Simab Consulting GROUP

کاملیا سیماب

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

تازه واردین و دانشجویان
از تخفیف ویژه برخوردارند!

۳۰ دقیقه مشاورت تلفنی رایگان

۵۱۴ ۷۵۸ ۱۹۹۷

www.simabconsulting.com
simabconsultin@consultant.com

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



می‌توانند به دلخواه آن را ندهند. در حالی که سیستم بر این اساس
چیده شده که گارسون‌ها باید انعام را به عنوان بخشی از حقوق خود
دریافت کنند و به خاطر اتکا به انعام، «حق به‌جانب» به حساب
نمی‌آیند.»

پس کی باید انعام بدهیم؟

با گسترش فرهنگ انعام دادن در بسیاری از کسب و کارها، مک‌آدامز
می‌گوید مردم باید این موضوع را در نظر بگیرند که از کارمند بپرسند
انعام به کجا می‌رود تا بتوانند تصمیم بگیرند که می‌خواهند آن را
پرداخت کنند یا نه.

اما او هم در ادامه این سوال را مطرح می‌کند که آیا اصلاً باید مجبور
به پرسیدن این سوال باشیم؟

او می‌گوید: «به عنوان یک مشتری، من سوال می‌کنم، اما این کار هم
باعث خستگی می‌شود. اگر به یک مغازه شلوار جین بروم و یک شلوار
بخرم، می‌توانم آن را به صندوق ببرم، پرداخت کنم و آنجا ترک کنم.
نیازی نیست سوال کنم که این انعام به کجا می‌رود؟ نیازی نیست
انرژی صرف کنم و نیازی نیست پاسخی را بشنوم که نمی‌خواهم.»

پیترز می‌گوید: «جایی که می‌توانید به فکر صرفه‌جویی در هزینه
باشید، در موقعیت‌هایی است که انعام دادن رایج نبوده است، مثلاً
جایی که از باریستا قهوه می‌گیرید یا خدماتی دریافت نکرده‌اید و
آن‌ها از شما می‌خواهند که از قبل انعام بدهید.»

عدم رضایت کانادایی‌ها از انعام دادن اجباری در کانادا

مک‌آدامز، استاد دانشگاه، می‌گوید فرهنگ انعام دادن، به ویژه پس
از کرونا، در حال تغییر است.

به گفته او، در حال حاضر با ابهاماتی در مورد اینکه چه کسانی، چگونه
و چرا باید انعام بدهند، روبرو هستیم. با توجه به گزینه‌های از پیش
تعیین شده برای انعام در دستگاه‌های پرداخت، افراد بسته به مکان،
ممکن است احساس انعام دادن اجباری داشته باشند. جیمی پیترز،
رئیس دانشکده مالی و اقتصاد دانشگاه مریویل، می‌گوید نیاز به
انعام دادن بسیار رایج است. او همچنین اشاره می‌کند که با حرکت به
سمت جامعه‌ای مبتنی بر کارت، پرداخت انعام در دوران کرونا
پررنگ‌تر شده است. همچنین این امر باعث ایجاد احساسات
متفاوتی نسبت به قبل در مردم شده است.

چند درصد از شهروندان کانادا با دادن انعام موافق هستند؟

با این حال، همه با انعام دادن مخالف نیستند. «کن زولیان»،
مصرف‌کننده ۴۲ ساله اهل ویندزور، انتاریو، می‌گوید که او همیشه
انعام می‌دهد چون می‌خواهد به گارسون‌ها کمک کند تا درآمد خوبی
داشته باشند. او می‌گوید: «باید به این فکر کنید که گاهی اوقات شما
احتمالاً بیشتر از حقوق ساعتی آن گارسون درآمد دارید. آن‌ها گاهی
واقعاً روی همان انعام اضافی حساب می‌کنند تا زندگی خوبی داشته
باشند.»

کریستوفر مک‌فرسون، مصرف‌کننده‌ای دیگر، با این نظر موافق است
و می‌گوید اگر حقوق کامل به گارسون‌ها پرداخت نمی‌شود و انعام
دادن بخشی از درآمد آنها را جبران می‌کند، مردم باید انعام بدهند. اما
او اضافه می‌کند که چون مردم ممکن است از میزان حقوق کارکنان
خاص آگاه نباشند، این موضوع به برداشت‌های اشتباهی منجر
می‌شود. در کانادا، حداقل دستمزد گارسون‌ها بسته به استان محل
کارشان متفاوت است. به عنوان مثال، دستمزد و انعام گارسون‌ها در
استان کبک فقط ۱۲.۲۰ دلار در ساعت است، در حالی که حداقل
دستمزد در این استان ۱۵.۲۵ دلار است. از سال ۲۰۲۴، در اکثر
استان‌ها، دستمزد گارسون‌ها با حداقل دستمزد سایر مشاغل برابر
شده است. مک‌فرسون می‌گوید: «مردم انعام دادن اجباری را چیزی
«اضافی» می‌بینند که در صورت برآورده نشدن انتظاراتشان

در کانادا، انعام دادن مرسوم است، اما برخلاف برخی کشورها،
اجباری نیست. با این حال، بسیاری از مردم احساس می‌کنند که
تحت فشار هستند.

در کانادا، انعام دادن به عنوان بخشی از فرهنگ جا افتاده و مرسوم در
تعاملات با ارائه دهندگان خدمات مختلف، از رستوران‌ها و کافه‌ها تا
سالن‌های زیبایی و خدمات شخصی، تلقی می‌شود. با این حال، در
شرایط کنونی که با افزایش قابل توجه هزینه‌های زندگی و تورم روبرو
هستیم، شاهد تغییر نگرش‌ها و چالش‌هایی در رابطه با انعام دادن
اجباری هستیم.

افزایش ناراضی‌تی از فرهنگ انعام دادن اجباری!

برخی از افراد در کانادا، به خصوص با توجه به افزایش قیمت‌ها،
نسبت به فرهنگ انعام دادن اجباری ابراز ناراضی‌تی می‌کنند. به
عنوان مثال، «ادوین نگ»، ساکن تورنتو، بیان می‌کند: «پرداخت ۷
دلار برای یک قهوه و سپس انتظار انعام برای تهیه آن، غیرقابل قبول و
آزاردهنده است.»

نتایج یک نظرسنجی از ۱۵۰۰ نفر در کانادا که توسط Lightspeed
Commerce Inc انجام شده، این ناراضی‌تی را تا حدی تأیید می‌کند.
در این نظرسنجی، ۶۷ درصد از افراد اذعان داشتند که در هنگام
دریافت خدمات احساس فشار برای انعام دادن می‌کنند. همچنین
۵۴ درصد نیز اعلام کردند که تورم بر توانایی آنها در پرداخت انعام
تأثیر گذاشته است.

تغییر روند پرداخت انعام پس از شیوع کووید ۱۹

شیوع بیماری COVID-۱۹ نه تنها بر جنبه‌های مختلف زندگی افراد در
کانادا، بلکه بر فرهنگ انعام دادن اجباری نیز تأثیری غیرقابل انکار
گذاشته است. در حالی که در گذشته، انعام دادن عمدتاً به مشاغلی
مانند رستوران‌ها، کافه‌ها و سالن‌های زیبایی محدود می‌شد، به نظر
می‌رسد که این پدیده در حال حاضر به طرز فزاینده‌ای به سمت
مشاغلی که به طور سنتی با انعام دادن مرتبط نبوده‌اند، در حال
گسترش است. «بروس مک‌آدامز»، کارشناس مسائل اجتماعی، این
پدیده را «بیماری انعام دادن اجباری» می‌نامد و مثال‌هایی از آن را در
مشاغلی مانند خشک‌شویی و تعویض روغن مشاهده می‌کند. دکتر

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



● **ریتم احساسی از ۴ ماهگی شروع می شود، در ۲ سالگی رشد می کند و تکامل آن در ۶ سالگی و سپس در ۱۸ سالگی است. این سیکل که بر سیستم عصبی، حالات روحی و احساسات انسان تأثیر گذار است؛ دوره ی ۲۸ روزه دارد که ۱۴ روز اول احساس شادی و نشاط و خوشبینی را ایجاد می کند و ۱۴ روز دوم که نمودار در حالت منفی است امکان کسالت، بی حوصلگی و کج خلقی وجود دارد.**

ماهیهه ای نشأت می گیرند. این سیکل به خصلت مردانگی یک فرد برمی گردد و بر شرایط جسمانی وی اثر می گذارد. همچنین گفته می شود که غده ی آدرنال در بدن هم زمان و هماهنگ با سیکل جسمی کار می کند.

این سیکل مواردی نظیر قوت، تکاپو، بنیه، توان، تحمل، مقاومت، نوآوری و ابتکار را تحت کنترل خود دارد. هنگامی که سیکل جسمی در بالای خط مبنا قرار دارد (روزهای دوم تا یازدهم) شرایط فیزیکی و جسمانی فرد در حالت شارژ شده است و به مرور تخلیه می شود.

در چنین وضعیتی، یک فرد بهتر از پس کارهای فیزیکی برمی آید و احساس می کند که نیرومندتر و پرشورتر از قبل است، احتمال مریض شدن وی ضعیف است، تاب و تحملش نیز بیشتر می شود. برخی از پزشکان معتقدند که بین روزهای دوم تا نهم (زمانی که سیکل فیزیکی فرد بیمار کاملاً در منطقه ی مثبت قرار دارد) بهترین زمان برای انجام عمل جراحی است.

اما زمانی که سیکل فیزیکی در پایین خط مبنا قرار می گیرد (روزهای سیزدهم تا بیست و سوم)، انرژی تخلیه شده ی فرد

دارای فرکانس های متفاوتی هستند، نمودار بیوریتم انسان در هر روز می تواند شرایط متفاوتی داشته باشد و تفسیر خاص خود را بطلبد. حال اگر تمامی منحنی های بیوریتم فردی در منفی ترین حالت ممکن قرار داشته باشد بدان معنی است که انرژی حیاتی بدن در بدترین و آسیب پذیرترین شرایط قرار دارد و انسان نباید طبق عادت به واکنش های جسمی روحی و ذهنی خود اعتماد کند.

سیکل های مختلف بیوریتم

بیوریتم سیکل های مختلفی دارد که طبق نظریه بیوریتم بدن انسان از ۳ چرخه تشکیل شده است و هر کدام از این سیکل ها دوره مثبت، منفی و بحرانی خود را دارند و جالب است که در این باره بدانید و چرخه های بیوریتم خود را بشناسید.

این سیکل ها یا چرخه ها تعداد دقیق روز را دارند که شما باید آن را بیابید.

همچنین در ادامه به این سه سیکل می پردازیم:

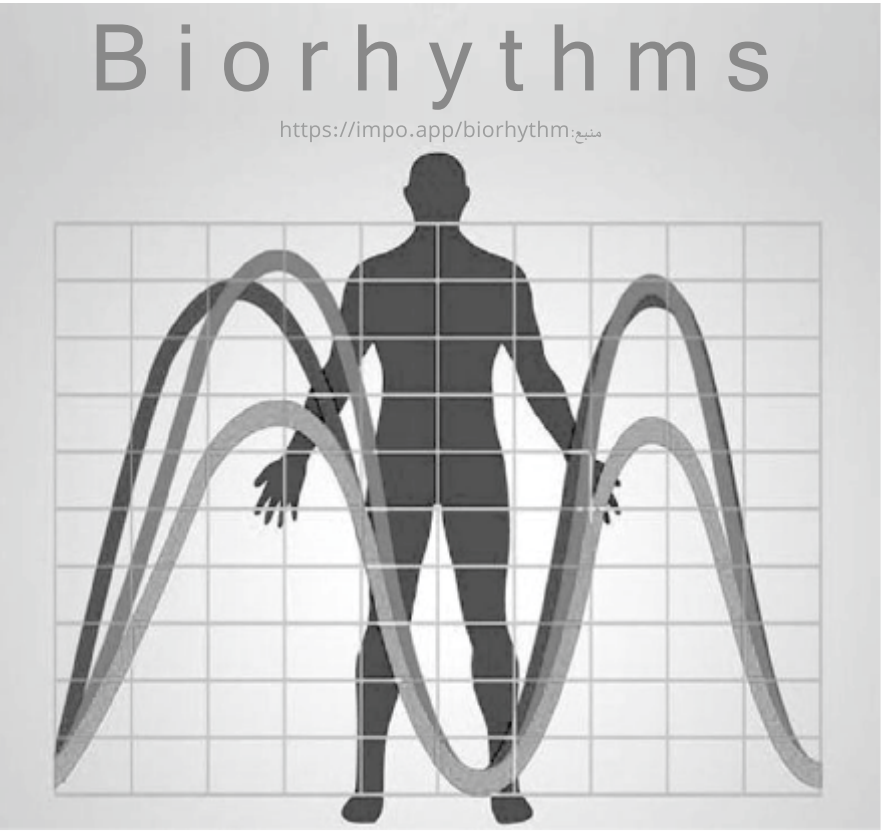
سیکل جسمانی
ریتم فیزیکی قبل از تولد و از لحظه ی بسته شدن نطفه صورت می گیرد.



به مرور شارژ می شود. فرد مزبور در این حالت به سادگی خسته شده و استعداد ابتلا به سرماخوردگی و سایر امراض را دارد. این دوره برای بهبود یافتن و تجدید قوا مناسب است. همچنین بهتر است کارهای فیزیکی خود را در این دوره انجام دهید که احساس و انرژی بیشتری شامل حالتان شود.

ادامه در صفحه بعد

این سیکل بر نیروی جسمی، قدرت و بنیه و تکاپوی انسان تأثیر گذار است. این سیکل دارای دوره ی ۲۳ روزه است که ۱۱/۵ روز آن در منطقه ی مثبت و پرانرژی به سر می برد و ۱۱/۵ روز دیگر آن در حالت سطح انرژی پائین و در نتیجه قدرت و استقامت نیز پایین می باشد. فیلیس معتقد بود که سیکل های جسمی از بافت های



بیوریتم چیست؟ و چه تأثیری بر رفتار افراد می گذارد؟

کلمه ی بیوریتم از واژه یونانی Bios به معنی زیستی و Rhythmus به معنی حرکت منظم یا سنجیده مشتق شده است. واژه ی بیوریتم در واژه نامه ی آکسفورد به صورت زیر تعریف شده است:
«هر الگوی مکرری از فعالیت های فیزیکی، احساسی و ادراکی که بر رفتار انسان اثر می گذارد» و معادل فارسی آن «زیست آهنگ» نامیده می شود. بیوریتم یکی از مهم ترین موضوعات در حیطه ی شناسایی ارگونومی ذهن است که با شناخت جنبه های جسمانی، ذهنی و حسی، شخص می تواند در کاهش حوادث، اشتباهات بدون دلیل ظاهری و نوسانات عملکردی افراد مؤثر باشد. ویلهلم فلیس نظریه بیوریتم را خلق کرد و هرمان سوپودا استاد دانشگاه وین اتریش نیز در گسترش این نظریه نقش داشت. این نظریه می گوید هر شخص میتواند بیوریتم خود را یافته و بر اساس آن برنامه زندگی خویش را تنظیم نماید. نمودار بیوریتم بر اساس نمودار سینوسی و به شکل موج ترسیم می شود.

به طور مستمر برای تک تک کارکنان خود ترسیم می کنند تا متناسب با شرایط جسمی، حسی و ذهنی آن ها فعالیت های روزانه را به آن ها ارجاع دهند.

کارمندان نیز می توانند طبق این نظریه در روزهایی که نمودار ذهنی آن ها در نقاط مثبت است است اقدام به تصمیم گیری و تجزیه و تحلیل و برنامه ریزی کرده و با اطلاع از زمانی که چرخه ی حسی آن ها در نقاط مثبت قرار دارد و با توجه به اینکه میزان ابتکار و خلاقیت فرد در این روزها در بیشینه خود است، وظایفی را که نیاز به خلاقیت و ابتکار دارد انجام دهند.

از آنجا که هر یک از چرخه ها

وجود می آورد. مدیران می توانند با محاسبه تعداد روزهای بحرانی و زمان وقوع احتمالی آن ها، بسیاری از مشاغل را کم کنند و همچنین، نیروی انسانی زیر نظر خود را بهتر حفظ کنند.

هدف بیوریتم چیست؟
هدف از ترسیم چرخه های بیوریتم، تعیین و محاسبه ی چرخه های ریتمی افراد، تعیین تأثیر ریتم ها بر حالات فردی، محاسبه ی روزهای بهینه و بحرانی، اجرای بهینه ی فعالیت ها، عدم اجرای برخی فعالیت ها در اوقات بحرانی و پیش بینی زمانه ای ضعف و قدرت است.

امروزه حتی مدیران موفق هم نمودارهای سه گانه فوق را

روزها به شمار می رود و برعکس روزهای غیر فعال منحنی (نیمه منفی منحنی) روزهایی کم انرژی و کسالت بار خواهد بود.

خطرناک ترین و بحرانی ترین



این روزها مواقعی است که منحنی بیوریتم نزدیک به خط صفر و در حال گذر از مرحله فعال به مرحله غیر فعال است. واقعیت های جالبی در رابطه با بیوریتم کشف شده اند، از جمله این که در هنگام تولد هر سه دوره از صفر شروع می شود و بالا می رود تا به اوج برسد. این سیکل ها حول محور زمان یا سطح بحرانی در نوسان است و فازهای مثبت و منفی را به

بیوریتم چیست؟
بیوریتم عبارت است از چرخه هایی که به صورت منظم در عوامل شناختی، بلندپروازی، هماهنگی، استقامت، دمای بدن، احساسات و سایر عوامل اثر گذار هستند. بر اساس نظریه ی بیوریتم، عملکرد افراد تابعی از وضعیت چرخه های زیست آهنگ و ترکیب چرخه ها با یکدیگر است.

همچنین در نظریه ی بیوریتم همه چیز در دنیای حاضر به صورت دوره ای تکرار شده و تغییر می یابند. مانند حرکت ماه به دور زمین و چرخش زمین به دور خورشید، پیدایش روز و شب و تغییر فصول. دانشمندان در این راستا، به وجود چرخه هایی در بدن افراد پی برده اند که بیوریتم نامیده می شوند.

بر اساس نظریه ی بیوریتم انسان ها از روزی که متولد می شوند به وسیله ی چهار سیکل فیزیکی، عاطفی، فکری و شهودی تحت تأثیر قرار می گیرند و این تأثیرات تا مرگ آن ها ادامه می یابد.

این سیکل ها قادرند مواردی نظیر قدرت، تحمل، میزان مقاومت در برابر امراض، غرایز، عواطف و احساسات، ثبات فکری، حالات روحی، تفکر منطقی، توان یادگیری، فراخوانی حافظه و سایر موارد را تحت تأثیر خود قرار دهند.

منحنی های بیوریتم پس از ۲۱۲۵۲ روز، یعنی در حدود ۵۹ سالگی در نقطه ی صفر یکدیگر را قطع می کنند.

هر یک از این چرخه ها دارای یک دوره زمانی ثابت و سه مرحله شارژ (مثبت)، بحران (گذار) و دشوارژ (منفی) می باشد که این چرخه ها و مراحل موجود در آن ها،

وضیعت های فیزیکی، عاطفی، شناختی و شهودی متفاوتی را به همراه خواهد داشت.

نظریه ی بیوریتم
عملکرد افراد تابعی از وضعیت چرخه های زیست آهنگ و ترکیب چرخه ها با یکدیگر است.

روزهایی که در ناحیه مثبت این منحنی ها قرار می گیرند، مطلوب ترین و موفق ترین



در روزهاي بحرانی، توانایی هاي مرتبط با یک سیکل خاص حالتی متزلزل و ناپایدار دارند.

روزهاي بحرانی روزهاي تغییر وضع دادن هستند. پیشنهاد شده که افراد در طی روزهاي بحرانی بیشتر مراقب باشند به این خاطر که به نظر می رسد سیستم شان در یک وضعیت بی ثبات قرار می گیرد.

سوالات متداول :

معنای بیوریتیم چیست؟

- معادل فارسی این واژه (زیست آهنگ) می باشد. اما معنی آن طبق واژه نامه آکسفورد هر نوع الگوی تکرار شده از فعالیت های احساسی، فیزیکی و ادراکی که بر روی رفتار انسان تاثیر می گذارد را بیوریتیم می نامند.

دوره های بیوریتیم چیست؟

- بیوریتیم ها شامل ۳ دوره می باشند. ۱. سیکل فیزیکی ۲۳ روزه، ۲. سیکل احساسی ۲۸ روزه، ۳. سیکل فکری ۳۳ روزه- این دوره ها دوره های اصلی بیوریتیم می باشند. دوره های فرعی بیوریتیم شامل حس ششم است که به آن دوره شهودی نیز می گویند.

فواید بیوریتیم چیست؟

شما با دانستن چرخه های فیزیکی، احساسی و فکری خود نه تنها موجب سرگرمی برایتان می شود بلکه می توانید باید در دوره منفی عقلی یا فکری از تصمیمات جدی بپرهیزید و برعکس آن در دوره مثبت فیزیکی به کارهای مهم خود رسیدگی کنید.

کنند و از منطقه ی مثبت وارد منطقه ی منفی و یا بالعکس می شوند. هنگامی که یک سیکل از سمت منطقه منفی با سطح صفر برخورد کند، گفته می شود که فرد روز صفر خود را سپری می کند، و هر بار که یک سیکل از سمت منطقه ی مثبت با سطح صفر تلاقی کند، گفته می شود که آن فرد در روز بحرانی خود قرار دارد.

در روزهاي بحرانی، توانایی هاي مرتبط با یک سیکل خاص حالتی متزلزل و ناپایدار دارند. روزهاي بحرانی روزهاي تغییر وضع دادن هستند.

پیشنهاد شده که افراد در طی روزهاي بحرانی بیشتر مراقب باشند به این خاطر که به نظر می رسد سیستم شان در یک وضعیت بی ثبات قرار می گیرد.

روزهاي بحرانی به خودي خود خطرناک نیستند و علت حوادث نمی باشند. با این حال روزهایی هستند که یک فرد آمادگی عکس العمل نشان دادن در یک موقعیت ضروري را در سطح بهینه ندارد.

درك کردن این دوره واکنش ناکارآمد باعث می شود که افراد قضاوت هاي بهتري را در نظر بگیرند.

کنید.

ناحیه مثبت

روز هایی که احساس مثبت و خوبی به شما دست می دهد. تمامی کار ها را به صورت صحیح انجام می دهید و از قدرت خود اطمینان دارید. و همه ی تلاش های شما نتیجه مطلوب می دهد.

در این هنگام شما در ناحیه مثبت زندگی خود هستید. قدر آن را بدانید و انرژی مثبت خودتان را به دیگران نیز انتقال دهید.

همچنین هنگامی که در دوره مثبت خود قرار دهید کار های حیاتی و مهم زندگی خودتان را انجام دهید.

ناحیه منفی

درست روز هایی که همش احساس می کنید بد شانس ترین آدم روی کره زمین هستید.

هرچه تلاش می کنید به هدفی که دارید نمی رسید و بلکه دور تر هم می شوید.

احساس خستگی دارید، حوصله انجام هیچ کاری را ندارید و احساس آرامش نمی کنید.

دقیقا همین هنگام است که شما در نقطه منفی زندگی خود هستید. بنابراین بهتر است انرژی مثبت خود را جمع آوری

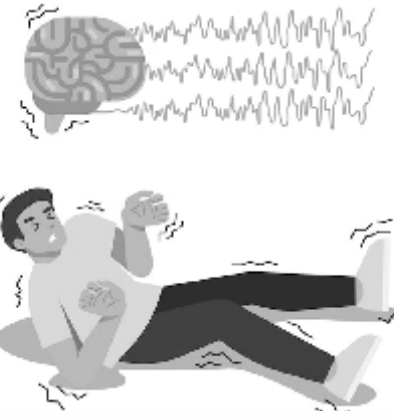
هوش، حافظه، هوشیاری ذهنی، منطق، توانایی استدلال، واکنش ها، چالاکي و بلند پروازي تأثیر می گذارد. تلنتشتر و همکاریانش معتقدند که غده ی تیروئید همگام با سیکل ادراکی کار می کند. این ریتم که بر قدرت ذهن، کارکرد مغز، میزان یاد گیری و حافظه تأثیر گذار است که ۱۶/۵ دوره ی ۳۳ روزه است از روز ۱۷ تا ۳۳ نمودار منفی است.

این دوره مواردی چون توانایی یاد گیری، تفکر تحلیلی، منطق، قضاوت و تصمیم گیری افراد را تحت کنترل خود دارد.

هنگامی که سیکل ذهنی در بالای خط مبنا قرار دارد (روزهاي دوم تا شانزدهم) فرد قادر است به نحوي مطلوب تر فکر کند، مسائل را به شیوه اي مؤثرتر حل کرده و در امتحانات موفق تر عمل کند، حافظه اش بهتر کار کند و تصمیمات درست تري اتخاذ نماید.

این دوره، زمان مناسبی برای تفکر خلاق و کسب ایده هاي جدید است.

اما هنگامی که سیکل مزبور در پایین خط مبنا قرار میگیرد (روزهاي هیجدهم تا سی و سوم)، ظرفیت و توانایی تفکر فرد کاهش می یابد.



کنید و تمام تلاشتان را برای بهتر شدن حالتان انجام دهید. در این هنگام بهتر است انرژی منفی خود را به دیگران انتقال ندهید و سعی کنید هرچه سریعتر حالتان بهتر شود.

روزهای بحرانی

روزي که هر یک از نمودار هاي سینوسی محور افقی را قطع می

وي حافظه و قضاوت ضعیفی از خود به نمایش می گذارد، ممکن است تمرکز کردن برایش سخت باشد، یا این که تصمیمات نادرستی اتخاذ کند. بنابراین بهتر است در این دوره از گرفتن تصمیمات مهم زندگی خود اجتناب کنید و سعی کنید در این زمان آرامش خود را حفظ



درست روز هایی که احساس خستگی دارید،

حوصله انجام هیچ کاری را ندارید و احساس آرامش

نمی کنید دقیقا همین هنگام است که شما در نقطه

منفی زندگی خود هستید. بنابراین بهتر است انرژی

مثبت خود را جمع آوری کنید و تمام تلاشتان را برای

بهتر شدن حالتان انجام دهید. در این هنگام بهتر

است انرژی منفی خود را به دیگران انتقال ندهید و

سعی کنید هر چه سریعتر حالتان بهتر شود.

ادامه از صفحه قبل

سیکل احساسی

ریتم احساسی از ۴ ماهگی شروع می شود، در ۲ سالگی رشد می کند و تکامل آن در ۶ سالگی و سپس در ۱۸ سالگی است.

این سیکل که بر سیستم عصبی، حالات روحی و احساسات انسان تأثیر گذار است؛ دوره ی ۲۸ روزه دارد که ۱۴ روز اول احساس شادي و نشاط و خوشبینی را ایجاد می کند و ۱۴ روز دوم که نمودار در حالت منفی است امکان کسالت، بی حوصلگی و کج خلقی وجود دارد.

این سیکل که بر سیستم عصبی افراد تسلط دارد؛ بیشتر به خصلت زنانگی یک فرد مربوط می شود و احساسات فرد را تحت تأثیر قرار می دهد.

در واقع می توان گفت که تمام خانم ها وجود این سیکل را در بدن خود احساس می کنند.

دوره این سیکل ۲۸ روزه است که میزان حساسیت، مسائل عاطفی، خلق و خوي، حالات روحی، اعصاب

دعوتنامه برای بستگان

تکمیل فرمهای اداره مهاجرت

امور پناهندگی و تکمیل (PIF) Personal Information Form

ترجمه مدارك

کریم گوادری

A.R.Goadri (Karim)

(514) 452-1957

kgoadri@hotmail.com

مترجم فارسی - انگلیسی با بیش از ۲۰ سال تجربه

در امور مهاجرت و پناهندگی



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



افت فروش خودروهای برقی

گزارش‌ها حاکی از آن است که با بازگشت مصرف کنندگان به خودروهای بنزینی، فروش خودروهای الکتریکی فولکس واگن در سه ماه اول سال ۲۰۲۴ در اروپا تقریباً یک چهارم کاهش یافته است. براساس گزارش‌های منتشر شده از سوی شرکت فولکس واگن، فروش خودروهای تمام الکتریکی این شرکت در اروپا ۲۴ درصد کاهش و در چین ۹۱ درصد نسبت به سال گذشته افزایش یافته است. این شرکت همچنین اعلام کرد که تولید خودروهای خود را ۳ درصد افزایش داده و به ۲۰۱۰ میلیون خودرو رسانده است. به گفته آن‌ها چین، آمریکای جنوبی و آمریکای شمالی بیشترین متقاضی خرید این خودروها هستند. این شرکت همچنین می‌گوید که از ماه ژانویه تا مارس تعداد متقاضیان خودرو الکتریک فولکس واگن در اروپای غربی بیش از دو برابر نسبت به مدت مشابه سال گذشته، افزایش یافته است. هیلدگارد ورتمن، یکی از اعضای کمیته اجرایی توسعه فروش در این شرکت گفت: «در شرایط بازار کنونی، گروه فولکس واگن عملکرد خوبی در سه ماهه اول سال داشته است».

دیگری برای پذیرش انبوه روبرو هستند. مقرون به صرفه بودن، فقدان زیرساخت شارژ و نگرانی از مسافت، همگی نگرانی‌هایی برای خریداران اصلی خودروهای آمریکایی باقی مانده است.

دولت بایدن می‌خواهد نیمی از تمام خودروهای جدید فروخته شده در ایالات متحده تا پایان دهه برقی باشند. اما مدت زمان زیادی طول می‌کشد تا صنعت خودروی ایالات متحده خودروهای برقی تولید کند که بتوانند از نظر قیمت با خودروهای چینی که یارانه سنگینی دارند، رقابت کنند.

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد میزان افت قیمت خودروهای برقی بسیار زیاد است و خریداران چنین مدل‌هایی پس از تنها یک سال تا ۵۰ درصد ضرر می‌کنند!

خودروهای برقی قیمت بالاتری نسبت به مدل‌های بنزینی و دیزلی دارند، به خصوص مدل‌های لوکس و بالارده. اگر چه شارژ کامل باتری یک خودروی برقی هزینه پایین‌تری نسبت به پر کردن باک با بنزین یا گازوئیل دارد، اما وقتی کار به فروش خودرو برسد، قضیه کاملاً عوض خواهد شد!

طبق تحقیقات وبسایت آمریکایی SeeCars، خودروهای الکتریکی با سرعت بسیار بالاتری ارزش خود را در بازار مدل‌های کارکرده از دست می‌دهند. این موضوع درباره خودروهای برقی لوکس، مثل مرسدس بنز EQS بسیار پررنگ‌تر است.

داده‌های SeeCars حکایت از آن دارند قیمت این سدان لوکس الکتریکی پس از فقط یک سال استفاده ۴۷.۸ درصد افت می‌کند. چنین رقمی معادل ضرری ۶۵،۱۴۳ دلاری می‌شود! با این افت قیمت سنگین، سدان برقی اشتوتگارتی‌ها صدرنشین جدول خودروهایی است که خرید آنها بیشترین ضرر را به دنبال دارد! پس از مرسدس بنز EQS، نیسان لیف در رتبه دوم قرار دارد.

این هاچبک ژاپنی پس از یک سال استفاده دچار ۴۵.۷ درصد افت قیمت می‌شود و ۱۵،۷۸۶ دلار از ارزش خود را از دست می‌دهد. رتبه سوم هم با ۳۳.۳ درصد افت و ۱۸،۰۸۱ دلار کاهش ارزش، به کیا EV6 رسیده است.

این ارقام بسیار تأمل برانگیز هستند، زیرا اگر آینده به خودروهای برقی تعلق دارد، نباید آنها ارزش خود را بهتر از مدل‌های بنزینی و دیزلی حفظ کنند؟ احتمالاً افزایش رقابت بین شرکت‌های خودروسازی و توسعه باتری‌ها و تکنولوژی‌های جدید مربوط به خودروهای برقی با سرعتی بسیار بالا از دلایل افت قیمت زیاد چنین مدل‌هایی هستند.

افت قیمت زیاد خودروهای برقی در مقایسه با مدل‌های بنزین، گویای این مسأله است که بازار هنوز آمادگی پذیرش چنین خودروهایی را ندارد و بسیاری از مشتریان به نوعی نسبت به آینده آنها، حداقل در کوتاه مدت، بدبین هستند.

در مقابل خودروهای هیبریدی ارزش اولیه خود را بهتر از سایر مدل‌ها حفظ می‌کنند. از این رو به نظر می‌رسد در حال حاضر، خودروهای هیبریدی گزینه‌های مناسب‌تری هستند.

نسبت به سال قبل ۳/۹ درصد افزایش یافته و در مجموع به بیش از ۶/۵ میلیون فروش رسیده است که ثبت نام خودروهای برقی ۱۲/۵ درصد از کل سهم بازار را به خود اختصاص داده است. کشورهای اصلی محرک رشد ثبت نام‌ها در ماه ژوئیه اسپانیا با افزایش ۳/۴ درصدی و ایتالیا با افزایش ۴/۷ درصدی بودند. ثبت نام خودرو در آلمان ۲/۱ درصد و در فرانسه ۲/۳ درصد کاهش یافته است.

بر اساس داده‌های تجزیه و تحلیل شده توسط مرکز مطالعات استراتژیک و بین‌المللی (CSIS)، یک اندیش‌مکنده واشنگتن، خودروسازان مستقر در ایالات متحده سهم فزاینده‌ای از باتری‌های خود را از چین وارد می‌کنند.

در سه ماهه اول سال ۲۰۲۴، بیش از ۷۰ درصد از باتری‌های خودروهای وارداتی از کشور وارد شده است. این تعرفه‌ها باعث افزایش هزینه‌های ساخت خودروسازان در ایالات متحده می‌شود و احتمالاً به مصرف کنندگان منتقل می‌شود زیرا مواد و اجزای باتری در حال حاضر به مقدار زیاد از هیچ‌زنجیره تأمینی به استثنای چین در دسترس نیستند. صنعت خورشیدی داستان مشابهی داشت.

هزینه پائل‌های فتوولتائیک در سراسر جهان کاهش یافت زیرا تولید کنندگان چینی، با بهره‌مندی از یارانه‌ها، هزینه‌های نیروی کار کمتر و مقیاس رو به رشد، بر صنعت تسلط یافتند.



این یک موهبت برای مصرف کنندگان بوده است، اما منجر به تغییر تولید و مشاغل از ایالات متحده به چین شد.

واشنگتن خواهان تکرار این فرآیند در بخش خودرو نیست. بایدن و دونالد ترامپ، نامزد جمهوری خواهان، هر دو در تلاش هستند تا رای دهندگان طبقه کارگر را جذب کنند. حفظ مشاغل در صنعت خودروی ایالات متحده در حالی که به سمت فناوری سبز حرکت می‌کند تا حد زیادی به زنجیره تأمین مربوط می‌شود.

بر اساس گزارش اداره آمار کار، بیش از نیمی از ۹۹۵۰۰۰ نفر شاغل در صنعت خودرو در سراسر ایالات متحده، به جای مونتاژ وسایل نقلیه، قطعات تولید می‌کنند.

وسایل نقلیه الکتریکی با موانع

پارلمان اروپا در ماه فوریه، قانون جدیدی مبنی بر ممنوعیت فروش خودروهای بنزینی و دیزلی از سال ۲۰۳۵ را به تصویب رساند. این قانون، بخشی از تلاش‌های اتحادیه اروپا در راستای مبارزه با تغییرات آب و هوایی است. هرچند انتظار می‌رفت با تصویب این قانون فروش خودروهای الکتریکی در اروپا سرعت بیشتری بگیرد اما آمارها چیز دیگری را نشان می‌دهند.

مجمع جهانی اقتصاد در گزارش اخیر خود تأکید کرد که فروش خودروهای برقی در اروپا در سه ماهه اول سال ۲۰۲۴ به دلیل هزینه بالا و کمبود زیرساخت برای شارژ این خودروها، کاهش یافته است.

بر اساس این گزارش با وجود یارانه‌ها اتخاذ شده برای خودروهای الکتریکی در اروپا، هزینه بالا این خودروها یکی از بزرگترین موانع بر سر راه خریداران است. مجمع جهانی اقتصاد در این گزارش نوشت: «خودروهای برقی به طور متوسط حدود یک چهارم گران‌تر از مدل‌های احتراق داخلی (ICE) هستند». این مجمع همچنین تأکید کرد تاخیر در ایجاد زیرساخت شارژ این خودروها بر بازار آن‌ها تأثیر منفی گذاشته است. ارنست اند یانگ نویسنده این گزارش می‌گوید که بدون افزایش ایستگاه شارژ خودروهای الکتریکی، کسانی که نمی‌توانند در خانه خودروهایشان را شارژ کنند یارانندگانی که با این خودروها به سفرهای طولانی می‌روند دچار مشکل خواهند شد و استفاده از این خودروها را متوقف خواهند کرد.

طبق آمار جدید منتشر شده از سوی انجمن خودروسازان اروپا (ACEA)، ثبت نام خودروهای برقی در این اتحادیه در ماه ژوئیه با کاهش ۱۰/۸ درصدی مواجه شد.

در مجموع ۱۰۲۷۰۵ خودروی الکتریکی در ماه ژوئیه فروخته شد و سهم این خودروها از بازار در مقایسه با ۱۳/۵ درصد ثبت شده در ماه مشابه سال گذشته به ۱۲/۱ درصد رسید. داده‌های این انجمن نشان می‌دهد که تعداد ثبت نام خودروهای سواری اتحادیه اروپا در ماه ژوئیه ۰/۲ درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل افزایش یافت و به ۸۵۲۰۵۱ دستگاه رسید.

این دومین ماه متوالی رشد بود، اگرچه رشد بسیار کمتری نسبت به رشد ۴/۳ درصدی مشاهده شده در ژوئن بود.

طی هفت ماه منتهی به پایان ژوئیه، ثبت نام خودروها در این اتحادیه





حساب های پس انداز برای خرید خانه اول یا FHSA



مژگان رجبی

مشاور و مدرس بیمه

514.296.7306

خرید اولین خانه یکی از مهمترین مراحل زندگی است، اما جمع آوری مبلغ کافی برای پیش پرداخت می تواند چالشی بزرگ باشد. در پاسخ به این مشکل، دولت کانادا حساب پس انداز برای خانه اول FHSA را معرفی کرد. ابزاری جدید که به خریداران اولین خانه کمک می کند تا برای خانه رویایی شان پس انداز کنند. هر چند که در این مقاله کوتاه سعی داریم در مورد این نوع حساب کمی توضیح دهیم اما اگر قصد خرید خانه دارید حتما برای باز کردن این حساب با یک مشاور سرمایه گذاری مشورت کنید.

حساب FHSA چیست؟

حساب پس انداز برای خانه اول یکی از برنامه های مالی و مالیاتی دولت است که به کاندایی ها اجازه می دهد پول خود را به شکلی خاص برای پیش پرداخت خرید اولین خانه پس انداز کنند. این حساب ترکیبی از ویژگی های حساب پس انداز بازنشستگی RRSP و حساب پس انداز معاف از مالیات TFSA را در خود دارد، که شامل رشد در زیر چتر مالیاتی و همچنین امکان برداشت از حساب بدون مالیات می شود.

هدف از این طرح، دستیابی به مالکیت خانه برای قشــر جوان کاندایی است که با افزایش قیمت خانه ها، به ویژه در شهرهای بزرگ مانند تورنتو و ونکوور، مواجه هستند. اگر به عنوان خریدار اولین خانه واجد شرایط باشید، این حساب می تواند قدرت خرید شما را به طور قابل توجهی افزایش دهد.



ویژگی های کلیدی حساب FHSA

در ادامه به خلاصه ای از عواملی که FHSA را به یک ابزار جذاب برای خریداران اولین خانه تبدیل می کند اشاره می کنیم: مشارکت (واریز به حساب) معاف از مالیات: مانند RRSP، مشارکت هایی که به FHSA واریز می شود از مالیات معاف (deductible) هستند، به این معنا که می تواند درآمد مشمول مالیات شما را در آن سال کاهش دهد. برداشت از حساب بدون مالیات: هر مبلغی که برای خرید خانه از این حساب برداشت می کنید بدون مالیات است. حساب FHSA در این مورد بسیار مشابه حساب TFSA عمل می کند. این ویژگی FHSA را به یک راهکار مالیاتی بهینه برای پس انداز تبدیل می کند. محدودیت مشارکت (واریز) سالانه:

حد مشارکت سالانه هشت هزار دلار و سقف مشارکت برای هر نفر در طول عمر چهار هزار دلار است. امکان واریز به این حساب تا ۱۵ سال پس از افتتاح حساب امکان پذیر هستند. باقیماندن ظرفیت مشارکت استفاده نشده:

اگر در یک سال از سقف هشت هزار دلار استفاده نکنید، می توانید آن را به سال های آینده انتقال دهید، به شرطی که حداکثر هشت هزار دلار به ظرفیت شما در سال بعد اضافه شود.

تنوع در سرمایه گذاری: می توانید پس انداز خود را در انواع سبدهای سرمایه گذاری مانند سهام، اوراق قرضه، صندوق های سرمایه گذاری و موارد دیگر سرمایه گذاری کنید و به این ترتیب امکان رشد پول خود را فراهم کنید.

ترکیب FHSA با طرح خریداران خانه یا HBP حساب های FHSA را می توان به همراه طرح HBP که خود مشتق از طرح بازنشستگی RRSP هستند استفاده کرد.

چه کسانی می توانند حساب FHSA باز کنند؟

برای باز کردن حساب FHSA باید شرایط زیر را داشته باشید:

- باید مقیم کانادا و حداقل ۱۸ ساله باشید.

- شما یا همسر و شریک زندگی تان در چهار سال گذشته نباید مالک خانه ای بوده باشید که در آن زندگی کرده اید. اگر مالک املاک اجاره ای بوده اید اما در آن ها زندگی نکرده اید، همچنان واجد شرایط هستید.

حساب FHSA در عمل چگونه کار می کند؟

فرض کنید شما یک فرد ۲۷ ساله شاغل هستید که در مونترال زندگی می کنید.

می خواهید اولین خانه خود را در پنج سال آینده خریداری کنید و تخمین می زنید که برای پیش پرداخت به حدود شصت هزار دلار نیاز دارید. امروز یک حساب FHSA باز می کنید و شروع به مشارکت حداکثر هشت هزار دلار در سال می کنید.

در طی پنج سال آینده، مجموعاً چهار هزار دلار پس انداز می کنید. در این مدت، همچنین پول خود را در یک سید سرمایه گذاری متوازن از سهام و اوراق قرضه سرمایه گذاری می کنید.

فرض کنید حساب شما با نرخ متوسط ۵٪ در سال رشد می کند. در پایان پنج سال، حساب FHSA شما ممکن است به حدود چهار و شش هزار دلار برسد.

وقتی آماده خرید خانه هستید، می توانید کل چهار و شش هزار دلار را بدون مالیات برداشت کرده و آن را برای پیش پرداخت استفاده کنید.

اگر این حساب را با طرح خریداران خانه از RRSP ترکیب کنید، می توانید مبلغ اضافی سی و پنج هزار دلار از RRSP خود برداشت کنید که مجموع این دو بیش از هشتاد هزار دلار برای اولین خرید خانه به شما می دهد.

حساب FHSA در مقایسه با حساب های RRSP و TFSA چه تفاوتی دارند؟

یکی از سوالات رایج این است که FHSA در مقایسه با حساب های دیگر مانند RRSP و TFSA چگونه است؟ **جدول شماره یک**

حساب FHSA به این دلیل بر جسته است که مزایای هر دو حساب RRSP و TFSA را ترکیب کرده و امکان پس انداز بدون مالیات برای خرید خانه را فراهم می کند.

نکات جالب درباره حساب FHSA

صرفه جویی مالیاتی در مشارکت ها (واریزها):

اگر حداکثر ۸۰۰۰ دلار در سال واریز کنید و در برکت مالیاتی سی درصدی قرار داشته باشید می توانید سالانه تا ۲۴۰۰ دلار در پرداخت مالیات صرفه جویی کنید!

عدم نیاز به بازپرداخت: برخلاف طرح HBP که باید پول برداشت شده را ظرف مدت ۱۵ سال به حساب بازنشستگی RRSP بازگردانید، هیچ الزامی برای بازپرداخت پول به حساب FHSA وجود ندارد.

پس از استفاده از مبلغ مورد نیاز برای خرید خانه اول، دیگر از بابت بازپرداخت محدودیتی ندارید.

موردی مناسب برای زوج ها: اگر شما و شریک زندگی تان هر دو واجد شرایط به عنوان خریدار اولین خانه باشید، می توانید هر کدام یک حساب FHSA باز کنید و دوبرابر پس انداز کنید، یعنی مجموعاً تا سقف هشتاد هزار دلار.

گزینه های سرمایه گذاری انعطاف پذیر:

می توانید در طیف وسیعی از دارایی ها، اعم از GIC گواهی های سرمایه گذاری تضمین شده) تا صندوق های سرمایه گذاری مشترک،

بر اساس تحمل ریسک و اهداف مالی خود سرمایه گذاری کنید.

نیازی به خرید فوری نیست:

پس از باز کردن حساب، تا ۱۵ سال برای خرید خانه واجد شرایط فرصت دارید. اگر در نهایت این کار را انجام ندهید، می توانید بدون اینکه مزایای مالیاتی خود را از دست دهید، پس انداز را به RRSP منتقل کنید.



بر خلاف طرح HBP که باید پول برداشت شده را ظرف مدت ۱۵ سال

به حساب بازنشستگی RRSP بازگردانید، هیچ الزامی برای

بازپرداخت پول به حساب FHSA وجود ندارد.

به طور خلاصه، حساب پس انداز FHSA یک فرصت هیجان انگیز برای خریداران اولین خانه در کانادا است.

این حساب ترکیبی منحصر به فرد از دو برنامه مالیاتی است که انعطاف پذیری و پتانسیل سرمایه گذاری را فراهم می کند. اگر قصد خرید اولین خانه خود را دارید، باز کردن یک حساب FHSA باید یکی از اولین اقداماتی باشد که انجام می دهید.

این حساب با مزیت مشارکت های معاف از مالیات و برداشت های بدون مالیات به شما کمک می کند تا پیش پرداخت خود را سریع تر آماده کنید. یک برنامه ریزی دقیق برای این حساب داشته باشید. شما می توانید با من، مژگان رجبی یا یک مشاور مالی مطلع در این زمینه مشورت کنید.

منابع:

- Government of Canada. "First Home Savings Account (FHSA)," Canada Revenue Agency.
- Wealthsimple. "FHSA vs. RRSP vs. TFSA: Which is Best for First-Time Homebuyers?," Wealthsimple.
- Canadian Mortgage and Housing Corporation. "Programs to Help You Buy a Home," CMHC.
- Ratehub. "What is a First Home Savings Account (FHSA)?," Ratehub.ca.

جدول شماره یک

ویژگی	TFSA	RRSP	FHSA
کاهش مالیات (deduction)	خیر	بله	بله
رشد بدون مالیات	بله	بله	بله
برداشت بدون مالیات	بله	خیر (به جز خرید خانه)	بله (فقط برای خرید خانه)
محدودیت در هدف از برداشت	خیر (بدون محدودیت)	بله (فقط مجاز برای HBP)	بله (فقط مجاز برای اولین خانه)
سقف مشارکت (واریز) سالانه	6500 دلار (متغیر)	تا سقف 18 درصد درآمد	8000 دلار

۶ باور غلط در مورد بیمه مستاجر

چگونه دانستن حقیقت می تواند هزاران دلار برای شما صرفه جویی کند؟!

اگر به طور تصادفی به واحد خود آسیب بزرگی وارد کنید، مسئولیتی در قبال صاحبخانه دارید. در نظر بگیرید:

اگر جریان آب را در واحد خود رها کردید که باعث جاری شدن سیل در واحد شما و موارد زیر شد، ممکن است مسئولیت پوشش خسارات وارده بر عهده شما باشد نه مالک ساختمان. و مالک ساختمان و سایر مستاجری

ممکن است از حق خود برای پیگیری اقدامات قانونی برخوردار باشند.

باور ۶:

اگر مجبور شوم به طور موقت از خانه خارج شوم، صاحبخانه ام هزینه من را پرداخت می کند. واقعیت: بیمه هزینه جایگزینی یا تعمیر اموال از دست رفته یا تخریب شده در اثر آتش سوزی، دود، سیل، طوفان باد، خسارت آب، خرابکاری یا سرقت را پوشش می دهد. اما اگر مجبور به نقل مکان موقت در حین تعمیر واحد خود شوید - مثلاً به دلیل نشست آب یا آتش سوزی - صاحبخانه شما مسئولیتی در قبال پرداخت هزینه اضافی ناشی از گذراندن ماه ها در هتل یا آپارتمان کاملاً مبله ندارد. بیمه مستاجر باید به اندازه کافی هزینه های اضافی از جمله هزینه یک مکان موقت را پوشش دهد.



باور ۳:

من از قبل بیمه دارم. من نیازی به پرداخت حق بیمه ندارم. برخی از مستاجران بیمه دارند، ارزاترین بیمه ای که می توانند آنلین پیدا کنند. اما حتی اگر تحت پوشش دباشید، آیا به اندازه کافی دارید؟ منابعی را فراهم کند تا به شما کمک کند ارزش دارایی هایتان را محاسبه کنید و بفهمید که برای تعویض یا تعمیر همه چیز به چه مقدار پول نیاز دارید.

باور ۴:

این اتفاق برای من نخواهد افتاد.

باور ۵:

من فقط یک مستاجر هستم. خسارت وارده به واحد مسئولیت من نیست.

آرش شکور

کارشناس رسمی
املاک مسکونی و تجاری شما
در مونترال و حومه

۵۱۴- ۷۳۰۳۹۰۹

Arash@londonogroup.com



به طور معمول، بیمه مستاجر برای اکثر افراد اولویت اصلی نیست و شما از نظر قانونی موظف به داشتن آن نیستید. با این حال، این تصمیم اغلب بر اساس تصورات نادرست است، از نادیده گرفتن هزینه های تعویض وسایل خود تا درک کامل مسئولیت های قانونی خود به عنوان مستاجر.

باور ۱:

من تحت پوشش بیمه صاحبخانه ام هستم. بیمه صاحبخانه شما خدمات وارده به ساختمان را پوشش می دهد، نه دارایی های شخصی مستاجران. اگر اتفاقی مانند آتش سوزی برای ساختمان شما بیفتد و شما به درستی بیمه شده باشید، تحت پوشش هستید. اگر بیمه نیستید، این هزینه ها از جیب شما خارج می شود.

باور ۲:

من نیازی به بیمه مستاجر ندارم زیرا چیزهای زیادی ندارم. واقعیت: بیشتر مردم ارزش چیزهایی را که واقعاً دارند، نمی دانند. لباس، لوازم الکترونیکی، مبلمان، ظروف، ملحفه، حوله، دوچرخه، اسکی، تجهیزات ورزشی... هزینه جایگزینی این لیست بسیار بیشتر از آن چیزی است که فکر می کنید.

بهترین شهرها برای ورود به بازار مسکن تورنتو

خانه دار شدن برای ساکنان تورنتو کم کم به یک آرزوی تبدیل شده است ولی شما می توانید با ترفندهایی وارد بازار مسکن تورنتو شوید.

اگر به دنبال ورود به بازار مسکن تورنتو هستید اما پس انداز کافی برای پیش پرداخت ندارید، به نظر می رسد یک راه سودآور برای پس انداز کافی برای خرید اولین خانه و صاحب خانه شدن شما وجود دارد.

به نقل از بلاگتو، پلتفرم املاک Zoocasa به ساکنان تورنتو پیشنهاد می کند با خرید یا اجاره ملک در شهرهای کوچک و مقرون به صرفه تر پس اندازشان را افزایش دهند و وارد بازار مسکن تورنتو شوند.

Zoocasa حداکثر مبلغ وام مسکن در کانادا که یک فرد با درآمد متوسط در GTA می تواند بپردازد را محاسبه و در مقایسه میانگین قیمت آپارتمان را در سراسر کانادا تجزیه و تحلیل کرده است.

به این ترتیب این سایت با محاسبه میانگین پرداخت وام مسکن در کانادا و اجاره در شهرهای مختلف و مقایسه آن ها با هم نشان داده تورنتو ها کجا می توانند وارد بازار مسکن تورنتو شده و از پس خرید خانه برآیند و کجا به طور بالقوه برای آنها سودآور هستند.

Zoocasa در این رابطه نوشت: «چنانچه شما در شهر کوچکی ملک بخرید پس از چند سال اجاره قســمت های مازاد آن می توانید پول خرید ملک در شهرهای بزرگتر را تامین کنید.

کدام شهر برای خانه اولی های تورنتو بهتر است؟

طبق گفته Zoocasa، یک خریدار خانه با درآمد متوسط سالانه (۶۲۰۵۰ دلار) در تورنتو می تواند به راحتی تا ۲۷۵ هزار ۴۰۲ دلار وام مسکن در کانادا بپردازد.

این بدان معناست که آن ها می توانند یک آپارتمان در ادمونتون، رجینا، سنت جان، ساسکاتون، سنت جان، وینیپگ و کلگری بخرند که همه آن ها زیر ۲۷۵ هزار دلار وام مسکن دارند.

در میان این شهرها، ادمونتون و رجینا که میانگین قیمت کاندو به ترتیب ۱۶۳ هزار و ۴۵۲ و ۱۸۳ هزار و ۶۳۰ دلار است بیش از بقیه برای آن ها مقرون به صرفه هستند.

ادمونتون صدرنشین شهرهای مقرون به صرفه
این پلتفرم نوشت که ادمونتون با میانگین اجاره ۱۵۵۳ دلار و متوسط پرداخت ماهانه وام مسکن در کانادا فقط ۸۸۶ دلار حتی در مقایسه با بقیه بهتر است. کلگری با میانگین اجاره هزار و ۹۸۴ دلار و متوسط پرداخت ماهانه وام مسکن هزار و ۴۸۲ دلار گزینه بعدی این لیست است. قیمت اجاره بهای ادمونتون در سال ۲۰۲۴ افزایش یافت و آن را در بین سه شهر برتر کانادا با بیشترین افزایش سالانه اجاره یک خوابه قرار داد که باعث نگرانی اجاره کنندگان شده است.

آیا همزمان با کاهش نرخ بهره بانک کانادا،

خرید مسکن مقرون به صرفه تر می شود؟

کارشناسان مسکن در ماه های آینده، انتظار کاهش بیشتر نرخ بهره بانک کانادا را دارند که می تواند نرخ وام مسکن را در این کشور کاهش دهد.

شما به دنبال یک خانه محقر باشید چه آپارتمانی لاکچری، در هر صورت از موجودی بیشتری نسبت به ده سال گذشته بهره می برید. «مرسر گفت در مورد ارقام فروش، انتظار دارد فعالیت بیشتری در نیمه دوم سال جاری و تا سال ۲۰۲۵ انجام شود.

او افزود: «اگر ما از امروز یک سال به جلو نگاه کنیم، احتمالاً شاهد تقاضای بسیار بیشتر و نیز فروش بسیار بیشتر در بازار مسکن کانادا خواهیم بود.

وی با اشاره به اطلاعات به دست آمده از نظرسنجی از مصرف کنندگان گفت: «بسیاری از خریداران احتمالی هنوز در حاشیه شهرها هستند. همچنین پیش از خرید منتظرند نرخ بهره بانک کانادا کمتر شود تا خیالشان راحت شود.»

آیا قیمت بازار مسکن کانادا کاهش می یابد؟

مرسر گفت که علی رغم افزایش عرضه مسکن، فروشندگان قیمت ها را آن طور که انتظار می رفت، کاهش نداده اند. او گفت: «شما می شنوید که فروش کاهش یافته و انتظار دارید که قیمت ها نیز کاهش یابد، اما در واقع قیمت ها در سال ۲۰۲۴ همچنان ثابت مانده اند.»

به گفته اتحادیه املاک کانادا، بازار مسکن کانادا نسبتاً آرام باقی مانده است. همچنین کاهش نرخ بهره بانک کانادا منجر به افزایش فروش زیادی نشده، اما شرایط در حال تغییر است

«جیسون مرسر»، تحلیلگر ارشد بازار در بورد املاک و مستغلات منطقه ای تورنتو، پیش بینی های خود را از بازار مسکن با سی تی وی نیوز به اشتراک گذاشت. او روز جمعه در این باره گفت: «کاهش نرخ بهره بانک کانادا به معنای مقرون به صرفه بودن بیشتر برای بسیاری از خریداران احتمالی مسکن در سراسر کشور، از جمله در منطقه تورنتوی بزرگ است.»

مرسر اشاره کرد عرضه بهتر به معنای قدرت مذاکره بیشتر برای خریداران است. همچنین در این رابطه افزود: «چه



خود در وضعیت آشوب ناک خاور میانه به‌ویژه خاور میانه عربی از شمال آفریقا تا شرق مدیترانه فاصله گرفته و در حال تعریف منافع استراتژیک جدید در اوراسیای مرکزی برای خود است. زیرا آنکارا همچون سایر بازیگران دیگر احساس می‌کند که اوراسیای مرکزی در حال تبدیل به هارتلند توزیع ثروت و قدرت در نظام بین‌الملل است. «وی با اشاره به اینکه زنگزور پازل گمشده دالان میانی ای است که ترکیه می‌خواهد با استفاده از آن، اتصالات راهبردی اش را تکمیل کند، تاکید کرد: «مهم‌ترین رقیب ترکیه در کریدورهای شرق به غرب، ایران است و تلاش ترکیه این است که ایران خیلی از این ظرفیت بهره‌مند نشود تا ابزار چانه‌زنی بیشتری داشته باشد.»

چرا ایران مخالف است؟

ایران با ایجاد دالانی موسوم به زنگزور مخالف است چرا که باکو نمی‌خواهد این دالان را در حاکمیت ارمنستان بپذیرد بلکه می‌خواهد بدون هیچ‌گونه دخل و تصرفی از سوی ایروان چنین کریدوری را ایجاد کند. یعنی هیچ ایست بازرسی‌ای از سمت ارمنستان در این منطقه نباشد که این نقض حاکمیت ملی این کشور محسوب می‌شود. در عین حال اگر چنین کریدوری احداث شود، نه تنها وابستگی ژئوپلیتیک باکو به ایران از بین می‌رود بلکه حتی ممکن است جمهوری آذربایجان، ایران را برای اتصال به ارمنستان و اروپا که تنها از طریق این مرز است، تحت فشار قرار دهد. همچنین با توجه به اینکه ارمنستان حکومت ضعیفی دارد اگر کریدور زنگزور راه‌اندازی شود، به صورت دفاکتو (در عمل و غیررسمی)، ممکن است حاکمیت این منطقه به دست آذربایجان بیفتد؛ هر چند به صورت دوزور (رسمی و قانونی) و حقوقی در اختیار ارمنستان باشد.

در سناریوی دیگر بعید نیست که اگر به ارمنستان امتیاز بدهند وارد چنین مکانیزی شود و با ایجاد کریدور موافقت کند. در این صورت این پرسش مطرح است که ایران در مواجهه با این سناریو باید چه کند؟ ایران بارها اعلام کرده که با هر گونه تغییری در مرزهای خود کاملاً مخالف است. مساله‌ای که حتی توسط کشورهای غربی مانند آمریکا، انگلیس و فرانسه نیز پذیرفته شده است.

در این راستا عباس عراقچی، وزیر امور خارجه ایران در شبکه اجتماعی ایکس گفت: «هر تهدیدی علیه تمامیت ارضی همسایگان ما، یا ترسیم دوباره مرزها، چه در شمال باشد، چه در جنوب، چه در شرق و چه در غرب،



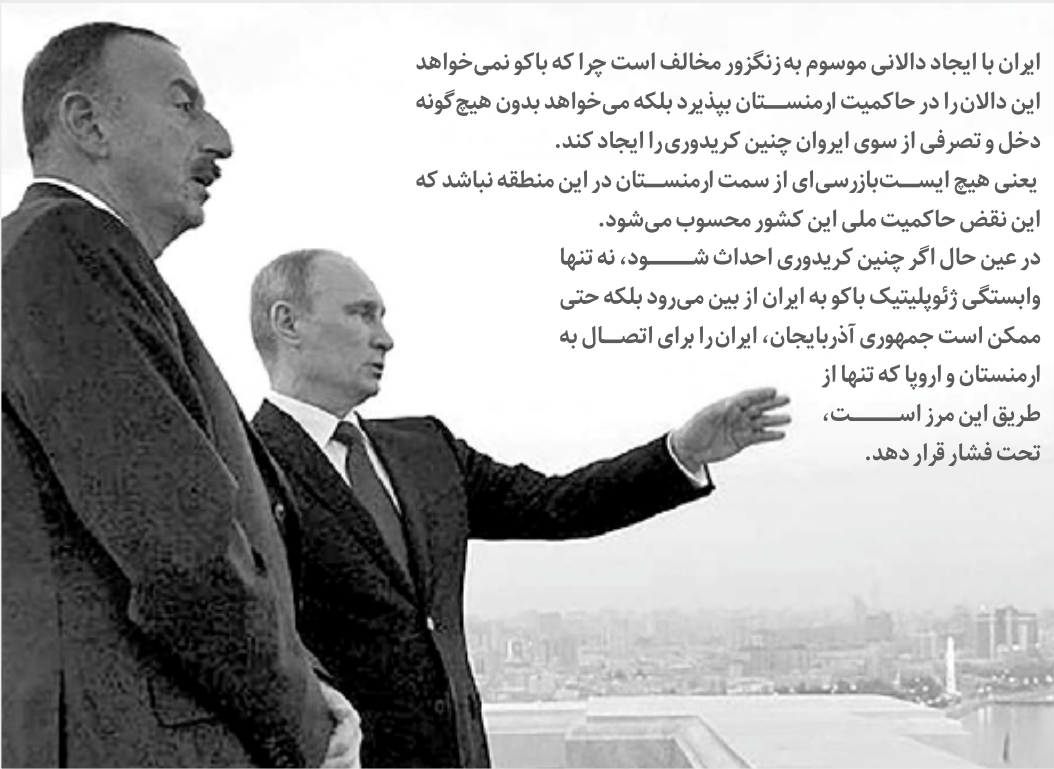
کاملاً غیرقابل قبول است و برای ایران خط قرمز به شمار می‌رود.» عراقچی افزود: «صلح، امنیت و ثبات منطقه‌ای تنها یک اولویت نیست، بلکه یکی از استوانه‌های امنیت ملی ماست.»

سه سناریو برای ایران

ایران با سه سناریو مواجه خواهد بود؛ نخست آنکه جمهوری آذربایجان و حامیان طرح کریدور زنگزور از پیگیری چنین طرحی عقب‌نشینی کنند و مانند قبل، جمهوری آذربایجان از مسیر ایران برای اتصال به نخجوان استفاده کند. سناریوی دوم آن است که این کریدور تحت حاکمیت ارمنستان ایجاد شود و جمهوری آذربایجان زیر نظر دولت ارمنستان در چنین دالانی تردد داشته باشد. اما سناریوی سوم و پرخطر آن است که جمهوری آذربایجان چشم طمع به تصرف این منطقه داشته باشد که مرز بین ایران و ارمنستان را تغییر خواهد داد.

ایران بارها نسبت به چنین مساله‌ای هشدار داده است و شاید اولین گزینه‌ای که در صورت اشغال استان سیونیک به ذهن متبادر می‌شود، استفاده از گزینه نظامی باشد. اما بر هیچ کس پوشیده نیست که اگر ایران در مرزهای شمالی‌اش بخواهد وارد درگیری نظامی شود تبعات بسیاری به دنبال خواهد داشت.

ایران با ایجاد دالانی موسوم به زنگزور مخالف است چرا که باکو نمی‌خواهد این دالان را در حاکمیت ارمنستان بپذیرد بلکه می‌خواهد بدون هیچ‌گونه دخل و تصرفی از سوی ایروان چنین کریدوری را ایجاد کند. یعنی هیچ ایست بازرسی‌ای از سمت ارمنستان در این منطقه نباشد که این نقض حاکمیت ملی این کشور محسوب می‌شود. در عین حال اگر چنین کریدوری احداث شود، نه تنها وابستگی ژئوپلیتیک باکو به ایران از بین می‌رود بلکه حتی ممکن است جمهوری آذربایجان، ایران را برای اتصال به ارمنستان و اروپا که تنها از طریق این مرز است، تحت فشار قرار دهد.



سناریوهای ممکن و ناممکن در مرزهای شمالی:

زور آزمایی روسیه، ترکیه و ایران در کریدور زنگزور

زنگزور منطقه‌ای در جنوب قفقاز و در امتداد مرز ایران با کشورهای جمهوری آذربایجان و ارمنستان (در منطقه‌ای بین ارمنستان و نخجوان) مسیر اتصال: متصل‌کننده زمینی جمهوری آذربایجان از طریق ارمنستان به نخجوان و در نهایت به ترکیه طول مسیر: ۳۶ کیلومتر به ادعای خبرگزاری آناتولی ترکیه حامیان اجرا: جمهوری آذربایجان، روسیه و ترکیه مخالفان اجرا: جمهوری اسلامی ایران

موضع منفعلانه‌ای در باره این منطقه داشت و هیچ‌گاه به این صراحت موضع‌گیری نکرده بود. به دنبال سفر ولادیمیر پوتین، رئیس‌جمهور روسیه به باکو، سرگئی لاوروف، وزیر امور خارجه این کشور در مصاحبه با کانال یک روسیه گفت: «ما طرفدار انعقاد سریع یک معاهده صلح میان باکو و ایروان و رفع انسداد ارتباطات هستیم.» وی دولت ارمنستان را مانع این مهم توصیف کرد و افزود: «متأسفانه این رهبری ارمنستان است که در توافق‌نامه امضا شده توسط نخست‌وزیر پاشینیان، در مورد ارتباطات از منطقه سیونیک ارمنستان، کارشکنی می‌کند.»

سپس ماریا زاخاروا، سخنگوی وزارت خارجه روسیه نیز در اظهاراتی گفت که زنگزور مسیری است که می‌تواند قلمرو اصلی آذربایجان به نخجوان را از طریق سیونیک ارمنستان متصل کند. وی افزود: «حتماً در چارچوب گفت‌وگوهای صلح سه‌جانبه با ارمنستان، رفع انسداد زنگزور مورد بحث قرار می‌گیرد.» وقتی که از وی درباره موضع ایران سوال شد، زاخاروا خطاب به خبرنگاران گفت: «مانگرانی طرف ایرانی را در مورد کریدور زنگزور دیده‌ایم که باید برای شفاف‌سازی با تهران تماس بگیرید. اما موضع مسکو در این مورد کاملاً قطعی است. ما بر اساس این واقعیت پیش می‌رویم که راه‌حل باید برای ارمنستان، آذربایجان و همسایگان منطقه قابل قبول باشد.» این موضع‌گیری روسیه بار دیگر جمهوری اسلامی را بر آن داشت تا موضع صریح کشورمان درباره عدم تغییر مرزها را یادآوری کند.

دستان فشرده ترکیه و باکو

البته قبل از روسیه، ترکیه در زمره کشورهایایی بود که به شدت از طرح ایجاد چنین کریدوری حمایت می‌کرد. دسته‌ای از کارشناسان می‌گویند که هدف غایی باکو و ترکیه از ایجاد کریدور، در واقع تصرف آن منطقه (استان سیونیک در مرز ایران و ارمنستان) است و انگیزه‌های گسترش سرزمینی را در سر می‌پروراند.

همچنین از آنجا که بخش زیادی از نفت آذربایجان توسط شرکت بریتیش پترولیوم استخراج می‌شود عده‌ای از نقش آفرینی کشورهای غربی و ناتو در ایجاد این دالان سخن می‌گویند و معتقد هستند که در نهایت ایجاد چنین دالانی به صدور آسان‌تر نفت خزر (آذربایجان) به اروپا کمک می‌کند. اما برخی نیز به انگیزه‌های ترکیه و آذربایجان درباره جهان ترکی اشاره و استدلال می‌کنند که باکو و آنکارا، سودای گسترش قلمرو ترکی را دارند.

پیش‌تر ولی‌گل محمدی، استاد دانشگاه تربیت مدرس درباره انگیزه‌های ترکیه در بازگیری در منطقه قفقاز گفته بود: «ترکیه امروز از کنشگری فعال

بعد از لفاظی‌های مقامات جمهوری آذربایجان و ترکیه درباره آنچه کریدور زنگزور خوانده می‌شود، اخیراً روسیه نیز به حامیان احداث این دالان پیوسته و مسیر اتصال جمهوری آذربایجان به جمهوری خودمختار نخجوان که بخشی از قلمرو این کشور است، به معضل این روزهای بین دو بازیگر اصلی یعنی باکو و ایروان از یکسو و کشورهای دیگر از جمله ایران، ترکیه و روسیه از سوی دیگر تبدیل شده است.

بیش از سه دهه یعنی بعد از جنگ اول قسره‌باغ که این منطقه در تصرف ارمنستان بود، جمهوری آذربایجان از طریق ایران به نخجوان دسترسی داشت و ایران هم مشکلی با این مساله نداشت. اما بعد از جنگ دوم قسره‌باغ در سال ۲۰۲۰ که جمهوری آذربایجان اکثر مناطق قره‌باغ کوهستانی را به تصرف خود بازگرداند، بحث ایجاد دالانی در استان سیونیک که جمهوری آذربایجان آن را زنگزور غربی می‌خواند، پررنگ شده است. در واقع باکو می‌خواهد با استفاده از این دالان که در مرز بین ایران و ارمنستان قرار دارد، دیگر از داخل ایران به نخجوان متصل نشود. این در حالی است که ایران هیچ مخالفتی با اجرای بند نهم توافق آتش‌بس

۲۰۲۰ قره‌باغ که شامل دسترسی آذربایجان به نخجوان از طریق ایران می‌شود، ندارد.

برای بررسی اختلافات بین جمهوری آذربایجان و ارمنستان باید به جنگ اول قره‌باغ در سال‌های ۱۹۹۱ تا ۱۹۹۴ رجوع کرد. منطقه قره‌باغ کوهستانی ۴ هزار کیلومتر مربع است که یک منطقه بسیار مرتفع و کوهستانی است؛ این منطقه شامل شهرهایی مانند خانکندی، اسکران و شوشاست که در دوره شوروی ۴ هزار کیلومتر بود. طی جنگ اول قره‌باغ در سال ۱۹۹۱ تا ۱۹۹۴ ارمنستان علاوه بر آنکه در آن منطقه اعلام استقلال کردند، هفت شهرستان اطراف آن را نیز گرفت که نزدیک به ۱۰ هزار کیلومتر را شامل می‌شود.

این شهرها شامل جبرائیل، فیضولی، زنگیلان، قبادلی، آغدام، لاجین و کلجبر است. لذا ارمنستان ۴ هزار کیلومتر قره‌باغ کوهستانی و ۱۰ هزار کیلومتر شهرستان‌های اطراف آن را تصرف کرد و هدف ارمنستان از گرفتن این شهرستان‌ها این بود که یک حائل اطراف قره‌باغ کوهستانی ایجاد کند تا جمهوری آذربایجان نتواند این منطقه را محاصره کند.

در سی سال بعد از آن، کل این مناطق تقریباً خالی از سکنه بود و کارکرد آن



فقط ایجاد حائل یا غشای امنیتی بود.

طی جنگ دوم قره‌باغ یعنی سال ۲۰۲۰، آذربایجان توانست این هفت منطقه به علاوه شهر شوشا را از داخل قره‌باغ کوهستانی به تصرف خود درآورد. سه سال بعد یعنی سپتامبر ۲۰۲۳ نیز جمهوری آذربایجان طی جنگ یک‌روزه توانست قره‌باغ کوهستانی را هم به تصرف خود درآورد و به دنبال این اتفاق بیش از ۱۰۰ هزار نفری که در آنجا سکونت داشتند، به سمت ارمنستان فرار کردند و اکنون تقریباً جمعیت زیر هزار نفر در قره‌باغ باقی‌مانده‌اند. هیچ‌یک از مناطقی که دهه ۱۹۹۰ توسط ارمنستان گرفته شده بود، دیگر دست این کشور نیست و آذربایجان همه را پس گرفته است. امروز بحث بر سر تعیین حدود مرزی است.

زیرا تعیین حدود مرز بین ارمنستان و جمهوری آذربایجان صورت نگرفته است. دلیل آن هم این است که غرب آذربایجان در قره‌باغ در تصرف ارمنستان بود و به همین دلیل برخلاف سایر جمهوری‌های شوروی تعیین حدود نشده است.

کرملین چه می‌گوید؟

طی روزهای اخیر مسکو نیز پشت باکو درآمده و بعد از سفر ولادیمیر پوتین به جمهوری آذربایجان، سخنگوی وزارت خارجه این کشور از حمایت مسکو از طرح ایجاد دالان زنگزور خبر داد. این در حالی است که پیش از این روسیه

چهار دروغ ساده اما بزرگ که عشق را نابود می کند

www.parsi.euronews.com



خود دفن کـــرد. این دروغ به تدریج اعتماد به نفس اورا تضعیف کرد، و هرچه بیشتر خودرا قانع می کرد که این مساله مهم نیست، احساس می کرد که فاصله بیشتری از تام گرفته است. در نهایت، ناراحتی های جزئی که ریانا نادیده گرفته بود به یک مساله بزرگ تر تبدیل شد که دیگر قابل حل نبود.

کم اهمیت نشان دادن احساسات خود یا رفتارهای شریک زندگی تان: زمانی که موضوعی واقعاً شمارا آزار می دهد اما به خودتان می گویند «موضوع مهمی نیست»، این کار باعث می شود مسائل حل نشده باقی بمانند و به مرور زمان به ناراحتی و دلخوری تبدیل شوند.

به مرور زمان، این دروغ های کوچک جمع می شوند و فاصله عاطفی ایجاد می کنند که پر کردن آن می تواند بسیار دشوار باشد. در روابط سالم، حتی مسائل کوچک نیز مورد توجه قرار می گیرند، زیرا آن ها بازتاب دهنده مرزها و نیازهای عمیق تر در رابطه هستند.



می توانم آن ها را تغییر دهم:

داستان: وقتی لیزا با مایک آشنا شد، بلافاصله جذب جذابیت و روحیه

«من خوبم.» او بر این باور بود که با پنهان کردن مشکلاتش، در حال محافظت از آبه در برابر استرس است. به مرور زمان، ناراحتی ساندرافزایش یافت و آبه هرچه بیشتر از او دور می شد، ساندراحس می کرد که چیزی اشتباه است اما نمی دانست چه چیزی.

دروغ: دروغ «من خوبم» یک قاتل خاموش در روابط است. این دروغ اغلب برای جلوگیری از مواجهه یا حفظ آرامش استفاده می شود، اما فاصله ای عمیق بین شریک ها ایجاد می کند. با انکار احساسات واقعی خود، فرصت را از شریک تان می گیرید تا از شما حمایت و درکتان کند. ظاهر اینکه همه چیز «خوب» است تنها انفجار اجتناب ناپذیر احساسات سرکوب شده را به تأخیر می اندازد، که در نهایت بروز می کند و اغلب با عواقب مخرب همراه است. صمیمیت واقعی نیازمند آسیب پذیری است و این به معنای صادق بودن درباره زمانی است که اوضاع خوب نیست.

موضوع مهمی نیست:

داستان: تام و ریانا همیشه به خود می بالیدند که یک زوج بدون مشکل هستند. هر وقت تام در برابر زنان دیگر دلبری می کرد یا زمان زیادی را صرف سرگرمی هایش می کرد، ریانا می گفت: «موضوع مهمی نیست.» او نمی خواست نیازمند یا ناامن به نظر برسد، بنابراین ناراحتی اش را درون

دروغ گویی بیش تر به عنوان بالاترین خیانت در یک رابطه تلقی می شود، اما مخرب ترین دروغ ها همیشه آن هایی نیستند که به راحتی قابل تشخیص باشند. این فریب های پنهان و نامحسوس می توانند به آرامی پایه های اعتماد را بین ببرند و حتی مهم ترین روابط را به نابودی بکشانند.

دکتر جفری برنستین، روانشناس در یادداشتی برای نشنیه «روانشناسی امروز» چهار مورد از بزرگ ترین دروغ هایی که روابط صمیمانه را نابود می کنند، همراه با سناریوهایی که نشان می دهند چگونه این دروغ ها می توانند به دل شکستگی منجر شوند، بررسی کرده است.



من خوبم:

داستان: ساندرآ و آبه سه سال بود که با هم بودند. اخیراً ساندرآ احساس می کرد که تحت فشار کار و کمبود صمیمیت در رابطه شان قرار دارد، اما هر بار که آبه از او می پرسید که حالش چطور است، پاسخ او همیشه این بود:

دروغ معمولاً به این دلیل است که از بروز درگیری یا آسیب رساندن به شریک زندگی خود می ترسید، اما حقیقت این است که این اجتناب باعث می شود که سه و تفاهم ها بزرگ تر و فاصله های عاطفی بیشتر شوند. هرچه زودتر به مشکلات بپردازید، رابطه شما قوی تر خواهد شد.

نتیجه گیری: این دروغ ها می توانند به تدریج باعث از بین رفتن عشق و اعتماد به عنوان دو عنصر تقویت کننده یک رابطه شوند. برای حفاظت از رابطه خود به صداقت، آسیب پذیری، و ارتباط بدون پرده متعهد پایبند باشید، حتی اگر این کار ناخوشایند باشد. فقط در این صورت است که می توانید یک رابطه عاشقانه پایدار داشته باشید.

مژده ای دل که مسیحا نفسی من است از غم هجر ممکن ناله و فریاد که من



عقاید طرح های درخشان و سرنوشت سازی در ارتباط با امور کاری به ذهنناتن خطور خواهند کرد که باید برای اجرای آنها باطمیننه و حساب شده عمل کنید. به زودی خبر جالبی می شنوید که مدتها شادی میهمان قلبتان خواهد شد. پیش نهاد جالبی برای شرکت در یک کار اقتصادی دریافت می کنید اما باید با افراد خبره در این زمینه مشورت کنید و بعد تصمیم بگیرید. اوضاع مالی شما در ماه های پیش رو مطلوب خواهد بود. و شما را راضی خواهد کرد. پس فراموش نکنید بخشی از درآمد خود را به کارهای خیریه اختصاص دهید و در آنها مشارکت کنید. مهمانی بزرگی در پیش دارید.



تغییر و تحولات زیادی را در زندگی تجربه خواهید کرد که روحیه تان را در جهت مثبت دگرگون می کند. مدتها به دنبال چنین روزهایی بوده اید، پس حالا که چنین فرصتی به دست آمده، حداکثر استفاده را ببرید. اتفاق مهمی نیز در این روزها رخ خواهد داد که نقطه عطفی در زندگی تان است. اکثر برنامه های شما مطابق معمول پیش خواهد رفت. ارتباطات عاطفی جالب و تازه ای را شاهد خواهید بود. مهمانی بزرگی در پیش دارید که در این مهمانی افرادی را ملاقات خواهید کرد که شما را ترغیب به آغاز کاری می کنند که تجربه ای در آن ندارید. زیر بار نروید و برنامه های خودتان را اجرا کنید زیرا در این کار آنها برخلاف چیزی که می گویند به فکر منافع خود هستند نه ارتقای کسب و کار شما. پیشنهادت را رد کنید.



لازم است قبل از ماه بعد طرحها و برنامه های خودتان را به مرحله اجراء در بیاورید، زیرا تاخیر در این امر برای تان گران تمام می شود. خبرهای بسیار جالب و تازه ای در ارتباط با امور شغلی تان خواهید شنید. برای شرکت در یک کار خیر از شما دعوت به عمل می آید که خوب است آن را بپذیرید. نگران ادامه راهی که انتخاب کرده اید نباشید، زیرا از حمایت و کمک های مادی و معنوی عزیزی برخوردار خواهید شد که اصلاً انتظارش را نداشتید. در خرید و معامله باید مراقب همه چیز باشید. هرچند شانس موفقیتتان بالاست اما جانب احتیاط را نگه دارید. به کسی بدهکار هستید و بهتر است هر چه زودتر خود را از زیر این دین رها کنید.



در همین روزها یکی از دوستان تان نقش مهمی را در زندگی تان بازی خواهد کرد که باید قدردان او باشید و حتماً نشان دهید که متوجه محبت او شده اید. به دنبال فرصتی برای نشان دادن شایستگی های خود هستید، اما باید مراقب باشید که دست به کارهای خطرناک نزنید. در یک کار گروهی شرکت کرده اید و نگران آینده این کار هستید، باید بدانید که در دراز مدت جواب دلخواه را خواهید گرفت و فعلاً باید صبور باشید. روزهای آغازین ماه برای شما با کمی استرس و دلواپسی شروع می شوند. اما نگران نباشید.



آدم بلند پروازی هستید و ریسک کردن به صلاح شما نیست. پس توصیه می شود که زیاد در رویا به سر نبرید و تصمیمات خیالی نگیرید. اتفاقاتی برای تان رخ میدهد که هیجان را در شما تشدید می کند، بنابراین سعی کنید بر خود مسلط باشید. در خرید و معامله باید مراقب همه چیز باشید و ریسک نکنید که به ضررتان تمام می شود. در این روزها خبر بسیار خوبی راجع به برخی از نزدیکان می شنوید که شما را به وجد می آورد. روزهای آغازین ماه جدید برای شما بسیار رضایت بخش خواهند بود اگر کمی مراعات جیب خود را بکنید و بیش از اندازه دست و دلباز نباشید.



شاهد حوادث تازه ای در زندگی تان خواهید بود که البته ختم به خیر می شود مدتی است حرفی در دل دارید که اینک بهترین زمان برای آن است. گذشت زمان را جدی بگیرید و زمان حال را در یابید. می خواهید راجع به موضوعی واکنش نشان بدهید، اما باید به عواقب آن هم بیندیشید و بیشتر بر اعصاب تان مسلط باشید. شانس به شما لبخند خواهد زد تا برخی از موانع از سرراهتان برداشته شود و به هدف خودتان نزدیکتر بشوید. در این ماه هدیه ارزشمندی را از عزیزی دریافت می کنید که راه را برای دوستی عمیق تر با او هموار می سازد.

جایزه بزرگ \$ 15000

برای برنده خوش شانسی که
بین 1 آگوست تا 21 دسامبر
با تیم شکور
خرید یا فروش انجام دهد

آرش و شیرین
شکور

REALTOR
GREYSON LONDONO
REALTY GROUP INC

۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹

کارشناس رسمی املاک مسکونی و تجاری شما

فروشگاه رز



• تخت خواب

• تشک

• مبلمان

• نهارخوری

انواع فرش ایرانی



7401 Bd Newman, LaSalle, QC H8N 3H2

514-365-2888

که ز انفسان خوشش بوه کسه مه آید زدهام فاله و فریادرس مه آید



نگرش تازه ای نسبت به برنامه‌ها و امور جاری زندگیتان خواهید داشت که شما را وامی‌دارد با ایجاد تغییرات مثبت گامی موثر در جهت پیشرفت و تعالی بر دارید و لازم است گامهای بعدی را نیز با اعتماد به نفس بردارید و از شکست اصلاً نهراسید. با بهره‌گیری از مهارت‌های شخصی‌تان کار نیمه تمام‌تان به پایان خواهید رساند در محیط خانه‌تان با تغییری بسیار خوشایند و مثبت مواجه خواهید شد که روحیه شما را برای غلبه بر مشکلات دو چندان می‌کند. به اوضاع خانه و محل زندگی خود بیشتر برسید. به نظر می‌رسد فضای اطرافتان انرژی منفی از ریخت و پاشی‌های اضافی وجود دارد. کمی تغییر دکوراسیون بد نیست و کمک بزرگی به شما خواهد کرد.



تا حدودی با وظایف و مسئولیت‌های جدیدی مواجه خواهید شد پس هراس به دل راه ندهید چرا که مثل همیشه موفق خواهید شد با شرکت در امور خیریه با فردی آشنا می‌شوید که به لحاظ فکری و ذهنی شباهت‌های زیادی با هم دارید و این آغاز یک دوستی با دوام خواهد بود. سفری در پیش رو دارید که شاید پر هزینه به نظر بیاید اما اصلاً چنین نیست با خیالی آسوده سفر کنید. در هفته آغازین ماه جدید از رفت و آمدهای زیادی به تنگ خواهید آمد و زمانی برای رسیدگی به امور شخصی خود نخواهید داشت اما ناراحت نباشید چون روزهای‌های آغازین این ماه برای شما سرشار از موفقیت و حرکت‌های رو به جلو است.



شخصی که اصلاً فکرش را نمی‌کردید بار بزرگی از روی دوش شما بر می‌دارد تازه آن وقت است که پی به بزرگواری آن فرد می‌برید. طرحی که به اتفاق چند تن از دوستان‌تان پی‌ریزی کرده‌اید حالا باید به کار بگیرید، چرا که زمان مناسب برای اجرای آن فرا رسیده است پس فرصت را از دست ندهید. یکی از آشنایان‌تان که وضعیت چندان مناسبی ندارد نیازمند کمک و همراهی امثال شما است اما طبع بلند او اجازه نمی‌دهد اشاره‌ای به این موضوع داشته باشد بهتر است همراه سایر آشنایان به کمک او بشتابید. به بزرگترهائتان سر بزنید یا حال و احوال آنها را بیشتر پرسید. آنها همیشه چشم انتظار شما هستند.



در مورد کاری که خانواده بر آن اصرار دارند، مطمئن باشید که صلاح شما را می‌خواهند پس پیشنهاد خودتان را با نظرهای آنها ادغام کنید آنگاه به یک نتیجه قاطع دست خواهید یافت. در طالع شما شرکت در یک آزمون مهم نشان داده شده است و اینکه در آزمون مذکور در سایه تلاش و پشتکار مداوم موفقیت شما حتمی است اگر چه در دنبال کردن هدف خود قدری خسته شده‌اید اما بدانید که به زودی به پایان راه می‌رسید و نتیجه مطلوب حاصل خواهد شد. به کسی قولی داده‌اید که گویا آن را فراموش کرده‌اید. بهتر است یا قولی ندهید یا همواره به قول‌هایتان پایبند باشید.



ناخواسته گاهی اوقات قولی را که می‌دهید از یاد می‌برید فراموش نکنید که با خوش‌قولی و انجام آن، احترام و اعتماد دیگران را به سوی خود جلب می‌کنید. زحمات زیادی را در راه هدفی متحمل شده‌اید که به زودی نتیجه مطلوبی را کسب می‌کنید. یک فرصت در زمینه نقل و انتقال برای‌تان فراهم می‌شود که اگر نظراتان مثبت است نباید در این زمینه تعلل کنید. ایده شما در مورد یک امر مهم مورد تایید دیگران قرار می‌گیرد و مورد تشویق نیز قرار می‌گیرد. جشنی را برنامه‌ریزی کرده‌اید که در دقیقه نود کنسل خواهد شد. نگران نباشید و خود را ناراحت نکنید. مسایل مهمتری هم در زندگی وجود دارد. مثبت اندیش باشید.



در حال حاضر برای پیشبرد هدف مورد نظرانتان نیاز به حمایت اقتصادی دارید. اصلاً نگران نباشید این مشکل حل خواهد شد. در محیط کار یا تحصیلاتتان به یک موفقیت تازه دست پیدا می‌کنید. به فکر تغییر در کارتان نباشید چرا که با درایت و پشتکار به زودی شاهد پیشرفت و موفقیت خواهید بود. به دنبال یک اتفاق خوب شادابی زاید الوصفی نصیب شما می‌شود. در تصمیم‌های مهم دچار تردید می‌شوید. بهتر است کمی منطقی‌تر با مسایل برخورد کنید. با اینکه آدم احساساتی هستید ولی فراموش نکنید عاقلانه عمل کنید و احساسی تصمیم نگیرید چون پشیمان می‌شوید.

هیولای ماکیاولی و زوال اخلاق

نیکولو ماکیاولی، سیاستمدار قرن ۱۶ ایتالیا را پدر معنوی سیاست و اخلاق در دوران مدرن نامیده‌اند؛ هیولایی که دستاورد نظام فکری اوزدودن اخلاق و انصاف از ساختار سیاست و زندگی اجتماعی بوده است. از منظر اقتصادی نیز روش ماکیاولیستی در کسب درآمد مبتنی بر قساوت و بی‌رحمی است.

بتواند ثبات خویش را در داخل و توسعه‌طلبی را در بیرون از مرزهای خود تحقق بخشد. لئو اشتراوس، فیلسوف ساختارگرا، نظریه سیاسی ماکیاولی را زایل کننده اخلاق انسانی تلقی کرده است.

ماکیاولی به استفاده از هر وسیله‌ای برای حفظ قدرت و دستیابی به اهداف سیاسی تاکید می‌کند. این رویکرد ممکن است به رفتارهای غیراخلاقی و بی‌رحمانه منجر شود. منتقدان بر این باورند که این نوع سیاست نه تنها به آسیب‌های اجتماعی و انسانی منجر می‌انجامد، بلکه اعتماد

عمومی را نیز تضعیف می‌کند. ماکیاولی بیشتر روی قدرت و کنترل تمرکز دارد و کمتر به ارزش‌های انسانی مانند عدالت، انصاف و اخلاقیات می‌پردازد. این فقدان توجه به ارزش‌های انسانی می‌تواند باعث ایجاد نظام‌های سیاسی سرکوب‌گر و غیردموکراتیک شود.

نظریه سیاسی ماکیاولی عمدتاً بر اساس تجربیات خاص تاریخی و سیاسی ایتالیا در قرن ۱۶ میلادی شکل گرفته‌اند. منتقدان معتقدند که نظریه سیاسی ماکیاولی نامنطبق با شرایط و فرهنگ‌های دیگر در زمان‌ها و تاریخ‌های متفاوت است، به همین دلیل ماکیاولیسم نوعی فریبکاری سیاسی و قدرت‌محور است که اساساً با آرمان‌های اومانیستی دوران مدرن در تناقض است.

«اندیشه‌هایی در باب ماکیاولی» کتابی است اثر لئو اشتراوس که نخستین‌بار در سال ۱۹۵۸ منتشر شد. این کتاب شامل مجموعه دروسی است که اشتراوس در دانشگاه شیکاگو ارائه کرد و در آنها اندیشه‌های نیکولو ماکیاولی را واکاوی می‌کند. اشتراوس بحران در مدرنیته را از دریچه بحران در فلسفه سیاسی آن تحلیل می‌کند.



معماران موج اول، ماکیاولی و به ویژه هابز بودند؛ چراکه این دو اندیشمند سیاسی فهم کلاسیک از سیاست را رد کردند؛ فهمی که بر مبنای آن بهترین نظام سیاسی نظامی بود که فضیلت را ممکن می‌ساخت. از نظر ماکیاولی پادشاه برای مشروعیت خود، غیر از ابزار انکاری محض، به هیچ توجیه دیگری نیاز ندارد. مهم‌تر اینکه برخلاف باور قدما، معتقد نبود که یک نظام سیاسی برای به‌وجود آمدن، وابسته به اقبال است، بلکه از نظر او نظام‌ها متکی بر قدرت انسانی هستند. قدرت ابتکار از نظر ماکیاولی جوهر امر سیاسی است. برای ماکیاولی، سیاست امری فنی است و دیگر در اخلاقیات ریشه ندارد. هابز آنچه را ماکیاولی شروع کرده بود کامل کرد و به‌رد قانون طبیعی کلاسیک پرداخت. برای هابز قانون طبیعی به صیانت از نفس تقلیل می‌یابد. موج اول مدرنیته را می‌توان رد قانون طبیعی کلاسیک و جدایی سیاست از اخلاق دید. موج دوم با روسو آغاز می‌شود. روسو با تلقی مدرن از وضع طبیعی آغاز کرد؛ اما کوشید پیوند با فضیلت را از نو برقرار سازد.

از آنجا که وی نمی‌توانست مفهوم کلاسیک فضیلت را احیا کند، مجبور بود مفهومی را که توسط هابز و ماکیاولی نابود شده بود، بازتفسیر کند. در وضع طبیعی، انسان در نتیجه انحطاط نیروهای تاریخ و جامعه، وجودی غیراجتماعی و غیرانسانی دارد. رسالت روسو احیای بعد انسانی طبیعت است؛ بعدی که عنصر مرکزی آن آزادی است. مساله اما این است که رژیم جمهوری که این آزادی باید در آن تحقق یابد، باید قادر باشد بر شکاف میان طبیعت و جامعه پل بزند.

بنابراین وظیفه پروراندن پارادوکس روسو، به فلسفه تاریخ و به‌ویژه کانت و هگل واگذار شد؛ یعنی این پارادوکس که آزادی، اگر ناشی از طبیعت انسانی باشد چگونه در جامعه محقق می‌شود. از این رو، موج دوم مدرنیته اشاره دارد به طغیان علیه جامعه و توسل به آزادی طبیعی.

ماکیاولیسم

ماکیاولیسم عبارت است از مجموعه اصول و روش‌های دستوری که نیکولو ماکیاولی سیاست‌مدار و فیلسوف ایتالیایی (۱۴۶۹-۱۵۲۷) برای زمامداری و حکومت بر مردم ارائه داد.

نیکولو ماکیاولی که بنیاد این نظریه خود را پیرامون روش و هدف در سیاست قرار داده، در کتاب خود شهریار، هدف عمل سیاسی را دستیابی به قدرت می‌داند و بنابر این، آن را محدود به هیچ حکم اخلاقی نمی‌داند و در نتیجه به کار بردن هر چیزی را در سیاست برای پیشبرد اهداف مجاز می‌شمارد و بدین گونه سیاست را به کلی از اخلاق جدا می‌داند.

ماکیاولی معتقد است، زمامدار اگر بخواهد باقی بماند و موفق باشد نباید از شرارت و اعمال خشونت‌آمیز بترسد.

زیرا بدون شرارت، حفظ دولت ممکن نیست. حکومت برای نیل به قدرت، از دیاد و حفظ و بقای آن مجاز است به هر عملی از قبیل کشتار، خیانت، ترور، تقلب و ... دست بزند و هرگونه شیوه‌ای حتی منافی اخلاق و شرف و عدالت را برای رسیدن به هدفش روا می‌دارد.

این مکتب بر این باور است که سیاستمداران باید کاملاً واقع‌بین و مادی و جدی باشند. آنگونه سخت‌گیر باشند که اگر تکالیف دینی، اخلاقی و احساسات سدراه آنان شود؛ از آنها صرف‌نظر کرده و هدفی جز رسیدن به مقصود نداشته باشند. وی اساس اخلاقیات را واکوین کرد. یگانه شعار سیاسی او این بود که شاه فوق تمام قیود و الزامات مردم عادیست.

روسو معتقد بود که مدرنیته می‌تواند گذار از جامعه به طبیعت را ممکن سازد و همزمان ریشه جامعه مدنی جمهوری را در طبیعت انکار کند.

سیاست و اخلاق در دوران مدرن

نیکولو ماکیاولی، سیاستمدار قرن ۱۶ ایتالیا را پدر معنوی سیاست و اخلاق در دوران مدرن نامیده‌اند؛ هیولایی که دستاورد نظام فکری اوزدودن اخلاق و انصاف از ساختار سیاست و زندگی اجتماعی بوده است. از منظر اقتصادی نیز روش ماکیاولیستی در کسب درآمد مبتنی بر قساوت و بی‌رحمی است.

نظریه سیاسی ماکیاولی بر اساس تحلیل او از روابط میان دولت‌ها در نظام ایتالیای قرن شانزدهم و مشاهدات او از رویه سیاسی زمان شکل گرفت. ماکیاولی در کتاب مشهورش «شهریار» اصول دهگانه‌ای را ارائه داد که بر پایه آن فلسفه سیاسی‌اش شکل گرفت: «فقط در پی منافع و علایق خویش باش، هیچ‌کس را جز خود، محترم مشمار، بدی کن ولی چنان بنمای که قصد نیکی داری. طماع باش و در جمع مال بکوش. خسیس و خشن و بی‌رحم باش. تا فرصت می‌یابی در پی فریب و نیرنگ باش، دشمنان را از میان بردار و در صورت لزوم به دوستان هم رحم مکن، در رفتار با مردم زورگویی را بر نرمش برتری ده. در باب هیچ چیز، غیر از جنگ میندیش.» او حتی در وصیت‌نامه‌اش نوشت: «در میان جاه‌طلبان بی‌ملاحظه، کسی که پایبند اخلاق باشد زنده نمی‌ماند.» ماکیاولی اعتقاد راسخ داشت که، دولت باید زور را با حيله، حسابگری سیاسی را با اراده تصمیم‌گیری و توانایی سازش دیپلماتیک را با توان نظامی در هم بیامیزد تا



نیکولو ماکیاولی در ۱۴۶۹ در فلورانس، یکی از پنج دولت ایتالیا به دنیا آمد. خانواده وی ادعای وابستگی به آریستوکراسی داشتند، اما ظاهراً هرگز در زمره آنها نبودند. این خانواده از سرمایه داران قدیمی توسکانی بودند و پدر ماکیاولی، مشاور حقوقی برجسته‌ای بوده است. دربارهٔ کودکی یا آموزش ماکیاولی چندان اطلاعی نیست. به نظر می‌رسد مطالعات زیادی در نوشته‌های کلاسیک ایتالیا و لاتین داشته است. اما سبک بی‌تکلف، نیرومند و ساده نوشته‌های ماکیاولی نشان می‌دهد که آموزش رسمی نداشته است.

ماکیاولی در ۱۵ ژوئن ۱۴۹۸ به‌طور رسمی به خدمت جمهوری فلورانس درآمد و دور کار سیاسی او آغاز شد. پیشرفت موقعیت ماکیاولی به علت علاقه‌مندی او به زندگی عمومی بسیار سریع بود. در همان سال، نایب رئیس دیوان جمهوری و بعد دبیر شورای ده نفری آزادی و صلح شد. این شورا مسئولیت آموزش نظامی، کارهای جنگ، اداره کارهای عمومی، مکاتبه با نمایندگان‌های فلورانس در کشورهای دیگر را بر عهده داشت. ماکیاولی ۱۴ سال، تا ۱۵۱۲ در این مقام بود. ماکیاولی در فرصت‌هایی به مأموریت‌های دیپلماتیک فرستاده شد. این وظیفه را او به دربارهای مختلف اروپا راه برد. در ۱۵۰۲ در یک مأموریت داخل ایتالیا با سزار بورژیا، دوک والنطینو و پسر پاپ الکساندر ششم آشنا شد و روش‌های حکومت داری او را مطالعه و بررسی کرد.

ماکیاولی در فلورانس به تشکیل یک ارتش ملی دست زد که مسئولیت آموزش این ارتش را بر عهده گرفت. اما دیری نپایید که این ارتش ملی که ماکیاولی برای تربیت آن زحمت کشیده بود از هم پاشید و ماکیاولی از کار برکنار گردید و تا سال ۱۵۲۷ در گوشه‌ای زندگی کرد و ماکیاولی دیگری شد. بعد از این بود که ماکیاولی فرصت نوشتن آثار خود را به دست آورد و شارل بناو دربارهٔ پایان زندگی سیاسی ماکیاولی و آغاز زندگی دیگر او نوشت: همه چیز از دست رفت، اما همه چیز به دست آمد. ماکیاولی مقام خود را از دست داد، ولی ما ماکیاولی را به دست آوردیم. اندیشه سیاسی ماکیاولی، در دو کتاب شهریار و گفتارها نمود زیادی دارند؛ شهریار بیش‌تر از دیگر نوشته‌ها شناخته شده و خلاصه‌تر از گفتارها است.

هیولای ماکیاولی وزوال اخلاق

ادامه از صفحه قبل

روسو معتقد بود که مدرنیته می‌تواند گذار از جامعه به طبیعت‌را ممکن سازد و همزمان ریشه جامعه مدنی جمهوری‌را در طبیعت انکار کند. از نظر اشتراوس موج اول مدرنیته با جدا ساختن اخلاق از سیاست، بنیان لیبرال دموکراسی‌را فراهم می‌کند که بر مبنای آن سیاست بر حاکمیت قانون مبتنی می‌شود. مدرنیته با نارضایتی از شکاف بین آنچه هست و آنچه باید باشد، آغاز شد؛ شکاف بین واقعی و ایده‌آل. راه‌حلی که در موج اول مدرنیته پیشنهاد شد این بود که با تنزل دادن «باید»، آن‌را به «هست» نزدیک‌تر سازیم. در این تلقی جدید «باید» دیگر خواسته چندانی از انسان ندارد، «باید» دیگر با نیرومندترین و معمول‌ترین نفسانیات انسان توافقی ندارد. موج دوم بارها ساختن طبیعت از قید جامعه‌گامی فراتر نهاد؛ جامعه‌ای که از نظر هابز تحت تسلط لویاتان (نماد قدرت دولت) بود. اگر هابز مظهر موج اول و روسو مظهر موج دوم است، موج سوم با نیچه مشخص می‌شود. به عبارت خود اشتراوس، موج سوم با برداشت و فهم جدیدی از احساسات مربوط به وجود ساخته شده است؛ اینکه احساسات، تجربه وحشت است و اضطراب و نه هماهنگی و صلح. برای نیچه وضع طبیعی، نوید آزادی نیست. نیچه بارد فلسفه تاریخ‌هگلی؛ فلسفه‌ای که می‌کوشد بسیاری از مسائل برای مثال کانت و روسورا حل کند، نشان می‌دهد که تاریخ، جریان پیشرفت آن‌چنان که هگل دیده بود نیست، بلکه جریان کشمکش است. کنش سیاسی در این برداشت از «اراده معطوف به قدرت» به مرکز صحنه می‌آید. اندیشه نیچه نیز چون مارکس - هرچند برخلاف او جامعه‌بی‌طبقه‌رارد می‌کرد - نشانگر پایان حکمرانی شانس و اقبال است. انسان برای اولین بار حاکم سر‌نوشت خویش است. نکته موج سوم‌رد ایده پیشرفت است که بر قرن نوزدهم سیطره داشت. اشتراوس در پایان مقاله‌اش نتیجه‌گیری می‌کند که مدرنیته که این سه موج‌را پشت سر گذاشته است، نمی‌تواند مبتنی بر ایده هماهنگی (وحدت) باشد.

سه موج کوشیدند تا مساله اقتدار سیاسی‌را با استراتژی‌های رد حل کنند؛ رد قانون طبیعی، رد جامعه‌ورد پیشرفت. اشتراوس از این، نتیجه‌ای سیاسی می‌گیرد: نظریه دموکراسی لیبرال و همچنین کمونیسم، در موج‌های اول و دوم مدرنیته ریشه دارند، دلالت سیاسی موج سوم، فاشیسم بوده است. با این حال، این واقعیت غیرقابل انکار مجالی برای بازگشت به اشکال پیشین اندیشه مدرن نیست. نقد عقل‌گرایی مدرن توسط نیچه و هایدگرا نمی‌توان نادیده گرفت یا فراموش کرد. این عمیق‌ترین نقد به لیبرال دموکراسی است.



را مورد هدف قرار داده است. پورتنوی کهنه کار واحد ۸۲۰۰، یک واحد اطلاعاتی نخبه که عملیات سایبری تهاجمی‌را انجام می‌دهد، ادعا می‌کند که حفاظت از شبکه‌های رایانه‌ای اسرائیل مستلزم نفوذ در شبکه‌های دشمن است: «شما نمی‌توانید بدون اقدامات تهاجمی دفاع کنید.» این تا حدی برای شناسایی منابع حملات است، اما همچنین این برای ضربه‌زدن به عقب هم به شمار می‌رود.

گروه سایبری گنجشک درنده‌را که گمان می‌رود یک گروه هکری برای اسرائیل است، در نظر بگیرید. در سال ۲۰۲۱ شبکه ریلی و پمپ بنزین‌ها‌را در ایران مختل کرد و بیلبردهای دیجیتالی‌را هک کرد. ادعا می‌شود این حملات در سال ۲۰۲۲ به سه کارخانه فولادسازی ایران آسیب‌رساند. این گروه هکری در آذرماه بار دیگر حمله کرد و ۷۰ درصد پمپ بنزین‌ها‌را در ایران مختل و اعلام کرد: «این حمله سایبری در پاسخ به حملات متقابل جمهوری اسلامی و متحدان آن صورت می‌گیرد.»

مقامات اسرائیلی علنا نقش خودرا در این حملات بازگو نمی‌کنند، اما پورتنوی اصرار دارد که اسرائیل در «هنجارها و ارزش‌ها»، با آژانس‌های سایبری تهاجمی غربی مشترک است. حملات گنجشک درنده - برخلاف حملات روسیه یا کره‌شمالی به زیرساخت‌های حیاتی در گذشته - نشانه‌هایی از طراحی دقیق‌را نشان می‌دهد. وی می‌گوید که یک جنگ سایبری نامتعارف از بازیگران بسیاریار نابرابر وجود دارد. ادعا می‌شود ایران هواپیماهای بدون سرنشین، گلوله‌ها و سایر تسلیحات‌را برای استفاده در اوکراین در اختیار روسیه قرار داده است. نگرانی این است که روسیه ممکن است با ابزارهای سایبری یا دانش فنی متقابل عمل کند.

این یک موضوع تعجب برانگیز خواهد بود. روسیه مدت‌هاست که از این ابزارها برای جاسوسی استفاده می‌کند و گاهی اوقات اطلاعاتی‌را که توسط هکرهای ایرانی جمع‌آوری شده است، مال خود می‌کند. با این حال، فقدان پیشینه به مقامات اسرائیلی اطمینان نمی‌دهد. پورتنوی می‌گوید: «ایران با یک کلیک می‌تواند قابلیت‌های یک ابرقدرت‌را داشته باشد.»

صدراعظم آلمان:

هر کنفرانس صلحی در آینده برای جنگ اوکراین باید با مشارکت روسیه باشد



از شهرها و روستاها در برابر یورش تروریستی روسیه و البته فراهم کردن فرصت‌های بیشتری برای سربازان‌مان در جبهه است.»
من از همه کسانی که برای اوکراین، مردم ما و منافع ما و منافع کشور‌مان و دولت اوکراین کار می‌کنند و می‌جنگند، تشکر می‌کنم. اوکراین باید هر روز و هر هفته قوی‌تر شود.»

تحولات جبهه: در میدان نبرد، فرماندار منطقه بلگورود روسیه روز یکشنبه شب عکس‌هایی منتشر کرد که به گفته او پیامد‌های گلوله باران نیروهای اوکراینی بر روستای نیکولسکورا نشان می‌دهد.

او ادعا کرد که حمله موشکی اوکراین به دو ساختمان مسکونی آسیب رسانده و سه نفر زخمی شده‌اند. وزارت دفاع روسیه اعلام کرد که دو پهپاد شبانه بر فراز منطقه بلگورود و یک پهپاد دیگر در منطقه کورسک سرنگون شدند.

اما در اوکراین، نبردهای شدید در نزدیکی شهر پوکروسک ادامه دارد. با وجود این که مقامات اوکراینی به تخلیه این شهر مهم و استراتژیک ادامه می‌دهند، بیش از ۲۰ هزار نفر از ساکنان هنوز در شهر باقی مانده‌اند.

حملات سایبری علیه تل‌آویو سه برابر افزایش یافته است:

جنگ پیشرفته الکترونیک ایران با اسرائیل

سطح حملات سایبری علیه اسرائیل پس از ۱۷ اکتبر سه برابر افزایش یافته است. ایرانی‌ها پیچیده‌تر شده‌اند، با سرریز کمتر، اما فراتر از هدف مورد نظر. پورتنوی می‌گوید: «آنها دقیق‌تر شده‌اند، اطلاعات بهتری جمع‌آوری می‌کنند و به مکان‌های مناسب می‌روند. آنها گاهی بیشتر از ما درباره اسرائیل می‌دانند.» او اضافه می‌کند که قبلا هفته‌ها طول می‌کشید تا ایران از آسیب‌پذیری‌های نرم‌افزاری، بهره‌برداری کند. با این حال تاکنون زیرساخت‌های حیاتی اسرائیل، مانند سیستم‌های برق یا آب از حملات مصون مانده است، تا حدی به لطف حسگرهای دیجیتالی که در داخل شبکه‌های تأسیسات حیاتی پس از ۱۷ اکتبر قرار گرفته‌اند. بیشتر نفوذا، در اصل، نوعی اختلال هستند تا هر چیزی که شبیه حمله مسلحانه باشد. برخی برای جاسوسی در نظر گرفته شده‌اند. اما بسیاری از آنها نوعی جنگ اطلاعاتی به شمار می‌روند. برخی از هکرها با هدف گسترش شکاف در جامعه اسرائیل، خودرا به پوشش خانواده گروگان‌هایی که توسط حماس اسیر شده‌اند، در آورده‌اند. در مطالعه اخیر موسسه مطالعات امنیت ملی در تل‌آویو، ادعا شده است که هکرها ایرانی به پیچیده‌تر شدن شکاف‌های

اجتماعی و سیاسی اسرائیل کمک کرده‌اند. جیمز شایر از موسسه تحقیقاتی درگیری سایبری اروپا خاطرنشان می‌کند: در برخی موارد، هکرهایی که قصد ترساندن اسرائیلی‌ها‌را دارند، حتی نیازی به هک چیزی ندارند. به عنوان مثال، یک گروه ایرانی فیلمی‌را فاش کرد که ادعا می‌کرد از خارج از پایگاه هوایی نواتیم اسرائیل ضبط شده است. اما این در واقع از یک سایت غیرمرتبط در جاده‌ای به همین نام در شمال اسرائیل الگوبرداری شده بود. او می‌گوید: «با جلب توجهات به این فیلم، از آن تأثیر می‌پذیرید.»

پورتنوی می‌گوید که حماس، جدا از برخی هک‌های اولیه دوربین‌های مداربسته در اسرائیل، از ماه دسامبر به عنوان یک نیروی سایبری تقریباً نه چندان عظیم عمل کرده است. وی بخشی از این مساله‌را ناشی از جنگ اسرائیل در غزه بیان می‌کند که هکرها این گروه و همچنین مبارزان حماس

اولاف شولتس، صدراعظم آلمان در مصاحبه‌ای گفت که او و ولادیمیر زلنسکی رئیس‌جمهور اوکراین بر این که حضور روسیه در نشست صلح آینده با هدف پایان دادن به جنگ اوکراین باید لحاظ شود، توافق دارند. او همچنین خواستار افزایش تلاش‌ها برای حل این مناقشه شد.

شولتس در گفتگو با شبکه تلویزیونی زد.دی.اف آلمان گفت: «من معتقدم اکنون لحظه‌ای است که باید در مورد چگونگی خروج از این وضعیت جنگی سریع‌تر از تصور فعلی بحث کنیم. مطمئناً کنفرانس صلح بعدی برگزار خواهد شد و من و رئیس‌جمهور (زلنسکی) موافقیم که این کنفرانس باید با حضور روسیه برگزار شود.»

کنفرانس صلح بین المللی قبلی در سوئیس در ماه ژوئن به پایان رسید و ۷۸ کشور شرکت‌کننده در آن از «تمامیت ارضی» اوکراین حمایت کردند، اما تکلیفی برای نشست دیگری در آینده مشخص نشد. روسیه در آن مذاکرات شرکت نکرد. در انتخابات ایالتی اول سپتامبر آلمان، احزاب پوپولیستی که مخالف سلاح دادن به کی‌یف هستند برنده شدند و این پیروزی آنها ضربه‌ای به ائتلاف سه‌حزبی حاکم بود. به همین دلیل دولت شولتس هم‌اکنون با نارضایتی سیاسی بیشتری در داخل کشورش برای حمایت از اوکراین با ارسال پول و سلاح مواجه است. برخی از اعضای سوسیال‌دموکرات، حزب متبوع او نیز خواستار تأکید بیشتر بر رفتار دیپلماتیک با روسیه شده‌اند. در همین حال، ولادیمیر زلنسکی به خاطر اعلام حمایت آلمان از کشورش سپاسگزاری کرد. او از شرکت‌کنندگان در آن نشست خواست تا سرعت تحویل و ارسال تجهیزات نظامی به میدان نبرد با روسیه‌را افزایش دهند و همچنین بار دیگر بر درخواست خود مبنی بر اجازه استفاده از این سلاح‌ها برای حمله به اهداف عمیق‌تر در داخل روسیه تأکید کرد. در آن جلسه، لوید آستین، وزیر دفاع ایالات متحده گفت که دولت بایدن از بسته کمک نظامی ۲۵۰ میلیون دلاری (۲۲۵ میلیون یورو) دیگر به اوکراین رونمایی خواهد کرد. بریتانیا اعلام کرد که یک بسته کمکی شامل ۶۵۰ موشک پدافند هوایی‌را به اوکراین ارسال خواهد کرد و در همان حال آلمان نیز تعهد کرد ۱۲ هاوویترز خودکشنده دیگر‌را به کیف بدهد. زلنسکی در سخنرانی ویدئویی شبانه خود گفت: «اکنون، در ابتدای پاییز، نکته اصلی برای ما تقویت موقعیت اوکراین و اوکراینی‌ها، محافظت

حملات سایبری علیه تل‌آویو سه برابر افزایش یافته است:

جنگ پیشرفته الکترونیک ایران با اسرائیل

اکنونمست در یک گزارش تفصیلی به تقابل ایران و اسرائیل در حوزه جنگ الکترونیک پرداخته و می‌نویسد: دو دشمن درگیر یک مبارزه سایبری شدید هستند. در ادامه این گزارش آمده است: بیمارستان ZIVدر پایین شهر صفد مرتفع‌ترین شهر اسرائیل، نه چندان دور از مرز سوریه و لبنان واقع شده است. در ماه نوامبر، مدیریت بیمارستان اذعان کرد که هکرها به سیستم‌های کامپیوتری آن نفوذ کرده‌اند. این گزارش همچنین مدعی است که یک گروه هکری تحت حمایت ایران در یک اقدام سخت و غیرمعمول بعدا اعلام کرد که به ۵۰۰ گیگابایت اطلاعات بیماران، از جمله ۱۰۰ هزار پرونده پزشکی مرتبط با سربازان اسرائیلی دسترسی پیدا کرده است.

با این حال، حمله دیجیتال به Zivتجسم جنگ سایبری بین اسرائیل و



دشمنانش پس از ۱۷ اکتبر بوده است. گابی پورتنوی، رئیس اداره سایبری اسرائیل (INCD)، در مصاحبه با اکنونمست می‌گوید این حمله از چند جنبه جدید بود. این یک عملیات مشترک توسط ایران و متحدش حزب الله، حزب سیاسی حاکم بر لبنان بود. او می‌گوید: «آنها ۱۷ اکتبر چندان با هم کار نمی‌کردند. ما اکنون آنها‌را در حال تبادل اهداف و تبادل قابلیت‌ها می‌بینیم. آنها تقریباً یکسان هستند.» انتخاب هدف نیز با گذشته گسست پیدا کرده است. پورتنوی که یک سرتیپ بازنشسته است می‌گوید ایران و حزب الله، قبلاً به بیمارستان‌های اسرائیل حمله نکرده بودند. او به نقل از اطلاعات اسرائیل می‌گوید: پس از ۱۶ مهر، مقامات ایران دستور دادند عملیات سایبری علیه اسرائیل گسترش یابد. نتیجه، حملات رگباری شدیدتر و دقیق‌تر بوده است.

سلمان آباد



که رنگهای زیبائی تولید می‌کشد. حاج علی بازنشسته راه آهن بود و کریم و حسن و حسین و نوری تو مزرعه کار می‌کردند و اداری نبودند. این وسط من و تاجیک کارمند اداره بودیم و قرار بود فردا سرکار باشیم. با اینکه دلمون نمیخواست اون شب قشنگ رو تمومش کنیم از حاج علی و دوستان خواهش کردیم بما اجازه بدند به تهران برگردیم.



قرار شد کریم آقا و نوری منو تاجیک رو به سلمان آباد برسوند و چند ساعت دیگه برگردند سراغ حاج علی و حسن و حسین! توراه با کریم آقا صحبت می‌کردم و به اون کوههای خشک و بی آب و علف نگاه می‌کردم. آیا اون داستانها که درمورد کلهای رکورد میزدند صحت داشت، اگر میان چرا و به چه دلیل؟ این سؤال بارها و بارها بمغزم خطور کرد. به کریم آقا گفتم مواظب شکار بانی باش. گفت: خیالت راحت باشه.

گاز موتور رو گرفت و رفت سمت پاسگاه شکار بانی. بمن گفت خیالت راحت باشه هیچکس تو این پاسگاه نیست. ساعتی بعد به ده رسیدیم و پس از خوردن چای داغ بطرف تهران حرکت کردیم. نزدیک طلوع آفتاب بود که به تهران رسیدیم، مثل گربه دزده یواش خزیدم تو خونه.

از صدای در عیال صداش بلند شد که حالا هم نمیومدی! جوابی ندادم و قبل از اینکه بچه‌ها بیدار بشن خزیدم تو حموم تا گرد و خاک رو از سر و کولم پاک کنم.

عمو تاجیک بسختی خودشو به شکار رسوند و ضمن خالی کردن شکم شکار حسن و حسین رو هم صدا کرد که کمکی کنند برای حمل شکار. صدای حاج علی بلند شد که یکی از شکارها زخمی شده و نمیشه اونو این طوری و لش کرد.

داشتیم مشورت می‌کردیم که چکار کنیم که شکار خودشو نشون داد و با تیری اونو راحتش کردیم. با صدای تیراندازی ما کریم آقا و نوری خودشونو به ما

این آرامش حاج علی باعث شد که ما هم کمتر فشار بیاریم و حالمون بهتر بشه. ساعت نزدیک پنج بعدازظهر بود که تا کل و بز جلومون سبز شدند و عمو تاجیک داد زد رضا اینو بزن، اونو بزن و کوه رو گذاشته بود رو سرش. به حاج علی گفتم شما اول تیر بندازین، اصولاً این جور مواقع تعارف کردن معنی نداره چون شکار خیلی زود از تیر رس دور میشه.

ولی حرمت حاج آقا رو نگهداشتم و باز تعارف کردم. صدای تیر حاج آقا که بلند شد منم تیری انداختم هر دو تا تیر کوتاه کردند یا بقولای کم آوردند.

به حاج علی گفتم حاج آقاراه خیلی دوره. در همین موقع صدای تفنگ حسین از اونطرف کوه بلند شد، گویا شکارها بسمت حسین رفته بودند و دو سه تا تیر دیگه انداخت

باز شکارها بسمت ما برگشتند. فاصله چهار صد متری میشد که برایشان تیری انداختم و از هم پاشیدند و هر کدام به سوراخی چسبیدند. تاجیک منو صدا زد و گفت حاج آقا شکاری رو لای سنگها دید ولی مطمئن نیست. به اونها نزدیک شدم و به دستور حاج علی تیری بسمت شکار انداختم و همین باعث شد از



بطرفی فرستاد و منو تاجیک رو با خودش بسمت دیگر برد. راه رفتن آرام بوی سروصدای حاجی نشون میداد که تمام عمرش توی این کوهها چرخیده و سنگ به سنگ با اونها آشنائی داره.

دستمال گردنم مرتب از عرق خیس میشدند و تاجیک هم حالش بهتر از من نبود. اختیار خودمون رو داده بودیم دست حسین و اونهم که جوون خوش بنیه ای بود مرتب ما رو دنبال خودش میکشید، گاهی رو سره ارتفاعات و گاهی هم ته دره های عمیق.

حدود سه بعدازظهر که در کوه به حاج علی پدر حسین بر خور دیدم که همراه یک کوله کش محلی بشکار اومده بود. پیرمردی که با سن زیاد خیلی خودشو خوب سرحال نگهداشته بود و تو اون منطقه به علی شکاری معروف بود همه جای ایران رو خوب میشناخت و اکثر شکارچیهایی معروف رو خودش بزرگ کرده بود.

با اکثر تفنگها آشنائی داشت و از تفنگ سر پر حسن موسی گرفته بود تا ۷ میلیمتر مگنوم رو بخوبی میشناخت و تیراندازی کرده بود.

وضع آب اونها خوب بود و درست کردن چائی از مون پذیرائی کردند و کمی سوخت گیری کردیم. آب بدنم بکلی خشک شده بود. دمای اون لحظه ۴۰ درجه سانتی گراد بود همراه با آفتاب شدید و سوزنده.

از اون لحظه فرماندهائی با حاج علی شد. حسن و حسین و

ایران اصلاً گوزن قرمز اروپایی رو گاو صدا میکنند و شکارش در زمان جفت گیری امکان پذیره چون نرها شروع به داد و فریاد میکنند که به گاو بانکی معروفه.

سرا راه مقداری آذوقه خریدیم و نزدیک های غروب به سلمان آباد رسیدیم یک گشتی در مزرعه زدیم و ضمن آشنائی با بچه های ده قرار شد که با دوتا موتورسیکلت با ر و بندیل خود را به شکارگاه برسونیم.

ساعت یازده شب پس از



خوردن شام حرکت کردیم و پس از ساعتی به منطقه رسیدیم.

کیسه خواب ها رو پهن کردیم و مثل مار خزیدیم تو کیسه خواب ها! نوری به ده برگشت و قول داد فردا شب برگرد پیش ما. تاریک روشن صبح بلند شدیم و پس از بستن کوله پشتی و بار و بندیل من و عمو تاجیک و حسین بطرف کوه براه افتادیم.

برای اولین بار بود که در چنین منطقه خشک و بی آب و علفی به شکار آمده بودیم. کوهها از جنوب به کویر مرکزی و از شمال به کوههای قرمز رنگ شهر ایوانکی منتهی میشدند.

طبق عادت، عادت دارم در مناطق جدیدی که به شکار میرم تا اونجائی که امکان داره موقعیت جغرافیائی خودمو شناسائی کنم.

وقتی چشمم به جاده تهران گرمسار افتاد خیالم راحت شد. ساعت ۹ صبح آتش روشن کردیم و صبحانه خوردیم.

من قبل از حرکت از تهران سرما خورده بودم و موتور سواری شب قبل باعث شده بود آبریزش بینی داشته باشم کلا سه طرف آب همراه داشتیم که به مقممه معروف هستند و مجبور بودیم تا غروب با اونها بسازیم تا به آب برسیم.

چهارشنبه نهم مهر ماه ۱۳۵۸ ساعت یک بعد از ظهر از شرکت اجازه گرفتم و با عجله خودمو به منزل رسوندم.

دوتا دخترهام همراه با غرغهای عیال به استقبال اومدند.

هر سه را بوسیدم و مثل گربه به انباری خزیدم. مقداری از وسائلم از قبل آماده بود، دو مرتبه اونها روبالاست خودم کنترل کردم و رفته سراغ بچه ها.

دخترم مثل بچه پلنگ از سر و

کولم بالا میرفت مثل اینکه عیال آتش خودشو برام پخته بود!

اونوقتها که بچه نداشتم و تازه از ازدواج کرده بودیم هر وقت که برنامه شکار داشتم مثل آهوئی که قراره خودش شکار بشه با چشمان غمناک و غم آلوده بمن نگاه میکرد و هیچ حرفی نمیزد!

حالا یاد بچه ها میدم تا مانع رفتن من به شکار بشن!!

این صحنه همیشگی شکار رفتن منه.

سفره رو پهن کرد و درست یادم نمود چای خوردم چون بچه ها همینطور از سر و کولم بالا میرفتند.

مدت زمانی نگذشت که دوست عزیزم عمو تاجیک زنگ در خونه رو بصدا درآورد. دعوتش کردم بیاد بالا، یک چائیی خوردیم و پس از خدا حافظی با عیال و دخترها سوار ماشین شدیم و به مقصد و رامین حرکت کردیم.

این اولین بار بود که برنامه شکار ما بدون سایر رفقا انجام میشد. علی آقا و حسن آقا برای شکار گاو به گرگان رفته بودند و بخاطر نبودن بنزین و طرح بسیج مجبور به ماندن اجباری در گرگان شدند.

خیلی دلم میخواست که همه با هم بودیم ولی بخاطر گرفتاری اونهارو تنها گذاشته بودم در

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

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

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

آیا می‌توان سرمایه‌را پس از کلاهبرداری پیگ بوچرینگ پس گرفت؟

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



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



کلاهبرداری به روش قصابی خوک

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

ریحان کاظمیان

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

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

علائم کلاهبرداری پیگ بوچرینگ چیست؟

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

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

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

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



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

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

برای انجام این سرقت، کلاهبردار یا همان پیگ بوچر

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

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

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

هدی لامار

زن زیبایی که وای فای و شبکه های وایرلس را برایمان به ارمغان آورد



صورت رادیویی کنترل می شوند و در جنگ های دریایی مهم هستند، می توانند به راحتی دچار خطا شوند و در نتیجه این نوع اژدر در مسیر درست حرکت نکنند.

با توجه به دانش او در مورد اژدرها که از شوهر اولش آموخته بود، او به فکر ایجاد یک سیگنال فرکانس که ردیابی یا گرفتار نمی شود افتاد.

او با دوستش جورج آنتیل که آهنگساز و نوازنده پیانو بود تماس گرفت تا به او برای ساخت دستگاهی برای انجام این کار کمک کند و او با هماهنگ سازی یک مکانیسم پیانو کوچک با سیگنال های رادیویی موفق به انجام اینکار شد. آنان پیش نویسی از طرح های خود تهیه کردند که بعداً آن را به عنوان اختراع ثبت کردند.

اختراع آنان در ۱۱ اوت ۱۹۴۲ ثبت شد؛ که البته نامی که در این سند استفاده شد، نام او پس از ازدواج بود که به صورت هدی کیسلر مارکی Hedy Kiesler Markey نوشته شده است. این اختراع از نظر فناوری پیاده سازی پیچیده بود، علاوه بر آن ارتش آمریکا علاقه ای به استفاده از تجهیزات اینچنینی در خارج از مراکز نظامی اش نداشت.

در فیلم حماسی سامسون و دلیله اثر کارگردان سیسیل بی. دمیل بود که او توانست با ایفای نقش یک زن بسیار زیبا، فریبنده و اغواگر که قهرمان شکست ناپذیر فیلم را به تباهی می کشاند هنر خود در عرصه بازیگری را به منصفه ظهور گذارد.

وی در هالیوود به شهرت رسید و ۶ بار ازدواج کرد اما کارنامه سینمایی هدی لامار نبود که او را به یک قهرمان جنگی تبدیل کرد. نام تولدش هدویگ اوا ماریا کیسلر بود و در خانواده ای یهودی زاده شد. شوهر اول لامار رئیس یک شرکت سازنده جنگ افزار بود که چون از درخشش همسرش به عنوان بازیگر خشنود نبود، او را مجبور می کرد از همکاری اش که بعضی از آن ها نازی بودند، پذیرایی کند.

لامار اول به پاریس و سپس به لندن گریخت و در آنجا با لوئیس بی. مایر، مدیر شرکت مترو گلدوین مایر (ام جی ام) ملاقات کرد.

هدی لامار لقب «زیباترین زن جهان» را گرفت و در بیش از ۳۰ فیلم نقش آفرینی کرد. اما آنچه باعث شد او در این فهرست قرار بگیرد، فعالیت جنبی او به عنوان مخترع بود.

لامار یک سیستم راهنما برای اژدرهای نیروهای متفقین طراحی کرد که از طریق تغییر فرکانس آن ها مانع از ردیابی شان توسط دشمن می شد.

البته ارتش آمریکا این اختراع لامار به ثبت هم رسیده را چندان جدی نگرفت اما ردپای اختراعات پیشروی او در فناوری بلوتوث و وای فای امروزی به چشم می خورد.

اختراع

با وجود شهرت هدی لامار در دنیای سینما، او در دنیای کامپیوتر به خاطر اختراعش که پایه مخابرات طیف گسترده شد شهرت دارد. این تکنیک پایه فناوری های مدرن مانند بلوتوث و شبکه بی سیم است.

گرچه لامار هیچ گونه آموزش رسمی نداشت و آموزشش عمدتاً به صورت خودآموز بود، او در اوقات فراغت خود روی سرگرمی ها و اختراعات مختلف کار می کرد، که شامل یک چراغ راهنمایی پیشرفته و قرصی بود که در آب برای تولید نوشیدنی گازدار به کار می رفت؛ که البته مورد دوم ناموفق بود؛ لامار خودش می گفت که این نوشیدنی مزه آلکا-سلتسر می دهد.

در طول جنگ جهانی دوم، لامار متوجه شد که اژدرهایی که به

هدی لامار (زاده شده با نام هدویگ اوا ماریا کیسلر آلمانی: Hedwig Eva Maria Kiesler؛ ۹ نوامبر ۱۹۱۴ – ۱۹ ژانویه ۲۰۰۰) بازیگر و مخترع اتریشی-آمریکایی بود.

بعد از دوره کوتاه بازیگری در آلمان که شامل بازی در فیلم خلسه (۱۹۳۳) که در برگیرنده صحنه بحث برانگیز عشق‌بازی بود، مخفیانه به پاریس نقل مکان کرد.

در پاریس او با رئیس وقت شرکت مترو گلدوین مایر، لویی بی میر ملاقات نمود که به وی پیشنهاد قرارداد بازیگری فیلمی در هالیوود را ارائه نمود، جاییکه وی از دهه ۱۹۳۰ تا دهه ۱۹۵۰ تبدیل به ستاره سینما شد.

لامار در فیلم های بسیاری ایفای نقش کرد که شامل است بر الجزایر (۱۹۳۸)، این زن را به چنگ می آورم (۱۹۴۰)، رفیق ایکس (۱۹۴۰)، بیا با من زندگی کن (۱۹۴۱) و سامسون و دلیله (۱۹۴۹). کارگردان مکس راینهاردت او را زیباترین زن در کل اروپا خوانده بود جمله ای که به صورتی وسیع توسط بسیاری از تماشاگران و منتقدان او مورد تأیید قرار گرفت.

در آغاز جنگ جهانی دوم لامار با قصد کمک به متفقین جنگ جهانی دوم پارازیت رادیویی دول محور را مشکلی عمده به حساب آورد و به همراه تنظیم کننده موسیقی، جورج آنتهیل، روش مخابرات طیف گسترده و پرش فرکانسی را به عنوان فناوری برای غلبه بر این مشکل ابداع نمود.

با این حال نیروی دریایی ایالات متحده تا دهه ۱۹۶۰ از این فناوری استفاده نکرد، اساس روش ابداعی وی امروزه در وای-فای، بلوتوث و سی دی ام ای بکار می رود.

زندگی نامه

لامار در نهم نوامبر ۱۹۱۳ در وین زاده شده و پدرش بانکدار و مادرش پیانیست بود.

لامار که نام تولد او «هدویگ اوا ماری کیسلر» است علاوه بر کار بازیگری در فیلم، به تکنولوژی هم علاقه داشت و با ابداعی در زمینه رمزگذاری به تحقق ساخت تلفن همراه کمک بسیار کرد.

بازی لامار در فیلم خلسه محصول ۱۹۳۳ و نمای نزدیک وی در حالت ارگاسم و همچنین صحنه هایی که او از روبرو کاملاً برهنه نشان داده می شود برای جامعه سنتی آن زمان غیرمعمول بود و خشم کلیسا را برانگیخت.

از دو سالگی مورد توجه یک کارگردان تئاتر که با خانواده آنان دوستی داشت قرار گرفته بود. از ده سالگی به نواختن پیانو و رقص باله مشغول شد و در فیلم های آلمانی در کنار ستاره های بزرگ ایفای نقش می کرد.

اما خاطره انگیزترین حضور وی در سینما، ایفای نقش دلیله

لامار هیچ گونه

آموزش رسمی نداشت

و آموزشش عمدتاً

به صورت خودآموز بود،

او در اوقات فراغت خود

روی سرگرمی ها و

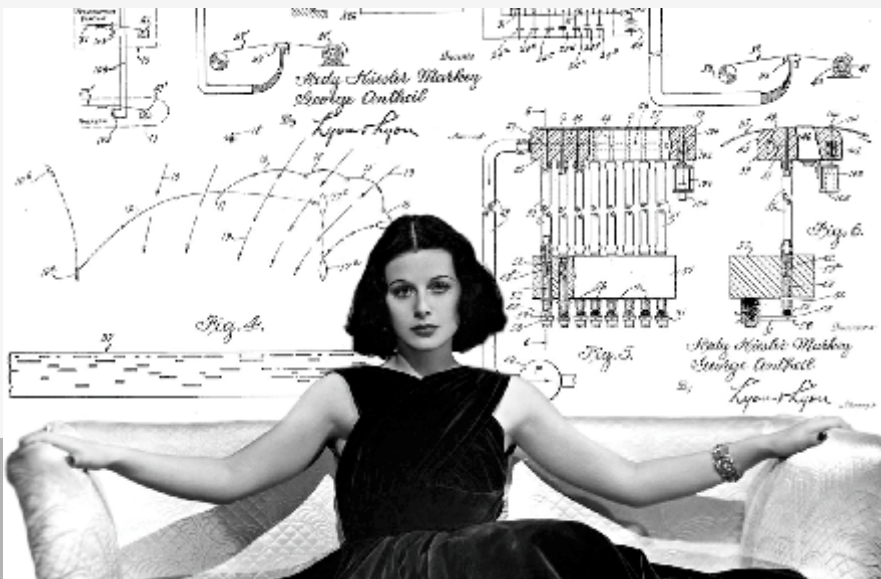
اختراعات مختلف کار می کرد

که شامل یک چراغ راهنمایی

پیشرفته بود



نام هنگام تولد	هدویگ اوا ماریا کیسلر
زادهٔ	۹ نوامبر ۱۹۱۴ وین، اتریش
درگذشت	۱۹ ژانویهٔ ۲۰۰۰ (۸۵ سال) کسلبری، فلوریدا، ایالات متحده آمریکا
مدفن	وین، اتریش
ملیت	اتریشی
پیشه(ها)	بازیگر، مخترع
سال‌های فعالیت	۱۹۵۸–۱۹۳۰
همسران	فریتس مندل (ازدواج ۱۹۳۳–۳۷؛ جدایی) جین مارکی (ازدواج ۱۹۳۹–۴۱؛ جدایی؛ ۱ فرزند) جان لودر (ازدواج ۱۹۴۳–۴۷؛ جدایی؛ ۲ فرزند) تدی استوفر (ازدواج ۱۹۵۱–۵۲؛ جدایی) دبلیو. هاوارد لی (ازدواج ۱۹۵۳–۶۰؛ جدایی) لوئیس جی. بویس (ازدواج ۱۹۶۳–۶۵؛ جدایی)



نظم شخصی چیست ؟

هیچ موفقیت شخصی ، دستاورد یا هدفی را نمی توان بدون انضباط شخصی تحقق بخشید. این تنها مهمترین ویژگی مورد نیاز برای دستیابی به هر نوع برتری شخصی ، برتری ورزشی ، ذوق در هنرها یا عملکردهای برجسته دیگر است.

انضباط شخصی چیست ؟

انضباط شخصی توانایی کنترل انگیزه ها ، احساسات ، خواسته ها و رفتار فرد است. انضباط شخصی قادر است رضایت فوری و خشنودی سریع را به سود جلب رضایت و تحقق طولانی مدت از دستیابی به اهداف بالاتر و معنادار تر کند. داشتن یک نظم شخصی این است که بتوانید تصمیم بگیرید ، اقدامات خود را انجام دهید و برنامه بازی خود را بدون در نظر گرفتن موانع ، ناراحتی ها یا مشکلات اجرای آن ، اجرا کنید.



مطمئناً داشتن انضباط شخصی به معنای زندگی محدود و یا یک زندگی محدود کننده نیست. نه ، به معنای تسلیم شدن از همه چیزهایی که از آن لذت می برید نیست ، یا اینکه تفریح و آرامش را کنار بگذارید. این بدان معناست که یاد بگیرید که چگونه ذهن و انرژی خود را بر روی اهداف خود متمرکز کنید و تارسییدن به نتیجه خود ادامه دهید.

همچنین به معنای پرورش ذهنیتی است که به موجب آن شما به جای انتخاب احساسات ، عادت های بد یا تغییر رفتار دیگران بر شما انتخاب می شوید. انضباط شخصی به شما امکان می دهد در یک بازه زمانی معقول به اهداف خود برسید و زندگی منظم تر و رضایت بخش تری داشته باشید .

چگونه انضباط شخصی را توسعه دهیم ؟

با قدم های کودکانه شروع کنید . هیچ فرآیندی یک شبه اتفاق نمی افتد. همانطور که برای ساختن عضله زمان لازم است ، برای رشد انضباط شخصی نیز زمان لازم است. هرچه بیشتر آن را آموزش داده و بسازید ، قوی تر خواهید شد. در هنگام ورزش ، اگر شما سعی می کنید به یکباره بیش از حد انجام دهید ، می توانید به خود آسیب برسانید و دچار عیب و نقص شوید.

به همین ترتیب ، آن را یک بار و در یک مرحله در ساخت انضباط شخصی انجام دهید. بنابراین ، با تصمیم گیری برای رفتن به جلو و یادگیری آنچه برای رسیدن به آنجا لازم است ، شروع کنید.

بیاموزید که چه چیزی باعث ایجاد انگیزه در شما می شود و محرک های بد شما چیست. شما می توانید با یادگیری در مورد خود شروع کنید! بعضی اوقات مبارزه با هوسها بسیار دشوار است ، بنابراین مناطقی را که مقاومت شما کم است و چگونه باید از آن شرایط جلوگیری کنید ، بدانید.

اگر می دانید که نمی توانید در برابر کیک ، سیب زمینی سرخ کرده یا سایر وسوسه ها مقاومت کنید ، از آنها دور شوید. وسوسه هارا برداشته و خود را با ابزار های آرامش بخش و دلگرم کننده مانند عبارت های انگیزشی و تصاویر آنچه می خواهید به دست آورید محاصره کنید.

همچنین بدانید که چه چیزی باعث ایجاد انرژی و انگیزه شما می شود. قدرت اراده شما می تواند با سطح انرژی شما بالا و پایین برود ، بنابراین موسیقی پرانرژی پخش کنید تا ارتعاش شما را بالا ببرد ، حرکت کنید ، بخندید. به خودتان آموزش دهید تا با انرژی گرفتن از کاری که انجام می دهید لذت ببرید.

رفتارهای خاصی را به صورت روتین انجام دهید . هنگامی که تصمیم گرفتید که چه چیزی برای شما مهم است و اهدافی را که می خواهید در برای آن تلاش کنید ، یک روال روزانه را تنظیم کنید که به شما در دستیابی به آنها کمک کند. به عنوان مثال ، اگر می خواهید سالم غذا بخورید یا وزن خود را کاهش دهید ؛ تصمیم بگیرید روزانه چندین وعده میوه و سبزیجات میل کنید و حداقل برای نیم ساعت ورزش کنید.

آن را بخشی از کارهای روزمره خود و بخشی از ساختار انضباط شخصی خود قرار دهید. به همین ترتیب ، از هرگونه عادت بد و ناپسند خود ، خلاص شوید . آنها می توانند شما را در چهارچوب ذهن منفی قرار دهند و مانع از انضباط شخصی شوند. نگرش ضعیف نیز می تواند یک عادت بد باشد.

خود انکار را تمرین کنید . یاد بگیرید که به برخی از احساسات ، انگیزه ها و اصرارهایتان نه بگویید.



همه‌ی ما در زندگی اهمال کاری را تجربه کردیم. اهمال کاری مشکل رایجی است که تک‌تک ما آن را لمس کرده‌ایم و می‌دانیم که چقدر آزاردهنده است.

به طور مثال ، اگر کلاس‌های آموزشی شرکت خود را به تعویق می‌اندازید ، به این فکر کنید که این کلاس‌ها برای رفاه کلی محل کار و امنیت شغلی شما بسیار حائز اهمیت است.

اگر در برابر شستن لباس‌هایتان مقاومت می‌کنید ، به خودتان یادآوری کنید که کنار گذاشتن و مرتب کردن لباس‌های تمیز ، باعث می‌شود که شما روز آسان‌تر و کارآمدتری داشته باشید.

به همین ترتیب هم در نهایت در نظر داشته باشید که شما باید بین کارهای پیش پا افتاده و اهمیت آنها برای خود یا دیگران ارتباط ایجاد کنید تا کمتر آنها را به تعویق بیندازید.

انتظارات منطقی داشته باشید

یکی دیگر از دلایل اصلی اهمال کاری ، ترس از شکست و کمبود اعتماد به نفس است. این نوع تفکر که اصولاً با کمال گرایی و سندروم ایمپاستر مرتبط است ، باعث می‌شود که شما کارهای خود به تعویق بیندازید ، چون از شکست خوردن می‌ترسید یا خودتان را لایق مسئولیت‌هایی که دارید نمی‌بینید.

به خودتان یادآوری کنید که

هیچکس کامل نیست و شما هم مجبور نیستید کامل باشید. به خودتان بقبولانید که شما در واقع با اهمال کاری در انجام پروژه ممکن است موفقیت خود را به خطر بیندازید.

در نظر داشته باشید که شما همیشه می‌توانید یاد بگیرید و پیشرفت کنید.

پس اگر کاری را به اندازه کافی خوب انجام ندادید ، با عدم اهمال کاری همیشه فرصت جبران کردن آن را خواهید داشت.

وظایف خود را آسان‌تر کنید

یکی دیگر از روش‌های غلبه بر به تعویق انداختن کارها ، آسان‌تر کردن وظایف است. سعی کنید یک لیست از کارهای روزانه خود درست کنید و با آسان‌ترین آنها شروع کنید. شما همچنین می‌توانید یک تایمر تنظیم کنید و برای انجام کار ۱۰ یا ۱۵ دقیقه زمان بگذارید. شما در نتیجه خواهید دید که در بیشتر مواقع دیگر نمی‌توانید آن کار را کنار بگذارید چون با آن درگیر شده‌اید.

به علاوه ، شما همچنین می‌توانید برای غلبه بر اهمال کاری وظایفی که به تعویق می‌اندازید را با کارهایی که به طور منظم انجام می‌دهید ، مرتبط کنید.

به طور مثال ، اگر دوست دارید صبح‌ها ورزش کنید ، برنامه‌ریزی کنید که هر روز درست قبل از دوش گرفتن چند حرکت ورزشی انجام دهید. شما به هر حال دوش می‌گیرید ، اما این بار قبل از انجام آن ، کاری که در نظر داشتید را هم انجام داده‌اید.

به خاطر داشته باشید که اراده با گذشت زمان از بین می‌رود و زمانی که خسته می‌شوید ، کاهش پیدا می‌کند ، بنابراین کارهایی که دوست ندارید را در اوایل روز انجام دهید تا اراده بیشتری برای انجامشان داشته باشید.

دیگران را در نظر بگیرید

یکی دیگر از راه‌های غلبه بر اهمال کاری ، در نظر گرفتن دیگران است. شما با برقراری ارتباط با دیگران و همدلی با آنها می‌توانید اهمال کاری خود را کمتر کنید.

به این فکر کنید که به تعویق انداختن کارهای شما چگونه دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در نظر داشته باشید که نتیجه کار شما می‌تواند کار همکاران را زودتر پیش ببرد و کار تیمی هم انگیزه آنها را بیشتر می‌کند.

شما همچنین می‌توانید این کار را در زندگی شخصی خود هم انجام دهید. به طور مثال ، اگر تا به حال پیاده‌روی با دوستان را به تعویق انداخته‌اید ، به این فکر کنید که او از عدم تعهد شما ناراحت می‌شود یا اگر به فرزندان برای انجام تکالیفش کمک نکنید ، ممکن است استرس او را افزایش دهید.

در نهایت ، شما می‌توانید با در نظر گرفتن اطرافیان خود برای غلبه بر اهمال کاری تلاش کنید و تأثیر خود را بر آنها ببینید و خودتان هم احساس بهتری داشته باشید.

بنابراین ، سعی کنید خودتان را به چالش بکشید و از دیدن نتایج آن نهایت لذت را تجربه کنید و در عین حال با اهمال کاری مقابله کنید.

آیا شما هم کارهایتان را به تعویق می‌اندازید ؟

این مطلب برای شماست

استفاده فزاینده از شبکه‌های اجتماعی این روزها باعث شده تا تعداد زیادی از افراد با اهمال کاری دست و پنجه نرم کنند و کارهای خود را به تعویق بیندازند.

همه‌ی ما می‌دانیم که اهمال کاری می‌تواند مانع رشد شغلی و حتی ارتباط ما با دیگران شود. اما اگر دوست دارید بر اهمال کاری خود غلبه کنید ، می‌توانید با انجام ۵ روش طلایی رضایت از زندگی خود را افزایش دهید. همچنین در عین حال هم برای موفقیت حرفه‌ای خود قدم بردارید. با ما در ادامه این مقاله همراه باشید تا به معرفی این ۵ روش طلایی بپردازیم.

چرا اهمال کاری می‌کنیم؟

محققان دریافته‌اند که ما اغلب از اهمال کاری برای تنظیم خلق و خو و احساسات خود استفاده می‌کنیم. یکی از مطالعات دانشگاه کلگری هم نشان می‌دهد که ۱۵ تا ۲۰ درصد از مردم دائماً اهمال کاری می‌کنند. همچنین یکی از تحقیقات دانشگاه سایمون فریزر نیز حاکی از آن است که

تعداد زیادی از افراد به جای انجام کارهای مهم خود ، وقتشان را به شبکه‌های اجتماعی اختصاص می‌دهند.

جالب است بدانید که اهمال کاری لزوماً معادل تنبلی نیست. علت اصلی این مسئله هم این است که شما در حین اهمال کاری ، در واقع به انجام فعالیت دیگری مشغول هستید.

به طور مثال ، ممکن است به جای انجام پروژه‌ای که باید انجام دهید ، انتخاب کنید که ظرف بشوید یا به کارهای متفرقه دیگران بپردازید.

با این حال ، شما می‌توانید با استفاده از این ۵ روش بر اهمال کاری خود غلبه کنید و کمتر کارهایتان را به تعویق بیندازید.

عادت‌های خود را شخصی‌سازی کنید

یکی از قوی‌ترین و جالب‌ترین راه‌های غلبه بر اهمال کاری ، شخصی‌سازی عادت‌هاست.

به جای اینکه کارهایتان را به عنوان یک فعالیت اجباری در نظر بگیرید ، سعی کنید آنها را به عنوان نمادی از شخصیتتان در نظر بگیرید.

به طور مثال ، اگر برای رفتن به باشگاه اهمال کاری می‌کنید ، بهتر است به خودتان یادآوری کنید که شما فرد سالمی هستید که به خوش فرم بودن بدنتان تعهد دارید.

یا اگر پروژه‌ای را در محل کار به تعویق می‌اندازید ، به خودتان بگویید که شما فرد قابل اعتماد و با کرایایی بالا هستید. شما در واقع با شخصی‌سازی



کارهایتان ، آنها را به هویت خود وابسته می‌کنید. در نظر داشته باشید که شما هیچوقت برای مسواک زدن اهمال کاری نمی‌کنید ، چون برای بهداشت شخصی خود ارزش قائل هستید و می‌توانید همین کار را برای وظایف دیگر خود نیز انجام دهید.

وظایف خود را معنادار کنید

بر اساس یکی از مطالعات دانشگاه کلگری ، یکی از علت‌های اصلی اهمال کاری ، پیش پا افتاده بودن وظایف است.

افرادی که کارهای خود را به تعویق می‌اندازند ، ارتباطی بین وظایف خود و نتایج حاصل از آنها نمی‌بینند.

به همین دلیل هم شما با در نظر گرفتن تأثیر کارهایتان کنترل بیشتری بر آنها داشته باشید و کمتر اهمال کاری کنید.

۱۰ راه فناوریانه برای افزایش امنیت کودکان

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



۱. استفاده از نرم افزارهای کنترل والدین

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

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

۲. تنظیمات حریم خصوصی در شبکه های اجتماعی

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

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

۳. استفاده از مرورگرهای امن

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

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



۵. آموزش و استفاده از رمزهای عبور قوی

مدیریت رمزهای عبور: استفاده از مدیران رمز عبور مانند LastPass یا Password برای ایجاد و ذخیره رمزهای عبور قوی و منحصر به فرد برای حساب های آنلاین. آموزش امنیتی: به کودکان آموزش دهید که چرا استفاده از رمزهای عبور قوی و منحصر به فرد اهمیت دارد تا از اشتراک گذاری رمزهای عبور خودداری کنند.



۶. استفاده از احراز هویت دو مرحله ای (FA۲)

فعال سازی احراز هویت دو مرحله ای برای حساب های آنلاین کودکان و خانواده به منظور افزایش لایه های امنیتی و محافظت از حساب ها در برابر دسترسی غیرمجاز. **کدهای تایید:** استفاده از کدهای تایید ارسال شده به تلفن همراه یا ایمیل برای ورود به حساب ها و برنامه های مختلف.

مرورگرهای مدرن می توانند

با قابلیت های امنیتی داخلی

برای جلوگیری از دسترسی به محتوای نامناسب و محافظت از اطلاعات شخصی کودکان مجهز شوند



۸. بررسی و نظارت بر فعالیت های آنلاین

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

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



۹. استفاده از دستگاه های هوشمند با قابلیت های امنیتی

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

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

۱۰. آموزش استفاده صحیح از اینترنت

آموزش دیجیتال: استفاده از برنامه های آموزشی و منابع آنلاین برای آموزش به کودکان در مورد رفتارهای امن آنلاین و اهمیت حفاظت از اطلاعات شخصی. **ایجاد فرهنگ امنیتی:** تشویق کودکان به پرسشگری و گفتگو در مورد مشکلات یا نگرانی هایی که ممکن است در دنیای دیجیتال با آنها مواجه شوند.



گروه املاک شیرخدایی

514-647-4335

چگونه کاهش نرخ بهره بازار املاک و مستغلات کبک را دگرگون می کند

تأثیرات منطقه‌ای و راهبردهای سازگاری

تفاوت‌های منطقه‌ای در تأثیرات: تأثیر کاهش نرخ بهره به طور قابل توجهی در نقاط مختلف کبک متفاوت است. مناطق شهری مانند مونترال ممکن است شاهد افزایش قیمت‌ها باشند، در حالی که مناطق کم‌جمعیت‌تر ممکن است تأثیرات مشابهی را تجربه نکنند.

چگونه می‌توان سیاست‌ها را به این تفاوت‌ها سازگار کرد؟

توصیه‌ها به مصرف‌کنندگان: در محیطی با نرخ پایین، برای خریداران و سرمایه‌گذاران حیاتی است که قبل از اتخاذ تصمیمات به ارزیابی‌های دقیق بازار بپردازند.

چگونه متخصصان املاک می‌توانند مشتریان خود را در این زمان‌های متغیر راهنمایی کنند؟

همایش ۲۴ سپتامبر گروه املاک شیر خدایی روز سه‌شنبه ساعت ۶ تا ۸ شب به طور متمرکز به این موضوع می‌پردازد پرسش‌های بسیاری برای شرکت کنندگان از کارشناسان وام مسکن مطرح خواهد شد

این همایش که در خود بانک برگزار می‌شود برای شرکت کنندگان این موقعیت را فراهم می‌آورد تا راجع به وضعیت وام مسکن و اینکه پایین آمدن نرخ بهره دقیقاً چه تاثیری بر روی وام آنها می‌گذارد اطلاعات کافی را کسب کنم و هوشمندانه و با استراتژی بهتری برای خرید اقدام کنند

اگر شما هم قصد دارید که در این همایش رایگان شرکت کنید

کلمه همایش را در واتساپ و یا تلگرام

به شماره زیر ارسال کنید

و یا به طور مستقیم همین الان تماس بگیرید

۵۱۴۶۴۷۴۳۳۵

تاریخ ۱۳ و ۲۸ اکتبر در مونترال و منطقه وست ایلند

مشاوره‌های گروه املاک شیرخدایی برای خرید ملک و سرمایه‌گذاری کاملاً رایگان می‌باشد

تجزیه و تحلیل تأثیر سیاست‌های پولی بر بازیگران بازار املاک و مستغلات

تنظیمات نرخ بهره توسط بانک مرکزی کانادا اهرم‌های اقتصادی قدرتمندی هستند که در سراسر بازار املاک و مستغلات کبک طنین‌انداز می‌شوند. اما عملاً چه تأثیراتی برای خریداران، فروشندگان و کل بازار به همراه دارد؟

واقعیت‌ها برای خریداران

دسترسی بهتر به ملک: کاهش نرخ بهره، بار مالی وام‌های مسکنی را کاهش می‌دهد و دسترسی به خرید املاک را برای طیف وسیع‌تری از جمعیت فراهم می‌کند.

آیا این امر واقعاً دسترسی به ملک را دموکراتیک می‌کند یا یک حباب موقتی ایجاد می‌کند؟

افزایش قدرت خرید: خریداران از توانایی وام‌گیری بیشتری برخوردار می‌شوند، که به آنها امکان می‌دهد املاکی را که پیش از این خارج از



می‌گذارد

تبعات برای کل بازار: تورم قیمت املاک:

تقاضای افزایش یافته، که توسط

سمینار جذاب املاک و مستغلات در وست ایلند تحت مدیریت گروه املاک شیرخدایی

کرد.

بازسازی با خرد و احتیاط

بخش آخر سمینار به بهترین شیوه‌های بازسازی اختصاص یافت. معماران و پیمانکاران، که اغلب با تیم شیرخدایی همکاری می‌کنند، دانش خود را در مورد راهبردهای بازسازی هوشمندانه به اشتراک گذاشتند. آن‌ها بر اهمیت حفظ یکپارچگی ساختاری ضمن انتخاب مواد محیط زیستی و اقتصادی تأکید کردند.

تنوع نظرات از سوی کارشناسان مختلف

گروه املاک شیرخدایی، پیشگام در برگزاری این نوع رویدادها، با دعوت از چندین متخصص به غنی‌سازی سمینار کمک کرد و به همه شرکت کنندگان فرصتی داد تا دیدگاه‌ها و مشاوره‌های مختلف از کارشناسان شناخته شده در این حوزه را درک کنند. این رویکرد به گسترش دامنه بحث‌ها کمک کرد و یک پلتفرم تبادل غنی و متنوع را فراهم آورد

جلسه بعدی: تأثیر کاهش نرخ بهره بر بازار املاک

با موفقیت این رویداد، گروه املاک شیرخدایی از برگزاری سمینار بعدی که قرار است در تاریخ ۱۳ و ۲۸ اکتبر در مونترال و منطقه وست‌ایلند برگزار شود خبر داد. این رویداد جدید بر تأثیر کاهش نرخ بهره بر بازار املاک متمرکز خواهد بود، موضوعی که از اهمیت فعلی و بزرگی برای تمام فعالان این صنعت برخوردار است. شرکت کنندگان فرصت خواهند داشت تا بیاموزند که چگونه این تغییرات قیمت املاک و فرصت‌های سرمایه‌گذاری در منطقه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

جلسه پرسش و پاسخ که سمینار را به پایان برد، به ویژه مورد استقبال قرار گرفت و امکان گفتگوی مستقیم و آزاد بین شرکت کنندگان و متخصصان را فراهم کرد. یکی از شرکت کنندگان با اشتیاق گفت: با تشکر از گروه املاک شیرخدایی، ما نه تنها اطلاعات ارزشمندی دریافت کردیم، بلکه فرصتی داشتیم تا مستقیماً با متخصصانی که به ویژگی‌های بازار محلی ما آگاه هستند، تبادل نظر کنیم

این رویداد به قدری موفقیت‌آمیز بود که برگزار کنندگان، املاک شیر

وست ایلند، کبک - در تاریخ ۸ سپتامبر ۲۰۲۴، گروه املاک شیرخدایی که به خاطر تعهد عمیق خود به پیروژه‌های آموزشی با دیدگاهی غیرتجاری شناخته شده است، سمیناری غنی را در منطقه دلنشین وست ایلند برگزار کرد که شرکت کنندگان علاقمند به این منطقه را گرد هم آورد. این

رویداد که نخستین ابتکار از این دست توسط گروه املاک شیرخدایی بود، به بررسی انواع مختلف خانه‌ها در این منطقه، بیمه‌های ضروری برای خرید املاک و نکات کلیدی برای بازسازی املاک پرداخت

مهمان ویژه این همایش: آقای بهرام ناصری

یکی از نکات جالب همایش حضور مدیر مسئول و سردبیر مجله محبوب بازار بود که مورد استقبال حضار قرار گرفت

مجله بازار به زودی سی و پنجمین سال چاپ خود را جشن خواهد گرفت و این همایش فرصتی بود تا شرکت کنندگان و گروه املاک شیر خدایی از آقای بهرام ناصری البته به تازگی در منطقه وست‌ایلند مستقر شده‌اند برای تمام زحماتی که در سال‌های گذشته این مجله و و پیشرفت کامیونیتی ایرانی شیده‌اند تشکر کنند

کاوش در وضعیت آماری و تنوع جمعیتی و نوع معماری وست ایلند

سمینار با بررسی سبک‌های معماری مختلفی که در وست ایلند وجود دارد، تنوع جامه آماری خریداران وضعیت تحصیلی آنها و نکات جذاب دیگری که برای خریداران همواره مد نظر است، آغاز شد. گروه املاک شیرخدایی نه تنها ویژگی‌های خاص هر نوع ساختمان را توضیح داد بلکه پراکندگی انواع خانه‌ها را در این منطقه مورد بررسی قرار داد.

اهمیت بیمه در خرید املاک

بخش بیمه سمینار به ویژه آموزنده بود و به بررسی انواع مختلف بیمه‌های مسکنی نیازمند در هنگام خرید یک ملک پرداخت. یک متخصص بیمه، که توسط تیم شیرخدایی برای این رویداد دعوت شده بود، به طور مفصل اهمیت هر نوع پوشش را توضیح داد و بر ضرورت درک کامل این محصولات برای تضمین حمایت بهینه تأکید



خدایی، قصد دارند تجربه را در ماه‌های آینده با جلسات هنوز هم تعاملی‌تر و آموزنده‌تر تکرار کنند، که نشان‌دهنده تعهد مستمر آن‌ها به غنی‌سازی جامعه محلی از طریق آموزش و نوآوری در حوزه املاک و مستغلات است

شرکت در جلسات رایگان گروه املاک شیر خدایی کلمه همایش را به شماره زیر ارسال کنید و یا به طور مستقیم با این شماره تماس بگیرید

۵۱۴۶۴۷۴۳۳۵

مشاوره‌های اختصاصی گروه املاک شیرخدایی کاملاً رایگان می‌باشد



برای صدساله شدن نخست باید متولد شد

ستون‌های شش‌گانه دگرگونی دیجیتال

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



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

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



مختلف پیشگام و ممتاز سازد. روند‌های پنج‌گانه حکمرانی دیجیتال ۵ روندی که سازمان‌ها می‌توانند برای آماده شدن در مسیری دیجیتال در سال ۲۰۲۲ از آنها استفاده کنند، ارائه شده است.

روند ۱: تحول دیجیتال به یک روش زندگی تبدیل می‌شود تحول در شرایط مناسب و قبل از همه‌گیری کرونا آغاز شد، اما اکنون ابتکارات دیجیتال به سرعت در حال گسترش است. به دلیل شرایط پیش آمده توسط کووید ۱۹، سازمان‌ها سرمایه‌گذاری‌های خود در فناوری‌های دیجیتال را تسریع و بیشتر آنها استراتژی‌های سازمانی خود را به‌طور دائم اصلاح کردند.

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

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

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

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

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



وفاداری‌شان را به خود حفظ کنند.

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

ستون شماره ۴: نوآوری

شغل دهند، در حال افزایش است.

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

شکست‌های پیش رو نباید باعث ایجاد ترس در آنها شود، زیرا ریسک کردن بهایی است که به منافع فناوری‌محور منجر می‌شود. سازمان‌هایی که شکست را جریمه نمی‌کنند، به مراتب در زمینه پذیرش فناوری و تحول دیجیتال، رشد درآمدی بیشتری خواهند داشت.

روند ۵: اعتماد و امنیت پشتوانه نوآوری پایدار است در حالی که فناوری‌ها، پلتفرم‌ها و اکوسیستم‌های مبتنی بر ابر،



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

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

به استعدادهای جهانی را می‌دهد، اما در نهایت مدیریت استعدادها به توجه بیشتری نیاز خواهد داشت. سازمان‌ها باید قابلیت‌ها و سرمایه انسانی درونی خود را بررسی کنند و تغییرات لازم برای جذب کارکنان بالقوه را ایجاد نمایند.

روند ۳: پایداری و شفافیت اولویت‌های ضروری هستند رویدادهای آسیب‌زا در دو سال اخیر، مردم را وادار به بازنگری در

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

آیا منیزیم در بدن شما کم است؟



مغذی مشکل داشته باشد، بهتر است مکمل منیزیم برای او تجویز شود. مکمل‌های منیزیم در اشکال مختلف موجود هستند. نوع مایع، مانند سیترات منیزیم یا کلرید، بهتر از نوع جامد مانند اکسید منیزیم و سولفات جذب می‌شود. مهم است بدانید که منیزیم در دوزهای بالا، می‌تواند اثر کاهنده داشته باشد.

در واقع، این یک جز مشترک در اسیدها و مسهل‌ها است. مصرف بیش از حد آنها می‌تواند باعث تهوع، گرفتگی شکم و اسهال شود.

هیچ فردی در هر سنی نباید بیش از ۳۵۰ میلی‌گرم منیزیم در روز از مکمل‌ها دریافت کند.

مکمل‌های منیزیم همچنین می‌توانند با انواع خاصی از آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای دیگر تعامل داشته باشند.

مثل همیشه، بهتر است قبل از مصرفشان با پزشک خود مشورت کنید.

سفید، برنج قهوه‌ای، جو دوسر، سالمون با شیر، موز، کشمش. خوشبختانه تنها چند وعده غذای غنی از منیزیم در روز برای رفع نیازهای شما کافی است.

مقادیر مجاز مصرف روزانه

مردان بین ۱۹ تا ۳۰ سال به ۴۰۰ میلی‌گرم منیزیم در روز و زنان همین گروه سنی به ۳۱۰ میلی‌گرم منیزیم نیاز دارند. مردان بالای ۳۱ سال به ۴۲۰ میلی‌گرم

منابع غذایی سرشار از منیزیم

غذاهایی مانند سبزیجات برگ سبز تیره و حبوبات حاوی منیزیم هستند. آجیل‌ها، دانه‌ها، غلات کامل و غلات غنی شده را فراموش نکنید.

منیزیم در مرغ، گوشت گاو و ماهی به وفور یافت می‌شود.

برخی دیگر از منابع معتبر منیزیم عبارتند از:

بادام هندی، بادام زمینی و

ماده مغذی است که بیش‌ترین دریافت ناکافی را در میان جمعیت دارد.

کمبود شدید معمولاً با شرایط ذکر شده رخ می‌دهد:

رژیم غذایی کم منیزیم طولانی مدت، مشکلات سوء جذب، سوء مصرف الکل یا استفاده از داروهایی که مواد معدنی را کاهش می‌دهند.

داروهای همچون دیورتیک‌ها،

کمبود منیزیم هستند؟ سالمندان

شایع‌ترین عوامل خطر کمبود منیزیم شامل سوء مصرف الکل، سن بالا، شرایطی که در هضم غذا اختلال ایجاد می‌کنند و ملیتوس دیابت نوع ۲ است.

مصرف طولانی مدت و بیش از حد الکل اغلب با یک رژیم غذایی ضعیف که منیزیم کمی دارد، ناراحتی گوارشی که منجر به سوء جذب و مشکلات ایجاد می‌شود، همراه است.

این اندام‌ها می‌توانند منیزیم زیادی را از طریق ادرار از بدن خارج کنند.

بزرگسالان مسن‌تر تمایل به دریافت منیزیم کمتری دارند.

همچنین به نظر می‌رسد که پیری طبیعی باعث کاهش جذب منیزیم در روده و همچنین افزایش دفع از طریق ادرار می‌شود. یک عامل موثر دیگر این است که افراد مسن بیشتر در معرض داروهای بیماری‌های مزمن قرار دارند که می‌تواند ذخایر منیزیم فرد را کاهش دهد. مقاومت به انسولین یا دیابت کنترل نشده موجب می‌شود کلیه‌ها ادرار اضافی تولید کنند، زیرا کلیه می‌کوشد از شر سطوح بالای قند خون در بدن خلاص شود.

این میزان افزایش ادرار همچنین باعث دفع منیزیم شده و کمبود منیزیم در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ عواقب خطرناکی به جای خواهد گذاشت.

تشخیص کمبود منیزیم

ممکن است کمبود منیزیم داشته باشید ولی سطح خونتان نرمال باشد.

بیش از نیمی از این ماده معدنی در استخوان‌های ما ذخیره شده و مابقی در بافت‌های سراسر بدن یافت می‌شود.

تصور بر این است که کمبود منیزیم کم تا متوسط به احتمال زیاد علائم قابل توجهی ایجاد نمی‌کند.

این در حالی است که بیش از یک سوم بزرگسالان کانادایی از طریق رژیم غذایی خود منیزیم کافی دریافت نمی‌کنند.

این ماده معدنی یکی از چهار

سطح پایین منیزیم معمولاً هیچ علامتی ندارد با این حال، سطوح پایین آن می‌تواند خطر بیماری قلبی، پوکی استخوان و دیابت نوع دوم را افزایش دهد.

منیزیم یکی از عناصر مهم بدن است که از طریق تغذیه جذب شده و بر روی عملکرد اندام‌ها اثر می‌گذارد. همه افراد در سنین مختلف باید این مواد معدنی را از طریق تغذیه جذب کنند.

در غیر این صورت ممکن است مشکلاتی سلامتشان را تهدید کند. در این مطلب قصد داریم شما را با علائم و عوارض کمبود منیزیم آشنا کنیم.

اهمیت منیزیم

منیزیم از آن جهت اهمیت دارد که نقش‌های متعددی را در بدن ایفا می‌کند.

این ماده معدنی است که به بیش از ۳۰۰ آنزیم در انجام تعدادی از واکنش‌های شیمیایی در بدن کمک می‌کند. واکنش‌هایی همچون ساخت پروتئین‌ها و استخوان‌های قوی و تنظیم قند خون، فشار خون و عملکردهای ماهیچه‌ای و عصبی. منیزیم همچنین به عنوان یک رسانای الکتریکی عمل کرده و باعث می‌شود ماهیچه‌ها منقبض شوند و قلب به طور پیوسته بزند

سطح پایین منیزیم معمولاً هیچ علامتی ندارد. با این حال، سطوح پایین آن می‌تواند خطر بیماری قلبی، فشار خون بالا، پوکی استخوان و دیابت نوع دوم را افزایش دهد.

علائم کمبود منیزیم

به گزارش دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد، شایع‌ترین نشانه‌های کمبود منیزیم عبارتند از:

خستگی، ضعف

اشتهای ضعیف

تهوع و استفراغ

خارش یا سوزش در پوست

گرفتگی عضلات

تشنج

ضربان غیرطبیعی قلب

چه کسانی در معرض خطر



FOOD SOURCES OF MAGNESIUM

				
PUMPKIN SEEDS 317mg - 1/4 cup	CHINOOK (KING) SALMON 140mg - 4oz	BRAZIL NUTS 133mg - 1/4 cup	MACKEREL 116mg - 4oz	SUNFLOWER SEEDS 115mg - 1/4 cup
				
ALMONDS 109mg - 1/4 cup	TOFU 106mg - 4oz	CASHEWS 96mg - 1/4 cup	BLACK EYED PEAS 95mg - 1/2 cup*	TEMPEH 91mg - 4oz
				
PRICKLY PEAR 88mg - 1 fruit	AMARANTH 84mg - 1/2 cup*	SPINACH 83mg - 1/2 cup*	BUCKWHEAT 80mg - 1/2 cup*	SWISS CHARD 80mg - 1/2 cup*

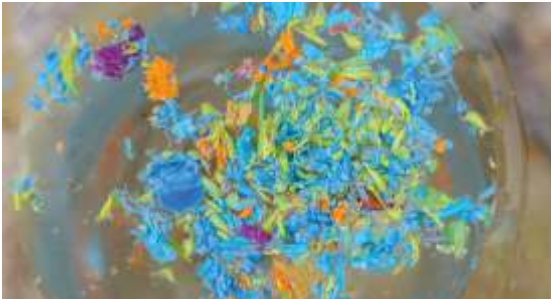
انتشار حلال دیوکسان به عنوان ماده‌ای سرطان‌زا برای انسان است. نانوپلاستیک‌ها با حمله به سلول‌ها و بافت‌ها در اندام‌های اصلی می‌توانند به طور بالقوه فـرآیندهای سلولی را مختل کرده و موادشیمیایی همچون فتالات‌ها یا فلزات سنگین را در غدد درون ریز رسوب دهند.

به گفته انجمن غدد درون ریز، مختل کننده های غدد درون ریز با سیستم تولید مثل انسان تداخل می کنند و منجر به ناهنجاری های تناسلی و تولید مثلی و همچنین ناباروری در زنان و کاهش تعداد اسپرم می شوند.

یاد بگیرید از پلاستیک کمتر استفاده کنید

به گفته کارشناسان یکی از اقدامات مهم در کاهش قرار گرفتن در معرض پلاستیک این است که پیش از پختن یا قرار دادن مواد غذایی با بسته بندی پلاستیکی در مایکروویو آن‌ها را از بسته بندی پلاستیکی خارج کنید. وقتی پلاستیک گرم می‌شود، این حرکت میکروپلاستیک‌ها از سریع‌تر از بسته بندی به داخل غذا انتقال می‌دهد.

نانوپلاستیک‌ها راه خود را از طریق بدن ربوده و به مغز می‌رسند. آن‌ها عاشق چربی‌ها یا لیپیدها هستند و مغز انسان از نظر وزن حدود ۶۰٪ چربی دارد که بسیار بیشتر از هر عضو دیگری است. «اسیدهای چرب ضروری، مانند امگا ۳، کلید قدرت و عملکرد سلول‌های مغز هستند. از آنجایی که بدن انسان نمی‌تواند اسیدهای چرب ضروری را به تنهایی تولید کند، آنها باید از طریق غذا یا مکمل‌ها تامین شوند.



ناشی از خود بطری. نتایج نشان می‌دهد که هر چه درب بطری بیشتر باز شود، تعداد ریز ذرات بیشتر می‌شود.

در بطری کوکاکولا پس از حدود بیست بار باز شدن درب آن، مقدار ۴۶ میکرو ذره در لیتر یافت شد و این مقدار برای شوآپس ۶۲ میکروذره در لیتر بود. این انجمن نشان می‌دهد که تخریب درب بطری می‌تواند منشا میکروپلاستیک‌های شناسایی شده باشد.

نانو ذرات پلاستیکی خطرناک‌تر از میکرو ذرات

نتایج مشابهی برای نانوذرات پلاستیک نیز مشاهده شده است. میزان متوسط این نانوذرات با افزایش تعداد باز و بسته شدن بطری‌ها بیشتر می‌شود. این نانوذرات که ۱۰۰۰ برابر کوچکتر از ذرات ریز پلاستیکی هستند، به دلیل اندازه بسیار کوچک‌شان، به راحتی توسط موجودات زنده جذب می‌شوند و بنابر این «خطرات بهداشتی بیشتری» ایجاد می‌کنند.

شرکت شوآپس پس از اعلام نتایج این تحقیق به روزنامه «پاریزیان» اعلام کرد که تمامی بسته بندی‌های آن «با الزامات کیفیت مواد غذایی تعیین شده توسط مقامات بهداشتی فرانسه و اروپا» مطابقت دارد. این شرکت اعلام کرد که این ذرات «به عمد به بسته بندی‌ها اضافه نشده» و در صورت وجود آن، اشتباهی صورت گرفته است.

تا کنون، شرکت کوکاکولا پاسخی به خبرگزاری فرانسه نداده است.



مغزهای پلاستیکی؛

ریزپلاستیک‌ها چند درصد از مغز ما را اشغال کرده اند؟

نگارش از یورونیوز فارسی

بر اساس پیش چاپ یک مقاله علمی، نمونه‌های مغزی جمع‌آوری شده در کالبد شکافی در اوایل سال ۲۰۲۴ حاوی ذرات ریز پلاستیکی بیشتری نسبت به نمونه‌های جمع‌آوری‌شده هشت سال قبل بود.

بیان می‌دارد که «رژیم غذایی

مسیر اصلی قرار گرفتن در

معرض میکرو و

نانوپلاستیک‌ها است.»

در عین حال در مورد استنشاق

میکروپلاستیک‌ها در هوا

اعلام کرد که «زمانی که مردم

در حال رانندگی در بزرگراه

هستند و لاستیک‌هایشان روی

سطح بزرگراه ساییده می‌شود،

مقدار مشخصی ذرات

میکروپلاستیک به هوا پرتاب

می‌شود.»

از نظر او حتی برخی از ذرات

میکروپلاستیکی در اقیانوس

که از طریق امواج به هوا پرتاب

می‌شوند، از طریق استنشاق

یا بلع به بدن ما می‌رسند.

پلاستیک‌های مرتبط با

سرطان

پلی اتیلن که به وفور در

کیسه‌های پلاستیکی و

بطری‌ها استفاده می‌شود و

زیست تخریب پذیر نیست،

نوع غالب پلاستیکی بود که در

نمونه‌های بافتی به ویژه در مغز

نگران کننده ترین پلاستیک‌ها

برای سلامت انسان هستند،

زیرا این قطعات ریز می‌توانند

درون سلول‌های فردی ساکن

شوند.

نانوپلاستیک‌ها عاشق

چربی‌اند

از منظر دکتر کامپن

«نانوپلاستیک‌ها راه خود را از

طریق بدن ربوده و به مغز

می‌رسند. آن‌ها عاشق

چربی‌ها یا لیپیدها هستند و

مغز انسان از نظر وزن حدود

۶۰٪ چربی دارد که بسیار

بیشتر از هر عضو دیگری

است.»

اسیدهای چرب ضروری، مانند

امگا ۳، کلید قدرت و عملکرد

سلول‌های مغز هستند. از

آنجایی که بدن انسان

نمی‌تواند اسیدهای چرب

ضروری را به تنهایی تولید کند،

آنها باید از طریق غذا یا مکمل‌ها

تامین شوند.

دکتر لندریگان در همین باره

وی افزود: «قرار نیست تلفن همراه یا رایانه‌ای تهیه کنید که حاوی پلاستیک نباشد.» اما سعی کنید قرار گرفتن در معرض پلاستیک‌هایی که می‌توانید از آن‌ها اجتناب کنید، مانند کیسه‌ها و بطری‌های پلاستیکی را به حداقل برسانید.»

نانوپلاستیک‌ها «دزدکی» راه

خود را به مغز باز کردند

برای این مطالعه، بافت مغز،

کلیه و کبد ۹۲ نفر که برای

تأیید علت مرگ در سال‌های

۲۰۱۶ و ۲۰۲۴ تحسنت

کالبدشکافی پزشکی قانونی

قرار گرفتند، بررسی شدند.

دکتر کامپن، استاد علوم

دارویی می‌گوید که

«کوچک ترین نانوساختارها،

در اندازه ۱۰۰ تا ۲۰۰ نانومتر در

مغز یافت می‌شوند و به نظر

می‌رسد ذرات بزرگ تر بین یک

میکرومتر تا پنج میکرومتر وارد

کبد و کلیه‌ها می‌شوند.»

اندازه میکروپلاستیک‌ها کمتر

از ۵ میلی متر تا ۱ نانومتر متغیر

هستند.

به گفته آژانس حفاظت از

محیط زیست ایالات متحده،

تار موی انسان حدود ۸۰ هزار

نانومتر عرض دارد، حال آن که

یک نانوپلاستیک باید در یک

میلیارد متر اندازه گیری شود.

به گفته کارشناسان،

نانوپلاستیک‌ها

متیو کامپن، استاد علوم دارویی دانشگاه نیومکزیکو در شهر آلبروکرکی گفت: «غلظت بافت مغزی افراد عادی با میانگین سنی حدود ۴۵ یا ۵۹ سال، ۰.۵ درصد وزنی بود.» وی افزود: «در مقایسه با نمونه‌های کالبدشکافی شده مغز در سال ۲۰۱۶، این میزان حدود ۵۰ درصد بیشتر است. این بدان معناست که مغز ما امروز ۹۹.۵ درصد مغز و بقیه از پلاستیک تشکیل شده است.»

این نمونه‌های مغزی جدید

حاوی ۷ تا ۳۰ برابر بیشتر از

نمونه‌های برگرفته از کلیه‌ها و

کبد اجساد، حاوی ریز

پلاستیک‌ها بودند.

دکتر فیلیپ لندریگان،

متخصص اطفال و پروفیسور

زیست‌شناسی در این زمینه

گفت: «این مطالعات حاکی از

وجود این پلاستیک‌ها در قلب

انسان، رگ‌های خونی بزرگ،

ریه‌ها، کبد، بیضه‌ها، دستگاه

گوارش و جفت جنین است.»

دکتر لندریگان گفت: «نباید

مردم را بی‌جهت نگران کنیم،

چرا که علم در این زمینه هنوز

در حال توسعه است و هیچ

کس در سال ۲۰۲۴ نمی‌تواند

از قرار گرفتن در معرض

پلاستیک در امان باشد.»

پیش از پختن یا قرار دادن مواد غذایی با

بسته بندی پلاستیکی در مایکروویو آن‌ها را از

بسته بندی پلاستیکی خارج کنید. وقتی پلاستیک گرم

می‌شود، این حرکت میکروپلاستیک‌ها را سریع‌تر از

بسته بندی به داخل غذا انتقال می‌دهد.



خبر بد برای عاشقان کوکاکولا؛

بطری‌های پلاستیکی نوشابه را تا باز کردید سر بکشید

از بستر دریا تا قله هیمالیا، میکروپلاستیک‌ها در همه جا وجود دارند و این بار آزمایشات وجود آن‌ها را در برخی نوشابه‌های گازدار ثابت کرد.

انجمن محیط زیستی «اقدام برای محیط زیست» در آزمایشی که بر روی بطری‌های کوکاکولا و شـوآپس انجام داد، به وجود زیر پلاستیک‌های مضر در این نوشیدنی‌ها پی برد.

استفن کرکوو، مدیر کل این انجمن حمایت از محیط زیست در بیانیه‌ای مطبوعاتی اخیرا اعلام کرد که «مصرف کنندگان کوکاکولا باید از ناپایداری مولکولی بطری پلاستیکی مطلع شوند.»

دو آزمایشگاه نمونه‌هایی از بطری‌های کوکاکولا اورجینال یک لیتری و شوآپس یک و نیم لیتری را به نسبت تعداد دفعات مختلف باز کردن درب بطری آزمایش کردند. در این آزمایشات محتوی نوشیدنی‌ها پس از یک بار، ده بار و در نهایت بیست بار باز کردن مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

با استفاده از تجزیه و تحلیل صورت گرفته به وسیله مادون قرمز،



توریستیک مشهور فیروز کوه بشمار میروند و سدی هم در یکی از این دریاچه ها هست.

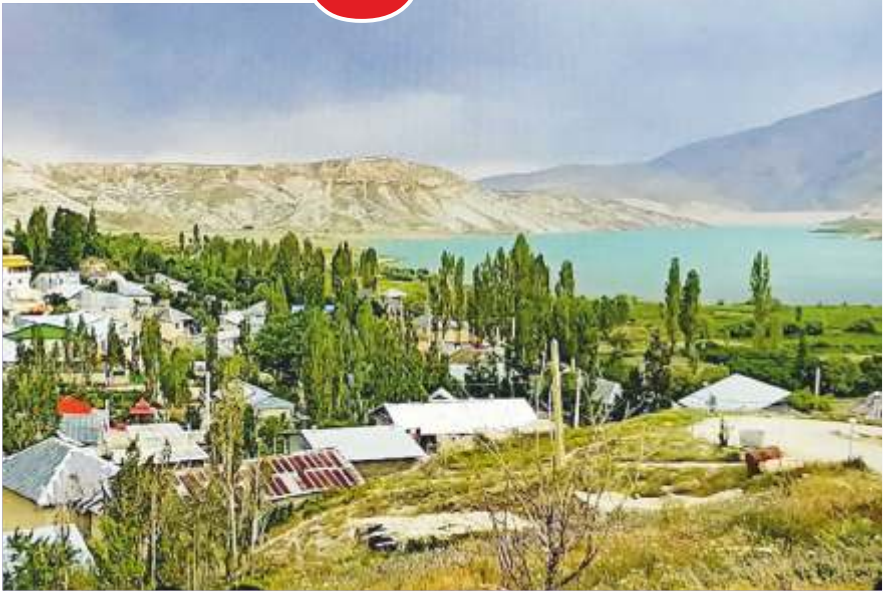
یکی از مناطق زیبای فیروز کوه بخش ارجمند میباشد که نواحی شمال و شمال غربی فیروز کوه را در بر دارد و شامل دهســــتانهای دو بلوک و قزقانچای می باشد.

دهســــتان دو بلوک در شمال غربی فیروز کوه واقع شده است و با مازندران و دماوند همســــایگی دارد و خود شامل روستاهای سله بن، وشتان، وزنا، اندریه، ورسخولاران، نجفدر، سلمان، سرآسیاب، دریابک، طهنه، بهان و زرمان می باشد.

دهســــتان قزقانچای در شمال فیروز کوه است و شامل ارجمند،(مرکز بخش) شاد مهن، اهنز، لزور، آلودر و کهریز میباشد.

لازم به یاد آوری اســــت که شهریار، شاعر بلند پایه معاصر گویا یکوقتی از فیروز کوه و ارجمند هم دیدن کرده بود چه آنکه در یکی از قصاید ش، در تشبیه، از آن نقاط نام میبرد و چنین میسراید:

ای زده طعنه، لب لعلت بقند
قیمت قند لب لعلت بچند
اختر فیروزی فیروز کوه
ســــرو چمان چمن ارجمند ارا
جامه زر بفت، ببر کرده کوه
دشت ودمن خفته به نیلی پرند



روستای قشنگ سله بن در کنار دریاچه ای زیبا، مابین هرند و ارجمند (عکس از گوگل)

رقص کنان تا بلب چشمه سار
دختر کان کوزه بکف میروند ...

و چون از شهر یا ر سخن گفته شد، لازم میآید که از یکی دیگر از شعرای چیره دست و خوش سخن معاصر نیز یاد نمود که از این دیار بوده است و او امیری فیروز کوهی است که پدانش از قریه ارجمند و زادگاه خودش در زرین دشت فیروز کوه میباشد و وی باعث افتخار فیروز کوه و فیزوکوهیان.

ادامه را در شماره آینده بخوانید...



نمای یکی از دریاچه های زیبای لزور در دامنه کوه (عکس از گوگل)



نمایی است از آبشار میشینه مرگ در نواحی شرقی فیروز کوه و در نزدیکی های روستای لزور که از نقاط بسیار زیبا و توریستیک بشمار میرود (عکس از گوگل)

شهرک ارجمند در منطقه شرقی فیروز کوه (عکس از گوگل)



بخش سوم

زالال رودخانه آن که با سر و صدای زیاد از میان این تنگه هارد میشود، وجود پرندگان گوناگون و انواع و اقسام گیاه ها و گلهای وحشی اطراف و هوای خنک ومطبوی آنجا که یکی از نقاط تماشائی فیروز کوه میباشد از دیر زمان مورد توجه همگان بوده است.

تنگه واشی در دوران قاجاریه ، بعنوان تفرجگاه مورد توجه بوده و یک نقش برجسته با کتیبه های دور آن که مربوط به فتحعلی شاه قاجار میباشد در دیوار یکی از تنگه ها وجود دارد که استادان حجاری، نقاشی و معماری، بدستور فتحعلی شاه و بمدت سه سال آنرا باتمام میرسانند. در این نقش، فتحعلی شاه را، سوار بر اسب، در حال شکار گوزنی نشان میدهد و در اطراف او عباس میرزا، علی قلی میرزا و علی نقی میرزا (سه پسران او) سوار براسب و درحال شکار بانضمام گروهی دیگر از همراهان که در دشت ساوااشی ، با نیزه وکمان همگی به شکارمشغولند و چندین سگ شکاری هم در صحنه دیده میشوند.

گذر گاه آب سرد رود خانه از میان تنگه واشی و تنگه ساوااشی با آن صخره های عظیم اطراف آن، مناظر بد یعی بوجود میآورد که هر ساله علاقه مندان بسیاری را از نقاط دیگر، برای تماشا و عکاسی، به فیروز کوه می کشاند.

گیاه های کوهی، دراطراف تنگه، بیشتر از نوع گون میباشد ولی در میان صخره ها. گیاه هائی چون باریچه، گلپر، نسترن وحشی و زرشک هم دیده میشـــــــوند.

در کوه های اطراف دره، حیوانات وحشی چون بز وحشی، گوسفند وحشی، گراز، گربه وحشی و پلنگ هم یافت میشوند و پرندگانی زیبایی چون چلچله کوهی، باد خورک کوهی، پرستو، کبک، عقاب طلائی، دیوارخزک و گنجشک کوهی فراوان است و بطور کلی تنگه واشی یکی ازبهترین مکانهاست است برای گردش و تعطیلات و عکسبرداری و کوهنوردی.

در نزدیکی های تنگه و اشــــی و در دامنه کوه های شرقی آن، روستای زیبا و با صفای لزور وجود دارد که در اطراف آن دو دریاچه نیلگون و یک جویبار کوهستانی بسیار زیبا دیده میشـــــــوند که از نقاط



منظره رود خانه واشی در تنگه واشی



آبشار پازده متری واشی در تنگه واشی فیروز کوه (عکس از گوگل)



کتیبه فتحعلی شاه قاجار و همراهان در تنگه ساوااشی فیروز کوه (عکس از گوگل)

ادامه از شماره قبل

حدود فیروز کوه از طریق راه آهن از شمال به گدوک و از جنوب به سیمین دشت ختم می شود.

گدوک یکی از مناطق بسیار سرد ایران است و بادهای دائمی آن شهرت دارد حتی در تابستان که توره نامیده میشود و بهمین دلیل هوای تابســــتان فیروز کوه خنک می باشد.

چشمه آب معدنی گاز دار گدوک معروف اســــت و دوغ گدوک مشهور و کاروانسرای قدیمی آنجا واقعاً دیدنی است. آبادیهای مهم قسمت شرقی فیروز کوه عبارتند از لزور، اهنز، جلیز جند، کهریز وآسور، از سمت غرب درده ، سیاده وکدو ده و از طرف جنوب نمرود، مهاباد، انزها، آتشان و زرین دشت که هر یک از این روستاها ، از ویژگی خاصی برخوردارند.



دکتر کاوه سعیدی

شهرستان فیروزز کوه بر روی بخشی از سلسله جبال البرز مرکزی قرار گرفته است و بهمین خاطر دارای ناهمواریهای بسیــــیاری است. قلل مرتفع ای چون میشینه مرگ لزور ۴۰۷۶ متر ارتفاع دارند و چون دیواری، این شهرستان را از مناطق شمالی کشور جدا میکنند که در بین این قلل سر شاخه های رودخانه حبله رود سرچشمه میگیرند.

سایر کوه های منطقه عبارتند از کوه تپه مراد با ارتفاع ۳۲۱۹ متردر شمال غربی فیروز کوه و کوه نواس و پل در نواحی شرقی. کوه پایه های قسمت شرقی فیروز کوه اغلب سبز و گاهی دریاچه کوچکی هم در آن مناطق سبز کوهستانی دیده میشود. منطقه جنوب شرقی فیروز کوه شامل باغات میوه وزمینهای زراعتی است چون سرخ دشت، مهاباد، زرین دشت، سیمین دشت، حصاربن، مشهد، کلاک و رود افشان.

دو چمنزار طبیعی در فیروز کوه وجود دارد یکی بنام سرچمن در قسمت شمالی شهر، در مسیر رودخانه گورسفید و چمنزار دیگر درمسیر رودخانه پر پیچ وخم واشی (چمنزار واشی) که در منطقه شمال شرقی قرار دارد و در اطراف آن زمینههای زراعتی است و اغلب مزارع گندم، جو، جالیز و درختکاری دیده میشوند.

در فیروز کوه چندین رودخانه وجود دارد که یکی از آنها همان رود خانه واشی میباشد که در قســــمت شمال شرقی فیروز کوه واقع شده است. این رودخانه از کوه های واشی سرچشمه میگیرد و یکی دو دریاچه کوچک و یک ابشار پانزده متری هم در آنجا هست و آب این رودخانه در یک مسیر سراسیبی با سر و صدای بسیار از میان سنگریزه ها میگذرد واز دو تنگه معروف واشی و ساوااشی میگذرد و بعد بگونه مارپیچ از میان چمنزار آنجا گذشته و در وسط شهر به رودخانه گورسفید مپیوندد که از خود از بلندیهای روستای گورسفید بطرف سرچمن جاری است.

رود خانه دیگر از کوه های نمرود سرچشمه میگیرد و رود خانه نمرود نام دارد که مسیرش بطرف زرین دشت میباشد وحبله رود نام میگیرد که به رودخانه دیگری مپییوندد که همان دنباله رودخانه فیروز کوه هست و درمهاباد رودخانه کوچک دیگری هم که از خمد ه می آید، بدان اضافه



نمایی است از روستای زیبای اهنز در قسمت شرقی فیروز کوه (عکس از گوگل)

میشود. رود خانه های دیگر بنام هویر و قزقانچای میباشد و بالاخره رودخانه دلچائی که از دامنه های امین آباد سرچشمه گرفته، از رود افشان و حصاربن رد شده و درسیمین دشت به حبله رود مپییوندد و رودخانه پر آبی میشود که تا گرمسار جاری و در کویر پایان می یابد.

هوای خنک ، زمستان پر برف و طولانی و وجود این رودخانه ها و آبهای فراوان آنهاست که منطقه فیروز کوه سرسبز و در آنجا زراعت مرغوب و باغات میوه فراوانی یافت میشوند.

دیواره های صخره ای بسیار بلند تنگه های واشی و ساوااشی و آب سرد و



یکی دیگر از روستاهای قشنگ ناحیه شرقی فیروز کوه (عکس از گوگل)

Premenstrual dysphoric disorder

اختلال PMDD چیست

آنچه بانوان باید بخوانند!

و چه تفاوتی با PMS دارد؟

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

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

<https://impo.app/pmdd>

این واکنش شدید بدن، باعث ایجاد علائم PMDD می‌شود.

درمان PMDD چیست؟

شما می‌توانید با انجام ورعایت نکات زیر، این علائم را به حداقل برسانید:

۱. درمان PMDD با داروهای ضدافسردگی (سروتونین)

داروهای ضدافسردگی SSRI به کاهش علائم عاطفی مانند اختلالات خواب، افسردگی و خستگی کمک می‌کند. شما می‌توانید با تجویز پزشک، این داروها را در تمام طول ماه یا در مرحله لوتئال سیکل قاعدگی (فاصله تخمک گذاری و شروع پرئود) مصرف کنید.

۲. مکمل‌های غذایی

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

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

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

۳. درمان PMDD با داروهای هورمونی

علائم PMDD معمولاً پس از تخمک گذاری ایجاد می‌شود؛ بنابراین داروهای هورمونی مانند قرص‌های ضدبارداری که از تخمک گذاری جلوگیری می‌کند، می‌تواند به کاهش علائم شما کمک کند.

توجه داشته باشید که قرص ضدبارداری در برخی از خانم‌ها، می‌تواند علائم این اختلال را تشدید کند.

۴. داروهای گیاهی

داروهای گیاهی در درمان PMDD می‌تواند تا حدود زیادی موثر باشد. برخی از تحقیقات نشان می‌دهند که غناب تحریک‌پذیری، نوسانات خلقی، حساسیت سینه‌ها، تورم، گرفتگی عضلات و پرخوری قبل پرئود را کاهش می‌دهد.

همچنین، روغن گل مغربی و چستبری در کاهش علائم موثر هستند. علاوه بر آن مخمر سنت جان، علائم عاطفی مانند اضطراب، افسردگی و تحریک‌پذیری را کاهش می‌دهد. این دارو گیاهی برخی از علائم فیزیکی را نیز تسکین می‌دهد. دارو گیاهی جینکو نیز با کاهش پروستاگلاندین‌ها و افزایش ترشح انتقال‌دهنده‌های عصبی، علائم شما کمتر می‌کند.



۵. رژیم غذایی

رژیم غذایی بر روی خلق‌و‌خو تاثیر زیادی دارد. همچنین برخی از مواد غذایی علائم PMDD را تشدید می‌کند. به طور مثال، غذاهای شور، نفخ‌زا تشدید می‌کند.

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

بهتر است برای درمان PMDD، پروتئین‌های بدون چربی و کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی خود قرار دهید.

همچنین، ماهی، آجیل، مرغ و غلات کامل سطح تریپتوفان را افزایش می‌دهد و منجر به ترشح سروتونین می‌گردد.

۶. تغییر سبک زندگی

ورزش منظم اغلب علائم قبل از قاعدگی را کاهش می‌دهد. پیاده‌روی تند به مدت ۳۰ دقیقه، در بهبود خلق و خو شما بسیار موثر است. همچنین، یوگا و پیلاتس به درمان PMDD کمک می‌کند.

کم کردن مصرف کافئین، اجتناب از الکل و ترک سیگار نیز ممکن است علائم را کم‌رنگ‌تر کند. خواب کافی و استفاده از تکنیک‌های آرامش‌بخش، مانند مدیتیشن نیز موثر است. از تاثیر استرس بر پرئود غافل نشوید؛ سعی کنید عوامل استرس‌زا را به حداقل برسانید.



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

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

اختلال PMDD چیست؟

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

درواقع، PMDD یک اختلال روانی مشابه با افسردگی تک قطبی است که ۱۰ درصد بانوان، در سنین بلوغ تا یائسگی آن‌را تجربه می‌کنند.

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

اختلال PMDD یک تا دو هفته قبل از شروع پرئود با علائم فیزیکی و احساسی بروز پیدا می‌کند. به عبارتی علائم PMDD در مرحله لوتئال سیکل قاعدگی ایجاد می‌شود و با شروع پرئود بهبود می‌یابد.

تفاوت PMS و PMDD چیست؟

PMS و PMDD هر دو دارای علائم فیزیکی و احساسی هستند؛ اما اختلال PMDD باعث تغییرات شدید خلق‌و‌خو می‌شود که می‌تواند زندگی روزمره فرد را مختل کند.

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

همچنین، هر دو نوع سندرم پیش از قاعدگی، ممکن است باعث نفخ، حساس شدن سینه‌ها، خستگی، اختلالات خواب و پرخوری پیش از پرئود



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

به عبارت دیگر، اختلال PMDD حالت شدیدتر PMS است که علائم بسیار سخت‌تری دارد و تاثیر جدی بر روی زندگی فرد می‌گذارد. گاهی این اختلال حتی می‌تواند منجر به افکار خودکشی شود.

علائم PMDD چیست؟

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

معمولاً این علائم چند روز بعد از اینکه فرد پرئود شد، کاهش می‌یابد و بعد از اتمام دوره کاملاً رفع می‌شود. لازم به ذکر است که علائم PMDD در هر فرد شدت متفاوتی دارد. علائم و نشانه‌های عاطفی این اختلال عبارت‌اند از:

غم یا ناامیدی، اضطراب یا تنش، بدخلقی شدید، تحریک‌پذیری یا عصبانیت، زودرنجی، کاهش توجه و تمرکز فرد، احساس آشفتگی ذهنی، کاهش علاقه به انجام فعالیت‌های روزمره و روابط فردی، کم‌شدن انرژی و خستگی مداوم، فراموشی، پارانویا، افکار خودکشی

علائم فیزیکی PMDD عبارت‌اند از:

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

علت اختلال PMDD چیست؟

علت PMDD هنوز مشخص نیست؛ اما پزشکان بر این عقیده‌اند که تغییرات هورمونی باعث شروع علائم اختلال نارسایی پیش از قاعدگی می‌شود و می‌تواند روی خلق‌و‌خو تاثیر بگذارد.

در واقع نوسانات سطح هورمون‌های استروژن و پروژسترون، بر سطح سروتونین تاثیر می‌گذارد. سروتونین یک انتقال‌دهنده عصبی است که موثر بر خلق‌و‌خو، احساس گرسنگی و خواب است.

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

تشدید تحریم‌های ضد ایرانی؛

آمریکا شرکت هواپیمایی ایران ایر را تحریم کرد



تسهیل خرید کالاهای حساس با منشأ غربی از طرف سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و نیروی قدس سپاه پاسداران از طریق مسیرهای مستقیم اروپا به ایران استفاده می‌کنند.

این شرکت در موارد متعدد کالای حساس برای به برنامه پهنادی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی منتقل کرده است.

وزارت خارجه آمریکا در ادامه ادعاهای خود افزود: «ایران ایر عنصر کلیدی شبکه اشاعه غیرقانونی تسلیحات ایران را تشکیل می‌دهد که این کشور را قادر می‌سازد کالای حساس و با کاربرد دوگانه غربی را برای استفاده در توسعه پهپادها، که برخی از آنها برای استفاده در اوکراین در اختیار روسیه قرار گرفته اند، خریداری کند.»

وزارت خارجه آمریکا همچنین دو شرکت روس را به بهانه انتقال پهپادهای ایرانی تحریم کرد. این دو شرکت شامل Vafa wholesale و Sea Service company می‌شوند. آمریکا کشتی‌های وابسته به این دو شرکت را به عنوان دارایی مسدود شده اعلام کرده است.

وزارت امور خارجه ایالات متحده آمریکا در بیانیه ای اعلام کرد: وزارت خارجه امروز برای محدود کردن فعالیت‌های بی‌ثبات‌کننده ایران، از جمله انتقال موشک‌های بالستیک به روسیه، که تشدید جدی در حمایت از جنگ غیرقانونی روسیه علیه اوکراین است، وارد عمل می‌شود.

وزارت خارجه آمریکا مدعی شد: گسترش مشارکت نظامی ایران و روسیه امنیت اروپا را تهدید می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه نفوذ بی‌ثبات‌کننده ایران به فراتر از خاورمیانه موجب تضعیف امنیت در سراسر جهان می‌شود.

وزارت خارجه دولت جو بایدن افزود: ایالات متحده آمریکا به استفاده از تمام ابزارهایی که در اختیار دارد برای ایجاد اختلال و مقابله با صادرات تسلیحات ایران، با تمرکز ویژه به ارسال تسلیحاتی که از جنگ روسیه علیه اوکراین حمایت می‌کند، ادامه خواهد داد.

وزارت خارجه آمریکا گفت:

پرسش و پاسخ

چگونه اصالت سند مالکیت را در ایران بررسی کنیم؟ آیا راهی وجود دارد مالک یک ملک را در ایران شناسایی کنیم؟

شما می‌توانید اطلاعات مربوط به مالکیت یک ملک مانند نوع ملک، نام مالک، کاربری، داشتن بازداشت ملک، داشتن رهن، شماره سند چاپی و غیره را از طریق سایت estate.ssaa.ir که به صورت رایگان در اختیار همگان وجود دارد بررسی کنید.

آیا من برای تجدید گذرنامه اجازه خروج همسر لازم دارم؟

- خانم دارای کارت اقامت دائم کانادا و یا پاسپورت کانادایی؟ خیر لازم ندارید. حتی اگر در سایت میخک هم گزینه آن وجود داشته باشد. - خانم با ویزای تحصیلی؟ بله لازم دارید. - خانم با ویزای کار؟ بله لازم دارید. - خانم با ویزای توریستی؟ بله لازم دارید. - خانمی که همسرش در ایران زندگی میکند؟ احتمال ابطال گذرنامه شما و ممنوع الخروجی شما وجود دارد، حتی اگر دارای کارت اقامت دائم کانادا و یا پاسپورت کانادایی باشید. - خانمی که همسرش در ایران زندگی میکند ولی طلاق کانادایی در دست دارد؟ هنوز ایشان از لحاظ دولت ایران همسر شما محسوب میشوند. پس، احتمال ابطال گذرنامه شما و ممنوع الخروجی شما وجود دارد، حتی اگر دارای کارت اقامت دائم کانادا و یا پاسپورت کانادایی باشید.

آیا میتوان گذرنامه ایرانی را به ایران پسست کرد؟ آیا میتوان گذرنامه ایرانی شخصی دیگری را به ایران و از ایران حمل کرد؟

حمل و نقل و ارسال پستی گذرنامه ایرانی ممنوع است و هیچ شرکت پستی از شما قبول نمیکند. حمل و نقل گذرنامه دیگران به ایران و یا از ایران توسط افراد ممنوع است. این موضوع برای گمرک کانادا نیز مشخص است. دیده شده است که افراد مورد بازخواست قرار گرفته اند. البته شرکتهایی در ایران هستند که با مجوز مخصوص گذرنامه ایرانی افراد را به سفارت کانادا در آنکارا حمل میکنند. ارسال شناسنامه، کارت ملی، عقدنامه، سند مالکیت و دیگر اسناد بلامانع است.



دکتر رضا پارسا

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 Loutfi
بیماریهای داخلی	Dr. Liu Chen Kiow
روانشناس	Dr. Mahnaz Kazemi
زنان	Dr. Michael Ah-Sue
آبرژی	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. Naji Wakil
مرکز فیزیوتراپی	(514-488-3131) 2100, Marlow MTL. QC. 2100, Marlow MTL. QC.
تغذیه	Kabawat Rana

پزشکان خانواده

دکتر ریموند رضایی

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

هم اکنون در کلینیک:

بوتاکس و فیلر
Botox and Filler

توسط جراح پلاستیک

با تعیین وقت قبلی

← **پزشک خانواده** بدون وقت قبلی
← **اورژانس**

← **پزشک متخصص** جهت امراض

← **آزمایش خون** جواب ۲۴ ساعته

← **واکسیناسیون** با وقت قبلی

← **ختنه کودکان**

از بدو تولد تا ۶ سال توسط جراح مجاری ادرار

← **۷ روز هفته** 7 Days a week

خدمات استوایاتی هر جلسه در کلینیک : ۸۰ دلار

بوتاکس با کمترین قیمت و بهترین کیفیت

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

1198 Crescent street, Montreal, QC, H3G 2A9