

اولین نشریه
فارسی زبان
در کانادا

مونترال



BAZAR Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

شماره ۴۲۰، شهریور و مهر ۱۴۰۴، سال ۳۵

35ième - Année No. 420 September 2025

Real Estate Broker



سیمین ماهری

مشاور املاک
مسکونی، تجاری

Simin Maheri

smaheri@sutton.com

Sutton

514.451.4663

روز کارگر؛ داستان تلاش، اتحاد و امید در سپتامبر کانادا

روز کارگر در کانادا، که هر سال در اولین دوشنبه سپتامبر برگزار می‌شود، از جنبش‌های کارگری قرن نوزدهم ریشه گرفته و امروز نمادی از احترام به زحمات کشاورزان و عداالت اجتماعی است. در مونترال، این روز با جشنواره‌ها، گردهمایی‌ها و برنامه‌های اتحادیه‌ها همراه است و برای مهاجران فرصتی فراهم می‌کند تا هم با فرهنگ کاری کانادا آشنا شوند و هم نقش خود را در اقتصاد بیابند. این مناسبت علاوه بر یادآوری دستاوردهای کارگران، بستری برای گفتگو درباره تعادل کار و زندگی، دستمزد منصفانه و نقش مهاجران در بازار کار ایجاد می‌کند و آغاز پاییز را با پیامی از همبستگی و امید رقم می‌زند.

ادامه در صفحه ۴

+1(514) 806 0020

صرافی
بیستی



BISTI
EXCHANGE



ARASH & SHIRIN
SHAKOUR



514-730-3909

آرش و شیرین شکور

کارشناسان رسمی املاک
مسکونی و تجاری شما

برنده جایزه بروکر برتر و دارنده لوح تقدیر
بهترین تیم مشاور املاک
از سال 2018 تا 2024 در آژانس LRG

MAISON Juliette

مزون ژولیت

طراحی و اجرای لباس

رسمی، سنتی، زنانه، مردانه
محلی، رقص، ساقبوش
وست‌های مادر و دختر

1 Westmount square,
Westmount, QC. H3Z 2P9, unit C460

Tel: 438.226.2613

مشاور املاک

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

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

514 827 6364 | 514 364 3315



فیروز همتیان

Firouz Hemmatiyan
Certified Real Estate Broker

fhemmatiyan@sutton.com

بیمه عمر، بیمه مسافرتی

بیمه وام مسکن

بیمه از کار افتادگی

حسابهای پس انداز و سرمایه‌گذاری

برنامه‌های بازنشستگی

حساب سرمایه‌گذاری کودکان

514.690.6181

www.ia.ca



متین تیره دست

مشاور امور مالی، فارغ التحصیل
دانشگاه صنعتی شریف و ETS

Financial Advisor
At Industrial Alliance

Matin Tiredast

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



امور کنسولی، وکالتنامه، دانشجویی و مهاجرین

دکتر رضا پارساژاد 514-979-4551

مشاورین املاک مسکونی و تجاری

مشاوره هفت روز هفته

به صورت حضوری و تلفنی

نگین خاکسار

514 746 7569

نادر خاکسار

514 969 2492



514 588 0609

mahdi.ansari@remax-quebec.com

مشاور املاک مهدی انصاری

کارشناس ارشد مهندسی عمران

خرید، فروش، اجاره و تهیه وام

مشاوره رایگان



مریم خالقی

Maryam Khaleghi
Real Estate Broker

514.983.5415

mkhaleghi@profusion.global

مشاورین املاک مسکونی و تجاری

در خدمت هموطنان گرامی

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

حمید صدیق کاغذچی

Hamid Sedigh Kaghazchi
Real Estate Broker

514.928.5415

realestate.kaghazchi@gmail.com



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



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



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



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

LUXURY
REAL ESTATE

PROFUSION
IMMOBILIER

Leading

REAL ESTATE
COMPANIES
IN THE WORLD

PROFUSION
IMMOBILIER

Forbes
GLOBAL PROPERTY

profusionimmo.ca

forbesglobalproperties.com

luxuryrealestate.com

Sutton



مشاور رسمی املاک در مونتreal 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 مونتreal و ۱۷ سال سابقه فعالیت در حوزه املاک

38, place du commerce #280

Île Des Soeurs, verdun QC H3E 1T8



Hayk Hartounian MBA
Cell: 514-574-6162

Professional
Real Estate Broker
Residential

موفقیت ما
محصول
رضایت
شماست



RE/MAX
3000

خرید
فروش
اجاره

هایک هارتونیان

مشاور و متخصص

املاک مسکونی و درآمدزا

در استان کبک

✓ تهیه وام با بهترین بهره
و شرایط بانکی

✓ مشاوره و ارزیابی رایگان
حضور و تلفنی

✓ پروژه رایگان برای خریداران

بیمه منحصر به فرد
Tranquill-T
هدیه به هموطنان عزیز

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



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



GB SOLUTIONS

514 802 3733
514 925 3633

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

info@gbsolutions.ca

www.gbsolutions.ca

صرافی کیهان

پلی مطمئن میان ایران و جهان



اولین و تنها صرافی معتبر در شمال شهر مونتريال

وقتی امنیت، سرعت و شفافیت برات مهمه،
فقط به اسم توی ذهن می مونه: صرافی کیهان

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

مژده! برای مشتریان جدید،

کارمزد اولین معامله کاملاً رایگان است

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

<https://t.me/ArzKeyhan>

تماس
یا واتس آپ

514-999-6535
438-883-8902

219 Boulevard Labelle, Rosemere, Quebec, J7A 2H3

Mojgan Rajabi

Senior Financial
Security Adviser
514.296.7306

bimeh.ca@gmail.com

f bimeh.canada
bimeh.canada



مژگان رجبی

مشاور و مدرس بیمه

طرف قرارداد با بزرگترین کمپانی های کانادا

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

تدریس و آماده سازی برای لایسنس بیمه

بیمه، همیشه ضامن آرامش است

روز کار گر؛

داستان تلاش، اتحاد و امید در سپتامبر کانادا

مقدمه

سپتامبر در کانادا با تغییر رنگ برگ‌ها، نسیم خنک پاییزی و بازگشت مدارس شناخته می‌شود. اما یکی از شاخص‌ترین رویدادهای این ماه، روز کارگر یا Labour Day است که هر سال در اولین دوشنبه سپتامبر برگزار می‌شود. این روز ریشه در مبارزات تاریخی کارگران دارد و امروز به نمادی از همبستگی، عدالت اجتماعی و قدردانی از نقش نیروی کار در ساخت جامعه تبدیل شده است.

برای مهاجران در مونترال، روز کارگر نه تنها یادآور تلاش‌های گذشته است، بلکه فرصتی است برای بازاندیشی درباره مسیر کاری و جایگاه خود در اقتصاد و فرهنگ کانادا.

بخش اول: ریشه‌های تاریخی روز کارگر در کانادا

۱. آغاز از قرن نوزدهم

روز کارگر در کانادا از جنبش‌های کارگری قرن نوزدهم آغاز شد. در آن دوران، کارگران در شرایط دشوار و با ساعات کاری طولانی مشغول بودند. اعتصاب‌ها و راهپیمایی‌ها در شهرهایی مانند تورنتو و اتاوا باعث شد تا دولت فدرال در سال ۱۸۹۴ این روز را به‌عنوان تعطیلی رسمی به رسمیت بشناسد.

۲. پیوند با جنبش جهانی کارگران

هرچند بسیاری از کشورها «روز کارگر» را در اول ماه مه برگزار می‌کنند، کانادا و آمریکا این روز را در سپتامبر جشن می‌گیرند. این انتخاب تا حدی به دلایل سیاسی و اجتماعی و برای تمایز از جنبش‌های رادیکال کارگری اروپا بوده است.

۳. از اعتراض تا جشن

با گذشت زمان، این روز از یک مناسبت اعتراضی و مطالبه‌گر به یک جشن اجتماعی و فرهنگی تبدیل شد. امروز، علاوه بر تجمعات صنفی، جشنواره‌ها، پیک‌نیک‌های خانوادگی و رویدادهای ورزشی نیز در این روز برگزار می‌شود.

بخش دوم: معنای روز کارگر در کانادا امروز

۱. بزرگداشت کار و کارگر

در جامعه مدرن کانادا، روز کارگر فرصتی است برای قدردانی از همه کسانی که با کار خود، چرخ‌های اقتصاد را به حرکت درمی‌آورند؛ از کارگران ساختمانی و کارکنان خدماتی گرفته تا متخصصان فناوری و معلمان.

۲. بازتاب عدالت اجتماعی

این روز همچنین یادآور این نکته است که حقوق کارگری، دستمزد منصفانه، ایمنی محیط کار و تعادل میان زندگی و کار، دستاوردهایی هستند که باید حفظ و گسترش یابند.

۳. روزی برای همه، نه فقط کارگران رسمی

در دنیای امروز، بسیاری از افراد در مشاغل غیررسمی، پاره‌وقت یا دورکاری فعالیت می‌کنند. روز کارگر فرصتی است تا ارزش این نوع کارها نیز دیده و قدردانی شود.

بخش سوم: روز کارگر در مونترال – شهری با هویت دو زبانه و چندفرهنگی

۱. جشنواره‌ها و رویدادها

در مونترال، روز کارگر معمولاً با رویدادهای اجتماعی، موسیقی‌زنده،



بازارچه‌های خیابانی و مسابقات ورزشی همراه است. پارک‌های بزرگ شهر مانند پارک ژان-دراپو محل تجمع خانواده‌ها و گروه‌های دوستی است که آخرین تعطیلی بزرگ پیش از پاییز را جشن می‌گیرند.

۲. نقش اتحادیه‌ها

اتحادیه‌های کارگری در کبک، به‌ویژه FTQ و CSN، در این روز برنامه‌های آگاهی‌بخش و فرهنگی برگزار می‌کنند تا نسل جدید با تاریخچه و اهمیت حقوق کار آشنا شود.

۳. فرصتی برای مهاجران

برای مهاجران تازه‌وارد، این روز بهترین زمان برای آشنایی با ساختار کارگری کانادا و برقراری ارتباط با

مسیر سخت، بخشی از داستان موفقیت است، باشد.

۳. همبستگی میان نسل‌ها

برای نسل دوم مهاجران، روز کارگر فرصتی است تا با تلاش‌های والدین خود آشنا شوند و اهمیت نقش آنان در ساخت آینده را درک کنند.

بخش پنجم: اقتصاد و بازار کار

کانادا در آستانه روز کارگر

۱. بازار کار پس از همه‌گیری

همه‌گیری کووید-۱۹، ساختار بازار کار کانادا را تغییر داد. افزایش دورکاری، رشد صنایع دیجیتال و فشار بر بخش خدمات، موضوعاتی هستند که در روز کارگر مورد بحث قرار می‌گیرند.

۲. کمبود نیروی کار و نقش مهاجران



کمبود نیروی کار در بخش‌های کلیدی مانند بهداشت، ساخت‌وساز و فناوری، باعث شده مهاجران بیش از گذشته در توسعه اقتصاد نقش ایفا کنند.

۳. بحث درباره حداقل دستمزد و ساعات کار

هر سال، در آستانه روز کارگر، موضوعاتی مانند افزایش حداقل دستمزد و بهبود شرایط کاری، به تیر اخبار تبدیل می‌شوند.

بخش ششم: پیام‌های فرهنگی و اجتماعی روز کارگر

۱. اهمیت تعادل کار و زندگی

یکی از پیام‌های مهم این روز، تأکید بر لزوم داشتن زمان کافی برای خانواده، استراحت و رشد فردی در



۲. ارزش همبستگی اجتماعی

روز کارگر یادآور قدرت اتحاد مردم برای دستیابی به اهداف مشترک است؛ چه در قالب اتحادیه‌ها، چه از طریق شبکه‌های اجتماعی محلی.

۳. نگاه آینده‌نگر

این روز فرصتی است برای طرح پرسش‌هایی درباره آینده بازار کار، نقش فناوری و چگونگی حفظ کرامت انسانی در محیط‌های کاری آینده.

بخش هفتم: چگونه روز کارگر را در مونترال تجربه کنیم؟

شرکت در رویدادهای محلی: حضور در جشنواره‌های خیابانی، کنسرت‌ها و بازارچه‌ها.

دیدار با دوستان و خانواده: پیک‌نیک در پارک‌ها یا کنار رودخانه سن‌لوران.

حمایت از کسب‌وکارهای محلی: خرید از فروشندگان و هنرمندان بومی.

مطالعه و آگاهی: خواندن درباره تاریخ جنبش کارگری و نقش آن در جامعه امروز.

نتیجه‌گیری

روز کارگر در کانادا، به‌ویژه در شهری مانند مونترال، فراتر از یک تعطیلی ساده است. این روز نمادی است از ارج‌گذاری به تلاش‌های میلیون‌ها نفر که با کار خود، جامعه‌ای قوی و پویا ساخته‌اند. برای مهاجران، این روز یادآور آن است که سخت‌کوشی، اتحاد و امید می‌تواند مسیر موفقیت را هموار کند.

سپتامبر، با روز کارگر، آغاز فصلی تازه است؛ فصلی که در آن، برگ‌ها تغییر رنگ می‌دهند، هوا خنک‌تر می‌شود، و دل‌ها آماده پذیرش تغییرات تازه می‌شوند.

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

- اتورایدر

ریور سود

- فروشگاه آریا
- ادونیس

لاوال

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

تورنتو

- کتاب فروشی پگاه

توضیحات تحریریه

نحوه و زمان ارسال مطالب شما

خوانندگان محترم نشریه

می‌توانند مطالب و

آگهی‌های خود را حداکثر

تا پانزدهم هر ماه، به

همراه اسم و عکس خود

به ایمیل نشریه که در فرم

اشتراک آمده است، ا

رسال کنند. مطالبی که

بعد از این تاریخ به هیأت

تحریریه برسد، در شماره

آتی به چاپ خواهد رسید.

مطالب ارسالی خود را به

صورت تایپ شده و در

فرمت یک فایل ورد ارسال

نموده و عکس‌های

پیوستی نیز کیفیت و سایز

مناسب چاپ داشته

باشند.

توجه:

آنچه توسط نویسندگان

و همکاران در این نشریه

مطرح می‌شود، با وجود

اینکه عیناً در ماهنامه به

چاپ می‌رسد، الزاماً

بیانگر دیدگاه این نشریه

نبوده و این ماهنامه هیچ

گونه مسئولیتی را در

قبال مطالب ارسالی

نویسندگان، به عهده

نمی‌گیرد.

فرم اشتراک ماهنامه بازار

درخواست ماهنامه

درخواست یلویچز بازار

درخواست لیست قیمت

توضیحات: Descriptions

نام و نام خانوادگی First and Last name:

نام شرکت: Company:

آدرس: Address:.....

تلفن و یا همراه: Tel:.....

فکس: Fax:

آدرس ایمیل: Email:.....

182 Ave Brunet Dorval QC H9S 3G3

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

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

۵۱۴.۵۳۸.۰۶۲۸

با ما در ارتباط باشید

محضر دار



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

اسمر غلامی

Email: agholami@notarius.net
514 619 3777

سمیره غلامی

Email: sgholami@notarius.net
514 242 3700

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

قوانین معاملات ملکی

- املاک مسکونی
- املاک تجاری
- وام
- اجاره نامه

تشکیل شرکت و تجارت

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

قوانین خانوادگی

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

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

4805Rue Molson, Montréal, QC H1Y 0A2

کلینیک دندانپزشکی لاشین

دکتر راضیه رضوی
جراح دندانپزشک



Dr. Razieh Razavynia (Dr. Razi)

تیم حرفه ای متشکل از
دندانپزشکان متخصص و جراح

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



www.dentistelachine.com

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 هر یک از خدمات زیبایی یا مکانیک خودرو یک موتور شویی رایگان به ارزش ۶۵ دلار از ما هدیه بگیرید

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






داروخانه دکتر گل نسیم ریاحی

اولین داروخانه آنلاین فارسی زبان در کانادا
برای رفاه و سلامت شما در شرایط کرونا

www.riahipharma.com
Tel: (514) 519-3060



ارسال رایگان در بک و اونتاریو

Terms and Conditions May Apply

نوشتن نسخه

توسط دکتر فارسی یا تملی یا پزشک شما

واکسیناسیون

کرونا، آنفولانزا و غیره

تست های پزشکی

در داروخانه یا منزل شما

مشاوره درمانی

تلفنی یا حضوری

دریافت نسخه

از طریق وب سایت تلفن همراه و فکس

دسترسی آنلاین

به پرونده دارویی، تجدید و یادآوری دارو

انتقال پرونده

دارویی از دیگر داروخانه ها

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

514 519 3060 438 800 3695

www.riahipharma.com info@riahipharma.com

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

514 519 3060 438 800 3695

www.riahipharma.com info@riahipharma.com

کلینیک دندانپزشکی



دکتر رامین میرموجی

Dr. Ramin Mirmooji
General dental practitioner

Dr. Samer Abboud



www.msmiline.com

info@msmiline.com

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



استفاده از پیشرفته ترین سیستمهای
ضد عفونی و استریلایزاسیون

دندانپزشکی بدون درد یا سدیشن،
درمان خروپف و آپنه خواب



قبول کلیه
بیمه های مدیکال

عضو بیمه های دانشجویی
دانشگاه کبک

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



وست آیلند

514 675 3332

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

سارا سلیقه دار

AUTHORIZED ENAGIC
DISTRIBUTOR SINCE 2019

ADVANCED LEADER
TOP RANK ACHIEVER

514 690 7718

WWW.PERSIAN-TEAM.COM



KANGEN WATER تکنولوژی ژاپنی برای سلامتی، انرژی و جوانی

نماینده رسمی تکنولوژی دستگاه های تصفیه و قلیایی کننده آب KANGEN
در مونترال از سال ۲۰۱۹



KANGEN_PERSIAN_TEAM

- ✓ برگزار کننده سمینارهای آموزشی و انگیزشی در حوزه سلامت
- ✓ با تمرکز ویژه بر آشنایی با تکنولوژی پیشرفته آب قلیایی KANGEN
- ✓ مشاوره تخصصی رایگان برای انتخاب دستگاه، مناسب با نیاز و بودجه شما
- ✓ عرضه مستقیم کلیه محصولات اورجینال کانگن واتر از ژاپن
- ✓ با قیمت مناسب و شرایط اقساطی بلند مدت بدون بهره

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 ی شما

تماس با ما

514 821 9444

WWW.AZINCONSTRUCTION.CA

INFO@AZINCONSTRUCTION.CA

IG @AZIN_CONSTRUCTION



BUILDING YOUR DREAMS INTO REALITY

AZIN CONSTRUCTION



Pharmacie

Chadi- Kabak inc.

شادی کبک

اولین داروخانه
با مدیریت ایرانی
در مونترال



Tel: 514.288.4864
514.288.9281
Fax: 514.288.4682

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

تحويل دارو در تمام نقاط مونترال
به صورت رایگان



Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

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

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



ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن

فیروز همتیان

Cell: (514) 827-6364

Bur: (514) 364-3315

9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC H8R2M9

fhemmatian@sutton.com



HAFEZ RESTAURANT

Summer Menu



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KOOBIDEH SET

39.99
6 Skewers (No Rice)

74.99
12 Skewers (No Rice)

119.99
20 Skewers (No Rice)

179.99
30 Skewers (No Rice)

Single Skewer-No Sides

6.99
KOOBIDEH

9.99
CHICKEN FILLET

15.99
CHICKEN BREAST

19.99
CHENJEH

23.99
BARG

4.99
RICE (Each Portion)



HAFEZ
RESTAURANT

☎ **514-684-0808**

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

🌐 **WWW.HAFEZRESTAURANT.CA**







Some of Our Services :

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

با تخفیف ویژه برای هموطنان عزیز

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

- Fast Move
- Safe Storage
- Best Services





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



Call Us for Your Next Move!
514.939.0099

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

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



جدایی آلبرتا: رای دادگاه عالی، سرنوشت را به دست مردم می سپارد

تدوین خواهد کرد.

احتمال دارد این قانون اساسی شامل حقوق و آزادی‌هایی باشد که در منشور کانادا وجود ندارد، مانند حق مالکیت خصوصی به عنوان یک اصل بنیادین، یا حذف بخش‌هایی که آزادی‌های اساسی را به دلایل خاص محدود می‌کنند.

بُعد اقتصادی و منطقه‌ای

حامیان جدایی آلبرتا از کانادا استدلال می‌کنند که منابع غنی نفت و گاز، موقعیت جغرافیایی و پیوندهای اقتصادی با بازارهای جهانی، این استان را قادر می‌سازد به عنوان یک کشور مستقل موفق عمل کند.

برخی حتی ایده اتحاد آلبرتا و
ساسکاچوان را برای ایجاد یک
بلوک اقتصادی قدرتمند مطرح
کرده‌اند.

جمع بندی

از نظر حقوقی، دیوان عالی کانادا راه را برای همه‌پرسی جدایی هر استان، از جمله آلبرتا، باز گذاشته است. اما از نظر عملی، تحقق استقلال آلبرتا نیازمند اجماع سیاسی، رای قاطع مردم و مذاکرات پیچیده با دولت فدرال و سایر استان‌ها خواهد بود.

این فرآیند، همزمان فرصتی تاریخی و چالشی بزرگ برای آینده کانادا به شمار می‌آید.

منافع آبرتا، سایر استان‌ها، دولت مرکزی و حقوق فردی و اقلیت‌ها را هم‌زمان مدنظر قرار دهد.

نقش سیاستمداران در تحریف
«اکثریت روشن»
بر اساس حکم دیوان عالی، این
سیاستمداران هستند، نه قضات،
که تعیین می‌کنند «اکثریت
روشن» بر یک پرسش روشن»
دقیقاً چه معنایی دارد.

دادگاه‌ها تنها چارچوب قانونی را مشخص می‌کنند و نباید وارد جزئیات مذاکرات شوند. به همین دلیل، تنظیم پرسش‌های هم‌پرسی اساساً تقلل‌آبرتابر عهده قانون‌گذاران و رهبران سیاسی خواهد بود.

در صورت رای مثبت به جدایی آلبرتا از کانادا، مذاکراتی پندجانبه میان آلبرتا، دولت فدرال و نمایندگان سایر استان‌ها آغاز می‌شود. این مذاکرات ممکن است شامل تقسیم منابع طبیعی، بدهی‌ها، مرزهای سیاسی و وضعیت شهروندان آلبرتا در خارج از استان باشد.

دادگاه‌ها در این فرآیند نقشی نخواهند داشت و همه چیز در عرصه سیاسی تعیین خواهد شد.

پس از تحقق استقلال آلبرتا، این کشور جدید قانون اساسی خود را

یک استان با پرسشی روشن و شفاف به جدایی‌رای مثبت بدهند، دولت فدرال موظف است موارد مذاکره شود.

این بدان معناست که یک‌رای قاطع «آری» به استقلال آلبرتا، مشروعیت دموکراتیک لازم‌را برای آغاز مذاکرات فراهم می‌کند.

پیامدهای یک رای مثبت
اگر اکثریت مردم آلبرتا در یک

در صورت رای مثبت به جدایی
آلبرتا از کانادا، مذاکراتی
چندجانبه میان آلبرتا، دولت
فدرال و نمایندگان سایر
استان‌ها آغاز می‌شود. این
مذاکرات ممکن است شامل
تقسیم منابع طبیعی، بدهی‌ها،
مرزهای سیاسی و وضعیت
شهروندان آلبرتا در خارج از
استان باشد. دادگاه‌ها در این
فرآیند نقشی نخواهند داشت و
همه چیز در عرصه سیاسی
تعیین خواهد شد.

همه‌پرسی شفاف به جدایی از کانادارای دهند، دولت فدرال و سایر استان‌ها باید این اراده را به رسمیت بشناسند.

دیوان عالی تصریح کرده است که چنین نتیجه‌ای آغازگر مذاکراتی پیچیده خواهد بود؛ مذاکراتی که

نظر دیوان عالی کانادا
در رابطه با استقلال آلبرتا

دیوان عالی کانادا در سال ۱۹۹۸، در پرونده «ارجاع مربوط به جدایی کبک» اعلام کرد که رفتارندوم درباره خروج یک استان از کانادا، به خودی خود مغایرتی با قانون اساسی ندارد.

این حکم، صرفاً به کبک محدود نبود و اصول آن درباره هر استان،

از جمله آبرتا، صدق می‌کند. بنابراین، از دید حقوقی، جدایی آبرتا از کانادا نیز بارعایت فرآیند دموکراتیک می‌تواند مسیر قانونی خود را طی کند.

قانون فرال وضوح Clarity Act به صراحت می‌گوید که اگر مردم

دادگاه خواسته تا روشن کند که آیا چنین رفتاردومی با قانون اساسی ۱۹۸۲ مغایرت دارد یا خیر.

مک کلور به بخش ۲(۴) قانون «ابتکار شهروندان» آلبرتا استناد کرده است. بندی که تصریح می کند هیچ پیشنهاد ابتکاری نباید با بخش های یک تا ۳۵.۱ قانون اساسی، شامل منشور حقوق و آزادی های کانادا و حقوق



جدایی آلبرتا از کانادا؟ تحلیل حقوقی و سیاسی همه‌پرسی احتمالی استقلال آلبرتا؛ آیا این رأی مسیر را برای خروج آلبرتا از کانادا هموار می‌کند؟

بحث جدایی آلبرتا از کانادا این روزها دوباره به تیتیر اول رسانه‌ها برگشته است. اختلافات اقتصادی، سیاسی و فرهنگی میان این استان و دولت فدرال، به ویژه بر سر موضوعات انرژی، مالیات و سیاست‌های زیست‌محیطی، زمینه‌ای فراهم کرده که برخی فعالان و شهروندان آلبرتا از ایده استقلال آلبرتا سخن بگویند. پرسشش محوری این است: آیا حرکتی را می‌دهد؟ و اگر بله، نقش دیوان عالی کانادا در این مسیر چیست؟

فراندم برای جدایی آلبرتا از کانادا

«گوردون مک کلور» رئیس اداره انتخابات آلبرتا با پرسشی حساس روبه‌رو شده است: «آیا موافقید که استان آلبرتا به کشوری مستقل تبدیل شود و از استان‌های کانادا خارج شود؟»

این پرسش، هسته مرکزی بحث درباره جدایی آلبرتا از کانادا را تشکیل می‌دهد. مک کلور از



ماهنامه بازار را در اینستاگرام دنبال کنید

bazar.magazine.ca



انواع کپ‌های تخصصی زنانه و مردانه
جدیدترین مدل‌های شنیون، براشینگ
گریم و میکاپ عروس
انواع رنگ مو: هایلایت، مووی لایت، آمبره، سامبره، بالیاژ
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، بن مژه
کاشت مژه، لیفت مژه، لیفت ابرو
اصلاح و ابرو، اپیلاسیون، وکس صورت، فیشیال

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

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



دعوت به همکاری

دعوت به همکاری معلم با تجربه
در مدرسه زبان فارسی ایرانیان وست آیلند

Tel: **514 626 5520** باما تماس بگیرید
email: icsow1985@gmail.com
www.icsow.ca
4698Boul. St. Jean Dollard - des - Ormeaux QC.H9H4S5



Dr.Kamelia Emamian

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

جوان سازی پوست:
مزوتراپی
مزوژل
پی آر پی
اگزوزومها
میکرونیدلینگ
میکرودرم ابریژن
کربوکسی تراپی
برداشتن خال و زائده های پوستی

Cliniquekamelia@gmail.com
Cliniquekamelia.ca
(514) 677-5875
Cliniquekamelia

WWW.CLINIQUEKAMELIA.CA

استودیوی هنری
Infinity Colours

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

محل: Côte Saint-Luc
(جلسه اول رایگان)

شماره تماس: 5145826002
اینستاگرام: @Infinity_colours_Mtl



محضر دار
نازگل فلاح طوسی

Notaire - Notary Nazgol Fallah Toussi

تجارت 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

R e z a N a z e m

رضا ناظم

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

1010 de La Gauchetière O.# 950 Mtl., Qc., H3B 2N2
Tel: 514 392 0000 Fax: 1 855 821 7904



گزارش افتتاح کتابخانه فارسی زبان قاصدک عطر آشنای کتابهای فارسی در هوای وست ایلند؛ قاصدکِ فرهنگ به پرواز درآمد

تقویت ارتباط میان نسل‌ها و ایجاد فضایی پویا برای تعامل فرهنگی ارائه می‌کند، از جمله:

- تولید محتوای صوتی شامل داستان خوانی برای کودکان و کتاب خوانی برای بزرگسالان
- برگزاری ایونت‌های قصه‌خوانی ریتمیک و نمایش به زبان فارسی

علاقه‌مندان می‌توانند با مراجعه به آکادمی هنری قاصدک، از خدمات کتابخانه استفاده کرده و در ارتقای فرهنگ کتاب‌خوانی جامعه فارسی‌زبان مشارکت کنند.

فارسی‌زبان به این کتابخانه، در غنی‌تر شدن مجموعه آن سهیم بوده‌اند. علاقه‌مندان نیز می‌توانند با اهدای کتاب‌های خود، در گسترش این گنجینه فرهنگی سهیم شوند. این کتابخانه مأمونی فرهنگی برای تمامی فارسی‌زبانان از سراسر مونترال اسست تا بتوانند از مجموعه متنوع آن بهره‌مند شوند.

علاوه بر امانت و مطالعه کتاب، کتابخانه قاصدک فعالیت‌های فرهنگی متنوعی را با هدف ترویج زبان فارسی،

کتابخانه فارسی زبان قاصدک با هدف گسترش فرهنگ کتاب‌خوانی و دسترسی فارسی‌زبانان به منابع مکتوب، فعالیت خود را در مؤسسه فرهنگی قاصدک در وست ایلند آغاز کرد. این پروژه با ایده و تلاش‌های خانم لیدا صداقت‌کیش، مؤسس آکادمی هنری قاصدک، شکل گرفت و از همان آغاز با استقبال گسترده جامعه فارسی‌زبان مونترال همراه شد.

تا کنون، بسیاری از هم‌وطنان با اهدای کتاب‌های





مدرسه زبان فارسی

ایرانیان وست ایلند

با کادر آموزشی مجرب برای سال تحصیلی ۲۰۲۶-۲۰۲۵ ثبت نام می‌نماید

زمان بازگشایی و شروع کلاسها: شنبه ۶ سپتامبر ۲۰۲۵

کلاسهای آمادگی تا هشتم همزمان با تدریس هنر و نقاشی

Tel: 514 626 5520

زمان کلاسها: از ۱۲/۳۰ الی ۱۵/۳۰

514 358 1791

اولیا محترم لطفا کارت مدیر فرزند خود را همراه داشته باشید

کلاس رقص در صورت ثبت نام ۱۰ نفر به بالا

آدرس مدرسه: 4698 Boul. St. Jean Dollard . des . Ormeaux . QC . H9H4S5

نحوه پرداخت هزینه ثبت نام فقط با چک یا E-Transfer

email: icsow1985@gmail.com

www.icsow.ca

Facebook: Iranian cultural society of west Island

راهنمایی جامع برای دانش آموزان ووالدین در مونتreal

بازگشت به مدرسه بدون استرس



بازگشت به مدرسه پس از تعطیلات تابستان، برای بسیاری از دانش آموزان و والدین همراه با هیجان است؛ اما در کنار این هیجان، اضطراب و استرس نیز می تواند وجود داشته باشد. این استرس ممکن است از نگرانی های مربوط به درس، روابط اجتماعی، یا حتی تغییرات محیطی ناشی شود. در این مقاله، به بررسی علمی علل استرس در بازگشت به مدرسه و ارائه راهکارهای کاربردی برای کاهش و مدیریت آن می پردازیم تا دانش آموزان و خانواده ها بتوانند این فصل تازه را با آرامش و انرژی مثبت آغاز کنند.

چرا بازگشت به مدرسه استرس زا است؟

برای بسیاری از دانش آموزان، بازگشت به مدرسه یعنی بازگشت به یک محیط جدید یا محیطی که با آن چالش هایی دارند. عوامل استرس زا می تواند شامل موارد زیر باشد:

تغییرات برنامه روزانه: تابستان معمولاً با ساعت خواب و بیداری متفاوتی سپری می شود و بازگشت به برنامه منظم مدرسه ممکن است باعث خستگی و بی قراری شود.

انتظارات تحصیلی: نگرانی درباره درس ها، امتحانات، تکالیف و نمرات می تواند فشار روانی زیادی ایجاد کند.

روابط اجتماعی: دانش آموزان ممکن است نگران پیدا کردن دوستان جدید یا حفظ روابط قبلی باشند.

محیط جدید: تغییر مدرسه، کلاس یا حتی معلمان جدید می تواند باعث اضطراب شود.

فشار والدین: گاهی توقع والدین از دانش آموزان به خصوص در جوامع مهاجر یا چند فرهنگی بیش تر است و این موضوع باعث استرس مضاعف می شود.

مطالعات روانشناسی نشان داده اند که این استرس ها اگر به موقع مدیریت نشوند، ممکن است روی سلامت جسمی و روحی کودکان تاثیر منفی بگذارند و حتی عملکرد تحصیلی را پایین بیاورند.

تاثیر استرس بر یادگیری و سلامت دانش آموزان

استرس مزمن و شدید می تواند عملکرد مغز را در زمینه تمرکز، حافظه و حل مسئله کاهش دهد. همچنین، از نظر جسمی، استرس می تواند منجر به مشکلاتی مانند سردرد، اختلالات خواب،



بی اشتهایی یا پر خوری شود. دانش آموزی که دچار استرس است معمولاً انگیزه کمتری برای یادگیری دارد و ارتباطات اجتماعی اش نیز آسیب می بیند.

مطالعات در مدارس مونتreal نشان داده اند که دانش آموزانی که با استرس بازگشت به مدرسه روبرو هستند، در مقایسه با همسالان خود، بیشتر دچار افت تحصیلی و مشکلات رفتاری می شوند. این مسئله به ویژه در کودکان تازه وارد یا مهاجر بیشتر دیده می شود.

نشانه های استرس در دانش آموزان

شناسایی به موقع نشانه های استرس می تواند به والدین و معلمان کمک کند تا سریع تر وارد عمل شوند. برخی از این نشانه ها عبارت اند از:

احساس خستگی مفرط و بی انرژی بودن

بی قراری و تحریک پذیری

مشکلات خواب یا کابوس های شبانه

کاهش اشتها یا تغییرات شدید در عادات غذایی

گوشه گیری و کناره گیری از جمع دوستان

افت تحصیلی ناگهانی

شکایات جسمی مانند سردرد و دل درد بدون علت پزشکی مشخص

نگرانی و اضطراب بیش از حد درباره مدرسه

راهکارهای عملی برای کاهش استرس بازگشت به مدرسه

۱. برنامه ریزی و آماده سازی زود هنگام

یکی از مهم ترین روش ها برای کاهش استرس، شروع آماده سازی

چند هفته قبل از شروع مدرسه است. این آماده سازی می تواند شامل موارد زیر باشد:

تنظیم ساعت خواب: به تدریج ساعت خواب و بیداری را به زمان مدرسه نزدیک کنید.

خرید و آماده کردن لوازم مدرسه: انتخاب کیف، لباس، و نوشت افزار مورد علاقه دانش آموز می تواند انگیزه بخش باشد. مرور برنامه درسی: نگاهی کلی به کتاب ها و درس ها بیندازید تا دانش آموز آمادگی ذهنی داشته باشد.

آشنایی با مسیر مدرسه: اگر مدرسه جدید است، مسیر رفت و آمد را چند بار تمرین کنید.

۲. ایجاد فضای حمایت گر در خانواده

والدین نقش کلیدی در کاهش استرس دارند. ایجاد محیطی گرم و حمایت گر به دانش آموزان کمک می کند احساس امنیت کنند:

گوش دادن فعال: به حرف های فرزندتان با دقت گوش دهید و نگرانی هایش را جدی بگیرید.

تشویق به بیان احساسات: کمک کنید دانش آموز احساساتش را بدون ترس از قضاوت بیان کند.

تشویق به خودمراقبتی: خوردن غذای سالم، ورزش، و خواب کافی را تشویق کنید.

تعیین حد و مرز های منطقی: با دقت درباره تکالیف و مسئولیت ها صحبت کنید و توقعات واقع بینانه داشته باشید.

۳. تقویت مهارت های مقابله با استرس

آموزش مهارت هایی که به دانش آموزان کمک می کند استرس خود را مدیریت کنند، بسیار مهم است:

تنفس عمیق و آرام سازی: تمرین های تنفسی ساده که می تواند هر زمان اجرا شود.

تکنیک های مدیتیشن و ذهن آگاهی: تمرکز روی لحظه حال و کاهش افکار منفی.

ورزش و فعالیت بدنی: فعالیت های روزانه مثل پیاده روی، دوچرخه سواری یا بازی های گروهی.

تنظیم برنامه روزانه: تقسیم کارها به بخش های کوچک تر و قابل مدیریت.

۴. تقویت روابط اجتماعی

دوستی ها و ارتباطات مثبت می تواند نقش موثری در کاهش استرس داشته باشد:

تشویق به شرکت در فعالیت های گروهی: باشگاه ها، تیم های ورزشی، یا کلاس های هنری.

تقویت مهارت های اجتماعی: آموزش مهارت های گفتگو، همکاری، و مدیریت تعارض.

کمک به ایجاد ارتباط با معلمان: آشنایی و داشتن ارتباط خوب با معلمان می تواند حمایت بیشتری ایجاد کند.

۵. کمک گرفتن از متخصصان در صورت نیاز

گاهی ممکن است استرس به حدی باشد که نیاز به کمک تخصصی داشته باشد:

مشاوره روانشناسی مدرسه:

بسیاری از مدارس مونتreal

مشاور روانشناس دارند که به دانش آموزان کمک می کند.

درمان های روانشناختی: در صورت استرس شدید یا

اضطراب، درمان های تخصصی

می تواند کمک کند.

گروه های حمایت خانواده:

مشارکت در جلسات گروهی

برای یادگیری مهارت های بهتر

مدیریت استرس.

نقش مدارس در کاهش استرس بازگشت به مدرسه

مدارس نیز نقش مهمی در حمایت از دانش آموزان ایفا می کنند.

برخی از روش های کاربردی در مدارس عبارت اند از:

برگزاری جلسـات معارفه: برای آشنایی دانش آموزان با محیط و معلمان جدید.

کاهش بار تکالیف در هفته های اول: ایجاد دوره های انتقالی و کاهش فشار تحصیلی.

فعالیت های آشنی بخش: ایجاد برنامه های تفریحی و اجتماعی برای تقویت روابط دوستانه.

آموزش مهارت های زندگی: کلاس های مهارت های مقابله با استرس و تنظیم احساسات.

برقراری ارتباط موثر با والدین: اطلاع رسانی مستمر و مشارکت خانواده ها در فرآیند آموزشی.

توصیه های ویژه برای والدین مهاجر در مونتreal

برای والدینی که تازه به مونتreal مهاجرت کرده اند، بازگشت به مدرسه فرزندشان ممکن است چالش های بیشتری داشته باشد:

آشنایی با سیستم آموزشی کانادا: مطالعه قوانین و رویه های مدارس مونتreal.

حمایت زبانی: کمک به فرزند برای تقویت زبان فرانسوی یا انگلیسی.

مشارکت در فعالیت های مدرسه: حضور در جلسات و ارتباط با



استرس مزمن و شدید می تواند عملکرد مغز را در زمینه تمرکز، حافظه و حل مسئله کاهش دهد. همچنین، از نظر جسمی، استرس می تواند منجر به مشکلاتی مانند سردرد، اختلالات خواب، بی اشتهایی یا پر خوری شود. دانش آموزی که دچار استرس است معمولاً انگیزه کمتری برای یادگیری دارد و ارتباطات اجتماعی اش نیز آسیب می بیند.

معلمان.

ایجاد ارتباط با دیگر خانواده های مهاجر: تبادل تجربیات و حمایت های اجتماعی.

استفاده از منابع محلی: مراکز های فرهنگی، کتابخانه ها، و سازمان های حمایت از مهاجران.

استراتژی های پیشگیری از استرس در سال تحصیلی

مدیریت استرس تنها به شروع مدرسه محدود نمی شود. ادامه راهکارهای زیر در طول سال تحصیلی مهم است:

تنظیم برنامه منظم روزانه: ترکیب درس، بازی، و استراحت.

پیگیری پیشرفت تحصیلی: همراهی با معلمان و کمک به حل مشکلات درسی.

تعادل بین فعالیت های درسی و تفریحی: جلوگیری از خستگی ذهنی.

تشویق به بیان احساسات: حفظ ارتباط عاطفی با فرزندانش.

خودمراقبتی والدین: والدین خود نیز باید سلامت روانی و جسمی خود را حفظ کنند.

جمع بندی

بازگشت به مدرسه می تواند با کمی برنامه ریزی و توجه، تجربه ای شیرین و بدون استرس باشد. استرس طبیعی است اما با شناخت آن و اجرای راهکارهای علمی و عملی می توان آن را مدیریت کرد. والدین، معلمان و دانش آموزان هر سه باید دست به دست هم دهند تا محیطی امن، حمایت گر و پرنرژی برای شروع سال تحصیلی فراهم شود. در جامعه چند فرهنگی و پویا مثل مونتreal، توجه به تفاوت ها و نیازهای ویژه هر دانش آموز می تواند کلید موفقیت باشد.



خیانت «لی بانی»

و شکست در «گوگامل»

جواد نوائیان رودسری

شکست ایرانیان در «گوگامل» فاجعه بار بود. اسکندر مقدونی با لشکر جراحش، توانست استحکامات دفاعی سپاهیان هخامنشی را در هم بشکند. با فرار داریوش سوم از میدان جنگ، مصیبت کامل شد. حالا اسکندر خود را در تخت جمشید، پایتخت سنتی هخامنشیان می دید که نزدیک به دو قرن، شهر نخست جهان و مرکز تعیین کننده قدرت در سراسر دنیای متمدن آن روزگار بود. او برای رسیدن به آرزویش، تنها باید از کوه های سر به فلک کشیده زاگرس عبور می کرد.

لشکریان شاه مقدونیه که پیشتر آن ها را یونانیان تشکیل می دادند، پس از مدتی درنگ در «اربل»،

پیشروی به سمت پارس را آغاز کردند. اسکندر، سرمست از پیروزی های پی درپی، شهر به شهر را اشغال می کرد و پیش می آمد. ایرانیان فرصت بازسازی سپاه خود را نداشتند، به همین دلیل، مقاومتی درخور در برابر لشکر اسکندر، سازمان دهی نشد.

مهاجمان که شرایط را به سود خود می دیدند، دست به چپاول و

بر فراز کوه های استوار زاگرس، چشم تیزبین دیده بانان ایرانی، کوچک ترین تحرکات دشمن را رصد می کرد. مورخان آمار مدافعان ایرانی را متفاوت ثبت کرده اند. برخی معتقدند که تنها ۴۰ نیروی سوار و پنج هزار نیروی پیاده ایرانی در رکاب آریوبرزن به میدان نبرد نابرابر «دربند پارس» آمده بودند. افسانه ای کهن، از حضور «یوتاب»، بانوی جنگاور ایرانی و خواهر آریوبرزن، در میان نیروهای او سخن گفته است.

غارت گشودند. اما هنگامی که به «دربند پارس» نزدیک شدند، شرایط به صورتی حیرت انگیز تغییر کرد.

هسته مقاومت در «دربند پارس»

آن جا، در «دربند پارس»، پنج هزار سرباز دلاور ایرانی، انتظار سردار مغرور مقدونی را می کشیدند.

کسی نمی داند کی و چگونه، این سربازان خود را به دروازه طبیعی پارس رسانده بودند، اما آن ها درست در زمان مقرر، استحکامات و خطوط دفاعی خود را در این منطقه برقرار کردند و به انتظار نشستند.

فرمانده سربازان ایرانی، آریوبرزن، دلاوری پارسی نژاد بود. برخلاف سپاهیان داریوش سوم در «گوگامل» که از اقوام مختلف تابع هخامنشیان تشکیل شده بودند، سربازان آریوبرزن یکدست ایرانی بودند.

آن ها قصد داشتند برای دفاع از وطنشان، تا آخرین قطره خون



سقوط کامل ایران و اشغال آن به دست متجاوزان بود. **سدهی نفوذناپذیر**

با ورود نخستین دسته از سربازان مقدونی، مقاومت شدیدی ایرانیان آغاز شد. ظاهراً عبور از میان آن ها امکان نداشت. اسکندر که در مسافتی دور تر اردو زده بود، تصمیم گرفت به صحنه نبرد برود و اوضاع را بررسی کند؛ اما وقتی به تیررس نیروهای ایرانی رسید، باران تیر بر سر او و همراهانش باریدن گرفت. اسکندر به زحمت توانست از معرکه بگریزد. ایرانی ها به لحاظ جغرافیایی، در موقعیت بهتری قرار داشتند. تسلط آن ها بر ارتفاعات، راه را بر هر گونه تحرکی می بست. اسکندر که تا کنون با چنین مخمصه ای روبه رو نشده بود، سرداران خود را برای مشورت فرا خواند. او به دنبال راه دیگری برای ورود به پارس و اشغال تخت جمشید می گشت. سرداران به او یادآوری کردند که «دربند پارس»، نزدیک ترین راه برای دستیابی به پایتخت افسانه ای هخامنشی هاست و افزون بر این، تغییر مسیر و صرف نظر کردن از غلبه بر آریوبرزن و یارانش، روحیه سربازان مقدونی را که خود را فاتح «گوگامل» می دانستند، در هم می شکند و راه را بر شکست های بعدی، هموار می کند.

ضمن این که گریختن از معرکه «دربند پارس»، ترس سایر دشمنان اسکندر در یونان و دیگر سرزمین های اشغال شده را کاهش می دهد و مقدمه ای برای شورش های گسترده می شود.

تاکتیک هایی که شکست خورد

اسکندر، نظر مشاوران خود را پس نداد. آن ها چاره ای جز از میدان به در کردن آریو برزن نداشتند؛ اما شکست دادن مردی که تمام وجودش را وقف دفاع از میهن کرده بود، کار بسیار دشواری به نظر می رسید. اسکندر ابتدا کوشید با تکیه بر توان نظامی و نفرات بیشتر، مدافعان ایرانی را عقب براند. اما این کار ممکن نشد.

سربازان یونانی و مقدونی، دسته دسته، وارد مسلخ «دربند پارس» می شدند و با دادن تلفات سنگین باز می گشتند؛ حتی چند حمله برق آسا و پرتعداد نیز توسط اسکندر سازمان دهی



شد، اما کاری از پیش نبرد. «دربند پارس» به کابوس اسکندر و سربازانش تبدیل شده بود. اخباری که از «پارمنین» سردار اسکندر که فرماندهی گروهی از نیروهای او را در منطقه جلگه پارس برعهده داشت و قرار بود خود را همزمان با اسکندر به تخت جمشید برساند نیز چنگی به دل نمی زد. مقدونی ها با مقاومت شددید ایرانیان آن مناطق روبه رو شده بودند و نیاز به کمک و پشتیبانی داشتند. بخش عمده سپاه اسکندر، همراه او به «دربند پارس» آمده بود و اصولاً، «پارمنین» نمی توانست با نیروهایی که در اختیار داشت، تا تخت جمشید پیشروی کند.

افسانه ای که رنگ واقعیت گرفت

بر فراز کوه های استوار زاگرس، چشم تیزبین دیده بانان ایرانی، کوچک ترین تحرکات دشمن را رصد می کرد. مورخان آمار مدافعان ایرانی را متفاوت ثبت کرده اند.

برخی معتقدند که تنها ۴۰ نیروی سوار و پنج هزار نیروی پیاده ایرانی در رکاب آریوبرزن به میدان نبرد نابرابر «دربند پارس» آمده بودند. افسانه ای کهن، از حضور «یوتاب»، بانوی جنگاور ایرانی و خواهر آریوبرزن، در میان نیروهای او سخن گفته است. ایرانی ها استحکامات دفاعی خود را دقیقاً در باریک ترین جای تنگه «دربند پارس» مستقر کرده بودند.

کافی بود سربازان مهاجم قصد ورود به تنگه را داشته باشند تا تیرهای بلند کمانداران ایرانی، زره های آن ها را بشکافد و درد جانکاه زخم ناشی از این تیرها، یونانیان و مقدونی ها را به عقب نشینی وادار کند.

واقعاً عبور از این سد دفاعی، امکان نداشت. سپاه مقدونیه برای رهایی از مخمصه ای که گرفتار آن شده بود، یک فرسنگ از محل درگیری عقب نشینی کرد.

«کالیسْتَنس» مورخ یونانی دربار اسکندر، از قول او می نویسد: «اگر چنین مقاومتی در نبرد گوگامل در برابر ما صورت گرفته بود، شکستمان قطعی بود.»

خیانت «لی بانی»

اسکندر برای نجات از بلایی که گرفتار آن شده بود، دوباره از مشاورانش یاری خواست. آن ها به او قول دادند که راهی برای عبور از سد مدافعان ایران پیدا کنند. در یکی از روزها، آن ها به اسیری از اهالی «لیکیه» برخوردند که با موقعیت جغرافیایی منطقه «دربند پارس» آشنایی کامل داشت. او که مورخان نامش را «لی بانی» ثبت کرده اند، از راهی صعب العبور سخن گفت که می تواند لشکریان اسکندر را به پشت مدافعان ایرانی برساند.

خبر یافتن راه جدید، باعث شد که اسکندر به غلبه بر آریوبرزن و سربازان سلحشور او، امیدوار شود. به دستور اسکندر، گروهی از سربازان بسیار ورزیده یونانی و مقدونی، به راهنمایی «لی بانی»، شبانه به راه افتادند و توانستند روز بعد، خود را به پشت استحکامات دفاعی سربازان ایرانی برسانند. به این ترتیب، سپاه اسکندر، مانند مور و ملخ به تنگه «دربند پارس» سراریز شد و با کمک برتری نظامی و نفرات، از صف مدافعان عبور کرد.

سربازان دلاور آریوبرزن، تا آخرین قطره خون پایداری کردند و حاضر به تسلیم نشدند. خود او نیز، مردانه در میدان می تاخت و با هر حمله، تعدادی از متجاوزان را بر زمین می انداخت. اما غلبه بر دشمن، با سربازان پر شمارش، امکان نداشت.

پیشنهاد خوب اما شرم آور!

اسکندر که با دیدن پایداری و شجاعت سردار ایرانی، شگفت زده شده بود، از او خواست که تسلیم شود و در عوض، حکومت ایران را بپذیرد. آریو برزن پیشنهاد شرم آور سردار مقدونی را نپذیرفت. مورخان روایت کرده اند که اسکندر، چند بار درخواست خود را تکرار کرد، اما سردار ایرانی حاضر به پذیرش این پیشنهاد ننگین نشد و گفت: «من تا پای جان و لحظه مرگ، پایداری خواهم کرد.»

در آن لحظات سخت، ایرانیان با اتکا به نیرو و غیرت خود شمشیر می زدند و با تمام توان، از عبور سپاه تا بن دندان مسلح اسکندر، جلوگیری می کردند. غلبه هزاران نیروی مقدونی بر محدود نیروهای ایرانی، ساعتی به طول انجامید و خشم اسکندر را برانگیخت.

با دستور او، سربازان مقدونی و یونانی، حلقه محاصره آریوبرزن و یارانش را تنگ تر کردند. سردار ایرانی رشادت فراوانی از خود نشان داد و کوشید حلقه محاصره را بشکند، اما کاری از پیش نبرد. طولی نکشید که آریوبرزن، خود را در محاصره تعداد زیادی از سربازان یونانی دید؛ سربازانی که دستور داشتند او را از میان بردارند. ساعتی بعد، پیکر بی جان آریوبرزن، در حالی که غرق در خون بود، بر زمین افتاد و او، جان به جان آفرین تسلیم کرد؛ اما حماسه پایداری و وطن دوستی او، در تاریخ ماندگار و باعث افتخار ایران و ایرانی شد.

مدیریت تنش در خانواده‌های مهاجر؛ راهکارهایی برای آرامش و همبستگی در سرزمین جدید

باعث می‌شود احساس انزوا کاهش یابد. شبکه حمایتی نه تنها به جنبه روحی، بلکه به تبادل تجربیات و اطلاعات کاربردی کمک می‌کند.

۶. حفظ سنت‌ها در کنار پذیرش فرهنگ جدید

پذیرفتن فرهنگ جدید به معنای فراموش کردن ریشه‌ها نیست. خانواده‌ها می‌توانند برخی سنت‌ها و مراسم خود را حفظ کنند، در عین حال که از یادگیری و تجربه آداب و رسوم کشور میزبان نیز لذت می‌برند. این تعادل به ایجاد هویت دو فرهنگی سالم کمک می‌کند.

۷. مراقبت از سلامت روان

استفاده از خدمات مشاوره روان‌شناسی، حتی اگر در ابتدا احساس نیاز نکنید، می‌تواند از تشدید مشکلات جلوگیری کند. در مونترال، مراکز مشاوره رایگان یا با هزینه کم برای مهاجران وجود دارد که به زبان‌های مختلف خدمات ارائه می‌دهند.



بخش سوم:

توصیه‌های ویژه برای والدین مهاجر

۱. گوش دادن فعال به فرزندان:

نوجوانان ممکن است سریع‌تر با فرهنگ جدید تطبیق پیدا کنند و در نتیجه شکاف فرهنگی میان نسل‌ها ایجاد شود. گوش دادن بدون قضاوت به نگرانی‌ها و تجربیات آن‌ها، از این شکاف جلوگیری می‌کند.

۲. آموزش مهارت‌های حل تعارض:

به جای بحث‌های تند، خانواده می‌توانند روش‌هایی مانند «توقف کوتاه برای آرام‌سازی» یا «بیان نیازها بدون حمله شخصی» را تمرین کنند.

۳. تشویق به فعالیت‌های مشترک:

شرکت در رویدادهای فرهنگی، ورزش خانوادگی یا پروژه‌های داوطلبانه، پیوند خانوادگی را تقویت می‌کند.

نتیجه‌گیری

مهاجرت یک سفر پیچیده و چندبعدی است که علاوه بر فرصت‌های رشد، چالش‌های خاص خود را دارد. خانواده‌های مهاجر با درک دلایل تنش، گفت‌وگوی باز، حمایت متقابل و بهره‌گیری از منابع موجود می‌توانند این فشارها را مدیریت کنند و زندگی آرام‌تری در سرزمین جدید بسازند. در نهایت، انعطاف‌پذیری، همدلی و تلاش جمعی، کلید موفقیت خانواده‌های مهاجر در مونترال و هر نقطه دیگری از جهان است.

۴. تغییر نقش‌ها در خانواده

مهاجرت گاهی باعث تغییر نقش‌های سنتی در خانواده می‌شود. ممکن است فردی که در کشور مبدأ تأمین‌کننده اصلی درآمد بوده، در کشور جدید مدتی بیکار بماند یا برعکس، یکی از اعضای خانواده که قبلاً مسئولیت مالی نداشت، حالا نقش پررنگی پیدا کند. این تغییرات می‌توانند تنش‌زا باشند.

۵. فشارهای روانی و انزوای اجتماعی

دوری از خانواده و دوستان، احساس غربت، دلتنگی و نبود شبکه حمایتی می‌تواند زمینه‌ساز افسردگی یا اضطراب شود. در عین حال، کمبود فرصت‌های اجتماعی یا ناتوانی در برقراری روابط جدید، این احساس را تشدید می‌کند.

بخش دوم: راهکارهای عملی برای مدیریت تنش در خانواده‌های مهاجر

۱. گفت‌وگو و شفاف‌سازی انتظارات

گفت‌وگوهای منظم خانوادگی، فرصتی برای بیان احساسات، نگرانی‌ها و انتظارات است. خانواده‌هایی که در مورد مشکلات خود به صورت باز و بدون قضاوت صحبت می‌کنند، راحت‌تر می‌توانند به راه‌حل‌های مشترک برسند. برای مثال، والدین می‌توانند با فرزندان خود درباره تفاوت‌های فرهنگی و دلایل تصمیم‌هایشان گفت‌وگو کنند.

۲. یادگیری زبان به عنوان اولویت

یادگیری زبان جدید (فرانسوی یا انگلیسی در مونترال) نه تنها برای کار و تحصیل، بلکه برای کاهش سوءتفاهم‌های خانوادگی و اجتماعی ضروری است. شرکت در کلاس‌های رایگان یا کم‌هزینه، استفاده از اپلیکیشن‌های آموزشی و تمرین روزانه در خانه می‌تواند سرعت یادگیری را بالا ببرد.

۳. برنامه‌ریزی مالی

تنظیم بودجه ماهانه، مدیریت هزینه‌ها و پرهیز از خریدهای غیرضروری به کاهش استرس مالی کمک می‌کند. استفاده از مشاوره‌های مالی رایگان که در مراکز اجتماعی مونترال ارائه می‌شود، می‌تواند بسیار مفید باشد.

۴. تقسیم مسئولیت‌ها

تقسیم عادلانه وظایف خانه و مسئولیت‌های مالی میان اعضای خانواده، از بروز اختلافات جلوگیری می‌کند. بهتر است این تقسیم وظایف بر اساس توانایی‌ها و شرایط هر فرد باشد، نه صرفاً بر اساس نقش‌های سنتی.

۵. ایجاد شبکه حمایتی

ارتباط با سایر خانواده‌های مهاجر یا هم‌زبان، شرکت در برنامه‌های فرهنگی و اجتماعی و استفاده از خدمات مراکز حمایتی در مونترال،



مهاجرت تجربه‌ای هیجان‌انگیز و در عین حال پرچالش است. خانواده‌های مهاجر با ترکیبی از امیدها، ترس‌ها و فشارهای تازه روبه‌رو می‌شوند. این مقاله به بررسی عوامل ایجاد تنش در خانواده‌های مهاجر و ارائه راهکارهای عملی برای مدیریت آن‌ها در مونترال می‌پردازد

مقدمه

مهاجرت، آغاز فصلی تازه در زندگی است؛ فصلی که با رویاهای بزرگ و تصمیمات دشوار همراه است. خانواده‌هایی که به کشور جدیدی مانند کانادا و شهری چندفرهنگی چون مونترال مهاجرت می‌کنند، اغلب با ترکیبی از فرصت‌ها و چالش‌ها روبه‌رو می‌شوند.

در این میان، تنش‌های خانوادگی به دلیل تغییرات ناگهانی در محیط، فرهنگ، زبان، شغل و سبک زندگی می‌تواند افزایش یابد. اگر این فشارها مدیریت نشوند، ممکن است بر روابط خانوادگی، سلامت روان و حتی موفقیت در جامعه جدید اثر منفی بگذارند.

در این مقاله، ابتدا مهم‌ترین دلایل تنش در خانواده‌های مهاجر را بررسی می‌کنیم و سپس به سراغ راهکارهای عملی، ساده و در عین حال علمی برای مدیریت این تنش‌ها می‌رویم.



بخش اول:

عوامل اصلی ایجاد تنش در خانواده‌های مهاجر

۱. شوک فرهنگی و تفاوت ارزش‌ها

یکی از نخستین چالش‌های مهاجران، مواجهه با فرهنگ جدید است. تفاوت در آداب اجتماعی، شیوه تربیت فرزندان، روابط میان اعضای خانواده و حتی نگرش به زمان و کار می‌تواند باعث سوءتفاهم یا اختلاف شود. در مونترال، که فرهنگی دوزبانه (فرانسوی و انگلیسی) و چندقومیتی دارد، این تفاوت‌ها گاهی بیش از پیش خود را نشان می‌دهد.

۲. موانع زبانی

یادگیری زبان جدید، مخصوصاً برای والدینی که در سنین بالاتر مهاجرت کرده‌اند، می‌تواند به یکی از منابع اصلی استرس تبدیل شود.

این موضوع نه تنها بر تعامل با جامعه، بلکه بر ارتباط والدین با فرزندان نیز اثر می‌گذارد، به‌ویژه اگر فرزندان زبان را سریع‌تر بیاموزند و نقش مترجم خانواده را بر عهده گیرند.

۳. مشکلات اقتصادی و شغلی

شروع از صفر در بازار کار کشور جدید، تطبیق با شرایط اقتصادی، پرداخت هزینه‌های زندگی و پیدا کردن شغل مناسب با مهارت‌ها، همه عواملی هستند که فشار زیادی بر خانواده وارد می‌کنند. در مونترال، هزینه‌های مسکن و حمل‌ونقل نیز ممکن است بار اقتصادی را سنگین‌تر کنند.



DENTUROLOGIE HADI

دندانسازی هادی کیفیت را با ما تجربه کنید



AFKHAM HADI d.d.



برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید

514.737.6363

WWW.DENTUROLOGIEHADI.COM



5165 QUEEN MARY, SUITE 401
MONTREAL, QUEBEC, H3W 1X7

دعوتنامه برای بستگان

تکمیل فرمهای اداره مهاجرت

امور پناهندگی و تکمیل (PIF) Personal Information Form

ترجمه مدارک

کریم گوادری

A.R. Goadri (Karim)

(514) 452-1957

kgoadri@hotmail.com

مترجم فارسی - انگلیسی با بیش از ۲۰ سال تجربه

در امور مهاجرت و پناهندگی



دارد که دنیا برای او خوب پیش نمی‌رود و بهتر است وضعیت فعلی را بپذیرد. مشکلات در روابط بدبینی ممکن است باعث فاصله‌گرفتن از دیگران یا ایجاد تنش در روابط شود، زیرا فرد دائماً به دنبال نشانه‌های منفی در رفتار دیگران است. احساس خستگی روانی به دلیل تمرکز مداوم بر منفی‌ها، فرد ممکن است احساس خستگی، افسردگی یا فرسودگی کند. اگر این نشانه‌ها را در خود مشاهده می‌کنید، مشاوره با روانشناس می‌تواند به مدیریت و بهبود این الگوها کمک کند. تست روانشناسی طرحواره منفی

زندگی توجه بیشتری دارد؛ حتی در شرایطی که همه چیز خوب است و مشکلی وجود ندارد. اعتمادبه‌نفس پایین افراد با طرحواره منفی‌گرایی و بدبینی از اعتماد به نفس کمی برخوردارند. زیرا به دلیل تفکرات منفی و بدبین بودن نسبت به سایر موضوعات، نمی‌توانند بر روی اعتمادبه‌نفس و خودباوری متمرکز شوند. انتظار شکست یا فاجعه این افراد باور مداومی به اینکه نتایج منفی یا فاجعه‌بار در انتظار است دارند؛ حتی بدون وجود شواهد منطقی. نگرانی و اضطراب مداوم فرد بدبین، با تمرکز بر احتمال وقوع مشکلات یا بدشانسی‌ها،



گرایی برای بررسی طرحواره منفی‌گرایی، از پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار یانگ (YSQ) استفاده می‌شود. این پرسشنامه در دو نسخه کوتاه و بلند (۹۰ و ۲۳۲ سؤالی) وجود دارد و ۱۸ طرحواره ناسازگار، از جمله طرحواره منفی‌گرایی/بدبینی را ارزیابی می‌کند. در این تست پاسخ‌ها از ۱=کاملاً نادرست تا ۶=کاملاً درست امتیازدهی می‌شوند. برخی از سؤالات مربوط به منفی‌گرایی به‌صورت زیر است: من اغلب فکر می‌کنم که اتفاقات بدی در انتظار من هستند. وقتی به آینده فکر می‌کنم، ذهنم به‌صورت خودکار به سمت سناریوهای منفی می‌رود. حتی وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود هم نگرانم که همه چیز خراب شود. من به‌سختی می‌توانم جنبه‌های مثبت زندگی را ببینم. همیشه نگران اشتباه‌کردن

احساس اضطراب یا استرسی مداوم درباره آینده دارد. لذت نبردن از لحظات مثبت این افراد به‌سختی می‌توانند از موفقیت‌ها یا لحظات خوشحال‌کننده لذت ببرند، زیرا دائماً منتظر وقوع یک اتفاق بد است. خودانتقادی شدید تمایل به سرزنش خود یا دیگران به‌خاطر مشکلات، حتی اگر خارج از کنترل آن‌ها باشند، از دیگر ویژگی‌های افراد منفی‌گرا است. احساس درماندگی یا ناامیدی افراد بدبین باور عمیقی به اینکه نمی‌توانند از وقوع اتفاقات منفی جلوگیری کنند یا شرایط را بهبود دهند، دارند. تمرکز بر نقص‌ها افراد با طرحواره منفی‌گرایی بدبینی، توجه بیش از حدی به اشتباهات، کاستی‌ها یا نقاط ضعف خود و دیگران دارند. واقع‌گرایی بیش از حد فرد دیدگاه‌های مثبت یا خوش‌بینانه را رد می‌کند و باور

طرحواره منفی‌گرایی و بدبینی چیست؟

معنی منفی‌گرایی در روانشناسی

<https://impo.app/schema-of-negativity>

مراجعه به روانشناس و طرحواره‌درمانی با شناسایی ریشه‌های «منفی‌گرایی» و آموزش روش‌های سالم برای مدیریت آن، به بهبود این الگو کمک می‌کند.

دهد. بزرگ‌شدن با سختی‌های زیاد، کودکی که با این باور می‌رساند که اوضاع همیشه برای آن‌ها بد پیش خواهد رفت. اما علت طرحواره منفی‌گرایی چیست؟ به‌طور کلی به عوامل زیر برمی‌گردد: تجربیات ناگوار دوران کودکی نیازهای عاطفی برآورده‌نشده مانند کمبود خودانگیزگی، بازی یا احساس امنیت در خانواده، می‌تواند طرحواره بدبینی را شکل دهد. برای مثال والدینی که مدام بدبینی را تشویق و مشکلات را بیان می‌کردند، ممکن است این الگورا در کودک تقویت کرده باشند.

زندگی در محیط ناامن زندگی در خانواده‌ای که تفریح و شادی در آن ارزشمند نبود یا وقایع آسیب‌زا مانند شکست مالی، ازدست‌دادن خانه یا طلاق والدین رخ داده است، می‌تواند منجر به شکل‌گیری دید منفی شود.

والدین بدبین اگر والدین یا مراقبان اصلی خودشان طرحواره منفی‌گرایی داشتند و مدام مسائ را بزرگ‌نمایی می‌کردند، کودک ممکن است این دیدگاه را الگوبرداری و درونی کند.

تجارب منفی مکرر تجربه شکست، طردشدن یا ناکامی‌های مداوم در زندگی می‌تواند به‌تدریج منجر به شکل‌گیری باور «همیشه اتفاقات بد رخ می‌دهند» شود. ویژگی افراد با طرحواره منفی‌گرایی ویژگی‌هایی که نشان می‌دهند ممکن است طرحواره منفی‌گرایی داشته باشید، شامل موارد زیر است:

داشتن دید منفی به زندگی فرد بدبین فقط نیمه خالی لیوان را می‌بیند و به جنبه‌های منفی

کرد. این فرد با تجربه یک ناکامی در گذشته، دچار یک طرحواره شکست می‌شود و موفقیت‌های خود را کوچک جلوه می‌دهد. گاهی حتی اگر شواهد نشان‌دهنده درست بودن همه چیز باشند، او نکات مثبت را نادیده می‌گیرد و به شکست فکر می‌کند. گاهی این الگو باعث می‌شود او مضطرب شود، از ارائه‌دادن اجتناب کند و حتی فرصت‌های شغلی عالی را از دست بدهد. این نمونه‌ای از طرحواره منفی‌گرایی است که ریشه در ترس از شکست و تمرکز بیش از حد بر جنبه‌های منفی دارد.



علت منفی‌گرایی چیست؟ طرحواره‌های ناسازگار اولیه مانند طرحواره منفی‌گرایی و بدبینی، در دوران کودکی شکل می‌گیرند. این طرحواره اغلب به این دلیل ایجاد می‌شود که مراقبین خودشان همین طرحواره را دارند. در طول زندگی کودک، مراقبین ممکن است به‌طور مداوم جنبه‌های منفی یا نگران‌کننده زندگی را بیان کرده و این باور را به فرزندانش منتقل کرده باشند.

این طرحواره همچنین می‌تواند در صورتی که کودک سختی‌های زیادی مانند ازدست‌دادن والدین یا طلاق را تجربه کرده باشد نیز رخ

روی آن‌ها تمرکز می‌کنند، درحالی‌که جنبه‌های مثبت را بی‌اهمیت می‌دانند یا نادیده می‌گیرند. طرحواره منفی‌گرایی در روانشناسی، از دسته طرحواره‌های گوش به‌زنگی بیش از حد و یازداری (Overvigilance and Inhibition) است. طرحواره منفی‌گرایی ریشه در کودکی دارد و احتمالاً ناشی از تربیت سختگیرانه والدین در کودکی، بزرگ‌شدن در محیطی بیش از حد انتقادی یا بدبین یا تجربه شکست در گذشته نشئت می‌گیرد. اگر کودکی توسط فردی تربیت و بزرگ شود که بر روی

آیا تابه‌حال احساس کرده‌اید که ذهنتان همیشه نیمه‌خالی لیوان را می‌بیند؟ یا دائم در انتظار بدترین اتفاقات هستید؟ این احساس و افکار را می‌توان به «طرحواره منفی‌گرایی» مربوط دانست. طرحواره منفی‌گرایی/بدبینی، الگویی فکری است که شمارا به تمرکز مداوم بر جنبه‌های منفی زندگی و انتظار نتایج ناخوشایند سوق می‌دهد. همه ما ممکن است گاهی در زندگی دیدگاه منفی یا بدبینانه‌ای نسبت به مسائل مختلف داشته باشیم اما گاهی این افکار شدت می‌گیرد و باعث تمرکز بیش از حد

بر جنبه‌های منفی زندگی، فاجعه‌سازی و انتظار نتایج بد می‌شود. «طرحواره منفی‌گرایی و بدبینی» که اغلب از نیازهای برآورده‌نشده کودکی یا محیط‌های ناامن ریشه می‌گیرد، می‌تواند نگرانی، اضطراب و فاجعه‌سازی را تقویت کند. مراجعه به روانشناس و طرحواره‌درمانی با شناسایی ریشه‌های «منفی‌گرایی» و آموزش روش‌های سالم برای مدیریت آن، به بهبود این الگو کمک می‌کند. در این مقاله به بررسی «طرحواره منفی‌گرایی چیست» و علل، نشانه‌ها و راه‌های مقابله با آن می‌پردازیم.



طرحواره منفی‌گرایی و بدبینی negativity/pessimism schema یکی از ۱۸ طرحواره ناسازگار اولیه باورهای ریشه‌داری که در دوران کودکی شکل می‌گیرند، است. اگرچه گاهی طبیعی است که جنبه منفی مسائل را ببینیم، اما تمرکز دائمی بر نکات منفی و کم‌اهمیت جلوه‌دادن یا نادیده‌گرفتن نکات مثبت، سالم نیست و می‌تواند مشکلاتی در زندگی روزمره ما ایجاد کند.

افراد دارای طرحواره منفی‌گرایی اغلب جنبه‌های منفی زندگی را بزرگ‌نمایی کرده یا بیش از حد بر



تمرکز بر موفقیت‌ها مفید است. همه اشتباه می‌کنند؛ به خودتان اجازه دهید بدون سرزنش، کاستی‌ها را بپذیرید و بدانید که این نقاط قابل‌بهبود هستند.

دوری از نشخوار فکری منفی گرایی اغلب با نگرانی بیش از حد درباره آینده همراه است. به یاد داشته باشید که آینده قابل‌پیش‌بینی نیست و فکرکردن به بدترین سناریوها کمکی به شما نمی‌کند. تمرکز بر زمان حال می‌تواند از نشخوار فکری جلوگیری کند.

ایجاد ارتباط با افراد حامی طرحواره‌های منفی می‌توانند احساس انزوا و تنهایی ایجاد کنند. ممکن است فکر کنید کسی شما را درک نمی‌کند، اما

احساس ناامیدی نسبت به آینده یا حتی فعالیت‌های ساده مانند امتحان یا بازی با دوستان. فاجعه‌سازی و بزرگ‌نمایی مشکلات کوچک. (برای مثال «گرفتن نمره بد در امتحان به معنای شکست است»).

اجتناب از شرکت در فعالیت‌ها به دلیل ترس از کسب نتیجه منفی. شکایت و ابراز نارضایتی از چیزهای ساده مانند برنامه‌های روزانه. پیشگیری از بدبین شدن و منفی گرایی

مهم است بدانید که می‌توانید با تغییر دیدگاه خود، تحولات مثبتی در زندگی‌تان ایجاد کنید. یادگیری و پرورش خوش‌بینی می‌تواند

تقویت فعالیت‌هایی که شادی و خودانگیزگی را افزایش می‌دهند. برای این کار، تکنیک «توقف فکر» را امتحان کنید. وقتی فکر منفی دارید، به خود بگویید «توقف» و تمرکزتان را به چیزی مثبت معطوف کنید.

کار بر روی احساسات عمیق‌تر این کار احساسات سرکوب‌شده‌ای که طرحواره‌ها تقویت می‌کنند را پردازش می‌کند. درمانگر به فرد کمک می‌کند تا با بخش‌هایی از خود (مانند کودک آسیب‌پذیر یا والد منتقد درونی) ارتباط برقرار کند.

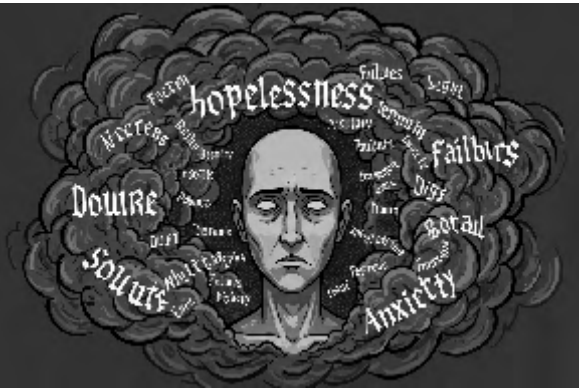
در کنار طرحواره‌درمانی، رویکردهای مکمل مانند درمان شناختی-رفتاری (CBT) برای اصلاح افکار منفی، یا تمرینات ذهن‌آگاهی برای کاهش اضطراب نیز می‌توانند در درمان منفی‌گرایی مفید باشند. اگر در الگوهای منفی‌گرایی گیر کرده‌اید، تغییر ممکن است. با تلاش مداوم و خودآگاهی و کمک‌گرفتن از یک متخصص روانشناسی می‌توانید نحوه تفکر و احساس خود را تغییر دهید و به نسخه‌ای سالم‌تر و توانمندتر از خودتان تبدیل شوید.

منفی گرایی در کودکان

طرحواره منفی‌گرایی و بدبینی در کودکان باعث می‌شود بر روی جنبه‌های منفی تمرکز کنند. به همین دلیل، ممکن است نسبت به مسائل کوچک روزمره مانند درس یا بازی بدبینی و ناامیدی نشان دهند. برای مثال، اگر در حال پس‌انداز پول توجیبی برای خرید اسباب‌بازی باشند، ممکن است نگران باشند که اسباب‌بازی قبل از خریدشان تمام شود.

تجربیات کودک، اهمیت‌ندادن به شادی و تفریح در خانواده، زندگی در محیط ناامن با مشکلاتی مانند طلاق یا تنش‌های خانوادگی، شکست‌های مکرر در درس یا روابط با همسالان، مورد انتقاد قرار گرفتن از سوی والدین یا معلمان و الگوهای تربیتی سخت‌گیرانه والدین از جمله دلایل شکل‌گیری طرحواره منفی‌گرایی در کودکان هستند.

علائم رایج منفی‌گرایی در کودکان شامل موارد زیر است: فکرکردن به جنبه‌های منفی به‌جای لذت‌بردن از موقعیت‌ها. (برای مثال «حتماً در امتحان نمره کمی خواهیم گرفت»).



تحلیل اینکه طرحواره منفی‌گرایی چه محافظتی (مانند جلوگیری از ناامیدی) ارائه می‌دهد و چه آسیب‌هایی (مانند کاهش لذت از زندگی یا مشکلات در روابط) ایجاد می‌کند.

تغییر الگوهای مقابله‌ای شناسایی روش‌های ناسالم مقابله‌ای (مانند اجتناب یا فاجعه‌سازی) و جایگزینی آن‌ها با راهکارهای سالم‌تر، مانند ارزیابی واقع‌بینانه خطرات.

چالش با افکار منفی (بازسازی شناختی)

جایگزین کردن افکار منفی با دیدگاه‌های مثبت‌تر بخش مهمی از درمان منفی‌گرایی است. از خود بپرسید: «چه شواهدی برای این فکر منفی دارم؟» برای مثال، اگر



فکر می‌کنید «همه چیز همیشه خراب می‌شود»، نمونه‌هایی از موفقیت‌هایی که داشته‌اید را مرور کنید.

تقویت بخش بزرگسال سالم کمک به فرد برای پرورش دیدگاهی متعادل‌تر که هم خطرات را در نظر می‌گیرد و هم به جنبه‌های مثبت زندگی توجه دارد.

تمرینات تجربی و شناختی استفاده از تکنیک‌هایی مانند تصویب‌سازی، نقش‌آفرینی یا بازسازی خاطرات برای کاهش تأثیر تجارب منفی گذشته و ایجاد دیدگاه خوش‌بینانه‌تر.

تمرین ذهن‌آگاهی و خودمراقبتی یادگیری تمرکز بر لحظه حال و

شود، زیرا فرد به‌سختی به دیگران اعتماد می‌کند یا به دنبال نشانه‌های منفی در رفتار آنها است. برقراری رابطه با افراد بدبین نیز چالش‌برانگیز است. بدبین‌ها اغلب احساسات واقعی خود را پنهان می‌کنند، از ابراز محبت اجتناب می‌ورزند و مشکلات رابطه را غیرقابل‌حل می‌دانند.

ایجاد احساس ناامیدی و ناکامی

هرچند گاهی طرحواره بدبینی می‌تواند از امید بیهوده جلوگیری کند، اما لذت‌بردن از موفقیت و لحظات مثبت را دشوار می‌کند،

هستم، چون فکر می‌کنم ممکن است فاجعه رخ دهد. نشانه‌های بروز منفی گرایی یا بدبینی چیست؟ نشانه‌های بروز طرحواره منفی‌گرایی و بدبینی با نشانه‌هایی از الگوهای فکری و رفتاری همراه است که می‌توانید با پاسخ به سؤالات زیر آن را شناسایی کنید.

آیا معمولاً انتظار نتایج منفی از آینده دارید؟

آیا فکر می‌کنید تصمیمات اشتباه به فاجعه منجر می‌شوند؟ آیا نگرانی از پیامدهای منفی مانع تصمیم‌گیری‌تان می‌شود؟

آیا باور دارید بدون هوشیاری مداوم همه چیز خراب می‌شود؟ آیا فقط جنبه‌های منفی را می‌بینید و بدترین سناریوها را پیش‌بینی می‌کنید؟

آیا خود را واقع‌بین می‌دانید درحالی‌که دیگران شما را بدبین می‌دانند؟

آیا همیشه دید منفی به موقعیت‌ها دارید؟

آیا مدان در انتظار شکست یا فاجعه هستید؟

آیا درباره احتمال وقوع مشکلات نشخوار فکری دارید؟ آیا از لذت‌بردن از لحظات مثبت و شادی‌کردن ناتوان هستید؟

آیا با خودانتقادی و سرزنش خود درگیر هستید؟

آیا احساس ناامیدی و درماندگی می‌کنید؟

آیا اغلب بر کاستی‌ها و شکست‌ها تمرکز می‌کنید؟

آیا در روابط خود به دلایل بدبینی و بی‌اعتمادی دچار مشکل هستید؟

اگر به اکثر این سؤالات پاسخ مثبت دادید، ممکن است دچار طرحواره منفی‌گرایی باشید. نشانه‌های دیگر شامل این است که تصمیم‌گیری برایتان دشوار است، از ریسک‌کردن اجتناب می‌کنید، به‌سختی خوشحال می‌شوید و به موضوعات ناامیدکننده فکر می‌کنید. شناخت این نشانه‌ها و الگوها اولین گام برای تغییر آنها است.

آسیب‌های طرحواره منفی گرایی طرحواره منفی گرایی و بدبینی می‌تواند آسیب‌های جدی به سلامت روان، کار، روابط و عملکرد ما وارد می‌کند. برخی از این آسیب‌های احتمالی شامل:

مشکلات روان

بدبینی سلامت روان را تهدید می‌کند. این طرحواره می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب و خستگی روانی شود چرا که فرد مدام منتظر شکست یا فاجعه است.

نداشتن آرامش فکری نشخوار ذهنی دیگر آسیب این طرحواره است، زیرا فرد مدام در ذهن خود در حال فاجعه‌سازی است و به اتفاقات ناگوار فکر می‌کند.

مشکل در روابط

در روابط نیز بدبینی می‌تواند منجر به سوءتفاهم، فاصله‌گرفتن از دیگران و کاهش صمیمیت

بهترین عادت های غذایی

در بسییاری از مواقع وضعیت سلامتی به عادت‌های غذایی ما مربوط می‌شود. اگر می‌خواهید به وزن مناسبی برسید و چربی‌های اضافی بدن خود را از بین ببرید، باید عادت های غذایی سالم را بشناسید و آنها را رعایت کنید. در ادامه چندین مورد عادت های غذایی خوب را ذکر می‌کنیم که برای رسیدن به سلامتی مؤثر هستند.

۱. آب بیشتر بنوشید.

آب باعث هیدراته ماندن بدن شده و در متابولیسم تأثیر بسیار خوبی دارد. سعی کنید این هدف را برای خود تعیین کنید که به جای نوشیدنی‌های شیرین آب را جایگزین کنید. برای اینکه سریع‌تر این هدف را به یک عادت غذایی خوب تبدیل کنید، یادداشت کنید که به‌عنوان مثال می‌خواهید ۵ بار در هفته آب را جایگزین نوشیدنی مضر کنید.

۲. آهسته و آگاهانه غذا بخورید.

حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا سیگنال‌هایی از معده به مغز برسد و مغز پیام سیر شدن را ارسال کند. به همین دلیل آهسته‌ت غذا خوردن باعث می‌شود، به اندازه نیازتان غذا بخورید و کالری دریافتی خود را کنترل کنید. در حین غذا خوردن، بیشتر توجه را سمت چیزی که می‌خورید، سوق دهید. خود را به چالش بکشید و سعی کنید هر چند وقت یک‌بار مدت‌زمان غذا خوردن را به نیم ساعت برسانید.

۳. میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.

سعی کنید در هر وعده غذایی نیمی از بشقاب خود را به میوه‌ها و سبزیجات اختصاص دهید. میوه و سبزیجات چربی اشباع شده و ترانس بسیار کمی دارند. این مواد غذایی سرشار از فیبر، ویتامین و مواد معدنی هستند. با

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است که کالری موردنیاز برای شروع روز را تامین می‌کند. متأسفانه بسیاری از افراد به این وعده غذایی اهمیت نداده و صبحانه را حذف می‌کنند. برخی افراد هم مواد غذایی مضر مانند کیک و بیسکویت را به جای صبحانه سالم مصرف می‌کنند.

یکی از عادت های غذایی خوب خوردن یک صبحانه کامل است. خوردن تخم‌مرغ در صبح گزینه بسیار خوبی برای ایجاد سبک زندگی سالم است.

۶. غذاهایی با نمک کم بخورید.

نمک زیاد باعث افزایش فشارخون می‌شود. افرادی که فشارخون بالا دارند، بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی یا سکته قرار دارند. حدود سه‌چهارم نمکی که هر روز وارد بدن شما می‌شود، غیر قابل کنترل است. زیرا این میزان نمک در مواد اولیه که خریداری می‌کنید، وجود دارند. اما می‌توانید هنگام خرید به برچسب مواد غذایی توجه کنید و تا جای ممکن از محصولات با نمک کمتر استفاده کنید.

بدترین عادت های غذایی تنها چیزی که می‌خورید، باعث افزایش وزن نمی‌شود؛ بلکه نحوه خوردن آن هم در این موضوع تأثیرگذار است. عادت های غذایی ناسالم به‌قدری در زندگی ما ریشه دارند که نمی‌توان به‌راحتی متوجه آنها شد. در ادامه مهم‌ترین عادت های غذایی ناسالم را ذکر می‌کنیم. خوشبختانه با اصلاح این موارد می‌توان مسیر سلامتی را تا حد زیادی تغییر داد.

۱. وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنید.

برخی افراد برای لاغری وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنند. اما باید بدانید این کار کاملاً اشتباه است و احتمال چاقی را افزایش می‌دهد. در میان وعده‌های غذایی مهم‌ترین



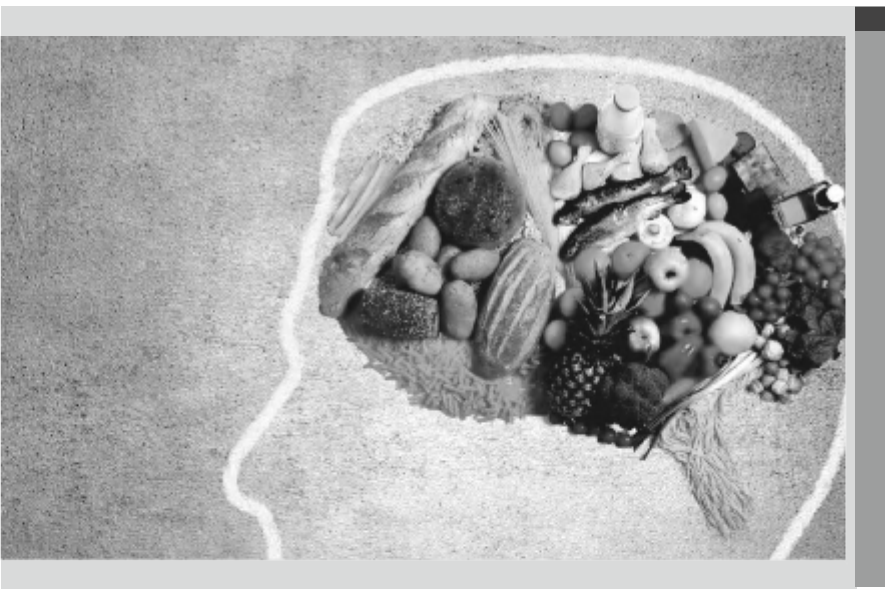
جایگزین کردن آنها به‌جای مواد غذایی مضر می‌توان تا حد زیادی به سلامت بدن کمک کرد.

۴. غلات کامل را جایگزین غلات تصفیه شده کنید.

غلات کامل و غذاهای سبوس‌دار مانند برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار و جو دوسر برای سلامت بدن بسیار مفید هستند و خطر ابتلا به انواع بیماری‌های قلبی و دیابت را کاهش می‌دهند. این مواد غذایی احساس سیری را در مدت‌مان زیادی ایجاد کرده و باعث مدیریت وزن می‌شوند.

زمانی که در وعده غذایی اصلی از غلات کامل استفاده می‌کنید، نیاز شما به میان وعده‌ها کمتر شده و کالری کمتری دریافت می‌کنید.

۵. هر روز صبحانه بخورید.



بهترین و بدترین انواع عادت و رفتارهای غذایی!

تصور بسیاری از افراد این است که تنها مقدار غذایی که می‌خورند، روی تناسب‌اندام و سلامت بدن تأثیر دارد. اما جالب است بدانید که عادت های غذایی خوب و بد هم در چاقی و لاغری ما تأثیر دارند. به همین دلیل در این مطلب به طور کامل توضیح می‌دهیم که بهترین عادت‌های غذایی که به سلامت بدن کمک می‌کنند، کدام عادات هستند و بدترین عادت های غذایی چیست و چگونه باید این عادات را تغییر داد.

پیدا می‌کند. اما این کار یکی از عادت های ناسالم است که باید آن را ترک کنید. بر اساس تحقیقی که در سال ۲۰۱۳ انجام شده است، افرادی که پشت میز کار غذا می‌خورند، دچار حواس‌پرتی می‌شوند. این حواس‌پرتی باعث می‌شود، تا ۵۰٪ بیشتر از مقدار مورد نیازتان کالری مصرف کنید. سعی کنید در تایم ناهار برای چند دقیقه از محل کار خارج شوید و در محیط دیگری به‌آرامی غذای خود را بخورید.

۷. غذاهای ترکیبی سفارش

۴. خیلی سریع غذا می‌خورید.

شاید بتوان یک نقص عمده بدن را این دانست که حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا معده به مغز سیگنال ارسال کند و پیام سیر شدن به مغز برسد. به همین دلیل افرادی که سریع غذا می‌خورند، متوجه پرشدن معده خود نمی‌شوند. طبق مطالعه‌ای که در مجله انجمن رژیم غذایی آمریکا انجام شده است، افرادی که آهسته‌ت غذا می‌خورند، حدود ۶۶ کالری کمتر از همسالان خود که سریع غذا می‌خورند، انرژی دریافت می‌کنند. شاید این ۶۶ کالری عدد کوچکی به‌حساب بیاید. اما زمانی که به یک عادت تبدیل شود، می‌بینید که در یک سال تغییر بسیار خوبی ایجاد کرده است.

۵. به خودتان خیلی سخت می‌گیرید.

این موضوع می‌تواند تحمل‌ناپذیر باشد که از مواد غذایی که لذت می‌برید، دوری کنید. گاهی به‌سختی می‌توان هوس‌ها را نادیده گرفت. سعی کنید گاهی غذاهایی که از آنها لذت می‌برید، بخورید تا این هوس شمارا آزار ندهد.

۶. پشت میز کار غذا می‌خورید.

شاید تصور کنید، خوردن غذا پشت میز کار بهترین انتخاب است. زیرا حقوق ساعتی شما بیشتر می‌شود یا رئیس شرکت بیشتر از شما رضایت



کنید. البته باید به دنبال‌راهی برای کنترل استرس خود باشید. زیرا اگر این مشکل را کنترل نکنید، می‌تواند منجر به افزایش سطح کورتیزول، ایجاد مشکل در خواب، اختلالات قند خون و افزایش وزن شود. در صورتی‌که هرروزه با استرس روبرو هستید، حتماً با یک روانشناس خوب مشاوره داشته باشید تا روش‌های کنترل استرس را یاد بگیرید.

۹. هنگام تماشا ی تلویزیون غذا می‌خورید.

در این رابطه یک تحقیق انجام شده است. شرکت‌کنندگانی که اضافه‌وزن داشته‌اند، حدود ۵۰٪ از زمان تماشا ی تلویزیون را کاهش دادند. نتیجه تحقیق جالب بود. این افراد به طور متوسط توانستند حدود ۱۱۹ کالری در روز بسوزانند. حتی انجام ساده‌ترین کارها در خانه کالری سوزی را افزایش می‌دهد. علاوه‌بر آن زمانی که شما مشغول انجام کاری هستید، کمتر غذا خورده و کالری دریافتی شما هم کاهش پیدا می‌کند.

یک روش عالی برای کاهش وزن این است که علاوه بر کاهش مدت‌زمان تماشا ی تلویزیون، در زمان تماشا، خود را با کار دیگری هم مشغول کنید. در این صورت احتمال خوردن غذا زمان تماشا ی تلویزیون به حداقل می‌رسد.

۱۰. بسییاری از گروه‌های غذایی را حذف می‌کنید.

شاید به‌تازگی رژیم غذایی خاصی را شروع کرده باشید. به‌عنوان مثال رژیم کم کربوهیدرات برای کاهش وزن انجام می‌شود. اما توجه داشته باشید که در رژیم‌هایی که گروه‌های غذایی حذف می‌شوند، ایجاد تعادل و اعتدال سخت است. در بسییاری از مواقع این نوع رژیم‌های غذایی سالم نبوده و نمی‌توان همیشه آنها را رعایت کرد.



بسییاری از افرادی که چنین برنامه‌های غذایی را دنبال می‌کنند، پس از مدتی با کمبود برخی مواد مغذی روبرو می‌شوند یا حتی از برنامه غذایی خسته شده و به‌خوری روی می‌آورند.

۱۱. بیشتر وعده‌های غذایی خود را بیرون از خانه می‌خورید.

غذاهای رستورانی علاوه بر کالری بالا، مقدار نمک بیشتری دارند. نمک باعث نفخ شکم و تورم می‌شود. زمانی که خودتان آشپزی می‌کنید، می‌توانید هر دو مورد را رعایت کنید. افرادی که از غذاهای خانگی استفاده می‌کنند، حدود ۲۰۰ کالری کمتر از افرادی که در رستوران غذا می‌خورند، انرژی دریافت می‌کنند.

کودتای والکری



برای ده ماه دیگر زنده ماند تا در دستِ بسیار بیشتری را بر جهان تحمیل کند، اما آیا اگر هیتلر در جولای ۱۹۴۴ میلادی از بین می‌رفت وضعیت بهتر می‌شد یا فاجعه بارتر؟ "زاجر مورهاوس" نویسنده کتاب "کشتن هیتلر————" در این باره می‌نویسد: "اشتافون برگ مردی شجاع و نازیسم یک نظام سیاسی نفرت انگیز بود، اما مشکل اشتافون برگ آن بود که نازیسم نیز یک شبه مسلک سیاسی وحشیانه موثر بود که موفق شده بود نسلی از آلمانی‌ها را اغوا و کنترل کند. پخش کلیدی آن اغوا شدگی و اسطوره تاسیس نازیسم برپایه ایده "خنجر از پشت" بود. این ایده که آلمان در پایان جنگ جهانی اول توسط گروهی از یهودیان و سوسیالیست‌ها مورد خیانت قرار گرفت و همان خیانت باعث فروپاشی رژیم قیصر ویلهلم دوم امپراتور آلمان شده بود.

این "خنجر از پشت" بود که در مردم آلمان حس جذاب قربانی بودن ابدی را تقویت کرد. این احساس که آنان برای همیشه بازیچه دست "نیروهای نادیده" و توطئه‌های شوم بودند. در نتیجه حمله به صدراعظم آلمان در

مخالفت از سوی آلمان و فرانسه به‌گیرد جایی که با نیروهای نسبتاً ضعیف انگلیسی‌ها و آمریکایی‌ها روبرو می‌شد. در نتیجه، به طرز متناقضی تنها شکست توطئه ترور هیتلر و عقب نشینی پرهزینه جنگ آلمان در جبهه شرقی بود که ارتش متفقین را قادر ساخت اروپای غربی را آزاد کنند و بنابر این اطمینان حاصل کنند که آزادی و دموکراسی همان چیزی است که در اروپا پس از سال ۱۹۴۵ استقرار خواهد یافت.

او می‌گوید: "طرح اشتافون برگ اگرچه از بسیاری جهات تحسین برانگیز و نزدیک به دستیابی به هدف اش بود با این وجود اساساً ناقص و به



نظر من محکوم به شکست بود. کشتن هیتلر هرگز کافی نبود. برای سرنگونی دولت نیز باید کودتا انجام می‌شد. این بدان معنا بود که او که قرار بود نقش صدراعظم را بر عهده بگیرد آلمان پس از جنگی را در اخلاقی شان تا حد زیادی متزلزل و سرزمین سودت (ناحیه آلمانی زبان چکسلواکی منظور سرزمین‌های

می‌افزاید: "رژیم نازی چنان با شخصیت پیشوا شناخته می‌شد که حذف او به دست ارتش خود تأثیر فاجعه باری بر روحیه ملی آلمان داشت و منجر به تسلیم سریع



نیروهای آلمانی در حال جنگ در فرانسه می‌شد." او می‌افزاید: "از نظر ترکیب دولت موقت، در صورت پیروزی توطئه علیه هیتلر آنان طیف گسترده‌ای متشکل از محافظه کاران و سوسیال دموکرات‌ها بودند. اختلاف نظر بین آنان این بود که آیا هیتلر باید ترور شده یا آن که بازداشت و محاکمه شود.

بباید تصویری از وضعیت جهان در ۲۰ ژوئیه ۱۹۴۴ داشته باشیم. تهاجم نرماندی هنوز در جریان بود. نبردی که در آن هدف نیروهای متفقین آزدسازی فرانسه اشغال شده از دست نیروهای آلمان نازی تعیین شد. پیش روی آلمان در جبهه شرقی نیز با مانع مواجه شده بود و آلمان در حال عقب نشینی بود، اما اروپای مرکزی هنوز به خوبی تحت نفوذ آلمان باقی مانده بود. طرح‌ها برای خنثی کردن هیتلر و اقدامات اش از درون دولت آلمان از اواخر سال ۱۹۳۸ میلادی آغاز شده بود، زمانی که بیم

کودتای والکری که با نام عملیات والکری نیز شناخته می‌شود، یک طرح اضطراری بود که توسط ارتش آلمان در جنگ جهانی دوم برای کنترل شهرها و دستگیری رهبری نازی در صورت مرگ هیتلر یا فروپاشی داخلی تهیه شده بود. این طرح در نهایت برای اجرای یک کودتای نافرجام به رهبری کلاوس فون اشتوافنبرگ و گروهی از افسران ارتش آلمان در ۲۰ ژوئیه ۱۹۴۴ علیه هیتلر استفاده شد. در جولای ســــال ۱۹۴۴ میلادی سرهنگ دوم "کلاوس فون اشتافون برگ" بمبی را در جلسه‌ای در "آشپانه گرگ" مقر نظامی جبهه شرقی هیتلر در لهستان امروزی برده بود. هدف او ترور هیتلر پیشوای آلمان نازی بود.

اشتافون برگ یک افسر حرفه‌ای در ارتش بود. درباره انگیزه او از ترور هیتلر اختلاف نظر وجود دارد. برخی می‌گویند او یک افسر حرفه‌ای در ارتش بود و نبــــردهای زیادی را در بسیاری از لشکر کشی‌های بزرگ دیده بود و از گزارش‌های جنایات آلمان وحشت زده شده بود و تصمیم گرفت که هیتلر را از بین بــــبرد، اما نمی‌توانست به تنهایی این کار را انجام دهد. اشتافون برگ علیرغم مخالفت با دموکراسی و موافقت اولیه با جنبه‌های مــــلی گــــرایانه و تجدیدنظر طلبانه حزب نازی در ورماخت به مقاومت آلمان پیوست و به هیتلر خیانت کرد چــــرا که باور داشت او در حال باختن در جنگ است. او تنها یکی از نظامیانی بود که به طور فزاینده‌ای نسبت به نحوه هدایت جنگ توسط هیتلر ناامید



شده بود. این سوء قصد نافرجام قرار بود با نام عملیات والکــــری انجام شود. اشتافون برگ و طراحان سوء قصد، قصد داشتند با از میان بردن هیتلر رژیم نازی را سرنگون کرده و یک حکومت میانه رورا بر سر کار آورند. آنان تصمیم داشتند با کشور های آمریکا و بریتانیا صلح کرده، ولی به جنگ با اتحاد جماهیر شوروی ادامه دهند.

اشتوافنبرگ پیش از انفجار به بهانه یک تماس تلفنی خارج شده و به سرعت رهسپار برلین شد تا پس از کشتن هیتلر ارتش را به خیزش دعوت کند. با این وجود، پای یکی از افسران به کیف برخورد کرد و او کیف را برداشته و آن را در فاصله دورتری قرار داد. هنگام ظهر که انفجار رخ داد میز کنفرانس مانند یک حفاظ مانع از کشته شدن هیتلر شده و او صرفاً جراحتی سطحی دید، اما تا پایان عمر دچار لرزش دست و پا شد. در جریان آن انفجار چهار نفر کشته شدند. توطئه از هم پاشید و کودتا به هدف خود دست نیافت. اشتافون برگ همان شب اعدام شد. هزاران نفر که تصور می‌شد در این توطئه دخیل بودند بازداشت شده و نزدیک به پنج هزار نفر در نهایت اعدام شدند. هیتلر

آن می‌رفت که اقدامات تحریک آمیز و جسورانه هیتلر آلمان را به جنگ جهانی دیگری بکشاند. این تلاش‌ها در سال‌های اولیه جنگ زمانی که به نظر می‌رسید آلمان دست بالا را حفظ می‌کند از بین رفت، اما زمانی که این تلاش‌ها فروکش کرد، دوباره شتاب گرفت. شدت حملات بمباران بریتانیا علیه اهداف غیرنظامی و صنعتی در آلمان با تلاش سرهنگ "هنینگ فون ترســــکو" در مارس ۱۹۴۳ میلادی برای قتل هیتلر همزمان شده بود. آن توطئه نافرجام ماند. پس از آن هیتلر به تشدید جنگ پرداخت و نسبت به وجود دشمنانی که می‌خواستند برای سوء قصد علیه او برنامه ریزی کنند آگاه‌تر می‌شد.

ترسکو از دستور تیرباران فوری "چریک‌ها و عوامل اسیر شوروی" تمرد کرده بود. ترسکو تصمیم گرفته بود که دستور هیتلر برای قتل هر کمیسر روسی را که به اسارت گرفته می‌شد نادیده بگیرد. او هم چنین رفتار شایسته با اسرای روس را در دستور کار قرار داد. ناسیونال سوسیالیسم از اواسط دهه ۱۹۳۰ تا اوایل دهه ۱۹۴۰ میلادی دلیل اصلی او برای مخالفت با هیتلر به ویژه با تلاش‌های او برای نابودی ده‌ها هزار یهودی به شیوه‌ای وحشتناک بود. پس از ملاقات اشتافون برگ با ترسکو فرصتی دوباره به وجود آمد، زیرا اشتافون برگ به طور منظم به هیتلر در مقر اصلی او در پروس شرقی دسترسی داشت و مایل بود خود این عمل را انجام دهد. بعد از ناموفق بودن کودتا ترسکو نیز در

لهستان خودکشی کرد. طبق برنامه توطئه علیه هیتلر قرار بود ژنرال "لودویگ بک" نظامی بلندپایه آلمانی و رئیس ستاد کل نیروی زمینی جانشین هیتلر به عنوان



رئیس دولت شده و عنوان رئیس جمهور آلمان را به خود اختصاص دهد. "کارل فریدریش گوردلر" سیاستمدار محافظه کار و طرفدار سلطنت قرار بود نقش صدراعظم آلمان را برعهده بگیرد. هم چنین، قرار بود "ویلهلم لوشتر" معاون صدراعظم شود. پس از پاکسازی عناصر حزب نازی در اس اس (یکی از سازمان‌های شبه نظامی تحت نظارت هیتلر و حزب نازی)، اس دی (دایره اطلاعاتی اس‌اس و حزب نازی، اولین نهاد اطلاعاتی حزب نازی آلمان) و گشتاپو ترسکو باید رهبری یکی از شاخه‌های امنیتی اصلاح شده آلمان را برعهده می‌گرفت.

منتصب و موفقیت شخص اشتافون برگ در دولتی که قرار بود تشکیل شود نامشخص بود، اما فرض بر این بود که او منصبی به عنوان وزیر امور خارجه صدراعظم یا وزیر جنگ را برعهده می‌گرفت.

ادامه در صفحه ۳۰



مژگان رجبی

مشاور و مدرس بیمه

514.296.7306

نکات مهم در هنگام خرید بیمه عمر ترم:

۱. مقایسه شرکت‌های مختلف: نرخ‌ها ممکن است از یک شرکت به شرکت دیگر متفاوت باشد. استفاده از خدمات مشاور بیمه با دانش کامل و آشنایی با قراردادهای مختلف می‌تواند بسیار مفید باشد.

۲. سلامت و سن شما مهم است: هرچه زودتر بیمه بگیرید، نرخ شما کمتر خواهد بود. افراد سالم و جوان معمولاً بهترین نرخ‌ها را دریافت می‌کنند.

۳. دادن اطلاعات کامل: صادق بودن در فرم‌های درخواست. اطلاعات غلط یا ناقص می‌تواند باعث باطل شدن بیمه‌نامه شود.

۴. سفر به خارج کانادا: سفر به خارج از کانادا، مخصوصاً اگر به کشورهای خطرناک سفر انجام شود، حتماً می‌تواند تاثیر در انتخاب شرکت بیمه شما داشته باشد.

۵. تفریحات در ریسک: اگر علاقمندی که ورزش‌های خطرناک و پر ریسک مثل پرواز از ارتفاع، مسابقات اتومبیل‌رانی یا مشابه داشته باشید، حتماً در این موارد هیچ پوشش بیمه عمر به شما تعلق نمی‌گیرد و در زمان گرفتن بیمه، مشاور و شرکت بیمه را حتماً در جریان بگذارید.

جمع‌بندی بیمه عمر موقت:

بیمه عمر ترم، راهی ساده، کم‌هزینه و مؤثر برای محافظت از خانواده در سال‌هایی است که آن‌ها بیش از همیشه به پشتیبانی مالی شما نیاز دارند. اگر چه این بیمه، سرمایه‌گذاری نیست، اما سرمایه‌ای است بر آرامش خاطر شما و آینده‌ی خانواده‌تان.

اگر هنوز برای انتخاب نوع بیمه مناسب خود مطمئن نیستید، مشورت با یک مشاور بیمه مجرب می‌تواند به شما کمک کند، تصمیم آگاهانه‌تری بگیرید.



تهیه کننده مقاله:

مژگان رجبی: مشاور بیمه و سرمایه‌گذاری در کانادا
با بیش از ۲۰ سال تجربه و تحصیل در صنعت بیمه در ایران، فرانسه و کانادا
اینستاگرام: bimeh.canada

بیمه عمر موقت

مسکن، شهریه دانشگاه فرزندان یا تأمین هزینه‌های زندگی خانواده.

چرا مردم کانادا بیمه عمر ترم را انتخاب می‌کنند؟

۱. قیمت مناسب: هزینه‌ی بیمه عمر ترم نسبت به بیمه‌های دائم بسیار کمتر است. برای مثال، فردی ۳۵ ساله می‌تواند با ماهی حدود ۲۰ تا ۵۰ دلار، پوشش بیمه بالایی (مثلاً یک میلیون دلار) داشته باشد.

۲. سادگی و شفافیت: ساختار بیمه ترم بسیار ساده است. شما برای مدت مشخصی بیمه می‌شوید و اگر در آن مدت اتفاقی بیفتد، شرکت بیمه مبلغ قرارداد را پرداخت می‌کند. خبری از پیچیدگی‌های سرمایه‌گذاری و سوددهی نیست.

۳. قابل تمدید یا تبدیل شدن به بیمه دائم: اغلب بیمه‌های ترم این امکان را دارند که در پایان دوره تمدید شوند یا حتی به بیمه عمر دائم تبدیل شوند، بدون نیاز به معاینه پزشکی جدید.

چه مدت ترمی مناسب شماست؟ انتخاب مدت زمان بیمه بستگی به شرایط زندگی‌تان دارد:

- اگر تازه خانه خریده‌اید و وام ۲۵ ساله دارید، شاید بیمه ۲۵ ساله انتخاب مناسبی باشد.

- اگر فرزندتان تازه به دنیا آمده، می‌توانید بیمه‌ای با ترم ۲۰ ساله بگیرید تا زمانی که فرزند به سن بزرگسالی برسد.

- اگر در دهه‌های اول زندگی شغلی خود هستید، ممکن است بیمه ۱۰ یا ۱۵ ساله کافی باشد.

تفاوت بیمه ترم با بیمه دائم:

- بیمه عمر ترم: مدت زمان محدود (مثلاً ۱۰، ۲۰ یا ۳۰ سال) ولی بیمه عمر دائم: مادام‌العمر،

- بیمه عمر ترم قیمت پایین‌تر از بیمه دائم دارد،

- بیمه عمر ترم، ارزش نقدی ندارد، ولی در بیمه عمر دائم می‌توان بخش سرمایه‌گذاری داشته باشید،

- بیمه عمر موقت، هدف اصلی محافظت موقت و مقرون‌به‌صرفه خواهد بود ولی بیمه عمر دائم در بیشتر مواقع هزینه زیادی خواهد داشت.

بیمه عمر موقت، برای چه کسانی مناسب است؟

- والدینی که می‌خواهند تا بزرگ شدن فرزندان، از آن‌ها حمایت مالی کنند،

- زوج‌هایی که وام مسکن یا بدهی دارند،

- افراد جوانی که می‌خواهند با هزینه‌ای کم، آینده‌ی خانواده‌شان را امن کنند.



بیمه عمر ترم و موقت در کانادا:

انتخابی هوشمندانه برای آینده‌ای مطمئن

زندگی همیشه با خودش پیش‌بینی‌ناپذیری‌هایی به همراه دارد. اگر شما نان‌آور خانواده هستید یا دغدغه آینده عزیزانتان را دارید،

احتمالاً به این فکر کرده‌اید که چطور می‌شود در برابر اتفاقات غیرمنتظره، از خانواده محافظت کرد. یکی از راه‌های مهم و مؤثر، داشتن بیمه عمر است، به‌ویژه بیمه عمر ترم Term Life Insurance که در کانادا یکی از پرکاربردترین انواع بیمه‌های عمر محسوب می‌شود.

بیمه عمر ترم چیست؟

بیمه عمر ترم یا موقت، قراردادی است بین شما و شرکت بیمه، که در آن شرکت بیمه متعهد می‌شود در صورت فوت شما طی مدت زمان مشخصی (مثلاً ۱۰، ۲۰ یا ۳۰ سال)، مبلغ مشخصی به ذی‌نفعان شما (مثل همسر یا فرزندان) پرداخت کند.

در واقع این نوع بیمه، یک پوشش مالی برای دوره‌ی مشخصی از زندگی شماست؛ زمانی که مسئولیت‌های مالی‌تان بیشتر است، مثل پرداخت وام



خرداد

سعی کنید کارهایی را که به شکست منتهی شده را بررسی کنید و علل شکست آنها را بیابید و اگر قصد تکرار دوباره آنها را دارید سعی کنید اشتباهات گذشته را دوباره تکرار نکنید. تصمیم دارید چند روزی به سفر بروید. این کار را انجام دهید. زیرا در این سفر خبرهای خوشی به شما خواهد رسید و شاید در تصمیمی که داشتید تغییر ایجاد کند. کسی از دست شما دلخور است. هرچه این کدورت و دلخوری کهنه شود، بزرگشت سخت‌تر می‌شود.

اردیبهشت

در موقعیتی قرار گرفته‌اید که باید از بین دو چیز، یکی را انتخاب کنید. پس خوب سبک سنگین کنید و اگر باز هم احساس می‌کنید که در انتخاب یکی از آنها مشکل دارید، سعی کنید با افراد مجرب مشورت کنید. به کسی وعده‌ای داده بودید و او هر روز را در انتظار جواب شما می‌گذراند، قبول کنید که انتظار سخت است، پس او را از این وضعیت بیرون بیاورید. در مورد مسئله‌ای با کسی که دوستش دارید به تندی رفتار کرده‌اید. عذرخواهی کنید

فروردین

کسی که مدت‌های طولانی با شما در ارتباط بوده به شما علاقه داشته ولی شما متوجه علاقه او نشده‌اید. به زودی نامه‌ای به دست شما خواهد رسید. می‌ادا از خواندن مطالب درون آن ناراحت و نگران شوید. می‌توانید راجع به این نامه با کسی که به شما نزدیک‌تر است صحبت کنید و از او در این مورد کمک بخواهید. در مورد آنچه دردل دارید، با هر کسی سخن نگوئید چرا که ممکن است با تجربیات ناکافی خود به شما پیشنهادی اشتباه دهند.

شهریور

نباید بگذاری که دیگران با دخالت‌های‌شان روابط تو و دوستانت را از بین ببرند. آنها معتقدند که از روی دلسوزی می‌خواهند به تو کمک کنند ولی چنین نیست. اگر باطرف مقابلت مشکلی هم داری به کسی مراجعه کن که صلاحیت آن را داشته باشد. با دوستی قدیمی دوباره برخورد خواهی کرد که دیدن او تحولاتی در تو به وجود می‌آورد. در مورد مسائل کاری می‌توانی با او مشورت کنی و از کمک‌های او استفاده کنی.

مرداد

راهی را انتخاب کرده‌ای، ولی در آن دچار سردرگمی شده‌ای. لازم نیست نگران باشی. از کسی که انتظارش را نداری، هدیه‌ای دریافت می‌کنی، گرچه ارزش چندانی ندارد ولی برای تو بسیار بااهمیت خواهد بود، چون در پی این هدیه کوچک، دنیایی از عواطف زیبا نهفته است و می‌تواند روابط عاطفی زیبایی را برقرار کند. لازم است کمی در برابر ناملایمات روزگار تحمل داشته باشی. روزگار آنچنان که انسان می‌خواهد پیش نمی‌رود. صبور باشید

تیر

بین شما و عده‌ای دیگر بر سر فعالیت‌های شغلی‌تان توافقاتی ایجاد می‌شود بنابراین تمام فکر و ذکر خود را معطوف این کار کنید و تا می‌توانید از کارهای دیگر در حیطه شغلی، خودداری کنید. با افراد مهمی روبه‌رو خواهید شد که آینده شغلی شما را رقم خواهند زد. بعضی مواقع احساس تنهایی می‌کنید و حس می‌کنید که به حمایت احتیاج دارید. لازم است کمی غرور خود را بشکنید و از دوستان نزدیک و خانواده کمک بخواهید.



آرش و شیرین شکور

کارشناسان رسمی املاک مسکونی و تجاری شما

برنده جایزه بروکر برتر و دارنده لوح تقدیر

بهترین تیم مشاور املاک

از سال 2018 تا 2024 در آژانس LRG

514-730-3909



عصر یخبندان در جیب شما: سکه جدید کانادا با طرح دایناسور

سکه جدید ۲۰ دلاری کانادا با طرح دایناسور، که به شکلی رنگارنگ و منحصربه‌فرد طراحی شده، نگاهی اجمالی به دنیای ژوراسیک را تداعی می‌کند. این اثر هنری که توسط ضرابخانه سلطنتی کانادا عرضه شده، به گونه‌ای طراحی شده که چشم «تاناتوتریس» دگـــــر و توروم» یک گونه تیراناســـــوروس معروف به «مرگبارترین درنده» را بازسازی کند.

جزئیات سکه جدید کانادا با طرح دایناسور: سکه کانادا با طرح دایناسور که به زبان انگلیسی “Dinosaur Eye” و به زبان فرانسوی “Regard sur les dinosaures” نام گرفته، از ۹۹.۹۹٪ نقره خالص ساخته شده است. طراحی بیضی شکل و محدب آن، با چشم تمام‌رنگی در مرکز، جلوه‌ای خیره‌کننده دارد. حکاکی‌های دقیق پولک‌ها در اطراف چشم، ظاهری پوست‌دار و بافتی از پوست دایناسور را تداعی می‌کند. طبق اعلام ضرابخانه سلطنتی کانادا، این طراحی بازتابی خلاقانه از چشم‌اندازی است که این شکارچی قدرتمند در دوران کرتاسه می‌توانسته ببیند. صحنه‌هایی از

جنگل‌های باتلاقی کانادا در میان حضور سایر دایناسورها. این گونه گوشتخوار، که نخستین بار در سال ۲۰۱۰ در غرب کانادا شناسایی شد، نخستین گونه جدید تیراناسوروس است که طی ۵۰ سال گذشته در این کشور کشف شده است. طراحی آن توسط «جولیوس چوتونی» هنرمند و دیرینه‌شناس کانادایی، با هدف ایجاد توازن میان پویایی تصویر و دقت علمی انجام گرفته است. این دایناسور که حدود ۷۹.۵ میلیون سال پیش می‌زیسته، به‌عنوان قدیمی‌ترین تیراناسوروس شناخته‌شده در کانادا به حساب می‌آید و می‌توانسته تا ۱۰ متر طول و ۲.۵ تن وزن داشته باشد. در سوی دیگر سکه کانادا با طرح دایناسور، تصویر شاه چارلز سوم به طراحی «استیون روساتی» نقش بسته و انحنای جلوی سکه، جلوه

سه‌بعدی چشم‌را برجسته‌تر کرده است. **ویژگی‌های کلکسیونی و اطلاعات خرید:** تنها ۸,۵۰۰ سکه از این طرح تولید شده است. هر سکه یک اونس (۳۱.۶۶ گرم) وزن دارد و ابعاد آن ۴۸ میلی‌متر در ۳۰.۳۳ میلی‌متر است. این سکه کانادا با طرح دایناسور در جعبه‌ای کلکسیونی به رنگ مشکی عرضه می‌شود. قیمت هر سکه ۱۶۴.۹۵ دلار تعیین شده و ارسال آن از تاریخ ۱۵ اوت آغاز خواهد شد. برای تهیه این سکه، نیازی نیست که دیرینه‌شناس باشید، اما داشتن علاقه‌ای به کلکسیون‌های خاص و محدود کانادایی می‌تواند کمک‌کننده باشد. علاقه‌مندان می‌توانند این سکه دایناسوری را از **وب‌سایت ضرابخانه سلطنتی کانادا** خریداری کنند.

آذر

کسی در مورد شما اشتباه کرده، ولی خجالت می‌کشد بیان کند. شما هم به رویش نیاورید و سعی کنید روابط خود را با او مانند سابق ادامه دهید. در رفتار خود تغییری ایجاد کنید زیرا این تغییر رفتار برای شما ضروری است و می‌تواند نتایج تعیین‌کننده‌ای در زندگی شما و در رابطه با کسی که دوستش دارید داشته باشد. یادتان باشد، گذشت بهتر از انتقام است. اما در کنار فردی که دوستش دارید می‌توانید به موفقیت‌های چشمگیری برسید.

آبان

تعدادی از کارهای‌تان را نیمه‌کاره رها کرده‌اید. سریع‌تر باید به آنها برسید چون هر چقدر زمان می‌گذرد کارهای جدیدتر را باید انجام دهید و این روند نظم کارهایتان را برهم خواهد زد. به زودی گشایشی در کارتان خواهد شد و کارهای‌تان سر و سامان خواهد گرفت. تجربیات جدیدی پیش روی شما است که باید آنها را بررسی کنید. ذهن خود را از اتفاقات تلخ گذشته منحرف کنید. فکر کردن به این اتفاقات در پیشرفت شما تاثیر منفی خواهد داشت.

مهر

شاید دوست داشتن برای عده‌ای از متولدین این ماه ایجاد دردسر کند، بنابراین اگر می‌بینید که توانایی تحمل دردسرهای آن را ندارید، فراموشش کنید. احتمالاً در راهی که پیش می‌روید، دچار مشکلاتی خواهید شد ولی زود قضاوت نکنید و زود از کوره در نروید. نظرات شما در مورد اطرافیان و دوستان نزدیک‌تان تغییر خواهد کرد. شما از طرف آنان مورد لطف قرار می‌گیرید و برای آنان کارهایی انجام خواهید داد که شما را تشویق خواهند کرد.

اسفند

گاهی مواقع مشکلات را نمی‌توان در یک لحظه خاص حل کرد بنابراین باید موقتا حل آنها را به تعویق انداخت زیرا گذر زمان خود می‌تواند تاثیرات خوبی بر روی آن مشکلات بگذارد و در نهایت اثر آنها را کم کند. به زودی در یک مهمانی حضور خواهید داشت و با کسی در این مهمانی آشنا می‌شوید که می‌تواند روند زندگی شما را تغییر دهد. اگر واقعا به کاری که می‌خواهید انجام دهید، ایمان دارید مدام تحت‌تاثیر حرف‌های منفی دیگران قرار نگیرید.

بهمن

چرا آنقدر با خودتان کلنجار می‌روید. زندگی را سخت نگیرید که هرچه سخت‌گیر باشید، زندگی هم برای‌تان سخت خواهد گذشت. اهداف‌تان را کم کرده‌اید. باز هم می‌توانید برای خود اهدافی تعیین کنید و در جهت رسیدن به آنها گام بردارید. کسالتی دارید که به امید خدا به زودی برطرف خواهد شد. فعلا از این‌که چیزی را به زندگی خود اضافه یا کم کنید خودداری کنید که زمان مناسبی برای این تغییرات نیست.

دی

بعد از مدت‌ها تلاش مداوم، دیگر باید کمی به خود استراحت بدهید و کمی از آرامش موجود لذت ببرید. موقعیتی برای‌تان پیش خواهد آمد که مجبور به قضاوت در مورد موضوعی می‌شوید. سعی کنید این کار را به دور از هرگونه سوگیری و پیش‌تنبانی انجام دهید. نتیجه این قضاوت اثرات روحی برای شما به دنبال خواهد داشت. با یک قضاوت درست، اثرات روحی مثبت را برای خود به ارمغان بیاورید.



چالش‌ها و فرصت‌ها به طور همزمان حضور دارند. بحران هویت ممکن است تهدیدی جدی برای سلامت روان و انسجام اجتماعی باشد، اما با سیاست‌ها و برنامه‌های حمایتی مناسب، می‌توان این بحران را به فرصتی بی‌نظیر برای رشد، شکوفایی و غنای فرهنگی تبدیل کرد.

مونترال، به عنوان یکی از مهم‌ترین کلان‌شهرهای چندفرهنگی جهان، می‌تواند با اتخاذ رویکردهای جامع و نوآورانه، نمونه‌ای درخشان از همزیستی دو فرهنگی نسل دوم مهاجران باشد که علاوه بر حفظ ریشه‌ها، بال‌های پرواز به سوی آینده‌ای بهتر را نیز برای آن‌ها فراهم می‌کند.

فناوری‌های نوین و رسانه‌ها؛

ابزاری تأثیرگذار بر هویت نسل دوم مهاجران

امروزه رسانه‌ها و فناوری‌های دیجیتال نقش بسیار مهمی در شکل‌دهی به هویت نسل دوم مهاجران ایفا می‌کنند. این نسل که معمولاً «دیجیتال نیتیو» نامیده می‌شود، از کودکی با اینترنت و شبکه‌های اجتماعی بزرگ شده و این فضا به بستری برای کشف، شکل‌دهی و تقویت هویت دو فرهنگی تبدیل شده است.



فضای دیجیتال و ارتباط با فرهنگ اصلی

نسل دوم مهاجران از طریق رسانه‌های دیجیتال امکان دسترسی به زبان، موسیقی، فیلم و محتوای فرهنگی زبان مادری را دارند که باعث می‌شود پیوندشان با فرهنگ اصلی حفظ شود. همچنین فضای مجازی امکان ارتباط با خانواده و دوستان در کشورهای میزبان را فراهم می‌کند و این امر به تقویت تعلق فرهنگی کمک می‌کند.

فرصت‌ها و چالش‌های رسانه‌های اجتماعی

رسانه‌های اجتماعی ابزار قدرتمندی برای بیان هویت دوگانه نسل دوم هستند. جوانان می‌توانند تجربیات فرهنگی خود را به اشتراک بگذارند و با گروه‌های هم‌فرهنگ ارتباط برقرار کنند که این امر اعتماد به نفس و تاب‌آوری هویتی را افزایش می‌دهد. اما از سوی دیگر، فضایی مجازی می‌تواند منبع فشارهای اجتماعی، مقایسه‌های منفی و گاه تبعیض باشد که سردرگمی و اضطراب هویتی را تشدید می‌کند.

نقش رسانه‌های بومی و آموزشی

رسانه‌های بومی به زبان و فرهنگ مهاجران با تولید برنامه‌ها و محتوای فرهنگی، به حفظ هویت نسل دوم کمک می‌کنند. همچنین فناوری‌های آموزشی دیجیتال اجازه می‌دهد تا دانش‌آموزان به صورت دو زبانه و فرهنگی آموزش ببینند که این مسئله نقش مهمی در تقویت هویت دو فرهنگی ایفا می‌کند.

تأثیر فناوری بر ارتباطات خانوادگی

فناوری‌های نوین به والدین و فرزندان امکان ارتباط بهتر می‌دهد و به انتقال فرهنگ از طریق فضایی دیجیتال کمک می‌کند. در عین حال، تفاوت مهارت‌های دیجیتال بین نسل‌ها گاهی باعث فاصله فرهنگی می‌شود که نیازمند توجه و آموزش است.

نقش سیاست‌ها و نهادهای مدنی

برای بهره‌برداری مؤثر از فناوری در تقویت هویت نسل دوم، سیاست‌گذاران و نهادهای مدنی باید برنامه‌های آموزشی دیجیتال، حمایت از رسانه‌های بومی و پلتفرم‌های آنلاین حمایتی ایجاد کنند. همچنین مقابله با محتوای تبعیض‌آمیز و نفرت‌پراکنی در فضایی مجازی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

جمع‌بندی

فناوری‌های نوین و رسانه‌ها، همراه با فرصت‌هایی که برای حفظ و تقویت هویت دو فرهنگی نسل دوم مهاجران فراهم می‌کنند، چالش‌هایی نیز ایجاد می‌کنند. بهره‌گیری هوشمندانه از این ابزارها همراه با سیاست‌های حمایتی می‌تواند بحران هویت را به فرصتی ارزشمند برای شکوفایی نسل دوم تبدیل کند. مونترال به عنوان یک شهر چندفرهنگی، نقش مهمی در این مسیر دارد و می‌تواند با ایجاد فضاهای آموزشی، رسانه‌ای و آنلاین مناسب، به نسل دوم کمک کند تا هویتی پویا و مقاوم بسازد.

فرهنگی می‌شود.

تحصیلات و جامعه: نسل دوم اغلب با فشارهای اجتماعی برای موفقیت در سیستم آموزشی و کاری مونترال مواجه است و در عین حال باید با ارزش‌ها و انتظارات خانواده خود نیز کنار بیاید.

دوران نوجوانی و جوانی: این دوره حساس، زمان شکل‌گیری هویت و کشمکش‌های داخلی درباره تعلق فرهنگی است.

نمونه‌های موفق و چالش‌دار: بسیاری از جوانان موفق نسل دوم در عرصه‌های مختلف فرهنگی، هنری، سیاسی و اقتصادی، نشان‌دهنده فرصت‌های موجود هستند، ولی مواردی از انزوای اجتماعی و تضادهای خانوادگی نیز دیده می‌شود.

نقش خانواده و جامعه در شکل‌گیری هویت نسل دوم

خانواده به عنوان اولین نهاد اجتماعی، نقش بسیار مهمی در انتقال فرهنگ و ارزش‌ها دارد.

نگرش والدین: والدینی که به طور فعال از فرهنگ خود محافظت می‌کنند، گاه فشار بیشتری بر فرزندان وارد می‌کنند، ولی خانواده‌هایی که انعطاف بیشتری نشان می‌دهند، فرصت بهتری برای رشد هویت دو فرهنگی فراهم می‌کنند.

نقش جامعه میزبان: جامعه و سیستم آموزشی باید زمینه‌های پذیرش تفاوت‌های فرهنگی و حمایت از هویت‌های چندگانه را فراهم آورند.

نمادهای فرهنگی: حضور نمادهای فرهنگی و مناسبت‌های خاص (مثلاً جشن‌های ملی، فرهنگی و مذهبی) می‌تواند به حفظ تعلق فرهنگی نسل دوم کمک کند.

تأثیرات روانی و اجتماعی بحران هویت

بحران هویت می‌تواند تأثیرات عمیقی بر سلامت روان و عملکرد اجتماعی نسل دوم داشته باشد:

اضطراب و افسردگی: تعارض فرهنگی و فشارهای اجتماعی می‌تواند به مشکلات روانی منجر شود.

کاهش اعتماد به نفس و احساس بیگانگی: احساس تعلق نداشتن به هیچ‌کدام از دو فرهنگ ممکن است حس تنهایی و بیگانگی ایجاد کند.

تلاش برای انطباق و سازگاری: گاه نسل دوم به دلیل فشارهای اجتماعی، هویت اصلی خود را سرکوب می‌کند که پیامدهای بلندمدتی به دنبال دارد.

راهکارها و پیشنهادات برای مدیریت بحران هویت

برای تبدیل بحران هویت به فرصت دو فرهنگی، اقدامات چندجانبه‌ای لازم است:

آموزش دو فرهنگی در مدارس: برنامه‌های آموزشی که به نسل دوم



کمک کند تا هر دو فرهنگ را بشناسند و به آن‌ها افتخار کنند.

حمایت روانی و مشاوره‌ای: ایجاد مراکز مشاوره ویژه برای جوانان دو فرهنگی.

تقویت ارتباط خانواده و جامعه: برنامه‌هایی که ارتباط سازنده میان خانواده‌های مهاجر و جامعه میزبان را تقویت کنند.

ترویج فرهنگ دو زبانه و چند فرهنگی: به رسمیت شناختن و ارزش‌گذاری به فرهنگ‌ها و زبان‌های مختلف در سطح شهری و کشوری.

تجربه‌های موفق در جهان؛ نمونه‌هایی برای الهام

کشورهای مختلف، از جمله کانادا، استرالیا و کشورهای اروپایی، تجربیات موفق در پذیرش و حمایت از نسل دوم مهاجران دارند:

کانادا و سیاست چندفرهنگی: سیاست رسمی کانادا بر احترام به تنوع فرهنگی و حمایت از هویت‌های دوگانه و چندگانه تأکید دارد که نمونه‌ای از فرصت‌آفرینی است.

برنامه‌های آموزشی دو زبانه: بسیاری از مدارس برنامه‌های ویژه‌ای برای آموزش زبان مادری و زبان کشور میزبان ارائه می‌دهند.

برنامه‌های اجتماع‌محور: انجمن‌ها و گروه‌های فرهنگی که به نسل دوم کمک می‌کنند تا هویت خود را کشف و تقویت کنند.

نتیجه‌گیری

نسل دوم مهاجران به مثابه پلی بین دو جهان فرهنگی هستند که در آن‌ها

نسل دوم مهاجران؛ بحران هویت یا فرصت دو فرهنگی؟

نگاهی ژرف به چالش‌ها و فرصت‌های هویتی جوانان مهاجر در مونترال و جهان

مقدمه

در دنیای امروز، مهاجرت یکی از پدیده‌های پیچیده و چندبعدی است که ابعاد اجتماعی، فرهنگی و روانی عمیقی دارد.

نسل اول مهاجران اغلب با هدف بهبود شرایط زندگی، امنیت و آینده‌ای بهتر برای خود و فرزندان‌شان پا به خاک کشور جدید می‌گذارند. اما نسل دوم، یعنی فرزندان این مهاجران که در سرزمین جدید متولد یا بزرگ شده‌اند، در میانه تقاطع دو فرهنگ قرار می‌گیرند و با چالش‌هایی مواجه می‌شوند که گاهی به بحران هویت می‌انجامد و گاهی فرصت دو فرهنگی شدن را به آن‌ها هدیه می‌دهد.

این مقاله در تلاش است تا به طور دقیق‌تر به مفهوم «نسل دوم مهاجر» و ابعاد روانی، اجتماعی و فرهنگی بحران یا فرصت دو فرهنگی آن‌ها بپردازد، به خصوص در فضایی مانند مونترال، شهری که تنوع فرهنگی در آن پدیدار می‌کند.



ریشه‌های مهاجرت و شکل‌گیری نسل دوم

مهاجرت، به ویژه مهاجرت اقتصادی، سیاسی و اجتماعی در دهه‌های اخیر، تغییرات عمیقی در ترکیب جمعیتی بسیاری از کشورهای توسعه یافته به وجود آورده است. در مونترال، که یکی از مهم‌ترین مراکز مهاجرت در کانادا است، نسل دوم مهاجران به سرعت در حال رشد است و تأثیرات گسترده‌ای بر فرهنگ، سیاست و جامعه شهری دارد.

نسل دوم مهاجران کسانی هستند که معمولاً در کشور مقصد متولد می‌شوند یا در کودکی به آنجا مهاجرت کرده‌اند و از نظر فرهنگی میان دو جهان قرار دارند: جهان فرهنگ اصلی خانواده و فرهنگ عمومی کشور میزبان. این وضعیت سبب شده آن‌ها با پیچیدگی‌های هویتی، اجتماعی و روانی خاصی روبرو شوند.

بحران هویت در نسل دوم مهاجران؛ تعریف و ابعاد

بحران هویت یکی از مفاهیمی است که روانشناسان و جامعه‌شناسان در تحلیل نسل دوم مهاجران به کار می‌برند. بحران هویت در اینجا به معنای سردرگمی و تردید در تعیین خود، تعلق فرهنگی و تعریف هویت شخصی است که ناشی از تضاد و تعارض میان فرهنگ اصلی خانواده و فرهنگ جامعه میزبان است.

هویت دوگانه: بسیاری از نسل دوم مهاجران خود را نه کاملاً متعلق به فرهنگ پدر و مادر می‌دانند و نه کاملاً متعلق به فرهنگ کشور میزبان.

فشار تطبیق: فشارهای اجتماعی برای سازگاری با فرهنگ جدید و در عین حال توقعات خانوادگی برای حفظ ارزش‌های فرهنگی اصلی، منجر به تعارض درونی می‌شود.

پیامدهای روانی: این تعارض می‌تواند منجر به اضطراب، افسردگی، کاهش اعتماد به نفس و گاه انزوا شود.

فرصت دو فرهنگی شدن؛ تعریفی نوین

در مقابل بحران هویت، مفهوم فرصت دو فرهنگی شدن مطرح می‌شود که به معنای توانایی ترکیب و همزیستی موفق دو فرهنگ در یک فرد است. این فرصت باعث می‌شود نسل دوم مهاجران از مزایای دو جهان بهره‌مند شوند و ویژگی‌های مثبت هر دو فرهنگ را در خود داشته باشند.

انعطاف‌پذیری فرهنگی: توانایی سازگاری با موقعیت‌ها و محیط‌های مختلف فرهنگی

توانمندی اجتماعی: داشتن تن درک عمیق‌تر و بین فرهنگی که در محیط‌های چند فرهنگی و جهانی ارزشمند است

افزایش خلاقیت و نوآوری: تحقیقات نشان داده افراد دو فرهنگی معمولاً توانایی بیشتری در حل مسئله و نوآوری دارند.

تجربیات نسل دوم در مونترال؛ میان دو فرهنگ

مونترال، با تاریخچه مهاجرتی غنی و جامعه چند فرهنگی، نمونه‌ای بارز از چالش‌ها و فرصت‌های نسل دوم مهاجران است.

زبان و هویت: تعادل میان زبان فرانسه، زبان رسمی استان کبک، و زبان مادری خانواده، یکی از مهم‌ترین دغدغه‌ها است. نسل دوم باید هردو زبان را یاد بگیرد و از آن‌ها استفاده کند، که گاه منجر به تقویت هویت دو



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

۲- سنگ کلیه

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

فواید نوشیدن آب برای بدن انسان

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

علت اصلی سنگ کلیه، کمبود آب است.

۳- عفونت دستگاه ادراری

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

۴- عدم تعادل الکترولیت ها

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

۵- نارسایی کلیه

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

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

کم آبی بدن و آسیب کلیه

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



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

۱- بیماری کلیوی مزمن

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

تغییر دمای بدن، کاهش انگیزه، افزایش خستگی و دشوارتر شدن ورزش از نظر جسمی و ذهنی می شود. به همین خاطر نوشیدن آب از این اتفاق جلوگیری می کند و استرس اکسیداتیو در طول ورزش را کاهش می دهد.

محققان نیز بر این باورند که مصرف بیشتر آب، عملکرد را در طول فعالیت های شدید مانند ورزش کردن، افزایش می دهد و در بررسی های خود مشاهده کرده اند که کم آبی، عملکرد بدن را در فعالیت هایی که بیش از ۳۰ دقیقه طول می کشد کاهش می دهد. بنابراین اگر ورزش های سنگین می کنید، هیدراته ماندن کمک می کند تا بهترین عملکرد خود را داشته باشید.

۱۵- کمک به کاهش وزن

نوشیدن زیاد آب به کاهش وزن کمک می کند چرا که آب باعث احساس سیری می شود و سرعت متابولیسم را افزایش می دهد که در نتیجه آن تعداد کالری هایی که روزانه سوخته می شوند، افزایش می یابد. به یاد داشته باشید چیزی که در نوشیدن آب به منظور کاهش وزن اهمیت دارد، زمان بندی نوشیدن آب است؛ نوشیدن آب نیم ساعت قبل از غذا بسیار موثر است زیرا باعث می شود افراد بیشتر احساس سیری کنند و کمتر غذا بخورند.

در یک مطالعه، افرادی که قبل از غذا نیم لیتر آب نوشیدند، در طی ۱۲ هفته کاهش وزن را گزارش کرده بودند و محققان متوجه شدند که این افراد، ۴۴٪ بیشتر از افرادی که در رژیم هایشان قبل از غذا آب نمی نوشند وزن کم کرده بودند. همچنین مطالعه ای دیگر بر روی ۵۰ زن با اضافه وزن نشان داد که نوشیدن نیم لیتر آب قبل از هر وعده غذایی، یعنی ۳ بار در روز به مدت ۸ هفته، منجر به کاهش وزن و چربی های بدن آن ها در مقایسه با اندازه گیری های قبل از مطالعه شد. علاوه بر آن، نوشیدن آب به جای آبمیوه های شیرین و نوشابه های گازدار نیز به کاهش وزن کمک می کند.

نوشیدن زیاد آب به کاهش وزن کمک می کند چرا که آب باعث احساس سیری می شود.

۱۶- کاهش خماری

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

۹- شستشوی مواد زائد بدن

یکی دیگر از فواید نوشیدن آب این است که بدن برای فرایند های تعریق، ادرار و مدفوع به آب نیاز دارد.

۱۰- کمک به حفظ فشار خون

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

۱۱- نیاز راه های هوایی به آب

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

۱۲- رساندن مواد معدنی و مواد مغذی به بدن

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

۱۳- جلوگیری از آسیب به کلیه

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

۱۴- افزایش عملکرد فیزیکی

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

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

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

فواید نوشیدن آب

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

۱- نرم کردن مفاصل

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

۲- ایجاد بزاق و مخاط

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

۳- رساندن اکسیژن به سراسر



بدن

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

۴- افزایش سلامت پوست

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

۵- پیشگیری و درمان سردرد

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

روش‌هایی برای کشف بینش مشتری



انجام شد تا معلوم شود که زنان می‌خواهند مفهوم زیبایی را چگونه تغییر دهند. بینش‌های به دست آمده از این تحقیق، به زمینه‌ای برای شکل‌گیری یک کمپین موفق برای جا افتادن مجدد برند «داو» و ارائه محصولات و خدمات موفق در سراسر جهان تبدیل شد. برای چگونگی به دست آوردن بینش‌های مشتریان موارد زیر می‌توانند مفید باشند.

۱- بر کارهایی که مشتریان می‌خواهند انجام دهند تمرکز کنید. مثلا به جای فروختن صرف یک دریل شما باید درباره هدف نهایی یک سوراخ در دیوار یا آویزان کردن یک نردبان برای ثبت خاطرات خانوادگی فکر کنید. با درک نیازها و اهداف مشتریان می‌توانید راهکارهای خلاقانه‌ای ارائه دهید که معنادار بوده و ارزش واقعی ایجاد می‌کنند.

۲- ببینید، احساس کنید، فکر کنید و انجام دهید. مشاهده چگونگی رفتار مردم واقعی در زندگی روزمره و در شرایط واقعی شما را قادر می‌سازد که راه‌حل‌های واقعی برای تحقق نیازهایشان ارائه دهید. معمولا مشاهده کردن اثربخش‌تر از پرس و جو است.

۳- با مشتری دوست شوید. امروزه دیگر روش‌های سنتی تحقیق موقت مانند نظرسنجی برای به دست آوردن بینش مشتری کل‌آیی ندارند. رویکرد جدید برقراری گفت‌وگوی ادامه‌دار با مشتری است. با دعوت از مشتریان به پلتفرم نوآوری باز سازمان و جلب مشارکت آنها در فرآیند بهبود با آنها رابطه دوستانه برقرار کنید. بسیار مهم است که به این موقعیت نه صرفا با تکیه بر منطق بلکه با همدلی دست یابید و به گونه‌ای همکاری کنید که برای هر دو طرف حاوی موفقیت باشد.

۴- در مرحله و زمان مناسب به مشتری مناسب نزدیک شوید. وقتی یک ایده محصولی جدید دارید و می‌خواهید بدانید تا چه اندازه برای نیاز کاری مردم مفید است و از سایر جنبه‌های یک ارائه موفق به بازار مطلع شوید، هر مشتری نمی‌تواند این بازخوردها را به شما بدهد. باید سراغ مشتریانی بروید که مهارت شناسایی و ارتقای مفاهیم نزدیک به ذائقه بازار را داشته باشند. آنها مشخصا توانایی تصور اینکه این مفاهیم برای موفق شدن به چه توسعه‌ای نیاز دارند را دارند و بهرمندی از بینش این گروه از مشتریان بسیار ارزشمند است.

برای مدیران تازه‌کار،:

برای صدساله شدن نخست باید متولد شد!

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

با استفاده از بینش مشتری می‌توان

انتظارات مشتریان بازار هدف را

مشخص کرد و از آن برای روانه کردن

موفق محصول یا خدمت به بازار

سود جست

کلید اصلی موفقیت هوش مصنوعی در حوزه تولید نه سیستم‌های پیچیده هوش مصنوعی، بلکه داده است و بدون استفاده بهینه از داده برآمده از هوش مصنوعی نمی‌توان به وقوع تحولی بزرگ در عرصه تولید امیدوار بود. در این میان، آگاهی دقیق و نگرش درست رهبران و مدیران شرکت‌های تولیدی از فرآیند ورود و نقش آفرینی هوش مصنوعی در تولید و اهمیت حیاتی داده در این زمینه می‌تواند تا حد زیادی موفقیت آن‌را تضمین کند و جلوی به بیراهه رفتن شرکت‌ها در این زمینه را بگیرد.

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

مصنوعی هم از این قاعده مستثنی نیست، به‌طوری که هنوز هم می‌بینیم مدل‌های یادگیری عمیق در دسترس بسیاری از شرکت‌ها قرار ندارد و فقط شرکت‌های بزرگ و نامدار از سرمایه و توان لجستیکی کافی برای به‌کارگیری این مدل‌ها برخوردارند. علاوه بر این، جهان همچنان با کمبود شدید استعدادهای متخصص در زمینه هوش مصنوعی مواجه است و امکان بهره‌گیری حداکثری از مدل‌های پیچیده هوش مصنوعی برای بسیاری از تولیدکنندگان وجود ندارد. فقدان داده صنعتی جهانی یکی دیگر از موانع اصلی موجود بر سرراه نقش‌آفرینی پرتنگ هوش مصنوعی در بخش تولید به حساب می‌آید که باعث کند شدن سرعت ورود هوش مصنوعی به فرآیند تولید شده است.

پر کردن شکاف هوش مصنوعی

هوش مصنوعی مولد، هوش مصنوعی دادمحور و داده مصنوعی این قابلیت را دارند تا بسیاری از چالش‌های مرتبط با فعالیت‌های تولیدی را حل و فصل کنند. در حال حاضر ابزارهای هوش مصنوعی مولد مانند چت جی‌پی‌تی می‌توانند به شرکت‌های تولیدی کمک کنند تا به شیوه‌ای هدفمندتر و دقیق‌تر اقدام به مدل‌بندی مجموعه‌های پیچیده داده مرتبط با خواسته‌ها و نیازهای متغیر مصرف‌کنندگان کنند.

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

به‌طور کلی، هوش مصنوعی مولد و سایر تکنولوژی‌های پیشرفته برآمده از هوش مصنوعی و یادگیری ماشینی می‌تواند راه را برای استفاده بهینه از هوش مصنوعی در حوزه‌های مختلف تولید هموارتر سازد که در ادامه به چهار مورد از این کاربردها اشاره خواهد شد: عملیات و فعالیت‌های مداوم مانند کمک به پرسنل شاغل در کف کارخانه در زمینه شناسایی وردیابی ایراد در ماشین‌آلات در کوتاهترین زمان ممکن و اقدام فوری برای رفع مشکل و جلوگیری از توقف خط تولید. کمک به فرآیند نگهداری تجهیزات که به پرسنل مسوول کنترل و نگهداری تجهیزات و ماشین‌آلات کمک می‌کند تا به‌جای استفاده از روش‌های دستی و انسان‌محور از هوش مصنوعی و ماشین‌ها برای نگهداری بهینه از تجهیزات بهره بگیرند. شناسایی عیوب و بازرسی مستمر از خط تولید که برای آن هم می‌توان از هوش مصنوعی و ماشین‌ها به‌جای انسان در زمینه عیب‌یابی و بازرسی‌های مستمر از بخش‌های مختلف خط تولید استفاده کرد و هم اینکه ماشین‌ها را به‌عنوان دستیار و تقویت‌کننده عامل انسانی ناظر بر خط تولید مورد استفاده قرار داد. حذف فعالیت‌های تکراری و فرآیندهای موازی که به افزایش بهره‌وری کمک خواهد کرد.

شروع استفاده از هوش مصنوعی در بخش تولید



اینکه بدانیم ارزش‌ها و پتانسیل نهفته در هوش مصنوعی برای بخش تولید چقدر است یک بحث است و اینکه چگونه می‌توان این پتانسیل عظیم را به حالت بالفعل درآورد و از هوش مصنوعی به‌صورت عملی در حوزه تولید بهره برد بحث دیگری است. در مجموع، کارشناسان و صاحب‌نظران توصیه‌های کاربردی بسیاری را برای استفاده بهینه شرکت‌های تولیدی از هوش مصنوعی ارائه می‌دهند که در ادامه به‌صورت خلاصه به دو مورد از آنها اشاره خواهد شد:

۱- بر داده‌تمرکز کنید. استفاده از هوش مصنوعی در بخش تولید به این دلیل به‌اندازه سایر صنایع و بخش‌ها شکوفا نشده که عمده توجه فعالان بخش تولید در زمینه به‌کارگیری هوش مصنوعی بر استفاده از سیستم‌ها و اپلیکیشن‌های هوش مصنوعی قرار داشته است. این رویکرد باعث کاهش توان و انگیزه سرمایه‌گذاران برای سرمایه‌گذاری در زمینه به‌کارگیری هوش مصنوعی در تولید شده و اجرای چنین برنامه‌هایی را نیز با دشواری روبه‌رو ساخته است. در این میان، رویکرد جایگزین و موفق دیگری وجود دارد که بر جامع‌نگری در حوزه بهره‌گیری از هوش مصنوعی در تولید تاکید دارد و با پیاده‌سازی آن می‌توان با بهره‌گیری حداکثری از داده برآمده از هوش مصنوعی هم ماشین‌ها را به کمک عامل انسانی فعال در کارخانه‌ها و خطوط تولید فرستاد و هم اینکه ماشین‌ها را جایگزین انسان کرد و انجام کارهای تکراری یا خطرناک را به ماشین‌ها سپرد.

۲- برای تحول سازمانی آماده شوید. اگرچه مدت‌هاست نگرانی‌های جدی بسیاری در خصوص بیکار شدن انسان‌ها در نتیجه ورود هوش مصنوعی به بخش تولید مطرح می‌شود اما واقعیت این است که نقش‌آفرینی جدی هوش مصنوعی در بخش تولید باعث به‌وجود آمدن و گسترش نقش‌ها و مشاغل جدیدی در شرکت‌های تولیدی خواهد شد و مدل‌های عملیاتی جدیدی را به بخش تولید اضافه خواهد کرد. بنابراین شرکت‌های تولیدی مشتاق استفاده فراگیر از هوش مصنوعی باید به‌سبب‌تر مناسبی برای تغییرات سازمانی و سازگار کردن کلرکتان با مدل‌های عملیاتی مبتنی بر هوش مصنوعی فراهم سازند. تحقق این امر نیازمند بازطراحی جامع و هدفمند ساختار سازمانی شرکت‌های تولیدی است.

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

کاوش در بینش مشتری شبیه پوست کندن لایه‌های پیاز است و بنابراین روش‌های کمی تحقیق بازار برای کشف آن چندان مناسب نیستند. اما با روش‌های کیفی و عمیق‌تر شدن در محرک‌ها، انگیزه‌ها، سمبل‌ها، اسطوره‌ها و ارزش‌های مشتری می‌توان دریافت که چه محصول، خدمت یا برندی به‌راستی در نظرش پراهمیت است. در کشف بینش مشتری باید دید مشتری چه می‌کند، آن‌را به چه دلیلی انجام می‌دهد و مشکلی که تاکنون کسی به آن توجه نکرده و چیزی در مورد آن گفته نشده، چیست.

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



احساسی‌تر و مشتری‌پسندتر تبدیل شد و رشدی دورقمی را نصیب خود کرد.

بینش مشتری بر نوآوری در سازمان تاثیر می‌گذارد و به‌ویژه بیشترین اثر را در فاز کشف استراتژی کسب‌وکار و هدایت خلق ایده دارد. با کشف ارزشمندترین بینش‌های مشتریان و تبدیل آنها به حوزه‌های نوآوری استراتژیک، می‌توان محصولات، خدمات و برندا توسعه داد.

در شرکت تکنولوژی‌های کشاورزی «سینجنتا» (Syngenta)، در جریان جلسهای درباره نوآوری با تیمی از شرکت «سویت پیر»، بینش جذابی از مشتری آشکار شد. ما دریافتیم که تعداد زیادی از مشتریان به دلیل مشکلات گوارشی، از خوردن فلفل شیرین خام پرهیز می‌کردند. در ابتدا فکر می‌کردیم که شکل و اندازه فلفل باید مقصر احتمالی باشد، اما پس از دقیق‌تر شدن دریافتیم که مردم طعم فلفل قرمز معمولی را خیلی قوی می‌دانند و برای میان‌وعده و سالاد طعم ملایم‌تری را ترجیح می‌دهند. علاوه بر آن، شکل، اندازه و فراوانی دانمها نیز باید بهبود می‌یافت. این یافته به خلق فلفل شیرین و بدون دانه، موسوم به «آنجلو» (Angello) منجر شد که هم‌اکنون در سوپرمارکت‌های سراسر اروپا به فروش می‌رسد.

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

با استفاده از بینش مشتری می‌توان انتظارات مشتریان بازار هدف را مشخص کرد و از آن برای روانه کردن موفق محصول یا خدمت به بازار سود جست. یک مثال عالی در این مورد، باز هم شرکت یونیلیور است که ۳۲۰۰ نفر زن از سراسر دنیا را مورد مطالعه قرار داد. نتایج حاکی از آن بود که تنها ۲ درصد از زنان خود را زیبا می‌دانستند و ۷۶ درصد معتقد بودند که هر زنی می‌تواند زیبایی خاص خود را داشته باشد و خواهان تغییر در ایده زیبایی بودند. متعاقبا تحقیقات عمیق‌تری

آدم کم خرد چطور رفتار می کند؟



پژوهشگر ها اومدن یه شخصیت قدرتمند از شاهنامه فردوسی به نام کیکاووس رو که پادشاه هفت اقلیم و فرمانروای دیوها و انســـــنان ها بوده، بررسی کردن. این پادشاه اینقدر در «بی خردی» و «آز» جلو میره که قرّه ایزدی از ش گرفته میشه. اما بی خردی چیه و چطور یه آدم نابخردانه زندگی میکنه؟! خرد شیوه‌ای از تفکر، احساس و رفتارِه که نتیجه‌های مثبتی برای خردمند و دیگران داره و توی بافت زندگی دیده میشه. نقطه مقابل زندگی خردمندانه، بی خردی یا «آز» هست. آز، سر آغاز تجاوز و تعرض و زیاده‌روی و خودبینی انســـــانه. توی فرهنگ ایرانی، نشانه‌های زیادی برای مقابله با بی خردی ورشد زندگی خردمندانه دیده میشه. شاه کیکاووس نقش زیادی توی شاهنامه داره.

پژوهشگر ها تمام ابیات مرتبط باهاش رو چندین بار مطالعه کردن و از دل اونا، کلیدواژه‌های مختلفی رو درباره نابخردی بیرون کشیدن.

اولین چیزی که شاهنامه درباره اون میگه، ضعف در دینداری و اخلاق هست و بر اساس سنت ایرانی، بدون اعتقاد به دین، نمیشه خردمند شد:

دل شاه از آن دیو بی‌راه شد

روانش ز اندیشه کوتاه شد

ندانست کاین چرخ‌را مایه نیست/ ستاره فراوان و ایزد یکیست
شاه کیکاووس پند و اندرز ها رو نمی‌شنوه و نتیجه طبیعی کارش، شکست است. ضعف در ادراک و فرافکنی و مقایسه خودبزرگ‌بینانه با دیگران، یکی دیگه از چیزایی هست که به نابخردی میرسه:

ولیکن من از آفریدون و جم/ فروزم به مردی و فرّ و دِرم

توی بخش هیجانی هم ضعف‌های جدی داره. حکیم فردوسی نشـــــون میده که ضعف توی همدلی و حمایت کردن چطور نابخردی رو زیادتر میکنه.

ناتوانی توی تنظیم هیجان‌ها مانند خشم، شادی، اندوه و ترس از مهم‌ترین عوامل ضربه زدن به خویشـــــتن و دیگرنه. تصمیم‌های لحظه‌ای و تحت تأثیر هیجان‌ها:

بجنبید کاووس را دل ز جای/ چنین داد پاسخ که اینست رای .

ضـــــعف در ارتباط، تجربه و ارزش‌های فرهنگی آخرین ویژگی زندگی نابخردانه شاه کیکاووس هست.

هم در ماجرای سیاوش و هم قتل ســـــهراب، کیکاووس با ضعف‌های خودش تراژدی می‌آفریند. برای همین نابخردی در

زمانی که به جنگل رسیدند، زنی با زیبایی بی‌نظیر (سودابه) دیدند و دل‌های توس و گیو به عشق او سوخت و چون از نسبش پرسیدند و فهمیدند که از نژاد فریدون است، هر یک خواستند او را به همسری بگیرند.

اما هیچ کدام به جای شـــــخص دیگر کناره گیری نمی کرد. شخصی به آنها گفت: من به شما مشاوره می‌دهم، بگذارید کی کاووس (پادشاه آن زمان) بین شما تصمیم بگیرد. هر دو به سخن مشاور گوش دادند و زن را با خود نزد کی کاووس بردند و آنچه‌را که پیش آمد برای او بازگو کردند.

اما کی- کاووس وقتی زیبایی کنیز را دید، گفت که او شایسته تاج و تخت است و او را به همســـــری گرفته و به خانه زنان خود برد.

پس از روزهای بسیار، پسری از زن دیگر کی کاوس به دنیا آمد، که بلند قامت و زیبا بود و نامی که بر او نهادند سیاوش بود. کی کاووس اما به دلیل طالع بینی‌ها در مورد او اندوهگین شد. زیرا در طالع آن نوشته شده بود که فضیلت‌های این پسر هیچ سودی برای او نخواهد داشت، زیرا این صفات بیش از هر چیز، او را به هلاکت می‌کشـــــانند. در این میان خبر به دنیا آمدن سیاوش، به رستم رسید و پهلوان چون از آن آگاه شد به یاد غم سهراب افتاد و از زابلستان بیرون آمد و طفل را از پدرش گرفت تا بپروراند.

رستم، به سیاوش فنون جنگ و رزم یاد داد و او را تربیت کرد. بر قدرت و زیبایی ســـــیاوش چنان افزود که تو می‌گفتی که دنیا مانند او را ندارد.

«اینک چون سیاوش نیرومند

شد، سر بلند به پیش رستم

آمد و گفت: «من می‌خواهم

به حضور پادشاه بروم تا پدرم

مرا ببیند و ببیند که تو از من

چه انســـــانی ساخته‌ای

».رستم پنداشت که نیک

گفت. پس تدارک فراوانی کرد

و با لشکری نیرومند به سوی

ایران لشکر کشید و سیاوش

به همـــــراه او، در رأس آنان

حرکت کردند و کی کاووس از

دیدن پسر خوشحال شد و به

رستم پاداش‌های فراوان داد.

سیاوش در کنار او بر تخت

نشانده شد و همه مردم او را

ستایش کردند و جشـــــنی برپا

شـــــد که جهان مانند آن را

ندیده است.

سیاوش هفت سال در دربار پدر ماند و خود را ثابت کرد. در سال هشتم، کی کاوس چون او را شایسته یافت، تخت و تاجی به او داد. و همه چیز خوب بود و مردم طالع شیطانی سیاوش را فراموش کرده بودند.

امّا آنچه در آسمان‌ها نوشته شده است، قطعاً محقق خواهد شد و روز بدبختی نزدیک شد.

سودابه، همسر کی کاووس، جوانی سیاووش را دید و عاشق و دلباخته سیاوش شد. پس پیغامی نزد او فرستاد و او را دعوت کرد که وارد اتاقش شود.

اما او در جواب کلمات بهانه‌ای فرســـــتاد، زیرا به او اعتماد نداشت. سپس سودابه نزد کی کاووس شکایت کرد که سیاوش به حرف او گوش نداده و از شاه خواست که او را پشت پرده‌های خانه زنان بفرستد، تا پسرش با خواهرانش آشنا شود. و کی

کاووس آنچه سودابه از او خواست انجام داد و سیاوش اوامر او را اطاعت کرد. اما سودابه، زمانی که سیاوش به داخل خانه آمد، درخواست کرد که تنها با او صحبت کند.

اما سیاوش در برابر خواسته او مقاومت کرد. و سه بار سودابه او را در پشت پرده‌های خانه فریب داد و هر سه بار سیاوش در مقابل حرف‌هایش سرد بود. آنگاه سودابه خشمگین شد و نزد پادشاه شکایت کرد که بر من نظر دارد و به شهرت نیک سیاوش تهمت زد و اخبار ناپسند او را در سراسر زمین پخش کرد و قلب کی کاووس را علیه پسرش ملتهب کرد.

اکنون پادشاه بیش از حد عصبـــــانی شده بود و سیاوش هیچ چیزی نداشت تا از خود دفاع کند، زیرا کی کاووس عاشق سودابه بود و او فقط به حرف‌های او گوش می‌داد و از نیرنگ‌های شیطانی او خبر نداشت. چون سودابه گفت که سیاوش اشتباه بزرگی مرتکب شده است، کی کاووس پریشان شد اما نمی‌توانست بین آنها قضاوت کند.

کی کاووس تصـــــمیم گرفت تا افرادش از جنگل‌ها هیزم آورند و آتش بزرگی بر پا کنند و چنین کردند. انبوهی از کنده‌های بزرگ درخت می‌سوختند به طوری که چشمـــــم آن‌را به فاصله دو فرسنگ ببیند. پادشاه دستور داد که نفت بر چوب‌ها بریزند. آنقدر حجم چوب‌ها زیاد بود که به دویســـــت نفر برای روشن کردن آتش نیاز داشتند.

شعله‌ها و دود آسمان را فرا گرفت و مردم چون زبان‌های آتش را دیدند از ترس فریاد زدند و گرمای آن در دور تا دور زمین احساس شد. حالا که همه چیز آماده بود، کی کاووس از پسرش سیاوش خواست تا به میان کوه آتش برود تا بی‌گناهی خود را ثابت کند. سیاوش به دستور پادشاه عمل کرد و پیش کی کاووس آمد و بر او سلام کرد و او را برای مصـــــیبت آماده ساخت و چون به آتش نزدیک شد، جان خود را به خدا سپرد و دعا کرد که او را نزد پدرش پاکیزه نگاه دارد.



سپس اسب خود را مهار کرد و داخل شعله شد. فریاد غمگینی از همه مردم در دشت و شهر بلند شد، چرا که آنها معتقد بودند که هیچ انسانی نمی‌تواند زنده از این کوره بیرون بیاید. سودابه فریادار شنید و بر بام خانه‌اش بیرون آمد تا آن منظره را ببیند و دعا کرد که بلایی به سیاوش برسد تا بی‌گناهی خودش اثبات گردد و چشمانش را بر آتش بسته بود.

و سیاوش بدون ترس سوار شد و جامه‌های سفید و اسب آبنوسش در میان شعله‌ها می‌درخشیدند.

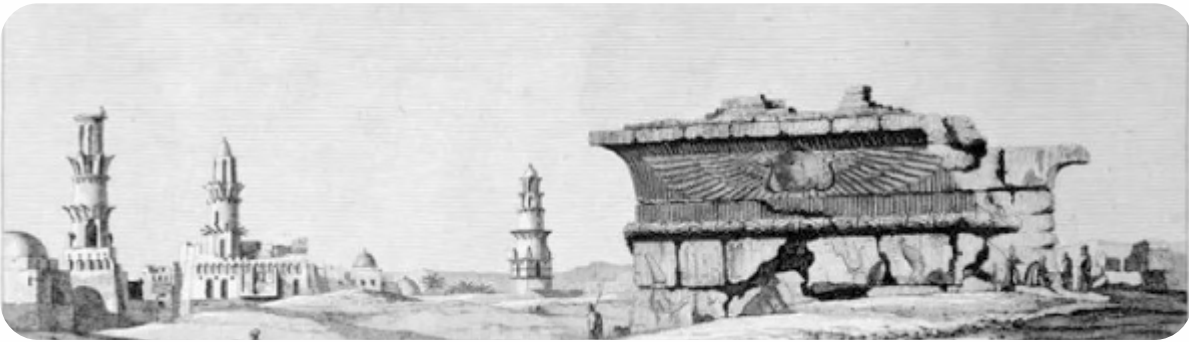
به انتهای راه رسید، و وقتی بیرون آمد، حتی دود لباس او را سیاه هم نکرده بود. وقتی مردم دیدند که اوزنده بیرون آمده است، فریادهای شادی سر دادند و بزرگان به استقبال او آمدند و جز سودابه، شادی در دل‌های همگان جاری بود.

اینک سیاوش سوار شد تا به حضور شاه رسید و سپس از اسب پیاده شد و پیش پدرش ادای احترام کرد. هنگامی که کی کاووس او را دید و دید که هیچ نشانه‌ای از آتش در او نیست، دانست که او بی‌گناه است. پس پسرش را از روی زمین بلند کرد و سیاوش را در کنار او بر تخت نشانند و از او برای آنچه واقع شد طلب آمرزش کرد. و سیاوش او را بخشید.

سپس کی کاووس پسرش را با شراب و آواز پذیرایی کرد و سه روز به خوش‌گذرانی پرداختند. اما در روز چهارم کی کاووس بر تخت پادشاهی نشست و گریزی در دست گرفت و دستور داد سودابه را پیش او ببرند. سپس او را با اعمال بدش سرزنش کرد و به او دستور داد که خود را برای ترک دنیا آماده کند، زیرا مرگ بر او مقرر شده است.

سودابه بیهوده از پادشاه درخواست بخشش کرد، زیرا او همچنان از سیاوش بد می‌گفت و می‌گفت که او تنها به وسیله جادوگری از آتش نجات یافته است. پس پادشاه دستور داد که او را به ســـــوی مرگ ببرند و بزرگان نیز دستور مرگ او را تأیید کردند.

سیاوش پسر پادشاه چون این خبر را شنید، اندوهگین شد، زیرا می‌دانست که آن زن محبوب پدرش است. پیش کی کاووس رفت و خواستار عفو او شد. کی کاووس آن‌را با شادی بخشید، زیرا سودابه را نیز دوست داشت.



حمله ناپلئون به مصر و محقق شدن ۷ دستاورد بزرگ علمی

به تاریخ ۲۳ آگوست سال ۱۷۹۸، در حالیکه بیشتر از یک ماه از حضور ناپلئون در مصر گذشته بود، یک انجمن علمی به نام موسسه مصر که تا همین امروز هم به قوت خود باقی است؛ اولین جلسه خویش را در قصری با شکوه در قاهره برگزار کرد. ناپلئون بناپارت در جولای سال ۱۷۸۹ به مصر حمله کرد. اما او در این حمله فقط با خودش سربازان را نبرد بلکه ۱۵۰ دانشمند نیز او را همراهی می کردند.

اندکی بیشتر از یک ماه از حضور ناپلئون در مصر گذشته بود که در ۲۳ آگوست سال ۱۷۹۸، انجمنی علمی با نام موسسه مصر، که تا همین



امروز هم به بقای خود ادامه داده است، نخستین جلسه خود را در قصری مجلل در قاهره برگزار کرد و ناپلئون نیز به عنوان معاون اول این انجمن برگزیده شد. ناپلئون می‌خواست از منابع طبیعی، تاریخ و فرهنگ مصر به نفع فرانسه استفاده کند. او دانشمندان را تشویق کرد که روی پروژه‌ها مثل ارتقاء تنورهای نان، تصفیه آب نیل و تهیه آجیو بدون رازک کار کنند.

کشتی حامل ابزار علمی و مشاهده دانشمندان در راه مصر غرق شده بود و به همین علت کار آن‌ها سخت‌تر از قبل شده بود. بعد از چندین شکست در مصر، ناپلئون در سال ۱۷۹۹ به فرانسه بازگشت و بسیاری از دانشمندان را در این کشور سرگردان گذاشت. علی‌رغم عقب‌نشینی‌ها، مهندسان، ریاضیدانان، طبیعت‌شناسان و سایرین تقریباً سه سال به مشاهده، مستندنگاری و جمع‌آوری اطلاعات درباره هر چیزی از عتیقه‌جات گرفته تا بقایای مومیایی‌ها و حیوانات که تا حد زیادی از نظر غربی‌ها مغفول مانده بود، ادامه دادند. آثار آن‌ها به اکتشافات نوینی منجر شد که نتیجه آن رسمی شدن علوم‌ی مانند باستان‌شناسی و برانگیختن حس شیفتگی به مصر بود که تا امروز هم ادامه دارد. در این مقاله باراهنماتو همراه باشید تا بخشی از یافته‌های دانشمندان در این دوران در مصر را مرور کنیم:

کشف واکنش‌های شیمیایی برگشت‌پذیر

تا قبل از شناسایی شیمیدان معروف کلود لویی برتولت، این مفهوم که واکنش‌های شیمیایی می‌توانند برگشت‌پذیر باشند در هیچ‌جای دنیا پذیرفته‌شده نبود. برتولت زمانی که داشت رسوب نمک در دریاچه‌های دره ناترون را مطالعه می‌کرد به شواهدی محکم که این مفهوم حمایت می‌کرد، دست پیدا کرد. سنگ آهک در درون دریاچه‌ها از نمکی به نام ناترون پوشیده شده بود که به طور طبیعی در دریاچه شکل می‌گرفت. مصری‌ها از این نمک برای نگهداری اجساد مومیایی استفاده می‌کردند، زیرا این نمک می‌توانست رطوبت را جذب و چربی را حل کند.

برتولت مشاهده کرد که این سنگ نمک که حاوی کربونات کلسیم بود، با نمک، که همچنین به نام کلراید سدیم شناخته می‌شود، واکنش شیمیایی نشان می‌داد که در نتیجه ناترون که از کربونات سدیم تشکیل شده است، تولید می‌شد. شیمیدان‌ها می‌دانستند که معکوس این واکنش‌ها در شرایط آزمایشگاه غیرممکن است. اما برتولت اثبات کرد که این واکنش‌های شیمیایی برگشت‌پذیر هستند و میزان گرما و میزان متفاوت مواد می‌تواند تعیین کند که واکنش شیمیایی در چه جهتی انجام گیرد.

رویکردی رسمی تر به باستان شناسی شکل گرفت

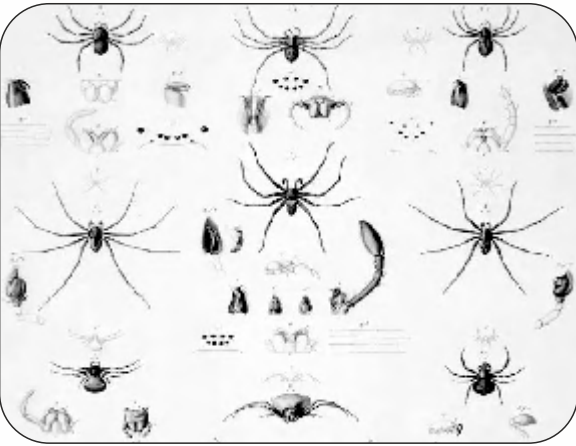
در دوران ناپلئون باستان‌شناسی هنوز یک علم رسمی نبود. بیشتر

دانشمندان تجربه‌های اندکی در قبال اشیاء باستانی داشتند. بسیاری از مقبره‌ها هنوز در زیر شن‌ها مدفون و در انتظار اکتشاف بودند. یک نویسنده و هنرمند به نام دومینیک-ویوان دنون از دیدن بناهای تاریخی مصر حیرت‌زده شده بود. او به همراه ناپلئون به فرانسه بازگشت و خیلی سریع کتابی حاوی توصیفات و نقاشی‌ها با عنوان «سفر در مصر سفی و علیا» را منتشر کرد.

در زمان حمله ناپلئون مسافران درباره اسکندریه، قاهره و سایر بخش‌های مصر سفرلی اطلاعات داشتند. اهرام بزرگ و ابولهلول معروف بودند. اما مصر علیا هنوز ناشناخته مانده بود. تصاویر و توصیفات‌ی که او از معابد و ویرانه‌های تبس، اسنا، ادفو و کارناک ارائه کرده بود به سرعت محبوبیت یافت. بسیاری از این تصاویر سبک‌های مدرن نقاشی بودند و به عنوان اشیاء تزئینی استفاده می‌شدند. معماران و مهندسان ناپلئون طراحی‌های دقیقی از بناهای مصر ارائه دادند و اندازه تعداد زیادی از ابنیه باستانی در مصر را تعیین کردند. بقیه تلاش کردند اهرام ثلاثه را اندازه‌گیری کنند (اگر الان برایتان سوال پیش آمده باید بگوییم که هیچ سندی نشان نمی‌دهد که ناپلئون به اهرام ثلاثه شلیک کرده باشد).

روشی نوین برای طبقه بندی حشرات کشف شد

وقتی ژولیوس سزار ساویگنی به فرانسه بازگشت، باید ۱۵۰۰ گونه حشره‌ای که با خود به فرانسه برده بود را طبقه‌بندی می‌کرد. در آن زمان هنوز روشی نظام‌مند برای تمایزگذاری بین یک نوع شب‌پره یا پروانه از انواع دیگر وجود نداشت؛ بنابراین ساویگنی این روش را ابداع کرد. مشخص شد که شب‌پره‌ها به اندازه کافی با هم تفاوت داشتند که ساویگنی بتواند آن‌ها را در دسته‌های جدا از هم طبقه‌بندی کند. او آرواره‌های کوچک حشرات را به دقت مطالعه کرد. ۱۰۰۰ تصویر از حشرات کشید که برخی از آن‌ها فقط چند سانتی‌متر طول داشتند. ساویگنی که در آن زمان فقط ۲۱ سال داشت توانست بی‌مهرگانی مثل کرم‌ها، زنبورها، عنکبوت‌ها، حلزون‌ها و مگس‌ها را جمع‌آوری کند. او همچنین نمونه‌هایی از ستاره دریایی، مرجان و خارپشت‌های دریایی را با خود به فرانسه برد. او به همین سبک سایر حشرات را نیز طبقه‌بندی کرد. برخی از روش‌های طبقه‌بندی او همچنان مورد استفاده است. کشف گونه جدیدی از تمساح که تأیید آن ۲۰۰ سال طول کشید اتین جفری سنت-هیلار قانع شده بود که دو گونه متفاوت از تمساح در رود نیل وجود دارد. او هم مثل ساویگنی یک مجموعه‌دار پرکار بود. او در مصر درباره خفاش‌ها، میمون‌های پوزه‌دراز، لاک‌پشت‌ها و ...



تحقیق کرده بود. جافروی یک پسر ۱۱ ساله برده را خریده بود که به او کمک می‌کرد گونه‌های مختلف را قطعه‌قطعه و مطالعه کند. او تعداد زیادی از حیوانات را قطعه‌قطعه کرد تا حتی در گونه‌های متفاوت با هم نیز به الگوهای مشابهی رسید. این باعث شد نظریه «وحدت طرح» یا «وحدت ترکیب‌بندی» را ارائه کند، یک ایده شبه-تکاملی که ده‌ها سال بعد داروین به آن اشاره کرد.

نظریه‌های جفری اغلب همکارانش را آزار می‌داد. از جمله تلاش او برای اینکه نشان دهد مومیایی یک تمساح که از مصر آورده بود، نماینده گونه‌ای متفاوت از تمساح مصری است. جفری می‌گفت که

آرواره این تمساح با آرواره تمساح رود نیل تفاوت دارد. به علاوه این تمساح کمتر تهاجمی بوده است.

همکاران او اصرار داشتند که او اشتباه می‌کند. اما ۲۰۰ سال بعد، یک زیست‌شناس به نام اوون هکالا، و تیمی از محققان دی. ای. ای. تمساح‌های مدرن و بعضی از مومیایی‌های جفری را مطالعه و حدس او را تأیید کردند. دو گونه در مصر وجود داشت: کروکودیلوس نیلوتیکوس و کروکودیلوس سوکوس.

آغاز چشم پزشکی

پزشکان فرانسوی که ناپلئون را همراهی می‌کردند با بیماری‌های ناآشنایی در مصر مواجه شدند. یکی از بیماری‌هایی که آن‌ها با خودشان به فرانسه بردند، چیزی بود که نامش را بیماری چشمی مصری گذاشتند. امروز به آن تراخم گفته می‌شود که طی آن چشم‌ها خارش می‌گیرند، متورم می‌شوند و می‌تواند به کوری منجر شود.

این بیماری به قدری شایع شد که پزشکان در سراسر اروپا شروع کردند به مطالعه این بیماری. جفری هم آن را گرفته بود و هفته‌ها به خاطرش نابینا شده بود. تا آن زمان چشم‌پزشکی یک شاخه رسمی از تحقیقات علمی نبود، اما مسابقه‌ای که برای یافتن علت این بیماری راه افتاده بود بنای شکل‌گیری یک رشته مجزا را گذاشت. در نهایت یک پزشک بریتانیایی، به نام جان وتچ، تشخیص داد که چرک ناشی از چشم‌های آلوده می‌تواند بیماری را گسترش بدهد. وتچ که می‌دانست این بیماری مسری است شیوه‌ای برای پیشگیری و درمان آن پیدا کرد که نقطه عطفی در تاریخ چشم‌پزشکی محسوب می‌شود.

سنگ روز تا به رمزگشایی از هیروگلیف‌های مصری کمک کرد



قرن‌ها هیچ‌کسی نمی‌توانست هیروگلیف‌های مصری که نوشته‌های تصویری بودند و در اغلب بناهای مصری دیده می‌شدند را بخواند. وقتی فرانسوی‌ها در جریان حمله به مصر سنگ روز‌تا را پیدا کردند می‌دانستند که این سنگ نوعی کلید ترجمه است. رمزگشایی از هیروگلیف‌های مصری به اندیشمندان کمک کرد تا نوشته‌ها و متون روی صدها بنای باستانی مصر را بخوانند.

در سال ۱۸۰۱ بریتانیایی‌ها درباره تسلیم شدن فرانسوی‌ها مذاکره می‌کردند. یکی از شروط آن‌ها این بود که بریتانیا همه عتیقه‌ها و مجموعه‌هایی که دانشمندان فرانسوی جمع کرده بودند، شامل سنگ روز‌تا، را بگیرد. جفری به بریتانیایی‌ها گفت که دانشمندان «اموال ما را ویران می‌کنند و قبل از آنکه دست شما به آن برسد آن‌ها را در صحرای لیبی مدفون می‌کنند یا به داخل دریا می‌اندازند.» به آن‌ها اجازه داد شد که نوشته‌ها و مجموعه‌هایشان را نگه دارند.

سه متن روی این سنگ نوشته شده است. یک متن به هیروگلیف مصری، یک متن با خطوط خمیده مصری که از هیروگلیف مشتق شده و یونانی باستان. از آنجایی که هر سه متن یکی بود، دانشمندان به کمک متن یونانی توانستند دو خط دیگر را رمزگشایی کنند. دو دهه طول کشید تا محقق فرانسوی، ژان-فرانسوا شامپولین توانست این خطوط را رمزگشایی کند. اکنون سنگ روز‌تا در بریتانیای نگهداری می‌شود. مصر بارها تلاش کرده آن را برگرداند.

اختراع ماشین حکاکی که سرعت فراید چاپ را تسریع کرد وقتی دانشمندان به فرانسه بازگشتند باید ۷۰۰۰ صفحه که شامل مطالعات آن‌ها در مصر بود را در قالب کتابی با عنوان کتاب انجمن مصر منتشر می‌کردند. برای آنکه کار حکاکی با سرعت انجام شود، یک مهندس به نام نیکولاس ژاک کونته ماشینی را اختراع کرد که به صورت خودکار این فرایند را انجام می‌داد.

حکاکان برای آنکه بتوانند صدها تصویر را چاپ کنند باید ابتدا هر کدام را به یک صفحه از جنس مس تبدیل می‌کردند. ماشین کونته برای آنکه صفحات مربوط به بناها را ایجاد کند، ابتدا آسمان را در پس‌زمینه حکاکی و سپس آن را برنامهریزی می‌کرد تا ابرها را نیز رویش خلق کنند. کاری که به طور معمول بین ۶ تا ۸ ماه طول می‌کشید، ظرف چند روز انجام می‌گرفت. با اینحال هنوز کار پرزحمتی بود و یکی از بلندپروازانه‌ترین کارهای فرانسه در قرن نوزدهم محسوب می‌شود. نخستین جلد کتاب تازه در سال ۱۸۰۹ منتشر شد.

اهمیت بازی پازل برای کودکان

اهمیت بازی پازل به خاطر تأثیری است که بر ابعاد مختلف هوش و توانایی های ذهنی کودک و همچنین سایر گروه های سنی دارد.

پازل نباید آن قدر سخت باشد که کودک از حل آن ناتوان شود و احساس شکست و نوسیدی کند. همچنین پازل نباید آن قدر ساده و آسان باشد که کودک علاقه اش را از دست بدهد و احساس خستگی کند، بلکه باید کودک را به مبارزه بطلبد و کودک پس از مقداری تلاش و کوشش فکری، بتواند بر آن پیروز شود تا برایش جذاب و شیرین باشد.

پازل های یک تکه

برای کودکان نوپا که هنوز هیچ ایده ای دربارۀ پازل بازی ندارند، شما نخست می بایست با پازل هایی مخصوص این دوره، مفهوم چفت کردن را به او یاد دهید. برای این منظور بهتر اســـــــت از پازل های تک تکه ای یا جایگذاری استفاده کنید، که شکل ساده ای داشته و پازل را فیت یک زمینه می کند. چون حتی زمانی که کودک قادر به درک قسمت های مختلف نیست به وسیله ی آزمایش و خطا به راحتی می تواند جای واقعی آنها را پیدا کند.

البته بدیهی است که، نتیجه ی مطلوب زمانی بدست می آید که کودک از روی نظم و قاعده منطقی بتواند پازلی را تکمیل کند. نه آن که بصـــــــورت تصــــادفی و از طریق آزمون و خطا جایگذاری را انجام دهد. در این حالت کودک به سختی مســــئله را حل می کند و وقت زیادی را صرف خواهد کرد. صرف وقت زیاد و عدم درک نظم منطقی موجود باعث دلزدگی و خستگی کودک می شود.

بازی با پازل تک تکه ای می بایست تا جایی ادامه داشته باشد که کودک به مهارت بازی برسد و بتواند هنگامیکه یک پازل تک تکه ای دیگر در اختیارش قرار می دهید طی یک یا سه بار تلاش آنرا در جای خود قرار دهد. پازل های جور چین تک تکه ای هم بدین منظور مناسب اند.

پازل های دو تکه ای:

وقتی که احساس کردید کودکان در انجام پازل های تک تکه ای مهارت زیادی پیدا کرد و یاد گرفت که پازل های جور چین چگونه کار می کنند. در مرحله بعدی مفهوم تکمیلی یک تصویر را به او آموزش دهید. به کودکان یاد داده که چگونه تصاویر با چسباندن تکه ها به هم تشکیل می شوند. بهتر است جلوی او چند بار بازی کنید. و وقتی او پس از مدتی بازی با پازل های دوتکه به درک تکمیل شکل با قرار دادن پازل ها در کنار هم رسید، به او پازل های ۴ تکه ای را معرفی کنید.



پازل های ۴ تکه ای:

پازل های مربوط به نوپاها اغلب در ست های ۴ تایی، ۶ تایی، ۹ و ۱۲ تایی طراحی شده اند.

کسب مهارت در حل پازل های ۴ تکه ای به این معنا نیست که او می تواند پازل های ۶ و ۱۲ تکه ایی را نیز حل کند. کودکان پازل های با تکه های بیشتر را به مرور زمان یاد می گیرند. بنابراین، حتی اگر روی یک بسته پازل ۶ و ۱۲ تکه ای نوشته بود که مخصوص کودک نوپا، شما تاوقتی که کودکان به مهارت حل پازل های ۴ تکه ای نرسیده نباید، این پازل ها را در اختیار او بگذارید.

اهداف، فواید و اهمیت بازی پازل برای کودکان

– تشخیص تفاوت در فرم، رنگ، اندازه و شکل به عنوان ابزار پایه هوش در دوره نوپایی

– تقویت هوش کلامی و افزایش دامنه واژگان جدید هنگام آشنـــــــایی با تصاویر جدید.

– تقویت حافظه دیداری.

– فهم رابطه بین جزء و کل و اینکه اجزاء شکل اصلی را می سازند.

– تقویت هوش فضایی، هندسی و تجسمی، با تجسم طرح اصلی و دنبال کردن خطوط و رنگها.

– افزایش قدرت هماهنگی بین چشم و دست که در سنین پایین بسیار اهمیت دارد.

– تقویت مهارت های حرکتی دست به خصوص در پازل های مکعبی

به عنوان میان وعده، مطمئن شوید که کودک شما می تواند بافت آن را کنترل کند.

۵. ترکیب

تازمانی که کودک شما به آجیل آلرژی نداشته باشد، تریل میکس یک میان وعده سالم برای کودکان است که در حال حرکت می خورند. بیشتر مخلوط های تریل تجاری حاوی آب نبات های شکلاتی هستند که قند بالایی دارند، اما می توانید به راحتی خودتان آن را در خانه درست کنید.

برای یک نسخه سالم تر، آجیل، میوه های خشک و غلات کامل را مخلوط کنید.

۶. گلابی خرد شده با پنیر ریکوتا

گلابی یک خوراکی شیرین است و خوردن آن برای یک کوچولو پس از برش خوردن آسان است. گلابی سرشار از فیبر و ترکیبات گیاهی مفید است.

هر برش را با پنیر ریکوتا بمالید تا منبع خوشمزه ای از پروتئین و کلسیم را به میان وعده کودکان اضافه کنید.

۷. پنیر دلمه

پنیر کوتیج یک پنیر تازه و خامه ای است که به اندازه کافی نرم است که حتی نوزادان نیز می توانند آن را بخورند.

سرشار از پروتئین و منبع خوبی از سلنیوم، ویتامین B12 و کلسیم است. ویتامین B12 برای رشد مناسب و رشد مغز در کودکان مهم است.

می توانید پنیر را به تنهایی سرو کنید، روی آن را با میوه های تازه یا خشک اضافه کنید، یا از آن به عنوان مایه خامه ای روی نان تســــت گندم کامل استفاده کنید.

۸. بلغور جو دوسر

بلغور جو دوسر یک صبحانه سالم برای کودکان است، اما همچنین یک میان وعده عالی است. جو دوسر سرشار از فیبر محلول است که تعداد باکتری های مفید در دستگاه گوارش را در کنار سایر فواید سلامتی افزایش می دهد. از بسته های طعم دار که سرشار از شکر هستند صرف نظر کنید و بلغور جو دوسر خود را با جو دوسر کامل و رول شده درست کنید. حدود ۱/۸ قاشق چایخوری دارچین و مقداری سیب خرد شده برای شیرینی اضافه کنید. اگر جو دوسر را به جای آب با شیر درست کنید، مقداری پروتئین و کلسیم اضافی به آن اضافه می شود.

– پرورش ذوق هنری کودک با درک تصاویر و رنگها

– افزایش قدرت توجه و تمرکز به عنوان یکی از مهارت های پایه برای آموزش و پرورش کودک

– افزایش اعتماد به نفس و احساس رضایت خاطر پس از حل پازل.

– درک مفهوم نظم و ترتیب و ضرورت توجه به آن.

– تقویت مهارت حل مسئله.

– آموزش صبر و پایداری در حل مسئله.

– تقویت هوش منطقی و استدلالی که پایه آموزش ریاضی نیز محسوب می شود.

– درک مفاهیم سطح، حجم و ارتفاع در بازی با پازل های مکعبی.

توجه داشته باشید که پازل بازی های دیجیتالی که امروزه در تبلت، موبایل و کامپیوتر وجود دارد همه مزایای فوق را در بر ندارند و البته آنها نیز مفید هستند و در مقایسه با سایر بازی های خشن و نامناسب کامپیوتری برتری دارند.

منتها در استفاده از تبلت و کامپیوتر باید به محدودیت زمانی استفاده از آنها در طول روز برای گروه های مختلف سنی توجه داشت.

زیرا مضراتی برای قوای جسمی و ذهنی کودک دارند که می توانید اطلاعات بیشتر در این مورد را در مقالات مربوطه ببینید.

اهداف و اهمیت بازی پازل برای بزرگسالان

بازی پازل یکی از روش های موثر برای ورزش مغز محسوب می شود.

ورزش مغز به صورت آرام در طول سن افراد صورت میگیرد.

در مواقع انجام کارهای سخت و دشوار و دسترسی به مسئولیت های سخت میتوانید با این بازی به مغز خود ورزش های بدهید.

بالتیمور و جورج استاد دانشگاه هایکینز بر اساس تحقیقات خود به این امر شگفت انگیز دست یافته اند که اهمیت بازی پازل در این است که اثرات بادوام بر قدرت استدلال و سرعت عمل در دریافت مطالب آموزشی دارند.

بازی پازل به حرکات چشم افراد بسیار کمک می کند.

در طول سالیان گذشته پازل های متعددی در شکل های آسان و پیچیده طراحی شده اســــت که افراد میتوانند با انجام آن، نتایج موثری در بهبود کارکرد مغز به دست آورند.

یکی از دلایل اهمیت بازی پازل تأثیر آن بر تقویت حافظه و مبارزه با بیماری آلزایمر است.

افرادی که به دلایل موروثی نگران ابتلا به آلزایمر هستند می توانند با این بازی و ســــایر بازیهای تقویت حافظه مثل فلش کارت و همچنین تمرین به خاطر سپردن شعر از بروز این بیماری جلوگیری کنید.

در اهمیت بازی پازل کافی است بدانید که بازی های پازل و سایر بازی های تقویت هوش میتوانند کارکرد مغز شما را در مسائل روزمره زندگیتان به نحو موثری بهبود بخشند.

چند میان وعده سالم که کودکان شما دوست خواهند داشت

۹. یک تکه پنیر

پنیر بیشتر از پروتئین و چربی تشکیل شده و منبع خوبی از کلسیم است.

مطالعات نشان می دهد که خوردن پنیر و سایر محصولات لبنی با کیفیت کلی رژیم غذایی بهتر مرتبط است.

غذاهای لبنی پرچرب به طور قابل توجهی به نیازهای تغذیه ای کودک به کلســــیم، منیزیم و ویتامین های a و D کمک می کنند. پنیر پروتئین با کیفیتی را برای کودکان فراهم می کند که برای رشد مناسب مورد نیاز است. پروتئین همچنین به آنها کمک می کند که بین وعده های غذایی احساس سیری کنند .علاوه بر این، برخی از مطالعات اشاره می کنند که کودکانی که پنیر می خورند کمتر دچار پوسیدگی می شوند.

۱۰. جیب پیتای گیاهی

برخی از والدین فکر می کنند که وادار کردن فرزندانشـــــــان به خوردن سبزیجات سخت است. اما اگر آن را برای آنها سرگرم کننده کنید، به احتمال زیاد سبزیجات را امتحان می کنند. مقداری هوموس را در یک جیب پیتای گندم کامل بریزید و سبزیجات خام مانند هویج، خیار، کاهو و فلفل دلمه ای را برش دهید. اجازه دهید فرزندان چند سبزی برداشت و پیتارا پر کند. سبزیجات سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی مهم هستند و بسیاری از بچه ها به اندازه کافی از آنها نمی خورند (۲۲).

۱۱. اسموتی میوه

اسموتی میوه راه خوبی برای بسته بندی بسیاری از مواد مغذی در یک میان وعده کوچک است. شما همچنین می توانید سبزیجات را به اسموتی اضافه کنید. با شیرینی میوه، کودک شما ممکن است حتی متوجه نباشد که در آن میوه است. از مواد کامل و تازه استفاده کنید و از آب میوه که قند بالایی دارد خودداری کنید.

۱۲. تخم مرغ آب پز

تخم مرغ های آب پزا در یخچال نگهداری کنید تا یک خوراکی سریع و پر پروتئین داشته باشید. تخم مرغ بسیار مغذی است و یک میان وعده عالی برای کودکان اســــت. آنها پروتئین با کیفیت بالا و چندین ویتامین و مواد معدنی از جمله ویتامین B12، ریبوفلاوین و سلنیوم را فراهم می کنند .

آنها همچنین حاوی لوتئین و زآگزانتین هستند، دو کاروتنوئید که برای سلامت چشم مفید هستند.



تیراندازی

کبک. البته واضح و مبرهن است که توی شماها کسانی پیدا میشن که از کودکی علاقه داشتن که حتی برای برای یکبار هم که شده دسـتتون بره روی کلت و چهار تا دونه تیربندازین تا ببینید چه احساسی میده. من خودم جزو آرزو هام بود از بچگی اگرچه با انواع و اقسام تفنگ های مختلف تیراندازی کرده بودم بتونم روزی با کلت تیرازی کرده بودم .

روی همین احساس درونی گفتم چه اشکالی داره اسم و آدرس باشگاهی در اطراف مونترال رو بهتون معرفی کنم که اولاً خیلی مدرن و امروزی ساخته شده دوما پرسنل مجرب و مهربانی داره و در ثانی شما میتونین بعنوان آزمایش هر امتحان زیر نظر مربیان باشگاه چند تا تیری به سمت هدفهای کاغذی همونطور که تو فیلمها دیده اید بندازین وبقول رفیقمون آرزو بدل نمیـرید. همونطور که من انجام دادم و لذت بردم . آدرس باشگاه رو براتون مینویسم همراه براتون مینویسم همراه با شماره تلفن , شاید لذت ببرین شاید هم نه

Lahash shooting rang
2259132207 Rte
Kanawake Tel 4506389694

مطلب رو کوتاه میکنم تا حوصله خواننده سر نره ! برای گرفتن این پروانه های حمل اسلحه ما باید جداگانه کلاس بگیریم که زیر نظر فدراسیون تیراندازی کبک و توسط باشگاهها برگزار میشه.

هم هزینه داره هم وقت باید گذاشت و بطور کلی اگر روی کنجکاوای قصه دارین مثلاً پروانه حمل اسلحه کمری یا کلت بگیرین بهتون توصیه میکنم که از خر شیطان پیاده بشین و برین دنبال فراگیری تیراندازی با کمان . هم حرکت ورزشی بحساب میاد وهم باعث آرامش شما میشه پس از گذروندن کلاس توسط مربیان کار آزموده فدراسیون تیراندازی کمان در



معلم ادبیات

چنان جذبه ای گرفته بود یا صفر انضباطی که همه ماست هاشونو کیسه کرده بودند و نفس از کسی در نمیومد! یواش یواش من بخودم مسلط شدم و تنها کسی بودم که انشاء بچه ها رو در زمان خواندن با بلند کردن دست میگرفتم. و آقای شهرستانی احسنـتی میگفت و تشویقم میکرد . خلاصه یواش یواش وقتی چیزی خنده دار میگفت و بچه ها می خندیدن بلافاصله منم چیزی میگفتم و صدای خنده ها بلند میشد اما بلافاصله سکوت برقرار میشد و کلاس خیلی جدی بکار ادامه میداد.

ماهاها گذشت و روز آخر مدرسه و آخرین جلسه امتحان فرارسید . قبل ازاینکه کلاس تعطیل بشه اومد بغل میز ما سر شو گذاشت بیخ گوشم و گفت فلان فلان شده تمام سال با زیرکی و بموقع کلاس رو خندوندی و من نتونستم مچت رو بگیرم و بندازمت بیرون چون سکوت کلاس رو بهم نزدی ! فقط خواستم بهت هشدار بدم که فکر نکنی حواسم بهت نبوده

تو بهترین شاگرد کلاسم بودی ...

یادت گرامی استاد عزیز.

کلاس اول تا سوم زیاد جدی نبود و کلاس چهارم معلمی داشتیم شکمو که بجای درس دادن و آموزش راجع به پخت و پز و آشپزی و مزایای کالباس آروزمان که در خیابان لاله زار تهران قرار داشت حرف میزد و کلا کلاس چهارم را بیسواد تحویل کلاس پنجم داد که آقای شهرستانی اونو اداره میکرد.

آقای شهرستانی دبیری بود با سواد و با جذبه که در دانشگاه افسری تدریس میکرد و از خاطراتش برامون میگفت که مراقب باشیم و سوتی ندیم چون بلافاصله یک صفر اخلاقی میداد وبا نمره امتحان جمع میکرد و تقسیم بر دو میکرد. یعنی امکان قبولی میشد صفر!!

وقتی سر کلاس بود کلاس پنجم دبیرستان مدرس میشد اطاق مردها ! همه سرپا گوش بودند و نفس کسی در نمیامد! هر از چند گاهی حرفی میزد خنده دار که کلاس خوابش نبره !

سـر کلاس های دیکته بدون اینکه رو خونی بکنه و دیکته بگه خودش حرف میزد و ما مینوشتیم و در آخر دیکته ها رو صحیح میکرد و نمره میداد .

اما سر کلاس انشاء فرق میکرد. به بچه ها اجازه میداد ایراد های انشاء خوانی بچه ها را بگند ولی کی جرات میکرد دست بلند کنه .

اصولاً به نظر من معلم بودن کار راحتی نیست و اگر در رشته ای که درس میدی تحصیل نکرده باشی و تخصص نگرفته باشی شاگردانی بی سواد بارمباری و حتی قادر نیستند یک درخواست کار و استخدام بنویسند .

اینکه میگم به امروز ربطی نداره چون شاگردان امروزی کلاً بلد نیستند قلم بدست بگیرند و بنویسند و بنویسند چون سیستم عوض شده و هر چی لازم داشته باشند کامپیوتر به بهترین نحوی براشون بنویسه داستان من مال شصت سال پیشه. تو دبیرستان مدرس . اول اجازه بدین مکان دبیرستان رو براتون بگم کجا بود.

زمان جنگ جهانی دوم بیمارستانی تو تهران باز شد به اسم بیمارستان امریکایی ها یک باغ خیلی بزرگی بود واقع در شمال خیابان ژاله در خیابان باریکی به اسم قانع هر کسی میخواست آدرس محله ما رو بده میگفت بغل بیمارستان آمریکائی ها که پس از جنگ جمعش کردن و اونجا شد مدرسه آمریکائی ها .تمام سفارتخانه های خارجی اسم بچه ها شونو تو اون مدرسه مینوشتند در واقع مدرسه بین المللی بود و شهریه ای سنگین داشت که فقط کارکنان سفارتخانه ها قدرت پرداخت شو داشتند البته چند تائی بچه ایرونی هم توش بودند که معروفترینشون سروناز پهلوی دختر شاهپور عبدالرضا بود که بارنجرو میاورد ش و چون همیشه یک دامن جین و یک جفت دمپایی لا نگشتی پاش بود بیشتر توجه ما پسرهای محله رو جلب میکرد.

نبش کوچه مجاور مدرسه یک مغازه کوچک بود که آقا خسرویی اونجا رو اداره میکرد. چون خدای صبر و حوصله بود و ما رو که تمام مدت جلوی مغازه اش گل کوچیک بازی تحمل میکردم و دم نمیزد. دبیرستان مدرس درست روبروی درب ورودی مدرسه امریکائی ها قرار داشت داستانش این بود که ملکی وقفی بود که صاحبش روی لجبازی و شاید وهن کجی به دولت وقت دبیرستانی باز میکنه به اسم حسن مدرس و عکس این روحانی جنجالی رو نصب میکنه پشت سرمیزمدیر مدرسه بغل عکس اعلیحضرت !!

بخاطر کمبودمعلم های با تجربه تا کلاس پنجم بیشتر نداشت .از خونه ما تو اونجا دو دقیقه بیشتر راه نبود من اغلب پشت بام خونه خودمونو از طبقه دوم رصد میکردم و مراقب کبوترها م بودم که از آسمون بر میگردند.





بررسی های روانشناس بزرگ

آلفرد آدلر درباره خانواده:

اثرات ترتیب تولد در اخلاق فرزندان!

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

فرزند آخر همیشه کوچولوی

خانواده و از همه نازپرورده

تر است. او نقش خاصی

برای ایفا کردن دارد زیرا

سایر فرزندان از او جلوتر

هستند.

فرزندان آخر مسیر خود را

می روند. آنها معمولاً به

شیوه هایی رشد می کنند که

هیچ کس دیگر در خانواده

به آنها فکر نکرده است.

خود منتقل می کنند.

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

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

رنگ‌های زیبا، زنده و ثابت یکی از مهم‌ترین معیارهای ارزش‌گذاری قالی است.

قالی‌هایی که رنگ‌های طبیعی دارند معمولاً ارزش تاریخی و هنری بالاتری دارند.

ترکیب رنگ‌ها، نحوه قرار گرفتن آن‌ها در طرح و نوع رنگرزی، همه در جذابیت نهایی قالی موثرند.

۸. چالش‌ها و حفظ اصالت رنگ‌ها در قالی ایرانی

با ورود رنگ‌های شیمیایی، قالیبافی سنتی با مشکلاتی روبرو شده است. رنگ‌های شیمیایی ممکن است دوام کمتری داشته باشند و به مرور زمان رنگ‌پریدگی ایجاد کنند. همچنین برخی تولیدکنندگان، رنگ‌های شیمیایی را جایگزین رنگ‌های طبیعی کرده‌اند که ممکن است ارزش هنری قالی را کاهش دهد.

حفظ دانش رنگرزی سنتی و حمایت از بافندگان سنتی می‌تواند به حفظ این هنر کمک کند.

۹. رنگ در قالی ایرانی: پلی بین هنر و طبیعت

رنگ‌های قالی ایرانی، داستان طبیعت و فرهنگ مردم ایران را بازگو می‌کنند.

از گیاهان و مواد طبیعی گرفته تا نمادهای فرهنگی، همه در بافت

۴.۲ تثبیت رنگ و ماندگاری

برای دوام رنگ در قالی، فرآیند تثبیت (مُورد) اهمیت ویژه دارد. مواد معدنی مانند «مُورد» یا «گل اخـــرا» به تثبیت رنگ کمک می‌کنند و از پریدگی و رنگ‌پریدگی جلوگیری می‌کنند.

۴.۳ رنگرزی پشم و ابریشم

پشم و ابریشم دو ماده اصلی در قالیبافی هستند که به روش‌های مختلفی رنگ می‌شوند. هر کدام ویژگی‌های مخصوص خود را در جذب رنگ دارند.

۵. معنای نمادین رنگ‌ها در فرهنگ ایرانی

رنگ‌ها در قالی ایرانی فقط جنبه زیبایی ندارند، بلکه حامل پیام‌ها و مفاهیم فرهنگی و مذهبی نیز هستند:

قرمز: شجاعت، عشق، قدرت و انرژی.

آبی: آرامش، آسمان و آب، حیات.

زرد: نور، خرد، شادی.

سبز: بهشت، طبیعت، زندگی.

سیاه: قدرت، راز، شکوه.

سفید: پاکی، خلوص و آرامش.

این نمادها بسته به منطقه، قومیت و نوع قالی متفاوت است.

۶. تفاوت رنگ‌ها در مسنطق

مختلف ایران

ایران با اقلیم‌های متنوع، مرکز



رنگ در قالی ایرانی:

زبان بی‌کلام هنر و فرهنگ

معدنی و حیوانات اسـتخراچ می‌شوند. این رنگ‌ها به دلیل دوام، زیبایی و سازگاری با الیاف طبیعی بسیار محبوب‌اند: رنگ قرمز: اغلب از پوست درخت «روانک» (روانک) یا حنا و در برخی مناطق از حشـــره «قرمزک» استخراج می‌شود. این رنگ نشان‌دهنده شجاعت و عشق است.

رنگ آبیـــ: معمولاً از گیاه «نیل» به دست می‌آید که یکی از رنگ‌های اصلی در قالی‌های ایرانی است و نشان‌دهنده آرامش و ثبات است. رنگ زرد: از پوست درخت

فرش‌ها مرسوم بوده است.

قرون وسطی و دوران صفوی:

دوره اوج قالیبافی ایرانی که رنگ‌های زنده و متنوع با تکنیک‌های پیشرفته‌تر رنگرزی به کار گرفته شده است.

عصر معاصر: با ورود رنگ‌های شیمیایی، قالیبافی دستخوش تغییراتی شد، اما بســـیاری از بافندگان سنتی هنوز به روش‌های قدیمی پایبند هستند.

۳. انواع رنگ‌ها در قالی ایرانی

۳.۱ رنگ‌های طبیعی (گیاهی و حیوانی)

رنگ‌های طبیعی از گیاهان، مواد



رنگ در قالی ایرانی فراتر از جنبه ظاهری است؛ رنگ‌ها حامل معنا، فرهنگ، تاریخ و هنر هستند. شناخت و حفظ این رنگ‌ها اهمیت زیادی در حفظ میراث فرهنگی ایران دارد.

قالی ایرانی با رنگ‌های طبیعی و زیبا، داستانی از مهارت، عشق و زندگی را روایت می‌کند که نسل‌ها آن را پاس داشته‌اند و به جهان عرضه کرده‌اند.



رنگ‌ها حضور دارند و به قالی روح می‌بخشند. این ارتباط عمیق باعث شده قالی ایرانی نه تنها یک وسیله تزئینی بلکه یک اثر هنری بی‌مانند باشد.

۱۰. نتیجه‌گیری

رنگ در قالی ایرانی فراتر از جنبه ظاهری اسـت؛ رنگ‌ها حامل معنا، فرهنگ، تاریخ و هنر هستند. شناخت و حفظ این رنگ‌ها اهمیت زیادی در حفظ میراث فرهنگی ایران دارد. قالی ایرانی بارنگ‌های طبیعی و زیبا، داستانی از مهارت، عشق و زندگی را روایت می‌کند که نسل‌ها آن را پاس داشته‌اند و به جهان عرضه کرده‌اند.

بسیاری از سبک‌های قالیبافی اسـت که هر کدام رنگ‌های مخصوص خود را دارند:

قالی‌های تبریز: معمولاً رنگ‌های آبی و قرمز غالب هستند. قالی‌های کرمان: رنگ‌های گرم مانند قرمز، زرد و نارنجی بیشتر دیده می‌شود.

قالی‌های اصفهان: تنوع رنگ زیاد است و رنگ‌ها بسیار متعادل و ملایم‌اند.

قالی‌های کردستان: رنگ‌های طبیعی و زمینی بیشتر استفاده می‌شود.

قالی‌های قشقایی: رنگ‌های شاد و روشن به چشم می‌خورد.

۷. تأثیر رنگ‌ها بر ارزش و زیبایی قالی



به قلم سارا سلیقه دار، ادونسی لیدرو نماینده فعال و رسمی کمپانی ژاپنی IENAGIC از سال ۲۰۱۹

سفری از یک پارچ ساده تا آب زندگی ساز



آزمایش‌هایی دقیق روی pH، مواد معدنی و خواص آنتی اکسیدانی آن انجام دادند.

نتایج شگفت‌آور بود: آب این مناطق ویژگی‌هایی داشت که می‌توانست:

- هیدراتاسیون بهتر و انرژی و شادابی بالاتر ایجاد کند،
- پوست را سالم‌تر و جوان‌تر کرده و التهاب بدن را کاهش دهد،
- رفلاکس معده و مشکلات گوارشی را بهبود بخشد،
- و حتی در پیشگیری از برخی بیماری‌های مزمن نقش داشته باشد؛ بیماری‌هایی مانند مشکلات قلبی، دیابت، فشار خون بالا و اختلالات متابولیک که با استرس اکسیداتیو و تعادل اسیدی-قلیایی بدن مرتبط هستند.

این تحقیقات الهام‌بخش توسعه دستگاه‌هایی شد که بتوانند آبی مشابه آن آب‌های شفابخش تولید کنند — KANGEN WATER. Kangen Water نه تنها آب را پاک و سالم می‌کند، بلکه آن را قلیایی و غنی از هیدروژن مولکولی می‌کند؛ ترکیبی که فراتر از رفع تشنگی، انرژی، سلامت، سبک زندگی و جوانی را ارتقا می‌دهد.

ویژگی‌های جذاب دستگاه:

- فیلتر و سیستم الکترولیز پیشرفته که می‌تواند به راحتی کلر، مواد شیمیایی، ناخالصی‌ها، ذرات معلق و فلزات سنگین را حذف کند، اما مواد معدنی مفید آب حفظ می‌شوند.
- نصب و استفاده آسان، بدون نیاز به فضای زیاد یا پیچیدگی نصب.
- سیستم خودتمیزشونده اتوماتیک برای نگهداری راحت.
- دوام طولانی و نگهداری کم؛ بسته به مدل، بین ۲۰۰۰ تا ۵۰۰۰ لیتر استفاده قبل از نیاز به تعمیر یا تعویض فیلتر.
- گارانتی ۵ ساله و طول عمر تا ۳۰ سال.

وقتی آخرین تکنولوژی سیستم آشپزخانه Kangen را خریدم، تأثیرات شگفت‌انگیزش را در سلامت تک‌تک اعضای خانواده‌ام دیدم و آنقدر از استفاده از این دستگاه سلامت‌محور لذت بردم که تصمیم گرفتم آن را به خانواده‌های بیشتری معرفی کنم.

اینجا بود که مسیر جدیدی در زندگی من شکل گرفت و معرفی سبک زندگی سالم با دستگاه‌های Kangen تبدیل به کار تمام‌وقت من شد



اگر در شهری مثل مونتreal، تورنتو یا تهران زندگی کرده باشید، احتمالاً تجربه کرده‌اید: شیر آب را باز می‌کنید و ناگهان بوی تند کلر مشامتان را پر می‌کند. لیوانی که در دست دارید شفاف است، اما طعم و بویش چیز دیگری می‌گوید.

من هم روزی همین حس را داشتم. اولین واکنش؟ فکر کردم: «دیگه وقتشه آب سالم‌تری بخورم.» و اولین چیزی که به ذهنم رسید، یک پارچ تصفیه آب ساده بود؛ همان که همه‌جا می‌فروشدن، ارزان و دم‌دست.

وقتی آن پارچ خوش‌رنگ را خریدم، حس قهرمان‌های فیلم‌ها را داشتم. مثل این بود که یک قدم بزرگ برای سلامتی خانواده و دو فرزند کوچکم برداشته‌ام. پارچ قول می‌داد کلر و برخی ذرات معلق را با فیلتر کربن فعال حذف کند، مزه آب را بهتر کند و حتی بوهای ناخوشایند را از بین ببرد. فناوری تحسین‌برانگیزی بود.

اما یک روز، خیلی اتفاقی چشمم به یک گزارش علمی در مجله Wall Street Journal افتاد:

حذف کلر به معنای حذف سپر محافظ در برابر باکتری‌هاست. اگر فیلتر پارچ به‌موقع تعویض نشود یا پارچ به‌طور منظم شسته نشود، محیط مناسبی برای رشد میکروب و کپک ایجاد می‌کند. برخی پارچ‌های پلاستیکی حتی ممکن است کیفیت آب را پایین بیاورند و مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کنند.

اینجا بود که شک کردم. آیا واقعاً این همه سال آبی می‌نوشیدم که فکر می‌کردم سالم است، اما شاید آن قبرها هم سالم نبوده؟ از آن روز، شستشوی مداوم پارچ و تعویض مرتب فیلتر تبدیل به یک وسواس شد. هر چند ماه یک بار، مجبور بودم فیلتر پارچ را تعویض کنم و هر بار، هزینه‌ای جداگانه روی دستم می‌گذاشت. گاهی فکر می‌کردم شاید بهتر باشد سراغ پارچ‌های پیشرفته‌تر یا سیستم‌های بزرگ‌تر زیرسینکی بروم، اما هر کدام مشکلات خودشان را داشتند: نصب پیچیده، فضای زیاد، هزینه‌های نگهداری، و حتی نگرانی از اینکه آب طعمش عوض شود یا مواد معدنی مفیدش از بین برود.

هر قدم جلوتر، با هزینه و دردسرهای جدید همراه بود. این تجربه من را واداشت که به دنبال یک راه‌حل جامع‌تر و باکیفیت‌تر باشم؛ چیزی که نه فقط آب را تصفیه کند، بلکه سلامت واقعی آب و کیفیت زندگی خانواده‌ام را ارتقا دهد.

در همین مسیر تحقیق و جستجو، با داستانی علمی آشنا شدم: ۵۱ سال پیش، محققان ژاپنی تصمیم گرفتند بررسی کنند چرا مردم برخی مناطق جهان، به‌خصوص مناطقی که معتقد به خاصیت شفابخش آب محلی بودند، طول عمر و سلامت بالایی دارند.

آنها آب این مناطق را از سه کشور مختلف جمع‌آوری و

— کاری با عشق.

هر روز پیام‌های پرمهری از خانواده‌هایی که با Kangen آشنا شده‌اند دریافت می‌کنم: از کاهش دردهای مزمن تا انرژی بالاتر، از بهبود رفلاکس معده تا شادابی پوست. بسیاری می‌گویند این آب سبک زندگی‌شان را تغییر داده است.

امروز، هزاران خانواده از سراسر دنیا با من و خانواده بزرگ Kangen همراه شده‌اند. در حال حاضر یکی از لیدرهای ارشد و نماینده رسمی و فعال تکنولوژی Kangen Water هستم و این مسیر، نه تنها زندگی شخصی و خانوادگی من، بلکه سبک زندگی هزاران نفر دیگر را هم دگرگون کرده است.

با برگزاری وبینارهای آنلاین و سمینارهای حضوری در مونتreal، همه می‌توانند از نزدیک با تکنولوژی Kangen آشنا شوند. در این جلسات، می‌توانند با آزمایش‌های جالب ببینند که یک دستگاه به ظاهر ساده چگونه سبزیجات و میوه‌ها را پاک‌سازی می‌کند و چطور کیفیت آب و زندگی روزمره را متحول می‌کند.

و جذاب‌تر اینکه، با قیمت مناسب و حتی اقساط بلندمدت بدون بهره، می‌توان این تکنولوژی را از نماینده معتبر تهیه کرد.

خلاصه اینکه نوشیدن آب سالم، نه یک هزینه اضافی، بلکه یک سرمایه‌گذاری واقعی در سلامتی و سبک زندگی است. با Kangen Water، نوشیدن آب دیگر فقط رفع تشنگی نیست؛ هر لیوان، یک قدم کوچک اما واقعی به سمت سلامتی، انرژی، جوانی و کیفیت زندگی بهتر است.

اگر شما هم دوست دارید در سمینارها و ورکشاپ‌های تخصصی ما شرکت کنید، یا برای داشتن دستگاه‌های Kangen از نمایندگان رسمی مشاوره رایگان بگیرید، با دل و جان در کنارتان هستیم. مثل یک دوست قدیمی که بهترین چیزها را برایتان می‌خواهد.

تماس با ما
۵۱۴۶۹۰۷۷۱۸ •

اینستاگرام: kangen_persian_team
وبسایت: www.persian-team.com



Health Benefits of Kangen Water

- 1 Healthy Heart
- 2 Reduce Cancer Risk
- 3 Digestive Problems
- 4 Hydrates our body
- 5 Diabetes
- 6 Blood Pressure
- 7 Kidney
- 8 Thyroid
- 9 Weight Loss

& Many More



از شگفتی‌های فضا تاراز‌های درون بدن؛ سفر علمی برای همه اعضای خانواده

دانستنی‌های علمی شگفت‌انگیز که شاید ندانید



حدس می‌زنند ممکن است در عملکرد آ‌ن‌ی‌م‌ها یا مفاصل نقش داشته باشد.

۹. برخی کوسه‌ها هرگز نمی‌خوابند کوسه‌ها برای زنده ماندن باید دائماً آب را روی آبشش‌هایشان عبور دهند. به همین دلیل بعضی از آن‌ها حتی هنگام «استراحت» هم شنا می‌کنند و هیچ‌وقت به‌طور کامل نمی‌خوابند.

۱۰. ماه بدون زمین نمی‌تواند پایدار بماند

اگر زمین وجود نداشت، ماه خیلی زود در فضا پراکنده می‌شد یا توسط جاذبه سیاره‌ای دیگر ربوده می‌شد. همچنین نبود ماه باعث می‌شد جزر و مد و حتی آب‌وهوای زمین به شکل کاملاً متفاوتی باشد.

۱۱. باران روی زهره فلزی است سیاره زهره ابرهایی از اسید سولفوریک دارد و دمای بسیار بالای آن باعث می‌شود فلزاتی مانند سرب ذوب شوند و به شکل باران فلزی فرو بریزند. این باران‌ها البته قبل از رسیدن به سطح، تبخیر می‌شوند.

۱۲. مغز اختاپوس‌ها شگفت‌انگیز است

اختاپوس‌ها سه قلب و سیستم عصبی پیچیده‌ای دارند که بخشی از آن در بازوهایشان قرار گرفته است.

به همین دلیل هر بازو می‌تواند تا حدی مستقل عمل کند.

۱۳. خون اسب دریایی نر بچه‌دار می‌شود

در میان حیوانات، تنها اسب دریایی نر است که باردار می‌شود. ماده تخم‌ها را به کیسه‌ای در شکم نر منتقل می‌کند و نر آن‌ها را تا تولد نگه می‌دارد.

۱۴. کریستال‌های برف هیچ‌وقت یکسان نیستند

هر دانه برف مسطح منحصربه‌فردی در ابرها طی می‌کند و دما و رطوبت مسیرش باعث شکل‌گیری الگوی خاصی می‌شود. به همین دلیل هیچ دو دانه برفی کاملاً شبیه هم نیستند.

۱۵. نور خورشید قدیمی است

نوری که امروز از خورشید به ما می‌رسد، حدود ۸ دقیقه طول کشیده تا از خورشید به زمین برسد. اما این فوتون‌ها قبل از خروج از سطح خورشید، ممکن است میلیون‌ها سال درون آن سفر کرده باشند.

۱۶. بدن ما باکتری‌های بیشتری از سلول دارد

در بدن یک انسان سالم، حدود ۳۹ تریلیون باکتری و ۳۰ تریلیون سلول وجود دارد. این باکتری‌ها بیشتر مفید هستند و به گوارش، ایمنی و حتی خلق‌وخو کمک می‌کنند.

۱۷. جهان می‌تواند «بی‌پایان» باشد

دانشمندان هنوز مطمئن نیستند که جهان محدود است یا بی‌پایان. اما اگر بی‌پایان باشد، این به معنای وجود بی‌شمار کهکشان، ستاره و شاید حتی نسخه‌های دیگری از ما در جایی دیگر است.

۱۸. سرعت چرخش زمین تغییر می‌کند

اگرچه ما هر روز را ۲۴ ساعت می‌دانیم، اما سرعت چرخش زمین کمی تغییر می‌کند. گاهی لازم است «ثانیه کیبسه» به ساعت جهانی اضافه شود تا این تغییر جبران شود.

۱۹. مورچه‌ها کشاورز هستند برخی گونه‌های مورچه قارچ‌هایی را در زیرزمین پرورش می‌دهند.

آن‌ها برگ‌ها را برای تغذیه قارچ جمع‌آوری می‌کنند و در مقابل، قارچ برایشان غذا تولید می‌کند.

۲۰. بدن ما الکتریسیته تولید می‌کند

بدن انسان در هر لحظه جریان الکتریکی ضعیفی دارد که برای انتقال پیام‌های عصبی و عملکرد قلب ضروری است. حتی می‌توان گفت بدن ما یک «باتری زنده» است.



کودتای والکری



ادامه از صفحه ۱۷

دولت تقریباً با ترکیبی از میانه‌روها، محافظه‌کاران، سوسیال‌دموکرات‌ها و پرسنل نظامی جایگزین می‌شد و تنها "آلبرت اشپر" معمار آلمانی و وزیر تسلیحات و تولید نظامی‌رایش سوم و معمار ارشد هیتلر به عنوان تنها وزیر نزدیک به نازی‌ها به دلیل سیاست‌های میانه‌روانه اش به عنوان وزیر امور تسلیحات فعالیت می‌کرد.

با این وجود، هیچ تضمینی وجود نداشت که تعداد زیادی از اعضای ارتش با دولت موقت همراه شوند و انتظار می‌رفت که مقاومت، یا حتی جنگ داخلی بین جناح ضد جنگ دولت موقت و یک جناح ناسیونال سوسیالیست طرفدار جنگ رخ دهد. نمی‌توان به صورت دقیق بیان کرد که در صورت بروز چنین درگیری‌ای کدام جناح پیروز می‌شد. با این وجود، مشخص است که تعداد کمی از ژنرال‌ها با وضعیت رو به وخامت درگیری همدل بودند. دولت موقت در صورت تشکیل شدن سعی می‌کرد با نیروهای متفقین آتش بس امضا کند و انتظار حمایت بریتانیا و ایالات متحده در سرکوب جناح طرفدار جنگ حزب نازی را داشت. در نتیجه، می‌توان فهمید که چرا بسیاری از ژنرال‌ها با تغییر رژیم موافق بودند، اما تمایلی به مشارکت در تلاش برای آن نداشتند.

"فرانکلین روزولت" رئیس‌جمهور وقت آمریکا در سال ۱۹۴۳ از آلمان و نیروهای محور یا متحدین چیزی کمتر از تسلیم بی قید و شرط کامل نمی‌خواست تا آلمانی‌ها بدانند برای همیشه شکست خورده‌اند. چنین تهدید وجودی‌ای برای آلمان به قدری وحشناک بود که اکثریت آنان ترجیح دادند تا سرحد مرگ بچنگند و پس از آن اگر مجبور شدند هر شرایط نامحدودی را که آمریکایی‌ها، بریتانیا و شوروی می‌خواستند تحمیل کنند، بپذیرند.

با فرض اگر توطئه علیه هیتلر به شکلی موفقیت‌آمیز به نتیجه می‌رسید دولت موقت اگرچه طیف ایدئولوژیکی گسترده‌تری را در بر می‌گرفت، اما برنامه‌ای برای پذیرش کامل اصول دموکراتیک نداشت و این از نظر تاریخی برای دولت آلمان غیرعادی نبود. ایدئولوژی سلطنتی و ناسیونالیستی، هم چنان جایگاه مسلط و مرکزی را در افکار عمومی و حاکمیتی آلمان حفظ می‌کرد. ژنرال بک که قرار بود جای هیتلر را بگیرد از مخالفان سرسخت معاهده ورسای بود و حامی دولت مرکزی قوی‌ای بود که به سطوح قبل از جنگ بزرگ بازگردانده شود.

در همین حال گوردلر از مدت‌ها قبل برنامه ریزی کرده بود که یکی از پسران قیصر سابق را در موقعیتی که از نظر قانون اساسی محدود شده بود، به تاج و تخت بازگرداند.

در واقع، آن چه بیش از همه مطلوب به نظر می‌رسید صرفاً بازگشت به حالت عادی دوره امپراتوری با اصلاحات جزئی برای اصلاح اشتباهاتی بود که در دودهه پیش از آن رخ داده بود، از مسائل مرزی گرفته تا سیاست و تمایلات استعماری. آلمان فقط می‌خواست فرصتی دوباره داشته باشد تا به وضعیت امپراتوری سابق خود بازگردد. احتمالاً آلمان سعی می‌کرد از منابع استعماری خود که به تاژگی احیا شده بود استفاده کرده و برنامه‌های بلندمدتی را برای توسعه طلبی در آفریقا در نظر بگیرد.

به ویژه هنگامی که استعمارزدایی برای فرانسه و بلژیک وارد عمل شد، زیرا آلمان توانایی بیش تری برای مداخله در مستعمرات سابق به ویژه کنگو داشت. فشار برای استعمارزدایی در نهایت بر آلمان وارد می‌شد و احتمالاً آلمان که تمایلی به رها کردن مستعمره‌هایی که تازه به دست آورده بود نداشت، در مسیری مشابه پرتغال که درگیر جنگ استعماری در آفریقای جنوبی و رودزیا شد؛ قرار می‌گرفت و از نظر اقتصادی توسط آمریکا و بریتانیا تحت مجازات مالی قرار می‌گرفت.دولت موقت در صورت تشکیل از این که خود را تابع هوی و هوس بریتانیا بیابد هیجان زده نمی‌شد.

در مقابل، رهبران کودتا بر این باور بودند که اولویت اول آلمان باید پیشرفت نظامی باشد صرفنظر از این که دستیابی به این هدف سال‌ها یا دهه‌ها به طول بیانجامد و به آلمان عنوان نگهبان غرب اروپای جنگ‌زده در برابر شرق اروپای تحت سلطه کمونیست‌ها داده شود. قدرت آلمان که برای مهار روسیه ضروری بود شاید باعث می‌شد بریتانیایی‌ها و غرب مانعی در برابر توسعه نظامی آلمان ایجاد نکنند.

هم چنین، ممکن بود همکاری آلمان در سایر موضوعات سیاست خارجی، اقتصادی و به اشتراک گذاری اطلاعات غرب را در احساس امنیت کاذبی فرو ببرد. احتمالاً در زیر سطح سیاسی و اجتماعی آلمان ناسیونالیسم و جاه طلبی کماکان قوی باقی می‌ماند و منتظر روزی بود که بتواند بار دیگر قدرت قاره اروپا را در دست گیرد.

کودتای والکری به طور خلاصه:

هدف: ترور آدولف هیتلر و سرنگونی رژیم نازی.

طراح اصلی: کلاوس فون اشتاوفنبرگ.

زمان اجرا: ۲۰ ژوئیه ۱۹۴۴.

مکان: مقر هیتلر به نام آشیانه گرگ

نتیجه: ترور نافر جام هیتلر و شکست کودتا.



دکتر کاوه سعیدی

. تمام اطاقها را برای پذیرائی و ولیمه مجهز کرده بودند با سفره های بزرگ در وسط اطاقها و دور تا دور پشتی و بالش گذارده بودند. در نزدیکهای ظهر بود که صدای خواندن قرآن و دعا از اطاقها بگوش میرسید و گروه گروه از مردم بخانه ما میآمدند. مردها در تالار و اطاق پستو می نشستند و زنها در اطاقهای دیگر. سینی سینی حلوا های جور بجور و خرما به اطاقها میرفت و واقعاً عده زیادی از افسراد که من آنها را نمیشناختم، در خانه ما مشغول کار بودند و پیشخدمتی میکردند. در دیگهای بزرگ بره پلو میپختند و حتی روی سر دیگها هم آتش گذارده بودند که از دو طرف بیزد و در آشپزخانه بالا، خورشهای مختلف درست میکردند. چون عده مدعوین خیلی زیاد بود، چند نفری دم درب ورودی ایستادند و مردم را، گروه گروه وارد خانه میکردند حتی مجبور شده بودند که درب دو سه خانه همسایه را هم باز کنند و اطاقهایی را بـــرای ولیمه آماده نمایند. در همان روز دوعمـــوی من با

هفتم و چهله را هم فامیله‌ها، آنجا آمدند و به آنها، نهار داده شد و همه اینها جزو رسومات بود که با مخارج زیادی بر گذار میشـــد. فقدان آقا بزرگ روی همه افراد خانه ما تأثیر کرده بود بخصوص آقاجون که علاقه بسیاری به پدرش داشت. بعد ها عموجان حیدر خان عکس آقا بزرگ را داده بود به یکی از نقاشان سر شناس تهران که از روی آن یک تابلو نقاشی بزرگی کشیده بود و آن تابلوی زیبا در مهمانخانه منزلشان در تهران، به روی دیوار نصب بود و من الآن خیلی دلم میخواســـت که عکسی از این تابلو یا عکس آقا بزرگ را داشتم تا کپی آنرا در این صفحه قـــرار میدادم. روز بعد، خانم جان به آقا جون گفته بود که توی کاغذ های او نگاه بکنند و ببینند که آیا وصیتی نوشته است یا نه. همه کاغذ پاره ها و نامه های او را نگاه کردند ولی وصیتنامه ای گیر نیاوردند فقط در لای قـــرآن او یک تیکه کاغذ کوچک تا شده پیدا کردند که در آن نوشـــته بود: « از خداوند بزرگ میخواهم تا همه بستگان مرا سلامت بدارد و عمری طولانی بدهد و با خوبی و عزت زندگی کنند» و اسامی فرزندانـــش و سه تا از نوه هایش را هم نام برده بود که برادرم بود و من و پسر عمویم ســـهراب. چـــند روز بعد دو عموی من با همسرانشان، فیروز کوه را ترک کردند، عموجان حیدرخان به ساری رفت و عمو جان امان اله خان به تهران. همنیطور عمه های من هم رفتند. تابستان داشت سپری میشـــد



نمایی است از اقامتگاه بوم گردی که در سالهای اخیر در رودافشان بنا شده است/عکس از گوگل

و مدرسه باز شده بود و من بکلاس پنجم رفته بودم و برادرم در کلاس ششم بود. با اینکه من با برادرم در حدود چهار سالی تفاوت سنی داشتیم ولی همیشـــه در دوران تحصیلی، من یک سال از برادرم عقب تر بودم و این بخاطر آن بود که اولاً من در سن شش سالگی در سال اول مدرسه پذیرفته شده بودم و در ثانی برادرم چند ســـال پیش در زمستان، یک پنومونی (سینه پهلوی) سختی کرده بود و او را برای معالجه به تهران برده بودند و یکی دو ماه تحت درمان بود و مدتی هم دوران نقاهت را طی میکرد و در واقع سال تحصیلی را از دست داده بود و یکسال هم بعلت ناراحتی چشم هایش. در بهمن ماه آنسال مامان جون برای زایمان به تهران رفته بود و آقا جون هم به همراه او و یک ماهی در تهران بودند و پس از تولد شیرین به فیروز کوه بر گشـــتند. در زمستان وقتی که برف میبارید، من اغلب بفکر آقا بزرگ میافتماد چون همیشه برای پاک کردن برف به پشت بام میرفت و وقتی که در اطاق بالا، بزیر کرسی می نشستیم جای او

واقعاً خالی بود. جای من در زیر کرسی درست رویروی حیاط بود که یک در و دو پنجره داشت و زمستانها از لای در سوز میآمد و بخاطر آن یک قالیچه پرده ای در آنجا آویـــزان میکردند و قالیچه ای که آنجا بود نامش قالیچه فیروزه بود. این قالیچه آنقدر زیبا بود که حد نداشت، پر از نقش های هندسی و رنگهای مختلف در زمینه فیروزه، گمانم در قفقاز آنرا بافته بودند و یادم هست که گاهی، بعضی از نقشـــهای آنرا هم در روی کاغذ میکشیدم. زمستان فیروز کوه گرچه سخت و طولانی بود ولی در هر حال پایان رسید و سال تحصیلی ما نیز با موفقیت تمام شده بود و ما در تعطیلات تابستانی بودیم. برادرم دوران شش ساله دبستان رابه اتمام رسانیده بود و چون در فیروز کوه دبیرستان وجود نداشت می بایستی که برای دوران دبیرستانی اش به تهران برود و دائی جان عیسی تقیل کرده بود که در نزد آنها بماند. موقع رفتن به رودافشان فرارسیده بود که باتفاق پدرمان از طریق ترن ومسیر سیمین دشت - رود افشان بدانجا رسیدیم و من و برادرم با دو سه نفر دیگر از بچه ها تصمیم گرفته بودیم تا از غار رودافشان دیدن نمائیم و مکان و راه آنرا از ولی باغبان پرسیدیم که حالیمان کرد ولی گفت که شماها خودتان نمیتوانید آنجا را پیدا کنید و یکی از پسرهایش را که هم سن و سال ما بود صدا کرد که با ما بـــیایید.

طبق معمول عده ای از مالکین بهمراه خبره و یکی دو نفر از باغبانان، برای ارزیابی محصولات قیسی راهی شده بودند و قمار باز ها هم چون شب قبل تا دیروقت بازی میکردند هنوز در خواب بودند. پسر ولی از مسیری که بلد بود براه افتاد و بقیه بدنبال او. ما می بایستی که از میان باغات زردآلو عبور نموده به رودخانه برسیم و در محلی که رودخانه قابل عبور بود، از آب بگذریم چون در آنوقتها پلی بر روی رودخانه وجود نداشت. پسر ولی آقا که راهنمای ما بود، راه باریکی را پیدا کرد که بطور ماریج ســـر بالائی میرفت و پس از ساعتی راهپیمائی به بلندی آن قسمت از کوه رسیدیم که در سرازیری بعدی، دهانه غاررود افشان دیده میشـــد که واقعاً ابهتی تمام داشت. در آنوقتها غار رود افشان چندان معروف نبود و در باره آن چیزی در نشریات نوشته نمیشـــد، گمانم

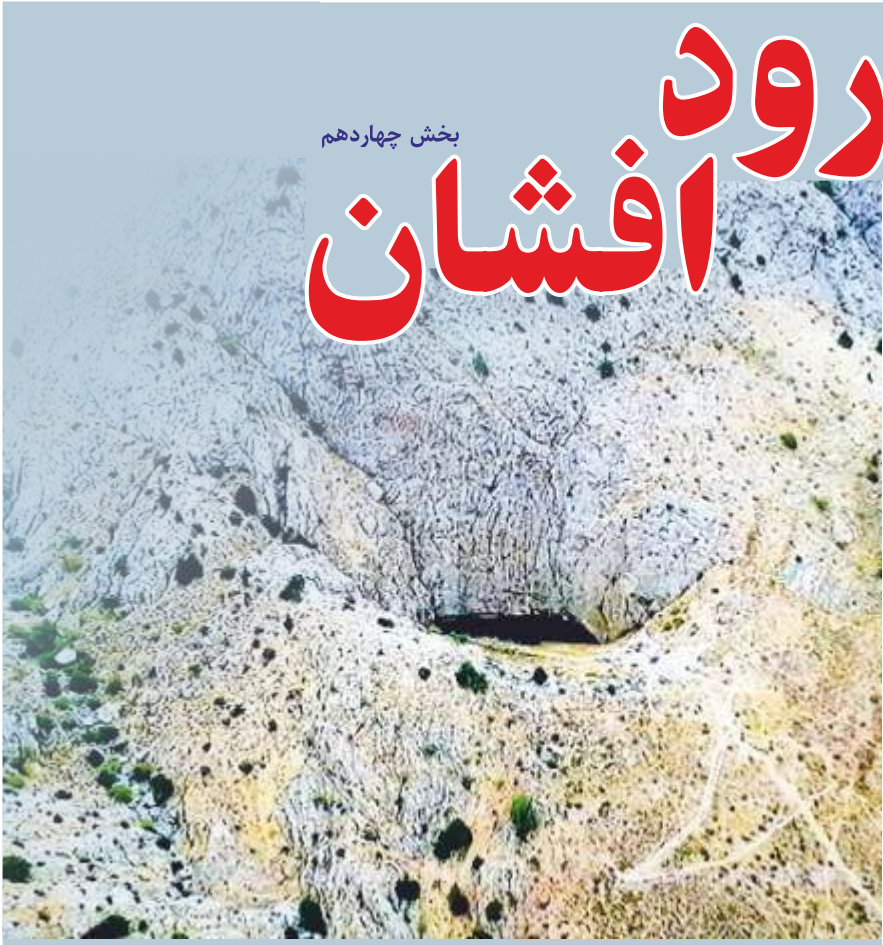


بخش چهاردهم

که برد آن از تفنگهای معمولی بیشتر (بود) و ژاندارم با ضـــمانت چند نفر مالکین قبول میکند. صبح خیلی زود، حسین آقا، برنو بر دوش و قطار فشنگ بر کمر، سواره براسب راهی میشـــود و راه کوه را در پیش میگیرد. ناگفته نگذارم که در آن موقع رود افشان از شکارگاه های خوب گوزن بشمار میرفت و چند بار شاهپور علیرضا هم برای شکار بدانجا رفته بود. صبحانه مثل همیشـــه عالی بود و رنگین با آن نانهایی گرد تازه پز و چای و شیر داغ و پنیر تازه و پنیر خیکی و ارشه و عسل و تخم مرغ سفت و چند جوار میوه های تازه باغ رود افشان. در آنروز پس از صرف صبحانه، من و برادرم با دو سه نفر دیگر از بچه ها تصمیم گرفته بودیم تا از غار رودافشان دیدن نمائیم و مکان و راه آنرا از ولی باغبان پرسیدیم که حالیمان کرد ولی گفت که شماها خودتان نمیتوانید آنجا را پیدا کنید و یکی از پسرهایش را که هم سن و سال ما بود صدا کرد که با ما بـــیایید.

طبق معمول عده ای از مالکین بهمراه خبره و یکی دو نفر از باغبانان، برای ارزیابی محصولات قیسی راهی شده بودند و قمار باز ها هم چون شب قبل تا دیروقت بازی میکردند هنوز در خواب بودند. پسر ولی از مسیری که بلد بود براه افتاد و بقیه بدنبال او. ما می بایستی که از میان باغات زردآلو عبور نموده به رودخانه برسیم و در محلی که رودخانه قابل عبور بود، از آب بگذریم چون در آنوقتها پلی بر روی رودخانه وجود نداشت. پسر ولی آقا که راهنمای ما بود، راه باریکی را پیدا کرد که بطور ماریج ســـر بالائی میرفت و پس از ساعتی راهپیمائی به بلندی آن قسمت از کوه رسیدیم که در سرازیری بعدی، دهانه غاررود افشان دیده میشـــد که واقعاً ابهتی تمام داشت.

در آنوقتها غار رود افشان چندان معروف نبود و در باره آن چیزی در نشریات نوشته نمیشـــد، گمانم



برای اولین بار در سال ۱۳۳۹ درمجله شکار و طبیعت شرحی در باره آن نوشته بودند و یک نفر کوه نورد حرفه ای که نام او را در خاطر ندارم از تمامی غارهای ایران بازدید و موقعیت و شکل و طول و عرض آنها را برآورد کرده بود و شرحی هم در باره هر کدام از آنها نوشـــته بود که بتدریج در نشریه شکار و طبیعت چاپ میشـــد و یکی از آن غارها همان غار رود افشان بود. بعد ها غار رودافشان توسط گروه های مختلفی مورد شناسائی و بازرسی حرفه ای قرار میگیرد و امروزه سایت های بسیاری درانترنت هست که میتواند اطلاعات کافی را در اختیار ما قرار بدهد. غار رود افشـــان یکی از بزرگترین غار های ایران بشمار میآید و دهانه ورودی آن سومین دهانه بزرگ غارهای ایران اســـت (پس از غاراسپجید خورشید، که همان کرکیل دژ یا دژ طاق میباشـــد در ارتفاعات نزدیک به ســـاری، و غارایوب در کـــرمان). بخاطر نزدیک بودن فاصلـــه رود افشان به تهران و هجوم تهرانیها به بیلاق های اطراف، غار رود افشان یکی از گردشگاه های اهالی استان مرکزی بشمار میرود و هر ساله عده بسیاری از اهالی تهران را بسوی خود می کشانـــد و در این سالهای اخیر جاده ماشین رو هم تا دم خانه های روستای رود افشان کشیده اند (در همان مسیرجاده تهران به شمال بعد ازسربندان، جاده رودافشان از محلی بنم سید آباد منشعب و پس از گذشتن از کلاک و مشـــهد به رود افشان میرسد) و برای رفتن به غار راه

آنرا وسیع تر و پله های بسیاری در بعضی نقاط آن دائر و یک پل هم بر روی رود خانه دلیچائی بنا کرده اند. همچنین یک اقامتگاه بزرگی بنام اقامتگاه بوم گردی احداث شده است و خانه های متعددی هم برای اجاره در میان باغها ســـاخته اند و متأسفانه رود افشان جنبه تجارـــتی بخود گرفته است و از زیبایی طبیعی آن کاســـته شده اســـت. طول غار رود افشان در حدود ۸۰۰ متر میباشـــد(بگونه دقیق تر ۷۸۳متر). عرض وارتفاع دهانه ورودی نسبت به سایتهای مختلف، متفاوت میباشد، عرض آن را از ۶۰ متر تا ۹۴ متر نوشته اند و ارتفاع آنرا هم از بیست متر تا چهل مترگفته اند و من بخوبی در یاد دارم که ارتفاع دهانه از بیست متر بیشتر بوده اســـت چه آنکه در سقف دهانه ورودی کبوترهائی نشسته بودند و ما بچه ها مدتی با تیـــر کمانمان بطرفشان سنگ انداختیم، کبوترها از جایشان، تکان هم نخورده بودند. برای ورود به داخل غار که تالار اول آن بشمار میرفت، میبایستی که یک سرانشیبی تندى را طی میکردیم. فضای داخل غارخنک بود و مرطوب و با نور طبیعی بیرون باندازه کافى روشن بود و زمین آن نا هموارو تکه هاى از قندیلهاى آهکى در اینورو آنور دیده میشـــدند. طول و عرض تالار اول را ۸۰ در ۱۰۰ متر برآورد کرده بودند و ارتفاع آن از ۲۵ تا ۴۰ متر که فضای بسیار بزرگی را تشکیل میداد.در سمت راست انتهای این تالار دهانی کوچکتری دیده میشـــد که ادامه غار بـــود و داخل آن تاریک که دیگر به داخل آن نرفتیم چون نه چراغ داشتیم و نه طناب و نه وسیله ایمنـــی.

آنهایی که بعدها ، بگونه علمی، غار رودافشانرا بررسی کرده بودند و اطلاعاتشان در سایتهای مختلف انترنتی هست، نوشته اند که پس از هشت متر، تالار دوم دیده میشـــود که ابعاد آن ۵۰ در ۶۰ متر و ارتفاع آن بیست متر میباشد و در این تالار نمونه های زیادی از تزئینات آهکی بچشم میخورد. در انتهای این تالار راهروئى وجود دارد که به تالار سوم میرسد که طول و عرض آن چهل در پنجاه متر و ارتفاع آن ده متر میباشد و در سطح و سقف آن انواع تزئینات آهکی بگونه قندیل های بســـیار زیبائی دیده میشـــوند در سمت راست تالار سوم دالانى وجود دارد که انتهای آن وارد دخمه ای میشـــود به ارتفاع سه مترکه عمیق ترین بخش غار رود افشـــان است و آنرا تالارآناهیتا نام نهاده اند بدلیل آنکه حوض آبی در وسط این تالار دیده میشود که یک ستون سنگی در میان آنست.

ادامه در شماره های بعد



نمای مدخل تالار دوم غاررود افشان و نمونه ای از تزئینات آهکی این تالار(عکس ها از گوگل)





رازهای شیرین و شگفت‌انگیز زندگی با حیوانات خانگی

حیوانات خانگی قرن‌هاست که با انسان زندگی می‌کنند. در گذشته، سگ‌ها برای شکار یا نگهبانی و گربه‌ها برای دور کردن موش‌ها نگهداری می‌شدند. اما امروز، بیش‌تر ما آن‌ها را به‌عنوان همراه و دوست انتخاب می‌کنیم. این موجودات کوچک با چشم‌های مهربان و رفتارهای خاص خود، می‌توانند شادی و آرامش را وارد خانه کنند، حتی در سخت‌ترین روزهای زندگی.

محبت خالص و بی‌قید و شرط

در دنیای پرسرعت امروز که روابط انسانی گاهی پیچیده و همراه با انتظار است، حیوانات خانگی همچون دریایی از محبت بی‌چشم‌داشت ظاهر می‌شوند. یک سگ وقتی بعد از یک روز طولانی به خانه برمی‌گردد، با هیجان به سمتتان می‌دود، انگار که بزرگ‌ترین هدیه دنیا را دریافت کرده است. گربه‌ها با همه روحیه مس‌تقل‌شان، وقتی روی پاهایتان لم می‌دهند و خرخر می‌کنند، پیام آرامی از اعتماد و دوستی می‌فرستند. پرندگان آواز خوان، خرگوش‌های آرام، یا حتی ماهی‌های رنگارنگ هم هر کدام شکل خاصی از این عشق را نشان می‌دهند.

تأثیر شگفت‌انگیز بر سلامت جسم و روان

دانشمندان بارها ثابت کرده‌اند که ارتباط با حیوانات خانگی فواید زیادی برای سلامت دارد. لمس کردن خز نرم گربه یا سگ می‌تواند ترشح هورمون «اکسی‌توسین» (هورمون شادی) را افزایش دهد و هم‌زمان سطح هورمون‌های استرس مثل «کورتیزول» را پایین بیاورد.

برای بسیاری از سالمندان، وجود حیوان خانگی به معنای داشتن دلیلی برای بیدار شدن صبح است. این همراهان کوچک باعث می‌شوند که افراد فعال‌تر بمانند و کمتر احساس تنهایی کنند. حتی در میان نوجوانان، داشتن حیوان خانگی می‌تواند اضطراب را کاهش داده و حس همدلی را تقویت کند.

حیوانات خانگی و آموزش مسئولیت‌پذیری

داشتن حیوان خانگی یعنی پذیرفتن مسئولیت یک زندگی دیگر. باید به موقع غذا بدهید، آب تمیز فراهم کنید، به بهداشت و نظافت اورسیدگی کنید، و برای بازی و ورزش وقت بگذارید. این کارها شاید ساده به نظر برسند، اما استمرار در آن‌ها باعث تقویت نظم، تعهد و توجه به نیازهای دیگران می‌شود. برای کودکان، این یک آموزش عملی ارزش‌مند است که به آن‌ها کمک می‌کند مفهوم مسئولیت را بهتر بفهمند.

انتخاب آگاهانه پیش از آوردن حیوان به خانه

هیجان‌زده نشدن هنگام دیدن یک توله‌سگ بامزه یا بچه‌گربه بازیگوش، کار سختی است. اما تصمیم برای آوردن حیوان به خانه باید با فکر و برنامه‌ریزی

باشد. پرسش‌هایی که باید از خود پرسید:

آیا زمان کافی برای رسیدگی روزانه به حیوان دارم؟

فضای خانه من مناسب است یا نه؟

هزینه‌های دامپزشکی، غذا، لوازم و واکسن‌ها را می‌توانم تأمین کنم؟

پاسخ صادقانه به این سوالات کمک می‌کند تا هم شما و هم حیوان، زندگی سالم و شاد داشته باشید.

حیوانات خاص و کمتر شناخته‌شده

وقتی صحبت از حیوان خانگی می‌شود، اغلب به یاد سگ یا گربه می‌افتیم. اما دنیای حیوانات خانگی بسیار متنوع‌تر است. بعضی افراد لاک‌پشت، همستر، مارمولک، یا حتی مار نگهداری می‌کنند. هر کدام از این حیوانات نیازهای خاصی دارند. مثلاً لاک‌پشت‌ها عمر بسیار طولانی دارند و محیط آرام را ترجیح می‌دهند، یا همسترها فعال و پر جنب‌وجوش هستند و به قفس بزرگ و اسباب‌بازی نیاز دارند. انتخاب حیوانی غیر معمول، نیازمند تحقیق و مطالعه بیشتری است.



حیوانات و درک احساسات انسان

یکی از جذاب‌ترین ویژگی‌های حیوانات خانگی، توانایی شگفت‌انگیز آن‌ها در تشخیص حالات روحی ماست. سگی که می‌فهمد شما ناراحتید، ممکن است

آرام کنارتان بنشینند یا با پوزه‌اش شمارا لمس کند. گربه‌ها وقتی حس کنند بیمار هستید، اغلب بی‌سروصدا کنار شما می‌خوابند. حتی پرندگان خانگی می‌توانند تغییر در لحن صدای شما را درک کنند و واکنش نشان دهند.

داستان‌های کوچک از زندگی واقعی

سگی که جان صاحبش را نجات داد: در یکی از شهرهای کانادا، سگی با پارس کردن بی‌وقفه، صاحبش را از آتش‌سوزی در خانه بیدار کرد و جان او را نجات داد.

گربه‌ای که افسردگی صاحبش را کم کرد: خانمی که پس از از دست دادن شغلش دچار افسردگی شده بود، با آوردن یک گربه کوچک، دوباره انگیزه پیدا کرد تا روزهایش را پر از کارهای کوچک و شاد کند.

پرنده‌ای که حرف زد و رابطه‌ای ساخت: طوطی خانگی یک خانواده، توانست جملات کوتاهی که کودک خانواده به او یاد داده بود را تکرار کند و این باعث شد کودک خجالتی خانواده اعتماد به نفس بیشتری پیدا کند.

چالش‌ها و راه‌حل‌ها

زندگی با حیوانات خانگی همیشه آسان نیست. ممکن است مبل‌مانتان را گربه‌تان بخراشد، سگتان گاهی بیش از حد پارس کند، یا تمیز کردن قفس پرنده وقت‌گیر باشد. اما با آموزش درست، فراهم کردن اسباب‌بازی‌های مناسب و ایجاد عادت‌های خوب، بسیاری از این مشکلات قابل حل هستند.

حیوانات و پیوند عاطفی مادام‌العمر

وقتی حیوانی را وارد زندگی‌تان می‌کنید، در واقع او را به عضوی از خانواده تبدیل می‌کنید. این پیوند عاطفی می‌تواند سال‌ها ادامه داشته باشد و خاطراتی بسازد که تا همیشه در ذهن بماند. خداحافظی با حیوانی که سال‌ها کنارتان بوده، سخت و دردناک است، اما یاد و عشق او همیشه با شما خواهد ماند. در نهایت، داشتن حیوان خانگی تجربه‌ای عمیق و چندلایه است. آن‌ها نه تنها شادی و سرگرمی می‌آورند، بلکه درس‌هایی درباره محبت، مسئولیت، صبر و همدلی به ما می‌آموزند. اگر با آگاهی و عشق این مسیر را انتخاب کنید، خانه‌تان تبدیل به پناهگاهی از گرما، خنده و لحظات ناب خواهد شد.

بخشی دیگر نتیجه رابطه عاطفی عمیق بین حیوان و انسان است. حیوانات خانگی به‌ویژه سگ‌ها و گربه‌ها، به مرور زمان قادر می‌شوند الگوهای رفتاری ما را تشخیص دهند و در شرایط خطر، واکنش نشان دهند.

درسی که می‌گیریم

این داستان‌ها فقط روایت‌هایی شیرین و احساسی نیستند، بلکه یادآوری می‌کنند که حیوانات بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی ما هستند. آن‌ها می‌توانند همدم، همکار و حتی ناجی ما باشند. شاید وقتش رسیده باشد که به این همراهان کوچک، با احترام و محبت بیشتری نگاه کنیم.



که بخاری برقی دچار اتصالی شده و فرش در حال سوختن است. طوطی نه تنها از خطر آگاه شده بود، بلکه کلمات را درست در موقعیت مناسب به کار برده بود!

اسب قهرمان در طوفان برف

در مناطق روستایی آلبرتا، زمستان‌ها گاهی جان‌فرسا می‌شوند. چند سال پیش، خانواده‌ای در برف و سرمای شدید گیر افتادند. تلفن همراهشان آنتن نمی‌داد و راه جاده مسدود شده بود. اسب خانواده، با بو کشیدن مسیر، آن‌ها را تا کلبه‌ای دورافتاده هدایت کرد که صاحبش بخاری و غذا داشت. این ماجرا باعث شد همه نجات پیدا کنند.

چرا حیوانات این کارها را می‌کنند؟

دانشمندان معتقدند بخشی از این رفتارها ناشی از غریزه بقا و

آب، کوسه را دور کردند. این ماجرا در سال ۲۰۰۴ توسط رسانه‌ها منتشر شد و به یکی از مشهورترین نمونه‌های «نجات توسط حیوانات» تبدیل شد.



طوطی فریادزن

در مونترال، یک طوطی خاکستری آفریقایی به نام «جوئی» جان صاحبش را نجات داد. در نیمه‌شب، جوئی با صدای بلند فریاد زد: «آتش! آتش!» صاحبش که در خواب بود، بیدار شد و دید

این رفتار غیرعادی باعث شد صاحبش به پزشک مراجعه کند و متوجه شود که در مراحل اولیه سرطان سینه است. درمان به‌موقع باعث شد او زندگی‌اش را مدیون گربه‌اش بداند.

دلفین‌هایی که جان شناگران را نجات دادند

در سواحل نیوزیلند، گروهی از شناگران در حال شنا بودند که یک کوسه بزرگ به آن‌ها نزدیک شد. به شکیلی شگفت‌انگیز، چند دلفین اطراف آن‌ها را محاصره کردند و با حرکات سریع و ضربه به



وقتی صحبت از قهرمانان زندگی می‌شود، اغلب تصویر انسان‌هایی شجاع و فداکار در ذهنمان نقش می‌بندد. اما گاهی این قهرمانان، پاهای کوچک یا خز نرمی دارند، با دم تکان می‌دهند یا پرواز می‌کنند. حیوانات خانگی و حتی حیوانات وحشی بارها جان انسان‌ها را نجات داده‌اند یا کارهایی کرده‌اند که فراتر از تصور ماست. در این مقاله، با چند نمونه واقعی از این قهرمانان بی‌ادعا آشنا می‌شویم.

سگی که آتش را شکست

در سال ۲۰۱۹، در شهر ویکتوریا در کانادا، سگی به نام «بلیز» با پارس‌های بلند و بی‌وقفه، صاحبش را از خواب بیدار کرد. چند لحظه بعد، مرد متوجه شد که آشپزخانه خانه در آتش است.

او توانست به سرعت خانواده‌اش را بیرون ببرد و آتش‌نشانی را خبر کند. کارشناسان گفتند اگر بلیز چند دقیقه دیرتر واکنش



نشان می‌داد، احتمالاً خانواده نمی‌توانستند از خانه خارج شوند.

گربه‌ای که بیماری را حس کرد

شاید عجیب باشد، اما حس بویایی و شهودی برخی حیوانات به حدی قوی است که می‌توانند تغییرات شیمیایی بدن انسان را تشخیص دهند. «ویس‌کرز»، گربه‌ای در ونکوور، بارها روی سینه صاحبش می‌خوابید و مدام با پنجه‌هایش همان نقطه را فشار می‌داد.

آرش شکور

کارشناس رسمی
املاک مسکونی و تجاری
در مونترال و حومه

۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹

Arash@londonogroup.com



خیلی سریع در ۳ مرحله خانه خود را بفروشید!

یک شغل جدید هیجان انگیز به دست آورده اید و باید خیلی سریع جابه جا شویدو به شهر دیگری بروید اکنون باید خانه خود را به سرعت بفروشید اما انجام این کار کمی زمان میبرد.

در حالی که فروش یک خانه در زمان در صنعت املاک و مستغلات عادی نیست، کارهای خاصی وجود دارد که می توانید برای جذب خریداران بیشتر و متمایز کردن خانه خود در یک بازار رقابتی انجام دهید. هرچه خریداران بالقوه بیشتری به خانه شما توجه کنند، توجه بیشتری به خانه شما جلب می شود و در نتیجه، احتمالاً سریع تر پیشنهادات را مشاهده خواهید کرد. موارد زیر را در نظر بگیرید:

نمایش بهتر خانه: جدا از از بین بردن هر گونه آشفتگی و اطمینان از تمیز بودن خانه، چیدمان خانه شامل قرار دادن اثاثیه و اقلام در اطراف خانه به شیوه ای بصری دلپذیر است.

این می تواند به معنای مرتب کردن مجدد مبلمان، اجاره مبلمان یا حتی حذف کامل مبلمان باشد. باز کردن پرده ها و اطمینان از کافی بودن نور داخلی نیز به خانه شما کمک می کند روشن تر و جذاب تر به نظر برسد.

در فصل مناسب خانه را لیست کنید: در کانادا، بهار شلوغ ترین فصل املاک و مستغلات سال است. پس از یک زمستان سرد، خریداران به دنبال آن هستند که به موقع برای ماه های گرم تر در خانه

خیلی سریع در ۳ مرحله خانه خود را بفروشید!



جدیدی مستقر شوند و اغلب برای پیشی گرفتن از رقبای هر چه زودتر لیست می کنند. همچنین زمان ایده آلی برای خانواده ها است تا بتوانند در تابستان نقل مکان کنند و برنامه مدرسه فرزندانشان را مختل نکنند.

اوپن هاوس داشته باشید: اوپن هاوس یک راه عالی برای جذب بسیاری از خریداران احتمالی به طور همزمان است. این به خریداران این امکان را می دهد که خانه شما را در اوقات فراغت خود کاوش کنند و مستقیماً با مشاور شما در مورد بهترین ویژگی های خانه شما صحبت کنند.

حتی می تواند گفتگورا در مورد اینکه چرا خانه شما یک سرمایه گذاری جذاب است و خریداران را ترغیب می کند که این پیشنهاد را زودتر ارائه دهند، ایجاد کند. در نظر داشته باشید که بروکر شما میتواند این پیشنهادات رو به شما بدهد و در فروش سریع خانه به شما کمک کند.



پنجره های دوو سه جداره؛ انتخابی هوشمند برای خانه های مونترال

زمستان های طولانی و تابستان های گرم مونترال، انتخاب پنجره مناسب را به یک ضرورت اقتصادی و زیست محیطی تبدیل کرده است.

مونترال با سرمای شدید زمستان و گرمای مقطعی تابستان، شهری است که کیفیت عایق بندی در آن نقش مهمی در آسایش و هزینه های خانوار دارد. پنجره ها، به عنوان یکی از نقاط اصلی تبادل گرما، اگر استاندارد نباشند می توانند باعث هدررفت انرژی شوند. در این میان، پنجره های دو یا سه جداره بهترین راهکار برای کاهش اتلاف انرژی و بهبود شرایط خانه به شمار می روند.

این پنجره ها با ایجاد لایه ای از هوا یا گاز آرگون بین شیشه ها، انتقال حرارت را به حداقل می رسانند. نتیجه آن، کاهش مصرف سیستم های گرمایشی و سرمایشی و صرفه جویی در هزینه هاست. همچنین، دمای فضای داخلی یکنواخت تر می شود و نقاط سرد در زمستان یا نقاط بیش از حد گرم در تابستان از بین می روند.

مزیت مهم دیگر، کاهش آلودگی صوتی است. پنجره های چندجداره سر و صدای ترافیک، ساخت وساز و زندگی شهری را به میزان چشمگیری کم می کنند، که برای ساکنان خیابان های شلوغ مونترال یک امتیاز بزرگ است.



این پنجره ها همچنین از ایجاد بخار و تعریق روی شیشه جلوگیری می کنند، که می تواند به قاب ها و دیوارها آسیب بزند. افزون بر این، خانه ای با پنجره های استاندارد و کم مصرف، ارزش بیشتری در بازار مسکن دارد و برای خریداران جذاب تر است.

در مجموع، نصب پنجره های دو یا سه جداره در مونترال یک سرمایه گذاری بلندمدت برای صرفه جویی انرژی، کاهش هزینه ها، افزایش آسایش و حفظ محیط زیست است؛ اقدامی که هم به نفع خانواده و هم به سود آینده شهر خواهد بود.

راههای کامل تمیز نگه داشتن حیاط خانه در مونترال؛ از بهار تا زمستان



مقدمه: حیاط خانه در مونترال، فارغ از اندازه و سبک طراحی، بخشی ارزشمند از فضای زندگی است. تمیز بودن آن نه تنها جلوه ای زیبا به خانه می دهد، بلکه فضایی دلپذیر برای استراحت، دورهمی خانوادگی و حتی فعالیت های کوچک باغبانی فراهم می کند. با توجه به شرایط خاص آب و هوایی مونترال-زمستان های طولانی و برفی، پاییز پربرگ، بهار بارانی و تابستان های نسبتاً گرم-حفظ تمیزی حیاط نیازمند برنامه ریزی و اقدامات مستمر است.

۱. اهمیت تمیز نگه داشتن حیاط زیبایی ظاهری و ارزش ملک: خانه ای با حیاط تمیز در نگاه اول جلب توجه می کند و در صورت فروش، ارزش بیشتری دارد.

سلامت محیطی: برگ های پوسیده، آب راکد و زباله ها می توانند محل رشد حشرات و آفات باشند.

ایمنی: تمیز بودن مسیرهای عبور، پله ها و ورودی ها از لغزش و حوادث جلوگیری می کند.

۲. نکات عمومی برای همه فصل ها

۲.۱ برنامه ریزی هفتگی: اختصاص یک روز مشخص در هفته برای پاکسازی حیاط، باعث می شود کارها انباشته نشوند.

۲.۲ ابزار مناسب: داشتن جارو، بیله، قیچی باغبانی، کیسه زباله مقاوم، شیلنگ آب و دستکش کار ضروری است.

۲.۳ مدیریت زباله و بازیافت: در مونترال، تفکیک زباله، کمپوست و بازیافت بخش مهمی از نگهداری حیاط است. استفاده از سطل های مخصوص شهرداری باعث جلوگیری از جریمه و حمایت از محیط زیست می شود.

۳. بهار: شروع دوباره پس از زمستان

۳.۱ جمع آوری بقایای زمستان: پاک کردن شاخه های شکسته و برگ های خشک که زیر برف مانده اند، شستن کف پوش ها، سنگ فرش ها و مبلمان فضای باز.

۳.۲ رسیدگی به چمن و باغچه: هوادهی و بذریاشتی چمن در مناطق خالی. افزودن خاک و کود طبیعی برای تقویت رشد گیاهان.

برگ ها. کمپوست کردن برگ ها برای استفاده در فصل بهار.

۵.۲ تمیز کردن ناودان ها: جلوگیری از انسداد ناودان ها توسط برگ ها برای پیشگیری از یخ زدگی و آسیب سقف.

۵.۳ مراقبت از تجهیزات: تمیز کردن و انبار کردن ابزار باغبانی و مبلمان برای جلوگیری از خرابی در زمستان.

۶. زمستان: تمیزی در برف و یخ

۶.۱ برف روبی: پاک کردن برف از مسیرهای عبور و پله ها بلافاصله پس از بارش برای پیشگیری از یخ زدگی. استفاده از شن یا نمک مخصوص برای جلوگیری از لغزش.

۶.۲ جلوگیری از انباشت یخ: بررسی و تمیز کردن مسیر آب باران و ذوب برف.

۶.۳ مراقبت از ساختارها: نظارت بر وضعیت حصارها، آلاچیق ها و سازه های چوبی برای جلوگیری از آسیب ناشی از برف سنگین.

۷. نکات تکمیلی و حرفه ای

چراغ پردازی حیاط: علاوه بر زیبایی، روشنایی مناسب مسیرها ایمنی را

افزایش می دهد.

حیوانات خانگی: تمیز کردن محل بازی حیوانات به طور منظم برای حفظ بهداشت.

حفظ حریم خصوصی: نگهداری پرچین ها و حصارها برای جلوگیری از نمای نامرتب.

نتیجه گیری:

تمیز نگه داشتن حیاط خانه در مونترال نیازمند توجه فصلی و رعایت نکات روزمره است. با برنامه ریزی منظم، استفاده از ابزار مناسب و رعایت قوانین شهری در زمینه زباله و بازیافت، می توان حیاطی زیبا، ایمن و سالم داشت که هم محل آرامش خانواده باشد و هم جلوه ای چشمگیر به خانه ببخشد. حیاط تمیز، بهویژه در شهری با چهار فصل متفاوت، نشانه ای از نظم، مسئولیت پذیری و عشق به فضای زندگی است.

۳.۳ کنترل آفات: بررسی مناطق مرطوب که ممکن است محل تجمع پشه ها باشد. استفاده از روش های طبیعی یا تله های استاندارد برای جلوگیری از هجوم حشرات.

۴. تابستان: نگهداری روزمره و پیشگیری از آلودگی

۴.۱ نظافت منظم: جارو کردن برگ های تازه و گرد و غبار حداقل یک بار در هفته. تمیز کردن باربیکیو و تجهیزات پخت و پز بیرونی بعد از استفاده.

۴.۲ مراقبت از گیاهان: آبیاری در ساعات خنک روز (صبح یا عصر) برای جلوگیری از تبخیر سریع و حذف علف های هرز قبل از گسترش بذر.

۴.۳ نگهداری مبلمان فضای باز: شستن پارچه ها و کوسن ها و در صورت امکان، قرار دادن آن ها در سایه یا انبار هنگام باران های شدید تابستانی.

۵. پاییز: آماده سازی برای زمستان

۵.۱ جمع آوری برگ ها: استفاده از دستگاه دمنده یا جارو برای جمع آوری سریع



ساعات و روزهای کاری

دوشنبه تا جمعه : ۹:۳۰ - ۱۸:۳۰

شنبه ۱۰:۰۰ - ۱۷:۳۰



برای رزرو وقت از طریق وبسایت یا شماره تماس سالن با ما در ارتباط باشید



www.atelieranabeaute.com
14935 Pierrefonds Blvd.
QC H9H 4M5

514-566-8585



زیبایی هنرماست

اولین سالن زیبایی ایرانی در وست آیلند

بانوان و آقایان



Hair



Laser



Massage



Nail



Aesthetic



Event Ready



@atelieranabeaute

Atelier Ana Beauté



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

BAZAR

Publications

اولین نشریه فارسی زبانان
در کانادا

September 2025

35ième - Année No. 420

شماره ۴۲۰، شهریور و مهر ۱۴۰۴

ماهنامه بازار منترال 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

bazarpublishings@gmail.com

www.bazar-publications.ca

بازار.ماگازین.کان: پیج اینستاگرام



برای شرکت در

همایش رایگان

خرید، فروش و سرمایه گذاری

تماس بگیرید

گروه املاک شیرخدایی

مشاوره تخصصی رایگان

514 647 4335

Les Immeubles Charisma Inc. - Agence immobilière



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 ورثه پرمیت و یا استادی پرمیت می باشند

rmohammadi@sutton.com

9515, boul. Lasalle Lasalle QC H8R 2M9



514-867-3114



514.245.9159

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

اولین طلافروشی ایرانی در مونترال



Unit C301, 1
Westmount Sq,
Westmount
H3Z 2P9

YADGARIJEWELRY

YADGARIJEWELRY

YADGARIJEWELRY.COM



مهدی انصاری

مشاور رسمی املاک مسکونی در مونترال

کارشناس ارشد مهندسی عمران (کنکوردیا)

(514) 588 - 0609

mahdi.ansari@remax-quebec.com



ACTIVE 28 DOM

\$329,000

292 Boul. Monchamp # 100, Saint-Constant (Montr rie) J5A2T1

2 bd - 1 ba - 7 ro - 99 SqFt - 2004 yr. built



ACTIVE 34 DOM

\$589,000

5185 Rue des Ch nes, Sainte-Catherine (Montr rie) J5C1L1

4 bd - 2 ba - 4 ro - 1475.73 SqFt - 1986 yr. built



ACTIVE 23 DOM

\$505,000

1801 Rue Senkus # 206, Montr al (LaSalle) (Montr al) H8N3B3

2 bd - 1 ba - 7 ro - 1012.88 SqFt - 2007 yr. built