

REMI

JOURNAL

ارکستر بزرگ
آکادمی موسیقی رمی
از سطوح مبتدی تا پیشرفته
هنرجو می پذیرد.
برای اطلاعات بیشتر با ما
تماس بگیرید:
(514) 996-1620



فصلنامه



سال هفتم
شماره ۴۵
بهار ۲۰۲۳
بها ۳,۹۹ دلار



عکس: کنسرت بزرگ آکادمی موسیقی رمی در سالن اسکار پترسون - ۲۰۱۹

انواع مختلف خانه‌های مسکونی در کانادا ... Terry Fox ... ساختمان‌های تاریخی مونترال ... مهمترین فناوری‌های سبز دنیا ...



★ High Roller 2022 ★

هلیا عارفی دوست

مشاور املاک مسکونی و تجاری

خرید، فروش، پیش فروش و اجاره کلیه املاک مسکونی، تجاری و صنعتی

(514) 996-1065

همراهی در کلیه امور
مربوط به محضر



کمک به اخذ وام مسکن

با کمترین نرخ بهره

خرید و فروش بیزنس‌ها



Arezou Gatmiri
Courtier Immobilier Résidentiel

مشاور املاک

خرید، فروش، اجاره و تهیه وام

(514) 561-3-561



Groupe Sutton - Sur L'île
38, Place du Commerce * 280, Île Des Sœurs (Verdun), QC H3E 1T8
Bureau: (514) 769-7010



مشاوره راپگان



Buying **OR** Selling A Property?

- Investing in Real Estate?
- Free consultation & appraisal
- Accompanied by a Professional Team



Marzieh@LONDONOGROUP.COM

(514) 709 4020



RE/MAX
ROYAL (JORDAN)
Agence immobilière

BAHAREH FALLAHI
Courtier immobilier résidentiel



- ✓ Defined by service and expertise, I will guide you home.
- ✓ My utmost priority is to offer an unrivaled professional level of service and resources, customized to fit your unique needs.
- ✓ Access to multiple marketing tools and modern technology.
- ✓ Free consultation and home appraisal.
- ✓ Complimentary notary fees.



514.625.0838



bahareh.fallahi@remax-quebec.com

آموزش پیانو

آهنگسازی

آواز

با بیش از ۲۵ سال سابقه تدریس
فارغ التحصیل کنسرواتوار موسیقی
مدیر مسئول آکادمی موسیقی رسی

استاد علیرضا فخاریان

514.996.1620





IC ACCOUNTING

خدمات حسابداری و دفترداری

ACCOUNTING AND BOOKKEEPING SERVICES

آموزش نرم افزارهای حسابداری

ACCOUNTING SOFTWARE TRAINING

تنظیم اظهارنامه های مالیاتی

INDIVIDUAL AND CORPORATION TAX RETURN

3333 Cavendish Blvd., Suite 315, Montreal, QC. H4B 2M5

acc.mtl.acc@gmail.com (514) 458-7599

اردشیر معین افشاری

Ardeshir Moinafshari



هایک هارتونیان

Hayk Hartounian MBA

Residential Real Estate Broker

Tranquill-T بیمه منحصر به فرد

فروش خرید اجاره
پرداخت هزینه محضر



- Ahuntsic, 5 bedroom \$ 1,200,000
- Mont Royal, Apartment one bedroom 67m2 \$ 350,000+tax
- Laval, 2 bedroom 97m2 \$ 599,000
- Mont Royal, 5 bedroom \$ 2,490,000
- Laval, Income property Triplex \$ 765,000
- St. Laurent, income property Quadruplex \$ 949,000
- Ahuntsic, income property Triplex \$ 745,000

- مشاور و متخصص املاک مسکونی در مونترال بزرگ و حومه
- ارزیابی و مشاوره رایگان - تهیه وام مسکن با بهترین امکانات

Cell: (514) 574 6162

9280 Boul. de l'Acadie, Montréal, QC, H4N 3C5

www.remax3000.com

Bur: (514) 333 - 3000 / Fax: (514) 333 - 6376

E-mail: Haykhartounian@yahoo.com

method

REMI ACADEMY OF MUSIC

PIANO ... VIOLIN
GUITAR

(514)703-4020

The Royal Conservatory of Music offers examinations at all levels.



Centre Médicale d'Esthétique LAUNIQ

کلینیک درمانی و زیبایی



به مدیریت:
دکتر شیرین بهرام

با بهترین متخصصان درمانی زیبایی
تزیین بوتاکس و فیلر با بهترین برندهای کانادایی و
فرانسوی
لاشمری با مدرن ترین دستگاه های کانادایی و امریکایی

برای وقت مشاوره با شماره های زیر تماس بگیرید:

514 886 3938
514 700 4147
Clinic.launiqu@gmail.com
@clinic.launiqu

3285 Boulevard Cavendish, Montreal,
Quebec, H4B 2L9, office 435, 4th floor

http://centremedicalesthetiquelaunique.com



Centre de Sante Osteopathie

Osteopathy Health Center

مرکز استخوان درماتی



به مدیریت:
دکتر شیرین بهرام

با بهترین متخصصان برای درمان
میگرن و کمر درد
دردهای حاد و مزمن
دردهای مزمن کمر در دوران بارداری
پوستور کودکان و نوجوانان
مشکلات نوزادان

برای وقت مشاوره با شماره زیر تماس بگیرید:

514 886 3938
kinothrap@gmail.com
@kinothrap

3285 Boulevard Cavendish, Montreal,
Quebec, H4B 2L9, office 435, 4th floor

http://osteopathyhealthcenter.com/

Le journal de ReMi est un magazine trimestriel pour la communauté afghane/ iranienne de Montréal

ReMi journal is a quarterly magazine for Afghan/ Iranian community in Montreal

1^{er} Avril 2023, numéro 45

April 1st 2023, Issue 45

ISSN : 2561-8482

Publication: Journal de ReMi

Propriétaire et directeur général: Alireza Fakharian

Rédactrice en chef: Marzieh Goodarzi

Mise en page: Fariba Fakharian

Conception de la couverture, graphisme: L'équipe du magazine de ReMi

Photographe: Alireza Fakharian

Traductrice: Ladan Kazemi

Contributeur à ce numéro: Irana Derakhshan



3333 Boulevard Cavendish, Suite 285, Montréal, QC, H4B 2M5

(514) 703-4020

(514) 996-1620

Email: journal.remi@gmail.com



Tables des matières

8 Musique par Saeed Saliani

12 Photographie par ReMi

14 Art par ReMi

16 Mode par ReMi

30 Cinéma par ReMi

38 Technologie par ReMi

44 Astronomie par ReMi

52 Immobilier par Marzieh Goodarzi

56 Psychologie par ReMi

66 Astrologie par ReMi



فهرست مطالب

۳۸	مهمترین فناوری‌های سبز دنیا در سال ۲۰۲۳	۸	جلیل شهناز و پینک فلوید
۴۰	ساختمان‌های تاریخی مونترال	۱۲	تکنیک‌های عکاسی در طبیعت
۴۴	سیارک چیست؟	۱۴	تاریخچه جواهرات
۴۸	مشهورترین خودروهای ۶ چرخ جهان	۱۶	فشن آی‌کون‌های دنیای موسیقی
۵۲	انواع مختلف خانه‌های مسکونی در کانادا	۲۰	اثر پروانه‌ای
			۲۴	Terry Fox
۵۶	استرس چیست؟	۳۰	۱۰ فیلم ترسناک تاریخی برتر
۶۰	۲۷ نکته علمی در مورد سلامتی	۳۴	گزارش از فستیوال بزرگ نوروزی
۶۴	۱۲ نکته طلایی برای زیبا نگه‌داشتن مو	۳۶	گزیده‌ای از علائم موسیقی
۶۶	فال			



صاحب امتیاز و مدیر مسئول: علیرضا فخاریان

سردبیر: مرضیه گودرزی

صفحه‌آرایی: فریبا فخاریان

طراحی روی جلد، گرافیک: تیم طراحی مجله ر می

عکاس: علیرضا فخاریان


مترجم: لادن کاظمی

ویراستار: تیم ویراستاری مجله ر می

همکار این شماره: ایرانا درخشان



تبلیغات بیزینس خود را به ما بسپارید ...

 514 - 996 - 1620

ISSN : 2561-8482

3333 Cavendish Blvd., Suite 285, Montreal, QC, Postal code: H4B 2M5

Tel: (514) 996-1620 Email: journal.remi@gmail.com

۱. مسئولیت محتوای مطالب چاپ شده با نویسندگان است و چاپ آنها الزاما به معنی تأیید از سوی فصلنامه ر می نمی‌باشد.

۲. فصلنامه ر می در ویرایش و اصلاح مطالب رسیده، آزاد است.

۳. مطالب فرستاده شده بازگردانده نمی‌شود.

۴. استفاده از مطالب، طراحی‌ها و تبلیغات مندرج در فصلنامه ر می، نیاز به کسب اجازه دارد.

۵. هنرمندان و علاقه‌مندانی که به همکاری با ما تمایل دارند، از طریق راه‌های ارتباطی زیر می‌توانند با ما در تماس باشند.



جلیل شهناز و پینک فلوید



کند. این اثر که آلبوم نیز به همین نام است به همراه چند اثر دیگر به نوعی تحت‌تاثیر داستان غم‌انگیز یکی از اعضا اصلی پینک فلوید Syd Barrett سروده، ساخته و منتشر شد. Syd که مغز متفکر این گروه در ابتدا بود بعد از مدتی کوتاه از آغاز کار این گروه دچار بیماری‌های روانی شده، آلوده مواد مخدر گشت و هرگز نتوانست در کنار موفقیت‌های بی‌شمار گروهی که خود تاسیس کرده بود باشد و سرانجام درسال ۲۰۰۶ درگذشت. موفقیت آلبوم اول پینک فلوید با خلاقیت وی رقم خورد و موفقیت آلبوم دوم نیز به خاطر وی رقم خورد، چرا که آثار ماندگار این آلبوم در وصف او سروده شده و الهام‌گرفته‌شده از شخصیت وی بود.

همان طور که در شماره قبل گفتیم بیات ترک یکی از آوازهای دستگاه شور است، بدین ترتیب که نت شاهد یا همان نتی که تاکید زیاد در ملودی بر آن می‌شود همان فاصله سوم دستگاه شور است. در نتیجه اگر فواصل دستگاه شور را از نت می آغاز کنیم بیات ترک در این دستگاه بر روی نت سل بیشتر تاکید دارد و یکی از آثار شناخته‌شده در این دستگاه، چهارمضراب بیات ترک سل در دستگاه شور اثر جلیل شهناز است. جلیل شهناز یکی از موزیسین‌های شناخته‌شده در موسیقی سنتی ایرانی است که در سال ۱۳۰۰ (۱۹۲۱) به دنیا آمد و در سال ۱۳۹۲ (۲۰۱۳) فوت کرد. اساسا وی به عنوان یک نوازنده شناخته می‌شود تا آهنگساز. همچنین این یک اثر شناخته شده در ایران است. بیات ترک از آوازهای کهن موسیقی



سنتی ایرانی است، اما جلیل شهناز با قدرت نوازندگی خود این آواز را در دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ با ساز تار به یادگار گذاشته‌است.

از نظر سن می‌توان اثر جلیل شهناز را هم‌دوره با پینک فلوید دانست با علم بر اینکه شاید چند سالی هم زودتر منتشر شده باشد.

پژوهش

Wish You Were Here

با یک riff ساده شروع می‌شود بر روی آکورد درجه ششم گام یعنی Em7 و فرود بر روی اکورد سل و سپس به اکورد بر روی درجه دوم گام. هر دو اکورد یعنیEm7 و A7 از اکوردهای مطبوع تنالیته سل نیستند ولی در اینجا به خوبی استفاده شده‌است. به نظر من نقطه قوت این اثر یک شروع ساده و خوب و از آن دسته ملودی‌هایی است که به خوبی در ذهن می‌ماند. با ضرب‌آهنگ آهسته معادل 100bpm در تنالیته سل و ضرب ۴/۴. اگر بخواهیم این ریف را دقیق‌تر نگاه کنیم می‌بینیم می‌توان آن را به دو قسمت تبدیل کرد. هر دو قسمت از نت پایه سل شروع می‌شود. ملودی اصلی به صورت پاندولی بالا می‌رود و برمی‌گردد بر روی نت تونیک سل. مجددا تکرار می‌شود اما با دینامیک قوی و به نظر می‌رسد سازنده از این اختلاف دینامیک و افکت استفاده می‌کند برای تجسم‌کردن صحنه‌ای که یک نوازنده گیتار در ماشین حین گوش‌دادن به رادیو شروع به خواندن می‌کند و از قسمتی که در شعر طرح سوال می‌شود، با اضافه‌شدن ساز درام و افزایش دینامیک صدا تاکید بیشتری روی مفاهیم انتقالی می‌کند. و نهایت در ورس دوم نیز به بیان ایده اصلی ترانه می‌پردازد و با افزایش صدای دوم به خواننده و افزایش نسبی دینامیک صدا گویی تمام اعضای گروه شروع به فریادزدن می‌کنند و اعتراض خودشون رو به سید!!! (Syd) ابراز می‌کنند و در انتها حسرت حضور یار قدیمی خود را به تصویر می‌کشد ولی این بار دیگر ناامید شده‌است و دینامیک صدا کم می‌شود و تغییر الگوهای شلوغ



درازم به الگوهای ساده‌تر و در نهایت با تکرار مکرر ریف و وزش باد بدین معنی که زندگی کماکان ادامه دارد ولی ای کاش اینجا بودی.

این قطعه از نظر دینامیکی هم پیچیدگی‌های خاصی ندارد به جز جاهایی که قصد تاکید روی مفاهیم ترانه است. اساسا دینامیک نت‌های سر ضرب بیشتر و در گیتار ریتم هم ترکیبی از ضد ضرب وجود دارد و به خاطر صدای گیتار و این ضد ضرب‌ها و همچنین فواصل استفاده شده ، به نظر می‌رسد که موسیقی کانتتری می‌شنویم. از نت‌های مقطع کم استفاده شده به جز در قسمت دوم که آهنگساز خستگی و درماندگی از تکرار و روزمرگی زندگی را با افزایش دینامیک صدا بر مفاهیمی همچون تشبیه زندگی تکراری دو ماهی در تنگ آب را فریاد می‌زند. از سایر دینامیک‌ها می‌توان به دینامیک نرم‌افزاری اشاره نمود که در این قطعه دیده نمی‌شود و همچنین تکنینک نوازنده که در قسمت سولو گیتار به خوبی می‌توان این تغییر دینامیک نت‌ها و تاکیده‌های بیشتر بر روی بعضی نت‌ها را به خوبی حس کرد.

از نظر ملودی می‌توان گفت اکثرا جملات پایین رونده هستند و از محدوده یک اکتاو در ملودی اصلی خواننده استفاده شده‌است بدون هیچ تغییر تنالیته در طول قطعه. اما اگر از نگاه کلی به قطعه نگاه کنیم و با در نظرگرفتن گیتار ریتم، گیتار باس و خواننده این قطعه از محدوده صدایی نزدیک به سه اکتاو استفاده شده‌است.

همان طور که پیش‌تر اشاره شد در قسمت آغازی از اکوردهای غیرمطبوع استفاده شده اما در قسمت ورس‌ها بیشتر از اکوردهای فواصل مطبوع استفاده شده‌است و همچنین بعضی از آنها اکوردهای چهارصدایی هستند. نکته جالبی که ساختار این قطعه رو نسبت به سایر قطعات متمایز می‌کند این است که این قطعه با مقدمه شروع می‌شود وارد ورس ۱ و ورس ۲ می‌شود. سپس سولو گیتار که مشابه مقدمه است به جای کورس اجرا می‌شود و در نهایت وارد ورس ۳ و نهایتا قسمت پایانی که نسبتا طولانی است و دیگر خبری از کورس در ساختار این قطعه نیست.

Studio Photobook

ارائه کننده بهترین خدمات عکاسی و فیلمبرداری حرفه ای



تصویربرداری حرفه ای از جشن ازدواج، دوران بارداری، کودک،
خانوادگی، مدلینگ، تهیه تیزر تبلیغاتی، جشن تولد، عکسهای
پاسپورتی و پرسنلی، تصویربرداری تبلیغاتی از املاک و منازل و
عکسهای 360 درجه، آموزش عکاسی، تهیه آلبوم دیجیتال، ترمیم
عکسهای قدیمی، تهیه انواع ویدئو کلیپ با کیفیت 4K

(514)984-8944

فقط با وقت قبلی

دینامیک صدای تار بالاتر از صدای تنبک است. نوازنده تار تلاش کرده با
فرق گذاشتن دینامیک صدا بر روی نت‌های اصلی و زینتی، گوش شنونده
را از خستگی گوش دادن به یک موسیقی بی کلام نجات دهد و شنونده را
مجدوب ریزه کاری‌های نوازندگی خود کند.

عموما جملات ملودی پایین رونده است و تاکید بر روی نت‌های زیرین
مخصوصا نت سل دارد و به سمت نت‌های بم تر حرکت می‌کند. بر خلاف
Wish You Were Here که نت‌های کشیده بسیار داشت، از نت‌هایی
کوتاه و مقطع استفاده شده است. می‌توان فیزیک ساز تار را یکی از علل
اصلی انتخاب نت‌های کوتاه و مقطع دانست، اما این ضعف فیزیکی به خوبی
توسط نت‌های زینت و تغییر نوانس صدایی تبدیل به نقطه قوت شده است.
و نهایتا در این مقاله تلاش شد تا به دو اثر شناخته شده در ایران و دنیا که
در تنالیته شبیه به هم ساخته شده است با دقت بیشتری نگاه کنیم. در مقاله
بعد به بررسی سایر دستگاه‌های ایرانی می‌پردازیم.



آرایش سازی که در این قطعه استفاده شده است شامل گیتار دوازده سیم،
گیتار اکوستیک، پیانو، سینتی سائیزر، گیتار باس و درامز است.

بیات ترک سل اثر جلیل شهنواز

بیات ترک سل اثر جلیل شهنواز به چهار مضراب بیات ترک معروف است،
بدین معنی که برای ساز و بدون خواننده نوشته شده است. این قطعه بر روی
ضرب 6/8 با سرعت 135bpm ساخته شده است. قطعه ابتدا با تکنوازی ساز
تار و به صورت آواز آغاز می‌شود و پس از اتمام مقدمه، ساز تنبک تکنواز
می‌شود تا گوش شنونده را با ریتم و ضرب قطعه آشنا کند و همچنین
مهلتی به نوازنده تار بدهد تا آماده شروع سولو اصلی شود. این قطعه بر
خلاف اثر پینک فلوید دارای هارمونی نیست و بر محور موسیقی تک‌صدایی
ساخته شده است، به این علت که تنها برای یک ساز ضربی و یک ساز
ملودیک نوشته شده است، اما تار در بخش‌هایی از ملودی به صورت مقطعی
و چند میزان ملودی را به صورت دوصدایی می‌نوازد. با این کار آهنگساز
تلاش کرده تا شنونده فقط بر روی جملات ملودی و ظرافت‌های تکنوازی
نوازنده متمرکز شود. خب طبیعتا چنین آثاری دارای تنوع بیشتری در
ملودی هست در مقایسه با قطعه پینک فلوید که پیش تر به آن اشاره
شد. از نظر گستره صدایی ملودی می‌توان گفت یک و نیم اکتاو را شامل
می‌شود. و دارای تم‌ها و جملات بسیاری است و از نظر دینامیک صدا عموما



تکنیک‌های عکاسی در طبیعت

در هر کدام از عناوین، با ذکر مثال به شما نشان خواهیم داد که توجه به برخی از جزئیات در عکاسی طبیعت و البته آشنایی با تکنیک‌های عکاسی طبیعت تا چه میزان می‌تواند بر کیفیت تصویر نهایی ثبت‌شده توسط دوربین عکاسی شما اثرگذار باشد. سبک عکاسی طبیعت و لنداسکیپ (Landscape) یکی از محبوب‌ترین سبک‌ها در میان عکاسان است. عکاسان آماتور نیز بسیاری از تجربه‌های اولیه عکاسی خود را در این سبک به دست می‌آورند. در این مطلب تلاش داریم تا به ساده‌ترین بیان شما را با برخی از فاکتورهای اثرگذار در این سبک از عکاسی آشنا کرده تا بتوانید با آگاهی به آنها، تعداد عکس‌های قابل قبول خود در این سبک از عکاسی را افزایش دهید.

۱- الگو در عکاسی طبیعت

در اولین ترفند شما را با موضوع مهم الگوهای تکرارشونده در عکاسی طبیعت آشنا می‌کنیم. در میان تمامی تکنیک‌های عکاسی طبیعت، توجه به الگوها (Patterns) اهمیت ویژه‌ای دارد. مغز انسان به طور طبیعی به دنبال یافتن پترن در هر تصویری است و هیچ چیز همچون یک تصویر با الگوی تکرارشونده و با قاب‌بندی صحیح، نمی‌تواند برای چشم انسان جذاب باشد.

۲- خطوط در عکاسی طبیعت

خطوط در عکاسی به ویژه در قاب‌بندی و هدایت چشم مخاطب به سمت سوژه مورد نظر شما در قاب، اهمیت ویژه‌ای دارد. در این بخش از آموزش تکنیک‌های عکاسی طبیعت به شما می‌گوییم که چگونه می‌توانید چشم مخاطبتان را با استفاده از خطوطی نیرومند در قاب به سمت مهم‌ترین‌المان عکستان هدایت نمایید.

۳- عکاسی HDR در طبیعت

عکاسی HDR و آشنایی با زمان صحیح استفاده از آن و همچنین آشنایی با تکنیک‌های ثبت و ویرایش مربوطه، در انواع سبک‌های عکاسی بسیار کاربردی است. این موضوع به ویژه در عکاسی طبیعت، به مراتب اهمیت بیشتری دارد. زیرا بسیاری از مناظر چشم‌نوازی که در طبیعت مشاهده می‌کنید، به همان زیبایی که دیده می‌شوند، عکاسی نمی‌گردند. به وسیله آشنایی با ترفندها و تکنیک‌های عکاسی HDR می‌توانید تصاویری اثرگذارتر، طبیعی‌تر و به‌مراتب جذاب‌تر را از طبیعت به ثبت برسانید.

۴- بافت‌ها در عکاسی طبیعت

بافت‌ها در عکاسی طبیعت نیز همچون پترن‌ها می‌تواند به جذابیت عکس‌های شما بیافزایند. در این آموزش تکنیک‌های عکاسی طبیعت شما درمی‌یابید چگونه از بافت‌هایی درهم‌تنیده و به ظاهر نامنظم، می‌توان یک قاب دل‌نشین و جذاب بیرون بکشید.



۵- بهترین زمان برای عکاسی طبیعت

همواره در رابطه با عکاسی، از موضوع نور و تاثیر آن صحبت کردیم، در صورتی که زمان‌بندی در عکاسی هم اهمیت بسیار بالایی دارد. این موضوع به ویژه در عکاسی طبیعت بیش از هر زمانی ارزش خود را نمایان می‌کند. در یک سفر عکاسی طولانی و در جهت دست‌یابی به یک منظره ایده‌آل، شما می‌بایست دقیقاً و در یک زمان معین در محل عکاسی حضور داشته‌باشید. با آگاهی به زمان طلایی روز و همچنین وضعیت نورسنجی منظره مورد نظرتان، می‌توانید عکس‌هایی به ثبت برسانید که بیش از هر زمان دیگری برای مخاطبتان جذابیت داشته‌باشد. پس در میان تکنیک‌های عکاسی طبیعت هرگز اهمیت زمان‌بندی صحیح را دست‌کم نگیرید.

۶- فرمت RAW در عکاسی طبیعت

ثبت عکس در فرمت RAW دنیایی از امکانات را در مقابل عکس JPEG و به ویژه در هنگام ویرایش عکس نهایی، پیش روی شما قرار می‌دهد. تنها زمانی که عکس خود را به‌صورت RAW ذخیره می‌کنید، می‌توانید تمامی جزئیاتی را که ممکن بود در عکس Jpeg از دست برود، به ثبت برسانید. این موضوع در عکاسی طبیعت با آن حجم زیاد از نورها و سایه‌ها، اهمیتی دو چندان دارد.

۷- استفاده از فیلتر پلاریزه

بدون استفاده از فیلتر پلاریزه و در صورتی که با تاثیر آن آشنا نباشید، بسیاری از موقعیت‌های عکاسی طبیعت خود را از دست می‌دهید. در این مقاله از تکنیک‌های عکاسی طبیعت شما درخواهید یافت، دو قاب‌بندی مشابه و در شرایط یکسان که در یکی از آنها از فیلتر پلاریزه استفاده شده‌است، می‌توانند کاملاً متفاوت باشند. با استفاده از فیلتر پلاریزه شما می‌توانید آسمانی آبی و جذاب داشته‌باشید در عین حالی که تمامی بازتاب‌های نور مزاحم صحنه را حذف کرده‌اید. استفاده از فیلتر پلاریزه یکی از ملزومات عکاسی لنداسکیپ و عکاسی طبیعت است.

۸- قانون یک سوم در عکاسی طبیعت

قانون یک سوم در عکاسی یکی از محبوب‌ترین و رایج‌ترین قاب‌بندی‌های انواع سبک‌های عکاسی است. این موضوع هم همچون بافت در عکاسی کاملاً موضوعی است ذهنی که به مخاطب شما کمک می‌کند درک بهتری از عکس شما داشته و لذت بیشتری از مشاهده آن ببرد. ضمناً با آگاهی به این قانون است که می‌توانید در برخی از عکس‌هایتان تفاوت بین یک عکس آماتور و حرفه‌ای را ایجاد نمایید.

۹- ترکیب‌بندی در عکاسی طبیعت

به عنوان یک عکاس همیشه شما زمان کافی برای یک قاب‌بندی مناسب را نخواهید داشت. به همین منظور باید ابتدا سوژه و فضای قاب عکاسی خود را درک کرده تا بتوانید در کمترین زمان ممکن و با توجه به ماهیت سوژه بهترین تصویر را در ایده‌آل‌ترین فرم ممکن به ثبت برسانید. چشم شما به عنوان یک عکاس باید به سرعت ترکیب‌بندی مناسب هر منظره در عکاسی طبیعت را بیابد.

۱۰- عمق میدان در عکاسی طبیعت

نورسنجی و می‌توان گفت تمامی تنظیمات دوربین شما می‌بایست در خدمت بیان داستان تصویر شما باشد. موضوع عمق میدان در عکاسی طبیعت و جایگاه آن در میان تکنیک‌های عکاسی طبیعت از آن روی اهمیت ویژه‌ای دارد که شما در این سبک از عکاسی معمولاً با جزئیات زیادی مواجه هستید. جزئیات در عکاسی طبیعت تنها زمانی به دلخواه شما و در خدمت عکس شما خواهند بود که عمق میدان صحیحی را در کادر عکاسی خود انتخاب کنید.

۱۱- آموزش عکاسی طبیعت

حتی بهترین عکاسان هم می‌توانند توانایی‌های عکاسی خود را ارتقاء دهند. در نقطه مقابل، بسیاری از عکاسان آماتور وجود دارند که عدم آگاهی آنها به تکنیک‌های عکاسی موجب شده‌است نتوانند از تجهیزات عکاسی خود بیشترین بهره را ببرند و در نتیجه و طبیعتاً لذت حقیقی عکاسی را نیز تجربه نکرده‌اند. ما تلاش داریم تا به عکاسان بگوییم، در هیچ هنری و به‌ویژه در عکاسی، پایانی برای آموزش وجود ندارد.

www.didnegar.com/



تاریخچه جواهرات از دوران باستان تا قرن هفدهم

آیا تا به حال داستان هری پاتر و سنگ جادو یا هابیت و سفر او در سرزمین ارباب حلقه‌ها را شنیده‌اید؟ سنگ‌های قیمتی، زیورآلات و جواهرات، از زمانی که انسان برای اولین‌بار روی زمین راه رفت، وجود داشته‌اند. البته ساخت زیورآلات در زمان قدیم با امروز بسیار متفاوت بوده است. مردم باستان زیورآلات ساخته شده از پر، استخوان، صدف و سنگریزه‌های رنگی را می‌پوشیدند.

این سنگ‌ریزه‌های رنگی، مانند نگین‌های زیبایی بوده و به علت ماندگاری، مورد تحسین قرار گرفته و به صورت زینتی ساخته می‌شدند. در گذشته الماس‌ها محبوب نبودند تا اینکه در حدود سال ۱۳۰۰، مردم اروپا یاد گرفتند که چگونه آنها را تراش داده تا درخشندگی خود را نشان دهند. بسیاری از جواهراتی که امروزه استفاده می‌شوند، در گذشته به عنوان اشیاء کاربردی ساخته می‌شدند. مثلا از سنجاق‌ها به عنوان نگهدارنده لباس‌ها در کنار هم، استفاده می‌کردند. از حلقه‌ها و آویزها برای مهره‌های اولیه و نشانه‌های شناسایی، رتبه و اقتدار استفاده می‌شد.

اولین کشف جواهرات، مربوط به ۲۵۰۰۰ سال پیش است. این گردنبند ساده از استخوان ماهی در غاری در موناکو پیدا شد. این گردنبند چه معنایی داشت؟ برای رئیس روستا بود یا یک جادوگر؟ شاید یک شاهزاده خانم آن را به عنوان جایزه‌ای که شوهرش به خاطر داشتن فرزند پسر به او داده‌بود، بر گردن داشت. ما ممکن است هرگز دلیل واقعی ساخت این هدیه را ندانیم، اما می‌توانیم از تخیل خود استفاده و سعی کنیم طرز فکر مردم آن روزها را درک کنیم.

اولین تزیینات از شکار به دست آمده‌است. دندان‌ها، پنجه‌ها، شاخ‌ها و استخوان‌ها. شکارچیان بر این باور بودند که پوشیدن غنائم برای شکار بعدی برای آنها خوش‌شانسی به همراه خواهد داشت. به یاد داشته‌باشید، زندگی روستاییان با شکار شکارچیان شجاع و توانمند می‌گذشت و این شخص شایسته احترام و امتیاز بسیار بود.

در جوامع اولیه، از جواهرات به عنوان طلسم برای محافظت در برابر بدشانسی و بیماری استفاده می‌شد؛ مانند جلیقه نقره‌ای پرنسس جن در داستان‌های ماجراجویی که از او در سرزمین میانه محافظت می‌کرد. حتی امروزه نیز داستان‌ها و ماجراهای افرادی را می‌شنویم که مدت‌ها پیش به واسطه سنگ‌های قیمتی و جواهرات، شانس و اقبال پیدا کرده‌اند. از این افسانه‌ها، نمادهایی از جواهرات ساخته می‌شوند، که تصور می‌شود به انسان کنترل بر باروری، ثروت و عشق می‌دهند.

جواهرات بعدها نشان دهنده ارتباط و تعهد انسانی بود. بردگان را وادار می‌کردند که دستبند ببوشند تا نشان دهند متعلق به چه کسی هستند. حلقه‌های ازدواج نماد تعهد دو نفر به یکدیگر بود. زمانی در



اروپا تنها مقامات ثروتمند و عالی‌رتبه کلیسا مجاز به پوشیدن سنگ‌های قیمتی بودند. این نشانه ثروت و قدرت بود. مردم عادی که مایل به تقلید از آنها بودند، باید جواهرات ارزان‌تری می‌پوشیدند. برخی از قبایل آفریقایی هنوز از زیورآلات بزرگ برای لب‌های خود استفاده می‌کنند و دهان صاحب آن را از حالت عادی در می‌آورد تا مردان در جنگ ترسناک‌تر به نظر برسند و زنان آنقدر زشت به نظر برسند که سایر قبایل نخواهند آنها را بدزدند. آیا زنان آفریقا را با گردن‌های بلند دیده‌اید؟ این کار با افزودن هر سال یک حلقه جدید به گردن آنها از دوران کودکی انجام می‌شود.

با دنبال کردن مسیر تکامل جواهرات از جهان‌های باستانی آفریقا به مدیترانه و سپس اروپا و در نهایت ایالات‌متحده، می‌توان مشاهده کرد که چگونه جواهرات در طول زمان، تکامل یافته و امروزه در جواهرفروشی‌ها یافت می‌شوند.

ایران و مدیترانه

اولین آثار جواهرات را می‌توان در تمدن‌هایی جستجو کرد که در حدود ۴۰۰ تا ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد در مدیترانه و ایران، شکوفا شدند. اینها معمولا حرزها و مهرهای سنگی ساده بودند. بسیاری از این حرزها و مهره‌ها دارای معانی معنوی، ستاره‌ها و طرح‌های گل بودند. جواهرات به خدایان تقدیم شده و برای آرایش مجسمه‌ها استفاده می‌شد. مقبره‌های سلطنتی در سامنر باستان، که قدمت آن به ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد برمی‌گردد، بزرگترین مجموعه تمام دوران را به ما تحویل داد. آنها مومیایی‌هایی را یافتند که با انواع جواهرات، روسری، گردن‌بند، گوشواره، حلقه، تاج و سنجاق پوشیده شده‌بودند.

مصری‌ها

بعد از آن، مصریان باستان هستند که از تعویذ و طلسم استفاده می‌کردند. یکی از نقوش رایج، آنخ، نماد زندگی بود. یکی از جواهرات محبوب، که حتی دوباره مد شده است، رشته‌های متعدد مهره‌های رنگی مختلف است. مصری‌ها دستبندهایی را از چندین گونه سنگ‌های قیمتی رنگی می‌ساختند. احتمالا این نام‌ها را شنیده‌اید، زیرا امروزه هنوز رایج هستند؛ آمیتیست، کارنلین،



فلدسپات سبز و فیروزه‌ای. مصریان در جواهرات سلطنتی خود از طلا، نقره، فیروزه، آمیتیست و لاجورد استفاده می‌کردند. لاجورد با معدنچیان افغانستان معامله می‌شد. آنها به خاطر منبت‌های شیشه‌ای شهرت داشتند.

مصریان قویا معتقد بودند که رنگ جنبه‌های شخصیتی ما را منعکس می‌کند و در نتیجه نمادسازی رنگ برای مصریان باستان مهم بود. مثلا زرد و طلا با خورشید مرتبط بود و همیشه در تاج‌ها و زیورآلات فرعون و کاهنانش استفاده می‌شد.

بحرین

بحرین جزیره‌ای هموار در خلیج‌فارس است که در سواحل عربستان سعودی قرار دارد. آنجا جزیره‌ای اشرافی و ثروت نبود. اما در آن ۱۷۰۰۰۰ محل دفن کشف شده‌است. باستانی ترین آن نزدیک به ۴۰۰۰ سال قدمت دارد و برخی از آنها به ۳۰۰ سال قبل از میلاد می‌رسد. اینها مردم عادی با استاندارد زندگی بالا بودند. باستان‌شناسان به بحرین هجوم آوردند تا دریابند که این مردم چگونه زندگی می‌کردند. آنها سرهای تبر برنزی، نیزه و حتی یک گلدان ۴۰۰۰ ساله پیدا کردند که ردیابی آن در عمان باستان وجود داشت. اما قدیمی‌ترین کشف آنها یک گوشواره مروارید و طلای ۴۰۰۰ ساله بود.

یونانیان

یونانی‌ها نویسندگان پرکاری بودند و اغلب در مورد جواهرات و تاثیر آن بر زندگی روزمره خود صحبت می‌کردند. تا ۱۲۰۰ سال قبل از میلاد، جواهرات یونانی غنی و متنوع و نشان دهنده رونق جامعه بود. در ابتدا، یونانی‌ها از نقوش شرقی اقتباس کردند، اما بعدا به دنبال اعتقادات خود به خدایان و نمادها، سبک خاص خود را توسعه دادند. جواهرات یونانی شامل تاج، گوشواره، دستبند، انگشتر، سنجاق‌سر، گردنبند و سنجاق بود. زنان یونانی گاهی گردنبندهایی با ۷۵ گلدان مینیاتوری آویزان یا بیشتر می‌پوشیدند. جواهرات آنها طعم شرقی برای سنگ‌های قیمتی و استفاده اتروسکی از طلا را ترکیب می‌کرد. اتروسک‌ها روشی را برای ساختن مهره‌های ریز طلا به نام دانه‌بندی کامل کردند.

رومی‌ها

در دوران روم، بیشتر سنگ‌های قیمتی امروز، کشف شده‌بودند. اسطوره و جادو، قانون روز بود و با سنگ‌های قیمتی با احترام رفتار می‌شد. دستبندها بازوبندها و همچنین گردنبندها و جواهرات ساخته شده از سکه‌های طلا نیز رایج بود.

امپراتوری بیزانس

هیچ امپراتوری سنت غنی‌تری در جواهرات به اندازه بیزانسی‌ها یافت نشده است. بیزانسی‌ها پس از انتقال پایتخت توسط امپراتور کنستانتین به قسطنطنیه در سال ۳۳۰ پس از میلاد، این موقعیت فوق‌العاده را به ارث بردند. این امپراتوری، عظمت و غنای یونان، مصر، خاور نزدیک و بخش‌هایی از روسیه و شمال آفریقا را در هم آمیخت و منجر به استفاده از رنگ‌های غنی و نمادگرایی شرقی شد و تا قرون وسطی ادامه یافت. طرح‌های آنها با تجارت، ازدواج و جنگ، به غرب اروپا منتقل شد. هنر میناکاری که در آن لعاب شیشه ریخته می‌شود و در نقش‌ها یا سلول‌های از پیش لحیم شده قرار می‌گیرد و سپس در دمای بالا پخته می‌شود تا لعاب را ذوب کرده و به طرحی دائمی تبدیل شود، در دوره بیزانس رونق گرفت. هنگامی که روم سقوط کرد، تاریکی بر سرزمین‌هایی که آنها بر آن حکومت می‌کردند، فرود آمد. زندگی سخت بود و تجملات مانند جواهرات از زندگی اروپایی‌ها ناپدید شد. در این زمان، بیشتر ثروت در دست کلیسا بود. در قرن دهم، جهان مقدس از ظرافت‌هایی مانند محراب‌های نگین‌دار بهره می‌برد. در طول جنگ‌های صلیبی، گروه‌هایی از سربازان به سرزمین مقدس سفر کردند و با انبوهی از سنگ‌های قیمتی بازگشتند. جنگ‌های صلیبی اولین تجارت واقعی بین شرق و غرب در چندین قرن بود و این امر دنیای جدیدی از تجارت و ارتباطات را گشود، و اروپایی‌ها را در معرض محصولات و ایده‌های جدید قرار داد و تا امروز که اروپا مهد پرورش برندهای مطرح دنیا می‌باشد.

www.saatchico.com/



فشن آیکن‌های دنیای موسیقی

فشن آیکن به چه معنا است؟

فشن آیکن‌ها (fashion icons) افراد معروفی هستند که تاثیرات چشم‌گیری بر روی پوشش افراد می‌گذارند. در واقع کلمه درستی که می‌توان برای آنها انتخاب کرد تاثیرگذاران مد است. در یک تعریف کلی آیکن به شخص یا چیزی گفته می‌شود که نماینده یا نمادی شایسته و مورد احترام از یک مفهوم یا یک چیز خاص باشد و فشن آیکن‌ها به ترند یا (fashion leaders) مشهور هستند. این افراد تفکر و سلیقه خاصی در نوع پوشش دارند که باعث جاودان شدن نام آنان می‌شود. آنها با ظاهرهای خاص خود قدرت تاثیرگذاری بر روی پوشش مردمان دارند. این افراد اکثرا سلبریتی‌ها، خوانندگان یا مدل‌های مشهور هستند که به کمک استایل‌هایشان، عکاسان مد و فشن، مجلات، نویسندگان و خبرنگاران با استایل‌های جنجال برانگیزشان، همیشه در صدر اخبار مد و فشن هستند و استانداردهای زیبایی را تغییر می‌دهند.

فشن آیکن‌ها را چه کسی انتخاب می‌کند؟

در گذشته افراد بسیار معدودی به آیکن یا نشانه‌های زیبایی و استایل شهرت داشتند و بر اساس میزان تاثیرگذاری و جاودانه‌بودن استایل آنان بر روی دنیای مد و فشن و مردمان، تصمیم‌گیری می‌شد. برای مثال مرلین مونرو (Marilyn Monroe) بازیگر، مدل و خواننده با استایل‌های زیبا و فرم بدن خاصش به فشن آیکن سال‌های ۱۹۵۰ آمریکا شهرت یافت. امروزه انجمن غیردولتی طراحان آمریکا یا (CFDA) در کنار برگزاری هفته مد نیویورک، وظیفه اهدای جوایز به برترین طراحان لباس زن و مرد و تاثیرگذارترین افراد از جمله فشن آیکن‌ها را در این صنعت بر عهده دارد. در ادامه تاثیرگذاران مد دنیای صنعت موسیقی را معرفی می‌کنیم.

مایکل جکسون (MICHAEL JACKSON)

او یکی از مهم‌ترین فشن آیکن‌های موسیقی دهه هشتاد میلادی به حساب می‌آید. شهرت او به قدری زیاد بود که چه در زمان زندگی خود و چه در حال حاضر افرادی در جهان هستند که نه تنها طرفدار پروپاقرص او می‌باشند بلکه از استایل‌های منحصر به فرد او بی‌برو برگرد پیروی می‌کنند. حتی جراحی‌های زیبایی او باعث شد خیلی از افراد به پیروی از او دست به چنین عمل‌هایی بزنند که شاید کمی شبیه کسی شوند که الگوی زندگیشان است. ترانه‌های او، رقصیدنش و نحوه لباس پوشیدنی که مختص خودش بود، او را از تمام هم‌دوره‌های هایش متمایز کرده‌بود. آیکن‌های اصلی استایل او عبارتند از: دستکش پر نگین، شلوار کوتاه مشکی، عینک آفتابی و ...

مدونا (MADONNA)

مدونا یکی دیگر از تاثیرگذاران مد مهم دهه هشتاد به حساب می‌آید که دختران جوان زیادی از او پیروی می‌کردند. موزیک‌ها و ویدیوهای جنجالی او به اندازه کافی پرطرفدار بود ولی چیزی که مدونا را نیز متمایز می‌کرد زیبایی بی‌نقص او بود. مدونا شمالی را در دهه هشتاد به تصویر می‌کشید که در آن زمان زیبایی مطلق بود. ابروهای دست‌نخورده و خال صورت او از شاخصه‌های مهم و آیکنیک‌ترین ویژگی‌های او به حساب می‌آمد. در کنار خصوصیات ظاهری، نحوه لباس پوشیدن و هنجارشکنی‌هایش نیز وجه تمایز مهمی به حساب می‌آمد. او اولین کسی بود که برای کنسرت‌هایش بادی و سوتین مخروطی پوشید.

دیوید بوئی (DAVID BOWIE)

او راک‌استار محبوب دهه ۷۰ میلادی است که رنگ چشمانش با هم متفاوت است و از مهم‌ترین فشن آیکن‌های موزیک راک به حساب می‌آید. دیوید بوئی یک هنرمند هنجارشکن بود که در استایل و لباس پوشیدنش جنسیت را در نظر نمی‌گرفت. همچنین همانند بسیاری از هنرمندان این سبک سعی داشت تا لباس‌های منحصر به خودش را انتخاب کند. رنگ مو، سبک آرایش و لباس پوشیدنش او را تبدیل به یک فشن آیکن فراموش‌نشدنی در موزیک و دنیای فشن کرده‌است.

شر (CHER)

این خواننده پاپ دهه ۷۰ میلادی یک ستاره واقعی دیسکو به حساب می‌آید! از استایل ساده مشکی او گرفته تا لباس‌های بی‌نظیر صحنه و استایل‌های منحصر به فرد او در میهمانی‌ها. شر یک هنرمند واقعی است زیرا هم در موسیقی و هم در تاثیرگذاری‌اش در فشن بی‌نقص عمل کرده‌است.

فردی مرکوری (FREDDIE MERCURY)

فردی یکی دیگر از تاثیرگذاران مد مهم دهه هفتاد است. راک‌استاری که با نمایش‌هایی که روی صحنه داشت و اعتماد به نفسش میلیون‌ها طرفدار داشت و دارد. لباس پوشیدن فردی نیز با شخصیت خودستاینده‌اش همخوانی داشت؛ به طوری که ما او را با یک تاج و یک شل مخمل قرمز به یاد می‌آوریم. او دارای شخصیتی آیکنیک بود به طوری که حتی می‌توانست با یک شلوار جین، زیرپوش و یک بازوبند تبدیل به یک فشن آیکن پرطرفدار در موسیقی و فشن شود. در فیلم (Bohemian Rhapsody) که امسال از برندگان جایزه اسکار نیز بود، سبک زندگی و پوشش این هنرمند به تصویر کشیده شده‌است.

لیدی گاگا (LADY GAGA)

با شنیدن اسم او لباس‌های عجیب و غریب و اغراق شده یادمان می‌آید؛ از لباس گوشت معروفش گرفته تا کفش‌هایی با پاشنه‌های خیلی بلند! لیدی گاگا فشن آیکن نسل ماست و لباس پوشیدن جسورانه‌اش او را تبدیل به یکی از مهم‌ترین تاثیرگذاران مد امروز کرده‌است. هر چند در این چند وقت اخیر، کمی عادی‌تر از قبل لباس می‌پوشد، اما در این سبک هم به نحوی بی‌نقص است که در هر مراسمی همه را مجذوب استایل خود می‌کند.

مرلین منسون (MARILYN MANSON)

شاید استایل او باب میل خیلی‌ها نباشد؛ اما این واقعیت را تغییر نمی‌دهد که بسیاری پیرو استایل‌های او هستند. مرلین منسون خواننده سبک متال است که نامش ترکیبی از مرلین مونرو هنرپیشه محبوب و چارلز منسون قاتل منفور اتخاذ شده‌است. این هنرمند با سبک آرایش صورت و مو و همچنین نحوه لباس پوشیدنش تاثیر بسزایی بر روی استایل طرفدارانش و همچنین پیروان این سبک موسیقی گذاشته‌است.

www.sahostyle.com/



لیدی گاگا



مایکل جکسون



مدونا



فردی مرکوری





Groupe financier

Assurance et Services Financiers Inc.

Araceli Traconis

438 497-8025



NEWSHA Herbal Tea



Order from Rahel:
(514)566-0338



Bazaar

غذای گرم، شیرینی، خشکبار و خوراکی های ایرانی و خارجی

Persian Cuisine, Pastry, Nuts & Grocery Products

Downtown Store: 1905 Saint-Catherine St W, H3H1M3 (514) 846 1617

Westmount Store: 4051 Saint-Catherine St W, H3Z3J8 (438) 771 8778

Bazaarfood.ca

[bazaar.epicerie](https://www.instagram.com/bazaar.epicerie)

[superbazaar](https://www.facebook.com/superbazaar)

[bazaariraniansuper](https://www.facebook.com/bazaariraniansuper)

در مجاورت پاساژ Alexis Nihon, 5 دقیقه پیاده روی تا مترو Atwater



اثر پروانه‌ای

”کارهای کوچک ما می‌تواند نتایج و ثمرات خیلی بزرگی داشته باشد.“

با شنیدن اثر پروانه‌ای، بسیاری از ما به یاد توضیح کلاسیکی می‌افتیم که از دوران کودکی ممکن است شنیده باشیم:

بال‌زدن یک پروانه در نقطه‌ای از جهان، می‌تواند طوفانی را در نقطه دیگری بیافریند!

معمولا بحث هم به همین نقطه تمام می‌شود و گوینده و شنونده، پس از این مثال زیبایی قانع‌کننده، به سراغ بحث‌های دیگر می‌روند. واقعیت این است که این مثال، از توضیح اولیه‌ای که ادوارد لورنز (Edward Lorenz) مطرح کرد، چندان دور نیست.

ادوارد لورنز، ریاضیدان و هواشناس آمریکایی است که او را از پیشگامان نظریه آشوب نیز می‌دانند. جمله‌ای که ادوارد لورنز، در ابتدا به‌کار برد، این بود که:

یک هواشناس به من گفت، اگر تئوری تو درست باشد، حتی یک بار بال‌زدن یک مرغ دریایی در نقطه‌ای از جهان، ممکن است سرنوشت آب و هوای جهان را برای همیشه دگرگون کند. این بحث هنوز نهایی نشده، اما شواهد فعلی به نفع مرغان دریایی است!

تعریف اثر پروانه‌ای چیست؟

مانند بسیاری از جمله‌ها و حرف‌ها، به‌تدریج کلمات این عبارت تغییر کرد و دیگران، احساس کردند که پروانه، شاعرانه‌تر از مرغ دریایی

است و با حذف صدر و ذیل جمله، به همان چیزی رسیدیم که امروز همه ما برای اثر پروانه‌ای مثال می‌زنیم.

اثر پروانه‌ای نیز مانند بسیاری از پدیده‌ها و اصطلاحات علمی وارد گفتگوهای روزمره شد و به عنوان واقعیتی بدیهی پذیرفته گردید.

ادوارد لورنز، برای شبیه‌سازی و پیش‌بینی وضع آب و هوا، برنامه‌ای نرم‌افزاری نوشته‌بود و زمانی که می‌خواست این برنامه را اجرا کند، متوجه شد که تغییری بسیار کوچک در یکی از ثابت‌ها، می‌تواند خروجی برنامه و پیش‌بینی‌های آتی را کاملاً متحول کند و تغییر دهد. این مسئله، نقطه آغاز توجه او به اثر تغییرات کوچک در سیستم‌های پیچیده بود. برای این‌که اثر پروانه‌ای در یک سیستم قابل مشاهده باشد، باید دو ویژگی وجود داشته باشد:

۱- سیستم دارای رفتار غیرخطی باشد.

۲- وضعیت هر لحظه از سیستم، تابعی از وضعیت لحظه قبل آن باشد.

ضمناً اثر پروانه‌ای، صرفاً به رویدادهای بزرگ بر اثر تغییرات کوچک تاکید ندارد، بلکه به احتمال بروز سرنوشت‌های متفاوت برای یک سیستم بر اثر تغییر جزئی شرایط اولیه اشاره دارد. جدای از مثال‌های مربوط به سیستم‌های پیچیده، با توجه به تجربیات خودمان هم می‌توانیم تا حدی فضای اثر پروانه‌ای را بهتر درک و لمس کنیم.

مردی در کارخانه‌ای کار می‌کرد که رئیسش با او بدرفتاری می‌کرد. او بعد از ماه‌ها بی‌احترامی دیدن از رئیس متکبر خود تصمیم به استعفا از شغلش گرفت. قبل از این‌که آن مرد کارخانه را برای همیشه ترک کند، درباره این

موضوع با سایر کارکنان صحبت کرد و این باعث شد که سه نفر دیگر هم تصمیم به استعفا از شغل‌شان بگیرند. وقتی آن افراد بیکار شدند تصمیم گرفتند که تجارت شخصی خودشان را راه بیندازند. پس از گذشت زمان و انجام کوشش‌های فراوان و کارهای دشوار تجارت آنها تبدیل به یک تجارت بسیار موفق شد تا جایی‌که شروع به رقابت با همان شرکتی کرد که آنها پیش‌تر در آن مشغول به کار بودند. زیر فشارهای این رقابت شدید شرکت قدیمی اعلام ورشکستگی کرد...

مثال بازار بورس

در بازار محصولات و لوازم مورد استفاده در منزل، احتمالاً تغییر جزئی قیمت، نمی‌تواند چنین اثری خلق کند. اما در بازار بورس، حتی تغییر جزئی قیمت سهم، ممکن است موجب بروز اثر پروانه‌ای شود. چون در بازار بورس، رفتار بقیه بازیگران بازار قابل مشاهده و پیگیری است و معمولاً رفتار هر لحظه و تصمیم‌های هر لحظه سرمایه‌گذاران، از وضعیت قبلی و مقایسه روندها تاثیر می‌پذیرد.

مثال توجه به یک عضو از یک تیم

وقتی در یک تیم، به یکی از اعضا بیشتر از دیگران توجه شود و یا این‌که پروژه‌ای که برای شرکت مهم است به او داده شود، احتمالاً در صورت موفقیت، او برای کار در شرکت انگیزه بیشتری خواهد داشت و در پروژه‌های بعدی هم، واگذار کردن پروژه به او به خاطر سابقه قبلی‌اش ریسک کمتری خواهد داشت. در بلندمدت، احتمالاً وضعیت این فرد با افراد دیگر آن تیم، به شکلی جدی تفاوت خواهد داشت و شاید هرگز کسی به خاطر نیاورد که اثر واگذاری نخستین پروژه‌ها در وضعیت فعلی تا چه حد بوده‌است.

چطور از نظریه اثر پروانه‌ای در زندگی‌مان استفاده کنیم؟

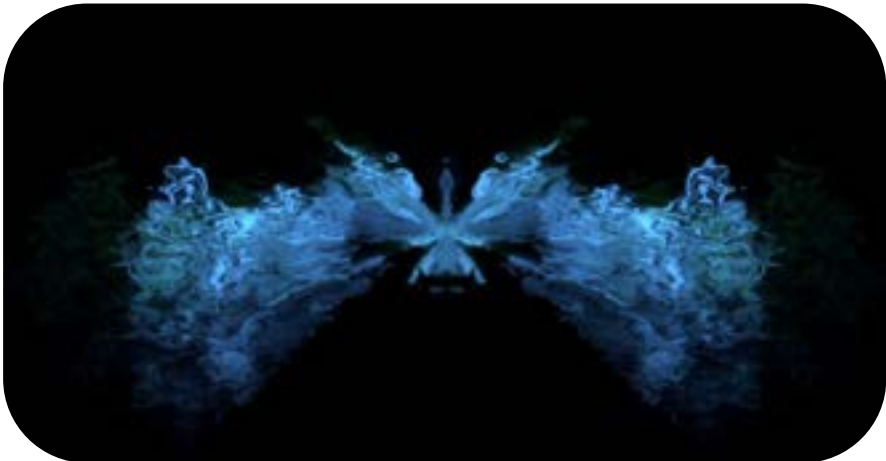
واضح است که تغییرات زیادی هستند که شما قصد دارید در زندگی خود ایجاد کنید اما نمی‌توانید آنها را در یک زمان انجام دهید زیرا باور دارید که توانایی کافی را ندارید. این‌جا درست زمانی‌ست که نظریه اثر پروانه‌ای می‌تواند وارد عمل شود. با تمرکز روزانه روی چندین کار کوچک می‌توانید با گذر زمان تغییرات بسیار بزرگی را تجربه کنید.

یک مثال دیگر که می‌توانید از آن در زندگی خود استفاده کنید سی دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید: اگر هر روز فقط سی دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید می‌توانید کارهای جدیدتری مثل ورزش کردن انجام دهید. بعد از چند هفته تناسب اندام بیش‌تری خواهید داشت، تصورتان از خود بهتر شده و متعاقباً اعتماد به نفس‌تان نیز افزایش می‌یابد. افزایش اعتماد به نفس‌تان نیز روی شغل، سلامتی و روابطتان اثر مثبت می‌گذارد.

همان‌طور که مشاهده می‌کنید یک تغییر کوچک نتایج بسیار بزرگی را ایجاد کرده‌است. با وجود همه توضیحات و مثال‌های فوق، دقت داشته باشید که اثر پروانه‌ای تعریفی کاملاً علمی و مشخص دارد و آن **وابستگی پاسخ رفتار یک سیستم به تغییرات جزئی در شرایط اولیه** است.

<https://motamem.org/>

<http://negareshenik.ir/>



یک هواشناس به من گفت، اگر تئوری تو درست باشد، حتی یک بار بال‌زدن یک مرغ دریایی در نقطه‌ای از جهان، ممکن است سرنوشت آب و هوای جهان را برای همیشه دگرگون کند.

این بحث هنوز نهایی نشده، اما شواهد فعلی به نفع مرغان دریایی است!

Arezou Gatmiri
Courtier Immobilier Résidentiel

(514) 561-3-561
arezougatmiri@gmail.com

- ارزیابی رایگان ملک شما
- مشاوره به صورت تلفنی و حضوری
- خدمات ۱۰۰٪ رایگان برای خریداران تا پایان پروسه خرید
- اخذ وام بانکی با بهترین نرخ و کمترین پیش پرداخت حتی برای تازه واردین

Groupe Sutton - Sur L'île
38, Place du Commerce # 280, île Des Soeurs (Verdun), QC H3E 1T8
Bureau: (514) 769-7010

ReMi Academy

Guitar Lessons آموزش گیتار

POP, CLASSIC, FLAMENCO پاپ کلاسیک، فلامنکو

اساتید مجرب ایرانی و غیر ایرانی

3333 Cavendish Blvd., Suite 285, H4B2M5 ☎ (514) 996-1620

Lotus Esthétique

- رفع موهای زائد (لیزر Doid، IPL، الکترولیز)
- جوان سازی و رفع چین چروک با لیزر
- اصلاح و درمان لکه های پوستی، آکنه
- مراقبتهای تخصصی پوست
- میکرونیدلینگ
- میکرودرم ابریژن

514-663-9800
514-839-6050

5025 sherbrooke W, Westmont Medical Centre, unite 640, H3Z 1H5
Lotus_Esthétique_mtl

Terry Fox

تری فاکس در زمان شرکت در مسابقهٔ دو در دانشگاه

تری فاکس در زمان شرکت در مسابقهٔ دو در دانشگاه

ترنس استنلی فاکس، CC، دارای رتبه Dogwood، ورزشکار، فعال در زمینه تحقیقات سرطان (زاده ۲۸ ژوئیه ۱۹۵۸ در وینیپگ ایالت منیتوبا؛ درگذشت ۲۸ ژوئن ۱۹۸۱ در نیو وست مینستر، بریتیش کلمبیا).

تری فاکس پس از آنکه در ۱۸ سالگی پای راست خود را به‌دلیل سرطان از دست داد، تصمیم گرفت برای افزایش آگاهی و جمع‌آوری پول برای تحقیقات سرطان در سراسر کانادا بدود. او با استفاده از یک پروتز دوی سفارشی، در ۱۲ آوریل ۱۹۸۰ از سنت جان، نیوفاندلند به راه افتاد و ۵۳۷۳ کیلومتر را در ۱۴۳ روز طی کرد، به‌طور متوسط ۴۲ کیلومتر (۲۶ مایل) در روز. او مجبور شد در ۱ سپتامبر ۱۹۸۰، زمانی‌که سرطان به ریه‌هایش حمله کرده‌بود، ماراتن امید خود را در خلیج Thunder انتاریو متوقف کند. او اندکی قبل از تولد ۲۳ سالگی‌اش درگذشت. او جوان‌ترین فردی بود که نشان Compan-ion of the Order of Canada را کسب نمود، و جایزه لو مارش را در سال ۱۹۸۰ به عنوان ورزشکار سال کانادا دریافت کرد، و از سوی دولت کانادا به عنوان فردی با اهمیت تاریخی ملی معرفی شد. نام او در تالار مشاهیر ورزشی کانادا رسماً وارد شد و بسیاری از مدارس، مؤسسات و مکان‌های دیدنی به افتخار او نامگذاری شده‌اند. تری فاکس ران (دوی تری فاکس) سالانه بیش از ۸۰۰ میلیون دلار برای تحقیقات سرطان جمع‌آوری کرده‌است. ماراتن امید تا فوریه ۱۹۸۱، ۲۴ میلیون دلار جمع‌آوری نمود.

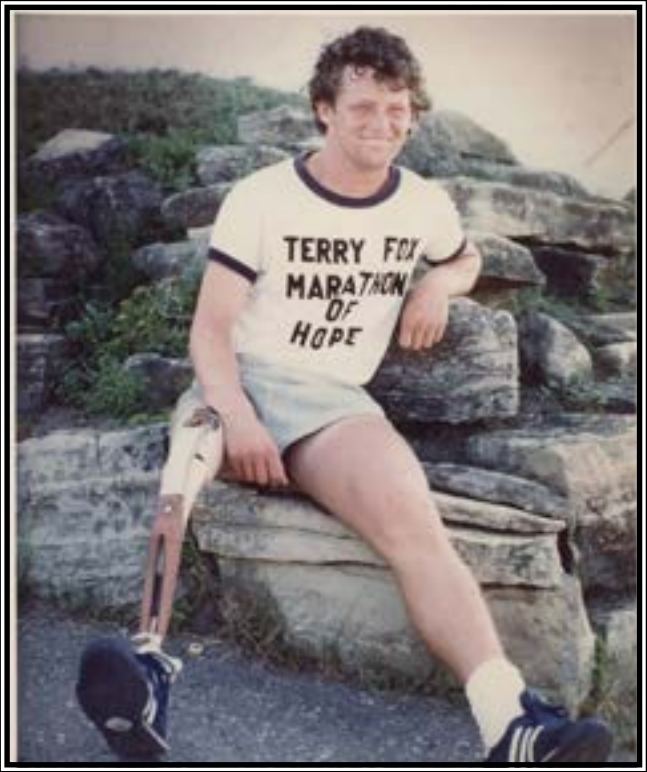
سال‌های نخستین زندگی

تری فاکس دومین فرزند از چهار فرزند بتی و رولی فاکس بود. رولی سوزن‌بان راه آهن ملی کانادا بود و بتی را اولین‌بار در وینیپگ ملاقات کرد. هر چهار فرزندشان در آنجا به دنیا آمدند: فرد (۱۹۵۷)، تری (۱۹۵۸)، دارل (۱۹۶۲) و جودیت (۱۹۶۵). رولی که از زمستان‌های سخت وینیپگ خسته شده‌بود، در سال ۱۹۶۶ به ونکوور، بریتیش کلمبیا نقل مکان کرد. خانواده به غرب رفتند و در نهایت در پورت کوکیتلام، حومه شرق ونکوور مستقر شدند.

سال‌های نخستین ورزشکاری

تری فاکس از سنین جوانی، خصوصاً زمانی‌که بحث ورزش به میان می‌آمد، بسیار مصمم بود. در بیوگرافی لزلی اسکریونر، از تری فاکس آمده‌است: او به‌عنوان یک دانش‌آموز به‌قدری به تمرین بیسیبال متعهد بود که برای اینکه در گوشه زمین قرار گیرد نیم ساعت زودتر سر تمرین می‌آمد.

به دبیرستان که رسید، بسکتبال ورزش مورد علاقه‌اش شده‌بود. اگرچه او در کلاس هشتم تنها ۱۵۲ سانتی‌متر قد کشیده‌بود و توانایی طبیعی کمی داشت، مصمم بود که تیم بسکتبال مدرسه خود را تشکیل دهد. دوست صمیمی او، داگ آلوارد، نیز بسکتبال را دوست داشت و استعدادی ذاتی در این کار داشت و عضو دائمی تیم



کبراهای دبیرستان مری هیل بود. باب مک‌گیل، مربی آنها، به تری پیشنهاد داد که به جای آن کشتی و دو صحرانوردی را امتحان کند. فاکس دویدن را شروع کرد اما رویای بسکتبال بازی‌کردن را رها نکرد. او هر روز صبح قبل از مدرسه و در طول کل تابستان تمرین می‌کرد. در پایه هشتم مدرسه، او آخرین نفر در ترکیب تیم بود و در تمام فصل تنها یک دقیقه بازی کرد. تا پایه دهم، او و آلوارد در تیم دبیرستان مری هیل، در پست دفاع بازی می‌کردند. آنها همچنین به‌طور مشترک برنده جایزه ورزشکار سال مدرسه نیز شدند.

سال بعد، فاکس دوباره به‌عنوان شوتینگ گارد انتخاب شد، اما این‌بار برای دبیرستان Ravens در پورت کوکیتلام. او همچنین دو صحرانوردی را نیز انجام داد، و فوتبال و راگی هم بازی کرد؛ و برنده مشترک جایزه ورزشکار سال مدرسه در کلاس دوازدهم (به همراه آلوارد) شد. تا آن زمان، فاکس بسکتبالیست بهتری بود، در حالی‌که آلوارد یک دونده ماهر شده‌بود. عزم و تعهد فاکس دوباره در دانشگاه سایمون فریزر (SFU) شناخته شد، جایی‌که او تیم بسکتبال دانشگاه نوجوانان مدرسه را تشکیل داد.

تشخیص و جراحی

تری فاکس برای اولین‌بار در سال ۱۹۷۶ متوجه درد در پای خود شد. در نوامبر همان سال، او در حین رانندگی در بزرگراه، از پشت به یک کامیون زد، ماشین له‌ولورده شد، اما فاکس بدون آسیب‌دیدگی جدی جان سالم به در برد. تنها مشکل، درد زانوی راست بود، که فاکس تصور می‌کرد که باید در حین تصادف صدمه دیده باشد. درد در ماه دسامبر بازگشت، اما این‌بار فاکس فکر می‌کرد که مشکل غضروفی باشد که به دلیل فشار بازی زیاد بسکتبال است. در فوریه ۱۹۷۷، پس از پایان فصل بسکتبال، سرانجام به مرکز بهداشت SFU رفت و در آنجا به او مسکن دادند.

در اوایل ماه مارس، فاکس با درد باورنکردنی از تمرین بازگشت، دردی آنقدر وحشتناک که حتی به سختی می‌توانست راه برود. روز بعد او نزد یک پزشک خانواده رفت که شک کرد او مشکلی جدی دارد. رولی فاکس، پسرش را به بیمارستان رویال کلمبیا در نیو وست مینستر برد، و در آنجا او به سرعت توسط یک جراح ارتوپد، دکتر مایکل پایپر، ویزیت شد. با استفاده از اشعه ایکس، پایپر مشکوک شد که فاکس به سارکوم استخوانی مبتلا شده‌است، نوعی سرطان استخوان که اغلب از زانو شروع می‌شود. شک او پس از اسکن استخوان در ۴ مارس تایید شد. از آنجایی‌که سرطان به سرعت گسترش می‌یابد، پزشکان بهترین شانس فاکس برای زنده‌ماندن را قطع‌کردن پای راستش و به دنبال آن شیمی‌درمانی می‌دانستند.

طی چند روز بعد، خانواده و دوستان، از جمله داگ آلوارد دور فاکس جمع شدند. همکلاسی‌های فاکس از برنامه کینزیولوژی (حرکت‌شناسی) در SFU تکالیف او را به بیمارستان آوردند. هم‌تیمی‌ها، و نیز تری فلمینگ، مربی بسکتبال او از دبیرستان پورت کوکیتلام، به دیدار او آمدند. شب قبل از عمل جراحی، فلمینگ مقاله‌ای را در مورد دیک تروم، یک فرد قطع عضو که در ماراتن شهر نیویورک دویده بود، به فاکس داد. صبح روز بعد، فاکس مقاله را به پرستار جودیت ری نشان داد. فاکس به او گفت: «من هم روزی همچین کاری می‌کنم.»

در ۹ مارس ۱۹۷۷، زمانی‌که فاکس تنها ۱۸ سال داشت، پزشکان پای راست او را ۱۵ سانتی‌متر بالاتر از زانو قطع کردند.

توانبخشی و شیمی‌درمانی

چند هفته پس از جراحی، فاکس با کمک یک پای مصنوعی راه می‌رفت. کمتر از یک ماه بعد، او با پدرش گلف بازی می‌کرد. فاکس علاوه بر فیزیوتراپی، یک برنامه شیمی‌درمانی ۱۶ ماهه را در آژانس کنترل سرطان بریتیش کلمبیا در ونکوور پشت سر گذاشت. او هر سه هفته یک‌بار به کلینیک مراجعه می‌کرد و در آنجا متوترکسات و آدریامایسین به او می‌دادند. داروها باعث ریزش موهایش و حالت تهوع او شده‌بود. با این حال، با وجود رنجی که داشت، در مقایسه با دیگران در کلینیک که برخی از آنها در حال مرگ بودند، احساس خوشبختی می‌کرد. او نه تنها نسبت به آنها احساس دلسوزی می‌کرد، بلکه احساس مسئولیتی نیز به همراه داشت که یکی از بازماندگان بود.

بسکتبال با ویلچر

در تابستان ۱۹۷۷، فاکس یک تماس تلفنی از ریک هنسن دریافت کرد، که از او پرسید آیا مایل است به تیم بسکتبال با ویلچر Cable Cars ونکوور بپیوندد. فاکس مانند هر کار دیگری که انجام می‌داد، به سختی تمرین کرد، در حالی‌که روش دیگری از بسکتبال را یاد می‌گرفت، دستانش تاول می‌زد و خون می‌آمد، آن هم در حین شیمی‌درمانی. تا پایان تابستان، او برای تیمی انتخاب شد که در مسابقات قهرمانی بسکتبال با ویلچر کشور در سال ۱۹۷۷ شرکت کند. فاکس از سال ۱۹۷۷ تا ۱۹۸۰ با تیم Cable Cars بازی کرد و در سال‌های ۱۹۷۸ و ۱۹۷۹ قهرمان کشور شد.

در سال‌های ۸۰–۱۹۷۹، فاکس برای تیم ستاره‌های انجمن بسکتبال با ویلچر آمریکای شمالی انتخاب شد. تا آن زمان او سه شب در هفته بازی

می‌کرد و از ویلچری که همکاران پدرش در راه‌آهن ملی کانادا به او هدیه داده‌بودند، استفاده می‌کرد. او همچنین با ویلچر خود در کنار جاده‌ها و مسیرها تمرین می‌کرد؛ او که از سطوح هموار راضی نبود، با ویلچر خود از کوه وست وود و برنابی صعود کرد.

رویا

اما فاکس هدف دیگری داشت. او در طول ماه‌های شیمی‌درمانی‌اش، شاهد رنج بسیاری از افراد مبتلا به سرطان بود و مصمم بود که برای کمک به آنها کاری انجام دهد. شب قبل از عمل جراحی، او مقاله‌ای در مورد دیک تروم، یک فرد قطع عضو که در ماراتن شهر نیویورک دویده بود، خواند؛ فاکس با الهام از تروم تصمیم گرفت که در سراسر کانادا بدود تا آگاهی نسبت به

سرطان و بودجه برای تحقیقات در مورد آن را افزایش دهد. هنگامی‌که فاکس برای اولین بار تمرین را شروع کرد، شبانه در اطراف پیست سیندر در دبیرستان محلی می‌دوید. در اواسط فوریه ۱۹۷۹ او توانست نیم مایل دور پیست بدود؛ تا پایان ماه او یک مایل می‌دوید. متخصص پروتز او، بن اسپیچر، پروتز او را طوری اصلاح کرد که بتواند در برابر ضربه دویدن بهتر مقاومت کند. حتی با وجود تغییرات، باز هم ناخوشایند و ناراحت‌کننده بود. مشخصاً، تری تسلیم نشد و ایستادگی کرد.

در اواسط آگوست، او برای یک مسابقه در پرنس جورج، بریتیش کلمبیا آماده می‌شد. اگرچه او در ابتدا قصد داشت در مسابقه هشت و نیم مایلی بدود، اما فاکس در نهایت با دوست خود داگ آلوارد و برادرش دارل، نسخه ۱۷ مایلی (۲۷ کیلومتری) را دوید. تری آخر شد، اما تنها ۱۰ دقیقه از آخرین دونده دوپا عقب‌تر ماند.

برنامه

مسابقه پرنس جورج، فاکس را متقاعد کرد که می‌تواند در بهار سال بعد



دویدن خود را در سراسر کانادا آغاز کند. با در نظر گرفتن تاریخ شروع، زمان آن رسیده‌بود که برنامه خود را به پدر و مادرش بگوید؛ تا آن زمان، فقط الوارد و یکی دیگر از دوستانش، ریکا نودا، در مورد آن موضوع می‌دانستند. مادرش، بتی، فکر می‌کرد او دیوانه است. پدرش فقط از او پرسید که کی می‌خواهد شروع کند.

تا زمانی‌که فاکس maratn امید خود را در آوریل ۱۹۸۰ آغاز کرد، بیش از ۵۰۰۰ کیلومتر را در دوهای آموزشی طی کرده‌بود. او همچنین از حمایت انجمن سرطان کانادا و انجمن قطع عضو جنگی کانادا و همچنین شرکت‌هایی مانند شرکت خودروسازی فورد، امپریال اویل و آدیداس بهره برده بود.

نامه تری فاکس به انجمن سرطان کانادا انگیزه او برای maratn امید را خلاصه می‌کند:

شب قبل از قطع عضو، مربی سابق بسکتبالم، مجله‌ای برایم آورد که در آن مقاله‌ای درباره یک فرد قطع عضوی آمده بود که در maratn نیویورک دویده بود. همان موقع بود که تصمیم گرفتم با این چالش جدید روبه‌رو شوم و نه تنها بر ناتوانی خود غلبه کنم، بلکه جوری بر آن غلبه کنم که هرگز نتوانم به عقب نگاه کنم و بگویم مرا ناتوان کرد.

اما به زودی متوجه شدم که این تنها نیمی از تلاش و جستجوی من خواهدبود، زیرا با گذراندن ۱۶ ماه، هفت خون تحلیل برنده جسمی و عاطفی شیمی‌درمانی، با احساساتی که در کلینیک سرطان وجود داشت به طرزی خشونت بار بیدار شدم. در آنجا چهره‌هایی با لبخندهای شجاع وجود داشتند و نیز چهره‌هایی که دست از لبخندزدن برداشته بودند. در آنجا حس‌های انکار امیدوارانه و احساس ناامیدی وجود داشت. تلاش من تلاشی خودخواهانه نخواهد بود. وقتی می‌دانستم این چهره‌ها و احساسات وجود دارند نمی‌توانستم همین‌طوری آنجا را ترک کنم، هرچند که از رنج خودم رها شده‌بودم. این درد و رنج باید جایی متوقف شود … و من مصمم بودم که برای این دلیل دست به هر تلاشی بزنم.

… تا آوریل آینده، من آماده خواهم بود تا به چیزی برسم که زمانی برایم تنها رویایی دور بود که در دنیای معجزات مانده بود: دویدن در سراسر کانادا برای جمع‌آوری پول برای مبارزه با سرطان.

می‌توانم بدم، حتی اگر مجبور باشم تا کیلومترهای آخر را سینه‌خیز بروم.

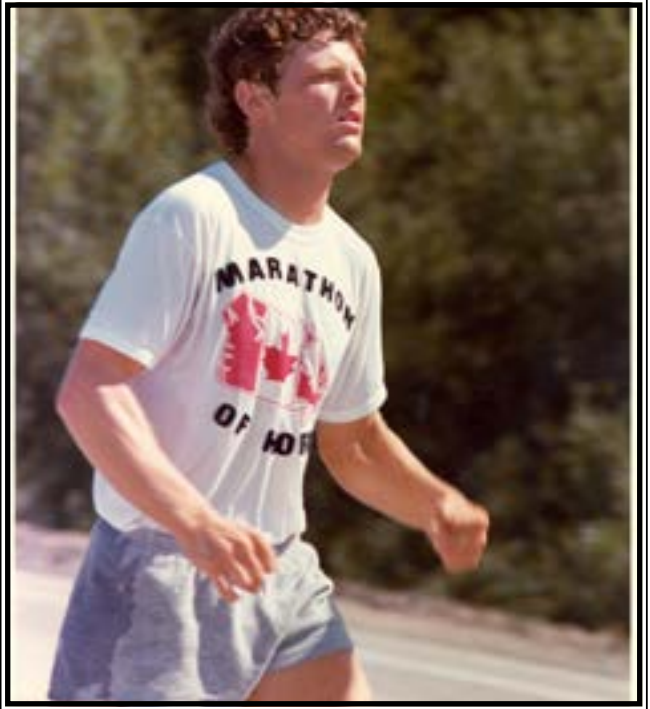
ما به کمک شما نیاز داریم. مردم در کلینیک‌های سرطان در سراسر جهان به افرادی نیاز دارند که به معجزه ایمان داشته‌باشند.

من اهل رویاپردازی نیستم، و نمی‌گویم که این شروع‌کننده هر نوع پاسخ قطعی یا درمان سرطان خواهدبود. اما من به معجزه اعتقاد دارم. مجبورم اعتقاد داشته‌باشم.

ماراتن امید

فاکس maratn امید را در ۱۲ آوریل ۱۹۸۰ آغاز کرد و پای مصنوعی خود را در اقیانوس اطلس در نزدیکی سنت جان، نیوفاندلند فرو برد. شروعی سرد و نمناک برای سفر حماسی او.

فاکس به‌طور متوسط حدود ۴۲ کیلومتر (تقریبا یک maratn) در روز را از طریق استان‌های اقیانوسی، کبک و انتاریو می‌دوید. او توسط دوست دیرینه خود، داگ آلوارد، که یک ون را در طول مسیر راندگی می‌کرد، و توسط برادرش، دارل، که در نیوبرانزویک به آنها پیوست، حمایت می‌شد. تنش بین تری و داگ ممکن بود گاهی بالا برود، اما دارل معمولا می‌توانست



روحیه‌شان را بهتر کند.

در حالی‌که پوشش رسانه‌ای در ابتدا کند بود، جوامعی در نیوفاندلند مانند گرند فالز و بیشاپز فالز به حمایت از فاکس آمدند. با این حال، او از استقبال زودهنگام آنها در نوا اسکوشیا ناامید شد، زیرا به نظر می‌رسید تعداد کمی از مردم در استان از maratn امید او اطلاع داشته‌باشند. طبق آنچه در دفتر خاطرات فاکس نوشته شده‌است، جزیره پرنس ادوارد مهمان نوازتر بود. با این حال، او دوباره ناامید شد، زیرا فهمید که چیزی برای آنها در سنت جان، نیوبرانزویک ترتیب داده نشده‌بود. او و آلوارد تصمیم گرفتند به هر حال در شهر بدونند. در کبک حتی سخت‌تر بود، maratn امید در این استان تبلیغ نشده‌بود و او تقریبا هیچ پولی در آنجا جمع‌آوری نکرد.

تری فاکس در ۲ ژوئیه ۱۹۸۰ با نخست وزیر پیر ترودو ملاقات کرد. تری نحوه عملکرد پای مصنوعی خود را نشان داد.

با این‌حال، به دلیل تلاش‌های ایزادور شارپ تاجر، بیل ویگارز از بخش انتاریو انجمن سرطان کانادا، و لزلئی اسکریونر روزنامه نگار از تورنتو استار، این رویه تغییر کرد. اسکریونر یک ستون هفتگی در مورد پیشرفت فاکس نوشت (و بعدها بیوگرافی او را قلم زد).

تا زمانی که فاکس به انتاریو رسید به ستاره ای ملی تبدیل شده بود و توسط هزاران نفر در مراسمی که توسط انجمن سرطان کانادا سازماندهی شده بود، مورد استقبال قرار گرفت. فاکس با پیر ترودو نخست وزیر، مگی اسمیت بازیگر بریتانیایی، و بابی اور و داریل سیتلر بزرگان لیگ ملی هاکی(NHL) ملاقات کرد که یک پلپور آل استار ۱۹۸۰ NHL به فاکس هدیه داد. با وجود ازدحام جمعیت، دویدن در انتاریو امن تر بود؛ چندین بار، فاکس در حین دویدن در استانهای اقیانوسی و کبک، نزدیک بود با ماشینها یا کامیونها برخورد کند. در انتاریو، پلیس ایالتی او را همراهی کرد.

با این‌حال، فاکس مجبور شد در ۱ سپتامبر ۱۹۸۰ در خارج از خلیج تاندر،

انتاریو، دویدن را متوقف کند، چرا که سرطان به ریه‌های او حمله کرده‌بود. تا این زمان، او ۱۴۳ روز دویده بود و ۵۳۷۳ کیلومتر را پیموده بود، معادل بیش از ۱۲۸ maratn. فاکس متعهد شد که دوی سراسر کشوری خود را تکمیل خواهد کرد، اما نتوانست برگردد.

مادر و پدر تری فاکس توسط دوستش بیل ویگارز، از انجمن سرطان کانادا، با آغوش باز پذیرفته شدند، و در همان حال خدمه آمبولانس تری را برای پرواز به بریتیش کلمبیا به سمت جت بردند.

بعد از maratn امید

زمانی‌که فاکس فعالیت خود را متوقف کرد، تلاش‌های او به کشور تلنگر زده و مردم را برانگیخته بود. در ۷ سپتامبر ۱۹۸۰، CTV برنامه‌ای تلویزیونی (جهت امور خیریه) را پخش کرد که طی آن در مدت پنج ساعت ۶٫۵ میلیون دلار جمع‌آوری شد و مجموع مبلغ جمع‌آوری شده توسط maratn امید را به ۱۰ میلیون دلار رساند. کمتر از دو هفته بعد، فاکس به جوان‌ترین فردی تبدیل شد که تا به حال عنوان Order of Canada بالاترین نشان افتخاری غیرنظامی کشور را دریافت کرده‌بود. همچنین نشان داگ وود (طلیعه نشان بریتیش کلمبیا)، بالاترین افتخار غیرنظامی ایالت به او اهدا شد. در ماه دسامبر، او توسط مطبوعات کانادا به عنوان خبرساز سال انتخاب شد و نشان افتخار و پیروزی لو مارش را به عنوان ورزشکار سال کانادا به دست آورد.

در ۱ فوریه ۱۹۸۱، زمانی‌که کمک‌های مالی به ۲۴٫۱۷ میلیون دلار رسید، فاکس به هدف خود در جمع‌آوری ۱ دلار برای هر فرد در کانادا دست یافت (جمعیت کانادا در آن زمان تقریبا ۲۴٫۱ میلیون نفر بود). در اوایل ژوئن، دانشگاه سیمون فریزر مدال طلای نخستین مدال طلای نشان تری فاکس را به خود فاکس اعطا کرد. این جایزه سالانه به یک دانشجوی SFU که در مواجهه با ناملایمات شجاعت نشان می‌دهد و دارای ویژگی‌هایی است که به یک الگو تبدیل شود، اعطا می‌شود.

تری پس از تحمل ماه‌ها برای درمان سرطان، در ژوئن ۱۹۸۱ به ذات‌الریه مبتلا شد و در ۲۷ ژوئن به کما رفت. او در بیمارستان رویال کلمبیان در نیووست مینستر در ساعت ۴:۳۵ صبح روز ۲۸ ژوئن، یک ماه قبل از تولد ۲۳ سالگی‌اش درگذشت. پرچم‌های سراسر کشور (به نشان عزا) نیمه‌افراشته شدند. نخست وزیر پیر ترودو در آن روز خطاب به مجلس عوام از جانب همه مردم کانادا گفت: «به ندرت در زندگی یک ملت اتفاق می‌افتد که روحیه شجاعانه یک نفر همه مردم را در جشن زندگی او و در سوگ مرگ او متحد کند. قدردانی عمیق خود را برای هدیه‌ای که تری به همه ما داد، هدیه شجاعت و امید بی حد او را قدردانی می‌کنیم.»

افتخارات

تری فاکس پس از مرگش افتخارات بیشتری دریافت کرد. در تابستان سال ۱۹۸۱، دولت فدرال اعانه‌ای ۵ میلیون دلاری به نام تری برای اعطای بورسیه تحصیلی به جوانان کانادایی پایه‌گذاری کرد و تالار مشاهیر ورزشی کانادا پس از مرگ او را در رده اعضای افتخاری قرار داد. مطبوعات کانادایی فاکس را برای دومین سال متوالی به عنوان خبرساز سال معرفی کردند و در آوریل ۱۹۸۲، کانادا پست تمبری را به افتخار تری منتشر کرد و از قانون

خود صرف نظر نمود که حداقل ۱۰ سال پس از مرگ یک فرد منتظر بمانند و سپس آنها را گرامی بدارند. در ژوئن ۱۹۸۲، یک بنای یادبود با مجسمه برنزی ۲٫۷ متری از تری فاکس در نزدیکی جایی‌که او maratn امید خود را در خارج از خلیج تاندر به پایان رساند، رونمایی شد.

بسیاری از مدارس، ساختمان‌ها، جاده‌ها و پارک‌ها در سراسر کشور به افتخار فاکس نامگذاری شده‌اند، از جمله یک پارک ایالتی و یک کوه در بریتیش کلمبیا. ایالت‌های بریتیش کلمبیا، منیتوبا و انتاریو همگی به افتخار او روز سالانه تری فاکس را اعلام کردند. در روز کانادا در سال ۱۹۹۹، فاکس در یک نظرسنجی ملی به‌عنوان بزرگ‌ترین قهرمان کانادا معرفی شد، و در سال ۲۰۰۴ در برنامه تلویزیونی CBC بزرگ‌ترین افراد کانادا پس از تامی داگلاس در رتبه دوم قرار گرفت. در آوریل ۲۰۰۵، ضرابخانه سلطنتی کانادا یک سکه یادبود یک دلاری را به مناسبت بیست و پنجمین سالگرد شروع maratn امید منتشر کرد.

در بازی‌های المپیک زمستانی ۲۰۱۰ در ونکوور، مادر تری، بتی فاکس، به‌عنوان یکی از هشت پرچمدار که پرچم المپیک را در مراسم افتتاحیه حمل کردند، حاضر شد. کمیته سازماندهی المپیک ونکوور همچنین جایزه تری فاکس را به خاطر «نشان دادن قاطعیت و فروتنی در مواجهه با موانع» به اسکیت‌باز نمایشی، جوانی روشّت، و اسکیت‌باز صحرایی، پترا مجدیچ، اهدا کرد.

در سال ۲۰۱۲، تری فاکس به دلیل تلاش‌هایش در جمع‌آوری پول برای تحقیقات سرطان به تالار مشاهیر پزشکی کانادا در رده سازندگان معرفی شد. مجسمه برنزی به یاد لحظه‌ای که فاکس پای خود را در اقیانوس در سنت جانز، نیوفاندلند فرو برد، نیز در نزدیکی همان نقطه‌ای که این اتفاق



مهد کودک دولتی پارامیتا

✓ آموزش همراه با بازی در محیطی شاد

✓ برای بچه‌های ۰ تا ۵ سال



✓ سه زبانه (انگلیسی، فرانسه، فارسی)

✓ در منطقه Cote Saint-Luc

✓ ۸.۵ دلار در روز

Parvin: (514) 264-8380

تبلیغات بیزینس خود را به ما بسپارید...



514 - 996 - 1620



بزرگترین جامعه مجازی تخصصی و حرفه‌ای ایرانیان مونترال کانادا
www.facebook.com/groups/business.montreal
گروه بیزینس مونترال با بیش از ۵۰ ماه سابقه و فعالیت درخشان

فقط معتبرترین کسب و کارهای شناخته شده در مونترال در این جامعه مجازی معرفی می‌شوند

المیلا کسب و کار مونترال

نفر در کانادا و سراسر جهان هر ساله در مسابقه تری فاکس شرکت می‌کنند. بنیاد تری فاکس، که تحت نظارت خانواده فاکس است و برنامه سالانه را سازماندهی می‌کند، بیش از ۸۰۰ میلیون دلار برای تحقیقات سرطان جمع آوری کرده‌است. مؤسسه تحقیقاتی تری فاکس در ونکوور، که در سطح جهانی، تیم‌های مشارکتی تحقیقاتی سرطان و مشارکت‌ها سرمایه‌گذاری می‌کند، در سال ۲۰۰۷ تاسیس شد.

جایزه‌ها

۱۹۸۰ Companion, Order of Canada

۱۹۸۰ Order of Dogwood

۱۹۸۰ جایزه لو مارش

۱۹۸۰ و ۱۹۸۱ خبرساز سال، مطبوعات کانادایی

۱۹۸۱ عضو تالار مشاهیر ورزشی کانادا

۲۰۰۹ فرد دارای اهمیت ملی تاریخی، دولت کانادا

۲۰۱۲ عضو تالار مشاهیر پزشکی کانادا

۲۰۱۳ عضو پیاده‌روی مشاهیر کانادا

۲۰۱۴ Order of Sash, Métis Nation British Columbia



افتاد، رونمایی شد. در سال ۲۰۱۳، فاکس پس از مرگ به پیاده‌روی مشاهیر کانادا در تورنتو راه یافت. در سال ۲۰۱۵، موزه تاریخ کانادا نمایشگاهی را در مورد ماراتن امید به نام «دویدن تا قلب کانادا» راه‌اندازی کرد که تا سال ۲۰۱۹ در سراسر کشور پیش رفت.

میراث متیس (دورگه هندی اروپایی)

تری فاکس میراث متیس را از طریق خانواده مادری‌اش داشت. بتی فاکس (با نام خانوادگی پیش از ازدواج وارک) دختر جان وارک و ماریان گلاو بود، که جد مادری‌اش مادلین پویتراس، یک متیس بود. با این حال، گلاو تمایلی به بحث در مورد این جنبه از پیشینه خود نداشت، و خانواده تا پس از مرگ او در سال ۲۰۰۱ متوجه میراث متیس خود نشدند. بسیاری از اعضای خانواده از آن زمان با افتخار میراث خود را اعلام کردند، از جمله برادر تری، دارل. ملت متیس بریتیش کلمبیا (MNBC) وضعیت او و دخترش الکساندرا را تایید کرده‌است. در سال ۲۰۱۴، MNBC نشان ارسی را پس از مرگ به پاس قدردانی از سهم و فداکاری تری فاکس برای ملت ما، و به خاطر بخشش بخش بزرگی از وجودش به نام مهربانی انسانی، به او اعطا کرد.

میراث به‌جا مانده

داستان فاکس در کتاب‌ها و فیلم‌های تلویزیونی:

داستان تری فاکس برنده جایزه Genie (۱۹۸۳) و تری (۲۰۰۵)، و در Heritage Minute نقل شده‌است.

مستند ESPN به نام "Into the wind" (۲۰۱۰) توسط استیو نش ستاره NBA کارگردانی شد که فاکس را قهرمان شخصی خود نامیده است.

هدف فاکس برای جمع‌آوری یک دلار به ازای هر کانادایی، یا حدود ۲۴ میلیون دلار، در ۱ فوریه ۱۹۸۱ محقق شد. از آن زمان، جمع‌آوری کمک‌های مالی به نام او ادامه یافت. شجاعت و اراده او الهام بخش بسیاری از افراد از جمله استیو فونبو، ریک هانسن، و ایزادور شارپ بوده‌است که اولین مسابقه سالانه تری فاکس را در سال ۱۹۸۱ سازماندهی کردند. میلیون‌ها

www.thecanadianencyclopedia.ca/



حتی پیش از آنکه سینما متولد و ژانر وحشت در ادبیات محبوب شود، قصه‌های ترسناک پرترفدار بودند اما به دلایل مختلف، هالیوود هیچ‌گاه به خلق آثار ترسناک در چهارچوب تاریخی علاقه زیادی نشان نداده است.
قصه اکثر فیلم‌های وهم‌انگیز درجه‌یک دهه‌های اخیر، در دنیایی مدرن اتفاق می‌افتد اما فیلم‌سازی را هم پیدا می‌کنید که می‌خواهند ترس را در فضایی کهنه و در یک برهه تاریخی مشخص زنده کنند.

در سال‌های اخیر، فیلم‌هایی همچون «جادوگر»، «قله‌ای به رنگ خون» و «زن سیاه‌پوش» با خلاقیت و هوشمندی، موفق شده‌اند تا قصه‌های وحشت‌انگیز خود را در ساختاری متفاوت ارائه دهند. بی‌تردید فیلم‌های دیگری هم سزاوار حضور در چنین فهرستی بودند اما اگر از طرفداران ژانر ترسناک هستید، آثار زیر می‌توانند راضی‌کننده باشند.

۱۰– جادوگر (The Witch)

سال انتشار: ۲۰۱۵

کارگردان: رابرت اگرز

بازیگران: آنیا تیلور-جوی، رالف اینسون، کیت دیکی، جولیان ریچینگز

امتیاز کاربران IMDB به فیلم: ۷/۹ از ۱۰

امتیاز راتن تومیتوز به فیلم: ۸۴٪ از ۱۰۰

جادوگر به اعتقاد اغلب سینمادوستان، شاهکار رابرت اگرز است؛ فیلمی که اگرچه رویدادهای آن در محیطی کوچک اتفاق می‌افتد اما تاثیرگذار است و فیلم برای ترساندن مخاطب، نیازی به استفاده از فرمول‌های متداول ژانر ترسناک ندارد.
قصه شما را به نیو انگلند در سال ۱۶۳۰ می‌برد. خانواده‌ای پنج نفره که به دلیل اختلاف عقاید دینی از شهر تبعید شده است، مجبور می‌شود تا در جنگل‌های اطراف، خانه و مزرعه‌ای بسازد و زندگی فقیرانه‌ای را آغاز کند. آنها از این شرایط رضایت ندارند اما برای پابیندی به عقاید خود، این زندگی چالش‌برانگیز را تحمل می‌کنند.

مدتی بعد، مادر خانواده نوزادی را به دنیا می‌آورد که عنصری امیدبخش است اما یک روز، این نوزاد ناپدید می‌شود. این اتفاق تراژیک، روابط اعضای خانواده را تیره می‌کند و آنها با بحران اعتقادی روبه‌رو می‌شوند. اگر با رابرت اگرز آشنایی دارید، احتمالاً می‌دانید که به وسواس مبتلا است و همیشه می‌خواهد فیلم‌هایش بازتاب صحیح و پرجزئیاتی از یک دوره تاریخی باشند. بنابراین، با جادوگر می‌توانید نگاه دقیقی به زندگی انسان‌های ساکن آمریکایی شمالی در قرن هفدهم داشته‌باشید. فیلم اگرچه ریتم آرامی دارد اما بدون شتاب‌زدگی، شما را در جهانی سیاه غرق می‌کند.

۱۰ فیلم ترسناک تاریخی برتر



۹– احضار (The Conjuring)

سال انتشار: ۲۰۱۳

کارگردان: جیمز وان

بازیگران: پاتریک ویلسون، ورا فارمیگا، ران لیوینگستون، لیلی تیلور، جوئی کینگ، هیلی مک‌فارلند

امتیاز کاربران IMDB به فیلم: ۷/۵ از ۱۰

امتیاز راتن تومیتوز به فیلم: ۸۶٪ از ۱۰۰

احتمالاً هیچ‌کس، حتی جیمز وان هم انتظار نداشت که احضار به یکی از محبوب‌ترین فیلم‌های ترسناک قرن بیست‌ویکم تبدیل شود و آغازِ یک مجموعه سینمایی بزرگ را رقم بزند. این فیلم ترسناک با الهام از یک زوج محقق واقعی به نام اِد و لورن وارن ساخته شده است که در زمینه مسائل فراطبیعی، ارواح و شیاطین فعال بودند. احضار به ژانر ترسناک ماوراءالطبیعی جان تازه‌ای بخشید و فیلم‌های متعددی درباره کشیش‌ها و شیاطین با الهام از آن ساخته شد.

قصه قسمت اول در سال ۱۹۷۱ رخ می‌دهد و به خانواده‌ی پرون می‌پردازد که اخیراً به یک عمارت قدیمی نقل‌مکان کرده‌اند و خیلی زود متوجه می‌شوند این خانه تسخیرشده است. آنها سپس از اِد و لورن وارن (پاتریک ویلسون و ورا فارمیگا) درخواست کمک می‌کنند تا به جواب سؤال‌های خود برسند. اِد وارن واقعی ۱۰ سال پیش از اکران فیلم از جهان رفت اما لورن زنده بود و پس از تماشای فیلم، اعلام کرد که از آن رضایت کامل دارد.

۸–گرسنگی (Ravenous)

سال انتشار: ۱۹۹۹

کارگردان: آنتونیا برد

بازیگران: گای پیرس، رابرت کارلایل، دیوید آرکت، جرمی دیویس، جفری جونز، جان اسپنسر



امتیاز کاربران IMDB به فیلم: ۶/۹ از ۱۰

امتیاز راتن تومیتوز به فیلم: ۵۱٪ از ۱۰۰

گرسنگی شما را به اواسط قرن نوزدهم و دوران جنگ آمریکا و مکزیک می‌برد. ستوان دوم جان بوید (گای پیرس) برای فرار از مرگ در میدان جنگ، تظاهر به مُردن می‌کند و هم‌زمان، همه هم‌رزم‌هایش به قتل می‌رسند. هنگامی که جسد او به آن سوی مرز برده می‌شود، جان بوید سرانجام شجاعت به خرج می‌دهد و یک پاسگاه فرماندهی مکزیکی را تسخیر می‌کند. این حرکت قهرمانانه باعث می‌شود تا ارتقا درجه پیدا کند، اما در ادامه راز او فاش می‌شود و به این ترتیب فرمانده‌های عالی‌رتبه ارتش او را به پست فرماندهی دورافتاده‌ای در کوه نوادا تبعید کنند.

جان بوید برای بقا مجبور می‌شود تا آدم‌خواری کند و بعدتر با یک فرمانده دیگر آشنا می‌شود که از قضا او هم یک آدم‌خوارِ باتجربه‌تر است. گرسنگی شباهت چندانی به فیلم‌های ترسناک رایج ندارد و به جای ارواح و شیاطین، تمرکز آن روی هیولای اصلی است: انسان. این ساخته آنتونیا برد اگرچه در گیشه شکست خورد و نقدهای مثبتی هم دریافت نکرد اما با گذر زمان به یک فیلم کالت تبدیل شد و اِلمان‌های آدم‌خواری آن در حقیقت انتقادی به «مانیفست سرنوشت» است: یک ایدئولوژی امپریالیستی رایج در قرن نوزدهم که می‌گفت سرنوشت مهاجران آمریکایی این است که آمریکای شمالی را به تسخیر خود در بیاورند.

۷– قله‌ای به رنگ خون (Crimson Peak)

سال انتشار: ۲۰۱۵

کارگردان: گیرمو دل تورو

بازیگران: میا واشیکوفسکا، جسیکا چستین، تام هیدلستون، چارلی هونام، جیم بیور، داگ جونز، لزلِی هوپ

امتیاز کاربران IMDB به فیلم: ۶/۵ از ۱۰

امتیاز راتن تومیتوز به فیلم: ۷۳٪ از ۱۰۰

قصه قله‌ای به رنگ خون در دوره‌ی ادواردیان (اوایل قرن بیستم) در حومه انگلستان رخ می‌دهد و داستان نویسنده آمریکایی، ادیت کوشینگ (میا واشیکوفسکا) را روایت می‌کند که عاشق یک مرد اشرافی انگلیسی به نام توماس شارپ (تام هیدلستون) می‌شود و پس از ازدواج با وی، به عمارت گوتیک او قدم می‌گذارد. دخترک در ادامه متوجه می‌شود که در این عمارت، رازهای عجیبی نهفته است و همسرش آن کسی که ادعا می‌کند نیست.

قله‌ای به رنگ خون به امضای آشنای گیرمو دل تورو مزین شده و از نظر بصری، فیلم گوتیک و شاخصی است. دل تورو همچنین از قصه‌های ادگار آلن پو و فیلم‌های ترسناکی مانند «درخشش» (۱۹۸۰)، «بی‌گناهان» (۱۹۶۱) و «در چنگ ارواح» (۱۹۶۳) الهام گرفته و جهان وهم‌انگیز آشنایی خلق کرده است. فیلم به فروش مناسبی نرسید و شاید اگر دل تورو پس از «شکل آب» (۲۰۱۷) به سراغ ساخت آن می‌رفت، با بازخوردهای تجاری و هنری بهتری روبه‌رو می‌شد.

۶– زن سیاه‌پوش (The Woman In Black)

سال انتشار: ۲۰۱۲

کارگردان: جیمز واتکینز

بازیگران: دنیل ردکلیف، کیاران هیندز، جنت مکتیر، سوفی استاکی، لیز وایت، تریسا چرچر، مری استاکلی

امتیاز کاربران IMDB به فیلم: ۶/۴ از ۱۰

امتیاز راتن تومیتوز به فیلم: ۶۶٪ از ۱۰۰

این فیلم ترسناک محبوب که دنیل ردکلیف را در نقش اصلی دارد، براساس رمانی به همین نام (۱۹۸۳) نوشته سوزان هیل ساخته شده است. همانند قله‌ای به رنگ خون، قصه زن سیاه‌پوش هم در دوره ادواردیان رخ می‌دهد و به یک حقوق‌دان جوان به نام آرتور کیپ (دنیل ردکلیف) می‌پردازد که باید اسناد عمارت بزرگی را به‌دست بیاورد تا آن را به فروش برسانند؛ این عمارت متعلق به آلیس درابلو (آلیس خازانوا) است که اخیراً از جهان رفته است.





(خطر اسپویل)
آرتور کیپ پس از قدم گذاشتن به عمارت، رویدادهای غیرمنتظره‌ای را تجربه می‌کند، از جمله ملاقات با زن سیاه‌پوش که بعدتر متوجه می‌شود روح خانم درابلو است. زن سیاه‌پوش برای بازی خوب ردکلیف، فضاسازی و ادای دین به فیلم‌های گوتیک کلاسیک، از سوی منتقدان تحسین شد و با بودجه ۳۲ میلیون دلاری، به فروش حیرت‌انگیز ۲۸۱ میلیون دلاری رسید. فیلم یک دنباله به نام «فرشته مرگ» دارد که قصه آن در جریان جنگ‌جهانی دوم اتفاق می‌افتد، این فیلم بازخوردهای مثبتی دریافت نکرد اما به فروش مناسبی رسید.

۵– وی (Viy)

سال انتشار: ۱۹۶۷

کارگردان: کنستانتین یرشو، گئورگی کروپاچوف

بازیگران: لئونید کوراولیوف، ناتالیا وارلی، دیمیتری کاپکا، پیوتر وسکلیاروف، نیکولای یاکوفچنکو

امتیاز کاربران IMDB به فیلم: ۷/۲ از ۱۰

امتیاز راتن تومیتوز به فیلم: ۸۸ از ۱۰۰

وی اولین فیلم ترسناک اتحاد جماهیر شوروی بود و رویدادهای آن در قرن شانزدهم و در کی‌یف، پایتخت فعلی اکراین رخ می‌دهد. راهب جوان، خوما (لئونید کوراولیوف) دستور گرفته است تا برای دختری در آستانه مرگ، دعا بخواند اما این دخترک در واقع یک جادوگر خطرناک است که می‌خواهد خوما را مجازات کند. در گذر سه شبِ سخت، جادوگر به روش‌های مختلف، راهبِ قصه را شکنجه و هیولاهای ترسناکی را احضار می‌کند. جلوه‌های ویژه فیلم حالا کمی کهنه به نظر می‌رسند اما مخاطبان دهه ۶۰ میلادی در مواجهه با این موجودات، حیرت‌زده شدند.

وی براساس قصه‌ای به همین نام، نوشته نیکلای گوگول ساخته شده است و یک نسخه بازسازی هم دارد که سال ۲۰۱۴ اکران شد و به مسیر متفاوتی می‌رود. این بازسازی موفق بود و قسمت دومی هم برایش ساخته شد که

در آن جکی چان و آرنولد شوارتزنگر به ایفای نقش می‌پردازند! علاوه‌بر این، فیلم یک نسخه صربستانی هم دارد که با نام «یک مکان مقدس» در سال ۱۹۹۰ به اکران درآمد و آن هم ارزش تماشا دارد.

۴– دیگران (The Others)

سال انتشار: ۲۰۰۱

کارگردان: آلفاندرو آمنابار

بازیگران: نیکول کیدمن، فیونولا فلانگان، کریستوفر اکلستون، الین کاسیدی، اریک سایکس، گوردون رید

امتیاز کاربران IMDB به فیلم: ۷/۶ از ۱۰

امتیاز راتن تومیتوز به فیلم: ۸۴ از ۱۰۰

این فیلم ترسناک انگلیسی‌زبان را کارگردان اسپانیایی، آلفاندرو آمنابار ساخته است که در دهه ۹۰ میلادی با فیلم «چشم‌انت را باز کن» سروصدای زیادی برپا کرد و به شهرت جهانی رسید. داستان در روزهای نهایی دوران جنگ‌جهانی دوم، در کشور انگلستان رخ می‌دهد. گریس استورات (نیکول کیدمن) همراه با دو فرزندش زندگی می‌کند که به یک بیماری خاص دچار هستند و به نور حساسیت دارند، بنابراین گریس مجبور است تا با قوانین مختلف، آنها را از تابش نور در امان نگه دارد.

(خطر اسپویل)
در یکی از بزرگ‌ترین پیچش‌های داستانی تاریخ، در نقطه اوج فیلم مشخص می‌شود که گریس و فرزندانش، ارواحی هستند که در این خانه زندگی می‌کنند و ساکنان جدید را آزار می‌دهند. دیگران به یکی از پدیده‌های سال تبدیل شد و علاوه‌بر فروش غافل‌گیرکننده در گیشه، اولین فیلم انگلیسی‌زبان بود که جایزه بهترین فیلم را از «جوایز گویا» (معتبرترین جایزه سینمایی کشور اسپانیا) دریافت کرد.

۳– ژنرال جادوگریاب (Witchfinder General)

سال انتشار: ۱۹۶۸

کارگردان: مایکل ریوز

بازیگران: وینسنت پرایس، ایان اوگلوی، رابرت راسل، نیکی هنسون، مارگارت نولان

امتیاز کاربران IMDB به فیلم: ۷/۶ از ۱۰

امتیاز راتن تومیتوز به فیلم: ۸۸ از ۱۰۰

با بازی وینسنت پرایس افسانه‌ای در نقش ژنرال هاپکینز، این ساخته مایکل ریوز شما را به دوران جنگ داخلی انگلستان و روزهایی که جادوگران شکار و مجازات می‌شدند می‌برد. قصه خیالی فیلم با الهام از رویدادها و شخصیت‌های واقعی نوشته شده است و متیو هاپکینز، یک جادوگریاب واقعی بود که سال ۱۶۴۴ ادعا کرد از سوی مقامات دستور رسمی گرفته است تا جادوگران را پیدا و مجازات کند. او بین سال‌های ۱۶۴۴ الی ۱۶۴۶، بیش از صد انسانِ متهم به جادوگری را اعدام کرد.



خوش‌بختانه فیلم نگاه مثبتی به این شخصیت ندارد و او را تبدیل به شخصیت منفی داستان می‌کند؛ هنگامی که هاپکینز باعث‌وبانی تجاوز به یک دخترک می‌شود و عموی او را هم به قتل می‌رساند، همسر دخترک، ریچارد مارشال (ایان اوگلوی) تصمیم می‌گیرد تا از هاپکینز و دستیارش انتقام بگیرد. فیلم با بودجه کوچکی ساخته شد و سازندگان برای اینکه به فروش بهتری برسد، آن را به دروغ، اقتباسی از نوشته‌های ادگار آلن پو تبلیغ کردند. این فیلم سال ۲۰۰۵ از سوی مجله توتال فیلم، یکی از برترین فیلم‌های ترسناک تاریخ سینما لقب گرفت.

۲– هزارتوی پن (Pan’s Labyrinth)

سال انتشار: ۲۰۰۶

کارگردان: گیرمو دل تورو

بازیگران: سرژی لوپس، ماریبل وردو، ایوانا باکرو، داگ جونز، آریانا خیل، آکس آنگولو، مانولو سولو

امتیاز کاربران IMDB به فیلم: ۸/۲ از ۱۰

امتیاز راتن تومیتوز به فیلم: ۹۵ از ۱۰۰

همانند دیگران، ماجراهای هزارتوی پن هم در نقطه اوج جنگ‌جهانی دوم رخ می‌دهد، این‌بار در اسپانیای فرانکو (دوران حکمرانی فرانسیسکو فرانکو) هستیم و متفقین به کشورهای اروپایی اشغال شده توسط آلمان نازی هجوم برده‌اند. گیرمو دل تورو اگرچه یک فیلم‌ساز اسپانیایی است اما هزارتوی پن از معدود فیلم‌های اسپانیایی‌زبان او به حساب می‌آید و تنها یک بازیگر غیربومی در آن حضور دارد (داگ جونز).

قصه درباره اوفلیا (ایوانا باکرو) است، دخترکی که با مادر باردار و ناپدری فاشسیت خود در اسپانیا زندگی می‌کند و یک روز پس از ملاقات با یک موجود عجیب‌وغریب، به دنیایی زیرزمینی و جادویی قدم می‌گذارد. هزارتوی پن اغلب یکی از بهترین فیلم‌های دل تورو در نظر گرفته می‌شود و سه جایزه اسکار هم کسب کرد. این فیلم قرار بود یک دنباله هم داشته‌باشد

که دل تورو قصه آن را هم نوشته بود اما در نهایت تصمیم گرفت تا این پروژه را لغو کند.

۱– هکسان: جادوگری گذر زمان

(Häxan: Witchcraft Through The Ages)

سال انتشار: ۱۹۲۲

کارگردان: بنیامین کریستنسن

بازیگران: بنیامین کریستنسن، اسکار استریبولت، کلارا پونتوییدان، آلیس اوفردریکس

امتیاز کاربران IMDB به فیلم: ۷/۶ از ۱۰

امتیاز راتن تومیتوز به فیلم: ۹۱ از ۱۰۰

قدیمی‌ترین فیلم این فهرست؛ هکسان یک فیلم ترسناک صامتِ سوئدی است که سال ۱۹۲۲ به نمایش درآمد و از ساختار روایت مستندگونه استفاده می‌کند تا به ریشه‌های تاریخی جادوگری (از قرون وسطی تا قرن بیستم) بپردازد. بنیامین کریستنسن پس از مطالعه کتاب «پتک جادوگران» (مالوس مالیفیکاروم) به ساخت این فیلم علاقه‌مند شد. پتک جادوگران توسط دو مفتش عقاید به نام هنریش کرمر و جیمز اسپرانگر در قرن پانزدهم نوشته شد تا به کلیسای کاتولیک کمک کند تا جادوگران را راحت‌تر شناسایی کنند. مسیحیت از مخالفان جدی جادوگری بود و جادوگران دستگیرشده اغلب اعدام یا سوزانده می‌شدند. هکسان به دلیل استفاده از اِلمان‌های مستند، بسیار واقع‌گرایانه از آب درآمده است و به جرأت می‌توان گفت از زمانه‌اش جلوتر بود؛ بنابراین جای تعجب ندارد که بعضی از منتقدان آن را اثری انقلابی توصیف می‌کنند. هکسان در آن دوران، یکی از پرخرج‌ترین فیلم‌های اروپایی بود و برای سکانس‌های خشن و نامتعارف، کشورهایی همچون ایالات‌متحد، آلمان و فرانسه نمایش نسخه اصلی آن را ممنوع کردند تا بنیامین کریستنسن مجبور شود بخش‌هایی از فیلم را حذف کند.

www.digikala.com/





گزارش از فستیوال بزرگ نوروزی



آغاز شامید و سرانجام شامید!

نوروزمانید که ایام شامید!

برای دومین سال، و پس از پایان دوره کووید، آکادمی موسیقی رمی به همراه رسانه هدهد، افتخار برگزاری بزرگ‌ترین بازار نوروزی شهر مونترال در روز شنبه، ۱۸ مارس ۲۰۲۳ در هتل با شکوه EVO در سالنی به مساحت ۴۵۰۰ Sq. ft. را داشتند.

همانند رویداد گذشته، فارسی‌زبانان مونترال و مهمانان غیرایرانی با استقبال بی‌نظیر و حضور گرمشان بر شکوه این برنامه افزودند. بازار نوروزی از ساعت ۱۰ صبح الی ۶ بعدازظهر برگزار شد که در طی این مدت مورد استقبال بیش از هزاران مهمان عزیز قرار گرفت.

امسال هم شاهد حضور بیش از ۶۵ بیزینس متفاوت از داخل و خارج مونترال بودیم که با رزرو غرفه یا صفحه نمایش برای تبلیغات و فروش کالاها و معرفی خدمات خود حضور داشتند. در طی برنامه، برای راهنمایی هرچه بهتر حاضرین، بروشورهای تبلیغاتی که شامل نقشه سالن و آدرس هر میز به همراه خدمات آن بود؛ به صورت رایگان در اختیار بازدیدکنندگان قرار می‌گرفت. از دیگر نکات قابل توجه این بازار، وجود برنامه‌های مفرح از قبیل اجرای موسیقی زنده، رقص و حضور حاجی فیروز بود که برای بازدیدکنندگان شور و شوق ایام نوروزی را به همراه داشت. همین‌طور، استقبال بیزینس‌های غیرایرانی یکی دیگر از دستاوردهای این رویداد فرهنگی بود.

علاوه بر بازار نوروزی، در شب همان روز، جذاب‌ترین پارتی شب در مونترال با حضور دی جی برهان، یکی از سه دی جی برتر کانادا از ساعت ۸ الی ۱۱ برگزار شد، که در این شب فوق‌العاده میزبان بیش از ۱۲۰۰ مهمان عزیز بودیم.

در پایان، ماهنامه رمی و رسانه هدهد از تمامی عزیزانی که برای این رویداد فرهنگی بزرگ ماه‌ها تلاش و همکاری کردند قدردانی می‌نماید.



آکادمی موسیقی رمی
آموزش کلیه سازهای ایرانی و کلاسیک
توسط اساتید مجرب ایرانی و غیرایرانی

RCM METHODS

دوره‌های تخصصی آموزش متد RCM

برای پیانو، گیتار و ویلن

با ارائه مدرک بین المللی توسط رویال کنسرواتواری

برای بزرگسالان و کودکان

پیانو، ویلن، گیتار، فلوت، آواز، تار و سه تار، تنبک، سنتور و ...

کلاس‌های گروهی موسیقی کودک

به روش ارف برای کودکان ۳ تا ۵ ساله



514 996 1620

WWW.REMIACADEMY.COM

3333 Cavendish Blvd. Suite #285 2nd floor, Montreal, QC., H4B 2M5



SYMBOLS		
	tenuto	Hold full value
		Accent
	marcato	Louder accent
	sforzando	Sudden accent
	staccato	Detached
	fermata	Hold, pause
	crescendo	Gradually louder
	decrescendo diminuendo	Gradually softer
	rit.	Ritardando
	accel.	Accelerando
	All ottava	One octave higher than written
	Trill	Rapid alternation between primary note and note above
	Grace Note	Very short ornamental note. (Note: Grace notes are always stemmed up.)
	Break	Short pause

REPEAT TERMS AND SIGNS

	D.C. al Fine	Return to the beginning and play to Fine.
	D.S. al Fine	Return to and play to Fine.
	D.C. al CODA	Return to the beginning, play to and skip to the Coda.
	D.S. al CODA	Return to , play to and skip to the Coda.
		Extended rest (6 measures in this example).

KEY SIGNATURES

C major A minor
 G major E minor
 D major B minor
 A major F# minor
 E major C# minor
 B major G# minor
 F# major D# minor
 C# major A# minor

C major A minor
 F major D minor
 B major G minor
 E major C minor
 A major F minor
 D major B minor
 G major E minor
 C major A minor



گزیده‌ای از علائم موسیقی

CLEF

TREBLE CLEF



MIDDLE C

NOTES AND RESTS

A dot added to a note or rest increases its value by 1/2

STEMS AND BEAMS

Whole Note (Semibreve) Half Note (Minim) Quarter Note (Crotchet) Eighth Note (Quaver) Sixteenth Note (Semiquaver)



Notes below the third line are written with stems up. Notes on or above the third line are written with stems down.

Stems Up Stems Down



مهمترین فناوری‌های سبز دنیا در سال ۲۰۲۳



زمان، استعداد و پول زیادی صرف توسعه فناوری‌های سبز در حوزه انرژی‌های پایدار و پاک می‌شود و نورخورشید و آب اقیانوس‌ها در اولویت نخست محققان قرار دارد.

در ادامه فهرستی از مهم‌ترین فناوری‌های سبز که در سال ۲۰۲۳ مورد توجه قرار دارند را مرور خواهیم کرد.

بیایید مطلب خود را با منبع انرژی سبز اصلی یعنی خورشید شروع کنیم. انرژی خورشیدی مدت‌هاست که به عنوان یک منبع اصلی تجدیدپذیر در نظر گرفته می‌شود و قابل رقابت با منابع انرژی سنتی است، اما با چند اختراع همراه است. مهم‌تر از همه، خورشید همیشه نمی‌تابد، حتی زمانی که چنین می‌شود، اکثر پانل‌های خورشیدی تجاری به اندازه توربین‌های بادی کارآمد نیستند.

با این حال، تلاش‌ها برای یافتن راه‌های جدیدی برای ساخت، اعمال و استقرار پانل‌های خورشیدی در حال انجام است که می‌تواند به آنها کمک کند تا بخش بزرگی از نیازهای انرژی ما را برآورده کنند. یکی از عجیب‌ترین پیشرفت‌هایی که تاکنون در زمینه انرژی خورشیدی دیده‌ایم، ظهور پانل‌های خورشیدی شفاف است که می‌توانند مانند یک لایه نازک شفاف روی پنجره‌ها یا سطوح دیگر برای برداشت انرژی اعمال شوند. دو شرکت Ubiquitous Energy و Solar

Windows در حال پیشبرد این نوع فناوری هستند.

هدف هر دو ایجاد شراکت با سایر مشاغل به جای فروش مستقیم به مصرف‌کنندگان است. اگر به دنبال نصب پنجره‌های جدید در خانه یا محل کار خود هستید، احتمالاً پانل‌های خورشیدی شفاف به عنوان یک گزینه قابل ارتقاء ارائه می‌شوند، یا ممکن است به عنوان یک افزودنی برای ماشین شما پیشنهاد شود.

در مورد خودروها، برخی از وسایل نقلیه الکتریکی نیز شروع به ترکیب پانل‌های خورشیدی معمولی به عنوان یک ویژگی کلیدی کرده‌اند. هر خودروی برقی خورشیدی که ما از آن مطلع هستیم هنوز باید به برق وصل شود تا برای سفرهای دوربرد شارژ شود، اما ممکن است بتوانید در سفرهای کوتاه به تنهایی با استفاده از انرژی خورشیدی، با توجه به اینکه خودروی خود را کجا پارک می‌کنید و از چه نوع پانل خورشیدی استفاده می‌کنید تا حدود ۴۰ مایل در روز، پیمایش انجام دهید.

تعداد انگشت‌شماری از خودروهای خورشیدی که ما با آنها برخورد کرده‌ایم، از جمله Aptera، Sono Sion و Lightyear، به گونه‌ای طراحی شده‌اند که سبک‌تر باشند تا از مزایای پانل خورشیدی نصب‌شده خود حداکثر بهره‌برداری را داشته باشند.

گرفتن نیروی خورشید یک چیز است، اما افرادی نیز هستند که در واقع تلاش می‌کنند تا قدرت خورشید را در اینجا روی زمین بازسازی کنند. ما در مورد انرژی هم‌جوشی صحبت می‌کنیم، که به دنبال ترکیب عناصر با یکدیگر برای تولید انرژی است، مشابه واکنش‌هایی که در کوره عظیم آسمانی ستاره ما خورشید رخ می‌دهد.

اخیراً، پیشرفتی در آزمایشگاه ملی لارنس لیورمور رخ داد که یک واکنش هم‌جوشی انرژی کمی بیشتر از آنچه برای شروع آن استفاده‌شد تولید کرد، کاری که قبلاً هرگز انجام نشده بود.

با این حال، راکتورهای هم‌جوشی هنوز راه زیادی در پیش دارند. این احتمال وجود دارد که آنها بتوانند ده برابر انرژی ورودی تولید کنند تا به یک منبع انرژی قابل دوام تبدیل شوند، چیزی که احتمالاً هنوز چندین سال باقی‌مانده است. اما با پروژه‌های هم‌جوشی عظیم در افق، مانند ITER، چیزهای زیادی برای تماشا در این فضا وجود دارد.

در حالی که هدف انرژی خورشیدی و هم‌جوشی استفاده از نیروی خورشید است، دیگر شرکت‌های فناوری انرژی به منبع انرژی بسیار نزدیک‌تر به خانه‌شان می‌پردازند و آن اقیانوس‌ها است.

حفره مصنوعی که اخیراً توسط Wave Swell Energy ابداع شده، یک آزمایش یک ساله را در سواحل جزیره کینگ استرالیا به پایان رساند. Uniwave200 با الهام از یک حفره طبیعی، امواج را به اتاق مرکزی خود هدایت می‌کند، جایی که هوا فشرده می‌شود، توربین را می‌چرخاند و انرژی را به شبکه می‌فرستد. Wave Swell Energy همچنان در حال بهبود حفره مصنوعی خود است و سعی می‌کند آن را قابل اعتمادتر و مقرون‌به‌صرفه‌تر کند.

شرکت دیگری به نام Eco Wave Power از سازه‌های ساخته‌شده توسط انسان در اقیانوس به عنوان پایه‌ای برای تولید انرژی با استفاده از امواج استفاده می‌کند. شناورهای آنها روی سطح قرار می‌گیرند، جایی که امواج متلاطم آنها را به سمت بالا فشار می‌دهند و فشار سیال را در سیستم ایجاد می‌کنند. این فشار سیال، هیدروموتوری را می‌چرخاند که به یک ژنراتور متصل است و با چرخش هیدروموتور به چرخش در می‌آید و برق تولید می‌کند. در نهایت برق تولیدشده توسط یک اینورتر به شبکه فرستاده می‌شود.

این سیستم به گونه‌ای طراحی شده‌است که طوفان‌های آینده را به طور خودکار تشخیص می‌دهد تا بتواند شناورها را تا زمانی که آب‌وهوای بد وجود دارد، از آب خارج کند و از آسیب جلوگیری نماید. این شرکت قبلاً شناورهایی را در جبل‌الطارق نصب کرده‌است و آنها در حال کار بر روی نصب دیگری در لس‌آنجلس هستند که انتظار می‌رود امسال راه‌اندازی شود.

همچنین تلاش‌هایی برای برداشت انرژی موج از زیر آب در حال انجام است. شرکتی به نام AWS Energy یک شناور عظیم زیر آب به نام Archimedes Waveswing را مستقر کرده‌است که در زیر سطح آب قرار می‌گیرد و به کف اقیانوس متصل است. همان‌طور که با امواج بالا و پایین می‌رود، یک ژنراتور این حرکت را به برق تبدیل می‌کند.

www.technoc.ir/



پنل‌های خورشیدی شفاف



خودروی برقی خورشیدی



راکتورهای هم‌جوشی



حفره مصنوعی

ساختمان‌های تاریخی مونترال

ساختمان‌های تاریخی مونترال

مونترال، شهری با چهار قرن معماری، مکانی است بی‌همتا که تحت تاثیر معماری فرانسوی و انگلیسی شکل گرفته‌است. شهری که ساختمان‌های مدرن آن با برخی از قدیمی‌ترین و جذاب‌ترین سازه‌ها همزیستی دارد. ساختمان‌های تاریخی مونترال قدیمی، در کنار مناطقی از اکسپوی ۶۷ و المپیک ۱۹۷۶، به‌عنوان برخی از ماندگارترین مناظر که همچنان در شهر رونق دارند و هویت معماری آن را مشخص می‌کنند، خودنمایی می‌کنند. در مسیر رسیدن به آنها بوتیک‌های دیدنی کوچک بسیاری وجود دارند که می‌توانید در آنها به گشت‌وگذار بپردازید و سوغاتی یا کالاهای دیگر بخرید. همچنین رستوران‌هایی با غذاهای خوشمزه و متنوع وجود دارند که می‌توانید شیک و شراب و ناهار بخورید. این تور پیاده‌روی خودراهنما را فرصتی عالی برای تحسین بخش تاریخی مونترال در نظر بگیرید.

بازار Bonsecourse

این ساختمان دو طبقه بلند که در سال ۱۸۴۷ افتتاح شد، با گنبد قلع‌اندود و سبک نئوکلاسیکش بیش از یک‌قرن بازار اصلی کشاورزی منطقه مونترال را در خود جای داده‌بود. این ساختمان یکی از ده دستاورد مهم در تاریخ معماری کانادا محسوب می‌شود. پس از چندسال بدون استفاده‌ماندن، صحبت‌هایی در مورد تخریب آن مطرح شد اما این بحث زمانی تغییر کرد که در سال ۱۹۶۳ دوباره به‌عنوان محلی برای فروش اجناس بوتیک‌های انحصاری که همه‌چیز آن در کبک طراحی و ساخته‌شده‌اند، از صنایع‌دستی اصیل کانادایی گرفته تا جواهرات، چرم و شیشه‌هایی که با دمیدن ساخته و با دست قالب‌گیری می‌شود، آغاز به فعالیت کرد. هر محصولی از درخت افرا را که بتوانید تصور کنید می‌توانید در اینجا پیدا کنید: آججوی افرا، شراب افرا، کره افرا و حتی آبنبات‌چوبی افرا.

اگر خرید برایتان جذاب نیست، کافی است در اطراف این ساختمان باشکوه قدم بزنید تا زوایایی عالی برای عکاسی که از ویژگی‌های معماری آن مانند گنبد و ستون‌هاست، پیدا کنید. کافه‌ها و رستوران‌ها در کنار نمای بیرونی ردیف شده‌اند و هنوز رویدادهایی در این مکان برگزار می‌شوند، از ضیافت‌ها گرفته تا نمایشگاه‌های تجاری، عروسی‌ها و کنفرانس‌ها.

City Hall (Hotel de Ville)

تالارهای شهر، مانند برخی از شهرها، معمولا نماد هستند و در کارت‌پستال‌ها و کتاب‌های گردشگری نمایش داده می‌شوند. قطعا در مورد هتل مونترال که در اواخر قرن نوزدهم ساخته شده نیز همین‌طور است. هتلی که مشرف به بندر است و جای خود را در کنار سایر ساختمان‌های مهم اداری دارد. جلو و کناره‌های آن، که

یکی از بهترین نمونه‌های سبک دوم امپراتوری در کاناداست، به زیبایی با برجک‌های جذاب، بالکن‌ها و خانه‌هایی با سقف شیروانی تزئین شده‌است. اگر در خیابان نوتردام قدم بزنید یا از میدان ژاک کارتیه به سمت بالا بروید، می‌توانید تماشایشان کنید.

درون تالار افتخار، فضایی باز مملو از تزئینات مرمر یا طلا است که لامپ‌های آرتدکوی پاریس و یک لوستر برنزی و شیشه‌ای فرانسوی به وزن یک تن را در خود جای داده‌است. در اتاق اجتماعات پنج پنجره شیشه‌ای رنگی که در دهه ۱۹۲۰ نصب شده‌اند، جنبه‌های بنیادین شهر را به تصویر می‌کشند:

مذهب، کشاورزی، بندر، تجارت و امور مالی.

پشت Hôtel de Ville فضایی سبز به نام Champ-de-Mars وجود دارد که قبل از اینکه در دهه ۱۹۸۰ به پارک تبدیل شود، به‌عنوان محل رژه نظامی و پارکینگ شهری استفاده می‌شد. در جریان تبدیل، کارگران بقایایی از استحکامات قدیمی شهر را کشف کردند و بخش‌هایی از دیوارهای بازسازی‌شده شهر در این محل گنجانده شد.

نکته: برخلاف بسیاری از ساختمان‌های دولتی با ورود عمومی محدود، تالار شهر مونترال به بازدیدکنندگان این امکان را می‌دهد که از آن بازدیدی اجمالی داشته‌باشند. با برنامه‌های مجزای انگلیسی–فرانسوی که به محض ورود قابل مشاهده است، می‌توانید تورهای متعددی را انتخاب کنید.

کلیسای نوتردام Notre-Dame Basilica

کلیسای نوتردام، نمونه‌ای خیره‌کننده از معماری نئوگوتیک، به‌دلیل فضای داخلی مجلل، رنگارنگ و چشمگیرش مشهور است. سرشار از صدها کنده‌کاری چوبی ظریف و چندین مجسمه مذهبی است و در سال ۱۹۸۹ به‌عنوان مکان تاریخی–ملی کانادا اعلام شد. بروشورهای آموزنده این مکان تاریخی سبب می‌شود که گردشگران اهمیتی به هزینه ورودی ۱۰ دلاری آن ندهند. (علاوه بر این، ورودی یک تور ۲۰ دقیقه‌ای انگلیسی–فرانسوی رایگان است.)

با نزدیک‌شدن به برج‌های ناقوس و سه مجسمه آن که به کلانشهر می‌نگرند، عظمت کلیسا را احساس می‌کنید: مریم باکره (نماینده مونترال)، سنت‌جان‌باپتیست (نماینده کبک)، و سنت‌جوزف (نماینده کانادا). در بخش داخلی، طاق‌ها به رنگ آبی‌تیره و با ستاره‌های طلایی تزئین شده‌اند، در حالی‌که سایر قسمت‌های محراب با رنگ‌های آبی، لاجوردی، قرمز، ارغوانی، نقره‌ای و طلایی تزئین شده‌اند. شیشه‌های رنگی که در امتداد دیوارها وجود دارند، صحنه‌های کتاب مقدس را به تصویر نمی‌کشد، بلکه زندگی مذهبی و اجتماعی ساکنان اولیه ویل–ماری را نشان می‌دهد که نشان‌دهنده پیوند قوی شهر با مذهب کاتولیک است که البته چنین تصاویری برای یک کلیسا غیرمعمول است. یکی دیگر از نکات برجسته، ارگ پیپ Casavant Frères است که به سال ۱۸۹۱ بر می‌گردد و از چهار صفحه کلید و ۷۰۰۰ پایپ جداگانه تشکیل شده‌است.

کلیسای نوتردام شاهد چندین عروسی باشکوه (از جمله عروسی سلین دیون) و تشییع‌جنازه شخصیت‌های برجسته بوده‌است. اگر به موسیقی کلاسیک و مذهبی علاقه دارید، این ساختمان در طول سال میزبان کنسرت‌های مختلف است.

نکته: نمایش نور «AURA»، که معمولا در ساعت ۷ و ۹ شب اجرا می‌شود،



بازار Bonsecourse



تالار شهر



کلیسای نوتردام



مدرسه علوم دینی Sulpician مقدس

استثنایی است اما گاهی اوقات به‌طور کامل پر می‌شود؛ بنابراین بازدید خود را برنامه‌ریزی کنید: می‌توانید بلیط خود را آنلاین رزرو کنید یا زودتر از زمان نمایش بیایید. برای دریافت بهترین تجربه نور و موسیقی سعی کنید جایی بین 70٪-50 از سمت جلو و بیشتر در بخش میانی بنشینید.

Old Saint-Sulpice Seminary

مدرسه علمیه Sulpician دومین سازه قدیمی مونترال، کنار کلیسای نوتردام واقع‌شده‌است. در سال ۱۹۸۰ با درنظرگرفتن کیفیت معماری که نمونه‌ای نادر و قابل توجه از طراحی کلاسیک قرن هفدهم و در دوران حکومت فرانسه است، به‌عنوان مکان تاریخی–ملی کانادا اعلام شد. علاوه بر امرار معاش، از زیبایی وصف‌نشدنی باغ این صومعه برای مراقبه و تفریح استفاده می‌شد.

از دهه ۱۶۸۰، مدرسه علمیه به‌عنوان محل سکونت و مرکز اداری مسیحیان سنت‌سولپیس که تا پایان رژیم سلطنتی فرمانروایان جزیره مونترال بودند، خدمت کرده‌است. ساختمان اصلی که قدیمی‌ترین قسمت این بناست کم‌ترین تغییر را در طول قرن‌ها داشته‌است. نمای آن از سنگ‌های آهکی تراش‌نخورده و در ورودی قابل توجهی به سبک نئوکلاسیک دارد که در سال ۱۷۴۰ ساخته شده‌است. که از طریق آن می‌توانید به یکی از قدیمی‌ترین ساعت‌ها، در نوع خود، در آمریکای شمالی نگاه کنید. دریچه‌ای واقعی از گذشته مونترال و قدیمی‌ترین مدرسه علمیه که امروزه کشیش‌ها در آن زندگی می‌کنند.

Montreal History Center (Centre d'Histoire de Montréal)

این بنا با عمری بیش از ۱۰۰ سال که سابقا ایستگاه آتشنشانی بود، می‌تواند داستان‌هایی را روایت کند. توجه داشته باشید که معماری آن با سایر ساختمان‌های مونترال متفاوت است. چرا؟ چون فلاندری (مربوط به ناحیه فلاندر بلژیک) است (دالبرهای حلزونی‌شکل واقع در دو طرف بالای ساختمان کاملا واضح هستند). نزدیکی آن به بسیاری از مکان‌های میراث فرهنگی و ساختمان‌های تاریخی مانند Pointe-à-Calliere، زادگاه شهر، به جذابیت آن افزوده است.

این ایستگاه آتشنشانی تغییرکاربری داده‌شده، با مجموعه‌ای بیش از ۲۵۰۰ اثر هنری و صنایع‌دستی که قدمت برخی از آنها به اولین تماس با ايروکی‌های بومی در سال ۱۵۳۵ بازمی‌گردد، شش فریم زمانی مهم در تاریخ مدنی مونترال را از طریق فیلم‌های آرشیوی، نقشه‌های متحرک و بازسازی‌ها بررسی می‌کند. بدیهی است مصنوعات نمایش داده شده قرار است با فضا هماهنگ شوند و در کمال تعجب اطلاعات زیادی از جمله مروری بر دوره معماری محبوب در آن زمان و نیز ساکنان سرشناس مونترال و نقشه‌های درحال تغییر همگام با تغییرات شهر را خواهید یافت.

از طبقه بالا برای برگزاری نمایشگاه‌های موقت جذاب استفاده می‌شود. شما می‌توانید قبل از بازدید، با مراجعه به وبسایت از موزه مجازی مرکز که شامل تمام قسمت‌های قبلی است، دیدن کنید.

بانک مولسون Molson Bank

بانک مولسون در قلب مرکز تجاری سابق شهر، در بخش غربی خیابان سنت‌ژاک قرار دارد که در طول سال‌ها به اعتبار تجاری آن تا حد زیادی افزوده شده‌است. ظاهر عمارت مانندِ بانک در تضادی چشمگیر با سازه‌های همسایه بسیاربلند ساخته شده در دوره‌های بعدی است. با وجود این، روکش ماسه‌سنگ اوهایو که در آن زمان یک نوآوری بود، به خوبی با انواع سنگ‌هایی که بعدها در این منطقه استفاده شد، هماهنگ است.

به‌عنوان بخشی ازترکیب‌بندی کلاسیک، سنگ‌تراشی روستایی طبقه همکف و ظرافت بیشتر طبقه بالایی، سبک معماری خود را مدیون طراحی رنسانس ایتالیایی شمالی است که با سنگ‌های ماسکارون یادآوری می‌شود. از سوی دیگر ایوان مرکزی و تمام قسمت فوقانی بنا، برگرفته از طراحی معماری معاصر فرانسوی است که ستون‌های دوقلوی گرانیتی قرمز، پنجره‌های گرد مجزا، باله‌های ماریجی، مجسمه محذب، سقف و تاج فلزی نشاندهنده آن هستند. این شیوه از ترکیب رنسانس ایتالیایی و تاثیرات فرانسوی که از لندن وارد شد، باعث شد بانک مولسون پیش از هر بانک نیویورکی، به شکلی که بعدها به‌عنوان سبک امپراتوری دوم نامیده شد، برای خود شریک بسازد.

هری مارکلند مولسون، یکی از مدیران بانک، از جمله مسافرانی بود که در فاجعه تایتانیک جان باخت. او آخرین بار در حالی که کفش‌هایش را به قصد شنا درآورده بود روی عرشه دیده شد و پیکرش هرگز پیدا نشد.

هادسون بی

Hudson's Bay (La Baie d'Hudson)

شرکت هادسون بی، موسسه‌ای مستمراتی کانادایی، برای اولین بار در سال ۱۶۷۰ تاسیس شد و بخش زیادی از تجارت خز آمریکای شمالی را تحت کنترل داشت. تا اوایل قرن بیستم به یکی از بزرگ‌ترین فروشگاه‌های زنجیره‌ای در کانادا تبدیل شد. هفت طبقه بی که در ساختمانی بزرگ با آجر قرمز نئورومانسکِ ساخته شده و در سال ۱۸۹۱ بنا شده‌است، همه چیز را از لباس تا کفش مناسب برای انواع مراسم گرفته تا مجموعه‌ای عالی از عطر، جواهرات، لوازم الکترونیکی و همچنین بخش کوچکی از سوغاتی‌های کانادا (به‌طور مرموزی در طبقه آخر دور از چشم گردشگران قرار دارد) ارائه می‌کند.

طرفداران کانادایی باید یک پتوی نمادین هادسون بی، لحاف پشمی بزرگی که با نوارهای رنگی بزرگ بافته شده‌است، بردارند. این پتو توسط بومیان کانادا در ازای پوست سگ آبی معامله می‌شد و به‌طور سنتی در جنوب قرار داشته‌است و اکنون به یک کالای کلاسیک و کلکسیونی کانادایی تبدیل شده‌است. چه‌چیزی بیش از یک لحاف گرم که می‌توانید در شب‌های سرد به دور خود بپیچید، می‌تواند نماینده بازدید از مونترال باشد؟

کلیسای جامع Marie-Reine-du-Monde

مونترال کلیساهای زیبای زیادی دارد و این یکی از کلیساهایی است که هنگام بازدید از مرکز شهر باید حتما ببینید. باوجود قرارگرفتن در میان بسیاری از سازه‌های بلند، گنبد آن که از سنت‌پیترو در رم الگوبرداری شده کاملاً آشکار است. این کلیسا نسخه کوچک‌شده کلیسای رم است، دقیقا



مرکز تاریخ مونترال



بانک مولسون



هادسون بی



کلیسای جامع Marie-Reine-du-Monde

تا انتهای سایبان مسی قرمز روی محراب در رم با دست حکاکی شده بود.

کلیسای جامع که به دهه ۱۸۹۰ برمی‌گردد، به نظر قدیمی‌تر می‌آید اما در عین حال در مقایسه با کلیسای نوتردام یا حتی سایر کلیساهای جامع در سایر شهرهای بزرگ، بیشتر به‌دلیل طراحی تمیزتر و ساده‌تر، نسبتا مدرن به‌نظر می‌رسد. فضای داخلی در حالی‌که آنچنان پر نقش و نگار و مزین نیست، هنوز زیبا است و با رنگ‌های ملایم برجسته شده‌است که به بیننده حسی ملایم و کمی زنانه می‌دهد. در یک روز آفتابی، رنگ‌های درخشان شیشه‌های رنگی مشاهده جزئیات را آسان می‌کند؛ از سقف با رنگ‌های زنده‌اش گرفته تا محراب و آرگ زیبایی که در قسمت پشتی است. همچنین ممکن است چشمتان به یک صلیب گچبری چشمگیر در بالای حوض غسل تمعید، یکی از مهم‌ترین مجسمه‌های مذهبی در کبک، بیفتند.

در حالی‌که کف و دیوارها با سنگ مرمر ایتالیایی پوشانده شده‌اند، آثار هنری اصلی به کاتولیک‌های معتقد شهر اختصاص داده شده‌اند. از جمله تصاویری از مارگریت بورژواها و بنیانگذار راهبه‌های خاکستری، مارگریت دوویل. این کلیسای جامع نیز مانند سنت‌پیترو دارای ۱۳ مجسمه است که نما را تزئین می‌کنند اما با سنت‌شکنی، عیسی و ۱۲ حواریون را نشان نمی‌دهند. در عوض قدیسان حامی اعضای کلیساهای محلی را نشان می‌دهند که به ناحیه زیر سرپرستی اسقف پیشنهاد می‌شدند و شامل سنت‌هیاکینث، سنت‌فرانسیس آسیزی و سنت‌جان باپتیست هستند.

چرا باید از اینجا بازدید کنید؟

این کلیسای جامع آرام و آراسته به شما این احساس را می‌دهد که گویی در کلیسایی (با سالن طولانی) قدیمی در اروپا هستید.

نکته: یادتان نرود که فروشگاه هدیه را که هدایای خاص و جواهرات متعددی دارد، ببینید.

Sun Life Building

این ساختمان اداری ۲۴طبقه زمانی‌که در سال ۱۹۳۱ تکمیل شد، بنایی با ابهت بود و همچنان به‌عنوان یکی از چشم‌گیرترین مناظر در خط افق مونترال جایگاه خود را حفظ کرده‌است. این ساختمان که بر ضلع شرقی میدان دورچستر سایه افکنده، معماری بی‌نظیری دارد که تنها رقیبش ساختمان میدان Dominion در انتهای شمالی است. اگر حدود ساعت ۵ بعدازظهر در آن حوالی باشید، هنوز هم می‌توانید موقع نشستن روی صندلی‌های نزدیک پارک، صدای آهنگین ناقوس کلیسا را بشنوید اما فقط همین نیست بلکه لابی زیبا برای عموم در دسترس است که قطعاً ارزش دیدن دارد.

در اینجا پیشینه تاریخی جالبی آورده شده‌است: در طول جنگ جهانی دوم، ذخایر طلای بریتانیا و اوراق بهادار خارجی قابل معامله، به‌طور مخفیانه در جعبه‌هایی با پرچب «ماهی» بسته‌بندی و از طریق اقیانوس اطلس به کانادا ارسال می‌شد. سرانجام پس از رسیدن به هالیفاکس، در ۱ ژوئیه ۱۹۴۰، گنج بریتانیا به قطارها منتقل و طلا به اتاوا فرستاده شد. در حالی اوراق بهادار به ساختمان سانلایف فرستاده شد و در سردابه سه‌طبقه زیرزمین قفل و بست شد که شبانه‌روز توسط پلیس از آن محافظت می‌گردید. سپرده امنیتی بسیار محرمانه بریتانیا که در آن سردابه که به‌طور ویژه ساخته‌شده

بود نگهداری می‌شد، فروش اوراق بهادار قابل معامله بریتانیا را در بورس نیویورک طی چند سال آینده ترتیب می‌داد تا هزینه‌های جنگ بریتانیا را بپردازد. ۵۰۰۰ کارمند سانلایف هرگز به آنچه در زیرزمین ذخیره شده بود مشکوک نشدند و در حین تخلیه کشتی‌های گنج، حتی یک جعبه از محموله هم گم نشد. با وجود اینکه هزاران نفر درگیر بودند، سازمان‌های اطلاعاتی محور هرگز از «عملیات ماهی» مطلع نشدند.

Windsor Station (Gare Windsor)

این ساختمان سبک رومانسک که دفتر مرکزی سابق راه‌آهن کانادا پسیفیک بود، در سال ۱۸۸۹ تکمیل شد و هنوز هم می‌توانید از ترمینال ورودی قدیمی آن دیدن کنید. این مکان که در سال ۱۹۷۵ به‌عنوان یک مکان تاریخی–ملی کانادا تعیین شد، دیگر یک ایستگاه فعال نیست اما همچنان می‌توانید در آن قدم بزنید و معماری آن را تحسین کنید، در رستورانی شام بخورید یا فقط سرک بکشید و ببینید که در حال حاضر در مقایسه با عکس‌های تاریخی‌اش چگونه است. محیط اطراف نیز با تعدادی مجسمه بسیار جالب از بزرگان هاکی (سنتر بل، خانه کانادایی‌های مونترال، درست در همان بغل است) به‌خوبی طراحی شده‌است. مسیرهای ترمینال ۱۳ که به ایستگاه و سایبان فوقانی آن می‌رسید، برداشته و با میدانی عمومی جایگزین شده‌اند.

www.gpsmycity.com/



ساختمان سان لایف



ایستگاه Windsor

ویژگی‌های فیزیکی سیارک چیست؟

سیارک‌ها می‌توانند به بزرگی سرس (سرس بزرگترین سیاره کوتوله یا سیارک و نزدیکترین سیاره کوتوله به خورشید و بزرگترین جسم در کمربند سیارکی اصلی است که بین مدارهای مریخ و مشتری قرار دارد) باشند که ۹۴۰ کیلومتر (حدود ۵۸۳ مایل) عرض دارد.

سیارک چیست؟



در انتهای دیگر این مقیاس برای اندازه سیارک‌ها، کوچکترین سیارک که تاکنون مورد مطالعه قرار گرفته‌است، سنگ فضایی ۲۰۱۵TC۲۵ به طول ۲ متر (۶ فوت) است که هنگام حرکت در نزدیکی زمین در اکتبر ۲۰۱۵ مشاهده شد. براساس محاسبات «ویشنو ردی» از آزمایشگاه ماه و سیارات دانشگاه آریزونا احتمال برخورد این سیارک با زمین کم است. به اعتقاد ویشنو ردی شما می‌توانید یک سیارک را مانند یک شهاب‌سنگ شناور در فضا تصور کنید که هنوز به جو برخورد نکرده و بر روی زمین نیفتاده است.

تقریبا همه سیارک‌ها شکل نامنظمی دارند با این حال تعدادی از بزرگترین سیارک‌ها مانند سرس تقریبا کروی هستند. روی سطح سیارک‌ها غالبا گودال یا حفره وجود دارد؛ به عنوان مثال وستا دارای یک دهانه گول‌پیکر با قطر ۴۶۰ کیلومتر (۲۸۵ مایل) است. همچنین تصور می‌شود که سطح اکثر سیارک‌ها با گرد و غبار پوشانده شده‌است.

همان‌طور که سیارک‌ها در مدارهای بیضوی به دور خورشید می‌چرخند خود نیز چرخش می‌کنند و گاهی کاملا نامنظم حرکت انجام می‌دهند. داده‌ها نشان می‌دهند که بیش از ۱۵۰ سیارک دارای یک ماه همراه کوچک هستند و بعضی از آنها نیز دارای دو قمر هستند. سیستم سیارک‌های دوتایی نیز وجود دارند که در آنها دو سیارک با اندازه تقریبا یکسان در مدار یکدیگر می‌چرخند و سیستم سیارک‌های سه گانه نیز شناخته شده‌اند. به نظر می‌رسد بسیاری از سیارک‌ها توسط جاذبه یک سیاره اسیر شده و به قمر تبدیل شده‌باشند. کاندیداهای احتمالی این قمرها شامل قمرهای مریخ، یعنی فوبوس و دیموس و بیشتر قمرهای خارجی مشتری، زحل، اورانوس و نپتون هستند.

میانگین دمای سطح یک سیارک معمولی منفی ۷۳ درجه سانتیگراد (منفی ۱۰۰ درجه فارنهایت) است. سیارک‌ها از میلیاردها سال بیشتر بدون تغییر مانده‌اند، به این دلیل تحقیق در مورد آنها می‌تواند موارد زیادی درباره منظومه‌شمسی اولیه نشان دهد.

سیارک‌ها در اشکال و اندازه‌های مختلفی وجود دارند. بعضی از آنها اجسام جامد هستند در حالی که برخی دیگر توده‌های کوچکتری از خرده‌سنگ هستند که توسط جاذبه به یکدیگر متصل شده‌اند. برای مثال، یکی از سیارک‌ها که به دورخورشید بین نپتون و اورانوس می‌چرخد دارای حلقه‌های خاص خود است در حالی که یک سیارک دیگر نه یک، بلکه شش دم دارد.

بزرگ‌ترین سیارک چه نام دارد؟

بزرگ‌ترین سیارک سرس (Ceres) با قطر ۹۳۹ کیلومتر و بعد از آن سیارک وستا با قطر ۵۲۵ کیلومتر است. این دو سیارک مجموعا ۳۴٪ جرم کلی کمربند اصلی سیارک‌ها را تشکیل می‌دهند.

ترکیبات سیارک‌ها چیست؟

سه گونه گسترده ترکیبات سیارک‌ها شامل S، C، و M هستند. در ادامه هرگونه را با جزئیات بیشتری بررسی خواهیم کرد. سیارک‌های نوع C (کندریت) متداول‌ترین نوع سیارک‌ها هستند و احتمالا از سنگ‌های رس و سیلیکات تشکیل شده‌اند و از لحاظ ظاهری تیره هستند. این سیارک‌ها از قدیمی‌ترین اجرام منظومه‌شمسی هستند. انواع S یا سنگی سیارک‌ها از مواد سیلیکات و آهن-نیکل تشکیل شده‌اند.

نوع M سیارک‌های فلزی هستند و از آهن نیکل ساخته شده‌اند. اختلاف در ترکیبات سیارک‌ها به میزان فاصله آنها از خورشید بستگی دارد. برخی از آنها دمای زیادی را پس از تشکیل و ذوب‌شدن بخشی از خود تجربه کرده‌اند، در این حالت آهن در مرکز چکه می‌کند و گدازه‌های بازالت (آتشفشانی) بر روی سطح آنها قرار می‌گیرد.

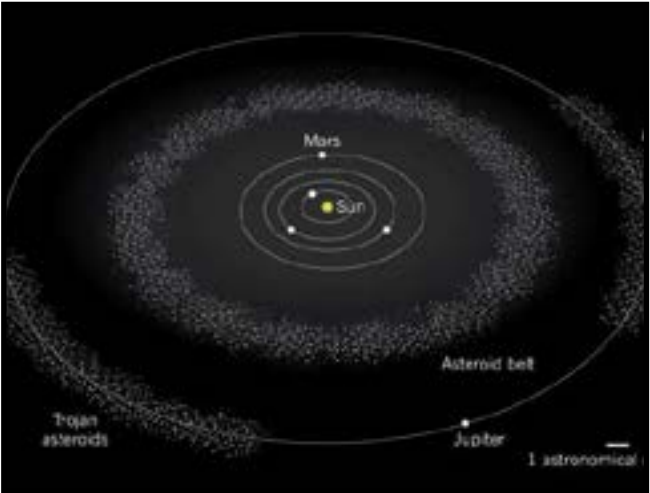
گرانش قوی بین سیاره مشتری و برخوردهای نزدیک گاه به گاه با مریخ یا جسم دیگری مدار سیارک‌ها را تغییر داده و آنها را از کمربند اصلی خارج می‌کند و از هر جهت در مدار دیگر سیارات به فضا پرتاب می‌کند. سیارک‌های ولگرد و قطعات سیارک‌ها در گذشته به زمین و سایر سیارات برخورد کرده و نقش اصلی را در تغییر تاریخ زمین‌شناسی سیارات و تکامل حیات بر روی زمین داشته‌اند.

دانشمندان به طور مداوم سیارک‌های متقاطع زمین را که مسیرهای آنها مدار زمین را قطع می‌کند و سیارک‌های نزدیک به زمین را که به مدار زمین تا حدود ۴۵ میلیون کیلومتر (۲۸ میلیون مایل) نزدیک می‌شوند و ممکن است با زمین برخورد کنند را کنترل می‌کنند. رادار ابزاری ارزشمند در شناسایی و پایش خطرات احتمالی ضربه است، زیرا با انعکاس سیگنال‌های منتقل شده روی اشیا می‌توان تصاویر و سایر اطلاعات را از بازتاب‌ها به دست آورد. دانشمندان از این طریق می‌توانند اطلاعات زیادی در مورد مدار، چرخش، اندازه، شکل و غلظت فلز یک سیارک به دست آورند.

طبقه‌بندی سیارک‌ها

کمربند اصلی سیارک‌ها: اکثر سیارک‌های شناخته‌شده در کمربند سیارک‌ها بین مریخ و مشتری می‌چرخند و معمولا مدارهای خیلی کشیده ندارند. محاسبات و بررسی‌ها نشان می‌دهد که در این کمربند بین ۱/۱ تا ۱/۹ میلیون سیارک با قطری بزرگ‌تر از یک کیلومتر (۰/۶ مایل) و میلیون‌ها سیارک کوچک‌تر وجود داشته‌باشند. در اوایل تشکیل منظومه‌شمسی گرانش سیاره مشتری که تازه شکل گرفته بود به تشکیل اجرام سیاره‌ای در این منطقه پایان داد و باعث برخورد اجسام کوچک با یکدیگر شد و آنها را به سیارک‌هایی که امروز مشاهده می‌کنیم تبدیل کرد.

تروجان (Trojans): این سیارک‌ها یک مدار مشترک با یک سیاره بزرگتر دارند اما با آن برخورد نمی‌کنند زیرا این دو در اطراف دو مکان



خاص در مدار چرخش می‌کنند که این مکان‌ها، نقاط L4 و L5 لاگرانژی نامیده‌می‌شوند. در این نقاط، گرانش خورشید و کره‌زمین با نیروی فرار تروجان در حال تعادل قرار دارند زیرا درغیر این صورت تروجان از مدار خارج می‌شود.

تروجان‌های مشتری مهم‌ترین جمعیت سیارک‌های تروجان را تشکیل می‌دهند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که فراوانی تروجان‌ها با تعداد سیارک‌های موجود در کمربند سیارک‌ها یکسان است. تروجان‌ها برای سیارات مریخ و نپتون نیز وجود دارند و ناسا در سال ۲۰۱۱ از کشف یک تروجان برای زمین خبر داد.

سیارک‌های نزدیک زمین: این اجرام مدارهایی دارند که از نزدیک زمین عبور می‌کنند. سیارک‌هایی که در واقع از مسیر مداری زمین عبور می‌کنند به عنوان عبورکننده‌های زمین شناخته می‌شوند. از تاریخ ۱۹ ژوئن ۲۰۱۳، ۱۰۰۳ سیارک نزدیک زمین شناخته شده‌اند که بیش از ۸۶۱ سیارک قطری بیش از یک کیلومتر دارند و ۱۴۰۹ سیارک از این گروه به عنوان سیارک‌های خطرناک طبقه‌بندی می‌شوند که می‌توانند تهدیدی برای زمین باشند.





تاثیرات سیارک‌ها بر زمین چه هستند؟

از زمان تشکیل زمین در حدود ۴/۵ میلیارد سال پیش سیارک‌ها و ستاره‌های دنباله‌دار به طور معمول به این سیاره برخورد می‌کنند. طبق گفته ناسا سیارک‌های بسیار خطرناک برای زمین بسیار نادر هستند.

یک سیارک که قادر به تولید فاجعه برای زمین است باید بیش از ۰/۴ کیلومتر عرض داشته‌باشد. محققان تخمین زده‌اند که چنین برخوردی گرد و غباری را در جو ایجاد می‌کند که به طور موثر زمستان هسته‌ای ایجاد کرده و کشاورزی در سراسر جهان را به شدت مختل کند. مقامات ناسا می‌گویند چنین سیارک‌هایی فقط به طور متوسط هر ۱۰۰۰ قرن یک‌بار به زمین برخورد می‌کنند.

سیارک‌های کوچکتری که اعتقاد دارند هر ۱۰۰۰ تا ۱۰ هزار سال به زمین برخورد می‌کنند می‌توانند شهری را ویران کنند یا باعث ایجاد سونامی‌های ویران‌گر شوند. طبق گفته ناسا سنگ‌های فضایی کوچکتر از ۲۵ متر (۸۲ فوت) با ورود به جو زمین به احتمال زیاد می‌سوزند و این بدان معنی است که حتی اگر TC۲۵۲۰۱۵ به زمین برخورد کند احتمالاً به زمین نمی‌رسند.

در ۱۵ فوریه ۲۰۱۳ یک سیارک با برخورد شدید به جو چلیابینسک روسیه یک موج انفجار ایجاد کرد که باعث مصدومیت ۱۲۰۰ نفر شد. تصور می‌شود که این سنگ فضایی هنگام ورود به جو زمین حدود ۲۰ متر (۶۵ فوت) عرض داشته‌است. هنگامی که یک سیارک یا بخشی از آن به زمین سقوط می‌کند آن را شهاب‌سنگ می‌نامند. در ادامه ترکیبات معمول یک سیارک را معرفی می‌کنیم.

شهاب‌سنگ‌های آهنی

شهاب‌سنگ‌های آهنی از ترکیبات زیر تشکیل شده‌اند:

آهن: ۹۱ درصد

نیکل: ۸/۵ درصد

کبالت: ۰/۶ درصد

شهاب‌سنگ‌های سنگی

شهاب‌سنگ‌های سنگی نیز از ترکیبات زیر تشکیل شده‌اند:

اکسیژن: ۶ درصد

آهن: ۲۶ درصد

سیلیکون: ۱۸ درصد

منیزیم: ۱۴ درصد

آلومینیوم: ۱.۵ درصد

نیکل: ۱.۴ درصد

کلسیم: ۱.۳ درصد

اکتشاف و بررسی سیارک‌ها

اولین فضاییابی که از نزدیک از سیارک‌ها تصویربرداری کرد فضاییابی گالیله ناسا در سال ۱۹۹۱ بود که در سال ۱۹۹۴ نیز برای اولین بار کشف کرد که یک قمر حول یک سیارک می‌چرخد.

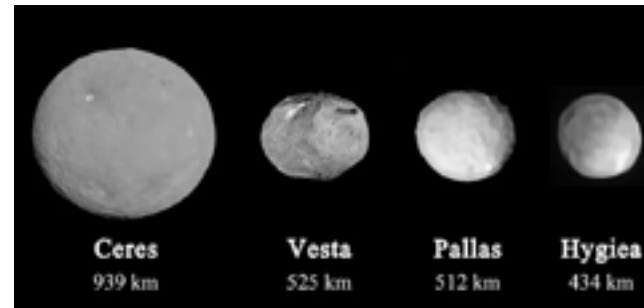
در سال ۲۰۰۱ پس از آنکه فضاییابی NEAR ناسا به مدت بیش از یک سال سیارک نزدیک زمین یعنی Eros را از مدار مطالعه کرد گروه هدایت و کنترل این فضاپیما تصمیم گرفتند که فضاپیما را امتحان کنند و آن را بر روی سطح سیارک فرود آورند. اگرچه این فضاپیما برای فرود طراحی نشده بود اما NEAR توانست با موفقیت سطح سیارک را لمس کرده و رکورد اولین فرود موفق بر روی یک سیارک را به نام خود ثبت کند.

در سال ۲۰۰۶ Hayabusa ژاپن اولین فضاییابی بود که روی یک سیارک فرود آمد و از آن برخاست. این فضاپیما در ژوئن ۲۰۱۰ به زمین بازگشت و نمونه‌هایی که از سطح سیارک به دست آورده‌بود در حال حاضر در حال تحقیق و بررسی است.

ماموریت Dawn ناسا که در سال ۲۰۰۷ آغاز شد کاوش بر روی سیارک Vesta را در سال ۲۰۱۱ آغاز کرد. پس از یک سال این فضاپیما سیارک وستا را برای سفر به سرس ترک کرد و سال ۲۰۱۵ به آن رسید. Dawn اولین فضاییابی بود که از وستا و سرس بازدید کرد. از سال ۲۰۱۷ این فضاپیما در مدار سیارک سرس قرار دارد.

در سپتامبر ۲۰۱۶ ناسا پروژه OSIRIS-REx را آغاز کرد. در این پروژه این فضاپیما مسئولیت اکتشاف و بررسی سیارک «بنو» (Bennu) را برعهده دارد و سپس با گرفتن نمونه از این سیارک به زمین باز خواهد گشت. «دانته لائورتا» (Dante Lauretta) محقق اصلی OSIRIS-REx در یک کنفرانس مطبوعاتی گفت: بازگشت نمونه از سیارک واقعا در خط مقدم این پروژه است.

در ژانویه ۲۰۱۷ ناسا از طریق Discovery Program خود دو پروژه Lucy و Psyche را انتخاب کرد. Lucy که برای پرتاب در اکتبر ۲۰۲۱ برنامه‌ریزی شده‌است قبل از مطالعه شش سیارک تروجان، از یک سیارک در کمربند اصلی سیارک‌ها بازدید خواهد کرد. Psyche به سیارک ۱۶



مقایسه اندازه چهار سیارک بزرگ

Psyche سفر خواهد کرد. این سیارک عظیم فلزی ممکن است هسته اصلی یک سیاره قدیمی به اندازه مریخ باشد که پوسته آن در اثر یک برخورد شدید از بین رفته‌است.

در سال ۲۰۱۲ شرکتی به نام Planetary Resources Inc. اعلام کرد که قصد دارد ماموریتی برای فرستادن یک فضاپیما به منظور استخراج آب و استخراج فلزات گرانبها از یک سیارک انجام دهد. از آن زمان ناسا کار بر روی برنامه‌های این هدف را برای دستیابی به آن آغاز کرده‌است.

براساس ارزیابی‌های CNEOS ثروت معدنی موجود در سیارک‌های کمربند اصلی بین مدارهای مریخ و مشتری حدود ۱۰۰ میلیارد دلار برای هر فرد روی زمین تخمین زده شده‌است.

سیارک‌ها چگونه نام خود را می‌گیرند؟

سیاست کمیته نام‌گذاری «اتحادیه نجوم بین المللی» (IAU) در نام‌گذاری اجسام کوچک خوشه‌ای مانند سیارک‌ها کمی ساده‌تر از سایر کمیته‌های نام‌گذاری IAU است. بنابراین با دور شدن از خورشید سنگ‌های فضایی با نام‌های شخصیت‌هایی مانند آقای اسپوک (گره‌ای در فیلم پیش‌تازان فضا)، «فرانک زاپا» (Frank Zappa) نوازنده راک، معلمان مورد علاقه افراد مانند Cynthia L. Reyes در فلوریدا و یا نام هفت سیارک که به یاد و احترام خدمه شاتل فضایی کلمبیا که در سال ۲۰۰۳ کشته شدند وجود دارد. IAU از نامگذاری سیارک‌ها به نام حیوانات خانگی استقبال نمی‌کند و به همین دلیل آقای اسپوک تنها نام یک شخصیت حیوانی است که برای سیارک‌ها به کار برده شده‌است.

همچنین گاهی برای نام سیارک‌ها از یک عدد نیز استفاده می‌شود و به‌عنوان مثال می‌توان به (۹۹۹۴۲) Apophis اشاره کرد. مرکز اخترفیزیک هاروارد اسمیتسونیان لیست نسبتاً کاملی از نام سیارک‌ها را نگهداری می‌کند.

WWW.blog.faradars.org/

PIANO LESSONS

REMI ACADEMY
 514.996.1620
 514.703.4020



www.remiacademy.com Address: 285-3333 Cavendish BLVD.-Montreal-H4B2M5




آموزش سازهای ایرانی

در آکادمی رِ می

REMI ACADEMY
www.remiacademy.com

Address: 285-3333 Cavendish BLVD.-Montreal-H4B2M5

514.996.1620
514.703.4020

مشهورترین خودروهای ۶ چرخ جهان؛ از گذشته تا امروز

میلاذ زنگانه

در طول تاریخ صنعت خودروسازی، مدل‌های ۶ چرخ برای کاربری نظامی، جاده‌ای و حتی موتوراسپرت و اتومبیل‌رانی تولید شده‌اند. مسلماً، خودروهای ۴ چرخ از مدل‌های ۳ چرخ، عملکرد بهتری دارند با این تفاسیر، اگر ۶ چرخ به خودرو اضافه شود، نتیجه چه خواهد بود؟ مسلماً ۶ بزرگ‌تر از ۴ و از نگاهی ساده، حتماً هم بهتر است. مشخص نیست که مهندسان خودرو برای تولید خودروی ۳ محوره و ۶ چرخ به چه چیزی فکر می‌کنند، اما در هر صورت چند مدل فوق‌العاده از خودروهای ۶ چرخ در طول تاریخ صنعت خودروسازی تولید شده‌است. بعضی کارشناسان معتقدند، قدرت مانور خودروهای ۶ چرخ محرک، خصوصاً در مسیرهای خارج جاده، بهتر از مدل‌های 4WD معمولی است. شاید هم، ظاهر تهاجمی و منحصربه فرد اولویت اول یک برند برای تولید خودروی ۳ محوره باشد. بدون توجه به هدف سازنده، باید قبول کرد که حضور چنین مدل‌هایی در خیابان‌ها و در کنار خودروهای ۴ چرخ معمولی، بسیار جلب توجه می‌کند. ایدهٔ خودروهای ۶ چرخ مربوط به چند سال اخیر نیست، بلکه از چند دهه پیش، این نوع خودروها حتی در مسابقات اتومبیل‌رانی هم استفاده می‌شده‌اند.

در ادامهٔ این مطلب، جذاب‌ترین خودروهای ۶ چرخ تاریخ را معرفی می‌کنیم.

سیتروئن CX Loadrunner

محصول دهه ۱۹۷۰

CX سدان لوکس **سیتروئن** بود که از سال ۱۹۷۴ تا ۱۹۹۱ تولید شد و به واسطهٔ طراحی آیرودینامیک، در آن دوران، ظاهری متفاوت داشت. از این خودروی فرانسوی به عنوان آمبولانس، خودروی فیلم‌برداری، لیموزین و خودروی حمل روزنامه استفاده می‌شد. مدل لودلتر (Loadrunner) سیتروئن CX به‌منظور انتقال روزنامه، طراحی و تولید شد که در این کار بسیار هم موفق بود. تا قبل از دوران به وجودآمدن اینترنت در دههٔ ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰، سیتروئن CX لودلتر مسئول پخش و توزیع روزنامه‌ها در فرانسه بود. قوای فنی لودلتر تغییری نکرده‌بود و همچنان از پیشرانهٔ ۴ سیلندر با حجم‌های



در دهه ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ تولید مدل‌های سفارشی ۶ چرخ بر اساس رنجور رونق گرفته بود و درواقع بازار فروش این مدل‌ها هم وجود داشت. شرکت بریتانیایی **کارمایکل**(Carmichael) در این دهه دو مدل ۶ چرخ کوماندو و هایلندر را بر اساس محصول لندرور تولید کرد. هایلندر و کوماندو هر دو از قوای فنی رنجور استاندارد استفاده می‌کردند و محور اضافه شده در آنها محرک نبود. این دو مدل در قالب خودروهای اکتشافی، آتش‌نشانی و خدمات فرودگاهی استفاده می‌شدند. با اینکه محور سوم در این دو خودرو محرک نبود، اما با پخش‌شدن وزن بین ۶ چرخ، عملکرد رنجور در مسیرهای آفرود بهبود پیدا می‌کرد.

خودروی فرمول یک تیرل P34

محصول سال ۱۹۷۴

خودروی **فرمول یک** تیرل P34 حاصل خلاقیت و مهندسی **درک گاردنر**، مدیر بخش طراحی تیم تیرل (Tyrrell) بود. هدف گاردنر از طراحی این مدل، استفاده از دو تایر کوچک در جلو برای افزایش چسبندگی و کاهش داونفوریس بود. برند گودیر (Goodyear) تایرهای اختصاصی P34 با اندازهٔ ۱۰ اینچ را تولید کرد تا این خودروی جالب برای اولین بار در



گرن‌پری اسپانیا سال ۱۹۷۶ مسابقه دهد. این مدل در ابتدا عملکرد خوبی نشان نداد، به طوری که در گرن‌پری سوئد سال ۱۹۷۶، مقام‌های اول و دوم با این خودرو به تیم تیرل اِلَف رسید و در پایان فصل ۱۹۷۷، مقام سوم تیمی با دو خودروی ۶ چرخ کسب شد. P34b خودروی جدید تیرل برای فصل ۱۹۷۸ فرمول یک بود که به دلیل مشکلات تولید تایر و افزایش وزن به واسطهٔ تغییرات قوانین، به مانند نمونهٔ اول موفق ظاهر نشد. پس از این در قوانین مسابقات فرمول یک، تنها طراحی و ساخت خودروهای ۴ چرخ مجاز اعلام شد.

پنتر ۶

محصول سال ۱۹۷۷

احتمالاً پس از دیدن تصاویر پنتر ۶، اولین واژه‌هایی که به ذهنتان



رسیده‌است، عجیب و غریب باشد. این مدل خاص، محصول برند بریتانیایی **پنتر وست ویندز**(Panther Westwinds) است که سال ۱۹۷۷ تا ۱۹۷۸، فقط در دو دستگاه تولید شد. پنتر ۶ از پیشرانهٔ ۸ سیلندر V شکل ۸.۲ لیتری **کادیلاک** به‌همراه دو توربوشارژر که جلوی اکسل عقب نصب شده بود و گیربکس ۳ سرعتهٔ اتوماتیک، استفاده می‌کرد. پیشرانهٔ کادیلاک، ۶۰۰ اسب بخار قدرت را فقط به محور عقب ارسال می‌کند و دو محور جلو تنها مسئولیت فرمان‌پذیری دارند. پنتر ۶ با هدف سواری لوکس و راحت با قیمت **۳۹ هزار و ۹۵۰ پوند** (نزدیک به ۵۱ هزار دلار) تولید شده بود؛ این مبلغ، دو برابر قیمت **فراری 512BB** بود که به‌همین دلیل فقط دو دستگاه از آن ساخته شد.

ساب ۶۰۹

محصول سال ۱۹۸۱

لیف ملبرگ طراح شناخته شدهٔ ساب (SAAB) است که سابقهٔ تولید چند مدل مفهومی و سفارشی از خودروهای این برند سوئدی، در کارنامه خود دارد. ملبرگ یک دستگاه ساب ۹۰۰ را تحویل گرفت تا با اضافه کردن ۶۰ سانتی‌متر طول و ۱۸ سانتی‌متر پهنا به آن، مدل خاص و ۶ چرخ ساب



۹۰۶ را تولید کند. از فضای ایجاد شده در بخش عقب ساب ۹۰۶ برای نصب یخچال فریزر، کابینت گرم‌کن غذا، سیستم صوتی با ۱۶ بلندگو و تلویزیون استفاده شد. ساب ۹۰۶ تنها یک مدل مفهومی و حاصل خلاقیت ملبرگ بود که متأسفانه امروزه قطعات باقی‌مانده این خودرو، فقط در اوراقی‌ها و قبرستان‌های خودروی سوئد یافت می‌شود.

خودروی فرمول یک ویلیامز FW07D

محصول سال ۱۹۸۲

FW07D اولین تلاش مهندسان تیم فرمول یک ویلیامز برای ساخت خودرویی با ۶ چرخ بود. برخلاف تیرلP34، خودروی ویلیامز در بخش عقب دو محور داشت و درواقع، چهار چرخ محرک بود. این خودرو که بر اساس مدل ۴ چرخ FW07 ویلیامز طراحی شده‌بود در تست‌های پیش



تولید رکورد شکنی کرد تا مهندسان ویلیامز ایدهٔ ۶ چرخ را جدی بگیرند. شاید اگر تولید خودروی ویلیامز زودتر به پایان می‌رسید، امروز خودروهای ۶ چرخ در فرمول یک جولان می‌دادند. در سال ۱۹۸۳، قوانین فرمول یک تغییر کرد و استفاده از سیستم چهار چرخ محرک و خودروی ۶ چرخ، پیش از اتمام پروژهٔ جذاب تیم ویلیامز ممنوع شد. پس از این،FW07D آخرین خودروی مسابقه‌ای ۶ چرخ تاریخ شناخته شد.

هاسلر

محصول سال ۱۹۸۲

هاسلر (Hustler) حاصل ذهن خلاق **ویلیام تونز**، طراح بریتانیایی **استون مارتین** لاگوندا و DBS بود. هاسلر در چند نسخهٔ مختلف با پیشرانهٔ سری A مینی و سیستم انتقال قدرت محور جلو در قالب خودروی کیت (kit-car) که باید توسط خریدار سرهم می‌شد، تولید شد. هاسلر در کنار مدل‌های دیگر این طراح شامل هانتزمن و هایلندر قرار می‌گرفت. جالب این است که مدل هانتزمن بر اساس **جگوار XJ12** و با پیشرانهٔ ۱۲ سیلندر V شکل آن ساخته شد.





فورز آیبکس

محصول سال ۱۹۸۸

شرکت مهندسی انگلیسی **فورز** (Foers) سال‌ها مشغول تولید خودروهای ۶ چرخ بر اساس لندرور با نام آیبکس (Ibex) در بریتانیا است. تولیدات این شرکت به عنوان خودروهای آتش‌نشانی، جنگل‌بانی و کشاورزی استفاده می‌شود. این مدل‌ها ۶ چرخ محرک هستند و از پیشرانه‌های مختلف استفاده می‌کنند. نسل فعلی آیبکس از پیشرانهٔ ۲.۴ لیتری توربو دیزل **فورد** و گیربکس ۶ سرعته دستی بهره می‌برد.

دوجT-Rex



محصول سال ۱۹۹۷

تی رکس، وانت پیکاپ مفهومی **دوج** (با تلفظ انگلیسی داج) در سال ۱۹۹۷ بود که بر اساس وانت رم (Ram) ساخته شد. تی رکس به پیشرانهٔ ۱۰ سیلندر V شکل ۸ لیتری **کرایسلر** مگنوم با سیستم انتقال قدرت به هر ۶ چرخ مجهز شده بود که قدرت و گشتاور تولیدی آن هیچ‌وقت اعلام نشد. فضای بار تی رکس ۲.۶ متر طول و قابلیت افزایش ارتفاع سیستم تعلیق آن تا ۱۰ سانتی‌متر وجود داشت. تی رکس هیچ‌وقت به مرحلهٔ تولید نهایی نرسید و تنها یک مدل مفهومی جذاب باقی ماند.

ترکول

محصول دهه ۲۰۰۰

شرکت روسی ترکول (Trecol) با هدف تولید خودروهای آفرود همه‌جارو به وجود آمده‌است. محصولات متنوع این برند، انواع شاسی‌بلندهای ۴ و ۶ محور متحرک با تایرهای بزرگ هستند که تقریباً در هر مسیری قابلیت مانور دارند. تایرهای بزرگ و بادکنکی مانند ترکول، فقط در مسیرهای



خاکی ناهموار کاربرد ندارد، بلکه به شناورشدن خودرو روی آب و حرکت در گل و لای و مرداب‌ها هم کمک می‌کند. برخلاف ظاهر خشن و خاص، ترکول از پیشرانهٔ ۸ سیلندر بزرگ و پرقدرت استفاده نمی‌کند. ۴ سیلندر ۲.۴ لیتری توربو دیزل با نهایت قدرت ۱۳۰ اسب بخار، قلب تپندهٔ این خودروی همه تن حریف روسیه است؛ ترکول از آن دست خودروها است که به بهترین نحو از قدرت پیشرانه استفاده می‌کند و حتی یک اسب بخار هم بدون مسئولیت و جهت خودنمایی نیست.

کوینی C6W

محصول سال ۲۰۰۴



همانند پنتر ۶، Covini C6W هم با الهام از مدل تیرل P34 ساخته شد است. پروژهٔ C6W از سال ۱۹۷۴ توسط شرکت مهندسی ایتالیایی **کوینی** کلید خورده اما به‌دلایل مختلف همیشه با تأخیر مواجه شده است. سرانجام در سال ۲۰۰۳ تولید این مدل از سر گرفته شد تا نمونهٔ پروتوتایپ یک سال بعد رونمایی شود. در حقیقت این خودروی ۶ چرخ مجهز به پیشرانهٔ ۸ سیلندر V شکل ۴.۲ لیتری **آئودی** با قدرت ۴۳۴ اسب بخار هنوز هم در حال توسعه است. کوینی C6W با نهایت سرعت نزدیک به ۳۰۰ کیلومتر بر ساعت، سقف کروک، ظرفیت اتاقی دو سرنشین و قیمت پایه ۴۰۰ هزار دلار در دسترس است.

آرگوکت فرانتیر

محصول سال ۲۰۰۶

برند بریتانیایی **آرگوکت** (Argocat) از سال ۱۹۶۷ تا امروز در حال تولید انواع خودروهای همه‌جارو بوده است. محصولات آرگوکت با تایرهای آفرود، بدنهٔ سبک‌وزن و فرمان هندل مانند شناخته می‌شوند و انواع ۴ چرخ، ۶



چرخ و ۸ چرخ آن نیز موجود است. مدل فرانتیر سال ۲۰۰۶ رونمایی شد؛ این مدل که مناسب عبور از مسیرهای خاکی و آبی است، از پیشرانهٔ ۷۴۷ سی‌سی هواخنک با قدرت ۲۳ اسب بخار استفاده می‌کند. نهایت سرعت آرگوکت فرانتیر در مسیرهای خاکی و آبی به‌ترتیب برابر ۳۵ و ۵ کیلومتر بر ساعت است.

مرسدس بنز G63 AMG 6×6

محصول سال ۲۰۱۳

شاید محبوب‌ترین خودروی ۶ چرخ تولیدی، محصول جذاب و سرسخت **مرسدس** باشد. این مدل از سال ۲۰۰۷ به عنوان خودروی نظامی ارتش



استرالیا تولید می‌شد، اما سپس در قالب یک خودروی جاده‌ای برای فروش عمومی هم در دسترس قرار گرفت.
مرسدس G63 AMG با ۶ چرخ و ۳ محور از پیشرانهٔ ۸ سیلندر V شکل ۵.۵ لیتری با دو توربوشارژر و قدرت بیش از ۵۳۰ اسب بخار استفاده می‌کند. تایرهای **آفرود** ۳۷ اینچ، و افزایش طول، پهنا و ارتفاع آن در برابر G63 استاندارد از ویژگی‌های جالب‌توجه این مدل است. هر ۶ چرخ این مدل محرک هستند که در کنار ۵ قفل دیفرانسیل، عبور با آن از هر مسیری ممکن می‌شود.
مرسدس‌بنز AMG G63 با ۶ چرخ فقط در اروپا و با قیمت پایه **۳۷۰ هزار پوند** (حدود ۴۷۲ هزار دلار) عرضه شد؛ یک نمونه از این مدل سال ۲۰۱۶ در آمریکا، یک میلیون دلار قیمت خورد.

کان دیفندر فلایینگ هانتزمن

محصول سال ۲۰۱۵

شرکت تیونینگ و طراحی بریتانیایی **کان دیزاین** (Kahn Design)، به تولید انواع مدل‌های خاص و سفارشی **لندرور** شهرت دارد. مدل ۶ چرخ



دیفندر فلایینگ هانتزمن (Defender Flying Huntsman) نمونهٔ سفارشی این شرکت است که در مقایسه با لندرور دیفندر استاندارد، ۱۲۰۰ میلی‌متر در طول و ۱۵۰ میلی‌متر در پهنا افزایش داشته است. پیشرانهٔ ۶ سیلندر V شکل ۶.۳ لیتری **شورولت** با قدرت ۴۳۰ اسب بخار قلب تپندهٔ این لندرور دیفندر ۶ چرخ است. این مدل با قیمت پایه حدود ۳۲۵ هزار دلار فروخته می‌شود. بسیاری از کارشناسان، مهندسان کان دیزاین را به الگوبرداری بیش از حد از محصول ۶ چرخ مرسدس‌بنز متهم می‌کنند.

هنسی ولوسی رپتور

محصول سال ۲۰۱۷



وانت پیکاپ فورد F-۱۵۰ پر فروش‌ترین خودروی بازار آمریکا است که مهندسان **هنسی** (Hennessey) با تولید مدلی ویژه، محبوبیت آن را بیشتر از گذشته کرده‌اند.

ولوسی رپتور (VelociRaptor)، هیولای ۶ چرخ هنسی از پیشرانهٔ ۸ سیلندر V شکل توئین توربوشارژ با قدرت ۶۰۰ اسب بخار استفاده می‌کند که البته امکان انتخاب مدل ۷۰۰ اسب بخاری آن هم وجود دارد. چرخ‌های محور وسط ولوسی رپتور، دقیقاً در جای همان چرخ‌های محور عقب فورد F-150 رپتور قرار دارند. تیم مهندسی هنسی با اضافه‌کردن ۷۶ سانتی‌متر دیگر به طول این وانت، محور سوم ۶.۳۵ سانتی‌متری را در کنار کمک‌فندهای بیشتر قرار داده‌است. تمام قدرت و گشتاور ولوسی رپتور توسط جعبه‌دندهٔ ۱۰ سرعته استاندارد به دو محور عقب فرستاده می‌شود. قیمت این وانت ۶ چرخ و پرقدرت آمریکایی، از ۳۴۹ هزار دلار شروع می‌شود.

انواع مختلف خانه‌های مسکونی در کانادا



Multi-Family Properties

این نوع خانه‌ها شامل انواع خانه‌هایی با دو (دوپلکس)، سه (سه واحد) یا چهار (چهار واحد) واحد برای زندگی در یک ساختمان واحد و معمولاً در زیر یک سقف مشترک هستند، همه واحدها دارای ورودی‌های جداگانه می‌باشند. این خانه‌ها به "plex" معروف هستند.

صورت عمودی بر روی یکدیگر قرار دارند، که به این صورت بیشتر شبیه ساختمان‌های آپارتمانی کوچک هستند. با این حال، بر خلاف مجموعه‌های آپارتمانی کلاسیک، این نوع ساختمان‌ها معمولاً در زمین کوچک خود استقلال دارند. این نوع خانه‌ها همچنین ممکن است فضای باز بیشتری را در مقایسه با دوپلکس و تریپلکس ارائه دهند.

Duplex

دوپلکس کوچک‌ترین نوع خانه از انواع پلکس‌ها در بازار است. آنها به طور معمول دو طبقه هستند که هر طبقه یک واحد کامل برای زندگی را تشکیل می‌دهد و هر یک با ورودی خود از هم جدا شده‌اند. برخی از دوپلکس‌های مدرن، این دو طبقه مجزا را با یکدیگر ترکیب کرده تا خانه‌ای بزرگ را برای یک خانواده بازسازی کند.

Triplex

Triplexes دقیقاً مانند دوپلکس است اما دارای سه واحد مسکن جداگانه در بالای یکدیگر می‌باشد. دو واحد بالایی معمولاً دارای یک پله بیرونی یا داخلی است که به سمت آنها منتهی می‌شود.

Fourplex

Fourplexes دارای چهار واحد زندگی جداگانه است که معمولاً به



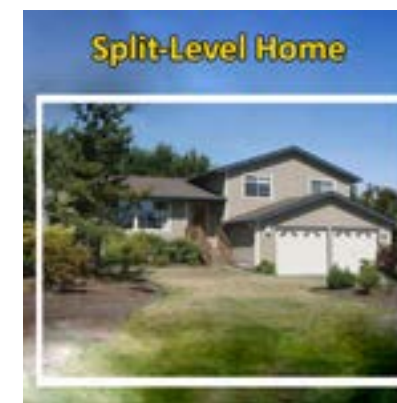
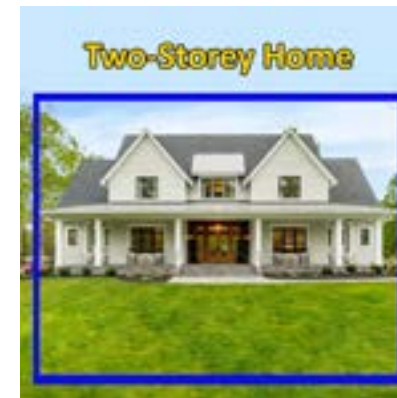
Semi-Detached Houses

خانه‌های نیمه متصل، واحدهای مسکونی هستند که یک دیوار مشترک (یا حتی دو دیوار) را با واحدهای مسکن همسایه به اشتراک می‌گذارند. این دیوارهای مشترک می‌تواند از دیوار کناری و یا از دیوار پشتی، خانه‌ها را به هم متصل نماید.



Detached Houses

این نوع خانه‌ها به خانه‌های اطراف متصل نیستند و دیوار مشترکی با آنها ندارند و از همه طرف، فضای باز دارند.



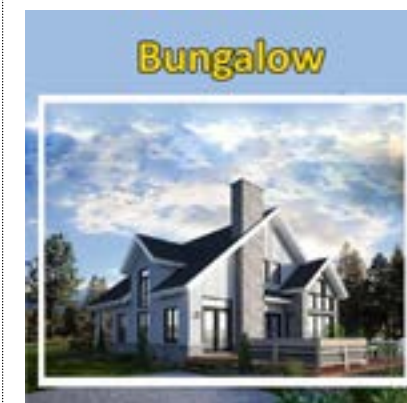
2 Storey House
در این نوع خانه، اتاق‌ها در ۲ طبقه تقسیم می‌شوند، جایی که طبقه اول معمولاً شامل فضای زندگی و کار است، در حالی که اتاق‌های خواب در طبقه بالایی قرار دارند. این خانه‌ها معمولاً یک زیرزمین تمام‌شده یا ناتمام دارند. این فضاهای مجزا، این نوع خانه‌ها را به یک انتخاب محبوب برای خانواده‌ها تبدیل می‌کند.

1.5 Storey House
این نوع خانه، دارای ۲ طبقه می‌باشد. با این حال، طبقه دوم کل منطقه طبقه همکف را پوشش نمی‌دهد. طبقه بالا معمولاً شامل یک اتاق خواب است. این سبک از خانه به شما این امکان را می‌دهد که بدون نیاز به ساخت یک طبقه دوم کامل، فضای اضافی داشته باشید.

Split Level Houses
در این نوع خانه‌ها، طبقه اصلی به سطوح مختلف تقسیم می‌شود و به جای یک پله کامل، پله‌های کوتاه متعددی، سطوح مختلف را به یکدیگر وصل می‌کند. به طور معمول، این نوع خانه‌ها، یک سطح اصلی تقسیم شده دارند که در آن اتاق‌های آشپزخانه، نشیمن و ناهارخوری قرار می‌گیرند. طرف دیگر خانه با پله‌های کوتاهی به اتاق‌های خواب و از پایین به سمت یک زیرزمین، گاراژ یا اتاق تفریحی، تقسیم می‌شود.

Bungalow
این نوع خانه، نوعی خانه غیرمتصل است که تمامی اتاق‌های آن در یک سطح قرار دارند. گاهی، این خانه ممکن است یک اتاق مطالعه یا اتاق خواب در سطح اتاق زیر شیروانی در پشت بام شیب‌دار داشته‌باشد که توسط پله‌ها قابل دسترسی می‌باشد. این خانه‌ها ممکن است زیرزمین نیز داشته باشند.

Cottage
در مقایسه با خانه‌های بیلاقی (بانگلو) و سایر خانه‌های غیر متصل، کلبه‌ها معمولاً کوچک‌تر هستند. آنها غالباً نزدیک به طبیعت، مزارع و مناطقی که طبیعت زیادی دارند، یافت می‌شوند. کلبه‌ها ممکن است فقط یک یا دو اتاق خواب کوچک و یک فضای بزرگ داشته‌باشند که شامل آشپزخانه، نشیمن و اتاق غذاخوری است.



Semi-Detached House





Mobile Homes



Floating Homes



Caravans



Freehold Townhouse



Condo
Townhouse



Stacked Townhouse

Mobile homes

این نوع، خانه‌هایی هستند که می‌توانند به طور موقت روی یک پایه قرار بگیرند و اغلب بر روی شاسی ساخته می‌شوند که باعث می‌شود آنها را حمل کند.

Caravans

خانه‌های کوچکی که داخل یک وسیله نقلیه بزرگ مانند ون قرار گرفته‌اند. آنها یک انتخاب محبوب بین مسافرانی هستند که مدت زمان طولانی در سفر می‌باشند.

Floating Homes

همان‌طور که از نام آن پیداست، این نوع خانه‌ها برای شناور بودن روی آب طراحی شده‌اند. آنها معمولاً از نظر اندازه بسیار کوچک و با استفاده کارآمد از فضا هستند. برای این خانه‌ها، خطراتی مانند خطر غرق شدن، اختلالات بد آب و هوا و دسترسی محدود به امکانات عمومی وجود دارد.

Movable Houses

خانه‌های متحرک، خانه‌های تک واحدی هستند که قادر به جابه‌جایی یا حمل و نقل از یک مکان به مکان دیگر می‌باشند. صاحبان این خانه‌ها، مالک زمینی که چنین خانه‌هایی در آن قرار می‌گیرند، نیستند، مگر اینکه به طور جداگانه آن را خریداری کنند و بنابراین بسیار ارزان‌تر از انواع مسکن سنتی می‌باشند.

<https://wowa.ca/>
<https://wealthawesome.com/>
<https://www.chba.ca/>
<https://lactiva.ca/>

Condo Townhouses

این نوع خانه‌ها در واقع بخشی از یک شرکت کاندو می‌باشند که مسئول نگهداری فضاهای بیرونی مانند حیاط جلویی، پارکینگ و امکانات مشترک ساختمان است. صاحبان خانه‌ها، هزینه ماهانه کاندو را پرداخت می‌کنند که هزینه‌های نگهداری این فضاها و امکانات متداول که در زیرمجموعه هیئت آپارتمان قرار دارد، شامل می‌شود. این نوع خانه‌ها برای کسانی ایده‌آل است که نمی‌خواهند با مسئولیت‌هایی مانند برف‌روبی و چمن‌زنی مقابله کنند.

Stacked Townhouses

این خانه‌ها، نوعی ساختمان چند واحدی هستند که واحدهای یک یا دو طبقه را در بالای یکدیگر قرار می‌دهند. آنها به صاحبان خانه بیشتر از یک کاندو معمولی استقلال می‌دهند، زیرا هر واحد، درب جلوی بیرونی خاص خود را دارد و هیچ آسانسور یا لابی مشترکی وجود ندارد.

Townhouses

این نوع خانه‌ها، دو و یا سه طبقه مسکونی دارند که از هر طرف با یک دیوار مشترک به خانه‌های دیگر متصل شده‌اند.

Freehold Townhouses

صاحبان این خانه‌ها، مسئول حفظ و نگهداری کل واحد و حیاط‌های جلو و عقب ساختمان هستند. صاحبان در واقع، صاحب زمینی هستند که ساختمان در آن ساخته شده‌است.

این نوع خانه‌ها اغلب در محلات قدیمی‌تر یافت می‌شوند. در مقایسه با سایر خانه‌های نیمه‌متصل، این نوع خانه‌ها بیشترین استقلال را به صاحب خانه ارائه می‌دهند.

Apartment Buildings



High-Rise Condo

صاحبان Condo مسئولیت نگهداری واحدهای خود را بر عهده دارند، در حالی که شرکت Condo وظیفه نگهداری فضاهای مشترک را بر عهده دارد. یک شرکت کاندو یک نهاد حقوقی است که نشان‌دهنده منافع مشترک صاحبان کاندو می‌باشد و بر ساختمان یا مجتمع کاندو حاکم است. همه صاحبان واحدها، بخشی از شرکت Condo هستند و در کنار هم هیئت مدیره‌ای را انتخاب می‌کنند که صندوق ذخیره ساختمان را مدیریت می‌کند و به نمایندگی از همه صاحبان تصمیمات مدیریتی می‌گیرند.

Low-Rise Condo

واحدهای آپارتمانی در یک ساختمان که کمتر از پنج طبقه دارد.

Mid & High-Rise Condos

مشابه آپارتمان‌های کاندو کم ارتفاع، آپارتمان‌های این نوع کاندوها نیز شامل واحدهای متعلق به هر صاحب کاندو و فضاهای مشترک می‌باشند. این نوع آپارتمان‌ها، ساختمان‌های بزرگ‌تر یا مجتمع‌هایی هستند که امکانات وسیع‌تری دارند.

صاحبان مسئول حفظ و نگهداری واحدهای اختصاصی خود هستند و پرداخت هزینه ماهانه به شرکت Condo برای نگهداری از مناطق مشترک ساختمان را برعهده دارند.



Low-Rise Condo



Mid-Rise Condo

Agence Immobilière
LONDONO
 REALTY GROUP INC

QR Code

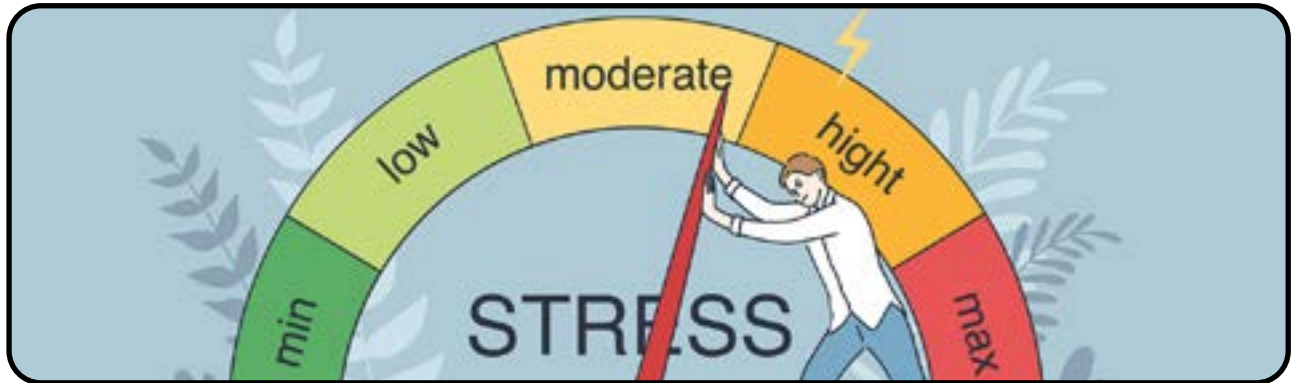
Marzieh Goodarzi
 Courtier Immobilier Résidentiel et Commercial
(514) 709 4020

Buying OR Selling A Property?

- Investing in Real Estate?
- Free consultation & appraisal
- Accompanied by a Professional Team

@ Marzieh@LONDONOGROUP.COM

استرس چیست؟



انسان از ابتدای تولد با رویدادهایی مواجه می‌شود که برایش پیش‌بینی‌ناپذیر و غیرقابل کنترل است. این دو ویژگی دنیای اطرافمان یعنی پیش‌بینی‌ناپذیری و کنترل‌ناپذیری، باعث‌شده که هیچ‌کس در دنیا از استرس مصون نباشد.

استرس چیست؟

استرس را شاید بتوان نوعی کوفتگی‌ذهنی، احساس فشار و تهدید دانست که باعث ناراحتی جسمی و روحی در فرد می‌شود و معمولا در مقابل تغییرات رخ می‌دهد. اگرچه استرس در ضمیر ناخودآگاه ما تداعی‌گر رویدادهای منفی است اما خود استرس همواره منفی نبوده و در واقع وجود استرس برای بشر لازم است. استرس گاهی می‌تواند مثبت باشد. این ویژگی یعنی احساس استرس بوده که در نیاکان ما هنگام مبارزه و فرار از حیوانات درنده باعث پاسخ سریع‌تر و واکنش به موقع می‌شد. به عنوان مثال در دنیای امروز نیز هنگامی که صدای بوق یک اتوموبیل را می‌شنویم درصورتی که سطح لازمی از استرس در ما وجود نداشته‌باشد شاید واکنشی با سرعت و شدت مناسب از خود نشان ندهیم.

استرس خوشایند!

گاهی نیز یک رویداد در ابتدا باعث استرس و فشار روانی در ما می‌شود ولی به تدریج به تجربه‌ای خوشایند تبدیل می‌گردد. مثلا پریدن با چتر که اولین‌بار تجربه‌ای پراسترس و سخت است ولی در دفعات بعدی برای فرد هیجان‌انگیز و لذت‌بخش می‌شود. بنابراین می‌توان گفت استرس به زندگی ما هیجان می‌دهد، باعث می‌شود زندگی ما از حالت سکون درآید و در مواجه با خطرات نیز کمک‌کننده است.

استرس با جسم ما چه می‌کند؟

استرس بیش از اندازه یا طولانی مدت می‌تواند به انواع مختلفی از بیماری‌های جسمانی و روانی منجر شود. بدن در مقابل استرس با ترشح هورمون کورتیزول واکنش نشان می‌دهد، ترشح طولانی مدت و زیاد از حد کورتیزول برای سلامت ما عوارض جبران‌ناپذیری دارد. واضح‌ترین عارضه آن، اختلالاتی در ریتم ضربان قلب، گرفتگی



می‌تواند پس از تجربه شدید استرس رخ دهد اختلال استرس پس از سانحه یا همان (PTSD) می‌باشد که معمولا پس از تجربه یک رویداد غیرعادی و پرتنش مثلا تجربه زلزله، سوءاستفاده جنسی و... رخ می‌دهد. جالب است بدانید که یکی از اثرات استرس و فشار روانی، به خصوص استرس طولانی مدت، خشم، ناامیدی و افسردگی است.

روش تشخیص در مشاوره استرس

رابطه تیپ شخصیتی و استرس چگونه است؟ آیا همه افراد در پاسخ به استرس واکنش یکسانی دارند؟

حتما تاکنون متوجه تفاوت شخصیتی بین اقوام و دوستان حتی تفاوت خودتان با دیگران شده‌اید. ممکن است بگویید من حساس‌تر از خواهرم هستم یا پدرم آرام‌تر از مادرم است. در مشاوره استرس، روش ابتدایی شناسایی شخصیت افراد و دلایل استرس است. همه ما از بدو تولد دارای شخصیت ذاتی و خاص خود هستیم؛ این تفاوت به خصوص برای مادران قابل‌لمس است. مثلا می‌گویند فرزند کوچکم بسیار آرام است، شب‌ها زود می‌خوابد، تربیت او نسبت به برادر بزرگ‌ترش برایم آسان‌تر است.

استرس در تیپ شخصیت B

به طور کلی افرادی که تیپ شخصیت B دارند، خلق‌وخویی آرام‌تر نسبت به اتفاقات روزانه دارند، خودشان را در فشار برای انجام کارها با سرعت و رقابت شدید با دیگران قرار نمی‌دهند. ملاک‌های چندان سخت‌گیرانه برای خود و دیگران در نظر نمی‌گیرند، کارها را با سرعت پایین و در آرامش بیشتر انجام می‌دهند و در جریان همان کار لذت می‌برند. افرادی خلاق و هنرمندند. به زندگی و موقعیت‌های مختلف نگاه برد و باخت ندارند و سعی دارند از اکنون خود لذت ببرند.

گروه تیپ شخصیت A

نقطه‌مقابل این گروه تیپ شخصیت A است که در مقابل استرس و فشار روانی حساس‌تر و آسیب‌پذیرتر هستند. این افراد بسیار عجول و ناشکیبا بوده؛ تحمل بی‌نظمی و وقت‌نشناسی برایشان سخت است. همواره در حال رقابت با دیگران و در موقعیت‌های پرفشار قرار دارند. به قدری کار برای انجام‌دادن بر می‌دارند که از عهده انجامشان بر نمی‌آیند و این باعث استرس و فشارعصبی و فرسودگیشان می‌شود.

راهکار مقابله با استرس و فشارعصبی

از نظر مشاوره استرس مهم‌ترین راهکارهای مقابله با استرس و فشارعصبی شامل موارد زیر است:

تمرین روزانه

تمرین روزانه آرمیدگی و مراقبه در کاهش استرس و حتی فشارخون شما بسیار موثر است. سعی کنید به صورت منظم، شب‌ها قبل از خواب و در طول روز این تمرینات را انجام دهید و به نوعی در زندگی پرفشار عصر جدید این کار را برای خودتان تبدیل به یک عادت کنید. این آرمیدگی عضلانی تدریجی شامل سفت و شل کردن منظم عضلات مختلف بدنتان همراه با تمرکز و آگاهی ذهنی می‌باشد. سعی کنید تمرین کنید که نسبت به تنفس خود هوشیار باشید، در شرایط پراسترس نفس کشیدن عمیق می‌تواند بسیار بیشتر از چیزی که فکر می‌کنید کمک‌کننده باشد.

خواب کافی و راحت داشته‌باشید

اگر در خوابیدن مشکل دارید از تمرین تنفس عمیق و آرمیدگی عضلانی برای سست و راحت‌شدن عضلات کمک بگیرید.

ورزش کنید

ورزش‌های هوازی، ایروبیک، یوگا و سایر ورزش‌ها برای کاهش تنش و استرس‌تان بسیار سودمند است. برخلاف تصور کلی ما ورزش کردن صرفا برای کاهش وزن و تناسب‌اندام نیست بلکه در بهبود سلامت روان و به خصوص کاهش استرس و فشارعصبی نقش عمده‌ای دارد.

روش‌های کمک‌کننده ثانویه مشاوره استرس

بر افکار خود به خصوص در شرایط پراسترس نظارت داشته‌باشید. دوری از سخت‌گیری و کمال‌طلبی بیش از حد و فکرکردن به جنبه‌های مثبت می‌تواند در کاهش استرس شما نقش داشته‌باشد. از گیاهان دارویی برای آرامش بیشتر استفاده کنید؛ مثلا دمنوش سنبل‌الطیب و گل‌گاوزبان.

از دیگر راهکارهای کنترل استرس می‌توان به گوش‌دادن موسیقی آرامش‌بخش، خندیدن، داشتن لحظات خوب در کنار خانواده و دوستان، نوشتن افکار و احساساتتان اشاره کرد.





REMI ACADEMY
 3333 Cavendish Blvd., Suite 285
 Montreal, QC, H4B 2M5
 Tel: (514) 996-1620
 www.remiacademy.com

فروش سازهای ایرانی و کلاسیک
آکادمی رِ می

سه تار
 تار
 تنبور
 سنتور
 تنبک
 لوازم جانبی تار، سه تار، سنتور و ...
 گیتار یاماها مدل (C40)
 گیتار یاماها مدل (CG102)

DIGITAL PIANO



****Brand New** Casio Privia PX-860
 Digital Piano with Bench (Black)**

\$1,350 + Tax

(514) 996.1620



****Brand New** Yamaha YDP-103
 B Arius Digital Piano with Bench
 (Black)**

\$1,350 + Tax



****Free Delivery within Montreal area****



سوالات متداول مشاوره استرس

۱- چه انتظاری نسبت به فرآیند مشاوره استرس دارید؟

هر شخصی که برای مشاوره کاهش استرس مراجعه می کند، یک سری انتظارات متفاوتی دارد. به نظرم شما از من انتظار دارید تا به شما کمک کنم در سریع ترین زمان ممکن به اهداف مثبتتان دست پیدا کنید. برخی از افراد دوست دارند یک سری تکالیفی انجام بدهند، برخی دیگر از درمان جویا دوست دارند که حرف بزنند و من به صحبت های آنها گوش بدهم، و همچنین سایر افراد سطح بالایی از تعاملات را دارند. به نظرتان، بهترین روش برای شما چه روشی می باشد؟ آیا من را به عنوان مربی ارتباطات و روابط خودتان در نظر دارید؟ چه انتظاری نسبت به فرآیند مشاوره اضطراب دارید؟ به نظرتان برای دستیابی به اهداف مدنظرتان، به چند جلسه نیاز خواهد بود؟ ممکن است که شما به چه نحوی اهداف دستیابی شده خودتان را خراب کنید؟ آیا به خاطر مشکل خودتان، یک فردی را سرزنش می کنید؟ آیا شما برای ادامه مسیر خودتان، از مشاوره خوب استفاده می کنید؟ شما به چه نحوی درک خواهید کرد که ما به اهدافمان دست پیدا کرده ایم؟

۲- مشاوره اضطراب چیست؟

متأسفانه، اجتناب از مشاوره اضطراب و استرس می تواند منجر به ایجاد اضطراب شدیدتر شود. یک روش درمانی که به عنوان روش درمان شناختی رفتاری (CBT) نامیده می شود، در درمان اختلال های اضطرابی کارایی بالایی دارد. روان شناسان با استفاده از CBT به درمان جویا کمک می کنند تا نحوه شناسایی و مدیریت عواملی را یاد بگیرند که منجر به ایجاد اضطراب در آنها می شود.

www.moshaveraneh.com/



مجید بهرامی
کارشناس وام مسکن
 با بهترین نرخ بهره جهت صرفه جویی بیشتر در سریع ترین زمان

- امکان استفاده از (STEP) SCOTIA TOTAL EQUITY PLAN
- مشاوره جهت اخذ وام برای تازه واردین و دارندگان ویزای کار
- امکان کش بک تا ۵ درصد مبلغ وام
- امکان پرداخت هزینه محضر در صورت انتقال وام از موسسات مالی دیگر

Scotiabank

514 445 8660 majid.bahrami@scotiabank.com

۲۷ نکته علمی در مورد سلامتی



در یکی از تحقیقات نشان داده‌شد که بادام در مقایسه با کربوهیدرات‌های پیچیده کاهش وزن را تا ۶۲٪ افزایش می‌دهد.

۳- از غذاهای فرآوری‌شده استفاده نکنید

غذاهای بی‌کیفیت فرآوری‌شده (مثل چیپس و پفک) در رژیم‌غذایی بزرگ‌ترین دلیلی است که مردم دنیا، بیش از پیش چاق‌تر و بیمارتر می‌شوند. این غذاها مهندسی شده‌اند تا بیشتر خواسته شوند، بنابراین آنها مغز را فریب می‌دهند تا بیش از آنچه نیاز داریم مصرف کنیم و حتی باعث اعتیاد برخی افراد نیز می‌شوند. مقدار فیبر، پروتئین و ریزمغذی‌های آنها (کالری خالی)، کم است، اما دارای مواد ناسالم بالایی مانند قند و غلات اصلاح‌شده هستند.

۴- از قهوه نترسید

قهوه به صورت غیرمنصفانه‌ای بد جلوه داده شده‌است. واقعیت این است که قهوه بسیار سلامتی‌بخش است. آنتی‌اکسیدان‌های قهوه زیاد است و مطالعات نشان داده‌اند کسانی که قهوه می‌نوشند عمر طولانی‌تری دارند و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری پارکینسون، آلزایمر و بیماری‌های متعدد دیگر در آنها کم است.

۵- ماهی چرب بخورید

تقریبا همه موافقند که ماهی غذای سالمی است. این مورد به ویژه در مورد ماهی‌های چرب مانند سالمون که حاوی اسیدچرب امگا۳ و موادمغذی بسیار دیگر است صحت دارد. مطالعات نشان داده‌اند در افرادی که بیشترین مقدار ماهی را مصرف می‌کنند، خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی، زوال عقل و افسردگی کمتر است.

۶- خواب کافی داشته‌باشید

در مورد اهمیت خواب کافی نمی‌توان بیش از این تاکید کرد. خواب کافی اگر نه بیشتر، اما به اندازه رژیم و ورزش اهمیت دارد. کمبود خواب می‌تواند مقاومت به انسولین را تحریک کند، همچنین در اثر کم‌خوابی هورمون‌های اشتها به خوبی کار نمی‌کنند و عملکرد ذهنی و فیزیکی شما کاهش می‌یابد. علاوه‌بر این کمبود خواب، یکی از قوی‌ترین فاکتورهای خطر برای اضافه‌وزن

و چاقی در آینده است. یکی از مطالعات نشان داده‌است که کمبود خواب ۸۹٪ و در بزرگسالان ۵۵٪ خطر چاقی را افزایش داده‌است.

۷- مراقب سلامت دل و روده خود باشید

باکتری‌های موجود در شکم شما، که روی هم رفته میکروبیوم شکمی خوانده می‌شوند، گاهی با عنوان «عضو فراموش‌شده» مورد اشاره قرار می‌گیرد. این باکتری‌های شکمی از اهمیت بسیار زیادی برای تمامی جنبه‌های سلامت برخوردارند. هرگونه اختلال در باکتری‌های شکمی به مزمن‌ترین و جدی‌ترین بیماری‌های دنیا مانند چاقی مرتبط است. یکی از راه‌های مناسب برای بهبود سلامت شکم، خوردن غذاهای حاوی پروبیوتیک (مانند ماست) است، همچنین می‌توانید از مکمل‌های پروبیوتیک استفاده کنید و فیبر زیاد مصرف نمایید. فیبر برای باکتری‌های شکمی مانند سوخت عمل می‌کند.

۸- آب بنوشید، به خصوص قبل از وعده‌های غذایی

نوشیدن آب کافی مزایای متعددی دارد. یکی از مزایای مهم آن افزایش مقدار کالری‌ای است که می‌سوزانید. طبق دو تحقیق انجام‌یافته، نوشیدن آب کافی می‌تواند متابولیسم را ۲۴٪ تا ۳۰٪ در یک دوره ۱ تا ۱/۵ ساعته افزایش دهد. اگر روزانه ۲ لیتر آب بنوشید، می‌تواند به سوزاندن ۹۶ کالری اضافی منجر شود. بهترین زمان نوشیدن آب نیم‌ساعت قبل از وعده‌های غذایی است. مطالعه‌ای نشان داده‌است که نیم‌لیتر آب، ۳۰ دقیقه قبل از هر وعده کاهش وزن را تا ۴۴٪ افزایش می‌دهد.

۹- گوشت را بیش از حد طبخ نکنید یا آن را نسوزانید

گوشت می‌تواند بخش سالم و مغذی تغذیه باشد. پروتئین بسیار بالایی دارد و حاوی مواد مغذی متعددی است. مسائل بسیاری هنگام پخت بیش از اندازه یا سوزاندن گوشت به وجود می‌آید. این امر می‌تواند منجر به شکل‌گیری ترکیبات خطرناکی شود که احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. پس گوشت بخورید اما آن را بیش از حد طبخ نکنید و نسوزانید.

۱۰- قبل از خواب از نور زیاد اجتناب کنید

زمانی که در معرض نور روشن در شب قرار می‌گیریم، عمل تولید هورمون خواب یعنی ملاتونین دچار اختلال می‌شود. یک ترفند جالب، استفاده از عینک کهربایی است که از ورود نور آبی در شب به چشم جلوگیری می‌کند. این عینک‌ها نور آبی را به خاطر طول موج کوتاهی که دارند فیلتر کرده و باعث می‌شوند دید بهتری داشته‌باشید. این امر باعث تولید ملاتونین می‌شود، درست مانند وضعیتی که محیط کاملا تاریک است و کمک می‌کند که بهتر بخوابید.

۱۱- از ویتامین D3 استفاده کنید

در گذشته، بیشتر مردم ویتامین D مورد نیاز خود را از نورخورشید دریافت می‌کردند. مسئله این است که بیشتر مردم امروزه نور طبیعی کافی دریافت نمی‌کنند یا در جایی زندگی می‌کنند که نورخورشید وجود ندارد یا بیشتر مدت روز را در جاهای سرپوشیده می‌مانند یا از زمانی هم که بیرون می‌روند از کرم‌های ضدآفتاب استفاده می‌کنند. طبق داده‌های سال ۲۰۰۶-۲۰۰۵ حدود ۴۱/۶٪ مردم امریکا، از کمبود این ویتامین بسیار مهم رنج می‌برند.

اگر نمی‌توانید در معرض نور کافی آفتاب قرار بگیرید، بدانید که مکمل‌های ویتامین D مزایای بسیار زیادی برای سلامتی دارند. از جمله این مزایا، بهبود سلامت استخوان، افزایش قدرت بدنی، کاهش علائم افسردگی و کاهش خطر ابتلا به سرطان است. همچنین ویتامین D به شما کمک می‌کند عمر طولانی‌تری داشته باشید.

۱۲- میوه و سبزیجات بخورید

میوه‌ها و سبزیجات غذاهای پیش‌فرض و سالم برای همه محسوب می‌شوند و علل آن بدیهی است. آنها حاوی فیبر پروبیوتیک، ویتامین، مواد معدنی و تمامی انواع آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که برخی از آنها اثرات بیولوژیکی موثری دارند. تحقیقات نشان داده‌است افرادی که میوه و سبزیجات بیشتری می‌خورند عمر طولانی‌تری دارند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، چاقی و انواع بیماری‌ها در آنها کمتر است.

۱۳- حتما پروتئین کافی مصرف کنید

مصرف پروتئین کافی بسیار مهم است و بسیاری از کارشناسان معتقدند که مقادیر توصیه‌شده در روز بسیار اندک است. پروتئین به ویژه برای کاهش وزن مهم است و از طریق مکانیسم‌های متفاوتی عمل می‌کند. مصرف زیاد پروتئین می‌تواند سوخت‌وساز را به طور قابل توجهی افزایش دهد و در عین حال باعث شود احساس سیری کنید تا جایی‌که به طور خودکار کالری کمتری مصرف کنید. همچنین می‌تواند ولع خوردن را از بین ببرد و تمایل به خوردن خوراک سبک آخر شب را کاهش دهد. تحقیقات نشان داده‌اند که خوردن مقادیر زیاد پروتئین، مقدار قندخون و فشارخون را کاهش می‌دهد.

۱۴- ورزش‌های هوازی انجام دهید

انجام تمرینات ایروبیک (هوازی) یکی از بهترین راه‌هایی است که می‌توانید برای سلامت بدنی و ذهنی خود انجام دهید. این تمرینات به ویژه برای کاهش چربی شکمی (نوع مضر چربی که در اطراف اعضاء بدن ساخته می‌شود) موثر است. کاهش چربی شکم نیز به افزایش سلامت متابولیک منجر می‌شود.





۲۴- غذاهای مصرفی خود را ثبت و ارزیابی کنید

تنها راهی که می‌توانید بفهمید دقیقا چه چیزی می‌خورید این است که غذاهای خود را ثبت و ارزیابی کنید و از سرویس‌های ردیاب تغذیه نظیر MyFitnesspal یا Cron-o-meter استفاده نمایید. این موضوع از این بابت اهمیت دارد که می‌توانید بفهمید چه مقدار کالری مصرف می‌کنید. همچنین حتما از پروتئین، فیبر و ریزمغذی‌های کافی تغذیه کنید. مطالعات نشان داده‌است کسانی که غذای مصرفی خود را ردیابی و ارزیابی می‌کنند عملکرد بهتری در کاهش وزن خود و پایبندی به تغذیه سالم دارند. اساسا، هر آنچه که آگاهی شما را نسبت به آنچه مصرف می‌کنید بالا ببرد به موفقیت شما کمک می‌کند.

۲۵- از شر چربی شکمی خلاص شوید

چربی‌های بدن با هم فرق دارند. در واقع چربی دور شکمی شماست که مشکلاتی را به وجود می‌آورد. این چربی در اطراف اعضای بدن ساخته می‌شود و به شدت با بیماری‌های متابولیک مرتبط است. به همین دلیل، شاید سایز کمر شما معیار بهتری از عدد وزن شما برای پی‌بردن به سلامتی‌تان باشد. کاهش کربوهیدرات‌ها، خوردن پروتئین بیشتر، و خوردن مقدار زیادی فیبر همگی بهترین راه‌های خلاص‌شدن از چربی شکم است.

۲۶- رژیم نگیرید

رژیم‌ها به طور آشکار ناکارآمد هستند و به ندرت در طولانی مدت اثر دارند. در حقیقت، رژیم‌گرفتن یک عامل پیش‌بین قدرتمند برای اضافه‌وزن در آینده است. به جای اینکه رژیم بگیرید، خود را با سبک زندگی سالم‌تری تطبیق دهید و به جای تحمیل محرومیت بر بدن‌تان، بر تغذیه آن تمرکز کنید. از دست‌دادن وزن باید به دنبال عوارض جانبی و طبیعی انتخاب‌های بهتر غذایی و بهبود سلامت متابولیک رخ دهد.

۲۷- تخم‌مرغ بخورید و زرده آن را هم دور نریزید

تمام بخش‌های تخم‌مرغ به قدری مغذی است که از آن به عنوان مولتی‌ویتامین طبیعت یاد می‌شود. این افسانه وجود دارد که تخم‌مرغ به



کلسترول را هم افزایش می‌دهد و اندازه کلسترول LDL (کلسترول بد) را از کوچک به بزرگ تغییر می‌دهد که ثابت‌شده به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی مربوط است. مطالعات جدید بر روی صدها هزار نفر نشان داده‌اند که رابطه‌ای بین مصرف چربی اشباع و بیماری قلبی وجود ندارد.

۲۰- اشیاء سنگین بلند کنید

بلند کردن وزنه یکی از بهترین راه‌هایی است که می‌توانید بدن‌تان را قوی کنید و ترکیب اجزای بدن‌تان را بهبود دهید. همچنین این کار باعث بهبود قابل توجهی در سلامت متابولیک از جمله افزایش حساسیت به انسولین می‌شود. بهترین کار این است که به باشگاه بروید و وزنه بزنید، اما انجام تمرینات مربوط به وزن بدن نیز به همان اندازه موثر است.

۲۱- چربی‌های ترانس مصنوعی استفاده نکنید

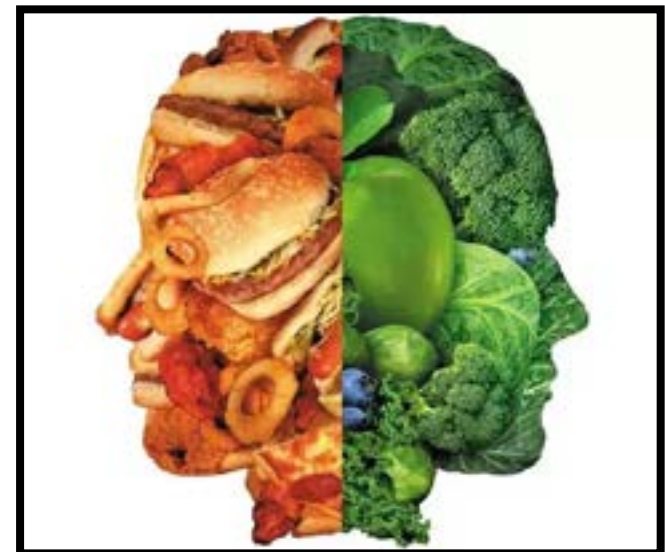
چربی‌های ترانس مصنوعی که چربی‌های ساخت دست انسان هستند به شدت مضر بوده و با التهاب و بیماری‌های قلبی مرتبطند و بهتر است هر چه می‌توانید از آنها دوری کنید.

۲۲- به مقدار زیاد از گیاهان دارویی و ادویه‌جات استفاده کنید

برای مثال زنجبیل و زردچوبه هر دو حاوی اثرات آنتی‌اکسیدان و ضدالتهاب هستند و مزایای سلامتی‌بخش بسیاری را به دنبال دارند. باید تا جایی که می‌توانید از گیاهان دارویی و ادویه‌جات مختلف استفاده کنید، چرا که بسیاری از آنها اثرات موثر و قدرتمندی بر سلامت شما دارند.

۲۳- مراقب روابطتان باشید

روابط اجتماعی بسیار مهمند و نه تنها سلامت ذهنی، بلکه سلامت بدنی را نیز تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهند. تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که روابط نزدیکی با دوستان و خانواده دارند سالم‌تر هستند و عمر طولانی‌تری نسبت به بقیه دارند.



۱۵- از مصرف دخانیات و مواد مخدر پرهیزید

اگر از تنباکو یا مواد مخدر استفاده می‌کنید، تغذیه و ورزش کم‌ترین نگرانی‌های شما هستند، چرا که اول باید مشکلات جدی‌تر را حل کنید. اگر از الکل استفاده می‌کنید و به آن اعتیاد دارید آن را به طور کامل کنار بگذارید.

۱۶- از روغن زیتون با درجه خلوص بالا استفاده کنید

روغن زیتون با درجه خلوص بالا، سالم‌ترین روغن در دنیا است. این روغن حاوی روغن‌های اشباع‌نشده و آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمندی است که می‌توانند با التهاب مبارزه کنند. روغن زیتون بسیار خالص منجر به اثرات سودمند بسیاری برای سلامت قلب می‌شود و خطر مرگ بر اثر حملات قلبی یا سکته در افرادی که روغن زیتون مصرف می‌کنند، بسیار پایین‌تر است.

۱۷- مقدار مصرف شکر افزوده را کاهش دهید

شکر افزوده بدترین ماده در رژیم‌غذایی عصر حاضر است. مقدار کمی از این ماده خوب است اما زمانی که افراد از مقدار زیادی شکر استفاده می‌کنند، به سلامت متابولیسم خود آسیب می‌زنند. مصرف زیاد شکر علاوه بر به بیماری‌های متعددی مانند چاقی، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و بسیاری از انواع سرطان‌ها مرتبط است.

۱۸- کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده را مصرف نکنید

همه کربوهیدرات‌ها به روش یکسانی تولید نمی‌شوند. کربوهیدرات‌های اصلاح‌شده به شدت فرآوری شده‌اند و تمام فیبرهای موجود در آنها جدا می‌شود. مواد مغذی آنها کم است (کالری‌های خالی) و می‌توانند به شدت مضر باشند. مطالعات نشان می‌دهند که کربوهیدرات‌های اصلاح‌شده به پرخوری و بیماری‌های متابولیکی متعدد منجر می‌شوند.

۱۹- از چربی‌های اشباع نترسید

جنگ بر سر چربی‌های اشباع، اشتباه است. درست است که چربی اشباع کلسترول را بالا می‌برد اما کلسترول HDL (موسوم به کلسترول خوب)



۱۲ نکته طلایی برای زیبا نگه‌داشتن مو

در این مقاله ۱۲ نکته طلایی را برای زیبا نگه‌داشتن موها یادداشت کرده‌ایم. اگر موهای شما در حال حاضر در وضعیت نامناسبی است، این نکات را بخوانید تا بتوانید موهای خود را به بهترین حالت برگردانید.

داشتن موهای سالم و براق تاثیر زیادی بر زیبایی دارد و حتی می‌تواند باعث بالا رفتن اعتمادبه‌نفس شود، بنابراین چه کسی آرزوی داشتن چنین موهایی را ندارد؟! با این حال در دنیای مدرن امروزی حفظ زیبایی مو کار چندان ساده‌ای نیست. دنبال کردن تازه‌ترین ترندهای آرایش و رنگ‌آمیزی مو، اغلب منجر به آسیب‌دیدن و ضعیف‌شدن موها می‌شود. اگر می‌خواهید در مورد حفاظت از موها بیشتر بدانید در این راهنما تمام توصیه‌های لازم برای رشد، درخشندگی و زیبا نگه‌داشتن موها ارائه شده‌است.

صرف‌نظر از بافت و جنس مو، حفاظت از موها بخش مهمی از روتین‌های زیبایی به شمار می‌رود. اگر داشتن موهای زیبا، براق و سالم یکی از مهم‌ترین چیزهایی است که می‌خواهید به آن برسید باید نگهداری و حفاظت از موها را جدی بگیرید. چه خودتان در خانه برای داشتن موهای زیبا تلاش می‌کنید و چه برای این کار به سالن‌های آرایشی می‌روید بدانید که زیبا و سالم نگه‌داشتن موها یک فرایند بسیار پیچیده است. در لیست زیر ما ۱۲ نکته طلایی برای زیبایی مو را با هم مرور می‌کنیم:

۱- موهایتان را با آب سرد بشویید

با رعایت این نکته قدرت رشد موهایتان افزایش می‌یابد. آب سرد لایه بیرونی موها را صافت‌تر می‌کند و مانع از دست‌رفتن رطوبت، گره‌خوردن و آسیب مو می‌شود. به هیچ‌وجه موهایتان را با آب گرم نشویید زیرا باعث شکنندگی موها می‌شود. کیفیت آب نیز می‌تواند بر زیبایی موها تاثیر بگذارد. بنابراین اگر برایتان مقدور است از یک فیلتر یا دستگاه تصفیه برای افزایش کیفیت آب استفاده کنید.

۲- از شامپوی مناسب استفاده کنید

دیگر وقت آن است این باور غلط را برای همیشه کنار بگذارید که نباید موها را زیاد شستشو دهید! حقیقت این است که برای مراقبت از موهایی با جنس و بافت متفاوت، روتین‌های متفاوتی وجود دارد. بنابراین اگر احساس می‌کنید موهایتان به شستشو نیاز دارد می‌توانید آنها را به دفعات بشویید اما مطمئن شوید که از شامپوی مناسب استفاده می‌کنید. اگر عادت دارید که هر روز موهایتان را بشویید یک شامپو برای شستشوی روزانه انتخاب کنید. انتخاب یک شامپو مناسب با توجه به جنس مو و آب‌وهوایی که در آن زندگی می‌کنید بسیار مهم است. به عنوان مثال در تابستان به یک شامپویی که حاوی مرطوب‌کننده است نیاز دارید زیرا موها زیر نورخورشید خشک می‌شوند. برای افرادی که پوست سر حساسی دارند توصیه می‌شود از شوینده‌های گیاهی برای شستشوی موها استفاده کنند. استفاده مکرر از شوینده‌های قوی می‌تواند به پوست سر آسیب برساند. برای



حفظ سلامت و زیبایی مو به محصولاتی که حاوی پروتئین هستند توجه کنید.

۳- موهایتان را به درستی آبکشی کنید

جهت حفاظت از موها، زمان آبکشی مطمئن شوید که شامپو کاملا از روی موهایتان پاک شده‌است. برای داشتن موهای زیبا حتی اگر فکر می‌کنید موهایتان تمیز است یک‌بار آبکشی کنید و یک دقیقه دیگر مجددا آن را بشویید. این امر همچنین تاثیر به سزایی در حفظ سلامت پوست سر دارد. ماندن بیش‌از‌حد شامپو روی موها می‌تواند باعث خشکی و زبری آن شود.

۴- از نرم‌کننده استفاده کنید

نکته دیگری که برای حفاظت از موها و حفظ زیبایی آن باید در نظر بگیرید استفاده از نرم‌کننده‌ها است. زیرا اولین سد دفاعی از موها در برابر آسیب‌های محیطی به شمار می‌روند. نرم‌کننده‌ها اغلب حاوی روغن‌های طبیعی سبک هستند که از مو در برابر اشعه ماوراءبنفش خورشید نیز محافظت می‌کنند. اگر می‌خواهید موهای سالم و زیبا داشته‌باشید هرگز نباید استفاده از نرم‌کننده را کنار بگذارید.

۵- موهایتان را به آرامی شانه بزنید

اگرچه هر روز شانه‌کردن موها به افزایش گردش‌خون در پوست سر کمک می‌کند اما نباید موهایی که هنوز خیس هستند را شانه بزنید؛ صبر کنید تا حداقل ۸۰ درصد موها خشک شوند. البته یک استثنا در مورد این قاعده وجود دارد و آن اینکه می‌توان از شانه‌های دندان‌درشت برای شانه‌کردن موهای خیس استفاده کنید. افرادی که موهای خشک و آسیب‌دیده دارند حتما از یک نرم‌کننده استفاده کنند زیرا چنین محصولاتی از آسیب و اصطکاک موها زمان شانه‌زدن جلوگیری می‌کنند. متخصصان توصیه

می‌کنند قبل از شانه‌زدن مو از یک روغن سبک برای موها استفاده کنید. این کار باعث می‌شود که سلول‌های مرده پوست سر از بین بروند و درعین‌حال باعث آبرسانی و افزایش گردش‌خون در اطراف فولیکول‌های مو می‌شود و رشد مو را تحریک می‌کند.

نکته دیگری که زمان شانه‌زدن مو باید به آن توجه کنید انتخاب برس مناسب است. هرگز از برس و شانه‌های فلزی استفاده نکنید زیرا باعث ایجاد اصطکاک، کشیدگی و در نتیجه شکنندگی موها می‌شود. برای موهای بلند و پُر، از شانه‌های دندان‌درشت و برای موهای کوتاه و کم‌پشت، می‌توانید از شانه‌های دندان‌ریز استفاده کنید.

۶- خشک‌کردن بیش از حد موها را متوقف کنید

سشوارکشیدن خوب است اما اگر موهای خشکی دارید این کار را متوقف کنید و محافظت از مو در برابر حرارت را در اولویت قرار دهید. گرما به راحتی رطوبت را از ساقه مو کم می‌کند و باعث شکنندگی و ضعیف‌شدن موها می‌شود. اتو و دستگاه‌های فر مو صدمات زیادی به موهای شما وارد می‌کنند. اگر نمی‌توانید از این ابزارها کمتر استفاده کنید، یک محافظ حرارتی مناسب بهترین گزینه است. بنابراین قبل سشوار یا اتو مو از یک اسپری محافظ حرارتی برای موها استفاده کنید و آن را به ساقه و انتهای مو که بیشتر در معرض آسیب قرار دارند، بمالید.

۷- از موهای خود در برابر اشعه ماوراءبنفش محافظت کنید

پوست سر و موهای شما نیز درست مانند پوست صورتتان می‌تواند بسوزد که به راحتی نمی‌توانید آن را احساس کنید. سوختگی پوست سر در اثر تابش اشعه ماوراءبنفش خورشید، در ابتدا می‌تواند باعث قرمزی، لایه‌برداری و خارش شود. اشعه UV می‌تواند مانند دکلره روی موها عمل کند. این نورها ساختار پروتئینی مو را تخریب می‌کنند و باعث آسیب‌پذیری و ضعیف‌شدن تارهای مو می‌شوند. برای جلوگیری از این امر، مخصوصا در امتداد فرق سر یا هر ناحیه‌ای که موها نازک هستند، از کرم موی ضدآب که حاوی فیلترهای UV هستند استفاده کنید.

۸- موهایتان را کوتاه کنید

برای حفظ سلامت و زیبایی مو بهتر است هر ۱۰ تا ۱۲ هفته نیم سانتی‌متر از موهایتان را کوتاه کنید. نازکی و دوشاخه‌بودن انتهای تارهای مو درنهایت باعث شکننده‌شدن بیشتر مو شده و از رشد آن جلوگیری می‌کند.

۹- از ویتامین‌ها استفاده کنید

داشتن موهای زیبا و سالم بازتابی از سبک زندگی سالم است. بنابراین برای حفظ سلامت و زیبایی مو از یک رژیم‌غذایی سالم و متنوع که سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است پیروی کنید. رژیم‌های سخت باعث شکنندگی و حتی ریزش مو می‌شوند. از بین‌بردن چربی‌های سالم و کمبود پروتئین در رژیم‌غذایی تاثیر منفی زیادی بر سلامت موها دارد. متخصصان توصیه می‌کنند ماهی، آجیل و روغن زیتون را در رژیم‌غذایی خود قرار دهید. اگرچه تغذیه سالم نکته کلیدی در زیبایی مو به شمار می‌رود اما استفاده از ویتامین‌ها و مکمل‌ها نیز نقش مهمی در حفظ سلامت مو دارند. اگر موهای ضعیف و بی‌جانی دارید بهتر است بلافاصله مصرف مکمل B12

را شروع کنید و همچنین مصرف اسیدهای چرب ضروری را افزایش دهید. ترکیب ویتامین‌ها با تغذیه مناسب می‌تواند به رشد موها کمک کند و آنها را سالم و براق نگه دارد. حتما قبل از مصرف هرگونه ویتامین با یک پزشک متخصص مشورت کنید. ماسک‌های روغنی نیز می‌توانند موهایتان را از بیرون تغذیه کنند و مانع شکنندگی و موخوره شوند. به طور مثال روغن آرگان برای ترمیم و افزایش رشد مو بسیار مفید است.

۱۰- از روبالشتی‌های ابریشمی استفاده کنید

روبالشتی‌های ابریشمی یا ساتن برخلاف روبالشتی‌های پنبه‌ای مانع از بروز اصطکاک در موها می‌شوند و همچنین احساس فوق‌العاده‌ای به شما می‌دهند!

۱۱- از حوله‌های نرم برای خشک‌کردن موها استفاده کنید

قراردادن موها در حوله‌های حمام مخملی می‌تواند باعث شکنندگی آنها شود زیرا موهایتان در الیاف بافته‌شده آن گیر می‌کند. به‌جای این حوله‌ها بهتر است از یک پارچه نخی یا حوله مایکروفایبر فوق‌العاده نازک برای خشک‌کردن موهایتان استفاده کنید.

۱۲- به موهایتان استراحت دهید

این حقیقت که موهای طبیعی و دست‌نخورده بسیار سالم‌تر از موهای رنگ‌شده است را نمی‌توان انکار کرد. علاوه‌بر این می‌دانیم که حالت‌دهی با گرمای زیاد و استفاده از محصولات حالت‌دهنده می‌تواند باعث آسیب به مو شود. بنابراین برای حفظ زیبایی مو بهتر است به طور دوره‌ای به موهایتان استراحت دهید و از محصولات حالت‌دهنده و رنگ‌های شیمیایی استفاده نکنید.

کلام آخر اینکه بافت و جنس موها در افراد مختلف، متفاوت است و این اولین نکته‌ای است که زمان حفاظت از موها باید به آن توجه کنید. پیروی از چند نکته ساده مثل شست‌وشو و شانه‌کشیدن صحیح موها، در کنار رژیم‌غذایی سالم و استفاده از محصولات مناسب می‌تواند تفاوت چشم‌گیری در زیبایی مو و ظاهر کلی آن ایجاد کند.

چرا باید با آب سرد موها را شست؟

آب سرد لایه بیرونی موها را صافت‌تر می‌کند و مانع از دست‌رفتن رطوبت، گره‌خوردن و آسیب مو می‌شود. به هیچ‌وجه موهایتان را با آب گرم نشویید زیرا باعث شکنندگی موها می‌شود. کیفیت آب نیز می‌تواند بر زیبایی موها تاثیر بگذارد.

آیا رژیم‌غذایی روی موها تاثیر دارد؟

داشتن موهای زیبا و سالم بازتابی از سبک زندگی سالم است. بنابراین برای حفظ سلامت و زیبایی مو از یک رژیم‌غذایی سالم و متنوع که سرشار از ویتامین‌ها و موادمعدنی است پیروی کنید. رژیم‌های سخت باعث شکنندگی و حتی ریزش مو می‌شوند.

https://cuteskin.ir/



فال فصل بهار ۲۰۲۳



فروردین (۲۱ مارس – ۱۹ آوریل)

موهبت‌های خدادای شما آشکار می‌شوند، و شما پتانسیل جدیدتان را نشان می‌دهید. برخی از موهبت‌های شما می‌تواند توجه سرمایه‌گذاران را جلب کند و این فرصت را برایتان فراهم کند تا از استعداد‌های خود استفاده نمایید.

با تمام پرتو و روشنایی خود می‌درخشید و هر کسی را که ببخواید اغوا می‌کنید. در خانواده‌تان سخت کار می‌کنید تا همه را خوشحال نمایید. شما برای برآوردن نیازهای همه افراد خیرخواهی یا استعداد کم ندارید.

شما به صورت شخصی در هماهنگی با افراد اطرافتان رشد می‌کنید. پیام‌های دو مفهوم ارسال نکنید که مشکلاتی را ایجاد می‌کند.

اردیبهشت (۲۰ آوریل – ۲۰ می)

بشاشی شما به افزایش حمایت از پروژه‌هایتان کمک می‌کند. بر روی حمایت کسانی که دوستشان دارید تردید نکنید. از دست بالا گرفتن امکانات خود اجتناب نمایید و روابطی را ایجاد کنید که در جهت منافع شما عمل می‌کند. در روزهای میانی فصل، طوری عمل می‌کنید که دیگران ببخواهند شما را باور و دنبال کنند.

شما اصالت خود را با استعدادتان نشان می‌دهید، اما در مورد هزینه‌کردن خیلی واقع‌بین نیستید. مراقب باشید که در خانواده‌تان درگیری ایجاد نکنید که به موجب آن از ابتکاراتان قدردانی نمی‌شود.

خرداد (۲۱ می – ۲۰ جون)

اجازه دهید احساساتتان شما را راهنمایی کنند. دنیای درونی شما غنی شده‌است و شما را در مسیر درست راهنمایی می‌کند تا یک انتخاب الهام‌بخش در زندگی داشته‌باشید!

از نفوذ خود برای جلب حمایت کسانی که دوستشان دارید در پروژه‌ای که دلتان به انجام آن است

استفاده کنید. از قدرت متقاعدسازی خود برای متقاعدکردن کسانی که می‌توانند برنامه‌های شما را تأمین مالی کنند، استفاده کنید.

مردم وسوسه می‌شوند که به شما ایمان بیاورند و از شما پیروی کنند، و نورهای درونی، شما را به خوبی راهنمایی می‌کنند، با این حال مراقب باشید کسی را مجبور به انجام کاری نکنید.

تیر (۲۱ جون – ۲۲ جولای)

حامیان فعال شما با پیشنهادات وسوسه‌انگیز در سطح اجتماعی و حرفه‌ای به شما کمک می‌کنند تا به ایده‌آلی که دنبال می‌کنید برسید. سعی کنید از قافله عقب نمانید.

تلاش کنید و احساسات خود را هدایت نمایید تا بهتر در خدمت جاه‌طلبی‌های‌تان باشند. شما نه از شور و حرارت و نه از اراده چیزی کم ندارید تا مرزهای کارهای ممکن را به عقب برانید.

با داشتن هاله‌ای تقریباً جادویی، روی قدرت اغواگری خود حساب کنید تا هر کسی را که می‌خواهید مسحور نمایید. از طرف دیگر، با همه عادلانه بازی کنید تا از ایجاد درگیری جلوگیری کنید.

مرداد (۲۳ جولای – ۲۲ اوت)

جذابیت شما جواب می‌دهد و در روزهای ابتدایی فصل، زمانی که افق‌ها برایتان گشوده می‌شوند موفق خواهیدشد. در این زمان است که باید از شانس خود استفاده کنید.

پروژه‌های شما اغواکننده هستند اما مطمئن شوید که از توان شما فراتر نباشند. برای اصلاح و تعمق در استراتژی‌هایتان وقت بگذارید. شما با احتیاط اما کارآمد پیش خواهیدرفت، اما در روزهای پایانی با احتیاط گام بردارید تا خشم کسانی را که شما را بیش از حد متکبر می‌بینند برنینگیزید.

شهریور (۲۲ اوت – ۲۲ سپتامبر)
به زمان، جدیت و برنامه خود برای متقاعدکردن، و دوچندان کردن دیپلماسی خود برای بالابردن بحث‌ها و کسب موفقیت‌های شایسته، تکیه کنید.

از کشتش و جاذبه خود برای فریب‌دادن طرفین گفتگوی خود سوءاستفاده نکنید، که به ریسک ایجاد شک و تردید در ذهن مردم نمی‌ارزد، بلکه از آن برای انجام رویدادهایی که احتمالاً به نفع تکامل شما هستند، استفاده کنید.

پروژه‌های شما وسوسه‌انگیزند و از آنها پشتیبانی می‌شود، افق‌های شما در حال گسترش هستند. حیف است که پیشرفت خود را با در دست گرفتن قدرت علیرغم تمام مخالفت‌ها به خطر بیندازید.

مهر (۲۳ سپتامبر – ۲۲ اکتبر)

جذابیت شما به شما این امکان را می‌دهد که روابط خود را به‌صورت روزانه مدیریت کنید. یک قرارداد، یا توافقی خوشایند در ابتدای فصل انتظار می‌رود، یا حتی دیداری دلپسند.

اگر رویای الهام‌بخشیدن به روابط عاشقانه را می‌بینید، حس واقعیت را حفظ کنید تا رویایتان با موقعیتی مثبت برآورده شود. بر عزم خود برای تأثیرگذاری تکیه کنید.

جذابیت شما در جامعه جواب می‌دهد و حس مذاکره شما در خانواده معجزه می‌کند. اگر رویدادی ناگهانی ثابت شما را برهم بزند، با آن مبارزه نکنید، بلکه با آن کنار بیایید.

آبان (۲۳ اکتبر – ۲۱ نوامبر)

برای تجدید یک گفتگوی سازنده روی هماهنگی، گوش‌دادن بهتر به دیگری، و برای بهبود چشمگیر فضای معمولی و گرم کردن فضا، روی زندگی روزمره حساب کنید.

خواسته‌های خود را به گونه‌ای هدایت نمایید که در روابطتان اختلال ایجاد نکنند. شما با

جذابیت‌های خود بازی می‌کنید تا شانس خود را برای پرش به موقعیت‌های خوب بهینه کنید و با شادی محدودیت‌های خود را پشت سر بگذارید. شما که الهام گرفته، خلاق و عاشق‌پیشه هستید، با برخوردی غیرمنتظره یا تبادلی برخلاف عرف شگفت‌زده می‌شوید. اما مراقب باشید از اختیارات خود برای تحمیل کارهایتان سوءاستفاده نکنید.

آذر (۲۲ نوامبر – ۲۱ دسامبر)

تمایل شما به کار برای رفاه اطرافیانتان به شما این امکان را می‌دهد تا بدرخشید: عشق و شناخت استعدادهایتان شما را سرشار از شادی می‌کند. اگر جذابیت شما زندگی عاطفیتان را روشن می‌کند، با این‌حال، مراقب نیازهای عزیزانتان باشید تا اوضاع را در خانواده تغییر دهید.

یک دگرگونی مثبت، تغییرات الهام‌بخش و تغییرات غیرمنتظره، و استفاده مناسب از پتانسیلتان به شما امکان می‌دهد به جلو بروید. این دارایی‌ها را با تلاش برای تند پیش‌رفتن هدر ندهید.

دی (۲۲ دسامبر – ۱۹ ژانویه)
در اوج اغوای خود، هر کسی را که می‌خواهید جادو می‌کنید، و رویدادهای شادی را با خانواده خود تجربه می‌نمایید.

نیت شما خوب است، جذابیت شما غیرقابل مقاومت است، و عزم شما به شما اجازه می‌دهد امتیاز کسب کنید.

با گوش‌دادن به یکدیگر، از همکاری قوی لذت می‌برید. با تحمیل اصالت خود این فرکانس زیبا را خراب نکنید. روش‌های شما ممکن است مورد قدردانی قرار نگیرند.

بهمن (۲۰ ژانویه – ۱۸ فوریه)

روابط شما با خانواده‌تان خوب پیش می‌رود، و خلق‌وخوی خوب شما به شما اجازه می‌دهد که ارتباطات ارزشمندی بسازید. ماه نو شما را به برقراری ارتباط دعوت می‌کند.

مواظب باشید خواسته‌های شما به خیال‌پردازی تبدیل نشوند. شما همه‌چیز برای خشنودکردن دارید و از استعداد‌های خود برای بهبود شرایط زندگی و کار خود استفاده می‌کنید.

شما با دوچندان کردن حسن نیت خود برای خوشحال کردن همه به اطرافیانتان اطمینان می‌دهید. بلوف نزنید، و زیاد با خانواده خود رییس‌مابانه رفتار نکنید.

اسفند (۱۹ فوریه – ۲۰ مارس)

شما و عزیزانتان در رابطه خوب و در حالتی محبت‌آمیز هستید. ماه نو در شما را دعوت می‌کند تا استعداد‌های خود را شکوفا و پاداش منصفانه خود را دریافت کنید.

حتی اگر توانایی پرداخت آن را دارید، از افراط و تفریط اجتناب کنید. خلاق و مصمم برای درخشش، خود را به حرکت درآورید و کاری کنید که یکی از ایده‌آل‌های زندگیتان به حقیقت بپیوندد.

روابط عاشقانه شما شروع می‌شود، برخوردهای جدید امیدوارکننده هستند، و ایده‌ها به پرواز در می‌آیند. برنامه‌های شما به اتفاق آرا تایید می‌شوند. اما بیش از حد اعتماد به نفس نداشته باشید.

آرش و شیرین شکور

کارشان رسمی املاک مکونی و تجاری شما
در مونترال و حومه

برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید:

۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹

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

We Inspect Homes

Like we're Buying them Ourselves



MAJINSPECT

HOME INSPECTION

WHY CHOOSE MAJINSPECT BUILDING INSPECTION?

RELIABILITY GUARANTEED

NO JARGON

NO FINE PRINT

TIMELY REPORTS

CALL TODAY 438-929-6645



DELIVER OVER 150 INSPECTIONS PER YEAR TO THE QUEBEC COMMUNITY!

MAJID AGHABOZORGI

Phone: +1 438-929-6645

E-Mail: majid.a@majinspect.ca

Website: www.MAJINSPECT.ca



مشاور املاک مسکونی و تجاری



برنده جایزه مشاوران و کارشناس مجرب املاک در سراسر کانادا

نینوس گیورگیزنیا

عضو دائمی کانون بین‌المللی مهندسين نفت

- مشاوره و ارزیابی رایگان با تجربه‌های طولانی بین‌المللی در امور سرمایه‌گذاری و مدیریت
- برای خرید ساختمان‌های مسکونی، تجاری، صنعتی، هتل و مزرعه با ما تماس بگیرید
- اخذ وام بانکی با بهترین نرخ و کمترین پیش‌پرداخت حتی برای تازه واردین

Ninous Givargiznia B.Sc

Cell: 514-816-4080

Professional Real Estate Broker
Residential & Commercial

www.century21.ca/ninous.givargiznia

ngivargiznia@gmail.com

203 Boul Hymus, Suite 208, Pointe-Claire, Qc, H9R 1E9, Canada

IC ACCOUNTING
خدمات حسابداری و دفتری
آموزش نرم‌افزارهای حسابداری
تکنیک اظهارنامه‌های مالیاتی
ارشدترین معین مالیاتی (514) 458-7599

آگهی خود را به ما
بسیارید

۵۱۴-۹۹۶-۱۶۲۰

سفرش رشته خوشکار پذیرفته می‌شود
شکوفه
رشته حسابداری
04389944115

آموزش پیانو
در آکادمی رمی
برای بزرگسالان و کودکان
(514) 703-4020



WWW.REMIACADEMY.COM

نیره امداد
مشاوره امور مالی و بیمه
RESP, TFSA, RRSP
Life Insurance, Critical illness,
Travel Insurance, Disability



(514) 473-5395
nayereh.emdad@agc.ia.ca

مهدیه سلیمی
متخصص در امور مالیاتی و حسابداری



MAHDIYEH SALIMI
MSMHPOT@GMAIL.COM
514-886-7471

فرش ایران
خرید، فروش، سرویس، نصب و ترمیم
توسعه استاندارد ایرانی با بیش از ۱۰ سال سابقه
با صفت و نظری رایگان
(514) 815-1002

ابتدایی
مقدماتی
ردیف
Saberjalilzadeh@yahoo.ca



صابر جلیل زاده
آموزش سنتور (در کلیه سطوح)
514-549-4697

Remi
REMI Academy
of Music

آموزش موسیقی کودکی در آکادمی ریمی
برای گروه سنی ۳ تا ۵ سال

3333 Cavendish Blvd, Suit 285
Montreal, QC, H4B 2M5
(514) 703 - 4020
www.remiacademy.com

★ High Roller 2022 ★

GRUPE IMMOBILIER
LONDONO
REALTY GROUP INC

هلیا عارفی دوست
مشاور املاک مسکونی و تجاری

← خرید، فروش، پیش فروش و اجاره
کلیه املاک مسکونی،
تجاری و صنعتی
← خرید و فروش بیزنس ها
← کمک به اخذ وام مسکن
با کمترین نرخ بهره
← همراهی در کلیه امور
مربوط به محضر

آنچه رویای
شماست
تلاش من خواهد بود

(514)996-1065
helia@londonogroup.com
helia_realtor_mtl

**Cours de Musique à
l'académie de ReMi**
(514) 703 4020
Music Courses at ReMi Academy



3333 Cavendish Blvd.,
Suite 285, Montreal, QC.
H4B 2M5

(514) 996 1620

(514) 703 4020

www.remiacademy.com
journal.remi@gmail.com

Agence Immobilière
LONDONO
REALTY GROUP INC

Marzieh Goodarzi

Courtier Immobilier Résidentiel et Commercial

(514) 709 4020



Buying OR Selling A Property?



- Investing in Real Estate?
- Free consultation & appraisal
- Accompanied by a Professional Team



@ Marzieh@LONDONOGROUP.COM

مهاجرت...؟ کنپارس



CanPars

Professional Services
www.canpars.ca

(514) 700 26 12

Ali Mokhtari, LL.M, R.C.I.C.

