

REMI JOURNAL

فصلنامه
Remi

ر می



Piano Lessons
at ReMi Academy
for Children & Adults
www.remiacademy.com
(514) 703-4020

Music Concert
Page 34

سال ششم
شماره ۴۳
پاییز ۲۰۲۲
بها ۳,۹۹ دلار
در مونترال رایگان



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

بررسی بازار مسکن (هر شماره) ... اسکار پترسون ...
هنرهای خیابانی مونترال ... فشن در مونترال ...

NASRIN EYNOLLAHI

Financial Security Advisor

(514) 839-7978

Serving you with Most Credible Institutions:



مشاور مالی، کارشناس بیمه، سرمایه‌گذاری و وام مسکن

بیمه عمر، بیمه وام مسکن، بیمه مسافرتی و سوپرویزا، بیمه از کارافتادگی و بیماری‌های خاص، انواع سرمایه‌گذاری‌ها، حساب پس‌انداز تحصیلی کودکان (RESP) حساب پس‌انداز بازنشستگی (RRSP) حساب پس‌انداز معاف از مالیات (TFSA)



Arezou Gatmiri
Courtier Immobilier Résidentiel

مشاور املاک

خرید، فروش، اجاره و تهیه وام
(514) 561-3-561

Sutton

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



مشاوره رایگان



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 ۲۰ سال سابقه تدریس
فارغ التحصیل کنسرواتوار موسیقی

علیرضا فخاریان
514.996.1620



مهدي امانی

بیمه

عمر (زندگی)
وام مسکن
از کارافتادگی
مسافرتی و حوادث
بیماریهای خاص

پس انداز، سرمایه گذاری و بازنشستگی

حساب تحصیلی و سرمایه گذاری کودکان
حسابها و صندوق های پس انداز و سرمایه گذاری
طرح های بازنشستگی
مستمری های

ارائه بسته های بیمه و مالی مناسب براساس نیاز شما، خانواده و یا شرکت شما

کارشناس و مشاور امور بیمه، مالی و فوق الیانس آکچوئری
با بیش از 20 سال سابقه در صنعت بیمه و مالی

(514) 553 0978

iA
Financial Group

 MahdiAmani.iA

 thebest.investing

 mohammadmahdi.Amani@agc.ia.ca



GRUPE IMMOBILIER
LONDONO
REALTY GROUP INC

آنچه رویای
شماست
تلاش من خواهد بود

هلیا عارفی دوست

مشاور املاک مسکونی و تجاری

 (514)996-1065

 helia@londonogroup.com

 helia_realtor_mtl

← 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



RE/MAX
3000

Tranquilli-T بیمه منحصر به فرد

هایک هارتونیان

Hayk Hartounian MBA

Residential Real Estate Broker



فروش خرید اجاره
پرداخت هزینه محض

- 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

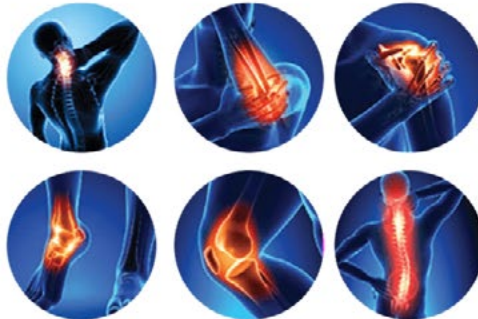
Bur: (514) 333 - 3000 / Fax: (514) 333 - 6376

E-mail: Haykhartounian@yahoo.com



Centre de Santé Kinotherap

مرکز درمانی کینوتراپ



Osteopathy treatment for : استخوان درمانی برای

Pain management

دردهای حاد و مزمن

Posture & Ergonomy

پوستور و ارگونومی

Pregnancy

دردهای مزمن کمر در دوران بارداری

Children and Adolescent

کودکان و نوجوانان



Shirin Bahram(D.O.)
Docteur en Osteopathie
(Membre CPDMQ)

Tel : (514) 886 3938

Email: Kinotherap@gmail.com

www.kinotherap.com

<https://www.gorendezvous.com/homepage/124356?source=GOMarketPlace>

Address: 2525 Boulevard Cavendish, Montreal, Quebec, H4B 2Y6, office 204



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



RCM

methods

AT REMI ACADEMY OF MUSIC



PIANO ... VIOLIN



GUITAR

(514)703-4020

The Royal Conservatory of Music offers examinations at all levels.

فهرست مطالب

۳۸	فناوری آینده	۸	گروه موسیقی یانگ
۴۳	Greener home program	۱۴	عکاسی معماری
۴۴	تاثیرگذارترین تلسکوپ‌های تاریخ	۱۸	جشنواره‌ها و هنرهای خیابانی مونترال
۴۸	سریع‌ترین خودروهای جهان	۲۰	گذشته و حال پوشاک مونترال
		۲۴	اسکار پترسون
۵۲	پیش‌بینی بازار مسکن در کانادا	۲۸	پاییز زیبای مونترال
۵۶	انواع فوبیا و ترس	۳۰	سینمای بهروز وثوقی
۶۰	تغذیه سالم در زندگی و مزایای آن	۳۴	کنسرت فصلی آکادمی موسیقی رمی
۶۴	روش‌های طبیعی برای رفع چین و چروک صورت		
۶۶	فال		



صاحب امتیاز و مدیر مسئول: علیرضا فخاریان

سردبیر: مرضیه گودرزی

صفحه‌آرایی: فریبا فخاریان

طراحی روی جلد، گرافیک: تیم طراحی مجله رمی

عکاس: علیرضا فخاریان

مترجم: لادن کاظمی

ویراستار: تیم ویراستاری مجله رمی

همکار این شماره: سید طاهر حسینی



۱. مسئولیت محتوای مطالب چاپ شده با نویسندگان است و چاپ آنها الزاما به معنی تأیید از سوی فصلنامه رمی نمی‌باشد.
۲. فصلنامه رمی در ویرایش و اصلاح مطالب رسیده، آزاد است.
۳. مطالب فرستاده شده بازگردانده نمی‌شود.
۴. استفاده از مطالب، طراحی‌ها و تبلیغات مندرج در فصلنامه رمی، 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.

ISSN : 2561-8482

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

Tel: (514) 996-1620 Email: journal.remi@gmail.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} Septembre 2022, numéro 43

September 1st 2022, Issue 43

ISSN : 2561-8482

Tables des matières

14 Photographie par ReMi

18 Art par ReMi

20 Mode par ReMi

30 Cinéma par ReMi

38 Technologie par ReMi

44 Astronomie par ReMi

56 Psychologie par ReMi

66 Astrologie par ReMi

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

Constitutrice à ce numéro: Seyed Taher Hosseini



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

(514) 703-4020

(514) 996-1620

Email: journal.remi@gmail.com



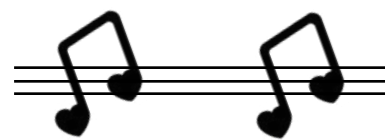
تبلیغات بیزینس خود را به ما بسپارید ...



514 - 996 - 1620



گروه موسیقی یانگ (AC/DC)



است بین بلوز راک و راک اند رول که بخش زیادی هم موسیقی راک داخل خودش دارد. اما همین Glam Rock بیشتر از اینکه بخواهد یک ژانر مستقل باشد یک استایل است. یک جورهایی می شود گفت که فشن است. آرتیست های آن کلا برای لباس و آرایششان معروف بودند. لباس های آنها عجیب و غریب بود و آرایش می کردند، کفش پاشنه بلند می پوشیدند و به صورتشان پولک می زدند و یا موهایشان را آرایش های عجیب و غریبی می کردند و برایشان زن و مرد هم فرقی نمی کرد. احتمالا الان اسم یکسری از افراد به ذهنتان خطور کرده است. مثل الیس کوپر یا فردی مرکوری. برادران یانگ هم با همین فاز متفاوت Glam Rock کار خودشان را شروع کردند. مارگارت، خواهر انگس، لباس به تن او کرد. او لباس یک پسر بچه مدرسه ای را پوشید که شامل شلوار کوتاه، کت، کراوات و یک کلاه بود. مالکوم هم در ابتدا اسپایدرمن و بعد از آن لباس زوررو را به تن کرد. سپس لباس گوریل پوشید و یک مدتی هم سوپرمن شد. بقیه اعضای گروه هم به صورت Glam Rock لباس پوشیدند. در نهایت انگس لید گیتاریست، مالکوم هم ریتم گیتاریست شد. (لید گیتار به گیتاری گفته می شود که ملودی اصلی را می زند و ریتم گیتار هم همان است که ریکورد ریتمیک می زند) و یک نفر حرفه ای را هم که نامش «بان اسکات» بود انتخاب کردند که خواننده گروه شود. با ورود بان اسکات به گروه، آنها کاملا متوجه این بودند که قرار است چه کاری انجام دهند. در نهایت Glam Rock را کنار گذاشتند و دنبال هارد راک رفتند. همان سبکی که الان آنها را با آن می شناسیم. یعنی اینکه همه آنها لباس و آرایششان را عوض کردند و تیپ قبلی خودشان را کنار گذاشتند. البته به جز انگس که ترجیح می داد لباس پسر بچه ها را برای تیپ خودش نگه دارد. الان هم که نزدیک پنجاه سال می گذرد همچنان تیپ پسر بچه ها را به تن می کند. خلاصه بعد از همه این ماجراها در سال ۱۹۷۵ اولین آلبوم گروه (Ac/Dc) به نام High Voltage یا برق فشار قوی در استرالیا منتشر شد. چرا روی کشور استرالیا تاکید می کنیم؟ برای اینکه آلبوم فقط در استرالیا منتشر شد. در همان سال آنها یک آلبوم دیگر منتشر کردند به نام TNT که باز هم فقط در استرالیا پخش شد. این دو آلبوم به اندازه ای خوب بود که خبر آن به بیرون از استرالیا هم کشیده شد. برای همین آنها موفق شدند که یک قرارداد بین المللی امضا کنند. سپس دو آلبوم را با هم

اصل داستان برمی گردد به یک خانواده پرجمعیت به اسم یانگ که در اسکاتلند زندگی می کردند. در سال ۱۹۶۳ در یکی از روزهای سرد زمستانی، در خانه نشسته بودند و در حالی که تلویزیون تماشا می کردند و از سرما به خود می لرزیدند از این گلایه می کردند که این زندگی ما چقدر مسخره هست. در همان لحظه تلویزیون تبلیغی را پخش می کند که ای مردم اگر یک زندگی بهتر برای خودتان و خانواده تان می خواهید چمدانتان را ببندید و آماده سفر شوید. ما می خواهیم شما را به استرالیا بفرستیم.

این گونه بود که ۱۵ نفر از اعضای خانواده یانگ، یک پسر بچه ۱۰ ساله به نام مالکوم و برادر ۸ ساله اش به نام انگس سوار هواپیما می شوند و به استرالیا سفر می کنند. همین دو بچه، ده سال بعد یک گروه موسیقی به راه می اندازند و تبدیل به بزرگترین گروه موسیقی تاریخ راک (Ac/Dc) می شوند. ماجرای انتخاب اسم گروه شان هم جالب است. زمانی که مالکوم و انگس تمرین می کردند و نمی دانستند که اسم گروه شان را چه بگذارند، یک روز خواهرشان مارگارت چشمش به یک برچسب بر روی چرخ خیاطی مادرشان می افتد. روی آن نوشته بود Ac/Dc (یعنی جریان برق متناوب / برق مستقیم). مارگارت می دود و به پیش برادرانش می رود و می گوید اسم گروه را پیدا کرده ام. آنها هم با اشتیاق می گویند آفرین! بگو ما هم بدانیم. مارگارت می گوید (Ac/Dc). مالکوم یک نگاه به انگس می کند و می گوید جریان متناوب مثل آهنگ های ما است که مدام تغییر می کند. انگس هم یک نگاه به مالکوم می کند و می گوید جریان مستقیم هم مثل خود ما است که می خواهیم تا ابد همین گونه ادامه دهیم. این گونه بود که اسم گروه موسیقی برادران یانگ (Ac/Dc) انتخاب می شود.

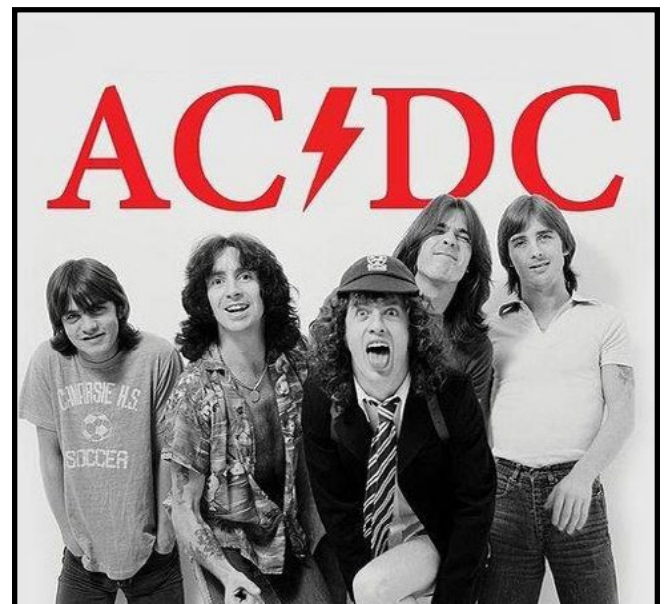
ابتدای ماجرای آنها مصادف با سال ۱۹۷۳ می شود. مالکوم که ۲۰ سال و برادرش انگس هم ۱۸ سالش بود هر دو جستجو و سه نفر دیگر را نیز پیدا می کنند و بالاخره گروه (Ac/Dc) را راه می اندازند و ژانرش را Glam Rock می گذارند. Glam Rock چیست؟ سبکی



ادغام نمودند و در سال ۱۹۷۶ اولین آلبوم بین‌المللی خودشان را منتشر کردند و اسمش را هم همان high voltage گذاشتند. پس با این حساب ما دو آلبوم اول را به حساب نمی‌آوریم و همین آلبوم High Voltage سال ۱۹۷۶ را به عنوان اولین آلبوم آنها می‌شناسیم.

استقبال از آلبوم آنها بسیار خوب بود و در همه‌جا از آن کلی تعریف شد. به‌خصوص از «بان اسکات» و صدای عجیب و غریبش که بسیار مرکز توجه بود. گروه (Ac/Dc) خیلی مشهور شد و هر سال به طور مرتب آلبوم‌های خودش را منتشر می‌کرد. آلبوم High Voltage که در سال ۱۹۷۶ منتشر شد، در همان سال یک آلبوم دیگر و سال‌های بعد نیز هر سال یک آلبوم منتشر می‌کردند. تا سال ۱۹۷۹ که سال بسیار مهمی بود. در سال ۱۹۷۹ پنجمین آلبوم خودشان را به بازار عرضه کردند که اسمش را High Way to Hell یا بزرگ راهی به سوی جهنم گذاشتند. این آلبوم از چند نظر مهم است. به دلیل اینکه اولین آلبومی بود که داخل ۲۰۰ Billboard آمد و رتبه ۱۷ را به خودش اختصاص داد. چارت ۲۰۰ تایی آمریکا که به آن بیلبوردر ۲۰۰ تایی هم می‌گویند چیست؟ یکی از چند جدول مجله بیلبوردر هست که هر هفته منتشر می‌شود و در آن ۲۰۰ آلبوم پرفروش آمریکا را هر هفته لیست می‌کند و اصولاً در رابطه با هر چارتی که صحبت می‌کنند منظورشان از چارت، میزان فروش آلبوم است. مثلاً وقتی می‌گوییم چارت انگلستان منظورشان جدول فروش در انگلستان است.

دومین نکته درباره آلبوم High Way to Hell این است که توانست وارد جدول پرفروش‌های آمریکا گردد و همچنین پرفروش‌ترین آلبوم گروه نیز شود و حدود ۹ میلیون نسخه را فروخت. مورد سوم اینکه آقای به نام Mutt Lange که در آن زمان دارای شهرت بود تهیه‌کننده این آلبوم شد، که در واقع یکی از دلایل اصلی موفقیت این آلبوم تاثیر این فرد در پروسه ساخت آلبوم‌ها بود. اما همه این مطالب، دلیل اصلی مهم بودن این آلبوم نیست بلکه مهم‌ترین دلیل موفقیت این آلبوم این است که آخرین اثری است که گروه (Ac/Dc) بان اسکات را با خودش دارد. بان اسکات در سال ۱۹۸۰ کمی بعد از انتشار آلبوم بزرگ راهی به سوی جهنم و زمانی که فقط ۳۳ سال داشت از دنیا رفت. گزارش کالبد شکافی می‌گوید



که دلیل مرگ آن مصرف بیش از حد الکل بوده‌است. اما چند سال بعد کتابی از زندگی بان اسکات منتشر می‌شود که در آن یک سری مدارک ذکر شده‌بود که علت مرگ را (اوردوز) هروئین معرفی کرده‌بود. اعضای گروه سر این مطلب بسیار ناراحت می‌شوند و اعلام رسمی می‌کنند که تصمیم دارند گروه را منحل نمایند و پرونده گروه را ببندند. اما اطرافیان، دوستان و طرفدارانشان با آنها صحبت، و از این تصمیم منصرفشان می‌کنند. به‌خصوص پدر و مادر بان اسکات اصرار می‌کنند که در صورت ادامه کار گروه، بان هم خوشحال‌تر هست. گروه بعد از برگزاری مراسم باشکوه تدفین بان اسکات اعلام می‌کند که می‌خواهد فعالیت خودش را ادامه دهد و دنبال یک جانشین برای بان اسکات می‌گردند. در پروسه پیدا کردن یک خواننده جدید بودند که به یک جوان ۳۳ ساله به اسم برایان جانسون برخوردند که او خودش یک گروه به نام Geordie داشت. برایان توجه مات لنگ (همان تهیه‌کننده گروه) را به خودش جلب می‌کند. مات لنگ با برایان جانسون تماس می‌گیرد و از او تقاضا می‌کند که برای گروه یک تست صدا بدهد تا در صورت موافقت، جایگزین بان اسکات شود. در حالی که برایان و گروهش در انگلستان، اما گروه (Ac/Dc) در استرالیا ساکن هستند. برایان به دلیل دوری راه و همچنین به خاطر اینکه خودش گروه دارد و در لیست تاپ‌تن قرار گرفته‌است و یا نگران این بود که شاید مورد تایید واقع نشود موافقت نمی‌کند. به‌خصوص که شرایط مالی خوبی هم دارد. ولی با اصرار مات لنگ در نهایت موافقت و به استرالیا سفر می‌کند. برایان به محض اینکه داخل استودیو شروع به خواندن می‌کند همه اعضای گروه بسیار سوپرایز می‌شوند و بلافاصله قرارداد را جلوی او می‌گذارند و به این ترتیب برایان عضو گروه (Ac/Dc) و خواننده جدید گروه می‌شود. گروه (Ac/Dc) به سرعت شروع به فعالیت می‌کنند و تصمیم داشتند که در ابتدا تور را در انگلستان برگزار کنند اما به دلیل یک‌سری از مسائل این تصمیم عملی نمی‌شود و مسیرشان به سمت باهاما شکل می‌گیرد. همه این اتفاقات خیلی سریع روی داد که زمان زیادی از مرگ بان اسکات نگذشته‌بود. البته در این زمان کوتاه بسیاری از مشکلات گریبان‌گیر گروه شد. برای مثال در باهاما برق استودیو به دلیل طوفان چند روز قطع شده‌بود یا اینکه گمرک چند تکه از وسایل‌های آنها را از انگلستان به آنها تحویل نمی‌داد و ... در نهایت مالکوم و انگس شروع به ساخت آهنگ‌ها می‌کنند و برایان هم نوشتن ترانه را به‌دست می‌گیرد. برایان به دلیل اینکه تازه وارد گروه شده‌بود به‌طور مداوم با کمبود ایده مواجه می‌شد. یک روز بسیار عصبانی در حالی که تمام کاغذها را به هوا پرتاب می‌کرد رو به گروه کرد و گفت من ذهنم کار نمی‌کند و نمی‌توانم کاری برای شما انجام دهم، بی‌خیال من شوید و بگذارید از این گروه بروم! اعضای گروه با او صحبت و یادآوری می‌کنند که بان اسکات بسیار آدم خوشگذرانی بوده و بیشتر آهنگ‌هایش هم در رابطه با خوشگذرانی می‌نوشته‌است. تو هم به هر موضوعی علاقه داری بیشتر درباره همان بنویس. برایان متوجه می‌شود و می‌گوید من هم مانند برایان هستم و در رابطه با همان موضوعات می‌نویسم و در نهایت در طول ۷ هفته آلبوم را جمع‌آوری می‌کنند. البته در طول این مدت مات لنگ بسیار روی صدای برایان حساسیت به خرج می‌دهد مخصوصاً به دلیل اینکه بعد از بان اسکات قرار بود به گوش مخاطبان برسد. بعد از کلی سخت‌گیری به برایان، نهایتاً آلبوم با نام سیاه‌پوش بازگشتیم (back in black) منتشر می‌شود. آنها دلیل نام‌گذاری این آلبوم را این‌گونه مطرح کردند: این نام را به دلیل اینکه هنوز برای برایان عزاداریم گذاشتیم ولی برگشتیم که ادامه بدهیم.

آنها طرح روی جلد آلبوم هم یک تصویر کاملا مشکی انتخاب کردند که فقط اسم گروه و نام آلبوم روی آن نوشته شده بود و ژانر آلبوم هم هارد راک و در بعضی از آهنگ‌ها هوی متال شد. در نهایت در ۲۵ جولای سال ۱۹۸۰ یعنی کمتر از ۶ ماه بعد از مرگ بان اسکات آلبوم را انتشار دادند. قبل از اینکه آلبوم بیرون بیاید، گروه (Ac/Dc) از نتیجه بسیار وحشت داشتند. آنها با خودشان فکر می‌کردند اگر مردم برایان جانسون را دوست نداشته باشند چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر مردم بخواهند بگویند بعد از مرگ بان اسکات (Ac/Dc) هم باید می‌مرد چه؟ اما وقتی آلبوم منتشر شد، در همان یکی دو روز اول نه تنها خیال همه آنها راحت شد بلکه به طور کل زندگی‌شان دگرگون گردید. موفقیت آلبوم، عجیب و غریب بود. در همان روزهای اول انتشارش در استرالیا، در بریتانیا و همین‌طور در فرانسه شماره یک چارت شد و در آمریکا رتبه ۴ را به خود اختصاص داد. back in black که وارد چارت آمریکا شد یک اتفاق مهم دیگر نیز افتاد و آن این بود که (Ac/Dc) تبدیل به اولین گروه بعد از گروه The Beatles گردید. چهار آلبوم آن به‌طور هم‌زمان در چارت صدتایی آلبوم‌های بریتانیا بود. در واقع وقتی آلبوم مشکی پوش برگشتیم، بیرون آمد آنقدر مردم بریتانیا از آن استقبال کردند که باعث شد آلبوم‌های قبلی گروه را نیز خریداری کنند و به لطف آن، دو آلبوم دیگرشان نیز دوباره به چارت برگشتند. این گونه (Ac/Dc) چهار آلبوم هم‌زمان داخل چارت بریتانیا قرار داشت. درباره فروش آلبوم هم باید اضافه کنیم که سرسام‌آور بود. ۲۲ میلیون نسخه در آمریکا فروش رفت. فروشش در کل دنیا از ۵۰ میلیون نسخه گذشت و این‌گونه شد که مشکی پوش برگشتیم، پرفروش‌ترین آلبوم هارد راک دنیا گردید و در مجموع دومین آلبوم پرفروش تاریخ موسیقی دنیا که تا به امروز رکورد خود را نگاه داشته‌است. (پرفروش‌ترین آلبوم موسیقی برای آهنگ تریلر مایکل جکسون هست که ۶۶ میلیون نسخه فروخت). اگر دقت کرده باشید این عدد بسیار بزرگی است. یعنی ۵۰ میلیون نسخه برای فروش یک آلبوم خیلی زیاد است. برای فهم بهتر این مطلب خوب است که مقایسه‌ای داشته باشیم. برای مثال آلبوم‌هایی که در سال ۱۹۸۰ منتشر شد، آلبوم scary mon-ster دویید بویی زیر یک میلیون نسخه فروخت و یا آلبوم emotional rescue رولینگ استون فقط دو و نیم میلیون نسخه فروخت. بنابراین متوجه می‌شوید که ۵۰ میلیون نسخه یعنی چی؟!

منتقدان و مجلات آن زمان نیز بسیار شگفت‌زده شده بودند و بسیار تحسینشان کردند. مشکی پوش برگشتیم، به نوعی یکی از تاثیرگذارترین آلبوم‌های تاریخ موسیقی هارد راک و هوی متال است. طوری که تا چند سال بعد از آن شاخص سنجش کیفیت آلبوم‌های دیگر در این سبک شده بود (اوایل دهه ۸۰ زمان برزخی برای موسیقی متال بود. گروه‌ها، حالتی دو دل داشتند و اکثر این گروه‌ها سرعت آهنگ‌ها را پایین آورده و بیشتر به سولوی گیتار روی آورده بودند و فکر می‌کردند هرچی سولوی این گیتارها را طولانی‌تر کنند ماجرا آرتیستیک‌تر و هنری‌تر می‌شود). اما گروه (Ac/Dc) با این آلبوم و فروش بی‌سابقه‌ای که داشت کل معادلات همه را به هم ریخت. آنها فاز شلوغ موسیقی پانک راک را (ژانر دهه ۷۰ که انگلیسی و افسارگسیخته و ساختارشکن بود) قرض کردند و زهرش را گرفتند و با موسیقی هوی متال و هارد راک ترکیب کردند و یک موسیقی عامه‌پسند از آن بیرون آوردند. همین آلبوم دلیل محبوبیت ژانر هارد راک و هوی متال شد. به دلیل اینکه طرفداران موسیقی متال اوایل دهه ۷۰ کمی بزرگ‌تر شده بودند و جوانان دهه ۸۰ هم فاز موسیقی دهه ۷۰ را دوست نداشتند.

یک نفر باید کار جدیدی ارائه می‌داد که آن را گروه (Ac/Dc) انجام داد. اصلا همین آلبوم یکی از دلایلی بود که اوایل دهه ۸۰، فاز موسیقی Trash Metal وارد بازار شد که سر دسته آنها متالیکا بود. همین‌طور کیفیت آلبوم هم بسیار عالی بود. برای مثال تا چند سال بعد یک سری از استودیوها برای اینکه آکوستیک بودن استودیو خودشان را چک کنند این آلبوم را پخش می‌کردند.

در رابطه با صدای برایان هم باید بگوییم که درصد سُل و بلوزش از وکال آن بیشتر بود. اما جنس صدایش شبیه بان اسکات بود و این نکته بسیار مثبتی برای گروه (Ac/Dc) محسوب می‌شد. برای اینکه نه تنها برایان آهنگ‌های جدید را به بهترین شکل اجرا می‌کرد بلکه از عهده اجرای آهنگ‌های آلبوم قبلی هم در کنسرت بر می‌آمد و همین مطلب باعث شد گروه (Ac/Dc) برای اجرای کنسرت‌هایش مشکلی نداشته‌باشد.

آلبوم مشکی پوش برگشتیم، ۱۰ قطعه دارد که مجموع زمانش ۴۲ دقیقه و ۱۱ ثانیه می‌شود که در ادامه به بررسی آنها می‌پردازیم.

انگس یانگ، لید گیتاریست

مالکوم یانگ، ریتم گیتاریست

برایان جانسون، خواننده

کیلیف ویلیام، بیسیست

فیل راد، درام

مات لنگ، تهیه کننده

آهنگ شماره ۱: Hells Bells یا ناقوس‌های جهنم

آلبوم با آهنگ Hells Bells یا ناقوس‌های جهنم شروع می‌شود. در ابتدا ۴ بار صدای ناقوس را می‌شنویم و بعد از آن انگس ریتم اصلی آهنگ را می‌زند و به ترتیب گیتار و بیس و درام هم به موسیقی اضافه می‌شود.

دانستن ماجرای ناقوس هم خالی از لطف نیست. مات لنگ با مدیر برنامه گروه تماس می‌گیرد و می‌گوید که ما یک ناقوس می‌خواهیم. مدیر برنامه هم متعجب در جواب می‌گوید: تهیه ناقوس کار سختی است. مات لنگ از او می‌خواهد تا برایش یک ناقوس سفارش دهد و برای گروه یک ناقوس بسازد. مدیر برنامه هم پیشنهاد می‌دهد به جای تهیه ناقوس برای ضبط کار به کلیسا بروند و در آنجا صدای ناقوس را ضبط کنند. گروه هم همین کار را می‌کند. مشکل از آنجایی شروع می‌شود که در کلیسا وقتی صدای ناقوس بلند می‌شد کبوترها شروع به پرواز می‌کردند و صدای بال زدنشان ضبط کار را با مشکل مواجه می‌کرد. انقدر این کار را ادامه دادند تا اینکه متوجه شدند که این کار شدنی نیست و در طول این مدت یک ناقوس برنزی ۹۱۰ کیلوگرمی را برای ساخت سفارش می‌دهند.

مورد جالب دیگری که درباره این آهنگ وجود دارد این است که این قطعه، جان یک انسان را نجات می‌دهد. داستان از این قرار است که در سال ۱۹۹۳ در جنگ سومالی یک هلی کوپتر آمریکایی سقوط می‌کند و خلبانش را هم سومالیایی‌ها دستگیر می‌کنند و بعد از کتک‌زدن و حبس کردن خلبان به دنبال هویت او می‌گردند. آمریکایی‌ها برای پیدا کردن هویت او با توجه به

آهنگ‌های این آلبوم انتخاب کرده‌است (یعنی نام این آهنگ سال‌ها قبل از تولید این قطعه، توسط جورج یانگ، برادر بزرگ مالکوم و انگس که خودش موزیسین بوده پیشنهاد می‌شود که بیاید برای این اسم یک آهنگ بسازید). این آهنگ نسبت به سایر آهنگ‌ها کمی معمولی‌تر است.

آهنگ شماره ۴: Givin the dog a bone

یا به سگ استخوان داد

در این آهنگ یکی از سولوهای خوب انگس رو هم داریم. معمولا در آهنگ‌هایی که انگس و بریایان با هم تبادل دارند کار، شاهکار از آب در می‌آید. نکته جالب توجه این هست که این قطعه فقط در دو ساعت ساخته و ضبط شده‌است.

آهنگ شماره ۵: Let's me put my love into you

یا بگذار عشقم رو بهت نشان بدهم

این قطعه نسبت به قطعه‌های قبلی، گیتار قوی‌تر، سرعت پایین‌تر، تکنوازی طولانی‌تر و کمی فضای متفاوت‌تری با گروه (Ac/Dc) دارد. مطلب جالبی که در این کار وجود دارد این است که موردی به نام PMRC (Parents Music Resource Center) که ترجمه تحت‌اللفظی آن منبع موسیقی والدین می‌شود در این قطعه است. PMRC در سال ۱۹۸۵ در آمریکا تاسیس شد. که هدف آن کنترل روی مواردی که در موسیقی برای بچه‌ها مضر است داشته‌باشد. در این مجموعه یک سیستم درجه‌بندی پیشنهاد می‌شود که آلبوم‌هایی که ترانه‌هایش درباره خشونت، سکس یا مواد مخدر هست طور دیگری به فروش برسد که معمولا هم به نتیجه‌ای نمی‌رسند و مورد استقبال قرار نمی‌گیرند که در نهایت یک لیبل که روی جلد آلبوم‌ها قرار می‌گیرد نتیجه‌اش می‌شود که والدین اطلاع داشته‌باشند فرزندان‌شان به چه چیزهایی گوش می‌دهند. البته آلبوم‌های گروه (Ac/Dc) همیشه موارد زیادی دارد. اما عجیب این است که آنها فقط دست روی این قطعه می‌گذارند و درجه ۱۵ سال به بالا را برایش انتخاب می‌کنند.

آهنگ شماره ۶: Bach in black

یا مشکی پوش برگشتیم

درواقع اگر این قطعه را نشنیدید به‌طور کل (Ac/Dc) را نشنیده‌اید. در این قطعه همه چیز عالی است. این آهنگ ادای دین این گروه به بان اسکات است. گروه تصمیم می‌گیرد حال و هوای این آهنگ را سوگوارانه نکند و حال و هوای جشن به آن بدهد. نکته جالب دیگر این قطعه زمانی است که کار ضبط‌شده را برای مات لنگ پخش می‌کنند و در انتها متوجه چهره متعجب مات لنگ می‌شوند. آنها دلیل تعجب مات را از او می‌پرسند. او جواب می‌دهد که من اصلا متوجه هیچ چیز این قطعه نشدم. نه ترانه آن را متوجه شدم و نه موسیقی آن انسجام دارد. اصلا این چی بود؟؟

احتمالا مات لنگ برای این با این قطعه ارتباط برقرار نکرده بود چون نسبت به کارهای قبلی آنها فاز جدیدتری دارد. او هرگز فکر نمی‌کرد این یکی از معروف‌ترین آهنگ‌های گروه شود.



اینکه می‌دانستند خلبان عاشق گروه (Ac/Dc) هست به هلی کوپتر اسپیکر وصل و داخل شهر پرواز می‌کنند و متوجه شوند خلبان عکس‌العمل نشان می‌دهد یا خیر! وقتی موسیقی از بالای شهر پخش می‌شد خلبان با دنده و پاهای شکسته به پنجره محل حبس نزدیک می‌شود و لباس فرمش را به بیرون می‌چرخاند و در نتیجه آمریکایی‌ها حمله می‌کنند و او را نجات می‌دهند.

و اما جریان اصلی آهنگ این بوده‌است که مات لنگ از بریایان می‌خواهد که ترانه‌ای با نام ناقوس‌های جهنم بنویسد. بریایان هم بعد مدت‌ها فکر کردن به نتیجه‌ای نمی‌رسد. در یک شب طوفانی و رعد و برق‌های عجیبش، مات لنگ خودش را به منزل بریایان می‌رساند و می‌گوید صدای رعد و برق را شنیدی؟؟ بریایان هم با تعجب می‌گوید بله شنیدم! مات در جواب می‌گوید همین خوب است با همین شروع کن: من رعد غران و باران سیل آسای‌ام، من مانند یک طوفان بر سرتان ویران می‌شوم، نور برق‌های من در آسمان پیداست، تو جوانی اما در نهایت میمیری!

آهنگ شماره ۲: Shoot to Thrill

یا برای هیجان شلیک کن

در این آهنگ آنقدر همه چیز در جریان و روان هست که با شنیدنش حتما به رقص در می‌آید. این قطعه یکی از بهترین سولو گیتارهای آلبوم را نیز دارا می‌باشد. یک آهنگ با سرعت بالا که در انتها آرام می‌شود طوری که انگار آرامش بعد از طوفان یا آرامش قبل از طوفان است.

آهنگ شماره ۳: do you do for money honey What

یا عزیزم حاضری برای پول چه کارهایی انجام بدی

اسم این آهنگ یکی از قدیمی‌ترین اسم‌هایی است که گروه برای یکی از

آهنگ شماره ۷: You shook me all night long

تمام شب من را لرزاند

آخرین قطعه‌ای هست که گروه برای این آلبوم ضبط می‌کند و از نظر فروش هم موفق‌ترین آهنگ این آلبوم است. شبکه وی اچ وان هم در این باره می‌گوید که این آهنگ بهترین آهنگ گروه (Ac/Dc) است. این آهنگ در تمامی کنسرت‌های گروه اجرا شده‌است. مورد جالب دیگری که درباره این آهنگ وجود دارد این است که در سال ۱۹۸۹ آمریکا به پاناما حمله می‌کند و تصمیم داشتند رییس جمهور پاناما را برکنار کنند. رییس جمهور پاناما فرار می‌کند و ارتش آمریکا او را محاصره می‌کند و دور تا دور محیط آنجا اسپیکر قرار می‌دهند و موزیک می‌گذارند و صدای آن را تا انتها زیاد می‌کنند تا باعث ترس او شود و از پناهگاه خود خارج گردد! آنها دقیقاً همین آهنگ را برای او می‌گذارند!

آهنگ شماره ۸: Have drink on me

به حساب من یک لیوان بنوش

گروه اعلام کرد که این آهنگ را هم به یاد بان اسکات ساختند. نام‌گذاری این آهنگ را به خاطر دلیل مرگ بان اسکات که بر اثر نوشیدن الکل از دنیا رفته بود گذاشتند. این قطعه از آلبوم، آهنگ خوبی است، البته مطلب خاصی برای گفتن ندارد!

آهنگ شماره ۹: shake a leg

زود باش بجنب

اجرای این آهنگ برای برایان بسیار سخت بوده‌است چون نُتی را که می‌خواند بسیار بالاست. بعد ها او گفت در هنگام اجرای این آهنگ احساس کردم حنجره‌ام دارد پاره می‌شود. این آهنگ طوری است که انگار وکال دارد روی گیتار لیز می‌خورد و یا مثلاً گویی گیتار توپی است که زیر پای برایان است و او همه تمام تلاش خود را می‌کند که تعادلش را روی توپ حفظ نماید. این آهنگ آنقدر جذاب است که انسان را به شوق می‌آورد.

آهنگ شماره ۱۰: Rock and roll ain't noise pollution

راک اند رول آلودگی صوتی نیست

نام این آهنگ از جای جذابی آمده‌است. یک‌بار، بان اسکات در منزل نامزدش بود که صدای موزیک هم بلند بوده‌است. صاحب‌خانه نامزد بان اسکات اعتراض می‌کند که شما آلودگی صوتی ایجاد می‌کنید. در جواب او بان اسکات می‌گوید: راک اند رول آلودگی صوتی نیست و در را می‌بندد. شروع این آهنگ کاملاً سبکی بلوز دارد که در ادامه راک اند رول می‌شود. متن ترانه آن هم بسیار جالب است برای مثال در جایی از ترانه می‌گوید: از لای در یک نگاهی به داخل اتاقت انداختم دیدم روی تخت دراز کشیده‌ای، گفتم یک کمی ریتم اند لاو می‌خواوی، گفتمی راک اند رول می‌خوام!!

این آهنگ یک حسن‌ختم عالی برای یک آلبوم عالی بود. شاید به نظر بعضی افراد تمام آهنگ‌های (Ac/Dc) شبیه هم باشند اما خب این یک

تصور اشتباه است. مثل این می‌ماند که بگوییم تمام سیاه‌پوست‌ها چهره‌های شبیه به هم دارند و یا ژاپنی‌ها همه یک شکل هستند. اگر آهنگ‌های گروه (Ac/Dc) این‌طور به گوش شنیده می‌شود به دلیل سطحی شنیدن است که برای هر ژانر موسیقی دیگر هم می‌تواند اتفاق بیافتد.

نکته آخر اینکه گروه (Ac/Dc) هنوز وجود دارد. بعد از آلبوم سیاه‌پوش برگشتیم، ۹ آلبوم دیگر هم منتشر کردند که جمعاً ۱۵ آلبوم می‌شود و آخرین آلبوم نیز برای سال ۲۰۱۴ است. در سال ۲۰۱۴ مالکوم یانگ به دلیل بیماری (زوال عقل) مجبور به کناره‌گیری از گروه شد. و در سال ۲۰۱۷ در سن ۶۴ سالگی از دنیا رفت. بعد در همان سال ۲۰۱۴ برادرزاده‌اش استیون یانگ جانشین عمومی خود شد. در سال ۲۰۱۵ فیل راد که درامر گروه بود باعث دردسر شد و کلی موادمخدر از او گرفتند که دادگاهی نیز شد و حکم حبس خانگی دریافت کرد و همین مورد باعث اخراجش از گروه شد.

بعد از رفتن فیل راد به جای او، کریس لید از درامرهای قدیمی خود گروه را جایگزین او کردند. البته فیل راد پس از اتمام حبس خانگی و پرداخت جریمه به گروه (Ac/Dc) بازگشت.

در سال ۲۰۱۶ سرنوشت برایان جانسون هم تعریفی نداشت. در سن ۶۹ سالگی خودش را به دلیل مشکل شنوایی بازنشسته کرد. به همین دلیل در سال ۲۰۱۶ دنیای راک یکی از بهترین، خاص‌ترین، عجیب‌ترین، باحال‌ترین و محبوب‌ترین صداهای خودش را از دست داد و گروه (Ac/Dc) برای تکمیل تور خود، جای برایان را به اکسل رُز داد که بهترین گزینه برای جانشینی برایان بود اما به هر حال هیچ‌وقت جای برایان را نمی‌تواند بگیرد.

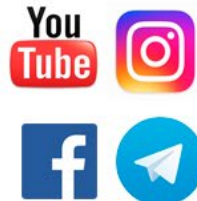
در ابتدای سال ۲۰۱۷ کریف ویلیامز که بیسیست گروه بود به دلیل ترک اعضای قبلی گروه از گروه، تصمیم گرفت خودش را بازنشسته کند. با این توصیف گروه (Ac/Dc) از آن ترکیب‌اولیه، فقط انگس یانگ را دارد که او هم در حدود سن ۶۰ سالگی است که همچنان لباس پسر بچه‌ها را برای اجرا به تن می‌کند.

www.albumpod.com/



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 ویدئوکلیپ با کیفیت **4K**

(514)984-8944

فقط با وقت قبلی



عکاسی معماری

چه به دنبال بهبود عکاسی معماری خود باشید و چه بخواهید برای اولین بار امتحانش کنید، این راهنما آنچه را که باید بدانید به شما می‌گوید.

عکاسی معماری سابقه‌ای طولانی دارد. در واقع، قدیمی‌ترین عکس موجود جهان، نمای پنجره لوگراس، نمونه‌ای از عکاسی معماری است و در دهه ۱۸۲۰ گرفته شده است!

این رسانه در تمام این سال‌ها محبوبیت خود را حفظ کرده است، و وقتی اهمیت معماری را در نظر بگیرید جای تعجب نیست. ساختمان‌ها کاری فراتر از تامین سرپناه برای ما انجام می‌دهند. آنها همچنین آثار هنری و نمادهای فرهنگی ماندگار هستند.

عکاسی ساختمان ممکن است ابتدا به عنوان راهی برای مستندسازی ساختمان‌ها مطرح شده باشد، اما در طول زمان، به شکل هنری گوناگون خود تبدیل شده است. این راهنما به شما در مورد اصول اولیه عکاسی معماری آموزش می‌دهد و نکاتی را در اختیار شما قرار می‌دهد تا بتوانید مجموعه معماری آنلاین برجسته‌ای تهیه کنید.

عکاسی معماری چیست؟

عکاسی معماری (که به آن عکاسی ساختمان یا عکاسی سازه نیز گفته می‌شود) به طور کلی به معنای عکاسی‌ای است که بر روی ساختمان‌ها تمرکز دارد. این عکاسی می‌تواند شامل عکس‌برداری از نمای بیرونی و داخلی، و همچنین پل‌ها، سازه‌های دیگر و مناظر شهری باشد.

عکاسان زیادی هستند که از معماری عکس‌هایی خیره‌کننده می‌گیرند. برخی از آنها این کار را صرفاً به عنوان کاری هنری انجام می‌دهند، در حالی که برخی دیگر با عکاسی برای مشتریانی مانند شرکت‌های معماری، شرکت‌های تبلیغاتی و مجلات، آن را تبدیل به حرفه خود کرده‌اند.

اما مهم نیست که قصد داشته باشید شغلی را در این زمینه دنبال کنید یا با عکاسی معماری صرفاً به دنبال گسترش مجموعه خود باشید. یک نقطه خوب برای شروع این است که مطمئن شوید تجهیزات مناسبی دارید.



بهترین دوربین برای عکاسی معماری

یکی از چیزهای خوب در مورد عکاسی ساختمان این است که سوژه شما در بی‌حرکت ماندن عالی است. بنابراین اگر به دنبال دوربینی هستید که به طور خاص برای عکاسی از ساختمان‌ها استفاده می‌شود، این بدان معناست که لازم نیست نگران ویژگی‌هایی باشید که برای عکاسان اکشن یا پرتره طراحی شده‌اند. این شامل مواردی مانند حالت‌های عکاسی پیاپی سریع یا سیستم‌های فوکوس خودکار ردیابی چهره می‌شود.

در عوض، فقط به دنبال یک دوربین DSLR مناسب یا دوربین دیگری با لنز قابل تعویض باشید. دوربین‌های DSLR با سنسورهای فول فریم از دیرباز استاندارد عکاسی معماری بوده‌اند، چرا که می‌توانند تصاویری با کیفیت بالا و کنترل پرسپکتیو قوی ارائه دهند.

بهترین لنز برای عکاسی معماری

بهترین کار این است که انواع لنزهای عکاسی معماری را در اختیار داشته باشید. لنزهای پرایم تصاویری واضح را با اعوجاج کمتر ارائه می‌کنند، در حالی که لنزهای زوم گرفتن نماهای نزدیک از برخی ویژگی‌های معماری را که در غیر این صورت دسترسی به آنها سخت بود (مانند ناودان روی لبه ساختمان) آسان‌تر می‌کنند.

لنزهای Tilt-Shift نوعی محبوب از لنزهای عکاسی معماری هستند. این لنزها به شما این امکان را می‌دهند که زاویه لنز را مستقل از دوربین تنظیم کنید. این به ویژه برای جلوگیری از اعوجاج پرسپکتیو که باعث می‌شود خطوط عمودی هنگام عکاسی از یک ساختمان بلند نزدیک به هم و متلاقی به نظر برسند، مفید است.

لنزهای Tilt-Shift همچنین می‌توانند برای ایجاد جلوه مینیاتوری استفاده شوند که می‌تواند فضای بیشتری را به مجموعه عکاسی معماری شما اضافه کند.

لنزهای واید نیز برای عکاسی از ساختمان مفید هستند. این لنزها برای زمانی که می‌خواهید ساختمان بزرگی را در قاب قرار دهید می‌توانند کمک بزرگی باشند. این لنزها یک جنبه منفی دارند: لنزهای با زاویه بسیار باز باعث ایجاد اعوجاج بیشتر تصویر در اطراف لبه‌ها می‌شوند (که باعث می‌شود خطوط مستقیم ساختمان منحنی و تابدار به نظر برسند). با این حال، شما



در نور مصنوعی به تصویر بکشید. آسمان ابری، بارش برف یا برخی سطوح خیس از باران می‌تواند جذابیت بیشتری ایجاد کند و حال و هوای عکس‌های شما را به طرز چشم‌گیری تغییر دهد، بنابراین عکاسی خود را به روزهای آفتابی محدود نکنید. در آخر، اگر قصد دارید افرادی را در عکاسی ساختمان خود بگنجانید، متوجه می‌شوید که نحوه استفاده افراد از ساختمان و محیط اطراف آن بسته به روز و ساعت تغییر می‌کند. بنابراین تنها با مراجعه مجدد به آنجا، می‌توانید فرصت‌های جدید عکاسی را پیدا نمایید.

از زاویه جدید به آن نگاه کنید

وقتی صحبت از عکاسی ساختمان به میان می‌آید، اولین گزینه شما ممکن است به طور کلی تلاش برای گرفتن عکس‌های نمای بیرونی ساختمان باشد. ولی برای شروع گرفتن عکس‌های بهتر، باید تلاش کنید تا چشم‌اندازی منحصر به فرد پیدا کنید. بنابراین سعی کنید نزدیک شوید و روی جزئیات تمرکز کنید تا عکس‌هایی انتزاعی ایجاد نمایید. یا سعی کنید کل قاب را با ساختمانی بزرگ پر کنید تا بیننده نتواند متوجه نقطه شروع و پایان شود. همچنین، حتماً به داخل ساختمان بروید و از فضای داخلی عکس بگیرید. در حالی که در حال آزمایش دیدگاه‌های مختلف هستید، برخی از قوانین پایه ترکیب عکس را برای ایجاد تصاویر جالب در نظر داشته‌باشید. برای مثال، راهرو یا دریچه‌ای پیدا کنید که می‌توانید از آن برای کادربندی یک عکس استفاده کنید. یا از معماری برای ایجاد خطوط پیشرو، تقارن و تکرار اشکال استفاده نمایید.

هنگامی که از تلاش برای گرفتن عکسی استاندارد از کل ساختمان خلاص شوید، آزادی عمل بسیار بیشتری برای خلاقیت خواهید داشت.

آدم‌ها را در عکس خود بگنجانید

اگرچه عکاسی ساختمان معمولاً بر روی ساختمان‌ها تمرکز می‌کند، باید گنجاندن افراد را در برخی از عکس‌های خود نیز در نظر بگیرید. هرچه باشد، به خاطر انسان‌هاست که معماری وجود دارد. با گنجاندن افراد، عکاسی معماری شما می‌تواند رابطه بین انسان و معماری را به ذهن متبادر کند و نحوه استفاده مردم از آن بنا را روشن کند. گنجاندن افراد در ترکیب نیز می‌تواند به صحنه جان بدهد.

اگر متوجه شدید که افراد در صحنه حواس را از معماری منحرف می‌کنند، سعی کنید با نوردهی طولانی عکس‌برداری کنید تا افراد تار شوند. این

همچنین فضای بیشتری برای بازی در هنگام برش خواهید داشت، و تاب برداشتنی را می‌توان به راحتی در نرم‌افزار ویرایش برطرف نمود.

انتخاب مکان‌ها

در یافتن سوژه‌های ممکن برای عکاسی ساختمانی در هیچ شهری به مشکل بر نمی‌خورید. می‌توانید با ساختمان‌ها یا سازه‌هایی شروع کنید که توجه شما را به خود جلب می‌کنند یا برای شما معنی دارند. ولی اگر به دنبال ایده هستید، در اینجا چند نکته عکاسی معماری برای یافتن لوکیشن آورده شده‌است.

گاهی اوقات، عکاسان معماری روی عکاسی از چیزهایی مانند ساختمان‌های دولتی، موزه‌ها و بناهای تاریخی تمرکز می‌کنند. این نوع سازه‌ها معمولاً معماری جالب یا چشم‌گیری را ارائه می‌دهند. همچنین، با عکاسی از ساختمان‌های قدیمی تصاویری جذاب پدید می‌آیند. این شامل مکان‌های تاریخی به خوبی نگهداری شده‌است که نمونه‌هایی از معماری کلاسیک را ارائه می‌دهند، و همچنین ساختمان‌های فرسوده یا متروکه‌ای که قدمت خود را به روش‌های مختلفی نشان می‌دهند.

برای کمک به شما در پیدا کردن مکان‌های مناسب برای عکاسی در نزدیکی خود، انواع برنامه‌های موبایل و ابزارهای مبتنی بر وب وجود دارند که این کار را آسان می‌کنند. یک مثال خوب، شات‌ها ت اسپات است. این وب‌سایت از اطلاعات برچسب‌گذاری جغرافیایی سایت‌هایی مانند فلیکر برای کشف مکان‌های محبوب برای عکاسی استفاده می‌کند. به محض اینکه وارد شهر خود می‌شوید، می‌توانید نتایج را فیلتر کنید تا فقط نقاط محبوب عکاسی معماری نشان داده‌شود، و این می‌تواند به شما کمک کند ساختمان یا سازه‌ای جالب را پیدا کنید که ممکن است تا به حال ندیده‌باشید.

سوژه خود را بشناسید

هنگامی که ساختمان یا سازه‌ای را برای عکاسی انتخاب کردید، باید مدتی را صرف شناخت آن کنید. با قدم‌زدن در بیرون ساختمان و کاوش در داخل (در صورت امکان) شروع کنید. همچنین در مورد این بنا و تاریخچه آن تحقیق کنید. در مورد نحوه ساخت و مورد استفاده آن بنا بیاموزید.

همه این اطلاعات می‌تواند به عکس‌های معماری شما جهت دهد و به شما کمک کند تصمیم بگیرید که می‌خواهید به چه سبکی برسید. به عنوان مثال، اگر ساختمان تاریخی و قدمتی دیرینه دارد، ممکن است بخواهید با معماری سیاه و سفید عکاسی کنید. این می‌تواند حسی جاودانه به تصاویر شما بدهد و قدمت سازه را در ذهن بیننده بیاورد. در طول تحقیقات خود، همچنین ممکن است ویژگی معماری منحصر به فرد یا جالبی را که می‌توانید در عکس‌های خود به نمایش بگذارید، کشف کنید.

عکاسی در زمان‌های مختلف را امتحان کنید

برای گرفتن نماهای مختلف هنگام عکاسی از یک بنا، سعی کنید دوباره به آن لوکیشن بروید تا در زمان‌های مختلف روز و در شرایط آب و هوایی مختلف عکس بگیرید. به عنوان مثال، سعی کنید هنگام طلوع یا غروب خورشید عکس بگیرید تا برخی از رنگ‌های طلایی، بازتاب پنجره‌ها و سایه‌های طولانی را به تصویر بکشید. یا در شب به آنجا بروید تا سازه را

نوع عکس‌ها بر بی‌زمانی بودن ساختمان‌ها تأکید دارند، چرا که می‌توانید ساختمان را در حالت ایستا و ساکن ببینید در حالی که افراد تار، حرکت جمعیت را می‌رسانند.

HDR دوست عکاس معماری است

تصاویر با محدوده دینامیکی یا دامنه پویایی بالا (HDR) برای عکاسی هنری ساختمان مناسب هستند. در صورت استفاده صحیح، عکاسی HDR می‌تواند به عکس‌های تان درام و خلاقیت اضافه کند. اما عکاسی HDR علاوه بر ایجاد برخی از تصاویر خیره‌کننده، می‌تواند به شما در غلبه بر برخی چالش‌ها در معماری عکاسی نیز کمک کند.

با عکاسی معماری، شما معمولاً به نور موجود در محل تکیه خواهید کرد، که می‌تواند مشکل‌ساز باشد. برای مثال، فرض کنید در حال عکاسی از فضای داخلی ساختمانی هستید، اما همچنین می‌خواهید برخی از جزئیاتی را که می‌توانید بیرون از پنجره ببینید، ثبت کنید. نور داخلی در تضاد با شرایط بیرون ممکن است کار را دشوار کند. اما ایجاد یک تصویر HDR به شما این امکان را می‌دهد که مطمئن شوید همه چیز به درستی در معرض دید قرار گرفته است.

مقابله با اعوجاج تصویر

اعوجاج لنز می‌تواند یک عکس معماری عالی را خراب کند. می‌تواند تاب‌های غیرطبیعی ایجاد کند که اشیاء نامتناسب نشان دهد یا باعث می‌شود خطوط مستقیم یک ساختمان منحنی به نظر برسند.

خوشبختانه با نرم‌افزار ویرایش می‌توانید این مشکل را با یک کلیک ساده حل کنید. برنامه‌هایی مانند فتوشاپ و لایت‌روم شامل پروفایل‌های لنز هستند که اعوجاج را برطرف می‌کنند و به شما اجازه می‌دهند تصاویر خود را تا زمانی که با چشم غیرمسلح موزون به نظر می‌رسند، تغییر دهید.

چگونه افراد را حذف کنیم

اگر می‌خواهید از ساختمانی عکس بگیرید که مکان دیدنی محبوبی است، همیشه یک نفر هست که هنگام عکاسی از جلوی دوربین شما رد شود. و اگر می‌خواهید دید واضحی از بنا بدون افراد داشته باشید، این کار می‌تواند برایتان چالشی واقعی باشد. با این حال، راهی برای انجام آن در ویرایش وجود دارد و می‌توانید از این مزیت بهره ببرید که بنا قرار نیست حرکت کند.

با گرفتن یک سری عکس بدون حرکت دادن دوربین یا سه‌پایه شروع کنید. همان‌طور که مردم در صحنه حرکت می‌کنند، شما باید بتوانید نمای بدون مانع از سوژه خود را به صورت تکه‌تکه ثبت کنید. سپس می‌توانید تمام عکس‌ها را در فتوشاپ لایه‌بندی و افراد را از هر لایه پاک و لایه‌های زیر را با نمایی واضح آشکار کنید.

بدانید چه زمانی از فتوشاپ استفاده کنید

مانند هر نوع عکاسی، پس‌تولید (یا پُست‌پروداکشن) گام مهمی در ایجاد تصاویر با کیفیت بالا است. بنابراین داشتن درکی درست از نحوه ویرایش تصاویر در فتوشاپ یا سایر نرم‌افزارهای ویرایش برای هر عکاس معماری ضروری است.

همچنین مهم است که بدانید چه زمانی برای استفاده از این ابزارهای ویرایش عکس مناسب است. اگر قصد دارید عکاسی معماری انتزاعی را به عنوان پروژه‌های هنری خلق کنید، می‌توانید عکس‌های خود را تا جایی که می‌خواهید دستکاری کنید. اما عکاسی معماری اغلب برای مستندسازی سازه‌ها استفاده می‌شود، و در این موارد، مردم انتظار دارند که تصاویر شما تا حد امکان واقعیت را نشان دهند. به عنوان مثال، فرض کنید در حال عکاسی از ساختمانی هستید که توسط طراح ساختمان به عنوان ارسالی برای جایزه استفاده می‌شود. حذف یک عنصر طراحی ناخوشایند از آن عکس‌ها احتمالاً غیرقابل قبول خواهد بود.

اما بخشی خاکستری نیز وجود دارد، چرا که در بیشتر موارد اعمال تغییرات جزئی (مانند برداشتن پرز برقی حواس پرت‌کن) روشی پذیرفته شده است. بنابراین، اگر در حال عکاسی معماری برای مشتری هستید، ایده خوبی است که با او در مورد اینکه چه نوع ویرایشی قابل قبول است، صحبت کنید.

دنبال کردن حرفه عکاسی معماری

حالا که برخی از اصول اولیه عکاسی ساختمان را می‌دانید، ممکن است تصمیم گرفته باشید که این مسیر شغلی است که می‌خواهید دنبال نمایید. خوب، شروع این مسیر ممکن است ساده‌تر از آن چیزی باشد که فکر می‌کنید.

اگر به دنبال راهی برای بهبود و توسعه مهارت‌های خود هستید، ارزشش را دارد که دوره‌های عکاسی معماری را، چه آنلاین و چه از طریق آموزشگاه، دنبال کنید. همچنین منابع رایگان زیادی برای آموزش عکاسی معماری وجود دارند.

در نهایت، مهم‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که شروع به ساخت یک وبسایت نمونه کار آنلاین کنید که شامل انواع عکاسی از بنا است. هنگامی که وبسایتی دارید که مهارت‌های شما را به مشتریان بالقوه نشان می‌دهد، می‌توانید کار موقت خود را شروع کنید.



۵ مکان برای عکاسی معماری در مونترال

مونترال به خاطر معماری متنوع و خیره‌کننده‌اش شناخته شده‌است. در اینجا ۵ مورد برای عکاسانی که به دنبال فرصت‌های عکاسی خارق‌العاده هستند، آورده شده‌است.

Habitat 67

این گوهر معماری که در جهان بی‌نظیر است، یکی از بهترین سوژه‌ها برای عکاسانی است که عاشق خطوط مینیمالیست و زاویه‌دار هستند. به طرفداران معماری بروتالیسم در اینجا خیلی خوش می‌گذرد.

محوطه دانشگاه MIL مونترال

این پردیس دانشگاهی که در محل محوطه راه آهن سابق Outremont ساخته شده‌است ارزش وقت شما را دارد. با انعکاس آینه، پل عابرپیاده و فواره مه‌آلود، مطمئناً عکس‌های شگفت‌انگیزی خواهید داشت.

استادیوم فوتبال مونترال

استادیوم فوتبال مونترال که در ناحیه ویلری-سنت میشل-پارک-اکستشن واقع شده‌است، نمادی از نوآوری و خلاقیت محلی است. انعکاس بنا و یکپارچگی ساختمان و زمین کاملاً ارزش زمان شما را دارد.

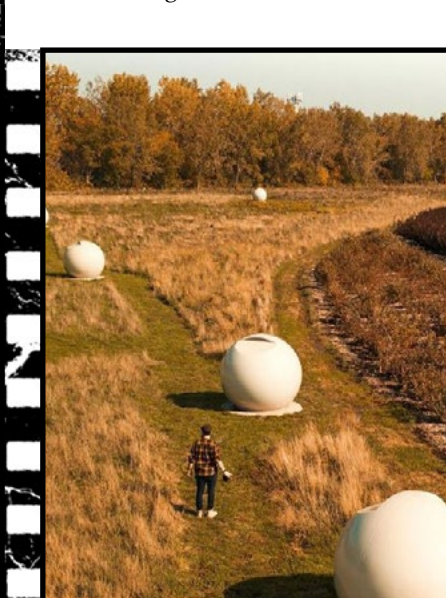
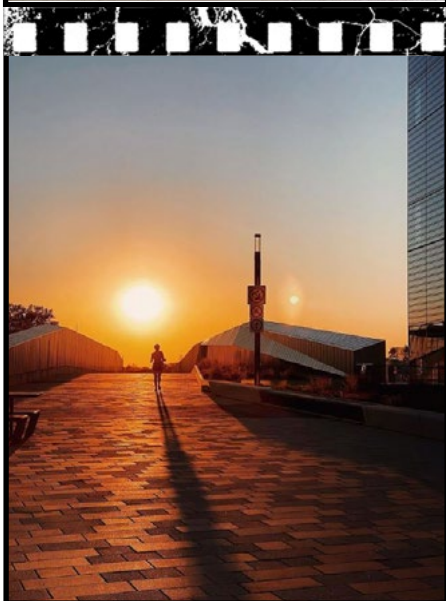
پارک Ferdic-park

گویی‌های منحصر به فرد این پارک، که در نزدیکی استادیوم فوتبال مونترال واقع است، که برای پوشاندن چاه‌های جمع‌آوری بیوگاز ساخته شده‌اند، حس و حال فیلم‌های علمی‌تخیلی به آن می‌دهد. صبر کنید تا شب شود تا سفری شدن آنها را ببینید.

ورزشگاه المپیک و پارک المپیک

روز را به بررسی استادیوم سفینه مانند المپیک، ساختارهای فلزی سیاره‌نمای ریوتینتو آلکان یا تاسیسات جالب فضای باز پارک بگذرانید. تجربه‌ای ماورایی!

www.format.com/
www.mtl.org/



جشنواره‌ها و هنرهای خیابانی مونترال



رایگان است و فقط برای برخی از فعالیت‌ها پرداخت هزینه الزامی است.

جشنواره دیواری

یکی دیگر از فستیوال‌های هنر خیابانی مونترال، (به معنی دیواری) MURAL، هر ماه ژوئن بلوار سنت لوران را به موزه‌ای هنری در فضای باز تبدیل می‌کند. در این جشنواره یازده روزه هنرمندان محلی و بین‌المللی حضور دارند تا مونترال را به‌عنوان مقصد جهانی هنر شهری جشن بگیرند و در فضایی رنگارنگ و مملو از موسیقی و هنر همکاری کنند. در این جشنواره به‌صورت زنده شاهد هنر، موسیقی، نمایشگاه‌ها و گفتگوهای هنری خواهید بود.

در طول جشنواره MURAL تورهای پیاده‌روی (و دویدن!) مختلفی را اجرا می‌نماید تا به شما کمک کند از هنر شهری بهترین استفاده را ببرید. شرکت‌کنندگان با داشتن بیش از ۳۰ گزینه برای انتخاب تور، توسط تورلیدری با معلومات در طول پیاده‌روی ۹۰ دقیقه‌ای در بهترین مکان‌ها و خیابان‌های مونترال راهنمایی خواهند شد. هزینه تورهای پیاده‌روی ۲۰ دلار به اضافه مالیات می‌باشد. همچنین، یک تور خصوصی در دسترس است که شامل ۲ کوپن نوشیدنی الکلی و یک کوپن ۲۰ دلاری برای باربیکیو Grill St-Laurent برای هر نفر می‌باشد.

وقتی جشنواره برگزار نمی‌شود، تور Spade & Palacio هر یکشنبه، سه‌شنبه، جمعه و شنبه میزبان تور پیاده‌روی هنر خیابانی است که شما را از مشهورترین مکان‌های هنری خیابانی شهر، از جمله بلوار سنت لوران و پلاتو مون رویال، عبور می‌دهد. این تور ۲ ساعته است و هزینه هر نفر ۴۰ دلار به اضافه مالیات می‌باشد.

بلوار سن لوران و خیابان سنت کاترین

اگر در طول هر یک از جشنواره‌های هنر خیابانی قصد بازدید از مونترال را ندارید، صحنه هنر خیابانی مونترال را از دست ندهید. سنت لوران که یکی از شلوغ‌ترین خیابان‌های مونترال است، به‌خاطر مجموعه آثار هنری گرافیتی

به‌تازگی در مونترال ساکن شده‌اید یا می‌خواهید در طول اقامت کوتاه خود در مونترال از هنر خیابانی این شهر دیدن کنید؟ در این مقاله، بهترین مکان‌ها و رویدادها را برای تحسین هنر خیابانی در سراسر شهر خواهید یافت.

جشنواره تحت فشار

Under Pressure Festival

اولین جشنواره هنر خیابانی مونترال، با نام تحت فشار، برای اولین بار در سال ۱۹۹۶ جشن گرفته‌شد و همچنان هر ماه اوت، Quartier des Spectacles را تصاحب می‌کند و آن را به قدیمی‌ترین جشنواره فرهنگی - شهری در جهان تبدیل می‌نماید. در طول ۲۳ سال گذشته، هنرمندان خیابانی، گرافیتی‌نویسان، دی‌جی‌ها، نمایش‌گردان‌ها، و رقصندگان خیابانی در فضایی از جامعه شهری و فرهنگ هیپ‌هاپ گرد هم آمده‌اند و این جشنواره فرهنگ - شهری را با بیش از صد هنرمند محلی، ملی و بین‌المللی جشن می‌گیرند و در این جشن و سرورها شرکت می‌نمایند. در طول جشنواره همواره چیزهای زیادی، از جمله خلق نقاشی‌های دیواری عظیم، اجراهای موسیقی، کنفرانس‌ها، رقص‌های خیابانی، فعالیت‌های کودکان و غیره، در جریان هستند.

در کنار این اجراهای هنری باورنکردنی، یکی از رویدادهای فراموش‌نشدنی فستیوال MURAL، رویداد آشپزی خوراکی Grill Saint-Laurent است، یک مسابقه آشپزی که در آن صاحبان رستوران‌ها غذاهای کبابی را به بازدیدکنندگان ارائه می‌دهند. این جشنواره در خیابان سنت کاترین، بین خیابان‌های سن لوران و سنت دنیس واقع شده‌است، که در آخر هفته بسته می‌شود تا هنرمندان بتوانند به کار خلق نقاشی‌های دیواری و دیگر چیزها بپردازند. همچنین این مکان میزبان فعالیت‌هایی مانند مسابقات بسکتبال، پارک اسکیت و اجرای موسیقی خواهد بود. ورود عمومی به جشنواره

و خیابانی چشم‌گیرش مشهور است.

سنت لوران به‌عنوان مرکز همه ساله جشنواره MURAL، به گالری‌ای هنری در فضای باز تبدیل شده‌است که در کل سال آماده ارائه تجربه‌های جدید است. سنت لوران همچنین خانه بسیاری از مغازه‌های قدیمی و صنایع‌دستی، بوتیک‌ها، بارها، و رستوران‌هایی است که این خیابان را به منطقه‌ای عالی برای کسانی تبدیل می‌کند که به دنبال سفری یک روزه همراه با هنر خیابانی هستند.

اغذیه‌فروشی مشهور شوآرتز دل‌ی که در امتداد خیابان، گوشت دودی مونترال را که شهرتی جهانی دارد سرو می‌کند، توقفگاه موقت عالی برای کسانی است که هنر سنت لوران را کاوش می‌کنند. سن لوران همچنین با خیابان سنت کاترین، شریان تجاری اصلی مرکز شهر مونترال، و نقطه مهم دیگری برای هنرهای خیابانی و نقاشی‌های دیواری تلافی می‌کند. سنت کاترین برای تاریخ، فرهنگ، تجارتش و همچنین صحنه هنری تماشایی‌اش مشهور است.

هر ماه جولای، سنت کاترین با حضور نوازندگان، دی‌جی‌ها، هنرمندان گرافیتی و آکروبات‌ها به یک تجربه هنری خیابانی تبدیل می‌شود که باید از آن بازدید کنید. با داشتن بیش از ۳۰۰ بوتیک در خیابان، که بیشترشان در این رویداد شرکت می‌کنند، سنت کاترین تجاری و خلاق، جان تازه‌ای می‌گیرد.

برای کسانی که می‌خواهند خودشان تور پیاده‌روی هنر خیابانی مونترال را انجام دهند، وبلاگ‌نویسان گرافیتی در Wall2Wall Montreal نقشه‌ای از مسیر پیشنهادی تور پیاده‌روی ایجاد کرده‌اند تا تمام هنرهای خیابانی را که شهر ارائه می‌کند به بهترین شکل تجربه کنید. این نقشه همه نقاشی‌های دیواری که در جشنواره MURAL انجام شده‌اند، دیگر آثار هنری اصلی خیابانی در شهر، و نیز برخی از اسرار شهری واقع در کوچه پس‌کوچه‌ها را به هم متصل می‌کند.

نقطه شروع این تور پیاده‌روی، پارکینگ پشت LNDMRK، معروف به «مرکز دیواری»، در نزدیکی خیابان پرنس-آرتور است. تور سپس به سمت سنت دومینیک و سنت لوران شرقی می‌رود و به خیابان کلارک و به سمت سنت لوران غربی برمی‌گردد.

فلات مونت رویال و مایل‌اند

منطقه‌ای که محله‌های Plateau Mont-Royal و Mile End را ترکیب می‌کند، به مرکز شهری مونترال تبدیل شده‌است. این دو محله از نظر جامعه هنری غنی هستند، و در آن در میان هنرهای خیابانی که به دنبالشان می‌توانید خانه‌های رنگارنگ و راه‌پله‌های مارپیچ را ببینید.

این فلات خانه بسیاری از بوتیک‌ها، کافه‌ها و رستوران‌های شگفت‌انگیز برای امتحان غذاهای مخصوص کبک است. در حالی که ممکن است کمی سخت‌تر از سنت لوران هنر خیابانی پیدا کنید، اما آنچه خواهید یافت ناامیدتان نمی‌کند! این فلات به لطف برنامه نقاشی دیواری Plateau's Murality که به مالکان ساختمان‌ها اجازه می‌دهد برای ایجاد نقاشی دیواری درخواست کمک هزینه بدهند و رشد و افزایش هنر شهری در محله را ترویج می‌دهد، به مکانی روبه‌رشد برای هنر خیابانی تبدیل شده‌است.



میل‌اند، در فاصله‌ای نه‌چندان دورتر از فلات، پایتخت مدگرها و خوش‌پوشان کانادا، نقاشی‌های دیواری غول‌پیکری را به رخ می‌کشد که بسیار ارزش دیدن دارند. در حالی که هیچ‌کدام از این مناطق به اندازه سنت لوران در هنر خیابانی متمرکز نیستند، هنر خیابانی به نمایش درآمده، مطمئناً باعث می‌شود این محله‌ها ارزش بازدید داشته‌باشند.

گالری‌ها

برای آنهایی که بیشتر می‌خواهند چیزی شبیه موزه‌ای از هنر خیابانی را تجربه کنند، ایستگاه ۱۶ واقع در سنت لوران، گالری هنری شهری محبوبی است که توسط برگزارکنندگان جشنواره MURAL تأسیس شده‌است. ایستگاه ۱۶ که تمام طول سال باز است، ترکیبی از هنرمندان محلی و بین‌المللی را به نمایش می‌گذارد و آنها را از طریق تشویق مشترک به هنر شهری و گرافیتی به هم متصل می‌کند. این گالری پیش از این نمایشگاه‌هایی از هنرمندان خیابانی مانند Kashink, Stikki Peaches و Chris Dyer را به نمایش گذاشته‌بود.

گالری ایو لاروش نیز که در سنت لوران واقع شده‌است، آثار هنرمندان آوانگارد با ترکیب گرافیتی، خالکوبی، کمیک و هنر پاپ را به نمایش می‌گذارد. گالری ایو لاروش که اولین بار در مونترال قدیمی در سال ۱۹۹۱ افتتاح شد، خود را به‌عنوان مکانی برای دیدن برخی از بهترین هنرهای شهری معاصر در این منطقه تثبیت کرد. برخی از هنرمندانی که در این گالری حضور دارند عبارتند از: بنکسی، باست و روآ.

گذشته و حال پوشاک مونترال

وقتی صحبت از مد و استایل به میان می‌آید، مونترال همیشه آن جذبه را با خود دارد.

مونترال که به عنوان پایتخت مد در کانادا شناخته می‌شود، سومین شهر پیشرو در آمریکای شمالی برای تولید لباس است و بیش از ۷۰ درصد از مشاغل در بخش لباس و مد را در خود جای داده‌است. در سال ۲۰۰۶ نیز به‌عنوان شهر طراحی یونسکو شناخته‌شد و موقعیت خود را به‌عنوان قدرتی خلاق در سطح بین‌المللی مستحکم نمود.

در حال حاضر صنعت پوشاک در مونترال از گالری‌ها، موزه‌ها، انبارها و بوتیک‌هایی که در خیابان‌ها پشت سرهم ردیف شده‌اند گرفته تا طراحان و کارآفرینان خلاق که این فضاها را پر می‌کنند، بر اساس میراثی از تولید پوشاک ساخته شده‌است. محله‌های این شهر، به عنوان دومین شهر امن و آرام و قابل پیاده‌روی در کانادا، خلاقیت متمایزی را نشان می‌دهد که رابطه‌ای قوی بین قدیم و جدید را کاوش می‌کند.

همه اینها از کجا شروع شد

هنگامی که در سال ۱۸۲۳ مونترال رسماً به عنوان شهر انتخاب شد، تقریباً ۲۰۰ سال پس از ایجاد مستعمره مبلغان اولیه اروپایی، ویل ماری (Ville-Marie)، در جزیره‌ای در محل تلاقی رودخانه‌های سنت لانس و اتاوا، این شهر بزرگ‌ترین شهر کلونی‌های انگلیس در آمریکای شمالی بود. این شهر که در سال‌های اولیه اساساً قطب تجارت خیز محسوب می‌شد، تا اواسط قرن نوزدهم، به‌واسطه گسترش کانال لاشین و ساخت راه‌آهن گرندترانک، به بندر اصلی تجارت بین‌المللی با اروپا و همچنین به سرعت به مرکز صنعتی مهم تبدیل شد. این پیشرفت‌ها همراه با موقعیت جغرافیایی برتر، پایه‌ای را برای شهر ایجاد نمود تا در آغاز قرن بیستم به رابط و پیوندی از طراحان، تولیدکنندگان، خرده‌فروشان، صنعتگران، سازندگان و کارآفرینان جدید تبدیل شود. آنها نه تنها از این منابع برای ایجاد صنعت مد کانادا استفاده کردند، بلکه این شهر به‌عنوان پیشرویی در طراحی، تولید و خرده‌فروشی که جدیدترین سبک‌ها و گرایش‌ها را به کل کشور ارائه می‌کرد، سرآمد بود.

طراحان

در روزهای اولیه مد کانادایی، کاربرد بر تناسب و فرم اولویت داشت. سبک‌های جدیدی که از آن سوی اقیانوس می‌آمدند گران بودند، و بسیاری از مهاجران به لباس‌هایی که با خود می‌آوردند اکتفا می‌کردند. بسیاری از زنان ترجیح می‌دادند پارچه بخرند و لباس‌های خود را بدوزند، چرا که لباس‌های آماده محدود و گران بودند. با نزدیک‌شدن به دهه ۱۹۰۰، لباس‌های اروپایی به تدریج محبوبیت خود را از دست دادند، و بسیاری از اقلام مانند کت پتویی و لباس‌های هوای گرم کشش بازار و مقبولیت خود را به دست آوردند.

در اواسط دهه ۱۸۰۰، بسیاری از خیاطان و طراحان برجسته لباس در این شهر مستقر شدند و با فروش پارچه، لوازم تزئینی، و کلاه‌های زنانه شهرت کسب نمودند. مغازه‌های بزرگ‌تر شروع به ارائه گزینه‌های متنوعی از لباس‌های آماده یا سفارشی کردند که بنا به انحصار و ابتکار به آنها تگ‌های قرمز می‌زدند. ترکیبی که ما امروزه به‌عنوان جنبه‌های تجاری مدرن صنعت مد در نظر می‌گیریم، زمینه را برای کار و تمرکز سرمایه در مونترال فراهم کرد. با متمرکزشدن سرمایه و ثروت میان شهروندان استعماری، افراد بیشتری می‌توانستند از پس خرید سبک‌هایی فراتر از حد ضروری بر بیایند.

با ورود این شهر به عصر مدرن مد، هم لباس زنان و هم لباس مردان ساختاری آزادتر و در عین حال تعریف‌شده‌تر پیدا کردند. در همین زمان بود که طراحان و خیاطان مونترال برای خود اسم و رسمی دست و پا کردند و با مدهای وارد شده از خانه‌های طراحی پاریس رقابت نمودند. «ماری-پل نولین» سالن و اتاق مد درون فروشگاه خود را در Holt Renfrew ایجاد کرد، «آیدا دزماریاس» به خاطر لباس‌های شب پر زرق و برقش مشهور شد، «رائول زان فوره» برای ستارگان فرانسوی از کفش‌های منتخب خود





مونترال، سال ۱۸۲۳

رونمایی می‌کرد، و «گابی برنیر» برای طرح‌های ناب و همین‌طور سالنش که به «مقصد طراحی لباس» شناخته می‌شد، طرف مشورت افراد برجسته مونترال بود.

پس از جنگ جهانی دوم، در سال ۱۹۵۴، طراحان مونترال، انجمن شیک‌پوشان کانادایی را با ریاست «رائول ژان فوره» ایجاد کردند تا صنعت مد کانادایی را تاسیس نمایند. این انجمن با ۲۰ عضو، اولین نمایش مد لباس تمام کانادایی خود را در هتل «لوکس ریتز کارلتون» در مونترال ارائه داد. این نمایش مد سپس در ونکوور و اتاوا و بعد در نیویورک اجرا شد و هنرنمایی طراحان کانادایی را در معرض نمایش گذاشت. به دلیل فقدان اصالت و ابتکار و محدودیت منسوجات ساخت کانادا، این گروه در سال ۱۹۶۸ منحل شد. هرچند عمر کوتاهی داشت، اما میراث آن به‌عنوان گروه‌های مشابه، مانند انجمن طراحان مد کانادا که در سال ۱۹۷۴ و شورای طراحی مد کانادا که در سال ۱۹۹۹ تاسیس شدند، باقی ماند و در طول دهه‌ها همچنان با بودن در سرفصل اخبار و تشویق طراحان کانادایی ادامه پیدا کرده‌است.

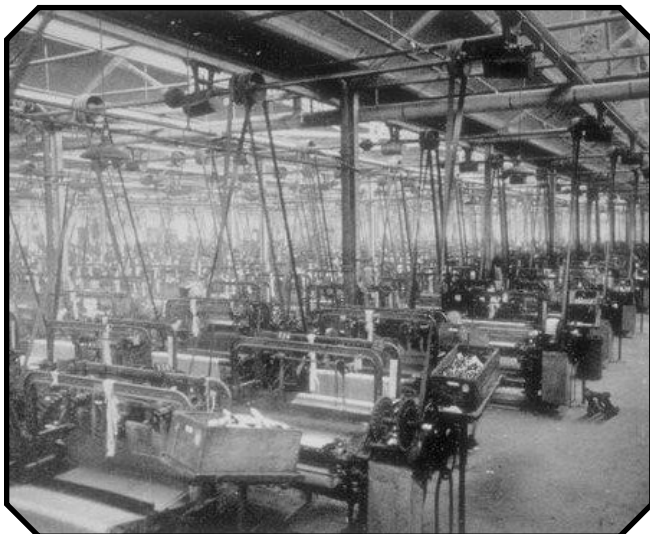
تولید

در آغاز قرن بیستم، دولت کانادا تا حد زیادی از رشد تجارت بین‌المللی و زیرساخت‌های داخلی حمایت کرد، و در نتیجه معافیت‌های مالیاتی مختلف و کمک‌های مالی محلی را برای تشویق کارآفرینان به افتتاح کارخانه‌ها، کارگاه‌ها و کارخانه‌های نساجی مجاز نمود. این فشار در اواسط قرن بیستم مونترال را به نیروگاه صنعتی تبدیل کرد. شرکت تولیدی بازرگانان، به همراه نساجی «دامینیون» که بعدها به یکی از بزرگ‌ترین تولیدکنندگان پارچه در کانادا تبدیل شد، کارگاه‌ها و کارخانه‌های نخ‌ریسی در اطراف شهر ساخته‌بود، و شرکت «بلدینگ پاول» نیز اولین کارخانه ابریشم را در کانادا در نزدیکی کانال لاشین در سال ۱۸۸۴ افتتاح کرد.



طراحان

موفقیت صنعت پوشاک در مونترال نیز مرهون یهودیان اروپایی است که در نیمه دوم قرن نوزدهم، به همراه فرانسوی‌های کانادایی ساکن، در این شهر سکنی گزیدند. در اوایل دهه ۱۹۰۰، صنعت پوشاک بیش از هر صنعت دیگری در شهر کارگر داشت، و ۴۰ درصد آنها یهودی بودند. شرکت‌ها و کارآفرینان یهودی تولید لباس، مانند شرکت «کلرت و فریدمن» و «اس. لوینسون»، در طول سالیان درازی از ابتدای قرن بیستم در کارخانه‌های پوشاک و کسب‌وکار تولیدی با هم رقابت کردند. کارخانه برند «پروگرس هریس واینبرگ» نیز تولیدکننده محبوب کت و شلوار مردانه و مرکز اعتصاب کارگران پوشاک در سال ۱۹۱۲ بود. ساختمان واینبرگ هنوز هم وجود دارد و برای کسانی که به دنبال بازگشت به گذشته و تجربه یک روز زندگی در زمان کارگران پوشاک مونترال هستند، در تورهای پیاده‌روی شهر قرار دارد.



تولید

در اواخر قرن بیستم، منطقه پوشاک مونترال در بخش Chabanel بین خیابان Chabanel و بلوار Saint-Laurent بازسازی شد. این منطقه در دهه ۷۰ با توسعه داده‌شدن به شهرت رسید، و در دهه ۹۰ به یکی از پرکارترین مکان‌های تولید پارچه در جهان تبدیل شد. ظهور لباس‌های ارزان قیمت و برون‌سپاری بر این صنعت تأثیر منفی گذاشت، که با ورود به هزاره جدید کاهش فزاینده‌ای داشت. با این حال، تجدید قوا از برندهای جدید هیجان‌انگیز با تمرکز بر اجناس محلی و پایدار، امید جدیدی را برای احیای تولید پوشاک در مونترال ایجاد کرده‌اند.

خرید

از اواخر قرن نوزدهم، مونترال به عنوان کعبه آمال خرید شناخته شده است، به ویژه خیابان سنت کاترین در مرکز شهر، که همیشه دیوانه‌های مد را از سراسر کشور و جهان به خود جذب کرده است. این خیابان برای سال‌ها تحت تسلط فروشگاه‌ها و خرده‌فروشی‌های کانادایی مانند Morgan's (که اکنون به آن Hudson's Bay می‌گویند)، Ogilvy's, Murphy's, Goodwin's, امروزه به Holt Renfrew Ogilvy شناخته می‌شود)، Scroggie's و نیز Simpson's, Eaton's, Birks, Woolworths و بوتیک‌های مستقل بوده است. طولی نکشید که این منطقه خرید در سراسر کانادا محبوبیت پیدا کرد. کسانی که می‌توانستند از طریق راه‌آهن، قایق یا اتومبیل از آنجا دیدن کنند، با کیسه‌های پر از خریدهای طراحان پارسی و خزهای کانادایی، خوشحال از آنجا می‌رفتند، و آنهایی که دورتر زندگی می‌کردند هدف قرار می‌گرفتند و بازاریابی می‌شدند تا با کاتالوگ سفارش دهند و از طریق پست سفارش خود را تحویل بگیرند.

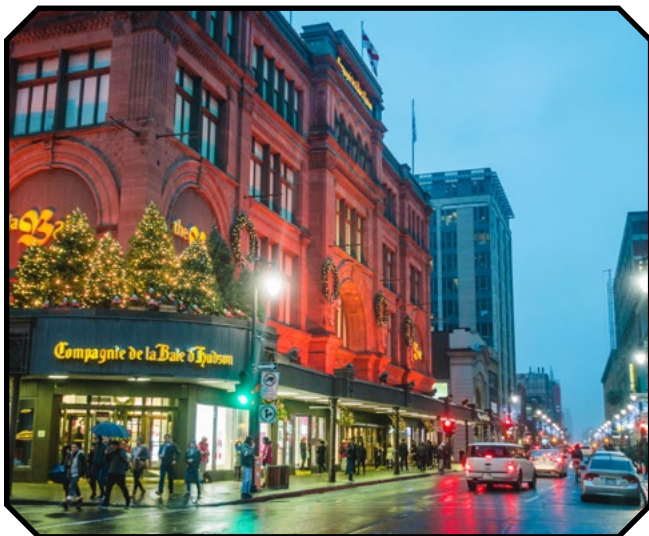
منطقه پوشاک امروز

هرچند غیرصنعتی شدن در سرتاسر آمریکای شمالی این منطقه را تحت‌تاثیر قرار داد، این میراث و برخی زیرساخت‌ها همچنان باقی مانده‌اند. امروز منطقه Chabanel، خیابان سنت کاترین، و بلوار سن لوران با خریداران پرشور و شیک‌پوشان پررونق هستند، و با نیویورک و لس‌آنجلس در نقش‌های اصلی در تولید مد رقابت می‌کنند. بسیاری از ساختمان‌های اصلی هنوز وجود دارند، و پر از همان برندهای قدیمی یا پیشگامان جدید هستند. مونترال که پایتخت طراحی مد جوان کانادا نامیده می‌شود، هنوز بازیگری قوی در صنعت مد و بستری برای رشد طراحان، خلاقان و کارآفرینان نوظهور در این تجارت است.

www.nuoomagazine.com/



منطقه پوشاک قدیم



منطقه پوشاک امروز



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

Shipping Services

حمل و نقل داخلی و

بین‌المللی در کانادا

shipixer.com

8198003388

- تنوع ارسال
- تجاری - شخصی
- ایران - کانادا - آمریکا
- خدمات Door to Door



خدمات ویژه ارسال از ایران و چین
ویژه صاحبان کسب و کار



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

راهنمای کار در مونترال

اسکار پترسون

Oscar peterson



اسکار پترسون (متولد ۱۹۲۵) یکی از تحسین‌برانگیزترین و بحث‌برانگیزترین پیانیست‌های جاز است. در دوران پس از جنگ، همان جایگاهی را داشت که بزرگان قبلی مانند جیمز پی. اندرسون، آرت تاتوم، تدی ویلسون، فانس والر، تلوئیوس مانک، باد پاول و بیل ایوانز داشتند. او که احتمالاً موفق‌ترین هنرمند کانادایی است، در بیش از ۲۰۰ آلبوم، در شش دهه به خوبی ظاهر شده و جوایز متعددی از جمله هفت گرمی را دریافت کرده‌است. وی در طول زندگی حرفه‌ای خود با لوئیس آرمسترانگ، دیزی گیلسپی، الا فیتزجرالد، دیزی گیلسپی، دوک الینگتون و چارلی پارکر اجرا و ضبط داشته‌است.

زندگی‌نامه

پترسون در طول سال‌های بی باپ و سوئینگ دهه ۱۹۴۰، به سن بلوغ رسید. به نظر می‌رسد که پترسون، با آن نیروی بی‌رحمانه‌اش در نواختن پیانو، شبیه به الگوی خود، آرت تاتوم، با تسلط زیادی بر ساز خود می‌نوازد. بیلی گرین، پیانیست جوان، به دان هکمن در لس‌آنجلس تایمز، گفت: اسکار به من گفته‌است که: «اولین کاری که وقتی پشت پیانو می‌نشیند و انجام می‌دهد این است که میزان افت کلید را اندازه‌گیری کند (یعنی اینکه کلیدهای یک ساز پیش از آنکه چکش به سیم‌ها برخورد باید تا چه حد به سمت پایین فشار داده شوند. او جوری می‌گوید که به نظر خیلی ساده می‌آید). وقتی آن را به خوبی تشخیص داد، سپس کنترل پیانو را کامل در دست می‌گیرد. البته برای بقیه ما، مرحله‌های بسیار زیادتری وجود دارند.»

با این حال، توانایی‌های پترسون هم نعمت و هم یک نفرین بود. تمایل او به نواختن با سرعت بالا و استفاده بیش‌ازحد از پیچیدگی‌های هارمونیک، باعث شده‌است که منتقدان، تکنیک او را گاهی اوقات بسیار طاقت‌فرسا بدانند.

اما شاید، همان‌طور که بسیاری از هوادارن ادعا می‌کنند، پترسون ممکن است زیادی خوب بوده‌باشد و ماندگاری و دستاوردهای او بی‌شک اهمیت او را در تاریخ جاز، تأیید کرده‌است.

استعداد مادرزادی

اسکار پترسون در ۱۵ آگوست ۱۹۲۵ در مونترال کانادا به دنیا آمد، و در سنین پایین اعتمادبه‌نفس موسیقایی پیدا کرد. او که با استعدادی ذاتا عالی به دنیا آمد، از خواهر بزرگ‌ترش، دیزی که به پیانیست مونترالی، الیور جونز نیز پیانو درس می‌داد، نواختن پیانو کلاسیک را یاد گرفت. با این حال، پترسون قهرمان پدرش است



که اولین بار اهمیت موسیقی را به او القا کرده‌است. دانیل پترسون، باربر راه‌آهن کانادا و نوازنده‌ای آماتور که متولد هند غربی است، اصرار داشت که به هر یک از پنج فرزندش مهارت‌های موسیقی را آموزش دهد. به‌ویژه، او می‌خواست که آنها برخلاف سرودهایی که مادر پترسون (کاتلین اولیویا جان)، آشپز و خانه‌دار، در خانه می‌خواند، در معرض موسیقی خارج از ارزش‌های خانواده قرار گیرند.

در سال ۱۹۳۰، در سن پنج سالگی، پترسون شروع به نواختن ترومپت و پیانو کرد، و در هفت سالگی پس از مبارزه با سل، تنها بر روی پیانو تمرکز نمود. هرچند که پدرش فرد سخت‌گیری بود و از فرزندانش انتظار کمال داشت اما پترسون می‌گوید که پدرش همیشه بزرگ‌ترین حامی او باقی ماند. «او به من گفت: اگر می‌خواهی آن بیرون بروی و پیانیست شوی، فقط یک پیانیست نباش، بلکه بهترین باش.» به نقل از نیکلاس جنینگز، یکی از همکاران مکلین، «او همیشه به من اعتقاد داشت و از این بابت خوشحالم.» پترسون که از پدرش احساس فداکاری می‌گرفت، از صبح تا شب تمرین و فقط برای ناهار و شام استراحت می‌کرد.

بعدها، در سن ۱۴ سالگی، پترسون نزد پل دی مارکی، پیانیست کلاسیک مشهور مجارستانی تبار آموزش دید. او از طریق دی مارکی، که به گفته پترسون، می‌توانست دقیقاً آرت تاتوم را تقلید کند، به علاقه‌اش به جاز پی‌برد. به نقل از جین سانتورو در نیویورک تایمز، پترسون به یاد می‌آورد که یکی از معلمانش، لو هوپر، پترسون را به درک اهمیت موسیقی کلاسیک هدایت کرد، و به دانش‌آموزانش آموخت که با عباراتی مانند «من همیشه احساس می‌کردم وقتی شوپن داشت این قطعه را می‌ساخت به منظره‌های دوست‌داشتنی نگاه می‌کرد، زیرا همه چیز این قطعه سرسبز و شاداب است.» با هم ارتباط برقرار کنند.

آغاز کار حرفه‌ای

همچنین در سن ۱۴ سالگی، عزم پترسون کوچک منجر به برنده‌شدن او در مسابقه‌ای رادیویی شد و خیلی زود به‌طور منظم در این مسابقات

دهه ۱۹۹۰ و پس از آن

در طول دهه ۱۹۹۰، پترسون زمان کمتری را صرف تور و ضبط می‌کرد تا تمرکز بیشتری روی آهنگ‌سازی داشته‌باشد. با این حال، در سال ۱۹۹۰، دوباره با براون، ایس، و درامر مارتین درو برای نامزدی در Blue Note نیویورک، که چهار بار منتشر شد، متحد شد. در این اجراها، منتقدان عمق عاطفی و سبک نوازندگی ملایم‌تر پترسون را ستودند.

در سال ۱۹۹۳، پترسون سکنه مغزی کرد که توانایی او را در استفاده از دست چپش کاهش داد. با این حال، پترسون تصمیم گرفت اجرا و ضبط را رها نکند، و در ابتدا ساعت‌ها وقت صرف درمان می‌کرد تا انعطاف‌پذیری و کنترل دستش را دوباره به دست آورد. و همان‌طور که اغلب همراه با سکنه مغزی برای همه پیش می‌آید، مجبور شد با آسیب روانی مقابله کند. او به دان هکمن در لس آنجلس تایمز گفت: «هنوز نمی‌توانم برخی از کارهایی را که قبلاً می‌توانستم با دست چپم انجام دهم، انجام دهم. اما یاد گرفته‌ام که کارهای بیشتری را با دست راستم انجام دهم. و همچنین به سمتی رفته‌ام که همیشه برایم مهم بوده‌است، به سمت تمرکز بر صدا، به سمت اینکه تک تک نت‌ها اهمیت دارند.»

پترسون با همسر چهارم خود، سلین، خارج از شهر زندگی می‌کرد، و پس از سکنه مغزی، سال‌ها به‌عنوان پیانیست کنسرت به کار خود ادامه داد. هرچند می‌دانست که روزی آخرین اجرای خود را خواهد داشت. او به جنینگز گفت: «وقتی این اتفاق بیفتد، هیاهویی وجود نخواهد داشت. من فقط از روی پیانو بلند می‌شوم، تعظیم و از گروهم تشکر می‌کنم و می‌گویم: «همین.» سپس پیانو را می‌بندم و این آخرین باری خواهد بود که برای عموم می‌نوازم.»

پترسون سال‌ها پس از سکنه مغزی خود به اجرا، تور و ضبط ادامه داد، البته نه به سخت‌گیری قبلی. او به نواختن با دیگر نوازندگان و همچنین ارائه اجراهای انفرادی ادامه داد. او حتی ده سال پس از سکنه، آلبومی زنده را ضبط کرد. او «شبی در وین» را در سال ۲۰۰۳ در حین اجرای زنده در محل کنسرت Musikverein اتریش ضبط نمود. نسخه‌های سی‌دی و دی‌وی‌دی یک سال بعد، در سال ۲۰۰۴ منتشر شد. او تا سال ۲۰۰۶ به اجرا ادامه داد.

مستندات و نمایشگاه

پترسون علاوه بر کارهای ضبط‌شده خود، سوژه ویدیویی و تصویری که شامل تصاویری از کنسرت‌های مختلف در سال ۱۹۹۵ با عنوان اسکار پترسون:



اسکار پترسون و خواهرش دیزی

ظاهر گردید. سپس، در سال ۱۹۴۲، دعوت به عضویت در ارکستر جانی هولمز، یک گروه موسیقی جاز محبوب کانادایی را پذیرفت. پس از آن، در اواسط دهه ۱۹۴۰، او اولین گروه جاز سه نفری خود را تشکیل داد و با برند RCA Victor Canada قرارداد ضبط موسیقی بست. تاکنون، او به خاطر تکنیک استادانه و نواختن روان، شناخته شده‌است. کسانی که از سالن آلبرتا در مونترال دیدن کردند قصد داشتند تا شاهد اجرای پترسون و گروه سه نفره او باشند، شامل کنت بیسی، الا فیتزجرالد و دیگر چهره‌های کنونی افسانه‌ای جاز.

در سال ۱۹۴۹، شبی خاص در کلاب، نورمن گرانز، مدیر و برنامه‌گردان جاز آمریکایی، چنان تحت‌تأثیر پترسون قرار گرفت که از این پیانیست خواست تا به‌عنوان مهمان افتخاری در رویدادهای فیلامونیک (J.A.T.P.) در سالن کارنگی، برای جاز خود، همراه او به نیویورک بیاید. در این اجرا، پترسون با افرادی مانند چارلی پارکر، لستر یانگ و کلمن هاوکینز به روی صحنه رفت، و به‌عنوان نوازنده‌ای جوان کار بین‌المللی خود را شروع کرد. پس از آن، او بسیاری از نخستین سال‌های دهه ۱۹۵۰ را به رفتن به تورهای موسیقی با گروه فیلامونیک گذراند، و علاوه بر حضور در ژاپن، هنگ‌کنگ، استرالیا و فیلیپین به ۴۱ شهر در آمریکای شمالی سفر نمود. در همین حین، گرانز یکی از صمیمی‌ترین دوستان و مدیر برنامه‌های پترسون شد. شرکت‌های ضبط او تعدادی از قطعه‌های پترسون را ضبط کردند، و معمولاً این پیانیست را با هنرمندان مطرحی مانند فیتزجرالد در یک تیم قرار می‌دادند.

پترسون کلاسیک

برای بیشتر طرفداران، اسکار پترسون کلاسیک، همان گروه سه‌گانه‌اش که در سال ۱۹۵۳، با نوازنده بیس ری براون و گیتاریست هرب ایس، شکل گرفت، باقی ماند. در سبک کوبه‌ای پترسون، هرچند که بدون درامر بود، ولی جای خالی زیادی برای درامر احساس نمی‌شد. ضبط‌های این سه نفر با هم عبارتند از At Zardis ۱۹۵۵، در جشنواره شکسپیر استراتفورد، و ۱۹۵۷ در Concertgebouw. سه‌گانه بعدی، در اواخر دهه ۱۹۵۰، شامل براون و درامر، اد تیگپین بود که تا سال ۱۹۶۵ همراه پترسون ماندند.

گروه بعد از جایگزینی تیگپین به جای ایس، از گروهی که در آن هر سازی می‌توانست ملودی و هارمونی را به فرمت استانداردتر پیانو، باس و درام ارائه دهد، تغییر یافت. از آنجا به بعد، پترسون اغلب در یک محیط سه‌گانه استاندارد، ضبط می‌کرد. برخی از خروجی‌ها عبارتند از Oscar Peterson Trio + 1، با فلوگل هورن نوازی کلارک تری، و آهنگ‌های انفرادی، که هر دو در سال ۱۹۷۱ ضبط شده‌اند.

پترسون از اوایل دهه ۱۹۷۰ حرفه خود را به شکلی پربار با تور و ضبط بیشتر برای برند پابلو رکوردز، آغاز کرد. با بازگشتی کوتاه به گروه سه‌گانه بدون درامر، او در سال ۱۹۷۳، Tracks و The Good Life را ضبط کرد، که در هر دو نوازنده باس نیلز-هنینگ اوستد پدرسن و گیتاریست جو پاس حضور داشتند. او همچنین در تعدادی از تنظیمات ملودی کارهایش، با دوئت با دیزی گیلسپی و تری همکاری کرد. همچنین با حضور آنها در ارکستر سمفونیک، ضبط‌هایی را انجام داد. در همین حین، پترسون به‌خاطر کنسرت‌های انفرادی‌اش محبوبیت فزاینده‌ای پیدا کرد و در دهه‌های ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۰ شش آلبوم در سال ضبط نمود.

خود را لغو کرد. اسکار پترسون در ۲۳ دسامبر ۲۰۰۷ بر اثر نارسایی کلیه درگذشت. او ۸۲ ساله بود و در خانه‌اش در میسیساگا، که در حومه تورنتو است، درگذشت.

نکات برجسته حرفه‌ای

۱۹۴۰: برنده مسابقه ملی موسیقی CBC در ۱۴ سالگی

۱۹۴۵: ضبط اولین آلبوم، I Got Rhythm

۱۹۵۰: ملحق شدن به جاز نورمان گرانز در فیلارمونیک

دهه ۱۹۵۰: تشکیل اولین گروه سه نفره اسکار پترسون در اوایل دهه ۵۰

۱۹۵۶: ضبط با الا فیتزجرالد و لوئیس آرمسترانگ در اولین همکاری‌شان

۱۹۸۴: دریافت عنوان Officer of the Order of Canada در سال

۱۹۷۲، و ارتقا به Companion of the Order در سال ۱۹۸۴

۱۹۹۴: خدمت به عنوان رئیس دانشگاه یورک از ۱۹۹۱ تا ۱۹۹۴

۱۹۹۷: دریافت جایزه یک عمر دستاورد گرمی

چند حقیقت کوتاه

پترسون که نوازنده‌ای متعهد بود حتی پس از سگته‌اش در سال ۱۹۹۳ و با وجود عملکرد محدود دست چپش به اجرای زنده ادامه داد.

در سال ۲۰۱۵، همسر پترسون مجموعه‌ای سه تایی سی‌دی به نام اسکار با عشق را تهیه کرد که اجراهای پیانیست‌های برجسته جاز با پیانو اورجینال بوزندورفر خودش بود.

www.biography.yourdictionary.com/



(موسیقی در کلید اسکار) شد، همچنین در سال ۱۹۹۶ از او مستندی با عنوان اسکار پترسون: (زندگی یک افسانه بود) ساخته شد. در ادامه باید اشاره کرد که کتاب ادیسه جاز: (زندگی اسکار پترسون) که توسط همین پیانیست، با همکاری محقق ادبی و روزنامه‌نگار جاز، ریچارد پالم، نوشته شده بود، در سال ۲۰۰۲ منتشر شد. دو سال قبل از آن، در جولای سال ۲۰۰۰، پترسون سوژه نمایشگاهی در کتابخانه ملی کانادا به نام «اسکار پترسون: شور و احساس جاز» بود.

دستاوردها

پترسون دارای ۱۲ مدرک افتخاری است. از سال ۱۹۹۱ تا ۱۹۹۴، ریاست دانشگاه یورک را بر عهده داشت. او همچنین مدرسه پیشرفته موسیقی معاصر را در تورنتو تاسیس نمود. جوایز متعدد او عبارتند از:

تالار مشاهیر جاز آمریکا

جایزه جاز یک عمر دستاورد بی‌بی‌سی

تالار مشاهیر موسیقی کانادا

Companion of the Order of Canada

جایزه Gemini برای بهترین موسیقی (در کلید اسکار)

جوایز گرمی (۷ برنده، ۱۲ نامزدی)

جایزه یک عمر دستاورد گرمی

پریمیوم امپریال (جایزه جهانی هنر)

جایزه گلن گولد

علاوه بر این، در سال ۲۰۰۵، کشور کانادا با قراردادن تصویر او بر روی تمبر یادبود، از او تقدیر نمود. او اولین فرد زنده در کانادا، به غیر از پادشاهی حاکم بود که تصویرش روی تمبر چاپ شد.

مرگ پترسون

در سال ۲۰۰۷، به دلیل مشکلات سلامت، پترسون برنامه‌های کنسرت



MAJINSPECT

HOME INSPECTION

We Inspect Homes

Like we're Buying them Ourselves

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



بازارهای کشاورزان شهر است که درست در وسط ایتالیای کوچک، یکی از خوشمزه‌ترین مکان‌های شهر قرار دارد.

پل ژاک کارتیه

پل ژاک کارتیه که در شب کاملاً روشن می‌شود، پس زمینه‌ای نمادین برای هر پست اینستاگرامی است. و آیا تا به حال سعی کرده‌اید از آن عبور کنید و از روی آن عکس بگیرید؟ این پل از رودخانه سنت لارنس می‌گذرد تا مونترال مرکزی را به ساحل جنوبی متصل کند، و در این بین، از روی پارک ژان دراپو در جزیره سرسبز سنت‌هلن و نوتردام می‌گذرد. در پاییز که رنگ‌ها شروع به تغییر می‌کنند بسیار دل‌انگیز و زیباست. از آن بالا چند عکس فراموش نشدنی بگیرید.



مونت رویال



پارک‌های شهری شگفت‌انگیز



مکان‌های شلوغ

پاییز زیبای مونترال

رنگ‌های پاییزی در کانادا تماشایی هستند و با تمام پارک‌ها و مناظر شگفت‌انگیز مونترال، می‌توانید همه این رنگ‌ها را در خود شهر ببینید. اگر تمایل دارید کمی به خارج از شهر بروید، مناظر طلایی، قرمز آتشی و نارنجی را خواهید دید! پس، در اینجا برخی از بهترین نقاط داخل و بیرون از مونترال را برای گرفتن عکس‌های خاص اینستاگرامی برایتان آورده‌ایم.

مونت رویال

چه از ارتفاع، یا از روی جاده یا گورستان، مونت رویال و یا هر نقطه‌ای دیگر، مکانی جادویی برای دیدن تغییر رنگ درختان محسوب می‌شود. دریاچه بیور (دریاچه سمورآبی) به ویژه در صبح‌ها، هنگامی که آب ساکن است و درختان اطراف را مانند آینه منعکس می‌کند، بسیار مناسب عکاسی است، ولی هیچ چیز به پای کلبه کوهستانی رویال نمی‌رسد: از این نقطه که در بالای کوه قرار دارد، می‌توانید مرکز شهر، مونترال قدیمی، بندر قدیمی و پل‌ها را که با تمام شکوه و عظمت در برابر چشمان شما گسترده شده‌اند تماشا کنید. هم در طول روز و هم شب مناسب عکس‌های اینستاگرامی است.

پارک‌های شهری شگفت‌انگیز

مونترال شهر سرسبز شگفت‌انگیزی، با پارک‌های محله‌ای بی‌نظیر مانند پارک لافونتن (با تپه‌ها، دره‌ها، دریاچه، مسیر دوچرخه‌سواری، زمین بیسبال، پارک سگ‌ها، مناطق پیک‌نیک) و پارک وست‌مونت (بهشت کودکان)، یا سالن‌های ورزشی در جنگل و زمین برای ورزش، انتخابی مناسب برای شما می‌باشد. دیگر پارک‌های خیره‌کننده پارک‌های Jean-Drapeau، Angrignon و Maisonneuve هستند، پر از درختان رنگارنگ در پاییز، مکان‌هایی عالی برای پیک‌نیک و فعالیت‌های سرگرم‌کننده که می‌شود به راحتی نیمی از روز را با خانواده در آنها گذراند.

بازارهای عمومی

این بازارهای بزرگ سرپوشیده و سرباز مواد غذایی بخشی از چیزی است که مونترال را به مقصدی برای غذاخوری تبدیل کرده‌است. بهترین مواد فصلی محلی (مثلاً کدو تنبل) را بردارید و تمام دسته‌های گل و گیاهان گلدانی و شاخ و برگ‌های پاییزی را ببینید. بازار اتواتر، درست در کانال زیبای لاشین، مقصدی مناسب برای استراحت و سوخت‌گیری دوچرخه‌سواران و پیاده‌ها در غرفه‌های متعدد اشتهاآور و وسوسه‌برانگیز است. بازار ژان تالون یکی از قدیمی‌ترین

باغ گیاه‌شناسی مونترال

باغ گیاه‌شناسی مونترال که در مرز پارک بزرگ Maisonneuve و در فاصله چند قدمی استادیوم دیدنی المپیک قرار دارد، مکانی فوق‌العاده زیبا و چشم‌نواز در هر زمان از سال است. در پاییز، درختان افرا در حال تغییر و آخرین گل‌های شکوفا را در باغ‌های فضای باز ببینید و در مناطق مختلف آب و هوایی گلخانه‌های سرپوشیده قدم بزنید. از شکوه استوایی گرفته تا رنگارنگی پاییزی کانادایی، منتظر یک روز پر از شگفتی به همراه دوستان و خانواده باشید!

محل‌های شلوغ

مونترال پر از محل‌های منحصربه‌فرد برای کشف است. مونترال قدیم



پل ژاک کارتیبه



خارج از شهر



باغ گیاه‌شناسی مونترال

محل‌های است که نباید در تور عکس پاییزی از آن غافل شد. این محله شاید به خاطر معماری‌ای که به میانه قرن ۱۶ تا ۱۹ میلادی بر می‌گردد و نیز مغازه‌های مدرن و رستوران‌های پیشرفته‌اش معروف‌ترین محله باشد، ولی می‌تواند هرچیزی به جز قدیمی باشد. دیگر محله‌های عالی شامل میل اند، پر از اجناس طراحان محلی، رستوران‌های کوچک عالی و فضای روستایی واقعی که به همان اندازه امروزی است، و نیز کافه‌هایی که نمونه‌اش را در جای دیگری نمی‌توان یافت، و نیز محله فلات مون روبال، نمای رنگارنگ خانه با پلکان‌های مارپیچ در مقابل رنگ زرد روشن، قرمز و طلایی برگ‌های در حال تغییر بی‌نظیر به نظر می‌رسد.

خارج از شهر

در فاصله ۴۵ دقیقه‌ای با خودروی شخصی از مونترال، استراحت‌گاه‌های طبیعی بسیاری وجود دارند که شما را در زیبایی‌های طبیعی غرق می‌کنند. با گیاهکده مورگان در سنت آن دو بلوو، منطقه‌ای حفاظت‌شده با مسیرهای پیاده‌روی خیره‌کننده شروع کنید. پارک طبیعی کپ سنت ژاک، بزرگ‌ترین پارک طبیعی استان، دارای مسیرهایی هم در کنار Lac des Deux Montagnes و هم Rivière des Prairies برای پیاده‌روی می‌باشد. اکتشافات بزرگ دیگر عبارتند از: Parc-nature de l'Anse-à-l'Orme، Parc-nature du Bois-de-Liesse، Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard، Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation و Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies. در ریگاد، رنگ‌های پاییزی را به همراه لذت‌های آشپزی در یکی از کلبه‌های شهد و شکر که در تمام طول سال باز هستند در Sucrerie de la Montagne ترکیب کنید!

دوردستها

اگر تمایل دارید کمی جلوتر بروید و بین یک یا دو ساعت خارج از شهر برانید، سفرهای یک روزه شگفت‌انگیزی خواهید داشت. ناحیه‌های شرقی که مناظری از زمین‌های کشاورزی مسطح و تپه‌های با شیب ملایم را برایتان به ارمغان می‌آورند، به سمت جنوب شرقی مونترال گسترده شده‌اند و با برخی از زیباترین شهرهای کوچک استان، از جمله نورث هاتلی، ایستمن، نولتون، فرلیگزبورگ و ساتن پر شده‌اند. به فروشگاه‌های پنیر، سازندگان شراب سیب، شراب‌سازی‌ها و مکان‌های چیدن سیب منطقه سری بزنید. زمانش درست خود پاییز است! نواحی Lanauidière و Laurentians در شمال مونترال قرار دارند، و جنگل‌های بسیار متراکم‌تری دارند که آنها را به منطقه‌ای ایده‌آل برای دیدن تغییر رنگ برگ‌ها تبدیل می‌کند. ویژگی جغرافیایی کوهستانی و دریاچه‌های شفاف دلیل محبوبیت این ناحیه برای کوهنوردان و دوچرخه‌سواران است.

www.mtl.org/



سینمای بهروز وثوقی

تاریخ سینما عموماً با ستاره‌هایش مهربان است. کافی است یک حضور به یادماندنی در کارنامه داشته‌باشید تا سینما دوستان هرگز شما را فراموش نکنند. زمان می‌گذرد و سلیقه‌ها تغییر می‌کند اما ارزش یک خاطره‌سازی سینمایی هیچگاه از بین نمی‌رود.

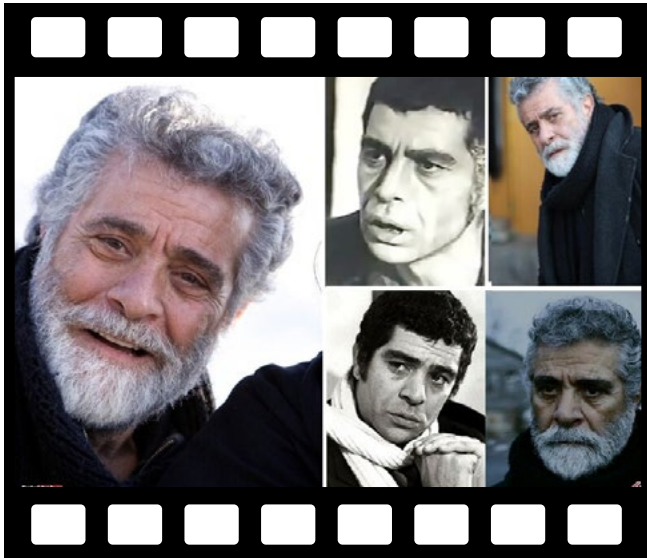
بهروز وثوقی نه یک خاطره، بلکه خاطرات فراوانی برای تمام علاقه‌مندان ایرانی سینما ساخته‌است. شاید او تنها ستاره مرد سینمای قبل از انقلاب بود که به یک اندازه توانست نظر مثبت عامه تماشاگران و مخاطبان تخصصی را جلب کند. بهروز وثوقی ستاره‌ای بود که با بازی در فیلم قیصر، تاریخ بازیگری را در سینمای ایران ورق زد. بعد از قیصر بود که قهرمان اتوکشیده قبلی، جای خود را به ضدقهرمانی داد که حتی در احساساتی‌ترین لحظات هم پر از عصبانیت به نظر می‌رسید. وثوقی یکی از ستون‌های جریان مهمی بود که با نام «موج نو سینمای ایران» شناخته می‌شود. در این مطلب نگاهی خواهیم داشت به مسیر کاری این ستاره فراموش‌نشده سینمای ایران و چکیده نظراتی که در طول سال‌ها در مورد کیفیت نقش‌آفرینی‌های او نوشته شده‌است.

اکبر رادی، نماینده‌نویس بزرگ: «بهروز وثوقی در سینمای ما فی‌الواقع تک‌خالی است و گوشه‌های حیرت‌انگیز در خود ذخیره کرده‌است»

آغاز درخشش

وثوقی (متولد ۲۰ اسفند ۱۳۱۶ در شهر خوی) پیش از شهرت در مقام بازیگر، به عنوان دوبلور فعالیت داشت. او در سال ۱۳۴۰ با بازی در یک فیلم کمدی به نام صد کیلو داماد (عباس شب‌آویز) وارد عرصه بازیگری شد. وثوقی، حتی پیش از اینکه با بازی در قیصر (مسعود کیمیایی) به یکی از بزرگ‌ترین ستاره‌های سینمای ایران تبدیل شود، توانسته بود اسمی برای خودش دست‌وپا و در چند فیلم پرفروش نقش‌های مهمی را ایفا کند. با این وجود، پیش از آغاز همکاری با کیمیایی، عده‌ای در اینکه وثوقی بتواند به‌عنوان یک بازیگر ویژه مورد توجه قرار بگیرد، تردید داشتند. به‌عنوان مثال، میهن بهرامی در یادداشتی که در نشریه «ستاره سینما» ۱۱ بهمن ۱۳۴۶ بر فیلم «زنی به نام شراب» امیر شروان نوشت و این چنین به کیفیت کار بهروز وثوقی اشاره کرد: «او اما پسر، با آن کلوزآپ‌های بی‌شمار و ژست‌های قالبی، با توالت زنده‌ای که در تصویر درشت، بدجور خود را نشان می‌داد، تصویری بود مبهم و بی‌شکل. کار وثوقی فقط در زمینه‌های گسترده مثل صحرا و خیابان خوب است. چهره او هرگز نمی‌تواند نرمش و انتقال یک جوان قابل تحسین را برای تماشاچی داشته‌باشد.»

با این وجود، عده‌ای اعتقاد دارند که از همان‌زمان متوجه استعداد ویژه‌ای در وثوقی شده‌بودند. مهدی رئیس‌فیروز (کارگردان



سرشناس دهه‌های ۳۰ و ۴۰) یکی از این افراد است. رئیس‌فیروز، در کتاب زندگینامه‌اش با عنوان «دوربین، حرکت ... کات: آنچه بر من گذشت»، (انتشارات سرزمین اهورایی، چاپ اول: ۱۳۹۴) به دورانی اشاره کرد که وثوقی هنوز شهرت چندانی نداشت. طبق این خاطره، رئیس‌فیروز پس از مدتی دوری می‌خواست دوباره به سینما بازگردد و تصمیم گرفت فیلم را با هنرپیشگان ناشناس بسازد. او در یکی از عکس‌های دسته‌جمعی استودیو، چهره وثوقی را که به گفته رئیس‌فیروز، در آن زمان دوبلوری گمنام بود، پسندیده و با او قرار گذاشت.

قیصر

رئیس‌فیروز در مورد این قرار چنین نوشت: «من همیشه وقتی می‌خواستم کسی را از نظر استعداد بازیگری آزمایش کنم هیچوقت به او نمی‌گفتم فلان نقش را بازی کن بلکه با او درباره مسائل گوناگون حرف می‌زدیم و در میان همان گفت‌وگو می‌فهمیدیم که طرف دارای چه توانایی‌هایی است. در مورد بهروز هم به همین روش رفتار کردم. پس از اینکه حدود ربع ساعت در حیاط استودیو با هم قدم زدیم و گفت‌وگو کردیم متوجه شدم او یک بازیگر معمولی نیست. در وجودش دریایی از ذوق و استعداد موج می‌زند. فقط باید خلاقیت‌هایش را کشف کرد و شناخت. از این رو به او گفتم آقای وثوقی می‌خواهم چیزی برایتان بگویم. ممکن است باور نکنید. شاید شما این نقش را بازی نکنید یا نکنید یا دیگر ما همدیگر را ببینیم یا نبینیم ولی به یک چیز عقیده دارم که این است: اگر شما کار هنرپیشگی را با عشق دنبال کنید و آن را جدی بگیرید ایمان دارم روزی شهرتتان از مرزهای ایران فراتر خواهد رفت و مبدل به یک هنرپیشه بین‌المللی خواهید شد.»

حاصل آن ملاقات، همکاری وثوقی با رئیس‌فیروز در فیلم‌هایی چون بیست سال انتظار سال ۱۳۴۵، ایمان سال ۱۳۴۶ و گرداب گناه سال ۱۳۴۷ بود. با این وجود، هر چند شاید عده‌ای از آن زمان به استعداد ویژه وثوقی باور داشتند اما او کماکان منتظر فرصتی بود تا قابلیت‌هایش را به دیگران اثبات کند؛ فرصتی که بالاخره پس از آشنایی با یک فیلم‌ساز تازه‌کار و پرشور برای وثوقی فراهم شد.

بیگانه بیا، قیصر و تغییر مسیر

بیگانه بیا، اولین فیلم مسعود کیمیایی که بهروز وثوقی نقش اصلی‌اش را ایفا می‌کرد، نه از نظر تجاری موفق بود و نه تحسین‌چندانی در منتقدان ایجاد کرد. با این وجود، گروهی از منتقدان هم‌رگه‌های استعداد را در کار کیمیایی شناسایی کردند و هم‌متوجه ویژگی‌های کیمیایی در بازی وثوقی شدند.

پرویز دویلی، با تیزبینی همیشگی‌اش، یکی از این منتقدان بود که در یادداشتی در مورد بیگانه بیا در نشریه «سپید و سیاه» در سال ۱۳۴۷، بازی وثوقی را چنین توصیف کرد: «فیلم در اخذ بازی از هنرپیشه‌ها بسیار موفق است. سپاس بی‌شماری است که باید نثار بازیگران شود خاصه بهروز وثوقی که با وجود هنرپیشه محبوب فیلم‌های محبوب بودن، رضا به بازی در یک چنین اثری داده‌است که حتماً می‌دانسته فیلم محبوبی به آن میزان و حساب نخواهد بود. بهروز وثوقی با چهره قابل‌انعطاف و هوش ذاتی‌اش، با تسلطی که بر جسم خود دارد و با تجربه‌ای که شگفتا از بازی در فیلم‌های محبوب به‌دست آورده برای فیلم‌سازان ما نمی‌تواند یک تکخال قابل‌انکا نباشد. چه بازی تمیز و راحت و بی‌اغراقی دارد این مرد!» در کنار تشخیص قابلیت‌های وثوقی در مقام یک بازیگر، دویلی در این بخش از یادداشتش به نکته مهم دیگری هم اشاره کرده‌بود که در سال‌های بعد به یکی از خصوصیات مهم وثوقی بدل شد: شجاعت او در انتخاب نقش‌هایی ویژه و متفاوت با تصویر شکل‌گرفته از او.

یک سال بعد، با نمایش دومین فیلم مسعود کیمیایی به نام قیصر، مسیر سینمای ایران برای همیشه تغییر کرد. در دوره‌ای که ایده‌آل بسیاری از فیلم‌سازان سینمای ایران چیزی بیش از ساخت کپی رنگ و رو رفته گنج قارون سیامک یاسمی نبود، کیمیایی شخصیتی ساخت که هم از نظر فکری و استراتژیک درست نقطه مقابل شخصیتی مثل علی بیغم گنج قارون قرار می‌گرفت و هم تفاوت‌های عمده‌ای با تصویر همیشگی افراد متعلق به جنوب شهر در سینمای ایران داشت.

حمیدرضا صدر در کتاب درآمدی بر تاریخ سیاسی سینمای ایران (۱۳۸۰-۳۸۰) نشر نی، چاپ اول: (۱۳۸۱) این تفاوت را چنین توضیح داده‌است: «قیصر بهروز وثوقی نیز مثل فرمان ناصر ملک‌مطیعی از جامعه سنتی برمی‌خاست و معیارهای این قشر را می‌شناخت. ولی برخلاف ملک‌مطیعی و هم‌تایانش خوش‌بین نبود، مثل فردین آواز نمی‌خواند و خنده را نمی‌فهمید. عزت‌نفس برای او مترادف با مبارزه خونینی بود، و مرگ برایش فضیلتی به شمار می‌رفت. قیصر زخم‌پذیر بود و شکست را هم لمس می‌کرد. پای ضریح اشک می‌ریخت و مرد سرسختی بود که گریه را عار نمی‌دانست.»

گوزن‌ها

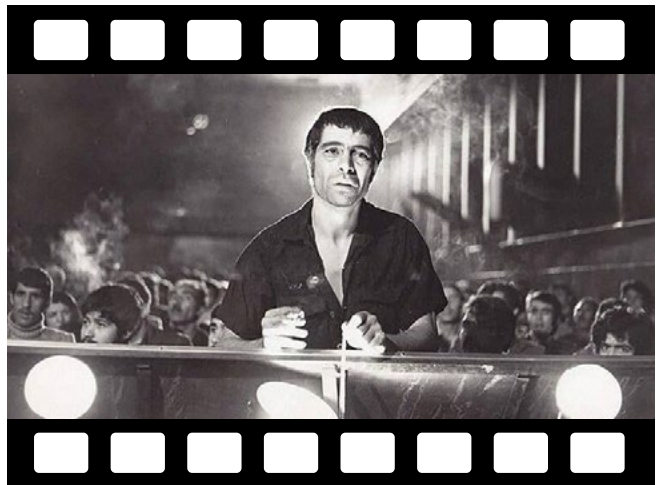
صدر به خصوص بر اهمیت حضور بهروز وثوقی در مقابل ناصر ملک‌مطیعی تأکید کرد: «حضور ناصر ملک‌مطیعی ستاره سینمای ایران در قیصر (که از بهروز وثوقی ستاره جدیدی ساخت) کلیدی بود. دو مرد با یک نسل فاصله از یک بستر فرهنگی با دو تلقی متفاوت از زندگی و دنیا در برابر هم قرار گرفتند. قیصر قهرمان سنتی دیروز سینمای ایران را کنار می‌گذاشت

و ضدقهرمان روز این سینما را جایگزینش می‌کرد. ملک‌مطیعی در همان صحنه‌های اولیه، قهرمان نمونه‌ای کلاه‌مخملی سینمای ایران را با همه نشانه‌های آشنایش ارائه داد ... حیرت‌انگیز بود ولی قیصر در پانزده دقیقه آغازین، قهرمان شکست‌ناپذیر و دوست‌داشتنی سینمای ایران را از بین برد و حذف کرد. صحنه حمل جسد او توسط برادران آب‌منگل روی پشت‌بام‌های کاه‌گلی، تشییع جنازه جاهل (لمپن) سنتی سینمای ایران بود.»

حضور وثوقی نوعی زمختی، خشم و عصیان همیشگی به قهرمان عدالت‌جو اضافه کرد که حتی در روابط عاطفی شخصیت هم نمود پیدا می‌کرد. حتی در احساسی‌ترین لحظات هم با فردی عبوس روبه‌رو بودیم که انگار امنیت را در مخفی‌کردن احساسات می‌جست. با این ویژگی‌ها، وثوقی به قهرمان خواستنی نسلی تبدیل شد که معیارهای ساده گذشته را نمی‌پذیرفت.

حضور قدرتمند و سنت‌شکن وثوقی در قیصر با تحسینی تقریباً همه‌جانبه روبه‌رو شد. به عنوان مثال ابراهیم گلستان در یادداشتی که در سال ۱۳۴۸ در روزنامه «کیهان» بر فیلم قیصر نوشت، ضمن ستایش بازی وثوقی بر اهمیت کار کیمیایی در بالفعل‌شدن توانایی‌های وثوقی تأکید کرد: «بهروز وثوقی جبران‌کننده یک گوشه نقص قیصر ... است، اما مقایسه‌ای بین او در این قیصر با فیلم‌های جاری دیگر که او در آنها هست، گویای احتیاج او به کارگردانیست. چیزی که در این فیلم او به دست آورده‌است.» وقتی نیم قرن بعد از نمایش قیصر، دیوید تامسون (منتقد مشهور) این فیلم را کشف کرد و مطلبی در مورد قیصر در شماره دسامبر ۲۰۲۱ نشریه سایت‌اندساوند نوشت، به این اشاره کرد که کیمیایی و وثوقی هنگام ساخت قیصر با همدیگر در حال اختراع سینمای ایران از نو بودند و برای تأکید بر اهمیت و پویایی حضور وثوقی در سینمای دهه ۱۹۷۰ ایران، حضور او را با موفقیت (شان کانری) بعد از بازی در نقش جیمز باند مقایسه کرد. وثوقی برای بازی در فیلم قیصر جایزه بهترین بازیگر مرد را از دومین دوره جوایز سینمایی سپاس دریافت کرد. حالا او آغازگر جریان جدیدی از بازیگری در سینمای ایران بود.





دوران ستارگی

در پربرترین دوره تاریخ سینمای ایران، وثوقی درخشان‌ترین ستاره بود. فهرست فیلم‌های مهمی که وثوقی بین سال‌های ۱۳۴۹ و ۱۳۵۶ در آنها ایفای نقش کرد حیرت‌انگیز است. پنجره جلال مقدم، رضا موتور کی‌میایی، طوقی علی حاتمی، داش‌آکل کی‌میایی، فرار از تله مقدم، بلوچ کی‌میایی، دشنه فریدون گله، تنگسیر امیر نادری، خاک کی‌میایی، نفرین ناصر تقوایی، ممل آمریکایی شاپور قریب، گوزن‌ها کی‌میایی، ذبیح محمد متوسلانی، کندو گله، همسفر مسعود اسداللهی، بُت ایرج قادری، ماه‌عسل گله، ملکوت خسرو هریتاش و سوت‌دلان حاتمی تنها تعدادی از این آثار محسوب می‌شوند. نگاهی به همین فهرست نشان می‌دهد که وثوقی قابلیت بازی در طیف وسیعی از نقش‌ها را داشت. کسب جایزه بهترین بازیگر مرد از سومین دوره جشنواره سپاس برای فیلم رضا موتور و دریافت جایزه بهترین بازیگر مرد از سومین جشنواره جهانی فیلم تهران که در آن دوران جایی برای خود در میان جشنواره‌های معتبر سینمایی دنیا باز کرده بود برای بازی در فیلم گوزن‌ها از جمله موفقیت‌های وثوقی در این سال‌ها به شمار می‌آیند.

وثوقی در دوران اوج خود با انواع تحسین‌ها از سوی افراد مختلف روبه‌رو شد. اکبر رادی، نمایشنامه‌نویس بزرگ، زمانی در یادداشتی بر فیلم داش‌آکل چنین توصیفی از وثوقی بیان کرده بود: «در سینمای ما فی‌الواقع تک‌خال است و گوشه‌های حیرت‌انگیز در خود ذخیره کرده است.» (نامه‌های همشهری، مهر ۱۳۵۰). این ستایش به هیچ‌وجه بی‌راه نبود. توانایی وثوقی محدود به ایفای طیف محدودی از نقش‌ها نبود. او بارها خود را به چالش کشید، تجربیات ارزنده‌ای را به کارنامه پرپار خود افزود و در این راه بارها نشان داد که کیفیت کار برایش اولویت بیشتری نسبت به مسائل مادی دارد.

ناصر تقوایی در مورد یکی از این تجربیات متفاوت (نفرین) چنین گفته است: «بهرروز وثوقی خیلی کمک کرد. حاضر شد با دستمزد ۱۰۰ هزار تومان در فیلم بازی کند و از نفوذش هم برای پیشبرد کارها استفاده کرد. ابتدا قرار بود شخص دیگری این نقش را بازی کند. تهیه‌کنندگان فیلم گفتند حال که قرار نیست فیلم تجاری باشد، دست‌کم یک بازیگر معروف را بگذار. پذیرفتم و از کار وثوقی خیلی هم راضی هستم. (به روایت ناصر تقوایی، احمد طالبی‌نژاد، انتشارات روزنه‌کار، چاپ اول: ۱۳۷۵)

جایزه‌ای که وثوقی برای بازی در فیلم گوزن‌ها از سومین دوره جشنواره



جهانی فیلم تهران دریافت کرد، نشان‌دهنده این بود که کلاس بازی او می‌تواند در سطحی فراتر از مقیاس محلی مورد ستایش قرار گیرد. جمشید اکرمی در یادداشتی که در بررسی فیلم‌های بخش مسابقه سومین دوره جشنواره جهانی فیلم تهران نوشت، بازی وثوقی را در گوزن‌ها چنین ستایش کرد: «بازی بهروز وثوقی، و سهم تردیدناپذیر کی‌میایی در هدایت او و خلق کاراکتر سید، مهم‌ترین ارزش گوزن‌ها را می‌سازد. این امتیاز از چشم ژوری جشنواره پوشیده نماند، و جایزه بهترین آکتور جشنواره، در عین عدالت و انصاف نصیب بهروز وثوقی شد که سرانجام ارزش‌های سخت به‌دست آمده‌اش را در یک مقیاس گسترده جهانی به چشم رساند. (نشریه سینما ۵۳، شماره ۱۴، دی و بهمن ۱۳۵۳)

در سال‌های دور از خانه

(نفس بریده سیروس الوند، ۱۳۵۷) آخرین فیلمی بود که بهروز وثوقی در ایران بازی کرد. آثاری که وثوقی در این چهار دهه در خارج از کشور بازی کرد، هیچ‌کدام در اندازه‌های توانایی‌های بازیگری او نبودند. با این وجود، خاطره درخشش وثوقی هرگز از یاد سینمادوستان پاک نشد. فهرست پرتعداد افرادی که در سال‌های اخیر از وثوقی نام‌برده و او را ستایش کرده‌اند محدود به سینماگران نیست و چهره‌های مشهور غیرسینمایی از غلام کوبیتی‌پور تا محمود احمدی‌نژاد را نیز شامل می‌شود. همین گستره وسیع نشان‌دهنده تاثیر وثوقی بر خاطرات چند نسل از علاقه‌مندان ایرانی سینما است. بهروز وثوقی یکی از ستون‌های مهم تاریخ سینمای ایران است. سینمادوستان ایرانی هرگز بازی‌های درخشان وثوقی را فراموش نخواهند کرد؛ همان‌گونه که هیچ تلاشی نتوانست نام بازیگرانی چون محمدعلی فردین و ناصر ملک‌مطیعی را از تاریخ سینمای ایران پاک کند.

www.flimo.com/





آگادمی 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 بین‌المللی توسط رویال کنسرواتواری

برای بزرگسالان و کودکان

پیانو، ویلن، گیتار، فلوت، آواز، تار و سه‌تار، 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





کنسرت فصلی آکادمی موسیقی رمی



آکادمی موسیقی رمی در سال ۲۰۱۳ در مونترال کانادا توسط علیرضا فخاریان، هنرمند پیانیست، آهنگساز و مدرس پیانو و آواز، تاسیس شد. تلاش‌های فراوان در طی سال‌ها در آکادمی سبب گردید هنرجویان موسیقی و موسیقی‌دوستان ایرانی و غیرایرانی، کودکان و بزرگسالان بتوانند در فضایی حرفه‌ای، نواختن ساز مورد علاقه خود را یاد بگیرند. از سال ۲۰۱۶، هر ساله کنسرت بزرگ موسیقی در سالن بزرگ اسکارپترسون برگزار می‌شد و هنرجویان آکادمی رمی در حضور خانواده‌ها و دوستان گرامی اجرا می‌نمودند. برگزاری کنسرت‌های فصلی نیز آنها را آماده اجرا در این کنسرت بزرگ می‌نمود. هرچند که پاندمی کووید ۱۹، اجرای برنامه‌ها را برای چندین سال متوقف نمود، آکادمی در ماه سپتامبر ۲۰۲۲، کنسرت فصلی با شرکت ۱۵۰ هنرجوی عزیز برگزار نمود. تصاویر زیر، گوشه‌ای از این مراسم را به تصویر کشیده‌است.









فناوری آینده

۲۲ ایده برای تغییر دنیایمان



پیوند غیر هممنوع

مکنده‌های اختاپوس را بازانگاری کردند. این طرح برای انجام همان عملکرد مکنده‌های گفته‌شده، یعنی اتصال به اجسام با فشاری سبک ایجاد شده‌است. با استفاده از این مکنده‌ها و مجموعه‌ای از میکروسنسورها، مکنده‌های روی دستکش‌ها می‌توانند بدون اعمال نیروی خردکردن، برای گرفتن اجسام در زیر آب سفت و شل شوند. این دستکش‌ها می‌تواند در آینده برای غواصان تیم نجات، باستان‌شناسان زیر آب، مهندسان پل، خدمه نجات و سایر زمینه‌های مشابه استفاده شوند.

پیوند غیر هممنوع

قرار دادن قلب خوک در بدن یک انسان ایده بدی به نظر می‌رسد، اما با این حال، یکی از به‌روزترین روش‌های پزشکی است که پیشرفت سریعی دارد. پیوند غیرهممنوع، پیوند به‌کار بردن یا تزریق بافت‌ها یا اندام‌های حیوانی در سلول انسانی، این پتانسیل را دارد که جراحی را متحول کند. یکی از رایج‌ترین روش‌هایی که تاکنون انجام شده‌است قراردادن قلب خوک در بدن انسان است. این عمل تا به این لحظه دو بار، با موفقیت انجام شده‌است. با این حال، یکی از بیماران تنها چند ماه زنده ماند و دومی همچنان تحت‌نظر است. در این جراحی‌ها، نمی‌توان قلب را فوراً وارد بدن انسان نمود، ابتدا باید ویرایش ژنی انجام شود. ژن‌های خاصی باید از قلب حذف و ژن‌های انسانی باید اضافه شوند، عمدتاً ژن‌هایی در خصوص پذیرش ایمنی و جلوگیری از رشد بیش از حد بافت قلب. در حال حاضر، این جراحی‌ها خطرناک هستند و هیچ قطعیتی در خصوص موفقیتشان وجود ندارد. با این حال، در آینده نزدیک، ما می‌توانیم شاهد انجام پیوندهای غیرهم‌نوع به‌طور منظم باشیم و بافت یا قلب را از حیوانات برای افرادی که به آن نیاز دارند، فراهم کنیم.

تصویرسازی با هوش مصنوعی

از آنجایی که هوش مصنوعی به خوبی انسان‌ها کارها را انجام می‌دهد، صنعتی جدید به این فهرست اضافه می‌شود. محققان شرکت OpenAI نرم‌افزاری ایجاد کرده‌اند که می‌تواند فقط از طریق اعلام پیام‌واره‌های مشخص تصاویر را ایجاد کند. «سگی با کلاه گاوچرانی که زیر باران آواز می‌خواند» را تایپ کنید و انبوهی از تصاویر کاملاً اصلی را دریافت خواهید کرد که با این توصیف مطابقت دارند. حتی می‌توانید انتخاب کنید که درخواست شما به چه سبک هنری بازگردد. با این حال، این فناوری بی‌نقص نیست و همچنان مشکلاتی دارد، مانند زمانی که به آن پیام‌واره‌هایی ضعیف در مورد طراحی شخصیت‌های کارتونی دادیم.

این فناوری که به نام Dall-E شناخته می‌شود اکنون در دومین بازنویسی است و تیم پشت این فناوری قصد دارد آن را بیشتر توسعه دهد. در آینده،

آینده زودتر از آنچه فکرش را می‌کنید در راه است. این فناوری‌های نوظهور نحوه زندگی و نحوه مراقبت از بدنمان را تغییر می‌دهند و کمکمان می‌کنند از فاجعه‌ای آب و هوایی جلوگیری کنیم.

چه بخواهید چه نخواهید، فناوری به سرعت در حال پیشرفت است، و هر سال نوآوری‌های جدید و پروژه‌های انقلابی را ارائه می‌دهد. برخی از تیزبین‌ترین ذهن‌ها در حال ایجاد تکه بعدی فناوری آینده هستند که نحوه زندگی ما را کاملاً تغییر خواهد داد. به نظر می‌رسد پیشرفت علمی ثابت است، اما ما در طی نیم قرن گذشته دوره‌ای از پیشرفت عظیم تکنولوژیکی را تجربه کرده‌ایم.

در حال حاضر نوآوری‌هایی در حال رخ دادن هستند که مستقیم از صفحات داستان‌های علمی‌تخیلی بیرون کشیده شده‌اند. چه ربات‌هایی که می‌توانند ذهن‌ها را بخوانند، هوش مصنوعی که می‌تواند به خودی خود تصویری ایجاد کند، هولوگرام، چشم‌های بیونیک یا سایر فناوری‌های شگفت‌انگیز، انتظارات زیادی از دنیای فناوری آینده را به وجود می‌آورد. در زیر تعدادی از بزرگ‌ترین و جالب‌ترین ایده‌ها را انتخاب کرده‌ایم.

باتری‌های شنی

هر فناوری که آینده ما را بهتر می‌کند لزوماً نباید پیچیده باشد، برخی از آنها ساده و در عین حال بسیار مؤثرند. یکی از این نوع فناوری‌ها از سوی برخی مهندسان فنلاندی آمده‌است که راهی برای تبدیل شن و ماسه به باتری غول‌پیکر پیدا کرده‌اند. این مهندسان ۱۰۰ تن ماسه را در ظرفی فولادی به ابعاد ۷×۴ متر انباشته نمودند. سپس تمام این ماسه با استفاده از انرژی باد و انرژی خورشیدی حرارت دید. بعد از آن، این گرما را می‌توان توسط یک شرکت انرژی محلی به ساختمان‌های مناطق نزدیک توزیع کرد. انرژی را می‌توان از این طریق برای مدتی طولانی ذخیره نمود. همه اینها از طریق مفهومی به نام گرمایش مقاومتی رخ می‌دهد. در این شیوه ماده توسط اصطکاک جریان‌های الکتریکی گرم می‌شود. شن و ماسه و هر نیم رسانای دیگری با عبور الکتریسیته از آنها گرم شده و گرمایی تولید می‌کنند که می‌توان از آن برای تولید انرژی استفاده نمود.

دستکش‌های زیرآبی

بسیاری از پیشرفت‌های تکنولوژیکی از کپی کردن ویژگی‌های حیوانات به‌دست آمده‌اند، و «دستکش‌های اکتا» نیز از این قاعده مستثنی نیستند. محققان در ویرجینیا تک، دستکش‌هایی زیرآبی ساخته‌اند که توانایی مکش هشت‌پا را برای دست انسان شبیه‌سازی می‌کند. تیمی که بر روی این دستکش‌ها کار می‌کنند روش کار



چاپ، می‌تواند در جراحی استفاده شود.

هولوگرام‌های واقعی

سال‌هاست که هولوگرام‌ها کتاب‌های علمی‌تخیلی، فیلم‌ها و فرهنگ را پر کرده‌اند، و با وجودی که وجود دارند، دستیابی به آن، به‌ویژه در مقیاس بزرگ، دشوار است. با این حال، یک فناوری بالقوه که می‌تواند این را تغییر دهد، هولوپریک است. هولوپریک‌ها که توسط محققان دانشگاه کمبریج و تحقیقات دیزنی ساخته شده‌اند، راهی برای کنار هم قرار دادن هولوگرام‌های متعدد برای تولید یک تصویر سه‌بعدی بزرگ و یک‌پارچه و بی‌خط هستند.

مشکل اکثر هولوگراف‌ها در حال حاضر، میزان داده‌ای است که برای ساخت آنها نیاز است، به‌خصوص زمانی که در مقیاس بزرگ انجام شود. یک نمایشگر HD معمولی برای یک تصویر دو بعدی حدود ۳ گیگابایت در ثانیه تولید می‌شود. یک هولوگرام با اندازه و وضوح مشابه نزدیک به ۳ ترابایت در ثانیه است که حجم عظیمی از داده می‌باشد.

برای برطرف کردن این مورد، هولوپریک‌ها بخش‌هایی جداگانه‌ای از یک تصویر هولوگرافیک بزرگ را ارائه می‌کنند و میزان داده‌های مورد نیاز را به شدت کاهش می‌دهند. این کار در نهایت می‌تواند منجر به استفاده از هولوگرام در سرگرمی‌های روزانه مانند فیلم‌ها، بازی‌ها و نمایشگرهای دیجیتال شود.

لباس‌هایی که می‌توانند بشنوند

فناوری پوشیدنی در طول سال‌ها پیشرفت شایانی کرده‌است و قابلیت‌های جدیدی را به لوازم جانبی و لباس‌هایی که روزانه می‌پوشیم اضافه نموده‌است. یکی از راه‌های امیدوارکننده شامل گنجاندن گوش در لباس، یا حداقل همان قابلیت گوش در لباس است.

محققان MIT پارچه‌ای ساخته‌اند که می‌تواند ضربان قلب، دست‌زدن یا حتی صداهای بسیار ضعیف را تشخیص دهد. این تیم پیشنهاد کرد که می‌توان از این فناوری پوشیدنی برای نابینایان، در ساختمان‌ها برای تشخیص ترک‌ها یا فشار، یا حتی به صورت بافت در تور ماهی‌ها برای تشخیص صدای ماهی‌ها استفاده کرد.

در حال حاضر، مواد استفاده‌شده ضخیم است و پروژه‌ای در حال پیشرفت است، ولی محققان امیدوارند آن را برای استفاده مصرف‌کنندگان در چند سال آینده عرضه کنند.



می‌توانیم شاهد استفاده از این فناوری برای ایجاد نمایشگاه‌های هنری، برای تسریع کار شرکت‌ها برای به دست آوردن تصاویر اورجینال، یا البته برای متحول کردن روش ایجاد میم‌ها در اینترنت باشیم.

روبات‌های ذهن خوان

خواندن ذهن دیگر داستانی علمی‌تخیلی نیست، و فناوری آن در سال‌های اخیر پیشرفت زیادی داشته‌است. یکی از جالب‌ترین و کاربردی‌ترین کاربردهای آزمایش شده‌ای را که تاکنون شاهدش بوده‌ایم، توسط محققانی در موسسه فناوری فدرال لوزان سوئیس (EPFL) انجام شده‌است. این محققان به لطف یک الگوریتم یادگیری ماشینی، یک بازوی ربات و یک رابط مغز و کامپیوتر، توانسته‌اند ابزاری برای بیماران تتراپلژیک (کسانی که نمی‌توانند بالا یا پایین بدن خود را حرکت دهند) برای تعامل با جهان ایجاد کنند. در آزمایشات، بازوی ربات وظایفی ساده مانند حرکت در اطراف یک مانع را انجام می‌دهد. سپس، الگوریتم سیگنال‌های مغز را با استفاده از کلاهک EEG تفسیر می‌کند و به‌طور خودکار تعیین می‌کند که چه زمانی بازو حرکتی را انجام داده‌است که مغز آن را نادرست می‌داند، مثلاً نزدیک شدن بیش از حد به مانع یا بیش از حد سریع حرکت کردن. با گذشت زمان، الگوریتم می‌تواند با ترجیحات افراد و سیگنال‌های مغزی تنظیم شود. در آینده این می‌تواند منجر به کنترل ویلچر توسط مغز یا ماشین‌های کمکی برای بیماران تتراپلژی شود.

استخوان‌های چاپ سه‌بعدی

چاپ سه‌بعدی صنعتی است که همه‌چیز را از ساخت خانه ارزان تا زره‌های مقاوم مقرون به صرفه نوید می‌دهد، ولی یکی از جالب‌ترین کاربردهای این فناوری ساخت استخوان‌های چاپ سه‌بعدی است. شرکت Ossiform متخصص چاپ سه‌بعدی پزشکی است، و از تری‌کلسیم فسفات - ماده‌ای با خواص مشابه استخوان‌های انسان - جایگزین استخوان‌های مختلف را برای هر بیمار به‌طور اختصاصی ایجاد می‌کند. نکته خاص در مورد این استخوان‌های چاپ سه‌بعدی این است که به دلیل استفاده از تری‌کلسیم فسفات، بدن این ایمپلنت‌ها را به استخوان عروقی تبدیل می‌کند. یعنی آنها قادر خواهند بود عملکرد کامل استخوانی را که جایگزینش شده‌اند بازبایی کنند. برای دستیابی به بهترین یکپارچگی ممکن، ایمپلنت‌ها ساختار متخلخلی دارند و دارای منافذ و کانال‌های بزرگی هستند که سلول‌ها به آن متصل شده و استخوان را اصلاح می‌کنند. استفاده از این استخوان‌های چاپ سه‌بعدی به طرز شگفت‌آوری آسان است. یک بیمارستان می‌تواند MRI را انجام دهد که سپس به Ossiform فرستاده می‌شود که مدل سه‌بعدی از ایمپلنت مختص بیمار را ایجاد می‌کند. جراح طرح را می‌پذیرد و پس از

محصولات لبنی آزمایشگاهی

شما در مورد «گوشت» و استیک‌های واگیو که سلول به سلول در آزمایشگاه رشد می‌کنند شنیده‌اید، اما سایر مواد غذایی حیوانی چگونه؟ تعداد فزاینده‌ای از شرکت‌های بیوتکنولوژی در سراسر جهان در حال بررسی لبنیات آزمایشگاهی از جمله شیر، بستنی، پنیر و تخم‌مرغ هستند. و بیش از یک شرکت رمز این فرآیند را کشف کرده‌است. صنعت لبنیات با محیط زیست سازگار نیست، حتی ذره‌ای. این صنعت مسئول ۴ درصد از انتشار کربن در جهان است، که بیشتر از درصد کربن منتشر شده ناشی از مجموع سفرهای هوایی و کشتیرانی است، و تقاضا برای ریختن لبنیات دوست‌دار محیط‌زیست در فنجان‌ها و کاسه غلات‌ها در حال افزایش است.

در مقایسه با گوشت، تولید شیر در آزمایشگاه چندان دشوار نیست. بیشتر محققان به جای رشد آن از سلول‌های بنیادی، سعی می‌کنند آن را در فرآیند تخمیر تولید کنند و به دنبال تولید پروتئین‌های آب پنیر و ماده پروتئینی شیر (کازئین) هستند. برخی از محصولات، از شرکت‌هایی مانند پرفکت دی، در حال حاضر در بازار ایالات متحده، با کار مداوم بر بازتولید مزه و مزایای تغذیه‌ای شیر گاو معمولی در بازار موجود هستند.

فراتر از آن، محققان در حال کار بر روی موزارای آزمایشگاهی هستند که بی‌نقص روی پیتر آب می‌شود، و به دنبال تولید سایر پنیرها و بستنی‌ها نیز می‌باشند.

هوایم‌های هیدروژنی

هنگامی که صحبت از پروازهای تجاری می‌شود، بزرگ‌ترین نگرانی در خصوص انتشار کربن است، اما راه‌حلی بالقوه برای جلوگیری از این موضوع وجود دارد که بودجه زیادی نیز دریافت کرده‌است.

یک پروژه ۱۵ میلیون پوندی در بریتانیا از طرح‌های یک هوایم‌های هیدروژنی پرده‌برداری نموده‌است. این پروژه با نام Fly Zero شناخته می‌شود و توسط موسسه فناوری هوافضا با همکاری دولت بریتانیا هدایت می‌گردد.

این پروژه مفهومی برای یک هوایم‌های سبک متوسط ارائه کرده‌است که به‌طور کامل از هیدروژن مایع نیرو می‌گیرد. این هوایم‌ها می‌تواند تقریباً ۲۷۹ مسافر را بدون توقف در سرتاسر جهان پرواز دهد.

اگر بتوان این فناوری را به واقعیت تبدیل کرد، یعنی می‌شود پرواز بدون کربن بدون توقف بین لندن و آمریکای غربی یا لندن به نیوزیلند تنها با یک توقف داشت.

«دوقلوهای» دیجیتالی که سلامت شما را ردیابی می‌کنند

در «پیشستان فضا»، جایی که بسیاری از ایده‌هایمان در مورد فناوری آینده جوانه زد، انسان‌ها می‌توانند وارد مرکز پزشکی شوند و تمام بدن خود را به‌صورت دیجیتالی برای نشانه‌های بیماری و آسیب اسکن کنند. به گفته سازندگان Q Bio، انجام این کار در زندگی واقعی، نتایج سلامتی را بهبود می‌بخشد و هم‌زمان بار پزشکان را کاهش می‌دهد.

این شرکت آمریکایی اسکتری ساخته‌است که صدها نشانگر زیستی را، از سطح هورمون گرفته تا چربی تجمع یافته در کبد و نشانگرهای التهاب یا هر

تعداد توده سرطانی، در حدود یک ساعت می‌سنجند. این شرکت قصد دارد از این داده‌ها برای تولید یک آواتار دیجیتالی سه‌بعدی از بدن بیمار - معروف به دوقلوی دیجیتالی - استفاده کند که می‌تواند در طول زمان ردیابی و با هر اسکن جدید به روز شود.

جف کادیتز، مدیرعامل Q Bio، امیدوار است که این فناوری به دوران جدیدی از پزشکی پیشگیرانه و شخصی منجر شود که در آن حجم وسیعی از داده‌های جمع‌آوری شده نه تنها به پزشکان کمک می‌کند تا اولویت‌بندی کنند که چه بیمارانی نیاز فوری به معاینه دارند، بلکه روش‌هایی پیچیده‌تر برای تشخیص بیماری فراهم کنند.

جذب مستقیم هوا

درختان، از طریق فرآیند فتوسنتز، یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش سطح دی‌اکسیدکربن در جو باقی مانده‌اند. با این حال، فناوری جدید می‌تواند نقشی مشابه درختان ایفا کند، و دی‌اکسیدکربن را در سطوح بیشتری جذب نماید و همچنین زمین کمتری را اشغال کند.

این فناوری با نام Direct Air جذب مستقیم از هوا شناخته می‌شود. این فناوری شامل گرفتن دی‌اکسیدکربن از هوا و ذخیره دی‌اکسیدکربن در غارهای عمیق زیرزمین، یا استفاده از آن در ترکیب با هیدروژن برای تولید سوخت‌های مصنوعی است.

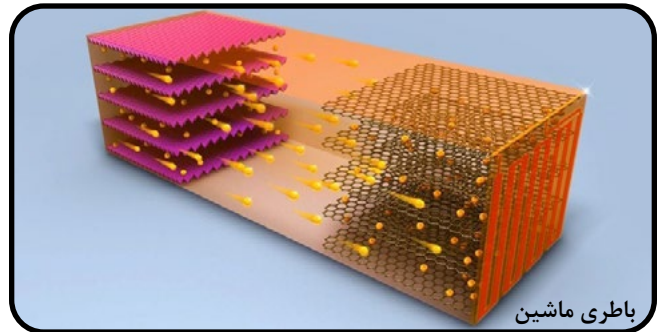
در حالی که این فناوری پتانسیل بالایی دارد، اما در حال حاضر پیچیدگی‌های زیادی وجود دارد. اکنون امکانات جذب مستقیم هوا در حال کار هستند، اما مدل‌های فعلی برای کار کردن نیاز به حجم بسیار زیادی از انرژی دارند. اگر بتوان سطوح انرژی را در آینده کاهش داد، DAC می‌تواند یکی از بهترین پیشرفت‌های تکنولوژیکی برای آینده محیط‌زیست باشد.

تشیع جنازه سبز

زندگی پایدار برای افرادی که واقعیت‌های بحران آب‌وهوایی را می‌پذیرند، در حال تبدیل شدن به اولویت است، اما مرگ به سبک سبز یا دوستدار محیط‌زیست چگونه؟ مرگ با میزان انبوهی از کربن همراه است، آخرین اثر اکولوژیکی ما. به‌طور مثال، طبق گزارشات، سوزاندن جسد به‌طور متوسط ۴۰۰ کیلوگرم دی‌اکسیدکربن در جو آزاد می‌کند. پس راه سبزتر چیست؟

در ایالت واشنگتن در ایالات متحده، می‌توانید در عوض تبدیل به کمپوست شوید. اجسام در محفظه‌هایی با پوست، خاک، کاه و سایر ترکیبات قرار می‌گیرند که باعث تجزیه طبیعی می‌شوند. در عرض ۳۰ روز، بدن شما به خاکی تبدیل می‌گردد که می‌تواند به باغ یا جنگل بازگردانده شود. شرکت recompose، سازنده این فرآیند، ادعا می‌کند که این فرآیند یک هشتم دی‌اکسیدکربن سوزاندن جسد را تولید می‌کند. یک فناوری جایگزین از قارچ‌ها می‌باشد. در سال ۲۰۱۹، لوک پری، بازیگر فقید، در لباس سفارشی «قارچی» طراحی شده توسط استارت‌آپی به نام Coeio به خاک سپرده شد. این شرکت ادعا می‌کند لباسش، که با قارچ و سایر میکروارگانیسم‌ها ساخته شده‌است، به تجزیه و خنثی کردن سمومی که معمولاً هنگام پوسیدگی بدن به‌وجود می‌آیند، کمک می‌کند.

بیشتر راه‌های جایگزین برای دفع بدن ما پس از مرگ بر اساس فناوری



جدید نیست؛ این راه‌ها فقط منتظر پذیرش جامعه هستند. مثالی دیگر هیدرولیز قلیایی است، که شامل تجزیه بدن به اجزای شیمیایی آن طی فرآیندی شش ساعته در یک محفظه تحت فشار است. این کار در تعدادی از ایالت‌های ایالات متحده آمریکا قانونی است و در مقایسه با روش‌های سنتی تر انتشار کمتری دارد.

چشم‌های مصنوعی

چشم‌های بیونیک برای دهه‌ها ستون اصلی داستان‌های علمی تخیلی بوده‌اند، اما اکنون تحقیقات در دنیای واقعی دارند به پای داستان نویسان دوراندیش می‌رسند. مجموعه‌ای از فناوری‌ها به بازار می‌آیند که بینایی را به افراد مبتلا به انواع مختلف اختلالات بینایی باز می‌گردانند.

در ژانویه ۲۰۲۱، جراحان اسرائیلی اولین قرنیه مصنوعی جهان را برای یک مرد نابینای ۷۸ ساله پیوند زدند. وقتی باندهای او برداشتنند، بیمار توانست بلافاصله اعضای خانواده را ببیند و بشناسد. این ایمپلنت همچنین به‌طور طبیعی به بافت انسانی جوش می‌خورد بدون اینکه بدن گیرنده آن را پس بزند. به همین ترتیب، در سال ۲۰۲۰، دانشمندان بلژیکی عنبیه‌ای مصنوعی نصب‌شده بر روی لنزهای هوشمند ساختند که تعدادی از اختلالات بینایی را اصلاح می‌کند. و دانشمندان حتی در حال کار بر روی ایمپلنت‌های مغزی بی‌سیم هستند که به‌طور کلی چشم را بای‌پس می‌نمایند.

محققان دانشگاه مونتاخ در استرالیا در حال کار بر روی سیستمی هستند که به موجب آن کاربران یک جفت عینک مجهز به دوربین را به چشم می‌زنند. این دوربین داده‌ها را مستقیماً به ایمپلنتی می‌فرستد که روی سطح مغز قرار می‌گیرد و حس بینایی ابتدایی را به کاربر می‌دهد.

آجرهای ذخیره انرژی

دانشمندان راهی برای ذخیره انرژی در آجرهای قرمز رنگی که برای ساخت خانه‌ها استفاده می‌شوند، یافته‌اند. محققان به رهبری دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس، در میسوری، ایالات متحده، روشی را ایجاد کرده‌اند که می‌تواند مصالح ساختمانی ارزان و در دسترس را به آجرهای هوشمندی تبدیل کند که می‌توانند انرژی را مانند باتری ذخیره نمایند.

اگرچه این تحقیق هنوز در مرحله اثبات مفهوم است، دانشمندان ادعا می‌کنند که دیوارهای ساخته‌شده از این آجرها می‌توانند مقدار قابل توجهی انرژی ذخیره کنند و می‌توانند در عرض یک ساعت صدها هزار بار شارژ شوند.

دستگاه آجر قرمز که توسط شیمی‌دانان دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس

ساخته شده‌است، یک دیود ساطع نور سبز را روشن می‌کند. محققان روشی برای تبدیل آجرهای قرمز به نوعی دستگاه ذخیره انرژی به نام ابرخازن ابداع کردند. این روش شامل قرار دادن یک پوشش رسانا، معروف به Pedot، بر روی نمونه‌های آجری است، که سپس از میان ساختار متخلخل آجرهای پخته‌شده نفوذ کرده و آنها را به «الکترودهای ذخیره انرژی» تبدیل می‌کند. به گفته محققان، اکسید آهن، که رنگدانه قرمز موجود در آجرها است، به این فرآیند کمک می‌کند.

ساعت‌های هوشمندی که با عرق کار می‌کنند

مهندسان دانشگاه گلاسکو نوعی جدید از ابرخازنی انعطاف‌پذیر را به‌وجود آورده‌اند که انرژی را ذخیره می‌کند و الکتروولت‌های موجود در باتری‌های معمولی را با عرق جابگزین می‌کند.

می‌توان آن را به تنهایی با ۲۰ میکروولت مایع به‌طور کامل شارژ کرد و به اندازه کافی قوی است که بتواند در ۴۰۰۰ چرخه از انواع پیچ و خم‌هایی که ممکن است در حین استفاده با آن مواجه شود، عمر کند. این دستگاه با پوشاندن پارچه پلی‌استر سلولز در لایه نازکی از پلیمر کار می‌کند که به‌عنوان الکتروود ابرخازن عمل می‌نماید.

همان‌طور که پارچه، عرق فردی که آن را به تن دارد جذب می‌کند، یون‌های مثبت و منفی موجود در عرق با سطح پلیمر تعامل می‌کنند، و یک واکنش الکتروشیمیایی ایجاد نموده که انرژی تولید می‌کند. پروفیسور رابیندر داهیا، رئیس گروه فناوری‌های الکترونیک و حسگر خمشی (Best) مستقر در دانشکده مهندسی جیمز وات دانشگاه گلاسکو می‌گوید: «باتری‌های معمولی ارزان‌تر و فراوان‌تر از همیشه هستند، اما اغلب با استفاده از مواد ناپایدار که برای محیط‌زیست مضر می‌باشند ساخته می‌شوند.»

«این باعث می‌شود که دور ریختن آنها چالش‌برانگیز باشد چرا که ریختن مایع داخل باتری شکسته روی پوست می‌تواند مواد سمی را منتقل کند.»

«کاری که ما برای اولین بار توانستیم انجام دهیم این است که نشان دهیم عرق انسان با عملکرد عالی در شارژ و تخلیه، فرصتی واقعی برای از بین بردن کامل این مواد سمی فراهم می‌کند.»

بتن زنده خود-ترمیم

دانشمندان با استفاده از ماسه، ژل و باکتری ماده‌ای درست کرده‌اند که آن را بتن زنده می‌نامند.

محققان می‌گویند این مصالح ساختمانی عملکرد باربری ساختاری و قابلیت ترمیم‌کردن خود را دارد، و نسبت به بتن که دومین ماده پرمصرف روی زمین بعد از آب است، با محیط‌زیست سازگارتر می‌باشد.

گروهی از دانشگاه کلرادو بولدر معتقدند کار آنها راه را برای سازه‌های ساختمانی آینده هموار می‌کند که می‌توانند «ترک‌های خود را التیام بخشند، سموم خطرناک را از هوا بکنند یا حتی طبق دستور بدرخشند.»

روبات‌های زنده

روبات‌های هیبریدی کوچکی که با استفاده از سلول‌های بنیادی جنین

قورباغه ساخته شده‌اند، می‌توانند روزی برای شنا در سرتاسر بدن انسان به مناطق خاصی که نیاز به دارو دارند، یا برای جمع‌آوری میکروپلاستیک‌ها در اقیانوس‌ها استفاده شوند. جاشوا بونگارد، دانشمند علوم کامپیوتری و متخصص رباتیک در دانشگاه ورمونت، که ربات‌هایی میلی‌متری، معروف به xenobots را توسعه داده‌است، گفت: «اینها ماشین‌های زنده جدید هستند.»

«آنها نه رباتی سنتی هستند و نه گونه‌ای شناخته‌شده از حیوانات. این کلاسی جدید از مصنوعات است: یک ارگانیسم زنده و قابل برنامه‌ریزی.»

اینترنت برای همه

به نظر می‌رسد که ما نمی‌توانیم بدون اینترنت زندگی کنیم، ولی با این حال فقط نیمی از جمعیت جهان به اینترنت متصل هستند. دلایل زیادی برای این امر وجود دارد، از جمله دلایل اقتصادی و اجتماعی، ولی برای برخی از آنها اینترنت در دسترس نیست زیرا نمی‌توانند وصل شوند.

گوگل به آهستگی در تلاش است تا با استفاده از بالن‌های هلیومی مشکل را حل کند تا اینترنت را به مناطق غیرقابل دسترسی بفرستد، درحالی‌که فیس‌بوک برنامه‌های مشابهی را برای انجام همین کار با استفاده از پهپادها کنار گذاشته‌است، به این معنی که شرکت‌هایی مانند Hiber ابتکار عمل را به‌دست گرفته‌اند، آنها با راه‌اندازی شبکه‌ای از ریزماهواره‌های خود به اندازه جعبه کفش در مدار پایین زمین، رویکرد متفاوتی در پیش گرفته‌اند، که وقتی آن بالا به حرکت در می‌آید مودمی را که به رایانه یا دستگاه شما متصل است، روشن کرده و داده را تحویل‌تان می‌دهد.

این ماهواره‌ها ۱۶ بار در روز به دور زمین می‌چرخند و در حال حاضر توسط سازمان‌هایی مانند British Antarctic Survey برای دسترسی به اینترنت در نقاط بسیار دور از سیاره ما استفاده می‌شوند.

آتش‌سوزی‌های جنگل را در صدا غرق کنید

می‌توان روزی با آتش‌سوزی‌های جنگل‌ها توسط پهپادهایی که صداهای بلند را به سمت درختان پایین هدایت می‌کنند مقابله کرد. از آنجایی که صدا از امواج فشار تشکیل شده‌است، می‌توان از آن برای مختل کردن هوای اطراف آتش استفاده کرد، و اساسا اکسیژن سوخت را قطع نمود. همان‌طور که محققان دانشگاه جورج میسون در ویرجینیا اخیرا با خاموش‌کننده صوتی خود نشان دادند، در فرکانس مناسب، آتش به سادگی خاموش می‌شود، از قرار معلوم، فرکانس‌های باس بهترین عملکرد را دارند.

باتری‌های ماشین که در عرض ده دقیقه شارژ می‌شوند

شارژ سریع وسایل نقلیه برقی به‌عنوان کلیدی برای محبوبیت آنها در نظر گرفته می‌شود، بنابراین رانندگان می‌توانند در ایستگاه خدمات توقف کنند و در مدت زمان که صرف قهوه و استفاده از توالت می‌شود، خودروی خود را به‌طور کامل شارژ کنند -بیش از یک استراحت معمولی طول نمی‌کشد.

اما محققان دانشگاه پن استیت در ایالات متحده می‌گویند شارژ سریع باتری‌های یون‌لیتیوم می‌تواند کارایی باتری‌ها را کاهش دهد. به این دلیل که جریان ذرات لیتیوم که به‌عنوان یون شناخته می‌شوند از یک الکترون

به الکترون دیگر برای شارژ دستگاه و نگه‌داشتن انرژی آماده برای استفاده با شارژ سریع به آرامی در دماهای پایین‌تر اتفاق نمی‌افتد. با این حال، آنها اکنون دریافته‌اند که اگر باتری‌ها فقط به مدت ۱۰ دقیقه تا ۶۰ درجه سانتیگراد گرم شوند و سپس دوباره به سرعت در دمای محیط خنک شوند، ولتاژگذاری‌های لیتیوم ایجاد نمی‌شود و از آسیب گرمایی جلوگیری می‌گردد. طراحی باتری به صورت خودگرمایشی است، با استفاده از یک فویل نیکل نازک که مدار الکتریکی ایجاد می‌کند که در کمتر از ۳۰ ثانیه گرم می‌شود تا داخل باتری را گرم کند. خنک‌سازی سریعی که پس از شارژ باتری لازم است، با استفاده از سیستم خنک‌کننده طراحی شده در خودرو انجام می‌شود. مطالعه آنها که در مجله Joule منتشر شد، نشان داد که آنها می‌توانند یک وسیله نقلیه الکتریکی را در عرض ۱۰ دقیقه به‌طور کامل شارژ کنند.

نورون‌های مصنوعی روی تراشه‌های سیلیکونی

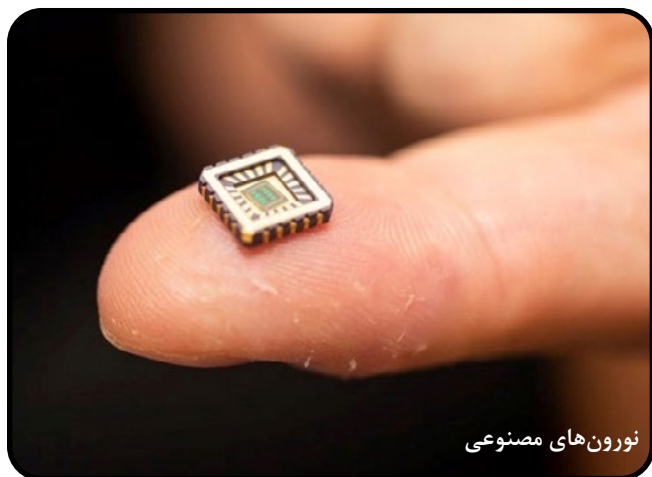
دانشمندان راهی برای اتصال نورون‌های مصنوعی به تراشه‌های سیلیکونی پیدا کرده‌اند که از نورون‌های سیستم عصبی ما تقلید می‌کنند و ویژگی‌های الکتریکی آنها را کپی می‌نمایند. پروفیسور آلن نوگارت، از دانشگاه باث، که این پروژه را رهبری می‌کرد، گفت: «تاکنون نورون‌ها مانند جعبه‌های سیاه بودند، اما ما موفق شده‌ایم جعبه سیاه را باز و به درون آن نگاه کنیم.»

«کار ما تغییر الگو است چرا که روشی قوی برای بازتولید ویژگی‌های الکتریکی نورون‌های واقعی با جزئیات ریزبینانه ارائه می‌دهد.»

«اما مسئله فراتر از آن است، چرا که نورون‌های ما تنها به ۱۴۰ نانوات نیرو نیاز دارند. این یک میلیاردم توان مورد نیاز یک ریزپردازنده است، که سایر تلاش‌ها برای ساختن نورون‌های مصنوعی از آن استفاده کرده‌اند.»

محققان امیدوارند که کار آنها بتواند در ایمپلنت‌های پزشکی برای درمان بیماری‌هایی مانند نارسایی قلبی و آلزایمر استفاده شود، زیرا این کار به انرژی بسیار کمی نیاز دارد.

www.sciencefocus.com/



نورون‌های مصنوعی



پرداختی، قراردادها و ... که در آنها تاریخ نصب، مشخصات کامل دستگاه ها و مبلغ پرداختی قید شده باشد، از ملزومات این فرایند است.

پس از دومین بازدید و تکمیل مستندات، مشاور انرژی مورد تایید سازمان منابع طبیعی کانادا، به عنوان فرد مورد اعتماد، تقاضای کمک هزینه دولتی را تکمیل و درخواست آن را برای دولت ارسال می نماید.

در این مرحله نیز برچسب مصرف انرژی به روز رسانی شده همراه با گزارش جدید از میزان مصرف انرژی برای مالک ارسال می گردد.

این کمک هزینه در قالب چک بلاعوض تا سقف ۶۰۰۰ دلار در کبک و در قالب وام بانکی تا سقف ۴۰۰۰۰ دلار، قابل دریافت خواهد بود.

جدای از هزینه های قابل بازگشت در این فرایند، داشتن برچسب انرژی، از یک موسسه معتبر به همراه توصیه های کاربردی در جلوگیری از هدر رفتن انرژی بر اساس آزمایش پذیرفته، از طرفی این بینش را به مالکین محترم می دهد تا بتوانند با سنجش میزان مصرف انرژی خود، و انجام برخی کارهای ساده و کم هزینه در راستای کاهش مصرف انرژی، و پرداخت قبوض کمتر قدم بردارند و از سوی دیگر این امکان را به خریداران می دهد تا با چشمی باز برای خرید خانه خود حرکت کنند.

لازم به ذکر است کلیه خدمات بازدید و ایجاد برچسب انرژی و بازدیدهای مجدد توسط بازرس مورد تایید سازمان منابع طبیعی کانادا در کبک در لحظه نگارش این مطلب، رایگان بوده و تمامی هزینه ها توسط دولت کبک پوشش داده می شود.

برای گرفتن وقت اولین بازدید خود می توانید با من تماس بگیرید:

Amir Hassanzadeh

(514) 980-1361

اگر شما هم از آن دسته مالکانی هستید که به فکر انجام تعمیرات در منزل خود می باشید، به دنبال فروش خانه یا خرید یک منزل هستید، خواندن این مقاله را به شما توصیه می کنیم.

در راستای جلوگیری از تغییرات اقلیمی، دولت فدرال و دولت استانی کبک بودجه قابل توجهی را برای انجام تعمیرات در خانه هایی با رویکرد کاهش مصرف انرژی، در نظر گرفته اند.

این طرح ها که با نام "Renoclimat" در کبک و "Greener home program" در کل کانادا شناخته می شود، برای تمام خانه های موجود قابل اعمال است. برای اطلاعات بیشتر به لینک های زیر مراجعه فرمایید:

<https://transitionenergetique.gouv.qc.ca/en/residential/programs/renoclimat>

canada.ca/greener-homes-grant

برای استفاده از کمک هزینه مورد نظر، مالک خانه موظف به ثبت آن از طریق یک مشاور انرژی مورد تایید اداره منابع طبیعی کانادا می باشد، که این فرایند شامل بازدید خانه توسط آن مشاور انرژی و بررسی میزان مصرف انرژی خانه در دو مرحله پیش از انجام تعمیرات و پس از انجام تعمیرات است.

به این ترتیب، کلیه مشخصات تجهیزات گرمایش و سرمایش، پنجره ها و ایزولاسیون منزل مذکور، جمع آوری و پس از انجام آزمایش نفوذسنجی (airtightness test)، کلیه اطلاعات در نرم افزار مربوطه شبیه سازی (سیمولاسیون) شده و بر این اساس، یک برچسب انرژی صادر و برای مالک ارسال می شود.

همچنین در این مرحله، گزارشی از میزان مصرف انرژی بر اساس داده های موجود ایجاد می گردد و به همراه آن، توصیه های لازم برای انجام تعمیرات در راستای بهینه سازی مصرف انرژی و مشخصات تجهیزات گرمایشی و سرمایشی که مخصوص مناطق سردسیری و مورد تایید دولت کانادا برای دریافت کمک هزینه های دولتی هستند، ارسال می گردد.

اکنون در صورتی که مالک مطابق توصیه های اشاره شده در گزارش اول، اقدام به تعمیرات نماید، پس از اتمام هر مرحله از تعمیرات، با تماس مجدد با مشاور انرژی خود، می تواند درخواست کمک هزینه مربوط به آن مرحله را انجام دهد.

لازم به ذکر است، نگهداری کلیه مستندات انجام تعمیرات، شامل فاکتورهای

تاثیرگذارترین تلسکوپ‌های تاریخ؛ از تلسکوپ گالیله تا جیمز وب

غول‌پیکر در حال گردش‌اند. آن اجسام قمرهای مشتری بودند، قمرهایی که بعدها قمرهای گالیله نام گرفتند.

یافته‌های گالیله اولین شواهد تجربی انکارناپذیر در تایید نظریه کوپرنیک، اخترشناس لهستانی، درباره وضعیت زمین و خورشید بودند. تا پیش از کوپرنیک، به مدت هزاران سال نظریه زمین مرکزی بطلمیوس نظریه غالب کیهان‌شناسی بود. طبق این نظریه، زمین در مرکز عالم قرار گرفته و سایر اجرام در مدارهای مشخصی به دور آن در گردش بودند.

با نظریات کوپرنیک و مشاهدات گالیله، این نظریه برای اولین بار به چالش کشیده شد. در نهایت مشاهدات گالیله سرآغازی بر تغییر نگرش انسان به جایگاه خود در جهان هستی شد.

تمام این تغییرات بزرگ با تلسکوپی کوچک و دست‌ساز آغاز شدند.

۲- تلسکوپ آینه‌ای نیوتن

بسیاری از ما اسحاق نیوتن را با ماجرای معروف درخت سیب، قانون گرانش و قوانین سه‌گانه‌اش می‌شناسیم. اما نیوتن در طول عمر پربارش خدمات علمی مهم دیگری نیز داشته‌است. یکی از آنها ساخت یک تلسکوپ آینه‌ای کارآمد بود.

تا اواسط قرن ۱۷ میلادی، پرسشی بحث‌برانگیز بین منجمان مختلف بود: «چرا لبه‌های تلسکوپ‌های ما هنگام رصد اجرام مختلف، نورهای رنگی مشاهده می‌شود؟» نیوتن با بررسی این پدیده اولین کسی بود که متوجه «انحراف رنگی» شد. او با استفاده از یک منشور، نور خورشید را به رنگ‌های سازنده‌اش تجزیه کرد.

چندین منجم و سازنده تلسکوپ کوشیدند مشکل انحراف رنگ را حل کنند که در کار رصد اختلال ایجاد می‌کرد. آنها تلاش می‌کردند با استفاده از

از وقتی بشر به آسمان شب نگریست و با شگفتی به نورهای چشمک‌زن خیره شد تا به امروز که تلسکوپ فضایی جیمز وب به فضا پرتاب شده، هزاران سال گذشته‌است. در طی این هزاره‌ها، درک ما از جهان هستی مدام دگرگون شده‌است. این تحولات به کمک ابزارهایی ممکن شده‌اند که با صرف تلاش و هزینه زیاد ساخته‌ایم تا پرده از اسرار جهان برداریم. در میان انبوه ابزارهای علمی، تلسکوپ‌ها جایگاهی نمادین دارند. این ابزار ما را قادر می‌سازد به اعماق کیهان سفر کنیم و گوشه‌ای از آنچه را رخ داده‌است، تماشا نماییم. در این مقاله، برخی از تاثیرگذارترین تلسکوپ‌های گذشته، حال و آینده را به شما معرفی می‌کنیم.

۱- تلسکوپ گالیله

یکی از تاثیرگذارترین دانشمندان تاریخ کارش را با تلسکوپی کوچک و دست‌ساز آغاز کرد. ماه مه سال ۱۶۰۹ میلادی (۹۸۸ خورشیدی)، گالیله باخبر شد که دانشمندی هلندی به‌نام هانس لیپرش تلسکوپ کوچکی را به‌نام خود ثبت کرده‌است. او با الهام از اختراع لیپرش، تلسکوپی با بزرگ‌نمایی ۲۰ برابر ساخت و آن را به‌سمت آسمان نشانه گرفت.

اولین جرمی که او با تلسکوپش به آن چشم دوخت ماه بود. گالیله توانست از نزدیک دره‌ها و برخی کوه‌های سطح ماه را مشاهده کند. دومین هدف او اما جایی بود که بزرگ‌ترین کشف دنیای نجوم در آن روزگار را رقم زد.

در ۷ ژانویه سال ۱۶۱۰ میلادی (۱۷ دی‌ماه ۹۸۹ خورشیدی)، گالیله در حال رصد سیاره مشتری بود که متوجه ۳ جسم نورانی ثابت در اطراف سیاره شد و فهمید این ۳ جسم که ۶ روز بعد ۴ تا شدند نه تنها ثابت نیستند، بلکه در مدارهای معین دور سیاره



نمونه‌ای بازسازی‌شده از تلسکوپ نیوتن



نمونه‌ای بازسازی‌شده از تلسکوپ گالیله



تلسکوپ فضایی بشر به نام هابل را به فضا پرتاب کردند.

طی ۲۲ سال گذشته، هابل نگاه ما به جهان را بارها متحول کرده است. میلیون‌ها تصویر بی‌نظیر گرفته شده با این تلسکوپ هزاران بار در مقاله‌های اخترشناسان، کیهان‌شناسان، فیزیک‌دانان و سایر دانشمندان به کار رفته‌اند. برخی از تصاویر زیبا و معروف هابل نیز بین عموم مردم شهرتی برای خود دست‌وپا کرده‌اند. همه اینها به لطف یک آینه سهموی به قطر ۲٫۴ متر رقم خورده است.

بی‌شک تا به امروز، هابل تاثیرگذارترین تلسکوپ ساخت دست بشر است. البته هابل پایان کار نیست چراکه کنجاوی بشر سیری ناپذیر است.

۴- تلسکوپ فضایی جیمز وب

هابل چنان موفق بود که بشر را به فکر ساخت تلسکوپ‌های فضایی بزرگ‌تر انداخت. یکی از آنها که به تازگی به فضا پرتاب شده تلسکوپ فضایی جیمز وب است. ما می‌خواهیم با این تلسکوپ به سال‌های اولیه پیدایش کیهان سفر کرده و به شکل‌گیری کهکشان‌ها، ستاره‌ها و سیاره‌ها بنگریم.

جیمز وب در مقایسه با هابل غولی بزرگ است. آرایه شش‌ضلعی آینه‌های پلاناندودش ۳ برابر بزرگ‌تر از آینه تلسکوپ هابل است. در ضمن، جایگاه فعالیت جیمز وب در مقایسه با جایگاه هابل بسیار دورتر از زمین است. همه اینها به دلیل این است که جیمز وب قرار است چیزهایی را ببیند که هابل یا نمی‌توانست ببیند یا به‌سختی می‌توانست ببیند.

آینه جیمز وب تنها بخش منحصربه‌فرد این تلسکوپ نیست. پرده‌های محافظ این تلسکوپ که هرکدام به اندازه یک زمین تنیس هستند آن را سرد و پشت به خورشید نگاه می‌دارند. این کار برای آن است که نور خورشید ذره‌ای مزاحم کار تلسکوپ نشود. با همه این فناوری‌های خاص، هزینه ساخت این تلسکوپ طی ۲ دهه گذشته به حدود ۹ میلیارد دلار رسید که

آینه‌ها نور رسیده از اجرام را در یک نقطه متمرکز کنند تا دیگر نیازی به استفاده از عدسی‌های شیشه‌ای نباشد. تلاش‌های آنها چندان ثمربخش نبود چراکه در آن دوران، ساخت دستی آینه‌های سهموی برای جمع کردن نور در یک نقطه کار راحتی نبود.

خلاقیت نیوتن به کمک آمد. او از آینه‌ای کروی استفاده کرد که ساختش راحت‌تر بود. این ترفند نیوتن جواب داد و مشکل انحراف رنگی حل شد، هرچند مشکل دیگری به نام «انحراف کروی» به‌وجود آورد. این مشکل مانع از جمع شدن یکنواخت نور در یک نقطه و شکل‌گیری تصویر شفاف می‌شد. نیوتن برای حل این مشکل از یک آینه ثانویه استفاده کرد که کار مشاهده را برای چشم آسان‌تر می‌کرد.

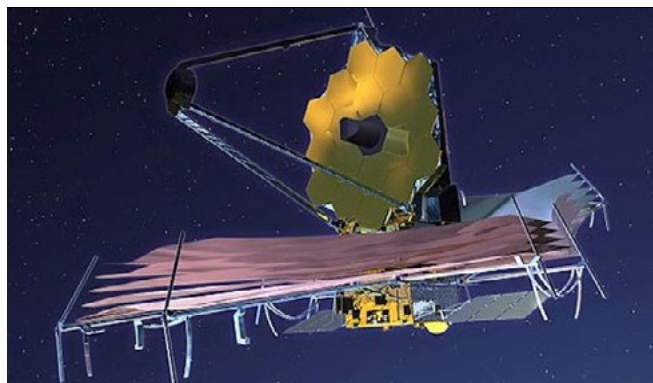
در نهایت تلسکوپ ابتکاری نیوتن مبنایی برای ساخت تلسکوپ‌های کوچک و بزرگ تا به امروز شده است.

۳- تلسکوپ فضایی هابل

قرن‌هاست که منجمان از دریچه تلسکوپ‌های کوچک و بزرگ خود به فضا می‌نگرند، اما همه این تلسکوپ‌ها روی سطح زمین یا بر بلندی قله‌ها قرار گرفته‌اند. رصد آسمان از زمین دشواری‌های خاص خودش را دارد، از جمله:

- شرایط متغیر جوی؛
- مولکول‌های هوا که گاهی به ذرات نور رسیده از سایر اجرام برخورد کرده و آنها را پراکنده می‌کنند؛
- آلودگی نوری.

منجمان همواره در آرزوی مکانی برای رصد راحت و دقیق آسمان بودند تا اینکه در سال ۱۹۹۰ میلادی (۱۳۶۸ خورشیدی) به آرزوی خود رسیدند. سازمان فضایی ایالات متحده (ناسا) با همکاری سازمان فضایی اروپا، اولین



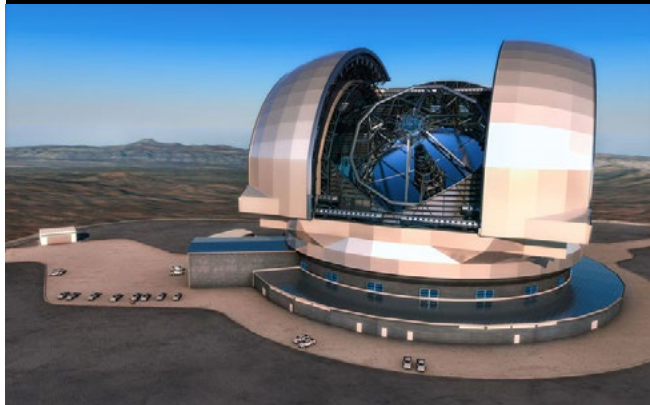
تلسکوپ فضایی جیمز وب



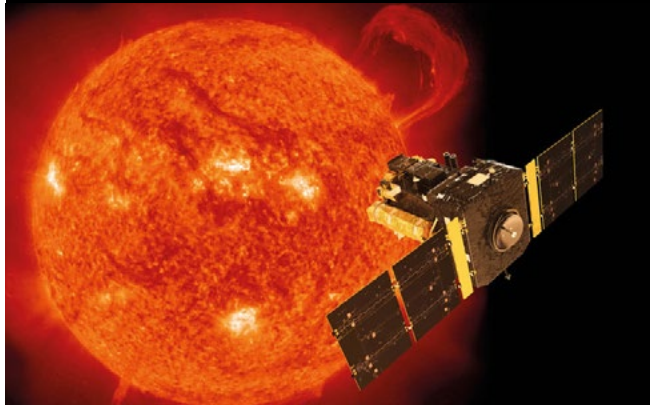
مقایسه ابعاد تلسکوپ هابل با یک اتوبوس مدرسه



تلسکوپ ۳۰ متری (TMT)



تلسکوپ بسیار بزرگ اروپایی



تلسکوپ برای دیدن خورشید



تلسکوپ‌های رادیویی

آن را به یکی از گران‌ترین ابزارهای علمی ساخت بشر تبدیل کرده‌است. باید منتظر ماند و دید که طی ماه‌های آینده و پس از شروع کار جیمز وب چه تصاویر شگفت‌انگیزی از این شاهکار مهندسی به دست خواهد آمد.

۵- تلسکوپ‌های بسیار بزرگ روی زمین

هرچه تلسکوپ‌ها بزرگ‌تر باشند، کارایی بیشتری دارند. آینه بزرگ‌تر یعنی جمع‌آوری بیشتر ذرات نور. اما مشکلی بزرگ سال‌ها ساخت تلسکوپ‌های بزرگ روی زمین را ناممکن می‌کرد. وقتی ابعاد آینه بیشتر از ۳ تا ۴ متر شود، حرکت دائم مولکول‌های هوا باعث پراکندگی نور و کج‌ومعوج شدن تصویر می‌شود. در سال ۱۹۹۱ میلادی، رصدخانه جنوب اروپا با ابداع روشی به‌نام اپتیک تطبیقی توانست بر این مشکل غلبه کند. دیگر مانع بزرگ ساخت تلسکوپ‌های غول‌پیکر برداشته شده و پرسش این بود: «چقدر می‌توانید آینه بزرگ‌تری بسازید؟»

در حال حاضر دو پروژه ساخت تلسکوپ غول‌پیکر در جهان در جریان است که در اواسط تا اواخر همین دهه به بهره‌برداری می‌رسند.

۱- تلسکوپ ۳۰ متری (TMT)

این تلسکوپ با آینه ۳۰ متری در جزایر هاوایی در حال ساخت است و انتظار می‌رود تا سال ۲۰۲۷ چشم بزرگ خود را به روی کیهان باز کند.

۲- تلسکوپ بسیار بزرگ اروپایی (E-ELT)

تلسکوپ بسیار بزرگ اروپایی که پروژه‌ای مشترک است، آینه‌ای به قطر ۳۹ متر دارد و در شیلی در حال ساخت است. پیش‌بینی‌ها حاکی از آغاز به کار آن در سال ۲۰۲۵ هستند.

ساخت یکپارچه آینه‌هایی به این ابعاد ممکن نیست. از این رو آینه‌های این دو تلسکوپ با الهام از فناوری ساخت جیمز وب به‌صورت آینه‌های شش‌ضلعی کوچک‌تر ساخته می‌شوند. این آینه‌ها کنار یکدیگر قرار می‌گیرند و یک آرایه تشکیل می‌دهند.

تلسکوپ‌هایی که کمتر می‌شناسید

همان‌طور که چشم تنها راه کسب اطلاعات از پیرامون ما نیست، تلسکوپ‌های نوری هم تنها شیوه نگرستن به جهان نیستند. ما می‌توانیم به صداهای رسیده از جهان نیز گوش دهیم. همچنین می‌توانیم چیزهای نادیدنی رسیده از کیهان را نیز با کمک تلسکوپ‌های خاص ببینیم.

۱- تلسکوپ برای دیدن خورشید

نگاه کردن به خورشید برای چشم‌های ما ممکن نیست. از سوی دیگر تلسکوپ‌های نوری نیز اغلب شب‌ها فعالیت خود را آغاز می‌کنند. می‌توان با روش‌هایی غیرمستقیم با کمک تلسکوپ‌های نوری خورشید را رصد کرد، اما این شیوه کافی نیست. پس ما برای مطالعه دقیق‌تر خورشید نیازمند ابزارهای خاصی هستیم.

در سال ۱۹۹۵ میلادی، ناسا با همکاری آژانس فضایی اروپا تلسکوپ را به فضا فرستاد که نامش رصدخانه خورشیدی (SOHO) بود. این تلسکوپ

که در طول ۲۵ سال گذشته چشم و گوش ما در برابر خورشید بوده‌است، داده‌های بسیار ارزشمندی درباره ساختار دورنی خورشید و فعالیت‌های آن مانند طوفان‌های خورشیدی به ما ارائه کرده‌است.

۲- تلسکوپ‌های رادیویی؛ گوش‌های زمین

همان‌طور که گفته شد، ما می‌توانیم به صدای کیهان نیز گوش دهیم. این کار با کمک ابزارهایی به نام تلسکوپ‌های رادیویی صورت می‌گیرد. تلسکوپ رادیویی یک بشقاب ماهواره‌ای بزرگ است که امواج الکترومغناطیسی رسیده به زمین از فضا را دریافت و تجزیه و تحلیل می‌کند.

بزرگ‌ترین تلسکوپ رادیویی زمین در سال ۱۹۶۳ میلادی (۱۳۴۱ خورشیدی) در پورتوریکو ساخته شد. این بشقاب ۳۰۵ متری در ابتدا قرار بود در صورت بروز جنگ، موشک‌های شلیک شده به سمت ایالات متحده از سوی شوروی را شناسایی کند. اما در سال ۱۹۶۷ میلادی، به بنیاد ملی علوم واگذار شد. از آن به بعد، تلسکوپ آرسیبو فعالیت علمی خود را آغاز و به گوش زمین تبدیل شد.

این تلسکوپ پس از ۵۷ سال فعالیت، در اواخر سال ۲۰۲۰ بر اثر سانحه سقوط کابل‌ها و آسیب دیدن بشقابش تعطیل شد.

بعد از آرسیبو، آرایه‌ای از ۲۸ تلسکوپ رادیویی (۷) شکل در ایالت نیومکزیکوی ایالات متحده بزرگ‌ترین تلسکوپ رادیویی جهان است که همچنان به فعالیت خود ادامه می‌دهد.

شما چقدر درباره رازهای کیهان کنجکاوید؟ به نظر شما این تلسکوپ‌ها چه نقشی در کشف این اسرار داشته‌اند یا خواهند داشت؟

<https://www.chetor.com/>

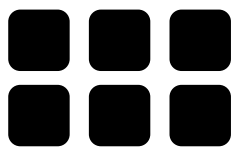


**Professional Kalimba
with Pickup**

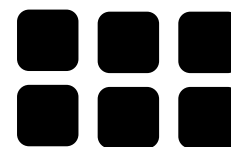
BUY

www.amazon.ca

www.remiking.com



معرفی ۱۰ مدل از سریع‌ترین خودروهای جهان



۸- خودرو استون مارتین والکری

Aston Martin valkyrie

این شرکت خودروسازی انگلیسی به تازگی در زمینه تولید خودروهای قدرتمند با همکاری تیم فرمول یک ورود پیدا کرده‌است و با ارائه یک خودروی با قدرت بالا و سرعت زیاد توانسته خودروی با دور موتور ۱۰۰۰ دور در دقیقه تولید کند. چرا که در این خودرو علاوه بر سیستم هیبرید از یک سیلندر خورجینی تنفس طبیعی با موتور ۱۲ سیلندر استفاده کرده‌است. این خودرو می‌تواند با قدرت بالا در کمترین زمان به حداکثر سرعت برسد.

سقف سرعت: ۴۰۲ کیلومتر بر ساعت

شتاب‌گیری: زمان شتاب‌گیری از صفر تا صد حدود ۲.۵ ثانیه

قدرت: ۱۱۶۰ اسب‌بخار

گشتاور: ۶۶۳ پوند بر فوت

۷- خودرو ریماک ریماک

Rimac Nevera

در حال حاضر که جهان به سمت تولید وسایل نقلیه الکتریکی بوده تا سیاره زمین به مکانی امن‌تر برای زندگی تبدیل شود، دیدن یک خودروی الکتریکی به عنوان سریع‌ترین خودروی جهان بسیار هیجان‌انگیز است. نورا ریماک یک وسیله نقلیه الکتریکی با چهار موتور بوده که از سرعت بالایی برخوردار است و به اندازه خودروهای گازسوز شانس رقابت در مسابقات سرعت را دارد.

سقف سرعت: ۴۱۵ کیلومتر بر ساعت

شتاب‌گیری: زمان شتاب‌گیری از صفر تا صد حدود ۵۸.۱ ثانیه

قدرت: ۱۹۱۴ اسب‌بخار

گشتاور: ۱۷۴۱ پوند بر فوت

۶- خودرو بوگاتی ویرون سوپر اسپرت

Bugatti Veyron Super Sport

کمپانی بوگاتی با حضور مستمر در لیست سریع‌ترین خودروهای دنیا همیشه خودروهای با قدرت بالا تولید می‌کند و با ارائه خودروی سوپر اسپرت توانسته‌است در رکوردهای جهانی گینس نام این خودرو را به عنوان سریع‌ترین خودرو قابل ورود در خیابان ارائه دهد. این خودرو دارای ۱۶ سیلندر W با حجم ۸ لیتر است.

سریع‌ترین خودروهای جهان را هر ساله بر اساس برخی از اِلمان‌ها دسته‌بندی می‌کنند؛ از آنجا که صنعت خودروسازی هر سال رو به پیشرفت است و خودروسازان به دنبال راه‌های نوآورانه و جدید برای شکستن رکوردهای قبلی هستند به همین جهت سعی می‌کنند، تا با به دست آوردن راه‌های نوآورانه و جدید محصولاتی با سرعت بالا و شتاب بیشتر را طراحی و تولید نموده تا بتوانند رکوردهای گذشته را شکسته و کاملاً جا به جا نمایند. از آنجا که خودروها را بر اساس کمپانی‌های تولیدکننده، سرعت و شتاب طبقه‌بندی می‌کنند، در ادامه به معرفی ۱۰ مدل برتر خودروی جهان در سال ۲۰۲۲ می‌پردازیم.

۱۰- خودرو کوئینگزگ کوئینگزگ

Koenigsegg Gemera

کمپانی خودروسازی سوئدی کوئینگزگ از برترین تولیدکنندگان خودرو در جهان بوده که اقدام به ارائه یک خودرو با ویژگی‌های خاص کرده‌است. این خودرو با داشتن چهار صندلی و موتور سه سیلندر دو لیتری مجهز به سیستم توربو دوگانه در کنار سه موتور الکتریکی به عملکرد فوق‌العاده دست پیدا کرده‌است.

سقف سرعت: ۴۰۰ کیلومتر بر ساعت

شتاب‌گیری: زمان شتاب‌گیری از صفر تا صد حدود ۱.۹ ثانیه

قدرت: ۱۷۰۰ اسب‌بخار

گشتاور: ۲۵۸۱ پوند بر فوت

۹- خودرو مک لارن اسپیدتیل

Mclaren Speedtail

کمپانی مک لارن در زمینه تجارت هایپرکار، فعالیت گسترده‌ای داشته‌است؛ به همین جهت در حوزه تولید سوپر اسپرت‌های رکورد شکن اطلاعات کافی دارند. به همین جهت به مدت ۲۰ سال رکورد سریع‌ترین خودروی جهان را در دست داشته‌است. خودروی مک لارن جزو زیباترین خودروهای با سرعت بالا است که از مشخصات و ویژگی‌های خاصی برخوردار می‌باشد.

سقف سرعت: ۴۰۲ کیلومتر بر ساعت

شتاب‌گیری: زمان شتاب‌گیری از صفر تا صد حدود ۲.۹ ثانیه

قدرت: ۱۰۳۶ اسب‌بخار

گشتاور: ۸۴۸ پوند بر فوت





کونیگزگ



مکلارن اسپیدتیل



استون مارتین والکری



ریماک



بوگاتی ویرون سوپر اسپرت

سقف سرعت: ۴۳۱ کیلومتر بر ساعت

شتابگیری: زمان شتابگیری از صفر تا صد حدود ۲.۴ ثانیه

قدرت: ۱۲۰۰ اسببخار

گشتاور: ۱۷۴۱ پوند بر فوت

۵- خودرو توتارا SSC Tuatara

شرکت سازنده خودرو توتارا بدون ناامید شدن در شکست اول توانسته است خودروی مناسبی را تولید کرده که رکورد بسیاری از خودروها را بشکند و در حال حاضر جزو سریعترین خودروهای جهان محسوب می شود. به همین جهت این کمپانی همچنان جزو قدرتمندترین هایپر خودروهای جهان در سال ۲۰۲۲ باقی مانده است.

سقف سرعت: ۴۵۵ کیلومتر بر ساعت

شتابگیری: زمان شتابگیری از صفر تا صد حدود ۲.۵ ثانیه

قدرت: هزار و ۳۵۰ اسببخار با سوخت اکتان و هزار و ۷۵۰ اسببخار با سوخت اتانول

گشتاور: ۱۲۸۰ پوند بر فوت

۴- خودرو بوگاتی شیرون سوپر اسپرت

Bugatti Chiron Super Sport + 300

کمپانی بوگاتی با حضور مستمر خود در لیست سریعترین خودروهای دنیا در گروه معروفترین کمپانیها قرار گرفته که با ارائه خودرو با موتور ۱۶ سیلندر و حجم ۸ لیتر به عنوان یک هایپر خودرو هیولایی شناخته می شود. این خودرو بدنه قوی و سبک از جنس فیبرکربن داشته و طراحی آن باعث کاهش نیروهای وارده به مسافران و ایجاد درد می گردد و به طور کل رانندگی بسیار راحتی را برای راننده فراهم می آورد.

سقف سرعت: ۴۸۲ کیلومتر بر ساعت

شتابگیری: زمان شتابگیری از ۰ تا ۱۰۰ حدود ۲.۳ ثانیه

قدرت: ۱۶۰۰ اسببخار

گشتاور: ۱۱۸۰ پوند بر فوت

۳- خودرو بوگاتی بولاید Bugatti Bolide

کمپانی بوگاتی جزو تولیدکنندههای لوکس فرانسوی بوده که در گروه تولیدکنندگان سریعترین هایپر خودروهای جهان قرار می گیرد. تولید خودرو بوگاتی بولاید جزو خودروهای کوچک است که سرعت آن سریعتر از انتظار می باشد. در زیر کاپوت این خودرو قدرتمند یک موتور ۸ لیتری ۴ توربو شارژ 16W قرار دارد. این خودرو جزو سریعترین محصولات در جهان است که سرعت شتاب ۰ تا ۱۰۰ در آن بسیار کوتاه است که تنها با فاصله ۳۹.۲ اینچ از زمین قرار دارد.



توتارا

سقف سرعت: ۴۹۸ کیلومتر بر ساعت

شتاب‌گیری: زمان شتاب‌گیری از ۰ تا ۱۰۰ حدود ۲.۱۷ ثانیه

قدرت: ۱۸۲۵ اسب‌بخار

گشتاور: ۱۳۶۴ پوند بر فوت

۲- خودرو هنسی ونوم F5

Hennessey Venom

شرکت خودروسازی هنسی ونوم جزو موفق‌ترین شرکت‌های تولیدکننده خودرو در ایالات متحده بوده که حضوری قدرتمند در حوزه تولید خودروهای سریع دارد. این خودرو مجهز به موتور هشت سیلندر خورجینی با حجم ۶.۶ لیتر و سیستم توربو دوگانه است. این خودرو فقط در تعداد ۲۴ دستگاه تولیدشده به همین جهت خرید آن در سال ۲۰۲۲ چالش‌های زیادی ایجاد می‌کند.

سقف سرعت: ۵۰۰ کیلومتر بر ساعت

شتاب‌گیری: زمان شتاب‌گیری از صفر تا صد ۲.۴ ثانیه

قدرت: ۱۸۱۷ اسب بخار

گشتاور: ۱۳۹۳ پوند بر فوت

سریع‌ترین ماشین جهان در حال حاضر

۱- خودرو کونیگزگ جسکو افسولوت

Koenigsegg Jesko Absolut

کمپانی کونیگزگ نقش خاصی در رابطه با تولید سریع‌ترین ماشین جهان دارد، به همین جهت در صدر تولید کنندگان این خودرو قرار می‌گیرد. این خودرو سقف سرعت ندارد و تنها مکانی که بر روی کره زمین می‌توان سرعت آن را تست کرد، پیست شرکت بوگاتی در شمال آلمان است.

این خودروی جسکو افسولوت دارای یک خودروی دوقلو بوده که با داشتن یک موتور ۵ لیتری توربوشارژر به قدری قدرتمند است که تاکنون هیچ خودروی دیگری نتوانسته‌است با این خودرو رقابت کند. این خودرو سبک‌ترین میلنگ جهان را داشته و تنها ۱۲ و نیم کیلوگرم وزن دارد و سیستم تزریق سوخت این خودرو مجدداً طراحی شده و هر عنصر سطحی برای کاهش کشش یا اتلاف انرژی در این خودرو از بین رفته تا بتواند در این افزایش پایداری سرعت بالایی را ارائه دهد. این تولیدکننده با قرار دادن خروجی در پشت چرخ‌های جلو توانسته مقدار دور در دقیقه خودرو را تا حد زیادی افزایش دهد.

سقف سرعت سریع‌ترین ماشین جهان: ۵۳۱ کیلومتر بر ساعت

قدرت: ۱۶۰۰ اسب‌بخار در هنگام استفاده از سوخت E85 و سرعت ۱۲۸۰

اسب‌بخار با بنزین معمولی

گشتاور: ۱۱۰۶ پوند بر فوت



بوگاتی شیرون سوپر اسپرت



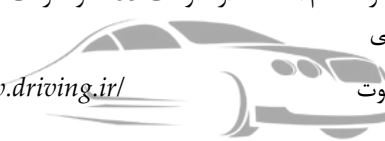
بوگاتی بولاید



هنسی ونوم



کونیگزگ جسکو افسولوت



Shipping Services
حمل و نقل داخلی و
بین المللی در کانادا



تنوع ارسال

تجاری - شخصی

ایران - کانادا - آمریکا

خدمات Door to Door

shipixer.com

8198003388

خدمات ویژه ارسال از ایران و چین
ویژه صاحبان کسب و کار



NASRIN EYNOLLAHI

نسرین عین الهی

Financial Security Advisor

مشاور مالی، کارشناس بیمه
سرمایه گذاری و وام مسکن

(514) 839-7978

انواع بیمه ها ✓

بیمه عمر، بیمه برنامه ریزی امور بعد از فوت، بیمه وام مسکن
بیمه مسافرتی و بیمه سوپر ویزا، بیمه درمانی و دندان
بیمه دانشجویی، بیمه بیماری های خاص
بیمه از کارافتادگی و پوشش درآمد
بیمه ماشین، خانه، مشاغل و مسئولیت

پس انداز و انواع
سرمایه گذاری ها ✓

حساب پس انداز تحصیلی کودکان (RESP)
حساب پس انداز بازنشستگی (RRSP)
حساب پس انداز معاف از مالیات (TFSA)
استراتژی کاهش میزان Tax و مدیریت هزینه ها

مدیریت بدهی ها (کنترل و حذف بدهی ها) ✓

وام مسکن (با بهترین نرخ بهره)

Serving you with Most Credible Institutions:





پیش‌بینی بازار مسکن در کانادا

متوسط و نرخ بهره بالا.

سناریوی نرخ بهره متوسط، سیاستی را شرح می‌دهد که تا اوایل سال ۲۰۲۳، نرخ بهره به ۲٫۵ درصد می‌رسد و سپس تا پایان سال ۲۰۲۵ در همان سطح باقی خواهد ماند. در این سناریوی ۲٫۵ درصد، نرخ بهره به سطحی می‌رسد که نه محرک رشد اقتصادی است و نه باعث انقباض آن می‌شود (نرخ سیاست خنثی).

در این سناریو، با توجه به حساسیت خانوارها نسبت به افزایش نرخ‌ها به دلیل بار بدهی زیاد، فرض می‌شود که افزایش متوسط نرخ بهره برای کنترل تورم کافی است.

در سناریوی نرخ بهره بالا، اقدامات بیشتری از سوی بانک کانادا برای جلوگیری از افزایش تقاضای مازاد از افزایش قیمت‌ها و دستمزدها در پاسخ به انتظارات تورمی بالاتر مورد نیاز است. این واکنش تهاجمی‌تر برای کندکردن رشد اقتصاد مورد نیاز است، که اجازه می‌دهد تقاضای مازاد کاهش یابد و انتظارات تورمی تعدیل شود و تورم کلی به هدف ۲ درصدی خود بازگردد.

در این سناریو، بانک مرکزی کانادا با شدت بیشتری نرخ بهره خود را در اوایل سال ۲۰۲۳ به ۳٫۵٪ افزایش می‌دهد و سپس به تدریج با نرخ خنثی ۲٫۵٪ همگرا می‌شود. در هر دو سناریو، تورم تا پایان سال ۲۰۲۳ به ۲ درصد باز می‌گردد.

باب دوگان به‌عنوان اقتصاددان ارشد، مدیریت تیمی از اقتصاددانان و محققان مسکن را بر عهده دارد و تیم آنها تلاش می‌کند تا مردم را از محرک‌ها و موانع موجود در بازارهای مسکن و چگونگی تأثیرات آنها بر توان خریدشان آگاه نماید. اخیراً، تغییرات با سرعت بیشتری در حال رخ‌دادن هستند، وقتی این اتفاق می‌افتد، باب و کارشناسان به‌روزرسانی‌های به موقع را برای تکمیل گزارش‌های منتشرشده منظم ارائه می‌دهند:

تورم در کانادا به بالاترین سطح خود در ۴ دهه اخیر رسیده‌است و سبب گردیده سیاست‌هایی در جهت افزایش بیشتر نرخ‌های بهره انجام شود. در این زمان، توجه بسیاری معطوف به این است که این افزایش نرخ بهره چه تاثیری بر فعالیت مسکن در آینده دارد. از جمله مهم‌ترین نگرانی‌ها می‌توان به موارد زیر تمرکز نمود:

- این تورم و افزایش نرخ برای چشم‌انداز رشد قیمت مسکن در کانادا به چه معناست
- تلاش برای تسریع عرضه مسکن برای بالا بردن قدرت خرید در این کشور

در اینجا، سعی شده‌است به برخی از این مسایل مهم پاسخ داده شود که چگونه نرخ‌های بهره متفاوت و سناریوهای اقتصادی بر فعالیت مسکن تاثیر می‌گذارند.

نرخ‌های بهره و سناریوهای مختلف اقتصادی

در طول همه‌گیری COVID-19، تقاضای خانوارها پس از افت شدید اولیه به سرعت بهبود یافت. با این حال، عرضه کالا و خدمات با بهبود تقاضا مطابقت نداشته‌است. جنگ در اوکراین قیمت انرژی و کالاها را افزایش داد، در حالی که سیاست به‌اصطلاح کووید صفر (zero-COVID policy) چین باعث اختلال بیشتر در زنجیره تامین گردید. هر دو عامل خارجی در افزایش تورم نقش داشته‌اند.

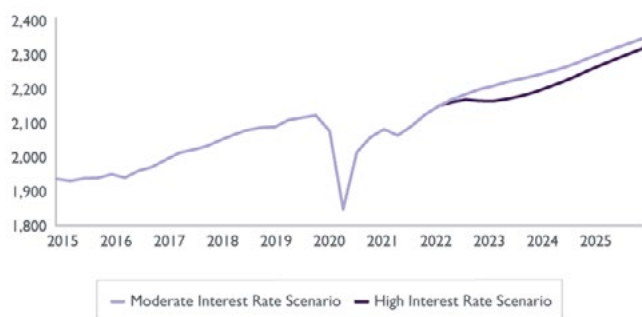
اقتصاد کانادا پس از همه‌گیری بهبود یافته‌است. رشد اقتصادی قوی و ایجاد اشتغال سبب گردیده‌است تا نرخ بیکاری به پایین‌ترین سطح تاریخ، ۴٫۹ درصد، برسد. از اوایل سال ۲۰۲۲، بانک مرکزی کانادا تخمین می‌زند که تقاضا برای کالاها و خدمات از توان تولید و عرضه در کانادا، بیشتر می‌شود. این مازاد تقاضا منبع کلیدی فشار صعودی بر تورم است. برای مهار تورم، بانک کانادا سیاست نرخ بهره خود را چندین بار به‌صورت متوالی افزایش داد که در مجموع به ۱۲٫۵ واحد پایه از مارس تا پایان ژوئن ۲۰۲۲ رسید. اجماع فعلی میان اقتصاددانان، سیاست افزایش بیشتر نرخ بهره را از سوی بانک کانادا پیش‌بینی می‌کند.

به دلیل عدم قطعیت فراگیر، CMHC دو سناریو را برای درک و فهم تأثیرات بالقوه بر بازار مسکن ارائه داده‌است: سناریوی نرخ بهره

Figure 1 - Gross Domestic Product (GDP), Canada

(Chained 2012 Dollars) (2015-2025)

Billions, Chained 2012 Dollars



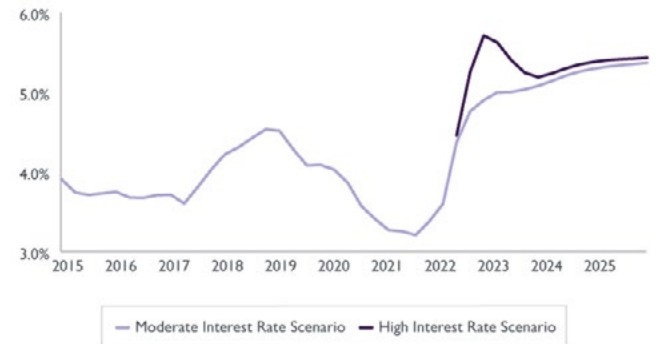
سیاست پولی بر سایر متغیرهای کلان اقتصادی تأثیرگذار است. در سناریوی متوسط، رشد تولید ناخالص داخلی کانادا، ۴٫۱ درصد در سال ۲۰۲۲ و ۲٫۲ درصد در سال ۲۰۲۳ می‌باشد. عوامل خارجی مؤثر در تورم تا سال ۲۰۲۳ ناپدید می‌شوند. بنابراین، رشد اقتصاد توسط تقاضا و عرضه کالا و خدمات حمایت می‌شود. از سوی دیگر، افزایش بیشتر نرخ بهره در سناریوی نرخ بهره بالا منجر به رشد کمتر اقتصادی می‌گردد. در اینجا، پیش‌بینی می‌شود که تولید ناخالص داخلی ۳٫۴ درصد در سال ۲۰۲۲ و ۰٫۷ درصد در سال ۲۰۲۳ رشد می‌کند. رشد اقتصادی بین سه ماهه چهارم ۲۰۲۲ و سه

ماه اول ۲۰۲۳ به پایین‌ترین حد خود می‌رسد. این دو فصل، رشد منفی حاشیه‌ای را ثبت می‌کنند که نشان‌دهنده یک رکود خفیف در سناریوی نرخ بهره بالا می‌باشد.

در هر دو سناریو، رکود اقتصادی باعث افزایش نرخ بیکاری می‌گردد. نرخ بیکاری از پایین‌ترین سطح خود یعنی ۴٫۹ درصد در ژوئن ۲۰۲۲ افزایش یافته و در بلندمدت به ۶٫۲ درصد خواهد رسید. سناریوی نرخ بهره بالا نشان می‌دهد که نرخ بیکاری در اوایل سال ۲۰۲۳ به ۷ درصد می‌رسد که به علت شرایط اقتصادی ضعیف‌تر به وجود می‌آید.

سایر نرخ‌های بهره نیز با سیاست افزایش نرخ بالا خواهند رفت. در سناریوی نرخ بهره بالا، هم بازده اوراق قرضه ۱۰ ساله دولت کانادا و هم نرخ وام مسکن ثابت ۵ ساله سنتی، به سرعت در اواسط سال ۲۰۲۲ افزایش می‌یابند. در پایان سال ۲۰۲۲، نرخ وام مسکن ثابت ۵ ساله به ۵٫۷٪ می‌رسد. در سال ۲۰۲۳، کاهش نرخ اوراق قرضه و وام مسکن با عادی‌سازی سیاست نرخ بهره و بهبود اقتصادی مطابقت دارد.

Figure 2 - 5-Year Conventional Mortgage Rate, Canada (2015-2025)



معنی این سناریوها برای بازار مسکن کانادا چیست؟

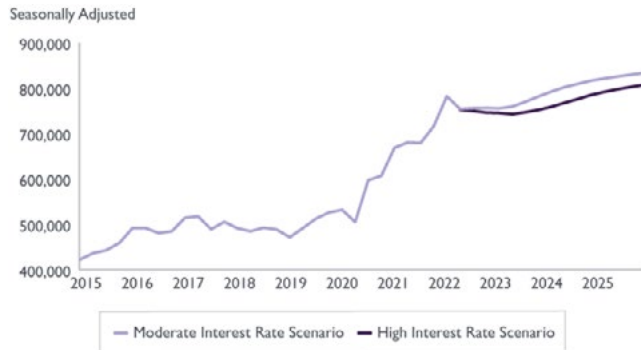
افزایش نرخ بهره، سبب کاهش رشد اقتصادی خواهد شد. همچنین این افزایش، منجر به بیکاری بیشتر و رشد کمتر دستمزد می‌شود، که همراه با نرخ‌های بالاتر وام مسکن، دسترسی به مالکیت خانه را چالش برانگیزتر می‌نماید. به همین ترتیب، افزایش نرخ بهره باعث افزایش هزینه‌های ساخت‌وساز می‌شود که عمدتاً به دلیل افزایش هزینه‌های تامین مالی می‌باشد. این امر به دلیل افزایش هزینه‌های مواد و کمبود نیروی کار، عرضه مسکن را محدود می‌کند. در مجموع، انتظار می‌رود بازارهای مسکن کانادا تا اواسط سال ۲۰۲۳ رکودی را تجربه کنند.

نرخ‌های بالای افزایش قیمت مسکن در دو سال گذشته ناپایدار بوده‌است. هزینه مسکن به سطوحی رسیده که برای بخش بزرگی از خریداران خانه‌های جدید ناممکن می‌باشد و در سال ۲۰۲۲ کاهش پیدا نموده‌است. افزایش قابل پیش‌بینی در هزینه‌های وام به کاهش بیشتر رشد قیمت مسکن در سال‌های ۲۰۲۲ و ۲۰۲۳ کمک می‌کند. در سناریوی نرخ بهره بالا، میانگین قیمت همچنان بالاست، اما قرار است تا اواسط سال ۲۰۲۳ در مقایسه با اوایل سال ۲۰۲۲، ۵ درصد کاهش یابد. در همان دوره پیش‌بینی، سناریوی نرخ بهره متوسط کاهش ۳ درصدی را شاهد است.

نرخ‌های وام مسکن در نهایت در سال ۲۰۲۴ شروع به تثبیت می‌کنند. انتظار

می‌رود با حمایت از افزایش درآمد خانوار و افزایش مهاجرت، قیمت مسکن به رشد مثبت اما متوسطی بازگردد. افزایش سطح قیمت پیش‌بینی می‌شود که ادامه داشته‌باشد و بر امکان مالکیت خانه فشار وارد کند. همانطور که در CMHC's Canada's Housing Supply Shortages اشاره شده‌است: برآورد آنچه برای حل بحران توانایی خرید مسکن در کانادا تا سال ۲۰۳۰ مورد نیاز است، منجر به فشار بیشتر بر بخش اجاره خواهد شد. صاحب‌خانه‌های بالقوه برای مدت طولانی‌تری اجاره‌نشین خواهند ماند و نرخ خانه‌های خالی برای اجاره حتی پایین‌تر خواهد بود.

Figure 3 - MLS® Average House Prices, Canada (2015-2025)



انتظار می‌رود شروع بازار مسکن و ساخت خانه از سطح رکورد خود در سال ۲۰۲۱ پایین‌تر رود، اما در مقایسه با میانگین بلندمدت خود همچنان بالا خواهد بود.

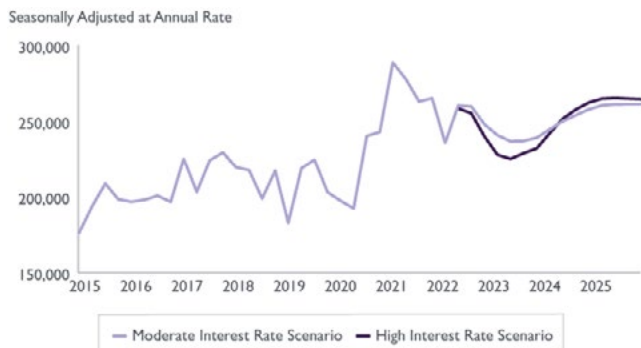
در کوتاه‌مدت، شروع بازار ساخت مسکن به دلایل زیر محدود می‌شود:

- کمبود نیروی کار
- افزایش هزینه‌های مواد و
- افزایش هزینه‌های تامین مالی به دلیل افزایش نرخ بهره

با این‌حال، سطوح بالای قیمت همچنان انگیزه شروع ساخت‌وساز را فراهم خواهد نمود. در بلندمدت، ساخت‌وساز خانه‌های جدید در مقایسه با میانگین‌های تاریخی، بالا باقی می‌ماند و توسط قیمت‌های بالا و سطح جمعیت پشتیبانی می‌شوند.

Figure 4 - Total Housing Starts, Canada (2015-2025)

پیش‌بینی‌های فروش خانه در مقایسه با میانگین‌های قبل از همه‌گیری بالا



باقی خواهد ماند، اما کمتر از اوج خود در سال ۲۰۲۱ می‌باشد. این روند نزولی منعکس‌کننده تاثیر سرد افزایش نرخ وام مسکن و کاهش قیمت مسکن است. تا اواسط سال ۲۰۲۳، فروش مسکن ۳۴ درصد در مقایسه با سطح خود در اوایل سال ۲۰۲۲ در سناریوی نرخ بهره بالا کاهش خواهد یافت، در حالی که سناریوی نرخ بهره متوسط کاهش ۲۹ درصدی را شاهد است. تثبیت نرخ‌های وام مسکن و بهبود اقتصادی پس از رکود در سال ۲۰۲۳ باعث می‌شود پیش‌بینی‌های فروش مسکن بهبود یافته و با روند بلندمدت خود تطبیق یابند.

آنچه می‌تواند این پیش‌بینی‌ها را بدتر کند؟

ارائه این سناریوها تمامی خطرات نزولی این پیش‌بینی‌ها را در نظر نمی‌گیرد. تنش‌های ژئوپلیتیکی بیشتر، می‌تواند قیمت کالاها را افزایش دهد، در حالی که وقوع مجدد شیوع کووید می‌تواند اختلالات زنجیره تامین را طولانی‌تر نماید.

هر دو احتمال منجر به تداوم تورم بالا در کوتاه‌مدت تا میان‌مدت می‌شود. ممکن است لازم باشد سیاست پولی حتی بیشتر از اینکه نرخ‌ها در سناریوی نرخ بهره بالا باقی بمانند، سخت‌تر شود تا انتظارات خانوارها و شرکت‌ها را آرام نموده و تورم را به هدف ۲ درصدی بازگرداند. در بدترین سناریو، این می‌تواند منجر به رکود تورمی شود.

سیستم مالی جهانی می‌تواند تضعیف شود، زیرا نرخ تورم بالا و سطوح بدهی دولتی و خصوصی بیشتر می‌شود. و به این ترتیب ضعف اقتصادی در میان شرکای تجاری کانادا و نرخ‌های بهره بالاتر جهانی را به دنبال خواهد داشت. این امر از طریق صادرات کمتر و دسترسی کمتر یا هزینه بیشتر دسترسی به سرمایه، اقتصاد کانادا را تضعیف می‌کند.

در نهایت، تقاضا برای مالکیت خانه می‌تواند بیش از حد انتظار کاهش یابد، و همینطور هزینه‌های زندگی و وام‌گرفتن همچنان بالا خواهد بود. تغییر اولویت به سمت خانه‌ها یا مناطق مقرون به صرفه‌تر می‌تواند میانگین قیمت‌ها را بیشتر منحرف کند.

اقتصاد و بازار مسکن با گسترش همه‌گیری شاهد نوسانات قابل توجهی بوده‌است. ما انتظار داریم که این عدم اطمینان به‌زودی پایان یابد. CMHC به نظارت و گزارش در مورد بازار مسکن ادامه خواهد داد. (این مقاله در انتهای تابستان ۲۰۲۲ منتشر شده‌است).

<https://www.cmhc-schl.gc.ca/>

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

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

\$1,350 + Tax



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

\$1,350 + Tax

(514) 996.1620

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

انواع فوبیا و ترس



فوبیای اجتماعی: فوبیای اجتماعی را اغلب با اختلال اضطراب اجتماعی مرتبط می‌دانند. این افراد از موقعیت‌های اجتماعی می‌ترسند و خود را منزوی می‌کنند. تعاملات ساده مثل سفارش غذا در رستوران یا پاسخ‌دادن به تلفن می‌تواند باعث حمله پانیک در این افراد شود.

برزن هراسی (آگورافوبیا): ترس از مکان‌ها یا موقعیت‌هایی که نمی‌توانید از آنها بیرون بروید. برزن هراسی یا بازار هراسی ترس از مکان‌های شلوغ یا گیر افتادن در مکانی خارج از خانه است. افراد مبتلا از قرارگرفتن در موقعیت‌های اجتماعی و گردهمایی‌ها اجتناب می‌کنند.

فوبیاهای خاص: مثل فوبیای حشرات، ترس از حیوانات، فوبیای آمپول و ...

علت انواع فوبیا چیست؟

ژنتیک و عوامل محیطی می‌توانند باعث ایجاد فوبیا و ترس‌های غیر معقول شوند. کودکانی که یکی از بستگانشان دچار اختلال اضطرابی هستند بیش از سایرین در معرض خطر ابتلا به فوبیا می‌باشند. اتفاقات استرس‌زا مثل تجربه نزدیک به غرق‌شدن در آب می‌توانند باعث به‌وجود آمدن فوبیا شوند. قرارگرفتن در فضاهای بسته و محدود، ارتفاع بالا، گزیدگی توسط حشرات یا حیوانات هم می‌تواند باعث ابتلا به فوبیا شود. افرادی که دچار مشکلات سلامتی دیگری هستند معمولاً فوبیا دارند. افراد بعد از تجربه ضربه مغزی، سوء مصرف مواد و افسردگی ممکن است به فوبیا دچار شوند.

علائم انواع فوبیا چیست؟

شایع‌ترین علامت فوبیا حمله پانیک است. علائم پانیک عبارتند از:

کوبش یا تپش قلب شدید، تنگی نفس، ناتوانی در صحبت‌کردن یا صحبت‌کردن سریع، خشکی دهان، ناراحتی معده، حالت تهوع، افزایش فشار خون، لرز و رعشه، درد قفسه سینه یا احساس تنگی در قفسه سینه، احساس خفگی، سرگیجه و سبکی سر، تعریق بیش از حد، دلپره

انواع فوبیا و درمان آن

موارد بسیار زیادی وجود دارد که مردم از آن به‌شدت می‌ترسند، اما در اینجا ده انواع فوبیای خاص و رایج که بیشترین آمار را دارند آورده شده‌است:

ترس نامعقول از شی یا موقعیت، مشخص است که در کارکرد شخص اختلال

قبل از صحبت درباره انواع فوبیا بهتر است انواع ترس‌ها را بررسی کنیم. ترس‌ها، دو دسته‌اند:

۱- ترس‌های معمولی و طبیعی که وجودشان برای بقا ضروری است تا افراد بتوانند عکس‌العمل‌های لازم را به موقع انجام دهند و از خودشان در مقابل خطرهای مختلف محافظت کنند.

۲- ترس‌های غیرطبیعی یا فوبیا که نوعی ترس بیش از حد و غیرمنطقی از چیزهای خاص است و موجب اختلال در جریان عادی زندگی می‌شوند.

اگر به فوبیا مبتلا باشید، پس احتمالاً ترس یا وحشت شدیدی را در زمان مواجهه با برخی موقعیت‌های خاص تجربه کرده‌اید. اما نگران نباشید، برای رفع ترس‌های شدید راه حل و روش‌های درمانی مفیدی وجود دارد که در ادامه به آنها اشاره می‌شود.

فوبیا چیست؟

فوبیا یک ترس غیرطبیعی و شدید است. در صورتی که به یکی از انواع فوبیا مبتلا باشید، زمانی که با منبع ترس مواجه می‌شوید دچار ترس شدید یا حمله پانیک می‌شوید. این ترس ممکن است از یک مکان، موقعیت یا شی خاص باشد. بر خلاف اختلالات اضطرابی عمومی، فوبیا را می‌توان به یک موضوع خاص نسبت داد.

شدت فوبیا می‌تواند از خفیف (کمی آزاردهنده) تا شدید (ناتوان‌کننده) باشد. افراد مبتلا به انواع فوبیا معمولاً خود متوجه هستند که ترسشان غیرمنطقی است، اما قادر به کنترل آن نیستند. اینگونه ترس‌ها می‌توانند در روند کار، تحصیل و روابط فردی اختلال ایجاد کنند. آمارها نشان داده‌است که فوبیا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ذهنی در ایالات متحده آمریکا می‌باشد. تخمین زده شده‌است که حدود ۸ درصد جوانان آمریکایی به این بیماری مبتلا هستند. همچنین زنان بیشتر از مردان در معرض ابتلا به فوبیا قرار دارند.

علائم رایج فوبیا شامل حالت تهوع، لرزش، تپش قلب، احساس غیرواقعی بودن و احساس گرفتارشدن با منبع ترس است. موسسه روانپزشکی آمریکا (APA) سه نوع فوبیای مختلف را معرفی کرده‌است. انواع فوبیا عبارتند از:

غیرواقعی و یا حتی تصور ذهنی نیز باعث ترس و واکنش شدید می‌شود. در بعضی از افراد این علائم خفیف و در بعضی دیگر این علائم شدید است. مواجهه با عنکبوت یا حشرات باعث بروز علائم جسمانی و روانی ترس مانند بالارفتن ضربان قلب و احساس دلپره شدید می‌گردد.

۵- ترس از ارتفاع (آکروفوبیا)

برخی از مردم از ارتفاع زیاد می‌ترسند. برای این افراد تصور بودن در ارتفاعات نیز باعث ایجاد اضطراب می‌شود و علائمی به صورت شناختی، حسی و جسمانی بروز می‌کنند. در مواردی حتی استفاده از پله‌برقی در مراکز خرید به افراد حس سرگیجه می‌دهد.

برای برخی دیگر، قرار گرفتن در بلندی، حتی طبقات بالای ساختمان و رفتن بر روی نردبان می‌تواند احساس وحشت و سرگیجه کند و باعث شود شخص هراس و اضطراب بسیار زیادی را متحمل شود.

۶- ترس از فضاهای محصور و بسته (کلاستروفوبیا)؛ ترس از آسانسور

افراد مبتلا به این نوع فوبیا می‌گویند که می‌ترسند در محیط‌های بسته گرفتار شوند و احساس می‌کنند دیوارها روی آنها بسته می‌شوند و راه فراری باقی نمی‌ماند. ترس از اتاق‌های بدون پنجره، آسانسور، هواپیما و در برخی موارد حتی پوشیدن لباسی با یقه بسته سبب اضطراب فرد مبتلا به کلاستروفوبیا می‌شود. بعضی اوقات ترس از پرواز در واقع بیشتر با ترس از فضاهای محصور و بسته مرتبط است.

۷- ترس از مارها (افییدوفوبیا)

ترس از مار به نوعی ترس شدید و غیرمنطقی از هر نوع مار گفته می‌شود. فرد مبتلا به فوبیا در مواجهه با منبع ترس خود، واکنش‌های شدید نشان می‌دهد. در این نوع فوبیا، فرد حتی با دیدن عکس و نقاشی مار و یا تصور کردن آن در ذهن خود دچار اضطراب و استرس می‌شود. ممکن است از موقعیت ترس‌آور فرار کند و یا علائم و نشانه‌های فیزیکی مانند تپش قلب، شوکه‌شدن و خشک‌شدن بدن، تعریق و لرزش بدن در او بروز پیدا کنند. نکته جالب در مورد مارها این است که اگر آنها را تنها بگذارید آنها شما را تنها خواهند گذاشت.



ایجاد می‌کند. فوبیا ترس بیش از حد و طاقت فرسا است که منجر به اجتناب یا پریشانی شدید می‌گردد. برخی از فوبیها بر روی ترس از یک شی خاص متمرکز شده‌اند، درحالی‌که برخی دیگر پیچیده و به موقعیت‌ها یا شرایط مختلف مرتبط هستند. تفاوت‌های فرهنگی، می‌تواند عاملی تاثیرگذار در ابتلا به انواع فوبیا باشد. به عنوان مثال در مورد فوبیای حیوانات، در جوامع غربی ترس از عنکبوت شایع‌تر است، درحالی‌که در جوامع شرقی مانند ایران و هند ترس از سوسک بیشتر مشاهده می‌شود.

۱- فوبیای اجتماعی

هراس‌های اجتماعی رایج‌ترین نوع فوبیا هستند. فوبیای اجتماعی یا ترس از صحبت‌کردن یا حاضرشدن در جمع، یکی از انواع اختلالات اضطرابی محسوب می‌شود و در طبقه‌بندی اضطرابی به آن، اختلال اضطراب اجتماعی نیز می‌گویند. بعضی از افراد تا حدی از قضاوت‌شدن شخصیت یا رفتارشان توسط دیگران هراس دارند که از تجربه موقعیت‌های خاصی مانند غذاخوردن و یا حرف‌زدن در مقابل دیگران و یا حرف‌زدن با تلفن نیز خودداری می‌کنند.

آمارها نشان می‌دهند، این فوبیا بسیار شایع است و از هر ۲۰ نفر یک نفر هراس اجتماعی را تجربه می‌کند. ترس از صحبت‌کردن در میان جمعیت هم از جمله انواع فوبیای اجتماعی است. این افراد از صحبت‌کردن در مقابل جمعیت واهمه دارند و حتی فکرکردن به آن باعث بروز علائم جسمی در آنها می‌شود.

۲- آگورافوبیا (Agoraphobia)

ترس از فضاهای باز یا بازار هراسی نام دیگر آگورافوبیا است. این یک اختلال اضطراب جدی است. آگورافوبیا یعنی ترس از قرارگرفتن در شرایطی که فرار از آن موقعیت دشوار است. به عنوان مثال فرد از استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، حضور در فضاهای باز و اجتماعات و ایستادن در صف وحشت دارد. فرد به یک دوست و یا همراه نیاز دارد تا تنها نباشد. در موارد شدیدتر، این‌گونه افراد حاضر نیستند حتی از منزل خارج شوند.

۳- ترس از پرواز (Pteromerhanophobia)

با وجود اخبار رسانه‌ها در مورد بلایای هوایی و سقوط هواپیماها، قابل درک است که بسیاری از افراد ترس از سقوط هواپیما و در نتیجه ترس از پرواز را تجربه کنند. در برخی افراد، حتی تصور پا گذاشتن داخل کابین هواپیما می‌تواند اضطراب‌آور باشد. بسیاری از این افراد حتی قبل از پرواز، همواره وضعیت هوا را چک می‌کنند و با حملات عصبی و ترس‌هایی که در طول پرواز دارند، حتی مسافران کنار خودشان را هم تا حدی می‌ترسانند. برای غلبه به این ترس از پرواز هم راه‌هایی وجود دارد. البته از آنجایی‌که ترس از پرواز یک نوع مسئله روانی است، راه‌های غلبه بر آن هم بیشتر، تکنیک‌هایی برای تسلط به اعصاب است.

۴- ترس از حشرات (انتوموفوبیا)؛ فوبیای عنکبوت و سوسک

حشرات کوچک هستند، می‌خزند و اغلب نیش می‌زنند. بنابراین قابل درک است که چرا بسیاری از افراد از حشراتی مثل سوسک و یا عنکبوت می‌ترسند. برای مبتلایان به فوبیای خاص، تصور دیدن حشرات و عنکبوت‌های



کنترل احساسات است.

فرد هنگام مواجهه با چیزی که منجر به فوبیای او می‌شود، اضطراب شدید و احساس وحشت فزاینده‌ای را تجربه خواهد کرد. اثرات فیزیکی این احساسات شامل: تعریق زیاد، تنفس غیر طبیعی، ضربان قلب بالا، لرزش، تب و لرز، احساس خفگی، درد سینه و احساس گرفتگی در سینه.

حس پرواز پروانه‌ها در شکم؛ حسی جسمی در انسان که در واقع حس شلوغی در معده است و ناشی از افت جریان خون به این عضو می‌باشد. این اتفاق نتیجه ترشح آدرنالین در یک پاسخ جنگ یا گریز است که به افزایش ضربان قلب و فشار خون می‌انجامد و در نتیجه باعث ارسال شدن خون بیشتر به ماهیچه‌ها می‌شود.

احساس سوزن‌سوزن شدن دست و پا، خشکی دهان، گیجی و توهم، تهوع، سرگیجه، سردرد

درمان انواع فوبیا و ترس‌های شدید

بسیاری از افراد برای درمان فوبیای خود هیچ اقدامی نمی‌کنند. اگر مبتلا به هریک از فوبیاهای بالا هستید، شاید با خود فکر کنید ترس من هر چقدر هم شدید باشد نیازی به درمان ندارد. زیرا فوبیا برای من مشکل حادی ایجاد نمی‌کند. اما در پاسخ به سوالات زیر با خودتان صادق باشید:

فوبیا در شما مانع انجام چه کارهایی می‌شود؟

تا به حال برای مواجهه نشدن با موضوع فوبیا چقدر وقت و انرژی صرف کرده‌اید؟

در زمان‌های مواجهه با موضوع فوبیک چقدر علائم استرس و اضطراب را تجربه می‌کنید؟

تا به حال چقدر موقعیت‌های رشد و پیشرفت را به‌خاطر ترس از دست داده‌اید؟

درمان‌های اصلی انواع فوبیا:

درمان شناختی رفتاری

۸- ترس از سگ (سینوفوبیا)

ترس از سگ‌ها به‌ویژه در بین کودکان یک هراس شایع است. فرد مبتلا، ترس شدید، افراطی و مداوم از سگ دارد. برای این افراد تصور دیدن سگ‌های غیرواقعی و یا حتی تصور ذهنی نیز باعث ترس و واکنش شدید می‌شود.

۹- ترس از طوفان (لیلاپسوفوبیا)

ترس از گردباد و طوفان، می‌تواند به عنوان شکل شدید ترس از رعدوبرق باشد. بسیاری از افراد مبتلا به فوبیای طوفان، به دنبال حفاظت از طوفان و پناهگاه هستند. به عنوان مثال، فرد ممکن است از ترس زیاد زیر تخت پنهان شود. به زیرزمین، داخل حمام و یا حتی یک کمد پناه ببرد. یا پرده‌ها را بسته و تلاش کند تا صدای طوفان را مسدود نماید.

۱۰- ترس از سوزن (تریپانوفوبیا)؛ فوبیای آمپول

یک قطعه نوک تیز فلزی در بازوی شما، همیشه یک فکر ناخوشایند است و بسیاری از افراد نسبت به سوزن‌ها ترس جدی دارند. بنابراین از آمپول‌زدن هم می‌ترسند و در مواردی حتی از مراجعه به پزشک خودداری می‌کنند زیرا دیدن پزشک هم یادآور خاطرات تلخ آمپول‌های کودکی است.

۱۱- ترس از خون

فوبیای خون باعث می‌شود افراد از جراحی و خون بترسند. فردی که دچار هموفوبیا یا فوبیای خون است در مواجهه با خون خود یا فرد دیگر ممکن است از حال برود.

۱۲- ترس از تاریکی

ترس از شب یا تاریکی اغلب به علت ترس‌های دوران کودکی شکل می‌گیرد. زمانی که این ترس‌ها از کودکی تا دوران بزرگسالی ادامه پیدا کنند به آن فوبیا گفته می‌شود.

۱۳- ترس از دندانپزشک

ترس از دندانپزشکی و عمل‌های دندانسازی هم می‌تواند تبدیل به فوبیا شود. این فوبیا معمولاً بعد از یک تجربه ناخوشایند در مطب دندانپزشکی ایجاد می‌شود. در صورتی که این فوبیا منجر به اجتناب از درمان دندان‌های خراب شود می‌تواند برای سلامتی فرد خطرناک باشد.

علائم فیزیکی و جسمانی فوبیاها و هراس‌ها چیست؟

فرد مبتلا به فوبیا علائم و نشانه‌های زیر را تجربه می‌کند. این علائم در میان بسیاری از انواع فوبیا مشترک هستند:

احساس اضطراب غیر قابل کنترل در مواجهه با منبع ترس

احساس دوری کردن از منبع ترس به هر قیمتی

ناتوانی از عملکرد صحیح در هنگام مواجهه با عوامل تحریک‌کننده

آگاه‌بودن به اینکه ترس غیر معمول و اغراق‌شده بوده و ترکیبی از ناتوانی

روش‌های مواجهه و آرام‌سازی

تکنیک‌های یادگیری مشاهده‌ای

دارودرمانی

لیست انواع ترس‌ها

در انتها لیست چندین فوبیای مختلف آورده شده‌است. به‌طور کلی، فوبیاهای رایج در چهار دسته کلی زیر قرار دارند:

- ترس از محیط طبیعی

- ترس‌های مرتبط با حیوانات

- ترس‌های مرتبط با بیماری‌ها و مسائل پزشکی

- ترس‌های مرتبط با موقعیت‌های خاص

Achluophobia ترس از تاریکی

Acrophobia ترس از ارتفاعات

Aerophobia ترس از پرواز

Agoraphobia ترس از فضاهای باز یا جمعیت

Aichmophobia ترس از آمپول یا ترس از اجسام تیز

Amaxophobia ترس از رانندگی

Arachnophobia ترس از عنکبوت

Atelophobia ترس از کامل نبودن

Atychiphobia ترس از شکست

Bathmophobia ترس از پله‌ها یا سطح شیبدار

Catagelophobia ترس از مورد استهزاء قرار گرفتن

Chronophobia ترس از زمان

Claustrophobia ترس از فضاهای بسته

Cynophobia ترس از سگ‌ها

Dentophobia ترس از دندانپزشکان

Dystychiphobia ترس از تصادف

Elurophobia ترس از گربه‌ها

Entomophobia ترس از حشرات

Gamophobia ترس از ازدواج

Glossophobia ترس از حرف زدن در جمع

Hemophobia ترس از خون

Herpetophobia ترس از خزندگان

Lilapsophobia ترس از طوفان

Mysophobia ترس از آلودگی و کثیفی

Necrophobia ترس از مرگ یا چیزهای ترسناک

Noctiphobia ترس از شب

Nosocomophobia ترس از بیمارستان

Obesophobia ترس از اضافه وزن

Ophidiophobia ترس از مارها

Philophobia ترس از عشق

Venustraphobia ترس از زن‌های زیبا

Verminophobia ترس از آلودگی

Xenophobia ترس از غریبه‌ها

Zoophobia ترس از حیوانات

در صورتی‌که به فوبیا مبتلا هستید، بهتر است به دنبال درمان آن باشید. اگرچه درمان فوبیا دشوار است، اما نتیجه‌بخش می‌باشد. در صورتی‌که درمان به درستی انجام شود، می‌توانید یاد بگیرید ترس‌هایتان را مدیریت کرده و زندگی بهتری داشته‌باشید.

www.pezeshkekhob.com/



تغذیه سالم در زندگی و مزایای آن



چگونه می‌توانیم تغذیه سالم داشته باشیم؟

برخی از رژیم‌های غذایی کاملاً افراطی بوده و باعث می‌شود بسیاری از مواد مغذی از برنامه غذایی حذف شوند. برای داشتن تغذیه سالم و سلامت بدن باید بین گروه‌های غذایی شامل پروتئین، کربوهیدرات، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی در رژیم غذایی تعادل ایجاد کنید. اینکه یک گروه غذایی را از رژیم خود حذف کنید، بسیار اشتباه است. تنها باید در هر دسته سالم‌ترین گزینه‌ها را انتخاب نمایید. در ادامه هر گروه از این مواد غذایی توضیح داده می‌شود.

۱- پروتئین‌ها

پروتئین بخش مهمی از انرژی بدن را تامین می‌کند. حتی خلق‌وخو و عملکرد بدن نیز به میزان مصرف پروتئین بستگی دارد. البته مصرف بیش از حد پروتئین برای افرادی مانند بیماران کلیوی مضر است. تحقیقات نشان می‌دهد که بدن به پروتئین با کیفیت بالا نیاز شدیدی دارد. به‌خصوص با افزایش سن این نیاز بیشتر می‌شود. نیاز به پروتئین حتماً نباید با محصولات حیوانی تامین شود. شما می‌توانید در کنار مصرف گوشت و مرغ از محصولات گیاهی سرشار از پروتئین نیز استفاده کنید.

۲- چربی‌ها

همه چربی‌ها جزو چربی‌های بد نیستند و نباید این گروه را از رژیم غذایی حذف نمود. چربی بد خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. اما چربی‌های خوب از قلب و مغز محافظت می‌کنند. چربی‌های سالم حاوی امگا ۳ هستند و برای سلامت جسم و روح باید در برنامه غذایی گنجانده شوند. این نوع چربی‌های مفید باعث بهبود خلق‌وخو، افزایش تندرستی و تناسب‌اندام می‌شوند. در صورتی که چربی‌های خوب را جایگزین چربی‌های مضر کنید، دور کمر به‌مرور کوچک می‌گردد.

۳- فیبر

خوردن غذاهای سرشار از فیبر به سلامت بدن به‌خصوص سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. مواد غذایی مانند غلات، میوه‌ها، سبزیجات، آجیل و لوبیا سرشار از فیبر هستند. مصرف فیبر خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی،

شاید برخی افراد تصور کنند، داشتن تغذیه سالم به معنای حذف تمامی غذاهای مورد علاقه و ایجاد تغییرات اساسی در رژیم غذایی است. اما خوردن غذاهای سالم باید به‌مرور شروع شود، تا به یک عادت غذایی تبدیل گردد.

تغذیه سالم چیست؟

برای تغذیه سالم باید انواع مواد غذایی از گروه‌های غذایی عمده را در برنامه خود قرار دهید. گروه میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، محصولات لبنی کم‌چرب و پروتئین بدون چربی، از جمله حبوبات، آجیل و دانه‌ها و چربی‌های سالم همگی غذاهای سالم بوده و باید در رژیم غذایی شما گنجانده شوند.

تنها نکته مهم در تغذیه سالم این است که مقدار غذا از هر گروه را به‌درستی تعیین کنید. باید رژیم شما متناسب با سلیقه، سبک زندگی و بودجه شما باشد. برخی از رژیم‌های غذایی طوری برنامه‌ریزی شده‌اند که نمی‌توان مدت طولانی آنها را ادامه داد.

تغذیه ناسالم چیست؟

بسیاری از افراد تصور می‌کنند، تغذیه سالم به معنای خوردن میوه و سبزیجات و حذف بسیاری از مواد غذایی است. اما تمامی گروه‌های غذایی برای تامین نیازهای بدن ضروری است. تغذیه ناسالم شامل خوردن بیش از اندازه غذاهای فست‌فود و غذاهای چرب است. به‌عنوان مثال سیب‌زمینی برای بدن بسیار مفید است. اما سیب‌زمینی سرخ شده کالری بالایی داشته و ترکیبات مضر را وارد بدن می‌کند. روغن‌های سرخ‌کردنی فرآوری‌شده سرشار از اسیدهای چرب امگا ۶ هستند که برای قلب مضر است. برای دوری از تغذیه ناسالم باید این نوع روغن‌ها را کنار گذاشته و زمان تهیه غذا از روغن زیتون، نارگیل و آووکادو استفاده نمایید. تغذیه سالم باید تمامی مواد مغذی و مورد نیاز بدن را تامین کند.

مزایای تغذیه سالم

غذاهای سالم در حفظ سلامت بدن بسیار موثر هستند. بیش از ۸۰ درصد بیماری‌های قلبی و سکتته زودرس را می‌توان از طریق انتخاب‌ها و عادات زندگی پیشگیری کرد. رژیم غذایی سالم فواید بسیار زیادی دارد. از جمله:

کاهش خطر بیماری قلبی و سکتته

بهبود سطح کلسترول خون

کاهش فشارخون

مدیریت وزن بدن و حفظ تناسب‌اندام

کنترل قند خون

سکته و دیابت را کاهش می‌دهد. همچنین وضعیت پوست را بهبود بخشیده و به کاهش وزن کمک می‌نماید.

۴- کلسیم

کمبود کلسیم در بدن منجر به پوکی استخوان می‌شود. عدم دریافت کلسیم کافی علاوه بر این مشکل باعث اضطراب، افسردگی و مشکلات خواب نیز می‌گردد. فرقی ندارد، شما چه سنی دارید. در هر صورت باید غذاهای غنی از کلسیم را در برنامه خود قرار دهید. منیزیم و ویتامین‌ها D و K کمک می‌کنند تا کلسیم در بدن به خوبی تاثیر خود را ایجاد کند.

۵- کربوهیدرات‌ها

یکی از منابع اصلی تامین انرژی بدن کربوهیدرات‌ها هستند. برای داشتن تغذیه سالم باید از کربوهیدرات‌های پیچیده و تصفیه نشده به جای کربوهیدرات‌های تصفیه شده و قندها استفاده کنید. مواد غذایی مانند سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل حاوی کربوهیدرات‌های مفید و تصفیه نشده هستند. بهتر است مصرف نان سفید، شیرینی‌ها، نشاسته و شکر را در برنامه غذایی خود کاهش دهید. این نوع مواد باعث افزایش سریع قند خون، نوسانات خلق و خو و تجمع چربی به خصوص دور کمر می‌شوند.

یک رژیم غذایی سالم باید مقدار کافی از هر دسته مواد غذایی در هرم غذایی را داشته باشد.

تناسب اندام و تغذیه سالم

تغذیه سالم در تناسب اندام تاثیر بسیار زیادی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که تغذیه سالم را انتخاب می‌کنند، نسبت به افراد پیرو تغذیه ناسالم با همان مقدار کالری از تناسب اندام برخوردارند. استفاده از چربی‌های مفید در رژیم غذایی و کربوهیدرات‌های تصفیه نشده به لاغر ماندن و کاهش سایز دور شکم کمک می‌کند.

تغذیه سالم برای افزایش وزن

متخصصان تغذیه برای افزایش وزن مواد غذایی با کالری بالا را در برنامه غذایی شخص قرار می‌دهند. هر فردی برای افزایش یا کاهش وزن باید

تغذیه سالمی داشته باشد تا به بدن خود آسیب وارد نکند. افرادی که به دنبال تغذیه سالم برای چاق شدن هستند، باید مواد غذایی با کالری بالا و انواع مغز را در رژیم غذایی خود افزایش دهند.

تغذیه سالم برای کاهش وزن

مهم‌ترین اقدام برای کاهش وزن کاهش کالری مصرفی است. برای کاهش وزن باید غذاهای سالم را جایگزین مواد غذایی مضر کنید و کالری خود را تا حد استاندارد کاهش دهید. یکی از روش‌های کاهش کالری، خوردن غذا در بشقاب کوچک‌تر است. سعی کنید تنقلات مضر را از برنامه غذایی خود حذف نمایید. به عنوان مثال به جای خوردن چیپس، ذرت بو داده را در برنامه خود قرار دهید. هنگام تهیه غذا به جای استفاده از روغن‌های مضر از روغن زیتون استفاده کنید.

تغییر عادات غذایی برای تغذیه سالم

این موضوع را به خاطر داشته باشید که ایجاد تغییرات عمده در رژیم غذایی می‌تواند بسیار طاقت‌فرسا باشد و پس از مدتی از رعایت آن خسته می‌شوید. به جای تغییرات بزرگ به دنبال تغییرات کوچک اما موثر در برنامه غذایی خود باشید. بهتر است به جای انجام هم‌زمان این اقدامات روی یک مورد تمرکز کنید تا به مرور تبدیل به یک عادت غذایی شود.

۱- کاهش سرعت غذا خوردن

سرعت خوردن غذا روی میزان مصرف و افزایش وزن بسیار تاثیر دارد. طبق تحقیقاتی که در این رابطه انجام شده است، افرادی که سریع غذا می‌خورند، به احتمال زیاد غذای بیشتری خورده و شاخص توده بدنی آنها بالاتر از افرادی است که به آرامی غذا می‌خورند. دلیل این موضوع سیگنال‌هایی است که به مغز ارسال می‌شوند. احساس سیری و گرسنگی و به طور کلی اشتهای ما توسط هورمون‌ها کنترل می‌شود. حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا مغز این پیام را دریافت کند. آهسته غذا خوردن به مغز این فرصت را می‌دهد که احساس سیری را ایجاد نماید.

به همین دلیل آهسته خوردن غذا باعث کاهش مصرف، جویدن کامل غذا و پایین آمدن کالری مصرفی می‌شود. این موضوع می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.



۲- جایگزین کردن نان سبوس دار به جای نان تصفیه شده

به راحتی می توان با جایگزین کردن نان سبوس دار به جای نان تصفیه شده سنتی رژیم غذایی را بهبود بخشید. بسیاری از مشکلات سلامتی مربوط به غلات تصفیه شده است. اما خوردن غلات کامل مزایای زیادی برای سلامتی دارد. غلات کامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و سرطان را کاهش می دهد.

غلات کامل منبع خوبی از فیبر، ویتامین های گروه B و مواد معدنی مانند روی، آهن، منیزیم و منگنز است. بسیاری از نان های سبوس دار طعم بهتری نسبت به نان های تصفیه شده دارند. به همین دلیل جایگزینی آنها کار دشواری نیست.

۳- اضافه کردن ماست یونانی به رژیم غذایی

ماست یونانی نسبت به ماست معمولی غلیظ تر بوده و حالت خامه ای دارد. این نوع ماست با صافی صاف شده تا قسمت آبکی شیر از آن خارج شود، به همین دلیل نسبت به ماست معمولی چربی و پروتئین بیشتری دارد. ماست یونانی منبع خوبی از پروتئین است. مواد غذایی سرشار از پروتئین مدت زمان زیادی شما را سیر نگه می دارند و به مدیریت اشتها و کاهش مصرف غذا کمک می کنند.

افرادی که رژیم غذایی کم کربوهیدرات دارند یا به دلیل عدم تحمل لاکتوز رژیم خاصی را دنبال می کنند، می توانند ماست یونانی را در برنامه غذایی خود قرار دهند. از آنجایی که ماست یونانی صاف شده است، کربوهیدرات و لاکتوز کمتری نسبت به ماست معمولی دارد.

۴- بدون تهیه لیست خرید نکند

هنگامی که قصد خرید مواد غذایی دارید، حتما دو استراتژی را در نظر داشته باشید. اول اینکه بدون لیست خرید به فروشگاه نروید و دوم اینکه گرسنه برای خرید مواد غذایی اقدام نکنید. زمانی که شما دقیق نمی دانید چه چیزی نیاز دارید، ناگهانی خرید کرده و هر ماده غذایی را در سبد خود قرار می دهید. گرسنگی نیز باعث می شود، بیشتر به سمت غذاهای کم مغذی کشیده شوید. حتما پیش از خرید برنامه ریزی کنید و مواد غذایی مورد نیاز را یادداشت کنید. هیچگاه بدون تهیه لیست خرید به فروشگاه نروید. این کار باعث خرید مواد غذایی غیرضروری می شود.

۵- ترجیحا صبحانه تخم مرغ بخورید

تخم مرغ غذای بسیار سالمی است، به خصوص اگر آن را صبح میل کنید. تخم مرغ سرشار از پروتئین با کیفیت بالا و دیگر مواد مغذی ضروری مانند کولین است. اگر به دنبال رژیم غذایی برای کاهش وزن هستید، خوردن تخم مرغ برای صبحانه انتخاب بسیار مناسبی است. تخم مرغ احساس سیری را افزایش می دهد و باعث می شود در وعده های غذایی بعدی کالری کمتری مصرف کنید.

۶- مصرف پروتئین را افزایش دهید

پروتئین به عنوان پادشاه مواد غذایی شناخته می شود. این ماده تاثیر بسیار خوبی روی هورمون های سیری و گرسنگی دارد. یک مطالعه روی افراد چاق انجام شده و نشان داده است که خوردن یک وعده غذایی با پروتئین



بالا نسبت به وعده غذایی با کربوهیدرات بالا باعث کاهش سطح گریلین (هورمون گرسنگی) می شود.

پروتئین به حفظ توده عضلانی کمک می کند. این ماده مقدار کالری سوزی روزانه را نیز کمی افزایش می دهد. با افزایش سن، توده عضلانی کاهش پیدا می کند. کاهش کالری مصرفی و انجام فعالیت های ورزشی می تواند باعث از بین رفتن عضلات در کنار چربی شود. به همین دلیل باید در رژیم لاغری خود به مصرف پروتئین اهمیت ویژه ای بدهید. منابع خوب پروتئین شامل محصولات لبنی، آجیل، کره بادام زمینی، تخم مرغ، لوبیا و گوشت بدون چربی است.

۷- آب به مقدار کافی بنوشید

نوشیدن آب کافی برای سلامتی بسیار مهم است. جالب است بدانید، طبق تحقیقات انجام شده، نوشیدن آب به کاهش وزن کمک می کند. حتی گاهی تعداد کالری های سوزانده شده با مصرف آب بیشتر می شود. نوشیدن آب قبل از غذا اشتها را کاهش داده و سبب مصرف غذای کمتر می شود. زمانی که آب جایگزین نوشیدنی های دیگر می شود، مصرف شکر و کالری دریافتی به طور جدی کاهش پیدا می کند. برای داشتن یک عادات غذایی سالم، باید به مقدار کافی پروتئین، سبزیجات، فیبر و آب بنوشید و تا حد امکان مصرف سرخ کردنی ها را کاهش دهید.

۸- به جای سرخ کردن مواد غذایی آنها را آب پز یا کبابی کنید

روش آماده سازی غذا در تغذیه سالم و بهبود سلامت بدن بسیار موثر است. رایج ترین روش تهیه غذا با گوشت، مرغ و ماهی، سرخ کردن آنها است. اما باید بدانید در این روش چندین ماده سمی تشکیل می شود که شامل هیدروکربن های آروماتیک چند حلقه، محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته و آمین های هتروسیکلیک است. تمامی این ترکیبات با بیماری های قلبی و سرطان ارتباط دارند. بهتر است به جای این روش از روش های سالم تر مانند کباب کردن، آب پز و بخارپز استفاده کنید.

یکبار در هفته یک غذای جدید سالم را امتحان کنید. این کار به مرور سبک غذایی شما را تغییر داده و به سمت مصرف غذاهای مفید و سالم می‌رود.

۱۲- به جای سیب‌زمینی سرخ‌شده سیب‌زمینی آب‌پز بخورید

سیب‌زمینی ماده غذایی بسیار سیرکننده‌ای است و در بیشتر دستورالعمل‌های غذایی استفاده می‌شود. اما نوع تهیه آن در میزان کالری مصرفی و سلامتی بدن بسیار مؤثر است. سیب‌زمینی سرخ‌شده حدود ۳ برابر سیب‌زمینی آب‌پز، کالری دارد. همچنین سیب‌زمینی سرخ‌شده حاوی ترکیبات مضرمانند آلدئیدها و چربی‌های ترانس است.

۱۳- ابتدا سبزیجات را بخورید

یک راه خوب برای جایگزین کردن تغذیه سالم به جای تغذیه ناسالم، خوردن سبزیجات به‌عنوان پیش‌غذا می‌باشد. با این روش بیشتر گرسنگی خود را با سبزیجات از بین می‌برید و زمان خوردن غذای اصلی، کالری مصرفی کاهش پیدا می‌کند. با این کار به مرور به خوردن کالری کمتر و سالم‌تر سوق داده می‌شوید. مصرف سبزیجات قبل از غذا تاثیر بسیار خوبی روی قند خون دارد. سبزیجات سرعت جذب کربوهیدرات به جریان خون را کاهش می‌دهد و در افراد مبتلا به دیابت برای کنترل قند خون در کوتاه‌مدت و طولانی‌مدت مؤثر است.

۱۴- به جای نوشیدن آبمیوه، از میوه استفاده کنید.

میوه‌ها سرشار از فیبر، آب، آنتی‌اکسیدان و ویتامین هستند. مطالعات زیادی نشان داده‌است که خوردن میوه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و سرطان را کاهش می‌دهد. میوه‌ها سرشار از فیبر و ترکیبات دیگر هستند. به همین دلیل قند موجود در آنها بسیار آهسته هضم شده و سطح قند خون را به طور شدید افزایش نمی‌دهد. اما این موضوع در مورد آبمیوه‌ها صدق نمی‌کند. بسیاری از آبمیوه‌ها از میوه طبیعی ساخته نشده و حاوی کنسرواتر و شکر هستند. حتی برخی از آنها به اندازه نوشابه قند دارند. اگر آبمیوه را خودتان تهیه کنید، باز هم ضررهایی برای بدن دارد. آبمیوه فاقد فیبر و مقاومت در برابر جویدن است. به همین دلیل سطح قند خون را افزایش می‌دهد. بهتر است در رژیم غذایی خود به جای آبمیوه از میوه تازه استفاده نمایید.

www.doctoreto.com/



۹- مکمل‌های امگا ۳ و ویتامین D استفاده کنید

تقریباً یک میلیارد نفر در جهان مشکل کمبود ویتامین D دارند. ویتامین D محلول در چربی است و در سلامت استخوان و عملکرد صحیح سیستم ایمنی بدن بسیار تاثیرگذار است. هر سلولی در بدن، گیرنده ویتامین D را دارد. همین موضوع نشان‌دهنده اهمیت این ویتامین در بدن است. ویتامین D در مواد غذایی بسیار کمی یافت می‌شود. غذاهای دریایی چرب منبع خوبی برای تامین ویتامین D هستند. در این گروه غذایی اسیدهای چرب امگا ۳ نیز وجود دارد. امگا ۳ به کاهش التهاب، حفظ سلامت قلب و ارتقای عملکرد مغز کمک می‌کند. بسیاری از رژیم‌های غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۶ هستند. اسید چرب امگا ۶ التهاب را افزایش می‌دهد و با بیماری‌های مزمن ارتباط دارد. اما امگا ۳ کاملاً برعکس بوده و با التهاب مبارزه می‌نماید. اگر به‌طور مداوم غذاهای دریایی مصرف نمی‌کنید، باید برای جبران کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین D، از مکمل استفاده کنید.

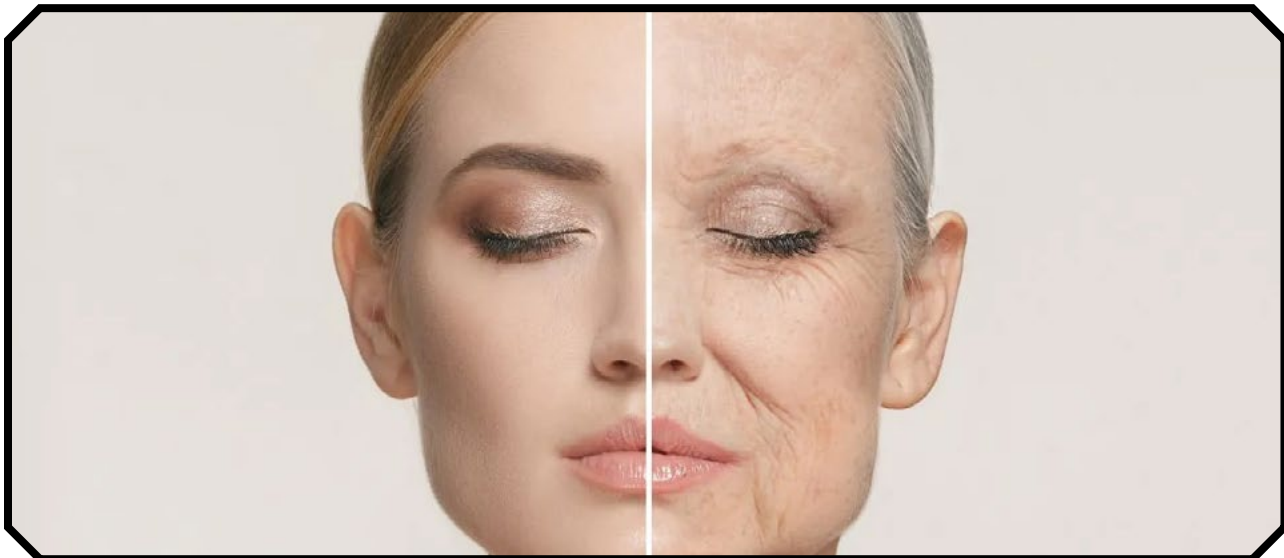
۱۰- بشقاب غذای سالم را جایگزین کنید

بسیاری از افراد تصور می‌کنند، غذا خوردن خارج از منزل به معنای خوردن غذاهای ناسالم است. اما بیرون از خانه نیز می‌توان رستوران‌هایی با غذاهای سالم پیدا کرد. سعی کنید یک رستوران غذای سالم پیدا کنید و آن را جایگزین فست‌فود موردعلاقه خود نمایید. برخی رستوران‌ها بشقاب غذای سالم دارند و در مواقعی که مجبور به تهیه غذا خارج از خانه هستید، می‌توانند گزینه بسیار خوبی باشند. بشقاب غذایی سالم شامل مواد غذایی مختلفی است که نیاز بدن به عناصر مختلف را تامین می‌کند.

۱۱- در هفته حداقل یک دستور غذای جدید را امتحان کنید

تصمیم‌گیری برای تهیه ناهار یا شام در بسیاری از مواقع ناامیدکننده است. به همین دلیل در بیشتر مواقع دستورالعمل‌های قبلی را بارها تکرار می‌کنیم. سعی کنید تنوع بیشتری به برنامه غذایی خود بدهید. حداقل

روش های طبیعی برای رفع چین و چروک صورت



AGE ها به مرور زمان سبب تجزیه کلاژن موجود در بدن می شود و این امر به پیر شدن پوست شما منجر می شود. بعضی روش های طبخ مانند گریل کردن و سرخ کردن نیز با افزایش AGE ها ارتباط دارند. به جای این روش ها می توانید از پختن و آبپز کردن استفاده کنید. کاهش مصرف قند و غذاهای سرشار از چربی، به حفظ جوانی صورت شما کمک می کند.

از مصرف دخانیات پرهیز کنید

مصرف دخانیات افزون بر اینکه برای سلامت شما مضر است، باعث پیری زودرس صورتتان نیز می شود. تفاوت قابل توجهی بین روند پیری پوست افرادی که دخانیات مصرف می کنند با افرادی که دخانیات مصرف نمی کنند، وجود دارد. حتی قرار گرفتن در معرض دود غیرمستقیم دخانیات نیز خطر ابتلا به بسیاری از سرطان ها و بیماری ها را افزایش می دهد و باعث آسیب به پوست می گردد.

از روغن نارگیل استفاده کنید

روغن نارگیل یک نرم کننده طبیعی است. مالیدن روغن نارگیل روی پوست باعث پر کردن فواصل موجود در اپیدرم و رفع چین و چروک صورت و نرم شدن پوست می شود. روغن نارگیل نه تنها باعث نرم شدن پوست می شود بلکه به حفظ رطوبت پوست نیز کمک می کند و به این ترتیب برای درمان خشکی پوست نیز مؤثر است.

مصرف بتاکاروتن را افزایش دهید

بتاکاروتن از پوست و چشم ها در مقابل اشعه فرابنفش خورشید محافظت می کند. بتاکاروتن و رتینول (ویتامین A) جزو عناصر تشکیل دهنده کرم های ضد چروک هستند. می توانید از محصولات حاوی بتاکاروتن یا از مکمل های بتاکاروتن استفاده نمایید و شاهد تاثیرات آن روی پوست خود باشید. مصرف روزانه ۳۰ میلی گرم بتاکاروتن به صورت خوراکی، از

با افزایش سن، پوستتان کلاژن و الاستین کمتری تولید می کند که این امر باعث نازک شدن و کاهش مقاومت پوست شما و در نتیجه ایجاد چین و چروک روی آن می شود.

رفع چین و چروک صورت

به خطوط روی پوست، چین و چروک می گویند. عوامل محیطی، کم آبی و سموم، منجر به ایجاد چین و چروک می شوند. چین و چروک بخش جدایی ناپذیری و طبیعی فرآیند پیری است؛ بنابراین هیچ دلیلی برای ترس از آن وجود ندارد. البته روش هایی طبیعی برای کاهش سرعت فرآیند پیر شدن صورت وجود دارد:

از ضد آفتاب استفاده کنید

اکثر ما می دانیم استفاده از کرم ضد آفتاب و ضد لک با SPF (فاکتور محافظت در برابر خورشید) بالای ۳۰، از ابتلا به سرطان پوست جلوگیری می کند. تحقیقات نشان می دهد استفاده از ضد آفتاب، علائم پیری را به تاخیر می اندازد. استفاده روزانه از کرم ضد آفتاب مناسب و مرطوب کننده خوب، در بلندمدت روی سلامت پوست شما تاثیر گذار می باشد.

برای رفع چین و چروک صورت، مصرف قند را کاهش دهید

مصرف قند روی سلامت شما اثر دارد. قند در بدن شما باعث شروع فرآیند گلیکاسیون (glycation) می شود که محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته (-Advanced glycation end-prod-ucts)، که به طور اختصاری AGE شناخته می شوند، برای پوست مضر هستند.

چین و چروک پوست که در اثر اشعه‌های فرابنفش خورشید به وجود می‌آید، جلوگیری می‌کند.

برای رفع چین و چروک صورت چای بادرنجبویه (لمون بالم) بنوشید. بادرنجبویه از بروز چین و چروک جلوگیری می‌کند. نوشیدن چای بادرنجبویه سبب انعطاف‌پذیری بیشتر پوست شما شده و بافت‌های آسیب‌دیده آن را درمان می‌نماید.

حالت خوابیدن خود را تغییر دهید

برخی چین و چروک‌ها به علت حالت خوابیدن شما به وجود می‌آیند که به آنها چروک‌های فشاری می‌گویند. هر شب، زمانی که صورت خود را بر روی بالش قرار می‌دهید، به پوستتان فشار وارد می‌شود. این فشار به مرور زمان، باعث ضعیف‌تر شدن بعضی قسمت‌های پوست می‌گردد که نهایتاً به شکلگیری چین و چروک منجر می‌شود. با خوابیدن به پشت، از بروز چین و چروک جلوگیری کنید یا سرعت ایجاد آنها را کاهش دهید.

صورت خود را به‌طور منظم بشوید

هر شب سه تا پنج دقیقه را صرف شستن صورت خود کنید. خوابیدن با آرایش، باعث جذب مواد آرایشی به صورت می‌شود. بیشتر لوازم آرایشی حاوی مواد شیمیایی ناملایم و قوی هستند که سبب ایجاد استرس اکسیداتیو روی پوست صورت شما می‌شوند.

از مالیدن محکم صورت خود اجتناب کنید. قبل از خوابیدن، برای رفع چین و چروک صورت و تمیز کردن پوست خود از پاک‌کننده صورت ملایم استفاده کنید که بر پایه آب هستند و در نهایت، کمی آب سرد روی صورت خود بپاشید.

از قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش خورشید اجتناب کنید

اشعه فرابنفش خورشید، علت اصلی بروز چین و چروک صورت، گردن، بازو و دست‌های شماست. اگرچه نمی‌توان به‌طور کلی از قرارگرفتن در معرض اشعه فرابنفش خورشید اجتناب کرد اما می‌توانید میزان مواجهه پوست خود با نور خورشید را کاهش دهید.

برای مثال، هنگامی که از منزل خارج می‌شوید از کلاه‌های لبه‌دار استفاده نمایید تا از صورت شما در مقابل خورشید محافظت کند یا شلوارهای بلند و لباس‌های آستین بلند بپوشید. با انجام این کارها باز هم نور خورشید جذب پوست شما می‌شود اما به بروز چین و چروک منجر نخواهد شد.

برای رفع چین و چروک صورت آنتی‌اکسیدان بدن را بالا ببرید

پوست بیشتر از دیگر اعضای بدن در معرض استرس اکسیداتیو قرار می‌گیرد و بنابراین بیشتر آسیب می‌بیند. آنتی‌اکسیدان‌ها به پوست در مقابل آسیب‌های ناشی از استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند.

روش‌های بسیار زیادی برای بالا بردن آنتی‌اکسیدان بدن وجود دارد. می‌توانید از ضدآفتاب، کرم‌های ضدچروک و یا سرم ویتامین C استفاده

کنید. داشتن برنامه غذایی که حاوی بلوبری، لوبیا قرمز، انگور، کلم و اسفناج باشد، به سلامت پوست شما از درون کمک می‌کند و علائم پیری زودرس را کاهش می‌دهد.

مصرف سدیم را کاهش دهید

میل کردن سیب‌زمینی سرخ‌کرده پرنمک لذت‌بخش است اما باید بدانید خوردن غذاهایی که سدیم بالایی دارند رطوبت پوست شما را به‌شدت کاهش می‌دهند و باعث بروز خطوط ریز و چین و چروک روی پوست شما می‌شوند. اگر می‌خواهید دچار چین و چروک نشوید، در طول روز آب بنوشید و مصرف نمک را کاهش دهید.

پوست خود را به صورت روزانه مرطوب کنید

مرطوب کردن پوست اهمیت شایانی در رفع چین و چروک صورت دارد. هنگامی که سن بالا می‌رود و پوست به‌طور طبیعی خشک می‌شود، چین و چروک به وجود می‌آید. برای جلوگیری از بروز چین و چروک، پوست خود را با یک کرم مرطوب‌کننده آبرسانی کنید.

صورت خود را ماساژ دهید

طبق گزارشات healthline ماساژ دادن صورت، گردش خون پوست را افزایش می‌دهد و پوست شما را درخشان، سالم و براق می‌کند. می‌توانید با انگشتان خود، صورتتان را ماساژ دهید.

برنامه غذایی باید سرشار از مواد مغذی باشد

مصرف غذاهای سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی، بر سلامت پوست شما اثر می‌گذارد. خوردن میوه و سبزی، پوست شما را سالم و پرتراوت کرده و به جلوگیری از بروز و رفع چین و چروک صورت کمک می‌کند.

اگر می‌خواهید چین و چروک پوست را محو کنید، مراقبت از پوست خود را در اولویت قرار دهید. می‌توانید پوست خود را لایه‌برداری شیمیایی کنید. این کار به تولید بیشتر کلاژن کمک می‌کند و به پوست شما ظاهری جوان و سالم می‌بخشد. این کار ممکن است هزینه‌بردار باشد اما در نهایت نتایج خوبی برای پوست شما خواهد داشت.

www.lafarrerr.com/





فال فصل پاییز ۲۰۲۲



فروردین (۲۱ مارس - ۱۹ آوریل)

همه چیز به خوبی پیش می‌رود و شما تلاش می‌کنید تا با افراد متحد با شما روابطتان را تقویت نمایید. اگر قدمی به سمت دیگری بردارید، به خودتان تبریک بگویید. ونوس شما را به همکاری، معاشرت و شاید حتی ازدواج دعوت می‌کند. برای جلوگیری از ناامیدی‌های ناخوشایند، خیلی پرتوقع نباشید. برای متقاعد کردن بدون محدودیت، به گفتگو تکیه کنید. شما طرفدار روابط عاشقانه‌ای هستید که باعث می‌شوند فرد بهتری شوید. با جذابیت و شوخ‌طبعی قلب‌ها را به دست می‌آورید و سال را با این سبک زندگی به پایان می‌رسانید. شما آرزوی زندگی در روابط عاشقانه آتشین و تحقق تمام رویاهای خود را دارید.



اردیبهشت (۲۰ آوریل - ۲۰ می)

شما در خواسته‌های خود واقع‌بین نیستید و ناامید خواهید شد. انرژی خود را در خدمت به جامعه صرف کنید تا نشان دهید شما فرد مناسبی هستید که می‌توان روی او حساب کرد چرا که سیاره مشتری منابع شما را تقویت می‌کند. انجمنی به شما امکان می‌دهد ایده‌های خود را بیان کنید و افق‌های خود را گسترش دهید. با طمع زیاد شانس خود را از دست ندهید. شما سخت کار می‌کنید تا به تعهدات خود عمل کنید و به جامعه خدمت نمایید. اگر قدرت خود را دست بالا بگیرید، ناامید خواهید شد. سیاره ونوس از شما دعوت می‌کند تا رابطه را متحول کنید. شما به پیوندهای الهام‌بخش امیدوار هستید و باعث می‌شوید کسانی که به شما گوش می‌دهند بخواهند شما را دنبال کنند.

خرداد (۲۱ می - ۲۰ جون)

از جذابیت خود برای ایجاد انگیزه در عزیزانتان، انتقال اشتیاق و جذب آنها به ماجراجویی‌های خود استفاده کنید. عقل، صبر و عشق ابتکارات شما را هدایت می‌کند و تبدلات شما به تکامل روابط خانوادگی شما کمک می‌نماید. سیاره ونوس شما را به همکاری دعوت می‌کند، جذابیت شما موثر واقع خواهد شد، و تمایل شما برای خدمت به هدف مشترک این امکان را به شما می‌دهد تا تاثیر گذار باشید. استعدادهایتان به نفع شما بر سلسله مراتب تاثیر خواهند گذاشت. اکنون زمان آن است که بدون دست بالا بردن قدرت خود، برنامه‌هایتان را به واقعیت تبدیل کنید. هوش استراتژیک و قدرت اغواگری شما در خدمت علاقتان است. این موضوع نوید پایانی

اخلاقانه و سازنده را می‌دهد.

تبر (۲۱ جون - ۲۲ جولای)



یک قدم به عقب برگردید و چیزی را به کسی تحمیل نکنید. شما بین تعهدات حرفه‌ای خود و توجه به عزیزانتان سرگردان هستید. اما هیچ‌یک از اینها مانع دیگری نمی‌شود. کارهای خود را سازماندهی کنید، برنامه‌های خود را به دقت تنظیم نمایید تا مطمئن شوید که خودتان هوای خودتان را دارید. عشق در هوا جاریست، و اکنون زمانی عالی برای روشن کردن دوباره شعله عشق یا عاشق شدن در نگاه اول است. از قراردادن خود در جامعه دریغ نکنید. از شما تشکر خواهد شد و تبدلات خوشایند خواهد بود. ابتکارات روزانه خود را با آرزوهایتان هماهنگ کنید، حتی اگر به معنای پایین آوردن استانداردهای خود به‌طور موقت باشد. این بهترین راه برای پایان دادن به سال در زیبایی و عشق، و برداشت پاداش‌ها می‌باشد.

مرداد (۲۳ جولای - ۲۲ اوت)



شرایط عوض می‌شود و نسبت به استدلال‌هایتان مطمئن می‌شوید. با جدی بودن و ایجاد گفت‌وگو می‌توانید امتیاز کسب کنید. شما از پروژه‌های خود دفاع می‌کنید اما اشتباهی گاه بیش‌ازحد خود را کنترل نمایید. سیاره ونوس قدرت اغواگریتان را بالا می‌برد و شما از آن برای گذراندن اوقاتی خوش در زندگی عاشقانه خود استفاده می‌کنید. شما از کسانی که دوستشان دارید مراقبت می‌کنید و در خانه هم طبق نظر همه منتخب هستید. از دادن قول‌هایی که نمی‌توانید به آنها عمل کنید بپرهیزید. جاه‌طلبی‌های شما معقول و منطقی هستند، اما از روند روزانه غافل نشوید و سهم خود را برای حفظ محبوبیت خود پس از سال ۲۰۲۲ انجام دهید.

شهریور (۲۳ اوت - ۲۲ سپتامبر)



اشتیاق شما به همه چیز باعث برانگیختگی بی‌اعتمادی می‌شود. خود را در بهترین حالت ممکن نشان دهید تا از استعدادهای خود نهایت استفاده را ببرید. روابط بین شما و نزدیکانتان به خوبی می‌گذرد. اما اگر می‌خواهید فضا در بهترین حالت خود باقی بماند، مراقب افراط در قدرت باشید. شما به نیازهای خود توجه می‌کنید و شرایط زندگیتان را بهبود می‌بخشید. اکنون زمان آن

رسیده‌است که گفتگوها را شروع کنید تا انتظارات همه برآورده شود. در عشق برگ برنده‌تان را بازی کنید و استعدادهایتان را در تجارت به لطف قدرت اغواگریتان به کار گیرید.

سعی کنید در صحبت‌های خود با خانواده‌تان شفاف باشید. پا درمیانی‌های شما مورد تایید همگان نیست. اما شما امسال را با عشق به پایان می‌رسانید. جذابیت شما باعث می‌شود که شریک زندگیتان بخواهد به پروژه‌های شما که او را از منطقه آسایش خود خارج می‌کند، باور داشته باشد.



مهر (۲۳ سپتامبر - ۲۲ اکتبر)

شما که نسبت به عیب پر جذب هستید، شرکایان را با موفقیت‌های خود مرتبط می‌کنید، اما از مسیرهای اجباری که فقط شما را به دردسر می‌اندازد اجتناب می‌نمایید. جاه‌طلبی‌های شما منطقی است، اما ترجیح می‌دهید بدرخشید تا اینکه چیزی را به کسی تحمیل کنید. به آرامی پیام‌های خود را به دیگران منتقل می‌کنید، بنابراین از این فرصت استفاده کرده و به خانواده‌تان نزدیک شوید. استعدادهایتان را به خوبی به کار می‌گیرید و منابع خود را در خدمت عزیزانتان قرار می‌دهید، اما صدای خود را پایین بیاورید تا چنین حال خوبی را خراب ننمایید. شما در خانواده یک‌دل و یک‌زبان و عاشق هستید. حتی اگر برخی سوءتفاهم‌ها گاهی اوقات محبوبیت شما را دستخوش تغییر کند، شما هماهنگی را به محیط خانه برمی‌گردانید.



آبان (۲۳ اکتبر - ۲۱ نوامبر)

فکر کنید و از اتفاق‌ها فاصله بگیرید تا برنامه‌ها و استراتژی‌ها را اصلاح کنید. خواسته‌هایتان از حساسیت‌هایی خاص سرپیچی می‌کند. بدون اینکه نسبت به اقدامات خود مخالفتی برانگیزید، به‌طوری سازنده عمل کنید. شما می‌خواهید دوست بدارید و دوست داشته شوید، اما احساس نکنید در پیوندی گرفتار شده‌اید که شما را زندانی کرده‌است. این موضوع را اعلام کنید اما در خانه درگیری ایجاد نکنید. از هرگونه سواستفاده از قدرت یا فریب در جنبه احساسی خودداری کنید. استعدادها و نیت‌های خوبتان را نشان دهید و ارتباط برقرار کنید. برای لذت بردن از پایان سال، مسائل عشقی و مالی را با

هم قاطی نکنید.

آذر (۲۲ نوامبر - ۲۱ دسامبر)



شما در تعیین محدودیت برای خودتان مشکل دارید، اما پروژه‌هایتان به پایان می‌رسند چرا که هیچ چیز را ساده نمی‌گیرید. برای حرکت در مسیر درست به جای رویارویی، به گفتگو تکیه کنید، و بیش از حد مستبد نباشید. کمی فاصله عاطفی به شما کمک می‌کند تا فرصت‌های پیش‌آمده را بهتر مدیریت کنید و از ناامیدی‌های احتمالی جلوگیری نمایید. ترجیحتان گفتگوی مبتنی بر عقل باشد. استعدادهای خود را نشان داده و پتانسیل‌های خود را گسترش دهید تا از آنها بی‌درنگ نتیجه بگیرید. سیاره مشتری شما را به داشتن اعتمادبه‌نفس دعوت می‌کند.



دی (۲۲ دسامبر - ۱۹ ژانویه)

حتی اگر بیشتر به پیشرفت شخصیتان اهمیت می‌دهید، باز روی فعالیت خود سرمایه‌گذاری کنید. کسی یا چیزی را از خود دور نکنید. سیاره ونوس از شما دعوت می‌کند تا از نظر احساسی یک گام به عقب بردارید، تا موارد ضروری را از موارد اضافی مجزا نموده و با چرخه جدیدی که در راه است مقابله کنید. پروژه‌های خود را به گونه‌ای هدایت کنید که از توانتان فراتر نرود و تا جایی پیش نروید که به ریسک

نامید شدن بیانجامد. سیاره ونوس به فریبندگی شما می‌افزاید. از این امر برای درخشش بهره ببرید، اما فکر نکنید که می‌توانید هر کاری انجام دهید، حتی اگر نیت شما قابل ستایش باشد. یک قدم از احساسات خود عقب‌نشینی کنید تا ابتکارات خود را به طور مثمر ثمر هدایت نمایید.



بهمن (۲۰ ژانویه - ۱۸ فوریه)

آرزو دارید زندگی عاشقانه‌ای داشته‌باشید که الهام‌بخش شما باشد. هم از نظر عاطفی و هم از نظر حرفه‌ای، برای پایه‌های محکم، باید به آرامی اما مطمئن به جلو حرکت کنید، بنابراین افراط ننمایید. سیاره ونوس از شما دعوت می‌کند تا با عزیزان خود ارتباط برقرار کنید و برنامه‌ریزی نمایید، اما از قدرت خود سواستفاده نکنید تا در معرض خطر ایجاد اختلاف در خانواده قرار بگیرید. ترجیحتان این باشد که با صرف وقت آنها را قانع کنید. سیاره مشتری به مبادلاتتان با نظر مثبت نگاه می‌کند. برای جلوگیری از هرگونه لغزش، در هنگام برقرار کردن ارتباط به گستره کلمات خود فکر کنید. شما انجام کارها و پروژه‌ها را دوست دارید اما آنها را به دیگران تحمیل نکنید و مطمئن شوید که این پروژه‌ها خیلی بلندپروازانه یا پرهزینه نیستند.

اسفند (۱۹ فوریه - ۲۰ مارس)



شما که مشتاق خشنودی و کامروایی هستید، اشتباهی خود را تعدیل کنید تا این ماه را ناامید به پایان نرسانید.

به شهود و احساسات خود تکیه کنید تا عزیزانتان را در مورد مرتبط بودن کارهایتان متقاعد کنید. اما کسی را گول نزنید. شما در محل کار و جاهای دیگر از جذابیت خود بهره می‌گیرید تا به شما گوش بدهند و درکتان کنند. با این حال، اگر جاه‌طلبی‌های عاطفی شما بزرگ باشد، هیچ‌کس موظف نیست به درخواست شما پاسخ دهد. اگر زیاده‌روی کنید، در عطش خود باقی می‌مانید. در مسائل خانوادگی، عشقی، اجتماعی و حرفه‌ای یک قدم به عقب بردارید تا مشخص کنید چه چیزی را می‌خواهید پشت سر بگذارید.



آرش و شیرین شکور

کارشناسان رسمی املاک مکونی و تجاری شما
در مونترال و حومه

برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید:

۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹

۵۱۴-۴۴۱۴۱۸۹



مشاور املاک مسکونی و تجاری



21
CENTURY 21
UNIQUE



برنده جایزه مشاوران و کارشناس مجرب املاک در سراسر کانادا

نینوس گیورگیزنیا

عضو دائمی کانون بین المللی مهندسين نفت

- مشاوره و ارزیابی رایگان با تجربه های طولانی بین المللی در امور سرمایه گذاری و مدیریت
- برای خرید ساختمان های مسکونی، تجاری، صنعتی، هتل و مزرعه با ما تماس بگیرید
- اخذ وام بانکی با بهترین نرخ و کمترین پیش پرداخت 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 نرم افزارهای حسابداری
تنظیم اظهارنامه های مالیاتی
ارشدشیر معین افشاری (514) 458-7599

آگهی خود را به ما
بسپارید
۵۱۴-۹۹۶-۱۶۲۰

سفارش رشته خوشکار پذیرفته می شود
رشته خوشکار
شکوفه
04389944115

فرش ایران
خرید، فروش، سرویس، شست و شو و رفو
توسط استادکار ایرانی با بیش از ۵۰ سال سابقه
با ضمانت و دلجویی رایگان
(514) 815-1002

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

مهديه سلیمی
متخصص در امور مالیاتی و حسابداری
MAHDIEH SALIMI
MSIMPOT@GMAIL.COM
514-886-7471

Saberjalilzadeh@yahoo.ca

- ابتدایی
- مقدماتی
- ردیف



صابر جلیل زاده
(در کلیه سطوح)
آموزش سنتور

514-549-4697

تعمیر گاه اتومو

AUTOMO



مکانیک، برق،
الکترونیک،
جلوبندی، ترمز
و کولر
انواع خودروهای
آمریکایی،
اروپایی،
ژاپنی و
کره‌ای

چکاپ
رایگان

AUTO

Service

چکاپ رایگان ←
چک رایگان کدهای خطا و چراغ موتور

ساعات کاری: ←

روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت ۹ تا ۱۷
شنبه‌ها از ساعت ۹ تا ۱۳

Call Us:

(514) 624-9779



4509 Saint-Charles Blvd, Pierrefonds, H9H 3C7



Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

مشاور املاک

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



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

ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن

فیروز همتیان

Cell: (514) 827-6364

Bur: (514) 364-3315

9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC H8R2M9

fhemmatiyansutton.com

علی خاقانی

CONSTRUCTION MKD INC.
RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL
R.R.Q. 436-1991-12

مدیریت و اجرای پروژه‌های ساخت و ساز
با گارانتی ۵ ساله خانه‌های نوساز



- نوسازی و تعمیر داخلی و خارجی ساختمان‌های مسکونی و تجاری (آشپزخانه، حمام، پله، بالکن)
- تعمیر و نوسازی خرابی‌های ناشی از نفوذ آب همراه با فاکتور جهت گزارش به بیمه
- طراحی و تغییر نقشه داخلی ساختمان

Ali Khaghani
Entrepreneur General

mkd.inc@gmail.com
Cell: (514) 574-5743

مینو اسلامی

مشاور املاک در مونترال بزرگ
مسکونی و تجاری

- تهیه وام مسکن برای دانشجویان و تازه‌واردان
- گام به گام با شما تا پایان قرارداد
- ارزیابی رایگان

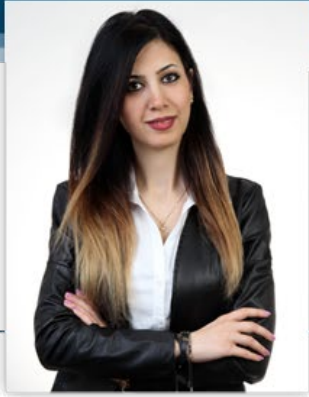
Minoo Eslami
Real Estate Broker



meslami@sutton.com
9515 Lasalle Boul. Lasalle

Cell: (514) 967 - 5743
Office: (514) 364-3315

Growing RESP's securely.



Morvarid Memarian

Knowledge First Financial Inc.

Sales Representative

مشاور تخصصی حساب پس انداز تحصیلی کودکان



Tel. **(514) 778-7377**

Email. Morvarid.Memarianpour@kff-pfs.ca

www.knowledgefirstfinancial.ca

knowledge**first**
FINANCIAL



Each year, 60,000 Canadian students attend post-secondary with a Knowledge First Financial RESP

Let us help you start saving for your child's future

At Knowledge First Financial, we offer a range of RESP's to help you save for your child's future education – whether that means college, university, an apprenticeship or other post-secondary program.

As RESP specialists and Canada's largest RESP Company, we make it easy to get started, keep saving, get free government grant money and access funds when your child needs them.

Since 1965, we have paid out \$6.6 billion to students. Today, we manage over 500,000 RESP's for our customers.

Let us help you get started.

Learn more from
Morvarid Memarian

Sales Representative

(514) 778-7377 | Morvarid.Memarianpour@kff-pfs.ca

 knowledge**first**
FINANCIAL

Knowledge First Financial Inc. is a wholly owned subsidiary of the Knowledge First Foundation and is the investment fund manager, administrator and distributor of the education savings plans offered by Knowledge First Foundation. *Certain conditions apply. Knowledge First Financial® is a registered trademark of Knowledge First Financial Inc. For more information about our education savings plans, please visit knowledgefirstfinancial.ca or refer to our prospectus.

 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
GROUPE IMMOBILIER
LONDONO
REALTY GROUP INC

Marzieh Goodarzi

Courtier Immobilier Résidentiel

(514) 709 4020

Buying **OR** Selling A **Property?**



- Selling, Buying & Leasing Houses
- Free appraisals
- Investing in a Real Estate
- Accompanied by a Professional Team



@ Marzieh@LONDONOGROUP.COM

مهاجرت...؟ کنپارس



CanPars

Professional Services
www.canpars.ca
(514) 700 26 12

Ali Mokhtari, LLM, RCIC

