

IRANGARD MAGAZINE

ایرانگرد

ایرانگرد
Irangard

ماهنامه اقتصادی-فرهنگی
شماره ۸۳ شهریور ماه ۱۴۰۲
قیمت: ۴۰۰ هزار تومان

CRUISE SHIPS

معرفی برترین
کشتی‌های کروز دنیا
+
۱۲ نکته برای
ورزش کردن در صبح

9

OF THE
BEST EURO
PEAN CITIES
TO VISIT IN
SEPTEMBER

SMARTCITY

شاخص‌های
شهر هوشمند پایدار

ایرانگرد | مجله‌ای در حوزه اقتصاد، گردشگری و سبک زندگی

آیا تغییرات بزرگ توسط بزرگان
حکمرانی ایران رقم خواهد خورد؟





گردشگری گلچین

WWW.GOLCHINGASHT.COM

گلچینی از بهترین‌ها در تور مال فوب



ترانسفر- پرواز- هتل

وقت سفارت

اخذ ویزا

تور

هر ۲ ماه تور ویژه ترکیبی اروپا

اروپا و انگلستان- کانادا و آمریکا

مجری تخصصی تورهای شاد... لاکچری

نشانی: تهران، بلوار آفریقا، بین میرداماد و ظفر، خیابان یزدان‌پناه، پلاک ۴۰، واحد ۲۴

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۰۰۱۵ - ۰۲۱-۸۸۸۸۰۰۱۵ | تلفکس: ۰۴-۸۸۶۵۷۷۹۰

همراه: ۰۹۱۲۳۱۰۴۵۱۷ | فضا ویژه: ۰۲۱-۸۶۷۴۹ | GOLCHINGASHT



contact@clinicbusiness.ir

021-88880015

clinicbusiness.ir

ایران، تهران، بلوار آفریقا (جردن)
خیابان بنیسی (فرزان)، پلاک ۳۱، واحد ۵

- برندینگ
- آینده نگاری، آینده پژوهی
- استراتژی و استراتژی بازار
- کسب و کار بین الملل
- زنجیره تامین و لجستیک
- تامین سرمایه و ریسک
- رفتار مصرف کننده
- توانمندسازی و توسعه سازمان
- صنعت و تکنولوژی
- داده کاوی و بهره وری
- سامانه اطلاعاتی کسب و کار

کلینیک فوق تخصصی کسب و کار گلچین

راهبری امروز ما
موفقیت آینده شما



CLINIC of BUSINESS
www.clinicbusiness.ir



TopSix



GOLCHIN

PERFECT
TopSix[®]



FRANCE



SWEDEN

THE FRAGRANCE OF
HAPPY MOMENTS
TOGETHER



☑ نماینده انحصاری ایران: ۰۲۱-۸۸۸۸۰۰۱۵

☑ +46720134082/+46720134079

🌐 WWW.TOPSEX.IR

تاپ سیکس

عطرخوش

لحظه‌های باهم بودن



www.irangardmag.ir

نشریه فرهنگی - اقتصادی



DOXA

1 8 8 9

SWISS MADE

☎ 09121212224

آیا تغییرات بزرگ توسط بزرگان حکمرانی ایران رقم خواهد خورد؟

تراشه مغزی نورالینک ایلان ماسک فرصت یا تهدید؟

۲۱ روش ساده برای احساس سلامتی بیشتر

۱۲ نکته برای ورزش کردن در صبح

۱۰ شهر برتری که گردشگران بین المللی بیشترین هزینه را در آن ها صرف می کنند

۱۰ رشته پرطرفدار سال ۲۰۲۳ برای کسب و کار در کشورهای پولدار

شادی و هیجان در پارک های آبی تهران

خبر کوتاه است و غم انگیز: دریاچه ارومیه تمام شد

گشت حجاب بجهت اجباری بانوان یا حجابی برای اقتصاد

نظر آنگلامرکل پیرامون روند تغییرات در ایران

۶ نکته مهم درباره چگونگی عبور از موانع ذهنی برای دستیابی به اهداف

پرطرفدارترین عطر برای خانمها و آقایان در ۲۰۲۳

لیست کشورهای پولدار و بهترین کشورها برای پول درآوردن در سال ۲۰۲۳ کدامند؟

چه کشورهایی در حوزه پزشکی در ۲۰۲۳ دارای شرایط مهاجرتی مناسبی هستند؟

طرز تهیه دتوکس واتر و تاثیر آن در سلامت پوست

طبقه بندی جدید نوینی از شاخص های شهرهوشمندپایدار

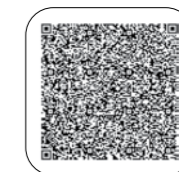
اکتشاف زیبایی های منحصر به فرد ایران: بیلاق اوپرت؛ مرز بین کویر و جنگل



ایرانگرد

ماهنامه اقتصادی - فرهنگی
شماره ۸۳ شهریور ماه ۱۴۰۲

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: امیررضا هادی
سردبیر: سعید کریمی
تحریریه: الهام هادی، الهام قمصری، آرمان هادی، آرمینا هادی
کلچین تبلیغ: مهدی آشتیانی
دبیر سیاسیست: گذاری: علی محسنی
همکاران این شماره: آذین علی آقایی، مهسا محمودگرچی، علی مشیرزاده
گرافیک: ایمان رفاقتی
نشانی: تهران خیابان نلسون ماندالا (چردن) خیابان بنیسی (فرزان غریبی) - پلاک ۳۱ طبقه سوم غریبی - واحد ۵
کد پستی: ۱۹۶۸۷۳۶۹۳۵
تلفن: ۸۸۸۸۰۰۱۵
چاپخانه: ایران کهن



SCANE ME

سخن مدیر مسئول



دکتر امیر رضا هادی
مدیر مسئول

روند تغییرات ایران در شش ماهه اول سال ۱۴۰۲

امادارشش ماه اول سال ۱۴۰۲ دولت سیزدهم سعی کرد که به دنبال حل مشکلات بین الملل رفته و بنا بر این وزیر امور خارجه به عنوان وزیر نمونه انتخاب می شود. خوشبختانه امروز این عزیزان هم به نتیجه تعامل با دنیا به جای تقابل رسیده اند که برای ایران پیامدهای بهتری پیش رو خواهد داشت.

قیمت مسکن در این شش ماه اول سال رشدی سابقه ای داشت آن هم به خاطر این بود که حاکمیت شروع به انتقال پول های ارزی خارج از ایران به داخل ایران نمود و برای تبدیل آن به ریال سرقیف دلار را در مسکن قرار دادند و این خود باعث تورم بی سابقه در قیمت مسکن گردید و عملاً تورم نرخ مسکن در تهران از نرخ ارز و دلار پیشی گرفت تا حدی که در این بخش رکود کامل حاکم شد.

دولتی که وعده ساخت یک میلیون مسکن و ارزان شدن قیمت مسکن برای افشار مختلف داده بود، با عملکرد ارزی خود باعث تورم بی سابقه مسکن در ایران گردید. علاوه بر آن متأسفانه معلوم شده است که برنامه ساخت یک میلیون مسکن در سال نیز نامه ابلاغی روی کاغذ بوده و پشتوانه اجرایی و علمی در پی نداشته است... شاید در برنامه های بعدی گفته شود که وعده ساخت یک میلیون مسکن نبود و فقط اعلام برنامه آن بوده است!...

به هر حال از خداوند متعال توفیق روز افزون مدیران مربوطه برای ساخت مسکن و کنترل قیمت مسکن را خواستاریم.

آینده پژوهی روند تغییرات ایران در شش ماهه دوم سال ۱۴۰۲

شش ماهه دوم سال ۱۴۰۲، با توجه به برنامه انتخابات مجلس بسیار حساس بوده و همانطور که قبلاً نیز توسط برخی از اساتید گفته شد نوبت گرفتن تصمیمات سخت و بزرگ توسط بزرگترها و بزرگان حاکمیت است.

امیدوارم که این مرحله به درستی توسط بزرگان حاکمیت ایران هدایت شود و به انجام برسد...

و چنانچه این تصمیمات بزرگ و اساسی زود اتخاذ نگردد نتیجه آن برای مردم ملموس نشود... و اگر بایک انتخابات مهندسی شده و فرمایشی و گزینشی و کم رونق روبرو شویم... و توهم جای واقعیت حاکم شود... می شود گفت که فرصت های نهایی را از دست می دهیم و نگرانی برای اقتصاد و اجتماع و... حاکم خواهد شد.

امیدوارم که رهنمودهای رهبری ایران در عبور از این مقطع خاص نجات بخش همگان باشد، البته که به نظر می رسد تصمیمات و تغییرات بزرگ شروع شده است که هم سرعت آن و هم زمانبندی آن بسیار مهم خواهد بود. چون جامعه باید به صورت ملموس دریافتی از آن داشته باشد و شاید دیگر وعده و رویا پردازی نتواند مردم را همراه کند...

و چقدر زود... دیر می شود!
آینده همین امروز است!



آیا تغییرات بزرگ توسط بزرگان حکمرانی ایران رقم خواهد خورد؟

روند تغییرات بزرگ در ایران و خاور میانه...

است تا بتواند به رشد های اقتصادی مدنظر خود برسد و لذا در این راستا، این بار مواظب ایران و امنیت ایران خواهد بود.

دستور العمل دنیا برای ایران

توافقات ایران با عربستان و امارات، آرام کردن جنگ یمن و سوریه، ورود ایران به پیمان شانگهای و براساس همین دستور العمل ورود و عضویت ایران در گروه بریکس، همه در همین راستا صورت می گیرد.

توافق پشت پرده ایران با آمریکا پیرامون آزادسازی بخشی از دارایی های ایران که مسلمان کنترل شده می باشد نیز در پی همین رویکرد است.

آمریکایی ها به دنبال آرام سازی در دنیا هستند و لذا در خاور میانه هم همین طور عمل خواهند کرد.

دنیا هم می خواهد و واقعه انرژی آرام باشد...

منحنی دنیا به سمت تعادل پیش می رود چون می خواهد کندی رشد اقتصاد را اصلاح کند.

لازم است یادآوری کنیم دو دوره سه ماهه منفی بودن نرخ رشد اقتصادی در آلمان نتیجه ای فاجعه بار است که علت اصلی آن یکی به خاطر بحران سوخت و انرژی بود و دیگری مشکل امنیت غذایی که هر دو آنها در پی جنگ اوکراین ایجاد شده است.

پس رویکرد دنیا آرام کردن خلیج فارس و مسیر جریان انرژی در دنیا



SCANE
ME



تراشه مغزی این امکان را به کاربران می‌دهد که با استفاده از فعالیت‌های مغزی خود، کنترل دستگاه‌های الکترونیکی را به دست بگیرند. به عنوان مثال، این تراشه مغزی می‌تواند به کمک فعالیت‌های مغزی، اجازه دهد که فرد بتواند با استفاده از فکر خود، ماوس کامپیوتر را حرکت دهد یا دستگاه تلفن همراه را کنترل کند.



تراشه مغزی نورالینک ایلان ماسک فرصت یا تهدید...؟

ایلان ماسک، قدرتمندترین مرد جهان و بنیانگذار شرکت‌هایی همچون Tesla و SpaceX با هم با چالش جدید قدرتش را به دنیا نشان می‌دهد. ایلان ماسک در سال ۲۰۱۶ شرکتی به نام Neuralink را تاسیس کرد که در زمینه کاشت تراشه مغزی فعالیت کند. هدف اصلی نورالینک، ایجاد رابطی بین مغزو دستگاه‌های الکترونیکی مانند کامپیوتر و تلفن همراه با استفاده از تکنولوژی تراشه‌های مغزی است.

قابلیت تراشه مغزی نورالینک

تراشه مغزی Neuralink این امکان را به کاربران می‌دهد که با استفاده از فعالیت‌های مغزی خود، کنترل دستگاه‌های الکترونیکی را به دست بگیرند. به عنوان مثال، این تراشه مغزی می‌تواند به کمک فعالیت‌های مغزی، اجازه دهد که فرد بتواند با استفاده از فکر خود، ماوس کامپیوتر را حرکت دهد یا دستگاه تلفن همراه را کنترل کند.

این فناوری بی‌نظیر قابلیت این را دارد که برای بهبود سلامتی بیماری‌های لاعلاجی که تاکنون برای آنها درمانی وجود نداشت، بسیار مفید باشد.

برای مثال با استفاده از این تراشه می‌توان بیماری‌های نورولوژیکی مانند آلزایمر و پارکینسون را درمان کرد. همچنین در تشخیص و بررسی بیماری‌های مغزی مانند تشخیص سرطان مغز موثر خواهد بود.

در کنار همه این قابلیت‌ها مشکلاتی نیز وجود دارد که تا حدودی نگران کننده به نظر می‌رسد. به عنوان مثال: تراشه مغزی نورالینک چقدر می‌تواند ذهن انسانها را کنترل کند و وارد حریم خصوصی افراد شود؟ در ادامه این مقاله از ایرانگرد به بررسی تهدیداتی که این فناوری جدید و نوآورانه می‌تواند داشته باشد و منجر به فاجعه انسانی گردد، خواهیم پرداخت.

ایده تراشه مغزی Neuralink بر اساس تکنولوژی برق‌افزایی نوروئی (neural electrical amplification) است که قدرت سیگنال‌های الکتریکی مغز را افزایش می‌دهد و امکان انتقال آن را به دستگاه‌های الکترونیکی فراهم می‌سازد. این تکنولوژی به کمک تراشه‌هایی که به مغز کاربر وصل می‌شوند، سیگنال‌های الکتریکی مغز را برای استفاده در دستگاه‌های الکترونیکی قابل خواندن کرده است. جالب است بدانید برای انتقال این سیگنال‌ها از مغز به دستگاه‌های الکترونیکی، از تکنولوژی بی‌سیم استفاده می‌شود.



تهدید جدی تراشه مغزی نورالینک ایلان ماسک برای انسانها

با توجه به توضیحاتی که در مورد توانایی و قدرت‌های فوق‌العاده تراشه مغزی نورالینک ایلان ماسک ارائه شد، نگرانی‌هایی در مورد حفظ حریم خصوصی افراد در پی خواهد داشت.

برای مثال اگر این تراشه مغزی برای کنترل افکار و عملکرد فرد حاوی

دستورات و کدهای پنهانی باشد و برای مقاصد مخرب و ناخواسته استفاده شود، نقض حقوق و آزادی افراد را به همراه خواهد داشت.

اگر این تراشه مغزی فرمانده اصلی کنترل مغز در تصمیم‌گیری‌ها شود و اختیار انتخاب را از انسان بگیرد افراد نخواهند توانست بر اساس خواست

عمل کنند بلکه طبق دستوراتی که برنامه ریزی شده است بدون انتخاب عمل می‌کنند.

اگر قوانین جدیدی برای حفظ حریم خصوصی در این تراشه ایجاد نشود و حریم خصوصی افراد را در نظر نگیرد و باعث شکل‌گیری مسائل اخلاقی و حقوقی بسیاری خواهد شد.

بسیاری از حکمرانان و سران دولت‌ها به دنبال فرمانبرداری بی‌چون و چرا ملت‌ها هستند و برای کنترل آنها حاضرند هزینه کنند. با استفاده از همین تراشه مغزی اطلاعاتی را وارد ذهن افراد می‌کنند که قدرت تفکر را از آنها سلب می‌کند و باعث می‌شود طبق خواست ایشان عمل کنند.



تنها چیزی که شاید کمی انسان‌ها را کمی امیدوارتر می‌کند وجود احساسات است که باعث می‌شود آن فرد در انجام برخی از کارها تعلل کند و با احساسات عمل کند که با توجه به برخی شرایط مطمئناً عملکردهای احساسی نیز مشکل ساز خواهد شد.



SCAN ME



مخالفتی انجام خواهند داد. در این شرایط تنها چیزی که شاید کمی انسان‌ها را کمی امیدوارتر می‌کند وجود احساسات است که باعث می‌شود آن فرد در انجام برخی از کارها تعلل کند و با احساسات عمل کند که با توجه به



تصور کنید وقتی این تراشه در مغز یک انسان کار گذاشته شود چه قابلیت‌هایی خواهد داشت؟

با نصب این تراشه مغزی در مرحله اول مغز آن انسان در حد یک ابر کامپیوتر اطلاعات خواهد داشت و حتی توانمندیهای جسمی هم افزایش خواهد یافت. تمام دیتاهایی که روی آن تراشه است مانند یک کتاب راهنما در اختیارش قرار دارد. خودش می‌تواند پزشک، مهندس، خلبان، استاد، آشپز... حرفه‌ای باشد چون تمام دیتاهای آنها را در اختیار دارد و فقط کافیست که بخواهد در موقعیت‌های مختلف از آنها استفاده کند.

حال اگر در این تراشه باکد نویسی‌های خاص بخواهند این فرد را کنترل کنند و اختیار تصمیم‌گیری را از او بگیرند چه اتفاقی خواهد افتاد؟

فرض کنید در کشوری که مردم با فقر دست و پنجه نرم می‌کنند، برای به دست آوردن یک لقمه نان حاضر هستند چه کارهایی انجام دهند؟ اگر حکمران یا سران آن کشور به آنها بگویند با نصب این تراشه در مغزتان ماهانه مبلغ قابل توجهی به شما می‌پردازیم و این تراشه مغزی شما را هوشمندتر می‌کند و قابلیت‌های ذهنی شما را افزایش می‌دهد چند نفر برای نصب این تراشه در مغزتان صفا خواهند کشید؟ این افراد با نصب این تراشه در مغزشان همان انسانهای فرمانبرداری خواهند بود که در آینده با کنترل کامل مغزشان فرمانپذیر هم خواهند شد؛ یعنی هر دستوری را بدون هیچ

پیدایش انسانهای رباتیک فرمانبردار و فرمان پذیر

با توجه به مسائلی که گفته شد در آینده با انسانهای رباتیکی روبرو خواهیم شد که از نظر جسمی اصلاح ژنتیکی شده‌اند با لباسهای ضد ضربه از جنس الیاف کربن محافظت می‌شوند که جسمی سرسخت دارند و همچنین با تراشه مغزی برنامه ریزی شده‌اند. با فرار گرفتن این فن آوری و تکنولوژی بینظیر در کنار هم، یک سری از رباتیک خواهند داشت که با لباسهای ضد ضربه یک سری از نامیرا است و هر فرمانی را بدون چون و چرا اجرا می‌کند! دقیقاً مانند داستانها و فیلمهای علمی-تخیلی که در آینده نه چندان دور تبدیل به واقعیتی تلخ می‌شود. ایلان ماسک توانست از سازمان دارو و غذا آمریکا مجوز آزمایش تراشه مغزی نورالینک را بر روی انسان بگیرد و اگر نتایج این آزمایشات قابل قبول باشد به زودی تبدیل به یک سرمایه عظیم برای ایلان ماسک خواهد بود چرا که سران کشورها برای حفظ قدرتش حاضر هستند روی سربازهای رباتیک انسانی سرمایه‌گذاری کنند.

برخی شرایط مطمئناً عملکردهای احساسی نیز مشکل ساز خواهد شد.

در نهایت بهتر است بدانید که هم اکنون تراشه مغزی **Neuralink** با دریافت مجوز از سازمان دارو و غذا آمریکا (**FDA**) در مراحل توسعه و آزمایش انسانی قرار گرفته است ولی هنوز به بازار عرضه نشده است.

با توجه به آزمایشات انجام شده بر روی مغز میمون و نتایج حاصل شده، این تکنولوژی در آینده می‌تواند کاربردهای متنوعی در زمینه‌هایی همچون پزشکی، روانشناسی، بازی‌های ویدئویی و ارتباطات را داشته باشد به شرط آنکه تحقیقات و مطالعات علمی جامع برای ارزیابی آن و رسیدن به روش‌هایی برای حفظ سلامتی مغز انسان و حریم خصوصی افراد انجام شود.



Neura

link



شاید بخواهید بدانید ارزش این تراشه مغزی چقدر است؟

این تراشه به اندازه حفظ قدرت یک حکومت ارزش خواهد داشت. تعداد حکمرانانی که حاضرند با این تراشه تمام انسانها را فرمانبردار و فرمان‌پذیر خود کنند کم نیست. مخصوصاً در حکمرانی‌های دیکتاتوری...

سوال اصلی این است که آیا پیوند بین مغز انسان و کامپیوتر واقعاً امن خواهد بود؟

با توجه به پیشرفت علم و تکنولوژی این جمله را بهتر می‌شود درک کرد: هر چیزی که به ذهن انسان خطور کند یک روزی به واقعیت تبدیل می‌شود! پیوند بین مغز انسان و کامپیوتر از طریق تراشه مغزی انسانهای رباتیک فرمانبردار و فرمان‌پذیر را پرورش خواهد داد که حریم خصوصی ندارند زیر کنترل افراد فوق هوشمند با قدرت اختیار تصمیم‌گیری خودشان بسیار سخت خواهد بود. بنابراین حتماً آدابیری را به کار خواهند گرفت که کنترل امور را بر عهده داشته باشند.



یک رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید: تمرکز خود را بر مصرف غذاهای مغذی قرار دهید تا خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری قلبی، سکته مغزی و سرطان را کاهش دهید. مصرف انواع غذاهای غنی از مواد مغذی از جمله میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم برای سلامتی مطلوب ضروری است.

هیدراته بمانید: حفظ هیدراته بودن بسیار مهم است. مصرف مقدار کافی آب در طول روز به عملکرد بهتر بدن کمک می‌کند و به سلامتی کلی کمک می‌کند. بهتر است روزانه حداقل ۶۰ اونس (حدود ۱/۷ لیتر) آب بنوشید تا بدن‌تان به خوبی عمل کند.

مصرف کمتر نمک و شکر: مصرف این مواد را محدود کنید تا جلوگیری از افزایش وزن نا سالم و بیماری‌های غیر قابل انتقال را ایجاد کنید و به سلامتی خودتان کمک کنید.

کاهش مصرف چربی‌های مضر: به جای چربی‌های اشباع و چربی‌های ترانس، چربی‌های غیر اشباع را انتخاب کنید تا وزن سالم و سلامتی کلی خود را حفظ کنید.

از مصرف زیان‌آور الکل خودداری کنید: مصرف زیاد الکل می‌تواند اثرات مخربی بر سلامت جسمی و روانی داشته باشد. اعتدال کلید حفظ یک سبک زندگی سالم است. مصرف الکل خود را محدود کنید تا سلامت خوبی را حفظ کنید.

سیگار نکشید: سیگار عامل اصلی بیماری‌های قابل پیشگیری است و به طور قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را افزایش می‌دهد. ترک سیگار نتایج کلی سلامتی را بهبود می‌بخشد.

فعالیت بدنی داشته باشید: ورزش منظم نه تنها آمادگی جسمانی را بهبود می‌بخشد، بلکه سلامت روان را نیز افزایش می‌دهد و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد.

در فعالیت بدنی با شدت متوسط حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته شرکت کنید تا بهره‌وری ورزش را به دست بیاورید.

خواب کافی داشته باشید: خواب کافی برای بازیابی جسمی و ذهنی بسیار مهم است، زیرا از عملکردهای مختلف بدن پشتیبانی می‌کند و سلامتی و حال خوب را افزایش می‌دهد.

برنامه ریزی کنید که در شبانه روز حداقل ۷-۹ ساعت خواب با کیفیت داشته باشید تا به سلامت جسمی و روانی خود کمک کرده باشید.

بهداشت دهان و دندان را به خوبی رعایت کنید: حفظ مراقبت‌های مناسب از دندان، از جمله مسواک زدن منظم، نخ دندان کشیدن و معاینات دندان پزشکی برای سلامت دهان و سلامت کلی ضروری است.

بهداشت خود را حفظ کنید: شستن مرتب دست‌ها، نگهداری صحیح غذا و حفظ نظافت در فضاهای زندگی به جلوگیری از انتشار میکروب‌ها و کاهش خطر عفونت کمک می‌کند.

استرس را مدیریت کنید: استرس مزمن می‌تواند بر سلامتی تأثیر منفی بگذارد. راه‌های سالم برای مدیریت استرس را پیدا کنید مانند تمرین تکنیک‌های ریلکسیشن، مدیتیشن، تمرینات تنفس عمیق یا شرکت در فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌برید.

دستیابی و حفظ وزن سالم از طریق ترکیبی از عادات غذایی متعادل و فعالیت بدنی منظم برای سلامتی مهم است. سعی کنید وزنی که برای نوع بدن و قدتان سالم است، بدست آورید و حفظ کنید.

میوه و سبزیجات بیشتری بخورید: مجموعه‌ای از میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ را در رژیم غذایی خود به کار ببرید تا ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های ضروری را بدست آورید.

مصرف فیبر: سعی کنید غذاهایی که حاوی فیبر بالایی هستند را مصرف کنید تا سلامت دستگاه گوارشی را حمایت کنید و وزن سالمی را حفظ کنید.

ورزش منظم داشته باشید: در فعالیت بدنی شرکت کنید که از آن لذت می‌برید، مانند پیاده‌روی، دویدن یا رقصیدن، تا سطح تناسب اندام و سلامتی خود را بهبود بخشید.



۲۱ روش ساده برای احساس سلامتی بیشتر

آیا تا به حال شده که بنشینید و به سلامتی فکر کنید و به خود بگویید: «من باید شادتر و سالم تر شوم.» به نظر یک بیانییه

بسیار مبهم است، اینطور نیست؟ هنگامی که چنین هدف بزرگی را دارید، باید تغییرات را در خود ایجاد کنید در غیر این صورت به احتمال زیاد شکست خواهید خورد. این به این دلیل نیست که شما آنچه را که برای رسیدن به این سبک زندگی لازم است را ندارید. بلکه برای داشتن چنین اهداف بزرگ و گسترده‌ای باید بسیار پرتلاش باشید.

برای تبدیل شدن به فردی سالم تر و شادتر فقط کافی است در خود سفر کنید. هیچ کار واحدی قادر به انجام این هدف نخواهد بود. شما باید هر روز به نقاط عطف کوچک و دست‌یافتنی برسید و مسیر رسیدن به سلامتی و حال خوش را پیدا کنید.

برای رسیدن به زندگی شادتر و سالم‌تر میتوانید از قانون ۳ در ۸ پیروی کنید. اگر نمی‌دانید قانون ۳ در ۸ چیست؟ میتوانید مقاله «چگونه اوج لذت و شادی در زندگی با قانون ۳ در ۸» را مطالعه کنید.

در زیر ۲۱ کار ساده و واقعی وجود دارد که می‌توانید برای بهبود سلامت و تندرستی خود انجام دهید:



برنامه ریزی مثبت و تفکر مثبتی که به سلامت کلی بدن کمک می‌کند، می‌تواند با تهیه بشقاب غذای سالم همراه باشد. بشقاب غذای سالم حاوی مواد غذایی سالم و تغذیه مناسب است که به شما کمک می‌کند تا سلامتی خود را بهبود بخشید.



SCAN ME



Health



- بیشترین سهم بشقاب غذای سالم باید از سبزیجات و میوه‌های تازه باشد، با تاکید بر سهم بیشتر سبزیجات.
- نیمی از بشقاب غذای سالم باید شامل غلات کامل باشد با تاکید بر غلات کامل.
- باید از پروتئین‌های سالم مانند ماهی، مرغ، گوشت قرمز کم چرب، حبوبات و تخم مرغ استفاده کرد.
- استفاده از روغن‌های سالم مانند روغن زیتون، روغن کانولا و روغن کنجد در بشقاب غذای سالم مفید است.
- باید از مواد نگهدارنده کم مانند نمک، شکر و روغن استفاده کرد.
- مصرف آب کافی برای بدن مفید است و باید در بشقاب غذای سالم حضور داشته باشد.
- با رعایت این راهنمایی‌ها، می‌توانید بشقاب غذای سالمی را تهیه کرده و با تفکر مثبتی که به سلامتی بدن کمک می‌کند، سلامت خود را بهبود بخشید.
- لطفاً به خاطر داشته باشید که این نکات راهنمایی‌های کلی برای سلامتی هستند و مهم است که با یک متخصص بهداشتی مشورت کنید تا برنامه‌ریزی شخصی براساس نیازها شما انجام دهند.



مانند استفاده از کاندوم و معاینات منظم، به پیشگیری از عفونت‌های مقاربتی و ارتقای سلامت جنسی کمک می‌کند.

محدود کردن زمان استفاده از صفحه نمایش: زمان بیش از حد صفحه نمایش، به ویژه قبل از خواب، می‌تواند الگوهای خواب را مختل کند و بر سلامت کلی تأثیر منفی بگذارد. تعیین حد و مرز در استفاده از صفحه نمایش برای حفظ یک سبک زندگی سالم مهم است. میزان زمانی که صرف استفاده از صفحه‌های موبایل و کامپیوتر می‌کنید را کاهش دهید تا چشمان خود را محافظت کنید و کیفیت خوابتان را بهبود بخشید.

برنامه ریزی مثبت داشته باشید: تفکر مثبتی داشته باشید تا سلامت کلی خود را بهبود بخشید.

برنامه ریزی مثبت و تفکر مثبتی که به سلامت کلی بدن کمک می‌کند، می‌تواند با تهیه بشقاب غذای سالم همراه باشد. بشقاب غذای سالم حاوی مواد غذایی سالم و تغذیه مناسب است که به شما کمک می‌کند تا سلامتی خود را بهبود بخشید.

برای تهیه بشقاب غذای سالم، می‌توانید از راهنمایی‌های زیر استفاده کنید:

محدود کردن مصرف غذاهای فرآوری شده: میزان مصرف غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده را کاهش دهید. غذاهای فرآوری شده اغلب حاوی مقادیر زیادی قند اضافه شده، چربی‌های ناسالم، شکر، سدیم و مواد مصنوعی هستند که در صورت مصرف بیش از حد می‌توانند بر سلامتی تأثیر منفی بگذارند.

کنترل حجم غذا در هر وعده: از پر خوری جلوگیری کنید. به اندازه غذای خود توجه کنید تا از خوردن بیش از حد جلوگیری کنید و وزن سالمی را حفظ کنید.

اولویت بندی سلامت روانی: با توجه به سلامت روانی خود، از خود مراقبت کنید، در صورت نیاز به پشتیبانی دیگران مراجعه کنید و در فعالیت‌هایی که لذت می‌برید شرکت کنید.

با دوستان و خانواده ارتباط داشته باشید: حفظ ارتباطات اجتماعی قوی و درگیر شدن در روابط معتاد می‌تواند بر سلامت روان و رفاه کلی تأثیر مثبت بگذارد. وقتی با دوستان و خانواده خود بگذرانید، خلق و خوی خود را بهبود بخشید و احساساتی مانند اضطراب و افسردگی را کاهش دهید.

رابطه جنسی ایمن را انجام دهید: درگیر شدن در اعمال جنسی ایمن،



اگر ترجیح می دهید با معده خالی ورزش کنید، خوب است. با این حال، اگر احساس می کنید قبل از ورزش به مقداری سوخت نیاز دارید، یک میان وعده سبک مانند موز یا یک مشت آجیل را انتخاب کنید.



SCANE
ME



۱۲ نکته

برای ورزش کردن در صبح

ورزش صبحگاهی فواید زیادی دارد: شما احساس هوشیاری بیشتری می کنید، در طول روز بهره وری بیشتری دارید، متابولیسم شما را افزایش می دهد، می تواند با پر خوری مقابله کند و این لیست ادامه دارد. اما گاهی اوقات بالش کمی نرم است، تخت کمی بیش از حد راحت است، و یک ساعت خواب بیشتر احساس خوبی دارد. این دلایل باعث می شود تنبلی کنید و ورزش کردن در صبح کار دشواری می شود؟ اما کارهایی وجود دارد که می توانید انجام دهید و خودتان را از رختخواب جدا کنید! در این مقاله از ایرانگارد با هدف گسترش فرهنگ سلامتی و لایف استایل بهتر، ۱۲ نکته ای که انگیزه شما را برای ورزش صبحگاهی بیشتر می کند آورده ایم. ورزش صبحگاهی می تواند راهی عالی برای شروع روزتان با یک نکته مثبت باشد و لحن را برای یک روز سالم و پربار در پیش رو تنظیم کنید. با این حال، گاهی اوقات پیدا کردن انگیزه برای بلند شدن از رختخواب و رفتن به باشگاه یا رفتن برای دویدن می تواند چالش برانگیز باشد. برای اینکه بتوانید بهترین استفاده را از تمرینات صبحگاهی خود ببرید، در اینجا ۱۲ نکته وجود دارد که باید در نظر بگیرید:



تمرینی را پیدا کنید که واقعاً از انجام آن در صبح لذت می‌برید. این ورزش می‌تواند دویدن، دوچرخه سواری، شنا، یوگا یا هر فعالیت بدنی دیگری باشد که شما را برای بیدار شدن و حرکت هیجان زده می‌کند.



SCANE
ME



SPORT

به خودتان پاداش دهید:

برای انجام مداوم تمرینات صبحگاهی خود به خودتان پاداش‌های کوچک بدهید. این می‌تواند خود را با یک صبحانه سالم، خرید وسایل تمرینی جدید، یا انجام یک فعالیت آرامش بخش بعد از تمرین باشد.

ورزش صبحگاهی می‌تواند راهی عالی برای شروع روزتان با یک نکته مثبت باشد و خلق و خوی شما را برای یک روز سالم و پربار در پیش رو تنظیم کند. با پیروی از این نکات، می‌توانید ورزش صبحگاهی را به بخشی منظم از برنامه روزانه خود تبدیل کنید و از مزایای بی‌شماری از جمله افزایش سطح انرژی، بهبود خلق و خو، افزایش تمرکز و تناسب اندام کلی بهره ببرید.

اهداف واقع بینانه تعیین کنید:

اهداف قابل دستیابی را برای تمرینات صبحگاهی خود تعیین کنید. با نقاط عطف کوچک شروع کنید و با پیشرفت به تدریج شدت و مدت تمرینات خود را افزایش دهید.

یک دوست

تمرینی پیدا کنید:

داشتن یک دوست تمرینی می‌تواند مسئولیت پذیری را به شما بدهد و تمرینات ورزش صبحگاهی شما را لذت بخش‌تر کند. یافتن یک دوست یا پیوستن به یک گروه تناسب اندام را در نظر بگیرید تا انگیزه خود را حفظ کنید.

پیشرفت خود را پیگیری کنید:

تمرینات خود را ثبت کنید تا پیشرفت خود را در طول زمان پیگیری کنید. این نه تنها به شما کمک می‌کند تا با انگیزه بمانید، بلکه به شما امکان می‌دهد تا ببینید تا چه حد در رسیدن به اهداف تناسب اندام خود پیشرفت کرده‌اید.

یک برنامه روتین ایجاد کنید: یک برنامه منظم برای تمرینات صبحگاهی خود تنظیم کنید. این به بدن شما کمک می‌کند تا خود را با بیدار شدن زود هنگام سازگار کند و به راحتی به برنامه ورزشی خود پایبند باشد. **به اندازه کافی بخوابید:** مطمئن شوید که شب‌ها به اندازه کافی بخوابید تا با احساس سرزندگی و انرژی از خواب بیدار شوید. هر شب ۷ تا ۹ ساعت خواب با کیفیت داشته باشید.

از شب قبل آماده شوید: شب قبل لباس‌ها، کفش‌ها و هر وسیله لازم را برای تمرین بچینید. این کار باعث صرفه جویی در وقت شما در صبح می‌شود و هریک از این‌ها را برای حذف تمرین از بین می‌برد.

آبرسانی: به محض بیدار شدن از خواب، یک لیوان آب بنوشید تا پس از یک شب خواب، بدن خود را آبرسانی کنید. هیدراته ماندن در طول تمرین برای عملکرد مطلوب ضروری است.

یک میان وعده سبک بخورید: اگر ترجیح می‌دهید با معده خالی ورزش کنید، خوب است. با این حال، اگر احساس می‌کنید قبل از ورزش به مقداری سوخت نیاز دارید، یک میان وعده سبک مانند موز یا یک مشت آجیل را انتخاب کنید.

گرم کردن مناسب: قبل از شیرجه رفتن در تمرین، چند دقیقه را با حرکات کششی پویا یا تمرینات قلبی سبک به گرم کردن عضلات خود اختصاص دهید. تمرین کششی قبل از ورزش به جلوگیری از صدمات احتمالی و بهبود عملکرد کلی شما کمک می‌کند.

یک فعالیت لذت بخش را انتخاب کنید: تمرینی را پیدا کنید که واقعاً از انجام آن در صبح لذت می‌برید. این ورزش می‌تواند دویدن، دوچرخه سواری، شنا، یوگا یا هر فعالیت بدنی دیگری باشد که شما را برای بیدار شدن و حرکت هیجان زده می‌کند.

گوش دادن به موسیقی یا پادکست: یک لیست بخش از موسیقی‌های انرژی زا ایجاد کنید یا در حین ورزش به پادکست‌های انگیزشی گوش دهید. این می‌تواند به تقویت روحیه شما کمک کند و شما را در طول جلسه درگیر کند.

مراجعه

1. www.mayoclinic.org
2. www.webmd.com
3. www.healthline.com



با وضعیت بهبودی که پس از همه‌گیری ویروس کرونا در صنعت گردشگری جهانی رخ داده است، کشورهایی که از گردشگری به عنوان یکی از منابع اصلی درآمد خود استفاده می‌کنند، امیدوار به وضعیت اقتصادی بهتری شده‌اند. با بازگشایی مرزها و برداشتن محدودیت‌های سفر، تعداد زیادی از گردشگران به مقاصد دورافتاده‌ای که کمتر سفر می‌شد، روی آورده‌اند.



SCAN ME



شهرهای مجلل:

سال گذشته، دبی مقام اول را به دست آورد و شهر دوحه در قطر در رتبه دوم قرار گرفت. سنگاپور و ماکائو نماینده شرق آسیا بودند و نیویورک تنها شهر از قاره آمریکا در لیست بود.

شایان ذکر است که این فهرست تا حدودی با هزینه‌های گردشگری کلی متفاوت است، که شامل هزینه‌های سفر داخلی نیز می‌شود. کشورهای بزرگی مانند ایالات متحده و چین در این رتبه بندی بهتر عمل می‌کنند.

شهرهای مورد علاقه گردشگران و لخرج:

وقتی به سفرهای لوکس فکر می‌کنید، به هتل‌های پنج ستاره، رستوران‌های با ستاره میشلن، فروشگاه‌های لوکس و تجربه‌های ویژه دیگر فکر می‌کنید. و این شهرها به مسافران بین‌المللی خود دقیقاً همین خدمات لوکس و خاص را ارائه می‌دهند.



بازگشت به رونق گردشگری جهانی

با وضعیت بهبودی که پس از همه‌گیری ویروس کرونا در صنعت گردشگری جهانی رخ داده است، کشورهایی که از گردشگری به عنوان یکی از منابع اصلی درآمد خود استفاده می‌کنند، امیدوار به وضعیت اقتصادی بهتری شده‌اند. با بازگشایی مرزها و برداشتن محدودیت‌های سفر، تعداد زیادی از گردشگران به مقاصد دورافتاده‌ای که کمتر سفر می‌شد، روی آورده‌اند. نتایج تحقیقات سازمان جهانی مشاغل در صنعت گردشگری نشان می‌دهد که شهرهای نمادین جهان، همچنان مقصد محبوبی برای گردشگران بین‌المللی هستند و به عنوان مقصد سفر آینده آن‌ها در نظر گرفته می‌شوند. این وضعیت مثبت، نشان از بازگشت تدریجی صنعت گردشگری به حالت عادی و رونق بیشتری که در آینده انتظار می‌رود، دارد.

رتبه بندی شهرهای پرخرج دنیا

رتبه	شهر	کشور / منطقه	درآمد از گردشگران بین‌المللی (2022)
#1	Dubai	UAE	\$29.42B
#2	Doha	Qatar	\$16.79B
#3	London	UK	\$16.07B
#4	Macau	Macau SAR	\$15.58B
#5	Amsterdam	Netherlands	\$13.59B
#6	Istanbul	Turkiye	\$13.13B
#7	Barcelona	Spain	\$12.73B
#8	New York	U.S	\$12.45B
#9	Singapore	Singapore	\$10.97B
#10	Paris	France	\$9.76B

۱۰ شهر برتری که

گردشگران بین‌المللی بیشترین هزینه را در آن‌ها صرف می‌کنند...

وقتی صحبت از سفر می‌شود، گردشگران از هیچ هزینه‌ای دریغ نمی‌کنند و برخی از شهرها به دلایل مختلف جذابیت‌های بیشتری برای گردشگران بین‌المللی دارند. از جمله این دلایل می‌توان به تاریخچه غنی، فرهنگ متنوع، مناظر طبیعی زیبا و نیز فعالیت‌های تفریحی و توریستی اشاره کرد. همچنین، بعضی از شهرها با ارائه خدمات و تجربیات منحصر به فرد و لوکس، گردشگران را که از هیچ هزینه‌ای دریغ نمی‌کنند، جذب می‌کنند.



از شهر بیابانی مجلل دبی گرفته تا شهر نور و عشق، پاریس...

به عنوان مثال، شهر دبی با برج خلیفه، جزیره پالم و سواحل خلیج فارس که آن را به یک مقصد مجلل برای گردشگران بین‌المللی تبدیل کرده است. همچنین، شهر پاریس با برج ایفل، موزه‌ها، کاخ‌ها و فضاهای سبز زیبا به عنوان شهر نور و عشق شناخته می‌شود و بسیاری از گردشگران بین‌المللی به دنبال تجربه کردن این جاذبه‌های منحصر به فرد هستند.

در این مقاله از ایرانگرد، از جدیدترین تحقیقات شورای جهانی سفر و گردشگری (WTTC) استفاده می‌کنیم تا ۱۰ شهر برتر را که گردشگران بین‌المللی در سال ۲۰۲۲ در آن‌ها بیشترین هزینه را انجام داده‌اند، به شما معرفی کنیم.



بدون شک، بزرگترین شهر انگلیس همچنین حجم بالایی از گردشگران معمولی را نیز می‌بیند که به مجموعه ۱۶ میلیارد دلاری هزینه‌های گردشگری جهانی در این شهر در سال ۲۰۲۲ اضافه می‌کند.



دبی DUBAI

از برج خلیفه، بلندترین ساختمان در حال حاضر جهان گرفته تا گردش‌های بیابانی و کشتی‌های تفریحی، دبی تجربه‌های عجیبی را برای گردشگران ارائه می‌دهد. شهرت این شهر برای خریدهای بدون مالیات و گران‌قیمت و تعهد آن به ارائه یک تجربه مجلل، آن را به مقصد برتر سفر برای خریداران خدمات لوکس، از سراسر جهان تبدیل کرده است.

موقعیت مکانی یکی دیگر از عوامل موفقیت این شهر است. دبی در چهارراه طبیعی بین اروپا، آسیا، آفریقا و خاورمیانه قرار دارد و یکی از شلوغ‌ترین فرودگاه‌های جهان را در خود جای داده است.

گردشگران بین‌المللی در سال ۲۰۲۲ نزدیک به ۳۰ میلیارد دلار در این شهر هزینه کردند.



لندن LONDON

لندن از دیرباز مقصدی برای سفر و تفریح افراد فوق ثروتمند بوده است و در نتیجه، این شهر دارای امکانات رفاهی فراوانی برای مسافرانی است که کفش پاشنه بلند می‌پوشند و خواهان خدمات لوکس و خاص می‌باشند. به عنوان مثال، لندن بیش از هر شهر دیگری دارای هتل‌های پنج ستاره است. همچنین، لندن به گردشگران بین‌المللی فوق‌العاده ثروتمند، دسترسی به طیف گسترده‌ای از فروشگاه‌های طراحی معتبر و با کیفیت بالا و همچنین موزه‌ها، گالری‌ها و مکان‌های دیدنی مشهور جهان را ارائه می‌دهد.

بدون شک، بزرگترین شهر انگلیس همچنین حجم بالایی از گردشگران معمولی را نیز می‌بیند که به مجموعه ۱۶ میلیارد دلاری هزینه‌های گردشگری جهانی در این شهر در سال ۲۰۲۲ اضافه می‌کند.





گردشگران بین‌المللی در سال ۲۰۲۲ مبلغ ۱۵/۶ میلیارد دلار وارد شهر ماکائو کردند و انتظار می‌رود این عدد در دهه آینده به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یابد. رشد این عدد توسط چین و هنگ کنگ تقویت می‌شود، که سهم عمده‌ای از بازدیدها را به خود اختصاص می‌دهند.



SCAN ME



شهرهای دیگر OTHER CITIES

کشورهای مختلف دنیا برای تولید ثروت در حوزه گردشگری لوکس و جذب گردشگران بین‌المللی، حتی حاضر به تغییر قوانین خود شده‌اند، تا جایی که حاضرند یک کشور، با دو نظام طراحی کنند، بدین معنی که مثلاً نقاطی در کشور، به عنوان منطقه آزاد نام گذاری می‌شود.

مناطق آزاد جزو خاک کشور اصلی (مادر) هستند ولی از نظر قوانین و مقررات از کشور مادر تبعیت نمی‌کنند و آزادی‌های خاص تعریف شده، در کلیه حوزه‌های مدنظر در آنها وجود دارد.

مثلاً امکان احداث قمارخانه که به نوعی قوانین پولشویی را دور می‌زند، در مناطق آزاد وجود دارد. شاید قرار بود که در مناطق آزاد ایران هم اینگونه عمل گردد و مناطق آزاد، قوانین خود را برای بانکداری، تجارت و آزادی‌های فردی و اجتماعی، نظام‌های حقوقی و حتی حجاب و موسیقی و نوشیدنی‌های الکلی و... داشته باشند.

که در طول زمان، برخلاف نظر ابتدایی ایجاد مناطق آزاد ایران، هیچ‌گونه آزادی خاصی برای این مناطق در نظر گرفته نشد و تنها در موارد جزئی واردات کالا، امتیازاتی داده شد. عملاً مناطق آزاد ایران هیچ‌گونه توسعه‌ای را برای خود متصور ندارد.



ماکائو MACAO

شهر ماکائو، که به عنوان لاس وگاس آسیا شناخته می‌شود، مرکزی برای گردشگران بین‌المللی بوده و سال‌هاست توجه آن‌ها را به خود جلب می‌کند. با این حال، همانطور که شهر ماکائو پس از همه‌گیری ویروس کرونا، استراتژی‌های گردشگری خود را بازتعریف کرد، به عنوان یک مقصد گردشگری بین‌المللی، قدرتمندتر شد.

گردشگران بین‌المللی در سال ۲۰۲۲ مبلغ ۱۵/۶ میلیارد دلار وارد شهر ماکائو کردند و انتظار می‌رود این عدد در دهه آینده به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یابد. رشد این عدد توسط چین و هنگ کنگ تقویت می‌شود، که سهم عمده‌ای از بازدیدها را به خود اختصاص می‌دهند.

توجه: اگرچه ماکائو در حال حاضر یک بخش از چین است، اما همچنان به عنوان یک منطقه اداری ویژه تحت اصل "یک کشور، دو نظام" باقی مانده است.



کشورهای پولدار معمولاً بازار خودرو پررونق و رقابتی دارند. بنابراین، رشته کسب و کار در زمینه تولید و فروش خودرو و قطعات یدکی می‌تواند گزینه‌ای مناسب برای کارآفرینان باشد. شرکت‌های خودروسازی، تولید قطعات خودرو، خدمات پس از فروش و فناوری مربوط به خودرو در این صنعت فعال هستند.



۱. فناوری اطلاعات و ارتباطات (IT):

صنعت فناوری اطلاعات و ارتباطات در کشورهای پولدار به دلیل رشد سریع و نیاز به نیروی کار متخصص، یکی از رشته‌های پرطرفدار برای کارآفرینان است. شرکت‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات معمولاً در زمینه توسعه نرم‌افزار، طراحی وب، شبکه‌های کامپیوتری، امنیت سایبری و خدمات مشابه فعالیت می‌کنند. این صنعت در کشورهای پولدار مانند آمریکا، ژاپن، آلمان و کره جنوبی بسیار رونق دارد.



۲. انرژی تجدیدپذیر:

با توجه به نگرانی‌های محیط زیست و نیاز به منابع انرژی تجدیدپذیر، صنعت انرژی تجدیدپذیر در کشورهای پولدار رشد قابل توجهی داشته است. شرکت‌های فعال در زمینه انرژی خورشیدی، بادی، هیدروالکتریک و سایر منابع انرژی تجدیدپذیر در این کشورها با موفقیت عمل می‌کنند. همچنین، فعالیت در زمینه بهینه‌سازی مصرف انرژی و تولید تجهیزات صرفه‌جویی انرژی نیز مورد توجه قرار گرفته است.

۳. بهداشت و درمان:

رشته بهداشت و درمان نیز یکی از رشته‌های پرطرفدار در کشورهای پولدار است. با توجه به رشد جمعیت سالمند و نیاز به خدمات بهداشتی و درمانی، شرکت‌های مراقبت از سلامت و تولید محصولات بهداشتی و دارویی در این کشورها بسیار موفق هستند. همچنین، فعالیت در زمینه فناوری پزشکی و تجهیزات

پزشکی نیز گزینه‌ای مناسب برای کارآفرینان است.

۴. صنعت خودرو:

کشورهای پولدار معمولاً بازار خودرو پررونق و رقابتی دارند. بنابراین، رشته کسب و کار در زمینه تولید و فروش خودرو و قطعات یدکی می‌تواند گزینه‌ای مناسب برای کارآفرینان باشد. شرکت‌های خودروسازی، تولید قطعات خودرو، خدمات پس از فروش و فناوری مربوط به خودرو در این صنعت فعال هستند.



رشته پرطرفدار سال ۲۰۲۳ برای کسب و کار در کشورهای پولدار

انتخاب شغل به عنوان یک تصمیم شخصی است که تحت تاثیر شرایط متعددی قرار می‌گیرد. در کشورهای پولدار برای راه‌اندازی کسب و کار مناسب علاوه برداشتن پتانسیل کافی برای رشد و پیشرفت، عواملی مانند علاقه و استعداد، مهارت و توانایی، میزان درآمد و شرایط کاری بسیار حائز اهمیت است.

چه رشته‌هایی در کشورهای پولدار برای کارآفرینی و راه‌اندازی کسب و کار مناسب هستند؟

در کشورهای پولدار، رشته‌های مختلفی برای کارآفرینی و راه‌اندازی کسب و کار مناسب هستند. این رشته‌ها معمولاً بر اساس نیازهای بازار و تقاضای مشتریان در آن کشورها تعیین می‌شوند. در ادامه این مقاله از ایرانگرد به برخی از رشته‌های پرطرفدار در کشورهای پولدار اشاره خواهیم کرد:

نویسنده: خیرنگار آریان‌هادی

رشته کسب و کار در زمینه هتل داری، خدمات گردشگری، تجهیزات و خدمات مربوط به صنعت گردشگری نیز مورد توجه قرار می‌گیرد.



۵. صنعت مواد غذایی:

با توجه به رشد جمعیت و نیاز به تأمین غذای سالم و باکیفیت، صنعت مواد غذایی در کشورهای پولدار رونق دارد. شرکت‌های فعال در زمینه تولید و فروش محصولات غذایی، نوشیدنی‌ها، تجهیزات آشپزخانه و خدمات مربوط به صنعت غذا در این کشورها با موفقیت فعالیت می‌کنند.



۶. صنعت گردشگری:

کشورهای پولدار معمولاً جذابیت‌های گردشگری بسیاری دارند و برخی از این کشورها به عنوان مقصد توریستی بسیار معروف هستند. بنابراین،



۷. صنعت مد و لباس:

صنعت مد و لباس نیز در کشورهای پولدار رونق دارد. شرکت‌های فعال در زمینه طراحی، تولید و فروش لباس، جواهرات، لوازم آرایشی و بهداشتی و سایر محصولات مرتبط با صنعت مد در این کشورها با موفقیت فعالیت می‌کنند.



۸. صنعت بانکداری و مالی:

کشورهای پولدار دارای سیستم بانکی و مالی پیشرفته‌ای هستند. بنابراین، رشته کسب و کار در زمینه بانکداری، بورس، سرمایه‌گذاری، مشاوره مالی و خدمات مالی دیگر نیز گزینه‌ای مناسب برای کارآفرینان است.



۹. صنعت ساخت و ساز:

با توجه به توسعه شهرنشینی و نیاز به ساخت و ساز زیرساخت‌های جدید، صنعت ساخت و ساز در کشورهای پولدار رونق دارد. شرکت‌های فعال در زمینه ساخت و ساز، مهندسی عمران، مشاوره ساخت و ساز و تأمین مواد ساختمانی در این کشورها با موفقیت فعالیت می‌کنند.



۱۰. صنعت خدمات حمل و نقل:

با توجه به رشد تجارت بین‌المللی و نیاز به حمل و نقل کالا و مسافران، صنعت خدمات حمل و نقل در کشورهای پولدار رونق دارد. شرکت‌های

فعال در زمینه حمل و نقل هوایی، زمینی، دریایی و راه‌آهن در این کشورها با موفقیت عمل می‌کنند.

به طور کلی، رشته‌های مناسب برای کارآفرینی و راه‌اندازی کسب و کار در کشورهای پولدار بستگی به شرایط بازار، نیازهای جامعه و توانایی هر فرد دارد. لذا قبل از شروع یک کسب و کار، تحقیقات دقیق و بررسی بازار مورد نیاز است.

در نهایت، انتخاب شغل تصمیمی شخصی است و باید به نیازها، اهداف و ارزش‌های شخصی خود توجه کنید. ممکن است لازم باشد گزینه‌های مختلف را بررسی کنید، با افرادی که در شغل مورد نظر شما فعالیت می‌کنند، صحبت کنید و از منابع معتبر و مشاوران حرفه‌ای کمک بگیرید تا تصمیم بهتری بگیرید.

منابع:

1. www.worldbank.org
2. www.imf.org
3. www.forbes.com





پارک آبی اکباتان یکی دیگر از پارک های آبی تهران است که در شهرک اکباتان و مخصوص بانوان احداث گردیده است و امکانات تفریحی متنوعی در اختیار بانوان قرار می دهد.



SCAN ME



پارک آبی ارم

پارک آبی ارم، یکی از بهترین پارک های آبی برای بانوان در تهران است که بیش از ۴/۰۰۰ مترمربع مساحت دارد و در سال ۱۳۸۰ افتتاح گردیده است. با توجه به رعایت نکات ایمنی و امکاناتی که در این مجموعه قرار دارد، بانوان هم می توانند مانند آقایان در یک پارک آبی روباز لحظات هیجان انگیزی را تجربه کنند و حتی با آسودگی خاطر در صندلی های دورتادور استخر آفتاب بگیرند و برنزه شوند!

این پارک آبی که به استخر ارم سبز نیز مشهور است، دارای امکاناتی مانند استخر روباز بزرگسالان با ابعاد ۷۰ در ۳۰ متر، استخر کودکان، سرسره های آبی مناسب برای کودکان و بزرگسالان، حوضچه ماساژ کف، اتاق ماساژ و حمام سنتی می باشد. این جاذبه گردشگری در زمان های گوناگون، با در اختیار داشتن کادری آموزش دیده و با تجربه خدماتی در زمینه آب درمانی، ایروبیک موزون و آموزش شنا به صورت عمومی و خصوصی در اختیار مشتاقان قرار می دهد.

در استخر پارک آبی ارم، فروشگاه لوازم شنا و بوفه نیز وجود دارد. این پارک آبی امتیاز ۳/۵ تا ۴ از ۵ را به خود اختصاص داده و در مجموع این پارک آبی از پرطرفدارترین استخرهای روباز تهران به شمار می رود ولی هنوز امتیاز آن به ۵ نرسیده است.

نشانی: کیلومتر چهار بزرگراه تهران - کرج

پارک آبی اکباتان

پارک آبی اکباتان یکی دیگر از پارک های آبی تهران است که در شهرک اکباتان و مخصوص بانوان احداث گردیده است و امکانات تفریحی متنوعی در اختیار بانوان قرار می دهد.

در اینجا استخری روباز به ابعاد ۵۰ در ۳۰ متر وجود دارد که در کنار آن ساحلی شنی با صندلی های مخصوص آفتاب گرفتن برای بانوان هم وجود دارد. گذشته از این، پارک آبی اکباتان دارای استخر کودکان، سرسره آبی، سونا خشک، سونا بخار، جکوزی، حوضچه آب سرد، استخر آب درمانی، فروشگاه لوازم شنا و بوفه می باشد. جالب اینکه خدمات پوست و ماساژ هم در این استخر ارائه می شود.

در مجموع، امتیاز گردشگران به این پارک آبی ۳/۵ از ۵ است که نشان می دهد به طور کامل از استانداردهای کافی برخوردار نیست.

نشانی: شهرک اکباتان، خیابان نفیسی، فاز سه، خیابان شکوری شرقی

پارک آبی آپارک

اگر می خواهید در بین فهرست پارک های آبی تهران، بزرگترین آنها را بشناسید، جایی نیست جز پارک آبی آپارک که در زمینی به مساحت ۵۵/۰۰۰ مترمربع قرار گرفته است. این پارک در سال ۱۳۹۶ تأسیس شد و از مهیج ترین پارک های آبی سر پوشیده محسوب می شود. طراحی سرسره های آپارک به وسیله یک شرکت کانادایی و با استفاده از پیشرفته ترین، استانداردهای جهانی اجرا شد و همه تأسیسات آن با



شادی و هیجان در پارک های آبی تهران

لذت تفریح و گردش، آن هم در اوقات فراغت روزهای گرم تابستان، خالی از لطف نیست... این روزها وجود پارک های آبی سر پوشیده و روباز در تهران یا هر جای دیگر، زمانی را می طلبد که در هیجان سپری شود.

شاید بتوان گفت که در همه جای دنیا یکی از جذاب ترین تفریحات برای همه سنین، رفتن به همین پارک های آبی است که نه تابستان و زمستان می شناسد و نه کو چک و بزرگ برایش فرقی می کند... چرا که انتخاب پارک های آبی و آب بازی در سلامتی روح و جسم مؤثر است. بر افزایش عمر تأثیر می گذارد، فرد را از ابتلا به برخی بیماری های خاص در امان نگه می دارد، فعالیت مغز را افزایش می دهد و میزان خواب افراد را نیز تنظیم می کند.

پیش از این، در مقاله شادی و هیجان در شهر بازی های سر پوشیده تهران با جاذبه های گردشگری مشابه آشنا شدید، حال با ایرانگرد همراه شوید و لحظاتی را در پارک های آبی تهران بگذرانید!



مدرن ترین تجهیزات و سیستم فنی کار می کند. در این میان، آنچه جالب به نظر می رسد این است که آب استخرهای این پارک آبی در تمام طول سال متناسب با دمای هوا تنظیم می شود.

در این مجموعه جذاب، سرسره ها و تفریحات هیجان انگیز زیادی در انتظار شماست که برخی از آنها عبارتند از: رالی شیب، ابر شیب، ایس، آرنج، ایچ، آکو الوپ، گرد الوپ، گوگولیا، بومرنگ، جزیره الوپیا، استخر موج، چاله فضایی، رودخانه خروشان و جکوزی که علاوه بر اینها اتاق ماساژ پارک با انواع خدمات حرفه ای ماساژ توسط متخصصان، لحظات آرامش بخشی را برایتان به وجود می آورد و این امکان برایتان فراهم می شود تا انواع متفاوتی از ماساژهای تایلندی، ریلکسی، پرفورمنس،

فوت ماساژ، شمع داغ و شکلات را در این مجموعه تجربه کرده و از آنها لذت ببرید.

در پارک آبی آپارک، وسیله های تفریحی هیجان انگیزی برای همه سنین وجود دارد ولی برخی از این وسیله ها برای کودکان بسیار خطرناک است؛ به همین دلیل باید در زمان استفاده از آنها به محدودیت سن، قد و وزن توجه کرد.

وجود ۳/۰۰۰ لاکر، دوش، رختکن، فروشگاه لوازم شنا، بوفه، کافی شاپ، فست فود، اینترنت رایگان، تیم عکاسی، سرویس بهداشتی و پارکینگ از جمله امکانات رفاهی این پارک است.

نکته: شلوغی و قیمت های بالای این مجموعه دومی است که بسیاری

پارکینگ، رستوران و فروشگاه از دیگر امکانات این مکان گردشگری است که تا حد زیادی می تواند در تصمیم گیری شما مؤثر باشد مضاف بر اینکه این مجموعه توانسته بسیاری از گردشگران را به خود جلب کند.

hint

از گردشگران به آن اشاره کرده و از آن گله دارند. نشانی: تهران - شهر تهران - اتوبان تهران - کرج - بعد از بزرگراه آزادگان - بلوار کوهک (شهید پوری) انتهای خیابان شمیم

پارک آبی افق هلان تهران

یکی از پارک های آبی هیجان انگیز تهران یعنی پارک آبی افق هلان تهران در محدوده شمال شرقی پایتخت احداث شده است. پارک سرپوشیده که استخر بزرگسالان، استخر کودکان، سونای خشک، سونای بخار، جکوزی، حوضچه آب سرد، فونتال دستی، بوفه و پارکینگ اختصاصی از جمله امکانات آن است. در پارک آبی افق هلان تهران هم خدمات ماساژ توسط کادر بسیار حرفه ای انجام می شود.

نقاط ضعف این مجموعه از نظر گردشگران و کاربران:

- بسیار کثیف و نامرتب
- دوش های بدون پرده
- وجود سرسره های خراب
- آب آلوده
- تعداد محدود رختکن

نشانی: حکیمیه، سازمان آب، ۱۵ متری شیرازی، پلاک هشت

پارک آبی آزادگان

یکی از قدیمی ترین پارک های آبی، پارک آبی آزادگان است که ویژه آقایان و در منطقه ۱۵ شهرداری ساخته شده است. این پارک آبی با الگوبرداری از یک پارک روباز کانادایی توسط مهندسان ایرانی طراحی و در سال ۱۳۷۷ افتتاح گردید. آن روزها بیشتر استخرها به صورت سرپوشیده و سالتی ساخته می شد، به همین دلیل پارک آبی آزادگان با فضای روباز، طراحی خاص و سرسره های بلند و ماریچ توأست توجه بسیاری از دوستان را تفریحات آبی را به سوی خود جلب کند...

اگر شما هم اهل هیجان هستید، بهتر است بدانید که سرسره مرگ پارک آبی آزادگان با ۷۰ متر ارتفاع، بلندترین سرسره آبی تهران محسوب می شود و می تواند منبع تخلیه انرژی خوبی باشد...

در این پارک، وسایل تفریحی بسیار هیجان انگیزی وجود دارد که از میان می توان به سرسره های بزرگ ساده، پله ای و ماریچ با طول های متفاوت اشاره کرد. استخرهای بزرگ، دریاچه موج در فضایی بزرگ با ساحل مصنوعی، استخر کودکان با عمق ۴۵ سانتی متر، سرسره گرداب و تخته دیو با ارتفاع بالا نیز در اینجا وجود دارد که این پارک را از سایر پارک های آبی متمایز کرده است.

پارکینگ، رستوران و فروشگاه از دیگر امکانات این مکان گردشگری است که تا حد زیادی می تواند در تصمیم گیری شما مؤثر باشد مضاف بر اینکه این مجموعه توانسته بسیاری از گردشگران را به خود جلب کند.

بررسی های ایرانگرد نشان داد تجهیزات این پارک آبی در حال تعمیر است ولی متأسفانه هیچ اطلاعی در خصوص اتمام عملیات تعمیر در دست نیست.

نشانی: انتهای بزرگراه آزادگان، بزرگراه بسیج



پارک آبی قصر آبی پارس تهران

یکی از پارک های آبی تهران، پارک آبی قصر آبی پارس تهران است که در قسمت جنوب غربی پایتخت و در اسلامشهر قرار گرفته و با مساحتی نزدیک به ۳/۰۰۰ متر مربع از پارک های آبی سرپوشیده تهران محسوب می شود.

این پارک هیجان انگیز گذشته از استخر شنا، دارای وسایل و امکانات تفریحی زیادی است که از جمله آن ها می توان به سرسره آبی، تونل مه، سونا خشک، سونا بخار، جکوزی، حوضچه آب سرد، استخر کودکان، استخر مخصوص ورزش در آب، سالن ورزشی مجهز بدن سازی، فروشگاه لوازم ورزشی، رختکن و بوفه اشاره کرد. گذشته از آن، در این پارک آبی کلاس های آموزش خصوصی و عمومی شنا نیز برای خردسالان و بزرگسالان برگزار می شود.

نکته مهم: اگر خواستید همراه فرزندان خود در این پارک به آب بازی بپردازید، باید بدانید که کودکان زیر یکسال اجازه ورود به این مجموعه را ندارند.

امتیاز کاربران به این مجموعه و خدمات آن معمولاً ۳ از ۵ بوده است و این حاکی از وجود برخی از نقص ها در این پارک آبی می باشد.

نشانی: اسلامشهر، و اوان، خیابان شهید اسماعیلی



از آنجاکه یکی از اهداف مراکز و اماکن گردشگری، جذب گردشگر داخلی و حتی خارجی است، شاید بهتر باشد مدیران و مجموعه داران با توجه با تکنولوژی ها و استانداردهای جهانی پیش رفته و از نظر خدمات و تجهیزات، با بهترین های جهان همسطح شده و حتی با آنها به رقابت بپردازند.



SCAN ME



درست و پاسخگویی تلفنی و نیز نبود برنامه های مشخص است. در صورتی که بسیاری از مردم ما با سفر به کشورهای اطراف مثل ترکیه و دبلیو... با خدمات مراکز مشابه آنها آشنا هستند و به راحتی می توانند از طریق وسایل ارتباطی کوناگون، (از کشور مبدأ) بلیط خود را رزرو و یا حتی مربی خود را هم انتخاب کنند. پس، در اینجا باید خدماتی فراتر به آنها ارائه شود تا به توسعه صنعت گردشگری دست یابیم.

از آنجاکه یکی از اهداف مراکز و اماکن گردشگری، جذب گردشگر داخلی و حتی خارجی است، شاید بهتر باشد مدیران و مجموعه داران با توجه با تکنولوژی ها و استانداردهای جهانی پیش رفته و از نظر خدمات و تجهیزات، با بهترین های جهان همسطح شده و حتی با آنها به رقابت بپردازند.

منابع:

<https://www.digikala.com/mag/swimming>

دهکده آبی پارس

بررسی ها نشان می دهد که در میان پارک های آبی، دهکده آبی پارس یکی از بزرگترین پارک های آبی سرپوشیده تهران می باشد که در غرب پایتخت قرار دارد. دهکده آبی پارس در سال ۱۳۸۹ افتتاح گردید و با وسعت حدود ۱۴/۰۰۰ مترمربع می تواند به صورت هم زمان میزبان ۲/۰۰۰ نفر باشد. طراحی و ساخت دهکده آبی پارس منحصر به فرد است و از سه بخش پارک آبی، وی آی پی و مرکز خرید تشکیل شده است. در بخش هیجان انگیز آن یعنی در پارک آبی این مجموعه، انواع وسایل هیجان انگیز مثل چاله فضایی، دریاچه امواج، رودخانه وحشی، انواع سرسره های پیچشی، سرسره های یو و سرعتی، انواع استخر و همینطور یک بخش مخصوص بازی کودکان وجود دارد که بسیاری از دوستداران هیجان و تفریحات آبی را به سوی خود جذب می کند به گونه ای که افراد مبتدی هم که با شنا آشنا نیستند، می توانند از برخی از وسایل تفریحی این پارک آبی استفاده کنند.

باید توجه داشته باشید که تاکنون افرادی که خدمات این مجموعه استفاده کرده اند، نظر خاصی در خصوص آن نداشته و این مجموعه را بسیار معمولی ارزیابی کرده اند. نشانی: کیلومتر ۲۲ اتوبان تهران - کرج، روبه روی ایستگاه مترو گرمدره، خیابان شهدا

یادآوری:

فراموش نکنید که هرگاه قصد رفتن به این پارک های آبی را داشتید، از فعالیت و نیز امکانات کامل آنها اطلاعات کافی را به دست آورید.

نکته مهم:

یکی از مهمترین ایرادات وارده به این پارک های آبی، عدم روابط عمومی

پارک آبی جماران

پارک آبی جماران هم از دیگر پارک های آبی سرپوشیده تهران می باشد که در یکی از مناطق خوش آب و هوای شمال پایتخت و در دامنه رشته کوه البرز واقع شده است. هر چند اینجا پارک آبی بزرگی نیست اما با یک استخر، با چند سرسره آبی هیجان انگیز و نه چندان بلند هم می تواند یکی از جاذبه های گردشگری محسوب شود. به خصوص اینکه آب موجود در استخرهای پارک آبی جماران از چشمه های معدنی پارک جمشیدیه تأمین می گردد و شما می توانید به همراه کودکان خود در این پارک آبی از انواع و اقسام بازی های آبی لذت ببرید.

استخر و سرسره آبی جماران، سرگرمی های گوناگونی مانند فوتبال دستی، پینگ پنگ، بیلیارد، دارت و ایرهاکی دارد و این مجموعه به گونه ای طراحی شده که افراد در تمام سنین می توانند از آن استفاده کنند. در این پارک آبی، کلاس های آموزش شنا هم برگزار می شود و بخش های ورزشی و درمانی این مجموعه هم مانند سالن بدن سازی، اتاق ماساژ، فیش اسپا و حمام سنتی آماده خدمت رسانی به افراد هستند. سرسره های مهیج، استخر شنا، جکوزی، سونا و ایروبیگ در آب و در محیط استخر، تجهیزات در آب و خشکی همراه با مربیان با تجربه از جمله امکانات این پارک آبی می باشد.

اگر قصد داشتید از این مجموعه استفاده کنید در نظر داشته باشید که نظر کاربران در خصوص معایب این پارک آبی قرار است.

- ❑ در بیشتر مواقع، آب استخر سرد بوده و یا جکوزی این مجموعه خراب است.
- ❑ فضای درونی و بیرونی پارک و استخر آن نظافت کافی ندارد.
- ❑ بوفه این مجموعه از تنوع خوراکی خوبی برخوردار نیست.
- ❑ نشانی: نیاوران، خیابان یاسر، انتهای خیابان جماران، کوچه ششم





خشک شدن دریاچه ارومیه بیان خیلی از واقعیت های تلخ است که به علت سانسور شدید و پرده پوشی روی واقعیت ها رخ داده است.



SCANE ME



خبر کوتاه بود و غم انگیز: دریاچه ارومیه تمام شد

علی رغم تمام هشدارها دریاچه ارومیه خشک شد!

آنهایی که نگران اهانت به اسلام و قرآن بودند... دریاچه ارومیه خشک شد!

آنهایی که نگران حجاب بودند... دریاچه ارومیه خشک شد!
 آنهایی که نگران دنیای اسلام بودند... دریاچه ارومیه خشک شد!
 آنهایی که نگران تهاجم فرهنگی بودند... دریاچه ارومیه خشک شد!
 آنهایی که نگران کاریکاتور پیغمبر (ص) بودند... دریاچه ارومیه خشک شد!
 آنهایی که نگران سوزاندن قرآن درسوند و دانمارک بودند... دریاچه ارومیه خشک شد!
 آنهایی که نگران تغییر باورهای دینی مردم بودند... دریاچه ارومیه خشک شد!

LOLKE Urmia



اندیشه که ایرانگرد: دکتر امیررضا هادی

وظیفه خبرنگاران این است که هرچند که شاید توسط مدیران و مسئولان ناکارآمد زندانی شوند ولی با آزادی قلم که رئیس جمهور نیز به آن تاکید کردند باید شجاعانه و جسورانه مدافع ایران باشند.
ایرانیان طی هزاران سال ایران را برای ما حفظ کردند که به آن ببالیم و افتخار کنیم!
آیا انتخاب‌ها و عملکردهای ما برای فردای ایران، شادی، رفاه و توسعه رادر پی خواهد داشت؟
شاید امسال انتخابات مجلس پیش رو برای ایرانیان انتخاباتی سرنوشت ساز باشد تا ایران تمام نشود...!

چه بسا خشک شدن دریاچه ارومیه نشان دهنده واقعیتی بود که ریشه های ایران را خشک می‌کند.
خشک شدن دریاچه ارومیه گواهی از عدم مدیریت یکپارچه در حفظ محیط زیست ایران است.
خشک شدن دریاچه ارومیه بیان خیلی از واقعیت های تلخی است که به علت سانسور شدید و پرده پوشی روی واقعیت ها رخ داده است.
رئیس جمهوری اسلامی ایران در روز خبرنگار خواست که خبرنگاران با ارائه دقیق و به موقع خبر مانع وقوع اینگونه فجایع شوند. (ایشان مدعی آزادی قلم در ایران شدند)



به حالت شود

روش‌های حمایت از کودکان محک:

شماره کارت: ۶۲۷۴-۱۲۱۹-۴۰۰۶-۷۴۶۵

گزینه نیکوکاری اپلیکیشن آپ ۰۲۱-۲۳۵۴۰



mahak-charity.org



Lake Urmia



گشت حجاب

اندیشه‌گر ایرانیگرد: دکتر امیررضا هادی

ماهنامه اقتصادی - فرهنگی ایرانگرد / شماره ۸۳ / شهریور ۱۴۰۲
IRANGARD MAGAZINE

حجاب اجباری بانوان... یا حجابی برای اقتصاد...

دوباره به بهانه حجاب، گشت‌های حجاب به راه می‌افتد اما پشت پرده حجاب اجباری چیز دیگری است. در حالی که رهبر ایران بالا بردن امید در سطح جامعه را الزامی می‌داند، و این به معنی بالا بردن آرامش و دوری و اجتناب از تنش در سطح جامعه می‌باشد. متأسفانه به علت اینکه دولتمردان و مسئولین، توانایی حل مشکلات موجود را ندارند، گزینه بزرگ کردن بحران را در دستور کار خود قرار می‌دهند! در حالی که شاید جامعه به یک نقطه آرامش نسبی در مقوله حجاب رسیده بود، حرکتی با پشت پرده‌های خاصی شروع می‌شود که در این تحلیل از ایرانگرد اشاره‌ای گذرا به برخی از سناریوهای محتمل شده است. هنگامی که دولتمردان، توانایی حل مشکل را ندارند از روش بزرگ کردن بحران یا توسعه بحران‌ها استفاده می‌کنند.

تهدیدات حکومتی با نگاهی از بالا به پایین

بحران نداشتن مبانی اندیشه‌ای و عقلی و فقهی پیرامون حجاب و عدم پاسخگو بودن مراکز تولید علم و دانش و حوزه‌های علمیه به مقوله حجاب که منجر به عدم توانایی اقصای افکار عمومی و مخصوصاً نسل جدید شده است. لذا به جای حرکت به سوی جلو، تعامل و حل مشکل با نگاه از بالا به پایین و با استفاده از مدل نظامی‌گری سعی در اعراب و تهدید می‌نماید که البته هزینه بسیار بالایی برای کشور در پی خواهد داشت و بیشتر جوانان را دین‌گریز و دین‌ستیزی‌گر داند که البته شاید قصد و هدف برخی هم همین باشد (دشمن دوست نما...).

در حالی که ایران به دلیل مشکلات ناشی از تحریم‌ها، اقتصادی بحران زده پیدا کرده است. فروش نفت و محصولات نفتی با مشکل عدیده‌ای روبرو است؛ با توجه به تحریم‌های بانکی و پولی، دریافت ارز ناشی از صادرات نیز مشکلات بزرگ‌تر از حد انتظار را در پی دارد. برای مثال برای دریافت پول انرژی و محصولات ارائه شده به عراق تنها برای غذا و دارو و یا برای موارد عمرانی، راه‌سازی و... با مشخص شدن دقیق محل هزینه کرد، اجازه انتقال دلار ناشی از صادرات، به ذینفعان پروژه مذکور داده می‌شود. و عملاً اختیاردار ارز ناشی از صادرات خودمان هم نیستیم.

رکود تورمی و مطالبات مردمی

بازارهای داخلی دچار رکود تورمی بی‌سابقه‌ای شده و صدای همه فعالان بازار را درآورده است. تورم افسارگسیخته روی اقلام مصرفی کشور، فشار بی‌سابقه‌ای را روی همه طبقات اجتماعی وارد کرده و اعتراضات بازنشسته‌ها، معلمان، کارمندان و اقشار حقوق‌بگیر را در پی دارد. در شرایطی که حکمرانی باید پاسخگو به نیازها و مطالبات اقتصادی و



اجتماعی مردم باشد. شاید بهترین روش حرکت به سوی بزرگ کردن بحران است و عملاً با برخورد نظامی و از بالا به پایین روی حجاب اجباری و ایجاد تنش مضاعف بر روی این مسئله قصد دارند تا حجابی برای اقتصاد نابسامان کشور ایجاد کنند تا افکار عمومی را از مشکلات اقتصادی منحرف نمایند. سناریو محتمل سوم این است؛ برخی از افرادی که قصد دارند برای دوره بعد وارد مجلس شوند شاید گزینه نارضایتی مردم را در دستور کار خود قرار دهند که اولاً در این صورت، عدم استقبال مردم از انتخابات را در پی خواهیم داشت و شاید مانند دوره قبلی در یک انتخاباتی ضعیف با یک مدل پوپولیستی لیست افراد مورد نظر خود را وارد مجلس کنند و احتمالاً با یک مجلس نمایشی روبرو شویم که به نفع ملت ایران نباشد.

مسئولیت گشت حجاب با کیست؟

به هر حال گشت حجاب به دور از قوانین جاری کشور و بدون اینکه هیچ یک از قوای سه‌گانه یا اشخاص مربوطه مسئولیت آن را به عهده بگیرد دوباره در سطح شهر آمد و حتی پلیس که ضابط قضایی است نمی‌گوید که چه ارگانی یا چه کسی دستور آن را صادر کرده است. برخی تندروها برای فرار از این واقعیت شاید از توصیه عمر و عاص به معاویه استفاده می‌کنند: همه چیز را به گردن خدا بیاندازید و از قول خدا حرف بزنید... این افراد نیز تعریف خود از حجاب را به گردن شریعت اسلام می‌اندازند، در صورتی که پیرامون این دستور در بین علما و حوزه‌های علمیه اختلاف نظر وجود دارد... برای اینکه بدانید آیا حجاب در اسلام اجباری است یا اختیاری؟ پیشنهاد می‌کنیم به سایت ایرانگرد مراجعه کنید و با جستجو کلمه ((حجاب)) مقاله مورد نظر را مطالعه کنید.

ولی به هر حال سناریوهای محتمل پیرامون این تصمیم‌گیری می‌تواند به پشت پرده تصمیمات مذکور اشاره‌ای نماید. روند اتفاقات آینده بسیار سریع و پیچیده تر خواهد بود ولی سرعت تغییرات شاید حتی فراتر از انتظارات باشد و برخی از تحلیل‌ها و محاسبات را برهم بزند مطمئناً تغییر نظام را در پی نخواهیم داشت ولی اصلاح ساختار را حتماً... فشارهای اجتماعی - فرهنگی، اقتصادی و حتی توسعه فقر در سطح جامعه باعث بالا رفتن مطالبات مردمی از حکمرانی می‌گردد؛ مطمئناً روند توسعه اجتماعی و فرهنگی در ایران اجتناب‌ناپذیر است و سرعت پیدا خواهد کرد... آینده خوبی منتظر همه ایرانیان خواهد بود. بهتر است تمام مدیران و دلسوزان ایران کشور را به سمت امید و آرامش و توسعه پیش ببرند که این راه مطمئناً راه صواب است. آینده همین امروز است!





تحلیل سیاسی-اقتصادی:

نظر آنگلا مِرکل پیرامون روند تغییرات در ایران

آنگلا مِرکل بانوی اقتصاددان و سیاستمدار برجسته، از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۲۱ صدراعظم آلمان بود که آلمان را با یک اقتصاد فروریخته تحویل گرفت و یک اقتصاد قدرتمند را تحویل داد. حال بانویی با این هوش و سابقه سیاسی و اقتصادی تحلیلی پیرامون ایران دارد. ایشان تحلیل سیاسی پیرامون شرایط حال حاضر و روند حرکت ایران به سمت توسعه و برون رفت از فضای بحرانی کنونی را پیشنهاد داده است که جای بسی تأمل دارد. (اصل مقاله مذکور در نشریه یورو نیوز منتشر شده است)
آنگلا مِرکل عقیده دارند در ایران ۴ گروه داریم:

چسبندگی به دین و به دنبال شاخص‌های حکمرانی خوب و طراحی برنامه محور و نتیجه محور می‌باشند.

گروهی از افراد که درون نظام هستند:

این افراد که به شدت اصرار دارند قدرت متمرکز باشند و دائماً سعی در یک دست نمودن قدرت در بین خود دارند. آنگلا مِرکل در ادامه گفت: این همان اشتباه بزرگی بود که سازمان مجاهدین خلق ایران کرد. آنها هم اصرار داشتند قدرت را درون خود نگه دارند... غافل از اینکه قدرت، وقتی جاری می‌شود و تقسیم می‌گردد توسعه یافته و افزون می‌شود. در غیر اینصورت توهم قدرت شده و هر چه از عمر آن می‌گذرد آسیب پذیرتر و شکسته تر می‌شود.

گروه مشروطه خواه و سلطنت طلب:

این گروه معتقد به پیاده سازی اصول مشروطه - قانون در رأس همه امور - هستند و در این راستا از سلطنت مشروطه نیز حمایت می‌کنند.

رویه و عملکردهای هر گروه در ایران از

نظر آنگلا مِرکل:

آنگلا مِرکل عقیده دارد که برای گروه اول هیچ راهی وجود ندارد چون همه راه‌ها را رفته‌اند و همه حربه‌های آنها قدیمی و پوسیده شده است و برای مردم ایران مقبولیت ندارند. انواع روش‌های اجرا شده اعم از: دیکتاتوری، ترس، زور، جبر و...

این گروه، متخصص تفرقه بین گروه‌های مختلف بودند و دائماً تنوع و تضاد را در گروه‌ها کشف کرده و تفرقه می‌اندازند که با همین روش موفق به یکپارچه سازی قدرت شدند و البته از همین جا شکست خورده و خواهند خورد.

گروه اصلاح طلب‌ها:

این گروه در دوره‌های مختلف ایران کارنامه‌های عملی خاص از خود ارائه داده‌اند که در چارچوب نظام، اعتقاد به تکثر و تنوع دارند و سعی در استفاده از تجارب قبلی خود دارند، هر چند انتظارات بدنه مردم را پاسخگو نبودند و کارنامه قابل قبولی از نظر مردم نداشتند.

گروه جمهوری خواه:

این گروه اعتقاد به حکومت جمهوری در ایران دارند به دور از



ایرانگرد
Irangard

ثروتی ماندگار ما
پدین گلچین تبلیغ...

گلچین تبلیغ

کانون آگهی تبلیغاتی

JOIN US www.clinicbusiness.ir

کلینیک فوق تخصصی کسب و کار

دفتر مرکزی:

تهران، بلوار آفریقا، فیابان بنیسی، پلاک ۱۳، واحد ۵

0912 126 8315 0935 126 8315

خط ویژه 88 88 00 15
021-86749



مدیران اجرایی عوامانه، دولتمردان عوامانه... بازار عوامانه... اقتصاد عوامانه... برنامه ریزی عوامانه... نتیجه توسعه فقر، توسعه ناامنی اقتصادی و اجتماعی و... بی ثباتی و... (این همان روش کشورهای کمونیست هم بوده...)
خانم آنگلا مرکل می گوید برای توسعه ایران و توازن ایران در توازن سه گروه دیگر است که در این صورت فروپاشی گروه اول در نظام را در پی خواهد داشت. این گروه اول متخصص نزاع های دیکتاتوری هستند و دیکتاتوری را به گروه های دیگر نسبت می دهند.
فشار، ترس، سرکوب، ناپایداری و بی ثباتی از ابزارهای عملیاتی گروه اول است. این گروه به دنبال ناپایداری می گردد.
این گروه (اول) درون نظام دنبال ترویج نارضایتی عمومی می گردند و در پی آن به دنبال ضعف اقتصادی می گردند.
نظر آنگلا مرکل در خصوص روشی که گروه اول پیش گرفته است: در این روش گروه اول به دنبال حذف طبقه متوسط و از بین بردن آنها می باشند، وقتی سطح عمومی مردم فقیر شوند و فقر توسعه یابد، بهتر می توان پوپولیست را ترویج داد.
(اروپا چون طبقه متوسط فربه ای دارد، اروپا شد و در عمل و از نظر دانش توسعه طبقه متوسط... به معنی توسعه همه جانبه کشور خواهد بود)
وقتی طبقه متوسط از بین رفت معادله دولت ملت و معادله ملت دولت از بین می رود.
پوپولیست و توده گرایی را توسعه می دهند در نتیجه عوام گرایی توسعه می یابد.
حکومت عوامانه، مدیران عوامانه، نمایندگان مجلس عوامانه،

در ادامه تحلیل سیاسی-اقتصادی خانم آنگلا مرکل آمده است:

توازن ایران در توازن سه گروه دیگر است که در این صورت فروپاشی گروه اول در نظام را در پی خواهد داشت. گروه اول متخصص نزاع های دیکتاتوری هستند و دیکتاتوری را به گروه های دیگر نسبت می دهند.
فشار، ترس، سرکوب، ناپایداری و بی ثباتی از ابزارهای عملیاتی گروه اول است. این گروه به دنبال ناپایداری می گردد.
این گروه (اول) درون نظام دنبال ترویج نارضایتی عمومی می گردند و در پی آن به دنبال ضعف اقتصادی می گردند.
نظر آنگلا مرکل در خصوص روشی که گروه اول پیش گرفته است: در این روش گروه اول به دنبال حذف طبقه متوسط و از بین بردن آنها می باشند، وقتی سطح عمومی مردم فقیر شوند و فقر توسعه یابد، بهتر می توان پوپولیست را ترویج داد.
(اروپا چون طبقه متوسط فربه ای دارد، اروپا شد و در عمل و از نظر دانش توسعه طبقه متوسط... به معنی توسعه همه جانبه کشور خواهد بود)
وقتی طبقه متوسط از بین رفت معادله دولت ملت و معادله ملت دولت از بین می رود.
پوپولیست و توده گرایی را توسعه می دهند در نتیجه عوام گرایی توسعه می یابد.
حکومت عوامانه، مدیران عوامانه، نمایندگان مجلس عوامانه،

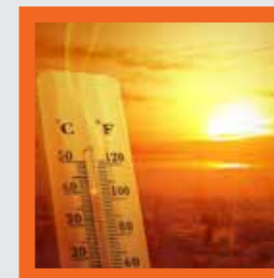
NEWS

Select

لامبورگینی لانزادور
لامبورگینی اولین خودروی ۱۰۰٪ الکتریکی خود را به نام Lanzador EV معرفی کرد.
این کراس اوور تمام الکتریکی قرار است در سال ۲۰۲۸ عرضه شود.
لانزادور دارای یک پیشرانه دوموتوره چهار چرخ متحرک است که بیش از یک مگاوات (یا بیش از ۱۳۴۱ اسب بخار) قدرت



ناسا: سال آینده گرم تر از امسال خواهد بود



بدترین رکورد جهانی سهم دولت ایران شد: خشک شدن دریاچه ارومیه در کمتر از ۲۰ سال با استفاده از داده‌های به دست آمده، پژوهشگران به روشی قابل قبول برای محاسبه داده‌ها رسیدند و صحت آن‌ها را تأیید کردند. نتیجه بعد از ترسیم نمودار تر از دریاچه بر اساس اطلاعات گذشته ۱۰ سال نشان داد که تر از دریاچه به کمترین سطح در



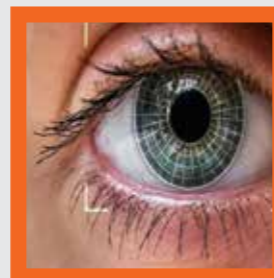
پرتاب فضا پیماکرو-۷ ناسا با فرماندهی یاسمین مقبلی به فضا یاسمین مقبلی دومین زن ایرانی تبار بعد از انوشه انصاری تبدیل شد که به فضا سفر کرده است.
فضانوردان فضاپیمای کرو-۷ سوار بر کپسول دراگون و موشک فالکون ۹ اسپیس ایکس از زمین



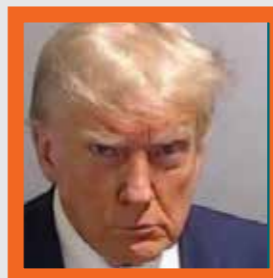
راه حل دانشمندان در برابر گرمای طاقت فرسا!
چتر فضایی غول پیکر برای استفاده به عنوان سپر خورشیدی دانشمندان رویکرد جدیدی را شامل یک چتر فضایی غول پیکر



دانشمندان: اسکن چشم می‌تواند از ۷ سال زودتر ابتلا به بیماری پارکینسون را برملا کند
محققان آکادمی عصب‌شناسی آمریکا، کالج دانشگاهی لندن و بیمارستان چشم مورفیلدز در بزرگ‌ترین مطالعه‌ای که پیرامون رابطه‌ی عنبیه چشم و بیماری پارکینسون انجام شده است، دریافته‌اند که با استفاده از داده‌های اسکن چشم و یادگیری ماشینی نشانه‌های این بیماری را می‌توان از سال‌ها قبل تر مشاهده کرد.



ثبت در تاریخ ایالات متحده: دونالد ترامپ اولین رئیس‌جمهور تاریخ آمریکا که از او در زندان عکس گرفته شد



اولین گوشی هوشمند تسلا با ویژگی‌های خارق‌العاده: از استخراج کریپتو تا شارژ خورشیدی!
مدیرعامل شرکت تسلا اعلام کرده است که Tesla Phone Pi اولین گوشی هوشمند آنها خواهد بود. این گوشی هوشمند می‌تواند بر اساس افکار مغز انسان کار کند. Pi Phone لمسی نخواهد بود و با عملکرد ذهن کار خواهد کرد و همچنین ممکن است از فناوری



دارد.
این خودروی جدید قرار است با تسلا رقابت کند، در حالی که خودروی رقیب قیمت‌های خود را در ماه‌های گذشته کاهش داده است.

ناسا به تازگی تأیید کرده است که جولای ۲۰۲۳ گرم‌ترین ماه ثبت شده از سال ۱۸۸۰ بوده اما پیش بینی می‌کند که سال ۲۰۲۴ گرم‌تر خواهد بود.

۶۰ سال گذشته رسیده است. با این حال هیچ‌گونه تدابیری برای حفاظت و نجات دریاچه ارومیه صورت نگرفته است و دریاچه ارومیه در حال مرگ تشخیص داده شده است.

پرتاب شدند تا به ایستگاه فضایی بین‌المللی (ISS) بروند. این فضا پیمای حامل چهار فضانورد بوده که یکی از آنها "یاسمین مقبلی"، فضانورد ایرانی آمریکایی است.

برای استفاده به عنوان سپر خورشیدی برای محافظت از زمین در برابر نور اضافی خورشید و در نتیجه کمک به کاهش تأثیر آن بر گرمایش جهانی ارائه کرده‌اند.

پژوهشگران همچنین داده‌های مربوط به ۶۷/۳۱۱ دواطلب را از بیوبانک بریتانیا بررسی کردند که چشمشان اسکن شده بود. در نهایت دانشمندان نتیجه گرفتند که نشانه‌های پارکینسون می‌تواند تا ۷ سال زودتر خودش را به نمایش بگذارد.

دونالد جی ترامپ پس از دو سال غیبت با این عکس تاریخی به اپلیکیشن (توئیتر) بازگشت.

اینترنت مبتنی بر ماهواره پشتیبانی کند که در نتیجه نیازی به سیم کارت نخواهد داشت. انتظار می‌رود که کاربران بتوانند به راحتی از این گوشی حتی در دورافتاده‌ترین و سخت‌ترین مکان‌های دنیا استفاده کنند.

دانشمندان کهکشانی بدون هیچ ماده تاریک "کشف کردند"
کهکشان DF2-1052NGC که به اختصار DF2 نامیده می‌شود، تقریباً ۶۵ میلیون سال نوری با زمین فاصله دارد.
شواهد نشان می‌دهد که این کهکشان هیچ ماده تاریکی ندارد!

سوئیس شادترین کشور جهان و امارات متحده عربی شادترین کشور عربی است
بر اساس شاخص جهانی شادی، سطح شادی در بیش از یکصد و چهل کشور جهان در هفت عامل تعادل بین کار و زندگی، میزان مراقبت‌ها و رفاه اجتماعی دولت برای شهروندان، سطح درآمد فرد، کیفیت مراقبت‌های بهداشتی، سطح فساد در کشور، آموزش با کیفیت و آزادی اندازه‌گیری می‌شود.



۶ نکته مهم درباره چگونگی عبور از موانع ذهنی برای دستیابی به اهداف

شکستن موانع ذهنی برای دستیابی به اهداف می تواند یک کار چالش برانگیز باشد، اما با طرز فکر و استراتژی های مناسب، می توان برای این موانع غلبه کرد. موانع ذهنی، باورها، ترس ها، شک ها و افکار منفی محدودکننده ای هستند که ما را از رسیدن به پتانسیل کامل بازمی دارند. آنها می توانند به اشکال مختلفی مانند شک به خود، ترس از شکست، کمال گرایی، بی انگیزگی یا یک طرز فکر ثابت ظاهر شوند. در این مقاله از ایرانگرد با هدف رشد و توسعه شخصی هر فرد نکاتی را یادآوری می کند که با درک و رفع این موانع، می توانید پتانسیل واقعی خود را بشناسید و به اهداف خود برسید.

نویسنده و خبرنگار: سعید کریمی



۱. باورهای محدودکننده را شناسایی و به چالش بکشید:

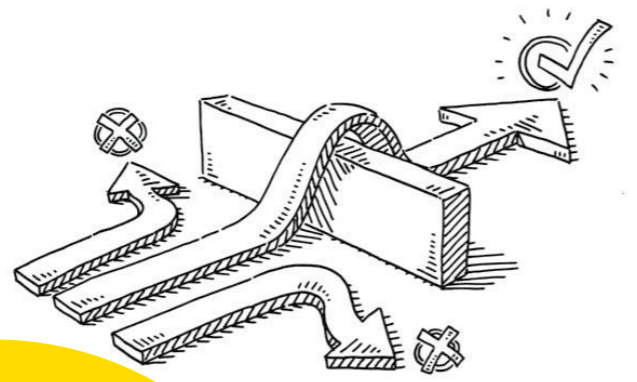
اولین گام در شکستن موانع ذهنی، شناسایی باورهای محدودکننده ای است که شما را عقب نگه می دارند. این باورها اغلب عمیقاً ریشه دار هستند و ممکن است بر اساس تجربیات گذشته یا شرایط اجتماعی شکل گرفته باشند. باورهای محدودکننده رایج عبارتند از: «من به اندازه کافی خوب نیستم»، «من لایق موفقیت نیستم»، «من هرگز نمی توانم به اهدافم برسم». هنگامی که این باورها را شناسایی کردید، مهم است که با زیر سوال بردن اعتبار آنها و ارائه شواهدی برخلاف آن، آنها را به چالش بکشید. خودگویی های منفی را با جملات تاکیدی مثبت جایگزین کنید و روی نقاط قوت و موفقیت های گذشته خود تمرکز کنید.

۲. تعیین اهداف واقع بینانه و قابل دستیابی:

یکی دیگر از جنبه های مهم شکستن موانع ذهنی، تعیین اهداف واقع بینانه و دست یافتنی است. اغلب، افراد انتظارات غیر واقعی از خود دارند که می تواند منجر به احساس غرق شدن و شک به خود شود. اهداف بزرگتر خود را به وظایف کوچکتر و قابل مدیریت تقسیم کنید که بتوانید در یک مرحله روی آنها کار کنید. هر پیروزی کوچک را در طول مسیر جشن بگیرید، زیرا این به ایجاد حرکت و اعتماد به نفس کمک می کند. با تعیین اهداف قابل دستیابی، انگیزه بیشتری برای اقدام و غلبه بر موانع ذهنی ایجاد شده خواهید داشت.



مراقبت از سلامت روانی و عاطفی خود برای شکستن موانع ذهنی بسیار مهم است. در فعالیتهایی شرکت کنید که به کاهش استرس و افزایش آرامش کمک می کند، مانند ورزش، مدیتیشن یا گذراندن وقت در طبیعت. اطراف خود را با افراد مثبت و حمایتگر احاطه کنید که به توانایی های شما ایمان دارند و شما را تشویق می کنند تا اهداف خود را دنبال کنید.



۴. مراقبت از خود را تمرین کنید:

مراقبت از سلامت روانی و عاطفی خود برای شکستن موانع ذهنی بسیار مهم است. در فعالیتهایی شرکت کنید که به کاهش استرس و افزایش آرامش کمک می کند، مانند ورزش، مدیتیشن یا گذراندن وقت در طبیعت. اطراف خود را با افراد مثبت و حمایتگر احاطه کنید که به توانایی های شما ایمان دارند و شما را تشویق می کنند تا اهداف خود را دنبال کنید. علاوه بر این، مطمئن شوید که به اندازه کافی بخوابید، یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید، و فعالیتهای خود مراقبتی را که سطح انرژی شما را شارژ می کند، در اولویت قرار دهید.

۵. تجسم موفقیت:

تجسم یک تکنیک قدرتمند است که می تواند با ایجاد یک تصویر ذهنی روشن از آنچه موفقیت به نظر می رسد، به شکستن موانع ذهنی کمک کند. هر روز مقداری زمان بگذارید تا خود را در حال انجام اهداف و تجربه احساسات مرتبط با آن موفقیت تجسم کنید. مراحل را که باید برای رسیدن به آنها بردارید تصور کنید و خود را در حال غلبه بر موانعی که ممکن است در این مسیر پیش بیاید تجسم کنید. با تجسم مداوم موفقیت، ذهن خود را برای موفقیت برنامه ریزی می کنید و به توانایی خود برای غلبه بر موانع ذهنی اعتماد می کنید.

۶. به دنبال حمایت باشید:

- ۱. روانشناسی امروز
- ۲. Harvard Business Review
- ۳. verywellmind.com

۳. پرورش ذهنیت رشد:

طرز فکر رشد این باور است که توانایی ها و هوش را می توان از طریق فداکاری و سخت کوشی توسعه داد. این طرز فکر برای شکستن موانع ذهنی ضروری است، زیرا به شما اجازه می دهد چالش ها را به عنوان فرصتهایی برای رشد ببینید تا موانعی برای غلبه بر آن. شکست را به عنوان یک تجربه یادگیری در نظر بگیرید و شکست ها را موقتی و نه دائمی بدانید. با اتخاذ یک طرز فکر رشد، در مواجهه با موانع انعطاف پذیرتر خواهید بود و تمایل بیشتری برای ریسک کردن برای رسیدن به اهداف خود خواهید داشت.

۶. به دنبال حمایت باشید:

شکستن موانع ذهنی می تواند یک سفر چالش برانگیز باشد و کمک گرفتن از دیگرانی که با چالش های مشابه مواجه شده اند یا متخصصانی که در مربیگری یا درمان ذهنی تخصص دارند، می تواند مفید باشد. پیوستن به یک گروه حمایتی یا یافتن مربی ای که بتواند راهنمایی و تشویق کند، می تواند تفاوت قابل توجهی در غلبه بر موانع ذهنی ایجاد کند. به اشتراک گذاشتن اهداف و پیشرفت خود با دیگران نیز می تواند به مسئولیت پذیری و انگیزه شما کمک کند. در پایان، شکستن موانع ذهنی برای دستیابی به اهداف خود نیازمند خودآگاهی، پشتکار و تمایل به چالش کشیدن باورها، تعیین اهداف واقع بینانه، پرورش ذهنیت رشد، تمرین مراقبت از خود، تجسم موفقیت و جستجوی حمایت در صورت نیاز، می تواند بر موانع ذهنی غلبه کرده و به اهداف خود برسید.





نت های عطر:

نت ها به مواد تشکیل دهنده عطر اطلاق می شود. هر عطر شامل نت های برتر، نت های میانی و نت های پایه است. درک نت های موجود در عطرها به شما کمک می کند تا بوی مورد علاقه خود را شناسایی کنید. برخی از نت های معروف شامل گل ها، مرکبات، ادویه جات و چوب ها هستند.



تست عطرها:

تست عطرها قبل از خرید آنها بسیار مهم است. هر برند عطر ممکن است بر روی هر فرد به طور متفاوت تغییر کند. برای تست عطرها، به فروشگاه های عطر و تسترها مراجعه کنید و روی پوست خود عطرها را تست کنید. توصیه می شود تست عطرها را روی نقاطی که پوست ظریفتری دارند مثل مچ دست یا پشت گردن انجام دهید.

در کل، انتخاب عطری که با سلیقه و شخصیت شما همخوانی داشته باشد، مهم است. با شناخت نوع عطرها، تست کردن عطرها، توجه به نت ها و محدود کردن انتخاب ها، می توانید بهترین عطرها را برای خود پیدا کنید. عطر مناسب می تواند به شما اعتماد به نفس بیشتری بدهد و استایل شما را تکمیل کند. پس از پیدا کردن عطر مورد علاقه، از آن لذت ببرید و با خود اعتماد به نفسی بیشتر به همراه داشته باشید.

در زیر لیستی از برطرفدارترین عطرها را برای خانمها و آقایان آورده شده است:

عطرهای مورد علاقه هر فرد بستگی به سلیقه شخصی او دارد. در زیر لیستی از عطرها محبوب و مناسب برای فصل بهار برای خانمها معرفی کرده ایم. البته، این لیست تنها به عنوان یک راهنما می باشد.



نویسنده و خبرنگار: الهام قمصری

پرطرفدارترین عطر برای خانمها و آقایان در ۲۰۲۳

انتخاب عطری می تواند یک کار چالش برانگیز باشد، زیرا عطرها به عنوان ابزاری برای شناخت شخصیتی در نظر گرفته می شود. استایل هر فرد متفاوت است و همینطور هر شخصی حس بویای منحصر به فردی دارد. اما با رعایت چند نکته کلیدی، می توانید بهترین عطرها را برای خود پیدا کنید. در این مقاله از ایرانگرد، به بررسی اصول و روش های انتخاب عطری پرداختیم.



فصل تابستان: عطرهاي خنک و ملایم با رایحه‌های مرکباتی مانند لیمو، پرتقال، گریپ فروت و همچنین عطرهاي گلی و تند مانند گل یاس و گل مریم مناسب هستند.

پرطرفدارترین عطرهاي مردانه برای فصل تابستان:

Versace Man Eau Fraiche
Issey Miyake L'Eau d'Issey Pour Homme
Calvin Klein Eternity Aqua for Men
Bvlgari Aqva Pour Homme
Gucci Guilty Absolute Pour Homme



فصل پاییز: عطرهاي گرم و دلنشین با رایحه‌های چوبی، عود، مشک و گل‌های خزانه‌ای مانند گل رز، گل یاسمن و گل بنفشه مناسب هستند.

پرطرفدارترین عطرهاي مردانه برای فصل پاییز:

Million 1 Paco Rabanne
Yves Saint Laurent La Nuit de L'Homme
Prada Luna Rossa
Dior Homme Intense
Tom Ford Oud Wood

فصل بهار: عطرهاي خنک و تازه با رایحه‌های مرکباتی مانند لیمو، پرتقال، نعناع و همچنین عطرهاي گلی و تند مانند گل یاس و گل مریم مناسب هستند.



عطر مناسب برای آقایان بر اساس هر فصل



فصل بهار: عطرهاي خنک و تازه با رایحه‌های مرکباتی مانند لیمو، پرتقال، نعناع و همچنین عطرهاي گلی و تند مانند گل یاس و گل مریم مناسب هستند.

پرطرفدارترین عطرهاي مردانه برای فصل بهار:

Dior Sauvage
Chanel Bleu de Chanel
Giorgio Armani Acqua di Gio
Tom Ford Grey Vetiver
Creed Green Irish Tweed



SCAN ME



عطر مناسب برای خانمها بر اساس هر فصل



فصل پاییز: عطرهاي گرم و دلنشین با رایحه‌های چوبی، وانیل، مشک و گل‌های خزانه‌ای مانند گل رز، گل یاسمن و گل بنفشه مناسب هستند. پرطرفدارترین عطرهاي زنانه برای فصل پاییز:

Guerlain Shalimar
Chloe Nomade
Jo Malone Wood Sage & Sea Salt
Lancôme La Vie Est Belle
Tom Ford Black Orchid



فصل بهار: عطرهاي گلی و میوه‌ای مانند عطرهاي گل رز، گل یاسمن، گل سنبل، میوه‌های تازه و شیرین مانند سیب، هلو و توت‌فرنگی مناسب هستند.

Chanel Coco Mademoiselle
Gucci Bloom
Marc Jacobs Daisy
Jo Malone English Pear & Freesia
Yves Saint Laurent Mon Paris

فصل تابستان: عطرهاي خنک و ملایم با رایحه‌های مرکباتی مانند لیمو، پرتقال، گریپ فروت و همچنین عطرهاي گلی و تند مانند گل یاس و گل مریم مناسب هستند.



پرطرفدارترین عطرهاي زنانه برای فصل تابستان:

Dolce & Gabbana Light Blue
Tom Ford Neroli Portofino
Viktor & Rolf Flowerbomb
Dior J'adore
Estée Lauder Bronze Goddess



Nail
LaRatis

سالن تخصصی ناخن و مژه لاراتیس

اینستاگرام : [laratis.nail](https://www.instagram.com/laratis.nail)
جردن، خیابان بنیسی (فرزان غربی)
شماره تماس : ۰۹۳۳۹۲۷۵۱۷۱
۰۲۱ ۹۱۰۳۰۵۱۳



SCANE
ME

ایرانگرد
Irangard



فصل زمستان: عطرهاي سنگين و گرم با رایحه های چوبی، عود، وانیل، دارچین و گل های سنگین مانند گل رز و گل یاسمن مناسب هستند.

پرطرفدارترین عطرهاي مردانه برای فصل زمستان:

Viktor & Rolf Spicebomb
Creed Aventus
Tom Ford Tobacco Oud
Guerlain L'Homme Ideal
Armaf Club de Nuit Intense Man

انتخاب عطری برای هر فصل بستگی به سلیقه شخصی شما دارد و ممکن است تجربه شما متفاوت باشد. همچنین، هر عطری ممکن است با پوست هر فرد به طور متفاوت واکنش نشان دهد. بنابراین، قبل از خرید عطری، تست کردن آن روی پوست الزامی است.

لطفاً توجه داشته باشید که این لیست تنها یک راهنما است و تجربه شخصی و ترجیحات فردی در انتخاب عطری بسیار مهم است. همچنین، عطرها بر روی هر فرد به طور متفاوت تغییر می کنند و بر اساس تغییرات شیمی بدن و pH پوست، بوی متفاوتی ممکن است داشته باشند. بنابراین، مناسب است قبل از خرید عطری، آن را روی پوست خود تست کنید و با بوی آن در طول زمان آشنا شوید تا مطمئن شوید که به آن علاقه دارید.



در کشورهای پولدار، رشته‌های مختلفی برای کارآفرینی و راه‌اندازی کسب و کار مناسب هستند. این رشته‌ها معمولاً بر اساس نیازهای بازار و تقاضای مشتریان در آن کشورها تعیین می‌شوند. در ادامه به برخی از رشته‌های پرطرفدار در کشورهای پولدار اشاره خواهیم کرد:



SCAN ME



لوکزامبورگ ژاپن دانمارک استرالیا

لیست کشورهای پولدار و بهترین کشورها برای پول درآوردن در سال ۲۰۲۳ کدامند؟

با توجه به مطالعات اخیر، لیست کشورهای که در سال ۲۰۲۳ به عنوان کشورهای پولدار و یا بهترین کشورها برای پول درآوردن معرفی شده‌اند عبارتند از:

نویسنده و خبرنگار: سیده شیری



چه رشته‌هایی در کشورهای پولدار بیشترین درآمد را دارند؟

بر اساس تحقیقات انجام شده توسط ایرانگرد، رشته‌هایی که در کشورهای پولدار بیشترین درآمد را دارند ممکن است شامل رشته‌های مختلفی

باشد. رشته‌هایی مانند مهندسی انرژی، مهندسی کامپیوتر، علوم کامپیوتر، مهندسی صنایع، مهندسی مکانیک، پزشکی، دندانپزشکی، حقوق، مدیریت، حسابداری، روانشناسی، تربیت بدنی، علوم آزمایشگاهی، کاردرمانی و فیزیوتراپی و مدیریت خدمات بهداشتی درمانی به عنوان رشته‌هایی با بیشترین درآمد در کشورهای پولدار معرفی شده‌اند. البته باید توجه داشت که درآمد بالای یک رشته به عوامل مختلفی مانند بازار کار،

بر اساس بررسی‌های انجام شده برای کشورهای پولدار دنیا، بهترین کشور برای پول درآوردن در سال ۲۰۲۳ را می‌توان با توجه به درآمد سالیانه‌ی مردم آن کشورها پیدا کرد. بر این اساس، لوکزامبورگ با درآمدی حدود ۸۳,۰۰۰ یورو در سال، ژاپن با ۷۰,۰۰۰ یورو، دانمارک با ۶۸,۰۰۰ یورو و استرالیا با ۶۷,۰۰۰ یورو به عنوان کشورهای با بیشترین درآمد سالیانه‌ی مردم در سال ۲۰۲۳ معرفی شده‌اند. همچنین، در لیست کشورهای پولدار کشورهایی مانند فنلاند، کانادا، فرانسه و ایالات متحده آمریکا به عنوان برترین کشورها برای کار در سال ۲۰۲۳ معرفی شده‌اند. همچنین، شغل‌هایی مانند مدیریت فناوری اطلاعات، مترجم و وکیل به عنوان پردرآمدترین شغل‌های سال ۲۰۲۳ معرفی شده‌اند.



داشتن تخصص در زمینه تحلیل داده‌ها و اطلاعات می‌تواند در ارائه تحلیل‌های دقیق و اطلاعات مفید برای تصمیم‌گیری استراتژیک در کسب و کار کمک کند. این لیست تنها یک راهنمای کلی است و مهارت‌ها و تخصص‌های مورد نیاز برای کارآفرینی در کشورهای پولدار ممکن است بسته به نوع کسب و کار و صنعت مورد نظر تغییر کند.



رتبه بندی کشورهای که برای کار در حوزه فناوری و نوآوری در سال ۲۰۲۳ مناسب هستند

در سال ۲۰۲۳، برای کار در حوزه فناوری و نوآوری، برخی کشورهای پولدار به عنوان مقاصد مناسب توصیه می‌شوند.

این رتبه بندی بر اساس عوامل مختلف از جمله سطح توسعه فناوری، سرمایه‌گذاری در تحقیق و توسعه، امکان دسترسی به بازارهای بین‌المللی و زیرساخت‌های فناوری استوار است. در زیر، به برخی از کشورهایی که در سال ۲۰۲۳ مناسب برای کار در حوزه فناوری و نوآوری به حساب می‌آیند، اشاره می‌کنیم:

ژاپن: ژاپن به عنوان کشوری که در زمینه اختراعات نفس‌گیر و نوآورانه و تحقیقات علمی محبوب است، از نظر فناوری پیشرفته ترین کشور جهان است.

ایالات متحده: ایالات متحده علاوه بر داشتن یکی از پیشرفته‌ترین فناوری‌های دنیا، یکی از بهترین سیستم‌های اقتصادی و قدرت نظامی جهان را نیز داراست.

کره جنوبی: کره جنوبی به عنوان یکی از کشورهای پیشرو در حوزه فناوری و نوآوری، در رتبه بندی فناوری‌های جهان در رتبه سوم قرار دارد.

آلمان: آلمان یکی از کشورهای پیشرو در حوزه فناوری و نوآوری است و در رتبه بندی فناوری‌های جهان در رتبه چهارم قرار دارد.

سنگاپور: سنگاپور به عنوان یکی از کشورهای پیشرو در حوزه فناوری و نوآوری، در رتبه بندی فناوری‌های جهان در رتبه پنجم قرار دارد.

انگلستان: انگلستان در رتبه ششم پیشرفته‌ترین کشور از نظر فناوری در جهان قرار دارد.

سوئد: سوئد به عنوان یکی از کشورهای پیشرو در حوزه فناوری و نوآوری، در رتبه بندی فناوری‌های جهان در رتبه هفتم قرار دارد.

چین: چین به عنوان یکی از کشورهای پیشرو در حوزه فناوری و نوآوری، در رتبه بندی فناوری‌های جهان در رتبه هشتم قرار دارد.

سوئیس: سوئیس به عنوان یکی از کشورهای پیشرو در حوزه فناوری و نوآوری، در رتبه بندی فناوری‌های جهان در رتبه نهم قرار دارد.

توصیه می‌کنیم قبل از تصمیم‌گیری درباره کشوری که برای کار در حوزه فناوری و نوآوری مناسب است، اطلاعات بیشتری را درباره شرایط کسب و کار، قوانین مهاجرت، سطح زبان و فرهنگ آن کشور جمع‌آوری کنید. همچنین، مهم است توجه داشته باشید که این لیست فقط یک راهنمای عمومی است و هر کشوری مزایا و معایب خود را دارد.

برای انتخاب بهترین کشور برای کارآفرینی و راه‌اندازی کسب و کار، باید به طور جامع نقاط قوت و ضعف را بررسی کنید و سپس تصمیم نهایی را درباره این موضوع بگیرید. این امر بسیار مهم است زیرا تأثیر بسزایی بر موفقیت و پیشرفت کسب و کار شما خواهد داشت.

در نهایت بهترین کشور برای کارآفرینی، آن کشوری است که دارای اقتصاد پویا و بازار قوی است به عبارت دیگر جز کشورهای پولدار محسوب شود. این ویژگی‌ها به شما فرصت‌های بیشتری برای رشد و توسعه کسب و کار می‌دهند.



مهارت‌های ارتباطی: داشتن مهارت‌های ارتباطی قوی می‌تواند در برقراری ارتباط با مشتریان، همکاران و شرکای تجاری کمک کند.

تحلیل داده‌ها و اطلاعات: داشتن تخصص در زمینه تحلیل داده‌ها و اطلاعات می‌تواند در ارائه تحلیل‌های دقیق و اطلاعات مفید برای تصمیم‌گیری استراتژیک در کسب و کار کمک کند. این لیست تنها یک راهنمای کلی است و مهارت‌ها و تخصص‌های مورد نیاز برای کارآفرینی در کشورهای پولدار ممکن است بسته به نوع کسب و کار و صنعت مورد نظر تغییر کند.



همچنین، برای کارآفرینی و راه‌اندازی کسب و کار در کشورهای پولدار، باید به مهارت‌های سرمایه‌گذاری و مدیریت مالی نیز توجه کرد. در کنار این مهارت‌ها، داشتن ایده‌های نوآورانه و توانایی اجرایی آن‌ها نیز بسیار مهم است.

در ادامه مقاله به توضیحات مختصری در خصوص هر یک از این مهارت‌ها برای کارآفرینی و راه‌اندازی کسب و کار در کشورهای پولدار می‌پردازیم:

کارآفرینی و مدیریت کسب و کار: داشتن دانش و تجربه در زمینه کارآفرینی و مدیریت کسب و کار بسیار مهم است. این شامل مهارت‌هایی مانند برنامه‌ریزی استراتژیک، مدیریت منابع انسانی، بازاریابی و فروش، مدیریت مالی و مهارت‌های رهبری می‌شود.

تکنولوژی و توسعه نرم‌افزار: داشتن تخصص در زمینه تکنولوژی و توسعه نرم‌افزار می‌تواند در راه‌اندازی کسب و کارهای مبتنی بر فناوری و اینترنت کمک کند. مهارت‌هایی مانند برنامه‌نویسی، طراحی و توسعه وب‌سایت، تحلیل داده‌ها و امنیت سایبری می‌توانند مورد نیاز باشند.

مهندسی و تکنولوژی: تخصص در زمینه مهندسی مانند مهندسی مکانیک، مهندسی برق و الکترونیک، مهندسی شیمی و مهندسی صنایع می‌تواند در صنایع مختلفی از جمله صنعت، فناوری و تولید مورد استفاده قرار بگیرد.

حقوق و مشاوره حقوقی: داشتن دانش و تخصص در زمینه حقوق و مشاوره حقوقی می‌تواند در راه‌اندازی کسب و کارهایی که نیاز به مشاوره حقوقی دارند، بسیار مفید باشد.

بازاریابی و فروش: داشتن مهارت‌های بازاریابی و فروش می‌تواند در تبلیغات و فروش محصولات و خدمات کسب و کار کمک کند. این شامل استراتژی بازاریابی، تحقیقات بازار، تبلیغات و روابط عمومی می‌شود.

مالی و حسابداری: داشتن دانش و تخصص در زمینه مالی و حسابداری می‌تواند در مدیریت مالی و حسابداری کسب و کار کمک کند. این شامل مهارت‌هایی مانند بودجه بندی، تجزیه و تحلیل مالی، مدیریت مالی و مالیاتی می‌شود.

روانشناسی و مشاوره: داشتن دانش و تخصص در زمینه روانشناسی و مشاوره می‌تواند در مدیریت منابع انسانی و رفاه کارکنان کسب و کار کمک کند.

طراحی و توسعه محصول: داشتن تخصص در زمینه طراحی و توسعه محصول می‌تواند در ایجاد و بهبود محصولات و خدمات کسب و کار کمک کند.

تقاضا و عرضه، تحصیلات و مهارت‌های فرد و ... بستگی دارد و این لیست ممکن است با توجه به شرایط مختلف در کشورهای مختلف تغییر کند.

چه رشته‌هایی در کشورهای پولدار برای کارآفرینی و راه‌اندازی کسب و کار مناسب هستند؟

در کشورهای پولدار، رشته‌های مختلفی برای کارآفرینی و راه‌اندازی کسب و کار مناسب هستند. این رشته‌ها معمولاً بر اساس نیازهای بازار و تقاضای مشتریان در آن کشورها تعیین می‌شوند. در ادامه به برخی از رشته‌های پرطرفدار در کشورهای پولدار اشاره خواهیم کرد:

رشته‌هایی مانند اقتصاد، مدیریت کسب و کار، بازاریابی، مهندسی نرم‌افزار، مهندسی برق و الکترونیک، مهندسی مواد، مهندسی شیمی، مهندسی معماری و طراحی صنعتی به عنوان رشته‌هایی با بیشترین درآمد برای کارآفرینی و راه‌اندازی کسب و کار معرفی شده‌اند.

مهارت‌ها و تخصص‌های مورد نیاز برای کارآفرینی در کشورهای پولدار

برای کارآفرینی و راه‌اندازی کسب و کار در کشورهای پولدار، مهارت‌ها و تخصص‌های زیر می‌توانند مورد نیاز باشند:

- کارآفرینی و مدیریت کسب و کار
- طراحی و توسعه وب‌سایت
- بازاریابی و فروش
- مهندسی نرم‌افزار و توسعه نرم‌افزارهای کاربردی
- مهندسی مکانیک و صنعتی
- مهندسی برق و الکترونیک
- پزشکی و دندانپزشکی
- حقوق و مشاوره حقوقی
- حسابداری و مالیاتی
- روانشناسی و مشاوره روانی
- طراحی و توسعه بازی‌های کامپیوتری



استرالیا یک کشور جذاب برای پزشکان است. در سال ۲۰۲۳، استرالیا به دنبال جذب نیروی کار پزشکی با تخصص های مختلف است. برنامه های مهاجرتی مختلفی برای پزشکان در نظر گرفته شده است که اجازه می دهد به صورت دائم یا موقت به استرالیا مهاجرت کنند. همچنین، حقوق و مزایا مناسب، سیستم بهداشت عمومی پیشرفته و فرصت های شغلی گسترده از دیگر عوامل جذاب بودن استرالیا برای پزشکان است.



چه کشورهایی در حوزه پزشکی در ۲۰۲۳ دارای شرایط مهاجرتی مناسبی هستند؟

در سال ۲۰۲۳، برخی کشورها شرایط مهاجرتی مناسبی برای کار در حوزه پزشکی ارائه می دهند. این شرایط ممکن است شامل فرصت های شغلی، حقوق و مزایا، سیاست های مهاجرتی و زندگی روزمره باشد. در این مقاله از ایرانگرد به برخی از کشورهایی که در سال ۲۰۲۳ شرایط مهاجرتی مناسبی برای پزشکان دارند، اشاره خواهیم کرد: کشورهایی که برای کار در حوزه پزشکی در سال ۲۰۲۳ دارای شرایط مهاجرتی مناسبی هستند عبارتند از:

کانادا:

بیمارستان ها و مراکز درمانی برتر هستند که این امکان را به دانشجویان می دهند تا در محیطی واقعی بهبود بخش پزشکی فعالیت کنند.

کانادا به عنوان یکی از بهترین کشورهای جهان برای مهاجرت کاری مهندسان و پزشکان شناخته شده است. این کشور دارای سیستم بهداشتی عالی و دانشگاه های پزشکی برتری است. کانادا یکی از مقصدهای محبوب برای پزشکان است. در سال ۲۰۲۳، کانادا تلاش می کند تا نیروی کار پزشکی خود را تقویت کند و به همین دلیل شرایط مهاجرتی مناسبی را برای پزشکان فراهم می کند. برنامه های مختلفی در نظر گرفته شده است که به پزشکان اجازه می دهد به صورت دائم یا موقت به کانادا مهاجرت کنند. همچنین، حقوق و مزایای بالا، سیستم بهداشت عمومی پیشرفته و فرصت های شغلی مناسب از دیگر مزایای کار در حوزه پزشکی در کانادا است.

استرالیا:

استرالیا به عنوان یکی از کشورهای پیشرو در حوزه پزشکی، دارای دانشگاه های پزشکی برتری است که به دانشجویان بین المللی شرایط مهاجرتی مناسبی را برای تحصیل در حوزه پزشکی ارائه می دهند. همچنین، این کشور دارای سیستم بهداشتی عالی و فرصت های شغلی بسیاری در حوزه پزشکی است.

استرالیا یک کشور جذاب برای پزشکان است. در سال ۲۰۲۳، استرالیا به دنبال جذب نیروی کار پزشکی با تخصص های مختلف است. برنامه های مهاجرتی مختلفی برای پزشکان در نظر گرفته شده است که اجازه می دهد به صورت دائم یا موقت به استرالیا مهاجرت کنند. همچنین، حقوق و مزایا مناسب، سیستم بهداشت عمومی پیشرفته و فرصت های شغلی گسترده از دیگر عوامل جذاب بودن استرالیا برای پزشکان است.

آلمان:

آلمان نیز یک کشور مناسب برای پزشکان است. در سال ۲۰۲۳، آلمان به دنبال جذب نیروی کار پزشکی با تخصص های مختلف است و شرایط مهاجرتی مناسبی را برای پزشکان فراهم می کند. برنامه های مختلفی برای مهاجرت به آلمان در نظر گرفته شده است که اجازه می دهد به صورت دائم یا موقت به آلمان مهاجرت کنند. حقوق و مزایا مناسب، سیستم بهداشت عمومی پیشرفته و فرصت های شغلی خوب از جمله مزایای کار در حوزه پزشکی در آلمان هستند.

انگلستان:

انگلستان به عنوان یکی از کشورهای پیشرو در حوزه پزشکی، دارای دانشگاه های پزشکی برتری است که به دانشجویان بین المللی فرصت های بسیاری را برای تحصیل در حوزه پزشکی ارائه می دهند. با توجه به تاریخچه

آمریکا:

آمریکا به عنوان یکی از پیشروان حوزه پزشکی در جهان، دارای بیشترین تعداد دانشگاه های پزشکی برتر جهان است. همچنین، این کشور دارای سیستم بهداشتی پیشرفته و فرصت های شغلی بسیاری در حوزه پزشکی است. دانشگاه های پزشکی در آمریکا به عنوان نمونه های برتر در زمینه تدریس و تحقیقات پزشکی شناخته می شوند. این دانشگاه ها دارای امکانات پیشرفته ای هستند و برنامه های تحصیلی متنوعی را در حوزه پزشکی ارائه می دهند. اساتید مجرب و با تجربه در این دانشگاه ها به دانشجویان فرصتی عالی برای یادگیری و توسعه مهارت های پزشکی ارائه می دهند. همچنین، این دانشگاه ها دارای ارتباطات و همکاری های فعال با



هر کشور دارای مزایا و چالش‌های خاص خود است، بنابراین توصیه می‌شود قبل از انتخاب، تحقیقات کافی را انجام دهید. همچنین برای دریافت مشاوره رایگان در خصوص مهاجرت و اخذ ویزا و اقامت می‌توانید با گردشگری گلچین تماس بگیرید.



SCANE ME



و شهرت بالای انگلستان در حوزه پزشکی، این کشور برای دانشجویان بین‌المللی جذابیت بالایی دارد. فرهنگ پذیرایی و تنوع فرهنگی غنی انگلستان نیز جذابیت بیشتری برای دانشجویان ایجاد می‌کند. همچنین، این کشور دارای سیستم بهداشتی پیشرفته و فرصت‌های شغلی بسیاری در حوزه پزشکی است. انگلستان دارای مراکز تحقیقاتی و پژوهشگاه‌های بزرگی است که به توسعه علم و تکنولوژی پزشکی می‌پردازند.

ترکیه:

ترکیه به عنوان یکی از کشورهای که در حال توسعه است، دارای فرصت‌های شغلی بسیاری در حوزه پزشکی است. همچنین، این کشور دارای سیستم بهداشتی پیشرفته و دانشگاه‌های پزشکی برتری است. ترکیه به عنوان یکی از کشورهای که در حال توسعه است که شرایط مهاجرتی مناسبی دارد و دارای فرصت‌های شغلی بسیاری در حوزه پزشکی است. همچنین، این کشور دارای سیستم بهداشتی پیشرفته و دانشگاه‌های پزشکی برتری است. برای کار در حوزه پزشکی در ترکیه، می‌توانید به دانشگاه‌های پزشکی معتبر این کشور مراجعه کنید و پذیرش پزشکی را از آن‌ها دریافت کنید. همچنین می‌توانید از طریق سایت‌های کارابی و استخدامی مختلف، به دنبال فرصت‌های شغلی در حوزه پزشکی در ترکیه بگردید. برای کار در ترکیه، باید مدارک مهاجرتی مرتبط با این کشور را در اختیار داشته باشید. همچنین، باید مهارت‌های زبانی مرتبط با زبان محل کار را نیز داشته باشید.

نروژ:

نروژ به عنوان یکی از کشورهای پیشرو در حوزه پزشکی، دارای دانشگاه‌های پزشکی برتری است که با ایجاد شرایط مهاجرتی عالی به دانشجویان بین‌المللی فرصت‌های بسیاری را برای تحصیل در حوزه پزشکی ارائه می‌دهند. همچنین، این کشور دارای سیستم بهداشتی عالی و فرصت‌های شغلی بسیاری در حوزه پزشکی است. در نروژ، دانشگاه‌های پزشکی معتبری وجود دارند که برنامه‌های تحصیلی متنوع و کیفیت بالایی در حوزه پزشکی ارائه می‌کنند. این دانشگاه‌ها محیطی پویا و مدرن را برای دانشجویان فراهم می‌کنند و به آن‌ها امکانات و تجهیزات پیشرفته را در اختیار می‌دهند. همچنین، دانشگاه‌های پزشکی نروژ از اساتید و محققان برجسته دارای تجربه استفاده می‌کنند که به دانشجویان فرصت عالی برای یادگیری و پیشرفت در زمینه پزشکی می‌دهد. با توجه به تمرکز نروژ بر کیفیت زندگی، محیط طبیعی زیبا و فرهنگ پذیرایی، این کشور برای دانشجویان بین‌المللی جذابیت بالایی دارد. همچنین، نروژ یک کشور پیشرو در توسعه پژوهش‌های پزشکی است و به عنوان یک مقصد برتر برای تحقیقات پزشکی شناخته می‌شود.

سوئد:

سوئد به عنوان یکی از کشورهای پیشرو در حوزه پزشکی، دارای دانشگاه‌های پزشکی برتری است که شرایط مهاجرتی مناسبی دارد و به دانشجویان بین‌المللی فرصت‌های بسیاری را برای تحصیل در حوزه پزشکی ارائه می‌دهند. سوئد همچنین یک سیستم بهداشتی عالی دارد. سیستم بهداشتی سوئد بر پایه اصول عدالت و دسترسی برابر برای همه خدمات بهداشتی سازماندهی شده است. این کشور بهداشت عمومی قوی بیمارستان‌های پیشرفته و فناوری پزشکی پیشرفته دارد. این به معنای وجود فرصت‌های شغلی بسیاری در حوزه پزشکی در سوئد است. با توجه به اهمیتی که سوئد به کیفیت زندگی، پژوهش‌های پزشکی و توسعه فناوری می‌دهد، این کشور برای دانشجویان بین‌المللی جذابیت بالایی دارد. همچنین، فرهنگ پذیرایی سوئد و محیط زیست طبیعی آن نیز جذابیت بیشتری برای دانشجویان ایجاد می‌کند. در کنار این کشورها، سایر کشورهای نیز شرایط مهاجرتی مناسبی برای پزشکان در سال ۲۰۲۳ ممکن است داشته باشند. برای اطلاعات دقیق‌تر و به روز، توصیه می‌شود با سفارتخانه یا سازمان‌های مسئول هر کشور تماس بگیرید.



hint

هر کشور دارای مزایا و چالش‌های خاص خود است، بنابراین توصیه می‌شود قبل از انتخاب، تحقیقات کافی را انجام دهید. همچنین، برای دریافت مشاوره رایگان در خصوص مهاجرت و اخذ ویزا و اقامت می‌توانید با گردشگری گلچین تماس بگیرید.

آدرس: تهران - بلوار آفریقا، خیابان یزدان پناه - پلاک ۴۰ - واحد ۲۴

- ۲۱۸۶۷۴۹
- ۲۱۸۸۶۵۷۷۹۰
- ۲۱۸۸۶۵۷۷۹۱
- ۲۱۸۸۶۵۷۷۹۲
- ۲۱۸۸۶۵۷۷۹۳
- ۲۱۸۸۶۵۷۷۹۴

منابع:

- www.canada.ca
- www.homeaffairs.gov.au
- www.auswaertiges-amt.de

THEME PARK



مجموعه تفریحی
سفر به دور دنیا

window of the
world

جزیره کیش ، بازار دیپلمات کیش تلفن گویا : ۲۴۵۵۷

Address: Kish, Diplomat Mall, 4th floor



THEME PARK CENTER
KISH JURASSIC WORLD

3 مجموعه ی اسرار آمیز

سفر در
زمان

تمپارک سنتر کیش
Theme Park Center Kish

Address :
Kish, in front of the Greek ship

مرکز تفریحات و سرگرمی جزیره کیش
Kish Island Recreation and Entertainment Center

روبروی کشتی یونانی
ساختن نعاد کیش

تعمیرات : ۰۷۶)۴۴۴۸۷۰۰۰
www.iran-fun.ir

MAGIC PARK
مجیک پارک





همچنین، تهیه و استفاده از دتوکس واتر خانگی بهتر است با رعایت بهداشت شخصی و استفاده از مواد تمیز صورت بگیرد. در صورت بروز هرگونه تحسس، سوزش یا آزار پوست، استفاده را فوراً متوقف کنید و در صورت لزوم به پزشک مراجعه کنید.



SCANE
ME



Detox water



چه بنوشیم تا پوست جوان تر و شاداب تری داشته باشیم؟

دتوکس واتر یک مخلوط طبیعی است که برای تمیزی و آرایش پوست استفاده می‌شود. این محصول معمولاً شامل ترکیباتی مانند آب کلاب، عصاره گیاهان، عصاره میوه و عوامل ضد عفونی کننده است. دتوکس واتر به عنوان یک محلول ضد عفونی طبیعی مورد استفاده قرار می‌گیرد و می‌تواند به تمیزی پوست، تعادل pH پوست، بهبود تغذیه پوست و کاهش التهاب و التیام آسیب‌های پوستی کمک کند. در این مقاله از ایرانگرد یک روش ساده برای تهیه دتوکس واتر خانگی را برای شما توضیح می‌دهیم:



برخی از فواید استفاده از دتوکس واتر برای پوست عبارتند از:

- تمیز کردن پوست: دتوکس با تمیز کردن پوست از آلودگی‌ها، آرایش و چربی اضافی کمک می‌کند.
 - تعادل دهنده PH پوست: استفاده مداوم از دتوکس واتر می‌تواند به تعادل طبیعی پوست کمک کند و عوارض مربوط به عدم تعادل PH را کاهش دهد.
 - ضد التهاب و آرامش بخش: ترکیبات طبیعی موجود در دتوکس واتر می‌توانند التهاب پوست را کاهش داده و به پوست آرامش بخشی بدهند.
 - تغذیه پوست: برخی از عصاره‌ها و عناصر موجود در دتوکس واتر می‌توانند تغذیه کننده برای پوست باشند و به بهبود سلامت و ظاهر آن کمک کنند.
- مهم است بدانید که هر چند دتوکس واتر معمولاً به عنوان یک محصول طبیعی و ملایم در نظر گرفته می‌شود، اما همه پوست‌ها به یکسان به آن واکنش نمی‌دهند. قبل از استفاده از دتوکس واتر، بهتر است با پزشک یا متخصص پوست مشورت کنید، به ویژه اگر پوست شما مشکلات خاصی دارد یا شما حساسیت به برخی از مواد ممکن است داشته باشید.
- همچنین، تهیه و استفاده از دتوکس واتر خانگی بهتر است با رعایت بهداشت شخصی و استفاده از مواد تمیز صورت بگیرد. در صورت بروز هرگونه تحسس، سوزش یا آزار پوست، استفاده را فوراً متوقف کنید و در صورت لزوم به پزشک مراجعه کنید.

مراجع:

Healthline .1
medicalnewstoday .2
Webmd .3



مواد لازم:

- یک فنجان آب گلاب
- یک قاشق غذاخوری عصاره آلوئه‌ورا
- یک قاشق غذاخوری عصاره خیار
- چند قطره عصاره زردمار (اختیاری)
- چند قطره عصاره لیمو (اختیاری)

طرز تهیه دتوکس واتر:

- یک ظرف پاک و قابل نگهداری را آماده کنید.
- آب گلاب را به ظرف اضافه کنید.
- سپس عصاره آلوئه‌ورا و خیار را به آب گلاب اضافه کنید.
- اگر می‌خواهید، می‌توانید چند قطره عصاره زردمار و چند قطره عصاره لیمو را هم اضافه کنید.
- تمام مواد را با هم مخلوط کنید تا یک محلول همگن بدست آید.
- دتوکس واتر را در یخچال نگهداری کنید و قبل از استفاده همیشه آن را تکان دهید.

Detox water



هوشمندانه تبلیغ کنید!

۱۴۰۲ - 2023

چاپ لوگو و اطلاعات تماس شرکت و فروشگاه شما
بر روی انواع محصولات!

- ✓ ست و نیم ست های مدیریتی
- ✓ تقویم و سررسید
- ✓ ساک دستی
- ✓ خودکار و روان نویس
- ✓ ساعت رومیزی و دیواری
- ✓ ماگ و فلاسک
- ✓ پاور بانک و فلش مموری
- ✓ ست ابزار
- ✓ کیف جیبی، پالتویی و مدیریتی
- ✓ آفتابگیر خودرو
- ✓ و بهترین هدایای به صرفه

میدان بهارستان، ابتدای خیابان ظهیرالاسلام، شماره ۴
۰۲۱ - ۷۷ ۵۳ ۰۴ ۰۵ - ۳۳۹ ۱۱۱ ۶۴
۰۹۱۲ ۱۴۳ ۶۲ ۶۴ - ۰۹۳۶ ۱۴۳ ۶۲ ۶۳
sinapen_tehran @sinapentehran

حک نام خود در دهان دیگران، ... با یک هدیه کوچک





شاخص پایداری مالی: این شاخص به میزان پایداری و مقاومت شهر در مقابل تحولات و مشکلات مالی اشاره دارد. عواملی مانند توزیع درآمد، بدهی عمومی، مدیریت مالی و پایداری مالی شهر را در بر می گیرد.



SCAN ME



Smart city

طبقه بندی جدید شاخص های شهر هوشمند پایدار

شاخص های شهر هوشمند معمولاً به عناصری اشاره دارند که میزان پیشرفت و بهره‌وری شهری را اندازه‌گیری می‌کنند. این شاخص‌ها شامل مواردی مانند: مدیریت ترافیک و حمل و نقل عمومی، اندازه‌گیری مصرف انرژی و ایجاد منابع انرژی پایدار، مدیریت زباله و پسماند، کاهش میزان زباله تولیدی و ارتقاء روش‌های بازیافت، مدیریت منابع آب، حفاظت از منابع آب و کاهش ضایعات آبی.

افزایش پایداری و بهینه سازی مدیریت منابع استفاده می‌کنند. این شهرها از سیستم‌ها و زیرساخت‌های مختلف به هم پیوسته مانند حسگرها، شبکه‌ها و تجزیه و تحلیل داده‌ها برای جمع‌آوری اطلاعات و تصمیم‌گیری آگاهانه استفاده می‌کنند. همانطور که ابتکارات شهر هوشمند همچنان در حال تکامل است، می‌توان طبقه بندی جدیدی بر اساس چند شاخص نوین را در نظر گرفت.

شهر دوستدار انسان:

شاخص های سلامت و آموزش: شامل میزان دسترسی به خدمات



شاخص های شهر هوشمند معمول

در طول سال های اخیر، توسعه شهر هوشمند معنای وسیع تری گرفته و شامل عوامل جدیدی شده است. شهرهای هوشمند مناطق شهری هستند که از فناوری و داده‌ها برای بهبود کیفیت زندگی ساکنان خود،

بهداشتی و آموزشی برای تمام اقشار جامعه. شاخص های تنوع فرهنگی: ارزیابی تعداد اقوام و جوامع مختلف در شهر و حفظ تنوع فرهنگی.

شهر هوشمند محیطی:

شاخص های کیفیت هوا: اندازه‌گیری آلودگی هوا و ایجاد سیستم‌های هشدار پیش بینی کننده. شاخص های عملکرد: حفظ و بهبود سطح عملکرد در مناطق سبز شهر.



شهر نوآورانه:

شاخص های اقتصادی:

شاخص توسعه اقتصادی: این شاخص نشان می‌دهد که چقدر شهر هوشمند پایدار، برای رشد و توسعه اقتصادی منطقه ای و محلی مناسب است. این شاخص شامل نرخ بیکاری، رشد اقتصادی، سرمایه‌گذاری و نوآوری است.

شاخص پایداری مالی: این شاخص به میزان پایداری و مقاومت شهر در مقابل تحولات و مشکلات مالی اشاره دارد. عواملی مانند توزیع درآمد، بدهی عمومی، مدیریت مالی و پایداری مالی شهر را در بر می گیرد.

شاخص های اجتماعی:

شاخص کیفیت زندگی: این شاخص به جنبه‌های مختلف زندگی شهروندان اشاره دارد، از جمله سطح آموزش، بهداشت و درمان، فرهنگ و هنر، امکانات عمومی و زندگی اجتماعی.

شاخص پایداری اجتماعی: این شاخص به میزان تعادل و تعامل میان اجتماعات و گروه‌های مختلف شهری اشاره دارد. این شاخص شامل عواملی مانند تنوع فرهنگی، اندیشه‌های جدید و پذیرش اجتماعی است.

شاخص های محیطی:

شاخص حفاظت محیط زیست: این شاخص به میزان حفاظت و مراقبت از منابع طبیعی، کاهش آلودگی و انتشار گازهای گلخانه‌ای، مدیریت پساب و توسعه پایدار اشاره می‌کند.

شاخص استفاده از منابع: این شاخص نشان می‌دهد که چقدر شهر هوشمند پایدار از منابع طبیعی استفاده بهینه می‌کند، از جمله آب، انرژی، وسایل نقلیه و زباله.

شاخص های فناوری:

شاخص فناوری ارتباطات: این شاخص به میزان استفاده از فناوری های ارتباطات و اطلاعات در شهر هوشمند پایدار اشاره دارد. این شاخص شامل پوشش شبکه‌های ارتباطی، دسترسی به اینترنت، استفاده از سامانه‌های الکترونیکی و ارتباطات دیجیتال است.

شاخص نوآوری و تحقیق و توسعه: این شاخص به میزان استفاده از نوآوری‌ها و فعالیت‌های تحقیق و توسعه در شهر هوشمند پایدار اشاره دارد. این شاخص شامل سرمایه‌گذاری در تحقیق و توسعه، ایجاد فضای نوآوری و حمایت از استارت‌آپ‌ها است.

در سال های اخیر، طبقه بندی شاخص های شهر هوشمند پایدار توسط سازمان‌ها و محققان مختلف صورت گرفته است. در حوزه توسعه شهری است که به دنبال استفاده بهینه از فناوری های نوین و مدیریت هوشمندانه منابع شهری به منظور ارتقای کیفیت زندگی شهروندان و حفاظت از محیط زیست می‌باشد.

در این مقاله از ایرانگارد به بررسی یک طبقه بندی جدید و نوین از شاخص های شهر هوشمند پایدار می‌پردازیم که به ویژگی های برجسته و اساسی شهر هوشمند پایدار توجه دارد.





توجه به این نکته مهم است که این طبقه‌بندی‌ها متقابل نیستند و بسیاری از شهرها ممکن است از نظر جنبه‌های مختلف هوشمندی در دسته‌بندی‌های مختلفی قرار گیرند. علاوه بر این، با پیشرفت فناوری و تغییر چالش‌های شهری، مفهوم «شهر هوشمند» پویا است و به‌طور مداوم در حال تحول است.



پیشرفته، بهبود کیفیت زندگی شهروندان و کاهش مصرف انرژی را هدف قرار داده است. از جمله اقدامات این شهر می‌توان به مدیریت هوشمند ترافیک، تأمین انرژی پایدار و فضای سبز شهری اشاره کرد.

شهر هوشمند توکیو، ژاپن: توکیو با استفاده از فناوری‌های پیشرفته، بهبود کیفیت زندگی شهروندان و مدیریت هوشمند شهری را هدف قرار داده است. از جمله اقدامات این شهر می‌توان به استفاده از اینترنت اشیا، شبکه‌های ارتباطی پیشرفته و ارائه خدمات الکترونیکی به شهروندان اشاره کرد.

شهر هوشمند بارسلونا، اسپانیا: بارسلونا با استفاده از فناوری‌های هوشمند، بهبود مدیریت شهری و ارائه خدمات مؤثر به شهروندان را تسهیل کرده است. از جمله اقدامات این شهر می‌توان به مدیریت پارک‌ها و فضای سبب، پوشش، به دلیل محدودیت طول متن، نتوانستم نمونه‌های بیشتری را ذکر کنم. همچنین، در دسترس بودن اطلاعات به‌روز در مورد تمامی شهرهای هوشمند پایدار جهان ممکن است محدودیت‌هایی وجود داشته باشد. اما در کل، شهرهایی که در زمینه شهر هوشمند و پایداری برجسته هستند، معمولاً از فناوری‌های نوین استفاده می‌کنند و اقداماتی برای بهبود مدیریت منابع، حمل و نقل پایدار، بهینه‌سازی انرژی، مدیریت هوشمند ترافیک و ارتقای کیفیت زندگی شهروندان انجام می‌دهند.

در این مقاله، یک طبقه‌بندی جدید و نوین از شاخص‌های شهر هوشمند پایدار معرفی شد. این طبقه‌بندی به ویژگی‌های اساسی و برجسته شهر هوشمند پایدار توجه دارد، از جمله اقتصادی، اجتماعی، محیطی و فناوری. با استفاده از این شاخص‌ها، می‌توان شهر هوشمند پایدار را بهبود بخشید و برنامه‌ریزی‌های مؤثری برای توسعه شهری پایدار ارائه داد. این طبقه‌بندی می‌تواند به ارزیابی و مقایسه شهرهای مختلف در جهت پیشرفت به سوی شهر هوشمند پایدار کمک کند و برای تصمیم‌گیری‌های سیاست‌گذاری و مدیریت شهری مورد استفاده قرار گیرد.

مراجع:

(International Data Corporation (IDC
Smart Cities Council
United Nations Department of Economic and
Social Affairs (UN DESA)

بحران‌های مختلف، از جمله بلایای طبیعی و بیماری‌های همه‌گیر هستند. شهرهای با محدودیت در مدیریت بحران، شهرهایی که برای پاسخگویی مؤثر به بحران‌ها تلاش می‌کنند.

توجه به این نکته مهم است که این طبقه‌بندی‌ها متقابل نیستند و بسیاری از شهرها ممکن است از نظر جنبه‌های مختلف هوشمندی در دسته‌بندی‌های مختلفی قرار گیرند. علاوه بر این، با پیشرفت فناوری و تغییر چالش‌های شهری، مفهوم «شهر هوشمند» پویا است و به‌طور مداوم در حال تحول است.



برخی از شهرهای هوشمند پایدار:

تعداد زیادی شهر در جهان وجود دارند که الگوهای برتری را در ارتقای پایداری شهری و استفاده از فناوری‌های نوین نشان داده‌اند. در زیر، به برخی از نمونه‌های برجسته شهرهای هوشمند پایدار در جهان اشاره خواهیم کرد:

شهر هوشمند کپنهاگ، دانمارک: کپنهاگ به عنوان یکی از شهرهای پیش‌تاز در حوزه شهر هوشمند پایدار محسوب می‌شود. از جمله اقدامات مهم این شهر می‌توان به بهینه‌سازی استفاده از انرژی، حمل و نقل پایدار، ارتباطات هوشمند و فضای سبز شهری اشاره کرد.

شهر هوشمند سنگاپور، سنگاپور: سنگاپور با بهره‌گیری از فناوری‌های نوین و رویکردهای شهر هوشمند، به یکی از پیشگامان در حوزه پایداری شهری تبدیل شده است. این شهر در مدیریت ترافیک، بهره‌وری انرژی، مدیریت آب و پایداری محیط زیست نمونه‌های برتری را ارائه کرده است.

شهر هوشمند سنئول، کره جنوبی: سنئول با استفاده از فناوری‌های

پیوسته نپذیرفته‌اند.

حکومت:

حکومت الکترونیک: شهرهایی با سیستم‌های قوی حکومت الکترونیک که به شهروندان امکان دسترسی به خدمات دولتی آنلاین، مشارکت در تصمیم‌گیری و ارائه بازخورد به آسانی را می‌دهند.

حکومت سنتی: شهرهایی که برای مدیریت از روش‌های سنتی دولتی استفاده می‌کنند.



در اینجا چند شاخص نوین برای ارزیابی شهر هوشمند پایدار مطرح می‌شود:

طبقه‌بندی بر اساس زیرساخت:

پذیرش فناوری:

شهرهای کاملاً هوشمند: این شهرها یک طیف گسترده از فناوری‌های پیشرفته را در بخش‌های مختلفی مانند حمل و نقل، بهداشت، آموزش و حکومت انتخاب کرده‌اند. آن‌ها شبکه‌های جامع اینترنت اشیا (IoT)، تجزیه و تحلیل داده و سیستم‌های مبتنی بر هوش مصنوعی دارند.

شهرهای نیمه هوشمند: این شهرها در برخی از زمینه‌های فناوری‌های هوشمند را پیاده کرده‌اند، اما هنوز به تکامل کامل در همه بخش‌ها نرسیده‌اند. ممکن است در یک جنبه مانند حمل و نقل یا مدیریت انرژی عالی عمل کنند در حالی که در بخش‌های دیگر عقب مانده باشند.

زیرساخت:

زیرساخت دیجیتال: شهرهایی با زیرساخت دیجیتال پیشرفته که ارتباطات اینترنت پرسرعت، شبکه‌های 5G و اتصالات گسترده را پشتیبانی می‌کنند.

زیرساخت فیزیکی: شهرهایی که به سیستم‌های حمل و نقل مدرن، طراحی‌های سبز و پایدار و امکانات کارآمدی مانند آب و انرژی سبز سرمایه‌گذاری می‌کنند.



پایداری و محیط زیست:

شهرهای سبز هوشمند: این شهرها بر پایداری و حفاظت از محیط زیست تمرکز دارند. آن‌ها بر انرژی تجدیدپذیر، فضاهای سبز، کاهش پسماندها و مدیریت کارآمد منابع تمرکز دارند.

شهرهای سنتی: شهرهایی که هنوز به‌طور کامل به شیوه‌های سبز و پایداری

حمل و نقل:

حمل و نقل هوشمند: شهرهایی که برگزین‌های حمل و نقل کارآمد و پایدار مانند حمل و نقل عمومی برقی، برنامه‌های اشتراک دوچرخه و مدیریت هوشمند ترافیک تاکید دارند.

ترافیک شلوغی: شهرهایی که از ترافیک سنگین رنج می‌برند و سیستم‌های حمل و نقل ناکارآمدی دارند.

کیفیت زندگی:

کیفیت بالای زندگی: شهرهایی که رفاه شهروندان را در اولویت قرار می‌دهند، خدمات بهداشتی، آموزشی، امکانات فرهنگی و ایمنی با کیفیت را ارائه می‌دهند.

چالش‌های کیفیت زندگی: شهرهایی که با مسائل مربوط به مراقبت‌های بهداشتی، آموزشی یا ایمنی مواجه هستند.

اکوسیستم نوآوری:

مراکز نوآوری: شهرهایی که نوآوری را از طریق حضور استارت‌آپ‌های نوآوری، موسسات تحقیقاتی و فرهنگ کارآفرینی پرورش می‌دهند.

نوآوری محدود: شهرهایی با اکوسیستم‌های نوآوری محدود.

ایمنی و امنیت:

شهرهای امن: شهرهایی با سیستم‌های امنیتی پیشرفته، نظارت و مکانیسم‌های واکنش اضطراری.

نگرانی‌های امنیتی: شهرهایی که با چالش‌های امنیتی از جمله میزان جرم و جنایت و آسیب‌پذیری‌های بلایای طبیعی روبرو هستند.

مشارکت شهروندی:

جوامع درگیر: شهرهایی که به‌طور فعال شهروندان را در فرآیندهای تصمیم‌گیری مشارکت می‌دهند و مشارکت مدنی را تشویق می‌کنند.

مشارکت محدود شهروندان: شهرهایی با مشارکت کمتر شهروندان در حکومت.

بحران پذیری:

شهرهای آماده بحران: شهرهایی که آماده مقابله و بهبودی از شوک‌ها و



اگر سفرتان به اوپرت در فصل تابستان باشد، سیاه چادرهای ایل سنگسر مهدی شهر را می بینید و تجربه ای متفاوت و خاص را تجربه می کنید. این ایل قدیمی و سنتی با حفظ رسوم و آداب خود، زندگی می کنند. همچنین محصولات دامی و لبنی تولید شده توسط ایل سنگسر نیز بسیار معروف و خوشمزه هستند. می توانید شیر، پنیر، سرشیر و خامه ایلی را تهیه کرده و از طعم خوش مزه و ارگانیک آن ها لذت ببرید.



اکتشاف زیبایی های منحصربه فرد ایران:

پیلای اوپرت مرزبین کویر و جنگل

اوپرت کجاست؟

اوپرت (اوپرت هم نوشته می شود) یک منطقه مرزی بین استان سمنان و مازندران است که تلاقی گاه کوهستان و جنگل می باشد. این منطقه در فاصله ۵۵ کیلومتری شمال شهرستان مهدی شهر قرار دارد و به واسطه دیواره هایی که از فلات مرکزی ایران می گذرد، مرزی بین کویر در دامنه جنوبی و جنگل در دامنه شمالی است. اوپرت در شمالی ترین نقطه سمنان و جنوبی ترین نقطه مازندران واقع شده است.

این منطقه پیلای و خوش آب و هوا با طبیعت سرسبز و بکر، چشمه ها، دشت و روستاهای تماشایی، مشهور است. افراد زیادی برای تماشای ارتفاعات اوپرت و به ویژه تماشای پدیده اقیانوس ابرهای زیبای آن، به این منطقه سفر می کنند. همچنین، برخی از مسافران نیز برای لذت بردن از طبیعت سرسبز و پیلای اوپرت، راهی این مکان زیبا و هیجان انگیز می شوند.

اوپرت، منطقه ای کوهستانی بین دو استان سمنان و مازندران در ایران است که به خاطر بلندی و ارتفاعش، تجمع ابرها و ایجاد یک اقیانوس ابری بر بالای آن شهرت دارد. این ابرها نمی توانند از بالای کوه عبور کنند و به مناطق کویری سمنان برسند، در نتیجه ابرهای باران زای مناطق جنگلی و شمالی کشور بر روی آن تجمع می کنند. این منظره بی نظیر و منحصر به فرد در طبیعت، یکی از جاذبه های دیدنی در اوپرت است.

به علاوه، زیبایی های طبیعی و صف نشدنی دیگری نیز در پیلای اوپرت وجود دارد که می تواند تجربه خاصی را برای بازدیدکنندگان به ارمغان بیاورد.



تفریحات در اوپرت

در این منطقه، امکان دسترسی به آنتن گوشی های موبایل محدود است که می تواند فرصتی مناسب برای قطع ارتباط با فضای مجازی و آرامش روحی را به ارمغان بیاورد. همچنین، به دلیل هوای سرد این منطقه می توانید با عزیزانتان در دورهمی های دور آتش، لحظاتی دلپذیر و دوستانه را سپری کنید. شب ها، ستارگان به شکلی خیره کننده و زیبا، درخشان می شوند. همچنین، قدم زدن در میان طبیعت و لذت بردن از زیبایی های

ایران کشوری است که طبیعت آن، همیشه آماده است که شما را شگفت زده کند. از دریاچه های زیبا و آبی در بین کویرها گرفته تا جنگل های پوشیده از درختان با میلیون ها سال قدمت.. هر قسمت از طبیعت ایران شما را با زیبایی های خود هیجان زده می کند و تجربه ای بی نظیر برای شما خواهد بود. در این مقاله از ایرانگرد، سراغ یکی دیگر از این شگفتی ها به نام اوپرت می رویم. مرز کویر و جنگل!

مرزها عموماً به جدایی دو منطقه اشاره می کنند و اکثراً به شکل خطی مستقیم که روی زمین کشیده شده است، شناخته می شوند. اما مرزهایی هم وجود دارند که با بقیه مرزها تفاوت های قابل توجهی دارند و به عنوان جاذبه های گردشگری شناخته می شوند. در ایران، یکی از این مرزها، مرزی به نام اوپرت در اقیانوس ابری است که با زیبایی های خاص خود مورد توجه بسیاری از گردشگران قرار می گیرد.

با ایرانگرد در این مرزگردی همراه باشید و از زیبایی های منحصر به فرد این منطقه لذت ببرید.



نویسنده و خبرنگار: مهسا محمودگرچی

آن، از دیگر تفریحاتی است که می توان در این منطقه انجام داد. می توانید در کمپ های طبیعتی اقامت کنید و آشپزی در طبیعت را در آنجا تجربه کنید.

همچنین، کوه نوردی و دامنه گردی در این منطقه نیز بسیار جذاب و هیجان انگیز است و به شما امکان می دهد تا با نزدیک شدن به طبیعت و فضای آزاد، از آرامش و زیبایی های طبیعت لذت ببرید.

اگر سفرتان به اوپرت در فصل تابستان باشد، سیاه چادرهای ایل سنگسر مهدی شهر را می بینید و تجربه ای متفاوت و خاص را تجربه می کنید. این ایل قدیمی و سنتی با حفظ رسوم و آداب خود، زندگی می کنند. همچنین محصولات دامی و لبنی تولید شده توسط ایل سنگسر نیز بسیار معروف و خوشمزه هستند. می توانید شیر، پنیر، سرشیر و خامه ایلی را تهیه کرده و از طعم خوش مزه و ارگانیک آن ها لذت ببرید.

تمام این فعالیت ها می توانند به شما لحظاتی متفاوت و مملو از آرامش و حس خوب را هدیه دهند.

جاذبه های طبیعی اوپرت

اوپرت منطقه ای بسیار زیبا و منحصر به فرد است که دارای چشم اندازهای





برای تماشای ابرهای اوپرت، بهترین زمان فصل‌های بهار و تابستان است. در این فصل‌ها، اقیانوس ابری بارنگ‌ها و فرم‌های خیره‌کننده‌ای در آسمان خودنمایی می‌کند. اگر قصد سفر به این بیلاق خوش آب و هوا را دارید، بهتر است تا قبل از مهرماه برنامه سفر خود را تنظیم کنید. اما در فصل پاییز نیز می‌توانید از تماشای طبیعت رنگین اوپرت لذت ببرید. با این حال، باید به این نکته توجه کنید که در زمان بارش باران و سرما، مسیر رسیدن به این منطقه ممکن است سخت باشد. بنابراین، قبل از سفر وسایل و تجهیزات لازم را به همراه داشته باشید.



خورشید لذت ببرید. در این مسیر، شما ابتدا از فیروزکوه عبور کرده و سپس به سمت ورسک و خطیرکوه حرکت خواهید کرد. در نهایت، با ادامه مسیر به سمت اوپرت، می‌توانید از تمامی این جاذبه‌های دیدنی لذت ببرید.



چطور به اوپرت بریم؟

برای سفر به اوپرت و دیدن این جاذبه‌ی طبیعی و منحصر به فرد، باید به شهرستان مهدی شهر استان سمنان بروید. مهدی شهر در ۲۰ کیلومتری شمال شرقی شهر سمنان واقع شده است. بعد از رسیدن به مهدی شهر، در جاده مهدی شهر به سمت ساری حرکت کنید. پس از طی کردن فاصله‌ای حدود ۳۰ کیلومتری در سمت چپ جاده، با دیدن تابلوی اعلان، مسیر خود را به سمت منطقه حفاظت شده با طبیعتی بکر و دست نخورده تغییر دهید. با گذر از شهرهای گولیم، کاور و ملاده به سرخده می‌رسید که خروجی سمت راست از این روستا شما را به اوپرت می‌رساند. البته برای رسیدن به این منطقه چند راه وجود دارد اما این مسیر راحت‌ترین آن‌ها است. در صورتی که قصد سفر به اوپرت را از سمت تهران دارید، بهترین مسیر برای شما از طریق فیروزکوه است. در طول این مسیر، شما می‌توانید از تماشای زیبایی‌هایی همچون گردنه گدوک، راه آهن شمال، پل ورسک و غار اسپهبد

سخن آخر

اوپرت، این منطقه شگفت انگیز که مرز سمنان و مازندران است، مدت‌هاست که دوستداران طبیعت و گردشگران بسیاری را جذب می‌کند. این گردشگران برای دیدن مناظر زیبا و چشم‌اندازهای بی‌نظیر اوپرت به این منطقه سفر می‌کنند. اوپرت با مناظر زیبا، محلی است که شما را به سرزمینی مهمان‌نواز و طبیعتی بکر می‌برد. سفر به اوپرت، فرصتی است برای تجربه صلح و آرامش در برابر زیبایی‌های طبیعت و بزرگواری مردمان این منطقه. اگر شما هم تجربه سفر به اوپرت را داشته‌اید، خوشحال می‌شویم از تجربیاتتان برایمان بگویید.

برای تماشای ابرهای اوپرت، بهترین زمان فصل‌های بهار و تابستان است. در این فصل‌ها، اقیانوس ابری با رنگ‌ها و فرم‌های خیره‌کننده‌ای در آسمان خودنمایی می‌کند. اگر قصد سفر به این بیلاق خوش آب و هوا را دارید، بهتر است تا قبل از مهرماه برنامه سفر خود را تنظیم کنید. اما در فصل پاییز نیز می‌توانید از تماشای طبیعت رنگین اوپرت لذت ببرید. با این حال، باید به این نکته توجه کنید که در زمان بارش باران و سرما، مسیر رسیدن به این منطقه ممکن است سخت باشد. بنابراین، قبل از سفر وسایل و تجهیزات لازم را به همراه داشته باشید.

در سفر به اوپرت کجا اقامت کنیم؟

امکان پذیر است که یک سفر یک روزه به این منطقه را برنامه‌ریزی کنید، اما باید توجه داشته باشید که زیبایی‌های اوپرت شما را وسوسه می‌کند تا شب را نیز در این منطقه سپری کنید. با کمپ کردن و برپایی چادر در اوپرت، می‌توانید از آسمان پرستاره شب لذت ببرید و در طبیعت و هوای پاک این منطقه نفس بکشید.

اگر تمایل دارید تجربه‌ای بی‌نظیر از شب روستایی را داشته باشید، می‌توانید در خانه‌های روستاییان که به مسافران و گردشگران اجاره می‌دهند، اقامت کنید. همچنین، اقامت در اقامتگاه‌های بوم‌گردی منطقه نیز گزینه بسیار مناسبی است. در این شرایط، شبی پر از خاطرات خوش را در کنار دوستان و خانواده خواهید داشت و در طبیعت دلنشین اوپرت لحظاتی بی‌نظیر را تجربه خواهید کرد.

بسیار دیدنی است. این منطقه دارای چشمه‌ها و آبشارهای بسیار زیباست که باعث جذب گردشگران بسیاری شده است. در نزدیکی این منطقه چشمه‌ها و آبشارهای بسیار زیبا و جاذبه‌های بکری قرار دارد که حتماً باید آنها را دید. به عنوان مثال چشمه‌های قل قل، کنگل چشمه، پایین لوتی گرد چشمه، بالا لوتی گرد چشمه، کله چشمه و عمارت سرچشمه، عمارت ابراهیم خان ملاده، تنگه هیکو، راه گولگی، جنگل بولا، چشمه فینسک، آبشار خزه‌بن، چشمه‌های رنگین باداب سورت و جنگل‌های بی‌نظیر راش و انجیلی. همه اینها باعث می‌شود اوپرت یک مقصد پرطرفدار برای گردشگران باشد.



بهترین زمان سفر به اوپرت کدام فصل است؟



This charming city, set on the river Douro, boasts a historic center, friendly locals and gorgeous shades of nature as fall makes an appearance. It's still balmy enough to enjoy the open-air markets, sample the wines from the nearby Douro valley and walk the cobblestone streets soaking up the ambiance.



SCAN ME



7. NICE, FRANCE

The French Riviera is a good place to travel in Europe for a September beach holiday. With 300 days of sunshine per year, you are guaranteed great weather for swimming in the turquoise waters or strolling along the Promenade des Anglais. Art lovers will adore the Musée Matisse, while cute little bistros invite you in for a fine French wine and delicious homecooked food.



8. PORTO, PORTUGAL

This charming city, set on the river Douro, boasts a historic center, friendly locals and gorgeous shades of nature as fall makes an appearance. It's still balmy enough to enjoy the open-air markets, sample the wines from the nearby Douro valley and walk the cobblestone streets soaking up the ambiance.



9. VENICE, ITALY

Featuring incredible churches, bridges and unique attractions, Venice is heavenly whenever you visit. However, September is special as the humidity drops and fewer tourists come to stay. You may experience the Regata Storica, the famous race where the gondoliers compete, and there is always a fine risotto and Bardolino to try in a classic Venetian bistro. These are just a few of the many great places to visit in Europe in September. Whether you're looking for a beach getaway, a city break, or an outdoor adventure, there's something for everyone.



From the quaint Little Mermaid that gazes across the harbor to the glittering Tivoli Gardens, Copenhagen is like a fairytale. Europe tours in September are less busy, and it's pleasant to cycle around the modern city center like one of the locals. See the 18th Century Copenhagen Cathedral with the largest bell in Denmark and taste a scrumptious smørrebrød.



SCANE
ME



5. SPLIT, CROATIA

Steeped in stories about emperors and set in a picturesque oceanfront setting, Split is a fantastic September destination. Diocletian's Palace is a must-see, and it stretches over half of the Old Town. Climb to the top of the Cathedral of St Dominus to catch magnificent views across the city and sea. Don't forget to sample some Croatian wine as you watch the sunset.



6. COPENHAGEN, DENMARK

From the quaint Little Mermaid that gazes across the harbor to the glittering Tivoli Gardens, Copenhagen is like a fairytale. Europe tours in September are less busy, and it's pleasant to cycle around the modern city center like one of the locals. See the 18th Century Copenhagen Cathedral with the largest bell in Denmark and taste a scrumptious smørrebrød.





Although many people descend on Edinburgh for its famous Fringe festival in August, there's still a busy calendar of events for fall. Wander down the Royal Mile without the crowds, and sit atop the Stone of Destiny, where many Scottish monarchs were crowned. Edinburgh is wonderfully picturesque, with historic buildings lining every street. Stop by a food market or a local tavern to try the hearty local dish - haggis.



Writer: Elham Hadji

9 OF THE BEST EUROPEAN CITIES TO VISIT IN SEPTEMBER

Booking a break to Europe in September is a great way to extend that summer feeling. Europe is beautiful in fall, with ochre leaves drifting onto city streets emptied of the tourist masses from July and August. If you're looking for some inspiration on what to travel this fall, take a look at our guide to the best European cities to visit in September.



SCAN ME



September is a great time to visit Europe as the crowds thin out, the heat turns down a notch, and a more relaxed atmosphere pervades bustling cities. In addition, the best destinations in Europe in September start offering cheaper prices for hotels, transport, and attractions



EDINBURGH, SCOTLAND

Although many people descend on Edinburgh for its famous Fringe festival in August, there's still a busy calendar of events for fall. Wander down the Royal Mile without the crowds, and sit atop the Stone of Destiny, where many Scottish monarchs were crowned. Edinburgh is wonderfully picturesque, with historic buildings lining every street. Stop by a food market or a local tavern to try the hearty local dish - haggis.



2. FLORENCE, ITALY

If you're looking for the warmer European cities to visit in September, then Florence is an ideal option. Marvel at the marble-clad cathedral and appreciate the open-air Renaissance gallery at Piazza della Signori, a political center of the city for many centuries. Take in the magnificent cityscape from the Piazzale Michelangelo, as buskers' strum in the background and sample some decadent gelato in the warm September sun.



3. GALWAY, IRELAND

The most glorious of all Irish cities, Galway sits on the west coast of Ireland and has a wonderful blend of history and modern fun. The streets are alive with culture, from costume-clad individuals providing street theater to tasty food trucks catering for every palate when the sea-air makes you peckish. Stroll beneath the Spanish Arch, cross Eyre Square, which dates back to 1710, and pop into a proper Irish pub for Guinness, oysters and traditional live music.



4. VALENCIA, SPAIN

Although Valencia is a UNESCO World Heritage Site as part of the ancient Silk Road, there is also beautiful modern architecture to admire in the City of Arts and Sciences. With temperatures ranging from 18 C to 28 C in September, it's a good time to catch some rays on Playa de Las Arenas. Grab a paella by the broad golden sands and as the sun starts to fade, visit the majestic Torres de Serranos, which is part of the ancient city walls.



What will be the largest cruise ship in 2024?

Royal Caribbean's *Icon of the Seas* will become the new world's largest cruise ship when she enters service in January 2024 at a massive 250,800 gross tons and a length of 1,198 feet. The LNG-powered vessel will also have a guest capacity of 5,610 at double occupancy, which can reach a maximum of 7,600. There will be a capacity for 2,350 crew members



SCANE
ME



8. Costa Smeralda (Costa Cruises)



Costa Smeralda is the cruise line's first-ever cruise ship powered by Liquefied Natural Gas (LNG). She's also the largest vessel ever constructed for the Italian-based cruise operator. The ship was finally delivered from the Meyer Turku shipyard in Finland after a delay on December 5, 2019. Her first regular voyage departed Savona on December 31, 2019; however, there was a special voyage for travel agents that departed Barcelona, Spain on December 18, 2019.

Costa Smeralda Stats
Cruise Line: Costa Cruises
Entered Service: Dec 2019
Gross Tonnage: 185,000
Length: 337 Meters
Passengers: 6,600
Crew: 1,500
Guest Cabins: 2,600

9. Costa Toscana (Costa Cruises)



Costa Toscana is the second Excel class vessel built for Carnival-owned Costa Cruises. The LNG-powered cruise ship is the flagship of the fleet and was constructed at the Meyer Turku shipyard in Finland. She's



FAQ on Largest Cruise Ships

What is the largest cruise ship?

Royal Caribbean's *Wonder of the Seas* is the world's largest cruise ship in 2023. The Oasis class vessel is 236,857 gross tons and has a passenger capacity of 5,734 at double occupancy, but that goes up to 7,084 at maximum capacity. The giant cruise ship also has a crew capacity of 2,204, and there are a total of 18 decks.

almost identical to the *Costa Smeralda*, including gross tonnage and size. The only reason she is lower than her sister ship in the largest cruise ships in the world is that she entered service in 2021.

Costa Toscana Stats
Cruise Line: Costa Cruises
Entered Service: 2021
Gross Tonnage: 185,010
Length: 1,106 ft
Passenger Capacity: 5,224
Crew Capacity: 1,678

10. P&O Iona (P&O Cruises)



British-based P&O Cruises took delivery of its larg-

est-ever cruise ship and first to be powered by Liquefied Natural Gas (LNG) in October 2020. This came after delays due to the global pandemic and the impact on the Meyer Werft shipyard in Papenburg, Germany, which is where the vessel was constructed.

P&O Iona Stats
Cruise Line: P&O Cruises
Entered Service: 2020
Gross Tonnage: 184,089
Length: 344 Meters
Passengers: 5,200
Crew: 1,800
Guest Decks: 15



Harmony of the Seas was the first in the class to feature the 10-Story Ultimate Abyss slide, which is located aft of the ship above the Aqua Theater. The slide has since been a major feature on new Oasis-class vessels and added during refurbishments.



Just like her sister ships, Wonder of the Seas is divided into themed neighborhoods, but this ship has the addition of a new Suite Neighborhood. The eighth neighborhood offers Royal Suite Guest a Suite Sun Deck with a plunge pool, private restaurant, deck bar, and lounges. The area also has the largest Ultimate Family Suite.

Other new features include a new southern restaurant named the Mason Jar Southern Restaurant & Bar, Wonder Playscape, and The Vue Bar.

In January 2024, Royal Caribbean will take delivery of the new LNG-powered Icon of the Seas, which will become the new largest cruise ship in the world, shifting Wonder of the Seas to no.2 on the list.

Wonder of the Seas Stats
 Cruise Line: Royal Caribbean
 Entered Service: March 2022
 Gross Tonnage: 236,857
 Length: 1,188 ft
 Passenger Decks: 16
 Staterooms: 2,867
 Passenger Capacity: 5,734
 Crew Capacity: 2,300

2. Symphony of the Seas (Royal Caribbean)



Symphony of the Seas is the fourth Oasis-class and 25th cruise ship from Royal Caribbean and is slightly larger than her sister ships making her the world's biggest cruise ship.

Symphony of the Seas was built at the then-named STX France shipyard and was delivered to the cruise line on March 23, 2018. The vessel departed on its first one-time special preview sailing on March 31, 2018. The first official maiden voyage departed on April 7, 2018, on a 7-night Mediterranean voyage from Barcelona, Spain. Symphony of the Seas has been based in PortMiami, Florida since November 10, 2018.

Symphony of the Seas Stats
 Cruise Line: Royal Caribbean
 Entered Service: March 2018
 Gross Tonnage: 228,081
 Length: 1,188 ft
 Passengers: 5,518
 Crew: 2,100

3. Harmony of the Seas (Royal Caribbean)



Harmony of the Seas overtakes the other Oasis-class ships just slightly, making her the second largest cruise ship in the world. The vessel is the first of two new orders from STX France to expand the large class ships to four.

Harmony of the Seas was the first in the class to feature the 10-Story Ultimate Abyss slide, which is located aft of the ship above the Aqua Theater. The slide has since been a major feature on new Oasis-class vessels and added during refurbishments.

Harmony of the Seas Stats
 Cruise Line: Royal Caribbean
 Entered Service: May 2016
 Gross Tonnage: 227,500
 Length: 155.6 ft
 Passengers: 5,480
 Crew: 2,100

4. Oasis of the Seas (Royal Caribbean)



This is the ship that helped push the cruise industry to new heights. Oasis of the Seas was the first of its kind when she arrived at the end of 2009. The groundbreaking vessel was built at the STX shipyard in Turku, Finland. Oasis of the Seas also boasts features like the Zip-line and the Aqua Theater.

In 2019, The Royal Caribbean cruise ship underwent a massive \$165 million upgrade, which did not just add new water slides, but also The Ultimate Abyss aft slide, new dining venues, and a refreshed look. The amplification increased the ship's gross tonnage, and she now overtakes sister ship Allure of the Seas in the list of

the world's top 10 largest cruise ships.

Oasis of the Seas Stats
 Cruise Line: Royal Caribbean
 Entered Service: Dec 2009
 Gross Tonnage: 226,838
 Length: 1,186.5 ft
 Passengers: 5,400
 Crew: 2,394

5. Allure of the Seas (Royal Caribbean)



This ship is huge and the second in the record-breaking Oasis class for Royal Caribbean. Allure of the Seas has seven distinct neighborhoods and too many dining spaces to count!

The vessel is different from other large ships in the cruise industry and boasts features like the Zipline and the Aqua Theater.

Allure of the Seas Stats
 Cruise Line: Royal Caribbean
 Entered Service: Oct 2010
 Gross Tonnage: 225,282
 Length: 1,187 ft
 Passengers: 5,400
 Crew: 2,384

6. MSC World Europa (MSC Cruises)



This is the first World class vessel from the fast-growing MSC Cruises and was built at the popular Chantiers de l'Atlantique shipyard in St. Nazaire, France. Since her delivery in October 2022, she has been the largest MSC cruise ship ever. That will be until the sister ship MSC World America arrives in 2025.

MSC World Europa is the largest cruise ship powered by Liquefied Natural Gas (LNG) and takes the cruise line into a new era of sustainability, which it's taking very seriously. The 6th world's biggest cruise ship features more than 30 different dining venues and a new thrilling 250-foot Drop slide located aft of the ship.

MSC World Europa Stats
 Cruise Line: MSC Cruises
 Entered Service: 2022
 Gross Tonnage: 215,863
 Length: 1,094 ft
 Passenger Capacity: 6,762
 Crew Capacity: 2,138

7. Arvia (P&O Cruises)



Arvia is the second Excel class cruise ship for British-based P&O Cruises. The vessel is slightly larger than its sister ship Iona and was constructed at the popular Meyer Werft shipyard in Papenburg, Germany. She is currently the largest in the P&O fleet and is the largest ever constructed vessel purposely for the British market.

Arvia Stats
 Cruise Line: P&O Cruises
 Entered Service: 2022
 Gross Tonnage: 184,700
 Length: 1,130 ft
 Passenger Capacity: 5,200
 Crew Capacity: 1,800



Horseback riding, golf, tennis, squash, badminton, biking and hiking are some of the recreational sports available



SCANE ME



Top 10 Biggest Cruise Ships in the World 2023

We look at the top 10 biggest cruise ships in the world by gross tonnage. This ever-changing list includes the Oasis-class and new LNG ships. Cruise ships are getting bigger and bigger, and by the time a new world's largest cruise ship is built, an even bigger ship is already being planned. Irangard looks at the top ten biggest cruise ships in the world by gross tons.



What's the Largest Cruise Ship in the World?

The list constantly changes as new mega-ships enter service from different cruise lines. So, what's the largest cruise ship in the world right now?

The largest cruise ship currently in service is Wonder of the Seas, an Oasis-class vessel operated by Royal Caribbean. The ship is similar in design to her sister ships but adds some additional features and evolves the class. Wonder of the Seas is a massive 236,857 gross tons with a guest capacity of 5,734 at double occupancy. You can check the top biggest cruise ships in the list below.

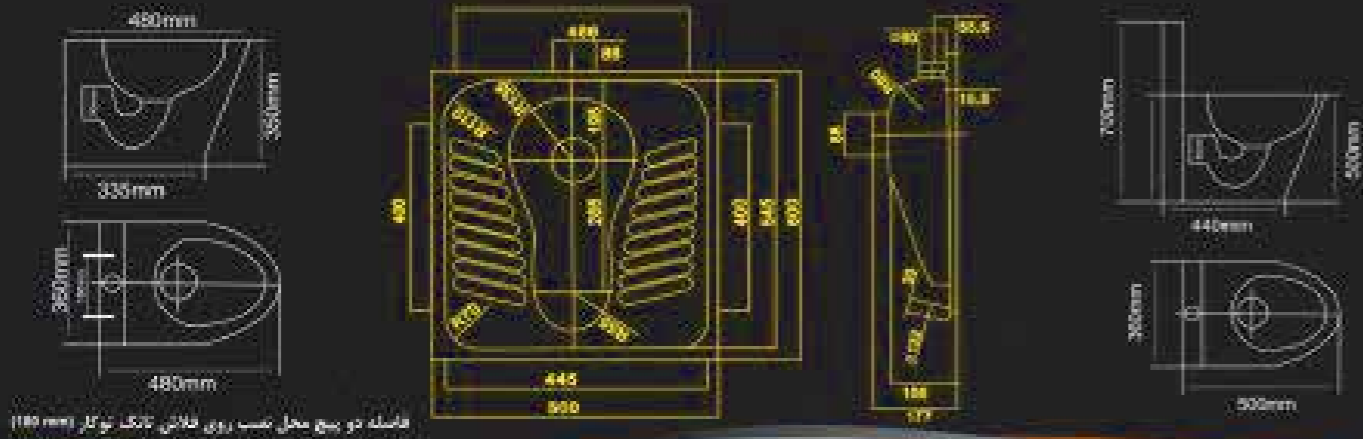
In This Article...

What's the Largest Cruise Ship in the World?

1. Wonder of the Seas (Royal Caribbean)
 2. Symphony of the Seas (Royal Caribbean)
 3. Harmony of the Seas (Royal Caribbean)
 4. Oasis of the Seas (Royal Caribbean)
 5. Allure of the Seas (Royal Caribbean)
 6. MSC World Europa (MSC Cruises)
 7. Arvia (P&O Cruises)
 8. Costa Smeralda (Costa Cruises)
 9. Costa Toscana (Costa Cruises)
 10. P&O Iona (P&O Cruises)
- FAQ on Largest Cruise Ships

Wonder of the Seas (Royal Caribbean)

Wonder of the Seas, the fifth Oasis-class vessel, took the world's largest cruise ship title from her sister Symphony of the Seas. The new vessel was built at the Chantiers de l'Atlantique shipyard in Saint Nazaire, France, and delivered to the cruise line on January 27, 2022.



D= 410 mm
h= 330 mm



سینک روشویی با کابین تمام استیل سه پایه (کابین گولچه)
steel short base wash-basin cabin

D= 410 mm
h= 150 mm



توالت فرنگی زمینی استیل-سیلور
Steel-silver floor toilet

D= 410 mm
h= 900 mm



سینک روشویی دکور آبیو طلائی
Golden decorative toilet sink



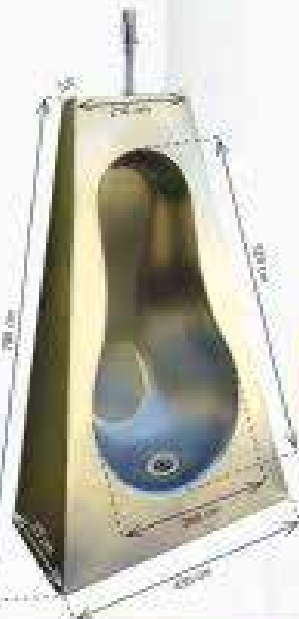
توالت استیل ایستاده
Steel toilet standing



توالت فرنگی مجهز به روشویی
Steel washbasin toilet equipped with wash basin



سینک روشویی با کابین استیل (کابین بلند)
steel short base wash-basin cabin



توالت استیل ایستاده مردانه
Mer's steel standing toilet



- عدم شکست و آسیب دیدگی در برابر سقوط اجسام و ضربه
It is safe and resistant to damages from breakage
- ضد اسید، ضد لکه، ضد سایش و ضد خش
Anti-acid, anti-stain, anti-wear and anti-scratch
- عدم جرم گرفتن کاسه توالت های استیل
Stainless steel toilet bowl without mess
- عدم نشت آب و عایق کاری بهینه
Leakage-free and with optimum insulation
- رفع تمام مشکلات ناشی از کاسه توالت های ایرانی و سرامیکی
Removal of all problems caused by squatting toilets for having
- از جنس استیل ۳۱۶ نگیر
Stainless steel quality 316 free from all problems caused by squatting toilets for having
- عدم پدیدگی و آسیب دیدگی لعاب
Free from glare cuts and damages
- آنتی باکتریال
Antibacterial-free and antibacterial
- دارای گارانتی مادام العمر
With lifelong warranty



لوکس... مدرن... ماندگار...

آنتی باکتریال
سینک استیل
سینک طلا



۰۲۱-۲۲۰۱۰۸۰۰
۰۲۱-۸۶۷۴۹





گولچین
GOLCHIN



املاک آینده

- ✓ ۸۸۸۷۳۴۹۴
- ✓ ۸۸۲۰۲۸۰۷
- ✓ ۸۸۶۷۹۳۸۱
- ✓ ۸۸۶۷۹۳۶۰

تخصص ما
مناطق
یک و سه

همه خانه می فروشند... ما آینده را...

دفتر مرکزی: تهران، خیابان آفریقا، خیابان یزدان پناه، پلاک ۴۰، واحد ۱

فا ویزه: ۲۲۰۱۰۵۹۷-۹ WWW.AYANDEHHOME.COM

