

IRANGARD MAGAZINE

ایرانگرد

ایرانگرد
Irangard

ماهنامه اقتصادی-فرهنگی
شماره ۸۵ آبان ماه ۱۴۰۲
قیمت: ۴۰۰ هزار تومان

بچه‌ها
حق.... دارند؟!
جنگ...
+

اشتباهات رایج
گردشگران

+

تاثیر موسیقی در
زندگی

The
Hidden Story
of Hamas Attack and
Russia's Role

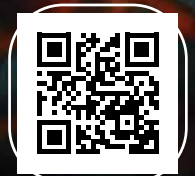
FREE TRAVEL

چگونه
سفر رایگان بروید؟



ایرانگرد | مجله ای در حوزه اقتصاد، گردشگری و سبک زندگی

چگونه تقویت مغز و جلوگیری
از حواس پرتی





گردشگری گلچین

WWW.GOLCHINGASHT.COM

گلچینی از بهترین ها 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 یزدان پناه، پلاک ۴۰، واحد ۲۴

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

همراه: ۰۹۱۲۳۱۰۴۵۱۷ | خط ویژه: ۰۲۱-۸۶۷۴۹ | @GOLCHINGASHT



● 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



✉ contact@clinicbusiness.ir

☎ 021-88880015

🌐 clinicbusiness.ir

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

perfect
TopSixTM
 Sweden  FRANCE 

THE FRAGRANCE OF
 HAPPY MOMENTS
 TOGETHER



نایپ سیکس

عطر خوش

لحظه‌های با هم بودن

نماینده انحصاری ایران: ۰۲۱۸۸۸۸۰۰۱۵

+46 72 013 40 79 / +46 72 013 40 82

östra hamngatan 42 -411 07-
 göteborg- godkänd för f-skatt

http://topsix.ir

کلینیک تبلیغ ثروتی ماندگار؛ توسعه‌ای پایدار

کلینیک استراتژی تبلیغاتی

• کتاب، مجلات، بروشور
 • کاتالوگ، کارت ویزیت و ...



• تلویزیونی: سریال، فیلم
 • سینمایی، سریال خانگی
 • فیلم کوتاه، تیزر
 • رادیویی: تیزر، پادکست و ...



• بیلبورد، استرابورد، اسنوبورد،
 • ماکت حجمی، اتوبوس، مترو،
 • ایستگاه‌ها، مبلمان شهری و ...



• ست اداری، سررسید،
 • تقویم، لوازم التحریر و ...



کلینیک فوق تخصص کسب و کار

دفتر مرکزی: تهران خیابان آفریقا، خیابان بنیسی، پلاک ۳۱، واحد ۵
 تلفن: ۰۹۱۲ ۱۲۶ ۸۳ ۱۵ | ۰۹۳۵ ۱۲۶ ۸۳ ۱۵

خط ویژه:

۰۲۱-۸۶۷۴۹ | ۸۸ ۸۸ ۰۰ ۱۵
 www.clinicbusiness.ir

پشت پرده حمله حماس و نقش روسیه... / ۸
۶ نکته برای سازگاری با زندگی و مهاجرت به کانادا / ۱۲
 اشتباهات رایج گردشگران در سفرهای خارجی و چگونگی پیشگیری از آنها / ۱۶
دکتر محمدرسولی؛ وکیل موفق در پرونده های سنگین / ۲۰
۱۰ نکته مهم برای سفر به آلمان / ۲۲
تعریف رمز ارز و سرمایه گذاری در ارز دیجیتال / ۲۸
 ارزان ترین و گران ترین شهر انگلستان / ۳۲
چگونگی تاثیر موسیقی در جنبه های مختلف زندگی / ۳۶
 چگونه سفر رایگان بروید؟ / ۴۱
روستای باراندوز نگین باغ های سیب ایران / ۴۴
۶ دلیل کاهش اسپرم مردان و خطر انقراض در سراسر جهان / ۴۸
ارزان ترین و گران ترین شهر آلمان در سال ۲۰۲۳ / ۵۲
۱۲ خوراکی تقویت مغز که مانع از حواس پرتی شما می شود / ۵۶
آیا شما فرد ریسک پذیری هستید؟ / ۶۴
 باید و نباید های اجرائی در فرودگاه مبدأ و مقصد / ۶۸
نکاتی در مورد اینکه چگونه زندگی شادی داشته باشید / ۷۴
بهترین بوتیک هتل های ایران؛ تجربه اقامتی منحصر به فرد / ۷۸
بزرگترین کره ساخته شده به دست بشر روی کره زمین / ۸۲
 سفر؛ دروازه ای به خودسازی و رشد شخصی / ۸۶
تاثیر عزت نفس و اعتماد به نفس در موفقیت / ۹۲

The Hidden Story of Hamas Attack and Russia's Role... / 97
 Top tourist attractions in Qazvin / 103



14



16



84



64



26



20



34



28



78



100



42



40



81



74



50



46



71



66



56



54

IRANGARD MAGAZINE
ایرانگرد
 Irangard
 بچها چی دارن؟! جنگ...
 The Hidden Story of Hamas Attack and Russia's Role
ایرانگرد
 ماهنامه اقتصادی - فرهنگی
 شماره ۸۵ آبان ماه ۱۴۰۲

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

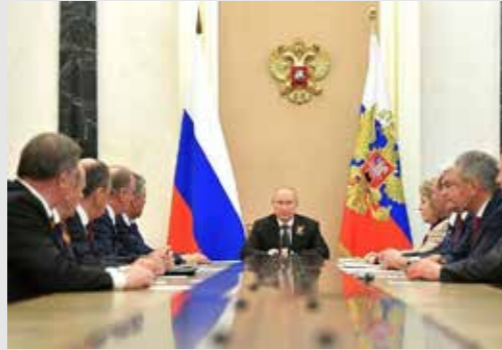


SCANE ME

سخن مدیر مسئول



دکتر امیر رضاهادی
مدیر مسئول



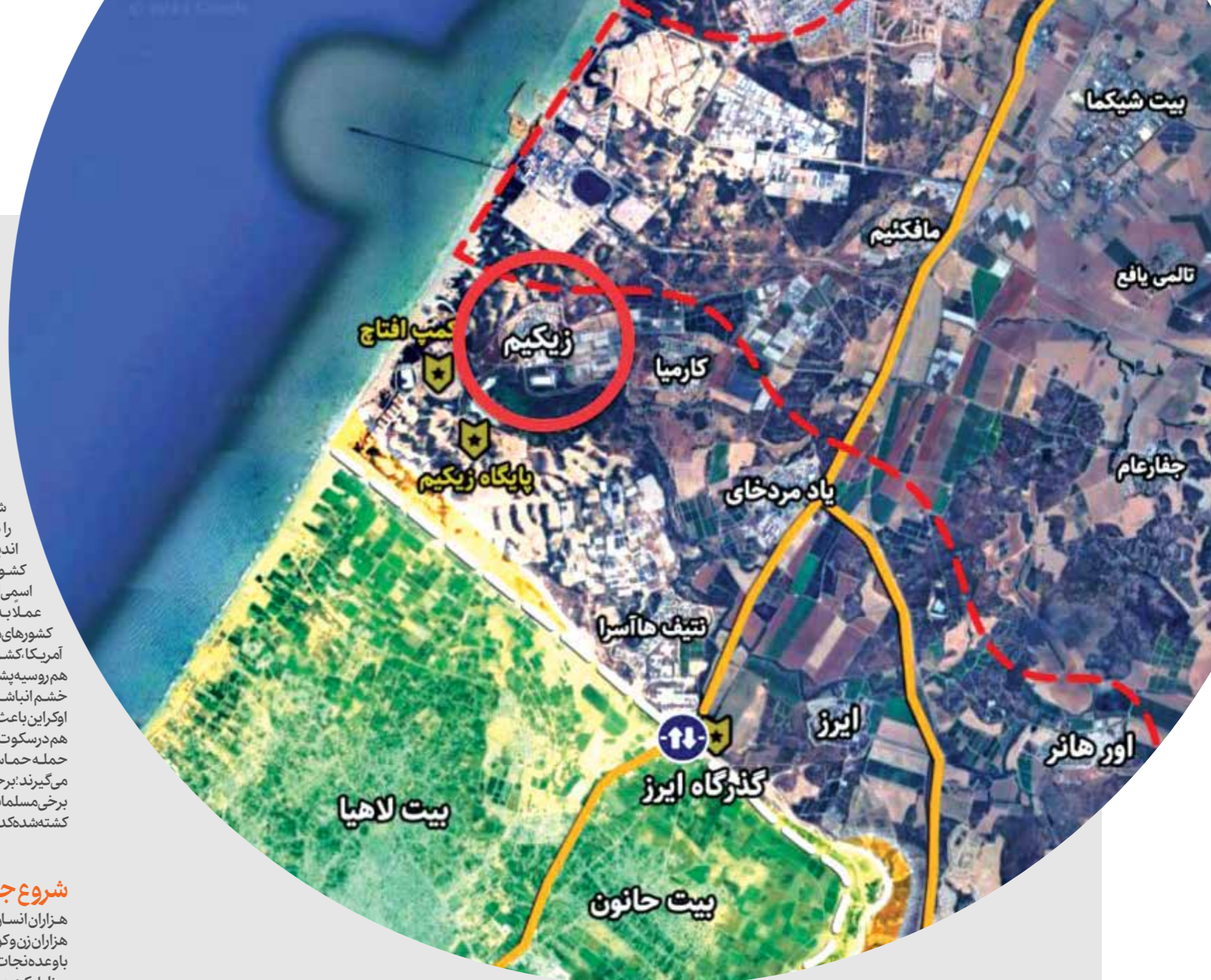
شاید پیشنهاد مبارزه انتفاضه فلسطین پشت پرده طراحی روسیها را در بر داشته باشد، شاید پیشنهاد اولیه روز جهانی قدس در اندیشه‌های روسیه طراحی و به طور نامحسوس به رهبری برخی کشورها و جنبش‌های اسلامی تزییق شد که مطمئناً در همه آنها هیچ اسمی از روسیه نباید باشد.

عملابه طور نامحسوس در سوریه راهبری استراتژیک و همراهی سایر کشورهای منطقه از قمی زندیدون اینک در رسانه‌ها اسمی از روسیه باشد. آمریکا، کشورهای اروپایی، ایران و... در ظاهر بازنگران سوریه می‌شوند... و باز هم روسیه پشت پرده باقی ماند و این رسم دیرین روسها است. خشم انباشته روسیه از غرب و اسرائیل در جنگ اوکراین و حمایت غربی‌ها از اوکراین باعث شد طراحی متفاوتی شاید از طرف روسها انجام گردد که البته باز هم در سکوت!!!
حمله حماس به اسرائیل انجام می‌شود کشورهای برعلیه جنگ موضع می‌گیرند؛ برخی حمایت می‌کنند ولی باز هم روسیه در هاله‌ای از ابهام...؟!
برخی مسلمانان احساسی با ذوق زدگی شادی می‌کنند...؟! نمی‌دانم بر انسان‌های کشته شده کدام جبهه...؟! نمی‌دانم برای کدام نتیجه... برد یا باخت کدام طرف...؟!
شروع جنگ مهم است یا تمام کننده جنگ...؟!...

شروع جنگ مهم است یا تمام کننده جنگ...؟!...

هزاران انسان بی‌گناه با وعده پیروزی... به خاک و خون کشیده می‌شوند... هزاران زن و کودک از زندگی طبیعی و حداقل امکانات محروم می‌شوند... شاید با وعده نجات... از حداقل‌های زندگی هم محروم می‌شوند... روز اول که حماس موشک باران را شروع کرد آیا فقط رویای پیروزی را در ذهن داشت و فکر کشته شدن انسان‌ها در نوار غزه و از بین رفتن زیرساخت‌ها در غزه نبود و شاید فکر می‌کرد ۳ روزه اسرائیل رامی‌گیرد...

شاید راهبری و تغذیه پشت پرده خیلی از نهضت‌های اسلامی توسط پژوهشکده‌های روسیه باشد که طراحی جنگ بین مسلمانان و غرب را رقم می‌زنند و صرفاً به دنبال اهداف خود هستند و نه چیز دیگری... که مطمئناً با توجه به روحیه مسلمانان نباید رونمایی از روسیه گردد...! و باید فکر کنند که عملکرد خودشان و رهبران‌شان است و چه بسیار پشت پرده‌های رهبران نهضت‌های اسلامی و روسیه...



پشت پرده حمله حماس و نقش روسیه...

بچرخد چون معتقد است برخی مسائل سیاسی باعث ایجاد خشم جهانی و منطقه‌ای برعلیه روسیه می‌شود که آن را به صلاح خود و کشورش نمی‌دانند. روسیه سعی می‌کند از طریق رهبران منطقه‌ای و احزاب سیاسی مختلف به صورت کاملاً نامحسوس مسیر مورد نظر خود را پیش ببرد و نتایج حاصله را به نفع خود رقم بزند.

در این صورت مسئولیت شکست و عدم موفقیت و یا سایر شرایط انسانی و سیاسی به روسیه بر نمی‌گردد و سایر ذی‌نفعان منطقه‌ای را درگیر می‌کند... ولی نتیجه مطلوب مورد نظر روسیه است.

به عنوان مثال یهودی‌های روسیه که معروف به اشکنازی هستند و مخالف کامل اسرائیل بوده و در طول تاریخ ضربه‌های خاصی به اسرائیل وارد نمودند.

سوالات زیادی پیرامون حمله حماس و پشت پرده‌هایش وجود دارد که شاید بهتر است یک تحلیل سیستمی و چند جانبه با توجه به گزارشات پژوهشکده‌های روسیه و غرب داشته باشیم.

تأثیر روسیه در نقشه جدید جغرافیای سیاسی منطقه و جهان

تاریخ روسیه راهبری پشت پرده و مخفی حرکت‌های منطقه بوده و چه بسا بسیاری از اتفاقات را راهبری نموده بدون اینکه هیچ اسمی از روسیه در میان باشد.

روسیه نتیجه گراست و برایش مهم نیست که اسمش در رسانه‌های دنیا



SCANE
ME



توقعات امید

برایت امید می آوریم
زندگی خواهی کرد

سناریوهای احتمالی پیش رو برای جنگ حماس و اسرائیل

حال با جنگی روبهرو هستیم که شاید امتیازگیری برای جنگ روسیه و اوکراین باشد (بین غرب و شرق)

سناریوهای پیش روی تو اند به شرح زیر باشد:

- پاکسازی کامل نوار غزه توسط اسرائیل
- بالارفتن هزینه های جنگ برای اسرائیل و تن دادن به توافقات ابتدایی
- بالابردن هزینه های جنگ برای نوار غزه به گونه ای که جایگاه حماس برای همیشه نزد مردم نوار غزه از بین رود و مردم غزه از کلیه نهضت های اسلامی جنگجو جدا شوند و به دنبال صلح پایدار با اسرائیل باشد.
- میانجی گری عربستان برای ایجاد صلح و امنیت پایدار در منطقه که در این صورت روابط عربستان و اسرائیل هم به سرعت توسعه پیدا خواهد کرد.

5. کمک روسیه به نهضت های اسلامی و حماس البته به طور مخفیانه و شاید به اسم سایر کشورهای اسلامی که نتیجه آن توسعه ناپایدار در منطقه خواهد بود و همواره روسیه از اهرم این نبردها برای طراحی های منطقه ای خود بهره خواهد برد.



در همین خصوص بایدن و رئیس جمهور آلمان نیز رسماً اعلام کردند هیچ مدرکی برد خالت ایران در جنگ حماس و اسرائیل وجود ندارد. به این معناست که غرب و اروپا نمی خواهد آرامش ایران و خلیج فارس به خطر بیافتد. با توجه به جنگ اوکراین و روسیه، دنیا و غرب قصد ندارد که شریان انرژی خلیج فارس دچار بحران گردد لذا جنگی با ایران اتفاق نخواهد افتاد.



پوتین: ایجاد کشور فلسطین ضروری است

ولادیمیر پوتین: درگیری حماس و اسرائیل، نشانه شکست سیاست واشنگتن در خاورمیانه است.

رئیس جمهور روسیه سه شنبه دهم اکتبر در واکنش به درگیری بین اسرائیل و شبه نظامیان حماس، مدعی شد: این درگیری نشانه "شکست" سیاست ایالات متحده در خاورمیانه است و نسبت به لزوم ایجاد یک کشور مستقل فلسطینی تأکید کرد.

هر چند که اسرائیل به دنبال اجماع جهانی بر علیه ایران است ولی رهبری ایران در سخنرانی خود رسماً ایران را جدا از جنگ منطقه ای اسرائیل دانستند (مهم نیست برخی نمایندگان مجلس و تندروهای داخلی چه موضعی را بر علیه اسرائیل اتخاذ کردند).



امید بر آن داریم که همانطور که رهبر ایران فرمودند که ما هیچ کمکی به نهضت های مربوطه پیرامون جنگ افروزی نداریم و حمایت ایران در جهت احقاق حق فلسطینی ها و رسیدن به صلح و آرامش آنها است، شاهد صلح و ثبات و توسعه پایدار در منطقه باشیم.

جنگ به نفع طرفین جنگ نخواهد بود.

شاید جنگ صرفاً برای جنگ افروزی و پشت پرده های پنهان خوب باشد!

آیا روسیه و غرب جبهه جدیدی برای امتیازگیری باز کرده اند؟

آیا جنگ جهانی سوم در راه است؟

آینده همین امروز است!

اندیشکده ایرانگرد: دکتر امیر رضا هادی





همانطور که می‌دانید، زندگی در کانادا هزینه‌بر است. قبل از مهاجرت به کانادا، باید شرایط مالی خود را بررسی کرده و برنامه‌ریزی مالی دقیقی انجام داده باشید. بهترین هزینه‌های مسکن، غذا، آموزش، و سایر هزینه‌های روزمره را پیش‌بینی کنید.



۶ نکته برای سازگاری با زندگی و مهاجرت به کانادا

مهاجرت به کانادا می‌تواند برای افرادی که به این کشور سفر می‌کنند، یک تجربه فرهنگی شوک‌آور باشد. کانادا به دلیل مهاجرت‌پذیری و تنوع فرهنگی متنوعی است. کانادا را با طبیعت بکر و چشم‌اندازهای خیره‌کننده و مردمی دوستانه می‌شناسند که هر ساله تعداد زیادی مهاجر را به خود جذب می‌کند. البته این کشور با اقتصاد پویایی که دارد برای زندگی و کار مناسب است. با این حال، سازگار شدن با زندگی جدید در کانادا نیازمند توجه به چند نکته ضروری است. در این مقاله از ایرانگرد، ما به بررسی این نکات می‌پردازیم تا به شما کمک کنیم به راحتی با زندگی در کانادا سازگار شوید و مهاجرت خود را بدون مشکل انجام دهید.



نویسنده و خبرنگار: انام هادی

داده باشید. بهترین هزینه‌های مسکن، غذا، آموزش، و سایر هزینه‌های روزمره را پیش‌بینی کنید.

عضو سیستم مراقبت‌های بهداشتی شوید

در کانادا هر استان دارای پوشش مراقبت‌های بهداشتی منحصر به فرد خود است، بنابراین انجام تحقیقات کامل در مورد مقررات و الزامات خاص استانی که ساکن هستید ضروری است. بعد از مهاجرت به کانادا، درخواست به موقع برای کارت سلامت برای اطمینان از دسترسی سریع به خدمات پزشکی بسیار مهم است. علاوه بر این، برای تکمیل هرگونه شکاف در پوشش، دریافت بیمه درمانی خصوصی را در نظر بگیرید. اولویت دادن به سلامتی خود با آگاهی کامل در مورد گزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی و جستجوی توصیه‌های پزشکی در صورت لزوم، تضمین می‌کند که سلامت شما دست نخورده باقی می‌ماند.

کانادا را در یاد خوب است بدانید که زبان انگلیسی و فرانسه زبان‌های رسمی کانادا هستند. سرمایه‌گذاری زمان و تلاش برای تقویت مهارت‌های زبانی به شما این امکان را می‌دهد که به طور پیوسته با اطرافیان خود در تعامل باشید.

این مهارت زبانی در زبان انگلیسی و فرانسوی در را به روی فرصت‌های متعددی از جمله ایجاد دوستی، دسترسی به فرصت‌های شغلی و ادغام در جامعه محلی باز می‌کند. این همچنین نشان دهنده احترام عمیق به فرهنگ کانادا و مردم آن است و حس پذیرش و تعلق را تقویت می‌کند. با درک زبان، بینش ارزشمندی در مورد تفاوت‌های فرهنگی به دست می‌آورد، امکان ناوبری نرم‌تر در سیستم‌ها و خدمات و مشارکت فعال در جامعه کانادا را فراهم می‌آورد.

آمادگی مالی داشته باشید

همانطور که می‌دانید، زندگی در کانادا هزینه‌بر است. قبل از مهاجرت به کانادا، باید شرایط مالی خود را بررسی کرده و برنامه‌ریزی مالی دقیقی انجام

این کشور است. بررسی نقشه جغرافیایی، مطالعه درباره تاریخچه، سیاست‌ها، و جامعه کانادا می‌تواند به شما کمک کند تا با محیط جدید خود آشنا شوید و روابط خوبی با مردم محلی برقرار کنید. کانادا به چند فرهنگی بودن خود می‌بالد، بنابراین فرصت را غنیمت شمرده و آداب و رسوم، سنت‌ها و زبان‌های مختلف را مورد بررسی قرار دهید. در جشنواره‌های فرهنگی پر جنب و جوش شرکت کنید، از موزه‌های بازدید کنید که میراث کشور را به نمایش می‌گذارند، طعم غذاهای متنوع محلی را بچشید، و با مردمی با پیشینه‌های مختلف تعامل داشته باشید. در زمان مهاجرت به کانادا با پذیرفتن صمیمانه فرهنگ کانادایی، نه تنها درک عمیقی از خانه جدید خود به دست خواهید آورد، بلکه ارتباطات معناداری با دیگران نیز برقرار خواهید کرد.

به زبان انگلیسی یا فرانسه مسلط شوید

زبان به عنوان یک رسانه اساسی برای ارتباط موثر عمل می‌کند و ارتباطات و تعاملات معنادار را آسان‌تر می‌کند. اگر قصد مهاجرت به



از فرهنگ غنی کانادا استقبال کنید

مهم‌ترین نکته برای سازگاری با زندگی در کانادا، آشنایی با فرهنگ و عادات



CANADA

در نهایت، زندگی جدید در کانادا یک ماجراجویی پر از امکانات برای پیشرفت شخصی و حرفه ای است. با پذیرفتن کامل این نکات، می توانید به طور یکپارچه با زندگی در کانادا سازگار شوید. مهاجرت به کانادا ممکن است فرازونشیب های خود را داشته باشد، اما با ذهنی باز و تمایل به پذیرش تجربیات جدید، در خانه جدید خود شکوفا خواهید شد.



بازار کار کانادا را بشناسید

جستجو در بازار کار کانادا ممکن است چالش برانگیز به نظر برسد، اما درک تفاوت های ظریف آن می تواند به طور قابل توجهی چشم انداز شما را بهبود بخشد. قبل از مهاجرت به کانادا، از روندهای بازار کار به روز باشید، صنایع با تقاضای بالا را شناسایی کنید و صلاحیت های لازم را تعیین کنید. رزومه و نامه پوششی خود را برای مطابقت با استانداردهای کانادا، برجسته کردن مهارت ها و تجربیاتی که با بازار کار محلی هماهنگ است، سفارشی کنید. شرکت در رویدادهای شبکه، نمایشگاه های شغلی و استفاده از پلتفرم های آنلاین برای ارتباط با کارفرمایان بالقوه را در نظر بگیرید.



در نهایت، زندگی جدید در کانادا یک ماجراجویی پر از امکانات برای پیشرفت شخصی و حرفه ای است. با پذیرفتن کامل این نکات، می توانید به طور یکپارچه با زندگی در کانادا سازگار شوید. مهاجرت به کانادا ممکن است فرازونشیب های خود را داشته باشد، اما با ذهنی باز و تمایل به پذیرش تجربیات جدید، در خانه جدید خود شکوفا خواهید شد.



ایجاد یک شبکه قوی

بعد از مهاجرت به کانادا دامنه ارتباط خود را قوی کنید. پیوستن به سازمان های اجتماعی و گروه های داوطلب به شما امکان می دهد با افراد دیگر ملاقات کنید و حلقه اجتماعی خود را رشد دهید. شبکه سازی بینش های ارزشمند، دسترسی به فرصت های شغلی را فراهم می کند و حس تعلق را تقویت می کند. در رویدادهای محلی شرکت کنید و از پلتفرم های رسانه های اجتماعی برای ارتباط با افراد در زمینه مورد نظر خود استفاده کنید.





احترام به فرهنگ و آداب و رسوم محلی در سفرهای خارج از کشور یا حتی در مناطق مختلف داخل یک کشور بسیار مهم است. گردشگران حرفه‌ای قبل از سفر به منطقه‌ای جدید، سعی می‌کنند در مورد فرهنگ و آداب و رسوم محلی آن منطقه آگاهی دقیقی پیدا کنند. مطالعه در مورد تاریخ، سنت‌ها، غذاها و سبک زندگی محلی می‌تواند به شما در درک بهتر جامعه محلی کمک کند.



SCAN ME



اشتباهات رایج گردشگران در سفرهای خارجی و چگونگی پیشگیری از آنها

اشتباهات رایج گردشگران:

گردشگری، فعالیتی محبوب و جذاب است که برای بسیاری از افراد یک منبع شادی، آموزش و تجربه‌های بی‌نظیر است. اما برای تجربه موفقیت آمیز از سفر، لازم است که به عنوان یک گردشگر خوب عمل کنید و فرهنگ گردشگری را رعایت کنید.



عدم احترام به فرهنگ و آداب و رسوم محلی

احترام به فرهنگ و آداب و رسوم محلی در سفرهای خارج از کشور یا حتی در مناطق مختلف داخل یک کشور بسیار مهم است. گردشگران حرفه‌ای قبل از سفر به منطقه‌ای جدید، سعی می‌کنند در مورد فرهنگ و آداب و رسوم محلی آن منطقه آگاهی دقیقی پیدا کنند. مطالعه در مورد تاریخ، سنت‌ها، غذاها و سبک زندگی محلی می‌تواند به شما در درک بهتر جامعه محلی کمک کند.

گردشگران حرفه‌ای در هنگام سفر، به لباس‌ها و پوشش‌های محلی

سفر به کشورهای خارجی یک تجربه هیجان‌انگیز و فراموش‌نشدنی است، اما ممکن است گردشگران در طول سفر چالش‌ها و اشتباهاتی را داشته باشند که می‌تواند لذت سفر را کم کند و به مشکلات جدی تبدیل شوند. در این مقاله از ایرانگرد، به بررسی اشتباهات رایجی که گردشگران هنگام سفر به کشورهای خارجی مرتکب می‌شوند، پرداخته و راهکارهایی برای جلوگیری از آنها ارائه می‌دهیم.

- گردشگران هنگام سفر به یک کشور خارجی ممکن است اشتباهاتی رایج را مرتکب شوند که می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- ❑ بار بیش از حد بسته‌بندی نامناسب لوازم شخصی
 - ❑ عدم آشنایی با قوانین و مقررات کشور مقصد
 - ❑ عدم آشنایی با فرهنگ و تاریخ منطقه بازدید
 - ❑ عدم توجه به نرخ پول رایج کشور مقصد
 - ❑ عدم توجه به هزینه‌های بالای رومینگ
 - ❑ عدم آشنایی با مسیر و مکان‌های مورد نظر
 - ❑ عدم توجه به امنیت شخصی و مالی
 - ❑ عدم توجه به نیازهای پزشکی و داروهای مورد نیاز
- به منظور جلوگیری از این اشتباهات، گردشگران باید قبل از سفر به کشور مقصد، به دقت برنامه‌ریزی کنند و با قوانین و مقررات کشور مقصد آشنا شوند. همچنین، باید لوازم شخصی خود را به درستی بسته‌بندی کرده و از هزینه‌های رومینگ پیش از سفر آگاهی داشته باشند.

نوشتند و خبرنگار: آرمینا هادی



احترام می‌گذارند. در برخی از کشورها و مناطق، وجود محدودیت‌های خاصی درباره پوشش وجود دارد. بنابراین، قبل از سفر، الزامات لباسی و رسم‌های محلی آگاه شوید و به آنها پایبند باشید.

در هر جامعه محلی، رفتارها و قوانین خاصی وجود دارد که به عنوان توهین یا ناسازگاری تلقی می‌شوند. سعی کنید از رفتارهایی مانند اشاره‌های نامناسب، توهین به مقدسات محلی، نادیده گرفتن قوانین محلی و استفاده ناشایست از زبان بومیان خودداری کنید.

در صورت بازدید از مکان‌های مذهبی، احترام کاملی به آنها و نکات مربوط به عبادت و تعبد دیگران داشته باشید. رعایت قوانین محلی، خاموشی تلفن همراه و دوربین در مکان‌های مذهبی و پوشش مناسب در این مکان‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

گردشگران با تجربه در هنگام سفر، سعی می‌کنند در سنت‌ها، جشن‌ها و رویدادهای محلی شرکت کرده و از این فرصت برای آشنایی با فرهنگ محلی و ارتباط طبقه بندی شده رسوم و سنت‌های محلی بهره‌برند.

با مردم محلی ارتباط برقرار کنید و با احترام به آنها برخورد کنید. سعی کنید به زبان محلی سلام کنید و از برخوردهای مودبانه و دوستانه استفاده نمایید. این می‌تواند به شما کمک کند تا با برخورد مثبتی در جامعه محلی به دست آورید و روابط دوستانه بسازید.

گردشگران با تجربه همیشه محترمانه برخورد می‌کنند و به نظرات و عقاید محلی احترام می‌گذارند. اگر سوالی دارید، با ادبیت محلی بپرسید و به مشاوره و راهنمایی محلیان توجه کنید.

حفظ تمیزی و نظم در مکان‌های عمومی و مکان‌هایی که بازدید می‌کنید اهمیت دارد. سعی کنید محلیان را تحت تأثیر قرار ندهید و محیط را به همان شکلی که آنها ارزش می‌دهند، حفظ کنید.

با رعایت این راهکارها، شما می‌توانید به عنوان یک گردشگر خوب و با فرهنگ که به آداب و رسوم احترام می‌گذارد تجربه سفری نظیر و لذت‌بخش را داشته باشید.



روزانه‌ی سفر تهیه کنید که شامل فعالیت‌ها، جاذبه‌ها، رستوران‌ها و زمان بندی دقیق باشد. این کار به شما کمک می‌کند تا از وقت خودبیهینه استفاده نمایید و همچنین از دست دادن فرصت‌های مهم جلوگیری کنید.

مطمئن شوید که برای سفر خود نیازمندی‌های لازم را در نظر گرفته‌اید. این شامل مدارک مسافرتی، بیمه مسافرتی، ویزا و ارز محلی می‌شود. به همین ترتیب، نزدیکی به امکاناتی مانند بانک‌ها و سرویس‌های اورژانس نیز را در نظر بگیرید.

قبل از سفر به کشورهای خارجی، با محدودیت‌ها و قوانین مربوط به ورود و اقامت در آن کشور آشنا شوید. این شامل مسائلی مانند

با برنامه‌ریزی کافی و دقیق، می‌توانید سفری خارجی لذت‌بخش و بدون مشکلات را تجربه کنید. به یاد داشته باشید که گردشگران با تجربه انعطاف‌پذیری در برنامه‌ریزی دارند و اگر در طول سفر نیاز به تغییراتی در برنامه داشته باشند می‌توانند آن را مدیریت کنند.



محدودیت‌های ویزا، قوانین مربوط به پاسپورت، محدودیت‌های ارزی و سایر موارد است.

در صورت امکان، شماره تماس‌های اضطراری و اطلاعات تماس با سفارت یا کنسولگری کشور خود را در دسترس داشته باشید. همچنین، اگر از خدمات گشت و گذار یا تور استفاده می‌کنید، اطلاعات تماس و جزئیات آن را نیز در دسترس داشته باشید.

از نظرهای امنیتی همیشه در سفر خود مراقب باشید. از این جهت، اطلاعاتی در مورد مقررات امنیتی فرودگاه، امکان عمومی و هتل‌ها را دریافت کنید و نکات امنیتی را رعایت کنید.

با برنامه‌ریزی کافی و دقیق، می‌توانید سفری خارجی لذت‌بخش و بدون مشکلات را تجربه کنید. به یاد داشته باشید که گردشگران با تجربه انعطاف‌پذیری در برنامه‌ریزی دارند و اگر در طول سفر نیاز به تغییراتی در برنامه داشته باشند می‌توانند آن را مدیریت کنند.



عدم آگاهی از مقررات و قوانین محلی

یکی دیگر از مشکلاتی که می‌تواند برای گردشگران در سفرهای خارجی به وجود آید، عدم آگاهی از قوانین و مقررات محلی کشور مقصد است. برای پیشگیری از این اشتباه، قبل از سفر باید به دقت اطلاعات مربوط به ویزا، مقررات رانندگی و قوانین دیگر کشور مورد نظر را بررسی کرده و به آنها پایبند باشید.



عدم خرید بیمه مسافرتی

خرید بیمه مسافرتی بسیار مهم است و می‌تواند شما را در برابر خطرات و هزینه‌های ناخوشایند در سفرهای خارجی محافظت کند.

عدم خرید بیمه مسافرتی ممکن است در صورت وقوع حوادث مانند بیماری یا تأخیر در پرواز برای شماگران تمام می‌شود. گردشگران با تجربه برای پیشگیری از این مشکل، همیشه بیمه مسافرتی مناسب را خریداری می‌کنند.

اگر قصد دارید در فعالیت‌های خطرناک مانند ورزش‌های ماجراجویانه یا ورزش‌های آبی داشته باشید، اطمینان حاصل کنید که بیمه شما این فعالیت‌ها را پوشش می‌دهد.



بررسی کنید که بیمه مسافرتی شما برای تمام مدت سفر شما پوشش دارد.

هزینه بیمه مسافرتی ممکن است متناسب با پوشش‌ها و محدودیت‌های مختلف متفاوت باشد. قبل از خرید بیمه، قیمت‌ها را مقایسه کنید و از جزئیات پوشش‌ها آگاه شوید تا بتوانید یک بیمه مناسب را انتخاب کنید.

به طور کلی، خرید بیمه مسافرتی می‌تواند در مواقع ناگوار و خطرناک در سفرها به شما آرامش و اطمینان بیشتری بدهد. قبل از خرید بیمه، شرایط و پوشش‌های مختلف را با دقت مطالعه کنید و در صورت نیاز با کمک مشاوران بیمه، تصمیم خرید را بگیرید.



تبادل ارز در مکان‌های غیر معتبر

گردشگران با تجربه ترجیحاً از صرافی‌های رسمی و معتبر برای تبادل پول استفاده می‌کنند. این صرافی‌ها معمولاً دارای نرخ تبادل منصفانه‌ای هستند و از تأییدهای قانونی برخوردارند.

قبل از تبادل پول، اطلاعات کافی در مورد نرخ تبادل و کارمزدهای مربوطه را به دست آورید. این اطلاعات به شما کمک می‌کنند تا بتوانید تصمیم بهتری در مورد تبادل پول بگیرید.

در هنگام تبادل پول، حریم خصوصی خود را حفظ کنید. از نمایش عمومی مقدار زیادی پول خودداری کنید و از دیگران در مورد میزان پولی که در اختیار دارید صحبت نکنید. این کار به جلوگیری از جذب توجه ناخوایسته و احتمال سرقت کمک می‌کند.

امروزه بسیاری از بانک‌ها امکاناتی مانند کارت‌های اعتباری و بانکی، پرداخت الکترونیکی و انتقال وجه آنلاین را فراهم می‌کنند. در صورت امکان، از این امکانات استفاده کنید تا نیاز به حمل مقدار زیادی پول نداشته باشید و ریسک از دست دادن آن را کاهش دهید.

همچنین، از مکان‌های امن برای تبادل پول استفاده کنید. این شامل بانک‌ها، صرافی‌ها و مراکز مالی معتبر است. این مکان‌ها معمولاً امنیت فیزیکی مناسبی دارند و از سیستم‌های امنیتی مدرن برای حفاظت از پول و اطلاعات مشتریان استفاده می‌کنند.

با رعایت این نکات، می‌توانید خطرات احتمالی مرتبط با تبدیل و نقل و انتقال پول در مکان‌های نامناسب را کاهش داده و تجربه امن‌تری را در تبادل پول خود داشته باشید.

سخن آخر:

سفر به کشورهای خارجی یک تجربه بی‌نظیر است که باعث غنی شدن تجربیات شما می‌شود. اما برای اینکه از سفر لذت ببرید و مشکلاتی را تجربه نکنید، مهم است که از اشتباهات رایج گردشگران پیشگیری کنید. با برنامه‌ریزی دقیق، آگاهی از مقررات محلی، احترام به فرهنگ محلی و مراقبت از امنیت شخصی و سلامتی، می‌توانید سفری بی‌نظیر و به دور از مشکلات را تجربه کنید.



دکتر رسولی همچنین موسسه حقوقی بزرگمهر حکیم راز راه اندازی نموده که در این موسسه، تیم‌های تخصصی حقوقی (مانند دعاوی ملکی، خانوادگی، جرایم امنیتی، دادگاه‌های انقلاب، مواد مخدر، امور اراضی، متخصصین جزایی، متخصصین دیوان عدالت اداری و دیوان عالی کشور، تیم داور و صلح و میانجی‌گری و...) را تشکیل و فعال نموده است.



SCANE
ME



کتاب حقوقی و تخصص دکتر محمد رسولی

وکیل پایه یک دادگستری دکتر محمد رسولی، کتب حقوقی متعددی با تکیه بر علم و عمل که حاصل تجربیات عینی و عملی است به رشته تحریر درآورده است که از جمله می‌توان به کتاب‌های: «حقوق خانواده، حقوق و دعاوی املاک، حقوق اقتصادی، نحوه اجرای محکومیت‌های مالی، داور و در علم و عمل، بررسی قانون مبارزه با پولشویی و جرایم آن» اشاره کرد.

موسسه حقوقی بزرگمهر حکیم و تیم متخصصش

موسسه حقوقی بزرگمهر حکیم و دکتر محمد رسولی آماده پذیرش پرونده‌ها و دعاوی حقوقی و کیفری و انجام آنهاست. گفتنی است دکتر محمد رسولی ضمناً ادیب و شاهنامه پژوه حرفه‌ای است.



تأثیر وکلای باسواد و حق طلب در عدالت

دکتر محمد رسولی، وکیل پایه یک دادگستری و متخصص در انجام پرونده‌های سنگین است که چندین کار سخت قضایی که تقریباً نتیجه گیری در آنها غیرممکن بوده و ایشان در آنها نتیجه‌ی مطلوب گرفته، از جمله وکلای سرشناس و موفق می‌باشد که در اجرای عدالت و احقاق حق تلاش چشمگیری داشته است.

دکتر رسولی همچنین موسسه حقوقی بزرگمهر حکیم راز راه اندازی نموده که در این موسسه، تیم‌های تخصصی حقوقی (مانند دعاوی ملکی، خانوادگی، جرایم امنیتی، دادگاه‌های انقلاب، مواد مخدر، امور اراضی، متخصصین جزایی، متخصصین دیوان عدالت اداری و دیوان عالی کشور، تیم داور و صلح و میانجی‌گری و...) را تشکیل و فعال نموده است.

علاقه این تیم‌ها و شخص دکتر محمد رسولی گرفتن پرونده‌های سنگین و سخت و انجام کارهای بزرگ بوده و هست.



دکتر محمد رسولی؛
وکیل موفق در پرونده‌های سنگین:

وکلائی

کارگشته و آگاه و

با روحیه حق طلبی کم هستند

اهمیت و نقش و تأثیر وکیل خوب در پرونده‌های محاکم قضایی و احقاق حق و رسیدن به نتیجه در دعاوی بر آگاهان پوشیده نیست.

اطلاعات تماس با دکتر محمد رسولی و موسسه حقوقی بزرگمهر حکیم

شماره تلفن‌های دفتر موسسه حقوقی بزرگمهر حکیم و دکتر محمد رسولی به شرح زیر است:

۰۲۱۸۶۰۷۰۲۴۷ ۰۹۱۰۲۲۲۱۴۰۹

شما می‌توانید با استفاده از این شماره‌ها با دفتر موسسه حقوقی بزرگمهر حکیم و دکتر محمد رسولی تماس بگیرید و اطلاعات بیشتر درباره خدمات حقوقی و مشاوره حقوقی دریافت کنید.



۱۰ نکته مهم برای سفر به آلمان

آلمان کشوری است که قرن‌ها برای گردشگران محبوب بوده است. این محبوبیت ناشی از فرهنگ، تاریخ، روستاهای زیبا و معماری منحصر به فرد است. این کشور همچنین یکی از پربازدیدترین کشورهای اروپایی است که سالانه بیش از ۸۰ میلیون بازدیدکننده بین‌المللی دارد. فرهنگ آلمانی با فرهنگ آمریکایی و دیگر کشورهای انگلیسی‌زبان بسیار متفاوت است، بنابراین اگر ندانید چه کاری باید انجام دهید یا کجا بروید، ارتباط با جامعه آنها ممکن است برایتان سخت باشد. بنابراین در این مقاله از ایرانگرد نکاتی را برای سفر در آلمان گردآوری کرده ایم تا بتوانید سفر خود را لذت بخش کنید.



چگونه برای سفر به آلمان آماده شوم؟

برای گشت و گذار در مناطق دیدنی آلمان احتمالاً پیاده روی طولانی داشته باشید پس حتماً کفش‌های ورزشی خوب همراه داشته باشید. پیشنهاد می‌کنم از عینک آفتابی مناسب و ضد آفتاب استفاده کنید. اگر مقدور است، میوه‌های خود را برای استفاده از استخرهای هتل خود به همراه داشته باشید. سفر به آلمان می‌تواند یک تجربه لذت بخش و خاطره انگیز باشد. برای اینکه بهترین استفاده را از سفر خود ببرید و یک بازدید آرام و به یادماندنی داشته باشید، این نکات مهم را در نظر بگیرید:



مدارک سفر:

- مطمئن شوید که گذرنامه‌تان حداقل شش ماه اعتبار دارد.
- بررسی کنید آیا برای ورود به آلمان نیاز به ویزا دارید که این بستگی به تابعیت شما و هدف سفرتان دارد.

سلامتی و ایمنی:

- در نظر داشته باشید بیمه مسافرتی که شامل اورژانس‌های پزشکی و لغو سفر است را تهیه کنید.
- آلمان به طور کلی کشوری امن است، اما همچنان مراقب جیب برها، به خصوص در مناطق شلوغ باشید.
- باشماره‌های اضطراری محلی (مثلاً ۱۱۲ برای مواقع اضطراری) آشنا شوید.

واحد پول و پرداخت:

- واحد پول مورد استفاده در آلمان یورو (EUR) است. کارت‌های اعتباری و نقدی به طور گسترده پذیرفته شده‌اند، اما بهتر است برای خریدهای کوچک و مکان‌هایی که ممکن است کارت را قبول نکنند، مقداری پول نقد همراه داشته باشید.

نکته: متأسفانه به دلیل تحریم ایران، هیچ بانک ایرانی با کشورهای خارجی همکاری مالی ندارد بنابراین برای ایرانی‌های عزیز، تنها راه پرداخت به صورت نقدی خواهد بود. بنابراین پول نقدی که همراه شماست باید در جای امنی قرار بگیرد تا مشکل خاصی پیش نیاید.



غذاهای محلی را امتحان کنید.
آلمان سنت آشپزی غنی دارد و
امتحان کردن غذاهای محلی یک
امر ضروری است.



SCANE
ME



زبان:
□ در حالی که بسیاری از آلمانی‌ها انگلیسی صحبت می‌کنند، به خصوص در شهرهای بزرگ و مناطق توریستی، یادگیری چند عبارت اصلی آلمانی می‌تواند مفید و قابل قدر دانی باشد.

حمل و نقل:
□ آلمان یک سیستم حمل و نقل عمومی کارآمد از جمله قطار و تراموا دارد. اگر قصد دارید به طور مکرر از حمل و نقل عمومی استفاده کنید، یک کارت حمل و نقل را خریداری کنید.
□ اگر قصد اجاره خودرو را دارید، مطمئن شوید که در صورت نیاز مجوز رانندگی بین‌المللی دارید و از قوانین راهنمایی و رانندگی آلمان آگاه هستید.



آب و هوا:
□ آلمان چهار فصل دارد. بسته به فصل سفرتان، لباس‌های مناسبی برای سفر بپوشید و پیش‌بینی آب و هوا را برای تاریخ‌های سفر خود بررسی کنید.
□ چتر و چند دست‌لباس همراه خود داشته باشید، زیرا آب و هوای آلمان غیرقابل پیش‌بینی است.



عادات محلی:
□ آلمانی‌ها به وقت‌شناسی اهمیت می‌دهند، بنابراین برای قرار و رزرو به موقع باشید.
□ مرسوم است که با دست دادن احوالپرسی کنید و از عناوین رسمی (Herr برای آقای، Frau برای خانم) استفاده کنید، مگر اینکه با اصطلاحات آشنا باشید.
□ در رستوران‌ها، انتظار می‌رود که ترکیبی از ۱۰ تا ۱۵ درصد از قیمت

صورت حساب به عنوان پاداش به پرسنل پرداخت شود.

آداب و رسوم محلی:
□ از آداب و رسوم محلی پیروی کنید، مانند درآوردن کفش‌های خود هنگام ورود به خانه.
□ مراقب ساعات خلوت، به خصوص در مناطق مسکونی باشید.

برای دستگاه‌های خود یا یک آداپتور جهانی همراه داشته باشید.

غذای محلی:

□ غذاهای محلی را امتحان کنید. آلمان سنت آشپزی غنی دارد و امتحان کردن غذاهای محلی یک امر ضروری است.

آداپتور برق:

□ آلمان از پریزهای برق نوع C و F استفاده می‌کند. آداپتورهای مناسب

اطلاعات اضطراری:

□ اطلاعات تماس مهم از جمله نزدیکترین سفارت یا کنسولگری را در مواقع اضطراری ذخیره کنید.
□ با خدمات اورژانس محلی و امکانات پزشکی آشنا شوید.



دره این: این منطقه به خاطر مناظر خیره کننده، قلعه ها و تاکستان هایش معروف است. برخی از جاذبه های برتر عبارتند از صخره لورلی، قلعه مارکسبورگ و شهر رودشایم.



هامبورگ: این شهر بندری به خاطر تاریخ دریایی، موزه ها و زندگی شبانه اش معروف است. برخی از جاذبه های برتر عبارتند از سرزمین عجایب مینیاتور، Elbphilharmonie، و کلیسای سنت مایکلوس.
آلپ باواریا: این منطقه به خاطر مناظر کوهستانی خیره کننده، مسیرهای پیاده روی و استراحتگاه های اسکی معروف است. برخی از جاذبه های برتر عبارتند از Zugspitze دره Partnach، و شهر Garmisch-Partenkirchen.



هایدلبرگ: این شهر دانشگاهی به خاطر قلعه زیبا، شهر قدیمی جذاب، و موقعیت دیدنی روی رودخانه نکار معروف است. برخی از جاذبه های برتر عبارتند از قلعه هایدلبرگ، پل قدیمی و پیاده روی فیلسوفان.

اینها تنها تعدادی از مناطق بسیار دیدنی آلمان هستند. مهم نیست به کجای آلمان بروید، مطمئناً چیز جالب و زیبایی برای دیدن پیدا خواهید کرد.
اگر قصد سفر به آلمان را دارید می توانید برای دریافت مشاوره رایگان و اطلاعات بیشتر با همکاران ما در گردشگری گلچین تماس بگیرید.
همچنین پیشنهاد می کنیم جهت اخذ ویزا و اقامت در بهترین مقاصد جهان و تجربه سفری نظیر سایت آژانس گردشگری گلچین را ببینید.
برای اطلاعات بیشتر لطفاً با شماره زیر تماس بگیرید.
۰۲۱-۸۸۸۸۰۰۱۵

جنگل های انبوه، شهرهای جذاب و یک خوشمزه اش شناخته شده است. برخی از جاذبه های برتر عبارتند از شهر تریبرگ، دریاچه Titisee و شهر آبرگم بادن-بادن.



Rothenburg ob der Tauber: این شهر قرون وسطایی به دلیل معماری به خوبی حفظ شده و فضای جذابش شناخته شده است. برخی از جاذبه های برتر عبارتند از دیوارهای شهر، میدان بازار و موزه کریسمس



قلعه Neuschwanstein: این قلعه افسانه ای در بایرن واقع شده است و الهام بخش قلعه زیبای خفته در دیزنی لند بوده است. برخی از جاذبه های برتر عبارتند از تور قلعه و مناظر خیره کننده از منطقه اطراف



کلن: این شهر به خاطر کلیسای جامع، موزه ها و شکلات های خیره کننده اش شناخته شده است. برخی از جاذبه های برتر عبارتند از کلیسای جامع کلن، موزه شکلات، و موزه لو دوویک.

برلین: پایتخت آلمان شهری پر جنب و جوش با تاریخ و فرهنگ غنی است. برخی از جاذبه های برتر عبارتند از دروازه براندنبورگ، رایشستاگ و دیوار برلین



مونخ: مونخ در جنوب آلمان واقع شده است و به خاطر معماری زیبا، موزه ها و باغ های آبجو شهرت دارد. برخی از جاذبه های برتر عبارتند از Marienplatz، Hofbräuhaus، و باغ انگلیسی.



دره این: این منطقه به خاطر مناظر خیره کننده، قلعه ها و تاکستان هایش معروف است. برخی از جاذبه های برتر عبارتند از صخره لورلی، قلعه مارکسبورگ و شهر رودشایم.



جنگل سیاه: جنگل سیاه که در جنوب غربی آلمان واقع شده است به خاطر



به قوانین محلی احترام بگذارید:
 تمام قوانین و مقررات محلی، از جمله قوانین مربوط به سیگار کشیدن، ریختن زباله، و رفتار عمومی را دنبال کنید.
 به یاد داشته باشید که برنامه ریزی از قبل و رعایت آداب و رسوم و قوانین محلی می تواند تجربه سفر شما در آلمان را افزایش دهد. از تاریخ غنی، فرهنگ و زیبایی های طبیعی این کشور لذت ببرید.

گشت و گذار فراتر از مناطق توریستی:
 در حالی که شهرهای محبوبی مانند برلین، مونخ و فرانکفورت مقصدهایی هستند که باید حتماً ببینید، شهرهای کمتر شناخته شده و مناطق روستایی را برای تجربه فرهنگ اصیل آلمانی کاوش کنید.



مناطق دیدنی آلمان که باید ببینید
 آلمان کشوری پر از تاریخ، فرهنگ و زیبایی های طبیعی است. در اینجا به برخی از مناطقی که باید در آلمان ببینید اشاره می کنیم:





مجموع عرضه بیت کوین به ۲۱ میلیون سکه محدود شده است که آن را تبدیل به یک ارز کمیاب می‌کند. این کمبود در طول زمان به افزایش ارزش بیت کوین کمک کرده است. همانطور که افراد و سازمان‌های بیشتری بیت کوین را می‌پذیرند و کاربرد آن افزایش می‌یابد، تقاضا برای آن افزایش می‌یابد و قیمت آن را بالا می‌برد.



SCANE
ME



تعریف رمزارز وسرمایه‌گذاری در ارزدیجیتال

رمزارز (Cryptocurrency) به زبان ساده به معنای یک نوع پول دیجیتال است که بر اساس فناوری رمزنگاری برای انتقال و تأیید تراکنش‌ها استفاده می‌شود. در واقع، رمزارزها به عنوان یک جایگزین برای پول‌های سنتی مانند پول نقد و بانکی عمل می‌کنند. با استفاده از فناوری بلاکچین (Blockchain)، رمزارزها توسط شبکه‌های توزیع شده و غیرمتمرکز کنترل می‌شوند.

برخلاف پول‌های سنتی که توسط دولت یا بانک مرکزی صادر می‌شوند، رمزارزها تحت کنترل هیچ سازمان یا نهاد مرکزی قرار ندارند. به عبارت دیگر، آنها بدون واسطه مستقل عمل می‌کنند و قابل استفاده در سراسر جهان هستند. همچنین، رمزارزها قابل تبدیل به پول نقد هستند و می‌توانند برای خرید کالاها و خدمات استفاده شوند.

نویسنده و خبرنگار: علی مشیرزاده



رایانه‌های قدرتمند برای حل مسائل پیچیده ریاضی استفاده می‌کنند که تراکنش‌های شبکه را تأیید و ایمن می‌کنند. درازای تلاش‌های محاسباتی خود، ماینرها با بیت‌کوین‌های تازه استخراج شده پاداش می‌گیرند. مجموع عرضه بیت‌کوین به ۲۱ میلیون سکه محدود شده است که آن را تبدیل به یک ارز کمیاب می‌کند. این کمبود در طول زمان به افزایش ارزش بیت‌کوین کمک کرده است. همانطور که افراد و سازمان‌های بیشتری بیت‌کوین را می‌پذیرند و کاربرد آن افزایش می‌یابد، تقاضا برای آن افزایش می‌یابد و قیمت آن را بالا می‌برد.

تعداد کل بیت‌کوین‌های استخراج شده و زمان پایان ماینینگ

به مرور زمان، استخراج بیت‌کوین به دلیل مدل اقتصاد توکنومی (توکنومی)

و اطلاعات شخصی و مالی کاربران را محافظت می‌کنند. بعضی از رمزارزهای معروف شامل بیت‌کوین (Bitcoin)، اتریوم (Ethereum)، ریپل (Ripple) و لایت‌کوین (Litecoin) هستند. هر یک از این رمزارزها دارای خصوصیات و قابلیت‌های منحصر به فرد خود هستند. بیت‌کوین در سال ۲۰۰۹ توسط یک فرد یا گروهی از افراد ناشناس با نام مستعار ساتوشی ناکاموتو ایجاد شد. بیت‌کوین در یک شبکه همتا به همتا عمل می‌کند، به این معنی که تراکنش‌ها مستقیماً بین کاربران بدون نیاز به واسطه‌هایی مانند بانک‌ها یا دولت‌ها انجام می‌شود. یکی از ویژگی‌های کلیدی بیت‌کوین استفاده از فناوری بلاک چین است. بلاک چین یک دفترکل توزیع شده است که تمام تراکنش‌های انجام شده با بیت‌کوین را ثبت می‌کند. از زنجیره‌ای از بلوک‌ها تشکیل شده است که هر بلوک حاوی لیستی از تراکنش‌ها است. این ماهیت غیرمتمرکز و شفاف بلاک چین، امنیت و یکپارچگی شبکه بیت‌کوین را تضمین می‌کند. بیت‌کوین از طریق فرایندی به نام ماینینگ ایجاد می‌شود. ماینرها از



رمزارزها بر اساس الگوریتم‌های رمزنگاری پیچیده ساخته می‌شوند که امکان تأیید تراکنش‌ها و حفظ امنیت آنها را فراهم می‌کنند. این الگوریتم‌ها به عنوان یک کلید برای رمزگشایی تراکنش‌ها عمل می‌کنند



سرمایه گذاری در رموز ارزها
معمولا به دو صورت انجام
می شود: سرمایه گذاری
بلند مدت و سرمایه
گذاری کوتاه مدت.



است باعث افزایش تقاضا شود و قیمت آن رمز ارز به صورت حبابی افزایش یابد. پیرو قیمت بیت کوین باشد؛ اکثر رمز ارزها با حرکت قیمتی بیت کوین نوسان پیدا میکنند. اگر قیمت بیت کوین ۱ درصد کاهش پیدا کند ممکن است رمز ارز مورد نظر شما ۵ درصد کاهش قیمت را داشته باشد و همچنین اگر قیمت بیت کوین ۱ درصد رشد کند ممکن است رمز ارزها ویا آلت کوین ها ۱۰ یا ۱۰ درصد رشد قیمتی را داشته باشند. بنابراین باید برای هر سرمایه گذاری حد نظر معقولی را در نظر داشته باشید.

توکن سوزی: توکن سوزی یک مفهوم است که در بازار رمز ارزها به کار می رود و به وضوح تأثیر قابل توجهی بر رشد قیمت این ارزها دارد. توکن سوزی به معنای حذف یا سوزاندن تعدادی از توکن های موجود در یک شبکه رمز ارز است. این فرآیند به منظور کاهش عرضه توکن و افزایش ارزش آن صورت می گیرد. این عمل باعث کاهش عرضه توکن در بازار می شود و در نتیجه قیمت آن بالاتر می رود. با کاهش عرضه، تقاضا برای توکن همچنین بالا می رود و این باعث رشد قیمت آن می شود.

اخبار جهان و اخبار رمز ارزها: تأثیر خبر در ایجاد نوسانات قیمتی را نباید دست کم گرفت. اخبار منتشر شده از پیشرفت پروژه رمز ارز مورد نظر و یا شکست آن موجب نوسان قیمتی زیادی می شود و حتی ممکن است یک رمز ارز نابود شود. بنابراین حتما اخبار درست را از رسانه های معتبر دریافت کنید و نسبت به آن تحلیل درستی داشته باشید تا مانع از ضرر کردن شما شود.

به طور خلاصه، رمز ارز به زبان ساده یک نوع پول دیجیتال است که بر اساس فناوری رمز نگاری و بلاکچین برای انتقال و تأیید تراکنش ها استفاده می شود. آنها مستقل از نهاد مرکزی عمل می کنند و قابل تبدیل به پول نقد هستند. در آینده نزدیک می توانند جایگزین کامل پول کاغذی باشند. بنابراین با آینده نگری درست و تخصصی می توانید بخشی از سرمایه خود را روی رمز ارزها سرمایه گذاری کنید. برای هر نوع سرمایه گذاری در رمز ارزها پیشنهاد می کنیم از افراد متخصص مشاوره لازم را بگیرید تا ریسک شما کاهش پیدا کند. نویسنده و خبرنگار ایرانگرد: علی مشیرزاده

مشورت کنید. افراد متخصص دانش و اطلاعات کافی را دارند و به شما زمان و قیمت مناسب برای خرید یا فروش هر رمز ارز را تعریف می کنند. برای مثال رمز ارز بیت کوین در طول ۱۵ سال دچار نوسانات زیادی گردید. بالاترین قیمت بیت کوین ۶۹۰۰۰ دلار بود که در تاریخ ۱۰ نوامبر ۲۰۲۱ ثبت شد که پس از آن شروع به اصلاح قیمتی تا عدد ۱۵۵۰۰ کرد و به سرمایه گذاری که تخصصی نداشتند ضرر زیادی را وارد کرد. بیت کوین بعد از ریزش شدید حمایت شد و شروع به رشد قیمتی کرد و تنها افرادی که تخصص لازم را داشتند توانستند رشد بیت کوین را تشخیص دهند و به موقع سرمایه گذاری کنند. اکنون قیمت روز بیت کوین در تاریخ ۲۲ اکتبر ۲۰۲۳ عدد ۳۰۰۰۰ است و باز هم تنها افرادی که در حوزه بازارهای مالی متخصص هستند می توانند پیش بینی کنند که رشد قیمتی بیت کوین ادامه دارد یا خیر!

بنابراین پیشنهاد می کنیم برای سرمایه گذاری در ارزهای دیجیتال از متخصصین مادر کلینیک فوق تخصصی کسب و کار گلچین مشاوره بگیرید. برای کسب اطلاعات بیشتر وارد سایت ایرانگرد (www.irangardmag.ir) شوید و مقاله چگونه روی ارزهای دیجیتال سرمایه گذاری کنیم؟ را مطالعه کنید.



دلایل نوسان قیمتی رمز ارزها

نوسانات رمز ارزها یا آلت کوین ها به چند عامل بستگی دارد: لیست شدن رمز ارز جدید در صرافی ها؛ لیست شدن در صرافی های مهم ممکن

منابع:

1. Investopedia - www.investopedia.com
2. CoinDesk - www.coindesk.com
3. CoinMarketCap
4. Bitcoin.org
5. ramzinex.com
6. mihanblockchain.com



مقیاس پذیری: با افزایش تعداد کاربران و تراکنش های بیت کوین، مقیاس پذیری شبکه به یک نگرانی تبدیل می شود. فناوری بلاک چین فعلی محدودیت هایی از نظر سرعت و ظرفیت تراکنش دارد. **عدم قطعیت نظارتی:** دولت ها در سراسر جهان هنوز با نحوه تنظیم ارزهای دیجیتال مانند بیت کوین دست و پنجه نرم می کنند. این عدم قطعیت می تواند چالش های قانونی و نظارتی را برای کاربران و کسب و کارهای فعال در فضای ارزهای دیجیتال ایجاد کند.



سرمایه گذاری در رمز ارزها

بلافاصله پس از پیدایش بیت کوین در سال ۲۰۰۹، بازار رمز ارزها به شدت رشد کرده است و تعداد زیادی از رمز ارزهای جدید و نو ظهور به بازار وارد شده اند که به آنها آلت کوین می گویند. همچنین، تکنولوژی بلاک چین که پشتیبانی از رمز ارزهاست، در حال توسعه و بهبود مستمر است.

اگر به دنبال سرمایه گذاری روی رمز ارزها هستید بهتر است اطلاعات کامل آنها را از سایت CoinMarketCap مطالعه کنید و با توجه به نوع پروژه، سرمایه گذاران، چارت راهبری و اهداف سیستم و همچنین قانونی بودن پروژه ها اقدام به سرمایه گذاری نمایید.

سرمایه گذاری در رمز ارزها معمولا به دو صورت انجام می شود: سرمایه گذاری بلند مدت و سرمایه گذاری کوتاه مدت.

سرمایه گذاری بلند مدت معمولا بالای یک سال است و حتما حد ضرر در نظر گرفته می شود. زیرا ممکن است به هر دلیلی پروژه با شکست مواجه شود و با گذاشتن حد ضرر می توان تا حد زیادی ریسک از دست رفتن سرمایه را کاهش داد.

سرمایه گذاری کوتاه مدت معمولا با نوسان گیری همراه است مدت زمان این نوع سرمایه گذاری یک روز، یک هفته و شاید به صورت ماهانه باشد. بنابراین برای سرمایه گذاری در حوزه ارزهای دیجیتال باید با افراد متخصص

(Tokenomics) آن سخت تر و سخت ترمی شود. عرضه محدود این رمز ارز باعث شده که سطح کمیابی و ثبات قیمت بیت کوین با گذر زمان حفظ شود. طبق برآوردهای انجام شده از سایت CoinMarketCap که مرجع اصلی ارزهای دیجیتال است؛ تا اکتبر ۲۰۲۳ (مهر ۱۴۰۲)، تعداد کل بیت کوین های استخراج شده و موجود در بازار به ۱۹۵۲۰۷۲۳ BTC واحد رسید. به این ترتیب، تنها ۱۴۷۹۲۵۷ واحد بیت کوین جهت استخراج باقی مانده تا سقف ۲۱ میلیون واحد BTC تکمیل شود.



مزیت بیت کوین نسبت به ارزهای فیات

بیت کوین را می توان برای اهداف مختلفی از جمله خرید آنلاین، سرمایه گذاری، حواله و به عنوان ذخیره ارزش استفاده کرد. چندین مزیت نسبت به ارزهای فیات سنتی دارد:

تمرکززدایی: بیت کوین توسط هیچ مقام یا دولت مرکزی کنترل نمی شود و آن را از نفوذ یا دستکاری سیاسی مصون می کند.

امنیت: تراکنش های انجام شده با بیت کوین با استفاده از الگوریتم های رمز نگاری ایمن می شوند و آن را در برابر تقلب و هک کردن بسیار مقاوم می کنند.

حریم خصوصی: در حالی که تراکنش های بیت کوین در بلاک چین ثبت می شود، کاربران می توانند با استفاده از نام مستعار به جای هویت واقعی خود، سطح خاصی از حریم خصوصی خود را حفظ کنند.

با این حال، بیت کوین نیز با چالش ها و انتقاداتی مواجه است:

نوسانات: قیمت رمز ارز بیت کوین می تواند بسیار نوسان داشته باشد و ریسک آن را برای سرمایه گذاران و بازرگانانی که آن را به عنوان مبادله می پذیرند، مخاطره آمیز می کند.



علاوه بر این، موقعیت جغرافیایی هال در ایست رایدینگ یورکشایر، دور از قطب های اقتصادی بزرگ مانند لندن، نیز به قیمت نسبتاً پایین مسکن آن کمک کرده است و این شهر را در لیست ارزان ترین شهر انگلستان ثبت کرده است.



SCANE
ME



ارزان ترین و گران ترین شهر انگلستان

□ برای تعیین ارزان ترین و گران ترین شهر انگلستان، عوامل زیادی باید در نظر گرفته شوند. هزینه های مختلف مانند مسکن، غذا، حمل و نقل، تفریحات و خدمات عمومی در هر شهر ممکن است متفاوت باشند. همچنین، نرخ تبدیل ارز و تغییرات قیمت در بازار نیز باید در نظر گرفته شود.

با توجه به اطلاعات جغرافیایی و اقتصادی، لندن به عنوان پایتخت بریتانیا و یکی از شهرهای پرجمعیت و متنوع انگلستان، معمولاً به عنوان گران ترین شهر انگلستان شناخته می شود. در لندن، هزینه های مسکن، غذا، خدمات و تفریحات بالا است و به طور کلی هزینه زندگی در این شهر بالاتر از بقیه شهرهای انگلستان است. با این حال، هزینه ها در مناطق مختلف لندن نیز متفاوت است و برخی مناطق ممکن است ارزان تر یا گران تر باشند.

بانک مرکزی انگلستان در یک رتبه بندی جدید، ارزان ترین و گران ترین شهر انگلستان (بریتانیا) را بر اساس شاخص هایی مانند مسکن، مواد غذایی، حمل و نقل عمومی، رستوران ها و... معرفی کرده است. که در این مقاله از ایرانگرد به معرفی آنها خواهیم پرداخت.

کشتی سازی است. همچنین شهر هال زادگاه شاعر معروف فیلیپ لارکین (Phillip Larkin) است، او در اشعارش به شدت از این شهر الهام گرفته است. مقرون به صرفه بودن هال را می توان به عوامل مختلفی نسبت داد. یکی از عوامل کلیدی، تاریخچه اقتصادی شهر و تحول آن در طول سالهاست.



ارزان ترین شهر انگلستان

بر اساس آمار بانک مرکزی انگلیس، ارزان ترین شهر انگلستان، شهر هال است که میانگین قیمت خانه در آن ۱۲۲۸۰۰ پوند است. این به طور قابل توجهی کمتر از میانگین ملی قیمت خانه ۲۶۰۰۰ پوندی است. هال یک شهر بندری است که در ریدینگ شرقی یورک شروع شده است و دارای اقتصاد متنوع با حضور قوی در صنایعی مانند ماهیگیری، صید نهنگ و



نویسنده و خبرنگار: آرمان هادی



در حالی که هال دارای میراث دریایی غنی با سابقه ماهیگیری، صید نهنگ و کشتی سازی است، سودآوری این صنایع در دهه های اخیر کاهش یافته است. این تحول اقتصادی بر بازار مسکن شهر تأثیر گذاشته و منجر به قیمت های ارزان تر در مقایسه با سایر نقاط کشور شده است.

علاوه بر این، موقعیت جغرافیایی هال در ایست رایدینگ یورکشایر، دور از قطب های اقتصادی بزرگ مانند لندن، نیز به قیمت نسبتاً پایین مسکن آن کمک کرده است و این شهر را در لیست ارزان ترین شهر انگلستان ثبت کرده است.

هال با جمعیتی حدود ۲۵۰/۰۰۰ نفر در فاصله حدود ۳۰۰ کیلومتری شمال لندن قرار گرفته است و در اکثر مواقع هزینه زندگی، از جمله مسکن، در مناطق خارج از کلان شهرهای اصلی کمتر است.

با این حال، شایان ذکر است که قیمت مسکن می تواند در طول زمان نوسان داشته باشد و تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند شرایط بازار، تقاضا و تحولات محلی است. بنابراین، اگر قصد خرید ملک در هال یا هر مکان دیگری را دارید، از منابع معتبر و به روز اطلاعات دقیق رابه دست آورید و تحقیقات کامل تری انجام دهید.



گران ترین شهر انگلستان

از سوی دیگر، گران ترین شهر انگلستان لندن و منطقه سلطنتی کنزینگتون و چلسی است (Royal Borough of Kensington and Chelsea) یک بورگ لندن در بریتانیا است که در لندن بزرگ واقع شده است. این منطقه ۱۲.۱۳ کیلومتر مربع مساحت دارد و جمعیت آن حدود ۱۸۰/۳۰۰ نفر است و میانگین قیمت خانه در آن ها ۱۱۴۲۰۰۰ پوند است. به عبارت دیگر قیمت مسکن در این مناطق بیش از پنج برابر میانگین قیمت مسکن در کشور است! کنزینگتون و چلسی منطقه ای در غرب لندن است که به خاطر خریدهای سطح بالا، آپارتمان های لوکس و ساکنان مرفه شهرت دارد.

محل های سلطنتی لندن کدامند؟

ویندزور و میدنهد محله سلطنتی:

ویندزور و میدنهد که فقط ۲۰ دقیقه در جنوب غربی مرکز لندن واقع شده است، مقصدی زیبا و تاریخی است که برای یک استراحت کوتاه یا یک روز بیرون از شهر ایده آل است.

کینگستون آپون تیمز:

منطقه سلطنتی کینگستون آپون تیمز (Royal Borough of Kingston upon Thames) یکی از مناطق لندن بزرگ است. این منطقه ۳۷/۲۵ کیلومتر مربع مساحت و ۱۶۰/۱۰۰ نفر جمعیت دارد.

این منطقه همچنین امکانات و جاذبه های لوکسی را ارائه می دهد، شامل مناطق خرید مجلل مانند خیابان کنزینگتون های استریت، موزه های معروفی مانند موزه ویکتوریا و آلبرت و نزدیکی به پارک های. این عوامل علاوه بر افزایش جاذبه منطقه، به وضعیت آن به عنوان یک مکان اقامتی لوکس کمک می کند.



این منطقه همچنین امکانات و جاذبه های لوکسی را ارائه می دهد، شامل مناطق خرید مجلل مانند خیابان کنزینگتون های استریت، موزه های معروفی مانند موزه ویکتوریا و آلبرت و نزدیکی به پارک های. این عوامل علاوه بر افزایش جاذبه منطقه، به وضعیت آن به عنوان یک مکان اقامتی لوکس کمک می کند.

مهم است که توجه کنید که قیمت های ملک در کنزینگتون و چلسی، همانند هر بازار املاک دیگری، ممکن است تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار گیرند، از جمله شرایط بازار، تقاضا از سوی خریداران داخلی و خارجی و محدودیت در تعداد مسکن های لوکس. اگر به فکر مهاجرت به این منطقه از شهر انگلستان را دارید و قصد خرید ملک در این منطقه یا هر منطقه گران قیمت دیگری را دارید بهتر است از منابع معتبر و رسانه های دولتی اطلاعات لازم را کسب کنید و از متخصصین مشاوره بگیریید.



گرینویچ

گرینویچ (Greenwich) یک ناحیه در بریتانیا است که در منطقه سلطنتی گرینویچ واقع شده است. گرینویچ ۳۰،۵۷۸ نفر جمعیت دارد. نصف النهار مبداء گرینویچ یا نیمروزان گرینویچ به آن نصف النهار (خط طولی زمین) گفته می شود که از صد خانه سلطنتی گرینویچ لندن در انگلستان گذرمی کند. طول جغرافیایی نصف النهار مبداء به عنوان طول جغرافیایی صفر تعریف شده است.



کنزینگتون و چلسی

بخش سلطنتی کنزینگتون و چلسی در سال ۱۹۶۵ به عنوان موقعیت سلطنتی در انگلستان تعیین شد، زیرا زادگاه ملکه ویکتوریا در کاخ کنزینگتون در سال ۱۸۱۹ بود.

شهرت کنزینگتون و چلسی در غرب لندن به عنوان گران ترین شهر انگلستان، در خصوص قیمت بالای ملک می تواند به چندین عامل بازگردانده شود. اول و غالب ترین این عوامل، مربوط به لوکس بودن و انحصاری بودن منطقه است. این منطقه محل اقامت برخی از ثروتمندان برجسته لندن، شامل مشاهیر، کارآفرینان و افراد با دارایی بالا می باشد. جدایی منطقه همراه با موقعیت مکانی استراتژیک در قلب لندن، به قیمت های بالای که ملک ها در کنزینگتون و چلسی دارند، منجر می شود.



بعضی از شهرهای دیگر انگلستان نیز هزینه های بالایی دارند. به عنوان مثال، شهر ادینبورگ در اسکاتلند و منچستر در انگلستان نیز به عنوان شهرهای گران قیمت شناخته می شوند. همچنین، شهر کمبریج نیز به دلیل جذابیت های تاریخی و فرهنگی خود ممکن است هزینه های بالایی داشته باشد.

با این حال، برای تعیین دقیق تر ارزان ترین و گران ترین شهر انگلستان، بهتر است از منابع معتبر و رسمی استفاده کنید. اطلاعات مربوط به هزینه های مسکن، غذا، حمل و نقل و سایر خدمات در شهرهای مختلف می تواند در وبسایت ها و منابع دولتی، سازمان های گردشگری و سایت های معتبر مالی یافت شود. همچنین می توانید از مشاورین ما در آژانس گردشگری گلچین کمک بگیرید و با انتخاب تورهای متنوع اروپایی، سفر خود را لذت بخش تر کنید.

منابع:

1. "House prices in England and Wales: January 2022" (PDF).
2. "England's most expensive streets revealed". BBC news. 16-07-2019. Retrieved 28-02-2022.
3. "The cheapest and most expensive place to buy a house in the UK". Telegraph 2020-26-02. Retrieved 28-02-2022.



این که موسیقی می‌تواند روی افکار، احساسات و رفتار تاثیر بگذارد، غافلگیرکننده نیست. اگر شما هم با گوش کردن به موسیقی راک مورد علاقه‌تان به هیجان می‌آید، یا گاهی موقع اجرای موسیقی زنده اشک در چشمان‌تان جمع شده است، پس به خوبی قدرت موسیقی در منقلب کردن احساسات و عواطف و ایجاد انگیزه را درک می‌کنید.



چگونگی تاثیر موسیقی در جنبه‌های مختلف زندگی



موسیقی یک زبان بین‌المللی است که مردم دنیا را دور هم جمع می‌کند. هر فرهنگی فهرستی از ملودی‌ها، آوازها، رقص‌ها و در برخی موارد آلات موسیقی خاص خود را دارد. سخت است بگوییم که انسان در چه مرحله‌ای از تکامل خود شروع به استفاده از موسیقی و توسعه آن کرده اما با رواج موسیقی در میان قبایل سنتی و دور افتاده امروزی می‌توان حدس زد که استفاده انسان از موسیقی تاریخچه بسیار قدیمی دارد و در اوایل دوران پیدایش انسان از این هنر استفاده می‌شده است. در این مقاله از ایرانگرد با هدف حمایت از گسترش فرهنگ هنر، موسیقی را از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار داده ایم.

عصب‌شناسان پس از تحقیقات بسیار دریافته‌اند که نواختن انواع آلات موسیقی بیشتر از هر فعالیت دیگری اجزای مغز انسان را تحریک می‌کند. این موضوع باعث می‌شود که ارتباطات جدیدی بین اجزای مختلف مغز پدید آید که در نهایت هوش بیشتر و عکس‌العمل سریع‌تر به هر چیزی را در پی خواهد داشت.

تاریخ موسیقی جهان به سال‌ها پیش بازمی‌گردد. در اثر اکتشافات باستان‌شناسی برخی آلات موسیقی یافت شده که ۵۰۰۰ تا ۷۰۰۰ سال سابقه تاریخی دارد. بوداییان کتب مذهبی خود را با نوعی موسیقی می‌خواندند و آداب مذهبی آن‌ها همراه رقص و آواز بوده است. موسیقی کم‌کم راه‌کمال پیمود و در سال ۹۳۰ میلادی تقسیمات تازه‌ای یافت و با حروف الفبا ادغام شد. تا اینکه سرانجام در سال ۱۴۵۰ میلادی نت تکمیل شد و در چهار خط موازی گنجانده شد (دو، ری، می، فا، سل، لا، سی).



چگونگی استفاده از موسیقی برای درمان بیماران

تاثیرات روانی موسیقی می‌تواند بسیار قوی‌تر و گسترده‌تر از آنچه فکر می‌کنید باشد. «موسیقی درمانی» مجموعه کارهایی برای بهبود سلامت افراد از نظر احساسی، کمک به بیماران برای کنار آمدن با استرس و افزایش

سلامت کلی است. حتی برخی از محققین اشاره می‌کنند که سلیقه شما در موسیقی می‌تواند باعث درک ابعاد متفاوت شخصیت شما شود.

گوش کردن به موسیقی سرگرم‌کننده است، اما آیا ممکن است موسیقی درمانی به سلامتی شما هم کمک کند؟ موسیقی می‌تواند منبع خوبی برای لذت بردن و خرسندی باشد، اما تحقیقات درباره فواید موسیقی از نظر علمی همچنین نشان داده است که موسیقی درمانی در روانشناسی فایده‌های زیاد و مختلفی هم دارد.

این که موسیقی می‌تواند روی افکار، احساسات و رفتار تاثیر بگذارد، غافلگیرکننده نیست. اگر شما هم با گوش کردن به موسیقی راک مورد علاقه‌تان به هیجان می‌آید، یا گاهی موقع اجرای موسیقی زنده اشک در چشمان‌تان جمع شده است، پس به خوبی قدرت موسیقی در منقلب کردن احساسات و عواطف و ایجاد انگیزه را درک می‌کنید.

اما تاثیرات روانی موسیقی می‌تواند بسیار قوی‌تر و گسترده‌تر از آنچه فکر می‌کنید باشد. «موسیقی درمانی» مجموعه کارهایی برای بهبود سلامت افراد از نظر احساسی، کمک به بیماران برای کنار آمدن با استرس و افزایش سلامت کلی است. حتی برخی از محققین اشاره می‌کنند که سلیقه شما در موسیقی می‌تواند باعث درک ابعاد متفاوت شخصیت شما شود.



5 فایده مهم موسیقی برای ذهن از نظر علمی

موسیقی می‌تواند ذهن را آرام کند، بدن را به وجد بیاورد و حتی به افراد کمک کند تا درد را بهتر کنترل کنند. مهم‌ترین فواید موسیقی از نظر علمی شامل موارد زیر است.

۱. موسیقی می‌تواند عملکرد شناختی ذهن را بهبود دهد

تحقیقات در مورد فواید موسیقی نشان داده است گوش کردن به موسیقی در پس زمینه حین کار کردن، می‌تواند عملکرد مهارت‌های شناختی در افراد بزرگسال را تقویت کند. خصوصاً این که تحقیق دیگری نشان داده، بخش کردن موسیقی‌هایی با ریتم سریع‌تر و موسیقی‌های با ریتم آرام‌تر، هر دو برای حافظه مفیدند و علاوه بر آن موسیقی با ریتم سریع در پس زمینه باعث پیشرفت در سرعت نتیجه‌گیری هم می‌شود. اگر می‌خواهید عملکرد ذهنی شما بهتر شود، دفعه بعدی که روی یک پروژه کار می‌کردید، یک موسیقی در پس زمینه پخش کنید. دقت کنید که موسیقی بی‌کلام بهتر از موسیقی‌هایی است که در آن‌ها ترانه‌های پیچیده وجود دارد، چون کلام و ترانه ممکن است حواس شما را پرت کند.

۲. موسیقی می‌تواند باعث کاهش استرس شود

مدت زیادی است که موسیقی را برای کاهش استرس پیشنهاد می‌کنند. موسیقی‌هایی هستند که برای آرام کردن ذهن بر پایه مدیتیشن تولید می‌شوند و خوشبختانه علم از این موضوع حمایت می‌کند. گوش کردن به موسیقی می‌تواند در کنترل استرس موثر باشد. در یک تحقیق،

شرکت‌کنندگان قبل از این که در شرایط استرس‌زا قرار بگیرند، در یکی از این سه شرایط قرار داده شدند: تعدادی از آن‌ها به موسیقی آرامش بخش گوش کردند، برخی از آن‌ها به صداهای ضبط شده از موج دریا گوش کردند و برای دسته سوم هیچ‌گونه موسیقی پخش نشد.

نتیجه نشان داد، گوش کردن به موسیقی آرامش بخش، روی عکس‌العمل‌های استرسی انسان، خصوصاً دستگاه عصبی خودگردان (autonomic nervous system) تاثیر می‌گذارد. کسانی که به موسیقی گوش کرده بودند اغلب در شرایط استرس‌زا سریع‌تر بهبود پیدا می‌کردند.

۳. موسیقی می‌تواند به کمتر خوردن کمک کند

یکی از شگفت‌انگیزترین فواید موسیقی تاثیر آن در کاهش وزن است. اگر قصد کاهش وزن دارید، هنگام غذا خوردن به موسیقی ملایم گوش و نور را کم کنید.

۴. موسیقی ممکن است حافظه شما را تقویت کند

یکی از شگفت‌انگیزترین فواید موسیقی تاثیر آن در کاهش وزن است. اگر قصد کاهش وزن دارید، هنگام غذا خوردن به موسیقی ملایم گوش و نور را کم کنید.

تحقیقات نشان داده است که گوش دادن به موسیقی هنگام درس خواندن می‌تواند مفید باشد، اما تاثیر آن به فاکتورهای زیادی از جمله نوع موسیقی، لذتی که شنونده از موسیقی می‌برد و حتی سواد موسیقایی شنونده بستگی دارد.

در یک تحقیق به این نتیجه رسیدند که دانش‌آموزان آشنا با موسیقی، هنگام گوش دادن به موسیقی خنثی و بدون ژانر (neutral music)، در آزمون‌های یادگیری عملکرد بهتری نشان می‌دهند! احتمالاً به این دلیل که این نوع موسیقی کمتر حواس‌شان را پرت می‌کند و راحت‌تر می‌توانند آن را نادیده بگیرند.

از سوی دیگر دانش‌آموزانی که دانشی از موسیقی نداشتند، هنگام گوش کردن به موسیقی شاد و روحیه‌بخش (positive music) بهتر یاد می‌گرفتند. احتمالاً به این دلیل که این نوع موسیقی بدون نداخل داشتن با پروسه‌ی شکل‌گیری حافظه، احساسات مثبت بیشتری را برمی‌انگیزد.

در یک تحقیق دیگر، دانش‌آموزانی که شرکت‌کنندگانی که در حال یادگیری یک زبان جدید بودند، با آواز خواندن کلمات و اصطلاحات جدید، نسبت به صرف مکالمه ساده یا ریتمیک، بهبود پیدا کرد؛ بنابراین هر چند موسیقی می‌تواند روی حافظه تاثیر بگذارد، ولی نتیجه ممکن است در افراد مختلف با هم فرق کند. اگر حواس شما با موسیقی پرت می‌شود، بهتر است در سکوت یا با پخش کردن موسیقی خنثی در پس زمینه درس بخوانید.



۵. موسیقی می‌تواند به تحمل درد کمک کند

تحقیقات در زمینه فواید موسیقی نشان داده است که موسیقی می‌تواند به مدیریت درد بسیار کمک کند. یک تحقیق روی افراد دارای



موسیقی می‌تواند تأثیر زیادی بر همه ابعاد زندگی انسان چه از لحاظ جسمی و چه روحی داشته باشد. در حالت کلی می‌توان گفت گوش دادن به موسیقی در کنار کارهایی که انجام می‌دهید باعث می‌شود شما سریع احساس خستگی نکنید و به راحتی سختی‌ها و دشواری‌های کار را تحمل کنید.



سندرم «فیبرومیالژیا» (Fibromyalgia) انجام شده که در آن افرادی که برای یک ساعت و بیشتر به موسیقی گوش داده بودند، کاهش قابل توجهی در درد را تجربه کردند. فیبرومیالژیا یک سندرم درد اسکلتی-عضلانی مزمن است. موسیقی می‌تواند تأثیر زیادی بر همه ابعاد زندگی انسان چه از لحاظ جسمی و چه روحی داشته باشد. در حالت کلی می‌توان گفت گوش دادن به موسیقی در کنار کارهایی که انجام می‌دهید باعث می‌شود شما سریع احساس خستگی نکنید و به راحتی سختی‌ها و دشواری‌های کار را تحمل کنید.



گوش سپردن به موسیقی در کودکان

تأثیر موسیقی بر زندگی همه انسان‌ها و در همه سنین قابل رؤیت است. این تأثیر به حدی زیاد می‌باشد که حتی قبل به دنیا آمدن نوزاد و در زمان جنینی نیز می‌تواند تغییراتی در او ایجاد کند و جنین را آرام کند. از جمله تأثیراتی که گوش دادن به موسیقی در مادران باردار و کودکان داشته باشد عبارت‌اند از:

- کودکی که با موسیقی‌های کلاسیک و دل‌نشین رشد پیدا می‌کند خلاق‌تر و باهوش‌تر خواهد بود.
- اعتماد به نفس بالایی خواهد داشت.
- توانایی برقراری ارتباط با دیگران در این کودکان زیاد می‌باشد.
- ضریب هوشی بالایی خواهند داشت.
- دامنه واژگان بالایی خواهند داشت.
- مهارت بالایی در حرف زدن و درشت شنیدن خواهند داشت.
- نسبت به سایر کودکان روح و روان سالم‌تری خواهند داشت.
- زندگی آرام و شادی تجربه خواهند کرد.



انواع سبک موسیقی

موسیقی سبک‌های بسیار زیادی دارد که می‌توان گفت میزان تأثیر موسیقی بر زندگی می‌تواند بستگی به نوع سبک آن داشته باشد. در حالت کلی می‌توان گفت سبک هر موسیقی ویژگی‌های مختلف آن را بیان می‌کند و جغرافیا، نحوه اجرای موسیقی، زمانی که موسیقی در آن نواخته شده است از جمله عواملی می‌باشند که سبک هر موسیقی را بیان می‌کنند. در ادامه به انواع سبک موسیقی اشاره می‌کنیم.

- سبک کلاسیک
- سبک مینیمال
- سبک باروک
- سبک پاپ
- سبک راک
- سبک امپرسیونیسم
- سبک جاز
- سبک اپرا
- سبک بلوز
- سبک رپ
- سبک هیپ هاپ
- سبک کانتری
- سبک متال
- سبک الکترونیک
- سبک سنتی ایرانی



تأثیر موسیقی در رانندگی

همان‌طور که گفتیم تأثیر موسیقی بر زندگی ابعاد مختلفی دارد که رانندگی نیز یکی از آن‌ها می‌باشد. گوش دادن به موسیقی در حین رانندگی هم می‌تواند تأثیر مثبتی داشته باشد و هم می‌تواند تأثیر منفی داشته و باعث بروز حادثه شود به همین دلیل انتخاب نوع موسیقی در این مورد اهمیت بسیار زیادی دارد. طبق تحقیقات انجام شده رانندگانی که موسیقی‌های آرام گوش می‌دهند برخورد بسیار مطلوبی دارند همچنین بسیار کم تصادف می‌کنند در صورتی که رانندگانی که آهنگ‌های خشن گوش می‌دهند بیشتر با سرعت غیرمجاز رانندگی می‌کنند و اکثراً دچار حادثه می‌شوند.

در برخی شهرها که ترافیک زیاد است و افراد دچار بی‌حوصلگی و خستگی می‌شوند موسیقی می‌تواند بهترین روش برای رفع خستگی باشد. در زمان‌هایی



که در یک مسیر شلوغ قرار دارید بهتر است به موسیقی‌های آرام گوش دهید زیرا مغز شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند و باعث رفع تنش و ناآرامی می‌شود.

چرا بچه‌ها در مدارس باید موسیقی یاد بگیرند؟

موسیقی یکی از عناصر اصلی فرهنگ و هویت هر جامعه است و آموزش آن به کودکان در مدارس اهمیت بالایی دارد.

□ بچه‌ها در سنین کودکی با گوش دادن به موسیقی و نواختن ساز، قادر خواهند بود الگوهای صوتی را تشخیص داده و تفکرات خلاقانه را پرورش دهند. همچنین، آموزش موسیقی به کودکان کمک می‌کند تا درک بهتری از ریتم، نغمه و هارمونی بدست آورند و اصطلاحاً «گوش موسیقایی» داشته باشند.

□ وقتی بچه‌ها از دوران کودکی گوش موسیقیایی خوبی داشته باشند می‌توانند موسیقی درست و صحیح را از موسیقی اشتباه و غلط تشخیص دهند و آن موسیقی اشتباه برایشان جذاب نخواهد بود. مانند این است که به بچه‌ها غذای خوشمزه بدهید و آنها مزه‌غذای خوشمزه را چشیده باشند و بدانند که غذای خوشمزه و لذیذ چه طعمی دارد و سپس غذای بدطعم را به آنها بدهید. حالا آنها غذای بد مزه را راحت تشخیص خواهند داد و آن را نمی‌خورند.

□ اگر گوش موسیقایی داشته باشند و آهنگ و موسیقی درست و جذاب گوش داده باشند می‌توانند

□ ایراد در اجرای موسیقی و صدا مانند بعضی از خواننده‌ها مثل تتلو و... را متوجه شوند.

همچنین باعث می‌شود ادب در اجرای موسیقی و آواز نهدینه گردد. در همین راستا هنرمندانی چون بانو هاید، استاد شجریان، بانو گوگوش و... را می‌توانیم نام ببریم. اجرای ادب در موسیقی باعث حذف موسیقی‌های مستهجن از دنیای هنرمی شوند.

□ موسیقی اثرات قوی بر هوش هیجانی دارد می‌تواند در تقویت احساسات و عواطف کودکان مؤثر باشد. نواختن ساز و خلق ملودی‌های خود به کودکان کمک می‌کند تا احساسات خود را بهبود بخشند و استرس را کاهش دهند.

□ آموزش موسیقی در مدارس به کودکان فرصت همکاری و تعامل با دیگران را می‌دهد. در گروه‌های موسیقی، کودکان با یکدیگر همکاری می‌کنند تا قطعات موسیقی را اجرا کنند و هماهنگی لازم را برقرار کنند. این تجربه به آن‌ها کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی و همکاری را تقویت کنند و در گروه‌های اجتماعی بهتر عمل کنند.

تحقیقات نشان داده است که آموزش موسیقی می‌تواند بهبود حافظه، تمرکز و توجه کودکان را ارتقا دهد. همچنین، آموزش موسیقی به کودکان کمک می‌کند تا مهارت‌های ریاضی و علوم را بهبود بخشند.

لطفاً شما پاسخ دهید:

با تمام خصوصیات خوبی که موسیقی دارد، چرا در سیستم آموزشی ایران درس موسیقی تدریس نمی‌شود؟

سخن پایانی

تأثیر موسیقی بر زندگی انسان بیشتر از حد تصور می‌باشد به طوری که گاهی به عنوان معجزه از آن یاد می‌کنند. گوش سپردن به موسیقی در تمامی دوره‌های زندگی می‌تواند سلامتی روح و روان و همچنین جسم را به آرامان بیاورد. امیدواریم با خواندن این مقاله بتوانید با انتخاب موسیقی مناسب زندگی خود را شادتر و آرام‌تر از قبل بسازید.



با توجه به پیشرفت تکنولوژی و فناوری، امکانات برای تجارت کالا بهبود پیدا کرده است و کافی است کمی هوشمندانه عمل کنید تا بتوانید از این امکانات بهره‌مند شوید.



SCANE
ME



FREE

چگونه سفر رایگان بروید؟



TRAVEL

همه افراد دوست دارند سفرهایی را تجربه کنند که هم برایشان لذت بخش باشد و هم نگران هزینه‌های سفر نباشند و در عین حال برایشان درآمدزایی هم داشته باشد. در طول تاریخ رسم بر این بود که تاجران به هنگام سفر بر اساس تجربه و اطلاعاتی که از مقصد خود داشتند کالاها را می‌راکه می‌دانستند تقاضا دارند و سود خوبی به دست می‌آوردند را برای فروش به آنجا می‌بردند و با فروش و یا مبادله آنها ثروت آفرینی می‌کردند. با توجه به پیشرفت تکنولوژی و فناوری، امکانات برای تجارت کالا بهبود پیدا کرده است و کافی است کمی هوشمندانه عمل کنید تا بتوانید از این امکانات بهره‌مند شوید. برای مثال اگر شما از ایران بخواهید به کشور فرانسه سفر کنید، این سفر به روشی که ما می‌گوییم می‌تواند علاوه بر تفریح برای شما درآمدزایی هم داشته باشد و به جای اینکه یک چمدان پر از لوازم غیر ضروری و لباس و... با خود حمل کنید، محصولی را در چمدان خود حمل کنید که از همه نظر قانونی است و باعث ثروت آفرینی برای شما خواهد شد و حتی می‌توانید با یک چمدان پر از سوغاتی به خانه برگردید. این مهم است که شما چه محصولی را به کجا ببرید و مشتریان شما چه کسانی خواهند بود. ما در این مقاله از ایرانگرد چگونه سفرهای درآمدی را به شما خواهیم گفت!



برای پیدا کردن مشتری مناسب در کشور مقصد و اینکه چه کالایی را به چه میزان و چطوری با خود ببرید: مشاورین ما در کلینیک کسب و کار گلچین به کمک شما خواهند آمد و تنها با پرداخت ۵۰ دلار می‌توانید تمام این اطلاعات و تجربیات را در اختیار داشته باشید.



SCANE
ME



□ سومین چیزی که باید در نظر بگیرید مقدار باری است که می‌توانید با خود ببرید. وزن بار مجازی که روی بلیط شما ثبت شده است بر اساس شرکت‌های هواپیمایی تعیین می‌شود. برای مثال در پرواز ایران ایر تا ۳۰ کیلو بار مجاز هستید با خود حمل کنید و اگر پرواز شما ترکیب ویا پروازهای خارجی دیگر باشد تا ۲۰ کیلو بار مجاز هستید که با خود ببرید.

در نظر داشته باشید هر یک کیلو اضافه بار ۲۰ دلار جریمه باید پرداخت کنید. بنابراین برای شما به صرفه نیست که محصولی را انتخاب کنید که وزن سنگینی داشته باشد و بابت آن جریمه پرداخت کنید. برای اطلاعات بیشتر در مورد قوانین حمل بار: مشاورین ما در کلینیک کسب و کار بین المللی گلچین با توجه به تجربه و دانش و اطلاعاتی که دارند به شما خواهند گفت چه محصولی برای تجارت در کشور مقصد شما مناسب است.

□ تامین کنندگان مناسب را پیدا کنید. بهتر است محصول خود را بدون واسطه و از تولید کننده اصلی خریداری کنید تا قیمت برای شما مناسب محاسبه شود و در زمان فروش سود بیشتری داشته باشید.

□ می‌توانید به عنوان واسطه عمل کنید و از مدل تجاری Drop shipping بهره ببرید. Drop shipping یک مدل تجاری است که در آن شما محصولات را بدون نگهداری موجودی می‌فروشید. در عوض، شما با تامین کننده‌ای کار می‌کنید که محصولات را مستقیماً برای مشتریان شما ارسال می‌کند. اگر علاقمند به درآمدزایی در سفر هستید، این می‌تواند یک راه عالی برای شروع یک کسب و کار با سرمایه کم باشد. این مدل تجارت هم شرایط خاص خود را دارد و بهتر است نمونه اولیه را برای ارائه به مشتری همراه خود داشته باشید.

در نهایت تجارت کالا در سفر به شما کمک می‌کند در حالی که از سفرتان لذت می‌برید، هزینه‌های سفرتان رایگان شود و علاوه بر آن باعث ثروت آفرینی برای شما نیز می‌گردد. فقط کافیست از تجارب افراد متخصص استفاده کنید و نکاتی را در این مقاله به آن اشاره شد را در نظر بگیرید.

برای اطلاعات بیشتر با مشاورین کلینیک بین المللی کسب و کار گلچین تماس بگیرید.

02188880015
09121268315
09351268315



چند نکته مهم در مورد سفرهای درآمدی

اگر تصمیم گرفتید به کشور دیگر سفر کنید و پول خرج سفرتان و حتی بیشتر از آن را در بیاورید بهتر است چند عامل مهم را در نظر بگیرید:

□ اولین چیزی که باید به هنگام سفر در نظر بگیرید مزیت رقابتی کشور مبدأ نسبت به کشور مقصد در تولید کالا است. شناسایی محصول سودآور که در سراسر دنیا مورد تقاضا باشد و سود خوبی داشته باشد مهم است. بهتر است تحقیقات لازم را حتماً به عمل بیاورید و مشتریان را شناسایی کنید.

برای مثال در ایران کالاهایی مانند زعفران، آجیل، داروهای گیاهی، تابلو فرش و قالیچه، صنایع دستی و... نسبت به کشورهای دیگر مزیت رقابتی دارند.

□ پیدا کردن مشتری مناسب برای محصولی که ارائه می‌کنید دومین نکته مهم در سفرهای درآمدی است. این مهم است که بتوانید مشتری مناسب را برای فروش محصول خود پیدا کنید. شما وقت زیادی برای آزمون و خطا ندارید و هدف اصلی شما در این سفر گردش و تفریح است. بنابراین بهتر است اطلاعات کافی را قبل از حرکت به دست آورده باشید و با خیال راحت سفر کنید.

برای پیدا کردن مشتری مناسب در کشور مقصد و اینکه چه کالایی را به چه میزان و چطوری با خود ببرید: مشاورین ما در کلینیک کسب و کار گلچین به کمک شما خواهند آمد و تنها با پرداخت ۵۰ دلار می‌توانید تمام این اطلاعات و تجربیات را در اختیار داشته باشید.

تماس: 02188880015 و 09121268315



این روستا از لحاظ موقعیت مکانی و جغرافیایی، در فاصله سی کیلومتری شهر ارومیه قرار دارد. همچنین در مسیر جاده منتهی به این روستا، درختانی سرکشیده‌اند و مراتعی دامنه تپه‌ها را پوشانده‌اند که می‌توانید از زیبایی‌های این جاده نیز لذت ببرید.



SCANE
ME



روستای باراندوز نگین باغ‌های سیب ایران

کشور ایران از غنای طبیعی ویژه‌ای برخوردار است که این ثروت طبیعی نسبت به سایر کشورهای خاورمیانه در صنعت جذب توریست و گردشگر، دارای جایگاه خاصی می‌باشد. صرف‌نظر از عده‌ای ایران‌شناس و طبیعت‌گرد که مایل به شناخت و بازدید از طبیعت بکر و دست‌نخورده ایران هستند، بسیاری از توریست‌های خارجی در اقصی نقاط دنیا برای دیدن طبیعت خدادادی ایران به کشور ما سفر می‌کنند اما متأسفانه برخی از هموطنانمان به دلیل عدم آگاهی از وجود این اماکن جذاب گردشگری، پول‌های خود را برای دیدن کشورهای دیگر هزینه می‌کنند. صرف‌نظر از مسائل مادی و جاذبه رفتن به سفرهای خارجی، می‌توان گفت که شناخت یک ایرانی از سرزمین آبا و اجدادی تعهدی است که در قبال زادگاهش دارد. در این مقاله از ایران‌گرد، با هدف گسترش فرهنگ گردشگری به معرفی یکی دیگر از جاذبه‌های گردشگری ایران یعنی: روستای باراندوز در ارومیه می‌پردازیم.



روستای باراندوز ارومیه

یکی از روستاهای جذاب و دیدنی کشورمان که خصوصاً در فصل پاییز جذابیت هیجان‌انگیز دیگری برای گردشگران دارد، روستای باراندوز ارومیه می‌باشد.

این روستا از لحاظ موقعیت مکانی و جغرافیایی، در فاصله سی کیلومتری شهر ارومیه قرار دارد. همچنین در مسیر جاده منتهی به این روستا، درختانی سرکشیده‌اند و مراتعی دامنه تپه‌ها را پوشانده‌اند که می‌توانید از



پل تاریخی باراندوز

یکی از مکان‌های گردشگری و جذاب این روستا، پل تاریخی باراندوز است.

زیبایی‌های این جاده نیز لذت ببرید. روستای باراندوز ارومیه، روستایی تاریخی با قدمت شش هزار ساله می‌باشد که از زمان‌های قدیم محل سکونت قلمروهای سومر، هورری، قوتتی، اورارتو، ماننا، ماد و... بوده است. این روستا به باغ‌های سیبش نیز معروف می‌باشد.

BARANDOUZ



SCANE
ME

ایرانگرد
Irangard

آبشار روستای باراندوز

پنجمین مکان گردشگری، آبشار روستای باراندوز می باشد که در طی سالیان زیاد، بارش برف و باران به وجود آمده است. این آبشار زیبا در نزدیکی روستا است. بعد از روستا، خروجی شهر به سمت حیدرلو در مسیر رودخانه می توانید آبشار را نیز مشاهده کنید.

کلیسای سیر

از دیگر اماکن گردشگری نزدیک به روستای باراندوز، کلیسای سیر می باشد که از دوره ساسانی به جا مانده است. به این کلیسا مارسگریز یا مارسگریس هم می گویند.

اسناد نشان می دهد که همسر مسیحی خسرو پرویز، بعد از پیروزی ایران بر روم این کلیسا را ساخته است. نمای داخلی این بنا ساده و زیبا می باشد و مشخصه های معماری دوره خودش را دارد. در ساخت دیوارها و سقف آن از سنگ استفاده شده و ورودی اش کمی کوتاه است. سالن اول نیز شامل سالن دعا، محراب و چند اتاق می باشد.



بهار و تابستان در روستای باراندوز

روستای باراندوز ارومیه، روستایی است که همه فصول آن زیبا و جذاب است. هر چند منظره های دیدنی این روستا، در بهار و تابستان بیشتر پیشنهاد می شود اما پاییزش نیز دنیای دیگری دارد. در بهار و تابستان، ردیف درختان تنومندی که کنار جاده قد کشیده اند، کمی دورتر مراتع سبز که دامنه تپه ها را پوشانده اند و صحنه های رویایی و چشم نواز دیگر، از انگیزه های سفر به این منطقه است.

این پل در دوره قاجاری احداث شده و در فاصله پانزده کیلومتری شهر ارومیه قرار دارد. همچنین طول آن چهار متر و عرضش پنج متر بوده و دارای شش چشمه بزرگ با قوس جناغی و پنج چشمه طاق کوچک، با طاق رومی است.

تپه تاریخی باراندوز

دومین مکان گردشگری این روستا، تپه تاریخی باراندوز یا گوی تپه باراندوز می باشد که قدمتی بیش از شش هزار سال دارد و همچنین گفته می شود این اسطوره سومریان و بابلیان، در سال ۱۳۳۲ در این تپه کشف گردیده است.



رودخانه باراندوز

سومین مکان گردشگری روستای باراندوز، رودخانه باراندوز می باشد که از رشته ارتفاعات مرزی ایران، ترکیه و عراق سرچشمه می گیرد و بعد از طی مسافتی وارد جلگه شده و دشت بیل را آبیاری می کند. همچنین این رودخانه در مسیر خود زمین های کشاورزی و روستایی را نیز سیراب می سازد.

حال خوب قایقرانی در روستای باراندوز

یکی از تفریحات گردشگری در این روستا، قایقرانی در آب های خروشان رودخانه آن می باشد.

دخمه ی قبرهای شاهان اورارتو چهارمین مکان گردشگری

دخمه قبور شاهان اورارتو نیز از دیگر مکان های گردشگری روستای باراندوز است. این دخمه ها نزدیک به سه هزار سال پیش در بالای تپه ای که امروزه به عنوان تپه شیرین - فرهاد شناخته می شود، وجود داشته و به عنوان شهر و قلعه ای کوچک در دوران درخشان اورارتوها و در اوج قدرت آنها بنا نهاده شده است.





به عنوان مثال در کشور سوئد برای مادران حقوق کامل برای نگهداری از فرزندان پرداخت می‌شود. در این کشور تحصیلات تا مقطع دکتری رایگان است. فرزندان بالای ۱۸ سال، از دولت حقوق دریافت می‌کنند و این حمایت مالی تا زمانی که تحصیلاتشان به پایان برسد و شغل پیدا کنند، ادامه دارد.



۶ دلیل کاهش اسپرم مردان و خطر انقراض در سراسر جهان

باتوجه به مطالعات اخیر، کاهش تعداد اسپرم در مردان یکی از مشکلات جهانی است که می‌تواند به انقراض نسل بشر منجر شود. براساس گزارشی که در سایت‌های معتبر منتشر شده است، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که غلظت اسپرم مردان در طی ۵۰ سال گذشته کاهش یافته است. یکی از یافته‌های اصلی تحقیقاتی که در دانشگاه عبری اورشلیم در اسرائیل و در دانشکده پزشکی مانت ساینای در آمریکا منتشر شده است، نشان می‌دهد که در دهه ۱۹۷۰، در هر میلی‌لیتر منی مردان به طور متوسط ۱۰۱ میلیون سلول تناسلی وجود داشته است. اما از آن زمان تاکنون، این رقم به ۴۹ میلیون کاهش پیدا کرده است. علاوه بر کاهش در غلظت اسپرم مردان، تحقیقات نشان می‌دهد که کیفیت گامت‌های مردان نیز کاهش یافته است. در دهه‌های گذشته، درصد سلول‌هایی که می‌توانند وارد تخمک شوند نیز کاهش قابل توجهی داشته است. مواسیرا فائل رادائلی، اورولوژیست و آندروولوژیست و نایب رییس انجمن کمک باروری برزیل می‌گوید: «بارزترین نکته مشاهده شده، از دست رفتن حرکت اسپرم است. بدون این ویژگی قابلیت باروری کاهش پیدا می‌کند».

چند دلیل مهم پزشکی در کاهش اسپرم مردان

متاسفانه کاهش اسپرم مردان به عنوان یک پدیده جهانی گزارش شده است. دانشمندان شاهد کاهش گامت در مردان در همه قاره‌ها بوده‌اند، اگرچه این تعداد در اروپا، آفریقا و آمریکای مرکزی و جنوبی شتاب بیشتری دارد. ولی علت این پدیده چیست؟ متخصصان دست کم به ۶ علت اشاره می‌کنند. و خبر خوب این است که روش‌هایی برای معکوس کردن یا کاهش اینها وجود دارد.

متخصصان بهداشت به چندین علت برای این کاهش اسپرم مردان اشاره می‌کنند. برخی از این علل عبارتند از:

چاقی: اضافه وزن و چاقی می‌تواند باعث تغییرات مضر در اسپرم شود. رشد بافت چربی باعث آزاد شدن مواد التهابی می‌شود که مستقیماً بر تستوسترون تأثیر دارد.

استرس اکسیداتیو: اضافه وزن باعث استرس اکسیداتیو می‌شود که باعث آسیب به سلول‌های مختلف بدن می‌شود. این استرس می‌تواند بر عملکرد اسپرم‌ها تأثیر بگذارد.

تحریکات محیطی: برخی تحقیقات نشان می‌دهد که تماس با مواد شیمیایی مضر، تابش نور فرابنفش و استفاده از دخانیات می‌تواند به کاهش غلظت اسپرم مردان منجر شود.

تغذیه نامتعادل: رژیم غذایی نامتعادل و فقدان مواد غذایی مورد نیاز برای تولید سلول‌های تناسلی می‌تواند به کاهش غلظت اسپرم منجر شود.

عوامل محیطی: عوامل محیطی مانند آلودگی هوا، تماس با مواد شیمیایی مضر و استفاده از مواد مخدر و امواج تلفن همراه نیز می‌توانند به کاهش غلظت اسپرم مردان منجر شوند.

عوامل زیستی: از جمله عفونت‌های باکتریایی، ویروسی و قارچی، اختلالات هورمونی، بیماری‌های خودایمنی و بیماری‌های ژنتیکی.

عفونت: بعضی از عفونت‌ها می‌توانند تولید یا سلامت بیضه‌ها را تحت تأثیر قرار دهند یا با ایجاد آسیب‌هایی باعث انسداد مسیر عبور اسپرم‌ها شوند. از جمله این عفونت‌ها می‌توان به التهاب اپی‌دیدیم (اپی‌دیدیمیت)، التهاب بیضه (اورکیت) و بعضی از عفونت‌های منتقله از راه جنسی، مثل: سوزاک و HIV اشاره کرد.



بانک اسپرم مکانی با تجهیزات لازم برای جمع‌آوری و ذخیره‌سازی اسپرم فریز شده برای مدت طولانی است. با افزایش میزان ناباروری، استفاده از روش‌های درمان ناباروری از جمله لقاح مصنوعی و IVF روبه افزایش است که همین تقاضا باعث افزایش استفاده از بانک اسپرم به منظور ذخیره سازی اسپرم مردان شده است.



چگونگی رشد جمعیت در کشورهای اروپایی

در کشورهای اروپایی برای مقابله با بحران رشد جمعیت علاوه بر آموزش‌های لازم در خصوص چگونگی داشتن اسپرم و تخمک سالم برای بچه‌دار شدن، با ایجاد اقتصاد پویا در کشور توانستند اوضاع مالی افراد را بهبود ببخشند. همچنین امتیازات خاصی برای مادران و فرزندان در نظر گرفتند که باعث شد افراد امنیت مالی لازم را برای بچه‌دار شدن داشته باشند. همین حمایت‌های مالی از طرف دولت باعث رشد نمودار جمعیت از حالت منفی به مثبت گردید.

به عنوان مثال در کشور سوئد برای مادران حقوق کامل برای نگهداری از فرزندان پرداخت می‌شود. در این کشور تحصیلات تا مقطع دکتری رایگان است. فرزندان بالای ۱۸ سال، از دولت حقوق دریافت می‌کنند و این حمایت مالی تازمانی که تحصیلاتشان به پایان برسد و شغل پیدا کنند،

اکنون به نظر می‌رسد قدرتمندان با استفاده از ابزار بیولوژیکی باعث از بین رفتن اسپرم در مردان و سقط جنین در زنان می‌شوند. این اتفاق در طی دو دهه باعث از بین رفتن نسل جوان و کم شدن تعداد افراد می‌شود و در نتیجه بعد از مدتی به طول کامل از صحنه زندگی در این زمین خاکی حذف می‌شوند.



ادامه دارد.

نسل کشی با استفاده از تکنولوژی و علم بیولوژیکی

نسل کشی به هر شکلی، برخلاف ارزش‌های انسانی و حقوق بشر است و با هدف از بین رفتن فرقه، آئین و مذهب صورت می‌گیرد. متأسفانه از ابتدای زندگی بشر تا کنون بارها شاهد نسل کشی به طرق مختلف و به دستور حاکمان دولت‌های مختلف بوده‌ایم.

جنگ بر سر قدرت باعث شده است حاکمان از تکنولوژی برای اهداف ناصواب خود استفاده کنند. استفاده از تکنولوژی و دانش برای نسل کشی به طور گسترده‌تر در زمان جنگ‌ها و تعارضات نظامی مشاهده می‌شود. که در آن دولت‌ها و گروه‌های مختلف برای ضربه زدن به دشمن خود از تکنولوژی‌های نوین و دانش پیشرفته استفاده می‌کنند. این ممکن است شامل استفاده از سلاح‌های هسته‌ای، بیولوژیکی، شیمیایی، سایبری و دیگر فناوری‌ها و روش‌ها باشد.

اکنون به نظر می‌رسد قدرتمندان با استفاده از ابزار بیولوژیکی باعث از بین رفتن اسپرم در مردان و سقط جنین در زنان می‌شوند. این اتفاق در طی دو دهه باعث از بین رفتن نسل جوان و کم شدن تعداد افراد می‌شود و در نتیجه بعد از مدتی به طول کامل از صحنه زندگی در این زمین خاکی حذف می‌شوند.



چگونه توسعه فقر در جامعه جلوی رشد جمعیت را می‌گیرد

یکی از عوامل مهم در کاهش جمعیت، توسعه فقر است. در کشورهای دیکتاتوری از توسعه فقر اقتصادی برای جلوگیری از رشد نسل مخالف حکومت استفاده می‌شود.

کشوری که اقتصاد پویا نداشته باشد جوانان از پس مخارج خودشان بر نمی‌آیند و حس ناامیدی و ناامنی باعث می‌شود به فکر بچه‌دار شدن نباشند زیرا که آینده نامعلوم و ناامنی را برای فرزندان خود می‌بینند. در کشورهای دیکتاتوری که فقر را توسعه می‌دهند بر اساس سیاست تعریف شده حکمران پوزیشن مخالف دارد و مردم را به بچه دار شدن دعوت می‌کند و حتی با وعده‌هایی که عملاً ارزش اقتصادی ندارد شعار بچه‌دار شدن و رشد جمعیت می‌دهد اما در اصل علاوه بر عواملی که باعث کاهش اسپرم در مردان می‌شود، فقر موجود در کشور نیز مانع رشد جمعیت خواهد بود. بنابراین در حدود سه دهه جمعیت یک نسل در فقر نابود می‌شود.

عامل مهم دیگری که حاکمان کشورهای دیکتاتوری برای نسل کشی



استفاده می‌کنند از روش علم بیولوژی است. در کشورهای دیکتاتوری افراد مخالف حکومت را زندانی می‌کنند و به بهانه‌های مختلف داروهایی که باعث ناباروری و کاهش اسپرم و میل جنسی می‌شود را به زندانیان می‌دهند و یا در غذاهایشان می‌ریزند که همین امر باعث ایجاد مشکل در اسپرم مردان می‌شود و به مرور زمان باعث از بین رفتن نسل افراد مخالف حکومت می‌شود.

به عنوان مثال برای کنترل میل جنسی در زندان‌ها و در پادگان‌ها به سربازان کافور می‌دهند. بعضی از حکمرانان با استفاده از همین روش در اندازه بالا زندانیانی را که مخالف حکومت هستند را نابارور می‌کنند...

علاوه بر مشکل کاهش اسپرم در دنیا که باعث کاهش جمعیت می‌شود کنترل جریان ثروت در گروه خاصی از مردم است. عامل مهم دیگری که توسط حاکمان کشورهای دیکتاتوری باعث نسل کشی می‌شود توسعه جریان ثروت در بین نسل‌های منتخب حکومتی است. حکومت با دادن امتیازهای خاص به افرادی که عضو سیستم حکومتی هستند، مانند سهمیه‌های ورود به دانشگاه‌ها و همچنین شرایط استخدام طبق قوانین دولتی تعیین شده و... باعث می‌شوند افراد عادی نتوانند از این امتیازات بهره‌مند شوند و کم‌سواد یا بیسواد خواهند بود. بنابراین تنها افرادی که تحصیلات دانشگاهی دارند از نسل طرفداران انتخاب شده حکومت خواهند بود و همین امر باعث توسعه جریان ثروت در بین آنها می‌شود. از طرف دیگر افراد عادی که نتوانستند از این امکانات بهره‌برند از جریان ثروت دور خواهند شد در نتیجه فقر گسترش می‌یابد؛ در پی آن نسل کشی اتفاق خواهد افتاد. به مرور زمان تعداد کمی از این نسل می‌تواند به زندگی امیدوار باشند و از بین می‌روند.

نسل کشی قورقورها

حتماً داستان نسل کشی قورقورها را شنیده‌اید! داستان نسل کشی قورقورها در چین به عنوان یک صفحه تاریک از تاریخ این کشور شناخته می‌شود. قورقورهایکی از اقوام مردمی ترکی است که در منطقه‌ای به نام شرق ترکستان (اکنون شیانگجیانگ) در چین زندگی می‌کردند.

در دهه ۱۹۴۰، حکومت چینی وابسته به نظام جمهوری خلق چین، سیاست‌های سرکوبی را علیه قورقورها آغاز کرد. این سیاست‌ها شامل تحمیل محدودیت‌های فرهنگی، مذهبی و اقتصادی، تجبری و تنبیهی برای قورقورها بود. همچنین، حکومت چینی سعی در تغییر جمعیت قورقورها به وسیله ازدواج اجباری و جدایی از خانواده‌ها داشت.

در دهه ۱۹۵۰، تحت حکومت کمونیستی چین، سیاست نسل کشی قورقورها به شدت تشدید شد. اقداماتی نظیر قطع ارتباطات، بسته شدن مدارس، توقف فعالیت‌های اقتصادی و کشاورزی، حذف سیاسی و کشتار جمعی از قورقورها صورت گرفت. تعداد زیادی از قورقورها در این فرآیند کشته شدند، به زندان افتادند یا به زور به منطقه‌های دیگری از چین منتقل شدند.

در نتیجه این سیاست‌ها، تعداد قابل توجهی از قورقورها از بین رفتند و فرهنگ و هویت آنها به شدت تضعیف شد. این اقدامات به عنوان یکی از جنایت‌های جنگی و نسل کشی شناخته می‌شود که تا به امروز در چین بحث و جدال‌های فراوانی را به همراه داشته است.

با این حال، باید توجه داشت که انقراض نسل بشر به دلیل یک عامل واحد یعنی کاهش اسپرم نیست و بسیاری از عوامل مختلف می‌توانند در این مسئله نقش داشته باشند. به همین دلیل، برای پیشگیری از انقراض نسل بشر، باید به مسائل مختلفی از جمله تغذیه، سبک زندگی، بیماری‌های مختلف، محیط زیستی و سیاست‌های حکومتی توجه کرد و اقدامات لازم را انجام داد.

آینده همین امروز است!



برای دقیق‌ترین اطلاعات در مورد شهرهای ارزان‌تر آلمان در سال ۲۰۲۳، توصیه می‌شود که به منابع به‌روز و منابع معتبری مانند آمارهای دولتی، سایت‌های مرتبط با مسکن و هزینه‌های زندگی مراجعه کنید و یا از افرادی که تجربه زندگی در لایپزیگ را داشته‌اند سوال کنید.



SCANE
ME



GERMANY

ارزان‌ترین و گران‌ترین شهر آلمان در سال ۲۰۲۳

انتخاب ارزان‌ترین و گران‌ترین شهر آلمان در سال ۲۰۲۳ به عوامل مختلفی بستگی دارد مانند هزینه زندگی، قیمت مسکن و شرایط کلی اقتصادی و... توجه به این نکته ضروری است که پیش‌بینی رتبه‌بندی دقیق برای سال‌های آینده چالش برانگیز است، زیرا شرایط اقتصادی می‌تواند در طول زمان تغییر کند. با این حال، در این مقاله از ایرانگرد بر اساس روندها و داده‌های فعلی در سال ۲۰۲۳، می‌توانیم یک نمای کلی از شهرهایی معرفی کنیم که عموماً در آلمان مقرون به صرفه‌ترین یا گران‌ترین هستند.



مونیخ یکی از شهرهای پرجمعیت و مهم آلمان است که تاریخچه‌ای طولانی دارد و در طول سال‌ها به عنوان یک مرکز فرهنگی، اقتصادی و علمی شناخته شده است. درآمد مبحث ارزان‌ترین و گران‌ترین شهر آلمان به رشد جمعیت و اقتصادی در مونیخ می‌پردازیم:



ورشد فرهنگی آن شهر است. همچنین مردم جنوب آلمان به طور معمول به محافظه‌کاری و جدی‌تر بودن مشهور هستند. با این حال، مونیخ یک شهر بزرگ است که تنوع فرهنگی بالایی دارد. به عنوان یک شهر بین‌المللی با میلیونرها و تنوع اقتصادی، افراد از تمامی نقاط جهان به مونیخ مهاجرت می‌کنند. این تنوع فرهنگی باعث شده که در مونیخ انواع گروه‌ها و جمعیت‌های مهاجری وجود داشته باشد که می‌توانید به آن‌ها بپیوندید و با افراد با عقاید و سبک‌های زندگی مشابه آشنا شوید. این تنوع فرهنگی و اجتماعی یکی از جذابیت‌های مونیخ است که به شما فرصت می‌دهد تا تجربیات جدیدی را تجربه کنید و با افراد مختلفی ارتباط برقرار کنید.

رشد اقتصادی:

صنعت و تجارت: مونیخ به عنوان یکی از مراکز صنعتی و تجاری مهم آلمان و اروپا شناخته می‌شود. این شهر میزبان بسیاری از شرکت‌های بزرگ ملی و بین‌المللی است که در صنایع مختلف مانند فناوری اطلاعات، صنایع خودروسازی، پزشکی و بسیاری دیگر فعالیت می‌کنند.

آموزش و پژوهش: مونیخ دارای دانشگاه‌های معتبر و مراکز تحقیقاتی بسیاری است که به توسعه علم و فناوری در این منطقه کمک کرده‌اند. این شهر به عنوان یکی از مراکز پژوهش و نوآوری در اروپا شناخته می‌شود.

بنیان‌های مالی: بورس اوراق بهادار مونیخ (Munich Stock Exchange) یکی از بزرگ‌ترین بورس‌های اوراق بهادار آلمان است و نشان دهنده اهمیت اقتصادی این شهر در مجموعه کشوری و جهانی است.

به طور کلی، با توجه به داده‌های منتشر شده از موسسه‌های دولتی در خصوص ارزان‌ترین و گران‌ترین شهر آلمان، مونیخ به عنوان یک شهر با رشد جمعیت و اقتصادی پایدار شناخته می‌شود که از لحاظ فرهنگی و اقتصادی بسیار زنده و پویا است. این شهر به عنوان یک مقصد جذاب برای کسانی که به دنبال فرصت‌های شغلی و زندگی با کیفیت هستند، شناخته می‌شود.

توجه به این نکته حائز اهمیت است که این رتبه‌بندی‌ها می‌تواند در طول زمان به دلیل عوامل مختلف اقتصادی تغییر کند. بنابراین، توصیه می‌شود برای کسب اطلاعات دقیق‌تر در مورد ارزان‌ترین و گران‌ترین شهر آلمان، به منابع آماری بانک مرکزی آلمان و سایت‌های دولتی به روز مراجعه کنید یا تحقیقات بیشتری را نزدیک‌تر به سال ۲۰۲۳ انجام دهید.

مقایسه هزینه زندگی در مونیخ با شهرهای اروپایی همسایه

هزینه زندگی مونیخ به صورت زیر برآورد می‌شود:

- 40 درصد گران‌تر از زاکرب
- 86 درصد گران‌تر از استانبول
- 11 درصد گران‌تر از رم
- 21 درصد گران‌تر از آتن
- 86 درصد گران‌تر از سارایوو

رشد جمعیت و رشد اقتصادی در مونیخ

مونیخ یکی از شهرهای پرجمعیت و مهم آلمان است که تاریخچه‌ای طولانی دارد و در طول سال‌ها به عنوان یک مرکز فرهنگی، اقتصادی و علمی شناخته شده است. درآمد مبحث ارزان‌ترین و گران‌ترین شهر آلمان به رشد جمعیت و اقتصادی در مونیخ می‌پردازیم:

رشد جمعیت:

افزایش جمعیت: مونیخ به عنوان یک شهر بزرگ و پیراوزه معروف است و



ماهانه یک خانواده چهار نفره در لایپزیگ حدود ۳۰۴۹ یورو تخمین می‌زنند، در حالی که هزینه‌های ماهانه یک فرد مجرد حدود ۱۴۰۶ یورو است. هزینه واقعی زندگی در لایپزیگ ممکن است بسته به شرایط فردی متفاوت باشد.

برای دقیق‌ترین اطلاعات در مورد شهرهای ارزان‌تر آلمان در سال ۲۰۲۳، توصیه می‌شود که به منابع به روز و منابع معتبری مانند آمارهای دولتی، سایت‌های مرتبط با مسکن و هزینه‌های زندگی مراجعه کنید و با افرادی که تجربه زندگی در لایپزیگ را داشته‌اند سوال کنید.



مونیخ به عنوان یکی از گران‌ترین شهرهای آلمان و حتی اروپا شناخته می‌شود. این شهر معروف به ثروت و فرهنگ است و میزان درآمد مردم در آن بالاست. اقتصاد مونیخ به عنوان یکی از قوی‌ترین اقتصادهای منطقه و حتی جهان شناخته می‌شود، و این باعث می‌شود که زندگی در این شهر گران باشد. بر اساس داده‌های منتشر شده شامل مسکن و سبک‌کالای مصرفی و حمل و نقل برای انتخاب ارزان‌ترین و گران‌ترین شهر آلمان می‌توان گفت: در شهر مونیخ اجاره مسکن و هزینه‌های روزمره مانند خرید مواد غذایی و حمل و نقل نیز به طور معمول بالاتر از متوسط آلمان است.



یکی از معیارهای مهم در انتخاب ارزان‌ترین و گران‌ترین شهر آلمان اقتصاد



ارزان‌ترین شهر آلمان در ۲۰۲۳

ارزان‌ترین شهر آلمان در سال ۲۰۲۳ احتمالاً لایپزیگ خواهد بود. لایپزیگ به دلیل هزینه نسبتاً پایین زندگی در مقایسه با سایر شهرهای بزرگ آلمان، محبوبیت زیادی در بین دانشجویان و متخصصان جوان پیدا کرده است. علاوه بر شاخص اجتماعی و فرهنگی، شاخص اقتصادی این شهر مانند اجاره مسکن مقرون به صرفه، هزینه‌های حمل و نقل کمتر و قیمت‌های مناسب برای کالاها و خدمات روزمره معیار مناسبی برای انتخاب لایپزیگ به عنوان ارزان‌ترین شهر آلمان است.



بر اساس آخرین اطلاعات، لایپزیگ تا سال ۲۰۲۲، با جمعیتی حدود ۶۲۴۶۸۹ نفر پرجمعیت‌ترین شهر در ایالت زاکسن آلمان و دومین شهر پرجمعیت در ناحیه آلمان شرقی سابق پس از برلین بود.

برای انتخاب ارزان‌ترین و گران‌ترین شهر آلمان می‌توان آمار سبک‌کالای مصرفی را به عنوان شاخص مهمی در نظر گرفت. هزینه زندگی در لایپزیگ در مقایسه با سایر شهرهای آلمان نسبتاً مقرون به صرفه است. هزینه‌های



وقتی صحبت از مزایای سلامت روان می‌شود، بومیان پرو در آند مرکزی عملکرد تحصیلی خوب فرزندان خود را به استفاده منظم از ماکا نسبت می‌دهند.



SCANE ME



نویسنده و خبرنگار: مهدی آشتیانی



خوراکی تقویت مغز که مانع از حواس پرتی شما می‌شود

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که مغز شما می‌تواند بهتر از الان کار کند؟
 آیا تا به حال برای شما پیش آمده است که لحظه‌ای تمرکزتان به اوج خود رسیده باشد و بخواهید به همین شکل باقی بماند؟
 همه ما لحظاتی را داشته‌ایم که در آن لحظه خودمان را فوق العاده سازنده یافته‌ایم، و اگر راهی وجود داشت که بتوانیم آن حالت ذهنی را برای خودمان دائمی کنیم، قطعاً آن را انجام می‌دادیم.
 البته، راهی وجود دارد که بتوانیم آن حالت فوق العاده را به آرامی و در درازمدت در زندگی خود پرورش دهیم.
 در این مقاله از ایرانگرد با هدف پرورش ذهن و رشد شخصیت راه‌های حفظ تمرکز را به روشی فوق العاده به شما آموزش می‌دهیم.
 یکی از این راه‌ها خوردن غذاهای تقویت‌کننده مغز است. برخی غذاها بخشهایی از مغز را که با تمرکز، منطق، استدلال، توانایی‌های تفکر و سلامت کلی مغز مرتبط است، تقویت می‌کنند. با خوردن منظم این غذاها می‌توانید عملکرد مغز خود را نیز بهبود ببخشید و کم‌کم به مغزی سالم و با عملکرد خوب برسید.
 بیایید نگاهی دقیق‌تر به ۱۲ تا از بهترین غذای مغز برای تقویت تمرکز و سلامت روان ببندیم.



ماهی چرب

هنگامی که از ماهی چرب صحبت می‌شود، شما به طور طبیعی توجه خود را به ماهی قزل آلا، زغال ماهی، ماهی روغن، ساردین، ماهی خال خالی و تن معطوف می‌کنید. اینها حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که به بهبود توانایی‌های یادگیری و حافظه کمک می‌کنند و به ساخت سلول‌های عصبی و مغز کمک نمی‌کنند.

بهبود عملکرد شناختی ناشی از اسیدهای چرب امگا ۳ را می‌توان به این واقعیت نسبت داد که آنها به افزایش جریان خون در مغز کمک می‌کنند. همچنین، در مورد سلامت روان عمومی، خوردن ماهی‌های چرب یا امگا ۳ به تأخیر افتادن زوال ذهنی ناشی از افزایش سن و همچنین افسردگی و کاهش مشکلات یادگیری کمک می‌کند. امگا ۳ همچنین با کاهش پروتئینی به نام آمیلوئید بتا در مغز مرتبط است که مسئول تشکیل گیره‌های مخرب در افرادی است که با آلزایمر دست و پنجه نرم می‌کنند. به شما توصیه می‌شود که ماهی‌های چرب را به برنامه غذایی خود اضافه کنید و به خوردن آن فکر کنید.

قهوه

قهوه یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌هایی است که تمرکز و بهره‌وری شما را افزایش می‌دهد. میلیون‌ها نفر در سراسر جهان نوشیدن قهوه را برای انجام وظایف دشوار در محل کار و همچنین برای تمرکز بیشتر در مدرسه و دانشگاه‌ها ترجیح می‌دهند. دلیل اینکه قهوه در طول سال‌ها اثربخشی خود را به اثبات رسانده است، دو ترکیب موجود در آن است که مغز را به شدت تقویت می‌کند. این ترکیبات آنتی‌اکسیدان و کافئین هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها به محافظت از مغز در برابر بیماری‌های روانی رایج مانند سکتة مغزی، بیماری پارکینسون، زوال شناختی و بیماری آلزایمر کمک می‌کنند.

از طرف دیگر، کافئین مسئول تأثیرگذاری بر مغز به طرق مثبت است، از جمله مسدود کردن یک ماده شیمیایی مغز به نام آدنوزین که باعث خواب‌آلودگی شما می‌شود و سطح سروتونین انتقال دهنده عصبی را افزایش می‌دهد که به نوبه خود خلق و خوی شما را تقویت می‌کند. سطح هوشیاری شما را افزایش می‌دهد و تمرکز شما بهتر می‌شود. با این حال، توجه به این نکته مهم است که مصرف قهوه در حد اعتدال راهی است که بیشترین بهره‌ر از آن ببرید. اگر بیش از ۴ فنجان در روز مصرف کنید، ممکن است خود را برای عوارض جانبی ناخوشایندی مانند بی‌قراری و ناتوانی در خواب آماده کنید.

تعادل خوب بین قهوه و سایر نوشیدنی‌ها به شما کمک می‌کند تا از احتمال تجربه عوارض جانبی جلوگیری کنید. شما می‌توانید نوشیدن قهوه را فقط در روزهایی که می‌خواهید کارهای خسته‌کننده انجام دهید، امتحان کنید و تأثیر بالای آن را فقط در زمانی که حجم کار زیاد است ببینید.



وقتی ال تیانین و کافئین با هم ترکیب می‌شوند، هر دو اثر بسیار قدرتمندی دارند، و این توضیح می‌دهد که چرا مصرف چای سبز برای بسیاری از افراد مفیدتر از قهوه است.



همچنین، اگر دوست دارید اسیدهای چرب امگا ۳ را بدون نیاز به احساس نیاز به خوردن هر بار ماهی دریافت کنید، می‌توانید از جایگزین‌های دیگری مانند گردو، دانه کتان و آووکادو استفاده کنید. آنها همچنین منابع خوبی از امگا ۳ هستند.



ماکا

ماکا گیاهی از پرو است که در آند مرکزی رشد می‌کند و اکنون کمی بیش از ۲۰۰۰ سال است که کشت می‌شود. نام علمی آن Lepidium meyenii است و به عنوان یک ماده غذایی و همچنین گیاه دارویی استفاده می‌شود. گفته می‌شود که فواید بسیاری برای سلامتی از جمله تقویت توانایی‌های یادگیری و حافظه، بهبود خلق و خو، افزایش سطح انرژی و استقامت، بهبود سلامت جنسی در مردان و تنظیم فشار خون دارد.

وقتی صحبت از مزایای سلامت روان می‌شود، بومیان پرو در آند مرکزی عملکرد تحصیلی خوب فرزندان خود را به استفاده منظم از ماکا نسبت می‌دهند. در حالی که انواع مختلفی از ماکا وجود دارد، مطالعات نشان داده‌اند که نوع سیاه‌رنگی است که اثرات قوی بر بهبود سلامت روان نشان می‌دهد. وهم عصاره ماکا هیدروالکلی و هم عصاره آبی ماکا آبی‌پز تأثیر یکسانی روی مغز دارند. مطالعات علمی روی ماکا هنوز در مراحل اولیه است و علت اثراتی که نشان داده است هنوز به طور کامل مشخص نشده است. با این حال، احتمالاً ماکا می‌دهد، که ترکیبات ماکا هستند، ممکن است باعث این اثربخشی قدرتمند شده باشند.

می‌توانید ماکا را به اسموتی‌ها، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، بلغور جو دوسر و هر غذای پخته شده‌ای اضافه کنید تا از فواید آن لذت ببرید.



چای سبز

چای سبزیکی دیگر از محرک‌های شناخته شده است که به شما کمک می‌کند



کند هوشیار بمانید. این حاوی دو ترکیب است که تأثیر زیادی بر مغز دارند. اول، حاوی کافئین است که باعث هوشیاری می‌شود. اگرچه قهوه حاوی مقدار بسیار بالاتری از کافئین نسبت به چای سبز است، اما چای سبز برای کسانی که ترجیح می‌دهند اثر کافئین به خوبی داشته باشد، مناسب است.

همانطور که قبلاً ذکر شد کافئین به تنظیم انتقال دهنده‌های عصبی مانند نوراپی نفرین، دوپامین و آدنوزین کمک می‌کند، که به بیدار نگه داشتن شما و تعادل خوب از نظر خلق و خو و عملکرد مغز کمک می‌کند. دوم، شامل ال تیانین است.

L-theanine یک اسید آمینه است که می‌تواند از سد خونی مغزی عبور کرده و وارد مغز شود که سپس باعث افزایش GABA (گاما آمینوبوتیریک اسید) می‌شود که باعث آرامش می‌شود.

همچنین امواج آلفا در مغز که مسئول آرامش، هوشیاری و آرامش ذهنی هستند، افزایش می‌دهد.

وقتی ال تیانین و کافئین با هم ترکیب می‌شوند، هر دو اثر بسیار قدرتمندی دارند، و این توضیح می‌دهد که چرا مصرف چای سبز برای بسیاری از افراد مفیدتر از قهوه است.

L-theanine همچنین با سایر فواید سلامت روان مانند بهبود حافظه و محافظت در برابر بیماری‌های روانی مانند پارکینسون و آلزایمر مرتبط است. مصرف چای سبز در صبح و قبل از رفتن به ورزش صبحگاهی به سلامت روان کمک می‌کند.

سبزیجات برگ سبز

سبزی‌ها مملو از مواد مغذی هستند که به روش‌های عالی مغز را تقویت می‌کنند. کلم بروکلی، شاتوت سوئیسی، کلم پیچ، سبزی قاصدک، کلم سبز و اسفناج از جمله سبزیجاتی هستند که ارزش غذایی بالایی دارند و برای سلامت مغز مفید هستند.

به عنوان مثال، بروکلی دارای آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین K، در میان سایر ترکیبات گیاهی است که به حافظه بهتر، اثرات ضد التهابی و مزایای محافظت از مغز کمک می‌کند.

کلم پیچ به شدت مملو از مواد مغذی مانند ویتامین C، K، A، B6، بتاسیم، منگنز، مس و کلسیم است که باعث رشد مغز، کند کردن زوال شناختی ناشی از افزایش سن، افسردگی و حتی بیماری‌های مختلف مانند آلزایمر می‌شود.

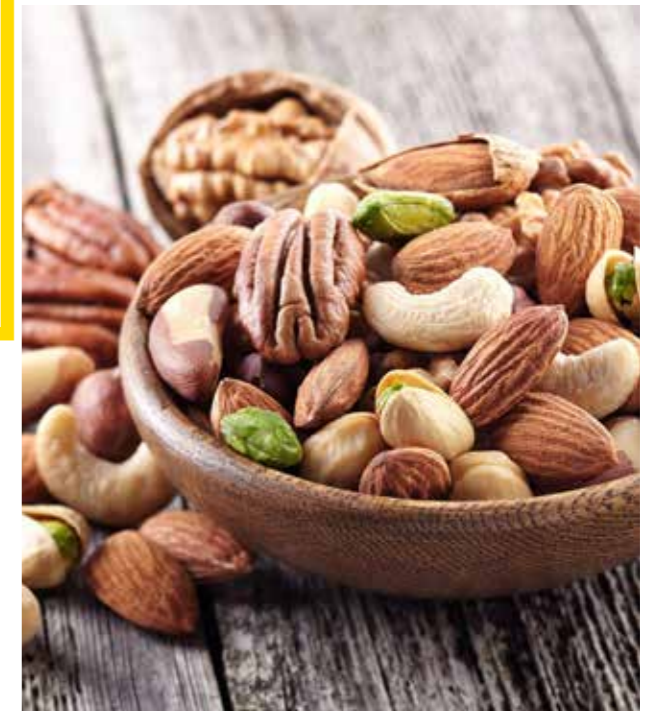
به طور کلی، سبزیجات برگ دار حاوی انواع مواد مغذی از جمله ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که نواحی مختلفی از مغز را که با حافظه، هوشیاری، پردازش اطلاعات و سلامت کلی مغز مرتبط است، ارتقا می‌دهند.

تهیه اسموتی‌های سبز خوشمزه و دستورالعمل‌هایی که در آنها از سبزیجات زیادی استفاده می‌شود، تا حد زیادی به عملکرد بهتر مغز کمک می‌کند.



شکلات تلخ

شکلات تلخ مغز شمارا تقویت می‌کند. شکلات تلخ شامل سه ترکیب است که باعث تقویت مغز شما می‌شود و عبارتند از کافئین، آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها. از آنجایی که قبلا دیده‌ایم که کافئین اثرات محرکی دارد که شما را هوشیار نگه می‌دارد و آنتی‌اکسیدان‌ها به پیشگیری از بیماری‌های روانی و زوال شناختی کمک می‌کنند. بیابید نگاه‌های دقیق‌تر به فلاونوئیدها بیندازیم. فلاونوئیدها ریز مغذی‌هایی هستند که التهاب عصبی را کاهش می‌دهند، نورون‌ها را از آسیب‌های ناشی از نوروتوکسین محافظت می‌کنند و به طور بالقوه در تقویت یادگیری، عملکرد شناختی و حافظه مؤثر هستند. مطالعات همچنین نشان داده‌اند که شکلات تلخ باعث ایجاد احساس مثبت می‌شود. شکلات تلخ حاوی کاکائو است. هدف از خوردن شکلات تیره که حاوی بیش از ۷۰ درصد کاکائو می‌باشد، این است که آزمایشی مطلوب آن بهره‌مند شوید.



آجیل

آجیل‌هایی مانند گردو، بادام هندی، فندق، گردو، گردو، حاوی چندین ماده مغذی برای بهبود مغز هستند. آنها با آنتی‌اکسیدان محبوب، ویتامین E عرضه می‌شوند که از سلول‌های مغز و غشای سلولی در برابر استرس اکسیداتیو و آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. مصرف طولانی مدت آجیل به حافظه قوی‌تر، عملکرد تحصیلی بهتر و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی کمک کرده است. آجیل‌ها توانایی‌هایی را برای بهبود عواملی که باعث سلامت قلب و مغز می‌شوند، نشان داده‌اند. همه آجیل‌ها فواید تغذیه‌ای خود را دارند، اما به شما توصیه می‌شود که گردو را بیشتر بخورید، زیرا ارزش بسیار بالاتری دارد به دلیل وجود سطوح بالای اسید آلفالیونولیک، که نوعی اسید چرب امگا ۳ است.



آووکادو

آووکادو در کمال تعجب یک توت است و به آن توت بزرگ می‌گویند. اگرچه هنوز به طور کامل مورد مطالعه قرار نگرفته است، اعتقاد بر این است که حاوی ویتامین‌های B5، B6، E، C، و K است. همچنین، حاوی فولات و پتاسیم است. همچنین مقادیر کمی از مواد مغذی دیگر از جمله مس، فسفر، منیزیم، روی، منگنز و آهن در آن وجود دارد. علاوه بر این، حاوی اسید چرب تک‌غیر اشباع به نام اسید اولئیک است که بخشی از آن چیزی است که روغن زیتون را برای استفاده مفید می‌کند. این اسید چرب فواید بسیاری دارد که برخی از آنها کاهش التهاب و رشد مغز است. افزودن آن به دستور غذاها یا تهیه اسموتی و خوردن منظم آن همراه با میوه‌های مورد علاقه به شما کمک می‌کند از ارزش غذایی آن بهره‌بردارید.



ویتامین B۱۲ همچنین به کاهش علائم افسردگی و همچنین جلوگیری از از دست دادن نورون‌ها که به نوبه خود باعث ضعف حافظه می‌شوند، کمک می‌کند.

تخم مرغ

۴ ریز مغذی در تخم مرغ وجود دارد که به مغز کمک می‌کند، فولات، کولین، ویتامین B6 و B12. فولات به کند کردن زوال ذهنی که با افزایش سن می‌آید، کمک می‌کند. کولین توسط بدن برای افزایش سطح یک انتقال دهنده عصبی به نام استیل کولین که با حافظه، عملکرد ذهنی و خلق و خوی مرتبط است، استفاده می‌شود. زرده تخم مرغ جایی است که ریز مغذی کولین در مقادیر بالایی وجود دارد و افرادی که مایل به افزایش سطح کولین خود در بدن هستند تشویق می‌شوند تا روی آن قسمت تمرکز کنند. ویتامین B6 سطح بالای اسید آمینه ای به نام هوموسیستئین را در خون کاهش می‌دهد که باعث افسردگی و سایر مشکلات روانپزشکی می‌شود. همچنین نقش افزایش سطوح انتقال دهنده‌های عصبی مانند GABA (گاما آمینوبوتیریک اسید)، سروتونین و دوپامین را ایفا می‌کند که احساسات را تعدیل می‌کند. ویتامین B12 همچنین به کاهش علائم افسردگی و همچنین جلوگیری از از دست دادن نورون‌ها که به نوبه خود باعث ضعف حافظه می‌شوند، کمک می‌کند.



مرکبات

به طور کلی مرکبات، به لیمو (شامل لیمو مایرولیمو اورکا) پرتقال شیرین (شامل پرتقال خونی، والنسیا، کارا و ناف)، لیمو ترش (شامل کافیر، لیموی ایرانی) و نارنج دسته‌بندی می‌شوند. نارنگی، ساتسوما و کلمانتین، گریپ فروت (شامل قرمز یا قوتی، سفید و اوروبلانکو) است و سایر مرکبات مانند یوزو، سوداچی، بالنگ و دارابی هم در این دسته قرار می‌گیرند. آنها دارای ویتامین‌های B و همچنین ویتامین C، مس، فسفر، پتاسیم و منیزیم هستند. همچنین انواع زیادی از کاروتنوئیدها، اسانس‌ها و فلاونوئیدها در مرکبات وجود دارد. علاوه بر این، آنها همچنین دارای اثرات آنتی‌اکسیدانی ضد التهابی هستند. ویتامین C التهاب را کاهش می‌دهد، از نورون‌ها در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند، انتقال عصبی (ارتباط بین نورون‌ها) را تعدیل می‌کند و همچنین بر رشد نورون‌ها تأثیر می‌گذارد. برخی از مواد معدنی موجود در مرکبات باعث کاهش علائم افسردگی در زنان می‌شود. آنها همچنین با تأثیرگذاری بر ارتباطات از طریق اعصاب و تنظیم انتقال دهنده‌های عصبی مرتبط بوده‌اند. فلاونوئیدها از طریق اثرات ضد التهابی که دارند از سیستم عصبی در برابر آسیب محافظت می‌کنند. و این به دورنگه داشتن شرایط سلامت روان مانند پارکینسون و آلزایمر کمک می‌کند.



زردچوبه

زردچوبه ادویه‌ای است که ما به غذاهای خود اضافه می‌کنیم تا خوشمزه شود و کمی هم برای مغز ما جادو می‌کند. کورکومین یک جزء فعال اولیه در زردچوبه است که به راحتی از سد خونی مغز عبور می‌کند. این ماده اثرات ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی دارد که مزایای بهبود حافظه، رشد سلول‌های جدید مغز و مدیریت خلق و خوی را افزایش می‌دهد. همچنین، بتانسین درمان بیماری آلزایمر را نشان داده است، اگرچه به طور کامل به عنوان درمان قابل اعتماد تأیید نشده است.



چغندر

چغندرهای تقویت‌کننده مغز هستند. آنها می‌توانند از زوال ذهنی که با جریان خون ضعیف به مغز مرتبط است جلوگیری کنند. آنها تیرات‌هایی دارند که گشاد شدن رگ‌های خونی را تشویق می‌کند و سپس اجازه می‌دهد خون و اکسیژن بیشتری به مغز جریان یابد و در نتیجه عملکرد آن را افزایش می‌دهد. به طور خاص، آنها جریان خون را به بخشی از مغز که به عنوان لوب فرونتال شناخته می‌شود، بهبود می‌بخشند. این ناحیه‌ای است که با عملکردهای شناختی بالاتر از جمله تمرکز و توجه، حل مسئله، استدلال و قضاوت، عملکرد حرکتی، کنترل تکانه، حافظه، تعامل اجتماعی و احساسات مرتبط است.



SCANE
MAF

ایرانخبرد



قطره قطره جمع گردد وانگهی درمان شود!



همین الان
منو اسکن کن

☎ ۰۲۱ - ۲۳۵۴۰



محک

مؤسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org

نتیجه

منابع:
PubMed.gov: Effects of coffee/caffeine on brain health and disease: What should I tell my patients?
US National Library of Medicine: Neuroprotective and Anti-inflammatory Properties of a Coffee Component in the MPTP Model of Parkinson's Disease
Harvard Medical School: Foods linked to better brainpower
US National Library of Medicine: Flavonoids and brain health: multiple effects underpinned by common mechanisms

بهترین غذاهای مغزی را که باید با آنها مانند دوستان صمیمی باشید، را شناختید.
اگر می‌خواهید در راه‌های آینده بهبودی در عملکرد مغز خود داشته باشید، باید اغلب آنها را مصرف کنید. به دنبال دستورالعمل‌هایی باشید که از غذاهای ذکر شده در بالا به عنوان مواد تشکیل دهنده استفاده می‌کنند. این کار خود نقطه خوبی برای شروع است.
همچنین، مخلوط کردن آنها با غذاهایی که دوست دارید بخورید، نه تنها باعث می‌شود تا مطمئن شوید که به سلامت مغز خود فکر می‌کنید، بلکه از آنچه می‌خورید نیز لذت می‌برید.



ریسک پذیری به میزان آمادگی یا تمایل فرد یا سازمان برای پذیرش ریسک اشاره دارد. این مفهوم نشان می‌دهد که چقدر فرد یا سازمان آمادگی دارند برای انجام فعالیت‌هایی که با خطرات همراه هستند. ریسک پذیری نقش مهمی در تعیین استراتژی‌ها و تصمیمات مدیران و سازمان‌ها درباره روبرو شدن با ریسک‌های مختلف دارد.



SCANE
ME



آیا شما فرد ریسک‌پذیری هستید؟

انسان‌ها از نظر روحی و روانی به دو شاخه ریسک‌پذیر و ریسک‌گریز دسته‌بندی می‌شوند. این دسته‌بندی براساس نحوه برخورد با خطر و تجربه‌های جدید در زندگی صورت می‌گیرد. در این مقاله از ایرانگرد به تفصیل درباره هر یک از این دسته‌بندی‌ها توضیح داده خواهد شد.

ریسک‌پذیر: ریسک‌گریز:

افراد ریسک‌گریز عموماً از خطرات و تجربه‌های ناشناخته و پرخطر دوری می‌کنند. آن‌ها تمایل دارند در محدوده راحتی خود بمانند و از تغییرات بزرگ در زندگی خود اجتناب کنند. این افراد عموماً دارای سطح پایینی از خودباوری و اعتماد به نفس هستند و تمایل دارند در محدوده آشنای خود باقی بمانند. آن‌ها ممکن است در حوزه‌هایی مانند روابط شخصی، شغل و تغییرات بزرگ در زندگی اجتناب کنند.

افراد ریسک‌پذیر عموماً به دنبال تجربه‌های جدید، هیجان‌انگیز و پرخطر هستند. آن‌ها علاقه‌مند به مواجهه با خطرات و چالش‌های جدید هستند و به طور فعال در فعالیت‌های ماجراجویانه شرکت می‌کنند. این افراد عموماً دارای سطح بالایی از خودباوری و اعتماد به نفس هستند و تمایل دارند محدودیت‌ها و مرزهای خود را آزمایش کنند. آن‌ها ممکن است در حوزه‌هایی مانند ورزش‌های خطرناک، کسب و کار، سفرهای ماجراجویانه و تجربه‌های جدید شرکت کنند.





همه چیز درباره ریسک پذیران و ریسک گریزان

اکثر ورشکسته‌های عالم ریسک پذیر هستند! تجربه ورشکستگی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر رفتار مالی افراد داشته باشد. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که تجربه ورشکستگی داشته‌اند، به طور آماری بیشتر به عنوان افرادی ریسک پذیر شناخته می‌شوند. این به این معناست که آن‌ها در تصمیم‌گیری‌های مالی خود، به خطرپذیری بالاتری تمایل دارند و به منظور کسب سود بیشتر، ریسک‌های بزرگتری را می‌پذیرند. از سوی دیگر، افراد بازنشسته به طور آماری به عنوان افراد ریسک‌گریز شناخته می‌شوند. این به این معناست که آن‌ها در تصمیم‌گیری‌های مالی خود، تمایل دارند ریسک کمتری بپذیرند و به منظور حفظ سرمایه خود، از سرمایه‌گذاری‌های پایدار و کم ریسک استفاده کنند. دلایل مختلفی ممکن است باعث شود افراد بازنشسته به عنوان افراد ریسک‌گریز شناخته شوند. یک دلیل ممکن این است که بازنشستگان به دلیل نزدیک شدن به سال‌های پایانی زندگی و نیاز به حفظ سرمایه، تمایل دارند ریسک کمتری در سرمایه‌گذاری خود بپذیرند. مطالعات زیادی درباره این موضوع صورت گرفته است و اغلب نتایج آن‌ها نشان می‌دهد که تجربه ورشکستگی باعث افزایش ریسک‌پذیری و بازنشستگی باعث افزایش ریسک‌گریزی می‌شود. با این حال، همواره باید

مدیریت ریسک در سرمایه‌گذاری استارت‌آپ نیازمند تجربه، دانش و برنامه‌ریزی دقیق است. برای موفقیت در این حوزه، شناخت و تحلیل دقیق ریسک‌ها، همراه با استفاده از روش‌های مدیریت ریسک مانند تنوع سرمایه‌گذاری و استفاده از اطلاعات بازار و رقبا ضروری است.



توجه داشت که هر فرد ممکن است در تصمیم‌گیری‌های مالی خود تحت تأثیر عوامل دیگری قرار بگیرد و نتایج مطالعات عموماً به صورت آماری برقرار هستند و برای همه افراد صدق نکنند.

عواملی که در ریسک پذیر بودن افراد تأثیر می‌گذارد؟

عواملی که در ریسک‌پذیری افراد تأثیر می‌گذارد، می‌تواند به صورت گسترده‌ای مورد بررسی قرار گیرد. در اینجا به برخی از عوامل مهم که در تعیین سطح ریسک‌پذیری افراد نقش دارند، اشاره خواهیم کرد:

شخصیت فرد: شخصیت فرد یکی از عوامل اساسی در تعیین سطح ریسک‌پذیری است. برخی افراد به طبع برجسته‌تر و جسورتر هستند و بنابراین به راحتی تمایل به پذیرش ریسک دارند. در عین حال، برخی افراد ممکن است مورد تأثیرات ناشی از ریسک قرار گیرند و بنابراین تمایل کمتری به پذیرش ریسک داشته باشند.

به عنوان مثال در اکثر شرکت‌ها معمولاً مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره را با دو شخصیت ریسک‌پذیر و ریسک‌گریز انتخاب می‌کنند تا با اثرگذاری روی یکدیگر و تصمیم درست میزان درصد ریسک را کاهش دهند.

سن و جنسیت: افراد در سنین پایین قدرت ریسک‌پذیری بالاتری دارند زیرا اگر شکست بخورند زمان برای جبران آن را خواهند داشت ولی در سنین بالاتر محتاط‌تر عمل می‌کنند و بیشتر سعی دارند سرمایه‌ای که تا این لحظه جمع‌آوری کرده‌اند را حفظ کنند. جنسیت بر اساس شرایط محیطی و فرهنگی بر ریسک‌پذیری تأثیر دارد. به عنوان مثال در کشورهایی که برای زنان محدودیت‌های اجتماعی تعریف شده است قدرت ریسک‌پذیری آنان را کاهش می‌دهد.

همچنین پدیده سقف شیشه‌ای برای توسعه بانوان با عدم ریسک‌پذیری همسو می‌شود.

تجربه قبلی: تجربه‌های قبلی فرد نقش مهمی در تعیین سطح ریسک‌پذیری او دارد. افراد با تجربه‌های مثبت در مواجهه با ریسک، احتمالاً تمایل بیشتری به پذیرش ریسک خواهند داشت. از طرف دیگر، افرادی که تجربه‌های منفی در گذشته داشته‌اند، ممکن است احتمالاً از پذیرش ریسک خودداری کنند.

شرایط محیطی: شرایط محیطی نیز می‌تواند بر سطح ریسک‌پذیری افراد تأثیر بگذارد. عوامل مانند فرصت‌های موجود، فشار هم‌تاهای فرهنگی سازمانی و شرایط اقتصادی ممکن است در تعیین سطح ریسک‌پذیری افراد نقش داشته باشند.

هدف‌ها و اولویت‌ها: هدف‌ها و اولویت‌های فرد نقش مهمی در ریسک‌پذیری دارند. اگر فرد به دست آوردن چیزی که بسیار برایش ارزشمند است علاقه مند باشد، ممکن است تمایل بیشتری به پذیرش ریسک داشته باشد.

به عنوان مثال، فرض کنید یک کارآفرین ایده‌ای نوآورانه برای راه‌اندازی یک شرکت دارد. هدف او می‌تواند رشد و موفقیت بزرگ‌تر برای شرکت باشد. در این صورت، او ممکن است تمایل داشته باشد ریسک‌های بزرگتری را پذیرفته و برای رسیدن به هدف خود، اقداماتی را انجام دهد که شامل عدم قطعیت‌های بالا و احتمال شکست نیز باشند. در این مثال، هدف ارزشمند و اولویت بالا برای کارآفرین، می‌تواند انگیزه‌ای برای پذیرش ریسک‌پذیری بیشتر باشد.

اعتماد کردن: یکی از دلایلی که باعث به خطر انداختن سرمایه افراد می‌شود اعتماد کردن به دیگران است! اعتماد کمترین جایگاه در ریسک‌پذیری را دارد و باید خودتان همه چیز را مورد بررسی قرار دهید.



بررسی ریسک در سرمایه‌گذاری استارت‌آپ

ریسک در سرمایه‌گذاری استارت‌آپ به معنای قبول خطر و احتمال عدم موفقیت یک پروژه است. در حوزه استارت‌آپ، ریسک به عنوان یک عامل اساسی برای پیشرفت و رشد شناخته می‌شود. اما باید توجه داشت که ریسک باید با دقت و با توجه به شرایط و منابع موجود مدیریت شود. در حقیقت، ریسک در سرمایه‌گذاری استارت‌آپ به دلیل عدم قطعیت در موفقیت پروژه‌ها و نبود تضمین سودآوری، بسیار بالاست. آمار نشان می‌دهد که تنها ۲ درصد از پروژه‌های استارت‌آپ به موفقیت می‌رسند. با این حال، از طرف دیگر، عدم قبول ریسک نیز منجر به عدم پیشرفت و رشد می‌شود. بدون قبول ریسک، افراد و شرکت‌ها نمی‌توانند به نوآوری و تغییرات لازم برای رقابت در بازار پیش بروند. بنابراین، ریسک در سرمایه‌گذاری استارت‌آپ ضروری است.

مدیریت ریسک

اما باید توجه داشت که ریسک روی تمام سرمایه‌کار اشتباه است و ممکن است منجر به از دست دادن همه منابع مالی شود. بهترین روش برای مدیریت ریسک در سرمایه‌گذاری استارت‌آپ، تخصیص یک قسمت کوچک از سرمایه به پروژه‌های با ریسک بالا است. به عبارت دیگر، به جای قرار دادن تمام سرمایه در یک پروژه، بهتر است حدود ۵ درصد از کل سرمایه را در پروژه‌های با ریسک بالا سرمایه‌گذاری کنید. به عنوان مثال اگر ۱۰۰ میلیارد تومان سرمایه دارید و می‌خواهید روی یک استارت‌آپ سرمایه‌گذاری کنید بهتر است تنها ۵۰۰ میلیون تومان را برای این پروژه در نظر بگیرید. زیرا با شکست احتمالی پروژه فقط نیم درصد (۰/۰۰۰۵) از کل سرمایه شما به خطر افتاده است که مطمئناً با بقیه سرمایه‌ای که دارید می‌توانید آن را جبران کنید و با این ریسک منطقی مشکلی در آینده برای شما پیش نخواهد آمد.

مدیریت ریسک در سرمایه‌گذاری استارت‌آپ نیازمند تجربه، دانش و برنامه‌ریزی دقیق است. برای موفقیت در این حوزه، شناخت و تحلیل دقیق ریسک‌ها، همراه با استفاده از روش‌های مدیریت ریسک مانند تنوع سرمایه‌گذاری و استفاده از اطلاعات بازار و رقبا ضروری است.

منابع:

1. Encyclopedia of management www.sid.ir
2. Investopedia www.investopedia.com
3. Risk Management Society (RIMS) – http://www.rims.org
4. Harvard Business Review – hbr.org



باید ونباید های اجرائی در فرودگاه مبداء و مقصد



اقداماتی که گردشگران و مسافران در فرودگاه مبداء انجام دهند:

هنگام ورود به فرودگاه اولین اقدامی که باید انجام دهید تهیه کارت پرواز است. برای این کار باید کیت بلیط را با استفاده از تابلوهای راهنما پیدا کنید. اگر برای رزرو بلیط به صورت اینترنتی و یا از طریق دفاتر آژانس مسافرتی اقدام کرده‌اید با مراجعه به گیت دریافت کارت پرواز (boarding Pass)، مشخصات خود را اعلام کنید و کارت پروازتان را تحویل بگیرید.



کارت پرواز شامل اطلاعات زیر است:

نام و نام خانوادگی مسافر: نام و نام خانوادگی به طور کامل روی کارت پرواز ثبت می‌شود.

نام فرودگاه: در برخی از شهرها ممکن است دو فرودگاه بین‌المللی داشته باشند. به عنوان مثال شهر پاریس که دو فرودگاه بین‌المللی دارد یکی در شمال شهر به نام شارل دوگل (Charles de Gaulle Airport) و دومی در جنوب شهر به نام اورلی (Orly Airport). بنابراین بسیار مهم است که شما

در سفرهای خارجی گذر از مراحل اداری فرودگاه برای سوار شدن هواپیما برای برخی افراد می‌تواند یک تجربه چالش برانگیز باشد. به ویژه اگر آنها اولین باری باشد که با هواپیما سفر می‌کنند. در فرودگاه‌ها، به دلیل حجم بالای مسافران و فعالیت‌های مربوط به پروازها، ممکن است ازدحام جمعیت و شلوغی رخ دهد که باعث سختی‌ها و اتلاف وقت برای مسافران می‌شود.

بهترین راه برای مواجهه با این چالش‌ها، رعایت تابلوها و راهنمایی‌های موجود در ترمینال‌های فرودگاه است. تابلوهای راهنمایی معمولاً در نقاط مختلف قرار داده شده‌اند و به شما کمک می‌کنند تا مسیر درست برای رفتن به سمت سالن ترانزیت سفر خود را پیدا کنید. اگر امکان دارد، از خدمات آنلاین فرودگاه استفاده کنید تا برای اسکن بلیط یا پاسپورت و همچنین برای دریافت بارکد برای تحویل بار بتوانید زمان بیشتری را صرفه جویی کنید. در این مقاله از ایرانگرد با هدف ارتقاء سطح فرهنگ گردشگری، صفر تا صد اقداماتی که در فرودگاه مبداء و مقصد باید انجام دهید را ذکر کرده‌ایم.

بدانید که به کدام فرودگاه باید بروید و اگر اشتباه کنید ممکن است پرواز را از دست بدهید.



کد ترمینال پرواز: کد پرواز منحصر به فرد است و روی کارت پرواز ثبت می‌شود. با استفاده از تابلوهای راهنما می‌توانید کدی که در مقابل GATE ثبت شده را پیدا کنید و به سمت گیت ترمینال پرواز خود بروید. همچنین ساعت پذیرش گیت اعلام شده است و شما باید در آن ساعت آنجا حضور پیدا کنید.

نام شرکت هواپیمایی: نام شرکت هواپیمایی که پرواز را ارائه می‌دهد، بر روی کارت پرواز ذکر می‌شود. این اطلاعات به شما کمک می‌کند تا هواپیمای مربوطه را شناسایی کنید.

تاریخ و زمان پرواز: تاریخ و زمان برگشت و رفت پرواز بر روی کارت پرواز



مشخص شده است. شما باید در زمان مقرر در فرودگاه حضور داشته باشید تا به موقع سوار هواپیما شوید. پیشنهاد می‌کنیم در سفرهای بین‌المللی حداقل ۳ ساعت قبل از پرواز در فرودگاه حضور پیدا کنید زیرا گذر از مراحل اداری و قانونی زمان زیادی از شما می‌گیرد و ممکن است با کمبود زمان مواجه شوید و از پرواز جا بمانید.

مبداء و مقصد: شهر مبداء و مقصد سفر شما نیز بر روی کارت پرواز ذکر

می‌شود.

شماره صندلی: شماره صندلی که در هواپیما به شما اختصاص داده شده است، نیز بر روی کارت پرواز ذکر می‌شود.

کد رزرواسیون: یک کد منحصر به فرد به نام کد رزرواسیون (PNR) به شما داده می‌شود که بر روی کارت پرواز نوشته می‌شود. این کد، ارتباط شما با رزرواسیون و اطلاعات مربوط به پرواز شما را نشان می‌دهد.

اطلاعات دیگر: برخی دیگر اطلاعات مانند وزن مجاز بار مسافر، شماره تماس فوریت‌ها، قوانین و محدودیت‌های مربوط به پرواز و سایر اطلاعات مربوطه نیز ممکن است در کارت پرواز ذکر شده باشند.

مراجعه به گیت پرواز و تحویل بار

بعد از تهیه کارت پرواز باید بار خود را تحویل دهید. برای این کار به گیت تحویل بار مراجعه می‌کنید و سپس با ارائه مدارک شناسایی خودتان که شامل گذرنامه و کارت پرواز است چمدان‌ها و بار خود را تحویل می‌دهید.

متصدی پس از بررسی‌های لازم بار شما را دریافت می‌کند و برچسب رسید دریافت بار را بر روی چمدان‌ها و گذرنامه شما می‌چسباند و در زمانی که چمدان‌هایتان را تحویل می‌گیرید با این برچسب رسید تحویل بارتطابق داده می‌شود که گاهی اوقات اشتباهی رخ ندهد.

قوانین فرودگاه درباره وزن بار مسافرو اقلامی که می‌توانید با خود حمل کنید:

سایز چمدان خود را طبق قوانین هواپیمایی انتخاب کنید. این قوانین ممکن است بسته به کشور، فرودگاه و نوع حمل بار (مسافری یا باری) متفاوت باشند. در ادامه، محدودیت‌های عمومی وزن و قوانین حمل بار در فرودگاه‌ها را بررسی می‌کنیم:

وزن مجاز بار: هر شرکت هواپیمایی و فرودگاه ممکن است وزن مجاز بار را بر اساس سیاست‌های خود تعیین کند. برای مسافران، اغلب یک حداکثر وزن مجاز برای بار تحت عنوان "وزن مجاز بار مجاز" وجود دارد، که معمولاً بین ۲۰ تا ۳۵ کیلوگرم می‌باشد. در صورتی که وزن بار شما از این مقدار بیشتر باشد، باید هزینه اضافی پرداخت کنید یا به سایر روش‌ها برای حمل بار اقدام کنید.

وزن چمدان و یا کیف دستی که مجاز هستند با خود به داخل هواپیما ببرید: وزن کیفی که می‌توانید به داخل هواپیما ببرید نباید بیشتر از ۷ کیلوگرم باشد. اصطلاحاً کابین سائز باشد.

چمدانها و بار شما از چندین گیت بازرسی مخصوص و با دستگاه‌های X-ray و همچنین سگ‌های آموزش دیده پلیس بازرسی می‌شود تا مانع از حمل هرگونه کالای قاچاق، اشیاء فلزی که سلاح سرد محسوب می‌شود، سلاح گرم، مواد مخدر، انواع مایعات، دارو، مواد



توجه داشته باشید در فرودگاه‌های بین‌المللی فقط از دلار و یورو و پول رایج همان کشور می‌توانید استفاده کنید. البته می‌توانید در شرایط ضروری برای تبدیل پولتان از صرافی داخل فرودگاه بهره‌بردارید؛ اما پیشنهاد می‌شود تا حد امکان از این کاردوری کنید زیرا برای شما مقرون به صرفه نخواهد بود.



خوراکی غیر مجاز مانند سبزیجات خشک و... شوند.
نکته مهم: شما مسئولیت باری که نامتان ثبت می‌شود را خواهید داشت بنابراین اگر شخصی از شما درخواست کند بارش را به نام خودتان ثبت کنید بهتر است از این کار امتناع کنید. یا اگر از شما درخواست کرده لب تاپ، گوشی موبایل، هارد، فلش و... را برای او حمل کنید به هیچ عنوان قبول نکنید زیرا ممکن است اطلاعات درون آنها از نظر قانونی مشکل داشته باشد و همین امر اتفاقات ناخوشایند برای شما در پی خواهد داشت.
پس از تحویل بار به دنبال شماره ترانزیتی که روی کارت پرواز ثبت شده است بگردید و به سمت سالن ترانزیت بروید.
در این مرحله مدارک و کیف همراه شما بازرسی می‌شود. اگر پلیس گیت به

هر دلیلی به شما مشکوک شود می‌تواند مانع از عبور شما گردد و حتی اختیار دارد در اتاق مخصوص دیگری توسط پلیس همجنس بازرسی بدنی انجام دهد. بنابراین بسیار مهم است که در هنگام عبور از گیت فقط اقلام ضروری همراه خود داشته باشید.
از همراه داشتن خودکار فلزی، عطر، مایعات، دارو، لوازم آرایشی، اشیاء نوک تیز (ناخن گیر، سوهان ناخن و...)، اسپری بدن و... خودداری کنید.
در یک جمله اجازه بردن هر چیزی که پلیس گیت به آن شک کند را به داخل هواپیما نخواهید داشت و باید آن را در سبد مخصوص اشیاء ممنوعه رها کنید.
معمولاً در سالن‌های ترانزیت فرودگاه، فروشگاه‌هایی هستند که به دلیل عدم پرداخت مالیات به Free Shop معروف می‌باشند. چنانچه

خریدی از این فروشگاه‌ها انجام دهید از پرداخت مالیات محروم هستید و می‌توانید آن را با خود به داخل هواپیما ببرید. معمولاً این فروشگاه‌ها انواع عطر، نوشیدنی‌های الکلی و غیر الکلی، انواع سیگار، پوشاک و لوازم آرایشی و... را به فروش می‌رسانند.
□ کالای خریداری شده از Free Shop فرودگاه توسط فروشگاه مربوطه پلمپ می‌شود و مورد تأیید پلیس گیت است. بنابراین اگر پلمپ باشد اجازه دارید آنها را همراه خود به داخل هواپیما ببرید.
□ سالن ترانزیت به امکانات عمومی مجهز هستند و می‌توانید از سرویس بهداشتی، کافی شاپ‌ها و فروشگاه‌ها و... استفاده کنید.
□ تمام کارمندان و فروشندگان فرودگاه آموزش دیده هستند و به راحتی می‌توانند پول تقلبی را تشخیص دهند. اگر شما پولتان را از مراکز غیر

معتبر یا از بازار آزاد تهیه کرده باشید ممکن است آن پول تقلبی باشد و به محض اینکه آن را در داخل فرودگاه خرج می‌کنید کارکنان آموزش دیده متوجه می‌شوند و شما را به عنوان شخص مجرم بازداشت می‌کنند. طبق قوانین بین‌المللی در همه کشورها همراه داشتن پول تقلبی حداقل ۶ ماه تا ۵ سال حبس را در پی خواهد داشت.
□ توجه داشته باشید در فرودگاه‌های بین‌المللی فقط از دلار و یورو و پول رایج همان کشور می‌توانید استفاده کنید. البته می‌توانید در شرایط ضروری برای تبدیل پولتان از صرافی داخل فرودگاه بهره‌بردارید؛ اما پیشنهاد می‌شود تا حد امکان از این کاردوری کنید زیرا برای شما مقرون به صرفه نخواهد بود.
□ پس از دریافت کارت پرواز و تحویل بار و گذر از گیت بازرسی فرودگاه به



در نهایت با توجه به اطلاعاتی که کسب کردید و با رعایت راهنمایی‌ها و تابلوهای موجود در فرودگاه و نیز برنامه‌ریزی مناسب، می‌توانید تجربه مثبتی از سفر هوایی خود داشته باشید و به راحتی به مقصد خود برسید.



SCANE ME



AIRPORT



مرحله بازرسی توسط پلیس تونل پرواز می‌رسیم. وقتی وارد سالن ترانزیت خروجی می‌شوید در واقع از خاک آن کشور خارج شده‌اید و در اینجا مجدد پاسپورت یا گذرنامه شما از طریق کیو آر کدی (QR CODE) که روی ویزای شما ثبت شده است چک می‌شود. پلیس از طریق این کد مستقیماً با سایت سفارتخانه ارتباط برقرار می‌کند و می‌تواند واقعی و یا جعلی بودن گذرنامه صادر شده را متوجه شود. پلیس گذرنامه پس از مطمئن شدن از هویت شما، مهر خروج از کشور را در پاسپورت شما ثبت می‌کند.

معمولاً پلیس گیت و پلیس گذرنامه در کشورهای مهاجرپذیر به دلیل آمار بالای پناهندگان، سخت‌گیری بیشتری را انجام می‌دهند.

پس از عبور از گیت بازرسی تونل پرواز، توسط ترانسفر به سمت هواپیمای مورد نظر هدایت می‌شوید و به سمت مقصد حرکت می‌کنید.



اقداماتی که باید در فرودگاه مقصد انجام دهید

در فرودگاه مقصد پس از پیاده شدن از هواپیما به سمت سالن ترانزیت ورودی هدایت می‌شوید. پلیس گذرنامه در گیت سالن ترانزیت ورودی از پناهنده نبودن و یا عدم ممنوعیت ورود شما به داخل کشور مطمئن می‌شود و با زدن مهر ورود در صفحه ویزای پاسپورت شما به شما اجازه ورود به فرودگاه مقصد را می‌دهد.

پس از عبور از گیت به سمت تابلو دریافت بار بروید و منتظر شوید بار شما روی نوار نقاله بیرون بیاید.



اگر چمدان و یا بار شما به هر دلیلی روی نوار نقاله نبود به مسئول مربوطه مراجعه کنید و کم شدن بارتان را گزارش دهید.

طبق قوانین بین الملل فرودگاه، مسئولیتی برای اشیاء گران بهان ندارد و اگر چمدانی کم شد و یا در اثر جابجایی و حمل و نقل شکسته شد تنها ۱۰۰ دلار بابت خسارت وارد شده به مسافر پرداخت می‌کند.

چنانچه به هر دلیلی بار شما پیدا نشد و یا در حین جابجایی خسارت دید بهتر است قبل از سفر، بیمه مسافرتی را تهیه کرده باشید تا در این شرایط بیمه خسارت‌های وارد شده را از نظر مالی جبران کند.

در سفرهای غیرمستقیم که فرودگاه بین راهی دارند کم شدن بار اتفاق می‌افتد که معمولاً بعد از ۲۴ ساعت تا ۴۸ ساعت پیدا می‌شود. در غیر این صورت فرودگاه موظف است خسارت وارده را تا سقف ۱۰۰ دلار به مسافر پرداخت کند.

چمدان و بار شما مجدداً در فرودگاه مقصد توسط گیت‌های X-ray بازرسی می‌شود. ممکن است در گیت خروجی بعضی اقلام به عنوان کالای ممنوعه تعریف نشده باشد اما در گیت ورودی با توجه به قوانین کشور مقصد آن کالا ممنوع باشد و شما به در دسر بیفتید. مثلاً داروی استامینوفن کدئین دار در برخی از کشورها به عنوان مواد مخدر در نظر گرفته می‌شود.

بنابراین بهترین کار این است که قبل از سفر، لیست کامل اقلام ممنوعه کشور مقصد را از طریق سایت‌های معتبر و سفارتخانه‌ها مطالعه کنید.

همچنین در قسمت بازرسی بار توسط پلیس گمرک اقلامی که بیشتر از تعداد معمول هستند را به عنوان کالای قاچاق محسوب کرده و باید هزینه گمرک و جریمه آن را نیز پرداخت کنید.

پس از دریافت بار و چمدان خود با توجه به تابلوهای راهنمای خروج به سمت درب خروجی فرودگاه بروید. در گیت خروجی فرودگاه مجدداً پلیس مشخصات برجسب روی بار را با برجسب روی گذرنامه تطابق می‌دهد و اگر مشکلی نداشت برجسب را از پاسپورت جدا می‌کند و به عنوان مدرک تحویل بار بایگانی می‌کند.

پس از خروج از فرودگاه با توجه به تابلوهای راهنما به سمت ترانسفر بروید. با توجه به اینکه همراه اکثر مسافران پول نقد است خطر دزدیده شدن کیف دستی و چمدان هایشان جدی است. اگر سفر شما از طریق آژانس مسافرتی مانند آژانس مسافرتی گلچین گشت باشد، وسیله نقلیه برای انتقال شما به هتل مهیا شده است و خیالتان آسوده است. اما اگر خودتان به تنهایی اقدام کرده‌اید باید مراقب دزدان بیرون فرودگاه باشید و از وسایل نقلیه مطمئن مانند تاکسی فرودگاه، مترو، اتوبوس شهری و... استفاده کنید.

در نهایت با توجه به اطلاعاتی که کسب کردید و با رعایت راهنمایی‌ها و تابلوهای موجود در فرودگاه و نیز برنامه‌ریزی مناسب، می‌توانید تجربه مثبتی از سفر هوایی خود داشته باشید و به راحتی به مقصد خود برسید.

ایرانگرد سفر خوشی را برای شما آرزو می‌کند. گلچین گشت همراه همیشگی شماست!





مسئله شادی و خوشحالی یکی از مسائل پایه‌ای و مهم در زندگی انسان‌هاست. اغلب افراد به دنبال رسیدن به شادی و خوشبختی در زندگی خود هستند. چراکه احساس شادی و خوشحالی به طور طبیعی برای انسان‌ها اهمیت بالایی دارد و بر روی سلامت و رضایت زندگی تأثیری مثبت می‌گذارد.



نکاتی در مورد اینکه چگونه زندگی شادی داشته باشید

متأسفانه جامعه ما آلوده و اضطراب‌را به حدی عادی کرده است که نمایش شادی واقعی در زندگی، عجیب یا غیرعادی به نظر می‌رسد. با این حال، شادی باید حق طبیعی ما باشد! در این مقاله از ایرانگرد با هدف رشد توسعه فردی نکاتی را در خصوص شاد زیستن به شما خواهیم گفت.

چرا شادی باید حالت طبیعی ما باشد؟

برای مدت طولانی، انسان‌ها غم و اندوه را یک احساس طبیعی‌تر از شادی می‌دانند. ما شادی و هیجان را احساساتی زودگذر می‌دانیم که می‌آیند و می‌روند، در حالی که غم و اندوه به عنوان همراه همیشگی با ما همراه است. اما این فرض نمی‌تواند دور از واقعیت باشد. شادی... نه غم، باید حالت پیش فرض ما باشد.

وقتی شادی را در زندگی روزمره مان در اولویت قرار می‌دهیم، چیزهای خوب دنبال می‌شوند. یک دیدگاه شاد به ما امکان می‌دهد فرصت‌ها را در جایی که دیگران موانع را می‌بینند، ببینیم. این به ما انرژی و اشتیاق می‌دهد تا رؤیایمان را دنبال کنیم. احساسات مثبت حتی مزایای سلامتی ملموسی نیز دارند. مطالعات نشان می‌دهد: افراد شاد، عمر طولانی‌تری دارند و بهتر با استرس کنار می‌آیند.

وقتی احساسات منفی به وجود می‌آیند، روی آنها تمرکز نکنید و باور نکنید که آنها واقع بینانه یا دائمی هستند. خود را به چالش بکشید تا افکار مثبت را با خودگویی مثبت جایگزین کنید. ابراز قدر دانی همچنین با احساس نارضایتی مقابله می‌کند.

شادی باید محیط طبیعی ما باشد، نه یک احساس زودگذر. با تلاش آگاهانه، می‌توانیم ذهن خود را طوری آموزش دهیم که به عنوان حالت پیش فرض خود، شادی را انتظار داشته باشد و آن را تجربه کند. این رویکرد منجر به زندگی غنی‌تر و رضایت بخش‌تر می‌شود که در آن

فرصت‌های خوب هر روز، راهی برای آشکار شدن در برابر ما دارند.

چگونه می‌توانم از تفکرات منفی خلاص و به تفکرات مثبت متمرکز شوم؟

تفکرات منفی را به چالش بکشید. وقتی می‌بینید ذهنتان به سمت افکار غمگین یا منفی در حال کشیده می‌شود، آگاهانه افکارتان را متوقف کنید و آن فکر را زیر سؤال ببرید. آیا این فکر واقعاً درست است؟ آیا می‌توانم دیدگاهی مثبت‌تر داشته باشم؟

تمرکز بر افکار مثبت داشته باشید. وقتی می‌خواهید افکارتان را متمرکز کنید، از افکار مثبت مانند آرزوها، موفقیت‌ها یا مواردی که برایتان ارزشمند هستند، استفاده کنید. یک لیست از چیزهایی که شما را به سمت شادی در زندگی می‌برد، بنویسید.

چگونه می‌توانم نوشتن لیست‌هایی از چیزهای خوب در زندگی‌ام را شروع کنم؟

می‌توانید هر صبح لیست کوتاهی از ۳ تا ۵ مورد از بهترین چیزهایی که در روز قبل داشتید بنویسید. مانند غذاها و یا اتفاقات خوبی که رخ داد.

لیست بزرگی از همه موارد مثبت مانند خانواده، سلامتی، شغل یا علایق را که در زندگی‌تان هست را بنویسید. هر هفته یک لیست جدید از چیزهای جدیدی که برایتان ارزشمند هستند، بنویسید تا همیشه ذهنتان باز باشد. لیست‌هایتان را در دفترچه‌ای نگه دارید تا همیشه بتوانید به آنها مراجعه کنید.



ارتباط با طبیعت: بودن در فضای باز و ارتباط با طبیعت، میزان شادی و خوشبختی شما را افزایش می‌دهد. دسترسی به فضاها سبز، قدم زدن در طبیعت، کمپینگ، گردشگری و فعالیت‌های خارج از منزل می‌تواند به شما لذت و احساس شادی بیشتری ببخشد.

اهمیت شادی از نظر روانشناسی در زندگی انسان

آیا باید راه‌های رسیدن به شادی را بیابیم؟ آیا خوشحال بودن و شاد زیستن آنقدر مهم است که کمک به توسعه فردی کند؟ آیا تلاش برای شاد زیستن خودخواهانه است؟

مسئله شادی و خوشحالی یکی از مسائل پایه‌ای و مهم در زندگی انسان‌هاست. اغلب افراد به دنبال رسیدن به شادی و خوشبختی در زندگی خود هستند، چراکه احساس شادی و خوشحالی به طور طبیعی برای انسان‌ها اهمیت بالایی دارد و بر روی سلامت و رضایت زندگی تأثیری مثبت می‌گذارد.

مطالعات نشان داده‌اند که تمرکز بر شادی و خوشبختی می‌تواند به بهبود سلامت روانی و فیزیکی، افزایش رضایت زندگی، بهبود روابط اجتماعی و عملکرد شغلی کمک کند. به عنوان مثال، افراد شاد و خوشحال معمولاً از سطح استرس کمتری رنج می‌برند. از روابط بهتری با دیگران برخوردار هستند، کمتر بیمار می‌شوند، طول عمر بیشتری دارند، موفقیت‌های بیشتری کسب می‌کنند و در کل زندگی بهتری را تجربه می‌کنند.

از طرف دیگر، تلاش برای داشتن زندگی شاد و خوشحال هرگز به عنوان یک اقدام خودخواهانه در نظر گرفته نمی‌شود. در واقع، به دنبال رسیدن به شادی و خوشبختی به نوعی بهبود شخصیتی و رشد فردی را نشان می‌دهد. این تلاش می‌تواند شامل توسعه مهارت‌های مدیریت استرس، بهبود روابط اجتماعی، پذیرش وضعیت‌های غیر قابل تغییر و کشف و تحقق اهداف شخصی باشد.

به طور کلی، شادی و خوشبختی به عنوان یک هدف مهم در زندگی نظر گرفته می‌شود و تلاش برای رسیدن به آن به هیچ وجه اقدام خودخواهانه‌ای نیست. بلکه این تلاش، بهبود کیفیت زندگی و رشد فردی را ترویج می‌دهد.

تحت هر شرایطی، استفاده از روش‌هایی که به نحوی غیر دلچسب هستند و باعث تجربه شادی موقت می‌شوند، توصیه نمی‌شود.

برای مثال، ممکن است شما هم از اطرافیان و یا بزرگان خود شنیده‌اید که «باید خوشحال باشی که مشکل بزرگ‌تری نداری!» یا «برو خدا رو شکر کن که بدتر از این نشد!» و یا روش شناخته شده دیگری که مانند مقایسه هوای آلوده تهران با هوای آلوده یکن برای تحمل سختی‌ها و مشکلات!

این روش‌ها معمولاً نتیجه موقتی دارند و در بلندمدت به افزایش رضایت و شادی واقعی کمک نمی‌کنند. به جای اینکه به دنبال راه‌های سریع و گاهی ناپایدار برای تجربه شادی باشیم، بهتر است روی روش‌های مؤثر و پایدار برای بهبود شادی و خوشبختی تمرکز کنیم. در ادامه چند روش مؤثر برای تجربه شادی در زندگی را معرفی می‌کنیم:

ارتقای سلامت روانی: مراقبت از سلامت روانی و انجام فعالیت‌هایی مانند مدیتیشن، تمرینات تنفسی، ورزش، نوشتن یا هر فعالیت خلاق دیگری که شما را آرام و متمرکز می‌کند، بهبود قابل توجهی در حالت شادی و خوشبختی شما دارد.

ساخت روابط ارزشمند: برقراری ارتباط و ارتباط معنادار با دیگران، از جمله خانواده، دوستان و افرادی که با آنها ارتباط حرفه‌ای دارید، تأثیر بسیار مثبتی بر شادی شما خواهد داشت.

پذیرش و تمرکز بر لحظه حاضر: تمرکز بر زندگی در حال حاضر و پذیرش وجود و شرایط فعلی، به شما کمک می‌کند تا تجربه شادی و رضایت بیشتری داشته باشید. تمرین‌هایی مانند مدیتیشن و معماری ذهن کمک می‌کنند تا شما رو حیه حاضر بودن و پذیرش را تقویت کنید.

پیگیری اهداف شخصی: تعیین اهداف و پیگیری آنها، به شما احساس پیشرفت و ارزشمندی می‌دهد و می‌تواند منجر به تجربه شادی و رضایت شما شود.

ارتباط با طبیعت: بودن در فضای باز و ارتباط با طبیعت، میزان شادی و خوشبختی شما را افزایش می‌دهد. دسترسی به فضاها سبز، قدم زدن در طبیعت، کمپینگ، گردشگری و فعالیت‌های خارج از منزل می‌تواند به شما لذت و احساس شادی بیشتری ببخشد.

با این روش‌ها می‌توانید بهبود قابل توجهی در شادی و خوشبختی خود تجربه کنید. مهمترین نکته این است که این روش‌ها به صورت پایدار و برای مدت طولانی تأثیرگذار هستند و به شما کمک می‌کنند روزانه تجربه شادی و رضایت بیشتری داشته باشید.





دسترسی آسان به اماکن تفریحی و جاذبه های تاریخی ایران مانند کاخ هشت بهشت، سی و سه پل، میدان نقش جهان (امام) و منارجنبان از ویژگی های مثبت هتل عباسی است. با انتخاب اقامت در این هتل که به خودی خود یکی از جاذبه های گردشگری شهر است، مطمئناً سفر فراموش نشدنی در شهر معروف اصفهان را تجربه خواهید کرد...



SCANE
ME



شهر تاریخی یزد واقع شده است. ساخت عمارت هتل به سال ۱۳۰۷ هجری شمسی برمی گردد. هتل داد نزدیک به جاذبه های تاریخی و فرهنگی یزد مانند آتشکده زرتشتیان و مجموعه امیر خماق واقع شده است. این هتل از چهار طبقه تشکیل شده است که مجموعاً ۸۸ اتاق اقامتی را تشکیل می دهد و در عین حال که جوی سنتی را حفظ می کند، هر اتاق به طور کامل با امکانات و تجهیزات مدرن مجهز شده است. از جاذبه های گردشگری هتل داد یزد می توان به موزه آب و آب انبارشش با دگیر اشاره کرد. همچنین از دیگر امکانات هتل «رستوران سنتی با ارائه کلیه غذاهای سنتی ایرانی و همچنین سرو غذاهای فرنگی در فضایی آرام و دلنشین، کافی شاپ روباز در پشت بام هتل با چشم انداز شهر یزد، استخر سرپوشیده، سونا و جکوزی، اسپا و... می باشد.

<https://dadhotel.com/>

هتل باغ مشیر الممالک (یزد)



باغ مشیر الممالک هتلی چهار ستاره است که در شهر تاریخی یزد واقع شده است. این باغ در اواخر دوره قاجار ساخته شد و در سال ۱۳۷۹ با تغییراتی در عمارت و فضای باغ این مجموعه به هتل تبدیل شد. هتل باغ مشیر الممالک با وسعت ۱۳۰۰ متر مربع در سال ۱۳۸۲ به عنوان اولین باغ هتل ایرانی مجهز به امکانات رفاهی مدرن با حفظ دکوراسیون سنتی افتتاح شد. این مجموعه در یکی از ورودی های شهر واقع شده و از طریق خیابان های اطراف، دسترسی آسانی به گوشه و کنار شهر تاریخی یزد دارد. گستره زیبایی باغ با آب های روان و فواره هایی که با رعایت معماری ایرانی طراحی شده است، این باغ هتل را به یکی از جاذبه های گردشگری یزد تبدیل کرده است. این هتل در فهرست ملی میراث ایران به عنوان یکی از آثار مهم ملی ثبت شده است.

<http://www.hotelgardenmoshir.com/>

بوتیک هتل درب شازده (شیراز)



این بوتیک هتل ایرانی که به تازگی افتتاح شده است، توجه بسیاری از مسافران و گردشگران را به خود جلب نموده است. بوتیک هتل درب شازده با بازسازی یک اقامتگاه مربوط به دوران قاجار ساخته شده است. طراحی دیدنی و مدرنی که برای تزئین اتاق ها استفاده شده است، مطمئناً همه بازدیدکنندگان را تحت

بوتیک هتل ها به دلیل ارائه تجربه ای منحصر به فرد برای مسافران، جذابیت بیشتری نسبت به هتل های بزرگ و زنجیره ای داشته و به عنوان مقصد مورد علاقه برای مسافرانی که به دنبال تجربه های خاص و خارق العاده هستند، شناخته می شوند. با توجه به این که این هتل ها اغلب تعداد اتاق کمی دارند، می توانند بهترین خدمات و توجه به جزئیات را ارائه دهند و تجربه اقامتی شخصی تر و خاص را برای مسافران فراهم کنند.

بوتیک هتل ها از جمله منحصر به فرد ترین انواع اقامتگاه های موجود در ایران هستند. این هتل ها که در بسیاری از مقاصد محبوب ایران یافت می شوند، اغلب عمارت های قدیمی تغییر شکل یافته ای هستند که شمارا به گذشته می برد و با طراحی خیره کننده خود شما را مسحور می کند. اگر علاقه مند به تجربه اقامتی منحصر به فرد در بوتیک هتل هستید، در این مقاله از ایرانگرد تعدادی از بهترین بوتیک هتل های ایران را به شما معرفی می کنیم.

هتل عباسی (اصفهان)



هتل عباسی مجلل ترین هتل اصفهان و احتمالاً قدیمی ترین هتل جهان با قدمت ۳۰۰ سال است. این بنا در خیابان چهارباغ اصفهان قرار دارد و در سال ۱۱۰۶ هجری قمری به دستور شاه سلطان حسین صفوی ساخته شده است. این هتل تاریخی، با پیروی از سبک حیرت انگیز معماری ایرانی، طراحی و در سال ۱۳۵۱ بر اساس زیبایی شناسی و استانداردهای مدرن بازسازی شد. هتل عباسی که به آن هتل شاه عباس نیز می گویند به عنوان یکی از زیباترین مهمانپذیرهای جهان شهرت دارد. دارای ۲۲۵ اتاق اقامتی است و در مرکز بافت تاریخی شهر واقع شده است. با وجود اینکه این هتل بیش از ۱۰۰ اتاق دارد (که معمولاً به عنوان یکی از معیارهای تعریف بوتیک هتل ها داشتن تعداد بین ۱۰ تا ۱۰۰ اتاق است)، هتل عباسی اصفهان با توجه به معماری و سبک خاص خود، می تواند در دسته بوتیک هتل ها قرار گیرد.

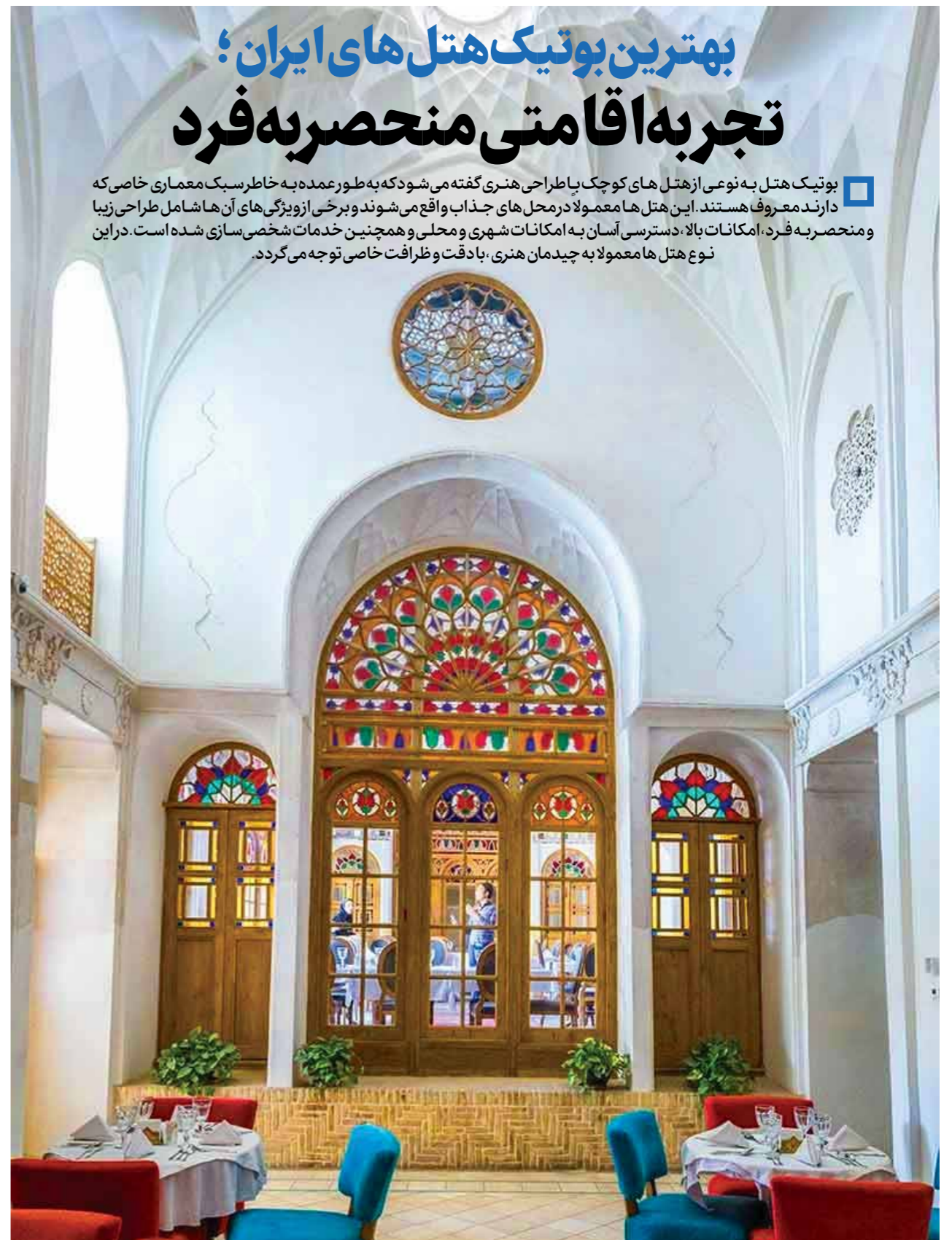
دسترسی آسان به اماکن تفریحی و جاذبه های تاریخی ایران مانند کاخ هشت بهشت، سی و سه پل، میدان نقش جهان (امام) و منارجنبان از ویژگی های مثبت هتل عباسی است. با انتخاب اقامت در این هتل که به خودی خود یکی از جاذبه های گردشگری شهر است، مطمئناً سفر فراموش نشدنی در شهر معروف اصفهان را تجربه خواهید کرد...

<http://www.abbasihotel.ir>

هتل داد (یزد)



هتل داد یک هتل چهار ستاره با معماری و طراحی سنتی ایرانی است که در مرکز



بهترین بوتیک هتل های ایران؛ تجربه اقامتی منحصر به فرد

بوتیک هتل به نوعی از هتل های کوچک با طراحی هنری گفته می شود که به طور عمده به خاطر سبک معماری خاصی که دارند معروف هستند. این هتل ها معمولاً در محل های جذاب واقع می شوند و برخی از ویژگی های آن ها شامل طراحی زیبا و منحصر به فرد، امکانات بالا، دسترسی آسان به امکانات شهری و محلی و همچنین خدمات شخصی سازی شده است. در این نوع هتل ها معمولاً به چیدمان هنری، با دقت و ظرافت خاصی توجه می گردد.



در سال های اخیر، این عمارت تحت بازسازی و مرمت قرار گرفته است و آن را به مکانی برای یک تجربه شگفت انگیز تبدیل کرده است. مهمانان در اتاق های مجلل با فرش های دست بافت نفیس و آثار باستانی اقامت می کنند.



SCANE
ME



هتل سرای عامریها (کاشان)



بوتیک هتل سرای عامریها از چندین خانه مجزا تشکیل شده است که در مجاورت یکدیگر ساخته شده اند که مجموعاً ۹۰۰۰ متر مربع مساحت دارند که شامل ۸۵ اتاق و ۳ خانه با ۵ پارکینگ مرکزی شامل سالن های داخلی و خارجی و همچنین چندین سالن سرپوشیده است. سرای عامریها به عنوان یکی از قدیمی ترین بناهای تاریخی کاشان شهرت دارد. قدمت ساخت این مجموعه به دوره زندیه بازمی گردد. در سال ۱۳۷۴ اداره میراث فرهنگی کاشان پروژه مرمتی را آغاز کرد که در سال ۱۳۷۹ به پایان رسید و مجموعه سرای عامریها را به یک اقامتگاه بزرگ گردشگری تبدیل کرد. از ویژگی های بارز این بنا می توان به دو صحن وسیع و تزیینات مجلل و داشتن بلندترین بادگیرهای کاشان اشاره کرد. هتل سرای عامریها از نظر قدمت و معماری از تمام بناهای کاشان متمایز است. این اقامتگاه تاریخی به عنوان یک اقامتگاه بی نظیر در تاریخ ۲۶ خرداد ۱۳۹۳ افتتاح شد.

<http://sarayeameriha.com/>

هتل خانه مرشدی (کاشان)



هتل خانه مرشدی با قدمتی ۲۵۰ ساله در شهر کاشان واقع شده و به خودی خود یکی از جاذبه های گردشگری این شهر به شمار می رود. در سال های اخیر، این عمارت تحت بازسازی و مرمت قرار گرفته است و آن را به مکانی برای یک تجربه شگفت انگیز تبدیل کرده است. مهمانان در اتاق های مجلل با فرش های دست بافت نفیس و آثار باستانی اقامت می کنند.

شهر کاشان به خاطر تنوع گیاهی طبیعی و عرقیجات و دمنوش های گیاهی اش معروف است و به همین دلیل انواع و اقسام دمنوش های گیاهی را می توان در چایخانه خانه مرشدی یافت.

این هتل در مرکز شهر کاشان قرار دارد و نسبت به اقامتگاه های تاریخی بروجرودی ها و طباطبایی ها نزدیک تر است.

<http://www.morshedihouse.com/>

بوتیک هتل صخره های لاله کندوان (تبریز)



بوتیک هتل صخره ای لاله کندوان نامی عجیب اما جذاب دارد. صخره ای؟ بله، "صخره ای" است. هتل صخره ای بین المللی لاله کندوان، سومین هتل در نوع خود در جهان است.

این نوع هتل دارای اتاق هایی است که در داخل صخره های کوه ساخته شده اند. البته در روستای کندوان این موضوع به عنوان یک مسئله معمولی تلقی می شود.

به طور مختصر، تمام ساکنان روستای کندوان در قلب کوه زندگی می کنند و در داخل اتاق هایی که در صخره ها حفر شده اند ساکن هستند.

بوتیک هتل صخره ای لاله کندوان، تنها نمونه این نوع هتل در کل کشور است و برای علاقمندان به این نوع روستاها و گردشگران اکوتوریست و عکاسان، بهترین انتخاب می باشد.

نکته مهمی که در مورد این هتل باید به خاطر داشت این است که برای رسیدن به آن باید ۱۸۰ پله بالا رفت و این برای افراد سالمند یا افراد کم توان جسمی چندان خوشایند نیست.

یک شب اقامت در هتل صخره ای لاله کندوان، برای شما تجربه ای مشابه سالها تجربه زندگی ساکنین در این روستای استثنایی را به ارمغان می آورد.

در بوتیک هتل صخره ای لاله کندوان بنا به خواسته و ترجیح شما، می توانید در اتاق های معمولی یا مجهز به چکوزی پر شده از آب معدنی روستا و یا حتی سوئیت های مخروطی اقامت کنید.



تأثیر قرار می دهد. این بوتیک هتل متعلق به دوره قاجاریه که در مرکز منطقه زند شیراز واقع شده است، به طور کامل میراث فرهنگی غنی و معماری کهن این شهر را نشان می دهد. معماری که زیبایی شناسی طراحی معاصر را در مدل های تاریخی ادغام کرده است تا به جلوه ای چشمگیر از عظمت جاودانه دست یابد. این هتل بوتیک استثنایی در شیراز از امکاناتی مانند یک کافه کوچک، یک باغ خصوصی و حمام سنتی را ارائه می دهد. هتل بوتیک درب شازده در قلب منطقه تاریخی شهر شیراز قرار دارد و فاصله چندانی با ارگ کریمخان و بازار وکیل ندارد.

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

بوتیک هتل قصر منشی (اصفهان)

بوتیک هتل قصر منشی یکی از اقامتگاه های سنتی اصفهان است که با معماری زیبا، محوطه ای با حوض آبی کوچک و پنجره های شیشه ای رنگارنگ، تجربه ای فوق العاده را در طول اقامت شما رقم می زند.

هتل قصر منشی برای دسترسی به تمامی جاذبه های فرهنگی موقعیت مکانی مناسبی دارد. این اقامتگاه ۱۵ دقیقه پیاده تا میدان نقش جهان فاصله دارد و

می توان از مسجد شیخ لطف الله، کاخ عالی قاپو و بازار مجاور آن بازدید کرد. علاوه بر این، چهار ستون، بلوار چهار باغ، کاخ هشت بهشت و پل سی وسه پل همگی از جاذبه های گردشگری هستند که در نزدیکی آن قرار دارند. رستوران این هتل غذاهای سنتی ارائه می دهد که به روش سنتی سرومی شود.

<http://ghasmonshihotel.com>



از دیگر مشخصات این ساختمان می‌توان به ظرفیت ۱۸۶۰۰ صندلی یا به‌طور کلی ۲۲ هزار بازدیدکننده برای کنسرت‌های بزرگ و ایونت‌های خاص و همچنین رویدادهای ورزشی اشاره کرد. فضای داخلی آن هنوز به‌طور کامل نمایش داده نشده اما براساس رندری که از آن منتشر شده، دارای یک نمایشگر منحنی بزرگ خواهد بود که برای ارائه یک تجربه همه‌جانبه اطراف کاربران را می‌پوشاند.



SCANE
ME



ساخت این ساختمان حدود ۲٫۳ میلیارد دلار بودجه نیاز داشته و فضای بیرونی LED آن تقریباً ۵۴ هزار متر مربع است و تقریباً از ۱٫۲ میلیون LED تشکیل شده است. این نمایشگر، دارای رزولوشن ۱۹۰۰۰ X ۱۳۵۰۰ است و گفته می‌شود صد برابر شفاف‌تر از بهترین تلویزیون‌های HD امروزی است. علاوه بر این، MSG Sphere مجهز به سیستم فناوری دیجیتال «تکنولوژی شکل دهی پرتو» است. با بهره‌گیری از این فناوری، امکان انتقال همه صداها به مخاطبینی که در مکان‌های مختلف حضور دارند، به‌سرعت‌ترین و دقیق‌ترین شکل ممکن فراهم می‌شود. این تکنولوژی، امکان تجربه خاص از جنبه‌های مختلف نظیر بینایی، لمس و بویایی را برای مخاطبین به ارمغان می‌آورد. نمای بیرونی این سازه خاص قابل برنامه‌ریزی است و می‌توان تصاویر چشمگیری را از طریق آن به نمایش گذاشت.

ظرفیت بزرگترین سازه دنیا چقدر است؟

از دیگر مشخصات این ساختمان می‌توان به ظرفیت ۱۸۶۰۰ صندلی یا به‌طور کلی ۲۲ هزار بازدیدکننده برای کنسرت‌های بزرگ و ایونت‌های خاص و همچنین رویدادهای ورزشی اشاره کرد.

فضای داخلی آن هنوز به‌طور کامل نمایش داده نشده اما براساس رندری که از آن منتشر شده، دارای یک نمایشگر منحنی بزرگ خواهد بود که برای ارائه یک تجربه همه‌جانبه اطراف کاربران را می‌پوشاند.

بزرگترین ساختمان کروی جهان اکنون از نظر ساختاری کامل است و در ماه سپتامبر با برگزاری کنسرت‌های گروه U2 افتتاح شد. این ساختمان در واقع بخشی از یک پروژه است که به موجب آن دو ساختمان کروی شکل

بزرگترین ساختمان کروی
شکل جهان که همچنین
در نمای بیرونی خود دارای
بزرگ‌ترین نمایشگر LED جهان
است. اخیراً برای اولین بار با
نمایش پیام Hello World به
نمایش گذاشته شد.
ساختمان کروی شکل دارای
ارتفاع ۱۱۱ متری و عرض ۱۵۷
متری است که با این وجود، حتی
از ورزشگاه «اریکسون گلوب» یا
Avicii Arena در سوئد
(بزرگترین ساختمان کروی
قبلی) نیز بزرگ‌تر است.

بزرگترین کره ساخته شده به دست بشر روی کره زمین





بزرگترین ساختمان کروی جهان اکنون از نظر ساختاری کامل است و در ماه سپتامبر با برگزاری کنسرت‌های گروه افتتاح شد. این ساختمان در واقع بخشی از یک پروژه است که به موجب آن دو ساختمان کروی شکل بزرگ ساخته خواهد شد و همتای آن برای لندن برنامه‌ریزی شده است. اما به دلیل نگرانی وزیر دولت از آلودگی نوری، آینده آن فعلاً نامشخص به نظر می‌رسد.



SCANE
ME



بزرگ ساخته خواهد شد و همتای آن برای لندن برنامه‌ریزی شده است، اما به دلیل نگرانی وزیر دولت از آلودگی نوری، آینده آن فعلاً نامشخص به نظر می‌رسد. این کره‌گول پیکر در لاس وگاس همچون یک سفینه فضایی عظیم، سیاه و شگفت‌انگیز است و در شب مانند کره ماه بر روی زمین میدرخشد.

مهمترین ویژگی Sphere چیست؟

مهم‌ترین ویژگی Sphere نه شکل کروی اش، نه میلیون‌ها نمایشگر LED روی سطح خارجی اش و نه حتی نمایشگر گول پیکر 16K آن است؛ بلکه سیستم صوتی آن که کیفیت، دقت و وضوح صدا منحصر به فردی دارد، آن را بسیار متمایز می‌کند. ساخت Sphere بدون کمک گرفتن از چندین فرمول ریاضی که برخی تنها چند سال و برخی به اندازه چند قرن قدمت دارند، ممکن نبود. گای بارنت، معاون ارشد استراتژی برند و توسعه خلاقانه MSG Sphere در باره نمای بیرونی این سازه می‌گوید: «اگر سرفریک معماری زنده است و شبیه آن را در هیچ جای دیگری در دنیا پیدا نخواهید کرد. در ساخت پروژه Sphere ابتدا ۴۰۰ کارگر ساختمانی و در نهایت حدود ۱۵۰۰ نفر حضور داشتند. جالب است بدانید برای ساخت این سازه از چهارمین جرثقیل خرنده بزرگ جهان استفاده شده است. در نهایت، Sphere به عنوان نمونه‌ای بر خلاقیت، نوآوری و مهارت فنی انسان است. طراحی و مهندسی منحصر به فرد آن، آن را به یک سازه واقعی استثنایی تبدیل کرده است که مردم را از هر طبقه‌ای مجذوب خود می‌کند. نویسنده و خبرنگار: رویا کرمه

LARGEST SPHERE



سفر؛

دروازه ای به خودسازی و رشد شخصی

سفر ذهن شما را وسیع ترمی کند و درس های ارزشمندی از زندگی به شما می آموزد که نمی توانید با نشستن در خانه یاد بگیرید. در این مقاله از ایرانگرد، ۶ روشی که سفر می تواند به خودسازی و رشد شخصی شما کمک کند، آورده شده است. سخت ترین قسمت سفر برداشتن اولین قدم است. گام اول سفر می تواند ترک شغل برای مسافرت طولانی مدت باشد. یا صرف مقداری پول برای خرید بلیط یک پرواز برای گذراندن آخر هفته ای دور از خانه باشد، به هر حال رفتن به یک سفر خارج از کشور مانند ریسک کردن است و این می تواند ترسناک باشد.

که واقعاً اقدام به تحقیق درباره هزینه های سفر می کنید، متوجه می شوید که قابلیت دسترسی به آن بسیار مقرون به صرفه است.

با تحقیقات دقیق، بهترین برنامه های سفر، منابع برای حمل و نقل ارزان، و پلتفرم هایی برای یافتن اقامتگاه ارزان را کشف خواهید کرد. با جستجوی بهترین قیمت ها در حمل و نقل و اقامت، متوجه خواهید شد که سفر به خارج از کشور واقعاً ساده و مقرون به صرفه است.

یافتن معاملات ارزان در حمل و نقل و محل اقامت نشان می دهد که سفر کردن تنها یک تفریح لوکس برای افراد ثروتمند نیست بلکه سفر برای هر کسی که اندکی پس انداز داشته باشد و مصمم به دیدن دنیا باشد، قابل دسترس است.

این نگرش جدید به شما انگیزه می دهد تا در آینده دوباره سفر کنید و با ادامه سفر به خودسازی و رشد شخصی خود بپردازید.

ممکن است یاد بگیرید که چگونه بودجه بندی بهتری داشته باشید زمانی که به سفر می روید، به آرامی یاد خواهید گرفت که چگونه در سفر بودجه بندی کنید.

راه های زیادی برای صرفه جویی در هزینه های سفر وجود دارد، و هرچه بیشتر کاوش کنید، ترفندهای بودجه بندی بیشتری را یاد خواهید گرفت. با تبدیل شدن به یک مسافر باتجربه اقتصادی، با این عادات مفید برای پس انداز در خارج از کشور آشنا خواهید شد.

به عنوان مثال، ممکن است تصمیم بگیرید با استفاده از تبادل کار، با میزبانان محلی آشنا شوید و در ازای کمی کار، از خدمات آنها به صورت رایگان استفاده کنید.

ممکن است احساس همدلی قوی تری نسبت به دیگران داشته باشید
ممکن است قدر خانه را بیشتر بدانید



ممکن است متوجه شوید که سفر ارزان تر از آن چیزی است که فکر می کنید

بسیاری از افراد به دلیل اعتقاد به گران بودن، سفر نمی کنند، اما هنگامی

به خصوص اگر برای اولین بار به تنهایی سفر می کنید، خارج شدن از محدوده راحتی و وارد شدن به سوی ناشناخته ها، جسارت و شجاعت زیادی می طلبد.

اما هنگامی که این گام اول را برمی دارید، شما در حقیقت در حال انتخاب هوشمندانه ای هستید که در سفری از ماجراجویی و خودشناسی شرکت کنید، زیرا سفر، ابزاری برای بهبود و بهتر شدن ماست.

سفر کردن فرازونشیب های خود را دارد، اما هر قسمتی از آن نقشی در خودسازی و رشد شخصی شما دارد و فرصتی برای یادگیری فراهم می کند.

بهترین راه برای تحریک رشد درونی این است که خودتان را به چالش بکشید. چیزهای جدید را امتحان کنید، با افراد جدید از فرهنگ های مختلف گفتگو کنید و زندگی را به شیوه ای تجربه کنید که عادت ندارید. تبادل کاری انجام دهید و با مردم محلی در کشور دیگری زندگی کنید. مهارت ها و زبان های جدید یاد بگیرید.

این تجربیات جدید ذهن شما را وسعت می بخشد و درس های زندگی ارزشمندی را به شما می آموزد که نمی توانید با نشستن در خانه یاد بگیرید.

همه چیزهایی که در سفر یاد می گیرید می تواند به شما کمک کند تا فردی باهوش تر، دلسوز تر و کنجکاو تر شوید. افراد در حین سفر به دنیا، به شکل های باور نکردنی رشد و تغییر می کنند.

در ادامه مثال هایی از خودسازی و رشد شخصی که ممکن است در حین سفر رخ دهد آورده شده است:



شش نکته ای که در سفر باعث رشد شخصی شما می شود:

- ممکن است متوجه شوید که سفر ارزان تر از آن چیزی است که فکر می کنید
- ممکن است یاد بگیرید که چگونه بودجه بندی بهتری داشته باشید
- شما احساس اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت
- استقلال بیشتری کسب خواهید کرد



به دست می‌آورید می‌تواند شما را به ایجاد نوع زندگی مورد نظرتان وادار کند.

ممکن است احساس همدلی قوی‌تری نسبت به دیگران داشته باشید

ماندن در یک مکان در تمام طول زندگی به شما دید بسیار محدودی از اینکه جهان در واقع چگونه است می‌دهد. صرف کمی زمان برای سفر و تجربه فرهنگ‌های مختلف، دید شما را نسبت به جهان گسترش می‌دهد. حتی اگر فقط به یک منطقه دیگر از کشور خود سفر کنید، دیدن اینکه دیگران چگونه زندگی می‌کنند بسیار شگفتی‌آور است و باعث وسعت دید شما به زندگی خواهد شد.

جهان بسیار متنوع است، به جای اینکه فقط در مورد نقاط مختلف جهان مطالعه کنید، با چشمان خود آنها را ببینید. در آمریکای جنوبی با یک خانواده محلی غذای خانگی بخورید، در اروپا در روستاهای کوچک پیاده روی کنید یا در جنوب شرق آسیا در مورد آداب و رسوم و ادیان باستانی آموزش ببینید.

خود را در فرهنگ‌های مختلف غرق کنید تا احساس همدلی نسبت به افرادی که به طریق متفاوتی از شما زندگی می‌کنند، پیدا کنید. سفر به شما می‌آموزد که همه افراد در ظاهر متفاوت هستند، اما در درون همه احساسات یکسانی دارند و خواهان خوشبختی هستند. گوش دادن به داستان‌های مردم در سراسر جهان الهام‌بخش است و این ارتباط انسانی می‌تواند به شما کمک کند تا فردی دلسوزتر و همدل‌تر شوید.

ممکن است قدر خانه را بیشتر بدانید

سفر اغلب به معنای دوری از عزیزان و دلتنگی برای خانه است. اما به جای اینکه احساس ناراحتی و غمگینی کنید، ممکن است احساس شکرگزاری فوق‌العاده‌ای داشته باشید. خانواده و دوستان همیشه در کنار شما خواهند بود و هیچ احساسی بهتر از بازگشت به خانه نزد افراد مورد علاقه خود پس از گذراندن مدتی دوری وجود ندارد.

هر لحظه از سفر را همیشه به یاد داشته باشید، به خود بگویید که چقدر خوش شانس هستید که می‌توانید سفر کنید و مناظر شگفت‌انگیز و مکان‌های زیبا را ببینید، اما هیچ چیز به اندازه سفر به شما کمک نمی‌کند که قدر دانی شما را نسبت به خانه عمیق‌تر کنید. گاهی اوقات دوری بودن لازم است تا واقعاً آنچه را که در خانه دارید گرامی بدارید.



جدای از حل مشکلات روزانه، سفر طولانی مدت به شما می‌آموزد که چگونه با استفاده از سبک زندگی عشایری بتوانید به خودتان تکیه کنید. چه به این معنا باشد که به خودتان یاد بدهید چگونه به عنوان یک عشایر دیجیتال digital nomad کار کنید، یا به دنبال مشاغل بین‌المللی دیگر مانند آموزش زبان یا کار به عنوان راهنمای تور باشید، استقلالی که از سفر

خود را توسعه دهید. شما باید خودتان تصمیم بگیرید و مراقب خودتان باشید. مقابله با تحت تأثیر قرار گرفتن و شوک فرهنگی و همچنین مسیریابی در کشورهای خارجی ممکن است دشوار باشد، اما هنگامی که یاد گرفتید چگونه با این چالش‌ها روبرو شوید، تقریباً می‌توانید با هر چیزی مقابله کنید.

Worldpackers یک وب‌سایت عالی برای یافتن این نوع مبادلات کاری و فرهنگی در سراسر جهان است که به شما امکان می‌دهد در مورد اقامت، هزینه‌های زیادی صرفه‌جویی کنید. عادت دیگری که ممکن است پیدا کنید، تحقیق و پیدا کردن بهترین مقاصد سفر با بودجه کمتر است.

این صرفه‌جویی‌ها می‌تواند شامل خوردن غذاهای خیابانی ارزان به جای غذا خوردن در رستوران‌های خوب، یا بهره‌مندی از تخفیف‌های هفتگی تورها و فعالیت‌ها، یا یافتن بهترین راه‌ها برای لذت بردن از یک شهر جدید به صورت رایگان باشد.

سفر به شما کمک می‌کند تا این روش‌های بودجه‌بندی را پیش بگیرد. بنابراین پول شما می‌تواند بیشتر باقی‌ماند تا بتوانید طولانی‌تر سفر کنید.

شما احساس اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت

سفر جنبه‌های مثبت و منفی دارد، اما هر دو به شما کمک می‌کنند اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید.

برخی از بهترین لحظات زندگی شما ممکن است در سفر رخ دهد. از پیاده روی در یک آتشفشان یا کوه، تا شگفتی در تماشای معماری و آثار هنری باستانی، تا شنیدن آهنگ‌های مختلف و تماشای طلوع و غروب خورشید زیبا، سفر پر از لحظاتی است که شما را عمیقاً عاشق زندگی می‌کند.

دانستن اینکه شما مسئولیت به دست آوردن آرامش، شادی و زیبایی فراوان در زندگی خود را دارید، احساس شگفت‌انگیز و فوق‌العاده‌ای در شما ایجاد می‌کند.

حتی لحظات منفی سفر می‌تواند به شما کمک کند تا نسبت به خودتان اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. شاید در یک شهر جدید گم شوید، یا از قطاری جا بمانید و یا حتی چیز ارزشمندی را از دست بدهید. اگرچه این اتفاقات در آن لحظه اذیت‌کننده هستند، اما شما همیشه این توانایی را دارید که وضعیت را اصلاح کنید. استفاده از هوش و غریز خود می‌تواند شما را از موقعیت‌های بحرانی خارج کند و سپس می‌تواند به آن لحظات نگاه کنید و بخندید.

دانستن اینکه خودتان مشکلات را برطرف کرده‌اید نشان می‌دهد که می‌توانید تحت فشار، آرام بمانید و کارها را انجام دهید. حل مسئله در سفر نه تنها یک مهارت ضروری است، بلکه به شما کمک می‌کند تا به توانایی‌های خود اعتماد کنید.

استقلال بیشتری به دست خواهید آورد

چه به تنهایی یا با دیگران سفر کنید، باید در خارج از کشور به نوعی استقلال

اگرچه روش‌های بسیار دیگری وجود دارد که سفر می‌تواند به رشد شخصی کمک کند، اما این موارد چند نمونه متداول هستند. طبیعی است که قبل از سفر احساس اضطراب یا نگرانی کنید، به ویژه اگر برای اولین بار به خارج از کشور سفر می‌کنید. بنابراین اگر سفر کردن، ترسناک به نظر می‌رسد، به این فکر کنید که چقدر از این تجربه سود خواهید برد و اجازه ندهید ترس شما را از ریسک کردن بازدارد. ترک محدودیت‌ها حتی به شما کمک می‌کند مستقل‌تر،

نظرات نهایی درباره خودسازی و رشد شخصی در سفر



مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس تر شوید. شما باید دائماً مشکلات را حل کنید و قادر باشید خودتان را به لحاظ مالی و ذهنی در خارج از کشور پشتیبانی کنید. از طریق سفر، یاد خواهید گرفت که چگونه با استفاده از منابع مختلف، بودجه بهتری داشته باشید و در پول خود صرفه‌جویی کنید.

همچنین ممکن است در سفر تجربیات فرهنگی جالبی داشته باشید که از شما فردی همدل‌تر و با احساس بسازد. شفقت و احترام به دیگران که نتیجه تجربه عمیق فرهنگی است، به شما نگاهی مثبت و متعادل‌تر به زندگی می‌دهد.

سفر کردن بیشتر از هر کتاب، پوستر یا فیلم انگیزشی، می‌تواند باعث رشد شخصی شما شود.

سفر کردن به شما کمک می‌کند که از طریق تجربیات واقعی و عملی رشد کنید.

گاهی اوقات ممکن است سخت باشد، اما هر چالشی که با آن روبرو می‌شوید، شما را برای آینده آماده‌تر می‌کند. شما تنها در سفرهای خود می‌توانید درس‌های ارزشمندی یاد بگیرید و در طول راه خاطراتی فراموش‌نشده‌ای به دست خواهید آورد.

تنها کاری که باید انجام دهید این است که اولین سفر را رزرو کنید!

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



3 مجموعه ی اسرار آمیز

سفر در زمان

تم پارک 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
ساختمان نماد کیش

تعماس : ۰۷۶)۴۴۴۸۷۰۰۰
www.iran-fun.ir

MAGIC PARK
مجیک پارک





در نهایت، حفظ عزت نفس نیازمند توجه به خود و ارزشمند دانستن خصوصیات و قدرت هایتان است. با احاطه به خود با افراد مثبت، مراقبت از خود، قبول کردن نقاط ضعف و قدرت هایتان، لذت بردن از فعالیت های خوشایند، تنظیم هدف ها و دستیابی به آنها، روابط مثبت و مراقبت از ظاهر تان، شما می توانید عزت نفستان را حفظ و اعتماد به نفستان را تقویت کنید.



تأثیر عزت نفس و اعتماد به نفس در موفقیت

عزت نفس و اعتماد به نفس، دو عامل بسیار مهم در زندگی هر فرد هستند. عزت نفس به معنای ارزشیابی مثبت و احساس قدرت درونی است که فرد درباره خود دارد، در حالی که اعتماد به نفس به معنای اطمینان و اعتماد به توانایی ها و قابلیت های خود است. در این مقاله از ایرانگرد با هدف پرورش فردی، به بررسی این دو مفهوم و راه های به دست آوردن اعتماد به نفس و حفظ عزت نفس می پردازیم. همچنین، اهمیت جذابیت درونی و تأثیر آن بر اعتماد به نفس را نیز بررسی خواهیم کرد.

بخش اول: عزت نفس و اعتماد به نفس

6 راه به دست آوردن اعتماد به نفس

عزت نفس یکی از مهمترین عوامل موفقیت در زندگی است. وقتی فرد عزت نفس بالایی دارد، به خود اعتماد دارد و احساس قدرت و ارزش درونی می کند. اعتماد به نفس نیز به معنای اطمینان از توانایی ها و قابلیت های فرد است. حالایی که راه های به دست آوردن اعتماد به نفس را بررسی کنیم:

1. قبول کنید که شما ارزشمند هستید: اولین قدم برای دست یابی به اعتماد به نفس، قبول کردن این است که شما ارزشمند و مهم هستید. به خودتان بگویید که شما لایق موفقیت و خوشبختی هستید و برای رسیدن به اهدافتان توانایی دارید.

2. موفقیت های خود را تقسیم کنید: به یاد آوری و تمرکز بر موفقیت های کوچکتر خود، میزان اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد. به جای تمرکز بر اشتباهات یا ناکامی های گذشته، به خودتان بگویید که شما چقدر توانمند بوده اید و به چه چیزهایی در زندگی تان دست یافته اید.

3. محیط خود را بهبود دهید: محیط پیرامونی شما می تواند تأثیر زیادی بر عزت نفس و اعتماد به نفس شما داشته باشد. سعی کنید در محیطی ساپورتیو و انگیزشی قرار بگیرید و با افرادی که ارزش ها و هدف های مشابهی دارند، ارتباط برقرار کنید.

4. مهارت های خود را بهبود بخشید: به دنبال یادگیری و بهبود مهارت هایی باشید که برای رسیدن به اعتماد به نفس لازم هستند. با یادگیری و تسلط بر مهارت های مورد نیاز، اعتماد به نفس شما در اجرای وظایف و دستیابی به اهداف بالا می رود.

5. تجربه های جدید را تجربه کنید: بیرون رفتن از منطقه راحتی و تجربه کردن امور جدید، به شما اعتماد به نفس بیشتری می دهد. با پذیرش چالش ها و رویارویی با ترس هایتان، به تدریج اعتماد به نفستان را تقویت کنید.

6. از اشتباهات تان یاد بگیرید: اشتباهات بخش طبیعی از زندگی هستند و همه ما از آنها یاد می گیریم. به جای سرزنش کردن خودتان برای اشتباهات، از آنها درس بگیرید و به سمت پیشرفت حرکت کنید. این کمک می کند تا اعتماد به نفستان رشد کند.

7. اهمیت قرار دادن بر روابط مثبت: روابط مثبت با افرادی که ارزش دوستی و احترام را درک می کنند، به شما احساس ارتباط و ارزشمند بودن می دهد. این روابط می توانند به شما انگیزه و حمایت لازم برای حفظ عزت نفستان را بدهند.

8. مراقبت از ظاهر تان: مراقبت از ظاهر تان و به خود اهمیت دادن در زمینه بهداشت شخصی، لباس پوشی مناسب و استایل شخصی تان، می تواند به شما اعتماد به نفس بیشتری در مراودات روزمره و در برقراری ارتباط با دیگران بدهد.

9. در نهایت، حفظ عزت نفس نیازمند توجه به خود و ارزشمند دانستن خصوصیات و قدرت هایتان است. با احاطه به خود با افراد مثبت، مراقبت از خود، قبول کردن نقاط ضعف و قدرت هایتان، لذت بردن از فعالیت های خوشایند، تنظیم هدف ها و دستیابی به آنها، روابط مثبت و مراقبت از ظاهر تان، شما می توانید عزت نفستان را حفظ و اعتماد به نفستان را تقویت کنید.

10. تنظیم هدف ها و دستیابی به آنها: تنظیم هدف ها و پیشرفت در راستای آنها، به شما احساس موفقیت و رضایت شخصی می دهد که می تواند عزت نفستان را تقویت کند. حتی اهداف کوچک و قابل دستیابی نیز می توانند تأثیر قابل توجهی در حفظ عزت نفس داشته باشند.

11. مراقبت از خود: مراقبت از خود، به سلامتی خود اهمیت بدهید، مراقبت از بدن و روحیه تان را فراموش نکنید.

12. قبول کنید که هیچ کس کامل نیست: هیچ فردی در جهان کامل نیست و همه ما دارای نقاط ضعفی هستیم. قبول کردن این واقعیت و ارزش دانستن خودتان با نقاط ضعف و قدرت هایتان، به شما کمک می کند تا عزت نفستان را حفظ کنید.

13. از انجام کارهایی که شما را خوشحال می کنند لذت ببرید: وقتی به فعالیت هایی که شما را خوشحال می کند بپردازید، احساس خوبی به شما دست می دهد و عزت نفستان را تقویت می کند. این فعالیت ها می توانند شامل هر چیزی باشند که شما



حفظ کنید. در ادامه راه هایی برای حفظ عزت نفس را بررسی می کنیم:
1. با افراد مثبت در ارتباط باشید: اطراف خود را با افرادی پرانرژی، مثبت و حامی به خودتان احاطه کنید. افرادی که شما را به ارتقای عزت نفستان تشویق و از شما حمایت می کنند، می توانند به شما در حفظ عزت نفس



کمک کنند.

2. مراقبت از خود: وقتی با خودتان مهربان هستید و به نیاز هایتان رسیدگی می کنید، عزت نفستان را تقویت می کنید. به سلامتی خود اهمیت بدهید، مراقبت از بدن و روحیه تان را فراموش نکنید.

3. قبول کنید که هیچ کس کامل نیست: هیچ فردی در جهان کامل نیست و همه ما دارای نقاط ضعفی هستیم. قبول کردن این واقعیت و ارزش دانستن خودتان با نقاط ضعف و قدرت هایتان، به شما کمک می کند تا عزت نفستان را حفظ کنید.

4. از انجام کارهایی که شما را خوشحال می کنند لذت ببرید: وقتی به فعالیت هایی که شما را خوشحال می کند بپردازید، احساس خوبی به شما دست می دهد و عزت نفستان را تقویت می کند. این فعالیت ها می توانند شامل هر چیزی باشند که شما

را شاد و رضایتمند کند و اعتماد به نفس شما تقویت شود، مانند وقت گذرانی با عزیزان و سرگرمی های دلخواه، انجام ورزش، خواندن کتاب های مورد علاقه، ملاقات با دوستان و خانواده و غیره.

5. پذیرش و قبول خود: قبول کردن خود به همان شخصیتی که هستید و پذیرش صفات و خصوصیات تان، به شما کمک می کند تا عزت نفستان را حفظ کنید. هیچ کس کامل نیست و همه ما دارای نقاط ضعف و قوت هستیم. به جای خوددسانی و انتقادات سخت به خود، به خود با مهربانی و ترحم نگاه کنید.

6. تنظیم هدف ها و دستیابی به آنها: تنظیم هدف ها و پیشرفت در راستای آنها، به شما احساس موفقیت و رضایت شخصی می دهد که می تواند عزت نفستان را تقویت کند. حتی اهداف کوچک و قابل دستیابی نیز می توانند تأثیر قابل توجهی در حفظ عزت نفس داشته باشند.





and Hamas, perhaps under the guise of other Islamic countries, resulting in unsustainable development in the region. Russia will always benefit from the leverage of these conflicts for its regional designs.



Putin: The creation of a Palestinian state is necessary

Vladimir Putin: The Hamas-Israel conflict is a sign of Washington's failure in the Middle East. Russian President, on Wednesday, October 10th, in response to the conflict between Israel and Hamas militants, claimed: This conflict is a sign of the "failure" of US policy in the Middle East and emphasized the need for the creation of an independent Palestinian state.

Although Israel seeks global consensus against Iran, Iranian leadership officially considered Iran separate from the regional war with Israel (regardless of the positions adopted by some members of parliament and domestic hardliners against Israel).

Regarding this matter, Biden and the President of Germany have officially declared that there is no evidence of Iran's involvement in the Hamas-Israel war. This means that the West and Europe do not want the peace of Iran and the Persian Gulf to be jeopardized.

Russian President, on Wednesday, October 10th, in response to the conflict between Israel and Hamas militants, claimed: This conflict is a sign of the "failure" of US policy in the Middle East and emphasized the need for the creation of an independent Palestinian state.



Considering the Ukraine-Russia war, the world and the West do not intend for the energy artery of the Persian Gulf to be in crisis, so there will not be a war with Iran.



We hope that, as the Iranian leader stated, we have no support for provocative movements surrounding warmongering, and Iran's support is towards upholding the rights of the Palestinians and achieving peace and tranquility for them. We hope to witness peace, stability, and sustainable development in the region. War will not be beneficial for either side of the conflict. Perhaps war is only good for warmongering and hidden agendas! Has Russia and the West opened a new front for scoring opportunities? Is World War III on the horizon? The future is today!
Iran Gard Institute: Dr. Amir Reza Hadi

ماهنامه اقتصادی - فرهنگی ایرانگرد / شماره ۸۵ / آبان ۱۴۰۲

IRANGARD MAGAZINE



حک نام خود در ذهن دیگران، با یک هدیه کوچک



سینا
موسسه تبلیغات سینا
SINA PEN

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

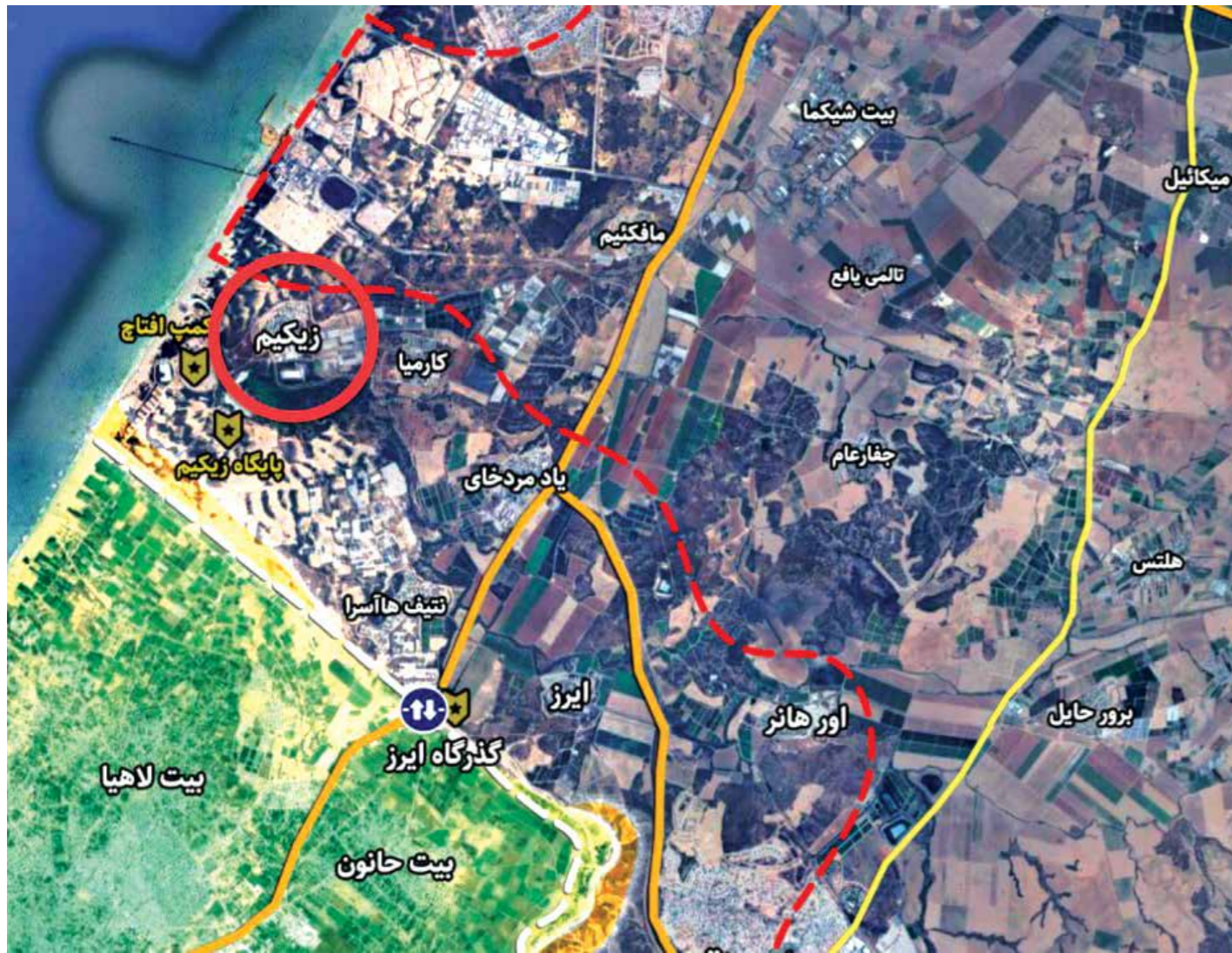
میدان بهارستان، ابتدای خیابان ظهیرالاسلام، شماره ۴
۰۲۱ - ۷۷ ۵۳ ۰۴ ۰۵ - ۳۳۹ ۱۱۱ ۶۴
۰۹۱۲ ۱۴۳ ۶۲ ۶۴ - ۰۹۳۶ ۱۴۳ ۶۲ ۶۳
sinapen_tehran @sinapentehran



In this way, the responsibility for failure, lack of success, or other human and political conditions does not fall on Russia, but it entangles other stakeholders in the region... but the desired outcome for Russia is achieved.



SCANE ME



Russia's influence on the new geopolitical map of the region and the world

Russia has historically been the guiding force behind the scenes and the hidden movements of the region, and many events may have been orchestrated by Russia without its name being involved.

Russia is result-oriented and does not care about its name being circulated in the global media, as it believes that certain political issues can provoke global and regional anger against Russia, which it does not consider to be in its own and the country's best interest.

Russia attempts to advance its desired path completely imperceptibly through regional leaders and various political parties and to achieve favorable outcomes for itself.

In this way, the responsibility for failure, lack of success, or other human and political conditions does not fall on Russia, but it entangles other stakeholders in the region... but the desired outcome for Russia is achieved. For example, Russian Jews, known as Ashkenazi, who have been staunch opponents of Israel, have historically inflicted specific blows on Israel.



Perhaps the underlying design of the Palestinian Intifada may involve Russian influence. It is possible that the initial proposal for the International Day of Quds (Jerusalem) was conceived in Russian think tanks and subtly injected into the leadership of certain countries and Islamic movements, without any mention of Russia in any of them.

Effectively, Russia strategically guides and collaborates with other regional countries in Syria without its name being mentioned in the media.

The United States, European countries, Iran, and others appear to be the main actors in Syria... yet again, Russia remains behind the scenes, adhering to the old customs of the Russians.

Russia's accumulated anger towards the West and Israel in the Ukraine conflict and the Western support for Ukraine may have led to a different design by the Russians, which, of course, is done in silence!

The Hamas attack on Israel triggers different stances from countries; some support it, but still, Russia lingers in an aura of ambiguity...?!

Some Muslims celebrate with emotional enthusiasm...!!? I don't know which front the slain human beings belong to...!! I don't know which side will achieve victory or defeat...?!

Is the start of the war important or its conclusion...?!

Thousands of innocent lives are sacrificed with promises of victory... they are dragged into the soil and bloodshed... Thousands of women and children are deprived of a normal life and basic necessities... Perhaps they are even deprived of the minimum standards of living in the name of salvation...

On the first day when Hamas initiated missile attacks, did they only have dreams of victory in mind, without considering the loss of human lives in the Gaza Strip and the destruction of infrastructure? Perhaps they thought they could defeat Israel in just three days...

Perhaps the guidance and support behind the scenes of many Islamic movements are provided by Russian research institutions, who design a war between Muslims and the West solely for their own purposes and nothing else... certainly, considering the sentiments of Muslims, Russia should not be revealed...!! And they should think that it is their own performance and the performance of their leaders, and how many leaders of Islamic movements and Russia are hidden behind the scenes...



Possible Scenarios for the Hamas-Israel War

Now we are faced with a war that may be a scoring opportunity for the Russia-Ukraine conflict (between the West and the East).

The possible scenarios ahead could be as follows:

- ❑ Complete cleansing of the Gaza Strip by Israel.
- ❑ Increasing the cost of war for Israel and pushing for preliminary agreements.
- ❑ Escalating the cost of war for the Gaza Strip in a way that undermines Hamas' position among the people of Gaza, leading them to separate from all Islamic militant movements and seek a lasting peace with Israel.
- ❑ Mediation by Saudi Arabia to establish peace and sustainable security in the region, which would also rapidly develop relations between Saudi Arabia and Israel.
- ❑ Russia's covert assistance to Islamic movements

The Hidden Story of Hamas Attack and Russia's Role...

There are many questions surrounding the Hamas attack and its underlying factors, and it may be better to have a comprehensive and multi-faceted analysis based on the reports of Russian and Western research institutions.



Hamam Qajar is an architectural gem that reflects the grandeur of the Qajar era. Built during the reign of Fath-Ali Shah Qajar in the 19th century, this exquisite bathhouse served as a testament to the opulence and sophistication of the time. The hammam features a stunning combination of Persian and Islamic architectural elements, with intricately designed tilework and stucco decorations adorning its domed ceilings and walls.



SCANE
ME



their arduous journeys. Its impressive brick facade and imposing arched entrance welcome visitors, offering a glimpse into the thriving commerce and cultural exchange that once thrived within its walls. Today, the Sa'd al-Saltaneh Caravanserai continues to allure travelers with its majestic presence, evoking a sense of awe and admiration for the enduring legacy of trade and hospitality that has characterized this enchanting region for centuries.

Sepahdar House Garden & Agriculture Museum

Sepahdar House, Garden & Agriculture Museum is a captivating cultural destination that beautifully preserves Iran's agricultural heritage and showcases the grandeur of Persian architecture. Once the residence of Qazvin's governor, this opulent mansion and its lush garden have been transformed into a museum that transports visitors back in time. The museum's exhibits offer a fascinating insight into traditional farming practices, irrigation systems, and agricultural tools that have shaped the region's agricultural history. The meticulously maintained garden, with its tranquil water features and colorful blooms, provides a serene setting to explore the region's horticultural traditions.

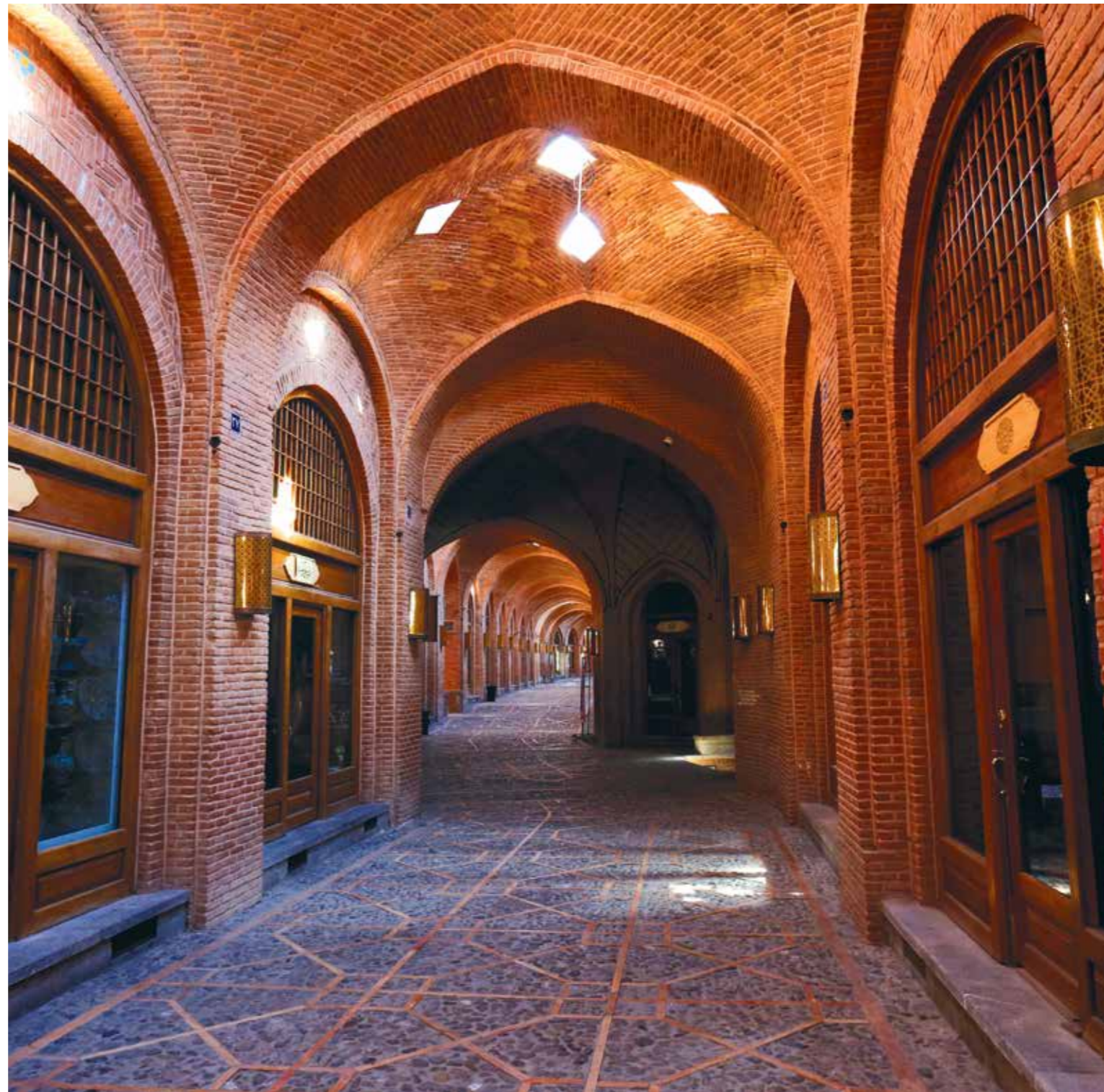
Cantor Church

Cantor Church is an iconic religious landmark located in Qazvin. Built during the 19th century, the church is known for its beautiful architecture and historical significance. The exterior of the church features a stunning combination of brick and stonework, with intricate details and ornate carvings. Inside, the church boasts a spacious and elegant interior with high ceilings and stained glass windows that depict biblical scenes. The Cantor Church has stood as a symbol of Christianity in Qazvin for centuries, attracting both locals and tourists who come to appreciate its beauty and historical value.

Hamam Qajar

Hamam Qajar is an architectural gem that reflects the grandeur of the Qajar era. Built during the reign of Fath-Ali Shah Qajar in the 19th century, this exquisite bathhouse served as a testament to the opulence and sophistication of the time. The hammam features a stunning combination of Persian and Islamic architectural elements, with intricately designed tilework and stucco decorations adorning its domed ceilings and walls.

The bathhouse's layout includes separate sections for men and women, showcasing the cultural significance of traditional bathing practices in Iranian



society. Restored and preserved to its former glory, Hamam Qajar provides visitors with a unique opportunity to step back in time and appreciate the architectural splendor and cultural heritage of Qazvin during the Qajar era.

Ovan Lake

Ovan Lake, located in the picturesque Alamut region of Iran, is a breathtaking natural gem that captivates visitors with its serene beauty and stunning surroundings. Nestled amidst the Alborz Mountains, the lake's

crystal-clear waters shimmer like a mirror, reflecting the majestic peaks and verdant landscapes that envelop it. The tranquil ambiance of Ovan Lake provides a perfect escape from the hustle and bustle of city life, offering a serene setting for nature lovers and adventurers. Surrounding the lake, lush meadows and wildflowers add splashes of color to the already picturesque scenery. Whether it's leisurely walks along the shoreline, picnicking with loved ones, or simply basking in the tranquility of nature, Ovan Lake presents an idyllic retreat and a memorable experience for those seeking to immerse themselves in the pristine beauty of Iran's natural landscapes.

Traditional foods and sweets of Qazvin

Qazvin's traditional foods and sweets offer a delectable journey through the city's culinary heritage. Among the must-try dishes is Baghali Polo, a flavorful rice dish infused with dill and fava beans, often served with tender lamb or chicken. The aromatic blend of spices and saffron in this dish showcases the region's culinary expertise and is a true delight for the palate. Another local specialty is Qazvini Kebab, featuring succulent cuts of marinated meat grilled to perfection, accompanied by saffron-infused rice and grilled tomatoes. This dish embodies the rich flavors and tender textures that make Persian kebabs famous worldwide.

For those with a sweet tooth, Sohan Asali stands out as a beloved treat in Qazvin. This saffron-infused brittle candy is made from honey, almonds, and aromatic saffron, offering a delightful blend of flavors and textures. Gaz, another sweet delight, is a nougat-like confection crafted from pistachios, almonds, and fragrant rosewater, creating a heavenly experience for the senses.

Final Word

Qazvin is a city that beckons travelers with its rich history, architectural wonders, and vibrant culture. Whether you're wandering through its ancient bazaars, exploring historical landmarks, or indulging in its culinary delights, each experience offers a unique insight into this captivating Iranian gem. Embrace the blend of past and present as you uncover the many treasures that Qazvin has to offer, leaving you with cherished memories and a newfound appreciation for the beauty of this historical jewel. On your trip to Iran, never forget to visit the beautiful city of Qazvin.

Are you planning to travel to Iran? Check out our Iran tours.
www.golchingasht.com
call me:02188657790-94



One of the most striking features of the bazaar is its beautifully designed domes, each unique in its patterns and colors. The domes not only serve as architectural marvels but also contribute to the ventilation and lighting within the bazaar. The merchants' shops, displaying an array of goods, line the passageways, showcasing traditional handicrafts, textiles, spices, carpets, and other products that reflect the city's cultural heritage.



SCANE
ME



seamlessly blends elements from different periods. The Jameh Mosque of Qazvin is a prime example of the evolution of Islamic architecture in Iran. Its design encompasses a blend of various styles, including traditional Persian, Seljuk, and Safavid architectural elements. The mosque features a large courtyard with intricately decorated arcades, providing a sense of grandeur and tranquility. Within the Jameh Mosque, visitors can explore a treasure trove of historical artifacts, such as ancient inscriptions, intricately designed wooden doors, and decorative elements from various periods of Iranian history. The mosque's rich history is palpable as one delves deeper into its architectural details and observes the inscriptions that tell the stories of its patrons and the empires that once reigned.

Qazvin Grand Bazaar

Qazvin Bazaar is one of the most charming attractions in Qazvin. Dating back over a thousand years, the Qazvin Grand Bazaar has played a pivotal role in the city's economic and social life. The bazaar's strategic location along the Silk Road, the ancient trade route that connected the East and West, brought an influx of traders, merchants, and travelers, turning Qazvin into a thriving center of commerce and culture. Over the centuries, the bazaar has witnessed the rise and fall of empires, and its narrow alleys and vaulted passages have absorbed the stories of generations. The architecture of the Qazvin Grand Bazaar is a captivating blend of traditional Persian and Islamic elements. The bazaar's labyrinthine layout features interconnected passages and covered arcades, providing shade from the sun and shelter from the rain, making it an ideal space for commerce throughout the year.

One of the most striking features of the bazaar is its beautifully designed domes, each unique in its patterns and colors. The domes not only serve as architectural marvels but also contribute to the ventilation and lighting within the bazaar. The merchants' shops, displaying an array of goods, line the passageways, showcasing traditional handicrafts, textiles, spices, carpets, and other products that reflect the city's cultural heritage.

Qazvin Museum

Qazvin Museum, also known as Qazvin Museum of Calligraphy and Illumination, is a cultural treasure trove that showcases the rich artistic heritage of the region. Housed within an elegant 19th-century mansion, the museum is dedicated to preserving and displaying an impressive collection of exquisite calligraphy and illumination works. Visitors are treated to a mesmerizing journey through the history of Islamic art as they admire



intricate Quranic verses, poetry, and literary masterpieces painstakingly crafted by skilled calligraphers. The delicate use of colors, gold leaf, and intricate patterns in the illuminations add a sense of divine beauty to the displayed manuscripts. Qazvin Museum provides a serene and contemplative space where visitors can immerse themselves in the timeless art of calligraphy, appreciating the beauty of the written word and the cultural significance it holds in Iranian history and Islamic tradition.

Chehel Sotoun Palace of Qazvin

The Chehel Sotun Palace of Qazvin stands as an

awe-inspiring testament to Iran's opulent past. Built during the reign of Shah Tahmasp I, the palace boasts a symmetrical layout and elegant columns adorned with intricate tilework and stucco decorations. Its main hall showcases breathtaking frescoes depicting court life and historical events, offering a glimpse into the grandeur of the Safavid dynasty.

Chehel Sotoun Palace of Qazvin

Surrounding the palace is the enchanting Garden of Paradise, a Persian-style garden featuring a central water channel and rows of trees, adding to the pal-

Anthropology Museum of Qajar Bathhouse

The Anthropology Museum of Qajar Bathhouse offers a fascinating glimpse into the rich cultural heritage and daily life of the region's past inhabitants. Housed within a meticulously restored Qajar-era bathhouse, the museum combines architectural splendor with curated exhibits showcasing traditional artifacts, costumes, tools, and household items from various periods. As visitors explore the museum's atmospheric chambers and courtyards, they are transported back in time, learning about the customs, traditions, and social dynamics that have shaped the lives of the people in Qazvin throughout history. The Anthropology Museum of Qajar Bathhouse serves as a captivating repository of Iran's cultural heritage and an essential destination for those seeking to connect with the vibrant tapestry of the region's past.

ace's serene ambiance. Preserved and restored to its former splendor, the Chehel Sotun Palace remains a timeless legacy of Iran's cultural and architectural heritage, captivating visitors with its exquisite beauty and historical significance.

Sa'd al-Saltaneh Caravanserai

The Sa'd al-Saltaneh Caravanserai stands as a testament to Iran's historical role in facilitating trade along the ancient Silk Road. Constructed during the Qajar era, this majestic caravanserai served as a vital resting place for weary merchants and their caravans during



The Iranian and American politicians have not had the best relationship since the Iranian Revolution in 1979. There have been few governmental protests since then. The Down with USA slogan sometimes heard in these protests is only aiming American politics and has nothing to do with its citizens.



SCANE
ME



Top tourist attractions in Qazvin

Qazvin, with its rich history and cultural heritage, offers a diverse array of activities and attractions for travelers to immerse themselves in. As one of Iran's most captivating cities, it beckons visitors with its architectural wonders, picturesque landscapes, and vibrant bazaars. Whether you are a history enthusiast, an adventure seeker, or a culinary connoisseur, Qazvin has something special in store for everyone. In this article, we introduce and review the top sights of Qazvin so that you can get to know more about the beauty of this historical city. If you are wondering where to visit in Qazvin, stay with us until the end of this article.

Alamut Castle

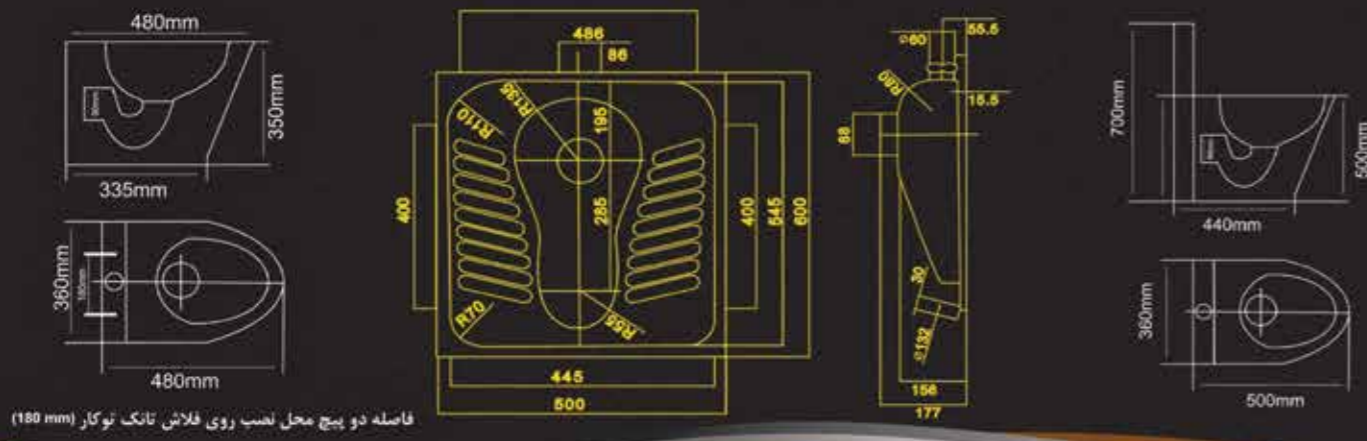
Undoubtedly, one of the best Qazvin tourist attractions is its Alamut Castle. Perched on a remote mountain peak in the Alborz range of northern Iran, Alamut Castle is a storied fortress that has captured the imaginations of historians, adventurers, and storytellers for centuries. The castle's intriguing history, strategic location, and tales of the enigmatic Nizari Ismaili sect, famously known as the Assassins, have made it an enduring symbol of mystery and intrigue.

Alamut Castle was constructed during the 9th century, serving initially as a stronghold for the Ismaili Shia sect under the leadership of Hasan-i Sabbah. Hasan, known as "The Old Man of the Mountain," founded the Nizari Ismaili community, and Alamut became the epicenter of their activities. The castle's location atop a steep cliff provided a natural defense against potential invaders, making it an ideal base for the Ismaili community.

The Ancient Jameh Mosque of Qazvin

The Jameh Mosque of Qazvin dates back over a millennium, with its original construction believed to have been during the 9th century, under the rule of the Abbasid Caliphate. The mosque has witnessed various reconstructions and expansions over the centuries, each under different dynasties, including the Seljuks, the Safavids, and the Qajars. This diverse architectural influence is evident in the mosque's design, which





فاصله دو پیچ محل نصب روی فلاش تانک توکار (180 mm)



D= 410 mm
h= 330 mm

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



توالیت فرنگی زمینی استیل-سیلور
Steel-silver floor toilet



D= 410 mm
h= 150 mm

سینک روشویی دکوراتیو طلایی
Golden decorative toilet sink



توالیت استیل ایستاده
Steel toilet standing

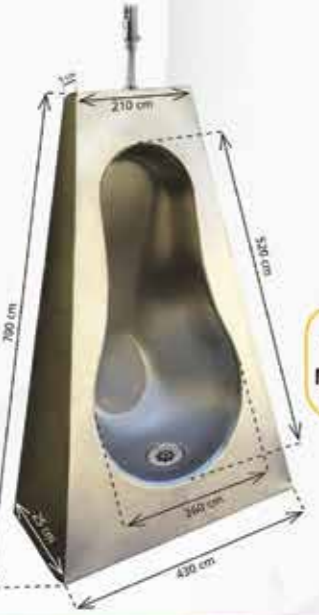


توالیت فرنگی مجهز به روشویی
Steel western toilet equipped with wash basin



D= 410 mm
h= 900 mm

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



توالیت استیل ایستاده مردانه
Men'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 استیل
Stainless steel toilet bowl without mass
- عدم نشت آب و عایق کاری بهینه
Leakage-free and with optimum insulation
- رفع تمام مشکلات ناشی از کاسه توالت های ایرانی و سرمایی
از جنس استیل استیل 316 نگیر
stainless steel quality 316 Free from all problems caused by squatting ceramic toilets for having
- عدم بریدگی و آسیب دیدگی لعاب
Free from glaze cuts and damages
- آنتی باکتریال
Splashing-free and antibacterial
- دارای گارانتی مادام العمر
With lifelong guaranty



لوکس... مدرن... ماندگار...

آنتی باکتریال
سینک استیل
سینک طلا



۰۲۱-۲۲۰۱۰۸۰۰
۰۲۱-۸۶۷۴۹





گولچین
GOLCHIN



املاک آینده

- ✓ ۸۸۸۷۲۴۹۴
- ✓ ۸۸۲۰۲۸۰۷
- ✓ ۸۸۶۷۹۲۸۱
- ✓ ۸۸۶۷۹۲۶۰

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

WWW.AYANDEHHOME.COM خط ویژه: ۹-۲۲۰۱۰۵۹۷

