

اولین نشریه  
فارسی زبان  
در کانادا

مونترال



**BAZAR**  
Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

شماره ۴۲۴، دی و بهمن ۱۴۰۴، سال ۳۶

36ième - Année No. 424 Janvier 2026

Real Estate Broker



**سیمین ماهری**

مشاور املاک  
مسکونی، تجاری

Simin Maheri

smaheri@sutton.com

Sutton

514.451.4663



با آرزوی سالی سرشار از آرامش و سلامتی،  
امید و لبخند برای همه ایرانیان عزیز مونترال

**ARASH & SHIRIN  
SHAKOUR**

**آرش و شیرین  
شاکور**



کارشناسان رسمی املاک  
مسکونی و تجاری شما

514-730-3909



صرافی  
**بیستی**  
BISTI  
EXCHANGE  
+1(514) 806 0020

**KEYHAN**  
BUREAU DE CHANGE  
**صرافی کیهان**  
پلی مطمئن میان ایران و جهان  
اولین و تنها صرافی معتبر  
در شمال شهر مونترال  
برای اطلاع از رقابتی ترین نرخ ها  
به کانال تلگرام ما بپیوندید  
<https://t.me/arzkeyhan>  
CONTACT US 438-883-8902

**مشاور املاک**  
خرید و فروش  
املاک مسکونی، تجاری  
تجیه و تمديد  
وام های مسکونی و تجاری  
مشاوره در امور سرمایه گذاری  
بیش از ۴۰ سال کار در کانادا  
و ۲۳ سال سابقه مشاور امور املاک  
**فیروز همتیان**  
Firouz Hemmatiyan  
Certified Real Estate Broker  
fhemmatiyan@sutton.com  
514 827 6364 | 514 364 3315

**IAAI**  
بیمه عمر، بیمه مسافرتی  
بیمه وام مسکن  
بیمه از کار افتادگی  
حسابهای پس انداز و سرمایه گذاری  
برنامه های باز نشستی  
حساب سرمایه گذاری کودکان  
514.690.6181  
www.iaa.ca  
**متین تیره دست**  
مشاور امور مالی، فارغ التحصیل  
دانشگاه صنعتی شریف و ETS  
Financial Advisor  
At Industrial Alliance  
Matin TirohDast

**Coromark** 514.931.6000  
www.coromark.com @coromark channel office@coromark.com  
خدمات چاپ دیجیتال  
کارت ویزیت، کاتالوگ، فلایر، بزنر، ساین، استند، ...  
هدایا و اقلام تبلیغاتی  
تیشرت، کلاه، خودکار، لیوان، تقویم، جاکلیدی، ...  
تبلیغات محیطی  
تابلو، رول آپ بزنر، ساین روی شیشه و خودرو، ...

**مشاورین املاک مسکونی و تجاری**  
مشاوره هفت روز هفته  
به صورت حضوری و تلفنی  
**نگین خاکسار** 514 746 7569  
**نادر خاکسار** 514 969 2492

**محضر**  
امور کنسولی، وکالتنامه، دانشجویی و مهاجرین  
دکتر رضا پارسائزاد 514-979-4551

**مشاور املاک**  
**مهدی انصاری**  
کارشناس ارشد مهندسی عمران  
خرید، فروش، اجاره و تهیه وام  
مشاوره رایگان  
514 588 0609  
mahdi.ansari@remax-quebec.com

**مشاورین املاک مسکونی و تجاری**  
در خدمت هموطنان گرامی  
1 Westmount Square suite 711, Westmount, Quebec H3Z 2P9

**مریم خالقی**  
Maryam Khaleghi  
Real Estate Broker  
514.983.5415  
mkhaleghi@profusion.global

**حمید صدیق کاغذچی**  
Hamid Sedigh Kaghazchi B.Sc.  
Real Estate Broker  
514.928.5415  
realestate.kaghazchi@gmail.com

**COTE DES NEIGE:** \$410,000. Westbury Montreal - Phase 11 Magnificent 1 bdrm condo, 4th fl., private terrace. Open concept living-room/dining-room. Access to rooftop terrace with lounge area, BBQs, gym.

**COTE DES NEIGES:** \$2,650/month. 1,320 sq ft. Upper duplex, 3 bdrms, renovated kitchen, new windows, new appliances included, two balconies, garage. **Forrent**

**NUN'S ISLAND:** \$2,200/month. One bedroom plus 1 office condo in prestigious Evolo 1. Amazing view on the water, the city, and the new bridge. Garage, pool, sauna, ... **Forrent**

**GRIFFINTWON:** \$455,000. Exalto one of the most popular projects in heart of Griffintown. Nice condo of 1 bdrm, 1 bath. High concrete ceilings, wood floors, Open kitchen, quartz countertops, garage.

# لیشام

قابل توجه ساکنین محترم وست آیلند مونترال  
سوپر ایرانی لیشام با افتخار در خدمت شماست!



لیشام یعنی کیفیت بالا، قیمت منصفانه، طعم واقعی و اصیل

ساعات کاری: از ۹ صبح تا ۸ عصر | یکشنبه ها: از ۹ صبح تا ۶ عصر

4701 Boul. Saint-Jean, Unite J Dollard-Des Ormeaux, H9H 2A7

☎ 514-620-1505

همراه با نمایندگی DHL جهت انجام مرسوله پستی شما

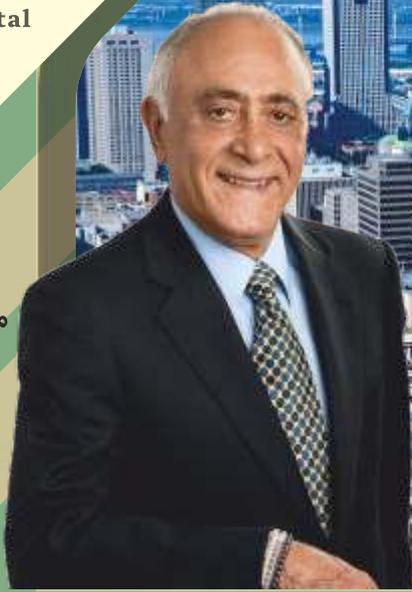
Ria Money Transfer

و صرافی وسترن یونیون جهت واریز شهریه دانشگاه حتی از ایران و یا امور دیگر

منتظر دیدار شما هستیم!

Hayk Hartounian MBA  
Cell: 514-574-6162  
Professional  
Real Estate Broker  
Residential

RE/MAX  
3000



موفقیت ما  
محصول  
رضایت  
شماست

خرید  
فروش  
اجاره

## هایک هارتونیان

مشاور و متخصص

املاک مسکونی و درآمدزا

در استان کبک

تجهه وام با بهترین بهره  
و شرایط بانکی

مشاوره و ارزیابی رایگان  
حضور و تلفنی

پروژه رایگان برای خریداران

بیمه منحصر به فرد  
Tranquilli-T  
هدیه به هموطنان عزیز

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

Kamelia  
Clinique Médecine Esthétique

Dr. Kamelia  
Emamian



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

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

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



WWW.CLINIQUEKAMELIA.CA

EMMA LINDSAY



با مدیریت ایرانی

انواع پیتزا در سایزهای مختلف



Burgers & Hot-Dogs

با هر خرید، یک نان بربری رایگان دریافت می کنید

4701E Boul. Saint-Jean  
Dollard-des-Ormeaux, QC  
H9H 2A7

Mojgan Rajabi

Senior Financial  
Security Adviser  
514.296.7306

bimeh.ca@gmail.com

bimeh.canada  
bimeh.canada



## مزگان رجبی

### مشاور و مدرس بیمه

طرف قرارداد با بزرگترین کمپانی های کانادا

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

تدریس و آماده سازی برای لایسنس بیمه

بیمه، همیشه ضامن آرامش است

# کریسمس؛ از افسانه‌های کهن تا جشن خانوادگی امروز

سفری در تاریخ، فرهنگ و معنای یکی از محبوب‌ترین جشن‌های جهان

در سرمای زمستان، وقتی شب‌ها زودتر از همیشه فرا می‌رسند و خیابان‌ها با نورهای رنگی جان تازه‌ای می‌گیرند، نامی آشنا در گوشه‌گوشه دنیا شنیده می‌شود: کریسمس. جشنی که فراتر از یک مناسبت مذهبی، به یک تجربه انسانی، خانوادگی و فرهنگی تبدیل شده است؛ جشنی که حتی برای کسانی که مسیحی نیستند، بوی گرما، مهربانی و باهم بودن می‌دهد.

برای بسیاری از خانواده‌های مهاجر در مونترال، کریسمس اولین مواجهه نزدیک با یک جشن غربی در مقیاسی بزرگ است؛ جشنی که نه تنها در خانه‌ها، بلکه در خیابان‌ها، فروشگاه‌ها، مدارس و حتی محل کار حضور دارد. اما کریسمس از کجا آمده است؟ چرا این قدر مهم شده؟ و چگونه از یک آیین مذهبی به یک جشن جهانی و خانوادگی تبدیل شده است؟

**ریشه‌های باستانی؛ پیش از مسیحیت**

برخلاف تصور رایج، ریشه‌های کریسمس تنها به مسیحیت بازمی‌گردد. پیش از تولد حضرت عیسی مسیح، تمدن‌های باستانی جشن‌هایی را در حوالی انقلاب زمستانی (بلندترین شب سال) برگزار می‌کردند. برای انسان‌های اولیه، این زمان نماد پیروزی نور بر تاریکی و آغاز بازگشت خورشید بود.

در روم باستان، جشنی به نام ساتورنالیا برگزار می‌شد؛ جشنی شاد با هدیه دادن، مهمانی‌های خانوادگی و تعطیلی کارها. در سرزمین‌های شمال اروپا، اقوام ژرمن و نورس جشن یول را برگزار می‌کردند که شامل روشن کردن آتش، تزئین درختان همیشه‌سبز و گرد همایی‌های خانوادگی بود. بسیاری از این نمادها بعدها وارد کریسمس شدند.

**تولد مسیح و انتخاب ۲۵ دسامبر**

در قرن چهارم میلادی، کلیسای مسیحی تصمیم گرفت تولد حضرت عیسی مسیح را به صورت رسمی جشن بگیرد. تاریخ دقیق تولد عیسی مشخص نبود، اما ۲۵ دسامبر به عنوان روز کریسمس انتخاب شد؛ تاریخی که با جشن‌های باستانی زمستانی هم‌زمان بود و پذیرش آن را آسان‌تر می‌کرد. از آن زمان، کریسمس به تدریج به یکی از مهم‌ترین اعیاد مسیحی تبدیل شد؛ جشنی برای یادآوری تولد عیسی، پیام صلح، عشق و بخشش.

**کریسمس در قرون وسطی؛ جشنی مردمی**

در قرون وسطی، کریسمس بیش از آن که جشنی آرام و خانوادگی باشد، حال‌وهوایی شاد، مردمی و گاه پر هیاهو داشت. نمایش‌های خیابانی، آوازخوانی، مهمانی‌های بزرگ و حتی برعکس شدن نقش‌های اجتماعی (مثلاً خدمتکاران به جای اربابان) بخشی از این جشن بود.

در این دوره، سنت کارول‌خوانی (آوازهای کریسمسی) شکل گرفت؛ سنتی که هنوز هم در کشورهای غربی زنده است و صدای آن در خیابان‌های مونترال در



ماه دسامبر شنیده می‌شود.

**تولد کریسمس مدرن**

کریسمس که امروز می‌شناسیم، تا حد زیادی محصول قرن نوزدهم است. با انتشار داستان مشهور «سرود کریسمس» اثر چارلز دیکنز، نگاه به کریسمس تغییر کرد. دیکنز کریسمس را به عنوان زمانی برای خانواده، مهربانی، کمک به نیازمندان و بازگشت به ارزش‌های انسانی معرفی کرد. در همین دوران، بسیاری از سنت‌های امروزی تثبیت شدند:

تزئین درخت کریسمس

تبادل هدیه در شب یا صبح

کریسمس

شام خانوادگی

توجه ویژه به کودکان

**درخت کریسمس؛ نماد زندگی**

درخت کریسمس یکی از شناخته‌شده‌ترین نمادهای این جشن است. استفاده از درخت‌های

## کریسمس تنها یک جشن مذهبی نیست؛

**روایتی است از نور در دل زمستان، از دورهمی‌های خانوادگی و از امیدی که هر سال با روشن شدن چراغ‌ها دوباره متولد می‌شود. جشنی که قرن‌ها تاریخ و فرهنگ را در خود جمع کرده است.**

رسانه‌ها، تثبیت شد و به یکی از محبوب‌ترین نمادهای کریسمس تبدیل گشت.

**کریسمس؛ جشنی فراتر از مذهب**

امروزه کریسمس برای بسیاری از مردم، حتی غیرمسیحیان، بیشتر یک جشن فرهنگی و خانوادگی است تا مذهبی. در کانادا، کشوری چندفرهنگی، کریسمس به فرصتی برای گفت‌وگوی فرهنگی تبدیل شده است؛ جشنی که هر کس می‌تواند به شیوه خود در آن شریک شود.

خانواده‌های ایرانی در مونترال اغلب کریسمس را در کنار سنت‌های خود تجربه می‌کنند: ترکیب غذای ایرانی

**برای خانواده‌ها، به‌ویژه در شهر چندفرهنگی مونترال، کریسمس فرصتی است برای ساختن خاطره، پیوند میان فرهنگ‌ها و تجربه گرمای انسانی در سردترین روزهای سال؛ جشنی که زبان مشترکش محبت است.**

همیشه‌سبز، یادگار باورهای باستانی است که این درخت‌ها را نماد زندگی در دل زمستان می‌دانستند.

در کانادا، به‌ویژه در شهرهایی مثل مونترال، درخت کریسمس نه تنها در خانه‌ها، بلکه در میدان‌ها، مراکز خرید و ساختمان‌های دولتی دیده می‌شود. برای بسیاری از خانواده‌های مهاجر، تزئین اولین درخت کریسمس تجربه‌ای تازه و خاطره‌ساز است؛ تجربه‌ای که اغلب با تلفیق فرهنگ‌ها همراه می‌شود.

**بابانوئل؛ از اسقف تا اسطوره**

بابانوئل یا سانتا کلاوس، شخصیتی است که ریشه در داستان‌های سن نیکلاس، اسقف مهربان قرن چهارم دارد که به کمک به فقرا و کودکان مشهور بود. با گذشت زمان و ترکیب فرهنگ‌های مختلف، این شخصیت به شکل امروزی درآمد: پیرمردی با لباس قرمز، ریش سفید و کیسه‌ای پر از هدیه. تصویر مدرن بابانوئل در قرن بیستم، به‌ویژه با تبلیغات و

**کریسمس در مونترال؛ شهری از نور**  
مونترال در ماه دسامبر چهره‌ای دیگر به خود می‌گیرد. خیابان‌ها، بازارهای زمستانی، ویتترین‌ها و محله‌ها با نور و تزئینات کریسمسی می‌درخشند. بازارهای کریسمس، کنسرت‌ها و جشن‌های محلی، این شهر را به یکی از زیباترین مقاصد زمستانی کانادا تبدیل می‌کند. برای بسیاری از تازه‌واردان، قدم زدن در مونترال کریسمس، تجربه‌ای است که حس تعلق به جامعه جدید را تقویت می‌کند.

**معنای واقعی کریسمس**

در نهایت، فارغ از تاریخ، مذهب و نمادها، کریسمس یادآور یک مفهوم ساده اما عمیق است: باهم بودن. دور هم نشستن خانواده، یاد کردن از کسانی که دوستشان داریم، کمک به نیازمندان و ساختن لحظه‌هایی که در حافظه می‌مانند. در دنیایی پر از شتاب و نگرانی، کریسمس مکثی کوتاه است؛ فرصتی برای نفس کشیدن، نگاه کردن به اطراف و یادآوری این که گرما، همیشه از دل انسان‌ها می‌آید، نه فقط از شمع‌ها و چراغ‌ها.



تهیه ماهنامه

**لیست مراکز پخش**

ماهنامه بازار

مونترال

- رستوران کباب سرا
- فروشگاه سن لوران
- فروشگاه بازار
- در دو شعبه
- فروشگاه البرز
- سوپر مارکت پی ای

وست آیلند

- سوپر لیشام
- رستوران حافظ
- رستوران گریل سلکت
- سامی فروت
- ادونیس

لاشین

اتورايدر

ریور سود

- فروشگاه آریا
- ادونیس
- کوه نور

توضیحات تحریریه

**نحوه و زمان**

**ارسال مطالب شما**

خوانندگان محترم نشریه

می‌توانند مطالب و

آگهی‌های خود را **حداکثر**

**تا پانزدهم هر ماه،** به

همراه اسم و عکس خود

به ایمیل نشریه که در فرم

اشتراک آمده است، ا

رسال کنند. مطالبی که

بعد از این تاریخ به هیأت

تحریریه برسد، در شماره

آتی به چاپ خواهد رسید.

مطالب ارسالی خود را به

صورت تایپ شده و در

فرمت یک فایل ورد ارسال

نموده و عکس‌های

پیوستی نیز کیفیت و سایز

مناسب چاپ داشته

باشند.

**توجه:**

آنچه توسط نویسندگان

و همکاران در این نشریه

مطرح می‌شود، با وجود

اینکه عیناً در ماهنامه به

چاپ می‌رسد، الزاماً

بیانگر دیدگاه این نشریه

نبوده و این ماهنامه هیچ

گونه مسئولیتی را در

قبال مطالب ارسالی

نویسندگان، به عهده

نمی‌گیرد.

**فرم اشتراک ماهنامه بازار**

در خواست لیست قیمت

در خواست یلویچز بازار

در خواست ماهنامه

توضیحات: Descriptions

نام و نام خانوادگی: First and Last name: .....

نام شرکت: Company: .....

آدرس: Address:.....

تلفن و یا همراه: Tel:.....

فکس: Fax: .....

آدرس ایمیل: Email:.....

182 Ave Brunet Dorval QC H9S 3G3

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

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

۵۱۴.۵۳۸.۰۶۲۸

با ما در ارتباط باشید



## رستوران حافظ

سنت‌های کهن در بشقاب‌های امروزی

طعم اصیل ایران، در هر لقمه‌ای که می‌چشید!

با ما به سفری لذیذ از دل فرهنگ ایرانی بیایید

روز و ساعات کاری

همه غذاها با سوپ سرو می‌شود  
دوشنبه تا پنجشنبه: ۴ ظهر الی ۹ شب  
جمعه، شنبه و یکشنبه: ۱ ظهر الی ۹ شب  
۱۰ درصد تخفیف برای SENIORهای عزیز

[www.hafezrestaurant.ca](http://www.hafezrestaurant.ca)

4686 Sources Blvd, Dollard-Des Ormeaux, Quebec H8Y 3C4

514-684 0808

## کلینیک دندانپزشکی لاشین

دکتر راضیه رضوی

جراح دندانپزشک



Dr. Razieh Razavynia (Dr. Razi)

تیم حرفه‌ای متشکل از  
دندانپزشکان متخصص و جراح



[www.dentistelachine.com](http://www.dentistelachine.com)

## Clinique Dentaire Lachine

عرضه کننده خدمات دندانپزشکی و دندانسازی  
برای تمام افراد خانواده و در محیطی آرام بخش

استفاده از پیشرفته ترین سیستم های ضد عفونی و استریل‌سازی



- دندانپزشک خانواده
- درمان ریشه دندان
- درمان لثه
- پر کردن دندان
- روکش دندان



ایمپلانت کاشتن دندان، کشیدن دندان و...

دندان مصنوعی دست تمام، پاریسل

Tel: (514) 300 8877

1675 Rue Notre-Dame Lachine, QC H8S 2E5

## MENTHE AUTO SERVICE & SPA

Auto Repair And Detailing

تعمیرات و زیبایی خودرو

اتومبیل شما شایسته بهترین‌هاست. خدمات کامل از تعمیرات تا درخشش!

- تعمیرات کلیه خودروها با بهترین کیفیت قطعات و گارانتی
- فروش انواع برندهای تایر زمستانی و تابستانی با قیمت‌های فوق العاده
- تعویض روغن موتور و فیلترها
- عیب یابی و چک آپ رایگان
- بازرسی و مشاوره فنی قبل از خرید خودرو
- پوشش ضد زنگ خودرو (Rust proof)
- تعویض شیشه آئومبیل، دودی کردن، بیسود شفافیت و آب‌گریزی (Aquapel)
- کارواش، صفرشویی، زیرشویی، موتورشوئی، دیتیلینگ، زیبایی و درخشندگی خودرو
- رفع بوی بد و ضد عفونی داخل خودرو
- ترمیم رنگ خودرو، رفع خط و خش، پولیش، واکس بدنه و نانو سرامیک
- پوشش محافظ بدنه (PPF)
- درخشش سازی داخل و بدنه قبل از فروش خودرو
- نصب روکش صندلی و واکس محافظ صندلیهای چرمی

دوشنبه تا شنبه از ساعت ۸ تا ۱۷

دسترسی آسان برای کلیه هموطنان عزیز ساکن جزیره مونترال

(514) 357-2507

<https://www.instagram.com/mentheautospa>

<https://www.facebook.com/mentheautospa>

[www.mntautospa.ca](http://www.mntautospa.ca)

6710 saint-jacques, local 109, montreal, H4B 1V8

## Pharmacie Golnassim Riahi

داروخانه دکتر گل نسیم ریاحی

اولین داروخانه آنلاین فارسی زبان در کانادا

برای رفاه و سلامت شما در شرایط کرونا

[www.riahipharma.com](http://www.riahipharma.com)

Tel: (514) 519-3060



ارسال رایگان  
در بک و اونتاریو

\* Terms and Conditions May Apply

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

514 519 3060 438 800 3695

[www.riahipharma.com](http://www.riahipharma.com)

[info@riahipharma.com](mailto:info@riahipharma.com)

نوشتن نسخه

توسط دکتر طروسی یا تملی یا پزشک شما

واکسیناسیون

کرونا، آنفولانزا و غیره

تست‌های پزشکی

در ناروخانه یا منزل شما

مشاوره درمانی

تلفنی یا حضوری

دریافت نسخه

از طریق وب‌سایت، تلفن همراه و فکس

دسترسی آنلاین

به پرونده پزشکی، تعیین و یادآوری دوز

انتقال پرونده

تاریخ از دیگر ناروخانه‌ها

**کلینیک دندانپزشکی**

**دکتر رامین میرموجی**

Dr. Ramin Mirmooji  
General dental practitioner

Dr. Samer Abboud




[www.msmiline.com](http://www.msmiline.com) [info@msmiline.com](mailto:info@msmiline.com)

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

استفاده از پیشرفته ترین سیستمهای  
ضد عفونی و استریلیزاسیون

دندانپزشکی بدون درد یا سدیشن،  
درمان خروپف و آپنه خواب

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



وست آیلند

**514 675 3332**

قبول کلیه  
بیمه های مدیکال

عضو بیمه های دانشجویی  
دانشگاه کبک

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

**dh**  
DENTUROLOGIE HADI

دندانسازی هادی کیفیت را با ما تجربه کنید

**AFKHAM HADI d.d.**

برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید

514.737.6363  
WWW.DENTUROLOGIEHADI.COM

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

**Mehrnaz**  
Kashani

انواع کوبهای تخصصی زنانه و مردانه  
جدیدترین مدل های شنبون، برآشینگ  
گریم و میکاپ عروس  
انواع رنگ مو: هایلایت، مووی لایت، آمبره، سامبره، بالیاژ  
بافت و اکستنشن، صافی و ترمیم مو با مواد طبیعی  
خدمات ناخن: کاشت و ترمیم و شلک، مانیکور و پدیکور  
آرایش دائم صورت، میکروبلیدینگ، ترمیم ابرو، بن مژه  
کاشت مژه، لیفت مژه، لیفت ابرو  
اصلاح و ابرو، اپیلاسیون، وکس صورت، فیشیال

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

Hairdresser\_montreal\_mehrnaz

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

**بازار**

انتشارات بازار  
با بیش از ۴۰ سال سابقه انتشار  
ماهانامه ویلویچز

**چهلمین شماره**  
**یلویچز بازار**  
**اول فروردین ۱۴۰۵**  
**منتشر می شود**

جهت رزرو صفحه اختصاصی خود  
با ما در ارتباط باشید

**514.538.0628**

**Pharmacie**  
Chadi- Kabak inc.

**شادی کبک**

Proxim

اولین داروخانه  
با مدیریت ایرانی  
در مونترال

Tel: 514.288.4864  
514.288.9281  
Fax: 514.288.4682

4084 Boul. St.Laurent  
Montreal, QC H2W 1Y8  
تحويل دارو در تمام نقاط مونترال  
به صورت رایگان

**Sutton**

مشاور املاک  
Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

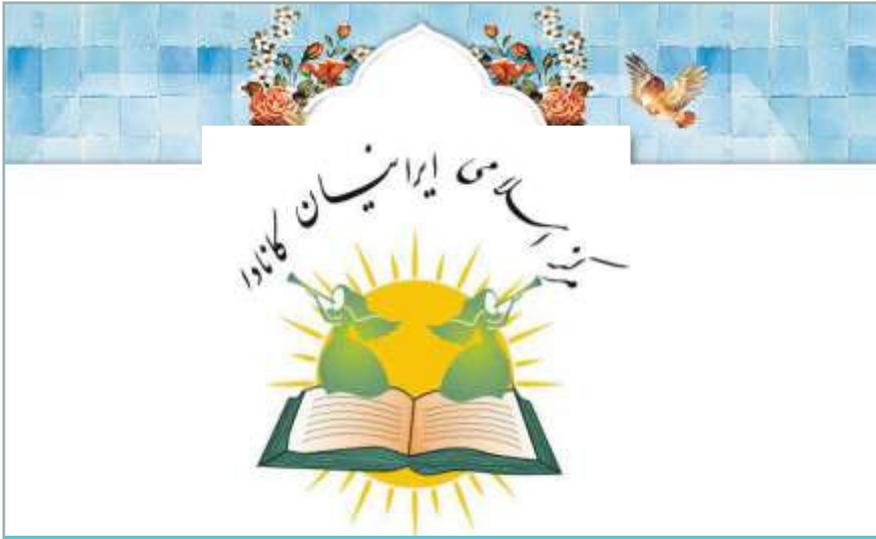
- مشاور ارشد املاک در مونترال و حومه
- خرید و فروش املاک مسکونی، تجاری-صنعتی و کشاورزی
- تهیه انواع وامهای مسکونی و تجاری
- تهیه وام برای تازه واردین به کانادا
- مشاوره در امور سرمایه گذاری در املاک در آمد زا
- خرید و فروش انواع بیزینس

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

ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن

**فیروز همتیان**

Cell: (514) 827-6364 Bur: (514) 364-3315  
9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC H8R2M9  
fhemmatiyan@sutton.com



مرکز اسلامی ایرانین

کلیه امور مذهبی فرهنگی و خدمات اجتماعی

محضر رسمی ازدواج کانادایی

Civil marriage

و شرعی

شیخ صالح سیبویه

Phone: 514.366.1509 Fax: 450.638.4507

**Iranian Islamic Center - Montreal**

Email: iraniansmontreal@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/iraniansmontreal

Address: 210 St. Jacques, Lachine, QC H8R 1E2

**Panneton & Panneton**  
Moving & Storage



Some of Our Services :

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

با تخفیف ویژه برای هموطنان عزیز

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

- Fast Move
- Safe Storage
- Best Services



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

Call Us for Your Next Move!

**514.939.0099**

Fax: (514) 939-9939

info@pannetonpanneton.com

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



**دعوت به همکاری**

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

Tel: **514 626 5520**

بما  
تماس بگیرید

email: icsow1985@gmail.com

www.icsow.ca

4698 Boul. St. Jean Dollard - des - Ormeaux QC. H9H4S5

استودیوی هنری

**Infinity Colours**

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



محل: Côte Saint-Luc  
(جلسه اول رایگان)

5145826002

شماره تماس:

اینستاگرام: @Infinity\_colours\_Mtl



**محضر دار**

نازگل فلاح طوسی

Notaire - Notary Nazgol Fallah Toussi

تگها محضر دار فارسی زبان در وست آیلند

املاک: خرید و فروش، اجاره، وام  
تهیه وصیت نامه، دعوت نامه برای ویزا، وکالت نامه  
ازدواج، عقد محضری، تأیید امضا و غیره...

6600, route Transcanadienne # 115  
Pointe-Claire, Qc H9R 4S2

E-mail: Nazgol.fallah@notarius.net

Tel.: 514.697.0225 Fax: 514.697.6461

R e z a N a z e m

**رضا ناظم**

وکیل در امور:

تجاری، بازرگانی،

دعاوی حقوقی

ثبت شرکت های سهامی و خانوادگی

1010 de La Gauchetière O.# 950 Mtl., Qc., H3B 2N2

Tel: 514 392 0000 Fax: 1 855 821 7904



# این فقط یک گلایه نیست؛ یک هشدار است



سرویس خبر بازار

## مسئولیت اجتماعی جامعه ایرانی؛ از رقابت فردی تا همدلی جمعی

یکی از موضوعات آنی که در گفت‌وگوهای غیررسمی بسیاری از خانواده‌های ایرانی در مونتreal شنیده می‌شود، احساس تنهایی و بی‌پناهی در ماه‌ها و سال‌های اول مهاجرت است. این احساس نه فقط به دلیل فاصله از وطن و خانواده، بلکه گاهی به خاطر نبود حمایت کافی از سوی جامعه ایرانی قدیمی‌تر شکل می‌گیرد؛ جامعه‌ای که سال‌ها پیش همین مسیر را طی کرده، زمین خورده، آموخته و امروز جایگاه اجتماعی و اقتصادی بهتری دارد.

این واقعیت تلخ را نمی‌توان نادیده گرفت: بخشی از ایرانیان تازه‌وارد، جامعه‌ی خود را نه به‌عنوان یک تکیه‌گاه، بلکه به‌عنوان فضایی سرد، رقابتی و گاه صرفاً تجاری تجربه می‌کنند.

### وقتی هم‌وطن فقط «مشرتی» دیده می‌شود

در بسیاری از موارد، تازه‌واردها با این نگاه مواجه می‌شوند که: هم‌وطن فقط زمان‌نی دیده می‌شود که «خریدار» باشد یا زمانی ارزش دارد که «پول» بیاورد یا فقط اگر بتوان از او استفاده اقتصادی کرد.

این نگاه، هرچند شاید ناخودآگاه و ناشی از فشارهای اقتصادی باشد، اما در نهایت سرمایه‌ی اجتماعی جامعه ایرانی را تضعیف می‌کند. جامعه‌ای که اعضایش فقط در رقابت باشند و نه در

همدلی، دیر یا زود فرسوده می‌شود.

### فراموش نکنیم: همه ما روزی تازه‌وارد بوده‌ایم

هیچ ایرانی‌ای در مونتreal از روز اول: زبان را کامل بلد نبوده، سیستم‌ها را نمی‌شناخته، شبکه‌ی ارتباطی نداشته، اعتماد به نفس اقتصادی نداشته. قدیمی‌ترها روزی: دنبال اولین کار بوده‌اند، نگران اجاره خانه بوده‌اند، از سرما، تنهایی، ترس و دل‌تنگی عبور کرده‌اند، آنچه بسیاری را سرپا نگه داشت، کمک یک نفر، یک معرفی، یک حمایت کوچک بوده است.

### اسپانسر بودن

### فقط پول دادن نیست

وقتی از «اسپانسر شدن» صحبت

می‌کنیم، منظور فقط کمک مالی نیست.

**اسپانسر واقعی یعنی:** معرفی یک تازه‌وارد به شبکه‌ی کاری، تبلیغ یک بیزینس نوپا در جمع دوستان، دادن یک فرصت کوچک کاری، مشاوره صادقانه بدون منفعت شخصی، اعتماد کردن، نه سوءاستفاده کردن و گاهی یک استوری ساده، یک معرفی تلفنی یا یک توصیه‌ی دوستانه می‌تواند سرنوشت یک خانواده را تغییر دهد.

### چرا حمایت از هم‌وطن، سرمایه‌گذاری است نه لطف

از نگاه جامعه‌شناسی، حمایت از تازه‌واردها: شبکه اقتصادی جامعه را قوی‌تر می‌کند، کیفیت خدمات

ایرانی بازنده‌ی این چرخه می‌شود. نقش ایرانی‌های قدیمی‌تر:

### لیدرهای خاموش

ایرانی‌هایی که سال‌هاست در مونتreal زندگی می‌کنند: صاحب بیزینس‌اند، ارتباطات دارند، زبان و سیستم‌ها را می‌شناسند، آن‌ها ناخواسته الگوی رفتاری نسل بعدی هستند.

### اگر آن‌ها:

**حمایت کنند:** فرهنگ حمایت گسترش می‌یابد  
**بی‌تفاوت باشند:** انزوا عادی می‌شود  
**فقط سود ببینند:** بی‌اعتمادی نهادینه می‌شود. قدیمی‌ترها **لیدرند، حتی اگر نخواهند.**

### همدلی، نه قهرمان‌بازی

هیچ‌کس از جامعه انتظار ندارد قهرمان باشد یا همه‌را نجات دهد. اما:

بی‌تفاوت بودن، منصف بودن و یادآوری مسیر طی شده، حداقل کاری است که می‌توان انجام داد. گاهی فقط شنیده شدن، برای یک تازه‌وارد نجات‌بخش است.

### خطاب مستقیم به جامعه ایرانی

اگر امروز: امن‌تر زندگی می‌کنی، کارت‌راه افتاده، فرزندان مسیرشان را پیدا کرده‌اند، بدان که بخشی از این مسیر، نتیجه‌ی کمک‌های دیگران بوده است—حتی اگر کوچک. امروز نوبت توست که: حمایت کنی، تبلیغ کنی، فرصت بدهی و هم‌وطن را «انسان» ببینی، نه فقط «منبع درآمد»

### جایی برای همه،

### یا فقط برای خودی‌ها؟

جامعه‌ی ایرانی قدیمی‌تر مونتreal، اگر می‌خواهد زنده، پویا و تاثیرگذار بماند، نمی‌تواند فقط به حلقه‌های بسته‌ی آشنایان قدیمی اکتفا کند. نادیده گرفتن تازه‌واردها، باندبازی، دسته‌بندی‌های محدود و بازتولید روابط بسته، نه تنها کمکی به حفظ انسجام نمی‌کند، بلکه جامعه‌را کوچک‌تر و شکننده‌تر می‌سازد. جامعه‌ای که آغوشش را فقط برای خودی‌های قدیمی باز نگه دارد، دیر یا زود ارتباطش را با نسل جدید از دست می‌دهد. باز کردن فضا برای تازه‌واردها، شنیدن صدای آن‌ها و دادن فرصت حضور برابر، تهدید نیست؛ فرصتی است برای رشد، نوسازی و تداوم یک جامعه‌ی مهاجر که اگر بخواهد آینده داشته باشد، باید از امروز انحصار را کنار بگذارد و همدلی را جایگزین آن کند.

### آینده‌را با هم می‌سازیم

### یا جدا از هم می‌بازیم

جامعه ایرانی در مونتreal کوچک نیست، اما پراکنده و آسیب‌پذیر است.

### تنهاراه قوی‌تر شدن:

همدلی، حمایت متقابل، ساختن پل، نه دیوار است.

### مهاجرت سخت است.

### سخت‌ترش نکنیم.

### جمله پایانی

اگر هر ایرانی قدیمی فقط دست یک تازه‌وارد را بگیرد، مونتreal می‌تواند برای ایرانی‌ها نه فقط یک شهر، بلکه خانه‌ای امن‌تر باشد.

تنها بازار نوروزی  
در منطقه وست آیلند

بازار نوروزی

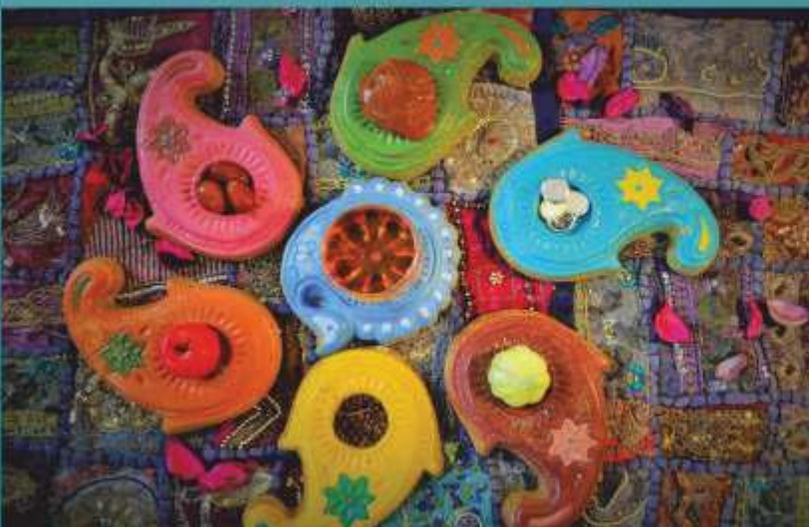


انجمن فرهنگی ایرانیان وست آیلند  
IRANIAN CULTURAL SOCIETY  
OF WEST ISLAND MONTREAL

در مدرسه ایرانیان وست آیلند

شنبه ۱۴ مارچ ۲۰۲۶ ساعت ۱۰ تا ۵ بعد از ظهر

محل برگزاری: 4698 Boul. Saint-Jean, Dollard-des-Ormeaux, QC H9H 4S5 Emmanuel Christian School



برای رزرو میز لطفاً با ایمیل یا  
شماره تلفن زیر تماس بگیرید

(۵۱۴) ۳۵۸-۱۷۹۱

icsow1985@gmail.com

www.icsow.ca

## ایران امروز؛ اقتصاد از هم گسیخته در مسیری که حاکمیت آن را تا مرز فروپاشی سوق داده است

# وقتی دلار ۱۳۰ هزار تومانی دیگر شوک نیست، بلکه قاعده است

دلار ۱۳۰ هزار تومانی یک عدد تصادفی یا شوک مقطعی نیست؛ این نرخ، رأی عدم اعتماد بازار به حکمرانی اقتصادی است. بازاری که دیگر به وعده، تهدید یا تزریق مقطعی ارزش واکنش نشان نمی‌دهد، نشان می‌دهد که بحران از سطح سیاست عبور کرده و به عمق ساختار رسیده است.



شاید خطرناک‌ترین بخش ماجرا، انکار مداوم واقعیت از سوی حاکمیت اقتصادی باشد. تازمانی که دلار را «دشمن»، «دلال» یا «فضاسازی» بدانند، هیچ اصلاحی رخ نخواهد داد.

اقتصاد با دستور اداره نمی‌شود. بازار با بیانیه آرام نمی‌گیرد. پول ملی با تهدید تقویت نمی‌شود.

**۱۰. آینده؛ نه امید و نه فاجعه ناگهانی، بلکه فرسایش مستمر**

اقتصاد ایران به سمت یک فروپاشی تدریجی حرکت می‌کند؛ نه سقوط آزاد، بلکه پوسیدگی آرام. این خطرناک‌ترین نوع فروپاشی است، چون به مردم فرصت عادت کردن می‌دهد.

در غیاب اصلاحات واقعی؛ دلار می‌تواند بالاتر برود تورم می‌تواند مزمن‌تر شود شکاف طبقاتی عمیق‌تر شود و هر روز، هزینه اصلاح بیشتر خواهد شد.

**جمع‌بندی تحریریه نشریه بازار**

بی‌پرده باید گفت: اقتصاد ایران به این مرحله «اتفاقی» نرسیده است؛ این نقطه حاصل انتخاب‌های آگاهانه، تعویق اصلاحات و اولویت دادن به بقا به جای توسعه است. دلار ۱۳۰ هزار تومانی نه پایان مسیر، بلکه ایستگاهی در مسیری است که اگر تغییر نکند، مقصد آن کاملاً روشن است.

بازار دیگر هشدار نمی‌دهد. مردم دیگر گوش نمی‌کنند. سرمایه دیگر صبر نمی‌کند.

و در چنین شرایطی، تنها چیزی که باقی مانده، پذیرش واقعیت است—واقعیتی که می‌گوید:

اقتصاد ایران، با این شیوه حکمرانی، عملاً به بن‌بست خورده است.

آنچه امروز در جامعه دیده می‌شود، صرفاً فشار اقتصادی نیست؛ عقب‌نشینی از آینده است. مردم دیگر برنامه‌ریزی بلندمدت نمی‌کنند، چون آینده‌ای قابل تصور وجود ندارد.

از دواج به تأخیر می‌افتد فرزندآوری به تصمیمی پرریسک تبدیل می‌شود آموزش و درمان با کیفیت لوکس محسوب می‌شود

این‌ها نشانه‌های یک بحران عمیق اجتماعی ناشی از فروپاشی اقتصادی است.

**۸. فرار سرمایه؛ رأی خاموش اما قاطع**

سرمایه‌گذار، چه داخلی و چه خارجی، با پولش رأی می‌دهد. و رأی سال‌های اخیر کاملاً

قوانین بدون هشدار، و استفاده ابزاری از بورس برای پوشاندن کسری‌ها، باعث شد سرمایه‌گذار به این نتیجه برسد که در این بازار، ریسک قابل محاسبه نیست.

وقتی ریسک غیرقابل محاسبه شود، سرمایه فرار می‌کند—دقیقاً همین اتفاق افتاده است.

**۶. تولید؛ قربانی خاموش سیاست‌های غلط**

در حالی که شعار «حمایت از تولید» دائماً تکرار می‌شود، واقعیت این است—تولیدکننده ایرانی در حال جنگیدن در چند جبهه هم‌زمان است:

تورم بالا  
بی‌ثباتی ارزی

به‌عنوان ریشه بحران معرفی کنیم، آن عامل بودجه دولت است. بودجه‌ای که نه بر اساس واقعیت، بلکه بر اساس آرزو نوشته می‌شود. بودجه‌ای که از روز اول کسری دارد و راه‌حل آن از پیش مشخص است: پول‌پاشی تورم‌زا.

سال‌هاست که هزینه‌ها واقعی‌اند درآمدها خیالی‌اند

اصلاح ساختاری به تعویق افتاده حذف رانت‌ها خط قرمز تلقی می‌شود

نتیجه؟ دولتی که برای بقا، ارزش پول ملی را قربانی می‌کند.

**۵. بازار سرمایه؛ اعتمادسوزی سیستماتیک**



**اقتصاد ایران وارد مرحله‌ای شده که تورم فقط یک شاخص نیست، بلکه به سبک زندگی تبدیل شده است؛ جایی که مردم، بنگاه‌ها و حتی دولت تصمیم‌های خود را نه بر اساس واقعیت امروز، بلکه با ترس از فردای بدتر می‌گیرند.**

روشن است: خروج. فرار سرمایه فقط به معنای خروج فیزیکی پول نیست؛

مهاجرت نیروی متخصص انتقال کسب‌وکارها تبدیل دارایی‌ها به ارز و طلا همه این‌ها شکل‌های مختلف یک پیام واحدند: «اینجا امن نیست.»

**۹. سیاست‌گذار و انکار واقعیت**

مقررات متغیر کمبود نقدینگی کاهش قدرت خرید مردم در چنین فضایی، تولید نه سودآور است، نه قابل برنامه‌ریزی. نتیجه روشن است: کاهش سرمایه‌گذاری، تعطیلی بنگاه‌ها و ورشکندگی فعالیت‌های غیرمولد.

**۷. جامعه؛ عقب‌نشینی از آینده**

بورس ایران نمونه‌ای کلاسیک از نابودی یک نهاد اقتصادی از درون است. بازاری که می‌توانست بار سنگینی از تأمین مالی تولید را به دوش بکشد، به دلیل سیاست‌گذاری‌های متناقض، به قتلگاه سرمایه طبقه متوسط تبدیل شد.

دخالت مستقیم دولت، قیمت‌گذاری دستوری، تغییر

خطرناک‌ترین نقطه‌ای است که یک اقتصاد می‌تواند به آن برسد.

**۲. بانک مرکزی؛ نهادی که استقلالش سال‌هاست دفن شده**

در ادبیات اقتصادی، بانک مرکزی باید آخرین سنگر ثبات باشد. در ایران اما این نهاد مدت‌هاست به زیرمجموعه‌ای منفعل از سیاست‌های مالی دولت تبدیل شده است. رشد نقدینگی نه تنها مهار نشده، بلکه عملاً به ابزار تأمین هزینه‌های جاری بدل شده است.

**آنچه امروز در ایران جریان دارد یک فروپاشی ناگهانی نیست، بلکه فرسایشی آرام و پیوسته است؛**

**مسیری که در آن ارزش پول ملی، سرمایه اجتماعی و اعتماد عمومی هم‌زمان تحلیل می‌روند و هزینه اصلاح هر روز سنگین‌تر می‌شود، تا جایی که حتی تصمیم‌گیری‌های درست نیز دیگر توان بازگرداندن ثبات از دست‌رفته را نخواهند داشت**

وقتی:

نرخ بهره واقعی عمیقاً منفی است

پایه پولی بی‌وقفه بزرگ می‌شود

ابزارهای کلاسیک پولی یا استفاده نمی‌شوند یا اجازه استفاده ندارند

دیگر نمی‌توان از «کنترل تورم» سخن گفت. آنچه رخ می‌دهد، انتقال سیستماتیک فقر از دولت به مردم است.

**۳. تورم؛ دیگر یک عدد نیست، یک سبک زندگی است** تورم در ایران از یک شاخص اقتصادی به یک واقعیت اجتماعی تبدیل شده است. تورم دیگر فقط در گزارش‌ها نیست؛ در رفتار، گفتار و تصمیمات روزمره مردم حضور دارد.

مردم پول نقد نگه نمی‌دارند خریدها جلو افتاده فروشنده‌ها قیمت‌ها را «برای فردا» می‌بندند

بنگاه‌ها با منطق بقا تصمیم می‌گیرند، نه توسعه این همان نقطه‌ای است که اقتصاد وارد فاز بی‌ثباتی ساختاری می‌شود؛ جایی که حتی با اصلاح سیاست‌ها، بازگرداندن اعتماد بسپار دشوار خواهد بود.

**۴. بودجه دولت؛ موتور اصلی تخریب اقتصاد**

اگر بخواهیم تنها یک عامل را

تحریریه نشریه بازار اقتصاد ایران وارد مرحله‌ای شده که دیگر نمی‌توان آن را با واژه‌هایی چون «بحران»، «چالش» یا «دوران سخت» توصیف کرد. این واژه‌هایی مربوط به زمانی هستند که هنوز امیدی به بازگشت، اصلاح یا حتی ترمیم وجود داشت. امروز اما با اقتصادی مواجه‌ایم که نشانه‌های کلاسیک فروپاشی تدریجی را بروز داده است؛ فروپاشی‌ای که نه ناگهانی، مداوم و بی‌وقفه در حال پیشروی است.

دلار ۱۳۰ هزار تومانی یک عدد نیست؛ یک سند است. سند شکست سیاست‌گذاری، سند فرسودگی ساختار تصمیم‌گیری، و سند بی‌اعتبار شدن پول ملی در چشم مردمی که دیگر حتی تظاهر به اعتماد هم نمی‌کنند.

**۱. بازار ارز؛ جایی که حقیقت بدون سانسور خودش را نشان می‌دهد**

بازار ارز صریح‌ترین و بی‌رحم‌ترین داور اقتصاد است.

بسیار خلاف بازارهای دستکاری‌شده، برخلاف آمارهای بزرگ‌شده، برخلاف تریبون‌های رسمی، بازار ارز دروغ نمی‌گوید. وقتی دلار به ۱۳۰ هزار تومان می‌رسد، یعنی تمام تلاش‌ها برای القای «کنترل» شکست خورده است.

این نرخ، نتیجه یک تصمیم یا یک رویداد خاص نیست؛ حاصل انباشت سال‌ها خطای سیاستی است:

سرکوب مصنوعی نرخ ارز توزیع رانت ارزی چاپ پول برای پوشاندن ناکارآمدی

انکار واقعیت‌های اقتصادی بازار امروز به این جمع‌بندی رسیده است که ریال ابزار حفظ ارزش نیست. این

# تقویت حس شنوایی در بازیگری

بخش دوم



نادر دولتشاهی

مراحل را به صورت معکوس انجام می دهند؛ یعنی ابتدا روی نزدیک ترین صداها تمرکز کرده و صداهای دور تر را بلاک می کنند. سپس بر صداهای میانی متمرکز شده و آن ها را نام می برند. بعد روی صداهای کمی دور تر دقت می کنند و صداهای نزدیک را نادیده می گیرند و در نهایت، توجه خود را فقط به دور ترین صداها معطوف می کنند؛ به گونه ای که دو لایه نزدیک و میانی را کنار بگذارند.

هدف از این تمرینات، تقویت توانایی گوش برای تشخیص و فیلتر کردن لایه های مختلف صدا به صورت جداگانه است. این مهارت، چه روی صحنه تئاتر و چه جلوی دوربین، تأثیر چشمگیری بر شگرد بازیگری دارد؛ زیرا دقت و سرعت واکنش بازیگران را افزایش می دهد و در نهایت به یک بازی قدرتمند، یک دست و طبیعی منجر می شود.

انجام این تمرینات حتی به مدت پنج دقیقه در زمان ها و موقعیت های مناسب، می تواند به صورت ناخود آگاه تمرکز بازیگران را بر صداهای مختلف در صحنه تقویت کند.

مورگان فریمن، بازیگر هالیوود، می گوید:

«در بازیگری، همه چیز درباره گوش دادن است.»

منظور او این است که فقط شنیدن اهمیت ندارد، بلکه گوش دادن واقعی بازیگر به طرف مقابل، با تمام احساس و نیت پنهان پارتنر، جوهره ای اصلی بازیگری است؛ موضوعی که در شماره بعد به آن خواهیم پرداخت.

این صداها هستند که کل فضا را پر کرده اند و معمولاً ماهیت آن ها به طور واضح مشخص نیست، اما حضور مردم و جریان زندگی را نشان می دهند؛ از جمله زمزمه جمعیت، آهنگی که به آرامی از بلندگو پخش می شود، صدایی ملایم و ممتد شبیه «هووم»، ترکیب صحبت های آرام و قدم زدن ها از دور، صدای پله برقی (که اگر قدیمی باشد واضح تر شنیده می شود)، باز و بسته شدن در آسانسور، یا صدای غلطاندن دستگاه شست و شوی کف زمین توسط کارکنان مرکز خرید.

## صداهای لایه میانی:

این صداها شامل تق تق پاشنه کفش، خنده ناگهانی و بلند یک فرد یا گروه، صدای صندوق پول و انجام تراکنش، صدای «بیپ» اسکنر بارکد، مکالمه فروشنده و مشتری، شنیدن تبادل عبارات کوتاه‌حسی مانند «بله»، «بفرمایید» یا «ممنون»، صدای برخورد یا جابه جا شدن بسته های خرید، صدای نسبتاً بلند صحبت ها، کوبیده شدن سینی ها روی هم، صدای ملایم سرخ شدن غذا، و به هم خوردن کارد و چنگال و ... می شود.

## صداهای لایه نزدیک (اولیه):

این صداها شامل صدای قاشق هنگام هم زدن قهوه یا چای، مکالمه واضح دو یا چند نفر، برخورد خفیف اشیاء روی میز، کشیده شدن صندلی (که گاه گوش خراش است) و صدای زنگ تلفن همراه می شود که حتی با کمی فاصله نیز قابل شنیدن است.

## جابجایی صداها و تحلیل نهایی:

در این مرحله، بازیگران تمام این

دیگر نیز انجام داد. به این صورت که از بازیگران خواسته می شود چشمان خود را ببندند و به جای شنیدن یکبارچه صداها، آن ها را به سه لایه اصلی تقسیم کرده و روی هر لایه به صورت جداگانه تمرکز کنند. البته این تقسیم بندی و تجربه شنیداری، بسته به محل نشستن در فضا می تواند متفاوت باشد.

## صداهای لایه دور (Ambiance)

- پس زمینه):

بر کیفیت بازی آن ها گذاشت و حساسیت شنوایی شان را چه جلوی دوربین و چه روی صحنه تئاتر افزایش داد. علاوه بر آن، این تمرین تأثیر بسزایی در تقویت حس صمیمیت و ارتباط میان بازیگران دارد؛ موضوعی که از اهمیت بسیاری برخوردار است و از نکات کلیدی در پروسه فیلم سازی یا اجرای نمایش به شمار می آید.

این تمرین را می توان به شیوه ای

می کردند:

یکی صدای قدم زدن می شنید، دیگری صدای برخورد ظرف ها، یکی دیگر صدای سرفه، دیگری صدای خنده، یکی صدای موتور سیکلت در بیرون، یکی صدای باز و بسته شدن صندوق پول، یکی صدای کولر، یکی صدای موسیقی پس زمینه و ...

این تمرین، که برای بازیگران هم تفریح آمیز بود و هم تازگی داشت، به مرور تأثیر قابل توجهی

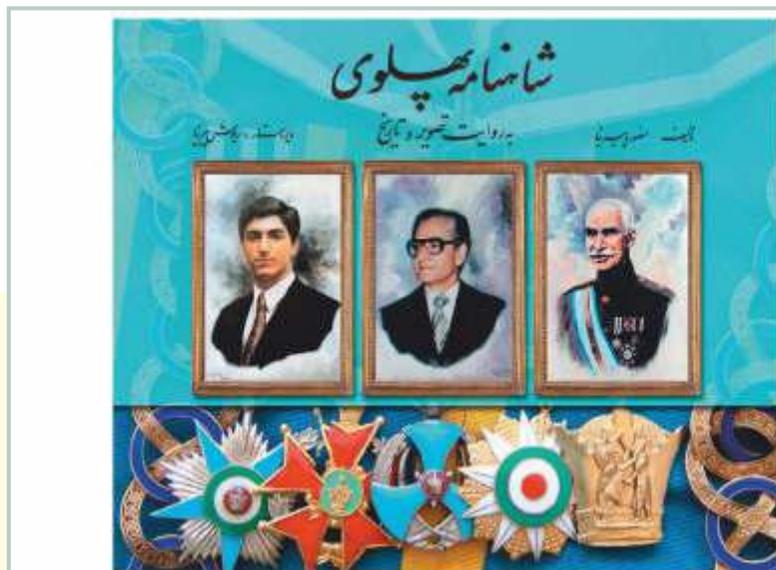
در ادامه بحث پیشین، برای تقویت حس شنوایی بازیگران، به ذکر چند تمرین کلیدی می پردازیم.

شایان ذکر است که تقویت «گوش» از طریق تمرین، برای بازیگران تئاتر اهمیتی فوق العاده دارد. این مهارت به آن ها کمک می کند تا دیالوگ ها، زیر و بم صداها و ریتم بازی پارتنر مقابل را شفاف تر دریافت کنند؛ امری که در نهایت منجر به واکنشی طبیعی تر، صادقانه تر و زنده تر در بازی می شود.

این تمرینات برای تفکیک و تحلیل صداهای محیط، به ویژه در فضاهای عمومی، بسیار مفید هستند. این تمرین ها می توانند به صورت گروهی و در خارج از محل تمرین انجام شوند؛ برای مثال در یک کافه شلوغ یا فضای عمومی مشابه.

خود من سال ها پیش، برای یکی از فیلم هایم، این تمرینات را با برخی از بازیگران در یکی از شاپینگ مال های مونتیرال به نام «فوبورگ» انجام می دادم؛ فضایی که در آن رستوران ها و مغازه های مختلفی فعال بودند و تنوع صوتی قابل توجهی وجود داشت.

در این تمرین، به بازیگران گفته می شد هر صدایی را که چه از دور و چه از نزدیک می شنوند، بازگو کنند. متعاقباً، بازیگران هر کدام شروع به نام بردن صداها



## چاپ دوم شاهنامه پهلوی بهترین هدیه نوروزی

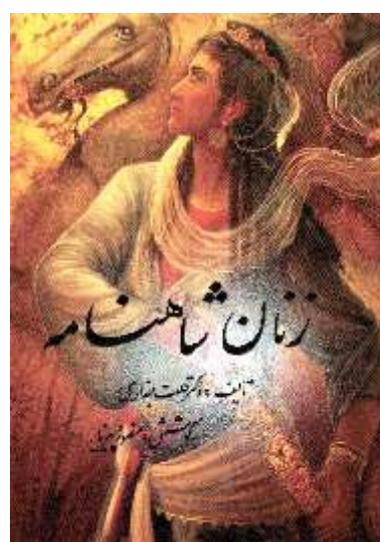
پس از استقبال فراوان هم میهنان گرامی چاپ دوم کتاب شاهنامه پهلوی منتشر می شود.

شاهنامه پهلوی، کارنامه شاهان پهلوی، به روایت تاریخ و تصویر کتابی مستند تاریخی و یادگاری ماندنی

پژوهشی بی سابقه در 374 صفحه، جلد سخت، کاغذ اعلا، گلاسه با بیش از هزار و دویست تصویر رنگی، سیاه و سفید و اسناد تاریخی کم یاب و نکرار نشدنی از آلبوم های خانوادگی پهلوی و آرشیه عکس و اسناد انتشارات مهر ایران، حماسه ای پادشاه. شاهنامه ای غنی و پر ارزش از کارها و دستاوردهای شاهان پهلوی، برادری نوین از یک قرن تاریخ معاصر ایران و سال های سلطنت و زندگی رضاشاه، محمد رضاشاه، و رضا پهلوی ولیمهد ایران عروسی های شاهانه، تولد شاعران گان، جشن های تاجگذاری و دو هزار و پانصد ساله شاهنشاهی ایران، شادی ها، هم ها، عشق ها و ناگامی های شاهان و شاهزادگان پهلوی. حکایتی مصور از زندگی فرزندان، نوه ها، نتیجه ها و نیره های رضاشاه، در کتاب تاریخی «شاهنامه پهلوی»

منصوبه و داریوش پیرنیا واریا پیرنیا پس از چهل سال تحقیق و جمع آوری غنی ترین کتاب تصویری و تحقیقی «شاهنامه پهلوی» راه ملت ایران تقدیم می کنند

جهت تهیه کتاب تاریخی «شاهنامه پهلوی» لطفاً با انتشارات مهر ایران و کتاب فروشی های معتبر ایرانی در سراسر جهان یا 2174-238 (301) Fax: 6778-279 (301) Tel: وبسایت: pimia.com و یا لپل: pimia@pimia.com تلفن: 301-2796778 تماس بگیرید. جای یک جلد کتاب شاهنامه پهلوی صد دلار آمریکایی و هزینه پست در داخل ایالات متحده آمریکا 70 دلار و در سراسر دنیا نیست و پنج دلار آمریکایی محاسبه شده است. کتاب خانم وزیر فرخ رو پارسایی هدیه داده می شود



## این کتابها را از طریق راه های ارتباطی زیر می توانید سفارش دهید

مونترال: نشریه بازار

514.538.0628

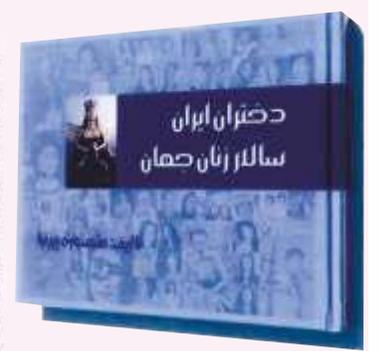
تورنتو: کتابفروشی پگاه

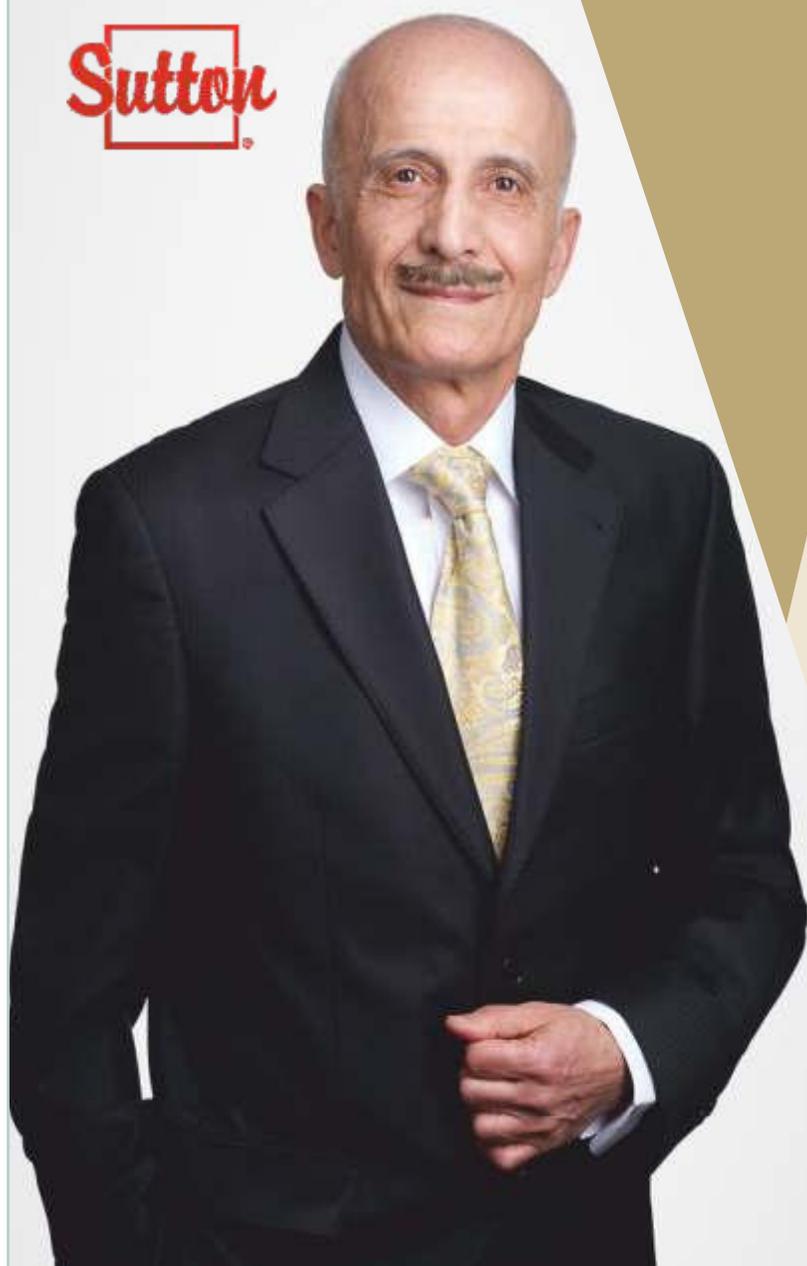
416.223.0850

کتاب «خطران ایران، سالروزان جهان» اثری تازه و ارزنده از منصوره پیرنیا سرگشتگان زنان ایرانی از آغاز تا به امروز. بهترین هدیه برای مادران، همسران و دختران کتابی در 424 صفحه، با بیش از 1200 عکس رنگی و سیاه و سفید از زندگی زنان دوران سزای پینشاز و پینشور، سزای و سزای آفرین، تک و تک و تک و تک، از نظیر، زنان مدشنک، هرملد و قهرمان، نایه و نایر، گتلف و مخترع، زنان پرحرات و استقلالی، قاسمی و وکیل، بتروست و مدارز، یگوانی که روند تاریخ را تعیین دادند به زبان فارسی منتشر شده است تا ماحضی معتقد در اختیار لامل پویا و زنده بینش رو قرار دهد.

جهت تهیه کتاب تاریخی و تصویری «خطران ایران سالروزان جهان» تالیف منصوره پیرنیا یا شماره تلفن 3012796778 در آمریکا و یا وبسایت پیرنیا دات کام و یا ایمیل پیرنیا دات پیرنیا دات کام با ما تماس بگیرید.

www.pimia.com Pimia@pimia.com Tel: 301-2796778



# مشاور رسمی املاک در مونتreal بزرگ

## تجاری و مسکونی

کاظم پرتوتهرانی

514.971.7407

ktehrani63@gmail.com

**خرید، فروش املاک مسکونی و تجاری را  
به ما بسپارید**

همراه تیم متخصص و حرفه ای

**مشاوره رایگان برای**

**خرید املاک درآمدزا، کشاورزی و صنعتی**

**ارزیابی رایگان از ملک شما**

با ۴۷ سال سابقه زندگی در مونتreal و ۱۷ سال سابقه فعالیت در حوزه املاک

38, place du commerce #280  
Île Des Soeurs, verdun QC H3E 1T8



# تعطیلات کریسمس بدون اضافه وزن



چگونه در روزهای تعطیل، کودکان و نوجوانان را از چرخه هله هوله، بی تحرکی و موبایل نجات دهیم؟ تعطیلات کریسمس در مونتreal برای بسیاری از خانواده‌ها ترکیبی است از شادی، دورهمی، خوراکی‌های خوشمزه و البته روزهای طولانی در خانه. مدارس تعطیل اند، هوا سرد است و کودکان و نوجوانان ساعت‌های زیادی را با موبایل، تبلت یا کنسول‌های بازی می‌گذرانند. در این میان، یکی از نگرانی‌های رایج والدین، افزایش مصرف هله هوله، کم تحرکی و در نتیجه اضافه وزن در این دوره کوتاه اما تأثیرگذار است.

واقعیت این است که چاق شدن در تعطیلات، نتیجه‌ی یک عامل نیست؛ بلکه حاصل ترکیب چند رفتار هم‌زمان است: تحرک کم، خوردن از روی بی‌حوصلگی، دسترسی دائم به تنقلات و نبود برنامه‌ی روزانه. خبر خوب این است که با چند تغییر ساده و واقع‌بینانه، می‌توان این چرخه را کنترل کرد؛ بدون اینکه شادی تعطیلات از بین برود.

**چرا تعطیلات کریسمس دوره‌ی حساسی است؟**  
در فصل زمستان و به‌ویژه تعطیلات

کریسمس، ریتم زندگی کودکان به‌طور کامل تغییر می‌کند. نبود برنامه مدرسه، خواب نامنظم، کاهش فعالیت بدنی و افزایش زمان استفاده از صفحه‌نمایش، همگی روی اشتها و متابولیسم بدن تأثیر می‌گذارند. مطالعات نشان می‌دهد کودکانی که ساعات زیادی را بدون برنامه در خانه می‌گذرانند، پیشتر از روی بی‌حوصلگی غذا می‌خورند تا از روی گرسنگی واقعی. در مونتreal، سرمای هوا هم مزید بر علت است. وقتی بیرون رفتن سخت می‌شود، یخچال و کابینت تنقلات به نزدیک‌ترین منبع

سرگرمی تبدیل می‌شوند. **هله هوله دشمن اصلی نیست، بی‌برنامگی است** ممنوع کردن کامل شیرینی، شکلات یا خوراکی‌های کریسمسی معمولاً نتیجه معکوس دارد. کودکان و نوجوانان در چنین شرایطی، بیشتر به سمت خوردن پنهانی یا افراطی می‌روند. راه حل، حذف کامل نیست؛ بلکه مدیریت زمان و مقدار مصرف است. داشتن زمان مشخص برای خوردن خوراکی‌های خاص، مثلاً بعد از ناهار یا به‌عنوان دسر عصرانه، کمک می‌کند این مواد غذایی از

حالت «همیشه در دسترس» خارج شوند. وقتی خوراکی‌ها نظم داشته باشند، ولج کمتر می‌شود. **نقش والدین؛ الگو بودن مهم‌تر از کنترل** کودکان بیش از آنکه به توصیه‌های کلامی توجه کنند، رفتار والدین را تقلید می‌کنند. اگر والدین در تعطیلات مدام در حال خوردن اسنک و نشستن پای تلویزیون باشند، انتظار رفتار متفاوت از کودک واقع‌بینانه نیست. ایجاد تعادل در سبک زندگی خانوادگی، مهم‌ترین پیام غیرمستقیم برای فرزندان است.

نشستن دور میز غذا، حتی در تعطیلات، کمک می‌کند خوردن از حالت پراکنده و بی‌هدف خارج شود. غذا خوردن جلوی تلویزیون یا موبایل، یکی از عوامل اصلی پرخوری ناخواسته است.

**تحرک در خانه؛ لازم نیست باشگاه برویم**

در روزهای سرد مونتreal، فعالیت بدنی الزاماً به معنای ورزش حرفه‌ای یا بیرون رفتن طولانی نیست. بازی‌های حرکتی در خانه، رقص، یوگای کودکان، یا حتی کمک در کارهای خانه می‌توانند بدن را از حالت سکون خارج کنند. برای نوجوانان، تعیین «وقفه‌های حرکتی» بین زمان‌های استفاده از موبایل یا گیم، راهکاری ساده و مؤثر است.

حتی پیاده‌روی‌های کوتاه خانوادگی در روزهایی که هوا اجازه می‌دهد، می‌تواند هم تحرک ایجاد کند و هم به تنظیم خواب و خلق‌وخو کمک نماید.

**موبایل؛ دشمن یا ابزار؟**

مشکل اصلی، خود موبایل نیست؛ بلکه استفاده بی‌وقفه و بدون مرز از آن است. تعیین چارچوب زمانی مشخص برای استفاده از گوشی و تبلت، بدون برخورد سخت‌گیرانه، به کودکان کمک می‌کند تعادل را یاد بگیرند. جایگزین کردن بخشی از زمان صفحه‌نمایش با فعالیت‌های ساده مثل بازی‌های رومیزی، نقاشی، آشپزی ساده یا حتی تماشای فیلم خانوادگی، تأثیر زیادی در کاهش خوردن از روی

بی‌حوصلگی دارد.

**میان‌وعده‌های هوشمندانه**

داشتن گزینه‌های سالم و آماده در یخچال و روی میز، نقش مهمی در انتخاب‌های غذایی دارد. میوه‌های شسته و خردشده، ماست، ذرت بوداده ساده، تخم‌مرغ آب‌پز یا نان و پنیر، می‌توانند جایگزین مناسبی برای چیپس و شیرینی باشند. وقتی گزینه سالم در دسترس باشد، انتخاب سالم آسان‌تر می‌شود.

**خواب؛ عامل فراموش‌شده**

بی‌نظمی خواب در تعطیلات، یکی از دلایل پنهان افزایش اشتهاست. کم‌خوابی باعث ترشح بیشتر هورمون‌های گرسنگی می‌شود. حفظ یک بازه زمانی نسبتاً ثابت برای خواب و بیداری، حتی در تعطیلات، می‌تواند به کنترل اشتها و انرژی کودکان کمک کند.

**جمع‌بندی**

تعطیلات کریسمس قرار نیست به دوره‌ای پر از استرس غذایی برای خانواده‌ها تبدیل شود.

هدف، ایجاد تعادل است؛ تعادلی میان لذت بردن از خوراکی‌های فصل، تحرک روزانه، خواب منظم و مدیریت زمان استفاده از موبایل. با کمی برنامه‌ریزی و همراهی اعضای خانواده، می‌توان این تعطیلات را بدون اضافه‌وزن، بدون افراط در هله هوله و با حال‌وهوایی سالم‌تر پشت سر گذاشت؛ تجربه‌ای که نه‌تنها برای جسم، بلکه برای آرامش روان کودکان و نوجوانان نیز ارزشمند خواهد بود.

## سرگرمی‌های خانگی برای کریسمس سرد مونتreal

**ایده‌هایی ساده برای گرم نگه داشتن خانه، دل و رابطه‌های خانوادگی**

تعطیلات کریسمس در مونتreal، با همه زیبایی‌هایش، روزهایی طولانی و سرد را هم به همراه دارد. وقتی دمای هوا پایین است و بیرون رفتن همیشه گزینه مناسبی نیست، خانه به مرکز اصلی زندگی، دورهمی و سرگرمی خانواده تبدیل می‌شود. این روزها می‌توانند یا به ساعت‌های

است و هم حس مشارکت ایجاد می‌کند. کودکان می‌توانند کارهای ساده مثل هم‌زدن، قالب زدن یا چیدن میز را انجام دهند. نتیجه این فعالیت فقط غذا نیست، بلکه حس همکاری و خاطره مشترک است.

**شب‌های بازی رومیزی**

بازی‌های رومیزی، ورق، پازل و بازی‌های فکری یکی از سالم‌ترین جایگزین‌ها برای صفحه‌نمایش‌ها هستند. انتخاب بازی متناسب با



سن اعضای خانواده باعث می‌شود همه درگیر شوند. حتی بازی‌های ساده و قدیمی می‌توانند ساعت‌ها خنده و تعامل ایجاد کنند. در این شب‌ها، رقابت اهمیت کمتری دارد؛ مهم باهم بودن است.

**سینمای خانگی کریسمسی**

یکی از سرگرمی‌های کم‌هزینه و محبوب، برگزاری شب فیلم خانوادگی است. انتخاب یک فیلم کریسمسی یا خانوادگی، خاموش

کردن چراغ‌ها، درست کردن پاپ‌کورن و نشستن کنار هم، حال‌وهوای خاصی به خانه می‌دهد. این فعالیت ساده، به‌ویژه برای نوجوانان، حس تعلق و امنیت ایجاد می‌کند.

**پروژه‌های هنری و کاردستی**

زمستان بهترین زمان برای فعالیت‌های خلاقانه در خانه است. نقاشی، ساخت کاردستی‌های کریسمسی، درست کردن کارت تبریک دست‌ساز یا حتی تزئین ساده خانه، به کودکان و بزرگ‌ترها اجازه می‌دهد خلاقیت خود را بروز دهند. این فعالیت‌ها نه‌تنها سرگرم‌کننده‌اند، بلکه تمرکز و آرامش ذهنی را نیز افزایش می‌دهند.

**کتاب‌خوانی و قصه‌گویی**

در روزهای سرد، نشستن کنار هم و خواندن کتاب یا تعریف خاطره و قصه، فضای خانه را گرم‌تر می‌کند. برای کودکان، قصه‌گویی قبل از خواب یا در طول روز، جایگزین خوبی برای موبایل است. نوجوانان هم می‌توانند کتاب، کمیک یا حتی داستان کوتاه مورد علاقه‌شان را معرفی کنند و درباره‌اش صحبت شود.

**ورزش و تحرک داخل خانه**

بی‌تحرکی طولانی‌مدت در تعطیلات، هم روی جسم اثر

می‌گذارد و هم روی خلق‌وخو. بازی‌های حرکتی ساده، رقص، یوگا یا تمرین‌های کوتاه خانوادگی می‌توانند انرژی اضافی را تخلیه کنند. حتی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تحرک در روز، حال‌وهوای خانه را عوض می‌کند.

**چالش‌ها و بازی‌های خانوادگی**

ایجاد چالش‌های کوچک مثل «کمتر موبایل استفاده کنیم»، «هرکس یک ایده سرگرمی پیشنهاد بدهد» یا «امروز بدون صفحه‌نمایش تا عصر» می‌تواند جذاب و انگیزه‌بخش باشد. مهم است این چالش‌ها با حس بازی و همکاری همراه باشند، نه اجبار.

**گفت‌وگو و وقت باکیفیت**

گاهی بهترین سرگرمی، هیچ برنامه خاصی نیست؛ فقط نشستن، حرف زدن، شنیدن و باهم بودن. تعطیلات کریسمس فرصتی است برای گفت‌وگوهایی که در شلوغی روزمره جا می‌مانند. این لحظات ساده، پایه روابط سالم خانوادگی را می‌سازند.

**جمع‌بندی:** تعطیلات کریسمس در مونتreal، با سرمای شدید و روزهای کوتاه‌ش، می‌تواند برای بسیاری از خانواده‌ها یا به دوره‌ای یکنواخت و پر از صفحه‌نمایش تبدیل شود، یا به فرصتی ارزشمند برای نزدیک‌تر شدن اعضای خانواده، تفاوت این

دو مسیر، نه در امکانات مالی و نه در برنامه‌های پیچیده، بلکه در انتخاب‌های کوچک و آگاهانه‌ای نهفته است که هر خانواده در طول این روزها انجام می‌دهد.

سرگرمی‌های خانگی، اگر با مشارکت همه اعضای خانواده و بدون اجبار طراحی شوند، می‌توانند فضایی امن، شاد و پرمعنا بسازند؛ فضایی که در آن کودکان احساس دیده‌شدن می‌کنند، نوجوانان



شنیده می‌شوند و والدین نیز فرصت مکث و ارتباط دوباره با فرزندان‌شان را پیدا می‌کنند. این فعالیت‌ها الزاماً قرار نیست هر روز متفاوت یا بی‌نقص باشند؛ حتی تکرار یک بازی ساده، یک شب فیلم یا یک گفت‌وگوی کوتاه می‌تواند اثر مثبت خود را به‌مرور نشان دهد. در واقع، هدف اصلی از این سرگرمی‌ها پر کردن زمان نیست، بلکه ساختن کیفیت در کنار هم بودن است.

وقتی خانواده بتواند تعادلی میان سرگرمی، استراحت، گفت‌وگو و حتی سکوت برقرار کند، خانه به مکانی گرم‌تر از هر بخاری و شومینه‌ای تبدیل می‌شود. در چنین فضایی، کودکان و نوجوانان کمتر به صفحه‌نمایش پناه می‌برند و بیشتر در تعامل واقعی با اطرافیان خود رشد می‌کنند.

در نهایت، کریسمس و تعطیلات زمستانی بهانه‌ای است برای کندتر



زندگی کردن؛ برای کنار گذاشتن عجله‌های روزمره و توجه دوباره به روابط انسانی. شاید همین لحظه‌های ساده خانگی، سال‌ها بعد به خاطراتی تبدیل شوند که ارزششان از هر هدیه‌ای بیشتر است. سرمای مونتreal می‌آید و می‌رود، اما گرمای خانه‌ای که در آن باهم وقت می‌گذرانیم، می‌تواند تا مدت‌ها در دل اعضای خانواده باقی بماند.

# سفرهای سالم در زمستان سرد مونتreal

## چگونه با مدیریت هوشمندانه، هم سالم بخوریم و هم هزینه‌ها را کنترل کنیم؟

آگاهانه و هماهنگ با فرهنگ غذایی خودمان، می‌توان سلفره‌ای داشت که هم گرم‌کننده جسم باشد و هم آرامش بخش خیال؛ بدون آنکه فشار مالی بیشتری بر خانواده تحمیل کند. یکی از راه‌های مؤثر برای کنترل هزینه‌ها در زمستان، استفاده حداکثری از فریزر است؛ ابزاری که اغلب دست‌کم گرفته می‌شود. بسیاری از سبزیجات، حبوبات پخته، نان و حتی غذاهای آماده خانگی به‌خوبی قابل فریز شدن هستند.

پخت غذا در حجم بیشتر و تقسیم آن به وعده‌های کوچک برای روزهای سرد و شلوغ، هم از هدررفت مواد غذایی جلوگیری می‌کند و هم وسوسه سفارش غذای بیرون را کاهش می‌دهد. در واقع، فریزر می‌تواند نقش یک «بانک غذایی خانگی» را ایفا کند؛ بانکی که در روزهای پر هزینه زمستان، پشتوانه‌ای قابل اعتماد برای خانواده است. نکته مهم دیگر، مشارکت همه اعضای خانواده در برنامه‌ریزی و آماده‌سازی غذاست. وقتی کودکان یا نوجوانان در انتخاب منوی هفتگی یا آماده‌سازی ساده غذا نقش دارند، هم آگاهی تغذیه‌ای آن‌ها افزایش می‌یابد و هم احتمال اسراف کاهش پیدا می‌کند. این



مشارکت، علاوه بر جنبه اقتصادی، فرصتی برای تقویت روابط خانوادگی در روزهای طولانی زمستان است؛ روزهایی که اغلب به دلیل سرما، خانواده زمان بیشتری را در خانه سپری می‌کند. سفره‌ای که با همکاری چیده شود، معمولاً سالم‌تر و صمیمی‌تر خواهد بود.

در نهایت، نباید فراموش کرد که تغذیه سالم و مقرون‌به‌صرفه، بیش از هر چیز نیازمند نگاه واقع‌بینانه است. لازم نیست سفره زمستانی خانواده همیشه بی‌نقص یا مطابق الگوهای ایده‌آل باشد. تعادل، کلید اصلی است؛ تعادلی میان بودجه، زمان، سلیقه اعضای خانواده و نیازهای بدن. اگر خانواده‌ای بتواند در بیشتر روزهای زمستان انتخاب‌های آگاهانه‌تری داشته باشد، حتی با منابع محدود، همین قدم‌های کوچک در کنار هم به تغییری بزرگ در سلامت و آرامش خانوادگی منجر خواهد شد.

در نهایت، سفره‌ی زمستانی هر خانواده در مونتreal فقط مجموعه‌ای از مواد غذایی نیست، بلکه بازتابی از انتخاب‌ها، اولویت‌ها و شیوه‌ی زندگی آن خانواده است. در فصلی که سرما، فشار اقتصادی و خستگی روزمره می‌توانند آرام‌آرام کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهند، توجه به تغذیه سالم و در عین حال مقرون‌به‌صرفه، نوعی مراقبت از خود و عزیزان به‌شمار می‌آید. این مراقبت الزاماً با هزینه‌های سنگین یا برنامه‌های پیچیده همراه نیست؛ گاهی در انتخاب ساده‌تر، پخت خانگی بیشتر، دوری از اسراف و بازگشت به غذاهای گرم و آشنا معنا پیدا می‌کند.

زمستان‌های مونتreal هرچقدر هم طولانی و سرد باشند، سفره‌ای که با آگاهی، همکاری اعضای خانواده و نگاه واقع‌بینانه چیده شود، می‌تواند منبعی از گرما، امنیت و آرامش باشد؛ سفره‌ای که نه تنها جسم‌را سیر می‌کند، بلکه خیال‌را هم آسوده‌تر می‌سازد و به خانواده کمک می‌کند این فصل‌را سالم‌تر، اقتصادی‌تر و با حس بهتری پشت سر بگذارد.

و فیبر به‌شمار می‌روند و می‌توانند پایه بسیاری از غذاهای ایرانی و غیر ایرانی باشند. برنج، ماکارونی ساده، سیب‌زمینی، هویج، پیاز و کلم نیز جزو مواد اولیه‌ای هستند که قیمت نسبتاً ثابتی دارند و در ترکیب‌های مختلف قابل استفاده‌اند.

### سفره ایرانی؛ هم سالم، هم اقتصادی

خوشبختانه آشپزی ایرانی ذاتاً با مفهوم صرفه‌جویی و استفاده حداکثری از مواد اولیه سازگار است. غذاهایی مانند عدسی، آش، سوپ جو، خوراک لوبیا، کوکوها و خورش‌های ساده می‌توانند با هزینه‌ای کم، وعده‌ای کامل و مغذی فراهم کنند. اضافه کردن سبزیجات فصلی به این غذاها، هم ارزش غذایی آن‌ها را بالا می‌برد و هم احساس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌کند. در زمستان، استفاده از غذاهای یک‌دیگ یا یک‌قابلمه‌ای (one-pot meals) انتخاب هوشمندانه‌ای است. این روش پخت، علاوه بر صرفه‌جویی در زمان و انرژی، امکان تهیه غذا برای چند وعده‌را فراهم می‌کند؛ موضوعی که برای خانواده‌های پر مشغله بسیار مهم است.

### پروتئین؛ ضروری اما قابل مدیریت

گوشت و مرغ در کانادا جزو اقلام پر هزینه محسوب می‌شوند، اما حذف کامل آن‌ها هم ضروری نیست. کاهش مصرف و استفاده هوشمندانه، راه‌حل منطقی‌تری است. برای مثال، ترکیب مقدار کمی گوشت با حبوبات یا سبزیجات می‌تواند هم طعم مطلوب ایجاد کند و هم هزینه‌را کاهش دهد. تخم‌مرغ نیز یکی از مقرون‌به‌صرفه‌ترین منابع پروتئین است که در بسیاری از وعده‌های غذایی زمستانی می‌توان از آن استفاده کرد. ماهی‌های منجمد یا کنسروی، در صورت انتخاب درست، می‌توانند گزینه‌ای اقتصادی‌تر نسبت به ماهی تازه باشند و در عین حال اسیدهای چرب مفید را به سفره خانواده اضافه کنند.

### پیشگیری از خریدهای پر هزینه و ناسالم

یکی از چالش‌های زمستان، افزایش مصرف غذاهای آماده، اسنک‌ها و خوراکی‌های پر قند است؛ انتخاب‌هایی که هم هزینه‌برند و هم ارزش غذایی پایینی دارند. داشتن برنامه غذایی هفتگی، حتی به صورت ساده و انعطاف‌پذیر، می‌تواند جلوی بسیاری از این خریدهای ناخواسته‌را بگیرد. تهیه میان‌وعده‌های خانگی مانند ذرت بوداده ساده، ماست با کمی عسل، یا میوه‌های فصل، هم سالم‌تر است و هم به مراتب ارزان‌تر از گزینه‌های آماده فروشگاه‌ها.

### تغذیه سالم؛ سرمایه‌گذاری بلندمدت

در شرایط اقتصادی فعلی، شاید وسوسه‌انگیز باشد که تغذیه سالم‌را یک هزینه اضافی در نظر بگیریم، اما واقعیت این است که سلامت، نوعی سرمایه‌گذاری بلندمدت است. سفره‌ای متعادل و مغذی می‌تواند از بسیاری از هزینه‌های درمانی آینده جلوگیری کند و کیفیت زندگی خانواده‌را در زمستان‌های طولانی مونتreal بالا ببرد. زمستان و ماه ژانویه، با همه سختی‌ها و سردی‌اش، می‌تواند فرصتی برای بازنگری در عادت‌های غذایی باشد. با انتخاب‌های ساده،

زمستان‌های مونتreal، به‌ویژه در ماه ژانویه، فقط با سرما و برف شناخته نمی‌شوند؛ این فصل، زمان بالارفتن هزینه‌های زندگی، کاهش تحرک بدنی و افزایش تمایل به غذاهای پر کالری و آماده است. در چنین شرایطی، بسیاری از خانواده‌ها با این پرسش روبه‌رو می‌شوند: آیا می‌توان هم سفره‌ای سالم داشت و هم در هزینه‌ها صرفه‌جویی کرد؟ پاسخ کوتاه این است: بله، اگر آگاهانه انتخاب کنیم.

واقعیت این است که تغذیه سالم الزاماً به معنای خرید مواد غذایی گران‌قیمت یا محصولات خاص نیست. بخش بزرگی از یک سفره سالم، به برنامه‌ریزی، شناخت مواد غذایی مناسب فصل و پرهیز از خریدهای هیجانی برمی‌گردد؛ نکاتی که در زمستان مونتreal اهمیت دوچندان پیدا می‌کنند.



### زمستان و نیازهای تغذیه‌ای خانواده

در ماه‌های سرد، بدن به‌طور طبیعی انرژی بیشتری برای حفظ دمای خود مصرف می‌کند. به همین دلیل، تمایل به غذاهای گرم، سیرکننده و پر انرژی افزایش می‌یابد. در عین حال، کاهش نور خورشید می‌تواند بر خلق‌وخو و سطح انرژی تأثیر بگذارد. یک سفره زمستانی سالم باید هم پاسخگوی این نیازها باشد و هم از زیاده‌روی در مصرف قند، چربی و غذاهای فرآوری شده جلوگیری کند. سوپ‌ها، خوراک‌ها و غذاهای پختنی از بهترین گزینه‌ها برای این فصل هستند. این غذاها نه تنها بدن‌را گرم می‌کنند، بلکه امکان استفاده از مواد اولیه ساده و مقرون‌به‌صرفه‌را نیز فراهم می‌آورند.

### خرید هوشمندانه؛ اولین قدم صرفه‌جویی

بخش مهمی از هزینه‌های غذایی، در مرحله خرید شکل می‌گیرد. در مونتreal، فروشگاه‌های زنجیره‌ای معمولاً در ژانویه تخفیف‌های قابل توجهی روی برخی اقلام پایه دارند. خرید مواد غذایی فصلی، استفاده از برندهای فروشگاه‌ها (store brand) و توجه به بسته‌های بزرگ‌تر می‌تواند هزینه‌ها را به شکل محسوسی کاهش دهد. حبوبات خشک مانند عدس، نخود و لوبیا از ارزان‌ترین و مغذی‌ترین مواد غذایی در زمستان هستند. این مواد منبع عالی پروتئین گیاهی

ماهنامه بازار مونتreal  
**BAZAR**  
 Publications

ماهنامه بازار را در اینستاگرام دنبال کنید  
**bazar.magazine.ca**

دعوتنامه برای بستگان  
 تکمیل فرمهای اداره مهاجرت  
 امور پناهندگی و تکمیل (PIF) Personal Information Form  
 ترجمه مدارك

کریم گوادری  
 A.R. Goadri (Karim)  
 (514) 452-1957  
 kgoadri@hotmail.com

مترجم فارسی - انگلیسی با بیش از ۲۰ سال تجربه  
 در امور مهاجرت و پناهندگی

## خشونت بی سابقه در ریودوژانیرو نویسنده: روته پینا

حدود ساعت ۶ صبح روز ۲۸ اکتبر، برونو ایوان، عکاس برزیلی، با انبوهی پیام در تلفن همراهش از خواب بیدار شد. در گروه‌های واتس‌اپی ساکنان فاو‌لاهای ریودوژانیرو، جایی که او در آن بزرگ شده بود، هشدار داده می‌شد که تیراندازی گسترده‌ای آغاز شده است. در آن لحظه، ایوان نمی‌دانست که مرگبارترین عملیات پلیسی تاریخ برزیل در جریان است.

بر اساس گزارش دفتر مدافع عمومی، دست کم ۱۲۱ نفر کشته و ۱۱۳ نفر بازداشت شدند. حدود ۲۵۰۰ نیروی پلیس برای مقابله با باند «فرمان سرخ»، یکی از قدرتمندترین گروه‌های جنایتکار برزیل، در فاو‌لاهای آلمانو و پنی در شمال ریو مستقر شدند. دولت ایالتی این عملیات را «بزرگ‌ترین عملیات امنیتی تاریخ ریو دو ژانیرو» توصیف کرد و فرماندار ایالت آن را «موفقیت آمیز» خواند. در مقابل، دفتر حقوق بشر سازمان ملل اعلام کرد از این عملیات «وحشت‌زده» شده است.



عملیاتی که دولت آن را «موفقیت امنیتی» می‌نامد،

برای ساکنان فاو‌لاهای ریودوژانیرو

به یکی از مرگبارترین روزهای تاریخ این شهر تبدیل شد.

برونو ایوان که سال‌ها زندگی فاو‌لاهارا مستند کرده، این یورش را نوعی اعدام می‌داند. او می‌گوید: «در برزیل مجازات اعدام وجود ندارد. هر فردی باید بازداشت و محاکمه شود، اما در این عملیات پلیس تصمیم گرفت چه کسی زنده بماند و چه کسی بمیرد.» ایوان حدود ساعت ۱۰ صبح به محل رسید و با خودروهای سوخته، سوراخ‌های گلوله و ساکنانی وحشت‌زده روبه‌رو شد.

به گفته او، پلیس مانع ورود خبرنگاران به منطقه پنی شده بود، اما چون خودش در آن محله بزرگ شده بود، توانست وارد شود و تا سحرگاه عکاسی کند. یک روز بعد، ساکنان اجساد کشته‌شدگان را به میدانی در پنی منتقل کردند و آن‌ها را در صافی طولانی کنار هم قرار دادند تا نشان دهند این یورش تا چه اندازه مرگبار بوده است. برآورد رسانه‌ها از شمار اجساد بین ۵۰ تا بیش از ۷۰ نفر متفاوت بود.

ایوان می‌گوید بسیاری از خانواده‌ها خودشان برای بازیابی اجساد به محل درگیری رفتند و برخی پیکرها آثار خشونت شدید، از جمله زخم‌های چاقو و مثله‌شدن داشتند. در واکنش به انتقادات، فرماندار ایالت تأکید کرد که همه کشته‌شدگان «جنایتکار» بوده‌اند. پلیس جنایی ایالت نیز از آغاز تحقیق درباره نحوه انتقال اجساد و احتمال دست‌کاری صحنه‌ها خبر داد.

این عکاس معتقد است سیاست امنیتی در فاو‌لاها همچنان مبتنی بر خشونت است. او می‌گوید: «این سیاست هرگز از مسیر آموزش، بهداشت، مسکن یا فرهنگ پیش نمی‌رود، بلکه همیشه از لوله تفنگ اعمال می‌شود.» ایوان هشدار می‌دهد: «اگر جامعه‌ای چنین رویدادی را پیروزی بدانند، همه بازنده‌اند؛ چون با مرگ یک نفر در تجارت مواد مخدر، افراد دیگری جای او را می‌گیرند.»



دولت‌های متفق معاهده ورسای را با هدف تضعیف ساختاری آلمان تدوین کردند. شروط متعددی در این معاهده گنجانده شده بود که آلمان ناچار به پذیرش آن‌ها بود. برخی از این بندها صرفاً با هدف فلج کردن ارتش و کاهش توان نظامی کشور تنظیم شده بودند و تنها اجازه تشکیل نیرویی صد هزار نفری برای ارتش آلمان را می‌دادند. آلمان همچنین موظف شد مسئولیت کامل پرداخت غرامت جنگی را بپذیرد؛ غرامتی که برآورد آن حدود یکصد میلیارد دلار بود.

این مطالبات به‌هیچ‌وجه واقع‌بینانه نبود. آلمان در شرایطی قرار نداشت که بتواند چنین مبالغه‌را پرداخت کند. ماه‌های پایانی جنگ اقتصاد کشور را به‌طور کامل نابود کرده بود و کمبود شدید مواد غذایی، قحطی گسترده‌ای ایجاد کرده بود. آلمان نه پول کافی داشت و نه راهی برای کسب درآمد؛ چرا که بهترین معادن و کارخانه‌هایش به تصرف متفقین درآمده بود. در تاریخ جنگ‌ها و معاهدات، کمتر سابقه داشت که ملتی تا این حد تحقیر و خرد شود.

نخستین بحران اقتصادی پس از جنگ، در مرحله انتقال از اقتصاد جنگی به اقتصاد صلح بروز کرد. بازگشت حدود هفت میلیون سرباز و تعطیلی کارخانه‌های تولید سلاح، باعث افزایش شدید نرخ بیکاری شد. در زمستان ۱۹۱۹ بیش از یک میلیون آلمانی بیکار بودند.

در کنار مشکلات سیاسی، جمهوری وایمار با بحران‌های اقتصادی عمیقی نیز روبه‌رو شد. در دهه ۱۹۲۰، آلمان وارد دوره‌ای از تورم شدید شد که به ابرتورمی بی‌سابقه انجامید. در فاصله سال‌های ۱۹۱۸ تا ۱۹۲۲، قیمت‌ها آن‌چنان افزایش یافت که دستمزدهای معمولی دیگر پاسخگوی هزینه‌های زندگی نبود. با تشدید تورم، ارزش مارک آلمان به‌شدت سقوط کرد و بانک مرکزی برای پاسخ به تعهدات مالی، به چاپ اسکناس‌های بیشتر روی آورد.

بیش از هزار و پانصد دستگاه چاپ، شبانه‌روز در حال تولید اسکناس بودند. از آنجا که مارک هیچ پشتوانه‌ای نداشت، ارزش آن با سرعتی سرسام‌آور کاهش یافت. در سال ۱۹۲۳، هر چهار تریلیون مارک معادل یک دلار آمریکا بود. با این حال، دولت همچنان به چاپ پول ادامه می‌داد.

ابرتورم، سطح زندگی مردم را به‌شدت تحت تأثیر قرار داد. قیمت‌ها گاهی تنها در یک روز صد برابر می‌شدند. حقوق‌بگیران برای حمل دستمزد خود ناچار بودند از گاری یا چرخ‌دستی استفاده کنند، زیرا اسکناس‌ها در جیب یا کیف جا نمی‌شد. برخی کارخانه‌ها روزی دو بار به کارگران دستمزد می‌پرداختند و به آن‌ها مرخصی کوتاه‌مدت می‌دادند تا پیش از افزایش مجدد قیمت‌ها، برای خانواده خود مواد غذایی تهیه کنند. در بسیاری موارد، مردم برای گرم نگه داشتن خانه‌هایشان اسکناس‌ها را می‌سوزاندند، چرا که ارزش پول کمتر از ارزش سوخت شده بود.

در نیمه نخست سال ۱۹۲۱ هر دلار آمریکا برابر با شصت مارک بود، اما در دسامبر ۱۹۲۲ این رقم به هشت هزار مارک رسید. در اواخر سال ۱۹۲۳، جمهوری وایمار اسکناس‌های پنجاه میلیون مارکی و تمبرهای پستی با ارزش اسمی پنجاه میلیارد مارک منتشر کرد. بزرگ‌ترین اسکناسی که بانک مرکزی آلمان چاپ کرد، ارزشی معادل یکصد تریلیون مارک داشت. در همین دوره، قیمت غذا در رستوران‌ها هنگام سفارش، هنگام صرف و حتی هنگام خروج مشغرتی به‌طور مداوم افزایش می‌یافت.

در این میان، سرمایه‌داران بزرگ آلمان نه تنها از تورم آسیب ندیدند، بلکه از تداوم آن استقبال می‌کردند. تورم به آن‌ها اجازه می‌داد بدهی‌های گذشته خود را با پولی بی‌ارزش‌تر بازپرداخت کنند و به بهای فقیرتر شدن حقوق‌بگیران و بازنشستگان، ثروت‌اندوزی نمایند. از آنجا که قیمت کالاها سریع‌تر از دستمزدهای رسمی افزایش می‌یافت، عملاً قدرت خرید کارگران کاهش پیدا می‌کرد.

کاهش ارزش مارک در بازارهای بین‌المللی باعث می‌شد کالاهای آلمانی در خارج با قیمت بسیار ارزان عرضه شوند، در حالی که واردات کالا به آلمان بسیار گران تمام می‌شد. برخی سرمایه‌داران حتی بانک مرکزی را به چاپ بیشتر اسکناس ترغیب می‌کردند، چرا که این سیاست علاوه بر منافع اقتصادی آن‌ها، تعهدات مالی دولت را که به مارک بود کاهش می‌داد و پرداخت غرامت‌های جنگی تعیین‌شده در عهدنامه ورسای را آسان‌تر می‌کرد.

بازندگان اصلی این سیاست تورمی، مردم عادی و حقوق‌بگیران آلمانی بودند؛ گروه‌هایی که نارضایتی و فشار اقتصادی آن‌ها در سال‌های بعد نقش مهمی در زمینه‌سازی برای به قدرت رسیدن هیتلر ایفا کرد.

ادامه مقاله در شماره آینده



آلمان (جمهوری وایمار) پس از جنگ جهانی اول از مکتبی اقتصادی پیروی می‌کرد که چاپ پول بدون پشتوانه طلا را برای بانک مرکزی آلمان ممکن می‌ساخت. با توجه به هزینه سنگینی که آلمان موظف به پرداخت آن به‌عنوان غرامت جنگ جهانی اول بود، بانک مرکزی این کشور شروع به چاپ پول بدون پشتوانه و افزایش حجم پول در گردش کرد. در نیمه نخست سال ۱۹۲۱ هر دلار آمریکا برابر با شصت مارک آلمان بود، اما در دسامبر همان سال این رقم به حدود هشت هزار مارک رسید.

جمهوری وایمار آلمان بین سال‌های ۱۹۱۹ تا ۱۹۳۳. پیش از روی کار آمدن هیتلر. بر این کشور حاکم بود. شکست آلمان در جنگ جهانی اول، قدرت اقتصادی، سیاسی و نظامی این کشور را به‌شدت تضعیف کرد و به استعفا ویلهلم دوم، فرار او به هلند، تحمیل معاهده ورسای و در نهایت روی کار آمدن جمهوری وایمار انجامید. جمهوری وایمار نخستین دولت دموکراتیک در تاریخ آلمان بود که بر اساس قانون اساسی مصوب شهر وایمار اداره می‌شد.

این جمهوری در شرایطی بسیار دشوار متولد شد؛ آلمان در جنگ جهانی اول شکست خورده و در سطح بین‌المللی تحقیر شده بود. در اواخر سال ۱۹۱۸ و همزمان با روند امضای قرارداد صلح ورسای، شورش ملوانان نیروی دریایی آلمان که خواهان پایان فوری جنگ و مرخصی از خدمت بودند، شکل گرفت. این شورش زمینه‌ساز سقوط حکومت پادشاهی و انتقال قدرت به سوسیالیست‌ها شد.

عهدنامه ورسای در تابستان ۱۹۱۹ منتشر شد. بر اساس این عهدنامه، آلمان به‌عنوان آغازگر جنگ جهانی اول شناخته شد و موظف به پرداخت غرامتی بسیار سنگین به کشورهای متفق گردید. علاوه بر آن، مستعمرات سابق آلمان به تصرف متفقین درآمد. این مستعمرات برای اقتصاد آلمان حیاتی بودند و از دست رفتن آن‌ها پیامدهای جدی و پیش‌بینی‌ناپذیری برای اقتصاد پس از جنگ کشور به همراه داشت.

برای مثال، بخش‌هایی از سیلیزی که به دولت تازه تأسیس لهستان ملحق شده بود، دارای ذخایر ارزشمند زغال‌سنگ بود. آزراس از کارخانه‌های پیشرفته بافندگی برخوردار بود و لرن معادن آهن و سنگ آهن داشت که مواد خام صنعت فولاد آلمان را تأمین می‌کرد. عهدنامه ورسای همچنین ناوگان تجاری آلمان را مصادره کرد و عملاً حق تعیین سرنوشت ملت‌ها را از مردم آلمان سلب نمود.



در فاصله‌ی سال‌های ۱۹۱۹ تا ۱۹۲۳، آلمان جمهوری وایمار با

پدیده‌ی ابرتورم روبه‌رو شد؛ بحرانی که ارزش پول ملی را عملاً به

نزدیک صفر رساند و کار کرد آن را در زندگی روزمره از بین برد. در

این دوره، برای خرید ساده‌ترین اقلامی مانند یک قرص نان، مردم

ناچار بودند حجم زیادی اسکناس را در سبد یا چرخ‌دستی حمل

کنند؛ تصویری روشن از عمق بحران اقتصادی.

این وضعیت فقط یک مشکل پولی نبود، بلکه نشانه‌ی فروپاشی

اعتماد عمومی به نظام اقتصادی و مالی کشور به‌شمار می‌رفت؛

بحرانی که نه‌تنها قدرت خرید مردم را نابود کرد، بلکه پیامدهای

اجتماعی و تاریخی عمیقی برای آلمان به همراه داشت





## اهمیت بهداشت و مراقبت از ناخن‌ها؛

# زیبایی، سلامت و پیشگیری در کنار هم

مراقبت از ناخن‌ها برای آقایان؛ فراتر از تصویر رایج برخلاف تصور عمومی، مراقبت از ناخن‌ها مختص خانم‌ها نیست. آقایان به دلیل فعالیت‌های فیزیکی، تماس بیشتر با آلودگی‌ها و گاهی بی‌توجهی به جزئیات بهداشتی، بیشتر در معرض مشکلات ناخن قرار دارند.

### اصول مهم مراقبت ناخن برای آقایان:

کوتاه کردن منظم ناخن‌ها به‌صورت صاف تمیز کردن زیر ناخن‌ها بدون آسیب به بستر استفاده از کرم مرطوب‌کننده دست پرهیز از کندن پوست اطراف ناخن استفاده از دستکش هنگام کارهای صنعتی یا شیمیایی داشتن ناخن‌های تمیز و مرتب نه تنها نشانه بهداشت فردی است، بلکه در ارتباطات اجتماعی و حرفه‌ای نیز تأثیر قابل توجهی دارد. بهداشت ناخن یا؛ بخشی حیاتی اما نادیده گرفته شده ناخن‌های پا به دلیل محیط بسته کفش، تعریق و تماس طولانی با رطوبت، مستعدترین ناحیه برای ابتلا به عفونت‌های قارچی هستند. بهداشت ناخن پا اهمیت ویژه‌ای دارد، به‌ویژه برای سالمندان، ورزشکاران و افرادی که دیابت دارند.



### نکات کلیدی مراقبت از ناخن‌ها:

کوتاه کردن ناخن‌ها به‌صورت صاف (نه گرد) خشک کردن کامل پاها پس از شست‌وشو استفاده از جوراب نخی و تعویض روزانه آن پرهیز از پوشیدن کفش تنگ و بدون تهویه عدم استفاده مشترک از وسایل پدیکور تغییر رنگ زرد یا قهوه‌ای، ضخیم شدن ناخن، بوی ناخوشایند یا درد هنگام راه رفتن می‌تواند نشانه عفونت باشد و نباید نادیده گرفته شود.

### پدیکور و مانیکور؛ زیبایی ایمن یا خطر پنهان؟

مانیکور و پدیکور زمانی ایمن هستند که اصول بهداشتی در آن‌ها رعایت شود. ابزار غیر استریل، بریدن بیش از حد کوتیکول و فشار زیاد روی ناخن می‌تواند مسیر ورود میکروب‌ها را باز کند. کوتیکول نقش محافظتی دارد و نباید به‌طور کامل حذف شود. پدیکور اصولی به معنای مراقبت، نه آسیب‌زدن به ساختار طبیعی ناخن و پوست اطراف آن است.

### تغذیه و سلامت ناخن‌ها

سلامت ناخن‌ها از تباط مسـتـقـیمی با تغذیه دارد. کمبود ویتامین‌هایی مانند بیوتین، آهن، روی و ویتامین B12 می‌تواند باعث شکنندگی، تغییر رنگ و رشد کند ناخن‌ها شود. نوشیدن آب کافی و داشتن رژیم غذایی متعادل، نقش مهمی در استحکام ناخن‌ها دارد.

### جمع‌بندی

ناخن‌های سالم تنها نشانه زیبایی نیستند؛ آن‌ها بازتابی از سبک زندگی، بهداشت فردی و سلامت درونی بدن‌اند. چه کاشت ناخن داشته باشید، چه ناخن طبیعی، چه خانم باشید یا آقا، مراقبت اصولی از ناخن‌ها یک ضرورت است نه انتخاب. توجه به بهداشت ناخن دست و پا، پیشگیری از عفونت‌ها و انتخاب روش‌های ایمن زیبایی، هزینه‌های درمانی و آسیب‌های بعدی را به‌طور قابل توجهی کاهش می‌دهد. زیبایی واقعی، از مراقبت آگاهانه آغاز می‌شود.

ناخن‌ها اگرچه در نگاه اول جزئی کوچک از بدن به‌نظر می‌رسند، اما نقش مهمی در سلامت عمومی، زیبایی ظاهری و حتی تشخیص برخی بیماری‌ها دارند. تغییر رنگ، ضخامت، شکنندگی یا عفونت ناخن‌ها می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات موضعی یا سیستمیک باشد. به همین دلیل، مراقبت صحیح از ناخن‌ها—چه برای خانم‌ها و چه آقایان—نه یک اقدام لوکس، بلکه بخشی از بهداشت فردی محسوب می‌شود.

### مراقبت عمومی از ناخن‌های دست؛ پایه‌ای برای سلامت

اصول اولیه مراقبت از ناخن‌های دست برای همه یکسان است. ناخن‌ها باید تمیز، کوتاه و به‌درستی سوهان‌کشی شوند. استفاده مداوم از مواد شوینده قوی بدون دستکش، شست‌وشو بیش از حد با آب داغ و بی‌توجهی به رطوبت‌رسانی، از دلایل اصلی خشکی، لایه‌لایه شدن و شکنندگی ناخن‌هاست.

استفاده روزانه از کرم دست و روغن کوتیکول، کوتاه نگه‌داشتن ناخن‌ها در حد مناسب و پرهیز از جویدن ناخن یا استفاده ابزاری از آن‌ها (مثل باز کردن در یا بسته‌ها) از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه است.

### کاشت ناخن؛ زیبایی مشروط به مراقبت بهداشتی

کاشت ناخن، اگرچه ظاهر زیبا و مرتب ایجاد می‌کند، اما در صورت رعایت نکردن اصول بهداشتی می‌تواند به یکی از عوامل اصلی عفونت‌های قارچی و باکتریایی تبدیل شود. مهم‌ترین نکته برای افرادی که کاشت ناخن دارند، انتخاب سالن معتبر و ابزار کاملاً استریل است.

### مراقبت‌های ضروری برای ناخن‌های کاشت‌شده:

پرهیز از نگه‌داشتن طول بیش از حد ناخن خشک نگه‌داشتن ناخن‌ها پس از شست‌وشو خودداری از کندن یا جدا کردن کاشت به‌صورت دستی ترمیم به‌موقع و عدم نگه‌داشتن کاشت‌های قدیمی توجه به هرگونه تغییر رنگ سبز، زرد یا بوی نامطبوع در صورت مشاهده درد، التهاب، تغییر رنگ یا جدا شدن ناخن از بستر، باید فوراً کاشت برداشته شده و به متخصص مراجعه شود. کاشت ناخن سالم یعنی زیبایی کنترل‌شده، نه دائمی و بی‌وقفه.

# چگونه در زمستان از خشک شدن پوست جلوگیری کنیم؟

استفاده از کرم‌های محافظ، دستکش و شال، از تماس مستقیم پوست با سرما و باد جلوگیری می‌کند. لب‌ها نیز بسیار حساس هستند و استفاده از بalm لب در زمستان ضروری است تا از ترک و خشکی جلوگیری شود.

### دستگاه بخور؛ راهکاری ساده اما مؤثر

هوای خشک داخل خانه، به‌ویژه در حضور وسایل گرمایشی، یکی از عوامل پنهان خشکی پوست است. استفاده از دستگاه بخور سرد در محیط خانه یا محل کار می‌تواند رطوبت هوا را متعادل کرده و از خشکی پوست، گلو و چشم‌ها جلوگیری کند.

### مراقبت شبانه؛ زمان طلایی ترمیم پوست

شب‌ها بهترین زمان برای بازسازی پوست هستند. استفاده از کرم‌های مغذی یا سرم‌های آبرسان پیش از خواب، به ترمیم لایه محافظ پوست کمک می‌کند.

در زمستان بهتر است روتین شبانه ساده اما غنی باشد و از محصولات تحریک‌کننده کمتر استفاده شود.

### چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر خشکی پوست با خارش شدید، ترک‌های دردناک، قرمزی یا پوسته‌ریزی مداوم همراه باشد، ممکن است نشانه بیماری‌هایی مانند اگزما یا درماتیت باشد. در این شرایط، مراجعه به پزشک یا متخصص پوست ضروری است.

### جمع‌بندی

خشکی پوست در زمستان یک مشکل رایج اما قابل پیشگیری است. با شست‌وشو صحیح، استفاده منظم از مرطوب‌کننده، تغذیه مناسب و محافظت از پوست در برابر سرما، می‌توان این فصل را بدون آسیب پوستی پشت سر گذاشت.

پوست سالم نتیجه مراقبت مداوم و آگاهانه است؛ به‌ویژه در زمستان که بیش از هر زمان دیگری به توجه نیاز دارد.

مرطوب‌کننده؛ مهم‌ترین دوست پوست در زمستان استفاده منظم از کرم مرطوب‌کننده در زمستان یک ضرورت است، نه انتخاب. بهتر است از مرطوب‌کننده‌هایی با بافت غلیظ‌تر استفاده شود که حاوی موادی مانند گلیسرین، سرامید، شی‌باتر یا هیالورونیک اسید هستند. بهترین زمان استفاده از مرطوب‌کننده، بلافاصله بعد از شست‌وشو صورت یا حمام است؛ زمانی که پوست هنوز کمی رطوبت دارد.

### شست‌وشو ملایم؛ کمتر، بهتر

در زمستان باید از شوینده‌های قوی و صابونی فاصله گرفت. شستن بیش از حد صورت یا بدن، چربی طبیعی پوست را از بین می‌برد. استفاده از شوینده‌های ملایم، بدون الکل و مخصوص پوست خشک یا حساس توصیه می‌شود. همچنین بهتر است از آب ولرم به‌جای آب داغ استفاده شود، چون آب داغ دشمن رطوبت پوست است.

### حمام زمستانی؛ کوتاه و هوشمندانه

حمام‌های طولانی با آب داغ، یکی از دلایل اصلی خشکی پوست در زمستان هستند. بهتر است مدت حمام کوتاه باشد و پس از آن، بدن با حوله به آرامی خشک شود (نه با مالش شدید). استفاده از لوسیون یا کرم بدن بلافاصله بعد از حمام، به حفظ رطوبت پوست کمک زیادی می‌کند.

### نقش تغذیه و آبرسانی از درون

پوست سالم فقط به مراقبت خارجی وابسته نیست. نوشیدن آب کافی در زمستان اغلب فراموش می‌شود، اما کم‌آبی بدن مستقیماً باعث خشکی پوست می‌شود. مصرف میوه‌ها و سبزیجات، چربی‌های مفید مانند روغن زیتون، آووکادو و مغزها، و مواد غذایی سرشار از ویتامین E و امگا ۳ نقش مهمی در حفظ نرمی و انعطاف‌پذیری پوست دارند.

### محافظت از پوست در برابر سرما و باد

در روزهای سرد، پوست صورت و دست‌ها بیشترین آسیب را می‌بینند.

با آغاز فصل زمستان، بسیاری از افراد با مشکل خشکی، کشیدگی، خارش و حتی ترک‌خوردگی پوست مواجه می‌شوند. کاهش رطوبت هوا، سرما، باد و استفاده مداوم از وسایل گرمایشی، همگی از عواملی هستند که سد محافظتی پوست را تضعیف می‌کنند. اگر مراقبت درستی انجام نشود، پوست نه تنها خشک، بلکه مستعد التهاب، اگزما و پیری زودرس خواهد شد. خوشبختانه با رعایت چند اصل ساده اما کلیدی، می‌توان پوست را در زمستان سالم، نرم و شاداب نگه داشت.

### چرا پوست در زمستان خشک می‌شود؟

در فصل سرما، رطوبت طبیعی هوا کاهش می‌یابد و پوست سریع‌تر آب خود را از دست می‌دهد. از سوی دیگر، دوش گرفتن با آب داغ، شستن بیش از حد صورت و استفاده از بخاری و شوفاژ، چربی طبیعی پوست را از بین می‌برد. نتیجه این شرایط، ضعیف شدن لایه محافظ پوست و تخریب سریع رطوبت آن است.



# تأثیر فعالیت‌های ورزشی بر آرامش ذهن و بهبود اختلالات اضطرابی و افسردگی

برای بزرگسالان، فعالیت بدنی می‌تونه شامل فعالیت بدنی تفریحی یا اوقات فراغت، پیاده روی یا دوچرخه سواری، فعالیت شغلی (مانند کار)، کارهای خانه، بازی یا ورزشی خاص در طی روز و فعالیت‌های اجتماعی باشه.

کارهای روزمره مثل پیاده روی تا ایستگاه اتوبوس، حمل کیف یا بالارفتن از پله‌ها مهم هستن و می‌تونن جزء ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته برای بزرگسالان عادی باشن.

۱. ورزش: یک فعالیت هدفمند که برای بهبود سلامت یا تناسب اندام انجام میشه، مثل دویدن، دوچرخه سواری یا وزنه برداری برای افزایش قدرت و بهره مندی از فواید ورزش برای سلامت روان.

۲. بازی: فعالیت بدون ساختار که برای سرگرمی یا لذت انجام میشه.

۳. ورزش حرفه ای تر: فعالیت‌های ساختاریافته و رقابتی شامل هر چیزی میشه، از فوتبال گرفته تا اسکواش و کریکت. ما می‌تونیم به عنوان عضوی از یک تیم یا حتی به تنهایی این بازی‌ها رو انجام بدیم. با این کار به صورت تعاملی فعالیت بدین دارین و نیازی نیست که ورزش رو به اجبار و دلسردی انجام بدین.

این فعالیت‌ها می‌تونن شدت متفاوتی داشته باشن و شامل فعالیت‌های با شدت بالا مانند تنیس، دو و میدانی، شنا و کلاس‌های حفظ تناسب اندام باشن. اونها می‌تونن فعالیت‌ها و ورزش‌هایی با شدت کمتر مثل اسنوکر یا دارت باشن. اینکه فعالیت سرگرم‌کننده رو به جای ورزش انجام بدین، باعث میشه انگیزه بیشتری برای ادامه دادنش داشته باشین. هر فعالیتی که اتخای نین باعث میشه که فواید ورزش برای سلامت روان رو احساس کنین.

**بدن به چه میزان فعالیت برای بهبود سلامت روان نیاز داره؟** توصیه میشه بزرگسالان بیشتر روزها باید فعال باشن و در مجموع ۲/۵ تا ۵ ساعت فعالیت بدنی متوسط در هفته داشته باشن، مانند پیاده روی سریع یا شنا. از طرف دیگه، توصیه میشه که ۲/۵-۱/۲۵ ساعت فعالیت بدنی شدید در هفته داشته باشین، مثل آهسته دویدن، دوچرخه سواری سریع یا یک ورزش گروهی. یا می‌تونین فعالیت‌های متوسط و شدید رو با هم ترکیب کنین.

با این حال، هر نوع تمرینی بهتر از هیچ کاری نکردن هست. پیاده روی آرام یا فعالیت‌هایی مانند حرکات کششی و یوگا نیز می‌تونن فواید زیادی برای ذهن و بدن شما داشته باشن. حتی انجام کارهای خانه مانند جارو کردن، تمیز کردن یا جاروبرقی می‌تونه برای شما ورزش ملایم به حساب بیاد.

به هر حال نباید از انجام فعالیت‌های مختلف برای استفاده از فواید ورزش برای سلامت روان غافل شد.

**چطور ورزش رو شروع کنیم؟** اگر مدتی هست که ورزش نکردین، شروع ورزش می‌تونه ترسناک باشه، اما یک برنامه می‌تونه به شما کمک کنه تا اون رو شروع کنین و به آن ادامه بدین. اگر برنامه ورزشی جدید شما، ویژگی‌های زیر رو داشته باشه، شانس موفقیت بیشتری دارین:

قبل از شروع، و به طور منظم در حالی که برنامه ورزشی خود رو ادامه بدین، به پزشک عمومی یا یک فیزیولوژیست ورزشی معتبر مراجعه کنین.

فعالیتی رو انتخاب کنین که دوست دارین یا در گذشته از اون لذت می‌بردین و متناسب با سطح تناسب اندام و توانایی‌های شما باشه. کم‌کم شروع کنین، فعالیت خودتون رو تدریجی افزایش بدین. در حالت ایده آل، فعالیت‌های خودتون رو تغییر بدین تا خسته نشین.



برنامه خودتون رو در دفتر خاطرات یا در تقویم خودتون بنویسین تا بخشی از برنامه شما باشه.

به طور منظم برنامه‌های ورزشی خودتون رو مرور کنین و اگر برای شما مفید نبود، چیز دیگه‌ای رو امتحان کنین.

**اثر فضای باز بر افزایش فواید ورزش برای سلامت روان**

برای اینکه فواید ورزش برای سلامت روان رو بیشتر کنین، بهتر هست که در فضای باز ورزش کنین. برخی از مطالعات نشون داده که افراد پس از امارفتن در بیرون از خانه، سطح بالاتری از نشساط، اشتیاق، لذت و عزت نفس و سطح پایین‌تری از تنش، افسردگی و خستگی رو گزارش می‌کنن. افرادی که در بیرون ورزش می‌کنن، احتمال بیشتری داره که دوباره ورزش کنن تا کسانی که در خانه این فعالیت رو انجام میدن. و افرادی که در خارج از منزل ورزش می‌کنن، بیشتر از کسانی که در فضای داخل ورزش می‌کنن، فعالیت بدنی دارن.



**چگونه هر روز فعال تر باشیم؟** ورزش رو بخشی از فعالیت روزمره خودتون کنین. به جای استفاده از ماشین، پیاده یا با دوچرخه بیرون برین. ایستگاه‌های نزدیک به مقصدتون از قطار یا اتوبوس پیاده بشین و بقیه راه رو پیاده روی برین. یا مدتی رو صرف پیاده روی فرزندان خود به مدرسه کنین. با باغبانی، شستن ماشین یا تمیز کردن شیشه‌ها در خانه هم فعال به حساب میاد.

**سخن آخر**

ورزش باید گزینه اول برای درمان مشکلات سلامت روان باشه، نه یک گزینه اضافی. متخصصان سلامت روان با افرادی که دانش فعالیت بدنی و ورزش دارن، همکاری کنن تا یک برنامه درمانی جامع برای بیماران ایجاد کنن.

یک برنامه درمانی ممکن هست شامل ترکیبی از رویکردهای سبک زندگی، مانند ورزش منظم، خوردن یک رژیم غذایی متعادل، و معاشرت، در کنار درمان‌هایی مانند روان درمانی و دارو باشه.

بنابراین هیچ‌گاه از اهمیت آن در زندگی خود غافل نشین.

دارن. به نظر می‌رسد ورزش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی رو کاهش میده. همچنین به درمان برخی از بیماری‌های روانی مثل افسردگی و اضطراب کمک می‌کنه.

ورزش همچنین می‌تونه یک مکمل ارزشمند برای سایر گزینه‌های درمانی باشه.

www.impo.app



ورزش می‌تونه حس کنترل، توانایی مقابله و عزت نفس شما رو بهبود ببخشه. افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنن اغلب می‌گن که دستیابی به یک هدف چه احساس خوبی در اونها ایجاد می‌کنه.

ورزش می‌تونه شما رو از افکار منفی منحرف کنه و فرصت‌هایی رو برای امتحان تجربیات جدید فراهم کنه.

اگر با دیگران ورزش می‌کنین، فرصتی برای معاشرت و دریافت حمایت اجتماعی فراهم می‌کنه.

از فواید ورزش برای سلامت روان میشه به افزایش سطح انرژی اشاره کرد.

فعالیت بدنی می‌تونه راهی برای خروج از ناامیدی باشه.

ورزش می‌تونه تنش ماهیچه‌های اسکلتی رو کاهش بده و به شما کمک کنه که احساس آرامش بیشتری داشته باشین.

فواید فیزیکی ورزش برای افراد مبتلا به بیماری روانی نیز مهم هست. سلامت قلب و عروق و سلامت جسمی کلی شما رو بهبود می‌بخشه. بنابراین می‌تون گفت فواید ورزش برای سلامت روان خیلی اهمیت داره چون افرادی که مشکلات سلامت روانی دارن در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های فیزیکی مزمن مانند بیماری قلبی، دیابت، آرتروز و آسم هستن.

**چه ورزشی باعث بهداشت روان با ورزش ورهایی از افسردگی و اضطراب میشه؟** اگر ورزش منظم در حال حاضر بخشی از روتین شما نیست، ممکن هست از خودتون بپرسین که چقدر باید ورزش کنین تا سلامت روان خودتون رو تقویت کنین.

خبر واقعا خوب این هست که ورزش نباید سخت باشه یا زمان زیادی طول بکشه. مطالعات نشون میده، ورزش با شدت کم یا متوسط برای ایجاد تفاوت در خلق و خوی و الگوهای فکری شما کافی هست.

**فعالیت بدنی چیست؟** در یک سطح بسیار ابتدایی، فعالیت بدنی به معنای هر حرکت بدن شماست که از عضلات شما استفاده می‌کنه و انرژی مصرف می‌کنه. یکی از چیزهای مهم در مورد فعالیت بدنی این هست که راه‌های زیادی برای انجامش هست و حتماً فعالیتی وجود داره که تقریباً مناسب شما باشه.

توصیه میشه که بزرگسالان به طور متوسط بین ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش کنن. این میزان فعالیت می‌تونه ورزش با شدت متوسط، مانند پیاده روی، پیاده روی یا دوچرخه سواری باشه، یا می‌تونه فعالیت‌های شدیدتری مثل دویدن، شنای سریع، ایروبیک یا پرش با طناب باشه. هر فعالیتی که ضربان قلب شما رو بالا می‌بره، باعث میشه که سریعتر نفس بکشین و دمای بدنتون رو بالا می‌بره، ورزش به حساب میاد و می‌تونین از فواید ورزش برای سلامت روان بهره مند بشین.



دلایل زیادی هست که چرا فعالیت بدنی برای بدن شما مفید هست؛ داشتن قلب سالم و بهبود مفاصل و استخوان‌ها تنها دو دلیل از چندین فواید ورزش به حساب میاد. اما آیا از فواید ورزش برای سلامت روان اطلاع دارین؟ تحقیقات نشون میده افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنن، از سلامت روانی و سلامت عاطفی بهتری برخوردار هستن و میزان بیماری‌های روانی کمتری

**باید نحوه نگرش خودمون رو به**

**فعالیت بدنی تغییر بدیم تا آنرا به**

**عنوان کاری در نظر بگیریم که باید**

**انجامش بدیم. فعال بودن فقط به**

**معنای انجام ورزش یا رفتن به**

**باشگاه نیست. راه‌های زیادی برای**

**فعال بودن وجود داره. فعالیتی رو**

**پیدا کنین که برای شما کار می‌کنه.**

**سلامت روان مشکلی برای سازمان**

**بهداشت جهانی**

سازمان بهداشت جهانی گزارش داده

که تقریباً یک میلیارد نفر در سراسر

جهان با یک اختلال روانی زندگی

می‌کنن که بیشتر اونها معمولاً مشکلات مربوط به اضطرابی و افسردگی هستن. تقریباً ۳۰۱ میلیون نفر به اختلال اضطراب مبتلا هستن که این رقم شامل ۵۸ میلیون کودک و نوجوان میشه. ۲۸۰ میلیون نفر با افسردگی زندگی می‌کنن. تخمین اولیه WHO برای سال ۲۰۲۰ حاکی از افزایش ۲۶ تا ۲۸ درصدی اختلالات روانی هست.

**تأثیر و فواید ورزش برای سلامت روان به عنوان گزینه‌ای برای درمان بدون**

**دارو:** طی تحقیقاتی به این نتیجه می‌رسه که ورزش اثراتی مشابه با اثرات

روان‌درمانی و دارودرمانی داره. در یک کارآزمایی‌ها اشکال مختلف ورزش رو در

دوزهای مختلف ارزیابی کردن. آنها همچنین زیر گروه‌های مختلف جمعیتی رو مورد مطالعه قرار دادن و اونها رو با گروه‌های کنترل مختلف مقایسه کردن.

در پایان، دکتر سینگ گفت: «این تحقیقات نشان داد که ورزش روشی مؤثر برای درمان مسائل مربوط به سلامت روان هست و میشه فواید ورزش برای

سلامت روان رو حتی مؤثرتر از دارو یا مشاوره دانست.»

**۱۵۰ دقیقه در هفته موثر بر درمان افسردگی و اضطراب**

تحقیقات نشون داده که فعالیت بدنی باعث کاهش مسائل مربوط به سلامت روان از ۴۲٪ به ۶۰٪ شده است. این میزان بهبود در مقابل روان‌درمانی و دارودرمانی بهبود که بین ۲۲ تا ۳۷ درصد بوده، بهبود بیشتری ایجاد کرده است.

**فواید ورزش بر سلامت بدن**

فعالیت بدنی پتانسیل بسیار زیادی برای افزایش بهبود حال شما داره. حتی ۱۰ دقیقه پیاده روی سریع، هوشیاری ذهنی، انرژی و خلق و خوی مثبت شما رو افزایش میده. شرکت در فعالیت بدنی منظم می‌تونه عزت نفس ما رو افزایش و استرس و اضطراب رو کاهش بده. همچنین، در پیشگیری از بروز مشکلات



سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی

افرادی که این مشکلات رو تجربه می‌کنن، نقش داره.

**در بدن چه اتفاقی میافته که**

**بهداشت روان با ورزش تامین**

**میشه؟**

فواید ورزش برای سلامت روان

ممکن هست از طریق مکانیسم‌های

فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی، از جمله

اندورفین، میتوکندری که هورمون‌های شادی هستن، آدرنال رخ میده. چرا که با افزایش دمای بدن که با ورزش اتفاق می‌افته، ممکن هست تنش عضلانی کاهش پیدا کنه و فعالیت عصبی رو تغییر بده، بنابراین اضطراب رو کاهش میده. همچنین ورزش از طریق چندین فرآیند مختلف، التهاب رو کاهش میده که می‌تونه به بر سلامت خلق و خوی کمک کنه.

اغلب افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنن، این کار رو صرفاً به این دلیل انجام میدن که احساس خوبی رو در اونها ایجاد می‌کنه. ورزش می‌تونه خلق و خوی، تمرکز و هوشیاری شما رو تقویت کنه. حتی می‌تونه به شما کمک کنه که دیدگاه مثبتی نسبت به زندگی داشته باشین.

ارتباط بین ورزش و سلامت روان پیچیده هست. به عنوان مثال، عدم تحرک هم می‌تونه علت و هم پیامد بیماری روانی باشه. اما دلایل زیادی وجود داره که نشون دهنده فواید ورزش برای سلامت روان هست که عبارتند از:

سطوح مواد شیمیایی در مغز مانند سروتونین، هورمون‌های استرس و اندورفین هنگام ورزش تغییر می‌کنه.

ورزش منظم می‌تونه به خواب بهتر کمک کنه. خواب خوب به شما کمک می‌کنه خلق و خوی خودتون رو مدیریت کنین.

# حساب Resp تحصیلی فرزندان در کانادا

**حساب RESP؛ سرمایه‌گذاری هوشمندانه برای آینده تحصیلی فرزندان در کانادا**

تحصیل در کانادا، به‌ویژه در مقاطع دانشگاهی و کالج، با هزینه‌های قابل توجهی همراه است. شهریه، کتاب، مسکن و سایر مخارج جانبی باعث شده است که برنامه‌ریزی مالی برای آموزش فرزندان به یکی از دغدغه‌های اصلی خانواده‌ها تبدیل شود. در این میان، دولت کانادا با معرفی حسابی به نام RESP (Registered Education Savings Plan) بستری مناسب برای پس‌انداز هدفمند و حمایت مالی از تحصیل فرزندان فراهم کرده است. RESP یک حساب پس‌انداز ثبت‌شده دولتی است که به والدین، سرپرستان یا حتی سایر اعضای خانواده اجازه می‌دهد برای تحصیلات آینده کودک سرمایه‌گذاری کنند. ویژگی متمایز این حساب، ترکیب پس‌انداز شخصی با کمک‌های دولتی و معافیت‌های مالیاتی است؛ موضوعی که RESP را به یکی از مؤثرترین ابزارهای مالی آموزشی در کانادا تبدیل کرده است.

## نحوه عملکرد حساب RESP

در حساب RESP والدین می‌توانند به‌صورت ماهانه یا سالانه مبلغ دلخواهی را واریز کنند. سقف کلی واریزی برای هر کودک در طول عمر حساب، ۵۰ هزار دلار کانادا است. نکته مهم این است که مبالغ واریزی مشمول مالیات نیستند و سود حاصل از سرمایه‌گذاری نیز تا زمان برداشت، بدون مالیات رشد می‌کند.

زمانی که فرزند وارد مقاطع تحصیلی پس از دبیرستان (کالج، دانشگاه، مؤسسات فنی یا حتی برخی دوره‌های حرفه‌ای معتبر) می‌شود، برداشت از حساب آغاز خواهد شد. در این مرحله، سود و کمک‌های دولتی به نام



کمک می‌کند از همان سال‌های ابتدایی اقامت، برای آینده تحصیلی فرزندان خود برنامه‌ریزی کنند.

## اگر فرزند ادامه تحصیل ندهد چه می‌شود؟

در صورتی که کودک تصمیم به ادامه تحصیل نگیرد، والدین همچنان گزینه‌هایی در اختیار دارند. اصل پول واریز شده بدون جریمه قابل برداشت است. البته کمک‌های دولتی باید به دولت بازگردانده شود و سود سرمایه‌گذاری ممکن است مشمول مالیات یا انتقال به حساب‌های بازنشستگی خاص شود. این انعطاف‌پذیری باعث می‌شود ریسک استفاده از RESP کاهش یابد.

## جمع‌بندی

RESP فراتر از یک حساب پس‌انداز ساده است؛ این حساب ترکیبی از سرمایه‌گذاری، حمایت دولتی و برنامه‌ریزی بلندمدت برای آینده فرزندان محسوب می‌شود. با شروع زود هنگام و استفاده صحیح از مزایای این طرح، خانواده‌ها می‌توانند بخش قابل توجهی از هزینه‌های تحصیلی فرزندان خود را تأمین کرده و مسیر آموزش عالی را هموارتر سازند. در شرایطی که آموزش نقش کلیدی در موفقیت فردی و اجتماعی دارد، RESP یکی از هوشمندانه‌ترین انتخاب‌های مالی برای خانواده‌های ساکن کانادا است.

## تهیه‌کننده مقاله: مژگان رجبی

مشاور بیمه و سرمایه‌گذاری در کانادا

با بیش از ۲۰ سال تجربه و تحصیل در صنعت بیمه در ایران، فرانسه و کانادا

اینستاگرام: bimeh.canada

5142967306

دانشجو و با نرخ مالیاتی پایین‌تر محاسبه می‌شود که معمولاً منجر به پرداخت مالیات اندک یا حتی صفر می‌گردد.

## کمک‌های دولتی؛ مزیت کلیدی RESP

یکی از مهم‌ترین جذابیت‌های RESP، کمک بلاعوض دولت کانادا است. دولت از طریق برنامه‌های نام

CESG (Canada Education Savings Grant) تا ۲۰ درصد مبلغ واریزی سالانه را به حساب اضافه می‌کند. این کمک سالانه حداکثر ۵۰۰ دلار و در مجموع تا ۷۲۰۰ دلار برای هر کودک است.

علاوه بر این، خانواده‌هایی با درآمد پایین‌تر یا متوسط ممکن است مشمول کمک‌های اضافی مانند Canada Learning Bond شوند که بدون نیاز به واریز اولیه، مبالغی را مستقیماً به حساب RESP کودک اضافه می‌کند. این سیاست‌ها نشان‌دهنده نگاه حمایتی دولت کانادا به برابری آموزشی و کاهش شکاف‌های مالی است.

## انواع حساب RESP

RESP به دو شکل اصلی ارائه می‌شود:

RESP انفرادی: برای یک کودک مشخص افتتاح می‌شود و انعطاف‌پذیری بالایی در برداشت دارد.

RESP خانوادگی: امکان پوشش چند فرزندان را دارد و کمک‌های دولتی بین آن‌ها قابل جابه‌جایی است؛ گزینه‌ای مناسب برای خانواده‌هایی با بیش از یک فرزند.

انتخاب نوع حساب به شرایط خانوادگی، تعداد فرزندان و برنامه‌ریزی مالی والدین بستگی دارد.

## RESP و خانواده‌های مهاجر

یکی از نکات مهم این است که شهروندی کانادا شرط افتتاح RESP نیست. کودکان دارای اقامت دائم PR و شماره SIN معتبر می‌توانند از این حساب و کمک‌های دولتی بهره‌مند شوند. به همین دلیل، RESP برای خانواده‌های مهاجر تازه‌وارد بسیار ارزشمند محسوب می‌شود؛ ابزاری که به آن‌ها

## خرداد

این ماه فرصت‌های شیرینی برای بهبود روابط عاشقانه پیش روی شماست. کمی صبر و حوصله در کارها لازم است. ممکن است در پروژه‌ای که به آن علاقه‌مندید، پیشرفت کنید. از شراکت‌ها و همکاری‌های جدید نترسید، اما همه‌چیز را به دقت بررسی کنید. **توصیه:** این ماه سعی کنید تعادلی میان خیال‌پردازی و واقعیت برقرار کنید. به شهودتان اعتماد کنید؛ پاسخ بسیاری از پرسش‌ها در درون شما نهفته است.

## اردیبهشت

ممکن است این ماه فرصتی برای تقویت روابط عاشقانه یا آشنایی با فردی جدید داشته باشید. ایده‌های خلاقانه شما می‌تواند منجر به پیشرفت‌های شغلی شود. اگر پروژه یا هدف خاصی در ذهن دارید، این زمان مناسبی برای شروع آن است. در مسائل مالی، مراقب باشید و از تصمیمات عجولانه دوری کنید. **توصیه:** اعتمادبه‌نفس خود را حفظ کنید و از نشان دادن استعدادها و خلاقیتان نترسید.

## فروردین

این ماه ممکن است فرصتی برای پیشرفت شغلی یا مالی برایتان پیش آید. لازم است که با اعتمادبه‌نفس از این فرصت‌ها استفاده کنید. در روابط شخصی، بهتر است وقت بیشتری را به دوستان و خانواده اختصاص دهید؛ آن‌ها قدر دان توجه شما خواهند بود. **نکته:** برای تصمیم‌گیری‌های مهم عجله نکنید؛ تفکر دقیق همیشه ایده آل‌ترین راهنمای شماست. گاهی صبور بودن بهترین کلید موفقیت است.

## شهریور

در این ماه فرصت‌های جدیدی برای پیشرفت شغلی یا یادگیری چیزهای جدید داشته باشید. ممکن است افراد جدیدی وارد زندگی شما شوند که تأثیر مثبتی داشته باشند. در زمینه مالی، ماه متعادلی خواهد بود. اگر برنامه‌ای برای سرمایه‌گذاری یا مدیریت هزینه‌ها دارید، بهتر است با دقت عمل کنید و از تصمیمات شتابزده پرهیز کنید. این ماه ممکن است شمارا در موقعیت تصمیم‌گیری‌های مهم قرار دهد. مشورت کنید.

## مرداد

این ماه در زمینه شغلی، تلاش‌های شما کم‌کم به ثمر می‌نشیند. ممکن است فرصتی برای سرمایه‌گذاری یا پروژه‌ای طولانی‌مدت پیش بیاید. تغذیه سالم و فعالیت‌های آرام‌بخش مثل یوگا یا پیاده‌روی در طبیعت می‌تواند برایتان مفید باشد. **توصیه:** صبوری و پشتکار شما این ماه نتیجه می‌دهد. به هدف‌هایتان ایمان داشته باشید و از لذت‌های کوچک زندگی غافل نشوید.

## نیر

این ماه پر از پستی و بلندی در روابط عاطفی شماست. بهتر است صبور باشید. مسائل مالی ممکن است نوسان داشته باشد، پس از ولخرجی پرهیز کنید. پرنرزی بودن شما عالی است، اما مراقب باشید که بیش از حد به بدن خود فشار نیاورید. **توصیه:** این ماه روی هدف‌هایتان تمرکز کنید و از انرژی فراوان خود به درستی استفاده کنید. جسارت شما می‌تواند راه‌های جدیدی را به رویتان باز کند.



**ARASH & SHIRIN  
SHAKOUR**



**آرش و شیرین شکور**

**کارشناسان رسمی املاک  
مسکونی و تجاری شما**

**514-730-3909**

## هوش مصنوعی در آستانه جهشی تازه از مدل‌های زبانی تا تصمیم‌سازی هوشمند

سناریوهای بهینه‌پیش‌نهاد دهند. در شهرهای پیشرفته، این فناوری به تدریج به ابزاری برای برنامه‌ریزی پایدار و کاهش هزینه‌ها تبدیل شده است. با این حال، پیشرفت سریع هوش مصنوعی پرسش‌های جدی اخلاقی و اجتماعی را نیز مطرح کرده است.

موضوعاتی مانند حریم خصوصی، سوگیری الگوریتمی و وابستگی بیش از حد به ماشین‌ها از جمله دغدغه‌هایی هستند که پژوهشگران و قانون‌گذاران به آن توجه ویژه دارند. به همین دلیل، رویکرد جدید علم هوش مصنوعی بر «هوش مسئولانه» تمرکز دارد؛ یعنی توسعه فناوری در کنار شفافیت، نظارت انسانی و چارچوب‌های اخلاقی.

در مجموع، هوش مصنوعی در آستانه مرحله‌ای تازه قرار دارد؛ مرحله‌ای که در آن نه تنها ابزار، بلکه شریک انسان در تصمیم‌گیری و حل مسائل پیچیده خواهد بود. آینده این فناوری به میزان آگاهی، مدیریت و مسئولیتی بستگی دارد که جوامع در برخورد با آن از خود نشان می‌دهند.

پشتیبانی پزشکی و تحلیل حقوقی گسترش یافته است. در حوزه پزشکی، الگوریتم‌های هوش مصنوعی اکنون می‌توانند تصاویر پزشکی را با دقتی نزدیک یا حتی بالاتر از متخصصان انسانی تحلیل کنند. تشخیص زودهنگام سرطان، پیش‌بینی بیماری‌های قلبی و شخصی‌سازی درمان‌ها از جمله دستاوردهایی است که پژوهش‌های جدید بر آن تأکید

هوش مصنوعی در سال‌های اخیر از یک ابزار تحقیقاتی به فناوری‌ای فراگیر تبدیل شده که به‌طور مستقیم بر زندگی روزمره انسان‌ها اثر می‌گذارد. تازه‌ترین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که هوش مصنوعی دیگر صرفاً به تحلیل داده یا پاسخ‌گویی خودکار محدود نیست، بلکه به مرحله‌ای رسیده که می‌تواند تصمیم‌سازی، پیش‌بینی و حتی خلاقیت را شبیه‌سازی کند.



دارند. این فناوری نه تنها سرعت تشخیص را افزایش داده، بلکه احتمال خطای انسانی را نیز کاهش می‌دهد.

تحول دیگر، ورود هوش مصنوعی به عرصه تصمیم‌سازی شهری و اقتصادی است. سیستم‌های مبتنی بر یادگیری ماشین می‌توانند الگوهای مصرف انرژی، ترافیک شهری یا بازار مسکن را تحلیل کرده و

یکی از مهم‌ترین تحولات اخیر، پیشرفت مدل‌های زبانی بزرگ است؛ سامانه‌هایی که قادرند متن را بفهمند، تولید کنند و حتی زمینه و نیت انسان را تشخیص دهند. این مدل‌ها بر پایه شبکه‌های عصبی عمیق آموزش دیده‌اند و می‌توانند حجم عظیمی از داده‌های زبانی را پردازش کنند. کاربرد آن‌ها از ترجمه و آموزش گرفته تا

آذر

ماه مناسب برای برنامه‌ریزی دقیق و تمرکز روی اهداف. سخت‌کوشی شما نتیجه خواهد داد. فرصت‌هایی برای تقویت ارتباطات مهم خواهید داشت. به تغذیه و خواب خود توجه کنید. فعالیت‌های ورزشی سبک‌تر را فراموش نکنید. مدیریت هزینه‌ها اهمیت دارد. ممکن است پس‌انداز یا تصمیم مالی مهمی داشته باشید. این ماه زمان پالایش ذهن و شروعی تازه است. به جزئیات توجه کنید و با آرامش پیش بروید.

آبان

ماه پر از هیجان و توجه در روابط. اگر مجرد هستید، ممکن است شخصی جذاب وارد زندگی شما شود. فعالیت‌های آرامش‌بخش را در برنامه خود بگنجانید. با احتیاط هزینه کنید. ممکن است یک فرصت مالی خوب پیش آید. این ماه زمان شکوفایی و نشان دادن توانایی‌های شماست. از درخشش خود نترسید! **توصیه:** فعالیت‌های آرامش‌بخش را در برنامه خود بگنجانید و از نرمش غافل نشوید.

مهر

این ماه زمان مناسبی برای برنامه‌ریزی‌های بلندمدت است. اگر در حال کار روی پروژه یا هدف خاصی هستید، صبور باشید و اجازه دهید تلاش‌هایتان به نتیجه برسد. به بدن و ذهن خود اهمیت بیشتری بدهید. این ماه برای مسائل مالی، نیازمند مدیریت دقیق است. بهتر است قبل از هرگونه سرمایه‌گذاری یا خرید بزرگ، خوب تحقیق کنید. همچنین می‌توانید برنامه‌ریزی‌های مالی خود را بازبینی کنید و در صورت نیاز تغییراتی ایجاد کنید.

اسفند

صبر به موقع شما را به موفقیت نزدیک‌تر می‌کند. انرژی مثبت در روابط عاشقانه و اجتماعی جریان دارد. سرشار از انرژی هستید، اما مراقب تعادل در فعالیت‌ها باشید. درآمدتان بهبود می‌یابد. برای اهداف بلندمدت مالی برنامه‌ریزی کنید و پس‌انداز را فراموش نکنید. این ماه پر از ماجراجویی و کشف‌های جدید است. از تجربه‌های تازه استقبال کنید و افق‌های خود را گسترش دهید. این ماه یک همپان ناخوانده دارید.

بهمن

در این ماه با تمرکز و دقت بیشتر، به اهداف خود نزدیک‌تر می‌شوید. احساسات عمیق‌تر می‌شوند. روابط تازه نیز امکان‌پذیر است. به استراحت و تقویت روحیه خود اهمیت دهید. فعالیت‌های آرامش‌بخش و تغذیه مناسب توصیه می‌شود. از سرمایه‌گذاری‌های شتابزده پرهیز کنید. این ماه، ماهی برای کشف درونیات و تقویت شهود است. به صدای قلب خود گوش دهید و به خودتان اعتماد کنید.

دی

این ماه فرصت‌های تازه‌ای در کار یا تحصیل به شما پیشنهاد می‌شود. زمان عالی برای تقویت روابط عاشقانه و دوستانه. گفت‌وگوهای سازنده نتایج مثبتی خواهد داشت. انرژی‌تان متعادل است، اما مراقب استرس و فشارهای ذهنی باشید. فرصت‌های مالی جدید ممکن است پیش آید. بودجه‌بندی هوشمندانه داشته باشید. این ماه ماهی برای تعادل و هماهنگی است. روی رشد درونی خود کار کنید و از لحظات آرامش لذت ببرید.

# برنامه غذایی سالم خوری



وقتی کتاب «خودت باش دختر» نوشته ریچل هالیس را می‌خواندم، تازه فهمیدم مطالعه به تنهایی نمی‌تواند مرا از زندگی روزمره جدا کند و دستم را بگیرد و به نیایی که همیشه آرزویش را داشتم، ببرد. اما به هر حال نکته مثبت کتاب خواندن دقیقا همین بود که مرا متوجه اشتباهاتم کند. آنجایی که ریچل از عادت همیشه‌گی ورزش بعد از شامش صحبت می‌کرد، من به خودم آمدم. من فعالیت بدنی زیادی که نداشتم و وقتی برنامه غذایی سالم خوری خودم را هم مرور می‌کردم، دیدم در این برنامه اصلان زندگی سالمی ندارم که می‌تواند آینده جسمم را تحت تاثیر قرار دهد. بعد از بستن کتاب به خودم آمدم و تلاش کردم به فردی تبدیل شوم که حداقل برای زندگی خودش تلاش می‌کند. پس لیستی از غذاهای سالم خوری را برای خودم نوشتم تا بتوانم طی یک دوره ۶ ماهه آن را اجرا کنم.

برنامه غذایی سالم خوری چیست؟

این برنامه شامل مجموعه‌ای از بایدها و نیاید‌های من برای کاهش وزن و بدست آوردن سلامت جسمانیم طی یک دوره ۶ ماهه بود. اگر چه اضافه وزن زیادی نداشتم و روی هم رفته فقط ۸ کیلو از وزن ایده‌آل چاق‌تر بودم، اما نباید دست‌دست می‌کردم. به هر حال کم‌کاری من می‌توانست این ۸ کیلو را بعد از یک سال، به ۱۲ کیلو یا حتی بیشتر تبدیل کند.

نکته کلیدی در لیست غذاهای سالم خوری من این بود که مقدار کالری دریافتی خودم را با میزان فعالیت روزانه‌ام متعادل کنم. در این صورت بود که هر غذایی که می‌خوردم بلافاصله به انرژی تبدیل می‌شد و دیگر فرصتی برای چاق و چله شدنم باقی نمی‌ماند.

از سوی دیگر در این شیوه غذایی جدید به سلامت تک‌تک اعضا بدنم هم فکر می‌کردم که نتیجه تلاشم این بود: غذاهایی که برای سلامت قلب نیاز داریم:

طبق نظر یک کارشناس تغذیه، مردان باید به طور متوسط روزانه ۲۵۰۰ کالری و زنان حدود ۲۰۰۰ کالری مواد غذایی دریافت کنند. البته تاکید کنم این مقدار کلی است و برحسب قد و وزن شما می‌تواند کمتر یا بیشتر باشد.

اما در برنامه غذایی سالم خوری توجه به سلامت قلب، قیل از هر چیز میزان مصرف غذاهای چرب و پر نمک را ترک کردم. میزان دریافت نمک در هر روز من نباید از ۵ گرم بیشتر می‌شد. البته قرار نیست برای هر غذایی هم که می‌خورید یک ترازو کنار تان باشد تا مدام آن را وزن کنید. یک بار که وزن یک ماده غذایی را قاشق مبرخوری باشد، برای همیشه در ذهن تان باقی می‌ماند.

در برنامه غذاهای سالم خوری برای سلامت قلب این غذاها را گنجاندم: سبزیجات، میوه و غلات کامل (سبوس‌دار) انتخاب لبنیات کم چرب یا بدون

چربی

مصرف ماهی، مرغ، لوبیا، آجیل و روغن‌های گیاهی

محدود کردن مصرف چربی‌های اشباع شده مثل گوشت‌های چرب و لبنیات پرچرب خودداری از مصرف نوشیدنی‌های حاوی قند و افزایش مصرف آب و دوغ (البته بدون نمک)

خوردن غذاهای حاوی فیبر مثل کاهو

لیست غذا برای تقویت سیستم ایمنی بدن

حتما می‌دانید بسیاری از بیماری‌هایی که به آن‌ها مبتلا می‌شویم، در شرایط ضعف سیستم ایمنی بدن فشار بیشتری ایجاد می‌کنند. یک آنفولانزا یا یک سرماخوردگی ساده هم می‌تواند چندین روز شمارا در رختخواب بیندازد. اما وقتی سیستم ایمنی قدرتمند داشته باشید، هیچ بیماری حریف‌تان نخواهد شد.

فرآیند اکسید شدن هم در نتیجه مصرف برخی غذاهای پرکالری و استرس زیاد ایجاد می‌شود که نتیجه آن ضعف سیستم ایمنی است. حالا برای اینکه در مقابل اکسید شدن بایستید، باید غذاهای را مصرف کنید که حاوی آنتی‌اکسیدان هستند. ویتامین E، ویتامین C، ویتامین A و ویتامین E و لیکوپن و بتاکاروتن از جمله ویتامین‌هایی هستند که برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضرورت دارند.

حالا برای اینکه مواد معدنی ضروری به سیستم ایمنی بدن برسند، لازم است این غذاها را در برنامه غذایی سالم خوری بگنجانید:

سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج و کاهو کدو تنبل و هویج آجیل و دانه‌ها انواع توت مثل زغال اخته و تمشک غذا برای بهبود سلامت روده

در سبک رژیم غذاهای سالم خوری باید به فکر سلامت سیستم گوارش و روده‌های خود هم باشید. زیرا روده بزرگ نقش مهمی در متابولیسم و هضم غذا دارد. در این عضو بدن

باکتری‌های مفیدی وجود دارد که به دفع مواد زائد از بدن و هضم غذا کمک زیادی می‌کند. مصرف غذاهایی که حاوی ویتامین‌های گروه B و K هستند، برای مبارزه با باکتری‌های مضر در روده بزرگ ضروری است.

همچنین باید غذاهایی را مصرف کنید که حاوی فیبر هستند و به کاهش التهاب روده کمک می‌کنند. رژیم غذایی سرشار از سبزیجات، میوه، حبوبات و غلات سبوس‌دار ترکیبی از باکتری‌های پری‌بیوتیک و پروبیوتیک را برای روده بزرگ فراهم می‌کنند.

از جمله غذاهایی که برای سلامت روده بزرگ باید مصرف کنید شامل موارد زیر است:

ماست، کاهو و کلم فهرست غذاها برای کمک به بهبود حافظه

داشتن حافظه قوی و جلوگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر که این روزها خیلی زیاد شاهد آن هستیم، تا حد زیادی به تغذیه شما بستگی دارد. از سوی دیگر برای کسانی که دانشجو

در مطالعاتی که در سال ۲۰۱۵ توسط محققان صورت گرفته مشخص شده است که مواد غذایی حاوی ترکیبات ذکر شده می‌توانند از حافظه محافظت کنند و مانع از زوال عقل شوند.

در برنامه غذایی سالم خوری برای تقویت حافظه خود حتما غذاهایی از میگو و ماهی را بگنجانید.

غذاهای سالم خوری برای کاهش وزن

در کنار همه غذاهایی که باید برای سلامت تک تک اعضا بدن بخورید، کاهش وزن و لاغری هم اهمیت زیادی دارد. همانطور که می‌دانید چاقی و اضافه وزن با بیماری‌هایی از جمله عروق کرونر قلب، دیابت نوع ۲، آرتروز، سکتة مغزی و قلبی و فشار خون ارتباط مستقیم دارد.

کاهش مصرف هر نوع غذا اولین توصیه کارشناسان برای کاهش وزن است. سپس باید در برنامه غذایی سالم خوری خود این غذاها را بگنجانید:

مصرف سبزیجات مصرف آب کافی در طی روز خودداری از مصرف نوشابه و آمیوه‌های صنعتی

کاهش مصرف قند و شکر و هر نوع غذای حاوی این دو ماده غذایی کاهش مصرف گوشت قرمز مصرف ماهی (۲ بار در هفته) خودداری از مصرف غذاهای سرخ شده

مصرف غلات سبوس‌دار و حبوبات مصرف غذاها به صورت کبابی و یا بخارپز غذاهای سالم خوری برای سلامت استخوان‌ها

استخوان و دندان از جمله اعضا مهم بدن هستند که کمبود کلسیم و ویتامین D3 می‌تواند به پوسیدگی دندان و پوکی استخوان منجر شود. اما در این مواقع راهکار چیست؟ اگر میزان سدیم دریافتی بدن زیاد شود، کلسیم را دفع می‌کند و نه تنها به پوکی استخوان و پوسیدگی دندان



مبتلا می‌شوید، بلکه باید منتظر بیماری سنگ کلیه هم باشید. برای سلامت استخوان و دندان باید غذاهایی را مصرف کنید که حاوی پتاسیم، منیزیم، کلسیم و ویتامین D3 هستند.

این غذاها در سلامت استخوان و دندان موثر هستند: محصولات لبنی از جمله پنیر، دوغ، ماست و شیر کلم بروکلی ماهی غلات

پنیر توفو و شیرهای غنی شده با کلسیم

غذاهای حاوی منیزیم نیز شامل آجیل و دانه‌ها، غلات سبوس‌دار و سبزیجات برگ سبز است.

رژیم سالم خوری برای تنبلی تخمدان تنبلی تخمدان یا سندرم پلی‌کیستیک یک مشکل زنانه است که تخمک‌ها را آنقدر تنبل می‌کند که توانایی آزاد شدن را ندارند. در نتیجه عادت ماهانه نیز به تعویق می‌افتد و نامنظم می‌شود. همین مشکل به ظاهر کوچک یکی از دلایل نازایی در بسیاری از بانوان است. از علائم این بیماری می‌توان به جوش صورت و رویش موهای زائد و ضخیم در قسمت چانه و روی شکم اشاره کنیم. اگرچه این بیماری را با دارو می‌توانید درمان کنید، اما این راه‌حل موقتی است و باید به فکر راه‌حل دائمی باشد.

رژیم سالم خوری برای تنبلی تخمدان بهترین و دائمی‌ترین روشی است که تنبلی تخمدان را درمان می‌کند. حالا در این رژیم چه غذاهایی باید مصرف شود و چه غذاهایی را نباید مصرف کرد؟

غذاهایی که باید مصرف کنید: نوشیدن آب فراوان (به منظور کالری سوزی)



مصرف لبنیات

یکی دیگر از نکات بسیار مهم در رژیم سالم خوری چهل روزه مصرف لبنیات از جمله شیر، ماست، کشک و ... است. کلسیم و ویتامین D3 از جمله مواد مورد نیاز بدن برای تشکیل سلول‌های جدید استخوان است که در لبنیات یافت می‌شود. همچنین باکتری پروبیوتیک برای سلامت سیستم گوارش و سیستم ایمنی بدن مفید است که در ماست به مقدار زیادی یافت می‌شود.

مصرف سبزیجات و میوه

آخرین توصیه ما در رژیم سالم خوری برای چاقی و لاغری مصرف سبزیجات و میوه است که در جلوگیری از افزایش وزن و تأمین ویتامین و مواد معدنی بدن مفید هستند. به جای مصرف غذاهایی که حاوی کربوهیدرات هستند و نتیجه‌ای جز چاقی و بزرگ شدن شکم را ندارند، می‌توانید مصرف سبزیجات و میوه را بیشتر کنید.

کلام آخر

داشتن برنامه غذایی سالم خوری می‌تواند به حفظ سلامت تک تک اعضا بدن کمک زیادی کند. در عین حال لاغری و متعادل نگه داشتن وزن بدن هم یکی از دستاوردهای این سبک زندگی است. امیدواریم آنچه در اینجا به آن پرداختیم توانسته باشد به سوالات شما پاسخ کامل داده باشد. منتظر دریافت نظرات و دیدگاه‌های شما هستیم.

نیاز دارید، موارد زیر است:

سرعت غذا خوردن کم کنید

در حین خوردن غذا، هورمون سیری (لپتین) توسط بافت چربی تولید و به سمت مغز روانه می‌شود. روند تولید هورمون ممکن است تا ۲۰ دقیقه هم طول بکشد و تا زمانی که این هورمون به مغز نرسد، شما احساس سیری نمی‌کنید. حالا وقتی تند تند غذا می‌خورید، هنوز لپتین به طور کامل ترشح نشده اما معده از غذا پر شده است. بهترین راهکار، کاهش سرعت غذا خوردن است تا بافت چربی هم فرصت ترشح لپتین را داشته باشد.

اگر کاهش سرعت غذا خوردن را به یک عادت تبدیل کنید، به مرور زمان غذای کمتری در هر وعده غذا می‌خورید.

مصرف نان سبوس‌دار

یکی دیگر از عادات مهم در رژیم سالم خوری برای چاقی و لاغری مصرف نان‌هایی است که حاوی سبوس هستند. غلات سبوس‌دار به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و سرطان کمک زیادی می‌کند. نان‌های سبوس‌دار حاوی فیبر، ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی مانند روی، آهن، منیزیم و منگنز هستند.

## سلامت مردان زیر ذره بین؛

# آزمایش‌هایی که نباید فراموش شوند

بسیاری از مردان از مراجعه منظم به متخصصان مراقبت‌های بهداشتی خودداری می‌کنند و آنهم به دلایل مختلف بسیاری از آنها این باور را دارند که مراجعه به پزشک تنها خبرهای بد سلامتی را به همراه دارد. این

رویکرد اشتباه است. انجام آزمایش‌های درست در زمان مناسب یکی از مهمترین کارهایی است که یک مرد می‌تواند برای سلامت خود انجام دهد.

این روند باعث تشخیص زودهنگام بیماری‌های احتمالی قبل از ظهور علائم آنها می‌شود و راه درمان را ساده‌تر می‌کند.

در اینجا ۱۰ تست ضروری که مردان باید برای سلامت خود و تشخیص زودتر بیماری‌ها اقدام به انجام آنها کنند، معرفی شده است:

### تست فشار خون:

کتابخانه ملی پزشکی ایالات متحده پیشنهاد می‌کند که همه مردان بالغ باید فشار خون خود را هر دو سال یک بار بررسی کنند. برای کسانی که قبلاً فشار خون بالا در آنها تشخیص داده شده است، باید این بررسی‌ها هر یک سال یکبار و حتی شش ماه یکبار باشد.

خبر خوب این است که اغلب روش‌های غربالگری فشار خون به راحتی در دسترس است. بسیاری از داروخانه‌ها تست فشار خون را در اختیار دارند. توجه داشته باشید که فشار خون بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ اقدام به مراجعه فوری به پزشک دارد.

### تست کلسترول:

همانطور که مردان وارد سن ۳۵ سال به بالا می‌شوند، انجام آزمایش کلسترول هر ۵ سال یک بار ضروری می‌شود.

این امر به ویژه در کسانی که سابقه بیماری‌های قلبی، دیابت و سابقه خانوادگی کلسترول بالا را دارند، اهمیت ویژه دارد. به یاد داشته باشید که کلسترول بالا می‌تواند از نشانه‌های اولیه بیماری‌های قلبی باشد.

کشف کلسترول بالا به شما فرصت ایجاد تغییرات لازم در سبک زندگی و رژیم غذایی بعلاوه اجتناب از مشکلات بهداشتی قابل توجه را می‌دهد.

### تست دیابت:

جهان غرب در حال دست و پنجه نرم کردن با یک بیماری همه گیر به اسم دیابت است که در نتیجه چربی بالا، مصرف غذاهای با قند بالا، بسیاری از مردان را مبتلا می‌کند.

به همین دلیل بسیار مهم است که هر مرد بالغ برای انجام تست دیابت، به طور منظم اقدام کند. این امر به ویژه زمانی مهم است که شما شاخص توده بدنی بالاتر از ۲۵ داشته باشید.

بنا به اعلام انجمن دیابت آمریکا، کسانی که شاخص توده بدنی ۲۵ یا بالاتر دارند، چاق محسوب می‌شوند و در معرض دیابت هستند.



### آزمون دندان پزشکی:

تعداد بسیار کمی از مردان از رفتن نزد دندان پزشک استقبال می‌کنند ولی حقیقت این است که تمام مردان بالغ باید حداقل هر سال یک بار به دندان پزشک مراجعه کنند و هر گونه مشکلات ظاهر شده را در مراحل اولیه قبل از شروع درد و ایجاد هزینه‌های بزرگ، درمان کنند.

### آزمون‌های چشم:

گروهی از بیماری‌های چشمی آرام به عصب‌های شبکه‌ای آسیب می‌رسانند و ممکن است باعث نابینایی شوند.

قابل توجه است که نابینایی غیر قابل بازگشت ممکن است زمانی رخ دهد که فرد حتی متوجه علائم نیز نشده باشد. آزمایش‌های تشخیص این بیماری روی فشار بالای غیر طبیعی داخل چشم تمرکز دارد.

برای مطلع شدن و درمان این مشکل قبل از وارد آمدن آسیب به شبکه آزمایش لازم است. آزمایش چشم برای کوری تدریجی بر اساس سن و عوامل خطر شخصی است.

اگر از گروهی هستید که بیشتر در خطرند با پزشک برای آزمایش‌های بیشتر صحبت کنید. افرادی که سابقه خانوادگی دارند، قبلاً دچار آسیب چشمی شده‌اند، و یا از داروهای استروئیدی استفاده می‌کنند بیشتر در خطرند.

### آزمون اس تی دی:

این آزمون می‌تواند بیماری‌ها و آسیب‌های ناشی از بیماری‌های مقاربتی از جمله سیفلیس، کلامیدیا، اچ آی وی ایدز را مشخص کند.

آزمون پروستات: سرطان پروستات یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در میان مردان است.

بیشتر انواع این سرطان رشد کندی دارند اما انواعی با رشد سریع نیز دیده شده است. آزمایش می‌تواند منجر به

تشخیص زودهنگام این بیماری شود، گاهی حتی قبل از گسترش پیدا کردن علائم. با تشخیص زودهنگام درمان‌ها بیشترین تاثیر را می‌گذارند.

آزمایش‌هایی که برای یک مرد سالم انجام می‌شود ممکن شامل معاینه انگشتی مقعد و احتمالاً یک آزمایش خون آنتی ژن اختصاصی پروستات باشد. قبل از انجام این آزمون توصیه می‌شود هر مردی با پزشک خود مشورت کند.

تمام مردان بالای ۵۰ سال باید حداقل یک بار در سال از این نظر مورد معاینه قرار بگیرند.

مردان با سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان پروستات باید از ۴۰ سال به بعد تحت تست پروستات قرار گیرند.

### سرطان کولون:

یکی از انواع خطرناک سرطان در مردان، سرطان روده بزرگ است و به همین دلیل مردان بالای ۵۰ سال و یا مردان ۴۰ ساله‌ای که سابقه ابتلا به این بیماری را در خانواده داشته‌اند، باید حداقل یک بار در سال تست سرطان روده برگ را انجام دهند.

مردان با سابقه مشکلات روده از جمله روده تحریک پذیر، پولیپ یا التهاب نیز نیاز به غربالگری سرطان روده بزرگ دارند.

### تست پوکی استخوان:

بالارفتن سن در مردان مساوی است با عضلات ضعیف شده و کاهش توده استخوانی. هر مرد بالای ۵۰ سال باید از نظر غربالگری پوکی استخوان مراجعات منظم به پزشک داشته باشد.

مردان با سابقه خانوادگی پوکی استخوان، مردانی که از داروهای استروئید استفاده می‌کنند، وزن شان پایین است، سیگاری هستند و یا الکل و نوشابه مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض خطرند و باید نسبت به انجام این تست حساس‌تر باشند.

### سرطان پوست:

خطرناک‌ترین نوع سرطان پوست ملانوم است. این سرطان در سلول‌های تخصصی با نام ملانوسیت‌ها که رنگ پوست را تولید می‌کنند آغاز می‌شود.

مردان با سن بالا از زنان با همین سن دو برابر بیشتر در خطر ملانوم قرار دارند. مردها همچنین ۲ تا ۳ برابر بیشتر از زنان در خطر سلول بازال غیر ملانوم و سرطان سلول سنگفرشی پوست قرار دارند.

هر چه بیشتر در معرض نور خورشید قرار بگیرید و یا از تخت‌های برنزه‌کننده استفاده کنید خطر ابتلا به سرطان پوستتان بیشتر می‌شود.

انجمن سرطان آمریکا و آکادمی درماتولوژی آمریکا توصیه می‌کنند افراد به صورت مرتب آزمایش تشخیص سرطان پوست را روی خود انجام دهند، و ببینند که آیا علامت‌های روی پوست از نظر شکل، اندازه و رنگ تغییری کرده‌اند یا خیر. آزمایش پوست توسط متخصص پوست یا دیگر متخصصان سلامت باید قسمتی از چکاپ روتینتان باشد. درمان سرطان پوست در صورت تشخیص زودهنگام تاثیر گذارتر و با تغییرات کمتری همراه است.



# بعد از ترک سیگار، چه بخوریم؟

ترک سیگار اگر چه ممکن است کاری سخت باشد اما با اراده ای قوی برای رسیدن به زندگی سالم تر قطعاً می توان سیگار را برای همیشه کنار گذاشت. بعد از اراده به ترک سیگار، تصمیمات طولانی مدت و اثر گذار برای حفظ سلامت باید در برنامه زندگی افراد قرار گیرد. بدن بلافاصله بعد از ترک سیگار شروع به ترمیم خود می کند و معمولاً این روند از چند روز تا چند سال طول می کشد.

اهمیت قائل شدن برای تغذیه صحیح در این شرایط می تواند بدن را در بازایی سریع تر شرایط طبیعی یاری کند. وقتی مواد غذایی سالم بموقع و به میزان کافی به بدن برسد، عوارض کاهش عملکرد بدن کمتر خود را نشان می دهد و فرد می تواند سریع تر سلامت خود را بازیابد.

اگر تصمیم گرفته اید سیگار را ترک کنید، از برخی مواد غذایی که ممکن است وابستگی شدید شما را به دود سیگار کاهش دهد، استفاده کنید.

## بعد از ترک سیگار چه اتفاقی در بدن می افتد؟

مصرف سیگار روی میزان جذب ویتامین و مواد معدنی مثل کلسیم، ویتامین C و ویتامین D تأثیر گذار است.

همچنین سیگار کشیدن باعث افزایش گردش خون بدن شده و باعث می شود عروق خونی به دلیل افزایش ذخایر چربی، تنگ و در مواقعی مسدود شوند اما قطع مصرف سیگار هم عوارضی روی سطح انرژی و وزن بدن دارد. دو تا سه هفته بعد از ترک سیگار، بدن هنوز به دریافت نکردن نیکوتین عادت نکرده و ممکن است سطح انرژی افراد پایین بیاید.

با این حال، حدود ۴۸ ساعت اول بعد از ترک سیگار ریه ها خالی از منواکسید کربن شده و باعث تنفس سبک تر فرد می شود. در واقع نیکوتین به خودی خود آسیبی به سلامت بدن نمی زند، اما باعث کم‌اشتهایی و تحریک سیستم عصبی بدن می شود.



در واقع این ذرات ریز خاکستر سیگار و منواکسید کربن است که باعث ایجاد بیماری های ریوی، انواع سرطان و مشکلات قلبی و عروقی می شود.

جالب است بدانید با خارج شدن ماده نیکوتین موجود در سیگار از بدن، طعم غذاها متفاوت خواهد شد؛ بنابراین بعد از ترک سیگار تمایل فرد به مصرف غذاها و طعم های متفاوت بیشتر می شود و البته در این مرحله خطر افزایش وزن بیش از حد نیز وجود دارد.

غلات کامل مصرف کنید: زمانی که سیگار را ترک می کنید میزان قند خونتان کاهش پیدا می کند. این افت قند جزئی می تواند باعث افزایش استرستان شده و احساس ناخوشایندی به شما بدهد. البته اگر بخواهید این افت قند خون را با اشتباه مصرف کیک ها و شیرینی

شربت آب و عسل: اگر می خواهید سیگار را ترک کنید باید مصرف آب را افزایش دهید تا توکسین ها یا همان سموم بدنتان دفع شده و سلول هایتان به خوبی سیراب شوند. برای این کار می توانید به سراغ شربت عسل بروید که علاوه بر تأمین آب بدن باعث می شود از خواص عسل نیز بهره ببرید. توصیه می کنیم یک قاشق عسل را با یک لیوان آب ولرم مخلوط کرده و روزانه یکبار بنوشید. نوشیدنی عسل تصفیه کننده و ضدباکتری است و باعث افزایش قدرت دفاعی بدنتان می شود. این نوشیدنی انرژی تان را افزایش داده و از ریه هایتان بیشتر محافظت می کند. نوشیدنی عسل همچنین باعث آرام شدن اعصابتان شده و احساس سیری ایجاد می کند. این نوشیدنی یک مکمل طبیعی، ارزان قیمت و مناسب برای افرادی هست که می خواهند خود را از شر سیگار خلاص کنند.

ویتامین C برای مقابله با بیماری ها: ویتامین C به بدن شما کمک می کند تا با عفونت ها و بیماری ها مبارزه کند. توتون باعث می شود که توکسین ها یا همان مواد سمی در بدنتان انباشته شود. زمانی که بدن به تدریج از شر سموم انباشته شده خلاص می شود لازم است که با مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین C به کمکش بشتابید.

بروکلی، فلفل دلمه ای قرمز، پرتقال و گوجه فرنگی بیشتری مصرف کنید. حتماً در طول روز حداقل یک یا دو فنجان از مواد غذایی سرشار از ویتامین مصرف کنید. لکه هارا از روی دندان از بین می برد و باعث ترمیم و بهبود ریه و سلامت قلب می شود. این دمنوش برای گلو نیز مفید است.

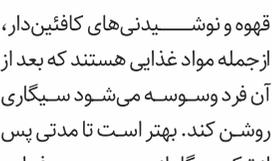
ویتامین به دادتان می رسد. ویتامین B12 در میگو و ماسهت کم چرب وجود دارد.

کلم بروکلی: پس از ترک سیگار، حتما کلم بروکلی را به برنامه غذایی خود اضافه کنید زیرا ریه هارا از هر نوع سموم از جمله نیکوتین پاکسازی می کند. این گیاه غنی از ماده ای به نام سلفورافین است که ریه هارا التیام می بخشد.

دمنوش برگ درخت کاج: این دمنوش تمامی عفونت های دهانی و لکه هارا از روی دندان از بین می برد و باعث ترمیم و بهبود ریه و سلامت قلب می شود. این دمنوش برای گلو نیز مفید است.

هر چه بیشتر سموم و ضایعات باقیمانده از مصرف سیگار کمک می کند. نیکوتین و سموم وارد شده به بدن ناشی از مصرف سیگار، از طریق کلیه و به صورت ادرار از بدن دفع می شود.

علاوه بر این، نوشیدن آب فراوان حجم زیادی از معده را پر می کند و از بروز اضافه وزن بعد از ترک سیگار جلوگیری می کند؛ چون یکی از مشکلاتی که افراد بعد از ترک سیگار با آن روبه رو می شوند، اضافه وزن بیش از حد است.



قهوه و نوشیدنی های کافئین دار، از جمله مواد غذایی هستند که بعد از آن فرد وسوسه می شود سیگاری روشن کند. بهتر است تا مدتی پس از ترک سیگار از مصرف این نوشیدنی ها خودداری کنید و راهی برای بازگشت نیکوتین به بدن باقی نگذارید.

در این مدت مصرف دمنوش های سالم علاوه بر این که جایگزین مناسبی برای چای و قهوه هستند، انرژی از دست رفته بدن را باز می گرداند.

به سراغ مواد غذایی آرامبخش بروید: مواد غذایی زیادی وجود دارد که باعث ایجاد احساس آرامش شده و سندرم محرومیت ناشی از نیکوتین را تسکین می دهد. متخصصان تغذیه این مواد غذایی را «زن» می نامند. توصیه می کنیم به روش هوشمندانه ای تغذیه کرده و

مواد غذایی مصرفی تان را از بین موار د زیر انتخاب کنید:

سوپ کدو حلواپی، فیله بوقلمون آماده شده در فر با لیمو ترش، ماهی سفید، سبزیجاتی مانند بروکلی، پیاز خام، شلغم، هویج، تربچه، تره فرنگی، خیار، کرفس، گوجه فرنگی آجیل ها، موز، سیب، مخمر آب جو هویج:

به جرأت می توانم بگویم که استفاده هویج در روز های اول یکی از قوی ترین کاهش دهنده های وسوسه به مصرف سیگار می باشد. به شما توصیه می کنم که در روز های اول قطع مصرف خود سعی کنید که هویج را همراه خود داشته باشید و در زمان هایی که به شدت وسوسه می شوید به هویج گاز بزنید. عمل گاز زدن به هویج به شدت وسوسه شما را کاهش می دهد ضمن اینکه در گیاه هویج به مقدار بسیار کمی نیکوتین وجود دارد که آن نیاز واقعی بدن را می توان با استفاده از آن تامین کرد.

هویج و آب هویج دارای ویتامین های A و B بسیار می باشد که اثرات مطلوبی بر عملکرد مغز دارد و سیستم ایمنی و عصبی مغز را افزایش می دهد.

سبزی های برگ سبز تیره: سبزی های برگ سبز تیره از مهم ترین و مناسب ترین منابع تغذیه ای برای جلوگیری از سرطان به شمار می آیند. بنابراین از خوردن برگ های سبز تیره گاهو به دلیل خشن بودن، صرف نظر نکنید، زیرا حاوی مواد مغذی بی شماری نسبت به برگ های سبز روشن هستند. چای سبز از دیگر مواد غذایی بسیار مفید در جلوگیری از سرطان ریه به شمار می آید، چنانچه در ژاپن حتی بین اشخاص معتاد به سیگار، تعداد

سرطان ریه کمتر از سایر کشورها ( نظیر کشورهای اروپایی و آمریکا) است. سبزی خوردن به خصوص ترب، تره، پیازچه و... بسیار مفید و سودمند هستند و علاوه بر داشتن فیبر و ویتامین C دارای مواد ضد میکروب نیز هستند. مواد غذایی که دارای اسید فولیک هستند، مقاومت سلول هارا در برابر سرطان ریه افزایش می دهند، بنابراین دانشمندان توصیه می کنند برای مبارزه با سرطان ریه تا جایی که می توانید بیشتر از این خوراکی ها استفاده کنید: اسفناج، کلم برگ، شلغم، برگ چغندر، کلم بروکلی، کلم بروکسل، لوبیای خشک و دانه سویا. انگور و انار، دو میوه بسیار موثر و مفید برای حفظ سلامت بدن به شمار می آیند و در واقع یک داروخانه طبیعی محسوب می شوند. برای اعصاب مفیدند و به پاکسازی خون کمک می کنند.

سیر: امروزه سیر، اولین گیاه دارویی در بین گیاهان است که دارای ماده ضد باکتری و مواد فرار گوگرد و سیلیس و ید می باشد. سیر دارای خواص ضد عفونی کننده بی شمار بوده که از عفونت های تنفسی و مشکلات احتمالی به شدت جلوگیری می کند.

ولی مصرف سیر به افرادی که مشکلات گوارشی داشته یا اسپرین مصرف می کنند یا از ناراحتی های پوستی رنج می برند، توصیه نمی شود و به جای آن می توانند از پودر سیر استفاده کنند.

## همه فواید ترک سیگار برای بدن

	<b>۲۴ تا ۷۲ ساعت</b>
	<b>میزان کربن مونوکسید خون کاهش پیدا کرده و فشار خون به حالت طبیعی بر می گردد.</b>
	<b>۲ تا ۱۲ هفته</b>
	<b>گردش خون بهتر شده و عملکرد ریه ها افزایش پیدا می کند.</b>
	<b>۳ تا ۹ ماه</b>
	<b>نشانه های ظاهری در پوست و کاهش سرفه و تنگی نفس بهبود پیدا می کند.</b>
	<b>۱ سال</b>
	<b>خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه به نصف کاهش پیدا می کند.</b>
	<b>۵ تا ۱۰ سال</b>
	<b>خطر ابتلا به سکنه مغزی به اندازه یک فرد عادی غیر سیگاری کاهش پیدا می کند.</b>
	<b>۱۰ تا ۱۵ سال</b>
	<b>بهبود عملکرد شریان های حیاتی قلب و کاهش خطر ابتلا به سکنه ها کاهش می یابد.</b>



متحد در سال ۲۰۲۲ نشان داد که عدم پیشرفت و توسعه شغلی رایج ترین دلیلی است که افراد برای ترک شغل مطرح می کنند.

همچنین کمبود آموزش و بازخورد از سوی سرپرستان به نارضایتی کارکنان کمک کرده است. سپس تجدید مکرر ساختارهای شرکت‌هاست که به یک سبک رایج در شرکت‌های بزرگ تبدیل شده است. تغییرات مداوم، سطح استرس کارکنان را افزایش می دهد و آسیب زیادی به سلامت روان آنها وارد می کند. این موضوع نه تنها هزینه های مراقبت های درمانی را افزایش می دهد، بلکه مشارکت کارکنان، عملکرد و بهره‌وری و همچنین توانایی شرکت‌ها را برای استخدام تضعیف می کند. سخت بودن ترک عادت‌های قدیمی قابل درک است. اما مدیران منابع انسانی باید به مدیران عامل و مدیران اجرایی بگویند که روش‌های قدیمی دیگر کار نمی کند و شرکت‌هایشان نیاز به تغییر رویکرد دارند.

**روش‌های ارائه شده در این مقاله در این راستا پیشنهاد می شود:**

تاکتیک عبور از کاهش هزینه به جلوگیری از فرسودگی منابع انسانی؛

## ارزش سرمایه انسانی را پررنگ کنید

### ۱. هزینه‌های واقعی را شفاف کنید

یکی از گام‌های مهم که منابع انسانی می‌توانند برای تغییر رویکرد مدیران ارشد بردارند این است که به رهبران سازمان نشان دهند هزینه‌های شایسته‌های فعلی و ارزش سرمایه انسانی چقدر است.

برای این منظور، منابع انسانی باید داشبوردی ارائه دهند که شامل معیارهای مربوط به جابجایی کارکنان و هزینه‌های شرکت، اطلاعاتی در مورد دلیل ترک کار کارکنان و ارقام مربوط به مشاغل خالی پر شده در داخل سازمان باشد. همچنین این داشبورد باید شامل داده‌هایی در مورد رفاه کارکنان باشد؛ مانند میزان غیبت، حوادث و بیماری‌ها، استفاده از برنامه‌های کمک به کارکنان و سطوح تعهد و مشارکت. همه این موارد می‌توانند تاثیر قابل توجهی بر موفقیت شرکت‌ها داشته باشند، اما از آنجا که در هیچ یک از دسته‌بندی‌های حسابداری مالی ظاهر نمی‌شوند، باید بیرون آورده و برای مدیران ارشد برجسته شوند.

رهبران شرکت‌ها اغلب از واقعیت‌های محل کار خود بی‌اطلاع هستند. به عنوان مثال، یک نظرسنجی

از جنگ جهانی دوم تا سال ۱۹۸۰ تمرکز کارکرد منابع انسانی حمایتی از کارگران بود - ابتدا به عنوان راهی برای دورنگ داشتن اتحادیه‌ها از شرکت‌ها و بعد برای مدیریت توسعه کارکنان در دورانی که همه استعدادها از درون سازمان رشد می کردند. سپس همه چیز تغییر کرد. به دلیل رکود تورمی دهه ۱۹۷۰، رکود اقتصادی اوایل دهه ۱۹۸۰ و بعد هم رکود بزرگ، تمرکز منابع انسانی به طور فزاینده‌ای به سمت کاهش بی‌امان هزینه‌ها معطوف شد. دستمزد و هر نوع مزایایی از جمله آموزش و توسعه، تحت فشار قرار گرفت. تقاضای کار بالارفت و امنیت شغلی کاهش یافت.

در مجموعه‌ای از نظرسنجی‌های به عمل آمده، مدیران می‌گویند استعدادیابی، مهم‌ترین عاملی است که بر کسب و کار آنها تاثیر می‌گذارد. با این حال، تاکنون تغییرات بسیار کمی در نحوه مدیریت نیروی کار در شرکت‌ها به وجود آمده است. دستمزد‌های واقعی هنوز به سختی با تورم هماهنگی دارند. نتیجه نظرسنجی مک‌کینزی از ۵۱ میلیون نیروی کار ایالات

طولانی مدت انجام شده در هلندینگ

بیمه‌ای MetLife نشان داده در حالی که ۸۳ درصد از مدیران ارشد می‌گویند «کارکنان آنها از نظر مالی تامین هستند»، تنها ۵۵ درصد از کارکنان چنین احساسی دارند. جوزف فولر و منجرری رامن از دانشکده کسب‌وکار هاروارد، در تحقیقات خود دریافتند که مدیران ارشد معتقدند به طور معمول شیوه‌های پیشرفت شغلی را اجرا می‌کنند، در حالی که کارکنان می‌گویند این اتفاق هرگز نمی‌افتد. اگر رهبران سازمان‌ها متوجه می‌شدند که هزینه واقعی جابجایی کارکنان اغلب چند برابر حقوق سالانه یک نیروی کار است، به ارزش بهترین کارکنان شرکت نسبت به کارکنان متوسط پی می‌بردند. شرکت والمارت، ۱۰ سال پیش با توجه به اطلاعاتی که در مورد هزینه‌های واقعی جابجایی کارکنان به دست آورده بود و پی برده بود چگونه حفظ کارکنان خط مقدم بر نتایج عملیاتی و مالی آنها تاثیر می‌گذارد، برنامه تغییر بلندپروازانه‌ای را آغاز کرد؛ از جمله افزایش دستمزد، بهبود مزایا، سرمایه‌گذاری بیشتر در آموزش و طراحی مجدد مشاغل و برنامه‌ها.

### ۳. با تهدید تجدید ساختار، مقابله کنید

تجدید ساختار شرکت، جهت سازمان‌دهی مجدد برای انطباق با محیط در حال تغییر کسب‌وکار یکی دیگر از منابع اصلی بروز استرس در محل کار است. به عنوان مثال، تغییر به سمت تولید محصولات «سبز» یکی از موضوعات اصلی در اعتصاب کارگران اتحادیه خودرو در سال ۲۰۲۳ بود که با حمایت اتحادیه از کارکنان در برابر تغییر ساختار ناشی از انتقال به خودروهایی برقی پایان یافت. در سرتاسر دنیای کسب‌وکار، شرکت‌ها توانایی بازسازی سریع‌تر را به عنوان کلید موفقیت بلندمدت می‌دانند. اما بدون حمایت کارکنان، تلاش‌های تغییر با شکست مواجه می‌شوند. اخیراً برخورداری از این حمایت‌ها برای شرکت‌ها سخت‌تر شده است. نظرسنجی انجام شده توسط موسسه گارتنر نشان می‌دهد که تمایل کارکنان به پشت سر گذاشتن ابتکارات جدید از سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۲ کاهش یافته است. اگر رهبران سازمانی، اثرات سازمان‌دهی مجدد را بر سلامت روان، جابجایی و عملکرد شغلی کارکنان به طور کامل درک می‌کردند، این تحولات را محدود یا به روش‌های مختلف دنبال می‌کردند. ساختارهای سازمانی جدید اغلب تغییراتی را در برمی‌گیرند که به راحتی قابل اجرا نیستند؛ مانند اخراج کارکنان و استخدام افراد جدید.



### ۴. راه‌های بهتر برای چابک‌سازی بیابید

یک رویکرد هوشمندانه، تقسیم تغییرات با ایجاد واحدهای سود و زیان کوچک‌تر است که بر اساس نیازها در بازارهای هدف شرکت رشد یا کاهش می‌یابد. شرکت AIIG به دلیل ورود به بازارها از طریق ایجاد شرکت‌های جدید و سپس تعطیل کردن آن سرمایه‌گذاری‌ها در صورت بی‌سود بودنشان مشهور شد. بدون شک این اتفاق دردناک بود، اما نه به اندازه تغییر ساختار کل شرکت برای تعقیب یک بازار جدید و سپس دوباره خروج از آن.

رهبران کسب‌وکار همچنین باید در مورد نحوه استفاده از کارکنان قراردادی و فروشندگان پیمانی تجدید نظر کنند. تقریباً ۵۰ سال پیش، چارلز هندی و جان اتکینسون، استدلال کردند که پیمانکاران باید کارهای جانبی را انجام دهند که با تغییر نیازها و استراتژی‌های کسب‌وکار تغییر می‌کند و به هسته اصلی کسب‌وکار و کارکنان آن اجازه می‌دهد پایدار بمانند. در دهه‌های اخیر، شرکت‌ها دقیقاً برعکس عمل کرده‌اند و برای کاهش هزینه‌های عملیاتی، به

### ۵. تلاش‌های DEI را تقویت کنید

آخرین زمینه‌ای که منابع انسانی می‌توانند رهبری سازمان را در دست بگیرد، گنجاندن تنوع، برابری و شمول (DEI) است. مولفه‌های «برابری و شمول» که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند، جایی هستند که حمایت از منابع انسانی برای منافع کارکنان مورد نیاز است. رفتار عادلانه با کارکنان و توزیع فرصت‌ها یعنی ارائه فرصت‌ها بر مبنای شفافیت و شایسته‌سالاری و گره‌زدن پاداش‌ها به عملکرد واقعی به روشی مستقیم. برای کارکنان، افزایش شمول به ایجاد فضایی از تساهل و کمک به کارکنان در مواجهه با چالش‌های فردی آنها منجر می‌شود. محیط کاری که در آن کارکنان احساس امنیت می‌کنند، آنها را به صحبت کردن تشویق می‌کند و حس غرور و تعلق را القا می‌کند. این احساسات مثبت به افزایش وفاداری کارکنان تبدیل می‌شود. کارفرمایانی که DEI را به درستی اجرا می‌کنند، به مراتب بیشتر می‌توانند استعدادها را جذب کنند؛ به ویژه استعداد‌های جوان.

پاسخ به یک تغییر بلندمدت مانند تغییر از بازارهای کار باز به بازارهای بسته معمولاً زمان زیادی می‌برد. اما هیچ‌کس نمی‌خواهد در انتهای صف شرکت‌هایی باشد که به یک نقطه عطف مهم واکنش نشان می‌دهند. سوال این است که چه کسی در صف اول خواهد بود؟ طی ۴۰ سال گذشته، شرکت‌ها شیوه‌های منابع انسانی و فرهنگ‌های عملیاتی را بر اساس این تصور ایجاد کرده‌اند که کاهش هزینه‌های استخدامی و منابع انسانی جنبه منفی زیادی نداشته است. برخی از این کاهش هزینه‌ها غیرمستقیم بوده، مانند نکردن جای خالی افرادی که از سازمان می‌روند و تمایل کارهای بیشتر بر کارکنان باقی مانده. برخی کاهش هزینه‌ها هم مستقیم بوده، مانند کاهش بودجه آموزشی و توسعه. اما این مدل دیگر کار نمی‌کند. برای تغییر رویه‌های مضر و قدیمی، منابع انسانی باید اطلاعات حیاتی را در اختیار رهبران کسب‌وکار قرار دهد.



# از تعلل تا تعادل؛ راهی انسانی برای

## مدیریت زمان

هدف از مدیریت عالی زمان نباید دستیابی به حداکثر بهره‌وری و کمال باشد، چون حاصل این رویکرد، صرفاً رضایتمندی گذرا و اضطراب و شرمندگی از خودتان است. برای اینکه بتوانید زمانتان را به نحوی مدیریت کنید که در دام این کمال‌گرایی نیفتید، باید یاد بگیرید طوری عمل کنید که برنامه‌ریزی‌تان هر روز شما را سرشار از رضایت و اعتماد به نفس کند.

باید یاد بگیرید برنامه‌ریزی‌تان نه با هدف زندگی خوب در آینده، بلکه برای خوب زندگی کردن امروز باشد. کندها آداجی، میزبان پادکست «نابغه تنبل» The Lazy Genius و نویسنده دو کتاب پر فروش «روش نابغه تنبل» و «آشپزخانه نابغه تنبل» در این مطلب پنج نکته کلیدی از کتاب جدیدش با عنوان «برنامه: زمان‌ت را مثل یک نابغه تنبل مدیریت کن» به اشتراک گذاشته است.

۱- یک زندگی خوب نباید حتماً عالی باشد تا ارزشمند تلقی شود. مفاهیمی همچون عظمت، تلاش شبانه‌روزی، فرصت و پتانسیل بخشی از تاروپود هویت ما شده است. در مغزمان حک کرده‌اند که



۲- شما حق دارید از همان جا که هستید و همان کسی که هستید، شروع کنید. من در طول سال‌ها کتاب‌های زیادی در حوزه مدیریت زمان خوانده‌ام. تا دلتان بخواهد دفتر برنامه‌ریزی خریده‌ام. سال‌های سال، آغاز سال نو خوش‌بینی عجیبی نسبت به کارهایی که قرار بود بهترشان کنم و اهداف فضایی‌ام داشتم، چون آینده روشن به نظر می‌رسید. اما ما به همان اندازه که ممکن است

باید به دنبال خواسته‌هایمان برویم و برایشان بجنگیم و همواره به دنبال عظمت و رفاه بیشتر باشیم. همه ما باید در کار و زندگی‌مان استاد باشیم. این دیدگاه هیچ اشکالی ندارد. در واقع شخصیت برخی افراد، کاملاً مناسب کمال‌گرایی و دنبال کردن عظمت است. اصلاً کمال‌گرایی و در جست‌وجوی عظمت برآمدن لازمه برخی مشاغل است و برخی واقعا از این مسیر لذت می‌برند. تلاش برای کسب مهارت و استادی در چیزی، فرآیند زیبایی است، اما این دیدگاه توقعی ایجاد می‌کند که می‌گوید «اگر هر لحظه در حال تلاش برای رسیدن به کمال نیستید، یعنی دارید زندگی‌تان را تلف می‌کنید.» و من با این طرز فکر مخالفم. واقعیت این است که اغلب ما زندگی‌های خیلی معمولی داریم. اما به جای اینکه زندگی معمولی‌مان را جشن بگیریم و ذهنمان را پرورش دهیم که زیبایی نهفته در چیزهای ساده و معمولی را ببیند و رضایت داشته باشد، یاد گرفته‌ایم که باید خود را به آب و آتش بزنییم. باید هر دقیقه از هر روز را وقف رسیدن به آینده‌ای نامرئی کنیم که به روش مهندسی معکوس طراحی کرده‌ایم و دائم برای تحققش تلاش کنیم. اگر هم از پشش برنیاییم و نتوانیم این کار را انجام دهیم، به ما برچسب بی‌انضباطی یا بی‌ارادگی می‌زنند.

چنین دیدگاه و فضایی، پارادایم خطرناکی برای زندگی است. آینده زیباست. مهارت و استادی هم زیباست، اما من فکر نمی‌کنم که باید از آن نقطه موعود آینده شروع کنیم.

شما حق دارید زندگی‌تان را از همین حالا با همین کسی که امروز هستید و همین جایی که امروز قرار دارید شروع کنید. حق دارید بدون کوچک‌ترین توجهی به آینده، تمام تمرکزتان را فقط روی امروز بگذارید. می‌توانید تصمیماتی بگیرید که فقط به درد همین امروز می‌خورد نه بعداً. قرار نیست هر انتخاب و کار و عادت‌ی در خدمت رویای آینده باشد. می‌تواند باشد، اما الزامی وجود ندارد. من سختی این موضوع را در دهه ۳۰سالگی‌ام با دو فرزند خردسال به خوبی احساس کردم. آن زمان در اوج فاز مدیریت زمانم بودم و در به‌در دنبال هر اطلاعاتی درباره این بودم که چگونه معمار آینده خودم باشم. این پیام احساس امنیت کاذبی را می‌رساند که انگار زندگی‌ام کاملاً تحت کنترل خودم است. من نمی‌دانم شما تا به حال روزهایتان را با کودک خردسالی گذرانده‌اید یا نه. اما اگر تجربه کرده باشید می‌دانید که با وجود بچه کوچک، کنترل بسیار کمی روی اتفاقات دارید. اگر هر روزتان وقف ایده‌آلی در آینده نامعلوم باشد، آن روزهای معمولی که برای خیلی‌ها (به‌خصوص زن‌ها) ماه‌ها و سال‌ها طول می‌کشد، احساس ناکافی بودن می‌دهد. اگر شما هم



چنین تجربه‌ای داشته‌اید، احتمالاً وقتی به زندگی‌تان نگاه می‌کنید، احساس فقدان عمیق، دلخوری و ناکافی بودن را تجربه می‌کنید. ما در تعقیب کمال و آن آینده نامرئی تلاشی، اغلب انسانیتیمان را پشت سر جا می‌گذاریم. نیاز بدنامان، عزیزانمان، سلامت روان و آرامشمان را نادیده می‌گیریم.

تمام کارهایش را انجام داده و شام را هم زود آماده کرده بود. وقتی همسرش برای شام با چند مهمان غیرمنتظره به خانه آمد، همه چیز مهیا و خود او آماده بود. یاد می‌آید ماجرای این دو روز را که خواندم، انتظار داشتم جمله بعدی نویسنده چیزی مثل این باشد که: «و هر دو این روزها مهم هستند.» اما او این حرف را نزد. او گفت: «و من هرگز به عنوان یک مادر و همسر به اندازه آن روز (دومین روز) به خودم افتخار نکرده بودم.» این لحظه به قدری در ذهنم زنده و تازه است که انگار همین دیروز خواندمش. قلمم فروریخت. اعتماد به نفسم از بین رفت. من می‌خواستم حق داشته باشم خودم باشم و فقط از اینکه از پس یک روز سخت برآمده‌ام و آن را پشت سر گذاشته‌ام راضی باشم و به خودم افتخار کنم. همان لحظه بود که فهمیدم هدف من چیز دیگری است.

هدف آن نویسنده کمال بود. هدف من یکپارچگی است. وقتی تمام عمر و زندگی‌تان حول حقیقی‌ترین



نسخه از خودتان بگردد، دیگر فرقی نمی‌کند چه اتفاقی بیفتد. شما در هر شرایطی مثل یک فانوس دریایی در میان توفان می‌شوید، مثل درخت بلوط استواری در تندباد یا اراده سرسخت و کله‌شوق کودکی که حاضر نیست سبزیچانش را بخورد. قدرت ناشی از هدف یکپارچگی شخصی، به شکل چشمگیری با قدرت ناشی از هدف کمال‌گرایی متفاوت است. قدرت اولی ابدی است و دیگری ناپایدار. همان‌طور که دیوید گیت، شاعر نوشته: «تلاش شبانه‌روزی قطب‌نمای وحشتناکی می‌سازد.»

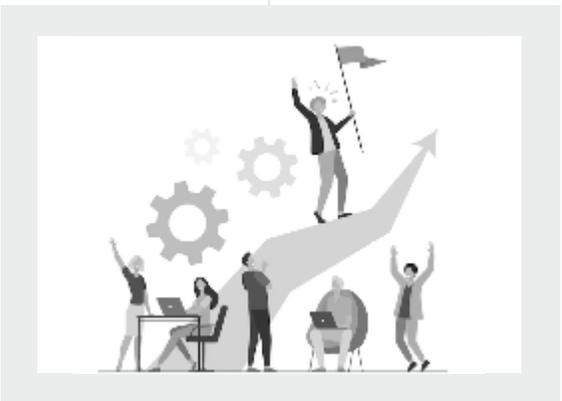
۴- فصل زندگی‌تان اهمیت دارد ما اغلب زندگی‌تان را به شکل خطی طولانی از نقطه الف به ب می‌بینیم و ایده‌آل این است که سرراهمان هیچ دست‌انداز، سرعت‌گیر، مسیر انحرافی یا تغییر عقیده‌ای نباشد. همه اینها همیشه هستند، اما ما قصد کرده‌ایم که به هر قیمتی از آنها اجتناب کنیم و در مسیر باقی بمانیم.

زندگی اصلاً و ابداً این‌گونه نیست. فصل کنونی زندگی شما مهم است. اگر از والدین سالخورده خود مراقبت می‌کنید، فرزندی به خانواده افزوده‌اید، شغل یا خانه‌تان را عوض می‌کنید، از بیماری سختی رنج می‌برید یا با برهه سختی از آسیب‌های روحی و روانی دست و پنجه نرم می‌کنید، نحوه مدیریت وقت و زندگی‌تان باید تغییر کند.

این تنبلی یا ترمیم یک نشستی نیست. ارزش قائل شدن برای فصل کنونی زندگی‌تان است که بسیار هم اهمیت دارد. زندگی باید با مهربانی و رضایت همراه باشد. دیگر مجبور نیستید سرتان را پایین بیندازید و در دوران سخت زندگی، خود را به آب و آتش بزنید تا اولویت‌هایی را که دیگران برای شما تعیین کرده‌اند، به‌ویژه اولویت کمال‌گرایی‌تان را، حفظ کنید. وقتی هدف یکپارچگی باشد، فصل زندگی‌تان را نه با دلخوری و نارضایتی، بلکه با مهربانی و همدلی طی می‌کنید. آن وقت می‌توانید همان شخصی باشید که امروز هستید و همان جایی باشید که در آن قرار دارید، چون می‌دانید که این صرفاً یک فصل است، نه کل عمرتان. آن وقت می‌توانید به آن احترام بگذارید.

۵- یادگیری نحوه تغییر مسیر، ارزشمندتر از یادگیری نحوه برنامه‌ریزی است

زندگی روزمره پر از مانع و دست‌انداز است و گاهی



شش‌راهی پیش می‌آید که برنامه‌ریزی ما برای روزمان را خراب می‌کند. اما ما به جای اینکه برخورد مهربانانه‌ای نسبت به رخداد پیش آمده داشته باشیم، با سرسختی بر موضع خود پافشاری می‌کنیم و گاهی حتی این انعطاف‌ناپذیری را انضباط می‌نامیم.

این نگرش مضر و غیرضروری است. تغییر مسیر، یک مهارت ضروری است و باید یاد بگیرید چگونه در انجامش بهتر و بهتر شوید. به جای اینکه دنبال راه‌های جدید و بهتری برای برنامه‌ریزی و آماده‌سازی خود باشید و سعی کنید سیستم‌های موفق و روتین‌های بی‌نقصی بسازید که هرگز شکست نمی‌خورند، بخشی از این انرژی را صرف یادگیری چگونگی تغییر مسیر کنید.

در برابر خراب شدن برنامه‌ها انعطاف‌پذیر و مقاوم باشید. چابک‌واکنش نشان دهید و با خود و دیگران مهربان باشید. وقتی دیگر هدف اول و آخرتان عظمت و کمال نباشد و به جای این به یکپارچگی و فردی که همین امروز هستید احترام بگذارید، درهای یادگیری مهارت‌های تغییر مسیر به زیبایی پیش رویتان گشوده می‌شود.

## نظم شخصی چیست ؟

هیچ موفقیت شخصی ، دستاورد یا هدفی را نمی توان بدون انضباط شخصی تحقق بخشید. این تنها مهمترین ویژگی مورد نیاز برای دستیابی به هر نوع برتری شخصی ، برتری ورزشی ، ذوق در هنرها یا عملکردهای برجسته دیگر است.

انضباط شخصی چیست ؟

انضباط شخصی توانایی کنترل انگیزه ها ، احساسات ، خواسته ها و رفتار فرد است. انضباط شخصی قادر است رضایت فوری و خشنودی سریع را به سود جلب رضایت و تحقق طولانی مدت از دستیابی به اهداف بالاتر و معنادار تر کند. داشتن یک نظم شخصی این است که بتوانید تصمیم بگیرید ، اقدامات خود را انجام دهید و برنامه بازی خود را بدون در نظر گرفتن موانع ، ناراحتی ها یا مشکلات اجرای آن ، اجرا کنید.



مطمئناً داشتن انضباط شخصی به معنای زندگی محدود و یا یک زندگی محدود کننده نیست. نه ، به معنای تسلیم شدن از همه چیزهایی که از آن لذت می برید نیست ، یا اینکه تفریح و آرامش را کنار بگذارید. این بدان معناست که یاد بگیرید که چگونه ذهن و انرژی خود را بر روی اهداف خود متمرکز کنید و تأسیسیدن به نتیجه خود ادامه دهید.

همچنین به معنای پرورش ذهنیتی است که به موجب آن شما به جای انتخاب احساسات ، عادت های بد یا تغییر رفتار دیگران بر شما انتخاب می شوید. انضباط شخصی به شما امکان می دهد در یک بازه زمانی معقول به اهداف خود برسید و زندگی منظم تر و رضایت بخش تری داشته باشید .

### چگونه انضباط شخصی را توسعه دهیم ؟

با قدم های کودکانه شروع کنید . هیچ فرآیندی یک شبه اتفاق نمی افتد. همانطور که برای ساختن عضله زمان لازم است ، برای رشد انضباط شخصی نیز زمان لازم است. هر چه بیشتر آن را آموزش داده و بسازید ، قوی تر خواهید شد. در هنگام ورزش ، اگر شما سعی می کنید به یکباره بیش از حد انجام دهید ، می توانید به خود آسیب برسانید و دچار عیب و نقص شوید.

به همین ترتیب ، آن را یک بار و در یک مرحله در ساخت انضباط شخصی انجام دهید. بنابراین ، با تصمیم گیری برای رفتن به جلو و یادگیری آنچه برای رسیدن به آنجا لازم است ، شروع کنید.

بیاورید که چه چیزی باعث ایجاد انگیزه در شما می شود و محرک های بد شما چیست. شما می توانید با یادگیری در مورد خود شروع کنید! بعضی اوقات مبارزه با هوسها بسیار دشوار است ، بنابراین مناطقی را که مقاومت شما کم است و چگونه باید از آن شرایط جلوگیری کنید ، بدانید.

اگر می دانید که نمی توانید در برابر کیک ، سیب زمینی سرخ کرده یا سایر وسوسه ها مقاومت کنید ، از آنها دور شوید. وسوسه هارا برداشته و خود را با ابزار های آرامش بخش و دلگرم کننده مانند عبارت های انگیزشی و تصاویر آنچه می خواهید به دست آورید محاصره کنید.

همچنین بدانید که چه چیزی باعث ایجاد انرژی و انگیزه شما می شود. قدرت اراده شما می تواند با سطح انرژی شما بالا و پایین برود ، بنابراین موسیقی پرانرژی پخش کنید تا ارتعاش شمارا بالا ببرد ، حرکت کنید ، بخندید. به خودتان آموزش دهید تا با انرژی گرفتن از کاری که انجام می دهید لذت ببرید.

رفتارهای خاصی را به صورت روتین انجام دهید . هنگامی که تصمیم گرفتید که چه چیزی برای شما مهم است و اهدافی را که می خواهید در برای آن تلاش کنید ، یک روال روزانه را تنظیم کنید که به شما در دستیابی به آنها کمک کند. به عنوان مثال ، اگر می خواهید سالم غذا بخورید یا وزن خود را کاهش دهید ؛ تصمیم بگیرید روزانه چندین وعده میوه و سبزیجات میل کنید و حداقل برای نیم ساعت ورزش کنید.

آن را بخشی از کارهای روزمره خود و بخشی از ساختار انضباط شخصی خود قرار دهید. به همین ترتیب ، از هرگونه عادت بد و ناپسند خود ، خلاص شوید . آنها می توانند شمارا در چهارچوب ذهن منفی قرار دهند و مانع از انضباط شخصی شوند. نگرش ضعیف نیز می تواند یک عادت بد باشد.

خود انکار را تمرین کنید . یاد بگیرید که به برخی از احساسات ، انگیزه ها و اصرارهایتان نه بگویید.



## همه‌ی ما در زندگی اهمال کاری را تجربه کردیم. اهمال کاری مشکل رایجی است که تک‌تک ما آن را لمس کرده‌ایم و می‌دانیم که چقدر آزاردهنده است.

به طور مثال ، اگر کلاس‌های آموزشی شرکت خود را به تعویق می‌اندازید ، به این فکر کنید که این کلاس‌ها برای رفاه کلی محل کار و امنیت شغلی شما بسیار حائز اهمیت است.

اگر در برابر شسستن لباس‌هایتان مقاومت می‌کنید ، به خودتان یادآوری کنید که کنار گذاشتن و مرتب کردن لباس‌های تمیز ، باعث می‌شود که شما روز آسان‌تر و کارآمدتری داشته باشید.

به همین ترتیب هم در نهایت در نظر داشته باشید که شما باید بین کارهای پیش پا افتاده و اهمیت آنها برای خود یا دیگران ارتباط ایجاد کنید تا کمتر آنها را به تعویق بیندازید.

### انتظارات منطقی داشته باشید

یکی دیگر از دلایل اصلی اهمال کاری ، ترس از شکست و کمبود اعتماد به نفس است. این نوع تفکر که اصولاً با کمال‌گرایی و سندروم ایمپاستر مرتبط است ، باعث می‌شود که شما کارهای خود به تعویق بیندازید ، چون از شکست خوردن می‌ترسید یا خودتان را لایق مسئولیت‌هایی که دارید نمی‌بینید.

به خودتان یادآوری کنید که

هیچکس کامل نیست و شما هم مجبور نیستید کامل باشید. به خودتان بقبولانید که شما در واقع با اهمال کاری در انجام پروژه ممکن است موفقیت خود را به خطر بیندازید.

در نظر داشته باشید که شما همیشه می‌توانید یاد بگیرید و پیشرفت کنید.

پس اگر کاری را به اندازه کافی خوب انجام ندادید ، با عدم اهمال کاری همیشه فرصت جبران کردن آن را خواهید داشت.

### وظایف خود را آسان‌تر کنید

یکی دیگر از روش‌های غلبه بر به تعویق انداختن کارها ، آسان‌تر کردن وظایف است. سعی کنید یک لیست از کارهای روزانه خود درست کنید و با آسان‌ترین آنها شروع کنید. شما همچنین می‌توانید یک تایمر تنظیم کنید و برای انجام کار ۱۰ یا ۱۵ دقیقه زمان بگذارید. شما در نتیجه خواهید دید که در بیشتر مواقع دیگر نمی‌توانید آن کار را کنار بگذارید چون با آن درگیر شده‌اید.

به علاوه ، شما همچنین می‌توانید برای غلبه بر اهمال کاری وظایفی که به تعویق می‌اندازید را با کارهایی که به طور منظم انجام می‌دهید ، مرتبط کنید.

به طور مثال ، اگر دوست دارید صبح‌ها ورزش کنید ، برنامه‌ریزی کنید که هر روز درست قبل از دوش گرفتن چند حرکت ورزشی انجام دهید. شما به هر حال دوش می‌گیرید ، اما این بار قبل از انجام آن ، کاری که در نظر داشتید را هم انجام داده‌اید.

به خاطر داشته باشید که اراده با گذشت زمان از بین می‌رود و زمانی که خسته می‌شوید ، کاهش پیدا می‌کند ، بنابراین کارهایی که دوست ندارید را در اوایل روز انجام دهید تا اراده بیشتری برای انجامشان داشته باشید.

### دیگران را در نظر بگیرید

یکی دیگر از راه‌های غلبه بر اهمال کاری ، در نظر گرفتن دیگران است. شما با برقراری ارتباط با دیگران و همدلی با آنها می‌توانید اهمال کاری خود را کمتر کنید.

به این فکر کنید که به تعویق انداختن کارهای شما چگونه دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در نظر داشته باشید که نتیجه کار شما می‌تواند کار همکاران را زودتر پیش ببرد و کار تیمی هم انگیزه آنها را بیشتر می‌کند.

شما همچنین می‌توانید این کار را در زندگی شخصی خود هم انجام دهید. به طور مثال ، اگر تا به حال پیاده‌روی با دوستان را به تعویق انداخته‌اید ، به این فکر کنید که او از عدم تعهد شما ناراحت می‌شود یا اگر به فرزندان برای انجام تکالیفش کمک نکنید ، ممکن است استرس او را افزایش دهد.

در نهایت ، شما می‌توانید با در نظر گرفتن اطرافیان خود برای غلبه بر اهمال کاری تلاش کنید و تأثیر خود را بر آنها ببینید و خودتان هم احساس بهتری داشته باشید.

بنابراین ، سعی کنید خودتان را به چالش بکشید و از دیدن نتایج آن نهایت لذت را تجربه کنید و در عین حال با اهمال کاری مقابله کنید.

# آیا شما هم کارهایتان را به تعویق می‌اندازید ؟

## این مطلب برای شماست

استفاده فزاینده از شبکه‌های اجتماعی این روزها باعث شده تا تعداد زیادی از افراد با اهمال کاری دست و پنجه نرم کنند و کارهای خود را به تعویق بیندازند.

همه‌ی ما می‌دانیم که اهمال کاری می‌تواند مانع رشد شغلی و حتی ارتباط ما با دیگران شود. اما اگر دوست دارید بر اهمال کاری خود غلبه کنید ، می‌توانید با انجام ۵ روش طلایی رضایت از زندگی خود را افزایش دهید. همچنین در عین حال هم برای موفقیت حرفه‌ای خود قدم بردارید. با ما در ادامه این مقاله همراه باشید تا به معرفی این ۵ روش طلایی بپردازیم.

### چرا اهمال کاری می‌کنیم ؟

محققان دریافته‌اند که ما اغلب از اهمال کاری برای تنظیم خلق و خو و احساسات خود استفاده می‌کنیم. یکی از مطالعات دانشگاه کلگری هم نشان می‌دهد که ۱۵ تا ۲۰ درصد از مردم دائماً اهمال کاری می‌کنند.

همچنین یکی از تحقیقات دانشگاه سایمون فریزر نیز حاکی از آن است که

تعداد زیادی از افراد به جای انجام کارهای مهم خود ، وقتشان را به شبکه‌های اجتماعی اختصاص می‌دهند.

جالب است بدانید که اهمال کاری لزوماً معادل تنبلی نیست. علت اصلی این مسئله هم این است که شما در حین اهمال کاری ، در واقع به انجام فعالیت دیگری مشغول هستید.

به طور مثال ، ممکن است به جای انجام پروژه‌ای که باید انجام دهید ، انتخاب کنید که ظرف بشوید یا به کارهای متفرقه دیگران بپردازید.

با این حال ، شما می‌توانید با استفاده از این ۵ روش بر اهمال کاری خود غلبه کنید و کمتر کارهایتان را به تعویق بیندازید.

### عادت‌های خود را شخصی‌سازی کنید

یکی از قوی‌ترین و جالب‌ترین راه‌های غلبه بر اهمال کاری ، شخصی‌سازی عادت‌هاست.

به جای اینکه کارهایتان را به عنوان یک فعالیت اجباری در نظر بگیرید ، سعی کنید آنها را به عنوان نمادی از شخصیتتان در نظر بگیرید.

به طور مثال ، اگر برای رفتن به باشگاه اهمال کاری می‌کنید ، بهتر است به خودتان یادآوری کنید که شما فرد سالمی هستید که به خوش فرم بودن بدنتان تعهد دارید.

یا اگر پروژه‌ای را در محل کار به تعویق می‌اندازید ، به خودتان بگویید که شما فرد قابل اعتماد و با کارایی بالا هستید. شما در واقع با شخصی‌سازی



کارهایتان ، آنها را به هویت خود وابسته می‌کنید. در نظر داشته باشید که شما هیچوقت برای مسواک زدن اهمال کاری نمی‌کنید ، چون برای بهداشت شخصی خود ارزش قائل هستید و می‌توانید همین کار را برای وظایف دیگر خود نیز انجام دهید.

### وظایف خود را معنادار کنید

بر اساس یکی از مطالعات دانشگاه کلگری ، یکی از علت‌های اصلی اهمال کاری ، پیش پا افتاده بودن وظایف است.

افرادی که کارهای خود را به تعویق می‌اندازند ، ارتباطی بین وظایف خود و نتایج حاصل از آنها نمی‌بینند.

به همین دلیل هم شما با در نظر گرفتن تأثیر کارهایتان کنترل بیشتری بر آنها داشته باشید و کمتر اهمال کاری کنید.



## جون سخت

سال‌ها پیش که کار و کاسبی بیشتر بود و جوان‌تر بودم، اکثر اوقات از مونترال بار می‌گرفتم و به سمت غرب کانادا حرکت می‌کردم. از اینجا می‌رفتم اتاوا و از اتاوا به سادبری، و در شهرکی به اسم نیپیگان شب و روز را استراحت می‌کردم تا ده ساعت خواب اجباری بگذرد و راه بیفتم. معمولاً تا اتاوا جاده شرق و غرب از هم جدا بودند و هر طرف دو تا لاین داشت، ولی کمی که از اتاوا دور می‌شدم، جاده باریک می‌شد و به قول معروف دوطرفه می‌شد؛ مثل جاده‌های قدیمی



سال‌ها پیش که کار و کاسبی بیشتر بود و جوان‌تر بودم، اکثر اوقات از مونترال بار می‌گرفتم و به سمت غرب کانادا حرکت می‌کردم. از اینجا می‌رفتم اتاوا و از اتاوا به سادبری، و در شهرکی به اسم نیپیگان شب و روز را استراحت می‌کردم تا ده ساعت خواب اجباری بگذرد و راه بیفتم. معمولاً تا اتاوا جاده شرق و غرب از هم جدا بودند و هر طرف دو تا لاین داشت، ولی کمی که از اتاوا دور می‌شدم، جاده باریک می‌شد و به قول معروف دوطرفه می‌شد؛ مثل جاده‌های قدیمی

که در ایران خودمان داشتیم. از آن‌جایی که جاده باریک بود، به خصوص در شب فوق‌العاده خطرناک می‌شد. نور بالای بعضی راننده‌های ناشی وضع را خطرناک‌تر می‌کرد و من تمام سعی و کوشش خودم را می‌کردم که پس از خوابیدن خورشید حتماً توقف کنم و رانندگی را موقوف کنم و که سپیده می‌زند و خورشید خودش را نشان می‌دهد. این جاده یک‌جورهایی هم خط مرزی کبک و انتاریو را نشان می‌داد. ایالت کبک، یا به‌قولی استان کبک، فاصله زیادی نداشت. به همین خاطر در طول تمام راه، با این‌که در انتاریو رانندگی می‌کردیم، ولی تمام فروشگاه‌ها و رستوران‌ها را اهالی فرانسوی‌زبان کبک می‌چرخاندند. وقتی که با آن‌ها صحبت می‌کردم، همگی می‌گفتند خیلی سال است کوچ کرده‌اند به این‌ور خط، چون زندگی ارزان‌تر است.

تعمیرگاه اتاقی اجاره کردم و آن دور و بری‌ها را گشست‌وگذار گذراندم تا روزه تمام شود و برای ادامه‌راه آماده شوم. روز بعد نزدیک‌های ظهر بود که کامیون حاضر شد و با سلام و صلوات و دعای خیر بدرود مادرم راه افتادم به سمت وینی‌پگ. در راه اتفاق خاصی نیفتاد و با دو روز تأخیر بارم را تحویل دادم و منتظر شدم بار جدید را بگیرم و برگردم.

معمولاً برگشتن از وینی‌پگ به مونترال کار ساده‌ای نیست و مستقیم بار نمی‌دهند؛ اگر هم باشد، می‌دهند به شرکت‌هایی که آنجا مقیم هستند، مثل کمپانی بایزن. به هر جهت باری به من دادند که می‌بایستی شیکاگو تحویل بدهم. خوشحال بودم که از آن‌راه خطرناکی که آمده بودم بر نمی‌گردم و از راه‌های فوق‌العاده خود آمریکا برمی‌گردم.

یادم می‌آید که مرتب در اخبار می‌گفتند قرار است یک جعبه هوای سرد از شمال وارد آمریکا شود و به راننده‌های کامیون هشدار می‌دادند که خیلی خیلی مراقب اوضاع باشند و اگر ضروری نیست اصلاً توی جاده نیایند.

از آن‌جایی که در کبک زندگی می‌کنم و سخت‌ترین زمستان‌ها را پشت سر گذاشته‌ام، توی دلم لبخندی زدم و یاد ضرب‌المثل معروف افتادم که می‌گوید پیرزن را از تاکسی خالی می‌ترسانند. باک‌های کامیون را پر کردم و به راه ادامه دادم. وارد ایالت مینه‌سوتا که شدم، جاده سربالایی شد و به سمت منطقه‌ای کوهستانی ادامه پیدا کرد. کامیون ولو مثل شیر غرش می‌کرد و می‌رفت تا این‌که چراغ چکانجین معروف روشن شد.

بلافاصله با دیس‌چجر تماس گرفتم و گفتم هوا خیلی سرد شده و چراغ موتور روشن شده؛ نظرت چیه؟ او هم اظهار بی‌اطلاعی کرد و گفت به‌راحت ادامه بده تا ببینیم چی می‌شود. نیم‌ساعتی که به‌راهم ادامه دادم، موتور ولو ورپت‌پت کرد و خاموش شد. به‌سختی خودم را کشاندم کنار جاده و جنگی‌زنگ زدم به شرکت و اطلاع دادم که

به دادم برسند. درجه حرارت را با تلفنم چک کردم؛ منفی ۳۸ نشان می‌داد. یواش‌یواش سرما‌رخنه می‌کرد به داخل اتاق کامیون. هر چه جوراب و شلوار و لباس اضافه داشتم، دونه‌دونه به تن کردم و منتظر نشستم تا برایم جرثقیل بفرستند تا من را ببرند به یک محل مطمئن.

ساعت ۷ شب شده بود که دیدم اتومبیل پلیس راه پشت سرم ایستاده و افسر پلیس دارد می‌آید سراغم. برق کامیون قطع شده بود و شیشه‌بالابر کار نمی‌کرد. لای در را باز کردم و جریان خاموش شدن را برایش گفتم.

افسر با تجربه‌ای بود. گفت: «خبر کردی برای کمک؟» گفتم: «بله، قبل از تاریکی این کار را کردم.» فکری کرد و گفت: «من صلاح نمی‌دانم توی کامیون بمانی. با من بیا تا برسانمت یک جای گرم. نگران کامیونت هم نباش.»

گفتم: «من نمی‌توانم بارم را ول کنم. سعی می‌کنم دوام بیاورم تا کمک برسد.» بهم گفت: «گوش کن، امشب اینجا تا منفی ۵۵ درجه همه چیز یخ می‌زند. تا حالا کسی نتوانسته دوام بیاورد و همه صدمه خورده‌اند. بیا با من برو.»

گفتم: «افیسر، من شکارچی هستم و می‌دانم چطوری از خودم محافظت کنم. اگر اجازه بدهید بمانم تا کمک بیاید.»

گفت: «من ساعت ده شب از اینجا می‌روم و برمی‌گردم و چکت می‌کنم ببینم هنوز زنده‌ای یا نه.» از حرفش زیاد خوشم نیامد و گفتم: «باشه، تا ببینیم!»

سوار کامیون که شدم دیدم کل باتری کامیون از کار افتاده. رفتم سراغ تلفنم، دیدم تلفنم هم از کار افتاده؛ در واقع باتری آن یخ زده بود.

پایم آتش گرفته. خیلی زود آتش را خاموش کردم و ششیر گاز را بستم و خزیدم توی کیسه خواب؛ کیسه خوابی که روش نوشسته بود تا منفی ۲۰ جواب می‌دهد.

جاده خلوت شده بود و گاهی اتومبیل سواری با شدت از کنار کامیونم می‌گذشت. به خاطر یخ زدن تلفن، دیگر ساعت شبانه‌روز هم از دستم در رفته بود.

از صدای آژیر ماشین پلیس از کیسه خواب آمدم بیرون. افسر پلیس گفت: «بیا پایین ببینم اوضاع چطوره.»

کمی حرف زد و گفت: «راه برو، دولا راست بشو و ببینم،

دست‌ها رو تکون بده.» هر کاری گفت کردم. گفتم: «باز هم می‌خواهی منتظر جرثقیل باشی؟»

گفتم: «اگر از نظر شما اشکالی ندارد، بله.» گفتم: «نمی‌خواهم ناامیدت کنم، ولی تا آن‌جا که به من خبر داده‌اند امشب از اینجا کسی رد نمی‌شود، حتی کامیون جرثقیل هم یخ زده؛ مگر این‌که از جای دیگر اجاره کرده باشند. امشب اینجا همه چیز یخ می‌زند. من آخرین اخطار را بهت می‌دهم. من می‌توانم جانت را نجات بدهم یا این‌که فردا با آمبولانس بیایم و جنازه یخ‌زده‌ات را ببرم. تصمیم با خودت.»

باز پروگری کردم و گفتم: «من دوام می‌آورم. تو ایران در منفی ۲۰ روی سقف ماشینم خوابیدم!»

یک حرف بدی به من زد و سوار شد و رفت.

خودم را رساندم به کامیون و خزیدم داخل کیسه خواب. نیم ساعتی که گذشت دیدم

نمی‌شود دراز کشید، چون سرما سخت‌تر از آبی بود که حدس می‌زد. پوتین‌هایم را پا کردم و رفتم سراغ گاز پیک‌نیک. ششیرش را باز کردم. یک کمی بوی گاز می‌آمد، اما نه آن قدر که می‌خواستم.

انگشت‌های دستم از کار افتاده بود و قادر نبودم فندک را روشن کنم. همه امیدم به آن فندک بود و گاز پیک‌نیک. سعی کردم از طریقی فندک را روشن کنم، اما هرچه سعی می‌کردم کمتر موفق می‌شدم. سنگ چخماق فندک به هیچ وجه خیال‌ناداشت جرقه‌ای بزند.

یاد حرف‌های افسر پلیس افتادم که می‌گفت تا به حال چندین



راننده یخ زده‌اند. فکرهای عجیب و غریب به سرم می‌زد؛ کنار جاده آتش روشن کنم و با کشیدن گازوئیل از باک ماشین این کار شدنی بود، اصلاً خود کامیون را به آتش بکشم! آن هم بد فکری نبود! اما هر دفعه به خودم می‌گفتم اولین جرقه فندک می‌خواهد یا کبریت سکوریتی. کبریت که نداشتم، فندک هم کار نمی‌کرد؛ یعنی در واقع انگشت‌هایم کار نمی‌کردند.

به خودم گفتم یا قبول کن و بمیر، یا تا صبح توی کامیون ورچه‌ورچه کن و مشت و لگد بزن به در و دیوار کامیون. شروع کردم به حرکت، به مشت زدن به بدنه کامیون، به لگد زدن به صندلی، به دولا راست شدن. اولش جواب نمی‌داد، یواش‌یواش گرم شدم. چشم‌هایم سنگین شده بودند و دلم می‌خواست بخوابم، اما می‌دانستم خواب همان و مردن همان.

باز حرکت و مشت و لگد به در و دیوار. می‌دانستم اگر تسلیم بشوم، دردسر مردنم و جنازه‌کش می‌افتد گردن بچه‌هایم.

به خودم فحش می‌دادم که چرا با پلیس نرفتم، به دیس‌چجر فحش می‌دادم، به زمین و زمان فحش می‌دادم. هرچه بیشتر عصبانی می‌شدم، تعداد مشت و لگد‌هایم بیشتر می‌شد. خورشید از پشت کوه‌ها بالا آمد، ولی از کمک خبری نشد.

دیگر هیچ حس و حالی برایم نمانده بود که جرثقیل برسید. راننده من را با سرد توی کابین خودش و گفت: «گرم شو تا تورو برسونم به گاراژ.»





# آب شما را بیمار می‌کند؟ وقتی ارزان بودن، پرهزینه می‌شود!



برای ضبط برنامه‌ای با موضوع سلامت آب در شبکه تلویزیونی Ava به چند مدل از دستگاه‌های تصفیه آب موجود در بازار نیاز داشتیم. به همین دلیل، به فروشگاه‌های مختلفی سر زدم و در نهایت در فروشگاه هوم‌دپو چهار مدل دستگاه تصفیه آب پیدا کردم که هم از نظر بصری و هم از نظر فنی، برای هدف فیلم برداری ما بسیار مناسب بودند.

نکته‌ای که بیش از هر چیز توجه من را به خود جلب کرد، قیمت پایین این دستگاه‌ها بود. طبق پیشنهاد یکی از مسئولان فروشگاه، مدل‌هایی را انتخاب کردیم که جزو پر فروش‌ترین محصولات آن‌ها محسوب می‌شدند. قیمت نهایی این دستگاه‌ها، پس از محاسبه‌ی مالیات، حدود ۳۲۰ و ۳۶۰ دلار بود.

همین موضوع باعث شد به درک تازه‌ای برسم؛ این که چرا بسیاری از مردم، پس از دیدن قیمت دستگاه‌های تصفیه آب موجود در بازار، وقتی با قیمت دستگاه‌های تصفیه و قلیایی کننده KANGEN WATER مواجه می‌شوند، با تعجب می‌گویند: «چقدر گران است.» این تجربه‌ی ساده، آغاز یک پرسش جدی برای من بود؛ پرسشی که حالا تصمیم دارم در قالب این مقاله، آن را دقیق‌تر بررسی کنم.

اول از همه باید بدانیم که بیشتر دستگاه‌های تصفیه آبی که امروز در بازار می‌بینیم، اساس کارشان فقط فیلتر کردن آب است؛ یعنی حذف بخشی از ناخالصی‌ها، بو و طعم نامطلوب. این دستگاه‌ها معمولاً با چند فیلتر ساده کار می‌کنند، طول عمر مشخص و محدودی دارند و بعد از مدتی هم نیاز به تعویض مداوم فیلتر پیدا می‌کنند؛ هزینه‌ای که معمولاً در قیمت اولیه‌ی دستگاه دیده نمی‌شود.

دلیل ارزانی این دستگاه‌ها دقیقاً همین جاست؛ تکنولوژی ساده، قطعات ارزان‌تر و تولید انبوه برای مصرف کوتاه‌مدت. دستگاهی که قرار نیست سال‌ها بدون افت کیفیت کار کند، طبیعتاً قیمت پایین‌تری هم دارد.

برای مثال، یکی از رایج‌ترین سیستم‌هایی که در بیشتر دستگاه‌های تصفیه آب بازار استفاده می‌شود، اسمز معکوس یا همان Reverse Osmosis (RO) است؛ سیستمی که سال‌هاست در بازار وجود دارد و به دلیل سادگی ساخت و تولید انبوه، هزینه‌ی پایینی دارد.

در این سیستم، آب با فشار از یک غشای بسیار ریز عبور داده می‌شود. این غشا توانایی حذف طیف وسیعی از مواد محلول را دارد؛ از جمله فلزات سنگین، نیترات‌ها، نمک‌ها و بسیاری از املاح معدنی. به همین دلیل، خروجی این سیستم‌ها آبی با میزان بسیار پایین مواد محلول است. از نظر فنی، این آب ممکن است «خالص‌تر» به نظر برسد، اما مسئله‌ی اصلی دقیقاً از همین‌جا شروع می‌شود. در سیستم اسمز معکوس، علاوه بر مواد مضر، بخش قابل توجهی از املاح مفید آب مانند کلسیم، منیزیم و پتاسیم نیز حذف می‌شوند؛ املاحی که در مصرف روزانه‌ی آب، نقش مهمی در تعادل بدن دارند.

از طرف دیگر، سیستم‌های RO مقدار قابل توجهی آب را نیز به‌عنوان پساب هدر می‌دهند؛ آبی که در فرآیند تصفیه مصرف می‌شود اما قابل استفاده نیست. این موضوع هم از نظر اقتصادی و هم از نظر محیط‌زیستی قابل تأمل است، به‌ویژه در شرایطی که بحران کم‌آبی به یکی از دغدغه‌های جدی جوامع امروزی تبدیل شده است.

از آن بدتر، زمانی است که مصرف طولانی‌مدت آبی که با روش ریورس اسمز تولید می‌شود، می‌تواند مشکلاتی برای بدن ایجاد کند. بدن انسان برای عملکرد طبیعی خود به مجموعه‌ای از مواد معدنی محلول در آب مانند کلسیم، منیزیم، پتاسیم و بی‌کربنات‌ها نیاز دارد. بخشی از این مواد، هرچند نه به‌صورت کامل، از طریق آب آشامیدنی روزانه تأمین



این همان جایی است که تفاوت «قیمت» و «ارزش» خودش را نشان می‌دهد. دستگاه‌های ارزان‌تر ممکن است در ظاهر جذاب باشند، اما در بلندمدت هزینه‌های بیشتری روی دست ما بگذارند؛ هزینه تعویض مداوم فیلترها، کاهش کیفیت آب و حتی نیاز به مکمل‌های غذایی برای جبران املاح از دست رفته.

در مقابل، دستگاه‌هایی که قیمت بالاتری دارند، معمولاً با فناوری پیشرفته‌تر طراحی شده‌اند، کیفیت آب ثابت‌تری ارائه می‌کنند و طول عمر بیشتری دارند. این موضوع باعث می‌شود هزینه‌ی اولیه‌ی بالاتر، در واقع سرمایه‌گذاری روی سلامت و راحتی مصرف‌کننده باشد، نه صرفاً عددی روی برچسب.

یکی از نمونه‌های این دستگاه‌ها، کانگن واتر Kangen water است. این سیستم با استفاده از فناوری الکترولیز آب، آب را تصفیه می‌کند و همزمان مواد معدنی مفید آن را حفظ می‌کند و آب قلیایی تولید می‌کند که برای نوشیدن مناسب است. آب تولیدی کانگن واتر سرشار از هیدروژن فعال است، که تحقیقات علمی نشان می‌دهند می‌تواند اثرات آنتی‌اکسیدانی داشته باشد و به مقابله با رادیکال‌های آزاد کمک کند؛ فرآیندی که نقش مهمی در سلامت سلولی و کاهش آسیب‌های اکسیداتیو بدن و در نتیجه افزایش طول عمر دارد.

این تکنولوژی ژاپنی برای یونیزه کردن آب، هیچ ماده‌ای اضافه نمی‌کند کانگن واتر با فناوری الکترولیز پیشرفته، آب را به شکل طبیعی یونیزه می‌کند و املاح مفید موجود در آب حفظ می‌شوند. به همین دلیل، آب تولیدی هم سالم است و هم طبیعی، بدون اینکه کیفیت یا طعم آن تحت تأثیر مواد افزودنی قرار گیرد.

هزاران پزشک و متخصص سلامت در سراسر جهان مصرف آب قلیایی و غنی از آنتی‌اکسیدان را در بهبود تعادل الکترولیت‌ها، سلامت استخوان‌ها، عملکرد عضلات و تقویت سیستم ایمنی مؤثر می‌دانند.

علت قیمت بالای کانگن واتر هم صرفاً برند نیست؛ این دستگاه نتیجه‌ی سال‌ها تحقیق و توسعه، فناوری ژاپنی پیشرفته و رعایت استانداردهای بین‌المللی ISO است. کیفیت آب تولیدی در طول سال‌ها ثابت می‌ماند و هیچ‌گونه افت کیفیت ندارد.

پس دفعه‌ی بعد که به فروشگاه می‌روید و دستگاه تصفیه آب را می‌بینید، به جای تمرکز فقط روی قیمت، کمی بیشتر به کیفیت، کارایی و تاثیر آن بر سلامت خود و خانواده فکر کنید. چون آب، چیزی نیست که بتوان آن را با عدد روی برچسب قیمت سنجید؛ انتخاب درست، سرمایه‌گذاری روی زندگی و سلامتی است.

در این مسیر، مشاوره با ما همیشه رایگان است. ما درست مثل یک دوست قابل اعتماد کنار شما هستیم؛ کسی که قبل از هر تصمیمی، اول به نیاز واقعی شما گوش می‌دهد. با توجه به شرایط زندگی، میزان مصرف آب و بودجه‌تان، کمک می‌کنیم بهترین و منطقی‌ترین مدل دستگاه را انتخاب کنید، نه صرفاً گران‌ترین گزینه را.

علاوه بر این، امکان خرید اقساطی بلندمدت بدون بهره به‌همراه شرایط ویژه‌ای که از طرف تیم ما فراهم شده، این فرصت را می‌دهد که بدون فشار مالی، روی سلامت خود و خانواده‌تان سرمایه‌گذاری کنید و با خیال راحت، سال‌ها از آب سالم و باکیفیت استفاده کنید.

## سارا سلیقه دار

نماینده رسمی و لیدر ارشد کمیانی ژاپنی ENAGIC از سال ۲۰۱۹ تولید کننده دستگاه‌های تصفیه و قلیایی کننده آب Kangen Water مشاوره تخصصی رایگان: ۵۱۴۶۹۰۷۷۱۸

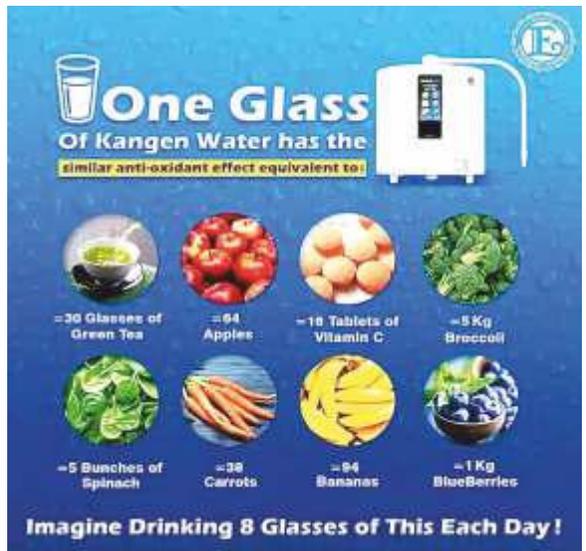
منابع:

1. Medical Gas Research. Effects of Hydrogen-Rich Water on Oxidative Stress. 2021. PMC
2. MDPI. Electrolyzed Alkaline Water and Its Biological Effects. 2022. MDPI
3. WHO. Purified Water Guidelines. Wikipedia
4. ScienceDirect. Electrolyzed Reduced Water and Health Benefits. 2011. ScienceDirect

می‌شوند. مطالعات علمی نشان می‌دهد که آب‌های دارای املاح طبیعی می‌توانند در تعادل الکترولیت‌ها، سلامت استخوان‌ها و عملکرد عضلات نقش حمایتی داشته باشند.

وقتی آب به‌طور مداوم فاقد این املاح باشد، در بلندمدت ممکن است بدن برای جبران، فشار بیشتری بر سایر منابع تأمین مواد معدنی وارد کند؛ یعنی غذا و مکمل‌ها. این موضوع به‌ویژه برای کسانی که رژیم غذایی متعادلی ندارند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

از سوی دیگر، آب بسیار کم‌املاح معمولاً خاصیت خورندگی بالاتری دارد. این آب به‌طور طبیعی تمایل بیشتری به جذب مواد معدنی از محیط اطراف خود دارد. به همین دلیل، برخی منابع علمی هشدار می‌دهند که آب کاملاً خالص ممکن است در تماس طولانی‌مدت با لوله‌ها و مخازن فلزی، فلزات را سریع‌تر حل کند و کیفیت نهایی آب به جنس سیستم لوله‌کشی وابسته شود.



همچنین مطالعات نشان می‌دهند که مصرف طولانی‌مدت آب‌های کاملاً بدون املاح می‌تواند تعادل اسید و باز بدن را تحت تأثیر قرار دهد، زیرا این آب‌ها معمولاً فاقد بی‌کربنات‌های طبیعی هستند؛ ترکیباتی که در تنظیم pH بدن نقش دارند. البته این اثرات تدریجی‌اند و به شرایط کلی بدن، تغذیه و سبک زندگی فرد وابسته‌اند.

به همین دلایل، حتی بسیاری از تولیدکنندگان دستگاه‌های اسمز معکوس، پس از مرحله تصفیه، از فیلترهای «افزودن مواد معدنی» استفاده می‌کنند تا بخشی از املاح حذف‌شده را به آب بازگردانند. این موضوع نشان می‌دهد که حذف کامل مواد معدنی، از نگاه علمی، یک مزیت مطلق نیست.

در نتیجه، چالش اصلی در استفاده از سیستم‌های اسمز معکوس، نه در توانایی بالای آن‌ها در حذف آلاینده‌ها، بلکه در کیفیت آبی است که در نهایت روزانه و بلندمدت مصرف می‌شود. موضوعی که اغلب در مقایسه‌های صرفاً قیمتی نادیده گرفته می‌شود.

بیشتر دستگاه‌های موجود در بازار با همین منطق طراحی شده‌اند: تصفیه اولیه، قیمت پایین در زمان خرید و هزینه‌های پنهان در طول زمان استفاده. همین تفاوت‌هاست که باعث می‌شود مقایسه صرف قیمت، تصویر درستی از واقعیت به ما ندهد؛ زیرا همه دستگاه‌هایی که عنوان «تصفیه آب» را یدک می‌کشند، الزاماً کار یکسانی انجام نمی‌دهند.

وقتی همه این نکات را کنار هم می‌گذاریم، می‌بینیم که مقایسه‌ی ساده‌ی قیمت دستگاه‌ها، واقعیت را به‌طور کامل نشان نمی‌دهد. بسیاری از ما وقتی به فروشگاه می‌رویم و دو دستگاه با برچسب قیمت متفاوت می‌بینیم، ناخودآگاه فقط عدد روی برچسب را می‌بینیم و کیفیت آب تولیدی، عمر دستگاه و هزینه‌های جانبی را نادیده می‌گیریم.

# امثال و حکم فارسی

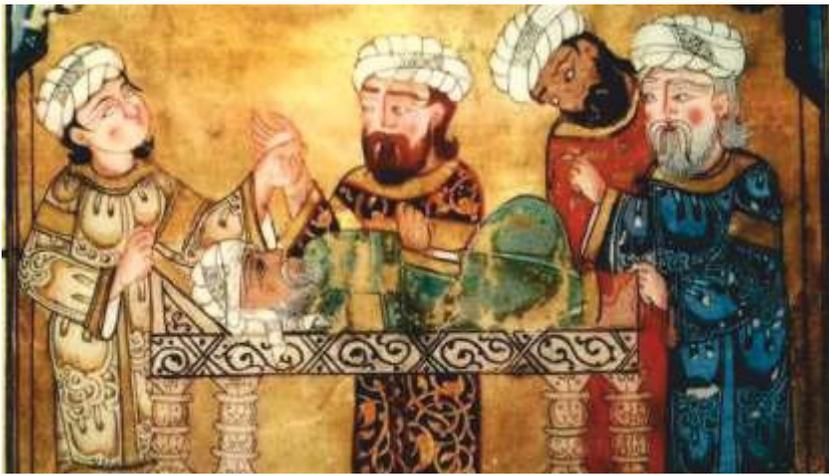
بهرام نصیری

## سنت "چهار پایه" در کسب و کار قدیم

داخل مغازه‌ها که با آن اجناس طبقات بالای قفسه‌ها را پایین می‌آوردند در جلوی مغازه می‌گذاشتند و در داخل مغازه در انتظار مشتری می‌ماندند. آنگاه بسته به نوع کسب و کار خود پس از ورود اولین مشتری و یا به قول خودشان اولین "دشت" چهار پایه را به درون مغازه می‌گرداندند و نیم‌نگاهی هم به مغازه‌کناری هم صنف خود که او هم با چهار پایه همین حرکت را انجام داده بود می‌انداختند. با ورود دومین مشتری و اگر مغازه

قدیمی‌ها می‌گفتند "کاسب حبیب خداست" و در واقعیت امر این موضوع حقیقت داشت. یکی از سنت‌های قدیم کسبه قدیم تهران به ویژه کسبه بازار که مصداق این کلام است سنت "چهار پایه" است که بدین قرار است: کسبه قدیم معمولاً صبح زود با نام و یاد خدا کرکره مغازه را بالا می‌دادند و با دادن نم‌ی آب جلوی مغازه را آب و چارو می‌کردند. بعد از آن چهار پایه‌ای کوچک

قدیمی‌ها می‌گفتند "کاسب حبیب خداست" و در واقعیت امر این موضوع حقیقت داشت. یکی از سنت‌های قدیم کسبه قدیم تهران به ویژه کسبه بازار که مصداق این کلام است سنت "چهار پایه" است که بدین قرار است: کسبه قدیم معمولاً صبح زود با نام و یاد خدا کرکره مغازه را بالا می‌دادند و با دادن نم‌ی آب جلوی مغازه را آب و چارو می‌کردند. بعد از آن چهار پایه‌ای کوچک



## استخوان لای زخم گذاشتن

همان قصاب محله را از پسر گرفت که او هم ماجرای مداوای او را با خوشحالی برای حکیم پدر تعریف نمود. حکیم آهی کشید و روی دستش زد و گفت: از قدیم گفته بودند: نکرده کار، نبر به کار. پس بگو از امشب غذای ما گوشت ندارد. من خودم استخوان را لای زخم او گذاشته بودم تا قصاب هر دو روز یکبار نزد من بیاید و علاوه بر اجرت مقداری گوشت هم برایش بیاورد!

از آن روز به بعد درباره‌ی کسی که جلوی پیشرفت کاری را بگیرد یا دائم اشکال تراشی کند، می‌گویند: "فلانی استخوان لای زخم می‌گذارد".

می‌برد و حکیم هم همان کار همیشه‌گی را می‌کرد و مرحوم روی زخم قصاب می‌گذاشت بی‌آنکه استخوان را از میان جراحی دستش بیرون بیاورد!

مدتی به همین منوال گذشت تا اینکه روزی حکیم برای مداوای بیماری از شهر خارج شد و چند روزی به سفر رفت و پسرش بر تخت طبابت نشست. آن روز هم طبق معمول قصاب برای ادامه درمان به خانه حکیم رفت و حکیم باشی جوان دست او را پس از خارج کردن تکه استخوان مرحوم گذاشت و به قصاب گفت: به زودی زخم ت بهبود پیدا خواهد کرد.

چند روزی گذشت و حکیم از سفر برگشت و سراغ بیمارش یعنی

یکی بود یکی نبود... قصابی بود که هنگام کار با ساطور دستش را بریده بود و بناچار نزد حکیم باشی که دکتر شهرشان بود رفت.

حکیم بعد از مداوای زخم میخواست آن را ببندد که متوجه شد لای زخم قصاب استخوان کوچکی مانده است. او می‌خواست آن را بیرون بکشد اما پشیمان شد و با همان حالت زخم دست قصاب را مرحوم گذاشت و بست و به او گفت:

زخم خفلی عمیق است و باید یک روز در میان نزد من بیایی تا زخم را مداوا کنم. از آن روز به بعد کار قصاب این بود که یک روز در میان مقداری گوشت با خود

## گزارش همایش گروه املاک شیرخدايي در وست آيلند تمرکز بر فروش ملک در ایران و خرید خانه در کانادا

و ام مسکن توضیح داده شد. ایشان از مرحله پیش‌پذیرش و بررسی وضعیت مالی متقاضیان، تا ثبت درخواست رسمی نزد بانک، بررسی پرونده توسط مؤسسه وام‌دهنده و صدور تأییدیه نهایی را تشریح کرد. همچنین به پرسش‌های شرکت‌کنندگان درباره نرخ سود، مبلغ پیش‌پرداخت، شرایط وام و مدارک مورد نیاز پاسخ داده شد تا هر کس بتواند با درک روشن‌تری از روند تأمین مالی، تصمیم‌های آگاهانه‌تری برای

سرمایه از ایران، چالش‌ها و روند فروش ملک در ایران و همچنین زمان‌بندی مناسب برای خرید ملک در کانادا تأثیر بگذارند (و گاهی ایجاد چالش کنند)، بحث و گفت‌وگو صورت گرفت. شرکت‌کنندگان فرصت داشتند پرسش‌های خود را به صورت مستقیم مطرح کنند و پاسخ‌های کاربردی دریافت نمایند. در جریان این نشست، کل روند دریافت وام مسکن به صورت کامل و مرحله‌به‌مرحله توسط کارگزار

با همت گروه املاک شیرخدايي، همایشی تخصصی در حوزه مسکن و سرمایه‌گذاری روز ۲۵ نوامبر از ساعت ۸ تا ۸ شب در رستوران حافظ (به صورت حضوری) برگزار شد که با استقبال قابل توجه علاقه‌مندان روبه‌رو گردید. محور اصلی این همایش، پاسخ به پرسش مهم بسیاری از فارسی‌زبانان بود: «آیا شما هم ملکی در ایران دارید که می‌خواهید آن را بفروشید و به عنوان پول پیش برای خرید خانه در کانادا و گرفتن وام بانکی استفاده کنید؟»

با توجه به اهمیت این موضوع و نقش قوانین و مقررات در این مسیر، در این جلسه به صورت تخصصی درباره قوانین و عواملی که می‌توانند بر روند تهیه پیش‌پرداخت (Down Payment) نحوه انتقال



**Equipe Shirkhodaei**  
IMMOBILIER - REAL ESTATE  
15146474335 | @shirkhodaei.home

SHIMA SHIRKHODAEI, COURTIER IMMOBILIER  
MEGAN SHIRKHODAEI, COURTIER IMMOBILIER RESIDENTIEL

LES IMMOBILIER CHARISHA INC  
AGENCE IMMOBILIERE

ACHAT ET INVESTISSEMENT AU QUÉBEC

این نشست افزود و به حاضران کمک کرد تا با دیدی روش‌تر تصمیم‌گیری کنند. شرکت در تمام همایش‌های گروه املاک شیرخدايي کاملاً رایگان است و این برنامه‌ها با هدف افزایش آگاهی مالی و ملکی جامعه برگزار می‌شود. علاقه‌مندان که مایل‌اند در همایش‌ها و برنامه‌های آینده شرکت کنند یا در جلسات بعدی موضوعات جلسات قرار بگیرند، می‌توانند از طریق واتساپ به شماره زیر پیام ارسال کنند تا نام آن‌ها در فهرست مهمانان برنامه‌های آتی ثبت شود: WhatsApp: 5148914335

اصلی این برنامه‌ها آن است که شرکت‌کنندگان بتوانند در پروسه خرید و فروش ملک، آگاهانه‌تر و مطمئن‌تر اقدام کنند. در این برنامه، آقای ناصری از مجله «بازار» به‌عنوان مهمان ویژه حضور داشتند و در پایان، جمع‌بندی و نکات تحلیلی خود را با شرکت‌کنندگان در میان گذاشتند که مورد توجه مهمانان قرار گرفت. همچنین جمعی از مشتریان قبلی گروه املاک شیرخدايي نیز در این همایش ویژه حضور داشتند و تجربیات عملی خود از همکاری با گروه املاک شیرخدايي و استفاده از دانش و تخصص این مجموعه را با مهمانان و خریداران جدید به اشتراک گذاشتند؛ موضوعی که بُعدی صمیمی و واقعی به

خرید ملک بگیرد. این جلسات به صورت کاملاً تخصصی و با برنامه‌ریزی گروه املاک شیرخدايي برگزار می‌شود و این گروه را می‌توان پیش‌گام و نوآور در برگزاری چنین همایش‌هایی در سطح شهر دانست؛ همایش‌هایی که تاکنون بازتاب‌های بسیار مثبت و بازخوردهای دلگرم‌کننده‌ای از سوی جامعه دریافت کرده است. هدف



# بهترین زمان مصرف

منبع: سایت غفاری دایت

## ویتامین و مکمل‌ها



عنوان مثال برخی از ویتامین‌ها جذب مواد غذایی را سرعت می‌بخشند، بنابراین باید آن‌ها را همراه غذا مصرف کنید، یا بعضی دیگر را که خواب‌آور هستند، بهتر است هنگام شب و قبل از خواب استفاده نمایید. با توجه به اینکه ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی برای سلامت بدن مهم و ضروری هستند و اگر به صورت درست مصرف نشوند، می‌توانند برای بدن مضر باشند، در صورتی که شما هم از این مواد مغذی مفید در برنامه غذایی خود استفاده می‌کنید و می‌خواهید بدانید بهترین زمان مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی چه زمانی است، در ادامه این مطلب همراه ما باشید.

گاهی اوقات مصرف مواد غذایی نمی‌تواند نیاز بدن به مواد معدنی و ویتامین‌های مختلف را تأمین کند، به همین جهت متخصصان تغذیه به افراد توصیه می‌کنند که در برنامه غذایی خود از ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی هم استفاده نمایند. بیشتر ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی به شکل شربت یا قرص در بازار موجود هستند و هر کدام دستورالعمل جداگانه‌ای برای مصرف دارند؛ بنابراین لازم است بهترین زمان مصرف ویتامین‌ها را بدانیم تا بهتر جذب سلول‌های بدن شوند. نحوه جذب ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی متأثر از بازه زمانی مصرف آن‌ها است، چراکه ممکن است این مواد عملکرد و متابولیسم بدن را تحت تأثیر قرار دهند، به

### ویتامین‌های محلول در آب

ویتامین‌های محلول در آب لازم نیست با غذا مصرف شوند تا جذب بهتری داشته باشند، از جمله ویتامین C و ویتامین‌های گروه B این ویتامین‌ها را باید به صورت مرتب استفاده کنید؛ چراکه برخلاف ویتامین‌های محلول در چربی به راحتی در بافت‌های بدن ذخیره نمی‌شوند و به دلیل اینکه محلول در آب هستند، مقدار اضافی آن‌ها از طریق ادرار دفع می‌شود. ویتامین‌های محلول در آب به راحتی در بدن ذخیره نمی‌شوند، پس باید برای حفظ سطوح نرمال، آن‌ها را به صورت منظم مصرف کنید.

### زمان مصرف ویتامین C

این ویتامین در بدن نقش‌های حیاتی زیادی را برعهده دارد، از جمله اینکه برای سلامت سیستم ایمنی، انتقال‌دهنده‌های عصبی و سنتز کلاژن مورد نیاز است و به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند. مکمل‌های ویتامین C با نام‌های اسید آسکوربیک، ویتامین سی و ویتامین ث هم شناخته می‌شوند و یکی از مهم‌ترین و ضروری‌ترین مواد مغذی برای بدن هستند که معمولاً به صورت کپسول، قرص جوشان و قرص جویدنی در بازار وجود دارند. زمان مصرف مکمل‌های ویتامین C در روز می‌تواند هر زمانی و با غذا یا بدون غذا صورت گیرد، البته در صورتی که مصرف اسکوربیک همراه با غذا باشد، می‌تواند به کاهش عوارض جانبی احتمالی دستگاه گوارش که ناشی از اسیدیته بالا است، کمک کند. به یاد داشته باشید که حتماً ویتامین‌ها و مکمل‌های ویتامین C را در مکانی تاریک و خنک نگه دارید کنید، چراکه این مواد مغذی حساس به گرما و نور هستند.

### ویتامین‌های محلول در چربی

ویتامین‌های محلول در چربی برخلاف ویتامین‌های محلول در آب برای جذب بهتر در بدن وابسته به چربی هستند، به همین علت توصیه می‌شود که ترکیبات محلول در چربی را با وعده‌های غذایی حاوی چربی مصرف کنید. ویتامین D، ویتامین E، ویتامین A و ویتامین K در این گروه قرار دارند.



### زمان مصرف ویتامین A

یکی از مشکلات شایع تغذیه‌ای در کشورهای در حال توسعه، کمبود ویتامین A است که معمولاً به دلیل افزایش نیاز به این ماده حیاتی یا کاهش جذب آن توسط سلول‌های بدن رخ می‌دهد و این مسئله باعث شده تعداد بسیاری از افراد در معرض ابتلا به عارضه کمبود ویتامین A قرار گیرند، از جمله خانم‌های باردار، شیرده و افراد مبتلا به بیماری فیروز کیستیک. بیشتر مکمل‌های ویتامین A مواد مغذی هستند که یا به صورت ویتامین A مشتق شده از جگر ماهی تولید می‌شوند یا اینکه به شکل کاروتنوئیدهای ویتامین A در داروخانه‌ها وجود دارند. (کاروتنوئید ویتامین A یک ترکیب گیاهی است که بدن به راحتی می‌تواند آن را به شکل ویتامین A تبدیل کند. برای جذب بهتر مکمل‌های ویتامین A شما می‌توانید آن‌ها را همراه با وعده‌های اصلی ناهار و شام که حاوی غذاهای چرب هستند، مصرف کنید فراموش نکنید، چنانچه از یک رژیم غذایی متعادل و مناسب پیروی می‌کنید، نیازی نیست به سراغ مصرف مکمل‌های ویتامین A بروید؛ چراکه طبق تحقیقات انجام شده، مصرف دوزهای بالای ویتامین A در طول روز، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان افزایش را افزایش دهد؛ بنابراین بهتر است از مصرف مکمل‌های ویتامین A با دوز بالا جداً خودداری کنید و اگر پزشک متخصص تشخیص داد بدن شما نیاز به دریافت ویتامین A با دوز بالا دارد، سپس این مقدار را مصرف کنید.

### زمان مصرف ویتامین D

برای رشد سلولی، سلامت استخوان و عملکرد سیستم ایمنی بدن ویتامین D بسیار ضروری، اما متأسفانه تعداد بسیار زیادی از افراد سراسر دنیا با کمبود این مکمل غذایی مواجه هستند. شما می‌توانید این ویتامین را در هر زمان از روز مصرف کنید، البته لازم است این مکمل‌ها را با وعده یا میان وعده‌های حاوی چربی مصرف کنید تا از جذب مطلوب آن‌ها مطمئن شوید.

در خصوص زمان مصرف ویتامین D لازم است به این نکته هم توجه داشته باشید که فعال شدن این مکمل به وجود سطح کافی منیزیم در بدن بستگی دارد، بنابراین برای حفظ سطح نرمال آن، حتماً از دریافت منیزیم کافی توسط بدن‌تان مطمئن شوید. توجه به این نکته مهم است که بدانید؛ برخی از ویتامین‌های محلول در چربی مثل ویتامین E ممکن است جذب ویتامین D را تحت تأثیر قرار دهند یا اینکه مصرف ویتامین K در کنار ویتامین D می‌تواند برای تراکم مواد معدنی استخوان‌های بدن مفید و مطلوب باشد.

### زمان مصرف ویتامین E

ویتامین E برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی و جریان خون سالم ضروری بوده و به عنوان یک آنتی‌اکسیدان اصلی در بدن عمل می‌کند و یک مکمل غذایی محبوب به شمار می‌آید. این ماده مغذی در بسیاری از غذاها وجود دارد و کمبود آن نادر است، مگر اینکه فرد به بیماری‌های خاصی مثل سندرم روده کوتاه، بیماری کرون یا فیروز کیستیک مبتلا باشد که در این صورت لازم است از ویتامین E به عنوان یک مکمل غذایی استفاده کند. پزشکان متخصص به افراد توصیه می‌کنند که مکمل‌های ویتامین E را همراه با وعده‌های غذایی مصرف کنند. در سال ۲۰۱۹ یک مطالعه بر روی ۲۷ زن صورت گرفت و نشان داد هنگامی که در طول روز چربی مصرف می‌شود، جذب ویتامین E در بدن بهتر خواهد بود و این نتیجه بیانگر این است که زمانی که در وعده‌های غذایی به اندازه کافی چربی وجود داشته باشد، نیازی نیست ویتامین E همراه با وعده‌های غذایی حاوی چربی مصرف شود. لازم به ذکر است که با وجود ضروری بودن ویتامین E، مصرف زیاد آن به صورت مکمل‌های غذایی می‌تواند برای برخی از افراد مضر باشد و مصرف دوزهای بالای این ویتامین ممکن است باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات در مردان سالم شود؛ بنابراین بهتر است قبل از مصرف این ویتامین در رژیم غذایی خود با پزشک متخصص مشورت کنید.



### زمان مصرف ویتامین K

این ویتامین که از ترکیبات محلول در چربی است، شامل ویتامین K1 یا فیلو کینون و ویتامین K2 یا مناکینون می‌شود و برای سلامت قلب و استخوان‌ها و همچنین انعقاد خون مورد نیاز است. از نظر بالینی کمبود ویتامین K در بزرگسالان بسیار نادر است، مگر افرادی که دچار اختلالات خونریزی و سوء جذب باشند یا افرادی که داروهایی را مصرف می‌کنند که می‌تواند در فرایند جذب ویتامین K تداخل ایجاد کند.

زمان مصرف انواع ویتامین‌ها از جمله ویتامین K می‌تواند هر زمان از روز همراه با وعده غذایی یا میان وعده حاوی چربی باشد. با توجه به اینکه بیشتر افراد از طریق رژیم غذایی خود این ویتامین را دریافت می‌کنند، معمولاً مصرف مکمل‌های دوز بالا توصیه نمی‌شود، مگر با تجویز پزشک متخصص. مصرف ویتامین K بی‌خطر بوده و عوارض جانبی خاصی ندارد، اما ممکن است این مکمل‌ها با برخی از داروهای ضدانعقاد تداخل ایجاد کنند، لذا در صورت مصرف این داروها، قبل از دریافت ویتامین K بهتر است با پزشک خود مشورت کنید. یادتان باشد که ویتامین K را جدا از ویتامین‌های محلول در چربی مثل E و A مصرف کنید، البته مصرف این مکمل با ویتامین D برای بدن مفید است و باعث ارتقا و بهبود سلامت استخوان‌ها و سطح نرمال کلسیم در بدن می‌شود.



### زمان مصرف ویتامین‌های خانواده B

ویتامین‌های خانواده B بیشتر به منظور کاهش استرس و افزایش سطح انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرند و شامل ۸ نوع ویتامین هستند که هر کدام از آن‌ها عملکرد خاصی در بدن دارد. شما می‌توانید ویتامین‌های گروه B را به تنهایی یا به صورت کامل در قالب یک مکمل موسوم به B-کمپلس مصرف کنید. با توجه به اینکه ویتامین‌های خانواده B سطح انرژی بدن را افزایش می‌دهد، بهترین زمان مصرف ویتامین‌های این گروه، بعد از بیدار شدن از خواب است.

علاوه بر این، ویتامین‌های گروه B جزء ویتامین‌های محلول در آب هستند، بنابراین شما می‌توانید این مکمل‌ها را هم با غذا و هم بدن غذا در هر زمان از روز که بخواهید، مصرف نمایید. اما اگر جزء آن دسته از افرادی هستید که کمبود ویتامین B12 دارید، بهتر است برای حداکثر جذب این مکمل توسط سلول‌های بدن، آن را صبح‌ها به صورت ناشتا، با معده خالی و همراه آب مصرف کنید تا بهتر اثر کند.

نگاهی علمی و انسانی به زندگی خانواده‌های ایرانی در مونتreal

مقدمه:

مهاجرت فقط جابه‌جایی جغرافیایی نیست

برای یک خانواده ایرانی، مهاجرت به شهری مانند مونتreal فقط تغییر کشور و زبان نیست؛ بلکه تغییر سبک زندگی، الگوهای سلامت، روابط خانوادگی، تربیت فرزند و حتی تعریف دوباره‌ای از «خود» است.

مونتreal شهری است چندفرهنگی، با سیستم بهداشت عمومی پیشرفته، آموزش رایگان، فضای اجتماعی باز و در عین حال چالش‌های خاص خودش: زمستان‌های طولانی، فاصله از خانواده‌ی گسسته، تفاوت‌های فرهنگی و فشارهای روانی ناشی از شروع دوباره.

در این مقاله تلاش می‌کنیم با نگاهی علمی، پزشکی، روان‌شناختی و تاریخی بررسی کنیم که خانواده‌های ایرانی چگونه می‌توانند در مونتreal سالم‌تر، آگاه‌تر و متعادل‌تر زندگی کنند؛ بدون از دست دادن ریشه‌ها.

**فصل اول: سلامت خانواده؛ از نگاه علم مدرن و تجربه‌ی مهاجرت**

۱. سلامت فقط نبود بیماری نیست طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت سلامت یعنی: روانی و سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی. برای خانواده‌های مهاجر، این سه بُعد به شدت به هم گره خورده‌اند. سلامت جسمی: تغذیه، خواب، فعالیت بدنی، دسترسی به پزشک

مقاله‌ای که هر مهاجر باید بخواند:

# خانواده، سلامت و هویت در سرزمین جدید



است.

چالش‌های رایج:

نوبت‌های طولانی پزشک خانواده تفاوت فرهنگی در ارتباط پزشک-بیمار زبان (فرانس/انگلیسی) نبود درمان‌های فوری مگر در اورژانس راهکارها: ثبت‌نام سریع در RAMQ پیگیری پزشک خانواده از طریق GAP استفاده از کلینیک‌های بدون نوبت یادگیری واژگان پزشکی پایه به فرانسه دانستن این مسیرها، اضطراب خانواده‌را به‌شدت کاهش



می‌دهد.

**فصل دوم: تغذیه؛ بین قرمه‌سبزی و سوپرمارکت کانادایی**

۱. شوک غذایی مهاجرت بسیاری از خانواده‌های ایرانی بعد از مهاجرت دچار تغییرات وزنی می‌شوند:

افزایش وزن

کمبود ویتامین D

کمبود آهن و B12

مشکلات گوارشی

**علت‌ها:**

غذاهای آماده

سبک زندگی کم‌تحرك در زمستان

بعد از انقلاب و سپس دهه‌های اخیر شکل گرفت.

**ویژگی‌های جامعه ایرانی مونتreal:**

تحصیل کرده

خانواده‌محور

علاقه‌مند به سلامت، آموزش و کارآفرینی

شبکه‌های اجتماعی قوی (غیررسمی)

این جامعه اگرچه پراکنده است، اما پتانسیل بالایی برای حمایت متقابل دارد.

**فصل ششم: زمستان، نور و علم بدن**

۱. افسردگی فصلی

در مونتreal، کمبود نور خورشید در زمستان باعث:

افت انرژی

اختلال خواب

افسردگی فصلی

علم توصیه می‌کند:

نوردرمانی

ویتامین D

ورزش داخل خانه

حفظ روتین روزانه

**فصل هفتم: آینده؛ چطور خانواده سالم‌تری بسازیم؟**

چند اصل علمی و کاربردی:

سلامت روان را جدی بگیرید

کمک خواستن ضعف نیست

ریشه‌ها را حفظ کنیم، اما تطبیق پیدا کنیم

خانواده‌را پروژه‌ای زنده بدانیم

**ضرورت گشودگی در جامعه مهاجر**

جامعه‌ی ایرانی در مونتreal سال‌هاست که شکل گرفته، رشد کرده و برای بسیاری به فضایی آشنا و امن تبدیل شده است. این امنیت و آشنایی ارزشمند است، اما وقتی به قیمت بسته ماندن در تمام شود، به تدریج از یک سرمایه به یک مانع تبدیل می‌شود. جامعه‌ای که فقط در حلقه‌های قدیمی خود

راهکار علمی:

گفت‌وگوی خانوادگی منظم

احترام به هویت دوفرهنگی

حفظ زبان فارسی در خانه

حمایت بدون کنترل افراطی

**فصل چهارم: خانواده ایرانی؛ از ساختار سنتی تا مدل مدرن**

۱. تغییر نقش‌ها بعد از مهاجرت

در بسیاری از خانواده‌ها:

زن وارد بازار کار می‌شود

مرد نقش‌های خانگی بیشتری می‌گیرد

**مهاجرت برای خانواده‌های ایرانی فقط تغییر کشور و زبان نیست، بلکه ورود به مرحله‌ای تازه از زندگی است که در آن سلامت جسم و روان، روابط خانوادگی و حتی تعریف هویت فردی و جمعی دچار دگرگونی می‌شود. این مقاله با نگاهی علمی و انسانی، تلاش می‌کند تصویری واقعی از چالش‌ها و فرصت‌هایی ارائه دهد که خانواده‌های ایرانی در مونتreal با آن روبه‌رو هستند و نشان دهد چگونه می‌توان در سرزمین جدید، سالم‌تر و آگاهانه‌تر زندگی کرد.**

فرزندان مستقل‌تر می‌شوند

این تغییر اگر آگاهانه مدیریت نشود، منجر به:

تنش زناشویی

بحران هویت

احساس شکست شخصی

اما اگر با آگاهی باشد، می‌تواند

قدرت خانواده‌را افزایش دهد.

۲. علم روابط چه می‌گوید؟

مطالعات خانواده‌درمانی نشان

می‌دهد:

خانواده‌های منعطف، سالم‌ترند

گفت‌وگو مهم‌تر از نقش سنتی است

تقسیم مسئولیت، رضایت

زناشویی‌را بالا می‌برد

**فصل پنجم: تاریخچه کوتاه ایرانیان در مونتreal**

ایرانیان از دهه ۱۹۷۰ به مونتreal

مهاجرت کردند، اما موج اصلی

ایرانی مونتreal، برخلاف تصور رایج، کوچک نیست؛ اما به شدت پراکنده است. وقتی هر گروه فقط در دایره‌ی محدود خود بماند، این پراکندگی عمیق‌تر می‌شود و حس بی‌اعتمادی تقویت می‌گردد.

نتیجه آن است که بسیاری از تازه‌واردها به‌جای پیوند خوردن با جامعه‌ی ایرانی، به‌کلی از آن فاصله می‌گیرند و شبکه‌های اجتماعی خود را در جوامع دیگر می‌سازند. این



فاصله‌گیری، در بلندمدت به تضعیف همان جامعه‌ای منجر می‌شود که می‌خواست «محفوظ» بماند.

باز کردن آغوش جامعه به معنای از دست دادن هویت یا امنیت نیست. برعکس، پذیرش تازه‌واردها فرصتی است برای بازتعریف هویت جمعی، نوسازی روابط اجتماعی و انتقال تجربه بین نسل‌ها.

جامعه‌ای که بتواند تجربه‌ی قدیمی‌ها را با انگیزه‌ی جدیدها پیوند بزند، جامعه‌ای زنده و رو به رشد خواهد بود. این پیوند نه با شعار، بلکه با رفتارهای ساده شکل می‌گیرد: دعوت به جمع‌ها، معرفی در محیط‌های کاری، پرهیز از قضاوت زود هنگام و کنار گذاشتن برچسب‌ها.

اگر جامعه‌ی ایرانی مونتreal می‌خواهد آینده‌ای قوی‌تر داشته باشد، باید آگاهانه با انحصار اجتماعی مقابله کند. کنار گذاشتن باندبازی و گشودن فضا برای مشارکت برابر، یک انتخاب اخلاقی است، اما فراتر از آن، یک ضرورت اجتماعی است. تازه‌واردها بار اضافی نیستند؛ آن‌ها بخشی از ادامه‌ی این مسیرند.

جامعه‌ای که این واقعیت را بپذیرد، نه تنها انسانی‌تر، بلکه پایدارتر خواهد بود.

**جمع‌بندی:**

**مهاجرت پایان نیست، آغاز دوباره است**

برای یک خانواده ایرانی، مونتreal می‌تواند:

محل رشد

بازتعریف هویت

ساختن آینده‌ای امن‌تر

به شرطی که آگاهانه زندگی کنیم، از علم استفاده کنیم و با

خودمان مهربان‌تر باشیم.

## از دانستنی های زیبای طبیعت:

# شیره افرا؛ طلای کهربایی کانادا

## داستان، فرهنگ و ارزش غذایی یکی از نمادهای ملی کانادا



هستند. مردم در این کلبه‌ها غذاهای سنتی می‌خورند، شیره تازه می‌چشند و حتی شیره داغ را روی برف می‌ریزند تا نوعی آب‌نبات سنتی درست کنند.

برای بسیاری از کانادایی‌ها، به‌ویژه در کبک، خاطرات کودکی، دورهمی‌های خانوادگی و حس نوستالژی با شیره افرا گره خورده است.

کاربردهای شیره افرا در آشپزی

شیره افرا فقط مخصوص پنکیک نیست. کاربردهای متنوعی دارد، از جمله:



روی پنکیک، وافل و کرپ

در تهیه دسرها و کیک‌ها

جایگزین شکر در قهوه و چای

سس برای گوشت، مرغ یا ماهی

در مارینادها و سس‌های سالاد

همراه ماست یا اوت‌میل



بسیاری از سرآشپزهای حرفه‌ای از شیره افرا به‌عنوان یک طعم‌دهنده لوکس استفاده می‌کنند.

تفاوت شیره افرا اصل با شربت‌های تقلبی

در بازار، محصولات زیادی با عنوان Maple-flavored syrup دیده می‌شود که اغلب ترکیبی از شربت ذرت، شکر و طعم‌دهنده مصنوعی هستند. شیره افرا اصل معمولاً روی برچسب خود عبارت ۱۰۰٪ Pure Maple Syrup را دارد و قیمت آن بالاتر است.

جایگاه اقتصادی شیره افرا

شیره افرا یکی از مهم‌ترین محصولات صادراتی کانادا است و سالانه میلیون‌ها دلار درآمد ایجاد می‌کند. هزاران خانواده در کبک و استان‌های دیگر از طریق تولید این محصول امرار معاش می‌کنند. حتی ذخایر استراتژیک شیره افرا در کانادا وجود دارد که به «ذخیره طلای کهربایی» معروف است.

جمع‌بندی

شیره افرا چیزی فراتر از یک خوراکی شیرین است؛ این محصول نماینده ارتباط عمیق انسان با طبیعت، احترام به فصل‌ها و حفظ سنت‌هاست. برای مهاجران ساکن کانادا، آشنایی با شیره افرا راهی برای درک بهتر فرهنگ این کشور است و برای کانادایی‌ها، یادآور ریشه‌ها و هویت ملی.

اگر روزی در یک صبح سرد بهاری در کبک، شیره افرا تازه را روی برف دیدید که آرام آرام سفت می‌شود، بدانید که در حال لمس یکی از اصیل‌ترین سنت‌های کانادا هستید.

شیره افرا برای کانادایی‌ها فقط یک طعم شیرین نیست؛ نمادی از صبر، هماهنگی با طبیعت و احترام به چرخه فصل‌هاست. این محصول نشان می‌دهد که چگونه از دل سرمای زمستان و گذر آرام به بهار، می‌توان ثروتی طبیعی و پایدار به دست آورد. شاید به همین دلیل است که شیره افرا در ذهن بسیاری از مردم، با مفاهیمی مانند خانه، خانواده، سنت و آرامش پیوند خورده و حضوری همیشگی بر سفره‌های کانادایی دارد.

برای مهاجرانی که زندگی تازه‌ای را در کانادا آغاز کرده‌اند، شیره افرا می‌تواند پلی فرهنگی باشد؛ پلی میان گذشته و حال، میان سرزمین مادری و خانه جدید. چشیدن طعم شیره افرا، بازدید از کلبه‌های شکر در کبک یا حتی استفاده روزمره از آن در آشپزی، راهی ساده اما عمیق برای لمس فرهنگ کانادا است. شاید بتوان گفت همان‌طور که برگ افرا بر پرچم کانادا نقش بسته، شیره افرا نیز آرام و بی‌صدا، در زندگی روزمره این کشور جریان دارد.

محصول تنها در بازه‌های کوتاه از سال، معمولاً اواخر زمستان تا اوایل بهار (بین فوریه تا آوریل)، قابل برداشت است.

مراحل اصلی تولید عبارت‌اند از:

سوراخ‌کاری درخت افرا

درخت باید بالغ و سالم باشد. سوراخ کوچکی در تنه ایجاد می‌شود تا شیره طبیعی درخت خارج شود.

جمع‌آوری شیره خام

شیره‌ای که خارج می‌شود بسیار رقیق است و طعمی ملایم و کمی شیرین دارد.

جوشاندن و تغلیظ

برای تولید تنها یک لیتر شیره افرا، حدود ۴۰ لیتر شیره خام باید جوشانده شود تا آب آن تبخیر گردد.

فیلتراسیون و بسته‌بندی

پس از رسیدن به غلظت مناسب، شیره صاف شده و بسته‌بندی می‌شود.

درجه‌بندی شیره افرا

در کانادا، شیره افرا بر اساس رنگ و طعم درجه‌بندی می‌شود. این درجه‌بندی نشان‌دهنده کیفیت نیست، بلکه شدت طعم و رنگ را مشخص می‌کند:

طلایی (Golden): رنگ روشن، طعم ملایم - مناسب پنکیک و دسر

کهربایی (Amber): طعم متعادل و محبوب‌ترین نوع

تیره (Dark): طعم قوی‌تر - مناسب پخت‌وپز

بسیار تیره (Very Dark): طعم عمیق و قوی - بیشتر برای آشپزی حرفه‌ای

ارزش غذایی شیره افرا

برخلاف شکر سفید، شیره افرا حاوی مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هاست. از جمله:

منگنز

روی

کلسیم

پتاسیم

آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی

اگرچه همچنان یک ماده شیرین محسوب می‌شود و باید در مصرف آن تعادل رعایت شود، اما در مقایسه با شیرین‌کننده‌های صنعتی گزینه‌ای سالم‌تر است.

شیره افرا در فرهنگ کانادایی

در کبک، فصل برداشت شیره افرا به یک رویداد فرهنگی تبدیل می‌شود. مکان‌هایی به نام کلبه شکر در این فصل پذیرای خانواده‌ها

اگر از هر کانادایی بپرسید چه چیزی بیش از همه یادآور هویت این کشور است، احتمالاً در کنار برگ افرا، نام «شیره افرا» یا Maple Syrup خواهد شنید. شیره افرا فقط یک شیرین‌کننده طبیعی نیست؛ بلکه بخشی از تاریخ، فرهنگ، اقتصاد و حتی سبک زندگی کانادایی‌هاست. به‌ویژه در استان کبک، شیره افرا جایگاهی فراتر از یک محصول غذایی دارد و به نمادی ملی و افتخارآمیز تبدیل شده است.

شیره افرا چیست؟

شیره افرا مایعی طبیعی و شیرین است که از شیره درخت افرا (Maple Tree) به‌دست می‌آید. این شیره پس از جمع‌آوری، طی فرآیند جوشاندن و تغلیظ، به مایعی غلیظ، کهربایی‌رنگ و خوش‌عطر تبدیل می‌شود. برخلاف شربت‌های صنعتی، شیره افرا ۱۰۰٪ طبیعی است و هیچ ماده افزودنی، رنگ یا طعم‌دهنده مصنوعی ندارد.

کانادا بزرگ‌ترین تولیدکننده شیره افرا در جهان است و بیش از ۷۰ درصد تولید جهانی را به خود اختصاص می‌دهد. در این میان، استان



کبک به‌تنهایی حدود ۹۰ درصد شیره افرا کانادا را تولید می‌کند.

نگاهی به تاریخچه شیره افرا

پیش از ورود اروپایی‌ها به قاره آمریکا، بومیان کانادا و شمال آمریکا از شیره درخت افرا استفاده می‌کردند. آن‌ها به‌خوبی می‌دانستند چه زمانی از سال می‌توان شیره را برداشت کرد و چگونه آن را به ماده‌ای شیرین و قابل نگهداری تبدیل کنند.

با ورود مهاجران اروپایی، این دانش بومی گسترش یافت و به تدریج روش‌های پیشرفته‌تری برای جمع‌آوری و فرآوری شیره افرا ابداع شد. در قرن نوزدهم، تولید شیره افرا به یک صنعت محلی و سپس ملی تبدیل شد و امروز یکی از مهم‌ترین صادرات کشاورزی کانادا است.

چگونه شیره افرا تولید می‌شود؟

فرآیند تولید شیره افرا کاملاً وابسته به طبیعت و فصل‌هاست. این

### صرافی پنج ستاره

تبدیل و انتقال سریع ارز به ایران و بالعکس با کمترین هزینه

New Location  
4010 Saint Catherine 0, Suite 210 Montreal, QC H3Z 1P2 | 514 585 2345 | 514 846 0221

منوچه‌قریبانیان

### LA PHOTOSHOP

professional Photography Studio

در مکان جدید

خاطرات خود را با ما ثبت کنید

New Location  
4010 Saint Catherine 0, Suite 210 Montreal, QC H3Z 1P2 | 514 846 0221 | 514 585 2345 | Fax: 514 846 2168 | WWW.laphotoshop.ca



نمای ساختمان کافه قتادی یاس که سالهای بسیاری را، در آپاتمان طبقه بالائی آن زندگی نمودیم

در تابستان ۱۳۳۱، من سال چهارم دبیرستان را به پایان رسانده بودم و برادرم سال پنجم دبیرستان را. طبق روال هر سال، پس از تعطیلات مدارس همگسی به فیروزکوه رفتیم تا حدود سه ماه تابستان را آنجا بگذرانیم. در همان تابستان، حوادث سیاسی مهمی در تهران و دیگر شهرهای ایران رخ داد که تأثیر عمیقی بر سرنوشت کشور گذاشت.

دکتر محمد مصدق، نخست‌وزیر وقت ایران، که پس از پیروزی در دادگاه لاهه درباره ملی شدن صنعت نفت به شهرت و محبوبیت فراوانی دست یافته بود، به تدریج و از راه‌های دموکراتیک و قانونی، در پی کاهش اختیارات شاه و تقویت

دولت برآمد. او از شاه خواست که وزارت جنگ نیز باید در اختیار دولت و نخست‌وزیر باشد، نه شخص شاه؛ اما شاه این درخواست را نپذیرفت. در نتیجه، دکتر مصدق استعفا داد و قوام‌السلطنه به نخست‌وزیری رسید.

قوام‌السلطنه نطق معروف خود را از رادیو ایراد کرد که با جمله «کشتی بان را سیاستی دگر آمد...» آغاز می‌شد، اما با مخالفت‌های گسترده روبه‌رو شد. سرانجام در روز سی‌ام تیرماه ۱۳۳۱، قیامی سراسری در ایران شکل گرفت که مرکز آن تهران، به‌ویژه میدان بهارستان و خیابان ژاله بود. پلیس دخالت کرد، تیراندازی شد و بیش از سی نفر کشته شدند. در پی این حوادث، قوام‌السلطنه استعفا داد و دکتر مصدق بار دیگر به نخست‌وزیری بازگشت.

با این حال، مصدق از یک‌سو با دخالت‌های نیروهای مذهبی، به‌ویژه آیت‌الله کاشانی، و سران حزب توده درگیر بود و از سوی دیگر با شخص شاه، که حاضر نبود بپذیرد طبق اصول مشروطیت، شاه تنها حق سلطنت دارد نه حکومت. دکتر مصدق که سخت به اصول دموکراسی پایبند بود، بر مواضع خود ایستادگی کرد و در نهایت شاه مجبور به ترک ایران شد.

اما با توطئه مستقیم دولت انگلستان و فعالیت‌های اشرف پهلوی در خارج از کشور، در تاریخ ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ کودتایی در تهران به رهبری سرلشکر زاهدی رخ داد. در آن ایام، برادرم دوره شش‌ساله دبیرستان را به پایان رسانده و مشغول آمادگی برای کنکور دانشکده پزشکی تهران بود و ما همچنان در فیروزکوه به سر می‌بردیم.

در جریان کودتا، تظاهرکنندگان به خانه دکتر مصدق یورش بردند و قصد جان او را داشتند. مصدق با استفاده از نردبان و از راه خانه همسایه جان سالم به در برد، اما بعداً بازداشت و زندانی شد. شاه به ایران بازگشت و قدرت حکومت را در دست گرفت و سرلشکر زاهدی با برقراری حکومت نظامی، در مقام نخست‌وزیری باقی ماند.

پس از این رویدادها و تحت فشار دولت‌های خارجی، شاه لازم دید دست به یک سلسله اصلاحات اساسی بزند؛ از جمله اصلاحات ارضی، سپاه بهداشت و سپاه دانش. با این حال، این اقدامات که اغلب بدون برنامه‌ریزی اصولی و شتاب‌زده اجرا می‌شدند، نتایج مطلوبی به همراه نداشتند.

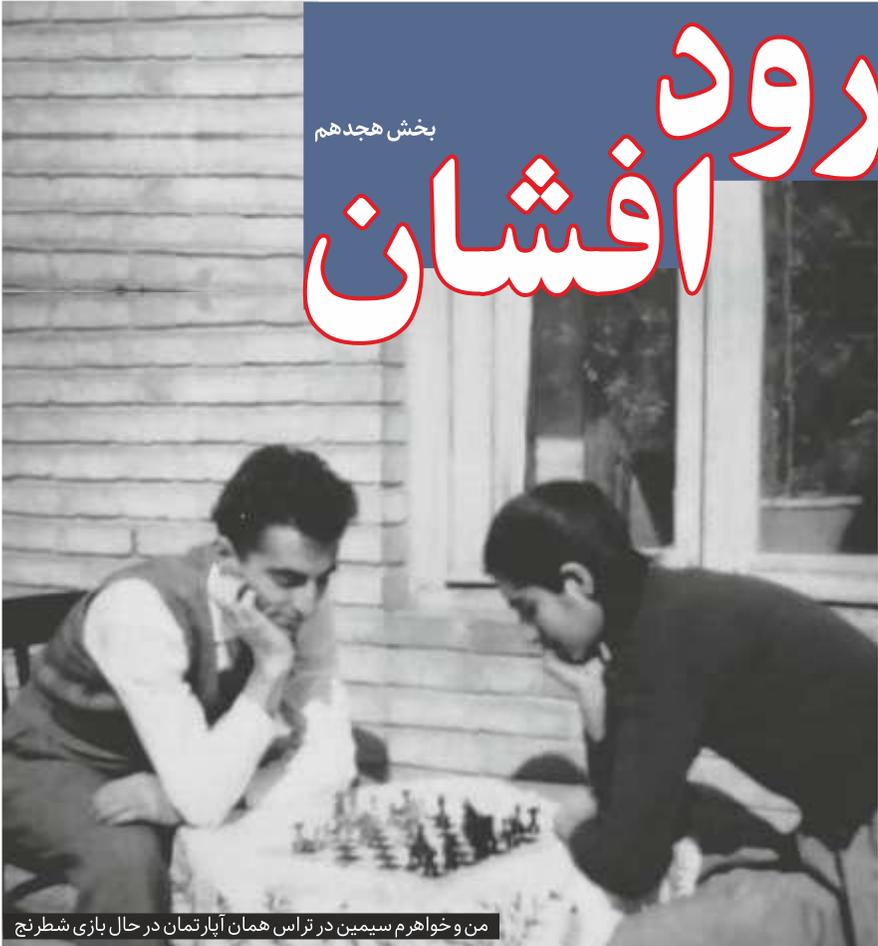
به‌عنوان نمونه، سپاه دانش متشکل از جوانان تحصیل کرده‌ای بود که دوره دوساله خدمت نظام وظیفه را می‌گذراندند، بدون آن‌که حقوق مناسبی دریافت کنند. این افراد به‌اجبار برای تدریس به روستاها فرستاده می‌شدند. بسیاری از آنان سرخورده بودند و گرایش‌های سوسیالیستی داشتند و تا حد توان خود، این افکار را تبلیغ می‌کردند. آنان به روستاییان گوشزد می‌کردند که چرا باید پیوسته کار کنند و دسترنج خود را به مالکان ثروتمند بدهند.

برنامه اصلاحات ارضی خود ماجرای عجیب‌تری بود. با تبلیغات گسترده، شاه املاک مالکان را مصادره کرد و با سر و صدای فراوان، قباله‌ها را شخصاً به دست زارعان سپرد. اما نتیجه چه شد؟ زارع صاحب زمین شد، اما چیز دیگری نداشت. سهم بذر و محصول را سال اول مصرف کرد و سال دوم دستش خالی ماند؛ بیکار و بی‌پول.

ناچار زمین‌رها کرد و برای کل‌گری، همراه زن و فرزندش راهی تهران شد تا لقمه نانی به دست آورد و خرج زندگی‌اش را تأمین کند. چند سالی نگذشت که چنین روندی ضربه‌ای سنگین به کشاورزی ایران وارد کرد؛ به‌گونه‌ای که دولت ایران ناچار شد انواع غلات را از خارج کشور وارد کند.

افزون بر این، بسیاری دیگر از زارعان و باغبانان نیز از این اقدامات شاه درس گرفتند و علیه اربابان خود شوریدند. آنان خود را صاحب زمین و باغ دانستند و به تدریج املاک اربابانشان را به نام خود ثبت کردند.

ادامه در شماره‌های آتی



من و خواهرم سیمین در تراس همان آپارتمان در حال بازی شطرنج

نبود. تنها مشکل آپارتمان، پله‌های زیاد آن بود. مامان چون که فشار خون داشت، از بالا و پایین رفتن روزانه ناراضی بود، اما با همه سختی‌ها سال‌ها در همان خانه ماندیم.

خاطره‌ای دیگر از دوران دبیرستان به یادم آمد. در سال پنجم، یک روز پنجشنبه آقای قوامی، ناظم مدرسه، وارد کلاس شد و با تشریح گفت که از این پس کسسی با موهای بلند یا مدل‌دار اجازه ورود ندارد و همه باید موهایشان را با درجه سه یا چهار کوتاه کنند.

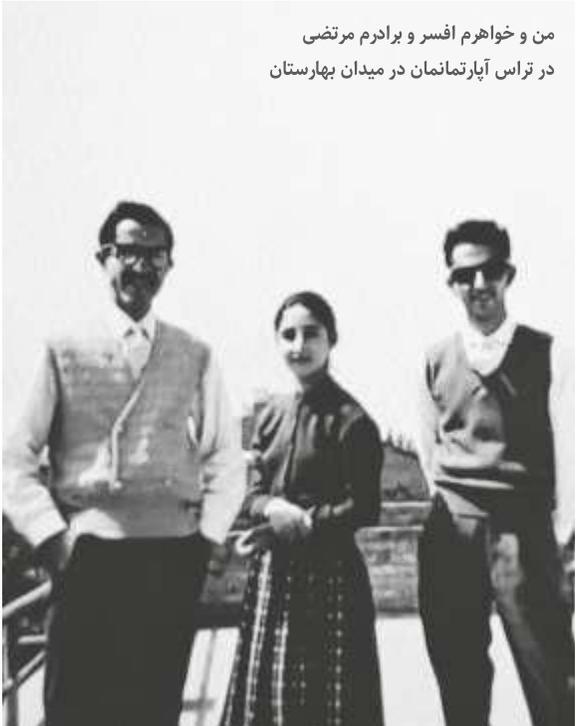
یکی از هم‌کلاسی‌ها به نام سدهی که پدرش لباس فروش بود، پیش‌نهاد داد به‌جای اعتراض، از مغازه آن‌ها شاپو بخریم با نصف قیمت. روز شنبه، بیش از بیست دانش‌آموز با شاپو وارد مدرسه شدند. قوامی دم در ایستاده بود؛ بچه‌ها شاپورا برداشتند و موهای کوتاه‌شده‌را نشان دادند و دوباره کلاه‌ها را سر گذاشتند. قوامی با نگاهی خشکمگین گفت: «این چه مسخره‌بازی‌ای است!»

یک سال بعد، دایی‌جان عیسی خانه بزرگی در تهران پارس ساخت و به آنجا نقل مکان کرد و آپارتمان میدان بهارستان را به ما سپرد. این خانه بزرگ‌تر بود و چهار اتاق، آشپزخانه‌ای وسیع‌تر، حمام مجهز و تلفنی داشت که به مغازه یاس وصل می‌شد.

آپارتمان در زاویه میدان بهارستان قرار داشت و دید خوبی به خیابان ژاله و ساختمان‌های مجلس شورای ملی داشت. سال‌ها در همان خانه زندگی کردیم.



با برادرم مرتضی و خواهرهایم افسر و سیمین در روی تراس آپارتمان با دورنمای مسجد سپهسالار



من و خواهرم افسر و برادرم مرتضی در تراس آپارتمانمان در میدان بهارستان

# رود افشان

بخش هجدهم

دکتر علی‌محمد مزده، دبیر ادبیات ما، از استادان برجسته بود که بعدها استاد دانشکده ادبیات شیراز شد و کتاب‌های تحقیقی متعددی به چاپ رساند. من ارادت خاصی نسبت به ایشان داشتم. سال‌ها بعد، زمانی که در سال آخر دانشکده پزشکی بودم و دوره انترنی‌را می‌گذراندم، در ایام نوروز به‌همراه دو نفر از دوستانم به شیراز سفر کردیم و در آنجا توفیق دیدار دکتر مزده نیز برایم فراهم



دکتر کاوه سعیدی

شد.

آقای زرافشان، معلم زبان فرانسه کلاس ما بود و خاطره جالبی از او در ذهنم مانده است. ما در سال چهارم دبیرستان بودیم. یکی از هم‌کلاسی‌هایمان به نام معظمی، چند سالی از بقیه بزرگ‌تر بود. معظمی تنها دانش‌آموز شیک‌پوش کلاس بود و به ظاهر خود بسیار اهمیت می‌داد؛ کفش‌هایش همیشه واکس خورده، شلوارش اتوکشیده، موهایش روغن‌زده و سبیل‌های کوتاهش را با مداد سیاه پررنگ می‌کرد. همیشه کراوات می‌زد و یقه پیراهنش مرتب بود، اما با وجود این ظواهر، شاگرد درس خوانی نبود.

روزی امتحان زبان فرانسه داشتیم. برگه‌هایی به ما دادند که پرسش‌ها به زبان فرانسه بود و باید پاسخ‌ها را نیز به فرانسه می‌نوشتیم. معظمی که چیزی بلد نبود، از روی برگه هم‌میزی‌اش کپی کرده بود. هفته بعد، وقتی آقای زرافشان نتایج امتحان را اعلام کرد، گفت مجبور است معظمی را مردود کند؛ چون در پاسخ سؤال «نام شما چیست؟» نوشته بود: «نام من آرام رضوی است» که نام همان هم‌میزی‌اش بود.

اسدالله صدفی، معلم ورزش ما، از فوتبالیست‌های معروف قدیمی بود و به «اسدالله شوتی» شهرت داشت. در زمان او، تیم فوتبال دبیرستان قریب بسیار قدرتمند بود و اغلب کاپ مسابقات دبیرستانی و دانشگاهی را می‌برد. دروازه‌بان تیم، طالقانی نام داشت. یادم هست یک سال در مسابقه فینال که در امجدیه برگزار شد و من نیز برای تماشا رفته بودم، اگر تیم ما مساوی یا برنده می‌شد، کاپ را می‌گرفت. تا دقایق پایانی گلی رد و بدل نشد، اما دو دقیقه مانده به پایان، تیم ما پانالتی داد.

صدفی تقاضای وقت کرد و با مربی تیم مقابل. دبیرستان هدف. مشورت نمود. بعدها شنیدم قصد داشتند با پرداخت مبلغی پول، بازی را مساوی اعلام کنند، اما مربی تیم هدف نپذیرفت. طالقانی گفت که اجازه نمی‌دهد گل بخورند. لحظه‌ای بسیار حساس بود؛ نفس‌ها در سینه‌ها حبس شده بود. طالقانی با ذکاوت خود، مسیر ضربه‌را تشخیص داد، شیرجه رفت و توپ را پیش از رسیدن به دروازه در هوا گرفت. ناگهان هیاهویی در ورزشگاه برپا شد و همه‌های میان تماشاگران افتاد.

در آن سال‌ها، یکی دو سال پیش از کودتای سرلشکر زاهدی، احزاب سیاسی متعددی در ایران فعال بودند؛ جبهه ملی به رهبری دکتر مصدق، حزب توده، حزب زحمتکشان به رهبری دکتر بقایی، پان‌ایرانسم به رهبری خلیل ملکی و چند حزب دیگر. تظاهرات خیابانی فراوانی برگزار می‌شد و به‌دلیل اختلاف اهداف، اغلب به درگیری وزد و خورد می‌انجامید.

طالقانی، دروازه‌بان دبیرستان ما، به حزب زحمتکشان پیوسته بود. روزی در یکی از این تظاهرات، در جریان درگیری با اعضای حزب پان‌ایرانسم، چاقوکشی رخ داد و ضربه‌ای به سینه طالقانی وارد شد. این دروازه‌بان جوان و بااستعداد که می‌توانست روزی به تیم ملی ایران راه یابد، بر اثر همان ضربه جان خود را از دست داد و خاطره‌ای تلخ در ذهن همه دانش‌آموزان باقی گذاشت.

در سال چهارم دبیرستان بودم که دایی‌جان عیسی‌خان به آپارتمان طبقه چهارم ساختمان یاس نقل مکان کرد و منزل قبلی‌اش را اجاره داد. یکی از گماشتگان دوران خدمت نظام وظیفه‌اش به نام نعمت، که به‌دنبال کار به تهران آمده بود، به او مراجعه کرد. دایی‌جان او را در قتادی یاس استخدام کرد و یکی از اتاق‌های زیرین خانه ما را به‌طور رایگان در اختیارش گذاشت.

نعمت با همسر و دو فرزند خردسالش به آنجا آمد.

نعمت در قتادی یاس طرز تهیه یکی دو نوع شیرینی، از جمله برشتوک و شیرمرغ، را آموخت و ماندگار شد. یک سال بعد، دایی‌جان عیسی که کل ساختمان یاس را خریده بود، آپارتمان کناری طبقه چهارم را که متعلق به آقای گمنام بود، برای ما اجاره کرد و ما به آنجا نقل مکان نمودیم.

آقای گمنام، مالک چهار ساختمان مجاور، مردی سالخورده و محترم بود که تنها زندگی می‌کرد و فامیلی نداشت. تنها یک پیش‌خدمت با همسر و فرزندان از او مراقبت می‌کردند. بعدها پدرم تعریف می‌کرد که پس از فوت آقای گمنام، طبق وصیتش تمام اموالش به همان خانواده رسید. بین ساختمان یاس و ساختمان آقای گمنام، پله‌های پهنی قرار داشت و در کنار آن‌ها، در هم‌سطح خیابان، یک واکسی بود که تعمیر کفش هم انجام می‌داد. گمان می‌کنم دایی‌جان آن مکان را نیز در اختیار واکسی گذاشته بود.

آپارتمان ما سه اتاق، آشپزخانه و سرویس بهداشتی داشت. اتاق بزرگ‌تر را به‌عنوان مهمان‌خانه استفاده می‌کردیم. تراس بزرگی رو به میدان بهارستان داشتیم و از کنار آن، مسجد سپهسالار نیز دیده می‌شد. شب‌ها، با روشن شدن فواره‌های رنگین میدان، منظره‌ای بسیار زیبا پیش چشممان بود.

هر سه خواهرم در دبیرستان شاهدخت ادامه تحصیل دادند که چندان دور

## پامرین؛

## توپکِ پر انرژیِ لوکس



Mahan Shoorab

Certified  
Pet Groomer  
based in Montreal

من ماهان هستم، آرایشگر و گرومر حیوانات خانگی در مونتreal.

اینجا تجربیات و نکات کاربردی درباره‌ی بهداشت، گرومینگ و مراقبت از دوستان چهارپای شما را به اشتراک می‌گذارم، تا نگهداری از حیوانات هم سالم و شاد باشد و هم لذت‌بخش. اگر سؤالی داشتید، خوشحال می‌شوم پاسخ دهم و شما را در مسیر مراقبت مسئولانه همراهی کنم.

438-993-4462

اگر در مونتreal زندگی کرده باشید، احتمالاً پامرین‌ها را بارها دیده‌اید: روی دست صاحبشان در کافه‌ها، داخل کالسکه‌های مخصوص حیوانات، یا با قدم‌های ریز و مغرور کنار خیابان‌های وست‌آیلند و مرکز شهر. پامرین از آن نژادهایی است که «دیده می‌شود»؛ هم به خاطر ظاهر پُف‌دار و چشم‌های براقش، هم به خاطر شخصیت پرسروصدا، باهوش و گاهی کمی رئیس‌مآبش! من به‌عنوان یک گرومر در

آمریکا محبوب شدم. امروز، پامرین یکی از شناخته‌شده‌ترین سگ‌های عروسکی (Toy) در دنیاست؛ مخصوصاً بین خانواده‌هایی که سگ کوچک، خوش‌عکس و همراه می‌خواهند.

**ویژگی ظاهری اصلی پامرین:**

بدن کوچک  
سر روباهی fox-like  
یا گاهی صورت عروسکی teddy face  
گوش‌های تیز و ایستاده  
دمی که روی پشت می‌خوابد  
و مهم‌تر از همه: پوشش دو لایه double coat که همان «پف معروف» را می‌سازد.



مونتreal، با پامرین‌ها زیاد سروکار دارم؛ هم پامرین‌هایی که به‌صورت منظم هر ۳ تا ۵ هفته برای رسیدگی می‌آیند و مثل ابریشم نرم و مرتب‌اند، هم آن‌هایی که با گره‌های شدید، ریزش‌های عجیب، یا حتی تجربه‌ی بد از شیو کردن کامل مراجعه می‌کنند. پامرین یک سگ کوچک است، اما نگهداری‌اش کوچک و ساده نیست. اگر قصد دارید پامرین بخرید یا همین حالا یکی دارید، این مقاله دقیقاً برای شماست: شناخت نژاد، خلق‌وخو، نیازهای مراقبتی، نکات گرومینگ حرفه‌ای و اشتباهات رایج—به زبان ساده و کاربردی.

**پامرین دقیقاً چه نژادی است؟**

پامرین عضو خانواده‌ی سگ‌های اسپیتز است؛ خانواده‌ای که شامل هاسکی، ساموید، مالاموت و چند نژاد پشمالوی دیگر هم می‌شود. اما پامرین نسخه‌ی مینیاتوری و شهری‌تر این خانواده است. ریشه‌ی نامش به منطقه‌ی «پومرانی» در اروپا برمی‌گردد و به‌مرور در انگلستان و بعد



**لایه رویی:** موهای بلندتر و کمی زبرتر که ظاهر مرتب و حجیم ایجاد می‌کنند. این پوشش دو لایه باعث می‌شود پامرین در سرما مقاوم‌تر باشد، اما در عوض به گرومینگ منظم نیاز جدی دارد.

**مهم‌ترین هشدار یک گرومر:**

**پامرین را کامل شیو نکنید**

یکی از رایج‌ترین اشتباهاتی که در مونتreal هم زیاد می‌بینم این است:

صاحب سگ برای راحتی یا به خیال اینکه «تابستون گرمه» یا «موها گره خورده»، درخواست می‌کند پامرین را کامل شیو کنیم.

**واقعیت: شیو کامل برای پامرین می‌تواند خطرناک باشد.**

در برخی موارد، موها ممکن است به‌درستی رشد نکنند یا رشدشان تکه‌تکه و ضعیف شود (مشکلی که خیلی‌ها با عنوان Alopecia X یا اصطلاح عمومی‌تر “coat damage” می‌شناسند).

علاوه بر این، این پوشش دو لایه نقش تنظیم دما هم دارد: یعنی همیشه شیو کردن = خنک شدن



نیست. پس اگر کسی به شما گفت: «پامرین رو از ته بزَن تا راحت باشی» بهتر است حتماً با یک گرومر حرفه‌ای مشورت کنید. راه درست، معمولاً برس کششی اصولی، حمام مناسب، خشک کردن صحیح و کوتاهی مدل دار است—نه شیو صفر.

**گرومینگ ایده‌آل پامرین؛ برنامه‌ی حرفه‌ای**  
اگر بخواهم یک نسخه‌ی

موهای رویی مثل پرده‌ی زیبا روی آن را می‌پوشانند و گره‌های زیرین دیده نمی‌شوند.

**نشانه‌های این مشکل:**

سگ وقتی نوازش می‌شود، گاهی ناراحت می‌شود

پوست نفس نمی‌کشد، بوی بد یا خارش می‌آید

بعد از حمام، موها دیر خشک می‌شوند

یا ریزش مو شدیدتر دیده می‌شود  
در این موارد، راه حل «شیو کامل» نیست؛ راه حل این است که زودتر اقدام کنیم: تقویت برنامه‌ی برس‌کشی و دی‌شدینگ حرفه‌ای.

**تغذیه و سلامت پوست و مو؛**

بروید این تمرین‌ها باعث می‌شود جلسه‌ی گرومینگ برای سگ تبدیل به «شکنجه» نشود، بلکه یک تجربه‌ی قابل تحمل و حتی خوشایند باشد.

**آیا پامرین برای همه مناسب است؟**

پامرین سگ فوق‌العاده‌ای است، اما برای همه مناسب نیست. اگر شما:

به سگ خیلی کوچک علاقه دارید

می‌توانید برنامه‌ی برس‌کشی و مراقبت را جدی بگیرید

با پارس کردن قابل کنترل کنار



می‌آید و دوست دارید سگ‌تان همراه و نزدیک شما باشد. پامرین می‌تواند عالی باشد. اما اگر شما دنبال سگی هستتید که «کم‌درسر» باشد، مو نریزد، برس نخواد و هر ۶ ماه یک بار حمام کافی باشد، پامرین انتخاب سختی است.

**جمع‌بندی**

پامرین مثل یک لباس لوکس است: زیباست، چشمگیر است، اما مراقبت می‌خواهد. اگر به پوشش پامرین احترام بگذارید و برنامه‌ی منظم گرومینگ داشته باشید، پامرین شما همیشه شاداب، مرتب و خوش‌بو خواهد بود—و مهم‌تر از همه: سلامت پوست و آرامش روانی‌اش حفظ می‌شود.

به‌عنوان یک گرومر در مونتreal، همیشه به صاحبان پامرین می‌گویم: **گرومینگ فقط زیبایی نیست؛ یک بخش جدی از سلامت سگ شماست.** پامرین مرتب، نه فقط خوشگل‌تر است؛ راحت‌تر راه می‌رود، کمتر می‌خاراند، کمتر استرس می‌گیرد و زندگی بهتری دارد.

**گرومینگ فقط برس نیست**  
پوشش پامرین خیلی به تغذیه و آب‌وسه‌ی است. اگر سگ رژیم غذایی ضعیف یا نامتعادل داشته باشد، موها:

کدر می‌شوند

ریزش زیاد می‌شود

گره خوردن سریع‌تر اتفاق می‌افتد

و پوست حساس‌تر می‌شود

من گرومر هستم، نه دامپزشک، اما تجربه‌ی سال‌ها می‌گویم: سگ‌هایی که پروتئین مناسب، اسیدهای چرب (امگا ۳ و ۶) و برنامه‌ی غذایی با کیفیت دارند، نتیجه‌ی گرومینگ‌شان چند برابر بهتر است.

**آموزش رفتاری برای گرومینگ؛ از تولگی شروع کنید**

پامرین‌ها معمولاً کوچک‌اند و صاحبشان از ترس اذیت شدن، خیلی کارها را انجام نمی‌دهد: ناخن‌ها را کوتاه نمی‌کند، برس را جدی نمی‌گیرد، یا سگ را فقط بغل می‌کند. اما این کار در آینده مشکل می‌سازد.

**چند تمرین ساده:**

روزی ۲ دقیقه برس را فقط روی بدن بکشید، جایزه بدهید

پاهار را لمس کنید و بعد یک تشویقی

چند ثانیه صدای سشوار را از دور پخش کنید

اگر سگ ترسید، فشار نیاورید؛ زمان را کوتاه کنید و آرام پیش

استاندارد برای پامرین بدهم، این است:

(الف) برس‌کشی در خانه

حداقل ۳ تا ۴ بار در هفته

در دوره‌ی ریزش فصلی: تقریباً هر روز یا یک روز در میان تمرکز روی پشت گوش‌ها، زیر بغل‌ها، کشاله‌ی ران، پشت پاها و زیر بقیه.

(ب) مراجعه به گرومر

معمولاً هر ۳ تا ۵ هفته یک بار

اگر پامرین شما خیلی پرمو یا مستعد گره است: نزدیک به ۳ هفته بهتر است.

(ج) خدمات اصلی در یک جلسه‌ی استاندارد

شانه‌کشی و باز کردن گره‌ها (De-matting) با روش صحیح، نه درناک

حمام با شامپو مناسب پوست حساس/پوشش دوبل

خشک کردن کامل با سشوار (این بخش خیلی مهم است؛ رطوبت مانده، دشمن پوست است)

کوتاهی مرتب‌سازی Trim برای فرم دادن

تمیز کردن گوش

کوتاهی ناخن

اصلاح بهداشتی زیر پاها و اطراف ناحیه‌ی نشیمن

**پامرین و «گره‌های مخفی»؛ چیزی که صاحبان دیر متوجه می‌شوند**

خیلی وقت‌ها صاحب می‌گوید: «موهاش خیلی خوبه، اصلاً گره نداره.»

اما وقتی دست می‌برم زیر لایه رویی، می‌بینم زیر موها یک لایه‌ی فشرده‌ی نمدی شکل گرفته. چون

## آرش شکور

کارشناس رسمی  
املاک مسکونی و تجاری  
در مونترال و حومه

۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹

Arash@londonogroup.com



مالیات مدارس بخشی از سیستم مدرسه را تامین مالی می‌کند. این بودجه به نگهداری تجهیزات، مدیریت ساختمان‌ها و پوشش برخی از هزینه‌های اداری کمک می‌کند. همچنین تقریباً نیمی از هزینه‌های حمل و نقل دانش‌آموزان را پوشش می‌دهد.

**نرخ مالیات چگونه محاسبه می‌شود؟** نرخ مالیات با استفاده از دو عامل اصلی محاسبه می‌شود: مقدار مورد نیاز برای تأمین نیازهای محلی و ارزش درآی‌ها.

وزارت آموزش و آموزش عالی، عامل اول را بر اساس تعداد دانش‌آموزان در یک منطقه مشخص و ویژگی‌های آن ارزیابی می‌کند. عامل دوم، مقدار سرمایه املاک مالیات‌دهندگان است. دولت کبک در آوریل ۲۰۱۹ یک نرخ مالیات یکسان معرفی کرد که اجازه معافیت سالانه ۲۵۰۰۰ دلار از ارزش مشمول مالیات خانه را می‌دهد. این نرخ تا ۱۵ ژوئن هر سال قبل از دوره مالیاتی اعلام می‌شود.

از اول ژوئیه، مراکز خدمات مدارس مختلف در سراسر استان، صورتحساب‌های مالیات مدارس را به مالکان خانه‌ها در منطقه خود ارسال می‌کنند. مالیات مدارس همچنین بر اساس ارزش استاندارد شده ملک که پس از متوسط تغییرات در ارزش‌ها پس از اجرایی شدن جدول ارزیابی به دست می‌آید، محاسبه می‌شود.

به عبارت دیگر، مالیات مدارس افزایش یا کاهش ارزش جدول ارزیابی در

## مالیات مدارس: چقدر باید پرداخت کنید؟

سال گذشته را در نظر می‌گیرید. نرخ مالیات برای سال تحصیلی ۲۰۲۴-۲۰۲۵ چقدر است؟ نرخ برای سال تحصیلی ۲۰۲۴-۲۰۲۵ معادل ۰.۰۹۱۵۲ دلار به ازای هر ۱۰۰ دلار از جدول ارزیابی است.

مبلغ به دو قسط پرداخت می‌شود اگر برابر یا بیشتر از ۳۰۰ دلار باشد، و اولین پرداخت ۳۱ روز پس از ارسال صورتحساب مالیات قابل پرداخت است. نرخ بهره ۱۰٪ برای مبالغ پرداخت نشده اعمال می‌شود.

اگر شما مالک جدید هستید چه باید کرد؟ بر خلاف مالیات خوش‌آمدگویی که مستقیماً به شما ارسال می‌شود، صورتحساب مالیات مدارس ممکن است به مالک قبلی ارسال شده باشد اگر پس از صدور صورتحساب نقل مکان کرده باشید.

از آنجا که مراکز خدمات مدارس در این موارد صورتحساب دوم را صادر نمی‌کنند، این به عهده ساکن جدید است که تاریخ‌ها و مبلغ پرداخت را بداند.

خرید ملک احتمالاً بزرگترین سرمایه‌گذاری زندگی شما است. با یک مشاور املاک صحبت کنید، زیرا آن‌ها می‌توانند شما را در هر مرحله از خرید خانه راهنمایی کنند.

آن‌ها به شما کمک می‌کنند تا از پیش برنامه‌ریزی کنید و هزینه‌های غیرمنتظره را محدود کنید.



## وزیر مسکن کانادا:

### بدون کاهش قیمت متوسط خانه، بحران مسکن حل نمی‌شود

#### دولت فدرال به دنبال افزایش

#### عرضه و بازگرداندن قدرت خرید

#### خانوارها

وزیر مسکن و زیرساخت کانادا اعلام کرد که بازگرداندن توان خرید مسکن بدون کاهش میانگین قیمت خانه‌ها ممکن نیست و دولت لیبرال برنامه‌هایی را برای افزایش عرضه خانه‌های مقرون به صرفه و متعادل‌سازی بازار در دستور کار قرار داده است. این اظهارات در شرایطی مطرح می‌شود که بحران مسکن به یکی از اصلی‌ترین چالش‌های اقتصادی و اجتماعی کانادا تبدیل شده است.

«گرگور رابرتسون»، وزیر مسکن کانادا، روز دوشنبه ۱۵ سپتامبر ۲۰۲۵ در جلسه‌ای در پارلمان فدرال در اتاوا تأکید کرد که هدف دولت، کاهش قیمت متوسط مسکن در سطح ملی است تا دسترسی خریداران به ویژه خانه‌اولی‌ها به بازار بهبود یابد. او تصریح کرد که این سیاست به معنای افت ارزش تمام املاک نیست، بلکه تلاشی برای اصلاح میانگین قیمت‌ها از طریق افزایش عرضه مسکن ارزان‌تر است.

#### اعتراف رسمی به بحران مسکن

رابرتسون در جریان حضور خود در کمیته مالی مجلس عوام، ضمن پاسخ به پرسش‌های نمایندگان درباره طرح‌های جدید دولت، صراحتاً وضعیت کنونی را «بحران مسکن» توصیف کرد. او گفت فشار قیمت‌ها، هزینه‌های ساخت و کمبود عرضه، باعث شده بخش

که افزایش گسترده مسکن غیر بازاری می‌تواند نقش مهمی در پایین آوردن هزینه‌های کلی بازار ایفا کند. به گفته او، اظهارات قبلی‌اش در ماه می بر این اساس بوده که سقوط ناگهانی قیمت‌ها می‌تواند تبعات منفی داشته باشد، اما امروز تأکید دارد که بدون



افزایش عرضه خانه‌های ارزان، بازار پایدار نخواهد شد.

#### تغییر موضع وزیر درباره قیمت‌ها

در جریان این جلسه، یکی از نمایندگان محافظه‌کار با اشاره به مواضع پیشین رابرتسون پس از ورودش به کابینه در ماه می، از او پرسید آیا همچنان معتقد است که قیمت خانه‌ها نباید کاهش یابد. رابرتسون در پاسخ گفت که اکنون با شفافیت بیشتری می‌توان گفت کاهش میانگین قیمت خانه‌ها ضروری است. او توضیح داد

عدالت بین‌نسلی، مدت‌زمان لازم برای پس‌انداز پیش‌پرداخت ۲۰ درصدی یک خانه معمولی در کانادا طی دو دهه گذشته به‌طور چشمگیری افزایش یافته است. این زمان که در اوایل دهه ۲۰۰۰ حدود هفت سال بود، در سال‌های اخیر به بیش از ۱۵ سال رسیده است.

در شهرهای بزرگی مانند تورنتو و ونکوور، شرایط حتی دشوارتر است و برخی خریداران باید بیش از دو دهه برای تهیه پیش‌پرداخت پس‌انداز کنند. این ارقام نشان می‌دهد که یا قیمت خانه‌ها باید به‌طور قابل توجهی کاهش یابد، یا درآمد خانوارها جهشی چشمگیر داشته باشد؛ امری که در کوتاه‌مدت چندان محتمل نیست.

#### نشانه‌هایی از کاهش فشار پس از

**کرونا:** با این حال، داده‌های جدیدتر حاکی از آن است که پس از فروکش کردن تب بازار در دوران همه‌گیری کرونا، فشار بر خریداران تا حدی کاهش یافته است. طبق برآوردهای جدید، میانگین سال‌های لازم برای پس‌انداز پیش‌پرداخت در سطح ملی کمتر شده، هرچند هنوز فاصله زیادی با شرایط قابل قبول دارد.

کارشناسان معتقدند این کاهش بیشتر ناشی از افت نسبی قیمت‌ها پس از دوران اوج بازار بوده و نه بهبود

اساسی در قدرت خرید خانوارها. **دفاع وزیر از کارنامه گذشته:** بخش دیگری از جلسه کمیته مالی به دفاع رابرتسون از عملکرد دولت‌های لیبرال پیشین و همچنین دوره شهرداری او در ونکوور اختصاص داشت؛ دوره‌ای که افزایش شدید قیمت مسکن در این شهر رقم خورد. رابرتسون با اشاره به تجربه مدیریتی خود گفت که چالش‌های مسکن تنها به سطح فدرال محدود نمی‌شود و نیازمند هماهنگی میان دولت‌های شهری، استانی و فدرال است. او همچنین تأکید کرد که روند افزایشی قیمت‌ها در بسیاری از شهرهای کانادا، به‌ویژه در سواحل غربی، سال‌ها پیش از روی کار آمدن دولت فعلی آغاز شده بود.

#### نقش جمعیت و مهاجرت در بازار

**مسکن:** وزیر مسکن رشد جمعیت را یکی از عوامل موثر بر فشار بازار دانست، اما در پاسخ به پرسش‌هایی درباره تأثیر سیاست‌های مهاجرتی بر افزایش قیمت‌ها، از ارائه پاسخی مستقیم خودداری کرد. او ترجیح داد تمرکز را بر راهکارهای دولت برای تسهیل ورود شهروندان به بازار مسکن بگذارد.

#### لايهه C-4 و مشوق مالیاتی برای

**خانه‌اولی‌ها:** یکی از ابزارهای اصلی دولت برای حمایت از خریداران،

## وقتی «خانه‌دار شدن» از رویا به پروژه‌های بلندمدت تبدیل می‌شود

خانه‌دار شدن در کانادا دیگر فقط یک دارایی یا سرمایه‌گذاری نیست؛ برای بسیاری از خانواده‌ها به یک دغدغه دائمی تبدیل شده است.

در شهری مثل مونترال — که تا چند سال پیش مقرون به صرفه‌تر از تورنتو و ونکوور بود — امروز خرید خانه برای بسیاری از ساکنان، به‌ویژه مهاجران و جوانان، به هدفی دور دست بدل شده است.

اظهارات اخیر وزیر مسکن کانادا درباره لزوم کاهش «میانگین قیمت خانه» بار دیگر عمق بحران مسکن را برجسته کرد. تأکید دولت بر این است که کاهش میانگین قیمت به معنای افت ارزش همه خانه‌ها نیست، بلکه تلاشی برای متعادل‌سازی بازار و بازگرداندن قدرت خرید به خانوارهاست.

واقعیت این است که برای بسیاری از خانواده‌ها، حتی تأمین پیش‌پرداخت یک خانه معمولی به پروژه‌ای چندساله تبدیل شده است.

آمارها نشان می‌دهد مدت‌زمان لازم برای پس‌انداز پیش‌پرداخت نسبت به دو دهه قبل به‌طور چشمگیری افزایش یافته و این موضوع بخش بزرگی از نسل جوان را از بازار مالکیت دور نگه داشته است.

در پاسخ به این شرایط، دولت فدرال بر افزایش عرضه خانه‌های مقرون به صرفه و مسکن‌های غیر بازاری تمرکز کرده و در کنار آن، مشوق‌هایی برای خریداران خانه اول در نظر گرفته است. با این حال، تجربه نشان می‌دهد که بدون افزایش واقعی عرضه، این سیاست‌ها به تنهایی نمی‌توانند مشکل را حل کنند.

برای ساکنان مونترال — چه خریداران بالقوه و چه مستأجران — مسکن امروز بخشی از برنامه‌ریزی بلندمدت زندگی شده است. آینده بازار بیش از هر زمان دیگری به تعادل میان سیاست‌گذاری، ساخت‌وساز و توان واقعی خانوارها وابسته است.



### ساعات ورزهای کاری

دوشنبه تا جمعه : ۹:۳۰ - ۱۸:۳۰  
شنبه ۱۰:۰۰ - ۱۷:۳۰



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



## زیبایی، هنر ماست

اولین سالن زیبایی ایرانی در وست آیلند بانوان و آقایان



Hair



Laser



Massage



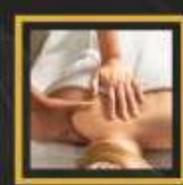
Nail



Aesthetic

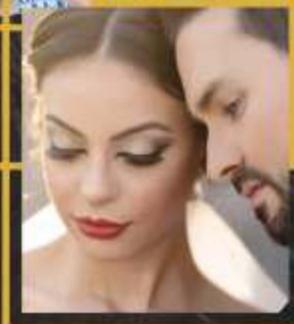


Event Ready



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

514-566-8585



@atelieranabeaute

Atelier Ana Beauté



# Bazaar

غذای گرم، شیرینی، خشکبار، گوشت تازه و انواع مواد غذایی ایرانی در شعب بازار

BazaarFood.ca

ارسال سریع محصولات گوشتی، غذای روز و مواد غذایی با کمترین هزینه ارسال در فروشگاه آنلاین بازار

Downtown Store: 1905 Saint-Catherine St W, H3H1M3

(514) 846 1617

Westmount Store: 4051 Saint-Catherine St W, H3Z3J8

(438) 771 8778

bazaar.epicerie

superbazaar

bazaariraniansuper

# BAZAR

اولین نشریه فارسی زبانان  
در کانادا  
Janvier 2026  
36ième - Année No. 424  
شماره ۴۲۴، دی و بهمن ۱۴۰۴  
**Publications**

ماهنامه بازار: نشریه علمی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی

Publisher: Bazar publications  
Managing Director: Bahram Nasserri  
Design and Layout: S. Farahnad  
Sara.farahnad@yahoo.com  
T: 514-538-0628

ناشر: انتشارات بازار  
مدیر مسئول: بهرام ناصری  
تلفن: ۵۱۴ ۵۳۸ - ۰۶۲۸  
طراح و گرافیک: سارا فرحناد  
438.993.3823

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

بازار: اینستاگرام : bazar.magazine.ca



برای شرکت در

## همایش رایگان

خرید، فروش و سرمایه گذاری

تماس بگیرید

• Dr. Shima Behroozfar | Ex-urban immobilier résidentiel et commercial  
• Dr. Maguy Ouhachem | Ex-urban immobilier résidentiel

## گروه املاک شیرخدایی

مشاوره تخصصی رایگان

# 514 647 4335

Les Immeubles Charisma Inc. - Agence immobilière



Roza Mohammadi  
Real Estate Broker

## رزا محمدی

مشاور املاک مسکونی و تجاری

www.rozamoammadi.com

- با بیش از ۲۰ سال سابقه تجربه موفق در امور سرمایه گذاری، خرید، فروش، اجاره ملک و ارزش گذاری ملک
- با داشتن ۱۵ سال سابقه همکاری با بانکهای مختلف کانادا و با در اختیار داشتن تیم کارآزموده
- امکان مشاوره و کمک برای انجام کلیه خدمات مالی در زمینه تامین وام بانکی و دریافت تاییدیه وام بانکی

امکان انجام مشاوره رایگان برای خرید ملک  
بویژه برای هموطنان ارجمندی که  
دارای ورک پرمیت و یا استادی پرمیت می باشند

rmohammadi@sutton.com 9515, boul. Lasalle Lasalle QC H8R 2M9

514-867-3114





## طلا و جواهر یادگاری

514.245.9159

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

اولین طلافروشی ایرانی در مونترال



Unit C 301, 1  
Westmount Sq,  
Westmount  
H3Z 2P9

YADEGARIJEWELRY YADEGARIJEWELRY YADEGARIJEWELRY.COM



## مهدی انصاری

مشاور رسمی املاک مسکونی در مونترال

کارشناس ارشد مهندسی عمران (کنکور دبا)

(514) 588 - 0609

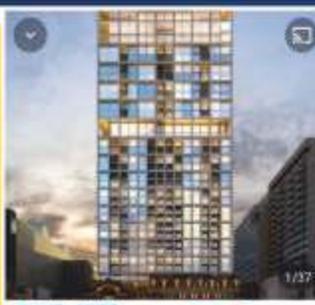
mahdi.ansari@remax-quebec.com



**SOLD**  
\$420,000 \$429,000 2% ↓  
13330 Boul. de Pierrefonds A105, Montréal (Pierrefonds-Roxboro) (Montréal) H9A0A5  
2 bd - 2 ba - 5 ro - 985.97 SqFt - 2012 yr. built



**FOR SALE**  
\$759,000  
5118 Rue Jeanne-Mance, Montréal (Le Plateau-Mont-Royal) (Montréal) H2V4K3  
3 bd - 1 ba - 8 ro - 1390 SqFt - 1910 yr. built



**FOR SALE**  
\$684,000  
2050 Rue Peel # 1113, Montréal (Ville-Marie) (Montréal) H3A0J1  
1 bd - 1 ba - 3 ro - 58.6 SqFt - 2024 yr. built



**FOR SALE**  
\$329,000  
292 Boul. Monchamp # 100, Saint-Constant (Montérégie) J5A2T1  
2 bd - 1 ba - 7 ro - 99 SqFt - 2004 yr. built