بازار

اولین نشریه فارسی زبان در کانادا

37 ANNIVERSARY

مونترال

BAZAR Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

شماره ۴۳۴، آبان و آذر ۱۴۰۵، سال ۳۷

37ième - Année No. 434 Novembre 2026



ایران؛ سرزمین آرزوهای ناتمام

نسلی که حق دارد آینده داشته باشد

جنگ، گرانی و ناامنی، تنها زندگی امروز ایرانیان را دشوار نکرده‌اند؛ آینده کودکان و جوانانی را نیز تحت تأثیر قرار داده‌اند که حق دارند در آرامش درس بخوانند، کار کنند، عاشق شوند و رؤیاهایشان را بسازند. در این شماره، نگاهی داریم به رنج‌های امروز مردم ایران و امیدی که نباید از دست برود.

صفحه ۶























مشاور رسمی املاک
در مونترال 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 مونترال و ۱۷سال سابقه فعالیت در حوزه املاک


1700Boul. Réné-Lévsque O apt. 1501


1050Av. Amesbury, apt. 427



1077Rue St-Mathieu, apt. 668


1625Av.Lincoln, apt. 1805


2060Rue Peel, apt No.407


201Ch. du club-Marin, apt 1904


1080Rue St--Mathieu, apt 201


1824Rue Notre-Dame O, apt. 202


1190Rue Mackay, apt. 1501

500-3055Blvd. Saint-Martin O, Laval, H7T 0J3, Quebec

Kamelia
Clinique Médecine Esthétique

کلینیک زیبایی
دکتر کاملیا امامیان



- بوتاکس
- فیلر پی آر اف (ای زی ژل)
- فیلر هیالورونیک اسید
- فیلرهای بیواستیمولاتور

جوان سازی پوست :
هیدروفیشیال
مزوتراپی
اگزوزوم
پی آر پی
پی آر پی + اگزوزوم
میکرونیدلینگ
میکرودرم ابرژن

درمان ریزش مو وتقویت رشد مو
مزوتراپی
اگزوزوم
پی آر پی
پی آرپی + اگزوزوم
هیرفیلر

سایر خدمات
لیزر موهای زائد صورت وبدن
آنالیزور صورت (دستگاه تحلیل چهره)
جوان سازی دست وگردن
برداشتن خال وزوائد پوستی
کربوکسی تراپی
ترمیم اسکارهای صورت وبدن واسترچ مارک ها
رفع غبغب وچربی های موضعی بدن

- لیزر موهای زائد
- پی آر پی
- بوتاکس
- هیدروفیشیال
- آنالیز پوست
- ایزی ژل

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

WWW.CLINIQUEKAMELIA.CA

MT | MARAL IFBB PRO
IFBB PRO WELLNESS COMPETITOR
FITNESS COACH



با بیش از ۱۵ سال سابقه مربیگری و مسابقات بین المللی

دارای کارت حرفه‌ای از فدراسیون بین‌المللی بدنسازی و تجربه حضور در مسابقات معتبر بین‌المللی

تمرینات قدرتی
ساختن بدنی قوی‌تر و سالم‌تر

توسعه عضلات سرینی
فرم‌دهی و تقویت، با نتایج واقعی

توان‌بخشی و پیشگیری از آسیب
بازگشت قوی‌تر به زندگی فعال

مشاوره تغذیه
تغذیه هوشمند، نتایج ماندگار

کوچینگ آنلاین
همراهی مداوم، در هر زمان و مکان

514-2616565
maral.8ta@gmail.com
maral_IFBBPRO

سلامت، قدرت، اعتماد به نفس
یک سبک زندگی

Mari
CATERING
Where Food Meets Art
با طعم خوب، لحظاتی خاص بسازید



ارائه خدمات کامل پذیرایی برای انواع مراسم و مناسبت‌ها

- تهیه انواع غذا و Finger Food
- طراحی و تهیه کیک و دسرهای سفارشی
- طراحی منوی اختصاصی متناسب با مراسم و تعداد مهمانان
- ستاپ و دیزاین میز غذا، فینگرفود و دسر
- پذیرش سفارش برای تولد، نامزدی، عروسی، سالگرد، مهمانی‌ها و انواع رویدادهای خصوصی

از یک مهمانی کوچک تا یک مراسم بزرگ،
همه جزئیات پذیرایی شما با دقت و هنر آماده می‌شود.

Email: maryam.sabeti1359@gmail.com
Instagram: mari_catering
Phone: 514 247 1359

Mari Catering | Taste • Quality • Art

Mojgan Rajabi
Senior Financial Security Adviser
514.296.7306
bimeh.ca@gmail.com
bimeh.canada
bimeh.canada



مژگان رجبی
مشاور و مدرس بیمه
طرف قرارداد با بزرگترین کمپانی های کانادا

- ☑ بیمه عمر (Life Insurance)
- ☑ بیمه وام مسکن (Mortage 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 بیماری‌های خاص (Critical Illnesses)
- ☑ بیمه سلامت تکمیلی(دندان، چشم، فیزیوتراپی)

تدریس و آماده سازی برای لایسنس بیمه

بیمه، همیشه ضامن آرامش است

زمستان گران در راه است؟

هشدار کارشناسان درباره افزایش قیمت مواد غذایی و سوخت در کانادا

با نزدیک شدن فصل سرما، نگرانی‌ها درباره افزایش دوباره قیمت مواد غذایی در کانادا شدت گرفته است. کارشناسان اقتصادی هشدار می‌دهند که افزایش هزینه سوخت و حمل‌ونقل، همراه با اختلال در زنجیره تأمین جهانی، می‌تواند فشار بیشتری بر بودجه خانواده‌های کانادایی وارد کند؛ خانواده‌هایی که هنوز از موج گرانی سال‌های گذشته فاصله نگرفته‌اند.

به نقل از سی‌تی‌وی نیوز، تنش‌ها و جنگ در خاورمیانه و اختلال در انتقال نفت و نهاده‌های کشاورزی از مسیر تنگه هرمز، بازار جهانی انرژی را تحت تأثیر قرار داده است. افزایش قیمت گازوئیل، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین سوخت‌های حمل‌ونقل کالا، می‌تواند به‌تدریج هزینه انتقال محصولات غذایی به فروشگاه‌های کانادا را افزایش دهد.

چرا زمستان مواد غذایی را گران‌تر می‌کند؟

در ماه‌های گرم سال، بخش قابل‌توجهی از میوه‌ها و سبزیجات موردنیاز کانادایی‌ها از مزارع داخلی تأمین می‌شود. اما با پایان فصل برداشت و آغاز سرما، وابستگی بازار به محصولات وارداتی، به‌ویژه از ایالات متحده، افزایش پیدا می‌کند.

این محصولات برای رسیدن به فروشگاه‌ها باید مسافت‌های طولانی‌تری را طی کنند و بسیاری از آن‌ها به کامیون‌های یخچال‌دار و شرایط ویژه نگهداری نیاز دارند.

در نتیجه، افزایش قیمت گازوئیل می‌تواند مستقیماً بر هزینه حمل‌ونقل و در نهایت قیمت مصرف‌کننده اثر بگذارد.

بر اساس داده‌های نقل‌شده از اداره آمار کانادا، قیمت گازوئیل در ماه اوت نسبت به سال قبل حدود ۷۵ درصد افزایش داشته است؛ رقمی که نگرانی کارشناسان درباره هزینه‌های زنجیره تأمین را بیشتر کرده است.

«مایک فون ماسوف»، اقتصاددان حوزه غذا در دانشگاه گوئلف، معتقد است افزایش قیمت گازوئیل معمولاً تنها به یک گروه خاص از محصولات محدود نمی‌شود و می‌تواند طیف گسترده‌ای از مواد غذایی را تحت تأثیر قرار دهد.

شکرگزاری؛ آغاز فصل تازه گرانی؟

تعطیلات شکرگزاری کانادا در ماه اکتبر، از نظر برخی کارشناسان نقطه مهمی در تغییر روند بازار مواد غذایی است. در این زمان، فصل برداشت بسیاری از محصولات داخلی به پایان نزدیک می‌شود و فروشگاه‌ها به‌تدریج سهم بیشتری از نیاز خود را از طریق واردات تأمین می‌کنند.

فون ماسوف هشدار می‌دهد که افزایش قیمت مواد غذایی پس از این دوره باید با دقت بیشتری دنبال شود؛ زیرا ممکن است نشانه آغاز فشارهای تازه بر مصرف‌کنندگان باشد.

در این میان، سبزیجات تازه، میوه‌های وارداتی و محصولاتی که به حمل‌ونقل طولانی یا نگهداری سردخانه‌ای نیاز دارند، بیش از دیگر اقلام در معرض افزایش هزینه قرار می‌گیرند.

کاهش تورم به معنای ارزانی نیست

در ماه‌های گذشته نشانه‌هایی از کاهش سرعت رشد قیمت مواد غذایی دیده شده بود. بر اساس آمار منتشرشده در گزارش، نرخ تورم مواد غذایی در فروشگاه‌های کانادا در ماه اوت به ۲٫۸ درصد رسید و برای نخستین بار در بیش از دو سال، از نرخ تورم عمومی سالانه پایین‌تر قرار گرفت.

اما نکته مهم این است که کاهش تورم لزوماً به معنای پایین آمدن قیمت‌ها نیست. وقتی نرخ تورم کاهش می‌یابد، معمولاً به این معناست که قیمت کالاها همچنان افزایش پیدا می‌کند، اما سرعت این افزایش کمتر شده است.

برای خانواده‌هایی که هر هفته هزینه خرید خود را محاسبه می‌کنند، این تفاوت کاملاً محسوس است. حتی اگر سرعت گرانی کاهش یابد، قیمت بسیاری از کالاهای ضروری همچنان بالاتر از چند سال گذشته باقی می‌ماند.

طبق آمار نقل‌شده از اداره آمار کانادا، قیمت مواد غذایی در فروشگاه‌ها در ماه اوت نسبت به پنج سال قبل حدود ۲۹ درصد افزایش داشته است. گوشت گاو و قهوه از جمله محصولاتی بوده‌اند که افزایش قیمت قابل‌توجهی را تجربه کرده‌اند.

خانواده‌ها چه چیزی را از سبد خرید حذف می‌کنند؟

افزایش هزینه زندگی فقط به معنای پرداخت پول بیشتر نیست؛ گاهی شیوه خرید و حتی نوع تغذیه خانواده‌ها را تغییر می‌دهد.

«عمار سینگ»، از مدیران ارشد تحلیل بازار خرده‌فروشی کانادا در مؤسسه کانتار، معتقد است در شرایط افزایش قیمت‌ها، برخی مصرف‌کنندگان به سراغ برندهای ارزان‌تر می‌روند یا خرید کالاهای غیرضروری را کاهش می‌دهند.

نگرانی مهم‌تر آن است که بعضی خانواده‌ها برای کنترل هزینه‌ها، مصرف میوه و سبزیجات تازه را نیز محدود کنند؛ محصولاتی که معمولاً در زمستان قیمت بالاتری دارند.

نظرسنجی بانک مرکزی کانادا درباره انتظارات مصرف‌کنندگان نیز نشان می‌دهد نگرانی از افزایش تورم همچنان در میان مردم وجود دارد. افرادی که انتظار فشار تورمی بیشتری دارند، معمولاً تمایل بیشتری به کاهش هزینه‌ها و انتخاب محصولات ارزان‌تر نشان می‌دهند.

فروشگاه‌ها هم زیر فشار هستند

گرانی سوخت تنها مشکل خریداران نیست.

فروشگاه‌ها و شرکت‌های توزیع مواد غذایی نیز با افزایش هزینه‌های حمل‌ونقل، نگهداری و تأمین کالا روبه‌رو می‌شوند.

«مایکل مولوی»، استاد بازاریابی دانشگاه اتاوا، توضیح می‌دهد که فروشگاه‌ها معمولاً ترجیح می‌دهند قیمت‌ها را مرتب تغییر ندهند؛ زیرا مشتریان به ثبات قیمت اهمیت می‌دهند.

با این حال، اگر افزایش هزینه‌ها ادامه پیدا کند، فروشندگان ممکن است ناچار شوند بخشی از این فشار را به مصرف‌کنندگان منتقل کنند.

از سوی دیگر، کاهش قدرت خرید مشتریان می‌تواند فروشگاه‌ها را با مشکل فروش نرفتن کالاها و دشواری در مدیریت موجودی روبه‌رو کند.

زمستانی که نیاز به برنامه‌ریزی دارد

برای ساکنان مونترال و دیگر شهرهای کانادا، زمستان همواره با هزینه‌های اضافی همراه است؛ از گرمایش خانه و پوشاک زمستانی گرفته تا حمل‌ونقل و خرید مواد غذایی.

در چنین شرایطی، برنامه‌ریزی برای خریدهای هفتگی، مقایسه قیمت واحد محصولات، استفاده حساب‌شده از تخفیف‌ها و انتخاب میوه‌ها و سبزیجات فصلی یا منجمد می‌تواند به مدیریت بهتر بودجه خانواده کمک کند.

البته هنوز نمی‌توان با قطعیت گفت قیمت مواد غذایی در زمستان پیش رو چه میزان افزایش خواهد یافت. روند بازار انرژی، وضعیت تجارت بین‌المللی و هزینه‌های حمل‌ونقل از عوامل تعیین‌کننده خواهند بود.

آنچه روشن است، این است که برای بسیاری از خانواده‌های کانادایی، مسئله دیگر فقط گران شدن چند قلم کالا نیست؛ بلکه حفظ تعادل میان درآمد، هزینه‌های ضروری و کیفیت زندگی است.



تهیه ماهنامه
لیست مراکز پخش
ماهنامه بازار

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

وست آیلند
- سوپر ایرانی لیشام
- رستوران گیلانه
- رستوران گریل سلکت
- سامی فروت
- ادونیس

لاشین
- اتو رایدر

ریور سود
- فروشگاه آریا
- ادونیس
- کوه نور

توضیحات تحریریه

نحوه و زمان ارسال مطالب شما

خوانندگان محترم نشریه می‌توانند **مطالب و آگهی**های خود را **حداکثر تا پانزدهم هر ماه**، به همراه اسم و عکس خود به ایمیل نشریه که در فرم اشتراک آمده است، ارسال 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 عکس های 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.

۵۱۴.۵۳۸.۰۶۲۸
با ما در ارتباط باشید

فرم اشتراک ماهنامه بازار

درخواست ماهنامه ☐ درخواست یلوپیجز بازار ☐ درخواست لیست قیمت ☐

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

۵۱۴.۵۳۸.۰۶۲۸
با ما در ارتباط باشید

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

توضیحات: Descriptions


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


کلینیک دندانپزشکی لاشین
دکتر راضیه رضوی
جراح دندانپزشک
Dr. Razieh Razavynia(Dr.Razi)
تیم حرفه ای متشکل از
دندانپزشکان متخصص و جراح
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 ضدعفونی و استرلیزاسیون
دندانپزشک خانواده
درمان ریشه دندان
درمان لثه
پر کردن دندان
روکش دندان
ایمپلانت کاشتن دندان، کشیدن دندان و...
دندان مصنوعی دست تمام، پارسیل
Tel: (514) 300 8877
1675 Rue Notre-Dame Lachine, QC H8S 2E5


Mehrnaz
Kashani
With Appointment
Open 7 Days
MEN | WOMEN | KIDS
5702 sherbrooke west
Montreal (QC) H4A1W8
514 - 209 7304
Hairdresser_montreal_mehrnaz
انواع کوپ‌های تخصصی زنانه و مردانه
جدیدترین مدل‌های شنیون، براشینگ
گریم و میکاپ عروس
انواع رنگ مو: هایلایت، مووی لایت، آمبره، سامبره، بالیاژ
بافت واکستنشن، 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
همه روزه تا ۷ عصر | روزهای شنبه تا ۵ عصر | یکشنبه تا ۳ عصر


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 رنگ خودرو (Rust proof)
تعویض شیشه اتومبیل، دودی کردن، بهبود شفافیت و آب گریزی (Aquapel)
کاروانش، صفرشویی، زیرشویی، موتورشویی، 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)
درخشان 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.mintautospa.ca
6710 saint-jacques, local 109, montreal, H4B 1V8


Pharmacie
Golnasim Riahi
داروخانه دکتر گل نسیم ریاحی
اولین داروخانه آنلاین فارسی زبان در کانادا
برای رفاه و سلامت شما در شرایط کرونا
www.riahipharma.com
Tel: (514) 519-3060
نوشتن نسخه
توسط دکتر داروساز یا تماس با پزشک شما
واکسیناسیون
کرونا، آنفولانزا و غیره
تست‌های پزشکی
در داروخانه یا منزل شما
مشاوره درمانی
تلفنی یا حضوری
دریافت نسخه
از طریق وب سایت تلفن همراه و فکس
دسترسی آنلاین
به پرونده دارویی، تجدید و یادآوری دارو
انتقال پرونده
دارویی از دیگر داروخانه‌ها
ارسال رایگان
در کبک و اونتاریو
Terms and Conditions May Apply
4961 Rue Jean-Talon O.Montreal, H4P1W7
514 519 3060
438 800 3695
www.riahipharma.com
info@riahipharma.com

ایران؛ سرزمین آرزوهای ناتمام

نسلی که حق دارد آینده داشته باشد

جنگ، گرانی، مهاجرت و آرزوهای ناتمام؛ چه بر سر زندگی مردم ایران آمده است؟

در هر خانه‌ای در ایران، احتمالاً آرزویی هست که به تعویق افتاده است. جوانی که قرار بود امسال ازدواج کند، اما دیگر از پس هزینه‌های زندگی برنمی‌آید. دانشجویی که برای آینده‌ای روشن درس می‌خواند، اما نمی‌داند مدرکش اورا به کجا خواهد رساند. پدر و مادری که سال‌ها کار کرده‌اند و حالا بیش از آنکه به استراحت دوران بازنشستگی فکر کنند، نگران هزینه‌های فردا هستند. و کودکانی که به جای خاطرات آرام مدرسه و بازی، با واژه‌هایی مانند جنگ، موشک، گرانی و ناامنی آشنا شده‌اند.

ایران امروز فقط با یک بحران روبه‌رو نیست. مجموعه‌ای از مشکلات اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و امنیتی بر زندگی مردم سایه انداخته است. هر کدام از این مشکلات به‌تنهایی می‌توانست زندگی یک نسل را دشوار کند؛ اما همزمانی آن‌ها، شرایطی به وجود آورده که در آن حتی برنامه‌ریزی برای آینده نزدیک نیز برای بسیاری از خانواده‌ها دشوار شده است.

در میان تمام تحلیل‌های سیاسی، مذاکرات، تهدیدها و خبرهای جنگ، یک پرسش اساسی گاهی فراموش می‌شود: سهم مردم عادی از این همه بحران چیست و چه کسی پاسخ‌گوی سال‌هایی است که از زندگی آنان می‌گذرد؟

جنگ؛ وقتی امنیت به یک آرزو تبدیل می‌شود

جنگ را معمولاً با نقشه‌ها، عملیات نظامی، موشک‌ها و آمار خسارت‌ها توضیح می‌دهند. اما برای مردم، جنگ معنای دیگری دارد: مادری که نگران بازگشت فرزندش است، خانواده‌ای که نمی‌داند خانه‌اش امن خواهد ماند یا نه، بیماری که به دارو نیاز دارد و کودکی که از صدای انفجار می‌ترسد.

درگیری‌های نظامی سال ۲۰۲۶ و پیامدهای آن، بر مشکلات پیشین ایران افزوده است. آسیب به زیرساخت‌ها، اختلال در خدمات عمومی، دشواری تأمین برخی کالاهای ضروری و فشار بر اقتصاد، زندگی غیرنظامیان را تحت تأثیر قرار داده است. بر اساس گزارش‌های سازمان ملل، جنگ به مدارس و مراکز درمانی آسیب رسانده و آموزش هزاران کودک را مختل کرده است. این خسارت‌ها فقط با بازسازی ساختمان‌ها جبران نمی‌شوند؛ احساس امنیت و آرامش کودکان نیز به زمان و حمایت نیاز دارد.

مردم ایران، مانند مردم هر کشور دیگری، حق دارند بدون ترس از جنگ زندگی کنند. مخالفت با آسیب دیدن غیرنظامیان، دفاع از هیچ حکومت یا قدرت خارجی نیست؛ دفاع از یک اصل انسانی است.

گرانی؛ فرسایش آرام زندگی

اگر جنگ امنیت را تهدید می‌کند، تورم و کاهش قدرت خرید، آرامش روزمره را از میان می‌برد. بر اساس گزارش خبرگزاری رویترز، نرخ تورم سالانه ایران در سپتامبر ۲۰۲۶ به ۷۳٫۶ درصد رسیده است. این عدد در زندگی واقعی یعنی دشوارتر شدن خرید مواد غذایی، تأمین دارو، پرداخت اجاره‌خانه و پس‌انداز برای آینده.

اما اثر گرانی تنها در کوچک شدن سبد خرید خلاصه نمی‌شود. تورم شدید رابطه میان تلاش و نتیجه را نیز تغییر می‌دهد. وقتی درآمد یک فرد با هزینه‌های زندگی هماهنگ نیست، حتی کار کردن بیشتر هم لزوماً به بهبود شرایط او منجر نمی‌شود. خانواده‌ها ممکن است از سفر، تفریح، کلاس‌های آموزشی یا خریدهای ضروری صرف‌نظر کنند. بعضی جوانان ازدواج را عقب می‌اندازند و بعضی دیگر استقلال مالی را دست‌نیافتنی می‌بینند. مسئله فقط فقر اقتصادی نیست؛ احساس بی‌ثمر بودن تلاش نیز می‌تواند به‌تدریج امید اجتماعی را فرسوده کند.

نسلی که فرصت جوانی کردن را از دست می‌دهد

شاید یکی از دردناک‌ترین پیامدهای بحران‌های طولانی، تأثیر آن بر نسل جوان باشد. جوانی باید دوران تجربه کردن، آموختن، اشتباه کردن، عاشق شدن، ساختن و کشف استعدادها باشد. اما وقتی آینده نامطمئن است، بخش بزرگی از انرژی جوانان صرف نگرانی درباره ابتدایی‌ترین نیازهای زندگی می‌شود. در چنین شرایطی، پرسش‌های طبیعی زندگی تغییر می‌کنند. به جای اینکه جوانی بپرسد «چه شغلی را دوست دارم؟» ممکن است بپرسد «اصلاً کاری پیدا می‌کنم؟» به جای «کجا خانه بخرم؟» به این فکر کند که «آیا روزی می‌توانم مستقل زندگی کنم؟» حتی رؤیاهای کوچک نیز به محاسبات دشوار اقتصادی وابسته می‌شوند.



البته همه جوانان ایران شرایط یکسانی ندارند. تفاوت‌های طبقاتی، جنسیتی، جغرافیایی و خانوادگی، فرصت‌های آنان را به‌شدت متفاوت می‌کند. جوانی در یک شهر بزرگ با امکانات آموزشی مناسب، با جوانی در منطقه‌ای محروم یا خانواده‌ای کم‌درآمد، از نقطه یکسانی شروع نمی‌کند. با این حال، یک نیاز میان آن‌ها مشترک است: امکان ساختن آینده‌ای که نتیجه تلاش و انتخاب خودشان باشد.

مهاجرت؛ انتخابی میان ماندن و دل کندن

برای بسیاری از جوانان، مهاجرت به یکی از مهم‌ترین گزینه‌های زندگی تبدیل شده است. مهاجرت همیشه نشانه ناامیدی نیست. انسان‌ها برای تحصیل، تجربه، کار و شناخت جهان مهاجرت می‌کنند. اما زمانی که خروج از کشور برای بعضی افراد تنها راه دستیابی به فرصت‌های حرفه‌ای یا زندگی باثبات به نظر می‌رسد، موضوع از یک انتخاب فردی فراتر می‌رود. خروج نیروی متخصص، سرمایه انسانی و استعدادهای جوان می‌تواند توان توسعه کشور را کاهش دهد. در سوی دیگر، خانواده‌هایی می‌مانند که میان افتخار به موفقیت فرزندان و اندوه دوری از آن‌ها زندگی می‌کنند. برای ایرانیان ساکن کانادا، این تجربه بسیار آشناست. بسیاری از ما می‌دانیم مهاجرت فقط رسیدن به یک کشور جدید نیست؛ گاهی به معنای جا گذاشتن پدر و مادر، دوستان، خاطرات و بخشی از زندگی است.

مهاجری که در مونترال زندگی تازه‌ای ساخته، ممکن است همچنان هر روز نگران قیمت داروی مادرش در ایران، امنیت خانواده‌اش یا آینده خواهر و برادر جوان‌تر خود باشد. فاصله جغرافیایی، الزاماً فاصله عاطفی ایجاد نمی‌کند.

کودکان؛ نسلی که بحران را انتخاب نکرده است

در بحث درباره آینده ایران، کودکان باید جایگاه ویژه‌ای داشته باشند. کودکی که در فضای ناامن رشد می‌کند، ممکن است حتی پس از پایان بحران نیز آثار اضطراب و ترس را تجربه کند. تعطیلی مدارس، اختلال در آموزش، مشکلات تغذیه و فشار روانی خانواده‌ها می‌تواند بر رشد و فرصت‌های آینده او تأثیر بگذارد. کودکان مسئول تصمیم‌های سیاسی، اقتصادی یا نظامی بزرگسالان نیستند، اما اغلب از نخستین کسانی هستند که پیامدهای آن تصمیم‌ها را تحمل می‌کنند. آینده یک کشور تنها با شاخص‌های اقتصادی سنجیده نمی‌شود. کیفیت آموزش، سلامت روان کودکان، دسترسی به خدمات درمانی و امکان رشد استعدادها نیز از مهم‌ترین معیارهای آن است. کشوری که می‌خواهد آینده‌ای بهتر داشته باشد، نمی‌تواند نسبت به از دست رفتن فرصت‌های آموزشی و آرامش نسل بعد بی‌تفاوت باشد.

مسئولیت بحران‌ها بر عهده کیست؟

برای تحلیل منصفانه وضعیت ایران، نمی‌توان همه مشکلات را به یک عامل نسبت داد. تحریم‌ها و محدودیت‌های اقتصادی خارجی، جنگ و اختلال در تجارت بین‌المللی، فشار قابل‌توجهی بر اقتصاد وارد کرده‌اند. هم‌زمان، مشکلات ساختاری داخلی، ضعف سیاست‌گذاری اقتصادی، فساد، ناکارآمدی، محدودیت فرصت‌های شغلی و کاهش اعتماد عمومی نیز در دشوار شدن شرایط زندگی نقش دارند. نادیده گرفتن هر یک از این عوامل، تصویر ناقصی از واقعیت ارائه می‌دهد. مسئولیت تصمیم‌گیران داخلی در حفظ حقوق شهروندان، اداره منابع عمومی و ایجاد فرصت‌های برابر، با مسئولیت قدرت‌های خارجی در پرهیز از اقداماتی که به غیرنظامیان آسیب می‌زند، دو موضوع جداگانه‌اند؛ هیچ‌کدام دیگری را از مسئولیت معاف نمی‌کند. مردم نباید برای اثبات درستی سیاست یک دولت، هزینه فقر و ناامنی بپردازند. همان‌طور که نباید رنج آنان به ابزاری برای رقابت قدرت‌های سیاسی تبدیل شود. معیار ارزیابی هر سیاست باید این باشد که چه تأثیری بر امنیت، آزادی، رفاه و آینده شهروندان دارد.

امید؛ نه یک شعار، بلکه یک ضرورت

با وجود همه دشواری‌ها، جامعه ایران همچنان از ظرفیت‌های انسانی چشمگیری برخوردار است. معلمان، پزشکان، کارگران، هنرمندان، پژوهشگران، کارآفرینان و جوانانی که در شرایط سخت تلاش می‌کنند، بخشی از سرمایه واقعی کشور هستند. اما نباید از مردم انتظار داشت که برای همیشه تنها با صبر و تحمل زندگی کنند. امید زمانی معنا پیدا می‌کند که با امکان تغییر همراه باشد؛ وقتی جوان بتواند شغلی متناسب با توانایی خود پیدا کند، خانواده‌ای نگران تأمین ابتدایی‌ترین نیازهایش نباشد، کودکی در امنیت درس بخواند و شهروندان بتوانند در تصمیم‌های مربوط به آینده خود نقش داشته باشند. صلح، ثبات اقتصادی، حاکمیت قانون، پاسخ‌گویی، احترام به حقوق شهروندان و دسترسی برابر به فرصت‌ها، خواسته‌هایی وابسته به یک جناح سیاسی نیستند. این‌ها پایه‌های یک زندگی انسانی و آبرومندانه‌اند.

ایران، فراتر از حکومت‌ها و اختلاف‌ها

برای ایرانیانی که دور از وطن زندگی می‌کنند، ایران فقط نام یک کشور روی نقشه نیست. ایران صدای آشنای عزیزان، خاطره کوچه‌ها، زبان مادری و مجموعه‌ای از پیوندهایی است که با عبور از مرزها از میان نمی‌روند.

طبیعی است که ایرانیان درباره سیاست، تاریخ و آینده کشورشان دیدگاه‌های متفاوتی داشته باشند. اما این اختلاف‌نظرها نباید ما را از یک حقیقت مشترک دور کند: زندگی و کرامت مردم ایران مهم‌تر از پیروزی یا شکست هر جریان سیاسی است. ایران به صلح نیاز دارد، به اقتصادی که بتوان در آن زندگی کرد، به مدرسه‌هایی که در هایشان با امنیت باز بماند و به جوانانی که مجبور نباشند میان آینده و وطن یکی را انتخاب کنند.

هیچ‌کس نمی‌تواند سال‌های از دست‌رفته یک نسل را بازگرداند. نمی‌توان کودکی را دوباره زندگی کرد یا فرصت‌هایی را که زیر فشار جنگ و بحران از میان رفته‌اند، به‌آسانی جبران کرد. اما می‌توان آینده را به گونه‌ای ساخت که نسل‌های بعد مجبور نباشند همان هزینه‌ها را بپردازند.

ایران بیش از هر چیز به روزی نیاز دارد که جوانانش به جای فکر کردن به راه فرار از آینده، برای ساختن آن برنامه بریزند؛ روزی که آرزو کردن دوباره به کاری طبیعی تبدیل شود، نه نشانه‌ای از خوش‌بینی دور از واقعیت.

مردم ایران حق دارند زندگی کنند؛ نه اینکه فقط دوام بیاورند





Pharmacie
Chadi- Kabak inc.
شادی کَبَک

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
تحویل دارو در تمام نقاط مونترال
به صورت رایگان

HOOMAN MORTGAGE SOLUTIONS
HOOMAN BASSIR INC.
Finding the Perfect home, Tailored for You

هومن بصیر
مشاور املاک
و مشاور وام مسکن
مونترال و حومه

املاک
خرید | فروش | سرمایه‌گذاری

وام مسکن
پیش‌تأیید | خرید | ریفاینس

ملک مناسب،
با تأمین مالی هوشمند

همزمان با انتخاب ملک
وام مسکن متناسب با همان ملک
برای شما طراحی می‌شود

بدون واسطه، بدون سردرگمی



514 962-8830
hooman@bassir.com

مشاوره رایگان
حضوری و آنلاین

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 شرکت‌هاو دفاتر کاری و اداری
- جابجایی بین شهری وسایل، اسباب و تجهیزات
- ۲۰۰ انبار در سایزهای مختلف برای نگهداری کوتاه‌مدت و بلند مدت وسایل مختلف
- جمع‌آوری و بسته بندی وسایل و اسباب، قبل از جابجایی





✓ 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



استودیوی هنری
Infinity Colours

در محیطی شاد و کرم پذیرای هنرجویان عزیز
در دو سطح کودکان و بزرگسالان می‌باشد.



محل: Côte Saint-Luc
(جلسه اول رایگان)
شماره تماس: 5145826002
اینستاگرام: @Infinity _colours_Mtl

محضردار
ناز گل فلاح‌طوسی
Notaire - Notary Nazgol Fallah Toussi

تنها محضردار فارسی زبان در وست آیلند

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

6600,route Transcanadienne # 115
Pointe-Claire, Qc H9R 4S2
E-mail:Nazgol.fallah@notarius.net
Tèl.:514.697.0225 Fax:514.697.6461

Reza Nazem
رضا ناظم

وکیل در امور:
تجاری ، بازرگانی،
دعاوی حقوقی
ثبت شرکت های سهامی و خانوادگی



1010 de La Gauchetière O.# 950Mtl., Qc., H3B 2N2
Tel: 514 392 0000 Fax:1 855 821 7904





چاپ دوم شاهنامه پهلوی بهترین هدیه نوروزی

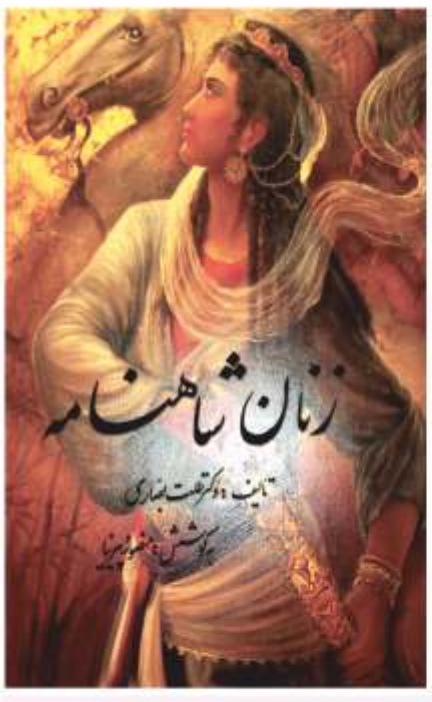
پس از استقبال فراوان هم‌میهنان گرامی، چاپ دوم کتاب شاهنامه پهلوی منتشر می‌شود

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

پژوهشی بی‌سابقه در ۳۷۴ صفحه، جلد سخت، کاغذ اعلا گلاسه با بیش از هزار و دویست تصویر رنگی، سیاه و سفید و اسناد تاریخی کمیاب و تکرارنشدنی از آلبوم‌های خانوادگی پهلوی و آرشیو عکس و اسناد انتشارات مهر ایران؛ حماسه‌ای پایدار، گاهنامه‌ای غنی و برارزش از کارها و عملکرد زمامداران چون کارنامه شاهان پهلوی، برداشت‌هایی نوین از یک قرن تاریخ معاصر ایران و سال‌های سلطنت و زندگی رضاشاه، محمدرضاشاه و ولیعهد ایران، عکس‌های شاهانه، تولد شاهزادگان، جشن‌های باشکوه، شکوه و عظمت، لحظه‌های ناب و صحنه‌هایی از زندگی شاهزادگان پهلوی، حکایتی مصور از زندگی فرزندان، نوه‌ها، نتیجه‌ها و نبیره‌های رضاشاه در کتاب تاریخی «شاهنامه پهلوی». منصوره و داریوش پیرنیا پس از چهل سال تحقیق و جمع‌آوری غنی‌ترین کتاب تصویری و تحقیقی «شاهنامه پهلوی» را به ملت ایران تقدیم می‌کنند. جهت تهیه کتاب تاریخی «شاهنامه پهلوی» لطفاً با انتشارات مهر ایران و کتاب‌فروشی‌های معتبر ایرانی در سراسر جهان تماس بگیرید.

pirnia.com pirnia@pirnia.com Tel: (301) 279-6778 Fax: (301) 738-2174

بهای یک جلد کتاب شاهنامه پهلوی صد دلار آمریکایی و هزینه پست در داخل ایالات متحده آمریکا ده دلار، در سراسر دنیا بیست و پنج دلار آمریکایی محاسبه شده است. کتاب خانم ویزر خرج رو پارسیان هدیه داده می‌شود.



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 «دختران ایران، سالار زنان جهان»

اثری تازه و ارزنده از منصوره پیرنیا، سرگذشت زنان ایرانی از آغاز تا به امروز. بهترین هدیه برای مادران، همسران و دختران. کتابی در ۴۲۴ صفحه، با بیش از ۱۲۰۰ عکس رنگی و سیاه و سفید از زندگی زنان دوران‌ساز، بیشتاز و پیشرو، سازنده و کارآفرین، تک‌ویکتا و کم‌نظیر؛ زنان سیاست‌مدار، هنرمند، قهرمان، نابغه و برتر؛ کاشف و مخترع، زنان برجسته استثنایی، قاضی و وکیل، بشردوست و مبارز. بانوانی که روند تاریخ را تغییر داده‌اند به زبان فارسی منتشر شده است تا مأخذی معتبر در اختیار نسل پویا و زنده پیش رو قرار دهد.

جهت تهیه کتاب تاریخی و تصویری «دختران ایران، سالار زنان جهان» تألیف منصوره پیرنیا با شماره تلفن ۶۷۷۸-۲۷۹-۳۰۱ در آمریکا و یا وب‌سایت پیرنیا دات‌کام و یا ایمیل پیرنیا دات کام با ما تماس بگیرید

www.pirnia.comPirnia@pirnia.comTel: 301-279-6778




Bazar
کتاب راهنمای مشاغل
ایرانیان شرق کانادا
چهل و یکمین
شماره
کتاب راهنمای مشاغل
ایرانیان شرق کانادا
40
ایران ما
از شکوه دیروز
تا فردای آزاد
رایگان
2026 | ۱۴۰۵
اول فروردین
۱۴۰۶
منتشر می شود.
با توجه به محدودیت صفحات از هم اکنون
صفحه اختصاصی خود را رزرو نمایید.
شماره تماس: 514 538 0628


کلینیک دندانپزشکی
SMILINE
Dentisterie
دکتر رامین میرموجی
Dr. Ramin Mirmooji
General dental practitioner
Dr. Samer Abboud
www.msmiline.com
info@msmiline.com
معالجه لثه، روکشهای چینی، سفیدکردن دندان
درمان بیماریهای ریشه دندان، دندانهای مصنوعی
اورتودنسی، کاشت دندان ، ایمپلنت
دندان اطفال، جراحی دندان عقل
استفاده از پیشرفته ترین سیستمهای
ضدعفونی و استرلیزاسیون
دندانپزشکی بدون درد یا سدیشن،
درمان خروپف و آپنه خواب
قبول کلیه
بیمه های مدیکال
عضو بیمه های دانشجویی
دانشگاه کبک
وست آیلند
514 675 3332
با بازدید از سایت ما
شانس خود را
برای یک
سفر عالی
به کوبا بیازمایید
4935 Boulevard St-Charles, Suite 104, Pierrefonds, QC H9H 3E4


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 تازه‌واردین به کانادا
• مشاوره در امور سرمایه‌گذاری در املاک درآمد 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
فیروز همتیان
ارزیابی رایگان – تهیه وام مسکن
Cell: (514) 827-6364
Bur: (514) 364-3315
9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC H8R2M9
fhemmatiyan@sutton.com


CIBC
Somane Tookhi
مشاور املاک
سرویس به زبانهای
فارسی
انگلیسی
فرانسه
◆ وام مسکن برای خریداران خانه اول
◆ املاک سرمایه‌گذاری
◆ ریفاینانس
514 706 9061
Email: somane.tookhi@cibc.com


دعوت به همکاری
انجمن فرهنگی ایرانیان وست آیلند
دعوت به همکاری معلم با تجربه
در مدرسه زبان فارسی ایرانیان وست آیلند
Tel: 514 626 5520
باما
تماس بگیرید
email:icsow1985@gmail.com
www.icsow.ca
4698Boul.St.Jean Dollard-des-Ormeaux QC.H9H4S5

ناکام ماندن هیتلر در بریتانیا و شوروی

بخش شش



نادر دولتشاهی

همان‌طور که قبلاً اشاره شد، هیتلر پس از سقوط برق‌آسای فرانسه تصور می‌کرد انگلستان هم به سرنوشت کشورهای دیگر دچار می‌شود و با ایجاد وحشت می‌تواند روحیه مردم‌را در هم بشکند.

وقتی لندن زیر بمباران‌های شبانه تسلیم نشد، هیتلر دچار نوعی سردرگمی استراتژیک شد؛ زیرا متوجه شد که در برابر جزیره‌ای کوچک و لجوج، ماشین جنگی‌اش در حال فرسوده شدن است.

مردم بریتانیا در آن سال‌ها نه فقط با هواپیماها، بلکه با فرهنگ خود نیز به جنگ با نازی‌ها برخاستند. آنها در خیابان‌های لندن و شهرهای صنعتی با هرچه در دست داشتند ایستادگی کردند- پناهگاه‌های مترو تبدیل به مأمن زندگی‌های دسته‌جمعی شد تا جریان عادی زندگی حتی در زیر صدای آژیرها متوقف نشود.

خلبانان جوان بریتانیایی با فداکاری‌های باورنکردنی بارها در یک روز به آسمان می‌رفتند و پس از نبرد، دوباره خودرا برای پرواز بعدی آماده می‌کردند.

این حد از فداکاری در محاسبات سرد و ماشینی ارتش آلمان جایگاهی نداشت.

در این میان، نقش زنان بریتانیایی حیاتی و بی‌بدیل بود - با اعزام مردان به خط مقدم، زنان مسئولیتِ تمامی زیرساخت‌های کشور را بر عهده گرفتند.

در کارخانه‌های تسلیحاتی، آن‌ها با دقتی خیره‌کننده به تولید شبانه‌روزی هواپیما پرداختند-.

نیروی هوایی بریتانیا بدون مهارت و پشتکار زنان هرگز نمی‌توانست هواپیماهای آسیب‌دیده‌را به میدان بازگرداند/ هوش ریاضی زنانِ دانشمند باعث شکستن کدهای پیچیده آلمانی در مراکز رمزنگاری شد.

به‌علاوه، رانندگان آمبولانس، آتش‌نشانان و اپراتورهای پست‌های دیدبانی که اطلاعات دشمن را مخابره می‌کردند همگی بخشی از شبکه گسترده دفاعی بودند که اجازه نداد اراده ملت زیر آوار بمب‌ها خرد شود.

این نبرد ثابت کرد که در جنگ‌های مدرن، فرهنگِ مقاومت، اراده‌ی مردم و دانش ریاضی، پا به پای تانک‌ها و بمب‌افکن‌ها در تعیین سرنوشت ملت‌ها نقش بسزایی دارند.

پیروزی بریتانیا در برابر نازی‌ها فقط یک نبرد نظامی نبود؛ بلکه ایستادگی یک ملت در برابر دیکتاتوری بود که می‌خواست نقشه جهان را عوض کند .

مقاومت جانانه بریتانیا نخستین ضربه‌ی کاری‌را بر پیکره‌ی افسانه‌ی شکست‌ناپذیریِ ماشین جنگی هیتلر وارد کرد و ابهت نازی‌ها در هم شکست. حال که هیتلر به بن‌بست رسیده بود، ناامید از تسلیم کردن این جزیره، نگاه خودرا به سمت شرق یعنی شوروی چرخاند تا با تصرف آن سرزمین، هم منابع حیاتی آنهارا تصاحب کند و هم از تهدید پشت‌جبهه در امان باشد. این تغییر مسیر، جهان‌را به سمت درگیری عظیم دیگری در خاک روسیه سوق داد.

هیتلر نمی‌توانست هم‌زمان با آغاز جنگی تمام‌عیار در شوروی، نگران حمله احتمالی بریتانیا از غرب و گشودن جبهه‌ای تازه علیه آلمان نباشد. در واقع بریتانیا برای وی به مثابه خاری در چشمش بود؛ تا زمانی که بریتانیا با صلابت می‌جنگید، او نگران این بود که اگر بخش بزرگی از ارتشش‌را به شرق(شوروی) بفرستد، چه بسا بریتانیا با همکاری احتمالی متحدانش و یا با پشتیبانی آمریکا، از طریق کانال مانش به مواضع آلمان در فرانسه‌ی اشغالی و یا به خود آلمان حمله کند.

علاوه بر این، هیتلر همواره از تکرار کابوس جنگ جهانی اول واهمه داشت ؛ یعنی همان خطای استراتژیکی که آلمان‌را به دلیل درگیری هم‌زمان در دو جبهه به زانو درآورده بود.

بنابراین، استراتژی او براین فرض مهم بنا شد: او می‌خواست با یک حمله‌ی سریع، شوروی‌را از پا درآورد تا خیالش از جبهه شرق راحت شود و با حذف این غول‌زمینی، بریتانیارا در جبهه غرب کاملاً ایزوله و بی‌پشتیبان کند. به باور هیتلر، دشت‌های وسیع شرق نه تنها مخزن غنی نفت و غلات، بلکه آخرین امید و ستون اتکای بریتانیا در خاک اروپا بود؛ نقشه جغرافیایی به او می‌گفت که کلید شکستن بن‌بست غرب، در سقوط شرق نهفته است.تهاجم به شوروی؛ گام نهادن در باتلاق - : این عملیات با بزرگ‌ترین لشکرکشی تاریخ نظامی جهان آغاز شد.

ارتش نازی، سه گروه ارتش عظیم خودرا از مرزهای همان لهستان اشغالی — که پیش از این به جزئیات اشغال آن اشاره شد — تا دریای سیاه به حرکت درآورد.

در هفته‌های نخست، تاکتیک‌های جنگ برق‌آسا با سرعتی خیره‌کننده پیش رفتند؛ به‌طوری که زره پوش‌های نازی با اجرای مانورهای گازانبری، صدها هزار سربازِ ارتش سرخ‌را در اطراف شهرهای کلیدی مینسک و اسمولنسک محاصره کرده و به دام انداختند. سقوط این دو دژ استراتژیک، بزرگ‌ترین ضربه‌را به خطوط دفاعی شوروی وارد کرد و جاده‌ی مستقیم به سمت مسکورا برای هیتلر گشود.

استالین که از این حمله غافلگیر شده بود، در روزهای نخست در بهت و ناباوری به سر می‌برد؛ اما حتی در همان روزهای آشفتگیِ شدیدِ ارتش سرخ، مقاومت‌های سرسختانه ای در نقاط مرزی نشان داد که این خاک به سادگی تسلیم نخواهد شد.

با وجود پیروزی‌های اولیه نازی‌ها، دو عامل بنیادی، هیتلررا در باتلاق روسیه گرفتار کرد اول، وسعت بی‌پایان خاک شوروی که خطوط تدارکاتی و پشتیبانی آلمان‌را به شدت طولانی، فرسوده و آسیب‌پذیر کرد

دوم، مقاومت غیرمنتظره‌ی مردمی یعنی ایستادگی سربازان و شهروندانی که برای دفاع از هر وجب از خاک خود تا پای جان جنگیدند.

در این میان، فردی به نام «ریچارد زورگه»، جاسوس نخبه‌ی شوروی در توکیو، نقشی حیاتی ایفا کرد. او با نفوذ به سفارت آلمان، نه تنها تاریخ دقیق حمله‌ی آلمان به شوروی‌را به اطلاع استالین رسانده بود، بلکه این خبر استراتژیک‌را نیز مخابره کرد که ژاپن قصدی برای حمله به مرزهای شرقی شوروی ندارد.

همین اطلاعات سری به استالین اجازه داد تا با خیالی آسوده، لشکرهای زبده و تازه‌نفس خودرا از مرزهای خاور دور به سمت مسکو گسیل دارد؛ اقدامی که بدون آن، سقوط پایتخت حتمی به نظر می‌رسید.

علاوه بر مسکو در پهنه‌ی بیکران شوروی، جنگی دیگر در جریان بود که نازی‌ها هیچ درکی از آن نداشتند.

در اعماق جنگل‌های انبوه، گروه‌های پارتیزانی متشکل از کشاورزان، کارگران و حتی سربازانی که در محاصره‌های اولیه متواری شده بودند شکل گرفت.

آن‌ها نه تنها با سلاح‌های دستی، بلکه با دانش محلی از زمین و جغرافیا، خطوط تدارکاتی نازی‌ها را فلج کردند. این پارتیزان‌ها مانند شبحی در جنگل‌ها ظاهر می‌شدند و پس از منفجر کردن پل‌ها یا انبار مهمات آلمانی‌ها، دوباره در دل طبیعت ناپدید می‌شدند.

برای یک سرباز آلمانی، هر درخت و هر دهکده‌ی دورافتاده می‌توانست به کمین‌گاهی مرگبار تبدیل شود؛ وضعیتی که امنیت ارتش نازی‌را در مناطق اشغالی به کلی از بین برد.

این مبارزه نشان داد که مقاومت در شوروی، یک اقدام نظامی محدود نبود، بلکه یک خیزشِ ملی بودکه در آن هر وجب خاک به سنگری علیه متجاوز تبدیل شده بود با اینکه فرماندهی ارتش نازی دستور داده بود هر غیرنظامی که کوچک‌ترین کمکی به پارتیزان‌ها بکند - از دادن نان و آذوقه گرفته تا پناه دادن به آن‌ها یا فاش کردن مسیر حرکت آلمانی‌ها -- بدون محاکمه و بلافاصله به دار آویخته یا تیرباران شود؛ آن‌ها حتی برای زهرچشم گرفتن، کل یک روستارا به آتش می‌کشیدند و به راهشان ادامه می‌دادند؛ اما دهقانان و روستاییان با وجود این خطرات مرگبار، همچنان به پشتیبانی و رساندن اخبارِ ستون‌هایِ نظامی آلمان به نیروهای خودی ادامه دادند.

نازی‌ها که به دنبال تسخیرِ سریع یک سرزمین بودند ناگهان خودرا در محاصره‌یِ ملتی یافتند که با اتحادِ خود، به هیچ قیمت تن به سلطه نمی‌داد، و این همان نقطه عطفِ اخلاقی و روانی بود که پیش از هر نبردِ بزرگی، شکستِ ماشینِ جنگیِ هیتلررا در خاکِ شوروی رقم‌زد.

این نبرد نشان داد که بمباران و توپ و تانک وجوخه‌های اعدام و مسلسل‌ها و سیاست‌های سرکوب و ایجاد وحشت شاید مردم‌را به خاک و خون بکشند اما نمی‌توانند روحیه‌ی مقاومت آنهارا در هم بشکنند.





بیمه مسافرتی؛ سفری آسوده، بدون نگرانی از هزینه‌های پیش‌بینی‌نشده

از سفرهای داخلی کانادا تا مقاصد بین‌المللی؛ آنچه باید درباره پوشش‌های درمانی، هزینه‌های اضطراری و انتخاب بیمه مناسب بدانید

سفر، چه به مقصدی در داخل کانادا باشد و چه به کشوری در آن سوی دنیا، می‌تواند تجربه‌ای لذت‌بخش و خاطره‌انگیز باشد.
اما آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که اگر در طول سفر بیمار شوید، تصادف کنید یا به خدمات پزشکی فوری نیاز داشته باشید، هزینه‌های درمان را چگونه پرداخت خواهید کرد؟

بیمه مسافرتی یکی از ابزارهای مهم مدیریت ریسک مالی در سفر است که می‌تواند در شرایط پیش‌بینی‌نشده، از شما و خانواده‌تان حمایت کند. بسیاری از افرادی که در کانادا زندگی می‌کنند، تصور می‌کنند چون تحت پوشش بیمه درمانی استانی هستند، در تمام سفرهای خود از حمایت کافی برخوردارند. در حالی که پوشش بیمه‌های درمانی دولتی محدودیت‌هایی دارد و لزوماً تمام هزینه‌های پزشکی، آمبولانس یا انتقال بیمار را پرداخت نمی‌کند. این موضوع هم در سفرهای خارج از کانادا و هم در برخی سفرهای داخلی اهمیت دارد. در این مقاله، با انواع بیمه مسافرتی، تفاوت پوشش‌های داخل و خارج از کانادا و نکاتی که پیش از خرید بیمه باید بدانید، آشنا می‌شویم.

بیمه مسافرتی چیست و چه اهمیتی دارد؟

بیمه مسافرتی قراردادی است که بر اساس شرایط و محدودیت‌های مشخص، برخی از هزینه‌ها و خسارت‌های احتمالی سفر را پوشش می‌دهد. مهم‌ترین هدف این بیمه، کاهش فشار مالی ناشی از اتفاقاتی است که ممکن است در طول سفر رخ دهند.
بسته به نوع بیمه‌نامه، پوشش‌های مسافرتی می‌توانند شامل هزینه‌های پزشکی اورژانسی، بستری شدن در بیمارستان، انتقال پزشکی اضطراری، بازگشت پزشکی به کشور محل اقامت و در برخی طرح‌ها، لغو یا تأخیر سفر و گم شدن چمدان باشند.
البته تمام بیمه‌نامه‌ها پوشش یکسانی ندارند.
به همین دلیل، هنگام خرید بیمه مسافرتی باید شرایط قرارداد، سقف تعهدات، استثناها و میزان فرانشیز را به‌دقت بررسی کنید.
نکته مهم این است که بیمه مسافرتی فقط برای سفرهای طولانی یا تعطیلات خارج از کشور نیست. حتی یک سفر کوتاه چندروزه نیز ممکن است با هزینه‌های پیش‌بینی‌نشده همراه شود.

بیمه مسافرتی در داخل کانادا؛ آیا بیمه استانی کافی است؟

کانادا دارای سیستم‌های بیمه درمانی عمومی است که هر استان و قلمرو بر اساس قوانین خود آن را اداره می‌کند.
برای مثال، ساکنان کبک تحت پوشش سیستم بیمه درمانی این استان، یعنی RAMQ، قرار می‌گیرند؛ البته به شرط آنکه واجد شرایط باشند.
این پوشش‌ها برای بسیاری از خدمات درمانی ضروری در داخل استان محل اقامت طراحی شده‌اند.
با این حال، هنگام سفر به استان‌های دیگر کانادا، ممکن است با هزینه‌هایی روبه‌رو شوید که به‌طور کامل تحت پوشش بیمه دولتی شما قرار نمی‌گیرند.
برای مثال، فرض کنید ساکن مونترال هستید و برای تعطیلات به تورنتو، ونکوور یا کلگری سفر می‌کنید. اگر در طول سفر به خدمات پزشکی نیاز پیدا کنید، برخی خدمات ضروری ممکن است تحت پوشش توافق‌های بین‌استانی قرار بگیرند؛ اما این موضوع به نوع خدمت، شرایط پوشش و قوانین مربوط بستگی دارد.
هزینه آمبولانس، خدمات پزشکی خاص، داروهای تجویزشده خارج از بیمارستان و برخی خدمات دیگر ممکن است به‌طور کامل پرداخت نشوند. همچنین نباید فرض کنید تمام هزینه‌های انتقال پزشکی به محل زندگی شما یا بازگشت به استان محل اقامت تحت پوشش بیمه دولتی قرار دارد.



به همین دلیل، بیمه مسافرتی برای سفرهای داخلی کانادا نیز می‌تواند اهمیت داشته باشد.
این بیمه به‌ویژه برای خانواده‌هایی که با کودکان سفر می‌کنند، افرادی که از خدمات پزشکی یا دارویی خاص استفاده می‌کنند و کسانی که قصد سفر به مناطق دورافتاده را دارند، قابل بررسی است.
پیش از خرید بیمه، بهتر است مشخص کنید بیمه درمانی استانی شما چه خدماتی را در خارج از استان پوشش می‌دهد و بیمه تکمیلی یا مسافرتی چه هزینه‌هایی را می‌تواند جبران کند.

بیمه مسافرتی خارج از کانادا؛ پوششی ضروری برای سفرهای بین‌المللی

اگر قصد سفر به آمریکا، اروپا، ایران، مکزیک یا هر کشور دیگری را دارید، خرید بیمه مسافرتی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.
بسیاری از افراد تصور می‌کنند بیمه درمانی استانی کانادا هزینه‌های درمان آن‌ها را در کشورهای دیگر نیز پرداخت می‌کند؛ اما واقعیت این است که این پوشش معمولاً بسیار محدود است.
برای مثال، اگر فردی در سفر به آمریکا به دلیل بیماری یا تصادف در بیمارستان بستری شود، هزینه درمان ممکن است بسیار بیشتر از مبلغی باشد که بیمه دولتی استان محل اقامت او پرداخت می‌کند.
در چنین شرایطی، مسافر باید مابه‌التفاوت هزینه‌ها را شخصاً بپردازد؛ مگر اینکه بیمه خصوصی مناسبی داشته باشد.
طبق اطلاعات رسمی سازمان بیمه درمانی کبک RAMQ هزینه‌های درمان در خارج از استان ممکن است تنها به میزان محدودی بازپرداخت شوند.
هزینه آمبولانس، انتقال بیمار به کبک و برخی خدمات دیگر نیز تحت پوشش این بیمه دولتی قرار نمی‌گیرند. بنابراین، خرید بیمه خصوصی پیش از سفر توصیه می‌شود.

بیمه مسافرتی خارج از کانادا چه مواردی را پوشش می‌دهد؟

بسته به نوع قرارداد، بیمه مسافرتی بین‌المللی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:
هزینه‌های پزشکی اورژانسی:
پرداخت هزینه‌های درمان بیماری ناگهانی یا آسیب ناشی از حادثه در طول سفر. بستری شدن در بیمارستان: پوشش هزینه‌های بیمارستانی واجد شرایط، مطابق با شرایط بیمه‌نامه.
انتقال پزشکی اضطراری: پرداخت هزینه انتقال بیمار به مرکز درمانی مناسب یا بازگشت پزشکی به کانادا، در صورت برخورداری از پوشش مربوط. بازگرداندن پیکر متوفی: پوشش هزینه‌های مرتبط با انتقال پیکر به کشور محل اقامت، در صورت پیش‌بینی این پوشش در قرارداد.
لغو یا قطع سفر: جبران برخی هزینه‌های غیرقابل‌استرداد سفر در شرایط مشخص، مانند بیماری یا حوادث واجد شرایط. تأخیر سفر و مشکلات بار: برخی بیمه‌نامه‌ها هزینه‌های ناشی از تأخیر طولانی سفر یا گم شدن و تأخیر چمدان را نیز پوشش می‌دهند. نکته مهم این است که پوشش‌های بالا لزوماً در تمام بیمه‌نامه‌ها وجود ندارند و ممکن است محدودیت‌های متفاوتی داشته باشند. بنابراین، پیش از خرید باید جزئیات قرارداد را بررسی کنید.

توصیه مهم:

بهترین زمان برای تهیه بیمه مسافرتی، پیش از شروع سفر است؛ زمانی که هنوز فرصت دارید با بررسی گزینه‌های مختلف، پوشش مناسبی برای خود و خانواده‌تان انتخاب کنید
اگر سوالی در ارتباط با بیمه مسافرتی دارین، می‌تونم بر اساس موقعیت خاصت (مثلاً نوع ویزا، سن، مقصد سفر یا مدت اقامت) بهتون کمک کنم که چه بیمه مناسب‌تر و چقدر ممکنه هزینه براتون داشته باشد.



پنج روز باران یخ؛

زمستانی که کبک را خاموش کرد

روایت یکی از عجیب‌ترین و ویرانگرترین حوادث طبیعی تاریخ معاصر کانادا

ژانویه سال ۱۹۹۸ بود. مردم مونترال تازه تعطیلات کریسمس و سال نورا پشت سر گذاشته بودند و زندگی آرام آرام به روال عادی بازمی‌گشت. زمستان در کبک همیشه با برف و سرمای شدید همراه بود، اما آنچه در نخستین روزهای آن سال اتفاق افتاد، حتی برای مردمی که به زمستان‌های سخت عادت داشتند، غیرمنتظره بود.

همه‌چیز با باران شروع شد؛ بارانی که در نگاه اول چندان ترسناک به نظر نمی‌رسید. اما قطره‌ها به‌محض برخورد با زمین، درختان، خودروها و سیم‌های برق یخ می‌زدند. شاخه‌ها زیر پوششی شفاف و درخشان پنهان شدند و خیابان‌ها منظره‌ای پیدا کردند که بیشتر به یک کارت‌پستال زمستانی شباهت داشت.

زیبایی این منظره اما فریبنده بود. باران همچنان می‌بارید و لایه‌های یخ هر ساعت ضخیم‌تر و سنگین‌تر می‌شدند. هنوز کسی نمی‌دانست که کبک در آستانه یکی از بزرگ‌ترین بحران‌های طبیعی تاریخ خود قرار گرفته است.

وقتی درختان و دکل‌ها یکی پس از دیگری شکستند

از پنجم تا نهم ژانویه، چند سامانه بارشی پیاپی بخش‌های وسیعی از شرق کانادا را درگیر کردند. در بعضی مناطق جنوب کبک، ضخامت تجمعی باران یخ‌زن از نظر معادل بارش به بیش از صد میلی‌متر رسید؛ مقداری استثنایی که فشار عظیمی بر درختان و شبکه برق وارد کرد.

شاخه‌های درختان زیر وزن یخ می‌شکستند و روی خیابان‌ها و خودروها سقوط می‌کردند. سیم‌های برق سنگین و آویزان می‌شدند و تیرهای چوبی و دکل‌های عظیم انتقال نیرو یکی پس از دیگری فرو می‌ریختند.

در برخی مناطق، سقوط یک دکل باعث کشیده شدن خطوط و فرو ریختن دکل‌های مجاور می‌شد؛ درست مانند ردیفی از دومینو.

در مجموع، حدود ۲۴ هزار تیر برق و ۱۵۰۰ دکل انتقال نیرو آسیب دیدند یا فرو ریختند. شبکه برق کبک که یکی از مهم‌ترین زیرساخت‌های استان بود، زیر فشار یخ از کار افتاد.

شبی که مونترال تاریک شد

نهم ژانویه، بخش مرکزی مونترال نیز در تاریکی فرورفت. مترو از حرکت ایستاد، بسیاری از فروشگاه‌ها و بانک‌ها تعطیل شدند و اختلال در تأسیسات تصفیه آب نگرانی‌های تازه‌ای ایجاد کرد.

در اوج بحران، نزدیک به یک میلیون و چهارصد هزار مشترک خانگی و تجاری در کبک برق نداشتند و بیش از سه میلیون نفر تحت تأثیر قطعی برق قرار گرفتند.

اما قطع برق در زمستان کبک فقط به معنای خاموش شدن چراغ‌ها نبود. بسیاری از خانه‌ها با برق گرم می‌شدند و با از کار افتادن سیستم‌های گرمایشی، دمای داخل ساختمان‌ها به‌تدریج پایین می‌آمد.

خانواده‌ها لباس‌های گرم می‌پوشیدند، پتوها را روی هم می‌انداختند و با نور شمع و چراغ‌قوه شب را سپری می‌کردند. بعضی به خانه اقوام و دوستانی می‌رفتند که هنوز برق داشتند و گروهی دیگر ناچار شدند به مراکز اسکان اضطراری پناه ببرند.

در خیابان‌ها، صدای شکستن شاخه‌های یخ‌زده و سقوط آن‌ها گاهی سکوت شهر را می‌شکست. بیرون رفتن خطرناک بود و حتی راه رفتن روی پیاده‌روها می‌توانست به حادثه منجر شود.

مثلث تاریکی؛ منطقه‌ای که بیشترین آسیب را دید

در جنوب مونترال، منطقه‌ای میان شهرهای سن‌هیاسنت، گرانبی و سن‌ژان‌سوررشلیو چنان آسیب دید که به «مثلث تاریکی» شهرت پیدا کرد.

در این منطقه، بسیاری از خطوط اصلی انتقال برق نابود شده بودند و بازگرداندن برق فقط با تعمیر چند سیم امکان‌پذیر نبود؛ بخش‌هایی از شبکه باید عملاً از نو ساخته می‌شد.

برای بعضی خانواده‌ها، خاموشی چند روز طول کشید و برای بعضی دیگر چند هفته ادامه پیدا کرد. کشاورزان نیز با مشکلات بزرگی روبه‌رو شدند. دامداری‌هایی که برای تهویه، شیردوشی و تأمین آب به برق وابسته بودند، در شرایط دشواری قرار گرفتند.

در روزهای نخست، کسی نمی‌توانست با اطمینان بگوید برق چه زمانی بازخواهد گشت.

ارتشی که برای جنگ نیامده بود

با گسترده‌تر شدن بحران، نیروهای مسلح کانادا برای کمک به مردم وارد عمل شدند. سربازان در پاک‌سازی مسیرها، انتقال تجهیزات، کمک به مراکز اسکان و پشتیبانی از عملیات امدادی مشارکت کردند.

هم‌زمان، کارکنان شرکت هیدروکبک در شرایطی دشوار و گاه خطرناک برای بازسازی شبکه تلاش می‌کردند. گروه‌های فنی از دیگر استان‌های کانادا و ایالات متحده نیز به کمک آمدند.

کارگران ساعت‌های طولانی در سرما فعالیت می‌کردند و بعضی از آن‌ها خودشان نیز در خانه برق نداشتند.



اما شاید ماندگارترین بخش این حادثه، همبستگی مردم بود. خانواده‌هایی که برق داشتند، در خانه خود را به روی دیگران باز می‌کردند. همسایه‌ها غذا، پتو و وسایل گرمایشی را با یکدیگر تقسیم می‌کردند و مراکز اجتماعی به محل گردهمایی کسانی تبدیل شده بودند که خانه‌هایشان دیگر قابل سکونت نبود.

پایان باران، آغاز بحران

دهم ژانویه، باران یخ‌زن سرانجام متوقف شد، اما پایان بارش به معنای پایان فاجعه نبود. سرمای شدید بازگشت و لایه‌های یخ همچنان روی ساختمان‌ها، درختان و تجهیزات برق باقی ماندند.



بازسازی شبکه هفته‌ها ادامه یافت. در بعضی مناطق، مردم مدت زیادی منتظر بازگشت برق ماندند و آخرین مشترکان آسیب‌دیده سرانجام در ششم فوریه دوباره به شبکه متصل شدند.

بر اساس آمار رسمی دولت کانادا، این طوفان در مناطق آسیب‌دیده انتاریو، کبک و نیوبرانزویک با ۳۵ مورد مرگ مرتبط بود و خسارت اقتصادی آن به چند میلیارد دلار رسید.

این حادثه همچنین ضعف‌های زیرساختی مهمی را آشکار کرد. پس از آن، هیدروکبک تغییراتی در طراحی و استحکام شبکه انتقال برق ایجاد کرد و روش‌های تازه‌ای برای پایش و مقابله با تجمع یخ توسعه داد.

زمستانی که در حافظه کبک ماند

سال‌ها از طوفان یخ ۱۹۹۸ گذشته است، اما برای کسانی که آن روزها را تجربه کرده‌اند، خاطره آن هنوز زنده است.

برخی از تاریکی خانه‌ها و سرمای شب‌ها یاد می‌کنند، بعضی صدای شکستن درختان را به خاطر دارند و عده‌ای نیز روزهایی را به یاد می‌آورند که همسایه‌ها، دوستان و حتی غریبه‌ها برای کمک به یکدیگر کنار هم ایستادند.

طوفان یخ نشان داد که زندگی شهری، با تمام فناوری‌ها و امکاناتش، تا چه اندازه به زیرساخت‌هایی وابسته است که معمولاً وجودشان را بدیهی می‌دانیم.

اما این حادثه یادآور واقعیت دیگری نیز بود: در روزهایی که برق، گرما و بسیاری از امکانات زندگی از دسترس خارج شدند، آنچه به کمک مردم آمد، تنها تجهیزات امدادی نبود؛ اعتماد، همکاری و احساس مسئولیت در برابر یکدیگر نیز بود.

زمستان ۱۹۹۸ در تاریخ کبک با درختان شکسته و دکل‌های فروریخته ثبت شد؛ اما در خاطره مردم، با درهایی که به روی همسایه‌ها باز شدند نیز باقی ماند.



میلیارد در مرموز ونزوئلایی که به شریک نفتی آمریکا تبدیل شد

خوان فرانسیسکو آلونسو

دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا، توافقی را که بر اساس آن کنترل میدان‌های راهبردی نفتی ونزوئلا به آمریکا واگذار می‌شود، «بزرگ‌ترین توافق در تاریخ» توصیف کرده است اما جنجال بر سر این توافق نفتی با آشکار شدن جزئیات بیشتر این توافق همچنان رو به گسترش است. افزون بر پرسش‌هایی درباره قانونی بودن واگذاری کنترل اکثریتی ۱۷ میدان نفتی به آمریکا، میدان‌هایی که حدود ۲۱/۵ درصد ذخایر اثبات‌شده نفت ونزوئلا، معادل حدود ۶۵ میلیارد بشکه، را در خود جای داده‌اند، اکنون هویت شخصی که مسئول بهره‌برداری از آن‌ها خواهد بود نیز شگفتی آفریده است. برخلاف آنچه از عملیاتی با چنین ابعادی انتظار می‌رود، غول‌هایی مانند اکسون‌موبیل، کونوکو فیلیپس و بریتیش پترولیوم در فهرست مشارکت‌کنندگان حضور ندارند. در عوض، نام شرکت نورث امریکن بلو انرژی پارتنرز مطرح شده است؛ شرکتی ثبت‌شده در باربادوس که اطلاعات عمومی بسیار اندکی درباره آن وجود دارد و هیچ نشانه‌ای از حضورش در دیگر بازارهای نفتی در دست نیست. با این حال، آنچه بیش از همه جلب توجه کرده، فردی است که هدایت این شرکت را بر عهده دارد: الخاندرو بتانکورت لوپس، بازرگان ونزوئلایی که معاملات چند میلیون دلاری‌اش با دولت ونزوئلا از زمان هوگو چاوز، رئیس‌جمهور فقید این کشور، بارها خبرساز شده و در عین حال طی ۱۵ سال گذشته برای او دست‌کم در پنج کشور پرونده‌ها و تحقیقات قضایی به همراه داشته است. بتانکورت در بیانیه‌ای که مشارکت شرکتش در توافق را تائید می‌کرد، گفت: «ونزوئلا منابع طبیعی فراوان، مردمی سخت‌کوش و ظرفیت‌های بهره‌برداری‌نشده دارد.» او افزود: «این معامله آن ظرفیت را آزاد خواهد کرد و منافع زیادی برای مردم ونزوئلا و آمریکا به همراه خواهد داشت.» بتانکورت در همین بیانیه اعلام کرد دولت آمریکا ۳۵ درصد سهام شرکت را در اختیار خواهد گرفت.

در مقابل، مقام‌های آمریکایی در واشنگتن از شریک انتخاب‌شده دفاع می‌کنند و می‌گویند او ثابت کرده است که شریکی قابل اعتماد است. یک مقام آمریکایی که نخواست نامش فاش شود، به وب‌سایت خبری آکسیوس گفت: «اگر او نبود، (نیکلاس) مادورو همچنان در قدرت می‌ماند.» کریس رایت، وزیر انرژی آمریکا، در نشستی خبری در کاخ میرافلورس از انتخاب بتانکورت به‌عنوان شریک این توافق دفاع کرد و گفت شرکت او در حال حاضر پس از شورون، دومین تولیدکننده بزرگ خصوصی نفت در ونزوئلاست. او گفت: «وقتی در تجارت شریکی انتخاب می‌کنید، مسئله این نیست که چه کسی حرف‌های درست می‌زند، مهم این است که چه کسی توانایی خود برای نتیجه گرفتن را ثابت کرده است. نورث امریکن بلو انرژی پارتنرز کارنامه بسیار موفقی در تولید حجم زیادی نفت در ونزوئلا دارد.» دلسی رودریگز، رئیس‌جمهور موقت ونزوئلا، نیز گفت شرکت بتانکورت «حتی در دوران تحریم‌های بسیار شدید نیز در ونزوئلا تولید می‌کرد» و بر ونزوئلایی بودن شریک آمریکا تأکید کرد. رودریگز درباره اتهام‌های فساد علیه این تاجر گفت پرونده او «سال‌ها پیش در ونزوئلا مختومه شد» و «در آمریکا نیز پرونده‌ای ندارد». او نتیجه گرفت: «در بسیاری از موارد، یک فرد پیش از محاکمه در دادگاه، در رسانه‌ها محاکمه می‌شود.»

لئوپولدو الخاندرو بتانکورت لوپس در فوریه ۱۹۸۰ در کاراکاس و در خانواده‌ای از طبقه متوسط به دنیا آمد. او در رشته اقتصاد از دانشگاه سافک در ایالت ماساچوست آمریکا فارغ‌التحصیل شده است. این موضوع در معرفی‌نامه‌ای که در وب‌سایت «اوهارا فایننشل»، صندوقی که برای مدیریت دارایی‌هایش تاسیس کرده، منتشر شده است. برخی رسانه‌های بین‌المللی ارزش ثروت او را حدود ۲/۶ میلیارد دلار برآورد کرده‌اند. اگرچه او در شرح زندگی حرفه‌ای خود پیشرفتش را حاصل «روحیه کارآفرینی» می‌داند، روزنامه‌نگاران ونزوئلایی که سال‌ها فعالیت‌های او را دنبال کرده‌اند، می‌گویند همه‌چیز از ارتباطاتی آغاز شد که در دوران تحصیل در «موسسه کومبرس» در کاراکاس به دست آورد؛ مدرسه‌ای خصوصی و مذهبی در شرق پایتخت ونزوئلا. آلک بوید، پژوهشگر ونزوئلایی که از سال ۲۰۱۱ فعالیت‌های بتانکورت را دنبال کرده است، به بی‌بی‌سی موندو گفت: «او با بعضی شرکای آینده‌اش و به‌ویژه خاویر آلوارادو پاردی هم‌کلاس بود، پسر فردی که بعدها در دولت چاوز رئیس شرکت برق کاراکاس، معاون وزیر انرژی و از مدیران شرکت نفت دولتی ونزوئلا، پدوسا، شد.» این روزنامه‌نگار ساکن لندن افزود: «در سال ۲۰۰۹ و در اوج بحران برق، آلوارادو، بتانکورت و شرکایش را به پدرش معرفی کرد و گفت آن‌ها می‌توانند مشکل را حل کنند. با وجود نداشتن هیچ تجربه‌ای در صنعت برق، ۱۲ قرارداد چند میلیون دلاری به آن‌ها داده شد.» شرکت مهندسی «درویک اسوشیتس» که بتانکورت به همراه یکی از پسرعموهایش تاسیس کرد، بین سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۱ میلادی بدون برگزاری مناقصه ۱۲ قرارداد دولتی برای ساخت ۱۱ نیروگاه جدید و یک قرارداد برای تغییر و توسعه یک نیروگاه موجود دریافت کرد؛ قراردادهایی که ارزش آن‌ها در مجموع به ۵ میلیارد دلار می‌رسید.

سزار باتیس، مدیر رسانه دیجیتال ونزوئلایی «ال پیتاسو» که درباره فعالیت‌های بتانکورت و شرکایش نیز تحقیق کرده است، به بی‌بی‌سی موندو گفت: «در سال ۲۰۱۱، خوان کارلوس زاپاتا، روزنامه‌نگار حوزه اقتصاد، در یادداشتی درباره گروهی از جوانان نوشت که آن زمان تازه وارد دهه سوم زندگی‌شان شده بودند و از طریق آنچه دولت بولیواری نامیده می‌شد، معاملات بزرگی انجام می‌دادند. او به این گروه لقب "بولی‌چیکوس" داد.» جان سیل، وکیل این تاجر در آمریکا، به بی‌بی‌سی موندو گفت: «این اصطلاحی است که رسانه‌ها ساخته‌اند و برای کنار هم قرار دادن گروهی از جوانان به کار می‌رود که تنها وجه مشترکشان موفقیت است.» وکیل بتانکورت افزود: «پیش از آنکه نام او در کنار "بولی‌چیکوس" قرار گیرد، فردی ثروتمند بود و از خانواده‌ای با ریشه و پیشینه شناخته‌شده در ونزوئلا می‌آمد.» او این سخنان را در اشاره به پیوندهای ادعایی خانواده بتانکورت با رموخنس لوپس، سرپرست ریاست‌جمهوری ونزوئلا در سال‌های ۱۸۸۷ و ۱۸۸۸، مطرح کرد. اما پس از شکل‌گیری این لقب، پرسش‌ها و انتقادها نیز آغاز شدند. شرکت درویک ادعا کرد تمام پروژه‌های برق‌رسانی واگذارشده را اجرا کرده است. با این حال، سازمان‌های متخصص مبارزه با فساد مانند شفافیت ونزوئلا و پروژه گزارش‌دهی جرائم سازمان‌یافته و فساد، «اوسی‌سی‌آر‌پی» اعلام کردند چندین پروژه تکمیل نشده یا به‌شکلی نادرست اجرا شده‌اند. آن‌ها می‌گویند این موضوع می‌تواند توضیح دهد چرا ونزوئلا تا امروز همچنان با قطعی‌های مکرر برق روبه‌روست. افزون بر این، شفافیت ونزوئلا در گزارشی که سال ۲۰۱۸ منتشر کرد، اعلام کرد هزینه واقعی ۱۱ پروژه واگذارشده به درویک باید ۲/۱ میلیارد دلار می‌بود. این بدان معناست که دولت ۱۳۸ درصد بیش از مبلغ واقعی پرداخت کرده بود.

مقام‌های ونزوئلا با وجود انتقادها از عملکرد «درویک» در صنعت برق، به این شرکت اجازه دادند از طریق «پتروزاموا» وارد بخش نفت شود. پتروزاموا مشارکتی راهبردی برای استخراج نفت در دریاچه ماراکایبو بود که شرکت‌هایی روسی در کنار پدوسا در آن حضور داشتند. فعالیت‌های تجاری بتانکورت، با این حال، صرفا به ونزوئلا محدود نماند. او در میانه دهه گذشته روند بین‌المللی کردن فعالیت‌هایش را با خرید سهام شرکت اسپانیایی عینک آفتابی «هاکرز» آغاز کرد و در سال ۲۰۱۶ به سهام‌دار عمده و رئیس آن تبدیل شد. او همزمان بانک‌هایی را نیز در سوئیس و آفریقا خرید. امروز، براساس تحقیقات شفافیت ونزوئلا، شبکه تجاری بتانکورت شامل حدود ۵۰ شرکت در ۱۶ کشور است. او رویکردی محتاطانه و کم‌سر و صدا در پیش گرفته، از شبکه‌های اجتماعی دوری کرده و تنها در موارد اندکی با رسانه‌ها مصاحبه کرده است اما همزمان با گسترش فعالیت‌های بین‌المللی‌اش، سوءظن‌ها درباره کسب‌وکارهایش نیز افزایش یافت. اتورایش، سفیر پیشین آمریکا در ونزوئلا، در سال ۲۰۱۳ در دادگاهی آمریکایی علیه بتانکورت و دو نفر از شرکایش شکایت کرد و آن‌ها را به «پرداخت مبالغ هنگفت به مقام‌های دولتی ونزوئلا در ازای واگذاری قراردادها» متهم کرد. شکایت این دیپلمات پنج سال بعد رد شد، اما مشکلات قضایی بتانکورت پایان نیافت. از اواخر دهه گذشته، مقام‌های قضایی اسپانیا، سوئیس، آندورا و آمریکا چندین تحقیق را درباره بتانکورت و دیگر «بولی‌چیکوس» به‌دلیل مشارکت احتمالی در پرونده‌های فساد مرتبط با پدوسا آغاز کرده‌اند. بتانکورت در سال ۲۰۲۵ بار دیگر خبرساز شد؛ زمانی که پلیس بریتانیا اورا دو بار در لندن، شهری که طی سال‌های اخیر در آن اقامت داشت، بازداشت کرد. چند روز بعد، مقام‌های اسپانیایی قلعه «آلامین» در استان تولدورا بازرسی کردند، ملکی که بتانکورت چند سال پیش خریده بود. هر دو اقدام در چارچوب تحقیقاتی درباره پول‌شویی احتمالی انجام شدند که دادستانی سوئیس آغاز کرده بود. وکیل بتانکورت درباره این اتهام‌ها تلویحاً گفت که آن‌ها ساختگی‌اند. او گفت: «موضوع درباره گروهی از کارآفرینان جوان و بسیار موفق است... بعضی از آن‌ها قانون را نقض کرده‌اند و برخی نکرده‌اند، اما همه را با یک چوب رانده‌اند.»

اما چرا آمریکا شخصی را برای شراکت انتخاب کرد که چنین سوءظن‌ها و اتهام‌هایی علیه او مطرح شده است؟ مارکو روبیو، وزیر خارجه آمریکا، در مصاحبه با سرخیو نوولی، روزنامه‌نگار ونزوئلایی، سه دلیل ارائه کرد. او ابتدا گفت: «سابقه تولید نفت دارد.» برخی کارشناسان می‌گویند شرکت او اکنون روزانه حدود ۱۸۰ هزار بشکه نفت تولید می‌کند که پس از تولید بیش از ۲۰۰ هزار بشکه‌ای شورون قرار می‌گیرد. با این حال، دیگران می‌گویند این ارقام را باید با احتیاط ارزیابی کرد. یک منبع آگاه که خواست نامش فاش نشود، گفت: «او توانسته است تولید پتروزاموا در دریاچه ماراکایبو را افزایش دهد، اما در واقع همه چاه‌هایی را که اکنون کنترل می‌کند با هم جمع زده و گفته است: «ببینید چقدر تولید می‌کنم.»» روبیو در ادامه گفت: «هیچ تحقیقی علیه او در نظام قضایی ما وجود ندارد.» وکیل بتانکورت نیز از این ادعا حمایت کرد و گفت: «دولت آمریکا از طریق وزارت دادگستری تحقیقات گسترده‌ای درباره او انجام داد، اما هرگز اتهامی مطرح نکرد.» درست است که تاکنون در آمریکا به طور رسمی علیه بتانکورت اعلام جرم نشده، اما برخی گزارش‌های رسانه‌ای حاکی از آن است که نام او در تحقیقات مربوط به «عملیات مانی فلایت» مطرح شده است؛ طرحی که بر اساس آن، حدود یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون دلار از منابع شرکت نفت دولتی ونزوئلا (پدوسا) بین سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۸ به خارج منتقل شده است. فرانسیسکو کونویت، پسرعموی بتانکورت که سال گذشته از زندانی در ونزوئلا فرار کرد، یکی از متهمان این پرونده است. مارکو روبیو در پایان دلیل سومی ارائه کرد: «او فردی است که از مخالفان بسیار حمایت کرد. برای مثال، در دوره خوان گوایدو... و همین موضوع اورا در موقعیت بسیار نامطلوبی نزد نیکلاس مادورو قرار داد.»

به نظر می‌رسد برخلاف برخی افرادی که در سایه چاویسم به موفقیت اقتصادی رسیدند، بتانکورت و شرکایش از نظر ایدئولوژیک با جنبش تحت رهبری چاوز همسو نبودند. باتیس گفت: «آن‌ها فقط فرصتی تجاری دیدند و از آن استفاده کردند.» بوید نیز به یاد می‌آورد: «بتانکورت گوستاوو، برادر خوان گوایدو، را به قلعه‌اش در اسپانیا دعوت می‌کرد. او به لطف این روابط، در دولت نخست دونالد ترامپ به مقام‌های آمریکایی مانند مائوریسیو کلاور-کارونه و چهره‌های نزدیک به ترامپ، مانند رودی جولیانی، شهردار سابق نیویورک، نزدیک شد.» این روزنامه‌نگار افزود: «او حتی در تلاش ناموفق ۳۰ آوریل ۲۰۱۹ برای سرنگونی مادورو نیز نقش داشت. مادورو به همین دلیل علیه او اقدام کرد، اورا از صنعت نفت کنار گذاشت و وادارش کرد در مادرید و لندن بماند.» حمایتی که بتانکورت در ونزوئلا از آن برخوردار بود، در سال ۲۰۲۲ متزلزل شد، زمانی که طارق العیسمی، وزیر نفت وقت، او را به مشارکت در شبکه‌ای متهم کرد که چهار میلیارد دلار از شرکت دولتی نفت اختلاس کرده بود. با این حال، چند ماه بعد این اتهام‌زننده بود که به اتهام فساد بازداشت شد.

ارتباطاتی که بتانکورت در آمریکا و به‌ویژه با مائوریسیو کلاور-کارونه برقرار کرد، احتمالا نقش مهمی در کاهش فشار قضایی مقام‌های سوئیس و اسپانیا علیه او در اواخر سال ۲۰۲۵ داشتند. کلاور-کارونه در دولت نخست ترامپ عضو شورای امنیت ملی بود و تا چندی پیش نیز به‌عنوان مشاور غیررسمی رئیس‌جمهور در امور ونزوئلا فعالیت می‌کرد. براساس گزارش واشنگتن پست، مقام‌های آمریکایی در سال جاری از سوئیس خواستند درخواست خود از دستگاه قضایی بریتانیا برای استرداد بتانکورت را پس بگیرد. مقام‌های سوئیس این درخواست را پذیرفتند. دادگاهی در لندن در ماه مه گذشته ممنوعیت خروج از کشور بتانکورت را لغو کرد. او تابعیت ایتالیا را نیز دارد. وکیل بتانکورت توضیح داد: «سوئیس مدارکی را که قضات انگلیسی برای پشتیبانی از درخواست استرداد خواسته بودند، ارائه نکرد. به همین دلیل ممنوعیت خروج از کشور لغو شد.» او پذیرفت که این تصمیم به معنای پایان تحقیقات در سوئیس نیست. نقش ادعایی بتانکورت به‌عنوان رابط میان واشنگتن و کاراکاس نیز احتمالا جایگاه او نزد کاخ سفید را تقویت کرده است. براساس گزارش اکسیوس، بتانکورت در نخستین دقایق پس از عملیات نظامی سوم ژانویه که به دستگیری مادورو و همسرش سیلیا فلورس منجر شد، با دلسی رودریگز، معاون رئیس‌جمهور وقت، گفت‌وگو و اورا متقاعد کرد با مارکو روبیو تماس بگیرد. وکیل بتانکورت نیز این روایت را تائید کرد. جان سیل گفت: «او به‌عنوان واسطه عمل کرد. هیچ نقشی در برکناری مادورو نداشت، اما چون همه به او اعتماد داشتند، به میانجی تبدیل شد.» بوید در پایان گفت: «او بسیار ماهر است. همیشه موفق می‌شود برای دور ماندن از مشکل و پول درآوردن، در مکان و زمان مناسب قرار بگیرد.»





قسمت اول

نگاهی دیگر به هفت پیکر نظامی گنجوی و باز گوئی افسانه ششم یا داستان خیر و شر

دکتر کاوه سعیدی

منظومه هفت پیکر شاهکار نظامی گنجوی بشمار میرود و با اینکه نزدیک به هزار سالی از تاریخ تألیف آن میگذرد، هنوز آن لطافت و تازگی خودرا دارا است.
این راهم بایستی یادآوری نمود که در رشته های هنری (شعر، موسیقی، داستان نویسی، نقاشی، مجسمه سازی و معماری که شش رشته هنری شمرده میشوند) چون دیگر پدیده های تمدن، تابع زمان و مکان بوده و دائماً در تغییر و تحول می باشند و معمولاً آثار نوین جایگزین آثار کهن می گردند و این تغییر و تحول را ما بخوبی در معماری و ساختمان سازی می بینیم ولی با همه اینها بسیاری از افراد (از جمله خود من) عقیده دارند که در طول تاریخ گاهی نوابغ و هنرمندانی پیدا میشوند و آثاری بوجود می آورند که دیگر هیچگاه همانند این افراد یا شبیه آثارشان پیدا نخواهد شد مثلاً من شخصاً عقیده ام اینست که در رشته شعر و شاعری هیچ وقت و هیچ زمان دیگری همانند حافظ پیدا نخواهد شد یا در رشته موسیقی نظیر بتهون و یا در هنر نقاشی چون داونچی و در مجسمه سازی چون میکل آنژ وغیره.
از نظر من، نظامی گنجوی و اثر بی مانند او، هفت پیکر هم از همانها میباشند که همانندشان نه تنها در ایران بلکه در سطح جهانی هم دیگر پیدا نخواهد شد.
در تاریخ ادبیات ایران، نظامی گنجوی را بزرگترین شاعر داستانسرای زبان فارسی مینامند که در سرودن داستانهای بزمی و عشقی و آوردن ابیاتی شیوا و دلنشین بی مانند میباشد.
ابواحمد الیاس بن مؤید نظامی در حوالی سال ۵۳۵ هجری در شهر گنجه (کیروف آباد فعلی) واقع در جمهوری آذربایجان که در آن زمان جزوی از ایران شمرده میشد؛ بدنیا می آید و در حدود سال ۵۹۹ هجری و تقریباً در سن ۶۴ سالگی در همان شهر وفات مینماید.
شهرت نظامی در سرودن شعر بگونه مثنوی و پنج اثر معروف او میباشد که بترتیب تاریخ اتمام آنها عبارتند :
۱- مخزن الاسرار که در سال ۵۷۰ هجری یعنی در سنین جوانی شاعر (تقریباً ۳۰-۳۵ سالگی) باتمام میرسد.
۲- خسرو شیرین در سال ۵۷۶ هجری.
۳- لیلی و مجنون در سال ۵۸۴ هجری.
۴- هفت پیکر که آنرا هفت گنبد و بهرام نامه نیز نامیده اند در سال ۵۹۳ هجری.
۵- اسکندر نامه که خود شامل دو دفتر بنامهای اقبال نامه و خرد نامه یا شرف نامه می باشد در سال ۵۹۷ هجری بپایان می انجامد.

بغیر از این پنج مثنوی، نظامی گنجوی اشعار دیگری بگونه رباعی، قطعه، قصیده وغزل هم سروده بود و دیوان غزلیات او حتی تا دوران صفویه هم وجود داشته است (حالیه فقط مقدار کمی از این اشعار هنوز باقی است).
تمامی این پنج مثنوی در نهایت شیوائی شعر ورسائی کلام سروده شده اند و بسیاری از گفتار های بکر، اصطلاحات کمیاب و ضرب امثل های دست اول در خلال این سروده ها گنجانده شده اند. وحید دستگردی که عمری را در مطالعه و مقابله و تصحیح اشعار نظامی صرف نموده، عقیده دارد که در تمامی خمسه او که بالغ بر۲۸ هزار بیت شعر میباشد یک بیت سست و نا متناسب وجود ندارد.
تسلط نظامی در سرودن شعر بگونه ایست که بنا بر گفتار خودش؛ منظومه لیلی و مجنون را که شامل چهار هزار و پانصد بیت شعر می باشد توانسته است آنرا کمتر از چهارماه تمام نماید و امکان آن بوده است که در دو هفته هم باتمام برسد:

در گفتن این متاع تغزم — یک موی نبود پای لغزم
میگفتم و دل جواب میداد — خاریدم و چشمه آب میداد
این چهار هزار بیت اکثر — شد گفته به چار ماه کمتر
گر شغل دگر حرام بودی — در چارده شب تمام بودی ...

بنا بر عقیده بسیاری از منقدین و مفسرین شعر و ادب و صاحبان ذوق و نظر، منظومه هفت پیکر بهترین اثر نظامی گنجوی است و حتی بعضی ها معتقدند که این منظومه در سطح جهانی هم منحصر بفرد میباشد.
نظامی در مقدمه هفت پیکر، یادآوری می کند که درگرد آوری منابع این منظومه، پژوهشی بسیار نموده است و از هر گوشه و کنار نوشته هائی را که به دستش میرسیده، بررسی و همه آنهارا در یک صندوقچه چرمی جمع می نماید.

باز جستم ز نامه های نهان — که پراکنده بود گرد جهان
زان سخنها که تازی است و دری — در سواد بخاری و طبری
هر ورق کاو فتاد در دستم — همه‌را در خریطه ای بستم

و میگوید که در ما بین این مدارک، کتابی بود که تاریخ تمامی شهریاران ایران را شامل می بود و قبل از وی فردوسی طوسی (بدون اینکه نام اورا بیاورد) تمامی این کتاب را بنظم آورده بود و در واقع چیز مهمی دیگر نمانده بود که فردوسی آنرا نا گفته بگذارد.

« هر چه تاریخ شهریاران بود — در یکی نامه اختیار آن بود
چابک اندیشه ای رسیده نخست — همه‌را نظم داده بود درست
مانده‌زان لعل ریزه، لختی گرد — هر یکی‌زان قراضه چیزی کرد
من از آن خرده چون گهر سنجی — بر تراشیدم این چنین گنجی

لازم بیادآوری است که فردوسی در شاهنامه خود، بخش مهمی‌را به بهرام گور اختصاص داده است که شامل ۳۳۶۵ بیت شعر می باشد که خود باندازه کتابی است و بسیاری ازرویدادهای آن در هفت پیکر نظامی هم هست و بخوبی بر میآید که مؤخذ شاهنامه فردوسی همان کتابی بوده است که نظامی از آن صحبت میدارد(باحتمال زیاد شاهنامه ابو منصوری).
منظومه هفت پیکر، بغیر از مقدمه آن، شامل دو قسمت می باشد ، یکی شرح زندگی تاریخی و اسطوره ای بهرام پنجم ملقب به بهرام گور که پانزدهمین پادشاه ساسانی است و داستانهای وابسته به او که در برخی از نوشته ها و شاهنامه های قدیمی یافت می شده است و قسمت دوم که در واقع قسمت اصلی این منظومه بشمار می آید حاوی هفت افسانه هست که از زبان هفت شاهزاده خانم هفت اقلیم که، بنا بر باورهای اسطوره ای همگی آنان همسران بهرام بوده اند، روایت میشوند.

انتخاب این افسانه ها سرشار از زیبائی و برازنده گی است وهمینطور سخن نظامی در گفتار شعر که در نهایت ظرافت و شیوائی میباشد و در منتهای لطافت ورسائی آن که حدی بر آن نیست و خود نظامی بر گفتارش می بالد وبگونه مجازی میگوید که سخنانش حتی بر گفتار فردوسی در شاهنامه برتری دارد:

دو مطرز به کیمیای سخن — تازه کردند نقدهای کهن
آن ز مس نقره کرد، نقره خاص — وین کند نقره‌را به‌زر خلاص
مس چو دیدی که نقره شد بعیار — نقره گر زرشود شگفت مدار

از نظر تاریخی، بهرام پنجم پانزدهمین پادشاه ساسانی است که بسی محبوب خاص وعام بوده است؛ وی در سواری، تیر اندازی و شجاعت بی نظیر بود و در تاریخ ها، حکایات بسیاری از دلیری، جوانمردی و مردم دوستی او یاد شده است بنحوی که بعد ها این پادشاه از تاریخ به اسطوره پیوسته است.
بهرام در دوران پادشاهیش تمامی ارمنستان را ضمیمه ایران کرد و پس از دو سال جنگ با بیزانس، در قرارداد صلحی که با رومیان بست، آنان را وادار به پرداخت باج سالیانه نمود. وی به هیاطله که در سرحدات شرقی ایران دائماً درتاخت و تاز بودند و حتی به جیحون و خراسان هم دست درازی کرده بودند، با یک حمله غافلگیری که خود شخصاً درآن شرکت جسته بود، شکست سختی داد آنهم با سپاهی اندک و در این جنگ خاقان آنها و بسیاری از سپاه ترک هلاک و مابقی تار و مار میشوند و تا مدتها خبری از آنان نمی شود.
بهرام به چندین زبان صحبت مینمود و ذوق وافری به شعر و موسیقی داشت و بنظر میرسد که قدیمی ترین رباعی زبان فارسی (آهوی کوهی در دشت چگونه دودا — او ندارد یار بی یار چگونه بودا) هم از سروده های او باشد.
وی در رفاه و آسایش مردم بسی کوشید و در ممالک تابعه، آزادی کامل زبان و مذهب به همه مردم داد و خود، در این جهان نا پایدار و زود گذر، به عیش وعشرت بسیار پرداخت و از لذات زندگی بهره وافر گرفت. همینطور آورده اند که وی بخاطر آنکه مردمان معمولی هم بتوانند شادی نمایند و از زندگی لذت بیشتری ببرند، گروهی از لوریان هندرا به ایران آورد که در کوی و برزن، برای عامه، بنوازندگی ورقص و آواز بپردازند.
در باره نام کتاب (هفت پیکر) لازم بیادآوری است که اولاً عدد هفت عددی است مهم و با ارزش که خیلی از چیز هارا، بخاطر مهم جلوه دادن، با آن همراه می سازند چون هفت آسمان، هفت سیاره، هفت عروس، هفت رنگ، هفت سین، هفت خوان و غیره ... و در ثانی هفت پیکر در واقع نقش های هفت شاهزاده خانم هفت کشور می باشند که بهرام در جوانی به آنان دل سپرده بود و نظامی این هفت پیکر را هفت عروسان خویش نام مینهد که با هفت عروسان چرخ (هفت سیاره) هماهنگی دارند.
دیر این نامه‌را چوزند مجوس/ جلوه‌زان داده ام به هفت عروس

تا عروسان چرخ اگر یک‌راه — در عروسان من، کنند نگاه
از هم آرایشی و هم کاری — هریکی را، یکی کند یاری

شرح حال زندگی بهرام گور، طبق روایت نظامی در منظومه هفت پیکر، بدینگونه می باشد که پس از تولد او، بزرگان و کاردانان کشور چنین مصلحت می بینند که نوزادرا از محل تولدش دور نمایند بخاطر آنکه قبلاً فرزندان دیگر یزدگرد (پدر بهرام و چهاردهمین پادشاه ساسانی) هیچکدامشان زنده نمی ماندند و در همان کودکی تلف میشدند.

پیش از آن حالتش بسالی بیست / چند فرزند بود و هیچ نزیست

پس یزدگرد، پادشاه یمن، نعمان (از شاهان تازی دست نشانده ایران)را بحضور می طلبد و کودک‌را بدو میسپارد که با خود به دیار خویش ببرد و از وی نگاهداری نماید و سفارشات لازم‌را می نماید که در تربیت او، از چیزی دریغ ننماید و همه گونه دانش و هنر و فنون سواری، تیر اندازی و رزم و نبرد و آداب بزرگی وراه و روش شاهی‌را بوی بیاموزد.
نعمان کودک‌را بهمراه خویش به یمن میبرد و خود و پسرش منذر نهایت محبت‌را در حق او بجای می آورند.
بهرام که گوهر، خرد، و هنر، هر سه‌را ذاتاً دارا است چهار ساله میشود و با فرزند منذر بنام نعمان که هم سن و سال او بود به دبستان میرود، خواندن و نبشتن می آموزد و زبانهای فارسی، عربی و یونانی‌را بخوبی فرا میگیرد و کم کم از هر دانشی بهره تمام گرفته ورفته‌رفته در فنون سواری، شمشیرزنی، تیر اندازی و رزم از همگان برتری میجوید و بتدریج بزرگ میشود.

ادامه در صفحه بعد

ادامه از صفحه قبل

چون هنرمند شد به گفت و شنید / هنر آموزی سلاح گزید
در سلاح و سواری و تک و تاز / گوی برد از سپهر چوگان باز

بهرام به سنین نوجوانی میرسد و نعمان به جهت رفاه او قصر خور نق را توسط سمنار، معمار بزرگ آن زمان بوجود می آورد و این قصری بود بی نظیر که گنبد آن بنا بر موقعیت روز و نور خورشید، تغییررنگ داده و هر روز به سه رنگ آبی، زرد و سپید جلوه گر میشد.

یافتی از سه رنگ ناوردی ازرقی و سپیدی و زردی
صبحدم زآسمان ازرق پوش چون هوا، بستی ازرقی بر دوش
کافتاب آمدی برون ز نورد چهره چون آفتاب کردی زرد
چون زدی ابر، کله بر خورشید از لطافت شدی چو ابر سپید

بهرام جوان که بیشتر اوقات خودرا در سواری و تیر اندازی میگذرانید و هر روز خودرا بشکار شیر و گور مشغول میداشت؛ روزی از روزها در باز گشت از دشت، در قصر خورنق به گردش و تفحص میپردازد و از دیدنیهای آن قصر بزرگ در تعجب میشود و به جلوی حجره ای میرسد که درب آن همیشه بسته بود.

بهرام کلید دار را میخواند که آن در را باز نماید و پس از گشودن درب بتنهائی وارد آن حجره میشود و در آنجا چشمانش به نقش ها و زینت های عجیب و غریب می افتد که مات و مبهوت می شود و در میان نقش ها و زینت ها، هفت نقش که تصاویر دختران هفت پادشاه هفت اقلیم آن زمان بودند نظر او را جلب میکند که هر یک با نام و نشان و در نهایت خوبی و زیبائی نقاشی شده بودند.

هفت پیکر در او نگاشته خوب هر یکی زان به کشوری منسوب
دخترای هند، فورک نام پیکری خوبتر ز ماه تمام
دخت خاقان به نام یغما ناز فتنه لعبتان چین و طراز
دخت خوارزم شاه، ناز پری کش خرامی بسان کبک دری
دخت سقلابشاه نسرین نوش ترک چینی طراز رومی پوش
دختر شاه مغرب، آذریون آفتابی چو ماه روز افزون
دختر قیصر همایون رای هم همایون و هم بنام همای
دخت کسری ز نسل کیکاوس درستی نام و خوب چون طاوس

نگارنده، بگونه ای آنها را نقاشی کرده بود که نگاه هر دختر متوجه تصویر پسری می شد که در بالای آن نام بهرام گور نوشته شده بود و نگارنده آورده بود که طبق احکام اختر شناسی، این هفت دختر همگی، یک روزی، به همسری بهرام در خواهند آمد.

بهرام سخت در شگفتی میرود و آنچنان شیفته و فریفته این هفت دختر میشود که همانندم بدانها دل می بندد و پس از آن، فکر این دختران زیبا روی، آنی از سرش خارج نمیگردد.

« شاه بهرام کاین فسانه بخواند در فسون فلک شگفت بمانند
مهر آن دختران زیبا روی در دلش جای کرد موی به موی

پس به کلید دار میگوید که هیچ کس دیگری، جز خود او، نبایستی وارد آن جایگاه شود و خود، گاه بگاه بتنهائی وارد آن حجره شده و ساعتها چشم بر آن نقشها می بندد و بفکرهای دور و دراز فرو میرود تا خواب اورا در رباید.

وقت وقتی که شاه گشتی مست سوی آن در شدی کلید بدست
در گشادی و در شدی به بهشت دیدی آن نقش های خوب سرشت
مانده چون تشنه ای برابر آب به تمنای آن شدی در خواب

پس از در گذشت یزدگرد و آگاهی بهرام از فوت پدرو سوگواری از برای آن، بهرام با خبر میشود که بزرگان ایران، شاهزاده مسنی را از نژاد کیان بنام خسرو، بشاهی بر گزیده اند. بهرام که وارث قانونی تاج و تخت بود (چون یزدگرد وی را بجانشینی خود بر گزیده بود و حتی در سکه ای که زده بود نقش بهرام را در کنار نقش خود نهاده بود) درهم میشود و چنین کار ایرانیان را روا نمی یابد پس بکمک منذر و پسرش نعمان با دو گروه از سپاهیان ورزیده ایرانی و تازی عازم پایتخت میشود و خود فرماندهی سپاهیان ایرانی را که در خدمتش بودند بر عهده میگیرد ونعمان فرماندهی سپاهیان تازی را.*

بهمانگونه که شهرت دارد و در منظومه نظامی بتفصیل روایت شده است؛ پس از صحبت های بسیاری که در نامه نگاری رد و بدل میشود قرار بر این مینهند که تاج شاهی را در میان دو شیر درنده بگذارند و خسرو یا بهرام هر کدامشان که جرئت بر داشتن آنرا داشت، وی را به شاهی بپذیرند. خسرو چنین جرئتی را در خود نمی بیند، کارفرمایان از بهرام میخواهند که ابتدا خود بهرام این آزمایش را انجام دهد و چنانچه موفق شد، همگان در اطاعت او در خواهند آمد.

* (در باره درگذشت یزدگرد، اغلب مورخین ایرانی و عرب که فردوسی و نظامی هم از نوشته های آنان نقل قول کرده اند، چنین می آورند که مرگ یزدگرد، در حوالی گرگان بدین گونه بوده است که اسبی بس برازنده و زیبا از درون دریاچه ای بیرون آمده بسوی یزدگرد میرود. یزدگرد شیفته آن اسب میشود و دست به روی او کشیده میخواهد که زین بر او بنهد که در همان لحظه، اسب لگدی بر سینه او میزند که بر اثر آن ضربه، یزدگرد جان می سپارد و آن اسب هم در همان دریاچه ناپدید میگردد!

مورخین امروزی از جمله محمد جواد مشکور و عبد الحسین زرین کوب، بیشتر نظریه ایران شناسان خارجی را قبول دارند و معتقدند که این داستان جعلی را ساخته اند تا کشتن یزدگرد را توسط موبدان و بزرگان کشور که یک دسیسه سیاسی بود، بنحوی پنهان نمایند. چه آنکه یزدگرد که بدو لقب بزه کار نیز داده بودند، در اوایل پادشاهی نیک و صلح جو بود که با رومیان قرارداد صلح بست و حتی پسر خردسال امپراطور روم را تحت حمایت خود گرفت و در این قرار داد به زرتشتیان مقیم روم حق آزادی مذهب و نگهداشت آتشکده داده شد و همینطور به عیسویان مقیم در ایران که تعدادشان هم چندان کم نبود، آزادی کامل میدهند و دستشان را در گشودن کلیساها باز میگذارند. یزدگرد با کلیمیان هم، که از نظر سیاسی مسئله ای نبودند، بخوبی رفتار میکند و حتی دختر پادشاه یهود بنام شوشین دخت را به زنی میگیرد که این زن پسری از وی بنام نرسی بدنیا می آورد.

روحانیون زرتشتی که بسیار متعصب بودند و در داخل کشور ایران، هیچ دیانتی، بغیر از آئین زرتشتی، را قبول نمی کردند بر آشفته میشوند و بنای اذیت و کار شکنی میگذارند و در نتیجه کار بجائی میرسد که یزدگرد چون می بیند که از طرفی عیسویان ایران پایشان را از حد خویش جلو تر میگذارند و از طرف دیگر موبدان زرتشتی که واقعاً از حد خود تجاوز کرده بوند؛ مجبور میشود که با همه آنها با خشونت تمام رفتار نماید.

در این حال و احوال است که موبدان و بزرگان کشور تصمیم میگیرند که اولاً یزدگرد را بنحوی سر به نیست نمایند و در ثانی پسران یزدگرد را هم، از پادشاهی محروم نمایند.

در آن وقت یزدگرد سه پسر داشت یکی بهرام که از نوزادی در یمن میزیست و سالها بود که از ایران بدور بود. پسر دوم یزدگرد شاپور نام داشت که از طرف پدر به پادشاهی قسمتی از ارمنستان برگزیده شده بود که پس از درگذشت یزدگرد، جهت تصاحب تاج و تخت ایران، بسرعت خودرا به تیسفون میرساند که اورا هم میکشند و پسر سوم یزدگرد نرسی بود که در آن موقع کودکی بیش نبود.

« فتوی آن شد که شیر دل بهرام
سوی شیران کند نخست خرام
گر ستاند ز شیر تاج اوراست
جام زرین و تخت عاج اوراست
ورنه از تخت روی بر دارد
روی بر سوی جای خویش آرد ... »

بهرام که تا آنوقت بیش از صد شیر را، در دشت ها و بیشه ها، بخاک نشانده بود؛ واهمه ای در خود نمی بیند و در روز آزمایش بانگی سخت بر شیران میزند و پس از ربودن تاج شاهی و کشتن آن دو شیر، تاج را بر سر خود مینهد.

بردن تاجش از میان دو شیر روبهان را از تخت کرد بزیر

(در باره این داستان، هم فردوسی و هم نظامی که منبع و مؤخذ هر دوی آنان همان کتابی بود که نظامی از آن یاد میکند، بیکسان نقل قول میکنند ولی تاریخ نویسان امروزی عقیده دارند که این داستان را در واقع جعل نموده اند تا بنحوی شکست شرم آور ایرانیان را از بهرام با آن سپاه اندک و یک شیخ عرب دست نشانده ایران، در پرده ابهام بپوشانند).

در هر حال بهرام که از خرد، هنر و شجاعت بهره تمام دارد پس از نشستن بر تخت شاهی، خطبه عدل میخواند و بزرگان، موبدان و دلاوران همه به اطاعت او در می آیند و پادشاهی او با عدل و داد استوار میشود.

رسم انصاف در جهان آورد عدل را سر بر آسمان آورد
حل وعقد جهان بدو شد راست دو هوائی ز مملکت برخاست
کار بی رونقان بساز آورد رفته گان را بملک باز آورد
ستم گرگ بر گرفت از میش بازرا کرد با کبوتر خویش

طبیعت هم کمک میکند، و در آنسال جوی ها، پر از آب میشوند و خوشه های گندم بیش از معمول روئیده و درختان میوه بیشتر باور میشوند و همه چیز رو به بهبودی میرود و وضع مملکت و مردم بهتر از پیش میشود و امنیت و آرامش و آسایش استوار میگردد. (درمنظومه نظامی، داستانهائی چند از زمان پادشاهی بهرام بمیان می آید چون صفت خشک سالی، داستان بهرام با کنیزک زیبای خود، فتنه نام و لشکر کشیدن خاقان چین).

بدین ترتیب پس از بهبود اوضاع مملکت و مردمان و بر قراری راحتی و امنیت و آرامش، بهرام بیاد قصر خورنق و نقش های هفت پیکر می افتد و بهر ترتیبی که بود؛ آن هفت شاهزاده خانم را جستجو و آنان را به همسری خود در می آورد و در کنار آنان، روزگاررا در شادمانی و کامیابی بسر می برد.

پس قصر های هفت گنبدرا توسط شیده شاگرد سمنار بنا مینماید و این هفت قصر به رنگهای هفتگانه اصلی و بر طبع هفت سیاره و خصوصیات هفت شاهزاده خانم ساخته میشوند و هر یک از این هفت دختر در گنبد مخصوص خود جای گزین میشوند و ستاره شناس، هفت رنگ سیاه، زرد، سبز، سرخ، آبی، قهوه ای و سپیدرا مطابق با قوانین اختر شناسی و هفت روز هفته و خصوصیات هر دختر تناسب میدهد که چگونه هفت سیاره معروف آن زمانها چون مریخ، کیوان (زحل)، مشتری، عطارد، زهره، خورشید و ماه هر یک با هفت رنگ اصلی در تناسب می مانند.

هفت گنبد، درون آن باره کرده/بر طبع هفت سیاره
رنگ هر گنبدی ستاره شناس/بر مزاج ستاره، کرد قیاس
گنبدی کو ز قسم کیوان بود/در سیاهی چو مشک پنهان بود
وانکه از آفتاب داشت خبر/زرد بود از چه؟ از حمایل زر
وانکه مه کرده سوی برجش راه/داشت سر سبزیی ز طلعت شاه

وانکه مریخ بست پرگارش گوهر سرخ بود در کارش
وانکه بود از عطاردش روزی بود پیروزه گون ز پیروزی
وانکه بودش ز مشتری مایه صندلی داشت رنگ و پیرایه
وانکه از زیب زهره یافت نوید بود رویش چو روی زهره سپید

بهرام در هر روز از هفته که مطابق با ستاره مخصوص آن روز می باشد، جامه همرنگ آن روزرا ببر نموده و به گنبد همرنگ آن میرود و در کنار بانوی آن قصر که با آن رنگ، هم آهنگی دارد؛ تمام روزرا به تفریح و خوشی و عیش و نوش میپردازد و چون شب فرا میرسد از شه بانوی آن قصر میخواهد که جهت تفنن خاطر او افسانه ای را روایت نماید و پس از پایان افسانه، بهرام در آغوش آن شاهزاده خانم، شب را به روز میرساند.

ادامه در شماره بعد

چرا با یک سبد خرید کوچک، پول زیادی خرج می‌کنیم؟

روان‌شناسی خرید؛
از تخفیف‌های وسوسه‌کننده تا ترفندهای پنهان سوپرمارکت‌ها



قرار بود فقط یک بطری شیر، چند عدد تخم‌مرغ و یک بسته نان بخریم. اما وقتی به صندوق می‌رسیم، سبد خرید پر شده از چیزهایی که حتی به خاطر نمی‌آوریم چرا برداشته‌ایم! یک بسته شکلات که تخفیف داشت، چیپس با طعم جدید، میوه‌هایی که ظاهرشان وسوسه‌کننده بود و محصولی که روی بسته‌اش نوشته شده بود «فقط برای مدت محدود».

این اتفاق برای بسیاری از ما آشناست. وارد فروشگاه می‌شویم با این تصور که دقیقاً می‌دانیم چه می‌خواهیم، اما هنگام پرداخت، مبلغ روی دستگاه کارت‌خوان غافلگیرمان می‌کند.

آیا واقعاً ما در خرید کردن بی‌اراده‌ایم یا فروشگاه‌ها بهتر از آنچه تصور می‌کنیم، با شیوه تصمیم‌گیری مغز انسان آشنا هستند؟

وقتی فروشگاه برای ذهن ما طراحی می‌شود

چیدمان سوپرمارکت‌ها معمولاً اتفاقی نیست. فروشگاه‌ها تلاش می‌کنند مسیر حرکت مشتری، محل قرار گرفتن محصولات و نحوه نمایش کالاها را طوری تنظیم کنند که احتمال خرید افزایش پیدا کند.

در بسیاری از فروشگاه‌ها، کالاهای پرمصرف مانند شیر، تخم‌مرغ و نان در بخش‌هایی قرار می‌گیرند که مشتری برای رسیدن به آن‌ها از کنار محصولات متعددی عبور می‌کند.

هرچه بیشتر در معرض کالاهای مختلف قرار بگیریم، احتمال اینکه چیزی خارج از فهرست خرید برداریم بیشتر می‌شود.

حتی ارتفاع قفسه‌ها اهمیت دارد.

محصولاتی که در محدوده دید قرار می‌گیرند، معمولاً بیشتر جلب توجه می‌کنند. بسته‌بندی‌های رنگارنگ، تصاویر اشتهابرانگیز و نوشته‌های درشت نیز برای همین رقابت بر سر توجه مشتری طراحی شده‌اند.

به بیان ساده، ما فقط میان قفسه‌ها قدم نمی‌زنیم؛ در محیطی حرکت می‌کنیم که برای تأثیر گذاشتن بر تصمیم‌هایمان طراحی شده است.

تخفیف؛ فرصتی برای صرفه‌جویی یا بهانه‌ای برای خرید؟

یکی از مؤثرترین ابزارهای بازاریابی، برچسب تخفیف است. دیدن عبارت‌هایی مانند «۳۰ درصد تخفیف»، «یکی بخر، دومی را ارزان‌تر ببر» یا «پیشنهاد ویژه این هفته» می‌تواند احساس پیدا کردن یک فرصت استثنایی را ایجاد کند.

اما نکته جالب اینجاست که گاهی ما محصولی را فقط به این دلیل می‌خریم که ارزان‌تر شده است؛ نه به این دلیل که واقعاً به آن نیاز داریم. فرض کنید یک بسته بیسکویت که معمولاً پنج دلار قیمت دارد، با تخفیف سه دلار فروخته می‌شود. اگر از ابتدا قصد خرید آن را نداشته‌ایم، در واقع دو دلار پس‌انداز نکرده‌ایم؛ سه دلار بیشتر خرج کرده‌ایم!

در روان‌شناسی، ترس از دست دادن فرصت می‌تواند نقش مهمی در چنین تصمیم‌هایی داشته باشد. وقتی تصور می‌کنیم تخفیف به‌زودی تمام می‌شود، ممکن است بدون بررسی نیاز واقعی خود، سریع‌تر تصمیم بگیریم.

چرا خرید کردن با شکم گرسنه خطرناک است؟

احتمالاً شنیده‌اید که بهتر است با شکم گرسنه به خرید مواد غذایی نرویم. این توصیه فقط یک حرف قدیمی نیست.

گرسنگی می‌تواند توجه ما را به خوراکی‌های پرکالری و آماده بیشتر کند و احتمال خریدهای ناگهانی را افزایش دهد. بوی نان تازه، شیرینی‌های پشت ویترین و تصاویر غذاهای خوش‌رنگ، زمانی که گرسنه‌ایم جذاب‌تر به نظر می‌رسند.

خستگی و فشار روانی نیز ممکن است بر تصمیم‌های خرید اثر بگذارند. وقتی پس از یک روز کاری طولانی وارد فروشگاه می‌شویم، احتمال دارد کمتر حوصله مقایسه قیمت‌ها یا بررسی نیازهای واقعی خود را داشته باشیم.

گاهی هم خرید کردن نوعی پاداش کوچک برای خودمان است؛ چیزی خوشمزه برمی‌داریم تا روز خسته‌کننده‌مان کمی بهتر تمام شود.

ترفند قیمت‌های ۹۹ سنتی

چرا بسیاری از محصولات به جای ۱۰ دلار، ۹٫۹۹ دلار قیمت دارند؟ یکی از توضیح‌های روان‌شناختی این است که ذهن ما هنگام نگاه کردن به قیمت، به رقم‌های ابتدایی توجه زیادی نشان می‌دهد. به همین دلیل، قیمت ۹٫۹۹ دلار ممکن است ارزان‌تر از ۱۰ دلار احساس شود، با آنکه تفاوت واقعی فقط یک سنت است.

این روش که به آن «قیمت‌گذاری روان‌شناختی» گفته می‌شود، سال‌هاست در فروشگاه‌ها استفاده می‌شود.

البته همه مشتریان به یک اندازه تحت تأثیر آن قرار نمی‌گیرند و عواملی مانند نوع محصول، بودجه و عادت‌های خرید نیز اهمیت دارند.

وقتی بسته بزرگ‌تر الزاماً به‌صرفه‌تر نیست

یکی دیگر از اشتباهات رایج، تصور ارزان‌تر بودن بسته‌های بزرگ است.

بسیاری از ما هنگام دیدن بسته خانوادگی یا عبارت «ارزش بیشتر»، ناخودآگاه فکر می‌کنیم انتخاب اقتصادی‌تری انجام داده‌ایم.

اما همیشه این‌طور نیست.

برای مقایسه درست، بهتر است به قیمت واحد توجه کنیم؛ یعنی قیمت هر صد گرم، هر کیلوگرم یا هر لیتر.

در فروشگاه‌های کانادا معمولاً این اطلاعات روی برچسب قفسه درج می‌شود.

گاهی یک بسته کوچک‌تر، به نسبت مقدار محصول ارزان‌تر است. از طرف دیگر، خرید بسته بزرگ تنها زمانی صرفه اقتصادی دارد که بتوانیم پیش از خراب شدن، آن را مصرف کنیم.

دور ریختن مواد غذایی، یکی از هزینه‌های پنهان خریدهای به‌ظاهر اقتصادی است.

کارت‌های امتیاز و خریدهای بیشتر

بسیاری از فروشگاه‌های مونترال برنامه‌های وفاداری و کارت‌های امتیاز دارند. جمع کردن امتیاز و دریافت تخفیف می‌تواند مفید باشد، به‌خصوص برای کالاهایی که به‌طور منظم خریداری می‌کنیم. اما گاهی پیشنهادهایی مانند «با خرید ۵۰ دلار بیشتر، امتیاز اضافه بگیرید» ما را به خرج کردن مبلغی فراتر از برنامه اولیه تشویق می‌کنند. در چنین شرایطی بهتر است ارزش واقعی امتیازها را با هزینه خرید اضافی مقایسه کنیم. اگر برای دریافت چند دلار پاداش، ده‌ها دلار کالای غیرضروری بخریم، معامله چندان سودآوری انجام نداده‌ایم.

چگونه هوشمندانه‌تر خرید کنیم؟

قرار نیست هر بار که وارد سوپرمارکت می‌شویم، با تمام ترفندهای بازاریابی مبارزه کنیم! اما چند عادت ساده می‌تواند به مدیریت بهتر هزینه‌ها کمک کند.

تهیه فهرست خرید، بررسی موجودی یخچال و کابینت پیش از خروج از خانه و تعیین بودجه تقریبی، احتمال خریدهای ناگهانی را کاهش می‌دهد.

مقایسه قیمت واحد محصولات، توجه به تاریخ انقضا و بررسی تخفیف‌ها نیز اهمیت دارد.

بهتر است پیش از برداشتن هر کالای خارج از فهرست، از خودمان بپرسیم: «اگر این محصول تخفیف نداشت، باز هم آن را می‌خریدم؟»

گاهی همین سؤال کوتاه کافی است تا تصمیم متفاوتی بگیریم.

خرید کمتر، انتخاب بهتر

خرید کردن فقط یک فعالیت اقتصادی نیست؛ ترکیبی از نیاز، عادت، احساسات و تصمیم‌های لحظه‌ای است. فروشگاه‌ها نیز با شناخت این رفتارها تلاش می‌کنند محصولات بیشتری بفروشند.

اما آگاهی از شیوه‌های بازاریابی به ما کمک می‌کند کنترل بیشتری بر انتخاب‌هایمان داشته باشیم.

لازم نیست از خرید یک خوراکی خوشمزه یا امتحان کردن محصولی تازه صرف‌نظر کنیم. مسئله این است که بدانیم چه‌زمانی از روی نیاز خرید می‌کنیم و چه‌زمانی فقط تحت تأثیر یک پیشنهاد جذاب قرار گرفته‌ایم.

شاید مهم‌ترین صرفه‌جویی در سوپرمارکت، پیدا کردن ارزان‌ترین محصول نباشد؛ بلکه نخریدن چیزی باشد که اصلاً به آن احتیاج نداریم.

دفعه بعد که برای خرید یک بطری شیر وارد فروشگاه شدید و با دو کیسه پر به صندوق رسیدید، نگاهی به محتویات سبدتان بیندازید.

شاید متوجه شوید که بعضی از آن‌ها را شما انتخاب نکرده‌اید؛ این قفسه‌ها بوده‌اند که برایتان تصمیم گرفته‌اند!

سبدتان اضافه کنید»، خرید کردن را آسان‌تر کرده‌اند، اما همین راحتی ممکن است باعث شود بدون توجه کافی به مجموع هزینه‌ها، محصولات بیشتری سفارش دهیم. وقتی فقط با چند لمس ساده می‌توان چیزی خرید، فرصت فکر کردن درباره ضرورت آن هم کمتر می‌شود. یکی دیگر از دام‌های خرید، مقایسه نکردن قیمت نهایی است.

گاهی محصولی با تخفیف چشمگیر عرضه می‌شود، اما همان کالا با برند دیگری حتی بدون تخفیف ارزان‌تر است. بعضی بسته‌بندی‌ها نیز با حفظ ظاهر قبلی، مقدار کمتری محصول در خود دارند؛ پدیده‌ای که به آن «کوچک‌سازی پنهان محصول» یا Shrinkflation می‌گویند.

به همین دلیل، توجه به وزن، حجم و قیمت واحد کالا، گاهی بسیار مهم‌تر از عدد بزرگی است که روی برچسب تخفیف نوشته شده است. از طرف دیگر، عادت‌های خانوادگی نقش مهمی در شیوه خرید ما دارند. بسیاری از ما ناخودآگاه همان محصولاتی را انتخاب می‌کنیم که سال‌ها در خانه پدری مصرف می‌شدند یا به برندهایی وفادار می‌مانیم که از کودکی می‌شناختیم.

این وفاداری همیشه بد نیست، اما گاهی باعث می‌شود گزینه‌های اقتصادی‌تر را نادیده بگیریم. امتحان کردن محصولات مشابه و مقایسه کیفیت و قیمت آن‌ها می‌تواند به کاهش هزینه‌های ماهانه خانواده کمک کند، بدون آنکه لزوماً از کیفیت زندگی کاسته شود.

شاید بد نباشد گاهی پس از بازگشت از خرید، رسید فروشگاه را با حوصله مرور کنیم. نه برای آنکه از خریدهای کوچکمان احساس گناه کنیم، بلکه برای شناختن عادت‌هایی که بی‌آنکه متوجه باشیم، بخشی از بودجه خانواده را مصرف می‌کنند. ممکن است متوجه شویم بیشترین هزینه اضافی ما نه مربوط به خریدهای بزرگ، بلکه حاصل همان چند دلارهایی است که هر هفته برای چیزهای غیرضروری خرج می‌کنیم. مدیریت هزینه‌ها همیشه با صرفه‌جویی‌های بزرگ آغاز نمی‌شود؛ گاهی از یک نگاه دقیق‌تر به سبد خرید هفتگی شروع می‌شود.





حساسیت غذایی یا عدم تحمل غذا؛
تفاوتی که باید جدی گرفت

از نان و گلوتن تا بادام‌زمینی و شیر؛ چرا بدن بعضی غذاها را نمی‌پذیرد؟

تصور کنید دو نفر پس از خوردن یک وعده غذایی دچار ناراحتی می‌شوند. یکی بعد از نوشیدن شیر احساس نفخ و دل‌درد می‌کند و دیگری پس از خوردن یک شیرینی حاوی بادام‌زمینی، با خارش پوست و تورم لب‌ها روبه‌رو می‌شود. هر دو نفر به غذایی که خورده‌اند واکنش نشان داده‌اند، اما علت و میزان خطر این دو واکنش می‌تواند کاملاً متفاوت باشد.

در سال‌های اخیر، عبارت‌هایی مانند «حساسیت به گلوتن»، «آلرژی به بادام‌زمینی» و «عدم تحمل لاکتوز» بیشتر شنیده می‌شوند. با این حال، این اصطلاحات همیشه به‌درستی استفاده نمی‌شوند. شناخت تفاوت آن‌ها نه‌تنها به انتخاب رژیم غذایی مناسب کمک می‌کند، بلکه گاهی می‌تواند از بروز واکنش‌های خطرناک جلوگیری کند.

آلرژی غذایی چیست؟

آلرژی غذایی زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن، پروتئین موجود در یک ماده غذایی را به‌اشتباه تهدید تلقی می‌کند و در برابر آن واکنش نشان می‌دهد. این واکنش ممکن است چند دقیقه تا چند ساعت پس از خوردن غذا آغاز شود و با علائمی مانند خارش، کهیر، تورم لب و زبان، تهوع، استفراغ، سرفه یا مشکلات تنفسی همراه باشد.

در موارد شدید، واکنشی به نام «آنافیلاکسی» رخ می‌دهد که می‌تواند باعث افت فشار خون، تورم گلو و اختلال تنفس شود. آنافیلاکسی یک وضعیت اورژانسی است و نیاز به تزریق فوری اپی‌نفرین و تماس با اورژانس دارد.

نکته مهم این است که شدت واکنش‌های آلرژیک همیشه قابل پیش‌بینی نیست. فردی که قبلاً علائم خفیفی داشته، ممکن است در مواجهه بعدی واکنش شدیدتری نشان دهد.

بادام‌زمینی؛ مقدار کم، خطر بزرگ

آلرژی به بادام‌زمینی یکی از شناخته‌شده‌ترین حساسیت‌های غذایی است و در بعضی افراد حتی مقدار بسیار کمی از پروتئین بادام‌زمینی می‌تواند واکنش ایجاد کند.

کره بادام‌زمینی، شکلات‌ها، شیرینی‌ها، سس‌ها و بعضی غذاهای آماده ممکن است حاوی این ماده باشند. گاهی نیز تماس متقاطع در مراحل تولید یا آماده‌سازی غذا باعث ورود ناخواسته پروتئین بادام‌زمینی به محصول دیگری می‌شود.

به همین دلیل، خواندن برچسب مواد غذایی برای افراد مبتلا اهمیت زیادی دارد.

در کانادا، بادام‌زمینی یکی از آلرژن‌های اولویت‌دار است و وجود آن به‌عنوان ماده تشکیل‌دهنده باید طبق مقررات برچسب‌گذاری مشخص شود.

افرادی که در معرض آنافیلاکسی هستند، باید طبق توصیه پزشک، خودتزریق‌گر اپی‌نفرین همراه داشته باشند و اطرافیانشان نیز با نحوه استفاده از آن آشنا باشند.

گلوتن؛ آیا هر کسی که نان نمی‌خورد آلرژی دارد؟

گلوتن نوعی پروتئین است که در گندم، جو و چاودار وجود دارد. اما واکنش بدن به گلوتن همیشه به معنای آلرژی نیست.

یکی از مهم‌ترین بیماری‌های مرتبط با گلوتن، «سلیاک» است؛ یک بیماری خودایمنی که در آن مصرف گلوتن باعث آسیب به پوشش داخلی روده باریک می‌شود.

علائم سلیاک ممکن است شامل نفخ، اسهال، درد شکم، خستگی، کم‌خونی یا کاهش وزن باشد. البته بعضی افراد علائم گوارشی واضحی ندارند.

در افراد مبتلا به سلیاک، حذف کامل و دائمی گلوتن از رژیم غذایی ضروری است.

در مقابل، بعضی افراد بدون داشتن سلیاک یا آلرژی به گندم، پس از مصرف غذاهای حاوی گلوتن دچار ناراحتی می‌شوند. این وضعیت ممکن است با عنوان «حساسیت غیرسلیاکی به گلوتن یا گندم» مطرح شود، اما تشخیص آن نیازمند بررسی ورد سایر علت‌هاست.

نکته مهم این است که اگر فردی به سلیاک مشکوک است، نباید پیش از انجام آزمایش‌های تشخیصی، خودسرانه گلوتن را حذف کند؛ زیرا این کار ممکن است نتیجه آزمایش‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

عدم تحمل لاکتوز؛ مشکلی متفاوت از آلرژی به شیر

بسیاری از افراد پس از نوشیدن شیر یا خوردن بستنی دچار نفخ، دل‌پیچه و اسهال می‌شوند و تصور می‌کنند به شیر آلرژی دارند.

در حالی که علت این مشکل اغلب «عدم تحمل لاکتوز» است. لاکتوز قند طبیعی شیر است و برای هضم آن، بدن به آنزیمی به نام لاکتاز نیاز دارد.

وقتی مقدار این آنزیم کافی نباشد، لاکتوز به‌خوبی هضم نمی‌شود و علائم گوارشی ایجاد می‌کند.

برخلاف آلرژی به پروتئین شیر، عدم تحمل لاکتوز معمولاً سیستم ایمنی را درگیر نمی‌کند و باعث آنافیلاکسی نمی‌شود. بعضی افراد مبتلا می‌توانند مقدار کمی لبنیات مصرف کنند یا از شیر بدون لاکتوز استفاده کنند، اما افرادی که آلرژی واقعی به پروتئین شیر دارند، ممکن است حتی به محصولات بدون لاکتوز نیز واکنش نشان دهند.



کدام غذاها بیشتر باعث آلرژی می‌شوند؟

در کانادا، مواد غذایی شناخته‌شده‌ای مانند شیر، تخم‌مرغ، بادام‌زمینی، مغزهای درختی، گندم، سویا، ماهی، صدف‌ها و سخت‌پوستان دریایی، کنجد و خردل در فهرست آلرژن‌های اولویت‌دار قرار دارند. البته حساسیت غذایی محدود به این موارد نیست و افراد ممکن است به مواد غذایی دیگری نیز واکنش نشان دهند.

یکی از نکات مهم در زندگی روزمره، تفاوت میان «فاقد گلوتن»، «بدون لاکتوز» و «فاقد مواد آلرژی‌زا» است. برای مثال، یک شیرینی بدون گلوتن ممکن است حاوی بادام‌زمینی، تخم‌مرغ یا شیر باشد.

بنابراین هیچ‌کدام از این برچسب‌ها به‌تنهایی به معنای بی‌خطر بودن محصول برای تمام افراد مبتلا به آلرژی نیست.

آیا آزمایش‌های خانگی حساسیت غذایی قابل اعتمادند؟

امروزه آزمایش‌های تجاری متعددی برای شناسایی به‌اصطلاح «حساسیت به ده‌ها ماده غذایی» تبلیغ می‌شوند. بعضی از آن‌ها با اندازه‌گیری آنتی‌بادی IgG ادعا می‌کنند می‌توانند غذاهای ناسازگار با بدن را شناسایی کنند.

اما انجمن‌های تخصصی آلرژی، آزمایش IgG غذایی را برای تشخیص آلرژی یا عدم تحمل غذایی توصیه نمی‌کنند؛ زیرا وجود این آنتی‌بادی اغلب نشان‌دهنده تماس طبیعی بدن با غذاست، نه بیماری.

حذف گسترده مواد غذایی بر اساس چنین آزمایش‌هایی ممکن است باعث محدودیت غیرضروری رژیم غذایی و کمبود مواد مغذی شود.

برای تشخیص درست، پزشک از شرح‌حال، بررسی علائم و در صورت نیاز، آزمایش‌های معتبر یا آزمون خوراکی تحت نظارت پزشکی استفاده می‌کند.

چه‌زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر پس از خوردن یک غذای مشخص، علائمی مانند کهیر، تورم، استفراغ یا ناراحتی گوارشی مکرر ایجاد می‌شود، بهتر است موضوع با پزشک در میان گذاشته شود.

اما علائمی مانند دشواری تنفس، تورم زبان یا گلو، ضعف شدید یا احساس غش پس از مصرف غذا می‌توانند نشانه آنافیلاکسی باشند.

در این شرایط باید فوراً از اپی‌نفرین تجویزشده استفاده کرد و با ۹۱۱ تماس گرفت.

به خاطر داشته باشیم که همه ناراحتی‌های پس از غذا آلرژی نیستند و همه آلرژی‌ها نیز با علائم خفیف شروع نمی‌شوند.

آگاهی، بهتر از حذف بی‌دلیل غذاها

تغذیه سالم به معنای کنار گذاشتن هر غذایی که درباره آن هشدار شنیده‌ایم نیست. رژیم بدون گلوتن برای فرد مبتلا به سلیاک ضروری است، اما برای بیشتر افراد سالم الزاماً مفیدتر از یک رژیم متعادل نیست.

از سوی دیگر، آلرژی واقعی به بادام‌زمینی یا سایر مواد غذایی باید جدی گرفته شود، حتی اگر مقدار ماده حساسیت‌زا بسیار کم باشد.

مهم‌ترین نکته، تشخیص درست است؛ اینکه بدانیم بدن ما به یک غذا واکنش ایمنی نشان می‌دهد، در هضم آن مشکل دارد یا ناراحتی‌مان علت دیگری دارد.

گاهی تفاوت میان یک دل‌درد ساده و یک واکنش آلرژیک خطرناک، فقط در چند نشانه کوچک است؛ نشانه‌هایی که شناخت آن‌ها می‌تواند از سلامت ما و خانواده‌مان محافظت کند.

شکوه زیبایی و همدلی

در چهارمین سالگرد افتتاح سالن مهرناز

عصـر روز ۵ اکتبر، سالن زیبایی مهرناز در فضـایی گرم و دلنشـین، میزبان جمعی از ایرانیان و مشـتریان وفادار خود بود تا چهارمین سالگرد فعالیت خودرا در مونترال با برگزاری یک «رویداد ویژه عروس» جشن بگیرد.

در این عصـــــر پاییزی زیبا، مهمانان در دورهمی دوستانه‌ای گرد هم آمدند تا از نزدیک شاهد هنرنمایی متخصصان سالن در زمینه میک آپ و شینیون تخصصی عروس باشند.





سالن مهرناز که از ۵ اکتبر سال ۲۰۲۲ فعالیت خود را در خیابان شـربروک غرب آغاز کرده، در طول این ۴ ســـال افتخار داشـــته تا به عنوان یکی از مجموعه‌های پیشـرو، بهترین خدمات زیبایی را به همشهریان و جامعه ایرانیان مونترال ارائه دهد.

این ســـالن زیبایی، مجموعه کاملی از خدمات تخصـصـی از جمله کوتاهی موی آقایان و خانم‌ها، میکاپ و شـــینیون عروس، انواع لایت ورنگ مو، خدمات ناخن (مانـیکور و پدیکور)، وکس، Facial تخصـصـی، ترمیم و احیای مو، خدمات ابرو، مژه و همچنین ماســاژ درمانی را با بالاترین کیفیت ارائه می‌دهد.

مدیریت و پرسـنل سـالن زیبایی مهرناز، ضـمن تشـکر از همراهی چند ساله همشـهریان عزیز و مشتریان وفادار خود، مشتاقانه منتظر حضور گرم پارســی زبانان مونترال برای ارائه بهترین خدمات زیبایی هستند.

Address: 5702Sherbrooke St W, Montreal, H4A 1W8
instagram: @Mehrnaz_beauty_mtl

فروردین

نظم و برنامه‌ریزی بیش از هر چیز دیگری به کمکت می‌آید. چند موضـوع نیمه‌تمام که مدت‌ها عقب افتاده‌اند بالاخره فرصـت جمع‌وجور شـدن پیدا می‌کنند. ممکن اسـت مسـئولیت تازه‌ای در کار یا زندگی شخصـی به تو سپرده شود که در ابتدا کمی سنگین به نظر برسـد، اما نتیجه آن به نفع تو خواهد بود. در مســائل مالی، تصـمیم‌های حساب‌شده بهتر از ریسـک هسـتند. در روابط نیز به جای حدس زدن درباره احساس دیگران، مستقیم صحبت کن. یک خبر خوب می‌تواند پایان ماه را برایت دلنشین‌تر کند.

اردیبهشت

در این ماه خانه، خانواده و روابط نزدیک اهمیت بیشـتری پیدا می‌کنند. اگر دلخوری یا فاصله‌ای میان تو و فردی ایجاد شـده، فرصـت مناسـبی برای برطرف کردن آن فراهم می‌شود. گاهی یک گفت‌وگوی آرام بیشـتر از توضیحات طولانی نتیجه می‌دهد. در کار، روند بعضـی امور کندتر از انتظار توست، اما صبر نتیجه بهتری خواهد داشت. از نظر مالی بهتر است هزینه‌های غیرضروری را کمی کنترل کنی. زمانی را نیز فقط برای خودت کنار بگذار؛ استراحت و فاصله گرفتن از فشارهای روزمره انرژی‌ات را برمی‌گرداند.

خرداد

انرژی و اعتمادبه‌نفس بیشـتری احسـاس می‌کنی و فرصتی برای نشـــان دادن توانایی‌هایت پیش می‌آید. کاری که قبلاً برایش تلاش کرده‌ای ممکن اســـت بالاخره نتیجه‌ای قابل‌توجه نشان دهد. اگر پیشنهاد تازه‌ای دریافت کردی، آن را جدی بررسی کن، اما در مســائل مالی از تصـمیم‌های هیجانی فاصـله بگیر. در روابط عاطفی، صـراحت می‌تواند سوءتفاهمی را از میان بردارد. فردی نیز ممکن است بیش از آنچه تصور می‌کنی به حمایت یا حضور تو نیاز داشته باشد. پایان ماه برای برنامه‌ریزی یک تغییر تازه مناسب است.

تیر

ماه پـررفت‌وآمدی پیش رو داری و احتمال دریافت خبـر، دعوت یا پیشـــنهادی غیرمنتظره زیاد است. ممکن است برنامه‌ای ناگهانی باعث تغییر در بخشـی از روزمرگی‌هایت شـود. ذهنت پر از ایده خواهد بود، اما بهتر اسـت انرژی خودرا میان چند کار تقســیم نکنی و یک هدف اصلی را جدی‌تـر دنبال کنـی. در روابط، حـرفـی که مدت‌ها ناگفته مانده بالاخره مطرح می‌شود. از قضـــاوت عجولانه درباره دیگران دوری کن. اتفاقی کوچک در نیمه دوم ماه می‌تواند شادی و انگیزه زیادی برایت بیاورد.

مرداد

این ماه بوی شروع و تغییر می‌دهد. موضـوعی که مدتی در انتظارش بوده‌ای، کم‌کم از حالت بلاتکلیف خارج می‌شود و فرصت تازه‌ای پیش رویت قرار می‌گیرد. در کار و مســائل مالی بهتر اســـت با اعتمادبه‌نفس جلو بروی، اما تصـمیم‌های بزرگ را عجولانه نگیری. گفت‌وگویی صادقانه می‌تواند ســـوءتفاهمی قدیمی را برطرف کند. در روابط عاطفی، توجه و محبت بیشـتری دریافت می‌کنی. روزهای پایانی ماه برای شروع کاری تازه، برنامه‌ریزی یا تصمیمی که مدت‌ها عقب انداخته‌ای مناسب‌تر است.

شهریور

آرامش بیشـتری وارد زندگی‌ات می‌شود و مسـئله‌ای که مدتی فکرت را درگیر کرده، راه‌حل ساده‌تری از آنچه تصـور می‌کردی پیدا می‌کند. در محیط کار یا مســـائل مالی پیشـنهادی به تو می‌رسد که ارزش بررسی دارد. بهتر است قبل از پاسخ نهایی همه جوانب را بســـنجی. در روابط شخصـی، محبت و توجهی که به دیگران نشـان داده‌ای به شـکلی زیبا به خودت برمی‌گردد. دیدار یا پیامی از فردی که مدتی از او بی‌خبر بوده‌ای نیز ممکن اســت حال‌وهوایت را تغییر دهد.



EMMA LINDSAY

Double Pizza

Fièrement Québécois Depuis 1991

با مدیریت ایرانی

انواع پیتزا در سایزهای مختلف



Burgers & Hot-Dogs

با هر خرید ، یک نان بربری رایگان دریافت می کنید

514 343-0343

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

مهر

ایده‌ای تازه، آشنایی غیرمنتظره یا پیشنهادی متفاوت می‌تواند مسیر فکری جدیدی برایت ایجاد کند. این ماه بهتر است از امتحان کردن روش‌های تازه نترسی و خودت را به عادت‌های قدیمی محدود نکنی. در محیط کار یا میان دوستان، گفت‌وگویی جالب ممکن است زمینه یک همکاری یا تصمیم آینده را فراهم کند. در مسائل مالی عجله نکن و برای خریدهای بزرگ کمی بیشتر تحقیق کن. در روابط، فردی ممکن است حرفی بزند که نگاهت را نسبت به او تغییر دهد. کاری را که مدت‌ها عقب انداخته‌ای بالاخره شروع کن.

آبان

زمان جمع‌بندی، سبک شدن و بستن پرونده بعضی موضوعات قدیمی فرارسیده است. مسئله‌ای که مدت‌ها بلاتکلیف مانده می‌تواند بالاخره به نتیجه برسد و آرامش بیشتری ایجاد کند. احساساتت در این ماه پررنگ‌تر هستند و یک پیام، دیدار یا تماس غیرمنتظره می‌تواند خوشحالت کند. در مسائل مالی بهتر است قبل از شروع سال تازه برنامه مشخصی داشته باشی. از نگه داشتن چیزهایی که دیگر به زندگی‌ات کمک نمی‌کنند نترس. پایان ماه با حس امید و آمادگی برای شروع مرحله‌ای تازه همراه خواهد بود.

آذر

تمرکز تو بیشتر به سمت آینده، کار و مسائل جدی زندگی می‌رود. تلاش‌هایی که شاید مدتی بی‌نتیجه به نظر می‌رسیدند کم‌کم اثر خود را نشان می‌دهند. مسئولیت تازه‌ای ممکن است به تو سپرده شود، اما توانایی مدیریت آن را داری. در مسائل مالی، یک خبر یا فرصت کوچک می‌تواند شروع اتفاقی بهتر باشد. در روابط، کمی انعطاف بیشتر از بحث‌های غیرضروری جلوگیری می‌کند. این ماه برای تعیین هدف‌های جدید و کنار گذاشتن عادتی که مانع پیشرفتت شده زمان مناسبی است. به نتیجه‌های آهسته اما ماندگار اعتماد کن.

دی

انرژی تازه‌ای برای حرکت، تجربه و بیرون آمدن از روزمرگی داری. سفر، یادگیری، آشنایی تازه یا پیشنهادی متفاوت می‌تواند این ماه را هیجان‌انگیز کند. فرصتی که مدت‌ها منتظرش بوده‌ای ممکن است ناگهان ظاهر شود؛ بنابراین آماده تصمیم‌گیری باش. در کار، جسارت خوب است اما قبل از قبول مسئولیت جدید جزئیات را بررسی کن. در روابط عاطفی، آزادی و صداقت باید در کنار یکدیگر باشند. دیدار با فردی خوش‌انرژی یا شنیدن خبری خوب می‌تواند انگیزه‌ای تازه برای ادامه مسیر به تو بدهد.

بهمن

ماه عمیق‌تر نگاه کردن به آدم‌ها و اتفاقات است. ممکن است حقیقتی درباره یک موضوع، رابطه یا تصمیم گذشته برایت روشن شود. چیزی که ابتدا ناامیدکننده به نظر می‌رسد، در ادامه می‌تواند مسیر بهتری را باز کند. در مسائل مالی محتاط باش و قول‌هایی را که بیش از حد خوب به نظر می‌رسند با دقت بیشتری بررسی کن. در روابط شخصی، احساساتت را پنهان نکن اما برای گفتن حرف‌های مهم زمان مناسبی انتخاب کن. در نیمه دوم ماه فرصتی برای جبران یا شروع دوباره پیش می‌آید.

اسفند

این ماه با تعادل، ارتباط و تصمیم‌های تازه همراه است. دیدار یا گفت‌وگویی مهم می‌تواند نگاهت را نسبت به موضوعی تغییر دهد. در محیط کار، همکاری با فردی دیگر نتیجه‌ای بهتر از انجام همه کارها به تنهایی خواهد داشت. اگر درباره تصمیمی هنوز تردید داری، خودت را مجبور به انتخاب سریع نکن؛ اطلاعات بیشتری به دستت خواهد رسید. در روابط عاطفی فضای گرم‌تری شکل می‌گیرد و امکان نزدیک‌تر شدن به فردی وجود دارد. همچنین فرصتی برای تغییر در ظاهر، خانه یا سبک زندگی می‌تواند حال خوبی ایجاد کند.

چرا باید ساعات کار کودکان خردسال با موبایل را کاهش دهیم؟



موبایل و تبلت می‌توانند سرگرم‌کننده و گاهی مفید باشند، اما استفاده بیش از حد و در سنین پایین می‌تواند بر رشد مغز، رفتار، یادگیری و سلامت جسمی و روانی کودک تأثیر منفی بگذارد.

کاهش تمرکز و توجه



محتوای سریع و متنوع موبایل باعث کاهش دامنه توجه کودک می‌شود و حفظ تمرکز بر فعالیت‌های روزمره مانند بازی، مطالعه و گفت‌وگو را دشوارتر می‌کند.

تأثیر بر رشد مغز



در سال‌های اولیه زندگی، مغز کودک به تجربه‌های واقعی و تعامل با محیط نیاز دارد. استفاده زیاد از موبایل می‌تواند رشد بخش‌هایی از مغز که مسئول توجه، حافظه و یادگیری هستند را تحت تأثیر قرار دهد.

مشکلات رفتاری و عاطفی



کودکان خردسال که زمان بیشتری با موبایل می‌گذرانند، ممکن است بی‌قراری، تحریک‌پذیری، نوسانات خلق و وابستگی، بیشتری به صفحه‌نمایش نشان دهند.

تأخیر در مهارت‌های زبانی



تعامل رو در رو با والدین و اطرافیان برای رشد زبان کودک بسیار مهم است. استفاده زیاد از موبایل می‌تواند باعث کاهش گفت‌وگو، دایره واژگان محدودتر و تأخیر در مهارت‌های زبانی شود.

کاهش فعالیت بدنی



زمان طولانی با موبایل معمولاً باعث کاهش تحرک و بازی‌های فیزیکی می‌شود و می‌تواند به افزایش خطر اضافه‌وزن و مشکلات جسمانی در آینده منجر شود.

اختلال در خواب



نور آبی صفحه‌نمایش می‌تواند ترشح هورمون ملاتونین را کاهش دهد و باعث دیرتر خوابیدن، خواب کم‌عمق و بی‌قراری در طول شب شود.

قرار گرفتن در معرض محتوای نامناسب



حتی با نظارت والدین، احتمال: دسترسی ناخواسته به محتوای نامناسب، تبلیغات و اطلاعات غیرمنطبق با سن کودک وجود دارد.

تأثیر بر مهارت‌های اجتماعی



تعامل با خانواده، همسالان و محیط واقعی به کودک کمک می‌کند مهارت‌های اجتماعی، همدلی و کنترل احساسات را باد بگیرد.. استفاده زیاد از موبایل این فرصت‌ها را محدود می‌کند.

چه جایگزین‌هایی پیشنهاد می‌شود؟

- بازی‌های خلاقانه و آزاد
- فعالیت‌های هنری و دستی
- بازی در فضای باز و طبیعت
- تعامل و گفت‌وگو با خانواده
- کتاب‌خوانی، موسیقی و داستان
- بازی‌های فکری و ساختنی

چه مدت استفاده مناسب است؟



برای کودکان زیر ۲ سال:
ترجیحاً هیچ استفاده‌ای از موبایل توصیه نمی‌شود.

برای ۲ تا ۵ سال:
حداکثر ۱ ساعت در روز با محتوای مناسب و همراه با نظارت والدین.

هر کودک متفاوت است و توصیه‌ها می‌توانند با توجه به شرایط خانواده و نظر متخصص تنظیم شوند.

افزایش ناگهانی قیمت سوخت در سوریه جرقه اعتراض‌ها را زد

تصمیم دولت برای افزایش بهای فرآورده‌های نفتی، اعتراض‌های خیابانی را برانگیخت و بحث درباره آینده اقتصادی سوریه را دوباره به صدر خبرها آورد.

تصمیم دولت سوریه برای افزایش قیمت فرآورده‌های نفتی در سپتامبر ۲۰۲۶، موجی گسترده از نارضایتی را در میان شهروندان این کشور برانگیخت؛ واکنش‌هایی که به‌سرعت از شبکه‌های اجتماعی فراتر رفت و به تجمع‌های اعتراضی در چندین استان کشیده شد. در کشوری که سال‌ها جنگ، تخریب زیرساخت‌ها و بحران اقتصادی را پشت سر گذاشته است، افزایش ناگهانی قیمت سوخت نگرانی‌های تازه‌ای درباره هزینه زندگی و قدرت خرید خانواده‌ها ایجاد کرد.

وزارت انرژی سوریه اعلام کرد که قیمت شماری از فرآورده‌های نفتی را افزایش داده است. این وزارتخانه، رشد هزینه تأمین سوخت در بازارهای جهانی و عملیات تعمیر و بازسازی پالایشگاه بانیاس را از دلایل اصلی تصمیم خود عنوان کرد و افزایش قیمت‌ها را اقدامی موقت برای حفظ جریان تأمین سوخت دانست.

افزایش قیمت‌ها چقدر بود؟

بر اساس نرخ‌نامه جدید کمیته دائمی تعیین قیمت فرآورده‌های نفتی و منابع معدنی سوریه که از ۱۳ سپتامبر ۲۰۲۶ اجرایی شد، قیمت هر لیتر گازوئیل از ۱۲۵ لیره به ۱۷۵ لیره سوریه رسید؛ افزایشی معادل ۴۰ درصد.

قیمت هر لیتر بنزین با اکتان ۹۵ نیز از ۱۵۲ به ۱۹۵ لیره افزایش یافت که رشدی حدود ۲۸٫۳ درصدی را نشان می‌دهد. همچنین بنزین با اکتان ۹۰ از ۱۴۷ به ۱۸۵ لیره رسید و حدود ۲۵٫۹ درصد گران‌تر شد.

افزایش قیمت به بنزین و گازوئیل محدود نماند. بهای گاز مایع خانگی از ۱۴۷۰ به ۱۶۰۰ لیره و گاز مایع صنعتی از ۲۳۵۰ به ۲۵۶۰ لیره رسید؛ افزایش‌هایی که به‌ترتیب حدود ۸٫۸ و ۸٫۹ درصد بودند.

هرچند بیشترین افزایش درصدی مربوط به گازوئیل بود، نگرانی شهروندان تنها به هزینه سوخت خودروهای شخصی محدود نمی‌شد. گازوئیل در حمل‌ونقل، کشاورزی، تولید و تأمین گرمایش نقش مهمی دارد و افزایش قیمت آن می‌تواند بر بخش‌های مختلف اقتصاد اثر بگذارد.

اعتراض‌هایی که از فضای مجازی به خیابان رسید

اعلام نرخ‌های جدید با واکنش سریع شهروندان همراه شد. در استان‌های ادلب، حما، حلب و بخش‌هایی از شرق سوریه، معترضان به خیابان‌ها آمدند و خواستار بازنگری در تصمیم دولت شدند.

برخی تجمع‌ها با مسدود شدن جاده‌ها و آتش زدن لاستیک همراه بود. در محدوده شهر معره‌النعمان در استان ادلب، معترضان بخشی از مسیر بین‌المللی دمشق-حلب را بستند و رفت‌وآمد در این محور مهم ارتباطی برای مدتی مختل شد.

اعتراض‌کنندگان معتقد بودند افزایش ناگهانی بهای سوخت، فشار اقتصادی بیشتری بر خانواده‌هایی وارد می‌کند که پیش از این نیز با گرانی کالاها، دشواری تأمین نیازهای روزمره و محدودیت درآمد روبه‌رو بوده‌اند.

در برخی تجمع‌ها، شعارهایی در انتقاد از سیاست‌های اقتصادی دولت و با درخواست کناره‌گیری وزیر انرژی سر داده شد. شماری از معترضان همچنین خواستار افزایش دستمزدها متناسب با هزینه‌های زندگی شدند.

خبرگزاری رویترز این اعتراض‌ها را از گسترده‌ترین تجمع‌های اعتراضی پس از سقوط حکومت بشار اسد در دسامبر ۲۰۲۴ توصیف کرد؛ موضوعی که نشان‌دهنده حساسیت بالای جامعه نسبت به تصمیم‌های اقتصادی دولت جدید است.

چرا دولت سوریه قیمت سوخت را افزایش داد؟

وزارت انرژی سوریه اعلام کرد که هزینه تأمین فرآورده‌های نفتی در بازارهای جهانی افزایش یافته و هم‌زمان، عملیات تعمیر و نگهداری پالایشگاه بانیاس، ظرفیت پالایش داخلی را به‌طور موقت محدود کرده است.

به گفته مقام‌های سوری، این کشور روزانه به حدود ۳۰۰ تا ۳۲۵ هزار بشکه نفت و فرآورده‌های نفتی نیاز دارد، در حالی که تولید داخلی نفت خام نزدیک به ۱۰۰ هزار بشکه در روز برآورد می‌شود. چنین فاصله‌ای میان تولید و مصرف، وابستگی سوریه به واردات را افزایش داده است.

مقام‌های انرژی همچنین توضیح داده‌اند که تمام نفت خام تولیدشده در داخل کشور را نمی‌توان با امکانات موجود به بنزین و گازوئیل تبدیل کرد. بخشی از نفت خام سوریه سنگین است و با مشخصات فنی پالایشگاه‌های فعلی سازگاری کامل ندارد.

به همین دلیل، ممکن است کشور هم‌زمان بخشی از نفت خام خود را صادر کند و برای تأمین نیاز داخلی، فرآورده‌های پالایش‌شده وارد کند.

وزارت انرژی تأکید کرده است که افزایش هزینه حمل‌ونقل دریایی، بیمه محموله‌ها و اختلال در زنجیره تأمین جهانی نیز بر هزینه واردات اثر گذاشته است.

چرا گرانی سوخت بر قیمت سایر کالاها اثر می‌گذارد؟

سوخت یکی از هزینه‌های پایه در فعالیت‌های اقتصادی است. کامیون‌هایی که مواد غذایی را جابه‌جا می‌کنند، ماشین‌آلات کشاورزی، وسایل حمل‌ونقل عمومی و بسیاری از واحدهای تولیدی به انرژی وابسته‌اند.

هنگامی که قیمت سوخت افزایش می‌یابد، هزینه فعالیت این بخش‌ها نیز ممکن است بالا برود. تولیدکنندگان و ارائه‌دهندگان خدمات در برخی موارد بخشی از هزینه اضافی را به قیمت نهایی کالا یا خدمات منتقل می‌کنند.

این مسئله برای خانواده‌های کم‌درآمد اهمیت بیشتری دارد؛ زیرا سهم بزرگی از درآمد آنها صرف خوراک، حمل‌ونقل، گرمایش و سایر نیازهای ضروری می‌شود. حتی افزایش نسبتاً محدود قیمت چند کالای اساسی می‌تواند بودجه ماهانه چنین خانواده‌هایی را تحت فشار قرار دهد.

البته میزان انتقال گرانی سوخت به قیمت کالاها به عوامل مختلفی مانند رقابت در بازار، سیاست‌های حمایتی دولت و شرایط عرضه و تقاضا بستگی دارد. با این حال، نگرانی از گسترش موج گرانی، یکی از محورهای اصلی واکنش شهروندان سوری بوده است.

دو دیدگاه متفاوت درباره تصمیم دولت

واکنش‌ها به افزایش قیمت سوخت یکسان نبود. گروهی از شهروندان و ناظران اقتصادی، این تصمیم را نتیجه شرایط دشوار تأمین انرژی و افزایش هزینه واردات می‌دانستند.

از نگاه آنان، دولتی که با محدودیت منابع و زیرساخت‌های آسیب‌دیده روبه‌روست، نمی‌تواند برای مدت نامحدود فاصله میان هزینه واقعی واردات و قیمت فروش داخلی را جبران کند.

در مقابل، منتقدان معتقد بودند حتی اگر اصلاح قیمت‌ها از نظر اقتصادی ضروری باشد، اجرای ناگهانی آن در شرایط شکننده معیشتی می‌تواند پیامدهای اجتماعی گسترده‌ای داشته باشد.

بخشی از انتقادها متوجه زمان‌بندی و شیوه اجرای تصمیم بود. مخالفان می‌گفتند اصلاح قیمت انرژی باید تدریجی باشد و با اقداماتی مانند حمایت از خانوارهای کم‌درآمد، تقویت حمل‌ونقل عمومی و متناسب‌سازی دستمزدها همراه شود.

گروهی دیگر نیز درباره حرکت شتاب‌زده به سوی آزادسازی قیمت‌ها هشدار دادند. از دیدگاه آنان، کاهش حمایت‌های دولتی بدون ایجاد شبکه‌های مؤثر حمایت اجتماعی می‌تواند نابرابری اقتصادی را تشدید کند.

در واقع، اختلاف اصلی تنها بر سر افزایش قیمت سوخت نبود؛ بلکه به این پرسش مربوط می‌شد که هزینه بازسازی اقتصاد سوریه چگونه باید میان دولت، تولیدکنندگان و شهروندان تقسیم شود.

واکنش دولت به اعتراض‌ها

اعتراض‌ها سرانجام دولت سوریه را به اعلام تدابیری برای کاهش فشار بر برخی مصرف‌کنندگان واداشت. در ۱۷ سپتامبر، محمد البشیر، وزیر انرژی سوریه، از عرضه گازوئیل با نرخ‌های متفاوت برای برخی مصارف خبر داد.

بر اساس این تصمیم، نرخ‌های ۱۱۵، ۱۵۰ و ۱۷۵ لیره برای انواع گازوئیل با کاربردهای متفاوت در نظر گرفته شد و ارزان‌ترین نرخ به مصارف گرمایشی و کشاورزی اختصاص یافت.

این اقدام به معنای لغو کامل افزایش قیمت‌ها نبود، اما نشان داد که فشار اجتماعی و نگرانی درباره پیامدهای اقتصادی تصمیم اولیه، دولت را به تعدیل بخشی از سیاست خود واداشته است.

اقتصاد سوریه در برابر آزمونی دشوار

افزایش قیمت سوخت را نمی‌توان جدا از وضعیت کلی اقتصاد سوریه بررسی کرد. سال‌ها جنگ، آسیب گسترده به زیرساخت‌های انرژی،



کاهش ظرفیت تولید و محدودیت منابع مالی، بازسازی اقتصاد این کشور را به فرایندی دشوار و پرهزینه تبدیل کرده است.

دولت برای تأمین انرژی و بازسازی زیرساخت‌ها به منابع مالی نیاز دارد، اما بخش بزرگی از جامعه توان تحمل افزایش سریع هزینه‌های زندگی را ندارد. همین تضاد، تصمیم‌گیری اقتصادی را به یکی از حساس‌ترین چالش‌های دوران پس از جنگ تبدیل کرده است.

تجربه اعتراض‌های اخیر نشان می‌دهد که موفقیت اصلاحات اقتصادی تنها به محاسبات مالی وابسته نیست. شفافیت در تصمیم‌گیری، توضیح دلایل تغییر قیمت‌ها، حمایت از اقشار آسیب‌پذیر و جلب اعتماد عمومی نیز نقش تعیین‌کننده‌ای دارند.

افزایش قیمت سوخت در سوریه فراتر از یک تصمیم اقتصادی، به آزمونی برای رابطه دولت و جامعه تبدیل شده است؛ آزمونی که نتیجه آن می‌تواند بر اعتماد عمومی، ثبات اجتماعی و مسیر بازسازی این کشور تأثیر بگذارد.



طلاق عاطفی؛

وقتی زیر یک سقف زندگی می‌کنیم، اما از هم دوریم

سکوت‌هایی که گاهی از دعوا خطرناک‌ترند

گاهی یک زندگی مشترک بدون هیچ دعوای بزرگی آرام‌آرام از هم فاصله می‌گیرد. زن و شوهر هنوز در یک خانه زندگی می‌کنند، سر یک میز غذا می‌خورند، درباره خرید خانه، قبض‌ها و برنامه بچه‌ها حرف می‌زنند، اما دیگر خبری از گفت‌وگوهای صمیمانه، خنده‌های دونفره و احساس نزدیکی گذشته نیست.

هیچ‌کس از خانه نرفته، هیچ برگه طلاقی امضا نشده و شاید از نگاه اطرافیان، همه‌چیز کاملاً عادی به نظر برسد. اما درون این رابطه، چیزی تغییر کرده است؛ چیزی که در روان‌شناسی عمومی از آن با عنوان «طلاق عاطفی» یاد می‌شود.

طلاق عاطفی یک تشخیص رسمی روان‌پزشکی نیست، بلکه اصطلاحی برای توصیف فاصله عاطفی عمیق و طولانی‌مدت میان زوج‌هاست؛ زمانی که رابطه از نظر ظاهری ادامه دارد، اما احساس صمیمیت، همراهی و تعلق در آن کمرنگ شده است.

وقتی سکوت جای گفت‌وگو را می‌گیرد

بسیاری تصور می‌کنند اختلاف و مشاجره مهم‌ترین نشانه مشکلات زناشویی است.

در حالی که گاهی نگران‌کننده‌ترین وضعیت، زمانی است که زن و شوهر دیگر حتی حوصله بحث کردن با یکدیگر را ندارند.

در ابتدای رابطه، اختلاف‌نظرها ممکن است با بحث، ناراحتی و تلاش برای توضیح دادن همراه باشند. اما اگر یکی از طرفین بارها احساس کند شنیده نمی‌شود یا خواسته‌هایش اهمیتی ندارد، ممکن است به‌تدریج از گفت‌وگو دست بکشد.

جمله‌هایی مانند «دیگه فرقی نمی‌کنه»، «هر کاری دوست داری بکن» یا «حوصله بحث ندارم» اگر به الگوی همیشگی رابطه تبدیل شوند، گاهی نشانه خستگی و کناره‌گیری عاطفی هستند.

البته هر سکوتی به معنای سرد شدن رابطه نیست. بعضی افراد برای آرام شدن به زمان نیاز دارند. تفاوت مهم در این است که آیا پس از سکوت، راهی برای گفت‌وگو و حل اختلاف پیدا می‌شود یا فاصله میان دو نفر هر روز بیشتر می‌شود.

از کجا می‌فهمیم رابطه سرد شده است؟

یکی از نشانه‌های مهم فاصله عاطفی، کاهش تمایل به شریک کردن احساسات و اتفاقات روزمره است. زن یا شوهر دیگر اولین کسی نیست که طرف مقابل می‌خواهد خبر خوب یا ناراحتی خود را با او در میان بگذارد.

گاهی گفت‌وگوها تنها به امور ضروری محدود می‌شوند:

چه کسی خرید می‌کند؟

چه کسی بچه را به مدرسه می‌برد؟

آخر هفته چه برنامه‌ای داریم؟

در کنار این تغییر، ممکن است محبت کلامی، تماس بدنی، توجه به نیازهای عاطفی و علاقه به گذراندن وقت دونفره نیز کاهش پیدا کند.

با این حال، نباید هر دوره کم‌حرفی یا کاهش صمیمیت را طلاق عاطفی دانست. فشار کاری، مشکلات مالی، بیماری، افسردگی، مسئولیت نگهداری از فرزندان و خستگی طولانی‌مدت نیز می‌توانند موقتاً بر کیفیت رابطه تأثیر بگذارند. آنچه اهمیت دارد، تداوم این وضعیت و ناتوانی زوج‌ها در بازسازی ارتباط است.

چرا زن و شوهر از یکدیگر فاصله می‌گیرند؟

فاصله عاطفی معمولاً یک‌شبه به وجود نمی‌آید. گاهی حاصل سال‌ها دلخوری کوچک، سوءتفاهم، انتقادهای مکرر یا احساس نادیده گرفته شدن است.

ممکن است یکی از زوج‌ها احساس کند تمام مسئولیت‌های خانه و خانواده بر دوش اوست، در حالی که دیگری تصور کند تلاش‌هایش هرگز دیده نمی‌شود. هر دو خسته‌اند و هر دو فکر می‌کنند طرف مقابل آن‌ها را درک نمی‌کند.

در بعضی رابطه‌ها، انتقاد دائمی جای قدردانی را می‌گیرد. گفت‌وگوها به سرزنش تبدیل می‌شوند و زوج‌ها به جای تلاش برای فهمیدن یکدیگر، مشغول دفاع از خود می‌شوند.

به‌تدریج ممکن است هر دو نفر برای جلوگیری از تنش، فاصله گرفتن را انتخاب کنند؛ راه‌حلی که شاید در کوتاه‌مدت آرامش ایجاد کند، اما در بلندمدت صمیمیت را کاهش می‌دهد.

مهاجرت و فشارهای پنهان بر زندگی مشترک

برای زوج‌های مهاجر، عوامل دیگری نیز می‌توانند به این فاصله دامن بزنند. تغییر محیط زندگی، دشواری یادگیری زبان، نگرانی‌های مالی، دوری از خانواده و تغییر نقش‌های زن و شوهر، گاهی فشار قابل‌توجهی بر رابطه وارد می‌کنند.

ممکن است فردی که پیش از مهاجرت شغل و موقعیت اجتماعی مشخصی داشته، ناگهان احساس وابستگی یا بی‌ثباتی کند. در مقابل، همسر او نیز ممکن است زیر بار مسئولیت‌های تازه خسته شود.

در چنین شرایطی، زن و شوهر گاهی آن‌قدر درگیر ساختن زندگی جدید می‌شوند که رابطه عاطفی خود را فراموش می‌کنند.

مشکل زمانی عمیق‌تر می‌شود که هر کدام تصور کنند دیگری باید بدون توضیح، نگرانی‌ها و احساسات او را بفهمد.

آیا می‌توان صمیمیت از دست‌رفته را بازگرداند؟

خبر امیدوارکننده این است که فاصله عاطفی همیشه به معنای پایان رابطه نیست.

اگر هر دو نفر برای تغییر آمادگی داشته باشند، می‌توان برای بازسازی ارتباط تلاش کرد.

نخستین قدم، بازگشت به گفت‌وگوی واقعی است؛ گفت‌وگویی که هدف آن پیدا کردن مقصر نباشد.

به جای گفتن «تو هیچ‌وقت به من توجه نمی‌کنی»، می‌توان گفت: «مدتی است احساس تنهایی می‌کنم و دلم می‌خواهد بیشتر با هم وقت بگذرانیم.»

این تغییر ساده در شیوه بیان، احتمال دفاعی شدن طرف مقابل را کمتر می‌کند.

توجه به رفتارهای کوچک نیز اهمیت دارد. پرسیدن حال یکدیگر، گوش دادن بدون نگاه کردن به تلفن همراه، قدردانی از زحمات روزمره و اختصاص زمانی کوتاه برای با هم بودن، می‌تواند به بازسازی احساس نزدیکی کمک کند.

البته ترمیم رابطه فقط با تلاش یک نفر امکان‌پذیر نیست. اگر مشکلات عمیق و طولانی‌مدت شده‌اند، مراجعه به زوج‌درمانگر می‌تواند به شناسایی الگوهای ارتباطی ناسالم و یافتن راه‌حل کمک کند.

در رابطه‌هایی که خشونت، تهدید یا کنترل‌گری وجود دارد، اولویت با امنیت فرد آسیب‌دیده است و زوج‌درمانی مشترک لزوماً انتخاب مناسبی نیست.

گاهی باید دوباره یکدیگر را شناخت

آدم‌ها در طول سال‌های زندگی تغییر می‌کنند. زن و شوهری که ده یا بیست سال پیش با یکدیگر ازدواج کرده‌اند، ممکن است امروز خواسته‌ها، نگرانی‌ها و آرزوهای متفاوتی داشته باشند.

شاید یکی از دلایل فاصله گرفتن زوج‌ها این باشد که تصور می‌کنند هنوز همسرشان را دقیقاً همان‌طور که سال‌ها پیش بوده می‌شناسند.

گاهی یک سؤال ساده می‌تواند آغاز گفت‌وگویی تازه باشد: «این روزها چه چیزی بیشتر از همه نگرانت می‌کند؟» یا «دوست داری چه چیزی در زندگی‌مان تغییر کند؟»

قرار نیست هر رابطه‌ای همیشه مانند روزهای نخست عاشقانه و پرهیجان باشد.

صمیمیت در زندگی مشترک شکل‌های متفاوتی پیدا می‌کند، اما همچنان به توجه، احترام و مراقبت نیاز دارد.

شاید خطرناک‌ترین اتفاق در یک ازدواج، اختلاف‌نظر نباشد؛ بلکه روزی باشد که دو نفر دیگر برای فهمیدن یکدیگر تلاشی نکنند.

زندگی زیر یک سقف، به‌تنهایی نشانه با هم بودن نیست. گاهی برای نزدیک شدن دوباره، لازم است زن و شوهر از میان تمام مشغله‌ها، نگرانی‌ها و سکوت‌های روزمره، راهی به سوی یکدیگر پیدا کنند.



زن پشت فرمان؛ از استقلال تا رانندگی در زمستان مونترال

وقتی رانندگی فقط رسیدن از نقطه‌ای به نقطه دیگر نیست

برای بسیاری از زنان، رانندگی چیزی فراتر از یک مهارت روزمره است. نشستن پشت فرمان، گاهی به معنای استقلال، آزادی انتخاب و توانایی مدیریت زندگی بدون وابستگی به دیگران است. این احساس به‌ویژه برای زنانی که مهاجرت کرده‌اند و زندگی تازه‌ای را در شهری مانند مونترال آغاز می‌کنند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

اما رانندگی در مونترال، به‌خصوص در فصل‌های سرد سال، تجربه متفاوتی است. خیابان‌های یخ‌زده، برف سنگین، تابلوهای پارکینگ، عملیات برف‌روبی و تغییر ناگهانی وضعیت هوا، حتی رانندگان باتجربه را نیز با چالش روبه‌رو می‌کنند.

اعتمادبه‌نفس، مهم‌تر از سرعت

بعضی از زنان، با وجود داشتن گواهینامه و سال‌ها تجربه رانندگی، پس از مهاجرت برای مدتی از رانندگی در محیط جدید فاصله می‌گیرند.

تفاوت قوانین، زبان تابلوها و ناآشنایی با مسیرها می‌تواند باعث نگرانی شود.

اما اعتمادبه‌نفس در رانندگی با تمرین و شناخت شرایط به دست می‌آید، نه با رانندگی سریع یا پذیرش خطرهای غیرضروری.

شروع با مسیرهای کوتاه و آشنا، رانندگی در ساعت‌های خلوت و شناخت تدریجی بزرگراه‌ها می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند.

هیچ ضرورتی ندارد که یک راننده از همان روزهای نخست در هر شرایط آب‌وهوایی رانندگی کند.

پاییز؛ زمانی برای آماده شدن

پاییز مونترال با همه زیبایی‌هایش، بهترین زمان برای آماده کردن خودرو برای زمستان است.

در کبک، استفاده از چهار لاستیک زمستانی استاندارد از اول دسامبر تا پانزدهم مارس برای خودروهای مشمول قانون الزامی است. اما بهتر است برای تعویض لاستیک‌ها منتظر اولین برف نمانیم؛ زیرا وقتی دما به کمتر از هفت درجه سانتی‌گراد می‌رسد، لاستیک‌های تابستانی و چهارفصل بخشی از چسبندگی خودرا از دست می‌دهند.

بررسی باتری، ترمزها، برف‌پاک‌کن‌ها، مایع شیشه‌شوی زمستانی و سیستم گرمایش نیز از کارهایی است که بهتر است پیش از آغاز سرمای شدید انجام شود.

برف و یخ؛ دشمنان پنهان رانندگی

یکی از خطرناک‌ترین شرایط رانندگی در زمستان کبک، پدیده «یخ سیاه» یا Black Ice است؛ لایه نازکی از یخ که گاهی روی آسفالت تقریباً نامرئی است و ممکن است راننده متوجه لغزندگی آن نشود.

در چنین شرایطی، کاهش سرعت، افزایش فاصله با خودروی جلویی و پرهیز از ترمز یا فرمان ناگهانی اهمیت زیادی دارد.

نکته مهم دیگر، پاک کردن کامل برف و یخ از خودرو پیش از حرکت است. تنها تمیز کردن شیشه جلو کافی نیست؛ سقف، چراغ‌ها، آینه‌ها و شیشه عقب نیز باید پاک شوند. باقی ماندن برف روی سقف می‌تواند هنگام حرکت به سمت شیشه عقب یا خودروهای دیگر پرتاب شود و خطر ایجاد کند.

وقتی خودرو در برف گیر می‌کند

گیر کردن خودرو در برف، اتفاقی است که ممکن است برای هر راننده‌ای رخ دهد. در این شرایط، گاز دادن شدید معمولاً مشکل را بدتر می‌کند و باعث فرورفتن بیشتر چرخ‌ها در برف می‌شود.

بهتر است ابتدا برف اطراف چرخ‌ها و مسیر خروج خودرورا با بیلچه پاک کنید و با شتاب بسیار ملایم برای حرکت تلاش کنید. اگر خودرو همچنان حرکت نمی‌کند، درخواست کمک از خدمات امداد جاده‌ای انتخاب مطمئن‌تری است.



داشتن یک کیف اضطراری شامل دستکش گرم، پتو، چراغ‌قوه، شارژر تلفن، کابل باتری و بیلچه کوچک در صندوق عقب، به‌خصوص در سفرهای خارج از شهر، بسیار مفید است.

تابلوهای پارکینگ؛ چالشی مخصوص مونترال!

گاهی پیدا کردن جای پارک در مونترال از خودرانندگی دشوارتر است! تابلوهایی که چند ساعت، روز یا فصل متفاوت را مشخص می‌کنند، برای رانندگان تازه‌وارد گیج‌کننده‌اند.

در زمستان، هنگام عملیات برف‌روبی ممکن است محدودیت‌های موقت توقف و پارک اعمال شود. بنابراین حتی اگر همیشه در یک خیابان پارک می‌کنید، بهتر است به تابلوهای موقت و هشدارهای جدید توجه داشته باشید.

عجله نکردن هنگام خواندن تابلوها می‌تواند از جریمه، یدک‌کش شدن خودرو و هزینه‌های غیرمنتظره جلوگیری کند.

استقلال پشت فرمان، بدون کلیشه

سال‌هاست که درباره رانندگی زنان شوخی‌ها و کلیشه‌های فراوانی ساخته می‌شود. اما مهارت رانندگی به جنسیت وابسته نیست؛ آموزش، تجربه، تمرکز و رعایت قوانین است که یک راننده خوب را می‌سازد.

زنی که مسیرهای تازه را یاد می‌گیرد، در برف رانندگی می‌کند، برای سرویس خودرو وقت می‌گیرد و از پس مشکلات روزمره برمی‌آید، فقط یک مهارت فنی به دست نیاورده است؛ او بخشی از استقلال زندگی خودرا تقویت کرده است.

البته استقلال به معنای انجام دادن همه کارها به‌تنهایی نیست. شناخت محدودیت‌ها، درخواست کمک در زمان مناسب و تصمیم به رانندگی نکردن در شرایط خطرناک نیز نشانه مسئولیت‌پذیری است.

یکی از بهترین راه‌ها برای افزایش اعتمادبه‌نفس در رانندگی، آشنایی با امکانات خودروست. بسیاری از رانندگان تا زمانی که در شرایط دشوار قرار نگیرند، به سراغ دکمه‌ها و قابلیت‌هایی مانند گرم‌کن شیشه عقب، سیستم کنترل پایداری یا تنظیمات ضدبخار نمی‌روند. شناخت این امکانات پیش از شروع زمستان، می‌تواند در روزهای برفی و مه‌آلود تفاوت بزرگی ایجاد کند.

حتی یک تمرین کوتاه در محیطی خلوت، ایمن و مجاز، برای آشنایی با واکنش خودرو در شرایط لغزنده، می‌تواند مفید باشد.

موضوع دیگری که نباید فراموش کرد، برنامه‌ریزی برای مسیرهای زمستانی است.

در مونترال ممکن است مسیری که در تابستان تنها پانزده دقیقه طول می‌کشد، در یک صبح برفی به سفری چهل‌دقیقه‌ای تبدیل شود. بررسی وضعیت هوا و ترافیک پیش از حرکت، انتخاب مسیرهای اصلی و در نظر گرفتن زمان اضافی، از فشار روانی رانندگی می‌کاهد. گاهی بهترین تصمیم این است که سفر غیرضروری را به زمانی دیگر موکول کنیم؛ تصمیمی که نشانه احتیاط و تجربه است، نه ترس.

و شاید زیباترین بخش ماجرا این باشد که استقلال پشت فرمان، به‌تدریج به بخش‌های دیگر زندگی نیز راه پیدا می‌کند. زنی که روزی از ورود به بزرگراه‌های مونترال می‌ترسید، ممکن است چند ماه بعد با اطمینان برای خرید، کار، گردش یا دیدار دوستانش راهی شود.

هر مسیر تازه، تجربه‌ای به تجربه‌های قبلی اضافه می‌کند و هر چالش کوچک، فرصتی برای یادگیری می‌شود.

در نهایت، مهم نیست چه کسی زودتر یا سریع‌تر به مقصد می‌رسد؛ مهم این است که هر زن بتواند با احساس امنیت، آرامش و اختیار، مسیر زندگی خودرا انتخاب کند.

رانندگی خوب یعنی با آرامش، آگاهی و اطمینان تصمیم بگیریم؛ نه اینکه بخواهیم چیزی را به دیگران ثابت کنیم.

شاید برای بسیاری از زنان مهاجر، مهم‌ترین لحظه رانندگی در مونترال نه عبور از یک بزرگراه شلوغ، بلکه همان روزی باشد که برای نخستین بار، بدون نگرانی و بدون نیاز به همراه، پشت فرمان می‌نشینند و به مقصدی که خودشان انتخاب کرده‌اند می‌روند.



ماساژ؛
بیش از یک آرامش ساده



ماساژ فقط یک تجربه لذت‌بخش، نیست، بلکه روشی مؤثر برای حمایت از سلامت جسم و روان است. تحقیقات نشان می‌دهد که ماساژ منظم می‌تواند به کاهش درد، بهبود عملکرد بدن و افزایش کیفیت زندگی کمک کند.

کاهش دردهای عضلانی و اسکلتی



ماساژ به کاهش تنش عضلانی، دردهای ناشی از بدنشستن ، کار با کامپیوتر و فعالیت‌های روزمره کمک می‌کند و دامنه حرکتی بدن را بهبود می‌بخشد.

کاهش استرس و اضطراب



ماساژ با کاهش هورمون‌های استرس و افزایش ترشح سروتونین و دوپامین به آرامش ذهن، بهبود خلق و کاهش علائم اضطراب کمک می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی



تحقیقات نشان می‌دهد که ماساژ می‌تواند با کاهش هورمون‌های استرس، عملکرد سیستم ایمنی را تقویت کند و بدن را در برابر بیماری‌ها مقاوم‌تر سازد.

بهبود گردش خون



ماساژ باعث افزایش جریان خون در بدن می‌شود که به اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها، دفع مواد زائد و تسریع فرایند ترمیم طبیعی بدن کمک می‌کند.

حمایت از سلامت روان



ماساژ می‌تواند احساس آرامش، تمرکز و تعادل روانی را افزایش دهد و در کاهش علائم افسردگی و خستگی ذهنی مؤثر باشد.

بهبود کیفیت خواب



ماساژ با آرام کردن سیستم عصبی و کاهش تنش عضلانی می‌تواند به به خواب رفتن آسان‌تر و داشتن خواب عمیق‌تر کمک کند.

افزایش آگاهی بدنی و انعطاف‌پذیری



ماساژ با رها کردن بافت‌های سفت و بهبود عملکرد عضلات، به افزایش انعطاف‌پذیری و آگاهی بیشتر از بدن کمک می‌کند.

کاهش سردرد و میگرن



ماساژ گردن، شانه‌ها و ناحیه سر می‌تواند به کاهش تنش‌های عضلانی و دفعات سردرد و میگرن کمک کند.

مناسب برای گروه‌های مختلف



همه افراد
برای حفظ سلامت و افزایش کیفیت زندگی



سالمندان
افزایش تحرک و کاهش درد مفاصل



بانوان باردار
کاهش دردهای عضلانی و بهبود خواب (با روش‌های ایمن)



کارمندان
کاهش تنش ناشی از نشستن طولانی‌مدت



ورزشکاران
کمک به ریکاوری و پیشگیری از آسیب

ویپ؛ خطری پنهان برای سلامت نوجوانان

بسیاری از نوجوانان تصور می‌کنند ویپ (سیگار الکترونیکی) ایمن‌تر از سیگار معمولی است. اما لتحقیقات نشان می‌دهد ویپ نیز می‌تواند آسیب‌های جدی و طولانی‌مدتی برای سلامت جسم و روان نوجوانان داشته باشد.



آسیب به مغز در حال رشد

نیکوتین موجود در ویپ می‌تواند بر رشد و عملکرد مغز نوجوانان تاثیر بگذارد و با مشکلاتی مانند کاهش تمرکز، یادگیری ضعیف‌تر و اختلال در حافظه ارتباط داشته باشد.

تأثیر بر سلامت روان

مطالعات نشان می‌دهد استفاده از ویپ در نوجوانان با افزایش خطر اضطراب، افسردگی و نوسانات خلقی مرتبط است.

افزایش احتمال وابستگی

نیکوتین ماده‌ای بسیار اعتیادآور است. استفاده از ویپ در نوجوانی می‌تواند احتمال وابستگی به نیکوتین و گرایش به سیگارهای معمولی و سایر مواد را در آینده افزایش دهد.

قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مضر

بخار ویپ شامل موادی مانند فرمالدهید، استالدئنید، فلزات سنگین و ترکیبات معطر است که می‌توانند برای بدن مضر باشند: حتی در انواع بدون نیکوتین.

مشکلات تنفسی

بخار ویپ حاوی مواد شیمیایی است که می‌تواند باعث التهاب راه‌های تنفسی، سرفه، تنگی نفس و کاهش عملکرد ریه‌ها شود. برخی از این مواد در درازمدت به بافت ریه آسیب می‌رسانند.

سایر عوارض احتمالی

- اختلال در کیفیت خواب
- مشکلات گوارشی مانند تهوع
- افزایش ضربان قلب و فشار خون
- ضعیف شدن سیستم ایمنی
- مشکلات دهان و دندان

چگونه از نوجوانان محافظت کنیم؟

- آگاهی‌بخشی درباره خطرات واقعی ویپ نه فقط سیگار معمولی.
- گفت‌وگوی باز و بدون قضاوت با نوجوانان.
- الگوسازی با رفتارهای سالم در خانواده.
- نظارت بر محیط اجتماعی و آشنایی با دوستان نوجوان.
- تقویت اعتماد به نفس و مهارت‌های مقابله با فشار همسالان.
- در صورت نیاز، مشاوره با پزشک یا روان‌شناس.

ویپ یک انتخاب بی‌خطر یا «مد روز» نیست.
سلامت امروز نوجوانان سرمایه آینده آنهاست.



قهرمان

تو دوران کودکی همیشـــه دنبال کن کســـی میگشـــتم که بعنوان قهرمان زندگیم از اون پیروی بکنم و سـعی کنم مثل اون باشـم. اون موقع ها هنوز تلویـزیون تو ایران نیامده بود و تنها منبع اطلاعاتـی را دیو بود که برای یک کود ک خیلی جالب نبود.
هنوز خواندن و نوشتن رو یاد نگرفته بودم در نتیجه بیشتر از گوشم و چشـــــم استفاده میکردم این طرف و اون طرف دنبال قهرمان میگشتم.
خانواده ما زیاد مذهبـــی نبودند و یادم نمیاد پدر و ما درم به نماز ایستاده باشند. راه به مسجد رو بلد نبودم اما سالی یکبار ایام محرم همراه دوستان همســـن و سال خودم در تکیه ای که در محله بر پا میشـد شرکت میکردم و لا به لای حرفهای مداح ها و آخوندها دنبال اون قهرمانی میگشتم که شکست ناپذیر ه و همه جا پیروزه از علی و حسین زیاد میشنیدم از شجاعت و شمشیر زدن علی، از مردانگی و عدالت علی و خیلی صفات خوب دیگر.
از طریق داستانهای زیادی از کشـــته شدن حســـین وبقولی شهید شدن او.
من در اون ســـن قهرمان خودم رو انتخاب کردم، با وجود اینکه علی هم ضمن عبادت ضربه خورد و کشـــته شد اورا به عنوان راهنما و معلم زندگیم در ذهن کودکـی خودم بـزرگش کـردم و مهـرش را بدل گرفتم.
بعدها که بمدرسه رفتم و با کتاب آشنا شدم دیدم در کتابهای ایرانی خودمان قهـــرمان کم نداریم. شـــــاهنامه به تنهایی دهها قهرمان نشانم داد همه شمشیر زن، همه کمان بدســـت همه شجاع و میهن پرست. انتخاب خیلی سخت بود بخصـوص که درزندگـی روزمـره یک کودک یا یک نوجوان کمتر کســـی پیدا می‌شـــد که وقت بگذاره و راهنمای او باشـــد برای یک انتخاب بهتـر همه درگیـر کار و زندگی خودشان بودند.
پدر در پـی درآوردن یک لقمه ای نان و مادر درپـــی پخت و پـــز آماده کردن سـفره ای که دور آن بنشینیم.
من رســـتم را انتخاب کردم بعنوان چراغ زندگی اما هنوز نور این چـراغ در مقابل چـراغ علـی کم ســـو بود و مهر علی به مهر رستم بیشـتر می چربید! زندگی مثل برق و باد میگذشـــت و بزرگتر و بزرگتر میشـدم تا از کود کی و جوانی گذر کردم و وارد دنیا بزرگترها شـــدم. دنیایی که پراز مشـــکلات بود .دنیایی که نه از عدل علی خبری توش بود و نه از مردی و مردانه رستم.
خیلی زود فهمیدم یا باید همه جا بله قربان گو باشم و یا زیر دست و پای مردم زمانه له شوم.
تصـــمیم گیری کار خیلی خیلی سختی بود. نه دوست داشتم بله قربان گو باشم و دلم میخواست زیر دست و پای دیگران له شوم.
از علی ورستم کاملا نا امید شده بودم و دنبال کســـی میگشـــتم تا کمکم کند و یادم بدهد که چگونه زنده بمانم .
به کتاب ها رجوع میکردم تا اینکه روزی کتاب یک مرد نوشته اوریانا فالانچی بدستم رسـید. در اون کتاب فالانچی شـرح حال زندگی الکســـــاندر پانا گولیس رو نوشته بود. پانا گولیس یک یونانی سـیاسـتمدار و شـاعر بود که حکومت سـرهنگ ها در یونان مبازه میکرد و بخاطر شرکت در کشـــتن جورجیوس پاپادوپولس زندانی شـد و بخاطرشـکنجه‌های زیاد درزمان زندانی بودنش تحمل کرد، توسـط مردم برای پارلمان جدید انتخاب شـد. من کلانوشـته‌های فالانچی رو دوست دارم و در این کتاب بقدری زیبا و واقعی شکنجه ها را و از آن مهتر تحمل کردن آنهارا بیان کـــرده بود که من بارها و بارها اون کتاب رو خوندم و به این نتیجه رسیدم که باید مقاوم بود و در مقابل سخت ترین سختی ها دوام آورد.
الکســـاندرپانا گولیس در دوم جولای۱۹۳۹ بدنیا آمد و در ماه می ۱۹۷۶ از دنیا رفت. برای من مرد بزرگی بود. سـالها پیش یونان بودم و از مردم سراغش را میگرفتم. کمتر کســـی از او یاد می کرد. موقعیت خوبی نداشـتم و نمیخواسـتم خرس خوابیده رو بیدار کنم به همین جهت دسـت از پرس و جو برداشـتم. اما بخودم قول دادم هیچ وقت نگذارم اسمش فراموش شود .

یادش گرامی!
این روزها تو کشور خودمان امثال او کم نیستند که زیر انواع و اقسام شکنجه های رژیم ایران ستیز آزار می‌بیند و کشـته میشـند، درود به همه اونها! به افتخار شان کلاه از سر بر میداریم.





دیوید گاگینز

دیوید گاگینز
متولد۱۷ فوریه ۱۹۷۵ یک دونده ماراتن!

سخنران عمومی، نویسـنده و ورزشکار آمریکایی است. او یکی از اعضای بازنشسته شده نیروی دریایی ایالات متحده امریکاست که در جنگ عراق خدمت کرده اســـــــت. از وی بعنوان سرسخت‌ترین مرد دنیا یاد میشود.

اولین کتاب خاطرات او (نمیتوانی بمن آســـیب بزنی) در ســـال ۲۰۱۹ منتشـــر شد و دنبال آن (هرگز تمام نشـــد) در سال ۲۰۲۲ منتشر شد.
دیوید بیشـــتر از ۷۰ ماراتن را شرکت کرده و اکثراً بین ۵ نفر اول بوده.
نامش در کتاب گینس ثبت شده بخاطر ۴۰۳۰ بار بالا کشـــیدن بدنش روی میله بار فیکس در ۱۷ ساعت متوالی !

نی به تمام دنیا دعوت میشـه و سـاعتهای که ورزش نمیکنه در اطاق امر جنســـی بیمارستان بعنوان ســـر گروه کار میکنه و درتابســـتانها در جنگلهای بـــریتیش کلمبیا به عنوان یک نشـــانه آتش نشـــان فعالیت میکنه.
میدونم الان از من ســـــوال میکنید چی شد از الکســـاندر پانا گولیس رفتی ســـراغ دیوید گاگینز؟
راستش دو سه روزی میشـــــه شـــــایان نوه دختری من تو کامیون بغل دستم میشـینه و با هم گپ میزنیم.
اولا خیلی کم حرفه ، دوما تمام جونـــی خودمو تو این جوون و میبینم. همون ســـــر در گمی! همون بی علاقگی به همه چیز! یک چندراه گم کـــــــرده که نمیدونه چـی میخواد و تنها فـرقـی که با من داره اینه که اون پدر و ما در تحصـیل کرده داره و پدر و مادر من حتی سواد خوندن و نوشتن رو هم نداشـتند. اون تو خانواده تقریباً پر در آمدی بزرگ شـده که همه چند براش همیشـــه اماده بوده و من در حســـرت یک جفت کفش درست و درمان! زمان ما نصـــف محله از تلفن عمومی سر خیابان استفاده میکردند و همه روزهای من صبح تا شـب تو کوچه و خیابان فقط دنبال توپ پلاســـــــــتیکی میدویدیم و انرژی خود مونو میسوزوندیم و ولی هم دوره ای های او در روز بیست متر راه نمیروند و تلفن بدست سخت ترین کارشان اینست که درب منزل را باز کنند و غذای سفارش داده شده خودرا از او برایت بگیرید و میل کنند.
داشـتیم حرف میزدیم گفتم تا دو سـه سـال دیگر مدرسـه‌ای به این شکل وجود نخواهد داشت و همه تحصـــیلات از توی خونه و روی کامپیوتر انجام خواهد شد. گفت میدونم اونوقت نسـل ما میشـــه نسل لگوم : گفتم منظورت چیه؟
گفت همین یکم فعالیت بدنی رو هم ازمون می گیرن. یعنی دیگه از جامون زمانـــی حـــرکت میکنیم که به حمام و توالت نیاز داریم، بعضـــی وقت‌ها نشـــســـتیم رو صندلی یا تو تخت خواب دراز کشیدیم.
صندلی کامیون خسـته اش کرده بود! بمن گفت بابائي تو خسـته نمیشی ساعتها رو صندلی میشینی؟
گفتم چرا عزیزم منم مثل تو از گوشت و پوست و استخوان ساخته شدم معلومه که منم خسته
گفت پس چرا هیچی نمیگی که خسته میشی؟
گفتم چرا میگم ولی یاد گرفته مقاوم بشم.
گفت چطور یاد گرفتی؟
گفتم قدم اولش اینکه دیسپلین داشته باشی!
گفتم یعنی چی؟
گفتم یعنی شـــب که می‌خوابی باید بدونی صـــبح ســـاعت ۵ از خواب بیدار میشـــی. گرما، سرما، بارون، سیل و برف نباید برنامه ات رو عوض کنه.
ساعت ۶ باید سر کارت باشی و ۸ تا ده ساعت و یا ۱۲ ساعت کارت رو ادامه بدی، خســـتگی ،گرسنگی، تشـــنگی، و یا هر بهانه دیگر نباید جلوی ادامه کارت رو بگیرد! این یعنی از قبل باید بدونی چی لازم داری و همراه خودت ببری سر کارت شب که بر میگردی خونه باید بدونی چه ســـــاعتی باید بخوابی و اجازه ندی هیچ بهانه ای تمام شب بیدار نگهت داره. اینو بهش میگن دیســـپلین داشتن.
نظم و ترتیب دادن به‌زندگـی‌راز موفقیت توزندگیه حالا میخواد محصـــــل باشی، میخواد کار آزاد داشته باشی میخوای مثل من راننده ای کامیون باشی
میخواد ورزشکار حرفه ای باشی!
اما اینم بگم فقط دیسپلین تنهاراز موفقیت نیست مقاوم بودن ،زود جانزدن‌راز دوم موفقیته. اگر قراره از مونتـریال بـری تورنتو باید این مســـافت رو طی کنی نمیتونی بگی حالا چی میشـــه دو ساعت توراه یک چرت بزنم.
زمانی میتونی دو ســـاعت بین‌راه بخوابی که دو ســـاعت زودتر راه افتاد باشی نه اینکه کلی از قبل تاخیر داری خوشی بزنه زیر دلت و بگی ول کن بابا مگه چی میشه ؟
شایان یواش یواش داشت می فهمید که چی میگم .
رو کرد بمن وگفت بابانی خیلی ســـخته ولی بهت قول میدم منم مثل توبشم!گفتم یعنی چی ؟
گفت از اون آدمهائي که سخت میمیرند.

ویژگی‌های انسان‌های جزئی‌نگر؛
وقتی هیچ چیز از نگاهشان پنهان نمی‌ماند

از دقت و مسئولیت‌پذیری تا کمال گرایی و خستگی ذهنی؛ جزئی‌نگری چه تأثیری بر شخصیت، روابط وزندگی روزمره دارد؟

بعضی افراد وارد اتاقی می‌شوند و در همان نگاه اول، تصویر کلی محیط را می‌بینند؛ اما بعضی دیگر متوجه جابه‌جایی یک وسیله کوچک، تغییر رنگ پرده یا حتی تفاوت ظریف در لحن صحبت دیگران می‌شوند. این افراد معمولاً جزئی‌نگر نامیده می‌شوند؛ کسانی که توجهشان بیشتر به بخش‌های کوچک و دقیق یک موضوع معطوف است.

جزئی‌نگری می‌تواند ویژگی ارزشمندی باشد، اما گاهی نیز به منبعی از فشار روانی تبدیل می‌شود. شناخت این شیوه توجه به ما کمک می‌کند رفتار خود و دیگران را بهتر درک کنیم.

جزئی‌نگری دقیقاً چیست؟

جزئی‌نگری به تمایل فرد برای توجه به اطلاعات، تفاوت‌ها و ویژگی‌های کوچک یک موضوع گفته می‌شود. افراد جزئی‌نگر معمولاً پیش از تصمیم‌گیری، اطلاعات بیشتری جمع‌آوری می‌کنند و به بررسی دقیق مسائل علاقه دارند.

البته جزئی‌نگری یک تشخیص روان‌شناختی یا اختلال شخصیتی نیست. میزان توجه به جزئیات می‌تواند تحت تأثیر شخصیت، تجربه، آموزش، نوع فعالیت و حتی شرایط روحی فرد تغییر کند.

همچنین جزئی‌نگر بودن لزوماً به معنای باهوش‌تر بودن یا داشتن حافظه قوی‌تر نیست؛ بلکه بیشتر به شیوه توجه و پردازش اطلاعات مربوط می‌شود.

قدرت مشاهده؛ دیدن آنچه دیگران نمی‌بینند

یکی از ویژگی‌های برجسته افراد جزئی‌نگر، توجه به تفاوت‌های کوچک است. آنها ممکن است اشتباهات نوشتاری، تغییرات ظریف در رفتار دیگران یا ناهماهنگی‌های محیط را زودتر تشخیص دهند.

این توانایی در مشاغلی مانند حسابداری، پزشکی، طراحی، پژوهش، ویرایش و کنترل کیفیت بسیار ارزشمند است؛ زیرا گاهی یک اشتباه کوچک می‌تواند پیامدهای بزرگی داشته باشد.

با این حال، توجه زیاد به جزئیات همیشه به معنای مشاهده دقیق‌تر همه چیز نیست. تمرکز بر یک بخش ممکن است باعث شود فرد تصویر کلی موضوع را کمتر ببیند.

مسئولیت‌پذیری و اهمیت



کیفیت

بسیاری از افراد جزئی‌نگر دوست دارند کارها دقیق و منظم انجام شوند. آنها معمولاً پیش از تحویل یک پروژه، چندین بار نتیجه را بررسی می‌کنند و نسبت به اشتباهات احتمالی حساس هستند.

این ویژگی می‌تواند باعث افزایش کیفیت کار و اعتماد دیگران شود.

همکاری با فردی که به جزئیات قرارداد، زمان‌بندی یا اجرای درست وظایف توجه دارد، اغلب اطمینان‌بخش است.

اما اگر این دقت از حد تعادل خارج شود، ممکن است فرد زمان زیادی را صرف اصلاح موارد کم‌اهمیت کند و انجام کار اصلی به تأخیر بیفتد.

تفاوت جزئی‌نگری با کمال گرایی

جزئی‌نگری و کمال گرایی اغلب با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شوند، در حالی که یکسان نیستند.

فرد جزئی‌نگر ممکن است صرفاً از بررسی دقیق موضوعات لذت ببرد، اما فرد کمال‌گرا معمولاً استانداردهای بسیار بالایی برای عملکرد خود تعیین می‌کند و گاهی از اشتباه کردن می‌ترسد.

برای مثال، یک طراح جزئی‌نگر ممکن است تفاوت ظریف میان دو رنگ را به‌سرعت تشخیص دهد.

اما اگر کمال گرایی ناسازگارانه نیز داشته باشد، ممکن است ساعت‌ها برای انتخاب همان رنگ وقت صرف کند و همچنان از نتیجه راضی نباشد.

بنابراین جزئی‌نگری به‌خودی‌خود مشکل‌ساز نیست؛ آنچه اهمیت دارد، میزان انعطاف‌پذیری فرد در برخورد با جزئیات است.

آیا افراد جزئی‌نگر بیشتر فکر می‌کنند؟

بعضی افراد جزئی‌نگر هنگام تصمیم‌گیری، احتمال‌های مختلف را با دقت بررسی می‌کنند. آنها ممکن است پیش از خرید یک وسیله، انتخاب شغل یا برنامه‌ریزی سفر، اطلاعات زیادی جمع‌آوری کنند.

این روش می‌تواند احتمال بعضی اشتباهات را کاهش دهد، اما گاهی تصمیم‌گیری را دشوار می‌کند.

وقتی فرد احساس کند باید تمام جزئیات را بداند، ممکن است انتخاب نهایی را مرتب به تعویق بیندازد.

این وضعیت گاهی با بیش‌ازحد فکر کردن همراه می‌شود؛ به‌خصوص زمانی که نگرانی یا ترس از اشتباه نیز وجود داشته باشد.

البته همه افراد جزئی‌نگر چنین تجربه‌ای ندارند.

جزئی‌نگری در روابط عاطفی

در روابط انسانی، توجه به جزئیات می‌تواند نشانه‌ای از دقت و اهمیت دادن باشد. فردی که تغییرات کوچک در رفتار، علاقه‌ها یا نیازهای شریک زندگی خود را به خاطر می‌سپارد، ممکن است بتواند توجه و محبت خود را به شیوه‌ای شخصی‌تر نشان دهد.

اما همین ویژگی گاهی زمینه سوءتفاهم را فراهم می‌کند. برای مثال، فرد ممکن است تغییر کوچکی در لحن پیام یا تأخیر در پاسخ‌گویی را بیش‌ازحد تحلیل کند و به نتیجه‌ای برسد که لزوماً درست نیست.

در چنین شرایطی، گفت‌وگوی مستقیم معمولاً مفیدتر از تلاش برای کشف معنای پنهان هر رفتار است. توجه به جزئیات زمانی به روابط کمک می‌کند که با اعتماد و انعطاف‌پذیری همراه باشد.

وقتی جزئیات به منبع خستگی تبدیل می‌شوند

توجه مداوم به اشتباهات، ناهماهنگی‌ها و موارد اصلاح‌نشده ممکن است برای بعضی افراد خسته‌کننده باشد.

فردی که احساس می‌کند باید همه چیز را کنترل کند، گاهی حتی در زمان استراحت نیز نمی‌تواند ذهن خود را از مسائل کوچک جدا کند.

اگر جزئی‌نگری با اضطراب یا کمال‌گرایی شدید همراه شود، ممکن است فرد برای انجام کارهای معمولی انرژی زیادی مصرف کند.

با این حال، نباید هر نوع دقت بالا را نشانه اضطراب دانست.

تفاوت اصلی در این است که آیا این ویژگی به فرد کمک می‌کند یا عملکرد، آرامش و روابط او را مختل کرده است.

جزئی‌نگرها در محیط کار

در محیط‌های حرفه‌ای، افراد جزئی‌نگر معمولاً در فعالیت‌هایی که نیازمند دقت، بررسی خطا و رعایت استانداردها هستند عملکرد مناسبی دارند.

اما کار گروهی نیازمند تعادل است.

اگر فرد انتظار داشته باشد همه همکاران دقیقاً مانند او عمل کنند، ممکن است اختلاف ایجاد شود.

مدیریت موفق جزئیات به معنای تشخیص اولویت‌هاست؛ اینکه بدانیم کدام اشتباه واقعاً مهم است و کدام تفاوت کوچک تأثیری بر نتیجه نهایی ندارد.

همچنین واگذاری مسئولیت به دیگران و پذیرش روش‌های متفاوت انجام کار می‌تواند از فشار روانی بکاهد.

چگونه جزئی‌نگری را به نقطه قوت تبدیل کنیم؟

نخستین قدم، شناخت موقعیت‌هایی است که دقت بالا در آنها ارزش واقعی ایجاد می‌کند.

بررسی قرارداد، مصرف دارو، مدیریت امور مالی یا انجام کارهای تخصصی از مواردی هستند که توجه به جزئیات اهمیت زیادی دارد.

در مقابل، برای تصمیم‌های کم‌اهمیت روزمره می‌توان زمان مشخصی تعیین کرد و پس از رسیدن به نتیجه‌ای قابل‌قبول، بررسی را متوقف کرد.

تمرین دیدن تصویر کلی نیز مفید است. گاهی لازم است فرد از خود بپرسد: «آیا این جزئیات واقعاً نتیجه نهایی را تغییر می‌دهد؟»

پذیرش اینکه همه چیز همیشه کامل و مطابق انتظار پیش نمی‌رود، به معنای بی‌دقتی نیست؛ بلکه نشانه توانایی تشخیص اهمیت واقعی مسائل است.

هنر دیدن جزئیات، بدون گم کردن تصویر بزرگ

جهان به انسان‌های جزئی‌نگر نیاز دارد؛ کسانی که اشتباهات کوچک را پیدا می‌کنند، کیفیت را جدی می‌گیرند و متوجه چیزهایی می‌شوند که ممکن است از نگاه دیگران پنهان بماند.

اما همان‌طور که توجه به جزئیات می‌تواند یک توانایی ارزشمند باشد، انعطاف‌پذیری و قدرت اولویت‌بندی نیز برای زندگی متعادل ضروری است.

جزئی‌نگری زمانی به یک نقطه قوت واقعی تبدیل می‌شود که انسان بداند چه زمانی باید دقیق‌تر نگاه کند و چه زمانی لازم است از جزئیات فاصله بگیرد و تصویر بزرگ‌تر را ببیند.

چرا وقتی خسته‌ایم، باز هم خوابمان نمی‌برد؟

از فکرهای پایان‌ناپذیر شبانه تا تأثیر نور تلفن همراه و ساعت زیستی بدن؛ چرا گاهی خستگی شدید به خواب راحت منجر نمی‌شود؟

ساعت از نیمه‌شب گذشته است. بدن خسته است، چشم‌ها سنگین شده‌اند و فرد می‌داند که صبح باید زود بیدار شود. اما همین که سرش را روی بالش می‌گذارد، ذهنش شروع به فعالیت می‌کند. اتفاقات روز را مرور می‌کند، به کارهای فردا فکر می‌کند و خاطراتی را به یاد می‌آورد که مدت‌هاست فراموش شده‌اند. هرچه بیشتر تلاش می‌کند بخوابد، خواب از او دورتر می‌شود.

این تجربه برای بسیاری از مردم آشناست. برخلاف تصور رایج، خستگی و خواب‌آلودگی یک چیز نیستند. ممکن است فرد از نظر جسمی یا ذهنی بسیار خسته باشد، اما سیستم‌های تنظیم‌کننده خواب هنوز شرایط لازم برای به خواب رفتن را فراهم نکرده باشند.

خستگی با خواب‌آلودگی چه تفاوتی دارد؟

خستگی به معنای کاهش انرژی و احساس فرسودگی است، در حالی که خواب‌آلودگی به تمایل واقعی بدن برای خوابیدن اشاره دارد. فردی که روز پراسترسی داشته ممکن است احساس کند دیگر توان انجام هیچ کاری را ندارد، اما همچنان نتواند بخوابد.

خواب تحت تأثیر دو سازوکار مهم قرار دارد: فشار خواب که با افزایش مدت بیداری بیشتر می‌شود و ساعت زیستی بدن که زمان طبیعی خواب و بیداری را تنظیم می‌کند. اگر این دو هماهنگ نباشند، ممکن است فرد با وجود خستگی فراوان، هنگام رفتن به رختخواب خواب‌آلود نباشد.

چرا ذهن شب‌ها شلوغ‌تر می‌شود؟

در طول روز، توجه ما میان کار، رفت‌وآمد و مسئولیت‌های مختلف تقسیم می‌شود. اما شب، وقتی محیط آرام می‌شود، افکار و نگرانی‌هایی که در طول روز کمتر به آنها توجه کرده‌ایم، برجسته‌تر می‌شوند. نگرانی درباره مسائل مالی، روابط خانوادگی، سلامت یا آینده می‌تواند ذهن را در حالت آماده‌باش نگه دارد؛ وضعیتی که با آرامش مورد نیاز برای خواب سازگاری ندارد.

مشکل زمانی بیشتر می‌شود که فرد نگران خودِ نخوابیدن نیز باشد. نگاه کردن مکرر به ساعت و محاسبه اینکه «فقط چهار ساعت دیگر فرصت خواب دارم» اضطراب را افزایش می‌دهد و خوابیدن را دشوارتر می‌کند.

نقش تلفن همراه و نور شبانه

استفاده از تلفن همراه پیش از خواب تنها به دلیل نور صفحه مشکل‌ساز نیست. خواندن اخبار نگران‌کننده، پاسخ دادن به پیام‌های کاری یا تماشای ویدئوهای هیجان‌انگیز نیز می‌تواند فعالیت ذهنی را افزایش دهد.

از سوی دیگر، نور روشن، به‌ویژه نور آبی، می‌تواند ترشح ملاتونین را تحت تأثیر قرار دهد. ملاتونین هورمونی است که به بدن کمک می‌کند زمان شب را تشخیص دهد.

البته تأثیر نور صفحه به شدت روشنایی و مدت استفاده بستگی دارد. کاهش استفاده از وسایل دیجیتال در ساعات پایانی شب می‌تواند بخشی از یک برنامه سالم خواب باشد.

وقتی ساعت زیستی بدن به هم می‌ریزد

ساعت زیستی بدن تحت تأثیر نور، زمان بیدار شدن و عادت‌های روزانه تنظیم می‌شود. اگر فرد در روزهای کاری ساعت شش صبح بیدار شود، اما آخر هفته‌ها تا ظهر بخوابد، ممکن است شب بعد به‌سختی خوابش ببرد.

کار شیفتی، خوابیدن در ساعت‌های نامنظم و قرار گرفتن در معرض نور زیاد در ساعات پایانی شب نیز می‌توانند نظم خواب را مختل کنند.

یکی از راهکارهای مؤثر، ثابت نگه داشتن زمان بیدار شدن در بیشتر روزهای هفته است. دریافت نور طبیعی صبحگاهی نیز به تنظیم ساعت زیستی کمک می‌کند.

آیا قهوه عصرگاهی مقصر است؟

کافئین با مسدود کردن اثر ماده‌ای به نام آدنوزین، احساس خواب‌آلودگی را کاهش می‌دهد. آدنوزین در طول بیداری در بدن تجمع پیدا می‌کند و یکی از عوامل ایجاد فشار خواب است.

تأثیر کافئین می‌تواند چندین ساعت باقی بماند و سرعت دفع آن در افراد متفاوت است. به همین دلیل، نوشیدن قهوه در اواخر بعدازظهر ممکن است برای بعضی افراد خواب شبانه را مختل کند.

چای پررنگ، نوشابه‌های کافئین‌دار، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و بعضی داروها نیز می‌توانند حاوی مواد محرک باشند.

چرا تلاش برای خوابیدن نتیجه معکوس دارد؟

خواب فرایندی نیست که بتوان آن را با اراده مستقیم ایجاد کرد. هرچه فرد بیشتر تلاش کند خود را مجبور به خوابیدن کند، ممکن است هوشیارتر شود.

وقتی رختخواب به محل نگرانی یا تلاش طولانی برای خواب تبدیل می‌شود، مغز به‌تدریج ممکن است آن محیط را با بیداری ارتباط دهد.

به همین دلیل، یکی از اصول درمان رفتاری بی‌خوابی این است که اگر فرد برای مدتی خوابش نبرد، از رختخواب خارج شود و در محیطی آرام و کم‌نور فعالیتی ملایم انجام دهد. بازگشت به رختخواب زمانی توصیه می‌شود که دوباره احساس خواب‌آلودگی پیدا کند.



خواب نامناسب چه تأثیری بر بدن دارد؟

خواب فقط فرصتی برای استراحت نیست. در طول خواب، مغز به پردازش اطلاعات و تثبیت خاطرات کمک می‌کند و بدن فرایندهای مهم تنظیم و ترمیم خود را ادامه می‌دهد.

کمبود خواب مداوم می‌تواند تمرکز، حافظه، خلق‌وخو و تصمیم‌گیری را تحت تأثیر قرار دهد. خواب ناکافی در درازمدت با افزایش خطر مشکلاتی مانند فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و اختلالات متابولیک ارتباط دارد.

بیشتر بزرگسالان به حدود هفت تا نه ساعت خواب شبانه نیاز دارند. کیفیت خواب نیز به اندازه مدت آن اهمیت دارد. فردی ممکن است هشت ساعت در رختخواب باشد، اما به دلیل بیداری‌های مکرر، صبح احساس سرزندگی نکند.

آیا دمای اتاق بر کیفیت خواب تأثیر دارد؟

دمای مرکزی بدن هنگام آماده شدن برای خواب به‌طور طبیعی کاهش می‌یابد. به همین دلیل، محیط بیش‌ازحد گرم می‌تواند خوابیدن را دشوار کند.

اتاقی نسبتاً خنک، تاریک و آرام معمولاً شرایط مناسب‌تری برای خواب فراهم می‌کند. البته دمای ایده‌آل برای همه یکسان نیست.

نور چراغ‌های خیابان، صدای رفت‌وآمد و چراغ‌های کوچک وسایل الکترونیکی نیز ممکن است مزاحمت ایجاد کنند. پرده ضخیم و کاهش منابع صدا می‌تواند کمک‌کننده باشد.

آیا ملاتونین راه‌حل بی‌خوابی است؟

ملاتونین هورمونی است که بدن در پاسخ به تاریکی تولید می‌کند و در تنظیم زمان خواب نقش دارد. مکمل‌های آن ممکن است برای برخی اختلالات ساعت زیستی یا اختلاف ساعت سفر مفید باشند، اما درمان قطعی تمام انواع بی‌خوابی نیستند.

شواهد علمی درباره اثربخشی ملاتونین برای بی‌خوابی مزمن محدود است. مصرف خودسرانه آن، به‌ویژه همراه با داروهای دیگر، همیشه بی‌خطر نیست و می‌تواند عوارضی مانند خواب‌آلودگی روزانه ایجاد کند.

قرص‌های خواب‌آور نیز ممکن است در شرایط مشخص تجویز شوند، اما انتخاب دارو و مدت مصرف باید زیر نظر پزشک باشد.

چه زمانی بی‌خوابی به یک مشکل پزشکی تبدیل می‌شود؟

اگر دشواری در به خواب رفتن یا ادامه خواب دست‌کم سه شب در هفته اتفاق بیفتد و سه ماه یا بیشتر ادامه داشته باشد، ممکن است فرد دچار بی‌خوابی مزمن باشد؛ به‌ویژه اگر این وضعیت بر عملکرد روزانه او اثر بگذارد.

گاهی مشکل اصلی بیماری دیگری مانند آپنه خواب است. خرخر بلند، قطع تنفس هنگام خواب، احساس خفگی شبانه یا خواب‌آلودگی شدید روزانه از نشانه‌هایی هستند که نیاز به بررسی پزشکی دارند.

برای بی‌خوابی مزمن، درمان شناختی‌رفتاری ویژه بی‌خوابی یکی از مؤثرترین روش‌های توصیه‌شده است. این درمان به اصلاح عادت‌ها و افکاری کمک می‌کند که چرخه بی‌خوابی را تداوم می‌دهند.

چگونه ذهن را برای خواب آماده کنیم؟

بهتر است یک ساعت پایانی شب به فعالیت‌های آرام اختصاص یابد. مطالعه کتاب، گوش دادن به موسیقی ملایم، دوش آب گرم یا تمرین‌های آرام‌سازی می‌توانند به کاهش تنش کمک کنند.

نوشتن نگرانی‌ها و کارهای فردا پیش از خواب نیز ممکن است برای کسانی که ذهن پرمشغله دارند مفید باشد. هدف این است که زمان خواب به محل برنامه‌ریزی و حل مشکلات روزانه تبدیل نشود.

فعالیت بدنی منظم، دریافت نور طبیعی صبحگاهی، کاهش مصرف کافئین در ساعات پایانی روز و حفظ برنامه خواب ثابت نیز کمک‌کننده هستند. با این حال، اگر بی‌خوابی طولانی‌مدت شده باشد، ممکن است درمان تخصصی لازم باشد.

خواب خوب از آرامش آغاز می‌شود

در زندگی پرشتاب امروز، بسیاری از افراد خواب را آخرین بخش برنامه روزانه می‌دانند؛ زمانی که تنها پس از پایان همه کارها به آن اختصاص داده می‌شود. اما خواب یکی از نیازهای اساسی بدن است و نمی‌توان آن را برای مدت طولانی بدون پیامد نادیده گرفت.

گاهی مشکل این نیست که بدن به اندازه کافی خسته نشده، بلکه ذهن هنوز از فعالیت روزانه فاصله نگرفته است. شناخت تفاوت خستگی و خواب‌آلودگی، احترام به ساعت زیستی و کاهش فشار روانی هنگام خواب می‌تواند نخستین قدم برای تغییر این وضعیت باشد.

خواب خوب همیشه با تلاش بیشتر به دست نمی‌آید؛ گاهی باید شرایطی فراهم کنیم که ذهن و بدن بتوانند بدون فشار، به‌آرامی وارد خواب شوند.



هوش مصنوعی و آینده مشاغل؛ چه کسانی بیشتر در معرض تغییرند؟

از کارمندان اداری و حسابداران تا پزشکان و طراحان؛ هوش مصنوعی چگونه بازار کار را تغییر می‌دهد و چه مهارت‌هایی در آینده ارزش بیشتری خواهند داشت؟

تا همین چند سال پیش، وقتی صحبت از جایگزینی انسان با ماشین می‌شد، بیشتر مردم به ربات‌های کارخانه‌ای فکر می‌کردند. اما امروز هوش مصنوعی به محیط‌های اداری و حرفه‌ای نیز راه یافته است؛ می‌تواند متن بنویسد، تصویر طراحی کند، اطلاعات مالی را تحلیل کند، برنامه‌نویسی انجام دهد و حتی در تشخیص بعضی بیماری‌ها به پزشکان کمک کند.

این تحولات پرسش مهمی را پیش روی میلیون‌ها نفر قرار داده است: آیا شغل من در آینده همچنان وجود خواهد داشت؟ پژوهش‌ها نشان می‌دهند که هوش مصنوعی بیش از آنکه تمام مشاغل را حذف کند، وظایف درون آنها را تغییر خواهد داد. بعضی فعالیت‌ها خودکار می‌شوند و فرصت‌های شغلی جدیدی نیز به وجود می‌آیند.

تفاوت میان حذف شغل و تغییر شغل

یکی از اشتباهات رایج، یکسان دانستن «در معرض هوش مصنوعی بودن» با «از بین رفتن شغل» است. برای مثال، یک حسابدار ممکن است از نرم‌افزارهای هوشمند برای دسته‌بندی اسناد و تهیه گزارش استفاده کند، اما همچنان برای تفسیر قوانین مالیاتی و مشاوره به مشتری به دانش تخصصی نیاز داشته باشد.

همین مسئله درباره پزشکان، وکلا و معلمان نیز صدق می‌کند. هوش مصنوعی ممکن است بخشی از وظایف آنها را سریع‌تر انجام دهد، بدون آنکه بتواند تمام مسئولیت حرفه‌ای آنان را بر عهده بگیرد.

سازمان بین‌المللی کار تأکید کرده است که در بسیاری از مشاغل، تغییر وظایف و همکاری انسان با فناوری محتمل‌تر از حذف کامل شغل است.

کارمندان اداری؛ در خط مقدم تحول

مشاغلی که شامل ورود اطلاعات، تنظیم اسناد، پاسخ‌گویی به پیام‌های تکراری و تهیه گزارش هستند، بیشتر در معرض خودکارسازی قرار دارند. ابزارهای هوشمند می‌توانند نامه‌های اداری تهیه کنند، جلسات را خلاصه کنند و پاسخ‌های اولیه مشتریان را آماده سازند. به همین دلیل، بعضی وظایف منشی‌ها، دستیاران اداری و کارکنان پشتیبانی ممکن است کاهش یابد یا تغییر کند.

با این حال، هماهنگی میان افراد، رسیدگی به شرایط غیرمعمول و مدیریت ارتباطات حساس همچنان به توانایی انسانی نیاز دارد. کارمندانی که استفاده از ابزارهای هوشمند را با مهارت‌های ارتباطی ترکیب کنند، احتمالاً سازگاری بیشتری با محیط کار آینده خواهند داشت.

حسابداری، بانکداری و خدمات مالی

هوش مصنوعی در پردازش حجم زیادی از داده‌ها توانایی بالایی دارد. بررسی تراکنش‌ها، شناسایی الگوهای غیرعادی و تهیه گزارش‌های مالی از جمله فعالیت‌هایی هستند که می‌توانند با کمک این فناوری سریع‌تر انجام شوند.

اما مسائل مالی فقط محاسبه نیستند. قوانین، مسئولیت‌های حقوقی و شرایط شخصی مشتری نیازمند قضاوت حرفه‌ای هستند. بنابراین آینده این حوزه احتمالاً به سمت کاهش کارهای تکراری و افزایش اهمیت تحلیل و مشاوره حرکت خواهد کرد.

نویسندگان، مترجمان و طراحان؛ رقابت با ابزارهای خلاق

یکی از غیرمنتظره‌ترین تحولات هوش مصنوعی، ورود آن به مشاغل خلاقانه است. امروز تولید متن تبلیغاتی، ترجمه اولیه، ساخت تصویر و ویرایش عکس با ابزارهای هوشمند امکان‌پذیر شده است.

در نتیجه، افرادی که تنها خدمات تکراری ارائه می‌کنند ممکن است با رقابت بیشتری مواجه شوند. در مقابل، ایده‌پردازی، شناخت مخاطب، بررسی صحت اطلاعات و تولید محتوای اصیل همچنان ارزشمند خواهد بود.

برای مثال، یک طراح ممکن است از هوش مصنوعی برای ساخت نمونه‌های اولیه استفاده کند، اما انتخاب نهایی، هماهنگی با هویت برند و آماده‌سازی اثر برای چاپ همچنان به مهارت انسانی وابسته است.

برنامه‌نویسان؛ آیا هوش مصنوعی جای آنها را می‌گیرد؟

ابزارهای جدید می‌توانند کد تولید کنند و خطاهای نرم‌افزاری را شناسایی کنند. این موضوع باعث نگرانی برخی برنامه‌نویسان، به‌ویژه افراد تازه‌کار، شده است.

با این حال، توسعه نرم‌افزار فقط نوشتن کد نیست. شناخت نیاز مشتری، طراحی سیستم، امنیت اطلاعات و آزمایش عملکرد نیز بخش مهمی از این حرفه هستند.

ممکن است وظایف ابتدایی برنامه‌نویسی آسان‌تر شوند، اما همچنان به افرادی نیاز خواهد بود که سیستم‌های پیچیده طراحی کنند و خروجی هوش مصنوعی را ارزیابی کنند. تأثیر نهایی این تغییرات بر تعداد مشاغل هنوز قطعی نیست.

پزشکی و خدمات درمانی؛ همکاری به جای جایگزینی

هوش مصنوعی در تحلیل تصاویر پزشکی، شناسایی الگوهای بیماری و تنظیم یادداشت‌های بالینی کاربرد پیدا کرده است.

اما درمان بیمار تنها بر اساس داده انجام نمی‌شود. معاینه، شناخت شرایط فردی، ارتباط انسانی و تصمیم‌گیری در موقعیت‌های نامطمئن اهمیت اساسی دارند.



به همین دلیل، هوش مصنوعی در بسیاری از کاربردهای درمانی بیشتر ابزار کمک‌کننده است تا جایگزین پزشک. استفاده ایمن از آن نیز به نظارت انسانی و رعایت حریم خصوصی بیماران نیاز دارد.

چه مشاغلی کمتر در معرض خودکارسازی هستند؟

مشاغلی که به حضور فیزیکی، مهارت‌های دستی و ارتباط مستقیم انسانی نیاز دارند، معمولاً دشوارتر از کارهای دیجیتالی خودکار می‌شوند.

برق‌کاران، لوله‌کش‌ها، تکنسین‌های تعمیرات، آرایشگران و ماساژتراپیست‌ها نمونه‌هایی از این گروه هستند. انجام این کارها اغلب به حرکت دقیق، مشاهده شرایط واقعی و پاسخ‌گویی فوری به نیاز مشتری وابسته است.

برای مثال، هوش مصنوعی می‌تواند به یک ماساژتراپیست در مدیریت نوبت‌ها کمک کند، اما انجام ماساژ حرفه‌ای و ارزیابی واکنش مراجعه‌کننده همچنان به مهارت عملی درمانگر نیاز دارد.

البته دشوارتر بودن خودکارسازی به معنای تضمین امنیت شغلی نیست؛ شرایط اقتصادی و تغییر تقاضای مشتریان نیز بر فرصت‌های کاری اثر می‌گذارند.

آیا هوش مصنوعی فرصت‌های شغلی تازه‌ای ایجاد می‌کند؟

در کنار مشاغلی که تغییر می‌کنند، حرفه‌های جدیدی نیز شکل می‌گیرند. متخصصان داده، مهندسان یادگیری ماشین، کارشناسان امنیت سایبری و ناظران ایمنی سیستم‌های هوشمند از جمله آنها هستند.

مجمع جهانی اقتصاد در گزارش آینده مشاغل ۲۰۲۵ پیش‌بینی کرده است که مجموعه تحولات اقتصادی، جمعیتی، فناوری و زیست‌محیطی تا سال ۲۰۳۰ می‌تواند به ایجاد ۱۷۰ میلیون فرصت شغلی و جابه‌جایی ۹۲ میلیون شغل موجود منجر شود. این ارقام پیش‌بینی هستند و تمام تغییرات آنها ناشی از هوش مصنوعی نیست.

نکته مهم این است که فرصت‌های تازه الزاماً نصیب کسانی نمی‌شوند که شغل قبلی خود را از دست داده‌اند. به همین دلیل، آموزش مجدد اهمیت زیادی دارد.

در کانادا چه اتفاقی در حال رخ دادن است؟

بر اساس پژوهش اداره آمار کانادا، سهم کارکنانی که از ابزارهای هوش مصنوعی مولد در کار خود استفاده کرده بودند، از ۱۷ درصد در سپتامبر ۲۰۲۴ به ۳۰ درصد در ژوئیه ۲۰۲۵ رسید. استفاده از این ابزارها در خدمات تخصصی، آموزش و امور مالی بیشتر بود.

با این حال، گسترش فناوری هنوز به معنای حذف گسترده مشاغل نیست. بررسی منتشرشده در ژانویه ۲۰۲۶ نشان داد اشتغال در کانادا، از اواخر سال ۲۰۲۲ تا پایان ۲۰۲۵، در گروه‌های شغلی با میزان متفاوت مواجهه با هوش مصنوعی عموماً افزایش یافته است. پژوهشگران تأکید کردند که جدا کردن تأثیر هوش مصنوعی از سایر عوامل اقتصادی دشوار است.

بنابراین بازار کار کانادا در حال تغییر است، اما هنوز برای پیش‌بینی قطعی تعداد مشاغلی که از بین خواهند رفت، زود است.

جوانان و تازه‌واردان به بازار کار

یکی از نگرانی‌ها، آینده افرادی است که تازه وارد بازار کار می‌شوند. اگر شرکت‌ها وظایف ساده را به هوش مصنوعی بسپارند، ممکن است بعضی مسیرهای سنتی کسب تجربه محدود شوند.

برای مهاجرانی که در حال یادگیری زبان یا ورود دوباره به بازار کار کانادا هستند نیز این موضوع اهمیت دارد.

از سوی دیگر، ابزارهای هوشمند می‌توانند در یادگیری زبان، آماده‌سازی رزومه و تمرین مصاحبه کمک‌کننده باشند. بنابراین همین فناوری می‌تواند فرصتی برای آمادگی بهتر در بازار کار نیز فراهم کند.

کدام مهارت‌ها در آینده ارزش بیشتری دارند؟

توانایی تحلیل اطلاعات، تشخیص اشتباهات، حل مسئله، خلاقیت، ارتباط مؤثر و یادگیری مداوم از مهارت‌هایی هستند که اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند.

یکی از مهم‌ترین توانایی‌ها، بررسی خروجی هوش مصنوعی است. این ابزارها ممکن است پاسخ‌هایی قانع‌کننده اما نادرست تولید کنند. بنابراین دانش تخصصی و قدرت تشخیص خطا همچنان ارزشمند خواهند بود.

حفظ حریم خصوصی نیز اهمیت دارد. وارد کردن اطلاعات محرمانه مشتریان، پرونده‌های پزشکی یا اسناد مالی در ابزارهای عمومی هوش مصنوعی می‌تواند خطرآفرین باشد.

آیا باید از آینده شغلی خود بترسیم؟

تاریخ نشان داده است که فناوری‌های بزرگ هم مشاغلی را تغییر داده‌اند و هم فرصت‌های تازه‌ای ایجاد کرده‌اند. اما این تغییرات برای همه آسان نخواهد بود. ممکن است بعضی افراد با کاهش تقاضا برای مهارت‌های فعلی خود مواجه شوند.

به همین دلیل، مسئولیت سازگاری فقط بر عهده کارکنان نیست. کارفرمایان، مراکز آموزشی و دولت‌ها نیز باید در فراهم کردن فرصت‌های آموزش نقش داشته باشند.

برای افراد شاغل، بهترین نقطه شروع می‌تواند بررسی وظایف روزانه باشد: کدام کارها تکراری‌اند؟ کدام فعالیت‌ها به قضاوت انسانی نیاز دارند؟ و چه ابزارهایی می‌توانند انجام کار را آسان‌تر کنند؟

آینده متعلق به چه کسانی خواهد بود؟

هوش مصنوعی بسیاری از حرفه‌ها را تغییر خواهد داد، اما سرعت این تغییر در همه مشاغل یکسان نیست. بعضی فعالیت‌ها خودکار می‌شوند و مهارت‌های تازه‌ای مورد نیاز خواهند بود.

آنچه اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، انعطاف‌پذیری و یادگیری مداوم است. تجربه، خلاقیت، قضاوت اخلاقی و مهارت‌های ارتباطی همچنان بخش مهمی از ارزش نیروی انسانی خواهند بود.

شاید پرسش اصلی آینده این نباشد که هوش مصنوعی جای چه کسانی را می‌گیرد، بلکه این باشد که انسان‌ها چگونه می‌توانند در کنار این فناوری، توانایی‌های خود را گسترش دهند و جایگاه تازه‌ای در بازار کار پیدا کنند.





ویتامین دی؛ کمبودی که با زمستان کانادا جدی‌تر می‌شود

از روزهای کوتاه و آفتاب کم‌جان تا تغذیه و مکمل‌ها؛ چرا ویتامین دی در کانادا اهمیت ویژه‌ای دارد و چگونه می‌توان بدون مصرف بی‌رویه مکمل‌ها، از سلامت استخوان‌ها و بدن محافظت کرد؟

با رسیدن پاییز و کوتاه‌تر شدن روزها در کانادا، زندگی بسیاری از مردم به فضای بسته منتقل می‌شود. صبح‌ها هوا دیرتر روشن می‌شود، عصرها زودتر تاریک می‌شود و سرمای زمستان فرصت حضور در فضای بازرا محدود می‌کند. در چنین شرایطی، یکی از موضوعاتی که دوباره مورد توجه قرار می‌گیرد، ویتامین دی است؛ ماده‌ای ضروری که برخلاف بسیاری از ویتامین‌ها، بدن می‌تواند بخشی از آن‌را با کمک نور خورشید تولید کند.

اما آیازندگی در کانادا به معنای کمبود حتمی ویتامین دی است؟ آیا همه باید مکمل مصرف کنند؟ و آیا خستگی و بی‌حوصلگی زمستانی می‌تواند نشانه کمبود این ویتامین باشد؟

چرا ویتامین دی برای بدن ضروری است؟

ویتامین دی نقش مهمی در جذب کلسیم و فسفر و حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها دارد. کمبود طولانی‌مدت آن در کودکان می‌تواند باعث نرمی استخوان یاراشیتیسم شود و در بزرگسالان به استئومالاسی، یعنی نرم شدن استخوان‌ها، منجر شود. این وضعیت گاهی با درد استخوان و ضعف عضلانی همراه است.

ویتامین دی در عملکرد طبیعی عضلات و سیستم ایمنی نیز نقش دارد. با این حال، باید میان نقش ضروری آن در بدن و ادعاهای تبلیغاتی درباره فواید مکمل‌ها تفاوت گذاشت. شواهد علمی هنوز نشان نداده‌اند که مصرف دوزهای بالای ویتامین دی در افراد سالم، به‌طور عمومی از سرماخوردگی، افسردگی، سرطان یا بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند.

چرا زمستان کانادا شرایط متفاوتی دارد؟

وقتی پوست در معرض پرتو فرابنفش نوع بی خورشید قرار می‌گیرد، فرایند ساخت ویتامین دی آغاز می‌شود. اما در عرض‌های جغرافیایی شمالی، از جمله مونترال، زاویه تابش خورشید در ماه‌های سرد سال تغییر می‌کند و مقدار پرتو فرابنفش مؤثر برای ساخت این ویتامین کاهش می‌یابد.

حتی در روزهای آفتابی زمستان، ممکن است نور کافی برای تولید قابل‌توجه ویتامین دی از طریق پوست وجود نداشته باشد. لباس‌های ضخیم، پوشاندن پوست و گذراندن ساعت‌های طولانی در محیط‌های بسته نیز این محدودیت‌را بیشتر می‌کنند.

نکته جالب اینکه نور خورشید از پشت شیشه معمولی پنجره، منبع مؤثری برای ساخت ویتامین دی نیست؛ زیرا شیشه بخش عمده پرتو فرابنفش مورد نیازرا مسدود می‌کند. بنابراین نشستن کنار پنجره آفتابی، هرچند ممکن است برای روحیه خوشایند باشد، جای دریافت ویتامین دی از منابع غذایی‌را نمی‌گیرد.

چه کسانی بیشتر در معرض کمبود هستند؟

احتمال دریافت ناکافی ویتامین دی در همه افراد یکسان نیست. سالمندان، افرادی که کمتر از خانه خارج می‌شوند، کسانی که بیشتر سطح پوست خودرا می‌پوشانند و افراد دارای پوست تیره‌تر ممکن است بیشتر در معرض خطر باشند.

با افزایش سن، توانایی پوست برای ساخت ویتامین دی نیز کاهش می‌یابد. علاوه بر این، بعضی بیماری‌های گوارشی که جذب چربی‌را مختل می‌کنند، بیماری‌های خاص کبد و کلیه و برخی داروها می‌توانند بر وضعیت این ویتامین اثر بگذارند.

افرادی که جراحی‌های کاهش وزن، به‌ویژه بعضی انواع بای‌پس معده، انجام داده‌اند نیز ممکن است به بررسی و مکمل‌یاری ویژه نیاز داشته باشند، زیرا جذب برخی مواد مغذی در بدن آنها تغییر می‌کند.

با این حال، قرار گرفتن در یکی از این گروه‌ها الزاماً به معنای کمبود قطعی نیست؛ بلکه نشان می‌دهد توجه به تغذیه و ارزیابی پزشکی ممکن است اهمیت بیشتری داشته باشد.

آیا خستگی زمستانی نشانه کمبود ویتامین دی است؟

خستگی، دردهای عضلانی و احساس ضعف گاهی در افراد دچار کمبود ویتامین دی دیده می‌شوند، اما این نشانه‌ها اختصاصی نیستند. کم‌خوابی، کم‌خونی، اختلالات تیروئید، فشار روانی و بسیاری از عوامل دیگر نیز می‌توانند علائم مشابهی ایجاد کنند.

از طرف دیگر، کاهش انرژی و تغییر خلق‌وخو در فصل زمستان ممکن است با کاهش نور روز و تغییر ساعت زیستی بدن ارتباط داشته باشد. هرچند پژوهشگران رابطه ویتامین دی و سلامت روان‌را بررسی کرده‌اند، هنوز نمی‌توان گفت مصرف مکمل این ویتامین به‌تنهایی درمان مؤثری برای افسردگی فصلی است.

به همین دلیل، بهتر است خستگی مداوم‌را بدون بررسی علت، صرفاً به کمبود ویتامین دی نسبت ندهیم.

چه غذاهایی ویتامین دی دارند؟

ویتامین دی به‌طور طبیعی در تعداد محدودی از مواد غذایی یافت می‌شود. ماهی‌های چرب مانند سالمون، قزل‌آلا و ماهی آزاد قطبی از منابع مناسب آن هستند. زرده تخم‌مرغ نیز مقداری ویتامین دی دارد، اما معمولاً به‌تنهایی برای تأمین نیاز روزانه کافی نیست.

در کانادا، محصولات غنی‌شده اهمیت ویژه‌ای دارند. شیر گاو و برخی نوشیدنی‌های گیاهی غنی‌شده از منابع در دسترس این ویتامین هستند. همچنین از سال ۲۰۲۶، میزان ویتامین دی افزوده‌شده به برخی محصولات لبنی افزایش یافته است. برای مثال، یک لیوان ۲۵۰ میلی‌لیتری شیر گاو اکنون حدود ۲۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین دی دارد. البته مقدار دقیق هر محصول باید از روی برچسب تغذیه‌ای بررسی شود.

در کانادا چه مقدار ویتامین دی توصیه می‌شود؟

بر اساس مقادیر مرجع تغذیه‌ای کانادا، نیاز روزانه بیشتر بزرگسالان تا ۷۰ سالگی ۶۰۰ واحد بین‌المللی و برای افراد بالای ۷۰ سال ۸۰۰ واحد است. این مقدار مجموع ویتامین دی دریافتی از غذا و مکمل‌را شامل می‌شود.

راهنمای غذایی کانادا توصیه می‌کند افراد ۲ تا ۵۰ سال هر روز از منابع غذایی حاوی ویتامین دی استفاده کنند و اگر چنین غذاهایی مصرف نمی‌کنند، مکمل روزانه ۴۰۰ واحدی در نظر بگیرند. برای افراد ۵۱ سال و بالاتر، مصرف روزانه مکمل ۴۰۰ واحدی در کنار تغذیه مناسب توصیه شده است.

این توصیه‌ها برای عموم جمعیت هستند. افراد دارای پوکی استخوان، اختلال جذب یا بیماری‌های خاص ممکن است به برنامه متفاوتی نیاز داشته باشند.

آیا مصرف بیشتر، نتیجه بهتری دارد؟

یکی از اشتباهات رایج، مصرف دوزهای بالای ویتامین دی با این تصور است که هرچه مقدار آن بیشتر باشد، استخوان‌ها قوی‌تر و سیستم ایمنی مقاوم‌تر خواهد شد.

ویتامین دی محلول در چربی است و مصرف بیش‌ازحد مکمل آن می‌تواند باعث افزایش غیرطبیعی کلسیم خون شود. تهوع، ضعف، تشنگی شدید، تکرر ادرار و سنگ کلیه از پیامدهای احتمالی مسمومیت هستند. در موارد شدید، آسیب کلیوی نیز ممکن است رخ دهد.

حد بالای قابل‌تحمل مصرف روزانه برای بیشتر بزرگسالان ۴۰۰۰ واحد بین‌المللی است؛ اما این عدد به معنای مقدار توصیه‌شده برای مصرف روزانه نیست. دوزهای بالا باید فقط در شرایط مشخص و با نظر پزشک مصرف شوند.

آیا همه به آزمایش ویتامین دی نیاز دارند؟

آزمایش خون اندازه‌گیری ۲۵-هیدروکسی ویتامین دی برای ارزیابی وضعیت این ویتامین استفاده می‌شود، اما انجام منظم آن برای تمام افراد سالم ضروری نیست.

پزشک ممکن است در صورت وجود شکستگی‌های غیرمعمول، بیماری‌های مرتبط با سوءجذب، پوکی استخوان یا سایر عوامل خطر، انجام آزمایش‌را مناسب بداند.

همچنین کسانی که از چند مکمل مختلف استفاده می‌کنند باید برچسب محصولات‌را بررسی کنند؛ زیرا مولتی‌ویتامین‌ها، مکمل‌های کلسیم و بعضی فرآورده‌های دیگر ممکن است همگی حاوی ویتامین دی باشند.

سلامت استخوان فقط به یک ویتامین وابسته نیست

حتی اگر مقدار ویتامین دی بدن کافی باشد، سلامت استخوان‌ها به عوامل دیگری نیز بستگی دارد. دریافت کلسیم کافی، فعالیت بدنی منظم، تمرین‌های قدرتی، حفظ تعادل و پیشگیری از زمین خوردن، به‌ویژه در سالمندان، اهمیت زیادی دارند.

در زمستان کانادا، پیاده‌روی ایمن، ورزش در محیط بسته و داشتن تغذیه متنوع می‌توانند در کنار دریافت کافی ویتامین دی به حفظ سلامت کمک کنند.

نباید فراموش کرد که مکمل‌ها قرار نیست جای تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم‌را بگیرند.

زمستان طولانی، مراقبت آگاهانه

زندگی در کانادا به معنای کمبود حتمی ویتامین دی نیست، اما محدودیت نور مؤثر خورشید در ماه‌های سرد، توجه به منابع غذایی و توصیه‌های مکمل‌یاری‌را مهم‌تر می‌کند.

برای بیشتر افراد، راه‌حل نه آفتاب گرفتن طولانی در سرمای زمستان است و نه مصرف خودسرانه قرص‌های پرقدرت؛ بلکه شناخت نیاز بدن، انتخاب غذاهای مناسب و استفاده درست از مکمل‌هاست.

ویتامین دی شاید یکی از کوچک‌ترین بخش‌های برنامه روزانه سلامت ما باشد، اما اهمیت آن در حفظ استخوان‌ها و عملکرد طبیعی بدن بسیار بزرگ‌تر از اندازه یک قرص کوچک است.





آیا نگهداری گیاهان آپارتمانی واقعاً به آرامش روان کمک می‌کند؟

از تماشای یک برگ تازه تا لذت پرورش گیاه از یک هسته کوچک؛ علم درباره تأثیر گل‌ها و گیاهان خانگی بر استرس، تمرکز، خلق‌وخو و احساس رضایت از زندگی چه می‌گوید؟

در گوشه‌ای از خانه، گلدانی کوچک کنار پنجره قرار دارد. هر چند روز یک‌بار به آن آب می‌دهیم، برگ‌های تازه‌اش را نگاه می‌کنیم و گاهی با دیدن جوانه‌ای کوچک، بی‌اختیار لبخند می‌زنیم. شاید در نگاه اول، نگهداری چند گیاه آپارتمانی تنها راهی برای زیباتر کردن خانه باشد؛ اما پژوهش‌های روان‌شناسی و علوم رفتاری نشان می‌دهند که ارتباط با گیاهان می‌تواند فراتر از زیبایی محیط باشد و در بعضی شرایط به کاهش استرس و بهبود احساس آرامش کمک کند.

چرا مغز ما به فضای سبز واکنش نشان می‌دهد؟

انسان در طول تاریخ تکامل خود، بخش بزرگی از زندگی را در محیط‌های طبیعی گذرانده است. به همین دلیل، برخی پژوهشگران معتقدند مغز ما ممکن است به نشانه‌های طبیعت، از جمله گیاهان و مناظر سبز، واکنشی متفاوت از محیط‌های کاملاً مصنوعی نشان دهد.

یکی از نظریه‌های شناخته‌شده در روان‌شناسی محیطی، «نظریه بازیابی توجه» است. بر اساس این دیدگاه، فعالیت‌هایی مانند کار طولانی با کامپیوتر، مطالعه فشرده و تصمیم‌گیری مداوم، توجه ارادی ما را خسته می‌کنند. در مقابل، عناصر طبیعی می‌توانند بدون نیاز به تمرکز شدید، توجه ما را به‌آرامی جلب کنند و فرصتی برای استراحت ذهن فراهم آورند.

البته بیشتر پژوهش‌های این حوزه درباره حضور در طبیعت، پارک‌ها و فضاهای سبز انجام شده‌اند و نمی‌توان تمام نتایج آنها را مستقیماً به چند گلدان داخل خانه تعمیم داد. با این حال، برخی مطالعات کوچک درباره گیاهان آپارتمانی نیز نتایج امیدوارکننده‌ای داشته‌اند.

باغبانی کوچک، استراحتی برای ذهن

یکی از جذاب‌ترین یافته‌های پژوهشی به خودِ فعالیت نگهداری از گیاه مربوط می‌شود. در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ منتشر شد، پژوهشگران واکنش گروه کوچکی از بزرگسالان جوان را هنگام انجام دو فعالیت مقایسه کردند: کار با کامپیوتر و جابه‌جا کردن یک گیاه در گلدان.

نتایج نشان داد که فعالیت کوتاه مرتبط با گیاه، در مقایسه با کار کامپیوتری، با پاسخ فیزیولوژیک آرام‌تری همراه بود. این یافته به معنای اثبات درمان استرس با گل و گیاه نیست، اما نشان می‌دهد حتی یک فعالیت ساده مانند رسیدگی به گلدان می‌تواند تجربه‌ای متفاوت از کارهای دیجیتالی روزمره ایجاد کند.

وقتی خاک را لمس می‌کنیم، برگ خشک را جدا می‌کنیم یا گیاهی را به گلدان بزرگ‌تری انتقال می‌دهیم، توجه ما برای چند دقیقه از پیام‌ها، اخبار و نگرانی‌ها فاصله می‌گیرد.

این فعالیت‌ها معمولاً به سرعت و رقابت نیاز ندارند و می‌توانند نوعی وقفه آرام در برنامه روزانه باشند.

چرا دیدن یک جوانه تازه خوشحالمان می‌کند؟

نگهداری از گیاه تجربه‌ای جالب از مشاهده نتیجه تلاش است. برخلاف بسیاری از فعالیت‌های روزمره که نتیجه آنها نامشخص یا دور از دسترس است، رشد گیاه نشانه‌هایی ملموس دارد: یک برگ تازه، بلندتر شدن ساقه یا باز شدن غنچه.

این تغییرات کوچک می‌توانند احساس موفقیت و توانمندی ایجاد کنند. فرد می‌بیند که با مراقبت منظم، موجودی زنده رشد کرده است. چنین تجربه‌ای به‌ویژه برای کسانی که بیشتر روز خود را صرف کارهای تکراری یا فعالیت‌های پشت میز می‌کنند، می‌تواند رضایت‌بخش باشد.

البته واکنش همه افراد یکسان نیست. بعضی‌ها از پرورش گیاه لذت می‌برند و بعضی دیگر ممکن است نگهداری از گلدان‌های زیاد را مسئولیتی اضافی و حتی استرس‌زا بدانند. بنابراین تعداد بیشتر گیاهان لزوماً به معنای آرامش بیشتر نیست.

آیا گیاهان واقعاً اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهند؟

پاسخ علمی به این پرسش نیازمند دقت است. برخی مطالعات و مرورهای پژوهشی نشان داده‌اند که تعامل با گیاهان و فعالیت‌های باغبانی می‌تواند با بهبود خلق‌وخو، کاهش استرس ادراک‌شده و افزایش احساس رضایت همراه باشد. با این حال، کیفیت پژوهش‌ها یکسان نیست و در بسیاری از آنها تعداد شرکت‌کنندگان کم بوده یا مدت بررسی کوتاه بوده است.

همچنین باید میان نگهداری چند گلدان در خانه و برنامه‌های ساختاریافته باغبانی درمانی تفاوت گذاشت. باغبانی درمانی ممکن است بخشی از یک برنامه حمایتی یا توان‌بخشی باشد، اما داشتن گیاه آپارتمانی به‌تنهایی درمان اثبات‌شده‌ای برای افسردگی یا اختلالات اضطرابی محسوب نمی‌شود.

به بیان ساده، گیاهان می‌توانند یکی از عوامل کمک‌کننده به احساس بهتر باشند، نه جایگزینی برای درمان پزشکی یا روان‌شناختی.

گیاهان و احساس تعلق به خانه

گاهی تأثیر گیاهان بیشتر از آنکه به ویژگی‌های زیستی آنها مربوط باشد، به معنایی ارتباط دارد که برای ما پیدا می‌کنند. گلدانی که از خانه قدیمی آورده‌ایم، گیاهی که دوستی هدیه داده یا درخت‌چه‌ای که از هسته یک میوه پرورش داده‌ایم، می‌تواند یادآور خاطرات و تجربه‌های شخصی باشد.

برای مهاجران، این ارتباط ممکن است معنای ویژه‌ای داشته باشد. پرورش یک گیاه آشنا در کشوری جدید، گاهی پلی کوچک میان گذشته و زندگی امروز ایجاد می‌کند. حتی مراقبت از گیاهی که برای نخستین بار در خانه جدید رشد کرده است، می‌تواند به شکل‌گیری احساس تعلق کمک کند.

از سوی دیگر، وجود گیاهان ممکن است محیط خانه را گرم‌تر و شخصی‌تر جلوه دهد. البته احساس آرامش ناشی از دکوراسیون کاملاً فردی است و به سلیقه، نور، نظم محیط و تجربه‌های شخصی بستگی دارد.

آیا گیاهان هوای خانه را هم تصفیه می‌کنند؟

یکی از باورهای بسیار رایج این است که چند گیاه آپارتمانی می‌توانند هوای خانه را به‌طور قابل‌توجهی تصفیه کنند.

این تصور تا حدی از آزمایش‌هایی سرچشمه گرفته که در محیط‌های بسته و کنترل‌شده انجام شده‌اند.

اما شرایط یک خانه واقعی با محفظه آزمایشگاهی تفاوت زیادی دارد. بررسی‌های علمی نشان داده‌اند که تعداد معمول گیاهان آپارتمانی برای حذف مؤثر آلاینده‌های هوا کافی نیست. برای بهبود کیفیت هوای داخل ساختمان، تهویه مناسب، کنترل منابع آلودگی و در صورت نیاز استفاده از تجهیزات تصفیه هوا بسیار مؤثرترند.

بنابراین بهتر است گیاهان را برای زیبایی، لذت پرورش و احتمالاً کمک به آرامش نگهداری کنیم، نه با این انتظار که جای سیستم تهویه را بگیرند.

نور، زمستان و گیاهان آپارتمانی

در شهرهایی مانند مونترال که زمستان طولانی است و بخش زیادی از فعالیت‌های روزانه در فضای بسته انجام می‌شود، وجود چند گیاه سبز می‌تواند به خانه حس سرزندگی بدهد.

تماشای برگ‌های سبز در روزهای برفی یا مراقبت از یک جوانه در میانه زمستان ممکن است برای برخی افراد خوشایند باشد. با این حال، گیاهان جای نور طبیعی، فعالیت بدنی و ارتباط اجتماعی را نمی‌گیرند.

نکته مهم دیگر این است که بسیاری از گیاهان در زمستان به آب کمتری نیاز دارند و قرار گرفتن نزدیک شیشه بسیار سرد یا جریان مستقیم هوای گرم می‌تواند به آنها آسیب بزند. انتخاب گیاه متناسب با نور و دمای خانه، هم نگهداری را آسان‌تر می‌کند و هم احتمال خراب شدن آن را کاهش می‌دهد.

برای شروع، چند گلدان کافی است؟

برای بهره بردن از لذت نگهداری گیاه، نیازی نیست خانه را به گلخانه تبدیل کنیم. حتی یک یا دو گلدان مقاوم می‌توانند شروع مناسبی باشند. پتوس، سانسوریا و زامیفولیا از گیاهانی هستند که معمولاً نگهداری نسبتاً آسانی دارند، هرچند شرایط نور و آبیاری آنها متفاوت است.

اگر در خانه سگ یا گربه زندگی می‌کند، انتخاب گیاه اهمیت بیشتری پیدا می‌کند؛ زیرا بعضی گیاهان رایج آپارتمانی، از جمله پتوس، برای حیوانات خانگی سمی هستند.

مهم‌تر از تعداد گلدان‌ها، لذتی است که از مراقبت آنها می‌بریم. اگر آبیاری و رسیدگی به گیاه به وظیفه‌ای اضطراب‌آور تبدیل شود، بهتر است تعدادشان را کمتر کنیم یا گونه‌های مقاوم‌تری انتخاب کنیم.

آرامش در چیزهای کوچک

شاید یکی از دلایل جذابیت نگهداری گیاهان این باشد که رشد آنها برخلاف سرعت زندگی امروز اتفاق می‌افتد. گیاه برای باز کردن یک برگ عجله ندارد، با سرعت شبکه‌های اجتماعی حرکت نمی‌کند و نتیجه مراقبت از آن همیشه فوری نیست.

همین ریتم آهسته می‌تواند به ما یادآوری کند که بعضی تغییرات ارزشمند به‌زمان نیاز دارند. چند دقیقه رسیدگی به یک گلدان، تماشای جوانه‌ای تازه یا حتی پاک کردن گردوغبار از روی برگ‌ها می‌تواند فرصتی برای فاصله گرفتن از شتاب روزمره باشد.

علم هنوز نمی‌تواند با قطعیت بگوید چند گلدان تا چه اندازه سلامت روان ما را بهبود می‌بخشند؛ اما شواهد نشان می‌دهند ارتباط با گیاهان برای بسیاری از افراد تجربه‌ای خوشایند و آرامش‌بخش است.

شاید گاهی برای بهتر شدن حالمان، لازم نباشد تغییر بزرگی در زندگی ایجاد کنیم؛ شاید کافی باشد کمی نور، یک گلدان کوچک و فرصتی برای تماشای رشد چیزی زنده داشته باشیم.

از تغییرات هورمونی و کاهش توده عضلانی تا خواب و استرس؛ چرا حتی افرادی که وزنشان تغییر زیادی نکرده، ممکن است بعد از میانسالی متوجه بزرگ‌تر شدن دور کمر خود شوند؟

چرا بعد از ۴۰ سالگی چربی دور شکم بیشتر می‌شود؟



بسیاری از زنان و مردان بعد از ۴۰ سالگی متوجه تغییری در اندام خود می‌شوند که شاید پیش از آن تجربه نکرده باشند: شکم کمی برجسته‌تر می‌شود، لباس‌ها در قسمت کمر تنگ‌تر می‌شوند و چربی‌هایی که قبلاً بیشتر در ران و باسن جمع می‌شدند، حالا تمایل بیشتری به تجمع در ناحیه شکم دارند. جالب اینکه این اتفاق همیشه با افزایش قابل‌توجه وزن همراه نیست. گاهی عدد ترازو تقریباً ثابت می‌ماند، اما شکل بدن تغییر می‌کند. آیا این مسئله بخشی اجتناب‌ناپذیر از افزایش سن است یا می‌توان جلوی آن را گرفت؟

بدن بعد از ۴۰ سالگی چه تغییری می‌کند؟

یکی از مهم‌ترین تغییرات بدن در میانسالی، کاهش تدریجی توده عضلانی است. عضلات حتی در حالت استراحت نیز انرژی مصرف می‌کنند و با کاهش حجم آنها، نیاز روزانه بدن به انرژی ممکن است کمتر شود. این تغییر معمولاً تدریجی است و میزان آن به فعالیت بدنی، تغذیه و شرایط فرد بستگی دارد.

کسی که در ۲۵ سالگی بدون توجه زیاد به مقدار غذا وزن ثابتی داشته، ممکن است در ۴۵ سالگی با همان عادت‌های غذایی به‌تدریج چربی بیشتری ذخیره کند؛ به‌خصوص اگر فعالیت روزانه‌اش هم کاهش یافته باشد. البته برخلاف تصور رایج، سوخت‌وساز بدن در همه افراد بلافاصله بعد از ۴۰ سالگی سقوط نمی‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مصرف انرژی بدن، پس از در نظر گرفتن اندازه و ترکیب بدن، در بخش بزرگی از دوران بزرگسالی نسبتاً ثابت می‌ماند. بنابراین کاهش فعالیت و تغییر ترکیب بدن، اغلب از خود سن مهم‌ترند.

تغییرات هورمونی در زنان؛ چرا چربی به سمت شکم می‌رود؟

در زنان، تغییرات هورمونی دوران پیش‌یائسگی و یائسگی نقش مهمی در توزیع چربی دارند. استروژن در سال‌های باروری به الگوی ذخیره چربی در نواحی ران و باسن کمک می‌کند. با کاهش سطح این هورمون، بدن ممکن است چربی بیشتری در ناحیه شکم ذخیره کند.

به همین دلیل، بعضی زنان حتی بدون افزایش محسوس وزن، متوجه می‌شوند دور کمرشان بزرگ‌تر شده است. این تغییر لزوماً به معنای پرخوری یا کم‌تحرکی نیست؛ بلکه بخشی از آن به تغییر نحوه توزیع چربی مربوط می‌شود.

با این حال، یائسگی به‌تنهایی عامل تمام افزایش چربی شکم نیست. خواب، ژنتیک، تغذیه و فعالیت بدنی نیز در شدت این تغییرات نقش دارند.

در مردان چه اتفاقی می‌افتد؟

در مردان نیز با افزایش سن، سطح تستوسترون ممکن است به‌تدریج کاهش یابد. این هورمون در حفظ توده عضلانی و تنظیم ترکیب بدن نقش دارد. کاهش عضلات، فعالیت کمتر و افزایش چربی بدن می‌توانند در کنار یکدیگر باعث بزرگ‌تر شدن شکم شوند.

البته هر مردی که بعد از ۴۰ سالگی شکم پیدا می‌کند، دچار کمبود تستوسترون نیست. تشخیص کمبود این هورمون تنها بر اساس ظاهر بدن امکان‌پذیر نیست و به علائم بالینی و آزمایش‌های مناسب نیاز دارد.

چربی شکم فقط یک مسئله ظاهری نیست

چربی‌های ناحیه شکم یکسان نیستند. بخشی از آنها درست زیر پوست قرار دارند و با دست قابل لمس‌اند؛ این نوع را چربی زیرپوستی می‌نامند. بخش دیگری از چربی در عمق شکم و اطراف اندام‌های داخلی مانند کبد و روده‌ها تجمع می‌یابد که به آن چربی احشایی گفته می‌شود.

چربی احشایی از نظر پزشکی اهمیت بیشتری دارد، زیرا افزایش آن با مقاومت به انسولین، دیابت نوع دو، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و کبد چرب مرتبط است.

نکته مهم این است که حتی فردی با وزن طبیعی نیز ممکن است چربی احشایی نسبتاً زیادی داشته باشد. به همین دلیل، اندازه دور کمر در کنار وزن، فشار خون، قند و چربی خون می‌تواند اطلاعات مفیدی درباره سلامت متابولیک ارائه دهد.

خواب کم و استرس چه نقشی دارند؟

زندگی در میانسالی معمولاً با مسئولیت‌های بیشتری همراه است؛ کار، خانواده، مشکلات مالی و نگرانی‌های روزمره می‌توانند کیفیت خواب را کاهش دهند. کم‌خوابی بر هورمون‌های تنظیم‌کننده اشتها و احساس سیری اثر می‌گذارد و ممکن است میل به خوراکی‌های پرکالری را افزایش دهد.

استرس طولانی‌مدت نیز می‌تواند از طریق تغییر رفتار غذایی، کاهش خواب و فعالیت بدنی در افزایش چربی شکم نقش داشته باشد. کورتیزول، یکی از هورمون‌های مرتبط با پاسخ بدن به استرس، در تنظیم سوخت‌وساز نقش دارد؛ اما این تصور که هر شکم بزرگی مستقیماً نتیجه «کورتیزول بالا» است، از نظر علمی دقیق نیست.

گاهی مشکل اصلی نه مقدار غذایی است که فرد در وعده‌های اصلی می‌خورد، بلکه خوراکی‌های کوچک و پرکالری، نوشیدنی‌های شیرین و ریزه‌خواری‌هایی است که در طول روز چندان به چشم نمی‌آیند.

چرا رژیم‌های سخت معمولاً نتیجه پایداری ندارند؟

بسیاری از افراد وقتی متوجه بزرگ‌تر شدن شکم خود می‌شوند، اولین تصمیمشان کاهش شدید غذاست. چنین رژیم‌هایی ممکن است در کوتاه‌مدت وزن را پایین بیاورند، اما اگر پروتئین کافی و تمرین مقاومتی وجود نداشته باشد، بخشی از وزن ازدست‌رفته می‌تواند از عضلات باشد.

از دست دادن عضله در میانسالی اتفاق مطلوبی نیست، زیرا عضلات برای قدرت بدنی، تعادل، سلامت استخوان‌ها و حفظ عملکرد روزانه ضروری‌اند.

از طرف دیگر، تمرین‌های مخصوص شکم مانند درازونشست و پلانک می‌توانند عضلات این ناحیه را تقویت کنند، اما به‌تنهایی باعث آب شدن چربی همان قسمت نمی‌شوند. بدن هنگام کاهش چربی، لزوماً از ناحیه‌ای که ورزش داده شده چربی مصرف نمی‌کند.

چه کارهایی واقعاً مؤثرند؟

مؤثرترین راهکار معمولاً ترکیبی از چند تغییر پایدار است. تمرین‌های قدرتی با وزنه، کش ورزشی یا وزن بدن به حفظ و تقویت عضلات کمک می‌کنند. پیاده‌روی تند، شنا، دوچرخه‌سواری و سایر فعالیت‌های هوازی نیز برای سلامت قلب و کاهش چربی کلی بدن مفیدند.

توصیه عمومی برای بزرگسالان، دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته و انجام تمرین‌های تقویت عضلات در حداقل دو روز هفته است.

مصرف پروتئین کافی، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل و مواد غذایی سرشار از فیبر می‌تواند به کنترل اشتها و حفظ سلامت متابولیک کمک کند. کاهش نوشیدنی‌های شیرین، مصرف متعادل غذاهای پرکالری و داشتن برنامه خواب منظم نیز اهمیت دارد.

برای افرادی که اضافه‌وزن دارند، حتی کاهش نسبتاً محدود وزن می‌تواند به بهبود بعضی شاخص‌های سلامت کمک کند. در عین حال، افراد با وزن طبیعی بهتر است به جای تلاش برای لاغرتر شدن، بر حفظ عضلات، تناسب دور کمر و سلامت عمومی تمرکز کنند.

آیا بزرگ شدن شکم همیشه به دلیل چربی است؟

خیر. نفخ، یبوست، تغییر وضعیت بدن، ضعف عضلات شکم و بعضی مشکلات پزشکی نیز می‌توانند باعث برجسته‌تر دیده شدن شکم شوند. اگر افزایش اندازه شکم ناگهانی یا مداوم باشد، به‌خصوص اگر با درد، احساس پری زودرس، تغییر عادت‌های دفع یا علائم غیرعادی دیگر همراه شود، نباید آن را صرفاً به افزایش سن نسبت داد.

همچنین ژنتیک تعیین می‌کند بدن هر فرد تمایل بیشتری به ذخیره چربی در کدام ناحیه داشته باشد. به همین دلیل، مقایسه شکل بدن دو فرد هم‌سن همیشه منطقی نیست.

بعد از ۴۰ سالگی، هدف باید تغییر کند

شاید مهم‌ترین نکته این باشد که بدن در ۴۵ یا ۵۵ سالگی قرار نیست دقیقاً شبیه ۲۵ سالگی باشد. تغییرات طبیعی وجود دارند، اما این به معنای تسلیم شدن در برابر افزایش چربی شکم نیست.

حفظ قدرت عضلانی، تحرک منظم، تغذیه متعادل و خواب کافی نه‌تنها به کنترل دور کمر کمک می‌کنند، بلکه خطر بسیاری از بیماری‌های مرتبط با افزایش سن را نیز کاهش می‌دهند.

در نهایت، هدف اصلی نباید فقط داشتن شکمی صاف باشد؛ مهم‌تر این است که بدنی قوی، سالم و فعال داشته باشیم که بتواند سال‌های آینده زندگی را با کیفیت بهتری همراهی کند.

پت گرومینگ در پاییز؛ از برگ‌های خیس تا دردسر راسوی بدبو



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

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

438-993-4462

مراقبت از حیوانات خانگی در فصل برگریزان مونترال

پاییز در مونترال با برگ‌های زرد و نارنجی، هوای خنک و منظره‌های تماشایی از راه می‌رسد. برای صاحبان سگ، این فصل فرصت خوبی برای پیاده‌روی در پارک‌ها و مسیرهای جنگلی است. اما همین برگ‌های رنگارنگ، زمین‌های مرطوب و هوای متغیر می‌توانند دردسرهای تازه‌ای برای حیوانات خانگی ایجاد کنند.

سگی که با موهای تمیز از خانه بیرون رفته، ممکن است پس از نیم ساعت بازی میان برگ‌ها، با پنجه‌های گِلی، موهای خیس و برگ‌های چسبیده به بدن بازگردد. گاهی هم یک کنجکاوی ساده در گوشه حیاط، به ملاقات ناخوشایندی با راسوی بدبو ختم می‌شود!

در چنین شرایطی، پت گرومینگ فقط به معنای حمام کردن یا کوتاه کردن مو نیست؛ بلکه بخشی از مراقبت‌های بهداشتی و حفظ سلامت حیوانات خانگی است.

برگ‌های پاییزی و مراقبت از پوست و مو

گرومینگ شامل برس کشیدن، شست‌وشو، خشک کردن مو، کوتاه کردن ناخن‌ها و بررسی پوست و پنجه‌هاست. این مراقبت‌ها علاوه بر زیبایی ظاهری، به شناسایی مشکلات پوستی، گرفتگی موها و وجود انگل‌ها کمک می‌کنند.

در پاییز، رطوبت و بارندگی باعث می‌شود موهای حیوانات بیشتر در معرض آلودگی قرار بگیرند. به‌ویژه در سگ‌های موبلند، باقی ماندن رطوبت در لایه‌های زیرین مو می‌تواند موجب تحریک پوست و ایجاد بوی نامطبوع شود.

برگ‌های خیس نیز به موهای اطراف شکم، دم و پنجه‌ها می‌چسبند و همراه با گل‌ولای باعث گره خوردن آن‌ها می‌شوند. بهتر است پس از هر پیاده‌روی، این قسمت‌ها بررسی و در صورت نیاز شسته و کاملاً خشک شوند.

زیر برگ‌های انباشته‌شده ممکن است شاخه‌های تیز، زباله یا قارچ‌های سمی پنهان شده باشند؛ بنابراین هنگام بازی حیوان میان برگ‌ها باید مراقب بود.

ریزش مو و اهمیت برس کشیدن

بعضی از نژادهای سگ و گربه هنگام تغییر فصل، ریزش موی بیشتری دارند. برس کشیدن منظم به جدا شدن موهای مرده کمک می‌کند و احتمال گره‌خوردگی را کاهش می‌دهد. البته کوتاه کردن بیش‌ازحد موها همیشه مناسب نیست. در بسیاری از نژادهای دولایه، تراشیدن کامل پوشش بدن می‌تواند عملکرد طبیعی آن را مختل کند. انتخاب نوع برس و روش اصلاح باید متناسب با نژاد و وضعیت پوست حیوان باشد.

کنه‌ها هنوز فعال‌اند!

با پایان تابستان، خطر کنه‌ها کاملاً از بین نمی‌رود. این انگل‌ها در روزهای نسبتاً گرم پاییز همچنان فعال‌اند و برخی از آن‌ها در کبک می‌توانند بیماری لایم را منتقل کنند.

پس از گردش در پارک‌ها و مسیرهای جنگلی، بهتر است بدن سگ، به‌خصوص اطراف گوش‌ها، گردن، زیر قلاده و میان انگشتان بررسی شود. استفاده از داروهای پیشگیری از انگل نیز باید با توصیه دامپزشک انجام گیرد.



راسوی بدبو؛ مهمان ناخوانده حیاط‌های پاییزی!

یکی از ماجراهای ناخوشایندی که بعضی صاحبان سگ در مونترال تجربه می‌کنند، مواجهه حیوان خانگی با راسوی بدبو یا همان اسکانک است.

این حیوان کوچک سیاه و سفید معمولاً علاقه‌ای به درگیری ندارد، اما اگر احساس خطر کند، برای دفاع از خود مایعی بسیار بدبو از غدد نزدیک دمش به سمت مهاجم می‌پاشد.

سگ‌های کنجکاو که به دنبال بوهای تازه می‌روند، گاهی بیش از اندازه به راسو نزدیک می‌شوند و ناگهان با بویی روبه‌رو می‌شوند که ممکن است مدت‌ها در خاطر صاحبشان باقی بماند!

ترشحات راسو حاوی ترکیبات گوگردی و روغنی هستند که به مو و پوست می‌چسبند. به همین دلیل، شست‌وشوی معمولی با آب و شامپو همیشه نمی‌تواند بو را از بین ببرد.

اگر راسو به سگمان اسپری کرد، چه کنیم؟

اولین اقدام، بررسی وضعیت حیوان است. اگر ترشحات به چشم او برخورد کرده، باید چشم‌ها را با آب تمیز شست‌وشو داد و با دامپزشک تماس گرفت. این مواد ممکن است باعث تحریک شدید چشم، تهوع یا مشکلات تنفسی شوند.

اگر حیوان گاز گرفته یا خراشیده شده، یا علائمی مانند ضعف شدید، استفراغ مکرر و تنفس غیرعادی دارد، رسیدگی فوری دامپزشکی ضروری است.

برای از بین بردن بوی باقی‌مانده روی موها می‌توان از محصولات مخصوص خنثی کردن بوی راسو که برای حیوانات خانگی ساخته شده‌اند استفاده کرد.

یک باور قدیمی می‌گوید شستن سگ با آب گوجه‌فرنگی بوی راسو را از بین می‌برد؛ اما این روش مؤثر نیست و ممکن است فقط بوی دیگری به بوی اصلی اضافه کند.

برای پیشگیری نیز بهتر است هنگام غروب و شب، سگ‌ها بدون نظارت در حیاط رها نشوند. باقی گذاشتن غذای حیوانات و سطل‌های زباله باز نیز می‌تواند راسوها را جذب کند.

آیا در پاییز باید حیوان را بیشتر حمام کرد؟

برخلاف تصور رایج، حمام کردن بیشتر همیشه به معنای بهداشت بهتر نیست. شست‌وشوی بیش‌ازحد با شامپوهای نامناسب ممکن است چربی طبیعی پوست را کاهش دهد و باعث خشکی و خارش شود.

تعداد دفعات حمام به نژاد، نوع مو، فعالیت و وضعیت پوست حیوان بستگی دارد. گاهی تمیز کردن پنجه‌ها و شکم پس از پیاده‌روی کافی است.

اگر موهای حیوان به‌شدت گره خورده، ناخن‌ها بلند شده یا خشک کردن پوشش ضخیم او در خانه دشوار است، مراجعه به گرومر حرفه‌ای می‌تواند مفید باشد.

پاییز زیبا، حیوان خانگی سالم

پاییز فرصت دلپذیری برای لذت بردن از طبیعت رنگارنگ مونترال است. حیوانات خانگی نیز می‌توانند همراهان دوست‌داشتنی این گردش‌ها باشند، به شرط آنکه مراقبت از سلامت و بهداشت آن‌ها فراموش نشود.

برس کشیدن منظم، بررسی پنجه‌ها، خشک کردن موهای خیس، مراقبت در برابر کنه‌ها و پیشگیری از برخورد با حیوانات وحشی، اقداماتی ساده اما مؤثر هستند.

پت گرومینگ فقط برای زیباتر شدن حیوانات نیست؛ بخشی از مسئولیت ما در برابر سلامت و آسایش همراهان کوچکی است که در تمام فصل‌های سال کنارمان زندگی می‌کنند.



آرش شکور
کارشناس رسمی
املاک مسکونی و تجاری
در مونترال و حومه
۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹
Arash@londonogroup.com



قوانین کمتر شناخته‌شده زندگی در کاندوکه قبل از خرید بدانید

زندگی در کاندو فقط داشتن خانه نیست؛ قوانینی دارد که ممکن است شما را غافلگیر کند. همه این قوانین در اعلامیه مالکیت مشترک آمده و با گذشت زمان ممکن است تغییر کنند، بنابراین مطالعه دقیق آن‌ها قبل از خرید بسیار مهم است.

استفاده صحیح از فضاهای مشترک

فضاهای مثل حیاط، راهرو، باشگاه و ورودی همگی مشترک هستند. باید با آن‌ها مثل خانه خود رفتار کنید؛ گذاشتن زباله یا بی‌توجهی می‌تواند باعث ناراحتی همسایگان و حتی تبدیل شدن به قوانین جدید شود.

مدیریت سر و صدا

صداهایی که در خانه‌های یک خانواده قابل‌قبول‌اند، در کاندو ممکن است آزاردهنده باشند. حرکت مبلمان یا سروصدای زیاد می‌تواند منجر به جریمه شود.

هزینه‌های کاندو و مسئولیت‌ها

پرداخت به‌موقع هزینه‌های مشترک الزامی است؛ تأخیر ممکن است پیامد حقوقی داشته باشد و در زمان فروش باید تسویه شود.

قوانین حیوانات خانگی

برخی ساختمان‌ها محدودیت در اندازه، تعداد یا نوع حیوانات دارند و نقض آن‌ها می‌تواند منجر به جریمه شود.

حضور در جلسات مالکان

جلسات عمومی جایی است که تصمیمات مهم گرفته می‌شود. اگرچه حضور اجباری نیست، اما مشارکت شما به بهبود مدیریت کمک می‌کند.



امثال و حکم فارسی



شیر بی‌دم و سر و اشکم که دید؟

حکایت پهلوان قزوینی از دفتر اول مثنوی مولانا

این ضرب‌المثل برگرفته از حکایت مشهور «کبود زدن (خالکوبی) پهلوان قزوینی» در دفتر اول مثنوی مولاناست؛ حکایتی شیرین و آموزنده که با زبانی طنزآمیز، از اهمیت صبر و تحمل سختی‌ها برای رسیدن به هدف سخن می‌گوید.

روزی یک مرد پهلوان در شهر قزوین به نزد دلاک (خالکوب) می‌رود و از او می‌خواهد که تصویر یک شیر ژیان را روی شانه‌اش خالکوبی کند. پهلوان که می‌خواهد نشانی از قدرت و شجاعت خود داشته باشد، تأکید می‌کند که شیر باید بزرگ و باشکوه باشد تا هرکس آن را می‌بیند، به پهلوانی و دلاوری او پی ببرد.

دلاک وسایل خود را آماده می‌کند و شروع به کار می‌کند، اما همین که سوزن اول را می‌زند، پهلوان از درد فریاد می‌کشد و می‌پرسد: «کدام عضو شیر را می‌کشی؟»

دلاک می‌گوید: «دم شیر را.»

پهلوان می‌گوید: «از خیر دم بگذر، شیر بی‌دم هم مانعی ندارد!»

دلاک که از این درخواست تعجب کرده، دم شیر را کنار می‌گذارد و دوباره کار را شروع می‌کند. اما با فرورفتن سوزن بعدی، پهلوان بار دیگر ناله می‌کند و با بی‌تابی می‌پرسد: «حالا کجای شیر را می‌کشی؟»

دلاک می‌گوید: «گوش شیر را.»

پهلوان می‌گوید: «شیر گوش نمی‌خواهد، گوشش را رها کن!»

دلاک باز هم به خواسته پهلوان تن می‌دهد و تصمیم می‌گیرد قسمت دیگری از شیر را خالکوبی کند. اما این بار نیز پهلوان تاب درد سوزن را نمی‌آورد و می‌خواهد که از کشیدن آن قسمت صرف‌نظر کند.

این ماجرا برای شکم و دیگر اعضای شیر هم تکرار می‌شود. پهلوان از یک طرف می‌خواهد تصویر شیری نیرومند و زیبا بر بدنش نقش ببندد و از طرف دیگر حاضر نیست کوچک‌ترین درد و رنجی را برای داشتن آن تحمل کند.

سرانجام دلاک که از این همه بهانه‌گیری به ستوه آمده است، سوزن را به زمین می‌اندازد و با عصبانیت می‌گوید:

شیر بی‌دم و سر و اشکم که دید؟/ این چنین شیری خدا خود نافرید!

مولانا در ادامه این حکایت، از ماجرای خالکوبی پهلوان قزوینی نتیجه‌ای عمیق‌تر می‌گیرد. او بیان می‌کند که اگر انسان می‌خواهد بر نفس خود پیروز شود و به مقام بالایی برسد، باید سختی‌ها را تحمل کند و از دشواری‌های راه نترسد.

همان‌طور که پهلوان نمی‌توانست بدون تحمل درد سوزن، نقش شیر را بر بدن خود داشته باشد، انسان نیز نمی‌تواند بدون صبر، تلاش و گذشتن از آسایش‌های زودگذر، به هدف‌های بزرگ دست پیدا کند.

مولانا در همین زمینه می‌گوید:

ای برادر صبر کن بر درد نیش
تا رهی از نیش نفس گبر خویش

این حکایت یادآور کسانی است که آرزوهای بزرگ در سر دارند، اما حاضر نیستند دشواری‌های رسیدن به آن‌ها را بپذیرند. کسانی که نتیجه را می‌خواهند، اما از زحمت و مسئولیتی که لازمه رسیدن به آن است، گریزان‌اند.

ضرب‌المثل «شیر بی‌دم و سر و اشکم» نیز از همین حکایت به زبان مردم راه یافته و زمانی به کار می‌رود که کسی با حذف بخش‌های ضروری یک کار، انتظار داشته باشد نتیجه‌ای کامل و بی‌نقص به دست آورد.

پیام حکایت روشن است: برای رسیدن به هدف‌های بزرگ، نمی‌توان همه سختی‌های راه را کنار گذاشت و همچنان انتظار نتیجه‌ای بزرگ داشت.

باد آورده را باد می‌برد

حکایتی تاریخی از روزگار خسرو پرویز و سرگذشت گنج بادآورده

ضرب‌المثل «باد آورده را باد می‌برد» از جمله ضرب‌المثل‌های قدیمی و پرکاربرد زبان فارسی است که ریشه آن را به حکایتی از دوران پادشاهی خسرو پرویز، پادشاه ساسانی، نسبت می‌دهند. بنا بر روایتی که در برخی منابع مربوط به امثال و حکم نقل شده، ماجرای پیدایش این ضرب‌المثل از این قرار است:

در جریان جنگ‌های طولانی میان ایران و امپراتوری روم شرقی، ارتش ایران به فرماندهی خسرو پرویز به پیروزی‌های بزرگی دست یافت و سپاهیان ساسانی تا نزدیکی پایتخت روم شرقی، قسطنطنیه، پیش رفتند. در سال‌های پایانی این جنگ‌ها، قسطنطنیه نیز از سوی نیروهای متحد ایران تحت فشار و محاصره قرار گرفت.

در این روایت آمده است که پادشاه روم، هراکلیوس یا همان هرقل، که خطر سقوط پایتخت و افتادن خزانه سلطنتی به دست دشمن را احساس می‌کرد، دستور داد تمام جواهرات، طلاها و ثروت خزانه را بار چهار کشتی بزرگ کنند تا از طریق دریای مدیترانه به اسکندریه در مصر منتقل شود و به دست ایرانیان نیفتد.

کشتی‌ها با محموله‌ای گران‌بها راهی دریا شدند. قرار بود این ثروت عظیم در مکانی امن نگهداری شود تا در صورت شکست ارتش روم، دست‌کم بخشی از دارایی‌های سلطنتی از دسترس دشمن دور بماند.

اما بنا بر ادامه حکایت، در میانه‌راه ناگهان باد شدید و طوفان مخالفی وزیدن گرفت. باد تند، کشتی‌های حامل گنجینه را از مسیر خود منحرف کرد و آن‌ها را به سوی سواحل شرقی دریای مدیترانه برد؛ سواحلی که در آن روزگار بخش‌هایی از آن در تصرف ارتش ایران بود.



سربازان ایرانی که با دیدن کشتی‌های سرگردان شگفت‌زده شده بودند، آن‌ها را توقیف کردند و پس از آگاهی از محموله گران‌بهایشان، خبر این اتفاق را به فرماندهان خود رساندند. سرانجام ثروت عظیمی که قرار بود از دسترس ایرانیان دور بماند، به روایت حکایت، به تیسفون، پایتخت ساسانیان، فرستاده شد.

خسرو پرویز از این اتفاق بسیار خوشحال شد؛ زیرا گنجینه‌ای بزرگ، بدون آنکه برای تصاحب آن جنگی صورت گرفته یا سپاهی به خطر افتاده باشد، تنها بر اثر وزش باد به دست ایرانیان افتاده بود. از همین رو، آن را «گنج بادآورده» نامیدند.

اما گردش روزگار همیشه بر یک قرار نمی‌ماند.

سال‌ها بعد، زمانی که امپراتوری روم دوباره قدرت گرفت، هرقل، پادشاه روم، حملات گسترده‌ای را علیه ایران آغاز کرد و وضعیت جنگ دگرگون شد. سپاهیان روم در نبردهایی به پیروزی رسیدند و بخش‌هایی از سرزمین‌های تحت تصرف ساسانیان را بازپس گرفتند.

در جریان این آشوب‌ها، شکست‌ها و غارت‌ها، بنا بر روایت مشهور، همان گنجینه بزرگ نیز از دست رفت. بخشی از آن به تاراج رفت، بخشی دوباره به دست رومیان افتاد و سرنوشت قسمت دیگری از آن نامعلوم ماند.

وقتی خبر ناپدید شدن و غارت گنج را به خسرو پرویز رساندند، گفته‌اند که او بدون اظهار اندوه و با بی‌اعتنایی پاسخ داد:

«چیزی را که باد آورده بود، باد برد!»

از آن زمان، بنا بر این روایت، عبارت «باد آورده را باد می‌برد» به ضرب‌المثلی در میان ایرانیان تبدیل شد؛ ضرب‌المثلی که از ناپایداری ثروت و دارایی‌هایی حکایت می‌کند که بدون رنج و زحمت به دست می‌آیند و ممکن است به همان سادگی نیز از دست بروند.

این ضرب‌المثل تنها درباره پول و ثروت به کار نمی‌رود، بلکه گاهی درباره موقعیت‌ها، موفقیت‌ها و امتیازهایی نیز گفته می‌شود که بدون تلاش و شایستگی نصیب کسی شده‌اند و دوام چندانی ندارند.

در حقیقت، آنچه با کوشش، تجربه و پشتکار به دست می‌آید، معمولاً ریشه‌ای استوارتر دارد؛ اما دارایی یا موقعیتی که تنها بر اثر بخت و اتفاق حاصل شده باشد، ممکن است با تغییر شرایط از میان برود.

«باد آورده را باد می‌برد» یادآور این حقیقت است که نه باید به دارایی‌های اتفاقی بیش از اندازه دل بست و نه از دست رفتن آنچه بی‌زحمت به دست آمده، مایه شگفتی است.

یادداشت تاریخی: داستان چهار کشتی حامل گنج، رسیدن آن‌ها به دست ایرانیان بر اثر طوفان و جمله منسوب به خسرو پرویز، روایتی مشهور درباره منشأ این ضرب‌المثل است، نه واقعه‌ای که تمام جزئیات آن در منابع معتبر تاریخی به اثبات رسیده باشد. همچنین محاصره قسطنطنیه در سال ۶۲۶ میلادی با مشارکت آوارها و نیروهای ساسانی صورت گرفت.



ROSE HOME DECOR

Meubles, Lit, Matelas, Tapis,
Table à manger

Furniture, Bed, Mattress, Carpet,
Dining Set

• تخت‌خواب • مبـــلمان
• تشـــک • نهـارخوری

انـواع فـرش ایـرانی





7401 Bd Newman, LaSalle, QC H8N 3H2

514-365-2888

Roham Narenjiha

General Contractor

Master of Building Engineering

514 677 1201

RenoRoham

www.renoroham.ca

info@renoroham.ca

Renovation
& Construction
Company

بازسازی ساختمان

• قیمت مناسب • کیفیت بالا
• ضمانت صد درصدی • سرعت در اجرا



Reno Roham RBQ: 5828-8382-01

BAZAR Publications

اولین نشریه فارسی زبانان
در کانادا

Novembre2026
No. 434 - 37ième Année
شماره ۴۳۴ ، آبان و آذر ۱۴۰۵

ماهنامه بازار مونترال ماهنامه اقتصادی، علمی اجتماعی و فرهنگی

ناشر: انتشارات بازار
مدیرمسئول: بهرام ناصری
تلفن: ۵۱۴ ۵۳۸ ۰۶۲۸
طراح و گرافیست: سارا فرحناد 438.993.3823

Publisher: Bazar publications
Managing Director: Bahram Nasseri
Design and Layout: S. Farahnad
Sara.farahnad@yahoo.com
T: 514.538.0628

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



برای شرکت در
همایش رایگان
خرید، فروش و سرمایه گذاری
تماس بگیرید

گروه املاک شیرخدایی
مشاوره تخصصی رایگان
514 891 4335
Les Immeubles Charisma Inc. – Agence immobilière



Roza Mohammadi
Real Estate Broker
رزا محمدی
مشاور املاک مسکونی و تجاری
www.rozamohammadi.com

• با بیش از ۳۰ سال سابقه تجربه موفق در امور
سرمایه گذاری، خرید، فروش، اجاره ملك و ارزش گذاری ملك
• با داشتن ۱۵ سال سابقه همکاری با بانکهای مختلف کانادا
و با در اختیار داشتن تیم کارآزموده
• امکان مشاوره و کمك برای انجام کلیه خدمات مالی
در زمینه تامین وام بانکی و دریافت تاییدیه وام بانکی

امکان انجام مشاوره رایگان برای خرید ملك
بویژه برای هموطنان ارجمندی که
دارای ورك پرمیت و یا استادی پرمیت می باشند

rmohammadi@sutton.com 9515, boul. Lasalle Lasalle QC H8R 2M9
514-867-3114
Sutton

طلا و جواهر یادگاری
YADEGARI
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 YADEGARI.JEWELRY YADEGARIJEWELRY.COM



مهدی انصاری
مشاور رسمی املاک مسکونی در مونترال
کارشناس ارشد مهندسی عمران (کنکوردیا)
(514) 588 - 0609
mahdi.ansari@remax-quebec.com