

اولین نشریه
فارسی زبان
در کانادا

مونترال



BAZAR
Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

شماره ۴۳۳، مهر و آبان ۱۴۰۵، سال ۳۷

37ième - Année No. 433 Octobre 2026

Real Estate Broker

سیمین ماهری

مشاور املاک
مسکونی، تجاری

Simin Maheri

smaheri@sutton.com

Sutton

514.451.4663

راه خانه سخت تر شده است

پروازهای ایران در محاصره جنگ، تحریم و تعلیق

از توقف مسیرهای بین المللی و عقب نشینی ایرلاین های خارجی تا تحریم های تازه؛ سفر میان ایران و جهان هر روز محدودتر، پیچیده تر و غیر قابل پیش بینی تر می شود؛ شرایطی که برای میلیون ها ایرانی دور از وطن، حتی یک سفر ساده برای دیدار خانواده را به تصمیمی دشوار و پر از نگرانی تبدیل کرده است.

صفحه ۴

bisti

+1(514) 806 0020

بیست

Address

3981 Boulevard Saint-Laurent, Montréal,
QC H2W 1Y4

Montréal

+1 (514) 2843030

Toronto

+1 (647) 5922011

مشاوره تخصصی املاک

مسکونی، تجاری، سرمایه گذاری

514-730-3909

www.shakourrealty.com

تیم شکور
Équipe Shakour

Équipe & courtier
primés
2019



KEYHAN
BUREAU DE CHANGE

صرافی کیهان

پلی مطمئن میان ایران و جهان

اولین و تنها صرافی معتبر
در شمال شهر مونترال

برای اطلاع از رقابتی ترین نرخ ها
به کانال تلگرام ما بپیوندید
<https://t.me/arzkeyhan>



CONTACT US

438-883-8902

مشاور املاک

خرید و فروش

املاک مسکونی، تجاری

تهیه و تمديد

وام های مسکونی و تجاری

مشاوره در امور سرمایه گذاری

بیش از ۴۰ سال کار در کانادا

و ۲۳ سال سابقه مشاور امور املاک

514 827 6364 | 514 364 3315



فیروز هممیان

Firouz Hemmatiyan

Certified Real Estate Broker

fhemmatiyan@sutton.com

بیمه عمر، بیمه مسافرتی

بیمه وام مسکن

بیمه از کار افتادگی

حسابهای پس انداز و سرمایه گذاری

برنامه های باز نشستگی

حساب سرمایه گذاری کودکان

514.690.6181

www.ia.ca



متین تیره دست

مشاور امور مالی، فارغ التحصیل

دانشگاه صنعتی شریف و ETS

Financial Advisor
At Industrial Alliance

Matin Tیره دست

coromark 438.889.9000
www.coromark.com office@coromark.com
coromark_mtl
خدمات چاپ دیجیتال
کارت ویزیت، کاتالوگ، فلایر، بنر، ساین، استند، ...
هدایا و اقلام تبلیغاتی
تیشرت، کلاه، خودکار، لیوان، تقویم، جاکلیدی، ...
تبلیغات محیطی
تابلو، رول آپ بنر، ساین روی تیشته و خودرو، ...

محضر
امور کنسولی، وکالتنامه، دانشجویی و مهاجرتی
دکتر رضا پارساژاد 514-979-4551

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

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

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

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

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

NUN'S ISLAND:
\$1 620,000. 1,413 sq ft.
Rare corner unit in the
prestigious EVOLO X
tower, offering
spectacular, unobstructed
views of downtown, the
river, and the Samuel-De
Champlain Bridge. 3
bdrm, 2 bath, garage,
pool.



COTE DES NEIGE:
\$2,900/month. Upper
duplex. 3 bdrm plus office,
2 bath, Kitchen with
dineette area, near Jewish
General Hospital, Ste-
Justine, St. Mary's
Hospital, Metro, Collège
Jean-de-Brebeuf,
University of Montreal and
HEC. For rent



GRIFFINTWON:
\$395,000. Exalto one of
the most popular
projects in heart of
Griffintown. Nice condo
of 1 bdrm, 1 bath. High
concrete ceilings, wood
floors, Open kitchen,
quartz countertops,
garage.



COTE DES NEIGE: Choice
of \$399,000 or \$395,000.
Westbury Montreal - Phase 1
& 21 1 bdrm condos available
on the 4th and 8th floors, the
4th fl. unit features a private
terrace. Open concept living-
room/dining-room. Access to
rooftop terrace with lounge
area, BBQs, gym



LUXURY
REAL ESTATE

PROFUSION
IMMOBILIER

Leading

REAL ESTATE
COMPANIES
IN THE WORLD

PROFUSION
IMMOBILIER

Forbes
GLOBAL PROPERTIES

profusionimmo.ca forbesglobalproperties.com
luxuryrealestate.com

Vendirect.ca
real estate agency



مشاور رسمی املاک
در مونتreal بزرگ

تجاری و مسکونی

کاظم پرتوتهرانی

514.971.7407

ktehrani63@gmail.com

خرید، فروش املاک مسکونی و تجاری را
به ما بسپارید

همراه تیم متخصص و حرفه ای

مشاوره رایگان برای

خرید املاک درآمدزا، کشاورزی و صنعتی

ارزیابی رایگان از ملک شما

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



1700Boul. René-Lévesque O apt. 1501
Centris No.: (15215577)



1050Av. Amesbury, apt. 427
Centris No.: (18182729)



1077Rue St-Mathieu, apt. 668
Centrise No.: (27966949)



1625Av. Lincoln, apt. 1805
Centris No. 14247571)



2060Rue Peel, apt No.407
Centris No.: (9103932)



201Ch. du club-Marin, apt 1904
Centris No. : (19561096)



1080Rue St--Mathieu, apt 201
Centris No.: (24974559)



1824Rue Notre-Dame O, apt. 202
Centrise No.: (13719281)



1190Rue Mackay, apt. 1501
Centrise No.: (22271565)

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

کلینیک دندانپزشکی

MSMILINE
Dentistrie

دکتر رامین میرموجی

Dr. Ramin Mirmooji
General dental practitioner

Dr. Samer Abboud



www.msmiline.com info@msmiline.com

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



استفاده از پیشرفته ترین سیستمهای
ضد عفونی و استریزاسیون

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 بیزمایید

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

کلینیک زیبایی دکتر کاملیا امیان

Kamelia
Cosmetic Medical Esthetician



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

سایر خدمات
لیزر موهای زائد صورت و بدن
آنالیزور صورت (دستگاه تحلیل چهره)
جوان سازی دست و گردن
برداشتن خال و زوائد پوستی
کربوکسی تراپی
ترمیم اسکارهای صورت و بدن
واسترچ مارک ها
رفع غبغب و چربی های موضعی بدن

درمان ریزش مو
وتقویت رشد مو
مزوتراپی
اگزوزوم
پی آر پی
پی آر پی + اگزوزوم
هیپرفیلر

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

• بوتاکس
• ایزی ژل

• پی آر پی
• آنالیز پوست

• لیزر موهای زائد
• هیدروفیشیال

✉ Cliniquekamelia@gmail.com

🌐 Cliniquekamelia.ca

☎ (514) 677-5875

📍 Cliniquekamelia



WWW.CLINIQUEKAMELIA.CA



Where
Food
Meets Art

با طعم خوب، لحظاتی خاص بسازید

ارائه خدمات کامل پذیرایی برای انواع مراسم و مناسبت ها

- 🍽️ 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، مهمانی ها و انواع رویدادهای خصوصی

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

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

f bimeh.canada

ig bimeh.canada



مزگان رجبی

مشاور و مدرس بیمه

طرف قرارداد با بزرگترین کمپانی های کانادا

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

تدریس و آماده سازی برای لایسنس بیمه

بیمه، همیشه ضامن آرامش است

۳۷ سال با شما؛

قصه «بازار» ادامه دارد

سی و هفت سال پیش، اولین شماره «بازار» منتشر شد؛ شاید آن روز هیچ کس نمی دانست این راه تا کجا ادامه پیدا خواهد کرد، اما امروز، پس از ۳۷ سال، بازار هنوز ورق می خورد، خوانده می شود و مهم تر از همه، بخشی از خاطرات چند نسل از خوانندگانش شده است.

در این سال ها خیلی چیزها تغییر کرده است؛ آدم ها آمده اند و رفته اند، شهرها و زندگی ها عوض شده اند، نسل تازه ای بزرگ شده و حتی شکل خواندن و رسانه تغییر کرده است. اما چیزی که «بازار» رازنده نگه داشته، همان ارتباطی است که از ابتدا با خوانندگانش داشته

است.

۳۷ سال انتشار یک نشریه فقط عددی روی جلد نیست، پشت این عدد، هزاران صفحه، صدها شماره، ساعت ها نوشتن و ویرایش، انتخاب عکس، طراحی، چاپ و مهم تر از همه، همراهی خوانندگانی قرار دارد که در تمام این سال ها بازار را بخشی از زندگی خود دانسته اند.

برای ما، «بازار» فقط مجموعه ای از مقاله ها و خبرها نیست. جایی است برای حرف زدن از زندگی؛ از خانواده و سلامت تا فرهنگ، علم، جامعه، مهاجرت، خاطره و اتفاقاتی که جهان اطرافمان را شکل می دهند. گاهی خبرهای

خوب را نوشته ایم، گاهی از روزهای سخت گفته ایم و گاهی فقط تلاش کرده ایم چند دقیقه ای خواننده را از شلوغی زندگی دور کنیم. امروز که شمع سی و هفتم «بازار» را روشن می کنیم، بیش از هر چیز باید از شما تشکر کنیم؛ از خوانندگانی که

سال ها همراه ما بوده اند و از کسانی که شاید تازه بازار را شناخته اند. بدون شما، هیچ نشریه ای نمی تواند ۳۷ سال زندگی کند. دنیا عوض شده و «بازار» هم در کنار آن تغییر کرده است؛ اما یک چیز قرار است همان بماند: این نشریه همچنان

برای شما و در کنار شما نوشته می شود. به امید سال های بیشتر، صفحه های بیشتر و قصه های بیشتری که هنوز نوشته نشده اند. ۳۷ سالگی «بازار» مبارک؛ به همه ما که بخشی از این راه بوده ایم.

از اول اکتبر؛ کمک مالی تازه برای محافظت خانه ها در برابر سیل



کبک برنامه جدیدی را برای کمک به مالکان خانه راه اندازی می کند؛ طرحی که قرار است بخشی از هزینه کارهای پیشگیرانه برای کاهش خسارت سیلاب را پوشش دهد.

با افزایش بارندگی های شدید و تجربه آب گرفتگی های گسترده در سال های اخیر، محافظت از خانه در برابر سیل برای بسیاری از ساکنان کبک دیگر موضوعی دور از ذهن نیست. حالا دولت کبک برنامه تازه ای را معرفی کرده که به جای پرداخت خسارت پس از حادثه، بخشی از تمرکز خود را بر آماده کردن خانه ها پیش از وقوع سیل می گذارد.

از اول اکتبر ۲۰۲۶ بخش جدیدی از برنامه دولتی Rénoclimat با نام Rénoclimat - Adaptation آغاز می شود. دولت کبک اعلام کرده است که این برنامه به مالکان خانه برای انجام کارهایی که ساختمان را در برابر سیلاب مقاوم تر می کند، کمک مالی ارائه خواهد کرد.

تفاوت این برنامه چیست؟

Rénoclimat برای بسیاری از صاحبان خانه در کبک نام آشنایی

است. این برنامه تاکنون بیشتر با بهبود بهره وری انرژی خانه شناخته می شد؛ برای مثال عایق کاری، کاهش نشست هوا و برخی پروژه های مرتبط با در و پنجره. بخش جدید اما هدف متفاوتی دارد: سازگار کردن خانه با خطر سیل.

در واقع سیاست جدید از این ایده پیروی می کند که همیشه نباید منتظر ماند تا آب وارد زیرزمین شود و بعد برای تعمیر خسارت هزینه کرد؛ بعضی تغییرات می توانند پیش از حادثه، میزان خسارت احتمالی را کاهش دهند.

این برنامه بخشی از برنامه اجرایی «اقتصاد سبز ۲۰۳۰» کبک است. در برنامه مالی ۲۰۲۶ تا ۲۰۳۱، در مجموع ۴۲۵ میلیون

دلار برای Rénoclimat - Adaptation پیش بینی شده است؛ بودجه ای که قرار است طی چند سال برای افزایش تاب آوری خانه ها در برابر سیلاب به کار گرفته شود.

چه کارهایی شامل کمک مالی می شوند؟

دولت کبک تأیید کرده که کمک ها برای کارهایی خواهد بود که خانه را در برابر سیل سازگارتر می کنند. با این حال، جزئیات کامل انواع کارهای واجد شرایط و مبلغ کمک برای هر اقدام، همزمان با اجرای بخش جدید برنامه اعلام و در اطلاعات رسمی Rénoclimat منتشر می شود. بنابراین مالکان بهتر است پیش از شروع پروژه یا امضای قرارداد با پیمانکار، شرایط

نهایی برنامه را بررسی کنند. این نکته مهم است، زیرا برنامه جدید را نباید با کمک های اضطراری دولت پس از وقوع سیل اشتباه گرفت. کبک در حال حاضر برنامه جداگانه ای برای خسارت ناشی از بلایای طبیعی دارد که در شرایط مشخص می تواند هزینه اقداماتی مانند پمپاژ آب، تعمیر بخش های آسیب دیده یا بعضی اقدامات کاهش خسارت را پوشش دهد. Rénoclimat - Adaptation در مقابل، با هدف افزایش مقاومت خانه ها در برابر سیل طراحی شده است.

برای مونترالی ها چرا مهم است؟ برای صاحبان خانه در مونترال و حومه، به خصوص مناطقی که سابقه آب گرفتگی یا مشکلات

ناشی از بارندگی شدید دارند، این برنامه می تواند ارزش بررسی داشته باشد. حتی خانه ای که مستقیماً کنار رودخانه نیست ممکن است در برابر ورود آب، بارندگی شدید یا مشکلات زهکشی آسیب پذیر باشد؛ البته واجد شرایط بودن هر ملک و هر نوع پروژه باید طبق مقررات رسمی برنامه بررسی شود. مهم ترین توصیه برای کسی که قصد دارد از این کمک استفاده کند ساده است: قبل از شروع کار، شرایط برنامه را بررسی کنید. انجام زودهنگام یک پروژه الزاماً به این معنی نیست که بعداً می توان هزینه آن را از دولت دریافت کرد. جزئیات و شرایط رسمی برنامه از طریق وبسایت دولت کبک منتشر می شود:

Rénoclimat - Gouvernement du Québec از اول اکتبر، برای بعضی صاحبان خانه در کبک مقابله با سیل دیگر فقط به معنای بیمه و تعمیر خسارت بعد از حادثه نخواهد بود؛ دولت می خواهد بخشی از هزینه را پیش از رسیدن آب صرف پیشگیری کند.

لیست مراکز پخش

ماهنامه بازار

مونترال

رستوران کباب سرا

فروشگاه سن لوران

فروشگاه بازار

در دو شعبه

فروشگاه البرز

سوپر مارکت پی ای

وست آیلند

سوپر ایرانی لیثام

رستوران گیلانه

رستوران گریل سلکت

سامی فروت

ادونیس

لژسین

اتو رابندر

ریور سود

فروشگاه آریا

ادونیس

کوه نور

توضیحات تحریریه

تحوه و زمان

ارسال مطالب شما

خوانندگان محترم نشریه

می توانند 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، ا

رسال کنند. مطالبی که

بعد از این تاریخ به هیأت

تحریریه برسد، در شماره

آتی به چاپ خواهد رسید.

مطالب ارسالی خود را به

صورت تایپ شده و در

فرمت یک فایل ورد ارسال

نموده و عکس های

پیوستی نیز کیفیت و سایز

مناسب چاپ داشته

باشند.

توجه:

آنچه توسط نویسندگان و همکاران در این نشریه مطرح می شود، با وجود اینکه عیناً در ماهنامه به چاپ می رسد، الزاماً بیانگر دیدگاه این نشریه نبوده و این ماهنامه هیچ گونه مسئولیتی را در قبال مطالب ارسالی نویسندگان، به عهده نمی گیرد.

۵۱۴۰۵۳۸۰۰۶۲۸

با ما در ارتباط باشید

فرم اشتراک ماهنامه بازار

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 ماهنامه ی بازار اطلاع یافته و یا شرایط درج آگهی های بازرگانی خود را، در این ماهنامه دریافت نمایید.

۵۱۴۰۵۳۸۰۰۶۲۸

با ما در ارتباط باشید

درخواست ماهنامه درخواست بلویچز بازار درخواست لیست قیمت

توضیحات: Descriptions

نام و نام خانوادگی: First and Last name: نام شرکت: Company: آدرس: Address: تلفن و یا همراه: Tel: فکس: Fax: آدرس ایمیل: Email:

182 Ave Brunet Dorval QC H9S 3G3

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



Pharmacie
Golnassim Riahi

داروخانه دکتر گل نسیم ریاحی

اولین داروخانه آنلاین فارسی زبان در کانادا

برای رفاه و سلامت شما در شرایط کرونا

www.riahipharma.com

Tel: (514) 519-3060



ارسال رایگان
در بک و اونتاریو



Terms and Conditions May Apply

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

514 519 3060 438 800 3695

www.riahipharma.com

info@riahipharma.com



نوشتن نسخه

توسط دکتر داروساز یا نماینده پزشکی شما



واکسیناسیون

کرونا، آنفولانزا و غیره



تست های 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 یا انباری دارو



انتقال پرونده

دارویی از دیگر داروخانه ها

راه خانه سخت تر شده است؛ پروازهای ایران در محاصره جنگ، تحریم و تعلیق

از توقف مسیرهای بین المللی و عقب نشینی ایرلاین های خارجی تا تحریم های تازه؛ سفر میان ایران و جهان هر روز محدودتر، پیچیده تر و غیر قابل پیش بینی تر می شود؛ شرایطی که برای میلیون ها ایرانی دور از وطن، حتی یک سفر ساده برای دیدار خانواده را به تصمیمی دشوار و پر از نگرانی تبدیل کرده است.

آژانس ایمنی هوانوردی اتحادیه اروپا، EASA هشدار مربوط به فضای هوایی ایران را همچنان فعال نگه داشته است. این هشدار تمام محدوده اطلاعات پروازی تهران و همه ارتفاع ها را شامل می شود و اعتبار آن فعلاً تا پایان سپتامبر تمدید شده است. EASA به شرکت های مشمول مقررات خود توصیه می کند به دلیل خطرهای مرتبط با عملیات نظامی وارد فضای هوایی ایران نشوند.

نتیجه را می توان روی نقشه پروازها دید: بسیاری از ایرلاین های خارجی نه تنها در ایران فرود نمی آیند، بلکه حتی ترجیح می دهند از آسمان ایران عبور نکنند.

بحران فقط مربوط به ایران نیست

جنگ و تنش منطقه ای شبکه پروازهای خاورمیانه را نیز به هم ریخته است. شرکت های بزرگ بین المللی هنوز برنامه هایشان برای دبی، ابوظبی، تل آویو و بعضی دیگر از شهرهای منطقه را مرتب تغییر می دهند. در تازه ترین وضعیت، شرکت هایی مانند بریتیش ایرویز، لوفت هانزا، سنگاپور ایرلاینز و ایر کانادا همچنان بخشی از پروازهای خاورمیانه را تعلیق کرده اند. ایر کانادا نیز پروازهای دبی و تل آویورا تا سال آینده به تعویق انداخته است.

این موضوع برای ایرانیان کانادا اهمیت ویژه ای دارد. حتی اگر مسافر بتواند از تهران به یک هاب منطقه ای برسد، مرحله دوم سفر نیز ممکن است با گزینه های محدودتر، تغییر برنامه یا مسیرهای طولانی تر روبه رو شود.

نتیجه برای مسافر چیست؟

در عمل، سفر خارجی از ایران بیش از گذشته به مجموعه ای از پروازهای اتصال دهنده وابسته شده است. وقتی یک مسیر مهم حذف می شود، مسافر ممکن است مجبور شود مسیر دیگری پیدا کند، توقف بیشتری داشته باشد یا از شرکت دیگری استفاده کند.

مشکل بزرگ تر، پیش بینی ناپذیری است. بلیتی که امروز فروخته می شود الزاماً تضمین نمی کند شرایط سیاسی، امنیتی و مقرراتی چند هفته بعد همان باشد. به همین دلیل در شرایط فعلی، فاصله میان «پرواز برنامه ریزی شده» و «پروازی که واقعاً انجام می شود» اهمیت بیشتری پیدا کرده است.

ناوگانی که سال ها زیر فشار بوده است

بحران امروز روی صنعتی فرود آمده که از قبل نیز مشکلات جدی داشت. سال ها تحریم، محدودیت در خرید هواپیماهای جدید و دشواری تأمین قطعات باعث پیر شدن بخش هایی از ناوگان هوایی ایران شده است. فایننشال تایمز در گزارش تازه خود نوشته ایران ایر تنها ۹ هواپیمای عملیاتی در اختیار دارد و مجموعه ای از مشکلات فنی و فرودهای اضطراری اخیر نیز نگرانی ها درباره وضعیت ناوگان را افزایش داده است. بنابراین حتی اگر شرایط امنیتی منطقه بهتر شود، بازگرداندن صنعت هوایی ایران به وضعیت عادی فقط به باز شدن آسمان بستگی ندارد. دسترسی به هواپیما، قطعات، تعمیرات، بیمه و همکاری بین المللی نیز بخشی از مسئله است.

ایران از جهان جدا نشده؛ اما راه ها کمتر شده اند

با همه اینها نباید تصویری اغراق آمیز ساخت. هنوز پروازهای بین المللی از ایران انجام می شود و بعضی مسیرها فعال هستند. داده های Cirium حتی نشان می دهد ظرفیت پروازهای خارجی در مقایسه با ماه های بحرانی کمی افزایش یافته است. اما این بهبود شکننده است و بخش بزرگی از آن بر دوش شرکت های ایرانی قرار دارد. آنچه تغییر کرده، تعداد گزینه ها و میزان اطمینان مسافر است.

برای خانواده ای که فرزندش در کانادا زندگی می کند، دانشجویی که باید به دانشگاهش برگردد یا مهاجری که برای دیدن پدر و مادرش به ایران رفته است، مسئله هوانوردی دیگر خبری دور از زندگی روزمره نیست. هر تعلیق جدید می تواند به معنای تغییر مسیر، خرید بلیت تازه، ساعت ها توقف بیشتر و نگرانی درباره رسیدن به مقصد باشد. شاید به همین دلیل بهترین تصویر از وضعیت امروز ایران نه «آسمان بسته»، بلکه آسمانی است که هر روز خلوت تر شده است؛ هواپیماها هنوز پرواز می کنند، اما مسیرهایی که ایران را به جهان وصل می کنند، کمتر، پیچیده تر و شکننده تر از گذشته شده اند.

به گرجستان نیز قرار است از ۲۱ سپتامبر تعلیق شود. ماهان گفته این تصمیم ها در پی دستور یا تصمیم مقام های هوانوردی کشورهای مربوطه گرفته شده است.

این اتفاق به خصوص برای مسافران ایرانی اهمیت دارد، زیرا ترکیه یکی از اصلی ترین نقاط اتصال ایران به شبکه پروازی جهانی بوده است.

ضربه تازه؛ تحریم گسترده صنعت هواپیمایی ایران

عامل دیگری که شرایط را پیچیده تر کرده، بسته تحریمی جدید آمریکا است. وزارت خزانه داری آمریکا در اوایل سپتامبر مجموعه بزرگی از تحریم ها را علیه صنعت هوانوردی ایران اعمال کرد. در این اقدام ۳۶ هدف مرتبط با بخش هوایی ایران مورد تحریم قرار گرفتند و فهرست شرکت های هواپیمایی تحت محدودیت به شکل قابل توجهی گسترش یافت.

نام شرکت هایی مانند ایران ایر تور، آسمان، کیش ایر، آتا، کارون و چندین شرکت دیگر در فهرست جدید دیده می شود. واشنگتن می گوید هدف این تحریم ها جلوگیری از استفاده حکومت ایران از شبکه هوانوردی برای انتقال تسلیحات، نیرو و محموله های تحریم شده است. مقام های ایرانی و منتقدان تحریم ها در مقابل، سال ها سخت استناد می کنند محدودیت های مرتبط با هواپیما و قطعات، صنعت هوانوردی غیرنظامی و مسافران عادی را نیز تحت فشار قرار می دهد.

اثر تحریم فقط زمانی ظاهر نمی شود که یک ایرلاین مستقیماً در فهرست قرار بگیرد. هواپیما برای پرواز بین المللی به مجموعه بزرگی از خدمات نیاز دارد: سوخت، خدمات زمینی، تعمیر و نگهداری، قطعات، بیمه، سیستم های پرداخت، فروش بلیت و همکاری فرودگاه ها. اگر شرکت های خارجی نگران نقض تحریم های آمریکا باشند، حتی همکاری های عادی تجاری نیز دشوارتر می شود.

فایننشال تایمز گزارش داده است که گسترش محدودیت ها به شرکت های خدمات زمینی و نمایندگان فروش مرتبط با ماهان، به ویژه در ترکیه، فشار عملیاتی بیشتری ایجاد کرده است. این روزنامه همچنین گزارش کرده که در یکی از روزهای اخیر حدود یک سووم پروازهای برنامه ریزی شده ایران لغو شده یا انجام نشده اند.

چرا شرکت های خارجی هنوز بر نمی گردند؟

تحریم تنها مشکل نیست. مسئله بزرگ دیگر امنیت آسمان ایران و منطقه است.

از حذف پروازهای خارجی و توقف مسیرهای استانبول و مسقط تا تحریم گسترده ایرلاین های ایرانی؛ چرا سفر هوایی از ایران به یکی از دشوارترین بخش های زندگی ایرانیان تبدیل شده است؟ برای میلیون ها ایرانی که خانواده، کار یا زندگی شان میان ایران و کشورهای دیگر تقسیم شده، پرواز دیگر فقط مسئله خریدن یک بلیت نیست. پیدا کردن مسیر مناسب، اطمینان از انجام شدن پرواز، عبور از چند کشور و نگرانی از تغییر ناگهانی برنامه ها، بخشی از سفری شده که زمانی بسیار ساده تر بود. تازه ترین تحولات نشان می دهد این وضعیت نه تنها هنوز عادی نشده، بلکه فشار تازه ای نیز بر شبکه هوایی ایران وارد شده است.

پروازها کاملاً متوقف نشده اند، اما تصویر عادی نیست

اول باید یک سوء تفاهم را کنار گذاشت: آسمان ایران کاملاً بسته نیست و هنوز پروازهای بین المللی انجام می شوند. داده های شرکت تحلیل هوانوردی Cirium نشان می دهد ظرفیت بین المللی ایران پس از افت شدید ماه های گذشته، در تابستان کمی بهبود پیدا کرده است. برای سپتامبر نزدیک به ۷۰ هزار صندلی خروجی بین المللی در هفته در برنامه پروازی قرار گرفته بود.

اما مقایسه با سال قبل تصویر متفاوتی نشان می دهد. ظرفیت بین المللی ایران در ماه اوت حدود ۴۹ درصد کمتر از مدت مشابه سال ۲۰۲۵ بوده است. بخش مهمی از بازگشت محدود پروازها نیز نه به دلیل بازگشت شرکت های خارجی، بلکه به دلیل افزایش فعالیت ایرلاین های ایرانی مانند ماهان و ایران ایر بوده است.

این تفاوت مهم است. مسئله فقط تعداد هواپیماهایی نیست که از فرودگاه امام خمینی بلند می شوند؛ مسئله این است که مسافر ایرانی امروز به شبکه بسیار محدودتری از ایرلاین ها و مقصدها دسترسی دارد.

حالا حتی استانبول هم با مشکل روبه رو شده است

استانبول سال ها یکی از مهم ترین دروازه های خروج ایرانیان به اروپا و آمریکای شمالی بوده است. مسافری که می خواست از تهران به مونترال، تورنتو، نیویورک یا بسیاری از شهرهای اروپایی برود، می توانست با یک توقف در استانبول ادامه مسیر دهد.

اما ماهان ایر اعلام کرده پروازهای تهران-استانبول و تهران-آنکارا و مسیرهای برگشت آنها از ۲۱ سپتامبر متوقف می شوند. این شرکت همچنین پرواز تهران-مسقط را از ۱۷ سپتامبر متوقف کرده و پروازهایش

صرافی پنج ستاره Vinco Forex

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

منوچهر قربانیان

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

LA PHOTOSHOP professional Photography Studio

در مکان جدید

خاطرات خود را با ما ثبت کنید

New Location 514 846 0221 514 585 2345 Fax : 514 846 2168

4010 Saint Catherine O, Suite 210 Montreal, QC H3Z 1P2 WWW.laphotoshop.ca



Pharmacie
Chadi- Kabak inc.
شادی کبک





Tel: 514.288.4864
514.288.9281
Fax: 514.288.4682

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

اولین داروخانه
با مدیریت ایرانی
در مونتريال



Hooman Mortgage Solutions
Finding the Perfect Home, Tailored for You



Hooman Bassir Inc.
Finding the Perfect Home, Tailored for You

هومن بصیر

مشاور املاک
و مشاور وام مسکن
مونتريال و حومه

خرید | فروش | سرمایه گذاری

وام مسکن
پیش تأیید | خرید | ریفاینس



**ملک مناسب،
با تأمین مالی هوشمند**

همزمان با انتخاب ملک
وام مسکن متناسب با همان ملک
برای شما طراحی می شود

بدون واسطه، بدون سردرگمی

مشاوره رایگان
حضور و آنلاین

514 962-8830
hooman@bassir.com

مشاوره رایگان
حضور و آنلاین







Some of Our Services :

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

با تخفیف ویژه برای هموطنان عزیز

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

- Fast Move
- Safe Storage
- Best Services





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

Call Us for Your Next Move!
514.939.0099
Fax: (514) 939-9939
info@pannetonpanneton.com

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



استودیوی هنری

Infinity Colours

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



محل: Côte Saint-Luc
(جلسه اول رایگان)

شماره تماس: 5145826002
اینستاگرام: @Infinity_colours_Mtl



محضر دار

نازگل فلاح طوسی

Notaire - Notary

Nazgol Fallah Toussi

نگاه محضر دار فارسی زبان در وست آیلند

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

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

E-mail: Nazgol.fallah@notarius.net

Tél.: 514.697.0225 Fax: 514.697.6461

R e z a N a z e m

رضا ناظم



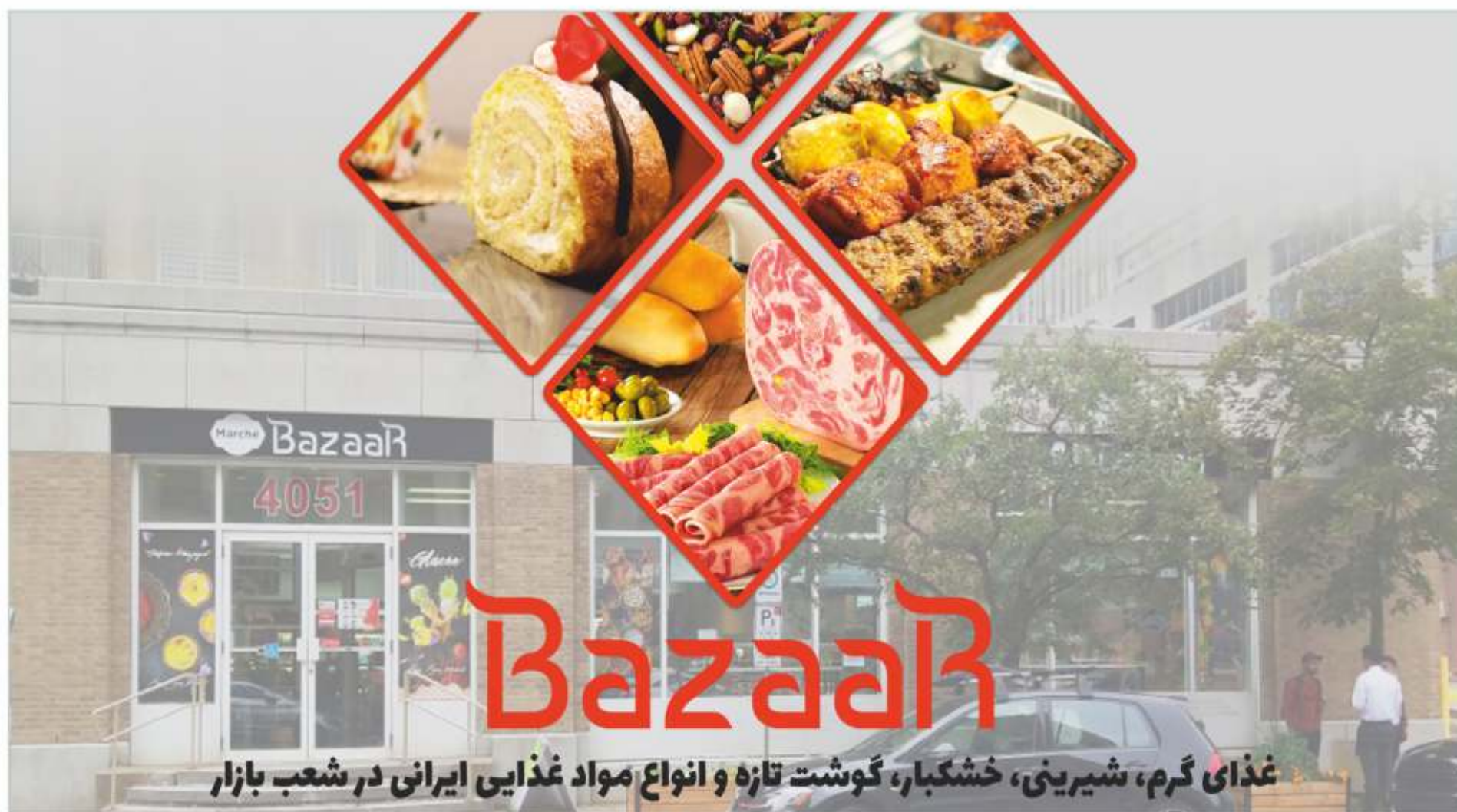
وکیل در امور:

تجاری، بازرگانی،
دعاوی حقوقی

ثبت شرکت های سهامی و خانوادگی

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

Tel: 514 392 0000 Fax: 1 855 821 7904



Bazaar

غذای گرم، شیرینی، خشکبار، گوشت تازه و انواع مواد غذایی ایرانی در شعب بازار

BazaarFood.ca

ارسال سریع محصولات گوشتی، غذای روز و مواد غذایی با کمترین هزینه ارسال در فروشگاه آنلاین بازار

Downtown Store: 1905 Saint-Catherine St W, H3H1M3

(514) 846 1617

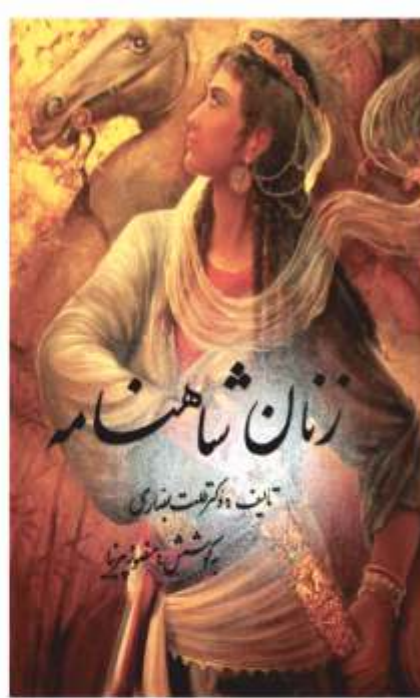
Westmount Store: 4051 Saint-Catherine St W, H3Z3J8

(438) 771 8778

 bazaar.epicerie

 superbazaar

 bazaariraniansuper



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

چاپ دوم شاهنامه پهلوی بهترین هدیه تشریفاتی

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

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

پژوهشی بی سابقه در ۳۷۴ صفحه، جلد سخت، کاغذ اعلا گلاسه با بیش از هزار و دویست تصویر رنگی، سیاه و سفید و اسناد تاریخی کمپاب و تکرار نشدنی از آلبوم های خانوادگی پهلوی و آرشو عکس و اسناد انتشارات مهر ایران؛ حماسه ای پابدار، گاهنامه ای غنی و پر ارزش از کارها و عملکرد زمامداران چون کارنامه شاهان پهلوی، برداشتهایی نوین از یک قرن تاریخ معاصر ایران و سال های سلطنت و زندگی رضاشاه، محمدرضاشاه و ولیعهد ایران، عکس های شاهانه، تولد شاهزادگان، جشن های باشکوه، شکوه و عظمت، لحظه های ناب و صحنه هایی از زندگی شاهزادگان پهلوی، حکایتی مصور از زندگی فرزندان، نوه ها، نتیجه ها و نیره های رضاشاه در کتاب تاریخی «شاهنامه پهلوی»، منصوبه و دایره ی پیرنیا پس از چهل سال تحقیق و جمع آوری غنی ترین کتاب تصویری و تحقیقی «شاهنامه پهلوی» را به ملت ایران تقدیم می کنند. جهت تهیه کتاب تاریخی «شاهنامه پهلوی» لطفاً با انتشارات مهر ایران و کتابفروشی های 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 خاتم ویزر خرج رو پلر بیان هدیه داده می شود.

کتاب «دختران ایران، سالار زنان جهان»

انری تازه و ارزنده از منصوبه 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 دوران ساز، پیشواز و پیشرو، سازنده و کز آفرین، تکوینکنا و کم نظیر؛ 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 داده اند 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 منصوبه پیرنیا با شماره تلفن ۶۷۷۸-۲۷۹-۳۰۱ در آمریکا و یا وبسایت پیرنیا دات کام و یا ایمیل پیرنیا دات کام با ما تماس بگیرید

www.pirnia.com Pirnia@pirnia.com Tel: 301-279-6778





که هنوز به استقلال مالی نرسیده‌اند و هزینه‌های جاری قابل توجه باشد، میزان پوشش مورد نیاز ممکن است با فردی که تعهدات مالی محدودی دارد متفاوت باشد. از سوی دیگر، انتخاب سرمایه بسیار بالا نیز می‌تواند باعث افزایش حق بیمه و فشار بر بودجه خانوار شود. بنابراین هدف، انتخاب رقمی است که میان نیاز مالی خانواده و توان پرداخت حق بیمه تعادل ایجاد کند.

بیمه عمر موقت برای چه کسانی اهمیت بیشتری دارد؟

این نوع بیمه می‌تواند برای افرادی که مسئولیت مالی قابل توجهی نسبت به دیگر اعضای خانواده دارند، موضوعی قابل بررسی باشد. سرپرستان خانوار، والدین دارای فرزند، افرادی که وام‌های بلندمدت دارند و کسانی که درآمد آنها سهم عمده‌ای از مخارج خانواده را تأمین می‌کند، از جمله گروه‌هایی هستند که ممکن است به چنین پوششی نیاز بیشتری داشته باشند. البته میزان نیاز به بیمه برای هر فرد متفاوت است و نمی‌توان یک نسخه واحد برای همه خانواده‌ها ارائه کرد. برخی افراد ممکن است به پوشش موقت نیاز داشته باشند، در حالی که گروهی دیگر به دنبال بیمه‌ای با پوشش طولانی‌تر یا ترکیبی از پوشش بیمه‌ای و پس‌انداز باشند.

جمع‌بندی؛ قبل از امضا، قرارداد را بخوانید

بیمه عمر موقت را می‌توان ابزاری برای مدیریت یک ریسک مشخص در یک دوره مشخص دانست. این بیمه می‌تواند با ایجاد سرمایه فوت، بخشی از نگرانی‌های مالی خانواده را در صورت فوت بیمه‌شده کاهش دهد و به‌ویژه در سال‌هایی که مسئولیت‌های مالی فرد بیشتر است، کاربرد داشته باشد. در مقابل، محدود بودن مدت قرارداد، تفاوت آن با بیمه‌های دارای اندوخته و وجود شرایط و استثناهای مختلف، ضرورت بررسی دقیق بیمه‌نامه را افزایش می‌دهد. در نهایت، انتخاب بیمه عمر موقت نباید تنها بر اساس مبلغ حق بیمه انجام شود. میزان سرمایه فوت، مدت پوشش، شرایط تمدید، استثنائات، نحوه پرداخت خسارت و تناسب قرارداد با نیازهای مالی خانواده، همگی باید پیش از امضای قرارداد بررسی شوند. بیمه‌زمانی می‌تواند نقش واقعی خود را به‌عنوان پشتوانه مالی ایفا کند که پوشش خریداری‌شده با شرایط زندگی و تعهدات اقتصادی فرد هماهنگ باشد. به همین دلیل، آگاهی و مقایسه دقیق گزینه‌ها پیش از خرید، مهم‌ترین گام برای استفاده درست از بیمه عمر موقت است

تهیه کننده مقاله: مژگان رجبی

اینستاگرام: bimeh.canada

مشاور بیمه و سرمایه‌گذاری در کانادا ۵۱۴۲۹۶۷۳۰۶

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

در چنین شرایطی، سرمایه بیمه می‌تواند به‌ذی‌نفعان پرداخت شود و به آنها فرصت دهد بخشی از تعهدات مالی خود را مدیریت کنند. البته میزان اثرگذاری این حمایت به مبلغ سرمایه بیمه بستگی دارد. اگر سرمایه فوت متناسب با نیازهای واقعی خانواده تعیین نشده باشد، ممکن است مبلغ دریافتی نتواند بخش قابل توجهی از فشار مالی ایجادشده را پوشش دهد.

هزینه و انعطاف‌پذیری بیشتر

یکی دیگر از دلایلی که بیمه عمر موقت مورد توجه قرار می‌گیرد، هزینه آن در مقایسه با برخی بیمه‌های عمر دائمی است. از آنجا که پوشش برای دوره‌ای مشخص طراحی شده و هدف اصلی آن حمایت در برابر ریسک فوت است، در برخی محصولات می‌توان با پرداخت حق بیمه مشخص، سرمایه فوت قابل توجهی ایجاد کرد.

این ویژگی می‌تواند برای جوانانی که تازه وارد بازار کار شده‌اند، خانواده‌هایی که فرزند خردسال دارند یا افرادی که تعهدات مالی بلندمدت دارند، اهمیت داشته باشد. فرد می‌تواند دوره بیمه را با مرحله‌ای از زندگی که بیشترین مسئولیت مالی را بر عهده دارد هماهنگ کند. برای مثال، ممکن است فردی پوشش خود را تا زمانی ادامه دهد که فرزندانش به استقلال مالی برسند یا وام بلندمدت او به پایان برسد.

محدودیت‌هایی که نباید نادیده گرفت

در کنار مزایا، بیمه عمر موقت محدودیت‌هایی نیز دارد. مهم‌ترین آنها پایان یافتن پوشش در پایان مدت قرارداد است. اگر بیمه‌شده پس از پایان دوره همچنان به پوشش بیمه‌ای نیاز داشته باشد، باید شرایط تمدید یا انعقاد قرارداد جدید را بررسی کند. افزایش سن یا تغییر شرایط سلامت ممکن است در زمان قرارداد جدید بر شرایط بیمه اثر بگذارد. همچنین در بسیاری از انواع بیمه عمر موقت، اگر فرد تا پایان مدت قرارداد زنده باشد، الزاماً سرمایه فوتی به او پرداخت نمی‌شود. بنابراین این بیمه با محصولات دیگر که علاوه بر پوشش بیمه‌ای، بخش پس‌انداز یا سرمایه‌گذاری دارند، تفاوت دارد. همین مسئله یکی از مواردی است که باید هنگام مقایسه بیمه‌نامه‌ها به آن توجه شود.

از سوی دیگر، بیمه‌گذار باید شرایط عمومی و خصوصی بیمه‌نامه را با دقت مطالعه کند. مواردی مانند استثنای پوشش، شرایط پرداخت خسارت، نحوه تعیین ذی‌نفع، نحوه پرداخت حق بیمه، شرایط تمدید و فسخ قرارداد و سایر تعهدات طرفین ممکن است در قراردادها متفاوت باشد. تصمیم‌گیری صرفاً بر اساس تبلیغات یا پایین بودن مبلغ حق بیمه می‌تواند باعث شود فرد پوششی متفاوت از نیاز واقعی خود خریداری کند.

سرمایه بیمه را چگونه تعیین کنیم؟

یکی از پرسش‌های مهم هنگام خرید بیمه عمر موقت این است که سرمایه فوت چه میزان باشد. پاسخ یکسانی برای همه افراد وجود ندارد. وضعیت اقتصادی خانواده، تعداد افراد تحت تکفل، میزان درآمد، بدهی‌ها، اقساط وام، هزینه‌های زندگی و برنامه‌های آینده، همگی می‌توانند در تعیین میزان پوشش مؤثر باشند. به همین دلیل، بهتر است فرد ابتدا تصویری از تعهدات مالی خانواده در صورت فوت خود تهیه کند. برای مثال، اگر خانواده دارای وام بلندمدت، فرزندان

بیمه عمر موقت؛

پشتوانه‌ای برای روزهای پیش‌بینی‌نشده

چرا بیمه عمر موقت برای خانواده‌ها اهمیت دارد و پیش از خرید آن باید به چه نکاتی توجه کرد؟ برنامه‌ریزی مالی فقط به پس‌انداز و سرمایه‌گذاری محدود نمی‌شود؛ مدیریت ریسک نیز بخش مهمی از تصمیم‌های اقتصادی هر خانواده است. یکی از ابزارهایی که می‌تواند در این زمینه مورد استفاده قرار گیرد، بیمه عمر است. در میان انواع مختلف بیمه‌های عمر، «بیمه عمر موقت» به دلیل ساختار ساده‌تر و تمرکز بر پوشش فوت در یک دوره مشخص، مورد توجه بسیاری از افراد قرار گرفته است. این نوع بیمه می‌تواند به خانواده کمک کند تا در صورت وقوع یک اتفاق پیش‌بینی‌نشده، بخشی از فشار مالی ناشی از فوت فرد بیمه‌شده را جبران کند. با این حال، آگاهی از مزایا، محدودیت‌ها و شرایط قرارداد، پیش از انتخاب چنین بیمه‌ای اهمیت زیادی دارد.

بیمه عمر موقت چیست؟

بیمه عمر موقت قراردادی است که در آن شرکت بیمه متعهد می‌شود در صورت فوت فرد بیمه‌شده در طول مدت اعتبار بیمه‌نامه و مطابق شرایط قرارداد، سرمایه مشخصی را به‌ذی‌نفعان پرداخت کند. برخلاف برخی بیمه‌های عمر دائمی، این پوشش برای تمام عمر فرد ادامه ندارد و از ابتدا یک دوره مشخص برای آن تعیین می‌شود. مدت بیمه می‌تواند متناسب با محصول بیمه‌ای و نیاز بیمه‌گذار متفاوت باشد. برای نمونه، فرد ممکن است دوره‌ای را انتخاب کند که با سال‌های بازپرداخت وام، دوران وابستگی مالی فرزندان یا سال‌های فعالیت اقتصادی او هماهنگ باشد.

نکته مهم این است که بیمه عمر موقت را نباید صرفاً به‌عنوان یک ابزار پس‌انداز تلقی کرد. در بسیاری از این بیمه‌نامه‌ها، هدف اصلی پوشش ریسک فوت در یک بازه زمانی مشخص است. بنابراین فرد پیش از خرید باید بداند که آیا به دنبال حمایت مالی از خانواده در صورت فوت است یا علاوه بر این موضوع، قصد دارد در پایان قرارداد نیز سرمایه‌ای در اختیار داشته باشد. پاسخ به این پرسش می‌تواند در انتخاب نوع بیمه نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشد.

مهم‌ترین مزیت؛ حمایت مالی از خانواده

یکی از مهم‌ترین کاربردهای بیمه عمر موقت، ایجاد پشتوانه مالی برای افرادی است که پس از فوت بیمه‌شده ممکن است با کاهش درآمد یا افزایش هزینه‌ها مواجه شوند. برای خانواده‌ای که بخش عمده درآمد آن توسط یک نفر تأمین می‌شود، فوت ناگهانی آن فرد می‌تواند مشکلات اقتصادی متعددی ایجاد کند؛ از هزینه‌های جاری زندگی گرفته تا پرداخت اقساط و بدهی‌ها و تأمین هزینه تحصیل فرزندان.



Somane Tookhi

مشاور املاک

♦ وام مسکن برای خریداران خانه اول

♦ املاک سرمایه‌گذاری

♦ ریفاینانس

سرویس به زبانهای

فارسی

انگلیسی

فرانسه

514 706 9061

Email: somane.tookhi@cibc.com

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 درآمدزا
- 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
ارزبایی رایگان - تهیه وام مسکن

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

انجمن فرهنگی ایرانیان وست آیلند

دعوت به همکاری

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

نگاهی به فیلم «آیه‌های زمینی»



نادر دولتشاهی



رسمی به ابتدالی دردناک می‌رسد. وقتی فیلم‌ساز توضیح می‌دهد که داستان فیلمش بازسازی دقیق و رنج‌آور زندگی شخصی خودش است — ماجرای خشونت خانگی و پدری که مادرش را تا سرحد مرگ کتک زده و روانه بیمارستان کرده ولی مأمور سانسور بدون هیچ درکی از حقیقت رنج، تنها با خط کش و گونیای ایدئولوژی و دستورالعمل‌های اداری برخورد می‌کند/ برای آن مأمور، حقیقت مستند هیچ اعتباری ندارد؛ او از نویسنده می‌خواهد واقعیت تلخ زندگی‌اش را پاک کند و داستانی فرمایشی بنویسد.

نمایش فیزیکی پاره کردن صفحه به صفحه فیلم‌نامه توسط نویسنده، استعاره‌ای عمیق و تکان‌دهنده از خودسانسوری گام‌به‌گام و تکه‌تکه شدن هویت هنرمند است. نویسنده برای اخذ مجوز برای ساخت فیلمش دست به نوعی خودزنی نمادین می‌زند؛ او با دست خودش صفحه به صفحه حقیقت زندگی‌اش را از سناریویش جدا می‌کند و دور می‌ریزد تا رضایت قدرت بی‌چهره را جلب کند. اما تراژدی اصلی در منطق سیرناپذیر دیوان‌سالاری نهفته است. مأمور با پاره شدن یک صفحه سیر نمی‌شود- وی با هر بار عقب‌نشینی نویسنده، ایراد جدیدی مطرح می‌کند، و به ناچار در سناریوی پدرش دیگر ضارب نیست، مادر کشته نمی‌شود و در نهایت پیشنهاد می‌دهد که نویسنده به جای زندگی واقعی‌اش، قصه‌ای کاملاً بی‌ارتباط با خودش بنویسد.

این صحنه نشان می‌دهد که سانسور در این بستر، صرفاً تقلیل‌چندواژه یا نمای سینماتیک نیست، بلکه مصداقه و نابودی حافظه جمعی و فردی یک انسان است... وقتی مأمور در پاسخ به اصرار نویسنده مبنی بر مستند بودن داستان می‌گوید «آدم که زندگی شخصی‌اش را روی پرده سینما تعریف نمی‌کند»، در واقع پیامی صریح می‌دهد: سیستم تنها زمانی مجوز وجود و خلق اثر را صادر می‌کند که حقیقت کاملاً مسخ شده باشد.

صاحبان قدرتی را که بارها با آن‌ها مواجه شده اند را بازسازی کند؛ کسانی که در هر برهه از زمان، افکار خود را ذره ذره مانند سمی بر روح و روان آنان تزریق می‌کنند.

با این حال، در پایان فیلم سرانجام با چهره کارمندی سالخورده و مفلوک پشت میزی انباشته از دفتر و دستک روبرو می‌شویم؛ فردی در حال چرت زدن که همچون مجسمه‌ای بی‌روح بر صندلی نشسته است. این نما، تجسم تمامی آن مأموران فرزتی و بی‌چهره‌ای است که در طول این فیلم، شهروندان را تک‌تک به ششکلی تحقیرآمیز مؤاخذه می‌کردند.

در این ساختار یک‌طرفه، هر کدام از شخصیت‌ها می‌کوشند تا از طریق گفتگو و استدلال منطقی با مأموران اداری، راهی برای عبور از موانع قانونی پیدا کنند، اما آنها مدام توسط دستورالعمل‌های عجیب و غریب سرکوب می‌شود. پدری در اداره ثبت احوال برای نام‌گذاری فرزندش جدالی مضحک مواجه می‌شود، دختر بچه‌ای در میان آهنگ پاپ مجبور به پوشیدن چادر جشن تکلیف می‌گردد، ناظم مدرسه از روابط خصوصی دانش‌آموز بازجویی می‌کند- و یا اتومبیل دختری که به جرم همراه بودن پسری در آن توقیف می‌شود و یازنی که در جستجوی سگ دواندن وی تسلسل می‌یابد.

گرچه داستان در تهران رخ می‌دهد، اما تقابل با سرکوبگران خودشیفته، ابعادی جهانی به فیلم می‌بخشد که برای هر بیننده‌ای در دنیا قابل فهم است؛ چرا که در هر اپیزود، چانه‌زنی‌های مذبح‌وحانه شخصیت‌ها برای دستیابی به ابتدایی‌ترین حقوق زندگی، در برابر سلطه‌گرانی به تصویر کشیده می‌شود که الگوی رفتاری‌شان حتی در سطح مناسبات خانوادگی نیز می‌تواند بازپخش شود.

مسخ حقیقت؛ استعاره پاره‌کردن فیلم‌نامه - اوج تکان‌دهنده این تقابل در اپیزود مربوط به علی، جوان فیلم‌نامه‌نویس آشکار می‌شود؛ جایی که مرز میان واقعیت زندگی و سانسور

فیلم «آیه‌های زمینی»، ساخته مشترک علی عسگری و علیرضا خاتمی، نام خود را از یکی از اشعار فروغ فرخزاد وام گرفته است؛ شعری که در آن خورشید سرد می‌شود و برکت از زمین‌ها می‌رود.

این فیلم با نمای اکستریم لانگ‌شات از برج‌های تهران در تاریکی آغاز می‌شود؛ جایی که شب به سپیده‌دم پیوند می‌خورد و بانگ اذان بر فراز آسمان‌خراش‌ها طنین‌انداز می‌شود.

اما این سکون ظاهری خیلی زود با هجوم بوق‌ها، فریادها و آژیر آمبولانس‌ها فرو می‌پاشد تا التهابی را که با بافت شهری عجین شده بر ملا کند - التهابی پنهان که ما را به تماشای روایت‌هایی پوچ و مضحک می‌نشاند و تصویر جامعه ایران را آینه‌وار پیش چشم می‌گذارد.

این فیلم در "ده" اپیزود مجزا ساخته شده است و هر کدام تصویرگر جامعه‌ای است که شهروندان از زن و مرد، از کودکی تا بزرگسالی، در وضعیت‌هایی مسخره و پوچ گرفتار شده‌اند. این فضاهای تنگ و خفقان‌آور یادآور داستان‌های فرانتس کافکا است؛ جایی که انسان‌ها بی‌آنکه علت اتهام خود را بدانند، در دالان‌های بی‌انتهای دیوان‌سالاری سرگردانند و زیر سایه قدرتی مجهول و بی‌چهره، همواره ناچارند بی‌گناهی خویش را در برابر قوانین ناعادلانه اثبات کنند.

کمدی- تراژدی تفتیش عقاید - در سراسر این ده داستان مسستقل، دوربین بر تک‌پلان‌هایی ثابت فیکس شده است. کاراکترهای هر بخش که درگیر گره‌ای اداری شده‌اند، یا برای رفع مشکل خود به نهادی مراجعه کرده‌اند و یا برای پاسخ‌گویی فراخوانده شده‌اند.

ما چهره کسانی را که بر صندلی قدرت لم داده‌اند نمی‌بینیم و تنها صدای آن‌ها را از خارج از کادر می‌شنویم که مانند بازجوها، ارباب‌رجوع‌ها را سینه‌جیم می‌کنند و از آن‌ها اصول دین می‌پرسند. این تکنیک سینمایی، ذهن تماشاگر را فعال می‌کند تا بر اساس تجربیات ملموس خود در جای جای هر شهر، چهره

زندگی تکراری پدری سالخورده و دخترش را در منطقه‌ای دورافتاده تصویر می‌کند. این اثر با الهام از لحظه فروپاشی روانی فریدریش نیچه هنگام تماشای شلاق خوردن یک اسب ساخته شده است؛ جایی که اسب به نمادی بنیادین از رنج، فرسودگی و تلاشی جانکاه در مواجهه با سرنوشت تبدیل می‌شود.

علی عسگری که با فیلم خود در جشنواره فیلم کن شرکت کرد از سوی مقامات جمهوری اسلامی ممنوع‌الخروج شده و حق فعالیت‌های سینمایی ندارد.

ممنوع‌الخروجی و محرومیت،

معتبرترین سند بر درستی ادعای خود فیلم است- گویی واقعیت زندگی سازندگان اثر، از پرده سینما بیرون زده و به شکل ملموسی اپیزود یازدهم و واقعی خود فیلم را رقم زده است.

این اتفاق نشان می‌دهد که آن پشت میز نشینان بدون چهره، تنها یک نمایش یا دراماتیک کردن سینمایی نیست، بلکه ماشین سرکوبی است که با همان منطق خشک خود با سازنده آن تسویه حساب می‌کنند.

این فیلم ۷۶ دقیقه‌ای را می‌توانید در یوتیوب مشاهده کنید

ÉCOLE DE LA RIVE-SUD

مرکز فرهنگی ایرانیان جنوب مونترال

Centre culturel des Iraniens du sud de Montréal (CCISM)

نخستین مدرسه زبان فارسی در ساحل جنوبی مونترال

آموزش زبان فارسی، فرهنگ و هویت ایرانی برای نسل آینده

ثبت نام سال جدید آغاز شد

کلاس‌های زبان فارسی - محیط پویا برای پیوند - برنامه‌های فرهنگی برای کودکان و نوجوانان - با فرهنگ ایرانی و جشن‌های ایرانی

آدرس مدرسه:
Academie Juliette ; Rue Radisson, Candiac, QC J5R 0G1

تاریخ شروع کلاس‌ها:
۱۳ سپتامبر

514-797-6344
514-884-2015
rds-Persian.ca
info@rds-persian.ca

زبان فارسی، پلی بر سوی بهشت و آینده

ایران زیر فشار جنگ و گرانی؛

زندگی مردم چگونه تغییر کرده است؟

جنگ، تحریم، سقوط ارزش پول و جهش قیمت مواد غذایی فقط اعداد گزارش‌های اقتصادی نیستند؛ پشت این آمارها خانواده‌هایی قرار دارند که خریدشان کمتر شده، درمان برایشان گران‌تر شده و تصمیم‌های ساده روزمره‌شان هر روز دشوارتر می‌شود.

در خبرهای مربوط به ایران، بیشتر درباره جنگ، نفت، تنگه هرمز، تحریم و مذاکرات صحبت می‌شود. اما برای میلیون‌ها نفری که داخل ایران زندگی می‌کنند، بحران شکل بسیار ملموس‌تری دارد: امروز با حقوقمان چه چیزی می‌توانیم بخریم؟ آیا می‌توانیم اجاره خانه را بدهیم؟ اگر بیمار شویم هزینه دارو را از کجا بیاوریم؟ و اگر کالایی امروز گران شد، فردا قیمتش چقدر خواهد بود؟

تازه‌ترین گزارش‌های اقتصادی نشان می‌دهند فشار جنگ و محدودیت‌های تجاری بر اقتصادی وارد شده که پیش از آغاز درگیری نیز با تورم مزمن، تحریم و کاهش ارزش پول ملی روبه‌رو بود. اکنون کاهش درآمد نفتی و تجارت خارجی، اختلال در واردات و افزایش هزینه انتقال کالا شرایط را دشوارتر کرده است. رویت‌رز به نقل از مقام‌های ایرانی گزارش کرده حجم کل تجارت کشور حدود ۲۵ تا ۳۵ درصد کاهش یافته و واردات بیش از صادرات آسیب دیده است.

وقتی حقوق می‌ماند و قیمت‌ها می‌دوند

شاید مهم‌ترین تغییر در زندگی روزمره مردم را بتوان در یک عبارت خلاصه کرد: قدرت خرید کمتر شده است. ارزش ریال در یک سال گذشته سقوط شدیدی داشته است. طبق گزارش رویت‌رز، نرخ دلار که حدود یک سال قبل نزدیک به یک میلیون ریال بود، به بیش از ۲٫۲ میلیون ریال رسیده است. در همان گزارش، متوسط تورم دوازده‌ماهه رسمی نزدیک به ۷۰ درصد اعلام شده و افزایش قیمت گروه مواد غذایی، نوشیدنی و دخانیات تقریباً دو برابر این میزان گزارش شده است.

این اعداد وقتی وارد آشپزخانه یک خانواده می‌شوند معنای متفاوتی پیدا می‌کنند. خانواده‌ای که درآمدش با همان سرعت افزایش پیدا نکرده، ناچار است انتخاب کند: گوشت کمتر، میوه کمتر، خرید لباس دیرتر، تفریح کمتر یا حذف بعضی هزینه‌هایی که قبلاً عادی محسوب می‌شدند.

بازار هست، اما مشتری کمتر شده یکی از نشانه‌های بحران اقتصادی همیشه خالی شدن قفسه فروشگاه‌ها نیست، ممکن است کالا وجود داشته باشد، اما مردم دیگر توان خرید سابق را نداشته باشند، گزارش تازه آسوشیتدپرس از بندرعباس تصویری روشن از این

وضعیت ارائه می‌دهد. فروشندگان محلی می‌گویند بازار به شدت خلوت شده و مشتریان کمتری خرید می‌کنند. یک فروشنده پوشاک کودکان گفته فروش او نسبت به دوره مشابه سال قبل تقریباً نصف شده و حتی در آستانه بازگشایی مدارس، زمانی که معمولاً خانواده‌ها برای فرزندانشان لباس می‌خرند، رونق همیشگی دیده نمی‌شود. بعضی کسب‌وکارها برای حفظ مشتری به تخفیف یا فروش قسطی روی آورده‌اند.

این شاید یکی از مهم‌ترین تفاوت‌های بحران امروز با تصویری باشد که معمولاً از اقتصاد جنگی در ذهن داریم. مشکل لزوماً این نیست که هیچ کالایی پیدا نمی‌شود؛ مشکل این است که فاصله میان قیمت کالا و درآمد خانواده‌ها مرتب بیشتر می‌شود.

بندرعباس؛ جایی که بحران را زودتر می‌توان دید

بندرعباس و بندر شهیدرجایی یکی از اصلی‌ترین دروازه‌های تجارت خارجی ایران هستند. کاهش رفت‌وآمد کشتی‌ها و محدودیت‌های دریایی مستقیماً به معنای کاهش کار برای راننده، کلرگر بندر، شرکت ترخیص کالا، فروشنده و ده‌ها شغل وابسته دیگر است.

آسوشیتدپرس گزارش کرده یک شرکت فعال در ترخیص کالا که پیش از جنگ با واردات برنج، چای و

صادرات نفت می‌آید. برای سال‌ها، حتی در دوره تحریم‌های شدید، ایران توانسته بود با روش‌های مختلف بخشی از نفت خود را به بازار جهانی، به‌ویژه چین، برساند. اما داده‌های شرکت‌های ردیابی نفتکش که رویت‌رز بررسی کرده نشان می‌دهد صادرات نفت خام ایران از حدود دو میلیون بشکه در روز در ماه مارس به حدود ۲۲۰ تا ۲۵۵ هزار بشکه در روز در اوت سقوط کرده است. از اواسط ژوئیه نیز محموله قابل توجه تازه‌ای از نفت ایران از تنگه هرمز به مقصد چین عبور نکرده است.

کاهش صادرات نفت فقط مسئله

دولت نیست، نفت یکی از منابع اصلی ارز خارجی ایران است. وقتی دلار کمتری وارد اقتصاد شود، تأمین ارز برای واردات سخت‌تر می‌شود و فشار بیشتری بر ارزش ریال وارد می‌شود. کاهش ارزش ریال نیز مواد اولیه و کالاهای وارداتی را گران‌تر می‌کند و این افزایش قیمت در نهایت می‌تواند به مصرف‌کننده برسد.



صندوق بین‌المللی پول نیز طبق گزارش رویت‌رز پیش‌بینی کرده تورم ایران در سال جاری می‌تواند به حدود ۷۰ درصد نزدیک شود. البته در شرایط جنگی، پیش‌بینی‌های اقتصادی با عدم قطعیت بالایی همراه‌اند.

نفت؛ پولی که کمتر وارد اقتصاد می‌شود

بخش دیگری از فشار اقتصادی از

دارو؛ جایی که گرانی دیگر فقط مسئله راه نیست

یکی از نگران‌کننده‌ترین بخش‌های بحران اقتصادی به دارو و درمان مربوط می‌شود. صنعت داروسازی ایران بخش بزرگی از داروهای مورد نیاز کشور را در داخل تولید می‌کند، اما تولید داخلی نیز به مواد اولیه، تجهیزات و زنجیره تأمین خارجی وابسته است.

گزارش‌های تازه از کمبود صدها قلم دارو حکایت دارند. بر اساس گزارش یورونیوز فارسی با استناد به منابع دارویی داخل ایران، حدود ۹۰ قلم از داروهای کمیاب در گروه داروهای ضروری یا حیاتی قرار دارند و حدود ۴۰۰ قلم از داروهایی که با کمبود مواجه شده‌اند، تولید داخل هستند. برای خانواده‌ای که بیمار مزمن دارد، تورم دیگر به معنی حذف رستوران یا خرید لباس نیست. ممکن است انتخاب میان دارو، اجاره، غذا و سایر هزینه‌های ضروری باشد.

کار کمتر، نگرانی بیشتر

بازار کار نیز نشانه‌های فشار را نشان می‌دهد. طبق آمار رسمی نقل‌شده توسط رویت‌رز، نرخ بیکاری در بهار به ۹٫۱ درصد افزایش یافته و تعداد افراد شاغل حدود ۴۵۰ هزار نفر کمتر از سال قبل بوده است.

همزمان شرکت در بازار کار نیز کاهش یافته؛ موضوعی که باعث می‌شود نرخ رسمی بیکاری به تنهایی تمام واقعیت بازار کار را نشان ندهد.

در چنین شرایطی، نگرانی فقط از دست دادن شغل نیست. صاحب مغازه‌ای که مشتری ندارد، راننده‌ای که کار کمتری دارد، شرکتی که مواد اولیه‌اش دیر می‌رسد و خانواده‌ای که خریدهایش را محدود کرده، همه حلقه‌های یک زنجیره‌اند. وقتی مصرف کاهش پیدا می‌کند، فروش کسب‌وکارها کمتر می‌شود و این مسئله دوباره درآمد و اشتغال را تحت فشار قرار می‌دهد.

زندگی عادی متوقف نشده است

با تمام این فشارها، تصویر ایران فقط



صف، کمبود و اضطراب نیست. مردم همچنان سراسر کار می‌روند، کافه‌ها باز هستند، خانواده‌ها دور هم جمع می‌شوند، جوان‌ها ورزش می‌کنند و شهرها به زندگی روزمره ادامه می‌دهند. گزارش تازه آسوشیتدپرس از تهران حتی از تغییرات اجتماعی قابل توجهی در فضای عمومی شهر خبر می‌دهد؛ از حضور زنان بدون حجاب در کافه‌ها و خیابان‌ها تا ورزش زنان و مردان در پارک‌ها و برنامه‌های موسیقی خیابانی. همزمان اختلاف میان جریان‌های سیاسی بر سر اجرای دوباره سختگیرانه‌تر قوانین حجاب ادامه دارد.

این دو تصویر در کنار یکدیگر اهمیت دارند: کشوری که با بحران اقتصادی و جنگ روبه‌روست و در عین حال جامعه‌ای که تلاش می‌کند زندگی عادی خود را حفظ کند.

جنگ چگونه وارد تصمیم‌های کوچک زندگی می‌شود؟

اثر واقعی بحران را شاید بهتر از هر شاخص اقتصادی بتوان در تغییر رفتار خانواده‌ها دید. خریدی که عقب می‌افتد، سفری که لغو می‌شود، خودرویی که به جای تعویض تعمیر می‌شود، لباسی که یک سال دیگر پوشیده می‌شود، خانواده‌ای که مواد غذایی را بیشتر بر اساس قیمت انتخاب می‌کند یا جوانی که جدی‌تر به مهاجرت فکر می‌کند.

در اقتصادهای با تورم بالا، حتی نگرداشتن پول نقد به یک تصمیم تبدیل می‌شود. وقتی مردم انتظار دارند قیمت‌ها دوباره افزایش پیدا کند، برنامه‌ریزی بلندمدت نیز سخت‌تر می‌شود.

شاید یکی از فرساینده‌ترین بخش‌های چنین شرایطی همین نااطمینانی باشد. وقتی قیمت ارز، وضعیت جنگ، واردات، شغل و حتی امکان سفر قابل پیش‌بینی نیست، تصمیم‌گیری برای آینده دشوارتر می‌شود.

فشار اقتصادی برای همه یکسان نیست

نباید درباره «مردم ایران» به شکلی صحبت کرد که گویی همه شرایط یکسانی دارند.

خانواده‌ای که درآمد ارزی، پس‌انداز یا دارایی قابل توجه دارد، تورم را به شکل متفاوتی از کلرگی یا حقوق ثابت تجربه می‌کند.

اما برای بخش بزرگی از حقوق‌بگیران، بازنشستگان و خانواده‌هایی که درآمدشان ریالی است، افزایش سریع قیمت‌ها به معنای کاهش قدرت خرید است. همین مسئله می‌تواند شکاف میان کسانی را که قادرند ارزش دلاری خود را در برابر تورم حفظ کنند و کسانی که بیشتر درآمدشان صرف هزینه‌های روزمره می‌شود، عمیق‌تر کند.

آینده به چه چیزی بستگی دارد؟

مسیر اقتصاد ایران در ماه‌های آینده بیش از هر چیز به جنگ، وضعیت تنگه هرمز، امکان صادرات نفت، تحریم‌ها، روابط تجاری و تصمیم‌های اقتصادی داخل کشور وابسته خواهد بود.

اگر صادرات نفت و مسیرهای تجاری همچنان محدود بمانند، فشار بر منابع ارزی می‌تواند ادامه پیدا کند. در مقابل، کاهش تنش و بازگشت بخشی از تجارت می‌تواند بخشی از فشار را کم کند. با این حال مشکلات ساختاری اقتصاد ایران، از تورم مزمن گرفته تا محدودیت سرمایه‌گذاری و مشکلات نظام بانکی، مسائلی نیستند که تنها با پایان درگیری ناگهان ناپدید شوند.

در میان تمام تحلیل‌های مربوط به نفت، موشک، تحریم و سیاست اما یک واقعیت ساده گاهی فراموش می‌شود: هزینه نهایی بحران‌ها را مردم در زندگی روزمره خود احساس می‌کنند.

برای آنها اقتصاد فقط نرخ دلار روی صفحه تلفن نیست. اقتصاد همان کیسه خریدی است که سبک‌تر شده، اجاره‌ای است که بخش بیشتری از درآمد را می‌بلعد، دارویی است که گران‌تر یا کمیاب‌تر شده و آینده‌ای است که برنامه‌ریزی برای آن دشوارتر از گذشته به نظر می‌رسد.

ایران همچنان زندگی می‌کند؛ مغازه‌ها باز می‌شوند، کودکان به مدرسه می‌روند، مردم کار می‌کنند، عاشق می‌شوند و برای آینده برنامه می‌ریزند.

اما پشت این جریان عادی زندگی، فشار اقتصادی سنگینی قرار گرفته است.

شاید مهم‌ترین داستان ایران امروز همین باشد: مردمی که در میان جنگ و گرانی، همچنان تلاش می‌کنند زندگی معمولی خود را حفظ کنند.

چرا میامی آمریکا به محل زندگی میلیاردرها تبدیل شد؟

رافائل ابوچایبه



مارک زاکربرگ، بنیان‌گذار فیس‌بوک، در ماه مارس گران‌ترین ملکی را که تاکنون در میامی معامله شده است خرید. او برای عمارتی در حال ساخت به مساحت نزدیک به ۲۸۰۰ متر مربع در جزیره خصوصی ایندین کریک، ۱۷۰ میلیون دلار پرداخت کرد. اما این ملک، گران‌ترین خانه‌ای نیست که اکنون برای فروش در این شهر جنوب فلوریدا عرضه شده است.

در حال حاضر، رکورد گران‌ترین خانه عرضه‌شده در بازار متعلق به عمارت جان دیونی، معامله‌گر اوراق قرضه، در کی بیسکین است که با قیمت ۲۳۷ میلیون دلار برای فروش گذاشته شده است. در واقع، اگر از علاقه‌مندان سینما باشید، ممکن است این خانه‌ها را بشناسید. این عمارت در فیلم مشهور «صورت زخمی» محصول ۱۹۸۳، به کلر گدانی برایان دی‌پالما و با بازی آل پاچینو، به عنوان خانه فرانک لوپز، قاچاقچی مواد مخدر، به تصویر کشیده شده است.

این همان جایی است که برای نخستین بار الویرا، با بازی میشل فایفر، را می‌بینیم که با آسانسور شیشه‌ای نمادین عمارت پایین می‌آید.

ای. بی. سولومونت، خبرنگار روزنامه وال استریت ژورنال که در زمینه بازار املاک مسکونی تخصص دارد، به بی‌بی‌سی می‌گوید: «شمار زیادی از افراد با درآمد بالا به دلیل مزیت‌هایی که زندگی در میامی فراهم می‌کند، به فلوریدا نقل مکان کرده‌اند.»

مایمی دلا وگا، بنیان‌گذار شرکت «وان ساتنیز اینترنشنال ریلتی»، یکی از شناخته‌شده‌ترین شرکت‌های فروش خانه‌های فوق‌لوکس در جنوب فلوریدا، می‌گوید: «نرخ جرم و جنایت پایین است، آب‌وهوا عالی است، محله‌های زیبایی وجود دارد و مالیات ایالتی هم دریافت نمی‌شود.» علاوه بر زاکربرگ، فهرست میلیونرهای سرشناسی که در سال‌های اخیر محل زندگی خود را به میامی منتقل کرده‌اند، شامل جف بیزوس، بنیان‌گذار آمازون، لری پیج و سرگئی برین، از بنیان‌گذاران گوگل، و همچنین ایوانکا ترامپ، دختر دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا، و همسرش جرد کوشنر است.

سولومونت می‌گوید: «وقتی پای یک، دو یا سه چهره تاثیرگذار دنیای کسب‌وکار به میان می‌آید که به جایی نقل مکان می‌کنند، افراد دیگری هم مزایای آن را می‌بینند و از آن‌ها پیروی می‌کنند. آنها به‌تدریج دیگر تنها نیستند؛ بلکه شبکه‌ای از افراد همفکر در اطرافشان شکل می‌گیرد.» مایمی دلا وگا معتقد است بازار املاک میامی وارد «دوره تازه‌ای از املاک شاخص و منحصر به فرد» شده است.

او می‌گوید: «شمار معاملات خانه‌هایی با ارزش بیش از ۶۰ میلیون دلار رو به افزایش است و این بازار همچنان به رشد خود ادامه می‌دهد.» او توضیح می‌دهد: «اگر سال ۲۰۲۵، یعنی آخرین سال کامل فعالیت ما را در نظر بگیریم، بیش از ۵۱۷ میلیون دلار فروش داشتیم و همه این معاملات مربوط به املاکی با ارزش بیش از ۶۰ میلیون دلار بود.»

میامی به دلیل آب‌وهوای مطلوب، سواحل و دسترسی مناسب هوایی، از دیرباز مقصدی جذاب برای افراد بسیار ثروتمند، به‌ویژه ثروتمندان آمریکای لاتین، بوده است.

ای. بی. سولومونت توضیح می‌دهد: «اما در دوران همه‌گیری کووید، مردم در آمریکا متوجه شدند که فلوریدا برای کسب‌وکار باز است و محدودیت‌های سایر مناطق را ندارد.» در دوران همه‌گیری کووید، فلوریدا به دلیل آنکه از نخستین ایالت‌های آمریکا بود که محدودیت‌های رفت‌وآمد در فضاهای عمومی را لغو کرد، الزام استفاده از ماسک را کنار گذاشت و مدارس، بارها و رستوران‌ها را دوباره بازگشایی کرد، جنجال‌برانگیز شد.

اما با وجود اینکه این تصمیم‌ها انتقادهای زیادی را متوجه فلوریدا کرد، همین سیاست‌ها این ایالت را که

ران دی‌سانتیس، جمهوری‌خواه، فرماندار آن بود، به مقصدی جذاب برای افراد ثروتمندی تبدیل کرد که در ایالت‌هایی با محدودیت‌های بهداشتی بسیار سخت‌گیرانه‌تر، مانند نیویورک، کالیفرنیا یا ایلینوی زندگی می‌کردند.

سولومونت توضیح می‌دهد: «وقتی این واقعیت را هم اضافه کنید که فلوریدا بهشت مالیاتی است و ساکنانش برخلاف ساکنان برخی ایالت‌های دیگر مالیات ایالتی نمی‌پردازند، میامی نه فقط به دلیل فضا و سبک زندگی، بلکه به دلیل همین مشوق مالیاتی بزرگ، به شدت محبوب شد.»

مایمی دلا وگا می‌گوید با نقل مکان نخستین چهره‌های بانفوذ دنیای فناوری و کسب‌وکار، مانند پیتسر تیل، هم‌بنیان‌گذار پی‌پل، و کن گریفین، بنیان‌گذار صندوق سرمایه‌گذاری سیتادل، نوعی اثر دومینویی شکل گرفت و افراد ثروتمند بیشتری به میامی جذب شدند.

مایمی دلا وگا می‌گوید: «بخشی از این ماجرا به مد هم مربوط می‌شود. افرادی هستند که با خود می‌گویند: "فلان شخص که به اندازه من ثروت دارد آنجا خانه خریده است، آیا من هم باید آنجا خانه بخرم؟"»

این روند باعث شد عرضه املاک ویژه بازار فوق‌لوکس در برخی مناطق افزایش و قیمت‌ها بیشتر شوند.

سولومونت می‌گوید: «املاک ساحلی به دلیل کمیاب بودنشان با قیمت‌های بالاتری عرضه می‌شوند. در حال حاضر تعداد خریداران از تعداد خانه‌های موجود در کنار آب بیشتر است و تازمانی که این وضعیت تغییر نکند، قیمت‌ها همچنان افزایش خواهند یافت.» شاید هیچ مکانی بهتر از ایندین کریک، خصوصی‌ترین و انحصاری‌ترین جزیره میامی، این واقعیت را نشان ندهد. به گفته مایمی دلا وگا، این منطقه «هنوز هم رکورددار قیمت‌های سرسام‌آور در بازار املاک است

ایندین کریک را «پناهگاه میلیاردرها» می‌نامند؛ جایی که افرادی چون مارک زاکربرگ، جف بیزوس و ایوانکا ترامپ عمارت‌های خود را در آن بنا کرده‌اند.

این جزیره با وجود آنکه مساحتش چندان بیشتر از سنترال پارک نیویورک نیست، شهردار و نیروی پلیس اختصاصی خود را دارد و ورود به آن از طریق پلی سفیدرنگ و کم‌جلب‌توجه انجام می‌شود که دو ایستگاه نگهبانی از آن محافظت می‌کنند.

دلا وگا می‌گوید: «اگر بپرسید چرا ایندین کریک، پاسخ این است: جزیره‌ای خصوصی با امکانات فراوان و قطعه‌زمین‌های بزرگ است، آب آن را احاطه کرده و برای صاحبان قایق بهشت محسوب می‌شود. افزون بر این، امنیت فوق‌العاده‌ای دارد.»

اما بازار املاک فوق‌لوکس تنها به جوامع محصور و منزوی مانند ایندین کریک محدود نمی‌شود.

روزنامه وال استریت ژورنال برآورد کرده است که ارزش املاک واقع در نورث بی رود، خیابانی به طول حدود ۶/۵ کیلومتر در میامی بیج که محل زندگی چهره‌هایی چون شکیرا و دیوید و ویکتوریا بکام است، به حدود ۱/۷ میلیارد دلار می‌رسد.



همین موضوع این خیابان را به ارزشمندترین خیابان آمریکا از نظر ارزش املاک تبدیل کرده است. املاک بالای ۶۰ میلیون دلار در مناطق سنتی‌تر میامی مانند کوکونات گروو، کورال گیبلز و کی بیسکین نیز برای فروش عرضه شده‌اند.

جان دیوانی، معامله‌گر اوراق قرضه، می‌گوید زمانی که در سال ۲۰۰۳ املاکی را خرید که امروز عمارت ۲۳۷ میلیون دلاری او در کی بیسکین را تشکیل می‌دهند، یکی از مهم‌ترین دلایلش سکوی فرود بالگردی به مساحت حدود هزار متر مربع بود که روی آب امتداد دارد و زمانی ریچارد نیکسون، رئیس‌جمهور پیشین آمریکا، از آن استفاده می‌کرد. او می‌گوید: «یک روز در ۳۳ سالگی با بالگرد پرواز می‌کردم. من که در کی بیسکین بزرگ شده بودم، وقتی این سکوی فرود را دیدم، با خود گفتم دوست دارم آن را داشته باشم تا بالگردهایم را آنجا فرود بیاورم.» او در معامله‌ای که تمام رکوردهای آن دوره را شکست، ۱۵ میلیون دلار برای قطعه زمین محل ساخت خانه و سپس ۱۵ میلیون دلار دیگر برای زمین مجاور پرداخت کرد. دلا وگا توضیح می‌دهد این‌ها قیمت‌های عادی دوران پیش از همه‌گیری در میامی بودند. او می‌گوید: «به یاد دارم یکی از املاکی که آن زمان فروختیم، خانه شکیل اونیل در استار آیلند، جزیره خصوصی دیگری در ورودی میامی بیج، بود که با قیمت ۱۶ یا ۱۸ میلیون دلار فروخته شد.»

ادامه در صفحه بعد





چرا میامی آمریکا به محل زندگی میلیاردرها تبدیل شد؟

ادامه از صفحه قبل

یکی از توضیح‌های افزایش بی‌اندازه قیمت املاک فوق لوکس طی سال‌های اخیر، حجم پولی است که ثروتمندترین افراد در اختیار دارند. براساس داده‌های گردآوری‌شده در «شاخص نابرابری» اقتصاددانان دانشگاه کالیفرنیا، برکلی و مدرسه اقتصاد پاریس، ثروت ۰٫۱ درصد ثروتمند جمعیت طی ۵۰ سال گذشته نزدیک به ۱۳ برابر شده است.

در این پژوهش، افراد دارای ثروتی بیشتر از ۴۳ میلیون دلار، جزو ۰٫۱ درصد ثروتمند محسوب می‌شدند. سولومونت می‌گوید وجود این حجم پول، مبلغی را که مردم برای خریدها پرداخت می‌کنند، بالا می‌برد: «مشاوران املاک می‌گویند ارزش هر چیز، همان مبلغی است که کسی حاضر است برای آن بپردازد.» «برای من و شما، پرداخت یک میلیون دلار برای ملکی ممکن است تصورناپذیر باشد. برای دیگران، ۱۰ میلیون دلار مبلغی اغراق‌آمیز است. اما وقتی میلیاردها دلار در حساب دارید، خرید ملکی ۶۰ میلیون دلاری شاید اتفاقی استثنایی نباشد. بسیاری از آن‌ها این مبلغ را نقدی می‌پردازند.» او می‌گوید: «میان مبلغی که مردم عادی برای مسکن می‌توانند بپردازند و این عمارت‌های چند ده میلیون دلاری قطعاً شکاف وجود دارد اما حجم معاملاتی که برای املاک بالای ۶۰ میلیون دلار انجام می‌شود، نشان می‌دهد بازاری وجود دارد که همچنان مرزها را جابه‌جا می‌کند.»

به گفته د لا وگا، رشد قیمت گران‌ترین املاک، قیمت خانه‌ها در رده‌های پایین‌تر را نیز افزایش می‌دهد.

براساس تحلیل داده‌های سال ۲۰۲۴ اداره آمار آمریکا، هزینه زندگی در منطقه میامی‌فورت لادردیل پالم بیچ از نیویورک بیشتر شده است. هزینه زندگی در منطقه‌ای که با نام «ساحل طلایی» شناخته می‌شود، اکنون حدود پنج درصد بیشتر از منطقه کلان‌شهری نیویورک و حومه آن است. همچنین براساس اطلاعات اداره آمار کار آمریکا، قیمت‌های مصرف‌کننده در جنوب فلوریدا از سال ۲۰۱۹ تاکنون ۳۶ درصد افزایش یافته‌اند.

شبکه فاکس بیزنس گزارش داده است قیمت مسکن در جنوب فلوریدا از زمان همه‌گیری ۷۹ درصد افزایش یافته و میانگین حق بیمه سالانه خانه در این منطقه، بالاترین میزان در سراسر کشور است. از همین رو، پس از هجوم گسترده ساکنان جدید در دوران پس از همه‌گیری کرونا، میامی در سال‌های اخیر روندی معکوس را تجربه کرده و بخشی از جمعیت خود را از دست داده است. اما با وجود رشد خیره‌کننده بازار املاک فوق‌لوکس در میامی، برخی تحلیلگران درباره پایداری این روند تردید دارند.

سولومونت می‌گوید: «در مقطعی، این پرسش مطرح خواهد شد که آیا با یک حباب روبه‌رو هستیم یا نه. آیا پرداخت ۷۵ میلیون دلار برای یک خانه ساحلی واقع بینانه است؟»

توافق برای کنترل ۶۵میلیارد بشکه نفت ونزوئلا



برای بسیاری از شرکت‌ها مهم است. در مقابل، شورون که فعالیت خود را در ونزوئلا به‌طور کامل متوقف نکرده بود، موقعیت متفاوتی دارد. شرکت‌های دیگری نیز در حال بررسی فرصت‌های تازه در بخش نفت و گاز این کشور هستند. توافق نفتی جدید بخشی از تغییر بزرگ‌تری است که پس از کنارتفتن نیکلاس مادورو در ونزوئلا رخ داده است. پس از انتقال مادورو به آمریکا، دلسی رودریگز به ریاست‌جمهوری موقت رسید و همکاری اقتصادی با واشنگتن را گسترش داد. دولت جدید نیز تغییراتی را تصویب کرده که راه را برای مشارکت بیشتر بخش خصوصی در صنعت نفت باز می‌کند. مل‌کورویو، وزیر امور خارجه آمریکا، این توافق را «یک پیروزی بزرگ» برای مردم آمریکا و ونزوئلا توصیف کرده و گفته است سرمایه‌گذاری بخش خصوصی می‌تواند هزاران شغل ایجاد کند و به بازسازی اقتصاد ونزوئلا کمک کند. ترامپ نیز تأکید کرده است که این قرارداد بدون هزینه برای مالیات‌دهندگان آمریکایی انجام می‌شود و سرمایه اصلی را بخش خصوصی تأمین خواهد کرد. بخشی از نفتی که آمریکا از این ساختار دریافت می‌کند نیز می‌تواند برای ذخایر استراتژیک و نیازهای داخلی استفاده شود. اهمیت ذخایر استراتژیک آمریکا در ماه‌های اخیر بیشتر شده است. دولت آمریکا برای مقابله با شوک‌های ناشی از جنگ ایران از ذخایر نفتی خود استفاده کرده و هم‌زمان افزایش قیمت بنزین و گازوئیل به یکی از موضوعات مهم اقتصادی تبدیل شده است. با این حال، مشکل فقط کمبود نفت خام نیست. ظرفیت پالایشگاه‌ها نیز اهمیت زیادی دارد. حتی اگر نفت بیشتری از ونزوئلا وارد آمریکا شود، بدون ظرفیت کافی پالایش، کاهش سریع قیمت سوخت تضمین‌شده نیست. از نظر ژئوپلیتیکی نیز این توافق اهمیت زیادی دارد. ونزوئلا طی سال‌های گذشته روابط اقتصادی و سیاسی نزدیکی با چین و روسیه داشته است. افزایش نفوذ آمریکا بر صنعت نفت این کشور می‌تواند بخشی از تلاش واشنگتن برای تقویت جایگاه خود در آمریکای لاتین و کاهش نفوذ رقبای جهانی باشد. همین موضوع باعث شده این قرارداد با انتقادهایی نیز روبه‌رو شود. برخی مخالفان دولت موقت ونزوئلا درباره مشروعیت واگذاری امتیازهای بسیار بلندمدت سؤال کرده‌اند و بعضی کارشناسان نیز احتمال می‌دهند چنین توافقی در آینده با چالش‌های حقوقی و سیاسی روبه‌رو شود. مدت طولانی امتیاز بهره‌برداری از میداین نفتی نیز از نکات بحث‌برانگیز این قرارداد است. هنوز مشخص نیست دولت‌های آینده ونزوئلا تا چه اندازه خود را متعهد به توافقی خواهند دانست که در شرایط سیاسی بسیار خاص سال ۲۰۲۶ امضا شده است. برای ونزوئلا، این توافق در عین حال می‌تواند فرصتی بزرگ باشد. صنعت نفت این کشور زمانی یکی از قدرتمندترین صنایع نفتی جهان بود، اما سال‌ها بحران اقتصادی و سیاسی توان تولید آن را کاهش داده است. اگر سرمایه‌گذاری وعده داده‌شده واقعاً انجام شود، بازسازی چاه‌ها، خطوط لوله، پالایشگاه‌ها و تأسیسات صادراتی می‌تواند درآمد دولت و اشتغال را افزایش دهد. اما همچنان یک سؤال اساسی باقی می‌ماند: چه مقدار از این ۶۵ میلیارد بشکه، با چه هزینه‌ای و در چه مدت واقعاً قابل استخراج خواهد بود؟ روی کاغذ، ۶۵ میلیارد بشکه عددی عظیم است. اما نفتی که در زیر زمین قرار دارد، تا زمانی که سرمایه، تجهیزات، امنیت حقوقی و بازار برای آن فراهم نشود، نمی‌تواند قیمت بنزین را کاهش دهد. به همین دلیل، موفقیت واقعی این توافق نه با عدد ۶۵ میلیارد بشکه، بلکه با میزان نفتی سنجیده خواهد شد که در سال‌های آینده واقعاً از زمین استخراج و وارد بازار شود.

بنزین و گازوئیل، به‌ویژه پس از جنگ با ایران و اختلال در جریان نفت از تنگه هرمز، تحت فشار قرار گرفته است. پیش از آغاز درگیری‌ها، حدود یک‌پنجم نفت جهان از این مسیر عبور می‌کرد. دلسی رودریگز، رئیس‌جمهور موقت ونزوئلا، نیز از این توافق استقبال کرده و آن را فرصتی برای بازسازی صنعت نفت و کمک به احیای اقتصاد کشورش دانسته است. دولت ونزوئلا می‌گوید طرح جدید شامل توسعه ۱۷ میدان نفتی با مجموع ظرفیت حدود ۶۵ میلیارد بشکه است و می‌تواند بیش از ۱۰۰ میلیارد دلار سرمایه‌گذاری جدید جذب کند. مقام‌های کراکاس همچنین مدعی‌اند این پروژه در طول اجرای خود بیش از ۲۰۹ میلیارد دلار درآمد مالیاتی برای دولت ایجاد خواهد کرد. جزئیات منتشر شده نشان می‌دهد ساختار توافق پیچیده‌تر از یک «مالکیت مستقیم» ساده است. بر اساس گزارش‌ها، یک شرکت خصوصی امتیاز بلندمدت بهره‌برداری از ۱۷ میدان نفتی را دریافت می‌کند و دولت آمریکا نیز از طریق سهام و حقوق خرید، نفوذ قابل‌توجهی بر بخشی از تولید خواهد داشت. در گزارش‌های اولیه از سهم مؤثر حدود ۵۵ درصدی آمریکا سخن گفته شده بود، اما این رقم بیشتر ترکیبی از مالکیت و حقوق خرید نفت را نشان می‌دهد و نباید آن را به معنای مالکیت مستقیم ۵۵ درصد از میداین دانست.

۶۵ میلیارد بشکه رقم بسیار بزرگی است و تقریباً یک‌پنجم ذخایر نفتی ونزوئلا را شامل می‌شود. ونزوئلا با حدود ۳۰۳ میلیارد بشکه ذخایر اثبات‌شده، بزرگ‌ترین دارنده ذخایر نفت جهان محسوب می‌شود. با این حال، تولید واقعی این کشور بسیار کمتر از ظرفیت بالقوه آن است. دلیل این فاصله را باید در سال‌ها کاهش سرمایه‌گذاری، فرسودگی تأسیسات، مشکلات مدیریتی، تحریم‌ها و خروج بسیاری از شرکت‌های خارجی جست‌وجو کرد. بخش مهمی از نفت ونزوئلا نیز نفت فوق‌سنگین است که استخراج و پالایش آن نسبت به بسیاری از انواع نفت خام دشوارتر و پرهزینه‌تر است. به همین دلیل، کارشناسان انرژی هشدار داده‌اند که افزایش چشمگیر تولید ونزوئلا به سرمایه‌گذاری میلیاردری، تجهیزات، نیروی متخصص، تعمیر خطوط لوله و بازسازی تأسیسات نیاز دارد و نتیجه آن احتمالاً طی چند سال ظاهر خواهد شد، نه در چند ماه. این موضوع برای وعده ترامپ درباره کاهش قیمت بنزین اهمیت زیادی دارد. حتی اگر دسترسی آمریکا به منابع نفت ونزوئلا افزایش یابد، تبدیل نفت زیرزمینی به سوخت قابل مصرف زمان‌بر است. نفت باید استخراج، منتقل و پالایش شود و همه پالایشگاه‌ها نیز توانایی فرآوری نفت سنگین ونزوئلارا ندارند. برخی شرکت‌های بزرگ نفتی آمریکا همچنان درباره بازگشت گسترده به ونزوئلا محتاط هستند. سابقه ملی شدن دارایی‌های خارجی در دوران هوگو چاوز و نگرانی درباره ثبات قوانین و امنیت قراردادهای هنوز

دعوتنامه برای بستگان
تکه‌یل فرمهای اداره مهاجرت
امور پناهندگی و تکه‌یل (PIF)
ترجمه مدارک

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

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

آمریکا و کانادا

اختلافی که از تعرفه عبور کرده است

همکاری بیشتر در انرژی، هوش مصنوعی، صنایع دفاعی، مواد معدنی حیاتی، شبکه‌های دیجیتال و جابه‌جایی نیروی کار جریان دارد. شدت گرفتن اختلاف با آمریکا به این چرخش استراتژیک سرعت بیشتری داده است.

در داخل کانادا اما همه سیاستمداران به اندازه کلرنی محتاط نیستند. داگ فورد، نخست‌وزیر انتاریو، بارها موضع بسیار تندتری در برابر ترامپ گرفته و حتی از رأی‌دهندگان آمریکایی خواسته است سیاست تعرفه‌ای دولت آمریکا را در تصمیم‌های سیاسی خود در نظر بگیرند. انتاریو بیش از بسیاری از مناطق کانادا از جنگ تجاری آسیب‌پذیر است، زیرا صنایع خودروسازی، فولاد و تولیدی آن ارتباط عمیقی با بازار آمریکا دارند.

در سوی دیگر مرز نیز سیاست تعرفه‌ای ترامپ بدون مخالفت نیست. نظرسنجی رویترز و ایپسوس نشان داده تنها حدود یک‌پنجم آمریکایی‌ها از تعرفه‌های اعمال‌شده بر کالاهای کانادایی حمایت می‌کنند. یکی از نگرانی‌های مخالفان این است که تعرفه در نهایت بخشی از هزینه واردات را به مصرف‌کننده آمریکایی منتقل کند و قیمت کالاهار بالا ببرد.

در عین حال، جنگ تجاری تاکنون اثرات قابل مشاهدایی بر تجارت کانادا گذاشته است. مازاد تجاری این کشور کاهش یافته و صادرات به آمریکا افت کرده است. صادرات انرژی و فلزات، که بخش بزرگی از تجارت خارجی کانادا را تشکیل می‌دهند، کاهش یافته و شرکت‌های مختلف اکنون هنگام تصمیم‌گیری درباره سرمایه‌گذاری‌های جدید، خطر افزایش تعرفه‌ها را نیز در محاسبات خود وارد می‌کنند.

با این حال رابطه اقتصادی آمریکا و کانادا آن‌قدر بزرگ و پیچیده است که قطع یا حتی کاهش شدید آن برای هیچ‌یک از دو کشور ساده نیست. آمریکا به نفت خام کانادا، برق، فلزات، چوب، مواد معدنی و قطعات صنعتی این کشور نیاز دارد و کانادا نیز برای بخش بزرگی از صادرات خود به بازار ۳۰۰ میلیونی آمریکا وابسته است. حتی بخشی از کسری تجاری آمریکا با کانادا ناشی از واردات نفت خام کانادا است؛ نفتی که پالایشگاه‌های آمریکا برای فعالیت خود به آن احتیاج دارند.

به همین دلیل مسئله اصلی دیگر فقط این نیست که کدام کشور می‌تواند تعرفه بیشتری بر دیگری اعمال کند. هر دو طرف باید محاسبه کنند فشار بر همسایه از چه نقطه‌ای به بعد تبدیل به فشار بر کارخانه‌ها، مصرف‌کنندگان و مشاغل خودشان خواهد شد.

هنوز در مذاکره کاملاً بسته نشده است. مقام‌های دو کشور گفته‌اند امکان رسیدن به توافق وجود دارد و تماس‌های سیاسی ادامه دارد. اما فضای روابط بسیار متفاوت از گذشته شده است. کانادا دیگر فقط به دنبال حل یک اختلاف تعرفه‌ای نیست؛ اتاوا آشکارا در حال بررسی این است که چگونه در بلندمدت وابستگی خود را به بزرگ‌ترین شریک تجاری‌اش کاهش دهد. آمریکا نیز از تعرفه و دسترسی به بازار خود به عنوان ابزاری برای وادار کردن کانادا به تغییر سیاست‌های تجاری استفاده می‌کند.

دو کشوری که زمانی مرزشان نمونه‌ای از یکی از باثبات‌ترین روابط اقتصادی جهان بود، اکنون وارد مرحله‌ای شده‌اند که هر تصمیم تجاری می‌تواند با پاسخ طرف مقابل روبه‌رو شود. شاید هنوز صحبت از جدایی اقتصادی آمریکا و کانادا اغراق‌آمیز باشد، اما یک واقعیت روشن است: رابطه دو همسایه دیگر به سادگی گذشته نیست و جنگ تعرفه‌ها در حال تغییر دادن شکل اقتصادی آمریکای شمالی است.

یکی از حساس‌ترین بخش‌های اختلاف، صنعت خودرو است. زنجیره تولید خودرو در آمریکا و کانادا طی دهه‌ها چنان در هم تنیده شده که قطعات یک خودرو ممکن است چندین بار از مرز عبور کنند تا محصول نهایی آماده شود. ترامپ تهدید کرده تعرفه واردات خودرو، کامیون و قطعات خودروی کانادایی را به ۵۰ درصد برساند. اجرای چنین تعرفه‌ای می‌تواند برای کارخانه‌های استان انتاریو و همچنین خودروسازان آمریکایی که به قطعات و خطوط تولید کانادا وابسته‌اند، بسیار پرهزینه باشد.

همین وابستگی متقابل یکی از دلایلی است که جنگ تجاری آمریکا و کانادا را با بسیاری از اختلافات تجاری دیگر متفاوت می‌کند. دو اقتصاد فقط کالا به یکدیگر نمی‌فروشند؛ بسیاری از صنایع در عمل یک شبکه تولید مشترک در دو سوی مرز ساخته‌اند. مواد اولیه ممکن است از کانادا وارد آمریکا شود، در آنجا فرآوری شود و دوباره برای مرحله دیگری از تولید به کانادا بازگردد. افزایش تعرفه در چنین سیستمی گاهی به همان اندازه که به کشور مقابل آسیب می‌زند، هزینه تولید را برای شرکت‌های داخلی نیز بالا می‌برد.

با وجود تمام این تنش‌ها، بخش بزرگی از تجارت دو کشور هنوز تحت حمایت توافق آمریکا، مکزیک و کانادا یا USMCA بدون تعرفه انجام می‌شود. حدود ۸۰ درصد صادرات کانادا به آمریکا همچنان از معافیت‌های این پیمان بهره می‌برد. همین موضوع تا حدی مانع شده که اختلاف تجاری به شوکی بسیار شدیدتر برای اقتصاد کانادا تبدیل شود. با این حال نگرانی اصلی این است که ادامه تنش‌ها در نهایت آینده خود این پیمان را نیز تهدید کند.



برای کانادا، این موضوع اهمیت بسیار بیشتری دارد. آمریکا با فاصله زیاد بزرگ‌ترین بازار صادراتی کانادا است. اگر چه اتاوا در تلاش است وابستگی خود را کاهش دهد، هنوز نزدیک به دو سوم صادرات کانادا راهی ایالات متحده می‌شود. آمارهای تازه نشان داده سهم آمریکا از صادرات کانادا نسبت به گذشته کاهش یافته، اما این بازار همچنان آن‌قدر بزرگ است که جایگزین کردن آن در کوتاه‌مدت تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسد.

این وابستگی یکی از دلایلی است که مارک کارنی، نخست‌وزیر کانادا، در برخورد با تازه‌ترین اقدامات واشینگتن لحنی محتاط‌تر از برخی سیاستمداران کانادایی انتخاب کرده است. او اقدامات جدید آمریکارا از نظر حجم اقتصادی «نسبتاً محدود» توصیف کرده و نشانه داده که دولت‌ش الزاماً به هر اقدام واشینگتن با تعرفه تازه پاسخ نخواهد داد. کارنی در عوض بر مقاومت در کردن اقتصاد کانادا، افزایش تجارت با کشورهای دیگر و کاهش وابستگی بلندمدت به آمریکا تأکید کرده است.

این استراتژی اکنون حتی به سمت اروپا کشیده شده است. گزارش‌های تازه حاکی از آن است که دولت کانادا در حال بررسی رابطه‌ای بسیار نزدیک‌تر با اتحادیه اروپا است؛ رابطه‌ای که حتی ایده ایجاد نوعی جایگاه «عضو وابسته» برای کانادا در آن مطرح شده است. مذاکرات درباره

جنگ تجاری میان دو همسایه قدیمی حالا به ممنوعیت واردات، قراردادهای دولتی، خودرو، لبنیات و حتی آینده پیمان تجارت آزاد آمریکای شمالی رسیده است.

روابط آمریکا و کانادا که برای دهه‌ها نمونه‌ای از یکی از نزدیک‌ترین روابط اقتصادی جهان بود، وارد مرحله‌ای کم‌سابقه از تنش شده است. اختلافی که ابتدا با تعرفه‌های تجاری آغاز شد، حالا به ممنوعیت واردات برخی کالاهای، محدود کردن شرکت‌های کانادایی در قراردادهای دولتی آمریکا و تهدید به وضع تعرفه‌های سنگین‌تر بر خودروهایی کانادایی رسیده است. در مقابل، کانادا نیز تعرفه‌های تلافی‌جویانه وضع کرده و آشکارا از کاهش وابستگی اقتصادی خود به آمریکا سخن می‌گوید.

در تازه‌ترین مرحله این اختلاف، دولت دونالد ترامپ اعلام کرده واردات گروهی از کالاهای کانادایی، از جمله برخی محصولات لبنی، نوشیدنی‌های الکلی و موتورسیکلت را ممنوع خواهد کرد. این تصمیم در پاسخ به تعرفه‌های تلافی‌جویانه کانادا اتخاذ شده و نشان می‌دهد جنگ تجاری دو کشور از مرحله افزایش مالیات بر کالاها به محدودیت مستقیم ورود برخی محصولات رسیده است. واشینگتن همچنین محدودیت‌هایی علیه برخی محصولات و شرکت‌های کانادایی وضع کرده و فشار بر بخش هوافضای کانادا نیز افزایش یافته است.

ریشه دور تازه درگیری به شکست مذاکرات تجاری میان دو کشور بازمی‌گردد. پس از آنکه مذاکرات واشینگتن و اتاوا بدون توافق پایان یافت، آمریکا تعرفه ۵۰ درصدی بر حدود ۲۰ میلیارد دلار کالای کانادایی اعمال کرد. این تعرفه‌ها محصولات مانند برخی کالاهای لبنی، میلمان، پوشاک، سیمان، تجهیزات ورزشی و محصولات دیگر را در بر می‌گیرد. کانادا نیز در پاسخ، بر حدود ۲۰ میلیارد دلار کالای آمریکایی تعرفه‌هایی بین ۱۵ تا ۵۰ درصد قرار داد.

اتاوا تلاش کرده کالاهایی را برای تعرفه‌های تلافی‌جویانه انتخاب کند که فشار اقتصادی آن فقط متوجه شرکت‌های آمریکایی نباشد، بلکه در ایالت‌هایی مانند میشیگان و اوهایو نیز پیامد سیاسی ایجاد کند. این مسئله نشان می‌دهد که جنگ تجاری تنها درباره واردات و صادرات نیست؛ سیاست داخلی آمریکا نیز در انتخاب کالاهای هدف نقش دارد.

اما دونالد ترامپ معتقد است مشکل اصلی بسیار قدیمی‌تر است. او بارها کانادا را متهم کرده که بازار خود را برای برخی تولیدکنندگان آمریکایی، به‌ویژه در بخش کشاورزی و لبنیات، به اندازه کافی باز نکرده است. یکی از موضوعات مورد اختلاف سیستم «مدیریت عرضه» کانادا در بخش لبنیات است. کانادا برای واردات برخی محصولات لبنی خارج از سهمیه‌های تعیین‌شده تعرفه‌های بسیار بالایی اعمال می‌کند که برای بعضی کالاهای ۲۰۰ درصد نیز فراتر می‌رود. واشینگتن این سیاست را نمونه‌ای از رفتار ناعادلانه تجاری می‌داند، هر چند آمارها نشان می‌دهد آمریکا در تجارت محصولات لبنی با کانادا خود دارای مازاد تجاری است.

اختلاف تازه تنها به لبنیات محدود نمانده است. ترامپ همچنین دولت کانادا و استان‌های این کشور را متهم کرده که شرکت‌های آمریکایی، به‌ویژه کسب‌وکارهای کوچک، به اندازه کافی به قراردادهای خرید دولتی کانادا دسترسی ندارند. او در واکنش به این موضوع به اداره خدمات عمومی آمریکا دستور داده است روند حذف برخی کالاهای ساخت کانادا از فهرست خریدهای دولت فدرال را آغاز کند، مگر اینکه به گفته او «رفتار متقابل و عادلانه» برای شرکت‌های آمریکایی برقرار شود.

آیا باید نگران کرونا در پاییز و زمستان امسال در مونترال باشیم؟

توجه، درد یا قشقرق مداوم قفسه سینه، گیجی شدید یا بدتر شدن واضح وضعیت عمومی نیز از علائمی هستند که نباید صرفاً در خانه منتظر برطرف شدنشان ماند.

کووید طولانی هنوز وجود دارد

یکی از دلایلی که نباید کووید را دقیقاً معادل یک سرماخوردگی ساده دانست، احتمال باقی ماندن علائم بعد از عفونت است. برخی افراد پس از پایان مرحله حاد بیماری همچنان برای هفته‌ها یا ماه‌ها با خستگی، مشکلات تمرکز، تنگی نفس یا علائم دیگر روبه‌رو می‌شوند؛ وضعیتی که به آن Long COVID یا کووید طولانی گفته می‌شود.

احتمال آن برای همه یکسان نیست و هنوز بسیاری از جنبه‌های این بیماری در حال مطالعه است، اما وجود آن یکی از دلایلی است که پیش‌گیری از عفونت، به‌خصوص برای افراد آسیب‌پذیر، همچنان ارزش دارد.

نگرانی منطقی، نه بازگشت به ترس

پاییز و زمستان امسال احتمالاً کرونا تنها ویروسی نخواهد بود که در مونترال با آن روبه‌رو می‌شویم. آنفلوآنزا، RSV و سایر عفونت‌های تنفسی نیز هم‌زمان وارد فصل فعالیت خود می‌شوند و سیستم سلامت کبک به همین دلیل آنها را در کنار یکدیگر پایش می‌کند.

برای بیشتر افراد سالم، دلیلی برای بازگشت به اضطراب سال‌های اول همه‌گیری وجود ندارد، اما برای سالمندان و افراد آسیب‌پذیر، کووید همچنان موضوع مهمی است و واکسیناسیون، توجه به علائم و کاهش تماس هنگام بیماری می‌تواند تفاوت قابل توجهی ایجاد کند.

شاید بهترین رویکرد برای زمستان مونترال بسیار ساده باشد: نه کرونا را فراموش کنیم و نه اجازه بدهیم دوباره زندگی‌مان را تسخیر کند. امروز ما درباره این ویروس بسیار بیشتر از چند سال قبل می‌دانیم.

هدف دیگر ترسیدن از هر سرفه نیست؛ هدف این است که بدانیم چه زمانی یک بیماری ظاهراً ساده را جدی‌تر بگیریم، چه کسانی نیاز به محافظت بیشتری دارند و چگونه با چند رفتار منطقی، فصل ویروس‌های تنفسی را با دردسر کمتری پشت سر بگذاریم.

نیست. اگر فردی بیمار است و مجبور است وارد فضای شلوغ و بسته شود، یا قرار است با یک سالمند یا فرد دارای سیستم ایمنی ضعیف ملاقات کند، استفاده از ماسک مناسب همچنان می‌تواند اقدامی ساده برای کاهش انتقال ویروس‌های تنفسی باشد.

همین منطق درباره ماندن در خانه هنگام بیماری نیز صدق می‌کند. فرهنگی که گاهی ما را تشویق می‌کند با تب، سرفه و بدن درد هم به محل کار برویم، از نظر کنترل بیماری‌های تنفسی چندان منطقی نیست.

تهویه را فراموش نکنیم

یکی از درس‌های مهم همه‌گیری این بود که ویروس‌های تنفسی فقط مسئله «دست آلوده» نیستند. هوایی که در فضای بسته تنفس می‌کنیم اهمیت دارد. تهویه مناسب، باز کردن پنجره‌ها در صورت امکان و کاهش مدت حضور در محیط‌های بسیار شلوغ و بدون تهویه می‌تواند احتمال انتقال عفونت‌های تنفسی را کاهش دهد. این مسئله در زمستان مونترال که بخش بزرگی از زندگی چند ماه در محیط بسته جریان دارد، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

اگر کرونا گرفتیم، باید بترسیم؟

در اکثر افراد سالم، ابتلا به کووید به معنی بیماری شدید نیست. اما بهتر است دو اشتباه را مرتکب نشویم: نه هر عفونتی را یک بحران تصور کنیم و نه کرونارا کاملاً بی‌اهمیت بدانیم.

شدت بیماری به سن، وضعیت سلامت، ایمنی فرد و عوامل دیگری بستگی دارد. افراد پرخطر بهتر است در صورت ابتلا زودتر درباره علائم خود با پزشک یا داروساز صحبت کنند، زیرا بعضی درمان‌های ضدویروسی باید در ابتدای بیماری شروع شوند تا بیشترین تأثیر را داشته باشند. تنگی نفس قابل

بالا تر و گروه‌های در معرض خطر توصیه می‌کند. افراد سالم ۶۵ تا ۷۴ سال نیز می‌توانند برای کاهش خطر ابتلا و عوارض، واکسین دریافت کنند. INSPQ تأکید می‌کند که بار بیماری کووید همچنان قابل توجه است، اما موارد شدید پیش‌تر در سالمندان و افرادی که بیماری‌های مزمن دارند متمرکز شده است.

این تغییر بسیار مهم است. پیام آن این نیست که کرونا بی‌خطر شده؛ بلکه خطر آن اکنون در تمام جمعیت به یک اندازه توزیع نشده است. برای یک فرد جوان و سالم، احتمال بیماری شدید معمولاً بسیار کمتر از یک فرد سالمند، فرد دارای نقص ایمنی یا کسی است که بیماری‌های زمینه‌ای مهم دارد.

پس چرا واکسین کرونا دیگر برای همه رایگان نیست؟

در حال حاضر واکسین آنفلوآنزا در کبک برای تمام افراد شش‌ماهه و بالاتر رایگان است، اما واکسین کووید فقط برای گروه‌های مشخصی به‌صورت رایگان ارائه می‌شود. برای بعضی افراد خارج از گروه‌های واجد شرایط، واکسین می‌تواند در بازار خصوصی در دسترس باشد.

این سیاست نشان‌دهنده تغییر هدف برنامه واکسیناسیون است. هدف اصلی واکسین کووید در شرایط فعلی بیش از آنکه جلوگیری از هر عفونت باشد، کاهش خطر بیماری شدید، بستری شدن و مرگ است. دولت کبک همچنین اشاره می‌کند که واکسیناسیون ممکن است احتمال برخی علائم طولانی‌مدت کووید را نیز کاهش دهد.

آیا دوباره باید همه ماسک بزنیم؟

برای بیشتر مردم، زندگی روزمره در مونترال دیگر نیازمند همان سطح از محدودیت‌های دوران همه‌گیری نیست. اما این به معنای بی‌فایده بودن ماسک

تعداد عفونت‌ها الزاماً به معنای بازگشت به شرایط سال‌های بحرانی کرونا نیست. آیا زمستان باعث افزایش کرونا می‌شود؟

در مورد آنفلوآنزا و IIRSV الگوی فصلی نسبتاً مشخصی وجود دارد و پاییز و زمستان معمولاً فصل فعالیت بیشتر آنهاست. درباره کووید وضعیت کمی پیچیده‌تر است و هنوز نمی‌توان با قطعیت گفت این ویروس در بلندمدت دقیقاً چه الگوی فصلی ثابتی خواهد داشت.

با این حال فصل سرد شرایط مناسبی برای انتقال بسیاری از ویروس‌های تنفسی ایجاد می‌کند. در مونترال، وقتی هوا سرد می‌شود بخش بیشتری از زندگی به فضاهای بسته منتقل می‌شود. پنجره‌ها بسته‌اند و مردم مدت بیشتری در خانه، مدرسه، محل کار، مراکز خرید، رستوران‌ها و وسایل حمل‌ونقل عمومی کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. بنابراین طبیعی است که پاییز و زمستان دوره مهمی برای مراقبت از ویروس‌های تنفسی باشد.

شاید امسال سؤال بهتر این باشد: کدام ویروس؟

تب، بدن درد، گلودرد، سرفه، خستگی و آبریزش بینی دیگر به‌سادگی به ما نمی‌گویند چه بیماری‌ای داریم. کووید، آنفلوآنزا، RSV و تعدادی دیگر از ویروس‌های تنفسی می‌توانند علائم مشابهی ایجاد کنند. به همین دلیل وقتی کسی در زمستان می‌گوید «فکر کنم سرما خورده‌ام»، از روی علائم همیشه نمی‌توان فهمید واقعاً چه ویروسی عامل بیماری است.

چه کسانی هنوز باید کرونا را جدی‌تر بگیرند؟

یکی از بهترین نشانه‌ها برای درک وضعیت فعلی کووید، سیاست واکسیناسیون کبک است. کمیته ایمن‌سازی کبک برای فصل پیش رو همچنان واکسیناسیون کووید را به‌طور مشخص برای افراد ۷۵ سال و

کرونا از زندگی ما ناپدید نشده است؛ اما آیا با سرد شدن هوا دوباره باید منتظر موج‌های بزرگ، بیمارستان‌های شلوغ و نگرانی‌های سال‌های همه‌گیری باشیم؟

چند سال پیش کافی بود کسی در مترو سرفه کند تا اطرافیان ناخودآگاه فاصله بگیرند. ماسک، تست کرونا، قرنطینه و آمار روزانه ابتلا بخشی از زندگی عادی ما شده بود. امروز در مونترال تقریباً همه چیز به شرایط قبل از همه‌گیری برگشته است. رستوران‌ها شلوغ‌اند، مترو پر از مسافر است، کنسرت‌ها برگزار می‌شوند و کمتر کسی درباره تعداد مبتلایان به کووید صحبت می‌کند.

اما ویروس از بین نرفته است. با نزدیک شدن فصل سرد، سؤال دوباره مطرح می‌شود: آیا باید نگران کرونا باشیم؟ پاسخ کوتاه این است: برای بیشتر افراد سالم، نه به شکل سال‌های اول همه‌گیری؛ اما کووید هنوز بیماری مهمی است و برای بعضی افراد همچنان می‌تواند خطرناک باشد.

کرونا هنوز در کبک می‌چرخد

مؤسسه ملی بهداشت عمومی کبک، INSPQ، همچنان گردش کووید را در کنار آنفلوآنزا و ویروس تنفسی RSV زیر نظر دارد و اطلاعات مربوط به میزان مثبت شدن آزمایش‌ها، بستری‌ها و سایر شاخص‌ها مرتب به‌روزرسانی می‌شود. بنابراین کووید برخلاف تصور بعضی افراد «تمام نشده»؛ بلکه به یکی از ویروس‌های تنفسی تبدیل شده که سیستم سلامت باید دائماً آن را پایش کند.

در عین حال یک تفاوت اساسی با سال‌های نخست همه‌گیری وجود دارد. بخش بزرگی از جمعیت اکنون به دلیل واکسیناسیون، ابتلای قبلی یا ترکیبی از هر دو، در جانی از ایمنی در برابر ویروس دارد. پزشکان نیز تجربه بسیار بیشتری در تشخیص و درمان بیماری دارند. به همین دلیل بالارفتن

مونترال در اکتبر؛

شهری میان رنگ، نور و اولین سرمای پاییز

هالووین آرام آرام شهر را تغییر می دهد

هر چه به پایان ماه نزدیک می شویم، نارنجی پاییز جای خود را به نارنجی هالووین می دهد. کدوها جلوی خانه ها ظاهر می شوند، فروشگاه ها پر از لباس و تزئینات می شوند و برنامه های خانوادگی و مهمانی های مخصوص هالووین در نقاط مختلف شهر شکل می گیرند. باغ گیاه شناسی نیز در طول ماه فعالیت های پاییزی و هالووینی دارد و در Old Montréal برنامه های خانوادگی برگزار می شود. برای بزرگسالان نیز نمایش ها، مهمانی ها و برنامه های سینمایی مخصوص شب های نزدیک هالووین وجود دارد؛ از جمله نمایش تعاملی معروف Rocky Horror Picture Show Halloween Ball.

اکتبر فقط برای کسانی که برنامه دارند نیست

شاید جذاب ترین ویژگی اکتبر مونترال همین باشد. برای لذت بردن از آن الزاماً نیازی به خرید بلیت جشنواره یا برنامه ریزی قبلی ندارید. گاهی بهترین برنامه این است که یک عصر خنک، لباس گرم بپوشید و بدون مقصد مشخص در Old Montréal یا Plateau کنار رودخانه قدم بزنید. خیابان های سنگفرش شده بخش قدیمی شهر در کنار رنگ های پاییزی و هوای خنک، حال و هوایی کاملاً متفاوت از تابستان دارند. Tourisme Montréal نیز پاییز را یکی از بهترین زمان ها برای پیاده روی در Old Montréal و کنار رود سن لوران معرفی می کند. حتی یک قهوه گرم روی نیمکت پارک، قدم زدن میان برگ ها یا رفتن به یکی از بازارهای عمومی می تواند تبدیل به یک برنامه کامل پاییزی شود.

فصل زیبایی که عجله دارد

شاید تنها ایراد پاییز مونترال این باشد که بیش از حد کوتاه است. رنگ هایی که مدت ها منتظرشان هستیم، چند هفته بیشتر دوام ندارند. باد و باران کافی است تا شاخه های رنگارنگ خیلی زود خالی شوند و شهر آرام آرام به استقبال منظره خاکستری نوامبر و بعد زمستان برود. برای همین اکتبر ماهی نیست که بهتر باشد تماشای آن را به «هفته بعد» موکول کنیم. اگر یک روز آفتابی است و درختان به اوج رنگ رسیده اند، همان روز زمان بیرون رفتن است. مونترال در اکتبر نه کاملاً گرم است و نه هنوز زمستانی؛ نه هیاهوی گردشگران تابستان را دارد و نه سکوت روزهای سرد را. شهر برای مدت کوتاهی میان دو فصل می ایستد؛ با خیابان های رنگارنگ، بازارهای پاییزی، جشنواره های سینما و هنر، شب های نورانی و هالووینی که آرام آرام از راه می رسد. شاید به همین دلیل اکتبر را نباید فقط یکی از ماه های تقویم مونترال دانست؛ اکتبر یکی از زیباترین چهره های این شهر است، چهره ای که فقط چند هفته فرصت داریم آن را ببینیم.

یکی از مهم ترین رویدادهای فرهنگی این ماه Festival du nouveau cinéma است که امسال پنجاه و پنجمین دوره خود را برگزار می کند.

این جشنواره بیش از ۲۰۰ فیلم کوتاه و بلند از حدود ۶۰ کشور را به نمایش می گذارد و علاوه بر فیلم، برنامه هایی مانند گفت و گو، کارگاه و فعالیت های مرتبط با فناوری و کودکان دارد. برای شهری که سینما و هنر بخش مهمی از هویت فرهنگی آن است، این جشنواره یکی از اتفاق های شاخص اکتبر محسوب می شود.

در کنار آن، Festival Phénomena نیز فضای متفاوتی دارد؛ ترکیبی از تئاتر، کاباره، رقص، نمایش عروسکی، هنرهای اجرایی و اجراهایی که عمداً در قالب های معمول هنری قرار نمی گیرند. این جشنواره بخش بزرگی از ماه را در منطقه Plateau-Mont-Royal و Mile End زنده نگه می دارد.

وقتی پاییز با تکنولوژی ملاقات می کند

مونترال در اکتبر فقط شهر برگ های رنگی و جشنواره های هنری نیست. MTL connect نیز متخصصان فناوری، پژوهشگران، کارآفرینان، تصمیم گیرندگان و هنرمندان را در SAT گرد هم می آورد تا درباره تحول دیجیتال و فرصت های انقلاب فناوری صحبت کنند. موضوعاتی مانند هوش مصنوعی و آینده دیجیتال در سال های اخیر بخشی از هویت اقتصادی و دانشگاهی مونترال شده اند و چنین رویدادهایی چهره دیگری از شهری را نشان می دهند که هم زمان می تواند سنتی، هنری و بسیار تکنولوژیک باشد.

آخر هفته شکرگزاری؛ سیب، کدو و طعم پاییز

اکتبر همچنین زمان Thanksgiving یا جشن شکرگزاری کانادا است. برخلاف Thanksgiving آمریکایی که در نوامبر برگزار می شود، کانادایی ها آن را در دومین دوشنبه اکتبر جشن می گیرند و امسال تعطیلات آخر هفته آن از دهم تا دوازدهم اکتبر قرار گرفته است. این آخر هفته یکی از بهترین زمان ها برای تجربه فضای کلاسیک پاییز کبک است. بازارهای Jean-Talon و Atwater پر از محصولات فصل می شوند و در اطراف مونترال نیز فصل سیب چینی ادامه دارد. رفتن به باغ سیب، خرید سیدر، دونات یا محصولات افرا و برگشتن به شهر با چند کیسه سیب، برای بسیاری از خانواده ها به یک رسم پاییزی تبدیل شده است.

پاییز را می شود خورد!

مونترال شهری است که تقریباً برای هر فصل، غذا هم پیدا می کند. هوای خنک اکتبر زمان خوبی برای برگشتن به سوپ ها، غذاهای گرم، قهوه و شیرینی های پاییزی است. بازارهای عمومی نیز در این فصل پر از کدو، سیب و محصولات برداشت پاییزی هستند. اما امسال یک اتفاق خوشمزه دیگر هم وجود دارد. Ramen Ramen Fes در بخش بزرگی از ماه برگزار می شود و رستوران های مختلف نسخه های خود از رامن را ارائه می کنند؛ غذایی که برای یک شب سرد اکتبری تقریباً انتخاب ایده آلی است.

از رنگ های تماشایی مونروپال و باغ های نورانی تا جشن شکرگزاری، سینما، غذا و هالووین؛ اکتبر یکی از زیباترین ماه های زندگی در مونترال است.

اگر قرار باشد تنها یک ماه را برای تجربه پاییز واقعی در مونترال انتخاب کنیم، اکتبر یکی از جدی ترین گزینه هاست. شهری که چند هفته قبل هنوز حال و هوای تابستان را حفظ کرده بود، ناگهان رنگ عوض می کند. درختان سبز به طیفی از زرد، نارنجی و قرمز تبدیل می شوند، هوا خنک تر می شود، روزها کوتاه تر می شوند و کافه ها دوباره بوی نوشیدنی های گرم و شیرینی های پاییزی می گیرند. اکتبر در مونترال فقط تغییر فصل نیست؛ تغییر ریتم زندگی شهر است.

در این ماه کافی است از خیابان های معمولی محله ها عبور کنید تا متوجه شوید چرا پاییز کانادا این قدر مشهور است. پارک ها و حتی کوچه های مسکونی به تدریج رنگ می گیرند و برای چند هفته کوتاه، شهر حالتی پیدا می کند که تقریباً هر گوشه آن می تواند پس زمینه یک عکس پاییزی باشد.

مونروپال؛ جایی که باید پاییز را از بالا دید

مونروپال در تمام سال یکی از نمادهای شهر است، اما در اکتبر شخصیت دیگری پیدا می کند. مسیرهای پیاده روی زیر درختان رنگارنگ قرار می گیرند و از بعضی نقاط مرتفع، ترکیب شهر و جنگل پاییزی منظره ای می سازد که در فصل های دیگر وجود ندارد. لازم نیست برنامه پیچیده ای داشته باشید. یک پیاده روی ساده، کمی توقف کنار Beaver Lake یا رفتن به یکی از نقاط دیدنی کوه برای تماشای شهر کافی است. Tourisme Montréal نیز پیاده روی در پارک ها و تماشای رنگ های پاییزی را از فعالیت های اصلی این فصل معرفی می کند. اما زیبایی پاییز فقط در مونروپال خلاصه نمی شود. پارک لافونت، مسیرهای کنار کانال لاشین، جزیره سنت هلن، محله های قدیمی و حتی خیابان های آرام غرب جزیره هر کدام نسخه متفاوتی از پاییز مونترال را نشان می دهند.

باغی که شب ها روشن می شود

یکی از شناخته شده ترین برنامه های پاییزی شهر، «Gardens of Light» یا باغ گیاه شناسی مونترال است. با تاریک شدن هوا، باغ های چین، ژاپن و First Nations با نور، فانوس های رنگی، صدا و نمایش های تصویری تغییر چهره می دهند. برنامه امسال تا آغاز نوامبر ادامه دارد و در نتیجه تقریباً تمام اکتبر می توان آن را دید. امسال همچنین یک مسیر غوطه ورکننده جدید با نام Resonance در باغ First Nations ارائه شده است. جذابیت این برنامه دقیقاً در تضاد آن با روزهای پاییزی مونترال است. می توان عصر را با تماشای درختان رنگی شروع کرد و شب را میان فانوس ها و نورهای باغ گیاه شناسی به پایان رساند.

اکتبر، ماه سینما هم هست

مونترال حتی بعد از پایان تابستان جشنواره هایش را تعطیل نمی کند.



سالمونلا؛

مهمان ناخوانده‌ای که دیده نمی‌شود

از تخم مرغ و مرغ خام تا سبزیجات و حیوانات خانگی؛ سالمونلا چگونه وارد بدن می‌شود و چه زمانی می‌تواند خطرناک باشد؟

وقتی صحبت از سالمونلا می‌شود، اولین چیزی که به ذهن بسیاری از ما می‌رسد مرغ یا تخم مرغ خام است، اما داستان این باکتری بسیار گسترده‌تر است. سالمونلا می‌تواند در گوشت، میوه و سبزیجات، جوانه‌ها، آجیل، آرد و بعضی مواد غذایی فرآوری‌شده نیز وجود داشته باشد و حتی از طریق برخی حیوانات خانگی منتقل شود. نکته مهم این است که غذایی که به سالمونلا آلوده شده، الزاماً ظاهر، بو یا طعم غیرعادی ندارد. ممکن است غذایی کاملاً سالم به نظر برسد اما حاوی باکتری باشد.

سالمونلا چیست؟

سالمونلا نام گروهی از باکتری‌هاست که بعضی انواع آن می‌توانند باعث بیماری‌ای به نام «سالمونلوز» شوند. این عفونت یک شناخته‌شده‌ترین بیماری‌های منتقله از غذاست و معمولاً دستگاه گوارش را درگیر می‌کند. در کانادا سالانه بیش از چهار میلیون نفر به انواع مختلف بیماری‌های ناشی از غذای آلوده مبتلا می‌شوند و سالمونلا یکی از عوامل مهم این گروه از بیماری‌هاست.

از کجا سالمونلا می‌گیریم؟

راه اصلی انتقال، خوردن غذای آلوده است. مرغ و سایر طیور، تخم مرغ، گوشت خوک و گوشت چرخ کرده از منابع شناخته‌شده‌اند، اما سالمونلا محدود به محصولات حیوانی نیست. میوه و سبزی خام، جوانه‌ها، مغزها و حتی آرد نیز می‌توانند آلوده شوند. محصولات تهیه‌شده با تخم مرغ

خام یا لبنیات غیرپاستوریزه، مانند بعضی سس‌ها، دسرها، بستنی‌های خانگی و خمیر خام شیرینی نیز می‌توانند خطر را افزایش دهند.

یکی از مسیرهای مهم انتقال در خانه «آلودگی متقاطع» است. تصور کنید مرغ خام را روی تخته آشپزخانه خرد کرده‌ایم و بعد بدون شست‌وشوی مناسب همان تخته یا چاقورا برای سالاد استفاده می‌کنیم. باکتری بدون اینکه دیده شود از یک ماده غذایی به ماده دیگر منتقل می‌شود. دست‌های آلوده نیز می‌توانند همین نقش را داشته باشند.

فقط غذا مقصر نیست

سالمونلا می‌تواند از حیوانات نیز به انسان منتقل شود. خزندگان و دوزیستان از جمله لاک‌پشت، مارمولک و قورباغه ممکن است سالمونلارا حمل کنند در حالی که کاملاً سالم به نظر می‌رسند. پرندگان و مرغ‌های خانگی نیز از منابع شناخته‌شده انتقال هستند. حتی وسایل، ظرف غذا، قفس یا محیط زندگی حیوان می‌تواند آلوده باشد. به همین دلیل شستن دست‌ها بعد از تماس با حیوانات و وسایل آنها اهمیت زیادی دارد.

چند ساعت بعد از خوردن غذای

آلوده بیمار می‌شویم؟

این یکی از مهم‌ترین نکات درباره سالمونلاست. بر اساس اطلاعات بهداشت عمومی کانادا، علائم معمولاً ۶ تا ۷۲ ساعت پس از مواجهه آغاز می‌شوند. منابع CDC دامنه وسیع‌تری، یعنی حدود ۶ ساعت تا ۶ روز، را نیز گزارش می‌کنند. بنابراین بیماری الزاماً چند دقیقه یا بلافاصله پس از خوردن غذا شروع نمی‌شود.

به همین دلیل غذایی که فرد تصور می‌کند باعث مسمومیت او شده، همیشه مقصر واقعی نیست. ممکن است شام امشب را مقصر بدانیم، در حالی که منبع آلودگی غذایی بوده که یکی دو روز قبل خورده‌ایم.

علائم سالمونلا چیست؟

علائم معمول شامل اسهال،

دل‌پیچه و درد شکم، تب، تهوع و گاهی استفراغ، لرز و سردرد است. شدت بیماری در افراد مختلف متفاوت است و حتی بعضی افراد ممکن است آلوده شوند اما علائم قابل توجهی نداشته باشند.

در بیشتر افراد سالم، بیماری خودبه‌خود بهبود پیدا می‌کند و علائم معمولاً حدود چهار تا هفت روز ادامه دارند. یکی از مهم‌ترین نگرانی‌ها در این مدت از دست دادن آب و الکترولیت‌های بدن بر اثر اسهال و استفراغ است.

آیا سالمونلا خطرناک است؟

برای بیشتر افراد سالم، سالمونلوز بیماری ناخوشایند اما گذرای است. با این حال در موارد نادر، باکتری می‌تواند از

مشکل ساز شود. آنتی‌بیوتیک معمولاً برای همه تجویز نمی‌شود و بیشتر در بیماری شدید یا افرادی که خطر عفونت تهاجمی در آنها بالاتر است مورد استفاده قرار می‌گیرد. CDC همچنین توصیه می‌کند قبل از مصرف داروهای ضداسهال با پزشک یا داروساز مشورت شود؛ زیرا در بعضی شرایط، از جمله وجود تب یا اسهال خونی، این داروها مناسب نیستند.

چه زمانی باید جدی‌تر برخورد کرد؟

اسهال یا استفراغ شدید، ناتوانی در نوشیدن مایعات، علائم کم‌آبی مانند ادرار بسیار کم یا تیره، خشکی شدید دهان، تشنگی زیاد و سرگیجه نیاز به



توجه بیشتری دارند. وجود خون در مدفوع، تب همراه با اسهال یا بیماری شدید نیز از شرایطی است که ارزیابی پزشکی اهمیت پیدا می‌کند، به‌خصوص اگر بیمار کودک، سالمند یا فردی با سیستم ایمنی ضعیف باشد.

آیا بعد از خوب شدن هنوز می‌توانیم باکتری را منتقل کنیم؟

بله. نکته جالب این است که تمام شدن اسهال الزاماً به معنای پایان دفع باکتری نیست. فرد ممکن است پس از برطرف شدن علائم همچنان سالمونلارا از طریق مدفوع دفع کند. به همین دلیل رعایت دقیق بهداشت دست‌ها، به‌خصوص پس از استفاده از سرویس بهداشتی، حتی بعد از بهبود اهمیت دارد. CDC توصیه می‌کند حداقل دو هفته پس از پایان اسهال توجه ویژه‌ای به این موضوع داشته باشیم.

چهار قانون ساده در آشپزخانه

پیشگیری از سالمونلا تا حد زیادی بر چهار اصل استوار است: تمیز کردن، جدا نگه داشتن، پخت کامل و سرد نگه داشتن مواد غذایی. دست‌ها، ظروف و سطوح آشپزخانه باید مرتب تمیز شوند. گوشت و مرغ خام باید از غذاهایی که بدون پخت مصرف می‌شوند جدا باشند و برای پخت نیز بهتر است به جای قضاوت از روی رنگ غذا، از دماسنج مخصوص مواد

غذایی استفاده شود. دمای یخچال نیز باید ۴ درجه سانتی‌گراد یا کمتر باشد. گوشت، مرغ و ماهی خام بهتر است در ظرف دربسته و در طبقه پایین یخچال قرار گیرند تا مایعات آنها روی سایر مواد غذایی نریزد. محدوده بین ۴ تا ۶۰ درجه سانتی‌گراد «منطقه خطر» محسوب می‌شود، زیرا بسیاری از باکتری‌ها در این محدوده دمایی می‌توانند سریع‌تر رشد کنند.

بو کردن غذا راه تشخیص سالمونلا نیست

یکی از اشتباهات رایج این است که فکر کنیم اگر غذایی بو و مزه طبیعی داشته باشد، پس سالم است. این روش برای تشخیص سالمونلا قابل اعتماد نیست. مواد غذایی آلوده ممکن است هیچ نشانه ظاهری مشخصی نداشته باشند. بنابراین ایمنی غذا بیشتر به نحوه نگهداری، آماده‌سازی و پخت آن بستگی دارد تا بو کردن یا چشیدن.

ترس نه؛ چند عادت ساده

سالمونلا قرار نیست باعث شود از تخم مرغ، مرغ یا سبزیجات بترسیم. بیشتر موارد با چند عادت ساده قابل پیشگیری‌اند: شستن دست‌ها، جلوگیری از تماس غذای خام و آماده مصرف، نگهداری مواد غذایی در دمای مناسب و پخت کامل.

شاید مهم‌ترین نکته همین باشد که سالمونلارا نمی‌توان با چشم دید یا از روی بو تشخیص داد. غذایی که کاملاً طبیعی به نظر می‌رسد ممکن است آلوده باشد؛ و به همین دلیل در ایمنی مواد غذایی، چند دقیقه دقت بسیار مهم‌تر از ظاهر غذا باشد.



شب‌ی برای دیدار، گفتگو و ساختن ارتباط‌های تازه

گردهمایی فعالان و صاحبان کسب‌وکار ایرانی مونترال به دعوت آقای ناصری و مجله بازار

بودند که حضور چنین رسانه‌ای، نه تنها به دیده شدن بیزینس‌ها کمک می‌کند، بلکه هویت جمعی جامعه ایرانی را نیز تقویت می‌نماید. در جریان این شب، خانم شیرخدايي از گروه املاک شیرخدايي نیز با اهدای هدیه‌ای هنری و بسیار زیبا، محبت و همراهی خود را با مجموعه بازار نشان دادند. این هدیه ارزشمند که با ذوق و ظرافت ویژه‌ای تهیه شده بود، جلوه‌ای متفاوت به مراسم بخشش پید و مجموعه بازار صمیمانه از خانم شیرخدايي برای این یادبود زیبا و محبتشان سپاسگزاری می‌کند. این شب، با گفتگوهای دوستانه، عکس‌های یادگاری و تبادل کارت‌های تجاری به پایان رسید؛ اما تأثیر آن بر روابط حرفه‌ای و اجتماعی شرکت‌کنندگان بدون شک ماندگار خواهد بود. مراسم ماه سپتامبر، بار دیگر نشان داد که همکاری، همدلی و ارتباط میان بیزینس‌ها، ستون‌های اصلی رشد جامعه ایرانی در مونترال هستند—ستون‌هایی که مجله بازار و مدیریت ۴۰ ساله آقای ناصری، نقشی مهم در استحکام آن‌ها داشته‌اند.

تهیه کننده مقاله:
مژگان رجبی مشاور بیمه و
سرمایه‌گذاری در کانادا
۵۱۴۲۹۶۷۳۰۶

در ماه سپتامبر یکی از شب‌های به یادماندنی برای جامعه کسب‌وکار ایرانی در مونترال رقم خورد؛ شبی که به دعوت آقای ناصری، مدیر و مسئول روزنامه «بازار»، مجموعه‌ای از فعالان اقتصادی، صاحبان کسب‌وکار و چهره‌های شناخته شده گرد هم آمدند تا فرصتی برای آشنایی، گفتگو و قدردانی از تلاش‌های مشترک فراهم شود. این گردهمایی از ساعت هفت عصر تا یازده شب ادامه داشت و در فضایی صمیمی همراه با شام و شیرینی برگزار شد؛ فضایی که نه تنها رنگ و بوی یک مراسم رسمی داشت، بلکه گرمای دوستی و همکاری را نیز در خود جای داده بود.

در این برنامه، بیزینس‌های مختلف—از تازه تاسیس‌ها تا برندهای با سابقه—فرصت یافتند تا با یکدیگر بیشتر آشنا شوند، شبکه‌سازی کنند و درباره مسیرهای همکاری آینده گفتگو داشته باشند. بسیاری از شرکت‌کنندگان تأکید می‌کردند که چنین رویدادهایی برای تقویت پیوندهای حرفه‌ای و ایجاد فرصت‌های جدید در جامعه ایرانی نقش مهمی دارد؛ جامعه‌ای که هر سال گسترده‌تر و فعال‌تر می‌شود. یکی از بخش‌های برجسته مراسم، قدردانی آقای ناصری از نویسندگان و همکارانی بود که سال‌هاست برای مجله بازار قلم می‌زنند. او با احترام و قدردانی از تلاش کسانی یاد کرد که با نوشتن، تحلیل و اطلاع‌رسانی، به رشد و اعتبار این رسانه کمک کرده‌اند. این لحظه، برای بسیاری از نویسندگان و همکاران، فرصتی بود تا ارزش کارشان را در کنار جمعی از فعالان اقتصادی احساس کنند.

اما شاید مهم‌ترین بخش این شب، یادآوری نقش برجسته و ۴۰ ساله آقای ناصری در مدیریت دفترچه و مجله بازار در مونترال بود. چهار دهه فعالیت مستمر در حوزه رسانه، آن هم در جامعه مهاجر، کاری است که تنها با عشق، پشتکار و تعهد امکان‌پذیر می‌شود. بسیاری از کسب‌وکارهای ایرانی سال‌هاست تبلیغات خود را به این مجله می‌سپارند؛ نه فقط به عنوان یک رسانه، بلکه به عنوان بخشی از هویت اجتماعی و اقتصادی جامعه ایرانی در کبک. اعتماد طولانی‌مدت بیزینس‌ها به مجله بازار، نشان‌دهنده اعتبار و ثباتی است که آقای ناصری طی سال‌ها با تلاش بی‌وقفه ساخته است.

در طول مراسم، شرکت‌کنندگان بارها از نقش مجله بازار در معرفی کسب‌وکارهای ایرانی، حمایت از کارآفرینان تازه‌وارد و ایجاد پل ارتباطی میان جامعه ایرانی و فضای اقتصادی مونترال سخن گفتند. بسیاری معتقد

خرداد

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. احساسات در این ماه پرنرنگ‌تر 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 ترس. پایان ماه با حس امید و آمادگی برای شروع مرحله‌ای تازه همراه خواهد بود.

اردیبهشت

ایده‌ای تازه، آشنایی غیرمنتظره یا پیشنهادی متفاوت می‌تواند مسیر فکری جدیدی برایت ایجاد کند. این ماه بهتر است از امتحان کردن روش‌های تازه ترس 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.

فروردین

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 بیشتری از بحث‌های غیرضروری جلوگیری می‌کند. این ماه برای تعیین هدف‌های جدید و کنار گذاشتن عادت‌ی که مانع پیشرفت شده زمان مناسبی است. به نتیجه‌های آهسته اما ماندگار اعتماد کن.

شهریور

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.

مرداد

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، احساسات را پنهان نکن اما برای گفتن حرف‌های مهم زمان مناسبی انتخاب کن. در نیمه دوم ماه فرصتی برای جبران یا شروع دوباره پیش می‌آید.

تیر

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.

تیم شکور Équipe Shakour

Agence immobilière
GROUPE IMMOBILIER
LONDONO
REALTY GROUP INC



مشاوره تخصصی املاک
مسکونی • تجاری • سرمایه گذاری

514-730-3909

www.shakourrealty.com



EMMA LINDSAY



بامدیریت 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**



آذر

ماه پرفروغ و آمدی پیش رو داری و احتمال دریافت خبر، دعوت یا پیشنهادی غیرمنتظره زیاد است. ممکن است برنامه‌ای ناگهانی باعث تغییر در بخشی از روزمرگی‌هایت شود. ذهنت پر از ایده خواهد بود، اما بهتر است انرژی خود را میان چند کار تقسیم نکنی و یک هدف اصلی را جدی‌تر دنبال کنی. در روابط، حرفی که مدت‌ها ناگفته مانده بالاخره مطرح می‌شود. از قضاوت عجولانه درباره دیگران دوری کن. اتفاقی کوچک در نیمه دوم ماه می‌تواند شادی و انگیزه زیادی برایت بیاورد.



آبان

آرامش بیشتری وارد زندگی‌ات می‌شود و مسئله‌ای که مدتی فکرت را درگیر کرده، راه حل ساده‌تری از آنچه تصور می‌کردی پیدا می‌کند. در محیط کار یا مسائل مالی پیشنهادی به تو می‌رسد که ارزش بررسی دارد. بهتر است قبل از پاسخ نهایی همه جوانب را بسنجی. در روابط شخصی، محبت و توجهی که به دیگران نشان داده‌ای به شکلی زیبا به خودت برمی‌گردد. دیدار یا پیامی از فردی که مدتی از او بی‌خبر بوده‌ای نیز ممکن است حال و هوایت را تغییر دهد.



مهر

این ماه بوی شروع و تغییر می‌دهد. موضوعی که مدتی در انتظارش بوده‌ای، کم‌کم از حالت بلاتکلیف خارج می‌شود و فرصت تازه‌ای پیش رویت قرار می‌گیرد. در کار و مسائل مالی بهتر است با اعتماد به نفس جلو بروی، اما تصمیم‌های بزرگ را عجولانه نگیری. گفت‌وگویی صادقانه می‌تواند سوء تفاهمی قدیمی را برطرف کند. در روابط عاطفی، توجه و محبت بیشتری دریافت می‌کنی. روزهای پایانی ماه برای شروع کاری تازه، برنامه‌ریزی یا تصمیمی که مدت‌ها عقب انداخته‌ای مناسب‌تر است.



اسفند

نظم و برنامه‌ریزی بیش از هر چیز دیگری به کمکت می‌آید. چند موضوع نیمه‌تمام که مدت‌ها عقب افتاده‌اند بالاخره فرصت جمع‌وجور شدن پیدا می‌کنند. ممکن است مسئولیت تازه‌ای در کار یا زندگی شخصی به تو سپرده شود که در ابتدا کمی سنگین به نظر برسد، اما نتیجه آن به نفع تو خواهد بود. در مسائل مالی، تصمیم‌های حساب‌شده بهتر از ریسک هستند. در روابط نیز به جای حدس زدن درباره احساس دیگران، مستقیم صحبت کن. یک خبر خوب می‌تواند پایان ماه را برایت دلنشین‌تر کند.



بهمن

انرژی و اعتماد به نفس بیشتری احساس می‌کنی و فرصتی برای نشان دادن توانایی‌هایت پیش می‌آید. کاری که قبلاً برایش تلاش کرده‌ای ممکن است بالاخره نتیجه‌ای قابل توجه نشان دهد. اگر پیشنهاد تازه‌ای دریافت کردی، آن را جدی بررسی کن، اما در مسائل مالی از تصمیم‌های هیجانی فاصله بگیر. در روابط عاطفی، صراحت می‌تواند سوء تفاهمی 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.



دی

در این ماه خانه، خانواده و روابط نزدیک اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. اگر دلخوری یا فاصله‌ای میان تو و فردی ایجاد شده، فرصت مناسبی برای برطرف کردن آن فراهم می‌شود. گاهی یک گفت‌وگوی آرام بیشتر از توضیحات طولانی نتیجه می‌دهد. در کار، روند بعضی 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.

نوجوان‌ها باید یک کار را با دست‌هایشان بلد باشند

وقتی نتیجه کار را می‌توان لمس کرد

بخش بزرگی از فعالیت‌های نوجوانان امــــروز نتیجه‌ای غیر ملموس دارد. تکلیف در یک فایل ذخیره می‌شود، بازی روی صفحه اتفاق می‌افتد، پیام در تلفن فرستاده می‌شود و حتی بسیاری از پروژه‌های مدرسه دیجیتال‌ی شده‌اند. اما در یک کار دستی رابطه بسیار واضحی میان تلاش و نتیجه وجود دارد. یک تکه چوب تبدیل به قفسه می‌شود، چند ماده غذایی تبدیل

به شام می‌شوند، پارچه تبدیل به یک وسیله قابل استفاده می‌شود و دوچرخه‌ای که کار نمی‌کرد دوباره راه می‌افتد.

همین تجربه ساده از نظر روانی ارزشمند است. نوجوان می‌تواند نتیجه تلاش خود را ببیند و با خودش بگوید: «من این را ساختم» یا «من توانستم درستش کنم.» چنین موفقیت‌هایی کوچک به نظر می‌رسند، اما می‌توانند احساس شایستگی و خودکارآمدی را تقویت کنند؛ یعنی باور فرد به اینکه می‌تواند با تلاش و یادگیری از عهده یک مسئله برآید.



مهارتی که شکست را عادی می‌کند

کار با دست تقریباً هیچ‌وقت در اولین تلاش بی‌نقص پیش نمی‌رود. پیچ ممکن است اشتباه بسته شود، اندازه‌گیری دقیق نباشد، غذا بسوزد، دوخت کج شود یا قطعه‌ای که ساخته‌ایم درست سر جای خود قرار نگیرد. همین اشتباه‌ها بخش مهمی از آموزش هستند.

در مدرسه معمولاً آشتباه با نمره پایین همراه است. اما در کار عملی، اشتباه اغلب آغاز مرحله بعدی حل مسئله است؛ چرا این قطعه جا نمی‌رود؟ چرا این پایه لق است؟ کجا را اشتباه اندازه گرفته‌ام؟ حالا

چطور می‌توانم اصلاحش کنم؟

نوجوان به‌تدریج یاد می‌گیرد که خراب شدن یک پروژه به معنی «من نمی‌توانم» نیست. گاهی فقط باید دوباره اندازه گرفت، ابزار دیگری انتخاب کرد یا روش را تغییر داد. این همان طرز فکری است که بعدها در درس، کار و حتی زندگی شخصی نیز ارزش پیدا می‌کند.

دست‌ها هم در یادگیری نقش دارند

یادگیری فقط خواندن و شنیدن نیست. در بسیاری از مهارت‌های عملی، مغز باید هم‌زمان اطلاعات دیداری، حرکتی و فضایی را پردازش کند. هنگام کار با ابزار باید فاصله، نیرو، جهت و ترتیب مراحل را درک کنیم و حرکات دست را با آنچه می‌بینیم هماهنگ کنیم.

به همین دلیل ساختن یک وسیله یا تعمیر کردن آن فقط فعالیت عضلانی نیست؛ نوعی حل مسئله است. فرد باید ابتدا مشکل را تشخیص دهد، برای آن راه‌حل پیدا کند، نتیجه را آزمایش کند و در صورت لزوم روش خود را تغییر دهد.

در دنیایی که درس، ســـــــرگرمی و حتی روابط نوجوانان هر روز دیجیتال‌تر می‌شود، یاد گرفتن یک مهارت عملی می‌تواند چیزی فراتر از آمادگی برای شغل باشد؛ تمرینی برای اســــتقلال، اعتمادبه‌نفس و حل مسئله.

نوجوانی را تصور کنید که می‌تواند ساعت‌ها با کامپیوتر کار کند، یک ارائه عالی برای مدرسه بسازد، با هوش مصنوعی کار کند و تقریباً هر اطلاعاتی را در چند ثانیه در اینترنت پیدا کند؛ اما اگر دکمه لباسش کنده شود، لاستیک دوچرخه‌اش پنچر شود، پایه یک صندلی شل شود یا لازم باشد یک غذای ساده برای خودش درست کند، نمی‌داند از کجا شروع کند. این تصویر شاید کمی اغراق‌آمیز به نظر برسد، اما بخشی از واقعیت زندگی نسل جدید است. کودکان و نوجوانان امروز در مقایسه با نسل‌های قبل با فناوری بسیار بیشتری بزرگ

حتی کار ساده‌ای مثل نصب یک قفسه می‌تواند مجموعه‌ای از تصمیم‌ها باشد: دیوار از چه جنسی است؟ قفسه چقدر وزن تحمل خواهد کرد؟ فاصله پیچ‌ها چقدر باشد؟ آیا سطح صاف است؟ چه ابزاری لازم داریم؟ اینها همان مهارت‌های برنامه‌ریزی و حل مسئله‌اند، فقط این بار مسئله روی کاغذ نیست و نتیجه آن جلوی چشم قرار دارد.

استقلال از کارهای کوچک شروع می‌شود

استقلال نوجوان فقط این نیست که بتواند تنها به مدرسه برود یا روزی از خانه والدین جدا شود. استقلال از توانایی انجام کارهای کوچک زندگی آغاز می‌شود.

نوجوانی که می‌تواند چند غذای ساده درست کند، لباسش را مرتب کند، دوچرخه‌اش را بررسی کند، یک وسیله ساده را تعمیر کند یا با ابزارهای پایه آشناست، در مواجهه با مشکلات روزمره کمتر احساس درماندگی می‌کند.

قرار نیست نوجوان متخصص تعمیر همه چیز باشد. اتفاقاً یکی از مهارت‌های مهم عملی این است که بفهمد کدام کار را خودش می‌تواند انجام دهد و کدام کار باید به متخصص سپرده شود. کسی که کمی با برق، ابزار یا تعمیرات آشناست، بهتر می‌فهمد چه زمانی ادامه دادن یک کار می‌تواند خطرناک باشد.

شاید استعداد واقعی نوجوان جای دیگری پنهان شده باشد

سیستم آموزشی به‌طور طبیعی بخش زیادی از توانایی دانش‌آموز را با خواندن، نوشتن، ریاضی، امتحان و تکالیف ارزیابی می‌کند. اما همه انسان‌ها توانایی‌های خود را به یک شکل نشان نمی‌دهند.

ممکن است نوجوانی در کلاس متوسط باشد، اما وقتی موتور کوچکی را باز می‌کند یا با چوب و ابزار کار می‌کند، توانایی فوق‌العاده‌ای در درک سازوکار وسایل نشان دهد. نوجوان دیگری ممکن است در آشپزی، طراحی لباس، ساختن اشیاء یا کارهای فنی استعداد داشته باشد.

آشنا کردن نوجوان با مهارت‌های مختلف می‌تواند راهی برای کشف استعدادهایی باشد که در کارنامه مدرسه دیده نمی‌شوند. حتی اگر آن مهارت هیچ‌وقت به حرفه اصلی او تبدیل نشود، کشف اینکه «من در این کار خوبم» می‌تواند تأثیر مهمی بر تصویر نوجوان از خودش داشته باشد.

دانشگاه تنها تعریف موفقیت نیست

یکی دیگر از فواید آشنا شدن نوجوانان با کارهای فنی این است که تصویر واقع‌بینانه‌تری از دنیای مشاغل پیدا می‌کنند. در بسیاری از خانواده‌ها هنوز مسیر موفقیت تقریباً به شکل یک خط مستقیم تصور می‌شود: مدرسه، دانشگاه، مدرک و شغل اداری یا تخصصی. دانشگاه برای بسیاری از نوجوانان انتخاب بسیار خوبی است، اما تنها مسیر یک زندگی حرفه‌ای موفق نیست.

برق‌کار، تکنسین، مکانیک، نجار، جوشکار و بسیاری از نیروهای ماهر فنی نقش ضروری در اقتصاد دارند. در کبک نیز آموزش حرفه‌ای یا Formation professionnelle یکی از مســــیرهای رسمی آموزش است و برنامه‌های متنوعی برای ورود به مشاغل تخصصی ارائه می‌شود.

شناختن این مسیرها به معنی منصرف کردن نوجوان از دانشگاه نیست. نوجوانی که می‌خواهد مهندس شود نیز بهتر است بداند تکنسینی که دستگاه‌را نصب یا تعمیر می‌کند چه مهارتی دارد. احترام به کار فنی از زمانی شکل می‌گیرد که بفهمیم بسیاری از چیزهایی که هر روز استفاده می‌کنیم نتیجه دانش و مهارت افرادی است که با دست و ابزار کار می‌کنند.

در عصر هوش مصنوعی، مهارت دست بی‌ارزش‌تر می‌شود؟

ممکن است درست برعکس باشد. هوش مصــــنوعی اکنون می‌تواند متن بنویسد، تصویر تولید کند، اطلاعات را خلاصه کند، برنامه‌نویسی انجام دهد و در بسیاری از کارهای فکری به انسان کمک کند.

می‌شوند، در حالی که بسیاری از کارهای عملی که زمانی بخشی طبیعی از زندگی خانوادگی بود، آرام آرام از زندگی روزمره حذف شده است.

منظور از «فن» الزاماً یاد گرفتن یک حرفه برای کسب درآمد نیست. نجاری، خیاطی، آشپزی، تعمیر دوچرخه، باغبانی، کار با ابزار، تعمیرات ساده خانه، سفالگری، برق‌کاری مقدماتی یا حتی یاد گرفتن اینکه چگونه چیزی را اندازه بگیریم، ببریم، وصل کنیم و بسازیم، همگی می‌توانند مهارت عملی محسوب شوند. نوجوان ممکن است در آینده پزشک، وکیل، مهندس، هنرمند یا برنامه‌نویس شود و هرگز از این مهارت به‌عنوان شغل استفاده نکند؛ با این حال تجربه ساختن و تعمیر کردن چیزی با دست می‌تواند توانایی‌هایی را در او پرورش دهد که پشت میز مدرسه به‌سادگی به دست نمی‌آیند.

واقعی انجام می‌شود.

حتی بسیاری از فناوری‌های پیشرفته نیز در نهایت به افرادی نیاز دارند که بتوانند تجهیزات را نصب، نگهداری و تعمیر کنند. بنابراین آشنایی با کار عملی در کنار سواد دیجیتال می‌تواند ترکیب ارزشمندی برای نسل آینده باشد.

کار با دست نباید تبدیل به کلاس دیگری شود

اگر هدف این است که نوجوان از یک مهارت عملی سود ببرد، لازم نیست فوراً او را در چند کلاس ثبت‌نام کنیم یا از هر سرگرمی یک پروژه آموزشی بسازیم. گاهی بهترین آموزش همان کاری است که در خانه اتفاق می‌افتد.

اگر قرار است چیزی مونتاژ شود، نوجوان می‌تواند کمک کند. اگر دوچرخه نیاز به تنظیم دارد، می‌تواند کنار فردی که آن را تعمیر می‌کند بایستد. می‌تواند هفته‌ای یک وعده غذا درست کند، دوختن یک

دکمه را یاد بگیرد یا در یک پروژه کوچک ساخت‌وساز مشارکت کند.

مهم‌تر از نتیجه، فرصتی است که برای تجربه کردن پیدا می‌کند. اگر اولین غذایی که درست می‌کند عالی نباشد یا اولین چیزی که می‌سازد کمی کج باشد، اتفاق خاصی نیفتاده است. هدف تولید یک آشپز یا نجار حرفه‌ای نیست؛ هدف این است که نوجوان تجربه کند می‌تواند چیزی را از ابتدا تا انتها انجام دهد.

ایمنی باید بخشی از همان آموزش باشد

البته آموزش مهارت عملی به معنی سپردن ابزار خطرناک به نوجوان بدون نظارت نیست. نوع ابزار و میزان استقلال باید متناسب با سن، تجربه و توانایی او باشد. کار با برق شهری، دستگاه‌های برش، مواد شیمیایی یا تجهیزات خطرناک نیازمند آموزش و نظارت مناسب است. اتفاقاً یاد گرفتن اصول ایمنی خود یکی از فواید این تجربه است: عینک محافظ برای چپست؟ چرا قبل از تعمیر وسیله برقی باید جریان برق قطع شود؟ چرا هر ابزاری کاربرد مشخصی دارد؟ چرا عجله هنگام کار با دستگاه می‌تواند خطرناک باشد؟

اینها درس‌هایی هستند که نوجوان نه فقط برای یک پروژه، بلکه برای تمام زندگی یاد می‌گیرد.

شاید لازم نیست همه چیز را برایشان آماده کنیم

والدین معمولاً از روی محبت سعی می‌کنند زندگی فرزندانشان را آسان‌تر کنند. غذایشان آماده است، وسیله خراب را تعمیر می‌کنیم، چیزی که نیاز دارند می‌خریم و اگر مشکلی پیش بیاید سریع برای حل آن وارد عمل می‌شویم.

اما گاهی کمی عقب ایستادن فرصت ارزشمندی ایجاد می‌کند. شاید قبل از اینکه وسیله خراب را دور بیندازیم، بتوانیم بپرسیم: «فکر می‌کنی مشکلتش چیست؟»

شاید قبل از سفارش غذا بگوییم: «بینیم با چیزهایی که در خانه داریم چه می‌توانیم درست کنیم.»

همین سؤال‌های ساده نوجوان را از مصرف‌کننده صرف به کسی تبدیل می‌کند که فکر می‌کند، امتحان می‌کند و می‌سازد.

یک مهارت برای تمام عمر

ممکن است نوجوانی که امروز نجاری یاد می‌گیرد هرگز نجار نشود. کسی که آشپزی یاد می‌گیرد شاید هیچ‌وقت وارد رستوران نشود و نوجوانی که تعمیر دوچرخه‌را یاد گرفته ممکن است در آینده یک شغل کاملاً دانشگاهی داشته باشد.

اما چیزی از آن تجربه باقی می‌ماند: اینکه وقتی با مسئله‌ای روبه‌رو شد، فوراً تصور نکند برای حل آن به شخص دیگری نیاز دارد.

نسلی که هوش مصنوعی، اینترنت و فناوری را خوب می‌شناسد بدون شک مزیت بزرگی دارد. شاید فقط لازم باشد در کنار همه این مهارت‌های تازه، یک توانایی قدیمی را هم برایش حفظ کنیم؛ اینکه بتواند با ذهنش فکر کند، با دست‌هایش چیزی بسازد و وقتی چیزی خراب شد، قبل از دور انداختنش بپرسد: «می‌توانم درستش کنم؟»

مادر بودن،

بدون فراموش کردن خودمان

مراقبت از فرزند بخش بزرگی از زندگی یک مادر اســــت؛ اما مادری قرار نیست به معنای کنار گذاشتن کامل زِنِ پشت این نقش باشد مادر شدن عجیب اســــت. از یک روز به بعد، موجود دیگری وارد زندگی می‌شود که نیازهایش اغلب فوری‌تر از نیازهای ماست. گرسنه است، بیدار می‌شود، مریض می‌شود، مدرسه دارد، لباس می‌خواهد، ناراحت است، امتحان دارد، دوستش مشــــکلی ایجاد کرده و هزار اتفاق کوچک و بزرگ دیگر. مادر کم‌کم یاد می‌گیرد قبل از اینکه به خودش فکر کند، به دیگری فکر کند. حتی وقتی فرزند بزرگ‌تر می‌شود، این عادت ذهنی الزاماً از بین نمی‌رود. سؤاَل‌ها فقط تغییر می‌کنند: غذا خورده؟ رسید؟ حالش خوب است؟ پول کافی دارد؟ چرا جواب نمی‌دهد؟

در میان تمام این مراقبت‌ها اتفاقی ممکن است آرام و بی‌صدا رخ دهد: زنی که مادر شده، خودش را به آخر فهرست منتقل می‌کند. ابتدا موقتی است؛ «این چند ماه بگذرد»، «بچه کمی بزرگ‌تر شود»، «مدرسه شروع شود»، «این مشکل حل شود»... اما گاهی سال‌ها می‌گذرد و آن نوبت هیچ‌وقت نمی‌رسد.

چرا مادرها خودشان را آخر می‌گذارند؟ بخشی از پاسخ کاملاً طبیعی است. کودک، مخصوصاً در سال‌های اول، واقعاً به مراقبت زیادی نیاز دارد. اما بخش دیگری از ماجرا فرهنگی و روانی است. هنوز تصویر «مادر خوب» در بسیاری از خانواده‌ها با فداکاری بی‌پایان گره خورده است؛ مادری که همیشه حاضر است، همیشه تحمل می‌کند، غذای همه را آماده می‌کند، نیاز همه را می‌داند و اگر چیزی برای خودش بخواهد، باید ابتدا مطمئن شود دیگران چیزی کم ندارند. حتی وقتی کسی مستقیماً چنین انتظاری ندارد، احساس گناه می‌تواند از درون ظاهر شود. مادری که یک عصر بچه‌ها را به همسرش می‌سپارد و با دوستانش بیرون می‌رود ممکن است تمام مدت تلفنش را چک کند.



مادری که برای خودش لباس می‌خرد شاید ناخودآگاه حساب کند با همان پول چه چیزی می‌توانســــت برای فرزندش بخرد. حتی استراحت کردن ممکن اســــت با این فکر همراه شــــود که «الان باید یک کاری انجام بدهم». اما مراقبت از خود، رقیب مراقبت از فرزند نیست.

مراقبت از خود فقط اسِپا و سفر نیست وقتی اصطلاح Self-care یا «مراقبت از خود» را می‌شنویم، گاهی تصویری لوکس از ماساژ، سفر، رستوران یا یک روز کامل استراحت به ذهن می‌آید. اینها می‌توانند لذت‌بخش باشند، اما مراقبت از خود بسیار ساده‌تر و بنیادی‌تر از اینهاست. خواب کافی تا جایی که شرایط اجازه می‌دهد، رسیدگی به درد یا بیماری‌ای که ماه‌ها عقب انداخته‌ایم، غذای مناسب، حرکت و ورزش، چند دقیقه سکوت، ملاقات با دوستی که دوستش داریم، داشتن زمانی بدون مســــئولیت و حتی توانایی گفتن «امروز نمی‌توانم» همگی شکل‌هایی از مراقبت از خود هستند. گاهی Self-care یعنی به جای اینکه بعد از خوابیدن همه اعضای خانواده تازه شروع به جمع کردن خانه کنیم، تصــــمیم بگیریم ظرف‌ها تا صبح منتظر بمانند و ما بخوابیم.

شما فقط «مامان» نیستید یکی از تغییرات عمیق پس از مادر شدن، تغییر هویت است. دیگران نیز ناخواسته به این تغییر کمک می‌کنند. سؤاَل‌ها درباره بچه است، برنامه‌ها حول بچه تنظیم می‌شود و حتی معرفی زن ممکن است با فرزندش آغاز شود: «مامان فلانی». مادر بودن بخش بسیار مهمی از هویت یک زن است، اما قرار نیست تمام هویت او باشد.

همان زنی که امروز مادر است، قبل از مادر شدن نیز علایق، دوستان، رویاها، استعدادها، سلیقه و شخصــــیت خودش را داشته است. ممکن است عاشق نقاشی بوده، ورزش می‌کرده، درس می‌خوانده، سفر را دوست داشته یا فقط از یک ساعت تنها نشستن در کافه لذت می‌برده است. لازم نیست همه چیز دقیقاً به شکل گذشته برگردد. زندگی تغییر کرده است. اما خوب است گاهی از خودمان بیرسیم: «غیر از مادر بودن، چه چیزهایی هنوز مرا شبیه خودم می‌کند؟»

منتظر وقت آزاد نباشیم یکی از دام‌های رایج این است که منتظر زمانی باشیم که بالاخره زندگی خلوت شود. احتمالاً چنین روزی به شکل جادویی از راه نمی‌رسد. کودک از پوشک بیرون می‌آید و مدرسه شروع می‌شود؛ بعد کلاس و تکلیف می‌آید؛ بعد نوجوانی، دانشگاه و نگرانی‌های دیگری آغاز می‌شود. زمان شخصی معمولاً پیدا نمی‌شود؛ باید ساخته شود. این زمان لازم نیست طولانی باشد. شاید نیم ساعت پیاده‌روی، یک کلاس در هفته، یک صبحانه با دوست، خواندن چند صفحه کتاب قبل از خواب یا حتی بیست دقیقه تنها بودن باشد. اهمیت آن بیشتر در این پیام است که به خودمان می‌دهیم: «وقت هم من ارزش دارد.»

کمک خواستن نشانه ناتوانی نیست بعضی مادرها نه‌تنها کارهای مربوط به فرزند، بلکه بخش بزرگی از مدیریت نامرئی خانواده را نیز به دوش می‌کشــــند: وقت دندانپزشکی چه زمانی است؟ لباس ورزشی کجاست؟ فردا بچه چه چیزی باید به مدرسه ببرد؟ چه کسی تولد دارد؟ چه چیزی باید خریداری شود؟ این بار ذهنی می‌تواند حتی وقتی مادر روی مبل نشسته است ادامه داشته باشد. تقسیم مســــئولیت فقط به معنای این نیست که شخص دیگری گاهی ظرف بشوید. بخشی از مســــئولیت ذهنی نیز باید تقسیم شود. اگر همسر یا اعضا ی خانواده می‌توانند کاری را انجام دهند، لازم نیســــت مادر هم انجام‌دهنده باشد و هم مدیر آن کار. و شاید مهم‌تر از همه اینکه وقتی کمک می‌گیریم، باید اجازه دهیم دیگری کار را به روش خودش انجام دهد. اگر قرار باشد تمام مراحل را کنترل کنیم، مســــئولیت واقعاً از دوش ما برداشته نشده است.

فرزند ما از دیدن این رفتار چه یاد می‌گیرد؟ گاهی مادرها تصور می‌کنند هرچه بیشتر خودشان را فدای فرزند کنند، محبت بیشتری نشان داده‌اند. اما کودکان فقط از چیزهایی که به آنها می‌گوییم یاد نمی‌گیرند؛ از شیوه زندگی ما نیز یاد می‌گیرند. دختری که می‌بیند مادرش برای سلامتی، دوستان، کار، استراحت و علایق خودش ارزش قائل است، تصویری از زن بودن می‌بیند که در آن مراقبت از دیگران با حذف خود همراه نیست. پســــری که می‌بیند مادرش حق دارد خســــته باشد، استراحت کند و مســــئولیت‌های خانه میان اعضای خانواده تقسیم شود، درباره رابطه و مســــئولیت مشترک چیز مهمی یاد می‌گیرد. حتی جمله ساده «من الان نیم ساعت استراحت می‌کنم» می‌تواند آموزشی باشد. کودک به‌تدریج می‌فهمد مادر انسانی با نیازهای واقعی است، نه منبع بی‌پایان خدمات.

گاهی باید اجازه بدهیم بچه‌ها خودشان انجام دهند مراقبت بیش از اندازه فقط مادر را خســــته نمی‌کند؛ ممکن است فرصت استقلال را نیز از فرزند بگیرد. طبیعی است کاری که مادر در پنج دقیقه انجام می‌دهد، کودک در پانزده دقیقه انجام دهد و نتیجه‌اش هم کامل نباشد. اما اگر همیشه برای سرعت و راحتی وارد عمل شویم، او چه زمانی یاد می‌گیرد؟ با افزایش سن، فرزند می‌تواند بخشی از مســــئولیت‌های متناسب با سن خود را برعهده بگیرد: مرتب کردن وسایل، آماده کردن یک غذای ساده، مدیریت بعضی برنامه‌های شخصی یا انجام بخشی از کارهای خانه. هدف این نیست که مســــئولیت بزرگسالان را به کودک منتقل کنیم. هدف این است که مادر تنها فردی نباشد که برای عملکرد خانواده باید همه چیز را به خاطر بسپارد و انجام دهد.

بدن مادر هم نیاز به مراقبت دارد یکی از اولین چیزهایی که ممکن است در زندگی شلوغ خانوادگی عقب بیفتد، سلامت خود مادر است. وقت پزشک به تعویق می‌افتد، درد مزمن تحمل می‌شود، آزمایش‌ها عقب می‌ماند و ورزش همیشه به «از شنبه» منتقل می‌شود.

در حالی که مراقبت از بدن نباید پاداشی باشد که بعد از انجام تمام وظایف دریافت می‌کنیم. سلامت یکی از همان وظایف اصلی است. ورزش نیز الزاماً باشگاه رفتن روزانه نیســــت. پیاده‌روی، شنا، دوچرخه ســــواری، تمرین در خانه یا هر حر کتی که بتوان به‌طور پایدار در زندگی جا داد ارزشمند است. هدف ساختن برنامه‌ای ایده‌آل نیست؛ هدف این است که بدن مادر سال‌ها فقط وسیله‌ای برای انجام کارهای دیگران نباشد.

دوستی‌ها را کاملاً رها نکنیم یکی دیگر از چیزهایی که بعد از مادر شدن ممکن است کم‌رنگ شود، روابط دوستانه است. برنامه‌های بچه‌ها، کار و خســــتگی باعث می‌شود دیدارها مرتب عقب بیفتند. اما رابطه با بزرگســــالانی که ما را نه فقط به‌عنوان مادر، بلکه به‌عنوان خودمان می‌شناسند، اهمیت دارد. گاهی یک ساعت صحت با دوستی قدیمی چیزی به ما برمی‌گرداند که حتی نمی‌دانســــتیم از دست داده‌ایم. یادمان می‌آورد هنوز همان آدمی هستیم که می‌تواند درباره فیلم، کار، خاطره، خنده، سفر یا هزار موضوع دیگر حرف بزند؛ نه فقط مدرسه و غذای بچه‌ها.

احساس گناه همیشه نشانه کار اشتباه نیست این شاید یکی از مهم‌ترین نکات باشد. گاهی ما احساس گناه می‌کنیم، نه به این دلیل که کار اشــــتباهی انجام داده‌ایم، بلکه چون کاری متفاوت از چیزی انجام داده‌ایم که سال‌ها از خودمان انتظار داشته‌ایم. ممکن است اولین بار که «نه» می‌گوییم ناراحت شویم. اولین بار که کاری را به دیگری می‌سپاریم احساس کنیم مادر خوبی نیستیم. اولین بار که برای خودمان وقت می‌گذاریم فکر کنیم خودخواه شده‌ایم. احساس گناه همیشه قطب‌نمای اخلاقی دقیقی نیست. می‌توان فرزندمان را عمیقاً دوست داشته باشیم و در عین حال بخواهیم گاهی تنها باشیم. می‌توان مادر خوبی بود و از مادری خسته شد.



می‌توان خانواده را دوست داشت و همچنان آرزوها و برنامه‌هایی داشت که فقط متعلق به خودمان هستند. اینها تناقض نیســــتند؛ بخش طبیعی یک زندگی واقعی‌اند.

قرار نیست مادر کامل باشیم شاید یکی از سنگین‌ترین فشــــارهای مادری امروز، تلاش برای انجام همه چیز «درست» باشد. غذای سالم، خانه مرتب، تربیت درست، فعالیت آموزشی، توجه عاطفی، پیشرفت تحصیلی، ورزش، تفریح و در کنار همه اینها شغل، رابطه و زندگی شخصی. اما هیچ انسانی نمی‌تواند در تمام این نقش‌ها همیشه بهترین نسخه خودش باشد. بعضی شب‌ها شام ساده خواهد بود. بعضی روزها خانه مرتب نیست. گاهی حوصله نداریم. گاهی تصــــمیمی می‌گیریم که بعداً متوجه می‌شویم بهتر بود طور دیگری عمل می‌کردیم. کودکان به مادر بی‌نقص نیاز ندارند. آنها به انســــانی نیاز دارند که دوستشان دارد، حضور دارد، اشتباه می‌کند، عذرخواهی می‌کند، دوباره تلاش می‌کند و در عین حال بلد است از خودش هم مراقبت کند.

روزی بچه‌ها بزرگ می‌شوند شاید این مهم‌ترین دلیل برای فراموش نکردن خودمان باشد. کودکان بزرگ می‌شوند. مدرسه می‌روند، دوستان خودشان را پیدا می‌کنند، مستقل می‌شوند و یک روز بخش بزرگی از زندگی‌شان بیرون از خانه شکل می‌گیرد. اگر زنی سال‌ها تمام هویت، زمان، روابط و علایقش را فقط حول فرزندانش ساخته باشد، این مرحله می‌تواند خلأ بزرگی ایجاد کند. اما اگر در تمام این سال‌ها — even کم و آهســــته — بخشی از خودش را حفظ کرده باشد، تغییر آسان‌تر خواهد بود. هنوز دوستانش را دارد، هنوز علایقی دارد، هنوز برای آینده خودش برنامه دارد و هنوز می‌داند بدون نقش مادری چه کسی است. شاید مراقبت از خود در دوران مادری در نهایت همین باشد: قرار نیســــت بین «مادر خوب بودن» و «زندگی خودمان را داشــــتن»؛ یکی را انتخاب کنیم. می‌توانیم عاشق فرزندانمان باشیم، برایشان وقت و انرژی بگذاریم و بسیاری از خواسته‌های خودمان را برایشان تغییر دهیم، بدون اینکه خودمان را کاملاً از داستان زندگی حذف کنیم. مادری بخشی از ماست؛ شاید یکی از عمیق‌ترین و زیباترین بخش‌ها. اما تمام ما نیســــت. وزنی که پشت عنوان «مامان» زندگی می‌کند، هنوز حق دارد آرزو داشته باشد، یاد بگیرد، بخندد، استراحت کند، دوست داشته شود و گاهی کاری را فقط برای خودش انجام دهد.

نکات مهم

بعد از ترک سیگار

ترک سیگار اگر چه ممکن است کاری سخت باشد اما با اراده ای قوی برای رسیدن به زندگی سالم تر قطعاً می توان سیگار را برای همیشه کنار گذاشت. بعد از اراده به ترک سیگار، تصمیمات طولانی مدت و اثر گذار برای حفظ سلامت باید در برنامه زندگی افراد قرار گیرد. بدن بلافاصله بعد از ترک سیگار شروع به ترمیم خود می کند و معمولاً این روند از چند روز تا چند سال طول می کشد. اهمیت قائل شدن برای تغذیه صحیح در این شرایط می تواند بدن را در بازایی سریع تر شرایط طبیعی یاری کند. وقتی مواد غذایی سالم بموقع و به میزان کافی به بدن برسد، عوارض کاهش عملکرد بدن کمتر خود را نشان می دهد و فرد می تواند سریع تر سلامت خود را بازیابد. اگر تصمیم گرفته اید سیگار را ترک کنید، از برخی مواد غذایی که ممکن است وابستگی شدید شمارا به دود سیگار کاهش دهد ، استفاده کنید .

بعد از ترک سیگار چه اتفاقی در بدن می افتد؟

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

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

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



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

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

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

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

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

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

شربت آب و عسل :اگر می خواهید سیگار را ترک کنید باید مصرف آب را افزایش دهید تا توکسین ها یا همان سموم بدنتان دفع شده و سلول هایتان به خوبی سیراب شوند. برای این کار می توانید به سراغ شربت عسل بروید که علاوه بر تأمین آب بدن باعث می شود از خواص عسل نیز بهره ببرید. توصیه می کنیم یک قاشق عسل را با یک لیوان آب ولرم مخلوط کرده و روزانه یکبار بنوشید.

نوشیدنی عسل تصفیه کننده و ضدباکتری است و باعث افزایش قدرت دفاعی بدنتان می شود. این نوشیدنی انرژی تان را افزایش داده و از ریه هایتان بیشتر محافظت می کند. نوشیدنی عسل همچنین باعث آرام شدن اعصابتان شده و احساس سیری ایجاد می کند. این نوشیدنی یک مکمل طبیعی، ارزان قیمت و مناسب برای افرادی هست که می خواهند خود را از شر سیگار خلاص کنند.

ویتامین C برای مقابله با بیماری ها: ویتامین C به بدن شما کمک می کند تا با عفونت ها و بیماری ها مبارزه کند. توتون باعث می شود که توکسین ها یا همان مواد سمی در بدنتان انباشته شود. زمانی که بدن به تدریج از شر سموم انباشته شده خلاص می شود لازم است که با مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین C به کمکش بشتابید. بروکلی، فلفل دلمه ای قرمز، پرتقال و گوجه فرنگی بیشتری مصرف کنید. حتماً در طول روز حداقل یک یا دو فنجان از مواد غذایی سرشار از ویتامین مصرف کنید.

قهوه کمتر پس از ترک سیگار: مصرف آب زیاد بخصوص تا سه هفته بعد از ترک سیگار به دفع

هر چه بیشتر سموم و ضایعات باقیمانده از مصرف سیگار کمک می کند. نیکوتین و سموم وارد شده به بدن ناشی از مصرف سیگار، از طریق کلیه و به صورت ادرار از بدن دفع می شود. علاوه بر این، نوشیدن آب فراوان حجم زیادی از معده را پر می کند و از بروز اضافه وزن بعد از ترک سیگار جلوگیری می کند؛ چون یکی از مشکلاتی که افراد بعد از ترک سیگار با آن روبرو می شوند، اضافه وزن بیش از حد است.



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

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

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

مواد غذایی مصرفی تان را از بین موارد زیر انتخاب کنید:

سوپ کدوخلوایی، فیله بوقلمون آماده شده در فر یا لیموترش، ماهی سفید، سبزیجاتی مانند بروکلی، پیاز خام، شلغم، هویج، تربچه، تره فرنگی، خیار، کرفس، گوجه فرنگی آجیل ها، موز، سیر، مخمر آب جو هویج ؛

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

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

افزایش می دهد. سبزی های برگ سبز تیره :سبزی های برگ سبز تیره از مهم ترین مناسب ترین منابع تغذیه ای برای جلوگیری از سرطان به شمار می آیند. بنابراین از خوردن برگ های سبز تیره کاهو به دلیل خشن بودن، صرف نظر نکنید، زیرا حاوی مواد مغذی بی شماری نسبت به برگ های سبز روشن هستند. چای سبز از دیگر مواد غذایی بسیار مفید در جلوگیری از سرطان ریه به شمار می آید، چنانچه در ژاپن حتی بین اشخاص معتاد به سیگار، تعداد سرطان ریه کمتر از سایر کشورها (نظیر کشورهای اروپایی و آمریکا) است. سبزی خوردن به خصوص ترب، تره، پیازچه و ... بسیار مفید و سودمند هستند و علاوه بر داشتن فیبر و ویتامین C دارای مواد ضد میکروب نیز هستند. مواد غذایی که دارای اسید فولیک هستند ، مقاومت سلول ها را در برابر سرطان ریه افزایش می دهند، بنابراین دانشمندان توصیه می کنند برای مبارزه با سرطان ریه تا جایی که می توانید پیشتر از این خوراکی ها استفاده کنید : اسفناج ، کلم برگ ، شلغم ، برگ چغندر ، کلم بروکلی ، کلم بروکسل ، لوبیای خشک و دانه سویا. انگور و انار ، دو میوه بسیار موثر و مفید برای حفظ سلامت بدن به شمار می آیند و در واقع يك داروخانه طبیعی محسوب می شوند. برای اعصاب مفیدند و به پاکسازی خون کمک می کنند.

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

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



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

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

زندگی روزمره پر از مانع و دست‌انداز است و گاهی

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

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

از تحلیل تا تعادل؛ راهی انسانی برای مدیریت زمان

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

استراحت و تفریح را در اولویت قرار نمی‌دهیم. اگر هر لحظه را قدر ندانیم و استفاده بهینه را از آن نبریم، خود را تنبل می‌دانیم. جریانی زیرپوستی وجود دارد که می‌گوید نسخه بهتر ما در آینده قرار دارد و ما باید به جای خود امروزمان، روی آن شخص تمرکز کنیم. در پارادایم بهره‌وری فعلی، تجربه زندگی رضایت‌بخشی که سرشار از مهربانی و صبوری و انتخاب‌های منطقی است که به شخصیت امروزت ارج می‌نهد و جایگاه امروزت را قدر می‌داند، یک استثنا محسوب می‌شود. انگار به کمتر از حقت قانع شده‌ای یا کوتاه آمده‌ای. انگار در پمپ بنزین توقف کرده‌ای تا انرژی و منابع و نظم و انگیزه لازم را به دست بیاوری تا دوباره در تعقیب کمال برآیی. من معتقدم شما حق دارید با آدمی که امروز هستید و جایی که در آن قرار دارید شروع کنید.

۳- **هدف عظمت نیست، یکپارچگی است.**

اگر به جای عظمت، یکپارچگی هدف غایی باشید، چه؟ اگر تمامیت درونی، ثبات و ایستادگی و استواری در برابر هر شرایطی هدف باشد چه؟ اگر به جای اینکه فکر کنید در طول روز چه اتفاقاتی افتاد، فکر کنید شما چگونه تجربه‌شان کردید و چه حسی داشتید، چه؟

یکی از لحظاتی که در تغییر نگرش من بسیار تعیین‌کننده بود، تقریباً به ۱۰ سال پیش برمی‌گردد که من با دو کودک خردسال در خانه بودم. داشتم کتاب مدیریت زمان مخصوص مادران می‌خواندم و در آن نویسنده دو روز متفاوت را توصیف کرده بود. اولین روز، یک روز پر از هرج و مرج بود. بچه‌هایش چرت نزده بودند، غذایشان را پرت می‌کردند، کارهای روزانه روی هم تلنبار شده بودند و مادر حتی فرصت نمی‌کرد یک لحظه بنشیند، چه برسد به اینکه بخواهد دوش بگیرد. دقیقاً تصویر کلیشه‌ای یک مادر خسته و به‌هم‌ریخته بود. بعد روز دیگری را توصیف کرد که کودکانش هم‌زمان خواب نیمروزشان را کرده بودند. او به خودش رسیده بود،

شما حق دارید زندگی را از همین حالا با همین کسبی که امروز هستید و همین جایی که امروز قرار دارید شروع کنید. حق دارید بدون کوچک‌ترین توجهی به آینده، تمام تمرکزتان را فقط روی امروز بگذارید. می‌توانید تصمیماتی بگیرید که فقط به درد همین امروز می‌خورد نه بعداً. قرار نیست هر انتخاب و کار و عادت‌ی در خدمت رویای آینده باشد. می‌تواند باشد، اما الزامی وجود ندارد.

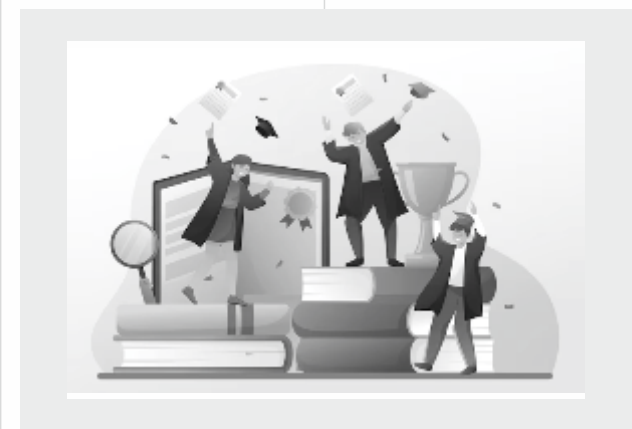
من سختی این موضوع را در دهه ۳۰سالگی‌ام با دو فرزند خردسال به خوبی احساس کردم. آن زمان در اوج فاز مدیریت‌زمانم بودم و دربه‌در دنبال هر اطلاعاتی درباره این بودم که چگونه معمار آینده خودم باشم. این پیام احساس امنیت کاذبی را می‌رساند که انگار زندگی‌ام کاملاً تحت کنترل خودم است. من نمی‌دانم شما تا به حال روزهایتان را با کودک خردسالی گذرانده‌اید یا نه. اما اگر تجربه کرده باشید می‌دانید که با وجود بچه کوچک، کنترل بسیار کمی روی اتفاقات دارید. اگر هر روزتان وقف ایده‌آلی در آینده نامعلوم باشد، آن روزهای معمولی که برای خیلی‌ها (به‌خصوص زن‌ها) ماه‌ها و سال‌ها طول می‌کشد، احساس ناکافی بودن می‌دهد. اگر شما هم



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

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

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

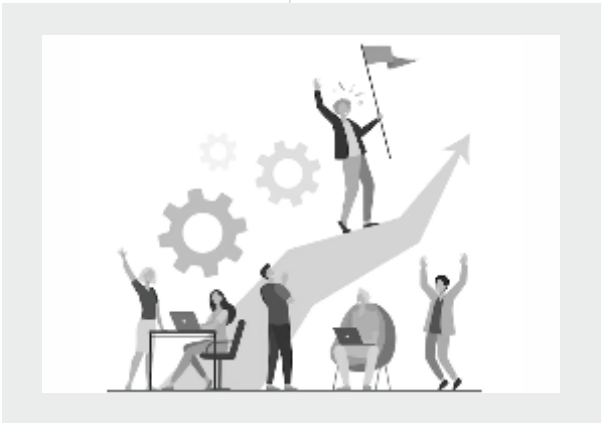


۲- **شما حق دارید از همان جا که هستید و همان کسی که هستید، شروع کنید.**

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

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

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



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

این نگرش مضر و غیرضروری است.

تغییر مسیر، یک مهارت ضروری است و باید یاد بگیرید چگونه در انجاشم بهتر و بهتر شوید.

به جای اینکه دنبال راه‌های جدید و بهتری برای برنامه‌ریزی و آماده‌سازی خود باشید و سعی کنید سیستم‌های موفق و روتین‌های بی‌نقصی بسازید که هرگز شکست نمی‌خورند، بخشی از این انرژی را صرف یادگیری چگونگی تغییر مسیر کنید.

در برابر خراب شدن برنامه‌ها انعطاف‌پذیر و مقاوم باشید.

چابک واکنش نشان دهید و با خود و دیگران مهربان باشید. وقتی دیگر هدف اول و آخرتان عظمت و کمال نباشد و به جایش به یکپارچگی و فردی که همین امروز هستید احترام بگذارید، درهای یادگیری مهارت‌های تغییر مسیر به زیبایی پیش رویتان گشوده می‌شود.

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

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

نظم شخصی چیست ؟

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

انضباط شخصی چیست ؟

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



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

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

چگونه انضباط شخصی را توسعه دهیم ؟

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

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

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

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

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

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

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

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



آیا شما هم کارهایتان را به تعویق می اندازید ؟

این مطلب برای شماست

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

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

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

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

انتظارات منطقی داشته باشید

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

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

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

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

وظایف خود را آسان‌تر کنید

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

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

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

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

دیگران را در نظر بگیرید

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

به این فکر کنید که به تعویق انداختن کارهای شما چگونه دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در نظر داشته باشید که نتیجه کار شما می‌تواند کار همکاران را زودتر پیش ببرد و کار تیمی هم انگیزه آنها را بیشتر می‌کند. شما همچنین می‌توانید این کار را در زندگی شخصی خود هم انجام دهید، به طور مثال، اگر تا به حال پیاده‌روی با دوستان را به تعویق انداخته‌اید، به این فکر کنید که او از عدم تعهد شما ناراحت می‌شود یا اگر به فرزندتان برای انجام تکالیفش کمک نکنید، ممکن است استرس او را افزایش دهید.

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

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

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

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

چرا اهمال کاری می‌کنیم؟

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

همچنین یکی از تحقیقات دانشگاه سایمون فریزر نیز حاکی از آن است که تعداد زیادی از افراد به جای انجام کارهای مهم خود، وقتشان را به شبکه‌های اجتماعی اختصاص می‌دهند.

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

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

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

عادت‌های خود را شخصی‌سازی کنید

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

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

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

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



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

وظایف خود را معنادار کنید

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

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

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



فالگیر

داستان ما به اونجا رسید که عیال گریه میکرد و هی فریاد میزد دزد اومده!

با عجله خودمور سو ندَم به خونه واز عیال پرسیدم شما که میدونی من ناراحتی قلبی دارم و طاقت شنیدن خبر بد رو ندارم اونم با این حالت که هم گریه میکردی و هم لکنت زبان پیدا کرده بودی!

برام به آرومی تعریف کن جریان چیه؟ عیال گفت امروز رفتم سراغ لباس و کفش و دست بند و گردن بند تا خودمو برای رفتن عروسی آماده کنم!

گفتم خوب بعدش چی شد؟

گفت اگر صبر کنی همشو برات میگم. باز دزد زیر گریه! یک لیوان آب دادم دستش و گفتم اگه مبخوای با هر جمله که میگی یزنی زیر گریه این داستان به این زودپها تمام نمیشه گفت وقتی رفتم سراغ جعبه جواهراتم متوجه شدم چند تا از اونها نیستند...

گفتم خوب چی فکر میکنی؟ اگه دزد اومده چرا فقط چند تا شونو برده! اصلاً چرا همه رو نبرده! عیال در حالیکه عصبانی بود گفت بگذار من روضه رو بخونم بعد تو بزنی زیر گریه!

گفت وقتی بهت گفتم دزد اومده منظورم این نبود که کسی از در و دیوار بالا اومده و طلاها مو برده! گفتم پس منظورت چیه حالا یا دزد اومده یا دزدی در کار نیست!!

باز عصبانی شد و گفت اصلاً تو حرف نزن تا من برات توضیح بدم!

زیب دهنمو کشیدم و گفتم بفرما بنده لال میشم وبفرمایشات شما گوش میدم.

ادامه داد و گفت من هر بار که به مناسبتی یکی از اونها رو استفاده میکردم، کارم که تموم میشد میگذاشتم رومیز توالتم تا سر فرصت اونها رو بگذارم داخل جعبه جواهرات...

اومدم حرفی بزَنم و حرفم رو خوردم و گوش دادم، من سالهاست که این روش کارم بوده حالا که برای رفتن به عروسی خودمو آماده

میکردم متوجه شدم که چند تا از اونها نیست!؟ گفتم یعنی چی؟

عصبانی شده گفت مگه نگفتم حرفی نزن هر بار که چیزی میگی تمرکز منو بهم میریزی لطفاً سکوت رو رعایت کن.

چشمی گفتم وساکت شدم زد گفت لازم نیست حتی چشم بگی. پرسید من چند ماه رفته بودم پورتوریکو تو با کسی رفت و اومد داشتی؟

گفتم اجازه دارم حرف بزَنم؟

گفت مسخره بازی در نیار. وقتی از ت سوال میکنم فقط جواب مختصر و مفید بده یک کلمه حرف اضافه نزن تا تمرکز من رو از دست ندَم.

گفتم من که دوست ندارم که سراغم بیاد از دوستای خودت هم دو تا شون بودن که گاهی برام دلسوزی میکردند و یک قابلمه غذا میاوردند یکیشون که از درب منزل تو نمیا د از ترس

شوهر حسودش و اون دومی هم که دلش برام میسوخت گاهی اوقات تو سالن مینشست که هم تلویزیون نگاه کنیم و هم از بالا و پایین روزگار و دوران جوانی یادی بکنیم!

حتی دخترم ونوه هام که برای تهیه و تدارک میدیدند وارد منزل نمیشدند و همونجا جلوی درب خونه کاسه آش رو میدادند دستم و پس از سلام و احوا لپرسی سوال میکردند که مامانی کی میاد؟ منظورم اینه که اتفاقی در غیاب تو نیافتاده هر خبری شده مال همون زمانیه که خودت مونتریال بودی؟

در ثانی، درب اتاق شما همیشه بسته بوده و حتی خود من هم وارد اتاق شما نمیشدم، گفت خوبه خوبه، حالا اظهار نظر نکن نمیخواد بخاطر چهار تا کتاب کار آگاهی که اونم رو لاین خوندی و مدرکشو گرفتی ادای شرلرک همورو در بیاری من خودم بلدم را هشو پیدا کنم. چند روز بعد عیال قیام کرد و با دوستاش در میون گذاشت که چند تا دستبند و گردن بندش گم شده!

دوسه روزی که گذشت دیدم بدجوری عیال به همه شک کرده و چیزی نمونده که دوستانش از دستش رنجیده بشن و ترک دوستی بکنند.

بشوخی بهش گفتم عیال اگه بهت بگم من یه پول نیاز داشتم و اونها رو من فروختم چی میگی؟ قول میدم که هر چی که قیمت بگذاری من خسارت رو میدم بشرطی که این قضیه رو تموم کنی و بیشتر از این فکر خودت رو مشغول نکنی!!

عصبانی شد و گفت من ناراحت پولی نیستم من از این ناراحتم که یکی از اطرافیانم که بهش اعتماد داشته ام این کار رو کرده!! تو همین اوقات یکی از دوستان که تازه از فرانسه اومده بود به عیال

پیشنهاد میده که من یک فالگیر میشناسم که میتونه هم سارق رو شناسایی کنه و هم محل جواهرات رو پیدا کنه.

اگر اجازه بدین با هزینه مختصری بیایمش که قضیه رو حل بکنه و همه رو از ناراحتی نجات بده. ساعت شش بعد از ظهر پس از تمام شدن یک روز سخت پر کار رسیدم خونه دیدم یک اتومبیل اسپرت فوق العاده گرون قیمت جلوی درب منزل ما پارک کرده و و یک خانم مسنی با کمک عیال و دو تا دوستاش داخل منزل در حال جستجو هستند.

کنجاکو شدم ولی بهم گفتند بهش نزدیک نشو تا بتونه کارشو بخوبی انجام بده

دوسه ساعتی با یک توپ شیشه ای که به زنجیری متصل بود، داخل خانه بالا و پایین میرفت و هی با صدای بلند میگفت پاندولینو پاندولینو کی برده جا پودرینو؟

من که حوصله ام از این مسخره بازی ها به سر اومده بود دوست عیال رو که از فرانسه اومده بود صدا کردم و گفتم من تعریف شما رو زیاد شنیده بودم بهتون تبریک میگم که تونستین از سوربون فرانسه مدرک دکتری بگیرین، گفتم شما به فالگیر و جن گیر و این حرف ها اعتقاد دارین؟ جواب داد شما ندارین؟ گفتم والله من به هیچ چی اعتقاد ندارم ولی اگر جسارت منو میپذیرین وقتی رسیدین پاریس لطفاً، تمام مدارک تحصیلی خودتونو ببرین دانشگاه سوربن و پس بدین! در حالی که از حرفم زیاد خوششون نیومده بود گفت آقای محترم تواروپا وقتی پلیس مرفق نمیشه مشکل رو حل کنه دست بدامن همین فالگیر ها و بقول شما جن گیر ها میشه خیلی هم طر فدار داره...

اقیانوس رسیده باشد یا از بنادر کالیفرنیا با قطار به نیویورک رسیده باشد یا با کامیون از فلوریدا به و نکوور حمل شده باشد. این وسائل نقلیه سنگین از کشتی گرفته تا قطار و کامیون همه و همه با گازوئیل حرکت میکنند یعنی موتور دیزل دارند و موتور دیزل هم نیاز به گازوئیل دارد چه اتفاقی افتاده که شبانه کمبود گازوئیل پیدا شده و تورم اینقدر افسارگریخته شده.

همه در جریان هستید که با جنگ ایران و آمریکا وابسته شدن تنگه هرمز بیست درصد مصرف نفتی دنیا دچار کمبود شده البته داستان همینجا تموم نمیشه روسیه به تنهایی یکی از بزرگترین تولیدکننده های گازوئیل دنیاست ولی بخاطر جنگ با اوکراین و بمباران پالایشگاههای نفتی آن توسط اکرابن فقط باندازه مصرف داخلی خودش تولید میکند و صادرات گازوئیل را قطع کرده است. ولی داستان تمام نشده با کمبود نفت شرکتهای ای نفتی که میلیارد ها بشکه نفت در نفتکشها ذخیره دارند بخاطر طمع زیاد و بالا بردن قیمت نفت خام با بازار نفت بازی میکنند و دلشون هم برای کسی نمیسوزد.

جا دارد بخش مهمی از مصرف کنندگان گازوئیل رو از قلم نیاندازم و آن بخش کارخانجات صنعتی که گازوئیل سوز هستند و از همه مهمتر ماشین آلات کشاورزی مثل کمباین و تراکتور و ماشین آلات راه سازی همه و همه دهانی باز برای مصرف بی نهایت گازوئیل دارند.

حال هر وقت کسسی از تون سوال کرد گرانی از کجا ناشی میشود؟

کافیست اشاره ای به قیمتها در یمپ بنزین بیاندازید و اگر همه جانتان به لیتان رسیده است همه دست در دست هم بدهیم و نه به جنگ بگوئیم.

اتومبیل ها همه بنزهای مدل ۱۷۰ بودند که بیست ساعت در روز موتور شون رو خاموش نمیکردند چون موتور دیزل داشت و قیمت دیزل ۲٫۵ ریال بود برای هر لیتر و این در حالی بود که بنزین لیتری شش ریال بود.

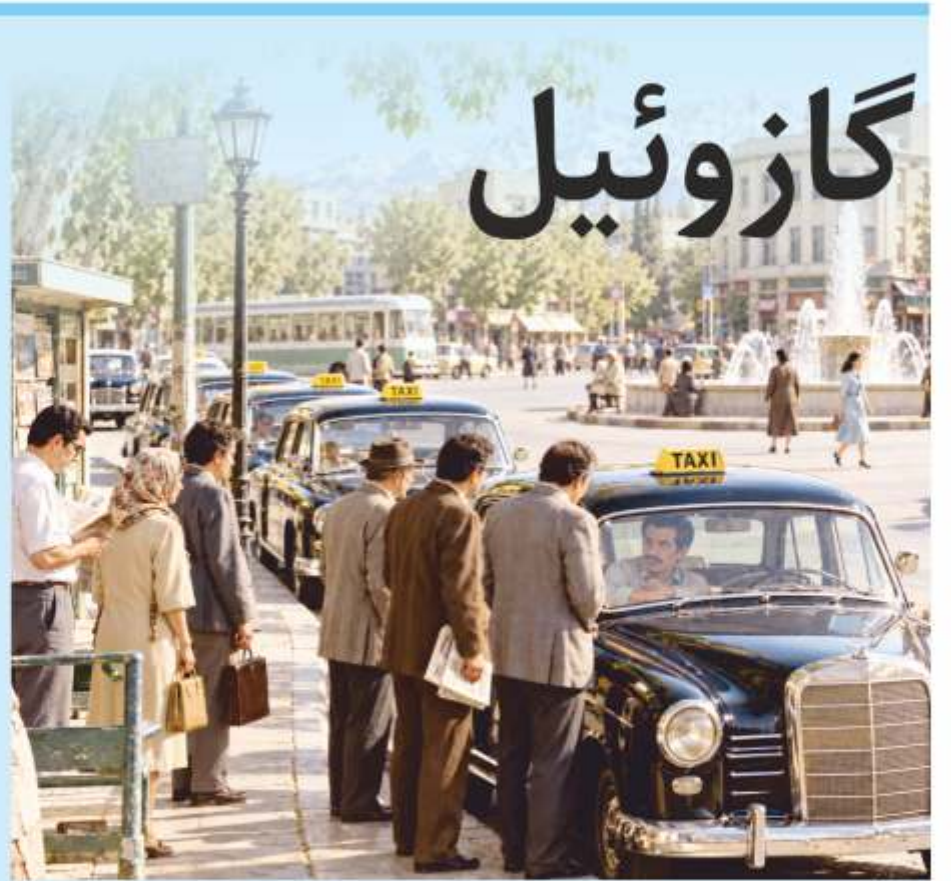
تو نیویورک قیمتها رو چک میکردم بنزین هر گال ۴٫۵ دلار و گازوئیل ۶٫۵ دلار ----

این روزها همه از گرانی و تورم مینالند بعضی کشورها کمتر و بعضی کشورها بیشتر من تو کانادا و آمریکا تردد میکنم و نمیتونم زیاد در مورد بقیه کشورها حرف بزَنم.

اما چون راننده کامیونم و دستم تو کاره میتونم چند تا نکته رو بگم!

رو بدنه کامیونی نوشته بود ما همه چیز تحویل میدیم الی نوزاد و این یک واقعیت انکار ناپذیره، شما صبح که از

خواب بلند میشوید به هر طرفی که نگاه کنید چیزهایی رو مشاهده میکنید که حداقل یکبار وارد کامیون با بهتر بگم وارد تریلی شده، مواد ساختمانی، مواد داروئی، مواد خوراکی، قطعات خودرو خلاصه کلام چیزی نیست که شما بشناسید و یکبار وارد تریلی نشده باشه، حالا چه با کشتی از او نظرف



گازوئیل

تو میدون فوزه خودمور سو ندَم به صف تا کسسی خطی که از فوزه تا میدون خراسون میرفت و ده ریال کرایه میگرفت:

مشابه همون خط هم سریچ شمرون منظورم شریعتی فعلی است تا میدون تجریش که اونها هم ده ریال میگرفتند و پنج مسافر رو به مقصد میرسوندند.

پاییز چرا ما را نوستالژیک می کند؟

اینجا حافظه یکس از بازی های جالبش را شروع می کند. آنچه از گذشته به خاطر می آوریم الزاماً نسخه دقیق اتفاقی نیست که رخ داده است. حافظه انسان هر بار که خاطره ای را بازیابی می کند، تا حدی آن را دوباره بازسازی می کند. بعضی جزئیات کمرنگ می شوند، بعضی پررنگ تر و حتی احساس امروز ما می تواند بر تصویری که از گذشته داریم تأثیر بگذارد. به همین دلیل ممکن است پاییزهای کودکی در ذهنمان زیباتر از چیزی باشند که واقعاً بوده اند. روزهای خسته کننده، نگرانی ها و اتفاقات معمولی کم کم محو می شوند، اما بوی باران، صدای زنگ مدرسه، یک عصر خوب خانوادگی یا چهره کسی که دوستش داشته ایم باقی می ماند.

شاید به همین دلیل است که گاهی می گوئیم «قدیم همه چیز قشنگ تر بود»، در حالی که بخشی از این زیبایی محصول انتخاب و بازسازی حافظه خود ماست.

برای مهاجران، پاییز می تواند دو خانه داشته باشد

نوستالژی برای کسانی که مهاجرت کرده، گاهی شکل متفاوتی پیدا می کند. یک پاییز تازه می تواند همزمان خاطرات دو جهان را در خود داشته باشد. برگ های افرا در مونترال ممکن است به تدریج کنار خاطره باران های شهر دیگری قرار بگیرند. یک کافه، یک پارک یا یک خیابان جدید می تواند چند سال بعد خودش تبدیل به بخشی از گذشته ای شود که دلمان برایش تنگ خواهد شد. این شاید یکی از عجیب ترین ویژگی های حافظه باشد: در همان لحظه ای که برای گذشته دلتنگ هستیم، بی آنکه بدانیم در حال ساختن خاطراتی هستیم که احتمالاً در آینده برای همین امروز دلتنگمان خواهند کرد.

پاییز فقط فصل یادآوری نیست شاید بتوان از نوستالژی استفاده دیگری هم کرد. وقتی یک آهنگ، بو یا منظره ما را به گذشته می برد، می توانیم به جای تلاش برای فرار از آن احساس، چند لحظه اجازه دهیم خاطره حضور داشته باشد. گاهی همین خاطرات نشان می دهند چه چیزهایی هنوز برایمان ارزشمندند؛ خانواده، دوستی، آرامش، خانه یا حتی نسخه ای از خودمان که مدت ها است فرصت دیدنش را نداشته ایم.

می آورد: بوهای متفاوت، نور متفاوت، هوای خنک، صدای باران و تغییر آشکار طبیعت. در شهری مانند مونترال که تغییر فصل را با تمام رنگ هایش می توان دید، این تجربه حتی پررنگ تر است. یک قدم زدن ساده میان برگ های پاییزی ممکن است ما را برای چند ثانیه به جایی بسیار دور ببرد. شاید پاییز چیزی را به ما یادآوری می کند که در شتاب زندگی روزمره کمتر به آن فکر می کنیم؛ ما فقط با آنچه امروز هستیم زندگی نمی کنیم؛ بخشی از ما



هنوز از تمام آدم ها، مکان ها، بوها، صداها و لحظه هایی ساخته شده که روزی دوستشان داشته ایم.

چرا خاطرات پاییزی دوران کودکی پررنگ ترند؟

بخش زیادی از نوستالژی ما به سال های کودکی و نوجوانی برمی گردد. دلیلش فقط این نیست که آن دوران را بیشتر دوست داشته ایم. بسیاری از تجربه ها در آن سال ها برای اولین بار اتفاق افتاده اند و «اولین تجربه ها» معمولاً جای محکمتری در حافظه پیدا می کنند. اولین روزهای مدرسه، خرید لوازم التحریر، پوشیدن لباس گرم بعد از ماه ها، اولین باران های پاییزی یا برگشتن به خانه در عصرهایی که هوا زودتر تاریک می شد، همه می توانند بخشی از حافظه بلندمدت ما شوند.

سال ها بعد، کافی است شرایطی مشابه دوباره تکرار شود. شاید دیگر آن مدرسه و آن خانه وجود نداشته باشند، اما صدای باران یا بوی یک کتاب نو می تواند برای چند لحظه همان احساس را برگرداند. نکته جالب این است که ما همیشه خود اتفاق را به یاد نمی آوریم؛ گاهی فقط احساسی مبهم از امنیت، دلتنگی یا آرامش سرآغمان می آید و نمی دانیم دقیقاً از کجا آمده است.

آیا خاطرات ما دقیق هستند؟

است در چند ثانیه ما را به یک دوره مشخص از زندگی ببرد. در پاییز، وقتی زمان بیشتری را در خانه یا ماشین می گذرانیم و فضای اطراف آرام تر می شود، فرصت بیشتری هم برای چنین یادآوری هایی پیدا می کنیم. یک آهنگ قدیمی همراه با صدای باران پشت پنجره گاهی برای بازسازی یک صحنه کامل از گذشته کافی است؛ آدم ها، مکان ها و حتی احساسی که آن زمان داشته ایم.

نوستالژی همیشه چیز بدی نیست

حافظه ما شبیه آرشیوی نیست که هر اتفاق را جداگانه در یک پوشه قرار دهد. مغز، خاطرات را همراه با مجموعه ای از نشانه ها ذخیره می کند: نور، صدا، بو، دما، مکان و حتی حال روحی ما. به همین دلیل بازگشت شرایط مشابه می تواند دسترسی به خاطره را آسان تر کند. هوای خنک یک عصر پاییزی ممکن است بدون آنکه بدانیم، شبیه هوای روزی باشد که بیست سال پیش تجربه مهمی داشته ایم. نور مایل خورشید، صدای باد یا حتی پوشیدن دوباره یک پالتوی قدیمی می تواند بخشی از همان شبکه خاطرات را فعال کند.

چرا پاییز کمی غمگین هم هست؟

پاییز فقط تغییر رنگ طبیعت نیست؛ فصل پایان ها نیز هست. روزها کوتاه تر می شوند، هوا سردتر می شود و درختان برگ هایشان را از دست می دهند. طبیعت به شکل آشکاری وارد مرحله ای از تغییر می شود و همین تغییر می تواند ما را نسبت به گذشت زمان حساس تر کند.

نوستالژی نیز احساس ساده ای نیست. می توانیم هنگام یادآوری گذشته هم لبخند بزنیم و هم کمی غمگین شویم. در روان شناسی، نوستالژی معمولاً احساسی ترکیبی و اغلب شیرین و تلخ توصیف می شود؛ گذشته ای را به یاد می آوریم که برایمان ارزشمند بوده، اما همزمان می دانیم دیگر دقیقاً قابل بازگشت نیست.

شاید به همین دلیل یک خیابان پوشیده از برگ های زرد گاهی بیشتر از یک روز آفتابی تابستان ما را به فکر فرو می برد. پاییز تغییر را جلوی چشممان قرار می دهد و ناخواسته یادآوری می کند که زمان گذشته است.

موسیقی هم در خاطرات را باز می کند

فقط بو و منظره نیست، موسیقی یکی دیگر از قدرتمندترین محرک های حافظه شخصی است. آهنگی که سال ها نشنیده ایم ممکن

از بوی برگ های خیس تا نور کمرنگ عصرها؛ چرا پاییز بیش از هر فصل دیگری در خاطرات قدیمی را باز می کند؟ کافی است یک صبح اکتبری از خانه بیرون باییم. هوا کمی سرد شده، برگ ها زیر پا صدا می دهند و بوی خاک و برگ خیس در هوا پیچیده است. شاید هیچ اتفاق خاصی نیفتاده باشد، اما ناگهان چیزی درونمان تغییر می کند. یاد یک خیابان قدیمی می افتیم، یک عصر مدرسه، خانه ای که دیگر در آن زندگی نمی کنیم، آدمی که سال ها است ندیده ایم یا حتی دوره ای از زندگی که فکر می کردیم کاملاً فراموشش کرده ایم. پاییز برای بسیاری از ما فصل خاطره هاست.

اما چرا؟ آیا فقط به این دلیل که پاییز زیبا و شاعرانه است یا مغز ما واقعاً در برابر نشانه های این فصل واکنش متفاوتی نشان می دهد؟

بو: میان بوی مسرتقیم به گذشته

یکی از قوی ترین محرک های خاطره، بو است. برخلاف بسیاری از اطلاعات حسی، مسیر پردازش بو ارتباط نزدیکی با بخش هایی از مغز دارد که در حافظه و احساسات نقش دارند؛ از جمله آمیگدال و هیپوکامپ. به همین دلیل گاهی یک رایحه می تواند خاطره ای را با جزئیاتی عجیب زنده کند.

بوی باران، خاک مرطوب، برگ های خیس، چوب، قهوه، دارچین یا حتی بوی هوای سرد ممکن است برای هر کدام از ما به دوره خاصی از زندگی گره خورده باشد. جالب اینجاست که لازم نیست آگاهانه بدانیم چرا یک بو برایمان آشناست، گاهی ابتدا احساس می آید و چند ثانیه بعد خاطره خودش را نشان می دهد.

همین ویژگی باعث می شود خاطراتی که با بو تحریک می شوند اغلب احساسی تر و زنده تر از خاطراتی باشند که صرفاً با دیدن یک تصویر یا شنیدن یک کلمه به یاد می آوریم.

مغز فصل ها را با خاطرات بسته بندی می کند

فقط بو و منظره نیست، موسیقی یکی دیگر از قدرتمندترین محرک های حافظه شخصی است. آهنگی که سال ها نشنیده ایم ممکن

خواب خوب؛

نیازی که در هر سن تغییر می کند

از کودکی تا سالمندی، بدن ما به چند ساعت خواب نیاز دارد و کم خوابی در هر دوره از زندگی چه اثری بر مغز و بدن می گذارد؟ تقریباً یک سوم زندگی ما در خواب می گذرد؛ با این حال خواب معمولاً اولین چیزی است که برای رسیدن به کارهای دیگر قربانی می کنیم. شش دیر می خوابیم تا کارمان تمام شود، صبح زود بیدار می شویم، کمبود خواب را با قهوه جبران می کنیم و امیدواریم آخر هفته همه چیز درست شود.

اما خواب زمانی نیست که بدن «خاموش» شده باشد. هنگام خواب، مغز و بدن همچنان فعال اند. فرایندهای مربوط به حافظه و یادگیری ادامه پیدا می کنند، تنظیم هورمون ها و متابولیسم تحت تأثیر خواب قرار می گیرد و سیستم ایمنی، قلب و عروق و بسیاری از عملکردهای بدن با الگوی خواب ما ارتباط دارند.

نکته جالب این است که خواب در تمام طول زندگی یکسان نیست. نوزاد، نوجوان، فرد ۴۰ ساله و سالمند ۷۰ ساله الگوی خواب یکسانی ندارند. اما یک اصل تقریباً در تمام سنین باقی می ماند: خواب کافی و باکیفیت یکی از پایه های سلامت است.

کودکان؛ زمانی که بدن و مغز در حال ساختن هستند

کودکان به خواب بسیار بیشتری از بزرگسالان نیاز دارند. خواب در کودکی با رشد جسمی، یادگیری، حافظه، تنظیم احساسات و عملکرد سیستم ایمنی ارتباط دارد. کودکی که خواب کافی ندارد الزاماً آرام و خواب آلود به نظر نمی رسد؛ در بعضی کودکان کم خوابی می تواند با تحریک پذیری، بی قراری و مشکل در تمرکز همراه باشد.

کودکان ۳ تا ۵ ساله معمولاً به حدود ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب در شبانه روز و کودکان ۶ تا ۱۲ ساله به حدود ۹ تا ۱۲ ساعت نیاز دارند. این اعداد شامل چرت روزانه نیز می شوند. بنابراین ساعت خواب کودک فقط مسئله راحتی والدین نیست؛

بخشی از مراقبت از رشد اوست. **نوجوانان؛ چرا صبح ها بیدار شدن این قدر سخت است؟** نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله معمولاً به حدود ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند، اما بسیاری کمتر از این مقدار می خوابند. یکی از دلایل فقط تلفن همراه یا بی نظمی نیست. در دوران بلوغ، ساعت زیستی بدن تغییر می کند و بسیاری از نوجوانان به طور طبیعی تمایل پیدا می کنند دیرتر بخوابند و دیرتر بیدار شوند.

حالا این تغییر زیستی را کنار مدرسه صبح زود، تکالیف، فعالیت های اجتماعی، ورزش و تلفن همراه بگذارید. نتیجه می تواند نوجوانی باشد که شب دیر خوابیده و صبح مجبور است زود از تخت بیرون بیاید. کمبود خواب در این سن می تواند روی توجه، یادگیری، خلق و خو و عملکرد روزانه اثر بگذارد. بنابراین جمله «نوجوان ها تنبل شده اند و صبح بلند نمی شوند» همیشه تمام داستان نیست.

۲۰ تا ۴۰ سالگی؛ وقتی خواب قربانی زندگی می شود

در بزرگسالی جوان معمولاً مشکل اصلی این نیست که بدن به خواب احتیاج ندارد؛ مشکل این است که زندگی فرصت خوابیدن نمی دهد. کار، دانشگاه، فرزند کوچک، مهمانی، شبکه های اجتماعی و شایستگی های کاری باعث می شوند خواب به انتهای فهرست اولویت ها منتقل شود. برای بیشتر بزرگسالان، حداقل حدود ۷ ساعت خواب شبانه توصیه می شود و بسیاری با ۷ تا ۹ ساعت عملکرد خوبی دارند. کم خوابی فقط باعث خمیازه کشیدن روز بعد نمی شود، خواب ناکافی مزمن با کاهش توجه و عملکرد شناختی و افزایش خطر برخی بیماری های مزمن ارتباط دارد.

یکی از خطرناک ترین پیامدهای کم خوابی زمانی اتفاق می افتد که فرد پشت فرمان می نشیند. مغزی که شدیداً خواب آلود است ممکن است برای لحظاتی وارد «میکرو خواب» شود؛ یعنی چند ثانیه خواب بسیار کوتاه که گاهی خود فرد حتی متوجه آن نمی شود. چند ثانیه پشت میز شاید فقط باعث اشتباه شود؛ چند ثانیه پشت فرمان می تواند سرنوشت دیگری داشته باشد.

۴۰ تا ۶۰ سالگی؛ خواب ممکن است شکل دیگری پیدا کند

در میانسالی بعضی افراد متوجه می شوند خوابشان دیگر مانند گذشته نیست. ممکن است شب چند بار بیدار شوند، صبح زودتر چشم باز کنند یا احساس

کنند خوابشان سبک تر شده است. در زنان، دوران گذار به یائسگی و یائسگی می تواند نقش مهمی داشته باشد. گرگرفتگی و تحریک شبانه ممکن است خواب را مختل کنند. در زنان و مردان، افزایش وزن و برخی تغییرات جسمی نیز می توانند احتمال مشکلاتی مانند آپنه انسدادی خواب را افزایش دهند. در این اختلال، مسیر تنفسی هنگام خواب پاره ها دچار انسداد می شود و تنفس برای مدت کوتاهی کاهش پیدا می کند یا متوقف می شود.

خرخر شدید، احساس خفگی هنگام خواب، وقفه های تنفسی

ساعت، بزرگسالان ۱۸ تا ۶۰ سال به حداقل ۷ ساعت، افراد ۶۱ تا ۶۴ سال به ۷ تا ۹ ساعت و افراد ۶۵ سال به بالا به حدود ۷ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارند.

هشت ساعت در تخت بودن یعنی هشت ساعت خواب خوب؟

ممکن است فردی هشت ساعت در تخت باشد، اما پاره ها از خواب بیدار شود، فرد دیگری هفت ساعت بخوابد و صبح سر حال بیدار شود. کیفیت، پیوستگی و نظم خواب نیز اهمیت دارند.

اگر ساعت خواب و بیداری ما هر



که همسر متوجه آنها می شود، سردرد صبحگاهی یا خواب آلودگی شدید روزانه می توانند از علائم هشداردهنده باشند. این وضعیت چیزی نیست که صرفاً با جمله «من همیشه خرخر می کنم» نادیده گرفته شود.

بعد از ۶۰ سالگی؛ آیا سالمندان به خواب کمتری نیاز دارند؟

یکی از باورهای رایج این است که انسان هرچه پیرتر می شود، دیگر به خواب زیادی نیاز ندارد. واقعیت این است که الگوی خواب با سن تغییر می کند. بسیاری از سالمندان زودتر خوابشان می گیرد، زودتر بیدار می شوند و خواب شبانه شان سبک تر یا تکه تکه تر می شود.

اما این تغییرات به معنای بی اهمیت شدن خواب نیست. برای افراد ۶۵ سال و بالاتر معمولاً حدود ۷ تا ۸ ساعت خواب توصیه می شود، هرچند نیاز فردی متفاوت است.

بیماری های مزمن، درد، بعضی داروها، نیاز بیشتر به رفتن به دستشویی در شب، افسردگی، اضطراب یا مشکلات تنفسی نیز می توانند خواب سالمندان را مختل کنند. بنابراین بی خوابی شدید یا خستگی مداوم را نباید فقط به حساب سن گذاشت.

چند ساعت خواب کافی است؟

نیاز دقیق هر فرد متفاوت است، اما به طور کلی کودکان ۳ تا ۵ سال به ۱۰ تا ۱۳ ساعت، کودکان ۶ تا ۱۲ سال به ۹ تا ۱۲ ساعت، نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال به ۸ تا ۱۰

بهترین راه، تا حد امکان، خواب کافی و نسبتاً منظم در طول هفته است. «من با پنج ساعت خواب کاملاً خوبم»

بعضی افراد واقعاً به طور طبیعی خواب کمتری نیاز دارند، اما تعداد افرادی که با مقدار بسیار کم خواب می توانند بدون پیامد عملکرد طبیعی داشته باشند، زیاد نیست.

مشکل اینجاست که انسان می تواند تا حدی به احساس خستگی عادت کند. فرد ممکن است بگوید «بدنم عادت کرده»، در حالی که توجه، سرعت واکنش یا عملکرد شناختی او همچنان تحت تأثیر کمبود خواب باشد. قهوه هم می تواند خواب آلودگی را موقتاً کاهش دهد، اما جای خواب را نمی گیرد.

الکل کمک می کند بخوابیم؟

ممکن است الکل باعث شود فرد سریع تر احساس خواب آلودگی کند، اما این موضوع به معنی خواب بهتر نیست. الکل می تواند ساختار طبیعی خواب را مختل کند، باعث بیدار شدن در نیمه دوم شب شود و مشکلات تنفسی هنگام خواب را در برخی افراد بدتر کند. بنابراین «سریع خوابم برد» و «خواب خوبی داشتم» دو مفهوم متفاوت اند.

تلفن همراه؛ متهم همیشگی مشکل تلفن فقط نور صفحه نیست. خود محتوایی که مصرف می کنیم نیز می تواند مغز را بیدار نگه دارد. قرار است ساعت یازده بخوابیم، اما یک پیام را جواب می دهیم، بعد یک ویدیو می بینیم و ناگهان ساعت دوازده و نیم شده است.

کم کردن نور و استفاده از تنظیمات شبانه می تواند کمک کننده باشد، اما شاید مؤثرترین اقدام ساده تر باشد: زمان خواب را به زمان پایان مصرف محتوا تبدیل کنیم.

خواب خوب چه شکلی است؟

خواب خوب الزاماً یعنی هر شب دقیقاً هشت ساعت خواب بی وقفه نیست. اگر بیشتر روزها با انرژی قابل قبول بیدار می شویم، در طول روز خواب آلودگی شدید نداریم و

برای بیدار ماندن دائماً به محرک ها وابسته نیستیم، احتمالاً خوابمان تا حد مناسبی نیاز بدن را تأمین می کند.

در مقابل، اگر با وجود فرصت کافی برای خواب دائماً خسته ایم، مرتب در طول روز خوابمان می برد، شب ها برای تنفس بیدار می شویم، خرخر بسیار شدید داریم یا بی خوابی برای مدت طولانی ادامه پیدا کرده است، بهتر است علت بررسی شود.

خواب، زمانی از دست رفته نیست

در دنیایی که مشغول بودن به ارزش تبدیل شده، خواب گاهی شبیه ساعتی به نظر می رسد که می توانستیم در آنها کار دیگری انجام دهیم. اما شاید باید نگاه را برعکس کنیم.

کودک برای رشد و یادگیری به خواب نیاز دارد؛ نوجوان برای مغزی که هنوز در حال رشد است؛ بزرگسال برای تمرکز، سلامت و عملکرد روزانه؛ و سالمند برای حفظ سلامت جسم و ذهن. نیاز ما در طول زندگی تغییر می کند، اما خواب هیچ گاه به زمانی بی اهمیت تبدیل نمی شود.

خواب خوب بخشی از زمانی نیست که از زندگی کم می کنیم؛ بخشی از چیزی است که اجازه می دهد ساعات بیداری مان را بهتر زندگی کنیم.



آیا مغز می‌تواند خاطره‌ای بسازد که هرگز اتفاق نیفتاده است؟

ما به خاطر اتمان اعتماد داریم؛ اما علم نشان می‌دهد بعضی از چیزهایی که با اطمینان به یاد می‌آوریم، ممکن است هرگز آن‌طور که تصور می‌کنیم اتفاق نیفتاده باشند.

تصور کنید در یک مهمانی خانوادگی، خواه‌ر یا برادران از اتفاقی در دوران کودکی تعریف می‌کند: «یادت هست وقتی پنج ساله بود در پارک گم شدم و همه دنبال می‌گشتیم؟» ابتدا چیزی یادتان نمی‌آید، اما او جزئیات بیشتری می‌گوید؛ هوا گرم بوده، لباس قرمز پوشیده بودید و مادرتان وحشت‌زده شده بود، چند روز بعد، وقتی دوباره به آن ماجرا فکر می‌کنید، تصویری مبهم در ذهنتان شکل می‌گیرد، مدتی بعد حتی ممکن است احساس کنید آن پارک، لباس و ترس‌ها را که تجربه کرده‌اید به یاد می‌آورید.

فقط یک مشکل وجود دارد: شاید شما هرگز در آن پارک گم نشده باشید. این پدیده در روان‌شناسی False Memory یا خاطره کاذب نامیده می‌شود؛ خاطره‌ای که تمام یا بخشی از آن با واقعیت مطابقت ندارد، اما فرد ممکن است کاملاً مطمئن باشد که آن را واقعاً تجربه کرده است.

حافظه دوربین فیلم‌برداری نیست

ما معمولاً حافظه را شبیه آرشیوی از فیلم‌های گذشته تصور می‌کنیم. اتفاقی رخ می‌دهد، مغز آن را ذخیره می‌کند و سال‌ها بعد همان فایل را دوباره باز می‌کنیم.

اما حافظه انسان این‌گونه کار نمی‌کند، مغز هنگام یادآوری یک اتفاق، گذشته را دقیقاً پخش نمی‌کند؛ بلکه آن را بازسازی می‌کند. تکه‌هایی از اطلاعات واقعی، احساسات، دانسته‌های بعدی و حتی چیزهایی که دیگران بر ایمان تعریف کرده‌اند می‌توانند هنگام این بازسازی کنار یکدیگر قرار بگیرند.

به همین دلیل هر بار که خاطره‌ای را تعریف می‌کنیم، ممکن است نسخه‌ای اندکی متفاوت از آن بسازیم. بیشتر این تغییرات کوچک و بی‌اهمیت‌اند؛ مثلاً رنگ لباسی را اشتباه به یاد می‌آوریم یا تصور می‌کنیم شخصی در یک مهمانی حضور داشته که در واقع آنجا نبوده است.

اما گاهی تغییرات بسیار بزرگ‌ترند.

وقتی یک سؤال، خاطره را تغییر می‌دهد

یکی از مشهورترین حوزه‌های پژوهش درباره خاطرات کاذب به مطالعات روان‌شناس آمریکایی الیزابت لافتوس برمی‌گردد.

در یکی از آزمایش‌های کلاسیک، افراد فیلم تصادف اتومبیل را مشاهده کردند و سپس درباره سرعت خودروها از آنها سؤال شد. نکته مهم این بود که پژوهشگران برای گروه‌های مختلف از کلمات متفاوتی برای توصیف برخورد استفاده کردند.

تغییر فقط یک کلمه در سؤال می‌توانست بر تخمین سرعت افراد اثر بگذارد، حتی برخی شرکت‌کنندگان بعداً گزارش کردند شیشه شکسته‌ای دیده‌اند که در فیلم اصلاً وجود نداشت.

این آزمایش‌ها یک نکته مهم را نشان دادند: اطلاعاتی که بعد از یک اتفاق دریافت می‌کنیم، می‌تواند وارد خاطره آن اتفاق شود.

به همین دلیل نوع سؤال پرسیدن از شاهد یک حادثه اهمیت زیادی دارد. سؤال «مردی که کت سیاه پوشیده بود چه کرد؟» ممکن است ناخواسته این تصور را ایجاد کند که مرد واقعاً کت سیاه داشته است.

عکس‌های کودکی؛ خاطره یا داستان؟

گاهی با دیدن یک عکس قدیمی می‌گوییم: «این روز را کاملاً یاد می‌کنم». اما آیا واقعاً آن روز را به یاد داریم؟

ممکن است آن عکس را ده‌ها بار دیده باشیم و والدینمان بارها داستان آن روز را تعریف کرده باشند. به مرور، تصویر، داستان‌های خانواده و تخیل

خودمان می‌توانند آن قدر با هم ترکیب شوند که احساس کنیم خاطره‌ای شخصی از آن لحظه داریم. حتی ممکن است جزئیاتی «به یاد بیاوریم» که در عکس دیده نمی‌شوند؛ صدای افراد، اتفاقی که چند دقیقه بعد افتاده یا احساسی که آن زمان

باورها و تجربه‌های بعدی قرار می‌گیرد. مغز همچنین معمولاً تلاش می‌کند جاهای خالی یک داستان را به شکلی منطقی پر کند؛ بدون اینکه ما متوجه این فرایند باشیم.

آیا می‌توان یک خاطره کاملاً ساختگی ایجاد کرد؟

در برخی پژوهش‌های



روان‌شناسی، محققان نشان داده‌اند که تحت شرایط آزمایشگاهی می‌توان بعضی افراد را به سمت شکل‌گیری خاطراتی از رویدادهایی سوق داد که رخ نداده‌اند.

یکی از نمونه‌های شناخته‌شده پژوهش‌های لافتوس و همکارانش، القای داستانی درباره گم‌شدن در یک مرکز خرید در کودکی بود. پس از چند مرحله گفت‌وگو و تلاش برای یادآوری، بعضی شرکت‌کنندگان شروع به گزارش جزئیاتی درباره رویدادی کردند که خانواده آنها تأیید کرده بود هرگز اتفاق نیفتاده است.

البته این به آن معنا نیست که می‌توان هر خاطره‌ای را به سادگی در ذهن هر انسانی کاشت. میزان تأثیرپذیری

داشته‌ایم. احساس واقعی بودن یک خاطره، به تنهایی تضمین نمی‌کند که تمام جزئیات آن واقعی باشند.

چرا دو نفر یک اتفاق را متفاوت به یاد می‌آورند؟

تقریباً در هر خانواده‌ای چنین بحثی پیش آمده است: «اصلاً این‌طوری نبود!» «چرا، دقیقاً یادمه!»

و جالب اینکه ممکن است هیچ کدام عمداً دروغ نگویند. دو نفر می‌توانند در یک مکان حضور داشته باشند و سال‌ها بعد روایت‌های متفاوتی از همان اتفاق ارائه دهند. توجه هر فرد در لحظه حادثه متفاوت بوده، احساساتشان متفاوت بوده و بعد از آن نیز اطلاعات متفاوتی شنیده‌اند. حافظه تحت تأثیر انتظارات،



افراد و نوع خاطره اهمیت زیادی دارد. اما همین امکان نشان می‌دهد اعتماد کامل به حافظه می‌تواند گمراه‌کننده باشد.

شبکه‌های اجتماعی هم خاطرات ما را دستکاری می‌کنند؟

امروز عامل تازه‌ای نیز وارد ماجرا شده است: حجم عظیم عکس‌ها و ویدئوهایی که از زندگی خودمان ثبت می‌کنیم. فرض کنید از یک سفر صدها عکس دارید و در طول سال چندین بار آنها را در تلفن یا شبکه‌های اجتماعی می‌بینید. ممکن است بعد از چند سال بخش عمده چیزی که از سفر «به یاد می‌آورد»، همان لحظاتی باشد که از آنها عکس گرفته‌اید؛ در حالی که بسیاری از اتفاقات بدون عکس کمرنگ‌تر شده‌اند.

عکس‌ها می‌توانند به حفظ خاطرات کمک کنند، اما هم‌زمان ممکن است شکل روایت ما از گذشته را نیز تغییر دهند.

موضوع با ظهور تصاویر ساخته‌شده توسط هوش مصنوعی حتی پیچیده‌تر می‌شود. اکنون ساخت تصویری کاملاً واقعی‌نما از اتفاقی که هرگز رخ نداده، آسان‌تر از گذشته شده است. تصور کنید بیست سال بعد کودکی بارها تصاویری ساختگی از خودش در مکانی ببیند و خانواده نیز درباره آن شوخی یا داستان‌پردازی کنند. مرز میان آنچه دیده، آنچه شنیده و آنچه واقعاً تجربه کرده می‌تواند پیچیده شود.

پس می‌توانیم به حافظه خود اعتماد کنیم؟

بله، اما نه به عنوان یک سند بی‌نقص. حافظه یکی از شگفت‌انگیزترین توانایی‌های مغز انسان است. بدون آن هویت، روابط، یادگیری و حتی تصور ما از خودمان ممکن نبود. مشکل از جایی آغاز می‌شود که تصور کنیم اطمینان زیاد به یک خاطره الزاماً به معنای دقت زیاد آن است.

گاهی جزئیات کوچک تغییر کرده‌اند. گاهی چند اتفاق مختلف در ذهنمان با یکدیگر ترکیب شده‌اند و گاهی داستانی را آن قدر شنیده‌ایم که دیگر نمی‌دانیم آن را واقعاً

به یاد می‌آوریم یا فقط خوب بلدیم تعریفش کنیم. شاید عجیب‌ترین بخش ماجرا همین باشد: مغز می‌تواند خاطره‌ای بسازد که هنگام فکر کردن به آن لبخند بزنیم، غمگین شویم یا حتی جزئیاتش را با اطمینان تعریف کنیم؛ در حالی که بخشی از آن هرگز وجود نداشته است. گذشته در ذهن ما یک فیلم ضبط‌شده نیست؛ داستانی است که مغز هر بار هنگام یاد آوردن، دوباره آن را می‌سازد.

بعد از ۵۰ سالگی

چه اتفاقی برای بدن ما می افتد؟

تغییراتی که بدن زنان و مردان تجربه می کند؛ از هورمون ها و عضلات تا استخوان، قلب، خواب و متابولیسم

پنجاه سالگی برای بسیاری از ما مرز عجیبی است. ممکن است هنوز همان انرژی و برنامه های ده یا بیست سال قبل را داشته باشیم، اما بدن کم کم پیام های متفاوتی می فرستد. عضله ای که قبلاً به راحتی حفظ می شد زودتر تحلیل می رود، وزن ممکن است بیشتر دور شکم جمع شود، خواب تغییر کند و بلند شدن از زمین یا بالا رفتن از پله ها کمی بیشتر از گذشته قدرت بخواهد.

اما آیا واقعاً از ۵۰ سالگی بدن ناگهان پیر می شود؟

نه. بسیاری از تغییراتی که به «بالای پنجاه سال» نسبت می دهیم، از سال ها قبل به آرامی آغاز شده اند. علاوه بر افزایش سن، ژنتیک، میزان فعالیت، تغذیه، سیگار و الکل، استرس، خواب و بیماری های زمینه ای نیز نقش دارند. در زنان، یائسگی یک تغییر هورمونی نسبتاً مشخص ایجاد می کند؛ در مردان، تغییرات هورمونی معمولاً تدریجی تر است.

عضلات؛ سرمایه ای که باید حفظش کنیم

یکی از مهم ترین تغییرات با افزایش سن، کاهش تدریجی توده و قدرت عضلانی است. این روند که در حالت شدیدتر «سارکوپنی» نامیده می شود، می تواند از میانسالی شروع شود و در سنین بالاتر سرعت بیشتری پیدا کند.

اهمیت عضله فقط به ظاهر بدن مربوط نیست، عضلات برای تعادل، راه رفتن، بالا رفتن از پله، بلند شدن از صندلی، محافظت در برابر زمین خوردن و حتی کنترل بهتر قند خون اهمیت دارند.

خبر خوب این است که عضله در ۵۰، ۶۰ و حتی سنین بسیار بالاتر نیز به تمرین پاسخ می دهد. تمرینات قدرتی منظم، فعالیت بدنی و دریافت کافی پروتئین می توانند به حفظ عضله و عملکرد جسمانی کمک کنند. به همین دلیل شاید بعد از ۵۰ سالگی سؤال مهم دیگر این نباشد که «چقدر وزن دارم؟»، بلکه این باشد که چقدر قدرت دارم؟

استخوان ها؛ تغییری که دیده نمی شود

برخلاف عضله، کاهش تراکم استخوان را معمولاً در آینه نمی بینیم. استخوان بافتی زنده است که دائماً در حال بازسازی است، اما با افزایش سن تعادل میان ساخته شدن و از دست رفتن استخوان تغییر می کند.

این موضوع در زنان اهمیت ویژه ای دارد. با یائسگی و کاهش استروژن، سرعت کاهش تراکم استخوان می تواند افزایش پیدا کند. به همین دلیل خطر پوکی استخوان و شکستگی در زنان پس از یائسگی بیشتر می شود. مردان نیز از پوکی استخوان مصون نیستند؛ کاهش تراکم استخوان در آنها معمولاً دیرتر و تدریجی تر رخ می دهد. فعالیت های تحمل وزن مانند پیاده روی و به ویژه تمرینات مقاومتی، همراه با دریافت کافی کلسیم و ویتامین D، از اجزای مهم سلامت استخوان هستند. در بعضی افراد نیز براساس سن و عوامل خطر، پزشک ممکن است سنجش تراکم استخوان را توصیه کند.

زنان؛ یائسگی فقط پایان قاعدگی نیست

برای بسیاری از زنان، بزرگ ترین تغییر جسمی حوالی ۵۰ سالگی ورود به دوران یائسگی است. میانگین سن یائسگی حدود ۵۱ سال است، هرچند زمان آن در افراد مختلف متفاوت است و دوره گذار به یائسگی می تواند چند سال زودتر آغاز شود. کاهش استروژن فقط بر چرخه قاعدگی اثر نمی گذارد. گرگرفتگی، تعریق شبانه، اختلال خواب، تغییرات خلق، خشکی واژن و تغییرات دستگاه ادراری. تناسلی از علائمی هستند که برخی زنان تجربه می کنند.

ترکیب بدن نیز ممکن است تغییر کند و چربی بیشتری در ناحیه شکم تجمع پیدا کند. در همین دوره توجه به سلامت استخوان و عوامل خطر بیماری های قلبی اهمیت بیشتری پیدا می کند.

اما تجربه یائسگی برای همه زنان یکسان نیست. بعضی تقریباً بدون علامت وارد این مرحله می شوند و بعضی علائم قابل توجهی دارند. بنابراین نباید هر مشکل جسمی یا روانی جدیدی را نیز به طور خودکار به یائسگی نسبت داد.

مردان؛ آیا «یائسگی مردانه» وجود دارد؟

اصطلاح «یائسگی مردانه» زیاد شنیده می شود، اما از نظر پزشکی دقیقاً مشابه یائسگی زنان نیست.

در زنان، عملکرد تخمدان ها و تولید هورمون ها طی یک دوره مشخص تغییر چشمگیری می کند. در مردان، تستوسترون معمولاً به تدریج با افزایش سن کاهش پیدا می کند و همه مردان دچار کمبود بالینی تستوسترون نمی شوند.

کاهش انرژی، میل جنسی، قدرت عضلانی یا تغییر خلق می تواند

دلایل متعددی داشته باشد؛ از کم خوابی و استرس گرفته تا چاقی، برخی داروها، بیماری ها یا مشکلات هورمونی.

بنابر این صرفاً به دلیل رسیدن به ۵۰ یا ۶۰ سالگی نمی توان نتیجه گرفت که فرد «تستوسترون پایین» دارد. تشخیص واقعی نیازمند بررسی علائم و آزمایش های مناسب پزشکی است.

آیا متابولیسم بعد از ۵۰ سالگی ناگهان کند می شود؟

یکی از معروف ترین جمله های میانسالی این است: «قبلاً هرچه می خوردم چاق نمی شدم؛ متابولیسمم خراب شده.» واقعیت کمی پیچیده تر است. پژوهش های بزرگ نشان داده اند مصرف انرژی پایه بدن در بزرگسالی آن طور که زمانی تصور می شد، دقیقاً در ۴۰ یا ۵۰ سالگی سقوط ناگهانی ندارد. بخشی از افزایش وزن میانسالی می تواند به کاهش فعالیت روزانه، کاهش توده عضلانی، تغییر عادات غذایی، خواب و تغییرات هورمونی مربوط باشد. در زنان، تغییرات مرتبط با یائسگی می توانند محل ذخیره چربی را نیز تغییر دهند و تجمع چربی شکمی را بیش تر کنند. پس افزایش وزن بعد از پنجاه سالگی اجتناب ناپذیر نیست؛ اما حفظ ترکیب بدنی سالم ممکن است نسبت به دوران جوانی به توجه بیشتری نیاز داشته باشد.

قلب و رگ ها بیشتر اهمیت پیدا می کنند

با افزایش سن، خطر فشار خون بالا، بیماری های قلبی و عروقی و برخی مشکلات متابولیک بیشتر می شود. رگ ها به تدریج سفت تر می شوند و عواملی که سال ها شاید بی علامت بوده اند، مانند کلسترول بالا، فشار خون، دیابت، سیگار یا کم تحرکی، اهمیت بیشتری پیدا می کنند. در زنان، سال های بعد از یائسگی توجه به سلامت قلب اهمیت خاصی دارد. بیماری قلبی فقط «بیماری مردان» نیست و یکی از مهم ترین مشکلات سلامت زنان نیز محسوب می شود. بررسی منظم فشار خون، قند و چربی خون و توجه به سابقه خانوادگی می تواند مشکلات را زمانی آشکار کند که هنوز فرصت مناسبی برای کنترل آنها وجود دارد.

خواب؛ چرا مثل گذشته نیست؟

برخی افراد بعد از ۵۰ سالگی می گویند خوابشان سبک تر شده یا بیشتر در طول شب بیدار می شوند. ساختار خواب با افزایش سن تغییر می کند و مقدار خواب عمیق ممکن است کاهش پیدا کند. اما هر بی خوابی ای طبیعی نیست. در زنان، گرگرفتگی و تعریق شبانه می تواند خواب را مختل کند. در زنان و مردان، آینه خواب نیز موضوع مهمی است؛ به خصوص اگر فرد خرخر شدید، وقفه تنفسی هنگام خواب، خواب آلودگی روزانه یا خستگی صبحگاهی داشته باشد. خواب ناکافی فقط باعث خستگی نمی شود. خواب با خلخوخو، اشتها، عملکرد شناختی و سلامت قلب و متابولیسمم ارتباط دارد. بنابر این عادت کردن به خواب بد و گفتن «سنم بالا رفته» همیشه پاسخ مناسبی نیست.

مغز هم پیر می شود؛ اما نه آن طور که فکر می کنیم

بعد از ۵۰ سالگی ممکن است گاهی نام کسی دیرتر به ذهنمان برسد، وارد اتاقی شویم و فراموش کنیم برای چه آمده ایم یا برای پیدا کردن کلیدها چند دقیقه بیشتر وقت صرف کنیم.

این اتفاق ها الزاماً نشانه بیماری نیستند. بعضی جنبه های سرعت پردازش اطلاعات و بازیابی حافظه با افزایش سن تغییر می کنند، در حالی که دانش، تجربه و مهارت های زبانی می توانند برای سال ها بسیار قوی باقی بمانند.

فعالیت بدنی، ارتباط اجتماعی، کنترل فشار خون و دیابت، خواب کافی و فعالیت های ذهنی همگی برای سلامت مغز اهمیت دارند. اما کاهش حافظه ای که زندگی روزمره را مختل می کند، گم شدن در مکان های آشنا یا تغییرات قابل توجه در توانایی انجام کارهای معمول را نباید صرفاً بخشی طبیعی از افزایش سن دانست.

پوست و مو نیز داستان خودشان را دارند

با افزایش سن، تولید کلاژن و برخی اجزای ساختاری پوست کاهش پیدا می کند. پوست می تواند نازک تر و خشک تر شود و خاصیت ارتجاعی آن کاهش یابد. سال ها تماس با نور خورشید نیز اثر خود را به شکل لک، تغییر بافت و چین و چروک نشان می دهد.

موها ممکن است نازک تر و سفیدتر شوند و الگوی ریزش مو در زنان و مردان متفاوت باشد.

این تغییرات عمدتاً طبیعی اند، اما تغییر ناگهانی و شدید در مو یا پوست می تواند دلایل دیگری نیز داشته باشد و ارزش بررسی پزشکی داشته باشد.

چشم و گوش؛ تغییرات آرام اما مهم

بعد از ۴۰ تا ۵۰ سالگی بسیاری برای خواندن نوشته های ریز، تلفن همراه یا منوی رستوران مجبور می شوند نوشته را دورتر نگاه دارند. این وضعیت که «پیرچشمی» نام دارد، نتیجه کاهش توانایی عدسی

چشم برای تمرکز روی اجسام نزدیک است.

شنوایی نیز ممکن است به تدریج تغییر کند، به خصوص توانایی شنیدن فرکانس های بالاتر یا دنبال کردن مکالمه در محیط های شلوغ. چون این تغییرات آرام اتفاق می افتند، گاهی خود فرد دیرتر از اطرافیان متوجه آنها می شود.

بعد از ۵۰ سالگی، قدرت مهم تر از جوان تر به نظر رسیدن است

فرهنگ امروز گاهی افزایش سن را به پروژه ای برای مبارزه با چین و چروک و جوان نگه داشتن ظاهر تبدیل می کند، در حالی که شاید معیارهای مهم تری وجود داشته باشند.

آیا می توانیم بدون کمک از صندلی بلند شویم؟ خریدهایمان را حمل کنیم؟ چند طبقه پله بالا برویم؟ تعادل خوبی داشته باشیم؟ بتوانیم سفر کنیم، راه برویم و کارهای روزمره مان را مستقل انجام دهیم؟

این توانایی ها مستقیماً با کیفیت زندگی در دهه های بعد ارتباط دارند. برای همین فعالیت هوازی مثل پیاده روی سریع، تمرینات قدرتی، تمرین تعادل و تحرک مفاصل بعد از ۵۰ سالگی فقط برای تناسب اندام نیستند؛ آنها نوعی سرمایه گذاری برای استقلال آینده اند.

پنجاه سالگی پایان جوانی نیست؛ شروع مراقبت هوشمندانه تر است

بدن یک فرد ۵۵ ساله همان بدن ۲۵ سالگی نیست و قرار هم نیست باشد. تغییرات هورمونی، کاهش تدریجی عضله و استخوان و تغییراتی در خواب، پوست، چشم، قلب و مغز بخشی از روند طبیعی زندگی هستند. اما میان «افزایش سن» و «ژل کلاژن» فاصله بزرگی وجود دارد. بخش قابل توجهی از کیفیت سال های بعد تحت تأثیر کارهایی

است که امروز انجام می دهیم:

حرکت کردن، حفظ عضله، تغذیه مناسب، خواب کافی، ترک سیگار، کنترل فشار خون و قند، حفظ روابط اجتماعی و انجام غربالگری های متناسب با سن و شرایط فرد.

شاید بهترین نگاه به ۵۰ سالگی این نباشد که از خودمان بپرسیم «چه چیزهایی را دارم از دست می دهم؟»

سؤال مفیدتر این است:

چه چیزهایی را باید از امروز حفظ کنم تا در ۶۰، ۷۰ و ۸۰ سالگی هنوز بتوانم آن طور که می خواهیم زندگی کنم؟



سطوح. یک میز تقریباً خالی گاهی بیشتر از میزی پر از وسایل تزئینی به چشم فرصت استراحت می‌دهد.

آرامش خانه بیشتر از پول به توجه نیاز دارد

خانه آرام الزاماً خانه بزرگ، لوکس یا طراحی‌شده توسط دکوراتور نیست. آپارتمانی کوچک می‌تواند بسیاری آرامش‌بخش باشد و خانه‌ای چند میلیون دلاری می‌تواند از نظر حسی خسته‌کننده باشد. گاهی چند تغییر ساده بیشترین اثر را دارند: استفاده از نور طبیعی در روز، نور ملایم‌تر در شب، خاموش کردن صدای پس‌زمینه غیرضروری، مشخص کردن جای وسایل روزمره، کم کردن آشفتگی بعضی سطوح و ساختن حداقل یک نقطه برای استراحت.

شاید مهم‌تر از همه این باشد که خانه‌را برای عکس گرفتن طراحی نکنیم؛ برای زندگی کردن طراحی کنیم. خانه آرام خانه‌ای نیست که همیشه مرتب باشد، هیچ اسباب‌بازی‌ای روی زمین نداشته باشد و تمام وسایلش با هم هماهنگ باشند. خانه واقعی گاهی شلوغ می‌شود، ظرف در سینک می‌ماند و لباس روی صندلی پیدا می‌شود.

شاید تعریف یک خانه آرام همین باشد: جایی که وقتی واردش می‌شویم، مغزمان احساس کند لازم نیست به همه چیز واکنش نشان دهد؛ جایی که بتوانیم برای چند ساعت از جهان بیرون فاصله بگیریم و فقط زندگی کنیم.

خانه باید جایی برای فرود آمدن داشته باشد یکی از ویژگی‌های خانه‌های آرام این است که بعضی قسمت‌هایشان کارکرد واضحی دارد. جایی برای گذاشتن کلید، جایی برای کفش‌ها، محلی برای کیف و نامه‌ها و گوشه‌ای برای استراحت وجود دارد. وقتی هر بار که وارد خانه می‌شویم مجبور باشیم تصمیم بگیریم «این را کجا بگذارم؟»، تعداد زیادی تصمیم کوچک به زندگی اضافه می‌شود. یک سبد کنار ورودی، یک کت‌شو برای کاغذها یا جای ثابت برای وسایلی که هر روز استفاده می‌شوند گاهی بیشتر از خرید یک وسیله تزئینی جدید به آرامش خانه کمک می‌کند.

یک گوشه آرام بهتر از یک خانه بی‌نقص است

اگر خانه شلوغ است، فرزند داریم، فضایمان کوچک است یا چند نفر با سبک زندگی متفاوت زیر یک سقف زندگی می‌کنند، شاید ایجاد آرامش در تمام خانه واقع‌بینانه نباشد. اما می‌توان یک نقطه آرام داشت. یک صندلی کنار پنجره، گوشه‌ای از اتاق خواب، یک میز کوچک یا حتی بخشی از بالکن می‌تواند فضایی باشد که وسایل اضافی وارد آن نمی‌شوند؛ جایی که مغز به مرور یاد می‌گیرد آن‌را با استراحت، مطالعه یا سکوت مرتبط کند. این تغییر کوچک بسیار عملی‌تر از تصمیم ناگهانی برای بازطراحی کل خانه است.

قبل از خرید وسیله جدید، شاید باید چیزی را حذف کنیم

وقتی از فضای خانه خسته می‌شویم، اولین فکر اغلب خرید است: میل جدید، دکور جدید، شمع، سبد یا قفسه‌ای که قرار است خانه‌را زیباتر کند. اما گاهی چیزی که خانه نیاز دارد اضافه شدن نیست؛ کم شدن است. نه به معنای دور ریختن افراطی وسایل، بلکه کنار گذاشتن چیزهایی که دیگر استفاده نمی‌شوند، تعمیر وسایل خراب و خالی کردن بعضی

در بعضی خانه‌ها تلویزیون حتی زمانی که کسی واقعاً آن‌را تماشا نمی‌کند روشن است. این صدا به مرور تبدیل به بخشی از پس‌زمینه می‌شود، اما همچنان گفت‌وگو، موسیقی و تغییر ناگهانی صدا وارد محیط می‌شود. گاهی خاموش کردن تلویزیون یا کنار گذاشتن تلفن برای نیم ساعت تغییری ایجاد می‌کند که تا قبل از تجربه کردنش متوجه آن نبودیم؛ خانه ناگهان آرام‌تر احساس می‌شود، در حالی که هیچ چیز فیزیکی تغییر نکرده است.

رنگ مهم است، اما نه آن‌قدر ساده که فکر می‌کنیم

زیاد می‌شنویم که آبی آرامش‌بخش است، قرمز انرژی می‌دهد یا سبز استرس‌را کاهش می‌دهد. واقعیت پیچیده‌تر است. واکنش ما به رنگ تحت تأثیر فرهنگ، تجربه شخصی، نور، ترکیب رنگ‌ها و کاربرد فضا قرار دارد.

بنابراین نمی‌توان گفت هر خانه‌ای برای آرام شدن باید آبی یا بژ باشد. کسی ممکن است در اتاقی سفید احساس آرامش کند و دیگری همان فضارا سرد بداند. آنچه اهمیت بیشتری دارد هماهنگی کلی محیط و میزان تحریک بصری است. تعداد زیادی رنگ قوی، الگو و شیء مختلف در یک فضای کوچک ممکن است برای بعضی افراد خسته‌کننده باشد؛ همان‌طور که محیط بیش از حد خنثی نیز می‌تواند بی‌روح باشد.

طبیعت چرا حال خانه‌را بهتر می‌کند؟

دیدن فضای سبز، نور طبیعی، چوب، گیاه و حتی منظره بیرون پنجره برای بسیاری از افراد خوشایند است. لازم نیست خانه تبدیل به گلخانه شود. یک یا دو گیاه، میز چوبی، دید مناسب به بیرون یا باز گذاشتن پرده برای دیدن آسمان می‌تواند ارتباط بیشتری با محیط بیرون ایجاد کند. در شهری مانند مونترال که چند ماه از سال هوا آن‌قدر سرد است که بخش زیادی از روزرا داخل ساختمان می‌گذرانیم، کیفیت فضای داخلی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. خانه در زمستان فقط جایی برای خوابیدن نیست؛ ممکن است ساعت‌های زیادی از روزرا در آن سپری کنیم.

چرا بعضی خانه‌ها همیشه آرام‌تر به نظر می‌رسند؟

کنند. مسئله بیشتر این است که آیا محیط برای ما قابل فهم و قابل مدیریت است یا نه. ممکن است کتابخانه‌ای با صدها کتاب آرامش‌بخش باشد، چون کتاب‌ها جای مشخصی دارند. در مقابل چند وسیله رهاشده وسط میز می‌توانند آزاردهنده باشند، چون هرکدام نشانه کاری نیمه‌تمام هستند. پس هدف لزوماً «کمتر داشتن» نیست؛ گاهی فقط لازم است چیزها جای مشخصی داشته باشند.

نور می‌تواند حال یک اتاق را عوض کند

نور یکی از قدرتمندترین عناصر محیط خانه است. بدن انسان برای تنظیم ساعت زیستی خود به چرخه طبیعی روشنایی و تاریکی واکنش نشان می‌دهد و نور روز در تنظیم خواب و بیداری نقش دارد. به همین دلیل کنار زدن پرده‌ها، قرار دادن محل کار یا مطالعه نزدیک پنجره و استفاده بهتر از نور طبیعی گاهی بدون خرید هیچ وسیله‌ای حال یک اتاق‌را تغییر می‌دهد. شب اما داستان متفاوتی دارد. نور بسیار شدید در تمام خانه الزاماً بهترین انتخاب نیست. بسیاری از افراد در ساعات پایانی شب با نورهای ملایم‌تر احساس راحتی بیشتری می‌کنند. حتی همان اتاق با خاموش کردن یک چراغ سقفی بسیار روشن و استفاده از چند منبع نور کوچک‌تر می‌تواند کاملاً متفاوت به نظر برسد.

صدا؛ مهمان نامرئی خانه

یکی از عواملی که کمتر به آن توجه می‌کنیم، صدای پس‌زمینه است. صدای ترافیک، آسانسور، سیستم تهویه، تلویزیونی که دائماً روشن است یا اعلان تلفن‌ها می‌تواند باعث شود مغز کمتر فرصت سکوت پیدا کند.

اگر کاملاً ساکت باشند. وسایل روی میز، بسته‌های مختلف روی کانتیر، سبیم‌ها، کاغذها و لباس‌های رهاشده همگی اطلاعاتی هستند که چشم دریافت می‌کند. البته این به معنی آرام‌تر بودن همیشگی خانه‌های مینیمال نیست. خانه‌ای پر از کتاب، عکس و وسایل شخصی هم می‌تواند آرامش‌بخش باشد. تفاوت میان «خانه‌ای که زندگی در آن جریان دارد» و آشفتگی‌ای است که مرتب از ما توجه می‌خواهد.

شلوغی فقط چیزی نیست که می‌بینیم

برخی پژوهش‌های روان‌شناسی محیطی میان آشفتگی محیط خانه و استرس یا خلق پایین‌تر ارتباط پیدا کرده‌اند؛ هرچند نمی‌توان گفت هر خانه نامرتبی مستقیماً باعث اضطراب می‌شود. رابطه می‌تواند دوطرفه باشد؛ وقتی خسته و تحت فشار هستیم، خانه نیز ممکن است آشفته‌تر شود.

اما بسیاری از وسایل نامرتب برای مغز فقط «وسيله» نیستند؛ یادآور کارهای انجام‌نشده‌اند. ظرف روی میز یعنی باید جمع شود. نامه بازنشده یعنی باید بررسی شود. لباس روی صندلی یعنی باید مرتب شود. وسیله خراب گوشه اتاق یعنی کاری که مدت‌هاست عقب افتاده است. در نتیجه ممکن است روی مبل نشسته باشیم، اما محیط اطراف مرتب به مغز پیام بدهد: هنوز کار داری.

آرامش همیشه از مرتب بودن نمی‌آید

قرار نیست خانه شبیه اتاق هتل یا عکس مجله باشد. برای بعضی افراد، خانه‌ای بیش از حد خالی حتی می‌تواند سرد و بی‌روح باشد. وسایل شخصی، عکس‌های خانوادگی، کتاب‌ها و چیزهایی که برای ما خاطره دارند می‌توانند احساس تعلق ایجاد

گاهی وارد خانه‌ای می‌شویم و بدون آنکه دلیل مشخصی بدانیم، احساس می‌کنیم آرام‌تر شده‌ایم. نور، صدا، شلوغی، رنگ‌ها و حتی چیزهایی که جلوی چشممان قرار دارند، بیشتر از آنچه تصور می‌کنیم بر مغز و حال ما اثر می‌گذارند.

دو خانه‌را تصور کنید. هر دو تقریباً یک اندازه‌اند و وسایلمان هم چندان متفاوت نیست، اما در یکی بعد از چند دقیقه احساس راحتی می‌کنید و در دیگری انگار ذهنتان نمی‌تواند آرام بگیرد. شاید خانه دوم حتی گران‌تر و شیک‌تر باشد، اما چیزی در آن خسته‌کننده است. این احساس همیشه سلیقه‌ای یا تصادفی نیست. مغز ما دائماً محیط اطراف را بررسی می‌کند؛ نور، صدا، حرکت، اشیا و میزان اطلاعاتی که در میدان دیدمان قرار دارد، همگی بخشی از تجربه‌ای هستند که از یک فضا می‌سازیم.

مغز هیچ‌وقت واقعاً محیط‌را نادیده نمی‌گیرد

ممکن است بعد از مدتی دیگر متوجه صدای یخچال، وسایل روی کانتیر آشپزخانه یا انبوه لباس‌های گوشه اتاق نشویم، اما این به آن معنا نیست که مغز کاملاً آن‌ها را کنار گذاشته است. سیستم بینایی و توجه ما مرتب اطلاعات محیط‌را پردازش می‌کند و هرچه محرک‌های بیشتری در اطرافمان وجود داشته باشد، رقابت بیشتری برای جلب توجه شکل می‌گیرد.

به همین دلیل بعضی فضاها از نظر ذهنی «پرسروصدا» هستند، حتی

از خستگی اجتماعی و پیام‌های بی‌پایان تا نیاز به تنهایی؛ چرا با وجود ارتباط بیش‌تر، تحمل ما برای معاشرت کمتر شده است؟

شاید برای شما هم پیش آمده باشد: تلفن زنگ می‌زند، اسم یک دوست خوب روی صفحه ظاهر می‌شود، اما به جای خوشحال شدن با خودتان می‌گویید «الان واقعاً حوصله حرف زدن ندارم.» یا دعوتی برای آخر هفته دریافت می‌کنید و اولین فکری که به ذهنتان می‌رسد این است که چطور محترمانه‌ردش کنید. حتی ممکن است پیام کسی را بخوانید، تصمیم بگیرید کمی بعد جواب بدهید و سه روز بعد متوجه شوید هنوز پاسخی نداده‌اید.

عجیب‌تر اینکه لزوماً از آن آدم‌ها ناراحت نیستیم. دوستان داریم، از دیدنشان خوشحال می‌شویم و شاید زمانی ساعت‌ها با آنها حرف می‌زدیم. پس چرا گاهی معاشرتی که زمانی لذت‌بخش بود، حالا شبیه کاری شده که برای انجامش باید انرژی جمع کنیم؟

ما بیشتر از همیشه در دسترسیم

تا چند دهه قبل، وقتی از محل کار بیرون می‌آمدیم بخش بزرگی از ارتباطات کاری همان‌جا تمام می‌شد. اگر کسی در خانه نبود، تلفن را جواب نمی‌داد. دوستان نیز انتظار نداشتند هر لحظه بتوانند به ما دسترسی داشته باشند.

امروز تقریباً همیشه در دسترسیم. پیامک، واتس‌اپ، شبکه‌های اجتماعی، ایمیل، گروه خانوادگی و پیام‌های کاری می‌توانند از صبح تا شب همراه ما باشند. حتی وقتی با کسی صحبت نمی‌کنیم، ممکن است در حال خواندن حرف‌ها، دیدن عکس‌ها و دنبال کردن زندگی‌ده‌ها نفر باشیم.

در نتیجه ممکن است از نظر فیزیکی تنها باشیم، اما مغزمان همچنان در یک محیط اجتماعی شلوغ قرار داشته باشد.

جواب دادن به یک پیام چرا گاهی سخت می‌شود؟

از بیرون عجیب به نظر می‌رسد. جواب یک پیام شاید کمتر از یک دقیقه زمان بخواهد؛ پس چرا آن را عقب می‌اندازیم؟

چون مسئله همیشه همان یک دقیقه نیست. یک پیام می‌تواند آغاز یک مکالمه باشد. پاسخ ما ممکن است پاسخ دیگری ایجاد کند و بعد لازم باشد دوباره جواب بدهیم. مغز گاهی این زنجیره را پیش‌بینی می‌کند و وقتی

خسته‌ایم، ساده‌ترین انتخاب این است: «بعداً جواب می‌دهم.» مشکل اینجاست که «بعداً» گاهی تبدیل به چند روز می‌شود و بعد احساس شرمندگی هم به آن اضافه می‌شود. حالا جواب دادن حتی سخت‌تر شده است.

خستگی اجتماعی واقعاً وجود دارد

اصطلاح «خستگی اجتماعی» برای احساسی به کار می‌رود که پس از تعاملات زیاد با دیگران تجربه می‌کنیم. معاشرت حتی وقتی لذت‌بخش است، به توجه نیاز دارد. باید گوش کنیم، واکنش نشان دهیم، احساسات طرف مقابل را بفهمیم، صحبت کنیم و رفتارمان را متناسب با موقعیت تنظیم کنیم.

بعد از یک روز کاری شلوغ، مغز ممکن است دیگر انرژی زیادی برای این فرایند نداشته باشد. به همین دلیل فردی که صبح از صحبت با همکاران لذت می‌برد، ممکن است عصر فقط بخواهد در سکوت روی مبل بنشیند. این احساس لزوماً به معنی ضداجتماعی بودن نیست. گاهی فقط یعنی ظرفیت ذهنی آن روز پر شده است.

چرا با بالا رفتن سن دوستانمان کمتر می‌شوند؟

بسیاری از افراد متوجه می‌شوند دایره دوستانشان با افزایش سن کوچک‌تر شده است. در دوران مدرسه و دانشگاه، محیط زندگی به‌طور طبیعی فرصت آشنایی ایجاد می‌کند. هر روز تعداد زیادی هم‌سن‌وسال را می‌بینیم و برای شکل گرفتن دوستی کافی است چند بار کنار یکدیگر بنشینیم. در بزرگسالی شرایط متفاوت می‌شود. کار، خانواده، فرزندان، مسئولیت مالی و فاصله جغرافیایی زمان آزاد را محدود می‌کنند. دیگر نمی‌توان برای تمام روابط به یک اندازه وقت گذاشت.

از طرف دیگر، ممکن است انتخابی‌تر شویم. رابطه‌ای که دائماً باعث تنش یا خستگی می‌شود، شاید دیگر ارزش انرژی‌ای را که می‌گیرد نداشته باشد. بنابراین کوچک شدن دایره اجتماعی همیشه اتفاق بدی نیست؛ گاهی به معنای تمرکز بیش‌تر بر روابطی است که واقعاً بر ایمان اهمیت دارند.

مهاجرت و یک خستگی اجتماعی متفاوت

برای مهاجران، ماجرا می‌تواند پیچیده‌تر باشد. مهاجرت فقط تغییر

کشور نیست؛ بخش بزرگی از شبکه اجتماعی فرد نیز تغییر می‌کند. خانواده و دوستان قدیمی ممکن است هزاران کیلومتر دور باشند و ارتباط با آنها به تلفن و پیام محدود شود.

در کشور جدید نیز ساختن دوستی عمیق زمان می‌خواهد. تفاوت زبان، فرهنگ، ساعت کاری و سبک معاشرت می‌تواند این مسویرا دشوارتر کند.

گاهی مهاجر از یک طرف دل‌تنگ ارتباطات قدیمی است و از طرف دیگر انرژی لازم برای ساختن ارتباطات جدید را ندارد. نتیجه ممکن است حالتی عجیب باشد: هم دلمان برای آدم‌ها تنگ شده و هم حوصله معاشرت نداریم.

شبکه‌های اجتماعی؛ ارتباط زیاد، نزدیکی کم

ممکن است هر روز بدانیم دوستانمان چه خورده‌اند، کجایند و چه اتفاقی برایشان افتاده است، بدون اینکه ماه‌ها با آنها گفت‌وگویی واقعی داشته باشیم.

این یکی از تناقض‌های عصر شبکه‌های اجتماعی است. ما حجم زیادی از اطلاعات اجتماعی دریافت می‌کنیم، اما دریافت اطلاعات درباره زندگی یک نفر الزاماً همان تجربه ارتباط عمیق یا او نیست.

دیدن عکس تولد یک دوست، جای نشستن کنار او و حرف زدن را نمی‌گیرد. فرستادن یک قلب زیر عکس کسی نیز الزاماً همان احساسی را ایجاد نمی‌کند که شنیدن صدایش ایجاد می‌کند.

بنابراین ممکن است از نظر تعداد ارتباطات بسیار «متصل» باشیم، اما همچنان احساس تنهایی کنیم.

تنهایی همیشه چیز بدی نیست

کلمه تنهایی معمولاً بار منفی دارد، در حالی که باید میان تنهایی انتخابی و احساس تنهایی ناخواسته تفاوت گذاشت.

گاهی تنها بودن دقیقاً همان چیزی است که به آن نیاز داریم. بعد از ساعت‌ها کار و معاشرت، نیم ساعت سکوت، قدم زدن، کتاب خواندن یا حتی هیچ کاری نکردن می‌تواند فرصتی برای بازیابی انرژی باشد.

برای بعضی افراد این نیاز بیش‌تر است و برای بعضی کمتر. شخصیت نیز نقش دارد؛ فردی ممکن است از یک مهمانی بزرگ انرژی بگیرد، در حالی



چرا دیگر حوصله آدم‌ها را نداریم؟

که فرد دیگری همان مهمانی را دوست داشته باشد اما بعد از آن به چند ساعت خلوت نیاز پیدا کند.

هیچ کدام الزاماً به‌تر یا سالم‌تر نیست. اما چه زمانی باید نگران شویم؟

مرز مهمی میان «امشب دوست دارم تنها باشم» و «دیگر نمی‌خواهم هیچ‌کس را ببینم» وجود دارد.

اگر فرد برای مدت طولانی از تمام روابط کناره‌گیری کند، فعالیت‌هایی که قبلاً دوست داشته برایش بی‌معنا شوند، ارتباط با نزدیکان را قطع کند یا تنهایی باعث ناراحتی و اختلال در زندگی روزمره شود، موضوع دیگر صرفاً نیاز طبیعی به خلوت نیست.

انزوای اجتماعی طولانی‌مدت می‌تواند با سلامت جسم و روان ارتباط داشته باشد و گاهی نیز می‌تواند همراه مشکلاتی مانند افسردگی یا اضطراب دیده شود.

بنابراین هر کناره‌گیری اجتماعی را نباید با جمله «من همین‌طور هستم» نادیده گرفت.

چرا بعضی آدم‌ها بیش‌تر خسته‌مان می‌کنند؟

احتمالاً همه ما افرادی را می‌شناسیم که بعد از یک ساعت صحبت با آنها احساس می‌کنیم تمام انرژی‌مان مصرف شده است.

معمولاً دلیل آن فقط زیاد حرف زدن نیست. روابطی که در آنها دائماً مجبوریم مراقب حرف‌هایمان باشیم، از خودمان دفاع کنیم، طرف مقابل را آرام کنیم یا با انتقاد و تنش مواجه شویم، می‌توانند انرژی ذهنی بیش‌تری مصرف کنند.

برعکس، کنار بعضی افراد حتی سکوت هم راحت است. لازم نیست دائماً چیزی برای گفتن پیدا کنیم یا نسخه‌ای متفاوت از خودمان ارائه دهیم.

شاید یکی از نشانه‌های یک رابطه خوب همین باشد: بعد از دیدن آن فرد الزاماً احساس خستگی نمی‌کنیم.

«نه» گفتن همیشه بی‌احترامی نیست

بخشی از خستگی اجتماعی زمانی ایجاد می‌شود که تصور می‌کنیم باید به همه دعوت‌ها پاسخ مثبت بدهیم. گاهی برنامه ما واقعاً پر است. گاهی هم هیچ برنامه‌ای نداریم اما می‌خواهیم یک عصر در خانه بمانیم. این نیز می‌تواند دلیل قابل قبولی باشد.

مرزبندی سالم به معنی بی‌اعتنایی به

دیگران نیست. مسئله این است که اگر دائماً برخلاف ظرفیت خودمان معاشرت کنیم، ممکن است در نهایت از همان روابطی که دوستانمان داریم خسته شویم.

در عین حال نباید هر بار که کمی خسته‌ایم ارتباط را حذف کنیم. روابط انسانی برای باقی ماندن به حضور، توجه و زمان نیاز دارند. تعادل میان این دو مهم است.

شاید مشکل این نیست که آدم‌ها را کمتر دوست داریم

شاید زندگی مدرن فقط مقدار زیادی از توجه ما را پیش از رسیدن به آدم‌های مهم زندگی مصرف می‌کند.

یک روز معمولی را تصور کنید: از خواب بیدار می‌شویم و تلفن را نگاه می‌کنیم، در مسویر کار پیام می‌خوانیم، ساعت‌ها با همکاران صحبت می‌کنیم، ایمیل جواب می‌دهیم، خبر می‌بینیم و در شبکه‌های اجتماعی از زندگی ده‌ها نفر باخبر می‌شویم. شب که دوستی تماس می‌گیرد، ممکن است دیگر چیزی از ظرفیت اجتماعی آن روز باقی نمانده باشد.

شاید به همین دلیل یکی از مهم‌ترین مهارت‌های امروز فقط «ارتباط برقرار کردن» نباشد؛ بلکه انتخاب کردن ارتباط‌هایی باشد که ارزش وقت و انرژی ما دارند.

گاهی لازم است تلفن را کنار بگذاریم و تنها باشیم. گاهی هم درست در همان لحظه‌ای که حوصله نداریم، یک تماس واقعی با کسی که دوستش داریم می‌تواند حالمان را بهتر کند.

قرار نیست همیشه در دسترس همه باشیم و قرار هم نیست از همه فاصله بگیریم.

شاید رابطه سالم جایی میان این دو قرار دارد: آن قدر برای خودمان خلوت داشته باشیم که از آدم‌ها خسته نشویم و آن قدر برای آدم‌های مهم زندگی‌مان وقت بگذاریم که یک روز متوجه نشویم در میان صدها ارتباط، واقعاً تنها مانده‌ایم.

پامرین؛ توپک پر انرژیِ لوکس

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 حیواناتان 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



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

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

ویژگی ظاهری اصلی پامرین:

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



مونترال، با پامرین‌ها زیاد سروکار دارم؛ هم پامرین‌هایی که به‌صورت منظم هر ۳ تا ۵ هفته برای رسیدگی می‌آیند و مثل ابریشم نرم و مرتب‌اند، هم آن‌هایی که با گره‌های شدید، ریزش‌های عجیب، یا حتی تجربه‌ی بد از شیو کردن کامل مراجعه می‌کنند.

پامرین یک سگ کوچک است، اما نگهداری‌اش کوچک و ساده نیست. اگر قصد دارید پامرین بخرید یا همین حالا یکی دارید، این مقاله دقیقاً برای شماست: شناخت نژاد، خلق‌وخو، نیازهای مراقبتی، نکات گرومینگ حرفه‌ای و اشتباهات رایج—به زبان ساده و کاربردی.

پامرین دقیقاً چه نژادی است؟

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

لایه رویی: موهای بلندتر و کمی زبرتر که ظاهر مرتب و حجیم ایجاد می‌کنند.

این پوشش دو لایه باعث می‌شود پامرین در سرما مقاوم‌تر باشد، اما در عوض به گرومینگ منظم نیاز جدی دارد.

مهم‌ترین هشدار یک گرومر: پامرین را کامل شیو نکنید

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

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

واقعیت: شیو کامل برای پامرین می‌تواند خطرناک باشد.

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

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



نیست.

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

گرومینگ ایده‌آل پامرین: برنامه‌ی حرفه‌ای

اگر بخواهم یک نسخه‌ی

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

نشانه‌های این مشکل:

سگ وقتی نوازش می‌شود، گاهی ناراحت می‌شود
پوست نفس نمی‌کشد، بوی بد یا خارش می‌آید
بعد از حمام، موها دیر خشک می‌شوند

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

تغذیه و سلامت پوست و مو:

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

آیا پامرین برای همه مناسب است؟

پامرین سگ فوق‌العاده‌ای است، اما برای همه مناسب نیست. اگر شما: به سگ خیلی کوچک علاقه دارید
می‌توانید برنامه‌ی برس کشی و مراقبت را جدی بگیرید
با پارس کردن قابل کنترل کنار



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

جمع‌بندی

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

به‌عنوان یک گرومر در مونترال، همیشه به صاحبان پامرین می‌گویم:

گرومینگ فقط زیبایی نیست؛

یک بخش جدی از سلامت سگ شماست. پامرین مرتب، نه فقط خوشگل‌تر است؛ راحت‌تر راه می‌رود، کمتر می‌خاراند، کمتر استرس می‌گیرد و زندگی بهتری دارد.

گرومینگ فقط برس نیست

پوشش پامرین خیلی به تغذیه وابسته است. اگر سگ رژیم غذایی ضعیف یا نامتعادل داشته باشد، موها: کدر می‌شوند
ریزش زیاد می‌شود
گره خوردن سریع‌تر اتفاق می‌افتد
و پوست حساس‌تر می‌شود
من گرومر هستم، نه دامپزشک، اما تجربه‌ی سالن می‌گوید:

سگ‌هایی که پروتئین مناسب، اسیدهای چرب (امگا ۳ و ۶) و برنامه‌ی غذایی با کیفیت دارند، نتیجه‌ی گرومینگ‌شان چند برابر بهتر است.

آموزش رفتاری برای گرومینگ: از تولگی شروع کنید

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

چند تمرین ساده:

روزی ۲ دقیقه برس را فقط روی بدن یکشید، جایزه بدهید
پاهارا لمس کنید و بعد یک تشویقی
چند ثانیه صدای سشوار را از دور پخش کنید
اگر سگ ترسید، فشار نیاورید؛ زمان را کوتاه کنید و آرام پیش



امثال و حکم فارسی

آرش شکور

کارشناس رسمی
املاک مسکونی و تجاری
در مونترال و حومه

۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹

Arash@londonogroup.com



چگونه از خانه در برابر آب گرفتگی محافظت کنیم؟

یکی از ریسک‌های مهم در خانه‌ها، مخصوصاً خانه‌های دارای زیرزمین، موضوع آب گرفتگی Flood است؛ مشکلی که معمولاً در بارندگی‌های شدید یا ذوب برف خودش را نشان می‌دهد. بسیاری از مالکان فکر می‌کنند وجود پمپ کف کش به تنهایی کافی است، اما در بررسی‌های ملکی، محافظت واقعی چیزی فراتر از این است.

شیر برگشت فاضلاب
(Backwater Valve)

این سیستم از برگشت آب فاضلاب شهری به داخل خانه جلوگیری می‌کند و یک امتیاز مهم برای خانه‌های شهری به حساب می‌آید.

نگهداری هوشمندانه ملک

آب‌بندی ترک‌ها، بالا بردن وسایل از سطح زمین و طراحی درست فضای سبز، از خسارت‌های جدی جلوگیری می‌کند.

جمع‌بندی:

خانه‌ای که در برابر آب گرفتگی به درستی محافظت شده باشد، هم ریسک کمتری دارد و هم در زمان فروش یا خرید، ارزشمندتر و مطمئن‌تر محسوب می‌شود.

بررسی مسیر ورود آب

آب می‌تواند از ترک‌های فونداسیون، شیب نامناسب زمین اطراف ملک یا سیستم فاضلاب وارد شود. این موارد جزو نکاتی هستند که هنگام بازدید ملک باید به آن‌ها توجه شود.

شیب و زهکشی اطراف ساختمان

ملکی که شیب زمین آن به سمت ساختمان باشد، در بلندمدت ریسک بالاتری دارد.

زهکشی مناسب کمک می‌کند آب باران از فونداسیون دور بماند.

زهکشی فونداسیون

French Drain

وجود یا نبود این سیستم تأثیر

اصطلاح آستین نو بخور پلو

پلو، آستین نو بخور پلو! صاحبخانه که از این رفتار تعجب کرده بود از ملا پرسید که چکار می‌کنی و این چه رفتاری است؟ ملا گفت: من همانی هستم که با لباسی کهنه به میهمانی تو آمدم و تو مرا راه ندادی و حال که لباسی نو به تن کرده‌ام اینقدر احترام می‌گذاری. پس این احترام بابت لباس من است نه بخاطر من!

پس آستین نو بخور پلو، آستین نو بخور پلو.. این حکایت کنایه از قضاوت نادرست بر اساس ظاهر اشخاص را دارد و باطن آنان را بر نمی‌تابد. همچنین این حکایت لزوم عدم توجه جامعه به مال و ثروت ظاهری افراد به جای شخصیت واقعی‌شان را گوشزد می‌نماید.

بازگشت. این بار صاحبخانه با روی خوش جلو آمد و به او خوش آمد گفت و او را در محلی بالای مجلس و سفره نشاند. انگاه برایش از غذاهای رنگین پهن کرد و از وی خواست همانند بقیه میهمانان مشغول خوردن شود. ملا از این رفتار خنده اش گرفت و پیش خود فکری کرد که این همه احترام بابت لباس نوي اوست. لذا آستین لباسش را پایین کشید و گفت: آستین نو بخور

هسته زردآلوی شفا بخش

هسته های زردآلو عقل را افزایش می‌دهد! مرد خریدار کمی فکر کرد و با خود گفت چه چیزی بهتر از افزایش عقل؟ پس یک کیلو هسته زردآلو خرید. او چند قدم دورتر رفت، روی سکویی نشست و شروع به شکستن و خوردن هسته‌ها کرد. هنوز چند تا هسته بیشتر نخورده بود که ناگهان جرقه‌ای در ذهنش زده شد! با عصباتیت بلند شد، به سمت فروشنده برگشت و گفت: «مرد حسابی! من چقدر نادان بودم. اگر دو کیلو زردآلو می‌خریدم، هم خود زردآلوهای شیرین را می‌خوردم، هم در نهایت یک کیلو هسته مجانی برایم باقی می‌ماند! تازه پول کمتری هم خرج می‌کردم!»



روزگاری نه چندان دور، مردی در حاشیه بازار بساط پهن کرده بود و داد می‌زد: «زردآلو کیلویی ۲۰ تومن، هسته زردآلو کیلویی ۴۰ تومن!» رهگذری که از آنجا رد می‌شد، با تعجب ایستاد و از فروشنده پرسید: «مرد

آش نخورده و دهن سوخته

این ضرب‌المثل را زمانی به کار می‌بریم که کسی کاری انجام نداده، اما بی‌دلیل متهم شده یا گرفتار پیامدهای آن شده باشد؛ یعنی نه از منفعت کاری بهره‌ای برده و نه نقشی در آن داشته، ولی در دسرس نصیب او شده است.

می‌گویند روزی مردی از کنار خانه‌ای می‌گذشت که دید چند نفر با عصباتیت با یکدیگر بحث می‌کنند. هنوز درست نفهمیده بود ماجرا چیست که یکی از آنها او را هم وارد دعوا کرد و گفت: «خودت بودی! من تورا دیدم!»

مرد بیچاره هرچه گفت: «من تازه از راه رسیده‌ام و اصلاً نمی‌دانم چه اتفاقی افتاده»، کسی حرفش را باور نکرد. کار بالا گرفت و او هم بی‌آنکه بداند اصل ماجرا چیست، سهمی از سرزنش و دعوا نصیبش شد.

وقتی بالاخره حقیقت روشن شد و معلوم شد او هیچ نقشی در ماجرا نداشته، با ناراحتی گفت: «عجب حکایتی شد! نه آشی خوردم و نه چیزی نصیبم شد، اما دهان من از همه بیشتر سوخت!»

از همین معنا، تعبیر «آش نخورده و دهن سوخته» برای کسی ماند که بی‌آنکه کاری کرده باشد، متهم می‌شود یا توان کاری را می‌دهد که سهمی در آن نداشته است.

امروز هم وقتی کسی می‌گوید «آش نخورده و دهن سوخته»، منظورش این است: نه سودش به من رسید، نه کاری کردم؛ فقط در دسرس برای من ماند!



- مبلمان
- تخت خواب
- تشک
- نهارخوری

انواع فرش ایرانی



7401 Bd Newman, LaSalle, QC H8N 3H2

514-365-2888



Meubles, Lit, Matelas, Tapis,
Table à manger

Furniture, Bed, Mattress, Carpet,
Dining Set



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





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.rozammohammadi.com

• با بیش از ۲۰ سال سابقه تجربه موفق در امور سرمایه گذاری، خرید، فروش، اجاره ملک و ارزش گذاری ملک

• با داشتن ۱۵ سال سابقه همکاری با بانکهای مختلف کانادا و با در اختیار داشتن تیم کارآزموده

• امکان مشاوره و کمک برای انجام کلیه خدمات مالی در زمینه تامین وام بانکی و دریافت تاییدیه وام بانکی

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

rmohammadi@sutton.com 9515, boul. Lasalle QC H8R 2M9

514-867-3114



**طلا و جواهر
یادگاری**

514.245.9159

خرید، فروش، تعمیر و تعویض انواع طلا و جواهر
انواع گردنبند، دستبند و گوشواره
خرید و فروش بر اساس وزن و عیار

اولین طلافروشی ایرانی در مونترال



**Unit C301, 1
Westmount Sq,
Westmount
H3Z 2P9**

YADEGARIJEWELRY YADEGARIJEWELRY YADEGARIJEWELRY.COM



مهدی انصاری
مشاور رسمی املاک مسکونی در مونترال
کارشناس ارشد مهندسی عمران (کنکوردیا)

(514) 588 - 0609
mahdi.ansari@remax-quebec.com

For Sale



ACTIVE \$465,000
1710 Rue des Bouvrais, Terrebonne (La Plaine) (Lanudière) J7M1X2
3 bd - 2+1 ba - 11 ro - 1026.45 SqFt - 1996 yr. built

For Sale



ACTIVE \$478,000
2120 Rue Ste-Catherine E. # 323, Montréal (Ville-Marie) (Montréal) H2K0C4
2 bd - 1 ba - 6 m - 531.73 SqFt - 2022 yr. built

For Sale



ACTIVE \$949,000
2445-2449 Av. Berri, Montréal (Côte-des-Neiges/Notre-Dame-de-Grâce) (Montréal) H4B2R5
\$53,280 Pot. Rev. - 2 bd - 1 ba - 13 ro - 1947 yr. b.

For Sale



ACTIVE \$1,050,000
1558-1562 Rue Daniel, Longueuil (Le Vieux-Longueuil) (Montérégie) J4J3M9
\$58,200 Pot. Rev. - 3 bd - 1 ba - 16 ro - 1985