

سال دوم – شماره پنجاه و نهم

هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی

جمعه ۲۴ خرداد ۱۳۹۸ – ۱۴ ژوئن ۲۰۱۹

دیدگاه
اقتصاد قدرتمند کنونی
تهدیدی برای آینده کانادا

۸

آسپرین
از یائسگی
با من حرف زن

۳۶

گذر زمان
نکاتی جالب درباره
اعتقادات بومیان کانادا

۵۱



مونترال شهر جشن و نور و آواز





www.medad.ca

مداد، مجله آنلاین مونترال

هفته نامه اجتماعی، فرهنگی

شماره پنجاه و نهم، جمعه ۲۴ خرداد ۱۳۹۸

۱۴ ژوئن ۲۰۱۹

«مداد» هفته نامه دیجیتالی است و چاپ نمی شود.

اشتراک مجله هفتگی «مداد» رایگان است.

مشترکان هر جمعه نسخه الکترونیک «مداد» را روی

ایمیل دریافت می کنند.

برای اشتراک اینجا کلیک کنید

برداشت و استفاده از مطالب «مداد» در صورت ذکر منبع

مجاز است.

اگر مایل به نوشتن در «مداد» هستید، مطالب خود را به

ایمیل زیر ارسال کنید.

«مداد» در استفاده، ویرایش و کوتاه کردن مطالب رسیده

آزاد است.

«مداد» هیچ مسئولیتی در قبال آگهی های تجاری ندارد.

تلفن:

438 738 - 8068

آدرس:

3285 Cavendish blvd, #355 Montreal, QC H4B 2L9

ایمیل:

info@medad.ca

سردبیر:

شهرام یزدان پناه

تحریریه:

پوریا ناظمی، مهرنوش

اردلان یکتا، مریم ایرانی،

هدی حسینی،

زینب یوسف زاده، علی

زندیه وکیلی، پریسا

کوکلان، آزاده مقدم،

فرمهر امیردوست

صفحه آرا:

مانا نریمی



با تبلیغ در «مداد» نه تنها به مشتریان خود وصل می شوید بلکه ادامه این حرکت فرهنگی را نیز ممکن می سازید. پیشاپیش از شما سپاس گزاریم. برای درج آگهی در «مداد» با ما تماس بگیرید. ما فقط آگهی نمی فروشیم، مشاوره تبلیغاتی رایگان هم می دهیم.

تلفن واحد آگهی ها:

514 916 - 0083

ایمیل:

ads@medad.ca

تحقق شغل رویایی شما با شرکت در یکی از دوره‌های تخصصی ما



- دوره استارتینگ بزنس (۵ ماه)
- دوره فروش حرفه‌ای (۹ ماه)
- دوره نمایندگی فروش (۷ ماه)

دوره‌های رایگان

دوره‌های رایگان با امکان پرداخت
وام و بورس

تلفن:

۴۸۳۸ - ۵۱۳ ۵۱۴ (۵۱۴)

ثبت‌نام و مشاوره به زبان فارسی:

دوشنبه‌ها ساعت ۱۰ تا ۱۴ و چهارشنبه‌ها ساعت ۱۲ تا ۱۷

4055 St. Catherine west, #161, Montréal, QC

www.edudite.academy

برای مادر مریم

سالهاست که می‌دانستم مشغول مبارزه با سرطان بوده. از همان روز اولی که دخترکش را اینجا در مونترال دیدم و برایم تعریف کرد که چگونه مجبور شده آینده‌اش را در مونترال به تعلیق درآورد تا بتواند در روزهای سخت شیمی‌درمانی در کنار مادرش باشد.

همان روزها تاره مادرم را از دست داده بودم و شنیدن داستان مادری دیگر که با چنگ و دندان زندگی را در آغوش کشیده و سعی دارد آخرین قطره‌های امید و زندگی خود را به جان فرزندان هراسانش تزریق کند، خوشحالم می‌کرد. چند هفته پیش خبردار شدم که پزشکان جوابش کرده‌اند، شنیدم که وصیت‌نامه نوشته و تکلیف همه چیز را مشخص کرده. درست مثل اینکه می‌خواهد بار سفری طولانی ببندد.

دخترکش بارها از من پرسیده بود که چه خواهد شد . من با اینکه آینده را به وضوح می‌دیدم، به دخترک دروغ گفتم و امیدوارش کردم.

تا اینکه خبر را شنیدم. با اینکه می‌دانستم خبر نزدیک است اما شوک شدم. باز دست محبت یک مادر دیگر از سر همه ما برداشته شده بود.

اگر مادرتان در قید حیات است، همین حالا تلفن را بردارید و خجالت نکشید که با صدای بلند بگویید چقدر دوستش دارید.

شهرزاده پناه



ICP IMMIGRATION

مهاجرت — به کانادا

514-778-9011

موبایل

514-289-9044

دفتر کانادا

514-289-9022

فاکس :

021-2289-4567

دفتر تهران :

تماس مستقیم از ایران : 021-8531-2878

برای ارزیابی رایگان کلیک کنید

معصومه علیمحمدی (بهیمانه)

عضو رسمی شورای مشاوران مهاجرت به کانادا

غروب مونترآل از بالای کلیسای سنت جوزف

علی شفیعی 



نادر خاکسار

مشاور املاک



اخذ وام برای مهاجرین با کمترین پیش پرداخت و بهره



514 969 2492

اقتصاد قدرتمند کنونی و تهدیدهای برای آینده کانادا

صالح سپهری فر هفته پیش جاستین ترودو در توهیتی با اعلام ایجاد بیش از یک میلیون شغل جدید از سال ۲۰۱۵ تاکنون و رسیدن نرخ بیکاری به کمترین میزان خود، از عزم دولت برای عملی‌سازی وعده‌های انتخاباتی‌اش خبر داد. این خبر بازتاب‌های رسانه‌ای زیادی به همراه داشت.

اندرو کوین (Andrew Coyne) که یک روزنامه‌نگار سرشناس کانادایی است به تازگی در مقاله‌ای در مونترال گزت به واکاوی این خبر، تحلیل وضعیت موجود و نیز تهدیدهای جدی که می‌تواند اقتصاد کانادا را واژگون کند پرداخته است. آنچه می‌خوانید ترجمه این مقاله آقای کوین است.

اعلام یک خبر خوب اقتصادی به مردم از سوی دولت، خبری بد برای احزاب مخالف آن دولت به شمار می‌رود. اگر شما هم جزو احزاب محافظه‌کار یا نیودموکرات (یا سبز و ...) باشید، این اخبار مثبت اقتصادی اعلام شده از سوی دولت برایتان خوشایند نیست.



نرخ بیکاری ۴/۵ درصدی که پایین‌ترین نرخ بیکاری از سال ۱۹۷۶ (و یا حتی دهه ۱۹۶۰) به شمار می‌رود. نرخ فقر بر اساس معیار مرز کم‌درآمدها (LICO) برابر با ۸/۷ درصد است که کمترین میزان از سال ۱۹۷۶ به شمار می‌رود. میانگین درآمد هر خانوار پس از کسر مالیات به بیشترین مقدار رسیده و یک سوم بالاتر از تورم از سال ۱۹۹۷ است. این ارقام و آمارها در نگاه اول بسیار مثبت و امیدبخش هستند. بخشی از این اخبار مثبت حاصل رویه‌های بلندمدت اقتصادی است که به ویژه باید عدم وجود رکورد اقتصادی در ۱۰ سال گذشته اشاره کرد. ایجاد بیش از یک میلیون شغل از سال ۲۰۱۵ و یا کاهش در فقر کودکان به میزان یک سوم طی دو سال اخیر، همگی ارزشمند هستند. البته اگر جزو احزاب مخالف دولت باشید، اخباری از این دست برایتان چندان دلچسب نخواهد بود! اما سؤال اینجاست که چه مقدار از این دستاوردهای ارزشمند، حاصل تلاش‌های دولت کنونی است؟

همه‌اش کار دولت لیبرال است؟

کاهش آمار مربوط به فقر کودکان تقریباً فقط به خاطر برنامه کمک هزینه کودک (Canada Child Benefit) است که حزب لیبرال در اوایل دوره زمامداری خود اجرا کرد. درباره سایر دستاوردها هم شاید بهتر باشد بگوییم دولت کنونی کار خاصی انجام نداده و صرفاً از اجرای برنامه‌های پیشین جلوگیری نکرده است.





اما از آنجا که مخالفان هر دولت، بلافاصله پس از انتشار اخبار اقتصادی منفی به آن واکنش داده و نوک پیکان حملات خود را به سمت دولت کنونی نشانه می‌گیرند، دولت نیز این حق را به خود می‌دهد که اخبار مثبت اقتصادی را به خود نسبت داده و آن را جزو دستاوردهای خود بداند. جالب است حتی همه این اخبار خوب اقتصادی، هم نتوانسته جلوی کاهش ۲۰ امتیازی محبوبیت حزب لیبرال در انتخابات طی دو سال و نیم اخیر را بگیرد. اما باید کمی وقت بدهیم!! به نظر می‌رسد تا ماه اکتبر، خاطرات مربوط به رسوایی اس‌سی‌ان-لاوین (SCN-La-valin affair) که موجب از بین رفتن اندک اعتبار باز یافته حزب لیبرال شد، به تدریج از ذهن مردم پاک خواهد شد. به نظر می‌رسد اقتصاد در نهایت به نفع حزب لیبرال خواهد بود. در تاریخ کانادا، فقط دو بار پیش آمده که یک دولت یک دوره‌ای دارای اکثریت شکست بخورد که یکی در سال ۱۸۷۸ و دیگری نیز در سال ۱۹۳۵ بود. در هر دوی این سال‌ها، اقتصاد وضعیت بسیار ناخوشایندی داشت.

محافظه‌کاران چه می‌گویند؟

اما رهبر حزب مخالف دولت در سایه چنین بداقبالی (البته از دید خودش) باید چه کار کند؟ رهبر حزب محافظه‌کار مخالف دولت کنونی یعنی اندرو شی‌یر (Andrew Scheer)، به تازگی در یک سخنرانی و در بیان چشم‌اندازهای حزب متبوعش (محافظه‌کاران کانادا) سعی کرد به این نکته تاکید داشته باشد که اقتصاد وضعیت خوبی ندارد و در واقع، بر خلاف چیزی که کانادایی‌ها «حس می‌کنند»، آمار و ارقام گویای وضعیت نامطلوب اقتصاد این کشور است. او در سخنرانی‌اش در تورنتو گفت: «شاخص‌های اقتصادی ممکن است چیزی را بگویند، اما شاخص‌های انسانی گویای چیز دیگری باشند.» احتمالا منظور او از شاخص‌های انسانی، نتایج انتخابات در کاناداست.

او در این سخنرانی گفت: «دو سوم کانادایی‌ها حس می‌کنند که قادر به تامین هزینه‌های زندگی خود نیستند.» منظور آقای شی‌یر احتمالا این بود که این حس مردم درست نیست و بیشتر مردم از عهده مخارج زندگی برمی‌آیند. او سپس در اعتراض به وضعیت کنونی گفت: «همه چیز در

حال گران شدن است، اما درآمد مردم به همان نسبت بالا نمی‌رود.» اما این اظهارات چندان به واقعیت نزدیک نیست! درآمد متوسط هر نفر در ساعت از اکتبر ۲۰۱۵ تاکنون ۹ درصد رشد داشته است. این در حالی است که قیمت کالاهای مصرف فقط ۷ درصد بالا رفته است. البته چنین آماری با ایده‌آل فاصله زیادی دارد، اما با این وجود، با تکیه به چنین آماری نمی‌توان از اقبال مردن به حزب حاکم کاست. اما اگر رهبران احزاب مخالف دولت به دقت به وضعیت کنونی نگاه کنند، خواهند دید که با وجود اخبار مثبت موجود، نگرانی‌هایی جدی نیز درباره تداوم رشد کنونی وجود دارد. آمار بیکاری در آمریکا به هیچ وجه امیدبخش و مثبت نیست. این بیکاری می‌تواند احتمال بروز رکورد اقتصادی در این کشور را افزایش دهد که البته پیامدهای آن دامن‌گیر کانادا نیز خواهد شد. تردیدهایی جدی درباره ادامه همکاری‌ها در پیمان نفتا (بین سه کشور کانادا، ایالات متحده و مکزیک) وجود دارد. چندی پیش بود که دونالد ترامپ ناگهان تهدید کرد ممکن است بر واردات از مکزیک تعرفه گمرکی وضع کند.

تردید نسبت به آینده اقتصاد کانادا

در کانادا نیز تردیدی‌هایی درباره وضعیت اقتصادی در آینده وجود دارد. تردیدها درباره خطوط لوله انتقال نفت و سایر پروژه‌های انرژی و همچنین از دست رفتن امتیاز نرخ مالیات شرکتی سبب شده فضای سرمایه‌گذاری تا حدی نامساعد شود. با وجود رشد اقتصادی، اقتصاد کانادا در سه ماهه چهارم ۲۰۱۸ تقریباً راکد بود. همچنین با در نظر گرفتن تورم در سال ۲۰۱۹، رشد اقتصادی به ۳/۱ درصد برسد که البته چندان خبر بدی نیست. خبر بد اینجاست که اقتصاد قرار نیست تا سال‌ها و حتی ده‌های آینده با سرعت رشد کند. نکته دقیقاً همین جاست. وضعیت خوب اقتصادی که اکنون شاهدش هستیم، موجب می‌شود چشم‌هایمان را بر روی چالش‌های اقتصادی جدی که در درازمدت در انتظارمان است ببندیم. در گذشته نیز شاهد وضعیتی مشابه بودیم. در دوره‌ای که نسل انفجار جمعیت پس از جنگ جهانی دوم به سن بازنشستگی رسیدند، تعداد کارگرانی که از بازار کار خارج می‌شدند، به مراتب بیشتر از نیروی کار وارد شده به آن بود.



در حال حاضر، ۱۷ درصد از جمعیت کانادا بالای ۶۵ سال است. تا سال ۲۰۳۵ این رقم به ۲۵ درصد افزایش می‌یابد. اگر تا همین چند سال پیش به ازای هر ۵ کارگر یک بازنشسته وجود داشت، تا سال ۲۰۳۵ این میزان به ۲ کارگر به ازای هر بازنشسته کاهش می‌یابد. این روند پیامدهایی ناخوشایند به همراه دارد و به افزایش چشمگیر هزینه‌ها به ویژه در زمینه بهداشت و درمان می‌انجامد. همچنین، وضعیت به ویژه برای برخی استان‌ها که نسبت جمعیت پیر آن بالاتر است (نظیر استان‌های نیوفاندلند و نیوبرنزیوکی) به مراتب وخیم‌تر خواهد بود.

اداره بودجه پارلمانی پیش‌بینی کرده است که تا سال ۲۰۴۱، نرخ بدهی نسبت به تولید ناخالص داخلی در برخی استان‌ها از ۱۰۰ درصد نیز بیشتر شده و حتی تا سال ۲۰۶۷ به ۲۰۰ درصد برسد. جوانانی که با افزایش شدید مالیات (از سوی دولت برای تامین هزینه‌ها) روبرو می‌شوند، ممکن است تصمیم به ترک کشور بگیرند که این می‌تواند روند نزولی اقتصادی را تشدید کند.

راه حل چیست؟

فقط یک راه برای جلوگیری از این سرنوشت شوم وجود دارد و آن هم اینکه رشد بهره‌وری باید بالاتر از نرخ رشد اقتصادی باشد، با این هدف که نسل بعد یا دو نسل بعدی از نظر ثروت و توان مالی برای تامین نیازهای مرتبط با سلامت در وضعیت بهتری قرار گیرند. برای دستیابی به این هدف، باید از همین الان آغاز کنیم تا بتوانیم از فرصت موجود بهترین بهره را ببریم.

برای دستیابی به این هدف نیازمند یک سری سیاست‌های جدید در حوزه‌های مختلف، از مالیات گرفته تا تجارت و آموزش و صد البته، حوزه بهداشت و سلامت هستیم. مشکل اینجاست که کسی درباره این موضوعات صحبت نمی‌کند. دولت بنا به دلایلی که کاملاً قابل درک است، ترجیح می‌دهد بیشتر درباره چهار سال گذشته حرف بزند. اگر احزاب مخالف درباره چهل سال آینده صحبت کنند، لطف بزرگی به کانادا خواهند کرد.

تغییر محل کلینیک



Annie Benlolo, D.M.D

Chirurgienne dentiste / Dental surgeon

Ann-Claire Landry, D.M.D, BSc

Chirurgienne dentiste / Dental surgeon

دکتر جاوید موسوی

dentwest
monkland

خدمات دندان پزشکی
عمومی و ارتودنسی

514 484 - 8808

www.dentwest.com

5890 av. Monkland, suite 10
Montréal, QC, H4A 1G2

ماهی گیری در سن لوران

این ماهی ها آلوده هستند؟

اواخر ماه آوریل و با گرم شدن هوا، یخ رودخانه ها آب می شود. در این روزهاست که علاقمندان به ماهی گیری در ایالت کبک و به ویژه در شهر بزرگ و شلوغی مثل مونترال هوس می کنند چند ساعتی را دور از هیاهوی زندگی مدرن، در آرامش به ماهی گیری بپردازند.

اما چگونه می توان با مشغله های زیاد شهری، وقتی برای رفتن به دل طبیعت و ماهی گیری پیدا کرد؟ اما اصلا جای نگرانی نیست، چون یک فرصت خیلی خوب بیخ گوش تان است! رودخانه سن لوران زیر پل ژک کارتی (Jacques-Cartier Bridge) یا بندر قدیمی مونترال (Old Port) می تواند جایی برای ماهی گیری باشد!

شاید بعضی از شما بگویید که حاضری مدتی غذا نخورید ولی ماهی هایی که در آب های آلوده مونترال زندگی می کنند را مصرف نکنید! هر چه باشد، چندین دهه است که شایعاتی درباره مشاهده موجوداتی عجیب الخلقه و دارای دو سر در رودخانه سن لوران (St. Lawrence) که به خاطر مواد آلاینده موجود به چنین شکلی درآمده اند، شنیده می شود.

البته فراموش نکنیم که تا همین چند سال پیش، فاضلاب زیادی وارد این رودخانه بزرگ می شده است. می گویند آب رود سن لوران به دلیل تخلیه همین فاضلاب ها آلودگی هورمونی و دارویی دارد که از فصولات انسانی در رودخانه آزاد شده است.



ماهی گیری در شهر، امروزه به یکی از تفریحات پرطرفدار در استان کبک تبدیل شده است. پارک‌های مونترال که نزدیک آب هستند، فضای مناسبی را برای ماهی گیری در اختیار شهروندان قرار می‌دهند. همچنین برنامه‌های مختلفی برای جذب کودکان به ماهی گیری در این فضاها اجرا می‌شود. چه اول صبح باشد تا غروب، روز معمولی یا تعطیل، اگر گذرتان به پنینسولا آو سیته دو هاور (peninsula of Cité du Havre) یا سایر پارک‌های نزدیک آب بیافتد، ماهیگیران مختلفی را می‌بینید که قلاب‌هایشان را به رودخانه سن‌لوران انداخته‌اند، به امید که با دستی پُر به خانه برگردند!

از شایعات تا واقعیت

تاکنون هیچ نوع شواهدی دال بر یافت شدن موجوداتی عجیب‌الخلقه و دوسر در این رودخانه ارائه نشده است. اما اگر به دنبال پاسخ به این سؤال هستید که آیا مصرف ماهی‌های گرفته شده از سن‌لوران مشکل‌ساز است یا خیر، بهتر است نظر کارشناسان را بشنویم.

دونی لالیبرته (Denis Laliberté) کارشناس شیمی اداره محیط زیست استان کبک می‌گوید: «ماهی‌های گرفته شده از رودخانه سن‌لوران مونترال عالی هستند!» او در ادامه می‌گوید که مصرف این ماهی‌ها برای سلامت یک فرد معمولی سودمند است، البته به شرطی که این مقدار در هر ماه از حد مجاز بیشتر نشود.

راهنمای مصرف‌کنندگان ماهی‌های گرفته شده از رودخانه‌های شهری آقای لالیبرته و همکارانش، مسئول پایش منظم سطح مواد سمی موجود در گوشت ماهیان رودهای استان کبک هستند. آنها با همکاری اداره سلامت و نیز اداره حیات وحش، «راهنمای ویژه مصرف ماهیان آب شیرین گرفته شده توسط ماهیگیران آماتور» را ارائه می‌کنند.





در صورتی که سئوالی درباره میزان سم موجود در گوشت ماهی دارید، می‌توانید پیش از شروع ماهی‌گیری، به این راهنمای آنلاین مراجعه کنید (البته این راهنما فعلا به زبان فرانسه است). این کارشناسان در بیش از ۱۲۰۰ نقطه مختلف، آزمایشاتی را بر روی حدود ۴۰ نوع گونه جاندار انجام می‌دهند.

مصرف ماهی، هشت بار در ماه

در این راهنما آمده است که مصرف ماهیان گرفته شده از رودخانه سن‌لوران تا ۸ وعده در ماه هیچ خطری ندارد. امکان صید خارماهی (bass)، ماهی دیواربین (walleye)، اردک ماهی (pike)، لوتی زرد (yellow perch) و گربه‌ماهی (catfish) از رودخانه سن‌لوران وجود دارد. همچنین مقدار توصیه شده گوشت ماهی به ازای هر وعده نیز ۲۳۰ گرم است. در نتیجه اگر آدم کم‌غذایی هستید، می‌توانید از این ماهی‌ها در وعده‌های بیشتری مصرف کنید. جالب اینجاست که نه تنها مصرف این ماهیان هیچ خطری ندارد، بلکه در برخی موارد، حتی از ماهیانی که در سایر نقاط استان و به دور از آلودگی‌های شهری زندگی می‌کنند هم سالم‌تر هستند.

هر چه آلوده‌تر، بهتر؟

راهنمای مذکور بر اساس محتوای جیوه موجود در گوشت این ماهیان نگاشته شده است. نکته جالب اینجاست که میزان جیوه موجود در گوشت ماهی‌های رودخانه‌های شهری از این میزان در بدن ماهیانی که در محیط‌های غیرشهری زندگی می‌کنند بیشتر نیست.

دونی لالیبرته توضیح می‌دهد که اصلی‌ترین منبع جیوه، آلاینده‌های جوی است. بارندگی سبب می‌شود جیوه موجود در جو در نهایت وارد آب چشمه‌ها، رودخانه‌ها و دریاچه‌ها شود. هیچ محیطی از این پدیده مصون نیست.

آقای لالیبرته می‌گوید: «مردم فکر می‌کنند اگر یک ماهی از جایی در دل طبیعت و به دور از شهر گرفته شده باشد، کاملاً پاک است و هیچ آلاینده‌ای در آن وجود ندارد. واقعیت این است که یک ماهی دیواربین که از جایی



دورافتاده در شمال کانادا گرفته شده باشد، ممکن است در بدنش به اندازه یک ماهی گرفته شده از رودخانه سن لوران، مواد آلاینده داشته باشد.»
به اندازه و سن ماهی دقت کنید

ماهی‌ها در گرما سریع‌تر از هم‌نوعان خود در محیط‌های سردتر نظیر رودخانه‌ها و دریاچه‌های شمالی‌تر کانادا رشد می‌کنند. سن و نیز اندازه ماهی به اندازه میزان مواد آلاینده موجود در آب هم بستگی دارد. آقای لالیبرت می‌گوید که یک ماهی دیواربین در رودخانه سن لوران در نزدیک مونترال بین ۶ تا ۷ سال عمر می‌کند. این در حالی است که همین ماهی در آب‌های اطراف شهر شیوگامو (Chibougamau) گاهی تا ۲۰ سال هم زنده است. در نتیجه، ماهیان موجود در آب‌های مونترال، در بازه زمانی کمتری در معرض جیوه هستند.

تاثیر فاضلاب بر کیفیت گوشت ماهی‌ها

جیوه موجود در آب تنها چیزی نیست که نگرانی مصرف‌کنندگان ماهی را به همراه دارد. تاثیر آلودگی ناشی از پساب بر ماهی نیز از دیگر موضوعاتی است که ممکن است ذهن هر شهروند علاقمند به مصرف آبزیان را به خود مشغول کند.

اما کارشناسان باز هم نظر دیگری دارند. آلاینده‌های ارگانیک که برای نمونه در فاضلاب شهری موجود است، در نهایت وارد گوشت ماهی نمی‌شود. آقای لالیبرت می‌گوید: «این مواد موجود در پساب‌ها، عاشق چربی هستند. خارماهی، اردک‌ماهی و ماهی دیواربین که در رودخانه سن لورنس یافت می‌شود، جزو ماهیان روغنی نیستند و میزان چربی موجود در گوشت آنها فقط ۱ درصد است. این آلاینده‌های ارگانیک در نهایت وارد حفره شکمی این جانداران می‌شود. به همین دلیل، نباید بخش‌هایی از بدن این ماهیان نظیر جگر آنها را مصرف کنیم. همچنین توصیه می‌شود که فیله گوشت این ماهیان به صورت بدون پوست مصرف شود.»

کلینیک دندانپزشکی

ویلری



دکتر انوش عندلیبی

جراح دندانپزشک

تلفن: ۵۱۴۲۷۰۰۰۷۷

61, rue Villeray
métro De Castelnau
Montréal, Qc. H2R 1G2



مونترال شهر جشن و نور و آواز



نفیسه حقیقت‌جو

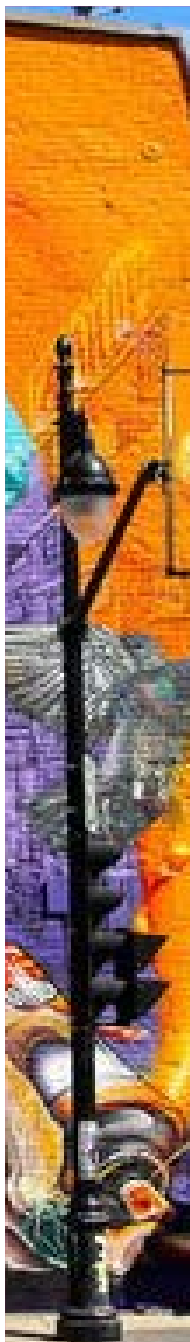
خیلی‌ها معتقدند، موترال را باید در تابستان زندگی کرد. روزهای گرم و آفتابی و شب‌های زنده‌ی این شهر که با فستیوال‌ها و جشنواره‌های مختلفش سرزندگی و شور دوچندانی را در کالبدهای خسته و کرخت از سرمای زمستان تزریق می‌کند؛ می‌تواند بهانه خوبی باشد برای اینکه هنر زندگی کردن در لحظه را که نه روز و شب می‌شناسد، نه بهار و پاییز و تابستان و زمستان؛ تمرین کنیم.

در این مطلب سعی کرده‌ایم برخی از فستیوال‌ها و جشن‌هایی که در روزهای آتی حال هوای شهر و شهروندانش را تغییر می‌دهد، به اختصار معرفی کنیم. امیدواریم بهانه خوبی به دستتان داده باشیم تا آخر هفته‌ها را با سرزندگی بیشتری به هفته‌ای تازه وصل کنید.

فستیوال گرافیتی، جشن رنگ‌ها روی دیوارها

گرافیتی یا دیوارنگاری از واژه لاتین «گرافیتون» به معنی «نوشتن» ریشه می‌گیرد. اما اگر بخواهیم رابطه نزدیک‌تری برایش پیدا کنیم باید بگوییم که با «گرافیتو» در زبان ایتالیایی نسبت دارد که به مفهوم اثرگذاری سریع و خط‌خطی است.

دیوارنگاری که هنر نقاشی، کنده‌کاری، خط‌کشی و... روی





دیوار یا هر مکان عمومی دیگری است، از دوران باستان وجود داشته و نمونه‌های به جا مانده آن را می‌توان در یونان، روم، چین و ایران و... نیز دید؛ اما در دنیای مدرن از آن به عنوان هنری عمومی یاد می‌شود که در اغلب موارد حاوی پیامی اعتراضی به سیاست، رویدادهای اجتماعی و مسائل فرهنگی است. این روزها اما دیوارنگاری خیابانی بخشی از عناصر فرهنگی و پذیرفته شده در بسیاری از شهرها از جمله مونترال به شمار می‌آیند که تبدیل به یکی از جاذبه‌های گردشگری نیز شده‌اند.

اگر کمی با دقت به اطرافتان نگاه کرده باشید، حتما متوجه شده‌اید که بسیاری از دیوارهای شهر به طرز تحسین برانگیزی مزین به نقاشی‌ها و تصاویری شده‌اند که هر کدام در نوع خودش یک شاهکار هنری به شمار می‌آید. مونترال از ششم تا شانزدهم ژوئن میزبان این رویداد است و دیوارها و نماهای ساختمان‌های بلوار «سنت لوران» (Saint-Laurent) حذفاصل خیابان شربروک و مون-رویال قلب گرافیتی‌های شهر به شمار می‌آید. جایی که حکم موزه‌ی فضای باز را برای هنرمندانی از سراسر دنیا دارد و تعدد بیشماری از آنها می‌توانند در این یک هفته هنر گرافیتی خود را به دیگران عرضه کنند. شما هم اگر صاحب ایده یا توانایی خلق یک اثر خاص هستید، می‌توانید به جمع این هنرمندان بپیوندید. شاید هم بخواهید همراه خانواده، دوستان یا به تنهایی در گالری خیابانی قدم بزنید، شاهد چگونگی خلق دیوارنگاری‌ها شوید و از برخی از این گرافیتی‌ها عکس بگیرید. در همین خیابان چندین و چند سینما و تماشاخانه هم وجود دارد. پیشنهاد می‌کنیم که سر و ته خیابان «سنت لوران» را با تماشای موزه زنده‌اش هم نیاورید و بعد از اینکه خودتان را به یک باربیکوی خوشمزه، غذایی مدیریتانه‌ای یا هندی مهمان کردید به تماشای یکی از فیلم‌هایی که در این سینماها به نمایش در می‌آید بروید و یک شب بی‌نظیر تابستانی را برای خود و عزیزانتان رقم بزنید.

فستیوال موسیقی مجلسی

بیست و چهارمین جشنواره موسیقی مجلسی مونترال از هفتم ژوئیه با اجرای بی‌نظیر «گریگوری چالرز» (Gregory Charles) خواننده کلاسیک، پیانیست، رقصنده و هنرپیشه سرشناس کبکی - در تالار «پولاک» (Pol-lack) دانشگاه مک‌گیل در شماره ۵۵۵ خیابان شربروک غربی کار خود را آغاز کرده است و تا شانزدهم این ماه ادامه دارد.

«دنس بروت» (Denis Brott)، یکی از معروف‌ترین ویولون سولیست کانادا، را باید بنانگذار این فستیوال بی‌نظیر دانست که بیش از هزار هنرمند بالغ بر ۳۰۰ قطعه را در آن به اجرا در می‌آورند.

حسن ختام فستیوال موسیقی مجلسی امسال اجرای قطعاتی از «پیوتر ایلچ چایکوفسکی» آهنگ‌ساز سرشناس روس، «آنتونیو لوجو ویوالدی» ایتالیایی و مشهورترین آهنگ‌ساز دوران باروک و «لودویگ فان بتهون» موسیقی‌دان و آهنگ‌ساز برجسته‌ی آلمانی، است که روز شانزدهم ژوئیه توسط تعدادی از بهترین نوازنده‌های جهان در تالار کنسرت «بورژی» (Bourgie) واقع در ساختمان شماره ۱۳۳۹ خیابان شربروک غربی اجرا خواهد شد.



موسیقی مجلسی، یکی از فرم‌های موسیقی کلاسیک به شمار می‌آید که معمولاً برای دو تا هشت ساز تصنیف می‌شود. این سبک از موسیقی برخلاف اشکال مختلف موسیقی سنتی که برای اجرا در تالارها و سالن‌های بزرگ و حتی کلیساها ساخته می‌شود، به اجرا در محیط‌های کوچک مانند خانه یا اتاق اختصاص داشته است. بسیاری از آهنگسازان دوره باروک تا قرن ۲۰ میلادی آثار خود را برای این فرم از اجرا خلق می‌کردند. کوارتت‌های زهی به‌توون یکی از نمونه‌های برجسته موسیقی مجلسی به شمار می‌آید.

فستیوال الکتر

بیستمین دوره فستیوال هنرهای دیجیتال مونترال از ۱۱ لغایت ۲۶ ژوئن، در شماره ۱۲۰۱ بلوار سنت لوران واقع در «کغتی دز اسپکتل» (Quartier des spectacles) در حال برگزاری است.

اگر جزو کسانی هستید که رابطه خوبی با موسیقی‌های نوظهور دارید، باید بگوییم که این فستیوال می‌تواند بهانه خوبی برای آشنایی بیشتر شما



با چنین ژانری از موسیقی باشد. به هر حال ترکیب اعجازانگیر تکنولوژی با موسیقی و تصویر، طراحی‌های نوآورانه و اجراهای تئاترگونه که با اصوات و تصویرهای روباتیک حس بینایی و شنوایی را غافلگیر می‌کند، به طور حتم می‌تواند لحظه‌های خوبی را در تابستان امسال برای شما خلق کند. بد نیست در روزهای باقیمانده سری به این فستیوال بزنید و با نگاه خریدارانه لااقل یکی از اجراها را تماشا کنید. با مراجعه به **سایت** می‌توانید اطلاعات بیشتری درباره زمان و قیمت بلیط اجراهای زیبا و در عین حال عجیب این فستیوال قرار بگیرید.

گفتنی است، فستیوال الکترا در واقع زیرمجموعه هنرهای دیجیتال به شمار می‌رود که در آن فناوری دیجیتال به عنوان بخش ضروری و اجتناب ناپذیر اثر هنری، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کانال لاشین میزبان موسیقی فولک

تا شانزدهم ژوئن فرصت دارید تا سری به کانال تاریخی و قدیمی لاشین (Lachine) بزنید و با پیوستن به خیل جمعیتی که برای شنیدن و دیدن اجراهای موسیقی فولک در آنجا گرد هم می‌آیند، تجربه‌ای تازه از زندگی در مونترال را مزه مزه کنید. امسال جمع بزرگی از هنرمندان کبکی و موزیسین‌هایی از سراسر دنیا دوازده سالگی تولد جشنواره موسیقی فولک مونترال را جشن می‌گیرند. موسیقی که شباهت‌های زیادی به موسیقی سنتی دارد و با الهام از فرهنگ عامه از اوایل قرن بیستم به تدریج رشد کرد و در قالب موسیقی مدرن محبوبیت زیادی پیدا کرده است. سه استیج بزرگ در اطراف کانال لاشین تعبیه شده است که از عصر جمعه تا پایان شب یکشنبه میزبان اجراهای متنوع و مردمی است که قصد دارند آخر هفته متنوع‌تری را برای خود بسازند. ضمن اینکه محوطه اطراف کانال برای برپایی پیک‌نیک و لم دادن روی چمن‌ها آماده شده است. در حاشیه این فستیوال مجموعه‌ای از سرگرمی‌های متنوع برای کودکان، غرفه‌های عرضه غذاهای خوشمزه خانگی، خیابانی و ملل، دکه‌های فروش آبجو همچنین بازارچه‌های



کوچک برای فروش صنایع دستی برپا هستند. یکی از ویژگی‌های این فستیوال این است که بخش ویژه‌ای را به شناسایی استعداد های جوان اختصاص می‌دهد و در آن ستاره‌های جوان و تازه‌نفس فرصت هنرنمایی خواهند داشت.

اگر فکر می‌کنید هیچ پیش فرضی درباره موسیقی فولک ندارید شاید بد نباشد به آهنگ‌هایی از هنرمندانی چون «وودی گاتری»، «باب دیلن»، «جوننی میچل»، «خوان بائز»، «لئونارد کوهن»، «دونوان»، «نیک دریک»، «برت یانش» و «دیوی گراهام» گوش کنید.

فستیوال فرانکو

سی و یکمین جشنواره‌ی موسیقی «فرانکوفولی» مونترال که از سال ۱۹۸۹ میلادی در این شهر آغاز به کار کرده است- از چهاردهم تا بیست و دوم ژوئن برگزار می‌شود و فرصت خوبی است برای اینکه کلمات و اشعار فرانسوی را در قالب موسیقی جاز، بلوز، هیپ‌هاپ، راک، پاپ و... بشنوید. در این ۱۰ روز مرکز شهر حال و هوایی متفاوت‌تر خواهد داشت و هر طرف سر بگردانید با خیلی از جمعیت مواجه خواهید شد که از شنیدن نوای موسیقی فرانکوفولی غرق در لذت است.

گفته می‌شود نزدیک به ۷۰ برنامه در سالن‌های سرپوشیده و ۱۸۰ اجرا در فضای باز به طور رایگان در خلال روزهایی که این فستیوال برپا است، مونترالی‌ها و مهمانانشان را سرگرم و هیجان زده خواهد کرد.

فستیوال موسیقی باروک

موسیقی باروک، که ریشه در موسیقی هنری اروپایی دارد و از حدود سال ۱۶۰۰ میلادی راه خود را به عرصه موسیقی باز کرده است، بافتی پلی‌فونیک دارد که گاه به خوبی می‌تواند معنی واقعی کلمه باروک در زبان ایتالیایی را که به معنی زمخت و ناهنجار است را در ذهن تداعی کند.

مونترال از بیستم لغایت بیست و سوم ژوئن میزبان هنر و موسیقی دوران باروک است. شرکت در این فستیوال که اتفاقاً رایگان هم هست به شما



فرصت می‌دهد تا
تلفیقی از هنر و
موسیقی و فرهنگ
را در مکان‌هایی

غیرمعمول تجربه کنید. فضای بیرونی کافه‌های میدان فیلیپ منتظر شما هستند تا در حالی که قهوه یا نوشیدنی مورد علاقه‌تان را مزه‌مزه می‌کنید قطعاتی از باخ، هندل، ویوالدی، تلمن، کورلی، رامو، سامترانی و... بشنوید و لذت ببرید. البته شاید عنوان جالب‌ترین بخش این فستیوال را بتوان به اجرای گروه‌های موسیقی باروک ژاپنی اختصاص داد که همراه با نمایش‌هایی مزین شده به لباس‌های سنتی مردمان سرزمین آفتاب شما را به شرق دور خواهند برد.

هنر در شهر

برای بیست‌امین سال متوالی بالغ بر ۱۶۰ هنرمند در رشته‌های مختلف هنری از بیست و ششم و تا سی‌ام ژوئن در گوشه و کنار شهر مونترال آثار خود را در قالب هنرهای تجسمی، صنایع دستی، مجسمه، زیورآلات، نقاشی، پرفورمنس و... عرضه خواهند کرد. اگر فکر می‌کنید پتانسیل پیوستن به این کاروان بزرگ هنری را دارید دست به کار شوید و از این فرصت برای عرضه توانمندی و هنر خود در شهر مونترال استفاده کنید.

محل اصلی این گردهمایی حد فاصل سنت اوبرت و خیابان پپینو است. البته مثل همیشه پیاده‌روهای سنت‌کترین و خیابان‌های اطرافش هم از این جشن بی‌بهره نخواهند بود. شرکت‌کننده‌ها از ساعت ۱۱ صبح تا ۸،۳۰ شب آثار خود را در معرض دید علاقه‌مندان قرار خواهند داد، البته به جز روز یکشنبه که بساط‌ها بیشتر از ساعت ۶ عصر پهن خواهند بود.

فستیوال جاز مونترال

چهلمین دوره فستیوال موسیقی جاز مونترال از ۲۶ ژوئن لغایت ۶ جولای با حضور ستارگانی همچون «بادی گای» (Buddy Guy)، «نورا جونز» (Norah Jones)، «بلو رودئو» (Blue Rodeo)، «شوشو والدئوس» (Sho Sho and the Rodeo)، «چوچو» (Chucho Valdés)، «باتا» (Jazz Batá)، «دنیه ریو» (Dianne Reeves)، «جورج بنسون» (George Benson)، «آلن پرسونز» (Alan Parsons)، «پیتر فرامپتون» (Peter Framp-ton)، «الت-جی» (Alt-J) و... در مونترال برگزار می‌شود. این فستیوال که بزرگ‌ترین فستیوال موسیقی جاز آمریکای شمالی نام دارد و در کتاب رکوردهای گینس هم «عنوان بزرگ‌ترین جشنواره جاز جهان» را از آن خود کرده است فرصتی است تا در دوره‌ای ۱۰ روزه تجربه‌ای جهانی و خاطره‌ای خوش را برایتان به یادگار بگذارد.

بیش از سه هزار نوازنده، خواننده و هنرمند از بالغ بر ۳۰ کشور جهان به مونترال خواهند آمد تا بیش از ۵۰۰ کنسرت و اجرا



را روی صحنه ببرند. تقریباً دو-سوم این اجراها رایگان خواهند بود و در گوشه و کنار شهر برگزار می‌شوند. پیش‌بینی شده است حدود ۲ میلیون نفر در این فستیوال شرکت کنند.

گفتنی است ۲۰ استیج بزرگ و مجهز داخل سالن و دو استیج فوق‌العاده بزرگ -در مجموع در مساحتی به بزرگی ۷۰ هزار متر مربع- در محوطه‌های سرباز نوازنده‌ها، رقصنده‌ها و خواننده‌ها و مردمی که به تماشای آنها می‌آیند را میزبانی خواهند کرد.

آتشبازی بزرگ در آسمان مونترال

آسمان شب مونترال از ۲۹ ژوئن تا ۲۷ جولای هر شب با نور و آتش شما را غافلگیر خواهد و حال و هوای شب‌های تابستانی‌تان را دگرگون خواهد کرد.

مراسم آتش‌بازی مونترال، یکی از بزرگ‌ترین فستیوال‌های آتش‌بازی دنیا به شمار می‌آید ۳۵ سال است بهانه به گردشگران بیشماری داده تا چند روز از تعطیلات ماه جولای خود را در این شهر سپری کنند. حاشیه رودخانه سنت‌لوران، پل ژک کغتی، شهربازی لقاند، پارک ژاندقپو، بندرگاه قدیمی شهر (اولدپورت) و پشت‌بام ساختمان‌های بلند شهر بهترین مکان برای لذت بردن از این آتش‌بازی بی‌نظیر هستند.



در جریان برپایی این جشنواره هنرمندانی از کره جنوبی، ایتالیا، پرتغال، آمریکا، کانادا، استرالیا و... با یکدیگر رقابت خواهند کرد و آسمان شب‌های تابستانی مونترال را زیر و رو خواهند کرد. روز ۲۷ جولای نیز همزمان با اختتامیه آتش‌بازی بزرگ مونترال، مراسم ویژه‌ای در کازینو مونترال برگزار خواهد شد.

فستیوال سیرک مونترال

از چهارم تا چهاردهم جولای، تعداد بیشماری از سیرک‌های بزرگ جهان برای اجرای نمایش‌های آکروباتیک سرگرم‌کننده و اجراهای رویایی خود به مونترال می‌آیند. این فستیوال از سال ۲۰۱۰ توسط گروهی از صاحبان سیرک‌های افسانه‌ای مونترال پایه‌گذاری شد تا بهانه‌ای باشد برای کمک به بقا و دوام این هنر قدیمی در آمریکای شمالی. اگر علاقه‌مند به هنر سیرک هستید، بدانید که در خلال این فستیوال می‌توانید با صاحبان و مربیان بزرگ سیرک‌های معروفی از جمله سیرک بزرگ آفتاب گفت‌وگو کنید و اطلاعات مفیدی در این باره از آنها بگیرید.



متین تیره دست

مشاور امور مالی
و فارغ التحصیل دانشگاه
صنعتی شریف و ETS



514 690 6181

www.ia.ca

- بیمه عمر
- بیمه مسافرتی
- بیمه وام مسکن
- بیمه از کار افتادگی
- حساب های پس انداز و سرمایه گذاری
- برنامه های بازنشستگی
- حساب های سرمایه گذاری کودکان



Clinique Médico-Esthétique

Royal Derma

روپال درما



پوستی شاداب
با طراوت طبیعی

Roya Pirkhandan

Esthéticienne et
Technicien de
photoépilation,
photorajeunissement,
Électrolyse et
Thermocoagulation.

مشاوره رایگان
در کلینیک رویال درما

ارایه کلیه مراقبت های زیبایی مدیکال شامل:

- ✓ مراقبت های تخصصی پوست
- ✓ رفع دائمی موهای زاید (الکترولیز، لیزر)
- ✓ اصلاح و درمان لکه های پوستی، ضایعات عروقی
- ✓ جوان سازی و رفع چین و چروک با لیزر

TEL: 438 388 - 8600

www.cliniqueroyalderma.ca

information@cliniqueroyalderma.ca

3020, boul Rome, local 4, Brossard, J4Y 1V9

عوض کردن گوشی تان چقدر هزینه روی دست زمین می‌گذارد؟

زینب یوسف زاده سال گذشته خبری که مدت‌ها به عنوان شایعه زمزمه می‌شد، رسانه‌ای شد و عملکرد یکی از مشهورترین تولیدکنندگان وسایل دیجیتال را زیر سوال برد. نگاه‌ها به سمت شرکت اپل چرخید و این شرکت متهم شد که در به روزرسانی‌های آنلاین خود به صورت عمدی، سرعت و کارایی گوشی‌های آیفون را کم می‌کند تا خریداران را واردار کند در مدت کوتاه‌تری گوشی‌های قدیمی را با مدل‌های نو عوض کنند.

این یک استراتژی صد ساله در اقتصاد مدرن است که از آن با عنوان «انقضای برنامه‌ریزی شده» (Planned Obsolescence) یاد می‌شود. در سالهای بعد از ۱۹۲۰، زمانی که صنعت اتومبیل در حال رسیدن به نقطه اشباع بود، جنرال موتورز با تعیین ماشین مدل سال، اولین قدم‌ها را در این راستا برداشت. این شرکت با تغییر شکل ظاهری و بعضی از جنبه‌های اتومبیل‌های خود، صاحبان خودرو را قانع کرد که حتی قبل از آنکه اتومبیل‌شان کارایی خود را از دست دهد، لازم است برای آنکه به‌روز باشند ماشین خود را با مدل‌های جدیدتر، عوض کنند.

صنعت دیگر، تولید کنندگان لامپ‌های رشته‌ای بودند که متوجه شدند اگر بخواهند لامپ‌های با کیفیت بسازند، رشد بازارشان بعد از مدتی کند می‌شود. بنابراین تصمیم گرفتند عمر مفید لامپ‌ها را به هزار ساعت کاهش دهند تا از خرید مداوم توسط مشتریان اطمینان حاصل شود.

این روش با اینکه در حال حاضر دارای منتقدان بسیاری است ولی همچنان را در قالب گوشی‌هایی که فقط به خاطر شکل ظاهری یا جنبه‌های غیر کاربردی‌شان از رده خارج می‌شوند، پرینترهای لیزر جت که هزینه تعویض کارتریج‌شان از خرید یک دستگاه نو بیشتر است، وسایلی که تعمیرات‌شان از تعویض‌شان گرانتر تمام می‌شود و حتی به شکل از مد افتادن لباس توسط برندهای معروف تولید پوشاک، خود را نشان می‌دهد.

در سیستم اقتصادی که توسعه و ماندگاری یک شرکت وابسته به تداوم و افزایش فروش در هر سال نسبت به سال گذشته است، هم و غم واحدهای تجاری بر این خواهد بود که تولید محصول خود را افزایش دهند. بنابراین تولیدکنندگان گاهی در طراحی محصولات خود تعمداً مدت عمر کالای تولیدی را کاهش می‌دهند و یا با تبلیغات گسترده و تغییر ذائقه بازار، خریداران را ترغیب می‌کنند تا دست از کالاهای از مد افتاده خود - که هنوز کارایی دارند - بردارند و سراغ خرید مدل‌های به‌روزتر بروند.

این روش‌ها هر روز بیش از پیش کالاهای پایدار را به سمت هر چه مصرفی‌تر شدن پیش می‌برند و اگر چه جیب شرکت‌ها را پر پول می‌کنند، ولی اثرات محیط زیستی ناگواری به بار می‌آورند. کالاهای دیجیتال یک از محصولاتی هستند که در اجرای این قبیل استراتژی‌ها به طور عمده دور ریخته می‌شود و دور ریزشان به بهانه نوآوری توجیه می‌گردد. بر اساس یک مطالعه میزان زباله‌های دیجیتال در جهان در سال ۲۰۱۷ با ۳۳ درصد افزایش به ۶۵ میلیون تن در سال رسیده‌است که سرنوشت بیشتر آنها به خاک چالها ختم شد.



قطعات این دستگاه‌ها، حاوی فلزات سنگینی هستند که می‌توانند به همراه شیرابه سایر زباله‌ها وارد آب و خاک گردند و منابع زیستی را آلوده کنند. همچنین معدنکاری و استخراج این فلزات که بخشی از آنها جز عناصر کمیاب زمین هستند، آسیب جدی به محیط‌های طبیعی وارد می‌کند. از سوی دیگر بازیافت غیر استاندارد این اقلام، با سوزاندن بخش‌های پلاستیکی این دستگاه‌ها انجام می‌شود که باعث آزاد شدن میزان زیادی گاز گلخانه‌ای می‌گردد.

این اتفاق در مورد کالاها یا لباس‌هایی که با مد تغییر می‌کنند، نیز می‌افتد. برای تولید پنبه که یکی از مواد اولیه مهم برای تولید لباس است میزان زیادی آب مصرف می‌شود، حجم بالایی آفت‌کش شیمیایی وارد خاک مزارع می‌گردد و کارگران زیادی با دست‌مزد پایین استثمار می‌شوند. با این حال تولید کنندگان لباس هر سال مشتریان خود را ترغیب می‌کنند که لباس‌های قدیمی اما هنوز مناسب خود را کنار بگذارند و مدل‌های جدیدتر را امتحان کنند.

فعالان محیط‌زیست با روش‌های مختلفی مخالفت خود را با تعیین مدت عمر برای کالاها و مصرفی کردن آنها نشان می‌دهند؛ آنها در موقع خرید کالا به ماندگاری کالا بیش از قیمت آن توجه می‌کنند و به قول انگلیسی‌ها: آنقدر پولدار نیستند که کالای ارزان [بی کیفیت] بخرند، در موقع خرید کالا به تعویض‌پذیر بودن قطعات یا امکان ارتقای آن توجه می‌کنند، قبل از دور انداختن وسایل خود به تعمیر آن فکر می‌کنند و در نهایت اقلام مورد نیاز خود را ابتدا در بازارهای فروش وسایل دست دوم جستجو می‌کنند.

آنها انرژی و مواد اولیه‌ای که از منابع زمین استخراج شده را در نهایت بهره‌وری، استفاده می‌کنند و اجازه نمی‌دهند که تبلیغات، تعیین کننده زمان تعویض وسایلشان باشد تا با این کار قدردان فرصتی باشند که سیاره زمین برای ارتقا کیفیت زندگی، به آنها اعطا کرده است.

مریم دلشاد

مشاور سفرهای شما

◀ مناسب ترین قیمت بلیت

◀ تور و کروز

◀ بیمه سفر

◀ حج عمره و تمتع



VOYAGES MENARA



Cell: 438-405-8323

Tel: 514-940-0911

Email: maryamdelshad @ voyagesmenara.ca

Address: 1620B Sherbrooke St. W

Montreal, QC H3H 1C9

از یائسگی با من حرف زن!

مهرنوش اردلان یکتا زنان به عنوان نیمی از جامعه انسانی در طول زندگی‌شان با مسائل و تغییرات روحی و جسمانی خاصی روبرو هستند که به صورت آشکار کمتر در مورد آن صحبت می‌شود. شما هیچ‌گاه از زبان مادر بزرگ یا حتی مادرتان نشنیده‌اید که از مشکلات دوران یائسگی خود شکایتی کند. این مشکلات که بسیاری از زنان با آن درگیرند، کمتر در خانواده‌ها مورد بحث قرار می‌گیرد. حال آن که عدم مواجهه صحیح با یائسگی می‌تواند ریشه بسیاری از مسائل روحی و حتی بیماری‌های جسمی در سنین بالا باشد.

اما یائسگی چیست و چه علائمی دارد؟

یائسگی

یائسگی یا (Menopause) با قطع عادت ماهیانه در خانم‌ها معمولاً در اواخر دهه ۴۰ زندگی و اوایل دهه پنجاه رخ می‌دهد. یائسگی به طور معمول به دنبال عدم وجود قاعدگی در ۱۲ ماه تشخیص داده می‌شود. این رویداد یک فرآیند زیستی طبیعی است، اما نشانه‌های جسمانی و روحی آن می‌تواند کیفیت زندگی فرد را تحت تاثیر قرار دهد.

نشانه‌های یائسگی

در ماه‌ها یا سال‌های نزدیک یائسگی (Perimenopause) نشانه‌های زیر می‌تواند وجود داشته باشد:

- عادت‌های ماهیانه نامنظم



• خشکی ناحیه واژن

• گر گرفتگی

• لرز

• تعریق شبانه

• اختلال خواب

• تغییرات خلق و خو

• متابولیسم پایین و افزایش وزن

• نازک شدن موها و خشکی پوست

• تغییرات در شکل پستانها

تغییرات عادت ماهیانه در زنان مختلف متفاوت است، بعضی از اوقات خود را با کوتاه شدن دوره پریرود و یا نزدیک شدن دوره‌ها به هم نشان می‌دهد؛ یا این که بعضی از ماه‌ها عادت ماهیانه وجود نداشته باشد و دوباره بازگردد.

علل نشانه‌های یائسگی

• **کاهش طبیعی هورمون‌های باروری:** در بدن زنان، با نزدیک شدن به اواخر دهه سی‌ام زندگی تخمدان‌ها هورمون‌های تنظیم‌کننده قاعدگی - استروژن و پروژسترون - کمتری تولید می‌کنند و میزان باروری کاهش می‌یابد. در دهه ۴۰ زندگی عادت‌های ماهیانه ممکن است کوتاه‌تر یا طولانی‌تر شوند و در نهایت به طور متوسط قبل از سن ۵۱ سالگی تخمک‌گذاری متوقف شده و قاعدگی صورت نمی‌گیرد.

• **برداشتن رحم:** در مواردی که رحم به همراه تخمدان‌ها به دلایلی با جراحی خارج شده باشد، یائسگی اتفاق می‌افتد. در صورتی که تنها رحم برداشته شده باشد و تخمدان‌ها خارج نشده باشند، فرد به سرعت وارد مرحله یائسگی نمی‌شود.



- **شیمی درمانی** یا رادیوتراپی برای درمان سرطان‌ها می‌توانند نشانه‌های یائسگی را به وجود آورند.
- **نارسایی زودرس تخمدان‌ها:** در یک درصد زنان یائسگی در قبل از ۴۰ سالگی اتفاق می‌افتد. در بیشتر مواقع علت آن نامشخص است، ولی علل ژنتیکی و بیماری‌های خود ایمنی می‌تواند علت آن باشد.

عوارض یائسگی

- به دنبال یائسگی خطر بعضی از بیماری‌ها افزایش می‌یابد؛
- **بیماری‌های قلبی-عروقی:** بعد از یائسگی با کاهش استروژن، خطر بیماری‌های قلبی-عروقی در زنان افزایش یافته و با مردان برابر می‌شود.
- **پوکی استخوان:** بعد از یائسگی ریسک پوکی استخوان در زنان بالا می‌رود و فرد را مستعد شکستگی‌های لگن، نخاع و مچ دست می‌کند.
- **بی‌اختیاری ادراری:** به دلیل کاهش یافتن خاصیت ارتجاعی واژن و مجرای ادراری بعد از یائسگی فرد به طور مکرر و ناگهانی نیاز به ادرار کردن پیدا می‌کند که می‌تواند به بی‌اختیاری ادراری یا نشت ادرار به دنبال سرفه و یا خنده یا بلند کردن جسم سنگین منجر شود.
- **عملکرد جنسی:** وجود خشکی واژن و از دست رفتن خاصیت ارتجاعی آن می‌تواند سبب احساس ناراحتی و خونریزی مختصر در زمان آمیزش شود و میل جنسی نیز کم می‌شود.
- **افزایش وزن**



درمان

یائسگی نیاز به درمان ندارد و بیشتر تمرکز بر روی کاهش نشانه‌ها و علائم و پیشگیری از به وجود آمدن بیماری‌های مزمن است. به همین منظور ممکن است پزشک با توجه به شرایط فرد درمان‌هایی نظیر هورمون درمانی یا استفاده از کرم‌های استروژنی واژنی یا ضد افسردگی‌هایی با مقدار کم و ... را پیشنهاد دهد. در کنار درمان‌های تخصصی تغییراتی در سبک زندگی نیز به التیام هر چه بیشتر علائم کمک می‌کند. راه کارهایی مانند:

- داشتن خواب کافی با پرهیز از استفاده از کافئین یا الکل؛
- داشتن رژیم غنی از سبزیجات و میوه‌ها و دانه‌های کامل و محدود کردن استفاده از روغن و شکر؛
- ترک سیگار؛
- ورزش منظم؛
- انجام حرکات ورزشی Kegel برای کمک به تقویت عضلات کف لگنی و جلوگیری از بی‌اختیاری ادراری؛
- انجام مراقبه و تکنیک‌های ایجاد آرامش مانند تنفس عمیق و ماساژ؛
- کاهش احساس ناراحتی واژن با استفاده از لوبریکانت‌های واژنی مانند Astroglide یا Replens؛
- لایه لایه لباس پوشیدن و همراه داشتن آب خنک برای جلوگیری از گر گرفتگی.

بهتر است با مطالعه هرچه بیشتر و افزایش آگاهی نسبت به تغییرات روحی- جسمانی در یائسگی مشکلات و خطرات احتمالی این دوره زندگی را به حداقل برسانیم.



مهرنوش اردلان یکتا سال‌ها در ایران طبابت کرده و حالا اینجا در مونترال تلاش دارد با روزنامه‌نگاری، تجربیات خود را در اختیار شما قرار دهد. او پاسخگوی سؤالات شما در حوزه سلامتی خواهد بود. این پاسخ‌ها صرفاً جنبه اطلاع‌رسانی دارد. برای هرگونه درمانی باید به پزشک خود مراجعه کنید. سؤالات پزشکی خود را به آدرس زیر ارسال کنید:

info@medad.ca

« با سلام خانمی ۳۴ ساله هستم که تصمیم به بارداری گرفته‌ام. دو ماه قبل یک سقط داشته‌ام که در ماه دوم بارداری اتفاق افتاد. در همان زمان به دلیل مشکلات کاری، استرس زیادی داشتم؛ آیا استرس می‌تواند باعث سقط شود؟

« با سلام به شما دوست عزیز. با این که استرس می‌تواند بر روی سلامتی عمومی تأثیرات منفی زیادی داشته باشد، ولی به نظر نمی‌رسد که به تنهایی باعث سقط جنین شود. معمولاً دلایل دیگری وجود دارد که بیشترین دلیل سقط، به خصوص در ماه‌های اول بارداری، اختلالات کروموزومی جنین است که با تکامل طبیعی تداخل ایجاد می‌کند. مشکلات دیگری مانند بیماری‌های مادر مانند دیابت یا فشارخون و بیماری‌های خودایمنی نیز می‌توانند باعث سقط جنین شوند. بهتر است به منظور اطمینان از سلامت عمومی به پزشک‌تان مراجعه کرده و از سلامت عمومی خود در صورت تمایل به بارداری اطلاع پیدا کنید.

شما هم اگر سوالی
در زمینه مسایل پزشکی
و سلامت عمومی دارید
می‌توانید با ما تماس بگیرید
تا در این بخش به سوال شما
پاسخ داده شود



● مرکز فراگیری خلاق فانوس ●



✓ کلاس های زبان انگلیسی و فرانسه از مقدماتی تا پیشرفته
(بزرگسال)

✓ کلاس های آموزش زبان خلاق (کودکان و نوجوانان)

www.faunus.ca

info@faunus.ca

fb@faunus.institute

514 431 3345

420- 3285 BLVD CAVENCISH,
MONTREAL, QC.H4B 2L9

یک بار متفاوت با نوشیدنی‌های غیرالکلی

مریم ایرانی این مرکز تفریحی که فضای داخلی آن کاملاً شبیه بارهای معمول است، فقط انواع نوشیدنی‌های گرم و سرد غیرالکلی در اختیار مشتریان قرار می‌دهد.

تابستان امسال یک بار کاملاً متفاوت در مونترال بازگشایی خواهد شد. به گزارش سی‌بی‌سی، درهای این مرکز تفریحی که مایندفول بار (Mindful Bar) نام دارد در اواسط جولای ۲۰۱۹ به روی مشتریان گشوده خواهد شد. به این ترتیب افرادی که به هر دلیلی نوشیدنی‌های الکلی مصرف نمی‌کنند، می‌توانند از فضای جذاب این بار استفاده کنند و اوقات خوشی را با دوستان خود بگذرانند.

ایزابل تیمز که یکی از بنیانگذاران این بار است در مصاحبه‌ای با شبکه خبری سی‌بی‌سی، داستان شکل‌گیری ایده این مرکز را تشریح کرد. او حدود دو سال پیش، الکل را ترک کرد. با این وجود هر بار که با دوستانش بیرون می‌رفت، مجبور بود خیلی زود به خانه بازگردد، زیرا نمی‌خواست وقت زیادی را با دوستانش که همچنان الکل مصرف می‌کردند سپری کرده و برای از سرگیری مصرف الکل تحریک شود. این وضعیت برای ایزابل ناخوشایند بود. به این ترتیب، جرقه تأسیس یک بار ویژه که فقط نوشیدنی‌های غیرالکلی سرو می‌کند در ذهنش زده شد.





ایزابل تیمز در این مصاحبه گفت: «واقعیت این است که می‌توانیم بدون الکل هم لذت ببریم... نمی‌خواهم الکل عنان زندگی‌ام را در دست گیرد و یا خوشی‌هایم وابسته به آن باشد».

خانم تیمز قرار است مایندفول بار را در خیابان سینت-دنیز (St-Denis Street) راه‌اندازی کند. دیگو بایانسلا (Diego Bayancela) نیز شریک خانم

تیمز در این مرکز است. یکی از مهم‌ترین مواردی که برای این دو نفر اهمیت داشت،

طراحی داخلی این بار بود. آنها می‌خواستند این بار را به شکلی طراحی کنند که جذابیت‌های یک بار معمولی (نظیر نورپردازی، موسیقی زنده، دی‌جی و ...) را داشته و فضایی برای دورهمی‌های دوستانه و سپری کردن اوقات پرنشاط باشد.

منوی مایندفول بار نیز با دقت زیادی طراحی شده است. بنیانگذاران این مرکز نمی‌خواستند این منو فقط به نوشابه یا آبمیوه محدود شود و به همین دلیل از یک کارشناس تهیه انواع نوشیدنی‌های ترکیبی کمک گرفتند. در نوشیدنی‌های موجود در این منو از انواع گیاهان، ادویه و شربت‌ها استفاده شده است. در واقع کوکتیل‌های مایندفول بار شباهت زیادی به کوکتیل‌های الکلی دارد، با این تفاوت در آنها الکل وجود ندارد. همچنین انواع آبجوی بدون الکل نیز در این بار سرو می‌شود.

ایده راه‌اندازی یک بار با نوشیدنی‌های بدون الکل به هیچ وجه جدید نیست. در واقع، چند سالی است که این پدیده رواج یافته و به ویژه در برخی شهرهای ایالات متحده نظیر آستین، نیویورک و پورتلند شاهد راه‌اندازی چنین کسب‌وکارهایی بوده‌ایم. البته یک بار دیگر نیز به نام ناکارات (Nacarat) در مونترال (داخل هتل فرمونت کوئین الیزابت) وجود دارد که نوشیدنی‌های بدون الکل سرو می‌کند، ولی نوشیدنی‌های الکلی نیز در اختیار مشتریان قرار می‌دهد. به این ترتیب، مایندفول بار را می‌توان اولین نمونه از نوع خود در مونترال دانست.

مایندفول بار احتمالاً با استقبال خوبی از سوی مشتریان روبرو شود. چند وقتی است علاقه عمومی برای دوری از الکل در مونترال افزایش یافته است. این پدیده را تا حدی می‌تواند حاصل اخباری دانست که از تصمیم مالکان رستوران معروف جو بیف (Joe Beef) یعنی دیوید مک‌میلان و فرد مورین منتشر شده است. این تصمیم بازتاب‌های رسانه‌ای گسترده‌ای داشته و علاقه عده زیادی را به سبک زندگی بدون الکل جلب کرده است.

مایندفول بار در اواسط جولای افتتاح خواهد شد.



ترجمه رسمی کلیه اسناد و مدارک
گواهی امضا و کپی برابر اصل
ترجمه شفاهی در محاکم و ادارات
تکمیل فرمهای مختلف
اخذ ویزای توریستی

Farhang

دارالترجمه رسمی فرهنگ

Downtown

1650, Maisonneuve West, #202,
H3H 2P3 - Montréal, Québec, Canada
Tel : +1-514 691 4383
Toll free from Iran: (021)-853 128 32
Emil: r.davoudi@farhang.ca

NDG

3285 Cavendish Blvd, #355
Montreal Quebec, H4B 2L9
Tel : +1-514 916 0083

IRAN

تهران، کارگر شمالی، تقاطع بلوار کشاورز،
نبش کوچه گیتی، پلاک ۱۱۷۲، طبقه ۲، واحد ۲
Tel : +98- 21 6642 1511 / 6694 8154
Emil: h.davoudi@farhang.ca

طراحی: آتلیه گرافیک مانا ۳۷۴۶-۸۳۴-۵۱۴



با مدیریت

دکتر رضا پارسانژاد

- دعوت نامه اختصاصی اقوام
- تکمیل کلیه فرم ها
- پذیرش دانشگاه با بورس تحصیلی
- امور کنسولی
- وکالت نامه به ایران
- ازدواج و طلاق

514 979 - 4551

**4055 Ste Catherine O.
#131, Westmount, QC,
H3Z 3J8**

غازهای کانادایی پرنندگان بومی قاره‌نو

زینب یوسف زاده می دانستید Canada Goose قبل از آنکه نام مارک یکی از مشهورترین تولیدکنندگان کاپشن کانادایی باشد، نام پرنندگان زیبایی است که با پرواز سحرانگیزشان بر فراز منطقه آمریکای شمالی جلوه دیگری به کشور ما می‌دهند. غاز کانادایی جز پرنندگان بومی آمریکاست که بعد از یک مهاجرت طولانی در بهار از سرزمین‌های جنوبی‌تر به اینجا می‌آید، تا تابستان را در همسایگی ما سر کند.

غازهای کانادایی سر سیاهی دارند که در منطقه گلوگاه با یک نوار پهن سفید از گردن دراز و سیاه رنگشان جدا شده است. بدن غازهای کانادایی قهوه‌ای رنگ است. اگر چه این پرنندگان دارای زیرگونه‌های متعددی هستند ولی به خاطر جفتگیری در میان این زیرگونه‌ها امکان تشخیص آنها از یکدیگر چندان ساده نیست. یکی از خصوصیات مشهور غازها رفتار گروهی آنها در حین پرواز است که الهام‌بخش سیستم‌های مدیریتی است. غازهای کانادایی در فصل بهار و با شروع آب شدن یخ‌ها در دسته‌های بزرگ به سمت مناطق شمالی‌تر به پرواز در می‌آیند. دسته‌های در حال مهاجرت در یک الگوی وی (V) شکل قرار می‌گیرند. رهبر گروه در نوک V و در ارتفاعی کمی پایین‌تر از بقیه اطرافیان‌ش بال می‌زند تا گردش هوای لازم را برای اعضای گروهش فراهم کند. وقتی غاز رهبر خسته می‌شود، به انتهای گروه می‌رود و جایگاه هدایتی خود را به یکی دیگر از همقطاران‌ش می‌سپارد.





غازهای کانادایی معمولاً ۷۵ تا ۱۱۰ سانتیمتر قد دارند و طول بالهایشان بین یک تا ۲ متر متغیر است. جثه غازهای ماده بالغ کمی از نرها کوچک‌تر است اما از نظر ظاهری با هم فرقی ندارند.

غازهای کانادایی اغلب گیاه‌خوارند و در سبزه‌زارها و کنار دریاچه‌ها از گیاهان خودرو و علف‌ها، لوبیا، ذرت و گیاهان آبی تغذیه می‌کنند. گاهی نیز حشرات کوچک، خرچنگ‌ها و ماهی‌ها را شکار می‌کنند. در حال حاضر در اثر همپوشانی زیستگاه آنها با مناطق شهری ممکن است آنها را در اطراف سطل‌های زباله برای یافتن باقی‌مانده غذاها ببینید یا در کنار دریاچه‌ها با تعدادی از آنها مواجه شوید که دنبال تکه نان‌هایی می‌دوند که مردم برایشان پرت می‌کنند.

غاز در دوسالگی آماده جفتگیری است. غاز تک همسر است ولی برخلاف اعتقاد عمومی اگر جفتشان بمیرد، تنها نمی‌ماند و دنبال جفت تازه‌ای خواهند گشت. غازهای ماده می‌توانند در هر سال بین دو تا نه تخم بگذارند. آشیانه آنها در فرورفتگی‌هایی مانند لانه قدیمی سگهای آبی یا در سطوح بالا مناطق حاشیه رودخانه قرار دارد. غازهای نر و ماده برای خوابیدن روی تخم‌ها با هم مشارکت دارند ولی با این حال این غازهای ماده هستند که زمان بیشتری را برای این کار صرف می‌کنند.

جوجه‌ها در طی ۲۴ تا ۲۸ روزگی سر از تخم در می‌آورند و بلافاصله بعد از آن توانایی راه رفتن، شنا کردن و یافتن غذایشان را دارند با این حال در مقابل شکارچیان بسیار آسیب‌پذیر هستند. تخم‌ها و جوجه‌های غازهای کانادایی توسط راکون‌ها، روباه‌ها، کایوتی‌ها و بعضی از پرندگان نظیر کلاغ شکار می‌شوند.

جوجه‌ها در حدود ۶ تا ۸ هفتگی کرک‌های تنشان با پرجایگزین می‌شود و آماده پرواز می‌گردند. والدینشان در هنگام مراقبت از آنها در آشیانه،

پرهایی را که در پرواز برایشان ضروری است از دست داده‌اند، اما دوباره آن پرها را زمانی که به جوجه‌هایشان پرواز می‌آموزند، در می‌آورند. مهاجرت غاز در پاییز و هم‌زمان با سرد شدن هوا رخ می‌دهد. آنها برای گذراندن زمستان با سر و صدای زیاد شمال قلمرو خود را ترک می‌کنند و به مناطق جنوبی‌تر می‌روند. غازها در هنگام مهاجرت معمولاً شب‌ها پرواز می‌کنند تا بتوانند از آسیب شکارچیان شبکار در امان باشند و از هوای آرام‌تر و خنک‌تر بهره ببرند. در هنگام پرواز طولانی این مهاجرت سالانه در بدنشان هورمون‌هایی ترشح می‌شود که سوخت و سازشان را تنظیم می‌کند و دمای بدنشان را در پایین‌ترین حد نگاه می‌دارد تا بتوانند بهترین بازدهی را از حرکت ماهیچه‌هایشان داشته باشند.

طول عمر متوسط غازهای کانادایی ۲۴ سال است اما آنها در این مدت با خطرات زیادی روبرو می‌شوند. غازهای بالغ توسط انسان، کایوتی‌ها و پرندگان شکاری مانند جغد، عقاب و شاهین مورد حمله قرار می‌گیرند. البته غازهای سالم به خاطر اندازه و رفتار پرخاش‌جویانه خود معمولاً می‌توانند از این حملات جان به در ببرند.

حداقل ارتفاع پرواز غازها یک کیلومتر از سطح زمین است ولی هنوز حداکثری برای آن تعریف نشده است. بیشترین ارتفاع پرواز این پرندگان که تا کنون ثبت شده ۹ کیلومتر است. به همین دلیل غازها یکی از قربانیان تصادف با هواپیماها نیز هستند. غاز همچنین نسبت به تعداد زیادی از انگل‌ها و بیماری‌ها آسیب‌پذیر است. برای مثال بسیاری از آنها در هنگام شیوع آنفولانزای مرغی تلف می‌شوند. شکار بی رویه و از دست دادن زیستگاه از عواملی است که باعث کاهش چشمگیر جمعیت این پرندگان بومی قاره آمریکا شده است. به طوریکه گمان می‌رود بعضی از زیرگونه‌های آنها منقرض شده باشند.

اگر در تابستان امسال در سبزه‌زارها و پارک‌های کانادا قدم زدید، منظره زیبای آبتنی کردن غازهای کانادایی و قطار جوجه‌های کرک‌دار آنها که پشت سرشان به شکل خنده‌داری راه می‌روند را از دست ندهید.



شرکت تجاری پاسیفیک

- ✓ ارائه مشاوره مالی جهت انتقال سرمایه
- ✓ ارائه کلیه خدمات مبادلات ارزی
- ✓ به ایران و برعکس

Tel. : (514) 289 9011 Office

(514) 9469011 Mobile

Add. : 1117 Ste. Catherine west

Suite #511 Mtl. Qc. H3B 1H9



PA

I.C. Pacific Trading Inc.

مداد

را در

رسانه‌های اجتماعی

دنبال کنید!

[instagram.com/mtl_medad](https://www.instagram.com/mtl_medad)

goo.gl/4xL4yV

fb.me/MTLMedad

twitter.com/Medad_MTL



حقایقی جالب درباره اعتقادات و فرهنگ و اختراعات بومیان کانادا

از داستان آفرینش تا دایره معنویت

مریم ایرانی همانگونه که در شماره پیشین وعده کرده بودیم، به مناسبت ماه ژوئن که در تقویم کانادایی‌ها، ماه بومیان کانادا نام دارد، به بخش‌های جذاب و کمتر گفته شده از سبک زندگی و عقاید و فرهنگ آنان، در صفحه گذر زمان خواهیم پرداخت. در کانادا در حدود ۶۴۳ قبیله و اقوام بومی وجود دارند و جمعیت کل بومیان کانادا در حدود ۸۵۰ هزار نفر است که بیشتر آن‌ها در استان‌های بریتیش کلمبیا و اونتاریو ساکن هستند. اگر جزو علاقه‌مندان به زندگی نیاکان و میراث داران اصلی سرزمین‌های وسیع کانادا هستید، با این شماره همراه باشید.



داستان آفرینش در عقاید بومیان

بومیان نیز مانند همه مردمان دیگر که دارای ادیان و باورهای مختلف درباره آفرینش هستند، اعتقادات خود را درباره داستان آفرینش دارند. معمولا بیشتر این داستان‌ها سینه به سینه از طریق اجداد و نیاکان این بومیان به بقیه افراد به ارث می‌رسد.

در عقاید بومیان قبیله ایروکوو، زمین بر شانه و پشت یک لاک‌پشت ایجاد شده و ملکه آسمان‌ها با دستور دادن به تولد نخستین زن، آفرینش سایر موجودات را کامل کرده‌است. برخی از بومیان دیگر هم، معتقد به بازگشت دوباره ارواح، پس از مرگ و از دنیای مردگان هستند. داستان‌های خلقت بومیان، در مورد منشاء ماه، خورشید، ستارگان و انسان‌ها سخن می‌گویند. بیشتر این داستان‌ها می‌توانند معمولا در مورد محیط زیست، آسمان و روابط انسان با جهان باشند. در بسیاری از این داستان‌ها، واسطه‌ها و یا موجوداتی با قدرت فوق العاده‌تر از انسان، اغلب نقش فعال دارند. آن‌ها جهان را ایجاد کردند و برای هدایت بومیان نقش راهنما را ایفا می‌کنند.

تنوع فرهنگی، اسطوره‌ها و نمادهای مهم بومیان کانادا

فرهنگ و عقاید و نمادهای اساطیر در میان بومیان کانادا بسیار جالب توجه و از طیف‌های گسترده ای است. معمولا در میان بومیان قبائل مختلف، این عناصر با یکدیگر متفاوت هستند. مجموعه عواملی که این عناصر را تحت تاثیر قرار می‌دهند، در زندگی و سرزمین‌های هر یک از این قبائل خلاصه می‌شوند. بسیاری از بومیان معتقدند که در جهان همه چیز به یکدیگر متصل شده‌است. جهان روح به جهان مرگ متصل است؛ دریا به زمین متصل است و آسمان به زمین وصل شده‌است. از نظر آن‌ها هیچ چیزی در جهان بدون ربط با چیز دیگر به هیچ عنوان وجود ندارد. برای همین هیچ‌وقت از هیچ یک از آن‌ها جمله‌ای مبنی بر شکایت از چیزی به سادگی شنیده نمی‌شود.



زیرا آن‌ها به جدایی و از دست دادن اعتقادی ندارند. هر چیزی که از دست برود حتما در جای دیگری در طبیعت اتصال پیدا می‌کند. نماد معنویت در فرهنگ بومیان، «دایره» است. دایره نمادی از چرخه حیات در طبیعت است و از طرفی همان ایده اتصال را به خوبی یادآوری می‌کند. جلسات و نشست‌های بومیان همیشه به صورت حلقه انجام می‌شود. رقص‌ها به صورت حلقه انجام می‌شوند. ساز سنتی بومیان طبل است که به شکل دایره است و حتی طب سنتی در میان بومیان با نسخه‌ها و نمادهای دایره‌ای شکل برای بیماران شفا طلب می‌شود. دایره‌های دارویی که به شکل چرخ در نظر گرفته می‌شوند، نشان‌دهنده هم تراز و تعامل مداوم بین واقعیت‌های جسمی، احساسی، ذهنی و معنوی هستند. شکل دایره نشان‌دهنده اتصال متقابل تمام جنبه‌های وجودی انسان با جهان طبیعت است. در واقع چرخ، نماد دایره آگاهی فردی است. دایره دانش که نیرویی را که هر کدام از ما در زندگی احساس می‌کنیم، یادآوری می‌کند.

اختراعات جالب بومیان

شاید برایتان جالب باشد که بدانید بومیان بسیاری از چیزهایی را که ما امروز در فرهنگ کانادا می‌شناسیم، برای اولین بار به جامعه معرفی کردند. یکی از آن چیزها بازی «هاکی» است. بومیان قبیله ایروکوو، با چوبی که روی سر آن یک تکه یخ سفت و یا سنگ قرار داده بودند، قطعات سنگ و گل را با قوانینی خاص برای هم پرتاب کرده و بازی می‌کردند. کاری که امروز پایه «هاکی» روی یخ شده است. در حدود صدها سال قبل یک کشیش فرانسوی در خاطراتش به این مساله اشاره کرده است. به جز این قایقرانی، کایاک سواری، بازی پرتاب دارت و همچنین شربت سرفه و ژل‌های دارویی که امروز در کانادا رایج است بر اساس دانش بومیان ایجاد شده‌اند.





جایابی اثاثیه منزل
حمل از ایکیا واسمیل کردن لوازم
4385034461 5144759066

متین تیره دست
Financial Advisor
at Industrial Alliance

- بیمه عمر
- بیمه مسافرتی
- بیمه وام و مسکن
- بیمه از کارافتادگی
- حساب های پس انداز و سرمایه گذاری
- برنامه بازتسنگی
- حساب های سرمایه گذاری کودکان

514 690 - 6181
matin.tirehdast@agc.ia.ca
www.ia.ca



با مدیریت دکتر رضا پارسا نژاد

- دعوت نامه اختصاصی اقوام
- تکمیل کلیه فرم ها
- پذیرش دانشگاه با بورس تحصیلی
- امور کنسولی
- وکالت نامه به ایران
- ازدواج و طلاق

514 979 - 4551
4055 Ste Catherine O. #131, Westmount, QC, H3Z 3J8

محضر

www.mahzar.ca

نیازمندی های ممداد

آکادمی ارودیت
تحقق شغل رویایی شما
با شرکت در یکی از دوره های تخصصی ما



Érudit Academy

- دوره استارتینگ بزنس (۵ ماه)
- دوره فروش حرفه ای (۹ ماه)
- دوره نمایندگی فروش (۷ ماه)

دوره های رایگان
تلفن: ۵۱۴۵۱۳۴۸۳۸



ICP
ICP IMMIGRATION
مهاجرت به کانادا

موبایل
514-778-9011

دفتر کانادا
514-289-9044

فاکس:
514-289-9022

دفتر تهران:
021-2289-4567

تماس مستقیم از ایران: 021-8531-2878

معصومه علی محمدی (بهیمانه)
عضو رسمی شورای مشاوران مهاجرت به کانادا

دکتر انوش عندلیبی
جراح دندانپزشک

کلینیک دندانپزشکی
ویلری

تلفن: ۵۱۴۲۷۰۰۰۷۷

Métro
De Castelnau



AVAD
learners

کلاس های گروهی مکالمه انگلیسی
ورک شاپ های ویژه افراد جویای کار و تحصیل

514 991 - 8334

5555 Westminister, Côte-Saint-luc #320, H4W 2J2

NEVER STOP LEARNING



دارالترجمه رسمی
فرهنگ

OTTIAQ

- ترجمه رسمی کلیه اسناد و مدارک
- گواهی امضا و کپی برابر اصل
- ترجمه شفاهی در محاکم و ادارات
- تکمیل فرمهای مختلف
- اخذ ویزای توریستی

1650 Maisonneuve West, #202, Montréal, QC, H3H 2P3
Tel: +1-514 691 4383
Email: r.davoudi@farhang.ca

3285 Cavendish Blvd, #355 Montréal, QC, H4B 2L9
Tel: +1-514 916 0083
Email: h.davoudi@farhang.ca

تهران: کارگر شمالی، تقاطع بلوار کشاورز، نبش کوچه گیتی
پلاک ۱۱۷۲، طبقه ۲ واحد ۷
+98-21 6642 1511 / 6694 8154
Email: h.davoudi@farhang.ca

IRAN NDG

نیازمندی های مدام
514 916-0083



اگر از خواندن **مداد** لذت می‌برید
اشتراک آن را
به دوستان خود پیشنهاد دهید
اشتراک مداد رایگان است

فرم اشتراک