

سال اول - شماره بیست و یکم

هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی

جمعه ۲۶ مرداد ۱۳۹۷ - ۱۷ اوت ۲۰۱۸

باشگاه

راجرزکاپ
مونترال و تورنتو
و حاشیه هایش
۳۹

دوربین

اسپات لایت
چراغی بر تاریکخانه
بهشت فروشان
۳۵

سکه

اقتصاد
سال‌های
سالخوردگی
۱۳

دانشجویان معترض می‌گویند:

**این تأخیر
بوی تبعیض
می‌دهد!**





www.medad.ca

مداد، مجله آنلاین مونترال
هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی
شماره بیست و یکم، جمعه ۲۶ مرداد ۱۳۹۷

سردبیر: شهرام یزدان‌پناه
مدیر تحریریه: پوریا ناظمی
تحریریه:

مهرنوش اردلان یکتا، مریم ایرانی، هدی حسینی
علی زندیه وکیلی، پریسا کوکلان، آزاده مقدم، پوریا ناظمی
شهرام یزدان‌پناه، زینب یوسف زاده
صفحه‌آرایی، طراحی و گرافیک: مانا نریمی

«مداد» هفته‌نامه دیجیتالی است و چاپ نمی‌شود.
اشتراک مجله هفتگی «مداد» رایگان است.
مشترکان هر جمعه نسخه الکترونیک «مداد» را روی ایمیل دریافت می‌کنند.
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:
editor@medad.ca

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

«مداد» هیچ مسئولیتی در قبال آگهی‌های تجاری ندارد.

تلفن: 4387388068

آدرس:

3285Cavendish blvd, #355 - Montreal, QC - H4B2L9

ایمیل:

info@medad.ca



با تبلیغ در «مداد» نه تنها به مشتریان خود وصل می‌شوید بلکه ادامه این حرکت فرهنگی را نیز ممکن می‌سازید. پیشاپیش از شما سپاسگزاریم.
برای درج آگهی در «مداد» با ما تماس بگیرید. ما فقط آگهی نمی‌فروشیم، مشاوره تبلیغاتی رایگان هم می‌دهیم.

تلفن واحد آگهی‌ها: 5149160083
ایمیل: ads@medad.ca

معترضان تنها و پرچم زن بابا

هفته گذشته شماری از معترضان به طولانی شدن غیرعادی روند رسیدگی به پرونده مهاجرتی ایرانیان روبروی دفتر پارلمانی جاستین ترودو، نخست‌وزیر، گردهم آمده بودند تا صدای دادخواهی خود را به گوش مردم و رسانه‌ها برسانند.

در این تجمع، نقش پرچم ایران بر پیراهن اعضای کمپین اعتراض موجبات پیچ‌های را پدید آورد که برای لحظاتی حتی از خود دلیل اصلی تجمع هم مهم‌تر شد.

پرچم رسمی ایران در این روزها چه بخواهیم و چه نخواهیم همانی است که نقش پرسروصدای الله در میانه آن نقش بسته است. در دنیا کسی به اعتقادات ما هیچ کاری ندارد و با مراجعه به ارگان‌های رسمی ملی و جهانی، طرح پرچم ملتی را پیدا و از آن استفاده می‌کند. مشابه همان کاری که شهردار مونترال در خیابان شربروک کرد.

برای افراشته ماندن پرچم «ایران» در چند دهه گذشته فارغ از اینکه چه نقشی در میانه آن نقش بسته باشد، غیرتمندان فراوانی، خون، جان، هستی و دارایی خود را وقف کرده‌اند. جوانان زیادی زیر این پرچم بدون توجه به ایدئولوژی پشت سر آن و فقط برای پاسداشت حریم میهن در صحنه نبرد با بیگانه یا میدان ورزشی یا صحن دانشگاه، صددرصد وجود خود را خرج کرده‌اند. گیرم که زن بابا بد است، همه چیز خانه که بد نمی‌شود.

پرچم قرار است بیرق اتحاد ملتی باشد، قرار است مردمی با افکار، عقاید، زبان‌ها و رنگ‌های مختلف را زیر سایه خود و دور هم جمع کند. تعصب بر سر این پرچم یا آن پرچم فقط زمینه تفرقه را فراهم می‌کند. به جای آستین قبا، صاحب قبا را دریابیم.

سید محمد کمالی

**معصومه علی محمدی
(بهبهانی)**

عضو رسمی شورای

مشاوران 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

info@icpimmigration.com

www.icpimmigration.com

**1117 Ste.Catherine west, suite 511
Montreal, Quebec, Canada, H3B 1H9**



استاد عزت الله انتظامی
۱۳۰۳-۱۳۹۷

کارزار انتخاباتی کبک این هفته آغاز می‌شود



▲ اعلام آغاز زودهنگام کارزارهای انتخاباتی توسط نخست وزیر — Credit: Cathy Senay/CBC

CBC News: کارزارهای انتخاباتی دولت کبک به طور رسمی از روز ۲۳ اوت آغاز خواهند شد.

همانطور که انتظار می‌رفت، فیلیپ کوئیر، نخست وزیر استان کانادا، هفته گذشته و در جریان همایش شاخه جوانان حزب لیبرال کبک، این خبر را اعلام کرد.

بر اساس قانون انتخابات حداقل مدت زمان کارزارهای انتخاباتی ۳۳ و حداکثر ۳۹ روز باید باشد.

با اعلام نخست وزیر، این دوره از انتخابات که روز اول اکتبر برگزار خواهد شد، از حداکثر ایام قانونی کارزارهای انتخاباتی بهره خواهد گرفت. احزاب لیبرال، حزب کبکی‌ها (Parti Québécois)، حزب اتحاد برای آینده کبک QAC و حزب استقلال طلب همبستگی کبک (Québec solidaire) برای انتخاب نمایندگان ۱۲۵ کرسی مجلس استان کبک رقابت خواهند کرد.

بر اساس نظرسنجی‌ها رقابت اصلی در این انتخابات بین حزب لیبرال به رهبری نخست وزیر فعلی فیلیپ کوئیر و حزب اتحاد برای آینده کبک به رهبری فرانسوا لگو خواهد بود.

تصویب ساخت مسکن مقرون به صرفه



CTV Montreal: روز پنجشنبه، والری پلانت، شهردار مونترال اعلام کرد که این شهرداری بودجه‌ای معادل ۷,۶ میلیون دلار را برای ساخت و تعمیر ۱۵۰ واحد مسکونی در شهر مونترال در نظر گرفته است. این بودجه قرار است صرف نوسازی و یا ساخت این مجموعه‌های مسکونی شده تا در قالب طرح خانه‌های ارزان قیمت و به صرفه در اختیار شهروندان قرار بگیرد.

این طرح شهردار در آغاز هفته **▲** والری پلانت شهردار مونترال – Credit: TVA Nouvelles پیش رو باید به تصویب شورای شهر مونترال برسد.

شهرداری این اقدام را واکنشی به افزایش قیمت مسکن در شهر و تلاش برای متعادل کردن بازار برای اقشار دهک‌های پایین‌تر اقتصادی عنوان کرده است.

درگذشت هنرپیشه برجسته کبکی، آلبرت میلار



Montreal Gazette: آلبرت میلار (Albert Millaire) هنرمند مونترالی عصر چهارشنبه در سن ۸۳ سالگی دیده از جهان فروبست.

این هنرمند برجسته کانادایی، بیش از نیم قرن به فعالیت هنری در کانادا اشتغال داشت. میلار متولد سال ۱۹۳۵ در شهر مونترال بود. او کار خود را پس از پایان تحصیلاتش در مدرسه عالی

Credit: Montreal Gazette/COURTESY OF THE GOVERNOR GENERAL'S AWARDS **▲**

هنرهای زیبا مونترال، با بازی در تئاتر آغاز کرد و با کارگردانی تئاتر و ایفای نقش در تلویزیون و سینما ادامه داد.

او همچنین در دوره‌ای ریاست آکادمی تئاتر کبک و شورای کانادایی هنرمندان را بر عهده داشت.

فشار مونترال و تورنتو به اتاوا برای ممنوعیت سراسری اسلحه



Credit: Steve Lambert/Canadian Press 

RCI: شورای شهر مونترال آماده است تا در فشار به دولت فدرال برای تصویب قانون ملی ممنوعیت سلاح های گرم دستی و تهاجمی، به تورنتو بپیوندد.

بر اساس گزارش رادیو کانادا، الکس نوریس، عضو شورای شهر و مسئول کمیسیون امنیت عمومی شهری، روز دوشنبه این هفته قرار است طرحی را به شورای شهر مونترال معرفی کند که در صورت تصویب از دولت فدرال درخواست خواهد کرد قوانین سخت گیرانه تری را در قبال مالکیت اسلحه در پیش بگیرند.

مطابق این طرح از دولت فدرال خواسته خواهد شد تا تحقیقات جامع درباره دارندگان فعلی و آینده اسلحه صورت بگیرد و همچنین ممنوعیت هایی برای خرید برخی از اقلام تسلیحاتی نظیر سلاح های گرم سبک دستی و سلاح های تهاجمی وضع شود.

مدافعان این طرح معتقدند قانون C-71 که از سوی دولت در زمینه اسلحه پیشنهاد شده است به اندازه کافی پاسخگوی نگرانی ها نیست. پیش از مونترال، شهر تورنتو نیز از دولت خواسته بود تا قوانین سخت گیرانه تری را در این زمینه وضع کند.

تعرفه‌های آمریکا علیه کانادا: کبک مقابله می‌کند



Credit: Radio-Canada 

CBC: در پاسخ به افزایش تعرفه‌های صادرات به ایالات متحده، نخست وزیر استان کبک، فیلیپ کویر، اعلام کرد دولتش، در طی پنج سال مبلغ ۸۶۳ میلیون دلار را برای حمایت از سرمایه گذاری در استان کبک هزینه خواهد کرد.

این سرمایه‌گذاری با هدف تقویت و حمایت بخش‌های تجاری و صناعی انجام می‌شود که در جریان اقدام اخیر ایالات متحده مبنی بر وضع تعرفه‌های واردات اضافی از کانادا آسیب دیده‌اند. نشانه‌های تاثیر این تعرفه‌ها از هم‌اکنون در برخی از صنایع به خصوص بخش فولاد و آلومینیوم دیده می‌شود. فولاد و آلومینیوم هدف اصلی تعرفه‌های ایالات متحده بودند.

فیلیپ کویر در گفتگویی با رادیو کانادا در این زمینه گفت: «به آقای ترامپ می‌گویم آنچه را صلاح می‌دانی انجام بده. ما تا جایی که بتوانیم محصولات پرکیفیت خود را با بهترین قیمت ممکن تهیه می‌کنیم و خواهیم دید که برنده نهایی چه کسی خواهد بود.»

انتظار می‌رود این سرمایه‌گذاری موجب رونق سه میلیارد دلاری اقتصاد در طول پنج سال آینده شود.



آوازه‌های مردمی در خیابان‌های شهر

KYRA SHAUGHNESSY

سه‌شنبه ۲۱ اوت، ساعت ۱۲
محل اجرا:

Square Dorchester

درحالی که در زندگی مدرن امروزی غرق شده‌ایم، Kyra Shaughnessy با خواندن آوازه‌های فولکلوریک، دوران قدیم را زنده کرده، قلب مخاطبش را تسخیر می‌کند.

Credit: kyrashaughnessy.com

ملاقات با اعجوبه‌های شکمو

LES KRAAS

پنج‌شنبه ۲۳ اوت، ساعت ۱۹
محل اجرا:

Place Jacques-Cartier

آن‌ها خوش‌بین، شاد و شکمو هستند و به کسانی که دوستانشان دارند اهمیت می‌دهند. این موجودات عجیب و غریب که در حیات وحش متولد شده‌اند، با خرخر کردن ارتباط برقرار و برای ایجاد حس دوطرفه میان و انسان و حیوان تلاش می‌کنند.



Credit: toxique.ca

«اینجا کنگو است» در مونترال

محل اجرا:

Parc Molson

جمهوری دموکراتیک کنگو، کشوری با ۷۸ میلیون جمعیت در آفریقای مرکزی است که در سال‌های اخیر شاهد نزاع‌ها و درگیری‌های مختلفی بوده است. THIS IS CONGO فیلمی به تهیه‌کنندگی و کارگردانی دنیل مک‌کیب (Daniel McCabe) است که بر موضوع درگیری‌های قدیمی این

کشور تمرکز دارد. درگیری‌هایی که، بر اثر نابسامانی سیاسی در جمهوری دموکراتیک کنگو شکل گرفته‌اند و در دو دهه‌ی اخیر است که موجب کشته شدن پنج میلیون نفر شده است. این فیلم داستان زندگی مردمانی که این جنگ را زندگی کرده‌اند حکایت می‌کند. این فیلم در روز ۲۳ اوت از ساعت ۲۰:۱۵ در محل پارک مولسون به صورت رایگان اکران می‌شود.



Credit: toxique.ca

تماشای آواز با مردگان در پارک هوارد

جمعه ۲۴ اوت، ساعت ۲۰
محل اجرا:

Parc Howard

فیلم انیمیشن کوکو (CoCo) یکی از آثار تحسین شده سینمای پویانمایی (انیمیشن) در سال‌های اخیر است.

این فیلم که در سال ۲۰۱۷ در سراسر جهان اکران شد توانست تحسین تماشاگران و منتقدان را به خود جلب کند و از جمله جایزه بهترین فیلم سینمایی انیمیشن بلند در جوایز گولدن گلاب و اسکار و همچنین جایزه بهترین ترانه بدیع در مراسم اسکار را به خود اختصاص داد.

از چند نسل قبل موسیقی در خانواده‌ی میگل Miguel

مطرود شده است. این موضوع راه را برای پسر جوان که آرزوی موسیقی‌دان شدن در سر می‌پروراند، سخت کرده است. او برای ثابت کردن استعدادش تصمیم می‌گیرد که در کنکور موسیقی که در سرزمین مردگان برگزار می‌شود شرکت کند و این آغاز داستانی دیدن یو پرماجرا است.



Credit: Pixar/Walt Disney

بندباز

بندباز: نمایش به چالش کشیدن جاذبه

شنبه ۲۵ اوت، ساعت ۱۱

محل اجرا:

Place du Village - de-la-Pointe-
aux-Trembles

نمایش خیابانی بندباز (L'ÉQUILIBRISTE)

شما را به تماشای حرکات حرفه‌ای یک
بندباز حرفه‌ای دعوت می‌کند که با
انرژی مثال‌زدنی، فنون بی‌نظیر و به
چالش کشیدن قانون جاذبه‌ی زمین
مخاطب را به حیرت وامی‌دارد.



سرانجام مهمانی فلامنکو

LA FIN FIESTA FLAMENCO

رقص خیابانی رایگان

یکشنبه ۲۶ اوت، ساعت ۱۴:۳۰

محل اجرا:

Place du parc Saint-Joseph

اگر به رقص فلامنکو و موسیقی اسپانیایی علاقه
دارید، این برنامه موقعیت مناسبی برای
لذت بردن از این هنر زیبا است.
این هنرمندان ریتم زیبا و شاد
موسیقی آندلس را با حرکات
موزون رقص فلامنکو و
صدای گرم خواننده
تلفیق می‌کنند.

۳
۲
۱
۰

V



اقتصاد سال‌های سالخوردگی

امیرحسین عبدلی‌ناصر به چه میزان سرمایه پس از بازنشستگی نیاز دارید؟ احتمالاً کمتر از آن چیز است که فکرش را می‌کنید.

شاید مطرح کردن این موضوع، ایده جالبی به نظر نیاید ولی از طرفی دیگر، جزئی از برنامه‌های مهم بازنشستگی محسوب می‌شود. اینکه با چه مقدار پس‌انداز بازنشست شوید و چه مقدار هزینه بعد از بازنشستگی نیاز خواهید داشت.

فرد ویتس (Fred Vettese)، نویسنده درآمد بازنشستگی برای زندگی و شریک کمپانی مورند شپل (Morneau Shepell Inc.) در تورنتو می‌گوید؛ این موضوع خیلی مهمی است، زیرا مردم نمی‌دانند چه مقدار پول بعد از بازنشستگی نیاز خواهند داشت. او اشاره می‌کند؛ بعضی افراد ممکن است بگویند من فقط ۴ درصد پولم را صرف مخارج سالیانه می‌کنم، بعضی دیگر ممکن است بگویند فقط سود پولشان را خرج می‌کنند و دیگر افراد ممکن است روش‌های محتاطانه‌تری را برای این منظور داشته باشند.

ویلیس لنگفورد (Willis Langford)، مشاور مستقل برنامه‌ریزی بازنشستگی کلگری می‌گوید؛ بازنشستگان باید اطمینان حاصل کنند که مبلغی را جهت مخارج کفن و دفنشان اختصاص دهند که با خرید بیمه انجام می‌شود و این کاملاً به خود شخص بستگی دارد که آیا چیزی برای وارثانش می‌گذارد یا خیر. لنگفورد در رابطه با دوران بعد از بازنشستگی می‌گوید؛ ۱۰ سال اول بازنشستگی را به اصطلاح (Go-Go Years) می‌نامیم. هنگامی که به سن ۷۰ سالگی می‌رسد آن را (Slow-Go Years) می‌نامیم. شما در این سن کمتر به مسافرت می‌روید و احتمالاً بیمه مسافرتی شما مشکل‌دار خواهد شد و از طرفی دیگر احتمالاً از لحاظ سلامت جسمانی نیز به مشکلاتی برخورد کنید. دهه ۸۰ زندگی هم به اصطلاح (No-Go Years) گفته می‌شود. پدر من ۸۶ سال سن دارد و دوست دارد نزدیک خانه بماند و علاقه‌ای به مسافرت ندارد.



بازنشستگان کانادایی درآمدی خواهند داشت که مخارج آن‌ها را تا زمان مرگ تامین می‌کند و می‌توانند روی آن حساب کنند و اگر برای بازنشستگی خود برنامه‌ریزی کنید، عموماً نیازی به نگرانی در رابطه با آینده را نخواهید داشت.

در این میان نگرانی اصلی برای بازنشستگانی است که مبلغی را برای این دوره از زندگی‌شان پس‌انداز کرده‌اند. آن‌ها نمی‌توانند با خیال راحت پس‌انداز خود را مصرف کنند و از آن لذت ببرند، چرا که ترس از دست دادن سرمایه‌شان را دارند. تحقیقات اخیر موسسه بهره‌وری نشان می‌دهد؛ افرادی که با سرمایه ۵۰۰ هزار دلار در ایالات متحده بازنشست می‌شوند، ۸۸ درصد سرمایه خود را پس از ۱۸ سال حفظ کرده‌اند. ویتس همچنین اشاره می‌کند؛ این افراد در رابطه با مخارج‌شان بسیار محتاطانه عمل می‌کنند. او پیشنهاد می‌کند افراد می‌توانند ۶۰ درصد از دارایشان را در آن زمان حفظ کنند.

ویتس می‌گوید؛ افراد بین ۷۵ تا ۸۰ سال، احساس آرامش بیشتری می‌کنند زمانی که پس‌انداز آن‌ها محفوظ باقی بماند ولی از طرف دیگر قدرت برنامه‌ریزی برای بیشتر شدن این سرمایه و یا حفظ آن را ندارند.

همچنین مطالعات نشان می‌دهد، افرادی که با ۲۰۰ هزار دلار دارایی غیر مسکن، بازنشسته می‌شوند هم پس از ۱۸ سال ۷۵ درصد دارایی خود را حفظ کرده‌اند و این خبر خوبی برای وارثان آن‌ها به شمار می‌آید.

هزینه‌های عمومی با توجه به تورم در سنین ۶۵ تا ۷۰ سالگی بیشتر می‌شود ولی با مرور زمان و تا ۲۰ سال بعد این هزینه‌ها سیر نزولی به خود می‌گیرند. ویتس می‌گوید؛ در آخر اگر کسی وارد دهه ۹۰ سالگی شود، هزینه‌هایش بیشتر می‌شود زیرا در آن زمان به مراقبت نیاز خواهد داشت و این امر نیز بسیار گران خواهد بود.

ابزار آنالیزی که توسط ویتس برای enhancement4.morneaushepell.com توسعه داده شده است کمک می‌کند افراد بتوانند درآمد بازنشستگی را بر اساس میزان فعلی پس‌اندازشان و درآمد پیش‌بینی شده را محاسبه کنند.

بر اساس اطلاعاتی که این ابزار در اختیارمان قرار می‌دهد، فردی در سن ۶۵ سالگی با سرمایه ۵۰۰ هزار دلار و درآمد ماهی ۱۰۰۰ دلار، می‌تواند سالی بین ۵۱ تا ۵۷ هزار دلار درآمد داشته باشد و این رقم در سن ۸۰ سالگی به ۶۴ تا ۷۱ هزار دلار هم می‌رسد.

ویتس می‌گوید؛ بازنشستگانی که مبلغی را پس‌انداز کرده‌اند باید برای خرج آن و سرمایه‌گذاری کردن برنامه داشته باشند و یک بودجه ساده را برای تمام این مدت اختصاص ندهند. آن‌ها باید سخت تلاش کنند تا با استفاده از استراتژی‌های خاص مانع از هدر رفتن سرمایه‌شان شوند.

لنگفورد می‌گوید؛ بودجه بازنشستگی باید صرف هزینه‌های اساسی مانند: غذا، سرپناه به همراه درآمد تضمینی باشد و پس‌انداز صرف هزینه‌های اختیاری همچون مسافرت و موارد دیگر شود. او اضافه می‌کند؛ بازنشستگان باید مشاوره‌های در این زمینه دریافت کنند تا راهنمایی برای شیوه زندگی و برنامه‌ریزی آن‌ها باشد.



منبع

Yayo

تصویرگر رویاهای رنگی

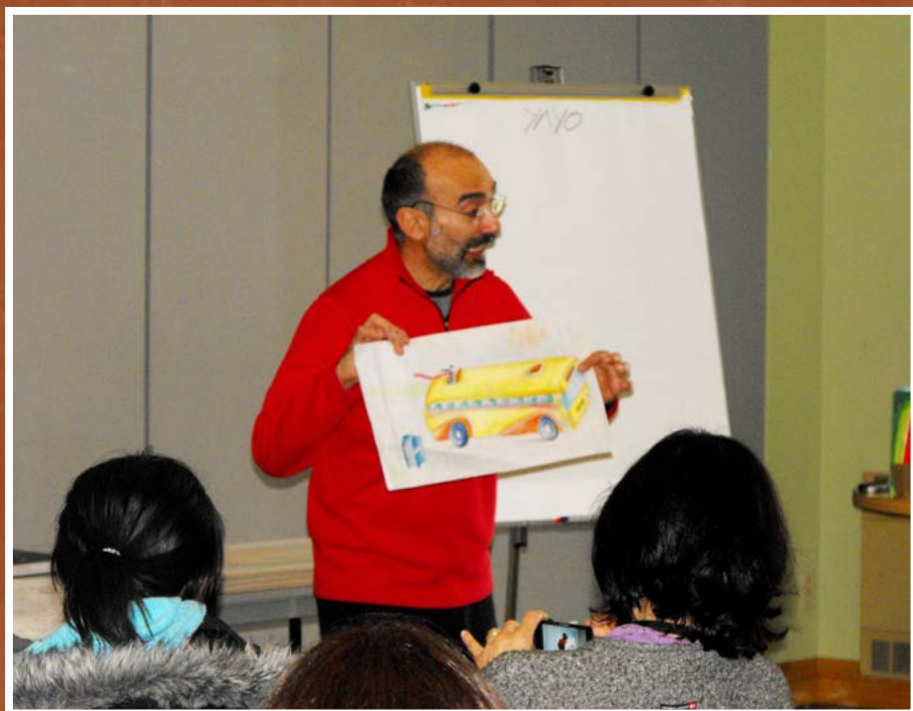
پریسا کوکلان گاهی اوقات در ذهن خود دنیاهایی رؤیایی می‌پرورانیم که مملو از رنگ‌ها، اشکال و فرم‌های شگفت‌انگیز هستند. این دنیای خیالی و مرموز خیلی وقت‌ها ریشه در کودکی ما دارند یا تجسمی از ذهن خلاق ما هستند.

Yayo هنرمندی است که این سرزمین رنگارنگ را به تصویر می‌کشد و به آن زندگی می‌بخشد.

او از ادبیات و شعر برای تصویرسازی فضایی خیالی و جادویی الهام می‌گیرد و با نقش و رنگ آن را در فضایی دوبعدی پیاده می‌کند. این هنرمند در این نمایشگاه آثاری که برای کتاب‌های کودکان خلق کرده، مراحل رشد کار هنرمند و چگونگی آفرینش آثار را به نمایش می‌گذارد. او با کارهایش کودکان و بزرگسالان را به سفری رنگارنگ و خیال‌پردازانه دعوت می‌کند.

یایو کیست؟

دیه‌گو هررا Diego Herrera که در دنیای هنر به Yayo مشهور است از سال ۱۹۸۷ در استان کبک کار و زندگی می‌کند. این تصویرساز، طنزپرداز و طراح اصالتاً اهل کلمبیا است و در همین کشور نیز تحصیلات خود را به انجام رسانده است. او تا به حال در مطبوعاتی چون L'Actualité، Le Devoir و Le Reader's Digest و دیگر مطبوعات انگلیسی‌زبان در کانادا و در ایالات متحده آمریکا، بارها کاریکاتورهايش را به چاپ رسانده است. او همچنین افتخارات پراهمیتی را در زمینه‌ی تصویرسازی کتاب، چون Prix littéraires du Gouverneur général du Canada در بخش ادبیات جوان در سال ۲۰۱۶، کسب کرده است. این نمایشگاه تا تاریخ ۲ سپتامبر، دوشنبه، پنجشنبه و جمعه از ساعت ۱۰ تا ۱۸، سه‌شنبه و چهارشنبه از ساعت ۱۲ تا ۱۹:۳۰ و شنبه و یکشنبه از ساعت ۱۰ تا ۱۷ در CENTRE CULTU-REL DE NOTRE-DAME-DE-GRÂCE برگزار است. لازم به ذکر است که بازدید از این نمایشگاه رایگان است.





دارالترجمه رسمی فرهنگ

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

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،
نیش 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

معتراضان: این تأخیر بوی تبعیض می دهد!

تجمع اعتراضی در مونترال به تأخیر
در رسیدگی به پرونده مهاجرتی ایرانیان



شهرام یزدان‌پناه هفته گذشته جمعی از ایرانیان ساکن مونترال جلوی دفتر پارلمانی جاستین ترودو، نخست‌وزیر، در اعتراض به آنچه آنها تبعیض علیه ایرانیان می‌نامیدند، تجمع کردند. گلایه‌ها از طولانی شدن غیرعادی روند رسیدگی به پرونده مهاجرتی ایرانیان است. موضوعی که عمدتاً گریبانگیر دانشجویان تحصیل کرده در کانادا شده است و نظم زندگی دانشجویی آنها را به هم ریخته است.

محمود قاسمی، یکی از معترضان و دانشجوی دانشگاه کنکوردیا که حدود یک سال پیش فرایند مهاجرت خود را آغاز کرده است درباره تاخیرهای اخیر در رسیدگی به پرونده ایرانیان به خبرنگار «مداد» گفت: «تجمع ما به این خاطر نیست که بیایند و به ما اقامت دائمی کانادا بدهند. ما می‌خواهیم با ما مثل بقیه رفتار کنند. همانطور که دوستان و همکلاسی‌های هندی و برزیلی و ایتالیایی ما در حدود ۱۴ تا ۱۵ ماه کارت اقامت می‌گیرند، چرا همین فرآیند را درباره ایرانیان انجام نمی‌دهند؟ این از نظر ما نوعی تبعیض است و ما آمده‌ایم اینجا تا به این تبعیض اعتراض کنیم.»

فریبا یکی دیگر از معترضان درباره دلیل دولت کانادا به خاطر تاخیرها که نداشتن دفتر نمایندگی در تهران است گفت: «کانادا مدتی است که دفتری در ایران ندارد ولی این تاخیرها در ۲ سال اخیر انجام شده است. اگر دلیل واقعا این است، تاخیرها باید در همه ۶ سال گذشته اتفاق می‌افتاد. همچنین دوستانی داشته‌ایم که در مراحل دیگری از پرونده غیر از بررسی امنیتی هم دچار تاخیر شده‌اند و این موضوع فقط برای ایران اتفاق می‌افتد.»

Photos: Sh. Yazdanpanah/Medad



علیرضا منصوری که از سال ۲۰۱۱ مقیم کاناداست و یکی از اعضای کمپین اعتراضی در پاسخ به خبرنگار «مداد» درباره چگونگی شکل‌گیری این کمپین گفت: «حدود ۲۰ نفر از کسانی که دچار این مشکل شده‌اند حدود ۲ ماه است که روی این موضوع کار می‌کنند». او همچنین درباره سایر اقدامات این کمپین اضافه کرد: «ما به جز این اعتراضات که در شهرهای بزرگ کانادا صورت گرفته یا خواهد گرفت یک طومار اعتراضی را در پارلمان کانادا و با حمایت یکی از نمایندگان آماده کرده‌ایم.»

عدد در مقابل ادعا

دولت کانادا اعلام کرده به خاطر نداشتن سفارت در تهران قادر به جمع‌آوری اطلاعات از سابقه افراد در پلیس ایران نیست و همین موضوع باعث تاخیر در رسیدگی به پرونده مهاجرتی ایرانیان شده است. معترضان که عمدتاً دانشجویان طراز اولی هستند که با عدد و رقم زندگی می‌کنند به سراغ وبسایت‌های خود اداره مهاجرت رفتند و به قول خودشان با استخراج داده‌های موجود و دست اول از وبسایت اداره مهاجرت کانادا و رسم چند نمودار ساده، ادعا می‌کنند که دلیل اداره مهاجرت بهانه‌ای بیش نیست. منصور بکتاش یکی دیگر از اعضای کمپین می‌گوید: «دولت ادعا کرده که هیچ تبعیض سیستماتیکی علیه ایرانیان متقاضی





مهاجرت به کانادا وجود ندارد و تاخیری در کار نیست اما بگذارید نگاهی به آمار بیندازیم که نشان می‌دهد زمان متوسط رسیدگی به پرونده‌های غیر ایرانیان بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ روز است در حالی که یک ایرانی باید بین ۷۰۰ تا ۸۰۰ روز منتظر بماند و این از نظر من به وضوح تبعیض است. این درحالیست که مثلاً در نموداری دیگر مشخص است که چینی‌ها با یک میلیارد نفر جمعیت ۲۵ درصد دانشجویان مقطع دکترای کانادا را تشکیل می‌دهند اما ایرانیان با فقط ۸۰ میلیون نفر جمعیت، حدود ۲۳ درصد تعداد دانشجویان دکترای کانادا را شامل می‌شوند. این موضوع اهمیت جامعه دانشجویان ایرانی برای جامعه کانادایی را نشان می‌دهد.»

آغاز ماجرا

از مدتی پیش کمیته هماهنگی اعتراضات با مجله مداد تماس گرفتند. آنها ما را در جریان سلسله اعتراضات و اقدامات جمعی از دانشجویان ایرانی که پس از پایان تحصیلات درخواست اقامت دائم داده‌اند اما پرونده‌هایشان با تاخیرهای غیرعادی روبرو شده، قرار دادند. خیلی زود دامنه معترضان از جمع دانشجویی و شهر مونترال خارج شد و همه ایرانیانی که با شرایط مختلف درخواست اقامت دائم داده بودند و پرونده‌هایشان بدون ذکر دلیلی معطل مانده بود از همه راه‌های قانونی ممکن به اعتراض پرداختند.

احمد حسین، وزیر مهاجرت که در ماه مارس از این تاخیرها اظهار بی‌اطلاعی کرده بود، سرانجام بر پاره‌ای تاخیرها صحنه گذاشت اما آنها را به بررسی امنیتی پرونده‌ها مربوط دانست. وزارت کشور کانادا نیز وجود این تاخیر را پذیرفته و اعلام کرده بررسی امنیتی پرونده‌های ایرانیان و تحقیق در مورد پیش‌زمینه امنیتی این متقاضیان بیش از حد انتظار طولانی و مشکل شده است. آنها این موضوع را به نداشتن کنسولگری در ایران ربط داده‌اند و اعلام کرده‌اند دولت کانادا به سختی می‌تواند به پیشینه افراد دست پیدا کند. همچنین ادعا شده در حال حاضر بررسی‌ها عمدتاً با کمک گرفتن از امکانات کنسولگری سایر کشورها در ایران صورت می‌گیرد. در همان زمان اعلام شد برای جبران این تاخیر، دولت کانادا کارمندان بیشتری را روی این موضوع خاص متمرکز کرده است تا روند پیشرفت بررسی پرونده ایرانیان سرعت گیرد.

موضوعی که به نظر نمی‌رسد کمک زیادی به حل مسئله کرده باشد. دانشجویانی که در روز تجمع اعتراضی جلوب دفتر پارلمانی نخست‌وزیر گردهم آمده بودند همگی روی این مسئله اصرار داشتند که حق ویژه‌ای نمی‌خواهند بلکه خواهان حق مساوی با سایر ملیت‌هایی هستند که پرونده‌هایشان تا ۳ برابر سریعتر از آنها به جریان می‌افتد.



پیگیری حقوقی

پیگیری دانشجویان و سایر ایرانیانی که پرونده‌های مهاجرتی آنها با تاخیر غیرعادی رسیدگی می‌شود، فقط جنبه اعتراضی نداشته است. آنها از مدت‌ها پیش پیگیری‌های حقوقی خود را نیز آغاز کرده بودند. ونسان والایی که در زمان گفتگو با مجله «مداد» هنوز وکیل دادگستری بود اما این روزها در جامه قضاوت به کانادا خدمت می‌کند در پاسخ به پرسش مداد درباره دلیل دولت کانادا درباره تاخیرها که به موضوع بررسی امنیتی پرونده‌ها برمی‌گردد، گفته بود: «مسئله امنیت قابل چانه زنی نیست و ما هرگز نخواستیم که شما بررسی‌های امنیتی را انجام ندهید و طبیعتاً نمی‌خواهیم که استثنائی برای متقاضیان ایرانی قائل شوید. بلکه درخواست ما این است که مثل بقیه متقاضیان کشورهای دیگر با آنها برخورد کنید. چرا که هم ما و هم متقاضیان مهاجرت می‌خواهیم در کشوری امن زندگی کنیم. تنها درخواست ما این است که به این افراد جواب بدهید. حتی لازم نیست این جواب لزوماً مثبت باشد.»

جدای از آن کمپین اعتراض به تاخیرها سراغ اعضای پارلمان کانادا هم رفت و توانسته تعدادی از آنها را همسو با خود به اعتراض به دولت وادار کند. از جمله جنی کوآم، عضو مجلس عوام کانادا از ونکوور و عضو حزب NDP، در فیسبوک خود پیامی خطاب به احمد حسین، وزیر مهاجرت و رالف گودال، وزیر امنیت عمومی کانادا نوشته و در آن از تاخیر در رسیدگی به پرونده مهاجرتی ایرانیان شکایت کرده است. او در بخشی از نامه خود آورده است:



«مواردی داریم از شهرهای مختلف کانادا که افراد با مدارک و موقعیت‌های بالای علمی و کاری که برای مدت زیادی در کانادا زندگی و تحصیل کرده‌اند. سابقه این افراد نشان می‌دهد بی‌شک حضور این افراد نفع بزرگی برای کانادا بوده و خواهد بود. متأسفانه این افراد بر خلاف همه تلاش‌ها برای کسب اقامت دائمی کانادا و با اینکه کانادا را خانه دوم خود می‌دانند، شاهد تأخیر نابجا در جریان قبول درخواست‌هایشان هستیم ... سازمانهای دخیل در بررسی این پرونده‌ها هیچ شفافیتی ندارند و هیچ اطلاعاتی برای توضیح این تأخیر داده نمی‌شود. اخیراً برای ۱۲ پرونده ایرانی ما مشخصاً از آفیسرها پاسخ خواستیم و دلیل تأخیر را جویا شدیم. پس از دو هفته تنها پاسخی که دریافت کردیم «Pending» بوده است!»

او در بخش دیگری از نامه‌اش نوشته است: «مقتضیان ایرانی اقامت دائم کانادا از شما و دولت انتظار پاسخ و رفتار عادلانه دارند. آنها می‌خواهند بعد از سپری کردن زمان زیادی در این کشور و مشارکت فراوان در این کشور، کانادا را خانه دوم خود بدانند. این نحوه برخورد با این پرونده‌ها صحیح نیست. متأسفانه هیچ الگوی صحیحی در این برخوردها وجود ندارد و تأخیرهای طولانی وجود دارد که به نظر می‌رسد دفتر شما (احمد حسین، وزیر مهاجرت و رالف گودال، وزیر امنیت عمومی کانادا) هیچ کاری برای رفع این مسئله انجام نداده است.»



حاشیه اول: آدرس اشتباهی

روز تجمع و قبل از اینکه مراسم آغاز شود به سراغ دفتر جاستین تروود رفتیم. می‌دانستیم که نخست‌وزیر آن روز مونترال نیست اما با خودمان فکر کردیم حتما می‌توان از مسئولان دفتر او چیزی شنید. دفتر پارلمانی جاستین تروود در مونترال، یک سوئیت کوچک در یک مجتمع تجاری است که دختر و پسر جوان در آن نشسته بودند. توماس که مشخص بود به تازگی فارغ‌التحصیل شده از برگزاری تجمع اعتراضی اظهار بی‌اطلاعی کرد و گفت که این دفتر فقط مخصوص رسیدگی به مشکلات مهاجرتی ساکنان محله پاپینو، محدوده انتخاباتی جاستین تروود به عنوان نماینده مجلس است و نه دفتر نخسه وزیر در مونترال!

با لبخندی معصومانه به من متذکر شد که معترضان راه را اشتباه آمده‌اند. معترضان اما می‌گفتند که با دفتر تروود مکاتبه کرده‌اند و اصل مهم سمبلیک بودن ماجرا و رساندن پیام اعتراض به گوش رسانه‌هاست.

حاشیه دوم: پلیس خندان

هنوز چند دقیقه‌ای به آغاز رسمی تجمع مانده بود که حضور چند ماشین پلیس در خیابان‌های اطراف محل برگزاری تجمع، جلب توجه کرد. آنها بی‌سروصدا در آن اطراف درون ماشین‌های خود نشسته بودند و کاری به کار تجمع‌کنندگان نداشتند. یکی از ماشین‌ها جلو آمد و یک افسر خندان از آن پیاده شد و سراغ یک فرد پاسخگو را گرفت و وقتی با او روبرو شد گفت فقط آمده‌ام از اینکه به ما اطلاع داده‌اید قصد تجمع دارید، تشکر کنم. بعد هم برای معترضان و درخواستشان آرزوی پیروزی کرد. هنگام رفتن هم تذکر داد مراقب ماشین‌ها باشید و داخل خیابان نروید و اگر کسی مزاحمتان شد فوراً به ما خبر دهید. ما آن طرف ایستاده‌ایم تا از شما مراقبت کنیم. اصلاً همه چیز شبیه ایران بود!





حاشیه سوم: پرچم ایران

معترضان برای یکدست شدن تیشرت‌هایی سفارش داده بودند که روی آن پرچم‌های ایران، کانادا و استان کبک نقش بسته بود. در میانه ماجرای تجمع و اعتراض چند دانشجو به سراغ ما آمدند و گفتند که اقایی مشغول بحث با معترضان بر سر نقش پرچم جمهوری اسلامی بر روی تیشرت‌های آنهاست. «مجید جوانی»، از فعالان کامیونیتی ایرانیان و از قدیم‌های مونترال که پرچم فعلی ایران را نشانه جمهوری اسلامی می‌داند و نه کشور ایران در حالی که سعی داشت در جمع اختلالی به وجود نیارد، با برخی از اعضای کمپین سر این موضوع به بحث پرداخته بود. بعد از چند دقیقه چند نفری با هر وسیله‌ای که دم دستشان بود روی پرچم ایران را پوشانده بودند تا حساسیتی ایجاد نشود. «مجید جوانی» حاضر به صحبت با خبرنگار «مداد» نشد.

حاشیه چهارم: «خدیر»های معترض

در اواسط برنامه تجمع، آرزو خدیر، پزشک مونترالی و خواهر امیر خدیر، نماینده مجلس کبک هم به جمع معترضان پیوست. او دلیل پیوستن خود را به دلیل شغلش به عنوان یک پزشک و روبرو شدن با مهاجرانی دانست که به دلیل چنین ناهنجاری‌هایی در رسیدگی به پرونده‌هایشان با مشکلات بیمه درمانی و عدم پوشش پزشکی روبرو می‌شوند. امیر خدیر، حدود ۵ ماه پیش در گفتگو با «رسانه هدهد»^۱ به موضوع تأخیرها در رسیدگی به پرونده ایرانیان اشاره کرده و تأکید نموده بود که این موضوع ناشی از تبعیض نیست بلکه مشکل ریاضت اقتصادی است که حدود ۲۰ سال است بر خدمات بخش دولتی سایه انداخته تاجاییکه برخی کارکنان دولت حدود یک تا یکسال و نیم است که دستمزد کامل نگرفته‌اند. او ضمن اشاره به خسارات فراوان به سیستم اداره مهاجرت در زمان دولت محافظه‌کار هارپر، دولت لیبرال ترودو را هم از نیش زبان خود بی‌نصیب نگذاشت و تأکید کرد دولت ترودو آن‌طوری که قول داده بود آن خرابی را جبران نکرده است.

FONDATION
ParsA
FOUNDATION



سومین گردهمایی سالانه

متخصصان ایرانی

در استان کبک

Le 3^e Symposium Annuel des Professionnels
Iranien au Québec

The 3rd Annual Symposium of Iranian
Professionals in Quebec

September 9th, 2018



Concordia University Conference Centre

John Molson School of Business (JMSB),
MB 9 CD (9th floor) 1450 Guy St. Montreal,
QC H3H0A1

Info: canadasymposium.ca
+1 514 979 4551



داستان گرسنه‌ای که غذایش را دور می‌ریزد!

زینب یوسف زاده FAO (سازمان غذا و کشاورزی سازمان ملل) گزارش می‌دهد که هر سال حدود یک سوم (معادل ۱,۳ میلیارد تن) از غذایی که برای مصرف بشر تولید می‌شود، تبدیل به زباله می‌گردد.

ارزش سالانه مواد غذایی دور ریز شده در کشورهای توسعه یافته ۶۸۰ میلیارد دلار و در کشورهای در حال توسعه ۳۱۰ میلیارد دلار است. ^۱

آمار ارائه شده درباره کانادا نشان می‌دهد که به ازای هر شهروند کانادایی سالانه ۳۹۶ کیلوگرم غذا دور ریخته می‌شود که ارزش مالی مجموع آن بیش از ۳۰ میلیارد دلار است. اگر هزینه‌های انرژی، آب، خاک، نیروی انسانی، حمل و نقل، سرمایه گذاری و تجهیزات مربوطه را نیز به آن بیافزاییم این رقم به بیش از سه برابر افزایش خواهد یافت. ^۲

غذا در کدام مراحل هدر می‌رود؟

چرخه عمر مواد غذایی به پنج دوره تولید، فرآوری، توزیع، خرده فروشی و مصرف قابل تقسیم است.

در کشورهای در حال توسعه ضعف زیرساخت‌های مربوط به نگهداری تولیدات کشاورزی، نظیر سردخانه، باعث می‌شود که بخش عمده هدررفت مواد غذایی در مراحل تولید، فرآوری و توزیع رخ دهد. در حالی که در کشورهای توسعه یافته بخش قابل توجهی از مواد غذایی سالم که وارد بازار می‌گردند در مراحل خرده فروشی و مصرف، تبدیل به ضایعات می‌شوند.

سرانه هدررفت مواد غذایی در کشورهای توسعه یافته ۱۲ برابر کشورهای در حال توسعه است.

تولید بیش از نیاز برای رسیدن به الزامات قرارداد، عرضه بیش از نیاز در خرده فروشی‌ها، دورریز محصولات به خاطر مشکلات ظاهری نظیر شکل، بازار پسندی یا نقص در بسته بندی، انعطاف پذیر نبودن حجم کالا در بسته بندی‌ها از عوامل گسترده هدررفت غذا هستند.

عامل دیگر هدررفت عمده غذا در رستوران‌ها و کافی شاپ‌ها، عدم برنامه ریزی صحیح و خرید بیش از اندازه مواد اولیه از یک سو و دیدگاه منفی مشتریان برای بردن باقی مانده غذا از سوی دیگر است.

بسیاری از مواد غذایی نیز پس از خرید توسط مصرف کنندگان هدر می‌روند. از دلایل این امر می‌توان به ذخیره سازی مازاد بر نیاز، روشهای غلط نگهداری، عدم داشتن برنامه ریزی صحیح برای خرید و برچسب‌های گیج کننده برای بهترین تاریخ مصرف، اشاره کرد.



هدر رفت غذا با محیط زیست ما چه می کند؟

تولید مواد غذایی در مراحل مختلف خود با تولید سه گاز گلخانه‌ای متان، دی‌اکسیدکربن و اکسید نیتروژن بر تسریع گرمایش زمین اثر دارد. این گازهای گلخانه‌ای می‌تواند دی‌اکسیدکربن حاصل از تغییر کاربری جنگل‌ها به زمین‌های زراعی، گازهای تولید شده در فرآیند پرورش احشام، گازهای حاصل از سوخت مصرفی دستگاه‌ها و ماشین‌آلات کشاورزی و گاز متان حاصل از تجزیه مواد غذایی در محل‌های دفن زباله را شامل شود.

هشت درصد از دی‌اکسیدکربن موجود در جو زمین مربوط به غذایی می‌شود که بشر بلااستفاده دور می‌ریزد.

همچنین آب شیرین ماده ارزشمندی است که در مراحل مختلف تولید مواد غذایی مصرف می‌شود.

در مناطق خشک و کم باران این آب از ذخیره آب‌های زیر زمینی برداشت می‌شود. آب شیرین جاری و زیرزمینی که سالانه با هدر رفتن مواد غذایی از بین می‌رود معادل ۲۵۰ کیلومتر مکعب است.

جنگل‌های بسیاری در سراسر جهان برای تامین هر چه بیشتر غذای بشر تبدیل به مزرعه کشاورزی میشوند و از تنوع جانوری و گیاهی جهان می‌کاهند.

فقط درصد کمی از ضایعات مواد غذایی در سیستم‌های مدیریت زباله تفکیک و تبدیل به کمپوست - خاک کشاورزی - می‌شود، مابقی آنها که سرشار از مواد مغذی خاک نظیر فسفر، نیتروژن و پتاسیم هستند، همراه با ضایعات مواد غذایی در محل‌های دفن زباله هدر می‌روند و خاک حاصل‌خیز سیاره را فقیر می‌کنند. همچنین شیرابه مواد ارگانیک در محلهای دفن زباله یکی از منابع جدی آلوده کننده آب‌های جاری است. ♪

دست کوتاه گرسنگان و خرما بر نخیل زباله‌ها

در حالی که سالانه یک سوم غذای تولیدی جهان هدر می‌رود، براساس آمار سازمان ملل، ۸۱۵ میلیون نفر و به عبارتی یک نهم جمعیت ۷٫۱ میلیاردی جهان، با شکم گرسنه سر بر بالین می‌گذارند. ♪ ریشه کنی گرسنگی هدف



دوم سازمان ملل در سند جهانی توسعه پایدار است و هر سال تعداد بیشتری از زمینهای کشاورزی برای رسیدن به این هدف زیر کشت بذرهای مهندسی ژنتیکی شده و آفت کشهای شیمیایی می‌روند.

در واقع بخش اعظم غذایی که باصرف انرژی فراوان و مصرف منابع طبیعی سیاره به دست آمده است و بیش از نیاز تمامی مردم جهان است، در محل‌های دفن زباله می‌گندد، به دست کسانی که واقعا به آن نیازمند هستند نمی‌رسد و به محیط زیست صدمات جبران ناپذیری وارد می‌کند.

بدیهی است بخش عمده دور ریز مواد غذایی به توزیع ناعادلانه غذا در جهان مربوط می‌شود اما افزایش آگاهی عمومی نسبت به هدررفت مواد غذایی و همچنین اصلاح الگوی مصرف توسط شهروندان و پیامی که از این راه به کسب و کارهای مرتبط با غذا منتقل می‌شود، می‌تواند به حرکت‌های مدنی برای مبارزه با این نابرابری یاری رساند. بر همین اساس می‌توانیم:

* قبل از خرید مواد غذایی از میزان و نوع مواد غذایی موجود در یخچال و فریزر خود اطمینان حاصل کنیم.

* بر اساس فهرستی که قبلا از غذای مورد نیاز خانواده خود تهیه کرده‌ایم، خرید کنیم.

* در هنگام خرید، میوه‌ها یا سبزیجات را فقط بر اساس شکل ظاهریشان انتخاب نکنیم. نامتقارن بودن میوه‌ها و سبزیجات خصوصیت طبیعی آنها است و از ارزش غذایی‌اشان نمی‌کاهد.

* با روشهای سنتی مانند درست کردن ترشی، سرکه، کمپوت، مربا، لواشک، میوه و سبزی خشک، مواد غذایی را که اندکی کهنه شده‌اند قابل مصرف کنیم. * باقی مانده وعده غذایی مان در رستوران را در بشقابمان رها نکنیم، همین غذا می‌تواند ما را از تهیه مجدد غذا برای روز بعد بی‌نیاز کند.

* زباله ارگانیک (ضایعات مواد غذایی) را در سطل‌های کمپوست قرار دهیم و از مخلوط شدن آنها با سایر زباله‌ها جلوگیری کنیم.

و در نهایت نسبت به هدررفت سیستماتیک غذا در رستوران‌ها، سوپر مارکت‌ها و فروشگاه‌های زنجیره‌ای بی تفاوت نباشیم و در صورت امکان صدای اعتراضمان را به گوش صاحبان این کسب و کارها برسانیم. چرا که زمین تنها منبع ما و نسل بعد برای ادامه حیات و بهره بردن از تجربه زندگی است.



این کیسه‌های دردرساز

اگر به تفکیک مواد ارگانیک می‌پردازید
مراقب کیسه‌های حامل آن هم باشید

زینب یوسف زاده Gilles Denis مدیرعامل شرکت تولید کمپوست Dépôt Rive-Nord به خبرگزاری CBC گفته است: «کیسه‌هایی که بیشتر مونترالی‌ها داخل سطل‌های کمپوستشان (سطلهای قهوه‌ای) می‌گذارند، فرایند تجزیه مواد را دشوار می‌کند.»

کمپوست، پسماندهای آلی تجزیه‌شده و نسبتاً پایدار حاصل فرایند پوشش هستند و پوشش یا کمپوست کردن عمل پوساندن و تجزیه بقایای گیاهی، حیوانی یا زباله‌های شهری همچنین لجن فاضلاب است که تحت شرایط خاص و روش‌های گوناگون انجام می‌گیرد.

یکی از راه‌های کمک به این فرایند تفکیک زباله در منزل و قرار دادن بازمانده‌های آلی در ظرف‌های ویژه - عموماً قهوه‌ای‌رنگ - مخصوص بازیافت کمپوست است با این وجود برای اینکه این کار موفق باشد نه تنها به زباله‌ها بلکه باید به کیسه یا پوششی که این زباله‌ها را در آن می‌گذاریم نیز دقت کنیم و گرنه بخش عمده‌ای از فرایند بازیافت دچار مشکل می‌شود.

حجم بزرگی از پسماند غذایی مونترالی‌ها به Dépôt Rive-Nord، یکی از مراکز تولید کمپوست در ۸۰ کیلومتری شمال شرق مونترال ارسال می‌شود. Gilles Denis مدیر این مرکز می‌گوید: «کیسه‌هایی که به عنوان تجزیه‌پذیر (biodegradable) در بازار عرضه می‌گردند، از موادی تهیه می‌شوند که مشابه پلاستیک است. این کیسه‌ها به

محض ورود به کارگاه تولید کمپوست باید از زباله‌ها جدا گردند چرا که عملاً تبدیل به کمپوست نمی‌شوند. اگر این کیسه‌ها از زباله ارگانیک جدا نشوند، محصول کمپوست را در مراحل بعدی فرایند، آلوده می‌کنند.»



Vincent Beaudoin کارشناس پسماند ارگانیک می گوید: «در واقع اگر این کیسه ها در پایل کمپوست باقی بمانند توسط ماشین کمپوست شرحه شرحه می شوند و تکه های کوچک آنها در کیفیت محصول نهایی تاثیر منفی می گذارد.»

توصیه شهرداری مونترال برای جمع آوری این نوع از زباله ها استفاده از کیسه های کاغذی و یا عدم استفاده از کیسه برای زباله های ارگانیک است. در بیانیه شهرداری در این مورد آمده است: «توصیه می شود که استفاده از کیسه های تجزیه پذیر محدود گردد و ضایعات غذایی مستقیماً در داخل سطل ریخته شود، و یا از کیسه های کاغذی برای این زباله ها استفاده شود چرا که آنها راحت تر تجزیه می گردند.»

بر اساس توصیه Beaudoin مردم به جای انتخاب کیسه های زباله با کلمه توصیفی «biodegradable» (تجزیه پذیر) باید به کلمه «compostable» (کمپوست پذیر) توجه کنند.

با این حال هیچ کدام از این دو کیسه شبه-پلاستیک (تجزیه پذیر و کمپوست پذیر) برای این امر کاملاً ایده آل به نظر نمی رسند چرا که سرعت تجزیه آنها نسبت به ماده ارگانیک کمتر است. فقط کیسه های کمپوست پذیر کمی سریعتر تجزیه می شوند.

همچنین Beaudoin پیشنهاد می کند که افراد کیسه هایی را که توسط American Society for Testing and Materials یا Biodegradable Products Institute مورد تایید قرار گرفته است، خریداری نمایند.

وبسایت شهرداری نیز به شهروندان اعلام کرده است که فقط کیسه هایی که توسط Bureau de normalisation du Québec تایید شده اند برای کمپوست مورد پذیرش قرار می گیرند.

با این حال Denis اظهار می دارد که [علی رغم این اعلامها]، کیسه های آلوده کننده، بالاخره راه خود را به مراکز کمپوست باز می کنند.



گزینه بهتر چیست؟

به توصیه Beaudoin استفاده از پاکتهای قهوه‌ای رنگ کاغذی در سطل کمپوست کوچک داخل آشپزخانه حتی از دقیق بودن به لیبیل کیسه‌های زباله در هنگام خرید، نیز بهتر است. او می‌گوید: «ما در این مورد مطمئن هستیم که پاکتهای قهوه‌ای حتما کمپوست می‌شوند.»

و ادامه می‌دهد: «با اینکه این پاکتها را به راحتی می‌توان پیچاند تا دستگیره‌ای در بالای آن برای حمل آسانتر ایجاد شود ولی نمی‌شود سرشان را گره زد. این موضوع از این نظر جالب توجه است که اتفاقاً گره زدن سر کیسه، یکی از اموریست که می‌تواند در عملکرد بعضی از تجهیزات تولید کمپوست مشکل ساز باشد.»

او می‌گوید: استفاده از روزنامه حتی می‌تواند ارزانتر نیز باشد. Beaudoin ادامه می‌دهد: «افراد زیادی سطلهای کوچکشان را با یک لایه روزنامه یا کاغذهای تبلیغاتی پستی می‌پوشانند. این نیز کار مفیدی است و این بسته بندی روزنامه‌ای زباله، شبیه Doggy Bag ها (ظرفهای کاغذی بسته بندی باقی مانده غذا در رستورانها) عمل می‌کند.»

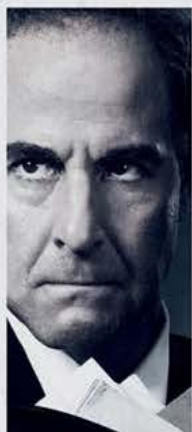
شهرداری توصیه می‌کند که در کمپوست‌های خانگی می‌توان به دلایل بهداشتی از نوع ویژه کیسه‌ها استفاده کرد ولی در کل برای این نوع زباله، افراد الزامی به استفاده از کیسه ندارند.

Jean-François Parenteau، عضو کمیته اجرایی و مسئول بخش محیط زیست، می‌گوید که او به دنبال یافتن راه‌های جدید برای رفع این مساله در فرآیند تولید کمپوست است.

او می‌گوید: با پاکتهای کاغذی، مردم باید عادت خود را تغییر دهند ولی شاید بهتر باشد که به سادگی کیسه را (برای این زباله) حذف کنیم، چرا که این تغییر را به راحتی می‌توانیم انجام دهیم.

در یکی از بیانیه‌ها شهرداری آمده است که در عرض چند هفته آینده، شرایط زباله کمپوست بدون کیسه در اختیار مردم قرار خواهد گرفت.





ACADEMY AWARD® NOMINEE
**MARK
RUFFALO**



ACADEMY AWARD® NOMINEE
**MICHAEL
KEATON**



BAFTA AWARD® NOMINEE
**RACHEL
McADAMS**



GOLDEN GLOBE® NOMINEE
**LIEV
SCHREIBER**



ACADEMY AWARD® NOMINEE
**AND
STANLEY
TUCCI**

SPOTLIGHT

اسپات لایت

چراغی بر تاریکخانه بهشت فروشان

پیشنهاد مداد

بوریا ناظمی همیشه لازم نیست فیلمی شاهکار سینمایی یا اثری پرفروش باشد که به تماشای آن بنشینیم. گاهی وقتی خبرهای روز را دنبال می‌کنیم، بهانه‌ای به دستمان می‌آید تا به سراغ فیلم‌هایی برویم که اکنون از پرده سینماها پایین آمده‌اند اما هنوز داستان روز ما هستند.

این روزها که سیاستمداران در گوشه و کنار بی پروا تر از هر زمانی شمشیر خود را بر علیه رسانه‌های آزاد برافراشته‌اند و آن‌ها را بی پروا و بی شرمساری «دشمن مردم» می‌خوانند، در این روزها که روزنامه‌نگارانی که به دنبال حقیقت هستند با انواع و اقسام فشارها و پرونده سازی‌ها و تهدیدها و خطرهای دست و پنجه نرم می‌کنند، بیش از هر زمانی نیاز به رسانه آزاد و معتقد به اصول روزنامه نگاری احساس می‌شود.

داستان مبارزه سخت روزنامه‌نگارانی که با رعایت اصول حرفه‌ای سعی می‌کنند تا سلاقی و احساسات خود را مهار کنند و به دنبال کشف حقیقت به نام و برای مردم بروند نه تنها الهام بخش که یادآوری آن‌ها در این دوران ضروری است.



▲ بازیگران و خبرنگارانی که نقش آن‌ها را در فیلم بازی کردند. Photo Credit: Hollywood Reporter

هفته گذشته خبر دیگری رسانه‌های جهان را تحت تاثیر قرار داد. خبر تجاوز و تعرض جنسی گروه بزرگی از کشیش‌های کلیسای کاتولیک به گروه بزرگی از مردم در سراسر جهان.

این داستان تازه‌ای نیست. خطا و سرپوش گذاشتن ساختارمند بر آن، به خصوص درون دستگاه‌های پرنفوذ اعتقادی سابقه‌ای طولانی دارد. این دو اتفاق، هجمه علیه روزنامه نگاران و افشاگری‌های تازه علیه کلیسای کاتولیک بهانه خوبی است تا یک بار دیگر به تماشای فیلم «اسپات لایت» بنشینیم.

اسپات لایت که در لغت به معنی نورافکن است نام بخشی از تحریریه روزنامه بوستون گلوب است.

بوستون گلوب یکی از روزنامه‌های قدیمی و پر مخاطب ایالات متحده است که در عین حال که به رویدادهای جهان و ایالات متحده می‌پردازد تمرکز اصلی خود را بر روزنامه نگاری شهری و داستان شهر بوستون قرار داده است.

گروه اسپات لایت، بخش روزنامه نگاری تحقیقی این روزنامه است. این گروه - و گروه‌های مشابه - معمولاً داستان‌هایی را دنبال می‌کنند که بخش‌های از جامعه یا ساختار قدرت سعی در پنهان کردن آن‌ها دارد. برخلاف بخش خبری رسانه‌ها که سرعت در تولید محتوا یکی از ویژگی‌های آن‌ها است، بخش روزنامه‌نگاری تحقیقی زمانی طولانی را برای تحقیق، پژوهش، آماده کردن منابع، مطمئن شدن اط صحت داده‌ها و انتشار آن صرف می‌کند گاهی یک گزارش ممکن است بیش از یک سال زمان برای تولید به خود اختصاص دهد اما در عوض اگر کار به خوبی انجام شده باشد اثرات اجتماعی و سیاسی وسیعی به همراه خواهد داشت.



▲ Credit: Spotlight/Participant Media: صحنه‌ای فیلم اسپات لایت

داستان فیلم اسپات لایت داستانی واقعی است که به یکی از پژوهش‌های گروه تحقیقات روزنامه بوستون گلاب می‌پردازد که در سال ۲۰۰۱ و ۲۰۰۲ اتفاق افتاد.

در آن دوره روزنامه بوستون گلاب سردبیر تازه‌ای به اسم «مارتی بارون» (با بازی لیو شرایبر) استخدام کرد. در نخستین روز کاری سردبیر تازه او از همکارانش خواست یکی از یادداشتهایی که درباره تعرض یک کشیش به فردی بود را دنبال کنند.

این موضوع برای بوستون گلاب موضوعی مهم و حیاتی تلقی می‌شد به این دلیل که شهر بوستون یکی از پایگاه‌های اصلی کلیسای کاتولیک در ایالات متحده است و این کلیسا نفوذ بی‌نظیری در همه بخش‌های جامعه دارد.

گروه اسپات لایت مسولیت این پرونده را بر عهده می‌گیرد ساشا فایفر (با بازی ریچل مک‌آدامز)، والتر رابینسون (با بازی مایکل کیتون)، میشل رزندس (با بازی مارک رافلو) و مت کرو (با بازی برایان دارسی جیمز) بیش از یک سال به تحقیق و پژوهش در این باره می‌پردازند.

نتیجه کار آن‌ها شوک بزرگی به جامعه است و معلوم می‌شود بیش از ۸۷ کشیش در شهر بوستون با اطلاع کلیسا به تعرض به کودکان پرداخته‌اند و ساختار کلیسا با استفاده از نفوذ خود سعی کرده است بر رفتار آن‌ها سرپوش بگذارد.

افشای این گزارش باعث فرافتادن دومینویی می‌شود که پرده از رسوایی‌های بسیاری در سراسر جهان درون کلیسای کاتولیک بر می‌دارد. گروه تحقیق اسپات لایت به دلیل این کار خود جایزه پولیتزر (معروف ترین جایزه دنیای روزنامه‌نگاری) را به خود اختصاص می‌دهند. فیلم اسپات لایت با کارگردانی تام مک‌کارتی، به بازسازی دقیق رویدادها پرداخته است.

فیلم سعی کرده تا جایی که می‌تواند به روند تاریخی رویدادها وفادار بماند. اگرچه در مواردی برای دراماتیزه کردن داستان، تغییرات جزئی در روند حوادث داده است.

بازیگران فیلم با خبرنگارانی که در این رویداد نقش داشته‌اند گفتگو کرده و سعی کرده‌اند داستان آن‌ها را به بهترین نحو بازتاب دهند. فیلم در نهایت موفق شد نامزد بهترین کارگردانی فیلم سال اسکار، نامزد بهترین کارگردانی فیلم در گلدن گلاب و برنده اسکار بهترین فیلم نامه غیر اقتباسی شد.

مارتی بارون که سردبیر وقت روزنامه بوستون گلاب بود اکنون سردبیری روزنامه واشنگتن پست را بر عهده دارد و تیم زیر مجموعه او امروز خود را در مقابل پوشش اخبار دولتی می‌بینند که رسانه‌ها را به طور عام و واشنگتن پست را به طور خاص دشمن مردم معرفی می‌کند. داستان فیلم اسپات لایت در کنار اینکه جذابیت و کشش داستانی بی نظیری دارد یکی از مهم ترین فیلم‌ها در زمینه دنیای روزنامه نگاران حرفه‌ای است. کسانی که ارزش‌های این کار را می‌شناسند و حاضر به معامله آ» در مقابل قدرت، فشار یا شهرت و نام نیستند.



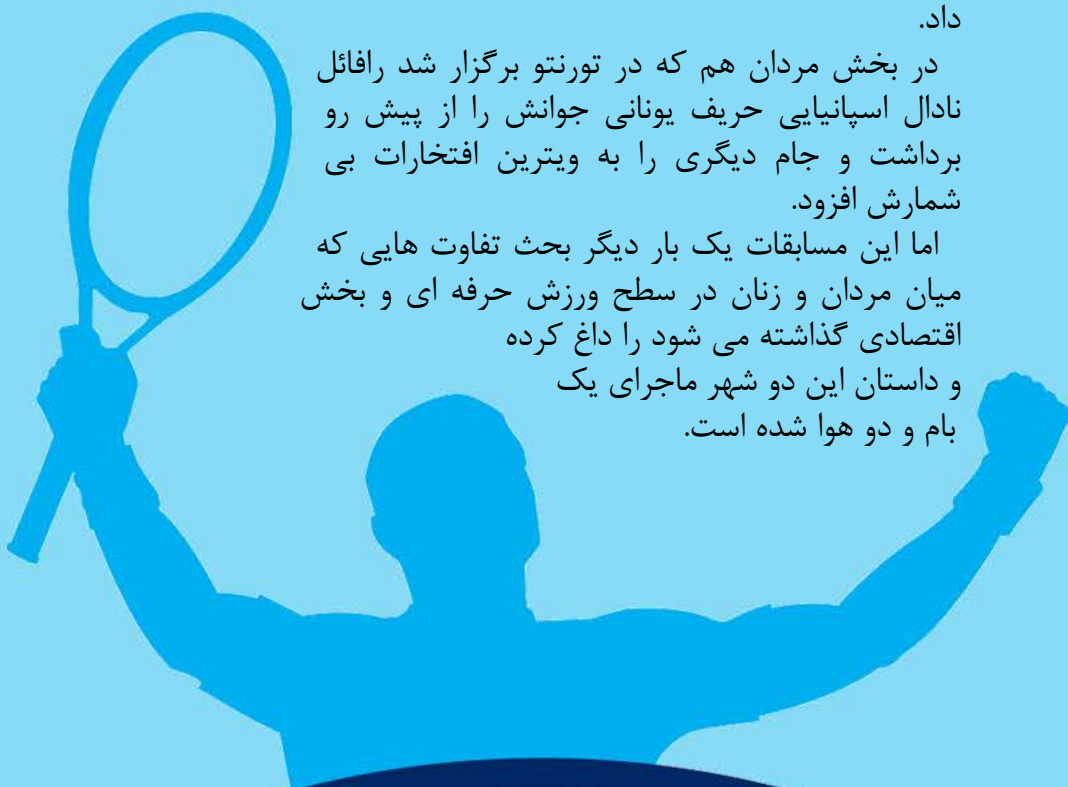
نگاهی به قهرمانان دنیای تور و توپ در آوردگاه کانادا

راجرز کاپ مونترال و تورنتو و حاشیه هایش

هدی حسینی مونترال میزبان مسابقات مهمی در تور جهانی تنیس ATP TOUR بود و این بار زنان تنیسور بودند که در این شهر به مصاف یکدیگر رفتند. حاصل این مسابقات قهرمانی سیمونا هالپ از رومانی بود که در فینال اسلوان استفنز از امریکا را شکست داد.

در بخش مردان هم که در تورنتو برگزار شد رافائل نادال اسپانیایی حریف یونانی جوانش را از پیش رو برداشت و جام دیگری را به ویتترین افتخارات بی شمارش افزود.

اما این مسابقات یک بار دیگر بحث تفاوت هایی که میان مردان و زنان در سطح ورزش حرفه ای و بخش اقتصادی گذاشته می شود را داغ کرده و داستان این دو شهر ماجرای یک بام و دو هوا شده است.



ATP

به گزارش روزنامه «مونترال گزت» جایزه نقدی که مردان در این مسابقات در تورنتو گرفتند از مبلغ جایزه زنان به مراتب بالاتر بود. سیمونا هالپ قهرمان بخش زنان چکی به مبلغ \$۵۲۹,۴۸۰ دلار آمریکا دریافت کرد در حالی که مبلغ جایزه نقدی رافائل نادال \$۱,۰۲۰,۴۲۵ بود. کل جوایز نقدی که به مردان تنیسور در راجرز کاپ کانادا پرداخت شد \$۵,۹۳۹,۹۷۰ دلار و برای زنان \$۲,۸۲۰,۰۰۰ بود. اوژن لاپیر مدیر این تورنمنت در مونترال دلایلی را برای این مسئله برشمرده است که البته نمی تواند توجیه کننده این اختلاف فاحش باشد. یکی از توجیه ها این بوده که سود بیشتری از طرف شبکه های تلویزیونی نصیب مردان تنیسور می شود هر چند که به نظر می آید مسابقات زنان هم جذابیت های خودش را دارد. در عین حال در مونترال مسابقات را ساعت یازده صبح برگزار کردند که در پخش بین المللی آن هم بتوانند علاقمندان را جذب کنند. قیمت بلیت برای هر دو بخش مسابقات زنان و مردان یکی بوده اما آقای لاپیر معتقد است که میزان استقبال تماشاگران در تورنتو کمی بیشتر از مونترال بوده. به گفته او وقتی که مردان در مونترال بازی کرده اند و زنان در تورنتو تا این اندازه از بخش مسابقات زنان استقبال نشده و آنها در مونترال اقبال بیشتری داشته اند.

پیش از این هم نوواک جوکوویچ تنیسور صرب با اعتراض نسبت به برابری جوایز زنان و مردان حاشیه های فراوانی را به وجود آورده بود. او دو سال قبل در حالی که مرد اول تنیس جهان بود گفت جایزه قهرمانی باید عادلانه تقسیم شود و هر کدام از ورزشکاران زن و مرد با توجه به میزان هواداری که دارند و بلیتی که تماشاگران به خاطرشان می خرند سهمی از جوایز داشته باشند. بر خلاف راجرز کاپ که میزان جوایز نقدی مردان و زنان با هم تفاوت چشمگیری داشت در چهار رقابت بزرگ تنیس - ویمبلدون، اوپن امریکا و فرانسه و استرالیا- میزان جایزه نقدی زنان و مردان برابر است و از سال ۲۰۰۷ به این سو در مسابقات مسترز ترکیبی مثل ایندین ولز و میامی هم جوایز نقدی یکی هستند.



قهرمان های این دوره چه کسانی هستند؟

نادال خستگی ناپذیر



رافائل نادال برای چهارمین بار جام راجرز را بالای سر برد. او به راحتی توانست از سد استفانوس تسیتسیپاس بگذرد اما این نمایش خوبی از سوی حریف نوزده ساله او بود که از ابتدا هم می دانست کار بسیار دشواری را در پیش رو دارد.

هر چند که او سابقه پیروزی برابر سه حریف بزرگ که در جمع ده تنیسور برتر رده بندی هستند را داشته ولی نادال سد شکست ناپذیری در مقابل او شد. تنیسور اسپانیایی در پایان مسابقه برای این حریف یونانی اش آرزوی موفقیت کرد و پیش بینی کرد که او آینده روشنی را در پیش رو خواهد داشت. سال ۲۰۱۸ سال درخشش ستاره های کهنه کار تنیس مردان بوده. فدرر ۲۷ ساله قهرمان اوپن استرالیا شد، نادال ۳۲ ساله اوپن فرانسه را فتح کرد و در تورنتو به قهرمانی رسید، نوواک جوکوویچ ۳۱ ساله هم در ویمبلدون به قهرمانی دست یافت تا ثابت کنند هم چنان دود از کنده بلند می شود و حریفان جوان تر هم چنان باید تلاش کنند.

هالپ، قدرتمند و بی رحم



سیمونا هالپ تنیسور رومانیایی که سال ۲۰۱۷ با چنگ و دندان برای رسیدن به رنکنینگ اول تنیس زنان تلاش کرده بود از ابتدای سال ۲۰۱۸ بر این قله ایستاد و در هر تورنمنت بیشتر بر برتری های خودش تاکید کرد. قهرمانی اش در مونترال اما به رغم جایگاهی که داشت اصلا به سادگی

به دست نیامد و میانگین زمان هر کدام از بازی هایش ۱۱۵ دقیقه بود که او را از این لحاظ در راجرز کاپ این فصل رکورددار کرد. میانگین رنکنینگ حریفانش هم ۱۳ بوده که نشان از قدرتمندی آن ها و دشوار بودن مسیر قهرمانی او دارد. او سابقه حضور در یازده تورنمنت بزرگ را دارد که در هفت تا به نیمه نهایی رسیده و در سه تا از آن ها از جمله مونترال به قهرمانی رسیده. هالپ به خوبی توانست با حواشی نفر اول تنیس زنان بودن کنار بیاید و به خودش مغرور نشود.

کلینیک دندانپزشکی

ویلری



دکتر انوش عندلیبی

جراح دندانپزشک

تلفن: ۵۱۴۲۷۰۰۰۷۷

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

هر کبد چربی حاصل الکل نیست

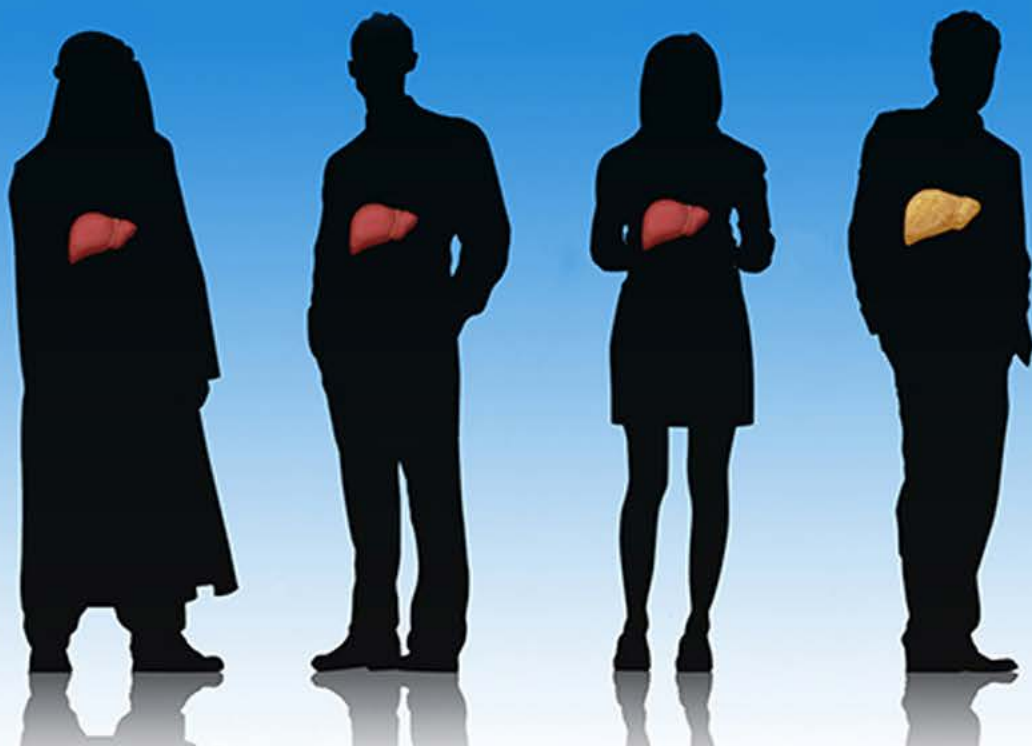
حتی اگر مصرف کننده نوشیدنی‌های الکلی نیستید باز هم ممکن است عارضه کبد چرب دامن گیر شما شود

مهرنوش اردلان یکتا شاید تا همین چند سال پیش حتی نام بیماری کبد چرب هم به گوش کسی نخورده بود. اما امروزه از زبان دوستان و اطرافیان و یا در شبکه‌های اجتماعی بسیار از این بیماری می‌شنوید. موضوع زمانی بیشتر تعجب‌آور می‌شود که بدانید این بیماری یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در دنیاست. اما سوال اصلی اینجاست که این بیماری چیست و چرا به وجود می‌آید؟

زمانی به یک کبد، چرب گفته می‌شود که مقدار زیادی چربی در کبد ساخته و این چربی اضافی درون سلول‌های کبدی ذخیره شود. ذخیره این چربی‌ها باعث می‌شود که سلول‌های کبدی بخوبی کار نکنند و کبد دچار التهاب شود.

کبد چرب دو نوع است: کبد چرب الکلی که در اثر نوشیدن زیاد الکل به وجود می‌آید و نوع دوم کبد چرب غیرالکلی است که الکل در آن نقشی ندارد و موضوع بحث این متن است.

آمار بیماری کبد چرب غیرالکلی در کشورهای مختلف متفاوت است. در کانادا تخمین زده می‌شود که حدود هفت میلیون نفر به این



بیماری مبتلا هستند. در ایران میزان ابتلا بسیار بالاست و در آخرین همایش بیماری‌های گوارشی، ابتلای ۴۰ درصد ایرانیان به کبد چرب گزارش شده است.

در ابتدای این بیماری، تنها افزایش چربی درون سلول کبدی وجود دارد ولی پیشرفت بیماری و جمع شدن بیشتر سموم در کبد، باعث التهاب و در نهایت سیروز کبدی می‌شود که در این مرحله بازگشت کبد متأسفانه امکان پذیر نیست و تنها راه درمان، پیوند کبد است.

علت بیماری

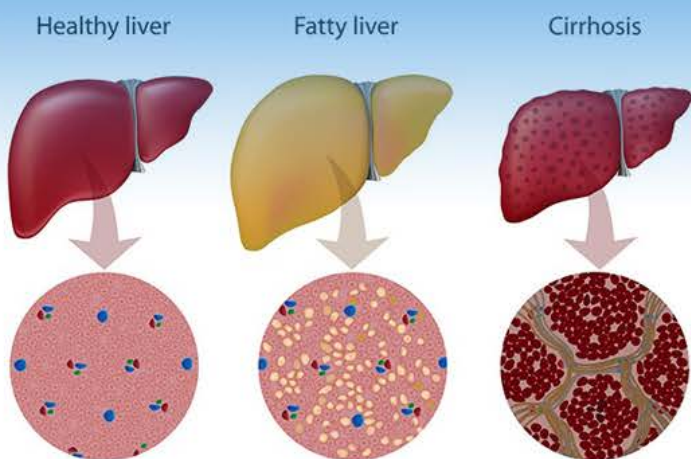
متخصصان هنوز به طور کامل نمی‌دانند که چرا در کبد بعضی از افراد چربی تجمع می‌یابد، درحالی‌که در افراد دیگر این اتفاق نمی‌افتد. اما ارتباط کبد چرب با چاقی یا اضافه وزن، مقاومت بالای بدن به انسولین، قند بالا مانند بیماران دیابتی و یا افرادی که چربی خون بالا به خصوص تری‌گلیسیرید بالا دارند اثبات شده است؛ به نظر می‌آید این عوامل به پیشرفت تجمع چربی در کبد کمک می‌کنند.

علائم بیماری

این بیماری به خصوص در مراحل اولیه بدون نشانه است چنانچه نشانه‌ای وجود داشته باشد شامل: خستگی عمومی و احساس درد و سنگینی در قسمت بالا و راست شکم است.

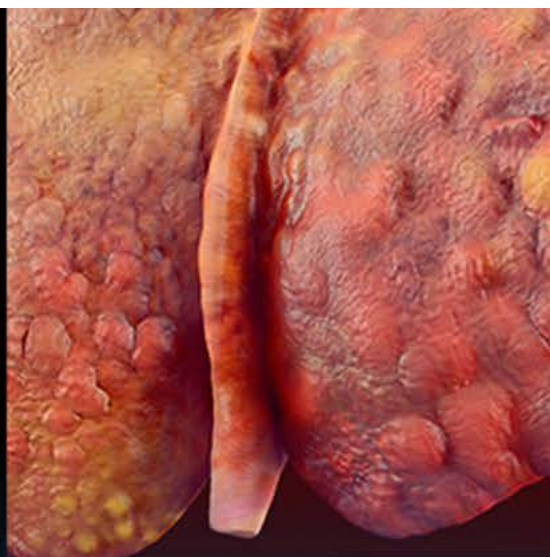
تشخیص بیماری

به دلیل این که این بیماری به طور شایع بی‌علامت است، معمولاً به صورت اتفاقی تشخیص داده می‌شود؛ در سونوگرافی شکم، شکل غیر طبیعی کبد و یا در آزمایش خون، افزایش غیرطبیعی آنزیم‌های کبدی دیده می‌شود.





Healthy



Cirrhosis

عوامل خطر

شرایط یا بیماری‌هایی که احتمال ابتلا به کبد چرب را افزایش می‌دهند شامل: کلسترول بالا، تری‌گلیسیرید بالا، سندرم متابولیک، چاقی، سندرم تخمدان پلی کیستیک، دیابت تیپ دو، کم کاری تیروئید و کم کاری غدد هیپوفیز هستند.

درمان

درمان دارویی برای درمان کبد چرب هنوز وجود ندارد. بنابراین اولین خط درمان کاهش وزن از طریق ترکیب استفاده از رژیم غذایی سالم و ورزش است. نکته مهم این است که کاهش وزن نباید به سرعت صورت گیرد زیرا ممکن است بیماری را تشدید کند و هفته‌ای نیم تا یک کیلوگرم مناسب است. هدف نهایی از دست دادن ده درصد از وزن بدن است؛ اما کاهش سه تا پنج درصد هم قابل قبول است و بیماری شروع به بهبود می‌کند.

البته درمان‌های یاد شده همه برای مواردی است که کبد وارد مرحله سیروز نشده باشد.

مواد غذایی که برای کبد چرب پیشنهاد می‌شود

رژیم غذایی همراه با کاهش میزان کالری مصرفی روزانه و خوردن غذاهای با فیبر بالا و طبیعی می‌تواند نقطه شروع خوبی برای رژیم غذایی سالم باشد. در زیر به چند نمونه از مواد غذایی که مطالعاتی در مورد تاثیر آن‌ها بر بدن صورت گرفته، آورده شده است:

امگا سه - مطالعات نشان داده‌اند که مصرف امگا ۳، چربی خوب خون را افزایش و چربی مضر خون را کاهش می‌دهد. مواد غذایی غنی از امگا سه شامل ماهی آزاد، ساردین، گردو و تخم کتان هستند.

قهوه - یکی از مواد آنتی اکسیدان و ضدالتهابی که در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته، قهوه است که چنانچه به اندازه مصرف شود، در بهبود عملکرد کبد کمک کننده است. به کسانی که کبد چرب دارند توصیه شده است که قهوه صبحگاهی به صورت منظم مصرف کنند.

بروکلی - مقاله‌ای در مجله معتبر «تغذیه» نشان داده است که مصرف طولانی مدت بروکلی از تجمع چربی بر روی کبد موش‌ها می‌تواند جلوگیری کند. در نتیجه متخصصان توصیه می‌کنند که در کنار مصرف مواد گیاهی دیگر، توجه ویژه‌ای به بروکلی داشته باشید. **آووکادو** - با داشتن مقدار اسید چرب بالا و مواد مغذی با خاصیت ضدالتهابی و میزان بالای فیبر، می‌تواند بسیار مفید باشد.

چای سبز، سیر و پروتئین سویا همگی خاصیت آنتی اکسیدانی بالایی دارند که می‌توانند به بهبود کبد چرب کمک کنند.

در بعضی مقالات مصرف مکمل ویتامین E نیز به عنوان عامل موثر در بهبودی کبد چرب ذکر شده است. باید توجه داشت که تمامی موارد ذکر شده مورد تایید کامل متخصصان نیستند و به مطالعات گسترده‌تری برای اثبات کامل نیاز است. این مواد هم در پیشگیری و هم در درمان بیماری می‌توانند کاربرد داشته باشند. این بیماران باید از مصرف الکل، دانه‌های تصفیه شده مانند نان و برنج سفید، غذاهای نمکی و سرخ شده، گوشت قرمز و فرآورده‌های گوشتی پرهیز کنند.





مهرنوش اردلان بکتا 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

سلام. خانمی هستم حدوداً سی ساله که مدتی است احساس درد در ناحیه مچ دست دارم. این درد با خم کردن دستم بر روی مچ ایجاد می‌شود و در سمت مقابل شست دست، بر روی مچ احساس گرفتگی می‌کنم. تشخیص شما چیست؟

با سلام به شما دوست عزیز.

درد مچ دست به ویژه در ناحیه‌ای که ذکر کردید به سه دلیل کلی می‌تواند باشد:

۱) ضربه که به دلیل افتادن بر روی دست یا برخورد با جسم سخت است. ۲

۲) آسیب‌هایی که در اثر ورزش‌هایی مانند تنیس یا گلف که مچ بیش از حد خم می‌شود، به مچ وارد می‌شود.

۳) خطرات ناشی از شغل که در افرادی است که بیش از حد از مچ دست کار می‌کنند. مانند کسانی که زیاد با موشواره (موس) کامپیوتر کار می‌کنند و یا کار با کیبورد به صورت طولانی‌مدت دارند و به تاندون‌ها و رباط‌های مفصل مچ آسیب وارد می‌شود. مورد سوم در مشاغل مختلفی می‌تواند دیده شود.

برای تشخیص قطعی باید به پزشک مراجعه کنید و مورد معاینه قرار گیرید تا بر اساس تشخیص اقدام درمانی مناسب مانند استراحت دادن بیشتر به مچ با کمک آتل‌های دستی موقت و یا استفاده از داروهای ضدالتهابی برایتان تجویز شود.

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



vorud.com

بزرگترین مرکز خدمات اسکان و استقبال در کانادا



- 1- اخذ ویزای 5 ساله کانادا
- 2- استقبال در فرودگاه های تورنتو ، ونکوور و مونترال
- 3- اجاره آپارتمان های مبله در تورنتو ، ونکوور و مونترال
- 4- انجام تمام نیاز های روز های اول مهاجرت به کانادا
- 5- تور مراکز خرید و معرفی مکان های مورد نیاز روزمره
- 6- افتتاح حساب بانکی و دریافت کردیت کارت به نام متقاضی
- 7- اخذ بیمه درمانی و انجام امور مالیاتی
- 8- ثبت نام مهد کودک ، مدرسه دولتی و خصوصی
- 9- انجام کلیه خدمات بیمارستانی برای مادران باردار
- 10- انجام کلیه امور مربوط به ثبت شرکت ، برند و اخذ نمایندگی
- 11- خرید و اجاره اتومبیل و دریافت گواهینامه

دفتر تهران: 021 22 42 51 47

021 22 42 97 22

دفتر مونترال: 438 807 7705

دفتر تورنتو: 647 491 0098

دفتر ونکوور: 604 259 4340

قوانین بازی

آزاده مقدم در طول این سالها بارها از بچه‌های دبستانی خرید کرده‌ام. گاهی مدرسه از آن‌ها می‌خواهد تا شکلات بفروشند و پول و رسید را به مدرسه برگردانند و گاهی پدر و مادرها به آنها اجازه می‌دهند که خوراکی بفروشند و برای خودشان کسب درآمد کنند.

اولین بار از پسر دوستم شکلات خریدم، برایم توضیح داد که این پول را باید به مدرسه برگرداند و با خریدم به انجام پروژه‌اش کمک می‌کنم. فروش‌های شخصی بچه‌ها با نظارت بزرگترها است. آن‌ها در طی فروش خوراکی‌ها از پدر و مادرهایشان یاد می‌گیرند که چطور تشکر کنند، به چه شکل حساب پول‌هایشان را داشته باشند و با مشتری‌هایشان معاشرت کنند و خوش اخلاق باشند. این یک توافق است بین دنیای بچه‌ها و بزرگترها. همه می‌دانند شرکت در این فروش، نوعی آموزش به کودکان است. گاهی بچه‌ها کنار فروش وسایل اضافی خانه توسط بزرگترها مسئولیت فروش وسایل خودشان را به عهده می‌گیرند و بازارچه‌ای کنار بازار پدر و مادر برپا می‌کنند. بچه‌ها چندان از قوانین این بازی سردر نمی‌آورند و این کار برایشان راحت نیست، اما با آن احساس بزرگ شدن دارند. هفته پیش، در یکی از همین روزهای گرم تابستان، دختر کوچکی را دیدم که جلو در خانه‌شان لیموناد می‌فروخت. رفتم طرف دیگر خیابان و پرسیدم لیوان لیموناد را چند می‌فروشد؟ گفت یک دلار، هرچه گشتم بیشتر از یک سکه ۲۵ سنتی پیدا نکردم. سکه را دادم به دخترک و گفتم این مال تو باشد، دفعه بعد که آمدم از تو لیموناد می‌خرم. دختر کوچک حاج و واج نگاهم می‌کرد. مادرش از دور حواسش به ما بود، آمد جلو و از من خواست که بمانم. برای دخترش توضیح داد که: امروز هوا خیلی گرم است و تو دیدی که این خانم از آن طرف خیابان برای خرید لیموناد و کمک به تو آمد. درست است که پولش کافی نیست، اما تو باید یاد بگیری که مشتری‌ات را حفظ کنی و برایش ارزش قائل باشی، لطفاً به این خانم لیموناد بده.

من و دخترک به یک اندازه قیافه مان مبهوت بود. من مشتری حفظ شده‌ای بودم که مهمترین پند آن روزم را گرفته بودم و حالا یک لیوان لیموناد داشتم برای گذران یک ظهر گرم تابستان!



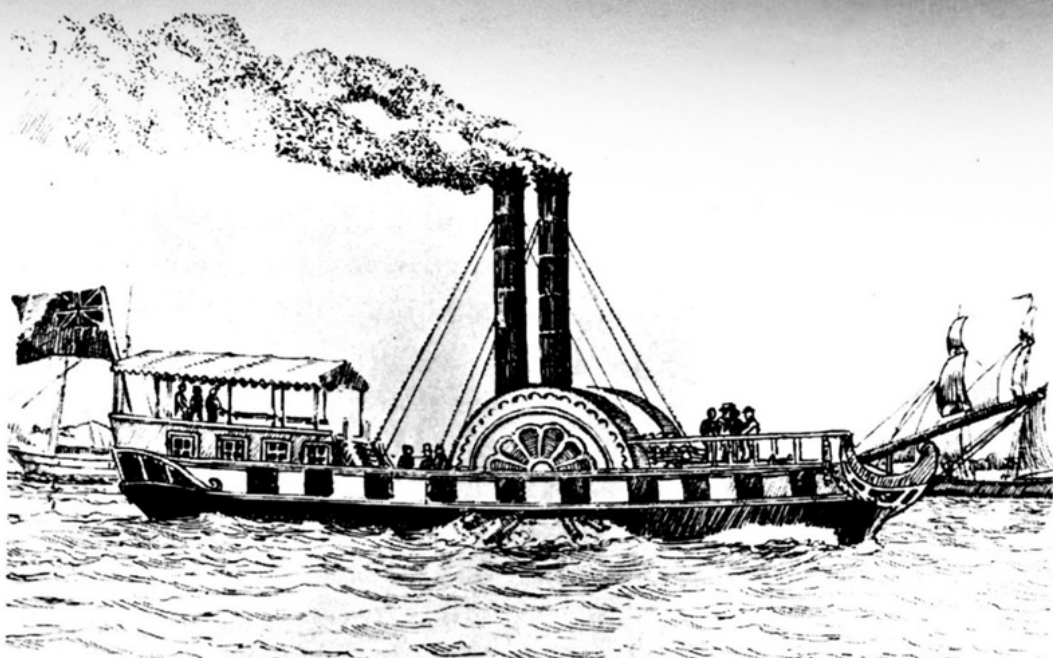
به مناسبت ورود اولین کشتی بخار به سواحل مونترال

مهاجر انگلیسی، بزرگترین کار آفرین مونترالی

زمان: ۱۹ اوت ۱۸۰۹

مکان: ساحل رود سنت لوران بندر قدیمی مونترال

مریم ایرانی جمعیت زیادی که آن روز در بندر قدیمی مونترال جمع شده بودند، مشتاقانه منتظر بودند که کشتی بخار به سمت کبک سیتی حرکت کند. بسیاری از آنان آرزو داشتند به جای ده مسافری باشند که قرار بود در آن روز به طور آزمایشی سوار این کشتی کوچک که بخار از موتورهایش بلند می‌شد و روی امواج رودخانه پرخروش سنت لوران حرکت می‌کرد، بشوند. این کشتی کوچک پرافتخار که تمام بخش‌های آن در کبک ساخته شده بود، متعلق به مشهورترین سرمایه‌دار مونترال بود. کسی که کارخانه بزرگ آبجوفروشی‌اش در حاشیه رود سنت لوران یکی از بزرگترین مکان‌های کار و سرمایه‌گذاری فرانسوی‌ها شده بود. مردی که یک مهاجر انگلیسی بود و جان مولسون John Molson نام داشت.





یتیم پولدار و مهاجر خوش فکر

جان مولسون، در یک منطقه کوچک به نام لینکلن شایر در انگستان متولد شد. پدر او دارای املاک و یک زمین بسیار بزرگ در این ناحیه بود و مادرش هم از خانواده‌ای با نفوذ و تقریباً مرفه به عقد پدر او درآمده بود. بنابراین وقتی که پدر و مادر او به فاصله کوتاهی از هم وقتی که جان یک کودک ۸ ساله بود از دنیا رفتند،

ثروت متنابهی به او رسید. هر چند که او تا سال‌ها تحت نظارت عمو و دایی‌اش اجازه استفاده از آن را نداشت. آن‌ها هر دو معتقد بودند که جان باید خوب تربیت شود. بنابراین او را تحت آموزش‌های جدی قرار داده بودند. در سن ۱۸ سالگی به دلایلی که چندان روشن نیست، جان مولسون تصمیم گرفت به کانادا و کبک سفر کند. او سوار یک کشتی بسیار فرسوده شد که آب از همه جای آن چکه می‌کرد و نزدیک بود در وسط اقیانوس غرق شود. شاید همین تجربه باعث شد که او سال‌ها بعد به فکر ساختن یک کشتی بخار بیفتد. وقتی که مولسون به کبک و شهر مونترال رسید از فضا و بافت مهاجرنشین آن خوشش آمد. او چندسالی را به شناخت فرصت‌هایی که در این جامعه فرانسوی به عنوان یک مهاجر انگلیسی می‌توانست داشته باشد گذراند. بعد از ۴ سال او دوباره به انگلستان برگشت. در همین زمان بود که کتابی تصادفاً به دست مولسون افتاد که آینده این یتیم پولدار را از معمولی بودن به یک فرد خوشنام تغییر داد. کتاب درباره نحوه پرورش ایده‌های ذهنی و عملی کردن آن‌ها بود. با دید جدیدی که بعد از مطالعه این کتاب به مولسون دست داد، او به فکر افتاد که دوباره به مونترال برگردد و از ثروتش برای راه‌اندازی یک کسب و کار جدید بهره بگیرد. در همین دوران بود که در کبک اتفاقات خاصی رخ داده بود. دسته بزرگی از مهاجران انگلیسی که در آمریکا بودند بعد از جنگ‌های داخلی آمریکا به کبک مهاجرت کرده بودند.

مولسون با زیرکی متوجه شد که آن‌ها دنبال آبجوی با کیفیت می‌گردند. ایده احداث یک برند آبجو در مونترال در این مرحله به فکر مولسون رسید. او برای عملی کردن این ایده سخت کار می‌کرد و در همین موقع

بود که با یک زن بیوه از خانواده محترم و اشرافی انگلیسی با سه فرزند آشنا شد. این آشنایی در سرنوشت مالی مولسون نقش مهمی بازی کرد زیرا این زن در راه اندازی کارخانه آجوسازی مولسون نقش بسیار مهمی بازی کرد و در تمام مدت در کنار او بود. برای همین هم بود که مولسون در نهایت احترام با او در کلیسایی در مونترال ازدواج کرد و سه فرزندش را هم به فرزندی پذیرفت. کم‌کم نام برند آجوسازی مولسون بر سر زبان‌ها افتاد. یکی از دلایل محبوبیت مولسون در جامعه فرانسوی زبان مونترال این بود که او برای تمام اقشار جامعه و با هر بودجه‌ای آجو تولید می‌کرد و تنها اشراف نبودند که از او خرید می‌کردند. مولسون حالا به یک فرد خوشنام در جامعه تبدیل شده بود و با بزرگانی چون مک‌گیل و فوربیشر که در تجارت خز مشهور بودند همنشین شد.

کشتی بخار وارد می‌شود

مولسون، بعد از گسترش کارخانه آجوسازی‌اش در حاشیه رود سنت لوران، بسیار ثروتمند و در آمریکای شمالی شناخته شده بود. حالا زمان آن بود که او در بخش‌های جدید صنعتی شروع به سرمایه‌گذاری کند. با توجه به تجربه‌ای که در جوانی با یک کشتی فرسوده کرده بود و همچنین دیدن نیاز مردم برای استفاده بیشتر از رودخانه سنت لوران، او از دو مهندس کشتی‌سازی برای ساخت یک کشتی بخار کمک گرفت و در ازای این کمک بخشی از سهام کارخانه را به آن‌ها بخشید. موتور این قایق بخار در کبک تولید شد و این کشتی اولین تلاش کانادایی‌ها برای ورود به صنایع کشتی‌سازی بود. زمانی که مولسون این کار را کرد



هیچکس به موفقیت طرح اعتقادی نداشت ولی او با شهامت ۴۰۰۰ پوند خرج این ایده کرد. گذشت زمان و محبوبیت این کشتی باعث شد که پول بیشتری به جیب او برگردد. مولسون، به تدریج شروع به خریدن موتورهای بخار از انگلستان کرد و کشتی‌های بیشتری ساخت. بعدها او این کشتی‌ها را به ارتش انگلستان هم اجاره می‌داد و از این راه درآمد کسب می‌کرد. شرکت اسکله سازی مولسون در مونترال، دومین شرکت قدیمی کانادایی است که تا به امروز وجود دارد.

کارآفرین بزرگ مونترال

بعد از این موفقیت‌های پی‌درپی، مولسون نخستین هتل لوکس شهر مونترال را در اسکله شهر برپا کرد. این هتل دارای کتابخانه و قایق‌های تفریحی بخار بود که فقط ثروتمندان می‌توانستند از آن استفاده کنند. چند سال بعد مولسون از طرف بانک مونترال هم به سرمایه‌گذاری دعوت شد و بعد از چند بار رد کردن بالاخره پذیرفت بخشی از سهام آن را بخرد. البته اینطور هم نبود که مولسون همیشه روی خط شانس باشد. یکبار هتل او آتش گرفت و سوخت. اما او این بار هتل بزرگتری به جای آن ساخت که به هتل انگلیسی‌های آمریکایی مشهور بود. البته این هتل هم بعدها در آتش سوخت و مولسون چون در اواخر عمر بود دیگر فرصت بازسازی آن را پیدا نکرد. یکی دیگر از بزرگترین مشارکت‌های مهم مولسون در مونترال، تاسیس بیمارستان عمومی مونترال بود که اتفاق بزرگ و مهمی در تاریخ این شهر است. مولسون یک تئاتر هم به نام خودش (تئاتر سلطنتی مولسون) در مونترال تاسیس کرد که در



حدود ۱۰۰۰ مهمان در شب افتتاح آن یکی از نمایشنامه‌های شکسپیر را تماشا کردند. مولسون، چارلز دیکنز نویسنده بزرگ انگلیسی را هم به این سالن دعوت کرد و یکی از آثار او را به روی صحنه برد. البته متأسفانه این تماشخانه بزرگ بعدها تخریب شد و اثری از آن باقی نمانده است. مولسون نخستین مونترالی است که تجارت بین المللی هم می‌کرد. او به کمک پسرش که در انگلستان ساکن بود مقادیر زیادی آبجو را با کشتی‌های بخار خودش به انگلستان صادر می‌کرد.

البته این نکته لازم به ذکر است که مولسون همواره از طرف مبارزان فرانسوی که بر علیه انگلیسی‌ها می‌جنگیدند مورد خشم بود. چون او به طور طبیعی با آن‌ها مخالف بود و جزو طبقه اشراف بی‌دردی بود که مصایب فرانسوی‌های مونترال را درک نمی‌کند. با این حال اعمال او همواره به نفع پیشرفت مونترالی‌ها بوده است. مولسون بزرگترین سهامدار نخستین خط آهن کانادا در مونترال هم هست. مولسون در دسامبر سال ۱۸۳۵ درگذشت و در گورستان مونت رویال واقع در محله Outremont به خاک سپرده شد.

طبق آماری در سال ۲۰۱۴، کارخانه‌جات آبجوسازی مولسون در حدود ۲٫۵ میلیارد لیتر آبجو به سراسر جهان با نام‌های Molson Canadian, Coors and Coors صادر کردند که در حدود ۴۰ درصد از بازار آبجوی کانادا را شامل می‌شود. خانواده مولسون یکی از اصلی‌ترین سهامداران گروه هاکی مونترال هستند. درآمد سالیانه این خانواده در حدود ۴۲۳ میلیون دلار آمریکا برآورد می‌شود. به احترام مولسون، یک بخش از دانشگاه کونکوردیا و کتابخانه و پارک به نامش نامگذاری شده‌اند. همچنین به افتخار نخستین کشتی بخار مولسون هم در پست کانادا یک قطعه تمبر برای او صادر شده‌است.





دریچه مهاجرت
دریچه ای روبه مهاجرت



مشاور رسمی مهاجرت کانادا
(RCIC)



<https://t.me/immigrationdoor>

iccrc
IMMIGRATION CONSULTANTS OF
CANADA REGULATORY COUNCIL



crcic
CONSEIL DE RÉGLEMENTATION DES
CONSULTANTS EN IMMIGRATION DU CANADA

سهیل احمدی

+1 (514) 748-0949

تماس مستقیم و رایگان از ایران با دفتر کانادا

+98 21 86081897

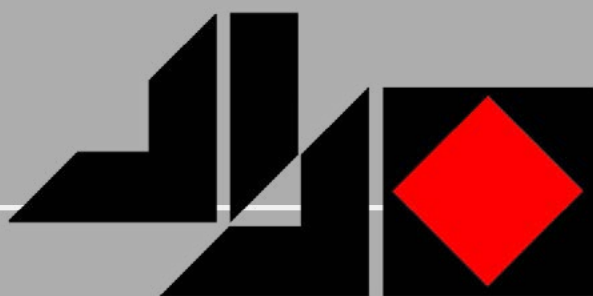
+98 21 88207093

کبک، مونترال، خیابان سن کترین غربی، پلاک ۴۰۵۵

واحد ۱۶۵ - کد پستی H3Z 3J8

ارزیابی رایگان در وبسایت

www.ImmigrationDoor.com



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

فرم اشتراک