

وبلاگ

برای  
جمشید مشایخی

۷

پاتوق

کافه ریکاردو، یک  
پاتوق آن طرف آب

۲۴

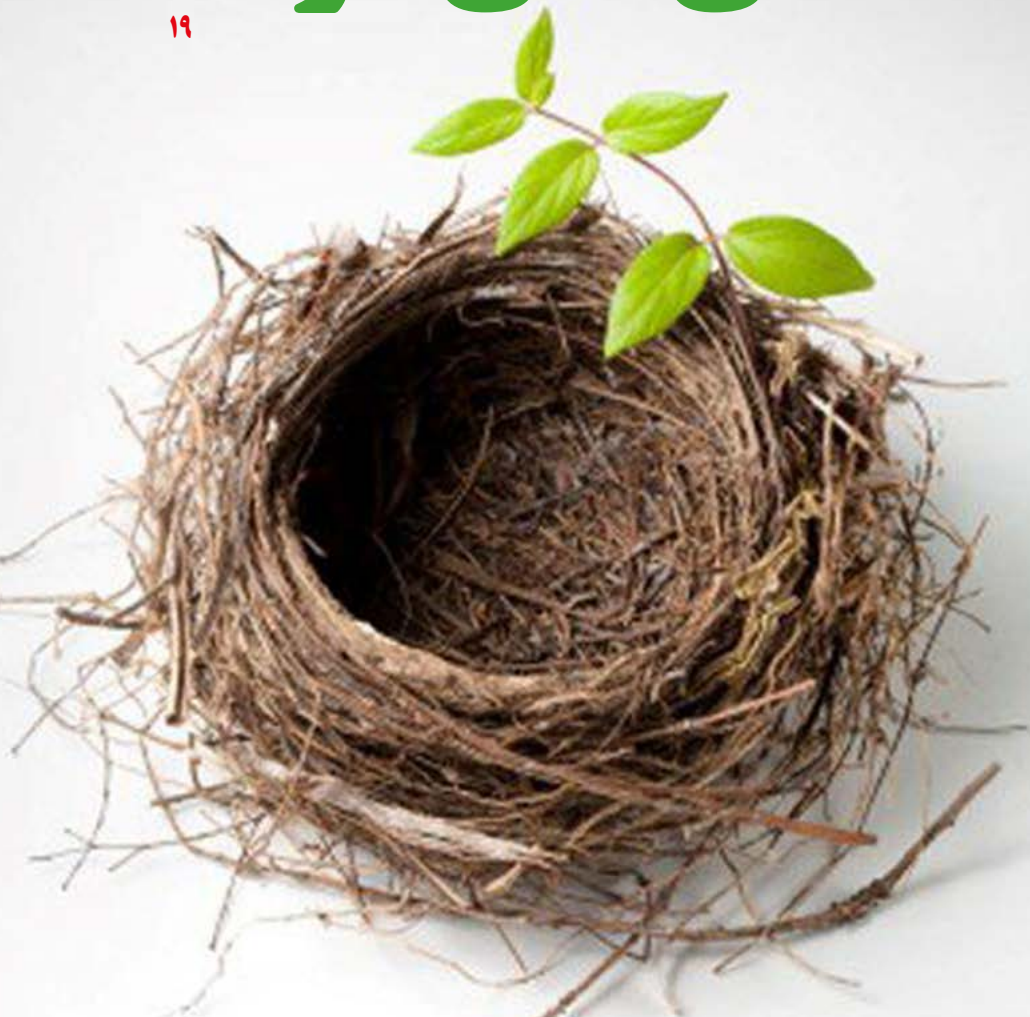
باشگاه

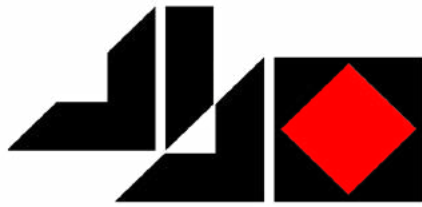
عشق فوتبال  
در مونترال

۳۹

# آشیانه‌هایی که خالی می‌شوند

۱۹





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

مداد، مجله آنلاین مونترال  
هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی

شماره پنجاه و یکم، جمعه ۱۶ فروردین ۱۳۹۸ - ۵ آوریل ۲۰۱۹

سردبیر: شهرام یزدان‌پناه

تحریریه:

پوریا ناظمی، مهرنوش اردلان یکتا، مریم ایرانی، هدی حسینی،  
زینب یوسف زاده، علی زندیه و کیلی، پریسا کوکلان، آزاده مقدم،  
فرمهر امیردوست  
طرح جلد: پریسا کوکلان

صفحه آرا: 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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)

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](http://www.edudite.academy)

## مونترال نوروز خود را چگونه گذراند؟

مونترالی‌ها آخر هفته گذشته، نوروز امسال را در حالی به پایان رساندند که سیل خانه پدری را دربر گرفته بود. از شمال تا جنوب و از غرب تا مرکز ایران درگیر یکی از وسیع‌ترین و عظیم‌ترین بارندگی‌های چند سال اخیر شده بود و بعد از سال‌ها خشکسالی، آب زندگی‌های بسیاری را با خود همراه برد. روحشان شاد.

اما جدای از این خبرهای ناگوار، نوروز امسال مونترالی‌ها شاهد برپایی ده‌ها برنامه کوچک و بزرگ در سطح شهر بودند. شهری که روزگاری در همین چند سال پیش نوروز را حداکثر با یک بازارچه و یک جشن نوروزی و شاید مراسم آتش‌بازی به سر می‌آورد، امسال حتی شاهد برگزاری چند میهمانی و بازارچه همزمان بود اما همه برنامه‌ها شلوغ و پر مخاطب باقی ماند.

تنوع بیشتر برنامه‌های ارائه شده هرچند دست مخاطبان را برای انتخاب باز گذاشته بود اما همزمانی برنامه‌ها، مخصوصاً دو کنسرت شب عید، بسیاری از مونترالی‌های ایرانی تبار را بین انتخاب فرشید امین و شهبال شب‌پره سرگردان گذاشته بود. موضوعی که انتظار می‌رود سال آینده با هماهنگی بیشتر بین برگزارکنندگان مراسم مختلف نوروزی، شاهدش نباشیم.

برنامه‌های نوروزی امسال مونترال مثل همیشه با برنامه رقص محلی گروه‌های مختلف که به همت خانه ایران در فضای باز برپا شده بود، خاتمه یافت. این مراسم که یکبار به دلیل بدی آب و هوا به تعویق افتاد، نهایتاً در حالی برگزار شد که باد و سرما و باران همچنان گزنده باقی مانده بود اما وقتی قلب‌ها گرم به نوای خوش ساز و دهل باشد، هیچ سرمایی و زمستانی را یارای مقابله نمی‌ماند. این مراسم البته حاشیه‌ای هم داشت. چند نفری در طول مراسم با توزیع پرچم شیر و خورشید باعث شدند تا بعضی از رقصنده‌ها از اجرای برنامه خود منصرف شوند. انتظار می‌رفت برگزارکننده که گویا قول داده بود پرچم و نشانی نباشد جلوی این کار را بگیرد اما به نظر نمی‌رسید بچه‌های خانه ایران با این موضوع مشکلی داشتند و بنابراین مراسم با دلخوری و ناراحتی عده‌های و البته شادی عمیق برخی دیگر پایان گرفت.

شهرستان 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 علی محمدی (بهیانه)

عضو رسمی شورای مشاوران مهاجرت به کانادا

# نادر خاکسار

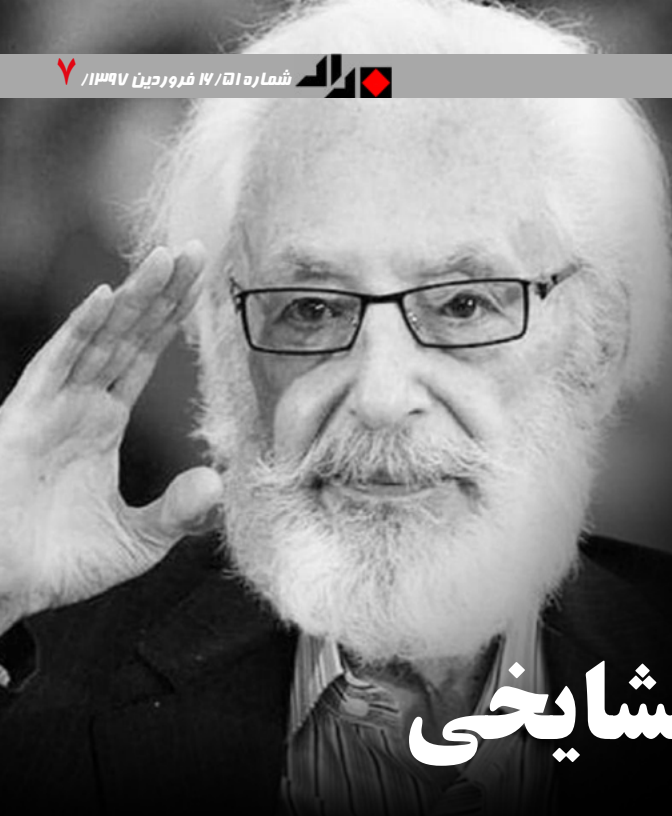
## مشاور املاک



اخذ وام برای مهاجرین با کمترین پیش پرداخت و بهره



514 969 2492



# برای جمشید مشایخی

**احسان فکا** زمستان آن سال‌ها سرد بود. باران آن سال‌ها سیل نمی‌شد، با ترانه می‌زد و با گهرهای فراوان. تلویزیون سال‌های کودکی از دل و دست پرکشیده‌ی ما فقط دو شبکه داشت و عاشقی در اعماق جان‌مان مستور بود. آن سال‌ها به رفتگر نمی‌گفتند پاک‌بان، دوستش داشتند اما اسمش را همان می‌گفتند که اولش سین داشت و دومش پ داشت، چه قدر خاطره‌ی جمعی و فکر همگانی جماعت، نکوهشش کرد که جمشید مشایخی، خان دایی قیصر چرا باید نارنجی پوش و جارو به دست باشد. نمی‌خواستند کمال‌المک را و رضا خوشنویس را کمرشکسته و سر پایین کوچه و برزن ببینند اما او کارش بازی‌گری بود و برایش شاه و گدا فرقی نداشت.

چه حالی داشتیم در آن سال‌های بمباران که هزارستان را در موتورخانه ساختمان می‌دیدیم. پناه‌گاهی بود به قدر بیتوته‌ی دو نفر و تلویزیون سیاه و سفید چهارده اینچ آن سال، مهمانش می‌کرد به خانه‌مان. رضا خوشنویس اما رفت، پیش مفتش شش انگشتی و خان‌والا و علی خان حاتمی، مسافران این اتوبوس شب! و از آن سه تفنگ‌دار فقط ابوالفتح مانده است و هفت‌تیری که هنوز هفت تیر دارد.

یک‌بار بر صحنه دیدمش، تالار اصلی تاترشهر و اجرای مرزبان از نمایش‌نامه‌ی رادی. و دیگر بار بر صحنه نبود که صحنه جان بگیرد. آن بالاها همیشه هوا خوب است و بساط عاشقی حاضر و باران بی سیلاب برقرار.

اتوبوس شب هر روز مسافری تازه را به دالان نور و شور می‌برد. ما در ایستگاه تنها مانده‌ایم. منتظر، منتظر، منتظر.

تنها، تنها، تنها  
تنهایی پرهیاهو

# مراقب پیامک‌های تقلبی به اسم اداره مالیات کانادا باشید!

تحریریه «مداد» اداره مالیات کانادا نسبت به افزایش تعداد قربانیان ناشی از کلاهبرداری اس‌ام‌اسی (Text message) هشدار داد.

با نزدیک شدن به روزهای پایانی فرصت ارائه اظهارنامه‌های مالیاتی و افزایش احتمال تماس ماموران اداره مالیات با کانادایی‌ها، تماس‌های تقلبی هم رو به افزایش گذاشته است. اداره مالیات کانادا نسبت به افزایش تعداد قربانیان ناشی از کلاهبرداری اس‌ام‌اسی (Text message) هشدار داد. هفته گذشته هم اداره مهاجرت کانادا به تازه‌مهاجران هشدار داده بود تا مراقب تماس‌های تقلبی از سوی کسانی که خود را مامور اداره مهاجرت کانادا معرفی می‌کنند، باشند. حالا اداره مالیات هم اطلاعیه‌ای صادر کرده و به کانادایی‌ها مخصوصاً مهاجران که احتمالاً با قوانین کمتر آشنا هستند و افراد مسن هشدار داده که مراقب کلاهبرداری از طریق ارسال پیامک تلفنی باشند.



در روش جدید کلاهبرداری، مالیات‌دهندگان کانادایی پیامکی دریافت می‌کنند که مدعی است اداره مالیات کانادا پرونده مالیاتی شما را بررسی کرده و باید مبلغی به شما بازگرداند اما لازم است که شما ظرف چند ساعت آینده پول خود را درخواست کنید. برای درخواست پول باید روی لینکی که در متن آمده کلیک کنید. لینک احتمالا شامل چند کلمه گول زننده است تا شما را قانع کند که آدرس وبسایت درستی به شما معرفی شده است.

وقتی وبسایت را باز می‌کنید در بهترین حالت ممکن با یک فرم رسمی مواجه می‌شوید که از شما درخواست اطلاعات شخصی کرده تا با تایید و احراز هویت‌تان، پول ادعا شده را به حساب شما واریز کنند. غافلگیر نشوید اگر از شما بخواهند به ازای دریافت هزاران دلار از دولت کانادا چند دلاری هم به عنوان هزینه امور اداری پرداخت کنید.

اما در بدترین شرایط ممکن باز کردن لینک موجب نصب نرم‌افزار ناخواسته‌ای شود که از آن پس تلفن همراه شما را کنترل خواهد کرد. ما در تحریریه «مداد» تلاش کردیم تا این وبسایت را باز و امتحان کنیم اما با اخطار اتوماتیک و جدی از طرف ارائه دهنده اینترنت مواجه شدیم و بنابراین از ادامه کار انصراف دادیم.

اداره مالیات کانادا (CRA) تاکید کرده که آن‌ها هیچوقت از پیامک تلفنی (Text message) برای ارتباط با مالیات‌دهندگان

کانادایی استفاده نمی‌کنند. از مردم خواسته شده در صورت دریافت اینگونه پیامک‌ها با مرکز مبارزه با کلاهبرداری کانادا تماس بگیرند.

شماره تلفن این مرکز: ۱۸۸۸۴۹۵۸۵۰۱

از طرف دیگر ترس از کلاهبرداران باعث شده بعضی از مردم وحشت کرده و پاسخ ماموران واقعی اداره مالیات کانادا یا اداره مالیات استان خودشان را هم ندهند. برای اینکه بدانید ماموران اداره مالیات هنگام تلفن زدن یا مکالمه، حق دارند چه اطلاعاتی از شما دریافت کنند، وبسایت اداره مالیات کانادا را مطالعه کنید.

**اداره مالیات کانادا  
(CRA) تاکید دارد  
که ماموران این  
اداره هیچ‌گاه از  
پیامک تلفنی  
(Text message)  
برای ارتباط با  
مالیات‌دهندگان  
کانادایی استفاده  
نمی‌کنند.**



مونترال شهر زنده‌ای است. پایتخت فرهنگی آمریکای شمالی که سبک زندگی اروپایی آن زبازد است. هر روز در این شهر اتفاقی فرهنگی و هنری می‌افتد که از روح چند فرهنگی شهر نشأت گرفته است. کنسرتی از هندوستان، تئاتری از فرانسه، نمایش فیلمی از روسیه و یک گالری از آمریکای جنوبی.

با «ویترین» همراه شوید و رویدادهای فرهنگی - هنری مونترال را به سلیقه «مداد» تجربه نمایید.

موسیقی

## رایحه‌ی ایتالیا

PARFUM D'ITALIE

پنج‌شنبه ۱۱ آوریل ساعت ۱۳:۳۰

محل اجرا :

📍 Maison de la culture Claude-Léveillée

اطلاعات بلیت : 📍

هنرمند آوازه‌خوان، Marie-Josée Lord با صدای سوپرانوی خود مخاطب را به گذراندن بعدازظهری دلنشین در زیر آفتاب تابان ایتالیا دعوت می‌کند. او در این کنسرت به همراهی نوای زیبای پیانو، شنونده را محصور صدای خود کرده، با زیباترین آوازهای موسیقی کلاسیک ایتالیا احساسات او را نوازش می‌دهد.

## ایران

## FOCUS IRAN

چهارشنبه ۱۷ آوریل ساعت ۱۳:۳۰

محل نمایش :

Maison de la culture Claude-Léveillée

اطلاعات بلیت :

ایران کشوری جذاب است. مدرنیته و سنت در بطن جامعه‌ی ایرانی با یکدیگر دست‌وپنجه نرم می‌کنند. این در حالی است که تصاویر عکاسی شده، با خلاقیت و نوآوری خود، ذهنیت تازه‌ای به نگاه دنیا به ایران می‌بخشند. این فیلم مستند به کارگردانی Nathalie Masduraud و Valérie Urréa ساخته‌شده، داستان زندگی پنج عکاس ایرانی را روایت می‌کند که چهار تن از آن‌ها زن هستند. قصه‌ی این هنرمندان با محور اصلی زندگی زن، شاهدی عینی برای ایران امروز است. این فیلم محصول کشور فرانسه است، در سال ۲۰۱۷ ساخته‌شده و به زبان فرانسه و فارسی نمایش داده می‌شود.

عکس: نیوشا توکلیان

سینما





تئاتر

## اوتومونوگاتاری

### OTOMONOGATARI

پنجشنبه ۱۱ آوریل ساعت ۱۹:۳۰

محل نمایش:

🏠 Maison culturelle et communautaire de Montréal-Nord

🏠 اطلاعات بلیت:

این تئاتر زندگی پسر موسیقی‌دانی را روایت می‌کند که آرزوهایش مرز ندارند. Otomo نوجوانی‌اش را در مرکز اتمی فوکوشیما و با همراهی زلزله‌های ممتد و اتفاقات غیرمعارف طی می‌کند. او از صداهایی که می‌شنود و با تلفیق آن‌ها قطعات بی‌نظیری می‌سازد. نمایش OTOMONOGATARI با اقتباس از زندگی Otomo Yoshihide موسیقی‌دان مشهور پیشرو ساخته شده است. او در سال‌های آخر جنگ جهانی دوم تا به امروز، در ژاپن، روزگار گذرانده است.

این نمایش برای کودکان ۱۰ سال به بالا در نظر گرفته شده است.

## ابزارفروشی موزیکال من

MA QUINCAILLERIE MUSICALE

یکشنبه ۱۴ آوریل ساعت ۱۴

محل نمایش:

🎨 Maison culturelle et communautaire de Montréal-Nord

اطلاعات بلیت: 🎨

هنرمند همه فن حریف Ariane DesLions، چمدانی دارد که همه‌ی ابزارهایش را در آن می‌گذارد. او با آوازهایی که می‌خواند بچه‌ها را به فکر کردن به مسائل اجتماعی و خانوادگی روز تشویق می‌کند. Ariane ابزارآلات موسیقی خود را از بازیافت دورریختنی‌ها درست کرده که مهم‌ترین آن‌ها Ti-You نام دارد. Ti-You ماشین فوق‌العاده‌ی او است که برای تولید صدا طراحی شده است.

موسیقی



# مداد

## راهنما

# رسانه‌های اجتماعی

## دنبال کنید!

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

[goo.gl/4xL4yV](https://goo.gl/4xL4yV)

[fb.me/MTLMedad](https://fb.me/MTLMedad)

[twitter.com/Medad\\_MTL](https://twitter.com/Medad_MTL)





Photo Agence QMI, Joël Lemay

در لایحه سکولاریسم

# کبکی‌ها طرف فرانسوا لوگو را گرفته‌اند

**فرمهر امیردوست** دولت ائتلاف آینده کبک (CAQ)، هفته گذشته در حالی لایحه قانونی خود درباره سکولاریسم و حذف نمادهای مذهبی از ظاهر و لباس کارکنان رسمی دولت را به مجلس تقدیم نمود که نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد اکثریت مردم کبک نه تنها موافق او هستند بلکه می‌خواهند دولت در این زمینه قدم‌های بیشتری نیز بردارد.

در لایحه سکولاریسم (لائیسم laïcité) یا قانون ۲۱ که دولت CAQ هفته پیش تقدیم مجلس کبک نمود، پوشیدن یا تظاهر به دین و اعتقادات توسط کارمندان رسمی دولت مثل قضات، پلیس، نیروهای نظامی، معلمان و همه کارمندانی که نسبت به مردم یا زیردستان خود حق اعمال حاکمیت دارند، ممنوع شده است. با این حساب دولت در مورد کسانی که در حال حاضر در دولت کبک مشغول کار هستند، استثناء قائل شده و به آنها اجازه داده به کار خود ادامه دهند.

بخش خبری تلویزیون TVA گزارش می‌دهد که طبق نظرسنجی لژه (Léger) که از ۲۲ تا ۲۶ مارس انجام شده، پنجاه و پنج درصد کبکی‌ها حتی خواستار حذف این استثناء شده‌اند و نمی‌خواهند هیچ کارمند دولتی با حجاب، عمامه، کلاه یا هر لباس مذهبی دیگری سر کار خود حاضر شود.

طبق همین نظرسنجی ۸۲ درصد کبکی‌ها موافق این لایحه هستند و تنها ۱۲ درصد با آن مخالفت نموده‌اند. طبق طرحی که پنجشنبه گذشته سیمون ژولن بارت (Simon Jolin-Barrette)، وزیر مهاجرت کبک به مجلس ارائه نمود معلمان و مدیرانی که از این پس در مدارس دولتی کبک استخدام می‌شوند، افسران پلیس، نگهبانان زندان، وکلای دولتی، قضات و همچنین رئیس و نایب رئیس بعدی مجلس کبک حق پوشیدن یا نمایش نشانه‌های مذهبی را نخواهند داشت.

جاستین ترودو، نخست‌وزیر، اندرو شی شیر، رهبر حزب محافظه‌کار (Conservative) و جاگمیت سینگ، رهبر حزب نئودموکرات (NDP) این طرح را نکوهش کرده‌اند و تصمیم‌گیری دولت برای پوشش مردم را کاری ناپسند خوانده‌اند.

به محض انتشار این خبر، مخصوصاً در حوزه آموزش و پرورش، صدای اعتراضات عمومی از داخل و خارج استان بلند شد. یکشنبه گذشته هزاران مونترالی به خیابان‌های مرکز شهر آمدند و با تظاهرات، اعتراض خود را به این طرح که آنها آن را تفرقه ایجادکن نامیده‌اند، اعتراض کردند.

جاستین ترودو، نخست‌وزیر، اندرو شی شیر، رهبر حزب محافظه‌کار (Conservative) و جاگمیت سینگ، رهبر حزب نئودموکرات (NDP) این طرح را نکوهش کرده‌اند و تصمیم‌گیری دولت برای پوشش مردم را کاری ناپسند خوانده‌اند. جاستین ترودو که از این طرح بسیار نگران به نظر می‌رسید، حتی این اقدام را «تبعیض علیه دینداران» نامیده است.

با این حساب کبکی‌ها که مهم‌ترین فاکتور برای تصمیم‌گیری‌های دولت استانی در داخل کبک محسوب می‌شوند، پشت سر دولت راستگرای خود صف کشیده‌اند. حدود ۸۲ درصد کبکی‌ها با ممنوعیت پوشش مذهبی توسط کارمندان دولت که حق حاکمیت دارند، موافق هستند. اما وقتی آمار را بر اساس زبان مادری پرسش‌شوندگان تفکیک می‌کنید، اعداد نشان‌دهنده شکاف عمیق بین مردم کبک است.

در حالی که ۷۴ درصد فرانسوی‌زبانان موافق این طرح هستند، تعداد موافقانی که با زبانی غیر از فرانسوی صحبت می‌کنند به حدود ۴۲ درصد کاهش می‌یابد.

## بند «استثناء»، بند «موهن» یا دیوار دفاعی

در حالی که نظرسنجی لژه نشان می‌دهد که کبکی‌ها حتی خواستار ممنوعیت پوشش مذهبی در کودکانها و مهدهای کودک نیز هستند، سیمون ژولن بارت، وزیر مهاجرت و چندفرهنگی کبک، با استثناء کردن این مراکز آموزشی و همچنین معلمان یا کارمندانی که از قبل در استخدام دولت بوده‌اند، برای طرح خود حریم امنی در مقابل جریان بی‌پایان شکایات و دادگاه و وکیل به وجود آورده است. به نظر می‌رسد دولت «ائتلاف آینده کبک» سر ماجرای کنسل کردن ۱۸ هزار پرونده مهاجرتی و شکست کوچکی که در دادگاه خورد، محافظه‌کارتر شده و طرح‌های انقلابی و جنجالی خود را با احتیاط بیشتری به مجلس می‌برد.

از طرف دیگر دولت لایحه خود را با «بند موهن» نیز محافظت کرده است. طبق این بند اگر قانونی که به نفع اکثریت جامعه است برخی حقوق و آزادی‌ها را نقض کند، همچنان محافظت شده باقی خواهد ماند و نمی‌توان آن را به چالش کشید مگر اینکه بتوان ثابت کرد اکثریت مردم از آن نفعی نمی‌برند. ۶۰ درصد شرکت‌کنندگان کبکی در نظرسنجی لژه با استفاده از این بند موافق بوده‌اند.

## نتایج نظرسنجی

پرسش: «دولت کبک قصد دارد قانونی تصویب کند که پوشیدن نشانه‌های مذهبی توسط افراد زیر را ممنوع می‌کند. شما موافقید یا مخالف»

قضات و مجریان قانون، ۷۴ درصد موافق و ۲۱ درصد مخالف  
نگهبانان زندان و افسران پلیس، ۷۴ درصد موافق و ۲۱ درصد مخالف

معلمان و مدیران مدارس دولتی، ۶۹ درصد موافق و ۲۷ درصد مخالف

مربیان مهدکودک، ۶۷ درصد موافق و ۲۸ درصد مخالف  
آیا شما موافق استفاده از بند «موهن» در زمان تصویب این قانون هستید؟ ۶۰ درصد موافق و ۲۴ درصد مخالف

آیا شما موافق اعطای حق استثنا به کسانی هستید که اکنون در استخدام دولت هستند اما از پوشش مذهبی استفاده می‌کنند؟ ۳۵ درصد موافق و ۵۵ درصد مخالف

این نظرسنجی در فاصله زمانی ۲۲ تا ۲۶ مارس و در بین ۱۰۱۵ کبکی ۱۸ سال به بالا انجام شده است. دقت چنین نظرسنجی حدود ۹۷ درصد ارزیابی می‌شود.

# 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](mailto:maryamdelshad@voyagesmenara.ca)

Address: 1620B Sherbrooke St. W

Montreal, QC H3H 1C9



# آشیانه‌هایی که خالی می‌شوند



**مهرنوش اردلان یکتا** همه افراد روزی که از خانه پدری جدا شده‌اند را خوب به خاطر دارند. روزی سراسر هیجان که احساس ترس از آینده و شادمانی زندگانی مستقل در یک زمان تجربه می‌شوند. در گذشته به طور معمول این رویداد با ازدواج فرزند همراه بود و فرزندان زمانی از خانه پدر و مادر جدا می‌شدند که به خانه بخت بروند. امروزه و با رواج زندگی مستقل در بین جوانان مجرد، فرزندان ممکن است بسیار زودتر و با ورود به دانشگاه یا مهاجرت به کشور دیگر به منظور کار و زندگی بهتر، از خانه جدا شوند. اما این رویداد جدا از هیجانات و استرس‌هایی که برای فرزندان دارد، می‌تواند تغییرات عظیمی بر زندگی والدین بگذارد که به طور معمول کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. در این مطلب با توجه به مهاجرت روزافزون نسل جدید ایرانی و موجی از پدران و مادرانی که با این شرایط دسته و پنجه نرم می‌کنند به سندرم «آشیانه خالی» پرداخته شده است.

### سندرم آشیانه خالی

سندرم «آشیانه خالی» نوعی احساس ناراحتی و تنهایی است که والدین به دنبال جدا شدن فرزندان‌شان و ترک خانه به منظور زندگی مستقل، مهاجرت یا حتی رفتن به دانشگاه در شهری دیگر تجربه می‌کنند. این مشکل یک اختلال بالینی نیست ولی می‌تواند والدین را مستعد ابتلا به افسردگی و بیماری‌های روحی روانی کند. این مشکل بیشتر بعد از جدا شدن آخرین فرزند به وجود می‌آید و بیشتر در مادران خانه‌دار که زمان بیشتری را در مراقبت از فرزندان‌شان می‌گذرانند، دیده می‌شود.





## علل این سندرم

والدین بعد از مدت زمان زیادی که به مراقبت از فرزندانشان اختصاص داده‌اند به ناگهان متوجه می‌شوند که فرزندان دیگر به این مراقبت نیازی ندارند و احساس خلا در خانه به وجود می‌آید. از سویی دیگر نگرانی از این که آیا فرزندشان در رفاه و امنیت کامل قرار دارد یا نه و آیا می‌تواند از عهده مشکلات خودش برآید، مساله دیگری است که می‌تواند این احساس آشیانه یا خانه خالی را به وجود آورد.

## نشانه‌ها

در گذشته پژوهشگران مطرح می‌کردند که این سندرم به همراه احساس عمیق از دست داندنی که به وجود می‌آورد والدین را نسبت به افسردگی، اعتیاد به الکل، بحران‌های هویت و مشکلات جدی در مسایل زناشویی و خانوادگی آسیب پذیر می‌کند. اما مطالعات جدیدتر نشان داده‌اند که سندرم «آشیانه خالی» می‌تواند کشمکش‌های خانوادگی و کاری را کاهش دهد و از بعضی لحاظ برای پدر و مادر مفید واقع شود. والدین با رفتن آخرین فرزند از خانه می‌توانند کیفیت روابط زناشویی خود را بهبود بخشند و در جهت انجام بعضی از علایق شخصی که در گذشته به دلیل وقت کم قادر به انجام آنها نبوده‌اند حرکت کنند.

## راه‌هایی که پدرها و مادرها می‌توانند با این سندرم مواجه شوند چیست؟

- پذیرش زمانی: والدین باید از مقایسه زمان‌بندی انجام مراحل زندگی توسط فرزندشان با انتظاراتی که داشته‌اند و یا مقایسه با خود و دیگر فرزندان پرهیز کنند و تنها بر اموری که می‌تواند به فرزند در رسیدن به موفقیت کمک کند تمرکز نمایند.

- **تماس مداوم:** پدر و مادرها باید در تماس مداوم و مستمر از طریق تلفن، اینترنت و یا ملاقات ادامه دهند؛ این امر به هر دو کمک خواهد کرد که با شرایط جدید زودتر تطابق یابند.
- **به دنبال حامی باشند:** چنانچه بعد از ترک فرزندان احساس تنهایی یا غم بسیار عمیقی وجود دارد، باید سعی شود که این احساس با اطرافیان یا دوستان نزدیک درمیان گذاشته شود و در صورت وجود علایم افسردگی حتما به پزشک مراجعه شود.
- **تمرکز بر جنبه مثبت:** باید سعی شود که بر نکات مثبت این موضوع تمرکز کرد و از وقت آزاد نهایت استفاده برده شود. بازگشت به انجام علایق شخصی و معاشرت‌های دوستانه بیشتر، انجام کارهایی مانند نقاشی و غیره، از نمونه‌های این رفتار است.

### آیا روشی برای پیشگیری از این سندرم وجود دارد؟

اگر فرزند کوچک شما در شرف ایجاد یک زندگی مستقل است و از ابتلا به این سندرم نگران هستید، باید برای پیشگیری از ابتلا به آن برنامه ریزی کنید.

تا آن جایی که می‌توانید خود را مشغول نگه دارید. این مشغولیت می‌تواند بازگشت به کار باشد یا می‌تواند شرکت در خیریه‌ها یا کارهای داوطلبانه و یا کلاس‌های هنری آموزشی باشد که همگی می‌تواند شما را سرگرم نگه دارد و دوران آغاز تغییر در شرایط منزل را برای شما راحت‌تر کرده و به پذیرش آن کمک کند.





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

# کافه ریکاردو یک پاتوق آن طرف آب

کافه رفتن در مونترال یکی از بهترین بهانه‌ها برای بیرون رفتن از خانه و معاشرت با دوست و رفیق و آشناست. اگر به دنبال یک بهانه یا انگیزه غیر تکراری برای کافه رفتن هستید یک پیشنهاد نسبتاً ویژه برایتان داریم. جایی دنج و آرام برای ساعتی آسودن و لذت بردن از محیطی گرم و مطبوع. مکانی که می‌تواند مناسب دوره‌های خانوادگی، قرارهای دوستانه یا خلوتی تک نفره باشد. این کافه خیلی «ویژه» است. فقط صبور باشید تا بفهمید چرا!

مقصد نهایی کافه‌ای است به ظاهر معمولی در یکی از منطقه‌های جنوب رودخانه‌ی زیبای «سن لوران».

با این پیش فرض که ممکن است در مونترال باشید به شما آدرس می‌دهیم. اگر احیاناً اتومبیل شخصی ندارید یا قصد استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی را دارید، کافی است خودتان را به ای ستگاه مترو بری‌اوکم (Berri-UQAM) برسانید و از آنجا سوار خط زرد شوید و ایستگاه دانشگاه شربروک (longueuil-universite-de-sherbrooke) واقع

در منطقه لونگوی از مترو پیاده شده و به سمت ترمینال اتوبوس‌ها بروید. از روی تابلوهای راهنمای خطوط اتوبوس یکی از خط‌های ۱۵، ۱ یا ۶ را انتخاب کنید و برای کشف کافه «ریکاردو» عازم «سن لمبرت» (Saint-Lambert) شوید.



حواستان باشد گرچه مقصد نهایی کافه ریکاردو است اما اگر سوار خط ۱۵ شدید ایستگاه پانزدهم که تقاطع خیابان الکساندار و دارا (Alexandra et d'Ar-ran) قرار دارد از اتوبوس پیاده شوید. حدود سه الی چهار دقیقه پیاده روی شما را به کافه ریکاردو می‌رساند.

خط ۱ اما پس از گذر از ۲۱ ایستگاه و خط ۶ هم دقیقا مانند خط ۱۵ در پانزدهمین ایستگاه شما را به سمت مکان مورد نظر هدایت می‌کند. در کل هر کدام از این اتوبوس‌ها را سوار شوید حدودا ۱۵ دقیقه بعد به کافه ریکاردو رسیده‌اید.

اگر اهل پیاده روی طولانی هستید، باید بگوییم حدود یک ساعت از ایستگاه متروی لونگوی تا کافه زمان تقریبی است که برای رسیدن به مقصد باید صرف کنید. ورزشکار باشید و بخواهید با دوچرخه این مسیر را طی کنید، تقریبا ۱۸ دقیقه زمان می‌برد تا از لونگوی به سن لمبرت وارد شوید و سر از کافه ریکاردو دربیاورید.

### مخلوطی از چند تجربه

شاید از خودتان بپرسید: «حالا کافه و رستوران قحط است؟» صراحتا باید اعتراف کنیم که «نه!» اما شاید بد نباشد بگوییم صاحب این کافه همان «ریکاردو لاریوه» (Ricardo Larrivé) معروف، مجری برنامه‌های تلویزیونی همچون «انقلاب غذاهای فوق العاده»، «ریکاردو و دوستان» و «ریکاردو» است. او نویسنده پنج جلد کتاب آشپزی و صاحب امتیاز و سردبیر اولین مجله‌ی تخصصی آشپزی فرانسوی زبان کانادا است که بارها و بارها برای دستور پخت غذاهای ساده و خوشمزه‌اش جایزه دریافت کرده است. او همچنین بیش از ۱۲ سال است که پروژه‌ای را برای کمک به سبد غذایی خانواده‌های نیازمند راه انداخته است. از سال ۲۰۰۶ میلادی نیز بعد از اینکه همسرش درگیر دست و پنجه نرم کردن با سرطان سینه شد، اقدام به راه‌اندازی کمپن‌های متعدد و اطلاع‌رسانی درباره سلامت و مبارزه با سرطان به ویژه سرطان سینه کرده است.





داخل کافه دری وجود دارد که شما را به سمت فروشگاه لوازم آشپزخانه ریکاردو و کارگاه ساخت شکلات‌های او هدایت می‌کند. اگر اهل خرید لوازم خانه و آشپزخانه باشید، قطعاً این فروشگاه می‌تواند عاملی برای برق چشمانتان باشد.

سر بگردانید و کمی کنجکاوی به خرج بدهید متوجه می‌شوید که پنجره و درهایی که پشت صندوق قرار دارند، مستقیماً به کارگاه ساخت شکلات باز می‌شود. اگر از جمله عشاق شکلات هستید، از مدیر فروشگاه بخواهید با مسئول کارگاه صحبت کند و امکانی را برایتان فراهم کند تا شیوه ساخت شکلات‌های خوش طعم ریکاردو را از نزدیک ببینید.

تست بعضی از محصولات هم رایگان است و این امکان برایتان فراهم است تا قبل از خرید شکلات، کره کارامل نمکی همراه با یا شکلات بادام صبحانه آنها را مزه‌مزه کنید. اینجا بیش از پانزده طعم مختلف شکلات دست‌ساز نسبتاً لوکس و البته بسته‌بندی‌های گوناگون شکلات برای هدیه دادن وجود دارد. حتی می‌توانید برای شرکت در کارگاه‌های یک روزه ساخت و تزیین شکلات، کیک یا غذاهای ساده هم ثبت نام کنید. زیاد پیش می‌آید که خود ریکاردو هم در کافه، رستوران و حتی کارگاه‌ها حضور داشته باشد و خودش سفارش مهمان‌هایش را آماده و سرو کند.

اهل خرید مجله آشپزی هم که باشید، همانجا می‌توانید خود را آبونه مجله ریکاردو کنید تا با خیال راحت و بدون دردسر مجله سر وقت در صندوق پستی منزلتان قرار بگیرد.

### یک پیشنهاد جذاب

مدیر کافه به ما گفت اگر مبلغ فاکتور خریدتان از فروشگاه بیش از ۳۰ دلار شود، روی سفارش کیک و قهوه‌هایمان ۱۰ درصد تخفیف خواهیم داشت. این پیشنهاد که البته کاملاً شفاهی بود و در هیچ کجای منو نوشته نشده بود ممکن است همیشگی نباشد، پس اگر دلتان یک تخفیف ۱۰ درصدی در مقابل خریدی سی دلاری می‌خواهد، قبلش از کارکنان کافه سوال کنید.

کیک‌های هیجان‌انگیز کافه ریکاردو، همگی در کارگاه آشپزی پشت کافه که چسبیده به ساختمانی است که روی آن نوشته شده «RICARDO media»، تهیه و آماده می‌شود. ریکاردو مدیا، محلی است که در آن بسیاری از برنامه‌های تلویزیونی ریکاردو و عکس‌ها و مطالب مربوط به مجله و وبسایت او تهیه و منتشر می‌شود. چنانچه هوا خوب باشد، می‌توانید از نشستن در تراس یا حیاط پشت کافه هم لذت ببرید و قهوه یا غذایان را آنجا نوش جان کنید.

## جمع کل

قیمت‌های داخل منوی کافه ریکاردو نشان می‌دهند که پایین‌ترین عدد به یک فنجان قهوه فیلتر و بیشترین مبلغ به قهوه لیژ (Café liégeois) که ترکیب هوس‌برانگیزی از قهوه، خامه و بستنی است، تعلق دارد. برش کیک‌ها هم از هفت دلار شروع می‌شود، البته اگر یک کیک کامل بخرید و بخواهید همان‌جا در کافه از کیک استفاده کنید، داستان کمی فرق می‌کند مبلغ مالیات و حتی جمع کل فاکتورتان با تخفیف بیشتری برایتان محاسبه خواهد شد. پس چنانچه تصمیم دارید گروهی به این کافه بروید شاید بتوانید برای امتحان کیک‌های ریکاردو به اجماعی کلی برسید و با خرید یک کیک و تقسیم آن، کمی برای خودتان و دیگران تخفیف دست و پا کنید. اگر قصد خوردن برانچ (صبحانه‌نهار) داشته باشید هم می‌توانید، برانچ‌های کافه ریکاردو را امتحان کنید. چنانچه همراهتان کودک زیر ۱۲ سال دارید، به مسئول کافه یا کارمندی که سفارش‌تان را می‌گیرد اطلاع دهید، چرا که قیمت سفارش کودکان نصف محاسبه خواهد شد.

## از شمال تا جنوب

ریکاردو علاوه بر کافه‌ای که در خیابان سن‌لمبرت (310 d'Arran Street, Saint Lambert, J4R 2T5) دارد یک کافه هم در لاول (Laval) و یکی هم در کبک‌سیتی دارد؛ اما انصافاً کافه‌ای که در سن‌لمبرت است می‌تواند تجربه یک تیر و دو نشان باشد. به ویژه اینکه بعد از صرف قهوه یا هر خوراکی خوشمزه دیگری که از منو سفارش بدهید، می‌توانید در منطقه قدمی بزنید و از سکوت و آرامش دور از هیاهوی مونترال لذت ببرید. قدم زدن در سن‌لمبرت ۱۶۲ ساله، تجربه‌ای شبیه به سکوت و مراقبه در فضای باز را دارد. شهر طراحی خیلی خاص یا مرکز خرید ویژه‌ای ندارد اما در عوض آنقدر متین و موقر است که می‌تواند جای همه این نداشته‌ها را برای‌تان پر کند.



# متین تیره دست

مشاور امور مالی  
و فارغ التحصیل دانشگاه  
صنعتی شریف و ETS



514 690 6181

[www.ia.ca](http://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

# ماه خوب برای توسعه پایدار در مونترال

**زینب یوسف زاده** مارس امسال یعنی ماهی که به تازگی تمام شد، پر از خبر و اتفاق برای فعالان حوزه محیط‌زیست و توسعه پایدار بود. این ماه با دعوت به اعتصاب برای تغییرات اقلیم توسط دانشجویان و دانش‌آموزان کبکی آغاز شد. یکی از برگزارکنندگان این راهپیمایی بزرگ، دانشگاه کنکوردیا بود. در نهایت هزاران نفر از دانشجویان و دانش‌آموزان کبکی روز جمعه ۱۵ مارس، کلاس‌های درس را ترک کردند و همگام با دانش‌آموزان سراسر جهان به خیابان آمدند تا به سیاستمداران خود بگویند که انتظار جدیت بیشتری در تغییر برنامه‌های توسعه‌ای در جهت برآورده شدن توافقات بین‌المللی درباره کاهش گازهای گلخانه‌ای و افزایش سهم انرژی‌های نو دارند.

## توسعه پایدار مونترال

از ۱۹ تا ۲۱ مارس در دانشگاه کنکوردیا کنفرانس «توسعه پایدار در شهر و فراتر از آن» برگزار بود. در این کنفرانس که در هر دو پردیس مرکز شهر و لویالای دانشگاه کنکوردیا برگزار شد، محققین و دانشجویان این دانشگاه با ارائه مقاله، معرفی پروژه، برگزاری کارگاه و میزگرد در زمینه توسعه پایدار، مشارکت نمودند.

# Sustainability in the City and Beyond

Sustainability Across Disciplines Conference

March 19-21, 2019

Concordia University

Jesuit Hall and Conference Centre (7141 Sherbrooke St O., Montreal)

John Molson Building (1450 rue Guy, Montreal)

در دو هفته پایانی ماه مارس در دانشگاه مک گیل حداقل چهار رویداد در حوزه توسعه پایدار برگزار شد و خبر برگزاری نهمین جایزه سالانه کاتالیست در اول آوریل که مربوط به محققان دانشگاه مک گیل در حوزه توسعه پایدار است، روی خبرگزاری این دانشگاه آمد. در این نشست محققان و دانشجویانی که نتایج کارهایشان برای پیشبرد اصول توسعه پایدار در دانشگاه مک گیل موثر بود، مورد تقدیر قرار گرفتند.

## بودجه کبک و محیط زیست

در میان تمام خبرهای خوبی که فعالان محیط زیستی مونترالی را در این ماه به تکاپو واداشته بود، یک اتفاق غیر منتظره نیز رخ داد. بودجه استانی کبک که ۲۱ مارس تقدیم مجلس شد، خشم بسیاری از فعالان محیط زیستی را برانگیخت. با اینکه «بنوا شارت» وزیر محیط زیست کبک وعده داده بود که قرار است بودجه بیشتری برای حوزه محیط زیست در نظر گرفته شود، معلوم شد که حزب CAQ تصمیم گرفته به جای آنکه حمل و نقل عمومی را گسترش دهد، میلیاردها دلار به بودجه راه سازی در استان کبک اختصاص خواهد داد.

این حزب حدود ۲۵ میلیارد دلار برای گسترش شبکه جاده‌ای در ده سال آینده تصویب کرده که در واقع چهار میلیارد دلار بیش از چیزی است که دولت لیبرال گذشته مصوب کرده بود. در حالیکه بودجه حمل و نقل عمومی فقط ۴۰ میلیون دلار افزایش یافته و در همان محدوده یعنی کمی بیش از ۹ میلیارد دلار باقی مانده است.

از تصمیمات دیگری که فعالان محیط زیستی و برنامه‌ریزان شهری آن را به باد انتقاد گرفته‌اند تصمیم دولت برای اختصاص ۳۲۵ میلیون دلار برای مطالعات مربوط به احداث تونل‌ها و پل‌های جدید است. از نظر فعالان محیط زیست، دولت حرف دانشمندان در خصوص تغییرات اقلیم را باور ندارد. زیرا منبع اصلی گازهای گلخانه‌ای در استان کبک، گازهای حاصل از خودروهایی است که سوخت‌های فسیلی می‌سوزانند و گسترش ظرفیت استفاده از وسایل نقلیه، بزرگترین مانع رسیدن استان کبک به اهداف توافقنامه پاریس است.

**americana**

Environmental forum and international trade show for environmental technologies

**Environmental forum and International trade show for environmental technologies**

MARCH 26 TO 28, 2019 | MONTRÉAL CONVENTION CENTER

Organized by Réseau Environnement



بنابراین صرف پول بیشتر برای راهسازی غیر ضروری است و به جای آن باید بودجه بیشتر برای گسترش شبکه حمل و نقل عمومی اختصاص یابد. با اینکه سیستم کلاه و تجارت مالیات بر کربن در کبک، میزان گازهای گلخانه‌ای خروجی از صنایع را محدود کرده ولی گازهای تولید شده توسط خودروهای سبک و سنگین در حال افزایش هستند. همین موضوع سبب شده که فعالان محیط‌زیستی این تصمیمات جدید دولت را یک عقبگرد ناامیدکننده در حوزه محیط‌زیست بدانند.

دومینیک شامپن که پاییز گذشته بعد از جمع‌آوری طوماری با ۲۵۰ هزار امضا برای درخواست سیاست‌های آب‌وهوایی جدی‌تر و متعاقب آن دیدارش با نخست وزیر، نامش در رسانه‌ها مطرح شد، در اعتراض به تصمیمات اخیر دولت گفت: «امروز صبح فرانسوا لوگو نتوانست در چشمان دو پسرش نگاه کند» او به سخنرانی یک سال پیش فرانسوا لوگو اشاره داشت که گفته بود: «نمی‌تواند به چشم‌های دو پسرش نگاه کند بدون آنکه قدم‌های جدی در راستای مقابله با تغییرات اقلیم بردارد.» نخست‌وزیر با این کلامش می‌خواست به زعم خود حمله تند منتقدان به برنامه‌های ضعیف زیست‌محیطی حزبش را فرونشاند.

## انجمن آمریکانا

در کنار اقدامات بحث‌برانگیز دولت استانی، در هفته‌ای که گذشت خانم «کاترین مک کنا» وزیر محیط‌زیست دولت فدرال کانادا برای بازگشایی کنفرانس انجمن Americana (انجمن محیط زیست و تجارت بین‌المللی برای فن‌آوری‌های زیست‌محیطی) به مونترال آمد. این کنفرانس در روزهای ۲۶ تا ۲۸ مارس میزبان تعداد زیادی از محققین و دانشمندان در حوزه محیط‌زیست و ابداع‌کنندگان روش‌های زیست‌سازگار از سراسر جهان بود تا به جریان توسعه پایدار در شهرمان سرعت بخشد.



Clinique Dentaire  
**Villeray**

کلینیک دندانپزشکی

**ویلری**



**دکتر انوش عندلیبی**

جراح دندانپزشک

**تلفن: ۵۱۴۲۷۰۰۰۷۷**

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



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. اودر سلسله مطالب «از دکتر بپرسید» پاسخگوی سؤالات شما در حوزه سلامتی خواهد بود. نکته مهم: توجه کنید که این پاسخ‌ها صرفاً جنبه اطلاع‌رسانی دارد و برای هرگونه درمانی باید به پزشک خود مراجعه کنید.

info@medad.ca

◀◀ **سمانه: با سلام. مادر ۳۴ ساله ای هستم که نوزاد دو ماهه‌ام از شیر مادر تغذیه می‌کند. از بعد از زایمان ریزش موی شدیدی پیدا کرده‌ام که کم‌کم دارد نگرانم می‌کند. آیا این ریزش مو طبیعی است یا باید به پزشک مراجعه کنم؟ چه نوع راهکاری برای کم شدن ریزش مو توصیه می‌کنید؟**

◀◀ **با سلام به شما دوست عزیز، ریزش مو بعد از زایمان امری طبیعی تلقی می‌شود که بسیاری از مادران آن را تجربه می‌کنند و به دلیل تغییرات هورمونی اتفاق می‌افتد. در طول بارداری به دلیل افزایش هورمون‌های استروژن و پروژسترون رشد مو ادامه می‌یابد و موها دیرتر وارد مرحله ریزش می‌شوند. بعد از زایمان به دلیل کاهش این هورمون‌ها، موها دچار ریزش می‌شوند و بعضی وقت‌ها به نظر می‌رسد این ریزش بسیار شدید است و حتی در مواردی ترسناک به نظر می‌رسد.**

چنانچه این ریزش کمتر از ۸۰ تا صد عدد مو در روز باشد، نگران‌کننده نیست و موقتی خواهد بود. اما در صورتی که بیش از این مقدار باشد یا با علائم دیگری همراه شود، نیاز به بررسی پزشکی بیشتر است.

چرا که کم‌خونی ناشی از فقر آهن و مشکلات ناشی از تیروئید از موارد شایع دوران پس از زایمان هستند که می‌توانند ریزش مو نیز به همراه داشته باشند. حتماً تغذیه سالم و غنی از آهن و پروتئین را مورد توجه قرار دهید و به نکات بهداشتی و سلامت مو توجه ویژه‌ای داشته باشید.

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



Clinique Médico-Esthétique

Royal Derma

# رویال 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](http://www.cliniqueroyalderma.ca)

[information@cliniqueroyalderma.ca](mailto:information@cliniqueroyalderma.ca)

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

# جشن شیره افرا بهار شیرین در استان کبک

**هدی حسینی** همین طور که روزها بلندتر می‌شوند و هوا رو به گرمی می‌رود، درختان هم به خودش کش و قوسی داده و آماده جوانه زدن می‌شود. قدم اول رو به سوی بهار در شمال شرق کانادا توسط درختان افرا برداشته می‌شود. درختانی که به شب‌هایی سرد و روزهای گرم و آفتابی‌تر نیاز دارند تا شهد شیرینی به نام شیره افرا را تولید کنند. کانادا حدود هشتاد درصد شیره افرای خالص جهان را تامین می‌کند و کبک به تنهایی تولیدکننده ۹۰ درصد کل تولید شیره افرای کشور کانادا را بر عهده دارد.

در سال‌های اخیر این شهد جادویی دستمایه مراسمی شاد و مفرح به اسم «کلبه شگری» *cabane à sucre* شده است. شیره افرا ماده اصلی و چاشنی بسیاری از غذاها و دسرها و مایه رضایت علاقمندان طعم شیرین است و می‌توان حدس زد که در زمان‌های قدیم در شب‌های سرد ماه آوریل، چطور مردم را بعد از یک زمستان طولانی و طاقت‌فرسا در کلبه‌های مخصوص دور هم می‌آورده تا رقص و پایکوبی کنند، آوازهای محلی‌شان را بخوانند و دور هم دهان‌شان را با این شهد جادویی شیرین کنند.





### سفری جادویی به کبک قدیم

فعالیت های جالبی در cabane à sucre پیدا می شود خصوصا اگر به یکی از جاهایی رفته باشید که به صورت خانوادگی و سنتی اداره می شود. اینجا موقعیت خوبی است تا در کنار خانواده و خصوصا فرزندانان اوقات خوشی را داشته باشید. مثل اسب سواری یا گردش در مزرعه در واگن هایی که تراکتور آنها را می کشد. پیاده روی در جنگل، موسیقی سنتی و رقص و دیدن مراحل گرفتن شیره افرا در مجموع روز مفرحی را برایتان رقم خواهد زد.

اگر مایل به تجربه کردن «کلبه شگری» cabane à sucre در سفری کوتاه هستید حسابی به دلتان صابون بزنید چون بیشتر این کابین ها، برانچ (صبحانه نهار) هم سرو می کنند. در برانچ «کلبه شگری» خوراکی های خوشمزه ای انتظار شما را می کشند. فقط حواستان باشد که این یک مسابقه مارا تن است نه دوی سرعت! از هر خوراکی به مقدار کوچکی بچشید که جا برای بقیه هم باشد.

به طور سنتی غذا با یک کاسه سوپ نخود آغاز می شود. در کنارش املت یا ژامبون پخته، سوسیس، تخم مرغ نیمرو و خوراک لوبیا هم سرو می شود. با این سه اسم هم آشنا باشید چون غذاهای محبوب کبکی ها در این زمان از سال هستند: tourtière (پای گوشت معروف کبکی ها)، creton (پای گوشت خوک) و oreilles de crises (پوست سرخ شده خوک).

در تهیه همه این غذاها به نوعی از شیره افرا استفاده می شود. در نتیجه زمینه طعم همه آنها شیرین است. در بین دسرها هم دونات و پای و پنکیک با طعم شیره افرا به چشم می خورد. اما بهترین و سنتی ترین بخش این برنامه شکم چرانی، تافی شیره افرا است. همان بخشی که بچه ها به آن علاقه زیادی دارند. جایی که شیره مایع را روی برف می ریزند و با یک تکه چوب بستنی می غلطانند تا مثل بستنی روی چوب قرار بگیرد.



### نکته مهم

در بیشتر غذاهایی که در برانچ «کلبه شکری» سرو می‌شوند ردپایی از گوشت خوک دیده می‌شود. اگر گوشت خوک نمی‌خورید، برانچ گیاهی را انتخاب کنید.

### تورهای cabane à sucre

داخل مونترال رستوران‌هایی هستند که حال و هوای یک تور خارج شهر را در این زمان از سال دارند. مثل Délices Érable et Cie یا Sucrierie Haut Bois Normand.

کافیست تا در نقشه گوگل این عنوان را جست‌وجو کنید و آن‌هایی را که ستاره‌های بیشتری گرفته‌اند انتخاب کنید.

برای سفر کوتاه به خارج از مونترال هم گزینه‌های زیادی خواهید داشت. مثل Constantin که یک مزرعه کوچک خانوادگی است و با غذاهای مخصوص این مراسم، رقص و فعالیت‌های متنوع برای کودکان، پذیرای مهمانان خود است. مزرعه Au Pied De Cochon و همچنین مزرعه Sucrierie Bonaventure هم از جمله مزارعی هستند که فضا و فعالیت‌هایی مشابه دارند. Auberge Handfield از جمله مکان‌هایی است که برای گیاه‌خواران هم منوی خوبی را طراحی کرده تا از مراسم شیره‌خوری بهره‌مند شوند.

اگر هم فرصت زیادی ندارید، می‌توانید به پارک ژان دراپو، بازارچه ژان تلون یا خیلی از مراکز دیگر بروید و دستکم از تافی‌های افرا که روی یک تکه چوب غلتانده می‌شوند، استفاده کنید.



جشن واداره

# جشنواره هنری کودکان و نوجوانان ایرانی مونتreal دوره پنجم



فراخوان  
بخش موسیقی

فرصت ارسال اثر جهت بررسی  
و انتخاب: ۱۵ مارس  
نمونه اثر: ۳ تا ۴ دقیقه فایل  
صوتی یا تصویری

فراخوان  
بخش نقاشی

فرصت ارسال اثر: ۱۲ آوریل  
موضوع: «پدرشاه من کیوتری ست  
که از دهان تو آب می خورد»  
اندازه: ۱۷ × ۱۱ اینچ



فراخوان  
بخش قصه و ادبیات

فرصت ارسال اثر:  
۱۲ آوریل  
موضوع: «مهر»

فراخوان  
بخش عکاسی، کاردستی  
و خوشنویسی

فرصت ارسال اثر:  
۱۲ آوریل  
موضوع: آزاد



فراخوان  
بخش رقص

فرصت ارسال اثر جهت بررسی  
و انتخاب: ۱۵ مارس  
نمونه اثر: ۳ تا ۴ دقیقه  
فایل تصویری



اثر نمونه اثر به ایمیل ارسال و یا تحویل دبیرخانه جشن واداره شود.

شنبه ۱۰ (۳ تا ۱۵)

4976 Rue Notre-Dame Ouest, Montréal, H4C 1S8

JashneVajeha@gmail.com

@JashneVajeha

@JashneVajeha

@JashneVajeha

438-788-7800

# عشق فوتبال در مونترال

**عماد بوذری** به عنوان ایرانی هر جای دنیا که برویم و شرایط آب و هوایی هر چه که باشد، فوتبال و هیجان آن از ذهن و وجودمان بیرون نمی‌رود. هرکاری می‌کنیم هاکی و بیسبال و راگبی را دوست داشته باشیم اما باز هم هیچ چیز جای این مسابقه هیجان‌انگیز را پر نمی‌کند.

ربطی به زیبا یا جذاب بودن دیگر ورزش‌ها و مسابقات ندارد، ما با فوتبال بزرگ شدیم، کل کل کردیم، خوشحال شدیم، گریه کردیم، داد زدیم، غمگین شدیم، رفیق فابریک پیدا کردیم و خلاصه زندگی کردیم.

ما ایرانی‌ها با فوتبال حرف سیاسی زدیم و اعتراض کردیم. ما با فوتبال عشق‌بازی کردیم وقتی خداداد به استرالیا گل زد. ما با این زمین مستطیل سبز رنگ و اون توپ گرد سفیدش فخر فروختیم به دنیا.

بعضی وقت‌ها جوری طرفدار تیم‌های اروپایی هستیم که طرفدارهای سرسخت آن تیم به وجود ما افتخار می‌کنند.

عماد بوذری تلفنی گفته بود که می‌خواهد برای «مداد» گزارش ورزشی بنویسد. جوان آرامی است. وارد دفتر تحریریه که شد، مدتی ساکت نشست و فقط ما حرف زدیم. خوب گوش می‌داد و با سرش تأیید می‌کرد. با خودمان فکر کردیم با این روحیه که نمی‌شود گزارش ورزشی نوشت. اما همه این‌ها آرامش قبل از طوفانی بود که با آغاز صحبت‌های او درباره فوتبال اوج گرفت. صدای لرزان اولیه‌اش بلندتر شد، حرکت دست‌هایش شدت گرفت، تن صدایش صاف شد، اعتماد به نفس به قیافه‌اش برگشت، چشم‌هایش برق زدند و بعد دیگر طاقت نیاورد، بلند شد ایستاد، در اتاق قدم زد و حرف زد و از برنامه‌هایش گفت و وقتی توفان آرام گرفت، ما همه روی صندلی‌هایمان می‌خکوب شده بودیم. با چشم‌هایی که می‌شد «ذوق‌مرگ شدن» را در ته آن دید. عماد قرار است از این هفته برایمان از فوتبال در مونترال و کانادا بنویسد و بوی چمن را در تحریریه «مداد» برقرار کند.



## ما فوتبال بلدیم، فوتبال می‌شناسیم.

اما جای ما ایرانی‌ها در فوتبال شهرمان (مونترال) خالی است و هیجان‌ات مسابقات فوتبال مونترال و لیگ خفن آمریکای شمالی به ما منتقل نمی‌شود. یک چیزی در وجود فوتبالی ما در مونترال می‌لنگد!!!

آنچه فوتبال را در مونترال بی‌حال و حس کرده است طرفدارهای دو آتشه کامیونتی ایرانی است که اتفاقاً با تمام وجودشان فوتبال را بلدند.

بله! طرفدار ایرانی در مونترال و برای مونترال کم دیده می‌شود. حالا که زندگی در کانادا باعث شده تا هیچ ممانعتی برای ورود خانم‌های ایرانی به ورزشگاه وجود نداشته باشد چرا با خانواده به ورزشگاه زیبای مونترال نرویم و هیجان دیدن یک فوتبال حرفه‌ای را با یکدیگر قسمت نکنیم؟ چرا دخترمان را تشویق به فوتبالیست شدن نکنیم؟

حالا که زندگی در کانادا باعث شده تا هیچ ممانعتی برای ورود خانم‌های ایرانی به ورزشگاه وجود نداشته باشد چرا با خانواده به ورزشگاه زیبای مونترال نرویم و هیجان دیدن یک فوتبال حرفه‌ای را با یکدیگر قسمت نکنیم؟ چرا دخترمان را تشویق به فوتبالیست شدن نکنیم؟

شاید هم روزی فرزندان ما ستاره‌های فوتبال این شهر بشوند و آن غیرتی که لازمه فوتبال است را به فوتبال دنیای غرب تزریق کنند. آن وقت بیشتر از الان به خودمان و شهرمان افتخار خواهیم کرد.

عشق و تکنیک و تبحر ایرانی در کنار سیستم آموزش غربی، عدم وجود رقیب سرسخت و محیطی سالم و باسواد، این فرصت را به کامیونیتی ایرانی می‌دهد تا نسل فوتبالی منحصر به فردی را این‌جا رشد دهد.

قصد داریم از این به بعد هر هفته به صورت پله‌پله و منظم با مسائل لیگ و تیم شهرمان، مونترال آشنا بشویم و آرام آرام به جزئیات برسیم تا شناختی جامع از وضعیت فوتبال در مونترال به دست آوریم.





*Gâteau Doré*

**Gâteau Doré**



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

[Gateau.dore@yahoo.com](mailto:Gateau.dore@yahoo.com)

Facebook: Gâteau Doré

Instagram: Gateau.dore

(438) 401 - 8546

# مرغ‌های نوروزی به آسمان مونترال باز می‌گردند

**زینب یوسف زاده** اگر حتی کتاب جاناتان مرغ دریایی (Jonathan Livingston Seagull) را نخوانده باشید، حتماً وصفش را شنیده‌اید. مرغ دریایی که به جای تبعیت از قوانین گروهش تمرین پرواز در ارتفاع می‌کرد. در زبان فارسی به این مرغ‌های دریایی، نام زیبایی داده‌اند و آنها را مرغ نوروزی می‌خوانند. برای مونترالی‌ها نیز این پرندگان مهاجر، قاصدان بهارند، چرا که این روزها که هوا آرام آرام گرم می‌شود، دسته‌دسته مرغ‌های نوروزی از محل زندگی زمستانی‌شان در آمریکا باز می‌گردند و دوباره سر و صدایشان در آسمان جزیره مونترال شنیده می‌شود.

مرغ نوروزی یا مرغ دریایی (Seagull) جز پرندگان محیط‌های ساحلی هستند که از سی میلیون سال پیش بر روی زمین زندگی می‌کنند و تقریباً در بیشتر جاهای این سیاره حضور دارند. بال‌هایشان بلند است و پاهای پره‌دارشان برای حرکت در آب تکامل یافته‌اند. دو خانواده اصلی مرغ‌های دریایی لارینا و استارنینا هستند که هر کدام به ترتیب پنجاه و ۴۴ گونه از این پرندگان زیبا را در خود جای داده‌اند.



رنگ پرندگان بالغ معمولا سفید یا خاکستری است و تمام بال یا نوک بال‌هایشان سیاه است. بیشترشان سر سفیدی دارند ولی سر بعضی از گونه‌ها نیز سیاه رنگ است. در کانادا ۲۳ گونه از مرغ‌های دریایی زندگی می‌کنند. هجده گونه از آنها علاوه بر اینکه مدتی از سال را در کشورمان می‌گذرانند، همین جا هم تخم‌گذاری می‌کنند. بزرگترین جمعیت مرغ‌های نوروزی مونترال که از سال ۱۹۵۳ شناسایی شده‌اند، مرغ‌های نوک حلقه‌ای (Ring-Billed Gull) نام دارند.

این پرندگان بسته به گونه خود در جاهای مختلفی آشیانه می‌کنند. بخشی از آنها در مناطق ساحلی و در کنار دریاچه‌ها مثلا در خلیج کانادا و گونه‌هایی از آنها در سبزه‌زارها و جنگل‌های کانادا آشیانه می‌سازند. بعضی گونه‌ها نیز مناطق نزدیک به قطب را ترجیح می‌دهند. با توسعه شهرها، تعداد زیادی از مرغ‌های دریایی نیز در شهرهای ساحلی پرتی می‌زنند و زندگی می‌کنند. مرغ‌های نوروزی که در کنار شهرها زندگی می‌کنند ممکن است لانه‌های خود را روی بام‌ها، در کنار مزارع یا کارگاه‌های چوب بسازند. بیشتر آنها روی زمین یا بر روی صخره‌ها لانه می‌سازند و گونه‌های کمی هم هستند که روی درخت آشیانه می‌کنند.

غذای اصلی مرغ‌های دریایی ماهی است. البته آنها از حشرات و نرم‌تنان نیز تغذیه می‌کنند. با این حال برآورد شده که دسته‌ای از این پرندگان که در کنار شهرها زندگی می‌کنند بین ۳۰ تا چهل درصد غذایشان را از باقیمانده مواد غذایی در پسماند شهری به دست می‌آورند.

مرغ‌های نوروزی تک همسرند و در هر سال در فصل فرزندآوری حدود سه تخم می‌گذارند. رنگ تخمها معمولا سبز زیتونی یا کرم با خال‌های قهوه‌ای تیره است. سه تا چهار هفته طول می‌کشد تا جوجه‌ها سر از تخم درآورند. مرغ‌هایی که جوجه در آشیانه دارند غذا را می‌بلعند و آن را تا محل جوجه‌هایشان حمل می‌کنند. بعد دوباره غذا را از معده بر می‌گردانند تا جوجه‌ها را با آن تغذیه کنند. جوجه‌ها قهوه‌ای رنگ هستند و در طی دوران بالغ شدن که تا سن دو یا سه سالگی طول می‌کشد به تدریج سفید می‌شوند.



مرغ‌های دریایی پرندگان بسیار باهوشی هستند که حدود ۱۰ تا ۱۵ سال زندگی می‌کنند. آنها در گروه‌های بزرگ زندگی می‌کنند و آواهای گوناگونی برای ارتباط با اعضای گروه خود دارند. یکی از رفتارهای عجیب آنها این است که با زبردستی غذا را از کف سایر پرندگان، حیوانات و حتی انسان می‌دزدند. آنها از تکنیک‌های دیگری نیز برای شکار استفاده می‌کنند. مثلاً ماهی‌ها را با تکه‌ای نان به سمت خود جلب می‌کنند یا برای به سطح کشیدن کرم‌های خاکی، صدای باران تولید می‌کنند. همچنین از عادات عجیب دیگرشان این است که گاهی بچه‌های سایر هم‌نوعانشان را شکار می‌کنند. مرغ‌های دریایی، خود غذای پرندگان شکاری بزرگتری مانند عقاب‌ها هستند.

مونترال تاکنون زیستگاه امنی برای این پرندگان بوده به طوری که از سال ۱۹۷۹ تا کنون جمعیت آنها در این منطقه تقریباً سه برابر شده است. از همین روزها تا پایان تابستان ممکن است گروه‌های بزرگ مرغ‌های نوروزی را نشسته بر پهنه فضاهای سبز شهر ببینید. در این صورت اگر در تابستان گرم و شرجی مونترال هوس کردید همانطور که روی چمن پارک نزدیک خانه‌تان دراز کشیده‌اید و این پرندگان زیبا را تماشا می‌کنید، کتاب «جانانان، مرغ دریایی» اثر جاودانه ریچارد باخ را هم به صورت صوتی گوش کنید، **اینجا** را کلیک کنید.





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

دارالتراجمه 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،  
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

# بیژن جلالی

به همت محمدرضا پرهیزکاری

چهار شعر از بیژن جلالی

(۱)

چه دریاچه‌ای بود  
نگاهت

و من نمی‌دانستم تا کجاها  
همراه خنده‌ات  
در آن پارو خواهیم زد

(۲)

من زندگیم را  
برای کس دیگری  
زندگی کرده‌ام  
که نمی‌دانم کیست

(۳)

برای تو بوده است  
سکوت من  
در سالیان دراز  
و اینک برای توست  
که می‌گویم  
از سکوت گذشته‌ام

(۴)

نمی‌دانم  
ماهی بوی آب دریا می‌دهد؟  
یا دریا بوی ماهی گرفته است؟

نقش جهان

شعر روز

سر نظم

و نقاش جهان را

بار می‌گویم

برای جهان

بیژن جلالی



بیژن جلالی (زاده ۳۰ آبان ۱۳۰۶ در تهران - درگذشت ۲۴ دی ۱۳۷۸) از چهره‌های شناخته شده شعر معاصر ایران است، شاعری که به‌ویژه پس از مرگ، با استقبال نسل جدیدی از مخاطبان ادبی مواجه شد. مخاطبانی که سادگی بیان و تصاویر او را در شعر می‌پسندیدند. این درحالی است که اشعار جلالی بر مفاهیم عمیق انسانی تأمل می‌کند، خاصه مفهوم مرگ و نیستی که در بسیاری از اشعار او بازتاب یافته است.

«روزانه‌ها» پخته‌ترین اثر اوست، آخرین کتابی که در زمان حیات او منتشر شد. پس از آن کتاب‌های بسیاری به کوشش بستگان او منتشر شد که دربرگیرنده اشعار بیژن جلالی بودند؛ اما از آنجا که برخی از این اشعار به سال‌های بسیار دور در گذشته بازمی‌گردد، بعید می‌نماید که شاعر، خود قصد انتشار آنها را داشته بود.



## ● 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](http://www.faunus.ca)

[info@faunus.ca](mailto:info@faunus.ca)

[fb@faunus.institute](https://www.facebook.com/faunus.institute)

514 431 3345

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

# 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.

## Immigration Services

# ویزا و اقامت در کانادا

ارایه پکیج های موفق مهاجرتی

ارزیابی رایگان



مشاوره حقوقی توسط مشاوران و وکلای  
رسمی شورای مهاجرت کانادا

**Barreau du Québec - ICCRC**

Adresse : 1396, rue Sainte-Catherine Ouest,  
Suite 414 , 415 Montréal (Québec) H3G 1P9  
Canada

+1-514-647-4335  

+1-514-379-1669 



ماداد

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

فرم اشتراک