

سال دوم - شماره پنجاه و هشتم

هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی

جمعه ۲۷ اردیبهشت ۱۳۹۸ - ۱۷ می ۲۰۱۹

کوله پستی
کافه سرامیک، اول باید
فنجانت را بسازی

۳۷

آسپرین
بی‌خوابی، امشب باید
گوسفندها را بشماری

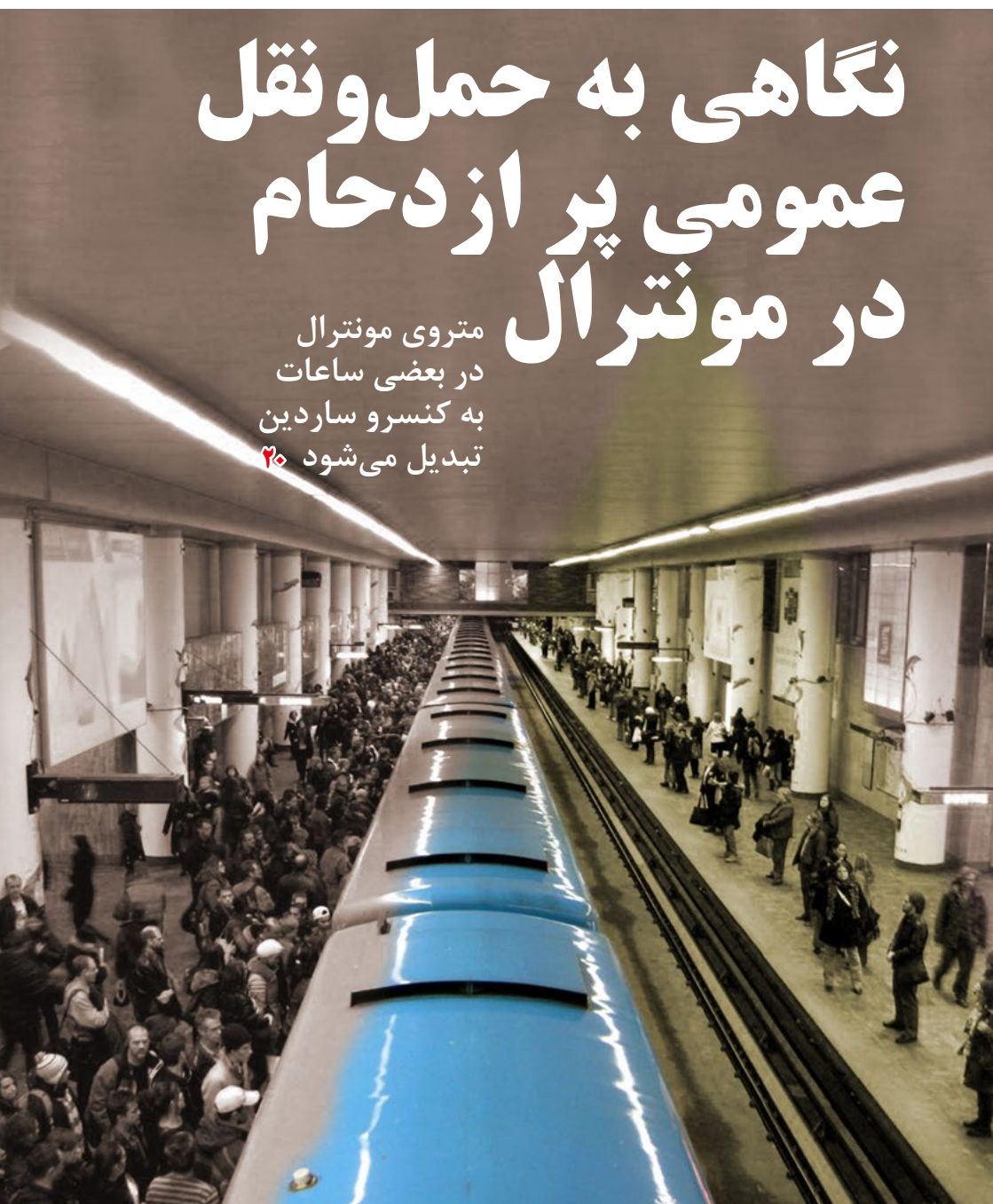
۳۲

گذر زمان
«میهن‌پرستان» کبکی
رو در روی ملکه «ویکتوریا»

۵۱

نگاهی به حمل‌ونقل عمومی پر ازدحام در مونترال

متروی مونترال
در بعضی ساعات
به کنسرو ساردین
تبدیل می‌شود ۲۰





www.medad.ca

مداد، مجله آنلاین مونتreal
هفته نامه اجتماعی، فرهنگی

شماره پنجاه و ششم، جمعه ۲۰ اردیبهشت ۱۳۹۸
۱۷ می ۲۰۱۹

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

اشتراک مجله هفتگی «مداد» رایگان است.

مشترکان هر جمعه نسخه الکترونیک «مداد» را روی
ایمیل دریافت می کنند.

برای اشتراک اینجا کلیک کنید

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

اگر مایل به نوشتن در «مداد» هستید، مطالب خود را به
ایمیل زیر ارسال کنید.

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

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

تلفن:

438 738 - 8068

آدرس:

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

ایمیل:

info@medad.ca

سردبیر:

شهرام یزدان پناه

تحریریه:

پوریا ناظمی، مهرنوش

اردلان یکتا، مریم ایرانی،

هدی حسینی،

زینب یوسف زاده، علی

زندیه وکیلی، پریسا

کوکلان، آزاده مقدم،

فرمهر امیردوست

صفحه آرا:

مانا نریمی



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

تلفن واحد آگهی ها:

514 916 - 0083

ایمیل:

ads@medad.ca

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



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

دوره‌های رایگان

دوره‌های رایگان با امکان پرداخت
وام و بورس

تلفن:

۴۸۳۸ - ۵۱۳ ۵۱۴ (۵۱۴)

ثبت‌نام و مشاوره به زبان فارسی:

دوشنبه‌ها ساعت ۱۰ تا ۱۴ و چهارشنبه‌ها ساعت ۱۲ تا ۱۷

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

www.edudite.academy

بوی گند جنگ

چهل روز از پدرم بی خبر بودیم، هیچ کس نمی دانست کجاست. از طرف اداره راه استان گیلان فرستاده بودندش تا در نزدیکی خط مقدم جبهه، راه سازی کند که ناگهان غیبش زد. زمان جنگ با عراق بود.

مادرم صبح زود می زد بیرون و در صف مرغ و گوشت و پنیر و شکر می ایستاد تا شب بتواند لقمه ای غذا در دهان جوجه هایش بگذارد. بعد هم که ما را می خواباند، می رفت آهسته و بی صدا در غصه شوهری که از او بی خبر بود، گریه می کرد. من هم سرم را می کردم زیر پتو و آنقدر بی صدا اشک می ریختم تا خوابم ببرد.

بعضی شبها وقتی کابوس می دیدیم که پدرم را سر دست می برند تا خاکش کنند، مادرم صدایم می کرد و برایم از قهرمانی های پدرم می گفت و اینکه «آقا جان» آنقدر قوی است که هیچ کس نمی تواند آزاری به او برساند. وقتی این ها را می گفت، لبخند آرامش بخشی می زد که خیالم را راحت می کرد. آن موقع ها نمی فهمیدیم چه غم سنگینی را در سینه حبس می کرده است.

هر از چندگاهی به جای یکی از هم کلاس هایمان که تقریباً همزمان با پدر به جبهه اعزام شده بودند، دسته گل بزرگی در کلاس می گذاشتند و ما می آمدیم در حیات مدرسه و با حرارت زیاد شعار «مرگ می دادیم. فکر می کردم هرچقدر بیشتر داد بزنم، «صدام حسین» بیشتر می ترسد.

یک روز غروب جمعه که از چهارگوشه آسمان غم می بارید، روی پلکان خانه قدیمی مان در شهری کوچک در شمال ایران نشسته بودم که کامیونی جلوی خانه امان ایستاد و بعد صدای خش دار پدرم را شنیدم. می خواستم بدوم، فریاد بزنم، همه را خبر کنم اما فلج شده بودم. فکر کردم دارم خواب می بینم. در باز شد اما من همان طور مات و مبهوت روی پله ها به چشم های سرخ و هیکل سر تا پا باندپیچی شده پدرم خیره مانده بودم. وقتی من را در آغوش کشید، تازه باورم شد که برگشته. ناگهان نفسم برگشت و بعد از اینکه با چند نفس عمیق، او را بو کشیدم، با تمام وجودم فریاد زدم: «ماااااااا، آقا جون اومده»

دعا کنیم دیگر هیچ کودکی جنگ را تجربه نکند.

شیرین زاده



ICP IMMIGRATION

مهاجرت — به کانادا

514-778-9011

موبایل

514-289-9044

دفتر کانادا

514-289-9022

فاکس :

021-2289-4567

دفتر تهران :

تماس مستقیم از ایران : 021-8531-2878

برای ارزیابی رایگان کلیک کنید

معصومه علیمحمدی (بهیہانے)

عضو رسمی شورای مشاوران مهاجرت به کانادا



نادر خاکسار

مشاور املاک



اخذ وام برای مهاجرین با کمترین پیش پرداخت و بهره



514 969 2492



کارت‌های اعتباری متعدد خوب یا بد؟

چند راهکار برای افزایش رتبه اعتبار بانکی در کانادا

امیرحسین عبدلی‌ناصر داشتن بیش از یک کردیت‌کارت، مزایا و معایبی دارد که تصمیم‌گیری را بسته به شرایط دارنده کارت متفاوت می‌کند. داشتن کارت‌های اعتباری متعدد زمانی اهمیت می‌یابد که بخواهید سابقه اعتبار بانکی خود را برای گرفتن یک وام بزرگ مانند وام خودرو یا وام خرید مسکن، ترمیم کنید.

سوال: به بانک رفتم تا برای وام خودرو درخواست کنم و آنها درخواست مرا رد کردند. خیلی وقت نیست که دانشگاهم را که تمام کرده‌ام. آنها گفتند که برای درخواست وام نیاز به داشتن شغل ثابت دارم. همچنین گفتند که تعدادی عدم پرداخت یا تاخیر در پرداخت در کارت اعتباری دانشجویی من هست. من به آنها توضیح دادم که این اتفاقات برای زمانی بوده که من در ارتباط با وام تحصیلی‌ام دچار چالش‌هایی بودم و فکر نمی‌کردم این مسائل جدی باشند. قضیه این است که من همچنان دنبال گرفتن وام خودرو هستم و بنابراین نیاز به ترمیم رتبه اعتبار بانکی‌ام دارم. یکی از دوستانم پیشنهاد کرد که یک کارت اعتباری جدید بگیرم اما آیا این ایده خوبی است؟

پاسخ: وقتی می‌خواهید سابقه اعتبار خود را ترمیم کنید خوشبختانه تاریخچه پرداخت و زمان پرداخت دست خودتان است. چند عامل مهم وجود دارند که می‌توانند رتبه شما را برای کسب اعتبار بالاتر کاهش دهند. کاری که شما باید انجام بدهید این است که آنها را از آخرین موارد صورت وضعیت حسابان پاک کنید چرا که وام دهنده پرداخت‌های آخر را بررسی می‌کند. کردیت کارت‌ها آنقدر گردش مالی دارند که بتوانید با آنها سابقه‌تان را اصلاح کنید.

بسیاری از تصمیمات درباره شما بر مبنای این معیارها اخذ می‌شود که آیا توانایی بازپرداخت بدهی‌های خود را دارید؟ و اینکه قبل از موعدی که برای خرید خودرو در نظر گرفته‌اید چقدر زمان دارید؟ این عوامل فارغ از تعداد کارت‌های اعتباری و اعتبارهای موجود دیگر برای شماست. اینجا تعدادی از مواردی که باید در هنگام تصمیم‌گیری مد نظر قرار گیرند، آورده شده است:

دو کار خیلی مهم
که کمک می‌کنند تا
اعتبارتان را به خوبی
مدیریت کنید این است
که همیشه طوری عمل
کنید که انگار فقط ۶۰
درصد از اعتبارتان در
دسترس است و هر
ماه قبل از موعد مقرر،
بدهی خود را پرداخت
کنید.

در گزارش اعتبار بانکی یک کاندایی چه مواردی موجود است؟

همه باید حداقل یک بار نگاهی به گزارش اعتبار بانکی‌شان بیندازند تا میزان دقت این اطلاعات و مواردی که در این گزارش ذکر می‌شود را بدانند. شما باید قبل از اعتبار کارتان در مورد اعتبارهای دیگری که در حال استفاده از آنها هستید، آگاه باشید. برای مثال پرداخت ماهانه بیمه خودرو، قرارداد تلفن همراه یا وام دانشجویی. یک کپی رایگان از گزارش اعتبارتان از دفاتر گزارش‌دهنده اعتبار بانکی، بگیرید تا بدانید که وام‌دهندگان چه مواردی از حساب شما را در هنگام تصمیم‌گیری در مورد اعطای وام بررسی می‌کنند.

فقط یک کارت اعتباری برای ساختن رتبه اعتبار کافیست

اگر تنها دلیلی که برای درخواست یک کارت اعتباری دیگر دارید این است که رتبه اعتبار خود را بهبود دهید، معلوم است که نمی‌دانید که با یک کارت اعتباری نیز می‌شود این کار را انجام

داد. مدیریت کردن یک کارت اعتباری در شرایطی که شما در بازپرداخت‌ها در بیشتر مواقع خوب عمل می‌کنید، بهتر از داشتن چند کارت اعتباری است. دو کار خیلی مهم که کمک می‌کنند تا اعتبارتان را به خوبی مدیریت کنید این است که همیشه طوری عمل کنید که انگار فقط ۶۰ درصد از اعتبارتان در دسترس است و هر ماه قبل از موعد مقرر، بدهی خود را پرداخت کنید.

انعطاف‌پذیری بیشتر با داشتن دو کردیت کارت

یکی از مزایای داشتن دو کارت اعتباری انعطاف‌پذیری بیشتر است. برای مثال کارت‌های مختلف پیشنهادهای متفاوتی برای مشتریان خود دارند، از امتیاز پرداخت در مسافرت گرفته تا برگرداندن پول نقد و حتی برنامه‌های تمدید و تعویض کارت. بنابراین به عنوان کارت دوم می‌توانید کارتی را انتخاب کنید که برای شما مناسب‌تر است. همچنین اگر مسافرت می‌روید داشتن یک کارت اعتباری دیگر به عنوان پشتیبان کارت اصلی‌تان ایده خوبی است. برای آنها که خرید آنلاین انجام می‌دهند داشتن یک کارت با اعتبار کم در جاییکه خطر افشای اطلاعات کارت در اینترنت وجود دارد، به کار می‌آید.

همچنین ممکن است تصمیم بگیرید در کنار ویزا کارت خود، یک مستر کارت نیز داشته باشید تا در مواقعی که خرده‌فروشی‌ها فقط یکی از این دو را قبول می‌کنند، همچنان قادر به خرید باشید. برای مثال فروشگاه کاستکو در کانادا، فقط مسترکارت خودش را قبول می‌کند.

اگر می‌خواهید به بانک‌ها به عنوان وام‌دهنده بالقوه خود نشان دهید که در مقابل وام خود مسئولیت‌پذیر خواهید بود، حسابتان را متعادل نگه دارید. هزینه، صرفه‌جویی و قرض، همه اجزای ضروری یک برنامه مدیریت پولی خوب هستند.

حواستان باشد که در دستران را دو برابر نکنید

خیلی از مردم فراموش می‌کنند که داشتن دو کارت اعتباری به معنی احتمال داشتن بدهی بیشتر است. شما بهتر از هر کس رفتار مالی خودتان را می‌شناسید: آیا کسی هستید که کارت‌های اعتباری را تا انتهای اعتبارش خرج می‌کنید و در زمان پرداخت،

حداقل بدهی را می‌پردازید؟ اگر این طور است اشتباه خواهد بود اگر فکر کنید که می‌توانید بیشتر از یک کارت اعتباری را مدیریت کنید. در چنین شرایطی درخواست برای کارت اعتباری اضافی فقط موقعیت مالی شما را از آنچه هست، خراب‌تر می‌کند. بنابراین واقع بین باشید و به داشتن یک کارت اعتباری رضایت دهید و تمرکزتان را بر روی مدیریت هر چه بهتر این اعتبار بگذارید.

کارت های اعتباری می‌توانند مانع شما برای گرفتن وام خودرو شوند

اعتبارهای زیادی وجود دارد که یک شخص می‌تواند داشته باشد ولی وام دهنده آن اعتبارها را با ۴۰ درصد درآمد ناخالص شما قبل از مالیات می‌سنجد. اگر میزان حداقل پرداخت مورد نیاز در تمام محصولات اعتباری شما به همراه هزینه مسکن (اجاره و الکتریسیته) نزدیک به این ۴۰ درصد باشد، کار گرفتن وام برای شما سخت خواهد شد. کارت‌های اعتباری که دارید ولی فعال نیستند نیز به این معادله اضافه خواهند شد. بنابراین اگر برنامه دارید که در دو تا سه سال آینده برای وام خودرو درخواست دهید و به محصول اعتباری دیگری نیاز ندارید، بهتر است به اعتبارهایی که همین حالا دارید، بچسبید و آنها را افزایش ندهید.

جمع بندی برای درخواست کارت اعتباری

سیستم گزارش اعتبار برای بیشتر کانادایی‌ها موضوعی است که اطلاعات کافی درباره آن ندارند. علاوه بر آن میزان زیادی اطلاعات غلط یا جانبدارانه در این مورد در فضای مجازی وجود دارد. پیروی کردن از اطلاعات غلط بیش از آن که منفعتی برای شما داشته باشد آسیب‌رسان است. بنابراین قبل از آنکه برای یک کارت اعتباری جدید درخواست کنید با استفاده از منابع معتبر، اطلاعاتتان را کامل کنید. آژانس‌های مشاوره غیر انتفاعی در سراسر کانادا وجود دارند که به سوالات شما درباره اعتبار و بدهی‌های‌تان به صورت رایگان پاسخ می‌دهند. بنابراین مانعی برای گرفتن اطلاعاتی که نیاز دارید، وجود ندارد. اگر می‌خواهید به بانک‌ها به عنوان وام دهنده بالقوه خود نشان دهید که در مقابل وام خود مسئولیت‌پذیر خواهید بود، حسابتان را متعادل نگه دارید. هزینه، صرفه‌جویی و قرض، همه اجزای ضروری یک برنامه مدیریت پولی خوب هستند.

کلینیک دندانپزشکی

ویلری



دکتر انوش عندلیبی

جراح دندانپزشک

تلفن: ۵۱۴۲۷۰۰۰۷۷

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

پریسا کوکلان

مونترال شهر زنده‌ای است. پایتخت فرهنگی آمریکای شمالی که سبک زندگی اروپایی آن زبانزد 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.

فیلم

زمین

LA TERRE

جمعه ۲۴ مه، ساعت ۱۹
محل اجرا:

Cinémathèque québécoise

اطلاعات بلیت:

در اکراین، مرد پیری در یک باغ کشته می‌شود. اشتراکات زمینی میان مردم روستا اختلاف‌هایی میان پیرها و جوانان، فقیرها و پولدارها پدید می‌آورد. مرد جوانی به نام واسیلی، کمونیست آتشی‌مزاج که شب را با نامزد خود گذرانده، در راه بازگشت با شلیک گلوله از پا درمی‌آید. این فیلم از آثار ماندنی و از فیلم‌های صامت سینمای شوروی سابق است که در سال ۱۹۳۰ به کارگردانی الکساندر دووینکو (Alexandre Dovjenko) ساخته شده است.

به لطف خدا

GRÂCE À DIEU

دوشنبه ۲۷ مه، ساعت ۱۹:۳۰

محل نمایش :

Entrepôt / Complexe culturel Guy-Descary - Lachine

اطلاعات بلیت :

الکساندر با خانواده‌اش در لیون (شهری در کشور فرانسه) زندگی می‌کند. او متوجه می‌شود که کشیشی که در کودکی به او دست‌درازی کرده هنوز این کار را با بچه‌های دیگر انجام می‌دهد. او به همراه فرانسوا و امانوئل که هر دو نیز از قربانیان تجاوز جنسی هستند، وارد مبارزه‌ای علیه این کشیش می‌شود.

این فیلم به کارگردانی فرانسوا اوزون François Ozon، کارگردان معاصر مشهور فرانسوی، در سال ۲۰۱۹ ساخته شده است. از کارهای دیگر این کارگردان می‌توان به فیلم «گلدان تزئینی» Potiche با هنرمندی کترین دونوو Catherine Deneuve، در سال ۲۰۱۰ اشاره کرد.

فیلم





زایمان کردن از شدت خنده

ACCOUCHER DE RIRE

سه‌شنبه ۲۱ مه، ساعت ۱۴

محل نمایش:

Maison de la culture de Rosemont-La Petite-Patrie

اطلاعات بلیت:

«زایمان کردن از شدت خنده» به صحنه‌هایی در فیلم‌های سینمایی مربوط به والدین و فرزندان‌شان می‌پردازد که زندگی روزمره‌ی پدرها و مادرها را به تصویر می‌کشند. این برنامه که به هنرمندی Emilie Ouellette اجرا می‌شود، از آغاز بارداری تا زایمان، شیردهی و تعلیم و تربیت کودکان را به شکلی متفاوت به سخره می‌گیرد.
مدت‌زمان این برنامه ۵۰ دقیقه است.

گنجینه‌ی بوترو

LE TRÉSOR DU BUTTEREAU

شنبه ۲۵ مه، ساعت ۱۰:۳۰

محل نمایش:

École Notre-Dame-du-Foyer

اطلاعات بلیت:

دزدان دریایی سعی دارند تا گنجی را در جزیره‌ی مدلن پنهان کنند. یک نفر از میان آن‌ها قبول می‌کند تا سرش را از تنش جدا کنند که بتواند به شکل روح از گنج مراقبت کند. در این میان پسر کوچکی به همراه طوطی و خواهر هوشمند خود موفق می‌شود تا نقشه‌ی دزدان را نقش بر آب کند. این تئاتر برای کودکان سه سال به بالا در نظر گرفته شده است.

تئاتر



MIGRATION DES OISEAUX

UN COUP D'ŒIL SUR L'IMMIGRATION À TRAVERS LA POÉSIE
ET LA MUSIQUE PERSANE.

PHOTO: DAMIAN DUBIELSKI

گروه موسیقی دیبا تقدیم میکند:
کوچ پرستوها

DIBA MUSIQUE
COMPOSITION ET ARRANGEMENT:
REZA ABAEE
CHANT:
ELHAM MANOUCHEHRI

M-REZA PARHIZKARI
POORIA POURNAZERI
BERTIL SCHULRABE
DIDEM BAŞAR
OLIVIA MÜSAT
SIMON PAGE
ELHAM MANOUCHEHRI
REZA ABAEE



VENDREDI, 31 MAI 2019 À 8PM • GESÙ

SALLE DU GESÙ: 1200 RUE DE BLEURY, MONTREAL, QUEBEC 514 861-4378 @PLACE-DES-ARTS

تغییر محل کلینیک



dentwest
monkland

Annie Benlolo, D.M.D.
Chirurgienne dentiste / Dental surgeon
Ann-Claire Landry, D.M.D., BSc
Chirurgienne dentiste / Dental surgeon
دکتر جاوید موسوی

خدمات دندان پزشکی
عمومی و ارتودنسی

514 484 - 8808

www.dentwest.com

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

● مرکز فراگیری خلاق فانوس ●



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

✓ کلاس های آموزش زبان خلاق (کودکان و نوجوانان)

www.faunus.ca

info@faunus.ca

fb@faunus.institute

514 431 3345

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

مریم دلشاد

مشاور سفرهای شما

◀ مناسب ترین قیمت بلیت

◀ تور و کروز

◀ بیمه سفر

◀ حج عمره و تمتع



VOYAGES MENARA

Cell: 438-405-8323

Tel: 514-940-0911

Email: maryamdelshad @ voyagesmenara.ca

Address: 1620B Sherbrooke St. W

Montreal, QC H3H 1C9



نگاهی به حمل و نقل عمومی پر ازدحام در مونترال

متروی مونترال
در بعضی ساعات
به کنسرو ساردین
تبدیل می شود



تحریریه «مداد» می‌گویند سیستم متروی مونترال یکی از محبوبترین سیستم‌های حمل‌ونقل عمومی در جهان است. اما در حال حاضر با توجه به اقبال عمومی نسبت به آن، شلوغی خفکان‌آور مترو در ساعت‌های پررفت‌وآمد در ابتدای صبح و انتهای بعدازظهر برای برنامه‌ریزان شهری تبدیل به معضل بزرگی شده است.

شهردار مونترال والری پلانت قول داده که در روزهای پیش رو راه‌حل‌هایی برای مشکل تراکم جمعیت مترو اعلام کند. راه‌حل‌هایی که کارشناسان با آنها بیگانه نیستند و بعضی با آن موافقت و بعضی دیگر آنها را ناکارآمد یا ناکافی می‌دانند.

یکی از راه‌حل‌های پیشنهادی، ایجاد خط‌های اتوبوس سریع‌السیر است که با استقرار در مسیرهای اصلی شمال-جنوب بتواند از تراکم مسافر در خط نارنجی مترو بکاهد.

برای مثال خیابان پاپینو به عنوان بلندترین شریان شمال-جنوب مونترال، یکی از گزینه‌ها برای خط اتوبوس سریع است. اما بعضی از کارشناسان مطمئن نیستند که اتوبوس با توجه به کندی حرکت در خیابان‌ها در ساعات شلوغ رفت و آمد به عنوان جایگزین مترو مورد استقبال مسافران قرار گیرد.

سال ۲۰۱۸ اولین سالی بود که سیستم مترو مونترال در چند روز از سال بیش از یک میلیون مسافر روزانه داشت. با توجه به آمار انجمن حمل و نقل مونترال در سال گذشته، ۲۱۷ میلیون ورودی در گیت‌های مترو ثبت شده و مسافرت با مترو در این سال حدود ۴ درصد رشد داشته است.

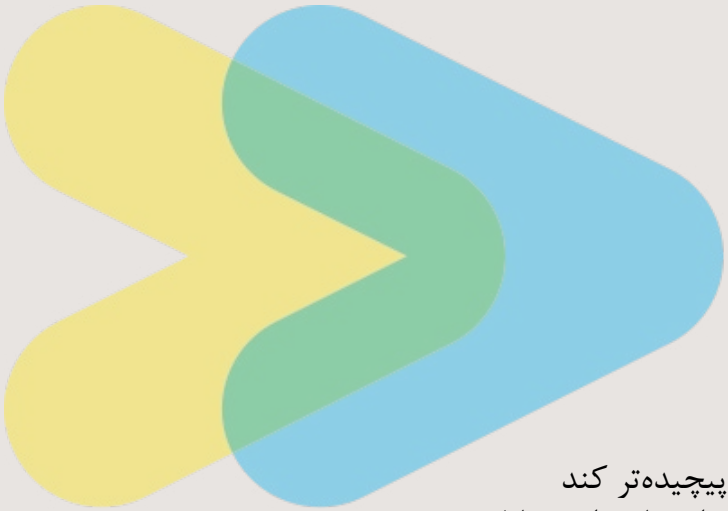
خط نارنجی که مسافران را صبح‌ها از جزیره لاوال و شمال جزیره به مرکز شهر می‌آورد، در سال ۲۰۱۱ به حداکثر ظرفیت خود رسید و از هشت سال پیش تا کنون به طور مداوم به میزان مسافرانی که از این خط استفاده می‌کنند، افزوده شده است. مسافران از این شاکی هستند که باید در ایستگاه منتظر بمانند. نظاره‌گر گذشتن دو یا سه قطار پر باشند تا آن‌ها جایی خالی برای سوار شدن، پیدا کنند.

اوضاع خط مترو نارنجی مونترال در ساعت ۸:۱۵ دقیقه صبح کاملاً روشن است، مترو در آن ساعت به مرز اشباع ظرفیت خود رسیده است.

با اینکه سیستم‌های جدید حمل و نقل نظیر REM (راه‌آهن سبک) که در ۲۰۲۳ کامل می‌شود و همچنین پروژه گسترش خط آبی مترو تا سال ۲۰۲۶ قرار است شبکه حمل و نقل ریلی شهر مونترال را وسعت بخشد، ولی این نگرانی وجود دارد که همه این پروژه‌های جدید، کل سامانه مترو را با حجم بیشتری از مسافر روبرو کند.

حزب متبوع شهردار مونترال با طرح «پروژه مونترال» به پیروزی رسید که یکی از اصلی‌ترین برنامه‌های آن احداث خط مترو صورتی بود تا اضافه بار خط نارنجی و سبز به سمت مرکز شهر را سبک نماید. از نظر کارشناسان مشکل این است که اگر تکمیل چنین طرح‌هایی دهه‌ها به طول نینجامد، حداقل به سال‌ها وقت نیاز دارد. به ویژه که دولت فعلی استان کبک نیز از این پروژه حمایت نمی‌کند و آن را در اولویت‌های عمرانی دولت خود قرار نداده است.

در چنین شرایطی راهکارهای کوتاه مدتی مورد نیاز است که بتواند از تراکم مسافران بکاهد و سرعت سفرهای شهری را افزایش دهد. عدم اقدام مناسب،



ممکن است موضوع را پیچیده‌تر کند
به نحوی که مسافران استفاده از وسایل
نقلیه عمومی را کنار بگذارند و به وسایل نقلیه
شخصی روی آورند. در آن صورت شلوغی خیابان‌ها
افزایش خواهد یافت و به محیط زیست نیز آسیب بیشتری وارد خواهد شد.
همان اتفاقی که در شهری مانند واشنگتن دی‌سی افتاد.
موضوع مهمی که آرام آرام شکل و شمایل یک معضل شهری را به خود
می‌گیرد تبدیل به دغدغه بسیاری از برنامه‌ریزان کلانشهر مونترال شده
است.

اما برنامه‌های پیشنهادی کدامند:

شهرداری مونترال

اتوبوس بیشتر، متروی طولی‌تر، خط صورتی

حزب والری پلانت شهردار مونترال علی‌رغم محافظه‌کاری دولت حاکم در
استان، پروژه احداث خط صورتی را پیش می‌برند. به همین منظور یک
میلیون دلار برای دفتر مطالعاتی این پروژه از بودجه سال ۲۰۱۹ در نظر
گرفته شده است.

همچنین شهرداری یک قرارداد برای اضافه کردن ۳۰۰ اتوبوس هیبریدی
به ناوگان اتوبوس‌های شهری، امضا کرده که تا سال ۲۰۲۰ محقق خواهد
شد. با این حساب تعداد اتوبوس‌های مونترال به ۲۱۰۷ دستگاه اتوبوس
افزایش خواهد یافت. شهرداری امیدوار است که این اتوبوس‌ها بتوانند میزان
تراکم مسیرهای اتوبوس‌رو را کاهش دهند. همچنین تعهد داده شده که
مسیرهای اختصاصی اتوبوس سریع‌السیر در مناطق پرتراфик ایجاد شود تا
بتوانند به عنوان جایگزین مترو عمل کنند.

شهرداری همچنین در صدد است پارکینگ زیرزمینی جدیدی با ظرفیت
۱۰ قطار اضافی در خط نارنجی ایجاد کند. تکمیل این پروژه نقش مهمی
در افزایش سرعت قطارها خواهد داشت. به این ترتیب که در ساعات اوج
استفاده از مترو، فاصله زمانی بین قطارها با کاهش نیم دقیقه‌ای به دو
دقیقه خواهد رسید. موضوعی که باعث افزایش ۲۵ درصدی ظرفیت مترو
می‌شود. این پارکینگ تا سال ۲۰۲۱ به بهره‌برداری خواهد رسید.

طرح دیگر که به اجرا رسیده استفاده از واگن‌های جدید Azur در خط سبز و نارنجی است که ۸ درصد بیشتر از مدل‌های قبلی جا برای مسافر دارند. همچنین انتظار می‌رود سیستم راه آهن سبک REM که قرار است تا سال ۲۰۲۳ راه‌اندازی شود، اگر نه برای همیشه ولی حداقل در کوتاه‌مدت بخشی از فشار خط نارنجی را کاهش دهد. این پروژه همراه با گسترش خط مترو آبی تکمیل خواهد شد اگر چه این نگرانی وجود دارد که با گسترش این خطوط و افزوده شدن پنج ایستگاه دیگر به شرق در سال ۲۰۲۶، مسافران بیشتری به خط مترو نارنجی منتقل شوند.

تراژکتوار ۲۰۰۰

خطوط اتوبوس سریع السیر

از آنجا که ساخت خط صورتی زمان زیادی خواهد برد مدیر «کبک تراژکتوار» که یک گروه مذاکره‌کننده در مورد حمل و نقل عمومی است بر روی راه‌حل‌های کوتاه‌مدت پافشاری می‌کند. به اعتقاد این گروه از آنجا که شهرداری در حال سفارش ۳۰۰ دستگاه اتوبوس جدید است، باید خطوط ویژه اتوبوس‌های سریع ایجاد شود تا مردم را به سرعت و بدون استفاده از خطوط متروی سبز و نارنجی از محله‌های شلوغ جزیره به مرکز شهر برسانند. خیابان‌های شربروک، روزمونت و بوییین از اولین کاندیداها برای این کار در زمان تراکم رفت و آمد هستند. خطوطی مشابه بخش‌هایی از خیابان شربروک و خط سریع ۴۲۷ در امتداد خیابان سن ژوزف که روزمونت و پلاتو را به مرکز شهر مونترال وصل می‌کند، نمونه‌های خوبی هستند که کارایی مناسبی از خود نشان داده‌اند و نشانه عملی بودن این تصمیم هستند.

همچنین تراژکتوار بر این باور است که تعداد زیادی از مسافران تمایل دارند که در واگن‌های ابتدایی و انتهای قطار سوار شوند تا به محل خروج نزدیک‌تر باشند. این موضوع سبب می‌شود که واگن‌های اول و آخر قطار، نسبت به واگن‌های وسطی شلوغ‌تر باشند. این مشکل باید با فراهم کردن آموزش‌های لازم برای مسافران حل شود تا آنها نیز نقش خود را در افزایش ظرفیت حمل و نقل مترو ایفا کنند.

اتحادیه مونترال

خط دانش

در سال ۲۰۱۷ فردی به نام جان فورتیر در حالیکه بئر اتحادیه مونترال را حمل می‌کرد، درصدد بود راه حل کم هزینه‌تر و کاربردی‌تری را به جای خط مترو صورتی معرفی کند، که آن را خط دانش نامیده بود. این خط از ایستگاه کوت دو نژ در روی خط آبی شروع می‌شود و تا گریفتون ادامه پیدا می‌کند و در بیور لیک در مونترویال ایستگاه دارد و در نهایت در کنار دانشگاه کنکوردیا پایان می‌یابد. اتحادیه مونترال معتقد است که این خط به سمت جنوب به مسافران نزدیک خط آبی اجازه می‌دهد تا بدون اینکه خط عوض کنند، خودشان را به مرکز شهر برسانند. به این طریق از حجم شلوغی خط نارنجی مترو خواهد کاست. همچنین این خط می‌تواند دانشگاه مونترال را به دانشگاه کنکوردیا وصل کند.

یکی از اعضای سابق این اتحادیه در این رابطه می‌گوید که تکمیل این خط یک چهارم خط صورتی هزینه دارد و برخلاف خط صورتی می‌تواند در تمام مسیرش زیرزمینی باشد. وسایل حمل و

نقل این خط می‌تواند از واگن‌هایی که در حال حاضر مورد استفاده هستند تامین گردد و بنابراین در هزینه قطارهای جدید صرفه جویی مالی داشته باشد. او ادامه می‌دهد: بر اساس پیشنهادنامه «فورتیر» گسترش خط آبی به سمت شرق به سمت آنژو اشتباه است چرا که مسافران بیشتری را به خط نارنجی سرازیر خواهد کرد.

علاوه بر خط دانش این اتحادیه بر این باور است که مسیرهای اتوبوس سریع‌السیر بیشتر و استفاده بهتر از سیستم GPS برای کنترل چراغ‌های راهنمایی در جهت دادن اولویت حرکت به اتوبوس‌ها، باعث افزایش سرعت ناوگان اتوبوسرانی می‌شود. خط اتوبوس سریع Pie-IX که قرار است در سال ۲۰۲۲ به پایان برسد، می‌تواند ۷۰ هزار مسافر را در روز جابجا کند و حجم مسافر خط نارنجی را کم کند.

پیر باریو

راهکار موثری وجود ندارد

در حالیکه همه تلاش می‌کنند که وضعیت موجود را به نحوی سامان دهند کسانی مانند پیر باریو نیز وجود دارند که معتقدند مونترال به حد اشباع ظرفیت گسترش سیستم حمل و نقلش رسیده و کار بیشتری نمی‌شود در این شهر انجام داد. او که استاد برنامه‌ریزی شهری در دانشگاه کبک و دانشگاه مونترال است می‌گوید: این حقیقت که سیستم مترو بیش از حد شلوغ خواهد شد سال‌هاست که یک موضوع بدیهی است و الان STM دارد هزینه عدم اقدام زودهنگام خود را می‌پردازد.

راه‌حلهایی مثل افزودن واگن‌های Azur که در بهترین حالت فقط ۸ درصد به ظرفیت مترو می‌افزاید، کوتاه مدت هستند چرا که هر سال سفرهای شهری ۳ درصد رشد می‌کنند و این یعنی، این راه‌حل فقط برای چند سال اول و قبل از اینکه دوباره از ظرفیت خود گذر کند، دوام خواهد آورد. افزودن ۳۰۰ اتوبوس به ناوگان شهری فقط ۱۲ درصد ظرفیت این ناوگان را افزایش خواهد داد و بسیاری از این اتوبوس‌ها وقتی که قطارهای خط «دو مونتین» در سال ۲۰۲۰ برای مدت دو سال تعطیل شوند، مورد نیاز خواهند بود و عملاً در افزایش ظرفیت نقشی نخواهند داشت.

طرح راه‌اندازی اتوبوس مسیرهای شمال-جنوب در خیابان‌هایی مثل سن دنی و سن اوربان برای مرتبط شدن با بلوار رنه لوک به عنوان جایگزین خط نارنجی یا برای انتقال مسافران





به خط سبز، به این
خاطر که خیابان‌های
مد نظر همین حالا نیز
پرترافیک هستند، کاری
از پیش نخواهد برد. چرا که
این جایگزین‌ها منجر به صرفه‌جویی
در وقت مسافران نمی‌شوند، پس از آنها
استقبال نخواهد شد.

این استاد دانشگاه معتقد است که ما همین حالا هم در شرایطی قرار داریم که تمام زیرساخت‌های شهری ما در بهینه‌ترین شرایط خود کار می‌کنند و ما واقعا به مرزهای ظرفیتی آنها رسیده‌ایم. هیچ نشانه‌ای از این وجود ندارد که خطوط سریع السیر Pie-IX بتواند تا ۲۰۲۵ در خیابان پاپینو راه اندازی شود.

خط صورتی اگر چه ایده خوبی است ولی باید به آن به چشم یک طرح نگاه کرد که نیاز به تکامل دارد. حداقل بعد از دهه‌ها، این اولین بار است که یک نفر گفته ما نیاز به ساختن خطوط دیگر در مونترال داریم ولی متاسفانه این کار برای موقعیت کنونی کار پر زحمتی است.

فلورانس جونکا ادنتون

زمان‌های منعطف برای رفت و آمد راحت‌تر

استاد دانشگاه کبک در مطالعات شهری و دانشکده توریسم، فلورانس ادنتون، معتقد است که این فقط مترو نیست که بیش از ظرفیتش شلوغ است، اتوبوس‌ها نیز شلوغ هستند. اضافه کردن تعداد اتوبوس‌های ناوگان شهری و خطوط سریع‌السیر شمال-جنوب و شرق-غرب که بیشترین ترافیک را دارند، می‌تواند به کاهش تراکم مسافران کمک کند. به باور او جامعه نیز باید نقش خود را در این مورد ایفا کند. مخاطب او بیشتر کارفرمایان و شرکت‌های خدمات هستند که می‌توانند با اعمال ساعت کاری‌های منعطف برای کارمندان و مشتریان خود در کاهش رفت و آمد در ساعت‌های ویژه نقش داشته باشند. او همچنین ایجاد شرایط کار از خانه برای تمام یا بخشی از روز را به عنوان راهکار دیگری برمی‌شمرد. به اعتقاد او انعطاف‌پذیر کردن ساعات کاری پاسخ خوبی نیز به کمبود نیروی کار است که کارفرمایان از آن رنج می‌برند.

مشکل افزایش روزافزون مسافران مترو از یک طرف نشانه اهمیت این وسیله به عنوان یک روش حمل‌ونقل سریع و ارزان عمومی است و از طرف دیگر چالش بزرگی برای پیدا کردن جایگزین برای آن ایجاد کرده است. چشم‌ها به برنامه‌ریزان شهری، از شهرداری تا مراکز دانشگاهی است تا راه‌حلی برای گشودن این کلاف به هم پیچیده در کلانشهر مونترال بیابند.

متین تیره دست

مشاور امور مالی
و فارغ التحصیل دانشگاه
صنعتی شریف و ETS



514 690 6181

www.ia.ca

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

جنگال درپوش جدید پلاستیکی لیوان‌های قهوه «تیم هورتونز»



تحریریه «مداد» شرکت قهوه‌خانه‌های زنجیره‌ای تیم هورتونز به تازگی از درپوش‌های پلاستیکی جدیدی برای لیوان‌های یکبار مصرف قهوه خود رونمایی کرده است. تیم هورتونز از آنجایی که این درپوش‌ها برخلاف درپوش‌های قبلی کاملاً و صددرصد قابل بازیافت هستند و همچنین خیلی بهتر آب‌بندی می‌شوند، خیلی به خود می‌بالد.

رئیس انجمن محیط زیستی «صلح سبز» (Greenpeace) کانادا می‌گوید تیم هورتونز (یا آنطور که فرانسوی‌ها تلفظ می‌کنند، تیم هورتون) به جای آنکه دو سال برای ساخت یک درپوش یکبار مصرف پلاستیکی جدید تحقیق کند، باید اولویت را به تولید محصولاتی بدهد که سرنوشتشان به خاکچال‌ها ختم نشوند و محیط زندگی را بیش از این آلوده نکنند.

فعالان محیط‌زیستی می‌گویند درحالی که تنها ۹ درصد از پلاستیک‌های قابل بازیافت کانادا، واقعاً بازیافت می‌شوند، ساختن یک محصول ۱۰۰ درصد قابل بازیافت مزیت خاصی ندارد و مشکلی از مشکلات آلودگی پلاستیکی را حل نمی‌کند. تیم هورتونز روز دوشنبه از طرح جدید درپوش پلاستیکی لیوان‌های قهوه‌اش که آب‌بندی بهتری دارند و روی آنها یک برگ درخت افرا به عنوان نماد کانادا، حکاکی شده، رونمایی کرد. به گفته مسئولان شرکت تیم هورتونز این محصول جدید از پروپیلن ساخته شده، ۱۰۰ درصد قابل بازیافت است و می‌تواند به هر کدام از شعب تیم هورتونز بازگردانده شود.

GREENPEACE

همچنین ۹۵ درصد از شرکت‌های جمع‌آوری زباله آن را به عنوان پسماند قابل بازیافت می‌پذیرند. الکس ماکدو، مدیرعامل تیم هورتونز در مراسم رونمایی این محصول گفت: ما روی این درب جدید دو سال کار تحقیقاتی انجام داده‌ایم و محصول جدید نتیجه ۱۲ مطالعه و داده‌های مربوط به ارائه خدمات به ۳۰ میلیون نفر است.

رئیس انجمن «صلح سبز» معتقد است که اقدامات تیم هورتونز کم اهمیت است و برای همین در اظهار نظر دیگری در خصوص فروش لیوان‌های دائمی در شعبه‌های تیم هورتونز گفت: فروش لیوان‌های چندبار مصرف ارزان، اگر چه گام برداشتن در جهت درستی است ولی اگر تیم هورتونز واقعا می‌خواهد تعهد خود را برای مبارزه با آلودگی پلاستیکی نشان دهد، باید کاری فراتر از فروش لیوان‌های چندبار مصرف در کنار لیوان‌های یکبار مصرف بکند.

او همچنین چالش بزرگتری پیش روی این شرکت فروش و توزیع قهوه گذاشت و از تیم هورتونز دعوت کرد که در ماه جولای با رونمایی از طرح لیوان‌های چندبار مصرف که قابل بازگرداندن هستند، محصولات یکبار مصرفش را کاملاً حذف کند.

در ادامه این مصاحبه سخنگوی «صلح سبز» به خبرنگاران گفت: در حال حاضر شبکه‌های مستقلی برای فروش قهوه وجود دارند که در شهرهای بزرگی مثل مونترال از لیوان‌های چندبار مصرف استفاده می‌کنند. اگر تیم هورتونز می‌خواهد خود را به عنوان یک شرکت پیشرو معرفی کند باید یک چنین نوآوری‌هایی داشته باشد و مسئولیت‌پذیری محیط زیستی خود را بالا ببرد. بر اساس یک مطالعه در «صلح سبز» (Greenpeace) که در اکتبر سال گذشته صورت گرفته، تیم هورتونز یکی از پنج شرکت چند ملیتی بزرگ است که بزرگترین نقش را در آلودگی زیست‌محیطی کانادا دارند. شرکت «نستله» در مقام اول است و تیم هورتونز در مقام دوم قرار دارد. بعد از این دو شرکت، شرکت‌های پیپسی کولا، کوکاکولا و مک‌دانلد در جایگاه‌های بعدی قرار دارند.



Clinique Médico-Esthétique

Royal Derma

روپال درما



پوستی شاداب
با طراوت طبیعی

Roya Pirkhandan

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

مشاوره رایگان
در کلینیک روپال درما

ارایه کلیه مراقبت های زیبایی مدیکال شامل:

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

TEL: 438 388 - 8600

www.cliniqueroyalderma.ca

information@cliniqueroyalderma.ca

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

بی خوابی

امشب باید گوسفندها را بشماری!

مهرنوش اردلان یکتا شبی را به یاد آورید که نیاز است که به سرعت به خواب روید، اما تلاش‌های شما بی‌نتیجه مانده و نه تنها زود نخوابیدید، بلکه دیرتر از همیشه به خواب رفته‌اید. فردای آن روز به دلیل بد خوابی بسیار کسل و بدخلق بوده‌اید و حتی ممکن است کار مهم‌تان را هم به درستی انجام نداده باشید. بد خوابی یا بی خوابی نوعی اختلال است که بر اساس اداره آمار کانادا بین شش تا ۴۸ درصد کانادایی‌ها، بسته به نوع تعریف این اختلال، با آن درگیرند.

سالانه هزینه اقتصادی که هر فرد به این دلیل متحمل می‌شود بالغ بر ۵ هزار دلار است. اما بد خوابی یا بی خوابی چیست؟

بی خوابی

بی خوابی یا بد خوابی (Insomnia) یک اختلال خواب بسیار شایع است که می‌توان آن را به صورت سختی در به خواب رفتن، ناتوانی در خوابیدن ممتد و بیدار شدن پی‌درپی یا زود بیدار شدن در حالی که هنوز خواب کافی صورت نگرفته است، تعریف کرد.

این مشکل موجب می‌شود که سطح انرژی و خلق فرد افت کند و سلامت کلی، بازده شغلی و کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار دهد. هر فرد بالغ به طور متوسط به هفت تا هشت ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارد. بسیار پیش می‌آید که افراد به دلیل استرس‌ها یا وجود حوادث در زندگی، دچار اختلال بی خوابی کوتاه‌مدت شوند که بین چند روز تا چند هفته طول

می‌کشد. اما نوع دیگری از بی‌خوابی وجود دارد که نوع مزمن است و برای یک ماه یا بیشتر ادامه می‌یابد.

نشانه‌های بی‌خوابی

بی‌خوابی یا بدخوابی می‌تواند شامل نشانه‌های زیر باشد:

- سخت به خواب رفتن
 - بیدار شدن مکرر در طول شب
 - صبح خیلی زود از خواب بیدار شدن
 - احساس خستگی و کسر خواب صبح روز بعد
 - خواب‌آلودگی و خستگی در طول روز بعد
 - بی‌قراری، افسردگی یا اضطراب
 - سختی در تمرکز و به خاطر آوردن
 - افزایش اشتباهات و سوانح
 - نگرانی مداوم در مورد خوابیدن
- زمانی که بدخوابی یا بی‌خوابی عملکرد روزمره فرد را مختل کند، باید به پزشک مراجعه شود تا درمان صورت گیرد یا در صورت لزوم فرد به مراکز آزمایش خواب فرستاده شود.

علل و عوامل خطر

اختلال بی‌خوابی می‌تواند مشکل اولیه باشد یا به طور ثانویه در ارتباط با دیگر بیماری‌های پزشکی مانند اضطراب یا افسردگی یا درمان‌های دارویی به وجود آید. بی‌خوابی مزمن به طور معمول ناشی از استرس، رویدادها یا عادت‌های زندگی است که خواب را مختل می‌کند. علل بی‌خوابی مزمن می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- استرس؛
- سفرهای مداوم و شیفت‌های کاری شبانه که هر دو تغییر ساعت خواب را به همراه دارد؛
- نداشتن ساعت منظم برای خوابیدن، فعالیت‌های محرک و مهیج قبل از ساعت خواب، محیط نامناسب برای خواب، چرت روزانه و استفاده از رختخواب برای تماشا کردن تلویزیون یا کارهای روزانه که همگی تحت عنوان عادت‌های خوابی بد طبقه‌بندی می‌شوند؛
- خوردن غذای سنگین درست قبل از خواب؛
- اختلالات سلامت روان؛
- داروها؛

● بیماری‌های مزمن جسمی بیماری‌هایی که دردهای مزمن دارند مانند سرطان‌ها، آرترروز و یا بیماری مانند آسم؛

● سایر اختلالات خواب مانند انسداد تنفس در خواب؛

- مصرف کافئین، الکل یا نیکوتین در زمان نزدیک به خوابیدن؛
- بالارفتن سن (بیشتر از ۶۰ سال) و زن بودن به ویژه در دوران یائسگی از عواملی هستند که احتمال ابتلا را بالا می‌برند.

درمان

راه‌های درمانی تنها به استفاده از قرص خواب ختم نمی‌شود و درمان بی‌خوابی می‌تواند در تغییر سبک زندگی و عادت‌های ما ریشه داشته باشد. بنابراین برای درمان بی‌خوابی:



● برنامه خواب منظم داشته باشید و از خواب در طول روز به ویژه بعد از ساعت سه بعدازظهر اجتناب کنید.

● فعالیت جسمانی منظم روزانه می تواند به بهبود خواب شب کمک کند.

● داروهای مصرفی خود را بررسی کنید عارضه جانبی بعضی از داروها، بی خوابی شبانه است.

● مصرف کافئین و الکل خود را محدود کنید و شب هنگام از مصرف غذای سنگین یا نوشیدنی فراوان اجتناب کنید.

● از اتاق خواب و تخت خود تنها برای خواب استفاده کنید و کارهای روزانه یا تماشای تلویزیون یا کار با وسایل الکترونیکی مانند موبایل یا کامپیوتر را به هیچ وجه در رختخواب انجام ندهید.

● راهی برای آرام شدن ذهن بیابید تا نگرانی ها و اضطراب های خود را با خود به رختخواب نیاورید. مدیتیشن، یوگا و ورزش تای چی می توانند کمک کننده باشند.

● تا زمانی که خواب آلود نشده اید به رختخواب نروید و در صورتی که به خواب نرفتید، بیشتر از بیست دقیقه در رختخواب ننماید و بیرون بیایید. اگر مشکل جسمانی دارید که درد شدیدی دارید، به دنبال درمان آن باشید.

در صورت بی تاثیر بودن موارد گفته شده می توان از روش های کمکی مانند داروهای شیمیایی به تجویز پزشک برای کوتاه مدت استفاده کرد.

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

info@medad.ca



❧ با سلام آقای ۳۶ ساله هستم که سال‌هاست به طور مرتب آخر هفته‌ها والیبال بازی می‌کنم و هیچ مشکلی نداشته‌ام. روز گذشته طبق معمول والیبال بازی می‌کردم که ناگهان احساس درد زانو شروع شد. درد ابتدا خفیف بود که به تدریج افزایش یافت. درد در ناحیه جلوی زانو در قسمتی که کشکک زانو است، وجود دارد. درد بعد از بازی هم ادامه یافته و به هنگام بلند شدن از روی صندلی یا دویدن خیلی شدید می‌شود. به نظر شما مشکل چیست؟

❧ با سلام به شما دوست عزیز. با توجه به سابقه بازی والیبال و نوع و ناحیه ایجاد درد به نظر می‌رسد که به نوعی از التهاب تاندون استخوان کشکک به نام Jumper's Knee دچار شده باشید که ورزشکاران و افرادی که به دفعات بالا و پایین می‌پرند به آن دچار می‌شوند. برای درمان بهتر است از حرکاتی که درد را تشدید می‌کند اجتناب کنید، از داروهای آرام‌کننده درد بدون نسخه مانند ایبوپروفن یا ناپروکسن استفاده کنید و بعد از فعالیتی که ایجاد درد می‌کند، یک بسته یخ که در کیسه پلاستیک قرار دارد بر روی ناحیه دردناک بگذارید. در صورتی که درد بدتر شد یا بعد از چند روز اجتناب از فعالیت‌هایی که باعث درد می‌شود، بهبود نیافت و یا علائمی چون قرمزی و تورم در زانو به وجود آمد، حتماً به پزشک مراجعه کنید.



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

کافه سرامیک اول فنجانیت را بساز!

عباس محرابیان کافه نشینی از آن سنت‌های قدیمی و ریشه‌دار فرانسوی است که در مونترال به شکل‌ها و شمایل مختلفی خود را بروز می‌دهد. کافه‌های مونترال دیگر فقط یک مکان برای نوشیدن قهوه نیستند. هر کدام از کافه‌ها مرکزی فرهنگی هستند که با توجه به عقبه صاحب کافه، رنگ و بویی متفاوت دارند. این هم باز خود یکی دیگر از ویژگی‌های مونترال است. شهری چندفرهنگی که از ۷۲ ملت در آن در کنار هم با آرامش زندگی می‌کنند. آدم‌هایی با ملیت‌ها، فرهنگ‌ها و توانمندی‌های مختلف. بنابراین هیچ کافه‌داری مثل دیگری نیست. و از آن جمله کسی که کافه سرامیک را پایه گذاشته است.



کافه سرامیک را شاید بتوان یکی از جالب‌ترین مکان‌های تفریحی مونترآل نامید. اینجا جایی نیست که شما در آن فقط یک نوشیدنی گرم بنوشید یا تکه‌ای شیرینی سفارش دهید. راستش را بخواهید اینجا برای قهوه خوردن باید آستین‌ها را بالا بزنید و کمی کار کنید.

در این کافه شما یک قطعه سرامیکی خام (مثل لیوان، بشقاب، یا مجسمه) را می‌خرید و با دست خودتان آن را رنگ می‌کنید. سپس این قطعه را برایتان در کوره می‌پزند و ده روز بعد به شما تحویل می‌دهند.

همه ما در کودکی تجربه رنگ کردن داشته‌ایم. انجام دوباره این کار شما را به آن دوران می‌برد و غرقتان می‌کند در دنیای خوش کودکی، یک دفعه می‌بینید دو ساعت گذشته و اصلاً متوجه نشده‌اید!

اگر مثل من سال‌هاست نقاشی نکرده‌اید می‌توانید قطعه ساده‌ای مثل پرنده خشمگین را انتخاب کنید و قسمت‌های مشخص شده‌اش را رنگ مناسب بزنید. اگر هم دنبال چالش هستید می‌توانید یک قطعه صاف انتخاب کنید و رویش را کاملاً با طرح موردنظر خودتان نقاشی



کنید. بیش از پنجاه رنگ مختلف برای این کار در اختیار شماست. هزینه‌ای که باید پرداخت کنید متناسب با اندازه قطعه‌ای است که رنگ می‌کنید به علاوه زمانی که برای رنگ کردنش اختصاص می‌دهید. مثلاً من برای قطعه کوچکی مثل پرندۀ خشمگین ۱۳ دلار و برای دو ساعت رنگ کردن هم ۱۰ دلار پرداختم. در تصویر زیر کارهایی که مشتریان مختلف رنگ کرده و آماده شده‌اند را می‌بینید. شما می‌توانید تنها به این کافه بروید و لذت ببرید، یا به صورت گروهی با دوستان یا خانواده به آنجا بروید. راستی به عنوان یک برنامه جانبی همچنین می‌توانید قهوه یا ساندویچ هم بخورید!

برای روزهای بارانی این بهار سراسر ابر و باران، گذراندن وقت در این کافه برای انجام یک سرگرمی مفید و جذاب، می‌تواند ایده خوبی باشد. این کافه در محله پلاتو و در نزدیکی ایستگاه مونت‌رویال واقع شده و نشانی دقیق آن ۴۳۳۸ خیابان سنت‌دنیس است.

با تشکر از آقای عباس محرابیان برای تهیه این گزارش.





با مدیریت

دکتر رضا پارسانژاد

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

514 979 - 4551

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

با علی ابراهیمی، تولیدکننده خانگی زیتون پرورده «یلدا»:

این زیتون پرورده کانادایی است!

شهرام یزدان پناه در ایران تحصیلات عالی داشته، مدیر بازاریابی چند شرکت تولیدکننده بوده، شخصیت و کلاس اجتماعی خوب اما خیلی چیزها هم نداشته است. نداشته‌ها باعث شد تا عزمش را جزم و برای دستیابی به زندگی بهتر، مهاجرت کند. اما عشق که اولش آسان می‌نمود، بعدها گرفتار مشکل‌ها شد.

وقتی شرایط سخت کارمندی در کانادا به او فشار آورد، تصمیم گرفت کاری برای خودش راه بیاندازد، این شد که زیتون پرورده یلدا متولد شد.



اما او آینده بزرگی برای این کسب و کار خانگی خود در سر پروانده است و بنابر این همه قدم‌ها را چنان اصولی برداشته تا بتواند در آینده نزدیک کارش را توسعه دهد.

علی ابراهیمی، متولد مشهد با مدرک لیسانس شیمی از دانشگاه مشهد که بعد از ۱۵ سال سابقه کار، سرانجام به عنوان مدیر فروش در نخستین و شاید هم تنها کارخانه تولیدکننده زیتون پرورده در ایران مشغول به کار شد. کمتر از سه سال پیش وارد کانادا شده و حالا در کشور جدیدش با مجوز اداره بهداشت کبک و در آشپزخانه خانه خودش در غرب مونترال، زیتون پرورده تولید می‌کند. به امید اینکه بتواند کارگاه کوچکش را تا چند ماه دیگر افتتاح نماید.

یک شیمیدان چگونه به فکرش رسید که زیتون پرورده تولید کند؟

به کار فروشگاهی علاقه زیادی داشتم و در ایران در دانشگاه مدیریت تهران، دانشگاه صنعتی شریف و سازمان مدیریت صنعتی، آموزش‌های زیادی دیده بودم. وقتی به کانادا آمدم همزمان با کار، دانشگاه هم می‌رفتم و مدرکم را در رشته مدیریت بازاریابی گرفتم. البته هنوز دو واحد باقی مانده است. اما همیشه فاصله بوده بین آنچه در کنفرانس‌ها و سمینارها و مطالب آموزشی و کتاب‌ها صحبت می‌شود تا واقعیتی که ما با آن هر روز سروکار داریم. باید عملی کار کرد و به نتیجه رسید. کار کردم، تولید کردم، بازاریابی کردم



و الان محصولم در فروشگاهها به فروش میرسد. مهندسی شیمی نقش زیادی در این موضوع نداشت.

حالا چرا زیتون پرورده؟

من تقریباً پنج سال آخر کارم را در ایران در مجموعه‌ای کار کردم که مستقیماً زیتون، زیتون پرورده و محصولات مربوط به آن و ترشیجات و خیارشور و غیره تولید می‌کرد. این اشتیاق از آن تجربه من می‌آید. من در ایران مدیر فروش این شرکت بودم که به لحاظ صنعتی بزرگترین و به گفته خودشان

اولین تولیدکننده زیتون پرورده در ایران بودند. در نتیجه من با زیتون پرورده آشنا شدم و چون کار بازاریابی را انجام می‌دادم از بازار، از مشتریان و از انتظارشان، از برخورد با رقبا، از امکانات و پتانسیل‌های بازار باخبر بودم. در مهاجرت آدم مجبور می‌شود که کارهای مختلفی را انجام بدهد. من در جایی که کار می‌کردم به دلیل شرایط اقتصادی آن شرکت، کارم را از دست دادم و این مصادف شده بود با امتحانات پایان ترم. از لحاظ ذهنی خیلی فشار روی من بود چون هم امتحان داشتم و هم کارم را از دست داده بودم. به این فکر افتادم که چرا تولید نکنم. با کمک دوستان و تجربه‌ای که خودم داشتم شروع کردم. بعد از چند آزمایش بالاخره جواب داد، حالا بعد از گذشت پنج ماه که این کار را انجام می‌دهم همه چیز شکل خودش را پیدا کرده و فرمول و کیفیت ثابت شده است.

با چه چالش‌هایی روبرو بودید؟

مواد اولیه را با زحمت تهیه کردم و چون من در شرکتی که در ایران کار می‌کردم، کار بازاریابی را انجام می‌دادم، با محیط تولید آشنا نبودم. وقتی با آزمایش و خطا به نتیجه مطلوب رسیدم، محصول را بین دوستان و نزدیکانم پخش کردم و نظراتشان را پرسیدم و آنها را اعمال کردم. بعد از چند بار تولید به یک فرمول مشخصی رسیدم که حالا قابل ارائه بود. بعد از آن شروع به معرفی محصولم کردم و برای این کار ابتدا از نزدیکان خودم شروع کردم. چون تجربه به من ثابت کرده بود که رویاپرداز نباشم و بیشتر عملگرا باشم.

شما یک تولیدکننده خانگی هستید. چگونه مجوز اداره بهداشت کبک را گرفتید؟

همیشه برای من سوال بود که آیا باید برای تولید خانگی محصولات غذایی، مجوز بهداشت کبک یا کانادا را گرفت یا نه؟ چون می‌دیدم خیلی از هموطنانمان در خانه غذا محصولات غذایی تولید می‌کنند بدون اینکه مجوز داشته باشند. اما با توجه به سابقه کاری خودم در ایران و آشنایی با سازوکار دولتی در نظارت بر مواد غذایی، می‌دانستم که برای تولید مواد غذایی قاعداً باید مجوزی گرفته شود. به همین دلیل با اداره بهداشت کبک مکاتبه کردم. در واقع اینها زیرمجموعه وزارت کشاورزی، شیلات و مواد غذایی هستند. آنها در کمترین ۲۴ ساعت به من اطلاع دادند و راهنمایی کردند که باید در سایت ثبت‌نام کنم و دوره مربوطه را به صورت آنلاین یا حضوری بگذرانم. بعد از قبولی در امتحان دوره به من یک شماره داده شد که با آن شماره و پرداخت هزینه ۵۰۰ دلاری برای یک سال، از وزارت بهداشت تقاضای مجوز کردم. اداره بهداشت هم به من مجوز تولید مواد غذایی را در همان آدرسی که اعلام کرده بودم، صادر نمود.

این مجوز برای تولید محصول خاصی ارائه می‌شود یا شما از این به بعد می‌توانید هر محصول غذایی را در آدرس خانه‌تان تولید کنید؟

نه! این مجوز برای یک محصول خاص نیست. این به این معنا است که فرد نام برده و صاحب مجوز دوره‌های مربوط به سلامت و بهداشت فرایند تولید مواد غذایی را گذرانده است. البته این دوره‌ها چند نوع دارد که شامل سه ساعته، شش ساعته و ۱۲ ساعته می‌شود. هر کس بستگی به نیاز خود باید دوره را بگذراند. چون چشم انداز کار من، کار خانگی نبود، شرکتی ثبت‌نام کردم با برند «یلدا» که آن را هم در کانادا ثبت کرده‌ام و حالا همه چیز شکل قانونی خود را بدست آورده است.



Yalda
Persian Style Olive
100% Natural
Permitted by MAPAQ

Ingredients
Green Olive, Iranian Herbs
Pomegranate Molasses, Garlic, Walnut
Peanut, Water & Salt.

زیتون پرورده یلدا در بسته‌بندی شیشه ۲۵۰ گرمی، ۵۰۰ گرمی و یک کیلو

ترکیبات
زیتون سبز پی هسته ، روغن آبنار ، سیر ، مغز بادام زمینی چرخ شده
مغز گردو ، سبزیجات معطر ، آب و نمک.

100% طبیعی
بدون مواد نگهدارنده
با مدت ماندگاری سه ماه در یخچال
با مجوز از اداره بهداشت کبک (MAPAQ)

محصولات ما را می‌توانید از فروشگاه‌های آنلاین، بازار، المیزان و سن لوران تهیه و یا بطور مستقیم به شماره ۵۱۴۶۱۹۸۰۳۱ سفارش دهید

E-mail: Nikoo.ppo.inc@gmail
Tel: 514 619 8031

خودت مایل هستی که به غیر از زیتون پرورده محصول دیگری هم تولید کنی؟

نه! در حال حاضر فقط زیتون پرورده تولید خواهیم کرد و روی همین تمرکز می‌کنم. شاید تنوع دادن به خواسته مشتری‌ها یعنی مزه‌های مختلف زیتون پرورده در دستور کارمان قرار گیرد. مثلاً بعضی از افراد دوست دارند زیتون پرورده فقط گردو داشته باشد یا مثلاً با رب انار یا سیر بیشتر یا با زیتون سیاه تولید شود. من هم تا جایی که بتوانم تغییرات را انجام می‌دهم اما معتقدم زیتون پرورده باید طوری تغییر کند که از چهارچوب اصلی خودش خارج نشود. من سعی میکنم ابداعات در چهارچوبی باشد که با زهم در انتها بتوان محصول جدید را زیتون پرورده نامید.

و برای توزیع زیتون پرورده‌های خودت چه کرده‌ای؟

من تولیدم را در فروشگاه البرز، الامانه ، سوپرمارکت بازار و جدیداً سوپرمارکت المیزان عرضه می‌کنم و امیدوارم به زودی در سوپرمارکت آریا و سن‌لران هم این کار را انجام دهم. قصدم تولید نیمه صنعتی است به این معنی که کیفیت تولید خانگی را داشته باشد ولی در تیراژ بالا بتوان تولید کرد. این کار مستلزم داشتن ماشین‌آلات است که قسمت‌هایی از کار را در حجم بالاتر انجام بدهد.

سال آینده این موقع و پنج سال آینده این موقع، «یلدا» کجا است؟

سال آینده این موقع قاعدتاً ما تولید نیمه صنعتی را شروع خواهیم کرد یعنی حدوداً در دو ماه آینده کارگاه ایجاد خواهد شد و ما به راحتی می‌توانیم به تمام فروشگاه‌ها در محله‌هایی که بیشتر مشتری‌های آنها از خاورمیانه هستند، جنس عرضه کنیم و به زودی به جایی خواهیم رسید که باید پا را فراتر بگذاریم. سال آینده این موقع انشالله ما وارد بازار ایرانیان تورنتو خواهیم شد و امیدوار هستم در پنج سال آینده وارد بازار ایالات متحده شویم.

شرکت تجاری پاسیفیک

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

Tel. : (514) 289 9011 Office
(514) 946 9011 Mobile
Add. : 1117 Ste. Catherine west
Suite #511 Mtl. Qc. H3B 1H9



PA

I.C. Pacific Trading Inc.



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 ۱۱۲۲، طبقه ۲، واحد ۷
Tel : +98- 21 6642 1511 / 6694 8154
Emil: h.davoudi@farhang.ca

طراحی: آتلیه گرافیک مانا ۳۷۴۶-۳۷۴۶-۵۱۴-۸۳۴

MIGRATION DES OISEAUX

UN COUP D'ŒIL SUR L'IMMIGRATION À TRAVERS LA POÉSIE
ET LA MUSIQUE PERSANE.



PHOTO: DAMIAN SIQUEIROS

DIBA MUSIQUE

COMPOSITION ET ARRANGEMENT:

REZA ABAEE

CHANT:

ELHAM MANOUCHEHRI

M-REZA PARHIZKARI

POORIA POURNAZERI

BERTIL SCHULRABE

DIDEM BAŞAR

OLIVIA MÜSAT

SIMON PAGE

ELHAM MANOUCHEHRI

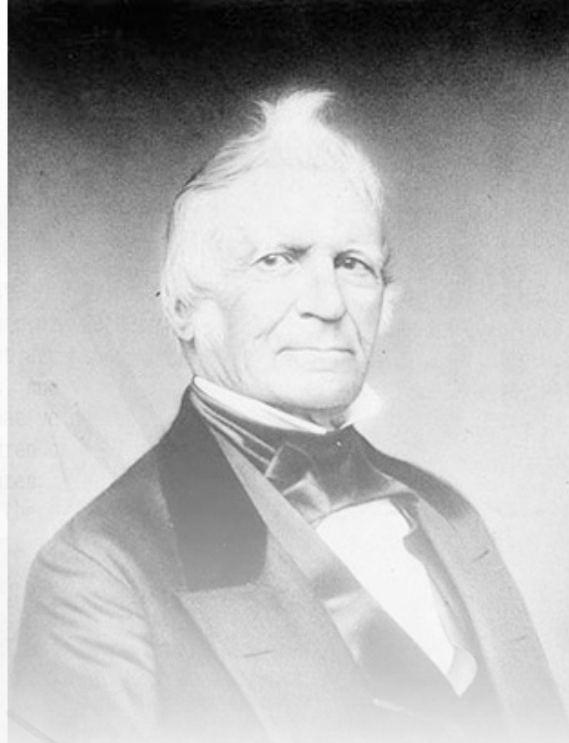
REZA ABAEE



VENDREDI, 31 MAI 2019 À 8PM • GESÙ

SALLE DU GESÙ: 1200 RUE DE BLEURY, MONTREAL, QUEBEC 514 861-4378

📍 PLACE-DES-ARTS



تعطیلات طولانی در آخرین دوشنبه قبل از بیست و پنجم ماه می

«میهن پرستان» کبکی

رو در روی

ملکه «ویکتوریا»

مریم ایرانی این آخر هفته شاهد تعطیلات طولانی هستیم. یعنی علاوه بر شنبه و یکشنبه، دوشنبه هم تعطیل است. این تعطیلات سراسری است و همه کانادا دوشنبه پیش رو یکپارچه تعطیل و غرق در جشن و خوشگذرانی می شود. اما شاید برایتان جالب باشد که بدانید بهانه تعطیلی ما کبکی ها با همه کانادا متفاوت است. دلیلی که «میهن پرستان» کبکی را رو در روی ملکه «ویکتوریا» قرار می دهد.

اگر در کبک زندگی می کنید، حتی لازم نیست اهل مطالعه تاریخ و چگونگی شکل گیری آن بوده باشید تا بدانید که کبکی های فرانسه زبان تا همین چند دهه پیش درگیر مبارزات طولانی و گسترده با انگلیسی ها بودند. مبارزاتی برای پس گرفتن مالکیت سرزمینی که در اصل نه فرانسوی ها و نه انگلیسی ها مالکش هستند. سرزمینی که روزگاری به بومیان این کشور تعلق داشته است.

با این حال همانطور که در سراسر تاریخ ۴۰۰ ساله پرفراز و نشیب کبک دیده می شود، همواره شورشیانی آرمانخواه و صدالبته فرانسوی زبان بوده اند که در برابر نیروهای انگلیسی مقاومت می کردند تا قدرت، فرهنگ و زبان فرانسوی خود را حفظ کنند.

شاید امروز دیگر این مبارزات مانند قبل وجود نداشته باشد و با اتحاد کل کانادا و مهجور ماندن جدایی طلبان فرانسوی، کبک بخشی از خاک کانادا محسوب شود که زیر نظر رسمی ملکه انگلیس اداره می شود؛ اما هنوز در دل دولتمردان کبک و مردمانش، خشمی پنهان از دوران قدرت انگلیس وجود دارد. گذر زمان این شماره، داستان دو تعطیلی رسمی در تقویم کانادا و کبک است که علیه یکدیگر هستند. «روز تولد ملکه ویکتوریا» و روز ملی «میهن پرستان کبکی».

آخرین دوشنبه منتهی به ۲۵ ماه مه در کانادا تعطیل رسمی است اما برای این تعطیلی دو دلیل متفاوت وجود دارد. کبکی ها هرگز روز تولد ملکه ویکتوریا را جشن نمی گیرند. آن ها سال ها است که به جای جشن، در این روز خاص یاد کشتگان و مبارزان کبکی که در سال های ۱۸۳۷ و ۱۸۳۸ بر علیه انگلیسی ها جنگیدند و تسلیم نشدند را گرامی می دارند. این در حالی است که تنها چند کیلومتر آن طرف تر و در سایر استان های کانادا، بقیه مردم به شادباش میلاد ملکه ویکتوریا، جام هایشان را بالای سر می برند.

روز ملی میهن پرستان در کبک چه روزی است؟

تا اوایل دهه ۱۹۲۰، مردم در همه کانادا و حتی کبک روز تولد ملکه ویکتوریا را جشن می گرفتند، اما از سال ۱۹۲۴ و با به دست گرفتن قدرت در کبک توسط فرانسوی ها، یک مورخ کبکی به نام «لیونل گرو» که همه ما نام او را بارها روی خط متروی نارنجی مونترال دیده ایم، از دل تاریخ این واقعیت را بیرون کشید که روز ۲۴ ماه می که روز تولد ملکه ویکتوریا است، همزمان روز تولد یک مبارز میهن پرست کبکی به نام «آدام دلارد دزورمو» Adam Dollard des Ormeaux نیز هست. این شد که او پیشنهاد داد تا این روز به نام روز ملی میهن پرستان نامگذاری شود.

آدام دلارد، در سال ۱۶۶۰ در یک نبرد قهرمانانه برای کبک افتخارات زیادی به دست آورد. با این حال در اوایل سال های ۲۰۰۰، معلوم شد که او در همان زمان به کشتار قبایل بومی «ایروکوو» هم مشغول بوده و برای همین دولت کبک در سال ۲۰۰۳ تصمیم گرفت که این مناسبت را به نام فرد دیگری بزند. شخص جدید کسی نبود جز «لوئیس جوزف پاپینو» Louis-Joseph Papineau و همراهانش که طی سال های ۱۸۳۷ تا ۱۸۳۸ بر علیه حکومت وقت انگلیس شوریده بودند.



از آن روز به بعد در سراسر کبک، مردم به یاد این شورشیان آرمانخواه، در مراسم و آیین‌های مختلف شرکت کرده و در موزه و کنسرت و رژه‌های نظامی حضور به هم می‌رسانند. تمام ادارات دولتی تعطیل بوده اما در مقابل بیشتر مراکز تفریحی برای ارائه خدمات باز هستند. پرچم اصلی کبک و نیز پرچم‌هایی با رنگ سرخ و آبی و سفید که در دستان پاپینو و همراهانش بود در این روز در کبک به اهتزاز در می‌آیند.

روز ملکه ویکتوریا

روز تولد ملکه ویکتوریا، تا سال‌ها در کانادا و قبل از استقلال آن از انگلیس در ۲۴ ماه می جشن گرفته می‌شد. اولین بار در سال ۱۸۵۴ میلادی، هزاران کانادایی روز تولد ۳۵ سالگی ملکه را در تورونتو و با حضور خودش جشن گرفتند. تا سال‌ها بعد و اوایل قرن بیستم یعنی در سال ۱۹۰۱ میلادی که ملکه فوت کرد، مردم در جشن‌ها و مراسم آتش‌بازی و شلیک اسلحه گرم شرکت می‌کردند و شادی خود را اعلام می‌داشتند.

بعد از فوت ملکه، روز تولدش به یادمان «مادر رسمی کانادا» در تقویم‌ها ثبت شدند. حدود سه سال بعد در سال ۱۹۰۴ دولت بریتانیا، همین روز را به نام روز «پادشاهی بریتانیا» اعلام کرد. در سال ۱۹۵۲ شورای نظارت و اصلاحات قانونی بریتانیا و کانادا به طور همزمان این تاریخ را به آخرین دوشنبه قبل از بیست و پنجم ماه می تغییر دادند.

دولت فدرال در تمام استان‌های تحت حاکمیت خود در این روز پرچم سلطنتی بریتانیا را از طلوع خورشید تا غروب آن بر فراز ساختمان‌های خود به اهتزاز در می‌آورد. در بیشتر استان‌ها رژه سلطنتی برگزار می‌شود و مردم در جشن‌ها و مراسم مختلف شرکت می‌کنند تا بخورند، بیاشامند، برقصند و شادی کنند. این روز، تعطیلی کامل تمام مراکز دولتی و بانک‌ها را در پی دارد. کانادا تنها کشوری است که بعد از بریتانیا این روز را جشن می‌گیرد و تعطیل است.

حالا اگر طرفدار ملکه فقید هستید یا خونتان برای شورشی‌های آرمان‌خواه فرانسوی به جوش می‌آید، فرقی ندارد؛ به هر دلیلی که می‌خواهید این روز را جشن بگیرید، ما در «مداد» امیدواریم که از تعطیلات خود لذت ببرید.



مداد

را در

رسانه‌های اجتماعی

دنبال کنید!

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

goo.gl/4xL4yV

fb.me/MTLMedad

twitter.com/Medad_MTL





جابجایی اثاثیه منزل

حمل از ایکیا واسمبل کردن لوازم

4385034461 5144759066

متین تیره دست

Financial Advisor
at Industrial Alliance

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

514 690 - 6181

matin.tirehdast@agc.ia.ca
www.ia.ca



با مدیریت دکتر رضا پارسا نژاد

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

514 979 - 4551

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

محضر

www.mahzar.ca



Érudit
Academy

آکادمی ارودیت

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



دوره های رایگان

تلفن: ۵۱۴۵۱۳۴۸۳۸

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

نیازمندی های ممداد



ICP
ICP IMMIGRATION
مهاجرت به کانادا

514-778-9011 موبایل
514-289-9044 دفتر کانادا
514-289-9022 فاکس
021-2289-4567 دفتر تهران
021-8531-2878 تماس مستقیم از ایران
معصومه علی محمدی (بهیمانه)
عضو رسمی شورای مشاوران مهاجرت به کانادا

دکتر انوش عندلیبی
جراح دندانپزشک

کلینیک دندانپزشکی
ویلری



تلفن: ۵۱۴۲۷۰۰۰۷۷

Métro
De Castelnau

AVAD
learners

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

514 991 - 8334

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

NEVER STOP LEARNING

دارالترجمه رسمی
فرهنگ




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

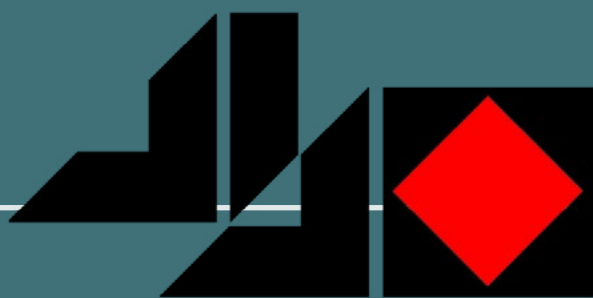
3285 Cavendish Blvd, #355 Montréal, QC, H4B 2L9
Tel: +1-514 916 0083

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

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

IRAN NDG

نیازمندی های مدام
514 916-0083



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

فرم اشتراک