

سال دوم - شماره پنجاه و هشتم

هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی

جمعه ۱۰ خرداد ۱۳۹۸ - ۳۱ می ۲۰۱۹

کوله پشتی
اینجا همه چیز
«ضد کافه» است!

۲۸

همسایه‌ها
راکون‌ها، همسایه‌های آرام
و زیرک مونترال

۴۶

آسپرین
حقیقت تلخ
زیان‌های سیگار

۳۴

می‌خواهیم ایرانیان مهاجر به جای کارمند کار آفرین شوند

گفتگو با خانم
فروش برومند
رئیس اتاق بازرگانی
ایرانیان کبک:





www.medad.ca

مداد، مجله آنلاین مونترال
هفته نامه اجتماعی، فرهنگی

شماره پنجاه و هشتم، جمعه ۱۰ خرداد ۱۳۹۸
۳۱ 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)

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

وطن

جایی در جنوب سوئد در یک باغ زیبا دور میز بزرگی که به مناسبت یک جشن خانوادگی برپا شده، نشستهام که آقایی کنارم می‌نشیند. چند کلمه‌ای سوئدی می‌گویند و وقتی با چشم‌های گشاد شده من روبرو می‌شود، فوراً به انگلیسی سوئیچ می‌کند و اولین سوالش این است که کجایی هستم.

فعل و فاعل را که می‌گویم برای ادامه جمله مردد می‌شوم. کانادایی هستم یا ایرانی‌ام؟ ملیتم را پاسپورتی که با آن سفر می‌کنم مشخص می‌کند یا محل خانه پدری که در آن بزرگ شده‌ام.

هویت‌م را جایی که آنجا را امروز خانه می‌نامم تعیین می‌کند یا خاکی که در آن به دنیا آمده‌ام؟

بین «خودم» و «خودم» مردد شده‌ام. من که هستم، یک کانادایی مهاجر یا یک مهاجر ایرانی؟

غذاهایم هنوز عمدتاً ایرانی است، زبان اصلی مراوداتم فارسی است و در کتابخانه‌ام به جای شکسپیر، یک شاهنامه نفیس و یک حافظ معطر دارم.

اما از آن طرف کانادا برایم سرزمین تولد دوباره است. جایی که آرزویم در دل خاک مرطوبش جوانه زده، روح آزادش نیمه خفته روحم را بیدار کرده و به کرامتم احترام گذاشته است.

در ایران ریشه زده‌ام اما برگ‌هایم در کانادا جوانه زده و از نور خورشید کبکی تغذیه می‌کند.

تردیدم را کنار می‌گذارم و به چشم‌های آبی مخاطبم خیره می‌شوم و با صدایی مطمئن می‌گویم کانادایی هستم اما ریشه‌هایی قوی و دوست‌داشتنی در ایران دارم.

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 علیمحمدی (بهیمانه)

عضو رسمی شورای مشاوران مهاجرت به کانادا

غروب مونترآل از بالای کلیسای سنت جوزف

علی شفیعی 



نادر خاکسار

مشاور املاک



اخذ وام برای مهاجرین با کمترین پیش پرداخت و بهره



514 969 2492



PLUSIEURS DOSSIERS CHAUDS À QUÉBEC

وزیر اداره مهاجرت کبک:

لیبرال‌ها روند لایحه جدید مهاجرت را متوقف کرده‌اند

تحریریه «مداد» سیمون ژولن بارت، وزیر اداره مهاجرت کبک از حزب لیبرال به دلیل آنچه او تهدید و انسداد مطالعات مربوط به لایحه جدید مهاجرت موسوم به لایحه ۹ خواند، انتقاد کرد.

آقای وزیر در مناظره‌ای تلویزیونی با حزب لیبرال، روز سه‌شنبه به خبرنگاران گفت: چیزی که مشاهده می‌کنیم این است که حزب لیبرال نیز همچون حزب کبک سولیدر تهدید به متوقف کردن این لایحه در مجلس می‌کند. صادقانه بگویم، کبکی‌ها چیز دیگری از مجلس می‌خواهند.

این سخنان آقای بارت در یک نشست خبری و در واکنش به دومینیک آنگلد نماینده حزب لیبرال بیان شد. دومینیک برای قابل قبول شدن لایحه مهاجرت دولت سه شرط گذاشت: اول اینکه ۱۸ هزار پرونده مهاجرتی تعلیق شده بررسی شوند، دوم شرایط مربوط به اقامت دائم در کبک تسهیل شود و در نهایت بار امور اداری کارفرمایانی که می‌خواهند از نیروهای کار خارجی استفاده کنند کاهش یابد.

وزیر در پاسخ به سه شرط مطرح شده توسط دومینیک گفت: واقعیت این است که شرایط اخذ اقامت دائم، بر جا خواهند ماند.

نماینده حزب لیبرال در دفاع از کارهای انجام شده توسط حزب متبوعش گفت که خود را متعهد کرده که با دقت و مورد به مورد لایحه را مطالعه کند. او ادامه داد: من از شما دعوت می‌کنم که به کمیته پارلمانی و کاری که انجام داده است نگاه کنید. خواهید دید که ما وقت هدر نداده‌ایم بلکه تلاش کرده ایم که [در لایحه] بهبود ایجاد کنیم.

گابریل نادو دوبوا سخنگوی حزب کبک سولیدر نیز وزیر را متهم کرد که با طرح موضوع مسدود کردن لایحه توسط احزاب مخالف، بحث را منحرف می‌کند و در بهبود واقعی در طرح مشارکت نمی‌کند. او در این خصوص گفت: واقعیت این است که وزیر مهاجرت در این مورد مانند موارد دیگر به دنبال رسیدن به یک توافق نیست بلکه بیشتر علاقه‌مند است که پروژه خودش را پیش ببرد.

لایحه ۹ که هم اکنون در مجلس کبک در حال بررسی است مربوط به قوانین جدید اخذ اقامت کبک است که سال گذشته با آغاز مطرح شدن آن، ۱۸ هزار پرونده متقاضیان مهاجرت که سالها در انتظار نتیجه درخواست خود بودند، بدون بررسی تعلیق شد. این اقدام حزب حاکم کبک، اعتراضات گسترده‌ای را برانگیخت و موضوع را به دادگاه کشاند.



کلینیک دندانپزشکی

ویلری



دکتر انوش عندلیبی

جراح دندانپزشک

تلفن: ۵۱۴۲۷۰۰۰۷۷

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

پیش‌بینی هواشناسی تابستان کانادا؛ از سیل در شرق تا آتش‌سوزی در غرب

تحریریه «مداد» بر اساس آخرین پیش‌بینی بلندمدت شبکه هواشناسی (The Weather Network)، امسال در مقایسه با روند گذشته آب و هوای متفاوتی در بیشتر نقاط کشور حکمفرما خواهد بود.

کریس اسکات، رئیس این شبکه در مصاحبه‌ای پیش‌بینی‌های این سازمان را برای آب و هوای کانادا در مناطق مختلف بیان کرد. براساس گفته‌های اسکات، انتاریو و کبک در تمام طول تابستان، همچون ماه می شاهد بارندگی خواهند بود که این موضوع می‌تواند خطر سیل در برخی مناطق را افزایش دهد.

این در حالیست که هوای گرم و خشک در مناطق غربی کانادا ممکن است با خطر افزایش آتش‌سوزی محیط‌های طبیعی همراه باشد. این تهدیدها مناطقی مانند بریتیش کلمبیا، غرب آلبرتا، قلمروهای شمالی و یوکون را در تابستان پیشرو تهدید می‌کند.

بر اساس پیش‌بینی‌های این مرکز، به غیر از بریتیش کلمبیا که «سلطان گرمای این تابستان» خواهد بود، تابستان امسال به خاطر گرمایش شاخص نخواهد بود. پیش‌بینی آب و هوای مناطق مختلف کانادا بر اساس اعلام این شبکه هواشناسی به صورت زیر خواهد بود:

انتاریو و کبک

بر مبنای نتایج تحقیقات انجام شده، شمال استانهای انتاریو و کبک دارای هوای خنک‌تری نسبت به سالهای گذشته خواهند بود و برای بخشهای جنوبی این استانها دمای نزدیک به نرمال همراه با افزایش بارندگی پیش‌بینی می‌شود. در واقع انتاریو و کبک روزهای خیلی گرم خواهند داشت ولی تعداد این روزها به اندازه تابستان گذشته نخواهد بود.

اسکات همچنین با اشاره به قربانیان گرما در سال گذشته گفت: تابستان گذشته مرگبار بود و بر مبنای پیش‌بینی‌ها امسال به آن اندازه گرم نخواهد شد.

نکته قابل توجه در مورد این منطقه این است که احتمال وقوع دوره‌های سنگین بارندگی در بخش‌های جنوبی وجود دارد و این امر ممکن است به افزایش سطح بارندگی بیش از میزان میانگین منجر شود.

در واقع هوای مرطوبی که در سراسر بهار وجود داشت در تابستان نیز ادامه خواهد داشت که امکان دارد با افزایش خطر سیل‌های ناگهانی همراه باشد. این سیل‌ها ممکن است مشابه سیل تورنتو در جولای سال ۲۰۱۳ و سیل برلینگتون انتاریو در سال بعد آن باشد.

بریتیش کلمبیا

بریتیش کلمبیا تابستانی گرمتر و خشکتر از همیشه را تجربه خواهد کرد به طوری که در طول این دوره خطر آتش‌سوزی‌های محیط‌های طبیعی مانند جنگل‌های منطقه وجود خواهد داشت.

به گفته اسکات تا کنون روزهای گرمی را از سر گذرانده‌ایم و به نظر می‌رسد که این روند در ماه ژوئن هم به همین ترتیب ادامه داشته باشد. او همچنین هشدار داد که امکان این وجود دارد که موج گرما و کاهش بارندگی به ویژه در مناطق شهری باعث کمبود آب شود.

فلات مرکزی کانادا

شبکه هواشناسی برای منطقه فلات مرکزی کانادا، جایی که به احتمال زیاد کشاورزان آن منطقه نگران شرایط خشکسالی‌اش باشند، سطح بارش کمی پایینتر از متوسط را پیش‌بینی کرده است.

براساس گفته‌های رئیس هواشناسی، آلبرتا آب و هوای بی‌ثباتی را تجربه خواهد کرد و در تابستان این منطقه هوا در هفته‌های مختلف به صورت متناوب گرم و سرد خواهد شد.

در مناطق بین ادمونتون و کلگری دمای هوا و میزان بارشها نزدیک به شرایط عادی هرساله پیش‌بینی می‌شود. در این مناطق تابستانی با آب و هوای متغییر، همراه با رعد و برق و تگرگ، حاکم خواهد بود که بخشی از آب و هوای همیشگی تابستان در این منطقه‌هاست.

برای ساسکاچوان و مانیتوبا دمای هوا کمی پایینتر از حالت نرمال و بارشها نزدیک به شرایط نرمال پیش‌بینی می‌شود.

منطقه آتلانتیک کانادا

براساس پیش‌بینی اسکات، استانهای منطقه آتلانتیک می‌توانند منتظر دمایی مشابه سالهای گذشته باشند. در بخشهای جنوبی نیز حرکت رطوبت از گریت لیک (Great Lakes) موجب خواهد شد که در منطقه ماریتایمز (Maritimes) گاهی دما از حد نرمال فراتر رود.

به گفته اسکات اگر چه نباید نگران حرارت بالا در ماه ژوئن باشیم ولی باید خودمان را برای رطوبت بالا در ماههای جولای و آگست آماده کنیم.

شمال کانادا

در کانادای شمالی براساس پیش‌بینی‌ها انتظار می‌رود که هرچه از یلونایف (Yellowknife) به سمت غرب می‌رویم - به ویژه یوکون - دمای هوا در فصل تابستان بالاتر از حد نرمال باشد.

برای مناطق نزدیک به مرز آلاسکا، شبکه هواشناسی هوایی کمی گرمتر از نرمال را پیش‌بینی می‌کند ولی در نونوات دمای هوا و سطح بارندگی در حد نرمال خواهد بود.

تغییر محل کلینیک



Annie Benlolo, D.M.D

Chirurgienne dentiste / Dental surgeon

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

Chirurgienne dentiste / Dental surgeon

دکتر جاوید موسوی

dentwest
monkland

خدمات دندان پزشکی
عمومی و ارتودنسی

514 484 - 8808

www.dentwest.com

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

گفتگو با خانم فرنوش برومند
رئیس اتاق بازرگانی ایرانیان کبک:

می خواهیم ایرانیان مهاجر به جای کارمند کار آفرین شوند



اتاق بازرگانی ایرانیان کبک روز ۱۶ ماه ژوئن در دانشکده تجارت جان مولسون دانشگاه کونکوردیا میزبان یک سری کارگاه آموزشی برای راه اندازی کسب وکارهای شخصی در سرزمین جدید برای مهاجران ایرانی است. در این سری از کارگاه‌ها، مهاجران می‌توانند درباره نحوه نوشتن طرح تجاری، چگونگی آغاز مسیر، بایدها و نبایدهای قانونی برای شروع تجارت شخصی در کانادا و نیز نحوه استفاده از ابزارهای دیجیتال برای پیشرفت دادن تجارت خود در بازار کانادا اطلاعاتی به‌دست بیاورند.

به همین مناسبت به سراغ خانم فرنوش برومند، رییس اتاق بازرگانی ایرانیان کبک رفته‌ایم و با او گپی کوتاه درباره اهداف و برنامه‌ها و آینده اتاق بازرگانی ایرانیان کبک زده‌ایم. خانم برومند ۱۸ سال پیش به کانادا مهاجرت کرده‌است. از دانشگاه مک گیل مدرک حسابداری مالی را دریافت کرد و از دانشگاه مونترال مدرک MBA گرفته و در حال حاضر مدیریت یکی از شعبه‌های بانک اسکوشیا در مونترال را به عهده گرفته است. او که تجربه کار با بسیاری از گروه‌های تجاری و برگزاری استارت‌آپ‌ها و کارگاه‌های زیادی را در کبک دارد، به شدت اعتقاد دارد که ایرانی‌ها باید با قصه آدم‌ها و کارآفرینان ایرانی موفق در کبک و کانادا آشنا شوند و بتوانند آگاهی‌های خود را از طریق برنامه‌ها و کارگاه‌های این‌چنینی درباره سرزمین جدیدی که قصد دارند در آن تجارت را شروع کنند بالا ببرند. از نظر او برای پیشرفت به آگاهی زیادی احتیاج است و در این مسیر باید از متخصصان و افراد کاربلد کمک گرفت. کاری که اتاق بازرگانی ایرانیان کبک سعی می‌کند با برگزاری کارگاه‌های آموزشی‌اش انجام دهد.

اتاق بازرگانی ایرانیان کبک از چه زمانی و با چه هدفی شکل گرفت؟

اتاق بازرگانی تقریباً سه سال پیش فعالیتش را شروع کرد. یکی از دوستان عزیز من آقای اسلامی با خانم هدی احمدی عزیز این برنامه را درست کردند. آن‌ها این اتاق را تشکیل دادند چون واقعا احساس کردند که یک نیاز جدی هست که ما اتاق بازرگانی را بصورت یک هاپ درست بکنیم که بتواند اشخاص ایرانی که یا دنبال یک استارت آپ هستند یا دنبال رشد دادن به تجارت خودشان هستند و مهارت‌های مختلفی را احتیاج دارند، جذب کند. هدف این بود که آن‌ها بتوانند تجارت خودشان را در اینجا به راه بیندازند. در واقع افراد می‌توانند روی اتاق بازرگانی حساب بکنند که پروژه خود را شروع کنند.

اما هدف اتاق بازرگانی ایرانیان کبک فقط هم این نیست که ما ایرانی‌ها با هم کار کنیم. ما می‌خواهیم به یک ایرانی ابزارهایی بدهیم که در صحنه‌های بومی کانادا و بین‌المللی بتواند خوب عمل بکند، نه اینکه فقط بین همین جامعه خودش باقی بماند. چون ما این همه راه آمده‌ایم اینجا که بتوانیم به بازارهای بزرگتری دسترسی داشته باشیم و کانادا واقعا این فرصت را به ما می‌دهد. اگر کمی خودمان را صیقل بدهیم از طریق دانش‌های متفاوتی که کسب می‌کنیم می‌توانیم از این فرصت استفاده کنیم. ولی اشخاص باید بتوانند از طریق اتاق بازرگانی چیزهایی را یاد بگیرند. یکی دیگر از کارهای مهم ما این است که بتوانیم داستان‌های موفقیت آمیز ایرانی‌هایی که بصورت مهاجر به اینجا آمده‌اند را بین همه بازگو و تقسیم کنیم. چون وقتی شخصی مهاجرت می‌کند خودش را در سطح پایین‌تری نسبت به این جامعه می‌داند. به دلایل مختلفی این حس وجود دارد. بعضی از موانع مثلا آشنا نبودن با زبان آن کشور و مهارت‌های دیگر، یعنی راه طولانی و دشوار هست تا ما به افراد کانادایی برسیم. اتاق بازرگانی تلاش دارد که این راه را برای ایرانیان کوتاه‌تر بکند.



CCCIQ

ساختار اتاق بازرگانی و افرادی که در آن فعالیت می‌کنند به چه صورت است؟

اتاق بازرگانی ایرانیان کبک، یک اتاقی است که فلسفه همه افراد آن کمک به مهاجران ایرانی است. تیمی که من دور هم جمع کردم از بچه‌هایی هستند با سوابق بسیار متفاوت. مثلاً یکی از آن‌ها بازاریابی دیجیتال را تا مقطع دکتری خوانده و یا دیگری استراتژی مدیریت و خلاصه همه تیمی هستند که از هم لحاظ فکری و هم ارائه خدمات بتوانند آدم‌هایی باشند که مفید باشند.

شما از چه زمانی به اتاق بازرگانی محلق شدید؟ و اتاق بازرگانی ایرانیان کبک در واقع بر اساس سیستم هیئت مدیره اداره می‌شود؟ مثلاً سیاست‌ها چگونه تعیین می‌شوند؟

حدوداً از یک سال پیش. ما تقریباً هفت نفر مدیر اصلی داریم و این‌ها هر کدام سرپرست یک تیم هستند. یعنی اینکه مثلاً جلساتی که می‌گذاریم برای تصمیمات بزرگ، همه تصمیمات با توجه به رأی اکثریت انجام می‌شود و بعد این مدیران هستند که پیغام را به زیر گروه خودشان و مجموعه خودشان می‌دهند. مثلاً پروژه‌ای داریم که می‌خواهیم آگهی در گوگل اضافه کنیم. آن وقت یک نفر را تعیین می‌کنیم که از بخش بازاریابی می‌آید و راه حل را می‌دهد و راهنمایی می‌کند که چه کاری باید انجام بدهیم ولی تصمیم‌گیری معمولاً با اکثریت است و این یک شخص خاص نیست که تصمیم بگیرد.

برنامه آینده شما برای رسیدن به هدف برای کمک به کارآفرینان ایرانی چیست؟

هدف اتاق بازرگانی کبک این است که ما جامعه ایرانی را از کارمندی به سمت کارآفرینی سوق دهیم. یعنی اینکه یک ایرانی با توجه به تخصصی که در ایران یاد گرفته به جای اینکه از طریق تحصیلی دوباره این مسیر طولانی را طی و تجربه کاری کسب کند و دوباره از صفر شروع کند یک گزینه دارد که می‌تواند به او کمک کند که سریع‌تر به پولسازی برسد و سریع‌تر کارآفرین بشود. فراموش نکنیم که تقریباً یک چیزی حدود بالغ بر ۹۸٪ اقتصاد کانادا با بزنس‌های کوچک انجام می‌شوند. یعنی موتور بزرگ اقتصاد کانادا با همین بزنس‌های کوچک جلو می‌رود ولی همه فقط تجارت‌های بزرگ‌تر را می‌بینند.

متأسفانه در آمریکای شمالی حمایت از کارآفرینی از همه‌جا کمتر است ولی خوشبختانه دولت الان یکسری حمایت‌ها در کبک گذاشته است که بتواند نیروی کارآفرینی را به سمت اینجا جذب بکند. مثلاً خیلی امتیازهای خوبی می‌دهد به کمپانی‌هایی که در حال ایجاد بزنس و کارآفرین هستند. مردم باید این امتیازها را بشناسند و بدانند که چطور می‌توان از

این امتیازها استفاده کرد که سریع تر پیشرفت کنند و به هدفشان برسند. در اتاق بازرگانی هر چیزی یا کسی برای کاری است و باید به متخصص همون کار مراجع شود یعنی ما در اتاق بازرگانی در واقع می‌خواهیم با برگزاری کارگاه‌ها آدم‌ها را با فرهنگ کار آفرینی در کانادا آشنا کنیم.

اگر من یک کار آفرین باشم یا تصمیم گرفته باشم که کارآفرین بشوم، شرایط عضویت در اتاق بازرگانی چیست ؟
شرایط هر دو خیلی راحت و طبق قانون کار است.

برای شرکت در کارگاه‌ها هر کارگاهی را باید جداگانه ثبت نام کرد یا باید عضو اتاق بازرگانی شد ؟

الان به صورت کارگاه به کارگاه باید ثبت نام کرد. ولی در برنامه های بعدی وقتی که اتاق بازرگانی بیشتر در جامعه دیده شود و وقتی که بیشتر در جامعه ایرانی شناخته شدیم، ما می‌توانیم یک امتیازهایی بدهیم که افراد بتوانند به صورت نامحدود در کارگاه‌ها شرکت کنند. اما الان باید به شیوه هر کارگاه به کارگاه ثبت نام کنند.

آیا اتاق بازرگانی متعلق به چند نفر افراد خاص است یا اینکه همه افراد می‌توانند بعنوان یک سیاست گذار در تصمیم‌گیری‌ها شرکت کنند؟

هیچ کسی قانون گذار اصلی نیست. همه چیز با یک با یک ایده فردی شروع می‌شود. بعد به رای گذاشته می‌شود. درباره تصمیم های اساسی معمولاً سیاست کلی به این صورت است. اما در مورد تصمیم‌های کوچکتر معمولاً به خود واحد سپرده می‌شود. مثلاً قسمت بازاریابی برخی تصمیمات را خودش باید بگیرد. ولی در برخی موارد مثلاً تغییر مسیرها یا همکاری با اسپانسر، در این موارد تصمیم گیری با نظرمهمه افراد است چون ما دنبال یک سیستم اثبات هستیم و یک سیستم اثبات باید با همکاری همه افراد اون سیستم باشد. مثلاً شخصی درخواست وارد شدن به سیستم را داده بود، ما را منزل خود دعوت کرد و در مورد کارهایی که می‌توانست انجام بدهد توضیح داد حالا تیم باید تصمیم بگیرد با این رزومه ای که ایشان دارند آیا می‌توانند با سیستم همکاری بکنند یا نه. در نهایت برای همکاری در بر روی همه باز است. نظر من این است که انتظارت باید همان اول کار مشخص شود وقتی انتظارات از سیستم و ما مشخص باشد و بدانیم که انتظارات ما از سیستم، و انتظارات سیستم از ما چه چیزی است. خیلی شفاف سازی/ها همان اول کار انجام می‌شود که در آینده باعث دلسردی کسی نشود.

اتاق بازرگانی ایرانیان کبک با اتاق بازرگانی کبک، اتاق بازرگانی مونترال یا شرکت های همکار که کمک می کنند، آیا ارتباطی برقرار کرده یا خواهد کرد؟ صد در صد. چون ما یکی از زیرمجموعه های اتاق بازرگانی مونترال هستیم و با آنها همکاری داریم.

اگر بخواهیم از الان تا شش یا هفت ماه آینده یک نگاه مختصری داشته باشیم، شما چه برنامه ای برای اتاق بازرگانی دارید؟

هر ماه قصد داریم بر اساس نیازهای خیلی اولیه و نیازهایی که جامعه ایرانی به ما گفتند احتیاج دارند، حرکت بکنیم. مثلاً خیلی از ایرانیان دنبال خرید از فروشگاه های زنجیره ای و همچنین رستوران های رنجیره ای هستند. وقتی به مونترال می آیند و چند سال به صورت کارمندی زندگی می کنند دوست دارند یک نگاهی به سمت کار آفرینی بکنند و اتاق بازرگانی به آنها این اجازه را می دهد چون یک بازار بزرگی پشت سر آنها قرار می گیرد که به آنها در قسمت بازاریابی کمک می کند. پس می توانند شروع کنند و این راهی به سوی کارآفرینی است.

مثلاً در مورد قوانین کار در کبک چون با قسمت های دیگر کانادا متفاوت است، بنابراین ما وقتی می خواهیم یک تجارتی در اینجا راه اندازی کنیم یا تجارت خود را رشد بدهیم، باید به قوانین کانادا احترام بگذاریم. شما در ایران نمی توانید به این روش کار بکنید اما در کانادا باید دقت کنیم که اشتباه نکنیم چون هزینه سنگینی دارد.

در اینجا اگر کارمندی شکایت بکند، معمولاً در دادگاه برنده می شود. بخصوص در استان کبک. پس اگر ما به یکسری از جزئیات توجه نکنیم، می تواند برای ما خیلی هزینه دار باشد. چه از لحاظ هزینه وکیل و چه از لحاظ هزینه هایی که باید پرداخت بشود. بنابراین باید خیلی حواس خودمان را جمع کنیم. همه این ها باعث می شود که ما یک مقدار روش فکر کردنمان را عوض کنیم.

درمورد داستان های موفقیت کارآفرینان ایرانی قرار بود صحبت بکنید. آیا این قصه ها فقط برای کارآفرینان ایرانی هستند یا افراد غیر ایرانی را هم شامل می شوند؟

بیشتر ایرانی هایی که در زمینه تجارت خیلی موفق بودند، کارآفرین نبودند ولی در شرکت های خوب اینجا کار کردند و به اصطلاح نردبان های موفقیت را طی کردند. این افراد می توانند از تجربه کاری و تجربه زندگی صحبت کنند. ولی نظر ما بیشتر روی کار آفرینان است. الان بچه های با ارزش ایرانی در دانشگاه ها، دانشگاه پلی تکنیک دانشگاه مک گیل و یا دانشگاه کنکوردیا پروژه های ارزنده ای دارند که بعضی از آنها به موفقیت رسیدند و بعضی از آنها توانستند از بانک هایی که ریسک های بالایی می کنند، وام بگیرند. چیزی که

هست اصولاً بانک‌ها به پروژه شما وامی نمی‌دهند بلکه در درصدی مثلاً ۳۰٪ یا ۵۰٪ از قیمت کمپانی شما شریک می‌شوند و پولی وارد سیستم شما می‌کنند که می‌توانید با این پول کار خود را شروع کنید. در واقع ۵۰٪ یک شرکت موفق بهتر از ۱۰۰٪ از شرکتی است که هنوز به جایی نرسیده. بچه‌های ایرانی واقعاتوانایی‌های بالایی دارند و حیف است که منتظر باشند تا شغل کارمندی را شروع کنند.

از چه کسانی دعوت می‌کنید در کارگاه شما شرکت کنند؟

یک وقتی هست که آدم آگاه به احتیاج‌های خودش است و این یک کارآفرین آگاه و هوشیار است و این از آرزوهای ما است که به اینجا برسیم یعنی خودمان متوجه بشیم که کجای کار مشکل دارد و آن را حل کنیم. به نظر من هیچ کارگاه بدی در دنیا وجود ندارد. چون در هر کارگاهی که شما بروید ذهن شما رو به ایده‌ای جدید هدایت خواهند کرد و در جدیدی به روی شما خواهند گشود که قبلاً به آن‌ها فکر نمی‌کردید/ به نظر من اگر وقت دارید حتماً در این کارگاه‌ها شرکت کنید، چون همیشه یک چیزی برای یادگیری در این کارگاه‌ها هست. من خودم خیلی علاقه‌مند هستم و شرکت می‌کنم و خیلی چیزها یاد گرفتم.

اگر صحبت پایانی دارید بفرمایید.

صحبت پایانی که دارم این است که از هموطنان عزیز خواهش می‌کنم که راجع به اتاق بازرگانی صحبت کنند و اجازه بدهید که با همدیگر یک کارآفرینی خیلی هوشیار و آگاه، با ابزارهای خیلی عالی بسازیم. چون آگاهی بزرگترین ابزار انسان است و انسانی که چیزهای مختلفی بداند تبدیل به انسان قدرتمندی می‌شود که می‌تواند در هر زمینه‌ای پیشرفت کند. هدف اصلی اتاق بازرگانی این است که ما به اندازه کافی ابزارهای جذاب و جالب ارائه بدهیم که یک ایرانی بتواند در بازار کانادا وارد شود و تجارت کند. در کارگاه‌ها شرکت کنید و به آن‌ها به چشم یادگیری نگاه کنید و همچنین به دوستان خود توصیه کنید. بیاید با کمک هم یک کارآفرینی موفق داشته باشیم. در کارگاه‌های مختلف وقتی صحبت‌های افراد و کارآفرین‌های موفق را می‌شنویم، می‌بینیم که چه مراحل دشواری را گذرانده‌اند تا به اینجا رسیدند. ما امروزه در دنیایی زندگی می‌کنیم که ابزارهای تکنولوژی و چیزهای مختلف به ما این اجازه را داده که خیلی سریع‌تر از آدم‌هایی که بیست یا پنجاه سال پیش می‌خواستند به هدفشان برسند، سریع‌تر برسیم. پس چرا از این چیزهای خوب و ارزنده برای رشد و ارتقاء خودمان استفاده نکنیم. فقط رسیدن به هدف اصل نیست بلکه سرعت رسیدن به این هدف هم اصل است. زیرا امروزه دنیا، دنیای سرعت است و اتاق بازرگانی این اجازه را به افراد خواهد داد که سریع‌تر به اهداف خود برسند.

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

جایگاه شبکه سبز ملی مهندسی سطح کانادا در مونترال

زینب یوسف زاده حدود دو هفته پیش کنفرانس سالانه مهندسی سطح سبز برای تولید پیشرفته (Green SEAM) در دانشگاه کنکوردیا برگزار گردید. این کنفرانس مربوط به ارائه روند پیشرفت فعالیت‌های شبکه بزرگی از متخصصان حوزه مهندسی سطح کاناداست که گرد آمده‌اند تا راهبر یکی از علومی باشند که با سرعت فزاینده‌ای در حال پیشرفت است. آنها امیدوارند که با پژوهش‌های خود، کشور کانادا را در حوزه مهندسی سطح در جهان سرآمد کنند. از میان یازده دانشگاه شرکت کننده در این شبکه ملی پنج دانشگاه در مونترال مستقرند. اگر چه شبکه‌های مهندسی فراوانی در کل جهان وجود دارد که بر پایه همکاری‌های علمی و صنعتی می‌چرخند، ولی این شبکه مهندسی یک وجهه ویژه دارد که آن را نسبت به تمام شبکه‌های مهندسی دیگر متمایز می‌کند. این وجهه تمایز تصمیم شرکای این شبکه برای فعالیت بر مبنای اصول مهندسی سبز یا دوستدار محیط زیست است.



مهندسی سبز چیست؟

مهندسی سبز طراحی و تولید محصولات و فرایندهایی است که کمترین اثر منفی را بر محیط زیست داشته باشد. در این رویکرد مهندسی، عوامل زیادی از انتخاب مواد اولیه و فرایند تولید گرفته تا نحوه بسته بندی و سیستم توزیع در نظر گرفته می شود تا علاوه بر به نتیجه رساندن موضوع اصلی پروژه مهندسی، آسیبهایی محیط زیستی را نیز به حداقل برساند. مهندسی سبز می تواند در تمام علوم مهندسی ادغام شود و با معیارهای خود هر پروژه مهندسی را از منظر محیط زیستی بهینه کند. بخش قابل توجهی از فعالیتهای پروژه های سبز مربوط به بررسی موضوع تولید از منظر روشهای ارزیابی زیست محیطی است تا با استفاده از این ارزیابیها بهینه ترین مواد و روشها انتخاب و اجرایی شوند.

مهندسی سطح چیست؟

مهندسی سطح یکی از زیر شاخه های علم مواد است که به تغییر، اصلاح یا ارتقا خواص سطح هر جسم جامدی که کاربرد صنعتی یا غیر صنعتی دارد، می پردازد. علم مهندسی سطح از انواع پوششهای ساده مانند رنگی که به دیوار می زنیم تا طراحی سطوح مربوط به قطعات داخلی صنایع هواپیما سازی، اتومبیل سازی، تصفیه خانه ها، صنعت نفت و گاز و حتی طراحی سطح پروتزهای مشابه اندام بدن را در بر می گیرد. مهندسی سطح اندازه نیز نمی شناسد و از پوشش دهی قطعه ای به بزرگی بال هواپیما تا طراحی سطوح ذرات نانومتری را شامل می شود. این شاخه مهندسی، یکی از علوم روز جهانی است که با سرعت زیادی در حال رشد است و در حوزه های مختلفی از مهندسی مکانیک و مهندسی برق گرفته تا مهندسی شیمی و مهندسی پزشکی کاربرد دارد.

مهندسی سطح چگونه می تواند سبز باشد؟

مهندسی سبز با دو رویکرد مختلف می تواند در راستای اهداف محیط زیستی عمل کند. مهندسی سطح می تواند نقش فعالی ایفا کند و در بهبود کیفیت سطوح با کاهش مصرف مواد اولیه، افزایش مدت عمر و کاهش تعمیرات تجهیزات نقش داشته باشد. از این جایگاه، مهندسی سطح می تواند در حفظ منابع طبیعی و تعمیرات و ارتقا قطعات به جای تعویض آنها در خدمت اهداف محیط زیستی باشد. همچنین مهندسی سطح کاربرد گسترده ای در تجهیزات مربوط به انرژی های تجدید پذیر مانند باتری های خورشیدی و نیروگاه های بادی دارد.

از طرف دیگر مهندسی سطح می تواند به صورت یک سیستم خودارزیاب عمل کند و در مراحل اولیه رشد خود با روش های مختلف ارزیابی محیط زیستی اطمینان حاصل کند که پیشرفت کمترین اثر مخرب را بر طبیعت خواهد داشت.

شبکه ملی مهندسی سطح سبز؛ یک تیر و دو نشان

شبکه ملی مهندسی سطح سبز کانادا که از دوسال پیش فعالیت خود را آغاز نموده است گروه گسترده ای متشکل از شرکای صنعتی، دانشگاهی و دولتی است. شرکای صنعتی این شبکه را ۱۰ شرکت بزرگ کانادایی که در صنایع مختلفی همچون هوانوردی، سیمان، صنایع فلزی و تامین تجهیزات فعالیت دارند، تشکیل می دهند. در میان این شرکت ها نام صنایع بزرگی مانند بمباردیه و هچ (Hatch) به چشم می خورند.



یازده دانشگاه مطرح کانادا نیز در انجام پژوهش‌های این شبکه با هم همکاری می‌کنند. شش دانشگاه همکار پژوهشی این پروژه ملی شامل دانشگاه کنکوردیا، مک‌گیل، ای‌تی‌اس، پلی‌تکنیک، دانشگاه مونترال و دانشگاه شریبروک هستند که در استان کبک قرار دارند. همچنین سه ارگان دولتی که شورای پژوهشی ملی کانادا (NRC) یکی از آنهاست این شبکه کشوری را حمایت می‌کنند.

علاوه بر آن، این شبکه همکارانی از کشورها مختلف دیگر نظیر فرانسه، آمریکا و کشورهای اروپایی دارد. اما ویژگی متمایز این شبکه مهندسی نسبت به تمام شبکه‌های مشابه این است که این مهندسان تصمیم گرفته‌اند علاوه بر اینکه موفقیت خود را با پیشرفت اقتصادی کانادا گره می‌زنند، داوطلبانه یک صنعت مسئول باشند و نسبت به آثار بالقوه مخرب صنعت خود بر محیط زیست و یا نقش مثبتی که می‌توانند در جهت ارتقای معیارهای زیست محیطی کانادا ایفا کنند بی تفاوت نباشند. آنها می‌خواهند در کنار عوامل اقتصادی، عوامل محیط زیستی را نیز در پروژه‌های خود ببینند و نسبت به آنها منعطف باشند.

در شرایطی که شکاف بزرگی بین پیشرفت اقتصادی و حفظ محیط زیست در جهان وجود دارد و این تعارض به بحران‌های محیط زیستی دامن می‌زند، به وجود آمدن شبکه‌ای از مهندسان مسئول که نگهداری از منابع طبیعی را نیز به اهداف تخصصی خود پیوند می‌زنند، پیشگام بودن کانادا در عرصه توسعه دانش مسئولانه می‌تواند نقطه امیدواری برای آینده پرابهام ما باشد.



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



اینجا همه چیز «ضد کافه» است!

نفیسه حقیقت جوان زیر سایه‌ی هیاو و قیل و قال غیر قابل توصیف یکی از میدان‌های بزرگ شهر مونترال، «فیلیپ میلر» (Filipp Miller) «کافه‌ای را اداره می‌کند که برعکس همه‌ی کافه‌های این شهر از قانون «شنا در خلاف جریان حرکت آب» تبعیت می‌کند.

ورودی و سردر این مکان هیچ شباهتی به کافی‌شاپ‌های متداولی که می‌شناسم ندارد و اغلب اوقات برای کسب جواز ورود به آن حتما باید زنگ در ساختمان شماره ۲۹۴ «پلس دزآقت» (Place des Arts) را زد. جایی که با هنرمندی تمام، تصویری فانتری، بزرگ و قدی از قوری و سماوری روسی روی آن نقاشی شده است.

در که باز می‌شود، راه‌پله‌ای باریک و نسبتاً طولانی غرق در رنگ‌هایی که بیشتر آدم را یاد بارها و کلوب‌های شبانه می‌اندازد به مشتریان خوش آمد می‌گوید. دو طرف راه‌پله با بی‌نظمی توام با نظمی در محاصره پوسترها و تصاویر گوناگون در آمده است. صدای نه چندان بلند موسیقی که از سالن بالا به گوش می‌رسد، ملغمه‌ای از تعجب، دودلی و شک برای تجربه کردن اتفاقی تازه در وجود تازه واردها به راه می‌اندازد.

برای کمتر از صدم ثانیه، تصمیم می‌گیرم قید بالارفتن از پله‌ها بزنم و عقب‌گرد کنم. با خودم فکر می‌کنم، ممکن است آدرس را اشتباه آمده باشم. بین پله اول و دوم مکثی می‌کنم که بیشتر به اعلام شکست شباهت دارد تا دل‌سپردن به جریانی متفاوت از درک مفهوم «کافه گردی» و «کافه بازی»! از خودم خجالت می‌کشم که مغلوب ظاهر شده‌ام. بر نگاه‌های سرزنش‌بار نامرئی راه‌پله غلبه می‌کنم و هر ۲۵ پله را به نیت فتح تاریکی پشت سر می‌گذارم.

بالاخره وارد قلمرو دو طبقه‌ای «آنتی-کافه» (Anticafe) می‌شوم. سمت راست، درست کنار جایی که راه‌پله‌ها تمام می‌شوند به راهرویی ختم می‌شود که تمام دیوار سمت راستش پوشیده از تابلوهای نقاشی است. راهرو را چهار در احاطه کرده است که پشت هر در دنیایی جذاب پنهان شده است. هر یک از اتاق‌ها به شبه سالنی شباهت دارند که در صورت رزرو می‌تواند محل خوبی برای درس خواندن، جلسه گذاشتن یا حتی مهمانی گرفتن باشد. تزیینات این اتاق‌ها هم هر کدام به سبک و سیاق خودش چشم را خیره می‌کند و آدم را یاد گوشه‌ای از دنیا می‌اندازد. با شک و تردید به اطراف نگاه می‌کنم. محوطه داخلی تودرتو است و یکی از اتاق‌ها به عنوان محلی که شاید بتوان اسم آشپزخانه را روی آن گذاشت، قفسه‌بندی شده است. بخشی از قفسه‌ها مملو از مدل‌های مختلف قوری، فنجان، لیوان‌های بزرگ سرامیکی دسته‌دار و... است. قسمتی از دیوار به انواع و اقسام بسته‌بندی قهوه‌ها تعلق دارد. گوشه‌ای هم به بوفه‌ای نسبتاً بزرگ اختصاص داده شده که ظرف‌های دمنوش و چای‌های گیاهی، تنگاتنگ و بغل‌به‌بغل هم چیده شده‌اند. مجموع دمنوش‌ها، چای، قهوه و آب میوه‌ها سرجمع چیزی در حدود ۱۰۰ گزینه را برای انتخاب یک نوشیدنی می‌دهد. اینجا هر کس می‌تواند هر زمان که مایل بود، هر مقدار و هر مدل نوشیدنی که دوست دارد برای خودش درست کند یا از تنها نیرویی که در آنتی‌کافه مشغول به کار است، بخواهد تا برایش آماده کند.





میز خوراکی‌های کافه هم برای خودش عالمی دارد. آزادید تا هر مقدار و هر چند مرتبه که دوست دارید از وافل، پنکیک، ساندویچ، شیرینی، آب نبات، بیسکویت، سبزیجات تازی، حمص و... روی میز بردارید و نوش جان کنید البته به شرط اینکه قبل از ورود به کافه قانون کلی و البته جهانی آن را مدنظر قرار داده باشید!

این کافی‌شاپ جای منحصر به فردی است. در آنجا خبری از منوهای متداول کافی‌شاپ‌ها نیست و به هیچ عنوان بابت نوشیدن چای، قهوه، دم نوش و... خوردن اسنک و شیرینی و هله‌هوله از مشتریان پولی گرفته نمی‌شود! قاعده این است که فقط و فقط به ازای ساعت‌هایی که در آنتی کافه هستید پرداخت داشته باشید. یک ساعت اول ۴ دلار. بابت ۲ ساعت وقت‌گذرانی بعدی ۳ دلار به این مبلغ اضافه می‌شود و پس از آن بابت هر ساعت اضافه ۲ دلار بیشتر باید پردازید. در صورتیکه بخواهید کل روز را در این کافه باشید و از فضا و امکانات آن استفاده کنید، بیشترین عددی که می‌پردازید ۱۲,۹۵ دلار است.

انقلابی تازه

اولین آنتی کافه مونترال، با الهام از ایده فروش ساعت-کار به جای محصول به تبعیت از آنچه روس‌ها در مسکو بنانهاده بودند برای ایجاد فضایی دوستانه، گرم و صمیمی در عوض محیط‌هایی که با استانداردهای متداول کافی‌شاپ میزبان مراجعه‌کننده‌ها هستند، راه‌اندازی شد. پس از آن چند آنتی کافه‌ی دیگر به تاسی از این کافه‌شاپ کار خود را در مونترال آغاز کردند. یکی از این آنتی کافه‌ها در بخش شرقی خیابان نوتردام، دیگری

در خیابان کرسنت و آن یکی هم در تقاطع مزونوف و اونتاریو قرار دارند. اگرچه هیچ کدامشان شعبه‌ای از دیگری نیست اما قاعده بازی در همه آنها یکی است.

کمی شبیه خانه

مالک سنت‌پیتربورگی آنتی کافه، برای پیدا کردن مکانی که بتواند با ایده‌آل‌های فکری‌اش در مورد کافی‌شاپی استثنایی همخوانی داشته باشد، قسمت‌های مختلف مونترال را زیر و رو کرد تا اینکه سرانجام ساختمان مورد نظرش را در پلس دز آقت، یافت. جایی که پنجره‌های بزرگش، چشم‌اندازی زیبا از تلفیق آسمان و شهر را عرضه می‌کند و اتاق‌های متعدد و بزرگش به او این امکان را می‌داد تا بتواند هر بخش را به شیوه‌ای متفاوت طراحی و آماده‌سازی کند.





آنتی کافه، مملو از گیاهان طبیعی و سرزنده است. میز و صندلی‌ها، مبلمان‌های راحتی، کوسن‌ها و زیراندازها طوری جانمایی شده‌اند که مشتریان می‌توانند هر زمان که لازم بود، آنها را جابه‌جا کنند و مکان مناسب خود را برای مطالعه، استراحت، دورهمی دوستانه، جلسه‌های کاری و... خلق کنند.

ساختن اتمسفر و فضای دوستانه و صمیمی، یکی از مهم‌ترین اولویت‌های فیلیپ در شکل‌گیری آنتی کافه بود. شاید به همین دلیل است که در و دیوار کافه مملو از تابلوهای نقاشی است که حاصل هنر همسر و پدر همسر فیلیپ است.

فیلیپ می‌گوید: «خیلی‌ها با تعجب می‌پرسند با چه توجیهی می‌توانم آنتی کافه را سرپا نگه دارم، درحالی که روی کاغذ و نمودار چنین بیزینسی جز ضرر مادی، عایدی دیگری ندارد؟ خوب جواب درست این است که اینجا دلخوشی من است. همیشه دوست داشتم فضایی را به عنوان کافی‌شاپ اداره کنم که در آن خوردن و نوشیدن و پرداخت کردن قبضی که روی میزتان گذاشته می‌شود، دغدغه نباشد. دوست داشتم هر کس به کافه من می‌آید احساس کند در خانه خودش است و در آرامش کامل به هرآنچه که دوست دارد بپردازد. اینجا آنقدر راحتی وجود دارد که می‌توانید کفش‌هایتان را در بیاورید یا بساط نقاشی‌تان را روی میز پهن کنید...»



Clinique Médico-Esthétique

Royal Derma

روپال درما



پوستی شاداب
با طراوت طبیعی

Roya Pirkhandan

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

مشاوره رایگان
در کلینیک رویال درما

ارایه کلیه مراقبت های زیبایی مدیکال شامل:

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

TEL: 438 388 - 8600

www.cliniqueroyalderma.ca

information@cliniqueroyalderma.ca

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

حقیقت تلخ زیان‌های سیگار

مهرنوش اردلان یکتا یکی از مسایلی که جوامع امروزی بسیار با آن دست به گریبان هستند و در هر کجای این کره خاکی به نوعی دیده می‌شود استفاده از تنباکو است. بسته به منطقه جغرافیایی، این نوع استفاده می‌تواند سیگار، قلیان یا جویدن تنباکو را دربرگیرد. نکته قابل تامل آن که کمتر کسی است که مضرات این ماده نیکوتین‌دار را نشنیده باشد. به همین دلیل سازمان بهداشت جهانی روز ۳۱ ماه می را به عنوان روز جهانی «نه به تنباکو» به منظور آگاهی رسانی هرچه بیشتر در مورد زیان‌های استفاده از این ماده و به ویژه ارتباط آن با بیماری‌های مزمن ریوی و سرطان ریه انتخاب کرده است. در همین راستا، مطلب این هفته به علایم وابستگی به نیکوتین و عوارض استفاده از آن می‌پردازد.

وابستگی به نیکوتین

وابستگی به نیکوتین که «وابستگی به تنباکو» هم نامیده می‌شود یک نوع اعتیاد به محصولات حاوی تنباکو است که به واسطه نیکوتین موجود در آن‌ها ایجاد می‌شود. این بدان معناست که فرد با آن که سیگار یا قلیان به او ضرر می‌رساند، ولی نمی‌تواند آن را کنار بگذارد. نیکوتین به دلیل تاثیری که بر روی بدن و نوروترنسمیترهای مغزی می‌گذارد، باعث تغییر خلق و خو و احساس رضایتمندی گذرا می‌شود. این تاثیرات فرد را به سوی مصرف مواد حاوی تنباکو و در نهایت وابستگی به آن‌ها سوق می‌دهد.





نشانه‌های وابستگی

- اقدام به ترک کردن سیگار به صورت مکرر و ناموفق
- بروز علائم جسمانی و روحی محرومیت به دنبال قطع سیگار؛ مانند ولع فراوان برای سیگار، بی‌قراری، اضطراب، سختی در تمرکز داشتن، افسردگی، عصبانیت، بی‌خوابی، یبوست یا اسهال
- عدم توانایی در ترک سیگار با وجود بروز عوارض؛ مانند وجود بیماری‌های ریوی یا قلبی-عروقی
- ترک فعالیت‌های تفریحی یا اجتماعی به دلیل سیگار

عوامل خطر

- هر فردی که سیگار می‌کشد در خطر وابستگی به آن قرار دارد اما عواملی که تاثیر بیشتری در ایجاد اعتیاد دارند موارد زیر را شامل می‌شوند:
- ژنتیک: قسمتی از این که فرد سیگاری شود و وابستگی پیدا کند ژنتیکی است؛
 - تاثیر محیط و خانواده: افرادی که در خانه‌هایی بزرگ می‌شوند که پدر و یا مادر سیگاری باشند یا در دایره دوستانی باشند که سیگار می‌کشند، بیشتر احتمال دارد سیگاری شوند؛
 - سن: کسانی که سیگار را از سن بسیار کم شروع می‌کنند به احتمال بیشتری وابستگی شدیدتری به سیگار پیدا می‌کنند؛
 - بیماری‌های روحی-روانی همراه مانند افسردگی؛
 - سوءمصرف مواد: کسانی که سایر مواد مخدر و یا سوءمصرف الکل دارند، بیشتر سیگاری هستند.



مشکلات ناشی از وابستگی

سیگار شامل بیش از ۶۰ نوع ماده شیمیایی سرطان‌زای شناخته شده و هزاران ماده آسیب‌رسان دیگر است. تقریباً هر عضوی در بدن از سیگار آسیب می‌بیند و سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند و برآورد می‌شود نیمی از سیگاری‌ها از بیماری‌های ناشی از تنباکو فوت خواهند کرد. مشکلات ناشی از مصرف مداوم تنباکو شامل موارد زیر است:

- سرطان ریه و سایر بیماری‌های ریوی مانند آمفیزم و برونشیت مزمن (از هر ده مورد سرطان ریه نه مورد به دلیل سیگار است)؛

- سایر سرطان‌ها: سرطان‌هایی مانند مری، حنجره، گلو و دهان، مثانه، پانکراس با سیگار ارتباط دارند و در کل ۳۰ درصد مرگ ناشی از سرطان‌ها به دلیل سیگار است؛

- مشکلات قلبی - عروقی: سیگار میزان حملات قلبی و سکته‌های مغزی و مرگ ناشی از آن‌ها را افزایش می‌دهد؛

- دیابت: سیگار مقاومت بدن به انسولین را که اولین مرحله دیابت تیپ ۲ است بالا می‌برد؛

- مشکلات چشمی: مشکلاتی مانند آب مروارید و کاهش دید به دلیل انحطاط ماکولای چشمی با سیگار ارتباط مستقیم دارد؛

- نازایی و ناتوانی جنسی: سیگار احتمال نازایی را در زنان و ناتوانی جنسی را در مردان بالا می‌برد؛

- حاملگی و مشکلات نوزاد: نوزادان مادران سیگاری که در دوران بارداری نیز سیگار می‌کشند، احتمال نارس بودن به هنگام تولد، وزن پایین و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد بیشتری دارند؛

- مستعد بیماری‌ها: به دلیل ضعف سیستم ایمنی به ویژه در دستگاه تنفس، افراد سیگاری مستعد ابتلا به سرماخوردگی و آنفلونزا هستند،
- ضعیف شدن حواس بویایی و چشایی؛
- بیماری‌های لثه و دندان‌ها: التهابات لثه (ژینژیویت) و عفونت لثه (پریودونتیت) بیشتر در این افراد دیده می‌شود؛
- به دلیل تغییرات ساختار پوستی تحت تاثیر مواد شیمیایی، پیری زودرس و چین و چروک پوستی و زرد شدن ناخن‌ها و دندان‌ها بیشتر در این افراد دیده می‌شود؛
- تمام افرادی که با فرد سیگاری زندگی می‌کنند تحت تاثیر دود سیگار قرار دارند به آنها در اصطلاح secondhand smoker گفته می‌شود و احتمال سرطان در این افراد بالاتر از افراد غیر سیگاری دیگر است.

نکته آخر

نکته آخر این که صرف نظر از این که چه مدت به سیگار وابسته بوده‌اید با ترک کردن آن سلامت عمومی‌تان بهبود می‌یابد و یک سری از تاثیرات مضر آن مانند ریسک بیماری‌های قلبی-عروقی، تنها در سال اول ترک سیگار تا ۵۰ درصد کاهش می‌یابد. موارد گفته شده برای تمامی مواد حاوی تنباکو از جمله قلیان هم صادق است. چنانچه در ترک سیگار ناموفق بوده‌اید می‌توانید با پزشکتان در این باره مشورت کنید و از راه‌کارهایی که بدین منظور وجود دارد استفاده کنید.





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

info@medad.ca

« با سلام خانمی ۳۴ ساله هستم که آخر هفته گذشته پیاده روی یک ساعته‌ای در یکی از پارک‌های مونترال داشتم. با این‌که پیاده‌روی در میانه روز صورت گرفت، اما دچار گزش پشه در ناحیه دست‌ها شده‌ام و بعد از گذشت حدود ۳ تا ۴ روز بهبود نیافته و همچنان خارش‌دار است از چه دارویی استفاده کنم؟

« با سلام به شما دوست عزیز متأسفانه گزش پشه در این فصل گاهی اجتناب‌ناپذیر می‌شود. اولین توصیه برای شما استفاده از محلول‌های کالامین و یا after bite بر روی محل گزش است. استفاده از پماد هیدروکورتیزون یک درصد هم که بدون نیاز به نسخه در داروخانه‌ها موجود است، در صورت کم نشدن خارش محل گزش، کمک‌کننده خواهد بود. می‌توانید جوش شیرین و آب را به صورت خمیری در آورید و بر روی محل گزش بگذارید. تمامی این کارها را در صورت لزوم چندین بار در روز تکرار کنید. از دیگر کارها، استفاده از کمپرس سرد است. روش دیگری که در صورت عدم پاسخ مورد استفاده قرار می‌گیرد، مصرف آنتی‌هیستامین‌های خوراکی مانند لوراتادین (Claritin) و یا سیتیزین (Zyrtec) است که به نسخه نیاز ندارند.

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

● مرکز فراگیری خلاق فانوس ●



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

✓ کلاس های آموزش زبان خلاق (کودکان و نوجوانان)

www.faunus.ca

info@faunus.ca

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

514 431 3345

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



شهر چینی‌ها

مریم ایرانی برای همه ما و خصوصاً تازه‌واردینی که بعد از یک سفر دور و دراز و گذشتن از اقیانوس، کوله‌بار مهاجرت و سفر درازخودشان از سرزمین مادری را زمین می‌گذارند و به غرب دور می‌رسند، شاید دیدن دروازه‌های شهری از شرق دور، هیجان‌انگیز و لذت‌بخش باشد. شهری که مربوط به امپراتوری‌های کهن‌سال و پر رمز و راز چین و ماچین است و درون آن پر است از تمام یادگارهای کشوری که در تاریخ دنیا و مردمانش قدمتی دراز دارد. اگر در کل عمرتان به چین سفر نکردید و نتوانستید این فرهنگ رنگارنگ و پر داستان را از نزدیک لمس کنید، حالا بهترین فرصت است که با پاتوق این هفته همراه شوید و در این روزهای دل‌انگیز بهاری به سراغ «شهر چینی‌ها» ی موتترال بروید. حالا ما کودکان و مردمان دیروز، در سرزمین جدید و شهر موتترال اسکان پیدا کرده‌ایم و اگر بخواهیم به دیدار این «باربی» موطایی و ظریف برویم، کار سختی در پیش نداریم. آن‌ها در موزه‌ای همیشگی منتظر ما هستند. پاتوق این دفعه مداد به «باربی»‌های موتترال تعلق دارد.





شهری با چهار دروازه اصلی

شهر چینی‌های مونترال، یکی از قدیمی‌ترین شهرهای چینی است که در آمریکای شمالی وجود دارد. در سال‌های ۱۸۶۰ میلادی، بسیاری از چینی‌ها به امید یافتن کار در خطوط راه‌آهن در مونترال وارد این شهر شدند و غالباً به کار انفجار مین برای باز کردن مسیر قطار مشغول بودند. کم‌کم این چینی‌ها شروع به تأسیس مغازه‌های لباسشویی و فروشگاه‌های مواد خوراکی در طول خیابان de la Gauchetière کردند. البته در طول زمان و تا سال‌های دهه ۶۰ میلادی بر اثر ساخت و ساز و رشد شهری مونترال، بافت قدیمی این محله‌ها تقریباً از بین رفته بود. در اواخر دهه ۶۰ میلادی، برای احیای این منطقه به منظور ایجاد یک جاذبه توریستی در شهر مونترال، اقداماتی صورت گرفت.

اما مهمترین کار ساختن یک فروشگاه چینی برای عابرین پیاده در خیابان de la Gauchetiere در دهه ۱۹۸۰ بود. به دنبال این فروشگاه، یک مرکز مذهبی کاتولیک چینی، مجتمع‌های مسکونی برای اقشار کم درآمد چینی با سالن‌های نگهداری برای سالمندان ساخته شدند و در نهایت نخستین بیمارستان چینی در این محل در سال ۱۹۹۹ افتتاح شد.





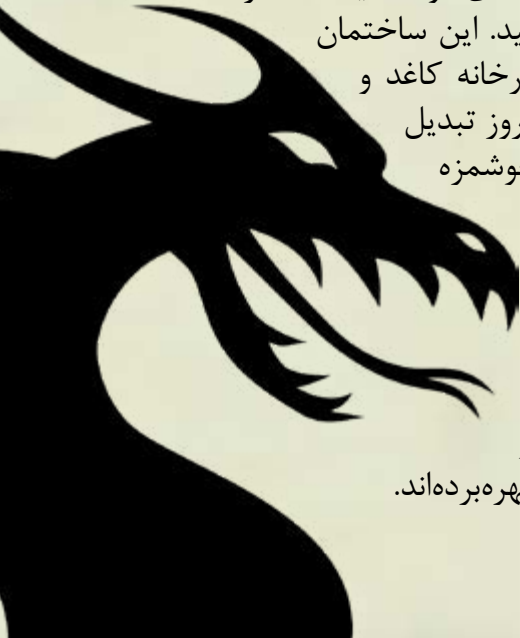
امروز محله چینی‌ها از نظر طبقه بندی محله‌های شهر مونترال در منطقه قدیمی Ville-Marie واقع شده‌است. شما از چهار دروازه اصلی با معماری سنتی که اصطلاحاً paifang نامیده می‌شوند و به خوبی حال و هوای شهرهای باستانی چین را در شما زنده می‌کنند، از چهار خیابان اصلی شهر مونترال می‌توانید به این منطقه وارد شوید. این چهار دروازه در حدفاصل خیابان‌های Saint-Dominique، René-Lévesque، Viger و سن لوران قرار دارند.

در شهر چینی‌ها چه چیزهایی می‌بینید

برای گشت و گذار در این منطقه حتماً یک وقت خالی و یک حال عالی! پیدا کنید تا از همه جاذبه‌های رنگارنگ آن لذت ببرید. پیاده روی در دل فرهنگ و عناصر جذاب سنتی چین خیلی لذت‌بخش است. یکی از این جاذبه‌ها یک نقاشی بسیار خوش آب و رنگ چینی با عنوان «وقتی یک آهنگ قدیمی در یک دنیای جدید را باز می‌کند» است که در سمت شمال این محله روی دیوار کشیده شده‌است.

ساختمان Wing که یکی از قدیمی‌ترین ساختمان‌های اداری چینی‌ها در این محله است و در سال ۱۸۲۶ میلادی توسط یک معمار مونترالی طراحی شده است را حتماً ببینید. این ساختمان که در طول سالیان، مدرسه نظامی، کارخانه کاغذ و فروشگاه تولیدات لباس زیر بوده است امروز تبدیل به محلی برای خوردن «نودل»‌های خوشمزه چینی و کلوچه‌های شرقی است.

میدان Sun Yat Sen یکی دیگر از بخش‌های مهم این محله است که به یادمان پدر مدرنتیة در چین به این نام شناخته می‌شود. این میدان و پارکی که در کنار آن است از مواد اولیه چینی و معماری سنتی چین برای طراحی خود بهره‌برده‌اند.





فروشگاه بزرگ عابرن پیاده که جزو یکی از اولین ساختمان های محله چینی ها است هم یکی دیگر از بخش های مهم این گشت و گذار خواهد بود. بیشتر فستیوال های مهم چینی ها در این مرکز برگزار می شود و پر از سوغاتی و صنایع دستی برای خرید است.

رستوران های سنتی و جذاب محله چینی ها

در این محله پر سر و صدا و شلوغ، شما می توانید کلی رستوران و کافی شاپ به سبک چشم بادامی ها پیدا کنید. با این حال پیشنهاد ما به شما این است که غذای سنتی چینی ها را که Dim Sum نام دارد در رستوران ChinaTown Kim Fung امتحان کنید.

اگر هوس خوردن نودل معروف چینی ها را در سر دارید حتما به رستوران Nouilles de Lan Zhou سر بزنید.

اگر هم دوست دارید یک وعده شام مفصل به سبک هنک کنگی ها را بخورید که شامل چای مخصوص چین هم هست راهتان را به سمت رستوران Dobe & Andy کج کنید.

نان اژدها

خوب قسمت آخر جذاب و دوست داشتنی این پیاده روی را به خرید شیرینی و نان سنتی چینی ها اختصاص بدهید. «نان اژدها» یکی از این نان های سنتی است. این نان ها با کره بادام زمینی و کنجد آغشته می شوند و در همه جای این محله به فروش می رسند. لوبیاهای قرمز کرم دار هم یکی دیگر از شیرینی های سنتی چینی ها هستند.

چطوری به شهر چینی ها برویم؟

بهترین مسیر برای رفتن به محله چشم بادامی های شرق دور، از دروازه غربی آن است. کافی است از متروی پلاس دآرم Place-d'Armes پیاده شوید و سراغ آدرس زیر را بگیرید.



210 Rue de la Gauchetière O, Montréal, QC H2Z 2A2

بغض هوایی

احسان فکا نبود. این طرف‌ها پیدا نمی‌شد. آن طرف‌ها شاید. دسته‌اش شکسته بود. سی سال نگهش داشته بود. سی سال بود ماهی یک بار از توی جعبه بیرونش می‌آورد. می‌زدش به تلویزیون قدیمی. سیم‌های دسته‌اش را می‌زد به بدنه‌ی تخت سیاهش و جعبه‌ی عمودی سی و دو لبه را می‌گذاشت در شیاردره‌ی بالایش و فشار می‌داد و منتظر می‌شد تصویر هواپیما بیاید روی صفحه. سیاه و سفید بیاید و با اشاره‌ی اهرم دسته، هواپیمای بی‌یال و دم و اشکم جانی بگیرد و منتظر لمس دکمه‌ی قرمز باشد تا موشک روانه‌ی قلب دشمن فرضی کند. بعد برود از مستطیل توی صفحه رد شود و بنزینی و جانی بگیرد و باز برود. پدرش خریده بود. عینک سیاه‌سنگی داشت پدرش در همه‌ی عکس‌ها. آتاری را خریده بود و با حسام هفت‌ساله‌اش بازی کرده بود و شب رفته‌بود یک دانه راست‌راسکی‌اش را سوار شده بود و کلاه خلبانی‌اش را سرش گذاشته بود و به سینه‌ی آسمان زده بود اما بر نگشته بود. مستانه سال اول بعد نبودن کاپیتان، آتاری را قدغن کرده بود اما حسام هشت‌ساله دوباره از جعبه درش آورده بود و تا سی و پنج ساله شدن هزار و هزار و هزار بار رفته بود مرحله‌ی بعد و به عکس پدر زل زده بود و زل زده بود و زل زده بود. تنها چیزی که از وطن با خودش چمدان کرده بود دو دست لباس و یک حوله و ریش تراش برقی و عینک سیاه‌سنگی بود.

حالا سه چهار سالی بود که روزها می‌رفت فرودگاه. می‌ایستاد زیر هواپیمای تشنه تا سیر بنوشد و شلنگ را از زیرش می‌کشید. به هواپیماها جانی می‌داد و بر می‌گشت خانه. به ماهی کوچک توی ماهی‌خانه دان می‌داد و آتاری را از جعبه بیرون می‌کشید. حالا دسته شکسته بود. دلش هوای پشت شهرداری کرده بود. نه. دوره، خیلی دور. این را به خودش گفته بود و جعبه‌ی آتاری را برده بود اداره‌ی پست. آدرس خانه‌ی مادری کجا بود؟ دور خیلی دور. ستارخان، سروش یکم. آدرس را نوشت روی جعبه. جعبه را گذاشت روی پیشخوان. قبض را گرفت و راهی پیاده‌رو شد. گوشی را برداشت. صدایش را ضبط کرد. صدای خسته‌ی خودش را. دکمه‌ی فرستادن را زد.

مامان. آتاری رو برات فرستادم. دسته‌اش شکسته مامان. مامان قهر بسه به خدا. بده دسته‌شو درس کنن. نشد هم نشد. آتاری پیش تو باشه بهتره. مثل بقیه‌ی چیزای بابا. مامان. قهر بسه مامان. قهر یه ماه دو ماه یه سال. بسه مامان بسه!

زل زد به صفحه‌ی گوشی. پنج درصد. چه بد. الان خاموش می‌شه. مادر می‌نوشت، می‌نوشت، می‌نوشت. بغض در چشمش پیچید. صفحه تار شد. هواپیمایی در سقف آسمان بخار می‌کرد و دور می‌شد. غبار می‌شد.



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**

راکون‌ها همسایه‌های آرام و زیرک مونترال

زینب یوسف زاده در میان فضاهاى سبز، در کنار سطلمهای زباله یا در غروب‌های پارک مونترویال شاید چشمهای براق موجودی را دیده باشید که دست از کار کشیده است و با احتیاط شما را تماشا می‌کند. وقتی چشم‌هایتان به تاریکی عادت کرد و موجود کوچکی با سر مثلثی را تشخیص دادید ممکن است با لبخندی یاد کارتون رامکال بیفتید چرا که به احتمال زیاد در حال مشاهده یک راکون زیبا هستید.

راکون‌ها، پستاندارانی با اندازه متوسط و بدنهای قوی هستند که در گستره‌ای از رنگ‌های خاکستری تا قهوه‌ای - قرمز یافت می‌شوند. پاهای کوتاهی دارند. پنجه‌هایشان سیاه رنگ است و مانند دست‌های انسان پنج انگشت دارد که به او قابلیت‌های زیادی در انجام کارهایش می‌دهد.



پاهای عقبی‌اش نیز پنج انگشت دارد برای همین است که به راحتی می‌تواند به پشت بچرخد و از درخت پایین بیاید. خیلی از پستاندارانی که روی درخت زندگی می‌کنند به این سبک با محیط تطبیق پیدا کرده‌اند ولی این موضوع برای جانوری به بزرگی راکون استثنایی است. گوش‌های راکون‌ها گرد است و بر بالای کله بزرگشان قرار دارند. دماغشان سیاه و نوک تیز است و در کل یادآور شکل و شمایل دزدهای نقابدار است.

راکون‌ها نمی‌توانند به خوبی رنگ‌ها را تشخیص دهند ولی قدرت دید در شب و حس شنوایی فوق‌العاده‌ای دارند. دست‌ها و پاهای‌شان از آنها موجودات چالاک‌ی ساخته که می‌توانند با سرعت ۲۴ کیلومتر بر ساعت بر روی زمین بدون و به خوبی شنا کنند. آنها در بالا رفتن از درخت بسیار ماهرند و از افتادن نمی‌ترسند و می‌توانند از ارتفاع ۱۵ متری بدون هیچ آسیبی بپرند.

ماده‌ها معمولاً کوچکتر از نرها هستند. زمان جفتگیری و فرزندآوری‌شان از ماه فوریه تا ژوئن است. اما بیشترشان در ماه مارچ جفتگیری می‌کنند. راکون نر برای جفتگیری قلمرو ۱ تا ۳ کیلومتری خود را به نحوی گسترش می‌دهند که با قلمرو چند راکون ماده هم پوشانی داشته باشد. راکون‌های نر در یک فصل ممکن است با چند راکون ماده جفت‌گیری کنند.

بعد از آن جفت‌ها از هم جدا می‌شوند و ماده‌ها به تنهایی از بچه‌ها نگهداری می‌کنند. راکون‌ها معمولاً در هر سال یک بار زایمان می‌کنند. دوره بارداری آنها حدود ۶۵ روز است و در هر بار ۳ تا ۴ فرزند به دنیا می‌آورند.

بچه‌ها نابینا به دنیا می‌آیند و حدود هشتاد گرم وزن دارند. بعد از حدود بیست روز چشم‌هایشان را به جهان می‌گشایند و در هفتاد روزگی دیگر شیر مادر نمی‌خورند. از ۲۰ هفتگی در نیمه شب به دنبال مادرشان راه می‌افتند و شکار یاد می‌گیرند. فرزندان، تمام طول زمستان را در کنار مادرشان می‌مانند و در بهار زندگی مستقل‌شان را آغاز می‌کنند. ماده‌ها قبل از یک‌سالگی و نرها در حدود دوسالگی بالغ می‌شوند و آماده تولید مثل هستند.





با اینکه راکون‌ها همه چیز خوارند ولی بیشتر گیاهخوارند تا گوشتخوار. انواع میوه‌ها، بلوط‌ها و ریشه‌ها را می‌خورند و ذرت یکی از غذاهای مورد علاقه‌شان را تشکیل می‌دهد. گاهی نیز از خرچنگ‌ها، حشرات، جوندگان، قورباغه‌ها، ماهی‌ها و تخم پرندگان تغذیه می‌کنند.

راکون‌ها خود شکار حیوانات گوشتخوار دیگری نظیر گرگ‌های خاکستری، کایوتی‌ها، روباه‌های قرمز و جغدها هستند. انسان‌ها نیز یکی از شکارچیان راکون‌ها به حساب می‌آیند که آنها را به خاطر خزشان شکار می‌کنند. برای همین است که راکون‌ها برای محافظت از خود در مقابل شکارچیان‌شان در طول روز غیر فعال هستند و پنهان می‌شوند و فقط شب‌ها برای شکار و زندگی از مخفیگاه‌شان بیرون می‌آیند.

این پستانداران باهوش خود را با شرایط و مناطق مختلفی وفق می‌دهند. آنها در کانادا، آمریکا و جنگل‌های مکزیک یافت می‌شوند. همچنین به خوبی می‌توانند در نزدیک انسان‌ها زندگی کنند. مهمترین موضوع برایشان دسترسی به آب است. برای همین جنگل‌های مرطوب و خنک مطلوب‌ترین جا برای راکون‌هاست. ولی با این حال در مناطق روستایی، کشاورزی و همچنین در مناطق شهری و حومه نیز زندگی می‌کنند.

راکون‌ها معمولاً درخت‌های توخالی را برای آشیانه انتخاب می‌کنند یا از کانال‌هایی که توسط موش خرما‌ها حفر شده استفاده می‌کنند. گاهی نیز درغارها، معادن و ساختمان‌های متروکه روزگار می‌گذرانند. با اینکه خواب زمستانی ندارند ولی در زمستان‌ها زمان زیادی را در آشیانه‌شان در حالت شبه خواب به سر می‌برند. برای اینکه دمای بدنشان ثابت بماند، باید ذخیره چربی‌شان را در زمستان به خوبی مدیریت کنند برای همین ممکن است در زمستان تا ۵۰ درصد از وزن بدنشان را از دست دهند.

ویروس‌های یکی از عواملی است که جمعیت راکون‌ها را کم می‌کند و در عدم وجود این ویروس تعداد جمعیت راکون‌ها دو برابر می‌شود. به خاطر احتمال وجود این بیماری در میان راکون‌ها نباید زیاد به آنها نزدیک شد. همچنین از آنجا که غذا دادن به راکون‌ها، اگر چه شاید برای ما جالب باشد ولی اثر منفی بر توانایی‌های طبیعی آنها می‌گذارد بهتر است از دور نظاره گر این حیوانات زیبا باشیم.

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.



به مناسبت آغاز ماه ژوئن ماه بومیان کانادایی یک ماه به یاد میراث بزرگ ساکنان اصلی کانادا

مریم ایرانی ماه ژوئن، ماه بومیان کانادا است. کانادایی‌ها ماه ملی تاریخ بومیان را جشن می‌گیرند و از آن بعنوان فرصتی برای احترام به میراث، زندگی و فرهنگ‌های مردم بومی کانادا که ساکنان اصلی این آب و خاک هستند، استفاده می‌کنند. سال‌ها پیش از اینکه اروپایی‌ها، سرزمین‌های آبا و اجدادی این مردمان را به سلطه خویش دریاورند، آن‌ها در طبیعت بکر و پر از زیبایی و نعمت کانادا زندگی قبیله ای و سنتی خود را ادامه می‌دادند. جشن ماه ملی بومیان در ماه ژوئن، یک یادآوری مهم برای حفظ میراث بومیان اصیل کانادایی در سراسر کشور است. هر چند که برخوردهای دوگانه دولت مرکزی کانادا با به قانونی شناختن حق و حقوق این مردمان اصیل همواره باعث زحمت و نگرانی آن‌ها بوده‌است، اما مطابق با قانون اساسی کشور کانادا این مردم به رسمیت شناخته شده‌اند.

به همین مناسبت از این شماره تا پایان ماه ژوئن در صفحه گذر زمان کوشش می‌شود تا به بخش‌های مهم تاریخ بومیان کانادا در طی مطالب خواندنی و جذاب بیشتر پرداخته‌شود.

چرا در تقویم ملی کانادا روز بومیان اضافه شد؟

روز ۲۱ ژوئن روز ملی بومیان کانادا نامگذاری شده و در این روز بیش از هر زمان دیگری مردم کانادا به یاد می‌آورند که چقدر بومیان نقش مهمی در توسعه کشوری که آن‌ها امروز در آن زندگی می‌کنند، داشته‌اند. این روز در تقویم آمریکای شمالی، طولانی‌ترین روز سال است و از آن بعنوان انقلاب تابستانی یاد می‌شود.

روز ملی بومیان در سال ۱۹۹۶ توسط فرماندار کل کانادا، Roméo LeBlanc، وارد تقویم کانادایی‌ها شد. از طریق اعلامیه‌ای که دولت رسماً منتشر کرد اعلام شد که روز ۲۱ ژوئن هر سال به عنوان روز ملی بومیان کانادا گرامی داشته‌شود. البته که این اعلامیه در پی حمایت و همبستگی تمام ساکنان و قبایل بومی کانادا به نتیجه رسیده‌بود. این حاصل مشاوره و بیانیه‌های حمایت از اضافه کردن چنین روزی توسط گروه‌های مختلف بومی ساخته شده است. آن‌ها از سال ۱۹۸۲ برای وارد کردن روزی به نام روز بومیان کانادا تلاش‌های بسیاری صورت داده بودند ولی این تلاش تا سال ۱۹۹۵ که به طور رسمی مورد موافق قرار بگیرد به جایی نرسید و سرانجام در سال ۱۹۹۶ رسماً به همه مردم کشور اعلام شد. در ابتدا این روز، National Aboriginal Day نام داشت که در ۲۱ ژوئن سال ۲۰۱۷، نخست وزیر جاستین ترودو، بیانیه‌ای را اعلام کرد که در آن، این روز به روز National Indigenous Peoples Day تغییر نام دهد.



آیا دولت کانادا این روز را حمایت می‌کند؟

در برخی از نواحی که بومیان در آن زندگی می‌کنند، این روز را جزو تعطیلات رسمی حساب می‌کنند. با این حال دولت کانادا در تمامی استان‌ها از برگزاری جشن‌ها و کارناوال‌های مخصوص بومیان به شدت حمایت می‌کند. از روز ۲۱ ژوئن، جشن‌های بومیان به روز ۲۴ ژوئن روز ملی کبک و بعد جشن‌های روز ملی کانادا در روز اول جولای پیوند می‌خورد و شور و حال ویژه‌ای را به سراسر کانادا می‌بخشد. بنابراین در حدود ۱۱ روز جشن‌های ویژه این روز بزرگ در سراسر کانادا موجود است.

بومیان کانادا دقیقا چه کسانی هستند؟

به طور کلی بومیان کانادا از سه دسته تشکیل می‌شوند: اقوام اولیه (First Nations.IndianBand)، اینوویت (The Inuit) و اقوام می‌تیس (The Metis). در سرشماری سال ۲۰۰۶ در کانادا، تعداد یک میلیون و یکصد و هفتاد و دو هزار و هفتصد و نود نفر (۱,۱۷۲,۷۹۰) به عنوان بومی کانادا شناسایی شده‌اند که از این رقم تعداد (۶۹۸,۰۲۵) به عنوان اقوام اولیه، (۵۰,۴۸۵) نفر به عنوان اقوام اینوویت و (۳۸۹,۷۸۵) به عنوان اقوام می‌تیس گزارش شده‌اند.





اقوام اولیه در سرزمین سرخپوستان در سراسر کانادا زندگی می‌کنند. آنها در واقع مردمانی هستند که ما همیشه در فیلم‌های هالیوودی دیده‌ایم، سوار بر اسب‌های چابک، با سلاح‌های سرد منحصر به خود چون تیروکمان، و غرق در پوست حیوانات!

اقوام اینوویت‌ها اقوام بومی شمال کانادا (Arctic) هستند؛ همان دسته از مردمان اولیه آمریکای شمالی که در ایالت متحده آمریکا به نام اسکیموها شناخته می‌شوند. در کانادا اقوام اینوویت‌ها در قلمرو شمال غرب، قلمرو نوناووت (Nunavut) واقع در شمالی‌ترین نقطه کانادا اما جدا از قلمرو شمال غرب، منطقه نوناویک (Nunavik) واقع در شمال ایالت کبک و منطقه لابرادور (Labrador) در شمال شرقی زندگی می‌کنند. اسکیموها همچنین در گرینلند به مالکیت دانمارک و آلاسکا به مالکیت آمریکا به سر می‌برند.

در شماره‌های بعدی درباره این بومیان بیشتر بخوانید.



جابهجایی 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
iA Financial Group
matin.tirehdast@agc.ia.ca
www.ia.ca



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

محضر

www.mahzar.ca

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



Érudit Academy

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

دوره های رایگان
تلفن: ۵۱۴۵۱۳۴۸۳۸



ICP
ICP IMMIGRATION
مهاجرت به کانادا

موبایل
514-778-9011

دفتر کانادا
514-289-9044

فاکس:
514-289-9022

دفتر تهران:
021-2289-4567

تماس مستقیم از ایران: 021-8531-2878

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

دکتر انوش عندلیبی
جراح دندانپزشک

کلینیک دندانپزشکی
ویلری

تلفن: ۵۱۴۲۷۰۰۰۷۷

Métro
De Castelnau



AVAD
learners

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

514 991 - 8334

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

NEVER STOP LEARNING



دارالترجمه رسمی
فرهنگ

OTTIAQ

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

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

IRAN **NDG**

نیازمندی های ممداد

514 916-0083



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

فرم اشتراک