



سال دوم - شماره شصت و چهارم

هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی

جمعه ۴ مرداد ۱۳۹۸ - ۲۶ ژوئیه ۲۰۱۹

پاتوق
پوتین با طعم
پنیر هفتاد ساله
۴۴

سرخط
تیرگان، جشن هنر ایرانی
در کانادا
۴

آسپرین
تمهیداتی که باید در موج
گرمای شدید به کار گرفت
۳۲



عاشق سرزمینی شوید که به آن مهاجرت کرده‌اید

گپ و گفت دوستانه با رضا کاظمی
مدیر کارخانه تولید محصولات فولادی BRETON
در سن برونو



www.medad.ca

مداد، مجله آنلاین مونترال

هفته نامه اجتماعی، فرهنگی

شماره شصت و چهارم، جمعه ۴ مرداد ۱۳۹۸

۲۶ ژوئیه 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 بیزینس (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

تیرگان جشن هنر ایرانی در کانادا

سال‌ها پیش وقتی جوانکی بیش نبودم خواندن اثر ماندگار و حماسی سیاوش کسرای چنان روح آزادی‌خواهی را در من بیدار کرد که شعر آرش کمانگیر او را حفظ کردم. آن روزها هر باری که این شعر را می‌خواندم من هم جانم را در تیری که آرش در سیزدهمین روز تیر ماه به آسمان فرستاد تا مرز بین ایران و توران را مشخص کند، جا می‌دادم.

تقریباً دو دهه بعد و زمانی که فقط چند ماهی از آمدن من به کانادا گذشته بود فرصتی دست داد تا در جشن تیرگان شرکت کنم. جشن بزرگی که هر دو سال یک‌بار کامیونیتی ایرانیان تورنتو را به وجد می‌آورد.

تصوری که قبل از رفتن به این جشن داشتم، یک میهمانی ایرانی مثل سایر میهمانی‌ها بود. اما شرکت در جشنواره تیرگان همان حسی را در من زنده کرد که بیست سال قبل از آن خواندن منظومه حماسی آرش کمانگیر در من ایجاد کرده بود. حس غرور و افتخار

آری، آری، زندگی زیباست

زندگی آتشگهی دیرینه پابرجاست

گر بیفروزش، رقص شعله‌اش از هر کران پیداست

ورنه، خاموش است و خاموشی گناه ماست

شهرزاده



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

نادر خاکسار

مشاور املاک



اخذ وام برای مهاجرین با کمترین پیش پرداخت و بهره



514 969 2492

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.

موسیقی

سارامه

SARAHMÉE

پنجشنبه اول اوت ساعت ۱۲
اجرای خیابانی، ورودی رایگان
محل اجرا:

Place des Montréalaises

سارامه در زمینه‌ی سبک موسیقی رپ فعال است و با تأثیر از موسیقی پاپ و آفریقایی ترکیبی متفاوت از این سه نوع موسیقی پدید می‌آورد. آلبوم موسیقی او با عنوان Irréversible به معنی «بازگشت‌ناپذیر» در سال جاری به بازار ارائه، از موفقیت چشمگیری در میان علاقه‌مندان به موسیقی برخوردار شده است. سارامه از معدود هنرمندان زن فعال در این سبک موسیقی است که راه خود را در دنیای مردانه آن پیدا کرده است.

قیاس برای قیاس

MEASURE FOR MEASURE

شنبه ۳ اوت ساعت ۱۹
اجرای خیابانی، ورودی رایگان
محل نمایش :

Parc Jeanne-Mance

در دنیایی که رحم و محبت وجود ندارد، نمی‌توان روح خود را از گناه دورنگه داشت. قدرت، فساد و انحراف، اخلاق و عدالت از موضوعات اصلی این نمایشنامه هستند. «قیاس برای قیاس» نمایشنامه‌ای کمدی اثر ویلیام شکسپیر است. این نمایش ۴۰۰ سال پیش در سال‌های ۱۶۰۳ تا ۱۶۰۴ نوشته شده است.

قیاس برای قیاس به زبان انگلیسی اجرا می‌شود. برای دیدن آن می‌توانید صندلی‌های تاشوی خود را به همراه داشته باشید.

MEASURE FOR MEASURE





کارگاه
خلاقه
موسیقی

هوشیاری موسیقی

ÉVEIL MUSICAL

شنبه ۳ اوت، ۱۰ اوت و ۱۷ اوت ساعت ۱۰:۳۰

ورودی رایگان

محل کارگاه :

Maison de la culture Maisonneuve

این کارگاه خلاقه موسیقی کودکان را به شرکت در دنیایی جادویی دعوت می‌کند. دودو، روباه و آقای سیاه بچه‌ها را در این تجربه همراهی می‌کنند و موقعیت آشنایی با سازهای مختلف موسیقی را برای آن‌ها فراهم می‌سازند. آن‌ها می‌توانند با این سازها آشنا شده و بعضی اوقات آن‌ها را بنوازند.

این برنامه برای کودکان از بدو تولد تا ۵ سال در نظر گرفته شده است.

مبارک و جادو

MOBARAK ET LA MAGIE

شنبه ۳ اوت ساعت ۱۴:۳۰
اجرای خیابانی، ورودی رایگان
محل اجرا :

Parc Armand-Bombardier

این نمایش داستان شوالیه‌ای را به تصویر می‌کشد که تبدیل به هویچ شده و تلاش می‌کند تا نقشه‌های شریک جادوگر را خنثی کند. نمایش عروسکی، داستان‌سرایی و موسیقی در این نمایش، تماشاگر را با خود در سفری به دنیای قصه‌های شرقی همراه می‌کنند. این نمایش خانوادگی برای کودکان ۳ سال به بالا مناسب است.





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



ورود چهارمین موج گرما به کبک

موج جدید گرما که از امروز وارد کبک می‌شود، تا ۶ روز به افزایش قابل‌توجه دما در این استان می‌انجامد.

یک جبهه پرفشار که از وارد غرب کانادا شده، به تدریج وارد کبک می‌شود و به افزایش دما و رطوبت می‌انجامد. این موج گرما سبب شد دما در بریتیش کلمبیا به ۳۵ درجه سانتیگراد برسد. همچنین احساس دما در نزدیکی مرز ایالات متحده نیز به ۴۰ درجه سانتیگراد رسید. جنبه مذکور از امروز (پنج‌شنبه) وارد کبک می‌شود و به این ترتیب، شاهد افزایش قابل توجه دما و رطوبت خواهیم بود. بر اساس پیش‌بینی‌های صورت گرفته، این جبهه هوای گرم به مدت ۶ روز در کبک مستقر خواهد بود.

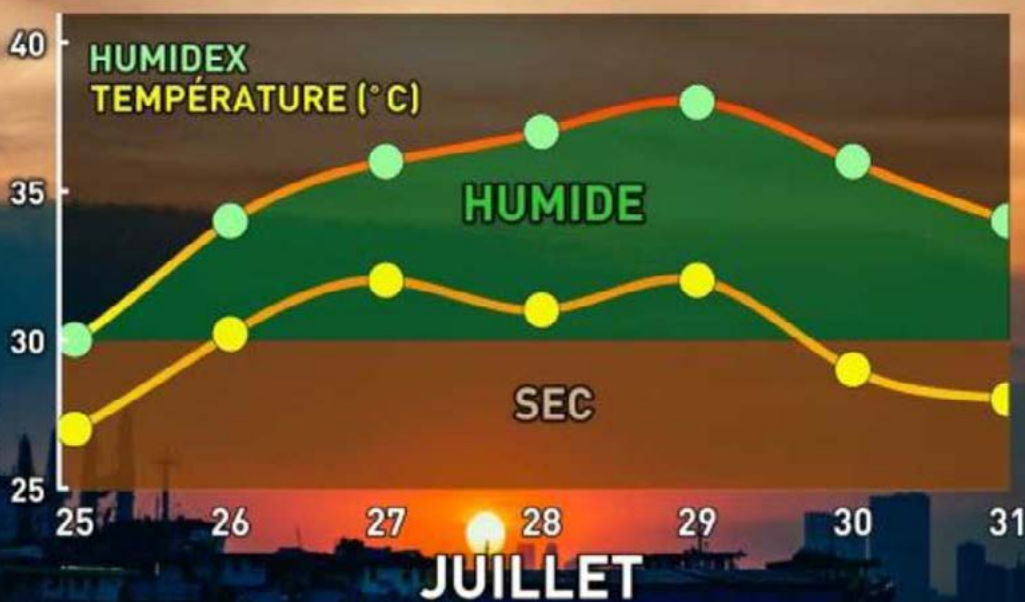
به این ترتیب، این موج گرما را می‌توان طولانی‌ترین دوره در تابستان اخیر دانست. البته بر اساس پیش‌بینی اداره هواشناسی، شاید دوره استقرار این موج گرما بیش از ۶ روز باشد. همچنین حداکثر دما در سه روز متوالی نیز به ۳۰ درجه سانتیگراد می‌رسد.

اوج این گرما در روزهای دوشنبه و سه‌شنبه خواهد بود، به طوری که دمای احساس شده توسط شهروندان ممکن است به بیش از ۴۰ درجه سانتیگراد برسد. یکی از تفاوت‌های دیگر این موج با سه موج قبلی، کمتر بودن رطوبت آن است.

در روزهای گرم، به شهروندان توصیه می‌شود موارد زیر را در نظر بگیرند:

- با توجه به وضعیت سلامتی خود تلاش کنید بین ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.
- از نوشیدن الکل در دوران حضور موج گرما، خودداری کنید.
- حداقل ۲ تا ۳ ساعت از روز را در محلی با تهویه مطبوع سپری کنید.
- حداقل روزی یک دوش آب خنک بگیرید تا پوستتان از چربی و عرق پاک و تازه شود. اگر امکان دوش گرفتن نیست، چندین بار در روز با حوله مرطوب، بدنتان را خنک کنید.
- فعالیت بدنی خود را در زمان گذر موج گرما کاهش دهید.
- لباس سبک بپوشید.
- در این روزها هرگز و حتی برای چند لحظه هم کودک خود را در خودرو یا محیط بدون جریان هوا تنها نگذارید.
- در این روزهای گرم اگر اطرافیان مسن یا بیمار دارید، حالشان را پرسید و مطمئن شوید همه چیز تحت کنترل است. مخصوصاً کسانی که تنها زندگی می‌کنند.
- اگر مشکلی برای سلامتی شما پیش آمد یا سوالی داشتید با «اینفوسانتیه» (Info-Santé) به شماره ۸۱۱ تلفن بزنید. کارشناسان سلامتی این مرکز به پرسش‌های شما پاسخ خواهند داد. در مواقع اورژانس با ۹۱۱ تماس بگیرید.

HUMIDITÉ SANS RELÂCHE AUD DU QUÉBEC



سرقت از صندوق پست؛ ترفند جدید کلاهبرداری

۳ سارق اعتراف کردند که پس از سرقت اطلاعات هویتی شهروندان از صندوق‌های پستی خانه‌های آنها، دست به افتتاح حساب و خرج کردن از اعتبار قربانیان می‌کردند. اما برای جلوگیری از این مشکل چه کاری می‌توان انجام داد؟

چند روز پیش خبری به نقل از پلیس مونترال منتشر کردیم که در آن به شهروندان درباره حفاظت از صندوق پستی و احتمال کلاهبرداری از آن هشدار داده شده بود. اما شاید برای شما هم این سؤال ایجاد شده باشد که چطور سرقت از صندوق پستی می‌تواند به کلاهبرداری از صاحب آن بیانجامد.

به گزارش سی‌بی‌سی، ۳ سارقی که چند روز پیش در مونترال ونیز لاوال دستگیر شدند، با دزدیدن نامه‌ها یا بسته‌های موجود در صندوق پستی شهروندان، به اطلاعاتی هویتی آنها دست می‌یافتند. اما گام بعدی، افتتاح حساب به نام قربانی بود. سارقان با در اختیار داشتن مشخصات هویتی افراد، حساب‌هایی را در بانک‌ها به نام آنها افتتاح می‌کردند. آنها چند روز پس از این کار، دوباره به صندوق پستی قربانی سر می‌زدند و کارت جدید ارسالی از سوی بانک (که از سوی خود آنها افتتاح شده بود) را می‌دزدیدند. مرحله بعدی، به حساب خواباندن چند چک نامعتبر در آن حساب بود.



این کار سبب افزایش اعتبار حساب مذکور می‌شد. سارقان در گام بعد، از بانک درخواست کارتی با اعتبار بیشتر می‌کردند و البته این بار، نشانی آن را نیز تغییر می‌دادند تا دیگر مجبور به مراجعه دوباره به صندوق پستی قربانی نشوند.

پس از اینکه بانک با افزایش اعتبار کارت موافقت کرد، آنها اقدام به خرید با آن می‌کردند. به این ترتیب، مبالغی از حساب مربوط خرج می‌شد، بدون اینکه قربانی این کلاهبرداری که این حساب به نام او افتتاح شده و در نتیجه، خرج‌ها به نام او صورت می‌گیرد، از ماجرا با خبر باشد.

توصیه پلیس به شهروندان

پلیس به شهروندان توصیه کرده که به شدت مراقب صندوق‌های پستی خود که بیرون از محیط خانه قرار دارند باشند و حتما این صندوق‌ها قفل‌دار باشند. در صورتی که صندوق پستی‌تان قفل ندارد، حتما هر روز آن را خالی کنید و یا اینکه از کسی بخواهید این کار را برایتان به انجام برساند.

همچنین کسانی که ممکن است چند روزی خانه نباشند، می‌توانند از اداره پست بخواهند بسته‌ها و نامه‌هایشان را تا مدتی مشخص نگه داشته و به نشانی آنها ارسال نکند. برای این کار می‌توانید به این نشانی اینترنتی مراجعه کنید.





جزئیات بیشتر درباره کلاهبرداری از مشترکان هیدروکبک

برخی کلاهبرداران با ارسال پیغام‌هایی جعلی از سوی هیدروکبک به مردم عادی، آنها را به سمت وارد کردن اطلاعات شخصی و یا پرداخت مبالغی به حساب‌های خود سوق می‌دهند.

اگر شما هم جزو کسانی هستید که در این چند روزه، پیغامی مبنی بر پرداخت فوری بدهی‌تان به هیدروکبک دریافت کرده‌اید، باید بدانید که تنها نیستند! مدتی است کلاهبرداران با پیامک، ایمیل و حتی تماس تلفنی، با برخی شهروندان کبکی تماس گرفته و به آنها اعلام می‌کنند که باید هر چه سریع‌تر قبض خود را پرداخت کنند. قربانی معمولاً به وبسایتی جعلی هدایت می‌شود که اطلاعات فردی کاربر را درخواست می‌کند.

این شکل از کلاهبرداری «فیشینگ» نام دارد. پیش از این نیز در ماجرای افشای اطلاعات خصوصی کاربران دژاردن هم شاهد کلاهبرداری‌هایی نظیر این بودند. به گزارش سی‌بی‌سی، شرکت هیدروکبک اعلام کرد که هرگز از مشترکانش، اطلاعات شخصی، ایمیلی و یا

پیامکی دریافت نمی‌کند. این شرکت همچنین اعلام کرد که امکان پرداخت قبوض این شرکت با کارت اعتباری اصلا وجود ندارد و هر نوع درخواست برای این نوع پرداخت، کلاهبرداری محسوب می‌شود.

بیشتر شهروندان استان کبک، جزو مشترکان هیدروکبک هستند. به همین دلیل، کلاهبرداران به راحتی می‌توانند با ارسال پیام‌هایی تصادفی برای تعداد زیادی از شهروندان، برخی از آنها را فریب دهند.

هیدروکبک اعلام کرد که هر کاربر با دقت کردن به چندین نکته می‌تواند متوجه جعلی بودن پیام شود. اولین مساله، وجود غلط‌های املایی و یا ساختار نادرست جملات است. لینک به وبسایت با نشانی متفاوت از وبسایت اصلی و نیز تاکید روی فوری بودن پرداخت، از دیگری مواردی است که می‌تواند نشان‌دهنده نادرست بودن پیام باشد.

هیدروکبک از کاربران خواسته در صورت وارد کردن اطلاعات شخصی در وبسایت‌های جعلی، وارد وبسایت اصلی هیدروکبک شده و گذرواژه خود را تغییر دهند. همچنین لازم است موضوع را خیلی سریع به پلیس اطلاع دهید.





برنامه‌های جدید دولت برای تسهیل فضای کسب و کار در کانادا

مغازه‌های کوچک، رستوران‌ها، تاکسی‌دارها، شرکت‌های فناوری، دامداری‌ها و مزارع و بسیاری دیگر از کسب و کارهای کوچک در مجموع حدود ۹۸ درصد از کسب و کارهای موجود در کانادا را به خود اختصاص می‌دهند و ۸ میلیون کانادایی در این کسب و کارها به فعالیت مشغولند. به همین دلیل، کسب و کارهای کوچک را باید شاکله اقتصاد کانادا دانست که نقشی اساسی در زندگی طبقه متوسط کشورمان ایفا می‌کنند.

به گزارش نیوزوایر، در دیدار چند روز پیش ریچارد ایبر، مشاور پارلمانی وزارت کسب و کارهای کوچک و توسعه صادرات با کارآفرینان و صاحبان کسب و کارهای کوچک در استان کبک اقدامات دولت فدرال برای بهبود فضای کسب و کار برای شرکت‌های کوچک مورد بررسی قرار گرفت.

آقای ایبر در این دیدار به برخی طرح‌ها و اقدامات دولت برای تسهیل فعالیت کسب‌وکارهای کوچک به شرح زیر اشاره کرد:

- کاهش مالیات کسب‌وکار به ۹ درصد که یکی از کمترین نرخ‌ها در جهان به شمار می‌رود. به این ترتیب، صرفه‌جویی حداکثر ۷۵۰۰ دلاری در سال برای هر کسب‌وکار کوچک ایجاد می‌شود.

- الزام شرکت‌های ارائه‌دهنده کارت‌های اعتباری برای کاهش کارمزدهای دریافتی از این کسب‌وکارها بابت پرداختی صورت گرفته از مشتریان دارای کارت اعتباری.

- عرضه اپلیکیشن کسب‌وکار کانادا (Canada Business) که برنامه و خدمات دولتی را به راحتی در اختیار کاربران قرار می‌دهد و افراد می‌توانند از آخرین موضوعات مرتبط آگاه شوند.

- تسهیل دسترسی کسب‌وکارها به بیش از یک و نیم میلیارد مشتری جدید از طریق پیمان‌های تجاری نظیر توافق‌نامه جامع اقتصادی و تجاری (CETA) بین کانادا و اتحادیه اروپا و نیز توافق تجاری بین سه کشور کانادا، ایالات متحده و مکزیک (موسوم به نفتا).

- بهبود نظام مالیاتی که به کسب‌وکارها امکان می‌دهد هزینه تجهیزات و دارایی‌های جدید خود را بلافاصله ثبت کنند.

- سرمایه‌گذاری ۲ میلیارد دلاری برای دو برابر کردن تعداد کسب‌وکارهایی که مالکیت آنها به زنان تعلق دارد تا سال ۲۰۲۵
- حذف ۴۵۰ قانون فدرال که محدودیت‌هایی برای کسب‌وکارها ایجاد می‌کرد.

مغازه‌های کوچک، رستوران‌ها، تاکسی‌دارها، شرکت‌های فناوری، دامداری‌ها و مزارع و بسیاری دیگر از کسب‌وکارهای کوچک در مجموع حدود ۹۸ درصد از کسب‌وکارهای موجود در کانادا را به خود اختصاص می‌دهند و هشت میلیون کانادایی در این کسب‌وکارها به فعالیت مشغولند. به همین دلیل، کسب‌وکارهای کوچک را باید شاکله اقتصاد کانادا دانست که نقشی اساسی در زندگی طبقه متوسط کشورمان ایفا می‌کنند.



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

طراحی: آتلیه گرافیک مانا ۳۷۴۶-۸۳۴-۵۱۴



عاشق سرزمینی شوید که به آن مهاجرت کرده‌اید

گپ و گفت دوستانه با رضا کاظمی، مدیر کارخانه تولید محصولات فولادی BRETON در سن برونو

شهرام یزدان پناه شنیدن داستان آدم‌های موفق همیشه جالب است. داستان‌هایی که ضمن ایجاد انگیزه، مقصد و راه رسیدن به آن را نیز نشان می‌دهند. داستان موفقیت در مهاجرت صد برابر خواندنی‌تر است. چون در این میدان نابرابر که همه چیز دست به دست هم داده تا راه زندگی یک مهاجر دست‌اندازهای بیشتری داشته باشد، شنیدن داستان یک هموطن مهاجری که حتی با استانداردهای اینجا هم موفق محسوب می‌شود، فرصت بزرگی است که نباید از دست داد. متولد سال ۱۳۴۶ است و از ۱۹ سالگی به کانادا آمده و در همه این سال‌ها به خوبی با جامعه میزبان ادغام شده اما با این حساب فارسی را خیلی خوب حرف می‌زند و در انتخاب کلماتش بی‌نهایت دقت می‌کند. می‌گوید از سال ۱۹۹۹ به عنوان مدیر پروژه در همین شرکت مشغول کار شده و سخت کار کرده است. آنقدر سخت که در سال ۲۰۰۳ به او پیشنهاد شده به جای کارمند و مدیر پروژه، شریک کارخانه BRETON شود. گفتگوی «مداد» با رضا کاظمی را اینجا بخوانید:

باران شدیدی می‌بارد و من در اتوبان ۳۰ لابلای کامیون‌ها مشغول رانندگی هستم. مقصد یک کارخانه تولید محصولات فولادی در سن‌برونو در جنوب جزیره مونترال است. با رضا کاظمی که در کارخانه همه او را Ray صدا می‌زنند در یک میهمانی خانوادگی آشنا شدم. وقتی فهمیدم مدیرعامل و مالک عمده این کارخانه است، ترغیب شدم تا هم بازدید از کارخانه داشته باشم و هم گفتگویی با او انجام دهم.

می‌گویند از سال ۱۹۹۹ به عنوان مدیر پروژه در همین شرکت مشغول به کار بوده و سخت کار کرده است. آنقدر سخت که در سال ۲۰۰۳ به او پیشنهاد شده به جای کارمند و مدیر پروژه، شریک کارخانه BRETON شود. کارخانه‌ای که در سال ۱۹۸۷ توسط یک پدر و پسر در یک کارگاه کوچک و با هشت نفر کارگر و سه نفر کارمند پایه گذاشته شده است.

دیدن یک مجموعه موفق صنعتی در قلب کانادا، جایی که کارمندان و کارگرانی از فرهنگ‌ها و ملیت‌های مختلف هستند، کنجکاو من را تحریک می‌کند تا کمی درباره مسیری که طی کرده از او بپرسم. از من در دفتر شیک و بزرگی در طبقه دوم کارخانه با قهوه‌ای که خودش درست کرده، پذیرایی می‌کند. در حالی که قهوه تلخم را مزه‌مزه می‌کنم و مشغول ورق زدن یکی از کتاب‌هایی هستم که می‌گویند زندگی را عوض کرده، سؤال می‌کنم:

کارگاه کوچک برتون (BRETON) چگونه به کارخانه‌ای به این بزرگی تبدیل شد؟

شریک من، مارکو برتون، زمانی کنترال کارگاه کوچک خانوادگی خود را به دست گرفت که این کارگاه با تولید هفته‌ای ۳۰ تن محصولات فولادی، یک تأمین‌کننده و تولیدکننده کوچک محسوب می‌شد. اما مارکو تصمیم می‌گیرد وارد بازار آمریکا شود و درواقع با قراردادن خودش و شرکت در شرایط سخت رقابتی، زمینه رشد و توسعه را فراهم کند. که همین‌طور هم شد و شرکت برتون برای ماندن در بازار آمریکا مجبور شد دائماً خودش را توسعه دهد، فناوری جدیدتر به خدمت بگیرد و از طرح‌ها و ایده‌های خلاقانه‌تری استفاده کند. این‌گونه شد که ما در آمریکا به یک نام‌تجاری موفق در صنعت اسکلت ساختمان تبدیل شدیم. امروز ما بین ۷ تا ۸ هزار تن محصولات فولادی آهن تولید می‌کنیم و مساحت کارخانه در حال حاضر ۴۵ هزار فوت مربع است و یک فضای چندصد هزار فوت مربعی برای انبار مواد اولیه و محصولات تولید شده داریم.

«برتون» بیشتر در چه شهرهایی پروژه انجام می‌دهد؟

ما در حال حاضر بیشتر در نیویورک هستیم. حدود ۹۵ درصد از پروژه‌هایی که می‌گیریم در نیویورک هست. بیشتر مشتریان ما همان‌هایی هستند که از سال ۱۹۹۹ و همزمان با اولین پروژه‌های ما در آمریکا با ما همراه شدند و همچنان مشتری هستند. ما پروژه‌های مختلف و متفاوتی انجام می‌دهیم. از انجام پروژه برای ارتش آمریکا تا مدرسه و دانشگاه. در همه این سال‌ها تلاش کردیم تا بتوانیم ساختارهای پیچیده‌تری طراحی و تولید کنیم و توانایی‌های فنی و علمی خودمان را افزایش دهیم. ما در برتون از نقشه‌کشی تا تولید محصولات و اتصالات فولادی و نصب آن‌ها در محل را، خودمان انجام می‌دهیم.





بزرگترین پروژه شرکت فولاد برتون در این سال‌ها چه بوده؟

راستش بزرگترین پروژه ما در داخل خود کارخانه انجام شده است. ما در طول این سال‌ها یک کار عظیمی که انجام دادیم، افزایش کیفیت محصول بوده است. چون برای ما خیلی مهم بود که اسم‌مان در رده تولیدکنندگان با کیفیت بالا مطرح شود. به همین دلیل هم راندمان کار را بالا برده‌ایم و هم کیفیت محصولاتمان را و ساختاری ایجاد کرده‌ایم تا در طول پروژه، از زمان نقشه‌کشی تا تولید و نصب، بتوانیم کیفیت را تضمین کنیم. از نظر راندمان کاری، ما از حدود سال ۲۰۰۵ شروع به جمع‌آوری اطلاعات خط تولید کردیم. راندمان ما در سال اول یعنی سال ۲۰۰۵، به‌طور میانگین ۷۵ درصد بوده است. در حجم کاری که ما انجام می‌دهیم، ۲۵ درصد تلفات، رقم خیلی بالایی است. اما امروز راندمان ما به ۴/۹۹ درصد رسیده است. این یک پیروزی بزرگ برای کل کارخانه بود اما یک شروع تازه و سخت هم هست. چون از این به بعد افزایش راندمان چالشی است که به تلاش بسیار زیادی احتیاج دارد.

طی این مسیر آنهم وقتی این همه تفاوت فرهنگی بین آدم‌ها وجود دارد چه چالش‌هایی داشت؟

دقیقا، ما باید ابتدا با فرهنگی دست و پنجه نرم می‌کردیم که مایل بود تمام اتفاقات را مسکوت باقی بگذارد و افراد سعی می‌کردند که اتفاقات رو گزارش نکنند چون احساس می‌کردند که به ضررشان تمام می‌شود. با این فرهنگ دست و پنجه نرم کردن، قدم اول است زیرا شما برای بهبود راندمان در درجه اول به اطلاعات احتیاج دارید تا درک درستی از سیستم و اشکالاتش پیدا کنید. عوض کردن این فرهنگ خیلی از ما زمان و انرژی برد اما خوشبختانه امروز به نقطه‌ای رسیده‌ایم که می‌توانیم خیلی مطمئن پروژه‌ها را از لحاظ هزینه و زمان تخمین بزنیم.

از این راه سی و چند ساله که شرکت طی کرده و زمانی که من با شرکت همکاری داشتم تقریباً بیست سال گذشته، خیلی راضی هستیم ولی احساس می‌کنیم که راه‌های جدیدی در حال باز شدن است و قسمت اعظم کار جلوی ما هست.

وقتی از بیرون به کار شما نگاه می‌کنیم اینطور دیده می‌شود که کار با آهن و فولادی است که طبق نقشه‌ای بریده و جوش داده و نصب می‌شود. در حالی که شما صحبت از توسعه فرهنگی و تکنولوژیکی کردید و توسعه فرهنگی را توضیح دادید، چه توسعه تکنولوژیکی داده می‌شود یعنی این کار از ۲۰۰ سال پیش تا الان چه تفاوتی کرده و چقدر شرکت شما به روز است؟

یکسری از توسعه‌ها هست که شما می‌توانید پیشرو آنها باشید. یک زمانی است که توسعه‌ها به صورتی انجام می‌شود که شما نمی‌توانید آنها را انجام ندهید. ما در ابتدا که شروع کردیم تا سال ۲۰۰۴ به فرم قدیمی یعنی همان مدل ۲۰۰ سال پیش که شما می‌فرمایید، کار را انجام می‌دادیم. هیچ‌گونه قضاوتی در این مورد نمی‌توان کرد که ما در آن زمان درست فکر می‌کردیم و راه را درست می‌رفتیم یا نه. در ابتدای یک کسب و کار، شما باید یک سری قدم‌ها را بردارید. اگر دانش شما بیشتر در قسمت فروش باشد، تمرکز بیشتر آنجا خواهد بود و اگر دانش شما در قسمت تولید باشد، بیشتر روی فناوری و دانش تمرکز می‌کنید. خوبی داستان ما این بود که من بیشتر تمرکز روی عملیات و کارگاه و تولید بود و شریک من بیشتر روی فروش تمرکز داشت. ما یک تیم بسیار خوبی بودیم و توانستیم با هم یک تفاهم فکری و کاری به وجود بیاوریم. از همان ابتدا که ما شروع کردیم به تغییر دادن، اولین تغییری که دادیم جبری بود و ما احساس کردیم که باید این حرکت را انجام بدهیم، باید دستگاه سی‌ان‌سی یا همان دستگاه تراش اتوماتیک را داشته باشیم، اولین اقدام ما برای خرید دستگاه تراش سال ۲۰۰۴ بود که تجربه بسیار سختی بود چون داشتیم وارد مرحله دیگری می‌شدیم که آمادگی آن را نداشتیم.

صحبت از فرهنگ کاری شد، شما همزمان در دو فرهنگ شرقی و غربی کار و تحصیل کردید. آیا تجربه این دو فرهنگ شرقی و غربی تاثیری روی عملکردتان گذاشته است؟

صد در صد، من فکر می‌کنم تمام اتفاقاتی که در زندگی یک نفر می‌افتد، در آینده و در راهی که آن شخص طی می‌کند می‌تواند تأثیرگذار باشد. من در کشور دیگری بزرگ شدم و حدود بیست سالم بود که وارد کانادا شدم و در آن سن مسلماً شخصیت‌م شکل گرفته بود. اما وقتی ما تصمیم به مهاجرت می‌گیریم باید آمادگی تغییرپذیری را داشته باشیم، هم به شکل شخصی در داخل و هم در روابطمان و هم اینکه شروع کنیم به قبول کردن و عشق ورزیدن به جایی که واردش شده‌ایم. متأسفانه ما می‌بینیم که افراد مهاجرت می‌کنند ولی هنوز یاد و فکر و دلشان جای دیگری است و هنوز برای یک جای دیگر ناراحت می‌شوند و به جایی که الان در آن زندگی می‌کنند، علاقه‌ای ندارند و همیشه ایراد می‌گیرند و می‌گویند ای کاش من اینجا نبودم. تا زمانی که «ای کاش من اینجا نبودم» در مغز و فکر ما هست، پیشرفت هم به وجود نمی‌آید چون موقت اینجا زندگی می‌کنیم. زمانی که من آمدم اینجا، احساس

می‌کردم آن قسمتی که با خودم آوردم و ارزشمند است باید نگهش دارم و بهش ارزش بدهم و اون قسمتی که باید تغییر بدهم را باید تغییرش بدهم. چون در ایران یک چیزهایی یاد می‌گیریم که شاید بچه‌هایی که اینجا بزرگ می‌شوند متوجه نباشند. به طور مثال معلم مدرسه را هیچ وقت به اسم کوچک صدا نمی‌کنیم، به آدم‌های بزرگتر معمولاً سلام می‌کنیم و احترام می‌گذاریم و با افرادی که با ما هستند با احترام صحبت می‌کنیم. این احترام گذاشتن تا یک مرحله‌ای خیلی خوب است ولی از یک مرحله به بعد دیگر تظاهر می‌شود. حالا که اینجا آمدید و دیدید که قسمت دوم یعنی تظاهر، مقبول نیست، آن قسمت اول را نگه دارید و قسمت دوم رو از اینجا یاد بگیرید، این آن جایی است که به نظر من کمک می‌کند در هر موردی در هر قسمتی با مقایسه کردن فرهنگی که قبلاً در آن بودید و الان وارد آن شدید، چگونه بهترین‌ها را بکشید بیرون و به هم وصل کنید و ادامه بدهید و رو به جلو حرکت کنید. اینگونه فکر کردن به من خیلی کمک کرد و باعث شد نسبت به همکارانم غنی‌تر باشم.

تابلوی استخدام روی دیوار شرکت نصب بود، فکر کنم برای کارگاه به نیرو احتیاج دارید.

ما همیشه به آدم‌هایی که واقعاً دوست دارند در زندگی پیشرفت کنند و قسمتی از یک مجموعه پیشرو باشند، احتیاج داریم. یعنی همیشه برای این افراد جا داریم. یکی از کارهایی که ما همواره انجام می‌دهیم، آموزش دادن و جذب کردن آدم‌هایی است که می‌خواهند زندگی کاری خود را به قسمتی از این شرکت و فعالیت ما متصل کنند. بنابراین اگر کسی هست که احساس می‌کند با داشتن دانش چه دانشگاهی یا کاری یا حرفه‌ای، می‌تواند با ما باشد، صد درصد می‌تواند به ما مراجعه کند. نکته مهم این است که ما ببینیم آن فرد قصد دارد در زندگی خودش تغییر بوجود آورد. من این را بصورت خیلی جامع می‌گویم، کسی که نقشه‌کشی بلد است، مدیر پروژه بوده، طراحی خوانده، به جوشکاری علاقمند است یا در کنترل کیفیت یا قسمت مونتاژ تجربه دارد، هر قسمتی که ما اینجا داریم اگر کسی توانایی کار کردن دارد، ما می‌توانیم به او آموزش بدهیم و به عنوان یک همکار از او استفاده کنیم.

در پایان کنجاویم اجازه نمی‌دهد این را نپرسیم. اولین اتفاقی که دور این میز بین من و شما افتاد این بود که شما یک بسته حاوی چند کتاب به من نشان دادید، قضیه این کتاب‌ها چی هست؟

این یک مسیر زندگی جدیدی است که من خودم شروع کردم و کتاب خواندن از یک خرده بیشتر شد و مرحله جدیدی از زندگیم شد. یعنی یک تغییر خیلی بزرگی در زندگی روزمره‌ام و علاقه‌هایم به وجود آوردم. اول یک دلیل خیلی شخصی و احساسی داشت، این کتاب که شما اینجا می‌بینید و من الان پنج جلد از آن را دارم، کتابی است به اسم «راهبی که فرایش را فروخت» و نخستین بار شریکم در سال ۲۰۰۵ آن را به من هدیه داد. این کتاب پانزده

سال در کتابخانه من خاک خورد تا اینکه شریکم پارسال در ماه آوریل در فرودگاه حالش بد شد و چندی بعد متأسفانه فوت کرد. در آن دوران که دائم به بیمارستان رفت و آمد داشتیم، نگاه من به این کتاب خاک‌خورده افتاد و با خودم به فرودگاه آوردم و در داخل هواپیما شروع به خواندن آن کردم. این هدیه‌ای بود که از نظر من زمان باز شدنش نرسیده بود تا وقتی که من حسابتی از نظر احساسی با بیماری سخت شریک کاریم درگیر شوم. من این کتاب را سه بار خواندم. خیلی از جاهای کتاب را نشانه‌گذاری کردم و خیلی از مطالب را یاد گرفتم و شروع کردم به متفاوت زندگی کردن، رژیم غذایی را تغییر دادم، ساعت خوابم را تغییر دادم، فرم زندگی کردنم، روش حرف زدنم، چگونه نگاه کردنم به مسائل و خیلی از چیزها پس از خواندن این کتاب تغییر پیدا کرد. سعی کردم تغییرات را به وجود بیاورم و بعد درباره آنها حرف بزنم چون معمولاً اتفاقی که برای آدم‌ها می‌افتد این است که مثلاً وارد یک سمینار می‌شویم و به قول ایرانی‌ها جوگیر می‌شویم. ولی بعد آن موضوع قاطی مسائل دیگر فراموش می‌شود. برای تغییر خیلی بزرگ ما احتیاج داریم که در ابتدا این تغییرات را به صورت عادت خیلی محکم در وجود و زندگی خودمان تثبیت کنیم. یک اتفاقی افتاد و من شروع کردم به این روش زندگی کردن و چون به صورت متداوم بیشتر و بیشتر تغییر می‌کردم، همیشه یک مسئله جدیدی بوجود می‌آمد. در مسیر تغییر یک آمادگی لازم است و من این آمادگی را ۱۵ سال پس از هدیه گرفتن این کتاب به دست آوردم. چون ممکن است شما این کتاب را بخوانید ولی آن مطلب و آن چیزی را که باید یاد بگیرید، دریافت نکنید. ولی وقتی آمادگی به وجود می‌آید، شما هر کلمه‌ای را می‌گیرد و هر کلمه را تا ریشه آن می‌توانید جذب کنید و از آنجا به ریشه‌های دیگری برسید.



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

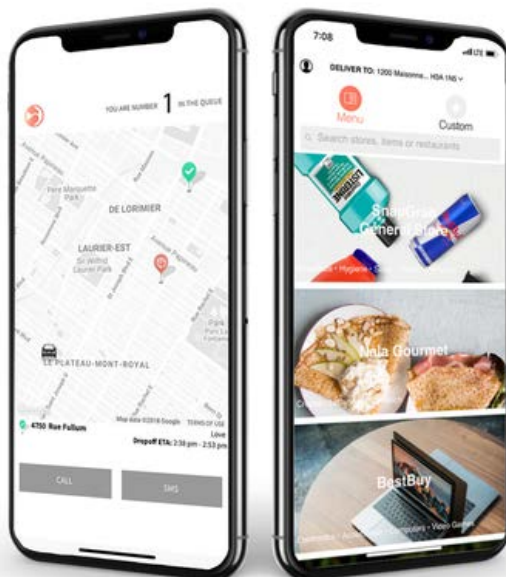
Montreal, QC H3H 1C9

اسنپ‌گرب انجام سریع سفارشات با پیک در مونترال

سپهر صالحی با این اپلیکیشن می‌توانید بدون بیرون رفتن از خانه یا پارکی که برای پیک‌نیک در آن حضور دارید، از صدها فروشگاه و رستوران مونترال خرید کنید و سفارش‌تان را با پیک تحویل بگیرید.

شاید برای شما هم بارها پیش آمده باشد که به شدت به چیزی نیاز داشته‌اید، ولی به خاطر کمبود وقت یا کم حوصلگی نتوانید به فروشگاه یا رستوران مورد نظر بروید. اگر جزو این افراد هستید، اپلیکیشن اسنپ‌گرب (SnapGrab) یک گزینه عالی برایتان خواهد بود.

اپلیکیشن اسنپ‌گرب به طور خاص فقط در دسترس مونترالی‌ها قرار دارد. با این اپلیکیشن می‌توانید هر چیزی از ساندویچ و نوشابه گرفته تا میوه و سبزیجات و حتی لباس و شاید لوازم یدکی خودرو و چهار لیتر بنزین اگر یادتان رفته باک خودروی خود را پر کنید و جایی وسط خیابان مانده‌اید را طی یک ساعت یا کمتر دریافت کنید.





یکی از قابلیت‌های جذاب این اپلیکیشن، امکان رهگیری (ترکینگ) زنده و آنی پیک است. به این ترتیب، می‌توانید برنامه‌ریزی زمانی‌تان را به شکلی بهتر پیش ببرید.

اما آیا اپلیکیشن اسنپ‌گرب هر چیزی را به هر جایی منتقل می‌کند؟ برای مثال، شاید در پارک هستید و ناگهان هوس یک ساندویچ و نوشابه می‌کنید. آیا پیک اسنپ‌گرب سفارشات را فقط به خانه ارسال می‌کند یا اینکه در پارک هم می‌توان آن را دریافت کرد؟

مدیرعامل اسنپ‌گرب می‌گوید که سفارشات را می‌توان در هر جایی تحویل گرفت که پارک‌ها را نیز شامل می‌شود. اسنپ‌گرب می‌کوشد هر چیزی که در هر فروشگاه‌ای در شهر یافت می‌شود را تحت پوشش قرار دهد.

هزینه هر سفارش به مبدا و حجم بستگی دارد و بین ۹۹/۴ دلار تا ۲۲ دلار است. این هزینه تا حد زیادی به نوع قراردادی که این اپلیکیشن با فروشگاه‌ها یا رستوران‌های خاص دارد و نیز پیچیدگی ارسال سفارش بستگی دارد. برای نمونه، اگر حجم زیادی از کالاها را از یک سوپرمارکت سفارش دهید، کارمزد ارسالش بیشتر از سفارش فقط یک یا دو محصول خواهد بود.

برای دانلود اپلیکیشن اسنپ‌گرب می‌توانید به [وبسایت](#) این استارت‌آپ مراجعه کنید.

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



تمهیداتی که باید در موج گرمای شدید به کار گرفت

مهرنوش اردلان یکتا یکی از مشکلات به نسبت جدیدی که در کانادا افراد در تابستان با آن مواجه‌اند، موج گرمای شدید است که اگر نتوان گفت بی‌سابقه، اما در سال‌های گذشته کم‌سابقه بوده است. تنها در طی موج گرمای شدیدی که مونتreal سال گذشته تجربه کرد ۶۶ نفر جان خود را از دست دادند.

با توجه به تغییرات اقلیمی، پیش‌بینی‌ها حاکی از این است که در سال‌های پیش رو باید بیشتر شاهد امواج گرمای شدید در کانادا بود. وبسایت وزارت بهداشت کانادا توضیحاتی را در مورد راهکارهای سلامتی در هنگام موج گرمای شدید ارائه داده که در این مطلب آورده شده است.

موج گرمای شدید چیست؟

رویداد گرمای شدید، دمای بالای هوا و گاهی رطوبت بالای هوا را شامل می‌شود. گرچه سطح شدت دما بین مناطق مختلف متفاوت است، اما دمای بالا می‌تواند اثرات منفی بر روی سلامت افراد بگذارد.

خطرات سلامتی ناشی از گرمای شدید

همان‌طور که می‌دانیم بدن به ویژه در زمان فعالیت فیزیکی، گرما تولید می‌کند که این گرما را به طور معمول از طریق تعریق و تبخیر این عرق در مجاورت با هوای خنک از دست می‌دهد. از سویی دیگر جریان هوای گرم، تابش مستقیم خورشید و مجاورت با سطوح گرم می‌توانند بر دمای

بدن بیافزایند. شرایط آب و هوایی نقش مهمی در تنظیم دمای بدن بازی می‌کنند، به طوری که چنانچه باد وجود داشته باشد، عرق زودتر تبخیر می‌شود و زودتر بدن سرد می‌شود؛ در حالی که در هوای شرجی تبخیر عرق به کندی صورت می‌گیرد و دمای بدن بالا می‌ماند.

بیماری‌های ناشی از گرما می‌توانند به سرعت مشکلاتی برای افراد ایجاد کنند که گاهی منجر به عوارض طولانی‌اثر شده و حتی به مرگ منتهی شوند. این بیماری‌ها شامل موارد زیر است:

- ادم (تورم دست‌ها، پاها و قوزک‌های پا)
- بثورات پوستی ناشی از گرما
- گرفتگی‌های عضلانی
- غش کردن
- گرم‌زدگی

گرما گرفتگی - Heat Stroke یا Sun Stroke - حالتی شدید از بیماری ناشی از گرماست که دمای مرکزی بدن به بالای ۴۰ درجه سانتیگراد می‌رسد و فرد حالت گیجی دارد و با سایر حالات جسمانی مانند قرمزی، خشکی یا رطوبت پوست همراه است. این حالت یک اورژانس پزشکی است و در صورت بروز باید سریعاً با ۹۱۱ تماس گرفته شود.

چه کسانی در مقابل گرما آسیب‌پذیرتر هستند؟

- افراد مسن
- نوزادان و کودکان خردسال
- افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن
- افرادی که در محیط بیرون کار می‌کنند
- افرادی که در محیط بیرون ورزش می‌کنند
- افراد بی‌خانمان
- افرادی که در خانه تسهیلات رفاهی پایین دارند



در صورتی که داروی خاصی استفاده می‌کنید یا مبتلا به بیماری مزمنی هستید، حتماً از پزشک‌تان در مورد افزایش تاثیر گرما با استفاده از این دارو یا داشتن این بیماری، سوال کنید.

راه‌کارهای حفظ سلامت در گرما

قدم اول، آمادگی برای هوای گرم است برای این کار:

- همیشه به دمای هوا توجه داشته و نسبت به هشدارها هوشیار باشید.
- حتماً نسبت به تهیه وسیله خنک کننده برای روزهای گرم قبل از شروع گرما اقدام کنید.
- در روزهای گرم به افراد مسن خانواده یا همسایه‌ها به طور مرتب سر بزنید.
- همیشه ظرفی از مایعات خنک در وسیله نقلیه خود داشته باشید.

قدم دوم، نسبت به نشانه‌های بیماری‌های ناشی از گرما هوشیار باشید؛

- سرگیجه یا غش
- تهوع یا استفراغ
- سردرد
- تنفس سریع و ضربان قلب بالا
- تشنگی شدید (دهان خشک یا آب دهان غلیظ)
- کاهش ادرار به همراه ادرار زرد تیره
- تغییر رفتار بچه‌ها (مانند خواب‌آلودگی یا اوقات تلخی)





قدم سوم، مایعات کافی بنوشید؛

- مقدار زیادی مایعات خنک به ویژه آب قبل از این که احساس تشنگی کنید بنوشید.
- نسبت به قبل، سبزیجات و میوه بیشتری مصرف کنید.
- قبل، در حین و بعد از ورزش، آب فراوان بنوشید.
- به خودتان نوشیدن آب را یادآوری کنید و برای نوشیدن بیشتر آب آن را با آب میوه های طبیعی، طعم دار کنید.

قدم چهارم، خودتان را خنک نگه دارید؛

- از لباس های گشاد، رنگ روشن و کلاه لبه پهن استفاده کنید و مطمئن باشید که عینک آفتابی تان نسبت به هر دو اشعه UVA و UVB حفاظت ایجاد می کند.
- تا جایی که ممکن است از ورزش کردن در محیط بیرون در گرما خودداری کنید و در صورت نیاز به خودتان استراحت های طولانی تر بدهید.
- خانه خود را از طریق روشن نکردن اجاق گاز و استفاده از غذاهای سرد در روزهای گرم و کشیدن پرده ها و استفاده از کولر خنک نگه دارید.
- اگر خانه خیلی گرم است، دوش آب سرد بگیرید، از پنکه استفاده کنید و چند ساعت در روز را در مکانی که خنک است مانند کتابخانه ها یا فروشگاه ها بگذرانید.

قدم پنجم، پرهیز از مواجهه با گرمای شدید در محیط بیرون از خانه؛

- هرگز کودکان یا حیوانات خانگی خود را در ماشین رها نکنید.
- برنامه های فعالیت های بیرون از خانه در روزهای گرم را تغییر دهید.
- از قرار گرفتن در تابش مستقیم خورشید پرهیز کنید که برای این کار می توان از ضدآفتاب های با SPF بالای ۱۵ و کلاه لبه پهن، عینک های آفتابی با حفاظت در مقابل اشعه UVA و UVB و یا در محیط بیرون از سایبان یا چتر 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. من در مورد واکسن آبله مرغان سوال داشتم. در صورتی که در زمان کودکی یک بار این واکسن را دریافت کرده باشم، آیا نیاز به دوز دوم وجود دارد؟ آیا در صورت دریافت دوز دوم مشکلی پیش نخواهد آمد؟



با سلام به شما دوست عزیز. باید خاطرنشان کنم که واکسن آبله مرغان در برنامه واکسیناسیون کشوری ایران نیست. اما حتی اگر شما این واکسن را دریافت کرده باشید، ایمنی کامل با دریافت دو دوز صورت می‌گیرد. توصیه من به شما انجام آزمایش سرولوژی اولیه و سپس دریافت واکسن است.

تنها در صورتی که فرد باردار باشد یا بیماری که سیستم ایمنی را ضعیف کند و یا به ژلاتین یا آنتی‌بیوتیک نئومایسین حساسیت وجود داشته باشد، تزریق این واکسن منع مصرف دارد، در غیر این صورت خطری در تزریق واکسن وجود ندارد. در هر حال نسبت به شرایط خود با پزشک‌تان حتما مشورت 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 . فردی ۵۵ ساله هستم که مدتی است صبح‌ها بعد از بیدار شدن از خواب، احساس گزگز و بی‌حسی بر روی نوک زبانم دارم که به تدریج در طول روز این حس از بین می‌رود. من نسبتاً چاق هستم . لطفاً مرا راهنمایی کنید.



با سلام به شما دوست عزیز. با توجه به شرح حالی که بیان کردید دامنه وسیعی از تشخیص افتراقی‌ها برای شما می‌تواند مطرح شود. البته با توجه به از بین رفتن این حالت در طول روز می‌تواند یک مشکل عصبی تنها باشد. ولی توصیه من به شما با توجه به افزایش وزن تان و سن بالای ۵۰ سال مراجعه به پزشک و انجام آزمایشات پزشکی برای مطمئن شدن از عدم وجود بیماری‌هایی جدی، مانند افزایش قند خون و بیماری‌هایی مربوط به فشار بر روی عصب است.



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 ۶۰ ساله هستم که مدت دو سال است که بیماری لوکمی را برایم تشخیص داده اند. در هنگام تشخیص، بررسی‌های تصویربرداری از کبد و کلیه‌ها و آزمایش ادرار انجام شد که به جز خون مختصری که در ادرار بود مورد دیگری مشاهده نشد و تشخیص لوکمی در مرحله یک بود. در حال حاضر درمانی برای بیماری نمی‌گیرم و دکترها بیان داشتند که در این مرحله کاری نمی‌توان انجام داد و در صورت پیشرفت بیماری که تعریق شدید وجود دارد یا رنگ‌پریدگی وجود داشت مراجعه کنم. آیا به راستی درمانی در این مرحله از بیماری وجود ندارد؟

با سلام به شما خانم محترم. باید توجه داشته باشید که لوکمی انواع متفاوتی دارد. چهار نوع لوکمی شایع و چند نوع لوکمی نادر وجود دارد که هر کدام بسته به میزان پیشرفت و درگیر کردن سایر بخش‌های بدن، میزان سلامتی عمومی و سن فرد درمان‌های متفاوتی دارند. پزشک با توجه به تمام این موارد نسبت به انجام درمان و نوع آن تصمیم‌گیری می‌کند. با توجه به محدودیت اطلاعاتی که نسبت به نوع لوکمی شما دارم نمی‌توان پاسخ قطعی در مورد نیاز به درمان در این مقطع بیماری بیان داشت. علاوه بر این در این مورد، معمولاً نظر نهایی با دکتر متخصص انکولوژی است.

کلینیک دندانپزشکی

ویلری



دکتر انوش عندلیبی

جراح دندانپزشک

تلفن: ۵۱۴۲۷۰۰۰۷۷

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

عناوین پرفروش‌ترین کتاب‌های ۲۰۱۹ کانادا

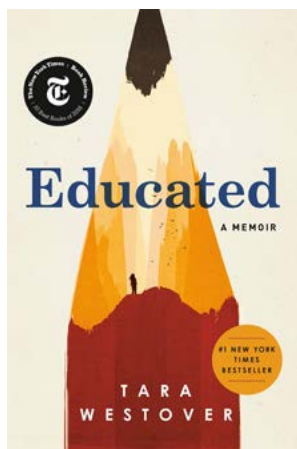
سپهر صالحی بیشتر کتاب‌های پرفروش کانادا در سال جاری، در سال ۲۰۱۹ منتشر شده‌اند.



بازار کتاب کانادا شباهت زیادی به بازار ایالات متحده دارد. به همین دلیل، تعجبی ندارد که کتاب‌های منتشر شده در سال ۲۰۱۹ در صدر فروش امسال کانادا قرار دارند.

کتاب «شدن» (Becoming) نوشته میشل اوباما (همسر باراک اوباما) که سال گذشته پرفروش‌ترین کتاب کانادا بود، همچنان عنوان پرفروش‌ترین کتاب را در بازار این کشور به خود اختصاص داده است.

کتاب «شدن» نوشته میشل اوباما (همسر رئیس جمهور سابق ایالات متحده) در صدر پرفروش‌ترین کتاب‌های کانادا قرار دارد.



«تحصیل کرده» (Educated) نوشته تارا وستور، «مرد سگی: نزاع وحش» (Dog Man: Brawl of the Wild) نوشته دو پیلکی (خالق داستان معروف کاپیتان زیرشلواری که انیمیشن معروفی نیز بر اساس آن ساخته شده) و نیز «خالکوب آشویتز» (The Tattooist of Auschwitz) به قلم هیتلر موریس که همگی در سال ۲۰۱۸ منتشر شده‌اند، از دیگر کتاب‌های پرفروش امسال کانادا هستند.

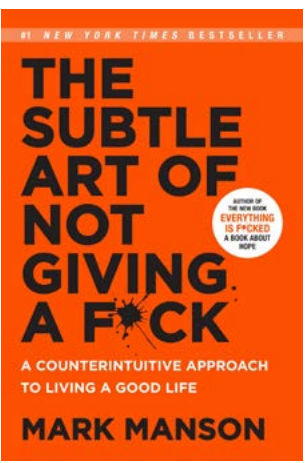
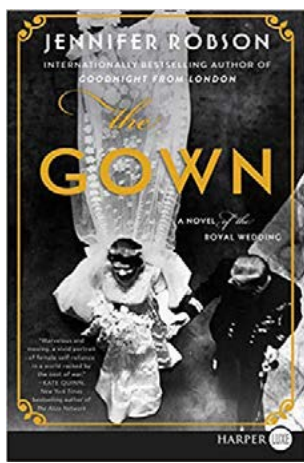
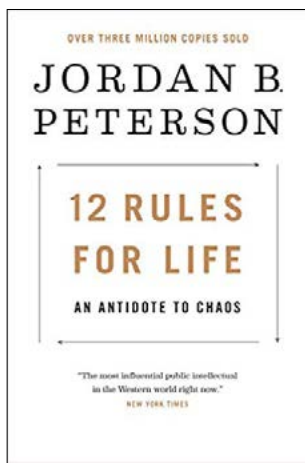
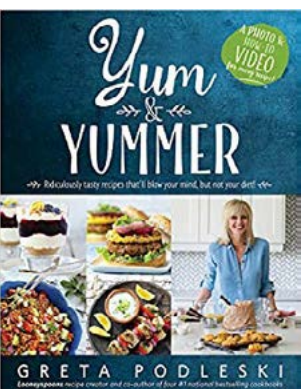
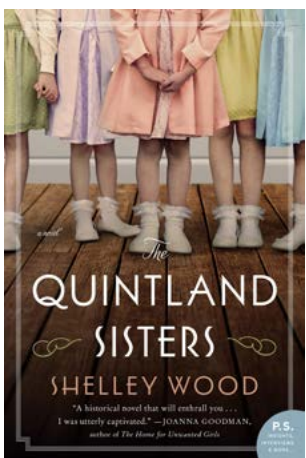
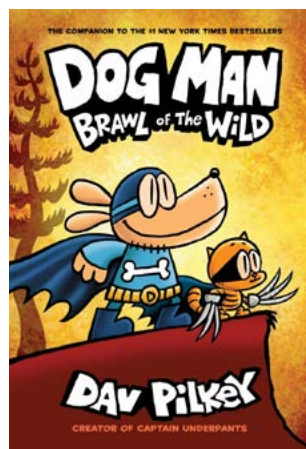
همچنین کتاب معروف «هنر ظریف بی‌خیالی» (The Subtle Art of Not Giving a F*ck) نوشته مارک منسون که اولین بار در سال ۲۰۱۶ منتشر شد نیز در این فهرست جای دارد.

کتاب پرفروش «هنر ظریف بی‌خیالی»، رویکردی متفاوت را برای مقابله با مشکلات زندگی پیشنهاد می‌کند.

در میان کتاب‌های نویسندگان کانادایی، سه عنوان منتشر شده در سال ۲۰۱۸، در فهرست پرفروش‌ترین‌ها قرار دارند. کتاب آشپزی «خوشمزه و خوشمزه‌تر» (Yum and Yummer) نوشته گرتا پولسکی، «۱۲ قانون برای زندگی» (۱۲ Twelve Rules for Life) به قلم جوردن پیترسن و «لباس عروس» (The Gown) نوشته جنیفر رابسن در رده‌های اول تا سوم این فهرست قرار دارند.

«برای همیشه دوست دارم» (Love You Forever) نوشته رابرت مونچ که اولین بار در سال ۱۹۸۶ منتشر شد در جایگاه چهارم قرار دارد. «خواهران کوینتلند» (The Quintland Sisters) نوشته شلی وود که تنها کتاب کانادایی سال ۲۰۱۹ است نیز جایگاه پنجم را در این فهرست به خود اختصاص می‌دهد.

بر اساس داده‌های موجود کتاب‌های مربوط به نوجوانان ۸/۳۸ درصد از فروش کتاب‌های چاپی انگلیسی زبان را در بازار به خود اختصاص می‌دهد. کتاب‌های غیرداستانی با ۵/۳۴ درصد و داستانی با ۲/۲۵ درصد نیز رتبه‌های بعدی را دارند.





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**

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

پوتین با طعم پنیر هفتاد ساله

نفیسه حقیقت‌جوان یکی از آخر هفته‌های تابستان که به دنبال یافتن بهانه‌ای برای گذراندن وقت با دوستان یا خانواده‌تان بودید، راهی دروموندویل (Drummondville) شوید. شهری در شرق مونترال واقع در حاشیه رودخانه سن‌فرانسوا (Saint-François) که با وجود جمعیت نه چندان زیادش (چیزی در حدود ۷۰ هزار نفر) از جاذبه‌های طبیعی و گردشگری خوبی برخوردار است. این شهر کوچک از سال ۲۰۰۸ میلادی با میزبانی فستیوال بزرگ «پوتین» توانسته توانمندی‌هایش را در صنعت پنیرسازی به رخ بسیاری از رقبا بکشد.



امسال نیز این شهر از ۲۲ الی ۲۴ آگوست میزبان یکی از جذاب‌ترین فستیوال‌های کبک خواهد بود. فستیوالی که در آن موسیقی و خوردن پوتین با طعم‌های متفاوت می‌تواند لحظات جذابی را برای شما به یادگار بگذارد.

اگر فکر می‌کنید این شانس را نخواهید داشت که در فستیوال پوتین دروموندویل حاضر شوید، پیشنهاد می‌کنیم یک آخر هفته شال و کلاه کنید و خودتان را به شماره ۲۰۹۵ جاده ۱۲۲ واقع در سن-سریل دو واندو برسانید و به خودتان فرصت دهید تا یکی از تاریخ‌دارترین پوتین‌های کبک را مزه‌مزه کنید.

2095 Route 122, Saint-Cyrille-de-Wendover, QC J1Z 1B9

بسیاری از محلی‌ها معتقدند که طعم غذاها به ویژه پوتین‌هایی که در رستوران «لومر» (Lemaire) می‌خورند با همه جای دیگر فرق دارد. و البته راز نیز تفاوت هم چیزی نیست جز تازگی مواد اولیه و محصول نهایی. در این رستوران که تولید پنیرهایش نزدیک به ۷۰ سال قدمت دارند می‌توانید تازه‌ترین پنیرهای کبک را تهیه کنید زیرا کارخانه تولید این پنیرها درست در چند متری رستوران قرار دارد.

برند لومر یکی از نمونه‌های موفق بیزینس‌های خانوادگی در کبک به شمار می‌آید که در نیم قرن گذشته توانسته جای خوبی در میان تولیدکنندگان پنیرهای ممتاز باز کند. به طوری که در سال‌های ۲۰۱۰ و ۲۰۱۳ جایزه نخست پنیر کبک را از خود کرد. پنیر سوئیسی لومر در سال ۲۰۰۷ عنوان نخست و در سال ۲۰۱۰ رتبه دوم نمایشگاه پنیر بریتانیا را کسب کرد. این برند در سال ۲۰۱۴ نیز توانست در بخش پنیر سوئیسی رتبه اول و در قسمت پنیرهای Emmental نیز عنوان دوم را در میان حاضران در نمایشگاه پنیر بریتانیا به دست آورد.

پنیر سوئیسی لومر در سال ۲۰۱۱ جایگاه نخست رقابت بزرگ پنیرهای کانادا را از آن خود کرد و به این ترتیب تبدیل به یکی از بی‌رقیب‌ترین تولیدکنندگان پنیر در کانادا به ویژه در کبک شده است.





یک ماجراجویی خانوادگی

وقتی در صف ایستاده‌اید و سعی دارید یکی از غذاهای داخل منو را سفارش بدهید به خود و همراهانتان یادآوری کنید که یک رستوران معمولی را برای خوردن پوتین انتخاب نکرده‌اید.

کمی سرگردانید و با دقت به گوشه و کنار رستوران نگاه کنید، رد پای اشیایی را خواهید دید که بسیاری از آنها به عنوان یادگاری از انبار قدیمی کارخانه به رستوران منتقل شده‌اند.

«مارسل لومر» (Marcel Lemaire) بنیانگذار کارخانه پنیرسازی لومر، در سال ۱۹۳۶ وقتی فقط ۲۵ سال بیشتر نداشته از مدرسه لبنیات سن تیاستنت (Saint-Hyacinthe) فارغ‌التحصیل شد و در یکی از بزرگ‌ترین کارخانه‌های تولید پنیر که در نزدیکی دورموندویل قرار داشت مشغول به کار شد. یک سال بعد با «ژیلبرت بنوا» (Gilberte Benoit) آشنا شد و بعد از ازدواج با او به طبقه دوم کارخانه پنیرسازی نقل مکان کرد. همراهی ژیلبرت سبب شد تا مارسل انگیزه کافی به دست آورد و کارخانه‌ای را که زمانی در آن کار می‌کرد، بخرد. یک سال بعد از آن «هنری»، برادر مارسل به او ملحق شد تا طرح توسعه کارخانه و افتتاح نخستین پنیر-بار (CheeseBar) را اجرایی کنند. در سال ۱۹۶۶ کارخانه که حالا حسابی رونق گرفته بود، مدرنیزه و مجهز به آخرین تکنولوژی‌های تولید پنیر شد.

مرگ ژیلبرت در سال ۱۹۷۰ و به دنبال آن مارسل در سال ۱۹۷۸ سبب شد تا خانواده لومر به شدت از نظر عاطفی دچار خلاء شوند. برای مدتی سر رشته کار از دست پنج وارث لومر در رفت اما خیلی زود توانستند این میراث با ارزش را به روزهای اوج برگردانند، به طوری که در سال ۱۹۸۱ یک بار دیگر کارخانه مدرنیزه و به روز شد.

با شروع قرن بیست و یکم یک مدیر اجرایی خبره به نام «دنیل شاره» (Daniel Charest) به جمع خانواده لومر اضافه شد و در عرض یک دهه کاری کرد که تعداد کارگران کارخانه سه برابر شود و از ۳۵ نفر به صد نفر افزایش یابد. او بعداً در سال ۲۰۱۲ به یکی از سهامداران کارخانه لومر تبدیل شد.



خانواده لومر در سال ۲۰۰۴ اولین رستوران-فروشگاه خود را در کنار کارخانه خود افتتاح کردند تا به این ترتیب فرصت بیشتری برای عرضه مستقیم و بدون واسطه محصولاتشان به مشتری نهایی داشته باشند. دو سال بعد درهای یک رستوران-فروشگاه دیگر لومر در سن-ژرمن (Saint-Germain) به روی مشتریان و دوستداران پنیر باز شد و از سال ۲۰۱۱ نیز غرفه لومر در بازار بزرگ دورومونویل افتتاح شد.

فرا تر از پنیر

اگرچه خانواده لومر، همه پیشرفت و نام‌آوری‌هایش را مدیون پنیرهای تولیدی خود می‌داند؛ اما قطعاً پوتین تنها خوراکی نخواهد بود که شما را رستوران‌های لومر سر شوق می‌آورد. امتحان یکی از انواع بستنی‌ها و دسرهای رستوران لومر هم از پیشنهادهای ما به شماست. همه آنها از شیر تازه‌ای که در کارخانه برای تولید پنیر استفاده می‌شود، تهیه می‌شوند. ضمن اینکه تست پوتین یخی یا معجون جادویی لومر، دونات، مافین و کیک پنیر هم می‌تواند گزینه خوبی برای غافلگیر کردن خودتان باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر به [وبسایت](#) این رستوران سر بزنید.

این رستوران در آدرس زیر قرار دارد:

506 Ave Duluth E, Montreal, QC H2L

● 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

شرکت تجاری پاسیفیک

ارائه مشاوره مالی جهت انتقال سرمایه ✓

ارائه کلیه خدمات مبادلات ارزی ✓

به ایران و برعکس ✓

Tel. : (514) 289 9011 Office

(514) 9469011 Mobile

Add. : 1117 Ste. Catherine west

Suite #511 Mtl. Qc. H3B 1H9



PA

I.C. Pacific Trading Inc.

مداد

را در

رسانه‌های اجتماعی

دنبال کنید!

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

goo.gl/4xL4yV

fb.me/MTLMedad

twitter.com/Medad_MTL



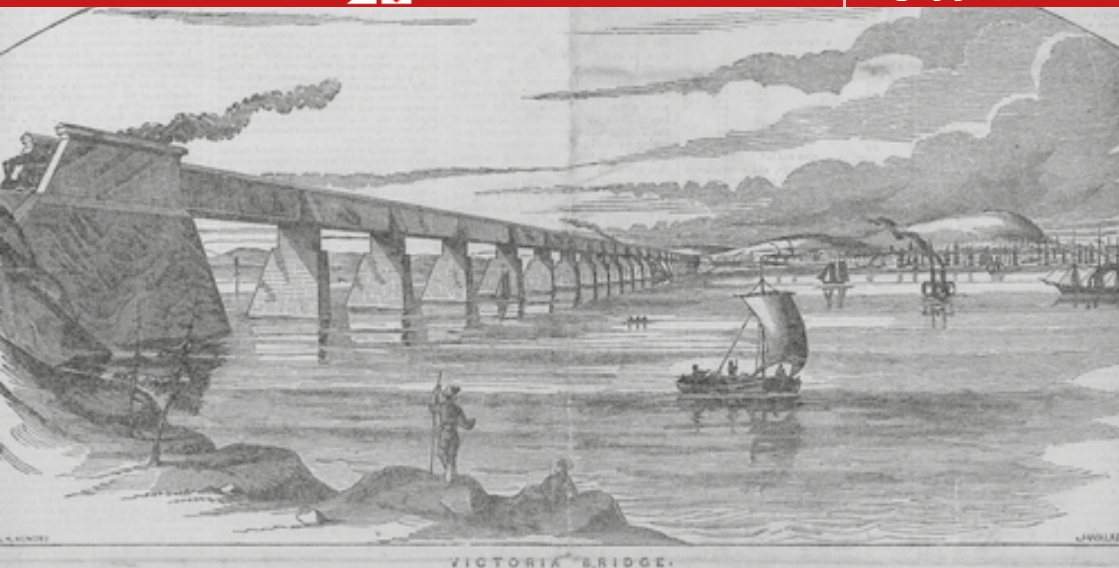
داستان یکی از قدیمی‌ترین پل‌های مونترال

پل ویکتوریا مارپیچ آهنی ماندگار

زمان: ۳۰ ژوئیه ۱۸۸۷ مونترال

مریم ایرانی اگر روی بلندی‌های تپه مونت رویال بایستید، این پل زیبا و پرشکوه را خواهید دید. هر روز تعداد زیادی از اتوموبیل‌ها و وسایل نقلیه و قطارهای باری از روی این پل قدیمی با پایه‌های عظیم سنگی رد می‌شوند. پلی که امروز شهر مونترال را به گذشته آن پیوند می‌دهد. از زمانی که اولین مسافر از روی این پل عبور کرد تا به امروز حدود ۱۵۰ سال می‌گذرد. پل «ویکتوریا» اگرچه در ۳۰ ژوئیه سال ۱۸۸۷ در مونترال تکمیل و آماده بهره‌برداری شد اما در واقع در سال ۱۸۵۹ کارهای اولیه ساخت آن تقریباً تمام شده بود و عنوان نخستین پل قطار که مونترال را به سن لامبرت وصل می‌کرد را از آن خود نموده بود. امروز هم ساختار ویژه و





VICTORIA BRIDGE.

استقامت فوق‌العاده این پل، آن را در میان آثار معماری قابل توجه شهر قرار می‌دهد. یکی از استادان معماری دانشگاه مک‌گیل، درباره این پل اعتقاد دارد که یک اثر صنعتی منحصر به فرد و جذاب است و هنوز نمونه‌ای مشابه آن با امکانات محدود زمانی که بنا شده در مونترال ساخته نشده است. گذر زمان این هفته را بخوانید تا اگر این بار گذرتان به این پل تاریخی افتاد، داستان تولد آن را به یاد بیاورید.

در دل زمستان سخت سال ۱۸۵۴ هیچ راه ارتباطی مناسب و امنی برای حمل و نقل از روی رودخانه سن لوران به طرف شرق کبک و کانادا وجود نداشت. تنها در تابستان و اوایل بهار می‌شد با قایق از روی رودخانه عبور کرد و در بقیه اوقات قطعات یخ روی رودخانه اجازه نمی‌دادند که کسی جرات کند و از آن رد شود.

در همین اوضاع و احوال، یک مهندس کانادایی به نام توماس کیفر، Thomas Keefer محلی مناسب برای احداث یک پل روی رودخانه را پیشنهاد داد. کار ساخت این پل حساس را به یک مهندس سرشناس راه‌آهن یعنی رابرت استفن‌سن Robert Stephenson که به نوعی مشهورترین مهندس قرن نوزدهم در اروپا شناخته می‌شد، سپردند. او یک مهندس انگلیسی اهل عمل بود که سابقه خوبی در طراحی و ساخت پل‌های راه‌آهن داشت.



استفن سن کار ساخت پل راه‌آهن مونترال را شروع کرده بود که بیمار شد و در اوسط ساخت‌وساز بر اثر بیماری از دنیا رفت. رابرت استفن سن با طراحی یک ساختار فولادی تونل مانند، پل عجیبی برای مونترالی‌ها پیشنهاد داده بود که در زمان خودش «هشتمین عجایب دنیا» خطاب می‌شد.

ساختار فلزی اصلی پل که به شکل مارپیچ بود در انگلستان ساخته و با کشتی به مونترال حمل شد. هزینه برآورد شده برای ساخت این پل در حدود ۶ میلیون و شصت هزار دلار بود و با همکاری چند شرکت کانادایی به سرانجام رسید. کار ساخت این پل بعد از فوت استفن سن به یک مهندس بریتانیایی دیگر سپرده شد که سرانجام در سال ۱۸۵۹ به پایان رسید و برای افتتاح آن از ملکه ویکتوریا دعوت به عمل آمد. به همین مناسبت هم نام پل را به افتخار او، ویکتوریا گذاشتند. اما ملکه شاهزاده ۱۰ ساله ولز یعنی پسرش را به جای خود فرستاد و او در ۲۵ اوت ۱۸۶۰ آخرین سنگ‌های پایه این پل را جایگذاری کرد و به این ترتیب، پل افتتاح شد. در زمان افتتاح، این پل طولانی‌ترین پل قطاری در دنیا به شمار می‌رفت.

البته سال‌ها بعد از این افتتاح باز هم روی این پل تغییرات و ساخت‌وساز بیشتری صورت گرفت تا اینکه در ۳۰ ژوئیه سال ۱۸۸۷ پل ویکتوریا به شکل امروزی خود تغییر پیدا کرد که با تغییراتی بسیار اندک تا به امروز باقی‌مانده است. یکی از این تغییرات، جایگزین کردن ساختار مارپیچی فلزی با نرده‌های فلزی بزرگ است.

این پل تاریخی و باشکوه امروز، یکی از شاهراه‌های اصلی حمل و نقل از مونترال به ساحل جنوبی این جزیره محسوب می‌شود. قطاری که از روی پل گذر می‌کند، مونترال را به هالیفاکس در شرق کشور وصل می‌کند و هنوز مانند روز نخست خود، شگفت‌انگیز و مقاوم است.





جابجایی اثاثیه منزل
حمل از ایکیا واسمیل کردن لوازم
4385034461 5144759066

متین تیره دست

Financial Advisor
at Industrial Alliance

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

514 690 - 6181

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



با مدیریت دکتر رضا پارسا نژاد

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

514 979 - 4551

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



www.mahzar.ca



Erudit
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)



ICP
ICP IMMIGRATION
مهاجرت به کانادا

موبایل
514-778-9011

دفتر کانادا
514-289-9044

فاکس:
514-289-9022

دفتر تهران:
021-2289-4567

تماس مستقیم از ایران: 021-8531-2878

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

دکتر انوش عندلیبی
جراح دندانپزشک

کلینیک دندانپزشکی
ویلری

تلفن: ۵۱۴۲۷۰۰۰۷۷

Métro
De Castelnau



AVAD
learners

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

514 991 - 8334

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

NEVER STOP LEARNING

دارالترجمه رسمی
فرهنگ

OTTIAQ

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

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

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

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

IRAN NDG

نیازمندی های ممداد
514 916-0083



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

فرم اشتراک