



سال دوم – شماره شصت و هشتم

هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی

جمعه ۱۵ شهریور ۱۳۹۸ – ۶ سپتامبر ۲۰۱۹

مدرسه

رفتارهای متفاوت مدارس
کبک در برابر تلفن همراه

۴۵

آسپرین

نکاتی در باب سلامتی
در آغاز مدرسه

۳۰

داستان روز

۱۵ اپلیکیشن زمینه‌ساز
آزار سایبری کودکان

۲۲

بازگشت به مدرسه





www.medad.ca

مداد، مجله آنلاین مونتreal
هفته نامه اجتماعی، فرهنگی

شماره شصت و هشتم، جمعه ۱۵ شهریور ۱۳۹۸
۶ سپتامبر 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

سرمدیر:

شهرام یزدان پناه

تحریریه:

پوریا ناظمی، مهرنوش

اردلان یکتا، مریم ایرانی،

هدی حسینی،

زینب یوسف زاده، علی

زندیه وکیلی، پریسا

کوکلان، آزاده مقدم،

فرمهر امیردوست

صفحه آرا:

مانا نریمی



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

تلفن واحد آگهی ها:

514 916 - 0083

ایمیل:

ads@medad.ca

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



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

دوره‌های رایگان

دوره‌های رایگان با امکان پرداخت
وام و بورس

تلفن:

۴۸۳۸ - ۵۱۳ ۵۱۴ (۵۱۴)

ثبت‌نام و مشاوره به زبان فارسی:

دوشنبه‌ها ساعت ۱۰ تا ۱۴ و چهارشنبه‌ها ساعت ۱۲ تا ۱۷

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

www.edudite.academy

مدرسه ما و مدرسه این‌ها

از مدرسه رفتن‌هایم هنوز خاطرات شفاف و دقیقی دارم. کتاب‌های جلد شده، دفترهای نو و کیفی که هنوز بوی ساندویچ‌ها یا خوراکی‌های داخل آن را به خوبی می‌توانم استشمام کنم.

انگار دیروز بود اما وقتی داشتم حساب و کتاب می‌کردم، عمری از آن روزها گذشته بود. روزهایی که با تندروی‌های اول انقلاب، جنگ، اعدام معلمان، شهادت همکلاسی‌ها، ترورهای خیابانی، بمب، آژیر خطر و بعدش دوران سازندگی، دانشگاه‌هایی شبیه به پادگان و کلاس‌های عقیدتی سیاسی به پایان رسید.

هرچند دلم خیلی برای آن روزها و صداقت و یک‌رنگی که در زندگی همه دوستانم موج می‌زد، تنگ شده اما نمی‌خواهم دیگر هیچ کودکی آن روزهای سخت، قحطی، ترور، جنگ و تندروی‌های سیاسی و مذهبی که من و هم‌دوره‌هایم تجربه کردیم را به چشم ببیند.

امروز و اینجا در کانادا، حال و روز دانش‌آموزان قاعدتا باید خیلی بهتر از آن روزهایی باشد که ما در کودکی‌مان تجربه کردیم. اما خوب که نگاه می‌کنی، مشکلات همراه با زمان فقط چهره عوض کرده‌اند. حتی در کانادای سال ۲۰۱۹ هر روز هزاران کودک گرسنه سر کلاس درس حاضر می‌شوند، صدها کودک در خانه مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند و آینده‌دها کودک در اثر سوءاستفاده قلدران اینترنتی برای همیشه عوض می‌شود.

مراقب استفاده کودکان‌تان از تجهیزات الکترونیک و ارتباطات مجازی آنها باشید.

شیرین زاهدی



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

OLD PORT MONTREAL

مهرنوش مالکی 





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

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



از دوم سپتامبر با کمک مالی دولت کانادا اتفاق می‌افتد:

کاهش اقساط ماهانه وام مسکن خانه‌اولی‌ها

انتشار جزئیات بیشتر درباره خبر اختصاص بودجه فدرال برای کمک مالی دولت کانادا به «خانه اولی‌ها»، نشان می‌دهد که این بودجه ۲۵/۱ میلیارد دلاری باعث می‌شود تا قسط خانه واجدین شرایط تا ۲۸۶ دلار در ماه کاهش پیدا کند.

ژان ایو، وزیر خانواده، کودک و توسعه اجتماعی در گفتگو با خبرنگار فینانشیال‌پست تاکید کرده خانواده‌هایی با درآمد کمتر از ۱۲۰ هزار دلار در سال که مایل به خرید خانه‌ای برای مثال ۵۰۰ هزار دلاری باشند، با دریافت کمک مالی دولت فدرال، بدون اینکه نیازی به افزایش پیش‌پرداخت اولیه خود داشته باشند، تا ۲۸۶ دلار در ماه قسط ماهیانه کمتری پرداخت خواهند کرد. این طرح که از دوم سپتامبر به مدت سه سال عملیاتی می‌شود بخشی از «استراتژی ملی مسکن» کاناداست که به منظور کمک به طبقه کم‌درآمد و متوسط جامعه طراحی شده است.

طی سال‌های اخیر که کانادا شاهد افزایش بی‌سابقه قیمت مسکن در بعضی از شهرهای بزرگ نظیر تورنتو، ونکوور و حتی مونترال بوده، بسیاری از کانادایی‌های طبقه متوسط که سال‌ها برای خرید خانه برنامه‌ریزی و پس‌انداز کرده بودند، آرزوی خود را نقش بر آب یافتند. چراکه مبلغ پیش‌پرداخت آنها حالا دیگر جوابگوی قیمت‌های سر به فلک کشیده خانه در کانادا را نمی‌دهد. دولت با این کمک مالی در نظر دارد به این قشر از جامعه کمک کند تا بتوانند به آرزوی خانه‌دار شدن خود برسند.



این طرح که احتمالاً باعث خانه‌دار شدن بیش از یکصد هزار کانادایی خواهد شد، دولت کانادا با خریدار خانه که قصد خرید نخستین خانه کانادایی خود را دارد، شریک می‌شود. اگر موضوع معامله یک خانه قدیمی باشد، دولت تا ۵ درصد شریک می‌شود ولی اگر قرار بر خرید یک خانه نوساز باشد، سهم شراکت دولت به ۱۰ درصد می‌رسد.

نادر خاکسار، مشاور املاک مونترالی می‌گوید کسانی که این کمک دولتی را دریافت می‌کنند باید توجه کنند که این کمک بلاعوض نیست. یعنی اینکه خریدار باید سهم دولت را پس از ۲۵ سال پس دهد. اما حتی اگر در فاصله این ۲۵ سال، خریدار به هر دلیلی قصد کند خانه را بفروشد، قبل از دریافت پول، دولت سهم خودش را برمی‌دارد و سهم دولت همیشه بر مبنای ارزش خانه در همان موقع محاسبه می‌شود.

نادر خاکسار همچنین تاکید می‌کند که در حالت عادی نمی‌توان خانه‌ای را که با این روش می‌خرید، اجاره دهید هرچند استثنائاتی هم وجود دارد. این برنامه شامل شهروندان کانادایی، دارندگان حق اقامت دائم و کسانی می‌شود که در کانادا اجازه کار دارند. دریافت این کمک دولتی امکان دارد هزینه‌های جانبی مثل تنظیم قراردادهای جانبی به همراه داشته باشد.

پانته‌آ امیریگانه، مشاور وام مسکن بانک RBC در مونترال به خبرنگار «مداد» گفت: پرداخت و دریافت پول بابت سهم دولت از طریق یکی از سه شرکت دولتی بیمه وام مسکن صورت می‌گیرد. مجموع پیش پرداخت خریدار و دولت در این شرایط نمی‌تواند از ۱۵ درصد کل مبلغ خانه بیشتر شود و بنابراین خرید بیمه اقساط در هر صورت الزامی خواهد بود. او همچنین افزود: کسانی که مایل به دریافت این وام هستند ابتدا باید خانه‌ای را انتخاب کنند و بعد از دوم سپتامبر که سایت دولت باز می‌شود، ثبت‌نام کنند و آدرس دقیق ملک را وارد کنند. اما موعد تحویل پول و ثبت سند خانه نباید زودتر از اول نوامبر باشد.

فرم ثبت‌نام هنوز فعال نیست و به محض باز شدن از طریق «مداد» اطلاع‌رسانی خواهد شد.

بررسی دو مثال

فرض کنیم که آنیتا حائز شرایط دریافت این کمک است و قصد خرید خانه‌ای ۴۰۰ هزار دلاری را دارد. به همین دلیل، درخواست دریافت ۴۰ هزار دلار (یعنی ۱۰ درصد از قیمت خانه) را در قالب تسهیلات ویژه مسکن می‌دهد. همچنین لازم است که آنیتا ۲۰ هزار دلار (۵ درصد از قیمت خانه) نیز در حسابش داشته باشد.

به این ترتیب، وام مسکن اصلی دریافتی توسط آنیتا برای خرید خانه نیز به ۳۴۰ هزار دلار کاهش می‌یابد و قسط پرداختی او در هر ماه هم ۲۲۸ دلار کمتر می‌شود. این کاهش در سال به ۲۷۳۶ دلار می‌رسد. آنیتا سال بعد تصمیم می‌گیرد که این خانه را به قیمت ۴۲۰ هزار دلار بفروشد. در این صورت باید ۱۰ درصد از قیمت فروش خانه (برابر با ۴۲ هزار دلار) را به دولت به عنوان بازپرداخت کمک دریافتی بدهد.

یک نمونه دیگر را در نظر بگیرید.

درآمد سالانه بهرام ۸۳۱۲۵ دلار است و به همین دلیل، حائز شرایط دریافت کمک مالی خانه‌اولی‌هاست و می‌تواند خانه‌ای به قیمت ۳۵۰ هزار دلار را بخرد. او باید ۵ درصد از قیمت خرید خانه (۱۷۵۰۰ دلار) را در حسابش داشته باشد. به این ترتیب می‌تواند تا ۳۵۰۰۰ دلار (۱۰ درصد قیمت خانه، البته در صورتی که نوساز باشد) را دریافت کند. این کمک سبب کاهش ۲۰۰ دلاری قسط هر ماه وام مسکن می‌شود و در سال صرفه‌جویی ۲۴۰۱ دلاری را برایش به همراه دارد.

او سال بعد تصمیم به فروش این خانه می‌گیرد. اما قیمت خانه کاهش یافته و به ۳۲۰ هزار دلار رسیده است. او باید ۱۰ درصد از قیمت خانه (۳۲ هزار دلار) را به عنوان بازپرداخت کمک دریافتی به دولت بدهد. در واقع، مبلغ بازپرداختی کمتر از مبلغ دریافتی است و دولت در ضرر ناشی از کاهش قیمت خانه مشارکت دارد.





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**



نگاهی به شعار کمپین‌های تبلیغاتی احزاب در آستانه انتخابات

احزاب عمده کانادا در آستانه انتخابات فدرال اکتبر، از شعارهای تبلیغاتی کمپین‌های خود رونمایی کردند.

دو حزب عمده کانادا یعنی لیبرال و محافظه‌کار از شعارهای انتخاباتی خود رونمایی کردند. لیبرال‌ها در امسال با شعار «پیشرفت را انتخاب کنید» (Choose forward) و محافظه‌کاران نیز با شعار «وقتش رسیده که جلو بیفتید» (It's time for you to get ahead) وارد کارزار انتخاباتی اکتبر امسال می‌شوند.

حزب نئودموکرات اعلام کرده که تا هفته آینده، از شعار انتخاباتی‌اش رونمایی می‌کند. سبزه‌ها هم با شعار «نه چپ، نه راست، با هم به پیش» (Not left, not right, forward together) در این میدان حضور دارند. حزب مردم نیز با شعار «قدرتمند و آزاد» (Strong and free) در انتخابات فدرال اکتبر شرکت خواهد کرد.



نگاهی به کمپین تبلیغاتی حزب لیبرال

بخش قابل توجهی از تبلیغات حزب لیبرال حول جاستین تروود طراحی شده است. در کلیپ رسمی این حزب که به تازگی منتشر شده، تروود در یک وسیله حمل و نقل عمومی در حالی که سرپا ایستاده، درباره دستاوردهای دولتش به ویژه حذف مالیات طبقه متوسط و افزایش مزایای برای والدین صاحب فرزند کم سن صحبت می کند. او همچنین از برنامه دولت برای مالیات بر صنایع آلاینده دفاع می کند.

آقای تروود همچنین با کنایه به حزب رقیب می گوید که محافظه کاران دم از حمایت از حقوق مردم می زنند، حال آنکه مالیات ثروتمندان را کاهش و از بودجه خدمات دولتی و عمومی می کاهند. او در این کلیپ یک دوراهی را در برای مخاطب قرار می دهد که یکی بازگشت به سیاست های سال های گذشته هارپر (نخست وزیر سابق) و دیگری نیز حرکت به جلو و ادامه پیشرفت هاست.

شعار امسال حزب لیبرال، شباهت زیادی به شعار سال های پیش این حزب دارد. «حرکت کانادا به جلو» (Moving Canada forward) شعار این حزب در سال ۲۰۰۴ بود.

نگاهی به کمپین تبلیغاتی حزب محافظه کار

اندرو شی پر (رهبر حزب محافظه کار) با یک پیراهن آکسفورد آبی رنگ، در حالی که در اتاقی با پس زمینه طبیعت در برابر دوربین قرار گرفته بود، درباره برنامه های حزبش برای شهروندان صحبت کرد. او در این کلیپ، تاکید زیادی بر کاهش هزینه های زندگی و نیز پس انداز بیشتر برای کانادایی ها داد.

او البته در این کلیپ درباره مالیات بر صنایع آلاینده چیزی نگفت. با این وجود، این حزب در همایش های پیشین خود اعلام کرد که این مالیات، از اولویت های اصلی محافظه کاران به شمار می رود. اندرو شی پر همچنین گفت که قرار نیست برنامه حمایتی کانادا از والدین صاحب فرزندان کم سن (موسوم به کانادا چایلد بنفیت) که توسط لیبرال ها اجرا شده را حذف کند. کاهش هزینه مسکن دار شدن جوانان نیز از دیگر برنامه های این حزب اعلام شده است.

آقای شی‌یر همچنین با طعنه به برنامه‌های حزب لیبرال اشاره می‌کند. او می‌گوید که لیبرال‌ها سنگ قشر متوسط را به سینه می‌زنند، حال آنکه در عمل در دفاع از شرکت‌های ثروتمندی نظیر اس‌ان‌سی لاولین مرزهای اخلاقی را نیز به راحتی زیر پا می‌گذارند.

دردسرهای حزب مردم با یک بیلورد جنجالی

اندکی پس از نصب بیلوردي که در آن عبارت «به مهاجرت فله‌ای نه بگو» در کنار عکس ماکسیم برنیه (رهبر حزب مردم) درج شده بود، اعتراضات گسترده‌ای در محافل مختلف و به ویژه شبکه‌های اجتماعی صورت گرفت. بسیاری از این افراد، این اظهارات را ضد‌مهاجرتی ارزیابی کردند.

شرکت نصب‌کننده این بیلورد ابتدا در اطلاعیه‌ای اعلام کرد که این تابلو هیچ تناقضی با استانداردهای تبلیغات در کانادا (ASC) ندارد و قصد پائین آوردنش را نیز ندارد. اما با افزایش انتقادهای این شرکت در اطلاعیه دوم گفت که با وجود اینکه همچنان به اینکه محتوای این بیلورد با قوانین مغایرت ندارد اعتقاد دارد، آن را پائین می‌آورد.

ماکسیم برنیه در اظهارنظری گفت که با پیام مندرج در این بیلورد موافق است، اما نصب آن توسط گروه‌های حامی صورت گرفته است. آقای بارنیه اعلام کرده که مهاجرت برای ۳۵۰ هزار مهاجر در سال مصداق مهاجرت فله‌ای است. او می‌گوید تعداد مهاجران جدید باید به ۱۵۰ هزار نفر در سال کاهش یابد.

ماکسیم برنیه سال گذشته از حزب محافظه‌کار کانادا جدا شد و بلافاصله حزب مردم را که سمت و سویی رادیکال‌تر از حزب محافظه‌کار دارد، تأسیس کرد.

اطلاعات به دست آمده نشان می‌دهد یک شرکت اکتشاف معدن، هزینه نصب این بیلورد را پرداخت کرده است. این شرکت هزینه‌ای حدود ۶۰ هزار دلاری برای نصب چندین بیلورد حزب مردم در مکان‌های مختلف را پرداخت کرده است.



هشتمین کارگاه راهنمایی دانشجویان فارسی زبان

• حمل و نقل • بیمه • تلفن و اینترنت • اجاره خانه • حساب بانکی •
• بورس های تحصیلی • مهاجرت • کار در زمان تحصیل • خرید •

شنبه ۱۴ و یکشنبه ۱۵ سپتامبر ۲۰۱۹
ساعت ۱۶:۰۰ تا ۲۰:۰۰

MB 1.210, John Molson Building, Concordia University
1450 Guy Street, Montréal, H3H 0A1

- شرکت در برنامه رایگان، اما نیازمند ثبت نام است.
- برای ثبت نام به www.mtlorientation.com یا به گروه تلگرام t.me/mtlorientation8 مراجعه کنید یا به info@mtlorientation.com ایمیل بزنید



Photo credit: @ioicphotographie

دوچرخه دوچرخه برقی یا اسکوتر؟

سپهر صالحی بیکسی (Bixi) قدیمی‌ترین سرویس کرایه دوچرخه در مونترال است که طرفداران زیادی هم دارد. با این وجود، در یک سال اخیر شاهد حضور رقابیی تازه‌نفس و البته با محصولاتی جدیدتر نظیر دوچرخه برقی و اسکوتر برقی بودیم. بیکسی برای اینکه از این قافله عقب نماند، دوچرخه‌های برقی خود را نیز به مونترالی‌ها عرضه کرد. اما اگر شما هم جزو علاقه‌مندان به استفاده از این وسایل حمل‌ونقل ارزان و بدون آلاینده‌گی باشید، شاید در انتخاب در میان این چهار گزینه با تردیدهایی روبرو شده باشید. در این مطلب قصد داریم به بررسی ویژگی‌های دوچرخه‌های معمولی و برقی بیکسی، دوچرخه‌های برقی جامپ و نیز اسکوترهای برقی لایم بپردازیم.

هزینه

بیکسی: ۲۵/۲ دلار برای سفر ۳۰ دقیقه‌ای، ۲۵/۵ دلار برای یک روز سفرهای نامحدود ۳۰ دقیقه‌ای، ۱۵ دلار برای سه روز، ۳۴ دلار برای ۳۰ روز و ۹۴ دلار برای یک سال

بیکسی برقی: هزینه بیکسی معمولی به اضافه یک دلار در هر سفر جامپ: باز کردن رایگان قفل، ۳۰ سنت به ازای هر دقیقه استفاده

لایم: ۱ دلار برای باز کردن قفل به ازای ۳۰ سنت به ازای هر دقیقه استفاده

یک نگاه اجمالی نشان می‌دهد آنهایی که به دنبال وسیله‌ای ارزان‌قیمت برای سفرهای روزمره خود هستید، بیکسی بهترین گزینه است. اما آنهایی که هر از چند گاهی نیاز به چنین وسیله‌ای دارند، بهترین گزینه به طول سفر بستگی دارد.





جامپ برای سفرهای زیر ۱۰ دقیقه از بیکسی ارزان تر است. همچنین استفاده از دوچرخه برقی بیکسی هم برای سفرهای ۱۳ دقیقه‌ای یا زیر آن کم‌هزینه‌تر است.

روش‌های پرداخت

بیکسی: کارت اعتباری در ایستگاه بیکسی، از طریق اولیکیشن بیکسی یا ثبت‌نام آنلاین برای عضویت که دربردارنده کلیدی برای باز کردن آنی قفل است.

بیکسی برقی: همانند بیکسی، با این تفاوت که امکان اجاره به صورت مستقیم با کارت اعتباری وجود ندارد.

جامپ: از طریق اولیکیشن اوبر (چندین گزینه مختلف پرداخت)

لایم: از طریق اپلیکیشن لایم (دریافت از طریق کارت اعتباری یا کارت نقدی)

دسترسی

بیکسی: ۷۲۵۰ دوچرخه در ۶۰۰ ایستگاه در ۱۶ محله به اضافه وستمونت، مونت رویال و نیز لونگوی

بیکسی برقی: ۱۰۰ دوچرخه در ایستگاه‌های مختلف بیکسی. دوچرخه‌های برقی دارای یک نشان صاعقه روی نقشه آنلاین در وبسایت بیکسی و نیز اپلیکیشن آن هستند.

جامپ: صدها ایستگاه در ۸ محله مختلف به اضافه مونت رویال و نیز وستمونت

لایم: حدود ۲۰۰ اسکوتر برقی در چندین محله مونترال. لایم مجوز به‌کارگیری حداکثر ۴۳۰ دستگاه اسکوتر برقی را دارد.

بیکسی در اینجا از رقبای خود جلوتر است و قدمتش نیز ۱۰ برابر رقباست. همه این شرکت‌ها در صورت موفقیت برنامه کنونی دوچرخه‌های برقی، قصد گسترش آن را دارند.

پارکینگ

بیکیسی: ۶۰۰ ایستگاه

بیکیسی برقی: مشابه بیکیسی

جامپ: هر جایی که دوچرخه‌های معمولی را بتوان قفل کرد (دوچرخه‌های جامپ خودشان قفل ویژه دارند)

لایم: در یکی از ۲۳۹ فضای ویژه پارک که برای آنها تعیین شده است. جامپ این مزیت را دارد که می‌توان آن را در هر جایی که امکان پارک دوچرخه‌های معمولی وجود دارد قرار داد. بیکیسی و لایم را باید در مکان‌هایی مشخص شده قرار داد. امکان قرار دادن دوچرخه‌های بیکیسی در ایستگاه‌های پُر شده نیز وجود ندارد.

حداکثر سرعت

بیکیسی: بدون محدودیت سرعت

بیکیسی برقی: ۳۲ کیلومتر در ساعت

جامپ: ۳۲ کیلومتر در ساعت

لایم: ۲۰ کیلومتر در ساعت

حداکثر سرعت تعیین شده برای دوچرخه‌های برقی برای تامین ایمنی کاربر بوده است.

نیاز به کلاه ایمنی

بیکیسی: در شهر مونترال خیر

بیکیسی برقی: بله

جامپ: بله

لایم: بله

استفاده از کلاه ایمنی برای

راندن دوچرخه برقی الزام

قانونی دارد. اما برای

دوچرخه‌های معمولی،

این کار در مونترال

اجباری نیست. البته

در شهرهای دیگری

نظیر وستمونت

اجباری است.



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

پدر و مادرها بخوانند:

۱۵ اپلیکیشن زمینه ساز آزار سایبری کودکان



۱۵ اپلیکیشن اجتماعی و دوست‌یابی می‌توانند زمینه آزار روانی، جسمی و جنسی کودکان را فراهم سازند.

با آغاز فصل مدارس، موضوع آزار سایبری یک بار دیگر مورد توجه قرار می‌گیرد. این روزها با گسترش استفاده از ابزارهای ارتباطی دیجیتال نظیر گوشی هوشمند یا تبلت، الگوی آزار کودکان (اعم از روانی، جسمی و جنسی) سمت و سویی دیگر یافته و فضای مجازی به میدانی برای این کار یا آماده‌سازی زمینه آزارهای بیشتر تبدیل شده است.

عملیات گسترده‌ای که اداره پلیس فلوریدا (ایالات متحده) چندی پیش به انجام رساند، به دستگیری ۲۵ نفر انجامید که قصد داشتند با فردی که فکر می‌کردند ۱۴ ساله است، رابطه جنسی برقرار کنند. اداره پلیس فلوریدا اعلام کرده که همه این افراد بازداشت‌شده حداقل یکی از ۱۵ اپلیکیشن ارتباطی را بر روی گوشی خود داشتند. این اداره هشدار داده که کودکان مجاز به استفاده از این اپلیکیشن‌ها نیستند، ولی برخی از آنها با وارد کردن تاریخ تولد نادرست، در آنها عضو می‌شوند.

اگر یکی از این ۱۵ اپلیکیشن را روی گوشی فرزندتان دیدید، شاید بهتر باشد برای جلوگیری از مشکلات احتمالی، اقدامی درست را در پیش گیرید.



این ۱۵ اپلیکیشن به شرح زیر است:



۱. میتمی (MEETME): این یک اپلیکیشن رسانه اجتماعی است که به کاربرانی که در نزدیکی هم حضور دارند، امکان ارتباط می‌دهد. کاربران این اپلیکیشن تشویق می‌شوند که با همدیگر دیدار کنند. این اپلیکیشن برای افراد بالای یا بالای ۱۷ سال است.



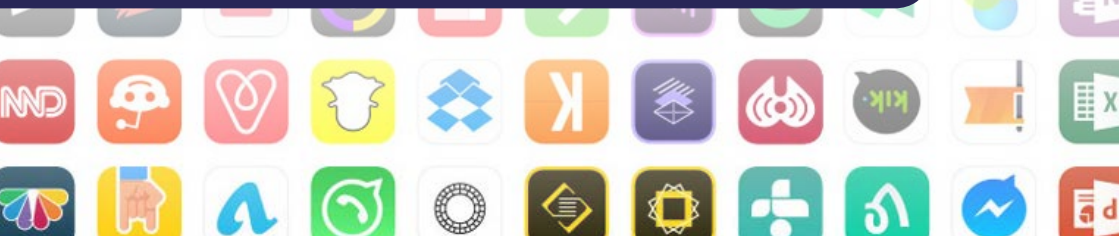
۲. واتساپ (WHATSAPP): واتساپ یک اپلیکیشن بسیار پرطرفدار است که به کاربران امکان ارسال پیام، انواع فایل‌های رسانه‌های و نیز تماس صوتی و تصویری را می‌دهد. محدودیت سنی برای این اپلیکیشن ذکر نشده است.



۳. بامبل (BUMBLE): بامبل یک اپلیکیشن دوست‌یابی است که در آن، زنان باید در ارتباط پیشگام شوند. این اپلیکیشن برای افراد بالای ۱۷ سال است.



۴. لایو.می (LIVE.ME): این هم یک اپلیکیشن پخش آنلاین ویدئو است که از موقعیت مکانی کاربر برای به اشتراک‌گذاری ویدئوهای کاربران استفاده می‌کند و به این ترتیب، کاربران می‌توانند موقعیت دقیق یکدیگر را بیابند. این اپلیکیشن در تبلیغاتش تاکید زیادی روی استفاده افراد معروف از آن دارد. این اپلیکیشن رده T برای استفاده دارد (کاربر باید حداقل نوجوان باشد).



۵. اسک.افام (ASK.FM): افسران پلیس متوجه شدند این اپلیکیشن برای آزار سایبری مورد استفاده قرار می‌گیرد. این اپلیکیشن به کاربران امکان می‌دهد تا از شبکه‌های اجتماعی یک سری سؤال پرسیده و سایر کاربران به آن جواب دهد. این اپلیکیشن رده T برای استفاده دارد (کاربر باید حداقل نوجوان باشد).

۶. گرایندر (GRINDER): گرایندر یک اپلیکیشن دوست‌یابی برای دگرباشان جنسی است. از قابلیت‌های این اپلیکیشن می‌توان به امکان چت، به اشتراک‌گذاری تصاویر و یا ملاقات بر اساس موقعیت جی‌پی‌اس گوشی اشاره کرد. این اپلیکیشن برای افراد بالای بالغ یا بالای ۱۷ سال است.



۷. تیکتاک (TIKTOK): تیکتاک یک اپلیکیشن پرطرفدار برای بچه‌هاست. از این اپلیکیشن برای ایجاد ویدئوهای کوتاه و یا به اشتراک‌گذاری آن استفاده می‌شود. پلیس می‌گوید کاربران این اپلیکیشن در معرض آزار سایبری و محتوای نامناسب برای سن خود قرار دارند، زیرا هیچ کنترلی در زمینه حریم خصوصی در آن وجود ندارد. این اپلیکیشن رده T برای استفاده دارد (کاربر باید حداقل نوجوان باشد).

۸. اسنپچت (SNAPCHAT): اسنپچت یک اپلیکیشن بسیار پرطرفدار است که کاربران می‌توانند تصاویر یا ویدئوهایی که در نهایت محو می‌شود را ارسال کنند و یا اینکه تصاویر و ویدئوهایی طولانی‌تر را بفرستند که تا ۲۴ باقی می‌ماند. اسنپچت همچنین به کاربران امکان می‌دهد موقعیت یکدیگر را ببینند. این اپلیکیشن رده T برای استفاده دارد (کاربر باید حداقل نوجوان باشد).



۹. هول (HOLLA): هول یک اپلیکیشن چت و دوست‌یابی ویدئویی است. برخی کاربران از برخوردهای نژادپرستانه، محتوای نامناسب و مشکلاتی دیگر در شبکه کاربران این اپلیکیشن گلایه دارند. البته مدیران هول می‌گویند هیچ تساهلی در برخورد با آزار سایبری ندارند. این اپلیکیشن برای افراد بالای ۱۷ سال است.



۱۰. کالکیولیت (CALCULATOR): پلیس می‌گوید که این یکی از اپلیکیشن‌هایی است که با کمک آن می‌توان تصاویر، ویدئوها، فایل‌ها و سابقه وب‌گردی را مخفی کرد. در توضیحات این اپلیکیشن آمده که «برای بچه‌ها طراحی نشده است».

۱۱. اسکوت (SKOUT): این یک اپلیکیشن دوست‌یابی بر اساس موقعیت است. پلیس می‌گوید با وجود اینکه کاربران زیر ۱۷ سال نمی‌توانند در آن تصاویر خصوصی‌شان را قرار دهند، ممکن است با وارد کردن اطلاعات نادرست، برای خود در آن حساب کاربری تعریف کنند. این اپلیکیشن برای افراد بالای ۱۷ سال است.





۱۲. **بادو (Badoo):** بادو یک اپلیکیشن اجتماعی است که در آن، کاربران قادر به چت، به اشتراک گذاری تصاویر و ویدئوها و نیز ارتباط با سایرین بر اساس موقعیت هستند. این اپلیکیشن برای افراد بالای ۱۷ سال است.

kik.

۱۳. **کیک (Kik):** کیک یک اپلیکیشن پیام رسان اجتماعی است که بارها از آن برای تبادل فایل های مربوط به هرزه نگاری (پورنوگرافی) کودکان استفاده شده است. کاربران می توانند برای یکدیگر پیام بفرستند. کیک به هر کاربری امکان دسترسی نامحدود به سایر کاربران را می دهد. این اپلیکیشن رده T برای استفاده دارد (کاربر باید حداقل نوجوان باشد).



۱۴. **ویسپر (WHISPER):** ویسپر یک شبکه اجتماعی است که کاربران را به دردل کردن و به اشتراک گذاری اسرارشان با غریبه ها تشویق می کند. موقعیت کاربران را می توان در این شبکه شناسایی کرد. این اپلیکیشن رده T برای استفاده دارد (کاربر باید حداقل نوجوان باشد).



۱۵. **هات اُر نات (HOT OR NOT):** این هم یک اپلیکیشن دوست یابی است که به کاربران غریبه امکان نموده می به تصاویر پروفایل سایر کاربران را می دهد و موقعیت آنها برای دیدار را مشخص می کند. این اپلیکیشن برای افراد بالای ۱۷ سال است.

پدر و مادرها با مراجعه به صفحه دانلود هر اپلیکیشن در اپل اپ استور یا گوگل پلی استور به اطلاعات بیشتری اپلیکیشن مورد نظر دست یابند.
اگر فکر می کنید فرزندان مورد آزار سایبری و آنلاین قرار گرفته، با اداره پلیس محل تان تماس بگیرید.



نمایش موزیکال
ماهی سیاه کوچولو



کارگردان و طراح رقص: نیما مشعوف
براساس داستان محمد بهرنگی
کاری مشترک از گروه‌های رقص سیمرغ و دهندا

Théâtre Paul Buissonneau , 7 & 8 sep 2019 , 16h00

3819 Avenue Calixa-Lavallée, Montréal, QC H2L 3A7

کلینیک دندانپزشکی

ویلری



دکتر انوش عندلیبی

جراح دندانپزشک

تلفن: ۵۱۴۲۷۰۰۰۷۷

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



نکاتی در باب سلامتی در آغاز مدرسه

مهرنوش اردلان یکتا تابستان به آخر خود نزدیک می‌شود و کم‌کم هوا رو به سردی می‌رود که این امر بیش از همه یادآور شروع سال تحصیلی و آغاز مدرسه است. این زمان برای بسیاری از خانواده‌ها که کودکانشان تازه مدرسه را شروع کرده و یا به تازگی به کانادا مهاجرت کرده‌اند، می‌تواند همراه با هیجانات و تجارب جدید باشد. به همین مناسبت مطلب این هفته به بهداشت غذایی و خواب کودکان در ارتباط با مدرسه اختصاص یافته است.

مدرسه و حساسیت غذایی

یکی از مواردی که مدارس بسیار به آن تاکید می‌کنند، توجه به مواد غذایی همراه کودکان در مدرسه است و مصرف و به همراه داشتن بسیاری از مواد غذایی در مدرسه ممنوع است. بنا به آمار وزارت بهداشت کانادا، شش درصد از کودکان و سه تا چهار درصد از بزرگسالان در کانادا به نوعی از مواد غذایی آلرژی دارند. به همین دلیل، مدارس قوانین و محدودیت‌هایی را برای بعضی از مواد غذایی وضع کرده‌اند و در افزایش آگاهی خانواده‌ها و کودکان نسبت به حساسیت‌های غذایی تلاش‌هایی را انجام می‌دهند.



خطرات و نشانه‌های حساسیت‌های غذایی

فردی که به ماده غذایی خاصی حساسیت دارد، به محض مواجهه با آن ماده نشانه‌هایی را بروز می‌دهد که می‌تواند به سرعت از علائم خفیف به شدید و تهدیدکننده حیات تغییر کند و حتی به شوک آنافیلاکتیک و مرگ منجر شود. این نشانه‌ها طیف گسترده‌ای از علائم پوستی (کهیر و تورم صورت و لب‌ها) تا علائم تنفسی (تنگی نفس و احساس فشار قفسه سینه) را شامل می‌شود.

شایع‌ترین مواد غذایی که حساسیت ایجاد می‌کنند:

- بادامزمینی
- مغز دانه‌های دیگر مانند بادام، بادام هندی، فندق، گردو ، پی‌کان و...
- کنجد
- شیر
- تخم مرغ
- ماهی
- انواع صدف‌های خوراکی
- سویا
- گندم
- مواد شامل سولفیت
- خردل



نکات ایمنی

- برای کاهش احتمال به وجود آمدن واکنش آلرژیک برای تهیه غذای کودک، از دستورالعمل‌هایی که مدارس تهیه کرده‌اند به دقت پیروی کنید؛
- تا حد امکان از مواد غذایی که برچسب بدون آلرژی دارند استفاده کنید؛
- در صورتی که فرزندان مبتلا به نوعی از آلرژی غذایی است حتماً به مدرسه اطلاع دهید؛
- در صورتی که کودک به نوعی از مواد غذایی آلرژی دارد یک قلم اپی‌نفرین (EpiPen) همیشه باید همراه کودک باشد و والدین کودک باید کار با آن را بلد باشند.
- به کودک خود خاطر نشان کنید که از غذای دیگر دوستانش در مدرسه استفاده نکند و دوستانش را با غذای خود مهمان نکند.

ناهار همراه و سلامتی آن

از دیگر مواردی که باید در ناهار کودکان مورد نظر قرار گیرد سلامت بسته ناهاری (Lunch Box) و شرایط نگهداری آن است. ظرف مناسب نگهداری مواد غذایی تهیه کنید. توجه داشته باشید که این ظرف باید غذاهای سرد را سرد و غذاهای گرم را گرم نگه دارد. برای این کار به همراه غذای سرد یک بسته یخ یا یک ماست یخ زده بگذارید. در مورد غذای گرم، قبل از بسته بندی آن را گرم کنید و در ظرف مخصوص بگذارید تا گرم بماند.





همیشه میوه و سبزیجاتی که برای کودکان می‌گذارید به درستی بشوید و به کودک توصیه کنید که حتماً قبل از غذا خوردن دست‌ها را بشوید.

هر روز ظرف ناهار کودک را بشوید و کیسه یا فویلی که غذا در آن پیچیده شده است را بیش از یک بار استفاده نکنید.

بهداشت خواب

از موارد دیگری که در شروع مدرسه باید توسط والدین مورد توجه قرار گیرد، خواب کافی کودک است.

موارد زیر برای خواب کودکان و نوجوانان توصیه می‌شود:

- تمامی کودکان بین پنج تا سیزده سال باید نه تا ۱۱ ساعت خواب شبانه داشته باشند.

- نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ ساله به هشت تا ده ساعت خواب شبانه نیاز دارند.

- برای این‌که کودک به زود خوابیدن عادت کند بهتر است یک دوره دوهفته‌ای را در نظر بگیرید که کم‌کم کودک به خوابیدن در یک ساعت مشخص عادت کند.

خواب کافی در رشد جسمی و مغزی کودک بسیار موثر بوده و یادگیری موثر را بهبود می‌بخشد.

مواردی که ذکر شد گوشه‌ای از نکاتی است که برای سلامت کودک در مدرسه مورد نیاز است. پدران و مادران با تعامل هرچه بیشتر با محیط مدرسه می‌توانند سلامت و آرامش هر چه بیشتر کودک خود را تأمین کنند.



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. کودک پنج ساله‌ای دارم که انگشت شست دستش را می‌مکد. در حدود سه سالگی این عادت را داشت و خود به خود عادت را کنار گذاشت. در حال حاضر دو ماه است که دوباره انگشت شستش را می‌خورد. برای ترک عادت چه کاری باید انجام دهم؟



با سلام به شما دوست عزیز. عادت مکیدن انگشت شست در کودکان، به صورت نرمال و بدون دلیل خاصی می‌تواند وجود داشته باشد و به طور معمول بین دو تا چهار سالگی خود به خود از بین می‌رود. در بعضی از موارد که کودک به هر دلیل دچار استرس شود این عادت می‌تواند دوباره بازگردد.

برای این که در ترک این رفتار به کودک خود کمک کنید:

۱. از سیستم تشویق و جایزه استفاده کنید. مثلاً: در صورتی که بعد از شام رفتار را تا زمان خواب انجام ندهی فردا پارک می‌رویم.

۲. موارد استرس‌زا که باعث روی آوردن کودک به این رفتار می‌شود را شناسایی کنید و در این مواقع سعی کنید رفتار حمایتی از کودک داشته باشید؛ مانند بغل کردن یا استفاده از کلمات اعتماد بخش.

۳. در مواقعی که بدون توجه و تنها طبق عادت کودک انگشت به دهان می‌برد به آرامی به او یادآوری کنید که انگشت خود را خارج کند. دعوا کردن و ملامت، تنها حالت کودک را تشدید می‌کند.

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

توسط دولت کبک

پرداخت بخشی از هزینه های استخدام مهاجران

دولت محافظه کار فرانسوا لوگو قصد دارد با تشویق کارفرمایان به استخدام نیروی کار خارجی و کمک به تازه مهاجران برای ادغام سریع در بازار کار استان، برنامه حمایتی جدیدی برای پر کردن فرصت های شغلی در صنایع و کسب و کارهای خدماتی آغاز کند.

ژان بوله (وزیر کار دولت کبک) جزئیات بیشتری از کمک ۵۵ میلیون دلاری دولت کبک به کسب و کارها برای تامین نیاز نیروی انسانی آنها را اعلام کرد.

از این بودجه ۵۵ میلیون دلاری، ۲۲ میلیون دلار صرف تامین هزینه های استخدام برای شرکت های خارجی می شود.

کبک می خواهد تا ۵۰ درصد از هزینه های مربوط به رفت و آمد، اقامت و نیز غذا را تا سقف ۵ هزار دلار بپردازد. اگر شرکتی بتواند از نیروی کار خارجی استفاده کند، دولت تا هزار دلار از هزینه های این جابه جایی را پرداخت می کند. وزیر کار کبک بر این باور است این کمک هزینه ها مشوق خوبی برای شرکت های کبکی برای جستجوی نیروی کار آموزش دیده در خارج از مرزهای کشور خواهد بود.

تخمین وزیر کار کبک از این حکایت دارد که حدود ۲۰ درصد از نیاز به نیروی انسانی در کبک طی ۱۰ سال آینده به کارگران خارجی و موقت اختصاص خواهد داشت. دولت استانی با این طرح، به دو هزار شرکت طی دو سال کمک می کند.



تاکنون ۱۲۹۴۰ شرکت، نیازشان به نیروی انسانی را به وزارت کار کبک اعلام کرده‌اند. گفتنی است بسیاری از این شرکت‌ها در تامین نیروی انسانی مورد نیاز در کبک دچار مشکل هستند. در ماه ژانویه بود که آقای بوله از طرح جدیدی رونمایی کرد که در آن علاوه بر نیروی انسانی ماهر، امکان بهره‌گیری از بومیان کانادا و نیز افراد دارای معلولیت نیز فراهم می‌شد. در این طرح نیز تاکید زیادی روی استفاده از نیروی کار خارجی شده است. گفتنی است کبک در حال حاضر ۱۱۶ هزار فرصت شغلی خالی دارد که نیروی انسانی لازم برای انجام آنها وجود ندارد. وزیر کار کبک می‌گوید: «وقتی شرکتی نتواند در بازار کار داخلی به نیروی انسانی مورد نیازش دست یابد، لازم است بازار بین‌المللی را در نظر بگیرد و ما با این طرح، از این تلاش آنها حمایت می‌کنیم.» او تاکید دارد که باید مهاجران در سراسر کبک که شرایط اشتغال مدنظر کارفرمایان را دارند مورد توجه قرار گیرند.

۳۴ میلیون دلار برای ادغام تازه‌واردان به کبک در بازار کار

۳۴ میلیون دلار از مجموع بودجه ۵۵ میلیون دلاری مذکور به برنامه‌ای برای جذب نیروهای کار تازه‌وارد به کبک اختصاص دارد. به این ترتیب، دولت کبک تا ۷۰ درصد از حقوق ماهانه فرد مهاجر را تا حداکثر ۵۲ هفته تامین می‌کند. آمار بیکاری برای مهاجرانی که کمتر از ۵ سال است در کبک حضور دارند حدود ۱۱ درصد است که تقریباً دو برابر افراد متولد کبک است. به همین دلیل، دولت استانی برنامه‌هایی برای افزایش آمار اشتغال در میان این مهاجران تازه‌وارد اجرا خواهد کرد.

● 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



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

صبحانه مونترالی برای آغاز فصل مدرسه

نگار دیانت مدرسه‌ها باز شدند و دانش‌آموزان مونترالی یک سال تحصیلی جدید را آغاز نمودند. مدرسه برای بچه‌ها یعنی صبح زود از خواب بلند شدن و سریع حاضر شدن برای رسیدن به سرویس مدرسه! موضوعی که با کمی بی‌توجهی والدین می‌تواند منجر به حذف صبحانه به عنوان یکی از مهمترین وعده‌های غذایی روزانه کودکان و نوجوانان شود. اما امروز و در «آشپزخانه مونترالی» قصد داریم با ادغام فرهنگی سنت «نان، پنیر تبریزی و چایی شیرین» را با چیزی مدرن‌تر و کانادایی‌تر ادغام کنیم تا بچه‌ها بیشتر به نشستن دور میز صبحانه تشویق شوند.

اما چرا صبحانه مهم است؟

به طور خلاصه به چند نکته مهم درباره اهمیت صبحانه و میان وعده در طول روز، اشاره می‌کنیم و بعد نوبت به دستورهای غذایی خواهد رسید: کمک به تمرکز بهتر در کلاس و در نتیجه کسب نمرات بهتر و افزایش انرژی صبحگاهی از مهم‌ترین مزایای صبحانه برای یک کودک یا نوجوان مدرسه‌ای است. در طول خواب بدن انسان در حالت روزه‌داری است و در نتیجه قند خون کاهش پیدا می‌کند، خوردن صبحانه به دریافت گلوکز توسط مغز کمک کرده و به این ترتیب مغز شروع به تامین انرژی مورد نیاز در طول روز می‌کند.

علیرغم مسایل مربوط به درس و نمره، خوردن صبحانه مناسب به دریافت ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز بدن نیز کمک کرده و همچنین در کنترل وزن نیز نقش مهمی بازی می‌کند.



صبحانه مونترالی؟!

در ادامه چند دستور غذایی ساده اما به چشم بچه‌ها امروزی و اشتهاآور را معرفی کرده‌ایم که از منوی صبحانه‌ی انگلیسی و فرانسوی برگرفته شده است.

کاسه ماست و میوه

مواد لازم:

توت‌فرنگی و یا انواع توت‌های دیگر مثل بلوبری

موز

ماست ساده

بادام

غلات صبحانه، که در کانادا به اسم (سریال) در تمام فروشگاه‌های مواد غذایی به آسانی قابل تهیه کردن است.

سعی کنید از انواعی که بدون شیرین‌کننده مصنوعی هستند، استفاده کنید. حتی می‌توانید از غلاتی مثل جو استفاده کنید که سالم‌تر و ارزان‌تر هم هستند. برای مثال جوی صبحانه Quick oat نیازی به پختن ندارد و خوشمزه است.

ماست را با میوه‌های خرد شده و غلات و بادام مخلوط کنید در ظرف مناسب ریخته (ظرفی که خنک نگه دارد) و جهت تغذیه مدرسه در کیف کودک بگذارید و یا اینکه در خانه برای صبحانه یا میان وعده مصرف کنید. سعی کنید از خریدن ماست‌های میوه‌ای خودداری کنید چون سرشار از طعم‌دهنده‌های مصنوعی و شکر هستند.





بیسکویت با چیپس شکلات

مواد لازم

یک لیوان یا ۱۹۸ گرم	شکر قهوه‌ای
یک‌چهارم لیوان یا ۵۰ گرم	شکر سفید
۱۵۰ گرم	کره نرم‌شده
دو قاشق چایخوری	اسانس وانیل
یک عدد	تخم‌مرغ
یک و نیم لیوان یا ۱۸۰ گرم	آرد چندمنظوره
نصف قاشق چایخوری	بیکینگ پودر
۳۰۰ گرم	چیپس شکلات
نصف قاشق چایخوری	نمک

◀ لازم به توضیح است که در کانادا آرد قنادی وجود ندارد، به منظور تهیه کیک و شیرینی از آرد چندمنظوره استفاده کنید.

◀ می‌توانید از هر سه نوع چیپس شکلاتی شیری، تلخ و سفید استفاده کنید و به این ترتیب بیسکویت‌های متنوعی تهیه کنید.

طرز تهیه:

فر را در دمای ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد (۳۲۵ درجه فارنهایت) گرم کنید. در یک کاسه، شکرها، کره و وانیل را مخلوط کنید و هم بزنید. تخم‌مرغ را اضافه کرده و خوب بزنید. آرد و بیکینگ پودر و نمک را مخلوط کرده و داخل ظرفتان الک کنید. چیپس شکلات‌ها را اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید. در سینی فر، یک لایه کاغذ روغنی انداخته و از خمیر به اندازه قاشقی کوچک برداشته با فاصله کنار هم بچینید. بین آن‌ها فاصله مناسبی بگذارید چون در هنگام پخت، پهن خواهند شد. به مدت ۱۸ تا بیست دقیقه سینی را در فر از قبل گرم‌شده بگذارید.

از این حجم مواد اولیه‌ای که خدمتان گفتیم، حدود بیست عدد بیسکویت به دست می‌آید.





کرپ اسفناج

مواد لازم	
یک لیوان یا ۱۴۰ گرم	آرد ساده
چهار لیوان یا حدود ۸۰ گرم	اسفناج خام
یک قاشق چایخوری	نمک
یک عدد	تخم مرغ
یک لیوان یا ۲۵۰ سی سی	شیر
برای سرخ کردن	روغن

طرز تهیه:

اسفناج را پوره کنید. برای این کار می‌توان از مخلوط‌کن یا سبزی خردکن استفاده کرد.

با شیر و نمک و تخم‌مرغ مخلوط کنید تا زمانی که یکنواخت شود. روغن را داغ کنید و فقط به اندازه چرب کردن ماهی‌تابه در آن روغن بریزید.

مقداری از مخلوط را در تابه ریخته و پخش کنید. وقتی که یک طرفش آماده شد، برگردانید تا طرف دیگرش هم بپزد. تمام مواد را به همین ترتیب آماده کنید. حدود هشت کرپ بزرگ خواهید داشت.





کنسرت سالار اghili

SALAR AGHILI
Montreal

Samedi Sep. 21, 2019 - 7:00 PM

Cinéma Impérial

1430 Rue de Bleury, Montreal, Quebec H3A 2J1

Info: 514-545-9834



رفتارهای متفاوت مدارس کبک در برابر تلفن همراه



سپهر صالحی معضل استفاده معتادگونه نسل نوجوان کانادایی از تلفن همراه، مسئولان مدارس در کبک را به عکس العمل واداشته است. مدارس کبک، راهکارهای متفاوتی در قبال استفاده دانش‌آموزان از تلفن هوشمند و سایر تجهیزات دیجیتال در پیش گرفته‌اند. در این مطلب به بهانه بازگشایی مدارس، نگاهی به روش‌ها و رویکردهای مدارس مختلف موترال درخصوص تلفن همراه می‌اندازیم.

سال گذشته مدیر و معلمان دبیرستان ژولیت متوجه شدند تعداد دانش‌آموزانی که در فعالیت‌های فوق برنامه ثبت نام کردند، نسبت به سال‌های قبل از آن کاهش یافته است. مالوری بوفیس که یکی از دانش‌آموزان عضو شورای مدیریت این مدرسه بود بارها دیده بود که همکلاسی‌هایش در هنگام صرف ناهار، هدفون به گوش، سرشان در گوشی بوده و اصلاً با یکدیگر صحبت نمی‌کردند.

مالوری که می‌دید ارتباطات انسانی در مدرسه تا حد زیادی کمرنگ شده، به راه‌حلی خلاقانه رسید. او برنامه‌ای را به نام «سه‌شنبه‌های بدون گوشی» طراحی کرد. هدف این برنامه این بود که دانش‌آموزان یک روز در هفته، گوشی خود را در خانه یا کمد اختصاصی‌شان قرار دهند و همراه نداشته باشند.



این طرح ابتدا چندان مورد استقبال قرار نگرفت. اما با علاقه‌ای که مالوری نشان داد و پست‌هایی که در رسانه‌های اجتماعی منتشر کرد، بالاخره توانست نیمی از ۲۲۰ دانش‌آموز مدرسه را به این کار تشویق کند.

برخی معلمان به مالوری پیشنهاد می‌کردند به دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این طرح، پاداشی تعلق گیرد. اما مالوری با این پیشنهاد مخالف بود. او فکر می‌کرد بچه‌ها باید خودشان به این نتیجه برسند که با انجام این کار، حس بهتری خواهند داشت.

می‌توان گفت هیچ مدرسه‌ای در کانادا نیست که با این مشکل روبرو نباشد. با وجود اینکه گوشی و تبلت گاهی اوقات نقش مهمی در یادگیری و آموزش در مدرسه دارند، این فناوری‌ها اغلب عامل حواس‌پرتی و کاهش تمرکز به شمار می‌روند.

واقعیت این است حتی در بسیاری از مدارس که استفاده از گوشی ممنوع است، دانش‌آموزان یواشکی به سراغ این دستگاه می‌روند. البته تعجبی هم ندارد! خیلی از بزرگ‌ترها که استفاده از گوشی برای امور شخصی در محل کارشان ممنوع است، یواشکی از آن استفاده می‌کنند!

ویکی پرو (مدیر مدرسه ژولیت) که سال‌ها معلم بود، روند گسترش استفاده از این وسیله را با تمام وجودش تجربه کرده است. او در دبیرستان ژولیت به معلمان این اختیار را می‌دهد که خودشان مقررات مربوط به استفاده از گوشی توسط دانش‌آموزان را تعیین کنند. برخی از معلمان اجازه استفاده از گوشی برای انجام برخی موارد مربوط به درس‌ها را می‌دهند و برخی دیگر نیز کلاً استفاده از آن را در کلاس ممنوع می‌کنند. بعضی از معلمان هم یک بازه زمانی کوتاه برای استراحت به دانش‌آموزان می‌دهند تا در آن بازه، تلفن همراه خود را چک کنند. دانش‌آموزان خاطی هم به دفتر مدیر فرستاده می‌شوند.



خانم پرو از طرح سه‌شنبه‌های بدون گوشی خیلی راضی است. او می‌گوید پس از اجرای این طرح، کمتر پیش می‌آید که سر کسی موقع صرف ناهار پایین باشد و تعاملات اجتماعی بین دانش‌آموزان افزایش یافته است.

خانم پرو خودش گاهی گوشی‌اش را در روزهای سه‌شنبه در کیفش می‌گذارد و از آن استفاده نمی‌کند. از نظر او، این کار به او احساس آزادی می‌دهد و یاد می‌گیرد که لازم نیست همیشه گوشی در کنارش باشد.

اما ماجرا در کالج مونترال (یک سژپ خصوصی در مرکز شهر) به گونه‌ای دیگر رقم می‌خورد. در این مدرسه که ۱۵۰۰ دانش‌آموز دارد، بچه‌ها باید گوشی‌هایشان را در کمدشان قرار دهند و هیچ کسی حق ندارد در محیط مدرسه گوشی با خود داشته باشد.

بیشتر دانش‌آموزان این مدرسه، با خودشان آئید به مدرسه می‌آورند. دانش‌آموزان سال اول در جلسه معارفه می‌آموزند که چطور آئیدشان را به طور خاص برای کلاس تنظیم کنند و برای نمونه، اعلانات مختلف را غیرفعال کنند.

برخی از معلمان از دانش‌آموزان می‌خواهند که از آئید در کلاس استفاده کنند. برای نمونه، معلمان علوم فیلم‌هایی را تهیه کرده و در اختیار بچه‌ها قرار می‌دهند. دانش‌آموزان پیش از رفتن به آزمایشگاه باید این فیلم‌ها را دیده تا با اصول کار آشنا شوند. این مدرسه در سال ۲۰۱۶، برنامه‌ای را با نام «عصرهای بدون آئید» برای دانش‌آموزان مقطع هفتم تا نهم آغاز کرد. هر ۹ روز دو بار، دانش‌آموزان حق استفاده از آئید و سایر تجهیزات الکترونیکی را طی بازه استراحت ناهار ندارند. این برنامه در ابتدا با اعتراض بعضی از بچه‌ها روبرو شد. اما به تدریج استقبال از آن افزایش یافت.



در این دبیرستان، یک نظام امتیازدهی وجود دارد که دانش‌آموزان بر حسب مواردی نظیر استفاده درست از فناوری، امتیاز مثبت کسب می‌کنند. همچنین رفتارهایی نظیر استفاده از آپید در جاهایی که اجازه آن وجود ندارد، به امتیاز منفی می‌انجامد.

دبیرستان سن جورج نیز به دنبال آموزش استفاده درست از تجهیزات دیجیتال و آشناسازی دانش‌آموزان با خطرات استفاده زیاد از آنهاست. این دبیرستان علاقه چندانی به ممنوعیت و راهکارهای این چنینی ندارد. به همین دلیل، این مدرسه طرحی را برای آگاه‌سازی دانش‌آموزان و والدین درباره مشکلاتی که ممکن است اتکای زیادی به گوشی و سایر تجهیزات به همراه داشته باشد اجرا می‌کند.

یکی از مسئولان مدرسه می‌گوید خود گوشی، به تنهایی مشکلی ندارد. مشکلی وقتی ایجاد می‌شود که به خاطر استفاده بیش از حد از آن، از تعاملات و تجربیات واقعی زندگی غافل می‌شویم که این امر می‌تواند تأثیری منفی روی رشد جسمی و اجتماعی نوجوانان داشته باشد.

پاکت‌هایی در کلاس‌ها یا سایر فضاهای آموزشی این مدرسه وجود دارد. دانش‌آموزان باید گوشی‌هایشان را در این پاکت‌ها قرار دهند. این کار برای برخی از آنها دشوار است، زیرا دوست دارند به محض دریافت یک اعلان جدید، خیلی سریع آن را چک کنند. اما چنین رویکردی می‌تواند نشانه نوعی اعتیاد به این دستگاه باشد. به همین دلیل، مدرسه به چنین دانش‌آموزان کمک می‌کند بر این مشکل چیره شوند.

واقعیت این است که تلفن هوشمند نقش مهمی در زندگی ما دارد. این وسیله، نه تنها سرگرم‌کننده است، بلکه برای آموزش نیز کاربرد دارد. مهم این است که به این نتیجه برسیم که تلفن هوشمند، همه زندگی ما نیست!

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.



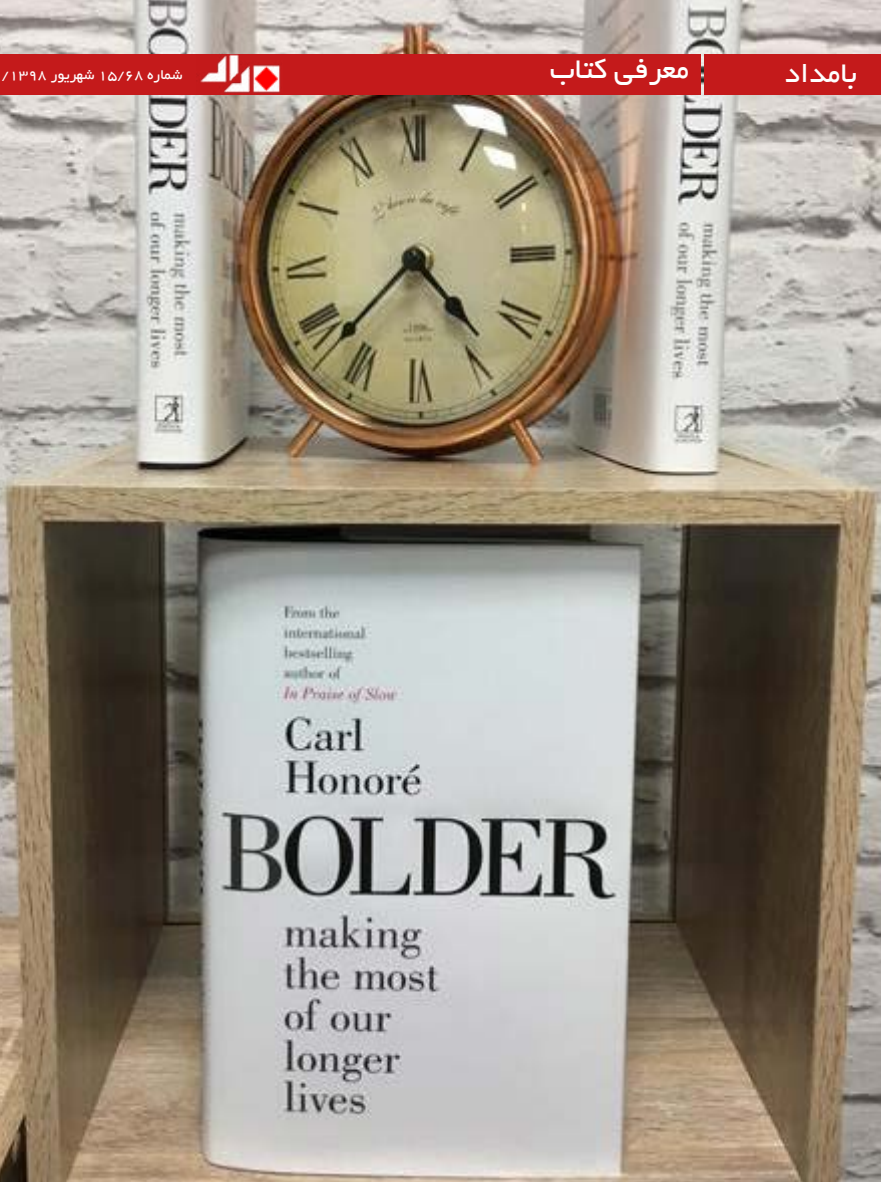
برجسته‌تر پیری از زاویه‌ای دیگر

کارل اونوره نویسنده معروف کانادایی در کتاب جدید خود با عنوان «برجسته‌تر: بیشترین بهره‌گیری از زندگی طولانی‌ترمان» به بررسی موضوع پیری و افزایش سن از دیدگاهی دیگر پرداخته است. این کتاب به واکاوی پدیده افزایش سن و پیری از دیدگاهی متفاوت می‌پردازد.

«عاشق‌هاکی هستیم. یک روز در بازی یک چهارم نهایی یک تورنمنت هاکی که اتفاقاً خیلی هم برایم لذت بخش بود، برنده شدیم و توانستیم به نیمه نهایی راه یابیم. اما وقتی در رختکن بودم، ناگهان چیزی به ذهنم رسید... من پیرترین بازیکن تیم‌مان بودم.»

«این مساله به شدت برایم تکان‌دهنده بود. ناگهان انبوهی از سئوالات وحشتناک به ذهنم رسید. آیا واقعاً جایم اینجاست؟ آیا مردم به من نمی‌خندند؟ بهتر نیست به فکر بازی‌های کم‌هیجان‌تری مثل بینگو باشم؟ حس شدید شرم، گناه، تردید و ترس به سراغم آمده بود. همه احساسات منفی که با فکر کردن به پیری به ذهن کسی می‌آید، به سراغم آمده بود.»

«دوست داشتم بدانم آیا می‌توان به شکلی دیگر درباره پیری و افزایش سن فکر کرد و آیا افزایش سن اصلاً می‌تواند خبرهای خوبی هم به همراه داشته باشد یا نه.»



کارل اونوره (Carl Honoré) نویسنده معروف کانادایی است که کتاب پرفروش «در ستایش کندی» (In Praise of Slowness: Challenging the Cult of Speed) را نیز نگاشته است. آقای اونوره این بار در کتاب جدید خود با عنوان «برجسته‌تر: بیشترین بهره‌گیری از زندگی طولانی‌ترمان» (Bolder: Making the Most of Our Longer Lives) موضوعی عجیب و البته اجتناب‌ناپذیر را مورد بررسی قرار داده است. این موضوع چیزی نیست جز «پیری»!

پیشرفت‌های دانش و فناوری سبب افزایش میانگین عمر انسان‌ها در سراسر جهان شده است. با وجود اینکه شاید برای بسیاری از افراد، به ویژه جوانان، فکر کردن به افزایش سن آزاردهنده باشد، اما واقعیت این است که این پدیده اجتناب‌ناپذیر است. یک سال بعد، یک سال پیرتر خواهیم شد و امکان بازگشت به عقب هم وجود ندارد.

افزایش سن مساله‌ای گریزناپذیر است. اما کیفیت این پدیده در دست خودمان است. در واقع، این خودمان هستیم که تا حد زیادی می‌توانیم تعیین‌کننده شادی و کیفیت زندگی‌مان باشیم.



فکر نکردن به افزایش سن، کار چندان عاقلانه‌ای نیست. شاید بهتر باشد دیدگاه‌مان نسبت به این پدیده را تغییر دهیم و رویکردی متفاوت را در این خصوص در پیش بگیریم. برای اینکه بتوانیم خودمان را در وضعیتی بهتر در ده، بیست یا چهل سال بعد تصور کنیم، باید دیدگاه‌مان به مساله پیری را به کلی تغییر دهیم.

گام اول این است که باید از شر تفکرات کلیشه‌ای فرآیند معمول زندگی که از رفتن به مدرسه، کار، ازدواج و بزرگ کردن بچه‌ها و در نهایت، دوره بی‌دغدغه بازنشستگی تشکیل شده خلاص شویم. در دنیای امروز، دیگر همانند گذشته نمی‌توان این الگوهای ثابت را در پیش گرفت و عملکرد انسان‌ها در سنین مختلف دیگر از یک قاعده از پیش تعیین شده پیروی نمی‌کند. آموختن فقط منحصر به دوران دانش‌آموزی و دانشجویی نیست و تا پایان عمر می‌توان به آموختن ادامه داد. می‌توان کمتر کار کرد و وقت بیشتری را به خانواده و تفریح اختصاص داد. بازنشستگی به معنای بیکاری نیست و تا پایان عمر همچنان می‌توان برای جامعه ارزشمند بود.

کارل اونوره با افراد تاثیرگذاری در سراسر جهان دیدار داشته که این الگوی سنتی تقسیم عمر به بازه‌های مجزا را زیر پا گذاشته‌اند. او در این کتاب به بررسی پیشرفت‌های فرهنگی، پزشکی و فناوری‌های پرداخته که فرصت‌های بیشتری را در اختیار بشر قرار داده است. کتاب «برجسته‌تر» رویکردی متفاوت را در قبال موضوعات مختلفی نظیر آموزش، سلامت، کار، ارتباطات فردی و سیاست در پیش گرفته است.

کارل اونوره در این کتاب بیشتر به واکاوی زبان رایج مورد استفاده درباره پیری پرداخته است. بیشتر واژگان مربوط به پیری به کم‌توانی و رنج مربوط می‌شود. حال آنکه این توصیفات تنها بخشی از واقعیت‌های گسترده مربوط به این پدیده است که بسیاری از جنبه‌های لذتبخش آن را در نظر نمی‌گیرد. این کتاب ۲۰۴ صفحه داشته و در ۵ مارس ۲۰۱۹ منتشر شده است.



جابجایی اثاثیه منزل
حمل از ایکیا واسمبل کردن لوازم
4385034461 5144759066

متین تیره دست

Financial Advisor
at Industrial Alliance

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

514 690 - 6181

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



با مدیریت دکتر رضا پارسا نژاد

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

514 979 - 4551

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



www.mahzar.ca



Érudit
Academy

آکادمی ارودیت

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



دوره های رایگان

تلفن: ۵۱۴۵۱۳۴۸۳۸

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




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

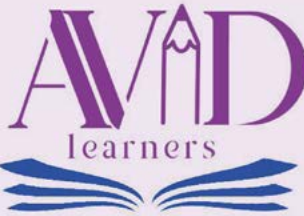
دکتر انوش عندلیبی
جراح دندانپزشک

کلینیک دندانپزشکی
ویلری



تلفن: ۵۱۴۲۷۰۰۰۷۷

Métro
De Castelnau



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

514 991 - 8334

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

NEVER STOP LEARNING

دارالترجمه رسمی

فرهنگ




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

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

1650 Maisonneuve West, #202, Montréal, QC, H3H 2P3
Tel: +1-514 691 4383

Downtown
Email: r.davoudi@farhang.ca

تهران: کارگر شمالی، تقاطع بلوار کشاورز، نبش کوچه گیتی
پلاک ۱۱۷۲، طبقه ۳ واحد ۷
+98-21 6642 1511 / 6694 8154
Email: h.davoudi@farhang.ca

IRAN NDG

نیازمندی های ممداد

514 916-0083

تغییر محل کلینیک



**dentwest
monkland**

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

خدمات دندان پزشکی
عمومی و ارتودنسی

514 484 - 8808
www.dentwest.com

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

Clinique Médico-Esthétique
Royal Derma
روپال درما

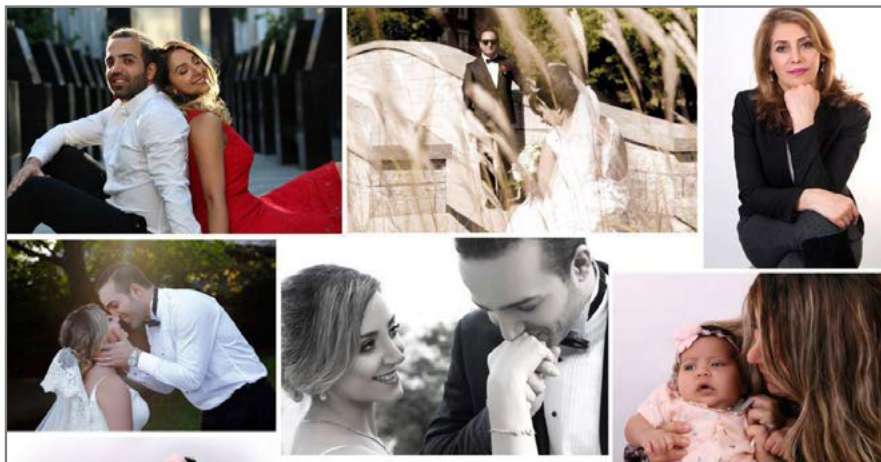
مشاوره رایگان
در کلینیک
روپال درما

پوستی شاداب
با طراوت طبیعی

ارایه کلیه مراقبت های زیبایی
مدیگال شامل:
« مراقبت های تخصصی پوست »
« رفع دانه های ریزه (اکتروژنیزه) »
« اصلاح و درمان لک های پوستی، ضایعات عروسی »
« جوان سازی و رفع چین و چروک های عمیق »

Roya Pirikhandan
Esthéticienne et
Technicien de photoépilation,
Photoraieusement,
Électrolyse et
Thermocoagulation.

438 388 - 8600
www.cliniqueroyalderma.ca
information@cliniqueroyalderma.ca
3020, boul. Rome, local 4
Brossard, J4Y 1V9



LA Photoshop
Profesional Photo studio

Wedding/ Engagement/ Modelling/Maternity/Kids
Family/ Linkdin/Passport/ PR

MONTREAL-LAVAL-BROSSARD-LONGUEUIL-SAINT-HUBERT

Kohinoor
MARCHÉ

ÉPICERIE IMPORTÉE - AFGHAN / MAGREHB - PRODUITS FRAIS



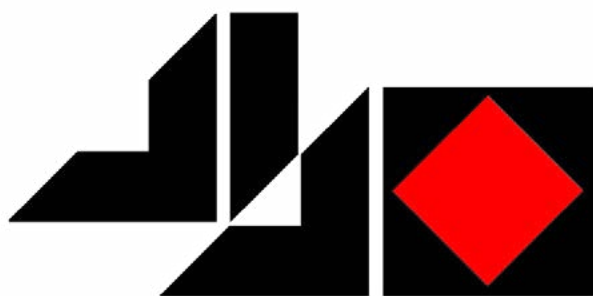
**سوپر مارکت
کوه نور**




گوشت **حلال**، نان بربری
میوه و سبزیجات
تازه، ادویه و برندهای
معروف ایرانی



با ۵ شعبه در:
● مونترال
● لانگوی
● سنت اوبر
● بروسارد
● لاوال



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

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

فرم اشتراک