

کودکان، سکس و آزار جنسی

نکاتی که والدین باید بدانند

هفته

سال دوازدهم - پنجشنبه / ۵ تیر ۱۳۹۹ / ۲۵ ژوئن ۲۰۲۰

۵۸۹

بها: ۲,۵ دلار / در موتورال رایگان

www.hafteh.ca

به دلیل محدودیت‌های ناشی از شیوع ویروس کرونا این شماره «هفته» فقط به شکل الکترونیک موجود است.

قرنطینه کرونا
و کودک آزاران سایبری

افزایش ۱۰۰ درصدی گزارش‌های رسیده به مرکز حمایت از کودکان



MARCHÉ ARIYA®

فروشگاه آریا

فروشگاه آریا عرضه کننده بهترین مواد غذایی شرقی و غربی بایک دهه تجربه در خدمت شما مشتریان عزیز می باشد.

نانوایی پخت روزانه رستوران و کباب روی زغال خشکبار و تره باره سرویس قصابی گوشت حلال

پایین ترین قیمت بالاترین کیفیت

Tel: (450) 812-7369
www.marcheariya.com
3207 Boul. Taschereau
Greenfield Park, QC
J4V 2H4

رضایت شما اولویت ماست

از ۹ صبح تا ۹ شب، ۷ روز هفته

Clinique Dentaire Soleil

دکتر شریف نائینی

تخفیف ویژه برای دانشجویان ۲۰٪ الی ۳۰٪
بیماران جدید ۱۰٪

Dr. Sharif Naeini

(514) 731 1443

5450, Ch. de la Côte-des-Neiges, Suite 308, Montréal, QC, H3T 1Y6

Clinique Dentaire Soleil

www.cliniquedentairesoleil.com

info@cliniquedentairesoleil.com

به زودی:
450-926-2622
7801 bl Taschereau local 2, Brossard, J4Y1A3
Brossard@cliniquedentairesoleil.com

مهاجرین عزیز

✓ آیامی دانید که خریداران نیازی به پرداخت پورسانت ندارند؟
هدیه ما به خریداران:
✓ ۱۱۰۰ دلار هزینه محضر
✓ اخذ وام برای مهاجرین با کمترین پیش پرداخت و بهره

پیش فروش آپارتمان در بهترین نقطه Downtown

West Island در خانه های اجاره ای

هر چهارشنبه مشاوره رایگان حضوری
تک نفره و چهار نفره در داون تاون و با وست ایند

تکین خاکسار - نادر خاکسار

مشاور املاک

514 969 2492 هفت روز هفته مشاوره رایگان تلفنی





سماغر تدین

مشاور املاک مسکونی در مونترال بزرگ

Saghar.tadayon@remax-quebec.com
5143788620

RE/MAX Alliances
rue Beaubien Est 3299
Montréal, Québec, H1X 1G4
Ofc. : 514-374-4000
Fax : 514 374-6892

رویاها تحقق پذیرند...

مشاوره و کسب اطلاعات رایگان املاک مسکونی با قویترین بانک اطلاعاتی
فروش املاک مسکونی در کمترین زمان مناسب با بهره گیری از بازاریابی صحیح
ارزیابی، انالیز مناطق جهت خرید و پیش خرید
مشاوره و راهنمایی برای سرمایه گذاری املاک در مونترال بزرگ
ارائه بیمه های انحصاری شرکت ریمکس RE/MAX
Programme Tranquill.T, Intégri.T
Sécuri.T




مهندس مهدی انصاری

مشاور املاک

کارشناسی ارشد مهندسی عمران
از دانشگاه کنکوردیا

- خرید و فروش تخصصی ملک، دسترسی ویژه به پیش خرید در سراسر مونترال
- دسترسی تضمینی به بهترین مبلغ وام با کمترین سود بانکی
- پرداخت هزینه محضر

Mahdi Ansari
Residential Real Estate Broker
CANADA AWARDED
BROKER
2019 - 2020

514-588-0609
www.mahdiansari.com
medi.ans.mtlbroker

AGENCE IMMOBILIERE
LONDONO
REALTY GROUP INC



آرزو گتمیری

مشاور املاک



- مشاوره تلفنی / حضوری و ارزیابی رایگان ملک شما
- خدمات ۱۰۰٪ رایگان برای خریداران تا پایان پروسه خرید حتی هزینه محضر
- همکاری با مشاورین بانک ها جهت دریافت وام مسکن
- شرایط مناسب برای تازه واردین بدون درآمد

Groupe Sutton-Sur L'île
38, Place du Commerce #280, Île Des Soeurs (Verdun), QC H3E 1T8
Bureau: (514) 769-7010

Cell: (514) 561-3-561

Arezou Gatmiri
Courtier Immobilier Résidentiel
arezougatmiri@gmail.com



مشاور املاک

Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

- مشاور ارشد املاک در مونترال و حومه
- خرید و فروش املاک مسکونی، تجاری-صنعتی و کشاورزی
- تهیه انواع وام های مسکونی و تجاری
- تهیه وام برای تازه واردین به کانادا
- مشاوره در امور سرمایه گذاری در املاک در آمدزا
- خرید و فروش انواع بیزینس

با ۳۵ سال سابقه کسب و کار در کانادا و ۱۵ سال تخصص در مشاوره املاک
مونترال مسکونی-تجاری



فیروز همتیان

ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن

Cell: (514) 827-6364 Bur: (514) 364-3315
9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC H8R2M9
fhemmatian@sutton.com

۷ سخن هفته: تبعیض فقط علیه مهاجران افغان است یا..... / سردبیر

۸ کانادا: / گروه خبر هفته

۱۴ اقتصاد: کاهش دستمزدها در صورت تداوم دورکاری؛ اخبار اقتصادی تا شنبه ۲۰ ژوئن / بهراد رنجبری

۲۲ مهاجرت: گزارشی مهم درباره نواقص تغییرات برنامه مهاجرتی PEQ / معصومه علی محمدی

۲۳ پردیس: یأس و ناامیدی یا استقامت و تابآوری؟ بحران کرونا و ورود جوانان به بازار کار / گروه ترجمه هفته

۴۰ سلامت تن و روان: اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه در کودکان و راه‌های درمان آن / الهام گرامی

۴۲ طرح هفته: دارا و ندار / سیروس یحیی‌آبادی

۴۴ رستم شاهنامه پس از هفت خوان: رفتن در شکم شیر / مهران راد

۴۶ ادبیات شعر: سروده‌ها و ترجمه‌هایی از مرتضی دهقانی

۴۸ سلامت تن و روان: گیاهخواری، و آنچه باید درباره آن بدانیم / ترانه نظری

۵۰ آریانا گزارش: فارغ‌التحصیلان افغان تبار، مدارک دانشگاهی و زندگی حرفه‌ای / نویده احمدی

۵۶ آریانا: داستان کوتاه: مکتب فروشی (قسمت ۳ و پایانی) / جمیله هاشمی

۵۸ معرفی کتاب: از خاک تا افلاک، تاملی در زندگی خواجه نصیرالدین طوسی / مهسا محبی

۶۰ سرگرمی و خانواده / هفته

۶۴ صفحه‌ای برای سرگرمی: سخن ستارگان / خاطره تحویل‌داری یکتا

۱۲ سیاست کبک

گروه ترجمه هفته

لایسته‌ی کبک، قانونی برای نژادپرستی سیستماتیک

فرشید سادات شریفی

۳۸ گفت‌وگو

با کاوه شکوری درباره گروه پند:

دوستان تازه‌وارد تنها نخواهند بود



۱۲

۲۳ جامعه

گروه ترجمه هفته

طرح آموزش و استخدام در خانه‌های سالمندان کبک، فرصت طلایی اشتغال یا یک سراب؟



۳۸

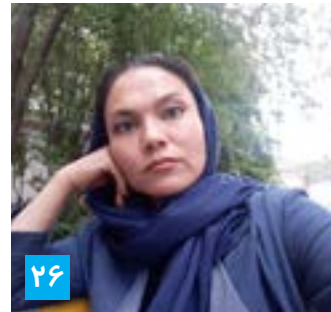


۲۳

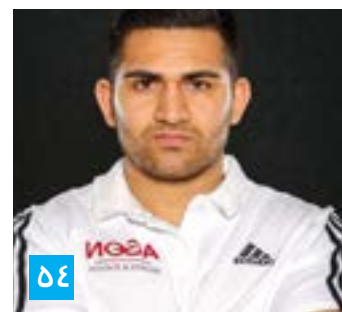
۲۶ آریانا؛ گفت‌وگو

نویده احمدی

کار خیرنگار افغان تبار در ایران؟ فقط با چراغ خاموش شفیقه علیزاده خیرنگار افغان در گفت‌وگو با هفته



۲۶



۵۴

۵۴ آریانا

حبیب عثمان

یما سعیدی بار دیگر قهرمان بوکس اروپا شد

1650 Maisonneuve
West Suite #201
Montreal QC, H3H 2P3
(514) 787-8848
www.hafteh.ca
info@hafteh.ca
news@hafteh.ca
ad@hafteh.ca
ISSN 1918-4379 Hafteh

تعطیلات هفته در سال ۲۰۲۰ میلادی:
پنجشنبه ۲ ژانویه
پنجشنبه ۲۶ مارچ
پنجشنبه ۹ جولای
پنجشنبه ۱۵ اکتبر

ساعت کار دفتر هفته:

سه‌شنبه، چهارشنبه و پنجشنبه
از ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر

هفته - سال دوازدهم - شماره ۵۸۹
پنجشنبه ۵ تیر ۱۳۹۹ / ژوئن ۲۰۲۰
بها: ۲,۵ دلار / در مونتreal رایگان
ناشر: مجله‌ی هفته

حق اشتراک سالانه: ۱۲۰ دلار
دانشجویی: ۶۰ دلار

صورت آواز مرغ است آن کلام غافل است از حال مرغان مردخام



تبعیض فقط علیه مهاجران افغان است....

گوشه‌ای از آنها اشاره می‌شود. همانطور که امروز در آمریکا وقتی قرار است تبعیض نژادی علیه سیاهان مطرح شود روی حق حیات، و خشونت پلیس تاکید می‌شود. این درحالی است که شما و من می‌دانیم که آنجا هم انواع تبعیض‌ها وجود دارد و دو نوع بالا به طور نمادین (و موردی) برجسته شده است.

صدالبته توجه عزیزانی مثل شما به این مسائل مهم نشانگر احساس مسئولیت است. از شما دعوت می‌کنیم به ما در زمینه برخورد با تبعیض، و همچنین آموزش عمومی در این زمینه کمک کنید. با کمک شما عزیزان روزی همه ما به این باور می‌رسیم که تبعیض علیه زنان، دختران، کودکان، اقلیت‌های قومی، اقلیت‌های مذهبی، مهاجران، و... گرچه در شکل‌های متفاوتی ظاهر می‌شوند اما جملگی یک ریشه دارند که جهل و ناآگاهی است و مقابله با آن وظیفه مشترک ماست.

سنی‌ها و حتی شیعه‌های غیرباورمند به ولایت فقیه وجود دارد. ما شاهد تبعیض علیه زنان هستیم، شاهد تبعیض علیه قومیت‌ها هستیم، شاهد تبعیض علیه اکثریت جامعه در برابر روحانیون هستیم. شاهد تبعیض علیه فرزندان مهاجران هستیم. شاهد تبعیض علیه فرزندان خردسال شهروندان ایرانی هستیم. انواع تبعیض که در بالا به آنها اشاره شد در قوانین ایران نهادینه شده است. علاوه بر اینها به دلیل اعمال ناعادلانه همان قوانین انواع دیگری از تبعیض متولد می‌شود که لیست آنها بس طولانی است. مشکلات فرهنگی به نوبه خود برخی از موارد تبعیض را دامن می‌زند که اسید پاشی به زنان و دختران، قتل دختران نوجوان و جوان و زنان از سر غیرت پدر یا برادر و... گوشه‌ای از آنها هستند. آیا به نظر شما می‌توان تمام این موارد تبعیض را در یک خبر ۳-۴ پاراگرافی گنجانند؟ احتمالا با ما موافقید که این ممکن نیست. پس در هر مقاله و خبر به

یکی از خوانندگان گرامی مجله هفته در یک کامنت مهرآمیز، زیر یکی از پست‌های تازنمای هفته، از چگونگی پرداختن به مشکلات مهاجران افغان در ایران انتقاد کرده است. نوشته زیر پاسخی که از طرف هفته به این دوست عزیز داده شده است. دوست گرامی شما در نوشته کوتاه خود به نکات مهمی اشاره کرده‌اید که کمتر انسان منصفی با آنها مخالفت می‌کند. اینکه ایران (شامل نظام اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی) گرفتار انواع تبعیض‌هاست خالی از تردید است و پرداختن به آنها بخش مهمی از کار یک رسانه جدی است. ما به عنوان یک رسانه کوچک محلی به سهم خود تلاش می‌کنیم تا در حد توان موارد تبعیض را نشان بدهیم (در کانادا، در ایران و یا در افغانستان). روشن است که در یک خبر سه یا چهار پاراگرافی نمی‌توان به همه انواع یا موارد تبعیض پرداخت. ما می‌دانیم که در ایران تبعیض علیه زرتشتیان، ارمنه، یهودیان، بهاییان،

<ul style="list-style-type: none"> ■ هفته از همه علاقه‌مندان دعوت به همکاری می‌کند. ■ برداشت مطلب با ذکر ماخذ آزاد است. ■ لطفا مطالب خود را زیر هزار واژه (بر مبنای واژه‌شمار ورود) نگاه دارید. ■ هفته در استفاده، ویرایش و کوتاه کردن مطالب‌های رسیده آزاد است. ■ نوشته‌های فرستاده شده پس فرستاده نمی‌شوند. ■ استفاده از طرح‌ها و آگهی‌های هفته نیاز به کسب اجازه دارد. ■ درباره مضمون آگهی‌های منتشر شده، هیچ گونه مسئولیتی متوجه هفته نیست. 	<p>خبرهای محلی ادبیات: فرشید سادات شریفی اندیشه: رضا داودی جامعه و فرهنگ: سجاد صاحبان‌زند اقتصاد: بهراد رنجبری پردیس گروه دانشجویی هفته: محمد کرمزاده، امیر مولایی، عباس محرابیان، شهرزاد طباطبایی با سپاس ویژه از همکاران این شماره: لاله رهبین، بهناز کاوندی، و مهسا محبی</p>	<p>سر دبیر: خسرو شمیرانی ویراستار: تیم ویراستاری هفته عکاس: بهناز زنجیرزنی صفحه‌آرایی: آتلیه هفته وبسایت: گروه آی.تی هفته افغانستان: نرگس هاشمی، حبیب عثمان مهاجرت: معصومه علی‌محمدی اخبار کبک و کانادا: گروه خبر هفته اخبار جامعه افغان و ایرانی مونترال: گروه</p>
--	---	---



۳۰ پرونده هفته ■ امیرعباس بشارتی، تینا فرشادگهر و گروه ترجمه هفته

کودکان، سکس و آزار جنسی

نکاتی که والدین باید بدانند

قرنطینه کرونا و کودک آزارن سایبری

افزایش ۱۰۰ درصدی گزارش‌های رسیده به مرکز حمایت از کودکان

تحويل جعبه سیاه هواپیمای اکرایی به فرانسه چند روز آینده؛ ایران اعلام کرد



فصل این موضوع از سر گرفته خواهد شد. بوئینگ ۷۳۷ هواپیمایی بین‌المللی اوکراین با شماره پرواز PSY۵۲ در روز ۸ ژانویه چند دقیقه پس از ترک فرودگاه تهران سقوط کرد. در پی این سانحه هوایی ۱۷۶ نفر کشته شدند؛ پس از چندین روز خاموشی و بی‌اطلاعی ایران ادعا کرد که این هواپیما به اشتباه توسط نیروهای پدافند هوایی منهدم شده است. مقصد نهایی تعداد زیادی از سرنشینان این هواپیمای اوکراینی کانادا بود و ده‌ها نفر از آنها شهروندان کانادا بودند. دولت کانادا به تازگی دوباره بر درخواست خود مبنی بر رسیدگی به ابعاد گوناگون این فاجعه با شفافیت کامل تاکید کرد.

ظریف همچنین ادعا کرد که آمادگی جمهوری اسلامی برای حل و فصل مسائل حقوقی و چگونگی جبران خسارات وارده به خانواده مسافری که در این واقعه تاسف بار جان خود را از دست داده‌اند و همینطور جبران خسارت هواپیمای اوکراینی مدت‌ها است به طرف اوکراینی اعلام شده، ولی طرف مقابل تا کنون هیات خود برای انجام مذاکرات را معرفی نکرده است و جمهوری اسلامی ایران کماکان پیگیر موضوع می‌باشد. بنا به گزارش ایرنا شیوع ویروس کرونا و توقف پروازهای بین‌المللی باعث وقفه در خوانش جعبه سیاه و اقدامات دیگر شده بود که با برقراری محدود پروازها بزودی اقدامات اجرایی در حل و

وزیر امور خارجه ایران امروز، دوشنبه ۲۲ ژوئن ۲۰۲۰ در گفت‌وگو تلفنی با فرانسوا فیلیپ شامپاین وزیر خارجه کانادا به وی اطلاع داد که ایران ظرف چند روز آینده جعبه سیاه هواپیمای اوکراینی را برای خوانش اطلاعات آن به فرانسه ارسال خواهد کرد. به گزارش هفته به نقل از ایرنا محمد جواد ظریف در این گفت‌وگو تلفنی با فیلیپ شامپاین اعلام کرد تصمیم برای ارسال جعبه سیاه مدتی است اتخاذ شده و بزودی این تصمیم اجرایی خواهد شد.

شرکت کانادایی صدها چاه نفت را رها کرد و از صحنه رفت

که به حال خود رها شده‌اند، یکصد و بیست میلیون دلار نیاز است. وی هشدار داد که این چاه‌های نفت رها شده می‌تواند آلودگی‌های زیادی برای محیط زیست منطقه داشته باشد. نزدیک به نیمی از یکصد و چهار چاه نفت و گاز متعلق به شرکت رانچ انرژی در زمین‌های کشاورزی یا املاک خصوصی قرار دارند. در استان بریتیش کلمبیا اکثر مالکان زمین‌هایی که این چاه‌ها در آن واقع شده‌اند، در رابطه با منابع نفت و گاز طبیعی که زیر زمین‌های آنها کشف می‌شود، هیچ حقی ندارند.

به گزارش هفته، به نقل از رادیو کانادا، پنج سال پیش شمار چاه‌های نفت و گاز بلاتکلیف در این منطقه از ۴۵ حلقه تجاوز نمی‌کرد. به گفته مسئولان کمیسیون نفت و گاز بریتیش کلمبیا، پاکسازی این چاه‌ها نزدیک به چهل میلیارد دلار هزینه خواهد برد و این کار ده سال طول خواهد کشید. چاه‌ها و تاسیسات نفت و گاز زمانی «یتیم» می‌شوند که شرکت‌های انرژی ورشکسته می‌شوند. ماه گذشته جان هورگان، وزیر اول بریتیش کلمبیا اعلام کرد برای پاکسازی هزاران چاه نفت «یتیم» در شمال این استان



بیش از ۷۷۰ چاه نفت و گاز «یتیم» و بیش از ۷۶۰۰ چاه غیرفعال در استان بریتیش کلمبیا وجود دارد

پیش از این شرکت رانچ انرژی Ranch Energy به علت ورشکستگی مجبور شده بود ۴۰۱ چاه نفت و گاز خود را در بریتیش کلمبیا رها کند. با این حساب طبق اعلام کمیسیون نفت و گاز بریتیش کلمبیا، شمار چاه‌های نفت و گاز رها شده در این استان نفت خیز کانادا به ۷۷۰ رسیده است.



DAVID BERGER
Avocat - Attorney
Immigration-Refugees-Citizenship

دیوید برگر

پنج دوره نماینده مجلس فدرال و سفیر سابق کانادا
عضو کانون وکلای کبک، مهاجرت - پناهندگی - شهروندی

- ❖ تقاضای اقامت موقت و دائم، شامل ویزای دانشجویی، ملاقات، نیروی کار ماهر
- ❖ تقاضای مهاجرت از طریق برنامه‌های تجاری و انسان‌دوستانه
- ❖ تقاضای پناهندگی، فرجام درخواست‌های پناهندگی
- ❖ بررسی حقوقی تقاضاهای ارائه شده به دادگاه فدرال کانادا و دادگاه عالی کبک
- ❖ توجه خاص به نیازهای حقوقی مراجعه‌کننده

Tel: 514-284-1157 www.cilaw.ca david.berger@cilaw.ca
1980 Sherbrooke Street West, Suite 900-25, Montreal, Quebec H3H 1E8

اوکراین ایران را تهدید کرد



پیشتر دمیترو کولبا، وزیر خارجه اوکراین نیز طی یک گفت‌وگوی مطبوعاتی با روزنامه‌ی اوکراینی در این باره هشدار داده بود: «در صورت عدم توافق سریع با ایران، پیگرد قانونی این کشور به طور جمعی در دستور کار قرار داده می‌شود».

گفتنی است، بوئینگ ۷۳۷ هواپیمایی بین‌المللی اوکراین در روز ۱۸ ژانویه چند دقیقه پس از ترک فرودگاه تهران سقوط کرد.

در پی این سانحه هوایی ۱۷۶ نفر کشته شدند؛ پس از چندین روز ایران اعلام کرد که این هواپیما به اشتباه توسط نیروهای پدافند هوایی منهدم شده است.

تهران ساقط شد عمل نکند، اوکراین به دادگاه‌های بین‌المللی رجوع میکند.

وی اظهار داشت: «امیدوارم که در پایان بتوانیم به یک سیاست دولتمردانه نتیجه‌گرا برسیم. زیرا فقط پرونده این نیست که جعبه‌های سیاه را به ما برگردانند. این به سایر وعده‌ها نیز مربوط میشود. آن‌ها باید عذرخواهی رسمی کنند و مجبور به پرداخت غرامت کافی باشند. آن‌ها باید آنچه را که وعده داده‌اند عمل کنند در غیر این صورت، ما چاره دیگری نخواهیم داشت و آن‌ها موضع ما را می‌دانند که به دادگاه‌های بین‌المللی مراجعه می‌کنیم.»

زلنسکی، رئیس‌جمهور اوکراین اعلام کرد ایران باید به وعده‌های خود در خصوص پرونده هواپیمای اوکراینی عمل کند در غیر این صورت اوکراین به دادگاه‌های بین‌المللی مراجعه خواهد کرد.

به گزارش هفته، به نقل از اسپوتنیک، رئیس‌جمهور اوکراین، ولادیمیر زلنسکی تأکید کرد که اگر ایران به وعده‌ها و تعهدات خود در رابطه با پرونده هواپیمای اوکراینی که در اوایل سال ۲۰۲۰ در

شنا در شش ساحل تورنتو مجاز اعلام شد



ساحل وودباين در تورنتو

ابتلا به کووید ۱۹ را به دنبال داشته باشد. جان توری، شهردار تورنتو نیز پیام مشابهی برای شهروندان صادر کرد.

لاوین هادیس سخنگوی شهرداری تورنتو اعلام کرد: «جان توری همچنان از شهروندان می‌خواهد به منظور تامین امنیت خود و مهار شیوع کووید ۱۹ در شهر، فاصله‌گذاری فیزیکی و دیگر پروتکل‌هایی را که مسئولان بهداشت عمومی شهر توصیه کرده‌اند، رعایت نمایند.»

شش ساحل تورنتو که از امروز شناکردن در آنها مجاز اعلام شده است عبارتند از: بلافرز پارک، کو-بالمی بیچ، وودباين، چری، ساحل شرق ماری کورتیس و ساحل سانسیاید.

روزهای شنبه و یکشنبه در تورنتو صادر شده بود، احتمالاً امروز نیز همچنان به قوت خود باقی است چرا که محیط زیست کانادا دمای ۳۰ درجه را برای روز دوشنبه پیش‌بینی کرده است. به همین علت احتمالاً سواحل تورنتو روز دوشنبه شلوغ خواهد بود.

دکتر الین دو ویا، مسئول ارشد بهداشت تورنتو روز یکشنبه با انتشار بیانیه‌ای از بازگشایی سواحل خبر داد و همه شهروندان را تشویق کرد برای استفاده از هوای خوب از خانه خارج شوند؛ اما تدابیر پیشگیرانه را رعایت نمایند. او هشدار داد که شیوع ویروس کرونا در شهر همچنان ادامه دارد بنابراین تماس نزدیک با افراد دیگر می‌تواند خطر

از امروز دوشنبه، ۲۲ ژوئن شنا کردن در شش ساحل تورنتو مجاز است.

شهرداری تورنتو از آب این سواحل تست کیفیت گرفته است؛ با این حال خیلی‌ها نگران آن هستند که تدابیر بهداشتی و به ویژه فاصله‌گذاری اجتماعی در سواحل تورنتو رعایت نشود.

به گزارش هفته، به نقل از رادیو کانادا، هشدارهای متعدد مربوط به گرمای هوا که

EXPERTFX

Bureau de Change
Currency Exchange

(514) 844 - 4492

1405 Boul DE Maisonneuve O,
Montréal QC, H3G 1M6

info@expertfx.ca
www.expertfx.ca



ارائه خدمات ارزی؛

- سریعترین و مطمئنترین روش انتقال ارز
- با استفاده از کارتهای شبکه بانکی ایران (شتاب)
- خرید و فروش انواع ارز با بهترین نرخ روز و بدون کارمزد

دود آتش‌سوزی بزرگ کبک به مونترال رسید



۳۲۰ هکتار جنگل بر اثر آتش‌سوزی از بین رفته است. مساحت جنگل‌های طعمه حریق روز یکشنبه دو برابر شد با این حال روز یکشنبه از سرعت گسترش شعله‌های آتش کاسته شد و گفته می‌شود که آتش‌سوزی مهار شده است اما این احتمال وجود دارد که وزش باد بار دیگر شعله‌های نیمه خاموش را روشن کند. ملانی مورن کارشناس پیش‌گیری و مهار آتش‌سوزی در مرکز ساپفو Sopfeu اعلام کرد آتش‌سوزی جنگل‌ها دود زیادی در فضا پخش کرده است و این وضعیت احتمالاً چند روز آینده نیز ادامه خواهد داشت.

مونه رژی و همچنین منطقه بزرگ مونترال مشاهده شود.

طبق اعلام محیط زیست کانادا، صبح روز یکشنبه میزان ذرات آلاینده در کلانشهر مونترال ۱۴۸ میکروگرم در مترمکعب بود. این در حالی است که به گفته فردریک بولای کارشناس هواشناسی، اگر میزان این ذرات از ۳۵ میکروگرم در مترمکعب فراتر رود، کیفیت هوا ناسالم اعلام می‌شود.

با این حال پیش از ظهر روز یکشنبه پیش‌بینی شد که با تغییر مسیر باد و افزایش دمای هوا، این وضعیت بهبود خواهد یافت. در منطقه ریویئر-اوتل در با-سن-لوران بیش از

در حالی که آتش‌سوزی در جنگل‌های کبک همچنان ادامه دارد، ذرات آلاینده ناشی از این پدیده صبح روز یکشنبه در هوای مونترال احساس شد.

به گزارش هفته، به‌نقل از ژورنال دو مونترال، محیط زیست کانادا روز یکشنبه ۲۱ ژوئن اعلام کرد دود ناشی از آتش‌سوزی‌ها در ناحیه کاموراسکا واقع در منطقه با-سن-لوران موجب شد ابری از ذرات آلاینده در برخی مناطق مثل کپیتال-ناسیونال در بوس، موریسی، لانودیئر،

مصرف آب در کبک رکورد زد، اوضاع «بحرانی» است

همین مدت در سال گذشته است. همین وضعیت در کبک هم وجود دارد به طوری که کارخانه‌های تصفیه آب این منطقه با تمام ظرفیت و حتی فراتر از ظرفیت خود کار می‌کنند. این کارخانه‌ها می‌توانند روزانه تا ۱۱۹ استخر المپیک آب آشامیدنی تولید می‌کنند این در حالی است که مصرف روزانه آب آشامیدنی منطقه به ۱۴۹ استخر می‌رسد. وضعیت مصرف آب آشامیدنی در سن-ژروم از این هم بدتر است. ماکسیم دوپون-لالیبرته سخنگوی شهرداری سن-ژروم گفت: «تقاضای آب بسیار بالاست و حتی چند روز پیش به ۱۵۰ درصد ظرفیت تولید کارخانه‌های منطقه رسید. این وضعیت بی‌سابقه است.»

ثبت کرده است.» مقامات شهرداری‌ها در نقاط مختلف کبک در روزهای اخیر دستور منع آبیاری چمنزارها را صادر کرده‌اند. این اولین بار است که شهرداری لونگوی چنین دستوری را صادر کرده است.

فرانسوا پرول استاد دانشگاه لاوال که در زمینه آب آشامیدنی هم تحقیقاتی انجام داده است می‌گوید در ۳۵ سال زندگی حرفه‌ای‌ام هیچگاه شاهد این حجم مصرف آب نبوده‌ام.

آمار نشان می‌دهد که ساکنان مونترال روزهای ۱۶ و ۱۷ ژوئن یک میلیون و هشتصد و یازده هزار متر مکعب معادل ۴۸۳ استخر المپیک آب آشامیدنی مصرف کرده‌اند که ۵۹ برابر بیشتر از



کارخانه‌های تصفیه آب در چندین منطقه کبک از جمله لونگوی با استفاده از تمام ظرفیت خود کار می‌کنند.

به گزارش هفته، به‌نقل از ژورنال دو مونترال، در روزهای اخیر بحران همه‌گیری کرونا از یک طرف و موج گرمای شدید از طرف دیگر موجب افزایش بی‌سابقه مصرف آب در کلیه مناطق کبک شده است.

فانی کلمان سن-پیر سخنگوی امور اداری شهر لونگوی اعلام کرد: «اوضاع واقعاً بحرانی است. مصرف آب در روزهای اخیر رکوردهای جدیدی





RE/MAX 3000
برنده جایزه به فرد Tranquil-T

هایک هارتونیان

مشاور و متخصص املاک مسکونی در مونترال بزرگ
خرید، فروش و اجاره

با ۳۶ سال سابقه درخشان در مونترال

- ارزیابی و مشاوره رایگان
- تهیه وام مسکن با بهترین امکانات
- پرداخت هزینه محضر

Hayk Hartounian MBA
Residential Real Estate Broker

(514) 574 6162

Haykhartounian@yahoo.com
9280 Boul. de l'Acadie, Montréal, QC, H4N 3C5

کشف پانصد توله سگ در یک هواپیما در تورنتو



زمینه خودداری کردند. اما یک سخنگوی این شرکت در اظهاراتی کوتاه اعلام کرد که شرکت با مقامات کانادایی همکاری خواهد کرد تا مشخص شود چه بر سر توله سگها آمده است.

شرکت هواپیمایی بین‌المللی اوکراین از اعضای انجمن بین‌المللی حمل‌ونقل هوایی (یاتا) است. اعضای یاتا باید قوانین و مقررات مرتبط با حمل‌ونقل حیوانات زنده را رعایت کنند. به عنوان مثال مطابق با قوانین این نهاد، اکثر شرکت‌های حمل‌ونقل هوایی کانادا حمل حیوانات زنده در قفس را در شرایطی که دمای هوا از ۲۹ درجه سانتیگراد فراتر می‌رود، مجاز نمی‌دانند.

به گزارش هفته، به نقل از رادیو کانادا، سخنگوی ACIA اعلام کرد: «در بازرسی از هواپیمای اوکراینی مشخص شد که ۳۸ توله سگ تلف شده‌اند. مسئولان ACIA در حال حاضر درباره علل این حادثه تحقیق می‌کنند.»

ایبی لورنزن که یک مربی حرفه‌ای سگ است و در بخش بار فرودگاه پیرسون تورنتو کار می‌کند، در گفت‌وگو با سی بی گفت صحنه توله سگ‌های مرده که در داخل هواپیما با آن روبرو شدیم، بسیار دردناک بود و بیشتر به صحنه فیلم‌های وحشت شباهت داشت.

مسئولان شرکت هواپیمایی بین‌المللی اوکراین از مصاحبه با رادیو کانادا در این

آژانس بازرسی مواد غذایی کانادا ACIA با انتشار بیانیه‌ای اعلام کرد در بازرسی از یک پرواز شرکت هواپیمایی بین‌المللی اوکراین که روز شنبه از کیف وارد فرودگاه بین‌المللی پیرسون تورنتو شده بود، پانصد توله سگ که ۳۸ تا از آن‌ها به علل نامشخصی تلف شده بودند، کشف شدند.

زدن ماسک در سفر با قطار در کانادا اجباری شد

اگر امکان فاصله‌گذاری فیزیکی ممکن نباشد، استفاده از ماسک اجباری خواهد بود. مسئولان شرکت ویاریل همچنین اعلام کردند که این شرکت برای مشتریان که هنگام سوار شدن به قطار ماسک ندارند، تعداد محدودی ماسک یکبار مصرف در اختیار دارد. در عین حال آن دسته از مسافرانی که از برخی مشکلات جسمانی رنج می‌برند که استفاده از ماسک مشکلات تنفسی آن‌ها (که البته نباید به کووید ۱۹ ربط داشته باشد) را تشدید خواهد کرد، نوزادان کمتر از دو سال و کودکان یا هر فردی که نمی‌تواند بدون کمک دیگران ماسک بزند یا آن را از صورتش بردارد، ملزم به استفاده از ماسک نخواهند بود.

به گزارش هفته، به نقل از رادیو کانادا، شرکت راه‌آهن ویاریل مستقر در مونترال تأکید کرد با توجه به روند تدریجی گشایش مجدد اقتصادی و افزایش مشتریان قطارهای شرکت، چنین تصمیمی را مطابق با دستورالعمل‌های وزارت حمل‌ونقل کانادا اتخاذ کرده است.

همچنین استفاده از ماسک برای آن دسته از پرسنل قطار که مرتب با مسافران در ارتباط هستند، اجباری خواهد بود.

مسافران و این عده از پرسنل قطار باید در طول سفر به جز در زمان خوردن و آشامیدن همواره ماسک به صورت داشته باشند. در ایستگاه‌های قطار و هنگام سوار شدن نیز



استفاده از ماسک در قطارهای ویاریل از ۲۳ ژوئن اجباری می‌شود

شرکت ویاریل روز جمعه ۱۹ ژوئن اعلام کرد مسافران قطارهای این شرکت باید از سه شنبه آینده به منظور کاهش خطر شیوع ویروس کرونا در زمانی که فاصله‌گذاری فیزیکی امکان پذیر نیست، از ماسک استفاده کنند.

Roxanne Sameem
Courtier Immobilier Résidentiel
Residential Real Estate Broker

Groupe Sutton - Action
2430 Boulevard Lapinière, Brossard,
QC J4Z 2L7
Office: (450) 500-441
www.suttonquebec.com

رکسانا صمیم
مشاور املاک مسکونی

با آشنایی کامل به مونترال و حومه
ارزیابی رایگان برای قیمت خانه
خدمات کامل را برای جهت خرید خانه
همراهی در تهیه وام خانه با مشاورین

Cell: 438 397 3212
Email: rsameem@sutton.com

لایسیت‌های کبک، قانونی برای نژادپرستی سیستماتیک

فعالان حقوق مدنی: قانون لایسیت‌ها یا همان قانون ۲۱ به «نژادپرستی سیستماتیک» در کبک دامن می‌زند. یکشنبه هفته پیش، ۱۴ ژوئن فعالان حقوق مدنی، معلمان و ده‌ها شهروند دیگر با برگزاری تجمع اعتراض‌آمیز در مونترال تاکید کردند قانون لایسیت‌ها حکومت که یک سال پیش به رغم انتقادات و اعتراضات زیاد در مجمع ملی کبک به تصویب رسید، در این مدت به طور مستقیم به تشدید نژادپرستی که استان کبک از دیرباز از آن رنج می‌برد، کمک کرده است. شرکت کنندگان در این تجمع اعتراضی ضمن زیر سوال بردن قانون ۲۱ و به سوال کشیدن فرانسوا لوگو بابت آثار و پیامدهای این قانون، پیام روشنی را برای مقامات استان و در راس آنها فرانسوا لوگو صادر کردند: «اعتراضات به قانون ۲۱ به هیچ وجه پایان نیافته است.»

تظاهرکنندگان به دعوت «کمیته نه به قانون ۲۱» در مونترال تجمع کرده بودند. این کمیته از چندین گروه و ائتلاف از جمله «ائتلاف شمول کبک» تشکیل شده است که اعتراضات خود را به قانون لایسیت‌ها حکومت از طریق مجاری قضایی دنبال می‌کند.

حنادی سعد رئیس و موسس سازمان «عدالت برای زنان» در سخنرانی کوتاه خود در تجمع اعتراض‌آمیز برابر دفتر نخست‌وزیری کبک تاکید کرد: «قانون ۲۱ به حفظ و تشدید نژادپرستی سیستماتیک در استان کبک کمک می‌کند. منع استفاده از علائم و نشانه‌های مذهبی برای برخی کارمندان و کارکنان بخش دولتی از جمله معلمان، برخی گروه‌ها به ویژه اعضای برخی اقلیت‌های نژادی و مذهبی را که پیش از این نیز قربانی رفتارهای نژادپرستانه و تبعیض‌آمیز بودند، بیش از پیش در تنگنا قرار داده است.»

سخنران رئیس سازمان «عدالت برای زنان» با تشویق و دست زدن‌های طولانی حاضران همراه شد. سخنرانان این تجمع که بیشترشان زن بودند، ضمن تاکید بر ضرورت لغو قانون لایسیت‌ها حکومت به اتفاق تاکید کردند که این قانون «نژادپرستانه و تبعیض‌آمیز» موجب تفرقه و دودستگی در جامعه کبک شده است. سعد حنادی تاکید کرد: «بر خلاف آن چه برخی از طرفداران قانون ۲۱ می‌گویند، این قانون به هیچ وجه از هویت کبکی حمایت نمی‌کند بلکه به تبعیض مذهبی و نژادی دامن می‌زند. هیچ تردیدی نیست که این قانون اسلام‌هراسی و اسلام‌ستیزی را در استان کبک تشدید خواهد کرد و شاهد بارز این مدعا آمار و ارقام نگران‌کننده‌ای است که سازمان عدالت برای زنان از موارد فزاینده اسلام‌ستیزی جمع‌آوری کرده است.»

سازمان عدالت برای زنان در یک سال گذشته بیش از سیصد مورد حادثه خشونت‌بار یا جنایات تنفرآمیز که بر ضد زنان محجبه اتفاق افتاده، ثبت کرده است. این خشونت‌ها یا جنایات شامل سخنان توهین‌آمیز یا رفتارهای تحقیرآمیز در اماکن عمومی و دنیای مجازی یا آزار و اذیت و بدرفتاری در محیط کار و تعرض یا حملات فیزیکی در حمل و نقل عمومی بوده است. اما تقریباً هیچ یک از این موارد به پلیس گزارش نشده است چرا که به گفته حناد سعد، قربانیان این رفتارهای نژادپرستانه به سیستم حاکم اعتماد ندارند.

سازمان عدالت برای زنان همچنین تاکید کرد نزدیک به پنجاه معلم زن محجبه در استان کبک نیز اعلام کرده‌اند که در زمان استخدام با رفتارها و برخوردهای تبعیض‌آمیز کمیسیون‌های تحصیلی منطقه مونترال بزرگ روبرو شده‌اند. عدالت برای زنان قول داد که شکایت‌هایی را در همین رابطه به کمیسیون حقوق افراد و حقوق جوانان CDPDJ تسلیم خواهد کرد.

کمیسیون حقوق افراد و حقوق جوانان نتیجه مطالعات خود را درباره رفتارهای تنفرآمیز منتشر کرده و از دولت کبک خواسته است طرحی را برای مبارزه با نژادپرستی و تبعیض نژادی در استان تهیه کند. اعضای این کمیسیون در گزارش خود اذعان کرده‌اند که از حس عمیق طردشدگی قربانیان رفتارهای تبعیض‌آمیز در استان شوکه شده‌اند. این حس به قدری عمیق است که برخی از این افراد با این که چند دهه پیش در استان کبک متولد شده، در همین جا بزرگ شده و تشکیل خانواده داده‌اند، در زادگاه خود احساس غربت و بیگانگی می‌کنند.

«قانون ۲۱ نه تنها از هویت کبکی حمایت نخواهد کرد بلکه به تبعیض مذهبی و نژادی در استان دامن خواهد زد.»

به گزارش هفته به نقل از پایگاه اینترنتی لودووار، قانون لایسیت‌ها حکومت یا همان قانون ۲۱ که سیمون ژولن-بارت وزیر مهاجرت، فرانسوی سازی و ادغام اجتماعی کبک پیشنهاد کرده بود ژوئن سال گذشته در مجمع ملی به تصویب رسید.

هدف از این قانون تاکید بر ضرورت رعایت اصول لایسیت‌ها در مناصب و مشاغل دولتی استان کبک است. طبق این قانون ماموران پلیس، قضات، معلمان مدارس عمومی ابتدایی و متوسطه و دیگر افرادی که شغلشان به نوعی با اعمال قدرت همراه است، در زمان انجام وظیفه اجازه استفاده از علائم و نشانه‌های مذهبی را ندارند.

سازمان عدالت برای زنان همچنین تاکید کرد نزدیک به پنجاه معلم زن محجبه در استان کبک نیز اعلام کرده‌اند که در زمان استخدام با رفتارها و برخوردهای تبعیض‌آمیز کمیسیون‌های تحصیلی منطقه مونترال بزرگ روبرو شده‌اند. عدالت برای زنان قول داد که شکایت‌هایی را در همین رابطه به کمیسیون حقوق افراد و حقوق جوانان CDPDJ تسلیم خواهد کرد.



دهها نفر از مخالفان نژادپرستی در حالی که پلاکاردها و پارچه نوشته‌هایی در تقبیح پدیده نژادپرستی و محکومیت قانون ۲۱ در دست داشتند، روز یکشنبه ۱۴ ژوئن در برابر دفتر فرانسوا لوگو نخست وزیر کبک در مونترال تجمع کردند

و به این زودی‌ها نخواهد توانست به اعتراضات و مخالفت‌ها با لائیسیته حکومت پایان دهد. به گفته وی زنانی که با داشتن نشانه‌های مذهبی از خانه خارج می‌شوند، مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند. این کار در واقع لطمه زدن به تمامیت فیزیکی افراد است و به نظر می‌رسد که قانون ۲۱ به این مسئله مشروعیت می‌بخشد. بشرا منایی نیز که از چهره‌های سرشناس مخالف قانون ۲۱ است، از این مسئله ابراز تاسف کرد که دولت حتی قادر نیست یکی از ابتدایی‌ترین وظایف خود را که تضمین ادغام و همبستگی اجتماعی است، انجام دهد. وی تاکید کرد: «منع استفاده از نشانه‌های مذهبی ما را از نیروها و استعداد‌های زیادی محروم خواهد کرد این در حالی است که همین حالا نیز نهادها، سازمان‌ها و ادارات دولتی از کمبود نیروی کار متعلق به اقلیت‌ها و مهاجران رنج می‌برند.»

«تحول آرام»

در تجمع اعتراضی اخیر مخالفان قانون لائیسیته حکومت در مونترال بارها و بارها به جنبش مخالفت با نژادپرستی و تقبیح خشونت‌های پلیسی اشاره شد و هر بار سخنرانان از این فرصت برای انتقاد از فرانسوا لوگو نخست‌وزیر کبک که برای مقابله با نژادپرستی سیستماتیک در استان تدابیر موثری به اجرا نگذاشته است، استفاده کردند. جنبشی ضد نژادپرستی با کشته شدن جرج فلویید شهروند سیاهپوست آمریکایی در برخورد خشونت آمیز پلیس مینیاپولیس آغاز شد، خیلی زود طوفانی عظیم به پا کرد که به سرعت کانادا و بسیاری از کشورهای جهان را در قاره‌های مختلف درنوردید.

بشرا شلبی تاکید کرد: «اذعان به این که نژادپرستی در کبک یک واقعیت است در واقع به معنای آن نیست که کبکی‌ها همگی نژادپرست هستند، بلکه برعکس اذعان به وجود نژادپرستی در استان کبک می‌تواند راه را برای ریشه‌کنی این پدیده هموار کند.»

وی افزود: «اذعان به این که قانون ۲۱ دیدگاهی تبعیض‌آمیز در قبال اقلیت‌های مذهبی دارد و به تبعیض جنسیتی در قبال برخی زنان جامعه دامن خواهد زد، راه را برای تغییراتی سازنده باز خواهد کرد.»

او توریس Eve Torres فعال و حامی حقوق بشر نیز با اشاره به اظهارات اخیر فرانسوا لوگو تاکید کرد: «نباید منتظر یک تحول راحت و آرام باشیم. جوامع بومی، سیاه پوستان و اقلیت‌های مذهبی و نژادی نمی‌توانند به انتظار یک تحول آرام و راحت بنشینند.»

نخست‌وزیر کبک دوشنبه گذشته ضمن اعلام این که به زودی دولت طرحی برای مقابله جدی با نژادپرستی ارائه خواهد کرد، گفت: «تحول راحت و آرام به معنای آن است که کبک باید متحول شود، همان گونه که تحولاتی شکل گرفت تا فرانسوی زبان‌ها به حقوق خود برسند و زنان نیز به حقوقشان دست یابند. اکنون زمان مبارزه با نژادپرستی است و لازم است که روند تحولات در این عرصه سرعت بیشتری داشته باشد.»

دولت فرانسوا لوگو با تاکید بر این که قانون لائیسیته حکومت از حمایت اکثریت قابل توجه ساکنان کبک برخوردار است، از آن دفاع می‌کند.

(حنادی سعد)
سازمان عدالت برای زنان تاکید کرد علاوه بر این، رفتارهای تحقیرآمیز و برخورد‌های تبعیض‌آمیز نزدیک به سی معلم زن محجبه منطقه مونترال بزرگ را وادار کرده است تا از حرفه معلمی خود که برایشان بسیار ارزشمند است، چشم‌پوشی کنند و برای همیشه آن را کنار بگذارند. در رابطه با بخش نگهداری کودکان نیز (با این که پرسنل مهدکودک‌ها مشمول محدودیت‌های قانون ۲۱ نمی‌شوند) باید گفت که نزدیک به پانزده مربی محجبه مهدکودک در مصاحبه رد شده‌اند چرا که به گفته خودشان حاضر نشدند حجاب خود را در زمان خدمت کنار بگذارند.

اشراق نورالحق دانشجوی محجبه رشته معلمی که به تازگی فارغ‌التحصیل شده است، می‌گوید: «واقعاً برای من قابل درک نیست که چرا برای رسیدن به رویای دیرینه‌ام یعنی شغل معلمی، باید حجابم را کنار بگذارم تا برخی نگرانی‌های بی پایه و اساس یک عده برطرف شود.»

نورالحق که از زمان تصویب قانون ۲۱ ضمن مخالفت با آن همواره بر حق خود برای کار کردن در لباس معلمی آن هم بدون نیاز به کنار گذاشتن حجاب خود تاکید کرده، برای احقاق حق خود و همفکرانش به دستگاه قضایی متوسل شده است.

بشرا شلبی نیز که در یکی از مدارس مونترال تدریس می‌کند، می‌گوید: «قانون ۲۱ تبعیض‌آمیز است و تبعیض جنسیتی در استان کبک را تشدید خواهد کرد. دولت کبک مدعی آن است که می‌خواهد طلای دار حقوق زنان باشد اما حاضر نیست از حقوق زنانی که طرز تفکر و دیدگاهشان با دولت متفاوت است، دفاع کند.»

بشرا شلبی تاکید کرد قطعاً دولت فرانسوا لوگو به راحتی

اخبار و روندهای اقتصادی کانادا و آمریکا تا شنبه ۲۰ ژوئن ۲۰۲۰

کاهش دستمزدها در صورت تداوم دورکاری



▲ دلار کانادا: این هفته هم بر نوسان بود و برآیند آن برای هفته صفر بود



▲ شاخص سهام داوجونز آمریکا: این هفته بر نوسان بود و ۱ درصد رشد کرد



▲ شاخص سهام تورنتو: این هفته بر نوسان بود و ۱.۵ درصد رشد کرد

مهم ترین اخبار اقتصادی کانادا

- آمار فروش خانه‌های جدید در ماه می ۵۷ درصد رشد کرد که شروع قوی‌ای بعد از بازگشایی اقتصاد محسوب می‌شود.
- کارشناسان پیش‌بینی می‌کنند که در صورت تداوم دورکاری سطح عمومی دستمزدها کاهش خواهد یافت.
- کارشناسان کسری بودجه دولت کانادا را برای سال مالی جاری ۲۵۶ میلیارد دلار برآورد می‌کنند که در صورت پایین ماندن قیمت نفت حتی از این هم فراتر خواهد رفت.

روند تغییرات اقتصاد کانادا

- بعد از ریزش شدید هفته قبل بازار سهام، بازارها این هفته را متعادل تمام کردند و قیمت نفت با تصمیم اوپک برای پایداری به کاهش تولید، تقویت شد.
- آمار منتشر شده این هفته تبعات منفی بحران ویروس کرونا برای ماه‌های فوریه و مارس نشان می‌داد ولی برای ماه می بهبود قابل توجهی دیده می‌شود. با این حال انتظار بر این است که مسیر بهبود طولانی‌تر از انتظارات قبلی باشد.
- نرخ تورم خیلی کاهش داشت و رکورد کمترین نرخ از سال ۲۰۱۷ ثبت شد. همچنین از صحبت‌های رئیس جدید بانک مرکزی کانادا مشخص است که در سال آتی نیز نرخ بهره پایین خواهد ماند.

مهم ترین اخبار و روند تغییرات اقتصاد آمریکا و سایر کشورها

- انتظار برای کمک‌های بیشتر پولی موجب شد تا هفته‌ای که گذشت بازار سهام آمریکا رشد کند و نشانه‌های مثبت بیشتری برای رشد بازار دیده شود.
- خرده فروشی ماه می آمریکا بیشتر از انتظار رشد کرد که به امیدواری بیشتر به بهبود اوضاع می‌افزاید و پیش‌بینی نرخ رشد اقتصادی را مقداری ارتقا می‌بخشد.
- رئیس بانک مرکزی آمریکا تاکید کرد که راه درازی در پیش است و خیل عظیم بیکاران به حمایت‌های بیشتری نیاز دارند. این احتمال وجود دارد که نرخ بیکاری به این زودی‌ها به سطح نرمال برنگردد.

- بانک مرکزی چین پس از چندین ماه سکوت سرانجام شروع به تزریق نقدینگی جدید به بازار کرد.
- در ایران نرخ برابری دلار آمریکا به ۲۰۰۰۰ تومن نزدیک شد. چند ماه قبل در خصوص تشدید روند رشد در ماه‌های آتی هشدار داده بودیم.

تماس با نویسنده، بهراد رنجبری
تحلیلگر و مشاور اقتصادی مستقل:
ای‌میل: Behrad.ranjbari@gmail.com
کانال تلگرامی: @BBMarketWatch

مهاجرت...؟ کنپارس



CanPars
Professional Services
www.canpars.ca
(514) 700 26 12

Ali Mokhtari, LL.M, RCIC



+ IPTV Service

Internet + phone



اینترنت

- با سرعت بالا، قیمت مناسب و ثابت و کیفیت عالی
- تلفن ثابت منزل با تماس نامحدود به ایران
- اینترنت و تلفن رایگان با کیفیت عالی

514-561-2071

برای اطلاعات بیشتر لطفا با شاهین قاسمی تماس بگیرید:

گروه خبر و ترجمه هفته



نامه سرگشاده سوده قاسمی به فرانسوا لوگو: اصلاحات بر نامه مهاجرتی PEQ را متوقف کنید!

آن را بسیار ناپایدار می‌سازد، به خصوص اکنون که ما در شرایط اضطراری بهداشت عمومی و اقتصادی قرار داریم. با توجه به شرایط موجود، کسی تعجب می‌کند که چگونه اقامت کبک غیرقابل تحمل برای دانشجویان و کارگران بین‌المللی ممکن است توجیه‌پذیر، اقتصادی یا غیره باشد. از دیدگاه بشردوستانه نیز بدیهی است که این اصلاحات نشانگر بی‌توجهی کامل به زندگی و معیشت بسیاری از دانشجویان بین‌المللی است که شهریه بسیار بالایی را پرداخت می‌کنند و کلیه کارگران موقت خارجی بویژه کسانی که در سطح شغلی C و D کار می‌کنند که کارش مستقیماً با ثبات اقتصادی کبک مرتبط است به طور خلاصه، ما معتقدیم که اصلاحات پیشنهادی فشارهای بی‌مورد بیشتری را بر کارگران و دانشجویان بین‌المللی تحمیل می‌کند، در حالی که مهاجرت به کبک را به خاطر داشتن آینده‌ای مثمر در استان دلسرد می‌کنند. بنابراین، ما می‌خواهیم که این اصلاحات را بطور کامل متوقف کنید و اصلاحات را برای مهاجرت آسان‌تر و نه سخت‌تر دانشجویان و کارگران بین‌المللی برای اقامت کبک انجام دهید.»

کبک، مسیری برای اقامت دائم کانادا ارائه می‌دهد، بیان می‌کند ما می‌خواهیم به دلایل زیر مخالفت خود را با اصلاحات اعلام شده در PEQ اعلام کنیم که وزیر مهاجرت، امور مهاجرت و ادغام شما، آقای Simon Jolin-Barrette، به دلایل زیر توضیح داده است. ما اعتقاد داریم با اعمال ضوابط اجباری صلاحیت برای درخواست در PEQ به ۱۲ ماه سابقه کار تمام وقت و با محدود کردن مشاغل واجد شرایط، دولت شما موانع غیرضروری را برای دستیابی به وضعیت اقامت دائم در کبک به وجود می‌آورد. این نه تنها اقتصاد کبک را تضعیف می‌کند، بلکه تبعیض قائل می‌شود، به ویژه در مورد کارکنان پاره‌وقت و کسانی که سعی در مشارکت و ادغام در جامعه کبک دارند. ما اعتقاد داریم که با ایجاد این اصلاحات، که شامل هیچ نوع حمایت از دانشجویان و کارگران بین‌المللی در حال حاضر در کبک نیست، دولت کبک بسیاری از دانشجویان و کارگرانی را که به فرض دسترسی فعلی PEQ، به استان نقل مکان کرده‌اند، دلسرد می‌کند. زندگی بسیاری از ساکنان

اصلاحات پیشنهادی دولت کبک روی برنامه مهاجرتی PEQ، اعتراضات گسترده مراکز آموزشی، دانشجویان و حقوقدانان را برانگیخت. رئیس کنگره ایرانیان کانادا، خانم سوده قاسمی در همین راستا نامه‌ای سرگشاده خطاب به نخست وزیر، فرانسوا لوگو و وزیر مهاجرت استان کبک نوشته است. سوده قاسمی، در نامه خود به تاثیرات و تبعات منفی اعمال این تغییرات را برشمرده است در صورتی که آنها به قانون تبدیل شوند. متن نامه خانم سوده قاسمی، رئیس کنگره ایرانیان کانادا در زیر آمده است. در زیر متن این نامه آمده است: متن نامه سرگشاده سوده قاسمی، رئیس کنگره ایرانیان کانادا خطاب به نخست‌وزیر و وزیر مهاجرت کبک: «من به عنوان رئیس کنگره ایرانیان کانادا، یک سازمان غیرانتفاعی، غیرحزبی و غیرمذهبی که طرفدار منافع جامعه ایرانیان کاناداست، این ایمیل را برای شما ارسال می‌کنم. این نامه نگرانی‌های ما را به اصلاحات اخیر پیشنهادی دولت شما بر روی (PEQ)، یک برنامه مهاجرتی که به دانشجویان بین‌المللی و کارگران خارجی موقت قبلاً در

آشنایی با تفاوت‌های حقوق خانواده در ایران و کبک، نشست سوم

دکتر یزدان والی‌نژاد (حقوقدان) و شهرزاد محمودیان (وکیل رسمی کبک) در یک نشست اینترنتی در روز دوشنبه، ۲۲ ماه جون از ساعت ۱۸ تا ۲۱ به سخنرانی درباره این موضوعات حقوقی پرداخته و در پایان به پرسش‌های حاضران پاسخ گفتند.

انجمن دانشجویی مکلپسا و میسا سومین کارگاه آموزشی درباره مقایسه حقوق خانواده در ایران و کبک را برگزار کردند. سخنرانان این کارگاه به آموزش موضوعاتی از قبیل قوانین مربوط به ازدواج و طلاق، مهریه و نفقه، وضعیت عقد و ازدواج ایرانیان خارج از کشور و سایر موارد مربوط به خانواده پرداختند.





SHARIF EXCHANGE

صرافی شریف

توجه: انتقال ارز به ایران و برعکس نداریم

www.sharifexchange.ca

Tel: (514) 223-6408 261 Côte-Vertu Ville Saint-Laurent, QC

گفت‌وگو درباره دنیایی دور از کرونا و فزاتر از زمین



گفت‌وگوی صمیمانه داشته باشیم.

زمان: چهارشنبه ۱ ژوئیه، از ساعت ۱۸

انجام از طریق اپلیکیشن زوم در لینک زیر:
<https://zoom.us/j/96205876915?pwd=M-mdhcURESUNQUU90TEpUQ0dVNEIxQT09>
 Meeting ID: 962 0587 6915
 Password: MISA

نورهای خیره‌کننده و زندگی پر زرق و برق شهری به آسمان بالای سرتان نگاه کنید و با دیدن هزاران نقطه‌ی نورانی از خودتان بپرسید... ما کجای این جهان قرار داریم؟ کنجکاوی و سوال پرسیدن در مورد آفرینش در ذات بشر نهفته شده است... اگر می‌خواهید پا از زمین کرونزده‌ی این روزها فزاتر بگذارید و ببینید فزاتر از دنیای ما چه می‌گذرد، با میسا همراه باشید تا در یک جلسه آنلاین در مورد این مسأله یک

انجمن دانشجویان ایرانی دانشگاه مک‌گیل (میسا) برنامه‌ای تحت عنوان گفت‌وگو درباره‌ی آفرینش و سوال‌هایی در این زمینه که ذهن‌ها را به خود مشغول می‌کند ترتیب داده است. در اطلاعیه این برنامه آمده است: «تا کنون شده در یک جای تاریک، دور از

نشستی درباره دیدگاه‌های علی شریعتی

آقای امیر نعیمی، فعال اجتماعی ساکن مونترال سخنران بیست و هفتمین برنامه پنجره بود و درباره نظرگاه‌های علی شریعتی صحبت کرد. برنامه «پنجره» مرکز فرهنگی خانه ما پس از سخنرانی امیر نعیمی در فضای زوم، با پرسش و پاسخ پایان یافت.

کانون فرهنگی خانه ما سه شنبه ۲۳ ژوئن نشستی درباره دیدگاه‌های دکتر علی شریعتی برگزار کرد. موضوع اعلام شده این جلسه «نقش تفکر دینی در احیای مسئولیت فردی برای رسیدن به جامعه مردم‌سالار» بود.



Sahar Samadaei
 Courtier immobilier résidentiel
 sahar.samadaei@gmail.com
 Tel: 514.625.2525

سحر صمدایی
 مشاور رسمی املاک مسکونی

- مهندس فارغ التحصیل دانشکده فنی دانشگاه تهران
- مسلط به زبان فرانسه
- اخذ وام بانکی و همراه شما در تمامی مراحل خرید و فروش ملک
- ارزیابی رایگان ملک شما
- مشاوره سرمایه گذاری املاک در آمدزا

L'AGENCE IMMOBILIERE INC.
 Real Estate Agency
 550 - 1^{er} pl. du Commerce
 Ile-des-Sœurs, Québec H3E 1A1

L'Agence

گروه ترجمه هفته

یأس و ناامیدی یا استقامت و تاب‌آوری؟

بحران کرونا و ورود جوانان به بازار کار



دانشجویان زیادی مثل ژان-پییر انگووا آخرین سال تحصیلی‌شان تحت تأثیر بحران کووید ۱۹ و پیامدهای ناشی از آن به‌شدت دگرگون شد و آینده شغلی‌شان در هاله‌ای از ابهام قرار گرفت.

اما برای بسیاری از دانشجویان مثل ژان-پییر انگووا که در رشته آموزش دانشگاه لورانتین سادبری فارغ‌التحصیل می‌شود، وقت بسیار تنگ است. انگووا که به‌رغم همه مشکلات و نگرانی از آینده لبخند به لب دارد می‌گوید: «من زن و پنج فرزند دارم، فرزند پنجم خانواده ما چند روز پیش متولد شد.» در حال حاضر خانواده انگووا برای گذران زندگی اساساً روی کمک‌هزینه‌های اضطراری کانادا که ماهانه دو هزار دلار است، حساب می‌کند.

انگووا که اکنون می‌بایست برای شروع یک کار جدید در منطقه تورنتو بزرگ در حال نقل‌مکان به این منطقه باشد، گفت: «متأسفانه شیوع کروناویروس جدید همه نقشه‌هایی را که برای آینده کشیده بودیم، خراب کرد. حتی اگر کار هم پیدا کنم، در این شرایط برایمان واقعاً

دختران و پسران دانشجوی سال آخر دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی کانادا که ماه‌های پایانی دانشگاهشان را در شرایطی استثنایی و در محدودیت‌های ناشی از بحران کرونا سپری کردند، اکنون با یک بازار کار کاملاً آشفته و به‌هم‌ریخته‌ای روبرو هستند که هیچ تضمینی در خصوص آینده به آنها نمی‌دهد.

وضعیت متلاطم بازار کار که نتیجه مستقیم بحران کرونا و پیامدهای آن است، امیدها و آرزوها و طرح‌ها و برنامه‌های بسیاری از دانشجویان را برای ورود به بازار کار نقش بر آب کرده است و در این شرایط هیچ راهی برای آنها نمی‌ماند جز اینکه با در پیش گرفتن صبر و تحمل، منتظر بهبود شرایط بازار کار بمانند تا شاید روزی بتوانند کار موردنظرشان را در این آشفته‌بازار پیدا کنند.

- ارزیابی ملک و مشاوره رایگان
- خدمات رایگان برای خریداران و مستاجران
- مشاوره تخصصی به سرمایه‌گذاران در املاک در آمدزا
- همراهی در تهیه وام با بهترین شرایط

شهره شهریان

مشاور رسمی املاک مستلکونی

طراح و ناظر پایه یک شهرداری در ایران
با بیش از ۱۵ سال سابقه

514 290 2210

ShahrianRealtor.ca

ShahrianRealtor@gmail.com

بود تا از این نظر به مشکلی برخورد نکند باین حال آزمون استانی پرسنل مراقبت‌های درمانی تخصصی برای خانه‌های سالمندان به تاریخ نامعلومی به تعویق افتاد.

به همین علت مقامات انتاریو اکنون به دانشجویان اجازه داده‌اند به مدت ۴۲۰ روز بدون نیاز به گواهی کار کنند. باین حال ترامبله معتقد است که وی در این شرایط نسبت به دیگر متقاضیان کار امتیازات کمتری دارد. ترامبله می‌گوید: «شرط ورود به بسیاری از مشاغل که من تقاضا کرده‌ام، شرکت و قبولی در آزمون استانی است که من فرصت شرکت در آن را نداشته‌ام؛ بنابراین آنهایی که استخدام شده‌اند افرادی هستند که سال گذشته در این آزمون قبول شده‌اند.»

این مشکلات برای فارغ‌التحصیلان موقت است

اما لویی دوران استاد دانشکده بازاریابی و مدیریت در دانشگاه لورانتین، بر این باور است که فارغ‌التحصیلان دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی کانادا که به علت تبعات ناشی از بحران کرونا برای ورود به بازار کار با مشکلاتی مواجه شده‌اند، نباید زیاد نگران باشند چراکه پیامدهای این بحران بر دانشجویان و اشتغال آنها موقتی است و به‌زودی برطرف خواهد شد. لویی دوران می‌گوید: «من فکر می‌کنم که در این شرایط دانشجویان باید برای مدتی صبر و حوصله داشته باشند اما منظور من از چند وقت، چند سال نیست.»

اگر موج دوم شیوع کروناویروس در کشور اتفاق نیفتد، پاییز امسال همه چیز به تدریج روند عادی خود را از سر خواهد گرفت و روال امور عادی خواهد شد. ضمن اینکه نکته امیدبخش قضیه این است که پیش از همه‌گیری کووید-۱۹ در کانادا و فلج شدن بخش‌های گسترده‌ای از اقتصاد کشور، نرخ بیکاری در کانادا به پایین‌ترین حد در چند دهه اخیر رسیده بود.

لویی دوران در عین حال بر این عقیده است که دانشجویانی که تحصیلات خود را به پایان رسانده‌اند و قصد ورود به بازار کار را دارند، از جمله گروه‌هایی نیستند که بیشترین لطمه را از بحران کرونا دیده‌اند. دوران افزود: «من قبول دارم که دانشجویان از شرایط ناشی از بحران کرونا متضرر شده‌اند اما زیان و خسارتی که آنها از این وضعیت می‌بینند کمتر از لطمه‌ای است که دیگر کارگران متحمل می‌شوند.»

دشوار است که محل زندگی‌مان را تغییر دهیم. با توجه به قرنطینه و محدودیت‌های آن تضمینی وجود ندارد که بتوانیم خانه مناسبی برای زندگی پیدا کنیم.»

انگسوا می‌گوید لغو کلاس‌های حضوری در دانشگاه نیز به ضرر او تمام شده است؛ چراکه در شرایط عادی این امکان برای او وجود داشت که برای ماه‌های مه و ژوئن جایگزین پیدا کند اما بحران کرونا و لغو کلاس‌ها این امکان را از او گرفت.



▲ ژان-پیر انگسوا امیدوار است بتواند تا ماه سپتامبر کاری برای خود پیدا کند

الکس ترامبله نیز که به تازگی مطالعاتش را در رشته مراقبت‌های پیراپزشکی در کالج بورنل سادبری به پایان رسانده، به علت تغییراتی که بحران کرونا به وجود آورده است، چاره‌ای ندارد جز اینکه در طرح و برنامه‌های خود بازنگری کند.

اولین تغییری که بحران ویروس کرونا در زندگی ترامبله ایجاد کرد این بود که دوره آموزشی وی به علت کمبود تجهیزات و امکانات حفاظت فردی زودتر از آنچه برنامه‌ریزی شده بود، به پایان رسید و او مجبور شد برای کار کردن به شهر زادگاه خود شاپلو در شمال انتاریو برود و در کارخانه چوب‌بری Tembec مشغول کار شود.

پیش از آن ترامبله برای اخذ دیپلم، ساعات کارآموزی کافی جمع کرده

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

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

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

دارالترجمه رسمی فرهنگ

ef

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



▲ دانیل پرووانشه طراح گرافیک عضو گروه IVEY



▲ لویی دوران استاد دانشکده بازاریابی و مدیریت دانشگاه لورانتین

بهره گرفتن از روند احیای اقتصادی

خانم پرووانشه در پایان تحصیلات دانشگاهی خود در یک آژانس مهاجرتی محلی یک کار پیدا کرد؛ اما همه همکلاسی‌های او از شانس پیدا کردن کار را نداشتند.

پرووانشه معتقد است دانشجویانی مثل وی که به‌تازگی فارغ‌التحصیل شده و با مهارت‌های دورکاری آشنایی دارند، می‌توانند در کمک به احیای فعالیت شرکت‌های کوچک نقشی تعیین‌کننده ایفا کنند. وی تأکید کرد: «ما می‌توانیم خدمات بازاریابی مناسب ارائه کنیم و امکان ارتباط بین شرکت‌ها و مشتریانشان را فراهم کنیم.»

آقای لویی دوران نیز در این باره دیدگاه مشابهی دارد. وی می‌گوید درست است که بحران کووید-۱۹ بازار کار را کاملاً دگرگون کرده و شرایط غیرعادی به وجود آورده است اما بسیاری از دانشجویان فارغ‌التحصیل می‌توانند با بهره گرفتن از شرایط، معیارها و هنجارهای جدید وارد بازار کار شوند و خیلی سریع جای پای خود را محکم کنند.

دوران ادامه داد: «فعلاً جز پیش‌بینی و گمانه‌زنی چیز دیگری نمی‌توان گفت باین حال نمی‌توان تردید کرد که همین حالا نیز آثار و نشانه‌هایی وجود دارد دال بر اینکه بحران کووید-۱۹ به افزایش برخی تحرکات منجر شده است. به نظر می‌رسد که بحران کرونا به‌رغم همه مشکلات و اختلالاتی که در بازار کار به وجود آورده، به تقویت روابط و پیوندهایی که میان رسانه‌های اجتماعی، تبلیغات، مشتریان و همچنین وجهه و اعتبار شرکت‌ها وجود دارد، منجر شده است.

افراد زیادی هستند که این روزها برای تأمین نیازهای مصرفی خود نحوه استفاده از رسانه‌های اجتماعی را یاد گرفته‌اند. طیف جدیدی از مشاغل هستند که تاکنون نیاز به آنها چندین احساس نمی‌شد اما با توجه به تغییرات شرایط ناشی از بحران کرونا، برای شرکت‌ها بسیار حائز اهمیت شده‌اند.» (لویی دوران، استاد دانشکده بازاریابی و مدیریت دانشگاه لورانتین)

دوران افزود: «درست به همین دلایلی که ذکر کردم، فکر می‌کنم که به‌رغم بحران کرونا و همه مشکلاتی که این بحران بهداشتی برای اقتصاد و بازار کار به وجود آورده است، آینده برای فارغ‌التحصیلان دانشگاه‌ها تاریک نخواهد بود.»

منبع: شبکه خبری رادیو کانادا

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1712362/etudiant-finissant-ecole-universite-college-ontario-marche-travail-covid-coronavirus>

آقای دوران ادامه داد: «هرچند نرخ بیکاری در استان انتاریو به حدود ۱۴ درصد رسیده است، بیشترین حذف مشاغل در بخش‌های خرده‌فروشی، رستوران‌داری و گردشگری اتفاق افتاده است. آیا دانشجویانی که از دانشگاه‌ها فارغ‌التحصیل می‌شوند، به این کارها روی می‌آورند؟ الزاماً این‌طور نیست.»

ضرورت توسعه مهارت‌ها و توانایی‌ها در دوره بحران

به گفته لویی دوران، آن دسته از دانشجویانی که با ابزارها و روش‌های دورکاری آشنایی دارند، نسبت به دیگران از امتیازاتی برخوردار هستند. این مهارت‌ها در واقع ظرفیت‌هایی هستند که آنها می‌توانند با ازسرگیری کامل کسب‌وکارها و عادی شدن شرایط اقتصادی از آنها استفاده کنند.

دوران تصریح کرد: «برخی شرکت‌ها در ماه‌های اخیر به محاسن و مزایای دورکاری پی برده‌اند. یکی از مهم‌ترین مزایای دورکاری رهایی شرکت‌ها از بار سنگین اجاره‌بها است. من معتقدم که فارغ‌التحصیلان دانشگاه‌ها از ظرفیت‌ها و مهارت‌های بیشتری برای سازگار شدن با شرایط جدید برخوردار هستند.»

اما فراگیری این مهارت برای برخی از دانشجویان و فارغ‌التحصیلان دانشگاه‌های کانادا از جمله دانیل پرووانشه که به‌تازگی مطالعات خود را در رشته مهندسی گرافیک کالج کامبریج سادبری به پایان رسانده، بدون زحمت هم نبوده است.

پرووانشه می‌گوید: «وقتی خبر تعطیلی کلاس‌های دانشکده اعلام شد من سر کلاس حضور داشتم، شنیدن این خبر واقعاً همه ما را شوکه کرد.»

پرووانشه نیز همانند هزاران جوان کانادایی دیگر مجبور شد به‌سرعت زندگی خود را با آموزش مجازی و کلاس‌های آنلاین وفق دهد. وی گفت: «من بلافاصله برای یادگیری مهارت‌هایی که با توجه به تغییر شرایط و مشکلات جدید لازم بود، دست‌به‌کار شدم و حتی با استفاده از مهارت‌هایی که کسب کرده بودم، یک نمایشگاه کاملاً مجازی به راه انداختم.»

دانیل پرووانشه افزود: «من فکر می‌کنم آنچه اتفاق خواهد افتاد اهمیت چندانی ندارد چراکه من از مهارت‌ها و تجربیات لازم برای مدیریت آنها یا مقابله با آنها برخوردار هستم.»



مینو اسلامی

مشاور املاک در مونترال بزرگ مسکونی و تجاری

- تهیه وام مسکن برای دانشجویان و تازه واردان
- مشاوره و ارزیابی رایگان
- همکاری با یک تیم متخصصان حقوقی و بازرسی فنی و تهیه وام



514 967 5743
Minoo Eslami Real estate broker
meslami@sutton.com



مشاور وام مسکن شیرین تیموری

با سالها تجربه در زمینه بانکی و وام مسکن در کانادا

- خرید مسکن
- تمدید وام مسکن
- افزایش وام مسکن (Refinance)
- تازه واردین به کانادا
- شغل آزاد (Self-employed)



ملاقات در نزدیکترین محل و مناسبترین زمان برای شما

514 979-9809
shirin.teimoori@bmo.com
@shirinteimooribmo



طعم خوش خاطره ها ...

- **پخت روزانه نان ایرانی**
نان بربری (ساده و سبوس دار)
نان تافتون (ساده و سبوس دار)
انواع نان ساندویچی
نان شیرمال
- **پخت روزانه شیرینی ایرانی**
شیرینی خشک (زبان، داتمارکی، آلمانی، کشمش)
شیرینی تر (رولت و تون خامه ای)
انواع پیراشکی

دوشنبه: تعطیل
سه شنبه - جمعه: ۹ صبح - ۶ بعد از ظهر
شنبه و یکشنبه: ۹ صبح - ۵ بعد از ظهر

پذیرش سفارش نان و شیرینی
برای رستوران و مجالس شما

(514) 836-5553
5808 Sherbrooke St W,
Montreal, Quebec H4A 1X3

معصومه علی‌محمدی

این تجربیات مهارت‌های مهمی را در کنار تحصیل و تحقیق این دانشجویان در زمینه‌های مدیریت پروژه، تجزیه و تحلیل و حل مشکلات پیچیده، ارتباطات و غیره به ارمغان می‌آورد.

بحران کنونی به ما نشان می‌دهد که شناختن چگونگی برخورد سریع و خلاقانه با شرایط جدید بسیار مهم است. این همان چیزی است که فارغ‌التحصیلان دانشگاه‌های ما در پروژه‌های تحقیقاتی دانشگاه می‌آموزند و چرا نباید به آن ارزش داد؟

بر اساس گزارش ارائه شده برای بررسی ایجاد تغییرات در برنامه پی ای ایی کیو همچنین مطرح شد که اعلام افزایش دوره بررسی از ۲۰ روز به شش ماه نیز بسیار غیرمنطقی و غیرموجه به نظر می‌رسند.

علاوه بر این، بر اساس گزارش اعلام شده توسط رادیو کانادا برنامه پی ای ایی کیو یکی از معتبرترین گزینه‌های کیبک برای تامین سریع نیروی کار مورد نیاز استان است. کیبک نمی‌تواند و نباید در را بروی دانشجویان و محققانی که در کیبک تحصیل کرده‌اند ببندد و نسبت به جذب آنان چشم‌پوشی کند. زیرا این جوانان فارغ‌التحصیل بهترین گزینه‌های استخدامی در این استان محسوب می‌گردند. باید برنامه پی ای ایی کیو در خدمت جذب هر چه بیشتر این فارغ‌التحصیلان باشد به جای اینکه آنان را برای مهاجرت به استان‌های دیگر پس از فارغ‌التحصیلی هدایت کند.

این صفحه توسط موسسه مهاجرتی آی.سی.پی. ICP Immigration حمایت شده است.

تماس با نویسنده:

معصومه علی‌محمدی مشاور رسمی مهاجرت. با او می‌توانید از طریق ایمیل info@icpimmigration.com و وبسایت www.icpimmigration.com در تماس باشید.



گزارشی مهم
درباره نواقص
تغییرات برنامه
مهاجرتی PEQ

در یک می‌شد ولی با وجود اینکه در لایحه جدید مقداری انعطاف‌پذیری در این زمینه در نظر گرفته شده ولی هنوز بسیاری از دانشجویان خارجی در این استان را شامل نمی‌شود.

کیبک می‌بایست شرایط دانشجویان خارجی که هم اکنون مشغول به تحصیل هستند را در نظر بگیرد زیرا آنان به استناد اعتماد به شرایط برنامه پی ای ایی کیو وارد این استان و با صرف هزینه مشغول به تحصیل شده‌اند و نباید تغییرات جدید وضعیت درخواست آنان را پس از تحصیل تحت هیچ شرایطی تحت‌الشعاع قرار دهد. علی‌الخصوص در دوران پندمیک که حتی ادامه تحصیل آنان با مشکلات مواجه شده است.

از جمله مواردی که در لایحه ارائه شده مطرح است می‌توان به این مهم اشاره نمود که سابقه کاری که دانشجویان خارجی به صورت نیمه وقت در طی دوران تحصیل به دست می‌آورند، نادیده گرفته شده است. به عنوان مثال بسیاری از دانشجویان مقاطع کارشناسی ارشد و دکترا در حین تحصیل در پروژه‌های تحقیقاتی به عنوان دستیاران تحقیقی و یا تدریسی جدا از حوزه تحقیقاتی و تحصیلی خود کار می‌کنند.

بر اساس گزارش انتقادی Acfas مورخ ۱۷ جون ۲۰۲۰ در زمینه لایحه جدید ارائه شده به مجلس توسط وزیر مهاجرت کیبک، درخواست تصویب ایجاد تغییرات مورد نظر وزیر مهاجرت هنوز با مشکلات بسیاری مواجه است. لازم به ذکر است که در این گزارش به این واقعیت نیز اشاره شده است که لایحه ارایه شده ۲۸ می ۲۰۱۹ در مقایسه با درخواست ایجاد تغییرات در پاییز گذشته بهتر است اما هنوز با مشکلات جدی روبروست.

اتحادیه و یا ارگان Acfas یک ارگان غیرانتفاعی است که در پیشرفت علم در جامعه فرانسوی زبان کیبک از سال ۱۹۲۳ تا کنون تحقیق و فعالیت می‌کند. انگیزه اصلی فعالیت این ارگان تحقیقاتی توسعه تحقیقات و پژوهش‌های علمی در کل استان است.

بدین دلیل ارتباط مستقیم با دانشگاه‌های استان در زمینه‌های مختلف تحقیقاتی و هدایت آنها را به عهده دارد. انگیزه و اهداف اصلی فعالیت این ارگان ارتقاء پژوهش و نوآوری و فرهنگ علمی در جامعه فرانسوی زبان با مشارکت در نشر و تقویت دانش و رویکردهای علمی با هدف ارتقاء کیفیت زندگی در جامعه کیبک است. در پاییز گذشته تغییرات شامل تمامی دانشجویان خارجی

معصومه علی‌محمدی

با گروه مجرب خود ارائه کننده کلیه خدمات در زمینه اخذ مجوز قنات دائم و یا موقت برنامه‌های مهاجرتی فدرال و استانی از طریق سرمایه گذاری، تخصصی کارآفرینی، خویشاوندی، دانشجویی و... و همچنین تهیه دعوتنامه، سوگند نامه و نایب رسمی مدارک در کانادا می‌باشد. جهت مشاوره و تعیین وقت قبلی با دفاتر ما در مونترال و تهران تماس حاصل فرمایید.



Montreal Office:
Tel: 514-289 9044 (office) / 514- 778 9011 (Mobile)
Toll free from Iran: 021-85312878
Address: 1117 Sainte Catherine West, suite #511,
Montreal, Quebec, H3B 1H0
Email: info@icpimmigration.com
Tehran Office:
Tel: 021-2289 4567 / Mobile: 0937 489 6676

@ICPimmigrationToCanada

@icpimmigrationnc icpimmigrationtocanada

ICP IMMIGRATION INC.

www.icpimmigration.com



گروه خبر هفته



طرح آموزش و استخدام در خانه‌های سالمندان کبک فرصت طلایی اشتغال یا یک سراب؟

خشمگین شده‌اند. خانه سالمندان لاوال (مرکز سلامت و خدمات اجتماعی لاوال CISSS) که برخی از این دانشجویان را استخدام کرده، اعلام کرده که نمی‌تواند ساعات کار کامل آنها را تضمین کند.

برای یکی از این دانشجویان به نام وانس تینئوس، طرح دولت لوگو رویایی بود که برای او خیلی زود به کابوس تبدیل شد. دوشنبه هفته پیش ۱۵ ژوئن تینئوس از این مسئله خوشحال بود که جز اولین گروه دانشجویان مرکز آموزشی Compétences ۲۰۰۰ واقع در لاوال است. اما خوشحالی تینئوس خیلی زود جای خود را به ناامیدی و سرخوردگی داد: «من واقعا شوکه و بسیار ناامید شدم. مقامات دولت کبک به ما قول کار تمام وقت و حقوق ۴۹ هزار دلار در سال را داده بودند اما مسئولان خانه سالمندان لاوال چیز دیگری می‌گویند.»

مرکز سلامت و خدمات اجتماعی لاوال CISSS

مرکز اقامت و مراقبت‌های درمانی درازمدت CHSLD

انصراف برخی از دانشجویان از شرکت در دوره‌های آموزشی سریع پرسنل آتی خانه‌های سالمندان سوالات و تردیدهایی درباره واقعیت و آینده این طرح برانگیخته است.

به گزارش هفته به نقل از پایگاه اینترنتی لودووار، کار تمام وقت به عنوان پرسنل بهداشت و درمان CHSLD (مرکز اقامت و مراقبت‌های درمانی درازمدت) با درآمد ۴۹ هزار دلار در سال و برخورداری از برخی امتیازات اجتماعی و صندوق بازنشستگی، ظاهراً فرصتی استثنایی برای متقاضیان کار است که طی ماه‌های اخیر شمارشان به علت بحران کرونا به شدت افزایش یافته است. بحران کرونا با همه دردسرها و مشکلاتی که به ویژه در بخش بهداشت و درمان به وجود آورد، نگاه‌ها را به کمبود شدید نیروی کار که خانه‌های سالمندان از آن رنج می‌برند، معطوف کرد و بحرانی که ویروس کرونا در خانه‌های سالمندان استان کبک ایجاد کرد، دولت فرانسوا لوگو را بر آن داشت تا در اقدامی فوری طرح آموزش و استخدام ۱۰ هزار نیروی کار مورد نیاز این مراکز را ارائه کند.

این طرح با توجه به امتیازاتی که مسئولان برای آن در نظر گرفته‌اند، از نظر خیلی‌ها یک فرصت طلایی اشتغال است اما از نگاه دانشجویانی که در دوره‌های آموزشی این طرح شرکت کرده و سپس انصراف داده‌اند، این طرح بیشتر به یک سراب می‌ماند. این گروه از دانشجویان از تضادهایی که به گفته آنها میان وعده‌های مسئولان و واقعیت وجود دارد،

LOADEX TRANSPORT INC.

شرکت حمل و نقل بین‌المللی

خدمات حمل و نقل هوایی، دریایی و زمینی
ایران، سراسر کانادا، آمریکا و سایر نقاط جهان
سرویس کامل حمل برای واردات و صادرات کالاها
نرخهای ویژه برای اضافه بار هوایی مسافران

www.loadextransport.com | info@loadextransport.com
Tel: 514-234-3399
Fax: 514-685-3168

سرویس هوایی به شیراز، تبریز، تهران، اصفهان، کرمانشاه و مشهد

دادند و همچنین برخی اتحادیه‌ها، دولت کبک را به عدم رعایت شرایط کاری وعده داده شده متهم کرده‌اند. با این حال مارگریت بله روز پنجشنبه ۱۸ ژوئن ضمن بی‌اساس دانستن این اتهامات و انتقادات تاکید کرد که دولت کبک به وعده‌های خود در این زمینه عمل خواهد کرد.

وزیر امور سالمندان کبک در پاسخ به سوالات و تردیدهایی که در خصوص شرایط کاری پرسنل جدید خانه‌های سالمندان استان به وجود آمده است، تاکید کرد دانشجویانی که دوره‌های آموزش سریع خدمت در خانه‌های سالمندان را می‌گذرانند، کار تمام وقت خواهند داشت.

مارگریت بله ضمن رد اتهام بی‌برنامگی دولت کبک در اجرای طرح آموزش سریع پرسنل جدید خانه‌های سالمندان، تاکید کرد حقوق پرسنل جدید طبق وعده دولت، قطعاً ۲۶ دلار در ساعت و ۴۹ هزار دلار در سال خواهد بود.

وی ضمن اشاره به کمبود شدید پرسنل اساسی در خانه‌های سالمندان استان کبک، تاکید کرد قول ۲۶ دلار در ساعت که فرانسوا لوگو به داوطلبان کار در خانه‌های سالمندان داده است، قطعاً تحقق خواهد یافت.

مارگریت بله در توییت خود تصریح کرد: «ما به کار تمام وقت نیاز داریم. ده هزار نیروی کار در خانه‌های سالمندان استان نیاز داریم ضمن این که در دوره بحران کرونا ده هزار نفر هم بیمار بودند.»

مارگریت بله افزود: «در این باره با مدیر عامل CISSS لاوال گفتگو کرده‌ام. دولت کبک همواره در این باره به صراحت سخن گفته است. ما به پرسنل CHSLD کار تمام وقت و حقوق ۴۹ هزار دلار در سال خواهیم داد. این تعهد عملی خواهد شد.

اما بسیاری از مسئولان مراکز بهداشتی و درمانی و همچنین اتحادیه‌های این بخش در استان کبک معتقدند که وعده‌های دولت لوگو به پرسنل جدید خانه‌های سالمندان تحقق‌ناپذیر است چرا که به گفته آنها در هیچ یک از بندهای قراردادهای کاری فعلی، کار تمام وقت و دستمزدهای تاین حد بالا برای پرسنل تازه استخدام شده خانه‌های سالمندان تضمین نشده است. مارگریت بله که از این انتقادات آشکارا رنجیده‌خاطر شده بود تاکید کرد تصمیم‌گیری در این خصوص از وظایف و اختیارات دولت کبک است که با آرای مردم و از راه دموکراتیک انتخاب شده

سیمون پیش از این به عنوان آشپز در یک رستوران کار می‌کرد اما کارش را رها کرد تا در دوره آموزش خدمت در خانه‌های سالمندان شرکت کند. کارفرمای وی سه‌شنبه پیش قبول کرد که دوباره او را استخدام کند.

طبق اعلام مرکز سلامت و خدمات اجتماعی لاوال CISSS تا کنون ۱۵ دانشجوی از مجموع ۳۰۵ نفری که استخدام شده بودند، به دلایل مشابه انصراف داده‌اند.

به همین علت مسئولان CISSS لاوال می‌خواهند هر طور که شده به دانشجویان در خصوص ادامه کار اطمینان بدهند هر چند باز هم در خصوص کار تمام وقت هیچ تضمین مشخصی به آنها ندهاند.

ژولی لامارش مدیر منابع انسانی، ارتباطات و امور حقوقی CISSS لاوال گفت: «به افرادی که می‌خواهند تمام وقت کار کنند باید بگوییم که جای نگرانی نیست. این کار شدنی است. در مرکز اقامت و مراقبت‌های درمانی درازمدت CHSLD همیشه کار هست.»

ژولی لامارش توضیح داد که مطابق با مفاد قرارداد جمعی، آن دسته از پرسنلی که در فهرست انتظار قرار دارند (وضعیت دانشجویان در پایان دوره آموزش) ملزم هستند که در یک دوره دو هفته‌ای، شش روز آماده و در دسترس باشند. با این حال از دانشجویان درخواست می‌شود تمام وقت آماده و در دسترس باشند چرا که به کار تمام وقت نیاز داریم.»

مسئولان CISSS لاوال اعلام کرده‌اند که در روزهای آینده ۱۳۰ شغل برای پرسنل CHSLD پیشنهاد خواهد شد. به گفته ژولی لامارش قرار است در سال ۲۰۲۱ نیز ششمین مرکز اقامت سالمندان در منطقه گشایش یابد. اما آیا این تعداد شغل برای ۳۰۵ پرسنل جدید خانه‌های سالمندان که دوره آموزش خود را در لاوال سپری کرده‌اند، کفایت خواهد کرد؟

واکنش مارگریت بله Marguerite Blais وزیر امور سالمندان کبک

پس از کناره‌گیری شماری از دانشجویان که برای دوره‌های آموزشی خدمت در خانه‌های سالمندان ثبت‌نام کرده بودند، انتقادات متعددی از دولت کبک در رابطه با این برنامه مطرح شد. دانشجویانی که از این دوره‌های آموزشی انصراف

تینئوس افزود علاوه بر این وقتی هم که دوره آموزشی ما تمام شود، ما را در فهرست انتظار قرار می‌دهند. گفته می‌شود همین حالا هم نزدیک به یکصد نفر در این فهرست قرار دارند.

وانسا تینئوس بیست و شش ساله و مادر دو فرزند که بدون همسر و مستقل زندگی می‌کند، می‌گوید: «در شرایطی نیستیم که بتوانیم بدون درآمد زندگی کنیم.»

وانسا تینئوس تاکید کرد دولت فرانسوا لوگو باید در خصوص ساعات کار و حقوقی که برای پرسنل جدید تعیین شده است، شفافیت بیشتری داشته باشد چرا که اگر همه چیز روشن و شفاف نباشد، او و خیلی‌های دیگر از کار در خانه‌های سالمندان که از مدت‌ها پیش به دنبال آن بوده‌اند، صرفنظر خواهند کرد.

بسیاری از دانشجویانی که در کلاس‌های آموزشی مرکز Compétences ۲۰۰۰ در لاوال شرکت می‌کنند، در گفتگو با لودووار اعلام کردند که از مواجهه با واقعیات موجود مایوس و سرخورده شده‌اند.

دولت کبک می‌گوید دانشجویانی که در دوره آموزش خود هر هفته ۶۷۰ دلار دریافت می‌کنند، باید تعهد دهند که به مدت یک سال در یک مرکز CHSLD کار کنند.

ژانست سابورن که به علت بحران کرونا شغل خود را به عنوان منشی دندانپزشکی از دست داده است، می‌گوید: «باید به مدت یک سال برای خانه سالمندان لاوال در فهرست انتظار باشیم و با توجه به این وضعیت اجازه نداریم جای دیگری کار کنیم یا به دنبال کار دیگری باشیم.» وی افزود کارفرما نیز اعلام کرده که نمی‌تواند به من در خصوص ۳۷ ساعت و نیم کار در هفته تضمین بدهد.

سیمون از جمله افرادی است که به گفته خودش بر خلاف میل باطنی‌اش مجبور شد طرح استخدام در خانه‌های سالمندان را رها کند. وی گفت: «دوست داشتم فرصت خدمت به سالمندان را داشته باشم. از صمیم قلب و با تمام وجود آماده‌ام برای خدمت به سالمندان و درمان دردهای آنها بکوشم اما نه به قیمت از بین رفتن سلامت روانی خودم. من شخصاً نمی‌توانم شب و روز منتظر باشم تا شاید بالاخره یک روز با من تماس بگیرند. من هم مثل همه در زندگی هزینه‌هایی دارم که باید تأمین کنم. شرایطی که آنها برای ما درست کردند، واقعاً توهین‌آمیز است.»



مشاور امور مالی، فارغ التحصیل دانشگاه صنعتی شریف و ETS

Matin Tirehdast
Financial Advisor at Industrial Alliance

متین تیره دست

514-690-6181

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





این طرح با توجه به امتیازاتی که مسئولان برای آن در نظر گرفته‌اند، از نظر خیلی‌ها یک فرصت طلایی اشتغال است اما از نگاه دانشجویانی که در دوره‌های آموزشی این طرح شرکت کرده و سپس انصراف داده‌اند، این طرح بیشتر به یک سراب می‌ماند.

است. او از همه افرادی که دوره آموزشی را نیمه‌کاره رها کرده‌اند، خواست آموزش خود را تکمیل کنند چرا که به گفته‌ی او دولت به تعهدات خود پایبند خواهد ماند. به گفته‌ی وی این مراکز نگهداری سالمندان مثل CIUSSS یا CIUSSS نیستند که باید درباره شیوه انجام کار تصمیم‌گیری کنند، این کار در حوزه اختیارات دولت است. بسیاری از دانشجویان دوره آموزشی کار در

خانه سالمندان لاوال با توجه به اطلاعات نامشخصی که مسئولان CIUSSS منتشر کرده بودند، درباره دستمزد ۲۶ دلار در ساعت ابراز تردید کرده‌اند.

وزیر امور سالمندان افزود: «حتی اگر در ساختار یا نحوه اجرای این طرح هم اصلاحاتی لازم باشد، دولت آن را مدنظر قرار خواهد داد. من نمی‌خواهم در رایزنی‌ها و مذاکرات اتحادیه‌ها دخالت کنم اما به همه شما اطمینان می‌دهم که وقتی فرانسوا لوگو قول می‌دهد، قطعاً به آن عمل خواهد کرد.»

در یک فیلم ویدئویی که همین هفته در یکی از کلاس‌های آموزشی پرسنل جدید خانه سالمندان لاوال ضبط شده بود، ژولی مورن هماهنگ‌کننده منابع انسانی خانه سالمندان لاوال به کارآموزان توضیح می‌دهد که به موجب قراردادهای جمعی رایج در استان، حقوق ساعتی آنها دست کم در شرایط فعلی ۲۶ دلار نخواهد بود. وی افزود اگر همه پادشاهی‌های اختصاص یافته توسط دولت به کارکنان فعال در مناطق بحران (خانه‌های سالمندانی که با شیوع ویروس کرونا روبرو هستند) را به حقوق پایه اضافه کنیم، ممکن است حقوق ساعتی آنها به حدود ۲۶ دلار برسد. مورن

هیچ جا در قراردادهای کاری گنجانده نمی‌شود همه افراد بلافاصله پس از استخدام و در همان اولین روزی که کار خود را آغاز می‌کنند می‌توانند شغل دیگری را درخواست کنند. لازم است که در این خصوص هم مذاکراتی صورت گیرد.

مارگریت بله همچنین در پاسخ به سؤالی در خصوص وضعیت برخی دانشجویان که به علت نبود فضای کافی در کلاس یا به علت شرایط جسمانی‌شان نتوانسته‌اند در دوره آموزشی شرکت کنند، به وجود برخی ناهماهنگی‌ها در این طرح اذعان کرد.

وزیر امور سالمندان کبک اذعان کرد که برنامه آموزش ده هزار پرسنل درمان که با توجه به نیازهای فوری دوره بحران کرونا تهیه و به اجرا گذاشته شده است، در ادامه مطابق با نیازهایی که احساس می‌شود اصلاح خواهد شد و یک دوره آموزشی جدید برای دو هزار دانشجوی دیگر که در دور اول امکان شرکت در کلاس‌ها را پیدا نکردند، در پائیز برگزار خواهد شد.

<https://www.ledevoir.com/societe/sante/580979/des-etudiants-abandonnent-la-formation-de-prepose>

همچنین خطاب به کارآموزان تاکید کرد که حقوق ساعتی پایه مد نظر در قراردادهای جمعی برای پرسنل جدید خانه‌های سالمندان ۲۶ دلار نیست.

حقوق پایه یک کارگر خانه سالمندان در استان کبک ۲۰ دلار و ۵۵ سنت در ساعت است. با پادشاهی‌هایی که به آنها اختصاص می‌یابد به ویژه پادشاهی دوره کرونا، این مبلغ به ۲۶ دلار در ساعت می‌رسد.

مارژولن اوبه رئیس اتحادیه کارگران خانه سالمندان لاوال می‌گوید: «ظاهر کار همیشه فریبنده بوده است، اما قراردادهای کار شرایط متفاوتی را ایجاد می‌کند. هیچ یک از کارکنان ما در خانه‌های سالمندان ۲۶ دلار در ساعت حقوق نمی‌گیرند. آیا مقامات سازوکار جدیدی برای استخدام ایجاد خواهند کرد؟ آیا آنها اشل حقوقی جدیدی تعریف خواهند کرد؟»

علاوه بر این مطابق با شرایطی که مقامات کبک تعیین کرده‌اند، پرسنل جدید باید دست کم به مدت یک سال در یک مرکز اقامت و مراقبت‌های درمانی درازمدت CHSLD کار کنند تا اجازه داشته باشند کار دیگری در شبکه بهداشت و درمان تقاضا کنند. به گفته خانم مارژولن اوبه چنین شرطی



متخصص و مشاور در امور املاک
مسکونی، تجاری و مسکونی درآمدها در حوزه مونترال بزرگ

◀ ارزیابی و مشاوره رایگان در امر خرید و فروش ملک
◀ همراه با تیمی مجرب در امور بازرسی فنی، امور حقوقی و تهیه وام

امیر نایمی

Cell: (514) 944-1348
Tel: (514) 683-8686
amir.naimi@ramier.ca



نویده احمدی

شفیقه علیزاده گرامی چه شد که رشته خبرنگاری را انتخاب کردید؟ شاید خیلی کلیشه‌ای بنظر برسد ولی از بچگی دوست داشتم خبرنگار شوم چون همیشه یک حس کنجکاوی در مورد اتفاقات اطرافم داشتم.

با توجه به این که شما در جامعه فرهنگی ایران به عنوان خبرنگار فعالیت داشتید، نگاه این قشر نسبت به مهاجرین افغان چطور بود؟ عدم شناخت درست و کافی حتی روی قشر روشن و فرهنگی جامعه ایران هم تاثیر گذاشته است. در کل می‌توان گفت سه نگاه در این جامعه وجود دارد نگاه از روی شناخت که یک نگاه کاملا ارزشی است ولی متأسفانه تعداد این افراد انگشت شمار است در جامعه ایران و نگاه از روی دلسوزی و ترحم که واقعا دردناک و تاسف بار است، چنین نگاهی را حتی در دانشگاه از سوی اساتید خود هم شاهد بودم. متأسفانه در بعضی فضاها نگاه تعصب و نژادپرستانه که خیلی واضح و مشخص نیست و معمولا با پرسیدن سوالی مثل (کی بر می‌گردین به کشورتان؟) مشخص می‌شود. در حال حاضر متأسفانه هیچ گروه و جمعیتی از قشر فرهنگی و روشن ایران وجود ندارد که در راستای احقاق حق و حقوق مهاجرین افغان در ایران فعالیت کنند.

پذیرش روزنامه نگاران افغان را از سوی رسانه‌های ایران را چگونه ارزیابی می‌کنید؟ آنچنان مشکلی از نظر پذیرفتن خبرنگاران افغان در رسانه‌های چاپی و خبرگزاری‌ها وجود ندارد، اما مشکل اینجاست که باید چراغ خاموش کارکنند و جایی نباید اسمی و نامی به عنوان یک خبرنگار موفق افغان از آنها برده شود و متأسفانه جای پیشرفتی هم ندارند. همچنین تفاوت‌های زیادی در پرداخت حق‌التحریری یک خبرنگار افغان و ایرانی وجود دارد. کار همان کار است سختی همان سختی اما پرداختی‌ها متفاوت.

کار خبرنگار افغان تبار در ایران؟ فقط با چراغ خاموش

شفیقه علیزاده خبرنگار افغان در گفتگو با هفته



مهاجرین افغان همواره در تمام عرصه‌های جامعه با محدودیت مواجه هستند. یکی از این محدودیت‌ها نداشتن تریبونی برای بیان دردها و مشکلاتشان است. رسانه‌های چاپی بلندگویی مکتوب است که می‌تواند دردهای زیادی را بگوید. شفیقه علیزاده بانویی افغان است که برای اولین بار تلاش کرده است تا توانست نشریه راه ابریشم را منتشر کند. او برای انتشار این هفته‌نامه سختی‌های زیادی را به جان خرید.

راه ابریشم به کمک این بانو توانست سه بار در کیوسک روزنامه فروشی‌های تهران پخش شود اما بعد از سه شماره انتشار آن متوقف شد. این خبرنگار مهاجر در فضای مختلف مطبوعاتی فعالیت داشته است و از نظر او قشر روشن فکر ایران هم نسبت به جامعه مهاجر نگاه از بالا به پایین دارند. شفیقه در چند خبرگزاری به صورت حق‌التحریری کار کرده است. بعد از پایان تحصیلات به افغانستان رفته تا بتواند در فضای باز افغانستان کارهای زیادی در راستای کمک به وطنش انجام دهد.

خبرنگاران افغان باید چراغ خاموش کار کنند و جایی نباید اسمی و نامی به عنوان یک خبرنگار موفق افغان از آنها برده شود





درباره شفیقه علیزاده

شفیقه علیزاده متولد ۱۳۶۵ در افغانستان هستم. سال ۷۵ در جریان جنگ‌های داخلی به ایران مهاجرت کردیم و در تهران مقطع ابتدایی و متوسطه را در مدرسه دولتی گذراندم و در دانشکده خبر مقطع لیسانس را در رشته خبرنگاری با گرایش سیاسی اقتصادی به پایان رساندم. با نشریه‌های الکترونیکی دانشجویی افغانستانی فعالیت و همکاری داشتم. نشریات مانند: گاه نامه «گاه نو» که کار جمعی از فعالین فرهنگی بود و با هزینه شخصی خودمان به چاپ می‌رساندیم و در همایش‌ها و جشنواره‌ها شرکت می‌کردیم. در نشریه دانشجویی فصلنامه سراج دانشگاه آزاد پیشوا مقاله‌ای به عنوان «تاثیر شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی جوانان» به نشر رساندم. همچنین دوره کارورزی خود را در خبرگزاری مهر در سیرویس دین و اندیشه سپری کردم و در پایان دوره تحصیل طرح ویژه نامه‌ای را با همکاری روزنامه ایران با عنوان «راه ابریشم» که ویژه مهاجرین افغانستانی بود و به صورت هفته‌نامه ضمیمه روزنامه ایران منتشر می‌شد را شروع کردیم و بنده دبیر اجرایی آن بودم. این ویژه نامه اولین و تنها نشریه چاپی ویژه مهاجرین بود که با همکاری یکی از رسانه‌های دولتی ایران شروع به فعالیت کرده بود. طرح بسیار ارزشی و بزرگی بود و برای اولین بار در حوزه مهاجرین چنین اتفاقی رقم خورده بود، و ما اهداف بسیاری را در سر داشتیم و قرار بود اتفاق‌های خوبی در حوزه مهاجرین رخ بدهد. روی محتوا و موضوعات واقعا فکر و کار شده بود و از اساتید بزرگی افغانستانی و ایرانی مشورت گرفته بودیم. نشریه با نگاه کاملا ارزشی و هویت ساز برای جامعه مهاجرین شروع به کار کرده بود هدف داشتیم روی اشتراکات دینی و فرهنگی دو ملت کار شود. تغییر دیدگاه‌ها و نگرش‌های منفی نسبت به افغانستانی که از عدم شناخت درست به وجود آمده، ایجاد شناخت بدون واسطه دو ملت، مطرح شدن و پیگیری مشکلات مهاجرین را در سر داشتیم می‌شود گفت یک کار کاملا بنیادی را شروع کرده بودم. اما بزرگترین مشکل بر سر راه این کار، مشکل مالی بود. با تمام سختی‌ها این نشریه را تا سه شماره به پیش بردیم، حتی با هزینه شخصی البته ناگفته نماند دوستانی هم بودند که کمک کردند، متأسفانه هیچگونه همکاری مالی حتی از طرف خود روزنامه ایران هم نشد و تنها دلیل که روزنامه ایران موافقت کرد که چنین همکاری با ما داشته باشد تامین شدن منابع مالی آن از طرف جامعه مهاجرین بود.

در رسانه‌های ایران محتوای تولید می‌شود که به پذیرش مهاجرین از سوی جامعه ایران و ایجاد نگاه مثبت و ارزشی و احقاق حق شهروندی کمک کند



رسانه‌های ایران چقدر دغدغه مهاجرین را بازتاب می‌دهند؟

می‌شود گفت در حد صفر، در رسانه‌های ایران محتوای تولید نمی‌شود که به پذیرش مهاجرین از سوی جامعه ایران و ایجاد نگاه مثبت و ارزشی و احقاق حق شهروندی کمک کند. بیشترین تغییراتی که در جو و فضای ایران نسبت به جامعه مهاجرین اتفاق افتاد فضای مجازی رقم زده می‌شود گفت بعضی از رسانه‌های ایران تحت تاثیر فضای مجازی کارهایی را انجام دادند، در غیر این صورت رسانه‌های ایران هیچ تمایل و انگیزه‌ای برای کار در حوزه مهاجرین ندارند.

دیدید که از سوی قشر تحصیل کرده ایران در جریان است اساسا از جنس چه نگاهی است؟

نگاه‌ها متأسفانه هنوز تقریبا تحقیر آمیز و غیرارزشی است، نگاهی از بالا به پایین، و بیشتر ترحم و دلسوزی را می‌بینیم تا ارزش گذاشتن.

به عنوان اولین شخصی که توانستید هفته‌نامه‌ای را به صورت رسمی در حوزه مهاجرین افغان منتشر کنید از چه مسیرهایی عبور کردید؟

ما در ابتدا اعتماد و موافقت روزنامه ایران را نسبت به شروع این طرح و استقبال آن از سوی جامعه مهاجرین جلب کردیم و بازخوردها و واکنش‌های قشرهای مختلف جامعه مهاجرین را بررسی کردیم. اما سخت‌ترین مسیری که طی کردیم تامین منابع مالی و ترغیب و جلب اعتماد فعالین اقتصادی مهاجرین برای دادن تبلیغات‌شان بود که متأسفانه موفق هم نشدیم.

برای انتشار هفته‌نامه راه ابریشم باید از چه فیلترهایی قانونی می‌گذشتید؟

راه ابریشم چون یکی از ویژه نامه‌های خود روزنامه ایران بود. خوشبختانه موانع قانونی سر راه آن نبود.

چه انگیزه‌ای باعث شد که تصمیم بگیرید برای مهاجرین نشریه منتشر کنید؟

اگر کشورهای دیگر را ببینیم معمولا مهاجرین رسانه و تربیونی برای بیان مشکلات و امکانات و راه‌هایی را شناساندن فرهنگ و ارزش‌های خود برای جامعه میزبان دارد، اما متأسفانه در ایران با وجود گذشت چهل دهه هنوز جامعه ایران شناخت درستی از مهاجرین افغانستان ندارد، مهاجرین هیچ رسانه رسمی از خود ندارند. که بسیار جای تأسف دارد. من جزئی از نسلی که در ایران بزرگ شدیم تحصیل کردیم و دوستان ایرانی داشتیم این خلا را به خوبی احساس می‌کردم. متأسفانه عدم شناخت و آگاهی باعث شده تصویری بدی از افغان‌ها در ایران شکل بگیرد. هدف من ایجاد شناخت بی واسطه از افغان‌ها ایجاد نگاه ارزشی نسبت به مهاجرین و هویت‌سازی برای قشر جوان جامعه مهاجرین و مطرح شدن و پیگیری مشکلات مهاجرین بود.

باتوجه به این که مهاجرین افغان فضایی برای خود ابرازی ندارند، زمانی که این هفته‌نامه را منتشر کردید با چه واکنشی از سوی مخاطبین افغان روبه رو شدید؟

از سوی نسل جوان و قشر فرهنگی و تحصیل کرده ما واقعا استقبال خوبی شد تا جایی که با ما تماس می‌گرفتند و آدرس دقیق دکه‌های توزیع نشریه را می‌پرسیدند اما متأسفانه مراحل توزیع به خوبی انجام نمی‌شد و در مکان‌های پیش‌بینی شده بدرستی توزیع نمی‌شد.

حمایت‌های سفارت افغانستان از اولین نشریه مهاجرین در ایران چطور بود؟

سفارت افغانستان هیچ کمکی نکرد ما حتی با معرفی‌نامه رسمی از طرف روزنامه ایران خدمت دکتر نور سفیر وقت افغانستان در ایران رسیدیم ولی کمکی نکردند و صرفاً به انعکاس خبر ملاقات تیم ما با سفیر بسنده کردند.

چه شد که انتشار این هفته‌نامه متوقف شد؟

منابع مالی آن تامین نشد، متأسفانه این هفته‌نامه بعد از سه شماره چاپ به دلیل تامین نشدن منابع مالی متوقف و در نهایت دیگر به چاپ نرسید.

چه شد که تصمیم گرفتید به افغانستان بروید؟

طرح‌ها و برنامه‌هایی داشتیم که احساس کردم در افغانستان بهتر و راحت‌تر می‌توانم عملی کنم، فضای کار و پیشرفت به عنوان یک خبرنگار در ایران وجود نداشت.

فضای افغانستان را برای بازگشت مهاجرین به افغانستان چگونه ارزیابی می‌کنید؟

متأسفانه قشر مهاجرین نه از سوی جامعه ایران پذیرش می‌شود و نه از سوی جامعه افغانستان در بعضی از فضای‌های کاری و شغلی مثل ارگان‌های دولتی با دید تردید و بی‌اعتمادی به تحصیل‌کرده‌های ایران می‌نگرند. برخوردها متأسفانه زیاد خوب نیست مخصوصاً برای کسانی که در ایران بزرگ شده باشند و از نظر لهجه هم مشکل داشته باشند.

چه برنامه‌هایی در افغانستان دارید؟

ترجیح می‌دهم زیاد در این باره صحبت نکنم. برنامه‌هایی را دارم که انشاءالله بعد از بهبود وضعیت قرنطینه شروع خواهم کرد.

شفیقه علیزاده گرامی از شما سپاسگزاریم



در این مسیر از چه کسانی کمک گرفتید؟

در قسمت موضوعات و محتوا استاید بزرگ افغانستانی و ایرانی را در کنار خود داشتیم و در قسمت حمایت مالی متأسفانه هیچ ارگان و شخصی حتی خود روزنامه ایران هم کمک نکرد. ما از سفارت افغانستان، از سازمان ملل در ایران و همچنین اداره امور اتباع مهاجرین هم درخواست کمک کردیم، با یکی از کارشناسان سازمان ملل مطرح کردم و درخواست کمک و مساعدت کردم بارها و بارها تماس گرفتم و درخواست ملاقات حضوری کردم. ولی متأسفانه تمایلی نشان ندادند و گفتند اگر ما حمایت کنیم باید طبق سیاست‌های ما پیش بروید. مجبور شدم تا جایی با هزینه شخصی خود پیش بروم.

با توجه به این که مشکلات مهاجرین در ایران زیاد است، قطعاً بخشی از نشریه شما نسبت به عملکرد دولت به موضوع مهاجرین انتقادی بود آیا این نگاه منجر به سانسور اجباری از سوی مسئولین ایرانی نمی‌شود؟

انعکاس و پیگیری مشکلات مهاجرین یکی از موضوعات اصلی نشریه را شامل می‌شد اما مسلماً آنچه که ما می‌خواستیم و آنچه که مخاطبان هموطنان از ما انتظار داشت نمی‌توانستیم منتشر کنیم و باید طبق فیلترهای روزنامه ایران و رسانه‌ها در ایران پیش می‌رفتیم. گاهی به دلیل فشار از سوی روزنامه ایران مجبور به حذف بعضی از مطالب می‌شدیم.

برای نشر راه ابریشم با چه چالش‌هایی مواجه بودید؟

بزرگ‌ترین چالش تامین منابع مالی بود، زیرا منابع مالی این نشریه قرار بود با گرفتن تبلیغات از قشر فعال اقتصادی جامعه مهاجرین تامین شود، که با وجود محدودیت‌ها و مشکلات مهاجرین در عرصه فعالیت‌های اقتصادی در ایران، باعث شده هنوز کسی ریسک دیده و مطرح شدن در فضای کسب و کار و جذب مشتری از طریق رسانه‌ها را به جان نخرد. همین موضوع سبب شد ما نتوانیم تبلیغات بگیریم در نتیجه منابع مالی نشریه تامین نشد. اصلی‌ترین طرح توجیه اقتصادی ویژه‌نامه شکست خورد زیرا تنها دلیل موافقت روزنامه ایران برای نشر این ویژه‌نامه تامین منابع مالی آن از سوی خود جامعه مهاجرین بود.



با وجود محدودیت‌ها و مشکلات مهاجرین در عرصه فعالیت‌های اقتصادی در ایران، باعث شده هنوز کسی ریسک دیده و مطرح شدن در فضای کسب و کار و جذب مشتری از طریق رسانه‌ها را به جان نخرد.



عبداله صفوی
Abdollah SAFAVI
Financial Security Advisor
Investment Representative

مشاور امنیت مالی
نماینده سرمایه گذاری

مالیات کمتر
پس انداز بیشتر
سرمایه گذاری مناسب تر
همگی در یک طرف

مشاوره رایگان

Mobile: 514-467-8491
Office: 514-931-4242 ext. 2567
abdollah.safavi@f155.com

mqsf.ca mqsf.ca mqsf.ca

canada life Freedom 55 Financial QUADRUS



عطر بود
سبزه

Cafe Shiraz
(438) 401-8546
1970 Saint-Catherine St W, Montreal, QC H3H 1M4





پرونده

Histoire de couverture

دکتر امیرعباس بشارتی
دکتر تینا فرشادگهر
گروه ترجمه هفته

کودکان، سکس و آزار جنسی

نکاتی که والدین باید بدانند

به تازگی یک نشست آموزشی برای آگاه‌سازی والدین درباره خطرات فضای سایبری در مونترال برگزار شد. مبتکر و مجری این برنامه خانه ایران مونترال با مدیریت دکتر تینا فرشادگهر بود. موضوع این نشست محافظت از کودکان در فضای ناامن سایبری در دوران کرونا بود. دکتر امیرعباس بشارتی سخنران این برنامه بود. این برنامه در روز چهارشنبه ۱۰ جون ۲۰۲۰ ساعت ۷ عصر به وقت مونترال کانادا از طریق پلتفرم زوم ارائه شد. تینا فرشادگهر؛ لطفا در ابتدا تعریفی از آزار جنسی کودکان ارائه کنید. امیرعباس بشارتی: در ابتدا باید متذکر شوم که در شرایط فعلی به خاطر وجود ویروس کرونا جوی درست‌شده که متأسفانه شرایط ایجادکننده آزار جنسی کودکان بسیار افزایش یافته است. جلوتر متوجه می‌شوید که یکی از عوامل خطر طبق مطالعات علمی تنهایی کودک با انواع ابزار و وسایل برقراری ارتباط مجازی است.

” تپیه، استفاده و انتشار عکس جنسی از کودکان، ارتباط اینترنتی با کودک به منظور نشان دادن ویدئوهای سکسی و اعضای جنسی به کودک، همه تعدی جنسی محسوب می‌شود. اگر در کانادا در مورد قتل کمی کوتاه بیایند، در این مورد قانون‌گذار به هیچ وجه آسان نمی‌گیرد.



درباره سخنران برنامه دکتر امیرعباس بشارتی

دکتر امیر عباس بشارتی پزشکی عمومی خود را سال ۲۰۰۱ و تخصص بیماری‌های کودکان را در سال ۲۰۰۷ در ایران دریافت کرد و در سال ۲۰۱۴ فلوشیپ بیماری‌های تنفسی و آسم را در فرانسه گرفت. او هم اکنون علاوه بر کار به عنوان اسپیسنتان در یک کلینیک پزشکی خانواده، دانشجوی مستر sciences biomédicales شاخه médecine expérimentale در دانشگاه مونترال است و روی موضوع زنان ترانس و بیماری ای‌دز در کانادا تحقیق می‌کند.

سوءاستفاده کند، حتی در صورتی که خود نوجوان رضایت داشته باشد، بازهم مردود است. چنانچه در رابطه با خیلی از ستاره‌های اینجا می‌بینیم، اگر در قانون حتی ده سال با بیست سال بعد ادعایی شود طرف را به خاک سیاه می‌نشانند که چرا با یک فرد شانزده، هفده ساله رابطه‌ای با ماهیت بهره‌کشی و استثمار داشته است.

تینا فرهادی‌گهر: شما در اینجا تعاریفی از آزار جنسی کودکان آوردید که ما را با قوانین حقوقی کودکان هم آشنا کردید. می‌خواستم بپرسم که اهمیت آشنایی با این تعاریف چیست؛ یعنی من به‌عنوان والد چرا نیاز دارم از این جزئیات حقوقی اطلاعی داشته باشم؟ امیرعباس بشارتی: سؤال خوبی بود. در مورد اهمیت آن تبعات رابطه جنسی را تقسیم می‌کنم که چرا قانون‌گذاران به این فکر افتادند که آن قدر برای این موضوع اهمیت قائل شوند که برای هر سنی قانون متفاوتی بنویسند.

تا یادم نرفته رابطه جنسی با اطفال زیر دوازده سال چه دختر، چه پسر و چه بالاتر و چه کمتر از سن خودش، از نظر قانونی مردود است و در صورت مشاهده هم بچه‌ها برای روانکاو فرستاده می‌شوند و هم مراجع قانونی والدین آنها را می‌خواهند و به هر طریق این داستان را پیگیری می‌کنند. مخصوصاً آنهایی که بچه‌مدرسه‌ای دارند بدانند که به هیچ صورت نباید از این قضایا بگذرند و حتماً باید پیگیری کنند.

متوجه شدید که تعریف رفتار جنسی بسیار گسترده است و حتی یک صحبت هم می‌تواند آزار جنسی محسوب شود. در مورد اهمیتش یک سری تبعات کوتاه‌مدت و بلندمدت دارد. قبل از اینکه تبعاتش را در نظر بگیریم باید بدانیم هرگونه تماس با بچه‌های زیر هجده سال بدون رضایت آنها، به‌غیر از مسائل پزشکی که ممکن است نتوانند برای اخذ رضایت اعمال جراحی یا شروع درمان‌های جدی تصمیم درستی بگیرند و مثل یک آدم بالغ برخورد کنند، کلاً از نظر قانونی مردود است؛ یعنی وقتی نمی‌تواند تصمیم بگیرد در شرایطی نیست که بخواهد به چنین کاری رضایت بدهد یا مخالفت کند و یا متوجه خطرات آن باشد.

اتفاقاً شما هم که با سالمندان کار می‌کنید می‌دانید که این داستان در رابطه با آنها هم صدق می‌کند. اگر سالمندی مشکل فراموشی یا آلزایمر داشته باشد اصلاً واجد صلاحیت

خدمت‌تان بگویم که تعاریف من طبق قوانین کانادا است و ممکن است در جاهای دیگر (حتی در کشورهای اروپایی) متفاوت باشد. در کانادا به هرگونه رابطه جنسی یک فرد بزرگسال یعنی بالای ۱۸ سال با یک فرد زیر ۱۸ سال آزار جنسی محسوب می‌شود؛ یعنی اگر در یک رابطه یک‌طرفه زیر ۱۸ سال و طرف دیگرش بالای ۱۸ سال باشد این به هر صورت غیرقانونی است.

یک سری استثناء در مورد برقراری رابطه جنسی با نوجوانان وجود دارد که من آنها را خدمت شما عرض می‌کنم. زمانی که این تفاوت سنی کم باشد یعنی دو نفر زیر ۱۸ سال باشند از بعد ۱۲ سال قوانینی وجود دارد که مجاز است و جلوتر برایتان می‌گویم. ولی در غیر این صورت طبق قوانین کانادا هرگونه تماس جنسی با فرد زیر ۱۸ سال غیرقانونی است.

در رابطه با تماس جنسی منظور صرفاً نزدیکی جنسی نیست. حتی برای بالغین هم از نظر قوانین حقوقی و جزایی کانادا یک جرم جنسی زمانی اتفاق می‌افتد که نزدیکی و حتی مبادرت به نزدیکی و هرگونه تماس با هر قسمت از بدن فرد، حتی از روی لباس و حتی تماس با وسایل شخصی یک نفر بدون رضایت یا با توسل به تهدید، متلک گفتن، بوق زدن یا حتی چشم‌چرانی در محیط‌های عمومی و حتی پخش عکس‌های خصوصی در فضاهای مجازی جزو آزار جنسی محسوب می‌شود. همه این موارد در رابطه با کودکان و بزرگسالان صدق می‌کند.

در مورد کودکان یک سری تبصره‌های اضافی هم داریم. تهیه، استفاده و انتشار عکس جنسی از کودکان، ارتباط اینترنتی با کودک به‌منظور نشان دادن ویدئوهای سکسی و اعضای جنسی به کودک، همه تعدی جنسی محسوب می‌شود. اگر در کانادا در مورد قتل کمی کوتاه بیايند، در این مورد قانون‌گذار به هیچ وجه آسان نمی‌گیرد. همان جور که بعداً عرض خواهم کرد از بی‌آبرو کردن فرد هیچ عیبایی ندارند. خیلی راحت راجع به این قضیه صحبت می‌کنند و حتی زمانی که هنوز اتهام در دادگاه ثابت نشده ولی از نظر پلیس یک امر قطعی است این موضوع را اعلام می‌کنند.

در مورد کودکان، حتی مجبور کردن به شنیدن گفت‌وگوی جنسی یا اجبار به تماشای اعضای جنسی یک نفر دیگر به‌صورت لایو، عکس یا فیلم هم غیرقانونی است.

به‌صورت خلاصه بگویم در هر سنی سکس بدون اخذ رضایت یک جرم جناحی محسوب می‌شود. از طرف دیگر حداقل سن قانونی در کانادا برای اخذ رضایت به سکس شانزده سال است؛ یعنی اصلاً قانون، اخذ رضایت به سکس را در کانادا شانزده سال حساب می‌کند. حتی اگر فرد زیر شانزده سال رضایت داده باشد و در دادگاه امضا کند که من می‌خواهم با یک فرد بیست و چهار ساله رابطه جنسی داشته باشم این هیچ مبنای قانونی ندارد و بازهم پیگیری می‌شود؛ بنابراین اگر خود کودک یا طرف مقابلش، چه دختر باشد چه پسر، اجازه دهد بازهم از نظر قانونی تعریفی ندارد و جزو آزار جنسی کودکان محسوب می‌شود. آن دو استثناهایی که خدمتتان گفتم شامل این موارد است:

اگر یک نوجوان دوازده یا سیزده ساله با رضایت خودش بخواهد با فردی که حداکثر دو سال بزرگ‌تر از اوست رابطه جنسی داشته باشد، از نظر قانونی مشکلی ندارد. اگر شک بکنند که با رضایت نبوده و اجباری در کار بوده برخورد شدیدی با طرف مقابل صورت می‌گیرد. در سنین شانزده و هفده‌سالگی به شرطی می‌توانند سکس داشته باشند که اختلاف سنی زیاد وجود نداشته باشد. بالای هجده دیگر از نظر قانونی هیچ مشکلی ندارد. مثلاً یک پسر یا دختر هجده‌ساله با یک خانم یا آقای سی و پنج ساله اگر رابطه جنسی برقرار کنند از نظر قانونی در کانادا موردی ندارد.

ما در مورد قانون صحبت می‌کنیم. مثلاً اگر رابطه‌شان یک رابطه مبتنی بر اعتماد و توافق یا وابستگی باشد مثل رابطه‌ای که بین یک معلم و شاگرد در سن شانزده، هفده سالگی وجود داشته باشد، حتی معلم ورزش یا موسیقی و حتی راهنمای مذهبی باشد در هر مذهبی و بخواهد از روابط مذهبی سوءاستفاده کند، در کل از نظر قانون کانادا مردود است. رابطه مرید و مراد باشد یا رئیس یک مجموعه که چند نوجوان برای کار تابستان به او رجوع کرده باشند و چون حقوقشان دست این مدیر است ممکن است از موقعیتش



” در سنین شانزده و هفده سالگی به شرطی می‌توانند سکس داشته باشند که اختلاف سنی زیاد وجود نداشته باشد. بالای هجده دیگر از نظر قانونی هیچ مشکلی ندارد. مثلاً یک پسر یا دختر هجده ساله با یک خانم یا آقای سی و پنج ساله اگر رابطه جنسی برقرار کنند از نظر قانونی در کانادا موردی ندارد.

اینکه ما این تشابه را می‌آوریم این است که بخش مغز پیشانی آنها خوب عمل نمی‌کند. این بخش در کودکان به این دلیل خوب عمل نمی‌کند که هنوز به رشد کافی نرسیده است.

بخش پیشانی محلی است که ما درک می‌کنیم، تصمیم می‌گیریم و منطق را با آن اجرا می‌کنیم و چون در مغز کودکان هنوز این قسمت به رشد کافی نرسیده نمی‌توانند چنین درک و منطقی از محیط پیرامون خود داشته باشند و به همان نسبت در سالمندان به دلیل مشکلاتی که آلزایمر به وجود می‌آورد و تخریبی که در این قسمت ایجاد می‌کند آنها هم قادر به تصمیم‌گیری درست نیستند.

و اما به مسئله پیشگیری اشاره کردید که مهم‌ترین قسمت داستان است. برای اینکه ما با یک جامعه نیمه سنتی یا سنتی طرف هستیم که صحبت درباره این‌گونه مسائل حتی در میان بزرگسالان هم تابو است و بعد ما از همان بزرگسالان می‌خواهیم در پیشگیری و هضم و درک این مسئله عمل کنند!

همان‌طور که شما فرمودید متأسفانه در فرهنگ ما حتی در کانادا هنوز از اینکه در این مورد صحبت کنند، ترس دارند. وقتی خود من این کار را شروع کردم یعنی حدوداً سه چهار سال پیش وقتی می‌خواستیم در این مورد صحبت کنم یا پستی در گروه تلگرامان به اشتراک بگذارم واقعاً تپش قلب می‌گرفتم یا حتی خجالت می‌کشیدم دنبال این داستان را بگیرم. از زمانی که در کلینیک به چشم دیدم که این قبیل اتفاقات چه بلایی بر سر کودک می‌آورند بعد از مدتی توانستم به خودم بقبولانم که این آگاهی و آگاهی بخشی لازم است.

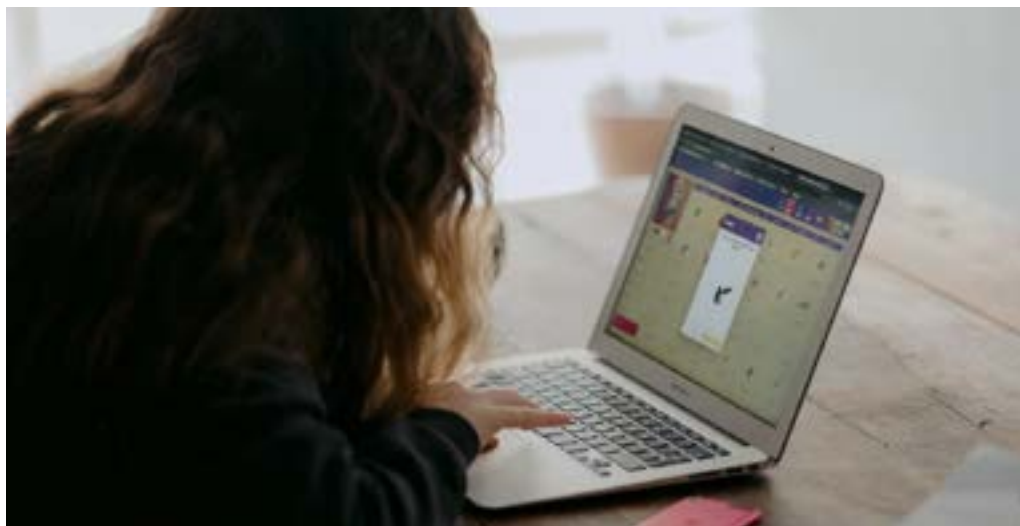
نیست که بخواهد تصمیمی در مورد درمان خودش بگیرد. حتی در مورد مسئله مرگ و زندگی‌اش و حتی اگر بخواهند در بیمارستان برایش احیای قلبی و عروقی انجام دهند با نزدیکانش صحبت می‌کنند. همچنین صلاحیت تصمیم برای روابط جنسی خودشان را ندارند. به همین دلیل به بزرگ‌ترها و نزدیکان آنها محول شده تا این قوانین را برایشان وضع کنند.

علائم کوتاه‌مدت آزار جنسی می‌تواند جسمی باشد؛ مثل عفونت و تروما. می‌تواند روان‌شناختی باشد؛ مثل اضطراب، شب‌اداری، گوشه‌گیری و افت تحصیلی. در بلندمدت هم به همین ترتیب اضطراب یا حمله‌های پنیک، افسردگی به‌خصوص خودکشی و اختلالات شخصیت یا اختلالات جنسی پیدا می‌کنند. متأسفانه خیلی از همین قربانیان در آینده خودشان به یک متجاوز تبدیل می‌شوند. اعتیاد و تن‌فروشی هم جزو تبعات بلندمدت این داستان است.

این‌طور بگویم اهمیت ماجرا از این‌رو است که چون تقریباً تبعاتش غیرقابل‌جبران است تنها راه‌حل پیشگیری است؛ یعنی اصلاً نباید اجازه بدهیم چنین اتفاقی بیفتند چون اگر اتفاق افتد دیگر کاری نمی‌شود کرد.

تینا فرشادگهر: همین‌طور که شما توضیح می‌دادید من به این فکر می‌کردم که چه اتفاق وحشتناکی است هم برای کودک و هم برای والدینش که قرار است با این موضوع روبه‌رو شوند.

شما گفتید کودکان نمی‌توانند برای خودشان تصمیم بگیرند و به همان شکل سالمندانی که مشکل آلزایمر یا فراموشی دارند نیز نمی‌توانند برای خودشان تصمیم بگیرند. دلیل



” اگر یک نوجوان دوازده یا سیزده ساله با رضایت خودش بخواهد با فردی که حداکثر دو سال بزرگ‌تر از اوست رابطه جنسی داشته باشد، از نظر قانونی مشکلی ندارد. اگر شک بکنند که با رضایت نبوده و اجباری در کار بوده برخورد شدیدی با طرف مقابل صورت می‌گیرد.



شمار گزارش‌هایی که مرکز حمایت از کودکان کانادا CCPE دریافت می‌کند، از آغاز پاندمی تقریباً دوبرابر شده است

قرنطینه و میدان باز برای کودک آزارن سایبری

افزایش ۱۰۰ درصدی گزارش‌های رسیده به مرکز حمایت از کودکان

صورت گیرد. شرایطی که کرونا و قرنطینه برای شکارچیان کودکان به وجود آورده، شبیه یک معدن طلا است. شکارچیان کودکان بیشتر در شبکه‌های اجتماعی، تالارهای گفتگو، بازیهای ویدئویی و ابزارهای ارتباطی و تفریحی از این قبیل که محل گشت و گذار و وقت‌گذرانی طعمه‌های بالقوه آنها است، کمین می‌کنند. در شرایط عادی مرکز حفاظت از کودکان کانادا هر ماه بین سه هزار تا چهار هزار گزارش دریافت می‌کند. اما رونه مورن می‌گوید: «این فقط نوک کوه یخ است چرا که هر ماه دور از چشم پدر و مادرها و بدون این که کس دیگری متوجه شود، سوء استفاده‌های متعددی از کودکان اتفاق می‌افتد.»

چه مواردی گزارش داده می‌شوند؟

بهره‌برداری از کودکان در فضای مجازی می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد. اگر مرکز حمایت از کودکان کانادا در شرایط عادی بیشتر هشدارهای مربوط به پورنوگرافی (هرزه‌نگاری) کودکان دریافت می‌کند این نهاد اکنون گزارشهای متعددی از اشکال مختلف فریب یا سوء استفاده از کودکان با اهداف جنسی دریافت می‌کند.

مسئولان پلیس تورنتو از افزایش نوع دیگری از بهره‌برداری جنسی از کودکان در این شهر خبر داده‌اند: self-exploitation یا بهره‌برداری از خود. میگان گری سخنگوی پلیس تورنتو می‌گوید

کارول دایون سخنگوی پلیس انتاریو به سی‌بی‌سی گفته است: «دوره قرنطینه، کودکان و نوجوانان را بیشتر از همیشه آسیب‌پذیر کرده است.»

پلیس استانی انتاریو PPO می‌گوید هنوز خیلی زود است که بخواهیم ابعاد این پدیده را مشخص کنیم چرا که غالب اوقات ماهها طول می‌کشد تا والدین متوجه شوند که فرزندشان با یک شکارچی یا سوءاستفاده‌کننده جنسی از کودکان رابطه برقرار کرده است.

اما در عرصه ملی، مرکز حفاظت از کودکان CCPE چندی قبل از افزایش قابل توجه گزارشهایی که از طریق پلتفرم cyberaide.ca به دست این نهاد رسیده است، خبر داد.

«از چند هفته پیش، گزارشها و هشدارهایی که ما دریافت می‌کنیم، چهل درصد افزایش یافته است.» (رونه مورن، سخنگوی مرکز حفاظت از کودکان کانادا)

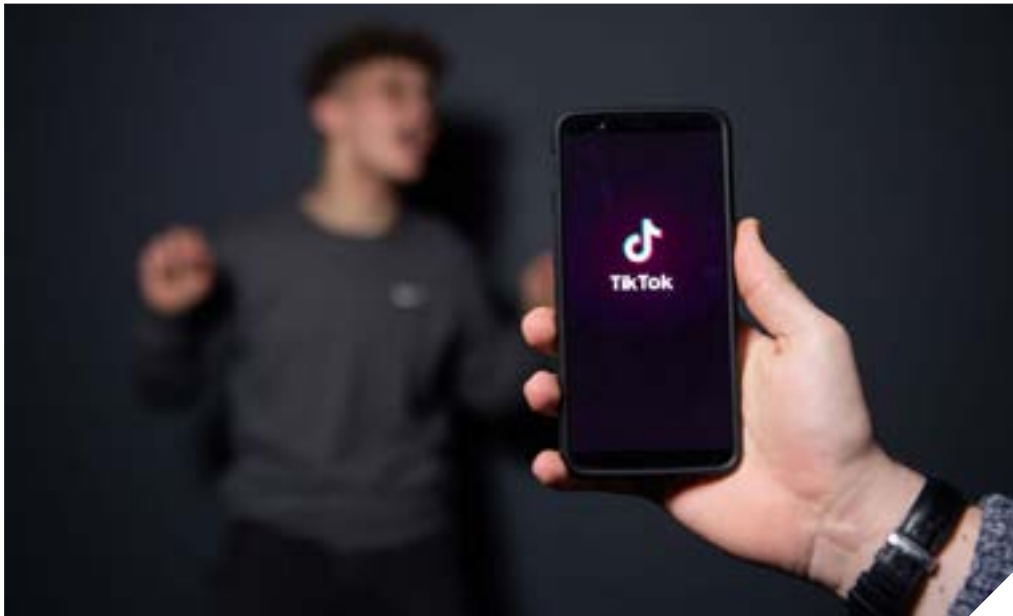
رونه مورن تأکید کرد: «با وضعیت نگران‌کننده‌ای روبرو هستیم اما این وضعیت برای ما عجیب و غافلگیرکننده نیست. این پدیده‌ای است که در حال حاضر کم و بیش در همه جای جهان در اشکال مختلف وجود دارد.»

سخنگوی مرکز حفاظت از کودکان کانادا ادامه داد: «علت اصلی و مستقیم این پدیده آن است که کودکان زمان بیشتری را در فضای مجازی سپری می‌کنند بدون این که نظارت‌چندانی از سوی والدین بر روی فعالیتهای مجازی آنها

قرنطینه و محدودشدن فعالیت‌های اجتماعی به علت بحران کووید ۱۹ فضای مساعد برای بهره‌برداری از کودکان در فضای مجازی به وجود آورده است

به گزارش هفته به نقل از رادیو کانادا، بسته شدن مدارس به علت قرنطینه موجب شده است کودکان و نوجوانان بیشتر از همیشه وقت خود را در فضای مجازی سپری کنند و همین مسئله فرصت مناسبی برای شکارچیان و سوءاستفاده‌کنندگان از کودکان به وجود آورده است.

کارول دایون سخنگوی پلیس استان انتاریو می‌گوید: «با اجرای قرنطینه شمار پدوفیل‌هایی که در وب پنهان گفتگو و فعالیت می‌کنند، افزایش یافته است. آنها خودشان هم اذعان دارند که قرنطینه شرایط خوبی برایشان فراهم کرده است.» دایون تصریح کرد با توجه به قرنطینه، کودکان و نوجوانان نسبت به قبل فرصت بیشتری برای گشت زدن در فضای مجازی دارند. به همین علت خانم دیون از پدر و مادرها می‌خواهد بیشتر از قبل مراقب فرزندان خود باشند و بر فعالیتهای آنها در پلتفرم‌های الکترونیک نظارت بیشتری داشته باشند.



تیک تاک یک شبکه اجتماعی است که امکان اشتراک گذاری ویدئوهای کوتاه را که غالباً با موسیقی همراه است، به کاربران می‌دهد.

این اتفاق زمانی می‌افتد که یک کودک داوطلبانه عکسها یا تصاویری از خود منتشر می‌کند که ممکن است یک فرد بالغ از آنها بهره برداری یا سوءاستفاده جنسی کند.

به گفته رونه مورن، این شرایط نشان می‌دهد که چقدر مهم و لازم است که والدین روی فعالیتهای فرزندانشان در فضای مجازی نظارت بیشتری داشته باشند و هشدارهای لازم را به آنها بدهند. وی خطاب به والدین گفت: "آیا شما تیک تاک را می‌شناسید؟ لازم است که بدانید اکثر نوجوانان از تیک تاک استفاده می‌کنند. بسیار مهم است که شما به عنوان پدر و مادر با این گونه نرم افزارها آشنا باشید. در عین حال از فرزندانتان هم بخواهید به شما نشان دهند که چگونه از شبکه های اجتماعی استفاده می‌کنند و در این شبکه ها با چه افراد یا گروه هایی در ارتباط هستند."

والدین برای آموزش دادن ابتدا باید یاد بگیرند

سخنگوی مرکز حفاظت از کودکان کانادا تاکید کرد وقتی شما به عنوان پدر و مادر با ابزارهای الکترونیکی و نرم افزارهای جدید آشنایی نداشته باشید، سخت است که بخواهید با کودکانتان درباره استفاده ایمن از این فناوریها صحبت کنید. به همین علت غالباً والدین در چنین موقعیت هایی برای ایفای نقش و مسئولیتی که به عنوان راهنما بر دوش خود احساس می‌کنند، اظهار عجز می‌کنند چرا که اطلاعات و مهارت چندانیه درباره اینترنت و فناوریهای ارتباطی نوین ندارند این در حالی است که کودکانشان به این فناوریها کاملاً مسلط هستند.

به همین علت مرکز حمایت از کودکان کانادا یک رشته منابع در اختیار خانواده ها قرار می‌دهد تا والدین بتوانند در روند فراگیری این فناوریها از آنها استفاده کنند. مسئولان پلیس استان انتاریو و همچنین ادارات پلیس چندین

منطقه دیگر نیز استفاده از این منابع را به والدین توصیه کرده اند. در این منابع نحوه گفتگو با کودکان درباره امنیت در اینترنت بر حسب سن و سال آنها تشریح شده و یک رشته تدابیر نظارتی نیز برای کنترل فعالیت کودکان در اینترنت پیشنهاد شده است. رونه مورن تصریح کرد بخشی از این تدابیر و توصیه ها نیز به آگاهی بخشی و هدایت نوجوانان اختصاص دارد. زمانی که نوجوانان در فعالیتهای مجازی خود با مشکلی روبرو می‌شوند، بسیاری از آنها به جای مشورت با بزرگترهای مورد اعتماد، ترجیح می‌دهند خودشان مشکلشان را حل کنند. وقتی یک نفر تهدید می‌کند که عکسها یا فیلم های خصوصی یک نوجوان را پخش خواهد کرد، تکلیف چیست و نوجوان چکار باید بکند؟ منابع ارائه شده توسط مرکز حفاظت از کودکان سعی کرده است به سوالاتی از این قبیل پاسخ دهد.

پلیس کبک و اداره پلیس شهر مونترال نیز در ماههای اخیر بارها به ویژه در دوره قرنطینه به والدین درباره افزایش خطر بهره برداری جنسی از کودکان در فضای مجازی هشدار داده اند. ادارات پلیس کبک و مونترال اعلام کرده اند که از ابتدای قرنطینه، با افزایش ملموس گزارشهای مرتبط با سوء استفاده جنسی از کودکان در فضای مجازی روبرو شده اند.

نانسی فورنیه سخنگوی پلیس کبک هشدار داد: «شکارچیان کودکان در اینترنت از روشهای مختلف تهدید، تحریک، تطمیع یا تشویق استفاده می‌کنند تا کودکان را به تولید محتوای جنسی مثل عکس و فیلم ترغیب کنند. گاهی اوقات شکارچیان که غالباً افراد بالغ هستند خود را همسن و سال طعمه هایشان جا می‌زنند تا بتوانند اعتماد آنها را جلب کنند، آنها را به محل قرار بکشاند و از آنها سوء استفاده کنند.»

پلیس کبک از والدین خواست بیشتر از پیش مراقب باشند، نظارت بیشتری بر حرکات و رفتار کودکانشان داشته باشند تا بتوانند آنها را از خطر شکارچیان دور نگه دارند.

نانسی فورنیه تاکید کرد: «توصیه پلیس به والدین این است که با کودکان و نوجوانانتان بیشتر صحبت کنید، به همراه آنها از سایتها یا مراکز اینترنتی که استفاده می‌کنند یا وقت خود را در آن می‌گذرانند بازدید کنید، افرادی را که در شبکه های اجتماعی با آنها صحبت می‌کنند بیشتر بشناسید، از ماهیت گفتگوهایی که میان آنها صورت می‌گیرد آگاهی یابید و آنها را از خطراتی که ممکن است در دنیای مجازی در کمینشان باشد، آگاه سازید.»

سخنگوی پلیس کبک همچنین به پدر و مادرها توصیه کرد به کودکانشان توصیه کنند که در صورت احساس ناامنی و مواجهه با خطر در فضای وب چکار کنند، از انتشار اطلاعات شخصی یا دیدار نزدیک با دوستان مجازی که شناخت کاملی از آنها ندارند، خودداری نمایند، پارامترهای محرمانگی را روی دستگاههای الکترونیکی و نرم افزارهای خود فعال کنند تا خطر سوء استفاده از آنها توسط شکارچیان کاهش یابد.

پلیس کبک اعلام کرده در ماههای اخیر گزارشهای متعددی از انواع سوء استفاده جنسی از کودکان در فضای مجازی دریافت کرده و تحقیقات خود را درباره آنها آغاز کرده است.

BOULANGERIE AZER
PAINS ET PATISSERIES IRANIEN

نانوایی سنگکی آذر

نان داغ از تنور سنگی
چهارشنبه تا یکشنبه ۲ تا ۸ بعد از ظهر

STONE BAKED WHOLE WHEAT TRADITIONAL BREAD (SANGAK)

514-634-6363
1153 Rue Notre Dame Lachine, H8S 2C5, QC

نان سنگک آذر را از فروشگاههای معتبر مواد غذایی بخواهید!
هم اکنون در فروشگاه البرز، در ۶۶۸۵ خیابان سن ژاک غربی در ان.دی.جی

514-550-0799 514-800-2322
admission@sainstitute.ca
sainstitutemtl
690 Boul. Cremazie East, Montreal, H2P 1E9



INSTITUT SA



✓ کلاسهای ما

- استارتینگ بیزینس
- فروش حرفه‌ای
- نمایندگی فروش
- فروش (توریسم)
- حسابداری
- منشی‌گری

* ارائه مدرک پایان دوره توسط:
Ministère de l'Éducation

WE OFFER → **FINANCIAL AID**
(\$900 - \$1300 EACH ONE)

→ **OPUS CARD**
(MONTHLY METRO / BUSCARD)

→ **SPECTACLES**
(FOR ALUMNOS WITH VISION PROBLEMS)

شروع کلاسها از اول هر ماه
هر روز از ساعت ۹ صبح تا ۴ بعد از ظهر

زندگی جدید

حرفه جدید

فرصت‌های جدید

ELAN ACCOUNTING SERVICES INC.

انجام امور مالیاتی به صورت Online یا حضوری

با توجه به انتخاب شما

(514) 225 3500

کلیه خدمات حسابداری و مالیاتی جهت بیزینس و اشخاص
توسط تیم مجرب و کار آزموده

- خدمات حسابداری و دفترداری
- تهیه، تکمیل و ارسال اظهارنامه مالیاتی (اشخاص و شرکتها)
- تهیه، تکمیل و ارسال مالیات بر فروش و خدمات GST / QST
- خدمات مربوط به حقوق و دستمزد - Payroll
- ارزیابی و مشاوره مالی جهت خرید و فروش بیزینس



Iraj Mohammadi
(514-625-6292)
CPA Candidate

Mojdeh Miri
(514-562-3493)
CPA Candidate



360-3285 Cavendish Blvd.
Montreal, QC H4B 2L9

<http://elanaccounting.ca>
info@elanaccounting.ca



مشاوره ، طراحی ، اجرا
گرافیک هفته

0-100

به ما بسپارید
از
طراحی تا چاپ

طراحی لوگو/ طراحی پکیج اداری/ پوستر/ کاتالوگ/ بروشور
تقویم و سررسید/ صفحه آرای کتاب و مجلات/ طراحی بسته بندی
محصولات/ طراحی تبلیغات

۵۱۴-۷۸۷-۸۸۴۸
۴۳۷-۸۸۷-۸۴۰۱



NCB CONSTRUCTION

HOME INSPECTION

کارشناس و بازرس فنی ساختمان
سهیل گلپور

Inter NACHI Certified Professional Inspector (CPI)
Certified Residential Building Inspection
Member of InterNACHI Quebec #17070512
Civil engineering RBQ#5678-7625-01
TEL: (438) 402 - 1401
Golpour.s@gmail.com



Website:ncbconstruction.ca

خرید یک ملک می تواند مهمترین و بزرگترین سرمایه گذاری در زندگی شما باشد.
بگذارید تلاش کنیم تا آن را از نقص های عمده بررسی کنیم.

گروه خبر هفته

دوستان تازه وارد تنها نخواهند بود

مصاحبه با کاوه شکوری درباره گروه پند

۲۰۱۸ در سمت‌های عضو هیئت‌مدیره و مدیر امور فرهنگی هنری این فعالیت‌های داوطلبانه ادامه پیدا کرد که به‌عنوان نمونه می‌توان به برگزاری دو دوره موفق آمیز «روز ایران» در شهرداری اتاوا و چندین دوره جشن نوروز اشاره کرد.

علی‌رغم وجود فعالیت‌های متنوع و زیاد فرهنگی هنری در شهر، همیشه خلأ وجود سازمانی رسمی و فعال برای پاسخ به سؤالات و دغدغه‌ها و خیلی موارد مهم و ضروری دیگر که می‌تواند ورود و زندگی تازه‌واردان به اتاوا را راحت‌تر کند و به ایشان برای ادغام در جامعه جدید و در نهایت ورود به بازار کار کمک کند در شهر احساس می‌شد.

برای پاسخ به این نیازها بود که مجموعه پند در اتاوا باهمت و پشتکار چند نفر از جوانان فعال و متعهد ایرانی و با هدف توانمندسازی، پشتیبانی و راهنمایی تازه‌واردان به اتاوا برای آغاز زندگی جدید و فراهم نمودن خدمات آموزشی و حمایتی و زیربنای لازم جهت ورود سریع‌تر به بازار کار در اتاوا برای تازه‌واردان و مهاجران و پناهندگان تشکیل شد تا با همکاری و همیاری هم بتوانیم امکان دسترسی راحت‌تر به اطلاعات اولیه موردنیاز و معتبر و توانمند نمودن جامعه ایرانیان و سایر فارسی‌زبانان مقیم اتاوا و همچنین افرادی که به هر هدفی مقصد مهاجرتشان اتاوا هست را فراهم کنیم.

کاوه شکوری درباره فعالیت‌های «پند» می‌گوید: به‌صورت کلی خدمات ما شامل سه بخش اصلی اطلاع‌رسانی و آگاه‌سازی، آموزش و توانمندسازی برای ورود به بازار کار هست که مجموعه این خدمات را در دو مرحله قبل از ورود افراد به اتاوا و از زمان ورود تا وارد شدن به بازار کار ارائه می‌کنیم. به این شکل در مرحله اول می‌توانیم با مشاوره صحیح، آموزش و اطلاع‌رسانی، فرایند تصمیم‌گیری و مسیر مهاجرت و زندگی جدید را برای مهاجرین آسان‌تر و هموارتر کنیم، و در مرحله دوم با ارائه خدمات آموزشی و حمایتی، زیربنای لازم برای ورود سریع‌تر به بازار کار را برای مخاطبین خود فراهم کنیم. در واقع به‌صورت کلی می‌توان هدف پند را در «ایجاد پل ارتباطی بین مهاجرت و اشتغال» خلاصه کرد.



درباره کاوه شکوری و موسسه «پند»

کاوه شکوری متولد ۱۳۵۹ در تهران؛ لیسانس مهندسی صنایع از دانشگاه آزاد و فوق لیسانس MBA از دانشگاه Exeter انگلستان است.

شروع فعالیت‌های خیریه و داوطلبانه او به سال ۲۰۰۸ برمی‌گردد که فعالیت در سازمان خیریه پیام امید را در زمینه حمایت و کمک به زنان سرپرست خانوار در تهران شروع کرد.

اودرباره فعالیت‌هایش در کانادا می‌گوید: بعد از ورود به کانادا در سال ۲۰۱۳ هم با عضویت در انجمن فرهنگی هنری ایرانیان اتاوا همچنان ادامه پیدا کرد و تا سال

جدید را آسان‌تر و هموارتر کنیم و در مرحله دوم با ارائه خدمات آموزشی و حمایتی، زیربنای لازم برای ورود سریع‌تر به بازار کار را برای این عزیزان فراهم کنیم.

تحقق این اهداف از طریق پشتیبانی و همراهی برای انجام امور اداری و بانکی اولیه، کمک به یافتن مسکن، برگزاری کلاس‌های آموزش زبان انگلیسی و فرانسه و برگزاری سمینارها و کارگاه‌های آموزشی شامل جلسات راهنمایی و پاسخ به سؤالات در بدو ورود، رزومه‌نویسی، آماده‌سازی برای مصاحبه، آموزش اصول و مفاهیم مالی و سرمایه‌گذاری، جلسات نتورکینگ، سمینارهای آموزشی در مورد زمینه‌های کاری و رشته‌های تحصیلی، آموزش مراحل تکمیل فرم‌های مالیاتی و موضوعات مهم دیگر انجام می‌شود.

یک مهاجر و تازه‌وارد که به‌عنوان نیروی کار ماهر وارد کانادا و به‌طور خاص اتاوا شده است چه قدر می‌تواند به کمک مجموعه «پند» برای کسب کار امیدوار باشد؟ از آنجاکه شرایط، الزامات و نیازمندی‌های مشاغل و بازار کار اتاوا ممکن است تا حدی با کشورهای دیگر و به‌خصوص ایران متفاوت باشد، ما سعی می‌کنیم در قدم اول ضمن

کاوه شکوری گرامی مجموعه «پند» را چگونه می‌توان خیلی کوتاه معرفی کرد؟

به‌صورت خیلی خلاصه می‌توانیم مجموعه پند رو به‌عنوان سازمانی خیریه که در زمینه پشتیبانی، راهنمایی و توانمندسازی تازه‌واردان، مهاجران و پناهندگان ایرانی و سایر فارسی‌زبانان در اتاوا ثبت شده و زیر نظر CRA فعالیت می‌کند معرفی کنیم.

مجموعه «پند» برای تازه‌مهاجران چه خدماتی دارد؟

هدف اصلی در پند توانمندسازی تازه‌واردان و «ایجاد پل ارتباطی بین مهاجرت و اشتغال» برای ایرانیان و سایر فارسی‌زبانانی هست که مقیم اتاوا می‌باشند و یا مقصد مهاجرتشان اتاوا هست.

به‌صورت کلی خدمات ما شامل سه بخش اصلی «اطلاع‌رسانی و آگاه‌سازی»، «آموزش» و «توانمندسازی» برای ورود به بازار کار هست که مجموعه این خدمات در دو مرحله قبل از ورود به اتاوا و از زمان ورود افراد به اتاوا تا اشتغال ارائه می‌شود. به این صورت در مرحله اول می‌توانیم با مشاوره صحیح و اطلاع‌رسانی و آموزش‌های اولیه، فرآیند تصمیم‌گیری و مسیر مهاجرت و زندگی



PAND SETTLEMENT SERVICES
BRIDGING THE GAP BETWEEN IMMIGRATION AND EMPLOYMENT

PROFESSIONAL, ADAPTATION, NETWORKING AND GUIDANCE FOR RECIPIENTS TO OBTAIN:

- Mentorship and career counselling
- Facilitate successful adaptation and integration process in Ottawa
- Network building, networking opportunities and referrals
- Resume writing and job searching support
- Temporary accommodations and housing assistance
- Information Sessions, Seminars, workshops & Orientation sessions for Students and Newcomers
- French and English language courses
- Airport Meet and Greet



راه های ارتباط با پند

همکاران موسسه پند از طریق تلفن، ایمیل، وبسایت، صفحه فیس بوک و اینستاگرام و گروه تلگرامی ایرانیان اتاوا پاسخگوی سؤالات هستند.

(613) 897 31 72

infopandsettlement.ca

www.pandsettlement.ca

www.facebook.com/pandsettlementservices

www.instagram.com/pand_settlement_service

<https://t.me/joinchat/BNzqYkEuy-zVf1yo5K1sqw>



ارزیابی شرایط و توانمندی‌های هر فرد، با ارائه مشاوره تخصصی توسط افراد متخصص و واجد شرایط، نیروی کار تازه‌وارد را با فضای کلی و فرهنگ کاری در کانادا آشنا کنیم و در قدم دوم با پشتیبانی و همکاری همراه با تهیه رزومه استاندارد و مورد تأیید، زیربنای آموزشی و مهارتی لازم را برای افزایش شانس پذیرش برای مصاحبه کاری و موفقیت در انجام مصاحبه فراهم نماییم. هم‌زمان با این خدمات برگزاری جلسات تخصصی نتورکینگ برای افزایش دامنه ارتباطات حرفه‌ای افراد را نیز در دستور کار داریم تا این دوستان را برای ورود سریع‌تر به بازار کار آماده کنیم.

آیا سمینار یا دوره‌های تخصصی برای آشنایی با شرکت‌های مختلف را در دستور کار دارید؟ ما به‌صورت هفتگی سمینارها و کارگاه‌های آموزشی متنوعی را در طول سال برگزار می‌کنیم. این برنامه‌ها به دو شکل اطلاعات و دانستنی‌های پایه و عمومی نظیر جلسات راهنمایی و پاسخ به سؤالات در بدو ورود، رزومه نویسی، آماده‌سازی برای مصاحبه، آموزش اصول و مفاهیم مالی و سرمایه‌گذاری، شرایط اجاره و خرید خانه، معرفی محله‌ها و مدارس، فرصت‌های شغلی و تحصیلی، زمینه‌های کاری و رشته‌های درسی پرتعداد، آموزش مراحل تکمیل فرم‌های مالیاتی و سیستم بهداشت و درمان و مجموعه اطلاعاتی که برای شروع زندگی جدید مفید است و سمینارهای تخصصی آموزش مهارت‌های کاری و جلسات نتورکینگ با حضور متخصصین ایرانی و غیرایرانی شاغل در مشاغل موردنظر برگزار می‌شود.

آیا مجموعه «پند» برای جوامع مهاجر (کامیونیتی‌های مختلف غیرایرانی چه هم‌زبانان مانند افغان‌ها و چه غیرفارسی‌زبانان) هم خدمات ویژه‌ای دارد یا خیر؟ بله از آنجاکه خدمات آموزشی و مشاوره‌ای سازمان پند علاوه بر زبان فارسی به زبان انگلیسی هم ارائه می‌شود، کلیه تازه‌واردان، مهاجران و پناهندگان غیرایرانی نیز می‌توانند از آن بهره‌مند شوند.

شما راز موفقیت یک نیروی تازه‌وارد و ماهر را برای دستیابی به کار مورد نظرش در جامعه میزبان در چه می‌بینید؟ برخورداری از پشتیبانی و مشاوره صحیح؛ صبوری، پشتکار، انعطاف‌پذیری و توانایی انطباق با شرایط جدید؛

آشنایی با فرهنگ کاری و زندگی جدید؛ آمادگی برای ادغام و پذیرش جامعه جدید؛ کسب دانش و مهارت به‌روز و موردنیاز بازار کار کانادا.

و سخن پایانی:

دوستان تازه‌وارد باید بدانند که در این شهر تنها نخواهند بود. همه ما تجربه روزهای سخت مهاجرت را پشت سر گذاشته‌ایم و الان اینجا هستیم تا تجربیات و مهارت‌های موردنیاز برای موفقیت را در اختیار تازه‌واردان قرار بدهیم تا در کنار هم و با همیاری هم برای پیشرفت و موفقیت افراد و در نهایت توانمندتر شدن جامعه گام برداریم.

کاوه شکوری گرامی از شما سپاسگزاریم.

ممنون از شما و نشریه وزین هفته که این فرصت را در اختیار ما قرار دادید تا بتوانیم برای معرفی و ارائه خدمات به هم‌میهنان عزیزمان، ارتباط نزدیک‌تری با جامعه برقرار کنیم.



دکتر الهام گرامی

اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه در کودکان و راه‌های درمان آن



اختلال بیش‌فعالی یک اختلال رفتاری رشدی در روان‌پزشکی و تقریباً از شایع‌ترین اختلال رفتاری در کودکان و نوجوانان در حوزه روان‌پزشکی است و عمدتاً در پسران بیش از دختران شایع است.

اگر بیش‌فعالی تا سن خاصی ادامه یافته و درمان نشود، ممکن است کودکان را در بزرگسالی دچار مشکلات جدی کرده، به صورتی که در امور تحصیلی و مهارت‌های ارتباطی موفق نبوده و یا در بزرگسالی به سمت رفتارهای پرخطر و ضداجتماعی کشیده شوند.

علل اختلال بیش‌فعالی

اختلال بیش‌فعالی علت‌های زیادی داشته باشد و گاهی نیز علت واضحی در ابتلا به آن دیده نمی‌شود، ولی از عمده‌ترین علل آن می‌توان به:

۱. عوامل ژنتیکی

میزان اختلال بیش‌فعالی در کودکانی که سابقه ابتلا به این اختلال در والدین و بستگان آن‌ها وجود دارد، بیشتر از کودکانی است که سابقه ابتلا به این اختلال در والدین و بستگان آن‌ها وجود ندارند.

۲. عوامل محیطی اختلال بیش‌فعالی

عوامل محیطی از دوران بارداری تا هنگام تولد و بعد از آن بر شخصیت و عملکردهای انسان اثر می‌گذارند. بدون شک تأثیری که یک خانواده سالم بر رشد همه جانبه کودک می‌گذارد، متفاوت از خانواده‌های ناسالم خواهد بود. اختلافات و تنش بین والدین، ناسازگاری، پرخاشگری و خلق و خوی مضطرب آن‌ها و هم‌چنین جدایی والدین در به وجود آمدن این اختلال سهم بسزایی دارند. در این میان می‌توانیم به عوامل دیگری مثل اعتیاد والدین به سیگار، انواع مخدرها و الکل و نیز شکل زندگی مدرن امروزی، افزایش تنش‌ها در خانواده‌ها، اشتغال هر دو والدین و عدم وقت‌گذاری مناسب با فرزندان‌شان، هم‌چنین آپارتمان‌نشینی و عدم تحرک کودکان همه و همه در شکل‌گیری این اختلال مهم است.

علائم بیش‌فعالی

پرتحرکی زیاد، تحرک زیاد در دست و پا، رفتارهای تکانشی (ناگهانی و غیرقابل پیش‌بینی)، عدم تمرکز، دقت پایین، پرحرفی، انجام کارهای پرخطر و نداشتن ترس، آسیب زدن به خود و دیگران، گم کردن مداوم وسایل به خصوص در مدرسه، اختلال در روابط با دوستان و همکلاسی‌ها،

تفاوت بیش‌فعالی با بازیگوشی

در اغلب خانواده‌ها کودکانی دیده می‌شوند که در حین بازی کردن شیطنت کرده، سر و صدای زیادی داشته و در برخی مواقع هم به تذکرات بی‌توجه هستند، به طوری که در این شرایط والدین و اطرافیان این بازیگوشی و شیطنت کودک را به اشتباه بیش‌فعالی خطاب می‌کنند. تفاوت کودکان بازیگوش و پرتحرک در علائمی که در بالا ذکر شد؛ است.

۳. مشخصه اصلی اختلال بیش‌فعالی: پرتحرکی زیاد، کمبود توجه و در نهایت اعمال تکانه‌ای مثل کارهای ناگهانی، خطرناک و غیرقابل پیش‌بینی است. توجه داشته باشید که کودکان بازیگوش نیز ممکن است در حین بازی بسیار شلوغ کرده، جنب و جوش زیادی داشته باشند و به تذکر اطرافیان نیز بی‌توجهی کنند، ولی حالت‌هایی که منجر به ناهنجاری شود را ندارند و این رفتارهای شیطنت به دلیل سن کودک بوده و به مرور بهتر می‌شود. حال آن‌که در کودکان بیش‌فعال، این‌گونه رفتارها ممکن است نه تنها به مرور بهتر نشده بلکه شدت بیشتری پیدا کرده و در مدت طولانی و به خصوص در محیطی خارج از منزل و در محیط مدرسه یا مهد کودک و با شکایت معلمان همراه باشد.

کودک بازیگوش کودک است که علیرغم این‌که تحرک بالایی دارد، اما بازدهی خود را در امر تحصیل و روابط اجتماعی از دست نمی‌دهد، در حالی‌که کودک بیش‌فعال در کنار تحرکات زیاد، دارای مشکلات رفتاری، اختلال در روابط با دوستان و همکلاسی‌ها و همین‌طور اختلال در یادگیری و تحصیل نشان می‌دهد.

مشکلات درسی و افت تحصیلی، خواب ناآرام و کافی که در خواب تحرکات زیادی دارند و دشواری در به رختخواب رفتن، انرژی و عدم احساس خستگی و عمدتاً دوره نوزادی سخت همراه با بی‌قراری و گریه‌های زیاد از علائم این اختلال است. کودک با اختلال بیش‌فعالی حداقل دارای شش علامت از این علائم و طی مدت ۶ ماه و به خصوص با گزارش منفی از طرف مدرسه یا مهد کودک همراه است.

سه نوع اختلال بیش‌فعالی وجود دارد:

۱. اختلال بیش‌فعالی از نوع پرتحرکی و برانگیختگی HD: علائم بیش‌فعالی در نوع پرتحرک و برانگیخته شامل قراری و ناآرامی، مشکل در حفظ نشستن، دویدن بیش از حد و یا بالا و پایین پریدن، ناتوانی از بازی کردن در سکوت، صحبت کردن زیاد و وسط حرف دیگران پریدن، پاسخ به سوالات قبل از اتمام آن، عدم صبوری و عدم رعایت نوبت مثل در صف ایستادن

۲. اختلال بیش‌فعالی از نوع بی‌توجهی AD: ناتوانی در توجه به جزئیات، بی‌دقتی در تکالیف مدرسه یا سایر فعالیت‌ها، مشکل در ادامه دادن درس و دقت در طی فعالیت‌ها، مشکل آشکار در گوش دادن، مشکل در پیروی از دستورات، بی‌نظمی، اجتناب از کارهایی که به تلاش ذهنی و تفکر نیاز دارد، گم کردن اسباب بازی‌ها و کتاب‌ها و وسایل، واکنش بیش از حد به محرک‌ها و فراموشی در فعالیت روزانه.

۳. اختلال بیش‌فعالی از نوع پرتحرکی به همراه نقص توجه و کمبود دقت که شایع‌ترین این اختلال در بین کودکان و نوجوانان است.

ممکن است سرخوردگی و اضطراب او بیشتر شود. پس این موضوع را نه به عنوان امری زشت، بلکه به عنوان یک راز در هر جایی بازگو نکنید.

• محبت و توجه کافی به کودک خود داشته باشید و از سرزنش و تنبیه او جدا خودداری کنید.

• وقت گذاشتن برای کودک از نظر تفریحی و با هر دو والد بسیار ضروری است.

• از او انتظار نداشته باشید مثل دیگر کودکان کارهایش را با سرعت و دقت انجام دهد. این کودکان تمرکز پایینی داشته و نیاز به وقت بیشتری دارند.

• کودک پرتحرک برای انجام فعالیت‌هایش به حضور شما نیاز دارد.

• عصبی بودن شما به او استرس وارد می‌کند و روند کارها را کند می‌کند. بنابراین اگر خسته هستید کمی به خودتان استراحت بدهید و با او درگیر نشوید، او مقصر هیچ چیز نیست. در زمان آرامش برنامه‌ریزی مناسبی برایش در نظر بگیرید و کارها را بر اساس تشویق پیش ببرید.

روش آموزش به دانش‌آموزان پرتحرک و بیش‌فعال

بهترین روش برای دانش‌آموزان پرتحرک، تنظیم زمان‌بندی‌های کوتاه و یا گذاشتن ساعت برای تمرکز بر روی یک مطلب واحد است که بتوانند تمرکز خود را در زمان‌بندی کوتاه حفظ کنند. آن‌ها نمی‌توانند به طور کامل و در یک تایم طولانی و زیاد، یک کار منسجم را به پایان برسانند و باید فعالیت‌هایشان را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کرد تا بتوانند آن‌ها را به اتمام برسانند. برای کودک ساعتی بخرید که بتواند آن‌را تنظیم کرده و در زمان آموزش و درس از آن استفاده کند.

به طور مثال وقتی ده خط مشق دارد، تایم آن‌را به یک ساعت و هر شش دقیقه یک خط خرد کنید. ساعت را کوک کنید تا در تایم مورد نظر مثلا یک خط بنویسد، سپس چند دقیقه استراحت و دوباره یک خط دیگر... بعد از تمام شدن درس او را تشویق کنید. (برای کودکان پرتحرک به دلیل تمرکز پایینی که دارند، تایم و حجم درس بایستی خرد شود).

ورزش مداوم مثل شنا و یوگا

رژیم غذایی مناسب کودکان بیش‌فعال: بهتر است کودکان بیش‌فعال از نظر تغذیه از خوردن غذاهایی که فعالیت را بیشتر می‌کنند مانند انواع ادویه‌ها به خصوص فلفل خودداری کنند. فست‌فود، سوسیس و کالباس و اغذیه‌های کافئین‌دار نیز برای این کودکان مضر است و خواب و آرامش آن‌ها را بیشتر به هم می‌ریزد.

درمان اختلال بیش‌فعالی با نوروفیدبک

نوروفیدبک در واقع نوعی یادگیری است به گونه‌ای که مغز یاد می‌گیرد که چگونه به تنظیم خود پرداخته و نقص‌های عملکردی خود را برطرف کند. مانند هر درمان دیگری، کامل کردن دوره درمان با نوروفیدبک بسیار مهم است. این درمان تقریباً ۴۰ جلسه و با وصل الکترودهایی به مغز انجام می‌شود.

نوروفیدبک درمانی تکمیلی است و به هیچ‌عنوان جایگزین درمان دارویی و درمان‌های روان‌شناختی نمی‌شود. در طول دوره درمان اختلال بیش‌فعالی، ارتباط روانشناس با معلم و مربیان مهد کودک یا مدرسه جهت توصیه‌های رفتاری و آموزشی در مورد کودک بیش‌فعال و گرفتن شرحی از عملکردهای رفتاری و تحصیلی کودک در روند درمان بسیار مهم و تاثیرگذار است.

نکات زیر اقدامات بسیار مهم و کمک‌دهنده‌ای برای والدین عزیزی است که کودک پرتحرک، بازیگوش و یا بیش‌فعال داشته و به دنبال راه‌کارهایی جهت رفتار بهتر و کنترل اوضاع هستند:

- کودک بیش‌فعال خود را به هیچ‌وجه به این نام صدا نزنید.
- مشکلات او را در جمع بازگو نکنید.
- اگر می‌خواهید معلم و مدیر مدرسه یا نزدیکان خود را از موضوع اختلال او مطلع نمایید، سعی کنید شرایطی را فراهم کنید که حضور نداشته باشد.
- بیاد داشته باشید که موضوع اختلال مسئله غیر قابل حلی نیست، بلکه در زمان مناسب و با درمان‌های درست و بجا، قابل کنترل و درمان است.
- اگر کودک هر کجا که می‌رود صحبت از این موضوع باشد،

در واقع مرز تشخیص برای این کودکان وجود اختلال در عملکردهاست، نه میزان تحرک و فعالیت آن‌ها

روش‌های درمان اختلال بیش‌فعالی

این اختلال اگر به موقع و درست درمان شود، قطعاً درمان‌پذیر است.

۱. بررسی و درمان‌های دارویی از طرف روانپزشک کودک: که البته دارو درمانی نه برای همه کودکان دارای این اختلال، بلکه بنابر صلاح‌دید روانپزشک، در مواردی دارو درمانی مهم بوده و می‌بایستی تجویز شود.
۲. بررسی و درمان‌های غیردارویی از طرف روان‌شناس کودک:

- در قدم اول روان‌شناس کودک می‌بایستی یک مصاحبه و ارزیابی دقیق و کامل از والدین و از معلم و مربی به عمل آورده و در صورت تشخیص این اختلال، اقدامات درمانی زیر را که برای کودک بسیار مهم و حیاتی است، اجرا نماید:
- کاردرمانی و بازی درمانی با کودک
- رفتاردرمانی با کودک به جهت کنترل و کاهش رفتارهای غلط و منفی و افزایش رفتارهای مثبت و بهبود ارتباط با همسالان و اطرافیان
- آموزش فرزندپروری صحیح به والدین: آموزش به والدین در جهت شناخت این اختلال و راه‌های درمان آن و نیز چگونگی رفتار و برخورد درست با کودک بیش‌فعال
- خانواده درمانی در صورتی که مشکلاتی در روابط والدین با هم و یا با سایر افراد خانواده دیده می‌شود.



سیروس یحیی آبادی

دارا و نـدار





نیوشا ریاحی
Niousha Riahi
وکیل رسمی دادگستری کبک

Riahi Legal

- حقوق تجاری در کانادا
- حقوق خانواده در کبک
- طرح دعاوی و دفاع در دادگاه‌های کبک
- مهاجرت به کانادا

آدرس: در مرکز مونترال و نزدیک ایستگاه متروی مک‌گیل
2001 Blvd. Robert Bourassa Suite 1700
Montréal (Québec) H3A 2A6

514-953-3570
00982122019431 دفتر تهران
00989912535922 riahi@riahilegal.com riahilegal.com

امیر ندیمی
مشاور بیمه
Damage Insurance Broker

امیر ندیمی به عنوان مشاور مستقل در امور

- بیمه تجاری
- بیمه منزل
- بیمه اتومبیل

می تواند بهترین شرکت را از میان شرکت های متعدد برای مشتریان خود برگزیند.



Commercial insurance
Dwelling insurance (Buildings, home, condo, apt)
Vehicle Insurance: Auto, Motorcycle etc

514 - 600 - 2338
www.AmirNadimi.com
AssurancesNadimi
1955 Ch. de la Côte-de-Liesse,
suite 201
Saint-Laurent, QC, H4N 3A8



MONT CRYPTO

خرید و فروش ارزهای دیجیتال
انجام حواله بین ایران و کانادا

بیت کوین،
اتریوم، ریپل، استلار،
ترون، کاردانو، مونرو، آیوتا
و هزاران ارز موجود در بازار کریپتوکارنسی

+1 438 808 1977
1650 Maisonneuve Blvd W, 2nd Fl
Montreal, QC H3H 1J7

Telegram: Mont_Crypto_Support
+1 438 808 1977
Telegram Channel: @Mont_Crypto
Instagram: Mont_Crypto

Ben Reno
تعمیرات و نوسازی ساختمان
مسکونی و تجاری

- نقاشی
- تکمیل زیرزمین
- نصب در و پنجره
- نصب کفپوش و پارکت
- تعمیرات و نوسازی حمام
- نرده چوبی و بالکن (Deck)
- کاشی کاری و سنگ کاری
- ساخت و نصب انواع دکوراسیون
- ترمیم و تعویض دیوارهای داخلی
- ساخت و نصب کابینت و تجهیزات آشپزخانه

RBQ License & Carpentry License

(514) 441 4295 facebook: Ben Reno
benrenovation4295@gmail.com



مهران راد



رستم شاهنامه پس از هفت خوان: رفتن در شکم شیر

بدین گونه «داستانِ رستم و هفت گردان در شکارگاهِ افراسیاب» رقم می‌خورد و ماجراهای خودش را به دنبال دارد. این قصه - همچون دسته‌ی بزرگی از ماجراهای شاهنامه- با «دلهره» آغاز می‌شود. همین که گیو در مستی چنین پیشنهاد خطرناکی را مطرح می‌کند دلهره‌آور است. این که رستم کلیدی‌ترین چهره‌های سیاسی و نظامی ایران را -دسته‌جمعی- به شکار در خاک دشمن می‌برد بر این دلهره می‌افزاید. اما آن چه از همه گیراتر و هنرمندانه‌تر است شش بی‌تستی که فردوسی پیش از آغاز داستان آورده و از قضا نکات مبهمی دارد که هدف از این نوشته پرداختن به آن است:

چه گفت آن سراینده مرد دلیر
-که ناگه بر آویخت با نره شیر :-
که گر نامِ مردی بجویی همی،
رخ تیغِ هندی بشویی همی

رستم پس از ماجرای هفت‌خوان دیگر یک پهلوان معمولی نیست. اعتباری که نزد شاه و پهلوانان به‌دست آورده او را تبدیل به تکیه‌گاهی شکست‌ناپذیر کرده‌است. قهرمانِ هربار پس از انجام دشوارترین ماموریت‌ها -بی‌نیاز از هرگونه پاداشی- به قلمرو خویش بازمی‌گردد تا باز در گره‌گاهی دیگر ظاهر شود و دلیری و پهلوانی را به اوج برساند. هنوز ماجرای سهراب اتفاق نیافتاده و داغ و دروغِ فرزندکشی بر پیشانی او ننشسته است.

کی کاووس برای بار سوم در دام بلهوسی‌ها و جاه‌طلبی‌های غیر مسئولانه‌ی خود افتاده و به پایمردی رستم از معرکه‌ای صعب نجات یافته است. ایران در وسعت و امنیت به‌سر می‌برد و پهلوانان بزرگِ حسنِ خوبی از برخوردارگی و اغتنام فرصت را تجربه می‌کنند. هفت تن از بزرگترین سپهسالاران ایران مهمان رستم‌اند و با هریک بزرگانی همراه شده‌اند. مهمان و میزبان شب و روز به سرخوشی و بازی و شکار مشغولند. گیو شکارگاه «نوند» را برای آن‌همه پهلوان و شکارچی بسنده نمی‌داند و رستم را وسوسه می‌کند که به سمت شکارگاهی در سرزمین توران حرکت کنند؛

به مستی چنین گفت یک روز گیو
به رستم: که ای نامبردار نیو
گر ایدونک رای شکار آیدت
که یوز شکاری به کار آیدت
به نخچیرگاهِ ردِ افراسیاب
بپوشیم تابان رخ آفتاب

ز بدها نبايدت پرهيز كرد
كه پيش آيدت روز ننگ و نبرد
زمانه چو آمد به تنگي فراز
هم از تو نگرده به پرهيز باز
چو همره كني جنگ را با خرد
دليرت ز جنگاوران نشمرد
خرد را و دين را رهي ديگر است
سخن هاي نيكو به پند اندر است

در این که چنین سخن گفتنی ایجاد ترس و دلواپسی می کند تردیدی نیست؛ انگار راوی پیش از آغاز داستان به شنوندگان -یا درست تر بگویم به بینندگان خویش- می گوید:

مردی که با شیر می جنگید گفته بود که ای جنگاور اگر شمشیر برهنهات برق می زند، می دانی که نباید از بلا پرهیزی چون دیر یا زود با لحظه آزمون مواجه خواهی شد. وقتی که روزگار از هرسو فشار می آورد با نادیده گرفتن آن نمی توان از دستش خلاص شد. اگر جنگیدن را به بهانه‌ی چاره‌جویی به تعویق اندازی، جنگاوران تو را پهلوان نخواهند خواند. تدبیر و چاره‌جویی جایگاه خودش را دارد اما اکنون سخن پندآموز همین است که گفتیم.

گفتار فردوسی با این مصرع آغاز می شود: «چه گفت آن سراینده مرد دلیر». این مرد کیست؟ آیا اشاره به «یک دلیر نامعلوم» است؟ «شخصی که ناگهان با شیر درآویخت گفت ...» چنین آغازی از زبان یک داستانتگو (راوی شفاهی) اصلاً عجیب نیست مثل آن است که بگوییم: «آورده‌اند پهلوانی با نره شیری درآویخت ...» و در چنین گفتاری کسی به دنبال نام و نشان پهلوان یا منبع خبر نمی‌گردد. اما چیزی که کمی شبهه ایجاد می کند کلمه‌ی «سراینده» است؛

چه گفت آن سراینده مرد دلیر
-که ناگه بر آویخت با نره شیر :-
که گر نام مردی بجویی همی، ...

«سراینده» در شاهنامه هم به معنای «پیغام‌رسان» و هم به معنای «گوینده و خواننده‌ی خوش صدا» و هم به معنای «دهقان روایت‌گر» مکرر به کار رفته است. در این معنای گمان خواننده به سمت شخص خاصی معطوف می‌شود که شاعر، خواننده یا داستانتگوی معروفی بوده باشد. اگر چنین باشد بعید نیست که فردوسی به «حظله‌ی بادغیسی» و آن دوبیت معروفش اشاره دارد که از غایت تأثیرگذاری از قرن سوم در کنار تعداد انگشت‌شماری ابیات دیگر باقی مانده است و نظامی عروضی سمرقندی آن دو بیت را به عنوان نماد اثربخشی جاودانه کرده است.

حکایت چارمقاله:

احمدبن عبدالله الخجستانی را پرسیدند که تو مردی خربنده بودی، به امیری خراسان چون افتادی؟ گفت: به بادغیس در خجستان روزی دیوان حظله‌ی بادغیسی همی خواندم بدین دوبیت رسیدم:

مهرتری گر به کام شیر در است
شو خطر کن ز کام شیر بجوی

یا بزرگی و عز و نعمت و جاه
یا چومردانست مرگ رویاروی

داعیه‌ای در باطن من پدید آمد که به هیچ وجه در آن حالت که اندر بودم راضی نتوانستم بود. خران را بفروختم و اسب خریدم و از وطن خویش رحلت کردم و به خدمت علی بن الیث شدم (برادر یعقوب بن الیث و عمرو بن الیث) و باز دولت صفاریان در ذروه اوج علین پرواز همی کرد، و علی برادر کهن بود و یعقوب و عمرو را بر او اقبالی تمام بود. و چون یعقوب از خراسان به غزنین شد از راه جبال، علی بن الیث مرا از رباط سنگین بازگردانید و به خراسان به شحنگی اقطاع فرمود، و من از آن لشکر سواری صد برراه کرده بودم و سواری بیست از خود داشتم. و از اقطاع علی بن الیث یکی کרוخ هری بود و دوم خوف‌نشا بود. چون به کروخ رسیدم، فرمان عرضه کردم. آنچه به من رسید تفرقه لشکر کردم و به لشکر دادم؛ سوارم سیصد شد. چون به خوف رسیدم و فرمان عرضه کردم، خواجگان خوف تمکین نکردند و گفتند: ما را شحنه‌ی باید با ده تن (ظاهراً سواران زیادی که همراه شحنه‌ی نورسیده بوده برای اهالی هزینه داشته و نمی‌توانستند آن تعداد سوار را قبول کنند). رای من بر آن جمله قرار گرفت که دست از طاعت صفاریان بازداشتم و خوف را غارت کردم و به روستای بُشت بیرون شدم و به بیهقی درآمدم؛ دوهزار سوار بر من جمع شد. بیامدم و نشابور بگرفتم و کار من بالاگرفت و ترقی همی کرد تا جمله خراسان خویشتن را مستخلص گردانیدم. اصل و سبب این دوبیت شعر بود ...

(ص ۶۲ / چهارمقاله / به سعی علامه قزوینی / چاپ اول ۱۳۶۸ / کتابخانه‌ی طهوری)

همین حکایت نظامی عروضی کافی است که ما بفهمیم این ابیات در زمان فردوسی از شهرت زیادی برخوردار بوده‌اند. علاوه بر آن با دیدن دو بیت عربی در تاریخ بیهقی می‌توان حدس زد که دامنه‌ی این شهرت به شعر عربی هم کشیده شده است. بیهقی در ذیل حوادث ذیقده‌ی ۴۲۱ از این که سلطان مسعود حاجب بزرگ و متنفذ پدرش -علی قریب- را دستگیر می‌کند و او را با بی‌احترامی بازداشت و بُنه‌ی او را غارت می‌نماید متأثر است و در این قضیه درس عبرتی می‌بیند که با ما در میان گذاشته است، می‌گوید:

این است علی و روزگار درازش وقومش که به پایان آمد و احمق کسی باشد که دل در این گیتی غدار فریفتگار بندد و نعمت و جاه و ولایت او را به هیچ چیز شمرد و خردمندان بدو فریفته نشوند و عتابی سخت نیکو گفته است:

ذربنی تجننی میتتی مطمئنه (بگذار راحت بمیرم)
و لم اتجشم هول تلك الموارد

(من ترس این موارد - پایگاه‌های بلند - را تحمل نمی‌کنم)
فان جسيمات الامور متوطه
(کارهای بزرگ وابسته است -)
بمستودعات فی بطون الاورد
(به آن چه در شکم شیران است)

(ص ۶۰ جلد ۱ تاریخ بیهقی تصحیح سعید نفیسی با تغییر بیت بر اساس نسخه‌ی دکتر فیاض)

اگر چه بیت آخر به صورت «بمستودعات فی بطون الأساود» هم آمده که کارهای بزرگ را در شکم مارهای بزرگ می‌داند اما در هر صورت شباهت نگاه عتابی به حظله قابل چشم‌پوشی نیست و دست کم دلالت بر شهرت چنین نگاهی در زمان فردوسی دارد و این که کسی بخواهد کار بزرگی بکند لازم‌هاش پذیرش خطر و به قول امروزی‌ها «ریسک‌پذیری» است. این نکته که «بزرگی در شکم یا کام شیر است» و برای بدست آوردنش باید دل شیر داشت فردوسی را واداشته که در ابتدای داستان «رستم و هفت گردان در شکارگاه افراسیاب» که همراه با دلهره و ریسک‌پذیری ست بگوید:

چه گفت آن سراینده مرد دلیر
-که ناگه بر آویخت با نره شیر :-

که گر نام مردی بجویی همی،
رخ تیغ هندی بشویی همی

ز بدها نبايدت پرهيز كرد
كه پيش آيدت روز ننگ و نبرد

جون ۲۰۲۰
اتناوا

پانوشتها

۱. ص ۶۲ از چهار مقاله؛ به سعی علامه قزوینی؛ چاپ اول ۱۳۶۸؛ کتابخانه طهوری.
۲. (ص ۶۰ جلد ۱ تاریخ بیهقی، تصحیح سعید نفیسی، با تغییر بیت بر اساس نسخه‌ی دکتر فیاض)
۳. این مطلب در عین مستقل بودن می‌تواند دنباله‌ی مطلب پیشین جناب راد (ش ۵۸۶ هفته) با عنوان «هفت‌خوان از نگاهی دیگر» نیز باشد که خوانندگان عزیز هفته را به مطالعه آن نیز دعوت می‌کنیم.

گروه ادبیات هفته

سروده‌ها و ترجمه‌هایی از مرتضای دهقانی

گروه ادبیات مجله هفته: مرتضای دهقانی صاحب دو مجموعه شعر است؛ نهنگی که پوست صبح را می‌شکند در سال ۱۳۹۵ در تهران به‌وسیله‌ی ناشر مایا (ناشر شاعران اغلب جوان و رو به رشد) به چاپ رسید و Send My Roots Rain سه سال پیش از آن در کانادا توسط یک ناشر کوچک به نام North Waterloo Press چاپ شد. دو دفتر دیگر این شاعر، یکی در قالب شعری بلند به انگلیسی و دیگری مجموعه‌ای از اشعار فارسی نوشته شده بین سال‌های ۱۳۹۵ و ۱۳۹۸، تبعیدی پیچ‌وخم‌های نشر هستند و در انتظار پیدا کردن خانه. در حال حاضر مرتضای دهقانی در کانادا به تدریس شعر انگلیسی و ادبیات خلاقه مشغول است. بخش اول اشعاری که در این شماره می‌خوانیم از دفتر اول اوست: کاش دریاچه‌ی کلمبیا چند برابر بود. «نهنگی که پوست صبح را می‌شکند» (تهران - نشر مایا ۱۳۹۵) و بخش دوم از ترجمه‌های اوست.



از سروده‌ها

۱
سفر، سنگینی می‌کند
روی روحی که آواره‌ی نقشه‌هاست،
و مدام فاصله‌ها را سبک‌سنگین می‌کند،
و مرزها را، دور یا نزدیک، دیگر می‌شناسد.

چون پرندگان پریشان
به دریاچه‌ها و آبراهه‌ها،
به رودهای رونده و ساکن سر می‌زند،

بی‌آنکه حسرتی حتی دمی از دلش برود.
مثل لاک‌پشت‌های تازه زاده شده
که بی‌تاب بازگشت به اقیانوس‌اند.
سفر سنگینی می‌کند روی شانه‌هایی
که یارایشان نیست؛
حس شعری بی‌خط پایان
که مغز را خوره‌وار در جستجو رها می‌کند...

۲
به شرم کدام عشق
این برگ‌ها،

گونه رنگین می‌کنند؟
به عشق کدام یار
این شاخه‌ها
بار بر زمین می‌ریزند؟
به یاد کدام روز
این تک‌درخت

جامه از تن می‌درد؟
این‌گونه ناشکیب
این‌گونه پرشکوه!

۳

(عشق)
آپاره‌ی یکم]
عشق با چه شروع می‌شود؟
عین! همان حرف سخت؛
یا همان چشم‌هایش.

آپاره‌ی دوم]
شین
شهوته‌ی است شورانگیز
برای همیشه ماندن

کافه‌ترینج و سماک از سر می‌گیرند:

پس از وقفه‌ای اجباری و ناخواسته
و در ادامه کوشش مشترک پیشینمان
(جمعه‌های داستان)

این بار به داستان‌خوانی آنلاین با حضور و اجرای
مؤلف می‌نشینیم

مهمان این نشست:

وحیده‌گری

داستان‌نویس ساکن ونکوور
و نویسنده
مجموعه داستان
خیزران خاموش

شنبه ۲۷ ژوئن ۲۰۲۰: ۱۴ به وقت مونترآل؛

۱۱ به وقت ونکوور و ۲۲:۳۰ به وقت تهران

facebook.com/events/181827629898254/

به وقت داستان



با حمایت انجمن
دانشجویان ایرانی مگ‌گیل

MISA

میان‌هی عشق
و شک در عبور از چشم‌هایش.

[پاره‌ی سوم]

انتهای راه
قله‌ی قاف است

از گردنه‌ی سخت چشمش.

از چشمش تا قله‌ی قاف

راه درازی‌ست تا انتهای عشق.

۴

یک عاشقانه

کودکانه آوارها گشتم

شهر به شهر

به خیالی، به رؤیایی،

به آوازی که می‌شنیدم.

بی تو با تب،

با غوغایی در دل

بر سنگ‌فرش‌های سُنّت کترین

به نورهای هزاررنگ زل می‌زد

و چیزی را می‌جستم!

برف مهربان می‌بارید

بر من و شهری که شاید گمشده‌ای را

معجزه‌وار برآیم پیدا می‌کرد.

در ژولیت سُکُلا

تو را می‌جستم و گم می‌کردم

تو را می‌دیدم و نمی‌دیدم

میان لبخندها و حرف‌ها

میان همه‌همه‌ها و قهقهه‌ها

که مهربان می‌باریدند

و چهره‌هایی که

می‌آمدند و

می‌رفتند و

تکرار می‌شدند،

و خیالت که آرزویم بود.

همه‌مرا پیدا می‌کرد ناگهان،

در تو و طعم قهوه‌ای که تلخ نوشیدم

به بهانه‌ی نیافتنت.

در پُلَس دِرْ اَغْ

بی‌تاب

تک‌تک تصویرها را در خیال تو تصور

می‌کردم

در پس‌زمینه‌ی رهگذرهایی که مهربان

می‌گذشتند و سرد،

و گرم حرف‌های همیشگی.

خسته، تمام پله‌های سُنّ ژوزف را

پایده پیمودم

پشت به خاطرات خاک‌خورده

به توهمی

به چشم‌داشتِ معجزه‌ای

و تمام شهری را نظاره ایستادم

که مهربان می‌بارید و سرد!

خیال‌م با من روراست نبوده است

سفر کوتاه است.

سفر ناتمام رها می‌شود

با چند کلمه

از مسافری که می‌اندیشید

به خیالی که هرگز نبوده است

نیامده است،

نمانده است، گویی!

رؤیایم با من

مهربان نبوده است

شاید.



از ترجمه‌ها

۱

عشق، بعد از عشق؛ دِرِک وُلکات

زمانی خواهد آمد

که به اشتیاق

در آینه، به استقبال خودت خواهی رفت،

که به پای در آمده

و هر کدامتان به خوش‌آمدگویی از دیگری

لب به لبخند می‌شکفید

و به هم می‌گویید، بفرما بنشین.

چیزی بخور.

تو دیگر بار به غریبه‌ای عشق خواهی

ورزید که خود تو بوده.

شراب را، نان را، قلب خود را

به خود پس می‌دهی، به همان غریبه‌ای

که تمام عمرت عاشق تو بوده،

همان کسی که بی‌اعتنائیش می‌کردی

به نفع دیگری، همانی که قلب تو را خوب

می‌دانست.

نام‌های عاشقانه را از گنج‌های کتاب برگیر،

عکس‌ها را، نوشته‌های درمانده را!

تصویر خود را از آینه چونان پوستی بکن.

بنشین. به ضیافت زندگی خود.

۲

دو هایکو از ایسا

نگران نباشید، تارتک‌ها،

من در نگه‌داری از خانه

خیلی سخت نمی‌گیرم.

چه چیز عجیبی!

زنده بودن

زیر شکوفه‌های الو.

۳

رودخانه نیوسینک؛ مِگان اورورک

پیش از مرگ، نابینا و نحیف،

پدربزرگم که عاشق اپرا بود

برایم تعریف کرد گاهی

بین درخت‌های بلند قدم می‌زد و

به صدای رودخانه ای گوش می‌داد

که با تن دادن به بلعیده شدن

به دریا می‌پیوست.

۴

جدایی؛ دابلیو اس مروینو به

فارسی م. د. ۳۰ دسامبر ۲۰۱۷

نبودنت از درون من رد می‌شود

همچون نخ‌کی که از سوزنی.

هر آنچه می‌کنم با رنگ آن دوخته

می‌شود.

۵

گل‌ها؛ آن مایکلز، به فارسی م. د. ۲۰

جولای (۲۰۱۷)

درون پوست من پوست دیگری‌ست

که با نوازش تو جمع می‌شود، دریاچه‌ای

به لمس نور؛

پوستی که حافظه‌اش را، زبان گمشده‌اش را

در زبان تو رها می‌کند،

و مرا درمسیر تازه شدن پاک می‌کند.

درست زمانی که تن فکر می‌کند

همه‌ی راه‌های شناخت خود را می‌شناسد

پوست دوم به واکنش ادامه می‌دهد .

در خیابان، صندلی‌های کافه‌ها

روی تراس رها شده‌اند؛ و اتاقک‌های

کوچک بازار

خالی از نور پرچم‌شان،

هر چند سنگفرش هنوز

انگورها و هلوهای تابستان را نفس می‌کشد.

مثل نور هرآنچه که از این

زمین تازه نو شده جوانه می‌زند،

هر گوشه‌ای از من با نوازش تو جمع می‌شود.

باد لباس بلند مرا دور پاهایم می‌پیچاند،

پیراهن تو در مشت‌های من گل‌هایی پیچ

خورده می‌شود.

۶

رایحه‌ی درخت سدر؛ جین هرشفیلد،

به فارسی م. د. مارس ۲۰۲۰

حتی حالا

دهه‌ها بعد،

صورت‌م را با آب سرد می‌شویم-

نه به نیت تادیب

نه به خاطر خاطره

نه به دلیل سیلی یخی بیدارکننده‌اش

برای اینکه

تعمیر کنم

ناخواستنی‌ها را خواستنی‌کنم.

۷

امید و عشق؛ جین هرشفیلد،

به فارسی م. د. مارس ۲۰۲۰

تمام زمستان

حواصیل آبی

بین اسب‌ها می‌خواهید.

من با سنت مرغ‌های ماهی‌خوار

آشنانیستم

نمی‌دانم

این تنهایی راه و رسم آن‌هاست

یا اینکه پرنده‌ی تنها،

در هیاهوی صداهایی که

در تاریکی بلند می‌شد،

تنها به دنبال صدای گم‌شده‌ای می‌گشت.

حتی نمی‌دانم آیا اصلاً گوش

می‌داد یا نه،

اما می‌دانم که امید

سخت‌ترین عشقیست که با خود حمل

می‌کنیم .

حواصیل آبی

درحالیکه گردن درازش مثل نامه‌ای تا

زده شده بود

و به کناری گذاشته

می‌خواهید.

ترانه نظری

گیاه‌خواری

آنچه باید درباره آن بدانیم

دید بهتری دارند، و به بیماری‌هایی که در نتیجه رشد باکتری‌ها و انگل‌ها در محصولات گوشتی و استفاده بی‌رویه از آنتی‌بیوتیک و سموم ضدآفات در صنایع دامداری، مرغداری و غذاهای دریایی وجود می‌آیند کمتر مبتلا می‌شوند. بعلاوه سطح افسردگی در میان گیاهخواران نسبت به گوشتخواران پایین‌تر است.

سالم‌تر بودن رژیم‌های گیاهی می‌تواند با فیبر، فیتونوترینت‌ها، آنتی‌اکسیدانت‌ها، فلاونوئیدها و کارتونوئیدهای موجود در منابع گیاهی مربوط باشد. غذاهایی که از ترکیب غلات، حبوبات، میوه و سبزیجات، دانه‌ها و جوانه‌ها درست می‌شوند فاقد چربی‌های اشباع شده می‌باشند و در مقایسه با غذاهایی که از منابع حیوانی بدست می‌آیند کالری کمتری دارند. مواد مضر موجود در غذاهای گیاهی بخصوص زمانی که بصورت اورگانیک تولید شوند نسبت به غذاهای حیوانی برتر است.

مکانیسم کاهش وزن در رژیم‌های گیاهی به این شکل است که فیبر در همه گیاهان وجود دارد؛ فیبر درعین اینکه فاقد کالری است با نگهداشتن آب در معده احساس سیری در فرد ایجاد می‌کند. بعلاوه فیبر در هنگام هضم باعث سوختن هر چه بیشتر کالری در بدن می‌شود. از طرف دیگر ذرات چربی درون سلول‌ها در اثر رژیم گیاهی کم چربی کوچکتر شده و امکان می‌دهند که عملکرد میتوکندری بهبود و افزایش پیدا کند. در نتیجه متابولیسم افزایش می‌یابد و کاهش وزن آغاز می‌شود. با کم شدن چربی درون سلول‌ها گیرنده‌های انسولین نیز آزاد شده و شرایط را برای جذب گلوکز و سوختن آن فراهم می‌کند.

گیاهخواری طیف گسترده‌ای دارد، از حذف گوشت قرمز تا مراحل پیشرفته‌تر که مصرف هر گونه محصول حیوانی را ممنوع می‌کند. بعضی‌ها در برنامه غذایی خود از مرغ یا ماهی استفاده می‌کنند، بعضی تخم مرغ یا لبنیات را در برنامه غذایی خود حفظ می‌کنند و بعضی حتی از خوردن عسل خودداری می‌کنند.

با وجود رواج روزافزون گیاهخواری در میان مردم، بسیاری از گیاهخواران هنوز دانش کافی درباره آن را ندارند. گیاهخواری اگر با رعایت تعادل و تنوع مواد مغذی همراه باشد فواید بسیار دارد، اما حذف گوشت از رژیم غذایی به تنهایی نمی‌تواند دلیل سالم بودن برنامه غذایی باشد همانطور که وجود گوشت در یک برنامه غذایی دلیل ناسالم بودن آن نیست.

بدون داشتن یک روش زندگی سالم فواید حاصل از هر رژیم غذایی از میان می‌رود. مضرات یک زندگی کم تحرک، سیگار و غذاهای پرچرب و بی‌ارزش را نمی‌توان با خوردن سالاد و سبزیجات جبران کرد. مصرف مقدار کافی کالری در روز و وجود مواد غذایی سالم، متنوع و مغذی در برنامه روزانه از مهم‌ترین شروط تغذیه سالم هستند.

مطالعات نشان داده است که گیاهخواران از زندگی سالم‌تر و طول عمر بیشتری نسبت به گوشت‌خواران برخوردارند. از بیماری‌های قلبی کرونری، فشار خون، چاقی، دیابت نوع دو، سرطان‌های مرتبط با رژیم غذایی، یبوست و سنگ کیسه صفرا کمتر رنج می‌برند، لاغرترند،



صرافی الیت فارکس

انتقال ارز
با مدیریت یحیی هاشمی پور

انتقال سریع ارز از طریق خودپردازهای ایران
انتقال فوری ارز به ایران و برعکس با تضمین بهترین نرخ روز

با ۲۳ سال سابقه خالصانه، بی دریغ در خدمت شما هستیم. قبل از هر تصمیمی با ما مشورت

1449 St.Catherine W. Guy, Montreal QC. H3G 1S6
E-mail: GIT110@yahoo.ca

514 989 2229 | 514 289 9003
Guy Toll Free: +1 866 989 2229



اما دانستن این نکته مهم است که نوع رژیم غذایی افراد باید آگاهانه و بر اساس سازگاری با وضع سلامتی و نیازهای شخصی آنان انتخاب شود و ممکن است به نسبت سن، جنس، نوع فعالیت روزانه، تغییر فصل یا حتی محل زندگی تغییر کند. پروتئین مورد نیاز گیاهخواران به نسبت سلیقه غذایی آنها از منابع گوناگون تامین می‌شود. غلات، لوبیا، توفو، برگ‌های گیاهی و سبزیجات حاوی مقادیر قابل توجهی از پروتئین هستند و متخصصین تغذیه دریافته‌اند که هر ترکیبی از غلات، حبوبات و میوه و سبزیجات برای تامین پروتئین امکان پذیر بوده و نیاز به تنظیم یا شمارش ندارد. منابع تامین کلسیم نیز فراوان است. همه سبزیجات بخصوص انواعی که دارای برگ‌های سبز و پهن هستند، لوبیاهای و کلم‌ها شامل بروکلی و کلم بروکسل مقدار زیادی کلسیم دارند که می‌توانند جانشین لبنیات بشوند.



گیاهخواری بطور ضمنی با مسائل محیط زیست و حقوق حیوانات نیز مرتبط است. دامداری‌ها و مرغداری‌های صنعتی در آلوده کردن آب و خاک، تخریب لایه اوزون و از بین رفتن جنگل‌ها و مراتع نقش دارند؛ بعلاوه حیوانات و پرندگان را در شرایط بسیار نامساعد و غیرطبیعی پرورش می‌دهند. این موضوع بر کیفیت محصولات حیوانی تاثیر می‌گذارد.

انتقال دهنده‌ها، هورمون‌ها و ترکیبات شیمیایی که در اثر شرایط بد زندگی در بدن حیوانات و پرندگان تولید می‌شوند همراه با گوشت، شیر و دیگر محصولات حیوانی وارد بدن انسان شده و بیوشیمی بدن او را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

اما در مورد تامین ویتامین ب۱۲ باید دقت کرد. افراد گوشتخوار نیز دچار کمبود ویتامین ب۱۲ می‌شوند اما افراد گیاهخوار باید نیاز خود را بطور قطع از طریق مصرف مکمل تامین کنند. چربی‌های امگا۳ را نیز می‌توان از منابع گیاهی و مصرف مکمل‌ها تامین کرد. گردو، شاهدانه، تخم کنان و تخم چیا از منابع گیاهی مهم امگا۳ می‌باشند.

عده‌ای نگران استروژن موجود در محصولات سویا می‌باشند. تحقیقات نشان داده است که مصرف سویا تاثیری بر افزایش سرطان سینه در زنان نداشته و در مردان عامل بروز نازایی و رفتارهای زنانه نبوده است. بنابراین مانند هر ماده غذایی دیگر مصرف مقدار متعادل از محصولات سویا می‌تواند بخشی از برنامه غذایی گیاهخواران باشد.

Vinco Forex

V INCO

صرافی پنج ستاره

تبدیل و انتقال سریع ارز به ایران و بالعکس با کمترین هزینه

New Location

4010 Saint Catherine 0, Suite 210 Montreal, QC H3Z 1P2

منوچهر قربانیان

514 585 2345 | 514 846 0221

نویده احمدی

فارغ التحصیلان افغان تبار، مدارک دانشگاهی و زندگی حرفه‌ای



جامعه مهاجر افغان در دل خود دانشجویان فارغ‌التحصیل بسیاری دارد. این دانشجویان از زمان ورود به دبستان تا پایان تحصیل و حتی بعد از پایان دوره دانشگاه با چالش‌های مختلفی دست و پنجه نرم می‌کنند که تنها به دلیل جایگاه آنها به عنوان مهاجر است. این قشر تحصیل کرده مطابق قوانین موجود در ایران حق کار کردن در ارگان‌های دولتی و رسمی ایران را ندارد. همچنین اگر بخواهند در شرکت‌های خصوصی فعالیت کنند از دستمزد پایینتری برخوردار هستند. این گروه معمولاً از خانواده‌های کم بضاعت هستند و به امید آینده‌ای بهتر از دروازه‌های دانشگاه گذشته‌اند و از هفت خان رستمی که سیستم برسر راهشان قرار داده عبور کرده‌اند و حالا حاصل تمام دوییدن‌های آنها بلا تکلیفی است. رفتن به افغانستان در فضای ناامن و یا ماندن در ایران و قاب کردن مدرک‌هایشان به دیوار. از خان‌هایی که برسر راه این دانشجویان قرار دارد، محدودیت در انتخاب رشته‌ی دبیرستان، محدود بودن در رشته‌های کنکوره، محدودیت در شهرهای تحصیلی، رفتن به افغانستان و گرفتن پاسپورت دانشجویی، نداشتن حق کار بعد از پایان تحصیل دانشگاهی و مشکلات تمدید پاسپورت را می‌توانیم نام ببریم.

قاسم تاجیک در رشته عمران تحصیل کرده است و حالا مشغول کار در زمینه برق کاری است. او از اینکه نمی‌تواند در رشته خود کار کند بسیار گله‌مند است و می‌گوید: «تعداد فارغ‌التحصیل دانشجویان افغان در ایران بسیار زیاد است. دانشجویان در رشته‌های مختلف تحصیل کرده و فارغ‌التحصیل شدند. این موضوع جای خوشحالی دارد که مهاجرین رشد علمی زیادی دارند اما چیزی که خیلی دشوار است موضوع اشتغال این دانشجویان است. مطابق قانون فرزندان مهاجران افغان نمی‌توانند بعد از پایان تحصیلات در بسیاری از سطوح مشغول به کار شوند. از میان این دانشجویان فارغ‌التحصیل، کسانی هستند که به ندرت در رشته خود کار می‌کنند. مثلاً بعضی دوستان من که در رشته‌های پزشکی درس خواندند. در جاهای خصوصی مشغول به کار هستند اما حقوق کم‌تری نسبت به یک شهروند ایرانی می‌گیرند و بیمه نمی‌شوند. من در رشته مهندسی عمران درس خواندم ولی حالا کارم برق کشی است. کاری که نیاز به تجربه دارد و تخصص من به کارم کمکی نمی‌کند. دوستانم که ایرانی هستند و با مدرک خود کار می‌کنند حقوق بیشتری دارند اما میزان درآمد من خیلی پایین‌تر از آنها است. من نمی‌دانم چرا در کشوری که به دنیا آمده‌ام و فرزند این خاک هستم این همه تبعیض وجود دارد.»

دانشجویان و فارغ‌التحصیلان فرزندان مهاجران افغان و عملاً نسل سوم از مهاجران هستند. اکثر مشکلات آنها که خود را ایرانی می‌دانند به معضل عدم اعطای تابعیت بازمی‌گردد. اگر این تبعیض رفع شود بسیاری از سختی‌های مهاجران افغان حل می‌شوند. سمیرا عظیمی از فارغ‌التحصیلان رشته مامایی است او می‌گوید: «در تمام اقوام ما من تنها دختری هستم که توانستم به دانشگاه بروم. پدر و مادرم کار می‌کردند و خودم هم تاجایی که می‌توانستم

کار می‌کردم تا مخارج تحصیل فراهم شود. دوران دانشگاه را به سختی پشت سر می‌گذاشتم و به آینده امید داشتم. در رشته مامایی درس خواندم. متأسفانه به دانشجویان خارجی نظام پزشکی شماره نظام نمی‌دهند و برای کار کردن نیاز به شماره نظام پزشکی داریم. این برای همه دانشجویان پزشکی صدق می‌کند. از همان ابتدا می‌دانستم که مهاجران حق کار کردن در ایران را ندارند و به امید کار کردن در افغانستان به سراغ مامایی رفتم.

مدتی در درمانگاه بخش تزریقات کار می‌کردم و متأسفانه به دلیل این که بیمه نمی‌شدم از کار اخراجم کردند. حالا بی‌کار هستم



اما حالا شرایط افغانستان ناامن است و هر روز بدتر می‌شود. من نمی‌توانم که این ریسک را انجام دهم و با توجه به کم ارزش بودن پول افغانستان نسبت به ریال هزینه رفتن و ساکن شدم در افغانستان برایم پرهزینه است. مدتی در درمانگاه بخش تزریقات کار می‌کردم و متأسفانه به دلیل این که بیمه نمی‌شدم از کار اخراجم کردند. حالا بی‌کار هستم و دیگر انگیزه‌ای برای کار کردن ندارم.»

با توجه به این که بسیاری از فارغ‌التحصیلان مهاجر بیکار هستند و یا در مشاغل دیگر فعالیت می‌کنند امید به تحصیل در قشر مهاجر رو به پایین است. دانش آموزان افغان به مهارت‌آموزی روی خوشی نسبت به دانشگاه نشان می‌دهند. آمنة سروری معتقد است که اموختن مهارت بهتر از تحصیل در دانشگاه است و به مهاجران توصیه می‌کند که به جای دانشگاه در رشته‌ای پردرآمد تجربه کسب کنند او می‌گوید: «من لیسانس روانشناسی دارم و با مدرک لیسانس حتی به فارغ‌التحصیلان ایرانی هم کار نمی‌دهند و کار کردن در رشته من ربطی به مهاجر بودن و یا غیر مهاجر بودن ندارد. اما این که خیلی از دوستانم در رشته‌های دیگر درس خواندند اما به دلیل این که افغان هستند اجازه کار کردن ندارند. متأسفانه دانشجویان افغان بلامتکلیف هستند و نمی‌دانند که چه کار کنند. این درست است که افغانستان نیاز به متخصص دارد ولی شرایط افغانستان واقعا نا امن است و ریسک بالایی برای زندگی کردن وجود دارد.»

امید به درس خواندن نسل دانش آموزان افغان در دانشگاه بسیار پایین آمده است و من دارم می‌بینم که کسانی که دبیرستان را تمام می‌کنند به جای درس خواندن در دانشگاه به دنبال کارهای حرفه‌ای می‌روند. در اقوام مان دخترهایی داریم که به سراغ خیاطی و کار ارایشگری می‌روند تا به درآمدزایی برسند. من به هر کسی حتی دوستان ایرانیم توصیه می‌کنم که به جای وقت گذاشتن در دانشگاه به سراغ مهارتی بروند.»

سارا متولد ایران است و فارغ‌التحصیل رشته مترجمی زبان است و در حال حاضر کار فیلم سازی را به صورت تجربی آغاز کرده است. او می‌گوید: «معضل بیکاری فارغ‌التحصیلان مرتبط به جامعه مهاجر نیست بلکه دانش جویان ایرانی زیادی داریم که بیکار هستند و یا در حرفه‌ای غیر از رشته‌ی خود فعالیت می‌کنند. اما آنچه که بارز است تبعیض سیستماتیک است که از طرف قانون ایران وجود دارد. من مشکلی با کار کردن در رشته خود نداشتم و از زمان دانشجویی از شرکتی کار ترجمه می‌گرفتم. در بحث کار کردن اصل ارتباط و پارتی داشتن است. وقتی ارتباط داشتی باشی یعنی همه چیز داری. من هم برای کار کردن هم آشنا داشتم. متأسفانه دانشجویان افغان با سختی به دانشگاه می‌روند ولی در آخر با خلاء روبه رو می‌شوند، این ضربه‌ی روانی را به قشر جوان مهاجر وارد می‌کند.»



مدرک دانشگاهی برای دانشجویان افغان نشان پیروزی است چرا تا رسیدن به پایان تحصیلات دانشگاهی از سدهای زیادی عبور می‌کنند و این مسیرها این تصور در آنها به وجود می‌آورد که به موفقیت بزرگی دست پیدا کرده‌اند در حالی که دانشجویان ایرانی درکی از این مسیرها ندارند. آنچه که در پایان این سفر سوزناک است رسیدن به نقطه صفر است. فیروزه احمدی فارغ‌التحصیل مهندس برق از دانشگاه تهران است از نظر او مهاجران تحصیل کرده فرقی با مهاجران دیگر ندارند چون هر دو در یک نقطه هستند. او تحصیل در دانشگاه را برای افرادی توصیه می‌کند که قصد رفتن از ایران را دارند. این فارغ‌التحصیل مهاجر افغان می‌گوید: «کیفیت تحصیل در دانشگاه‌های ایران پایین است و افراد غیر از دانشگاه رفتن هم می‌توانند در جامعه و با مطالعه رشد فکری داشته باشند. به نظر من جوانان مهاجری که درس نخواندند خیلی راحت‌تر از جوانانی هستند که با کلی مشقت دانشگاه را

به پایان رسانده‌اند چون به نقطه پوچ نرسیده‌اند و بین افغانستان و ایران بلامتکلیف نیستند. مهاجرین افغان بعد از چهل سال شهروند ایران محسوب نمی‌شوند و درس خواندن در چنین سیستمی یعنی هدر دادن زمان. جامعه ایران با دید منفی و ترحم نسبت به قشر مهاجر می‌نگرد. با وجود این که در این سال‌های دراز جوانان مهاجر

رشد زیادی کرده‌اند اما قوانین موجود تلاش می‌کند که مهاجران را در سطوح پایین نگه دارند و یعنی باز نقطه صفر. من در حال آموختن زبان آلمانی هستم و تلاش دارم که بتوانم از ایران بروم تا بلکه نتیجه زحمات خود را به دست آورم.»



دوستانم که ایرانی هستند و با مدرک خود کار می‌کنند حقوق بیشتری دارند اما میزان درآمد من خیلی پایین‌تر از آنها است. من نمی‌دانم چرا در کشوری که به دنیا آمده‌ام و فرزند این خاک هستم این همه تبعیض وجود دارد

گروه خبر هفته

زایمان زن مهاجر جوان در خانه به دلیل نداشتن بیمه و پول

است. زنان مهاجر اما تنها در صورت داشتن کارت آمایش می‌توانند از خدمات بیمه برای زایمان استفاده کنند. این زن سه سال پیش به صورت قاچاق همراه همسر و فرزندان به ایران آمده است و مدرک رسمی اقامت ندارد. طبق آمارهای غیر رسمی حدود سه میلیون مهاجر افغان در ایران زندگی می‌کنند. بخشی از این مهاجران به صورت قانونی با کارت آمایش و یا پاسپورت در ایران زندگی می‌کنند اما گروه بزرگی مدرک رسمی اقامت ندارند و مهاجر غیرقانونی محسوب می‌شوند. کسانی که کارت آمایش دارند می‌توانند بیمه شوند که البته این بیمه شامل پوشش کامل نیست. گروهی که مدرک ندارند از هیچ‌گونه خدمات حمایت درمانی بهره‌مند نیستند.

کردم. همسایه‌ها شاهد هستند. خدا را شکر نوزادم سالم است.»
این زن مهاجر که از سه سال پیش به همراه شوهرش از افغانستان به ایران آمده در ادامه گفت: «تنها بودم و مجبور شدم خودم بیدناف نوزادم را قیچی کنم.» در وقت زایمان فقط بزرگترین دختر او که ۹ ساله است در کنارش بوده است. زن جوان افغان در حالی که پنجمین فرزند و اولین پسرش را در آغوش گرفته بود به هفته گفت: «لان دختر بزرگم از سه خواهر دیگرش مراقبت می‌کند. خدا را شکر که بچه سالم است اما نگرانم که گواهی ولادت ندارد.» زایمان برای زنان ایرانی تحت پوشش بیمه‌های عمومی قرار می‌گیرد و وقتی که به شکل طبیعی باشد رایگان



دوشنبه، ۲۶ جوزا، (۱۵ ژوئن ۲۰۲۰) یک زن ۳۵ ساله که به دلیل نداشتن پوشش بیمه توسط بیمارستان‌ها پذیرش نشده بود در خانه خود، در جنوب تهران زایمان کرد. مادر جوان روز بعد از زایمان‌اش به هفته گفت: «شوهرم مرا به چند بیمارستان برد اما آنها گفتند که می‌توانند اندکی از هزینه‌های زایمان را کم کنند و مابقی را باید پرداخت می‌کردم. همسرم کارگر است و درآمد چندانی ندارد. خود را به خدا سپردم و نوزادم را در خانه زایمان

مرز ایران به روی مهاجران افغان دارای اقامت ایران باز می‌شود

علاوه بر ارائه مدارک اقامتی خود گواهی‌نامه سلامت معتبر نیز به همراه داشته باشند. تعداد زیادی از مهاجران افغان که داری مدارک اقامت قانونی در ایران هستند و پیش از شیوع ویروس کرونا به افغانستان رفته بودند پس از آغاز دوران کرونا پشت مرزهای بسته ماندند. این در حالی است که خانواده‌های آنها در ایران ساکن هستند و این موضوع شرایط آنها را سخت‌تر کرده است. بخشی از این شهروندان افغان دانشجویانی هستند که برای گرفتن پاسپورت دانشجویی به افغانستان رفته بودند. با پیگیری‌های سفارت افغانستان در ایران تنها تعدادی از این دانشجویان توانستند به ایران بازگردند و تعداد زیادی هنوز در انتظار باز شدن مرزهای بسته هستند.

مهاجران در صورت داشتن اقامت معتبر و حتی توقف بیش از سه ماه در خارج از ایران می‌توانند به ورودی مرز مراجعه کنند. برای این گروه از مهاجران هیچ‌گونه محدودیتی یا پرداخت وجه اضافی و جریمه در نظر گرفته نشده است. بنا به گزارش مذکور، ایران اعلام کرده است که دوایر گذرنامه‌های برای این مهاجران اقدام به صدور روادید ورود رایگان خواهد کرد. لازم به ذکر است این افراد موظف هستند پس از بازگشت به ایران جهت تعیین و تکلیف وضعیت اقامتی خود به مراکز خدمات اقامتی در استان‌های محل اقامت خود مراجعه کنند. همچنین افرادی که قصد بازگشت به ایران را دارند موظف هستند که به هنگام مراجعت به ایران در مرزهای ورودی



مسئولان ایرانی اعلام کردند که مهاجرین افغان ساکن در ایران که به افغانستان سفر کرده‌اند و دارای پروانه اقامت معتبر و روادید خروج و مراجعت هستند و در دوایر کنترل کنترل گذرنامه از اول آذر ۱۳۹۸ به بعد از ایران خارج شده‌اند و نیز در زمان معین، به دلیل شیوع ویروس کرونا حق بازگشت به ایران را نداشتند با شرایط مشخصی می‌توانند تا اول مرداد ۱۳۹۹ برای ورود به ایران در ورودی‌های مرزی حضور پیدا کنند. به گزارش هفته، به نقل از خبرگزاری صدای افغان (آوا)،

فاجعه مرگ کارجویان افغان با حضور وزیر خارجه افغانستان در تهران بررسی شد

تا روی مسائل کلیدی مهاجران با مسئولان ایرانی گفت‌وگو داشته باشد. گفتنی است که سید عباس موسوی سخنگوی وزارت خارجه ایران در نشست خبری هفته پیش خود از سفر سرپرست وزارت خارجه افغانستان سخن گفته بود و محور اصلی این ملاقات را توسعه روابط سیاسی به ویژه اقتصادی دو کشور اعلام کرده بود.

به گزارش هفته به نقل از خبرگزاری آوا، هدف از این سفر پرداختن به اتفاقات اخیر است که برای مهاجرین و کارجویان افغان در مرزهای ایران رخ داده. هیئت بلندپایه افغان با طرف ایرانی درباره راه‌کارهای جلوگیری از تکرار این وقایع مذاکره کردند. محمد اشرف غنی در نشست کابینه مطرح کرده بود که سرپرست وزارت خارجه افغانستان به ایران می‌رود



اول تیر (سرطان) ۱۳۹۹ حنیف اتمر سرپرست این وزارت به همراه هیئت بلند مرتبه از جمله هفت نماینده از وزارت‌های مختلف، پنج ریاست مستقل، مشاور حقوقی ریاست جمهوری و دفتر شورای امنیتی به ایران رفتند.

SHEMIRAN Auto Services

اتوسرویس شمیران
تعمیر و خدمات انواع خودرو

- فروش انواع لاستیک زمستانی تا ۸۰ دلار تخفیف
- جلوگیری از زنگ زدگی، از ۴۹.۹۵ دلار Rust Proofing
- تعمیرات ترمز و جلوبندی
- ۱۰ درصد تخفیف برای تعویض همزمان روغن و لاستیک و بازرسی رایگان

سرویس و خدمات
در کوتاه‌ترین زمان
کیفیت مطلوب و قیمت مناسب



514-487-6262
5755 Maisonneuve W. Montréal, QC H4A 2A1
www.autoshemiran.com

Panneton & Panneton
Moving & Storage

تخفیف ویژه برای هموطنان عزیز در نظر گرفته خواهد شد

خدمات انبارداری پنتون و الیمپیا

- ✓ بیش از ۵۰۰ فضای انبار در اندازه‌های مختلف
- ✓ تمیز و ایمن با دوربین‌های نظارتی
- ✓ سیستم‌های اعلام خطر و کنترل دما
- ✓ ۷ روز هفته قابل دسترسی

514 939 0099
8660 Jeanne Mance, Montreal, QC H2P 2S6
info@pannetonpanneton.com

PhotoMahnaz





عکاسی عروسی، تولد، بارداری، کودک، خانواده و در آتلیه مخصوص و یا محل مورد نظر شما با قیمت‌های ویژه و مناسب

www.PhotoMahnaz.com
PhotoMahnaz: ۵۱۴-۶۶۰-۸۲۶۰





حبيب عثمان



یما سعیدی بار دیگر قهرمان بوکس اروپا شد

شروع نموده و در سال ۲۰۰۹ جهت آموزش مسلکی رزمی «موی تای» همراه برادرش استاد بکتاش عازم کشور تایلند شهر «پاتی یا» گردید و اسناد لازمه را به دست آورد.

در سال ۲۰۰۹ در آموزش کورس‌های مسلکی «ترینری و ریفری» در کشور آلمان اشتراک کرد و دیپلم آن را بعد از سپری نمودن امتحانات نظری و عملی به دست آورد و متعاقباً به صفت مربی گروه‌های اطفال و جوانان مکتب «چمپین جیم» و هم چنان به صفت مربی و داور تیم ملی «ای. کا. بی. او» جمهوری فدرالی آلمان نیز فعالیت کرد.

سال ۲۰۱۲ در شهر دیورن کشور آلمان یکجا با خواهرش فرشته «سعیدی» مسؤولیت رهبری مکاتب ورزش رزمی چمپین جیم را به دست گرفت و شاگردان زیادی به ثمر و حتی به کسب مقام قهرمانی رسانید. همچنان یما و شاگردانش در سال ۲۰۱۵ لقب بهترین مکتب ورزشی و بهترین ورزشکاران را در بازی‌های تورنمنت دوام‌دار یک‌ساله بنام «کی - وان - بوندیس لیگ آلمان» به دست آورد.

دستاوردها و افتخارات:

یما سعیدی مجموعاً ۷۲ مسابقه انجام داده؛ که از جمله ۵۵ مسابقه در بخش ورزش رزمی تای بوکس و کیک بوکس، ۱۷ مسابقه حرفوی در بخش بوکس حرفوی است.

همچنان باید گفت که او به خاطر کامیابی خود بر علاوه تقدیرنامه‌ها، مدال‌ها و کپ‌ها؛ هفت کمر بند قهرمانی و یک کپ قهرمانی به بلندی یک متر و شصت سانتیمتر به دست آورده است.

بوکسر افغان رقیب غنائی‌اش را شکست داد و بار دیگر قهرمان شد.

به گزارش از شبکه خبری «دویچه وله دری افغانستان»، یما سعیدی بوکسور حرفه‌افغان مقیم آلمان توانست رقیب غنائی‌اش را در آلمان شکست بدهد و بر سکوی قهرمانی بایستد. این قهرمان افغان، تاکنون از ۱۸ مسابقه، ۱۷ بار قهرمانی آسیا را به دست آورده است.

یما سعیدی بوکسر افغان مقیم آلمان روز جمعه ۱۲ جون سال ۲۰۲۰ میلادی در هجدهمین مسابقه بوکس حرفه‌اش، پس از محدودیت‌های ناشی از ویروس کرونا و قرنطینه، حریفش «جی سپینه» از کشور غنا را شکست داد و بار دیگر قهرمان شد.

این مسابقه بوکس حرفه‌ای بر بنیاد برنامه سازمان ورزشی (اگون-سپورت) و سازمان جهانی بوکس در هشت میدان در شهر برلین برگزار شد.

با جوان قهرمان افغان یما سعیدی، بیشتر آشنا شوید:

یما سعیدی در ۲۷ جون سال ۱۹۹۳ میلادی در شهر دیورن جمهوری فدرالی آلمان چشم به دنیا گشود. در سال ۱۹۹۹ شامل مکتب شد، بعد از فراغت از دوره لیسه، ابتدا تحصیلات عالی خویش را در انستیتوت ماساژ و سپورت تکمیل کرده و بعد از اخذ دیپلم فراغت؛ شامل انستیتوت «فیزیوتراپی» شد و از آن رشته نیز دیپلم عالی فراغت را موفقانه به دست آورد.

او جوان بادیانت، مؤدب، مهربان، دلسوز، خوش‌اخلاق و با استعداد است که به زبان‌های؛ دری، آلمانی، انگلیسی بلدیت داشته، استعداد و علاقه‌مندی خاص او در عرصه سپورت ورزش رزمی بخصوص بوکس قابل تمجید است.

بخش ورزش:

یما در سن شش‌سالگی به ورزش فوتبال آغاز کرد و به تعقیب آن در سال ۲۰۰۱ در سن هشت‌سالگی تحت نظر برادرش استاد بکتاش سعیدی قهرمان «تای بوکس جهان»، به ورزش رزمی تای بوکس



آورده است. چهار بار قهرمان تای بوکس توأم با لقب «پادشاه تای بوکس»؛ یکبار قهرمان پروفیشنل بوکس کشور آلمان؛ پنج بار قهرمان بوکس حرفوی اروپا و یکبار قهرمان «انترکانتینتال» است.

خلاقیت و برازندگی سعیدی در این است که: بر علاوه اینکه من حیث یک فیزیوتراپست با استعداد و فعال مصروفیت دارد، بلکه من حیث یک ورزشکار حرفوی بوکس به طور منظم و دومدار توأم با دسپلین عالی و علاقه‌مندی خاص؛ تحت رهنمایی تیم مسلکی و متخصص به ورزش خویش ادامه می‌دهد.

اهداف و آرزوهای یما سعیدی

یما سعیدی، سخت علاقه‌مند است و سعی دارد تا برای هم‌وطنان معظم و بخصوص ورزشکاران عزیز وطن خویش خدمت نماید و به‌صورت خاص تلاش می‌نماید تا در انسجام و تقویه ورزش بوکس در افغانستان با مساعی، همکاری و رهنمایی استادان و نخبگان ورزش بوکس؛ زمینه رشد و ارتقای بوکس را در داخل وطن و در سطح جهانی مساعد سازد.

الهی تو با لطف و محبت خویش، یما سعیدی این جوان دلیر، باشهامت و فعال را در حفظ و پناه داشته باش و او را نیرو و قوت توأم با خیر، برکت و سلامتی نصیب کن تا به آرزوهایش نائل گردد.

اظهار سپاس و قدردانی از محترم احمد صمیم صمیمی رئیس انجمن ورزشکاران افغان تورنتو-کانادا با ارسال این معلومات جامع و ارزشمندش برای «هفته».

مجله «هفته» نیز، موفقیت، صحت، سلامتی و سرفرازی برای ستاره تابناک جهان ورزش یما سعیدی آرزو می‌نماید.



در بخش ورزش رزمی «تای بوکس و کیک بوکس»:

یما سعیدی از شروع فعالیت ورزش رزمی خویش تا به حال در وزن ۷۲ کیلو گرام مجموعاً به تعداد ۵۵ مسابقه در بخش ورزش رزمی «تای بوکس و کیک بوکس» انجام داده که در همه مسابقات برنده شده است.

در جمله مسابقات؛ چهار بار قهرمان ورزش رزمی تای بوکس کشور آلمان شده که از جمله در ۱۳ سپتامبر ۲۰۰۸ در سن چهارده سالگی قهرمان جوانان تای بوکس کشور آلمان شد و به تعقیب آن در ۱۴ می ۲۰۱۱ در سن هفده سالگی افتخار لقب «پادشاه تای بوکس کشور آلمان» را یاددهانی کرد.

در بخش ورزش بوکس حرفوی:

یما سعیدی در سن هفده سالگی به تاریخ چهارم جون ۲۰۱۱ اولین مسابقه حرفوی خود را در «ناک اوت» برد و شامل لست بوکسران حرفوی کشور آلمان شد.

سعیدی مجموعاً به تعداد ۱۷ مسابقه پروفیشنل بوکس انجام داده است، از جمله؛ یکبار قهرمان کشور آلمان، پنجبار قهرمان بوکس حرفوی اروپا و یکبار قهرمان انترکانتینتال است. یما سعیدی به تاریخ ۲ جون سال ۲۰۱۹ برای اولین بار در تاریخ بوکس افغانستان؛ دو کمربند قهرمانی بوکس حرفوی اروپا را در دو سازمان بین‌المللی، در لست وزن متوسط در کشور آلمان از ۵۵ نفر بوکسر فعال حرفوی در قطار دوم و در سطح جهان از ۱۸۶۴ نفر بوکسر فعال حرفوی در قطار ۵۵ قرار دارد. هم چنان در سال ۲۰۱۷ و ۲۰۱۸ به صفت بهترین بوکسر سال؛ از طرف سازمان جهانی «بی. ای. بی. آ» که مرکز آن در انگلستان است به رسمیت شناخته شد.

باید خاطرنشان ساخت که جناب سعیدی تا به حال یازده بار لقب قهرمان را به دست



جمیله هاشمی

بخش ۳ و پایانی

بفروشند. صاحب‌خانه به ما گفت: پول ادوآنستان را دوچند می‌دهم شما خانه را تخلیه کنید. همچنان برای همه تبلیغ کرده‌اند که این مکتب سقوط می‌کند. شکرش باقی است که ما دو سال قرارداد بسته بودیم ورنه... معلم ساینس گفت:

آفرین به استاد جمیله، این مکتب برایش بسیار گران تمام شد. تهلکه پشت تهلکه... معلم دیگر گفت:

وی و خانواده‌اش با نیروی عشقی که به کار دارند و به سکوی صداقت تکیه زده‌اند، با هر نوع پریشانی مبارزه می‌نمایند و از پا نمی‌افتند. برعکس بیشتر از گذشته جهد وجد می‌نمایند. جمیله گفت:

باور کنید من خوشحال می‌شوم که دروازه‌های تعلیمی بیشتر باز شود تا درهای زندان‌ها بسته گردد. فقط سعی کنید شاگردان بیچاره‌ای مهاجر بیجا نشوند و سلسله درس از دستشان نرود. خدا در امر خیر مددگار است. هرگاه موسسه‌ای تعلیمی (IRC) برای ما کتاب درسی نمی‌داد به چی بن بست می‌رسیدیم. مکتب داری کار مشکلی است.

روزها سخت و سخت‌تر از راه می‌رسید و در تلاش جمیله و فامیلش افزون می‌گردید تا اینکه صدای ضریان هر لحظه‌ای‌شان به گوش ملکوت رسید. سید که تازه از کورس‌های انگلیسی فارغ شده و به یک انجیو کار می‌کرد، نخستین پیام تبریکی را به مادر و خواهرانش داد:

انجیوی (AHTP) برای مکتب ما فند گرفت و قرار است فردا هیئت بررسی بیاید و مکتب را از نزدیک ببیند. جمیله و دختران از خوشی یکدیگر را در آغوش کشیدند و زخم‌هایشان مرهم گذاری شد. جمیله این خوش‌خبری را به پرسنل اداری و معلمین خود نیز داده در تهیه‌ای لیست مکمل شاگردان و معلمین در یک جدول جداگانه پرداختند که حتی همسایه‌های مکتب که دکان‌های کسبه کاری داشتند، مستفید گردیدند. این پیش آمد بر اعتبار مدیره و معلمین مکتب انجامید.

مکتب بی‌بی فاطمه الزهرا (ع) سر سرک تیلومندوی غریب آباد پشاور قرار داشت که مقابلش مسجد بزرگی موجود بود. کسبه کارها به مسجد از ایجاد مکتب مهاجرین اظهار خرسندی نموده بودند که نماینده مسجد به

آیا خبر شده‌اید که فوزیه و ثریا از تلاش‌های مذبوحانه‌ای خویش خسته نشده مار زخمی شده‌اند؟ معلم تفسیر که زن باتجربه‌ای بود متبسم شده، گفت:

باز چی گلی را به آب‌داده‌اند؟ جمیله گفت: راست بگویم بعضی اوقات برایشان حق می‌دهم که مرا از یک سوراخ چندین بار بگزند. وقتی با تن تنهای خود اسیر انگیزه‌ای خدمت به خلق‌الله و شعار بیاموزیم تا بیاموزانیم شدم و قهرمانی به خرج دادم باید می‌دانستم که مار آستینم زنده‌تر نیشش را فرو خواهد برد. زمانی که خلاف تصور آنها پولشان را معه سودش دادم و آنها را سرافکنده از مکتب بیرون کردم... مطمئناً که باید مار زخمی می‌شدند ولی... معلم ریاضی که زن میان‌سال و مسلکی بود گفت:

یقین است که وقت برآمدن از شرمساری سر آنها به زمین خم بود و قسم یاد کرده باشند که تو را به خاک می‌نشانند! آنها درصدد ایجاد مکتب دیگر هستند و تعمیر مناسب پیدا نمی‌توانند. همه متعجب شده به یکدیگر نگاه کردند. جمیله با قاطعیت گفت:

چی خوب بسازند ولی نه به قیمت تخریب و جریحه‌دار ساختن احساسات دیگران. باور کنید من پول نداشتم و به‌منظور تسلیمی مکتب نزدشان رفته بودم ولی وقتی حرف زور زدند و طرف من به تمسخر نگاه کردند، ندای در درونم محرکم شد و خونم به جوش آمده با نیروی احساسات گفتم مکتب از خودم است... آنها چنان شوکه شده بودند که نزدیک بود از چوکی بیافتند. باور کنید، من فقط روی احساسی که داشتم و معصومیت چشمان پر تمنای اطفال بی‌وطنم چنان در ذهنم ته‌نشین شده بود که آنها را سرافکنده و خود را سرگردان ساختم. به هزار خانه سر زدم، تمام نشانی‌های مادر و خشوی خدایبامرزم را فروختم، قالبین نیمه‌تمامم را پول قبل از وقت گرفتم تا به وقت موعود پول را به مکتب فروشان بی‌سبجش و دکان‌دار رسانیدم. معلم تاریخ و جغرافیه گفت: واقعاً قهرمانی کردید. کافر همه را به کیش خود می‌خواند. آنها خود... جمیله میان حرفش دویده گفت: بگذشته گذشت... پس همان است که ایشان نزد صاحب‌خانه ما رفته و این تعمیر را خواسته‌اند تا با یک تیر دو نشان بزنند. همچنان گنجشک نا گرفته را به قیمت گزاف



مکتب فروشی

سرگرم تهیه اسناد بودند که بلندگوی مسجد مقابل مکتب ترانه‌های میهنی پخش کرد و پایگاهی طالبان شکست‌خورده گردید. همیشه با نفس سوخته آمده به جمیله گفت:

ملای مسجد می‌خواهد مکتب را زودتر ترک کنید که برای طالبان مدرسه می‌سازند. خون در رگ‌های همه سرعت گرفت. ترس سراپای همه را لرزاند و هریک در تلاش فرار بودند. فردای همان روز جمشید همراه مادرش آمد. جمشید پسر چارده ساله که از زیبایی خاصی برخوردار بود به گوش جمیله گفت:

بسیار تشکر از وقتی که شما همراه او بچه‌های بد گپ زدید، اصلاح‌شده از ما معذرت‌خواهی کردند. جمیله روی جمشید را بوسیده آهسته گفت:

جان مادر قابلش نیست، خوشحالم که تو شکر مرد و جوان شدی که آدم بدها برایت مشکل خلق نکنند. جمیله که نیمی از آرزوهایش را برآورده دید رویش را به‌طرف آسمان نموده گفت:

خدایا شکر، شانه‌هایم را سبک شد و. سفر به خیر... اصلاً به گذشته فکر نکنید. گفته مردم عوام ما «مالت دربرت و عقلت در سرت.» سروده‌های حماسی که فکر و ذهن همه را مغشوش ساخته بود جمیله را بیشتر مشوش می‌ساخت، به نرگس گفت:

جان مادر! قبل از اینکه طالبان مکتب را تسخیر کنند و یا متصل به‌زور گردند به یتیم‌خانه‌ای در به پهلوی ما برو و برایشان بگو که میل و فرنیچر قیمتی مکتب را به قسم تحفه بپذیرند. همچنان بگو که بیایند و هرچه ضرورت یتیمان باشد رایگان ببرند. من می‌روم که به پدرت زنگ بزنم که بیاید و در انتقال کوچ کمک کند. نادیه که تازه از راه رسید گفت:

مادر جان! مبارک باشد در کادر گیری مؤسسه‌ای (IOM) قبول شدی. همین امروز برای من زنگ زدند که هرچه زودتر بیایی و پول کرایه راه و اسنادات را تسلیم شوی. جمیله درحالی‌که دو قطره آب زلال از چشمانش سرازیر می‌شد به‌طرف لوحه‌های مکتب نگاه کرد و آهی طولانی کشیده گفت:

تا دم داشتیم به پای تو راه رفتیم و تا جان به تن دارم عقب تو روان خواهم بود. ولی حالا...

پایان

بعدازاینکه شنیدند «دولت جمهوری اسلامی افغانستان خواهان آن است که تمامی مکاتب برون‌مرزی اسناد شاگردان را تکمیل و به دفتر معینه مقیم پشاور تسلیم کنند.» در همان جا نماینده‌ای معارف افغانستان خوش‌خبری داد:

«معلمین می‌توانند از طریق مؤسسه‌ای (IOM) که کادرهای علمی مسلکی را مدد می‌کند به وطن برگردند.» جمیله به جناب رسولی هیئت موظف افغانستان پیشنهاد کرد که وسایل مکاتبتشان را انتقال بدهند. همه با یک‌صدا حرف او را تأیید نموده نگرانی‌شان را از این مدرک ابراز داشتند. جناب رسولی خندیده گفت:

فاصله راه را در نظر بگیرید. راه طویل است و ما فقیر... آفتابه خرج لحیم می‌شود و سرگردانی هم بالایش... جمیله همراه چند خانم دیگر یک‌راست به مؤسسه‌ای (IOM) رفتند و ثبت‌نام کردند. نماینده‌ای مؤسسه گفت:

ما بعد از یک ارزیابی کوچک نام شما را در لیست می‌گیریم. البته بعد از بررسی اسناد شما توسط هیئت تعیین شده به شما خبر داده می‌شود که از این طریق رفته می‌توانید یا خیر. در غیر آن خود زحمت برگشتان را بکشید. ما فقط مسئولیت کادرهای علمی را گرفته‌ایم... جمیله با سه خانم دیگر قبول کردند و اوراق امتحان برایشان داده شد. وقتی اوراق را دوباره تسلیم می‌دادند پرسیدند:

کسانی که پذیرفته می‌شوند، چی امتیازات می‌داشته باشند؟ مرد جوانی که مسئولیت ثبت‌نام را داشت گفت:

هرگاه قبول شوید، بر علاوه‌ای کرایه برگشت شما به افغانستان، مبلغ شش‌صد دالر برای تهیه لوازم خانه‌ایتان و ماهانه مبلغ دو صد دالر امریکایی نیز به دست می‌آوردید. شما منتظر باشید. ما برایتان زنگ می‌زنیم.

گویند: خانه مورچه را شب‌نم طوفان است. سر به راه ساختن اسناد دوساله‌ای شاگردان، فروش یا جابجایی وسایل مکتب، به دست آوردن قناعت اولیایی شاگردان و معلمین که یک‌پکه تقاضای سند می‌کردند، متزلزل شدن داروندان آشیانه‌ای که مانند پرنده‌ای سبک‌بالی خس روی خس گذاشته‌شده بود کار ساده و یک روز و دو روز نبود. این بار معلمین و شاگردان نیز ویرانی آشیانه‌ای تعلیمی‌شان را به نقص خود می‌دانستند.

مکتب آمد و بعد از بررسی تقاضا کرد که شاگردان را به‌منظور حفظ قرآن بفرستید. مدیریت مکتب با اولیای شاگردان به تفاهم رسیدند که تعدادی از بچه‌ها به مسجد بروند و تفسیر قرآن بیاموزند. شاگردان احوال آوردند که کسی به مسجد گفته بود که این مکتب درس عیسویت می‌دهد. همان بود که هیئت آمد. جمیله که خود زن متدین و مکتبی بود، ضمن نشان دادن نصاب تعلیمی مکتب به آنها گفت:

باور کنید من و معلمین با زحمات بسیار تلاش می‌نمایم که دختران جوان را قبل از خروج پسران از دروازه‌های اصلی تعمیر بیرون کنیم که بعدش پسران را رخصت می‌نمایم. ساعات تفریح، دختران به منزل پائین و پسران به دو منزل بالایی جدی کنترل می‌شوند. چه رسد که... سلیم خان مدیر مکتب بچه‌ها که استاد پسرش نیز بود، همراه هیئت مسجد آمده بود. به جمیله تسلی داده گفت:

خواهرا! شما پریشان نباشید، بدبختی ما مردم تمام نمی‌شود. البته خاک خشک به دیوار نمی‌گیرد. نیت و مراد گفته‌اند.

جمیله با دختران و یگانه پسرش شب و روز کار می‌کردند و طرح می‌ریختند تا مکتب، مکتب شود. همان بود که به اثر تلاش دختر دوم نادیه که در مؤسسه (CARE) تازه مقرر شده بود، کمک دوم را نیز که شامل مواد خوراکی و فرش و ظروف خانه بود به مکتب اهدا گردید که معلمین، شاگردان به شمول مهاجرین تازه‌وارد شمالی افغانستان که از ظلم طالبان متواری شده بودند، همه مستفید گردیدند.

مکتب به اوج قدرت رسیده بود و جمیله و فامیلش در بلندهای پته‌های زینه بودند که زمان دست به نیرنگ دیگری زد. خبرهای نو مرزها را درید و به گوش‌ها رسید. رژیم طالبان در افغانستان سقوط کرد و دل‌های مهاجرین بال‌وپر گشود که به وطن برگردند. مکتب بار دیگر بی‌توازن گردید. شاگردان هرروز به اداره می‌آمدند و خداحافظی می‌کردند. جمیله که پریشانی‌هایش بیش‌ازحد شده بود، تصمیم گرفت شاگردان صنف دوازده‌اش را شهادت‌نامه فراغت بدهد. همان بود که بنا بر دعوت مسئولین مکاتب بیرون مرزی به مرکز تعلیمی مقیم پشاور جمع شدند و برنامه‌ای دولت اسلامی افغانستان مطرح شد. مسئولین مکاتب

کتابخانه نوروز زمین

مهسا محبی

**NOWRUZLAND
LIBRARY
FOUNDATION**

Email: Nowruzland@gmail.com

Tel: 514-787-8840

ساعات کار کتابخانه:
در حال حاضر به دلیل مشکلات ناشی از
ویروس کرونا تعطیل است

1650 de Maisonneuve Ouest 2nd Fl,
Montreal, QC, H3H 2P3

معرفی کتاب

از خاک تا افلاک تاملی در زندگی خواجه نصیرالدین طوسی



خواجه نصیرالدین طوسی برخلاف ابن سینا اقدامی برای ترجمه لغت‌های عربی و به وجود آوردن اصطلاحات فارسی به جای اصطلاحات عربی نکرد و همان واژه‌های رایج روزگار خود را در آثار فارسی به کار برد. کتاب در چهار فصل، دلایل یک قتل، فروپاشی الموت، قتل عام بغداد، ستارگان مراغه و بخش خاتمه تدوین شده است. داستان از زبان حسین، حسین جهانگیر دلاویز، فرزند محمد علی دلاویز، شاگرد خواجه نصیرالدین طوسی که ساختگی و حاصل تخیل نویسنده است روایت می‌شود. هر فصل یادداشتی در انتها دارد که شامل ارجاعات به منابع استفاده شده است. در یادداشتهای فصل اول نویسنده می‌نویسد: اغلب انسان‌ها دارای قدرت فکری حیرت آوری هستند اما تنها برخی از آنها می‌توانند به مرتبه خرد مطلق دست یابند، طوسی به ما می‌گوید که درمان بیماری تنها با تقابل عناصر امکانپذیر است.

«از خاک تا افلاک» اثر «فرانچسکو سوریانو»، نویسنده ایتالیایی تاملی در زندگی خواجه نصیرالدین طوسی است.

«ابوجعفر محمد نصیرالدین طوسی» معروف به «خواجه نصیرالدین طوسی» (۶۷۲-۵۹۷ ه. ق.)، دانشمند و فیلسوف ایرانی و از بزرگ‌ترین ریاضی‌دانان و منجمان است. وی به امر ناصرالدین عبدالرحمان، حکمران اسماعیلی قهستان، به الموت برده شد و از ۶۴۵ ه. ق. که الموت به دست مغول افتاد به خدمت هلاکو درآمد. در حمله هلاکو به بغداد (۶۵۶ ه. ق.) و برچیدن خلافت عباسی همراه هلاکو بود و در خدمتش به وزارت رسید و به امر وی رصدخانه مراغه را بنا نهاد. شهرت وی به علت تحقیقاتی است که در مثلثات کرده و مدارج این علم را نزد مسلمانان در کتاب «تشکل القطاع» به اوج رسانیده است.

از جمله تالیفات ارزشمند او می‌توان در درجه‌ی اول به تالیفات نجومی و ریاضی و سپس در علم کلام (خاصه تجرید الکلام) و بالاخره شرح آثار فلسفی قدما (خاصه شرح اشارات ابن سینا) اشاره کرد. از دیگر آثار او عبارت‌اند از: تنقیح هندسه‌ی اقلیدس معروف به تحریر اقلیدس؛ تذکره‌ی نصریه در هیات؛ تحریر مجسطی؛ بیست باب در معرفت اسطرلاب؛ با سی فصل در تقویم؛ اساس الاقتباس (به فارسی در منطق)؛ معیار الاشعار؛ اخلاق ناصری و اوصاف الاشراف (در اخلاق)؛ رسائلی در مناظره و موسیقی و جواهرشناسی و غیره.

زندگی او بر پایه دو هدف اخلاقی و علمی بنا نهاده شده بود. او در بیشتر زمینه‌های دانش و فلسفه، تالیفات و رساله‌هایی از خود به یادگار گذاشته که بیشتر عربی هستند، اما ۲۵ درصد نوشته‌های وی به زبان پارسی بوده‌اند.

عنوان: از خاک تا افلاک

نویسنده: فرانچسکو سوریانو

مترجم: کاملیا رفعت نژاد

انتشارات: ثالث

نوبت چاپ: اول

تعداد صفحات: ۱۵۲

بخشی از متن کتاب:

عاقبت اشاره کرد تا بنشینم، زانوها و دستانم را جمع کردم و بدون هیچ تردیدی در حالی که می‌کوشیدم حالتی در چهره یا احساسی که می‌توانست بر سیر مذاکرات تاثیر گذارد بروز ندهم به هولاکو نگرستم. یه شیوه‌ای عمل کردم تا درون شکاف‌های عمیق جسم نیروی درست ذخیره گردد...

گفتم من منجم و ریاضی‌دان هستم. باور نمی‌کنی چشمان هولاکو مانند آتش در شبی تابستانی شعله کشیدند. نمی‌دانستم که خان بزرگ این چنین شیفته نجوم است و شب‌های میدید را به وقت صلح، یه رویت سقف آسمان گذرانده باشد...



We Make Your Dreamy Building a Reality

CONSTRUCTION AMAJ INC

طراحی، نظارت و اجرا
 کلیه خدمات ساختمانی،
 تاسیساتی و برقی
 دارای مجوز رسمی از اداره ساختمان کبک

**Designing, Supervising and Implementation
 Construction, Mechanic and
 Electricity**

AMAJ Group
 R.B.Q # : 5773-7520-01




طراحی، بازدید و برآورد رایگان

Phone: (514) 942-9969
 Website: www.amajco.ca

- طراحی و نوسازی کامل ساختمان
- بازسازی کامل ساختمان به انضمام طراحی و دکوراسیون داخلی منزل به همراه کلیه لوازم
- تغییر محل پله، تغییر و تقویت اسکلت ساختمان
- بازسازی کامل آشپزخانه، تعویض کابینت، حمام و سرویس بهداشتی
- اجرای یونیت شیشه‌ای حمام
- اجرای عایق‌بندی دیوارهای بیرونی جهت کاهش مصرف برق ساختمان
- تعمیر، تعویض و اجرای پلی‌استر
- تعویض سیستم قدیمی گرمایش و سرمایش با سیستم مدرن و کم مصرف
- تغییر آمپراژ از ۱۰۰ به ۲۰۰
- تعمیر و تعویض پوشش سقف با سمانت ۴۰ ساله
- طراحی و اجرای محوطه و نورپردازی مدرن
- هوشمند سازی ساختمان و سیستم کنترل ساختمان از راه دور
- طراحی و اجرای دکوراسیون کامل فروشگاه‌ها متناسب با نوع فعالیت

جدول سودوکو

SUDOKU TABLE

توضیح: خانه‌های جدول زیر را با اعداد ۱ تا ۹ چنان پر کنید که در هر رج (سطر) و ستون و نیز در هر یک از جدول‌های درونی هر عدد تنها یک بار استفاده شده باشد.

	3	5			6	1		
2				7	3	5		
	8			6				3
9		4		3		8	2	
	1	3				4	5	
	5	2		9		7		6
5				1				9
		9	2	8				5
	2	8				1	4	

◀ نرمال

			2		5	1		
9		2			1			5
				6		2		
	8					7		2
1		9	7	2	3	6		8
2		7						1
		1		8				
	3		9			8		1
		6	3		2			

◀ متوسط

		3	8	9	1			
			5					9
5	1			3				2
9	2							
		1		7		9		
							7	6
6				8			5	4
	8				6			
			3	5	2	6		

◀ سخت

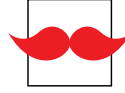
				9				7
8	2	9						4
	5							3
		1	9					
7			2	8	6			5
					4	2		
	1							5
3							8	9
6				5				

◀ خیلی سخت

مه‌ساعباسپور



نان خامه‌ای یکی از شیرینی‌های مورد علاقه ایرانیان است. این شیرینی تر از یک نان گرد سبک و توخالی تشکیل شده که معمولاً داخلش را با خامه فرم گرفته پر می‌کنند. شیرینی نان خامه‌ای را می‌توانید به آسانی در منزل تهیه کرده و سرو کنید.



آشپزی هفته

COOKING WEEK

شیرینی نان خامه‌ای

مواد لازم کیک

آب و کره را بر روی حرارت قرار دهید تا کره آب شود. به محض جوش زدن، آرد را به یکباره اضافه کنید و شروع به هم‌زدن کنید تا خمیری یکدست حاصل شود. خمیر را به مدت ۵ دقیقه بخوبی تفت دهید. خمیر را به ظرف دیگری انتقال داده و اجازه دهید تا خنک شود. پس از خنک شدن خمیر تخم‌مرغ‌ها را به همراه بکینگ پودر و وانیل دانه دانه اضافه کنید و خوب مخلوط کنید تا در نهایت خمیر یکدستی داشته باشید. فر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. کف سینی فر کاغذ روغنی بیندازید. خمیر را داخل قیف ریخته و با فشار قیف به اندازه کمی بزرگتر از گردو داخل سینی با فاصله بچینید. با الک کمی پودر قند بر روی نان‌ها بپاشید. سینی را بمدت ۱۰ دقیقه در فر قرار داده و پس از گذشت این زمان، بدون خارج کردن نان‌ها، درجه فر را به ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد کاهش دهید و مجدد بمدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه اجازه پخت دهید تا نان‌ها طلایی شوند. بعد از پخت و خنک شدن، نان‌ها را با خامه فرم گرفته پر کنید.

نوش جان

۱. آب ۲۰۰ میلی لیتر
۲. کره گیاهی ۶۵ گرم
۳. شکر ۱ قاشق مرباخوری
۴. آرد سفید ۱۲۵ گرم
۵. تخم‌مرغ ۴ عدد
۶. وانیل ربع قاشق چایخوری
۷. بکینگ پودر ربع قاشق چایخوری
۸. خامه فرم گرفته به میزان لازم
۹. پودر قند به میزان لازم

نکته مثبت هفته +

هر کجا عشق آید و ساکن شود، هر چه ناممکن بود ممکن شود.



حکایت هفته

«درباره افلاطون»

«گل آرایی»

کاری نکن نگاه به دمپایات کنند
از روی شست پات شناساییات کنند
ای حجره! بس که نان نرساندی به این و آن
باید خراب کرده و نانویات کنند
طبع عقیم من! بنشین تا که سکه‌ها
فکری به حال مشکل نازیات کنند
ای کارمند جزء! دعا کن که چند ماه
مأمور در وزارت داراییات کنند
مردم فریب خطبه و وعظت نمی‌خورند
وقتی نظر به خانه ویلاییات کنند
ای خان! کمی بیا و به پایینیان برس
تا کدخدای قره‌بالاییات کنند
پیکان سالخورده! نترس از عوض شدن
این بار می‌برند گل آراییات کنند

منبع: (هی شعر ترانگیزد، سعید بیابانکی، مشهد؛
سپیده‌باوران، ۱۳۹۷)

افلاطون یونانی نام اصلی‌اش آریستوکلس و از بزرگ‌ترین فیلسوف‌های تاریخ بشر است، اما ظاهراً همشهری‌های آتنی وی بیشتر از اینکه به افکارش نظر داشته باشند به هیکل بزرگش توجه داشتند، به همین علت وی را افلاطون به معنی «غول‌پیکر» صدا می‌زدند. غول‌پیکر نظریه جالبی داشت که طبق آن هر یک از انواع و امور دنیا بر اساس یک «ایده» یا «مُثل» یا «قالب» شکل گرفته است. مثلاً کل انسان‌های زنده و مرده یک قالب به‌عنوان الگو و نمونه داشته‌اند و بر پایه آن شکل گرفته‌اند، چراکه به همه آنها انسان گفته می‌شود.

این نظریه که برای اولین بار مسئله کلیات را طرح کرد، محل ابراز نظرهای بسیاری قرار گرفت. اولین کسی که آن را نقد کرد یک عرب به نام «صغر» بود که در آتن برده بود و به علت هیکل بسیار ریزه‌اش او را «صغر صغیر» صدا می‌زدند. اصغر صغیر روزی که در کوچه‌پس‌کوچه‌های آتن افلاطون را دید در نقد نظریه وی گفت: چطور تو به این درستی و من به این ریزی هر دو یک قالب داریم؟!

آدم‌آس‌وپاسی خوشحال از اینکه بالاخره صاحب چیزی شده از نظریه افلاطون دفاع کرد و گفت: من در هفت‌آسمان، نه چیزی دارم و نه در چیزی با کسی شریکم، فقط یک مُثل دارم که با تمام زنده و مرده‌ها شریکم. وقتی اندیشه مُثل از یونان به ایران رسید، فوراً مزدکی‌ها همه‌چیز را راست و ریس کردند و گفتند: همه باهم برابریم، چون همه از یک مُثل هستیم.

پادشاهی خطاب به بشریت گفت: همه‌تان از مُثل من استفاده کردید. یک نفر از اهل کلام گفت: فقط اولین آدم است که از مُثل فابریک استفاده کرد.

باز چپی‌ها چیزی به ذهنشان رسید و دست‌به‌کار شدند: حتی بزرگ‌ترین پادشاهان و حکام هم از مُثل درجه چندم استفاده کردند. یکی از مسئولان محیط‌زیست گفت: نسل بعضی از حیوانات و گیاهان چنان از بین رفته که می‌توسیم مُثلشان هم از میان رفته باشد.

ارسطو در انتقاد به استادش گفت: افلاطون با نظریه‌اش انواع و امور عالم را دو برابر کرده است!

یکی از زبرینای فکری دیگری گفت: ما که هم قالب هستیم، چرا هم‌فکر نباشیم؟!

معتقدین به این نظر وقتی زیاد شدند پیشروی کردند و گفتند: ما که هم قالب هستیم، باید چون ید واحد هم‌فکر هم باشیم. یک نویسنده وطنی که از پیشروی گروه اخیر نگران بود گفت: افلاطون همه انسان‌ها را از یک قالب و ایده بیرون آورد و اینها می‌خواهند همه را در یک قالب و ایده بکنند. نمی‌دانید چه فشاری می‌آید!

منبع: (مو، لای درز فلسفه، اردلان عطاپور. تهران؛ نشر علم، ۱۳۹۱. قسمتی از متن درباره افلاطون)

لطیفه‌های هفته

www.hafteh.ca

FUN
HAFTEH

نکته هفته

تنها زمانی که یادگیری خودت رو دوست داشته باشی، می‌تونی شروع به آفرینش چیزهای زیبا در زندگی کنی.

نقل قول هفته

جک لندن: هیچ می‌دانی فرصتی که از آن بهره نمی‌گیری، آرزوی دیگران است.

ضرب‌المثل هفته

پارسی: آدم خوش‌معامله شریک مال دیگران است.

مغولی: اگر می‌خواهید ساختمان بلندتری بسازید باید عمیق‌تر حفر کنید.

* رفیق بی کلک فقط دوربین جلوی گوشی ... همه عیب‌ها رو جور میاره جلوی چشمت که عمراً هیچ‌کس روش نشه با همون وضوح بهت بگه!

* والله توی این مملکت مدرک تحصیلی اصلاً مهم نیست ... ما سه ساله داریم به ساقی محل‌مون می‌گیمن دکتر ... اونم اسم مارو توی گوشیش سیو کرده مهندس!

* طرف اسمش کاظم بوده، به نامزدش و خانوادش گفته اسمم کامران هست ... شب خواستگاری به مامانش تأکید می‌کنه کامران صداش کنه ... مامانش وسط جلسه یادش می‌ره اسم چی بود می‌گه: کاظم اسمت چی بود؟!

* گوگل جوویه که بری سرچ کنی برای علائمت، شاید اون مرض مدنظرت رو نداشته باشی ... ولی دست‌خالی برنمی‌گردی!
* استادمون کلاس آنلاین گذاشته وسط کلاس مامانم اومده به سعید هم‌کلاسیم میگه مامانت خونه‌ست؟ ... مامانش اومده وسط کلاس داره دستور پخت کوفته میده به مامانم. استادم دست‌به‌سینه نشسته نگاه می‌کنه! ... حس غریبی بهم میگه قطعاً این درس رو افتادم.

* تو اتوبوس یک زن چادری به دختری گفت: دختر خانم موهات معلومه، این چه وعضشه؟ ... دختره هم برگشت گفت: موی من هم مثل زبون شما سر جاش بند نمیشه! ... اتوبوس رفت رو هوا.

صرافی افرا
 با مدیریت افرا مصطفایی
 کارتخوان ایران
 انجام خدمات ارزی به ایران و برعکس (استرالیا و ترکیه و ارمنستان)
 تضمین امنیت وجوه حواله های شما با مجوز رسمی از دولت کانادا
 جنب مترو اتواتر 514-576-3830
 4055 Ste Catherine O #124 Westmount QC, H3Z 3J8

فروشگاه مواد پروتئینی سن لوران
 هر روز به جز دوشنبه ها مرغوب ترین گوشت و مرغ و ماهی،
 انواع برنج، چای، عرقی ها، سبزی خشک و ...
(514) 369-3474 Marché de poisson et viande 5780 Sherbrooke West, Montreal QC, H4A 1X1

مهری صدوقی
 مشاور مجرب ۲۰ سال سابقه
T.A.M Travel
 Mary Sadoughi
 Ti: 514-940-1642/940-1643
 maryagency@gmail.com
 1134 St-Catherine O # 900
 Montreal, Qc, H3B 1H4
C: 514-834-2166 ACTA ATIA

صرافی آشنا
 خرید و فروش ارزهای رایج و حوالجات ارزی
 امکان خرید با دستگاه کارتخوان عضو شبکه شتاب
ASHA EXCHANGE
 Office: 514 - 560 - 7085
 Cell: 514 - 462 - 5185
 4055 Ste Catherine O # 194 H3Z 3J8

مرکز آموزش زبان انگلیسی رگسنا
 حضوری (مونترال)، آنلاین (سرتیسر کانادا و آمریکا)
 دوره های فشرده آیلتس، تافل و مکالمه
WWW.ROXANA-OLC.COM
مرتضی طاهری
+1 (514) 585-0189

SHARIF EXCHANGE
صرافی شریف
 توجه: انتقال ارز به ایران و برعکس نداریم
www.sharifexchange.ca
Tel: (514)223-6408 261 Côte-Vertu Ville Saint-Laurent, QC

خاطره تحویل داری یکتا
 مترجم رسمی کبک، آلبرتا و ایران
Commissioner for Oaths
 در محدوده کبک و خارج از کبک
 کلیه خدمات ترجمه، تنظیم دعوت نامه، تکمیل فرمها
 گواهی امضاء برابر اصل و خدمات مرتبط در اسرع وقت
حتی در روزهای تعطیل
 (438) 390-0694 (514) 675-0694
 khaterehyekta@yahoo.ca

هر روز هر روز
مونترال <> تورنتو <> مونترال
 مسافر، بار و بسته با نرخ های باور نکردنی
Montreal: 514-887-0432
Toronto: 647-822-2529

سرپولیس
صرافی پرسپولیس
سریع آسان قابل اطمینان
514-225-3455 & 438-357-7000
 @PersepolisSaraf | 5774 rue Sherbrooke Ouest, Montreal H4A 1X1

کلیه خدمات عکاسی و فیلمبرداری حرفه ای در استودیو
 فقط با وقت قبلی
STUDIO PHOTOBOOK
(514) 984-8944
 7352 Rue St. Hubert, Montreal H2R 2N3

VANTAGE
514 995 3041

آتوسا تنگستانی فر

همراه با شما در خرید آگاهانه همگام با شما در فروش موفقیت آمیز

سرویس رایگان و خدمات ویژه برای:

- تهیه فوری وام مسکن
- مشاوره برای فروش مسکن
- کلیه امور مربوط به خرید مسکن

هدیه به شما پرداخت اولین اقساط دو هفته کانه وام بانکی شما

8250 boul. Décarie, Suite 150, Montreal, QC H4P 2P5
atosa.tfar@gmail.com

SOROOR SADR **سرور صدر**

خدمات حسابداری و دقتداری

- ◀ امور دقتداری و حسابداری
- ◀ تهیه و تنظیم اظهارنامه‌های مالیاتی
- ◀ تأسیس و ثبت شرکتها

ACCOUNTING AND BOOKKEEPING SERVICES
WITH APPOINTMENT
Gestion Financière Loyale
5263, boul Cavendish, Montreal, Quebec, H4V 2R6

514.777.3604 loyale.accounting@gmail.com

NCS CONSTRUCTION
HOME INSPECTION

کارشناس و بازرس فنی ساختمان
سهیل گلپور

Inter NACHI Certified Professional Inspector (CPI)
Certified Residential Building Inspection
Member of InterNACHI Quebec #17070512
Civil engineering RBQ#5678-7625-01
TEL: (438) 402 - 1401
Golpour.s@gmail.com Website:ncsconstruction.ca

خرید یک ملک می تواند مهمترین و بزرگترین سرمایه گذاری در زندگی شما باشد.
بگذرید تلاش کنیم تا آن را از نقش های عمده بررسی کنیم.

• IPTV Service **Internet + phone**

اینترنت

- با سرعت بالا، قیمت مناسب و ثابت
- کیفیت عالی
- تلفن ثابت منزل یا تماس نامحدود به ایران
- اینترنت و تلفن رایگان با کیفیت عالی

برای اطلاعات بیشتر لطفا با شاخص فاسمی تماس بگیرید: **514-561-2071**

ELAN ACCOUNTING SERVICES INC.

انجام امور مالیاتی به صورت Online یا حضوری
با توجه به انتخاب شما
(514) 225 3500

کلیه خدمات حسابداری و مالیاتی جهت بیزینس و انحصاس
توسط تیم مجرب و کار آزموده

- خدمات حسابداری و دقتداری
- تهیه، تکمیل و ارسال اظهارنامه مالیاتی (اشخاص و شرکتها)
- تهیه، تکمیل و ارسال مالیات بر فروش و خدمات GST / QST
- خدمات مربوط به حقوق و دستمزد - Payroll
- ارزیابی و مشاوره مالی جهت خرید و فروش بیزینس

Mojdeh Miri (514-562-3493) CPA Candidate
Iraj Mohammadi (514-625-6292) CPA Candidate

360-3285 Cavendish Blvd. Montreal, QC H4B 2L9
http://elanaccounting.ca
info@elanaccounting.ca

Artistic Men Haircut by Sirous

متخصص
مدلهای هنری
برای آقایان

514-240 1493

IC ACCOUNTING

خدمات حسابداری و دقتداری
ACCOUNTING AND BOOKKEEPING SERVICES

آموزش نرم افزارهای حسابداری
ACCOUNTING SOFTWARE TRAINING

تنظیم اظهارنامه های مالیاتی
INDIVIDUAL AND CORPORATION TAX RETURN

3333 Boul Cavendish suite 315, Montreal, QC H4B 2M5
acc.mtl.acc@gmail.com (514) 458-7599

اردشیر معین الشاری
Ardehsheir Molinafshari

سخن ستارگان (برای تفنن)

فال شما برای ۲۲ تا ۳۰ ژوئن / ۴ تا ۱۰ تیر



ترجمه:

خاطره تحویل‌داری یکتا

متولدین تیر (۲۲ ژوئن - ۲۲ ژوئیه)



خورشید همچنان در موقعیت شما بوده و انرژی‌تان را بیشتر می‌کند و حالا عطارد هم به متولدین تیر ملحق می‌شود! حضور عطارد شما را پر حرف می‌کند! تمام وجود خود را برای بیان آنچه به زبان می‌آورید، به کار می‌گیرید. ذهنتان فعال شده و با توان بیشتر خود را محک می‌زنید. طبیعتاً با حضور عطارد می‌خواهید سفر کنید! در عین حال با وجود آنکه ذهنتان سریع عمل می‌کند، کاملاً باز است و به این ترتیب می‌توانید موفق به انجام کارهای بسیاری شوید.

متولدین فروردین (۲۱ مارس - ۱۹ آوریل)



این هفته تمرکز شما همچنان بر خانه و خانواده است. بسیاری از شما به تعمیر خانه مشغول هستید. خوشبختانه ونوس در بخشی از موقعیت شما قرار دارد که باعث نرمی کلامتان شده و شما را جذاب و سیاست‌مدار می‌کند. طبیعتاً شما گرداننده هستید! دوست دارید دستور بدهید و دیگران را به کار بگمارد. در عین حال در این زمان خاص دوست دارید پشت پرده هم کار کنید.

متولدین مرداد (۲۳ ژوئیه - ۲۲ اوت)



هفته گذشته خورشید در موقعیت شما پنهان بوده و زمان خوبی برای تعیین اهداف خود در سال آینده داشتید. این سال با ورود خورشید به موقعیت متولدین مرداد در روز چهارشنبه آغاز می‌شود. با تعیین اهداف، مسائل مهم برایتان مشخص شده و با ذهنی باز تصمیم‌گیری می‌کنید و کنترل بیشتری بر آینده خود دارید. به دلیل حضور عطارد و خورشید در بخش پنهان موقعیت شما با خوشحالی به مطالعه و تحقیق می‌پردازید.

متولدین اردیبهشت (۲۰ آوریل - ۲۰ مه)



همچنان سرگرم و مشغول هستید! در حقیقت این هفته مشغولیت بیشتری دارید، زیرا با افراد بیشتر صحبت کرده و بیشتر از جایی به جای دیگر می‌روید. این هفته زمان خوبی است برای جمع‌آوری اطلاعات در خصوص آنچه نیاز دارید. اطلاعات را جمع‌آوری کرده و احتمالات را بررسی کنید. سعی کنید انعطاف‌پذیر باشید، زیرا شرایط در حال حاضر متغیر است. خبر خوب آنکه همچنان پول جذب شما شده و می‌توانید خوب خرید کنید.

متولدین شهریور (۲۳ اوت - ۲۲ سپتامبر)



هفته گذشته تأثیر خورشید باعث بیشتر شدن محبوبیت شما شد! این هفته این محبوبیت به دلیل حضور عطارد بیشتر شده و خصوصاً جوان‌ترها را جذب شما می‌کند. اکنون زمان بسیار خوبی است برای اندیشیدن به اهداف و بررسی رضایت یا عدم رضایت شما از آنها. در عین حال ونوس شرایط مطلوبی را برای زندگی تجاری و کاری شما ایجاد می‌کند و ناگهان خود را درگیر طراحی و دکوراسیون می‌بینید.

متولدین خرداد (۲۱ مه - ۲۱ ژوئن)



تمرکز شما همچنان بر پول، جریان نقد، درآمد و اموال است. ممکن است این هفته بیش از همیشه به روابط تجاری یا شغل آزاد فکر کنید، زیرا بحث در مورد پول وجود دارد. برخی از شما ایده‌های پول‌ساز دارید، زیرا علاوه بر حضور عطارد در خانه پول شما، مریخ هم در بالای موقعیت شما بوده و بلندپروازی‌تان را بیشتر می‌کند. به دلیل حضور ژوپیتر خوش‌یمن در خانه ثروت شما، اکنون زمان خوبی برای خرید است.

Impression • Reprographie • Enseigns • Accessoires et fournitures de bureau
Printing • Reprographies • Signs • Office supplies

اولین تعاونی چاپ در کانادا

کارکنان و کارمندان شاهان در چاپخانه صاحبان آن می‌باشند!

printing.coop
Printing co-operative

همه کارهای چاپی
طراحی و ساخت تابلو
در زیر یک سقف

با ۲۵ سال تجربه چاپ و تبلیغات
و مدیریت مهندس مهدی الفاضلی

قیمت مخصوص برای موسسات و سازمانهای جماعی

با سه شعبه در خدمت شما

9166 Rue LaJenneuse Montréal, QC H2M 1S2 514-544-8043 1-877-384-8043	Printing.coop Papineau 4506 Avenue Papineau Montréal QC H2H 1V1 514-439-9255	Printing.coop Parc 5137 Avenue du Parc Montréal QC H2V 4G3 514-903-8043
---	---	--

imprimeur.coop
Impression • Reprographie • Enseigns

Pushap Restaurant

شکلهای خوشمزه گیاهی
شیرینی های هندی

لیموهای مایه رقیب هستند

514-737-4527

5195 Pare St,
Montreal, QC H4P 2B1

آموزش خط تحریری و تعلیق
با درک ممتاز مهری انصاری

۵۱۴۵۵۴۴۸۹۲

متولدین دی (۲۲ دسامبر - ۱۹ ژانویه)



همچنان به خواب و استراحت بیشتر نیاز دارید. بهتر است آن را رعایت کنید زیرا این نیاز تا نیمه ماه ژوئیه ادامه خواهد داشت. این هفته عطارد به مقابل موقعیت شما آمده و فرصت خوبی را برای توضیح مسائل و صحبت در مورد مشکلات به شما می‌دهد؛ خصوصاً به دلیل آنکه مستقل و بی‌طرف به مسائل نگاه می‌کنید. ونوس در این زمان با حضور خود شرایط سلامت و موقعیت شغلی را بهبود می‌بخشد.

متولدین بهمن (۲۰ ژانویه - ۱۸ فوریه)



هنوز هم می‌خواهید سخت کار کرده و همه‌چیز را بهتر سازمان‌دهی کنید. این هفته حضور عطارد هم شرایط را تشدید کرده و باعث می‌شود مشتاقانه جذب کارهای ذهنی شوید. به نظر شما به‌آسانی می‌توان به جزئیات آنها پرداخت. می‌خواهید بهترین روش‌ها را برای انجام کارها به‌کارگیرید و یا به عبارتی ایده‌آل‌گرایانه عمل کنید. اکنون زمان خوبی است برای تهیه فهرست آنچه باید انجام دهید. خوشبختانه حضور ونوس شما را خوش‌قلب می‌کند.

متولدین اسفند (۱۹ فوریه - ۲۰ مارس)



از انرژی بسیاری برخوردارید، زیرا مریخ پرشور تا آخر ماه ژوئن در موقعیت شماسست. از این شرایط لذت ببرید که تا دو سال برگشت‌پذیر نخواهد بود. خورشید و عطارد هر دو در بخشی از موقعیت شما هستند که به هنر، ورزش، تعطیلات و بازی و شادی با بچه‌ها مربوط می‌شود. به همین دلیل اکنون زمان تفریح است و شما بیش از همیشه به شوخی و مزاح با دوستان می‌پردازد. بسیار خوب است. گاهی هم باید سرزنده بود و از زندگی لذت برد!

متولدین مهر (۲۳ سپتامبر - ۲۲ اکتبر)



همچنان در نظر روسا، والدین و افراد مهم عالی به نظر می‌رسید، زیرا خورشید در بالای موقعیتتان توجه دیگران را به شما جلب می‌کند. این هفته عطارد هم وارد عمل شده و شما را تشویق به برنامه‌ریزی و مطالعه برای زندگی کاری و صحبت با روسا، والدین و کارفرمایان می‌کند. ونوس همچنان زیبایی‌ها را بیشتر در نظرتان جلوه‌گر کرده و شما را تشویق به سفر می‌کند. البته در حال حاضر که امکانش نیست، حداقل می‌تواند در تصور خود به آن بپردازد.

متولدین آبان (۲۳ اکتبر - ۲۱ نوامبر)



این هفته آرزوی شما برای گسترده کردن افق‌های زندگی با ماجراجویی، مطالعه و سفر قوی‌تر می‌شود، زیرا عطارد به بخشی از موقعیت شما سفر می‌کند تا به خورشید بپیوندد! اکنون واقعا قصد مطالعه دارید، چراکه می‌خواهید با دید وسیع‌تری به همه‌چیز بنگرید. شاید بتوانید و شاید هم نتوانید سفر کنید؛ اما شرایط شما را پذیرای نظرات مختلف می‌کند. می‌توان گفت: «البته که همه ما گرفتار یک طوفان شده‌ایم، اما همگی در یک قایق نیستیم.»

متولدین آذر (۲۲ نوامبر - ۲۱ دسامبر)



اکنون زمان بسیار خوبی برای ارتباط با دیگران است، زیرا ونوس منصف در مقابل موقعیت شماسست. حضور خورشید شور و اشتیاق شما را در مورد همه‌چیز بیشتر می‌کند. این هفته عطارد هم به خورشید ملحق شده و باعث می‌شود به کشف حقایق روان‌شناختی و عمیق خود بپردازید. به همین دلیل از برخورد با دیگران و خصوصاً افرادی که تأثیر جدی بر شما دارند لذت می‌برید.

آرش شاکر
مشاور رسمی املاک مسکونی

• مشاوره تخصصی املاک، درآمدزا جهت سرمایه‌گذاری • دسترسی به پیش‌فروش VIP در مناطق مختلف

• خانه ویلایی و کانادو در Montreal / Laval / South Shore • دریافت وام تضمینی

514 730 3909 • برای مشاوره رایگان با ما تماس حاصل نمایید

اجاره | فروش | خرید

با بهمان بدون هر تراکشی
خرید یا فروش
از هزینه DANG LARUE
حمایت موافق کوبه

HIGH ROLLER 2018 2019 2020
Broker of The YEAR 2019
LONDONO REALTY GROUP INC.

ترجمه رسمی دعوت نامه

ترجمه رسمی و دعوت نامه شهریار بخشی
bakhsibakhshi@gmail.com ۵۱۴۶۲۴۵۶۰۹

مشاوره: درمانی، تحصیلی، مهاجرت

حسین ترکپور، مددکار اجتماعی
www.psynaquebec.com ۵۱۴۸۴۶۸۸۷۲

تدریس خصوصی زبان انگلیسی

از مبتدی تا پیشرفته، توسط سولماز میزانی
مدرس دانشگاه‌ها و آموزشگاه‌های تهران و مونترال
۵۱۴۸۴۶۸۸۷۲

حسابداری

برای امور حسابداری خود با ما تماس بگیرید.
حجت رستمی ۵۱۴۵۴۹۱۳۴۴

فروش رستوران

رستوران زنجیره‌ای Harvey's با ۲۰ سال سابقه، ۱۵ دقیقه
فاصله از مرکز مونترال Mr. Gerry: 5142494791

آموزش زبان فارسی

آموزگار با ۳ دهه سابقه تدریس و ۲۰ سال سابقه تدریس در پایه اول
mehrkids.com مهرنوش معانی ۵۱۴۹۸۴۱۳۶۱

تدریس زبان فرانسه

شهره شاکری
تخصصی: تدریس زبان و ادبیات فرانسه / دانشگاه پاریس

- تدریس زبان فرانسه / آکلیه سطوح
- آمادگی برای آزمون‌های TFI, TEF, OQLF
- مکالمه زبان فرانسه از طریق اسکایپ
- آمادگی برای مصاحبه‌های کاری و تهیه رزومه
- ترجمه همزمان و ترجمه آئینه‌نویس و مدارک

Tel: 514 895 7997
Email: shakeri.shararch@gmail.com

استاد شیدا قره چه داغی
اهنگساز پیانیست

چند شاگرد پیشرفته پیانو می‌پذیرد
جهت آماده شدن برای امتحان‌های
دانشکده‌ها یا مدارس عالی
موسیقی و کنسرت

514 484 8748
sheida.g@hotmail.com

صابر جلیل زاده

آموزش سنتور

ابتدایی
مقدماتی
ردیف

saberjalilzadeh@yahoo.ca 514-549-4697

پیش شماره‌های
نوشته نشده ۵۱۴ هستند.

نیازمندی‌ها فقط با ۱۰ دلار در ماه! نام و شماره تلفن موسسه خود را در اینجا آگهی کنید.

۹۰۳-۸۵۶۰	مونا صالحی
مد و لباس	
۸۴۲-۵۶۰۸	HPadar
مراکز مذهبی	
۸۴۹-۰۷۵۳	انجمن بهایی
۳۴۱-۲۲۳۵	موسسه خویی
۲۶۱-۶۸۸۶	کلیسای ایرانی
۹۹۹-۵۱۶۸	کلیسای فارسی- کشیش
مشاور املاک	
۵۸۸۰۶۰۹	مهدی انصاری
۹۹۵-۳۰۴۱	آنوسا تنگستانی فر
۹۶۷-۵۷۴۳	مینو اسلامی
۹۶۹-۲۴۹۲	نادر خاکسار
۲۹۰۲۲۱۰	شهره شهریان
۶۲۵۲۵۲۵	سحر صمدایی
۸۲۷-۶۳۶۴	فیروز همتیان
۵۶۱-۳۵۶۱	آرزو گتمیری
۹۷۱۷۴۰۷	کاظم پرتو نهرانی
۷۳۰۳۹۰۹	آرش شکور
مشاور خانواده	
مشاور تحصیلی	
مشاور مهاجرت	
۲۸۹-۹۰۴۴	معصومه علی محمدی
۹۰۳-۴۷۲۶	علی مختاری
۷۴۸-۰۹۴۹	سهیل ملاحمدی
www.GanjiCo.com	گنجی
نان و شیرینی	
۴۳۸-۴۰۱-۸۵۴۶	کافه قنادی شیراز
۸۳۶-۵۵۵۳	گندم
۶۳۴-۶۳۶۳	نان سنگک آذر
نوسازی و تعمیرات ساختمان	
۸۳۵-۶۲۴۳	تی.ام.ان
۲۹۰-۲۹۵۹	لوله‌کشی پارس
بهنام	
۴۴۱-۴۲۹۵	
وام مسکن	
۶۰۶-۵۶۲۶	بهرز باباخانی
۹۹۵-۳۰۴۱	آنوسا تنگستانی فر
۹۷۹۹۸۰۹	شیرین تیموری
۸۳۴۸۰۵۳	مهرداد مرادخانی
مهد کودک	
۶۹۹-۸۳۷۳	سیما (دولتی)
وکیل/مهاجرت	
۹۶۱-۸۷۴۶	دیوید برگر

۹۳۳-۶۸۰۰	فریدون هرنیدیان
رسانه های گروهی	
۸۴۸-۹۵۹۹	بازار
۵۷۵-۸۴۵۱	پوشه
۷۸۷-۸۸۴۸	هفته
۹۰۳-۴۷۲۶	پرنیان
۹۹۶-۹۶۹۲	پیوند
رستوران- پیتزا - کیتزینگ	
فارس	
رستوران غذاهای دریایی	
362-Ave.-Fairmount W. / 514-270-8437	
پوشاپ (هندی)	
۷۳۷-۴۵۲۷	آریا
۴۵۰-۸۱۲-۷۳۶۹	
کباب سرا	
820 Ave. Atwater / 514-933-0933	
ساخت و ساز Builders	
۵۷۴-۵۷۴۳	علی خاقانی
سی.دی - ویدئو	
۲۲۳-۳۳۳۶	تپش دیجیتال
فروش و موکت	
۷۳۹-۴۸۸۸	قالی شویی و رفو
عکاسی و فیلمبرداری	
۹۸۴-۸۹۴۴	استودیو فتوبوک
۸۴۶-۰۲۲۱	فتو شاپ
فروشگاه ها	
سن لوران	
۳۶۹-۳۴۷۴	
بازار	
۸۴۶۱۶۱۷	
EXO Fruits	
۷۳۸-۱۳۸۴	
۸۴۹-۴۲۴۲	متروپولیس (تعاونی رز)
کامپیوتر و خدمات	
بیژن جلالی	
۲۵۸-۸۱۸۶	
EvoWeb	
۵۱۴۶۹۹۳۶۶	کتاب فروشی / کتابخانه
کتابخانه نیما	
۴۸۵-۳۶۵۲	
نوروززمین	
۷۸۷-۸۸۴۰	
طراحی و گرافیک	
لباس: فروش / تعمیرات	
محضر رسمی	

۶۵۳-۳۰۵۰	دکتر رضا یاوریان
بیمه عمر و سرمایه گذاری	
۴۷۳۵۳۹۵	نیره امداد
۲۹۶-۹۰۷۱	علی پاکنژاد
۴۶۷-۸۴۹۱	عبدالله صفوی
۶۹۰-۶۱۸۱	متین تیره دست
بیمه (خودرو و خانه و سفر)	
مشاور فارسی زبان بیمه Allstate	
۶۵۲۷۶۷۷	مهرداد ملکچمشیدی
پزشکی جایگزین	
ترجمه و دعوتنامه رسمی	
۶۹۱-۴۳۸۳	رضا داودی
۶۲۴-۵۶۰۹	شهریار بخشی
۴۳۸-۳۹۰۰-۶۹۴	خاطره تحویل داری یکتا
۵۷۵-۷۰۸۰	نوشادجمال
چاپ و کپی	
۴۸۸-۵۳۳۳	فتوکی ان دی جی
حسابداری	
۴۵۸۷۵۹۹	اردشیر معین افشاری
۲۴۲-۶۰۳۴	حسین خردبین
۵۴۹-۱۳۴۴	حجت رستمی
۷۷۷-۳۶۰۴	سرور صدر
۸۸۶۷۴۷۱	مهدیه سلیمی
حمل و نقل	
المپیک	
۹۳۵-۳۳۰۰	
۸۸۷-۰۴۳۲	قربان
۲۳۴-۳۳۹۹	Loadex Transport
خدمات ویزای توریستی	
خیاطی	
419-1039	Tailleur Bijan
2121 Rue Crescent #102, H3G 2C1	
خدمات در ایران	
۶۹۱-۴۳۸۳	دارالترجمه فرهنگ
دارو خانه	
۲۸۸-۴۸۶۴	لوتیز داداش زاده
۴۵۰-۶۲۸-۸۱۰۰	فارماپری لاوال
۴۵۰-۶۲۸-۴۰۰۷	فارماپری لاوال
دندان پزشک	
۶۳۴-۷۲۸۱	راضیه رضوی
۷۳۱-۱۴۴۳	شریف نائینی
۶۸۵-۶۲۲۲	علی شفیع

اتومبیل (فروش)	
۹۹۰-۲۵۰۰	Auto Highlander
www.autohighlander.com	
1080 Victoria Avenue, Saint-Lambert, QC J4R 1P7	
اتو کاسپین	
۵۷۵-۷۹۴۰	
www.autocaspien.com	
اتومبیل (تعمیرگاه)	
اطلس	
۴۸۴-۴۴۸۱	
6000 saint jaque H4A 2E9	
شمیران	
۴۸۷-۶۲۶۲	
آرایشگاه - زیبایی - اسپا	
۹۳۳-۰۷۶۳	آمنه
3545 Côte-des-Neiges, H3H 1V1	
www.Amybeautysalon.com	
سوزان	
۸۱۳-۴۹۴۷	
رویا	
۹۳۴-۳۳۷۴	
فریبا	
۴۸۷-۰۸۰۰	
ارز	
۸۳۹۷۳۱۸	آپادانا
۴۳۸۳۵۷۷۰۰	پرسپولیس
۸۴۶-۰۲۲۱	پنج ستاره
۹۸۹-۲۲۲۹	صرافی الیت
۲۲۳-۶۴۰۸	شریف
پاسیفیک	
۲۸۹-۹۰۱۱	
ExpertFX	
۸۴۴-۴۴۹۲	
الکتريکی - برق کار	
آراز الکتريک	
۳۵۲-۶۸۸۳	
آژانس های مسافرتی	
۴۸۴۴۰۰۰	سلطان تراول
۸۴۲-۸۰۰۰ EXT: ۲۹۶	فرناز معتمدی
۹۴۰-۱۶۴۲/۴۳	مهری صدوقی
۲۷۲-۹۹۹۹	سعید هاشمی
آموزش	
۶۷۵-۴۴۰۵	پروین عبائی - فارسی
۵۰۲-۴۳۷۸	مدرسه فردوسی
۶۲۶-۵۵۲۰	مدرسه وست آیلند
۲۵۸-۸۱۸۶	مدرسه دهخدا
آموزشگاه (راندگی)	
آموزش (موسیقی)	
پیانو / فزاریان	
۹۹۶-۱۶۲۰	
۴۸۴-۸۷۴۸	استاد بیانست فرجه داغی
آموزش (زبان)	

30: Histoire de couverture

Enfants, sexe et harcèlement sexuel

Conseils importants pour les parents

■ Dr. Amirabbas Besharti, Dr Tina FarshadGohar



Cover
NO.589

- 26 Interview:** Navideh Ahmadi
Travailler en tant que journaliste afghan en Iran? profil caché et bas
Le jeune journaliste afghan Shafiq Alizadeh dans une interview avec Hafteh



- 12 Politique:** Guillaume Lepage
La loi 21 «renforce le racisme systémique», disent des militants

- 38 Communauté:** Farshid Sadatsharifi
Présentation de PAND, une organisation à Ottawa au service de la communauté
Un entretien avec le président, M. Kaveh Shakouri



- 23 Campus :** Marie-Eve Cousineau
Des étudiants abandonnent la formation accélérée de préposé aux bénéficiaires



- 48 Santé:** Taraneh Nazeri
Régime végétarien et ce que nous devons savoir à ce sujet



Un magazine hebdomadaire pour la communauté Afghane/iranienne de Montréal
A weekly Magazine for the Afghan/Iranian Community in Montreal
25 June 2020, numéro 589
25 June 2020, issue Nr. 589

1650 Maisonneuve West
Suite #201
Montreal QC, H3H 2P3
(514)787-8848
• www.hafteh.ca
• info@hafteh.ca
• news@hafteh.ca
• ad@hafteh.ca
• ISSN 1918-4379 Hafteh

Publication: Journal Hafteh / 4479777 Canada Inc
Rédacteur en chef: Khosro Shemiranie
Conception graphique: Hafteh
Afghan: Habib Osman
Nargis Karimi Hashimi
Immigration: Masoumeh Alimohammadi
Actualité Communauté: Mahdiah Mostafaei
Philosophie: Reza Davoudi
Science: Mariam Irani
Économie: Behrad Ranjbari
Price : \$2.50
Annual subscription: \$120

Hafteh will not be published on the following dates during 2020:

January 2nd
March 26th
July 9th
October 15th



This project is funded in part by the Government of Canada.
Ce projet est financé en partie par le gouvernement du Canada.

Canada

Les frais de l'abonnement annuel: 120 dollars



NISSAN Nissan St. Jacques Gabriel
7050 St. Jacques St, Montreal, Quebec H4B 1V8 Tel: 514-483-7777

رضا نوربخش
کارشناس
فروش خودروهای نیسان
نو، لیز، فاینانس و
دست دوم
با گارانتی

همین امروز
با ما
تماس بگیرید:
Cell: **438-402-0429**
+1438-402-0429



Persepolis Exchange
پرسپولیس مرنجی
صرافی پرسپولیس

سریع آسان قابل اطمینان

514-225-3455 & 438-357-7000

@PersepolisSarafi | 5774 rue Sherbrooke Ouest, Montreal H4A 1X1



PERMONT
Entrepreneurs & Builders - General Contractors Inc.

تیم مدیریتی با بیش از ۳۰ سال تجربه اجرا در کانادا

سازنده سازه های شما با اعتماد و دوستی

طراحی و ساخت کلیه ساختمان های تجاری ، صنعتی و مسکونی
برآورد و مشاوره سرمایه گذاری در امور ساخت و ساز
استفاده بهینه از فناوری روز در طراحی و اجرای ساختمان








Tel: 514-738-0006 Fax: 514-738-0002 Info@permont.ca www.permont.ca
5473 Ave Royalmount #214 Montreal, QC, H4P 1J3
RBQ # 5639-5874-01

با بیش از ۱۵ سال تجربه تخصصی



Sutton

علیرضا عزت پور اقدم

مشاور املاک

خدمات ما برای خریداران گرامی رایگان است

- ✓ بهترین شرایط خریداری ملک برای تازه واردین
- ✓ فقط با بهای اجاره خانه، صاحب خانه دلخواه خود شوید
- ✓ مشاوره رایگان تلفنی و حضوری در تمام روزهای هفته حتی ایام تعطیل
- ✓ همراهی برای دریافت وام مسکن با بهترین شرایط برای خریداران
- ✓ مشاوره در امور سرمایه گذاری املاک درآمدزا
- ✓ ارزیابی رایگان ملک شما



ALIREZA EZZATPOURAGHDAM
Courtier Immobilier résidentiel
Residential Real Estate Broker
alirezae@sutton.com
www.suttonquebec.com

Cell: (514) 217 - 4000

245, avenue Victoria suite 20 Westmount, QC H3Z 2M6



SAMI FRUITS

میوه تره بار سامی

کیفیت: خوب قیمت ها: غیر قابل رقابت

با شش شعبه بزرگ در خدمت شما

D.D.O. (514) 421-6333
 3000 Rue du Marche, H9B 2Y3
 چهارشنبه: ۱۰ تا ۸:۳۰
 پنجشنبه: ۸:۳۰ تا ۷:۰۰
 جمعه: ۸:۰۰ تا ۱۲:۰۰
 شنبه و یکشنبه: ۱۰ تا ۷:۰۰
 (دوشنبه و سه شنبه تعطیل)
Head Office
 1505 rue Legendre Ouest
 Montreal, QC H4N 1H6
 (514) 858-6363

Nord-est (514) 593-1333
 8200 19E Avenue, H1Z 4J8
 دو و چهارشنبه: ۱۰ تا ۸:۳۰
 پنجشنبه: ۸:۳۰ تا ۷:۰۰ - جمعه: ۸:۰۰ تا ۱۲:۰۰
 شنبه و یکشنبه: ۱۰ تا ۷:۰۰ - سه شنبه تعطیل
St. Laurent (514) 856-1333
 1320 boul. Jules-poltras, H4N
 چهارشنبه: ۱۰ تا ۸:۳۰ - پنجشنبه: ۸:۳۰ تا ۷:۰۰
 جمعه: ۸:۳۰ تا ۷:۰۰ - شنبه: ۱۰ تا ۷:۰۰
 یکشنبه و سه شنبه تعطیل

Laval (450) 978-1333
 1550 Blvd Daniel Johnson
 دوشنبه و چهارشنبه: ۱۰ تا ۸:۳۰
 پنجشنبه: شنبه و یکشنبه: ۱۰ تا ۷:۰۰
 جمعه: ۸:۰۰ تا ۱۲:۰۰ - سه شنبه تعطیل
Lasalle (514) 368-1333
 400 ave Lafleur, H8R 3H6
 چهارشنبه: ۱۰ تا ۸:۳۰
 پنجشنبه: ۸:۳۰ تا ۷:۰۰ - جمعه: ۸:۰۰ تا ۱۲:۰۰
 شنبه و یکشنبه: ۱۰ تا ۷:۰۰ - دو و سه شنبه تعطیل

سامی، جایی که می توانید سبد خرید خود را پر از میوه کنید، اما کیف پولتان را خالی نکنید

685 HAFTEH

Un hebdomadaire pour la communauté Afghane/iranienne de Montréal
A weekly Magazine for the Afghan/Iranian Community in Montreal
Vol.12 - No.589 Jeudi / Thursday, juin / June.25.2020

www.hafteh.ca ISSN 1918-4379 hafteh

Convention du service Poste-Publications NO 41740020

Enfants, sexe et harcèlement sexuel **Conseils importants pour les parents**

