

# هفته

سال چهاردهم - پنجشنبه ۲۸ / بهمن ۱۴۰۰ / ۱۷ فوریه ۲۰۲۲

بها: ۲,۵ دلار  
۶۶۹ [www.hafteh.ca](http://www.hafteh.ca)

سلامتی فراتر از

خواب، خوراک و ورزش؟

تأثیر معنویت بر سلامتِ جامعه، چگونه؟  
متخصصان در این باره چه می‌گویند؟

عصب‌شناس فرانسوی در  
گفت‌وگو با رسانه سوئیسی:  
باید راه شفای معنوی را پیدا کنیم!



# آرش و شیرین شکور

کارشناسان رسمی املاک مسکونی و تجاری شما

در مونترال و حومه

برای ارزیابی رایگان ملک خود،  
خرید خانه رویایی تان،  
دسترسی به بیشترین فروشهای معتبر،  
سرمایه گذاری در املاک در آمدزا و تجاری، روی  
"توانایی"، "تجربه"، "ارتباطات" و "دانش" حساب کنید.



برنده جایزه بروکر برتر از  
سال ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۱ در آژانس املاک

REALTY GROUP INC.

۵۱۴- ۷۳۰۳۹۰۹

۵۱۴- ۴۴۱۴۱۸۹



دکتر شریف

دکتر البزال

دکتر دالیوال

دکتر لیندا عطار

Dr. Sharif  
Dr. Albazzal  
Dr. Dhaliwal  
Dr. Linda Attar

تخفیف ویژه برای

دانشجویان ۲۰٪ الی ۳۰٪

بیماران جدید ۱۰٪

Montreal

(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

Brossard

(450) 926 2622

7801-2 Taschereau Blvd  
Brossard QC, J4Y1A3

info@cliniquedentaire

soleil-brossard.com



مسعود هاشمی

مشاور املاک در مونتreal بزرگ

همراه شما در خرید یا فروش از ابتدا تا انتها

خدمات حرفه‌ای و صادقانه بهترین تبلیغ ماست

مهندس راه و ساختمان از پلی تکنیک تهرانی

با بیش از ۲۵ سال تجربه در ساخت و معاملات مسکن

بهترین شرایط تهیه وام و خرید ملک حتی برای تازهواردین بدون درآمد

مشاوره رایگان حضوری و تلفنی، تمام روزهای هفته حتی ایام تعطیل

متخصص در امر سرمایه گذاری در املاک درآمدزا یا پیش خرید

خرید، فروش یا تعویض مسکن

خدمات ۱۰۰٪ رایگان برای خریداران



Massood Hashemi  
Residential Real Estate Broker

Cell: (514) 298-4567

massood.hashemi@century21.ca

Office: 1980 Notre-Dame West  
Montreal, QC, H3J 1M8

Tel: (514) 933-1221



## اولین طلافروشی ایرانی در مونترال

خرید، فروش، تعمیر و تعویض انواع طلا و جواهر  
انواع گردنبند، دستبند و گوشواره  
خرید و فروش بر اساس وزن و عیار

Unit C 301, 1 Westmount Sq, Westmount  
H3Z 2P9  
(514) 245-9159



YADEGARI\_JEWELRY



YADEGARIJEWELRY



YADEGARIJEWELRY.COM

Sutton



# آرزو گتمیری مشاور املاک

**AREZOU GATTMIRI**  
Courtier Immobilier Résidentiel  
agattmiri@sutton.com

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

**Cell: (514) 561-3-561**

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

Sutton



ارزیابی رایگان

مشاور املاک مسکونی و تجاری

# فیروز همتیان

با تجربه ۲۰ سال در املاک و ۳۸ سال در سابقه کسب و کار در مونتreal

## گشایش یافت، دفتر امور املاک همتیان

- مشاور ارشد املاک در مونتreal 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 درآمدزا
- خرید و فروش انواع بیزینس



**(514) 827-6364**  
fhemaatiyan@sutton.com

**Firouz Hemmatiyan**  
Courtier Immobilier Agréé  
Certified Real Estate Broker

جنب اخوان و تیش دیجیتال و صرافی رویال 6160 Rue Sherbrooke west Montreal H4B 1L8

## ۱۶ پرونده هفته

## ۲۴ مهاجرت

## ۳۱ ادبیات، فرهنگ و هنر



ادبیات، گفت و گو؛ فرنگیس شکیبا  
فرزان سجودی، زبان شناس و نشانه شناس:  
فارسی شکر نیست و هیچ اصالتی وجود  
ندارد

معرفی کتاب: گروه ادبیات هفته  
دوباره هرگز؛ سه مقاله درباره جنبش  
دادخواهی و نقش مادران و زنان

سینما: عارف محمدی  
روایت راز بیست ساله مهاجر افغان  
نامزد جوایز اسکار ۲۰۲۲

ادبیات، شعر؛ گروه ادبیات هفته  
حرف های روپوش سرمه ای از گراناز  
موسوی



مهاجرت: معصومه علی محمدی  
مهم ترین مشاغل مورد نیاز کانادا کدامند؟  
مهاجرت، گزارش  
انجمن وکلای مهاجرت کانادا: جذب تازه  
واردان را متوقف کنید!



ترانه ناظری  
اشکان امیری

سلامتی فراتر از خواب، خوراک و ورزش؟

تأثیر معنویت بر سلامت جامعه، چگونه؟  
متخصصان در این باره چه می گویند؟

عصب شناس فرانسوی در گفت و گو با رسانه  
سوئیسی:  
باید راه شفای معنوی را پیدا کنیم!

ناشر: مجله ی هفته

هفته - سال چهاردهم - شماره ۶۶۹  
پنجشنبه ۲۸ بهمن ۱۴۰۰ / ۱۷ فوریه ۲۰۲۲  
بها: ۲/۵ دلار

حق اشتراك سالانه: ۱۲۰ دلار / دانشجویی: ۶۰ دلار

تعطیلات هفته در سال ۲۰۲۲ میلادی:  
پنجشنبه ۶ ژانویه، پنجشنبه ۲۴ مارچ  
پنجشنبه ۷ جولای، پنجشنبه ۱۳ اکتبر

( 5 1 4 ) 8 3 4 - 7 2 5 4  
■ www.hafteh.ca  
■ info@hafteh.ca  
■ news@hafteh.ca  
■ ad@hafteh.ca  
■ ISSN1918-4379HafteH

Head Office:  
1980 Sherbrooke St. W.  
Suite: 900  
Montreal, Quebec, H3H 1E8

صورت آواز مرغ است آن گل نام  
غافل است از حال مرغان مردخام

■ هفته از همه علاقه مندان دعوت به همکاری می کند.  
■ لطفا مطالب خود را زیر هزار واژه (برمبنای واژه شمار ورود) نگاه دارید.  
■ هفته در استفاده، ویرایش و کوتاه کردن مطلب های رسیده آزاد است.  
■ استفاده از طرح ها و آگهی های هفته نیاز به کسب اجازه دارد.  
■ درباره مضمون آگهی های منتشر شده، هیچ گونه مسئولیتی متوجه هفته نیست.



آریانا، گزارش: نرگس هاشمی  
ابتکار مرکز زنان افغان در مونترال برای  
کاریابی و خودکفایی زنان افغانستان



سیاست: گروه ترجمه هفته  
بستن راه‌ها توسط کاروان آزادی؛ نگرانی  
کانادا و حمایت راست افراطی در آمریکا



نقیسه حقیقت جوان  
سحر فطرت؛ کارگردان افغان:  
نمی‌توانید مالک من باشید

آریانا، داستان: جمیله هاشمی  
خاکستر یک جرعه

۵۶ جامعه

اخبار کرونا: گروه ترجمه هفته  
اومیکرون بیشتر به چه مشاغل در کانادا  
ضربه زد

سلامت تن و روان: الهام گرامی  
بررسی و حل مشکلات هیجانی و رفتاری در  
کودکان و نوجوانان

سلامتی و تغذیه: ترانه ناظری  
رژیم غذایی ویژه من کدام است؟  
اهمیت شناختن ویژگی‌های ژنتیکی فردی برای  
تدوین رژیم غذایی اختصاصی

۳۰ خانواده و سرگرمی

آشپزی: مهسا عباس پور  
آش عدس  
سرگرمی: خاطره تجویداری یکتا  
طنز و حکایت و سرگرمی

اقتصاد، مسکن: رها سمیعی پور  
آنتیا محمدازاده، کارشناس مسکن در تورنتو در  
گفت‌وگو با هفته:  
کرونا محاسبات معمولی خرید ملک را به هم  
زده

اقتصاد: آرمین آریانپور  
جنبش رانندگان کامیون، «کاروان آزادی»،  
چگونه بر اقتصاد کانادا اثر می‌گذارد؟

سحر فطرت: ای مردان! شما می‌توانید پدر من،  
برادر من، شوهر من یا دوست من باشید اما هیچ  
یک از شما نمی‌توانید و اجازه ندارید مالک من  
باشید.

آریانا: نرگس هاشمی  
مهاجرت: معصومه علی محمدی  
ادبیات: فرنگیس شکبیا و یاسمن حسنی  
سلامتی: دکتر فائقه ابراهیمی و الهام گرامی  
حقوق: نیوشا ریاحی

اقتصاد: آرمین آریانپور  
بخش دانشجویی: عباس محرابیان  
گروه ترجمه: فیروزه مسیحا، نگین پرورنده

مدیر فنی وب سایت: بهمن عسگری پور

سردبیر: خسرو شمیرانی

سردبیر آنلاین: آرشد مجبی

طراح و صفحه‌آرا: آتلیه هفته  
کاریکاتوریست: سیروس یحیی آبادی  
عکاس: مهناز زنجیرزنی

اخبار کانادا: گروه خبر هفته  
اخبار با همستان: زهرا صالحی

با سپاس ویژه از همکاران این شماره: مهدی توکلی تبریزی، جمیله هاشمی



## چه راحت می لغزیم



مخالفتشان بیان می‌شود.

با خود فکر کردم آدم چقدر آسان می‌تواند دچار لغزش شود، چه سهل است افتادن و پا گذاشتن روی اصول. مگر ما بارها و بارها بر اصل عدم جانبداری تاکید نکرده‌ایم؟

واقعیت این است که صدای رانندگان معترض باید از دست‌اول شنیده شوند. آنها گروه بزرگی از شهروندان زحمت‌کش کانادا هستند و مستقل از اینکه به‌درستی گفته‌ها و خواسته‌هایشان باور داریم یا نداریم یک‌بار به‌عنوان شهروند مدعی دموکراسی و به‌ویژه به‌عنوان یک رسانه‌ی مدعی وفاداری به اصول باید نگاه سوژه‌ی پرونده را از زبان خودشان پوشش می‌دادیم. آنها حق دارند اعتراض کنند، هرقدر که شما یا من با نظراتشان موافق نباشیم.

ما حق نداریم فراموش کنیم که حقیقت همه‌جا هست و در گرو یک فرد و یک گروه، نه «من» و نه «تو» نیست. در میان نظرات رانندگان معترض واقعیت‌های بسیار مهمی بیان شده و می‌شود:

(۱) آنها حق دارند اعتراض کنند.

(۲) سیستم بانکی حق ندارد بدون دلیل محکمه‌پسند حساب‌های آنها را مسدود کند. (۳) رسانه‌ها حق ندارند درباره آنها دروغ یا بدتر از آن «نیمه حقیقت» را رواج بدهند.

(۴) رسانه‌های مدعی آزادی بیان حق ندارند آنها را سانسور کنند.

و موارد دیگری که از زبان معترضان شنیده می‌شود و هرکدام به درجه‌ای با واقعیت منطبق است.

تمام آنچه گفته شد دال بر پذیرش نگاه و خواستگاه نظری معترضان نیست بلکه تاکید بر حق آزادی بیان و حق آزادی اعتراض است. دولت‌ها از جمله دولت کانادا حق ندارند جلوی اعتراضات غیرخشونت‌آمیز مردم را بگیرند.

سوی دیگر واقعیت این است که به قول یک ضرب‌المثل انگلیسی messenger is the message. پیام‌آور، خود، پیام است. در این ماجرا پیام‌آور از سانسور رسانه و کنترل بیش از حد دستگاه‌های امنیتی شکایت دارد درحالی‌که حامیان مادی و سیاسی‌اش افراطی‌ترین بخش‌های جناح راست طیف سیاسی هستند که هروقت قدرت را در دست داشته‌اند بودجه‌های کلان را برای سرویس‌های امنیتی تصویب کرده و با قوانین جدید دست آنها را در تجسس در زندگی مردم بازتر کرده‌اند.

رهبر معترضان، خانم تامارا لیچ با نقش شعار «من عاشق نفت و گاز هستم» بر سینه‌اش، در کنفرانس خبری شرکت می‌کند. تبلیغ روشنی برای بیزینس خانمان‌سوز شرکت‌های نفتی که فعالیت‌هایشان طی یک قرن گذشته، کمابیش در تمامی جهان، با جنگ و جنون و استعمار همراه بوده است درحالی‌که فعالیت امروزشان به گفته هزاران دانشمند و متخصص در حال نابودی فضای زندگی انسان بر روی زمین است.

سخن کوتاه: اینکه بخشی از نظرات معترضان را درست نمی‌دانیم و یا بخشی را که درست می‌دانیم برایمان مشکوک است برای ما حقی جهت سانسور و جانبداری ایجاد نمی‌کند. بابت گزارش‌دهی جانب‌دارانه در مقاله مذکور از خوانندگان هفته پوزش می‌خواهم.

اعتراض رانندگان کامیون که در دو-سه هفته گذشته روزبه‌روز ابعاد گسترده‌تری به‌خود گرفته مطلب اصلی و پرونده‌ی شماره‌ی پیشین «هفته» (۶۶۸) بود. بعد از انتشار از دوست بزرگوار، آقای حسین صمیمی پیامی دریافت کردم که بابت آن از ایشان سپاسگزارم. پیامی بود پرمهر و منطقی، از یکی از تلاشگران پیش‌کسوت جامعه ایرانیان مونترال. از همان افرادی که طی سالیان با فعالیت‌های پیگیر، مستمر و بی‌چشمداشت راه را برای کوشندگان جوان امروز در شهرمان هموار کردند و طبیعتاً منشأ تأثیرات مثبت فراوانی در این جامعه شدند.

باتوجه‌به پیام ایشان و لینکی که از یک کنفرانس خبری رهبران «کاروان آزادی» فرستاده بودند مطلب اصلی شماره‌ی پیش را دوباره خواندم: «هفته» در این مطلب به طور واضحی یک‌جانبه برخورد کرده است. در پرونده ما نگاه رانندگان معترض یا مطرح نمی‌شود و یا در بهترین حالت، نظرات آنها نه از زبان خودشان بلکه از زبان رسانه‌های

# اخبار گزارش ها



گروه خبر و ترجمه هفته

## گسترش اعتراضات رانندگان کامیون؛ نقش افسران سابق؛ حالت فوق العاده در انتاریو،



از ماه‌ها پیش مسافران برای ورود به کانادا باید گواهی واکسیناسیون و پاسخ منفی تست بی سی آر که حداکثر مربوط به ۷۲ ساعت پیش است، ارائه کنند. نقش افسران سابق در اعتراضات

تحقیقات صورت گرفته بازرسان پلیس کانادا حاکی از آن است که در میان دست‌اندرکاران و فعالان جنبش اعتراضی کاروان آزادی در اتاوا، افسران پیشین ژاندارمری سلطنتی کانادا و برخی نظامیان پیشین ارتش حضور دارند.

مسئله دیگری که موجب نگرانی مقامات شده، حمایت‌های مالی است که از کامیون داران معترض صورت می‌گیرد. ده‌ها میلیون دلار که برای معترضان به واکسیناسیون اجباری در کانادا جمع‌آوری شده، از کجا آمده است؟ این مسئله آن قدر برای مقامات حساس شده است که نمایندگان احزاب مختلف فدرال از این که معترضان کانادایی توسط طرف‌های خارجی به ویژه آمریکا و شاید حتی روسیه و چین حمایت می‌شوند، به شدت ابراز نگرانی کرده و آن را دخالت آشکار در امور داخلی کانادا دانسته‌اند.

مارکو مندیچینو، وزیر امنیت عمومی کانادا، تاکید کرد آن چه بیشتر از همه نگران کننده می‌باشد عدم شفافیت در منابع مالی معترضان کانادایی است. دخالت‌های خارجی در این قضیه می‌تواند امنیت ملی کانادا را به خطر اندازد.

خودروه‌های سنگین به ونکوور ترافیک قابل توجهی به بار آورده است.

پلیس ونکوور اعلام داشته که پنج تن را در ارتباط با این تظاهرات دستگیر کرده است که اینک آزاد شده‌اند. دولت انتاریو اعلام کرد برای پایان دادن به انسداد پل «سفیر» و همچنین اعتراضات در مرکز شهر اتاوا، حالت فوق‌العاده به اجرا می‌گذارد و جریمه‌های نقض مقررات را تشدید می‌کند.

داگ فورد که ژوئن آینده به حمایت رای‌دهندگان نیاز دارد، در کنفرانس مطبوعاتی امروز خود تاکید کرد: «تظاهرات در اتاوا دیگر اعتراض نیست بلکه بیشتر به محاصره شهر شباهت دارد. ارزش تبادلات تجاری از طریق پل سفیر در منطقه ویندزور هر روز معادل ۷۰۰ میلیون دلار است.»

نخست وزیر انتاریو علاوه بر اعلام حالت فوق‌العاده در استان تاکید کرد قصد دارد به شکلی فوری، رشته مقررات و تدابیری تصویب کند که مطابق با آنها بستن یا مختل کردن تردد کالا، افراد یا خدمات در زیرساخت‌های اساسی، اقدامی غیرقانونی و مستوجب مجازات قلمداد خواهد شد.

همزمان با اعلام حالت فوق‌العاده در انتاریو، وزیر بهداشت کانادا از آمادگی دولت فدرال برای تعدیل محدودیت‌های پیشگیرانه بهداشتی در مرزها خبر داد.

جنبش اعتراضی رانندگان کامیون که «کاروان آزادی» نامیده شده و مدتی پیش به پایتخت کانادا، اتاوا رسید همچنان گسترده‌تر شده است. در هم‌صدایی با اعتراض‌های اتاوا، شهرهای سرتاسر کانادا - تورنتو، کبک‌سیتی، وینیپگ، رجینا، ویکتوریا، ونکوور و ... نیز چنین گردهمایی را شاهد بودند. کوشش مقامات کانادایی بر این است که این گردهمایی‌ها آشتی‌جویانه بماند و به درگیری کشیده نشود.

طبق گزارشی از «سی‌تی‌وی نیوز»، پلیس اتاوا اعلام کرد که در حال بررسی ۵۰ حادثه مرتبط با این اعتراض‌ها است. پلیس گفته است که ۱۱ مورد از این حوادث در ارتباط با نفرت‌پراکنی است و چهار تن نیز با این اتهام روبرویند.

همچنین، پلیس مردی ۲۲ ساله را به اتهام روشن کردن بمبی دودزا در گردهمایی نزدیک مجلس قانون‌گذاری دستگیر کرده است.

«گلوبال نیوز» هم گزارش داده است که شهرهای استان بریتیش کلمبیا هم در همبستگی با معترضان اتاوا، گردهمایی‌ها برگزار کرده‌اند و ورود صدها

## «تلماسه» Dune ساخته کارگردان کبکی، نامزدده جایزه اسکار از جمله بهترین فیلم

همچنین فیلم کوتاه «هنر در خون» L'art dans le sang که محصول مشترک کانادا و انگلیس است، در بخش بهترین انیمیشن کوتاه نامزد شده است. این فیلم به کارگردانی جوآنا کوئین و لس میلز انگلیسی و با مشارکت تیمی از کانادا از جمله اولوییه کلارو Olivier Calvert کبکی ساخته شده است. اولوییه کلارو در سال ۲۰۱۷ موفق شد جایزه بهترین تدوین صدا را برای فیلم «ورود» L'arrivée ساخت دونی ویلنوو به دست آورد.

دوبله فرانسوی فیلم انیمیشن در کبک صورت گرفته است. شانتال باریل کم‌دین و بونوا بریتر بازیگر در دوبله فرانسوی این فیلم مشارکت داشته‌اند.

مراسم اهدای جوایز اسکار ۲۷ مارس در سالن Dolby Theatre لس آنجلس برگزار خواهد شد.

به گزارش هفته، به نقل از رادیو کانادا، فیلم «تلماسه» برای بخش‌های زیر نامزد شده است: بهترین فیلم، تدوین، فیلمبرداری، دکور، جلوه‌های بصری، فیلمنامه اقتباسی، موسیقی متن اصلی، صدا، لباس، چهره‌پردازی و آرایش مو.

اما فیلم «قدرت سگ» نیز برای دریافت ۱۲ جایزه اسکار از جمله بهترین فیلم، بهترین بازیگر برای بندیکت کامبریج Benedict Cumberbatch و بهترین کارگردانی برای جین کامپیون Jane Campion نیوزیلندی نامزد شده است.

کامپیون به عنوان اولین زنی که دو بار نامزد دریافت بهترین کارگردانی جشنواره اسکار شده است، نام خود را در تاریخ معتبرترین جشنواره سینمایی جهان ثبت کرد. او ۲۸ سال پیش نیز برای فیلم «پیانو» نامزد بهترین کارگردانی شده بود.



دونی ویلنوو و ژاویه بردام در صحنه‌ای از فیلم «تلماسه» Dune

فیلم سینمایی «تلماسه» ساخته کارگردان کبکی دونی ویلنوو Denis Villeneuve برای ۱۰ جایزه اسکار انتخاب شد. این فیلم به ویژه به در کنار فیلم «قدرت سگ» Le pouvoir du chien نامزد دریافت جایزه بهترین فیلم شده است. فیلم «قدرت سگ» نیز که روزه فراپیه Roger Frappier کبکی تهیه کننده مشترک آن بوده است، با کسب نامزدی ۱۲ جایزه جشنواره اسکار در صدر فیلم‌های منتخب قرار گرفته است.

## دو نقره و دو طلای دیگر به جدول مدال‌های المپیک کانادا اضافه شد

هزار متر مدال برنز را به دست آورد. به این ترتیب خانم ویدمن خود را به عنوان اولین ورزشکار کانادایی معرفی کرد که از ابتدای مسابقات تا کنون حداقل دو بار روی سکو رفته است. امروز همچنین الویت گروندین در فینال اسنوبرد کراس در مکان دوم قرار گرفت و جیمز کرافورد نیز مدال برنز اسکی آلپاین ترکیبی را از آن خود کرد. به این ترتیب در پایان روز پنجشنبه ۱۰ فوریه، کاروان ورزشی کانادا در المپیک زمستانی پکن در مجموع یک طلا، چهار نقره و هفت برنز کسب کرده است.

لودووار، پاداش تلاش جمعی ماریون تنو، می‌ها فونتین و لوئیس ایورینگ در مسابقه پرش مختلط تیمی اسکی آزاد المپیک زمستانی پکن به مدال برنز دست یافتند. ورزشکاران کانادایی با کسب چهار مدال دیگر یک روز پر بار را در المپیک زمستانی پکن برای کشورمان رقم زدند و مجموع مدال‌های خود را از ابتدای این مسابقات تا کنون به ۱۲ رساندند. به گزارش هفته، به نقل از پایگاه اینترنتی



ماریون تنو، می‌ها فونتین و لوئیس ایورینگ در مسابقه پرش مختلط تیمی اسکی آزاد المپیک زمستانی پکن به مدال برنز دست یافتند.

## نژادپرستی گسترده در بخش درمان انتاریو

در این تحقیق اذعان کردند که دست کم یک بار در محل کار خود با رفتار نژادپرستانه مواجه شده‌اند. طبق همین بررسی، ۶۳ درصد از پرستاران گفتند که پس از تحمل رفتارها و تعرضات نژادپرستانه از طرف بیماران، همکاران یا افراد مافوق خود برای مدتی دچار مشکلات روحی و روانی شده‌اند.

انجمن پرستاران مجاز انتاریو که این تحقیق را انجام داده است با انتشار گزارشی که آن را «تاریخی» خواند، ریشه‌کنی معضل نژادپرستی علیه پرسنل درمان را در بخش بهداشت استان خواستار شده است. در گزارش انجمن پرستاران مجاز انتاریو آمده است ۸۸ درصد از کل ۲۰۵ پرستار شرکت‌کننده

نتایج یک بررسی جدید در شبکه بهداشت و درمان انتاریو حکایت از آن دارد که رفتارها و برخوردهای نژادپرستانه به طرز گسترده‌ای در این بخش رایج است به طوری که از هر ۱۰ پرستار زن سیاه‌پوست، ۹ نفر می‌گویند در محل کار خود رفتارهای نژادپرستانه را متحمل شده‌اند. به گزارش هفته، به نقل از رادیو کانادا،

## دولت کبک جدول زمانی رفع محدودیت‌ها را اعلام کرد

فعالیت‌های معمول خود را از سرگیرند. دولت کبک همچنین به باشگاه‌های شبانه که از بیستم سپتامبر بسته شده‌اند، اجازه خواهد داد از ۲۸ فوریه بار دیگر پذیرای مشتریان خود باشند اما منوط به این که از ۵۰ درصد ظرفیت پذیرش خود استفاده کنند. در رابطه با دورهمی‌های خانوادگی نیز توصیه دولت کبک این است که تا اطلاع ثانوی بیشتر از ۱۰ نفر در مهمانی‌ها حضور نداشته باشند. در حال حاضر تعداد مجاز افراد در تجمعات خصوصی و دورهمی‌های خانوادگی ۴ نفر یا اعضای دو حباب خانوایی است. البته دولت کبک اجرای همه این تدابیر را به تغییر و تحول اوضاع در بیمارستان‌ها و همچنین وضعیت زیرسویه ۲.۵۸ که در داخل کشور در حال شیوع می‌باشد، منوط کرده است.

می‌بازد، طرح رفع قرنطینه در کبک که آقای لوگو به همراه کریستیان دوبه، وزیر بهداشت و لوک بوالو مدیر ملی موقت سلامت عمومی کبک رونمایی کرد، بازگشایی تدریجی اماکن و از سرگیری آرام کسب و کارها را توصیه کرده است. همه ساکنان کبک و به ویژه محافل تجاری، مراکز گردشگری، فرهنگی، ورزشی، هتل‌ها و شهرداری‌ها از مدت‌ها پیش منتظر بودند که دولت استانی برنامه زمانی رفع محدودیت‌ها را اعلام کند. خواسته افکار عمومی کبک از هفته‌ها پیش این بوده که دولت آقای لوگو در نحوه مدیریت بحران بهداشتی در استان اطلاع‌رسانی بهتری داشته باشد و به گونه‌ای عمل کند که مراحل بعدی برای شهروندان قابل پیش‌بینی باشد. طبق اعلام فرانسوا لوگو، ورزشکاران سرتاسر استان کبک می‌توانند از دوشنبه آینده

به نظر می‌رسد فرانسوا لوگو و اعضای کابینه‌اش هم دیگر به خوبی متوجه شده‌اند که کاسه صبر مردم از طولانی شدن محدودیت‌های ضدپاندمی لبریز شده است. آثار و علایم فزاینده‌ای که این روزها از بی‌صبری و خستگی کبکی‌ها از محدودیت‌های پیشگیرانه در استان به چشم می‌خورد، فرانسوا لوگو را بر آن داشت تا امروز سه شنبه ۸ فوریه با حضور در کنفرانسی مطبوعاتی جدول زمانی برچیدن بساط محدودیت‌های کرونایی در استان را به اطلاع شهروندان برساند. بازگشایی باشگاه‌های شبانه از ۲۸ فوریه و افزایش تعداد مجاز افراد دور یک میز در رستوران‌ها از شنبه آینده مهمترین تدابیری است که در طرح رفع قرنطینه کبک پیش‌بینی شده است. به گزارش هفته، به نقل از رادیو کانادا، در شرایطی که طبق آمار و ارقام بهداشت عمومی کبک، موج اومیکرون به تدریج در استان رنگ

## اعتراض گسترده به حضور مرتضی تلایبی در کانادا



روادید برای کارکنان حکومتی و نظامی جمهوری اسلامی و اعضای سپاه پاسداران برای ورود به کانادا هستیم و از شما می‌خواهیم که به این موضوع جدی توجه بیشتری داشته باشید.»

این نامه را انجمن‌هایی همچون فدراسیون پناهندگان ایرانی ونکوور، کمیته‌ی آزادی زندانیان سیاسی در ایران از اتاوا، کارزار جهانی علیه اعدام در کانادا، فدراسیون جهانی پناهندگان و مهاجران ایرانی تورنتو، فدراسیون پناهندگان ایرانی در تورنتو، کارزار جهانی علیه سنگسار، دختران خیابان انقلاب، کارزار علیه قتل ناموسی و ... و چهره‌هایی مانند رضا مریدی، نماینده سابق مجلس و وزیر در کانادا، افشین افشین‌جم، فعال سیاسی و حقوق بشر، کی‌قباد اسماعیل‌پور، فعال سیاسی و حقوق بشر، و ... امضا کرده‌اند. برای دیدن فهرست کامل امضاءکنندگان به «اینجا» مراجعه کنید.

منبع: وب سایت روزنه

در ادامه‌ی این اعتراض‌ها، اخیراً ۲۰ سازمان و ده‌ها چهره‌ی سیاسی ایرانی در نامه‌ای به وزیر شهروندی و مهاجرت کانادا، با عنوان «چرا به تروریست‌های معروف اجازه ورود به کانادا می‌دهید؟»، به پیشینه‌ی تلایبی اشاره کرده و نوشته‌اند: «تلایبی سابقه بسیار پرخشوتی در ضدیت با حقوق اولیه‌ی بشر در ایران، در حین انجام وظیفه خود به عنوان رئیس پلیس تهران، دارد. او بشقاب‌های ماهواره‌ای مردم را می‌برد تا از دسترسی توده‌ی مردم به رسانه‌ها جلوگیری کند. او مسئول شماری از حملات گسترده به زنان معترض به حجاب اجباری بوده است. او رهبری حملات به اعتراض‌های عمومی را بر عهده داشته که منجر به دستگیری، زندان و اعدام بسیاری از معترضان شده است.»

نویسندگان این نامه در پایان از «ایمنی و امنیت شهروندان ایرانی - کانادایی و همچنین امنیت عموم مردم در کانادا» ابراز نگرانی کرده و نوشته‌اند: «خواستار توجه بیشتر به صدور

از مرتضی تلایبی، رئیس پلیس پیشین تهران بزرگ و نائب‌رئیس اسبق شورای اسلامی تهران، چندی پیش، عکس‌ها و فیلم‌هایی پخش شد که از وی در یکی از باشگاه‌های ورزشی در ریچموند هیل کانادا در حین ورزش کردن گرفته شده بود. این موضوع خشم بسیاری از ایرانیان را برانگیخت و آنان را به اعتراض واداشت.

## درخواست کنگره ایرانیان کانادا از دولت ترودو برای بازگشایی دفتر خدمات کنسولی برای ایرانیان کانادا



جمله اینکه ممکن است گاهی این خدمات با تأخیر مواجه شود یا مدارک گم شده و ارسال مدارک با مشکلاتی روبه‌رو شود که وجود چنین دفتری در کانادا می‌تواند به تسهیل انجام امور کنسولی جامعه ایرانیان کانادایی کمک کند.»

«کنگره ایرانیان کانادا یک سازمان غیرانتفاعی، غیرحزبی و غیرمذهبی است که در سال ۲۰۰۷ به‌منظور نمایندگی از منافع ایرانیان کانادایی و تشویق مشارکت آنها در جامعه کانادا تأسیس شد.»

جامعه ایرانیان کانادا بازگشایی شود. این خدمات هم شامل خدمات کنسولی است که کانادا در ایران ارائه بدهد و هم خدمات کنسولی که بتوان به جامعه ایرانیان کانادایی در کانادا ارائه داد.»

رئیس کنگره ایرانیان کانادا در ادامه با بیان اینکه در حال حاضر جامعه ایرانیان کانادا برای خدمات کنسولی باید از دفتر حافظ منافع ایرانی که در واشنگتن قرار دارد استفاده کنند، گفت: «مسئله استفاده از دفتر واشنگتن چالش‌های بسیاری را با خود به همراه دارد از

رئیس کنگره ایرانیان کانادا، درباره تلاش‌های این کنگره برای درخواست از دولت کانادا در ارائه خدمات کنسولی به ایرانیان کانادایی که در جلسه مجمع عمومی این سازمان که در تاریخ سی‌ام ژانویه ۲۰۲۲ برگزار شد، توضیحاتی ارائه داد.

مسلم نوری در ویدئویی که در صفحه یوتیوب کنگره ایرانیان کانادا منتشر شده است، تأکید کرد: «اولین تلاش ما برای ارائه خدمات کنسولی به جامعه ایرانیان، کمپین ارسال نامه به نماینده‌ها بود، برای اینکه دفتر خدمات کنسولی برای

# گزارشی از سه زن دانشمند ایرانی در کانادا در «روز جهانی زنان و دختران در علم»

به روشی ساده و مقرون به صرفه و مهم تر از همه سازگار با امکانات موجود تولید جهانی است. «میارعباس کیانی با اشاره به برخی تلاش‌ها برای کاهش شکاف جنسیتی در علوم و مهندسی می‌گوید: «برای اثبات توانایی زنان و دختران در این رشته‌های تحصیلی هنوز موانعی وجود دارد. اما با دادن فرصت برابر به همه برای یادگیری و رقابت منصفانه می‌توان به تدریج آن را حل کرد.» او به اهمیت نقش تک تک آدم‌ها در این مسیر اشاره و عنوان کرده: «هر یک از ما می‌توانیم برای مشارکت دادن زنان در این منطقه تحت سلطه مردان شرکت کنیم.» سیمین دانشور، داستان‌نویس ایرانی می‌نویسد: «ای کاش دنیا را زنان اداره می‌کردند. زانی که زاییده‌اند و ارزش خلقت خود را می‌دانند.»



**دکتر زهرا معتمد: جسارت ساختن دنیایی بهتر را به دختران بدهیم**  
دکتر زهرا معتمد استادیار و مدیر گروه تحقیقات قلب و عروق دانشکده فنی مک مستر است. او رشته مهندسی را هنوز یک مسیر شغلی غیرمرسوم برای زنان می‌داند و می‌گوید: «روز جهانی زنان و دختران در علم نقش مهم زنان را در علم، فناوری، مهندسی و ریاضیات به ما یادآوری می‌کند. ما باتوجه به آمار مشارکت کم زنان در این زمینه، باید هر روز و همه‌جا به فکر این موضوع باشیم تا بتوانیم موانع را از بین ببریم و به دختران برای ساختن دنیایی بهتر جسارت بدهیم.» تحقیقات تیم دکتر معتمد توانسته به بهبود درمان بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی کمک بسیار زیادی کند.  
منبع: دیلی نیوز

داده می‌شوند، نیاز به ایجاد چنین نوآوری و یادآوری بود. من به روز جهانی زنان و دختران در علم به این چشم نگاه می‌کنم که همه ما علیه تعصبات ناخودآگاه خود کار کنیم و برای دستیابی به فرهنگی فراگیر و پایدار تلاش کنیم.»  
دکتر خزیمه سربیشه در زمینه بهبود رادیوداروها (داروهای رادیواکتیو) کار کرده که برای تشخیص یا درمان سرطان استفاده می‌شوند. او بسیار علاقه‌مند به تحقیقات است و دوست دارد؛ سایر زنان و دختران جوان هم بدانند که آن‌ها هم می‌توانند اهداف علمی خود را دنبال کنند.  
این شیمی‌دان ایرانی-کانادایی می‌گوید: «تعیین یک روز در سال برای یادآوری نقش زنان در علم و بررسی اهداف تعیین شده و ارزش‌های موردنظر در این زمینه، مهم است، اما کافی نیست. من معتقدم که باید اقدام عملی برای آگاهی‌بخشی در این زمینه داشت. فرقی هم نمی‌کند در چه سطحی و کجای جهان هستیم. ما مستقل از جنسیت خود باید به سمت عادلانه و فراگیر رفتار کردن برویم.»



**خدیجه میارعباس کیانی: ای کاش دنیا را زنان اداره می‌کردند**  
خدیجه میارعباس کیانی، دانشجوی موفق دکتری دانشکده فنی دانشگاه مک مستر است. او نویسنده اصلی مقاله‌ای است که با روشی ساده و مقرون به صرفه، کارآمدی یک لیزر را بر روی سیلیکون نشان می‌دهد. جانانان بردلی، استادیار دپارتمان فیزیک مهندسی (پیشرفت‌های صنعتی) مرهون همکاری فیزیک‌دانان و مهندسی (درباره ارزش مقاله خدیجه گفته است: «دستاورد او نه تنها برای نشان دادن کار یک لیزر بر روی یک تراشه سیلیکونی است بلکه برای انجام این کار

زنان و دختران ایرانی بسیاری در طی این سال‌ها به کانادا مهاجرت کرده‌اند و در دانشگاه‌های معتبر درس خوانده‌اند تا جایی که دز گزارش دانشگاه مک مستر و ساسکاچوان به مناسبت «روز جهانی زنان و دختران در علم» نام سه زن ایرانی را می‌بینیم که هر کدام در زمینه خاصی تحقیقات و فعالیت‌های ارزشمندی را انجام داده‌اند که دنیا را به سمت و سوهای بهتری خواهد برد.  
«روز جهانی زنان و دختران در علم» را سازمان ملل متحد در ۲۲ دسامبر هفت سال پیش، برای جلب توجه افراد به نقش حیاتی زنان و دختران در علم و فناوری به رسمیت شناخت و یازدهم فوریه را به این نام نهاد. دکتر الهه خزیمه سربیشه، خدیجه میارعباس کیانی، دکتر زهرا معتمد از جمله چهره‌های علمی امروز کانادا هستند.



**دکتر الهه خزیمه سربیشه، روزی علیه تعصبات ناخودآگاه**  
دکتر الهه خزیمه سربیشه در ایران بزرگ شده است. او دکتری شیمی دارد و مدرک فوق دکتری خود را با یک تیم تحقیقاتی سرطان گذرانده است. الهه مدیر گروه سابق زنان شیمی‌دان در دانشگاه ساسکاچوان بود که هدفش تشویق و حمایت از زنان و اقلیت‌های جنسیتی است. همچنین ایجاد محیطی که در آن تنوع جنسیتی وجود دارد.  
الهه که می‌خواهد الگوی زنان جوان در علم باشد؛ می‌گوید: «برای اطمینان از اینکه زنان و دختران در زمینه‌های مختلف علمی مشارکت

رها سمیعی پور



# تحلیل خیزش‌های اجتماعی ایرانیان در عصر معاصر

مسعود نقره کار و مهرداد درویش پور در نشست «کمیته‌های یادمان» تورنتو و مونترال

برد. این جنبش با تقسیم‌بندی‌هایی که بین جنبش‌های مختلف است و از نگاه یک کنشگر سیاسی - فرهنگی جزء جنبش‌های معنوی به شمار می‌آید. تاریخچه این جنبش همان‌طور که می‌دانیم از دهه ۱۳۶۰ با جنبش دادخواهی «مادران خاوران» آغاز شده و بعد از آن جنبش دادخواهی «مادران پارک لاله» در سال ۱۳۸۸ ادامه داشت اما از نظر من تاریخچه این جنبش به قبل از دهه ۶۰ بازمی‌گردد منته‌ها در دهه ۶۰ در حال شکل‌گیری بود. آخرین جنبش نیز جنبش دادخواهی خانواده‌های قربانیان هواپیمای اوکراینی در ایران و کانادا بود که توسط جمهوری اسلامی سرنگون شد.

او در ادامه درخواست و طلب این جنبش‌های دادخواهی را روشن شدن حقیقت دانست و ادامه داد: «این جنبش‌ها خواهان شناسایی عاملان و آمران و اجرای عدالت هستند و اینکه این افراد حتماً مسئولیت این اتفاقات را بپذیرند و البته لازم به ذکر است که موضوع خسارت در این رابطه مطرح شده اما به گمان من خواست و ویژگی مهم این جنبش بیش از هر چیز یک تغییر ساختاری در ساختار حقوقی و قضایی دموکراتیک است.»

نقره کار در پایان با اشاره به اینکه مؤلفه غایب جنبش‌های دادخواهی مسئله کمبود جوانان است، گفت: «جنبش دادخواهی یک پیام مهم دارد و آن مبارزه با فراموشی است و در واقع تأکید روی فرایند یادآوری است و این موضوع حافظه جمعی و تاریخی را تقویت می‌کند.»

در این همایش درباره خیزش‌های اجتماعی ایران بحث و بررسی شد و سخنران برنامه، تحلیل‌های کارشناسی خود را ارائه دادند و در پایان نیز سخنرانان به سؤالات مهمانان برنامه پاسخ دادند.

این جنبش‌ها نگاه کرد. آنچه که من تمرکز خاص به آن خواهم داشت تأکید بر تفاوت بین خیزش‌های اجتماعی و جنبش‌های اجتماعی است. این موضوع بسیار پراهمیت است به‌ویژه اگر از منظر هدفمندی به آن نگاه کنیم. اشاره‌ای نیز به جنبش‌های نوین اجتماعی خواهم کرد اینکه چگونه آن را از جنبش‌های کلاسیک تفکیک کنیم و اینکه منحصربه‌فردی آنچه که در ایران امروز با آن روبه‌رو هستیم در مقایسه با پیش از انقلاب ایران چیست و آیا ما به سمت یک انقلاب یا به سمت یک رکود سیاسی پیش می‌رویم و در نهایت برای گذار از جنبش‌های پراکنده، مطالبه‌محور و گاه ساختارشکن به ابر جنبش چه زمینه‌ها و چه موانعی وجود دارد؟» مهرداد درویش پور با تأکید بر اینکه ما به هر حرکت اعتراضی نمی‌توانیم جنبش بگوییم اما می‌توانیم از این حرکات با عنوان خیزش یاد کنیم، افزود: «برای مثال آنچه که در اصفهان رخ داد یک خیزش اجتماعی بود اما این خیزش به معنی جنبش نیست چراکه از درجه‌ای از تداوم، سازماندهی، سیالیت و هدفمندی برخوردار نبود و بیشتر یک خیزش تک‌موردی بود. جنبش‌های اجتماعی امروزی بیشتر تک‌موردی شدند و این حتی مختص خیزش‌های اجتماعی نیست. حتی این جنبش‌ها هم مثل گذشته ایدئولوژیک نیستند بلکه بیشتر تک‌محوری هستند که از جمله این جنبش‌ها، جنبش‌های محیط‌زیست، زنان، کارگری، معلمان و دانشجویی هستند.»

در ادامه مسعود نقره کار با تأکید بر اینکه جنبش دادخواهی یکی از تأثیرگذارترین و قدرتمندترین جنبش‌های اجتماعی در شرایط کنونی جامعه ماست، بیان کرد: «در یک تعریف ساده می‌توان از جنبش دادخواهی به مبارزه پیگیر و مستمر برای جلوگیری از تکرار جنایت نام

وینار «جنبش‌های اجتماعی اخیر ایران و مؤلفه‌های غایب در آن‌ها» در روز شنبه ۱۲ فوریه ۲۰۲۲ و با حضور سخنرانان مسعود نقره کار و مهرداد درویش پور برگزار شد. این وینار که با تلاش مشترک کمیته یادمان تورنتو و کمیته یادمان کشتار زندانیان سیاسی دهه ۶۰ در ایران (مونترال) برگزار شد، با اجرای مهرداد امیری و خوانش پیام کمیته، توسط حسن پویا، فعال جنبش دادخواهی کشتارهای دهه ۶۰ آغاز شد. همچنین به یاد «بکتاش آبتین» و «رضا خندان» ویدیویی از سخنان این دو نویسنده پخش شد. سپس سخنرانان مسعود نقره کار و مهرداد درویش پور به بحث جنبش‌های اجتماعی در ایران از نگاه خود پرداختند.

به گزارش هفته، مهرداد درویش پور که فارغ‌التحصیل مقطع دکتری رشته جامعه‌شناسی از دانشگاه استکهلم و پژوهشگر مددکاری اجتماعی دانشگاه ملاردالن سوئد است، با اشاره به اینکه وقتی از واژه جنبش صحبت می‌شود، باید ببینیم کدام اشکال آن از جمله ماهیت، دامنه و کیفیت جنبش‌ها مدنظر است، گفت: «برای مثال اگر درباره ماهیت یک جنبش صحبت به میان می‌آید بهتر است بگوییم آیا این جنبش بورژوازی، سوسیالیستی، دهقانی یا اسلامی است و بعد در مورد سمت و سوگیری این جنبش‌ها صحبت کنیم. یا اینکه در مورد ترکیب شرکت‌کنندگان در جنبش صحبت کنیم مثلاً اینکه این جنبش چه نیروی اجتماعی است؟ دانشجویی، کارگری یا جنبش زنان و... است. زمانی هم که درباره دامنه جنبش‌ها صحبت می‌شود این جنبش می‌تواند جنبه انقلابی، واپس‌گرایانه و اصلاح‌طلبانه داشته باشد؛ بنابراین می‌توان از جنبه‌های گوناگون به

## 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 درآمدا



Sahar Samadaei

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



## 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



Minoo Eslami Real estate broker  
meslami@sutton.com

**514 967 5743**

Serving you with  
Most Credible Institutions:



**NASRIN EYNOLLAHI**

Financial  
Security Advisor

(514) 839-7978

## نسرین عین الهی

مشاور مالی، کارشناس بیمه، سرمایه گذاری و وام مسکن

### انواع بیمه ها

- بیمه عمر • بیمه برنامه ریزی امور بعد از فوت • بیمه وام مسکن
- بیمه مسافرتی • بیمه سوپر ویزا • بیمه درمانی و دندان
- بیمه دانشجویی • بیمه بیماری های خاص
- بیمه از کارافتادگی و پوشش درآمد
- بیمه ماشین، خانه، مشاغل و مسئولیت
- پس انداز و انواع سرمایه گذاری ها

- حساب پس انداز تحصیلی کودکان (RESP)
- حساب پس انداز بازنشستگی (RRSP)
- حساب پس انداز معاف از مالیات (TFSA)
- استراتژی کاهش میزان Tax و مدیریت هزینه ها

وام مسکن (با بهترین نرخ بهره)

مدیریت بدهی ها (کنترل و حذف بدهی ها)

**سلامتی فراتر از خواب، خوراک و ورزش؟**

**تأثیر معنویت بر سلامتِ جامعه، چگونه؟**

متخصصان در این باره چه می‌گویند؟

عصب‌شناس فرانسوی در گفت‌وگو با رسانه سوئیسی:

**باید راه شفای معنوی را پیدا کنیم!**

**پرونده هفته**





این‌ها کسانی هستند که اگر درباره رابطه آن‌ها با دوستان و اطرافیان‌شان سوال کنیم متعجب می‌شوند. اما اگر بیشتر بکاوییم و به واقعیت‌های زندگی آن‌ها نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که حلقه گمشده سلامتی آن‌ها حس عدم تعلق، تنهایی و انزوای اجتماعی است. مطالعات علمی نشان می‌دهد که داشتن روابط اجتماعی خوب با زندگی طولانی‌تر، سالم‌تر و شاداب‌تر ارتباط دارد. شما می‌توانید با شرکت در فعالیت‌های داوطلبانه و کلاس‌های آموزشی یا وقت گذرانی با افراد مورد علاقه ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کرده و سالم‌تر زندگی کنید.

### معنویت

معنویت عبارت از نوعی خودآگاهی قوی است که شامل شور درونی، ارزش‌ها، اعتقادات و هرچیز دیگری است که ما را به موجودی خاص و آنچه که هستیم تبدیل می‌کند. زمانی که ما با معنویت خود به هماهنگی برسیم بهتر می‌توانیم از عهده

تعادل، تحرک و سرزندگی. برای خوب بودن باید قطعات بی‌شماری را در پازل زندگی کنار هم چید. داشتن روحیه اجتماعی، معنویت، سلامتی عاطفی، عشق و احساس تعلق، تغذیه، تحرک، هدفمندی و مثبت‌اندیشی از جمله عواملی هستند که باید بیشتر از بقیه مورد توجه قرار بگیرند. هر یک از این حوزه‌ها تأثیرات چشم‌گیری بر سلامتی آتی ما دارند. هر فرد در هر موقعیتی که باشد می‌تواند مانع بروز ناراحتی‌ها و بیماری‌های بسیاری شود و یا آن‌ها را درمان و مداوا کند. شما هم قدرت آن‌را دارید که وضعیت سلامتی خود را در جهت بهتر شدن تغییر دهید. عواملی که برواهیم شمرد نقطه آغاز این تغییر هستند.

### روابط اجتماعی

افراد بسیاری را می‌شناسیم که همه چیز را رعایت می‌کنند، غذاهای مقوی می‌خورند، به قدر کافی می‌خوابند و ورزش می‌کنند، با این‌حال حس خوبی ندارند و احساس سلامتی نمی‌کنند.

«ذهن، توانایی آن را دارد که اشتباهات را از زمینه طرح اصلی زدوده و هر نوع بیماری را نابود نماید.» اگر شفای کوانتومی دیپاک چوپرا را خوانده باشید جمله پیشین برایتان آشناست. دیپاک چوپرا پزشک متخصص و نویسنده سرشناس زمینه این ادعا را در همان کتاب چنین توضیح می‌دهد: «افکار ما همچون موج‌های اقیانوس است. وقتی که در حال بالا آمدن و فروکش هستند فقط حرکت خود را می‌بینند، پس می‌گویند: من یک موج هستم، اما حقیقت عظیم‌تر را نمی‌بینند: آن حقیقت این‌ست که «من اقیانوس هستم». اما پندار امواج هرچه که باشد، بین دریا و موج دویی نیست، چرا که به مجرد فرونشستن، موج سرچشمه‌ی خود را در اقیانوس می‌بیند و بازمی‌شناسد: بیکران، خاموش و باثبات، همان‌که همیشه بوده است.»

واقعیت این است که سلامتی و شادابی پدیده‌ای فراتر از ورزش کردن و داشتن رژیم درست غذایی است، و حتی با گفتن این‌که «خوبم» هم تحقق پیدا نمی‌کند. خوب بودن یعنی احساس کمال،

منبع سالم و با کیفیت پروتئینی را انتخاب کنید که با نظام اعتقادات شما سازگار باشد. گوشت حیواناتی که به طور طبیعی تغذیه شده‌اند یا تمپه اورگانیک بدون گلوتن هر دو خوب است به شرطی که با مقدار زیادی از چربی‌های مفید مانند آووکادو، گردو، روغن زیتون و روغن نارگیل همراه شود. به خاطر داشته باشید که هر تغییر

گیاهخواران، همه چیز خواران، طرفداران رژیم کتو، و... گیج‌کننده است اما همه بر سر یک چیز توافق دارند. خوردن روزانه مقدار زیادی از گیاهان رنگارنگ نقطه توافق همه متخصصان تغذیه است. کافی است که هر روز رنگین‌کمانی از گیاهان را در بشقاب غذای خود داشته باشید. رعایت همین مساله شما را در مسیر درست نگه می‌دارد. سپس

فراز و نشیب‌های زندگی برآئیم. ارزش‌ها و حقایق شخصی مایه یکپارچگی و سکون می‌شود و عمیق‌تر شدن رابطه فرد با باورهای معنوی‌اش به او قدرت و انعطاف‌پذیری بیشتری می‌بخشد. دین یا نظام باورهای شما هرچه که باشد به شما کمک می‌کند که با تعمق در معنویت شخصی‌تان درون خود را بکاویید، صدای درونی خود را بشنوید و به یک درک بی‌واسطه از وقایع دست پیدا کنید. لحظات کوتاهی را با خود خلوت کنید، چند سطری از احساسات درونی خود بنویسید، مدیتیشن کنید یا نماز بخوانید. همه این‌ها به شما کمک می‌کند که با درون خود در ارتباط باشید.

### عواطف

سلامتی عاطفی بر سلامتی فیزیکی تاثیر دارد. باید از سدهای عاطفی، تروماها و اعتقادات زهرآلود گذشته که از واکاوی آن‌ها هراس دارید عبور کنید. در این نقطه است که شما به آزادی و رشد و پویایی می‌رسید. از دیگران کمک بگیرید، حرف بزنید و بگذارید که احساسات فروخورده و سرکوب شده شما سر باز کند. اگر به همان اندازه‌ای که به سلامتی جسمی خود اهمیت می‌دهید، به سلامتی عاطفی خود هم دقت کنید، قدم بزرگی در جهت سلامتی و شادابی خود در مابقی عمر برداشته‌اید.

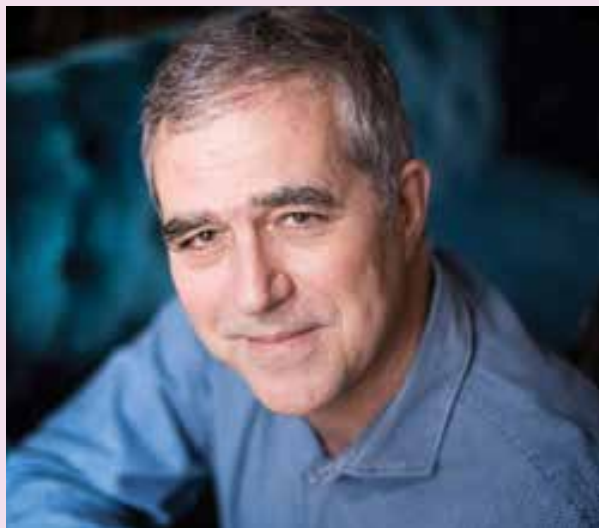
### عشق و تعلق خاطر

ما به همان اندازه که برای شادابی و سلامتی به ارتباطات اجتماعی احتیاج داریم به روابط شخصی و عاشقانه هم نیازمندیم. آیا افرادی که با آن‌ها زندگی می‌کنید شما را بالا می‌کشند و به شما الهام و نشاط می‌بخشند؟ یا برعکس برسرطان می‌زنند و استرس و تنش ایجاد می‌کنند؟ روابطی که ما در زندگی تجربه می‌کنیم از هر جهت بر سلامتی کوتاه‌مدت و درازمدت ما اثر می‌گذارد. شناخت و رهاکردن یک رابطه سمی و زهرآلود به همان اندازه دوری از آلودگی‌های محیطی برای سلامتی مهم است. برای تقویت روابط خود وقت و انرژی بگذارید و از شروع رابطه با کسانی که دوست دارید بیشتر بشناسید نترسید. ممکن است که آن‌ها هم به دنبال یک دوست تازه باشند.

### تغذیه

غذا قدرت عمل دارد. سوختی که ما به بدن خود می‌رسانیم روی همه چیز از جمله سطح انرژی، وزن، سیستم ایمنی، هورمون‌ها و بسیاری دیگر اثر می‌گذارد. گرچه بحث غذا در میان

### ترجمه و تنظیم: اشکان امیری



آنتوان سنانک متخصص عصب‌شناس فرانسوی: من سال‌ها عمر خود را در زمینه پزشکی گذرانده‌ام بدون اینکه کسی را به طور قطعی معالجه کنم! با آگاهی از ناکامی و شکست تلخی که در این عرصه تجربه کرده بودم، توجه و تلاش خود را برای پیدا کردن راه‌های درمانی متفاوت متمرکز کردم.

## عصب‌شناس فرانسوی در گفت‌وگو با رسانه سوئیسی: باید راه شفای معنوی را پیدا کنیم!

آنتوان سنانک، متخصص عصب‌شناس فرانسوی باتکیه بر تجربه طولانی خود در زمینه درمان بیماری‌های بالینی معتقد است که هرگز نمی‌توان در درمان بیماری‌ها، قدرت ذهن و ایمان را نادیده گرفت. آنتوان سنانک در آخرین کتاب خود تحت عنوان «درمان، در شرایط غیرممکن» تلاش کرده است معنویت سکولار و دینی را با مراقبت‌های درمانی مرسوم در هم ادغام کند تا هیچ راه درمانی احتمالی را از دست ندهد.

قبل از همه‌گیری کرونا، سایت فرانسوی زبان reformes.ch در سوئیس، همزمان با جشنواره «کتاب برای زندگی» در شهر Crêt-Bérard در زمینه تاثیر معنویت بر سلامتی با او مصاحبه‌ای انجام داده است. متن این گفت‌وگو را که توسط تیم ترجمه «هفته» آماده شده است در زیر می‌خوانید.

آنتوان سنانک، شما مدعی هستید که می‌توان با آشتی دادن و در هم آمیختن علم پزشکی و معنویت، از آن برای درمان بهتر بیماران استفاده کرد. طرح چنین مسئله‌ای از طرف یک متخصص مغز و اعصاب بسیار عجیب و شگفت‌انگیز به نظر می‌رسد، این‌طور نیست؟  
می‌دانید به‌رغم سرمایه‌گذاری‌ها و تلاش‌های گسترده‌ای که جامعه بشری در زمینه بهداشت و

کنید یا به کلاس یوگا بروید. در این صورت علاوه بر این که از انجام یک تحرک بدنی لذت خواهید برد، همدیگر را برای انجام یک فعالیت منظم روزانه پشتیبانی و حمایت خواهید کرد.

### هدفمندی

تحقیقات نشان می‌دهد که داشتن هدف به یک زندگی طولانی‌تر و شاداب‌تر کمک می‌کند. وقتی توانایی‌های خود را با دیگران قسمت می‌کنیم، اعتبار، مفید بودن، قدردانی شدن و زندگی با معنا را تجربه و احساس می‌کنیم. ببینید که در چه کاری بیشتر استعداد دارید و از انجام چه کاری بیشتر لذت می‌برید. آن‌ها را در کنار هم بگذارید و چیزی را بسازید که داشتن آن برای شما مهم است.

### افکار

افکار انسان مرکز دایره وجود اوست، بنابراین فضای فکری شما باید چنان تنظیم شود که شما را برای داشتن یک زندگی سالم‌تر و رسیدن به هدف‌های‌تان یاری کند. افکار شما نقطه اتصال رفتارهای شما نیز هست، این که با رفتاری‌هایتان چگونه برخورد می‌کنید، چگونه شکرگزار مواهبی هستید که در اختیار دارید، وقت خود را چگونه تنظیم می‌کنید، و چگونه از خود مراقبت می‌کنید همه از افکار شما سرچشمه می‌گیرد. برای آن که افکار خود را بهتر بفهمید باید رفتارهای خود را در موقعیت‌های مختلف زندگی ارزیابی کنید. یک مطالعه نشان داده است افرادی که فکر می‌کنند استرس عامل رشد و تقویت آن‌هاست در مقایسه با افرادی که تصور می‌کنند استرس عامل عقب‌ماندگی است، واکنش‌های فیزیولوژیکی کمتری در مقابل استرس از خود نشان دادند و کمتر دچار نگرانی، افسردگی و خشم شدند. بنابراین سعی کنید که دیدگاه‌های‌تان را به سمت مثبت بودن سوق دهید. مشاهده خواهید کرد که فواید بسیاری از این موضوع متوجه سلامتی شما خواهد شد.

با رعایت این نکات کلیدی رمز شادی و سلامتی را به خود هدیه کنید. بدن، ذهن و روح انسان احتیاج دارد که با یک روش جامع و کاربردی حمایت و پشتیبانی شود. تنها در این صورت است که شاهد تغییرات شگرفی در سلامتی خود خواهید بود. قدم اول را همین امروز بردارید.

است. اما شما برای آن که بدن خود را حرکت دهید مجبور نیستید که حتماً به سالن‌های ورزش بروید. فعالیتی را انتخاب کنید و بعنوان بخشی از برنامه روزانه انجام دهید که دوست دارید و برای شما جالب است. حتی یک پیاده روی کوتاه می‌تواند تاثیرات معجزه‌آسا بر سلامتی شما داشته باشد. با دوستان‌تان قرار بگذارید که تنیس بازی

کوچک در رژیم غذایی می‌تواند تغییرات بزرگی در وضعیت سلامتی شما ایجاد کند.

### ورزش

ورزش تاثیرات شگرفی بر همه جوانب زندگی و بدن انسان دارد. سلامتی قلب، روحیه، متابولیسم، قدرت استخوان‌ها و ... در سایه ورزش امکان‌پذیر

درمان انجام داده است، هنوز هم هیچ درمان مشخص و مؤثری برای برخی بیماری‌های عصبی مانند پارکینسون، مولتیپل اسکلروزیس یا شارکو وجود ندارد و افراد مبتلا به این بیماری‌ها در عرض دو تا سه سال می‌میرند. من سال‌ها عمر خود را در زمینه پزشکی گذرانده‌ام بدون اینکه کسی را به طور قطعی معالجه کنم! با آگاهی از ناکامی و شکست تلخی که در این عرصه تجربه کرده بودم، توجه و تلاش خود را برای پیدا کردن راه‌های درمانی متفاوت متمرکز کردم. در این مسیر خیلی زود به نظرم رسید که شاید جالب‌ترین چیزی که می‌توانم در این عرصه کشف کنم، شفای معنوی است.

### چه تعریفی از شفای معنوی دارید؟

طبی که از آن صحبت می‌کنیم شیوه‌ای است که به نیروهای درون مغز که فرد قادر به استفاده از آن‌هاست یا به نیروهای معنوی و اعتقادی او متوسل می‌شود. این شیوه درمان از تمام فنون و روش‌هایی که امکان استفاده از این نیرو را می‌دهد، استقبال می‌کند. تأثیر مدیتیشن یا دارونماها نیز در این جا منتفی نیست. در این جا صحبت از طبی مطرح است که در آن شانس‌های متعددی برای درمان و بهبودی بیماران وجود دارد و تأثیر آن نیز فوری است.

### آیا شما به درمان‌های معجزه‌آسا یا توصیف‌ناپذیر اعتقاد دارید؟

بله. من نسبت به آن‌ها حس حقیقت دارم هرچند نمی‌توانم آن‌ها را به شکل ملموس توضیح دهم. به‌عنوان مثال مورد سرژ پرین را که شصت و چهارمین معجزه لورد Lourdes محسوب می‌شود، در نظر بگیرید. او در سن ۳۹ سالگی، ناگهان دچار همی پلژی، آسیب‌های بصری و همچنین گرفتگی شریان کاروتید چپ می‌شود. او به لورد می‌رود و پس از مراسم تدهین بیماران، متوجه می‌شود که بدون نیاز به عصا بهتر راه می‌رود و بدون عینک بهتر می‌بیند. او با اطمینان از این که شفا پیدا کرده است، لورد را ترک می‌کند و پزشکان نیز این مسئله را تأیید می‌کنند.

### آیا شما کسانی را که به چنین چیزی اعتقاد ندارند، درک می‌کنید؟

بله زیرا قبول یک روش درمانی که نتوانید آن را تشریح و اثبات کنید و اثرات آن نیز قابل ارزیابی و اندازه‌گیری نباشد، بسیار دشوار است ضمن این که آن چه از آن صحبت می‌کنیم، یک روش درمانی کاملاً فردی است چرا که هرکسی راه‌حل معنوی خودش را دارد و نمی‌توان مثل آنتی‌بیوتیک‌ها که برای درمان آنژین تجویز می‌شود، آن را برای همه تجویز کرد.

### آیا به نظر شما می‌توان طب سنتی و معنوی را در کنار هم برای درمان بیماران به کار گرفت؟

بله طب معنوی سکولار که بیانگر تأثیرگذاری ذهن بر بدن با نتایج علمی اثبات شده است، به تدریج جایگاه خود را در جامعه پزشکی پیدا می‌کند. بیمارستان‌ها و مراکز درمانی برای درمان برخی بیماری‌ها از مدیتیشن و هیپنوتیزم استفاده می‌کنند. اما برای طب مذهبی که مبتنی بر اعتقاد و باورهای دینی است، درهای بیمارستان‌ها همچنان بسته است. پزشکان در خصوص دخالت دین و امور دینی در امور پزشکی و درمان بیماری‌ها به هیچ وجه روی خوش نشان نمی‌دهند و به نظر من این تأسفبار است چرا که طب مذهبی نیز قابلیت‌ها و ظرفیت‌های فوق‌العاده‌ای برای درمان بیماران دارد.

منبع: وبسایت [reformes.ch](http://reformes.ch)



## چگونه معنویت بر سلامت عمومی جامعه تاثیر می گذارد؟

جمعیت و جامعه سروکار دارد نه فرد. سلامت عمومی به نظام سلامت گره خورده است نه نظام های اجتماعی یا مذهبی. با این حال بسته به خوانش هایی که در این بحث مورد استفاده قرار می گیرد، معنویت نیز می تواند به عنوان یک موضوع بهداشت عمومی دستکم در دو سطح مورد مطالعه قرار گیرد. نخست در بحث ارتقای سلامت: رویکرد مبتنی بر سالتوژنز

به این موضوع مقاله زیر نوشته استفانی مونو، رئیس بخش خدمات بهداشت عمومی کانتون وود Vaud در سوئیس را ترجمه کردیم که متن آن را در زیر می خوانید.

معنویت و سلامت عمومی در ظاهر امر هیچ سنخیت و ارتباطی با هم ندارند. سلامت عمومی عمدتاً با امور مرتبط به سلامت پیوند خورده است نه معنویت. همچنین سلامت عمومی با

معنویت در نگاه اول به حالات درونی فرد مربوط می شود در حالی که بهداشت عمومی با سلامت و درمان مردم و مراقبت های بهداشتی مورد نیاز جامعه سروکار دارد. آیا میان این دو می تواند ارتباطی جدی وجود داشته باشد؟ تحقیقاتی که در این زمینه صورت گرفته حاکی از آن است که پیوندهای پنهان جالبی بین حالات معنوی و وضعیت سلامت وجود دارد. برای پرداختن

رابطه علت و معلولی را از آن استنتاج کرد و درست مثل معمای بی‌پاسخ مرغ و تخم‌مرغ، نمی‌توان گفت کدام یک ابتدا وجود داشته است و منشأ و عامل دیگری محسوب می‌شود. علاوه بر این، مسئله سازوکارهای موجود بین این پیوندها روشن نشده است. آیا این پیوندها ماهیتی بیولوژیکی، روانی-اجتماعی یا حتی فراطبیعی دارند؟ هنوز برای این سؤالات پاسخ قانع‌کننده‌ای پیدا نشده است.

پیوندهای اپیدمیولوژیک سؤال دیگری را مطرح می‌کنند: آیا همانند کارزارهای پیشگیری از مصرف الکل، دخانیات، یکجانشینی یا رژیم غذایی نامناسب، لازم است که کارزارهایی علیه «نبود معنویت» راه‌اندازی شود؟ به عبارت دیگر، آیا همان گونه که نشریه پزشکی «نیوانگلند» مقاله‌ای در این زمینه منتشر کرده است، باید معنویت را برای افراد «تجویز» کنیم؟ در غیرعقلانی و پوچ بودن این روش درمانی تردیدی نیست. اگر این اتفاق بیفتد معنویت موردتوجه قرار می‌گیرد و حتی توسط متخصصان بهداشت تحریف و دست‌کاری می‌شود تا شاید نتایج اقدامات بهداشت و سلامت بهبود یابد و به تحقق هدف غایی بیومدیکال مدنظر دنیای پزشکی کمک کند.

### معنویت در خوانش سالوتوژنز

خوانش مبتنی بر سالوتوژنز که کاملاً متفاوت است، دو عنصر سلامت و بیماری را در قالب یک پیوستار واحد مدنظر قرار می‌دهد. رویکرد سالوتوژنز به جای تمرکز بر عواملی که باعث بیماری می‌شوند، بر عواملی متمرکز می‌شود که از سلامت و رفاه فرد و جامعه حمایت می‌کنند. اگر از این زاویه به موضوع نگاه کنیم، آیا معنویت بر زنجیره سلامت-بیماری تأثیرگذار است؟ برای پاسخ به این سؤال، تحلیلی موردنیاز است که در آن عوامل مختلف اجتماعی، فرهنگی و زیست‌محیطی سلامت مدنظر قرار گیرند.

برای ارزیابی اهمیت این عوامل، مثالی از میزان امید به زندگی بر حسب محل زندگی افراد می‌تواند بسیار گویا باشد. مطالعه‌ای که در این زمینه در آمریکا صورت گرفت، نشان داد که امید به زندگی در میان ساکنان واشنگتن دی سی در ۱۷ ایستگاه مترو حدود هفت سال متفاوت بود. این مسئله در نیواورلئان حتی از این هم فاحش‌تر بود و بسته به محله،

اثبات شده است. همچنین در رابطه با کیفیت زندگی، زوال عملکرد و اختلالات شناختی نیز پیوندهای معنوی می‌تواند برای افراد معتقد نقش محافظتی ایفا کند.

نتایج یک فراتحلیل نیز که بر اساس ۴۲ مطالعه پزشکی صورت گرفته است، نشان داد که بین تعداد شرکت در آئین‌ها و مراسم مذهبی با افزایش شانس بقا ارتباط مستقیم وجود دارد. محققان با انجام یک مطالعه گروهی به این نتیجه رسیدند بیمارانی که به‌ندرت در فعالیت‌های مذهبی (مثل نماز و نیایش و غیره)

معمولاً دانشمندان و محققان دلایل بروز یک بیماری را در یک رویکرد پاتوژنز جستجو می‌کنند. این خوانش بیومدیکال یا زیست‌پزشکی اساساً به دنبال آن است که بدانند آیا معنویت در انسان قادر است نقش محافظتی در برابر بیماری ایفا کند

شرکت می‌کنند یا آن‌ها که اصلاً در این‌گونه مراسم حضور نمی‌یابند، نسبت به کسانی که به طور منظم در این‌گونه آئین‌های معنوی شرکت می‌کنند، احتمال مرگشان بیشتر است.

این خوانش بیومدیکال پیوندهای بین معنویت و سلامت را از نقطه‌نظر اپیدمیولوژیک مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد. این پیوندها وجود دارند و به‌رغم برخی قضاوت‌های سطحی و اشتباه و برخی عوامل مخدوش‌کننده، احتمالاً از اعتبار لازم برخوردار هستند. باین‌حال نمی‌توان

مؤلفه‌ها و عناصری را برجسته می‌کند که در رویکرد پاتوژنز نادیده گرفته می‌شوند. سپس در ساختارهای مراقبتی: این دیدگاه که بیمار در کانون آن قرار می‌گیرد، ارتقای کل سیستم را هدف قرار می‌دهد.

برای تفکیک مفاهیم دین، دین‌داری و معنویت، لازم است که تعریف مشخصی از آن داشته باشیم. دین در واقع شیوه‌ای از اعتقاد ساختارمند در یک سیستم در کنار باورهایی است که فرد آن‌ها را تأیید می‌کند و شامل قوانین رفتاری مشخصی است که تعلقات و آئین‌های عقیدتی او را مشخص می‌کند. دین‌داری نیز به‌عنوان مجموعه‌ای از رفتار و اعمال تلقی می‌شود که یک فرد در چارچوب یک مذهب مشخص از خود بروز می‌دهد. اما معنویت با دو مفهوم قبلی متفاوت است. معنویت دربرگیرنده حس موجودیت، حس حضور در جهان یا هماهنگی و آرامش درونی است. به عبارت دیگر دین و دین‌داری برای تعریف معنویت امروزی نه لازم هستند و نه کافی. می‌توان گفت که هر کس صرف‌نظر از این که تعلق و قیدوبند دینی داشته یا نداشته باشد، می‌تواند بعد یا ابعاد معنوی داشته باشد.

### معنویت در یک خوانش مبتنی بر رویکرد پاتوژنز

معمولاً دانشمندان و محققان دلایل بروز یک بیماری را در یک رویکرد پاتوژنز جستجو می‌کنند. این خوانش بیومدیکال یا زیست‌پزشکی اساساً به دنبال آن است که بدانند آیا معنویت در انسان قادر است نقش محافظتی در برابر بیماری ایفا کند و بر عکس آیا فقدان معنویت در انسان، توانایی او را برای رویارویی با بیماری محدود می‌کند یا خیر. نتایج مطالعات مختلفی که در این زمینه صورت گرفته، نشان می‌دهد که در بیمارانی که خود را مؤمن و معتقد می‌دانند و فعالیت معنوی دارند، معنویت یک عامل محافظتی در برابر بیماری ایجاد می‌کند. پیوندهای معنوی در تحکیم سلامت روانی افراد معتقد مشهود است و به‌عنوان مثال می‌تواند نقش یک سپر حفاظتی محکم را در برابر برخی پدیده‌ها مثل افسردگی، خودکشی و اعتیاد داشته باشد. اما علاوه بر این تأثیر پیوندهای معنوی در حفظ سلامت جسمانی، به‌ویژه در مقابله با سرطان و بیماری‌های قلبی-عروقی برای محققان

اختلاف امید به زندگی در میان ساکنان شهر به ۲۵ سال هم می‌رسید. حتی در سوئیس که بالاترین امید به زندگی را در بین کشورهای عضو سازمان همکاری و توسعه اقتصادی OECD دارد، امید به زندگی در سن ۳۰ سالگی بسته به محلات مختلف از چهار تا هفت سال متغیر است.

در میزان امید به زندگی افراد بسیاری از عوامل تعریف شده توسط سازمان جهانی بهداشت مدنظر قرار می‌گیرند: سطح درآمد، موقعیت اجتماعی، تحصیلات و سواد، شرایط اشتغال و کار، محیط اجتماعی، خدمات بهداشتی، جنسیت. اما برخی عوامل تعیین‌کننده دیگر هم دخیل هستند که ماهیت شخصی‌تری دارند: عادات و رفتارهای بهداشتی، توانایی سازگاری شخصی و فرهنگ.

مفهوم «حس انسجام» که اولین بار توسط آرون آنتونوفسکی ایجاد شد، امکان بازگشت به معنویت را امکان‌پذیر می‌سازد. این جامعه‌شناس اسرائیلی-آمریکایی از ما می‌خواهد از خود بپرسیم که چگونه اتفاقاتی که برای ما رخ می‌دهد می‌تواند برایمان معنا پیدا کند و زمینه ساز موفقیت ما شود. زمانی که افراد اتفاقی را که برایشان می‌افتد به‌خوبی درک کنند و بفهمند که می‌توانند کار مفید و ارزشمندی درباره آن انجام دهند، در واقع این اتفاق برای آن‌ها یک توانایی جدید و یک فرصت جدید به وجود می‌آورد. درست در همین «حس انسجام» است که معنویت به‌عنوان یک منبع و یک توانایی برای حفظ سلامت جسم پدیدار می‌شود.

بر همین اساس باید گفت که اگر پیوندهای معنوی بیماران را در درمان آن‌ها مدنظر قرار دهیم، بهتر و سریع‌تر می‌توانیم انتظارات و انتخاب‌های درمانی آن‌ها را درک کنیم. این کار همچنین به ما اجازه خواهد داد تا منابع به اصطلاح «معنوی» را به منظور ادغام کردن هر چه بهتر بیماری یا بحران در یک پیوستار واحد در اختیار بگیریم.

در این رابطه به مطالعه‌ای اشاره می‌کنیم که در آن اهمیت نسبی عوامل مختلف در نظر بیماران مبتلا به سرطان ریه و متخصصان سرطان مورد بررسی قرار گرفته است. در بالای فهرست برای هر دو گروه، توصیه‌های پزشکی قرار می‌گیرد اما «ایمان به خدا» برای بیماران در رتبه دوم اهمیت قرار می‌گیرد در حالی که این مسئله

برای پزشکان در رده‌های انتهایی فهرست و پس از موضوعاتی مثل قدرت شفابخشی داروها، روشهای درمانی و عوارض جانبی آن‌ها قرار می‌گیرد.

## اما مسئولیت و نقش سیستم سلامت عمومی چیست؟

مراکز بهداشت عمومی در یک خوانش پاتوژن توجه خود را بر روی عوامل بیماری‌زا متمرکز می‌کنند. آن‌ها همچنین باید به‌منظور حفظ سلامت، بر روی عوامل سالوتوژن کار کنند. اما وظیفه سوم مراکز بهداشت عمومی این است که دیگر بخش‌های دولت را نیز در این اقدام

برای تفکیک مفاهیم  
دین‌داری و معنویت لازم  
است تعریف مشخصی  
از آنها داشته باشیم. دین  
در واقع شیوه‌ای از اعتقاد  
ساختارمند در یک سیستم  
در کنار باورهایی است که  
فرد آن‌ها را تأیید می‌کند  
و شامل قوانین رفتاری  
مشخصی است که تعلقات  
و آئین‌های عقیدتی او را  
مشخص می‌کند.

فراگیر مشارکت دهند. باتوجه به اهمیت این موضوع، لازم است که کمی در مورد تخصیص منابع تجدید نظر کنیم چرا که بین آنچه که سلامت ما را تضمین می‌کند و آنچه در واقع برای سلامتی خود هزینه می‌کنیم، تفاوت فاحشی وجود دارد.

در بحث سازماندهی نظام بهداشت و درمان نیز مسئله معنویت افراد، استقلال، حقوق، ارزش‌ها و منزلت آن‌ها از اهمیت زیادی برخوردار است. نقش سلامت و بهداشت عمومی، تلاش برای

بهبود و تسریع گردش اطلاعات بین تمام ساختارهای بهداشتی و درمانی (بیمارستان‌ها، مراکز توانبخشی، مراکز اقامتی و درمانی کوتاه و درازمدت مدت، خانه، پرسنل مراقبت‌های بهداشتی و غیره) است و البته در این میان لازم است که همواره بیماران در کانون تصمیم‌گیری‌ها قرار داشته باشند. مسلماً خیلی وقت‌ها برای مشکلات موجود راه‌حل‌های مناسبی وجود ندارد، اما لازم است که ضمن همکاری با بیمار و مدنظر قراردادن حال و شرایط او راه حلی پیدا شود که کم‌ترین آسیب در آن وجود داشته باشد.

بر همین اساس باید گفت مهم‌ترین اهداف یک سیستم مراقبت بهداشتی تهیه و اجرای رویکردی است که بر نیازهای خاص فرد متمرکز شده باشد. به عبارت دقیق‌تر لازم است که گام اول تفکیک نهادها و سازمان‌ها و گام دوم همگام کردن و اتحاد همه شرکا باشد. مسئله دیگری که در این بحث حائز اهمیت است این است که هرگونه تصمیم یا تدبیر را نه با هدف تداوم بخشیدن به نهادها، بلکه برای تقویت نقش بیمار اتخاذ کنیم. به بیان دیگر، نهاد یا سازمان بهداشتی و درمانی باید در جهت برآورده کردن نیازهای بیمار تلاش کند نه این که از او بخواهد خود را با شرایط آن نهاد سازگار کند. در چنین رویکردی، ساختارهای مراقبتی و درمانی نیز متخصصانی ماهر، باکیفیت و چندرشته‌ای در اختیار خواهند گرفت تا بتوانند در طول دوره درمان و مراقبت از بیمار، به شخص او و ارزش‌های او احترام بگذارند.

مسئله پیوندهای موجود میان معنویت و سلامت فرد را نمی‌توان در یک مدل بیماری محور مورد مطالعه قرار داد. با این حال در یک سیستم مراقبتی و درمانی می‌توان مسئله «معنویت» را مدنظر قرارداد و بر مبنای آن برای ارزش‌های هر فرد احترام قائل شد. چنین سیستمی می‌تواند به کیفیت هر چه بهتر خدمات مراقبتی، رضایتمندی بیشتر بیماران و احتمالاً تخصیص بهتر منابع منجر شود. این رویکرد برای دنیای بهداشت و درمان یک رویکرد مطالبه‌گرایانه است چرا که فروتنی بازیگران دنیای بهداشت را می‌طلبد.

منبع: سایت reiso.org

**Sutton**

Kazem Partow Tehrani  
Real Estate Broker



## کاظم تهرانی

مشاور رسمی املاک در کبک

خرید، فروش و اجاره املاک مسکونی و تجاری

هزینه محضر، ۱۵۰۰ دلار هدیه ما، برای خریدارن ملک

■ پیش فروش املاک در نقاط مختلف مونترال

■ مشاوره برای املاک در آمدزا

■ ارزیابی رایگان منزل شما

با ۴۵ سال سابقه زندگی در مونترال و ۱۵ سال سابقه در املاک  
به همراه یک تیم حرفه ای

**514 - 971-7407**

عبدالله صفوی  
مشاور مالی

بیمه و سرمایه گذاری

مشاوره رایگان

اعرؤز تماس بگیرید:

**(514) 467-8491**



بیمه عمر، از کار افتادگی

بیماری های خاص و...

پس انداز تحصیلی

برنامه ریزی بازنشستگی و...

بیمه مسافرتی و سوپرویزا

**ABDOLLAH SAFAVI**

Financial Security Advisor

Office:

(514) 931-4242 ext. 2567

abdollah.safavi@canadalife.com

[www.safavifinancial.com](http://www.safavifinancial.com)

scan me for  
free ebook!



**هایک هارتونیان**

Hayk Hartounian MBA

Tranquillity

بیمه ملحق به فرد

Residential Real Estate Broker

مشاور و متخصص املاک مسکونی در استان کبک



• مشاوره رایگان حضوری و تلفتی

• ارزیابی رایگان ملک شما

• تهیه وام با بهترین بهره و شرایط بانکی

• خرید، فروش، اجاره

پروژه رایگان برای خریداران

**(514) 574 6162**

Haykhartounian@yahoo.com

9280 Boul. de l'Acadie, Montréal, QC, H4N 3C5

مصاحبه

مقاله

مهاجرت



#### Montreal:

Office: 514-289-9011 / 514-289-9044

WhatsApp: 514-778-9011

Address: 1117 Ste. Catherine West,  
511#, Montreal, Qc. H3B 1H9

#### Tehran:

Office: 021-2288-1684

Mobile: 0937-489-6676

WWW.ICPIMMIGRATION.COM

info@icpimmigration.com

icpimmigrationtocanada

icpimmigrationtocanada

@ICPimmigrationTOCANADA



عضو رسمی  
شورای مشاوران  
مهاجرت به کانادا

#### معصومه علیمحمدی - مشاور رسمی مهاجرت

به همراه گروه مجرب خود ارائه کننده کلیه خدمات مربوط  
به اخذ مجوزهای اقامت دائم و یا موقت کانادا برای کلیه  
برنامه های مهاجرتی فدرالی و استانی از طریق: سرمایه  
گذاری، استارت آپ، تخصصی، کار آفرینی، خویشاوندی،  
دانشجویی... و همچنین مشاوره و تایید رسمی مدارک،  
تهیه سوگند نامه و دعوتنامه رسمی می باشد.

جهت مشاوره و تعیین وقت قبلی با دفتر  
ما در مونترال تماس حاصل فرمایید.



## مهم‌ترین مشاغل مورد نیاز کانادا کدامند؟

شغلی در این زمینه وجود دارند و در هر چهار ماه ۳۰۰۰ تا ۵۰۰۰ موقعیت شغلی به این تعداد اضافه می‌شوند. استان‌های انتاریو، کبک، بریتیش کلمبیا و نیوفاندلند و لابرادور با بیشترین نیاز مواجه هستند.

### ۵- تحلیل گران و طراحان سیستم‌های امنیتی Security Analysis and Architects

سفارش‌های آنلاین نیاز به این متخصصین را به اوج خود رسانده. استفاده بیشتر از اینترنت برای خرید، سرگرمی، بانکداری و... نیاز به امنیت و رمزگذاری را بیش از گذشته کرده است. انتظار می‌رود امنیت سایبری به‌ویژه در دهه آینده بیشتر و گسترده‌تر شود. به‌طور کلی مشاغل حرفه‌ای امنیت سایبری در کانادا هر سال ۷ درصد افزایش می‌یابد. هم‌اکنون در کانادا بالغ بر ۳۰۰۰ موقعیت شغلی برای این حرفه خالی است میانگین حقوق سالانه یک متخصص امنیت سایبری در سال ۲۰۲۰ به میزان ۹۷۰۰۰ دلار بوده است. هم‌اکنون بالغ بر ۳۵۰۰ موقعیت شغلی خالی در زمینه این تخصص خالی است. استان‌های انتاریو و بریتیش کلمبیا و نیوفاندلند و لابرادور در کانادا با بیشترین کمبود مواجه هستند.

### ۶- دستیاران امور دفتری Administrative Assistants

با توجه به اینکه بسیاری از شرکت‌ها از کار در محل دفتر فاصله می‌گیرند دستیاران امور اداری برای کمک به این انتقال بیش از قبل مورد نیاز هستند به‌علاوه بخش‌های حقوقی، بهداشت و ایمنی، عملیات اجرایی، بازاریابی دیجیتال، خدمات مشتری، منابع انسانی و حسابداری

بدین جهت نیاز به رانندگان دلیوری و رانندگان کامیون را به میزان قابل توجهی افزایش داد. هم‌اکنون بالغ بر ۵۰۰۰ موقعیت شغلی خالی برای این حرفه در سراسر کانادا وجود دارد. از جمله استان‌هایی که با کمبود بیشتری مواجه هستند می‌توان به انتاریو و بریتیش کلمبیا اشاره کرد.

### ۳- برنامه‌نویسان کامپیوتر Software Developer

با توجه به اینکه بسیاری از کمپانی‌ها به سرعت به صورت آنلاین انتقال می‌یابند جای تعجب نیست که برنامه‌نویسان و توسعه دهندگان نرم‌افزار در کانادا پرتقاضا هستند. متوسط حقوق این متخصصین در کانادا ۷۱۰۲۲ دلار در سال و متوسط حقوق اولیه ۵۳۲۱۷ دلار در سال است. بازار کار در کانادا مملو از موقعیت‌های شغلی برای این متخصصین است. هم‌اکنون بالغ بر ۱۹۰۰۰ موقعیت شغلی در این زمینه در کل کانادا خالی است. استان‌های بریتیش کلمبیا و انتاریو بالاترین درصد نیاز را در میان دیگر استان‌ها دارند.

### ۴- کارگران ضروری کسب‌وکارهای خرده‌فروشی

کسب‌وکارهای خرده‌فروشی با کمبود نیروی کار به صورت جدی مواجه هستند. داروخانه‌ها، مغازه‌های فروش مواد غذایی و... با وجود رعایت قوانین دوران پاندمیک کارگران این مراکز خرید خرده‌فروشی بیشتر از همه در معرض خطر ابتلا به کووید قرار دارند بدین دلیل بسیاری از این کارگران با ادامه کار راحت نیستند. هم‌اکنون بالغ بر ۲۰۰۰ موقعیت خالی

یکی از روش‌هایی که می‌توان به لیست مهم‌ترین مشاغل مورد نیاز کانادا دست یافت مراجعه به Indeed است. علاوه بر Indeed بسیاری دیگر از مراکز و شرکت‌های کارپایی در وبسایت‌های مختلف تبلیغات برای استخدام نیروی کار مورد نیاز در کانادا دارند. در میان لیست طولیل مشاغل مورد نیاز ۱۱ شغل زیر در صدر لیست قرار دارند.

### ۱- مسئولین ارائه خدمات به مشتریان Customer Service Representatives

کووید ۱۹ موجب شد تا این شغل در رأس لیست مشاغل مورد نیاز کانادا قرار گیرد. در حال حاضر بالغ بر ۳۸۰۰۰ موقعیت شغلی خالی برای مسئولین ارائه خدمات به مشتریان در سراسر کانادا وجود دارد که تنها ۲۰۰۰۰ موقعیت در انتاریو و ۹۰۰۰ موقعیت شغلی در بریتیش کلمبیا خالی است. استان‌های انتاریو، بریتیش کلمبیا، کبک، نوآسکوشیا، نیوبرانزویک، مانیتوبا، پرنس ادوارد، آلبرتا، ساسکاچوان و نیوفاندلند و لابرادور کلاً با کمبود نیروی کار برای این موقعیت شغلی مواجه هستند.

### ۲- رانندگان سرویس‌های دلیوری Delivery Drivers

فاصله‌های اجتماعی نحوه ارائه سرویس رستوران‌ها و فروشگاه‌ها را به‌طور کلی متحول نموده است. این کسب‌وکارها برای هماهنگ ساختن خود مجبور به ایجاد تغییرات زیادی شدند و از طرفی قوانین و محدودیت‌های ناشی از کووید سفارش‌های آنلاین را به زندگی انسان‌ها با سرعت زیادی وارد نمود.



موقعیت شغلی خالی برای این دسته وجود دارد و دومین شغل پرتقاضا در کانادا محسوب می‌گردد. تمامی استان‌های کانادا با کمبود در این موقعیت شغلی مواجه هستند.

#### ۱۱- پرستاران دارای مجوز Registered Nurses

اخذ مجوز و ثبت نام رسمی به عنوان پرستار زمان بر است و با شیوع بیماری همه گیر، سیستم مراقبت های بهداشتی و درمانی در معرض خطر به واسطه این کمبود هستند. مراکز مراقبت های بهداشتی برای حفظ کارگران شیفت خود به درستی در تلاش هستند. بیمارستان ها، کلینیک های دولتی و خصوصی، مراکز نگهداری از سالمندان متوجه شده اند که این کمبود بسیار چشمگیرتر از قبل از همه گیری است و تأمین نیرو زمان بر است. هم اکنون بالغ بر ۹۰۰۰ موقعیت شغلی برای این حرفه در کانادا خالی است. این حرفه در رتبه سوم کمبود نیروی کار در کانادا قرار دارد. تمامی استان های کانادا با کمبود نیروی کار پرستاران روبرو هستند.

به طور کلی به تنهایی در یازده حرفه فوق بالغ بر ۱۲۵۰۰۰ موقعیت خالی شغلی وجود دارد که کانادا از طریق نیروی کار داخلی قادر به تأمین آن نیست. با وجود روند افزایش در کمبود نیروی کار در تمامی مشاغل، نیاز به افزایش در گزینش مهاجرین هر روز بیشتر از روز قبل خواهد شد.

در مرحله نخست ابزارهای مجازی را ایجاد می کنند در برخی از موارد با دور کاری و در بسیاری از موارد به صورت حضوری سرویس های تخصصی خود را ارائه می کنند. در حال حاضر نزدیک به ۷۰۰۰ موقعیت شغلی برای این متخصصین در کانادا خالی است که همواره این تعداد رو به افزایش است. استان های انتاریو، کبک، نوآسکوشیا، نیوبرانزویک، مانیتوبا و بریتیش کلمبیا به ترتیب با نیاز بیشتری روبرو هستند.

#### ۹- کارگران انبار Warehouse Workers

علاوه بر کارگران فروشگاه های خرده فروشی و متخصصین تدارکات زنجیره تأمین، کارگران انبار نیز به شدت مورد نیاز هستند. جهت توزیع محصولات سفارش داده شده به صورت آنلاین، به این کارگران بیش از گذشته نیاز است. هزاران موقعیت شغلی خالی برای جمع کنندگان سفارشات، اپراتورهای لیفت تراک، رانندگان کامیون، بسته بندیان و سایر مشاغل مرتبط با انبار داری وجود دارند. هم اکنون بالغ بر ۱۰۵۰۰ موقعیت شغلی خالی در این زمینه در کانادا وجود دارد. استان های انتاریو، کبک، نوآسکوشیا، پرینس ادوارد آیلند، مانیتوبا، نیوبرانزویک، بریتیش کلمبیا و ساسکاچوان با کمبود نیروی کار در این زمینه روبرو هستند.

#### ۱۰- کارگران نظافتچی و تعمیر و نگهداری

##### Cleaners and Maintenance Workers

با تغییر مداوم دستورالعمل های بهداشتی و امنیتی در زمان همه گیری برای ایمن نگه داشتن کارکنان و مشتریان اجرا می شود به این کارگران نیاز بیشتری برای کمک به نظافت و ضد عفونی است. امکان مشاغل ضروری همانند فروشگاه ها، بیمارستان ها، انبارها، تأسیسات تولیدی همواره در افزایش استخدام این کارگران هستند. هم اکنون بالغ بر ۱۱۵۰۰

بسیار شلوغ تر از حد معمول هستند. بسیاری از شرکت ها قبل از همه گیری کووید ۱۹- نیازی به این دستیاران امور اداری نداشتند زیرا با این حد تقاضا روبرو نبودند. به موجب فعالیت این دستیاران اداری امکان دور کاری برای بسیاری مهیا شده است. در حال حاضر بالغ بر ۵۰۰۰ موقعیت شغلی خالی در کانادا برای این حرفه وجود دارد. مناطق پرتقاضا در کانادا انتاریو، کبک و بریتیش کلمبیا هستند.

#### ۷- متخصصین تدارکات و زنجیره تأمین

##### Procurement and Supply Chain Specialists

بخش های خرده فروشی میحتاج ضروری بیش از گذشته رو به رونق هستند با توجه به اینکه صنعت حمل و نقل یک شبه تقریباً ۲ برابر شده است این متخصصین تدارکات نقش مهمی برای تأمین و نگهداری مواد مورد نیاز فروشگاه ها و انبارهای خرده فروشی مواد ضروری ایفا می کنند. هر متخصص تدارکاتی که تجربه تأمین و شبکه سازی با توزیع کنندگان راداشته باشد، در حال حاضر مورد نیاز است. در حال حاضر بالغ بر ۱۵۰۰ موقعیت شغلی باز در این زمینه وجود دارند. استان های انتاریو، کبک، نوآسکوشیا، مانیتوبا و بریتیش کلمبیا به ترتیب بیشترین نیاز را برای تأمین این نیروی کاری دارند.

#### ۸- متخصصین پشتیبانی اطلاعات و فناوری

##### IT Support and Help Desk

دور کاری نیاز به متخصصین پشتیبانی فناوری و اطلاعات را به میزان ده برابر افزایش داده است. بر اساس نظریه Randsat این یک تغییر لرزه است و به نظر می رسد این موقعیت ها برای دراز مدت خواهند بود. سخت افزار، VPN، شبکه های خانگی و ویدئو کنفرانس ها تماماً توسط متخصصان فناوری اطلاعات پشتیبانی می شوند. ناگفته نماند که مهندسانی که

تماس با نویسنده: معصومه علی محمدی، مشاور رسمی مهاجرت. با او می توانید از طریق ایمیل [info@icpimmigration.com](mailto:info@icpimmigration.com) و وبسایت [www.icpimmigration.com](http://www.icpimmigration.com) در تماس باشید.

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



## انجمن وکلای مهاجرت کانادا: جذب تازه واردان را متوقف کنید!

همچنین ساکنان دائمی که منتظر تمدید کارت خود یا دیدن به اعضای خانواده‌شان هستند؛ گسترش یافته است. برنامه‌های بسیاری از ساکنان موقت هم که امیدوارند اقامت خود را تمدید کنند و یا اقامت خود را در کانادا دائمی کنند؛ هم از مسیر خارج شده است.

اما دولت اتاوا با همه این انتقادات سیاست مهاجری خود را تسهیل و به پیش می‌برد. شان فریزر، وزیر مهاجرت، پناهندگی و شهروندی کانادا، هفته گذشته از مدرن کردن سیستم مهاجرت کانادا و راه اندازی یک ردیاب جدید وضعیت پرونده دیجیتال خبر داده که به متقاضیان، حامیان مالی و نمایندگان آنها این امکان را می‌دهد تا به راحتی و به صورت آنلاین، وضعیت درخواست خود را بررسی کنند.

اندرو گریفیث، مدیرکل سابق شعبه شهروندی و چندفرهنگی اداره مهاجرت هم موافقتش را با انجمن وکلای کانادا اعلام و گفته است: «مشکلی با فراخوان برای توقف پذیرش مهاجر ندارم زیرا این مشکلات بر درخواست‌های کارگران ماهر خارجی و همچنین درخواست‌های شهروندی تأثیر منفی گذاشته است.»

اما ریچارد کورلند، وکیل کهنه کار مهاجرت در ونکوور، ادعای عقب ماندن ۱.۸ میلیون پرونده مهاجرتی را رد و می‌گوید: «این عدد ترسناک

ناشی از بیماری همه گیر کرونا، حدود ۱.۸ میلیون درخواست ویزا در صف انتظار دارد. به همین دلیل سطوح مهاجرت کانادا با نرخی حدود یک درصد از جمعیت ملی ثابت مانده است. اما دولت قصد دارد از ۴۱۱۰۰۰ تازه وارد در سال ۲۰۲۲ و ۴۲۱۰۰۰ نفر در سال ۲۰۲۳ استقبال کند که این هدف‌گذاری، انجمن وکلای مهاجرت کانادا را عصبانی کرده تا جایی که دولت اتاوا را به بلندپروازی در زمان نامناسب متهم می‌کند.

### گرفتن هر نوع اقامتی از مسیرش خارج شده

انجمن وکلای مهاجرت کانادا، بر این باور است که اداره مهاجرت، پناهندگی و شهروندی کانادا می‌خواهد به این واسطه عقب ماندگی‌های خود را جبران کند؛ در حالیکه بهتر است؛ به وضعیتی بسیاری از کسانی رسیدگی کند که به علت همه‌گیری در بلاتکلیفی و انتظار مانده‌اند و هنوز موفق نشده‌اند اقامت دایم خود را بگیرند.

آرلیند سلیمی یکی از وکلای مهاجرت در مقاله‌ای که در سایت انجمن وکلای مهاجرت کانادا منتشر شده؛ آورده است: «مشکلات این سیاست از اتباع خارجی در خارج از کشور که منتظر فرصتی برای پیوستن به جامعه کانادا هستند، به شهروندان آینده کانادایی که قادر به رای دادن نیستند و

شان فریزر وزیر مهاجرت کانادا هر روز از برنامه‌ای جدید برای جذب مهاجران و ساده کردن این روند خبر می‌دهد. بر اساس داده‌های رسمی و گزارش اتاوا (رویترز) هم، جمعیت کانادا به ۳۷ میلیون نفر در سال ۲۰۲۱ رسیده که ۵.۲ درصد نسبت به سال ۲۰۱۶ افزایش یافته و بیشتر آن ناشی از مهاجرت است. از طرفی مهاجری کانادا مورد انتقاد برخی از گروه‌ها قرار گرفته است. مانند انجمن وکلای مهاجرت کانادا که می‌گویند این کشور قبل از اینکه به دنبال اهداف جدید و جاه‌طلبانه‌تر در جذب مهاجران باشد باید سیستم مهاجرت را تثبیت کند

انجمن وکلای مهاجرت کانادا از دولت اتاوا می‌خواهد که دکمه مکث را برای جذب تازه‌واردان بیشتر فشار دهد و در عوض درخواست‌های صدها هزار نفری را که در بلاتکلیفی منتظرند تا زندگی جدید خود را در کانادا ایجاد کنند، در اولویت قرار دهند.

درخواست تثبیت سیستم مهاجرتی کانادا در حالی مطرح می‌شود که دولت فدرال قصد دارد به زودی برنامه‌هایی را که تحت آن تازه واردان پذیرفته می‌شوند و همچنین برنامه جدید سطوح پذیرش مهاجرت ۲۰۲۲-۲۰۲۴ را اعلام و مشخص کند.

طبق آخرین داده‌های دولت، اداره مهاجرت، پناهندگی و شهروندی کانادا به دلیل تاخیرهای

کل برنامه مهاجرت و شهروندی کانادا را پوشش می‌دهد و به شدت ناعادلانه و نادرست است.» او عدد واقعی را شامل ۳۷۰۰۰ درخواست شهروندی کانادا دانسته که همه‌ی آن‌ها ویزای عقب افتاده مهاجرت نیستند و توضیح داده است: «معمولاً یک سال طول می‌کشد تا به درخواست شهروندی رسیدگی شود که با آنلاین شدن این فرایند به زودی، کمتر هم می‌شود.»

**دولت نمی‌تواند از پیتر بگیرد و به پائول بدهد!**

جنی کوان، نماینده شرق ونکوور و منتقد سیاست حزب دموکراتیک جدید در زمینه مهاجرت، پناهندگی و شهروندی هم گفته است: «بهترین راه برای کاهش زمان‌های معوقه و پردازش پرونده‌های اداره مهاجرت، اضافه کردن کارکنان برای پردازش درخواست‌ها و همچنین گسترش زمینه مهاجرت است. اما دولت نمی‌تواند از پیتر بگیرد و به پائول بدهد! برداشتن منابع و سطوح مهاجرت از یک جریان و تخصیص مجدد آن به جریان دیگر، تنها باعث مشکلات و هرج و مرج بیشتر در سیستم مهاجرت است.»

جنی کوان که عضو کمیته دائمی شهروندی و مهاجرت در مجلس عوام نیز هست با تایید بر این نکته که تأخیر قابل توجهی در پردازش همه پرونده‌های مهاجرت وجود دارد؛ عنوان کرده: «داره مهاجرت، با این سرعتی که دارد؛ حداقل سه سال طول می‌کشد تا میزان عقب‌ماندگی‌اش را جبران و به سطح قبل از همه‌گیری کرونا برسد و این واقعیت چیزی است که مردم با آن مواجه هستند و در تضاد کامل با ادعاهای دولت لیبرال است که می‌گوید همه چیز در حال پردازش است.»

منبع: تارنمای نیوکاندین مدیا



## سیاوش الموتی، مبتکر ایرانی-کانادایی برنده جایزه مارکونی شد

فرانسیس فیلیپ شامپاین، وزیر نوآوری، علوم و صنعت در توپیترش نوشت: تبریک به سیاوش الموتی! اولین کانادایی که برنده جایزه مارکونی شد. نوآوری سیاوش، ارتباطات را برای میلیاردها انسان و میلیون‌ها شرکت در سراسر جهان بهبود بخشیده است. کانادا همچنان با افتخار پشت سر مبتکرانش خواهد ایستاد.

تبریک فرانسیس فیلیپ شامپاین به سیاوش الموتی به خاطر دریافت جایزه معتبر مارکونی بود. این جایزه سالیانه، از سوی بنیاد مارکونی برای پاسداشت موفقیت‌ها و پیشرفت‌های صورت گرفته در زمینه ارتباطات به افراد اهدا می‌شود و شامل ۱۰۰۰۰ دلار و تندیس این رویداد است.

بنیاد مارکونی هم در بیانیه خود درباره سیاوش الموتی آورده است: «مفتخریم اعلام کنیم که جایزه مارکونی ۲۰۲۲ به سیاوش الموتی تعلق گرفته است. این مخترع که کد معروف الموتی او را می‌توان در میلیاردها دستگاه پیدا کرد؛ کار خود

را وقف توسعه فناوری بی‌سیم کرده که زندگی مردم را بهبود می‌بخشد.»

سیاوش الموتی سال ۱۳۴۰ در تهران به دنیا آمد. مدرک دیپلم خود را از دبیرستان خوارزمی گرفت. پس از انقلاب در دانشگاه صنعتی آریامهر (صنعتی شریف) پذیرفته اما در جریان انقلاب فرهنگی پاکسازی شد. الموتی به کانادا می‌رود و در دانشگاه بریتیش کلمبیا ونکوور مدرک کارشناسی و کارشناسی ارشدش را در رشته برق می‌گیرد.

همچنین در سال ۲۰۰۲ از سوی انجمن ارتباطات IEEE به عنوان نویسنده یکی از ۵۷ مقاله این انجمن در ۵۰ سال اخیر انتخاب می‌شود و همان سال به اینتل می‌رود. او در گروه موبایل وایرلس مسئولیت تمام استانداردهای محصولات دارای نقشه راه را به عهده می‌گیرد.

سال ۲۰۱۰ به عنوان مدیر گروه تحقیق و توسعه به اپراتور موبایل و دافون از بزرگ‌ترین شرکت‌های مخابراتی جهان می‌پیوندد و جایزه اریک سامر

را سال ۲۰۱۳ از سوی انجمن مهندسان برق و الکترونیک به همراه حمید جعفرخانی و وحید تاریخ می‌گیرد.

سیاوش الموتی بیش از ۲۰ اختراع در زمینه ارتباطات بی‌سیم و طراحی سیستم‌های بی‌سیم ثبت کرده است.

جایزه‌ای به یاد گولیلمو مارکونی، مخترع نوبلیست ایتالیایی

بنیاد بین‌المللی بورسیه گولیلمو مارکونی، که مختصراً بنیاد مارکونی نامیده می‌شود، توسط جويا مارکونی براگا در سال و برای بزرگداشت صدمین سالگرد تولد پدرش گولیلمو مارکونی تأسیس شد. گولیلمو مارکونی مخترع ایتالیایی بود که شهرتش به‌خاطر فناوری‌های پیشگام در صنعت ارتباطات رادیویی بود. همچنین این دانشمند ایتالیایی به‌خاطر دستاوردهای متعدّدش در علم فیزیک، جایزه‌ی نوبل سال ۱۹۰۹ را به‌صورت مشترک با کار فردیناند براون گرفته بود.

**فربا علیزاده**  
مشاور ارشد امنیت مالی و بیمه  
Financial Security Advisor

سالها تجربه موفق در زمینه مالی و بیمه  
فارغ التحصیل ارشد مدیریت از  
John Molson Concordia

Sun Life Financial

ارائه خدمات مالی و بیمه برای:

- اشخاص، شرکت ها، مشاغل آزاد و حرفه ها
- بیمه عمر، از کار افتادگی و بیماریهای خاص
- بیمه دانشجویی، بیمه سفر و بیمه سلامت
- بیمه وام مسکن
- انواع سرمایه گذاری

KRSP, RESP, TESA, RRIF, LIF, GIA

همکاری با بیش از ۲۵ موسسه مالی و بانکی به منظور ارائه بهترین خدمات

438-345-5066

<http://www.sunlife.ca/beribaalizadeh>

[beribaalizadeh@sunlife.com](mailto:beribaalizadeh@sunlife.com)

استودیو عکاسی روز  
STUDIO PHOTO ROSE

انواع خدمات عکاسی حرفه ای

PASSPORT  
PORTRAIT  
NEWBORN  
BUSINESS

(514) 488 7121

5301 Queen Mary  
(Corner of Décarie),  
H3X1T9, Montréal, Q.C.

ما را در اینستاگرام و فیسبوک دنبال کنید

studiophotorose

Residential Real Estate Broker

**شهره شهبان**  
مشاور املاک در کلان شهر مونترال

- خرید، فروش و اجاره املاک مسکونی
- مشاوره تخصصی جهت سرمایه گذاری
- ارزیابی رایگان ملک و آنالیز مناطق
- مختلف مونترال جهت خرید
- هزینه محضر هدیه من به خریدار

514-290-2210

shahrianrealtor@gmail.com

**A Plus Quality Nuts**  
وارد کننده خشکبار

توزیع کننده مواد غذایی ایرانی به صورت عمده و خرده فروشی

زیست آجیل در محل

Costco Marche Central

Acadie

Laurier O

1605 Louvain O, Montreal, H4N 1G6

یکشنبه تا سه شنبه: ۸:۳۰ تا ۱۸:۰۰  
چهارشنبه تا جمعه: ۸:۳۰ تا ۲۱:۰۰

تلفن: 514-691-0002

اینستاگرام: @aplusqualitynuts

دارای پارکینگ

انواع سس \$1

پنیر کاله \$8.99

دوغ \$3.99

انواع کتلتک \$3.99

سينما

هند

فرهنگ

ادبيات



# فرزان سجودی، زبان‌شناس و نشانه‌شناس: فارسی شکر نیست و هیچ اصالتی وجود ندارد



## درباره فرزان سجودی

فرزان سجودی متولد ۱۳۴۰ در گلپایگان، زبان‌شناس و نشانه‌شناس ایرانی، دانشیار نشانه‌شناسی و زبان‌شناسی گروه نمایش دانشکده سینما و تئاتر دانشگاه هنر تهران است. او دکترای زبان‌شناسی خود را در دهه‌ی ۱۳۷۰ از دانشگاه علامه طباطبائی دریافت کرد و دارای دانشنامه‌ی کارشناسی ارشد زبان‌شناسی و کارشناسی زبان و ادبیات انگلیسی از دانشگاه علامه طباطبائی تهران است. او همچنین از مؤسسان و اعضای ثابت حلقه‌ی نشانه‌شناسی تهران است که یکی از مهم‌ترین هسته‌های پژوهشی ایران در زمینه نقد و نظریه ادبی محسوب می‌شود.

تألیف‌ها و ترجمه‌های پرشمار او در زمینه‌ی نشانه‌شناسی، او را بدل به یکی از مهم‌ترین چهره‌های نشانه‌شناسی در ایران کرده است. او همچنین در زمینه هنر نمایشی، فلسفه، صور خیال و تاریخ هنر کتاب‌های بسیار ارزنده‌ای را به چاپ رسانده است. آقای سجودی از سال ۲۰۱۵ به کانادا مهاجرت کرده و ساکن ونکوور است. کارگاه‌های نشانه‌شناسی این متخصص را در مهاجرت هم ادامه داده است. با این زبان‌شناس پیرامون مطالعات و فعالیت‌هایش، به‌خصوص رویکرد نشانه‌شناسی انتقادی‌اش به گفت‌وگو نشسته‌ایم که در ادامه از نظراتان می‌گذرد.

## فرزان سجودی از زبان خودش

تخصص اصلی‌ام در مطالعات زبان‌شناسی و نشانه‌شناسی است و در تمام این سال‌ها در حوزه‌ی نشانه‌شناسی نوشته‌ام و ترجمه کرده‌ام. در سال‌های اخیر هم بیشتر به نشانه‌شناسی انتقادی پرداخته‌ام. از نظر من در علوم انسانی، دانش خنثی و توصیفی حداکثر نوعی انباشت اطلاعات است و دانش اگر نتواند به‌نوعی کنشگری در حوزه‌ی اجتماعی تبدیل شود، صرفاً مجموعه‌ای از اطلاعات خواهد بود. نشانه‌شناسی انتقادی به‌اختصار حوزه‌ای از تفکر انتقادی است که به مناسبات قدرت، مسائل اجتماعی، حاشیه‌رانی‌ها، مناسبات طبقاتی، نژادی و جنسیتی، کانون‌های قدرت، شیوه‌های عملکرد قدرت و اعمال آن، نقش رسانه‌ها و از همه مهم‌تر نظام‌های نشانه‌ای در تثبیت یا بدیهی جلوه‌دادن نظام‌های اجتماعی می‌پردازد.

حلقه نشانه‌شناسی تهران با تلاش من و تعدادی از دوستان نشانه‌شناس (از جمله امیرعلی نجومیان، حمیدرضا شعیری، و احمد پاکتچی) در سال ۱۳۸۱ با هدف گسترش مباحث نشانه‌شناسی و رویکردهای مختلف آن شکل گرفت و به‌خصوص در دهه‌ی ۱۳۸۰ تا اواسط دهه‌ی ۱۳۹۰ در عرصه‌ی علوم انسانی در ایران بسیار تأثیرگذار بود و اعضای آن تألیفات و ترجمه‌های بسیاری را منتشر و نشست‌های منظمی را برگزار کردند.

در دهه‌های آغازین قرن بیستم، بعد از جنگ اول جهانی و ریزش حکومت نالایقان قاجاری، زمانی که روابط قبیله‌ای عشیره‌ای در کشور مسلط و در نتیجه‌ی آن درگیری‌ها و تنش‌های محلی در شهر و روستا و کوه و دشت در دستور روز زندگی مردمان عادی و نخبگان‌شان بود، شاید تأکید بر زبان مشترک برای ارتباط میان ساکنان سرزمین ایران سیاستی ضروری به نظر می‌آمد تا تفرقه‌ی گسترده و جنگ‌های حیدری - نعمتی کاهش یابد و جامعه به سمت آرامش سوق پیدا کند. اما امروز در قرن بیست‌ویکم و عصر ارتباطات به نظر می‌آید یک گردش ۱۸۰ درجه‌ای در این نگاه و سیاست ضروری است تا جامعه‌ی ایران بتواند به همان آرامش برسد که پیش‌نیاز پیشرفت و تعالی است. این سیاست جز تأکید بر حق زبان مادری در سرزمین چندفرهنگی ایران نیست.

بیست‌ویکم فوریه روز جهانی زبان مادری است. به همین مناسبت با یک زبان‌شناس از نواحی مرکزی ایران به گفت‌وگو نشسته‌ایم.

فرزان سجودی متولد ۱۳۴۰ در گلپایگان، زبان‌شناس و نشانه‌شناس ایرانی، دانشیار نشانه‌شناسی و زبان‌شناسی گروه نمایش دانشکده‌ی سینما و تئاتر دانشگاه هنر تهران است. او معتقد است هیچ زبانی اصالت ندارد و اصالت دادن به یک زبان به هزینه‌ی زبان‌های دیگر خردمندانه نیست.

تألیف‌ها و ترجمه‌های پرشمار فرزان سجودی در زمینه‌ی نشانه‌شناسی، او را بدل به یکی از مهم‌ترین چهره‌های نشانه‌شناسی در ایران کرده است. او همچنین در زمینه هنر نمایشی، فلسفه، صور خیال و تاریخ هنر کتاب‌های بسیار ارزنده‌ای را به چاپ رسانده است. آقای سجودی از سال ۲۰۱۵ به کانادا مهاجرت کرده و ساکن ونکوور است. با این زبان‌شناس پیرامون مطالعات و فعالیت‌هایش، نگاه انتقادی‌اش به زبان و ضرورت آموزش زبان مادری گفت‌وگو کردیم که در ادامه از نظراتان می‌گذرد.



## آقای دکتر فرزنان سجودی نگاه شما به‌عنوان یک زبان‌شناس به زبان فارسی چیست؟

باتوجه به رویکرد انتقادی جدی که در کارهایم دارم، فارسی برای من یک زبان است و کارکردهایش به‌مثابه یک زبان هم در وجه تاریخی و هم هم‌زمانی اهمیت دارد؛ نه قند و عسل است و نه ترش و شیرین. زبان است. چون هر نوع اتصال اصالت‌گرایانه‌ی زبان به مسائل ملی و تبدیل زبان به نماد اصالت و برتری ملی و در نتیجه ویژگی برتر یا اصل‌تر دادن به زبان فقط در خدمت هژمونیک کردن و توجیه گفتمان مسلط است. به همین دلیل از این جهت به یادگیری فارسی نگاه نمی‌کنم که برای حفظ یک «میراث ملی» باید این اتفاق انجام پذیرد. از دید من به‌عنوان یک زبان‌شناس، هر زبانی در کارکردهای متن‌آفرینش برای کاربرانش شیوا و شیرین است و هیچ زبانی به دلیل گرایش‌های ملی‌گرایانه بر زبان دیگری برتری و اولویت ندارد. فارسی برای من یک زبان است مثل زبان‌های دیگر؛ نه به حاشیه می‌رانمش و نه زبان برتری می‌دانمش؛ هر زبانی، ویژگی‌های ساختاری، معنایی، واژگانی و بلاغتی خودش را دارد. هر زبانی تاریخ خودش را دارد و این تاریخ الزاماً ربطی به تاریخ یک ملت ندارد و به شبکه‌ی متونی که در آن زبان وجود دارد، مرتبط است. هر چند از زبان برای ملت‌سازی استفاده می‌شود اما تاریخ یک زبان مفهوم گسترده‌تری نسبت به تاریخ یک ملت است. همه‌ی زبان‌ها این ویژگی را دارند و در نتیجه اصولاً دانستن هر زبان فرصتی برای آشنایی با یک شبکه‌ی بینامتنی تازه‌ای است.

## آیا رویکرد شما به نشانه‌شناسی انتقادی برای شما در دانشگاه‌های ایران مشکل ایجاد نمی‌کرد؟

من استاد پیشین گروه ادبیات دراماتیک در دانشکده‌ی سینما و تئاتر دانشگاه هنر تهران بودم. خوب تدریس نظریه‌های انتقادی آدم را به خاری در گلو تبدیل می‌کرد. فکر می‌کنم این عبارت «خار در گلو» به شکل متراکم و موجزی گویاست.

## از چه سالی به کانادا مهاجرت کردید؟

من از سال ۲۰۱۴ مهاجرت کردم اما جابه‌جایی اصلی‌ام در اکتبر ۲۰۱۵ اتفاق افتاد.

## در یک کشور انگلیسی‌زبان مانند کانادا، اهمیت دانستن زبان فارسی چیست؟

از نظر علمی، اصولاً دوزبانی و چندزبانی، توانایی‌های شناختی را در انسان‌ها گسترش می‌دهد و فرد توانمندتری را به وجود می‌آورد. حالا این دو زبان می‌تواند انگلیسی و فرانسه باشد یا فارسی و انگلیسی. برخی خانواده‌های مهاجر فارسی‌زبان سعی می‌کنند فارسی را به حاشیه برانند که از نظر من آن نیز خاستگاهی اجتماعی و سیاسی دارد. گویی می‌خواهند هر آن چیزی را که به گذشته‌شان مربوط می‌شود پاک کنند؛ درواقع در یک گسست یا انفصال با گذشته هستند. در نتیجه پدر و مادر با انگلیسی‌ای الکن، کوشش می‌کنند با فرزندانشان انگلیسی حرف بزنند که آن را درست نمی‌دانم. این مخالفت من هم ربطی به ملیت و فرهنگ ندارد و به همان توانمندی‌هایی که دوزبانی و چندزبانی ایجاد می‌کند، مربوط است. مگر آدم می‌تواند خودش را از چیزی که دارد محروم کند؟ من اگر توانش را داشتم، زبان ماندن را یاد می‌گرفتم و با یاد گرفتن این زبان با حجم زیادی از متون مواجه می‌شدم که مرا با جهان کم‌وبیش متفاوتی مواجه می‌کرد. نگاه من اساساً به مزایای چندزبانی مربوط می‌شود که پنجره‌های بیشتری را به تجربه‌های متنی‌شده‌ی انسان باز می‌کند.

## به‌عنوان یک زبان‌شناس، رویکرد خانواده‌های مهاجر فارسی‌زبان در آموزش زبان فارسی به کودکان خود را چگونه می‌بینید؟

از نظر من، داستان زبان شیرین فارسی یا فارسی شکر است، حرف‌های بی‌بنیادی است که نهایتاً منشأ در نوعی ملی‌گرایی کور و خطرناک دارد. شما به محض این که یک امتیاز ویژه به یک زبان می‌دهید، زبان‌های دیگر را به حاشیه می‌رانید؛ مثل آن که حاکمیت زبان فارسی در طول سده‌ها در قلمرویی به اسم ایران باعث به حاشیه رانده شدن زبان‌های کردی، ترکی، عربی بلوچی و غیره شده است. اما وقتی صحبت در مورد کودکان خانواده‌های مهاجر فارسی‌زبان است، بحث متفاوت است. وقتی این کودکان از پیش زمینه‌ی دسترسی به یک زبان به‌عنوان زبان اول یا دوم دارند، ما چرا باید آن‌ها را از این داشته محروم کنیم؟ بحث چندزبانی یک

بحث گسترده‌ی دانشگاهی در رشته‌های مختلف زبان‌شناسی، روان‌شناسی، و عصب‌شناسی زبان است. بر اساس همین مطالعات، یک کودک دوزبانه یا چندزبانه، داشته‌های بیشتر و قدرت شناختی بیشتری نسبت به یک کودک تک‌زبانه دارد. حالا وقتی مشخصاً درباره‌ی یک خانواده‌ی مهاجر فارسی‌زبان صحبت می‌کنیم، حرف من این است که خانواده‌ها باید با فرزندانشان فارسی صحبت کنند و اجازه دهند کودکان به‌صورت هم‌زمان، دو زبان را به‌عنوان زبان اصلی فراگیرند و به آن‌ها مسلط باشند. در یک خانواده‌ی مهاجر عرب‌زبان هم توصیه می‌کنم خانواده‌ها با فرزندان خود به زبان عربی صحبت کنند. من معتقدم خواندن و نوشتن به این زبان‌ها هم باید آموخته شود؛ چون دسترسی به متون از طریق خواندن حاصل می‌شود. البته به تدریج ممکن است فرزندان در سنین بالاتر به دلیل گستردگی حضور در جامعه‌ی انگلیسی‌زبان یا فرانسوی‌زبان، علاقه‌شان به‌وقت گذاشتن روی آن یکی زبان کمتر شود که طبیعی است.

## فرزنان سجودی در خصوص مفهوم «زبان مادری» چگونه می‌اندیشد؟

من با کلمه‌ی زبان مادری مخالفتی ندارم؛ مشروط بر این که زبان مادری مثل ملی‌گرایی هاله‌ای از قداست پیرامون خودش به وجود نیاورد. زبانی که افراد اکتساب می‌کنند هر زبانی می‌تواند باشد. من از هاله‌هایی که با این استعاره‌ها به وجود می‌آید می‌ترسم؛ مثل زبان مادری، زبان ملی، زبان شیرین و... به این خاطر که معتقدم هرکجا حرف از اصالت زده می‌شود، صدای پای استبداد به گوش می‌رسد. به همین دلیل است که من می‌ترسم چون فکر می‌کنم با به‌کاربردن این نوع تعبیر برای زبان ممکن است به زبان اصالتی بیخشم که این فرصت را برای قدرت ایجاد می‌کند تا زبان‌های دیگر را سرکوب کنند و به حاشیه برانند.

## این بحث را فوکو هم در مباحث خودش مطرح می‌کند و می‌گوید هر چیزی در زبان می‌تواند سیطره‌ای از قدرت باشد. با این نگاه، زبان فارسی تحت سیطره‌ی قدرت در قرون گذشته بوده و است؟

بله اما من یک‌سویه به این قضیه نگاه نمی‌کنم. فوکو هم می‌گوید «می‌تواند». از نظر زبان‌شناسی



مثل من، چیزی به جز زبان و نظام‌های نشانه‌ای وجود ندارد. هیچ اصلاتی وجود ندارد که بیرون از قلمروی زبانی و نشانه‌ای باشد. قلمروی زبانی و نشانه‌ای درواقع عرصه‌ی اصلی است که قدرت به‌واسطه‌ی به‌کاربردن آن‌ها در رسانه‌ها، ادبیات و سینما و امثال آن مفاهیم خاصی را بازتولید می‌کند. وقتی در ادبیات به آثاری که هاله‌ای از قداست دارند با نقد تحلیلی دقیق نگاه می‌کنید، متوجه دُم خروس می‌شویم. درواقع از این منظر، زبان در خدمت قدرت است. البته منظورم در خدمت این یا آن حکومت نیست (گرچه این نقش را هم انجام می‌دهد)، قدرت گزاره‌های رسوب شده‌ی تاریخی مرکزگراست. مثلاً همین داستان غم‌انگیز کشته‌شدن زن هفده ساله در اهواز، نمودی از این ماجراست. چند سال قبل در یکی از کارگاه‌هایم درباره‌ی آبرو صحبت می‌کردم. چه زنان و مردانی که به واسطه‌ی ترس از آبرو از ستمی که بر آنان رفته است حرف زدند و این گزاره‌های گفتارمانی پدرسالار، افراد را وادار به چه فجایعی که نکرده است. اینها جز عرصه‌های عملکرد زبان است؟ مفاهیم آبرو، غیرت، ناموس و گزاره‌هایی از این دست کجا شکل می‌گیرد؟ مثلاً در فیلمی که از سوی روشنفکران مورد تحسین قرار می‌گیرد (قیصر) و من در یکی از کارگاه‌هایم نقد مفصلی روی آن داشتم. وقتی قیصر ستاره‌ی درخشان سینمای فارسی است، باید هم انتظار داشته باشیم مرد اهوازی، سر زن هفده‌ساله‌اش را ببرد و در خیابان بچرخاند. البته مثلاً در نتفلیکس هم ده‌ها سریال وجود دارد که در خدمت طبیعی جلوه‌دادن مناسبات ظالمانه‌ی جهان امروز است.

### درواقع زبان از طریق نشانه‌ها خودش را بازتولید می‌کند؟

به سؤال شما برگردیم. زبان نه‌تنها عرصه‌ی هژمونیک شدن قدرت است؛ یعنی قدرت از طریق زبان و نظام‌های نشانه‌ای کوشش می‌کند هژمونیک شود و مناسبات را طبیعی‌سازی و عمومی کند، بلکه عرصه مقاومت و پرسش‌گری از قدرت هم هست. حدود ۱۵ سال قبل با پیشوند «پاد» بازی می‌کردم؛ پادقدرت، پادگفتار، پادفرهنگ و... مخصوصاً نگفتم «زد»، چون نمی‌خواستیم بگوییم این ضدفرهنگ است؛ بلکه پاد است یعنی درواقع میل به قدرتی است که علیه قدرت رسمی عمل می‌کند. زبان همان گونه که عمل عرصه‌ی قدرت است، عرصه‌ی مقاومت

در برابر قدرت هم است. دید فوکو، حتی این‌گونه استفاده از زبان هم باز در ماهیت خودش به مناسبات قدرت و پادقدرت مربوط است.

### و کلام پایانی؟

متشکرم از شما که زمینه‌ی این گفت‌وگو را فراهم کردید. به امید همکاری بیشتر با هفته‌نامه شما.

آقای دکتر فرزاد سجودی از شما سپاسگزاریم.

در برابر قدرت هم است. برای من زبان، فقط زبان نیست بلکه هر نظام‌های نشانه‌ای است. برای مثال پیش‌تر نشان داده‌ام که چگونه در نقش‌پرسته‌های ساسانی، عوامل اصلی قدرت (یعنی مذهب، قدرت نظامی و قدرت سیاسی) در کنار همدیگر کوشش می‌کنند در آیینی‌سازی، مناسبات موجود حاکمیت ساسانی را به مناسبات طبیعی و اجتماعی و اجتناب‌ناپذیر تبدیل کنند. اما نقطه‌ی مقاومت در برابر قدرت، نقد و پرسش از آن، تحلیل و آشکارسازی آن در هر نظام نشانه‌ای اتفاق می‌افتد. من هم که در حال صحبت‌کردن در خصوص این موارد هستم، بازهم دارم از زبان استفاده می‌کنم. هرچند از



## دوباره هرگز؛ سه مقاله درباره جنبش دادخواهی و نقش مادران و زنان

معرفی مادران خاوران است که در ۱۳۹۴ در کره جنوبی منتشر شده است. این فصل پاسخ تعدادی از مادران و خانواده‌های خاوران در ایران به پرسش‌های این بنیاد است که توسط منصوره بهکیش گردآوری و به دلیل اهمیت آن در این کتاب گنجانده شده است. ضمیمه دوم مروری بسیار اجمالی به مهم‌ترین حوادث دهه اول حاکمیت جمهوری اسلامی است که تحکیم نظام سرکوب را تسهیل کرده است.

برای خرید کتاب در خارج از ایران با میخک سرخ با ایمیل [mikhak.red1@gmail.com](mailto:mikhak.red1@gmail.com) تماس بگیرید. قیمت کتاب در کانادا ۲۵ دلار است. برای تهیه کتاب در داخل ایران مبلغ ۳۰ هزار تومان، قیمت نسخه پی-دی-اف، یا

پیکره اصلی مقاله دوم در ۱۳۹۴ توسط «بنیاد یادبود ۱۸ می» [The May 18 Memorial Foundation] در کره جنوبی در کتابی با عنوان «برندگان جایزه حقوق بشر گوانگجو، آن‌ها واقعاً که هستند؟» [Laureates of Gwangju] واقعه‌ای که هستند؟] در معرفی مادران خاوران منتشر شده است. مقاله سوم با عنوان «مادرانی که ناپدید نمی‌شوند» [Mothers Who Won't Disappear] توسط آندره‌آ مالین [Andrea Malin] نوشته و در فصلنامه حقوق بشر [Human Rights Quarterly] منتشر و توسط لیلی پناهی و جعفر بهکیش ترجمه شده است. ضمیمه اول ترجمه فصل دوم مقاله منتشر شده در کتاب «بنیاد یادبود ۱۸ می» در

کتاب «دوباره هرگز؛ سه مقاله درباره جنبش دادخواهی و نقش مادران و زنان» نوشته جعفر بهکیش توسط نشر میخک سرخ در ۱۵ فوریه ۲۰۲۲ منتشر خواهد شد.

این کتاب شامل مقدمه، ترجمه سه مقاله از انگلیسی، دو ضمیمه، فهرست منابع، نمایه و چکیده مقالات به انگلیسی است و توسط «میخک سرخ» در ۱۴۰ صفحه در ۱۵ فوریه ۲۰۲۲ (۲۶ بهمن ۱۴۰۰) منتشر خواهد شد. نویسنده و مترجم مقاله اول و دوم جعفر بهکیش است. مقاله اول در کتاب «صداهای یک کشتار...» [Voices of a Massacre] که توسط ناصر مهاجر ویراستاری و در ۲۰۲۰ (۱۳۹۹) توسط بنگاه انتشاراتی [World Publication] منتشر شده، آمده است.

خانواده‌های خواران، در صورتی که فرزندان قربانیان نتوانند جای خالی آنان را پر کنند، می‌تواند سبب خاموشی این جنبش شود.

### مقاله سوم

#### مادرانی که ناپدید نمی‌شوند

بعد از کودتای ۱۹۷۶ در آرژانتین که آغاز سرکوب خشن همه گروه‌های مخالف، دانشجویان و فعالان سیاسی جوان بود، از میان مفاک تاریک ابهام در مورد سرنوشت فرزندان سبک جدیدی از جنبش حقوق بشر که بسیار شخصی، غیرقابل مذاکره و بی‌پایان بود شکل گرفت. مادران ناپدیدشدگان پیوسته از مسئولان در مورد سرنوشت و محل نگهداری فرزندان خود سؤال می‌کردند، داستان غم‌انگیز خود را با فعالان حقوق بشر که می‌خواستند کمک کنند، محققانی که تلاش می‌کردند این موقعیت را درک کنند و روزنامه‌نگارانی که در جستجوی حقیقت بودند در میان می‌گذاشتند. بازگو کردن این روایت‌ها هرگز آسان نبود. مادران میدان میو با استفاده از ایده سنتی مادر بودن، مادر جمعی متعهد به حقوق بشر را آفریدند. آنان از امتیاز مادر بودن برای خود اسلحه و سپری ساختند. شگفت آن که درحالی‌که حکومت مخالفان خود را نابود می‌کرد، درعین‌حال مخالفانی اعجاب‌آور را در جنبش رو به اوج حقوق بشر می‌آفرید. آنان یک جنبش سیاسی معمولی نبودند ... چون فرزندانشان ناپدید شده بودند. پس از شانزده سال بعضی از آنان هنوز منتظرند تا خبری از فرزندان خود بشنوند. دیگران با این انگیزه به حرکت درآمده بودند که اطمینان حاصل کنند که فرزندانشان برای هیچ نمرده‌اند. همه آن‌ها متعهد بودند که اجازه ندهند که فرزندانشان در فراموشی "شب و مهی" که حکومت برای آنان تدارک دیده بود گم شوند. مجموعاً، داستان آنان برای ملتی که می‌خواست فراموش کند، غیرقابل انکار بود. راهپیمایی هفتگی آنان در میدان میو در مقابل کاخ ریاست‌جمهوری درحالی‌که عکس‌های فرزندان خود را به سینه‌هایشان می‌فشردند و نام آنان را بر لباس‌های خود دوخته بودند، این نکته را یادآوری می‌کرد که مادران ناپدید خواهند شد، همان‌طور بچه‌هایشان.

نشان داده است وقتی که عدالت به شکلی مناسب برقرار شود، چنانچه در مورد محاکمه متهمان ترور رستوران میکونوس در آلمان وجود داشت، چرخه معیوب خشونت و انتقام شکسته خواهد شد.

### چکیده مقاله دوم

#### خانواده‌های قربانیان: در جستجوی

#### حقیقت و عدالت

تجربه جهانی نشان داده است که شکل‌گیری جنبش دادخواهی تحت حکومتی تمامیت‌خواه دشوار، پرمخاطره و کند است. بدنه اصلی این مقاله شرح پیمودن این مسیر دشوار توسط مادران و خانواده‌های خواران است که از اوایل دهه شصت آغاز و تا کنون با افت‌وخیزهای فراوان ادامه داشته است. در این روایت به‌وضوح نقش برجسته مادران، همسران و دیگر زنان خانواده‌های زندانیان سیاسی و اعدام‌شدگان آشکار است. این واقعیت اتفاقی نبوده است. تصور مسئولان از ناتوانی مادران و زنان برای ایجاد یک جنبش اجتماعی و محدود دانستن نقش آنان به خانه و آشپزخانه، فضایی اندک برای سامان دادن یک جنبش برای حقیقت و عدالت ایجاد کرده بود. زمان لازم بود تا حکومت زن‌ستیز دریابد بر خلاف باورهای آنان مادران و زنان به نیرویی جدی برای به چالش کشیدن سیاست انکار، پرده‌پوشی و فراموشی دولت بدل شده‌اند. مقامات متوجه شدند که این زنان که در از دست دادن عزیزان خود مانند همه زنان دیگر مویه می‌کنند، درعین‌حال جنبشی بی‌مانند و عمیقاً مادرانه را سامان داده‌اند: مویه جمعی، جستجوی جمعی برای حقیقت و عدالت و مادری جمعی. گذشت زمان سبب شد که به تدریج حقانیت جنبش مادران، زنان و بستگان قربانیان برای دادخواهی به بسیاری از نیروها که دل به همکاری با جناحی از حکومت بسته بودند یا تنها تلاش برای سرنگونی حکومت را محترم می‌داشتند، تحمیل شود. مقاله چنین نتیجه‌گیری می‌کند که بافاصله گرفتن از دهه شصت، کاهش تدریجی جایگاه سیاسی کسانی که در آن دهه نقشی مهم در جنایت‌های دولتی ایفا کردند، تداوم جنایت‌های هولناک دولتی، ظهور نیروهای سیاسی جدید و فوت شناخته‌شده‌ترین چهره‌های مادران و

هر میلی که در توان دارید را به یک خیریه، ترجیحاً در زمینه آموزش کودکان یا نگهداری از بزرگسالان اهدا و با ارسال ایمیل به میک خ سرخ mikhak.red1@gmail.com ما را از این موضوع مطلع کنید تا نسخه پی‌دی‌اف کتاب برای استفاده شخصی شما ارسال شود.

### چکیده مقاله اول

#### دادخواهی، شکل دادن و حفظ حافظه

#### جمعی از بی‌رحمی‌های جمهوری اسلامی

چگونه و چرا در یک حکومت تمامیت‌خواه که برای چندین دهه در قدرت بوده و همه گروه‌های مخالف و منتقد و جامعه مدنی مستقل را به‌سختی سرکوب کرده است، جنبش دادخواهی نه‌تنها توسط نیروهای که رابطه نزدیک خود را با حکومت حفظ کرده‌اند بلکه توسط آن دسته از فعالانی که توسط حکومت برای مدت کوتاهی تحمل شدند، مانند بخشی از فعالان جنبش زنان و حقوق بشر به انزوا کشیده می‌شود. همچنین این مسئله مورد بررسی قرار گرفته است که چرا باتوجه به ابعاد جنایت‌های دولتی در چهار دهه گذشته، جنبش دادخواهی در داخل کشور ضعیف باقی‌مانده است؟ هرچند بخشی از بستگان قربانیان، فعالان سیاسی و مدنی سیاست لاپوشانی، فراموشی و انکار را به چالش کشیده و باتوجه به شرایط بسیار نامناسب موفقیت‌های خارق‌العاده‌ای در توسعه حقوق بشر و دموکراسی کسب کردند. این مقاله با استفاده از چهارچوب نظری عدالت انتقالی بر این نکته تأکید می‌کند که جنبش دادخواهی در شرایط بسیار دشوار سیاسی عمل می‌کند و این خطایی جدی است که این جنبش را غیرسیاسی در نظر بگیریم. از همین رو در این مقاله به سیاست اجساد، سیاست حقوق بشر و سیاست چگونگی رویارویی با جنایت‌های گذشته پرداخته شده است. این مقاله با بررسی تجربه دادخواهی قتل‌های زن‌جیره‌ای بر این نکته تأکید کرده است که هرگاه سرکوب خشن آزادی بیان اندکی کاهش‌یافته جنبش دادخواهی با استفاده از موقعیت پیش‌آمده توانسته است آگاهی مردم از اهمیت رویارویی با جنایت‌های دولتی را به شکلی چشمگیر افزایش دهد. همچنین مقاله

عارف محمدی،  
نویسنده سینمایی



## روایت راز بیست ساله مهاجر افغان

### نامزد جوایز اسکار ۲۰۲۲

نام فیلم: گریز Flee

فیلم‌نامه: یوناس پوهر راسموسن  
کارگردان: یوناس پوهر راسموسن و امین نوایی  
صدای پیشه‌ها: دانیل کریمیار، میلاد اسکندری، الهه فیض، سعدیا فیض...  
انیمیشن-مستند محصول: ۲۰۲۱ دانمارک، آمریکا، انگلستان، فرانسه، سوئد و نروژ

امین نوایی پناهنده مهاجر افغان که یک دگرباش جنسی مقیم دانمارک است در آستانه ازدواج با شریک زندگی‌اش تصمیم می‌گیرد داستان زندگی شخصی و فرارش از افغانستان را که به مدت بیست سال حتی از نزدیک‌ترین دوستانش پنهان کرده را بازگو کند. داستانی که حاوی بسیاری از موضوعات بحرانی روز مهاجران مختلف دنیاست و افشاکننده برخی تابوهای اخلاقی و اجتماعی به‌ویژه در بین مهاجران کشورهای مشرق‌زمین.

به‌ویژه در دهه ۸۰ و ۹۰ میلادی است. از دستگیری و ناپیدا شدن پدر امین توسط کمونیست‌های افغان تا فرار خانواده امین به مسکو پس از فروپاشی کمونیسم در دهه نود و تسلط مجاهدین افغان و آواره‌گی آن‌ها در کشورهای مختلفی چون روسیه، استونی و خطر بازگشت آن‌ها به کشورشان تا گریز غیرقانونی با کمک قاچاقچیان انسان در قایق‌هایی شناور بر روی آب‌های پرتلاطم دریای بالتیک و مواجهه چند قدمی تا مرگ، هر یک به‌تنهایی می‌تواند راوی یک درام و تراژدی انسانی باشد.

یکی از نکات ویژه فیلم پرداختن به یک معضل فرهنگی دیرینه در میان جوامع شرقی به‌ویژه مردمان خاورمیانه با تفکرات و باورهای عموماً

سال از نزدیک‌ترین و صمیمی‌ترین دوستانش پنهان کرده را جلوی دوربین فیلمساز بیان کند. راسموسن از قدیمی‌ترین دوستان امین است که با همدیگر در دوران نوجوانی در یک ایستگاه قطار محلی آشنا شدند و حالا به‌عنوان کارگردان به‌نوعی یک تراپیست نیز در این روایت محسوب می‌شود و این راز بر او نیز طی این بیست سال پوشیده مانده بود. فیلم با تلفیق کم‌نظیر انیمیشن و آرشیو فیلم‌های مستند واقعی تصاویری غیرواقع‌گرا را با تصاویر واقع‌گرا به هم گره می‌زند و روایتی جذاب و اثرگذار را در ذهن تماشاگر رقم می‌زند.

شرح‌حال مهاجری که داستان زندگیش برشی از چند برهه زمانی از دوران پراشوب افغانستان

فیلم بر اساس یک داستان واقعی نوشته شده است. امین نوایی نام مستعاری برای شخصیت اصلی فیلم گریز است که به دلایل شخصی و امنیتی حاضر به افشای هویت اصلی خویش نبوده است. امین در همان دوران نوجوانی که در کابل زندگی می‌کرده متوجه تفاوت خودش با دیگر پسران همسن و سالش از لحاظ گرایش‌های جنسی، پوشیدن لباس‌های خواهرش و نگاه‌های عجیب اطرافیان به رفتارهایش می‌شود اما به دلایل بسیاری از جمله تابوها و معضلات فرهنگی و اخلاقی قادر به بازگویی آن نبوده است. فیلم با روایت راسموسن کارگردان فیلم همراه است که امین را راضی کرده تا برای اولین بار داستان زندگی‌اش و رازی که بیست



### در باره کارگردان

یوناس پوهر راسموسن متولد ۱۹۸۱ در شهر کالوندبرگ، دانمارک و فارغ‌التحصیل مدرسه فیلم دانمارک در سال ۲۰۱۰ است. اولین فیلم بلند حرفه‌ای‌اش (در جستجوی بیل) تلفیقی از فیلم مستند و داستانی بود که در همان ابتدا موفقیت‌هایی برایش به همراه داشت. دومین فیلم مستند او با نام (او چه کرد؟) در سال ۲۰۱۶ موفق به دریافت جایزه فدراسیون بین‌المللی منتقدان فیلم در جشنواره تسالونیک یونان شد. گریز آخرین ساخته این فیلم‌ساز است که در چند قدمی جوایز اسکار قرار دارد.

» کارگردان یوناس پوهر راسموسن



سنتی است و آن هم موضوع خودافشاگری که در فرهنگ غرب با واژه Self-disclosure همراه است. یعنی پرداختن و بیان کردن برخی مسائل زندگی یک فرد که به شکل راز و اسرار مگو به دلایل فرهنگی و ممنوعیت‌های متعدد در اجتماعی که زندگی می‌کند قادر به بازگویی آن‌ها نیست اما در بیشتر مواقع شخص در یک فضای امن و راحت مایل است تا آن‌ها را بر ملا کند.

فیلم با دو دوربین همراه است. یکی نصب شده بر سقف که با نمایی از زاویه بالا، امین را در حالی که روی یک قالیچه بافت افغانستان دراز کشیده به تصویر می‌کشد و دیگری دوربینی با نمای عمومی از کارگردان که روبروی امین نشسته و با او مصاحبه می‌کند، روایت را با یک بازگشت به گذشته و خاطرات امین از چهارسالگی‌اش در کابل تا زمان حال در کپنهاک به پیش می‌برد.

فیلم‌ساز با هوشمندی و درایتی خاص، موضوعی را که در اکثر فیلم‌های غربی تا سرحد یک کلیشه شعاری در مورد جنسیت و دگرباشان جنسی نزول می‌کند را به یک روایت قابل تعمق و درک شدنی از منظر شخصیت اصلی داستان و حوادث پیرامون او هدایت می‌کند.

تهیه‌کننده اجرایی فیلم ریز احمد بازیگر مشهور پاکستانی تبار هالیوود است. گریز که در حال حاضر نماینده دانمارک در جوایز اسکار امسال در سه بخش بهترین فیلم غیرانگلیسی، بهترین انیمیشن و بهترین مستند است تا کنون در جشنواره‌های متعدد معتبری شرکت کرده و جوایز با ارزشی از جشنواره‌هایی چون: ساندنس، آتلانتا، بوستون، شیکاگو، فلوریدا، دالاس را کسب کرده است.



## حرف‌های روپوش سرمه‌ای از گراناز موسوی

گراناز موسوی متولد ۱۳۵۲ در تهران، شاعر و فیلمساز معاصر ایرانی است. او به جز سرودن شعر به نوشتن نقد کتاب، ویراستاری ادبی، ترجمه، فیلمنامه نویسی، کارگردانی سینما و بازیگری نیز پرداخته است. وی دانش آموخته رشته سینما در مقطع دکتراست و اولین فیلم بلند داستانش به نام «تهران من، حراج» که محصول مشترک ایران و استرالیا بود، منتخب رسمی جشنواره‌های بین‌المللی فیلم تورنتو، روتردام، پوسان (۲۰۰۹)، موزه هنر مدرن نیویورک و برنده جایزه بهترین فیلم مستقل سال استرالیا گردیده است.

پدر و مادر گراناز، «هاشم موسوی» صداردار با سابقه تلویزیون و سینما و «پروین چگینی فراهانی» کارشناس نودال تلویزیون هستند. وی پس از سپری کردن دوران دبستان در مدرسه رازی و پس از گرفتن دیپلم از دبیرستان هدف، بین سالهای ۱۳۷۰ تا ۱۳۷۳ در کلاسهای بازیگری تئاتر حمید سمندریان و مهین اسکویی شرکت کرد. همزمان تحصیلات دانشگاهی خود را در رشته شیمی در دانشگاه الزهرا آغاز نمود که بعدها با مهاجرت به استرالیا در سال ۱۳۷۶ آن را رها کرده، شروع به تحصیل در رشته سینما در دانشگاه فلیندرز و سپس مدرسه فیلم، تلویزیون و رادیوی استرالیا (AFTRS) نمود. پایان نامه دکترای وی در دانشگاه سیدنی "زیبایی شناسی سینمای شاعرانه" بوده و اکنون او مشغول به تدریس پاره وقت در دو دانشگاه در استرالیا است.

گراناز از کودکی شعر می‌سرود و در ۱۲ سالگی برنده جایزه شعر دانش‌آموزی منطقه ۳ تهران شد و در ۱۷ سالگی نخستین آثارش را در مجله‌های آدینه، دنیای سخن و چاووش به چاپ رساند. سپس یکسال بعد نوشتن نقد کتاب و ویراستاری

ادبی را در مجله دنیای سخن آغاز کرد. از گراناز موسوی تا کنون سه مجموعه شعر در ایران به چاپ رسیده است. نخستین دفتر شعرش «خط خطی روی شب» در سال ۷۶ توجه اهل قلم و جامعه ادبی ایران را به خود جلب کرد. همان سال، «م. آزاد»، شاعر و منتقد برجسته، در نقدی بر این مجموعه در مجله آدینه از کشف استعدادی تازه در شعر معاصر خبر داد. در سال ۱۳۷۹ دومین دفتر شعرش، «پابره‌نه تا صبح» (نشر سالی) را منتشر کرد که برنده نخستین دوره جایزه شعر امید ایران، «کارنامه»، شد و به چاپ چهارم رسید. سومین کتابش «آوازهای زن بی‌اجازه» (نشر سالی) در سال ۱۳۸۱ در تهران، و چهارمین کتابش نیز "Les rescapés de la patience" در پی بورسیه ادبی در فرانسه، به شکل مجموعه دوزبانه در سال ۲۰۰۵ در این کشور به چاپ رسید. آخرین اثر او «حافظه قرمز» نام دارد که در سال ۱۳۹۰ در استرالیا منتشر شده است. شعرهای او تا به حال به زبانهای انگلیسی، فرانسوی، اسپانیایی، پرتغالی، سوئدی، ترکی و کردی در کتابها و منظومه‌های گوناگون به چاپ رسیده‌است. او همچنین از داوران جایزه ادبی والس بوده‌است.

### حرف‌های روپوش سرمه‌ای

حتا تمام ابرهای جهان را به تن کنم  
باز ردایی به دوشم می‌افکنند  
تا برهنه نباشم  
این جا نیمه‌ای تاریک ماه است  
دستی که سیلی می‌زند  
نمی‌داند  
گاهی ماهی تنگ

عاشق نهنگ می‌شود  
بی‌هوده سرم داد می‌کشند  
نمی‌دانند  
دیگر ماهی شده‌ام  
و رودخانه‌ات از من گذشته است  
نمی‌خواهم بیابان‌های جهان را به تن کنم  
و در سیاره‌ای که هنوز رصد نکرده‌اند  
نفس بکشم  
حتا اگر باد را به انگشت نگاری ببرند  
رد بوسه‌ات را پیدا نمی‌کنند

به کوچه باید رفت  
گرچه ماشین‌ها از میان ما و آفتاب می‌گذرند  
به کوچه باید رفت  
این همه آسمان در پنجره جا نمی‌شود.

می‌خواهم در جنوبی‌ترین جای روح  
آفتاب بگیرم  
چراغ سقفی به درد شیطان هم نمی‌خورد  
آن که پرده را می‌کشد  
نمی‌داند  
همیشه صدای کسی که آن سوی خط ایستاده  
فردا می‌رسد

بگذار هر چه می‌خواهند  
چفت در را ببندازند  
امشب از نیمه‌ی تاریک ماه می‌آیم  
و تمام پرده‌ها و رداها را  
تکه تکه خواهم کرد  
بگذار برای بادبادک و شب‌تاب هم  
اتاقی حوالی جهنم اجاره کنند  
من هم خواهم رفت  
می‌خواهم پیراهنم را به آفتاب بدهم.

# Il existe maintenant des programmes de soutien financier ciblés

Pour les Canadiens ou les propriétaires d'entreprise admissibles qui continuent d'éprouver des difficultés en raison de la COVID-19 :

- Programme de relance pour les entreprises les plus durement touchées
- Programme de relance pour le tourisme et l'accueil
- Programme d'embauche pour la relance économique du Canada
- Prestation canadienne pour les travailleurs en cas de confinement

[canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus)



Gouvernement du Canada  
Government of Canada

Canada



**ROYAL LEPAGE**  
**Du QUARTIER**  
AGENCE IMMOBILIÈRE

## نازک سلیمانپور

مشاور رسمی املاک مسکونی در استان کبک

- ارزیابی رایگان ملک برای فروشندگان
- مشاوره رایگان برای خریداران
- همکاری با تیم حرفه ای جهت اخذ وام مسکن

### Nazak Soleimanpour

Courtier Immobilier Résidentiel  
Residential Real Estate Broker



(438) 872-7373



[soleimanpournazak@royallepage.ca](mailto:soleimanpournazak@royallepage.ca)

Office: 6971 Ch. Côte-de-Liesse, #C, Montréal (St-Laurent), QC H4T 1Z3



برای اطلاع از مبلغ بیمه به صورت رایگان  
و بدون هیچ تعهدی با من تماس بگیرید  
این کار سریع و آسان است و می‌تواند مخارج شما را کاهش دهد.



Fazel Rahman Khairi  
Boucherville Agency  
1001 De Montarville Blvd, Suite 27D  
514-266-3520  
fkhairi@allstate.ca



فازل رحمان خیری مشاور بیمه و خدمات مشتریان در شرکت بیمه آل استیت. فازل در سال ۲۰۱۲ به کانادا مهاجرت کرد و در سال ۲۰۱۳ به شرکت بیمه آل استیت پیوست. فازل دارای مجوزهای لازم برای ارائه خدمات بیمه اتومبیل، خانه و کسب و کار است. فازل با استفاده از تجربه و تخصص خود به مشتریان کمک می‌کند تا بهترین تصمیمات را برای بیمه خود بگیرند. فازل با مشتریان به زبان فارسی و انگلیسی صحبت می‌کند. برای اطلاعات بیشتر با فازل تماس بگیرید.

بیمه کنید  
+  
و تخفیف بگیرید

Allstate ویژگی‌ها و مزایای فوق‌العاده‌ای ارائه می‌دهد، از جمله:

- تخفیف عدم خسارت\*\*
- بخشش خسارت\*\*\*
- حذف فرانشیز!
- تخفیف‌های قابل توجه (بیمه ترکیبی خانه و خودرو، خانه‌های جدید، خانه‌های دارای سیستم امنیتی تحت نظارت)
- خدمات حرفه‌ای و فردی
- حساب کاربری myAllstate (دسترسی آسان به بیمه‌نامه‌های خود در هر زمان و مکان)

## مانیا نیازی

مشاور املاک مسکونی در مونترال بزرگ

- فارغ‌التحصیل از دانشگاه هنر لندن - انگلستان
- خرید، فروش، اجاره و سرمایه‌گذاری در املاک
- ارزیابی و مشاوره رایگان برای خرید و فروش
- دارای تیم طراحی و استیجینگ مجازی

**Manya Niazi**

Courtier immobilier résidentiel  
Residential Real Estate Broker



(514) 222 - 2293

manya@royalpage.ca

1215 Rue Notre-Dame Ouest  
Montréal, Québec H3C 0B1



## وکیل رسمی دادگستری کبک

Niousha Riahi LL.B., J.D., LL.M



Riahi Legal

نیوشا ریاحی

WWW.RIAHILEGAL.COM



مشاوره آن لاین و یا حضوری در دفتر ما  
در مرکز شهر مونتreal

514-953-3570

RIAHI@RIAHILEGAL.COM

2001 Blvd. Robert Bourassa #1700 Montréal, Quebec H3A 2A6

+989912535922 تماس از تهران

- ✓ حقوق تجاری
- ✓ حقوق خانواده در کبک
- ✓ طرح دعاوی و دفاع در
- ✓ دادگاه های کبک
- ✓ مهاجرت به کانادا

## امیر ندیمی

مشاور بیمه

Amir Nadimi

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 Cote-de-Liesse,  
suite 201

Saint-Laurent, QC, H4N 3A8

## EXPERTFX

Bureau de Change  
Currency Exchange



ارائه خدمات ارزی:

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

1405 Boul DE Maisonneuve O, Montréal H3G 1M6

info@expertfx.ca www.expertfx.ca

(514) 844 - 4492



## حمید شورکایی

(OTTIAQ)

مترجم رسمی

عضو رسمی کانون مترجمان کبک

- مترجم رسمی دادگستری مونتreal
- ترجمه رسمی تمامی اسناد و مدارک در اسرع وقت
- تایید ترجمه های انجام گرفته در ایران

Cell: (438)8764822

bikasshourkaei@gmail.com

7400, Rue Sherbrooke Ouest, # 1102, Montréal, QC H4B1R8

ویژه

گفتوگوی





» تبیض جنسیتی و جنسیت‌زدگی یکی از پررنگ‌ترین مشکلاتی است که در جامعه افغانستان دیده می‌شود. من هم مثل بسیاری از زنان این سرزمین آزار و اذیت و خشونت جنسی، تبیض جنسیتی و... را تجربه کرده‌ام.

## سحر فطرت؛ کارگردانِ افغان: نمی‌توانید مالک من باشید

بسیاری از دختران و زنان این جامعه باتکیه بر فرصتی که قانون در اختیار آن‌ها قرار داده است سعی می‌کنند به مردان سنت‌زده و بیش از اندازه عرفی جامعه‌شان آموزش دهند که هیچ یک از آن‌ها نمی‌تواند حق انتخاب پوشش را بر زنی که تصمیم می‌گیرد چادر نپوشد، برقع نزد و به اصلاح رایج بی‌حجاب باشد؛ تحمیل کند. در کابل با گروهی از دختران، زنان و مردانی آشنا شدیم که هرکدام یک‌تنه اما با قامت و هیئت یک لشگر ورزیده‌ی باخرد تلاش می‌کردند تا بر تفکرات سنتی و دین‌زده حاکم بر جامعه افغانستان تأثیر بگذارد. بسیاری از آن‌ها برای تغییر نگاه پرسشگر و سرزنشگر خانواده، دوستان، همسایه‌ها، هم‌محلی‌ها و حتی عابران غریبه کوی و برزن بهای بسیار

این واقعیت‌ها تغییر چهره داده بودند. افغانستان را سرزمینی یافتیم که با شتاب و درعین‌حال ملاحظه‌ای قابل‌لمس در حال عبور از سنت به مدرنیته است. زنان این سرزمین از ابتدای شروع دوران پسا طالبان به طرز غیرقابل‌تصور در تلاشند تا گام‌های مؤثری برای تغییر دیدگاه‌های مردسالارانه حاکم بر جامعه بردارند و جایگاه جدیدی را برای خویش تعریف کنند. اقامت چندین هفته‌ای در افغانستان، به ما این فرصت را داد تا از نزدیک و با چشمان خودمان ببینیم که وقتی موضوعی چون حجاب زنان، ریشه در قانون نداشته باشد و سنت و عرف آن را بر زنان تحمیل کرده باشد، چطور می‌شود مسالمت‌آمیز و آهسته‌آهسته، ذهنیت حاکم بر جامعه را درباره اجباری بودن آن تغییر داد.

«افغانستان سرزمین پدرم، زادگاه مادرم با تمام وسعتش گاهی بی‌اندازه برایم دلگیر می‌شود. آن‌قدر جایگاه خودم، مادرم و زنان دیگر را ناچیز می‌بینم که حس می‌کنم تمام فضا جنس دوم بودنم را فریاد می‌زند و آنگاه تمام نابرابری‌ها در گلویم بغض می‌شود و من زنی جوان در جغرافیایی مردانه امروز پا را بیرون می‌گذارم و می‌خواهم درد مشترک تمام زنان که خشونت است نامحسوس را به تصویر بکشم...»<sup>۱</sup> سفر به افغانستان و برخورد نزدیک و بدون واسطه با مردم آن دیار سبب شد تا چشم‌های ما به حقایقی باز شود که تا پیش از آن یا به واسطه رسانه‌ها، بسیار خیالی و فانتزی در اذهانمان جان می‌گرفتند یا بر اساس روایت‌های دست‌چندمی قسمت‌های زیادی از



سحر فطرت: تهنیتی و عزیزکرده خانوادگی افغانستانی که در دوره حکومت طالبان به ایران مهاجرت کرد. بخشی از کودکی من در ایران و بخشی در پاکستان سپری شده است.

**مثل خیلی از دختران همسن و سال خودت درگیر سرخوشی‌های دوران نوجوانی و جوانی باشی، از ۱۶ سالگی تبدیل به یک چهره شناخته شده در فعالیت‌های مدنی شوی؟**

وقتی همراه خانواده‌ام به کابل آمدم، در اطراف من و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کردم اتفاقاتی می‌افتاد که موجب شد به شدت نسبت به محیط زندگی و جامعه افغانستان حساس شوم. مدام سؤالاتی در ذهن من شکل می‌گرفت که تقریباً هیچ‌کس نمی‌توانست جواب قانع‌کننده‌ای برایشان داشته باشد. اگرچه دوره‌ای که در ایران زندگی می‌کردیم هم به دلیل افغانستانی بودن، تبعیض را تجربه کرده بودم اما در افغانستان تقریباً هر جا که می‌رفتم و هر کاری که می‌کردم با نوعی از تبعیض مواجه می‌شدم که بخش عمده‌ای از آن به تبعیض‌های

پاکستان سپری شده است. حالا یک فعال مدنی به‌ویژه در حوزه زنان، روزنامه‌نگار و مستندساز هستم که در کابل ساکن است. تنها جایی در دنیا که دلم واقعاً برایش تنگ می‌شود اگرچه همین کابل هم بسیار مرا جگرخون کرده است. حالا هم همه آرزویم این است که زنان سرزمینم خود را باور کنند و اعتمادبه‌نفس از دست رفته‌شان را به دست آورند. سحر فطرت یک زن است مثل همه زن‌ها که نه‌تنهای ضعیف و خسته نیست بلکه قوی و خستگی‌ناپذیر می‌تواند از هیچ، اتفاق‌های بزرگی خلق کند. من همان کسی هستم که می‌تواند مادری تحسین‌برانگیز، خواهری ستودنی، معلمی فوق‌العاده و همسری ایدآل باشد البته به شرط اینکه افکار و روح و سبک زندگی من برایش مهم باشد نه ظاهر ساده و فیزیک شکننده و کوچکم.

**چه چیز باعث شد تا به جای اینکه**

پرداخته‌اند و گاهی به قول خودشان «لت و کوب» هم شده‌اند؛ اما امروز سربلند و راضی چنان از دستاورد تلاششان حرف می‌زنند که تو گویی شیرین‌ترین شهد جهان را در کام مزه‌مزه می‌کنند.

در بین ده‌ها دختر جوان و خستگی‌ناپذیری که در کابل دیدیم، «سحر فطرت» یکی از نمونه‌های مثال‌زدنی بود. دختري ريزنقش و دوست‌داشتنی که حرف‌های سرشار از تامل و تفکرش مخاطب را مغلوب می‌کرد. متن زیر گفت‌وگویی است با سحر فطرت، کارگردان مستند «سکوت‌م را باور نکن» که به مناسب هشتم مارس، روز جهانی زن آماده شده است:

**«سحر» را چطور معرفی می‌کنی؟**

تهنیتی و عزیزکرده خانوادگی افغانستانی که در دوره حکومت طالبان به ایران مهاجرت کرد. بخشی از کودکی من در ایران و بخشی در



در همان روزهایی که سعی می‌کردم همه توان و انرژی را صرف یادگرفتن و یاد دادن اصول درست زندگی کنم، با دوربین آشنا شدم. هم‌زمان با پروژه‌ای تحت عنوان پروژه‌ای تحت عنوان Global video letters آشنا شدم. اولین دوربینی که به دست گرفتم یک دوربین هندی‌کم خیلی کوچک و ابتدایی بود که اتفاقاً سبب قدرتمند شدن من شد. <sup>۲</sup>

می‌کنم، می‌دانم که هم مردان و هم زنان هر دو مخاطبان من هستند؛ اما یکی از مهم‌ترین مخاطبان من مردان این جامعه هستند. اغلب پسران و مردان جامعه افغانستان به طرز غریبی با رویدادهای زندگی زنان افغانستان بیگانه هستند و متوجه نیستند که آزار و اذیت‌های کلامی و فیزیکی آن‌ها که گاهی به‌عنوان شوخی از آن یاد می‌کنند، به‌شدت روح و روان زنان و دختران را متأثر می‌کند. بخش زیادی از آن‌ها از آنچه بر سرزنان این جامعه می‌آید بی‌خبرند. از آزار و اذیت‌های خیابانی گرفته تا تجاوزهای گروهی و خشونت‌های خانگی. البته باید اذعان کنم که مشکلاتی که زنان جامعه افغانستان با آن دست‌به‌گریبان هستند از شهری به شهر دیگر و از روستایی به روستایی دیگر متفاوت است. گاهی مشکلی که یک زن در بامیان با آن دست‌به‌گریبان است برای زنی در قندهار، هرات یا تخار شبیه شوخی است و برعکس. به‌عنوان

کرده بودند، نسبت به این اقدام من بدون دفاع می‌شدند و گاه برخی هم وحشت‌زده واکنش مرا نظاره می‌کردند. رفته‌رفته متوجه شدم که این ابزار به‌ظاهر ساده چقدر به من کمک می‌کند یا نه تنها صدای اعتراض خودم بلکه صدای اعتراض نیمی از جامعه افغانستان نسبت به آزار و اذیت‌هایی که تبدیل به یک عرف شده است، را عمومی کنم. خیلی زود به فکر ساخت مستندی درباره زنان افغانستان افتادم. مستندی که در آن نشان می‌دهد مردم درباره زندگی زنان افغانستان چه فکری می‌کنند و اینکه زندگی واقعی ما زنان افغانستان چگونه است.

**به نظر می‌آید تو سعی داری مردان افغان را به‌عنوان مخاطب، تحت تأثیر کارهایت قرار بدهی. آیا این برداشت درست است؟**  
وقتی روی فیلمنامه و گزارش‌هایم کار

جنسیتی برمی‌گشت. وقتی به این تبعیض‌ها اعتراض می‌کردم یا حرف‌هایی می‌شنیدم که به‌هیچ‌وجه منطقی نبودند یا با سکوتی روبه‌رو می‌شدم که نشان از استیصال بود.

## و درک وجود چنین تبعیضی در جامعه سبب بروز چه اتفاقی شد؟

در همان روزهایی که سعی می‌کردم همه توان و انرژی را صرف یادگرفتن و یاد دادن اصول درست زندگی کنم، با دوربین آشنا شدم. هم‌زمان با پروژه‌ای تحت عنوان پروژه‌ای تحت عنوان Global video letters آشنا شدم. اولین دوربینی که به دست گرفتم یک دوربین هندی‌کم خیلی کوچک و ابتدایی بود که اتفاقاً سبب قدرتمند شدن من شد. جالب است بگویم هر زمان بیرون می‌رفتم و کسی من را اذیت می‌کرد از موقعیتی که در آن قرار گرفته بودم فیلم می‌گرفتم... خیلی از مردانی که مرا اذیت

یک روزنامه‌نگار و مستندساز وقتی به روستا یا شهری سفر می‌کنم همه تلاشم را می‌کنم تا درک درستی از سطح و فرم زندگی زنان آن منطقه داشته باشم چرا که متوجه هستم خیلی از آن‌ها هیچ وقت در زندگی‌شان این شانس را نداشته و نخواهند داشت که درباره درد، رنج و غم‌هایشان یا آرزوها و ایده‌آل‌هایشان با پدران، برادران، شوهران و حتی مردان دیگر حرف بزنند. وظیفه من است که حرف‌های ناگفته آن‌ها با بشنوم و به گوش دیگران برسانم.

یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که برای ساخت فیلم‌های مستند و تهیه گزارش‌هایت داشته‌ای چه بوده است؟ قبل از هر چیز باید بگویم به‌عنوان زنی که حرفه روزنامه‌نگاری و مستندسازی را برای خودش انتخاب کرده است، وظیفه سنگینی بر دوش خودم احساس می‌کنم. بسیاری زندگی من را به دو بخش قربانی و قهرمان تقسیم می‌کنند. در یک طرف یکی از هزاران قربانی جامعه سنتی و مردسالار افغانستان هستم که باید این ظلم را به تصویر بکشد و در طرف دیگر قهرمانی که زندگی به او این شانس را داده تا به‌عنوان زنی قوی و جسور صدای زنان کشورش را به گوش دیگران برساند. البته من با این تعریف مخالف هستم و باید بگویم اصلاً این‌طور نیست. من هم زنی عادی هستم مثل هر زن افغان دیگر که سعی می‌کند به درستی با واقعیت کلماتی چون قربانی، قهرمان و... مواجه باشد.

خیلی از اوقات عدم امنیت در جامعه به‌عنوان یک زن، بزرگ‌ترین چالش من و امثال من بوده است. هنوز که هنوز است جامعه افغانستان نمی‌تواند بدون قضاوت‌پذیری زنی با دوربین و در حال فیلم‌برداری در کوی و برزن باشد. من، دوستانم و بسیاری از زنان جامعه ما برای فعالیت‌های اجتماعی و سبک زندگی‌هایشان از طرف مردان و گاهی حتی از طرف زنان تهدید شده‌ایم. بارها پیش آمده است که مردان حین فیلم‌برداری به من یا دوستانم سنگ پرتاب کرده‌اند. متأسفانه بخشی از مشکل ما بعضی زنانی هستند که هنوز هم معتقدند اختیار زن در هر شرایطی باید دست مرد باشد. به نظرم مهم‌ترین راز موفقیت زنان افغانستان برای از بین بردن محدودیت‌ها و باورهای غلط پشتیبانی و حمایت آن از یکدیگر و تلاش گروهی است. من مطمئن هستم که آینده بسیار

درخشان و بهتری در انتظار زنان این سرزمین خواهد بود اگر همه با هم تلاش کنیم.

**خیلی‌ها تو را به‌عنوان یگانه دختری معرفی می‌کنند که در ۱۶ سالگی سوار بر دوچرخه در محله‌های کابل از این سو به آن سو رکاب زده است و سبب حیرت بسیاری از مردم شده است. دوستانت معتقدند بهای زیادی بابت این تابوشکنی داده‌ای؟**

ای مردان! شما می‌توانید پدر من، برادر من، شوهر من یا دوست من باشید اما هیچ یک از شما نمی‌توانید و اجازه ندارید مالک من باشید. سحر فطرت یک زن است مثل همه زن‌ها که نه‌تنهای ضعیف و خسته نیست بلکه قوی و خستگی‌ناپذیر می‌تواند از هیچ، اتفاق‌های بزرگی خلق کند.

تبعیض جنسیتی و جنسیت‌زدگی یکی از پررنگ‌ترین مشکلاتی است که در جامعه افغانستان دیده می‌شود. من هم مثل بسیاری از زنان این سرزمین آزار و اذیت و خشونت جنسی، تبعیض جنسیتی و... را تجربه کرده‌ام. خوشبختانه در خانواده‌ای بزرگ شده‌ام که «حقوق زن» همواره یکی از دغدغه‌های اصلی‌اش بوده است. یادم می‌آید خواهرم همیشه درباره اینکه زنان چگونه باید وجود خود را اثبات کنند و برای ورود به مکان‌هایی که مجاز به رفتن به آنجا نیستند، تلاش کنند با

من حرف می‌زد. البته باید بگویم بیشتر از همه مادرم الهام‌بخش من بوده است. او درحالی‌که دانش خاصی درباره جنبش زنان نداشت اما ذاتاً یک فمینیست تمام و عیار بود. ما برابری جنسی را از او یاد گرفتیم وقتی هیچ تفاوتی بین دخترها و پسرش قایل نمی‌شد. به پشتوانه تربیت خانوادگی و روشنفکری پدر و مادرم بود که به خودم جرأت دادم و یک روز دوچرخه را برداشتم و در محل شروع به دوچرخه‌سواری کردم. آن موقع خیلی از اهالی محل به من فحش و بدویبراه دادن و حتی به‌سوی من سنگ و تخم‌مرغ و گوجه‌فرنگی پرتاب کردند. خیلی از همسایه‌ها هم بچه‌هایشان را از حرف‌زدن با من منع کردند و من را بدکاره نامیدند و اما حالا بعد از گذشت ۵-۶ سال از آن زمان همان بچه‌ها آزادانه در کوچه دوچرخه‌سواری می‌کنند و دیدن یک زن با دوچرخه برایشان خیلی غریب نیست، البته هنوز هم راه طولانی تا تغییر نگاه مردان نسبت به این حق زنان داریم. یادم می‌آید وقتی ۱۴ سالم بود، در مورد اینکه چرا فقط پسرها حق صحبت‌کردن در جلوی کلاس را دارند، اعتراض کردم و به معلم گفتم که این یک رفتار نابرابر است. آن موقع آموزگارم عنوان «فمینیست عصبانی» را به من داد. بعد از آن روز کلی وقت صرف کردم تا متوجه شدم فمینیست بودن یعنی چه! حالا خوشحالم که چنین ایده‌ای دارم و یک فمینیست هستم.

**برای مردان جامعه افغانستان چه پیامی داری؟**

شما ای مردان (نه‌تنها مردان افغانستان)، می‌توانید پدر من، برادر من، شوهر من یا دوست من باشید اما هیچ یک از شما نمی‌توانید و اجازه ندارید مالک من باشید. چرا که من یک زن و انسانی آزاد هستم که هیچ شباهتی با زمین، خانه یا ملک و املاک شما ندارم. من نیز مانند تک‌تک شما شخصیت مستقل، حق انتخاب و زندگی خودم را دارم. پس به من احترام بگذارید همان‌طور که من به شما احترام می‌گذارم.

**سحر فطرت گرامی از شما سپاس‌گزاریم**

توضیح‌ها

(۱) سحر فطرت/بخشی از روایت فیلم سکوت‌م‌را باورنکن  
(۲) این مطلب بازنشر گفت‌وگویی است که قبلاً در شماره ۴۷۸ «هفته» منتشر شده است.

**BMO Bank of Montreal**

**مهرداد مرادخانی**  
مشاور وام مسکن

با مناسب ترین نرخ بهره  
و  
در سریع ترین زمان ممکن  
در سرتاسر کانادا

**Top Performer  
of years  
2020 & 2021**

**514-834-8053**  
mehrdad.moradkhani@bmo.com

**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 بیزنس 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 بیزنس

**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](mailto:info@elanaccounting.ca)

**دفتر ترجمه فیروزه ماسیحا**

عضو رسمی انجمن مترجمان کبک (OTTIAQ)  
عضو رسمی انجمن مترجمان اونتاریو (ATIO)

ترجمه و تایید اسناد بدون نیاز به مراجعه حضوری

**10% promotion for new Year**

+1 438-920-9305  
Firoozehmasiha@yahoo.com

**دارالترجمه رسمی فرهنگ**  
**BUREAU DE TRADUCTION FARHANG**  
**FARHANG TRANSLATION OFFICE**

2000, MCGILL COLLEGE  
6TH FLOOR, MONTREAL  
QUEBEC, CANADA, H3A 3H3

+98 21 6642 1511  
6694 8154  
H.DAVOUDI@FARHANG.CA

تصویر: تکثیر شمعی، تعاملی  
بلوار کلاهپور نبش کوچه گلش  
پلاک ۵، طبقه ۶، واحد ۷

کلمه  
کانادا

کلمه  
ایران

جامعه

اقتصاد

سیاست





# بستن راه‌ها توسط کاروان آزادی؛ نگرانی کانادا و حمایت‌های جمهوریخواهان افراطی در آمریکا

جنبش اعتراضی کامیون داران در اتاوا از حمایت آشکار گروه‌های راست افراطی آمریکا برخوردار است. در شرایطی که کاروان آزادی به دومین هفته خود نزدیک می‌شود، به نظر می‌رسد این جنبش اعتراضی از ماهیت اولیه خود دور شده است.

اقدام هفته گذشته پلتفرم GoFundMe مبنی بر تعلیق کارزار جمع‌آوری کمک‌های مالی برای جنبش کاروان آزادی به علت نقض برخی شرایط و معیارهای مورد نظر این پلتفرم از جمله شفافیت و پرهیز از خشونت، صدای اعتراض بسیاری از چهره‌های معروف جناح راست افراطی آمریکا را درآورد.

«گوفاندمی» تا آن زمان توانسته بود بیش از ده میلیون دلار از ۱۲۰ هزار حامی مالی کاروان آزادی جمع‌آوری کند.

از جمله شخصیت‌های راست افراطی آمریکا که به این اتفاق واکنش نشان داد، تد کروز سناتور جمهوری خواه و ران دسانتیس فرماندار ایالت فلوریدا بودند که گوفاندمی را به اختلاس متهم کرده و خواستار تحقیق درباره آن شدند. در همین حال کین پاکستون فرماندار کل تکزاس نیز اعلام کرد تیمی از بازرسان خود را مامور کرده است تا تحقیق کنند آیا گوفاندمی پول حامیان کاروان آزادی را بالا کشیده است یا خیر.

تیلور گرین، عضو جمهوری خواه مجلس نمایندگان آمریکا نیز که به تازگی تویتر حساب کاربری‌اش را به علت انتشار اخبار کذب درباره کووید ۱۹ به حال تعلیق درآورده است، گوفاندمی را یک «شرکت کمونیستی» توصیف کرد.

دونالد ترامپ رئیس جمهور پیشین آمریکا نیز تعلیق کارزار جمع‌آوری کمک برای کاروان آزادی توسط گوفاندمی را «غیرقابل قبول» خواند.

با تعلیق این کمپین در گوفاندمی، جمع‌آوری کمک برای کاروان آزادی به سایت GiveSendGo منتقل شد و این سایت طی چند روز توانسته است بیش از هفت میلیون دلار آمریکا برای معترضان کانادایی جمع‌آوری کند.

منبع: وبسایت شبکه خبری رادیو کانادا

دیگر کانادا نیز کمک خواسته اما تلاش‌هایش در این زمینه تا کنون راه به جایی نبرده است.

انجمن حرفه‌ای تعمیرکاران کبک از اعضایش خواسته است از قبول درخواست شهرداری اتاوا خودداری کنند. پلیس اتاوا با انتشار بیانیه‌ای به تظاهرکنندگان معترض به واکسیناسیون اجباری که با کامیون‌های خود فعالیت‌های شهر را فلج کرده‌اند، هشدار داده است که در صورت اصرار بر مواضع خود و خالی نکردن خیابان‌ها ممکن است با خطر متهم شدن به اقدامات جنایتکارانه روبرو شوند.

پلیس اتاوا در بیانیه خود تاکید کرد تظاهرکنندگان باید هر چه زودتر به انسداد خیابان‌ها پایان دهند در غیر این صورت ممکن است به اتهام خرابکاری و خسارت زدن به اموال عمومی تحت پیگرد قرار گیرند. پلیس همچنین هشدار داد ممکن است کامیون‌های معترضان و دیگر وسایل آن‌ها توسط نیروهای پلیس توقیف شود.

طبق بیانیه پلیس اتاوا، اگر کامیون داران معترض که خیابان‌های پایتخت را بسته‌اند، به اقدامات غیرقانونی مرتبط با تظاهرات متهم شوند، ممکن است اجازه رفتن به آمریکا را نداشته باشند.

پلیس اتاوا پس از آن این بیانیه هشدارآمیز را صادر کرد که مقامات اتاوا با مسئولان دولت فدرال درباره چگونگی پایان دادن به تظاهراتی که از ۱۳ روز پیش در اتاوا آغاز شده است و همچنان ادامه دارد، گفتگو و تبادل نظر کردند. برخی از کامیون‌های معترض تردد در گذرگاه‌های مرزی از جمله کوتس در آلبرتا یا گذرگاه مهم «سفیر» را بسته‌اند.

پل سفیر که ویندزور را به دیترویت متصل می‌کند، صبح روز پنجشنبه نیز برای چهارمین روز متوالی بسته بود. بسته ماندن این گذرگاه راهبردی بین دو کشور موجب شده است شرکت‌های خودروسازی فورد و تویوتا تولید خود در کارخانه‌های انتاریو را کاهش دهند.

در شرایط عادی، پل سفیر مهمترین و شلوغ‌ترین گذرگاه فرامرزی در کل منطقه آمریکای شمالی محسوب می‌شود.

جاستین ترودو، نخست‌وزیر کانادا، چهارشنبه شب درباره بحرانی که در گذرگاه مرزی «سفیر» به وجود آمده است، با داگ فورد، نخست‌وزیر انتاریو گفت‌وگو کرد.

ترودو با انتشار پیامی در صفحه فیسبوک خود از پیامدهای منفی تظاهرات طولانی معترضان به واکسیناسیون اجباری ابراز تاسف کرد و افزود: «مختل شدن فعالیت‌ها در اتاوا و ویندزور به تجارت و مشاغل کانادایی لطمه می‌زند، اقتصاد را به خطر می‌اندازد و زندگی جوامع را فلج می‌کند. مقامات و نهادهای فدرال همچنان به دولت انتاریو کمک خواهند کرد تا این وضعیت را تحت کنترل خود درآورد.»

داگ فورد نیز با انتشار پیامی تویتری ضمن تاکید بر این که دولت‌های استانی و فدرال و ادارات پلیس برای مهار مشکلات به وجود آمده تلاش خواهند کرد، ابراز امیدواری کرد که تظاهرات ضدواکسیناسیون اجباری هر چه زودتر پایان یابد.

نخست‌وزیر انتاریو همچنین ضمن محکوم کردن انسداد پل مرزی سفیر، تاکید کرد این اتفاق بیشتر از همه به کارگران و اقتصاد کل کشور لطمه خواهد زد. تا کنون داگ فورد و مسئولان دفتر او درباره تظاهرات ویندزور اظهار نظر نکرده بودند و فقط بر ضرورت مسالمت‌آمیز بودن تظاهرات تاکید می‌کردند.

شهرداری اتاوا روز چهارشنبه اذعان کرد به رغم تلاش‌های زیاد هنوز نتوانسته است هیچ شرکت یدک کشی را پیدا کند که حاضر باشد کامیون‌های معترض را که خیابان‌های شهر را از ۱۳ روز پیش بسته‌اند، جابجا کند.

استیو کانلاکوس، مدیر امور شهری اتاوا، روز چهارشنبه در کنفرانسی مطبوعاتی گفت: «همچنان برای کمک گرفتن از یدک کش‌ها به منظور پاکسازی خیابان‌ها از کامیون‌های معترض تلاش می‌کنیم اما صادقانه باید بگویم که شانس چندانی نداریم.»

شهرداری اتاوا در بیانیه‌ای اعلام کرده که از شرکت‌های یدک کش در دیگر شهرهای انتاریو از جمله تورنتو و برمپتون و حتی برخی شرکت‌های مستقر در استان‌های



## آنیتا محمدزاده، کارشناس مسکن در تورنتو در گفت‌وگو با هفته: کرونا محاسبات معمولی خرید ملک را به هم زده

آنیتا محمدزاده متولد سال ۱۳۵۸ است و در مشهد به دنیا آمده و اصالتاً کرد است. به گفته خودش، مدرک فوق لیسانس مترجمی زبان انگلیسی از دانشگاه فردوسی مشهد دارد. این کارشناس بازار مسکن که سال‌هاست در کانادا فعالیت می‌کند، در گفت‌وگو با هفته به تحلیل آینده بازار مسکن کانادا می‌پردازد. او می‌گوید قبل از اینکه به کانادا مهاجرت کند و شغل کارشناسی بازار مسکن را انتخاب کند، در ایران در دانشگاه فنی و حرفه‌ای زبان تخصصی هوانوردی را تدریس می‌کرده است. او در سال ۲۰۰۸ به کانادا مهاجرت کرده و پس از ورود به خاک کانادا با راهنمایی دخترخاله‌اش که یکی از وکلای مهاجرت در کانادا است، کارشناسی بازار مسکن را انتخاب و سپس مدرک مشاورین املاک کالج Orea را دریافت می‌کند.

در سال‌های گذشته نیز جزء برنده‌های بهترین جوایز فروش ملک مثل diamond award، supreme club و five person top producer در کانادا بوده است. به گفته او، توقف سیر صعودی قیمت مسکن در یکی دو ماه یا حتی سال آینده اتفاق نمی‌افتد و این غیر قابل پیش‌بینی است، به دلیل اینکه فاکتورهای مختلفی چون بازار بورس، بازار سهام و... در بازار مسکن تأثیرگذار است، بنابراین ما باید انتظار داشته باشیم این افزایش قیمتی حداقل تا ۲ سال بعد ادامه داشته باشد. با آنیتا محمدزاده درباره شرایط و چگونگی خرید ملک در کانادا با توجه به شرایط بحرانی این روزهای پراشتهای بازار مسکن در شهرهای مختلف کانادا به گفت‌وگو پرداخته‌ایم.

هم خورده است و اما در مورد اینکه از چه وام‌هایی می‌توان برای خرید خانه استفاده کرد، این بستگی به موقعیت هر شخص دارد و نسبت به شرایط او متفاوت است. فقط کافی است که هر فرد به کارگزار وام مسکن مراجعه کند یا اگر به گروه مشاور املاک مراجعه کند آن‌ها در گروه خودشان کارگزار وام مسکن دارند و بررسی می‌کنند که با شرایط آن‌ها چه وامی را با چه مبلغی می‌توانند دریافت کنند.

**امنیت شغلی چقدر در خرید خانه اهمیت دارد و باید روی چقدر قسط در ماه حساب کرد؟**

خب مسلماً امنیت شغلی بسیار تأثیرگذار است. هر چقدر امنیت شغلی و حقوق بالاتر باشد با میزان پیش‌پرداخت کمتری می‌توان اقدام به خرید ملک

هر فرد باید به طور سالانه بین ۴۰ تا ۵۰ هزار دلار باشد و خب مسلماً برای افرادی که تازه وارد کانادا شده‌اند هم درآمد لازم نیست چراکه آن‌ها باید مبلغی را از کشور مبدأ به کانادا وارد کنند.

**به عقیده شما در کانادا در چه فصلی بهتر است برای خرید خانه اقدام کرد و از چه وام‌هایی می‌توان استفاده کرد؟**

در کانادا از ماه اکتبر تا ژانویه اصولاً فصل سرما است و با اینکه ملک در بازار کم است اما چون اصطلاحاً بازار بهار ما شروع نشده فصل خوبی برای خرید خانه است چراکه ما همیشه در ماه فوریه جهش قیمتی داریم و از فوریه تا تابستان یعنی تا ماه جولای بازار پر جهشی را داریم و دوباره از سپتامبر بازار آرام می‌شود. یعنی بهترین فصل خرید، زمستان است البته در حال حاضر و در دوران همه‌گیری کرونا این محاسبات کمی به

**فردی که قصد خرید خانه در کانادا دارد باید چه شرایط اقامتی داشته باشد و میزان درآمدش چقدر باید باشد؟**

کانادا یکی از کشورهایی است که به شهروندان غیر کانادایی هم ملک می‌فروشد و فرد خریدار نیاز به شرایط خاص و ویژه‌ای هم ندارد یعنی هم می‌تواند رزیدنت کانادا باشد و هم نباشد. اولین تفاوت افرادی که خریدار ملک هستند در مبلغ پیش‌پرداختی است که برای خرید خانه در نظر می‌گیرند. دومین تفاوت آن‌ها در میزان وام‌هایی است که از بانک‌های کانادایی دریافت می‌کنند و سومین تفاوت در مالیاتی است که به دولت کانادا پرداخت می‌کنند تا سند خانه به نام آن‌ها ثبت شود. در مورد میزان درآمد هر فرد برای خرید خانه اگر بخواهم به طور کلی بگویم، حداقل درآمد

و پاسپورت گرفتند و به کشورهایشان بازگشتند ولی از آن جهت که بازار مسکن کانادا بازاری برای کسب درآمد برای خود کانادایی‌ها و غیر کانادایی‌ها شده است و به‌عنوان یک سرمایه‌گذاری امن برای سرمایه‌دارها محاسبه می‌شود خب زمین‌های کانادا ارزش بیشتری پیدا خواهند کرد اما اینکه به تناسب افرادی که پول وارد کانادا می‌کنند قرار بر این باشد که محیط‌زیست اجازه دهد زمین‌های سبز از بین برود و شروع به خانه‌سازی کنند این اتفاق نمی‌افتد. درست است که قیمت ملک کاهش پیدا می‌کند اما محیط‌زیست و آب‌های شرب از بین می‌رود که مسلماً برای طبیعت و منابع طبیعی ما ارزش بیشتری از این دارد که قیمت مسکن افزایش نیابد.

### آینده بازار املاک کانادا در سال‌های آینده را به‌خصوص در شهرهای بزرگ چطور می‌بینید؟ باید انتظار چه میزان تورمی را در سال‌های آینده داشت؟

راستش این سؤال یک گوی پیشگویی می‌خواهد بنابراین نمی‌توان این را پیش‌بینی یا پیشگویی کرد به این دلیل که همان‌طور که گفتیم فاکتورهای بسیار زیادی در افزایش یا کاهش قیمت املاک تأثیر دارد اما تا آنجایی که می‌دانم دوستانی که در فیزیک مهارت دارند می‌گویند مسکن در نمودار زمان و قیمت، مثل موج‌های سینوسی است، یعنی قیمت گاهی افزایش می‌یابد و مقداری افت می‌کند و دوباره به اوج می‌رسد و در واقع به نقطه عطف بازار می‌رسد و دوباره کاهش می‌یابد اما در نمودار دیگری این قیمت‌ها در واقع رو به افزایش هستند. مثال واضح آن اوضاع مسکن در آمریکا بود که مردم کلیدها را پرتاب کردند و گفتند ما دیگر رهن بانک‌ها را پرداخت نمی‌کنیم و بانک‌ها خانه‌های ما را تصاحب کنند اما بعد از آن دیدیم که قیمت املاک در سراسر آمریکا چقدر افزایش پیدا کرد، در نتیجه نمی‌توان گفت که بازار قرار است برای همیشه کاهش یابد چون هیچ‌وقت قیمت مسکن برای همیشه رو به نزول نبوده است اما اینکه در آینده مسکن کانادا چه اتفاقی خواهد افتاد را من نمی‌دانم و تنها می‌توانم شما را در جریان گزارش‌هایی که در بازار مسکن و در حال حاضر اتفاق می‌افتد قرار دهم چراکه بهتر است زمان حال را دریابیم که فشار و استرس بسیاری روی تمام مردم است و بعد جلوتر را خواهیم دید.

خانم آنی‌تا محمدزاده از شما سپاسگزاریم..

که در مونترال قیمت خانه افزایش نمی‌یابد اما می‌توان گفت که تورنتو و ونکوور جزء شهرهایی هستند که سخت‌ترین بازار مسکن را دارند. با این اوضاع من خودم به‌عنوان کارشناس بازار مسکن، آرزو می‌کنم که بازار تا حدودی آرام شود و این فشار و استرس چه برای مشتری چه فروشنده کمتر شود و همان‌طور که در مثال‌های ما ایرانی‌ها رایج است هر سربالایی سرپایینی هم دارد. مطمئناً این بازار یک جایی متوقف می‌شود اما این به این معنا نیست که اگر بازار کاملاً پایین بیاید کسی نتواند اقدام به خرید ملک و خانه کند و همان‌طور هم نمی‌توانیم بگوییم که توقف این سیر صعودی در یکی دو ماه یا حتی سال آینده اتفاق می‌افتد چون این غیر قابل پیش‌بینی است به دلیل اینکه فاکتورهای مختلفی چون بازار بورس، بازار سهام، ارزهای دیجیتال، ورود مهاجر به کانادا، ورود پناهنده‌ها به کانادا، افزایش قیمت مواد اولیه ساخت‌وساز، افزایش دستمزد قیمت، دستمزد کارگر و... در بازار مسکن تأثیرگذار است، بنابراین ما باید انتظار داشته باشیم این افزایش قیمتی حداقل تا ۲ سال بعد ادامه داشته باشد؛ بنابراین این نزول بحران برای هیچ‌کس فعلاً قابل پیش‌بینی نیست اما تجربه من به‌عنوان کارشناس بازار مسکن نشان می‌دهد که در بازه زمانی چندین ساله هیچ‌وقت بازار، خریدار را مأیوس نکرده است و اصطلاحاً می‌گوییم کسی باخته که ملکی را نتوانسته خریداری کند. کسی که ملک را در دست دارد همچنان برنده بازار است.

### همان‌طور که شما هم اشاره کردید، بعضی از اقتصاددانان هم معتقدند با افزایش مهاجرت به کانادا بحران مسکن ایجاد شده است و این پدیده، فشار بر بازار املاک کانادا را تشدید کرده است با این اوضاع چرا کانادا به تناسب پذیرش مهاجران جدید نتوانسته بازار مسکن خود را گسترش دهد؟

البته کانادا نمی‌تواند متناسب با پذیرش مهاجر خانه‌سازی کند به دلیل اینکه ما یک کمربند سبز در اطراف شهرها داریم که محیط‌زیست اجازه نمی‌دهد این کمربند سبز از بین برود به این دلیل که کانادا از منابع طبیعی‌اش نسبت به زمین‌ها برای شهرسازی بیشتر محافظت می‌کند. افزایش مهاجر صد درصد تأثیرگذار است اما ما شاهد هستیم که در چندین دهه گذشته تعداد جمعیت کانادا همچنان یکسان بوده یعنی مهاجرانی آمدند

کرد و در حال حاضر مثلاً به ازای هر ۳ هزار دلاری که درآمد دارید، بانک‌ها و شرکت‌های وام‌دهنده بررسی می‌کنند که برای مثال آیا شما به‌طور کلی می‌توانید هزار دلار آن را در رهن بانک قرار دهید و ۲ هزار دلار نیز هزینه‌های جانبی باشد اما باز هم این روش باید روی چارتهای وام و برنامه‌هایی که شامل مشتری‌ها می‌شود، بررسی شود اما به هر حال کسانی که تازه وارد کانادا شدند و شغلی هم ندارند اگر ۳۵ درصد پیش‌پرداخت در نظر بگیرند، بدون سؤال بانک‌ها به آن‌ها وام پرداخت می‌کنند چراکه همان‌طور پیش‌تر اشاره شد، بانک‌ها فرض را بر این می‌گذارند که این افراد از کشور مبدأ خود به کانادا پول وارد می‌کنند.

### به نظر شما مالیات مسکن چقدر بر بازار مسکن کانادا تأثیر گذاشته است؟

مالیات مسکن به‌عنوان اهرمی برای کنترل بازار استفاده می‌شود. همان‌طور که وقتی در سال ۲۰۱۶ قوانینی را برای مالیات افراد غیر مقیم تصویب کردند، بازار حدود ۴ سال آرام شد و از حالت شلوغی و شتاب‌زدگی خارج شد اما با توجه به اینکه سود املاک تجاری و مسکونی به‌خصوص در تورنتو آن‌قدر زیاد است که در حال حاضر برخی از افرادی که مالیات خارجی هم پرداخت می‌کنند به این نتیجه رسیدند که اگر مالیات بدهند، در انتها سودی که از خرید و فروش املاک نصیبشان می‌شود در مقابل مالیاتی که به دولت پرداخت می‌کنند بسیار ناچیز است. به همین دلیل مالیات می‌تواند اهرم کنترل‌کننده باشد یا در برهه‌ای از زمان شوکی را به بازار مسکن وارد کند اما راه کنترل و اصل ماجرا نیست.

### بحران مسکن در شهرهای کانادا به‌خصوص تورنتو، مونترال و ونکوور که مناطق ایرانی‌نشین کانادا هستند تأثیر بسیاری بر نوع زندگی گذاشته و قیمت‌ها افزایش یافته است آیا این بحران ریشه‌ای است یا به‌طور موقت ایجاد شده است؟

البته این روند قیمتی بازار مسکن را که ما در تورنتو و ونکوور شاهد هستیم با مونترال اصلاً قابل مقایسه نیست ما حتی چه‌بسا می‌بینیم که مالیات خریدار خارجی در مونترال اعمال نمی‌شود پس نتیجه می‌گیریم بازار مسکن تورنتو، ونکوور، انتاریو و بریتیش کلمبیا قابل مقایسه با بازار مسکن مونترال نیست، این به این معنا نیست

# ماجرای دادخواست غرامت ۹.۸ میلیون دلاری از رانندگان «کاروان آزادی»



طی هفته گذشته تاکنون اعتراضات کاروانی که خود را «کاروان آزادی» نام‌گذاری کرده و بیشتر جمعیتش را کامیون‌داران تشکیل می‌دهد، ادامه دارد و آن‌ها پس از گذر از شهرهای سرتاسر کانادا از جمله اتاوا، تورنتو، کبک‌سیتی، وینیپگ، رجینا، ویکتوریا، ونکوور و ... در مرکز شهر اتاوا در نزدیکی «تپه پارلمان» سکنی گزیدند و علاوه بر بستن جاده‌ها، بوق‌های کامیون خود را هم به صدا در می‌آوردند. تا جایی که این اعتراضات با شکایت‌هایی از جانب شهروندان کانادایی روبه‌رو شده است؛ از جمله یک دادخواست غرامت ۹.۸ میلیون دلاری از کامیون‌داران معترض.

به گزارش هفته به نقل از تورنتو استار، در همین هنگام «زکسی لی» که یکی از شهروندان ساکن اتاوا است، دادخواستی را به دادگاه عالی انتاریو ارائه داد مبنی بر آزار و اذیت ناشی از بوق‌بی‌وقفه کامیون‌های کاروان اعتراضی که باعث سلب آرامش در محیط زندگی و کار، ایجاد ناراحتی‌های روحی و روانی، سردرد، اختلال در خواب و عدم تمرکز آن‌ها شده است و خواستار غرامت ۹.۸ میلیون دلاری شد.

در این بیانیه دادخواست، از «کریس باربر»، «بنجامین دیچتر»، «تامارا لیچ» و «پاتریک کینگ» به‌عنوان سازمان‌دهندگان «کاروان آزادی» نام برده شده است، چراکه اسامی این ۴ نفر در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی که برای سازماندهی این اعتراضات راه‌اندازی شده، به‌عنوان گردانندگان شده است. همچنین از یک گروه ۶۰ نفره به نام «جان دو» نام برده شده است که گروهی متشکل از مالکان کامیون‌هایی هستند که در حال حاضر در منطقه

اعتراضی پارک شده‌اند اما هویت دقیق آن‌ها مشخص نشده است.

در شکایت این شهروند اتاوايي آمده است: «زمانی که او به خارج از خانه می‌رود، تقریباً بلافاصله توسط معترضان مورد هجوم قرار می‌گیرد و سر او فریاد می‌زنند که ماسکی را که برای محافظت از خود و دیگران در برابر ابتلا به کووید ۱۹ می‌پوشد، بردارد.» در این شکایت خسارت تخمینی افرادی که به آن‌ها هجوم می‌آورند و مورد حمله قرار می‌گیرند، ۱۰۰ دلار در روز عنوان شده است و اگر خسارت‌دیدگان مجبور شوند به دنبال خانه دیگری برای زندگی باشند نیز به این هزینه‌ها اضافه خواهد شد.

این شهروند اتاوايي می‌گوید، عدم اقدام پلیس اتاوا که طبق دستور صادر شده برای آن‌ها نمی‌تواند کاری برای مقابله با سروصدا انجام دهند، تنش و اضطراب بیشتری برایش ایجاد می‌کند، چراکه او ۱۴ بار با پلیس تماس گرفته و همین پیام را دریافت کرده است.

در گزارش «تورنتو استار» آمده است: وقتی از کریس باربر که از او به‌عنوان متهم پرونده‌ی یکی از گردانندگان این اعتراضات نام برده شده است، پرسیده می‌شود که آیا از شکایت علیه خود مطلع است یا خیر، او پاسخ می‌دهد: «برای چی؟! کامیون من از شنبه کار نکرده است. تامارا کامیون ندارد و بنجامین هم که در این اعتراضات حضور داشت، دیگر از گروه اعتراضی خارج شده است. موفق باشید.» او که طبق پرونده‌های دادگاه مالک یک شرکت حمل‌ونقل از سوئیفت کُرنت ساسک (Swift Current) است، همچنین گفت که چندین بار تلاش کرده است تا کامیون‌داران را از

بوق زدن خودداری کند. «تامارا لیچ» که یکی دیگر از سازمان‌دهندگان کمپین اعتراضات علیه محدودیت‌های کرونایی است و بیش از ۱۰ میلیون دلار برای این تظاهرات جمع‌آوری کرده است، به ونکوور سان گفت: «زمانی که آلبرتا در هر انتخابات فدرال به پای صندوق‌های رأی می‌رود، نتیجه از قبل توسط رأی‌دهندگان شرق کانادا تعیین شده است. در حالی که همه ما کانادایی هستیم، نیازها و سبک زندگی متفاوتی داریم. برای مثال، قانون اسلحه برای شهر تورنتو باید با قوانین روستایی آلبرتا متفاوت باشد. غرب به حزبی نیاز دارد که حاضر باشد برای آنچه که برای منافع خود و مردمش بهترین است بجنگد، بدون اینکه مجبور باشد برای رأی شرق شکایت کند.»

لیچ مربی سابق بدنسازی است و خواننده و نوازنده گیتار یک گروه موسیقی در مدیسن هت (Medi-cine Hat) ساسکاچوان است. او ۳ سال پیش با حزب وکسیت (Wexit) و بعدها در حزب استقلال وایلدروز (O) که در آلبرتا ادغام شد، فعالیت سیاسی می‌کرد. هنگامی که لیچ و همسرش به‌مانیتوبا نقل مکان کردند، او وایلدروز را ترک کرد و به‌عنوان عضو اصلی شورای حکومتی به حزب حاشیه‌ای و نوپا ماوریک (Maverick) پیوست. ماوریک، تحت رهبری موقت خود، جی هیل، وزیر سابق کابینه در دولت استفان هارپر است که از منافع غرب دفاع می‌کند و در اصول راهنمای خود متعهد می‌شود که «هر رأی در مجلس عوام توسط نمایندگان ما باید مورد بررسی قرار گیرد که آیا حمایت یا مخالفت ما برای غرب و شهروندان ما مناسب است.»



## جنبش رانندگان کامیون، «کاروان آزادی»، چگونه بر اقتصاد کانادا اثر می‌گذارد؟

دنبال داشته است. این پل جدید که با بودجه دولت فدرال کانادا در حال اجراست به افتخار بازیکن کانادایی تیم هاکی «بال قرمزهای دیترویت»، گوردی هاوی نام‌گذاری شده است. سالانه حدود دو و نیم میلیون کامیون از این پل عبور می‌کنند و حجم محصولات تجاری که از این پل به سمت دو کشور رهسپار می‌شود حدود بیش از سیصد میلیون دلار آمریکا - نزدیک به چهارصد و پنجاه میلیون دلار کانادا - در روز و سالانه صد و سی میلیارد دلار یعنی معادل یک چهارم حجم مبادلات اقتصادی میان دو کشور و معادل کل حجم مبادلات تجاری میان ایالات متحده و بریتانیا است. بنابراین مشخص است تنها بستن یک پل با این اهمیت چه میزان خسارت اقتصادی ممکن است در بر داشته

افتتاح بزرگ‌ترین پل معلق فلزی جهان محسوب می‌شده است. شرکتی که این پل را ساخت یکی از شرکت‌های سازنده پل گلدن گیت Golden Gate Bridge در سان فرانسیسکو است که توانست آن را هشت سال پس از پل امباسادور به اجرا در آورد. این پل از سال ۱۹۷۹ در اختیار شرکت بین‌المللی پل دیترویت با مالکیت خانواده مارون Moroun از شهر دیترویت آمریکا قرار گرفت و مجرای اصلی عبور مواد غذایی از شرق کانادا و محصولات تجاری از جمله قطعات خودرو میان ویندزور در استان اونتاریو و دیترویت و میشیگان در آمریکا است. برای کمتر شدن نفوذ و مونوپلی یک خانواده بر منطقه، پلی دیگر با هدف کاهش شدت ترافیک در این محدوده در حال ساخت است که البته اعتراض خانواده مارون را نیز به

اقتصاد کشورهای جهان و زنجیره تامین و حمل و نقل کالا به خودی خود بر اثر بحران همه‌گیری کرونا دچار ضعف و نقصان بود. حال با ادامه اعتراض‌های اخیر به سبزه نیز آراسته شد! به دنبال اعتراض‌های ابتدای ماه فوریه در برابر اجبار واکسیناسیون اجباری رانندگان کامیون که در آغاز از اتاوا و در مقابل پارلمان کانادا شروع شد، معترضان که عمدتاً رانندگان کامیون و کشاورزان هستند از سه‌شنبه هفته گذشته تصمیم به بستن مهم‌ترین شریان اقتصادی میان آمریکا و کانادا، یعنی پل امباسادور گرفتند.

این پل فلزی دو و نیم کیلومتری در سال ۱۹۲۹ و چند هفته پس از رکود اقتصادی بزرگ آمریکا به بهره‌برداری رسیده و در زمان

باشد. از هر دو طرف کانادایی و آمریکایی، وزرا، فرمانداران ایالت‌ها، شهردارها و سایر مقامات از دولت فدرال درخواست کرده‌اند هرچه سریع‌تر برای حل این مشکل راه چاره‌ای پیدا کند.

برای بستن این پل نیاز به هزاران نفر نیست. بلکه با شرکت تنها بخش کوچکی از رانندگان کامیون و وسایل نقلیه سنگین کافی است تا با کامیون‌ها و تریلرهای بزرگشان عبور و مرور را در این شریان اقتصادی مسدود کنند. در ماه اکتبر سال گذشته نیز این پل به دلیل اخطار مربوط به یک حمله بمب‌گذاری مسدود شد ولی در همان روز شرایط به حالت عادی بازگشت ولی اینبار با انسداد عمدی و طولانی مدت آن به وسیله رانندگان، پیش بینی می‌شود کشور وارد شرایطی بحرانی از نظر سیاسی و اقتصادی شود. جنبش رانندگان کامیون در ابتدا با شرکت تعدادی از کامیون‌داران آغاز شد اما پس از مدتی راستگرایان و همینطور مخالفان شخص نخست وزیر جاستین ترودو به این جنبش اعتراضی پیوستند. چهره‌های سرشناس آمریکایی نیز همچون دونالد ترامپ و ایلان ماسک از این جنبش حمایت کرده‌اند. زمانی که گردانندگان این جنبش احساس کردند با تجمع در اتاوا و در مقابل پارلمان حرفشان به کرسی نخواهد نشست تصمیم گرفتند با بستن پل ارتباطی اصلی در شرق کانادا دولت ترودو را به زانو درآورند. با این کار نه تنها بسیاری از سیاستمداران و صاحبان صنایع را به خشم آوردند بلکه کار سایر رانندگان کامیون را نیز سخت‌تر کردند. پلیس هر چه در توان داشت برای جلوگیری از انسداد پل به خرج داد ولی نتیجه‌بخش نبود. با بسته شدن این مسیر حیاتی، کامیون‌ها باید از مسیر سارینا که در ۱۰۸ کیلومتری پل امباسادور قرار گرفته عبور کنند که در آن حدود پنج تا هشت ساعت تاخیر خواهند داشت و برایشان جز مسیری طولانی‌تر و سیری کردن ساعات خسته‌کننده و طاقت‌فرسا ارمغانی دیگر به دنبال ندارد.

شرایط از آنجا بدتر شد که معترضان برای بالابردن شدت صدمات وارده به دولت به سراغ سایر بزرگراه‌ها و شریان‌های اصلی تجاری میان آمریکا و کانادا رفتند.

بستن شریان اقتصادی و مختل کردن شبکه حمل و نقل و زنجیره تامین کالا می‌تواند با به تعویق انداختن فرآیند تولید در کارخانه‌های مختلف منجر به ضررهای مستقیم مالی، کاهش ساعات کاری کارگران و در بدترین حالت تعطیلی

واحد صنعتی یا اخراج نیروی انسانی شود.

پل امباسادور برای صنعت خودروسازی ایالات متحده و قطعه‌سازان کانادایی بسیار شریانی حیاتی است. روزانه محموله‌هایی شامل خودرو و قطعات آن با ارزش حدود صد میلیون دلار از این پل بین ایالات متحده و کانادا مبادله می‌شود. حداقل شش کارخانه بزرگ تولید خودرو در نزدیکی مرز آمریکا و کانادا و در محدوده پل امباسادور از این اعتراضات و بسته شدن مسیر به سمت دیترویت تأثیر مستقیم خواهند گرفت. شرکت تویوتا اعلام کرد به دنبال اختلال در سیستم حمل و نقل و تامین کالا مجبور است سه واحد تولیدی را که مسئول ساخت Lexus RX و RAV4 SUV هستند در کمبریج استان اونتاریو به حال تعلیق در آورد. سخنگوی این شرکت اعلام کرد که با وجود تأثیر مالی سنگینی که این اعتراض‌ها بر شرکت تویوتا خواهد گذاشت ولی با دفتر نخست وزیری در ارتباط است و امیدوار است که دولت بتواند شرایط را هرچه سریع‌تر به حالت عادی برگرداند. جنرال موتورز مجبور شد در دو کارخانه تولید خودروهای SUV تولیدکننده شورلت Traverse و بیوک Enclave در شهر لانسینگ میشیگان دو شیفت کاری را تعطیل کند. شرکت فورد در استان اونتاریو ظرفیت تولید کارخانه‌هایش را پایین آورد و این در حالی است که شرکت استلانیس صاحب برند جیپ، دوچ و کرایسلر در چندین واحد تولیدی در کانادا و ایالات متحده شامل کارخانه‌های تولید وانت پیکاپ Ram و جیپ Grand Cherokee در اطراف دیترویت و میشیگان، از روز چهارشنبه شیفت‌های شب را محدود کرد.

تولیدکنندگان لبنیات و مواد غذایی از دیگر قربانیان این حرکت اعتراضی هستند. به گفته ورونیک پرو رئیس تولیدکنندگان و صادرکنندگان کبک، صنعت کشاورزی و دامداری کبک به خصوص بخش تولید لبنیات می‌تواند قربانی این شرایط شود. به گفته وی روزانه چهار هزار کامیون از این مسیر عبور می‌کنند و مسدود کردن آن می‌تواند اثرات جبران‌ناپذیری بر اقتصاد محلی وارد کند.

صنعت دامداری کانادا نیز از آن جمله صناعی است که می‌تواند از اعتراض‌های اخیر اثرات مخربی دریافت کند. استان آلبرتا که بزرگترین تولیدکننده فرآورده‌های گوشتی کشور است روزانه محموله‌هایی به ارزش میلیون‌ها دلار ذرت برای خوراک دام دریافت می‌کند. صادرکنندگان

گوشت که مقصد تجاری‌شان مصرف‌کنندگان آمریکایی هستند عمدتاً از سه شریان اصلی و از مسیر استان‌های آلبرتا، منیتوبا و بریتیش کلمبیا محصولاتشان را به ایالات متحده می‌رسانند. در این مسیر نیز دو پل از سه پل اصلی توسط معترضان مسدود شده است. از آن جمله می‌توان به پل امرسون در استان منیتوبا اشاره کرد که یکی دیگر از شریان‌های مهم ارتباطی میان دو کشور است. اهمیت محصولات گوشتی از این نظر است که باید با کامیون‌های مخصوص حمل شوند و اختلال در حمل و نقل می‌تواند به فاسد شدن فرآورده‌های گوشتی منجر شود.

این بحران می‌تواند برای رشد اقتصادی کانادا اثر منفی داشته باشد. به گفته کارشناسان اثر مخرب آن قطعی است و با گذشت زمان بیشتر می‌شود و به نقل قول از تیف مک کلم، رئیس بانک مرکزی کانادا، اثر این اعتراض‌ها اگر به زودی به اتمام نرسند می‌تواند قابل توجه باشد. برای حل این بحران، سران دولت در بالاترین سطح در حال همفکری و گفتگو هستند. نخست وزیر ترودو نیز پس از جلسه‌ای که در روز پنج‌شنبه با رهبران احزاب مخالف از جمله ایو-فرانسوا بلانش و جاگمیت سینگ داشت در توثیتی عنوان کرد که سایر احزاب باید این اعمال غیر قانونی را محکوم کنند و برای پایان وضعیت موجود با تمام توان تلاش کنند. نخست وزیر همچنین با شهردار شهر ویندزور در مورد شرایط و اوضاع فعلی پل امباسادور تبادل نظر کرد.

به نظر می‌رسد میان پلیس استان اونتاریو، پلیس ویندزور و اعتراض‌کنندگان گفتگو‌هایی در جریان است و نتایج بسیار ناچیزی نیز به دست آمده است. در سایر استان‌ها نظیر منیتوبا و آلبرتا که مسیرهای حیاتی آنان نیز به وسیله اعتراض‌کنندگان محلی مسدود شده است هنوز نتیجه قابل اتکایی به دست نیامده است. حتی پس از آنکه جیسون کنی نخست وزیر آلبرتا الزام وجود پاسپورت و اجبار برای واکسیناسیون را لغو کرد، معترضان هنوز بر سر مواضعشان ایستاده‌اند و در این شرایط واقعا مشخص نیست که دیگر چه خواسته‌ای دارند.

منابع: وب‌سایت شبکه‌های خبری سی.تی.وی نیوز، بی.ان.ان بلومبرگ، گلوبال نیوز، لاپرس، ژورنال د مونترال و فایننشال پست

**SHMIRAN**  
Auto Services

**اتس و سرویس شمیران**  
تعمیر و خدمات انواع خودرو

- فروش انواع لاستیک تا ۸۰ دلار تخفیف
- جلوگیری از زنگ زدگی Rust Proofing
- تعمیرات ترمز و جلوبندی

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  
شده است.

**خدمات انبارداری پنتون و الیمپا**

- 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




**ZAGROS**  
مبل‌مان زاگرس

انواع مبل‌مان • میز غذاخوری  
فرش های دستباف و ماشینی  
لوازم برقی و کولر  
سرویس خواب

**We Design Your Home More Beautiful**

**(514) 559 6020**  
6476 Jean Talon E  
info@zagrosent.ca



**Pharmacie**  
Golnasim Riahi

**داروخانه دکتر گل‌نسیم ریاحی**  
اولین داروخانه آنلاین فارسی زبان در کانادا  
برای رفاه و سلامت شما در شرایط کرونا  
[www.riahipharma.com](http://www.riahipharma.com)  
Tel: (514) 519-3060

**واکسیناسیون**  
انواع واکسن ها

**درمان نسخه**  
از طریق ویدئو و تلفنی

**مشاوره رایگان**  
مشاوره فارسی زبان  
آزمایشگاه و رادیولوژی

**دستور آلایین**  
در مورد داروهای آلایین  
مشاوره و نظارت دارو

**نوشتن نسخه**  
بسیار دقت دارو و دوز  
به پزشکان و غیره

**ملاحظات حضوری**  
بسیار دقت دارو و دوز  
به پزشکان و غیره

**انتقال پرونده**  
از طریق ویدئو و تلفنی

**ارسال رایگان دارو**  
در سراسر کانادا  
www.riahipharma.com

**دستور به پزشک**  
از طریق ویدئو و تلفنی  
www.riahipharma.com

1111 Blvd. Dr. Frederic-Philippe, suite 500, St-Laurent  
Postal Code: H4M 2X6  
514 519 3060 514 888 5893  
www.riahipharma.com info@riahipharma.com



سلامتی

حقوق

دانش





## اومیکرون بیشتر به چه مشاغلی در کانادا ضربه زد

تورم در کانادا از سپتامبر ۱۹۹۱ بوده است. منذر البته خاطرنشان کرده است که به رغم کمبود نیروی کار در بخش‌های گوناگون، از ترابری تا فناوری اطلاعات، میانگین دستمزد ساعتی سالانه ۲.۴ درصد افزایش داشته است.

همچنین، گفتنی است، به گفته‌ی آمار کانادا، بیش از ۴۰ درصد از کارکنان در ماه ژانویه از خانه کار کرده‌اند.

تعداد کل بیکاران در ماه ژانویه ۱۰۶ هزار یا ۸.۶ درصد افزایش یافته و به بیش از ۱.۳۴ میلیون تن رسیده است.

نرخ بیکاری: ۶.۵ درصد

نرخ اشتغال: ۶۰.۸ درصد

میزان مشارکت: ۶۵ درصد

شمار بیکاران: یک میلیون و ۳۴۱ هزار و ۸۰۰ تن  
شمار شاغلان: ۱۹ میلیون و ۱۷۶ هزار و ۱۰۰ تن

نرخ بیکاری جوانان: ۱۳.۶ درصد

نرخ بیکاری مردان: ۵.۲ درصد

نرخ بیکاری زنان: ۵.۶ درصد

منبع: وبسایت شبکه خبری گلوبال نیوز

غذایی و نیز هتل‌ها، با سهم ۵۷ درصدی از این کاهش‌ها، آسیب‌دیده‌ترین مشاغل‌اند. همچنین جوانان و نیز زنان بیشترین لطمه را از این کاهش‌ها خورده‌اند.

همچنین، از هر ده نفر یک نفر به علت بیمار شدن از کار کردن بازمانده است که خود رکوردی است. شمار کارکنانی که کمتر از نیمی از ساعات معمول خود کار کرده‌اند به ۶۲۰ هزار تن افزایش یافته که این میزان از مارس ۲۰۲۰ بی‌سابقه است.

اقتصاددانان، اما، بر این باورند که این اعداد و ارقام می‌توانند دلیلی متقن برای خوش‌بینی باشند.

رویس منذر، مدیرعامل دژاردین، می‌گوید که با سپری شدن موج اومیکرون اقدامات سختگیرانه‌ی بهداشتی نیز برداشته خواهند شد و این آغازی برای بازگشایی سریع پس از گذر این موج کرونایی است. او افزوده است که این همچنین بدین معنی است که بانک مرکزی برای پیشگیری از تورم فزاینده نرخ بهره را در ماه مارس افزایش خواهد داد.

گفتنی است که نرخ تورم سالانه در دسامبری که گذشت به ۴.۸ درصد رسید که بالاترین میزان نرخ

به علت گسترش سویه‌ی اومیکرون در کانادا و در پی آن وضع قوانین سخت و سخت‌بهداشت عمومی، این کشور ۲۰۰ هزار شغل را در ماه ژانویه از دست داد. امروز، آدینه، آمار کانادا اعلام داشت که این میزان از دست دادن شغل، بالاترین کاهش از ژانویه ۲۰۲۱ است که در آن ماه اقتصاد کانادا ۲۰۷ هزار و ۸۰۰ شغل را از دست داده بود.

از دست رفتن شغل‌ها، همچنین نرخ بیکاری را در ماهی که گذشت به ۶.۵ درصد رساند، در حالی که این میزان در ماه دسامبر ۶ درصد بود.

با گسترش سویه‌ی اومیکرون در سرتاسر کانادا، دولت‌ها دوباره محدودیت‌های پذیرش و نیز تعطیلی مکان‌هایی چون سالن‌های ورزشی، رستوران‌ها و تماشخانه‌ها را اعمال کردند.

بیشتر مشاغلی که از دست رفته‌اند در استان‌های انتاریو و کبک بوده‌اند - استان‌هایی که سخت‌گیرانه‌ترین قوانین بهداشت همگانی را اعمال کردند.

به گفته‌ی اداره‌ی آمار کانادا، خدمت‌دهندگان

## تغییر راهبرد کانادا در رویارویی با کرونا

سیاست‌های بهداشت همگانی که تا امروز در پیش گرفته شده، سیاست‌هایی همچون گذرنامه‌ی استانی واکسن، بازبینی کند. او گفته است: «این ویروس ناپدید نخواهد شد و این ما هستیم که باید به شرایط عادی بازگردیم.»

سپر انداختن زود است

کنون که نشانه‌هایی در کاهش آمار بستری در بیمارستان‌ها و بخش مراقبت‌های ویژه در سرتاسر

نیز بسیار کاهش خواهند یافت.

با همه‌ی این، هر چه به پایان محدودیت‌ها، پس از رویارویی با مرگبارترین ماه همه‌گیری، نزدیک می‌شویم، شکافی چشمگیر درباره‌ی معنای راستین «زندگی با ویروس» و «چگونگی این زیستن» دیده می‌شود.

دکتر ترزا تام، رئیس بهداشت همگانی، آدینه، گفت که کانادا می‌بایست راهی «پایداتر» برای رویارویی با این همه‌گیری بیابد و نیز می‌باید در



کانادا فصلی تازه از رویارویی با کرونا را آغازیده است و آن «یادگیری زندگی با ویروس» است. با این راهبرد تازه دستورهای بهداشت همگانی به طور گسترده برداشته خواهند شد و نظارت‌ها

کانادا دیده می‌شود، سیاستمداران و مقام‌های بهداشت همگانی با استقبال از این راهبرد تازه آماده‌ی برداشتن محدودیت‌ها هستند. با همه‌ی این، تدریس آدهانوم گریسو، مدیرکل سازمان بهداشت جهانی، روز سه‌شنبه، به روند رو به افزایش کاهش محدودیت‌ها، به دلیل فشار افکار عمومی و خستگی جهانیان از همه‌گیری، هشدار داد و گفت که اومیکرون را نباید دست کم گرفت.

او در نشستی خبری افزود: «نگرانیم، چراکه در برخی کشورها این تصور به وجود آمده که

اومیکرون هم بسیار مسری است و هم خفیف است، پس از آن جا که پیشگیری از سرایت بیماری شدنی نیست محدودیت‌ها بایسته نیست! برای کشورهایی که زود سپر ببندازند و اعلام پیروزی کنند، ویروس بسیار خطرناک خواهد بود و برابر چشمان ما به فرگشت خود ادامه خواهد داد.»

### ضرورت هشپاری دائمی

تیموتی کالفیلد، رئیس پژوهش‌های قانون و سیاست سلامت کانادا در دانشگاه آلبرتا، در این

راستا گفت که یادگیری زیستن با ویروس نباید به معنای لغو بی‌درنگ همه اقدام‌های بهداشت همگانی در آینده باشد، و افزود که بر ماست که توده‌ی مردم را با خود همگام کنیم و همچنین از نزدیک ویروس را بپاییم. کالفیلد افزود: «این بدان معنا نیست که به زیست روزانه برگردیم و کرونا هم وزوزی در پس‌زمینه‌ی زندگی ما باشد. این بدان معنا است که هماره باید هوشیار باشیم.»

منبع: وبسایت شبکه خبری سی.بی.سی نیوز



## برای گذرنامه‌ی واکسن نیاز به دو دوز واکسن است یا سه دوز؟

گذرنامه‌ی واکسن در هفته‌های پیش رو و بایستگی زندگی با ویروس و این که ویروس جایی نخواهد رفت و با ما خواهد ماند. از سویی دیگر، با گام نهادن کانادا در راه کاهش محدودیت‌هایی کرونایی، دکتر زین چاگلا، دانشیار پزشکی در دانشگاه مک مستر در همیلتون، می‌گوید که تعریف گذرنامه‌ی واکسن با سه دوز در این گام از همه‌گیری کاری نادرست است. او افزوده جدا از این که این موضوع ناعادلانه است، باید توجه داشت که ابتلای شماری بسیار از کانادایی‌ها به اومیکرون ایمنی طبیعی در برابر این سویه پدید آورده است.

برآورد می‌شود که تنها در انتاریو، از یکم دسامبر، دست کم ۱.۵ میلیون تن، واکسینه شده و نشده، اومیکرون گرفته‌اند.

منبع: وبسایت شبکه خبری سی.بی.سی نیوز

بر پایه‌ی داده‌های دفتر بهداشت همگانی کانادا، پیرامون ۸۰ درصد از کانادایی‌ها کاملاً واکسینه شده‌اند، ولی تنها پیرامون ۴۰ درصد دوز سوم را زده‌اند.

چنان‌که جونی می‌گوید، داده‌های تازه مطرح می‌کنند که دو دوز هنوز نیز از بیماری سخت پیشگیری می‌کنند، ولی در ابتلا به اومیکرون کمتر موثرند. پس، سازوکار کنونی یاری‌ای به کاهش گسترش اومیکرون نمی‌کند. گفتنی است که برخی استان‌ها گرایشی به بازنگری در استفاده از گذرنامه‌ی واکسن نشان داده‌اند.

دکتر کایران مور، مدیر ارشد پزشکی انتاریو، روز پنجشنبه، گفت که اینک زمان بازنگری در ارزش گذرنامه‌ی واکسن فرارسیده است. دکتر ترزا تام، مدیر ارشد بهداشت همگانی کانادا، روز جمعه، از در پیش گرفتن راهبردهایی پایدارتر سخن گفت و نیز از بازبینی در موضوع

چنان که یک متخصص پزشکی انتاریو یادآور شده است، دولت‌ها هم‌اینک باید روشن کنند که آیا به جای دو دوز کنونی برای گذرنامه‌ی واکسن به سه دوز نیاز هست یا نه.

دکتر پیتز جونی در حالی این سخنان را پیش کشیده که محدودیت‌ها در آستانه‌ی کاهش یافتن است و راهبرد زیستن با ویروس، پس از فروکش کردن موج مرگبار کرونا در کانادا، طرفدارانی جدی دارد.

جونی گفته است که اگر بنا باشد که گذرنامه‌ی واکسن از دو دوز به سه دوز تغییر کند، این کار باید بی‌درنگ انجام شود.

جونی مدعی است که سه دوز واکسن محافظتی قوی در برابر کووید و ابتلاهای سخت ایجاد می‌کند و کسانی که سه دوز را زده‌اند هنگامی که در جاهایی همچون رستوران‌ها می‌روند کمکی شایان در گسترش نیافتن بیماری می‌کنند.

“  
الهام گرامی،  
دکترای روان‌شناسی  
”



# بررسی و حل مشکلات هیجانی و رفتاری در کودکان و نوجوانان



را طی یک هفته ثبت کنید. این جدول به شما کمک می‌کند که به تعداد و فراوانی رفتار نامطلوب در طی یک‌زمان مشخص پی ببرید.  
۳- برنامه آموزشی را که خوانده‌اید و یا یک روان‌شناس جهت کاهش رفتار نامطلوب کودک، به شما آموزش داده است را برای مدت یک هفته اجرا کنید.  
۴- سپس در جدول هفتگی ثبت رفتار بعد از اجرای آموزش، تعداد دفعات رفتار نامطلوبی را که بعد از اجرای برنامه آموزشی از کودک سر می‌زند، ثبت کرده و با جدول قبل از آموزش مقایسه کنید.

## نکات کلیدی در ثبت رفتار

بلافاصله پس از انجام رفتار باید آن را ثبت کرد. به حافظه، حدس و گمان یا یادآوری نباید اتکا نمود. موقع ثبت رفتار نباید به کودک چسبید یا او را تعقیب کرد. باید ضمن ادامه کار، از گوشه چشم رفتار او را پایید و ثبت کرد.  
در شروع برنامه رفتاری، بهتر است وقتی از شبانه‌روز را به ثبت رفتار اختصاص داد که مزاحمتی نباشد. بهتر است ثبت رفتار به صورت هفتگی صورت گیرد. در شماره بعد، گام‌های اساسی و عملی در ایجاد و افزایش رفتار مطلوب و کاهش رفتار نامطلوب در کودکان و نوجوان را دنبال خواهیم کرد.

### درباره نویسنده

الهام گرامی دکترای روان‌شناسی،  
مشاور و مدرس مهارت‌های  
زندگی در حوزه کودک، نوجوان و  
خانواده است.

۲- تأثیرات سوء فرهنگی و اجتماعی  
۳- تجربه‌های نامطلوب و شکست‌های پی‌درپی  
۴- الگوپذیری از دیگران  
۵- فضای نامساعد خانوادگی  
۶- خطاهای شایع والدین در فرزندپروری مانند اینکه: والدین از پاداش دادن به رفتار خوب غفلت می‌کنند، ناخواسته رفتار خوب را با تنبیه پاسخ می‌دهند، ناخواسته رفتار بد را پاداش می‌دهند و از بررسی رفتار نامناسب کودک غفلت می‌کنند.

## رفتار چیست؟

کاری که قابل مشاهده، قابل شمارش و البته قابل تغییر است را رفتار می‌گویند. کارهایی مثل دودیدن، گریه کردن، قسم خوردن و خندیدن رفتار هستند. در توصیف رفتار باید به سه موضوع عمده توجه کرد: پیش‌درآمد، رفتار، پیامد  
برای تغییر رفتار کودک در ابتدا بایستی رفتار اشتباه را ثبت کنید. یعنی مدتی رفتار را مونی‌تور کرده و در یک جدول، فراوانی و شدت رفتار را بنویسید. در ثبت رفتار باید سه موضوع مهم را مورد توجه قرار داد:

### جدول توصیف رفتار

جدول هفتگی ثبت رفتار، قبل از اجرای آموزش  
جدول هفتگی ثبت رفتار، بعد از اجرای آموزش  
۱- در یک جدول، رفتار نامطلوب کودک (مثل کوبیدن وسایل روی میز یا داد زدن) را با ذکر زمان، مکان، نحوه و چگونگی وقوع و پیامد بعد از آن رفتار را ترسیم کنید. این جدول، جدول توصیف رفتار نامیده می‌شود. این جدول به شما کمک می‌کند که در طی مثلاً یک هفته، به علت و چگونگی رفتار نامطلوب آگاه شوید. (فقط مونی‌تور کردن رفتار)  
۲- در جدول دیگری بنام جدول هفتگی ثبت رفتار قبل از اجرای آموزش، تعداد دفعات انجام آن رفتار

ویژگی‌های رفتار نابهنجار در کودکان و نوجوانان به‌قرار زیر است: نامتناسب با سن است، شدت زیاد دارد، از فراوانی بالایی برخوردار است و مداوم و مدت‌دار است. گستره آن شامل رفتارهای پرخاشگرانه تا رفتارهای گوشه‌گیرانه است، تأثیر منفی بر فرایند رشد و انطباق کودک با محیط دارد و مزاحمت و آزار برای دیگران ایجاد می‌کند.  
در تعریف اختلالات رفتاری باید به موقعیتی که رفتار در آن بروز می‌کند، سن، فراوانی، شدت، مدت و اینکه این رفتار تا چه حد عملکردهای کودک را تحت تأثیر قرار داده یا مختل کرده، توجه ویژه داشت.

اصطلاح «آشفته‌گی هیجانی- رفتاری کودکان» از نقطه نظر آموزش و پرورش حالتی است که در آن کودک خصوصیات را در مدتی طولانی و با درجه‌ای شدید از خود نشان می‌دهد، به‌طوری که آن رفتار تأثیر ناگواری بر پیشرفت تحصیلی او باقی می‌گذارد. این خصوصیات عبارتند از:

ناتوانی در یادگیری (که معلول عوامل هوشی، حسی و یا بهداشتی نیست)

ناتوانی در ایجاد ارتباطات رضایت‌بخش با همسالان و معلمان

رفتار یا احساساتی نامتناسب در موقعیت‌های طبیعی و عادی

نشان دادن ناشادی و یا افسردگی مداوم  
گرایش به نشان دادن علائم جسمانی و یا ترس و اضطراب در رابطه با مسائل شخصی و یا درسی

## از علل مشکلات رفتاری در کودکان می‌توان به عوامل زیر اشاره کرد:

۱- اختلالات بیولوژیک (مشکلات ژنتیک، نورولوژیک و بیوشیمیایی) مثل اختلال بیش‌فعالی و یا اختلالات افسردگی و اضطراب در کودکان

# رژیم غذایی ویژه من کدام است؟

## اهمیت شناختن ویژگی‌های ژنتیکی فردی برای تدوین رژیم غذایی اختصاصی



آیا تا به حال از حجم توصیه‌های غذایی ضد و نقیض که می‌گویند چه بخورید و چه نخورید دچار ناامیدی شده و یا از تصور این که هر غذایی که می‌خورید ممکن است با سلامتی شما ناسازگار باشد به تنگ آمده‌اید؟

ده‌ها سال به ما آموخته‌اند که به رژیم غذایی به عنوان یک پدیده سیاه یا سفید بنگریم، در حالی که هیچ یک از دستورات غذایی آن قدر درست نیست که شامل حال همه افراد بشود. پیشرفت علم پزشکی در سال‌های اخیر راه‌های تازه‌ای را پیش پای ما نهاده است که به کمک آن‌ها رژیم غذایی و روش زندگی فردی خود را پیدا کنیم. یکی از این راه‌ها شناخت تفاوت‌های ژنتیکی و اهمیت آن در تعیین نوع تغذیه است.

افراد با یکدیگر فرق دارند و بدن هر یک از ما مانند ماشین منحصر به فرد پیچیده‌ای است که همیشه دستخوش نوسان است. بنابراین پیدا کردن یک روش غذایی مشخص که احتیاجات پیچیده همه افراد را در هر زمان برای سالم‌ماندن تامین کند امکان‌پذیر نیست. با استناد به این مساله است که شخصی شدن تغذیه قدم مهمی در تامین سلامتی به شمار می‌رود.

دکتر مارک هایمن در مجموعه مستند Broken Brain خود که ارتباط ذهن و جسم را مورد مطالعه قرار داده است بسیاری از مطالب کذبی را که در زمینه تغذیه به خورد مردم داده شده فاش می‌کند و با مطرح کردن پیشرفت‌های جالبی که علم نوتریژنومیک در جهت ارتقاء سلامتی انسان کرده است، به معرفی آن دسته از آزمایش‌های ژنتیکی می‌پردازد که زمینه را برای شخصی کردن تغذیه فراهم می‌کند. او که بسیاری از نتایج مطالعات گذشته را به زیر سوال برده است، به زبانی ساده اسرار ژن‌های ما را گشوده و آن را موثرترین راه برای پیدا کردن روش‌های غذایی مناسب با نیازهای خاص افراد می‌داند.

مثلاً بعضی از اس.ان.پی‌ها ریسک بالای شکستگی ناشی از پوکی استخوان را نشان می‌دهند، بعضی دیگر با سرطان پروستات ارتباط دارند. و یا یک اس.ان.پی. خاص که در ژن گیرنده ویتامین د وجود دارد و با بیماری کرون (التهاب روده) مرتبط است راه ساده‌تری را برای درمان التهاب روده مطرح می‌کند. این موضوع با خواص ضدالتهابی ویتامین د ارتباط دارد. قابلیت جذب ویتامین د و دیگر ویتامین‌های محلول در چربی ممکن است برای دو فرد متفاوت تا سی برابر اختلاف داشته باشد.

دانستن نوع ریسک‌هایی که ما از نظر ژنتیکی در معرض آن‌ها قرار داریم به ما کمک می‌کند که در مورد غذا یا مکمل‌های غذایی تصمیم‌های بهتری بگیریم. هم‌چنین پزشکان می‌توانند در سایه شناخت نوع اس.ان.پی.ها داروهایی تجویز کنند که کارایی بهتر و عوارض جانبی کمتر داشته باشند.

به این ترتیب رژیمی که در هماهنگی با ژن‌های ما باشد و فیزیولوژی شخصی ما را پشتیبانی کند یکی از ابزار موثری است که رفتار ژن‌های ما را به مسیر درست هدایت کند و به متخصصان تغذیه امکان دهد تا پروتکل شخصی شده غذای ما را با استفاده از رژیم حذفی، آزمایش تحمل کربوهیدرات و دستورات غذای خانگی تنظیم کنند.

### توضیحات

۱. دی.ان.ای مولکولی است که دستورالعمل‌های ژنتیکی مورد استفاده در توسعه و عملکرد تمام موجودات زنده و بسیاری از ویروس‌ها را کدگذاری می‌کند. اکثر مولکول‌های دی.ان.ای از دو رشته پلیمری زیستی که به صورت حلقه دور هم پیچ خورده و به شکل یک مارپیچ دوگانه درآمده ساخته شده‌اند. دو رشته دی.ان.ای به عنوان پلی نوکلئوتید شناخته شده که از واحدهای ساده‌تری به نام نوکلئوتید ساخته شده است.

نوتریژنومیک علم جدیدی در حوزه پزشکی شخصی است که نگاه انسان را نسبت به غذا تغییر می‌دهد و یک فرصت استثنایی بدست می‌دهد که رابطه تغذیه و ژنتیک و اثر تفاوت‌های ژنتیکی افراد در پاسخ به غذاها و تاثیر تغذیه بر بیان ژن‌ها مورد مطالعه قرار گیرد. تفاوت‌های ژنتیکی علت بسیاری از اختلافات در صفات انسانی است به طوری که این تفاوت‌ها حتی در سطح اعمال فیزیولوژیکی سلول‌ها، در جذب و هضم غذا و سوخت و ساز بدن هم قابل مشاهده است. تفاوت‌های ژنتیکی منجر به پاسخ متفاوت در سیستم عصبی افراد در درک درجه سیری، درک طعم‌ها و مهم‌تر از همه جذب ویتامین‌ها می‌شود.

در واقع ژن‌ها نوع استفاده بدن ما از مواد مغذی را تعیین می‌کنند و مواد مغذی موجود در غذا نیز به نوبه خود بر رفتار ژن‌های ما تاثیر گذاشته و پتانسیل ژنتیک شخصی هر فرد را تغییر می‌دهند.

برای درک بهتر نوتریژنومیک باید به موضوع چندشکلی‌های تک نوکلئوتیدی single nucleotide polymorphisms یا اس.ان.پی. نیز بپردازیم. اس.ان.پی.ها متداول‌ترین نوع از تفاوت‌های ژنتیکی هستند که در یک نوکلئوتید (واحدهای تشکیل دهنده دی.ان.ای) نسبت به موقعیت مشابه آن در توالی دی.ان.ای (۱) یافت می‌شوند و در اثر عوامل محیطی داخلی یا خارجی مانند الگوی تغذیه، نوع غذا، چگونگی برخورد با عوامل استرس‌زا، سلامتی روانی و مشخصات بیوشیمیایی فردی بوجود می‌آیند. اس.ان.پی‌ها با موتاسیون ایجاد کننده بیماری‌ها یکی نیستند و در بسیاری از مردم وجود دارند به طوری که دانشمندان بیش از صد میلیون نوع آن را شناسایی کرده‌اند.

وقتی نوعی از اس.ان.پی که با علائم یک بیماری ارتباط دارد به وسیله آزمایش ژنتیکی شناسایی می‌شود، امکان آن را فراهم می‌سازد که پزشکان نقشه راه بهتری را برای پیشگیری یا درمان طراحی کنند.

**Proxim**

بیست سال تمام در خدمت جامعه ایرانی

داروخانه پروکسیم شادی کبک

در خیابان سن لوران



PROXIM PHARMACIE CHADI KABAK



دلیوری رایگان به منزل شما

در سراسر منطقه مونترال بزرگ، لاول و ساوت شور



دسترسی شما به دارو همه روزه

و شبانه روزی توسط صندوق های هوشمند ما

Tel: (514) 288-4864

Fax: (514) 288-4682

94084 Saint-Laurent Blv, Montreal, Qc H2W 1Y8

kabakc@groupeproxim.org

**استاد شیدا قره چه داغی**

**اهنگساز پیانیست**

چند شاگرد پیشرفته پیانو می پذیرد  
جهت آماده شدن برای امتحان های  
دانشکده ها 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

گزارش

مقاله

آرینا





خانم مکی عارف، رئیس مرکز زنان افغان در مونترال



## ابتکار مرکز زنان افغان در مونترال برای کاریابی و خودکفایی زنان افغانستان

تا در این شرایط سخت و نفس گیر زانی را که قبلاً شاغل و نان آور خانواده هایشان بودند را خودکفا سازیم.

خانم مکی در باره کمک سنتر زنان که قبلاً با زنان بی بضاعت در افغانستان صورت گرفت گفت: «مرکز زنان در سال ۲۰۰۶ زمینه خیاطی برای ۲۰ خانم را توسط مؤسسه‌ای آر سی مهیا ساخت. من در سال ۲۰۰۶ برای یک ماه به طور داوطلبانه در افغانستان معلمی کردم و کتابخانه‌ای را در ولسوالی کمری تکمیل نمودم و همچنان از دو ماه بدین سو ۹۰ خانواده را مواد غذایی کمک می‌نمایم و به کمک خانم فاطمه شیرزاد پروژه‌ای را ایجاد کردیم تا زنان کارآفرین صنایع دستی و خیاطی را تولید نموده و خودکفا شوند.» او افزود: «مرکز زنان افغان که از سال ۲۰۰۹ توسط فند و پروژه‌های کشور کانادا فعالیت دارد؛ حالا تحت حمایت سه وزارت معتبر کانادا نیز قرار دارد.»

مکی عارف در باره هدف از ایجاد سنتر مرکز زنان در مونترال گفت: «هدف ما با درک مسئولیت و شرایط مهاجرت و تجاری که از کشور قزاقستان

ابتدا خانم مکی عارف درباره تاریخچه مرکز زنان افغان در مونترال معلومات داد و گفت: «مرکز زنان افغان در مونترال که از سال ۲۰۰۲ به طور رسمی برای زنان افغان ایجاد گردید هدف از ایجاد این سنتر کمک به زنان بود تا خود را دور از اجتماع احساس نکنند و در این مرکز دور هم گردآمده خاطره‌های فرهنگی ما را زنده نگه دارند.» او افزود: «در این اواخر با تغییرات شرایط ناگوار در کشور مرکز زنان افغان به زنان در داخل کشور کمک‌های جداگانه مانند ارسال پول و تهیه مواد غذایی به ۹۰ خانواده را با موفقیت انجام داد و اکنون برنامه کمک به آن عده از خانم‌های که استعداد دست‌دوزی دارند به کمک این مرکز مواد خام صنایع دستی آنان تهیه می‌گردد تا در صدد کار بیشتر باشند و ما امیدواریم با جلب کمک‌های بیشتر بتوانیم امکانات کار و شرایط فروش تولیداتشان را در کانادا مهیا نماییم.»

خانم مکی افزود: «ما به جای اینکه به زنان افغانستان وعده بدهیم که آنان را به کانادا می‌آوریم که این کار به پروسه مهاجرت وابسته است؛ ترجیح دادیم

ببایید با زنان افغانستان همگام شده از تولیدات دستی‌شان استفاده نماییم!

مرکز زنان افغان در مونترال به ریاست خانم مکی عارف بعد از استقرار طالبان در افغانستان به کمک‌های همه‌جانبه برای زنان افغانستان اقدام نموده و بعلاوه اینکه به یک تعداد از زنان بی‌بضاعت کمک مالی می‌کند؛ پروژه‌ای را برای زنان بالاستعداد کشور که مهارت دست‌دوزی و تولید صنایع دستی را دارند آغاز می‌کند تا باشد برای زنان کارآفرین در این شرایط سخت و دشوار زمینه کار و فروش صنایع دستی را مهیا سازد.

به همین منظور، خانم مکی عارف برای مصاحبه‌ای تلویزیونی در شبکه بهار دعوت شد و به پرسش‌های مجری این برنامه جواب داد. برنامه «زن در آینه زندگی» که ابتکار مرکز زنان افغان مونترال را که با ایجاد پروژه خریداری صنایع دستی زنان افغانستان برای خودکفایی زنان رنج‌دیده افغانستان که در شرایط فعلی تحت ظلم و استبداد رژیم طالبان قرار دارند و وظایفشان را از دست داده و به مشکلات اقتصادی مواجه‌اند اختصاص داد. در

داشتم در اولین کار به نام اکشن ریفوجی مونتریال مراجعه و کار کردیم. خانم‌های که تازه به کانادا آمده بودند و مشکلاتشان ندانستن زبان انگلیسی و فرانسه بود ملاقات کردیم و فضایی را به این زنان ایجاد کردیم تا این زنان از گوشه گیرتر آمده و همدیگر را در مرکز زنان ملاقات نمایند. این زنان ماه یکبار به خانه‌ام دور هم جمع می‌شدند. یعنی از خانه‌ام به عنوان دفتر استفاده می‌کردیم تا اینکه رفته، رفته صاحب دفتر شدیم و حتی در این سال‌های نزدیک مرضیه منصف خانم افغان‌الاصل که وزیر زنان کانادا بود به دفتر ما مراجعه کرد. یکی از فعالیت‌های مرکز زنان این است که ما در دفتر آشپزخانه داریم. زنان دور هم جمع می‌شوند و غذاهای افغانی را می‌پزند. برعلاوه تجلیل از روزهای ملی و فرهنگی مانند روز مادر، روز زن، روز استقلال کشور، تجلیل از نوروز، نمایش لباس‌های افغانی، ایجاد کورس‌های انگلیسی، فرانسوی، کمپیوتر، کورس زبان مادری تا اطفال ما زبان فارسی را بدانند و کورس پخت‌وپز از دیگر فعالیت‌های این مرکز است. حتی در زمان کرونا به خانم‌های کانادایی غذا تهیه کردیم و صنف آموزش آشپزی را به پوهنتون مگ‌گیل انتقال دادیم و به شاگردان این فاکولته درباره پروسه تعلیم و تربیه دختران افغانستان تشریحات دادیم و همچنین کورس یوگا را به زنان ایجاد کردیم و کتاب قصه‌های زنان مهاجر را به زبان انگلیسی و فرانسوی چاپ نمودیم که هدف از چاپ این کتاب؛ نشان دادن به دولت کانادا بود تا بدانند که زنان افغان و مهاجر به آسانی به کانادا نیامده‌اند و مشکلات زیادی را سپری کرده‌اند.» خانم عارف به هفته افزود: «با آمدن طالبان ما هم آرام ننشسته به دفاع از زنان افغانستان مظاهره کردیم و صدای زنان افغان را انعکاس دادیم.»

فاطمه شیرزاد مسئول هماهنگی برنامه صنایع دستی زنان در افغانستان که پسرش را در فاجعه سال ۲۰۲۰ دانشگاه کابل از دست داد، جایی که یک مرد مسلح ۳۵ دانشجو را کشت. خانم فاطمه داستان به شهادت رساندن پسرش را در این برنامه به اشتراک گذاشت و پیام‌های تسلیت و تأسف اشک‌ها را در آورد. داستان او تلفات انسانی خشونت در منطقه را نشان می‌داد و اهمیت همکاری بین زنان در سراسر جهان برای غلبه بر این سختی‌ها را برجسته می‌ساخت.

خانم فاطمه شیرزاد از افغانستان گفت: «ما این ابتکار را با حمایت لوژستیک و مالی مرکز زنان افغان در مونترال ممکن کردیم که در حال حاضر

دها زن از آن بهره‌مند شده‌اند.» خانم شیرزاد ضمن اینکه از شبکه جهانی بهار ابراز امتنان کرد؛ گفت: «ما امیدواریم که به اشتراک گذاشتن کار حمایتی و کمک‌های خود به جامعه افغان، الهام‌بخش افراد و سازمان‌های دیگر برای انجام پروژه‌های مشابه باشد، بنابراین با این مفکوره همه ما می‌توانیم زنان افغان را در خانه و در سراسر جهان توانمند سازیم.»

با قطع ارتباط تلفونی با خانم شیرزاد مکی عارف در باره این پروژه معلومات بیشتر داد و گفت: «به کمک فاطمه شیرزاد تعدادی زیادی از زنان را که در دست‌دوزی مهارت دارند شناسایی کردیم و مبلغ ۳ هزار افغانی به هر زنان اختصاص دادیم تا مواد خام و مورد ضرورتشان را بخرند و به تولیدات صنایع دستی‌شان ادامه بدهند و تولیدات دست داشته‌شان را در یک مکان برای فروش بیاورند و چیزی که مهم است این است تا ما در کانادا مارکیت خرید این تولیدات دستی زنان را مهیا سازیم و حمایت مالی ارگان‌ها و فاندیشن‌های مختلف را به دست آوریم تا خانم‌های افغان در پهلوی اینکه زیر عذاب و شکنجه طالبان قرار دارند حداقل مصروفیت سالم داشته باشند و تا جایی مشکلات اقتصادی‌شان را رفع نمایند.»

خانم مکی در باره اینکه زنان افغانستان در شرایط کنونی با وجود ممانعت‌های فراوان چگونه می‌توانند کار صنایع دستی را پیش ببرند؛ گفت: «ما در نظر داریم تا به زنان رهنمایی کنیم تا در قرا و قصباتشان دست‌به‌کار شوند و ما بالای مارکیت‌یابی و محل فروش تولیداتشان تلاش می‌کنیم تا جای مناسبی را برای فروش در نظر بگیریم.»

خانم فاطمه شیرزاد در باره اینکه به چی تعداد زنان در مارکیت و یا بازاری که ایجاد کرده بود کار و فعالیت داشتند و تولیداتشان شامل کدام اجناس بود افزود: «ما قبل از آمدن طالبان در سرای جمهوریت بازار مشخص برای فروش اجناس تولیدی زنان داشتیم که متأسفانه با آمدن طالبان اجازه کار و فعالیت داده نشد. اکنون زنان بی‌کار هستند و با خراب‌شدن وضع اقتصادی مردم فروشات ما کم‌رنگ شده است.»

در بخش دوم برنامه ویدئوی که توسط خانم شیرزاد از کار و فعالیت زنان دست‌دوز تهیه شده بود به نمایش گذاشته شد که شامل سخنرانی خانم شیرزاد به زنان دست‌دوز و صنعتگر بود.

در ابتدای این ویدئو خانم شیرزاد در باره تاریخچه مرکز زنان افغان در مونترال معلومات داد و در

این جریان تولیدات صنایع دستی زنان که شامل لباس‌های افغانی، دستکول‌های موره‌دوزی، زیورآلات سنگ‌های قیمتی از سنگ‌های افغانستان، یخن دوزی، سرکچی، پوش بالشت و غیره اجناس تزئینی بود به نمایش گذاشته شد. همچنان در این ویدئو معرفی خانم‌های که در پروژه دست‌دوزی و صنایع دستی زنان کار خواهند کرد به نشر رسید.

در این میان خانمی به اسم بخت‌آور صنایع دستی بافتش را به نمایش گذاشت که شامل سرکچی، پوش بالشت و سرتلوپزونی بود و خانم شیرزاد به این خانم مبلغ سه هزار افغانی را از طرف مرکز زنان افغان در مونترال تقدیم کرد.

سکینه از دشت برچی خانمی دیگری بود که مهارت تهیه صنایع موره‌دوزی را داشت و اجناس زیبا و تزئینی را که شامل دستکول و پوش قران شریف و گلدان بود به نمایش گذاشته شد.

زحل از منطقه چار قلعه صنایع دستی بافتی‌اش را که شامل سطل زباله‌دانی و گلدانی بود به نمایش گذاشت.

خانم دیگری به اسم لیلیا از پل سوخته تولیدات دستی‌اش را که شامل یخن‌دوزی و دهن پاچه دوزی بود به بیننده‌ها نشان داد.

یلدا از خیرخانه زیورات زنانه را مانند گوشواره و دستبند که از سنگ‌های قیمتی تهیه کرده بود به نمایش گذاشت.

نرگس از کارته سخی تولیدات دستی‌اش را که شامل یخن دوزی و دوخت لباس‌های زنانه بود را به نمایش گذاشت و شبنم یکی دیگر از این زنان تولیداتش را که شامل زیورات از سنگ‌های قیمتی بود را به نمایش گذاشت و گفت برای تهیه این زیورات از لاجورد بدخشان استفاده کرده که توسط دستگاه‌های مخصوص تولید می‌شود.

کریمه از کابل صنایع دست‌دوزی‌اش را که دوخت لباس‌های کوچی و افغانی بود را به نمایش گذاشت و مبلغ سه هزار افغانی را به دست آورد. در پیراهن‌های که خانم کریمه دوخته بود از آیینه و موره بیشتر استفاده شده است.

خانم شیرزاد در اخیر یک‌بار دیگر از مرکز زنان افغان مونتریال ابراز امتنان کرد و گفت که مجموعاً مبلغ سی هزار افغانی را که توسط مکی عارف به او فرستاده شده به زنان کارآفرین و دست‌دوز تسلیم نموده است. قابل‌ذکر است که خانم فاطمه شیرزاد این نشست و نمایش صنایع دستی زنان را در منزلش تنظیم نمود و توسط رسانه بهار و اکنون توسط مجله هفته در مونترال انعکاس می‌یابد.

## خاکستر یک جرقه

در مسیرهای خلاف میلیم انداخت که تصورش را هم نمی‌کردم. راست گفته‌اند که آینده پوشیده است.

چهارده سال عمر آموزش و پرورش، آوان خوشی‌ها و ساعت تیری‌هایم و اوقات شیرین طفلی‌ام همه در جنگ، دربه‌دری و سردرگمی سپری شد. گوش‌هایم قبل از اینکه به نوای خوش نواز موسیقی و دهل و سرنای شادی‌آفرین عنعنوی عروسی، سرود ملی و چهچه بلبان خوش‌آواز باغستان آزادی کشورم، آشنا شود؛ به صدای دلخراش و لرزه برانگیز راکت و توپ و تفنگ انباشته گردید. همان صداهای ناهنجار باعث شد که از اندک‌ترین صدا تن و بدنم بلرزید، اشکم سرازیر شود و ستون جراتم بشکند. به ضم همسالانم من هم از جمع چوب سوخت انقلاب ثور بودم. نه‌ساله بودم که پدرم از دفتر کارش بُرده شد و چشم‌انتظار ما در لای لحاف بستر گرم‌ونرم شب بسته و باز شد و دیگر روی خوشی را ندیدیم. ای‌کاش با عدم پدری به آن خوبی رنج و عذاب پشت ما را رها می‌کرد و بسنده می‌شد. به تنهایی و بدون سرپرست و یگانه تکیه گاهی ما بعد از خدا؛ بزرگ‌شدن خیلی دردناک است. رعب و وحشت صدای راکت و فیر تفنگ و آوان و بمباردمان‌های دولت، از ما اشخاص ترسو و بزدل درست کرد که بر قلوب مغموم ما تأثیر

کسی نشدی که آن‌ها...؟ گیتی حرف سمین را تکمیل نمود:

آن‌ها به نوای رسیده‌اند و مسئولیت من تمام شده است. بلی یکی از علل‌اش همین بود. ولی ... سمین با اصرار سؤالش را تکرار کرد که اشک گیتی را در آورد. قلم و کاغذش را کنار گذاشت و گفت:

تعداد زیاد دختران ما بنا بر بی‌انصافی‌های خانوادگی، رسم و رواج‌های کمرشکن، سنت‌های ناهنجار، خودخواهی و سخت‌گیرهای بی‌موجب والدین و یا انتخاب همسر و... خانه پخت شده و سرسفید نموده‌اند. اما علل بُندی ماندن من درد جان‌کاهی است که بیانش برایم ساده نیست، یعنی برای هیچ کسی شاده نیست. تولد من پنج سال قبل از انقلاب ثور یا بهتر بگویم، آمدن کمونیستان در افغانستان واقع شد. مثل هر دختر جوانی آرزو داشتیم، زیر سایه پدر و مادر در کانون گرم خانواده بزرگ شوم، تحصیل کنم، با مرد دلخواهم ازدواج نمایم و تشکیل خانواده بدهم و صاحب یک درجن اطفال شیرین شوم و از زنده‌گی لذت ببرم. همچنان خیلی خوش داشتم، کار کنم و مصدر خدمات شایانی برای زنان هم‌وطنم شوم که زیر سقف نیلگون آسمانی بزرگ شده بودیم و با هم می‌زیستیم.

مگر بادهای ظالم موسمی سیر زمان، زندگیم را

دوست و همکار گیتی دل و نادل ازش پرسید: گیتی جان! خفه نمی‌شوی سؤالی از شما بکنم. گیتی درحالی‌که مشغول نوشتن بود، تبسم نموده گفت:

بپرس خواهر جان، از کی این‌همه تشریفات را یاد گرفتی؟ سمین گیلان چای‌اش را به دست گرفت و مقابل گیتی نشست، خنده‌ای نمکینی لب‌های لرزانش را لمس نموده گفت: راست می‌گویی، میان من و تو تشریفات نیست ولی آخر تو آمر من هستی. بین هیجان دارم. سمین بدون اینکه از نوشتن منصرف شود و به وی نگاه کند. گفت:

سروصورت زیبا که داری و از استعداد خوبی هم برخوردار که هستی. البته خوش‌اخلاق، نیکوسرشت هم. یعنی منظورم که خوبی‌هایت بیشتر از بدی‌هایت زبان‌زد عام‌وخاص است؛ پس چی باعث شد که تن به ازدواج نداده‌ای، آیا...؟ گیتی یکه خورد، قلمش را میان دو کف دست‌اش ساید و تعجب‌برانگیز به همکارش نگاه دقیقی نموده گفت:

حتماً مقصدت این است که کسی پیدا نشد که با من عروسی نماید؟ سمین انگشت شهادت‌اش را گزید و گفت:

می‌بخشی، مطمئن هستم که خواستگاران زیادی داشتی که حتی از یگانش من هم خبر دارم. فکر کنم به‌خاطر خواهر و برادرت زن

بسزایی گذاشت.

وقتی روز تا روز از آمدن پدر مایوس می شدیم و تجسس ما بی نتیجه می ماند. یقین می یافتیم هرکسی را که دولت کمونیستی به ضم خودشان به یک اشتباهی ببرد؛ دیگر بر نمی گردد.

برای ما غم بزرگ تر از آن نبود که چشمان دیده به راه مادرم را همیشه اشک بار می دیدیم که روزها در جستجوی پدرم سرگردان می گشت. بیچاره مادرم، شبها در حفاظت و پرورش ما مشغول بود که کلاً خودش را فراموش کرده بود. گاهی اوقات او ناگزیر بود غمها و دلتنگیهایش را به خورد ما نیز بدهد. زیرا لبان او به تبسم نامأنوس شده بود و دلتنگیهایش سر ریزه شده بر ما نیز اثر می گذاشت.

اینکه پدرم با همان لباس دفتری رفته بود و برگشته بود، ترس در تارکترین زوایای وجود ما خانه کرده بود و بال و پر بی باکی جوانی ما را ضعیف بار آورده بود. زمانی که مادرم از خادها نمبر ۱. ۲. ۳. و چند و چند ... زندان پلچرخی و یابندی خانه ای ریاست تحقیق ولایت کابل به آه و افسوس حرف می زد، مویر اندام ما راست می شد و شکنجه های پدرم پیش چشمان حسرت بار ما مجسم می گردید. خون دل از ورای چشمان ما جاری می شد و بر انتظار ما پایانی می داد که باور کنیم؛ پدرم سفر بی برگشت دارد.

سرانجام مادرم از پدر نشانی به دست نیاورد و خسته و فرتوت برای سیر کردن شکم ما دست به کار شد. تا آن روزی که اسم پدرم در جمع اسامی اعدام شده گان برآمد و سنگ ناامیدی برای همیشه در سینه های ما کوبیده شد، بر زخم های التیام نیافته ای ما نمک سوزنده ای پاشید که حتی در خواب هم پدر از ما برید.

دریغا و درد که ایام دورهمی ما خیلی زودگذر بود و به یک خواب بیشتر شباهت داشت تا حقیقت. مادرم نیز تاب نیاورده و تنهایمان گذاشت.

گیتی برملا می لرزید و اشکهایش سیل آسا رخسار زیبایش را تر می کرد. عطش شنیدن در سمین بیشتر می گردید و منتظر بیان بقیه ای داستان بود. گیتی آهی کشید و افزود:

اول نمره صنف نهم بودم که مجبور شدم قید مکتب را بزنم و در جستجوی کار شوم. درهای زیادی را کوفتم، بار رد شدم تا اینکه آن روز، آن روز منحوس آنچه را که باید به آن دل می بستم و با داشتن اشک مباحثات می کردم هم از دست دادم.

به وساطت یکی از اقوام مادری ام به صفت اجیر در یکی از ارگان های دولتی شامل کار شدم. بیشتر مدیون منشی سازمان آن ارگان بودم که زیاد کمکم نموده بود و بدون موافقه ای او امکان تقرر نمود. همان بود که خودم را مرهون و مدیون احسانات او دانسته بیشتر از همه بالایش حساب کردم.

رنگ گیتی همانند گچ سفید شد، آهی طولانی کشید و از جایش برخاسته آخرین قطره ای چای ترموز را در گیلانش انداخت و دوباره به جایش برگشت. سمین بی تابانه گفت: بعدش... رستم که منشی پرکار حزب دیموکراتیک خلق بود، نخست از همه سعی کرد مرا در حزبش جذب نماید. حال آنکه می دانست بزرگ ترین آسیب را از رژیم آن ها خورده بودیم و از آن ها نفرت داشتیم. یک روز متوجه شدم که به طور مخفی درخواستی از طرف من به سازمان داده و در هر جا مرا عضو حزبشان معرفی می کند. بعدش با همان مکر و چرب زبانی با استفاده از دست افکار من با کمک های نقدی بیشتر با من نزدیک تر و صمیمی تر شد. باورم نمی شد که او همانند بته ای رشقه پیچان به دوروبرم تاب خورده و نهال سعادت را می خشکاند.

رستم با مهارت خاص خودش را مردی روشن فکر و مقتدری نشان می داد که همه ازش حساب می بردند. زن دار بود و به گفته ای خودش مادر سرسفید هم داشت. خودش را عاشق خانواده اش می خواند و داد از اخلاق و انصاف می زد. ولی ...

یک روز برایم مقداری خوراکه داد که به منزلش ببرم. وقتی وارد آپارتمانی که در مکروریان داشت، شدم. به تصور اینکه زن و فرزندش از من پذیرایی می نمایند. با احتیاط در دهلیز ایستادم. برخلاف با کسی جزء خودش مواجه نشدم. وی با همان چرب زبانی کاذبش از اتاقی بیرون شد و گفت: خوش آمدی گیتی

جان! همین که خبر شدم فامیلیم جای رفته، عاجل خودم را به خانه رساندم که پشت دروازه نمائی. برای لحظه ای حرفش را باور کردم و از تعجبم کاسته شد. ولی به زودی درک کردم که آن مرد مکار و خدا نترس قصد بدی دارد. پاهایم سستی کرد و بر کوچ شیکی که در اتاق سالونش بود، نشستم. وی گیلان آبی به دستم داد که حالم بجا بیاید. آن گیلان آب عقم را شست و لکه ای بی عفتی را بر بدنم جا گذاشت. آب آلوده به دوی بی هوشی بود. بعد از نوشیدن یک جرعه آب چیزی نفهمیدم. همین که چشم باز نمودم جا تر بود و بچه فرار نموده بود.

از آن روز به بعد گذشته ام حسرت، آینده ام بدبخت و امروزم سیاه تر از هر دو رقم خورد. سیاهی که به هیچ آبی زدوده نشد و پاکیزه نگردید. زندگی ام سیاه تر از شب تاریکی شد که راه گم شوی و ندانی راه کجاست و چاه کدام است. از آن روز شوم به بعد نه تنها از او بلکه از همه رو گشتاندم، جا و مکان را تغییر دادم و فقط همانند لاش متحرک به خاطر پرورش خواهر و برادرم که خیلی کوچک بودند، زنده ماندم.

سمین کنار گیتی نشسته دستهایش را بوسید و گفت: اکنون باید خوشحال باشی که آن ها را به وجه احسن پرورش دادی و هردوی شان را به خانه و جای شان رساندی، خوشبخت ساختی و ... گیتی آهی طولانی کشید و گفت: بلی، ولی خود من آن خاکستر دیگدانی هستم که دیگ را به پختگی رساند و خودش دست خوش باد شد.

سمین درحالی که اشک می ریخت و دستهای گیتی را بار بار لمس می نمود. گفت: تولستوی بزرگ چه خوب گفته: «بدبختی مربی استعداد است و به مرگ راضی شدن به فتح نائل شدن است.» تو خودات را ثابت کردی و به فتح بزرگی رسیدی. گیتی درحالی که چون بید می لرزید، آهسته گفت: بلی به همین امید زندگی کرده ام که تشویش نکنم و متیقن باشم که هر عروج زوالی دارد و خدا را شکر شاهد زوال رستم هم بودم که همین اکنون فلج است و محتاج ...

SOROOR SADR

سرور صدر

خدمات حسابداری و دفترداری

- ◀ امور دفترداری و حسابداری
- ◀ تهیه و تنظیم اظهارنامه 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](mailto:loyale.accounting@gmail.com)

VANTAGE

LE GROUPE VANTAGE ET ASSOCIES

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

514 995 3041

[atosa.tfar@gmail.com](mailto:atosa.tfar@gmail.com)

8250 boul. De'carie, Suite 150, Montreal, QC H4P 2P5



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](mailto:khaterehyekta@yahoo.ca)

حسابداری و مالیات

XL-ON TAX SERVICES INC.  
SERVICE D'IMPÔT XL-ON INC.

Income Tax Services For:

- Employees, Students
- Self-employed, Professionals
- Corporations
- Non-Residents
- Foreign Income
- Capital Gains
- Business Income / Rental Income
- Separation
- Deceased & more...

خدمات مالیات برای:

- کارکنان، دانشجویان، بازنشستگان
- افراد خود اشتغال، افراد حرفه ای
- شرکت ها
- ساکنین خارجی (غیر مقیم)
- ساکنین کانادا با درآمد خارجی
- سود سرمایه
- درآمد تجاری، درآمد اجاره
- جدایی از همسر
- افراد مرحوم و ...



با مدیریت عباس شفیعی

لیسانس بازرگانی از دانشگاه مک گیل

(ارشد حسابداری و مالیات)

عضو سابق انجمن حسابداران قسم خورده کانادا  
با بیش از ۲۶ سال تجربه حرفه ای در کانادا

2545 BOUL. CAVENDISH SUITE 134,  
Montreal, QC, H4B2Y9  
email: [info@xlontax.com](mailto:info@xlontax.com)

(514) 806 0060

الهام گرامی

دکترای روانشناسی

از دانشگاه کبک



- مشاور در زمینه مشکلات فردی، کودک و نوجوان
- مشاوره خانواده و زوج
- مدرس مهارت های زندگی، مهارت های فرزند پروری
- مدرس مهارت های زناشویی

(514) 431 2826

Consultant & Life Coach

عضو انجمن مشاورین و روانشناسان کانادا  
برای مجوز رسمی از سازمان نظام روانشناسی ایران  
(تأیید نظام روانشناسی ۱۳۳۷)

هر روز هر روز

مونترال <> تورنتو <> مونترال

مسافر، بار و بسته با نرخ های باور نکردنی

Montreal: 514-887-0432

Toronto: 647-822-2529

Spa Illusion

ESTHETIQUE | ÉLECTROLYSE | LASER



514 694-3735

6600 Trans-Canada Hwy, Suite 511  
Pointe-Claire, Qc H9R 4S2

سرگرمی

آرشیپی

خانواده



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

▲ نرمال

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

▲ متوسط

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

▲ سخت

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

▲ خیلی سخت

مهسا عباس پور



آشپزی هفته

RECIPE OF THE WEEK

آش عدس



«آش عدس» یکی از آش‌های خوشمزه و مناسب زمستان است. این آش بخاطر وجود عدس، جعفری و گشنیز، از پروتئین و مواد معدنی بالایی برخوردار است که در زمان سرماخوردگی می‌تواند نیازهای بدن شما را رفع کند.

## طرز تهیه:

پیاز را نگینی خرد کرده و با کمی روغن تفت دهید. زردچوبه را اضافه کرده و کمی تفت دهید، سپس عدس و آب را اضافه کنید. پس از به جوش آمدن آب، شعله را ملایم کنید و اجازه دهید تا عدس نیم‌پز شود. برنج خیس خورده از قبل را به همراه سبزی، سیر خرد شده و نمک و فلفل اضافه کنید و اجازه دهید آش پخته و لعاب بیندازد. در آخر به هنگام سرو غذا آن را با ماست، نعنا و پیازداغ تزئین کنید. نوش جان

## مواد لازم:

۱. برنج
  ۲. عدس
  ۳. پیاز بزرگ
  ۴. آب
  ۵. سبزی آش
  ۶. نمک، فلفل، زردچوبه
  ۷. سیر تازه
  ۸. ماست، نعنا و پیاز داغ
- یک سوم پیمانه  
۱ پیمانه  
۱ عدد  
یک و نیم لیتر  
۳۵۰ گرم  
به میزان لازم  
۱ ساقه  
جهت تزئین

توضیح: خانه‌های جداول روبه‌رو را با عددهای 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.

جدول سودوکو

SUDOKU TABLE

## سخن ستارگان (برای تفنن و سرگرمی)

فال شما برای ۱۷ تا ۲۳ فوریه / ۲۸ بهمن تا ۴ اسفند

ترجمه:

خاطره تحویل‌داری یکتا

### متولدین تیر (۲۲ ژوئن - ۲۲ ژوئیه)



روابط با والدین، دوستان نزدیک و اجتماع سردو گرم می‌شود. یکی از پیچیدگی‌ها آن است که دوستان قدیمی و همسر قبلی دوباره به زندگی شما بازمی‌گردند. البته روابط با دیگران گرم و صمیمی است، اما باین وجود امکان سردرگمی و سوء تفاهم وجود دارد. قبل از توافق برای هر موضوع مهم، خصوصاً با افراد نزدیک، حتماً از همه چیز آگاه و مطمئن باشید. فراموش نکنید اغلب وقتی گول می‌خوریم، در اصل خود را گول زده‌ایم.

### متولدین مرداد (۲۳ ژوئیه - ۲۲ اوت)



آماده هستید که سخت کار کرده و سخت به شادی و تفریح بپردازید. تعادل بسیار خوبی است اگر بتوانید در این تاب به‌خوبی به هر دو طرف بروید. می‌خواهید تلاش‌های شما مطرح شده و کارآمد باشید. درعین حال بخشی از خود درونی شما درگیر پروژه‌های خلاقانه و ارتباطات اجتماعی است. اما در این میان نوعی سردرگمی باعث می‌شود خود را زیر سؤال ببرید. سعی کنید ایمانی را که به خود دارید از دست ندهید. شما شیر هستید، سلطان جنگل!

### متولدین شهریور (۲۳ اوت - ۲۲ سپتامبر)



این هفته به دنبال تعادلی بین مناسبت‌های اجتماعی و ورزشی از یک‌طرف و شلوغی و آشفتگی در خانه و خانواده، از طرف دیگر هستید. شاید نزاع در خانه باعث شود گریز زده و به دنبال تفریح با دیگران باشید. چالشی که با آن مواجه هستید آن است که مطمئن باشید در هر دو جبهه افراد با شما بی‌پرده هستند. در حقیقت ممکن است فردی کلک بزند. شما باهوش هستید. چشمانتان را باز کنید و به بصیرت خود اعتماد کنید.

### متولدین فروردین (۲۱ مارس - ۱۹ آوریل)



برای شما خبر خوب و خبر بد هر دو وجود دارند. خبر خوب آنکه با حضور خورشید و ونوس در بالای موقعیت شما، در نظر دیگران بالاستعداد، توانا و موفق بوده و به همین دلیل مورد احترام و ستایش آنان هستید. خبر بد آنکه ممکن است قربانی تبلیغات و صحبت‌های افرادی باشید که شما را مجاب به حمایت خود می‌کنند. هر چه را که می‌شنوید، باور نکنید. فقط به خود بیندیشید. شاید کسی سعی کند با حرف‌هایش شما را متقاعد به توافق با خود بکند.

### متولدین اردیبهشت (۲۰ آوریل - ۲۰ مه)



تفکر خود را این هفته به خود معطوف کنید. شاید بخواهید برنامه‌های آتی برای سفر داشته باشید، خصوصاً سفری که قبلاً کنسل شده است. این به دلیل آن است که این هفته عطارد عقب‌نشینی داشته و می‌خواهد گذشته را دوباره زنده کند. به تبلیغاتی که غیر عمد شما را اغواء می‌کند توجه نکنید. باید ببینید آیا آنچه می‌شنوید واقعاً حقیقت دارد. برای سفرهای آینده برنامه‌ریزی کنید و از فرصت‌های خود برای ادامه تحصیل غافل نشوید.

### متولدین خرداد (۲۱ ژوئن - ۲۱ ژوئن)



این هفته سرشار از انرژی مثبت است اما درعین حال احتمال فریب، نیرنگ و دورویی هم وجود دارد. نباید چیزی بگویید که اغراقی در آن باشد. در این زمان خاص، از طرفی هدیه‌ها، لطف و محبت دیگران را دریافت می‌کنید. حتی ممکن است وامی به شما داده شود. اما از طرف دیگر می‌توانید قربانی حرف‌هایی باشید که پشت سر شما زده می‌شود. ممکن است حقیقت را از شما پنهان کنند تا به چیزی که می‌خواهند، برسند. چشمانتان را باز نگه دارید!

## PhotoMahnaz



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

www.PhotoMahnaz.com

PhotoMahnaz: ۰۱۴-۶۶۰-۸۲۶۰



### متولدین دی (۲۲ دسامبر - ۲۹ ژانویه)



به دلیل حضور خورشید، عطارد و ونوس در موقعیت شما، از جسارت و اعتمادبه‌نفس برخوردارید. خورشید اعتماد به نفستان را بالا برده و همه چیز خوب را جذب شما می‌کند. حضور ونوس باعث جذابیت و روابط خوب اجتماعی می‌شود. البته عطارد عقب‌نشینی داشته و مشکلات رفت‌وآمد، خرابی ماشین و حتی کامپیوتر را به همراه می‌آورد. این‌ها چالش‌های کوچکی هستند. نگران نباشید این شرایط زودگذر است.

### متولدین بهمن (۲۰ ژانویه - ۲۸ فوریه)



دوستی برایتان مهم است و البته شما برای دیگران دوست خوبی هستید. باین‌وجود به نظر می‌رسد این هفته مسائل زیادی در پشت پرده اتفاق می‌افتد. مسائل مالی از قوت خود برخوردارند و البته اعتمادبه‌نفس خوبی دارید، زیرا در سال گذشته راه جدیدی را در پیش گرفته‌اید. نگرانی‌هایی برایتان پیش می‌آید. شاید کسی سعی می‌کند ذهن شما را مشغول کند. نباید نگران باشید. این ابر تیره فقط یک هفته در افق شما خواهد بود.

### متولدین اسفند (۱۹ فوریه - ۲۰ مارس)



افراد بسیاری در حال حاضر خواهان وقت شما و همنشینی با شما هستند. در پس همه این‌ها به ناگهان دوستان قدیمی یا افرادی از قدیم به زندگی شما بر می‌گردند. بیشتر ارتباط شما با افراد خلاق و هنرمند بوده و به دلیل بلند پروازی‌های بیشتر، می‌خواهید نامتان بر سر زبان‌ها باشد. اجازه ندهید هیچ‌کس آبروهای این شرایط خوب را بارانی کرده و موفقیتتان را زیر سؤال ببرد. احساس ناامنی‌ها در همین هفته از بین می‌روند.

### متولدین مهر (۲۳ سپتامبر - ۲۲ اکتبر)



همچنان بر خانه و خانواده تمرکز دارید. برخی از شما به سرگرمی و تغییر دکوراسیون خانه مشغول هستید و درعین‌حال با گروهی از دوستان و خانواده روابط اجتماعی خوبی دارید. عقب‌نشینی عطارد در این هفته اقوام و خانواده را به دنیای شما می‌آورد، خصوصاً افرادی را که مدت‌هاست ندیده‌اید. ممکن است این هفته اعتمادی که باید به خود داشته باشید به دلایلی متزلزل شود. اما این شرایط خیلی زود از بین می‌رود.

### متولدین آبان (۲۳ اکتبر - ۲۱ نوامبر)



بسیار پرمشغله هستید، اما به‌سادگی می‌توانید دیگران را جذب خود کنید. این هفته سراسر تأخیر، مشکلات حمل‌ونقل، نرسیدن به اتوبوس، ارتباطات سردرگم و از دست دادن قرار ملاقات است. این‌ها مسائل جدی نیستند و نباید زیاد نگران باشید. عقب‌نشینی عطارد علاوه بر این شرایط سردرگمی‌هایی را هم در رابطه با پول، جریان نقد و درآمد برای شما ایجاد می‌کند. ممکن است ناراحت و گاهی عصبانی شوید اما از عهده انجام کارها بر می‌آیید.

### متولدین آذر (۲۲ نوامبر - ۲۱ دسامبر)



این هفته از انرژی بسیاری برخوردارید، زیرا مریخ پرشور در موقعیت شماست. طبیعتاً این حضور نشانه زمانی پر فعالیت در زندگی شماست. به همین دلیل سخت کار می‌کنید و بدون تردید خود را در جمع دیگران قرار می‌دهید. به دلیل فعالیت و دفاع از حقوق خود، روابط با نزدیکان حساس می‌شود. درعین‌حال بر پول، جریان نقد و دارایی‌های خود هم تمرکز دارید و نمی‌خواهید مورد سؤال قرار بگیرید. نگران نباشید، این شرایط گذراست.

انجمن خوشنویسان ایران در مونترال  
با همکاری مجله هفته بر ازار می‌کند

**کلاسهای آموزش خوشنویسی | حضوری و آنلاین**  
تستعلیق، شکسته نستعلیق، تحریری  
همراه با برگزاری آزمون و اعطای گواهینامه رسمی انجمن خوشنویسان ایران  
آزار کتابت به رایگان در اختیار هنرجو قرار می‌گیرد

514-476-7259

**FAMOUS ASTROLOGER, PSYCHIC, PALMIST AND FORTUNE TELLER**

**514 - 458 - 9599**

**فال گیری و کف پینی**

**PALM READING, FACE READING, HOROSCOPE MASTER: GURUNANDHA**

**ALL RELIGIONS WELCOME**  
If you have any problems, meet me once and get solutions permanent.

**WALK-IN WELCOME**  
7 Days open 10am - 6pm

**SOLUTIONS FOR:**

- LOVE, MARRIAGE
- HUSBAND WIFE PROBLEMS
- DEPRESSION PROBLEMS
- ADOLESCENCE
- JOB, MONEY & ANY TYPE OF PERSONAL PROBLEMS

**100% guarantee**

**PRIVATE & CONFIDENTIAL**

**4040 ST LAURENT BLVD, MONTREAL, QC H2W1Y8**

## شعر هفته

### واقعاً آیا هوا آلوده است؟

مغرضان گفتند در تهران هوا آلوده است  
پرسشم این است: آقایان! کجا آلوده است؟  
با چه رویی بر هوای پاک تهمت می‌زنید؟  
این فضا از اتهام و افترا آلوده است  
یک زمان گفتید از خودرو که استاندارد نیست  
یک زمان گفتید این بنزین ما آلوده است  
بعد چون دل‌ها مهیا و فضا آماده بود  
ادعا کردید برخی دست‌ها آلوده است  
این تریبون غالباً حرف حسابی داشته  
آن تریبون گرچه با پرتویلا آلوده است  
وقتی آن موجود زنده بازگردد از فضا  
می‌توان پرسید از او: آیا فضا آلوده است؟  
رازهای خویش را با باد هم باید نگفت  
چون که در این روزها باد صبا آلوده است  
عده‌ای گفتند تنها ما فقط پاکیم، ما  
بعدها معلوم شد کی تا کجا آلوده است  
یک نفر هم فیلم‌سازی کرد و پولی زد به‌جیب  
بعد از آن مدعی شد: سینما آلوده است  
ادعای گنده یک عده هم این‌گونه بود:  
هرکه هرجا هست، یا با ماست، یا آلوده است  
«هر کسی با ماست پاک است» آخ از این ادعا  
هر کسی «بی‌ماست» بود از ابتدا آلوده است  
«پرسی دارم ز دانشمند مجلس بازپرس»  
واقعاً این روزها آیا هوا آلوده است؟  
منبع: (دکتر بازی، اسماعیل امینی، مشهد؛  
سپیده‌باوران، ۱۳۹۴. قسمتی از شعر «واقعاً آیا هوا  
آلوده است؟»)

## باباهاتون میمون بوده

## حکایت هفته

آدمی اشرف مخلوقات است. جهان که خلق شد و همه‌چیز که تمام شد تازه نوبت به‌تولد آدمی رسید تا از همه امکانات بهره‌بردار جهان برای آدم خلق شده بود و آدم چنین سرفراز بود؛ تا اینکه در انگلستان قرن نوزدهم یکی به‌نام داروین وقتی بعد از دو دهه تحقیق در سراسر دنیا به‌وطن خود برگشت، نتیجه تحقیقات خود را به‌مردم چنین اعلام کرد: مردم! باباهاتون میمون بوده.  
تا پیش از آن کسی جرأت زدن چنین حرفی را نداشت. فقط بچه‌ها بودند که گاه‌گاه وقتی با هم دعوا می‌کردند به همدیگر می‌گفتند: بابات مثل میمونه.  
زیست‌شناسی که تصاویر آدم و حوا را در کلیساهای لندن زیاد دیده بود گفت: حیف آدم و حوا به آن خوش‌تپی نبود، این داروین چه بدسلیقه است. دانشمندی بی‌دین و مادی هی تکرار می‌کرد: تفاوت خیال تا واقعیت تفاوت آدم تا میمون است. هرچه آن زیباست، این واقع است.  
همین چند سال پیش بود که نهضت سبزه‌های آلمان در مخالفت با تخریب یک جنگل که در آن میمون‌های بسیاری زندگی می‌کردند یک پلاکارد بزرگ به‌درخت‌های جنگل آویزان کرد و روی آن از زبان میمون‌ها نوشت: ما پدران شما هستیم. ای فرزندان ناخلف! خانه پدران خود را خراب نکنید. یکی می‌گفت: بشر چنان حیات‌وحش را تخریب می‌کند که می‌ترسم به‌زودی یثیم شود.  
میمونی گفت: ما هزاره‌ها در هزار، نسل در نسل، تنزل کردیم تا به انسان رسیدیم و حالا آدم، اسم این تنزل را تکامل گذاشته است. میمون پیری که سمعک زده بود گفت: خیلی مسخره است. بعضی آدم‌ها ما را می‌کشند تا بخورند، در همان حال «روز پدر» و «روز مادر» دارند. بچه بی‌تربیتی حرف بدی زد: هر پدر یک نسل به‌میمون نزدیک‌تر است.  
یکی از اشراف انگلیستان نیز گفت: شرافت هیچ‌کس و هیچ موجودی جز با اصل و نسب امکان ندارد. نظریه داروین شرافت آدم را زیر سؤال می‌برد. بی‌علت نیست که مارکس آن‌قدر از داروین خوشش می‌آمد. او هم ضد اشراف بود. او می‌خواست پابرنه‌ها به‌حکومت برسند، این یکی می‌خواهد میمون‌ها معتبر شوند.  
منبع: (مولای درز فلسفه، اردلان عطارپور. تهران؛ نشر علم، ۱۳۹۱. برگرفته از حکایت «باباهاتون میمون بوده»)

## لطیفه‌های هفته

www.hafteh.ca

- ☺ عزرائیل رو توی اورژانس بیمارستان دیدم؛ مشغول تنفس مصنوعی به مریضی بود! ... گفتیم: شما وظیفه قبض روحه، الان مشغول احیا هستی؟ ... گفت: این بنده خدا هنوز موقع مرگش نرسیده، دکترا دارن می‌کشنش!
- ☺ به مناسبت روز مرد و مصادف بودن آن با آغاز ایام اعتکاف، بهترین هدیه، ثبت نام آنها در نزدیک‌ترین مسجد محله است. سه‌شنبه روز آرامش را تجربه کنید...
- ☺ مقامات می‌گویند با زاویه خاصی باید تصادف کنید تا ایربگ‌های خودروهای ایرانی باز شه ... چشمشششم این دفعه داشتیم تصادف می‌کردیم قبلش نقاله می‌داریم حتماً!
- ☺ واسه درمان بی‌خوابی الکی قرص نخورید ... کتاب عربی سال دوم دبیرستان رو که باز کنی و نگاش کنی ... مغزت درجا دستور Shut Down رو صادر می‌کنه!
- ☺ از آدمایی که درگیر گذشته هستن دوری کنید ... الان سه ساله به رفیقم میگم گذشته‌ها گذشته ولش کن ... ولی بی‌خیال نمیشه و پولش رو می‌خواد!

## نکته هفته

دنیای اختصاصی خودت را خلق کن و زندگی رو خواستنی‌تر و زیباتر بساز...

## نقل قول هفته

آنتونی رابینز: برای رفع فشارهای عصبی باید دو گام برداشت: گام نخست اینکه برای مسائل جزئی خودت رو ناراحت نکن، گام دوم اینکه بدانید همه مسائل جزئی هستند!

## ضرب‌المثل هفته

پارسی: بهترین زندگی دو جهان برای کسانی است که نیک بیاندیشند و پارسایی را سرلوحه زندگی خویش کنند. (زرتشت)  
دانمارکی: کاغذ، بردبار است.

**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

★★★★★  
**Five Star I.P.M Inc.**  
**صرافی پنج ستاره**  
 متوجه تر با نهان  
 تبدیل و انتقال سریع ارز به ایران و  
 بالعکس با کمترین هزینه  
**514 585 2345 | 514 846 0221**  
 4010 Saint-Catherine St West, H3Z 1P2

**Artistic Men Haircut**  
**by Sirous**  
 متخصص  
 مدل های هنری  
 برای آقایان  
**514-240 1493**

**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

**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 3700 Steeles West, Montreal QC, H4A 1X1

ترجمه رسمی و دعوت نامه توسط شهریار بخشی

514-624-5609 - 514-655-5609

bakhshibakhshi@gmail.com

مشاوره: درمانی، تحصیلی و مهاجرت

حسین ترکپور، مددکار اجتماعی

www.psynaquebec.com 514-846-8872

جای آگهی شما

جای آگهی شما

استخدام

تکنیسین و داروساز در

داروخانه دکتر گل نسیم ریاحی

– داشتن سابقه کار در داروخانه

– دانستن زبان انگلیسی، فرانسه و فارسی

ارسال رزومه به:

info@riahipharma.com

استخدام پرستار

به یک خانم نیازمندیم تا شبها در کنار مادر سالخورده ما بماند.

۵۱۴-۹۲۴-۵۰۵۵

**Deal Properties**

## شبم نبی‌پور

مشاور املاک

در مشاوره و ارزیابی و امکان به صورت آنلاین و حضوری  
در خدمات ۱۱۰۰ امکان برای خریداران تازه‌بازان پروژه خرید  
در اخذ وام بانکی با بهترین نرخ و کمترین پیش پرداخت حتی برای تازه واردان

**613-709-9070**

OFFICE: 613-366-1713  
WWW.SHABBYNABIPOUR.COM  
E-MAIL: SHABBY@DEALPROPERTIESREALTY.COM

Shabby Nabipour  
Sales Representative

**MEHDI FALLAHI**  
REALTOR

تمام مشتریان من  
تبدیل به دوستان  
صمیمی من شده‌اند.

اجازه بدهید به شما  
نیز خدمت کنم.  
۶۱۳-۸۸۹-۴۷۰۰

yes@RealOttawa.ca

## محل‌های پخش هفته در اتاوا

سوپرمارکت آریا  
508 Gladstone Ave  
613-594-3636

فروشگاه شیراز  
725 Somerset St W . K1R 6P7  
613-563-1207

فروشگاه کابل  
355 Montreal Rd, Vanier, ON K1L 6B1  
613-897-6666

رستوران دونرما  
129a Bank St. Ottawa, ON K1P 5N7  
613-695-2221

**محل جدید پخش هفته در اتاوا**

افغان کباب اکسپرس  
249 Bank St. Ottawa, ON K2P 1X2  
613-593-8880

(514) 834-7254  
www.hafteh.ca info@hafteh.ca

**RAVADID**  
IMMIGRATION SERVICES

**www.ravadid.ca**  
**info@ravadid.ca**

**موسسه مهاجرتی روادید:**

استارت آپ ویزای کانادا با شرایط بسیار مناسب  
اخذ پذیرش و خدمات ویزای دانشجویی در کلیه مقاطع تحصیلی  
سرمایه‌گذاری و کارآفرینی  
خرید بیزینس و دریافت مجوز کار  
اکسپرس انتری  
ویزای توریستی  
تمدید مجوز تحصیل و مجوز کار در کانادا  
اسپانسرشیپ همسر والدین  
خدمات اسکان اولیه  
و ...

**تماس رایگان در آمریکای شمالی:**

Free Tell & fax:  
1-833-RAVADID (728-2343)

تماس در واتس آپ با هماهنگی قبلی  
+1(514) 797-6850 (Ottawa head office)  
+1(514) 638-8258 (Montreal office)

**ALIREZA MANSOURI**  
**RCIC, R533715**

# نیازمندی‌ها

با حداقل هزینه  
نام و شماره تلفن موسسه خود را در اینجا آگهی کنید.

|                          |                 |                          |                        |              |                                 |              |                                                 |                                                 |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|------------------------|--------------|---------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| مد و لباس                | ۸۴۲-۵۶۰۸        | HPadar                   | فریدون هرندیان         | ۹۳۳-۶۸۰۰     | بیمه عمر و سرمایه گذاری         | ۹۹۳-۷۹۷۶     | اتومبیل (فروش)                                  | ۹۹۰-۲۵۰۰                                        |
| مراکز مذهبی              | ۸۴۹-۰۷۵۳        | انجمن بهایی              | رسانه های گروهی        | ۸۴۸-۹۵۹۹     | مریم طالبی                      | ۹۹۳-۷۹۷۶     | Auto Highlander                                 | ۹۹۰-۲۵۰۰                                        |
| موسسه خویی               | ۳۴۱-۲۲۳۵        | کلیسای ایرانی            | بازار                  | ۵۷۵-۸۴۵۱     | علی پاکژاد                      | ۲۹۶-۹۰۷۱     | www.autohighlander.com                          | www.autohighlander.com                          |
| کلیسای فارسی- کشیش       | ۹۹۹-۵۱۶۸        | مشاور املاک              | پوشه                   | ۷۸۷-۸۸۴۸     | عبدالله صفوی                    | ۴۶۷-۸۴۹۱     | 1080 Victoria Avenue, Saint-Lambert, QC J4R 1P7 | 1080 Victoria Avenue, Saint-Lambert, QC J4R 1P7 |
| مهدی انصاری              | ۵۸۸-۰۶۰۹        | آتوسا تنگستانی فر        | هفته                   | ۹۰۳-۴۷۲۶     | مهدی امانی                      | ۵۵۳-۰۹۷۸     | www.autocaspio.com                              | www.autocaspio.com                              |
| مینو اسلامی              | ۹۶۷-۵۷۲۳        | نادر خاکسار              | پرئیان                 | ۹۹۶-۹۶۹۲     | پس انداز تحصیلی                 | ۷۷۸-۷۳۷۷     | اتومبیل (تعمیرگاه)                              | ۴۸۴-۴۴۸۱                                        |
| شهره شهریان              | ۲۹۰-۲۲۱۰        | سحر صمدایی               | پیوند                  | ۷۳۷-۴۵۲۷     | مروارید معماریان                | ۷۷۸-۷۳۷۷     | اطلس                                            | ۴۸۴-۴۴۸۱                                        |
| فیروز همپان              | ۸۲۷-۶۳۶۴        | آرزو کتمیری              | رستوران-پیتزا - کترینگ | ۴۵۰-۸۱۲-۷۳۶۹ | بیمه (خودرو و خانه و سفر)       | ۷۷۸-۷۳۷۷     | 6000 saint jaque H4A 2E9                        | 6000 saint jaque H4A 2E9                        |
| کاظم پرتوهرانی           | ۹۷۱-۷۴۰۷        | آرش شکور                 | فارس                   | ۷۳۷-۴۵۲۷     | مشاور فارسی زبان بیمه Allstate  | ۷۷۸-۷۳۷۷     | شمیران                                          | ۴۸۷-۶۲۶۲                                        |
| محمد اجزای               | ۹۲۴-۵۰۵۵        | شاهین سجادی              | بناب کباب              | ۴۵۰-۸۱۲-۷۳۶۹ | مهرداد ملکچشمبیدی               | ۶۵۲-۷۶۷۷     | آرایشگاه - زیبایی - اسپا                        | ۹۳۳-۰۷۶۳                                        |
| شاهین سجادی              | ۴۶۴-۸۲۲۰        | عزیزرضا شریف زاده        | ترنج                   | ۷۳۷-۴۵۲۷     | بیمه ویزیتوری و دانشجویی        | ۹۹۳-۷۹۷۶     | آمنه                                            | ۹۳۳-۰۷۶۳                                        |
| محوررضا اسکندری          | ۹۷۱-۱۳۵۹        | لاله رهبین               | پوشاپ (هندی)           | ۷۳۷-۴۵۲۷     | م.م.م. طالبی                    | ۷۱۵-۲۴۹۴     | 3545 Côte-des-Neiges, H3H 1V1                   | 3545 Côte-des-Neiges, H3H 1V1                   |
| معصومه علی محمدی         | ۲۸۹-۹۰۴۴        | علی مختاری               | آریا                   | ۴۵۰-۸۱۲-۷۳۶۹ | فریده شرفی                      | ۷۱۵-۲۴۹۴     | www.Amybeautysalon.com                          | www.Amybeautysalon.com                          |
| سپهر ملاحمدی             | ۷۴۸-۰۹۴۹        | سپهر ملاحمدی             | کباب سرا               | ۴۵۰-۸۱۲-۷۳۶۹ | ترجمه و دعوتنامه رسمی           | ۶۹۱-۴۳۸۳     | سوزان                                           | ۸۱۳-۴۹۴۷                                        |
| گنجی                     | www.GanjiCo.com | نان و شیرینی             | ساختمان                | ۷۳۷-۴۵۲۷     | رضا داودی                       | ۶۹۱-۴۳۸۳     | رویا                                            | ۹۳۴-۳۳۷۴                                        |
| نان و شیرینی             | ۸۳۶-۵۵۵۳        | نان سنگک آذر             | بازرس ساختمان          | ۷۳۷-۴۵۲۷     | فیروزه مسیحا                    | ۴۳۸-۹۲۰-۹۳۰۵ | فریبا                                           | ۴۸۷-۰۸۰۰                                        |
| نان سنگک آذر             | ۶۳۴-۶۳۶۳        | نوسازی و تعمیرات ساختمان | عزیزرضا شریف زاده      | ۷۳۷-۴۵۲۷     | شهریار بخشی                     | ۶۲۴-۵۶۰۹     | آزادانا                                         | ۷۳۱۸-۸۳۹                                        |
| نوسازی و تعمیرات ساختمان | ۴۴۱-۴۲۹۵        | شرکت بن                  | محوررضا اسکندری        | ۷۳۷-۴۵۲۷     | خاطره تحویل داری یکتا           | ۴۳۸-۳۹۰-۰۶۹۴ | پرسپولیس                                        | ۴۳۸-۳۵۷-۷۰۰۰                                    |
| شرکت آماج                | ۹۴۲-۹۹۶۹        | لوله کشی پتانسیل         | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | سارا کیانی                      | ۸۸۴-۱۰۱۶     | پنج ستاره                                       | ۸۴۶-۰۲۲۱                                        |
| لوله کشی پارس            | ۲۹۰-۲۹۵۹        | بهنام                    | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | چاپ و کپی                       | ۴۸۸-۵۳۳۳     | صرافی الیت                                      | ۹۸۹-۲۲۲۹                                        |
| بهنام                    | ۴۴۱-۴۲۹۵        | وام مسکن                 | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | فتوکپی ان دی جی                 | ۴۸۸-۵۳۳۳     | شریف                                            | ۲۲۳-۶۴۰۸                                        |
| وام مسکن                 | ۶۰۶-۵۶۲۶        | بهرز باباخانی            | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | حسابداری                        | ۴۵۸-۷۵۹۹     | صرافی رویال                                     | ۸۳۶-۷۰۹۰                                        |
| بهرز باباخانی            | ۶۰۶-۵۶۲۶        | آتوسا تنگستانی فر        | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | اردشیر معین افشاری              | ۴۵۸-۷۵۹۹     | پاسیفیک                                         | ۲۸۹-۹۰۱۱                                        |
| آتوسا تنگستانی فر        | ۹۹۵-۳۰۴۱        | شیرین تیموری             | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | حسین خردبین                     | ۲۴۲-۶۰۳۴     | ExpertFX                                        | ۸۴۴-۴۴۹۲                                        |
| شیرین تیموری             | ۹۷۹-۹۸۰۹        | مهرداد مرادخانی          | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | حجت رستمی                       | ۵۴۹-۱۳۴۴     | الکترونیک - برق کار                             | ۳۵۲-۶۸۸۳                                        |
| مهرداد مرادخانی          | ۸۳۴-۸۰۵۳        | مهد کودک                 | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | سرور صدر                        | ۷۷۷-۳۶۰۴     | آراز الکتریک                                    | ۳۵۲-۶۸۸۳                                        |
| مهد کودک                 | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | مهدیه سلیمی                     | ۸۸۶-۷۴۷۱     | آژانس های مسافرتی                               | ۴۸۴-۴۰۰۰                                        |
| دیوید برگر               | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | حمل و نقل                       | ۸۸۶-۷۴۷۱     | سلطان تراول                                     | ۴۸۴-۴۰۰۰                                        |
| دیوید برگر               | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | المپیک                          | ۹۳۵-۳۳۰۰     | فرناز معتمدی                                    | ۸۴۲-۸۰۰۰ EXT: ۲۹۶                               |
| دیوید برگر               | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | قربان                           | ۸۸۷-۰۴۳۲     | مهری صدوقی                                      | ۹۴۰-۱۶۴۲/۴۳                                     |
| دیوید برگر               | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | Loadex Transport                | ۲۳۴-۳۳۹۹     | سعید هاشمی                                      | ۲۷۲-۹۹۹۹                                        |
| دیوید برگر               | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | خدمات ویزای توریستی             | ۲۳۴-۳۳۹۹     | آموزش                                           | ۶۷۵-۴۴۰۵                                        |
| دیوید برگر               | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | خیاطی                           | ۲۳۴-۳۳۹۹     | پروین عبائی - فارسی                             | ۶۷۵-۴۴۰۵                                        |
| دیوید برگر               | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | تایلور بجان                     | ۴۱۹-۱۰۳۹     | مدرسه فردوسی                                    | ۵۰۲-۴۳۷۸                                        |
| دیوید برگر               | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | 2121 Rue Crescent #102, H3G 2C1 | ۲۱۲۱-۲۱۲۱    | مدرسه وست آیلند                                 | ۶۲۶-۵۵۲۰                                        |
| دیوید برگر               | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | خدمات در ایران                  | ۶۹۱-۴۳۸۳     | مدرسه دهخدا                                     | ۲۵۸-۸۱۸۶                                        |
| دیوید برگر               | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | دارالترجمه فرهنگ                | ۶۹۱-۴۳۸۳     | آموزشگاه (راندگی)                               | ۲۵۸-۸۱۸۶                                        |
| دیوید برگر               | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | دارو خانه                       | ۶۹۱-۴۳۸۳     | آموزش (موسیقی)                                  | ۹۹۶-۱۶۲۰                                        |
| دیوید برگر               | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | کلنسیسم ریاحی                   | ۵۱۹-۳۰۶۰     | پیانو / فخاریان                                 | ۹۹۶-۱۶۲۰                                        |
| دیوید برگر               | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | فارماپری لاوال                  | ۴۵۰-۶۲۸-۸۱۰۰ | استاد بیانست فرچه داغی                          | ۴۸۴-۸۷۴۸                                        |
| دیوید برگر               | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | فارماپری لاوال                  | ۴۵۰-۶۲۸-۴۰۰۷ | آکادمی آریا                                     | ۸۳۹۴۴۴۴                                         |
| دیوید برگر               | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | دندان پزشکی                     | ۶۳۴-۷۲۸۱     | دکتر رضا یاوریان                                | ۶۵۳-۳۰۵۰                                        |
| دیوید برگر               | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | راضیه رضوی                      | ۶۳۴-۷۲۸۱     |                                                 |                                                 |
| دیوید برگر               | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | شریف نائینی                     | ۷۳۱-۱۴۴۳     |                                                 |                                                 |
| دیوید برگر               | ۹۶۱-۸۷۴۶        | دیوید برگر               | لاله رهبین             | ۷۳۷-۴۵۲۷     | علی شفیعی                       | ۶۸۵-۶۲۲۲     |                                                 |                                                 |



Cover  
NO.669

## 16. Histoire de couverture

Comment la spiritualité affecte-t-elle la santé publique ?

Que disent les experts à ce sujet ?

Neurologue français dans une interview avec un site Web basé en Suisse :

«Il faut explorer la voie de la guérison spirituelle»

■ Taraneh Nazeri et Ashkan Amiri

### 13 Communauté :

Pegah Sharifi

Un rapport sur trois femmes scientifiques iraniennes au Canada

### 25 Immigration:

M. Alimohammadi

Quels sont les emplois les plus importants dont le Canada a besoin ?

### 36 Cinema:

Aref Mohammadi

L'histoire d'un secret de vingt ans d'un immigré afghan nommé aux Oscars 2022

### 53 Economie:

Armin Aryanpour

Comment le mouvement des camions Freedom Convoy affecte-t-il l'économie canadienne?

### 63 Afghanistan:

Nargis Hashimi

Un rapport: Initiative du Centre des femmes afghanes de Montréal pour l'emploi et l'autonomie des femmes



13



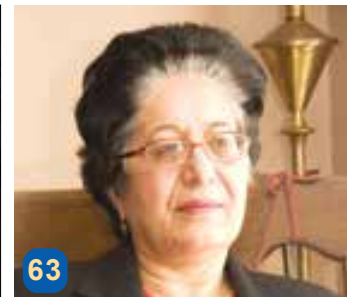
25



36



53



63

Publication: Journal Hafteh / 4479777 Canada Inc

Un magazine hebdomadaire pour la communauté Afghane/iranienne de Montréal

A weekly Magazine for the Afghan/Iranian Community in Montreal

17 fev 2022, numéro 669

Hafteh will not be published on the following dates during 2022:

January 6th March 24th  
July 7th October 13th

Siège social:  
1980 Rue sherbrooke O  
Suite#: 900  
Montreal H3H 1E8

This project is funded in part by the Government of Canada.

Ce projet est financé en partie par le gouvernement du Canada.

Canada

Rédacteur en chef: Khosro Shemiranie

Editeur en ligne : Arash Mohebi

Photographe: Mahnaz Zangirzani

Dessinateur: Siros Yahyaabadi

Littérature: Farangis Shakiba

Psychologie: Dr Elham Gerami

Economie: Armin Aryanpour

Immigration: Masoumeh Alimohammadi

Cinema: Aref Mohammadi

Medicine: Dr. Faegheh Ebrahimi

Droit: Me Niousha Riahi

Communauté afghane: Nargis Karimi Hashimi,

Actualité Communauté: Zahra Salehi



le prix: \$2.50

Les frais de l'abonnement annuel: 120 dollars



**PERMONT**  
Entrepreneurs généraux / General contractors Inc.

تیم مدیریت با بیش از ۳۰ سال سابقه 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  
5575 boul. de la Verendrye, Montreal, H4E 3R6  
RBQ # 5639-5874-01

## آنچه رویای شماست، تلاش من خواهد بود



### مشاور املاک مسکونی و تجاری

- خرید، فروش، پیش فروش و اجاره کلیه املاک مسکونی، تجاری و صنعتی
- خرید و فروش بیزنس ها
- کمک به اخذ وام مسکن با کمترین نرخ بهره
- همراهی در کلیه امور مربوط به محضر

GRUPE IMMOBILIER  
**LONDONO**  
REALTY GROUP INC

**هلیا عارفی دوست**

(514) 996-1065

✉ helia@londonogroup.com

📱 helia\_realtor\_mtl

صرافی  
بیستی  
مونترال



Montreal

BISTI  
EXCHANGE

ارسال حواله



خرید و فروش ارز



خرید و فروش ارزهای دیجیتال



وسترن یونیون



Competitive rates - Fast transfers - FINTRAC-regulated



+1(514) 806 0020 | [www.bisti.ca](http://www.bisti.ca) | [bisti@bisti.ca](mailto:bisti@bisti.ca) | [instagram.com/bistifx](https://www.instagram.com/bistifx)

Sutton



ارزیابی رایگان

# فیروز هماتیان

مشاور املاک مسکونی و تجاری

با تجربه ۲۰ سال در املاک و ۳۸ سال در سابقه کسب و کار در مونتreal

- مشاور ارشد املاک در مونتreal 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 درآمدزا
- خرید و فروش انواع یزینس

## گشایش یافت: دفتر امور املاک هماتیان

جنب اخوان و تپش دیجیتال و صرافای رویال



(514) 827-6364

fhematiyan@sutton.com

6160 Rue Sherbrooke west Montreal H4B 1L8

**Firouz Hemmatiyan**

Courtier Immobilier Agrée

Certified Real Estate Broker



**INSTITUT TECHNIQUE**  
**AVIRON**  
**TECHNICAL INSTITUTE**  
**DE MONTRÉAL**

80 années écoulées pour le bon service

• امکان دریافت وام و بورس  
• مشاوره برای کارایی ارائه می شود

**Service de Placement Disponible**

## روایهای خود را واقعیت بخشید

Les cours sont disponibles en français ou en anglais  
Le cours de dessin industriel est offert en ligne ou en présentiel

**Programmes D.E.P 1800 heures:**

**دوره های حضوری**

- Soudage-montage
- Mécanique automobile
- Électricité

**دوره های آنلاین**

- Dessin industriel

**امتحانات: حضوری در محل، دورانی و آنلاین**

- جوشکاری و مونتاژ
- مکانیک اتومبیل
- برق کاری
- طراحی صنعتی






5460 Royalmount, Ville Mont-Royal ☎ De La Savane

www.avirontech.com

514-739-3010

## 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

**بسته خرید ویژه، مخصوص پرستاران و پزشکان عزیز**

## Mahdi Ansari

Courtier immobilier résidentiel  
Residential Real estate Broker



GROUP IMMOBILIER  
**LONDONO**  
REALTY GROUP INC

 www.mahdiansari.com  
  medi.ans.mtlbroker

 **514-588-0609**  
**CANADA AWARDED BROKER 2020 - 2021**