

هفته

Haft e H

سال نهم - شماره ۴۰۰

پنجشنبه ۷ مرداد ۱۳۹۵ - ۲۸ جولای ۲۰۱۶

بها: ۲,۵۰۰ دلار / در موثرال رایگان

لبخندی به شکرانه ۴۰۰مین دیدار
۴۰۰ هفته
و ۴۰۰ «هفته»



گفت و گو با مریم گرامی، روانشناس؛ چگونه کودکانی سالم داشته باشیم؟ / مهدیه مصطفایی
کانادا حمایت امیر خدیر، نماینده مجمع ملی از پروفیسور زندانی، هما هودفر / هفته
دانش چهار اشتباه رایج در مورد شارژ گوشی‌های هوشمند / مریم ایرانی
ورزش راستی چرا دوپینگ خوب نیست؟ / مژگان رجبی

Design by: Ali Tehrani

400 www.Haft e H.ca



موفقیت حق شماست، آن را تصاحب کنید!

دوره دانشگاهی زبان فرانسه: تمامی سطوح

دوره دانشگاهی زبان انگلیسی: تمامی سطوح

دوره دانشگاهی کارآفرینی

دوره های **Starting a Business** (ثبت نام رایگان)

TELUQ/MATCI

ارائه خدمات تضمینی

پیگیری اختصاصی برای هر دانشجو/ برنامه زمانی قابل انعطاف

روشهای نوین کسب دانش

یادگیری سریع و موثر

مشاوره اختصاصی به هفت زبان

اعطای مدارک معتبر دانشگاهی

دوره های واجد شرایط دریافت وام و بورس (در پروسه تقاضا و پیگیری مراحل با شما همراهیم)

با ما تماس بگیرید:



(514)747-2161 Ext: 616 (Saba)



info@matci.ca



1922, Rue Sainte Catherine Ouest #600 Montreal Qc (H3H 1M4)

علی شفیعی
دکتر Dr. Ali Shafiei



جراح، دندانپزشک

Member of International Association for Orthodontists
Member of the Ordre des dentistes du Québec
فارغ التحصیل ۱۹۸۱ دانشگاه تهران با بیش از ۳۰ سال سابقه

Clinique Dentaire PEARL در وست آبلند

- دندانپزشکی زیبایی - جراحی دندان عقل
- درمان بیماری های لثه - درمان ریشه دندان
- دیجیتال رادیوگرافی و پانورکس - ارتدنتیسی
- Invisalign
- Implants

در خدمت تمامی اعضای خانواده

Open week-ends & Evenings
Financing Available

514.685.6222

www.pearldentalclinic.ca

4531 Boul Des Sources, Suite 201, Roxboro, QC H8Y 3C2

آتوسا تنگستانی فر



هدیه من به شما
پرداخت اولین قسط
دو هفته گانه وام بانکی شما

استودیو و آپارتمان یک خوابه در خیابان شربروک

۶۲۵ و ۷۰۰ دلار در ماه

برای اطلاعات بیشتر لطفا با من تماس بگیرید



سرویس رایگان و خدمات ویژه برای:

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



1896 boul. Thimens, St- Laurent, QC H4R 2K2

514 995 3041

atosa@vantagerealtygroup.ca

1396 SAINTE-CATHERINE W. # 425
MONTREAL, QC H3G 1P9



(514) 787-8848
(514) 497-9505

graphic design

logos & label

brochures

business card

posters

flyers

menus

ad@haftch.ca

Clinique Dentaire Soleil

دکتر شریف نامینی



ارایه دهنده بیشترین خدمات دندان پزشکی از جمله:

- جراحی دندان عقل
- سفید کردن دندانها با Sapphire
- درمان ریشه (Root Canal)
- کودکان
- خدمات پروتز از جمله پروتز روی ایمپلنت
- ارتودنسی مینور
- ساختن روکش و پل
- پر کردن دندانها و زیبایی
- رادیوگرافی (Intraoral-Extraoral)

دانشجویی ۲۰٪ الی ۳۰٪
بیماران جدید ۱۰٪

ویژه
تخفیف
ویژه



www.cliniquedentairesoleil.com
clinique_soleil@yahoo.com
Clinique.Dentaire.Soleil

5450, Ch. de la Côte-des-Neiges, Suite 308, Montréal, QC, H3T 1Y6
544, rue Beaubien Est, Montréal, QC, H2S 1S5

(514) 731 1443
(514) 277 1157

این فرصت استثنایی را از دست ندهید!

در مرکز شهر: خانه برای فروش



آپارتمان زیبا طبقه همکف، ۱۱۱۰ فوت مربع، روبروی پارک لافونته، درست روی مرز پلاتو و ناحیه مرکز شهر. ده دقیقه پیاده تا متروی شریبروک.

بسیار نورگیر، با کف چوبی و ۹ فوت ارتفاع سقف: سه اتاق خواب، یک سرویس بهداشتی، اتاق نشیمن، اتاق نهارخوری، آشپزخانه. دارای یک پارکینگ باز و یک انباری.

از آنجا که این واحد یک کلینیک کودکان بوده است می‌تواند علاوه بر استفاده کاربری تجاری مسکونی هم باشد.

با خانم جهان قلادی تماس بگیرید:

(514) 994-7653





سال نهم - شماره ۴۰۰

پنجشنبه ۷ مرداد ۱۳۹۵ - ۲۸ جولای ۲۰۱۶
بها: ۲,۵۰ دلار / در مونترال رایگان

1396 Ste Catherine St. West
Suite # 425
Montreal QC, H3G 1P9
(514)787-8848

- www.hafteh.ca
- info@hafteh.ca
- editor@hafteh.ca
- ad@hafteh.ca
- ISSN 1918-4379 HaftehH

در صورت تمایل برای حمایت از تلاش های ما کمک های مالی خود را به حساب زیر واریز کنید
Chacavac Cultural Centre
TD Canada Trust
Transit #: 0515
Account #: 5209119

تعطیلات هفته در سال ۲۰۱۶

میلادی: ۷ ژانویه

۲۴ مارس

۷ جولای

۱۳ اکتبر

ساعت کار دفتر هفته:

سه شنبه، چهارشنبه و

پنجشنبه از ۱۰ صبح تا

۳ بعدازظهر

۲۲



مهدیه مصطفایی

گفت و گو

چگونه کودکانی سالم داشته باشیم؟

مریم گرامی، عضو انجمن مشاوره و روان درمانی کانادا اگر در این مرحله با انتقاد زیاد یا کنترل زیاد مواجه شوند و نتوانند درست این مرحله را طی کنند احساس گناه پیدا می کنند...

۸



هفته

کانادا

حمایت دکتر امیر خدیو، نماینده مجمع ملی کبک از هما هودفر

هما هودفر استاد مردم شناسی و جامعه شناسی دانشگاه کنکوردیا در تهران تفهیم اتهام شده و قرار است محاکمه شود. اما هنوز نوع اتهامات وارد شده، علنی نشده است.

۴۸



مریم ایرانی

دانش

بررسی های علمی روی حسادت حسود... هرگز نیاسود

۱۲



هفته

گزارش

در مونترال: اعتصاب غذا در حمایت از زندانیان سیاسی ایران

۴۶



آزمین آریان پور

جامعه

رشد جمعیت، مفید یا زیانبار؟

شماره ۴۰۰

۴۰ ادبیات شعر: این هفته با زهره طلوع حسینی / فاطمه اختصاری

۴۲ ادبیات کتاب: کلاسیک ها؛ قصه های شیخ اشراق از شهاب الدین یحیی سهروردی / هفته

۵۰ ورزش: راستی چرا دوپینگ خوب نیست؟ / مژگان رجبی

۵۴ جامعه: یادی از پرویز پروین، ستاره ای که درخشید و خاموش شد / دکتر محمود دهقانی

۵۹ آشپزی و سرگرمی / هفته

۶۲ قصه های هفته / زینب مسلم زاده، هاله هفت لنگ

۶۴ فال هفته / سارا نژادی و خاطره تحویل داری یکتا

۶ سخن هفته: سربلند و سبز باش ای جنگل انسان / سردبیر

۱۱ مهاجرت: نظرخواهی دولت از مردم درباره پذیرش مهاجران / معصومه علی محمدی

۱۴ اخبار مونترال: برگزاری دومین نشست طنز و شوخ طبعی در فرهنگسرای سینا / مهدیه مصطفایی

۱۶ تقویم: تقویم رخدادهای جامعه افغان و ایرانی مونترال

۲۰ هنر در شهر: موسیقی کولی های سارایوو / پریسا کولان

۳۴ آیدین شافاق: میلی ایستقلال ادبیاتین سرکرده سی؛ جلیل محمدقولوزاده / لیلی خاقانی

۳۸ اندیشه: ابن سینا و طوفان انتقادات؛ بخش پنجم از پنج بخش / رضا داودی

DAVID BERGER

Avocat - Attorney

Immigration-Refugees-Citizenship



دیوید برگر

پنج دوره نماینده مجلس فدرال و سفیر سابق کانادا

عضو کانون وکلای کبک، مهاجرت - پناهندگی - شهروندی

تقاضای اقامت موقت و دائم، شامل ویزای دانشجویی، ملاقات، نیروی کار ماهر

تقاضای مهاجرت از طریق برنامه های تجاری و انسان دوستانه

تقاضای پناهندگی، فرجام درخواست های پناهندگی

بررسی حقوقی تقاضاهای ارائه شده به دادگاه فدرال کانادا و دادگاه عالی کبک

توجه خاص به نیازهای حقوقی مراجعه کننده

Tel: 514-284-1157 Cell: 514-961-8746

bergerdav@gmail.com

1980 Sherbrooke Street West, Suite 900-25, Montreal, Quebec H3H 1E8

سر بلند و سبز باش ای جنگل انسان

سردبیر

به شماره ۴۰۰ رسیدیم، به همت بلند تیم «هفته». در آغاز بسیاری امید به یکسالگی آن هم نداشتند، و به حق: آخر کدام جامعه ۳۰-۲۰ هزار نفری تازه مهاجر است که یک هفته‌نامه داشته باشد؟ اما جامعه افغان-ایرانی موفق شد و دست‌در دست هم این مجله را از آب و گل گذراند.

سر هر شماره اگر نگوییم صد، دست‌کم ده دلیل برای مرگ این نونهال وجود داشت اما چنین نشد. چراکه به ازای ۴۰۰ شماره، دست‌کم ۴۰۰۰ فرشته‌ی ناجی به کمک شتافتند، همان لحظه که فکر می‌کردی دارد تمام می‌کند، دارد می‌میرد... چه شب‌های بسیار که همکاران بیدار ماندند تا مجله راهی چاپخانه شود و چه هفته‌ها و ماه‌ها که چندرغاز حقوق این یا آن همکار پرداخت نشد چرا که حساب بانکی پر از خالی بود اما معصومانه دم برنیاوردند و همراه ماندند تا صبح از راه برسد و همیشه صبحی از نو دمید.

«هفته» برای من بیش و پیش از هر چیز نماد توانمندی جامعه‌ای است که هرگاه به نیروی خود آگاه شود کوه‌ها را جابجا خواهد کرد و هفته‌نامه که سهل است به آنچه که امروز در ذهن هم نمی‌گنجد خواهد رسید. به قول سیاوش کسرایی فقید: جنگلی هستی تو ای انسان / جنگل ای روییده آزاده / سر بلند و سبز باش ای جنگل انسان از هزاران خواننده، صدها حامی مشترک، ده‌ها آگهی‌دهنده و بویژه از همکاران عزیزم سپاس‌گزارم که در این راه ناهموار با هم بودیم و شماره ۴۰۰ «هفته» را ممکن کردیم. یقین دارم در آینده نیز چنین خواهد بود. به همه شما عزیزان تبریک می‌گویم.



هفته

۲۸ پرونده هفته

لبخندی به شکرانه ۴۰۰مین دیدار
۴۰۰ هفته و ۴۰۰ «هفته»

مهدی غفوری: دوست دارم خسته نباشیدی ویژه به دست اندرکاران داوطلبی بگویم که متواضعانه و بدون هیچ چشم‌داشتی در تمام این سال‌ها با مجله هفته همکاری کرده و زمان و انرژی برای این کار گذاشته‌اند...

صورت آواز مرغ است آن کلام
غافل است از حال مرغان مرد خام

با سپاس ویژه از همکاران این شماره:
آرمین آریانیپور، فاطمه اختصاری، مزگان رجیبی، فرشید سادات‌شریفی، شراره شاکری، زینب مسلم‌زاده، و هاله هفت‌لنگ

- نوشته‌های فرستاده شده پس فرستاده نمی‌شوند.
- استفاده از طرح‌ها و آگهی‌های هفته نیاز به کسب اجازه دارد.
- درباره‌ی مضمون آگهی‌های منتشر شده هیچ گونه مسئولیتی متوجه هفته نیست.

ادبیات: علی زندیه و کیلی

هنر: پریسا کولان

دانش: مریم ایرانی

موسیقی: ارسام انوری و سعید سالیانی

اندیشه: رضا داودی

ورزش: فرهاد مفیدی

فال هفته: سارا نژادی و خاطره تحویل‌داری

سردبیر: خسرو شمیرانی

صفحه‌آرایی: آتلیه هفته

دبیر بخش آذربایجان: لیلی خاقانی

بخش افغان: نرگس هاشمی و حبیب عثمان

کاریکاتور نیست: داریوش رمضان

عکاسی: حامد تابعین

اخبار کبک و کانادا: شهروز پزشکی

اخبار جامعه افغان و ایرانی مونترال: مهدیه مصطفایی

- هفته از همه‌ی علاقه‌مندان دعوت به همکاری می‌کند.
- برداشت مطلب با ذکر ماخذ آزاد است.
- لطفا مطالب خود را زیر هزار واژه (برمبنای واژه‌شمار ورد) نگاه دارید.
- هفته در ویرایش و کوتاه کردن مطالب‌های رسیده آزاد است.

حمایت دکتر امیر خدیر، نماینده مجمع ملی کبک از استاد زندانی پروفیسور هما هودفر



دکتر امیر خدیر، نماینده مجمع ملی کبک



هما هودفر استاد دانشگاه کنکور دیا زندانی در اوین

هما هودفر استاد مردم‌شناسی و جامعه‌شناسی دانشگاه کنکور دیا در تهران تفهیم اتهام شده و قرار است محاکمه شود. اما هنوز نوع اتهامات وارد شده، علنی نشده است. انجمن وکلای کبک نیز از هما هودفر حمایت کرده است.

نیمی از آنان به برخی از خواسته‌های خود رسیدند.»
امیر خدیر از دولت کانادا درخواست کرد از ایران بخواهد زندانیان سیاسی را آزاد کند.

سفارت کانادا از سال ۲۰۱۲ در تهران تعطیل شده است که این مسئله باعث پیچیده‌شدن مذاکرات دیپلماتیک بین اوتاوا و تهران شده است. دولت فدرال گفته است این پرونده در اولویت قرار دارد اما به دلایل محرمانه بودن آن، جزئیات درباره اقدامات دولت در این پرونده افشا نمی‌شود.

امیر خدیر همچنین از شرکت‌های بزرگ نظیر بمباردیه که در حال مذاکره با ایران هستند، درخواست کرد این پرونده را نیز مطرح کنند.

به نوشته پایگاه اینترنتی رادیو کانادا، امیر خدیر نماینده حزب همبستگی کبک در مجمع ملی کبک از هما هودفر حمایت کرد.

امیر خدیر و شماری از فعالان حقوق بشر روز جمعه به مدت ۴۸ ساعت به نشان همبستگی با زندانیان اندیشه و هما هودفر استاد دانشگاه کانادایی ایرانی به‌طور نمادین اعتصاب غذا کردند. هما هودفر از ششم ژوئن در ایران زندانی است.

امیر خدیر گفت: «حدود ششصد زندانی سیاسی در ایران مجبور شده‌اند برای جلب توجه، جهت برقراری عدالت، کاهش فشار از خانواده‌هایشان، یا فقط برای به دست آوردن امکانات درمانی اعتصاب غذا کنند. تا به الان



Financière

Money Wise
Financial

ارسال ارز به ایران و سایر نقاط جهان

Currency Exchange & Money Transfer

514-485-6000

6520 St. Jaques Montreal, QC H4B 1T6

کاهش جنایات در کبک

برای نخستین بار در دوازده سال اخیر، میزان جنایات در کانادا در سال ۲۰۱۵ افزایش یافت. این روند در استان کبک معکوس بوده است. جنایاتی از قبیل کلاهبرداری، سرقت خانگی و قتل در دیگر استانهای کانادا رو به افزایش است. شاخص وخامت جنایات، شاخصی است که حجم و وخامت جنایاتی را اندازه گیری می کند که پلیس ثبت کرده است.

بر اساس ارقام سازمان آمار کانادا، شاخص وخامت جنایات از سال ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۵ به میزان ۵ درصد افزایش یافته است. با این حال، این شاخص حدود ۳۱ درصد کمتر از رقم ثبت شده در سال ۲۰۰۵ است.

میزان جرایم و جنایات، اندکی در استانهای اونتاریو، بریتیش کلمبیا و ساسکاچوان افزایش یافت در حالی که در استان آلبرتا این شاخص ۱۸ درصد افزایش یافت. پس از ایجاد این شاخص در سال ۱۹۹۸ این چهارمین باری است که میزان جرایم بیش از ۱۰ درصد افزایش نشان می دهد. در همین مدت شاخص وخامت جنایات در استان کبک ۳ درصد کاهش یافته است.

این شاخص در جزیره پرنس ادوارد در پایین ترین سطح استانی قرار دارد. در سال ۲۰۱۵ حدود ۱.۹ مورد نقض قوانین جنایی به استثنای جرایم رانندگی در کانادا به ثبت رسیده است که این رقم ۷۰ هزار مورد بیشتر از سال ۲۰۱۴ است.

جنایتکاران کانادایی علاوه بر توسل به خشونت، بیشتر به تلاش به قتل و کلاهبرداری روی آورده اند. اما جنایات مرتبط با مواد مخدر در سال ۲۰۱۵ نود درصد کاهش یافته است.

شهرهای کبک و شربروک با کمترین میزان جنایات مواجه بوده اند. در این دو شهر جنایات ۶ درصد کاهش یافته اند.

از سوی دیگر میزان جنایات در بین جوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله برای نهمین سال پیاپی کاهش یافته است.

رشد اقتصادی کانادا کمتر از پیش بینی ها خواهد بود

کاهش قیمت نفت پیامدهای زیادی بر اقتصاد استان آلبرتا و اقتصاد کانادا خواهد داشت. به نوشته لاپرس، سازمان موسوم به (Conference Board) کانادا اعلام کرد به رغم رشد خوب اقتصادی در اوایل سال، میزان رشد اقتصادی سالانه صرفا ۱.۴ درصد پیش بینی می شود. این در حالی است که در سه ماهه اول سال ۲۰۱۶ میزان رشد اقتصادی به ۲.۴ درصد می رسد. علت رشد بهتر اوایل سال این بود که خانواده های کانادایی بیشتر خرج می کردند و همچنین میزان صادرات افزایش یافته بود و ساخت و ساز خانه های مسکونی نیز رو به افزایش بود. این وضع در ماه مارس دوام نیاورد و در ماه بعد میزان تولید ناخالص داخلی کاهش یافت. پس از آتش سوزی های فورتمک موری شرکت های نفتی فعالیت خود را در این بخش از آلبرتا متوقف کردند.

بر اساس پیش بینی های (Conference Board) متوقف شدن تولید نفت در آلبرتا، باعث کاهش ۳.۵ میلیارد دلاری درآمدهای شرکت های نفتی و گازی شد.

این گزارش تصریح می کند شرکت های نفتی و گازی در حال کاهش سرمایه گذاری های خود هستند در حالی که شرکت های بخش های دیگر هنوز نتوانسته اند این کاستی را جبران کنند.

پیش از آن نیز صندوق بین المللی پول پیش بینی کرده بود میزان رشد اقتصادی کانادا با کاهش در مقایسه با پیش بینی های قبلی، در سال ۲۰۱۶ به ۱.۴ درصد خواهد رسید.



کلیسای قدیمی در اوتاوا به کلی در آتش سوخت



در ساعت هجده روز شنبه، ناقوس کلیسا فرو ریخت و این مسئله باعث بهت و حیرت حاضران شد. علت آتش سوزی هنوز مشخص نشده است. این روستا در فاصله ۷۵ کیلومتری شرق اوتاوا واقع است.

کلیسای روستای سنت ایزیدور در استان اونتاریو روز شنبه طعمه حریق شد و به کلی در آتش سوخت. به گفته شاهدان آتش سوزی اوایل بعد از ظهر، اندکی پس از وقوع طوفان، آغاز شد. ده ها مامور آتش نشانی به محل اعزام شدند و سریعاً اطراف کلیسا را تخلیه کردند. صدها تن از ساکنان روستای سنت ایزیدور نیز مجبور به تخلیه خانه هایشان شدند.





**Bureau de Change
Currency Exchange**

(514) 844 - 4492

1405 Boul DE Maisonneuve O, info@expertfx.ca
Montréal QC, H3G 1M6 www.expertfx.ca



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

پهپاد، ابزار کی خطرناک یا ابزار آینده؟



چند سالی است که پهپاد طرفداران زیادی پیدا کرده است. پهپادها پیشرفته شده‌اند و قیمتشان نیز به طور محسوسی کاهش یافته است.

به نوشته پایگاه اینترنتی رادیو کانادا، برخی اوقات استفاده تفریحی از پهپاد خطرناکی ایجاد می‌کند. خلبانان بسیار نگران شده‌اند زیرا برخی از آنان شاهد نزدیک شدن پهپادها به مسیرهای پرواز خود هستند. از اول ژانویه ۲۰۱۴ تا ۱۶ ژوئیه ۲۰۱۶ سازمان حمل و نقل کانادا از ۱۲۸ مورد گزارش نگران‌کننده مرتبط با پهپاد پرده برداشته است.

معمولا خلبانان از حضور پهپاد در مسیر پرواز خود شکایت دارند. در یکی از تازه‌ترین حوادث در یازدهم ژوئیه گذشته در فرودگاه پیر الیوت ترو دو مونترال، یک فروند هواپیمای ایرکانادا در ارتفاع ۲۸۰۰ پایی هنگام نزدیک شدن به مرحله فرود با پهپادی مواجه شد. این پهپاد از فاصله حدود یکصد پایی زیر هواپیما عبور کرد. ژان مسیه رئیس انجمن کانادایی مالکان هواپیما و خلبانان، گفت واضح است که حادثه‌ای بسیار وخیم صورت خواهد گرفت. فقط زمان آن هنوز مشخص نیست.



می‌گوید: «یک روز کنترل پهپاد را به‌خوبی در دست داشتم. ناگهان نمی‌دانم چه شد که این وسیله به دور خود چرخید، از کنترل خارج شد و سقوط کرد.» وی می‌گوید با پهپادهاش عکس‌های هوایی زیبا می‌گیرد. او اکنون همواره می‌کوشد پهپادش را در میدان دید خود حفظ کند و هرگز از ارتفاع سه‌هزار پایی بالاتر نمی‌رود. سازمان حمل و نقل کانادا در دستورالعمل خود از گردانندگان پهپادها خواسته است همواره پهپادها را در میدان دید قرار دهند. در حال حاضر پرواز پهپاد خارج از میدان دید ممنوع است. با وجود این، پهپادبازان غیرحرفه‌ای قوانین را رعایت نمی‌کنند و فقط افراد حرفه‌ای موظف به رعایت مقررات سازمان حمل و نقل کانادا هستند.

وزارت حمل و نقل فدرال در نظر دارد قوانین جدیدی وضع کند. پهپادبازان غیرحرفه‌ای با محدودیت‌های جدید مواجه خواهند شد درحالی که قوانین برای افراد حرفه‌ای، کمتر از قبل سخت‌گیرانه خواهد شد. به این ترتیب استفاده از پهپادها در بسیاری از زمینه‌ها

گسترش خواهد یافت. تا کنون فواید استفاده از پهپادها در فیلمسازی و بازرسی از ساختمان‌ها و بخش کشاورزی به اثبات رسیده است. در مزارع، عکس‌های هوایی پهپادها امکان شناسایی علف‌های هرز را فراهم می‌سازد و به این ترتیب مشخص می‌شود کجا باید بیشتر از مواد علف‌کش استفاده کرد. همچنین در بخش امنیت عمومی نیز از پهپاد استفاده شده است. در شهر آلم، برنار دالر مدیر خدمات پیشگیری از حریق خواستار استفاده بیشتر از پهپاد در صورت وضع اضطراری است. در حال حاضر قوانین طوری است که او امکان استفاده از پهپادهاش را در وضع اضطراری ندارد.

وی می‌گوید: «این وضع واقعا ناراحت‌کننده است زیرا در برخی موارد، واقعا استفاده از این وسایل کار ما را واقعا آسان‌تر می‌کند.»

همه در انتظار قوانین جدید سازمان حمل و نقل کانادا هستند که قرار است سال آینده اعلام شود. خلبانان امیدوارند برای افراد غیرحرفه‌ای قوانین سخت و سفت شود.



مینو اسلامی

مشاور املاک در مونترال بزرگ - مسکونی و تجاری

- تهیه وام مسکن برای دانشجویان و تازه واردان
- کمک به کام با شما تا پایان قرارداد
- ارزیابی رایگان



Minoo Eslami
 Real estate broker
 meslami@sutton.com
 Sutton
 9515 Lasalle Boul. Lasalle
 Cell: 514 967 5743
 Office: 514 364 3315



24 years experience in Montreal
 Titulaire d'un permis du Québec

Maison de Voyages
House of Travel
 آژانس مسافرتی / فریلاز معتمدی

پرواز به ایران و سایر نقاط با بهترین نرخ ها
 مناسب ترین بسته‌های مسافرتی Last Minute

farnaz@hot.ca
 www.hot.ca

514-842-8000 Ext. 296
 1170 Place du Frère André (Square Phillips)
 Montréal, Québec, H3B 3C6

نظرخواهی دولت از مردم درباره پذیرش مهاجران

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

اخبار مهاجرت
معصومه علی محمدی

بدیهی است ایجاد زمینه این گفت‌وگو‌های ملی بین دولت و شهروندان یک کشور، نسیمی تازه و گوهری با ارزش در جهت دموکراسی محسوب می‌شود.

با مراجعه به لینک زیر می‌توانید در این نظرخواهی شرکت کنید:

https://secure.cic.gc.ca/consultations/1.1=ViewsOnImmigration-en.aspx?_ga=66185784.766865731.1462973756

لطفاً سؤالات خود را به آدرس ایمیل Q@hafteh.ca ارسال کنید. ما در شماره‌های آینده مجله هفته به سؤالات شما پاسخ خواهیم داد.



شهروندان خود در برنامه‌ریزی سال‌های آینده بها می‌دهد و نظرات جمع‌آوری شده، کمکی در جهت برنامه‌ریزی‌های مستحکم‌تری در زمینه پذیرش مهاجران آینده خواهد بود.

همچنین، سیستم مهاجرتی کانادا و نحوه پذیرش مهاجران بر اساس نیازمندی‌های این کشور همواره نقش موثری در موفقیت و پیشرفت اقتصادی کانادا ایفا می‌کند. علاوه بر این؛ مهاجرت قدرت‌های فرهنگی و اجتماعی کانادا را به صورت چشم‌گیری تقویت می‌کند.

این نظرخواهی به چهار قسمت زیر تقسیم شده است:

- 1) تقویت یکپارچگی کانادا
- 2) برطرف نمودن نیازهای مختلف اقتصادی و تخصصی کشور
- 3) مدرن کردن سیستم مهاجرتی کانادا
- 4) کنترل و اتخاذ نقش رهبری در برنامه‌های مهاجرتی بین‌المللی

این هفته دولت کانادا پروژه‌های را به نام گفت‌وگوی ملی در زمینه سیاست‌های مهاجرتی سال آینده کانادا معرفی نمود. این پروژه با مطرح کردن سؤالاتی با جزئیات زیاد، و به‌منظور نظرسنجی عموم انجام می‌گیرد.

این سوال‌ها به گونه‌ای طرح شده است که شهروندان کانادایی با پاسخ به سوال‌ها، نظر خود را در رابطه با گزینش مهاجران جدید در طی سال‌های گذشته، هم‌اکنون و آینده اعلام کنند. این نظرخواهی با جزئیات کامل به‌صورت آنلاین مطرح می‌گردد و از شرکت‌کنندگان درخواست می‌شود که حداکثر تا تاریخ پنجم ماه اوت برای تکمیل و ارسال پاسخ خود اقدام نمایند.

سؤالاتی از قبیل تعداد پذیرش مهاجرین بر اساس سهمیه‌های سالانه، برنامه‌های مختلف مهاجرتی، نحوه و میزان سرویس‌های رایگان پس از ورود به خاک کانادا و روش‌های پیشنهادی جذب نوابغ و دانشجویان خارجی از جمله سؤالات مطرح شده در این نظرسنجی‌اند.

این پروژه، به دنبال وعده دولت جدید در طول دوره انتخاباتی نوامبر سال گذشته پایه‌گذاری شده است. سیاست دولت فعلی بر این مبناست که با نظرخواهی از شهروندان کانادایی برای بررسی قوانین مهاجرتی کانادا اقدام کند و در صورت نیاز، قوانین و مقررات مهاجرتی را تغییر دهد.

نخست‌وزیر کانادا، جاستین ترودو، در بیانیه‌ای اعلام نمود که همبستگی و قدرت کانادا در سایه تنوع فرهنگ‌ها و مهاجران از اقصی نقاط دنیا نمایان است. بنابراین قدرت و همبستگی کانادا ارتباط مستقیم با برنامه‌های مهاجرتی کانادا و نحوه جذب مهاجران جدید دارد. بر این اساس، دولت با نظرخواهی از شهروندان کانادایی آنان را در این تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی سهیم دانسته و به نظرات



ICP Immigration Inc. www.icpimmigration.com



معصومه علی محمدی (بهبهانی)
با گروه مجرب خود ارائه‌کننده کلیه خدمات در زمینه اخذ مجوز اقامت دائم و یا موقت، برنامه‌های مهاجرتی فدرال و استانی از طرق سرمایه‌گذاری، تخصصی، کارآفرینی، خویشاوندی، دانشجویی، پناهندگی، ...
و همچنین تهیه دعوتنامه، سوگند نامه و تایید رسمی مدارک در کانادا می‌باشد.
جهت مشاوره و تعیین وقت قبلی با دفتر ما در مونتreal و تهران تماس حاصل فرمایید.
رضایت شما پشتوانه نام و اعتبار ماست.

Montreal office:
Cell: (514) 778 9011
Office: (514) 289 9044
Toll free from Iran:
(021) 8531 2878
info@icpimmigration.com
1117 Ste. Catherine west #511
Montreal Quebec H3B 1H9

Tehran office:
Tel.: (021) 2289 4567
(021) 2288 1683
[@ICPimmigration](https://www.instagram.com/ICPimmigration)

icrc **crcic**

در مونترال: اعتصاب غذا در حمایت از زندانیان سیاسی ایران



اعتصاب‌کننده و عابرن نیز مصاحبه‌هایی انجام شد که در اخبار همین شبکه در ساعات ۶ و ۱۱ همان شب پخش شد. روزنامه La Press پرخواننده‌ترین روزنامه فرانسوی زبان کانادا نیز گزارش مفصلي از این رویداد تهیه کرد.

انسانی در زمان بازداشت که در قوانین بین‌المللی و حتی قوانین داخلی ایران بر آن حقوق تاکید شده است، حق ملاقات و مکالمه و مکاتبه با خانواده، حق مرخصی، حق دسترسی به پزشک و درمان در خارج از زندان و نیز حق استفاده از غذا و پوشاک مناسب در زندان‌ها.

الاهه شکرایی ادامه داد: در این اعتراض ۴۸ ساعته، ۸ نفر ما را همراهی کردند و جالب این بود که استقبال از این اعتراض از سوی جامعه ایرانی بسیار چشمگیر بود که همین جا از ایرانیان و کسانی که ما را در این کار همراهی کردند قدردانی کنیم. این برنامه از سوی شبکه همبستگی برای حقوق بشر در ایران هماهنگ شده بود.

او گفت: ساعاتی قبل از شروع این اعتراض با آژانس سراسری خبری کانادا (Canadian press) مصاحبه صوتی و نوشتاری انجام شد و اعتصاب انعکاس سراسری پیدا کرد.

جمعی از دوستان با همراهی تعدادی داوطلب اعتصاب غذا را سر ساعت مقرر شروع کردند که با استقبال عابرن در محله‌ای شلوغ از شهر (روبه‌روی دانشگاه کنکورديا در میدان نورمان بیتون Norman Bethune) روبه‌رو شد.

تلویزیون سراسری کانادا (CBC) گزارش مفصلي از این رویداد تهیه نمود و در این گزارش با افراد

گروه همبستگی برای حقوق بشر در ایران روز ۲۲ تا ۲۴ جولای ۲۰۱۶ در حمایت از زندانیان سیاسی و عقیدتی در ایران دست به اعتصاب غذای نمادین در سراسر جهان زد. این اعتصاب به‌صورت همزمان در شهرهای مختلف دنیا از جمله مونترال بود. گروه همبستگی برای جمهوری عرفی و حقوق بشر در ایران-مونترال از امضاکنندگان فراخوان این اعتصاب غذا بودند. این برنامه نمادین اعتراضی در شهرهای پاریس، نیویورک، مونترال، گوتنبرگ، هامبورگ، آتلانتا، کلگری، فرزنو، دالاس و در برخی شهرهای دیگر اروپا و آمریکا و کانادا به‌طور همزمان از ساعت ۶ عصر روز جمعه ۲۲ جولای آغاز شد.

الاهه شکرایی، درباره جزئیات این حرکت حمایتی / اعتراضی به «هفته» گفت: اعتصاب غذا از جمعه ۲۲ جولای ساعت ۶ عصر آغاز شد و برای ۴۸ ساعت تا عصر روز یکشنبه ادامه یافت. این اعتصاب همزمان در ۱۴ شهر دیگر دنیا انجام شد. حرکت ما در همراهی با اعتصاب غذایی بود که زندانیان سیاسی زندان‌های ایران برای دستیابی حقوق اولیه و اساسی، انجام داده‌اند. درخواست‌های آنها بسیار بدیهی است: انتخاب وکیل و رسیدگی به اتهامات وارده در دادگاه صالح با حضور قضات بی‌طرف، خاتمه‌دادن به سیاست مرگ تدریجی و ادامه آزار و اذیت زندانیان سیاسی و عقیدتی و خانواده‌هایشان، برخورداری از حقوق

فروشگاه آریا SUPERMARCHE ARIYA

 1,99 \$ ماست حلال	 3,49 \$ توشی یک و یک	 2,99 \$ Chika Products	 14,99 \$ پنیر بلغار کیلویی	 1.50 \$ نانوایی با بخت روزانه
 3,99 \$ رَب کوجه یک و یک	 2,99 \$ رشته آش	 3L 5,49 \$ روغن مایع گیاهی	 11,99 \$ برنج سفید (10-lb) INDIA GATE	 کباب موجود است Take out



حلال Halal Food

3207, Boul. Taschereau, Greenfield Park, Qc J4V-2H4 (en face Jean Coutu)

Tel: 450-812-7369

www.marcheariya.com

انتقال سریع پول به افغانستان، پاکستان و ایران



مهاجرین عزیز

آیا می دانید که خریداران نیازی به پرداخت پورسنت ندارند؟

هدیه ما به خریداران: ۱۲۰۰ دلار هزینه محضر

اخذ وام برای مهاجرین با کمترین پیش پرداخت و بهره

هر چهارشنبه مشوره رایگان حضوری تک نفره و چهار نفره در داون تاون و یا وستایلند

هفت روز هفته مشوره رایگان تلفنی 514 969 2492



نادر خاکسار
مشاور املاک

● خانه سه خوابه زیبا (فوری فروشی) \$380,000 in West Island

● دو خوابه ۲۰۱۲ \$230,000 in Downtown

● خانه مجلل پنج خوابه \$980,000

● آپارتمان یک خوابه با منظره آب نمای زیبا \$220,000

● خانه سه خوابه \$400,000

برگزاری دومین نشست طنز و شوخ‌طبعی در فرهنگسرای سینا

طنزهایی به این‌گونه را بیافرینند. بر این اساس، مجموعه «دیرین‌دیرین» همان‌طور که از اسمش پیداست بر ساخته از یک مجموعه بازی زبانی نیز هست؛ به نوعی که با طنز می‌خواهد به مخاطب بفهماند که این موضوعات متعلق به خیلی وقت پیش است و به این ترتیب که فاصله‌ها را با قدرت و خطوط قرمز تنظیم کرده تا بتواند موضوعات اجتماعی را به نقد بکشد. بنابراین یک بخش گریز ناپذیر از این ارتباط، تصرف در کلام است. دوم این که کلیشه در طنز خیلی مهم است، بازنمایی مکرر یک موضوع آن را مبتذل می‌کند؛ به این ترتیب وقتی طنزپردازان را در خلق «موقعیت» تحت فشار قرار می‌دهیم آنها به سراع کلام می‌روند.

سادات شریفی در ادامه گفت: وقتی به تجربه طنزپردازی تصویری برمی‌گردیم، می‌بینیم که از زمان پخش مجموعه «ساعت خوش» موجی آغاز شد و به آثار مهران مدیری رسید. در طول این سال‌های طنزپردازی از سوی وی تنها بخش کمی از آن در زبان ماندگار شده و بنابراین نتیجه می‌گیریم که زبان و زمان دو چیزی هستند که پیوسته دست به‌غریبالگری می‌زنند. وی افزود: زبان به‌شدت در خطر است، اما نه به‌خاطر طنز؛ بلکه از دست رسانه.

در ادامه جلسه چند قسمت دیگر از مجموعه «دیرین‌دیرین» پخش شد و در پایان جلسه سخنرانان به سوالات شرکت‌کنندگان پاسخ گفتند و هر یک نمونه‌های معاصر از شعر طنز خواندند.

شایان ذکر است که قسمت سوم این نشست نیز در ماه آگوست در نشانی همیشگی فرهنگسرا (۶۵۲۸ سن ژاک غربی) برگزار می‌شود و به «نظریه‌ها و کارکردهای روان‌شناختی طنز و شوخ‌طبعی» خواهد پرداخت که تاریخ دقیق آن متعاقباً از همین طریق اعلام می‌شود. همچنین فایل‌های مکمل و منابع و نمونه‌های مرتبط با تمام جلسات ادبی سینا و از جمله این جلسه، در وبسایت به نشانی www.sadatscharifi.ir دسترس علاقه‌مندان بوده و خواهد بود.

و طنزهای نمایشی مهران مدیری در سال‌های اخیر، گفت: سبک و سیاقی صرفاً مبتنی بر کلیشه و تصرفات زبانی، در طنز عمر بسیار کوتاهی دارد و به‌زودی رو به فراموشی می‌رود. وی سپس به شعرهای سعدی و طنزگونه‌بودن قطعاتی از کتاب بوستان اشاره کرد و را خواند.

در ادامه جلسه دکتر فرشید سادات‌شریفی با توجه به اهمیت واژگان و استفاده آن در طنز گفت: این که در این



نوع بیان طنز در ادبیات تصرف شده است یا خیر؛ این که مجموعه‌هایی از این دست «دیرین‌دیرین» این ادبیات را از کجا آورده‌اند؛ تنها یک جواب جدی دارد و آن این است که یک مجموعه شگردها وجود دارد که بتوان انتقادها را در لباس طنز مطرح کرد و یک بخش آن این است که به عمد کلمات را غلط بخوانند. این بحث بسیار مهمی است. چرا که بسیاری از این روش‌ها و تغییر واژگان خود معنی و مفهوم خاصی دارد. به عنوان مثال، در قدیم اگر کسی نامه‌ای می‌نوشت و بر سر تمام لغت‌ها نقطه می‌گذاشت به این معنی بود که طرف مقابل توانایی خواندن را ندارد و همین روشی برای توهین به طرف محسوب می‌شد. وی ادامه داد: این ویژگی در زبان فارسی باعث شد که طنزپردازان از «زبان» به عنوان یک ابزار استفاده کنند و

«طنز و شوخ‌طبعی در ادبیات و انیمیشن ایران» عنوان نشست تخصصی ترویجی است که قسمت دوم آن نیز به همت فرهنگسرای سینا در روز سه‌شنبه ۱۹ جولای ۲۰۱۶ از ساعت ۶ و نیم عصر در فرهنگسرای سینا واقع در شماره ۶۵۲۸ سن ژاک غربی برگزار شد، در آن سعید عطایی، شاعر و فعال ادبی، و دکتر فرشید سادات‌شریفی (ادب‌پژوه مهمان در دانشگاه مک‌گیل) درباره طنز و شوخ‌طبعی در ادبیات و انیمیشن ایران سخن راندند.

پیش از شروع جلسه دکتر فرشید سادات‌شریفی از حضار خواست تا نظر خودشان را درباره «استفاده از واژه‌ها و کلیشه‌ها یا تغییر عمدی آن‌ها» در ساختن طنز بیان کنند. سپس ویدئویی از مجموعه طنز «دیرین‌دیرین» به نمایش درآمد. بسیاری از حضار بر این عقیده بودند که مطرح کردن مسائل و مشکلات اجتماعی و سیاسی بیش از هر چیز به روش طنز در ادبیات و ساخت ویدئوهایی به این سبک امکان‌پذیر است. بنابراین تغییر واژگان گاهی اوقات خوب هم هست. البته تعدادی از شرکت‌کنندگان با این کار مخالف بودند و معتقد بودند که این حرکت در واقع به ادبیات فارسی لطمه وارد خواهد کرد.

بعد از اتمام بیان نظرات، جلسه رسماً آغاز شد و در ابتدا سعید عطایی با اشاره به طنزهای عبید زاکانی در گذشته

IMPERIAL
Business School
www.ibs.quebec

Loans & Bursaries
Receive 900 CAD / month + 200 CAD / month per child*

1) French Courses All Levels

University Credit Courses
15h/week 9h - 15h
Monday-Tuesday-Wednesday
Limited Places

2) Starting a Business

Courses in English: Online 9h/week
Courses in French: In-class 6h/week
Diploma of Vocational Studies
from the Ministry of Education

460 St. Catherine West, Suite 302, Montreal H3B 1A7
514-207-9999 514-699-0689

Support with the Loans & Bursaries Application
*Under certain conditions

حضور کاریکاتوریست‌های ایرانی در فستیوال خنده مونترال

این جشنواره در سال ۱۹۸۳ در کبک (Quebec) تاسیس شد. هم‌اکنون مونترال به عنوان بزرگ‌ترین شهر کبک، مهم‌ترین مرکز این جشنواره است. جشنواره فقط برای خنده توسط Gilbert Rozon در سال ۱۹۸۳ تاسیس شد که در مدت دو روز برگزار می‌شد و یک رویداد فرانسوی بود. بعد از آن در سال ۹۸۵، Andy Nulman به جمع کارکنان این جشنواره پیوست و این جشنواره را به مدت یک ماه در طول ماه جولای گسترش داد.



جشنواره فقط برای خنده (Just for Laughs Festival)، جشنواره کمدی است که هر ساله در شهر مونترال کانادا در ماه جولای (تیر) برگزار می‌شود.

امسال در جشنواره فقط برای خنده (Just for Laughs Festival) مونترال ۷ کاریکاتوریست جوان در بخش مسابقه هنرهای تجسمی حضور داشتند و به رقابت با دیگر کاریکاتوریست‌های کشورهای دیگر پرداختند. این کاریکاتوریست‌ها با موضوعات مختلف اجتماعی و بین‌المللی از جمله جنگ در این فستیوال حضور یافتند. حسن امیدی، محبوب پاکدل، محسن اسدی، فائض علیدوستی، خانم مهدیه، آقای بابایی و آقای بهزاد هنرمندان شرکت‌کننده در این فستیوال هستند. برنده این مسابقه با نظر بازدیدکنندگان انتخاب و در پایان فستیوال معرفی خواهد شد.

برگزاری پیش‌نشست دوره درست‌نویسی در «فرهنگسرای سینا»

۴۳۸۹۲۷۰۰۳۶ فایل صوتی این نشست را دریافت کنند و از جزئیات ثبت‌نام و دوره مطلع شوند.

پاسخ گفتند. شایان ذکر است علاقه‌مندان تا دوم آگوست فرصت دارند تا با مکاتبه با ایمیل fsadatsharifi@gmail.com یا شماره

جلسه رایگان و توجیهی دوره «درست‌نویسی» از ساعت ۱۷ تا ۱۸ روز ۲۲ جولای در این مرکز برگزار گردید که در آن مدرس دوره به سوالات حاضران

پاسخ سوالات مهاجرت: زنده، تصویری، آن‌لاین

پخش زنده مطرح کنند و بلافاصله پاسخ مربوطه را دریافت کنند.»

این برنامه زنده از صفحات پارس کانادا، کنیارس، نشریه پرنیان، علی مختاری، ورود دات کام، ایرانیان کانادا، تلویزیون فیس‌بوکی ایرانیان کانادا و تعداد دیگری از صفحات و گروه‌های فیس‌بوکی نظیر راهنمای کار در مونترال و همیاری ایرانیان ونکوور هر دوشنبه پخش می‌شود. زمان پخش برنامه دوشنبه‌ها ساعت ۲۰:۳۰ به وقت تهران، ۱۲ ظهر به وقت مونترال و تورنتو و ۹ صبح به وقت ونکوور است.



اختیار کاربرانش قرار داده با استقبال افراد و رسانه‌های مختلف روبه‌رو شده و افراد می‌توانند هم‌زمان با شروع برنامه سوالات خود را در قالب کامنت زیر ویدیوی

شرکت کنیارس اقدام به راه‌اندازی یک برنامه زنده در صفحه فیس‌بوک این شرکت کرده است. مدیر این موسسه، علی مختاری هر دوشنبه ساعت ۱۲ ظهر به وقت مونترال در یک برنامه زنده تصویری که از طریق صفحات فیس‌بوک پخش می‌شود، شرکت کرده و به صورت آن‌لاین به سوالات مهاجران پاسخ می‌گوید. مدیر این برنامه می‌گوید: «آقای علی مختاری با هدف تسریع و تسهیل در پاسخ‌گویی به حجم زیاد سوالات در ماه‌های اخیر اقدام به راه‌اندازی جلسات ویدیویی زنده کرده است. این امکان جدید که فیس‌بوک در





cortravco
ياسمين
Yasmeen
514 594 0344
Conseillère en voyages
Travel Consultant

آژانس مسافرتی Voyages Cortravco

با خیال آسوده به تهران سفر کنید!
بهترین قیمت‌ها برای سفر
به شهرهای ایران
و تمامی نقاط جهان



7575 Trans Canada Highway Suite 100 Montreal, QC H4T 1V6
yasmeentali@yahoo.ca
Direct line: 514-387-7878 ext. 223 | Toll Free: 1-888-387-7878 | Fax: 514-387-6599

راه‌های درمان از طریق «همیوپی» در جلسه IBNG

نسبت به محیط اطرافشان خیلی حساس هستند. چون زمانی که در طبیعت بودند حساس‌تر توانستند خطرها را زودتر حس کنند و بگریزند و از آن جان سالم بدر برند و این نسل‌ها باقی بمانند. حال این حساسیت منشاء ذهنیت مغشوش شده و سلامت ماها را مختل می‌کند. چون هر لحظه با هر برخورد در بدن آدرنالین ترشح شده و کل سیستم را تحت تأثیر سوء خود قرار می‌دهد. درمان و پیش‌گیری در همیوپی بر اساس این حساسیت‌ها انجام می‌شود. در پایان صحبت‌ها سؤال‌ها مطرح و با پاسخ‌گویی جلسه در ساعت ۹ صبح با گزارش ریفرال‌ها پایان یافت.

همیوپی گذرانده است. او براساس نگرش همیوپی به شکل‌گیری بیماری‌ها در انسان صحبت کرد. موضوع صحبت او به خاطر اهمیت سلامتی انسان‌ها و اثراتی که بر حرفه و بیزنس آن‌ها دارد بود. او هر انسان را بر اساس این دیدگاه از دو منظر ژنتیک، محیط و شرایطی که در آن رشد می‌کنند توضیح داد. بنابراین این شرایط ذهنیت آن‌ها و نگاه‌شان به دنیا و اطرافیان را شکل می‌دهد. ذهنیت افراد جسم فیزیکی آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده و آن می‌تواند منشاء عوارض جسمی آن‌ها باشد که به نام بیماری‌های مختلف مطرح می‌شود. در این خصوص توضیحات دیگری هم داد از جمله این‌که چگونه در روند تکامل اکثریت جمعیت انسان‌ها

چهارشنبه ۶ جولای جلسه «همبستگی بازرگانان ایرانی مونترال» IBNG در ساعت ۸ صبح با ریاست میثاق قربانیان برگزار شد. او پس از خوش آمدگویی به حاضرین و شنیده شدن اخبار خوش از شرکت‌کنندگان خواست که خود را معرفی کنند. سخنران این جلسه پروین زرساو بود که یکی از اعضای گروه است. او تحت عنوان همیوپی، نوعی پزشکی تکمیلی صحبت کرد. او دارای لیسانس بیولوژی از دانشگاه تهران و فوق لیسانس رادیو بیولوژی از دانشکده علوم و فنون هسته‌ای وابسته به سازمان انرژی اتمی ایران است. در ایران ۲۲ سال سابقه کار در تهیه و تولید رادیو داروها دارد. او در سال ۱۹۹۹ به مونترال آمده و مدت ۵ سال دوره‌های همیوپی را با بریتیش انستیتوی

استقبال ادب‌دوستان مونترال از یادواره شاملو در «فرهنگسرای سینا»

سخنرانی آقای مسعود هوشیار (که مطلبی را ویژه این نشست تهیه کرده و از ایران فرستاده بودند)، بخش‌های مختلف این نشست پرمحتوا بود که از ساعت ۱۸:۳۰ تا ۲۰:۳۰ برگزار شد. سخنرانی‌های آن در قالب پرونده‌ای جدا و ویژه، در شماره آینده به خوانندگان هفته تقدیم خواهد شد.



جمعه ۲۲ جولای ۲۰۱۶ روزی بسیار خاص و پرفرت‌وآمد در فرهنگسرای سینا بود چرا که «شب بامداد»، ویژه گرامی‌داشت شانزدهمین سالگرد درگذشت احمد شاملو، با استقبالی بسیار چشمگیر روبه‌رو شد. شعرخوانی، توزیع بروشور معرفی برخی از تازه‌ترین آثار نشریافته در ارتباط با شاملو، پخش شاملوخوانی‌های خواننده محبوب موسیقی سال‌های اخیر ایران سهیل نفیسی، سخنرانی علیرضا کویانی و فرشید سادات‌شریفی و نیز پخش فایل صوتی و پاورپوینت

از پنج‌شنبه ۷ مرداد ۱۳۹۵ / ۲۸ جولای ۲۰۱۶

تقویم رخدادهای جامعه افغان و ایرانی در مونترال

برای درج برنامه‌های خود در «تقویم هفته» اطلاعات مربوطه را به آدرس montreal@hafteh.ca ای میل کنید

پنج‌شنبه ۴ آگوست	سه‌شنبه ۲ آگوست	شنبه ۳۰ جولای	شنبه ۳۰ جولای
رونمایی کتاب «تهران کوه کمرشکن» کافه لیت/ مبین میلانی	جلسه ماهانه همدلان فرهنگسرای سینا	شب گردشگری شیراز خانه ما	بازدید از پارک درخت به درخت انجمن ایرانیان دانشگاه شربروک
19:00 Thu. Aug. 04. 2016 1448 Sherbrooke W	18:30 Tue. Aug. 02. 2016 6528 St. Jacques W	Sat. Jul. 30. 2016 4862 Boul. St. Charles Pierrefonds	Sat. Jul. 30. 2016 526 Rang Sainte-Anne, Drummondville
پنج‌شنبه ۱۴-۱۱ آگوست	جمعه ۱۲ آگوست	یک‌شنبه ۷ آگوست	جمعه ۵ آگوست
فستیوال orientals خانه ایران	شب شعر خوانی خانه ما	جلسات «حیدربابا خاطیره لری» گروه ساوالان	سخنرانی «چگونه مدرسه مناسب...» خانه ما/ مینا طبرانی
11:00 Thu. Aug. 11. 2016 Old Port	19:00 Fri. Aug. 12. 2016 4862 Boul. St. Charles Pierrefonds	19:00 Sun. Aug. 07. 2016 1090 Ave Greene	19:00 Fri. Aug. 05. 2016 4862 Boul. St. Charles Pierrefonds
جمعه ۱۹ آگوست	یک‌شنبه ۱۴ آگوست	شنبه ۱۳ آگوست	جمعه ۱۲ آگوست
سخنرانی: «نگاهی به ۲۸ مرداد» خانه ما	گپ و گفت‌وگوی دوستانه با صرف صبحانه خانه ما	جشن استقلال افغانستان مرکز زنان افغان	دوچرخه سواری انجمن ایرانیان دانشگاه شربروک
19:00 Fri. Aug. 19. 2016 4862 Boul. St. Charles Pierrefonds	9:00 Sun. Aug. 14. 2016 4862 Boul. St. Charles Pierrefonds	17:00 Sat. Aug. 13. 2016 2626 Cote Des Neiges	Fri. Aug. 12. 2016 790 Ave du Park, Sherbrooke, QC J1N 3N8
شنبه ۸ اکتبر	شنبه ۲۴ سپتامبر	شنبه ۲۷ آگوست	یک‌شنبه ۲۱ آگوست
کنسرت «عارف» تپش دیجیتال	نمایش «پایتخت» پرشیا فیلم و ایساکو	شب شاد خانه ما	جلسات «حیدربابا خاطیره لری» گروه ساوالان
Sat. Oct. 08. 2016 2200 Rue Mansfield	20:30 Sat. Sep. 24. 2016 7141 Sherbrooke W	19:30 Sat. Aug. 27. 2016 4862 Boul. St. Charles Pierrefonds	19:00 Sun. Aug. 21. 2016 1090 Ave Greene

راه اندازی وبسایت صرافی پرسپولیس در مونترال

این است که هزینه‌های نقل و انتقال ارز کاهش یابد و نرخ مناسب تری جهت خرید یا فروش در نظر گرفته شود. روش قیمت گذاری بر روی ارز به صورت عادلانه توسط خریداران و فروشندگان انجام می‌شود و خرد جمعی معامله گران نرخ واقعی و منصفانه ارز را در هر زمان تعیین می‌نماید.»

برای کسب اطلاعات بیشتر و نحوه آشنایی با سیستم خرید و فروش آنلاین ارز می‌توانید به وبسایت صرافی پرسپولیس PersepolisExchange.com مراجعه کنید.

مشابه در اروپا و استرالیا، سایت صرافی پرسپولیس با کارکردی ساده و روان طراحی و اجرا گردید. به طور خلاصه نحوه عملکرد وبسایت به اینگونه است که خریدار یا فروشنده ارز پس از ثبت نام در وبسایت، آگهی خود را با قیمت پیشنهادی در سایت ثبت می‌نماید، و چنان چه مبلغ پیشنهادی یکی از خریداران با مبلغ پیشنهادی یکی از فروشندگان تطابق داشت، نماینده صرافی پرسپولیس هماهنگی لازم جهت نقل و انتقال ارز را انجام می‌دهد.» درباره هزینه‌های این نقل و انتقال مالی او می‌گوید: «هدف

وبسایت صرافی پرسپولیس به عنوان سایتی برای خرید و فروش ارز به طور مستقیم توسط مصرف‌کننده راه اندازی شد. مدیر این وبسایت بعد از راه اندازی آن به «هفته» گفت: «این سایت در کانادا جهت ارتباط مستقیم خریداران و فروشندگان واقعی طراحی و راه اندازی شده و به خریداران و فروشندگان این امکان را می‌دهد تا بدون نیاز به واسطه، ارز مورد نیاز خود را به سرعت بخرند یا بفروشند.»

آقای مجتبی طباطبایی ادامه می‌دهد: «بعد از انجام مطالعات مقدماتی و بررسی تجربیات سایت‌های

برگزاری جلسه سالانه انجمن دفاع از حقوق بشر در ایران؛ مونترال

میثاق‌ها و مقوله نامه‌های وابسته به آن مغایرت نداشته و فعالیت در این زمینه را به سود ایرانیان بدانند، استقبال می‌کند، و در این راستا همواره آماده شنیدن انتقادات و نظرات هموطنان جهت ارتقاء و تکمیل فعالیت‌های خود است، زیرا:

- ما معتقدیم که مقوله حقوق بشر امری پویاست و با گذشت زمان و پیچیده‌تر شدن روابط انسان‌ها با یکدیگر و محیطی که در آن زندگی می‌کنند، همواره نیازمند تحول و انطباق مبانی آن با شرایط جدید است.
- ما معتقدیم نقض حقوق انسان‌ها که در منشور جهانی حقوق بشر

انجمن دفاع از حقوق بشر در ایران؛ مونترال، جلسه مجمع عمومی سالانه خود را برگزار کرد. در این جلسه اعضای جدید شورای هماهنگی با آرای شرکت‌کنندگان انتخاب شدند. شورای هماهنگی انجمن دفاع از حقوق بشر در ایران- مونترال در تاریخ ۱۶ جولای ۲۰۱۶ ضمن صدور اطلاعیه‌ای در این زمینه، از علاقه‌مندان دعوت به همراهی و همکاری کرده است. متن بیانیه به قرار زیر است:

«همان طوری که مطلع هستید، انجمن مطابق روال سال‌های گذشته همواره از مشارکت همه ایرانیان با هرنوع تفکر و عقیده‌ای که با بیانیه جهانی حقوق بشر،



آپارتمان ۱ خوابه واقع در قلب مرکز شهر ساخت ساختمان ۲۰۱۴ قیمت ۴۱۹۰۰۰ دلار
 خانه ۶ خوابه ۲، سرویس بهداشتی ۲۹۰۰ متر زمین، واقع در South Shore قیمت ۷۱۹۰۰۰ دلار
 آپارتمان ۳ خوابه، ۱۵۰ متر، دید رویخانه، ساختمان نو قیمت ۷۸۰۰۰۰ دلار
 آپارتمان ۲ خوابه، برج نوساز منظره بی نظیر گلف، رویخانه و مرکز شهر قیمت ۸۲۵۰۰۰ دلار
 ساختمان Triplex واقع در Plateau، با درآمد ۶۲۴۰۰۰ در سال قیمت ۸۹۰۰۰۰ دلار
 ساختمان ۹ واحد آپارتمان واقع در Plateau قیمت ۱۲۹۵۰۰۰ دلار
 ساختمان ۱۸ واحد آپارتمان واقع در NDG درآمد ۱۴۷۰۰۰ در سال قیمت ۱۹۹۰۰۰۰ دلار

مسعود نصر
 Courtier Immobilier Agréé
 همگام با قدمهای شما از ابتدای انتها
 (جستجوی ملك، دریافت بهترین وام و محضر)
 Cell : (514) 571-6592

خدمات ما برای خریداران رایگان میباشد
info@masoudnasr.com
www.masoudnasr.com
 38 Place du Commerce #280,
 ile des Soeurs H3E 1T8

دارالترجمه رسمی فرهنگ
 Bureau de Traduction Farhang
 Farhang Translation Office

OTTIAQ

رضا داودی
 مترجم رسمی

- ترجمه رسمی کلیه اسناد و مدارک
- گواهی امضاء و کپی برابر اصل
- ترجمه شفاهی در محاکم و ادارات
- تنظیم دعوت نامه رسمی
- تکمیل فرمهای مختلف

شعبه اول
 1396, Ste Catherine O.
 #425, Montreal, H3G 1P9
 Tel: +1-514 691 4383
 Toll Free from Iran:
 (021) 853 128 32
r.davoudi@farhang.ca

شعبه دوم
 3285 Cavendish Boulevard,
 # 355, Montreal, H4B 2L9
 Tel: +1-514 903 9797
khomi@farhang.ca
 +۹۸ ۲۱ ۶۶۴۲ ۱۵۱۱
 +۹۸ ۲۱ ۶۶۴۴ ۸۱۵۴
 دارالترجمه رسمی فرهنگ

شعبه ایران
 تهران، کارگرمشالی، تقاطع بلوار کشاورز،
 نبش کوچه گیتی، پلاک ۱۷۲-۱ طبقه ۲، واحد ۷
 +۹۸ ۲۱ ۶۶۴۲ ۱۵۱۱
 +۹۸ ۲۱ ۶۶۴۴ ۸۱۵۴
h.davoudi@farhang.ca

داده است:

کار روی پروژه‌های زیر: برگزاری کنفرانس حقوق بشر و خاورمیانه / ارزیابی فعالیت‌های انجمن در سالهای گذشته به منظور ارتقا ارتباط با ایرانیان / تهیه مقالات حقوق بشری برای نشریات محلی و سایت / تهیه مقالات تحلیلی در مورد مسائل حاد حقوق بشری در ایران (در این زمینه دوستان می‌توانند موضوع دل خواه خود را به انجمن پیشنهاد نمایند). / مطالعه و بررسی موضوع جرم سیاسی که اخیراً به تصویب مجلس شورای اسلامی رسیده است. / حقوق کودکان / بهداشت / نقض حریم خصوصی / حقوق زندانیان سیاسی / کارگاهها (عناوین پیشنهاد شده): حقوق خانواده / حقوق جوانان / حقوق مهاجرین / مسائل خانوادگی مهاجرین. / پایان اطلاعیه

ابعاد آن به صراحت توضیح داده شده است، بزرگ‌ترین معضل جهان معاصر است و دفاع از این حقوق و مقابله با نقض آن را اقدامی همگانی و عاجل می‌دانیم.

- ما معتقدیم حفاظت از محیط زیست رابطه تنگاتنگی با حقوق حقه انسان‌ها دارد. زیرا حفاظت از محیط زیست به معنای رعایت حقوق نسل‌های آتی است که باید روی این سیاره قابل زیست، زندگی کنند.
- ما معتقدیم رعایت حریم خصوصی شهروندان که روزبه روز توسط دولت‌ها با همکاری شرکت‌های چند ملیتی مود تجاوز قرار می‌گیرد، بخشی از حقوق انسانی است که باید محترم شمرده شود و تعرض به آن متوقف گردد.
- ما معتقدیم تنها با هم فکری و همکاری تمام انسان‌هایی که دلبسته‌ی نیکبختی نوع بشر هستند، پایبندی به کرامت انسانی تحقق پذیرفته و نهادینه می‌شود.

دوستان، ما در شرایطی قرار داریم که حقوق انسانی هموطنان مان در ایران به طور گسترده و برنامه ریزی شده نقض می‌شود و فعالین مدنی زیر فشارهای روز افزونی قرار دارند. ما در این برهه آگاهی یافتن از حقوق مان برای دفاع از آن، آگاهی از نقض حقوق بشر در تمامی ابعاد آن، اطلاع رسانی، افشاء هر گونه اعمال ضد انسانی و مغایر با منشور جهانی حقوق بشر را از وظایف خدشه ناپذیر انجمن دانسته و در این راستا با صمیمیت پذیری دست یاری شما هموطنان هستیم.

خواهشمنداست در صورت تمایل به همکاری با انجمن در زمینه‌های مختلف فرهنگی، آموزشی، و اطلاع رسانی از طریق آدرس زیر با ما تماس حاصل نمایید

Addhi2005@gmail.com

دوستان، انجمن برای سال پیش رو فعالیت‌های زیر را در برنامه کاری خود قرار

ادامه در صفحه ۴۴ ◀◀

سازمان‌های فرهنگی و اجتماعی در مونترال

مدرسه فردوسی
7085-Cote des neiges
514-502-4378

مدرسه فارسی زبان فرزندان
3333 Blvd Cavendish # 250
514-775-6508

Shield of Athena موسسه
مشاوره رایگان در مشکلات (خشونت) خانوادگی
www.shieldofathena.com
514-274-8117

IBNG همبستگی بازرگانی ایرانیان
گردهمایی صبحانه هر چهارشنبه
ساعت ۷:۵۰
www.ibng.ca

گروه فیس بوکی «خانه برای ایرانیان مونترال»
Home for Iranians of Montreal

گروه فیسبوکی «همه چیز در مورد مونترال»
برای اطلاع رسانی و همیاری ایرانیان
Infos pratiques sur Montréal

بنیاد آموزشی و فرهنگی آپنین
5180 Queen Mary #400
Montreal (QC) H3W 3E7
4383866111

کتابخانه نیما
5206 Decarie
514-485-3652

فرهنگ سرای سینا
سالن سخنرانی، مراسم و مجالس
514-488-3000
www.Seena.ca

ساوالان
گروه فرهنگی آذربایجان
514-768-5969

کافه ادبی
قصه خوانی، نقد و بررسی داستان و معرفی آثار ادبی
www.cafelitt.ca
514-632-6261

کافه لیت
www.Cafelitt.com
info@cafelitt.com

کانون فرهنگی نور
www.noorcenter.com
438-238-6518

مدرسه ایرانی دهخدا
مدرسه فارسی-هر شنبه
4976 rue Notre Dame (ouest)
514-258-8186 / 438-935-1380

بنیاد سخن آزاد
کنسرت‌های موسیقی امیل و سخنرانی
514-678-4030

بنیاد نیکوکاری ایرانیان مونترال - نیکو
514-624-4579
farzint@hotmail.com

«خانه ما» در وست آیلند
با برنامه‌های فرهنگی و تفریحی
4862 Boul. Saint-Charles, QC
H9H 3E2

خانه بچه‌ها
آموزش زبان و فرهنگ فارسی
1510 ch Herron, H9S 1B7
fotohy05@yahoo.ca

خانه کتاب ایران - میک
گالری - کتاب فروشی - کتابخانه
4438 De la Roche
514-373-5777

دوستاناران موسیقی کلاسیک (Dialogue)
514-484-8748
Sheida.g@hotmail.com

آموزشگاه هنری ر - می
3333 Boul. Cavendish, #285,
Montreal, QC. H4B 2M5
514-996-1620

انجمن دفاع از حقوق بشر ایران
info@addhi.net
www.addhi.net/farsi

انجمن دوستداران زرتشت
با هدف بازشناساندن جشن‌های باستانی
514- 731-1443

انجمن زنان ایرانی مونترال
اولین یکشنبه ماه : 8043-St. Hubert
iwamontreal@gmail.com

انجمن فرهنگی ایرانیان وست آیلند
مدرسه فارسی هر شنبه Lake 2900
514- 626-5520

انجمن ادبی ایرانیان مونترال
سخنرانی‌های ادبی، اجتماعی و تاریخی
www.ilsmontreal.org

انجمن زرتشتیان کبک
www.Zaq.org

انجمن مهندسان و معماران ایرانی کبک
514-946-5739
info@aieaq.com

SKY LAWN TRAVEL

VOYAGES SKY LAWN TRAVEL
آژانس مسافرتی اسکای لان
 بهترین نرخ های بلیط به ایران و از ایران به سایر نقاط جهان

شادی محمدی
Cell: 514-660-7135
 Shadim.sky@gmail.com

www.skylawn.net 433 Chabanel Ouest,
 Tel: 514-388-1588 Suite 111
 Fax: 514-388-2815 Montreal, QC. H2N 2J3

نغمه سروران **مترجم رسمی**

عضو رسمی انجمن مترجمان کبک و آناریو و شورای مترجمان کانادا
 مترجم شفاهی رسمی اداره مهاجرت و شهروندی،
 هیئت پناهندگان و اداره خدمات مرزی کانادا

● ترجمه و تأیید مدارک
 ● تأیید امضاء و کپی برابر اصل
 ● ترجمه شفاهی
 ● تنظیم دعوتنامه و تکمیل فرمهای رسمی

Tel: 514 285 1637
Cell: 514 889 8765
 nsarvaran@hotmail.com
 Heart of Downtown
 279 Sherbrooke West
 Office 205, Montreal (QC)
 H2X 1Y2

<p>1 Nun Island</p>  <p>2 bedroom with 2 parking condo 329000\$</p>	<p>2 Montreal</p>  <p>Condo for sale 3424 Av. Henri-Julien 840000\$</p>	<p>3 House in Boul Lasalle</p>  <p>House for Sale, Water View</p>	<p>4 House in Westisland</p>  <p>Semi-detached</p>
<p>5 House in Verdun</p>  <p>House complete rebuild a-z on 2010 Intergenerational suite in 2th floor 3 bathrooms, good quality hard-wood floors, large bedrooms</p>	<p>1 Hinchinbrooke</p>  <p>Property with business sale together</p>	<p>2 Plaza Côte-des-Neiges</p>  <p>Business for Sale on Plaza Cote des Neiges 49000\$</p>	

● Condo for sale 2 bedroom condo in st.lambert price 169K
 ● House in Kirkland 3bedroom,Finish basement, Garage 390000\$
 ● 2 bedroom condo 1400 SQFT with Garage for rent and sale

● 3500 sqft office space for rent in ste- dorothée
 ● Apt for rent in old montreal 1200\$

مشاورین املاک همتیان
مونترال | مسکونی - تجاری | ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن

Farsam Hemmatiyan فرسام همتیان
 Cell: 514-575-9697 □ Firouz Hemmatiyan
 Cell: 514-827-6364

Sutton 9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC H8R 2M9 | fhemmatiyan@sutton.com
 Bur: 514-364-3315 | Fax: 416-364-3649 | hemmatiyanf@sutton.com

For more info or visit call 514-827-6364 514-575-9697

نگاهی به رخدادهای هنری و فرهنگی در مونترال

هنر

در شهر هنر

■ پریسا کولان



پسر شبی / فیلم

Phantom boy

ورودی رایگان

شنبه و یکشنبه، ۶ و ۷ اوت ۲۰۱۶، ساعت ۱۰

«لئو» پسر بچه یازدهساله‌ای که در نیویورک زندگی می‌کند به خاطر بیماریش بستری است. «لئو» قدرت ویژه‌ای دارد. او می‌تواند از کالبد خود خارج شود و نامرئی و آزاد در هنگامی که بدن مادیش استراحت می‌کند به پرواز در بیاید، از دیوارها عبور و به همه جا سفر کند. همزمان «الکس» که پلیس است به خاطر شکستگی پایش در بیمارستان بستری است. او در حال پیگیری خلافتکاری است که تا ۲۴ ساعت آینده با ویروس‌های کامپیوتری کنترل شهر را به دست می‌گیرد. «الکس» و «لئو» یک روز وقت دارند تا او را شناسایی کنند.

بلیت‌های رایگان نمایش این فیلم از ساعت ۹:۳۰ صبح در محل عرضه می‌شود. تلفن اطلاعات: ۵۱۴۷۲۱۶۰۶۰

Cinéma Beaubien, 2396, rue Beaubien Est, H2G 1N2



با گذر از خاکسترها / تئاتر

A travers les cendres

ورودی رایگان

پنج‌شنبه ۴ اوت ۲۰۱۶، ساعت ۱۰:۳۰

گروه نمایشی «چکمه سورخ» La botte trouée سعی می‌کند که ورود به دنیای تئاتر حرفه‌ای را برای جوانان ساده کند. برای این کار، آن‌ها به جای ایالت کبک سفر و علاقه‌مندان را در محل زندگیشان ملاقات می‌کنند. آن‌ها خودشان را با هر شرایطی وفق می‌دهند تا بتوانند رسالت خود را که شادی کودکان و بزرگسالان است، به انجام برسانند. موضوع کار آن‌ها بر روی اسطوره‌هایی تخیلی و شخصیت‌های ماورایی متمرکز می‌شود.

این گروه به اهمیت مفاهیم اصلی زندگی می‌پردازد و سعی می‌کند که با پرداختن به زیبایی در تفاوت، قراردادهای زندگی را تغییر دهد. این برنامه برای کودکان بین ۶ تا ۱۲ سال مناسب است.

Square Cabot, Au coin de la rue Ste-Catherine Ouest et de la rue Atwater



کولی‌های ساریوو / موسیقی

Les gitans de Sarajevo

ورودی رایگان

پنج‌شنبه ۴ اوت ۲۰۱۶، ساعت ۱۹

«کولی‌های ساریوو» همچون صداهایی خانه‌به‌دوش با طبیعتی بازیگوش هستند که به یاری نوای کولی‌وار سازهایشان، ویولون، آکاردئون و سازهای دیگر به دور هم جمع شده‌اند. آن‌ها از بالکان الهام می‌گیرند. آهنگ‌هایشان به قلب گرما می‌بخشند، روح را رها و بدن را بیدار می‌کنند.

در این اجرا نوازنده و مخاطب با هم یکی و با دست‌زدن، آواز خواندن و رقصیدن هم‌پا می‌شوند و در کنار هم جشن می‌گیرند. «پوریس بارتولا» و هموطنانش یکدیگر را به شکلی اتفاقی در مونترال بزرگ پیدا کرده‌اند. آن‌ها از پانزده سال پیش تا به امروز هنر موسیقیشان را برای ساکنین این سرزمین پر از اقوام و نژادهای مختلف به اجرا درمی‌آورند.

Parc Garneau, H4E 3H8



دان گاوچران / آوازی

Dan cowboy

ورودی رایگان

دوشنبه ۱ اوت ۲۰۱۶، ساعت ۱۹

«دانیل کو» هنرمندی است که برای کودکان برنامه اجرا می‌کند و آن‌ها را به وجد می‌آورد. او داستان «دان» را روایت می‌کند که از سال‌ها قبل آرزوی این را داشته که به یک کابوی واقعی تبدیل شود. برای رسیدن به هدفش او باید با یک گاو نر دوئل کند. اما این گاو نر، یک گاو نر معمولی نیست. نام او «توتومانیتو» و خطرناک‌ترین گاو نر غرب دور است. او شاخ‌های بسیار تیز، حلقه‌ای در بینی و حتی قدرت‌های شیطانی دارد که با چشمان خونینش از آن‌ها استفاده می‌کند.

«دان» چگونه می‌خواهد از پس این حیوان وحشی و مهارناپذیر بر بیاید؟ آیا توانایش را دارد؟ او به تمام این سوالات پاسخ می‌دهد.

Parc Ménard, 9651 Rue Clément

دفتر ترجمه رسمی نوشاد جمال

مترجم رسمی، عضو کانون مترجمان رسمی کبک

Bureau de traduction juridique et interprétation simultanée
français, anglais et persan (farsi)

(OTTIAQ)

 محمد رضا نوشاد جمال M. Noushad Jamal	شعبه دوم 6630 Sherbrooke Ouest H4B 1N7 Vendôme Tel: (514) 622-8569	شعبه اول 3969 Rue Lanouette # 04 Montréal, QC H4G 1B5 De l'Église Tel: (514) 575-7080	● ترجمه رسمی تمامی مدارک ● مترجم شفاهی و کتبی به زبان‌های پارسی، فرانسه و انگلیسی ● تهیه کپی برابر اصل مدارک تحصیلی به وسیله دفترخانه رسمی در ایران ● تهیه دعوتنامه رسمی، تکمیل فرم‌های مختلف ● گواهی امضاء، تأیید کپی برابر اصل ● مترجم همراه برای امور پناهندگی، جنایی، طلاق و دیگر امور noushadcanada@hotmail.com www.noushadjamal.ca
	تحویل ترجمه در کوتاه‌ترین زمان هفت روز هفته یا تعیین وقت قبلی از ساعت ۹ صبح تا ۹ شب		



زمان‌های معلق / نمایشگاه Les temps suspendus

ورودی رایگان

تا یکشنبه ۲۸ اوت ۲۰۱۶، چهارشنبه ۱۳ تا ۲۱، باقی روزهای هفته ۱۳ تا ۱۷

«زمان‌های معلق» نمایشگاه گروهی «ژول موروسولی» و «کارولین کلوتیه» است که مخاطب را میان حس سرگیجه، لطافت و تعجب سرگردان می‌کند. با وجود استفاده از سادگی و فرم‌های مینیمالیستی، خطوط خالص و بازی با نور، این آثار بیننده را از مسیرش منحرف می‌کنند. سردرگمی پدید می‌آید، همه چیز تکرار می‌شود و گویی که زمان در این بازه متوقف می‌شود. آثار این دو هنرمند پایشان را از حد و مرز انسانی فراتر می‌گذارند. هیچ چیز پیش‌بینی‌پذیر نیست و این مخاطب را نگران می‌کند. بیننده از غیبت خودش هراسان می‌شود زیرا که خودش را در آینه نمی‌یابد. هنر آن‌ها دنیایی ناشناخته، خارج از مفهوم زمان را نمایش می‌دهد. تلفن اطلاعات: ۵۱۴۶۳۰۱۲۵۴

GALERIE D'ART STEWART HALL, 176, ch. du Bord-du-Lac – Lakeshore, Pointe-Claire, H9S 4J7



به دنبال آدم‌ها، مکان‌ها یا چیزهای دیگری گشتن / نمایشگاه Chercher des personnes, des lieux ou d'autres choses

ورودی رایگان

تا شنبه ۱۳ اوت ۲۰۱۶، از سه‌شنبه تا شنبه از ساعت ۱۲ تا ۱۷

«به دنبال آدم‌ها، مکان‌ها یا چیزهای دیگری گشتن» نمایشگاهی گروهی است که هنرمندان آن بیشتر با استفاده از هنر دیجیتال و رویکردی به تکنولوژی، با موضوعات و دغدغه‌هایی متفاوت و با تلاش «کورین بومیه» و «فنی گادوا» گرد هم آمده‌اند. «کورین بومیه» به موضوع خانواده و تطابق‌های بین‌المللی در بستری سیاسی اجتماعی می‌پردازد و بیشتر از عکس و ویدئو به عنوان ابزار استفاده می‌کند. «فنی گادوا» نیز به هويت و تجربه زنبودن مشغول است و به شکل گروهی یا انفرادی کارهایش را نمایش می‌دهد.

تکنولوژی در روابط اجتماعی، محیط زیست و فضای مجازی، بدن و فن‌آوری در جامعه معاصر نیز از موضوعات مطرح شده در این نمایشگاه هستند. تلفن اطلاعات: ۵۱۴۸۷۴۹۴۲۳

GALERIE B-312, 372, rue Sainte-Catherine Ouest Espace 403, H3B 1A2



رقص بازارچه / رقص Danse de marché

ورودی رایگان

سه‌شنبه ۹ اوت ۲۰۱۶، ساعت ۱۹

«رقص بازارچه» گروهی است که مخاطب خود را به جشن و پایکوبی، شادبودن، زندگی‌کردن و سپاسگزاری از زندگی و زنده‌بودن، خصوصاً زمانی که به خرید و فروش در بازارچه مشغول هستیم، ترغیب می‌کند. برای این کار این هنرمندان با طراحی حرکات موزون، chorégraphie رهگذران راه، در دنیای سبزیجات، میوه‌ها و خوراکی‌های مختلف غافلگیر می‌کنند. با کنجکاو در رقص معاصر و کشف بیشتر آن و با استفاده از خصیصه‌های این هنر، آن‌ها در این قطعه، از حرکات روزمره انسان الهام می‌گیرند. این برنامه بازیگوشانه، شوخ‌طبع و پرنشاط است که نظر عبورکنندگان را به خود جذب می‌کند و آن‌ها را برای چند دقیقه‌ای، برای تماشا کردن، متوقف می‌کند.

Parc Médéric-Martin, Coin des rues Hochelaga et Gascon



مونیخ / فیلم

Munich

ورودی رایگان

دوشنبه ۸ اوت ۲۰۱۶، ساعت ۲۰:۳۰

این فیلم به کارگردانی استیون اسپیلبرگ، به ماجرای کشتار ورزشکاران، در المپیک مونیخ سال ۱۹۷۲ می‌پردازد. این عملیات را به گروهی با نام «سپتامبر سیاه» نسبت می‌دهند. «آونز» یک مامور جوان موساد است که از طرف نخست وزیر برای شناسایی و از بین بردن افراد این گروه انتخاب می‌شود. او نام و هویتش را تغییر می‌دهد، تلاویو را در حالی که همسرش باردار است ترک می‌کند و برای انجام عملیات به اروپا می‌رود. در اروپا تلاش می‌کند تا با مرد مرموزی که «پاپا» صدایش می‌کنند تماس بگیرد و از طریق او به محل اختفای گروه «سپتامبر سیاه» پی ببرد. نمایش این فیلم به زبان فرانسه است. تلفن اطلاعات: ۵۱۴۸۷۲۲۲۰۰

Maison de la culture Maison-neuve, 4200, rue Ontario Est, H1V 1K1

LOADEX TRANSPORT INC.

شرکت حمل و نقل بین‌المللی

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

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

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

چگونه کودکانی سالم داشته باشیم؟

مریم گرامی، عضو انجمن مشاوره و روان‌درمانی کانادا

مهديه مصطفایی

اعتمادبه‌نفس را به همراه خواهد داشت.
۲. از یک‌ونیم سالگی تا سه‌سالگی: احساس استقلال در مقابل احساس خجالت و شک. در این سن کودک شروع به راه‌افتادن می‌کند و می‌خواهد استقلالش را نشان دهد. در این سن کودک استقلالش را با دور شدن از مادر، انتخاب اسباب‌بازی، انتخاب کردن لباسی که می‌پوشد و یا چیزی که می‌خواهد بخورد و غیره، نشان می‌دهد. در این سن بسیار مهم است که والدین اجازه دهند کودک توانایی‌هایش را امتحان کند و محیط مناسبی را برای استقلال بیشتر او فراهم کنند و در عین حال اگر کودک توانایی انجام کاری را نداشت کمکش کنند تا از ناکامی مداوم پرهیز شود. اگر کودکی در این مرحله زیاد کنترل شود یا از او زیاد انتقاد شود، اعتمادبه‌نفس او کاهش می‌یابد.

۳. مرحله سه تا پنج‌سالگی: ابتکار عمل در مقابل احساس گناه

در این سن کودکان شروع به تدارک دیدن فعالیت‌ها و ابتکار عمل در بازی‌های شان با دیگران می‌کنند. در این مرحله کودکان احساس امنیت و ابتکار عمل پیدا می‌کنند و یاد می‌گیرند که چگونه می‌توانند دیگران را هدایت کنند و تصمیم‌گیری کنند. اگر در این مرحله با انتقاد زیاد یا کنترل زیاد مواجه شوند و نتوانند درست این مرحله را طی کنند احساس گناه پیدا می‌کنند و در ادامه زندگی شان بیشتر از دیگران پیروی می‌کنند تا

خانم دکتر مریم گرامی از لحاظ بهداشت روان «کودک سالم» کیست؟

کودک سالم کودکی است که بتواند مراحل رشد سایکوسوشیال را مطابق با سن خودش طی کند و مهارت‌های اجتماعی سالم را یاد بگیرد و بداند خودش را چگونه با محیط و شرایط مختلف وفق دهد. کودک سالم عملکرد خوب و مثبتی در خانه، مدرسه و اجتماعش دارد.

برای فهم بهتر کودک سالم لازم است اشاره مختصری به مراحل رشد سایکوسوشیال داشته باشیم. بر اساس تئوری اریکسون ۸ مرحله رشد داریم ولی در این جا با توجه به موضوع ما که سن زیر ۷ سال است فقط ۴ مرحله از آن را اشاره خواهیم کرد:

۱. از زمان به دنیا آمدن تا یک‌ونیم‌سالگی: اعتمادکردن در مقابل اعتمادنکردن و ترسیدن اولین بحران زندگی در طی حدود یک سال اول زندگی رخ می‌دهد. نحوه درک کودک از این که دنیا مکان امنی است یا پر از اتفاقات پیش‌بینی نشده و حوادث است، در شکل‌گیری اعتماد و بی‌اعتمادی نقش مهمی دارد. در این مرحله اگر مراقبتی که کودک دریافت می‌کند مستمر، درخور اعتماد و پیش‌بینی‌پذیر باشد، حس اعتماد در کودک رشد می‌کند و این حس اعتماد در ارتباط‌های آینده‌اش همراهش خواهد بود و به او احساس امنیت می‌دهد و در غیر این صورت احساس ترس و عدم

شاید یکی از دغدغه‌هایی که مادرها دارند رفتارهای به نظر نابه‌نجاری است که فرزندان در برخوردهای مختلف در اجتماع بروز می‌دهند. اما هرگز فکر کرده‌ایم که خودمان چگونه رفتار می‌کنیم و چگونه در شکل‌گیری رفتار و برخورد خردسالانمان تاثیر می‌گذاریم؟ به هر حال وقتی دغدغه‌ی برخی رفتارهای خردسالانمان برجسته می‌شود در پی چاره می‌افتیم و متأسفانه بسیاری از ما اولین جایی که برای پیدا کردن جواب‌هایمان به سراغش می‌رویم متخصصان اینترنتی هستند. با یک جست‌وجوی ساده هزاران جواب از آن‌ها دریافت می‌کنیم بدون در نظر گرفتن این که هر کودک با دیگری متفاوت است و در جنگل اینترنت گاهی گاو افلاطون می‌شود.

به هر حال برای من گذراندن یک دوره در کالج و آشنایی با یک روانشناس و روانکاو باعث شد تا بتوانم سوالاتی را که بیشتر ذهن هر مادر یا پدری را به خود اختصاص می‌دهد با دکتر مریم گرامی در میان بگذارم. بحث درباره کودکان بسیار مفصل و حساس است به خصوص اگر در زمینه روانشناسی و کنکاش درباره رفتارشناسی آنها باشد.

سوال‌های این مصاحبه شایع‌ترین پرسش‌هایی هستند که خانواده‌ها با فرزندان گروه سنی ۱ تا ۷ سال با آن روبه‌رو هستند.



عیب یابی کامپیوتری
جلوبندی
ترمز
فروش و تعویض لاستیک، روغن و باطری
جلوگیری از زنگ‌زدگی
لوازم یدکی
معاینه فنی جهت خرید خودرو

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

اتو سرویس شمیران

تعمیر و خدمات انواع خودرو

خرید/فروش/معاوضه انواع خودرو
ترمیم و بازسازی پوسیدگی بدنه

سرویس و خدمات در کوتاه‌ترین زمان
کیفیت مطلوب و قیمت مناسب

Recondition
نصف قیمت اورجینال
(۶ماه گارانتی)



تشویق شود. در این سن کودک سوالات زیادی دارد که باید با حوصله و اشتیاق به سوالاتش پاسخ داده شود تا او احساس مهم بودن بکند. در سن بالای ۵ سال باید به کودک مهارت‌های اختصاصی یاد داده شود و در این سن معلمان نقش بسزایی دارند. کودک در این سن نیاز دارد که توانایی‌هایش را به نمایش بگذارد و احساس غرور کند. برای تصمیم‌گیری این که چه مهارتی به کودک آموزش داده شود می‌توان از فعالیت مورد علاقه کودک شروع کرد. از آن جا که در

راه‌های افزایش اعتمادبه‌نفس در کودکان چیست؟

همان طور که در مراحل رشد توضیح دادم، برای شکل‌گیری اعتمادبه‌نفس در کودک زیر یک سال، باید مراقبت از کودک مستمر، درخور اعتماد و پیش‌بینی‌پذیر باشد. یعنی مراقبت به‌گونه‌ای باشد که کودک بتواند به مراقبش اعتماد کند و مطمئن باشد که حوادث پیش‌بینی‌ناپذیر، اتفاق نمی‌افتد. برای افزایش اعتمادبه‌نفس از یک‌ونیم تا سه‌سالگی باید اجازه استقلال به کودک داده

این که خودشان راهنما باشند. ۴. پنج تا دوازده سال: صلاحیت در مقابل احساس بست بودن و کم‌تربودن. در این مرحله کودک شروع به نشان دادن توانایی‌هایی که در جامعه پذیرفته است می‌کند و نیاز به برنده شدن دارد و در موقعیت‌هایی که می‌تواند تواناییش را اثبات کند، احساس غرور می‌کند. البته شایان به ذکر است که سن فقط یک محدوده است و کودکان مختلف ممکن است کمی زودتر یا کمی دیرتر این مراحل را طی کنند.

اگر در این مرحله (۳ تا ۵ سالگی) با انتقاد زیاد یا کنترل زیاد مواجه شوند و نتوانند درست این مرحله را طی کنند احساس گناه پیدا می‌کنند و در ادامه زندگی شان بیشتر از دیگران پیروی می‌کنند تا این که خودشان راهنما باشند

درباره دکتر مریم گرمی



در سال ۱۳۸۷ از دانشگاه تهران از رشته روان‌پزشکی فارغ‌التحصیل شد و به گفته خودش از همان سال در مرکز مشاوره دانشگاه تهران، علوم پزشکی و ایران به عنوان روان‌پزشک و روان‌کاو به کار آغاز کرد. در سال‌های ۱۳۹۰ و ۱۳۹۱ به عنوان روان‌پزشک نمونه علوم پزشکی انتخاب شد. او سپس در مطب شخصی پذیرای مراجعان مشکلات رفتاری کودکان، مشاوره در زمینه تربیت کودکان، مشاوره ازدواج، مشاوره خانواده و روابط بین‌فردی و روان‌درمانی و گروه‌درمانی بوده است. در حال حاضر به عنوان عضو انجمن مشاوره و روان‌درمانی کانادا در کلینیک Montreal holistic Wellness clinic کار می‌کند.

این سن، تشویق هم‌سن‌وسال‌ها هم برای کودک بسیار مهم است، لازم است مهارت‌های بین‌فردی کودک نیز رشد داده شود تا بتواند ارتباط موثری با هم‌سن‌وسالانش داشته باشد. نکته‌ای که مهم است در این جا یادآوری شود این است که اگر کودکی در هفت است؛ ولی مثلاً از دوسالگی مراحل رشدش درست پیش نرفته است و این کودک هنوز کارهای شخصی خود را (که در حد تواناییش از نظر سنی است) انجام نمی‌دهد و استقلال لازم را پیدا نکرده است، برای بهبود اعتمادبه‌نفس او باید از مرحله‌ای که فرد از نظر رشدی در آن مرحله قرار دارد، شروع شود. یعنی او را تشویق به استقلال‌داشتن و انجام‌دادن کارهای شخصی‌اش کنیم و با حمایت و تشویق کمک کنیم که تمام مراحل را تا سن واقعی خودش طی کند.

شود. به عنوان مثال به جای پوشاندن لباس کودک، صبر داشته باشیم و اجازه بدهیم کودک این کار را خودش انجام بدهد تا یا موفق شود یا درخواست کمک کند. در این مرحله والدین باید کودک را به استقلال تشویق کنند ولی در عین حال باید کودک را از شکست مکرر محافظت کرده و در جایی که کودک به تنهایی قادر به انجام آن کار نیست کمکش کنند. هم چنین به هیچ عنوان نباید برای شکست از او انتقاد کنند (به‌خصوص در مورد آداب دستشویی‌رفتن). در سن سه تا پنج‌سالگی برای افزایش اعتمادبه‌نفس باید کودک را تشویق به بازی‌های گروهی کرد تا مهارت‌های بین‌فردی در او افزایش پیدا کند. هم چنین باید در مقابل ابتکار عملی که انجام می‌دهد

آیا باید کودکان را برای انجام هر کاری تشویق کرد یا خیر؟

تشویق کودکان نقش بسزایی در سلامت روان آن‌ها بازی می‌کند و به‌خصوص در پیشبرد مراحل رشد ۲ و ۳ و ۴ که توضیح داده شد، بسیار مؤثر است؛ ولی مسلماً تشویق فقط باید در صورت انجام رفتارهای مناسب صورت گیرد و گرنه باعث تثبیت رفتارهای نامناسب در کودک خواهیم شد. بسیار مهم است که کودک بدانند برای چه رفتاری تشویق می‌شود و در عین حال کودک باید در محیط حمایت‌گر، محدودیت‌های توانایی خودش را هم درک کند. در نتیجه بسیار مهم است که تشویق، جهت‌گیری مناسبی داشته باشد.





فروشگاه بزرگ مواد غذایی اکسوفروت

علاوه بر مرغوب‌ترین پنیرها و تازه‌ترین میوه‌ها و سبزی‌های روز، زعفران، زرشک، کشک، انواع باسماطی و... انواع نان تازه: بربری، لواش و پیتا و هر پنجشنبه: سنگک تازه شاطر عباس مواد غذایی ارگانیک موجود است

EXO FRUITS

5192 Cote des neiges (Corner Queen-Mary) Montreal, QC., H3T 1X8
Tel: 514 738 1384 | Fax: 514 738 3682 | www.exofruits.ca

وقتی کودک خشمگین می‌شود بهترین برخوردی که والدین می‌توانند با وی داشته باشند و خشم وی را کنترل کنند، چیست؟
 اولین مسأله در برخورد با خشم کودک این است که نگذاریم خودمان احساس ناکافی یا گناه کنیم زیرا اغلب خشم کودکان روی والدین برون ریزی می‌شود. با کنترل احساس خودمان بهتر می‌توانیم کنترل احساس را به کودکمان آموزش دهیم. هدفمان در برخورد با خشم، سرکوب احساس خشم در کودک نیست؛ بلکه باید احساس او را

در این مرحله (از بدو تولد تا یک‌و‌نیم‌سالگی) اگر مراقبتی که کودک دریافت می‌کند مستمر، درخور اعتماد و پیش‌بینی‌پذیر باشد، حس اعتماد در کودک رشد می‌کند و این حس اعتماد در ارتباط‌های آینده‌اش همراهش خواهد بود و به او احساس امنیت می‌دهد و در غیر این صورت احساس ترس و عدم اعتماد به نفس را به همراه خواهد داشت.

بپذیریم و به کودک کمک کنیم که بتواند آن احساس خشم را به سمت سازنده‌ای هدایت کند. باید به کودکان کمک کنیم که تمام احساساتشان را بشناسند و بعد به آن‌ها راه‌های پذیرفتنی برای بیان احساساتشان را نشان دهیم. ما نمی‌توانیم احساسات قوی را انکار کنیم بنابراین باید آن‌ها را بشناسیم و مسئولانه و با احترام با آن‌ها برخورد کنیم. برای پاسخ مؤثر به رفتار خشن کودک، باید بدانیم چه چیزهایی خشم کودک ما را بر می‌انگیزد. خشم ممکن است دفاعی در برابر احساسات دردناک باشد، ممکن است همراه با حس شکست، اعتماد به نفس پایین، احساس تنهایی و یا ممکن است مربوط به اضطراب از موقعیتی که خارج از کنترل کودک است باشد. خشم هم چنین ممکن است همراه با احساس وابستگی باشد یا همراه با ناراحتی یا افسردگی باشد. در کودکی ناراحتی و خشم بسیار به هم نزدیکند و موضوعی که به یک بزرگسال احساس ناراحتی ایجاد می‌کند به یک کودک می‌تواند احساس خشم دهد.

در رابطه با کودک خشمگین باید به کدام نکته‌های اساسی توجه کرد؟

اول اینکه باید بین خشم و خشونت تفاوت قائل شویم. خشم یک احساس گذرا است که ممکن است به علت احساس ناکامی ایجاد شود؛ ولی

خشونت یک عمل صدمه‌رسان به یک فرد یا شیء است.

به‌علاوه در برخورد با خشم و خشونت باید تفاوت بین یک رفتاری که بیانگر یک مشکل است با یک رفتاری که طبیعی است را بدانیم.

همچنین در برخورد با کودک خشمگین، والدین ضمن پذیرش احساس کودک باید راه‌های را برای بیان این احساس به کودک یاد دهند و کافی نیست که فقط به کودکان بگوییم که رفتارشان پسندیده نیست. باید رفتار جایگزین را به آن‌ها آموزش دهیم.

البته در مواقعی که کودک رفتار مناسبی نشان می‌دهد، بسیار تشویق شود و به او گفته شود که چقدر این کارش را دوست دارید و تلاش در بالا بردن رفتارهای پسندیده شود. از طرف دیگر رفتار ناپسندی که درخور نادیده‌گرفته‌شدن هستند، نادیده گرفته شود.

مهم این است که خودمان الگوی مناسبی برایشان

در سن سه تا پنج‌سالگی برای افزایش اعتماد به نفس باید کودک را تشویق به بازی‌های گروهی کرد تا مهارت‌های بین‌فردی در او افزایش پیدا کند. هم چنین باید در مقابل ابتکار عملی که انجام می‌دهد تشویق شود.

باشیم و نشان دهیم که در هنگام خشم چگونه رفتار می‌کنیم.

باید به کودک یاد دهیم راجع به احساساتش صحبت کند و احساس خشمش را در قالب کلمات بیان کند.

حتما سیستم پاداش‌دادن می‌تواند برای تغییر رفتار بسیار کمک‌کننده باشد.

به‌ندرت و در مواردی که احتمال صدمه به خود یا دیگری وجود دارد، نیاز به محدودیت فیزیکی مستقیم وجود دارد؛ مثلا دست‌های کودک را بگیریم و اجازه زدن ندهیم.

لازم است به کودک کمک کنیم که متوجه علت استرسش شود. معمولا وقتی کودکان علت ناکامی خود را متوجه می‌شوند می‌توانند به گونه مناسب واکنش نشان دهند.

هرگاه لم است باید آماده باشیم که احساسات خود را نشان دهیم. گاهی یک کودک خشمگین فقط به یک بغل کردن و درک‌شدن احتیاج دارد.

اگر کودکی به یک تغذیه منظم و خواب سر وقت عادت نکرده، چه باید کرد؟

چند استراتژی برای کودکی که به خواب سر وقت عادت ندارد:

۱. زمان به خواب رفتن باید به طور دقیق برای کودک مشخص شود. این که از چه زمانی باید برای خواب آماده شود و از چه زمانی چراغ‌ها خاموش می‌شود، مورد تاکید قرار گیرد.

۲. شرایط مناسبی را برای به خواب رفتن ایجاد کنید. به عنوان مثال باید فاصله مناسبی بین بازی‌های ویدئویی یا تماشای تلویزیون و زمان خواب کودک وجود داشته باشد. اگرچه بسیاری از والدین فکر می‌کنند که تماشای تلویزیون ممکن است به خواب کودک کمک کند ولی در حقیقت باعث به تاخیر انداختن خواب می‌شود.

۳. در طول روز به فیلم‌هایی که کودک نگاه می‌کند یا مواردی که می‌شنود، توجه کنید. دیدن فیلم‌های ترسناک یا شنیدن خبر حوادث ناگوار می‌تواند باعث ترس شبانه شود. هم‌چنین باید از دیدن فیلم‌هایی که هیجان ایجاد می‌کنند در عصرها جلوگیری شود.

۴. فعالیت‌های آرام مانند خواندن کتاب قبل از به خواب رفتن به خواب کودک کمک می‌کند.

۵. با کودک راجع به اهمیت خواب و زمان به خواب رفتن صحبت کنید.

۶. حمام با آب گرم می‌تواند بدن کودک را آرام کند و به خواب رفتن او کمک کند.

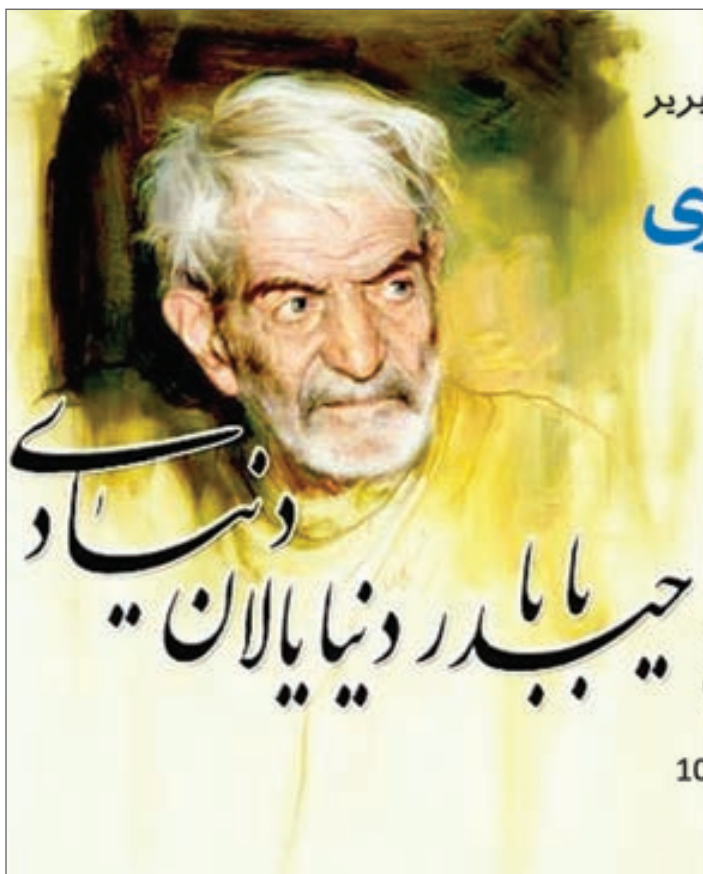
۷. علت مقاومت کودک در برابر به خواب رفتن را جویا شوید. بسیاری از اوقات ترس ممکن است مانع آداب مناسب خواب شود، یا این که کودک می‌خواهد وقت بیشتری را با والدین بگذراند یا خودش را با آن‌ها مقایسه می‌کند. به سوال‌های کودک پاسخ دهید و به او در حل مشکل کمک کنید.

چند استراتژی برای کودکی که به خواب سر وقت عادت ندارد: اول اینکه زمان به خواب رفتن باید به طور دقیق برای کودک مشخص شود. دوم شرایط مناسبی را برای به خواب رفتن ایجاد کنید....

۸. به طور مستمر بر روی قانونی که برای خواب کودک گذاشته‌اید، ایستادگی کنید. بسیار مهم است که قانون همیشگی و پایدار باشد.

۹. سیستم پاداش‌دهی مثل جدول استیکر کمک‌کننده است.

۱۰. بسیار مهم است که زمانی را که برای تغییر عادت خواب برای کودک‌تان در نظر می‌گیرید مناسب باشد. مثلا اگر کودک در دوران استرس‌زای خاصی قرار دارد یا هم‌زمان در حال آموزش برای



«ساوالان»، آذربایجان فرهنگی کورپو کنچیریر

«حیدر بابا» خاطیره لری

حیدر بابا خوانی همراه با توضیح و معنی از
نوشته «کریم مشروطه چی»

یکشنبه ۷ آگوست ۲۰۱۶، ساعات (۲۱-۱۹)
یکشنبه ۲۱ آگوست ۲۰۱۶، ساعات (۲۱-۱۹)

آدرس: 1090-Ave Greene, Westmount, H3Z 1Z9
گیریش: ۵ دلار، بیلکی لر تلفنی: ۵۱۴-۷۶۸-۵۹۶۹

Re-Mi
Academy of Music



آموزشگاه موسیقی ر-می

آموزش کلیه سازهای ایرانی و کلاسیک
توسط استادان مجرب

پیانو، کیبورد (ارگ)، آواز، تار و سه تار
دف و تنبک و سنتور و ویلون و گیتار

کلاس‌های نقاشی و طراحی

رایگان:

◀ کلاس‌های آواز گروهی (کر)
◀ دوره‌های تئوری موسیقی

کلاس‌های گروهی موسیقی کودک
به روش ارف برای کودکان ۳ تا ۸ ساله



514 996 1620

3333 Boul Cavendish Suite # 285 2nd floor, Montreal, Qc., H4B 2M5

عادت دیگری است، زمان مناسبی نیست. بهتر است عادت‌ها پله پله و هر کدام در یک زمان مجزا تغییر داده شوند.

با توجه به فصل تابستان و حضور خانواده‌ها در پارک‌ها چطور باید کودک را برای حضور در جمع و بازی گروهی تشویق کرد؟
کودکان معمولاً بازی با هم سن و سالان را دوست دارند و اگر فعالیت لذت بخشی را برای آن‌ها

اولین مسأله در برخورد با خشم کودک این است که نگذاریم خودمان احساس ناکفایتی یا گناه کنیم زیرا اغلب خشم کودکان روی والدین برون ریزی می‌شود. با کنترل احساس خودمان بهتر می‌توانیم کنترل احساس را به کودکمان آموزش دهیم.

ترتیب دهیم استقبال می‌کنند ولی اگر کودکمان خجالتی است یا در نزدیک شدن به دیگران زیاد محتاط است، باید محیطی را برای او فراهم کنیم که بدون این‌که با استرس زیادی مواجه شود بتواند راحت‌تر دوست پیدا کند و برای ایجاد تغییر به آرامی قدم برداشته شود.

قبل از این‌که روش‌های پیشنهادی را توضیح دهیم لازم می‌دانم یک نکته اساسی را یادآوری کنم که به هیچ عنوان کودک را با کودکان دیگری که به راحتی دوست می‌شوند مقایسه نکنید و به کودک‌تان نگویید که می‌تواند از فلان کودک یاد بگیرد، بلکه خودتان مهارت‌های لازم را با ذکر دقیق آن‌ها و نحوه اجرای آن‌ها، به کودک‌تان یاد دهید و همیشه از سیستم پاداش‌دهی و تشویقی استفاده کنید. به او گوشزد کنید که هر کودکی منحصر به فرد است و این‌که یونیک بودن او را چقدر دوست دارید.

- در ابتدا، قبل از رفتن به محل مورد نظر، برای کودک شرایط آن محیط و فعالیتی را که قرار است انجام دهد توضیح دهید و تاکید کنید که در آن‌جا اوقات خوشی را خواهد داشت به گونه‌ای که خود کودک مشتاق باشد که به قرار مورد نظر برود.

- در هنگام ورود به پارک، بیشتر توجه کودک‌تان را به نوع فعالیتی که کودک‌تان انجام

می‌دهند، معطوف کنید و به نحوی هیجان ایجاد کنید که کودک‌تان بخواهد آن فعالیت را انجام دهد.

- با او تمرین کنید و نحوه دوست شدن و معرفی خودش به سایر کودکان را به او آموزش دهید.

- کودک خجالتی را رها نکنید و هر جا احتیاج به کمک داشت راهنمایی کنید.
- اگر خودتان هم در آن بازی گروهی داخل شوید کار را برای کودک‌تان آسان‌تر می‌کنید و برای او یک الگوی عملی مناسب خواهید بود ولی زیاد مداخله نکنید و دایره فعالیت کودک‌تان را باز بگذارید و فقط در مواردی که احتیاج به کمک داشت او را راهنمایی کنید.

- موفقیت‌های کودک را تشویق کنید و احساس‌های خود را بروز دهید.
- فضای رقابتی ایجاد نکنید.

تاثیر قصه بر زندگی و آینده کودک چیست؟
آیا خواندن قصه را هر شب یا هر زمانی توصیه می‌کنید؟
خواندن داستان یکی از بهترین راه‌های گذران وقت با کودک است. در طی قصه‌خواندن کودک با صدا،

مهم این است که خودمان الگوی مناسبی برایشان باشیم و نشان دهیم که در هنگام خشم چگونه رفتار می‌کنیم.

کلمات، زبان و ارزش کلمات آشنا می‌شود و اولین مهارت‌های خواندن و نوشتن او شکل می‌گیرد. هم‌چنین خواندن داستان قدرت تصویرسازی کودک را تقویت می‌کند؛ حس کنجکاوی او را بر می‌انگیزد و به تکامل مغز او کمک می‌کند.

در طی داستان‌های مختلف، کودک ایده‌های خودش را پرورش می‌دهد و ممکن است راجع به افکارش با شما صحبت کند. داستان گفتن روش بسیار خوبی برای برون‌ریزی احساسات قوی است و هم‌چنین کودک را با جهان پیرامون خودش آشنا می‌کند. قصه‌خوانی هم‌چنین روش مناسبی برای روبه‌رو کردن کودک با موقعیت‌هایی است که ممکن است برای او اضطراب‌زا باشد، مثلاً کتاب

درباره رفتن به بیمارستان یا نزد دندانپزشک هم‌چنین در طی خواندن داستان کودکان می‌توانند مهارت‌های مختلفی را که شخصیت‌های داستان‌ها دارند یاد بگیرند و مثلاً در راه‌های پیدا کردن دوست یا دیگر مهارت‌ها می‌تواند بسیار مفید باشد.

هم‌چنین خواندن داستان پیوند والدین و کودک را قوی‌تر می‌کند و بستر را برای یاد دادن مهارت‌های ارتباطی و بین‌فردی فراهم می‌کند.

چرا برخی از کودکان اسباب بازی‌های خود را پرتاب می‌کنند؟

دلایل مختلفی برای این مسأله وجود دارد:

۱. کودکان نوپا توانایی محدودی در مدیریت کردن احساسات‌شان دارند. پرتاب کردن اشیاء به خصوص در هنگام خشم یکی از راه‌هایی است که کودک می‌تواند احساسش را نشان دهد و توجه اطرافیان را به طرف خود جلب کند.

۲. در برخی کودکان، این راهی است برای برطرف کردن کنجکاوی آن‌ها. آن‌ها می‌خواهند بدانند در پرتاب کردن چه اتفاقی می‌افتد و جزء روند تجربه پیدا کردن و شناخت پیرامون‌شان است.

۳. در بعضی کودکان پرتاب کردن لذت بخش است. به آن‌ها حس کنترل کردن را می‌دهد و می‌توانند توجه زیادی را از این کار دریافت کنند.

۴. گاهی در کودکان کم سن و سال این روشی برای ارتباط برقرار کردن است. مثلاً پرتاب یک لیوان خالی ممکن است به این معنی باشد که هنوز تشنه‌ام و آب بیشتری می‌خواهم.

فرزندان کم تحمل نتیجه کدام رفتار والدین هستند؟

تحمل و صبر باید به تدریج در طی رشد کودک به آن‌ها آموزش داده شود. اگر تمام نیازهای کودک بلافاصله تامین شود و دیسپلین به او آموزش داده نشود، کودک مهارت صبر کردن و به تعویق انداختن نیازش را یاد نخواهد گرفت. البته لازم است یادآوری کنیم که سن کودک هم حتماً باید

هدفمان در برخورد با خشم، سرکوب احساس خشم در کودک نیست؛ بلکه باید احساس او را بپذیریم و به کودک کمک کنیم که بتواند آن احساس خشم را به سمت سازنده‌ای هدایت کند.

در نظر گرفته شود. مثلاً تمام نیازهای یک کودک زیر ۶ ماه باید بلافاصله پاسخ داده شود. نکته دیگر این‌که تحمل و توانایی کودکان با هم متفاوت است و این آموزش باید به تدریج و بر اساس هر کودک برنامه‌ریزی شود.

خانم دکتر مریم گرامی از شما سپاسگزاریم.



دارالترجمه رسمی فرهنگ

Bureau de Traduction Farhang
Farhang Translation Office



رضا داودی
مترجم رسمی

ترجمه رسمی کلیه اسناد و مدارک
گواهی امضاء و کپی برابر اصل
ترجمه شفاهی در محاکم و ادارات
تنظیم دعوت نامه رسمی
تکمیل فرمهای مختلف
اخذ ویزای توریستی



شعبه اول

1396, Ste Catherine O. #425, Montreal, H3G 1P9

Tel.: +1-514 691 4383

Toll Free from iran:(021) 853 128 32

شعبه دوم

3285 Cavendish Boulevard, # 355, Montreal, H4B 2L9

Tel: +1-514 903 9797

Email: khomi@farhang.ca

شعبه ایران

تهران، کارگشمالی، تقاطع بلوار کشاورز، نبش کوچه کیتی، پلاک ۱۱۷۲-
طبقه ۲، واحد ۷

+۹۸ ۲۱ ۶۶۴۲ ۱۵۱۱

+۹۸ ۲۱ ۶۶۹۴ ۸۱۵۴

Email: h.davoudi@farhang.ca

دارالترجمه رسمی فرهنگ

لبخندی به شکرانه ۴۰۰مین دیدار ۴۰۰ هفته و ۴۰۰ «هفته»



به مناسبت چهارصدمین شماره هفته تصمیم گرفتیم زحمت خود را بر دوش عزیزان مونترالی بیاندازیم. از تعدادی از بزرگان و فعالان مونترال که درد و دغدغه‌ی فرهنگ و جامعه را دارند خواهش کردیم نظرشان را درباره «هفته» ارسال کردند. نظرهای این عزیزان در زیر آمده است.

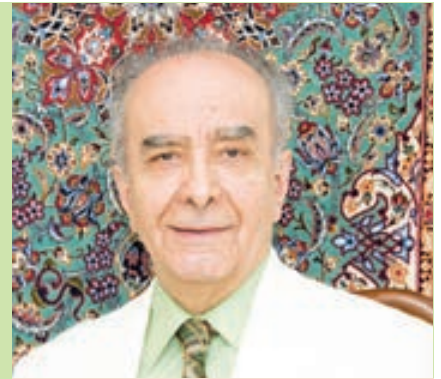


هفته

مصدق معنای خوب سماجت

ناخوشایند آن در ذهن عزیزان می‌آید. شماره چهارصد «هفته» مصداق معنای خوب سماجت است. خسرو جان خسته نباشی! یا حق.

این همه سال استقامت جای تحسین دارد. اگر توی مدرسه بود باید چهارصد تا کارت آفرین به خسرو شمیرانی می‌دادند. من یا هر کسی دیگر ممکن است با همه جزئیاتی که در یک روزنامه یا مجله چاپ می‌شود، موافق نباشیم اما پشت کار در هر کاری زیبا و ستودنی است. هر کلمه‌یی می‌تواند معنای خوب یا بد داشته باشد. من وقتی کوشش پیگیر کسی را می‌بینم، دلم به حال کلمه «سماجت» می‌سوزد که بیشتر معنای



دکتر محمد استعلامی
استاد و پژوهشگر پیشکسوت زبان و ادبیات فارسی

چهار صدمین شماره هفته مبارک باد

علمی و فلسفی هم از جمله کارهای نیک هفته است، که با روش متین و با مهارت حرفه‌ای، پنجشنبه‌های ما را هم صفا می‌بخشد. از کارهای نیک دیگر هفته تخصیص صفحاتی به ترکی زبانان و هم‌چنین به فارسی زبانان که شهروند ایران نیستند است، که جای تقدیر دارد. نمی‌توان از برگزاری برنامه‌های سپاس از اشخاصی که خدمات ارزنده‌ای به جامعه ایرانی مونترال انجام داده‌اند، چیزی نگفت. رسانه‌های همگانی، اعم از کاغذی، صوتی و تصویری وجدان جامعه هستند و بدون وجود آن‌ها بار زندگی درست به منزل نمی‌رسد و هفته یکی از این وجدان‌های آگاه است. به همین دلیل، انتشار چهارصدمین شماره هفته را به جامعه ایرانی مونترال تبریک می‌گویم به آقای خسرو شمیرانی، خانم نغمه ثابت، یار غار ایشان، دست مریزاد و به تمام دست‌اندرکاران هفته خسته نباشید، می‌گویم.

به امید برگزاری جشن هزارمین شماره هفته

است. فهمیدم کار چه کسی است.

خسرو شمیرانی را از مدت‌ها پیش می‌شناختم و چند بار هم با رادیو چکاوک او گفت‌وگوی کوتاهی کرده بودم. چند روز بعد خسرو زنگ زد و از «به‌اصطلاح» مجله پرسید و مرا هم به همکاری دعوت کرد. با این‌که نه نویسنده هستم و نه روزنامه‌نگار، ولی قول همکاری دادم. اگر هم نتوانسته‌ام همکار خوبی باشم، ولی کسر کوچکی از آن را در حد بضاعت انجام دادم. با شناختی که از عشق و علاقه و پشتکار خسرو برای خدمات اجتماعی و اطلاع‌رسانی به جامعه، داشتم یقین کردم که آن چند صفحه به یک مجله تمام عیار تبدیل شده و روزی سری بین سرها در خواهد آورد. اما فکر نمی‌کردم آن نهال تازه سر از خاک درآورده روزی به چنین درخت بارآوری تبدیل شود.

از کارهای مفید هفته می‌توان به درج خبرهای محلی، استانی، کشوری و جهانی، در زمینه‌های گوناگون، مخصوصاً فعالیت‌های فرهنگی، اشاره کرد. هم‌چنین مقالات و تفسیرهای گوناگون اجتماعی، خانوادگی، سیاسی، اقتصادی و بالاخره بحث‌های



علی اشرف شادپور
از پیشکسوتان فعالیت اجتماعی فرهنگی در مونترال

برابر گاه‌شمار خودش، هشت یا نه سال پیش، در یکی از جلسات کافه لیت، یک نشریه چند صفحه‌ای با کاغذ خیلی ارزان دست‌به‌دست می‌گشت تا به دست من رسید. پرسیدم این چیست، گفتند «مجله هفته». حالا که به آن فکر می‌کنم، حالت یک جوجه تازه از تخم درآمده در نظرم مجسم می‌شود، که نه رنگش معلوم است و نه راه رفتن بلد است. پرسیدم از کجا درآمده است، گفتند نشریه چکاوک

چندصد واژه برای چهار صدمین شماره

به نظرم هیچ‌کدام، تنها راه، به‌دست‌دادن پیشنهادهایی است که نویسندگان و همکاران و گردانندگان و حتی ما خوانندگان بتوانیم بهتر شویم و این محصول فرهنگی را بهتر کنیم. پس نوشتارم را با پنج ملاکی که مصطفی ملکیان (استاد برجسته اخلاق و فلسفه اخلاق) درباره نوشتارهای خوب و اخلاقی و به‌درد بخور عرضه داشته‌اند به‌پایان می‌برم؛ باشد که چراغ راه بهتر شدن هفته نیز بشود. پنج فضیلت بزرگ هر کتاب و رساله و مقاله بدین شرح است: ۱. نظام‌مند بودن؛ ۲. آسان‌یاب بودن؛ ۳. خارج‌نشدن از موضوع بحث؛ ۴. نزدیکی هر چه بیشتر به مشکلات و نیازهای واقعی و عینی و هرروزه به‌قصد کمک به حل آن‌ها؛ و ۵. اجتناب نویسنده از هرگونه فضل‌فروشی و خودنمایی و رجز‌خوانی.

چیز بیش از همه درباره هفته توجهم را جلب کرد: واکنش‌های کاملاً متضاد مردم به هفته (از خوب خوب تا بد بد)؛ پی‌گیری دست‌اندرکاران در پوشش برنامه‌های فرهنگی و اجتماعی شهر از جمله سخنرانی‌هایم؛ و نیز فضای راحتی که در مصاحبه با من حاکم بود. آن‌چه دوست داشتم و باور داشتم گفتم. بی‌آنکه مصاحبه‌کننده بکوشد مرا به سمت خاصی ببرد.

آن خاطره و تداوم روند مشابه رفتاری هفته تا امروز، سبب شده نگاه من به هفته مثبت باشد، و این «مثبت»، برای من، پیش و بیش از هر چیز به‌معنای ستایش کوششی است در روشن‌نگاه‌داشتن چراغ فارسی و زبان فارسی. و البته کدام کوشش است که کامل و بی‌نقص باشد یا کدام‌مان هستیم که نقد و نقل و نقضی در محتوا یا صورت هفته نیابیم؟ باری، راه چیست؟ قهر؟ غضب؟ تخریب؟ یا چه؟



دکتر فرشید سادات‌شریفی
استاد و پژوهشگر جوان ادبیات فارسی

از طریق دیبا، خواهرزاده‌ام با «هفته» آشنا شدم. دو مطلب ادبی درباره گونترگراس و سپانلو به من سفارش دادند و گام بعد، آشنایی حضوری بود در سفر پارسالم به مونترال. در آن سفر سه

لیاقت کدامیک از موارد زیر را دارد....

نیست. به احترام مظلومی توام با نامعصومی این نشریه، دقیقه‌ای سکوت می‌کنم... حالا این‌ها که گفتیم به کنار. داشتیم فکر می‌کردم که چند نفر را می‌شناسم که با خودشان قرار گذاشته‌اند هر روز نیم ساعت به کاری خاص بپردازند، و چهارصد روز متوالی سر قرارشان مانده باشند؟ بعید می‌دانم تعدادشان از یازده انگشت دست تجاوز کند (ویراستار با نیش باز مردد است که این جمله را اصلاح کند یا نه-ویراستار). حالا حساب کن که به جای روزی نیم ساعت، با هفته‌ای یک نشریه‌ی چندده صفحه‌ای طرف باشی. این پیوستگی و تعهد در کار، به خصوص با چاشنی فحش‌خور دوطرفه، لیاقت کدام‌یک از موارد زیر را دارد؟

۱. فحش‌خور چندطرفه.
۲. شکسته شدن رژیم گیاه‌خواری سردبیر.
۳. الحاح ورزیدن بر فرت و فرت خرید تلفن هوشمند برای سردبیر.
۴. افشای هویت ویراستار.
۵. رها کردن تیم نشریه از یوغ سردبیر.
۶. بازیافت پوست گردوها.
۷. غزل شماره‌ی ۴۰۰ حافظ.
۸. هماهنگی مشترکان آن نشریه در بازگرداندن شماره‌ی ۴۰۰ نشریه به دفتر مجله.
۹. بوس.

که ورقش می‌زنیم، بوی بهبود می‌شنویم. در افواه افتاده که ویراستاری خیره به نام فلانی به نشریه اضافه شده (ویراستار در راستای اختفای هویتش، نامش را حذف کرده است-ویراستار). باشد که سردبیر گرامی ویراستاری را بخشی از تکنولوژی به حساب نیآورد، یا این که اقلای مقاومت ویراستار در برابر پوست گردو زیاد باشد. نشریه‌ای سراغ دارم که به اخلاق خبرنگاری متعهد است. یعنی اگر برایش مطلبی در دفاع از تغییر اسم خلیج فارس به خلیج عربی بفرستید، نباید تعجب کنید اگر بنا به رسالت رسانه‌ای آن را چاپ کرد. حالا یک چیزی گفتیم. اگر هورمون تعجب‌تان ترشح کرد، بگذارید که لختی این حال شگفتی بر شما مستولی شود خوب. به هورمون‌تان بی‌توجه نباشید. گناه دارد. اما بعد از رفع شگفت‌زدگی، شاید بخواهید برسید که با این همه تعهد به اصول خبرنگاری، چطور است که وقتی مطلبی برای چاپ می‌فرستیم، همیشه باید احتمالی قائل شویم که یک پاراگراف بالا و پایین بشود و امثالهم؟ روی جوابش مطمئن نیستیم، اما ظنم به همان قضیه‌ی پیوند تکنولوژی و گردو می‌رود. از این که بگذریم، نکته‌ی مهم برای من این است که به خاطر تعهد به اخلاق رسانه‌ای، اتفاق بامزه‌ای که می‌افتد این است که پشت سر نشریه حرف در می‌آورند. یعنی ما شنیده‌ایم که در شهر بگویند که سردبیر عامل این است و آن است. طرفه آن که «این» و «آن» متناقض بالذات هستند! از هر طرف فحش خوردن کار هر کسی



آرمین لطفعلیان
دانشجو، فعال فرهنگی

نشریه‌ای سراغ دارم که سردبیرش با تکنولوژی میانه ندارد. مثلاً به جای تلفن هوشمند، موبایلی دارد که می‌تواند برای شکستن پوست گردو هم به کارش بیاید. نه این که دستش از تلفن هوشمند کوتاه باشد! در روایات آمده که عده‌ای که می‌دانستند این همه دوری از تکنولوژی برای سردبیر نکوهیده است، فرت و فرت برایش تلفن هوشمند خریده‌اند. اما سردبیر نمی‌دانسته که نباید با این جور تلفن گردو بشکند. و صد البته این قصه تازه سرآغاز ماجراست. اگر به حال خودش رهاش کنی، ناغافل دیدی شماره‌ی بعدی نشریه را زیر چاپ سنگی برد. حالا می‌شود پرسید مگر تکنولوژی با او چه کرده که چنین گریزان است؟ روایات در باب این پرسش سکوت مانده‌اند. نشریه‌ای سراغ دارم که کمرش از ایرادهای ویرایشی دوتا می‌شد. با این حال تازگی‌ها

هر مرحله داستان خود را دارد

به سرانجام برسد. از جمع‌آوری مقالات گرفته تا حروفچینی، ویرایش، نمونه‌خوانی، دغدغه دخل و خرج مجله را جور کردن و... هرکدام در هر مرحله داستان و دشواری‌های خود را دارد. خسرو عزیز! این همه استقامت و این همه کار و تلاش خستگی‌ناپذیر نشان از شور، شوق و دل‌سپردگی شما به فعالیت فرهنگی دارد. برای شما و همه‌ی دست‌اندرکاران «هفته» آرزوی توفیق بیشتر می‌کنم.

به شما و همکاران‌تان شادباش می‌گویم که با عبور از راه دراز و گذر از رنج‌ها و گردنه‌های پر پیچ و خم، نشریه «هفته» را به شماره چهارصد رسانده‌اید.

به گمان من اگر کسی دستش توی کار چاپ و نشر و نشریه نباشد، نمی‌تواند حس کند چقدر دشوار است هر هفته، پی‌درپی و بدون وقفه مجله‌ای هفتاد-هشتاد صفحه‌ای را به چاپ رساندن و به شماره چهارصد رسیدن. چقدر باید صبوری پیشه کرد تا هر شماره مجله

ح. ا. طبری
روزنامه‌نگار پیش‌کسوت

تیرها ضعیف است و طراحی فانتزی ندارد

کمی فانتزی کار کرد، در صفحه آرایی.

سلام نشریه به لحاظ تنوع مطالب و محتوا خوب است منتها به لحاظ ویرایش و به روز بودن، مطابق با روزنامه‌نگاری نوین ایران به روز نیست. در تیر زدن هم مهارت ضعیف است. به خصوص تیرهای چند کلمه‌ای و ضربی و حتی چکشی. طراحی هم زیاد جالب نیست همیشه

اسد قربان‌زاده
روزنامه‌نگار از زنجان

برقراری چنین توازن کار دشواری بوده و خواهد بود

تصویر کشیدن چهره واقعی و واقعیت‌های جامعه مهاجر مورد بحث به صورت کاملاً بی‌طرفانه را نیز به همراه داشته بار مسئولیتی سنگین بر عهده مسئولین نشریه می‌گذارد. شکی نیست در جامعه‌ای به تنوع عقاید و باورها چون جامعه مهاجر ایرانی مونترال حفظ و برقراری چنین توازن برای «هفته» کار دشواری بوده و خواهد بود. هستند و خواهند بود بسیاری در بین ما که با تمام و یا قسمت‌هایی از محتوی هفته و یا سیاست‌های کلی تحریریه این نشریه موافق نباشند اما شکی نیست که نیاز به بودن نشریات فارسی زبان (و یا سایر امکانات خبر رسانی مجازی) برای ما مهاجرین نیازی اساسی بوده و در دراز مدت به آگاهی و ایجاد استحکام بدنه کامیونیتی کمک گران بهایی خواهد نمود.

دست اندرکاران «هفته» که توانسته‌اند این راه دشوار را تا این‌جا ببیمایند تبریک گفته و آرزو نمود، بتوانند فعالیت مطبوعاتی خود را ادامه دهند. در عین حال باید توجه داشت که در دنیای کوچک و بهم نزدیک شده امروز از طریق اینترنت دریافت اطلاعات و اخبار بسیار سریع و لحظه‌ای شده و نهایتاً سایر امکانات انتشاراتی به خصوص انتشارات چاپی که به زمانی بیشتر برای تهیه و توزیع نیاز دارند را در معرض فشار دائمی قرار داده تا جایی که حتی دلیل وجود آن‌ها را نیز زیر سؤال می‌برد. در این جاست که درمی‌بایم جوامع کوچک و اقلیت‌های فرهنگی مهاجر به دلیل طبیعت کوچک و شکننده بودنشان تا چه اندازه به داشتن نشریاتی که بتوانند زمینه‌ای برای نزدیکی و به هم پیوستن اعضای این‌گونه کامیونیتی‌ها باشند، نیاز دارند. اما این رسالت، همراه خود وظیفه دشوارتر انعکاس و به



حسین صمیمی
از پیشکسوتان فعالیت اجتماعی در مونترال

بدون هیچ‌گونه شکی انتشار چهارصد شماره از یک نشریه و آن هم در شرایط دشوار اقتصادی امروز که عموماً تمام نشریات را در معرض خطر دائمی از بین رفتن قرار می‌دهد، کاری است بس سترگ و از این بابت می‌بایست به تمامی

در سفرهایم «هفته» را معرفی کرده‌ام

در اخیر یک پیشنهاد کوچک انتقادی دارم بعضی اوقات مطالبی به نشر می‌رسد که عقب‌مانده‌گی‌ها در زمان‌های گذشته را به تصور می‌کشند. به نظر من گرچه اینها ممکن است در گذشته واقعیت داشته اما اگر مثال‌های خوب را که نشان از پیشرفت دارد را به تصویر بکشیم خیلی بهتر است. به طور مثال نشر تصویری از ۵۰ سال قبل از یک دیگ بزرگ به نام «نذر بیبی حور و بیبی نور» ما را بیشتر به عقب می‌برد و هیچ نوع جالبیتی ندارد. گرچه این فقط نظر شخصی من است. به نظرم هم‌چنان که در نشر دیگر مطالب دقت به خرج داده می‌شود در نشر این چنین مطالب نیز توجه گردد. بهترین تبریکات خویش را به مناسبت ۴۰۰ شماره «هفته» که بدون وقفه به نشر رسیده عرض می‌دارم.

داشتم به هر جا که سفر کردم برای اقارب چندین شماره «هفته» با خود داشته و به آنها معرفی کردم. حتی در سفره‌های که در چند سال مسلسل به افغانستان داشتم تعدادی از این نشریه را با خود انتقال داده و به دوستان معرفی کردم. هفته مملو از مطالب علمی، صحتی، فرهنگی و اخبار اجتماعی است و کمیت بزرگی از افغانان از «هفته» استفاده می‌نمایند. این یک خدمت بزرگی فرهنگی در دنیای غربت است. مرکز زنان افغان از طریق «هفته» برنامه‌های خود را به اطلاع جامعه افغانان و ایرانی رسانیده که همواره به موقع به نشر رسیده. من منجبت مسئول مرکز زنان افغان در مونترال، در قدم اول خدمات فرهنگی نشریه هفته را فوق‌العاده با ارزش شمرده به خود اجازه می‌دهم به نمایندگی از بخشی از جامعه‌ی افغانان از دست‌اندرکاران «هفته» نهایت سپاس‌گزاری نمایم.



مکی عارف
مسئول مرکز زنان افغان در مونترال

من از مدت ۸ سال به این طرف از جمله مشترکان و دوستداران نشریه مفید «هفته» هستم که از هر نقطه نظر قابل توصیف است. از این‌که نشریه را منظم در آدرس منزلم به دست می‌آورم سپاس‌گزاری می‌نمایم. من هم در کنار دیگر دوستان این نشریه خوب تا جای که امکانات

طلایه‌دار سرزمین بدون مرز انسانیت

طلایه‌دار سرزمین بدون مرز انسانیت باقی بماند!

چهارصد هفته پیش نهال کوچکی به نام «هفته»، با عشق و ایمان به کرامت انسان با همیاری عده کمی کاشته شد. با صبر و بردباری علاقه‌مندان مراقبت و آبیاری گردید و با شعاع مهر دوستداران فرهنگ و ادب رشد کرد و بارور شد تا در دیار غربت نقطه عطفی باشد در جهت پیوند ایرانیان دور از وطن.

امروز انتشار چهارصدمین شماره آن را از صمیم قلب به خسرو عزیز و تمام تلاشگران، حامیان و علاقه‌مندان تبریک می‌گویم. باشد که هم‌چنان



لیلی خاقانی
نویسنده بخش ترکی هفته



فضای همدلی مردمان تیره نشود



حبیب عثمان
نویسنده و همکار مجله هفته

ملاک محتوی است و نه اینکه مطلب متعلق به این یا آن بخش از جامعه است. در پایان امیدوارم همیشه در هفته به مطالب نفاق افکن که سبب جروب‌بخت و مناقشه شود توجه نشود. زیرا بعضی‌ها فقط یک مقاله با کلمات تند و ناشایسته فرستاده خودش را کنار می‌کشد و میدان را به مبارزه قلم فرسایی گرم می‌سازد و فضای هم‌زمانی و همدلی مردمان این شهر را تیره می‌کند، درست است هر کس حق گفتن، نوشتن و ابراز نظر را دارد اما چنین آزادی نباید سبب توهین و تحقیر دیگران گردیده، کینه و کدورت ایجاد نماید. شخشا از همکاری با هفته خوشنود هستم و باور دارم کار مشترک ما عمر، توانایی و موفقیت «هفته» را بیشتر می‌سازد.

همکار صفحه «گذری بر آریانا» مجله هفته استم. همیشه در امور فرهنگی و اداری هفته سهیم بوده در محافل و بعضی جلسات دعوت شده با کمال میل شرکت کرده‌ام. به باور من مجله هفته با نشر مطالب ارزنده و جامع در آگاهی رسانی نقش بزرگی دارد. خوانندگان و علاقمندان افغان-کانادایی آن بیشتر شده است. مطالبی که برای مجله تهیه می‌کنم، سرگذشت، تجارب و فعالیت‌های هموطنان ما در کانادا ست. از جانبی معرفی تاریخ، فرهنگ و ادبیات کشور ما افغانستان نیز بوده، امیدوارم مورد توجه مردم ما قرار گرفته باشد. تا جایی که دیده شده خواننده دارد. «هفته» در بسا موارد اخبار و گزارش جامعه افغان را به طور عاجل و بنا بر نیاز در صفحاتی دیگر علاوه بر «گذری بر آریانا» روی دست گرفته و به نشر سپرده که نشان می‌دهد برای نشر مطالب داشته باشد.

چهار صدومین شماره مجله هفته و هشتمین سال تأسیس آن فرا رسیده است. هفته مجله دل‌خواه و مورد نیاز افغان‌ها و ایرانیان است. از سال ۲۰۰۹ هفته را به خوانش گرفتم و از سال ۲۰۱۳ تاکنون

بهترین، قوی‌ترین و خاص‌ترین مجله جهان و آب‌هویج

ادبیات شود. البته دوستی دیگر یادآوری کرد که آقای احمدی نژاد و شرکا به تازگی در کار انتقال در مسیر عکس بودند و شاید کوران مغزها شود ناخواسته و جهان قولنج کند بی‌خبر. دوست دیگری همین‌طور که آب‌هویج‌اش را هورت می‌کشید و لنگ و پاچه را در آب خنک استخر تکان می‌داد، نتیجه گرفت که همان‌طور که بیشتر عرض کرده بود، برای شکوفایی ادبی جهان هم که شده، باید کاری کرد که نسیم آزادی و دموکراسی و حقوق بشر در وطن بوزد؛ و این میسر نیست مگر با بیداری توده‌ها و برکندن این جرثومه‌ی... که یکی میان نطق ایشان پرید و پرسید: یعنی شمیرانی نمی‌داند چه فرصتی در اختیار دارد و چه ساده می‌تواند مسیر ادبیات، فرهنگ و هنر دنیا را تغییر دهد؟ جمع، نچ‌نچ کنان سر به قاچ‌های شتری هندوانه‌شان فرو بردند.

فکرش را بکن؛ از فرار، همه‌ی مشکل‌نخبگان ما در مسیر تولید انبوه محصولات ادبی، فرهنگی و هنری فحیم و فربه در سرزمین مادری، سانسور و نظارت است. این جا هم که خبری از این بساط نیست؛ پس، پرداختی یعنی یک کادر قوی روزنامه‌نگار و چرا که نه؟ هفته می‌تواند بهترین، تخصصی‌ترین، قوی‌ترین، خاص‌ترین، و در عین حال جذاب‌ترین، عامه‌پسندترین و مناسب هر سن و سال‌ترین نشریه‌ی فارسی زبان دنیا شود. یکی از رفقا که از باز شدن این گره مالی/فرهنگی بسیار هیجان‌زده بود، کار را به آن‌جا رساند که اول پرسید چند درصد از آمار درشت فرار مغزها مربوط به مغزهای این کاره می‌شود؟ بعد که جواب درست و درمانی از جمع نگرفت، پیشنهاد داد که هفته می‌تواند خیلی سیستمیک و در عین حال زیرپوستی، با تأمین اعتبار و ساز و کار انتقال بخش اندکی از این عزیزان به این سوی آب‌ها و به کارگیری آن‌ها، زمینه‌ساز دگرگونی در عالم



علیرضا کویانی

عجیب اینکه همین امروز داشتیم گپ می‌زدیم در باب این که ما چه طور خرج نشریات دانشجویی‌مان را با تیغ زدن انتشاراتی‌های پول‌دار علوم پزشکی، یا مظلوم‌نمایی برای انتشاراتی مثل «مطالعات و روشنگران زنان» در می‌آوردیم، و بحث خواسته و ناخواسته کشید به «هفته» و این که خسرو شمیرانی هم می‌تواند با همین ترندها، تنخواه مجله را جوری دریاورد که بتواند پرداختی

سپاس ویژه از داوطلبانی که ادامه حیات «هفته» را ممکن کردند

همکاری این گروه داوطلبان، رسیدن به این هدف هرگز امکان پذیر نمی‌بوده است. همراهانی که اغلب از سرکارشان، خانه‌هایشان و یا در تعطیلات آخر هفته و شب‌ها پس از کارهایشان، تلاش کردند تا مجله در زمان لازم هر هفته منتشر شود. از این فرصت بدست آمده به مناسبت انتشار چهارصدمین شماره مجله هفته برای تشکر از این دوستان استفاده می‌کنم و خسته نباشیدی به تمام آن‌ها می‌گویم. سپاس مرا در این فرصت بپذیرید و برای تان آرزوی موفقیت و جسارت در ادامه‌ی کارتان برای رسیدن به چهارصدمین شماره‌ی بعدی، دارم.

در راه‌تان، علیرغم تمام مشکلات و ناهمواری‌ها داشته‌اید تا چهارصدمین شماره‌ی هفته را در مونترال با موفقیت منتشر کنید، تبریک گفت. این موفقیت بدون شک مرهون تلاش تک تک افراد و دست‌اندرکاران مجله هفته است اما دوست دارم تبریک و خسته نباشیدی ویژه به دست‌اندرکاران داوطلبی بگویم که در این راه با شما همکاری داشته‌اند. آن‌هایی که متواضعانه و بدون هیچ چشم‌داشتی در تمام این سال‌ها با مجله هفته همکاری کرده و زمان و انرژی برای این کار گذاشته‌اند. بدیهی است که در راه رسیدن به چهارصدمین شماره مجله، هفته با چالش‌های فراوانی روبه‌رو بوده است که بدون تلاش و



مهندس مهدی غفوری
از پیشکسوتان فعالیت اجتماعی در مونترال

قبل از هر چیز، باید به این پشتکار و تلاش، که

Le Monde de la langue française

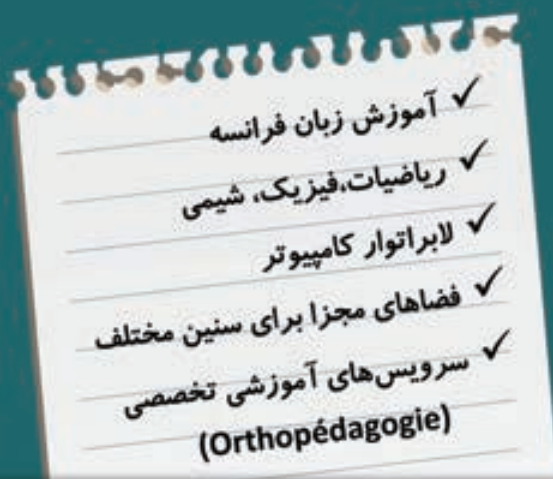


ما نه تنها به دانش آموزان کمک می‌کنیم

که نمرات بهتری بگیرند

بلکه به آنها یاد می‌دهیم

چگونه درس بخوانند



**Depuis
2007**

**برای ثبت نام و اطلاعات بیشتر با
خانم مینا طیرائی تماس حاصل فرمایید.**



**4862 Boul. St-Charles, Pierrefonds,
Montréal, QC H9H 3E2**

514-961-4579

www.lemondefr.ca

lemonde.francais

میلی ایستقلال ادبیاتین سر کرده سی؛ جلیل محمدقولوزاده

ده گلمیشیم الیمدن گلن کۆمگی گۆستریم و قوشونلارلا بیر گه دؤیوشده ایشتیراک ائدیم». گۆروندویو کیمی، جلیل محمدقولوزاده عسگران دؤیوشونون عسگری ایدی. بلکه ده آز سونرا مؤوضوسونو قاراباغ حادیه لریندن آلدیغی «کامانچا» پیسننده کی «آتلی دسته سی سر کرده سی، قهرمان یوزباشینی» دا همین دؤیوشلرده گۆرموشدی. «کامانچا» پیسی آذربایجان ادبیاتیندا قاراباغ ساواشینا حصر اولونموش بیرینجی درام اثری کیمی موهوم اهمیت کسب ائدی. بوتون بو کیمی رنال حادیه لر اونون ایچینده میلی ایستقلال دوشونجه نی درنلشدیرمیشدیر. جلیل محمدقولوزاده قاراباغ ساواشی نین عسگری اولماقدان چوخ ادبیاتدا آذربایجان داعواسی نین باش کوماندان مقامینا چاتمیشدیر.

آذربایجان ادبیاتی و ایجتیماعی فیکری نین تاریخینده جلیل محمدقولوزاده هم ده بؤیوک دئموکرات کیمی شؤهرت قازانمیشدیر.

هله -۱۹۱۷جی ایلده مییدانا چیخمیش «جومه رییت» مقاله سی میلی-دئموکراتیک دؤولت قوروجولوغونون نیظامنامه سیدیر. ایلك دفعه همین ایل تیغلیسده موسلمان میلی کومیته سی نین ییغینجاغیندا سسلندیرلمیش «جومه رییت» مقاله سی، میرزه جلیلین جمعیتشوناسلیق باخیشلاری نین نمونه سیدیر. بو اثر «جومه رییتین واجب اساسلاری» ندان بوغولموش پروقرامدیر: «مملکت موعین قانونلار گوجو ایله ایداره اولونور. او قانونلاری یازان و تصدیق ائدن، میلت وکیللریدیر. مملکتین رئیسینه پرژیدنت دئییلیر. پرژیدنتی یا میلت اوزو سئچیر، یا پارلامان، یعنی میلت وکیللری سئچیر. بو سئچکی نین (انتخاباتین) دؤرد واجب شرطی وار... بو شرطلردن اولینجیسی عومومی لیکدیر. یعنی مملکتده یاشایان نوفوسون

مولانصرالدینچیلک تعلیمی «موللا نصرالدین» ژورنالی نین و اونون اطرافیندا بیرلشن ادیبلرین تاکتیکلرینی جملشدیریر. «موللا نصرالدین» ژورنالی مولانصرالدینچیلی یازچی و شاعرلرین اثرلری نین کوللیاتیدیر. جلیل محمدقولوزاده «موللا نصرالدین» ادبی مکتبی نین بانیسیدیر. «موللا نصرالدین» عثینی زاماندا هم ده ساتیریک جمهوریت مکتبیدیر. هله -۱۹۲۴جو ایلده جلیل محمدقولوزاده طرفیندن دئییلیمیش آشاغیداکي سؤزلر بو گونون ده اعترافی کیمی سسله نیر: «موللا نصرالدین» - تک بیر نفر مؤلیفین اثری دئییل. «موللا نصرالدین» بیر نئچه منیم عزیز یولداشلاریمین قلملری نین اثری نین مجموعه سیدیر کی، من ده اولارین-آنجا آغ ساققال یولداشیام».

جلیل محمدقولوزاده ۲۰-نجی عصرین اوللری آذربایجان ادبیاتی، مطبوعات و ایجتیماعی فیکری نین آغ ساققالیدیر. فیکری میزجه، بؤیوک موعاصیرلیک و میلی لیک ایمکانلارینا مالیک اولان زنگین یارادیلجیلیغی ایله جلیل محمدقولوزاده بو گون ده، مستقیل لیک دؤورونده ده آذربایجان ادبیاتی و مطبوعاتینا آغ ساققالیق ائدیر. حیاتی نی، میلی اوایش و دیرچهلیشه، آذربایجان خالقینی آزادلیغینا و مستقیل لیگینه حصر ائتمیش جلیل محمدقولوزاده میلی ایستقلال ادبیاتی نین سر کرده سیدیر. -۲۰نجی عصرین اوللرینده یاشاییب- یاراتمیش یگانه ادبی شخصیتدیر کی، او، اؤلکه میزین اراضی بوتؤولوگو و میلی ایستقلال دعاواسیندا دؤیوشچو کیمی ده ایشتیراک ائتمیشدیر.

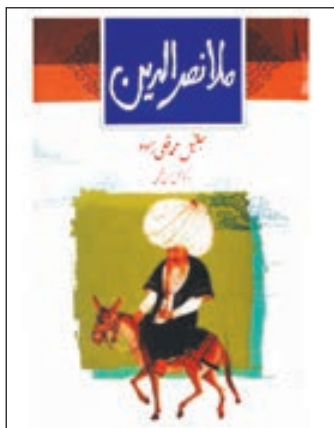
دئییلیر ۱۴ سبتمبر -۱۹۱۷جی ایلده قاراباغدان حمیده خانیم محمدقولوزاده یه گؤنردیگی مکتوب دؤیوش بؤلگه سیندن یازلمیشدیر: «یاخین گونلرده تورک قوشونلاری نین عسگرانا هوجومو گؤزله نیلیر. اولارلا کۆمک اوچون بو گون اتلیلارین سیباهیسی توتولور. من



ترتیب ائدن: گولنار عبداللایثا

گۆرکملی یازچی، بؤیوک ایجتیماعی خادیم جلیل محمدقولوزاده (۱۸۶۹-۱۹۳۲) آذربایجان ادبیاتیندا کیچیک حثکایه نین بؤیوک اوستادی، تنقیدی-رنالیست نثرین داهی (هوشیار) یارادیلجیسی دیر. اونون یارادیلجیلیغی سایه سینده کیچیک آدم بؤیوک ادبیاتین اساس قهرمانینا چئوریلیمیشدیر. میرزه جلیل آذربایجان درام تاریخینده تراژدی کومئدی مرحله سینی یاراتمیشدیر. اونون کومئدیالاری، کاراکتئرینه گۆره فاجیه یه یاخیندیر. جلیل محمدقولوزاده آذربایجان تراژدی کومئدیاسی نین بانیسیدیر. مشهور «اؤلورلر» اثری آذربایجان تراژدی کومئدیاسی نین اساسینی تشکیل ائدیر. آذربایجاندا منظوم فاجیه لرین بانسی اولان «حوسین جاوید» نین دئیگی: «اؤلورلر» یین هر تبسوموندن آجی بیر فریاد قویار» - سؤزونده، داهیینه شکیلده بو اثرین تراژدی کومیک کاراکتئری بؤیوک مهارتله ایفاده اولونموشدور. جلیل محمدقولوزاده آذربایجان تنقیدی رنالیزم جریانین اساسینی قویوموشدور. مخصوص شرایطده مخصوص کاراکتئرلرین جانلاندیریلماسینی طلب ائدن، فاناتیزم (تعصب) و جهالته آغیر ضربه لر ووران و جمعیتین دیشیلیمه سی ضرورتینی مییدانا قویان «تنقیدی رنالیزم ادبیاتی»، اؤلکه میزده میلی شعورون اوایشینا و دیرچهلیشه خیدمت گۆستمیشدیر.

جلیل محمدقولوزاده نین رئاکتورلوغو ایله نشر ائدیلن مشهور «موللا نصرالدین» ژورنالی آذربایجان «تنقیدی رنالیزم ادبیاتی» نین شاه اثری دیر. موباریزه هدفلینه گۆره «موللا نصرالدین» ژورنالی آذربایجان خالقینی ایستقلال کیتابینا چئوریلیمیشدیر. اؤز اطرافیندا میرزه علی اکبرصایبر، محمد سعید اوردوبادی، عبدالرحیم بی حاقوئردی یئو، علی نظمی، علیقولو غمگوسار، میرزه لی مؤجوز شیوستری... کیمی گۆرکملی صنعتکارلاری بیرلشدیرن «موللا نصرالدین» ژورنالی، آذربایجان مولانصرالدینچیلی نین باش قرارگاهی اولموشدور. جلیل محمدقولوزاده نین فورمالاشدیردیغی



منیم آنام کیم اولوب؟
-منیم آنام رحمتلیک زۆره بانو باجی ایدی.
دیلیم نه دیلیدیر؟
-آذربایجان دیلیدیر.
یعنی وطنیم هارادیر؟
-آذربایجان ویلایتیدیر.
جلیل محمدقولوزاده آذربایجان خالقی اوچون وطن،
میلت و آنا دیلیندن باشقا اؤزگه نیجات یولو اولمادیغینی
گوجولو سس ایله جار چکمیشدیر. وطن، میلّت و دیل
مسئله لرلی جلیل محمدقولوزاده یارادیجیلیغینی نین اساس
سوتونلاریدیر. ادیب بو فیکیرده ایدی کی: «دوینا و
عالم دییشدی، معنلار اؤزگه تعییر اخذ ائله دی. یعنی
بیزیم دیلجه سؤیله سک، او شئیلر کی، اصل معنلارینی
ایتیرمیشدی، قایدیدب اصلینی تاپدی، ... هامی بونا قاپیل
اولدو کی، وطن، وطن، وطن، دیل، دیل، دیل، میلّت،
میلّت، میلّت! دخی بو دایره دن کنار بنی -نوع -بشر اوچون
اؤزگه نیجات یولو یوخدور».

قاینق:
<http://mollanesreddin.blogfa.com>

مییلی لیگین چوخ جریان دا اولدوغو شراییطده، او، بو
دوروملارین هنج بیرینی قبول ائتمه میشدی. ایجتیماعی
دوشونجه و موباریزه فورماسی کیمی آذربایجانچیلیق
جلیل محمدقولوزاده نین سنجیمی و کشفی ایدی. او،
ادبیاندا آذربایجانچیلیق آیدیاسی نین داهی (هوشیار)
یارادیجیسیدیر. میرزه جلیل حیاتینی بؤیوک ریسک و
تهلوکه قارشیسیندا قویماقدان چکینمه یه رک، -۱۹۰۹
جو ایله «بو گون کرپلا مئیدانی - آذربایجانداکی
وطنپرورلیک مئیدانیدیر. هر کیمین اورگینده بیر
جوزی دین، ناموس، وطن حیسسی وارسا، اورانین قئیدینه
قالمالیدیر» دنمیشدی. «نامین کیتابی» درامی
آذربایجانچیلیغین ادبی بیانیه سیدیر. بو هشیارانه اثر،
آذربایجانین طالع کیتابیدیر. -۱۹۱۷جی ایله یازلمیش
«آذربایجان» مقاله سینده میرزه جلیل، واختیله شاه
ایسمایل ختایی نین قیلینچی ایله چکدیگی آذربایجان
خریطه سینین (نقشه سینین) بؤیوک مهارتله قلمی ایله
چکیب سؤیله میشدیر: «بعضی واخت اوتورورام و
پا یاغیمی قارشیمایا قویوب فیکره گئدیرم، ... اؤزومدن
سوروشورام کی:

جمعیسی سنجکیده ایشتیراک ائتمه لیدیر... شرطلرین
ایکتینجیسی سنجکی نین موساوی اولماسیدیر، یعنی
سسلرین برابرلیگی، مثلا، من اگر خان و بیّم، منیم ده
سسیم بیردیر، سن چوبان و رعیتسن، سنین ده سسین
بیردیر. اوچونجو شرط سنجکی نین دوزبه دوزلوگودور...
دؤردونجو شرط سنجکی نین گیزلی قالماسیدیر».
واختیله جلیل محمدقولوزاده «جومهوریت» تیپلی
اثرلری ایله منسوب اولدوغو خالقی یاخینلاشماقدا اولان
موستقیل، میلی-دئموکراتیک دؤولت قوروجولوغونا
حاضرلاماق وظیفه سینین چوخ یاخشی انجام وئریمیشدیر.
بونولا بئله، ۹۳ ایل اول یازلمیش «جومهوریت»
مقاله سی حاضیردا دا اؤلکه میزده موستقیل، دئموکراتیک
دؤولت قوروجولوغونون داهایا دا مؤحکم لندیریلمه سینه
اوغورلا (موفقیت له) خیدمت ائدیر.
بؤیوک ادیب جلیل محمدقولوزاده نین بوتون حیاتی
و یارادیجیلیغی آذربایجانچیلیق آیدیاسی نین حیاتا
کنچیریلمه سینه حصر اولونموشدور. یاشادیغی دؤوره،
۲۰ -نجی عصرین اوللرینده کی ادبی-ایجتیماعی
موحیطده تورانچیلیغین، ایسلامچیلیغین و روسیایا

قارانقوشون گؤزوندن (۳۰)

کؤچری

لایکلر.
تورکیه نین قوشونلاری، میصری چیخین
بؤلگه ده کی او بر اؤلکه لر، آروپا بیرلییی،
روسیا و آمئریکا بیرلشمیش دؤولتلری،
عمومیت له سوریه مسئله سیندن
قاینالانان ایختیلافلارا و بلکی ده
باطینی مئیللرینه باخما یاراق، هامی سی
سس بیر اؤز حیمایتلرینی تورکیه نین
دئموکراتیک یوللارلا سنجیمیش اولان
دؤولتیندن بیلدیریلر. بو آرادا، ایران
ایسلام جومهوریتی نین باشچی سی
حسن روحانی نین ایفاده ائندی
چئوریلش لرین آرتیق بؤلگه ده یئری
یوخدور» جموله سیندن ده راحت
کنجک اولماز، چونکو او بو سؤزله
نظره گلن، تکجه تورکیه یه دئییل، بلکی
ایراندا کی بللی بیر نیظامی دسته یه پیام
گؤندریب؛ نجه دئییلر، اونونکو «عمی
وای دئییل، زمی وای» دئمیه بنزه ییب.
رجب طیب اردوغان قودرتی اله اددیغی
ایلک ایللرده، بوگونکو اردوغان دان فرقلی
بیر شخصیته صاحب ایدی. او بیر دؤنم
اؤلکه سینه بؤیوک آددیملار آتمیش
بیر سیاست آدمی دیر. لاکین بو سون
ایللرده، خصوصی ایله سوریه ده کی
تودوغو سیاستله، چوخلو تنقیدلر آلیب.
ایندی اونون گئنده بؤیوک و مثبت
آددیملار آتما یولونو مو یوخسا بؤلگه نین
دبینی پوزماییب دیکتاتورلوق یولوندا
آددیم آتما یولونو سنجمه سینین زامان
گؤستره جک. / گلن گؤرؤشه دک!

باشینین کسيلمه سی بو جامعه نین
آلت قاتلاریندا نه درجه ده خوشونتین
قالانمیش اولماسینی گؤستریر.
جنایتلرین حجمی و میقداری عراقدا
یا سوریه ده کی جنایتلره گؤره چوخ آز
نظره گلنده، قارمانلارین تکجه بیر
نچه ساعات دوام ائتمیش اولماسی و بو
جنایتلرین ۹۰ ایلیک بیر جومهوریت
تاریخینه و ایسلام دونیاسی نین ان
قاباقجیل موقعیته صاحب اولان بیر
اؤلکه سینده باش وئرهمه سی چوخ
قایغیلان دیرجی دیر. بو یارالارین ایزلی
یقین راحتلیقلا سیلینمز و آزیندان
ایکی یه بؤلونموش بو اؤلکه نین خالقینی
داها چتین گونلر گؤزله یه ییلر. نجه ده
کی، بو حادیثه دن بود چیخان اردوغان
- هله بیر هفته اوستوندن کنجه میمش
- اردودا، پولیس ده، یارغی دا، دؤولت
اداره لرینده و حتا بیلیم یوردلاریندا سؤزه
«چئوریلش چی لری» سیلیب آتماق
بهانه سی ایله مینلرجه وطنداشی ایشدن
قووب و اردونون کؤکدن دیشجه ییندن
و اعدام جزاسی نین یئیندن کنچرلی
اندیله جه ییندن و بونا بنزر اولدوقجا
رادیکال قصدلریندن آچیقجا دانیشیب.
نظره گلن، بو «ضربه نی» «آلاه دان
گلن بیر نعمت» اولراق گؤرن اردوغان،
بوتون موخالیفلرینین کؤکونو قازماغا
قرارلی دیر، ایستر بونلار قبا قکی پیر و
موردی و بوگونکو قانلی پیچاق دوشمنی
ورقیی «فتح الله گولن» نین طرفدارلاری
اولسون، ایستر اونو گؤزلری گؤتورمه یین
اردو، بیلیم یوردو، و محکمه لردکی

یئتیره رک چئوریلشین قباغینی آلماعی
باشار ایبلدی و گؤرون بوندان سونرا
تایسیز استراتژیک بیر موقعیته صاحب
اولان بو اؤلکه نین سیاست مئیدانیندا
داها آرتیق بیر قودرتله حاضر اولماق.
چئوریلش ایستر باشاری ایله باشا
گلسه ایدی، ایستر ایندیکی کیمی
باشاری سیز قالمیش اولماسی، بیر
حقیقت اورتاد دیر و او دا «۱۵ تموز
۲۰۱۶» نین تورکیه تقویمینده بیر دؤنوم
نوقطه سینه بدل اولماسی دیر. او گوندن
بری آرتیق تورکیه قبا قکی تورکیه دیل.
گؤردویوموز تأثیرلر ایسه هله اوزده دیر
و بو ایشین چوخ درین تأثیرلری ایستر
تورکیه سطحینده، ایستر منطقه ده
گله جک ده اؤزون گؤستره جک. آشاغیدا،
بو باشاری سیز چئوریلشین تورکیه
اوزه رینه بورا خدیغی ایلک تأثیرلره چوخ
اؤترگی بیر باخیش آتاجاغیق.
کیمیسینه گؤره دئموکراسی نین
ظفری، کیمیسینه گؤره بیر گئچک
چئوریلش دن داها آرتیق اردوغانین اؤز
الی ایله قوردوغو گؤز بویاما جا، اولوب
کنچن نه اولموش اولسا اولسون، اورتایا
قویولان دهشتلی خشونت صحنه لرلی
تورکیه جامعه سی نی، خصوصی ایله،
اوخوموش قیسمی نی دریندن یارالییب.
فرمان صاحبی کیم اولسا اولسون
اونون امرینه باش قویماغا مجبور اولان
سربازلارین قاییشلا قامچیلانماسی،
سویوندورولماسی، بیر بیرینین اوستونه
قالانماسی، شیل کوت ائدیلمه سی
و حتا بعضی خبرلره گؤره بیرینین

بو جولای آیینین ۱۵ اینده تورکیه
ده باش وئرن حادیثه لر دونیانین هر
طرفیندن گؤزلری بو اؤلکه نین اوزره رینه
چئوردی و اورتا شرقین حادیثه لرینی
یاخیندان تعقیب ائدن ناظرلری و هابئله
بو بؤلگه نین وضعیتینی قایغیسیندا
اولان هر کیمسه نی حیرته سالدی.
بوگونکو جمعی ایترباط وسیله لرلی نین
سایه سینده تقریباً لحظه دن لحظه یه
دونیدا یاییلان خبرلره گؤره، تورکیه نین
اوردوسو دؤلتین علییه نیه بیر چئوریلش
(کودتتا) آپارماغا قالخیر، تانکلار
ایستانبول داکی استراتژیک کؤرپولره
کنچیب یوللاری باغلیرلار، آنکارا دا
ایسه حربی طیارلر جومهور رئیسی
رجب طیب اردوغانین کؤشکونون
اطرافینا بمبا ائتیرلار، رسمی تئلویزیون
یایی نین عادی برنامه لرلی کسلیب و
سونراسی دا اردونون چئوریلش قالخان
واحدلرلی نین بیر اعلامیه سی اوخونور.
بئله جه، تورکیه ده چئوریلش رسما
تایید اولونور.
لاکین تام نجه کی کنجه میمش ساوتنلر
بیرلییی نین سون گونلرینده کمونیستلر
میخاییل قارباچئوین علییه نیه بیر
کودتایا سعی گؤسترینجه، اوستراحات دا
اولدوغو یئردن توتا بیلدی بی بیر تئلوفون
تماسی ایله چئوریلشین قارشیسینی آلا
بیلدی، بو سفر ده اردوغان اولدوغو «امن»
مکاندان اینترنت اوزه ریندن ائندی بی بیر
چیخیشلا «تورک میلتنی» خیاوانلار
تؤکولمه یه دعوت ائدیب سونراسی دا
اؤزونو بیر اوچاق ایله ایستانبول

NOUVEAU ADONIS NEW
EST MAINTENANT
OUVERT
NOW OPEN
GRIFFINTOWN - 220, RUE PEEL
(514) 906-6499



MARCHÉ
ADONIS
Un univers de fraîcheur
www.groupeadonis.ca

<p>Figues blanches White figs Caisse/Box EU./USA</p>  <p>749 ch. ca.</p>	<p>Brocoli Broccoli Gr. 18 Size Canada</p>  <p>89¢ ch. ca.</p>	<p>Haricots vert fins Green beans Canada</p>  <p>99¢ lb 2,18 kg</p>	<p>Céleri Celery Canada</p>  <p>89¢ ch. ca.</p>	<p>Laitue cœur de romaine Romain heart lettuce 3-un É.U./USA ou/or Canada ANDY & BOY</p>  <p>179 ch. ca.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ÉPICERIE UNIVERSELLE

UNIVERSAL GROCERY

<p>Cedar Thon pâle en morceaux dans l'huile végétale Chunk light tuna in vegetable oil 80 g</p>  <p>99¢ ch. ca.</p>	<p>Emma Huile d'olive extra vierge pressée à froid Cold-pressed extra virgin olive oil 1 L</p>  <p>5.99 ch. ca.</p>	<p>Tilda Riz/Rice Basmati 4,54 kg</p>  <p>12.99 ch. ca.</p>
<p>Dare Petits plaisirs Simple pleasures 250-350 g ou/or Pattes d'ours/Bear Paws ou/or Realfruit/Mini fruits/Gummies 140-180 g</p>  <p>99¢ ch. ca.</p>	<p>Leclerc Chocomax Barres tendres enrobées Coated chewy bars 18 un/576 g Muffinmax Barres muffin Muffin bars 18 un/666 g</p>  <p>4.99 ch. ca.</p>	<p>Oasis Jus de fruits Fruit juice 8 x 200 ml Choix varié/Assorted</p>  <p>1.99 ch. ca.</p>
<p>Rodolfi Ortolina Pâte de tomate concentrée en tube Concentrated tomato paste tube 130 g</p>  <p>99¢ ch. ca.</p>	<p>Cedar Coeurs de palmier Hearts of palm 450 g Biologique/Organic</p>  <p>2.99 ch. ca.</p>	<p>Cedar Coeurs d'artichauts marinés Marinated artichoke hearts 170 ml</p>  <p>99¢ ch. ca.</p>
<p>Kraft Confiture de framboises ou de fraises Red raspberry or strawberry jam 500 ml</p>  <p>3.49 ch. ca.</p>	<p>Kraft Vinaigrette Dressing 414-475 ml Choix varié/Assorted</p>  <p>2/5.00</p>	<p>Best Nectar ou cocktail de fruits Fruit nectar or cocktail 1 L Choix varié/Assorted</p>  <p>1.99 ch. ca.</p>
<p>Cedar Amandes Almonds 300 g Choix varié/Assorted</p>  <p>3.99 ch. ca.</p>	<p>Cedar Croustilles de maïs salées avec graines de lin Salted corn chips with flax 400 g ou/or Bâtonnets de sésame ail/ail Garlic sesame sticks 450 g</p>  <p>2.99 ch. ca.</p>	<p>Dala Deglet noir Dates/Dates 200 g</p>  <p>99¢ ch. ca.</p>

<p>Labrador Eau de source ou demineralisée Spring or demineralized water 4 L</p>  <p>12.99 ch. ca.</p>	<p>99¢ ch. ca.</p>	<p>Nous nous réservons le droit de limiter les quantités "ou jusqu'à" épuisement de la marchandise. Le texte prévaut sur la photo. We reserve the right to limit quantities. While quantities last, images are for illustration purposes only. The text prevails over images.</p> <p>rb reebec</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**ASSIETTE RIZ, AU POULET
OU RIZ AUX ÉPINARDS**
SPINACH OR CHICKEN RICE
FORMAT FAMILIAL/FAMILY SIZE



11.99
ch.
ea.

POISSONNERIE FISH SHOP

Darne de turbot
Wild turbot
Greenland steak
7 oz

8.49
lb
10,71 kg

Aiglefin entier
Whole Haddock

2.29
lb
5,05 kg

1.99
lb
4,30 kg

Filet de goberge
Wild Pollock fillet

4.49
lb
8,90 kg

VIANDES FRAÎCHES FRESH MEAT

Surlonge steak de boeuf AA
Beef steak-sirloin AA

4.99
lb
10,90 kg

Saucisses merguez
Merguez sausages

4.99
lb
10,90 kg

Porc haché maigre
Lean ground pork

2.49
lb
5,49 kg

Cotelettes de porc avec os
Pork chops bone in

2.25
lb
4,90 kg

Ailes de poulet marinées
Marinated chicken wings

3.49
lb
7,69 kg

Beatrice
Lait au chocolat/Chocolate milk
1 L ou/or
Limonade/Lemonade
Régulière ou à la framboise
Regular or raspberry
1,75 L

1.29
ch.
ea.

CHARCUTERIE DE QUALITÉ QUALITY DELICATESSEN

Phoenicia
Trempelette libanaise
Lebanese dip
Tzatziki

3.25
lb
7,16 kg

Cuddy
Dinde rôtie au four
Oven roasted turkey breast

7.25
lb
16,90 kg

Damafro
Yogourt grec nature-2%
Plain greek yogurt 2%
625 g

2.99
ch.
ea.

Mastro
Prosciutto
Cotto

4.99
lb
10,90 kg

Vera
Mortadelle aux olives
Olive mortadella

5.89
lb
12,90 kg

Black Diamond
Ficello
Fromage/Cheese
Mozzarella
28 un. 588 g
Choix varié/Assorted

8.99
ch.
ea.

Fromage Gruyère suisse
Swiss Gruyere cheese

10.99
lb
24,22 kg

Emma
Brie
Fromage/Cheese

6.79
lb
14,97 kg

Beatrice
Fromage/Cheese
Cottage
1% ou/or 2% 500 g
Choix varié/Assorted

2/500

FRAIS DU JOUR FRESH DAILY

D'Italiano
Pain tranché épais
Thick sliced bread
600-675 g
Choix varié/Assorted

Yoplait
Yop
Yogourt à boire
Drinkable yogurt
200 ml
Choix varié/Assorted

75¢
ch.
ea.

3.49
ch.
ea.

ADDON

28 29 30
Juillet/Jul

Cantaloup
Cantaloupe
Canada

99¢
ch.
ea.

Papaye
Papaya
Belize

79¢
lb
1,74 kg

Pêches
Peaches
Panier 3 lbs/B
Canada

3.99
ch.
ea.

LES SURGÈLES FROZEN FOODS

Nestlé
La Vraie Crème ou Confectionery
Real Dairy or Confectionary
Crème glacée/Ice cream 1,5 L
Choix varié/Assorted

3.99
ch.
ea.

Alfa Kihî
Tourte pâte phyllo, fromage ou
pâte phyllo méditerranéenne
Pastry, pie cheese or
Mediterranean filo
puff pastry
800 g

5.49
ch.
ea.

Michelinina's
Repas congelés
Frozen meals
255-284 g

99¢
ch.
ea.

Blue Tide
Mélange de fruits
Seafood mix
350 g

3.99
ch.
ea.

Cedar
Edamame
Fèves de soja
Soy beans 500 g
Choix varié/Assorted

3/500

DE NOS RÉFRIGÉRATEURS FROM OUR FRIDGES

Beatrice
Lait au chocolat/Chocolate milk
1 L ou/or
Limonade/Lemonade
Régulière ou à la framboise
Regular or raspberry
1,75 L

1.29
ch.
ea.

Cedar ou/or Phoenicia
Fromage/Cheese
Halloum Halal

6.79
lb
14,97 kg

Damafro
Yogourt grec nature-2%
Plain greek yogurt 2%
625 g

2.99
ch.
ea.

Liberté
Yogourt grec ou Méditerranée
Greek or méditerranée yogurt
4 x 100 g, 2 x 150 g
ou/or 500 g
Choix varié/Assorted

2.99
ch.
ea.

Tour Eiffel
Pâte de foie
Liver pâté
150 g
Choix varié
Assorted

1.99
ch.
ea.

Black Diamond
Ficello
Fromage/Cheese
Mozzarella
28 un. 588 g
Choix varié/Assorted

8.99
ch.
ea.

Beatrice
Fromage/Cheese
Cottage
1% ou/or 2% 500 g
Choix varié/Assorted

2/500

Black Diamond
Fromage tranché
Sliced cheese
450 g

2/500

Yoplait
Yop
Yogourt à boire
Drinkable yogurt
200 ml
Choix varié/Assorted

75¢
ch.
ea.

Lesters
Salami
300 g

3.49
ch.
ea.

شکل دومی از شناخت

ابن سینا: پارادایمی جدید

بخش پنج از پنج بخش

کتاب فلسفه اسلامی
اثر اولریش ردولف
ترجمه رضا داودی

با قرآن بررسی کرد، مورد توجه قرار داد. نمونه‌ای از این مسئله را می‌توان در شیوه‌ای تفسیر ابن سینا از آیه ۳۵ سوره نور، که به آیه نور معروف است، دید: «اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِ كَمَشْكَاهٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يَضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَيَّ نُورٌ...» (خدا نور آسمان‌ها و زمین است. مثل نور او چون چراغدانی است که در آن چراغی، و آن چراغ در شیشه‌ای است. آن شیشه گویي اختری درخشان است که از درخت خجسته زیتونی که نه شرقی است و نه غربی، افروخته می‌شود. نزدیک است که روغنش، هر چند بدان آتشی نرسیده باشد، روشنی بخشد. روشنی بر روی روشنی است.) (ترجمه فولادوند)

در طول قرون متمادی تفسیرهای متعددی از این آیه شده است. تعجب‌آور نیست که در میان این تفاسیر مجموعه‌ای تفاسیر عرفانی و مربوط به علوم غیبی یافت می‌شود. به‌زعم ابن سینا، این آیه بیشتر «شارتی» (در معنای کتاب اشارات و تنبیهات) به خرد ما است: این آیه تمثیلی از مشخصات کلی و بنیادی شناخت ماست. موضوعی که در قرآن مطرح می‌شود برای ابن سینا عنصری اساسی از معرفت‌شناسی اوست: «نور» نماد شناخت است، آتش نیز نماد عقل قدسی است. «چراغ»، این چراغدانی که در آن نور وجود دارد، به معنای عقل بالقوه بشر است. برای درخشش نیاز به روغن یا درخت «زیتون» دارد، و این اشاره به تفکر ما دارد. و همچنین روغنی است که «به نظر بدون اینکه آتش به آن برسد، باعث نورافشانی می‌شود». این چیزی جز شهود نیست که بر اساس تفکر سینوی، همانطور که می‌دانیم، فیلسوفان بارز و همچنین پیامبران را از بقیه انسان‌ها متمایز می‌کند. / پایان

ترتیب، معجزات و شهودهای پیامبران همیشه محدود به میزان تخیل بود. ابن سینا به نوبه خود سعی می‌کند تا نبوت را بهتر درک کند. تغییر مفهومی قطعی‌ای که او ابداع می‌کند بر این پایه استوار است که دو سطح از نبوت را می‌پذیرد. اولین سطح مربوط به قدرت تخیل می‌شود همانطور که فارابی به آن معتقد بود و به نوعی تشدید خاص تخیل بود که به پیامبران امکان درک تصاویر و نمادهایی را که ناشی از عقل قدسی بودند، را می‌داد. برعکس، سطح دوم عقلانی است. در واقع، به زعم ابن سینا، عقل انبیا (یعنی نفس عقلانی آن‌ها) در ارتباط با عقل قدسی است که سازنده تمامی فرایندهای روحانی است. در نتیجه، پیامبر حقیقت را نه تنها به صورت مجازی از طریق نمادهای خاص و تصاویر، بلکه به شکل نتیجه‌گیری‌هایی جهان‌شمول و معتبر، استدلال‌های صوری و اثباتی همانند فلاسفه در می‌یابد. با این همه، پیامبر نباید هر استدلالی یا هر قیاس منطقی خاص را با تلاش بیاموزد تا حقیقت آن را دریابد. در واقع، او دارای شهودی است که به او امکان درک زنجیره‌های منطقی ضمنی یک عبارت را به چشم برهم‌زدنی برای او فراهم می‌کند.

این مثال به خوبی نشان می‌دهد چگونه ابن سینا در روش خود انتظارات و پیش‌فرض‌های دینی، خداشناختی و فلسفی را وارد می‌کند. اما این مثال به نسبت تمامی این موارد تغییر نمی‌کند، و ابن سینا نیز آن‌ها را گزینه‌هایی معادل نمی‌یابد. چارچوب مفهومی او همیشه در فلسفه باقی می‌ماند. با این حال، این فلسفه در مورد بسط و گسترش مفاهیم خود یا آگاهی نسبت به مشکلاتی که ابراز می‌کند، فلسفه‌ای بسته نیست. این فلسفه آغوش خود را به دغدغه‌های دینی و مسائل خداشناختی باز کرده است. به غیر از مسئله نبوت، مجموعه‌ای از موضوعات دیگر مانند دعا یا رویا نیز این را نشان می‌دهد. با این حال بدیهی است که هر بار باید شیوه‌ای را که این موضع‌گیری را با کمک آن می‌توان در ارتباط

همزمان ابن سینا شکل دومی از شناخت را نیز مطرح می‌کند. برای او این نوع از شناخت شهود (حدس) است، و این باعث شده این فرضیه مطرح شود که ابن سینا با ارائه این نظریه دیدی عرفانی و غیرعقلانی اتخاذ کرده است. با این همه، این نوع از شناخت باید عالی‌ترین شکل از عقلانیت محسوب شود. در واقع، ابن سینا نظریه خود را بر روی مفهوم ارسطویی حکمت عملی (Anchinoia) در یونانی و ذکا به عربی) بنیاد نهاد. به کمک این مفهوم، ابن سینا نظریه شناخت خود را بسط می‌دهد که این نظریه بیشتر تمایز میان قوه‌های عقلانی را مشخص می‌کند. کسی که دارای شهود است باید در واقع بدون هیچ تلاشی، بتواند تمام مفاهیم و زنجیره‌های اثباتی به‌خصوص حد وسط در منطق را درک کند. بنابراین، اینجا موضوع عبور از فرای معادلات منطقی نیست که ما به واسطه کتاب ارغنون و مفسران آن می‌شناسیم؛ بلکه بحث بر سر استفاده سریعتر از معمول این معادلات است. بدین ترتیب، ابن سینا توضیح می‌دهد که همیشه افرادی هستند که فهم آن‌ها بسیار فراتر از فهم معاصرانشان و حتی استادانشان است. او بسیاری از فیلسوفان باستان از جمله ارسطو و خودش را در زمره این افراد قرار می‌دهد، البته برخی از اتفاقات حسب‌حال او این را تایید می‌کند.

مفهوم شهود برای ابن سینا امکان ایجاد تمایزی دیگر را فراهم می‌کند. این تمایز به مسئله نبوت مربوط می‌شود که در جامعه اسلامی به‌عنوان واهی برای شناخت مطرح است، و باید در چارچوب نوعی معرفت‌شناسی ملاحظه شود که در آن تمامی صورت‌های دانش بررسی می‌شوند. در این باره، فارابی توضیح داده بود که پیامبران از قدرت نیروی تخیل خاصی برخوردار هستند. نبوت به انبیا امکان دریافت وحی (یعنی تصاویر و نمادها) را از عقل قدسی می‌گیرد و به باران و شاگردانش منتقل می‌کند. این کاملاً منطبق با نظریه او در مورد دین بود، اما هیچ ارزشی برای جایگاه پیامبران قائل نبود. به این

خدمات امور حقوقی در ایران

Legal Services in Iran

خدمات حقوقی توسط وکلای رسمی دادگستری در ایران شامل:

- خانواده و ارث
- ازدواج و طلاق
- سرپرستی فرزند
- دریافت خسارت و مطالبات
- بازنشستگی و دعاوی به سازمان ها
- تخلیه واحدهای مسکونی و تجاری
- ثبت (اسناد، شرکت ها، حق اختراع و علامت تجاری)
- تنفیذ و اجرای آرای دادگاه ها و مراجع رسمی کبک و کانادا
- ممنوع الخروج کردن بدهکار و رفع ممنوع الخروجی



www.legalirangroup.com
Canada Office:
1242 Stanley St., Suite 208, Montreal (QC) H3B 2S7

T: +1 (514) 903 5646
PEEL C: +1 (514) 880 5648



Javad Jalali ILM, RCC

خدمات امور مهاجرت به کانادا در چارچوب برنامه های استانی و فدرال، مخصوص:

- متخصصین با مدرک دانشگاهی و مهارت فنی و حرفه ای
- سرمایه داران
- دانشجویان
- اقامت دائم همسر
- سرپرستی والدین
- ویزا (توریستی، تحصیلی، کار، والدین)
- اخذ پذیرش تحصیلی از مقطع کالج به بالا

دفتر ایران: مدیر دفتر: پویا تقدسی
خیابان ملصدر، پلاک ۲۰۷ ساختمان سحر - طبقه اول
تلفن: +۹۸۲۱۸۸-۵۱۸۵۶
موبایل: +۹۸۲۱۳۲-۱۶۸۵
info@legalirangroup.com

خدمات امور مهاجرت و تحصیلی

Immigration Services in Canada & Iran



این هفته با زهره طلوع حسینی



زهره طلوع حسینی، متولد ۱۳۶۳ تهران است. او فارغ‌التحصیل رشته صنایع دستی است و فعالیت ادبی خود را از سال ۱۳۸۱ شروع کرده و هم‌اکنون به عنوان خبرنگار و نویسنده حوزه ادبیات و مدرس هنرهای تجسمی و صنایع دستی مشغول به کار است. زهره طلوع حسینی در کنار ادبیات، در رشته‌های گرافیک، سفال، طراحی، تذهیب، عکاسی، چاپ و پژوهش در حوزه هنرهای سنتی نیز فعالیت می‌کند. یک مجموعه شعر به نام «بازنمایی‌های تراژیک یا کی شعر تر انگیزد خاطر که حزین باشد» در سال ۱۳۹۳ از او به چاپ رسیده است. با هم چند شعر از او می‌خوانیم:

- ۱
 مرا در آغوش گرفته‌ای
 اینطور که اول سرک کشیدم
 مطمئن شدم کسی نیست
 بعد در را پشت سرم بستم
 یک ساعت تمام نشسته بودم
 نیامدی
 از آغوشت بیرون آمدم
 همانطور که سر روی شانه کسی
 می‌گذارد
 به مادرم که هیچ به این رفت‌وآمدها
 خوش‌بین نبود
 چیزی نگفتم
 او هم از زندگی چیزهایی می‌داند
 و سال‌ها پیش
 چند کوکتل مولوتوف برای پدرم ساخته
 بود
 مادرم مطمئن است با این مردها
 نمی‌توان دنیا را تغییر داد
 وقتی سر به شانه راست داشتیم
 هیچ کار خوبی نکردی
 وقتی سر به شانه چپت داشتیم
 هیچ کار بدی نکردی
 ما همین‌طور نشستیم و هیچ کاری
 نمی‌کنیم
 بدون اینکه چیزی را فراموش کرده
 باشیم
 یا چیزی برای فراموشی وجود داشته
 باشد
 ما با هم دلتنگی را منتشر می‌کردیم
 تا دلتنگی بزرگتر شود
 بتواند روی پای خودش بایستد
 برود درس بخواند
 برای خودش کسی بشود
- ۲
 آدم‌ها
 در کوچه و خیابان
 طوری که مثلاً پیدا نیست
 به هم نگاه می‌کنند
- ۳
 لعنت به چشم‌های منتظرا!
 تو را باید همیشه
 با لب‌های پر رنگ
 در خیابان دنبال کرد!
 دست روی هر تقویمی که گذاشتی
 هیچ روزی وجود نداشت
 هیچ، گاهی یک صفحه سفید بود
 گاهی یک صفحه سیاه
 و عاشق هر زنی که می‌شدی
 کودکی به دنیا می‌آورد
 تو را تنها می‌شود نوشت
 حتی نمی‌شود خیال کرد
 و اگر لب‌هایم را روی هم بگذارم
 پلک‌هایم را روی هم بگذارم
 دست‌هایم را روی هم بگذارم
 پاهایم را روی هم بگذارم
 کلیه‌هایم را روی هم بگذارم
 گوش‌هایم را روی هم بگذارم
 چقدر جا دارم که روی هم بگذارم
 چقدر وقت دارم که روی هم بگذارم
 صفحه هجدهات را
 روی صفحه نوزدهات هم بگذارم
 هر خبری که منتشر می‌شود
 مطابق است با خبر سوخته‌ات
 این روزها کجا می‌سوزی و اهمیتی
 نداری؟
 این روزها اخبار جهان را یک روز زودتر
 می‌نویسند
 فردا در سوییس، یک گروگان‌گیری
 اتفاق می‌افتد
 فردا در هایتی، زلزله می‌آید
 فردا در عراق، یک بمب منفجر می‌شود و
 هشت نفر می‌میرند
 خبرنگارها، اداره جهان را در دست
 گرفته‌اند
 و چیزهایی می‌نویسند که فقط می‌شود
 نوشت
 من که اصلاً باورم نمی‌شود
- ۴
 دیر است
 حتی صبح زود...
 ساعت مچی‌ام را
 - دستم را -
 از روی دایره دیواری چشم‌هایت
 - منظورم دستت بود -
 تنظیم خواهم کرد
 و یک ساعت قبل
 از کنار یکدیگر خواهیم گذشت
 زن تصویر خودش را در رودخانه دید
 خودش را که داشت آب می‌برد
 حوصله‌ام سر رفته
 و از عشق
 همین قدر که حوصله‌ام سر نرود
 برایم کافی است
 هزار شعر بنویسد
 برای سگ‌ها که هر بار
 هفت شکم، تکرار می‌کنند
 و حواسشان به موسیقی تکرار نیست
 که شبیه صدای کفش‌هایم تق تق است
 که شبیه نیم ساعت دندان قروچه است
 چه بی‌بندوبار می‌زایندا!
 می‌توانم برایش هفت پسر بزایم
 که همگی شاعر شوند
 و برای زنان‌شان الگوهای حلبی بیشتری
 بخرند
 و دست‌های گمشده ما را
 در دست‌های شوهرانشان پیدا کنند
 فقط همین چند ورد کوتاه باقی مانده
 است
 «حضار کردم
 بی‌قرار کردم
 تکرار کردم»
 بلکه آرام بگیرد
 دست از سوم دبستانش بردارد
 زهره را با دال دال اشتباه بگیرد
 ته‌مانده موهایم را در بشقاب‌های غذا
 پیدا نکند
 سه روز است که لب به هیچ چیزی نزده

بازگشت

قسمت آخر
اریک امانوئل اشمیت

ترجمه: شراره شاکری



هر روز برای ریتا گریه می‌کرد. برای کودکی که نه او را دیده بود، نه لمسش کرده بود و نه حرف‌های دلنشینی برایش زمزمه کرده بود. کیت، گراس، ژوآن و بتی باور نمی‌کردند که این مرد خشن بتواند محبت، توجه و لطف زیادی از خود ابراز کند. حالا با کسی که همیشه غایب بود معاشرت می‌کردند و از دستوراتش اطاعت می‌کردند، با این تفاوت که حالا با چشم دیگری به او نگاه می‌کردند و کم‌تر از قبل از او می‌ترسیدند.

وقتی دو ماه بعد گرگ به آن‌ها خبر داد که دیگر به دریا نمی‌رود، به این خاطر که سمت باربری را قبول کرده، از شنیدن این خبر بی‌نهایت خوشحال شدند. سرانجام این ناشناسی که چندی پیش خشن و ترسناک بود، حالا پدرشان شده بود.

پایان

گرگ ناگهان خشکش زد. چی؟ این پیغام جدی بود؟ و درست برای او بود؟ ماری سرش را پایین می‌اندازد و با متانت می‌گوید:

- درد داشتم. به بیمارستان رفتم. یک زایمان زودرس داشتم و بچه‌م رو از دست دادیم.

گرگ متوجه چیزی شد که کاملاً از یاد برده بود؛ هنگام رفتنش زنش حامله بود و او فراموش کرده بود. چون قبول بچه تا زمانی که شکم بزرگ نشود برایش مشکل بود. ماری احتمالاً یک دختر حامله بود. دکتر سیمبادور به این خاطر اسمش را نگفته، چون جنین هنوز اسمی نداشته...

ماری و چهار دخترش. از رفتار گرگ در روزهای بعد تعجب کردند. چون نه تنها از زنش مراقبت می‌کرد، کاری که هرگز قبلاً نکرده بود و به او توجهی نمی‌کرد، بلکه اصرار داشت برای دختری که تازه به دنیا آمده بود اسمی انتخاب کنند.

- ریتا، مطمئن‌ام که اسمش ریتاست.

گرگ درخواست خاکسپاری کرد. هرروز به قبرستان می‌رفت و برایش گل می‌برد و

معرفی کتاب



فصلی در زندگی امانوئل

اثر: ماری کلر بله

رمان «فصلی در زندگی امانوئل» شرح زندگی خانواده‌ای کبکی و فقیر در آغاز قرن بیستم است، یعنی در سال‌هایی که برق به تازگی به کبک آمده بود. و امانوئل که آخرین فرزند از ۱۶ فرزند خانواده است توسط مادر بزرگش، آنتوانت، بزرگ می‌شود. امانوئل در این سال‌ها در اطراف خود شاهد تحولاتی است که برای خواهران و برادرانش و همچنین والدینش پیش می‌آید.



رمان بیش از هر چیز حول محور خواهر و برادر بزرگ امانوئل می‌چرخد: ژان لو مگر، هفتمین فرزند خانواده، که معتاد به الکل و استمنا است و خواهرش الویسیس که گرایش‌های مذهبی دارد و بعد از رفتن به صومعه برای نخستین بار به تمایلات جنسی‌اش پی می‌برد. دژان لو مگر که بسیار با استعداد است برای کشیش شدن و گذراندن دوره کارآموزی کشیشی به کلیسا می‌رود، هر چند که پیش از این یکی از برادرانش با نام لئوپولد در این دوره خودکشی کرده بود. ژان لو مگر هم بعد از تلاشی نافرجام برای خودکشی شاعر می‌شود و در نهایت از بیماری سل می‌میرد. از سوی دیگر الویسیس در پی این اتفاقات، زنی بدکاره می‌شود. دو تا از برادرانش برای کار به کارخانه کفش می‌روند ولی یکی از آن‌ها انگشتانش را در هنگام کار از دست می‌دهد. برادر دیگرش، پوم، کاری در زمینه فروش روزنامه پیدا می‌کند. علاوه بر تعداد بی‌شمار شخصیت‌ها در داستان، نویسنده تنها چهار یا شاید پنج شخصیت را با توجه به درجه اهمیت‌شان توصیف می‌کند و مادر خانواده در طول داستان شخصیتی غیر فعال باقی می‌ماند، در مقابل نقش مادر بزرگ به خاطر شخصیت رقابتی و مقاومتی‌اش، در داستان بسیار پررنگ است.

ماری کلر بله در ۵ اکتبر ۱۹۳۹ در کبک متولد شد و در همین شهر شروع به تحصیل کرد. ولی در میانه کار برای تامین مخارج زندگی تحصیل را رها کرد. در ۱۷ سالگی چند دوره در دانشگاه لاول گذراند و به تشویق ژان لاپوانت و ژرژ هنری لوک، نخستین رمانش با نام «احمق‌های زیبا» را منتشر کرد.

کلاسیک‌ها

قصه‌های شیخ اشراق از شهاب‌الدین یحیی سهروردی



«قصه‌های شیخ اشراق» مجموعه‌ای است از هشت داستان کوتاه شهاب‌الدین یحیی سهروردی، معروف به شیخ اشراق، که در قرن ششم هجری قمری به رشته تحریر درآمده‌اند. این داستان‌ها که با ویرایش جعفر مدرس صادقی و به‌وسیله نشر مرکز منتشر شده با نگاهی عارفانه و ظریف چنان فضای روایی و جذابی از نظر داستانی به‌وجود آورده‌اند که هنوز و پس از گذشت هشت قرن از تالیف آن‌ها تازگی و نوآوری خود را حفظ نموده‌اند.

همان‌گونه که در توضیح کتاب می‌خوانیم «این قصه‌ها به خاطر ابلاغ ایده‌های فلسفی و عرفانی پیچیده‌ای به‌وجود نیامده‌اند که بشود آنها را به صورت‌های دیگری هم بیان کرد، بل که زاینده ذهنیت خلاق فیلسوف و عارف بزرگی‌اند که قصه‌نویس چیره دستی هم بوده. این قصه‌ها رساله‌های معروف به رساله‌های عرفانی شیخ اشراق‌اند و قصه‌های خوش‌ساختی نوشته استادی هستند که نه یک عارف خانقاه‌نشین بود و نه یک حکیم مفسر آرای دیگران. نبوغ این مرد بزرگ بیش‌تر از هر جای دیگری در این قصه‌هاست که تجلی می‌یابد.» این مجموعه که با سه پیوست داستانی دیگر از ابن سینا، حی ابن یغظان و محمود شهرزوری جمع‌آوری و تصحیح شده است در ۱۵۲ صفحه و به قیمت ۱۴۹۰۰ تومان در قطع وزیری به چاپ دهم خود رسیده است.

به مناسبت چهارصدمین شماره «هفته» از این پس و به معرفی گاه به گاه کتاب‌هایی خواهیم پرداخت که الزامی به تازه بودن‌شان در بازار کتاب نیست و صرف بودن‌شان نیکی و خیر است. به همین خاطر خواهشمندیم برای ارسال پیشنهاد، معرفی یا نقد و بررسی آثار با بخش ادبیات هفته‌نامه به نشانی literature@hafteh.ca تماس بگیرید تا این صفحه با رای و نگاه شما پویا باقی بماند.



داستان‌ها

رود راوی نوشته: ابوتراب خسروی



یکی از بزرگان فرقه مفتاحیه فرزندخوانده‌اش به نام کیا را برای خواندن پزشکی به شهر لاهور می‌فرستد تا بتواند در آینده به سایر اعضای فرقه خدمت برساند. اما او بعد از گذشت دو سال تحصیل طبابت را رها می‌کند و در مدرسه مخالفان فرقه پدرخوانده‌اش سکنا می‌گزیند. پس از گذشت مدتی بزرگان فرقه مفتاحیه می‌خواهند که او به رونیز برگردد. او را تطهیر کرده و با دو سال طبابتی که خوانده کارش را آغاز می‌کند. اما باید روایت فرقه خود را بخواند و بنگارد...

این طرح خلاصه‌ای بود از رمان «رود راوی» نوشته ابوتراب خسروی. اثری که در سال ۱۳۸۲ به‌عنوان «بهترین رمان مطلق سال» برگزیده بنیاد هوشنگ گلشیری شد و از نگاه بسیاری از صاحب‌نظران و منتقدان ادبیات داستانی هنوز و پس از گذشت بیش از ده سال از چاپ نخست آن و انتشار آثار دیگری از این نویسنده توانا، «رود راوی» قابل قیاس با نوشته‌های دیگر او نبوده و حتی از «اسفار کاتبان» که مشهورترین رمان ابوتراب خسروی است نیز پیشی می‌گیرد. این رمان با ۲۶۸ صفحه و در قطع رقعی به قیمت ۱۲۰۰۰ تومان و به‌وسیله نشر ثالث به بازار کتاب عرضه شده است.



کتاب و اندیشه

باغ در باغ نوشته: هوشنگ گلشیری



هوشنگ گلشیری نیازی به معرفی ندارد. اما مجموعه مقالات این نویسنده بزرگ ادبیات معاصر ایران که یک سال قبل از فوت او و به سال ۱۳۷۸ منتشر شد هدف این معرفی است. این مجموعه که حاصل سال‌ها مطالعه و تجربه نوشتن و آموزش داستان‌نویسی و ریزبینی در اندیشه روایت است، جهانی متنوع از نگاه متنی گلشیری را منعکس می‌کند که از گفت‌وگو، مقاله و نقد و بررسی داستان تا شعر و متون کهن و حتی نقد ترجمه خرمشاهی از قرآن را در بر گرفته تا نشانی باشد از صراحت و آگاهی نویسنده‌ای جامع‌الاطراف که از هر ظرف زمانی تن می‌زند. این کتاب که از نگاه صاحب‌نظران به عنوان یکی از مهم‌ترین متون مرجع ادبیات مدرن ایران شناخته می‌شود در دو جلد رقعی و ۸۶۷ صفحه و به قیمت ۳۵۰۰۰ تومان به‌وسیله انتشارات نیلوفر در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته است.



شعر

مثل جوهر در آب

نوشته: عباس صفاری

مجموعه شعر «مثل جوهر در آب» آخرین مجموعه شعر از عباس صفاری شاعری از دیار یزد و هنرمند شناخته شده مقیم کالیفرنیا است که در سال ۱۳۹۲ منتشر شده است. این مجموعه حدود ۷۰ شعر از این شاعر پرسابقه را در بر می‌گیرد که بین سال‌های ۱۳۸۶ تا ۱۳۹۲ سروده شده‌اند.

این کتاب با ۱۴۴ صفحه و در قطع رقعی به قیمت ۸۹۰۰ تومان و به‌وسیله انتشارات مروارید در اختیار علاقه‌مندان قرار داده شده که تاکنون دو بار نیز به چاپ رسیده است. در ادامه شعری را که برای معرفی مجموعه و پشت جلد کتاب نگاشته شده می‌خوانیم:

در آن روزهای بی‌خیال
خیال داشتم بزرگ که شدم
کنار پنجره قطاری بنشینم
که از کنار تمام دریاهاى جهان
آرام می‌گذرد
و در شهری
ایستگاه پر مسافری دارد
باید اعتراف کنم
هنوز که هنوز است
منتظر آن روزم که بزرگ
و آماده سفر شوم
اگر چه زمان
در انتظار هیچ تابنده‌ای تا به حال
ترمزدستی‌اش را
نکشیده است.



شهر لاکه‌روزی

تکفیر کلاغ

خاور کاظمی



گونه زرد پاییز،
در بی‌کلامی آینه
هزیان بی‌برگی درخت را
مشق می‌کند.
گیج می‌زند
عقربک‌های ثانیه شمار،
در ایست‌های ممتد چار دیواری ذهن.
ولنگاری نفس‌ها
نت‌های خالی سمفونی زندگی
و هرزگی زمان
موجی از بی‌مفهومی را
در تکفیر و استغفار ممتد قارقار کلاغ‌های شهر
فریاد می‌زند.
انتظارمان در عریانی لحظه‌های معجزه
آیه یاس می‌گیرد.
محض هر چه زندگی
زندگی چه دور می‌شود!

دُرّ دَری

برگرفته از کتاب همدلی و همزبانی
از بهروز جباری

این هفته با:

ساجده میلاد

ساجده میلاد در سال ۱۳۴۹ در کوثر زاده شد و بعد از اتمام دوران متوسطه تحصیلات خویش را در رشته زبان آلمانی در کابل آغاز کرد. ساجده میلاد سال‌های طولانی در شهر پیشاور با خانواده‌اش مهاجر بود و در نشریات رادیویی بی.بی.سی برای افغانستان کار می‌کرد و اینک با خانواده‌اش به کابل بازگشته و در آن دیار زندگی می‌کند. در سال ۱۳۸۰ مجموعه شعری او به نام «در کوچه‌های آبی میعاد» به چاپ رسید و شعر زیر نیز نمونه‌ای از آثار این شاعر است.

شایعه

ایمانم آبی‌ست
و از دریچه‌های باز می‌نگرم
که خانه‌ام پر از سلام روشنی است
...

از هجوم شب
و از قیاس تنگ باوران
دل‌م گرفته است
...

در تعجبم
که به‌روی آفتاب
پرده می‌کشند
و مکث می‌کنند
برای گفتن پیام‌های راستی
چه سهل و کوچک است برای‌شان
چشم بر گرفتن از حقیقت بزرگ
...

در تعجبم
چه دیده‌اند
از حسادت
از دروغ
از خیال‌های پوچ
که راه باغ را ندیده‌اند
و سلام روشناترین سپیده را نیز
علیک نمی‌گویند
...

چه می‌شنوم
چه شایعه است
که گفت
دم غروب
به دار بسته می‌کنند آفتاب را
...

مونترال در هفته‌های آینده از؛ ۲۸ جولای ۲۰۱۶

هفتادوسومین نشست «همدلان» فرهنگسرای سینا

به رسم هر ماه، در نخستین سه‌شنبه آگوست نیز نشست «همدلان» فرهنگسرای سینا برگزار می‌شود و طی این برنامه یادی کوتاه از عباس کیارستمی، ویژه‌برنامه «واژه‌ورزی»، برگزاری تولد برای متولدان ماه و پات‌لاگ انجام خواهد شد.

زمان و نشانی: سه‌شنبه، دوم آگوست ۲۰۱۶، ساعت ۲۰:۳۰ تا ۱۸:۳۰، شماره ۶۵۲۸ سن‌ژاک غربی.

کنسرت عارف در مونترال پس از ۲۰ سال

شنبه ۸ اکتبر ۲۰۱۶ خواننده پاپ و قدیمی ایرانی «عارف» پس از ۲۰ سال قرار است کنسرتی را در شهر مونترال برگزار کند. این کنسرت در سالن مرکز مونت رویال و با همکاری تپش دیجیتال خواهد بود. علاقه‌مندان برای شرکت در این کنسرت می‌توانند برای تهیه بلیت به تپش دیجیتال مراجعه کنند و یا از طریق وبسایت www.ticket-pal.ca به صورت آنلاین خریداری نمایند.

«شب گردشگری شیراز» در خانه ما

کانون فرهنگی خانه ما قرار است از سری شب‌های خانه ما «شب گردشگری شیراز» را در تاریخ شنبه ۳۰ جولای برنامه‌های خود داشته باشد. موسیقی، سرگرمی، شعر، فال حافظ، پذیرایی، شام، سوغاتی و ... از جمله برنامه‌های این شب خواهد بود. علاقه‌مندان برای حضور در این برنامه می‌توانند برای رزرو و خرید بلیت با شماره ۵۱۴۸۰۴۴۵۷۹ تماس بگیرند. قیمت بلیت برای دانش آموزان و دانشجویان ۲۵ دلار، افراد عادی ۳۰ دلار و اعضای خانه ما ۲۵ دلار است.

برنامه‌های ماه آگوست «خانه ما»

جمعه ۱۹ آگوست در بخش تاریخ و ادبیات، ساعت ۷ عصر، فرزین طیرانی به موضوع «نگاهی به ۲۸ مرداد» خواهد پرداخت. شنبه ۲۷ آگوست در بخش شب‌های خانه ما، ساعت ۷ و نیم عصر، شب شاد. کانون فرهنگی خانه ما در ۴۸۶۲ بلوار Boul. St. Charles در منطقه Pierrefonds وست آیلند قرار دارد.

کانون فرهنگی «خانه ما» برنامه‌های ماه آگوست خود را اعلام کرد. جمعه ۵ آگوست ساعت ۷ عصر برنامه‌ای با سخنرانی مینا طیرانی و موضوع «چگونه یک مدرسه مناسب را برای فرزندانمان انتخاب کنیم». جمعه ۱۲ آگوست در بخش تاریخ و ادبیات، ساعت ۷ عصر، شب شعر خوانی. یک‌شنبه ۱۴ آگوست در بخش کلوب، ساعت ۹ صبح گپ و گفت‌وگوی دوستانه همراه با صرف صبحانه.

«پایتخت» بر روی صحنه خواهد رفت



شنبه ۲۴ سپتامبر ۲۰۱۶ برای نخستین بار با همکاری پرشیا فیلم و دانشجویان دانشگاه کنکوردیا سریال «پایتخت» با هنرنمایی محسن تنابنده، احمد مهرانفر، ریما رامین فر و مهران احمدی در سالن اسکار پترسون بر روی صحنه خواهد رفت. این سریال که ۴ سال متداول در زمان نوروز به صورت تلویزیونی نمایش داده می‌شد این بار قرار است بر روی صحنه برود. این نمایش از ساعت ۸ تا ۱۱ شب در ۷۱۴۱ خیابان شربروک غربی در سالن اسکار پترسون اجرا خواهد شد. کارگردانان این نمایش، محسن تنابنده و احمد مهرانفر، مدیر تولید و سرپرست گروه: محمد قدس هستند.





رزرو و خرید بلیت: ۵۱۴-۸۰۴-۴۵۷۹

4862 Boul. St-Charles, Pierrefonds, Montréal, H9H 3E2

شنبه ۳۰ ژوئیه ۲۰۱۶ - ساعت ۱۹



بنیاد آموزشی و فرهنگی آپتین آموزش موسیقی

زیر نظر دانش آموختگان موسیقی و استادان دانشگاه

سازهای ایرانی، کلاسیک و پاپ

آموزش موسیقی کودک : ارفه سوزوکی ...
آموزش علوم موسیقی : سلفژ، هارمونی ...
تست های استعدادیابی و مشاوره
جهت انتخاب ساز مناسب

ایرانی : تار، سه تار، سنتور، تنبک ...
کلاسیک : پیانو، ویولن، گیتار ...
پاپ : گیتار، ساز دهنی، کیبورد ...

Tel: (438) 386 6111, Facebook, Telegram
www.uptin.org uptinfoundation@gmail.com

Snowdon
Suite 400, 5180 Queen Mary, Montreal, QC, H3W 3E7

آموزش موسیقی:

زیر نظر دانش آموختگان موسیقی و استادان دانشگاه
ایرانی، کلاسیک و پاپ سازهای ایرانی
(تار، سه تار، سنتور، تنبک ...). سازهای
کلاسیک (پیانو، ویولن، گیتار ...). پاپ
(گیتار، ساز دهنی، کیبورد ...). آموزش
موسیقی کودک (ارفه سوزوکی ...).
آموزش علوم موسیقی (سلفژ، هارمونی
...). انجام تستهای استعدادیابی و
مشاوره جهت انتخاب ساز مناسب

آموزش نقلی و خوشنویسی

کمک درسی:

دبیرستان، کالج و دانشگاه (ریاضی،
فیزیک، شیمی، بیولوژی و ...). آموزش
زبان های فرانسه، انگلیسی و فارسی.
کمک درسی ویژه کودکان و نوجوانان



بنیاد آموزشی و فرهنگی آپتین

آموزش به هدف استقرار سریع تر مهاجران در کانادا

مشاوره و آموزشی
کلینیک حقوقی
آموزش هنر
کمک درسی

خدمات مشاوره و آموزشی:

(Coaching)

به منظور شکوفاسازی قابلیت های
درونی، مدیریت استرس و ناسازگاری ها
و برنامه ریزی درسی و کاری، برگزاری
کارگاه های آموزشی تخصصی در زمینه
ارتباط موثر، مدیریت روابط (شخصی و
کاری)، روانشناسی خانواده، مهارت های
زندگی، کسب و کار، شناخت بازارهای
مالی و سرمایه گذاری... مشاوره های انفرادی
با وقت قبلی

کلینیک حقوقی:

اطلاعات حقوقی در زمینه حقوق خانواده،
مهاجرت و پناهندگی، مسوولیت مدنی،
قراردادها، اجاره نامه های مسکونی و
تجاری، ثبت بنگاه های تجاری کوچک و
متوسط، برگزاری کارگاه های آموزشی،
مشاوره های انفرادی با وقت قبلی

Tel: (438) 386 6111, Facebook, Telegram
www.uptin.org
uptinfoundation@gmail.com

Snowdon
Suite 400, 5180 Queen Mary, Montreal, QC, H3W 3E7

رشد جمعیت، مفید یا زیانبار؟

آرمین آریان پور

در سال ۲۰۳۰ به ۳۷ سال خواهد رسید و این در حالی است که میانگین سنی ایرانیان تا سال ۱۹۹۷ کمتر از ۲۰ سال بود. بر اساس رده‌بندی سازمان ملل، در حال حاضر ایران با نرخ ۱,۳۵ درصد در رتبه ۹۶ و کانادا با نرخ برابر با ۰,۹ درصد در رتبه ۱۳۴ جای دارند. در رده‌بندی‌های دیگر مانند رده‌بندی بانک جهانی، نرخ رشد جمعیت ایران در رتبه ۱۰۴ و کانادا در رتبه ۱۰۶ قرار دارد. با در نظر گرفتن رده‌بندی اخیر، نزدیکی ایران و کانادا تنها با یک پله، نشانگر این است که اگر ایران با این روند پیش رود در آینده‌ای نزدیک به شکلی وسیع

ناشی از بیماری‌ها ممکن است دستخوش تغییراتی شود. به عنوان مثال پس از انقلاب اسلامی و جنگ تحمیلی با عراق، رشد جمعیت به صورت صعودی در آمد و جمعیت ایران از سی و پنج میلیون در قبل از انقلاب به هشتاد میلیون در سال ۹۵ رسید. با وجود سیاست‌های کنترل جمعیت در ایران و تبلیغات گسترده، بسیاری بر این عقیده هستند که کاهش جمعیت ایران در شرایط فعلی و با توجه به شرایط نامن منطقه‌ای، برآورد تعداد جمعیت فعال در پنجاه سال آینده و نیاز مبرم کشور به نیروی کار عاملی زیانبار است و باید در آن تجدیدنظر

نیم‌روز دوشنبه گذشته (۲۵ جولای ۲۰۱۶) جمعیت جهان مرز ۷,۴۳۸,۸۰۶,۰۰۰ را پشت سر گذاشت، بر اساس داده‌های سایت worldometers. این جمعیت با نرخ ۱,۱۴ درصد رو به افزایش است. بر اساس آمار، جمعیت جهان در سال ۲۰۱۴ به میزان ۱۳۸ میلیون نفر افزایش یافت و در همان سال حدود ۵۷ میلیون نفر از جمعیت جهان فوت کردند و به عبارت دیگر تنها در همین یک سال جمعیتی بالغ بر ۸۱ میلیون نفر یعنی معادل با جمعیت کشور ایران به جمعیت جهان افزوده شد. بان کی مون دبیر کل سازمان ملل متحد در پیامی

بر اساس مقاله روزنامه گاردین، در انگلستان نرخ رشد جمعیت مسلمانان حدود ۳۵ درصد افزایش نشان می‌دهد که تا بیست سال آینده بیشترین نرخ رشد را در میان سایر ادیان خواهند داشت. این موضوع تا جایی برای سایر ادیان اهمیت داشته است که استراتژیست‌های اروپایی، درباره ظهور اروپای مسلمان تا سال ۲۰۵۰ به پاپ بندیکت هشدار داده‌اند



نیازمند جذب مهاجر از سایر کشورها خواهد بود و شاید در سال‌های آینده نام اداره مهاجرت و اتباع خارجی ایران بیشتر از پیش در صدر اخبار مهاجرت جهان باشد. به طور کلی، افزایش جمعیت می‌تواند برای اقتصاد یک کشور از یک دید مفید و از دید دیگر مخرب باشد. بدین معنی که اگر زیرساخت‌های لازم برای مردم یک کشور مهیا نباشد سطح رفاه در آن کشور پایین خواهد آمد. از این زیرساخت‌ها می‌توان زیرساخت‌های

کرد. تا جایی که بر اساس برخی گزارش‌های داخلی، با روند فعلی تا پنجاه سال آینده باید سیاست‌های دیگری در جذب مهاجر در نظر گرفته شود و ایران به غیر از افغانستان به جذب نیروی کار مهاجر از کشورهای دیگر نیازمند خواهد بود. بر اساس گزارش دویچه وله به نقل از روزنامه اعتماد، جمعیت ایران به سرعت در حال افزایش سن هستند، به طوری که میانگین سن جمعیت ایران که در سال ۲۰۱۰ برابر با ۲۶ سال بود

در ۱۱ جولای ۲۰۱۴ به مناسبت روز جهانی جمعیت گفت: امروز جهان بزرگترین جمعیت جوان در تاریخ خود را با یک میلیارد و هشتصد میلیون نفر داراست که بیشتر این جوانان در کشورهای در حال توسعه به سر می‌برند.

رشد جمعیت عبارت است از تغییرات جمعیت انسان در بازه‌ای از زمان. این تغییرات معمولاً بر اثر عواملی بشری همچون جنگ، پیشرفت بهداشت و کاهش مرگ و میر

بازسازی ساختمان ایرکا



دارای مجوز رسمی کبک
با بیش از ۲۰ سال تجربه در کانادا



برای همه گونه تعمیرات در خدمت شماست:

- تکمیل زیرزمین
- ساخت و تعمیر حمام
- امور برقی
- لوله کشی
- رنگ کاری
- آشپزخانه
- طراحی داخلی
- اضافه کردن اتاق و گاراژ

www.ircarenovation.com
Facebook: IrcaRenovation
irca.renovation@gmail.com
4C-4410 St.Catherine
West Westmount, QC H3Z 1R2

Farhad 514-573-8118



انجام امور ساختمانی

BEN Renovation



- کاشیکاری و سنگ کاری
- بازسازی حمام و آشپزخانه
- کابینت و تجهیزات آشپزخانه
- نصب در و پنجره
- نصب کفپوش و پارکت
- ترمیم و تعویض دیوارهای داخلی
- نقلی

(514) 441 4295 بهنام رفیعی

benrenovation4295@gmail.com

facebook: نوسازی در مونترال

بازسازی و تعمیرات ساختمان یونیک

RÉNOVATION GÉNÉRAL
UNIQUE
INC.

RBQ 5598-1187-01

هر آنچه که شما نیاز داشته باشید

- ◀ کفپوش و موزاییک
- ◀ نقاشی ساختمان
- ◀ تکمیل زیر زمین
- ◀ کابینت آشپزخانه
- ◀ ساخت حمام و دستشویی
- ◀ بازسازی و فاسازی

در خدمت شما هموطنان عزیز در سراسر مونترال

بهترین قیمت

بهترین کیفیت



هم اکنون برای ارزیابی
رایگان تماس بگیرید

www.renogu.ca
info@renogu.ca
(514) 887 8006



(514) 574 1354
MAHYAR



خدمات کامپیوتر و شبکه

NeTran

- ✓ نصب سیستم عامل (ویندوز، لینوکس) ، آنتی ویروس و ...
- ✓ رفع عیوب نرم افزاری و سخت افزاری در محل
- ✓ تعویض قطعات و ارتقا سیستم
- ✓ نصب و راه اندازی شبکه LAN & WAN

لطفا با شهروز تماس بگیرید

514 885 3658

بررسی های علمی روی حسادت

حسود...هرگز نیاسود

گیرد؟ روانشناسان حسادت را به سه گونه دسته‌بندی کرده‌اند: ملایم، نیمه‌حاد و حاد. نوع اول تا حدود زیادی طبیعی و وجود آن به منزله هشدار برای حفظ یک رابطه است. در این نوع حسادت شخص از خود می‌پرسد: آیا رفتار شریک عاطفی‌ام غیرعادی است؟ آیا باید تلاش بیشتری برای حفظ رابطه بکنم؟

حسادت از نوع نیمه‌حاد را تنها با تلاش و کنترل احساسات می‌توان مهار کرد. گاهی تنها با مقایسه ارزش‌های خود با یک شخص ثالث فرضی حسادت برانگیخته می‌شود.

اما حسادت حاد بسیار غیرمنطقی است. کافی است شخص به کوچکترین تهدیدی فکر و آن را واقعی فرض کند. در این صورت مغز فوراً مسموم می‌شود.

تفاوت تاثیر حسادت در زنان و مردان

اگر حسادت احساس خوبی به انسان نمی‌دهد پس چرا در انسان رخنه کرده و ریشه می‌دواند؟ دیوید باس روانشناس آمریکایی که پژوهش‌های بسیاری در این زمینه انجام داده و کتابهایی نیز در این زمینه منتشر کرده است منشا شکل‌گیری حسادت را مورد بررسی قرار داده و تفاوت‌های بروز آن را در زن و مرد نشان داده است.

او می‌نویسد: «خیانت جنسی زن باعث تحلیل‌رفتن حس اعتماد مرد برای ایفای نقشی پدر نسبت به فرزندان می‌شود. یک مرد فریب‌خورده این حس را دارد که سال‌های متمادی وقتش را صرف پرورش فرزندان دیگری کرده است.»

دیوید باس می‌افزاید: «حسادت مرد، در امور جنسی نقش بازی می‌کند. ولی در زن نقش مرد به عنوان تامین‌کننده معاش بیشترین اولویت را دارد. بیشتر زنان خیانتی را که بدون دخالت احساسات عاطفی صورت گیرد می‌بخشند زیرا زنان تحمل ندارند که رقیب تمام محبت، زمان و توجه مردشان را به خود متمرکز کند.»

منبع: www.dw.com

ناآرامی بروز یابد. حسادت در طول زندگی در وجود انسان بارور می‌شود و دلسردی‌ها و سلب اعتماد زمینه بیشتری برای پرورش آن فراهم می‌کنند. حسادت حتی در میان دوستی‌ها و روابط خواهر

حسادت را به تعبیری خواهر کوچکتر وفاداری می‌نامند. این واکنش هیجانی که قدرتی ویرانگر دارد در زنان و مردان به گونه‌های متفاوت بروز می‌کند. گاهی تنها با مقایسه ارزش‌های خود با یک شخص ثالث فرضی،



و برادری نیز دیده شده است ولی بروز آن در روابط عاشقانه بین زن و مرد به هرج و مرج عاطفی می‌انجامد. به محض این‌که توجه شریک عاطفی به دیگری متمایل می‌شود، حسادت سر بیرون می‌آورد.

انواع حسادت

حسادت باعث بروز واکنش‌های هیجانی گوناگونی می‌شود: احساس خشم در برابر حریف، اندوه عمیق پس از کوچکترین سلب اعتماد و احساس ترس پس از هر خداحافظی. بدخواهی و غبطه، دو خویشاوند نزدیک حسادت بیشتر در حیطه مسائل مادی همچون درآمد بالاتر همکاران یا خانه زیباتر و بزرگتر همسایه بروز می‌کند.

آیا حسادت یک بیماری است که باید تحت درمان قرار

حسادت برانگیخته می‌شود.

همه انسان‌ها با حسادت آشنا هستند. حتی حیوانات هم از این حس در امان نیستند. سگی که با دیدن صاحبش در حال نوازش کردن سگی پارچه‌ای، دم تکان می‌دهد در حقیقت حسادت خود را بروز می‌دهد.

به گزارش دویچه وله، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که حسادت یک حس غریزی است. این حس در انسان‌ها هم به همین شکل نمود پیدا می‌کند. چارلز داروین زیست‌شناس بریتانیایی نشان می‌دهد که چگونه ویلیام پسر ۱۵ ماهه‌اش به توجه پدر به یک عروسک واکنش نشان می‌دهد. از آن زمان مشاهدات داروین در بسیاری از تحقیقات مورد تایید قرار گرفتند.

کافی است توجه عاطفی شخصی به شیء یا فردی به‌جز شریک یا صاحبش متمرکز شود تا اولین نشانه‌های

آموزش تخصصی پیانو

با ۱۵ سال سابقه کار

علیرضا فخاریان

تلفن: 514-996-1620

آموزش کیبورد (ارگ) موسیقی کودک (آر اف) آواز

جلسه اول رایگان

چهار اشتباه رایج در مورد شارژ گوشی‌های هوشمند

کامل باتری آن را در مدت زمانی طولانی در شارژ نگه دارید. شارژ کردن تلفن هوشمند هنگامی که ۱۰ درصد از ظرفیت شارژ خود را از دست داده بهترین حالت به حساب می‌آید، اما از آنجایی که انجام این کار در بسیاری از مواقع امکان‌پذیر نیست، توصیه می‌شود هر زمان فرصت و پریز برق در اختیار داشتید، باتری دستگاه را مقداری شارژ کنید.



شرکت باتری‌سازی Cadex یک وبسایت به نام Battery University راه اندازی کرده و در آن توضیح می‌دهد که باتری‌ها دارای یک وجه مشترک با انسان‌ها هستند آن هم اینکه هر دو نسبت به شوک و استرس حساس بوده و این عوامل سبب کاهش طول عمر آن‌ها می‌شود. در ادامه با برخی حقایق درباره گوشی هوشمند خود بیشتر آشنا شوید.

همواره باتری گوشی هوشمند خود را خنک نگه دارید

باتری گوشی‌های هوشمند حساسیت بالایی نسبت به گرما داشته و شرکت اپل توصیه می‌کند که برای جلوگیری از تجمع گرما در باتری گوشی، در هنگام شارژ قاب مخصوص گوشی را از آن جدا کنید. به طور معمول یک باتری یون لیتیوم حدود ۳ تا ۵ سال کار می‌کند اما مواردی مثل اتصال باتری به برق در طول شب به شکل متداول و یا استفاده از شارژر بی‌سیم می‌تواند خسارات جبران‌ناپذیری به باتری وارد کند و این مدت زمان را به حداقل برساند.

منبع

www.techinsider.io/the-best-way-to-7-2016-charge-your-iphone

برسانید؛ لاقل تا زمانی که مجبور نشده‌اید، این کار را انجام ندهید. لزوماً همیشه نباید شارژ گوشی هوشمند شما کامل باشد فقط کافی است هر زمان فرصت شد آن را به شارژر متصل کنید تا کمی انرژی در باتری ذخیره گردد.

باتری‌های یونی لیتیوم نیازی به شارژ کامل نداشته و بهتر است که این کار انجام نشود؛ زیرا ولتاژ بالا بر روی باتری تاثیر گذاشته و در درازمدت سبب فرسایش آن‌ها می‌شود.

گوشی خود را هر زمان که می‌توانید به شارژر وصل کنید

بهتر است که گوشی‌های هوشمند را گاهی اوقات در طول روز شارژ کنید به جای اینکه در زمان تخلیه

در زمان کامل شدن شارژ، گوشی خود را از شارژر جدا کنید

هنگامی که گوشی‌های هوشمند به شارژ ۱۰۰ درصد می‌رسند اگر همچنان در شارژ باقی بمانند، وارد وضعیت trickle charges (شارژ تدریجی) پرکردن دائمی باتری با سرعت آهسته برای نگهداشتن باتری در شرایط شارژ کامل) می‌شوند. ماندن در این وضعیت باتری را در شرایط بالای فشار و شوک و در وضعیت جریان بالای ولتاژ قرار می‌دهد که این امر مواد شیمیایی داخل باتری را فرسوده می‌کند.

نیازی نیست شارژ گوشی شما به ۱۰۰ درصد برسد

هرگز سعی نکنید شارژ گوشی خود را تا ۱۰۰ درصد

کشف ۱۰۰ قسمت ناشناخته و جدید در مغز

انجام نشده بود.

برای مثال دانشمندان قبلاً ناحیه‌ای به نام منطقه ۳۱ را شناسایی کرده بودند که در حال حاضر به سه بخش به نام‌های ۳۱ و ۳۱ بی‌دی و ۳۱ پی‌وی تقسیم شده است. آن‌ها همچنین بر این باورند که درک چگونگی عملکرد هر یک از این نواحی نیازمند چند دهه تحقیق و پژوهش است.

منبع

www.livescience.com/55472brain-map-reveals-unreported-areas.html

شناسایی کردند. آن‌ها می‌گویند که هر یک از این نواحی به یک بخش از بدن اختصاص یافته است. این محققان از اسکنرهای پیشرفته و رایانه‌های قدرتمند مبتنی بر هوش مصنوعی، برای کشف این ابعاد پنهان مغز استفاده کردند.

در این نقشه جدید، ۸۳ ناحیه که قبلاً شناسایی شده و ۹۷ ناحیه جدید وجود دارد. این ۹۷ ناحیه قشری جدید نشان می‌دهند که قشر مغز انسان پیچیده‌تر از آن چیزی است که ما تا کنون فکر می‌کردیم.

این نقشه، اطلاعات جدید را حتی در مورد نواحی که قبلاً نیز نقشه‌برداری شده بود، ارائه می‌دهد. زیرا تاکنون نقشه‌برداری‌ها به این دقت و با این جزئیات

محققان دانشگاه واشنگتن طی یک پژوهش از نقشه جدید دقیقی از لایه بیرونی مغز انسان رونمایی کردند که دارای ۱۰۰ ناحیه جدید و ناشناخته است که قبلاً کشف نشده بود.

این نقشه جدید به جراحان برای برنامه‌ریزی در عمل‌های جراحی کمک کرده و همچنین به دانشمندان این امکان را خواهد داد تا درک بهتری از تفاوت بین مغز افراد معمولی و مغز افراد مبتلا به اختلالات مربوط به کارکرد مغز مانند اوتیسم، اسکیزوفرنی و زوال عقل داشته باشند.

محققان در این پژوهش تعداد ۱۸۰ ناحیه از قشر مغز (خارجی‌ترین لایه از مغز در هر نیمکره مغز) را

صرافی آپادانا

با مدیریت حمیدرضا خلیفی

BUREAU DE CHANGE APADANA

انجام خدمات ارزی:
کلیه مبادلات ارزی به ایران و برعکس
با دستگاه کارتخوان ایران
کلیه مبادلات با سریعترین راه‌های موجود با اعتبار و اطمینان بخشی بالا

1970 RUE STE-CATHERINE OUEST
MONTREAL, QC H3H 1M4
TÉL: 514-933-1719
CELL: 514-839-7318

راستی چرا دوپینگ خوب نیست؟

نگاهی به تاریخچه و موارد

مزگان رجبی

در صورت مشکوک بودن نتایج آزمایش، از فرد مورد نظر نمونه خونی نیز گرفته خواهد شد.

قوانین جدید دوپینگ در مسابقات

سازمان کمیسیون پزشکی کمیته بین‌المللی المپیک، کمیته المپیک ایالات متحده و دیگر سازمان‌های اجرایی و بین‌المللی، دوپینگ را محکوم کرده و مجازات ویژه‌ای برای متخلفان در نظر گرفته‌اند. با توجه به اینکه ورزشکاران آگاهانه و غیرآگاهانه از این داروها استفاده می‌کنند، مجازات نیز به دو صورت تعریف می‌شود. در دوپینگ آگاهانه، در صورتی که متخلف برای اولین بار مرتکب آن شده باشد با مجازات سه سال محرومیت از کلیه مسابقات رسمی و در دومین تخلف با محرومیت همیشگی از شرکت در کلیه مسابقات رسمی مواجه خواهد شد. این در صورتی است که در دوپینگ ناآگاهانه فرد متخلف برای اولین تخلف با سه ماه محرومیت و در دومین تخلف با دو سال محرومیت از کلیه مسابقات رسمی روبرو خواهد شد.

به‌طور کلی، افزایش نیروی بدنی به طور غیر عادی و با کمک داروهای نیروزا می‌تواند سلامتی فرد را تا حد مرگ تهدید کند. در واقع ورزشکارانی که دوپینگ می‌کنند با این کار زندگی خود را به خطر می‌اندازند. در صورتی که ورزش در یک کلمه به معنی تعالی جسم و روح است و در تمام مراحل زندگی می‌تواند تأثیری مثبت و انکارناشدنی بر کیفیت زندگی داشته باشد.

منابع

سازمان پزشکان بدون مرز
ABC NEWS
GUARDIAN
سایت تبیان

کاهش مدت شیردهی و کلفت شدن صدا اشاره نمود. همچنین، دوپینگ علاوه بر عوارض جسمی، عوارض روحی نیز به همراه دارد که در این میان می‌توان افسردگی، هیجان، پرخاشگری، اضطراب، بی‌خوابی، حالت‌های خشونت‌آمیز و وابستگی روانی به داروهای نیروزا را بر شمرد.



انواع روش‌های مصرف داروهای دوپینگ

مصرف داروهای دوپینگ می‌تواند از طریق خوردن، نوشیدن یا تزریق صورت پذیرد. ولی در نوع دیگر، دوپینگ از نوع خونی است. بدین معنی که در این نوع دوپینگ، خون فردی به فرد دیگر یا به خود فرد تزریق می‌گردد. این عاملی است تا به انتقال اکسیژن در خون کمک کرده و توانایی فرد افزایش یابد. ورزشکاران در بیشتر ورزش‌های استقامتی مانند دو مارا، دوچرخه سواری و اسکی از دوپینگ خونی استفاده می‌کنند.

روش انجام آزمایش دوپینگ

در هر مسابقه رسمی از چهار ورزشکار صاحب‌مقام در هر رشته ورزشی و همچنین تعدادی از سایر ورزشکاران به صورت تصادفی آزمایش دوپینگ به عمل می‌آید. آزمایش دوپینگ بر روی نمونه ادرار انجام می‌شود که

واژه دوپینگ بیش از صد سال است که در بین ورزشکاران رایج است. دوپینگ از واژه Dope گرفته شده است که به نظر برخی ریشه هلندی دارد. از طرفی برخی معتقدند این واژه از آفریقای جنوبی آمده است. در آفریقای جنوبی مشروبی الکلی با نام دوپینگ وجود دارد. بومی‌های این منطقه معمولاً برای افزایش استقامت و نیز نیروزایی، در مراسم محلی خود در حالی که می‌رقصند از این شراب استفاده می‌کنند. اولین استفاده مدرن دوپینگ به یکی از شناگران هلندی در مسابقات سال ۱۸۶۵ باز می‌گردد.

چرا ورزشکاران نباید دوپینگ کنند؟

دوپینگ به سه دلیل فیزیکی، اخلاقی و قانونی ممنوع است. کاربرد این داروها در درازمدت اثرات جبران‌ناپذیری بر سلامت ورزشکاران خواهد گذاشت. نباید فراموش کرد که هدف از ورزش کردن سلامت جسم و روح است و رقابت، تنها، بخش سرگرم‌کننده آن است که با تقلب و استفاده از داروهای نیروزا عملاً از حالت سرگرمی به رقابت ناسالم و جنگ روانی تبدیل خواهد شد. این ماده مخرب عاملی است که به اعتیاد ورزشکاران می‌انجامد و این امر کاملاً با اهداف ورزش متناقض است. همچنین ورزشکاران باید بتوانند با نیرو و توانایی خود در صحنه ورزشی حضور پیدا کنند و در غیر این صورت نه تنها از لحاظ اخلاقی بلکه از لحاظ قانونی در برابر سایر ورزشکاران پاسخگو خواهند بود.

عوارض مصرف داروهای دوپینگ

عوارض سال‌های بعد از استفاده داروهای دوپینگ بسیار زیاد و برگشت‌ناپذیر است که در ادامه به چند مورد خاص اشاره می‌کنیم. از عوارض جانبی این داروها برای مردان می‌توان به کاهش توانایی جنسی و احساس دفع فوری و مکرر ادرار و برای زنان اختلال در قاعدگی و

خبر ورزشی

سیاه‌ترین هفته در تاریخ ورزش روسیه



با توجه به نتایج به دست آمده از تحقیقات آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ، ورزشکاران روس در المپیک تابستانی و زمستانی از سال ۲۰۱۱ تا تابستان سال گذشته در بیشتر

از این گزارش خبری بسیار خشمگین است. او این هفته را سیاه‌ترین و بدترین هفته در تاریخ ورزش روسیه نام نهاد. او معتقد است تأثیر منفی این خبر جبران‌ناپذیر خواهد بود و فشار روحی شدیدی به ورزشکاران روس وارد خواهد نمود. از طرفی، آژانس‌های مبارزه با دوپینگ در چندین کشور دنیا از جمله آمریکا و کانادا درخواست کردند تا ورزشکاران روس از المپیک ۲۰۱۶ ریو محروم شوند. شایان ذکر است که انتشار این گزارش قبل از اعلام رسمی در رسانه‌ها منتشر شده است و برخی از رسانه‌ها این گزارش را نقشه‌ای از پیش تعیین شده برای تضعیف روحیه یا حتی محروم کردن ورزشکاران روس از المپیک ریو می‌دانند.

رشته‌های ورزشی از جمله شنا، با تأیید دولت روسیه دوپینگ کرده‌اند. این تحقیق توسط پروفیسور ریچارد مک لارن کانادایی، رئیس کمیسیون پزشکی کمیته بین‌المللی المپیک انجام شده و از صحت نتایج آن اطمینان حاصل شده است. طبق ادعای کمیته تحقیقات، نتایج آزمایش ورزشکاران روس در زمان مسابقات دستکاری شده است. گریگوری راجنکوف رئیس سابق آزمایشگاه ملی ضد دوپینگ روسیه، در مصاحبه‌ای گفته است که دولت روسیه از امتیاز میزبانی خود برای گمراهی بازرسان کمیته ضد دوپینگ استفاده کرده است. او در حال حاضر در آمریکا مخفیانه زندگی می‌کند. رئیس کمیته المپیک روسیه، الکساندر ژوکوف،



کالج الیت
www.elitecollege.ca

کمپ تابستانی ۲۰۱۶

از ۲۷ جون تا ۲۶ اوت گروه سنی ۵ سال تا ۱۶ سال

برنامه آموزشی

- ✓ از ۹ صبح تا ۱۲ ظهر فرانسه، ریاضی و انگلیسی
- ✓ ۱۲ ظهر تا ۱ بعد از ظهر ساعت نهار
- ✓ از ۱ بعد از ظهر تا ۴ بعد از ظهر فعالیت هنری، ورزشی
- ✓ از ۱ بعد از ظهر تا ۲:۳۰ تست ریاضی و فرانسه (ویژه کمپ آمادگی امتحانات ورودی دبیرستان)

کمپ ویژه برای آمادگی سازی دانش آموزان برای امتحانات ورودی دبیرستان

- ✓ کمپ آموزش انگلیسی (فشرده)
- ✓ کمپ آموزش دروس دبیرستان (فشرده)
- ✓ برنامه ویژه دانش آموزان پیش دبستانی و دبستانی



Downtown: 2565 Centre, #105, H3K 1J9
St-Laurent: 625 Ste-Croix, #A213, H4L 3X7
Southshore: 3875 Grande-Allee, St-Hubert, J4T 2V8

Charlevoix: از ۲۷ جون تا ۲۶ اوت
Du College: از ۲۷ جون تا ۱۹ اوت
از ۲۷ جون تا ۱۹ اوت

برگزاری در:

514-303-8237 , 514-582-1068 , 514-812-6555 , 514-862-1982

آموزش حرفه‌ای
بزرگسالان با
بورس ماهانه

Sales Representation

شروع دوره:

از ۱۳ اوت
شنبه‌ها و یکشنبه‌ها

مشاور فارسی زبان برای
تکمیل فرم‌های مخصوص
وام و بورس

Starting a Business

شروع دوره:

از شنبه ۱۱ جون
از یکشنبه ۱۲ جون
از شنبه ۱۸ جون
از شنبه ۶ اوت
از یکشنبه ۷ اوت

Professional Sales

شروع دوره:

از ۱۱ جون
شنبه‌ها و یکشنبه‌ها

Travel Sales

شروع دوره:

از ۹ اوت

سه شنبه‌ها، چهارشنبه‌ها و پنج شنبه‌ها

Downtown: 2565 Centre, #105, H3K 1J9
St-Laurent: 625 Ste-Croix, #A213, H4L 3X7
Southshore: 3875 Grande-Allee, St-Hubert, J4T 2V8



514-303-8237
514-862-1982

خبرهایی از دنیای موسیقی در مونترال



روز ۳۱ جولای ده شب تور کنسرت سلن دیون در شهر مونترال آغاز خواهد شد. این برنامه در محل بل سنتر برپا می‌شود. هزینه بلیت از ۷۵ دلار تا ۲۱۷ دلار است. اطلاعات بیشتر: evenko.ca



روز ۲۸ جولای گروه Elephant Stone، Walrus, Pif Paf در ساختمان شماره ۴۲۳۴ خیابان St-Laurent به ارایه موسیقی راک خواهد پرداخت. این برنامه از ساعت ۸:۳۰ آغاز می‌شود. هزینه بلیت از ۱۲ تا ۱۵ دلار است. اطلاعات بیشتر: evenko.ca



روز ۲۸ جولای: علاقه‌مندان به موسیقی آلترناتیو راک می‌توانند به مشاهده برنامه گروه آمریکایی بیروت BEIRUT در سالن تئاتر Corona بنشینند. بلیت این برنامه ۳۷ دلار است. اطلاعات بیشتر: evenko.ca

معرفی موسیقی‌های برتر این هفته

مهدی سلطانی پس از موفقیت در بازی نقش فرهاد در سریال شهرزاد این بار با انتشار آهنگی از عماد رام به نام «در این دنیا» روی صحنه هنر قرار گرفته است. این آهنگ توسط خوانندگان بسیاری بازسازی شده است اما نکته شایان توجه در این اثر صدای گوش‌نواز و یولن با هنرمندی پیام طونی است.

آهنگ گلابتون که چندی پیش توسط نوجوانی گیتاریست در صفحات اجتماعی منتشر شد اکنون به صورت ضبط استودیویی توسط میلاد باقری و همراهی ساز پیانو به نوازندگی رضا شایا مورد استقبال ایرانیان قرار گرفته است.

محمد رضا مقدم که یکی از استعدادهای موسیقی پاپ این روزهای ایران است آهنگ دیوونگی را با آهنگسازی میلاد اکبری و میکس و مستر آرش پاکزاد منتشر کرد. این کار که رنگ و بو و حال و هوایی مشابه دیگر آثار میلاد اکبری و آرش پاکزاد دارد با استقبال خوبی نیز روبه‌رو شده است.

هفته گذشته موزیک ویدیو جدیدترین آهنگ گروه 5 Seconds of Summer به نام Girls Talk Boys منتشر شد. این آهنگ را می‌توان در سبک پاپ راک دسته‌بندی کرد.

هفته گذشته Catfish And The Bottlemen's موزیک ویدیو جدید خود را با نام Twice منتشر کردند با استقبال خوبی روبه‌رو شد.

در موزیک ویدئو سیاه سفید، Shawn Mendes آخرین اثر خود را به نام Ruin منتشر کرد.

گروه Dierks Bentley آهنگ different for girls را به همراه Elle King منتشر کرد. این آهنگ در چارت کانادا رتبه ۳۶ و در چارت آمریکا رتبه ۷۳ را از بین ۱۰۰ آهنگ برتر به خود اختصاص داد.

آهنگ حالا حالا از میثم ابراهیمی با آهنگسازی یوسف زمانی و شعر از مهرزاد امیرخانی و تنظیم پازل بند بالاترین رتبه دانلود در سایت موسیقی ما را به خود اختصاص داد.



روز ۴ اگوست گروه Bharath and his Rhythm که گروه بلوز آمریکایی است در محل Four Jazz Bar & Grill واقع در ساختمان شماره ۱۲۵۴ در خیابان Mackay در مرکز شهر مونترال خواهند پرداخت. این برنامه در سه نوبت اجرا و آخرین نوبت به صورت رایگان خواهد بود. اطلاعات بیشتر: facebook.com/17772061172037870/events



روز یکشنبه ۳۱ جولای برنامه کنسرت خصوصی گروه شن برگزار می‌شود، به مناسبت دهمین سالگرد اولین انتشار آلبوم این گروه. کاوه هاشمی مدیریت این گروه را به عهده دارد و به گفته او این اجرا به‌عنوان اجرای تدارکاتی برای کنسرت بزرگ گروه است که در پاییز امسال برپا می‌شود.



فروشگاه مواد غذایی میزان (المیزان سابق)

در محل جدید در خدمت شما عزیزان

محصولات ایرانی

زرشک و زعفران،
رشته آشی، کشک، غوره، دوغ،
انواع سبزی خشک مخصوص غذاهای ایرانی،
و دیگر مایحتاج شما در قلب داون تاون در یک قدمی شما!
نان بربری و سنگک و گوشت و مرغ حلال موجود است.

هر روز تازه، هر روز در خدمت شما!

1490 Boulevard de Maisonneuve O,
Montréal, QC H3H 1J6

514-938-4142



یادی از پرویز پروین، ستاره‌ای که درخشید و خاموش شد

دکتر محمود دهقانی

تئاتر بوشهر نیز بوده است؛ اما با همه تلاش شگرف و شگفتی که داشت، با سفرهای دور و دراز و گاه سکونت در شهرهای بزرگ ایران و کشورهای اروپایی، برای نسل‌های پس از انقلاب بهمن‌ماه ۵۷، در ایران و شهر محبوب خود بوشهر ناشناخته مانده است. از او شعر و نقد و مقالاتی در نشریاتی چون «سخن» (در روزگار سردبیری دکتر پرویز نائل‌خانلری)، «کتاب هفته» و غیره به چاپ رسیده و برای دعوت‌های فرهنگی، از سوی رادیوشیراز و نیز برای شعرخوانی و مصاحبه‌هایی از بوشهر به شیراز می‌رفت.

پرویز پروین زاده ۲۵ شهریور ۱۳۱۸ در شیراز است. اسم کوچک او عبدالرحمان بود؛ اما از کودکی پرویز صدایش می‌کردند. تبار پرویز از بندرلنگه و بستک است. خویشاوندان او هنوز در بندرلنگه و بستک در استان هرمزگان زندگی می‌کنند و از طایفه‌های سرشناس آن شهرها هستند. او به بوشهر بیشتر عشق می‌ورزید. دلیل این عشق رابطه دوستی ژرف او با شادروان منوچهر آتشی، صادق چوبک، محمدرضا نعمت‌زاده، رسول پرویزی و خیلی از ادیبان و هنرمندان گستره شعر و داستان و تئاتر بوشهر بود. در روزگار دانش‌آموزی در مدرسه ایرانیان دبی، روزی مدیر مدرسه از من خواست تا به دفترمدرسه بروم. مرد خوش‌پوشی را که کروات قرمز بر پیراهن سفید و کت و شلوار سورمه‌ای و کفش واکس‌خورده براق پوشیده بود به من نشان داد و گفت برو مشکلات خودت و همکلاسی‌هایت را با او در میان بگذار؛ ایشان در حال سر و سامان‌دادن به انجمن خانه و

چند دقیقه‌ای به او خیره بودم دیدم روزگار بد جور پیشانی‌اش را شخم و شیار زده است. با شیطنت، درست در یک متری او ایستادم تا ببینم من را که در سن خردسالی دیده است و حالا حسابی تغییر کرده بودم، می‌شناسد یا نه. اما او به نقطه دوری خیره بود. در یک‌قدمی او، صدا زد: «پرویز! آ». یکه خورد و سرش را چرخاند و من را در آغوش گرفت. از پشت یقه پیراهنم اشک داغ روی گردنم فروغلتید. گفت: «بچه! حسابی بزرگ شده‌ای؛ اصلاً نشناختم!».

گفتگوکنان به کافه‌ای در همان نزدیکی رفتیم و پس از آن با هم به خانه آمدیم. از دوری با فرزند خردسال خودش بردیا که عکس او را نشانم داد، حسابی دلش گرفته بود و اشک در چشمش حلقه می‌زد. پس از آن با مکتی از گره کارهایش گفت. با خنده گفتم نگران نباش؛ گره را باز می‌کنم. با تردید گفت: «محمودجان راست می‌گی؟ راستی راستی از دستت برمیاد؟» خندیدم و گفتم: «قسم حضرت عباس بخورم تا باور کنی؟» خندید و باز هم از خوشحالی در آغوشم گرفت.

پرویز پروین از نسل شاعران پس از محمدرضا نعمتی‌زاده و منوچهر آتشی در بوشهر، از موج‌نویی بود که در شکل‌گیری شعر و ادبیات جنوب بسیار تاثیرگذار بوده و پای آن را با تلاش بسیار به مجلات پرآوازه کشور کشاند. با چاپ نخستین شعر در ۱۸سالگی جای پای قرصی در ادبیات برای پرویز باز شد. او از نخستین نمایشنامه‌نویسان و از پایه‌گذاران

چند سالی پس از انقلاب هنوز ایرانی‌ها به روال گذشته برای ورود به کشور اسپانیا به روادید نیاز نداشتند. در همان روزگار در مادرید دانشجو بودم. صبح یک‌شنبه بود تلفن خانه زنگ زد گوشی را برداشتم صدایی از پشت سیم گفت نمی‌دانم من را به یاد می‌آورد یا نه؟ ادامه داد در ایران نتوانستم نمره تلفنت را گیر بیاورم تا این که دیشب در برخورد و گفت‌وگویی، یک ایرانی، نمره شما را برای کاری به من داد. او از پشت سیم می‌گفت و من داشتم آن صدای دیرآشنای شاعرانه را در خاطر مرور می‌کردم. باز ادامه داد: نمی‌دانم من را به خاطر دارید یا نه؟ گفتم نه تنها به خاطر دارم بلکه با شنیدن صدايت دست و پاييم را گم کرده‌ام. آقای پرویز پروین کجای شهر هستید؟ الان می‌آیم!

پرویز پروین شاعر و نمایشنامه‌نویس را از دبی می‌شناختم. در روزگاری که من دانش‌آموز مدرسه ایرانیان دبی بودم برای کاری فرهنگی به مدرسه ما آمد و پس از سال‌ها حالا از ایران به اسپانیا سفر کرده بود. چون برخی از افراد خانواده مادری من در استان بوشهر را می‌شناخت، همین باعث ارادت قلبی من به این شاعر بود.

در خیابان «گران ویا»ی مادرید خاطرات گذشته و روزگار دانش‌آموزی در دبی را مرور می‌کردم که ناگهان چشمم به نیمرخ آشنای پرویز افتاد. کمی دورتر در پیاده‌رو، در انتظار من با خودش غرق صحبت بود یا شاید برای دل خودش شعر می‌خواند؛ اما با غمی که دوردور در نیمرخ چهره داشت. من که



آموزش گیتار پاپ، کلاسیک، فلامنکو

◀ آموزش تخصصی آواز پاپ همراه سلفژ و تئوری موسیقی
◀ آموزش سازدهنی کروماتیک

ارسام انوری با ۱۵ سال سابقه تدریس

(514) 677 7818

بوشهر قرار داشت. همه چیز برایش بوشهر بود و می‌گفت: «خاک دامن‌گیری داره». پرویز قد بلند بود و با چشمانی پر فروغ از پشت عینک آن چنان به چهره آدم، صمیمی نگاه می‌کرد که کم‌رو ترین آدم هم فرصت سر چرخاندن نداشت و به حرف‌هایش دل می‌سپرد. همیشه پاکیزه و خوش‌پوش بود. نیاز نداشت که حتماً با او دوست باشی، با هر کسی حتا با رهگذر خیابان هم بسیار مودبانه و شاعرانه برخورد داشت. تن صدایش بسیار دلنشین و در هنگام دکلمه و شعرخوانی، صدایش با احمد شاملو که او را خوب می‌شناخت، مو نمی‌زد و یکسان بود. برخی از شعرهای خودش را همراه با گیتار نواختن دوستم «لئونل پاز» در مادرید دکلمه کرد و نواری ضبط شد؛ اما شوربختانه در خانه تکنانی‌ها نوار پیش پرویز آسیب دید.

یک هفته پس از آن، حدود ۳۵ سال پیش نزدیک تئاتر «پرنسیپه گران ویا» پشت خیابان «گران ویا» خانه‌ای اجاره کرد. شبی در همان خانه در حین شعرخوانی یک نوار دیگری از شعرهای خودش «فصل روستا» و «هرثیه‌ای برای دل تنگم»، به همراه شعر «اسب سفید وحشی» منوچهر آتشی و شعر «طرح» از محمد زهری، دکلمه کرد و آن را ضبط کردم که در سفری به ایران همراه خودم نوار را به بوشهر آوردم. پس از نزدیک به ۳۵ سال اکنون با کمک فرزند برومندش بردیا پروین وخواهر زاده‌ام بردیا دهقانی توانستیم نوار را به «دیجیتال» برگردانیم. عکس‌هایی از پرویز نیز برای نخستین بار در چمبره الکترونیک، برای چاپ به هفته‌نامه نسیم جنوب داده‌ام.

به آن دلیل که من در مادرید، در رشته سینما درس می‌خواندم و پرویز در تدوین نمایشنامه و نمایشنامه‌نویسی و تئاتر همیشه راهنمایم بود، اشاره به کارهایی که در بوشهر انجام داده بود می‌کرد. همیشه در گستره ادبیات، هنر و شعر فارسی صحبت داشت که این برای جوان دانشجوی هنر یک نعمت بود به‌ویژه آن که با او احساس خوبی داشتم و از روزگار دانش‌آموزی و دانشجویی در فراگیری خیلی چیزها مدیون او بودم.

او از ادبیات و شعر و داستان‌های جهان آگاهی گسترده داشت. این همان چیزی بود که من

کتاب شعر برابر نمی‌کرد. من نوجوان بودم در سن و سالی که گنجایش ضبط خیلی از خاطره‌ها را داشتم. روزگاری که در مدرسه ایرانی دبی درس می‌خواندم، او نه‌تنها در درس من را یاری داد بلکه به توصیه او برای تقویت درس ریاضی به مدرسه خصوصی آقای محمد یگانه از قلاتی‌های شهر اوز در دبی رفتم. با سفارش پرویز آموزگاران مدرسه ایرانیان هم به من محبت می‌کردند. برای آموختن ادبیات و حتا گویش درست فارسی من تلاش می‌کرد و با تبسمی می‌گفت: «شیر یک زن از خطه بوشهر خورده‌ای» و پس از آن با لهجه بوشهری سر



به سرم می‌گذاشت که: «شیرش را حالات نمی‌کنه اگر تنبل بازی دربیاری» و بعد قاهقه می‌خندید و من هم خنده‌ام می‌گرفت.

پرویز با زبان عربی نیز آشنایی خیلی خوبی داشت. در دبی که بود از کنفدراسیون دانشجویان ایرانی در اروپا برایش نشریه می‌فرستادند.

امروز که بقول سینماگرها به گذشته فلش‌بک می‌زنم، می‌بینم پرویز به‌شدت تحت‌تاثیر محیط

مدرسه است. هنگامی که بر روی میلمان خوش رنگ مدرسه در کنارش نشستم استکان کمرباریک چای تازه‌دمی که عبدالرضا مستخدم مدرسه برایش آورده بود را با دست برداشت و پیش روی من گذاشت و گفت چای بخور. این آقا عبدالرضا آدم خوبی است؛ برای من هم الان چای می‌آورند.

بوی خوش عطر «آرامیس» پرویز در دفتر مدرسه پیچیده بود و شادروان حکمت آمد و با او گرم صحبت شد و من که بهانه‌ای برای دیررفتن به سر کلاس داشتم با نوشیدن چای تازه‌دم هل و زعفران‌دار و بوی دل‌انگیز عطر پرویز و صحبت او با شادروان حکمت (که رئیس آموزش پرورش برون مرز بود)، کلی حال کردم و دلم می‌خواست تا ساعت‌ها زنگ استراحت به صدا در نیاید. دقیقاً به یاد دارم شادروان حکمت پرویز می‌خواست در هفته چند ساعتی را در مدرسه ایرانیان دبی تدریس کند.

پس از آن روز از کودکی، دبستان، دبیرستان و بسیاری خاطرات را پشت سر گذاشته و آموزگاری در بوشهر و جزیره خارگ را برابم تعریف کرد. آنجا بود که پی بردم چرا شادروان حکمت که از خانواده فرهنگی و بلند آوازه ایران بود از پرویز پروین می‌خواست تا در مدرسه ایرانیان دبی تدریس کند. او نه‌تنها می‌توانست آموزگار ادبیات باشد، بلکه چون زبان انگلیسی را ژرف آموخته و برای آن چندین بار به انگلستان سفر کرده بود، می‌توانست در رشته زبان هم آموزگاری با دانش باشد. اما او در دبی رئیس یک شرکت بود.

پرویز پروین مدتی پیش از انقلاب در تهران زندگی و پس از آن به دبی آمده بود. آقای احمدیان از بازرگانان سرشناس شهر اوز لارستان که در دبی صاحب شرکت ساختمان‌سازی «البرج» بود، مسئولیت یکی از شرکت‌هایش را به پرویز داد و با ماشین شخصی بسیار گران قیمت «پونتیاک» سعی می‌کرد او را در کنار خود برای رتق و فتق کارها داشته باشد؛ اما پرویز نسبت به زندگی پر زرق و برق و داشتن ماشین گران قیمت بی‌پروا بود و از ادبیات دل بر نمی‌کند. با آن که کله اقتصادی داشت و در مدیریت کوشا بود، کمند رشته ابریشم احساس و رویاهای شاعرانه او در شهرهای جهان به دنبال رد اندیشه شاعران و ادیبان جهان بود. پرویز کرور کرور مال و منال دنیا را به یک



بیش از ۶۵ سال سابقه کمک به مهاجرین

- کلاس های فرانسه (رایگان)
- کلاس های رزومه نویسی (رایگان)
- کارگاه های آماده سازی مصاحبه کاری
- مشاوره اجتماعی، اداری، آموزشی و شغلی
- تنظیم دعوت نامه رسمی (با هزینه ناچیز)
- تایید و برابر با اصل کردن مدارک
- آموزش کامپیوتر و استفاده از اینترنت



Centre Social D'Aide Aux Immigrants
514-932-2953 | www.centrecsai.org
6201 rue Laurendeau, Montreal, QC H4E 3X8

از دوشنبه تا جمعه : ۸:۳۰ تا ۱۶:۳۰

دانشجوی هنر در پی فراگیری آن بودم. «میگل د. اوانمونو» شاعر، داستان‌سرا، نمایشنامه‌نویس و فیلسوف اسپانیایی، «فدریکو گارسیا لورکا» و «میگل د سروانتس» را از برخی از اسپانیایی‌ها بهتر می‌شناخت. هر برنامه ادبی و سیاسی و فرهنگی در سطح مادرید برگزار می‌شد به او زنگ می‌زدم و باهم در برنامه‌ها شرکت می‌کردیم.

چند بار در برنامه شعرخوانی شاعر اسپانیایی «رافائل آلبرتی» شرکت کردیم. در نشست که خانم «ایسابل آئنده» علیه پینوشه دیکتاتور شیلی ترتیب داده بود با هم به آنجا رفتیم. هنگامی که شنید می‌خواهم با دوستم «لئونل پاز» به دیدن «خوان کارلوس اونوتی» نویسنده و داستان‌سرای اروگوئه‌ای به منزلش در مادرید بروم، تا یکی دو ساعت از سبک داستانی «اونوتی» و قهرمانان داستان‌هایش که سرخوردگان و تهی‌دستان و خودفروشان بودند گفتگو داشت. او به زبان اسپانیولی نیز به خوبی آشنا شده بود.

خیلی از شعرای ایرانی را می‌شناخت و از آن‌ها نامه دریافت می‌کرد و آن را با شور و شوق برایم می‌خواند. اشعار احمد شاملو، محمد زهری، محمدرضا نعمت‌زاده و منوچهر آتشی را همیشه برای من دکلمه می‌کرد و این نشان می‌داد که روال شعری او در آن حال و هوا و صمیمیت‌ها بی‌تاثیر نبوده است. از رسول پرویزی خالق «شلوارهای وصله‌دار»، صادق چوبک و همچنین برخی از شعرا و نویسندگان جوان

بوشهری یاد می‌کرد. در مورد شعرا و نویسندگان جوان می‌گفت این‌ها نابغه‌های آینده ادبیات بوشهر و ایران خواهند بود.

پس از مدت‌ها اقامت در اسپانیا، پرویز درخواست ویزای امریکا کرد و سرانجام از سفارت امریکا در مادرید ویزا گرفت. یک هفته پیش از سفر به امریکا دوست و همدم او «پالوما» خانم، با تلفن به من اطلاع داد که حال پرویز به هم خورده است. فوری خودم را به بیمارستان رساندم اما پرویز در غروب غم انگیز ماه آوریل سال ۱۹۸۲ میلادی برابر با ۱۳۶۰ دور از ایران و در فراق بوشهر که همیشه شیفته آن بود، با ایست قلبی درگذشته بود و بر روح و روان من آنچنان پتکی فرود آمد که تا به امروز آن غم جانکاه را فراموش نکرده‌ام. با دل‌داری‌ها و حرف‌های آقای عباس جوانمرد هنرمند بلند آوازه تئاتر ایران در مورد هنر و مرگ و زندگی، کم‌کم آرام شدم. سرانجام برادر وفادار پرویز به مادرید آمد و جسد او را به ایران برد و در گورستان «دارالرحمه» شیراز به خاک سپردند.

چون فصل نامه «الغبا»ی شادروان غلامحسین ساعدی، ماهنامه «روزگار نو» به سردبیری شادروان اسمعیل پوروالی و هفته‌نامه «جبهه ملیون» به سردبیری شادروان احمد انواری، را در مادرید پخش کرده و همکاری داشتم برای نخستین بار خبر درگذشت پرویز را تلفنی به آن‌ها گفتم و در داستان کوتاه «خش‌خش ترد برگ‌ها» در مجله گردون عباس

معروفی در ایران از مرگ پرویز نوشتیم. علی باباچاهی و منیرو روانی‌پور نیز پرویز را خوب می‌شناختند. در گفت‌وگوهایی با این دو عزیز بوشهری در جشن «قلم زرین» مجله گردون در تهران و در چند نوبت دیگر هم از پرویز پرسیدند. آقای باباچاهی خاطراتی گفتند و خانم روانی‌پور نیز که جدا دارای حافظه‌ای بسیار قوی است شعر پرویز را زمزمه کرد: کاشکی بارون نزنه نم‌نم/ بلکه خوابم بیره کم‌کم...

در سفر به ایران قرار بود با شادروان منوچهر آتشی نیز ملاقات داشته باشم. با چاپ «خش‌خش ترد برگ‌ها»، شادروان آتشی می‌خواست دیداری برای گفت‌وگو در مورد سرگذشت پرویز داشته باشیم که گرفتاری من در تهران و پس از آن سفر به تبریز و تاخیر حوصله‌سوز هواپیمایی هما، من را برای ناکامی در آن دیدار، تا همیشه شرمند کرد.

پرویز پروین همچون ستاره‌ای در آسمان شعر و ادبیات خوش درخشید و در اوان جوانی در نشریات ادبی مطرح آن روزگار سربرآورد و شعرهایش به چاپ رسیدند؛ اما مرگ زودرس مهلت نداد تا شاهد چاپ کتاب‌هایش باشیم. او تنها ۴۳ سال مجال زندگی یافت. شوربختانه همسر فرهیخته پرویز پروین نیز نزدیک به دو سال‌ونیم پیش در ایران درگذشت که یاد هر دو گرامی باد.

◀◀ ادامه از صفحه ۴۶

بهداشتی، اقتصادی و آموزشی را برشمرد. برای نمونه کشورهای پرجمعیت جهان مانند چین، هند یا برزیل را در نظر بگیرید که مردم آن‌ها با نبود منابع کافی و مدیریت مناسب از لحاظ رفاه اجتماعی در سطح بسیار پایینی به سر می‌برند و این در حالی است که از دیدگاه اقتصاد کلان از جمله کشورهای ثروتمند جهان محسوب می‌شوند. این دوگانگی در این کشورها وقتی معنی پیدا می‌کند که تعیین کنیم باید به یک کشور به دید یک سلول اقتصاد جهانی بنگریم یا به دید مجموعه‌ای از انسان‌ها که باید به نیازهای اولیه آن‌ها پاسخ داده شود. اگر بنا بر در نظر گرفتن رفاه مردم باشد، علم جمعیت‌شناسی برای هر جامعه شاخصی با عنوان جمعیت بهینه تعریف می‌کند که نگرش این شاخص مربوط به میزان فراوانی منابع برای افراد یک جامعه است. همین دیدگاه است که در بسیاری از کشورها به‌خصوص کشورها توسعه یافته موجب می‌شود تا سیاست‌های کنترل جمعیت در جامعه اعمال شود. بسیاری بر این عقیده هستند که باید رفاه جمعیت موجود در نظر گرفته شود و برای زندگی و سعادت انسان‌ها برنامه‌ریزی شود. زیرا به عنوان مثال امروزه در جهان ۲۵ هزار نفر در اثر کمبود غذا و بیماری‌های ناشی از آن جان خود را از دست می‌دهند و این موضوع دردناکی است. این در حالی است که برخی دیگر از کنترل جمعیت گله مند هستند و معتقدند انسان‌ها به عنوان عناصر تشکیل دهنده جامعه مسئول تأمین نیازهای آن جامعه

هستند. این افراد از جامعه بشری تصویری مانند یک کلونی از مورچه‌ها یا کندوی زنبور دارند و در واقع سعادت تک‌تک واحدهای جامعه برای آن‌ها از اولویت کمتری برخوردار است. در این میان، مکاتب مذهبی نیز با ترویج عقاید خود نقش بسزایی در نرخ رشد جمعیت در جهان ایفا می‌کنند و همواره کوشیده‌اند شمار پیروان خود را با تشویق به زاد و ولد، افزایش دهند. تا جایی که بر اساس مقاله روزنامه گاردین، در انگلستان نرخ رشد جمعیت مسلمانان حدود ۳۵ درصد افزایش نشان می‌دهد که تا بیست سال آینده بیشترین نرخ رشد را در میان سایر ادیان خواهند داشت. این موضوع تا جایی برای سایر ادیان اهمیت داشته است که استراتژیست‌های اروپایی، درباره ظهور اروپای مسلمان تا سال ۲۰۵۰ به پاپ بندیکت هشدار داده‌اند؛ زیرا نرخ رشد جمعیت مسیحی در اروپا حدود ۱،۲ درصد است که اندکی با نرخ رشد جهانی فاصله دارد. در حالی که نرخ رشد مسلمانان در اروپا ۱،۹ درصد تخمین زده شده است. امروزه با وجود بی‌تحملی و رفتار نامناسب فرقه‌های نژادپرست اروپایی با مسلمانان، مهاجران و اقلیت‌ها و همچنین اقدامات تلافی‌جویانه مسلمانان تندرو، آشوب و نا منی در در آینده‌ای نه چندان دور، پیش‌بینی‌شدنی است. از طرف دیگر در میان دعوای فرقه‌ای در سراسر جهان، رهبر ایران چندی پیش به لزوم افزایش جمعیت اشاره نمود که گذشته از نگرانی‌های سازمان‌های دولتی در مورد

آمار و مسائل اقتصادی، با وجود ناامنی در منطقه و یارکشی کشورهای سنی‌مذهب حاشیه خلیج فارس در مقابل ایران می‌توان این تصمیم را به نوعی در راستای حفظ اقتدار و آینده‌نگری نظامی تفسیر نمود. محمود احمدی‌نژاد رئیس‌جمهور پیشین ایران نیز در اظهارنظری در مورد کافی دانستن دو فرزند در هر خانواده گفته بود که با این روند تا چهل سال آینده نامی از ایران در جهان باقی نخواهد ماند! او در دوره ریاست‌جمهوری خود سعی نمود با اتخاذ سیاست‌های مشوقی نظیر چایلد بنفیت در کانادا، مردم را تشویق به باروری نماید؛ ولی با توجه به شرایط اقتصادی و اجتماعی مردم این امکان میسر نشد و امروزه نرخ زاد و ولد در ایران به شدت در حال کاهش است.

در کشورهای اروپایی که رشد جمعیت در آن‌ها پایین یا حتی منفی است همواره در تنظیم برنامه‌های مشوق برای بارداری خانواده‌ها سعی شده است. در این میان کشور دانمارک با به راه انداختن کمیون‌های مشوق بارداری از تلویزیون و رسانه‌ها در این زمینه پیشرو بوده و در این میان شرکتی با عنوان اسپاسی Do it for mom! منتشر کرد که در آن زوج‌های جوان را حتی به بهانه خوشحال کردن والدینشان تشویق به زاد و ولد و تولید نوه می‌کرد!

منابع: ایندیندنت، دویچه وله، اعتماد، ایسنا، خبر آنلاین، دیدبان

PHOTOGRAPHY PROFESSIONAL

عکس پاسپورتنی
کتابداری و کارت PR
اندازه سر حتما پاسپس
رعایت شود
50 70

عکس سیتی زنی
اندازه عکس و جزئیات
دیگر پاسس دقیق باشد
35 45

عکس های ما تضمینی و
متناسب با درخواست های
ادارات مربوطه می باشد

since 1990
عکاسی
عکس های پاسپورته سیتی زنی
مدیکال کارت و کارت PR
عکس های خانوادگی و فرارغ التحصیلی

514-488-7121
5301 Queen Mary, H3X 1T9
(ننشدگاری)

METRO Snowdon

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.com

کلینیک استتیک مدیکال پیشرفته
B&L Inc.
Canadian Association of Medical Aesthetics &
American Academy of Aesthetic Medicine Certified Doctors

تخفیف تابستانی، تا آخر سپتامبر

بوتاکس، فیلر، Peeling، مزو تراپی، پوست، مو، سلولیت
بیماریهای مو و ناخن، لیزر، موهای زائد، جوانسازی پوست
درمان آکنه، پیگمانتاسیون و تاتو، میکرو درم
با وقت قبلی

514-949-2116
514-639-1097
1002 Sherbrooke W
Montreal Qc. H3A 3L6 (Metro: Peel)
Tour Scotia R6 (next to Imageri Mdex)

American Academy of Aesthetic Medicine

آموزش زبان فرانسه
ویدا رحمانی
کارشناس ارشد زبان و ادبیات فرانسه

با سالها تجربه تدریس تخصصی زبان فرانسه در تهران از مبتدی تا پیشرفته

- آمادگی پرستاران جهت مصاحبه های تخصصی
- آمادگی جهت مصاحبه های کاری و تهیه رزومه

با قیمتی مناسب در آموزشگاه

514 586 1982
3258, Cavendish blvd, # 355, H4B 2L9

آموزش تخصصی سه تار و آواز ایرانی
در کلیه سطوح:
ابتدایی
مقدماتی
پیشرفته

تلفن تماس
438 989 7073
438 992 4815

آموزش موسیقی ایرانی
سه تار | تنبور | دف
پورناظری
514-566-9013

Internet + Phone
+ IPTV Service

اینترنت

- با سرعت بالا، قیمت مناسب و کیفیت عالی
- تلفن ثابت منزل با تماس نامحدود به ایران
- امکان دسترسی به کانالهای تلویزیونی ایرانی و غیر ایرانی

نمونه تماس با شاهین قاسمی
بعد از ۵ بعدازظهر: 514 561 2071

نمونه تماس با حسین منصوری
از صبح تا ۲ بعدازظهر: 514 469 1610

خرید و فروش آنلاین ارز
Persepolis Exchange
سریع
آسان
قابل اطمینان

اولین وب سایت خرید و فروش آنلاین ارز
www.PersepolisExchange.com
514-515-8826 info@persepolisexchange.com

انجام امور ساختمانی
BEN Renovation

• کاشیکاری و سنگ کاری • نصب در و پنجره • نقاشی
• بازسازی حمام و آشپزخانه • نصب کفپوش و پارکت •
• کابینت و تجهیزات آشپزخانه • ترمیم و تعمیرات دیوارهای داخلی

benrenovation4295@gmail.com
توسعه‌دهنده: بنام رفیعی (514) 441 4295
facebook: بنام رفیعی

صرافی الیت فارسی
(فخرف)

انتقال سریع ارز از طریق خودپردازهای ایران

514 989 2229 | 514 289 9003
1449 St.Catherine W. Guy, Montreal QC. H3G 1S6 Guy

EXPERTFX **صرافی**

ارائه خدمات ارزی، سریع و مطمئن با استفاده از کارت های شتاب
Bureau de Change
Currency Exchange

www.expertfx.ca (514) 844 - 4492
info@expertfx.ca
1405 Boul DE Maisonneuve O, Montréal QC, H3G 1M6

رضا نجف زاده
مدرس، نوازنده سنتور و آهنگساز
فارغ التحصیل موسیقی از ایران
دانشجوی موسیقی در دانشگاه مونترال

438 936 8728
reza_home2001@yahoo.com

سالن آرایش و زیبایی ایو

• جدیدترین مدل‌های کوب • فر و صاف دائم • رنگ و مش
• کولارن سازی پوست • تاتوی بدن توسط پوریا • سرویس کامل عروس

514-291-0175 514-481-6765
www.facebook.com/evesalonmtl

واقع در ان.دی.جی
آرایشگاه مردانه

اصلاح موی آقایان با قیمت استثنایی: ۱۴ دلار

Reza (514) 452 4393

5256 Sherbrooke West, NDG, Montreal, QC H4A 1T9

آموزش ویلون و پیانو
بابک نامور

514-506-0271
babakn23@gmail.com

ارائه کننده کلیه خدمات عکاسی و فیلمبرداری

STUDIO PHOTOBOOK
(514) 984-8944
AVEC RENDEZ-VOUS SEULEMENT

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 5780 Sherbrooke West, Montreal QC, H4A 1X1

Group Vinco Exchange
صرافی پنج ستاره

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

2178 Ste-Catherine West | 514 585 2345 | 514 846 0221
منوچهر قربانیان

مهری صدوقی
آژانس مسافرتی تی.ای.ام
T.A.M Travel

مشاور مجرب شما با ۱۶ سال سابقه
پرواز به ایران و تمام نقاط دنیا با بهترین نرخ

Mary Sadoughi
T: 514-940-1642 / 940-1643
C: 514-834-2166 / F: 514-868-1115
maryagency@gmail.com
1118 Ste Catherine W Suite 503 Montreal, QC H3B 1H5

هر روز هر روز

مونترال <> تورنتو <> مونترال

مسافر، بار و بسته با نرخ‌های باور نکردنی

Montreal: 514-887-0432
Toronto: 647-822-2529

SHARIF EXCHANGE
ارز شریف

Tel: (514) 561-6408 www.sharifexchange.ca
Tel: (514) 223-6408 261 Côte-Vertu Ville Saint-Laurent, QC

جدول سودوکو

توضیح: خانه‌های جدول زیر 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.

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

آسان ▲

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

متوسط ▲

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

سخت ▲

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

خیلی سخت ▲



آشپزی هفته:

سرگرمی و خانواده



کاجی آرد برنج

مواد لازم برای ۴ کاسه کوچک

۱. آرد برنج	۱/۲ پیمانه	۴. شکر	۱ پیمانه
۲. روغن	۲ قاشق غذاخوری	۵. آب	۵ لیوان
۳. زعفران دم کرده	۱ قاشق غذاخوری	۶. گلاب	۱/۴ پیمانه

طرز تهیه:

ابتدا برنج را شسته، بگذارید کاملاً خشک شود (خشک شدن برنج زمان می‌برد). سپس با دستگاه آسیاب آن را آرد کنید.

آرد برنج را با مقداری روغن سرخ کنید. یادتان باشد که آرد کاجی باید کمتر از آرد گندم سرخ شود. آب را بگذارید در ظرفی تا بجوشد. شکر را اضافه کنید به همین ترتیب گلاب و زعفران را هم به شربت اضافه کنید. وقتی کمی جوشید آن را از روی حرارت بردارید. آرد که سرخ شد شربت را کم‌کم روی آن بریزید و مرتب هم بزنید تا گلوله نشود و مایع یکدست و نرمی به دست بیاید. کاجی نباید مثل حلوا سفت باشد و باید مثل ماست نرم شود. در این مرحله اجازه دهید کاجی کمی بجوشد. در صورتی که کاجی غلیظ بود، می‌توانید کمی آب جوش به آن اضافه کنید. در ظرف مورد نظر ریخته روی آن را با پودر پسته تزئین کنید. نوش جان (آشپز هفته)

نکته سلامت هفته

بشنو از من اگر تو دانایی
رو مگردان ز کدو حلوائی
مغز یابد ز کدو قوت و فهم
قلب یابد ز کدو نرمش و رحم



لطیفه‌های هفته

- من به صندوق صدقه تو اتاقم دارم. هر روز یک مبلغی میذارم توش تا آخر ماه یکجا که شد بر میدارم میذارم تو جیبم! اینطوری هم هفتاد نوع بالا را دفع کردم؛ هم به یه بدبخت کمک کردم.
- اوضاع طوری شده که به کسی می‌خواهی بگویی: تو کارای من دخالت نکن. باید بهش بگویی: سرت تو گوشیه خودت باشه.
- وکیل بابک زنجانی ۵۵۰۰ میلیارد تومن وثیقه گذاشته براش؛ من به سری زندان بودم بابام اومده بود می‌گفت: وثیقه که نه چند می‌گیری پیش خودتون بمونه...
- مراحل ارادت ایرانی‌ها به ماه رمضان. دو ماه قبل: اوه اوه دو ماه دیگه رمضان. یک ماه قبل: بدبختی از یه ماه دیگه باید روزه بگیریم. دو روز گذشته: لامصب فقط دو روز گذشته... روز بیست و ششم: این چهار روزم نمی‌گذره راحت بشیم... بعد رمضان: عجب ماه خوب و پربرکتی بود حیف که تمام شد!
- گشت ارشاد: دختر خانوم کجا میری؟ میرم آرایشگاه...!!! مو رنگ کنم، فرنج کنم، برنز کنم، خوشگل بشم، بعد میام تو منو بگیر!!
- تو دنیا سه چیز خیلی مهم است، اولی پول، دومی پول، سومی هم هر چیز می‌خواهد باشد؛ آن هم با پول حل می‌شود!!!
- دیشب سر سفره شام بودیم. یهو واسه گوشه‌ام که روی اوپن آشپزخانه بود، پی ام آمد. بابام گفت: بشین من می‌رم تا ببینم کیه و چیکار داره... اما من سریع بلند شدم و قبل از اینکه پدرم بخودش حرکتی بده، رفتم سمت گوشه. متن را که خواندم، دیدم بابام اس داده و نوشته که: حالا که بلند شدی، پارچ آب را بیار سر سفره... یعنی چرچیل هم اینطوری فکرش کار نمی‌کرد!!!

حکایت هفته

حکایت چاه و منار

یک شهر بزرگ بود با دو تا منار که یکی از آن دیگری بزرگ‌تر بود. مردم به این دو تا منار که یکی از آن دیگری بزرگ‌تر بود افتخار می‌کردند تا اینکه دزد آمد و آن منار بزرگ‌تر را دزدید. مردم خیلی غمگین شدند اما خیلی زود دزد را و منار بزرگ‌تر را پیدا کردند. چون منار به آن بزرگی را نمی‌شد پنهان کرد. دزد اظهار ندامت کرد و با کدخدانمنشی قضیه حل شد. فقط یکی از آدم‌های پرچانه از دهانش پرید که: مرد حسابی اول چاه بکن بعد منار بدزد! دزد هم که بعد از دستگیری و اظهار ندامت آدم سربه‌زیری شده بود و هر چه می‌شنید می‌گفت چشم قربان، بله قربان، همین دو تا جمله‌ی جادویی را تکرار کرد و آزاد شد و رفت سراغ یک نفر چاه کن.

مردم خوشحال بودند، هم از پیدا شدن منار و هم از اینکه دزد سربه راه شده بود و با چاه کن شراکت کرده و دارد عملیات عمرانی و آبادانی شهر را اداره می‌کند. مدتی گذشت و این بار منار کوچک‌تر گم شد. مردم رفتند و همه جا را جست‌وجو کردند، حتی خانه‌ی آن دزد را، اما از منار خبری نبود. حالا یک شهر به آن بزرگی مانده بود با یک لنگه منار. ناچار تصمیم گرفتند که مناقصه برگزار کنند و منار دیگری خریداری کنند. همه شرکت‌ها و پیمانکاران معتبر در مناقصه شرکت کردند و در نهایت شرکت دزد سابق و چاه کن و شرکا برنده شد و فردای آن روز منارهای شهر باز هم دو تا بودند و مردم خوشحال بودند و آن شرکت معتبر بود و آن دزد هم آدم حسابی شده بود. همه چیز به خوبی پیش می‌رفت و قصه‌ی ما داشت به سر می‌رسید که آقا کلاغه خبر آورد که چه نشستاید منار بزرگ‌تر گم شده است. اما مردم حالا با تجربه‌تر از آن بودند که وفتشان را برای جست‌وجو صرف کنند. حتی برای مناقصه نیز وقت را تلف نکردند. به اعتبار سابقه‌ی درخشان شرکت چاه کن و شرکا بلافاصله با روش ترک مناقصه، منار جدید از شرکت خریداری و در محل نصب شد. باز هم منارهای شهر دو تا بودند و مردم خوشحال بودند و آن شرکت معتبر بود و آن آقایان آدم حسابی شده بودند.

(منبع: لبخند غیرمجاز. نوشته‌های طنزآمیز. اسماعیل امینی. تهران. شرکت انتشارات سوره مهر. ۱۳۹۰)



آژانس مسافرتی فورم تریفل

مناسبترین نرخ تکت به افغانستان و تمام نقاط جهان

با ما به حج عمره بروید

خدمات اخذ ویزا و سفرهای گروهی به مکه و مدینه مکرمه







سید تمیم هاشمی



1006 Jean-Talon West
Montreal, QC H3N 1T1
Fax : 514-278-1551
forumtravels@bellnet.ca

Sayed Tamim Hashimi
Tel : 514-272-9999
1-866-367-8688
Cell: 514-994-8862

SOROOR SADR **سرور صدر**
خدمات حسابداری و دفترداری

- ◀ امور دفترداری و حسابداری
- ◀ تهیه و تنظیم اظهارنامه‌ی 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

کابینت ای بی



نمایشگاه ما، خانه شماست

متخصص در طراحی و ساخت انواع کابینت و کارهای چوبی
 دارای مدرک تخصصی کابینت سازی از ایران و کانادا

(514) 909 6081

اینترنت

Internet + Phone
 + IPTV Service

- با سرعت بالا، قیمت مناسب و کیفیت عالی
- لاین ثابت منزل با تماس نامحدود به ایران
- امکان دسترسی به کانالهای تلویزیونی ایرانی و غیر ایرانی

شماره تماس با شاهین قاسمی
 بعد از ۵ بهداز نظر: 514 561 2071

شماره تماس با حسین منصوری
 از صبح تا ۲ بعداز ظهر: 514 469 1610

تدریس زبان فرانسه

شراره شاکری
 تدریس ایند زبان و کتب فرانسه / دانشگاه تهران

- ◀ تدریس زبان فرانسه / کلیه سطوح
- ◀ آمادگی برای آزمون های TFI, TEF, TOEF, OQLF
- ◀ مکالمه زبان فرانسه از طریق اسکایپ
- ◀ آمادگی برای مصاحبه های کاری و تهیه رزومه
- ◀ ترجمه همزمان و ترجمه کلیه متون و مدارک

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



نکته هفته

فکر کردن به تغییر، بدون انرژی برای تغییر، تنها افراد را دلسرد می کند...

نقل قول هفته

توماس ادیسون: هیچگاه نومید نمی شوم چون هر تلاشی که به ثمر نرسد گامی است به سوی موفقیت.

ضرب المثل هفته

ضرب المثل های ایرانی در قالب اشعار طنز و شیرین:

هر چی که ز رنگ باشی واسه اون نذار تله
 ممکنه ساده باشه ولی اون خیلی یله
 چند روزی هیچی نگو بهش محل نذار
 وقتی ناامید بشه می بینی ول معطله

اسپانیولی: هیچ چیز آسان تر از فریب دادن یک فرد درستکار نیست.

شعر طنز هفته

برخی از رجال خاص مملکت
 تا رئیس می شوند
 کارهای خاص می کنند
 فی المثل
 خانواده های خویش را
 از تلاش و کار بی ثمر خلاص می کنند
 یا برای دوری از ریا
 کارهای خیر را
 با قیافه های ناشناس می کنند
 یا که مثل شاعران
 کارهای خوشگل خلاف شرع را
 با مجاز و استعاره و جناس می کنند
 مخلص کلام این که:
 اختلاس می کنند!

(منبع: مجموعه شعرهای طنز، سکنه ملیح، سعید بیابانکی، تهران شهرستان ادب، ۱۳۹۳)

ن	ز	ا	ک	ت	*	ب	ا	ی	ر	م	و	ن	ی	خ							
ا	ن	ر	*	ب	خ	ا	ر	ی	*	ا	ر	ش	ی	و							
پ	د	ا	*	ر	ت	*	ب	و	د	*	ل	ی									
س	گ	*	ا	و	*	ا	خ	*	ر	*	ب	*	ش								
ن	ی	*	ا	ب	ش	ا	ر	ن	ی	ا	ا	ر									
د	م	*	ب	ر	گ	*	ق	ا	ب	*	ل	ر	س	و							
*	ا	س	*	ن	و	*	ز	ی	*	د	*	ش	ا	ن							
ب	ش	*	ش	س	د	*	ا	خ	*	و	ت	*	ل	د							
*	ر	ی	*	ش	*	ا	ک	*	ا	ر	ا	*	د	*							
ا	ن	*	ا	ر	*	ب	ی	*	ن	*	ا	*	و	ل	ا	د	ت				
ق	ی	*	ل	م	*	ن	ا	*	م	*	ه	ن	*	و	ی	*	ل	ه			
ک	*	ی	*	ا	*	ب	*	ی	*	د	ا	*	ی	*	ک	*	و	ی			
ن	*	ر	*	د	*	م	*	ل	*	س	*	ا	*	ر	*	س	*	ن	ج	د	
د	س	*	ت	*	و	ر	*	س	*	ر	ز	*	د	*	ی	*	ا	س			
ن	ا	*	خ	*	و	د	*	ا	*	گ	*	ا	*	ه	*	ب	*	ر	ز	ن	ت

کلید جدول شماره ۴۰۰

آنیتا و دکتر سوزی

آنیتا دوست داشت بداند توی شکمش چه خبر است. بداند غذاها کجا می‌روند و شکم از کجا مزه‌ی غذاها را می‌فهمد. آنیتا همیشه سوال‌هایش را از مامانش می‌پرسید.
اما روزی که آنیتا دوست داشت بداند توی شکمش چه خبر است و سوالش را پرسید مامانش گفت «آنیتا جون، من نمی‌دونم توی شکم شما چه خبره ولی یک نفر رو می‌شناسم که می‌دونه». بعد تلفنش را برداشت و برای فردا از دکتر وقت گرفت.
آنیتا پرسید: ولی مامان ما که مریض نیستیم.
بابا گفت: مگه فقط وقتی مریضیم می‌ریم پیش دکتر. وقتایی هم که می‌خوایم درباره‌ی بدن خودمون بیش‌تر بدونیم یا سوال بپرسیم می‌تونیم بریم پیش دکتر.

روز بعد مامان و آنیتا به دیدن دکتر رفتند. دکتر گفت: خوب حال آنیتا خانم ما چطوره؟
آنیتا گفت: خوبم ولی یه سوالایی دارم.

دکتر با خنده روی صورتش نشست و گفت: خوب دانشمند کوچولو. شروع کن.
آنیتا گفت: دکتر شکم من از کجا می‌فهمه بستنی شیرینه؟

دکتر گفت: اونی که می‌فهمه غذاها ترشن یا شیرین شکم نیست. بلند شد و یک شیشه گرد آورد که یک دسته داشت.



آنیتا با تعجب پرسید: پس چی؟

دکتر گفت: به این شیشه گرد می‌گیم ذره بین حالا به زبون من نگاه کن.

آنیتا از دیدن دکتر که زبانش را در آورده بود به خنده افتاد. ذره بین را گرفت. با تعجب دید که یک عالمه چین روی زبان دکتر هست. پرسید «دکتر زبون شما خراب شده؟ شبیه پتو شده!»

دکتر خندید و گفت: نه دانشمند کوچولو به زبان مامان هم نگاه کن. این ذره بین به شما کمک می‌کنه که همه چیزو بزرگ‌تر و بهتر ببینی.

آنیتا نگاه کرد و گفت: زبون مامان هم این شکلیه.

دکتر گفت: زبون همه این شکلیه. حتی زبون شما. اون چروکای روی زبون هستن که به شما کمک می‌کنن مزه غذاها رو بفهمی. جلوی زبون شیرینی، کنار زبون ترشی و شورری و اون آخرها هم تلخی. بعد که دندونات غذاها رو کوچولو کرد،

غذاها از گلو ت سر می‌خوره و میره توی یک کیسه کوچولو توی شکمت.

آنیتا گفت: دکتر از کجا می‌دونین تو شکم من یه کیسه کوچولو هست؟

دکتر گفت: تو شکم همه هست. از کجا می‌دونم؟ چه سوال خوبی. چون ما دکترا یک دوربینایی داریم که از تو شکم

عکس می‌ندازه. عکس خودتو

دیدی؟ وقتی تو شکم مامان

بودی؟

آنیتا سرش رو تند تند تکون داد و

دکتر گفت: مثل همون عکسه.

آنیتا گفت: غذاها همونجا می

مونن؟



دکتر گفت: نه! تو اون کیسه

کوچولو و کوچولو میشن و تبدیل

میشن به انرژی که شما باهاش

می‌دوی و بازی می‌کنی.

آنیتا و مامان از دکتر تشکر کردند

و با دکتر خداحافظی کردند.

دکتر هم موقع خداحافظی آنیتا را

بوسید و بهش گفت «باز اگر

سوالی داشتی پیشم بیا».

شما و ستارگان
آسمان

صفحه ای برای تفنن و سرگرمی



فال شما برای ۲۸ ژوئیه تا ۳ آگوست / ۷ مرداد تا ۱۳ مرداد

■ سارا نژادی / ترجمه: خاطره تحویل‌داری یکتا

متولدین مهر (۲۳ سپتامبر - ۲۲ اکتبر)

احساس آنکه دیگران بیشتر به شما احتیاج دارند، این روزها اوضاع کلی شما را بهتر کرده و بسیاری از شما خود را از نیاز به تایید دیگران آزاد می‌کنید. رهاکردن دیگران و دوست‌داشتن خود، موفقیتی است که اگر تاکنون به آن دسترسی نداشته‌اید، باید اکنون آن را به دست آورید.



متولدین آبان (۲۳ اکتبر - ۲۱ نوامبر)

آموختن کنترل احساسات خود و کسب موفقیت در مراوده با زندگی برای رسیدن به اهداف برایتان لازمه مهمی است. بسیاری از شما به دقت در مورد زندگی و مسیری که شما را در آن قرار می‌دهد، در فکر هستید. حرکت‌های بزرگ در راهند.



متولدین آذر (۲۲ نوامبر - ۲۱ دسامبر)

همچنان به توجه دیگران و قرارگرفتن در مرکز توجه نیاز دارید. بسیاری از شما جوابی توجه بی‌مورد هستید که برای اوضاع کلی‌تان خوب نیست. اگر تنها هستید، فراموش نکنید این تنهایی موقتی است.



متولدین دی (۲۲ دسامبر - ۱۹ ژانویه)

وقایع بسیار خوبی در راهند. حوادث خوبی در این اواخر اتفاق افتاده یا به زودی خواهد افتاد. با وجود آنکه دلایل بسیاری برای شادبودن وجود دارد، باید در یک مقطع زمانی عجله کنید. بنابراین اجازه ندهید استرس زندگی توان شما را بگیرد.



متولدین بهمن (۲۰ ژانویه - ۱۸ فوریه)

اگر تاکنون متوجه نشده‌اید از زندگی چه می‌خواهید، اکنون زمان آن است که بنشینید و به اهدافتان بیندیشید. جدا توصیه می‌کنم برای تغییرات عمده زندگی برنامه‌ریزی کنید که در این زمان جزء واجبات است.



متولدین اسفند (۱۹ فوریه - ۲۰ مارچ)

به نفع شما خواهد بود که در این زمان کمی استراحت کنید. بسیاری از شما باید بیش از یک مانع را پشت سر بگذارید. به نظر نمی‌رسد همه چیز برای شما درست پیش برود و تاخیر در برنامه‌ها پیش‌بینی می‌شود. نگران نباشید، این ناراحتی‌ها گذرا است.



متولدین فروردین (۲۱ مارس - ۱۹ آوریل)

مراقب کلماتی که در صحبت‌های خود بکار می‌برید، باشید؛ که اگر مراقب نباشید ممکن است شما را به اعماق آب بکشاند. هنگام مباحثات فراموش نکنید همه یکسان فکر نمی‌کنند و همه در اوضاع یکسان، مشابه عمل نمی‌کنند. در این زمان خود را تا حد امکان از حرف‌های یاوه دور کنید.



متولدین اردیبهشت (۲۰ آوریل - ۲۰ مه)

روابط خانوادگی شما بهتر از قبل خواهد بود. به احتمال زیاد یک رابطه از هم گسیخته را ترمیم کرده و در مورد این اوضاع احساس خوبی خواهید داشت. عشق و محبت بسیاری به سوی شما در جریان است.



متولدین خرداد (۲۱ مه - ۲۱ ژوئن)

آموختن بیشتر در مورد خود و تعامل با دیگران در این زمان از اهمیت بسیاری برخوردار است. بسیاری از شما باید نگاهی سختگیرانه به خود و اعمالتان داشته باشید. اعلام‌نکردن مسائل و گذران زمان با خانواده در این زمان برای شما بهترین راه است.



متولدین تیر (۲۲ ژوئن - ۲۲ ژوئیه)

حوادث جدید بسیاری به سوی شما در راهست. بسیاری از شما چهره‌های جدید و مکان‌های جدیدی را ملاقات می‌کنید. آنچه مهم است آن است که بر اهداف خود تمرکز کرده و هرگز از تلاش برای رسیدن به آن‌ها دست نکشید.



متولدین مرداد (۲۳ ژوئیه - ۲۲ اوت)

مواجهه با ترس چالش دیگری است که باید در چند ماه آینده متحمل شوید. دید شما به زندگی کم‌کم تغییر کرده و بسیاری از شما این روزها بیشتر با افراد خانواده در ارتباط هستید تا با دوستان.



متولدین شهریور (۲۳ اوت - ۲۲ سپتامبر)

جدا توصیه می‌کنم اگر خواهان زندگی شادتری هستید، از افراد منفی و حوادث منفی دوری کنید. گاهی اوقات اگر اوضاع و افراد باعث شادی ما نمی‌شوند، باید آن‌ها را رها کنیم. در این زمان باید جدا در مورد تصمیماتتان دوباره فکر کرده و از هرآنچه که باعث ناراحتی شما می‌شود، بگذرید.



جدول آشفته

توضیح جدول:

قطعات به هم ریخته جدول را با توجه به کلید داده شده مرتب کنید.

پاسخ: در صفحه ۶۱ همین شماره



۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
														ن ز ا ک ت
														ا ن ر
														پ د ا ل
														س گ ک
														ن ی



Independent Insurance Advisors Group

تأمین آسودگی خاطر شما و عزیزانتان در سفرهای توریستی به داخل و یا خارج از کانادا

بیمه های Super Visa والدین

و دیگر انواع بیمه های حوادث و بیماریها:

با پوشش های از ۱۰ هزار تا ۱۵۰ هزار دلاری برای مسافران
با معتبرترین شرکتهای بیمه و مناسب ترین نرخ بیمه برای شما



Direct: 416 496 9300 | sina@iiagroup.ca | سینا ستوده نیا B.SC

آگهی های کوچک: هر هفته فقط ۸ دلار

ترجمه رسمی و دعوت نامه

ترجمه رسمی و دعوت نامه

شهریار بخشی

514-624-5609

bakhshibakhshi@gmail.com

ساخت و نصب کابینت

متخصص در ساخت و نصب کابینت و کارهای چوبی
نازلترین قیمت و بهترین کیفیت را از ما بخواهید!

ابی 514-909-6081

خدمات فضای سبز و باغبانی

خدمات فضای سبز و باغبانی با مناسبترین
قیمت

514-452-5529

تدریس خصوصی ریاضی در کلیه مقاطع

زیر نظر استاد مهمان از دانشگاههای ایران
ورودی مدارس خصوصی و اینترنشنال -
آمادگی کالج - تک درس

438-931-1347

مشاوره: درمانی، تحصیلی، مهاجرت

حسین ترکپور، مددکار اجتماعی

www.psynaquebec.com

514-846-8872

آموزش زبان انگلیسی در تمامی سطوح

مکالمه - IELTS - TOEFL

کلاسهای خصوصی و نیمه خصوصی

در محل مورد نظر شما و یا آموزشگاه دنیای هنر

دکتر رضا یاوریان هیئت علمی دانشگاههای ایران

514-653-3050

تدریس خصوصی زبان انگلیسی

از مبتدی تا پیشرفته

توسط مدرس دانشگاه ها و آموزشگاه های

تهران و مونترال

سولماز میزانی 514-560-2568

قالی شویی

خدمات تعمیر و شستشوی فرش

514-739-4888

مشاور و آموزیار (Coach)

شخصی، خانوادگی، کاری و بازرگانی

مدیریت استرس و ناسازگاری ها

سعید بهی

438-870-7053

جای آگهی شما

جای آگهی شما

جای آگهی شما

جای آگهی شما

چاپ رایگان: استخدام و آگهی های غیر تجاری، اجاره، خرید و فروش اتومبیل و ...

استخدام

کار در رستوران، آشنایی به زبان های فرانسه
و انگلیسی و تجربه کاری ضروری است.

514-488-6367

استخدام در شرکت هواپیمایی

به کارمند با تجربه جهت فروش بلیط داخلی
و خارجی نیازمندیم
تماس با: سلطانی

514-880-1644

استخدام در نمایشگاه اتومبیل

نمایشگاه اتومبیل تویوتا فروشنده استخدام
می کند.

پیش نیاز: تسلط به زبان فارسی و انگلیسی

و فرانسه و تجربه فروش

ارسال سی.وی:

rmalinski@gabriel.ca

استخدام در نمایشگاه اتومبیل

به یک مکانیک با سابقه و یک همکار برای
بخش فروش و امور عمومی نیازمندیم

پیش نیاز: تسلط به انگلیسی و فرانسه

ارسال سی.وی:

siamak_ag@yahoo.com

نیازمندی‌ها

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

پیش شماره‌های
نوشته نشده ۵۱۴ هستند.

لباس: فروش / تعمیرات	BERGAMO	۸۶۱-۹۴۴۴
محضر رسمی	مونا صالحی	۹۰۳-۸۵۶۰
مد و لباس	HPadar	۸۴۲-۵۶۰۸
مراکز مذهبی	انجمن بهایی	۸۴۹-۰۷۵۳
	موسسه خوبی	۳۴۱-۲۲۳۵
	کلیسای ایرانی	۲۶۱-۶۸۸۶
	کلیسای فارسی-کشیش	۹۹۹-۵۱۶۸
	کلیسای پنطیکاستی	۷۷۷-۳۹۸۰
مشاور املاک	آتوسا تنگستانی فر	۹۹۵-۳۰۴۱
	مینو اسلامی	۹۶۷-۵۷۳۳
	نادر خاکسار	۹۶۹-۲۴۹۲
	مسعود نصر	۵۷۱-۶۵۹۲
	هما والتر	۹۲۴-۷۲۱۹
	رولف والتر	۸۲۷-۱۳۱۹
	فیروز همتیان	۸۲۷-۶۳۶۴
مشاور خانواده	دکتر ملک	۴۸۸-۸۴۵۴
مشاور تحصیلی	جواد جلالی	۸۸۰-۵۶۴۸
مشاور مهاجرت	معصومه علی محمدی	۲۸۹-۹۰۴۴
	گنجی	۵۶۰-۹۰۹۲
	www.GanjiCo.com	
	علی مختاری	۹۰۳-۴۷۲۶
نان و شیرینی	نان سنکک شاطرعباس	۸۹۴-۸۳۷۲
	شیرینی و کیتینگ	۳۳۴-۶۵۲۸
	شیرینی سرو	۵۶۲-۶۴۵۳
نوسازی و تعمیرات ساختمان	تی.ام.ان	۸۳۵-۶۲۴۳
	زاکرس	۸۳۰-۹۶۷۵
	لوله کشی پارس	۲۹۰-۲۹۵۹
	ناصر	۹۷۵-۱۵۱۵
وام مسکن	بهرز آقاباخانی	۶۰۶-۵۶۲۶
	آتوسا تنگستانی فر	۹۹۵-۳۰۴۱
مهد کودک	Baby Minions	۲۹۰-۲۲۱۰
	سیما (دولتی)	۶۹۹-۸۳۷۳
وکیل/مهاجرت	ونسان والایی	۹۵۴-۹۹۹۸
	دیوید برگر	۹۶۱-۸۷۴۶
	سام بیات	۳۵۷-۴۶۹۲

سازان بیات	۷۶۹-۸۸۱۳
4399,Rue Bannantyne, H4G1C1	
www.centredentairebayat.com	
رسانه های گروهی	
بازار	۸۴۸-۹۵۹۹
پوشه	۵۷۵-۸۴۵۱
هفته	۷۸۷-۸۸۴۸
پرنیان	۹۰۳-۴۷۲۶
پیوند	۹۹۶-۹۶۹۲
رستوران-پیتزا - کیتینگ	
فاروس	
رستوران غذاهای دریایی	
62-Ave.-Fairmount W. / 514-270-8437	
کپلی	۴۸۳-۰۰۰۰
پوشاپ (هندی)	۷۳۷-۴۵۲۷
آریا	۴۵۰-۸۱۲-۷۳۶۹
La Rouladerie	۴۳۸-۳۸۴-۳۳۷۷
کباب سرا	
820 Ave. Atwater / 514-933-0933	
ساخت و ساز Builders	
علی خاقانی	۵۷۴-۵۷۴۳
سی.دی - ویدئو	
تپش دیجیتال	۲۲۳-۳۳۳۶
فرش و موکت	
قالی شویی و رفو	۷۳۹-۴۸۸۸
شست و شوی فرش و موکت	۵۷۱-۷۹۶۳
عکاسی و فیلمبرداری	
استودیو فوتوبوک	۹۸۴-۸۹۴۴
فتو شاپ	۸۴۶-۰۲۲۱
رز	۴۸۸-۷۱۲۱
فروشگاه ها	
ادونیس	۳۸۲-۸۶۰۶
ادونیس لاوال	۴۵۰-۹۷۸-۲۳۳۳
ادونیس وست آیلند	۶۸۵-۵۰۵۰
البرز	۶۹۲-۲۰۴۹
سن لوران	۳۶۹-۳۴۷۴
میوه و تره بار سامی	۸۵۸-۶۳۶۳
نور	۹۳۲-۲۰۹۹
EXO Fruits	۷۳۸-۱۳۸۴
متروپولیس (تعاونی رز)	۸۴۹-۴۲۴۲
سوپرمارکت بینو	۷۲۸-۴۵۲۳
کامپیوتر و خدمات	
بیژن جلالی	۲۵۸-۸۱۸۶
CompuXellence	۸۴۹-۵۲۳۱
کتاب فروشی / کتابخانه	
میک	۳۷۳-۵۷۷۷
کتابخانه نیما	۴۸۵-۳۶۵۲

آموزش (زبان)	
آموزش عالی و ترجمه متون علمی (انگلیسی)	
رحیم میلانی	۴۳۸-۸۸۲-۵۱۶۹
دکتر رضا یاوریان	۶۵۳-۳۰۵۰
بیمه عمر و سرمایه گذاری	
بیم واثقی	۸۸۷-۵۱۶۴
علی پاکنژاد	۲۹۶-۹۰۷۱
نغمه ثابت	۲۸۷-۳۶۹۰
بیمه (خودرو و خانه و سفر)	
امیر ندیمی قاسملو	۹۹۵-۵۶۶۶
پزشکی جایگزین	
پروین زرساو همیوپت	۹۳۱-۸۲۷۴
ترجمه و دعوتنامه رسمی	
رضا داودی	۶۹۱-۴۳۸۳
آرزو یکتا	۴۳۹-۸۵۰۱
شهریار بخشی	۶۲۴-۵۶۰۹
خاطره تحویل داری	۴۳۸-۳۹۰-۰۶۹۴
نوشادجمال	۵۷۵-۷۰۸۰
نغمه سروران	۸۸۹-۸۷۶۵
چاپ و کپی	
فتو کپی ان دی جی	۴۸۸-۵۳۳۳
حسابداری	
سرور صدر	۷۷۷-۳۶۰۴
حسین خریدین	۲۴۲-۶۰۳۴
حمل و نقل	
المپیک	۹۳۵-۳۳۰۰
قربان	۸۸۷-۰۴۳۲
خدمات حمل و نقل رضا	
سراسر کانادا و امریکا	
۹۸۳-۴۸۲۸	
Loadex Transport	۲۳۴-۳۳۹۹
خشک شویی و تعمیرات	
Excel plus	۹۳۴-۵۶۰۰
خیاطی	
Tailleur Bijan	
419-1039	
1231, St-Catherine O, Suite304 ,H3G 1P5	
خدمات در ایران	
دارالترجمه فرهنگ	۶۹۱-۴۳۸۳
لکال ایران (خدمات حقوقی)	۹۰۳-۵۶۴۶
دارو خانه	
لوتیز داداش زاده	۲۸۸-۴۸۶۴
فارماپری لاوال	۴۵۰-۶۲۸-۸۱۰۰
فارماپری لاوال	۴۵۰-۶۲۸-۴۰۰۷
دندان پزشکی	
شهرزاد رضا نیا	۹۳۳-۳۳۷۳
راضیه رضوی	۶۳۴-۷۲۸۱
شریف نائینی	۷۳۱-۱۴۴۳
علی شفیع	۶۸۵-۶۲۲۲
فریدون هرندیان	۹۳۳-۶۸۰۰

اتومبیل (فروش)	
Auto Highlander	۹۹۰-۲۵۰۰
www.autohighlander.com	
1080 Victoria Avenue, Saint-Lambert, QC J4R 1P7	
Autosoleil	۶۵۹-۶۴۰۸
اتومبیل (تعمیرگاه)	
اطلس	۴۸۴-۴۴۸۱
6000 saint jaque H4A 2E9	
شمیران	۴۸۷-۶۲۶۲
اتومبیل (کرایه)	
اتو بلو	۴۸۴-۶۸۷۱
آرایشگاه - زیبایی - اسپا	
آمنه	۹۳۳-۰۷۶۳
سوزان	۸۱۳-۴۹۴۷
ایو	۴۸۱-۶۷۶۵
رویا	۹۳۴-۳۳۷۴
فریبا	۴۸۷-۰۸۰۰
ارز	
پنج ستاره	۸۴۶-۰۲۲۱
صرافی الیت	۹۸۹-۲۲۲۹
شریف	۲۲۳-۶۴۰۸
مانی وایز	۴۸۵-۶۰۰۰
پاسیفیک	۲۸۹-۹۰۱۱
ExpertFX	۸۴۴-۴۴۹۲
الکتریکی - برق کار	
آراز الکتربک	۳۵۲-۶۸۸۳
اژانس های مسافرتی	
فرناز معتمدی	۸۴۲-۸۰۰۰ EXT: ۲۹۶
مهری صدوقی	۹۴۰-۱۶۴۲/۴۳
سعید هاشمی	۲۷۲-۹۹۹۹
Sky Lawn	۳۸۸-۱۵۸۸
یاسمین	۵۹۴-۰۳۴۴
آموزش	
پروین عبائی - فارسی	۶۷۵-۴۴۰۵
مدرسه فردوسی	۵۰۲-۴۳۷۸
مدرسه فرزندانگان	۷۷۵-۶۵۰۸
مدرسه وست آیلند	۶۲۶-۵۵۲۰
مدرسه دهخدا	۲۵۸-۸۱۸۶
آموزشگاه (راندگی)	
آموزشگاه نینا	۵۱۳-۵۷۵۲
همایون	۴۴۸-۹۹۹۵
یزدان	۸۲۵-۵۱۹۵
آموزش (موسیقی)	
کیتار و آواز / ارسام	۶۷۷-۷۸۱۸
پیانو / فخاریان	۹۹۶-۱۶۲۰
پیانو-قرچه داغی	۴۸۴-۸۷۴۸
تار و دو تار / صادق زاده	۶۲۳-۶۲۴۸
پیانو و ویولن - نامور	۵۰۶-۰۲۷۱
پیانو/ پرگل تبریزی	۵۷۴-۲۰۴۲

Journal HafteH

Un magazine hebdomadaire pour la communauté Afghane/iranienne de Montréal
A weekly Magazine for the Afghan/Iranian Community in Montreal
Jul.28 .2016, numéro 400- Jul.28 .2016, issue No. 400

Index issue 400

400 weeks and 400 HafteHs

Celebrating 400th issue of Journal HafteH, messages from readers

By: HafteH

- **Word of the week** : Together we make it / Editor
- **Canada and Quebec News**: Khadir MNA supporting Prof. Homa Hoodfar / Shahrouz Pezeshki
- **Immigration**: A survey by the government of Canada about immigration policies / M. Alimohammadi
- **Report**: Hunger strike in Montreal to support the political prisoners in Iran / HafteH
- **Community News** : What is satire? A discussion in Seena Center / M. Mostafaie
- **Art in the City**: Les gitans de Sarajevo / Parissa Kooklan
- **Interview**: With psychologist, Maryam Gerami, on children from 1 to 7 years old / Mahdieh Mostafaie
- **Music**: News from the world of music / Said Saliyani
- **Philosophy** : Avesina, a new paradigm – part 5 / Reza Davoudi
- **Turkish page**: Leili Khaghani
- **Sport**: Doping, Why it is bad? / Mojgan Rajabi
- **A story for children** : Zeinab MoslemZadeh and Haleh Haftlang
- **Horoscope**: Sara Nejadi and Khatereh Tahvildari Yekta

Canada

We acknowledge the financial support of the government of Canada through the Canada Periodical Fund of the Department of Canadian Heritage

Publication/Publisher:
HafteH Journal

Rédacteur en chef/Editor in chief: Khosro Shemiranie
Conception graphique / Graphic design: HafteH
Rédactrice/Editor Turkish: Leili Khaghani
Rédactrice/Editor Afghan: Habib Osman
Rédactrice/Editor Afghan: Nargis Karimi Hashimi
Caricaturist: Dariush Ramezani
Photographe/ Photographer: Hamed Tabein

ISSN 1918-4379 HafteH

Prix /Price: \$2.50 - À Montréal: gratuit / In Montreal: Free
abonnement annuel / Annual Subscription: \$120.00

Canada & Quebec news: Shahrouz Pezeshki

Community news: Mahdieh Mostafaie

Science & Philosophy: Reza Davoudi

Literature: Ali Zandievakili

Art: Parissa Kooklan

Astrologie/ Astrology: Sara Nejadi & Khatereh Tahvildari

Remerciements particuliers à celles et ceux qui ont contribué à ce numéro:

Special thanks to those who contributed to this issue:

Armin Aryanpour, Fateme Ekhtesari, Hale Haftlang, Mojgan Rajabi, Farshid Sadatsharifi, Sharareh Shakeri, Zeinab Moslemzade,

HafteH will not be published on the following dates during 2015: January 7th / March 24th / July 7th / October 13th

Journal HafteH

1396 Ste Catherine St. West Suite # 425

Montreal QC H3G 1P9 Canada

Tel: (514) 787-8848

www.hafteh.ca

General: info@hafteh.ca

Editorial: editor@hafteh.ca

Advertising: ad@hafteh.ca

Local News: montreal@hafteh.ca



فضای زیبا و دنج و بزرگ ایده آل برای برنامه ها و مراسم و همچنین میهمانی های شما غذا و سرویس عالی ، قیمت غیر قابل رقابت

قصر کباب حلال

RESTAURANT
CHATEAU KABAB
قصر الكباب

با کباب های ایرانی و خاورمیانه ای و انواع خورش های ایرانی در خدمت شماست
دلیوری در منطقه وست آیلند
خدمات عالی کیتیرینگ برای میهمان های شما



بهترین سرویس و مناسب ترین قیمت برای میهمانی ها:
پذیرایی کامل:
از ۱۵ دلار

قیمت های باور نکردنی برای میهمانی های ۱۰ نفر به بالا (تا ۱۴۰ نفر)



www.chateaukabab.com

4705 Des Sources, D.D.O., QC H8Y3C6 جنب آدنیس (514) 421 - 3666

خرید و فروش آنلاین ارز



سریع
آسان
قابل اطمینان

اولین وب سایت خرید و فروش آنلاین ارز

www.PersepolisExchange.com

514-515-8826 info@persepolisexchange.com

فروشگاه آریا SUPERMARCHE ARIYA

 <p>1,99 \$ ماسه حلال</p>	 <p>3,49 \$ توشی یگ و یگ</p>	 <p>2,99 \$ Chika Products</p>	 <p>14,99 \$ پنیر بلغار کیلویی</p>	 <p>1.50 \$ نانوایی با بخت روزانه</p>
 <p>3,99 \$ رپ کوجه یک و یک</p>	 <p>2,99 \$ رشته آش</p>	 <p>3L 5,49 \$ روغن مایع گیاهی</p>	 <p>11,99 \$ برنج سفید (10-1b) INDIA GATE</p>	 <p>کیباب موجود است Take out</p>



حلال Food Halal

3207, Boul. Taschereau, Greenfield Park.Qc J4V-2H4 (en face Jean Coutu)

Tel: 450-812-7369

www.marcheariya.com

انتقال سریع پول به افغانستان، پاکستان و ایران



“میوه و تره بار سامی”

با پنج شعبه‌ی بزرگ
در خدمت ایرانیان مونترال

کیفیت: خوب

قیمت‌ها: غیرقابل رقابت

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

▶ **Laval** (450) 978-1333
1550 Blvd Daniel-Johnson

دوشنبه و چهارشنبه ۱۹:۳۰ تا ۲۱:۰۰
پنجشنبه و جمعه ۹:۰۰ تا ۲۱:۰۰
شنبه و یکشنبه ۸:۰۰ تا ۱۹:۳۰
سه‌شنبه تعطیل

▶ **Lasalle** (514) 368-1333
400 ave Lafleur, H8R 3H6

دوشنبه و چهارشنبه ۱۹:۳۰ تا ۲۱:۰۰
پنجشنبه و جمعه ۹:۰۰ تا ۲۱:۰۰
شنبه ۸:۳۰ تا ۱۹:۳۰
یکشنبه ۹:۰۰ تا ۱۹:۳۰
سه‌شنبه تعطیل

▶ **Nord-est** (514) 593-1333
8200 19E Avenue, H1Z 4J8

شنبه تا چهارشنبه ۸:۳۰ تا ۱۹:۳۰
پنجشنبه و جمعه ۸:۳۰ تا ۲۱:۰۰

▶ **St. Laurent** (514) 856-1333
1320 boul. Jules-Poitras, H4N 1X7

چهارشنبه ۸:۰۰ تا ۱۹:۳۰
شنبه و یکشنبه ۷:۳۰ تا ۱۹:۰۰
دوشنبه و سه‌شنبه تعطیل
پنجشنبه و جمعه ۸:۰۰ تا ۲۰:۰۰

▶ **D.D.O.** (514) 421-6333
3000 Rue du Marché, H9B 2Y3

▶ **Head Office**
1505 rue Legendre Ouest
Montréal, QC H4N 1H6
(514) 858-6363

SAMI



FRUITS



4007

Hafte H

Un hebdomadaire pour la communauté Afghane/Iranienne de Montréal
A weekly Magazine for the Afghan/Iranian Community in Montreal
Vol.9 - No.400-Thursday Jul. 28, 2016

1396 Ste Catherine St. West Suite # 425, Montreal QC H3G 1P9
Tel: (514) 787-8848 info@HafteH.ca
www.HafteH.ca ISSN 1918-4379 HafteH

Convention du service Poste-Publications NO 41740020

اگر در این جا آدرس خودتان را نمی بینید،
پس شما هنوز مشترک هفته نیستید
هفته را مشترک و در پرورش این نهال
با هم همراه شویم

روایهای خود را واقعیت ببخشید

- خدمات ویژه برای تازه واردان به کانادا • امکان دریافت وام و بورس
- کلاسهای شبانه فرانسه و انگلیسی ارائه می شود

Programmes D.E.P 1800 heures:

- Soudage-montage
- Mécanique automobile
- Dessin industriel
- Électricité

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

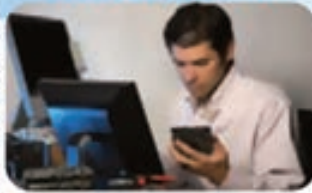
Cours intensifs (Non D.E.P):

- Soudage général (240 heures)
- Haute pression en soudage (150 heures)

- جوشکاری عمومی
- جوشکاری تحت فشار

« Tous nos cours sont disponible en français et en anglais. »

SERVICE DE PLACEMENT.
WWW.AVIRONTECH.COM



5460 Royalmount, Ville Mont Royal, QC, H4P 1H7 De La Savane

514.739.3010



Fengye College

www.fengyecollege.com Since 2003

Canada Québec

Adult Vocational Paid Training

آموزش حرفه ای بزرگسالان با بورس ماهانه

“Starting a business”

(به انگلیسی یا فرانسه) چهار ماه، یک بار در هفته ثبت نام رایگان

امکان دریافت وام و بورس (در پروسه تقاضا به شما کمک می کنیم) هفت روز هفته در خدمت شما هستیم



کلاسهای تقویتی آخر هفته، کمپ بهار و تابستان برای کودکان و نوجوانان

- ✓ دوره های آمادگی آزمون ورودی دبیرستان ها
- ✓ دوره های انگلیسی، فرانسه، ریاضی (برای همه پایه ها از ابتدایی تا دبیرستان)
- ✓ کلاس های خصوصی تقویتی برای همه پایه ها و همه دروس
- 75 درصد هزینه این دوره ها را همراه با مالیات سالانه از دولت پس بگیرید

Sales Representation

نمایندگی فروش

دوشنبه و جمعه ۴ جولای
شنبه و یکشنبه ۶ آگوست (بعد از ظهر)
دوشنبه و جمعه ۱۲ آگوست

Professional Sales

فروش حرفه ای

دوشنبه و پنجشنبه ۸ آگوست (بعد از ظهر)

Travel Sales

سه شنبه، پنجشنبه و جمعه ۱۴ ژوئن

Starting a Business

استارت بیزینس

شنبه ۲ جولای
یکشنبه ۳ جولای
پنجشنبه ۴ آگوست
شنبه ۶ آگوست
یکشنبه ۷ آگوست
شنبه ۱۳ آگوست
یکشنبه ۱۴ آگوست
شنبه ۱۳ آگوست (صبح) •
شنبه ۱۳ آگوست (بعد از ظهر) •

کلاس های تاریخ های ستاره دار در این محل برگزار می شود:

774 Boulevard Décarie, 3rd-floor,
Saint Laurent H4L 3L5

Registration office: 1625 Maisonneuve ouest suite301, Montréal. H3H 2N4 | Teaching location: one minute from Metro Guy-Concordia

برای مشاوره به زبان فارسی چهارشنبه و جمعه از ساعت ۱۰ تا ۱۴ تماس بگیرید و با شماره صحبت کنید

(514) 907-5073 | (514) 996-7628 | (514) 561-5788 | fycenter2014@gmail.com