

REMI

ریمی

HAPPY  
CANADA DAY

Remi

سال سوم  
شماره ۳۰  
جولای ۲۰۱۹  
بها ۴ دلار  
در مونترال  
رایگان

ماهانامه ریمی به تعطیلات می رود

آموزش کلیه سازها توسط اساتید برجسته ایرانی و غیر ایرانی  
برای تمامی گروه های سنی در **آکادمی ریمی**  
(514) 9961620 (514) 7034020

مشاور تخصصی  
حساب پس انداز تحصیلی کودکان  
(514) 778 7377 (RESP)

محل تبلیغ شما  
(514) 9961620

Arezou Gatmiri  
Courtier Immobilier Résidentiel

Sutton

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

مشاور املاک

خرید، فروش، اجاره و تهیه وام  
(514) 561-3-561



مشاوره رایگان

IDNC  
DESIGN INTELLIGENT ET CONSTRUCTION INC.

Build Your Dreams With Us  
Design Renovation Construction  
WWW.IDNC.CA  
514-932-6887

**BUREAU DE CHANGE  
APADANA**

# صرافی آپادانا

با مدیریت حمیدرضا خلیفی

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      CELL: 514-839-7318  
MONTREAL, QC H3H 1M4              TEL: 514-933-1719

# EXPERTFX

Bureau de Change  
Currency Exchange



**(514) 844-4492**

1405 Boul De Maisonneuve O,  
Montreal QC, H3G 1M6

[info@expertfx.ca](mailto:info@expertfx.ca)  
[www.expertfx.ca](http://www.expertfx.ca)

ارائه خدمات ارزی:

- سریعترین و مطمئن ترین روش انتقال ارز با استفاده از کارتهای بانکی ایران
- بهترین نرخ روز
- ارسال حواله جات ارزی مبالغ بالای \$40000 کانادا طبق قوانین و مقررات بانکی کانادا

# فارکس الیت صرافی

انتقال فوری ارز به ایران و برعکس

و با تضمین بهترین نرخ روز

انتقال سریع ارز از طریق  
خودپردازهای ایران

**انتقال ارز**

با مدیریت یحیی هاشمی پور

۲۳ سال سابقه خالصانه، بی دریغ در خدمات شماست؛

قبل از هر تصمیمی با ما مشورت کنید.

Tel: 514 989 - 2229

Tel: 514 289 - 9003

Toll Free: 1 - 866 989 2229      E-mail: GIT110@yahoo.ca



1449 St. Catherine W. Montreal, QC. H3G 1S6

Sun Life Financial

Financial Advisor at Sunlife Financial

Insurance:

- Life insurance
- Critical Illness Insurance
- Mortgage Insurance
- Tourists & Students Insurance
- Group Insurance

Investment:

- RRSP (individual & group)
- RESP for Children
- TFSA (Tax free saving account)
- Pension & Retirement Plans
- Savings and Mutual Funds

10 years of experience in Financial fields

Zari Jafari

438.877.5861

Zari.jafari@Sunlife.com





# هايك هارتونيان

## Hayk Hartounian MBA

Residential Real Estate Broker

بیمه منحصر به فرد Tranquilli-T

فروش خرید اجاره

پرداخت هزینه محضر؛ هدیه من به شما

|              |          |                     |
|--------------|----------|---------------------|
| \$ 319 000   | Laval    | آپارتمان دو خوابه   |
| \$ 381 000   | Lasal    | آپارتمان دو خوابه   |
| \$ 1 495 000 | Ahuntsic | خانه شش خوابه       |
| \$ 898 000   | Ahuntsic | خانه پنج خوابه      |
| \$ 798 000   | Ahuntsic | زمین ۴۱۱۲ مترمربع   |
| \$ 799 000   | Ahuntsic | خانه دتج چهار خوابه |



- مشاور و متخصص املاک مسکونی در مونترال بزرگ و حومه
- ارزیابی و مشاوره رایگان - تهیه وام مسکن با بهترین امکانات

Cell: (514) 574 6162

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

www.remax3000.com

Bur: (514) 333 - 3000 / Fax: (514) 333 - 6376

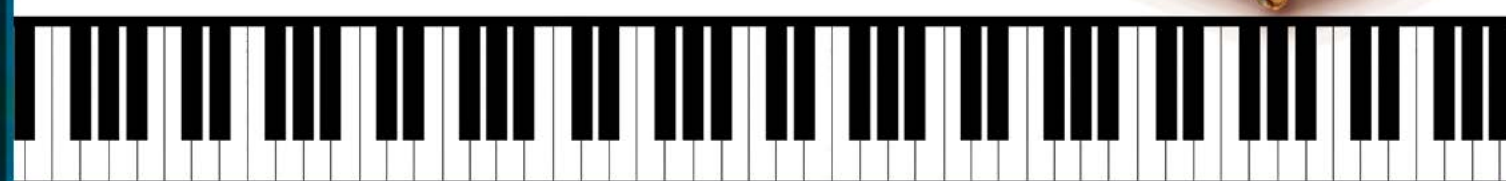
E-mail: Haykhartounian@yahoo.com

# PIANO LESSONS



REMI ACADEMY

514.703.4020



The 69 year old Bodybuilder

Train with world champion & maximize your results!

69 years old!

NDG FITNESS CENTRE 24H

love WHAT YOU DO stay humble.

Results 100% guaranteed or money back

Old School Iron Gym

Montréal Top Trainer Award

OPEN 24H

CALL NOW: 514-379-4921

VITAL SPA+BEAUTÉ

Gym Of Beauty & Transformation

Certified Esthetician  
11 years of experience

- Waxing
- Threading
- Manicure & Pedicure (Shellac)
- Organic Facial
- Eyelash & Eyebrow Tinting

It's never too late to get fit  
Start now and be in the best shape for Summer.

\$286 for annual membership  
\$209 for 6 months / \$99 for 3 months  
Student price:  
\$200 for annual membership  
\$86 for 3 months

Zumba-Yoga-total body conditioning  
buns of steel-body toning  
aerobic classes included

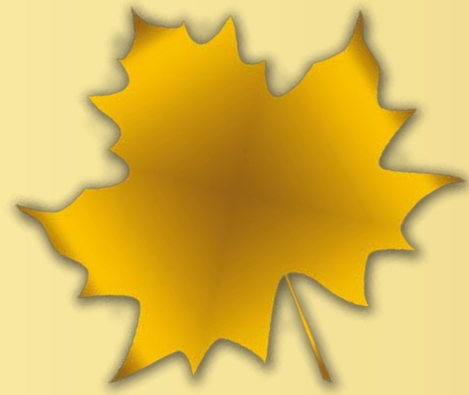
www.ndgfitnesscentre.com  
www.ndgfitnesscentre24h.com  
438-494-9394

Vital Spa & Beauté  
VitalSpaBeaute

3285 Cavendish, 2nd floor, H4B 2L9

Le journal de ReMi est un magazine mensuel pour la communauté Afghane/iranienne de Montréal  
ReMi journal is a monthly magazine for Afghan/ Iranian community in Montreal

1er juillet 2019, numéro 30  
July 1st 2019, Issue 30  
ISSN : 2561-8482



## Tables des matières

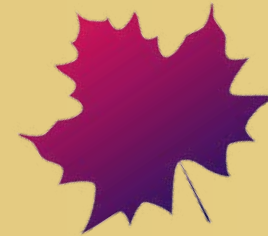
8 Histoire de la musique par ReMi  
10 Photographie par ReMi  
15 Tourisme: Amirabbas Hedayatnia  
18 Personnages célèbres de l'histoire par ReMi  
22 Consultant en assurance: Zari Jafari  
24 Astronomie par ReMi  
28 Mode par ReMi  
42 Technologie par ReMi  
46 Musique: Saeed Saliari  
48 Peinture par ReMi  
52 Beauté: Mina Rahimi  
54 Psychologie par ReMi  
58 Compétences linguistiques: Atieh Mirkhani  
62 Sport: Yousef Alagheband  
68 Cinéma par ReMi  
72 Astrologie par ReMi

Publication: Journal de ReMi  
Propriétaire et directeur général: Alireza Fakharian  
Rédacteur en chef: Morvarid Memarian et Marzieh Goodarzi  
Conception de la couverture, graphisme et mise en page: Marzieh Goudarzi, Morvarid Memarian, Fariba Fakharian, Zeinab Shah Hosseini  
Éditrice: Susan Asfari  
Photographe: Alireza Fakharian & Saba Keikhah  
Traducteur: Mojtaba Izakshirian



3333 Cavendish Blvd., Suite. 285 & 290, Montreal, QC, H4B 2M5  
(514) 703-4020  
(514) 996-1620  
Email: journal.remi@gmail.com

تاریخچه موسیقی ..... ۸  
از چه چیزی عکس بگیریم؟ ..... ۱۰  
روز ملی کانادا ..... ۱۴  
گردشگری ..... ۱۵  
زندگی نامه نلسون ماندلا ..... ۱۸  
مشاوره بیمه ..... ۲۲  
سفرهای بین ستاره‌ای و سیاره‌ای ..... ۲۴



روز فراموش کردم ..... ۵۶  
چگونه مهارت شنیداری را در خود تقویت کنیم؟ ..... ۵۸  
پلهای فراموش شده در جهان ..... ۶۰  
Fencing - A Conversation of Blades ..... ۶۲  
عجیب ترین لوازم جانبی در خودروهای کلاسیک ..... ۶۴  
۱۰ فیلم فراموش نشدنی سینمایی در تاریخ جایزه اسکار ..... ۶۸  
فال ..... ۷۲



صاحب امتیاز و مدیر مسئول: علیرضا فخاریان  
سردبیران: مروارید معماریان و مرضیه گودرزی  
طراحی روی جلد، گرافیک و صفحه‌آرایی: مرضیه گودرزی، مروارید معماریان، فریبا فخاریان، زینب شاه حسینی  
ویراستار: سوسن اسفاری  
عکاس: علیرضا فخاریان و صبا کیخواه  
مترجم: مجتبی ایزکشیریان  
همکار این شماره: سهیلا کاتبی

۱. مسئولیت محتوای مطالب چاپ شده با نویسندگان است و چاپ آنها الزاماً به معنی تأیید از سوی ماهنامه ر می نمی‌باشد.
۲. ماهنامه ر می در ویرایش و اصلاح مطالب رسیده، آزاد است.
۳. مطالب فرستاده شده بازگردانده نمی‌شود.
۴. استفاده از مطالب، طراحی‌ها و تبلیغات مندرج در ماهنامه ر می، نیاز به کسب اجازه دارد.
۵. هنرمندان و علاقمندانی که به همکاری با ما تمایل دارند، از طریق راه‌های ارتباطی زیر می‌توانند با ما در تماس باشند.

ISSN : 2561-8482  
3333 Cavendish Blvd., Suite. 285 & 290, Montreal, QC, Postal code: H4B 2M5  
Tel: (514) 996-1620 Email: journal.remi@gmail.com



چه رنگی را با چه رنگی ست کنیم؟ ..... ۲۸  
۵۰ کاری که بچه‌ها می‌توانند در مونترال انجام دهند ..... ۳۴  
داستان ایموچی‌ها ..... ۴۲  
سونات ساده از موتزارت ..... ۴۶  
نقاشی و بازی ..... ۴۸  
راز زیبایی زنان یونان باستان ..... ۵۰  
آشنایی پوست و چگونگی پاکسازی آن ..... ۵۲  
چرا فراموش می‌کنیم؟ ..... ۵۴





# ناربخچه موسیقی در سرزمین‌های جنوب صحرای آفریقا



می‌کنند، ترانه‌هایی به دادخواهی می‌خوانند. برای ستایش رهبران، انتقاد از مسئولان و نقل و حکایت تاریخ، گونه‌های مختلفی از ترانه‌ها به کار می‌رود. آوازخوانی و نوازندگی چنان در تار و پود زندگی مردم تنیده شده‌است که بسیاری از آفریقایی‌ها واژه انتزاعی موسیقی را -به معنای متداول در غرب- به کار نمی‌برند. (گرچه واژه‌هایی برای ترانه، رقص و شعر وجود دارد).

شمار حیرت‌آوری از ترانه‌ها برای مناسبت‌هایی ویژه ساخته شده‌اند. برای نمونه، در میان قوم فون -مردمی در داهومی (در آفریقای باختری)- کودکان پس از افتادن اولین دندان‌شان ترانه مخصوصی می‌خوانند. قوم آکان در غنا، ترانه‌های آیینی دارند که برای درمان شب‌ادراری است. قوم توتسی در رواندا -شهری کوچک در شرق آفریقای مرکزی که متکی بر گله‌داری است- ترانه‌های گوناگون و فراوانی برای ستایش گاوها و



قاره آفریقا که بیش از سه برابر ایالات متحد وسعت دارد، به دو ناحیه وسیع جغرافیایی قابل تقسیم است: آفریقای شمالی که دربرگیرنده کشورهایی چون مراکش، الجزایر، تونس و مصر است و نیمه جنوبی (واقع در جنوب صحرای مرکزی) که کشورهای غنا، نیجریه، موزامبیک، آنگولا و بسیاری از دیگر کشورها را شامل می‌شود. بیشتر جمعیت آفریقای شمالی مسلمان و عرب‌زبان هستند و موسیقی آنها ارتباطی نزدیک با موسیقی خاورمیانه دارد. در این فصل، تکیه بر موسیقی سرزمین‌های جنوب صحرای آفریقا است که گاه «آفریقای سیاه» نیز نامیده می‌شود، و به طور کلی واژه آفریقا در این بخش اشاره به این نواحی از آفریقا دارد.

سرزمین‌های جنوب صحرای آفریقا، که از نظر بومی و فرهنگی بسیار متنوع هستند، در بردارنده اقوامی متعدد با مذاهب، آداب اجتماعی و شیوه‌های گوناگون زندگی است، مردمی با بیش از ۷۰۰ زبان گوناگون (بیش از آنچه در هر قاره دیگری یافت می‌شود). با آنکه توسعه شهرنشینی و زندگی صنعتی چهره آفریقای امروزی را دگرگون می‌سازد اما بسیاری از آفریقایی‌ها هنوز نیز پای‌بند شیوه‌های زندگی سنتی هستند. بسیاری از این مردم پیرو مذاهب چندخدایی، دهنشین و متکی بر پیشه‌هایی سنتی چون کشاورزی و گله‌داری هستند. تنوع موسیقی در سرزمین‌های جنوب صحرای آفریقا هم اندازه تنوع اقوام ساکن در آن است. با این همه، ریتم‌های پیچیده و پلی‌ریتم، صداهای کوبه‌ای و انواع بسیار گوناگونی از گروه‌های هم‌نواز ویژگی اغلب گونه‌های موسیقی در فرهنگ این سرزمین‌ها به شمار می‌آیند. موسیقی آوازی اغلب توسط تکخوان و گروه همسرایانی که پاسخگوی ندای او هستند اجرا می‌شود. بی‌تردید، فرهنگ‌های گوناگون آفریقایی از یکدیگر تاثیر پذیرفته‌اند. برای نمونه، سبک‌های موسیقی در برخی از

نواحی سرزمین‌های جنوب صحرای مرکزی، مانند غنا و شمال نیجریه، تاثیرپذیرفته از فرهنگ عرب است.

## جایگاه موسیقی در جامعه

موسیقی به معنای واقعی کلمه در تمام جنبه‌های زندگی آفریقایی رسوخ کرده‌است: موسیقی برای سرگرمی، برای همراهی رقص، نمایش، آیین‌های مذهبی و مناسک جادویی و نیز در مراسم مربوط با رخدادهایی مانند تولد، بلوغ، ازدواج و مرگ. شفادهندگان در معالجه بیماران از ترانه‌ها و رقص‌هایی ویژه استفاده می‌کنند و ترانه‌هایی نیز برای همراهی کارهایی چون حفاری، آسیاب‌کردن، هیزم‌شکنی و برداشت محصول وجود دارد. مردم هنگامی که در دادگاه بر سر حق خود بحث و جدل

ترانه‌هایی ویژه زمان تغذیه و مراقبت از آنها دارند. موسیقی عنصر اصلی بسیاری از آداب و رسوم آفریقایی است. در میان اقوام باسونگی در زئیر، در مراسم تشییع یک فرد برجسته، موسیقیدانی حرفه‌ای می‌بایست مرگ او را اعلام کند و او را بستايد. برخی از نوازندگان و آوازخوانان نیز نقش دلچک را بر عهده دارند و با فراهم آوردن اسباب شادی تشییع‌کنندگان سبب می‌شوند که آنان خود را از بار عواطف و هیجان‌ها سبک کنند.

موسیقی آفریقایی ارتباطی تنگاتنگ با رقص دارد؛ موسیقی و رقص هر دو ارکان اصلی بسیاری از آداب و رسوم، مناسک و جشن‌های آفریقایی هستند. رقصندگان اغلب به‌هنگام رقص آواز می‌خوانند و یا نوعی ساز ایدیوفون را که در دست دارند یا بر خود بسته‌اند به صدا در می‌آورند.

موسیقی آفریقا با زبان نیز ارتباطی بسیار تنگاتنگ دارد. بسیاری از زبان‌های آفریقایی، «زبان‌های صوتی» هستند؛ زبان‌هایی که در آنها معنای واژه بنا به زیر و بم خاصی که گوینده به آن می‌دهد تعیین می‌شود. یک واژه معین ممکن است با زیر و بم‌های متفاوتی که به آن داده می‌شود، چهار معنای گوناگون بیابد. زبان صوتی، به‌کارگیری موسیقی را در برقراری ارتباط ممکن می‌سازد. طبال‌ها، شیپورنوازان و دیگر نوازندگان با تقلید ریتم‌ها و نوسان‌های زیر و بم واژه‌ها پیغام می‌رسانند و قصه‌گویی می‌کنند. «طبل‌های سخنگو» -با توانایی اجرای دو یا چند زیر و بم متفاوت- اغلب برای پیام‌رسانی به‌کار می‌روند. موسیقیدانان آفریقایی حتی می‌توانند با طبل سخنگو رخدادی را شرح دهند.

در آفریقا، اجرای موسیقی، فعالیتی اجتماعی است که کم و بیش همه در آن شرکت دارند. بنابراین، موسیقی به طور معمول خارج از خانه‌ها اجرا می‌شود. در کوچه، حیاط یا میدانگاه روستا، در مراسم و جشن‌ها، اهل فن موسیقی و دیگر مردم به طور خودجوش موسیقی می‌سازند و اجرا می‌کنند. در اینجا نیز مهارت‌های موسیقایی از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برخی از موسیقیدانان بسیار ورزیده در خدمت دربارهای پادشاهی هستند تا اسباب سرگرمی حکمران را فراهم کنند و برخی دیگر نیز گمارده می‌شوند تا ترانه‌های تمجید و ستایش را بخوانند. موسیقیدان آفریقایی به ازای هنرش ممکن است پول یا کالا دریافت کند. موسیقی آفریقا نیز مانند فرهنگ عامیانه و تاریخ آن، سنتی شفاهی است که سینه به سینه منتقل می‌شود. در کشورهای جنوب صحرای آفریقا فرهنگ نوشتاری چندان مهم نیست و به همین سبب نت‌نگاری نیز وجود ندارد.

درک و دریافت موسیقی نوشته راجر کیمی ین

ادامه دارد ...



در این مطلب لنزک به شما خواهیم گفت - ۱۰۰ ایده و سوژه برای عکاسی. همه ما دیر یا زود دیگر چیزی برای عکاسی پیدا نمی‌کنیم. یا فقط فکر می‌کنیم که هنوز چیزی داریم. در واقع، چیزهای بی‌شماری درست در مقابل شما وجود دارد که ارزش عکس‌گرفتن دارند. شما به راحتی ممکن است گرفتار عادت شوید و بارها و بارها از چیزهای تکراری عکس بگیرید و در نهایت دوربین خود را برای چند هفته در کیفش بگذارید و دیگر به سراغ آن نروید. پس اگر برای عکاسی خود به دنبال ایده یا سوژه هستید یا می‌خواهید برای عکاسی خود الهام بگیرید، این مطلب برای شماست.

من برای اینکه وقتی ذهن‌تان خالی می‌شود بدانید از چه چیزی عکس بگیرید، لیستی از ۱۰۰ ایده یا بیشتر تهیه کرده‌ام. شما حتی می‌توانید موارد این لیست را با هم ترکیب کنید تا صدها ترکیب از چیزهایی که می‌توانید از آنها عکس بگیرید، به دست آورید.

چند دسته وجود دارد که می‌توانید از بین آنها انتخاب کنید و من توصیه می‌کنم دسته‌ای را امتحان کنید که تجربه زیادی در مورد آن ندارید. سوژه‌ها و ایده‌های عکاسی در ادامه منتظر شما هستند.

من خیلی عادی به سمت پنجره رفتم. اما نور، شبنم‌های یخ‌زده و درنای کاغذی نظر مرا جلب کردند.



## ایده‌ها و سوژه‌های عکاسی از طبیعت

یک دنیای کامل منتظر است تا شما و دوربین‌تان آن را کشف کنید. و این دنیا فقط چیزی نیست که چشم‌هایتان بتواند ببیند، بلکه چیزی است که در زیر و پشت یا داخل آن پنهان شده‌است.

شما هر روز بر روی سطح زمین راه می‌روید، اما هر چیزی که می‌بینید خودش سطحی دارد که باید کشف شود. دوربین خود را بردارید و دنیای طبیعی را بررسی

## از چه چیزی عکس بگیریم؟

## ۱۰۰ ایده و سوژه برای

## عکاسی

و کاوش کنید.

- گل‌ها
- درختان، شاخه‌ها، پوست درخت
- درخت‌های مو
- برگ‌ها
- میوه‌ها و سبزیجات
- تخته‌چوب‌های آب‌آورده
- چمن‌های بلند



عکاسی از مکان‌هایی مانند اینها را در نظر بگیرید:

- مزارع
- باغ میوه (در فصلی که شکوفه دارند یا پر از میوه هستند)
- مزرعه کدو تنبل
- مزرعه گل آفتابگردان

من وقتی تازه دوربینم را خریده بودم، از گل‌ها عکس می‌گرفتم. من هیچ وقت از عکس‌ها راضی نبودم، اما علت آن را نمی‌فهمیدم. یک روز عصر از این باغ عکس گرفتم و عاشق این عکس شدم. زمانی که در مورد نور یاد گرفتم، فهمیدم که چرا عاشق این عکس هستم. این عکس نور فوق‌العاده نرمی دارد که توسط ۵ دقیقه آخر نور قبل از غروب خورشید ایجاد شده‌است.

**لنزک:** اگر به عکاسی از گل‌ها علاقه‌مند هستید، " آموزش‌های عکاسی از گل‌ها " سایت لنزک را مرور نمایید.

اگر تصمیم گرفتید از گل‌ها عکس بگیرید، خلاقیت به خرج دهید و به دنبال عکس‌های گل معمولی نباشید. بر گلبرگ‌ها، برگ‌ها، ساقه‌ها، و حتی بر ریشه‌ها تمرکز کنید. نور برای زندگی گیاهی ضروری است. از آنها در نور شدید ظهر، و ساعات طلایی عکس بگیرید. با نور پس‌زمینه کار کنید و عکس‌های سیلوئت ایجاد کنید. دانه‌ها و مغزهای باز را بشکافید تا دنیای درون آنها را کشف کنید. یک پس‌زمینه خوب انتخاب کنید و عکاسی از گل‌ها بعد از باران را امتحان کنید.

لنزک: ساعت طلایی چیست؟ ساعت طلایی با طلوع و غروب خورشید می‌آید (مدتی بعد از طلوع و مدتی قبل از غروب خورشید) و به اولین و آخرین نور هر روز اشاره دارد. بنابراین، از این به بعد به آنها تحت عنوان ساعات طلایی اشاره خواهیم کرد. جهت کسب اطلاعات بیشتر " آموزش عکاسی در طول ساعت طلایی " را مطالعه نمایید.

سپس به کشف و بررسی آب بپردازید:

- آب (آب‌پاش، شلنگ)
- باران
- نهر، تالاب، دریاچه، اقیانوس
- امواج
- یخ
- برف
- بخار



هیچ نیازی نیست که عکاسی از طبیعت را محدود به ساعات نور روز بکنید. هنگامی که ماه روشن است، منبع نور فوق‌العاده‌ای است. به خصوص هنگامی که منظره پوشیده از برف باشد، چون نور را منعکس می‌کند.

حتی «زمین» نیز سوژه عکاسی ارزشمندی است.

- سنگ‌ها
- شن و ماسه
- سنگ‌ریزه
- خاک

اگر شما بیشتر از اشخاص عکاسی می‌کنید تا از طبیعت، می‌توانید افرادی را با خود به همراه ببرید تا آنها را در عکس‌ها جای دهید. به خصوص هنگام عکاسی در مکان‌های زیر:

- جاده‌ها
- مسیرهای پیاده‌روی
- جاده‌های خاکی

سوژه‌های عکاسی در خانه به همراه آموزش:

راهنمای سوژه به سوژه برای عکاسی در منزل



آموزش عکاسی از گل‌های یخ‌زده

عکاسی از گل‌ها مقابل سینی فر (به عنوان پس‌زمینه عکس)

## ایده‌ها و سوژه‌های عکاسی از اشخاص

راه‌های زیادی برای عکاسی از اشخاص وجود دارد. بله، می‌توانید آنها را ژست‌دهی کنید. اما می‌توانید لحظه‌های بی‌هوا یا کاندید را نیز ثبت کنید. خودتان را مجبور به انجام کار بزرگی مانند عکاسی پرتره، عکاسی خیابانی، یا عکاسی از مراسم عروسی نکنید. تنها کافی است یک نفر را پیدا کنید که بتوانید از او عکس بگیرید. لازم نیست دقیقاً بدانید که دارید چه کاری می‌کنید، فقط آن را انجام دهید و آن وقت چیز جالبی ظاهر خواهد شد.

لنزک: عکاسی بی‌هوا یا کاندید (candid photography) زمانی انجام می‌شود که سوژه متوجه نیست دارد از او عکس گرفته می‌شود، در نتیجه بدون ژست‌گیری یا ژست‌دهی انجام می‌شود. از این رو به آن عکاسی بی‌هوا می‌گوییم.

خانواده‌ها (خانواده خودتان یا دوستانتان):

- نوزاد تازه متولد شده
- کودک نوپا
- کودکان
- نوجوانان
- خواهر و برادرها
- دوقلوها، سه‌قلوها
- یک خانواده کامل
- سه نسل یا بیشتر

اگر با دوستان خود به پارک می‌روید، دوربین‌تان را با خود ببرید و لحظات کاندید را ثبت کنید.

بچه‌ها

یک کودک تنها می‌تواند فرصت‌های بی‌شماری برای عکس‌گرفتن ارائه دهد:

- بازی با حباب‌ها
- در یک زمین بازی
- دوچرخه‌سواری



– ورزش کردن

– شنا کردن

– حفظ تعادل

از دوستان خود با موارد زیر عکس بگیرید:

– یک شغل جالب

– سرگرمی

– موسیقی

– مزرعه

– ورزش‌ها

– هنرمند

– آشپز

– ابزارها

– کسب و کار

شما می‌توانید با تعهد به عکاسی از چند نفر در طول مدت یک یا دو ماه، مهارت‌های خود را گسترش دهید یا حتی یک مجموعه نمونه کار کامل ایجاد کنید.

### ایده‌ها و سوژه‌های عکاسی از حیوانات

– حیوانات خانگی

– حیوانات دوستان

– حیوانات یک مزرعه

– حیوانات یک دامپزشک

– حیوانات یک پناهگاه

– مغازه فروش حیوانات خانگی (عکس‌ها را برای رسانه‌های اجتماعی به آنها پیشنهاد دهید)

– باغ وحش

– آکواریوم



– حشرات

– پرندگان

– ماهی، موجودات آبی

به یاد داشته باشید که هنگام عکاسی از میان شیشه فلاش خود را خاموش کنید تا بازتاب ایجاد نکند.

### ایده‌ها و سوژه‌های عکاسی از رویدادها

وقتی صحبت از رویدادها می‌شود، شما ناخودآگاه افراد، مکان‌ها، غذاها، حیوانات و فعالیت‌های جالب را با هم ترکیب می‌کنید. شما می‌توانید لیست بسیاری از رویدادها را در وب سایت شهر خود پیدا کنید.

– ورزش‌ها

– رویدادها/ فستیوال‌های عمومی

– عکاسی خیابانی

– رژه‌ها

– تماس با یک شبکه رسانه‌ای برای اینکه ببینید به چه عکس‌هایی نیاز دارند

– رویداد خیریه محلی

– پناهگاه حیوانات

– بازار کشاورزان

– ماهیگیران/ قایقران‌ها/ تفرجگاه‌های ساحلی

– نمایش‌های هوایی

– نمایشگاه ماشین

– رقص

– کنسرت



با دوربین خود در رویدادهای عمومی قدم بزنید و از جزئیات کوچک عکس بگیرید. این عکس در یک نمایشگاه ماشین گرفته شده‌است.

### مسابقات عکاسی

مسابقه‌های عکاسی یک راه عالی برای ایده‌گرفتن از چیزهایی هستند که می‌توانید از آنها عکس بگیرید. بگذارید کسی دیگر در مورد موضوع فکر کند و آن وقت خودتان را به چالش بکشید تا به جالب‌ترین شیوه ممکن از آن عکس بگیرید.

به اطراف شهر خود نگاه کنید و به نمادها و شماییلی که در حالت معمول فقط از کنار آنها رد می‌شوید، توجه کنید. یا مجلات توریستی را ورق بزنید و سپس به شیوه ای جدید از نمادها عکس بگیرید.

### ایده‌ها و سوژه‌های عکاسی معماری

– ساختمان‌های قدیمی

– خرابه‌ها

– ساختمان‌های مدرن

– ساختمان‌های شیشه‌ای

– فضاهای داخلی

– فضاهای باز

– انبارها



من به طور معمول کسی نیستم که از معماری‌ها عکس بگیرم، اما در طول چند سال همین طور که این خانه ویران می‌شد، آن را تماشا می‌کردم. من می‌خواستم عکسی بگیرم که همان حسی را ثبت کند که وقتی از کنار آن رد می‌شدم داشتم.

### ایده‌ها و سوژه‌های عکاسی از اشیاء معنادار

– محصولات یک کسب و کار کوچک

– صنایع دستی فروشگاه Etsy دوستان

– میراث خانوادگی

– مصنوعات موزه

– انبار اجناس قراضه (چیزهای زنگ‌زده یا فرسوده)

– غذا

**لنزک:** برای کسب آموزش در زمینه عکاسی از اشیای بی‌جان مقاله‌های " عکاسی اجسام بی‌جان " لنزک و " آموزش‌های دینا بلنکو " را مطالعه نمایید.

در اشیائی که از آنها عکس می‌گیرید به دنبال بافت بگردید.

### ایده‌ها و سوژه‌های عکاسی از فصل‌ها و زمان روز

فقط از یک چیز عکس نگیرید و رد شوید. در نظر داشته باشید که در هر فصل چه عکس‌هایی ممکن است از طبیعت، اشخاص، حیوانات و رویدادها بگیرید.

– زمستان

– بهار

– تابستان

– پاییز



من وقتی بچه بودم بیس‌بال بازی می‌کردم و هر سال پاییز حس نوستالژیکی در مورد آن داشتم. یک سال یک توپ قدیمی را به یک زمین بیس‌بال متروکه بردم و از آن عکس گرفتم. این کار به من اجازه داد تا برای اولین بار با نور ساعت طلایی کار کنم و جان‌بخشیدن به دیدگاهم را تمرین کنم.

به یاد داشته باشید که هر فصل در هر روز جدید با خود تنوع به همراه می‌آورد.

– طلوع خورشید

– ظهر

– غروب خورشید

– شب

– مهتاب

– روز ابری

– روز طوفانی

این صحنه به خاطر زمان روز، توجه مرا جلب کرد. طلوع خورشید طلایی مرا به یاد زمانی می‌اندازد که برای اولین شغلم در دوران دبیرستان، در هنگام طلوع خورشید شروع به کار می‌کردم.

### ایده‌ها و سوژه‌های عکاسی دارای تکنیک

علاوه بر تمام موارد ذکرشده در بالا، در نظر داشته باشید که از چه تکنیکی ممکن است برای ثبت تصاویر خود استفاده کنید.

– سیاه و سفید

– سیلوئت

– کلوزآپ، ماکرو

– سایه‌ها

– بازتاب‌ها

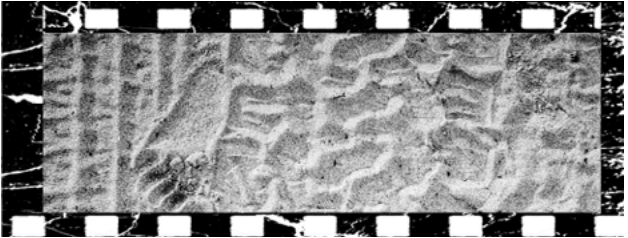
برای یادگیری انواع تکنیک‌های عکاسی اینجا کلیک نمایید.

همچنین، وقتی بر روی موارد زیر تمرکز می‌کنید، فرصت‌های منحصر به فرد را در نظر بگیرید:

– زوایا

– پس‌زمینه

– نور



من وقتی این عکس را از رد تایر می‌گرفتم، می‌دانستم که یک عکس سیاه و سفید خواهد بود. بافت آن باعث شد که من به فکر عکس سیاه و سفید بیفتم.

چیزی را انتخاب کنید که همیشه به آن نگاه می‌کنید، اما هیچ وقت آن را "نمی‌بینید"

درست همین حالا، احتمالاً صدها چیز در مقابل شما وجود دارد که منتظرند تا از آنها عکس گرفته شود. یک چیز را انتخاب کنید و با آن تمرین کنید.

*http://www.lenzak.com/*

# روز ملی کانادا

# CANADA DAY



# کانادا

تور تورتو می‌تواند شامل بازدید از مناطق مدرن شهری، رستوران‌ها و موزه‌های معروف تا بناهای ساخته‌شده قرن ۲۰ باشد. درحالی‌که مبهوت از آسمان‌خراش‌های تجاری هستیم، ساختمان‌های مسکونی دوره ملکه ویکتوریا و شاه ادوارد خودنمایی می‌کنند. برای حس بهتر در این شهر بزرگ حتماً بلیط یکی از مسابقات بزرگ ورزشی را تهیه کنید و با مردم این شهر همراه باشید.

## ونکوور

شهر ونکوور به "هالیوود شمالی" معروف است. ونکوور دارای یکی از بزرگ‌ترین صنایع فیلم/تلویزیون در دنیا بعد از لس‌آنجلس و نیویورک می‌باشد. بیشتر بازدیدکننده‌ها در سفر به ونکوور از مناظر طبیعی بسیار زیبای آن لذت می‌برند. به دلیل قرار گرفتن بین اقیانوس آرام و کوه‌های ساحل شمالی پوشیده از برف، این شهر به ساکنین و بازدیدکنندگان خود این امکان را می‌دهد که در روز اسکی یا اسنوبورد انجام دهند حال آنکه بعدازظهر از مناظر سواحل لذت ببرند. برای تجربه شهری شما می‌توانید در جشنواره‌ها شرکت کنید یا از موزه‌ها دیدن کنید یا از مناظر رستوران‌ها لذت ببرید.

## کبک سیتی

کبک سیتی دارای اماکن تاریخی است که ثبت جهانی شده‌اند. این شهر یکی از مراکز تاریخی، اقتصادی و تحصیلی است که آمیخته‌ای از فعالیت‌های تاریخی و توریستی را ارائه می‌دهد. از فعالیت‌های معروف در این شهر پیاده‌روی در قلب قسمت قدیمی شهر، بازدید از گالری‌های هنری، بازدید از بلندترین آبشار آمریکای شمالی (مونت مورنسی) و صرف غذاهای عالی است. این شهر بزرگترین مرکز فرانسوی زبان‌ها در آمریکای شمالی بعد از فرانسه می‌باشد.

## امیرعباس هدایت‌نیا

بیشتر مردم به لطف فعالیت‌های خارج از منزل تعطیلات خود را در کانادا فراموش نمی‌کنند. اما این سرزمین پر از کوه و ساحل‌های سنگی دارای چندین شهر مدرن نیز هست که بعضی از بهترین رستوران‌ها، مراکز خرید و سرگرمی‌های معروف جهان را در خود جای داده‌اند. اما هنوز مکان‌های دست‌نخورده و بکری از آمریکای شمالی برای اکتشاف و گذران اوقاتی خوش باقی مانده‌اند.

اگر در سرزمین‌های پهناور و زیبای کانادا غرق شده‌اید می‌توانید به یکی از شهرهای مونترال، کبک سیتی، تورتو یا ونکوور سفر کنید و اوقات خوش و فراموش نشدنی را در کنار خانواده و دوستان رقم بزنید.

## مونترال

پایتخت فرهنگی و اقتصادی استان کبک شهرمونترال است. این شهر دروازه ورود به این استان می‌باشد. مونترال غنی از اماکن و رویدادهای تاریخی و سطح بالای زندگیست. در مناطقی که زمستانی سرد و طولانی دارند ورزش‌های زمستانی دارای علاقمندان زیادی می‌باشند. از تفریحات زمستانی و پرطرفدار می‌توان به هاکی، سرسره بازی بروی تپه‌ها و اسکی روی یخ در پارک‌های مونترال نام برد. علاقه‌مندان به فعالیت در هوای گرم می‌توانند از قایقرانی بر روی رودخانه سنت لوران و دوچرخه سواری در دوچرخه‌روهای این شهر زیبا لذت ببرند. مونترال مرکز جشنواره‌های موسیقی، تئاتر و رقابت‌های آتش‌بازیست.

## تورتو

شهر تورتو به نیویورک کانادا معروف است. تورتو دارای بیش از ۸۰ جامعه قومیتی است که تقریباً ۱۵۰ گویش و لهجه متفاوت دارند. یک

کانادایی‌ها هر سال در روز اول ژوئیه روز ملی کانادا را جشن می‌گیرند. ۱۴۹ سال پیش در اول ژوئیه ۱۸۶۷ با تصویب قانون "مناطق بریتانیایی آمریکای شمالی"، چهار استان کبک، آنتاریو، نوااسکوشیا و نیو برانزویک با هم متحد و کشور کانادا شکل گرفت که بعدها این کشور به دو استان آنتاریو و کبک تفکیک شد. این قانون امروزه به‌عنوان قانون اساسی ۱۸۶۷ شناخته می‌شود.

از آن زمان تا امروز روز اول ژوئیه تعطیل رسمی و در سراسر کانادا و از سوی کانادایی‌های سراسر جهان به روش‌های گوناگونی جشن گرفته می‌شود.

حدود ۴۷۰ سال قبل فرانسویان وارد سرزمین کانادا شدند و در ایالت کبک امروزی ساکن شدند. در سال ۱۷۶۰ انگلیسی‌ها استان‌های آنتاریو، نوااسکوشیا، و نیو برانزویک را تسخیر کردند و پس از ۷ سال جنگ با فرانسه مناطق کبک و آنتاریو که تحت استعمار فرانسه بود، تحت عنوان استان کانادا، در قلمرو امپراطوری بریتانیایی کبیر قرار گرفت.

در سال ۱۸۶۷ با تلاش "سرجان مک دانلد"، اولین نخست وزیر کانادا پس از چند سال رایزنی، پارلمان بریتانیا قانونی را به تصویب رساند که بر اساس آن استان کانادا، نوااسکوشیا و نیو برانزویک متحد شدند و کشور کانادا شکل گرفت و پس از آن کانادا به دو استان کبک و آنتاریو تقسیم شد.

در سال ۱۸۷۹ روز اول ژوئیه تعطیل رسمی اعلام شد؛ ولی در آن هنگام روز "قلمرو" نام داشت. تا اوایل قرن بیستم نیز کانادایی‌ها هنوز خود را اهل بریتانیا می‌دانستند و برای این روز اهمیت چندانی قائل نبودند.

در سال ۱۹۴۶ و پس از جنگ جهانی دوم، "فیلیاس کوت"، از اعضای کبک در مجلس عوام با ارائه لایحه‌ای از مجلس عوام خواست تا روز قلمرو به روز کانادا تغییر پیدا کند، ولی توسط مجلس سنا رد شد. تا سال‌ها بزرگداشت این روز به سبک رژه‌ها و رسوم ارتش بریتانیا برگزار می‌شد.

پس از گذشت ۱۰۰ سال، جشن‌های این روز جدی‌تر گرفته شد و جشن یکصد سالگی کانادا در اول ژوئیه نقطه عطفی در شکل‌گیری تاریخ کانادا محسوب می‌شود.

سرانجام در ۲۷ اکتبر ۱۹۸۲ با تصویب مجلس و تائید مقام سلطنتی "روز قلمرو" به "روز کانادا" تغییر نام یافت و در آن زمان این کار مورد اعتراض بسیاری از افرادی که طرفدار بریتانیا بودند قرار گرفت.

جشن روز کانادا در سراسر کانادا همراه با رژه، کارناوال، جشنواره، نمایش هوایی و دریایی، آتش‌بازی، کنسرت‌های متعدد موسیقی رایگان و مراسم شهروندی برای شهروندان جدید است.

مهم‌ترین جشن‌ها در اتاوا پایتخت کانادا برگزار می‌شود و معمولاً در فضای بیرونی پارلمان کانادا و با حضور مقامات کانادا و گاهی اوقات ملکه انگلستان برگزار می‌شود.

در استان کبک روز اول ژوئیه روز جابجایی نیز شناخته می‌شود و بیشتر قراردادهای اجاره در چنین روزی منعقد یا به پایان می‌رسد. مردم این استان روز ۲۴ ژوئن که روز ملی ایالت کبک است را نیز جشن می‌گیرند.

<http://persian.epochtimes.com/>



## Voyages Belles Vacances Inc. (VBV)

### آژانس خدمات مسافرتی تعطیلات زیبا

- بلیط پرواز به اقصی نقاط جهان
- رزرواسیون هتل
- پکیج تورهای تخفیف‌دار (کوبا، مکزیک، دومینکن، ...)
- تور کشتی‌های کروز
- انواع بیمه‌های مسافرتی (والدین، دانشجویی، ویزیتور، ...)
- اجاره ماشین

Address: 7104 Rue Talbot, St-Hubert, QC

Phone: 514-649-0123

Support@voyagesbellesvacances.com

www.voyagesbellesvacances.com

Travel & Relax, it's as simple as that!



Quebec Licensee # 703404





# ROM

## methods

AT REMI ACADEMY OF MUSIC

### PIANO

### VIOLIN

### GUITAR

The Royal Conservatory of Music offers examinations at all levels.

This is because examinations:

- provide students with a challenge to prepare for and overcome
- help students to set goals and round out their musical knowledge.
- are a great way for them to show off student progression and achievements and a wonderful way to celebrate student success along their music journey

روئال کنسرواتوری موسیقی امتحاناتی برای تمامی سطوح برگزار می کند.  
هدف از برگزاری امتحانات:

- هنرجویان برای رویارویی با چالشی جدید آماده می شوند.
- به هنرجویان کمک می کند تا اهداف خود را برای دانش موسیقی برنامه ریزی کنند.
- مراحل پیشرفت و موفقیت هنرجویان در طول دوره سفر موسیقی آنها را به نمایش می گذارد.



**Remi**  
REMI Academy  
of Music

آموزش موسیقی کودکان در آکادمی ریمی  
برای گروه سنی ۲ تا ۷ سال

3333 Cavendish Blvd, Suite 285  
Montreal, QC, H4B 2M5

(514) 703 - 4020  
www.remiacademy.com

# زندگی نامه نلسون ماندلا



(چهار پسر و نه دختر) داشت.

رولیهلاهما ماندلا در هفت سالگی، نخستین عضو خانواده خود بود که به مدرسه پا گذاشت، وی در مدرسه توسط یک معلم متدیست، با تبعیت از نام هوراسیو نلسون در یاسالار انگلیسی «نلسون» نام نهاده شد. پدر ماندلا وقتی وی نه ساله بود در نتیجه بیماری سل درگذشت، و جونگینتابا، نایب‌السلطنه سرپرستی وی را بر عهده گرفت. ماندلا در مدرسه تبلیغی ولسی در همسایگی محل زندگی نایب‌السلطنه مشغول به تحصیل شد. بر اساس رسوم تمبو، او در شانزده سالگی تشریف و در مؤسسه شبانه‌روزی کلارک بری، مشغول به تحصیل فرهنگ غرب شد. او به جای سه سال، در دو سال مدرک مقدماتی خود را اخذ کرد.

ماندلا در نوزده سالگی، در سال ۱۹۳۷، به هلدتون، دانشکده ولسی در فورت بیوفورت که بیشتر خانواده سلطنتی در آن مشغول به تحصیل بودند عزیمت کرد، و به ورزش‌های بوکس و دومیدانی علاقه‌مند شد. پس از شرکت در کنکور، او شروع به تحصیل در مقطع کارشناسی علوم انسانی در دانشگاه فورت هار کرد، او در این دانشگاه با اولیور تامبو، آشنا شد و آنها تبدیل به دوست و همکار همیشگی شدند.

## دستگیری و زندانی شدن

در سال ۱۹۶۱، ماندلا رهبری اومخونتو و سیزوه به معنای «تیزه ملت» و نیز با علامت اختصاری «MK» شاخه نظامی کنگره ملی آفریقا (ANC) را که خود یکی از بنیانگذاران آن بود بر عهده گرفت. چند دهه بعد، خصوصاً در دهه ۱۹۸۰، اومخونتو و سیزوه تبدیل به جنگ چریکی علیه رژیم حاکم شد. ماندلا همچنین در خارج از کشور مبادرت به جمع‌آوری کمک‌های مالی برای MK کرد، و در دیدار با برخی از دولت‌های آفریقا، ترتیباتی برای آموزش شبه‌نظامی داد.

در ۵ اوت ۱۹۶۲، ماندلا پس از هفده ماه گریز دستگیر شده و در دژ ژوهانسبورگ زندانی شد. ویلیام بلوم، یکی از کارکنان سابق وزارت امور خارجه آمریکا، گفته‌است سازمان سیا محل اختفای ماندلا را به پلیس اعلام کرده بود. سه روز بعد، در حضور ماندلا در دادگاه، وی متهم به رهبری اعتصاب کارگران در سال ۱۹۶۱ و ترک غیرقانونی کشور شد. در ۲۵ اکتبر ۱۹۶۲، ماندلا به پنج سال زندان محکوم شد. دو سال بعد در ۱۱ ژوئن ۱۹۶۴، به اتهام شرکت ماندلا در کنگره ملی آفریقا (ANC) برای وی حکم دیگری صادر شد.

ماندلا در جزیره روبن زندانی شد و از بیست و هفت سال زندان متعاقب آن هیجده سال را در این زندان به سر برد. در این زندان بود که ماندلا زندگی‌نامه خود را، تحت عنوان راه طولانی به سوی آزادی نوشت. نلسون ماندلا از نمادهای برجسته مبارزه برای آزادی و برابری سیاه‌پوستان و از زمینه‌سازان وحدت آفریقای جنوبی جدید به شمار می‌رود.

## آزادی

ماندلا تا فوریه ۱۹۹۰ که تلاش کنگره ملی آفریقا و مبارزات بین‌المللی با شعار «نلسون ماندلا را آزاد کنید!» منجر به آزادی وی شد همچنان در زندان باقی ماند. فردریک د کلرک رئیس‌جمهور نیز هم‌زمان دستور آزادی ماندلا، و پایان ممنوعیت فعالیت کنگره ملی آفریقا را صادر کرد. ماندلا در روز آزادی خود یعنی ۱۱ فوریه ۱۹۹۰، به ایراد سخنرانی‌ای خطاب به ملت پرداخت. وی هم‌زمان با اعلام پایبندی خود به صلح و آشتی با اقلیت سفیدپوستان کشور، به وضوح اعلام کرد که مبارزه مسلحانه کنگره ملی آفریقا هنوز به پایان نرسیده‌است.

اما وی اعلام کرد که توجه وی معطوف به برقراری صلح برای اکثریت سیاه‌پوست و دادن حق رای به آنان چه در انتخابات کشوری و چه در انتخابات محلی است.

## ریاست کنگره ملی آفریقا و ریاست جمهوری آفریقای جنوبی

نخستین انتخابات دموکراتیک آفریقای جنوبی که در آن همه افراد می‌توانستند شرکت کنند در تاریخ ۲۷ آوریل ۱۹۹۴ برگزار شد. کنگره ملی آفریقا اکثریت را در انتخابات به خود اختصاص داد، و ماندلا، به عنوان رهبر کنگره ملی آفریقا، به عنوان نخستین رئیس‌جمهور سیاه‌پوست کشور برگزیده شد.

زمانی که آفریقای جنوبی میزبانی جام جهانی راگی ۱۹۹۵ را بر عهده داشت، نلسون ماندلا اتباع غیرسفیدپوست آفریقای جنوبی را به حمایت از تیم اتحادیه ملی راگی آفریقای جنوبی که پیش از آن مورد نفرت همگان بود دعوت کرد. پس از آنکه تیم اسپرینگبوک با پیروزی بر نیوزیلند به قهرمانی رسید، ماندلا با پوشیدن لباس اسپرینگبوک جام قهرمانی را به کاپیتان سفیدپوست این تیم، فرانکو پینار اهدا کرد. این اقدام ماندلا گامی مهم در راستای برقراری آشتی میان سیاهان و سفیدپوستان آفریقای جنوبی محسوب شد.

## دیپلماسی بین‌المللی

سفر به ایران



نخستین سفر ماندلا به ایران و دیدار با علی اکبر ولایتی، وزیر امور خارجه وقت کشورمان

نلسون ماندلا از جمله شخصیت‌های برجسته ضدنژادپرستی در جهان است که در دوران زندگی‌اش، به ایران سفر کرده‌است. یکی از چهره‌های معروف بین‌المللی که اقدامات گسترده‌ای علیه تبعیض نژادی در ایالات متحده در قرن بیستم انجام داد، اسطوره بوکس فوق‌سنگین جهان، یعنی محمد علی کلی بود که اتفاقاً در همان سال به کشورمان آمد و با مقامات رسمی دیدار داشت. نلسون ماندلا نیز چند باری به تهران سفر کرد و در

دیداری، مورد استقبال خاص رهبر انقلاب نیز قرار گرفت.

ماندلا یک بار در دوره ریاست‌جمهوری اکبر هاشمی رفسنجانی و بار دیگر در دوره محمد خاتمی به ایران سفر کرد. وی در سفر سال ۱۳۷۱ اش به ایران، ضمن حضور در محل اقامت آیت‌الله خامنه‌ای، با مقام معظم رهبری دیدار کرد و بر اساس فایل‌های ویدئویی منتشرشده رسمی، در بدو ورود به بیت رهبری گفت: "سلام رهبر من."

جمله «سلام رهبر من» نلسون ماندلا خطاب به رهبر جمهوری اسلامی، بازتاب گسترده‌ای در رسانه‌های جهان داشت. ماندلا بار دیگر در سال ۱۳۷۸ به ایران آمد و مجدداً نیز با رهبری دیدار کرد.



تصویر آخرین سفر ماندلا به تهران در فرودگاه مهرآباد تهران

در این دیدار، رهبر ایران، خطاب به ماندلا گفت: "بخش مهم کار شما در مدت مسئولیت ریاست‌جمهوری آفریقای جنوبی این بود که در طول این مدت بر اصول اخلاقی خود تأکید کردید و در میدان اخلاق و معنویت نیز به پیش رفتید و پیروز شدید."

چند سال پیش، خیابان جردن تهران به بلوار نلسون ماندلا تغییر نام یافت. بلوار جردن تهران را گران‌ترین خیابان تجاری ایران می‌دانند که مملو از سفارت‌خانه‌های غربی و شرقی و همچنین دفاتر شرکت‌های مهم داخلی و بین‌المللی مستقر در پایتخت است.



تصویر تغییر نام خیابان جردن که یکی از خیابان‌های مهم تهران است به نام بلوار نلسون ماندلا

برای نامگذاری بلوار نلسون ماندلا در تهران، مراسمی هم در پایتخت برگزار شد که مصادف بود با ۱۷ آذر سال ۱۳۹۳.

## ازدواج

ماندلا سه بار ازدواج کرد. این زوج دو پسر به نام‌های مادیبا (تمبی) و ماگاتو، و دو دختر داشتند که هر دو ماکازیوه نام داشتند. دختر اول آنان در نه ماهگی درگذشت، و آنان دومین دختر خود را نیز ماکازیوه نامیدند.

همه فرزندان آنان در واترفورد کامهلابا تحصیلات خود را انجام دادند. این زوج پس از ۱۳ سال در سال ۱۹۵۷ از یکدیگر جدا شدند، دلیل جدایی آنان شور انقلابی ماندلا بود و اینکه مذهب همسر ماندلا مذهبی بود که به تبلیغ سیاست بی‌طرفی سیاسی می‌پرداخت.

همسر دوم ماندلا، وینی مادیکیزلا-ماندلا، نیز اهل منطقه ترانسکی بود. بعدها، وینی قربانی اختلاف خانوادگی ناشی از نزاع سیاسی کشور شد؛ در حالی که شوهرش به اتهام تروریسم و خیانت در زندان جزیره رابن مشغول گذراندن حبس ابد بود، پدرش به سمت وزارت کشاورزی ترانسکی برگزیده شد. اختلافات سیاسی منجر به جدایی (آوریل ۱۹۹۲) و طلاق (مارس ۱۹۹۶) شد. ماندلا در هشتمین سالگرد تولد خود با گراکا ماچل، بیوه سامورا ماچل، رئیس‌جمهور سابق موزامبیک و متحد کنگره ملی آفریقا که دوازده سال پیش در سانحه هوایی کشته شده بود ازدواج کرد.

### بازنشستگی

ماندلا پس از پایان دوره ریاست‌جمهوری خود در سال ۱۹۹۹، تبدیل به یکی از طرفداران سازمان‌های فعال اجتماعی و حقوق بشر شد. وی جوایز بین‌المللی بسیاری از جمله نشان لیاقت و نشان سنت جان از ملکه الیزابت دوم و نشان آزادی ریاست‌جمهوری از جرج دبلیو بوش را دریافت کرد.

ماندلا در سفر خود به کانادا در سال ۱۹۹۸، به سخنرانی در جمع ۴۵٬۰۰۰ دانش‌آموز در اسکایدوم در شهر تورنتو پرداخت و مورد استقبال آنان قرار گرفت. در سال ۲۰۰۱، او نخستین فرد زنده‌ای نام گرفت که به عنوان شهروندی افتخاری کانادا برگزیده شد.

در سال ۲۰۰۳، ماندلا طی چند سخنرانی از سیاست خارجی دولت جرج دبلیو بوش انتقاد کرد.

این اظهارات ماندلا حتی در میان برخی از طرفداران وی نیز، اعتراضاتی را به همراه داشت. بعدها در همان سال، او به حمایت از ۴۶۶۶۴ بنیاد خیریه ایدز که نام آن از روی شماره زندان وی انتخاب شده بود، پرداخت.

ماندلا همچنین از نهضت بین‌المللی مبارزه با فقر که گروه ONE نیز بخشی از آن است اعلام حمایت کرده‌است.

در ۲۳ ژوئیه ۲۰۰۴، شهر ژوهانسبورگ با اعطای نشان آزادی شهر در جشنی بالاترین نشان افتخار خود را به ماندلا اعطا کرد.

### مرگ

وی روز پنجشنبه ۵ دسامبر ۲۰۱۳ (۱۴ آذر ۱۳۹۲) در شهر ژوهانسبورگ در آفریقای جنوبی در سن ۹۵ سالگی درگذشت. جیکوب زوما، رئیس‌جمهور آفریقای جنوبی در بیانیه‌ای تلویزیونی این خبر را اعلام کرد و گفت که آقای ماندلا اکنون «ما را ترک کرده‌است.» زوما گفت که ماندلا در ساعت هشت و ۲۰ دقیقه به وقت محلی درحالی که اعضای خانواده‌اش در کنارش بودند

در آرامش درگذشت.

### خاک‌سپاری

پیکر وی ده روز پس از مرگ در جمع خانواده و هزاران تن از دوستدارانش در روستای زادگاهش قونو و در گورستانی خانوادگی به خاک سپرده شد. در آیین خاکسپاری او حدود ۴۵۰ نفر از اعضای خانواده‌اش حضور داشتند که او را طبق آداب سنتی قبیله‌ای که در آن زاده شده، به دور از لنز دوربین‌ها به خاک سپردند.

حدود ۴۵۰۰ نفر از سیاستمداران بین‌المللی و هیئت‌های نمایندگی نهادهای اجتماعی مختلف به مراسم خاک‌سپاری نلسون ماندلا دعوت شده بودند.

### میراث

پس از گشودن وصیت‌نامه ماندلا مشخص شد که وی در سال ۲۰۰۴ وصیت‌نامه خود را نوشته و چهار سال بعد اصلاح کرده‌است و ماندلا در کنار وصیت‌نامه، برای هریک از بازماندگان خود یک متن توضیحی کنار گذاشته‌است. به موجب این وصیت‌نامه از ماندلا سه میلیون یورو دارایی باقی مانده که نیمی از آن صرف امور خیریه می‌شود.

روز بین‌المللی نلسون ماندلا

روز بین‌المللی نلسون ماندلا یا روز ماندلا، آیینی است که هر ساله در ۱۸ ژوئیه به افتخار ماندلا جشن گرفته می‌شود این روز در نوامبر ۲۰۰۹ رسماً توسط سازمان ملل متحد نامگذاری شد ۱۸ ژوئیه زادروز ماندلا است.

### آثار

ماندلا کتاب‌ها و مقالات متعددی منتشر کرده‌است. خاطرات وی با نام راه دشوار آزادی با ترجمه مهوش غلامی به فارسی منتشر شده‌است. آخرین کتاب در مورد وی با نام انگلیسی Conversation with Myself – «خودگویی‌های من»- که در سال ۲۰۱۱ از سوی بنیاد ماندلا مشتمل بر ناگفته‌های زندگی وی انتشار یافته در سال ۱۳۹۰ در زبان فارسی با عنوان پندارها و گفتارها با ترجمه علی‌اکبر عبدالرشیدی انتشار یافته‌است.

جوایز و افتخارات

عفو بین‌الملل سفیر جایزه وجدان (۲۰۰۶)

جایزه صلح نوبل (۱۹۹۳)

عضو افتخاری حکم افتخاری کانادا

حکم افتخاری سنت جورج

مدال آزادی ریاست‌جمهوری

جایزه صلح لنین ( ۱۹۹۰)

بهارات رانتا (۱۹۹۰)

حکم لیاقت (۱۹۹۵)

آزادی شهر از ژوهانسبورگ (۲۰۰۴)

### مسائل جانبی

ماندلا در سفر باشگاه منچستر یونایتد به آفریقای جنوبی در تابستان ۲۰۰۶ عضو افتخاری این باشگاه شد.

به گفته تایم ۱۰۰، ماندلا یکی از چهار نفری است که در طول تاریخ در شکل‌گیری قرن بیستم و اوایل قرن بیست و یکم نقش داشته‌است. سه تن دیگر عبارت‌اند از بیل گیتس، پاپ ژان پل دوم، و اوپرا وینفری.

وی در سال ۱۹۹۲ جایزه منسوب به آتاتورک که از سوی ترکیه به وی اهدا شده بود را نپذیرفت.

## فیلم سینمایی سال ۲۰۱۳

این فیلم ۱۴۶ دقیقه‌ای با عنوان ماندلا، راه طولانی تا آزادی با شرکت ادریس البا بازیگر بریتانیایی بر اساس زندگینامه‌ای با همین عنوان از ماندلا تهیه شد. فیلم رکورد فروش فیلم‌هایی که در روزهای تعطیلات اکران نمی‌شوند را شکست و از همان روزهای نخست به پرفروش‌ترین فیلم در بازار سینمایی آفریقای جنوبی بدل شد.

### شکست‌ناپذیر

شعر "شکست‌ناپذیر که شاعر فقیر و مسلول انگلیسی" ویلیام ارنست هنلی در مواجهه با سختی‌های روزگار و بیماری سل سرود، همدم و همنشین نلسون ماندلا در ایام زندان بود که گاه و بیگاه زمزمه می‌کرد. عنوان فیلم شکست‌ناپذیر به کارگردانی کلینت ایستوود و با بازی مت دیمو Matt Damon و مورگان فریمن از این شعر گرفته شده‌است.

## جملات ماندگار از نلسون ماندلا در باب رهبری و آزادی

نلسون ماندلا با اشتیاق شدید به عدالت، در طول زندگی‌اش بیش از ۲۵۰ عنوان افتخاری ازجمله جایزه صلح نوبل را کسب کرد. او در اواخر سال ۲۰۱۳ درگذشت؛ اما ما با مطالعه سخنرانی‌ها و نوشته‌هایش می‌توانیم میراث فکری و اعتقادی او را درک کنیم. حکمت و فرزانیگی او از تجربه سختی‌ها، مبارزات شخصی و تعهد به بینشی قوی ناشی می‌شد و همین امر او را به رهبری واقعی برای همه مردم دنیا تبدیل کرده‌است. او سیاستمداری بود که کلامش ارزش شنیدن داشت:

۱- معرفت و تحصیلات، قوی‌ترین ابزارها و سلاح‌هایی هستند که برای تغییر دنیا می‌توانید از آنها استفاده کنید.

۲- من متوجه شدم که شجاعت، همان فقدان ترس نیست. شجاعت غلبه‌کردن و پیروزشدن بر ترس‌ها است. مرد شجاع کسی نیست که ترس را حس نمی‌کند، بلکه کسی است که بر آن فائق می‌شود.

۳- تا وقتی دست به کاری نزنید و شروع نکنید، آن کار برایتان غیرممکن به نظر می‌رسد.

۴- آزادی صرفاً این نیست که به دست‌هایتان زنجیر نزنه باشند، بلکه زندگی‌کردن به گونه‌ای است که به آزادی دیگران احترام بگذارید.

۵- پس از بالارفتن از یک تپه بزرگ (عبور از یک سختی بزرگ)، می‌بینیم که تپه‌های بیشتری برای صعود وجود دارند.

۶- یک ذهن خوب و یک قلب پاک همواره ترکیبی فوق‌العاده می‌سازند.

۷- چیزی به معنای بازگشت به گذشته‌های بدون‌تغییر وجود ندارد، همان طور که نمی‌توانید راهی پیدا کنید تا به «خود» گذشته‌هایتان برگردید.

۸- بزرگ‌ترین شکوه و افتخار زندگی، هرگز سقوط‌نکردن نیست؛ بلکه این است که پس از هر سقوط از جای خود بلند شوید.

۹- حرکات کوچک، اشتیاق برانگیز نیستند. زندگی‌تان را کمتر از آنچه که واقعاً هستید، مهره‌چینی نکنید.

۱۰- اگر می‌خواهید با دشمنتان صلح کنید، باید با او کار کنید. به این ترتیب دشمن شما تبدیل به شریکتان می‌شود.

۱۱- وقتی مردم خردمند ساکت می‌مانند، صدای احمق‌ها تکثیر می‌شود.

۱۲- هدیه‌ای بزرگ‌تر از این نیست که وقت و انرژی خود را بدون هیچ توقعی به کمک‌کردن به دیگران اختصاص دهید.

۱۳- تحصیلات بزرگ‌ترین موتور پیشرفت شخصی است. به وسیله تحصیلات است که یک دختر روستایی می‌تواند دکتر شود، پسر یک کارگر معدن می‌تواند مهندس معدن شود و فرزند یک کارگر مزرعه

می‌تواند رئیس‌جمهور یک ملت بزرگ شود. این همان چیزی است که ما از خودمان می‌سازیم، چیزی که ما را از دیگران متفاوت می‌کند.

۱۴- واقعیاتی که ما آنها را زندگی کرده‌ایم، تنها مسائل مهم زندگی هستند. تفاوت زندگی ما با دیگران در همین‌ها است. این واقعیات هرچه باشند، اهمیت و درخشش زندگی ما را تعیین می‌کنند.

۱۵- اگر می‌خواهید انسان‌های اطرافتان با شما همکاری کنند، باید این حس را به آنها بدهید که مهم هستند. شما با فروتنی و اصالت به این مقصود می‌رسید.

۱۶- من را از روی موفقیت‌هایم قضاوت نکنید. از این منظر قضاوت کنید که چندین بار زمین خورده‌ام، شکسته‌ام و دوباره برخاسته‌ام.

۱۷- برنده کسی است که هرگز رؤیاهایش را از دست نمی‌دهد.

۱۸- خوش‌بینی واقعی یعنی درحالی‌که سرتان را رو به خورشید گرفته‌اید، پاهایتان رو به جلو حرکت کنید.

۱۹- هر انسانی، اگر به کاری که انجام می‌دهد مشتاق باشد و خودش را وقف آن کند، می‌تواند از محدودیت‌ها فراتر رود و به پیروزی برسد.

۲۰- طوری زندگی کنید که انگار هیچ کس شما را نمی‌بیند و طوری خود را تعریف کنید که انگار تمام دنیا به شما گوش می‌دهند.

۲۱- مردم خود را پنهانی رهبری کنید و بگذارید دشمنان فکر کنند از شما جلوترند.

۲۲- یک رهبر خوب باید بتواند با رقیبش به مناظره‌ای صریح و شفاف بنشیند؛ با علم به این موضوع که در انتها، او و طرف مقابل به هم نزدیک‌تر می‌شوند. اگر شما خودرأی، مستبد، سطحی و بی‌فکر باشید ایده‌ای دقیقاً عکس خواهید داشت.

۲۳- شکستن و نابودکردن کار آسانی است. قهرمانان افرادی هستند که به برقراری صلح و ساخت دنیا فکر می‌کنند.

۲۴- شما می‌توانید با حرکاتی هرچند کوچک، دنیا را روزبه‌روز بهتر کنید.

۲۵- اگر با افرادتان به زبان خودشان صحبت کنید، می‌توانید به قلب آنها نفوذ کنید.

۲۶- یک رهبر واقعی از هر موضوعی برای اتحاد و تقویت مردمش استفاده می‌کند، مهم نیست که این مسائل چقدر جدی و حساس باشند.

۲۷- وقتی آزاد باشیم، می‌درخشیم و به دیگران هم فرصت می‌دهیم بهترین خودشان باشند.

۲۸- مهم‌ترین مسئله و سخت‌ترین کار، تغییردادن دنیا نیست بلکه تغییر خودتان است.

۲۹- نمی‌توانید خودتان را برای وقوع امری آماده کنید که در دلتان به آن ایمان ندارید.

۳۰- بگذارید انتخاب‌هایتان از امیدهای شما سرچشمه بگیرند، نه از ترس‌هایتان.

Saffron



FINE CUISINE IRANIENNE

S  
A  
F  
F  
R  
O  
N

قلیان، آش و چای  
از ساعت ۵ عصر به بعد  
۱۵ دلار

در منطقه زیبای  
Brossard



**Midi Special: From 11:00 a.m to 16:00 p.m Every Day**

زرشک پلو، پلو ماهیچه، قورمه سبزی، کوبیده (اسیخ) ۱۳ دلار

● دلپوری رایگان

6275 Boul Taschereau, Brossard, QC J4Z 1A6

restaurant saffron2

restaurantsaffron2@gmail.com

www.saffronbrossard.com

تلفن رزرو (450) 890 7770

## چگونه پس از تصادفات رانندگی دریافت خسارت کنیم؟

زری جعفری / مشاور بیمه

اگر شما در یک حادثه رانندگی دچار آسیب‌های جسمی شده‌اید، می‌توانید از خدمات SAAQ استفاده کنید. برای بهره‌مندی از این خدمات شما باید اقدامات زیر را در اسرع وقت انجام دهید:

- یک پزشک را ببینید و از او بخواهید که گزارش اولیه پزشکی را تکمیل کند.

- برای گزارش تصادف خود با SAAQ تماس بگیرید و فایل خود را باز کنید.

- با شرکت بیمه خصوصی که اتومبیل شما را بیمه کرده‌است تماس بگیرید و فایل تصادف و خسارات وارده را باز کنید.

### طرح بیمه عمومی خودرو QUÉBEC

طرح بیمه عمومی خودرو در صورت وقوع صدمات و یا مرگ ناشی از تصادف، از کلیه کبکی‌ها محافظت می‌کند.

تحت برنامه بیمه عمومی خودرو، در صورت وقوع تصادف در Québec و یا هر جای دیگری در جهان، همه کبکی‌ها، صرف نظر از اینکه مسئولیت تصادف بر عهده چه کسی باشد، تحت پوشش بیمه هستند.

شما حداکثر سه سال از تاریخ حادثه، شروع مصدومیت یا مرگ فرصت دارید تا برای ادعای جبران خسارت با SAAQ تماس بگیرید.

### آیا همه تصادفات تحت پوشش بیمه عمومی هستند؟

برخی از انواع تصادف‌ها توسط طرح بیمه عمومی خودرو پوشش داده نمی‌شود و فقط بیمه‌های خصوصی در این موارد به ما کمک می‌کنند.

### آنچه باید بدانید:

بیمه عمومی خودرو کبک به‌طور خودکار تمام حوادث ترافیکی را پوشش نمی‌دهد. تصادفاتی که در محل کار رخ دهد توسط CNESST پوشش داده می‌شوند. سایر تصادف‌ها نیز تنها توسط بیمه خصوصی پوشش می‌یابند.

هیچ‌گونه پرداخت خسارت و جبران مالی برای آسیب یا مرگ در رابطه با هر یک از شرایط زیر پرداخت نمی‌شود:

- حادثه‌ای که در یک مسابقه خودرو، کورس رقابتی، حرکات نمایشی و یا رانندگی در مسیری که به‌طور موقت یا همیشه برای تردد اتومبیل‌ها بسته شده‌است و یا حوادث اتفاق افتاده در داخل یک ساختمان، مشمول دریافت خسارت نمی‌شوند.

- حادثه‌ای که در هنگام نگهداری، یا تعمیر خودرو اتفاق می‌افتد.

### مرگ ناشی از تصادف

اگر یکی از عزیزانتان را در یک تصادف رانندگی از دست بدهید، با باز کردن فایل در SAAQ می‌توانید از کمک‌های مالی این سازمان برای هزینه‌های مراسم تشییع و خاکسپاری استفاده کنید. برای بهره‌مندی از خدمات جبران خسارت SAAQ سه سال از زمان فوت فرصت دارید. در چنین شرایطی شما باید کلیه مدارک متوفی اعم از گواهینامه رانندگی و مدارک مربوط به اتومبیل و پلاک آن را باطل نمایید.

### پرداخت خسارت مالی به همسر متوفی

حداقل مبلغی که به همسر متوفی پرداخت می‌شود ۷۱,۷۵۲ دلار و حداکثر ۳۸۲,۵۰۰ دلار است. این مبلغ با در نظر گرفتن ضریبی از درآمد ناخالص متوفی و سن او محاسبه می‌شود.

### پرداخت خسارت مالی به فرزندان متوفی:

مبلغی که به فرزندان متوفی پرداخت می‌شود با در نظر گرفتن سن آنها و زمان مرگ متوفی محاسبه می‌شود.

اگر متوفی همسری نداشته باشد خسارت گفته‌شده به بچه‌ها پرداخت می‌شود و در واقع فرزندان سهم خود و سهم همسر متوفی را دریافت می‌کنند. چنانچه فرزندان متوفی از کارافتاده (Disabled) باشند علاوه بر مبالغ فوق مبلغ ۲۹۵۹۷ دلار دریافت خواهند کرد.

اگر متوفی همسر یا فرزندی ندارد و در هنگام فوت سن وی کمتر از هجده سال باشد مبلغ ۵۷۵۱۰ دلار به والدین یا سرپرستان قانونی وی پرداخت می‌شود. و اگر متوفی همسر یا فرزندی ندارد و در هنگام فوت سن قانونی و کامل دارد مبلغ ۵۷۵۱۰ دلار به وارث وی پرداخت می‌شود.

### استفاده از خدمات روانشناسی

برای کمک و آرامش گرفتن خانواده متوفی SAAQ هزینه ۱۵ ساعت مشاوره روانشناسی، حداکثر ۸۶,۶۰ دلار در هر ساعت را پرداخت می‌کند.

### پرداخت سایر هزینه‌ها

چنانچه متوفی قبل از فوت در بیمارستان بستری باشد و بنا بر درخواست پزشک معالج حضور شما در بیمارستان الزامی باشد SAAQ هزینه‌های رفت و آمد شما به بیمارستان و هزینه‌های زندگی شما طی آن مدت را پرداخت خواهد کرد. علاوه بر این، مبلغی معادل ۳۵ دلار در روز برای چهار ساعت یا کمتر و ۷۰ دلار در روز برای بیشتر از چهار ساعت اقامت در بیمارستان به منظور همراهی کردن مصدوم به شما پرداخت می‌شود. و در صورت فوت ناشی از تصادف SAAQ مبلغ ۵۳۷۷ دلار برای کمک به هزینه‌های خاکسپاری پرداخت خواهد کرد.

Sun Life Financial

Financial Advisor at Sunlife Financial

10 years of experience in Financial fields



Zari Jafari

438.877.5861

Zari.jafari@Sunlife.com

# سفرهای بین‌ستاره‌ای و سیاره‌ای؛ ایجاد تمدن انسانی در فضا از رویا تا واقعیت (۲)

## لباس‌های فضانوردی پیشرفته



لباس‌هایی که شما بر تن فضانوردان ایستگاه فضایی بین‌المللی می‌بینید، میلیون‌ها دلار قیمت دارند و حاصل سال‌ها پژوهش و توسعه هستند. اما در حال حاضر نیاز به لباس‌های پیشرفته‌تر برای سفر انسان به مریخ و فراسوی آن داریم، که به این معنی است با مشکل جدی کمبود لباس مواجه هستیم. هر نوع مأموریت سرنشین‌دار، چه در مریخ و چه در ماه، به داشتن لباس‌های مناسب با فناوری درست، حفاظت کافی، و سیستم حمایت زندگی متکی است. مأموریت‌های متعدد نیاز به انواع مختلف لباس فضایی دارند، و ناسا مشغول کار روی ۳ نوع برنامه لباس فضایی برای تجهیز فضانوردان در آینده است؛ یکی برای مأموریت‌های ISS، یکی برای مأموریت پایگاه ماه و دیگری برای مأموریت بالقوه مریخ.

لباس‌های ISS باید در جاذبه صفر کار کنند، درحالی‌که نسخه مریخی آن باید یک اتمسفر خشن و نسخه زمینی سطح ناهموار و سخت را تحمل کند. ناسا سخت مشغول کار روی توسعه آنها است، اما زمان به سرعت رو به اتمام است، مخصوصاً اگر بخواهند ابتدا آنها را روی ISS آزمایش کنند. لباس‌های فعلی مشکلاتی نیز دارند که به همین دلیل جایگزینی آنها بسیار ضروری است. این لباس‌ها که می‌توانند باعث خستگی دست و صدمات شوند، قادر به حمل آب و غذای کافی برای پیاده‌روی طولانی

نیستند، به اندازه کافی انعطاف‌پذیر نیستند و همچنین در اندازه‌های بزرگ موجود نیستند که مناسب سایز تمامی فضانوردان باشند.

## بلندپروازی‌های ماریان

براساس پروژه ماریان در ابتدا قرار بود اولین گروه از شهروندان آینده مریخ در سال ۲۰۲۳ بر سطح مریخ فرود آیند. در طول چند سال بعد چندین بار این تاریخ تغییر کرده‌است و حالا مدیران پروژه وعده سال ۲۰۲۷ را می‌دهند. ۴ فضانورد بعد از فرود باید کار تکمیل بناهایی که قبلاً به طور خودکار و پیش‌ساخته به مریخ رفته‌است را انجام دهند و ۲ سال بعد دومین گروه به مریخ خواهند رسید. در نتیجه هر دو سال یک بار انسان‌هایی بدون امید به بازگشت به مریخ می‌روند تا آنجا را مسکونی کنند. یکی از مهم‌ترین چالش‌های پیش روی این مأموریت مسایل روان‌شناختی سفر انسان به مریخ است. اقامت طولانی در فضا و در محیطی بسته و در حالی که تنها با افراد محدودی باید سرو کار داشته باشید و البته تحت تاثیر شرایط ناشناخته‌ای مانند تابش‌های کیهانی، ممکن است روی سلامت شما تاثیر بگذارد.

## تأمین آب و خوراک ساکنین



در سفر به کهکشان برای رسیدن به نزدیک‌ترین منظمه هیچ راه بازگشتی در کار نیست و این یک سفر یک‌طرفه خواهد بود. در پژوهش جدید به سؤال مهم دیگری پاسخ داده شد؛ چه مقدار غذا برای افراد حاضر در این فضاپیما نیاز داریم؟ اینکه برای این افراد غذای خشک را در نظر بگیریم گزینه چندان مناسبی نیست چرا که در طول قرن‌هایی که سفر طول می‌کشد، غذاها فاسد و غیرقابل‌استفاده می‌شوند. ساکنین سفینه باید خود بتوانند غذای مورد نیازشان را تأمین کنند. اما چه مقدار فضا برای تولید غذای کافی برای تمامی سرنشینان نیاز است؟

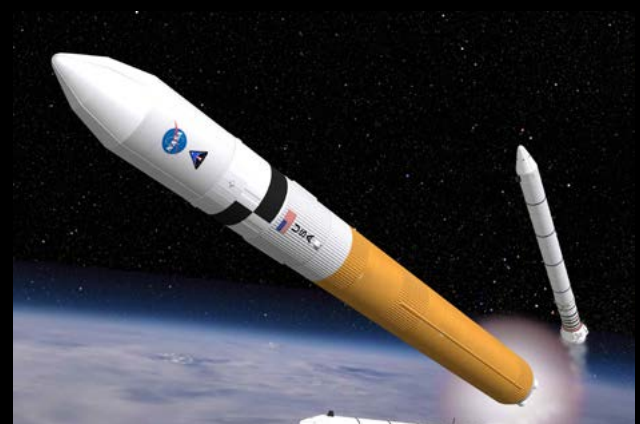
در واقع اندازه سفینه محدود به پارامترهای گوناگونی است. در مورد سفینه‌ای که قرار است حامل نسل‌هایی از انسان‌ها باشد میزان غذایی که می‌توانیم تولید کنیم به طور مستقیم به سطح داخلی سفینه بستگی دارد. از سوی دیگر این فضا به اندازه سیستم پیشران وابسته است. ابعاد، سیستم پیشران و تولید غذا ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. پژوهشگران درکنار این موارد، میزان کالری مورد نیاز خدمه را در نظر گرفتند تا براساس آن محاسبه کنند که به ازای هر یک سال از سفر، چه میزان غذا مورد نیاز است. پژوهشگران میزان کیلوکالری مورد نیاز روزانه هر فرد را برای حفظ وزن ایده‌آل، محاسبه کردند.

میزان غذایی که می‌توانیم تولید کنیم به طور مستقیم به سطح داخلی سفینه بستگی دارد

به این منظور حتی افراد کوتاه یا بلندقد و سبک یا سنگین‌وزن هم در نظر گرفته شدند. پس از اینکه میزان کالری مورد نیاز محاسبه شد، باید محاسبه می‌شد که با استفاده از راهکارهای کشاورزی در هر کیلومترمربع، چه میزان غذا در هر سال می‌توان تولید کرد. برای خدمه ناهمگون (از نژادهای مختلف) به عنوان مثال به تعداد ۵۰۰ نفر که همه‌چیزخوار و با رژیم متعادل هستند، ۰.۴۵ کیلومترمربع زمین مصنوعی برای کاشت تمامی غذای مورد نیاز کافی خواهد بود. آیا سفر چندین نسل به نزدیک‌ترین سیاره ممکن است؟ سؤال دیگری که نباید فراموش کنیم هزینه مورد نیاز برای چنین سفری است. حداقل هنوز پاسخ دقیق این دو را نمی‌دانیم. تنها می‌دانیم که نیاز به مقدار بسیار زیادی انرژی، منابع و البته زمان داریم. تنها مشکل باقی‌مانده که باید برای حل آن راهکارهایی پیدا شود، تهیه آب است. چنین سفر طولانی نیاز به حجم فراوانی آب برای مواردی از قبیل نوشیدن و کشاورزی دارد.

## موشک‌های غول‌پیکر، چندبارمصرف و قدرتمند

ناسا برای طرح درازمدت خود به منظور سفر انسان به مریخ در سال ۲۰۲۳، از موشک غول‌پیکر SLS استفاده خواهد کرد. این راکت برای



مأموریت‌های آینده ناسا در اعماق کهکشان ساخته شده و قادر است ۴ فضانورد را در خود برای مدتی طولانی نگه دارد. به گفته ناسا این راکت تا قبل از سال ۲۰۱۹ پرتاب نخواهد شد. این مأموریت همزمان با مأموریت "Orion capsule" انجام خواهد شد که برنامه آن برای اوایل سال ۲۰۲۱ است. اسپیس‌اکس، نیز در حال طراحی موشک فالکون هوی (Falcon Heavy) است. این موشک که در حدود ۷۰ متر ارتفاع دارد، توان خروجی خود را از ترکیب ۳ موشک فالکون ۹ تأمین خواهد کرد. ورود شرکت‌های خصوصی به عرصه کاوش‌های فضایی باعث شده‌است تا ایده‌های جالب مطرح شود و مورد آزمایش قرار گیرند.

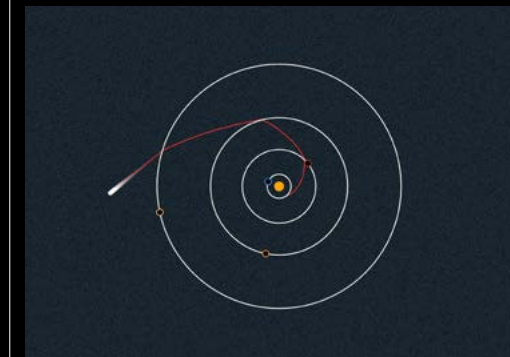
تلاش‌های ایلان ماسک و متخصصانش در اسپیس‌اکس سرانجام نتیجه داد و پس از چندین بار تلاش برای نشان دادن موشک فالکون ۹ روی زمین، این شرکت موفق شد موشک خود را به سلامت روی زمین بنشانند. بعد از موفقیت‌های ادامه‌دار اسپیس‌اکس برای نشان دادن موشک فالکون ۹، رقابت در این عرصه زیاد شده‌است. شرکت‌بلو اوریجین (Blue Origin) که متعلق به جف بزوس است موفق شده تا در این مسیر سومین آزمایش خود را با موشک نیو شپرد (New Shepard) به انجام برساند. موشک بلو اوریجین یک موشک کوتاه‌برد زیرمدار است که پس از پرتاب به سمت کره زمین و سکوی پرتاب، بازگشته و با موفقیت روی آن می‌نشیند. هر ۲ شرکت بلو اوریجین و اسپیس‌اکس در تلاشند تا با استفاده از موشک‌های چندبار مصرف، هزینه سفرهای فضایی را به میزان بسیاری زیاد کاهش دهند تا از این طریق بتوان سفر به سمت سیاره‌های دیگری نظیر مریخ را بسیار مقرون‌به‌صرفه‌تر کرد. موتور برقی یونی مدارگرد سپیده‌دم ناسا نسبت به موتورهای رانشی شیمیایی فضاپیماهای قدیمی از کارایی بالاتری برخوردار است.

ناسا در جستجوی راهکاری برای بهبود این موتور یونی، موتور NEXT را طراحی کرده‌است که می‌تواند فضاپیماهای آینده را با سرعت ۱۴۴ هزار و ۸۴۱ کیلومتر بر ساعت به پرواز در آورد. در مقایسه بهتر است بدانید سرعت فضاپیماهای سپیده‌دم ۱۵ هزار و ۴۴۹ کیلومتر بر ساعت است. شاید این سرعت به نظر باورنکردنی بیاید، اما براساس محاسبات بنت، با این سرعت نیز سفر به کهپلر ۴۵۲b به ۱۰٫۵ میلیون سال زمان نیاز خواهد داشت. در سال ۱۹۵۸ فیزیکدانی به نام فریمن دایسون ایده‌ای به نام پروژه اوریون را مطرح کرد که در آن از انفجارهای اتمی برای حرکت دادن فضاپیمایی غول‌پیکر با سرعتی ۵ درصد سرعت نور استفاده می‌شد. به گفته بنت، چنین فضاپیمایی سریعی نیز از رسیدن به موقع به سیاره کهپلر عاجز است زیرا با چنین سرعتی نیز این سفر ۲۸ هزار سال طول خواهد کشید و قطعاً متقاعد کردن انسان‌ها برای تن‌دادن به چنین سفر طولانی که مدت آن از تاریخ



تمدن بشر نیز بیشتر است، کار ساده‌ای نخواهد بود. تقریباً اکثر فناوری‌ها برای رسیدن به نزدیک‌ترین ستاره‌ها به شدت کند یا بسیار گران هستند. شاید اگر بشر به موتورهای پادماده دسترسی داشت شانس سفرش به زمین شماره ۲ بیشتر می‌شد. به گفته ناسا، ساخت یک میلی‌گرم پادماده در یک مرکز برخورددهنده ذره‌ای هزینه‌ای برابر ۱۰۰ میلیارد دلار خواهد داشت، این در حالی است که راکتی که موتور پادماده‌ای داشته باشد، برای حرکت‌کردن به چندین تن پادماده نیاز خواهد داشت تا بتواند انرژی آزادشده از واکنش ماده-پادماده را ذخیره و بهره‌برداری کند. اگر بتوان مشکلات مالی در مسیر تولید پادماده را بر طرف ساخت، می‌توان به این موضوع فکر کرد که یک موتور پادماده می‌تواند با سرعتی برابر ۷۰ درصد از سرعت نور حرکت کند، که در این صورت نیز فضاپیما پس از دو هزار سال به کپلر ۴۵۲b می‌رسد؛ ۲۰۰۰ سال پیش دورانی است که امپراطوری رم در جهان مشغول حکمرانی بود. برای سفرهای نزدیک، گزینه‌های متعددی از پیشرانش موشکی گرفته تا موتورهای اقتصادی یونی پیش رو داریم. علاوه بر این از جاذبه عظیم مشتری و زحل هم می‌توان مانند تیرکمان استفاده کرد. با این حال اگر بخواهیم به مأموریت‌هایی با مسافت‌های بیشتر فکر کنیم، باید به تکنولوژی خود مقیاس بزرگ‌تری بدهیم و ببینیم چه روش‌هایی واقعا ممکن هستند. تقریباً اکثر این فناوری‌ها برای رسیدن به نزدیک‌ترین ستاره‌ها به شدت کند یا بسیار گران هستند. در ادامه به معرفی این تکنولوژی‌ها و سیستم‌های پیشرانشی خواهیم پرداخت. بعضی از این پیشرانش‌ها نظری هستند.

### قلاپ سنگ گرانشی



جرمی که از کنار یک سیاره بی‌حرکت می‌گذرد، با هر سرعتی که به آن نزدیک شود، با همان سرعت هم از آن دور می‌شود (در جهت مخالف). ولی اگر سیاره در حرکت باشد، سرعت نزدیک‌شدن و دورشدن جرم با هم تفاوت خواهد داشت. یکی از بهترین راه‌ها برای افزایش سرعت یک فضاپیما، کمک‌گرفتن از قلاپ‌سنگ گرانشی است که به آن کمک گرانشی هم می‌گویند. برای نمونه، هنگامی



که وویجر به سوی بیرون از سامانه خورشیدی می‌رفت، با گذشتن از کنار سیاره‌های مشتری و کیوان، کمک‌های گرانشی دریافت کرد و سرعتش را به اندازه کافی برای گریز از گرانش خورشید بالا برد. شیوه کار این کمک گرانشی چیست؟ احتمالاً می‌دانید که در این روش، فضاپیما باید به میزان خطرناکی به یک سیاره بزرگ نزدیک شود. اما این روش چگونه باعث افزایش سرعت فضاپیما می‌شود؟ هنگامی که فضاپیما به سیاره نزدیک می‌شود، سرعتش بالا می‌رود و هنگامی که از آن دور می‌شود سرعتش دوباره کاهش می‌یابد؛ چیزی مانند یک اسکیت‌سوار در یک نیم‌لوله. برآیند پایانی این فرایند صفر است و درواقع فضاپیما با افتادن در چاه گرانشی و بیرون آمدن از آن، هیچ افزایش کلی در سرعتش رخ نمی‌دهد. پس این کمک گرانشی که می‌گویند چگونه انجام می‌شود؟ این افزایش سرعت بهایی هم خواهد داشت چرا که یک دادوستد تکانه رخ می‌دهد؛ مقدار ناچیزی از سرعت‌مداری سیاره کاسته می‌شود. اگر فرایند قلاپ‌سنگ گرانشی را بارها و بارها، در حد میلیون‌ها بار پیرامون یک سیاره انجام دهید، سرانجام باعث خواهید شد که سرعت سیاره آن قدر کاهش یابد که به سوی خورشید کشیده شود و با آن برخورد کند. همچنین می‌توانید از فرایند قلاپ‌سنگ گرانشی برای کاهش سرعت خود فضاپیما نیز بهره ببرید. در این صورت همه کارها باید وارونه انجام شود یعنی در جهتی مخالف جهت گردش سیاره به دور خورشید به آن نزدیک شوید. جابه‌جایی تکانه باعث کاهش چشمگیر سرعت فضاپیما خواهد شد، و به اندازه بسیار ناچیزی هم بر سرعت سیاره خواهد افزود. مارینر ۱۰ اولین فضاپیمایی بود که از این روش استفاده کرد. این فضاپیما با استفاده از کشش جاذبه زهره در سال ۱۹۷۴ به سمت عطارد پرتاب شد. آنچه گفته شد درباره یک سیاره ثابت و بی‌حرکت بود. چون جرم فضاپیما از سیاره سبک‌تر است به دام گرانش آن می‌افتد و وارد مدارش می‌شود

ولی اگر سیاره در حرکت باشد، سرعت نزدیک‌شدن و دورشدن جرم با هم تفاوت خواهد داشت. هر سیاره به هنگام گردش به دور خورشید دارای یک سرعت مداری است. زمانی که فضاپیما به سیاره نزدیک می‌شود، چون از سیاره سبک‌تر است به دام گرانش آن می‌افتد و وارد مدارش می‌شود. چیزی که باعث افزایش فوق‌العاده سرعت فضاپیما می‌شود، تکانه مداری (اندازه حرکت مداری) است که از سوی سیاره دریافت می‌کند. هر قدر فضاپیما بتواند به سیاره نزدیک‌تر شود تکانه بیشتری دریافت می‌کند و سرعت دورشدنش از سیاره بیشتر خواهد بود. همچنین فضاپیما اگر بخواهد سرعتش از این هم بیشتر شود، می‌تواند در زمان نزدیک‌ترین فاصله از سیاره، موتورهایش را هم روشن کند. در این زمان

سرعت بسیاری که در رویارویی با سیاره به دست آورده‌است کارایی موشک‌های فضاپیما را چند برابر خواهد کرد. فضاپیمای مسنجر ناسا، دو بار از کنار زمین، دو بار از کنار ناهید گذشت و سه بار هم به دور خود سیاره عطارد چرخید تا بتواند سرعتش را به اندازه کافی کاهش دهد به‌گونه‌ای که بتواند در مدار گردش به دور این سیاره جای گیرد. اولیس، کاوشگر خورشیدی که در سال ۱۹۹۰ به فضا پرتاب شد، از کمک گرانشی بهره برد تا بتواند مسیرش را به کلی تغییر دهد و وارد یک مدار قطبی شمالی-جنوبی به گرد خورشید شود. کاسینی هم با گذشتن از کنار ناهید، زمین و مشتری توانست وارد مسیری کارآمد برای رسیدن به زحل شود.



### موتور یونی

یک فضاپیما درست مثل هر وسیله نقلیه‌ای برای حرکت نیازمند سیستم پیشرانش یا همان موتور است. مشخصاً با موتورهایی که طراحی آنها مربوط به بیش از نیم‌قرن پیش است، نمی‌توان یک فضاپیما با توانایی انجام سفرهای فضایی طولانی‌مدت به دور دست‌ترین نقاط فضای بیرونی ساخت. همین مسئله دلیلی بود که از مدت‌ها پیش دانشمندان و مهندسان فضایی به فکر اختراع موتورهایی با طراحی جدید و قابلیت‌های خاص افتادند. موتورهای متعارف شیمیایی یا راکتی، همان موتورهایی که مدت‌ها است در موشک‌ها و هواگردها به کار می‌روند، نمی‌توانند برای کاربردهای فضایی با اهداف بلندپروازانه، قابل اطمینان باشند. اساس کار این موتورها سوزاندن سوخت و شتاب‌گرفتن در نتیجه خروج گازهای ناشی از سوخت است. درحالی که در ایده‌های جدید اساس کار کاملاً متفاوت است. ناسا پروژه‌ای را به نام پیشرانه تکاملی زنون ناسا (NASA Evolutionary Xenon Thruster) راه‌اندازی کرده‌است.

این پیشرانه‌ها توان الکتریکی خود را از طریق پنل‌های خورشیدی یا منابع سوخت هسته‌ای تأمین می‌کنند. سپس این توان الکتریکی برای یونیزه کردن مولکول‌های درون محفظه پیشرانه استفاده می‌شوند. مولکول‌های یونیزه‌شده با حرکت به سوی قطب منفی پیشرانه شتاب می‌گیرند و وارد یک صفحه مشبک هدایت‌کننده می‌شوند و سپس از انتهای نازل خارج می‌شوند، در نتیجه نیروی پیشرانش را تولید می‌نمایند. سیستم موتور یونی از پنج قسمت اصلی تشکیل می‌شود: منبع تغذیه، واحد پردازش توان، سیستم مدیریت پیشرانه، واحد محاسبه و کنترل و رانش‌زای یونی.

منبع تغذیه موتور یونی می‌تواند هر منبع الکتریکی باشد، اما منابع خورشیدی و هسته‌ای انتخاب‌های اولیه و اصلی هستند

منبع تغذیه این موتور می‌تواند هر منبع الکتریکی باشد، اما منابع خورشیدی و هسته‌ای انتخاب‌های اولیه و اصلی هستند. یک سیستم موتور الکتریکی خورشیدی از نور خورشید و سلول خورشیدی به عنوان مولد انرژی استفاده می‌کند. یک سیستم موتور یونی هسته‌ای از منبع گرمایی هسته‌ای به علاوه مولد الکتریکی استفاده می‌کند. واحد پردازش توان، توان الکتریکی تولیدشده توسط منبع تغذیه را به توان و انرژی مورد نیاز به هر جزء رانش‌زای یونی منتقل می‌کند. این واحد، ولتاژ مورد نیاز را برای یون‌های آزادشده و تخلیه اتاقلک رانش‌زا و همچنین جریان مورد نیاز برای کاتد، تأمین می‌کند. واحد مدیریت پیشرانه، پیشرانه جریان پیدا کرده را از مخزن سوخت به محفظه رانش‌زا و همچنین الکترون خروجی از کاتد را کنترل می‌کند. سیستم کنترل عملکرد، سیستم اصلی را کنترل می‌کند و نمایش می‌دهد.

رانش‌زای یونی نیز از نیروی به وجود آمده و سوخت استفاده می‌کند و کار نهایی را برای به حرکت درآوردن انجام می‌دهد. در این نوع رانش‌زاهای سیال عامل که به عنوان سوخت به کار می‌رود ابتدا یونیزه می‌شود سپس با اعمال میدان الکتریکی شتاب می‌گیرد. عملکرد این رانش‌زا به این صورت است که ابتدا گاز عامل وارد محفظه می‌شود و از کنار آن الکترون هم به این محفظه پرتاب می‌شود. این رانش‌زاهای یونی از گازهای بی‌اثر برای سوخت استفاده می‌کنند تا از خطر انفجار مربوط به سوخت‌های شیمیایی جلوگیری شود. سوخت معمول، زنون است اما از گازهایی همچون کریپتون و آرگون نیز می‌توان استفاده کرد. توسط این بمباران الکترونی گازهای عامل یونیزه شده و دارای بار مثبت می‌شوند. این زنون‌های بار مثبت وقتی از محفظه خارج می‌شوند از یک شبکه میدان الکتریکی عبور می‌کنند که به دلیل جهت میدان، شتاب می‌گیرند.

ادامه دارد...

<https://www.zoomit.ir/>

# چه رنگی را با چه رنگی ست کنیم؟

اگر شما با رنگ‌ها آشنا باشید، انتخاب لباس مناسب که با رنگ‌های دیگر به راحتی هماهنگ شود کار سختی نخواهد بود. چه رنگی را با چه رنگی ست کنیم؟ سوالی که ما را در بعضی مواقع درگیر خود می‌کند. بسیاری از ما در طول روز بیشتر از رنگ‌های سفید، سیاه، طوسی و قهوه‌ای برای انتخاب لباس خود استفاده می‌کنیم چون هم راحت‌تر با هم ست می‌شوند و هم زمان زیادی برای فکر کردن و هماهنگ کردن رنگ‌ها لازم نیست اما کافی است تا کمی هنرمندی و ذوق و سلیقه به خرج داده و دو رنگ متفاوت را به زیبایی کنار هم قرار دهیم. امروز با ارایه این مطلب همگی متوجه خواهیم شد برای ست کردن رنگ لباس از چه اصولی باید پیروی کنیم.

## اصول کلی ست کردن رنگ لباس

نحوه ترکیب کردن و ست کردن رنگ لباس‌های مختلف با یکدیگر، هم یک علم است و هم یک هنر. اگر شما پولدارترین فرد جهان باشید و گران‌ترین لباس‌های دنیا را هم در کمند خود داشته باشید، اما ندانید که چطور رنگ آنها را با هم ست کنید، همه چیز خراب می‌شود. در نتیجه، بسیار مهم است که به جزئیات با دقت نگاه کنید و بدانید که ترکیب کردن رنگ لباس‌ها با هم چه کار حساس و مهمی است.

به عنوان مثال، به لباس‌هایی که طراح لباس مورد علاقه‌تان طراحی می‌کند خوب دقت کنید. با کمی دقت، متوجه می‌شوید که ترکیب رنگ تمام این لباس‌ها، هارمونی زیبایی با هم ایجاد می‌کنند. حتی اگر فردی هستید که اهل ریسک کردن هستید و دوست دارید لباس‌های متنوع بپوشید، بهتر است در ابتدا قواعد ترکیب کردن رنگ‌ها با هم را یاد بگیرید! اگر از رنگ‌ها هیچ چیزی نمی‌دانید، نگران نباشید؛ چون ما در مقاله امروز قصد داریم تا شما را با نحوه ترکیب کردن و ست کردن رنگ‌های مختلف لباس آشنا کنیم.

## از کجا بدانیم که باید چه رنگ‌هایی را با چه رنگ‌هایی ترکیب کنیم؟



اینکه شما از رنگ‌های درستی استفاده کنید و این رنگ‌ها را به درستی با هم ترکیب کنید، امر بسیار مهمی است. انتخاب رنگ مناسب برای یک لباس، همان چیزی است که استایل شما را از دیگران متمایز می‌کند.

به همین دلیل است که رنگ‌ها و نظریه‌هایی که در مورد رنگ‌ها وجود دارند، نه تنها پایه و اساس درست لباس‌پوشیدن هستند، بلکه در تمام چیزها مانند طراحی داخلی، رنگ مو، نحوه آرایش کردن ما و خیلی چیزهای دیگر تاثیر به سزایی دارند. برای اینکه بهتر این موضوع را متوجه شوید، در ابتدا باید مبنای نظریه کلی رنگ‌ها را یاد بگیرید.

## چرخه رنگ‌ها چیست؟

چگونه از چرخه رنگ‌ها برای ست کردن رنگ لباس کمک بگیریم؟ چرخه رنگ‌ها برای اولین بار در قرن ۱۸ و توسط آیزک نیوتون اختراع شد؛ زمانی که او سعی داشت طیف رنگ‌ها را به صورت مختصر و مفید در یک دایره جای بدهد و رابطه میان رنگ‌ها را به صورت بصری برای دیگران توضیح دهد. چرخه رنگ‌ها به چند دسته تقسیم



شده‌است که در ادامه آنها را به شما معرفی می‌کنیم. در حالی که ما در این مقاله، به استفاده از چرخه رنگ‌ها برای درست لباس‌پوشیدن تمرکز می‌کنیم، این نظریه در حقیقت یک نظریه جهانی است و در مورد هر چیزی که با رنگ‌ها در ارتباط است، اعمال می‌شود.

## دسته‌بندی چرخه رنگ‌ها به چه صورت است؟

### رنگ‌های اصلی

رنگ‌های اصلی در حقیقت رنگ‌هایی هستند که از ترکیب هیچ رنگ دیگری به وجود نمی‌آیند. این رنگ‌ها عبارتند از قرمز، زرد و آبی. همچنین، تمام رنگ‌های دیگر که در جهان وجود دارند، از ترکیب این سه رنگ درست می‌شوند.

### رنگ‌های ثانویه

رنگ‌های ثانویه از ترکیب کردن رنگ‌های اصلی با هم ایجاد می‌شوند. به طور مثال: از ترکیب کردن رنگ زرد و قرمز با هم رنگ نارنجی به وجود می‌آید. از ترکیب کردن رنگ آبی و قرمز با هم رنگ بنفش به وجود می‌آید و از ترکیب کردن رنگ زرد و آبی با هم رنگ سبز به وجود می‌آید.

### رنگ‌های ترکیبی

این رنگ‌ها در حقیقت ترکیبی از رنگ‌های اولیه و رنگ‌های ثانویه هستند. با ترکیب کردن این رنگ‌ها با هم، شما به رنگ‌هایی مثل سبز نعنائی، آبی آکوامارین، نارنجی مرجانی و غیره خواهید رسید.

### رنگ‌های گرم و رنگ‌های سرد

رنگ‌هایی مانند رنگ زرد، قرمز، نارنجی و قهوه‌ای، رنگ‌های گرم هستند. این رنگ‌ها باعث می‌شوند که اندازه هر چیزی، از حالت عادی کوچک‌تر به نظر برسد. به همین دلیل است که وقتی ما می‌خواهیم از حالت عادی لاغرتر به نظر برسیم، لباس‌هایی با رنگ‌های گرم می‌پوشیم. رنگ‌های سرد مثل رنگ آبی، بنفش، سبز و غیره، رنگ‌هایی به اصطلاح



تسکین‌دهنده هستند.

## رنگ‌های خنثی

رنگ‌های خنثی نیز همان طور که از اسمشان پیداست، رنگ‌هایی خاموش، ساده، و نرم هستند. رنگ‌های دسته خنثی عبارتند از: رنگ مشکی، خاکستری، سفید، سفید عاجی، خاکستری مایل به قهوه‌ای و غیره

## مهم‌ترین قانون ست کردن رنگ‌های مختلف با هم چیست؟

یک قانون بنیادی برای ست کردن رنگ لباس‌های مختلف با هم، یا برای هر چیز دیگری که به رنگ‌ها مربوط است، این است که رنگ‌هایی را با هم ترکیب کنید که هماهنگ هستند. این همان چیزی است که ما باید در هنگام طراحی لباس و یا ست کردن رنگ لباس‌هایمان با هم، آن را به یاد داشته باشیم. در شماره بعدی نحوه ست کردن رنگ‌های مختلف با هم را برای شما شرح می‌دهیم.

## ست کردن رنگ‌هایی که مکمل هم هستند

رنگ قرمز با رنگ سبز، رنگ بنفش با رنگ زرد و رنگ آبی با رنگ نارنجی، مکمل هم هستند و در کنار یکدیگر بسیار زیبا دیده می‌شوند. این رنگ‌ها در چرخه رنگ‌ها کاملاً متضاد یکدیگر هستند. ممکن است که در ابتدا، ترکیب کردن این رنگ‌ها با هم کمی به نظر تان عجیب باشد، اما مطمئن



باشید که از این ترکیب‌ها نتیجه زیبایی به دست خواهید آورد. اگر کمی با دقت نگاه کنید، متوجه می‌شوید که لباس‌های بهاری و تابستانی بیشتر با استفاده از رنگ‌های مکمل طراحی شده‌اند. البته برخی از افراد این قاعده را دوست ندارند. به همین دلیل استفاده از آن کاملا اختیاری است و بستگی به سلیقه و استایل شما دارد.

### ست کردن رنگ لباس با رنگ‌های مشابه

ست کردن رنگ‌های مشابه با هم، یعنی شما ۲ یا ۳ سایه از یکی از رنگ‌های چرخه رنگ‌ها را با هم ترکیب کنید. وقتی شما با استفاده از این قاعده لباس‌های خود را با هم ترکیب می‌کنید، بسیار شیک و جذاب به نظر می‌رسید. تناژهای مختلف از یک رنگ خاص هم در کنار یکدیگر زیبا به نظر می‌رسند.

**ست کردن رنگ لباس به صورت سه‌گانه**  
ست کردن رنگ‌ها به صورت سه‌گانه، یعنی شما رنگ‌هایی را با هم ست کنید که در چرخه رنگ‌ها، در فاصله‌ای مساوی از یکدیگر قرار دارند. البته این نظریه موافقان و مخالفان خودش را دارد. با این حال، شما می‌توانید تناژ خنثی این رنگ‌ها را انتخاب کرده و آنها را با هم ترکیب کنید. به عنوان مثال، می‌توانید یک شلوار سبز را با یک تاپ صورتی پاستلی و زیورآلات و یا کفش آبی ست کنید. این ترکیب رنگی، یک استایل منحصر به فرد و جالب خلق می‌کند.

### بهترین ترکیب‌های رنگی برای لباس‌ها

ست کردن درست رنگ‌ها چیزی نیست که هر کسی روش درست انجام آن را بداند، ست کردن رنگ لباس و دانستن علم رنگ‌ها استعداد نیست بلکه مهارتی آموختنی است و این مهارت هم مانند مهارت‌های دیگر باید یاد گرفته شود.

### ست کردن رنگ لباس و رنگ‌های هم‌خانواده

یادتان باشد که بهترین روش انتخاب رنگ برای پیراهن و لباس، انتخاب کردن رنگ‌هایی است که در یک خانواده قرار دارند. مطمئن‌ترین روش برای این کار، ترکیب کردن سایه‌های متفاوت یک رنگ با هم است. با این حال، چنین ترکیبی ممکن است به زودی شما را خسته و دلزده کند. به همین دلیل، به شما پیشنهاد می‌کنیم که از ترکیب رنگ‌های مکمل با یکدیگر استفاده کنید. بدین



ترتیب هم زیبا و شیک دیده می‌شوید و هم خیلی زود از رنگ‌های لباس خود خسته نمی‌شوید.

### ست کردن رنگ لباس به سبک آمبره

استفاده از رنگ‌ها به سبک آمبره، این روزها در همه عرصه‌ها طرفداران بسیاری دارد و توجه همه را به خود جلب کرده‌است؛ از ست کردن رنگ لباس و رنگ مو و رنگ لاک گرفته تا دکوراسیون داخلی و خیلی چیزهای دیگر. شما می‌توانید در هر مدل لباسی، رنگ‌ها را به سبک آمبره انتخاب کنید؛ مثلا در لباس ساقدوش عروس، در لباس میهمانی و حتی درست کردن یک شلوار جین و یک تی‌شرت ساده. انتخاب رنگ‌های لباس به سبک آمبره، یعنی رنگ لباس شما به صورت نزولی و یا صعودی، از سایه پررنگ به سمت سایه کمرنگ برود. اگر قرار نیست که یک پیراهن بپوشید، سعی کنید که رنگ تمام قسمت‌های لباس شما با هم هماهنگ باشند؛ یعنی رنگ تاپ، شلوار، کفش، کیف و زیورآلات. استفاده از رنگ‌ها به این سبک، بیشتر برای فصول سرد مثل زمستان مناسب است.

### ست کردن رنگ لباس به سبک مونوکروم یا تک‌رنگ

ممکن است فکر کنید که استایل مونوکروم استایلی کاملا بدون زحمت است؛ چون در آن فقط از یک رنگ استفاده شده‌است. اما در حقیقت، ست کردن رنگ‌ها به روش مونوکروم کار بسیار سختی است. خبر خوب این است که استایل مونوکروم در حال حاضر بسیار مد شده‌است و اصلا چیز عجیبی نیست. برای شروع، بهتر است که رنگ‌های خنثی و راحت مثل خاکستری، آبی، سفید و مشکی را انتخاب کنید. سپس می‌توانید به سراغ رنگ‌های پاستلی بروید. رنگ استایل مونوکروم می‌تواند بر طبق فصل و یا مراسمی که قرار است در آن شرکت کنید تغییر کند.

اگر مراسم پیش رو کاملا رسمی است، سعی کنید که از رنگ‌های خنثی مثل آبی و یا سفید استفاده کنید. اگر می‌خواهید در یک موقعیت غیررسمی استایل مونوکروم داشته باشید، می‌توانید از رنگ‌های دیگری مثل زرد پاستلی و حتی رنگ‌های درخشان‌تر استفاده کنید.

### استفاده از یک طرح خاص

اگر می‌خواهید که از یک لباس با پارچه طرحدار استفاده کنید، اجازه بدهید تا این طرح‌ها در استایل شما غالب باشند. طرح‌ها و الگوها، معمولا ترکیبی از چند رنگ متفاوت هستند. به همین دلیل، اگر لباس‌تان طرحدار است، بهتر است از زیورآلات و لوازم جانبی با رنگی استفاده کنید که در خانواده رنگی طرح‌های لباس قرار دارد. استفاده از رنگ‌های دیگر باعث می‌شود لباس شما

وجهه زیبایی نداشته باشد.

برقراری تعادل میان رنگ‌هایی که انتخاب می‌کنید

یکی دیگر از قوانین ست کردن رنگ لباس این است که در میان رنگ‌هایی که استفاده می‌کنید، تعادل برقرار کنید. اگر مقدار هر رنگی که در استایل شما به کار رفته‌است مناسب باشد، همه چیز به درستی پیش می‌رود. پس یادتان باشد که در استفاده از رنگ‌ها افراط نکنید.

### رنگ لباس خود را با تناژ رنگ پوست تان هماهنگ کنید

اگر تناژ رنگ پوست شما زرد است و یا پوست روشنی دارید، بهتر است به سراغ رنگ‌های سرد موجود در چرخه رنگ‌ها بروید؛ رنگ‌هایی مثل خاکستری، سرمه‌ای، آبی، تناژهای مختلف رنگ سبز، آکوا، سبز زمردی، قرمز تیره و غیره. اگر رنگ پوست شما کمی تیره است، به سراغ رنگ‌های تند و گرم موجود در چرخه رنگ‌ها بروید؛ رنگ‌هایی مثل قهوه‌ای، مرجانی، عسلی، طلایی، کهربایی، خاکستری مایل به قهوه‌ای و غیره. نکته اصلی در مورد این روش این است که همیشه باید بین رنگ‌های سرد و رنگ‌های گرم، به نوعی تعادل برقرار کنید. این قانون در مورد آرایش کردن چشم‌ها نیز صدق می‌کند.

### اگر در انتخاب رنگ‌ها شک دارید، از رنگ‌های خنثی استفاده کنید

بعضی از افراد دوست ندارند که ظاهرشان خیلی جلب توجه کند و به همین دلیل، بیشتر به سراغ رنگ‌های خنثی و خاموش می‌روند. اگر شما هم از این دسته افراد هستید، می‌توانید از یک رنگ گرم و یا یک رنگ سرد استفاده کرده، رنگ قسمت‌های دیگر لباس خود را خنثی انتخاب کنید. بدین ترتیب هم ظاهری شیک خواهید داشت و هم توجه دیگران را به لباس خود جلب نمی‌کنید.

### ایده‌های بیشتر برای ست کردن رنگ لباس

در جهانی که ما زندگی می‌کنیم رنگی که برای پوشش خود انتخاب می‌کنیم می‌تواند ویژگی‌های شخصیتی ما را منعکس کند.



رنگ‌های تیره را برای انتقال حس اقتدار و قدرت انتخاب کنید مانند رنگ مشکی و سرمه‌ای. سعی کنید برای ست کردن رنگ لباس طیف رنگ آبی‌ای را بپوشید که با رنگ رگ‌های مچ دست شما همخوانی داشته باشد. اگر می‌خواهید دوستانه و آرام به نظر برسید رنگ‌های پاستلی را امتحان کنید مانند سبز روشن و آبی روشن.

از ترکیب‌های رنگی مختلف برای این که نشان بدهید فرد خلاق هستی استفاده کنید. طیف‌های مختلف رنگ قرمز پیغام‌های متفاوتی هم برای مخاطب خواهند داشت. رنگ قرمز تیره پیچیدگی را منتقل می‌کند در حالی که قرمز با سایه‌های آبی برای کسانی که دوست دارند ابراز وجود کنند و خودی نشان بدهند مناسب است. افراد پرجنب و جوش هم قرمز مایل به نارنجی را انتخاب می‌کنند.

اگر دوست دارید فردی خوش قلب جلوه کنید صورتی بپوشید! صرف نظر از جنسیت افرادی که رنگ صورتی را در لباس‌های خود به کار می‌برند افرادی صمیمی‌تر هستند و دیگران را بیشتر دوست دارند. برای نمادینه کردن یک شروع جدید لباس سفید بپوشید. برای نشان دادن گرما و خوش‌بینی زرد بپوشید! رنگ زرد همان قابلیت‌های شفا بخشی و نشاط‌بخشیدن نور خورشید را دارد و با خوش‌بینی در ارتباط است. اگر دوست دارید به دیگران بگویید که فردی پرانرژی هستید می‌توانید از رنگ نارنجی در لباس‌های خود استفاده کنید. اگر لباسی سبز رنگ دارید آن را با کفش، کیف و زینت‌آلات بلوطی ست کنید. این دو رنگ در کنار هم بسیار عالی و باشکوه به نظر می‌رسند.

رنگ‌ها تاثیرات روانی بسیاری دارند. وقتی ما به رنگ خاصی نگاه می‌کنیم در واقع پیامی به مغز ما ارسال می‌شود و باعث می‌شود هیپوتالاموس هورمونی را ترشح کند. برای مثال نگاه کردن به رنگ‌های گرم و روشن مانند قرمز یا صورتی، هورمون دوپامین که به هورمون احساسات خوب معروف است در مغز ترشح می‌شود و باعث تقویت روحیه و نشاط می‌شود. از سوی دیگر نگاه کردن به رنگ‌های سرد منجر به ترشح هورمون اکسی‌توسین می‌شود که باعث ایجاد آرامش و خونسردی می‌گردد.





# کافه قنادی کیک طلایی

در محیطی دنج و دوستانه با انواع کیک، شیرینی‌های خشک و خامه‌ای  
در مرکز شهر مونتریاال پذیرای شما خواهد بود

Facebook: Gâteau Doré  
Instagram: Gateau.dore

Gateau.dore@yahoo.com  
(438)401.8546

Address: 1970 saint-cathrine west H3H1M4




**Académie de Karaté Alexandru Sorin**

3333 Cavendish #275 H4B 2M5  
**(514) 488-4596**  
AcademieDeKarate.com #AkasKarate (for Instagram and Facebook infos)

- Notre objectif est de développer la force physique ainsi que la force mentale, pour faire ressortir le meilleur de chacun.
- L'acquisition de compétences et de valeurs qui peuvent être intégrées dans tous les aspects de la vie des athlètes est encouragée.
- Respect et adoption d'une attitude positive sont toujours évalués, encouragés et renforcés par ce programme.
- Les cours se déroulent dans une ambiance amusante et motivante.

## برای درج تبلیغ کسب و کار خود در ماهنامه ر می با ما تماس بگیرید



**514 996-1620**  
**514 703-4020**

بزرگترین جامعه مجازی تخصصی و حرفه‌ای ایرانیان مونترال کانادا  
www.facebook.com/groups/business.montreal  
گروه بیزینس مونترال با بیش از ۵۰ ماه سابقه و فعالیت درخشان

فقط معتبرترین کسب و کارهای شناخته شده در مونترال در این جامعه مجازی معرفی می‌شوند

از اعضای کار در مونترال

Iranian Community in Montreal for Business & Occupation

Logo: Yalda Belaruk

# ۵۰ کاری که بچه‌ها می‌توانند در مونترال انجام دهند (۲)

## نوشته لورا پیلرین

۲۵. در La Tohu دلفک‌بازی ببینید. در این مرکز عملکرد برای هنرهای سیرک، نمایشگاه‌های سیرک را با هنرمندان بندباز و سازندگان نقاشی و نمایش در سیرک از طریق نمایشگاه‌های تاریخ سیرک یاد می‌گیرید. کودکان و نوجوانان تا ۶ سالگی پتی بونهور را دوست دارند (۷-۹ می) - جشنواره برای معرفی تئاتر، رقص، عروسک‌ها، موسیقی و غیره طراحی شده‌است.

۲۶. تور قایق‌سواری در سایت تاریخی ملی کانال لاشین را ببینید. کانال لاشین ۱۴٫۵ کیلومتر از بندر قدیمی تا دریاچه سنت لوئیس امتداد دارد. مسیری که در امتداد کانال وجود دارد به بازدیدکنندگان اجازه می‌دهد تا با پای پیاده یا با دوچرخه از آب رودخانه بازدید کنند - یا از اواسط ماه مه تا اکتبر، خانواده‌ها می‌توانند یک تور قایق‌سواری انجام دهند.

۲۷. در McCord Museum لباس مبدل بپوشید. آثار تاریخی و فرهنگی را از سراسر کانادا کشف کنید که در سال ۱۸۸۷ شامل عکس، هنر، لباس‌های دوره‌ای، اسباب‌بازی‌ها و لباس‌های قدیمی بوده‌است. بازدید یکشنبه‌های رایگان خانوادگی شامل بازی‌ها و کارگاه‌های مفهومی برای همه سنین می‌باشد. همچنین، در آخرین روز چهارشنبه هر ماه جعبه‌های نامشخص در سراسر موزه ایجاد شده‌است.



کالسکه‌سواری (عکس: سینای ماریکالیو)

۲۸. ریشه برای "Habs" در Montreal Canadiens Hall of Fame. در این مرکز تیم هاکی مورد علاقه شهر شامل مصنوعات، عکس‌ها و Q & As تعاملی با بازیکنان مجازی مونترال کانادایی وجود دارد که بهترین لحظات به یادماندنی تیم را نشان می‌دهد.

۲۹. در موزه یادبود هولوکاست مونترال آموزش‌هایی را دریافت کنید.

کشف یک چشم‌انداز منحصر به فرد در داستان هولوکاست - از بازماندگان مونترال. در صفحه نمایش وسایل شخصی نجات یافته مانند ستاره‌های زردپوش در فرانسه، هلند و در کرواسی و اشیاء پنهان از داخل اردوگاه‌ها. ۳۰. هوای تازه‌ای را در مونت رویال پارک کشف کنید. Frederick Law Olmsted، طراح پارک مرکزی نیویورک، طراح این پارک ۲۰۰ هکتاری بود. این یک مکان عالی برای پیاده‌روی، دوچرخه کوهستانی، تاس‌انداختن در فریزبی یا اجاره یک کرجی و کشف بیور لیک است.

۳۱. هنرمندان جوان را در موزه هنر Contemporain de Montréal مشارکت دهید. نقاشی‌های معاصر Ogle، نقاشی‌ها، نقاشی‌های دیواری، مجسمه‌ها، عکاسی و دیگر ابزارهای لبه‌دار وجود دارد. در این موزه خلاقیت کبک جشن گرفته می‌شود.

۳۲. فیلم‌های خانوادگی را در سینما NFB مشاهده کنید. از بیش از ۱۲،۰۰۰ نمایشگاه برای نمایش در هیئت ملی فیلم CineRobotheque از کانادا انتخاب کنید. کارمندان فیلم‌های مناسب را برای هر گروه سنی توصیه می‌کنند و هر عضو خانواده می‌تواند یک برنامه غربالگری سفارشی را به صورت رایگان ایجاد کند. اگر مجذوب فیلم خاصی شده‌اید، بسیاری از آنها برای خرید در دسترس هستند.

۳۳. دوچرخه‌سواری کنید. دوچرخه‌سواری در مونترال، می‌توانید یک



مونت رویال پارک (عکس: جاناتان زیبور)

دوچرخه دونفره، دوچرخه بچه، دوچرخه‌سواری کودکان یا تریلر اجاره کنید و مسیرهای دوچرخه‌سواری را که توسط شرکت تعیین شده‌است دنبال کنید و یا یک تور دوچرخه هدایت‌شده را دنبال کنید.

۳۴. بر روی رمپ‌های لاشین خیس شوید و بازی کنید. درست در خارج از شهر، قایق‌سواری مونترال در قایق‌سواری هیجان‌انگیز و تورهای جت قایق از طریق سنت لارنس (می و اکتبر) اجرا می‌شود. خانواده‌ها

می‌توانند از تورهایی استفاده کرده و با راهنماهایی دوزبانه از مسیر ۲ به مسیر ۵ بروند.

۳۵. یک روز در ساحل بندر قدیمی مونترال بگذرید. این پارک ۲٫۷ کیلومتری در امتداد آب رودخانه سنت لارنس، نقطه عطفی توریستی قرار دارد: سفر دریایی و سیر و سیاحت داشته باشید، دوچرخه‌سواری کنید، سوار چهارچرخه شوید، دالان، چشمه‌های معدنی، نمایشگاه‌ها، نمایش‌ها و رستوران‌ها.

۳۶. سقوط آزاد با Sky Venture. انتهای هیجان و نقض قوانین گرانس با این تونل باد عمودی را دریافت کنید که سقوط آزاد از پرش چتر را بازسازی می‌کند. برای کودکان چهار ساله و بالاتر امن است.

۳۷. شاهزاده خانم در یک کالسکه اسب، را بازی کنید. کاوش زیبایی سنگ فرش قدیمی مونترال بر روی حامل اسب یا caliche را جستجو کنید. تورهای Calèche از جک کارتیه، جاده د لا کمون، Place d'Armes و گاهی اوقات حتی از بالای Mount Royal نیز خارج می‌شوند. سفر معمولاً ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طول می‌کشد و به زبان انگلیسی یا فرانسه در دسترس است. ۴۵ دلار برای ۳۰ دقیقه، ۷۵ دلار برای یک ساعت. روزانه، ۹ صبح تا ۱۱ بعد از ظهر باز است.

۳۸. در Laser Quest اعلام جنگ کنید. این بازی لیزر زنده در داخل یک جای مارپیچ ۵ طبقه با موسیقی و به منظور ایجاد صحنه اجرا می‌شود.

۳۹. با فرهنگ‌ها آشنا شوید. بچه‌های خود را به جهان هنر معرفی کنید. مجموعه Musée des Beaux Arts با آیتم‌هایی از آثار هنری و مجسمه‌های باستانی رومی و مصری و نقاشی‌های معاصر می‌باشد. حتی مورد بهتر اینکه پذیرش در نمایشگاه‌های دائمی آن رایگان می‌باشد.

۴۰. بستنی بخورید. در یکی از محبوب‌ترین بستنی‌سازهای شهر، Le Glacier Bilboquet توقف کنید تا بستنی بخورید. این مکان در سال ۱۹۸۳ بنا نهاده شده‌است که در حال حاضر دارای هفت مکان مختلف است و کرم‌های کریمس گلابیاتور و گلوله‌ای را در طعم‌های خلاق مانند Brou Ha ارائه می‌دهد! ولز! (وانیل با کلوچه، کارامل، بذره‌های



جشنواره جاز پیانو غول‌پیکر (عکس: mypixelisrich)

پرلینال و تکه‌ای از شکلات) و کوکتل کینگ کنگ (موز با شکلات شیر شکلات) به علاوه برخی از گزینه‌های ساده‌تر مانند چینی شکلات نعنای (البته با نعنای واقعی) و افرا.

۴۱. اولی، تلنگر و خردکردن. در Le Taz Roulodome & Skatepark، یکی از بزرگترین مراکز ورزشی داخلی در کانادا، شیطاین



برج مونترال / استادیوم المپیک (عکس: آلفرد اسا)

سریع می‌توانند اسکیت‌سواری، اسکیت‌برد و BMX را امتحان کنند. به علاوه، مسیرهای متنوع این مرکز به این معنی است که تمام سطوح مهارت احساس راحتی می‌کنند.

۴۲. خانوادگی: به جشنواره‌های دوستانه خانواده بروید. مونترال بسیاری از جشنواره‌ها را برگزار می‌کند، اما برخی از بهترین‌ها برای خانواده‌ها مسابقه آتش‌بازی بین‌المللی مونترال (ژوئن و ژوئیه) است: Cirque Complément Montreal (جولای) شامل هنرمندان سیرک از سراسر جهان است. La Fête des Enfants de Montréal (آگوست)، با کنسرت، نمایش رقص و کارگاه خلاق برای بچه‌های ۱۲ سال و کمتر طراحی شده‌است. و فستیوال جاز مونترال (ژوئن و ژوئیه)، که یک منطقه بازی موسیقی مفهومی را فراهم می‌کند و رولت دوئل جاز با اجرای برنامه‌های طراحی شده برای بچه‌ها نمایش می‌دهد.

۴۳. یکی از بزرگ‌ترین نمایش‌های روی زمین را ببینید. منظره‌ای بسیار عالی که Cirque du Soleil است که همیشه یک جمعیت و kid-pleaser است. جدیدترین تولید، آمالونا، پس از یک جزیره مرموز که توسط الهه‌ها اداره می‌شود و توسط چرخه ماه هدایت می‌شود. آماده برای حرکات به ظاهر غیرممکن و لباس‌های زیبا به طور خارق‌العاده است.

۴۴. به نبرد نان شیرینی ببینید. امتحان چشیدن نان شیرینی معروف مونترال از دو رقابت اصلی شهر، Fairmont یا St. Viateur است. چه کسی تاج را در نبرد برای پیروزی نان شیرینی بر سر می‌گذارد. نان شیرینی‌های مونترال برای شیرینی‌شان شناخته شده‌اند. طعم‌های سنتی Viateur به سبک کلاسیک شبیه است: دانه کنجد، دانه ساده و خشخاش،

مدیریت و اجرای پروژه‌های ساخت و ساز  
با گارانتی ۵ ساله خانه‌های نوساز



- نوسازی و تعمیر داخلی و خارجی ساختمان‌های
- مسکونی و تجاری (آشپزخانه، حمام، پله، بالکن)
- تعمیر و نوسازی خرابی‌های ناشی از نفوذ آب همراه با فاکتور جهت گزارش به بیمه
- طراحی و تغییر نقشه داخلی ساختمان

**Ali Khaghani**  
Entrepreneur General

mkd.inc@gmail.com  
Cell: (514) 574-5743

## مینو اسلامی Sutton

مشاور املاک در مونترال بزرگ  
مسکونی و تجاری

- تهیه وام مسکن برای دانشجویان و تازه‌واردان
- گام به گام با شما تا پایان قرارداد
- ارزیابی رایگان

**Minoo Eslami**  
Real Estate Broker



meslami@sutton.com  
9515 Lasalle Boul. Lasalle

Cell: (514) 967 - 5743  
Office: (514) 364-3315

مانند بوتی سیترویل و فرانک جیو (۴۱۵۲ خیابان سنت دنیس، ۵۱۴-۸۴۹-۹۲۵۳) یا از پازل‌های اره مثبت‌کاری، اره مخصوص و صدها بازی در Le والد دو کوپر استفاده کنند.

۴۷. بازی سگ رو به پایین (downward-facing dog) را انجام دهید. در حالی که تکنیک‌های تنفس پرنانژی را اجرا می‌کنید و با بچه‌های‌تان در استودیو یوگا پروانه کودکان می‌ایستید. هر کلاس با یک حالت آرامش به پایان می‌رسد که باعث می‌شود کودکان و فرزندان در کنار یکدیگر آرامش داشته باشند.

۴۸. از Chinatown دیدن کنید. در میراث چینی و ایتالیایی مونترال سیر و سیاحت کنید در حالی که از فروشگاه‌ها، کیوسک‌ها و رستوران‌ها در این مناطق متنوع فرهنگی دیدن می‌کنید. به نظر می‌رسد که مهاجران چینی در اوایل سال ۱۸۶۰ در کنار Rue de la Gauchetiere و پایین St. Laurent Blvd مستقر شدند.

۴۹. برای آخر هفته به Grand Prix بروید. رانندگانی را از دوران مسابقات جهانی در ماه ژوئن در مدار ۴,۱۹۶ کیلومتر جیلز ویلنویه ببینید.

۵۰. نگاهی به صدای آسمانی و نمایش نور داشته باشید. Basilica نوتردام قدیس گوتیک که بین سال‌های ۱۸۲۴ و ۱۸۲۹ ساخته شده‌است هر سال تحسین صدها هزار نفر از بازدیدکنندگان را برمی‌انگیزد. نقاشی‌ها، مجسمه‌ها، برگ طلا پرزرق‌وبرق و خیره‌کننده شیشه‌ای رنگ‌آمیزی متون کتاب مقدس را نشان می‌دهد. جالب‌ترین چیز برای بچه‌ها ممکن است صدای نور و نور شب باشد که داستان مونترال و ایجاد کلیسا را بازگو می‌کند.

<https://where.ca/>



جایزه بزرگ (عکس: Chris\_inTO)

در حالی که Fairmont نیز دارای شاخساره به زغال اخته، تراشه شکلات و کشمش دارچین.

۴۵. سنجاب‌ها را "Champagne" در پارک لا فونتین پیدا کنید. این پارک ۴۰ هکتاری دارای دو حوضچه ارتباطی، استخر و چشمه و یک تئاتر در هوای آزاد است که در تابستان می‌توان از آن بهره برد. چشم‌هایتان را برای سنجاب‌های شبیه آلبینیو "شامپاین" که در میان طوفان‌های بزرگ پرشورند، نگه دارید.

۴۶. در یک بازی سرگرم‌کننده به خرید اسباب‌بازی در پلتفورم Lee و Mile End بروید. Le Plateau-Mont Royal و Mile End مقصد خرید سرگرم‌کننده برای والدین و بچه‌ها به طور یکسان است. در حالی که مادر از لباس‌های طراحی شده در مونترال استفاده می‌کند، بچه‌ها می‌توانند از انتخاب‌های اسباب‌بازی‌های منحصر به فرد از بوتیک‌هایی



**Heng Yun**  
International  
Investment Inc.

514-660-2686  
hengyuninvestment@gmail.com  
3285 Cavendish Blvd., Suite 600  
Montreal, QC  
H4B 2L9

اجاره واحدهای اداری و تجاری در منطقه NDG

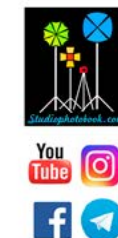
ترجمه رسمی کلیه اسناد و مدارک  
گواهی امضاء و کپی برابر اصل  
ترجمه شفاهی در محاکم و ادارات  
تنظیم دعوت نامه رسمی  
تکمیل فرم‌های مختلف  
اخذ ویزای توریستی

شعبه کانادا 1650 Maisonneuve West, #202, Montreal, H3H 2P3  
Tel.: +1-514 691 4383  
Toll Free from Iran: (021) 853 128 32  
Email: r.davoudi@farhang.ca

شعبه ایران تهران، کارگرمشمالی، تقاطع بلوار کشاورز، نبش کوچه کیتی، پلاک ۱۱۷۲-طیبه ۲، واحد ۷  
+۹۸ ۲۱ ۶۶۴۲ ۱۵۱۱  
+۹۸ ۲۱ ۶۶۹۴ ۸۱۵۴  
Email: h.davoudi@farhang.ca

## Studio Photobook

ارائه کننده بهترین خدمات  
عکاسی و فیلمبرداری حرفه‌ای



تصویربرداری حرفه‌ای از جشن ازدواج، دوران بارداری، کودک، خانوادگی، مدلینگ، تهیه تیزر تبلیغاتی، جشن تولد، عکسهای پاسپورتی و پرسنلی، تصویربرداری تبلیغاتی از املاک و منازل و عکسهای 360 درجه، آموزش عکاسی، تهیه آلبوم دیجیتال، ترمیم عکسهای قدیمی، تهیه انواع ویدئو کلیپ با کیفیت 4K

**(514)984-8944**

فقط با وقت قبلی

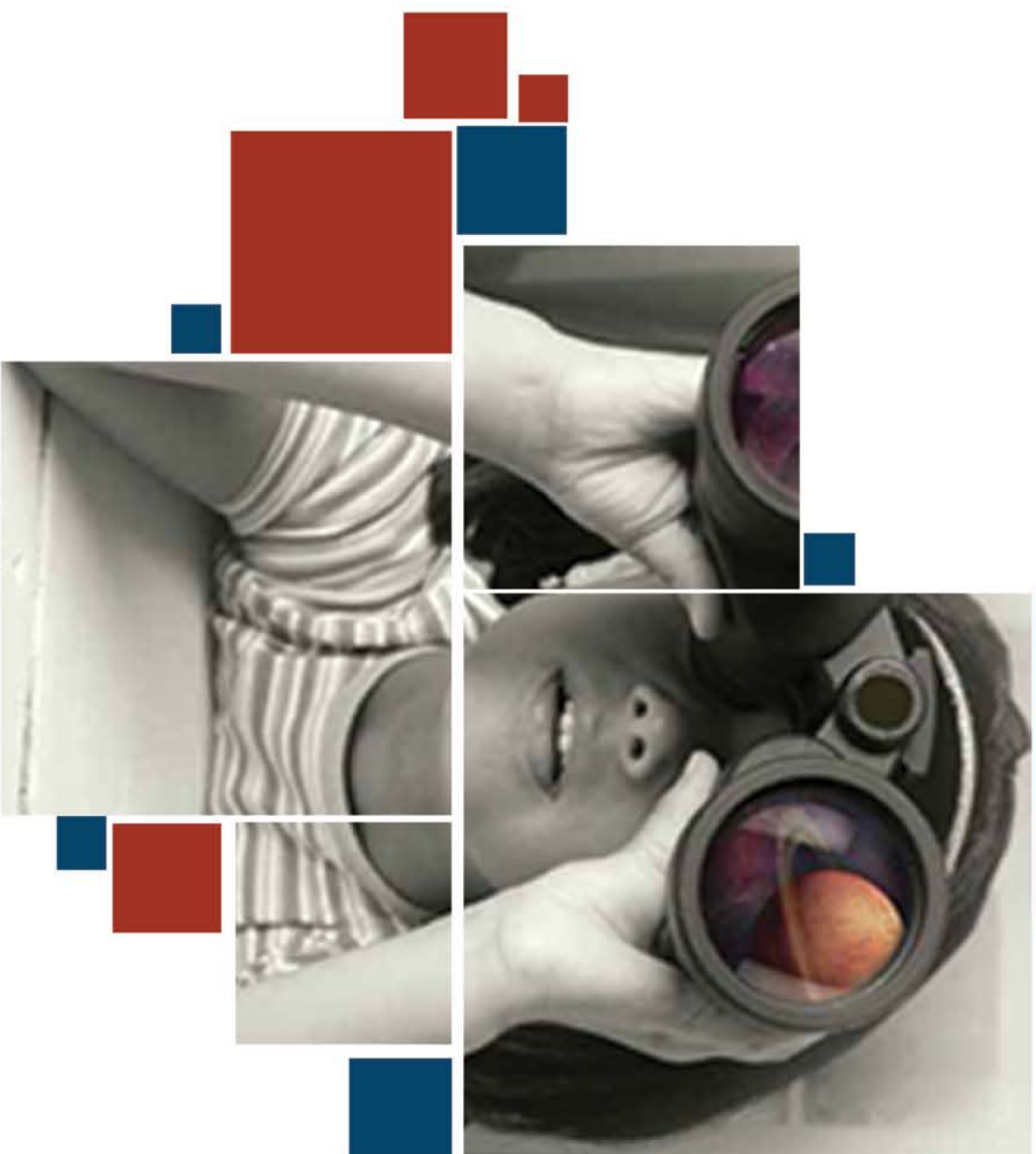


knowledge**first**  
FINANCIAL



CELEBRATING FIFTY YEARS

آیا از کمک‌های دولتی برای تحصیل فرزندان خود آگاه هستید؟



# RESP

*Saving for your child's education is one of the  
most important things you'll ever do*

**مشاور تخصصی حساب پس‌انداز تحصیلی کودکان**

**(514) 778-7377**

**(514) 778-RESP** (مشاور فارسی زبان)

<https://www.knowledgefirstfinancial.ca/>

2035 Cote de Liesse Road, Suite 205 St-Laurent QC. H4N 2M5

# LA BELLE PROVINCE

## MILAD



**CLUB SANDWICH**  
**POGO**  
**CHEESEBURGER**  
**HAMBURGER**  
**HOT-DOG STEAMÉ**



**Opening Hours :** Sunday to Thursday 11 AM - 2 AM  
Saturday & Friday 11 AM - 4:30 AM

**7555 Decarie Blvd, Montreal, QC H4P 2G9**

**(514) 342-6577**



**labelleprovincemilad**

# داستان ایموجی‌ها، شکل‌هایی که به جای شما حرف می‌زنند



امکان بیان پیچیده‌ترین احساسات را برای کاربران فراهم می‌کنند. برخی برآوردها حاکی از این است که تقریباً دو سوم آمریکایی‌ها در پیام‌های خود هر روز از ایموجی استفاده می‌کنند.

## تاریخچه ایموجی‌ها

### اموتیکون‌ها (Emoticon): نسل اول پیام‌های گرافیکی

نخستین خلاقیت انسان‌ها برای انتقال احساسات از طریق شکل، اموتیکون‌ها (Emoticon) بودند. اموتیکون از ترکیب دو کلمه Emotion و Icon (نماد / احساس و هیجان) شکل گرفته‌است. اموتیکون‌ها هیچ صورتک مجازی را به همراه نداشته و تنها با کنار هم قراردادن نمادهای روی کیبورد به وجود آمده‌است: 7\\_(\\_)/.

Emoticons در ۱۹ سپتامبر ۱۹۸۲ و توسط متخصص کامپیوتری به نام «اسکات فالمن» در بولتن الکترونیک دانشگاه «کارنگی ملون» مطرح شد و به زودی به دانشکده‌های دیگر و دنیای خارج راه پیدا کرد.

این نشانه‌ها چندین دهه در دنیای کامپیوتر سابقه دارند و برای نمایش حالت‌های خشونت، غم، شادی و غیره کاربرد داشته‌اند. اغلب اموتیکون‌ها ریشه در فرهنگ شرقی ژاپنی‌ها دارند.

### صورتک‌ها یا اسمایلی‌ها (Smiley): نسل دوم

نسل دوم پیام‌های گرافیکی احساسی، اسمایلی‌ها بودند. صورتک‌های

زردرنگی که لبخند و تعجب و احساسات دیگر را نشان می‌دادند.

### نسل سوم؛ ایموجی‌ها (Emoji)

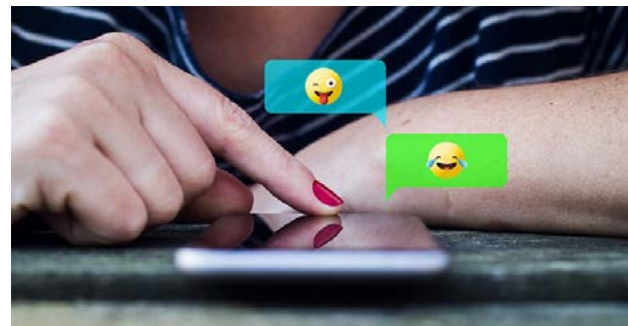
ایموجی هم واژه‌ای ژاپنی است. ایموجی هم شبیه اسمایلی است. با این تفاوت که به صورت انسان محدود نیست و هر نوع تصویر و علامت و شکل دیگر را شامل می‌شود.

دوران جدید ایموجی‌ها از سال ۱۹۹۵ و با معرفی دو آیکون کوچک قلب و تلفن از سوی کمپانی ژاپنی NTT DoCoMo آغاز شد. کاربران با استفاده از پیچ‌های محبوب Pocket Bell این دو آیکون را برای هم ارسال می‌کردند که در این میان آیکون تلفن نشانگر این بود که ترجیح می‌دهند از طریق تلفن با هم مکالمه کنند و آیکون قلب هم که نیاز به توضیح خاصی ندارد.

بعدها DoCoMo به این بهانه که آیکون‌ها با یک محصول کسب و کار محور، سازگاری ندارد، آنها را حذف کرد. پس از مدتی شانس دوباره در خانه DoCoMo را زد و یکی از مهندسان آنها به نام Shigetaka Kurita یک پلتفرم اینترنت موبایلی به نام i-mode را توسعه داد که اطلاعاتی از قبیل آب و هوا و نرخ بازار را از طریق نمادهای گرافیکی کوچک مثل ابر و آفتاب به اشتراک می‌گذاشت. یکی از دلایل توسعه آیکون برای پلتفرم i-mode محدودیت ۲۵۰ کاراکتری برای هر ارسال پیام در آن بود.

این مهندس ژاپنی در سال ۱۹۹۹ مجموعه‌ای از ۱۷۶ آیکون را برای پلتفرم خود منتشر کرد که شامل آیکون‌های ساده برای غذا، نوشیدنی، آب و هوا، ورزش، احساسات و غیره می‌شدند. Kurita این تصویرنگاره‌ها را ایموجی نام گذاشت که از ترکیب واژه‌های ژاپنی ای (تصویر) و موجی (کاراکتر) تشکیل شده بود.

در سال ۲۰۱۰ «کنسرسیوم یونیکد» متشکل از گروهی غیرانتفاعی از شرکت‌های فناوری و داوطلبان زبان‌شناس، کتابخانه‌ای استاندارد از کاراکترهای تصویری در دسترس برای اندروید، iOS، ویندوز و مک را تهیه کرد. طراحی دقیق این آیکون‌ها کاملاً شبیه به هم نبود اما از بار معنایی یکسانی برخوردار بوده و به توسعه یک سیستم نسبتاً عمومی برای برقراری ارتباط از طریق تصاویر کارتونی کوچک منجر شد.



## روز جهانی ایموجی‌ها

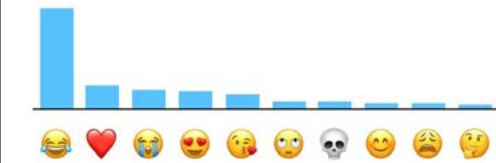
حالا ایموجی‌ها یک روز جهانی دارند؛ روز ۱۷ جولای. بر اساس آمارها، تا سال ۲۰۱۵، روزانه بالغ بر ۶ میلیارد ایموجی را بیش از ۹۰ درصد جمعیت آنلاین جهان ارسال می‌کردند.

ایموجی‌ها، در حال حاضر از زبان انگلیسی نیز فراگیرتر هستند و روز به روز به تنوع آنها افزوده می‌شود.

در پژوهش شرکت انگلیسی سوئیفت کی بیش از یک میلیارد داده متنی

از کاربران ۱۶ کشور با ۱۶ زبان مختلف مورد بررسی قرار گرفت. یافته جالب توجه این بود که سه دسته از پرکاربردترین ایموجی‌ها مربوط به حالات خوشحالی، انواع شکلک‌های قلب و ناراحتی بودند که بیشترین استفاده کاربران از ایموجی را به خود اختصاص دادند.

نمودار فراوانی استفاده از ایموجی‌ها را در زیر مشاهده می‌کنید؛



بر اساس این پژوهش، ۷۰ درصد از ایموجی‌های استفاده‌شده برای بیان نوعی از حالات عاطفی بوده‌است که این خود از قدرت ایموجی‌ها در انتقال احساس و تأثیر آن بر تقویت ارتباط دیجیتال حکایت دارد.

جالب است بدانید در سال ۲۰۱۵ کلمه‌ای که از سوی دیکشنری آکسفورد به عنوان لغت سال انتخاب شد، ارتباطی تنگاتنگ با فناوری داشت. این عبارت همان ایموجی گریه از خنده یا همان اشک شوق بود که به صورت رسمی تحت عنوان ایموجی Face with Tears of Joy (صورت با اشک شوق) شناخته می‌شود.

## معنی هر ایموجی چیست؟

اگر توضیحات و معانی ایموجی‌ها را نمی‌دانید، با مراجعه به سایت ایموجی‌پدیا می‌توانید به اطلاعات جالبی درباره معنی و تاریخچه هر ایموجی دست پیدا کنید.

معنای دقیق ایموجی‌ها را بشناسید و با کاربریشان آشنا شوید! (قسمت اول)

ایموجی‌های مختلف این روزها مورد استفاده بسیاری قرار می‌گیرند و در شبکه‌های اجتماعی مختلف و حتی سایت کاربردی هستند اما شاید در مواقعی از ایموجی‌ها در جای درستی استفاده نشود و یا منظور برخی ایموجی‌ها را متوجه نشویم به همین دلیل قصد داریم تا در این مطلب، معنای ایموجی‌های نامفهوم و تکراری را در اختیارتان قرار دهیم.

ایموجی‌های خوشحال

دو ایموجی زیر یکی از رایج‌ترین ایموجی‌ها در بین کاربران بوده که حالتی بسیار مثبت و لبخندی بسیار مهربان را به همراه دارند.



از سوی دیگر چهار ایموجی زیر لبخندهایی با دهان باز هستند که شادی بیشتری را به نمایش می‌گذارند و کم‌کم

ایموجی‌های شیطانی زیر هم نشان‌دهنده تصمیمات شیطانی و خشم شیطانی شما است که با حالت طنز یا جدی می‌توانید از آن استفاده نمایید.



ایموجی‌های بوسه‌زدن هم از ایموجی‌های بسیار محبوب و کاربردی برای کاربران هستند که نشانه محبت و دوست‌داشتن بوده‌اند و در انواع مختلفی و با حس‌های مختلفی ارائه شده‌اند. بوسه‌زدن، پرتاب بوسه، بوسه با عشق و بوسه محبت‌آمیز از این موارد هستند.



ایموجی با چشم‌های قلبی به معنی قدردانی، عشق‌ورزیدن و تحسین چیزی استفاده می‌شوند.



ایموجی زیر هم به نشانه در آغوش گرفتن با شرم و احساس عاشقانه است که می‌تواند در مکالمات عاشقانه مورد استفاده قرار گیرد.



<https://www.gostaresh.news/>  
<https://emojipedia.org/>  
<https://www.sakhtafzarmag.com/>

در زمان جشن و شادی هم می‌توانید از ایموجی زیر استفاده نمایید و شادی خود را از جشن بروز دهید.



#### ایموجی‌های شیطنت

ایموجی پوزخند برای نشان‌دادن یک حالت جدی به همراه شیطنت کاربرد دارد و کارایی آن دقیقاً زمانی است که در واقعیت به موضوع یا حرفی پوزخند می‌زنید.



ایموجی چشمک هم با هدف طنز در پیام‌هایی که زیاد جدی نیستند کاربرد خواهد داشت و در مواقعی می‌تواند نشانه تأیید باشد.



ایموجی‌های زبان‌دراز هم با هدف شیطنت ارائه شده‌اند و فقط باید در زمان شوخی و طنز به کار گرفته می‌شوند. در واقع این ایموجی‌ها نشانه صمیمیت و طنزبودن مکالمه خواهند بود.



این ایموجی در واقع یک حالت تسکین‌دهنده است و به نشانه محبت و گذشت استفاده می‌شود.



ایموجی یک لبخند با هاله‌ای که نشانه بی‌گناهی است بوده و در موارد جدی یا طنز مورد استفاده قرار می‌گیرد.



احمقانه‌ای بزنید و یا چیز احمقانه خنده‌داری شنیده‌اید مناسب خواهد بود.

لبخند همراه با عینک دودی هم از ایموجی‌های محبوب کاربران است و در زمان‌هایی که می‌خواهید بگویید خیلی باحال هستید کاربرد دارد.



چهره خجالت‌زده‌ای که چشم‌هایش از حلقه درآمد هم برای وضعیتی خوب است که از موضوعی خجالت کشیده‌اید و در همان لحظه دچار شک یا تعجب هم شده‌اید.



این ایموجی نیز زمانی کاربرد دارد که یک غذای خوشمزه خورده‌اید و به همین منظور می‌توانید برای به تصویر کشیدن خوشمزگی غذا از این ایموجی بهره ببرید.



این ایموجی هم نشان‌دهنده هوش، اشتیاق و نابغه‌بودن است که می‌توانید در موضوعاتی خاص از آن استفاده کنید. در واقع زمانی که حدس درستی زده باشید یا به موفقیتی دست یافته‌اید، می‌توانید از این ایموجی بهره ببرید.



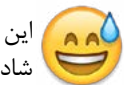
لبخندی با چشمان ستاره‌ای هم حالتی است که از شادی چشمانتان می‌درخشد و برق می‌زند. این ایموجی برای مواقع ذوق‌زدگی کاربرد دارد. برای مثال قرار است فردی را ملاقات کنید و از این موضوع بسیار هیجان‌زده هستید در چنین مواقعی می‌توانید از این ایموجی استفاده کنید.



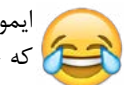
تبدیل به یک خنده ملایم می‌شوند. در ایموجی آخر هم شاهد خنده‌ای تا حد بسته‌شدن چشم‌ها هستیم. این ایموجی‌ها برای نمایش سطح بالاتری از شادی استفاده می‌شوند.



این ایموجی در واقع لبخندی با دهان باز و عرق سرد است که شادمانی را در شرایط سخت به تصویر می‌کشد.



ایموجی خنده‌ای با اشک در واقع خنده‌ای از ته دل است که جایگزین LOL بوده و برای زمان‌هایی که فردی با شما شوخی می‌کند مناسب خواهد بود. در نتیجه زمانی که یک جک خوانده‌اید می‌توانید این ایموجی را بفرستید.



در نهایت آخرین حد خنده و به قولی از خنده غش کردن، ایموجی زیر است که می‌توانید برای نشان‌دادن عمق شادی و خنده از آن استفاده نمایید.



ایموجی برعکس برای زمان‌هایی استفاده می‌شود که شما در حالت جدی نیستید. برای مثال در حال صحبت در زمینه‌ای هستید که زیاد صحبتتان منطقی نیست و شوخی و جدی را ترکیب کرده‌اید. در چنین مواقعی می‌توانید از این ایموجی استفاده کنید.



این ایموجی برای زمان‌هایی که می‌خواهید حرف‌های



## شهریه رایگان!

راه اندازی کسب و کار  
فروش حرفه‌ای  
نمایندگی فروش



AVS / DVS  
(Vocational Training)  
[www.taccollege.com](http://www.taccollege.com)

امکان دریافت وام و بورس ماهیانه ۹۴۰ تا ۱۳۰۰ دلار  
امکان حضور فرزندان شما در کلاس‌های آموزشی کالج در روزهای آخر هفته

آدرس: 5005 Jean-Talon West, Suite 202 Montreal, QC (در چند قدمی مترو نمور)  
برای مشاوره فارسی لطفاً بعد از ساعت ۴ بعد از ظهر تماس بگیرید 438.686.9783

**SOLTAN TRAVEL**  
تنها آژانس ایرانی در مونترال  
سلطان تراول  
۲۳ سال سابقه جهانی در صنعت توریسم

**پروازهای کانادا، ایران و همه جهان با بهترین قیمت**

- ✓ تور لوکس خارجی: جزایر کارائیب، اروپا، تایلند و...
- ✓ تور داخلی به نقاط دیدنی کانادا
- ✓ تور کشتی کروز
- ✓ رزرو هتل در سراسر جهان
- ✓ ترانسفر فرودگاهی

خدمات ویزای توریستی کانادا برای عزیزانتان از ابتدا تا انتها توسط دفاتر ما در تهران و آنکارا

Office: **514 484 4000** Toll Free: **8334 85 85 85**

[www.soltantravel.ca](http://www.soltantravel.ca)  
5518 Sherbrooke W, Montreal, H4A1W2

Quebec Licensee AGTA

# سونات ساده از موتزارت



## سعید سالیانی

در این شماره به بهانه تحلیل موزیکال سونات ۱۶ در دو ماژور وبگردی کردم. تحقیقات زیادی درباره چگونگی آهنگسازی موتزارت از سال‌ها قبل آغاز شده‌است که با بررسی شواهد و اسنادی که وجود دارد تلاش می‌کند که نشان دهد این آهنگساز تحت تاثیر چه عواملی و چگونه توانسته چنین آثار جاودانی از خود باقی بگذارد. قسمتی از این بررسی‌ها در قالب زندگی‌نامه مختصری ساخته شده‌است که بیشتر به نحوه زندگی خصوصی این آهنگساز بزرگ پرداخته‌است. این اثر با نام Amadeus در سال ۱۹۸۴ توسط Miloš Forman ساخته شده‌است. ولفگانگ آمادئوس موتسارت (زاده ۲۷ ژانویه ۱۷۵۶ - درگذشته ۵ دسامبر ۱۷۹۱) آهنگساز اتریشی، موسیقی‌دان کلاسیک بود. موتسارت در زندگی کوتاه خود بیش از ۶۰۰ قطعه موسیقی شامل موسیقی برای اپرا و همچنین شامل سمفونی، کنسرتو، موسیقی مجلسی، سونات، سرنا، و موسیقی برای گروه کُر ساخت. موتسارت در سومین سال از زندگی‌اش آغاز به آهنگسازی کرد و در تمام اروپا شهرت بسیاری یافت. در هفت‌سالگی اولین سمفونی و در دوازده سالگی اولین اپرای کامل خود را نوشت. او در تمام ژانرهای مرسوم در

دوران زندگی‌اش موسیقی تصنیف کرد و آثار درخشانی پدید آورد. او در نامه‌ای که در سال ۱۹۷۸ به پدر خود می‌نویسد آهنگسازی را حاصل یک عمل آگاهانه می‌داند. او می‌گوید من خود را در موسیقی غرق می‌کنم، در تمام روز به آن فکر می‌کنم، آنالیز می‌کنم و می‌نویسم. موتزارت اغلب برای نوشتن موسیقی از یک ایده اولیه و خام و کوتاه شروع می‌کرد و به مرور به جزییات آن می‌پرداخت و گسترش می‌داد. البته بیشتر این ایده‌های اولیه توسط همسر وی نابود شده‌است اما ۳۲۰ طرح اولیه باقیمانده‌است که تنها ۱۰ درصد تمام آثار وی است. این طرح اولیه تنها ایده اصلی موسیقی است بدون جزییات اما به مرور بر روی خطوط حامل موسیقی منتقل می‌شد و سپس کل ملودی تکمیل و سپس بخش صدای باس یا بم به ملودی اضافه می‌گردد. این نسخه از موسیقی از نظر وی آماده و اغلب در آرشیو وی نگهداری می‌شد تا سر فرصت بر روی جزییات آن کار و آنرا تکمیل کند. این آرشیو شخصی با نام Verzeichnüss aller meiner Werke است که به معنی ("Catalog of all my works") است. البته نسخه‌های موجود در این آرشیو نسخه نهایی نیست هنوز تعدادی از نت‌ها و هارمونی باید به ایده اولیه اضافه شود. البته لازم به ذکر است در این نسخه هیچ اثری از بداهه نوازی‌ها که وی در آن بسیار ماهر بود وجود ندارد بلکه در هنگام تکمیل ایده اولیه بداهه نوازی‌ها و تصورات و تجسم‌های ذهنی وی وارد قطعات وی می‌شده‌است. موتزارت، ارگ را تنها ابزار کار برای زندگی خود می‌داند. وی در نامه‌ای

سال ۱۷۸۱ به پدر خود می‌نویسد که "اتاقی برای زندگی به من داده‌اند اما بدون کیبورد و من الان دارم می‌روم تا کیبوردی را کرایه کنم چون بدون آن نمی‌توانم زندگی کنم مخصوصا الان که طرح‌های اولیه نوشته شده و همه‌چیز ممکن است در یک ثانیه از یادم برود". در نامه‌ای مشابه که وی از پاریس نوشته بود نشان می‌دهد که در محل سکونت وی کیبورد وجود نداشته و به خانه یکی از دوستان خود می‌رفته و از کیبورد او استفاده می‌کرده‌است.

سونات ۱۶ موتزارت در سال ۱۸۰۵ منتشر شد. این قطعه در تنالیتیه دو ماژور نوشته شد و زمان آن تقریباً ۱۴ دقیقه است. این قطعه توسط موتزارت در گروه قطعات ساده دسته‌بندی شده‌است که بعضاً با نام Sonata facile or Sonata semplice مشهور می‌باشد. این قطعه به آرشیو شخصی وی در سال ۱۷۸۸ همزمان با Symphony No ۳۹ اضافه شد اما در زمان حیات وی رونمایی نشد و سال‌ها بعد منتشر گردید. این قطعه شامل سه بخش (movements) است که بخش اول با ضرب ۴/۴ و سرعت Allegro، سپس ۳/۴ و Andante و نهایتاً ۲/۴ و Rondo: Allegretto نوشته شده‌است. بخش اول که ضرب آهنگ تند و معادل ۱۲۰-۱۵۶ ضرب در دقیقه است و سپس اندکی افت می‌کند به ۹۲-۱۱۲ ضرب در دقیقه و در آخرین بخش به ۱۱۲-۱۲۰ ضرب در دقیقه می‌رسد.

بخش نخست در تنالیتیه دو ماژور نوشته شده‌است. شروع این بخش که عموماً با دست چپ نوازنده پیانو یعنی در محدوده صداهای باس به‌صورت آرپژ با ترتیب بم‌ترین، زیرترین، میانی و زیرترین نت اکورد مربوطه اجرا می‌شود که از مشهورترین فرم‌های موسیقی است که با نام Alberti bass است. سپس به فاصله خوش‌آیند سل مینور منتقل می‌شود و در ادامه به فا ماژور می‌رود. به گفته Charles Rosen این نوع حرکت در فواصل موسیقی در آن زمان بسیار نادر بوده‌است اما بعداً بیشتر رواج پیدا کرده‌است و این خود یکی از دلایل متفاوت بودن قسمت آغازین این قطعه است.

قسمت دوم در سل ماژور که یکی از فواصل اصلی تنالیتیه دو ماژور است شروع می‌شود و به تنالیتیه ر ماژور تبدیل می‌شود و در انتها مجدداً به سل ماژور برمی‌گردد.

نهایتاً در بخش آخر از فرم Rondo که اساساً یکی از انواع فرم‌های مورد استفاده در موسیقی کلاسیک است استفاده شده‌است. این فرم



معمولاً به صورت ABA, ABACA, or ABACABA شناخته می‌شود. هر حرف نماینده یک بخش از قطعه است و به‌عنوان مثال اگر قطعه دو بخش A و B داشته باشد در Rondo هر دو بخش به ترتیب ABA تکرار می‌شود. در نتیجه در بخش آخر به تنالیتیه دو ماژور ختم می‌شود و در انتها با تکنوازی پیانو خاتمه می‌یابد. این بخش با تغییر بین ماژور و مینور به خوبی حس سرزندگی و شادابی را به شنونده منتقل می‌کند و امروزه یکی از قطعات شناخته‌شده موتزارت است که مورد توجه خیلی از مردم حتی افرادی که موسیقی را به‌صورت جدی دنبال نمی‌کنند قرار گرفته‌است.

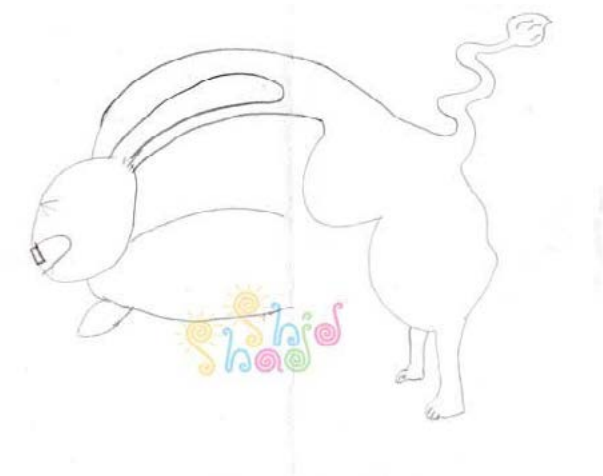
موتزارت جزو باهوش‌ترین آهنگسازان تاریخ موسیقی شناخته می‌شود که اتفاقات و رویدادهای زیادی در زندگی وی وجود دارد که او را از سایرین متمایز کرده‌است. به‌عنوان مثال او نیمی از آثار خود را بین ۸ تا ۱۸ سالگی خود نوشته‌است. موسیقی را در سن سه سالگی آغاز کرد و در سن پنج سالگی به‌عنوان یک نوازنده حرفه‌ای در ساز ویولن شناخته می‌شود و در شش سالگی اجراهای حرفه‌ای خود را آغاز کرد. یکی از آهنگسازان مشهور با نام Gustav Mahler's 1860-1911 اسم موتزارت را به‌عنوان آخرین کلمه قبل مرگ خود به زبان آورد. از دیگر ویژگی‌های خارق‌العاده وی این بود که با یکبار شنیدن یک موسیقی می‌توانست آنرا با تمام جزییات به روی کاغذ بیاورد. او نوشتار موسیقی را قبل از نوشتن زبان مادری خود فراگرفت و در نهایت همسر وی تمام طرح‌های اولیه موتزارت را که در آرشیو شخصی وی نگهداری می‌شد از بین برد. هرچند موتزارت عمر کوتاهی داشت و بیش از آهنگسازان دیگر آثار ماندگار از خود برای قرن‌ها به‌جا گذاشت.



# نقاشی و بازی

نقاشی و بازی در کنار هم یک روش خارق‌العاده برای ترغیب کودکان به نقاشی کشیدن است. خصوصا برای کودکانی که میلی به نقاشی ندارند، بسیار جالب است. در نقاشی همراه با بازی کودکان یاد می‌گیرند، چطور با طراحی ساده می‌توانند تفریح و سرگرمی داشته باشند. نمونه‌های نقاشی که در این مطلب برای شما دوستان، آورده شده فرصتی برای کار گروهی برای بچه‌ها فراهم می‌کند و در کنار نقاشی کشیدن خنده، خنده و خنده و البته نقاشی و خلاقیت کودکان خواهد بود.

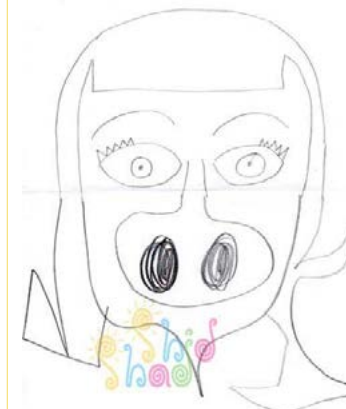
رووش نقاشی کردن با کشیدن ادامه نقاشی



– در این بازی گروهی، نفر اول بر روی گوشه‌ای از کاغذ قسمتی از طرحش را می‌کشد. طرح می‌تواند یک شکل یا حیوان... باشد. کاغذ را به پشت قسمتی که طرح را کشیدید تا کنید. تا، باید طوری باشد که یک ذره انتهایی طرح قبلی فقط معلوم باشد.

– کاغذ را به نفر بعدی بدهید و او از ادامه طرح قبلی شروع به نقاشی می‌کند و باز نفر دوم کاغذ را طوری که از انتهای طرحش کمی معلوم هست تا کرده و به نفر سوم می‌دهد. همین‌طور ادامه دارد تا کل صفحه پر شود.

– در یک حالت دیگر هم کاغذ را از وسط تا کنید و هر کس نصفی از طرح را نقاشی کند. در هر حالت بچه‌ها کلی می‌خندند و نتیجه نهایی بامزه از آب در می‌آید.



## نقاشی با خط‌خطی کردن

– از بچه‌ها بخواهید کل کاغذ را با مداد خط‌خطی کنند. این مرحله خودش به تنهایی برای آنها جالب هست ولی باز ادامه دارد...  
– به نقاشی خط‌خطی با دقت خیره شوید و ببینید چه شکل‌هایی ازش در می‌آید. هر شکلی که پیدا کردید با ماژیک دور آن را بکشید و بقیه نقاشی خط‌خطی پیش‌زمینه طرح شما می‌شود و از آنها بخواهید شکلی که درآوردند را با الهام‌پذیری رنگ‌آمیزی کنند.

## نقاشی با نور چراغ قوه



– در یک اتاق نسبتاً تاریک نور چراغ قوه را بر روی یک شیء بیندازید، طوری که نور به سمت دیوار بیفتد. یک کاغذ بر روی دیوار با نوار چسب

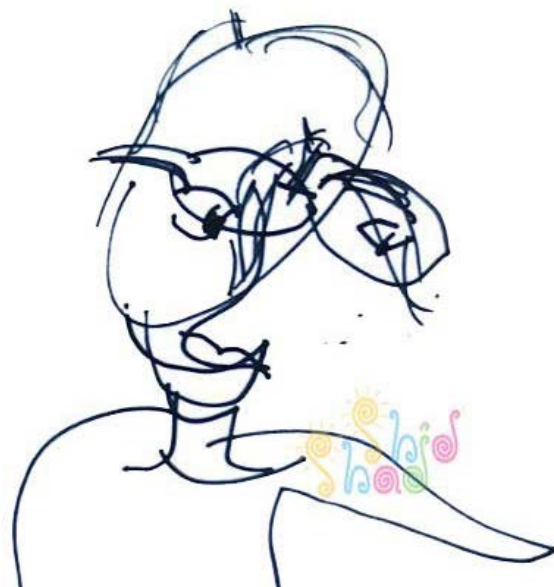


بچسبانید.

– دور سایه ایجادشده بر روی کاغذ خط بکشید. دنبال کردن سایه‌ها و کشف اثر آنها بر روی کاغذ یک بازی محبوب و روشی خلاقانه برای کودکان هست.

## شرح نقاشی

– یکی از بچه‌ها طرحی بر روی کاغذ می‌کشد و بعد آن را برای بقیه بچه‌ها تعریف می‌کند که چطور طرحی که او کشیده را آنها هم بکشند.



این یک روش عالی برای تمرین مهارت ارتباطی کودکان است.

## کپی نقاشی

– یک نقاشی و بازی دیگر که محبوب همه هست کپی کردن نقاشی هست. به این صورت که یک نفر طرحی را می‌کشد و بقیه باید دقیقا مانند آن را بکشند. در این روش نقاشی، تمرکز و دقت کودکان تقویت می‌شود.

## نقاشی کردن با چشم بسته

– بچه‌ها در هر گروه سنی می‌توانند این روش نقاشی را انجام دهند. تنها به کاغذ و مداد نیاز هست. کودک شما باید به نقطه‌ای خیره شده، طرح را نقاشی کند. در این روش نباید به پایین بر روی صفحه کاغذ نگاه کند و باید سعی کند مداد را از روی کاغذ بردارد. آنچه در این روش نقاشی مهم هست، این است که بچه‌ها یاد می‌گیرند آنچه می‌بینند را بکشند، نه آنچه را که فکر می‌کنند می‌بینند.

شاید در شروع کمی ناامیدکننده باشد ولی شما باید فضایی همراه با خنده و شادی ایجاد کنید و حتما این روش نقاشی را امتحان کنید. خیلی زود کودک شما با آن ارتباط برقرار می‌کند و در دوره‌های بعدی تبحر پیدا می‌کند.

## تکمیل نقاشی

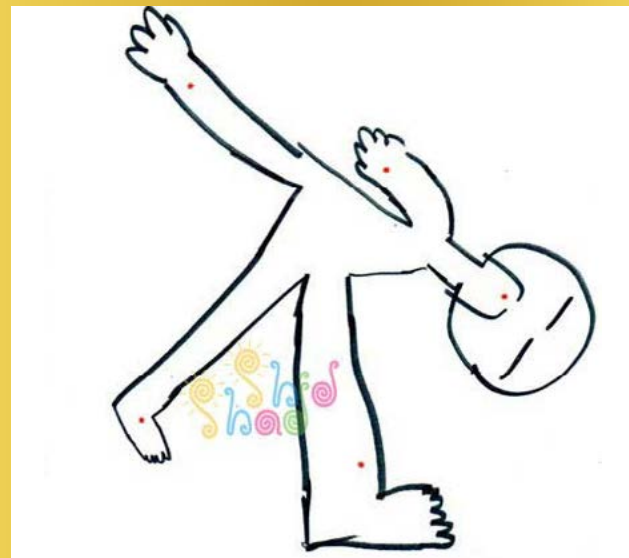
نقاشی و بازی بعدی این است که یک نفر شروع به کشیدن طرحی می‌کند و نفر بعدی آن را تکمیل می‌کند.

نقاشی با اشکال هندسی

– شما یک شکل هندسی را بر روی کاغذ می‌کشید، آن را بالا بگیرید تا همه بچه‌ها ببینند و در مورد شکل و اسم هندسی آن توضیح دهید.  
– حالا بچه‌ها باید در نقاشی‌شان از آن شکل هندسی استفاده کنند. این روش نقاشی مناسب برای آموزش اشکال هندسی به کودکان است.

## نقاشی با نقطه‌ها

۵ تا نقطه بر روی کاغذ بکشید و با این ۵ نقطه باید یک آدم نقاشی کنید. یک نقطه جای سر، ۲ نقطه دست و ۲ نقطه جای پا باشد. شکل زیر:



# راز زیبایی زنان یونان باستان

یونان باستان یکی از اولین و بزرگ‌ترین تمدن‌های بشری بود که در هزاران سال در سواحل دریای اژه و جنوب شرقی اروپا شکل گرفت. هرچند این تمدن حدود ۲۵۰۰ سال قبل از میان رفت اما هنوز یادگارهای تاریخی زیادی از آن برجای مانده است که موجب شگفتی بازدیدکنندگان در موزه‌ها و مراکز باستانی می‌شود. جالب است بدانید که یونانیان به زیبایی پوست خود اهمیت زیادی می‌داده‌اند. مراقبت پوست به سبک یونانی ریشه طبیعی دارد و Cosmetics که به معنای لوازم آرایشی است ریشه در کلمه یونانی kosmetikos مراقبت پوست به سبک یونانی ریشه طبیعی دارد و یونانیان از گیاهان و مواد طبیعی برای زیبایی پوست خود استفاده می‌کرده‌اند.



## استفاده از ماسک عسل

یونانیان برای التیام و نرم کردن پوست خود از ماسکی استفاده می‌کردند که با ترکیب عسل و روغن زیتون به دست می‌آمد. عسل موجود در این ماسک خاصیت ضدباکتری دارد و روغن زیتون نیز اثر التیام‌بخشی و بازسازی کننده دارد در نتیجه این ماسک می‌تواند اثری فوق العاده در زیبایی پوست داشته باشد. برای استفاده از این ماسک قبل از حمام یک چهارم پیمانه عسل را با کمی آب رقیق کنید، سپس یک چهارم پیمانه روغن زیتون خالص را با آن مخلوط کنید و این مخلوط را به طور یکنواخت روی پوست خود پخش کنید و پس از ده دقیقه آن را با دستمال پاک کنید. راز تاثیر این ماسک در پلی ساکارید موجود در عسل است که مثل اسفنج مولکول‌های آب را جذب کرده و در سطح پوست پخش می‌کند. علاوه بر این عسل ترکیبات حاوی فیبر کلژن دارد که به نرم شدن و انعطاف‌پذیری پوست کمک می‌کند.

## لایه‌برداری با نمک

یونانیان باستان وقتی با آرنج تیره یا زانوی زمخت مواجه می‌شدند سراغ ترکیب نمک و روغن زیتون می‌رفتند. لایه‌برداری با نمک یکی از روش‌های معمول برای لایه‌برداری پوست در قسمت‌های ضخیم (آرنج و زانو) است که سلول‌های مرده سطح پوست را جدا کرده و به بیرون آمدن پوست سالم زیر آن کمک می‌کند. برای استفاده از این اسکراب طبیعی مقدار مساوی نمک دریایی و روغن زیتون را با هم مخلوط کنید و وقتی که در حمام هستید و پوست نرم شده‌است روی قسمت‌های تیره پوست بمالید و آبکشی کنید.

## حمام چای

یونانیان از گذشته برای زیبایی پوست خود از حمام‌های گیاهی استفاده می‌کرده‌اند. عصاره‌های گیاهی و آب گرم می‌تواند پوست را سم‌زدایی کند و ذهن و جسم را تقویت کند. اگر شما هم دوست دارید این روش را امتحان کنید چند چای کیسه‌ای بردارید (این چای می‌تواند استفاده شده هم باشد) و آن را داخل وان حمام پر از آب ولرم قرار دهید و بیست دقیقه درون این آب استراحت کنید. این چای انرژی بدن را افزایش می‌دهد و سلول‌ها را تقویت می‌کند. چای سبز گزینه بهتری برای این کار است چوی حاوی آنتی‌اکسیدان بالایی است.

## روغن زیتون

روغن زیتون محلی یونان کیفیتی عالی دارد و یونانیان هزاران سال است که این روغن را برای خوراکی، مرطوب کردن پوست و مصارف دیگر به‌کار می‌برند. جالب است بدانید که هومر روغن زیتون را طلای مایع نامیده‌است چون نقشی افسانه‌ای در تاریخ یونان باستان داشته‌است. زنان کرتی از این روغن برای پوست صورت و بدن و موهای خود استفاده می‌کردند و ما اکنون می‌دانیم که این روغن حاوی ویتامین‌ها، اسیدهای آمینه، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی فراوانی است که پوست را تغذیه می‌کنند و رطوبت آن را تامین می‌نمایند. این روغن علاوه بر آبرسانی، خاصیت کشسانی آن را افزایش داده و با التیام بخشی ظاهری جوان و شاداب به پوست می‌دهد و شما برای استفاده از آن کافی است مقدار کمی روغن زیتون را روی دست خود بریزید و به صورت خود بمالید.

## عصاره انار

انار از میوه‌های افسانه‌ای و باستانی است که در یونان هم یافت می‌شده‌است و نماد مرگ و زندگی مجدد، باروری و حیات جاودانه بوده‌است. انار نماد پرسفون الهه زیر زمین و مادر زئوس است. اما انار ویژگی‌ها خاص دیگری هم دارد، سرشار از تینین‌ها، آنتوسیانین‌ها، ویتامین C، E و A و مواد معدنی است و میزان آنتی‌اکسیدان‌های آن سه برابر چای سبز است بنابراین می‌تواند اثری فوق‌العاده در خنثی کردن رادیکال‌های آزاد و متوقف کردن فرآیند پیری باشد. عصاره انار را می‌توان مستقیماً روی پوست‌های چرب و مختلط برای کوچک کردن روزه‌ها و تقویت پوست به‌کار برد.

## روغن بادام

از روغن بادام در بین اساطیر یونان به‌عنوان نماد صبر و امید یاد می‌شد. یونانیان از روغن بادام برای پوست و مو استفاده می‌کردند زیرا غنی از اولئیک، لینولئیک و اسید پالمیتیک و منبع خوبی از ویتامین‌های E و K می‌باشد. روغن بسیار مفید برای پوست و مو و درمان و کاهش ریزش مو.

## خاک رس

یونانیان باستان سال‌ها پیش از ماسک خاک رس و حمام خاک رس برای درمان‌های زیبایی خود استفاده می‌کردند و به مزایای بی‌نظیر این ماده برای پوست پی برده بودند. خاک رس طبیعی سرشار از مواد معدنی بوده و برای پاکسازی پوست بسیار موثر و عالی می‌باشد. خاک رس دارای خواص ضد التهابی بوده، برخی بر این باورند که خاک رس سموم اضافی را از بدن جذب و دفع می‌کند.

## یک رژیم غذایی سالم

رژیم غذایی مدیترانه‌ای سالم چیزی است که منحصر به فرد به یونانیان نیست، اما شکی نیست که دختران یونانی مدرن قطعاً از آن بهره‌مند هستند. رژیم غذایی یونانی شامل مقدار زیادی از میوه‌های تازه، سبزیجات، غذاهای دریایی و روغن زیتون است. این بدان معناست که آنها مقدار زیادی از ویتامین‌ها و مواد معدنی و اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ را در رژیم غذایی خود دریافت می‌کنند. نتیجه نهایی یک رنگ روشن پوست‌داشته‌نی و مو فوق‌العاده زیبا است. جای تعجب نیست که بسیاری از مردم می‌گویند که رژیم غذایی مدیترانه سالم‌ترین رژیم در این سیاره است.



# آشنایی پوست و چگونگی پاکسازی آن

مینا رحیمی - لیلا رحیمی (مدرسین فنی و حرفه‌ای)

پوست اولین سد دفاعی بدن محسوب می‌شود و چند وظیفه مهم را بر عهده دارد که یکی از این وظایف دفع سموم بدن و مواد زیان آور از طریق پوست است که به طور عمده از طریق غدد عرق موجود در پوست انجام می‌شود. ممکن است این امر بدیهی به نظر برسد اما پوست از جمله اجزا مهم بدن بوده و ما را در مقابل صدمات و آلودگی‌ها محافظت می‌کند، دمای بدن را ثابت نگه می‌دارد، سموم و مواد زیان‌آور را از بدن دفع می‌کند و ویتامین D تولید می‌کند. علاوه بر این تامین‌کننده زیبایی و جلوه ظاهری افراد می‌باشد. از این رو نیازمند مراقبت و توجه همیشگی است. در ابتدا زنان مصری متوجه مسئله پاکسازی پوست شده‌اند و با استفاده از شیر ترش به پاکسازی پوست بدن و صورت پرداخته‌اند که امروزه مشخص شده اسید لاکتیک موجود در شیر ترش در پاکسازی پوست بسیار موثر است. طی دو یا سه دهه گذشته اسید موجود در میوه‌ها از قبیل اسید مالیک موجود در سیب، اسید سیتریک موجود در پرتقال و نارنگی، اسیدگلیکولیک موجود در نیشکر و غیره، با درصد غلظت‌های متفاوت برای لایه‌برداری و پاکسازی پوست به‌ویژه صورت مورد استفاده قرار می‌گیرند.

هر پوستی صرف نظر از نوع آن، نیازمند به پاکسازی و تقویت کردن آن است. اهمیت این موضوع به‌خصوص بعد از سن بلوغ که غدد چربی هم فعال می‌شوند بیشتر دیده می‌شود. همه ما در زندگی انواع مشکلات پوستی از جمله آکنه، جوش‌های سر سیاه و سر سفید، لک‌های حاصل از آفتاب، کک و مک، چین و چروک و غیره را تجربه کرده‌ایم. با گذشت زمان نیز پوست کدرتر شده و جای لک و جوش‌ها دیرتر از روی آن محو می‌شود. اما یک راه نجات هم وجود دارد و آن چیزی نیست جز لایه‌برداری و پاکسازی پوست. با این روش می‌توانید لایه‌های سطحی پوستتان را برداشته و پوست زیر را تحریک و بازسازی کنید. به این ترتیب، پوست جوان و شاداب جایگزین پوست مرده و کدر می‌شود. علاوه بر آن، رعایت رژیم غذایی سالم و طبیعی، استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی استاندارد و بهره‌گیری از میوه‌ها و سبزیجات تازه نیز می‌تواند تاثیرات بسزایی در حفظ نشاط و شادابی پوست داشته باشد.

پاکسازی پوست یکی از مواردی است که باعث شادابی و زیبایی طبیعی پوست صورت می‌شود. هر چند برای پاکسازی پوست روش‌های متفاوتی وجود دارد، اما با روش‌های ساده نیز می‌توان به این مهم دست یافت.

به همین منظور تصمیم گرفته‌ام در هر نسخه از ماهنامه، مطالبی در زمینه چگونگی پاکسازی و سایر خدمات پوست که منطبق با اصول علمی می‌باشد و بر اساس تجربه پانزده ساله اینجانب در این زمینه است برای شما خواننده عزیز بیاورم و امیدوارم با به کار بستن نکات و موارد موجود همواره از پوستی سالم و زیبا و شاداب برخوردار باشید.

ادامه دارد ...



**شرکت خدمات مهاجرتی کنپارس**  
Canpars Immigration Services Inc.  
www.canpars.com



**اقامت دائم کانادا (فدرال، کبک و سایر استانها)**  
سرمایه گذاری، کار آفرینی، اسنارت آپ، خود اشتغالی، نیروی متخصص و ...

**تمدید کارت اقامت دائم (PR)**

**درخواست شهروندی کانادا**

**اسپانسرشیپ همسر و فرزندان**

**سوپرویزا برای پدران و مادران**

**اسپانسرشیپ پدران و مادران**

**درخواست اجازه تحصیل و کار**

**درخواست ویزای دانش آموزی (زیر ۱۸ سال)**

**Montreal: 514 700 2612**  
**Toronto: 647 977 9636**  
**Vancouver: 778 400 8787**

**LIVE** برنامه پاسخ به سوالات مهاجرتی توسط علی مختاری در تلویزیون پرنیان و همزمان در فیسبوک، اینستاگرام، توییتر، یوتیوب، آپارات

جمعه ها ساعت: ۱۲:۳۰



[www.parnian.tv](http://www.parnian.tv)

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

[www.fb.com/CanadianIranians](https://www.facebook.com/CanadianIranians)

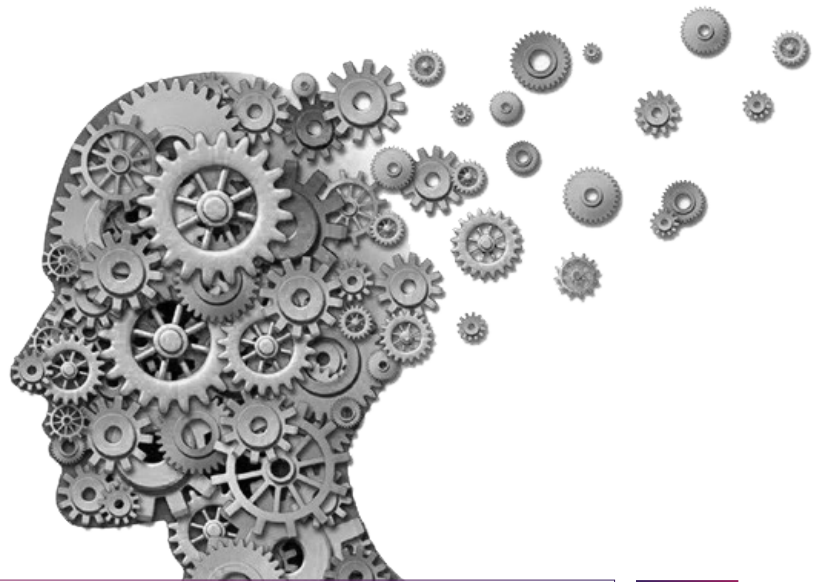
[www.telegram.me/parscanada](https://www.telegram.me/parscanada)

**کلیه خدمات آرایشی**



**بیش از ۱۵ سال سابقه**  
**زنانه و مردانه**  
**روزهای سه شنبه تا شنبه**  
**Tel : (514) 699 1362**  
**5256 Sherbrooke Ouest Montréal - H4A 1T9**





# چرا فراموشی می‌کنیم؟

## مزیت‌های عدم یادآوری

یکی از راه‌های مختلفی که حافظه نواقص خود را نشان می‌دهد فراموش کردن است که شایع‌ترین آن می‌باشد. ما بسیاری از چیزهایی را که در جهان می‌خوانیم، تماشا می‌کنیم، فکر می‌کنیم و مستقیماً با آن روبرو هستیم، فراموش می‌کنیم. (البته همچنین رویدادهای بسیاری را به یاد می‌آوریم که این موضوع دیگری برای بحث است.)

## چرا فراموش می‌کنیم؟

۱. بزرگ‌ترین دلیل برای اینکه فراموش می‌کنیم این است که در زندگی روزمره، ما بر روی درک واژگان تمرکز می‌نماییم، نه برای به خاطر آوردن آنها.

حافظه به خودی‌خود زمانی که از خودمان تعریف می‌کنیم بسیار مهم است، اما ما با وقایع جدید در جهان با هدف اصلی یادآوری آنها روبه‌رو نیستیم. در زندگی روزمره قدردانی می‌کنیم، مدیریت می‌کنیم، لذت می‌بریم، با مشکلاتی مواجه می‌شویم، ستایش می‌کنیم، عشق می‌ورزیم، استدلال می‌کنیم، بر مشکلات فائق می‌آییم – همه اینها روش‌هایی برای درک کردن هستند. ما به بازی بیس‌بال می‌رویم، نه به این خاطر که آن را به یاد داشته باشیم، بلکه این برای لذت‌بردن از خودمان در ورزشگاه است. ما در مسیر پیاده‌روی طبیعت با هدف یادآوری پیاده‌روی راه نمی‌رویم. ما اول صبح از خانه‌مان با هدف حفظ کردن آن روز بیرون نمی‌رویم. ما جنبه‌های بازی بیس‌بال و ویژگی‌های پیاده‌روی و وقایع روزانه در محل کار را به یاد می‌آوریم، اما فقط به عنوان یک محصول فرعی درک ماست. تحقیقات حافظه و نوشته‌های رایج تاکید زیادی بر حافظه می‌کنند. شرايطی که در آن بر توجه ما به یادآوری تمرکز می‌کنیم در واقع بسیار محدود است – مطالعه برای امتحان، آمادگی برای یک سخنرانی، تلاش برای یادگیری اسامی افراد، نمونه‌هایی از این مورد است. در زندگی روزمره، بر یادآوری آنچه انجام می‌دهیم تمرکز نمی‌کنیم. بر روی انجام کار تمرکز می‌کنیم. این تصادفی نیست که افرادی که بر روی حافظه و نواقص آن مطالعه می‌کنند، همان افرادی هستند که امتحان کلاسی می‌دهند. ما در زمان حال زندگی می‌کنیم و در نتیجه فراموش می‌کنیم. همیشه زندگی‌مان رو به جلو پیش می‌رود-فهمیدن-کنش و واکنش. پس نباید تعجب کرد که گاهی اوقات به یک اتاق برویم و دلیل وارد شدن به اتاق را فراموش کنیم. وقتی تصمیم گرفتیم وارد اتاق شویم در واقع می‌خواستیم کار خاصی در آن انجام دهیم، و چیزی را کامل کنیم. اما ما بر انجام عمل تمرکز داریم، نه یادآوری آن.

۲. فراموشی به ما کمک می‌کند تا با درد و مصیبت‌های زندگی کنار بیاییم.

پس از یک شکست دردناک، مانند از دست‌دادن یکی از والدین یا همسر، یا یک رویداد بسیار ناراحت کننده، بیشتر ما متوجه می‌شویم که زمان در نهایت درد را تسکین می‌دهد. اما این زمان فیزیکی نیست که موجب کاهش درد می‌شود. جزئیات عاطفی واضح کمتر به تجربه آگاهانه تبدیل می‌شوند. حاشیه‌های حافظه آرام شده و شدت خاطرات دردناک کاهش می‌یابد. سیستمی که اخیراً کشف شده است این است که انتقال‌دهنده‌های عصبی کانابینوئید در مغز ما اهمیت اصلی زندگی در زمان حال و کاهش تأثیرات حافظه را نشان می‌دهد.

سیستم کانابینوئید، تجربه حسی را افزایش می‌دهد و نفوذ حافظه را از بین می‌برد، ما را بیشتر در لحظات ادراکی قرار می‌دهد و خاطراتی را که ممکن است توجه‌مان را منحرف کند یا باعث درد ما شود از بین می‌برد. که این سوالی را که در حال حاضر در جوامع پزشکی و روانشناسی مورد بحث قرار می‌گیرد، مطرح می‌کند: اگر می‌توانیم اثرات یک حافظه عمیقاً ناخوشایند را پاک کنیم، آیا باید این کار را انجام دهیم؟ مسدودکننده‌های بتا مانند پروپرانولول می‌تواند اثرات عاطفی حافظه تروماتیک را کاهش دهد و می‌تواند دارویی برای کاهش اختلال از این خاطرات باشد و علائم اختلال استرس پس از سانحه را کاهش می‌دهد. آیا خاطرات دردناک ما باید حفظ شود تا درس‌هایی

را در مورد جهان به ما آموزش دهد یا درد این خاطرات باید مانند علائم فیزیکی ناخوشایند در نظر گرفته شده و کاهش یا حذف شود؟ موضع هر فرد در مورد این موضوع هر چه که باشد، می‌توانیم موافق باشیم که فراموش کردن حوادث ناخوشایند برای ما ارزش دارد.

## ۳. حافظه به صورت انتخابی طراحی شده است

خورخه لوئیس بورخس در داستان کوتاه (فونس یا حافظه) در مورد یک مرد جوان، فونس، می‌نویسد که از یک اسب پرتاب شده، به طور دائم فلج می‌شود. فونز پس از آن روزهای خود را در یک اتاق تاریک سپری می‌کند و به شدت تلاش می‌کند تا حافظه خود را توسعه دهد، که در نهایت آن قدر باهوش می‌شود که تمام جزئیات زندگی‌اش را به یاد می‌آورد. دشواری این موقعیت با این واقعیت نشان داده شده است که وقتی فونس حوادث روز قبل را به یاد می‌آورد، ۲۴ ساعت طول می‌کشد تا این کار را انجام دهد. ما با این روش به یاد نمی‌آوریم. ما زیاد فراموش می‌کنیم. در حقیقت، فراموش کردن بخش مهمی از یادآوری چیزهای مهم است. کد کامپیوتر که ۹۹,۳ درصد دقیق است اشتباه است. اما چرا باید حافظه انسانی به همان استاندارد برگردد؟ حافظه ما معمولاً برای اهدافمان به اندازه کافی دقیق است – که این برای یادآوری موارد مهم یک رویداد و حفظ تصاویر انتخاب شده است.

۴. فراموش کردن دارای مزایای عملی است و در واقع یادآوری را تقویت می‌کند.

مزایای مشخصی برای فراموش کردن اطلاعات قدیمی وجود دارد، از قبیل جایی که دیروز اتومبیل خود را پارک کرده‌اید، رمز عبور قدیمی که دیگر از آن استفاده نمی‌کنید، کد پین جایگزین شده‌تان یا جزئیات یک رابطه طولانی‌مدت سابق. در حقیقت، مواردی وجود دارد که فراموش کردن به شما کمک می‌کند تا یاد بگیرید: برای مثال، هنگام یادگیری زبان دوم باید حافظه زبان مادری خود را متوقف کنید. به طور گسترده‌تر، فراموش کردن به حافظه کمک می‌کند. افرادی که توانایی فراموش کردن حوادث غیرمترقبه را دارند، قادرند رویدادهای مربوطه را نیز به یاد بیاورند. این پدیده‌ای است که به عنوان فراموشی سازگار شناخته می‌شود.

## افکار نهایی

واضح است که فراموش کردن می‌تواند دردسرساز باشد، به خصوص با توجه به اهمیت‌دادن مردم به یادگیری. فیلسوف آویشی مارگالیت در داستان سرباز ارتش که نام یک سرباز تحت فرمانش بود که در نبرد کشته شده بود را روایت می‌کند. فراموشی خاطرات سرهنگ به عنوان یک شکست اخلاقی محسوب می‌شود و به شدت مورد انتقاد قرار می‌گیرد. ما جنبه‌های خفیف این وضعیت را در زندگی روزمره می‌بینیم، زمانی که ناگهان نام یک آشنایی را فراموش کرده‌ایم یا نمی‌توانیم یک کلمه خاص را به خاطر بیاوریم. اما شکست روزانه حافظه، نباید شخصی فرض شود یا به قلب مرتبط شود. ما به طور طبیعی فراموش می‌کنیم. بیشتر فراموش کردن بخشی از عملکرد حافظه سالم است. فراموش کردن می‌تواند خسته‌کننده باشد. این منجر به عملکرد ناامیدکننده در امتحانات می‌شود. این کار ما را مجبور می‌کند بخش‌های زندگی‌مان را بازبینی کنیم یا ساعت‌ها به دنبال یک آیتم نادرست برویم. گاه ممکن است آن ما را شرم‌منده کند. اما فراموشی لازم است و این اجازه را می‌دهد تا جهان



را به طور کامل و بی‌واسطه تجربه کنیم. این به ما کمک می‌کند رویدادهای دردناک در زندگی‌مان را مدیریت کنیم. و ما را تشویق می‌کند تا چیزهای مهم را به یاد بیاوریم.

## چرا باید فراموش کنیم؟

چرا باید یادآوری را فراموش کنیم. اهمیت فراموش کردن موقت. نمی‌خواهیم تمایل‌مان برای فراموش کردن با افزایش سن را سرزنش کنیم. اما حقیقت این است که، تنها راه برای به یادآوردن میزان گسترده‌ای از کارهایی که انجام می‌دهیم – از یک آدرس برای رنگ مورد علاقه بهترین دوست – به طور متناقض، فراموش کردن است. دکتر نیل مکری، روانشناس تجربی در دانشگاه بریستول انگلستان می‌گوید دانشمندان شروع به درک اهمیت فراموش کردن در به یادآوردی کردند. هر زمانی که واقعیتی را به یاد می‌آوریم، مانند جایی که ماشین را پارک کردیم، ناخودآگاه حقایق مرتبط اما غیرممکنی مانند مکان‌هایی که هفته گذشته ماشین پارک شده بود را محدود می‌کنیم. این پدیده خودکار و حیاتی فراموشی موقت شناخته می‌شود. درست است که مکانیسم تقویت حافظه می‌تواند به عقب بازگردد. برای مثال، ماکرای متوجه شده است که مثلاً وقتی برای آزمون آماده می‌شویم، هر گونه حقایق مرتبط را که برای مطالعه آن را نادیده گرفتیم را از بین می‌بریم و کاری می‌کنیم که آن در روز امتحان سخت‌تر به یاد بیاید. با این حال، توانایی به خاطر سپردن جزئیات زندگی، جنبه‌های منفی آن را کم اهمیت می‌کند. بدون فراموشی موقت، کسی قادر به دادن شماره تلفن یا نام آل‌بوم پینک فلوئید مورد علاقه‌اش نخواهد بود.

<https://www.psychologytoday.com/>



IC ACCOUNTING

خدمات حسابداری و دفترداری

ACCOUNTING AND BOOKKEEPING SERVICES

آموزش نرم‌افزارهای حسابداری

ACCOUNTING SOFTWARE TRAINING

تنظیم اظهارنامه‌های مالیاتی

INDIVIDUAL AND CORPORATION TAX RETURN

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

اردشیر معین افشاری  
Ardeshir Moinafshari

**مشاور و متخصص املاک مسکونی و تجاری**

برنده جایزه مشاوران و کارشناس مجرب املاک در سراسر کانادا

**نینوس گیورگیزنیا**  
عضو دائمی کانون بین‌المللی مهندسان نفت

Century 21  
UNIC  
Agence immobilière

Cell : 514-816-4080

WWW.ninous.givargiznia.com  
ngivargiznia@gmail.com  
203 Boul Hymus, Suite 208, Pointe-Claire, Qc, H9R1E9, Canada

- مشاوره و ارزیابی رایگان با تجربه‌های طولانی بین‌المللی در امور سرمایه‌گذاری و مدیریت
- برای خرید ساختمان‌های مسکونی، تجاری، صنعتی، هتل و مزرعه با ما تماس بگیرید
- اخذ وام بانکی با بهترین نرخ و کمترین پیش پرداخت حتی برای تازه واردین

**زیتون پروده ایرانی یلدا**

با مجوز از اداره بهداشت کبک (MAPAQ)

مراکز پخش: الامانه، البرز، بازار، المیزان، سن لوران و

Tell: (514) 619 8031

Yalda

۲ جولای روز

فراموشی کردم



### چیزهایی که در مورد روز (فراموشی کردم) باید بدانیم:

اگر شما هم یک نفر شبیه ما هستید، در یادآوری تعطیلات، سالگردها، قرار ملاقات برای دکتر و ... کاملاً کندذهن هستید. در یادآوری موضوعات کند هستیم، در دنیای پرمشغله‌ای که امروزه اتفاق می‌افتد، نمی‌توانیم همه چیز را دنبال کنیم! این، متأسفانه، ما را مجبور به عذرخواهی برای قرار ملاقات‌ها و جشن‌های فراموش شده می‌کند، و روز فراموشی کردم فرصتی است برای فرار از تمامی عذرخواهی‌هایی که شما مجبور بودید برای این سال انجام دهید، و تمامی چیزهای فراموش شده قبلی را جبران می‌کند.

### تاریخچه روز فراموشی کردم

به شما می‌گوییم که منشاء روز فراموشی کردم چه روزی است، اما به نظر می‌رسد که فراموش شده‌ایم. در حقیقت، احتمالاً چیزی را فراموش کرده‌ایم که باعث شده خالق اصلی یک روز دیگر را در آینده فراموش کند. گفته می‌شود که این هنوز یک فرصت فوق‌العاده برای کسانی که به‌طور دائم فراموش‌کار هستند و فرصتی برای تغییر آن در آینده ایجاد می‌کند.

در روز فراموشی کردم، وقت آن است که شما به فراموشی خود پایان دهید، و به جای آن، آن را سازماندهی کنید تا تقویم‌تان به شما کمک کند فراموش نکنید.

چیزهای زیادی وجود دارد که باعث فراموشی می‌شوند، از جمله استرس (که البته منجر به استرس بیشتر می‌شود)، رژیم غذایی نامناسب و بیماری.

یکی از غیرعادی‌ترین موارد شامل راه رفتن در یک دره است؛ دلیلی وجود دارد که اعتقاد داشته باشید مغز شما جهان را به عنوان مجموعه‌ای از صحنه‌ها یا قاب‌ها درک می‌کند و عبور از در موجب می‌شود همه اطلاعات از اتاق قبلی‌تان را که به‌طور عمدی غیرمهم است دور بریزید. به نظر دور از ذهن می‌رسد، اما جذاب است!

### چگونه روز فراموشی کردم را جشن بگیریم؟

هدف کلی از روز فراموشی کردم این است که چیزهایی که فراموش کرده‌اید را اصلاح کنید، آن را به افرادی که تحت تاثیر فراموشی‌تان قرار گرفته‌اند بدهید، و اطمینان حاصل کنید که آنها هنوز آن را درک می‌کنند. این را می‌توان به‌طور موثر با نوشتن یک یادداشت عذرخواهی خاص که نشان می‌دهد که شما رنجیده شده‌اید که روز تولدتان و یا موارد خاص دیگر را فراموش کرده‌اید انجام داد.

همه این روزها یک گوشی هوشمند دارند (و اگر شما ندارید، نمی‌خواهم با شما صحبت کنم)، و همه این گوشی‌های هوشمند داری نرم‌افزار تقویم هستند. با قراردادن همه چیزهایی که فراموش کرده‌اید در تقویم‌تان و تنظیم یادآوری کننده‌ها برای آینده تا از فراموش شدن دوباره آنها جلوگیری شود. روز فراموشی کردم شانس مهمی برای درست کردن چیزهاست و اطمینان حاصل کردن در سال آینده است تا کمتر جملاتی مانند «متأسفم، فراموش کردم» را به نسبت سال قبل بگوییم.

<https://www.daysoftheyear.com/>

# چگونه مهارت شنیداری را در خود تقویت کنیم؟



زبان خارجی مهارت شنیداری تقویت می‌شود.

## چند راه تقویت مهارت شنیداری

**هدفمند گوش دهید:** حتی وقتی اخبار گوش می‌دهید یا فیلم تماشا می‌کنید و یا حتی موسیقی گوش می‌دهید سعی کنید از خودتان بپرسید: چه چیز؟ چرا؟ چه کسی؟ کجا؟ مثلا وقتی به موسیقی گوش می‌دهید سعی کنید پیغام آن آهنگ را درک کنید.

**باور غلط:** برخی زبان‌آموزان تصور می‌کنند اینکه فقط تلویزیون در منزل روشن باشد مهارت شنیداریشان تقویت می‌شود.

**استرس را کنار بگذارید:** همیشه در همه ارتباطها هرچقدر هم که مهارت شنیداریتان ضعیف باشد باز هم می‌توانید بخشی از آن مکالمه را بفهمید اما اگر بیش از اندازه مضطرب باشید و یا این تلقین را به خود کنید "من که لیسنینگم خوب نیست، من که نمی‌فهمم نیتوها چی می‌گن." خودبخود بهره زیادی از مکالمه نمی‌برید. اگر دامنه لغت ضعیفی

**عطیه میرخانی**  
از آنجایی که شنیدن، ۴۵ درصد ارتباطهای میان بزرگسالان را تشکیل می‌دهد از مهم‌ترین مهارت‌هاییست که باید در خود تقویت کنید. در این میان مهارت صحبت کردن تنها ۳۰ درصد این ارتباط را تشکیل می‌دهد. بیشتر زبان‌آموزان از ضعیف بودن مهارت شنوایی در زبان خارجی شکایت دارند. ریشه‌های این ضعف به فرار زیر است: گفتگو کنندگان سریع صحبت می‌کنند. صدای زمینه زیاد است. سرخ‌های دیداری کم است مثلا صورت شخص را نمی‌بینیم و مکالمه تلفنی است. دامنه لغت شنونده محدود است. موضوع برای شنونده آشنا نیست. باور غلط: بسیاری از زبان‌آموزان بر این باورند که تنها با زندگی در محیط،

**Blister: تاول**  
I have blisters on my fingers.  
روی انگشتم تاول زده.  
**Food poisoning: مسمومیت غذایی**  
I think I have food poisoning .  
فکر کنم مسمومیت غذایی شدم.

**Rashes and itchy**  
جوش زده و می‌خاره.  
I have rashes on my stomach and they are itchy  
روی شکمم جوش زده و می‌خاره.

**Feverish تب‌دار بودن، بالا بودن حرارت بدن**  
I feel feverish but don't have a fever  
من حرارت بدنم بالاست اما تب ندارم.

**Peeling off پوسته زدن**  
My skin is peeling off  
پوستم پوسته‌پوسته میشه.

**Suntan /sunburn**  
I wanted to get a tan but I got a sunburn  
می‌خواستم برنزه کنم اما آفتاب سوخته شدم.

دارید به مهارت‌های دیگر خود اکتفا کنید، مثلا به لب‌های شخص نگاه کنید و طرز ادای کلمات را ببینید، و یا درباره موضوع مورد بحث فکر کنید و کلمات و اصطلاحات حول محور آن موضوع را برای خود مرور نمایید. از طرز بیان شخص مقابل می‌توانید به حس او پی ببرید. و مثلا چنانچه حس شما می‌گوید شخص خوشحال است به دنبال کلمات مثبت باشید.

**ضرب‌المثل ماه:**  
"The grass is always greener on the other side!"  
مرغ همسایه غازه.  
A: "It just seems like they have this perfect life, always traveling and spending time together."  
B: "Hey, the grass is always greener. I'm sure they have their own problems that no one else can see."  
الف: به نظر میاد آنها زندگی بی‌نقصی دارند، همیشه مسافرت می‌روند و با هم هستند.  
ب: نه بابا، مرغ همسایه همیشه غازه. مطمئنم آنها نیز مشکلات خودشان را دارند که دیگران نمی‌بینند.  
**اصطلاحات مربوط به این فصل و چگونگی توضیح آن به پزشک:**  
**Heat stroke: گرما زدگی شدید**  
مثلا می‌گوییم:  
He has the symptoms of heat exhaustion.  
او علائم گرم‌زدگی دارد.  
**Dizzy: سرگیجه**  
I feel dizzy.  
سرم گیج می‌ره.

## برای درج تبلیغ کسب و کار خود در ماهنامه ر می با ما تماس بگیرید



(514) 996-1620  
(514) 703-4020

## آموزش رباتیک

ویژه سنین ۶ تا ۱۴ سال



تلفن ثبت نام: 438.686.9783  
آدرس: 5005 Rue Jean-Talon West



## AVAD learners مؤسسه زبان اوید با پشتوانه علمی چندین ساله در امر آموزشی زبان

در کلاس‌های ما:

- تعداد زبان آموز حداکثرشش نفر است.
- بیش از ۸۰ درصد کلاس صرف صحبت و مکالمه می‌شود.
- اعتماد به نفس صحبت کردن با هر کس و با هر پشتوانه زبانی کسب می‌کنید.
- اشتباهات نهادینه شده تان ریشه کن می‌شود.

تماس بگیرید، تعیین سطح شوید و در محیطی بسیار صمیمی و درعین حال آموزشی یک بار و برای همیشه مشکل زبان آموزیتان را حل کنید.

5555 Westminster Ave., #320, Cote Saint Luc, H4W 2J2

438-771-7885  
514-991-8334

# پل‌های فراموش شده در جهان

جاده ما را به مکان‌های بسیاری هدایت می‌کند. گاهی اوقات کره زمین کوچک و ناچیز ما در مقابل وسعت کهکشان بسیار گسترده به نظر می‌رسد. هنوز نیز بسیاری از مکان‌های شناخته نشده، جزایر و چشمه‌هایی وجود دارند که کشف نشده‌اند. بسیاری از زنان و مردان هستند که پیگیری کشف حقایق زمین را دلیل موجودیت خود می‌دانند و زمانی که چیزی کشف می‌شود همان طور که ماهیت وجودی ما انسان‌ها است بسیار شگفت‌زده خواهیم شد. اما بگذارید یک لحظه در مورد آن چیزهایی که کشف شده یا ساخته‌اند فکر کنیم، به نظر می‌رسد برخی از نقاط حتی در شهرهای خودمان وجود دارند که فراموش شده‌اند. به عنوان یک انسان ما عادت‌های وحشتناکی داریم و آن اینکه هر آنچه که پیر می‌شود را کنار گذاشته و سعی می‌کنیم آن را با چیزی جدیدتر و بهتر جایگزین نماییم. ما انسان‌ها همیشه این احساس را داریم که آن چیزی که جدید است قابل اعتمادتر می‌باشد. جاده‌هایی که فراموش شده‌اند را به خاطر بیاورید، مسیرهایی که مردم از آنها عبور می‌کرده‌اند، همانند جاده‌ها و پل‌ها نیز شرایط مشابهی دارند. پل‌ها همواره اجازه داده‌اند تا انسان‌ها بتوانند از آب‌ها و شکاف‌های مختلف در سراسر زمین عبور نمایند و این یک اختراع مهندسی فوق‌العاده بود. حال آماده باشید تا چشمان خود را بر روی برخی از پل‌های ترسناکی که تاکنون از آنها عبور نکرده‌اید باز کنیم که به نوعی جزء پل‌های فراموش شده در جهان به شمار می‌روند.



## پل متروکه مونوریل

### Abandoned Monorail Suspension Bridge

یک پل مونوریل نیمه تمام در Putrajaya در کشور مالزی واقع شده که به عنوان پیوند گمشده سیستم حمل و نقل عمومی برای سرمایه اداری فدرال شناخته می‌شود. این پروژه با ۹۰ درصد پیشرفت در سال ۲۰۰۴ متوقف شد زیرا دولت بودجه بیشتری را برای ادامه آن تأیید نکرد. براساس گزارشات گفته شده که منتقدان برای جمعیت ۵۵ هزار نفری پوتراجایا خدمات مونوریل را تأیید نکرده‌اند. این پروژه احتمالاً زمانی ادامه خواهد یافت که این شهر بزرگ‌تر شود.



## پل ویادوک کارامل Viaduc du Caramel

۱۳ قوس زیبا از این پل همچنان در روستای Castillon در فرانسه هنوز هم از دور دیده می‌شود اما در حال حاضر در انزوا و سکوت ایستاده است و خود را در لیست پل‌های فراموش شده در جهان قرار داده. پل ویادوک در بین سال‌های ۱۹۰۸ تا ۱۹۱۲ برای خط تراموایی که روستای Menton را به Sospel متصل نماید ساخته شد. گفته شده‌است که این پل براساس دستورات نظامی بر روی منحنی منحصر به فردی از کوهستان ساخته شده تا آنها بتوانند در صورت تهاجم آن را از بین برده و از حمله دشمن جلوگیری نمایند.



## پل نوهیر Bridge to Nowhere

این پل در بیابان‌های میان کوه‌های سن گابریل در ایالت کالیفرنیا آمریکا و در بالاترین نقطه پنجه شرقی واقع شده و یکی از پل‌های فراموش شده در جهان می‌باشد. بر اساس LAist این پل قوسی در سال ۱۹۳۶ به عنوان بخشی از یک طرح برای ارتباط بین Azusa با کوه‌های شهر Wrightwood ساخته شده‌است. اگر چه که سیل بزرگ سال ۱۹۳۸ باعث شد تا تمامی این نواحی زیر آب بروند. این جاده هرگز ترمیم نشد اما پل به صورت جداسده در میان کوه‌ها باقی ماند. تنها راه دسترسی به این پل به وسیله پیاده‌روی ۱۰ مایلی و یا از طریق صخره‌نوردی است که مقصدی خوب برای مسافران کوهنوردی به شمار می‌رود.



## جاده ۵۲۰ واشنگتن Washington State Route 520

این ساختار اغلب به عنوان رمپ‌هایی که به هیچ جا نمی‌رسند نیز شناخته می‌شوند. این جاده در مرز ایالت واشنگتن قرار داشته و اساساً بخشی از برنامه ساخت شاهراه اصلی R. H. Thomson بوده‌است که از میان سیاتل عبور می‌کرده‌است. شهروندان در تاریخ ۴ می ۱۹۶۹ یک شورش را بر علیه این طرح به راه انداختند و برای نیم قرن است که این رمپ‌ها به عنوان یادآوری تنش‌های میان بزرگراه‌های سیاتل و طبیعت آنجا می‌باشد تا این نیز در لیست پل‌های فراموش شده در جهان قرار بگیرد. در سال ۲۰۱۳ وزارت حمل و نقل ایالت واشنگتن اعلام کرد که قصد دارد در بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۶ بزرگراه ۵۲۰ را با هزینه‌ای بالغ بر ۴٫۱ میلیارد دلار مجدداً جایگزین نماید.



## پونت سنت بنزت Pont St-Bénézet

این پل که بر روی رودخانه Rhone ساخته شده مابین Avignon و Villeneuve-lès-Avignon در جنوب فرانسه قرار گرفته‌است. این ساختار بین سال‌های ۱۱۷۷ و ۱۱۸۵ و با طول اولیه بیش از ۸۹۶ متر ساخته شده‌است. این پل در طی محاصره شهر توسط لویس هشتم در سال ۱۲۲۶ نابود گردید، اما طبق نظر کنگره فرانسه در سال ۱۲۳۴ مجدداً بازسازی شد. این ساختار از اهمیت استراتژیکی خاصی بهره‌مند بوده و برای دسترسی به دادگاه‌های کلیسایی در قرن چهاردهم که در آوینیون قرار داشت ضروری بود. پل پونت سنت در نهایت در قرن هفدهم میلادی در اثر سیل فاجعه‌باری که در سال ۱۶۶۹ صورت گرفت از بین رفته و امروزه تنها ۲۲ قوس از ساختار اصلی آن باقی مانده‌است که موجب شده آن را در لیست پل‌های فراموش شده در جهان قرار دهیم.

<https://www.eligasht.com/>



## پل الم سبز Green Elm Bridge

به راحتی نمی‌توان از پل الم سبز بازدید کرد و آن کمی شما را می‌ترساند. گفته می‌شود که منطقه رهاشده‌ای واقع در کنار رودخانه ترینیتی و در مجاورت یک گورستان وجود داشته که یکی از مکان‌های پرطرفدار نیز می‌باشد. گفته می‌شود که این پل که اندازه‌ای بیش از ۳۰ متر دارد توسط خرابکارها به آتش کشیده شده و آسیب دیده‌است و در لیست پل‌های فراموش شده در جهان قرار گرفته است.



## پل فونتین کریک Fountain Creek Bridge

پل قوسی سنگی فونتین کریک در غرب واترلو در سال ۱۸۴۹ ساخته شده‌است و در دهه ۱۹۲۰ زمانی که به حدود ۱۰۰ متری ساختمان بزرگراه دولتی ۱۵۶ منتقل شد منسوخ گردید. این پل به عنوان بزرگ‌ترین پل قوسی سنگی در شهرستان مونرو شناخته می‌شود. با توجه به اینکه در این شهرستان حدود ۱۰۰ پل سنگی ساخته شده‌است و دومین قطعه بزرگ آن توسط ترافیک جاده‌ای در ایالت مورد استفاده قرار می‌گیرد.

# Fencing – A Conversation of Blades



## یوسف علاقه‌بند

تقریباً همیشه نام زورو به دلیل نمایش‌های تلویزیونی و سینمایی یادآور شمشیربازی است. با این وجود شمشیربازی مدرن که بسیار متفاوت از تصورات ذهنی و سینمایی ماست، برای بسیاری از افراد کمتر شناخته شده است. در این نوشتار برآنیم که به اختصار نشان دهیم شمشیربازی مدرن چیست و از کجا آماده است.

## تاریخچه شمشیربازی

شمشیربازی ورزش روزگاران کهن است. فن شمشیر زدن و استفاده از شمشیر برای حمله و دفاع، عمری به درازای تاریخ بشر دارد. شمشیر، هزاران سال مهمترین اسلحه بشر بوده و به همین دلیل تنها ورزشی است که تاریخی روشن دارد و مدارک زنده و گویایی برای چگونگی پیدایش آن وجود دارد. ورزش شمشیربازی اوایل قرن چهارم میلادی در آلمان متولد شد و سپس در قرن پانزدهم به ایتالیا رفت و سرانجام در قرن شانزدهم در سراسر اروپا همه‌گیر شد. در آن دوران مهم‌ترین انگیزه برای کسب این مهارت، آمادگی برای دوئل یا همان جنگ تن به تن بود. در اواخر قرن ۱۷ میلادی که بسیاری از کشورها دوئل را ممنوع اعلام کردند، زمینه برای گسترش شمشیربازی به عنوان یک ورزش فراهم گردید و باشگاه‌های زیادی تاسیس شدند تا به تربیت شمشیربازان بپردازند.

شمشیربازی یکی از چند رشته ورزشی شرکت‌کننده در اولین دوره المپیک بوده و از آن زمان تا به امروز در تمامی ادوار مسابقات المپیک به صورت انفرادی و تیمی حضور داشته است. شمشیربازها از فرق سر تا نوک پا کاملاً پوشیده و مجهز هستند تا صورت و بدن از ضربه‌های احتمالی حریف محفوظ بماند؛ بنا بر گزارش کمیته المپیک در سال ۲۰۰۸، شمشیربازی یکی از ایمن‌ترین ورزش‌های دنیا به شمار می‌رود.

## نحوه اجرای حرکات شمشیربازی

برای کسانی که برای اولین بار به تماشای شمشیربازی می‌نشینند، دنبال کردن حرکات سریع و برق‌آسای بازیکنان بسیار دشوار است. برای این که بتوانید بازی شمشیربازی را بهتر درک کنید، سعی کنید تنها روی یک بازیکن تمرکز نمایید. بازیکنی که مورد حمله قرار می‌گیرد، تلاش می‌کند با حرکت دفاعی تیغه حریف را از بدن خود دور کند و سپس پاسخ خود را با یک ضدحمله اجرا کند. بدین ترتیب دو بازیکن حرکات تهاجمی و تدافعی خود را با هم رد و بدل می‌کنند. حفظ فاصله نقش کلیدی در این ورزش ایفا می‌کند. هر بازیکن تلاش می‌کند فاصله مناسبی با حریف داشته باشد تا دور از دسترس حریف قرار گیرد. آنگاه یکی از دو بازیکن سعی بر شکستن این فاصله می‌کند تا شانس اجرای یک حرکت تهاجمی را به دست آورد. گاهی اوقات یکی از دو بازیکن حملات کاذبی را اجرا می‌کند تا واکنش‌های مختلف حریف را بررسی کند و متعاقباً با حرکات واقعی او را فریب داده و ضربه خود را وارد کند. هنگامی که به سرعت بازی شمشیربازی عادت پیدا کردید، تاکتیک‌ها و استراتژی بازی برای شما نمایان خواهد شد و درک بهتری از زیبایی، ظرافت و فریبندگی این رشته جذاب ورزشی به دست خواهید آورد.

## ورزش شمشیربازی در ایران

فریدون خان ملکم به عنوان اولین نماینده شمشیرباز ایران در سال ۱۹۰۰ میلادی به المپیک پاریس رفت. ولی به دلیل عدم حضور رسمی ایران در زمان قاجار در این مسابقات، نامی از او در تاریخچه شرکت ایران در المپیک برده نمی‌شود. پس از قاجار، شمشیربازی پیشرفت کرد. اولین فدراسیون شمشیربازی ایران در سال ۱۳۴۶ شروع به کار کرد و از آن پس ایران رسماً نمایندگانی در سطح جهانی داشت. به طور مثال، گروهی از زنان و مردان ایرانی در مسابقات المپیک مونترال ۱۹۷۶ به مصاف دیگر رقبای خود رفتند. بعد از انقلاب حدوداً به مدت ده سال شمشیربازی

متوقف شد و پس از آن آرام آرام جان گرفت. شمشیربازان ایرانی اکنون از مدعیان قهرمانی جهان به حساب می‌آیند.

## برخی از قوانین و اصطلاحات شمشیربازی

بیست شمشیربازی چهارده متر طول و یک و نیم متر پهنا دارد. پیش از آغاز مسابقه، شرکت کنندگان باید به یکدیگر، داور و تماشاگران ادای احترام کنند که به آن سلام گفته می‌شود. سپس با فرمان داور باید در حالت گارد قرار گیرند.

سلام Salute

## En garde

آن گارد، موقعیتی است که شمشیرباز باید به گونه‌ای بایستد که یک پا جلو بوده، شمشیر به سمت حریف بوده و دست آزاد در کنار بدن در حالت مناسب قرار گیرد.

Êtes-vous prêtes? آیا آماده‌اید؟

Oui/Non

## فرمان شروع بازی Allez

و پس از آنکه به سوال داور مبنی بر اینکه آیا آماده هستند یا خیر، پاسخ مثبت دادند، با فرمان بعدی داور آماده رقابت می‌شوند. پس از هر امتیاز تا پایان مسابقه این پرسش و پاسخ بین داور و شرکت کنندگان رد و بدل می‌گردد. شمشیربازی ورزش الکتریکی است. دستگاه ثبت امتیاز بسته به نوع شمشیر، چراغ‌هایی به رنگ سبز، قرمز و یا سفید را نشان می‌دهد که بنا به چراغی که روشن می‌شود و با در نظر گرفتن سایر قوانین، امتیاز بین شمشیربازان تقسیم می‌شود.

ادامه دارد ...

## Silversword Fencing Academy

# آموزش شمشیربازی

آغاز ثبت نام دوره‌های تابستانی در آکادمی سیلورورد

قهرمان بازیهای مونترال در سالهای ۲۰۱۸ و ۲۰۱۹



✓ کلاس آزمایشی رایگان ویژه ۸ تا ۱۱ سال

✓ امکان اجاره رایگان وسایل شمشیربازی در ترم نخست

Silversword.Academy 514.261.1315 info@fencer.ca



# عجیب‌ترین لوازم جانبی و تجهیزات رفاهی در خودروهای کلاسیک (۲)



## برچسب جادویی

یکی از جالب‌ترین راهکارهای تعمیر نشستی از باتری و جعبه‌دنده و باک بنزین، استفاده از انواع برچسب‌های بزرگ و کوچک بود. البته، هنوز هم انواع برچسب‌ها و چسب‌های مخصوص خودرو تولید می‌شود. پترو پیچ گرنویل (Granville Petro Patch) یکی از معروف‌ترین محصولات گذشته و امروز است. چسب‌های همه‌کاره هم یکی از متداول‌ترین لوازم جانبی خودروهای قدیمی بود و از آن برای تعمیر بخش‌های زیادی از کابین و قطعات بیرونی استفاده می‌شد.

## قایق کانو

محصول شرکت Li-Lo در دهه ۱۹۶۰، یکی از عجیب‌ترین لوازم جانبی خودرو است. قایق کانو Li-Lo به‌صورت بادی بود تا فضای زیادی در خودرو اشغال نکند و دو نفر می‌توانستند با کانو بادی به آب بزنند. باتوجه به قیمت ۲۵ پوندی (به‌نرخ امروز حدود ۷۴۲ دلار)، قایق تفریحی Li-Lo یکی از گران‌ترین لوازم جانبی خودرو محسوب می‌شد.

## رادیو

تمام خودروهای مدرن رادیو دارند و بسیاری از مدل‌ها هم از سیستم اطلاعات و سرگرمی با نمایشگرهای لمسی، اتصال بلوتوث، اپل کارپلی، اندروید اتو و سیستم صوتی حرفه‌ای استفاده می‌کنند. با این حال حدود ۵۰ سال پیش، رادیو قطعه‌ای استاندارد در خودرو نبود؛ درست مانند هدیونیت‌های متنوع امروز، افرادی که به دنبال رادیو بودند، باید از نمونه‌های افترمارکت خرید می‌کردند. انواع رادیوها در آن سال‌ها فروخته می‌شد؛ مثلاً نمونه ۲ وات به‌نرخ امروز حدود ۴۶۰ دلار قیمت می‌خورد.



## پوشش رادیاتور

در خودروهایی که به پیشرفته‌ترین سیستم‌های تهویه و گرم‌کن صندلی و فرمان مجهز هستند، ایده پوشش رادیاتور برای تضمین بهترین عملکرد سیستم خنک‌کنندگی بسیار عجیب به‌نظر می‌رسد. با وجود این، پوشش رادیاتور در دوران خودروهای کلاسیک یکی از پرفروش‌ترین لوازم جانبی بود. با نصب این قطعه که معمولاً به ظاهر خودرو هم شکل جذاب‌تری می‌داد، گرم‌کردن پیشرانه در آب‌وهوای سرد، سریع‌تر انجام می‌شد. برخی از نمونه‌های این محصول قابلیت تنظیم از داخل خودرو را هم داشتند.

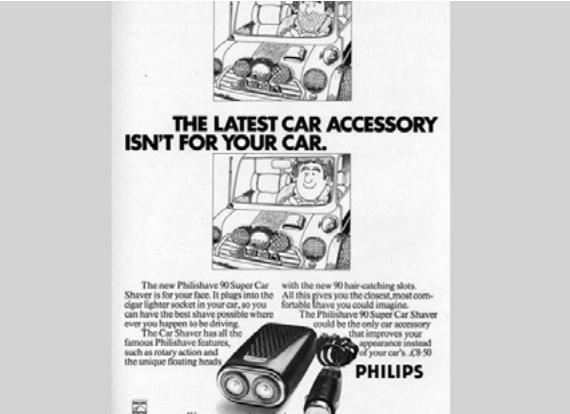


## صندلی‌های عقب بزرگ‌تر



برای درک دلیل مرگ‌ومیر بالای رانندگان و سرنشینان خودرو در ۵۰ سال پیش، باید به شرایط آن دوران توجه کرد. لاستیک‌ها و چراغ‌های تمام خودروها بی‌کیفیت بودند و بستن کمربند ایمنی مطرح نبود و در بسیاری از کشورها، مصرف الکل در رانندگی مشکلی نداشت. حالا صندلی‌های عقب بزرگ‌تر را که خوابیدن و درازکشیدن کودکان را هم هنگام حرکت خودرو ممکن می‌کرد، به این مجموعه اضافه کنید. واکنش سازمان‌های ایمنی خودرو و جاده درباره چنین تجهیزات جانبی قدیمی، دیدنی خواهد بود. نوعی دیگری از صندلی‌های جانبی هم وجود داشت که کابین خودرو را به تخت‌خواب کامل تبدیل می‌کرد. البته، در طرز استفاده از این محصول ذکر شده بود که خودرو نباید در حرکت باشد.

## ماشین اصلاح صورت



بدون شک اگر شرکت فیلیپس ماشین اصلاح صورت مخصوص خودرو را امروز عرضه می‌کرد، با پرونده‌ای بزرگ از شکایت روبرو می‌شد. بروشور تبلیغاتی فیلیپس نشان می‌دهد که در ۵۰ سال گذشته، دیدگاه انسان‌ها چقدر تغییر کرده‌است. ماشین اصلاح و ریش‌تراش فیلیپس قابلیت اتصال به فندک خودرو را داشت و به عنوان وسیله‌ای برای اصلاح صورت حتی هنگام رانندگی تبلیغ می‌شد.

## روکش فرمان



در خودروهای جدید که به فرمان‌های خوش‌دست با سیستم گرم‌کن مجهز هستند، ایده روکش‌های رنگارنگ با طرح‌های متنوع بسیار قدیمی است. روکش‌های فرمان هنوز هم در برخی کشورها مثل ایران فروخته می‌شوند؛ ولی در خودروهای جدید، تعویض کامل فرمان انتخاب بهتری است. شاید همین وسیله جانبی ساده خودرو، نشان‌دهنده فاصله زیاد خودروسازی در کشورها و قدیمی‌بودن مدل‌های موجود در بازار باشد.

## تعویض پیشرانه



در دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰، عمر قوای فنی خودروها مثل توپوتاهای لوکس نبود؛ اما بازهم ایده یکی از شرکت‌های خودروساز برای تبلیغ تعویض پیشرانه چندان خوشایند به نظر نمی‌رسد. درواقع، پیشنهاد تعویض پیشرانه پس از فروش خودرو صفر کیلومتر، نشان‌دهنده اعتماد کامل تولیدکننده به عمر زیاد قطعات نیست. درهرصورت، بسیاری از شرکت‌ها مانند روتس بریتانیا (Rootes)، پیشرانه جدید برای خودروهایشان عرضه می‌کردند.

## قاب عکس روی داشبورد

نصب عکس عزیزترین افراد برای راننده روی داشبورد، ایده جالبی بود که با هدف ایمنی بیشتر عملی شد تا مثلاً راننده با چسباندن عکس فرزند و همسرش روی داشبورد، کمتر به رانندگی با سرعت زیاد فکر کند. این روزها در چند ثانیه می‌توان هم صدا و هم تصویر یک فرد را از راه دور دریافت کرد.



# L'Arôme Du Matin

## Boulangerie Artisanale

فیروز جواهری

## رایحه صبحگاهی

### Danish and Home Made Bread

### Delicious Cakes, Pastries, Cookies

بیا بید طعم پخت نان و شیرینی جات واقعی را تجربه کنید



### محصولات ما

پای و کیش

غذا و کیتترینگ

کیک و شیرینی

دانمارکی و کرواسان

شیرینی های ایرانی و بیسکویت ها

Les Services Alimentaires FIROUZ inc.

Catering service available for all occasions

Tel: (514)505-9599

ffs@videotron.ca

Address: 59 Donégani, Pointe-Claire, QC H9R2V8

### پنکه کوچک داشبوردها

وقتی خودرو قدیمی باشد، از سیستم تهویه و کولر هم خبری نیست. انواع پنکه های چندپره مخصوص خودرو هنوز هم تولید می شوند. این پنکه ها معمولا برای نصب روی داشبوردها یا سقف خودرو طراحی شده اند. رانندگان تاکسی و پیکاپ و کامیون های قدیمی بیشترین مصرف کننده امروز این پنکه های هستند؛ اما ۵۰ سال پیش، پنکه های کوچک خودرو در بیشتر خودروها وجود داشتند.



### کلاه نمدی ایمن

یکی از عجیب ترین لوازم جانبی خودرو در تاریخ، کلاه نمدی ایمن بریتانیا است. توضیح زیادی درباره این کلاه نمی توان داد؛ ولی بعید است در تصادف ها، کلاه نمدی مانع صدمه شدید به سر شود.

### قالپاق یا پوشش چرخ ها

بیشتر خودروهای مدرن از رینگ های آلومینیومی استفاده می کنند. انواع قالپاق، تنها برای خودروهای اقتصادی با قیمت بسیار ارزان عرضه می شود تا ظاهر ناخوشایند رینگ فولادی مخفی شود. در چند دهه پیش، بیشتر افراد به سراغ پوشش های کروک و براق چرخ ها می رفتند؛ زیرا گزینه های زیادی برای انتخاب وجود نداشت.



### دماسنج

تقریباً تمام خودروهای جدید به دماسنج آنالوگ یا دیجیتال مجهز هستند؛ اما در دهه های گذشته، باید از لوازم جانبی برای بررسی دمای بیرون خودرو هنگام رانندگی استفاده می شد.

### آفتاب گیر پرده ای

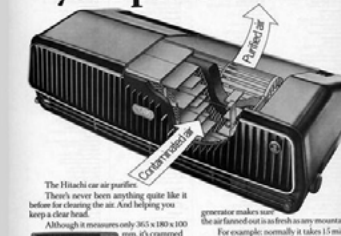
پدربزرگ سیستم های تهویه خودکار مدرن، آفتاب گیرهای پرده ای قدیمی هستند. این آفتاب گیر که دقیقا مشابه پرده های قابل تنظیم خانگی است، با یک کلید بازوبسته می شد.



### بخاری و سیستم های گرم کن

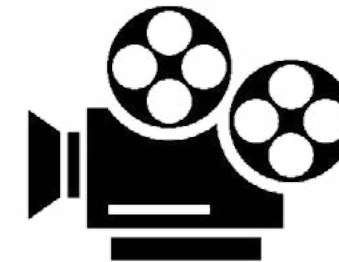
درست مانند سیستم تهویه و کولر، بسیاری از خودروهای دهه ۱۹۶۰ به بخاری مجهز نبودند. برای گرم نگه داشتن کابین خودرو باید بخاری های افرتمارکت خریداری می شد. محل نصب این بخاری ها هم معمولا زیر پای سرنشین جلو یا عقب بود. البته با شروع فصل گرما، باید جای بخاری و کولر عوض می شد که در خودروهای مدرن، یک کلید کوچک یا یک لمس انگشت، این کار را انجام می دهد.

breath of fresh air in your car to improve your performance.

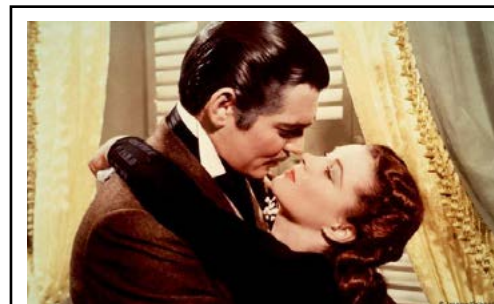


### دستگاه تصفیه هوا

در دهه ۱۹۸۰، بیشتر خودروها سیستم تهویه و کولر و بخاری داشتند. شرکت هیتاچی (Hitachi) با دستگاه تصفیه کننده به دنبال جذب مشتری بود. این دستگاه از چند لایه فیلتر استفاده می کرد تا برای مثال، دود سیگار داخل خودرو را از بین ببرد. هیتاچی در بروشور تبلیغاتی این محصول نوشته بود که هوای پر از دود سیگار کابین خودرو در سه دقیقه تمیز خواهد شد.



# ۱۰ فیلم برتر و فراموش نشدنی سینمایی در تاریخ جایزه اسکار



۱۹۴۰: بر باد رفته

این فیلم عاشقانه تاریخی که در جنوب آمریکا ساخته شد، یکی از محبوب‌ترین فیلم‌های کلاسیک در تمام دوران است؛ هرچند به خاطر محتوای نژادگرایانه آشکارش نیز مورد انتقاد قرار می‌گیرد. در سال ۱۹۴۰، این فیلم توانست ۱۰ جایزه آکادمی یا اسکار را بگیرد که شامل هشت جایزه رقابتی و دو جایزه افتخاری می‌شود. حتی مک دانیل اولین بازیگر سیاه‌پوست سینما بود که آن زمان توانست برنده جایزه اسکار شود.

بسیاری از آثار سینمایی که برنده جایزه آکادمی برتر یا اسکار شده‌اند، افسانه‌ای هستند. اینجا فقط ۱۰ فیلم برتر به شما معرفی می‌شوند. آیا همه آنها را دیده‌اید؟



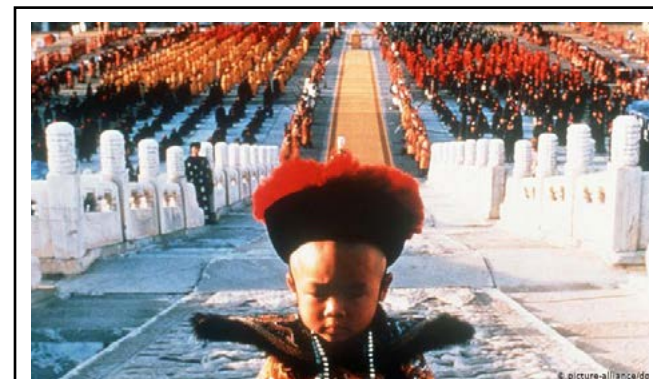
۱۹۶۰: بن هور

این فیلم حماسی قابل توجه توسط ویلیام وایلر کارگردانی شده و قبل از آنکه تولید شود، ریکارد ۴۰ نسخه اسکرپیت را شکست. بودجه‌اش بیش از ۱۵ میلیون دلار، یعنی بیشتر از هر فیلم تولیدشده تا آن زمان بود. ۱۰ هزار بازیگر در این فیلم نقش داشتند. برای فیلمبرداری حدود ۲۵۰۰ اسب استفاده شد. این فیلم توانست برنده ۱۱ جایزه آکادمی یا اسکار شود که یک ریکارد دیگر زده که تنها دو فیلم دیگر نیز بعداً به آن رسیده‌اند.



۱۹۷۳: پدر خوانده

فیلم کلاسیک گنگستر فرانسیس فورد کوپولا برنده جایزه اسکار بهترین تصویر در سال ۱۹۷۳ شد. مارلون براندو برای نقش آفرینی فراموش‌نشده‌اش به عنوان "مافیا دون ویتو کورلئونه" به عنوان بهترین بازیگر شناخته شد. با این وجود این بازیگر در اعتراض به رفتار یا بومی‌های آمریکایی، جایزه اسکاری که برنده شده بود را نپذیرفت.



۱۹۸۸: آخرین امپراتور

فیلم تاریخی و جاه‌طلبانه به کارگردانی برناردو برتولوچی ایتالیایی در مورد زندگی "پویی" آخرین امپراتور چین است که در سن دو سالگی به تخت سلطنت رسید و مجبور به زندگی کردن مثل زندانی در شهر ممنوعه شد. این فیلم بیوگرافی یا تاریخی برنده ۹ جایزه اسکار شد.



۱۹۹۲: سکوت بره‌ها

این فیلم هیجانی افسانه‌ای در سال ۱۹۹۲ پنج جایزه اسکار گرفت. این فیلم از رمان توماس هریس اقتباس شده و داستانش بر یک دکتر روانی و آدمخوار می‌چرخد که دست به قتل‌های زنجیره‌ای می‌زند. این نقش توسط آنتونی هاپکینز فوق‌العاده به تصویر کشیده شده که جایزه اسکار بهترین بازیگر را نیز گرفت. ستاره همراهش جودی فوستر در نقش مامور کارآموز "اف بی آی" و جاناناتان دیمه کارگردان فیلم نیز هر دو یک جایزه اسکار گرفتند.



۱۹۹۳: فهرست شیندلر

این فیلم داستانی حماسی از استیون اسپیلبرگ، وحشت هولوکاست را از طریق داستان یک تاجر آلمانی به نام اسکار شیندلر متصور می‌کند که در جریان جنگ جهانی دوم با به کار گماشتن بیش از هزار یهودی در فابریکه‌اش، جان آنان را نجات داد. این اثر با کارگردانی لیام نیسون، رالف فینیس و بن کینگسلی به عنوان یکی از بهترین فیلم‌های ساخته‌شده تاریخ فهرست شده‌است.



۱۹۹۸: تایتانیک

شخصیت‌های این فیلم داستانی عاشقانه لئوناردو دی کاپریو و کیت وینسلت هستند که خاطراتی از غرق شدن کشتی تایتانیک را در این فیلم داستانی فریبنده به یادگار گذاشته‌اند. با بودجه تولیدی ۲۰۰ میلیون دلاری، این شاهکار به کارگردانی جیمز کامرون، گران‌ترین فیلمی است که تا زمان خودش ساخته شده بود. ۱۱ مجسمه طلای اسکار در سال ۱۹۹۸ به این فیلم داده شد که ریکارد فیلم "بن هور" تعیین شده بود.



۲۰۰۴: ارباب حلقه‌ها، بازگشت پادشاه

این فیلم تخیلی در ۱۱ بخش نامزد جایزه اسکار شده بود. این فیلم سه قسمتی تخیلی که ساخته پیتر جکسون می‌باشد نیز ۱۱ جایزه اسکار گرفت. در مجموع سه قسمت این فیلم که براساس رمان "ارباب حلقه‌ها" از جی.آر. آر تولیکنس نویسنده ساخته شده بود، ۱۷ جایزه اسکار گرفت.

صابر جلیلزاده

# آموزش سنتور



● ابتدایی  
● مقدماتی  
● ردیف

Saberjalilzadeh@yahoo.ca 514-549-4697

## برای درج تبلیغ کسب و کار خود در ماهنامه رمی با ما تماس بگیرید

514 996-1620  
514 703-4020




۲۰۱۷: نور مهتاب

این فیلم داستانی معاصر به کارگردانی باری جتکینز پس از آن جایزه اسکار بهترین تصویر را به دست آورد که فیلم "لالا لند" به اشتباه در مراسم به عنوان برنده معرفی شد. "نور مهتاب" اولین فیلمی است که همه نقش آفرینانش سیاه پوست هستند و توانست در تاریخ سینمایی سیاه پوستان جایزه بهترین داستان فیلم و تصویر را از اسکار برنده شود. در این عکس بازیگر خردسال این فیلم الکس هیبرت در نقش کیرون دیده می شود.

<https://www.dtv.com/>



۲۰۱۲: هنرمند

ستاره های این فیلم سیاه و سفید که به دوران سینمای صامت دهه ۱۹۲۰ برمی گردد ولی صدادار است، جان دوجاردین و برنیک بچو هستند. این فیلم کمدی داستانی با کارگردانی میشل هازانوویوس در سراسر جهان برنده جوایز متعددی شده که از جمله پنج اسکار می باشد. این نخستین تولید سینمای فرانسه بود که جایزه بهترین تصویر اسکار را به دست آورد. جان دوجاردین نیز نخستین فرانسوی بود که جایزه بهترین بازیگر نقش اول را برنده شد.



## مشاور املاک

Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

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

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



### فیروز همتیان

ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن

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



## گروه کینوتراپ مونترال

متخصص در استخوان درمانی و طب و جایگزین

### WHAT YOU FEEL

CHRONIC PAIN MANAGEMENT PROGRAM WITH EXERCISE AND MANUAL THERAPY

The class will be held By  
Groupe Kinotherap clinical specialist, leveraging :  
Special Exercise and Mindfulness practice to Reduce pain and Align Mind and Body to Manage Chronic Pain

- ✓ درمان تضمینی
- ✓ درد های مزمن عضلانی
- ✓ التهاب مفاصل
- ✓ درد استخوان
- ✓ سینوزیت

رسید جهت بیمه تکمیلی برای خدمات هم ارائه می شود

شیرین بهرام  
عضو انجمن طب جایگزین کبک

kinotherap@gmail.com

(514) 886-3938



# فال ماه جولای ۲۰۱۹

فروردین (۲۱ مارس - ۱۹ آوریل)

امنیت خانه، خانواده و امنیت شخصی توجه شما را جلب می‌کند. برای بازسازی پایه و اساس زندگی‌تان برای موفقیت و دستاوردهای آینده، وقت می‌گذارید. پیگیری‌های ذهنی و فکری، ابتکارات درونی را حفظ می‌کنند. می‌توانید انرژی زیادی را صرف بازی کنید و یا عاشقش باشید. زندگی اجتماعی هنوز در حال پیشرفت است. ابراز احساسات قدردانی نسبت به افراد خاص را ادامه دهید. آیا کسی بودید که از ماه خرداد پیشنهاد ویژه‌ای را دریافت کرده‌اید؟ انرژی اضافی خود را برای بیان چیزی منحصر به فرد به‌کار گیرید. ابتدا شغل، تصویر عمومی و سپس گروه‌ها، دوستان و اهداف‌تان در آینده مشخص خواهد شد.

اردیبهشت (۲۰ آوریل - ۲۰ می)

صحبت کردن، نوشتن و یادگیری اولویت اصلی است! زمان زیادی را صرف تحقیق در مورد دانش عمیق‌تر کرده‌اید تا بتوانید ماهیت خود را بهبود بخشید. در خانه همیشه فعالیت داشته باشید. مکالمات متعددی خواهید داشت. بعضی به نوبه خود دلتنگی می‌کنند. از مقابله با اعضای خانواده پرهیز کنید. بهترین زمان برای بازسازی خانه یا شروع ساختن خانه جدید قبل از زمانی است که عطارد به عقب برگردد. فرصت‌های مالی، مذاکرات و سرمایه‌گذاری هنوز هم مورد توجه قرار می‌گیرد. اشیاء و مکان‌های زیبا هنوز هم شما را جذب می‌کنند.

خرداد (۲۱ می - ۲۰ جون)

ارزش‌های مالی، شخصی تغییر خواهند کرد. تا به حال تمرکز خود را بر ثروت، دارایی‌ها و ارزش فردی معطوف کرده بودید. چه چیزی واقعا برای شما اهمیت دارد؟ ارتباطات در محیط روزانه‌تان به طور چشمگیری افزایش می‌یابد. این یکی از استعدادهای درونی شماست! اطمینان حاصل کنید که قدرت کلمات شما به یک سلاح مخرب تبدیل نمی‌شود. هنوز هم شخصیت اجتماعی و جذابی دارید. چند بار ظاهر خود را عوض کرده‌اید، دفعات زیاد؟؟؟ همچنان چیزی را که می‌خواهید درخواست کنید. ممکن است آن را دریافت کنید، حداقل تا اوایل ماه آگوست. موضوعات عاطفی، مالی مشترک و سپس موضوعات مربوط به گسترش افق‌هایتان مشخص خواهد شد.

تیر (۲۱ جون - ۲۲ جولای)

تولد مبارک. شما انسانی لطیف، مهربان و تعلیم‌دهنده هستید! سال نجومی جدیدتان با زحل شروع می‌شود که هنوز شما را برای ارزیابی صادقانه‌تان به منظور دستیابی به کاستی‌ها و ضعف‌ها راهنمایی می‌کند. مسائل مربوط به مشارکت، روابط ممکن است در دومین بار نشان داده شود. به آنچه که در زندگی به آن اهمیت می‌دهید، مانند مادیات و معنویات، توجه داشته باشید. ممکن است با دیگران در مورد پول یا دارایی صحبت کنید. عزیزان‌تان ممکن است به مراقبت شما نیاز داشته باشند. فعالیت‌های خیریه‌تان موجب رشد روحیه می‌شود. از تمایل به خرید ناخوشایند و ناعادلانه و تمایل به تحمیل باورهایتان به دیگران پرهیز کنید. پایان ماه می‌تواند تجربه‌های عاطفی را بیشتر از حد معمول نشان دهد.

مرداد (۲۳ جولای - ۲۲ اوت)

آیا احساس‌تان مانند شیری است که در مه بوده است؟ تا اواسط این ماه مشخص می‌شود. سپس باید ارتباط برقرار کنید. از انرژی اضافی‌تان استفاده کنید، همان‌طور که مریخ همچنان علامت تولدتان را تا ۱۰ آگوست عبور می‌دهد. حدود ۲۲ ماه طول می‌کشد که شما تغییر بزرگی را در زندگی‌تان انجام دهید. مراقب باشید که زیاد بلند صحبت نکنید. فعالیت‌های گروهی و با دوستان این ماه افزایش می‌یابد. زندگی اجتماعی‌تان بهبود می‌یابد، دعوت‌ها ممکن است متعدد باشد. تعامل با زنان ممکن است اغلب رخ دهد. بسیاری از شما هنوز هم بر روی معنویت خود کار می‌کنید و یاد می‌گیرید خود را برای آنچه که هستید قبول کنید. مسائلی در این ماه در زمینه کار و سلامت و سپس در رابطه با مسائل مشارکت و رابطه مشخص می‌شود.

شهریور (۲۳ اوت - ۲۲ سپتامبر)

عملی، دقیق و با وجدان؛ این چیزی که شما در فعالیت‌های گروه‌تان و دنبال کردن اهداف و آرزوهایتان انجام می‌دهید. افرادی که با شما در ارتباط هستند، انعکاسی از خودتان هستند. هنوز از شما سوال می‌شود در مورد این‌که آیا آنها شایسته شما هستند و یا اینکه باید آنها را نادیده بگیرید. چشم‌انداز زندگی نهایی شما هنوز هم بازسازی می‌شود. مراقبه می‌تواند ذهن‌تان را به چشم اندازه‌های بالاتر باز کند و آرامش را برایتان به ارمغان بیاورد. هر چیزی را که لازم است بگویید. کلماتی را که نباید بگویید برای خودتان به عنوان راز نگه‌دارید. ممکن است این ماه برخلاف میل شما باشد. شرایط دلخواه‌تان در زندگی تجاری و شغلی به‌وجود می‌آیند. این ماه در مورد آنچه که دوست دارید یا احتمالاً روابط عاشقانه‌تان و سپس در خصوص عملکرد روزانه‌تان مشخص خواهد شد.

مهر (۲۳ سپتامبر - ۲۲ اکتبر)

این چند ماه گذشته شما کاملا مشخص بوده‌است، چون سیاره حاکمتان اقامت طولانی در برج جوزا خواهد داشت. خارجی‌ها ممکن است نقش کلیدی ایفا کنند. تجربیات آگاهی‌بخش چشم‌انداز زندگی‌تان را گسترش می‌دهد و رشد شخصی‌تان را از طریق تلاش‌های الهه زیبایی فراهم می‌کند. مرحله شخصی شما برجسته شده‌است. شهرت شخصی‌تان عمومی می‌شود. کلمات خلاقانه شما در فعالیت‌های گروهی و در میان دوستانتان به اشتراک گذاشته خواهد شد. زیاد در مورد اهداف و جاه‌طلبی‌های‌تان از خود راضی نباشید. مسائل مربوط به خانه، خانواده یا امنیت و سپس برخی روابط عاشقانه، خلاقانه و یا لذت بخش در این ماه مشخص خواهد شد.

آبان (۲۳ اکتبر - ۲۱ نوامبر)

از نیازهای درونی‌تان برای مشارکت عمیق و تحولات شدید برای کمک به گسترش افق‌های شخصی خود از طریق تعلیمات متافیزیکی، مذهبی یا معنوی استفاده کنید. یک دوره جدید مطالعه کمک می‌کند تا در کارتان پیشرفت کنید. هنوز در دوره جستجو برای معنای زندگی هستید. در یک ماه خوب به مسافرت بروید. به‌دنبال آن‌چه که در زندگی شغلی‌تان نیاز دارید بروید. تصویر عمومی خود را ارتقا دهید. جزئیات بی‌ارزش را نادیده بگیرید. مراقب درگیری با دیگران باشید. برخوردهای دوستانه با عمق و شدت بیشتر ادامه می‌یابد. اکنون سیاره ونوس در مسیر مستقیم است، کارهای اعتباری مطلوب هستند. در این ماه چیزهایی در مورد محیط روزمره‌تان و مسائل خانه یا خانواده مشخص خواهد شد.

آذر (۲۲ نوامبر - ۲۱ دسامبر)

در دنیای آرام و عادی‌تان، فشارهای زیادی وجود دارد. هنوز هم در حال یادگیری محدودیت‌های منابع‌تان و اینکه چقدر باید با دیگران همکاری می‌کنید و چقدر به دیگران وابسته باشید هستید. رشته‌های جدید نه تنها دامنه زندگی‌تان را گسترش می‌دهند، بلکه ممکن است چیزی را که در روح‌تان عمیق است را بیدار کند. مشارکت، مسائل مربوط به همکاری ادامه می‌یابد. بعضی ممکن است سرانجام تصمیم بگیرند ازدواج کنند. مسائل حقوقی ممکن است خارج از دادگاه حل شود. تجارب جدید شما را مجذوب خود می‌کند. سفر تا زمانی‌که مسافت‌های دور نمی‌روید برایتان لذت‌بخش است. حرکت‌های طولانی‌مدت ممکن است در آینده انجام شود. مسائل مالی و یا مجموعه‌ای از ارزش‌ها و سپس ارتباطات در محیط روزمره‌تان در آینده مشخص می‌شود.

دی (۲۲ دسامبر - ۱۹ ژانویه)

مسائل مشارکتی/ ارتباطی همچنان نیاز به توجه دارند. زحل هنوز در حال عبور از بخش نمودار شماست که نیاز به تجزیه و تحلیل تعهدات و انتظارات در روابط شما دارد. به درونت نگاه کن. افکار روانشناختی عمیق را بازتاب دهید. با جنبه‌های پنهان خودتان در ارتباط باشید. انتظار مکالمات شدید و عمیقی داشته باشید. این ماه خوبی برای تحقیق و بررسی است. مسائل مربوط به کار و روابط کارکنان با هم هموار می‌شوند. بنابراین گرایش بیش از حد به غذا و نوشیدن وجود دارد! توانایی شما برای رسیدگی به موقعیت‌های فوری ناگهانی بررسی شده‌است. تجارب باعث تحول در نحوه ادعای شماست. روشنگری برای اولین بار در مورد مسائل شخصی عاطفی و سپس با توجه به ارزش‌های خود و نحوه صرف هزینه آن است.

بهمن (۲۰ ژانویه - ۱۸ فوریه)

نوآوری و اصالت شما در کار و یا در خدمات روزمره‌تان به کار رفته‌است. شما هنوز در دوره یادگیری ارزش کار روزانه و خدمات و حفظ عملکرد بدن خود به شیوه‌ای سالم هستید. جریان ارتباطات به شکل خلاقانه در مشارکت روابط است. افرادی ممکن است در زندگی‌تان وارد شوند که به طرز غیرمعمولی شبیه به یکدیگر باشند و مانند کسانی‌که می‌شناسید عمل کنند. تفریح، سرگرمی و داشتن یک زمان خوب هنوز هم اولویت‌های شماست. می‌توانید رابطه جدیدی آغاز کنید. مراقب تمایل برای علاقه‌مند شدن، عصبانی شدن و یا خشن بودن با دیگران باشید. اطمینان حاصل کنید که درگیری‌هایی که به‌وجود می‌آیند ارزش مبارزه را دارند. در مورد رشته‌های معنوی یا عرفانی، و سپس در رابطه با مسائل شخصی عاطفی روشنگری خواهد شد.

اسفند (۱۹ فوریه - ۲۰ مارس)

تابستان زمانی است که شما بیشتر دارای روابط عاشقانه، خلاقیت و لذت بردن هستید. شما در یک دوره طولانی در جستجوی خلاقیت شخصی و بیان خود بوده‌اید. هدف موجودیت شما یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌های شماست. ارتباطات در کار یا در حوزه خدمات شخصی بسیار زیاد است. سرعت ریتم روزانه شما سرعت می‌گیرد. مسائل بهداشتی مطرح می‌شود. مراقب اختلافات و استدلال‌ها با همکاران باشید. برنامه‌های ورزشی شما اکنون به نفع شماست. فضای خانه و خانواده باید همچنان دلپذیر باشد. تب نوآرایی همچنان شعله‌ور است. خانه‌تکانی در بهار طولانی‌تر از آنچه پیش‌بینی شده‌است طول می‌کشد؟ روشنگری در مورد گروه‌ها، دوستان، اهداف، جاه‌طلبی‌ها و سپس در ارتباط با رابطه معنوی بالاتر شماست.

**مشاور رسمی املاک مسکونی**

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

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

برای مشاوره رایگان با ما تماس حاصل نمایید 514 730 3909

خرید • فروش • اجاره

با بهای شدن هر تراکنش خرید یا فروش از خیریه DANS LARUE حمایت خواهیم کرد

Agence Immobilière GROUPE IMMOBILIER LONDONO REALTY GROUP INC

HIGH ROLLER 2018 2019

با پرداخت ماهانه 12 دلار به بزرگترین بانک اطلاعاتی پذیرش‌های مونترال پیوندید!

knowledgefirst FINANCIAL Free Consultation

CELEBRATING FIFTY YEARS

**Children's Education Savings Plan's Advisor**

مشاور تخصصی حساب پس‌انداز تحصیلی کودکان

**(514) 778-7377 (RESP)**

ماهنامه رمی با ۳۳۰۰ جلد در بیش از ۷۰ فروشگاه ایرانی و غیر ایرانی

گروه کینوتراپ مونترال شیرین بهرام

متخصص در استخوان درمانی و طب جایگزین

درمان تسمینی / درد های مزمن عضلانی / التهاب مفاصل / درد استخوان / سینوزیت

(514) 886-3938 kinotherap@gmail.com

آموزش گیتار و ویولن در آکادمی رمی برای بزرگسالان و کودکان

(514) 703-4020

WWW.REMIACADEMY.COM

طراحی و اجرای دکوراسیون داخلی

کابینت آشپزخانه

تکمیل بیسمنت

نصب انواع پارکت

تعمیر و نقاشی بالکن (Deck)

رنگ آمیزی ساختمان

و.....

YOUNIK Renovation

15 سال سابقه کار کانادا و ایران

(438)836-6790

آموزش پیانو در آکادمی رمی برای بزرگسالان و کودکان

(514) 703-4020

WWW.REMIACADEMY.COM

Alireza Zavareh Real Estate Broker - Royal LePage Global

514-712-2615

2981 Saint-Charles Blvd, Kirkland, QC H9H 3B5

Sutton مشاور املاک

Courier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

با ۳۵ سال سابقه کسب و کار در کانادا و ۱۵ سال تخصص در مشاوره املاک

فیروز همپتان مونترال مسکونی-تجاری

Cell: (514) 827-6364

Sutton مینو اسلامی Real Estate Broker

مشاور املاک در مونترال بزرگ مسکونی و تجاری

Cell: (514) 967-5743

آرزو گتمیری مشاور املاک

(514) 561-3-561

مشاور املاک مسکونی و تجاری

برنده جایزه مشاوران و کارشناسی مجرب املاک در سراسر کانادا

نیغومی گیور گیزنیا

514-816-4080

RE/MAX هایک هارتونیان MBA Residential Real Estate Broker

فروش خرید اجاره

Cell: (514) 574 6162

استخدام منشی مسلط به زبان انگلیسی و فرانسه در آکادمی رمی

514-996-1620 remiacademy@gmail.com

تعمیرات و نوسازی ساختمان مسکونی و تجاری

Ben Reno

(514) 441 4295

Facebook: Ben Reno benrenovation@gmail.com

محل تبلیغ شما ماهانه ۱۲ دلار 514.996.1620

VOYAGES SKY LAWN TRAVEL SKYLAWN

بهترین قیمت‌ها برای مسافرت به ایران و از ایران به تمامی نقاط جهان

Best guaranteed prices for packages for: Cuba, Dominican Republic, Mexique, etc,

SHADIM MOHAMMEDI SKYLAWN

Email Address: shadim.sky@gmail.com 514.660.7135

Address: 433 Chabanel Ouest, Suite 111 Montreal, QC, H2N 2J3 Office: 514.388.1588 Toll free: 1.866.Skylawn

با پرداخت ماهیانه 12 دلار به بزرگترین بانک اطلاعاتی پزپنس های مونترال پیوندید!

با پرداخت ماهیانه 12 دلار به بزرگترین بانک اطلاعاتی پزپنس های مونترال پیوندید!



# صرافی سون

438-728-0002 514-596-4653

## مشاور تخصصی حساب پس انداز تحصیلی کودکان

مشاوره رایگان (514) 778-7377




تالار و رستوران پانرا سلیکت  
Iranian and International Cuisine

4694 Blvd., Des Sources,  
D.D.O, QC. CA, H8Y 3C4 (514) 421-7007

### Azita Zandian

Courtier Immobilier agréé - AEO  
Certified Real Estate Broker - AEO

Cell 514 814-7700




#### صرافی آپادانا

با مدیریت حمیدرضا خلیفی

CELL: 514-839-7318

#### صرافی الیت فارکس

انتقال فوری ارز به ایران و برعکس  
و با تضمین بهترین نرخ روز

انتقال ارز  
Tel: 514 989 - 2229  
Tel: 514 289 - 9003

#### EXPERTFX

Bureau de Change  
Currency Exchange

(514) 844-4492

info@expertfx.ca  
www.expertfx.ca

#### دو ترجمه رسمی فرهنگه

Bureau de Traduction Farhang  
Farhang Translation Office

رضا داودی  
مترجم رسمی

Tel.: +1-514 691 4383  
Toll Free from Iran: (021) 853 1283  
Email: r.davoudi@farhang.ca

#### مشاور بیمه و سرمایه گذاری

Financial Advisor at SunLife Financial

زری جعفری

438.877.5861



USED NEW TOYOTA

علیرضا صنیعی  
کارشناس فروش خودروهای نو و کارکرده تویوتا

نمایندگی شناخته شده تویوتا اسپینلی لاشین  
طرحهای فاینانس و لیز به همراه پروموشنهای متنوع

(514) 634-7171 Ext 2405  
Alireza.saniei@spinelli.com Telegram: @MyCarWithAlirezaSaniei

#### Haniyeh Moghaddam

Traductrice agréée

مترجم رسمی  
عضو رسمی کانون مترجمان کبک

(514) 553 - 4814

#### دو ترجمه رسمی نوشار جمال

Bureau de Traduction Juridique  
Legal Translation Services

نوشار جمال

(514) 575-7080

#### نیره امداد

مشاوره امور مالی و بیمه

RESP, TFSA, RRSP  
Life Insurance, Critical illness,  
Travel Insurance, Disability

(514) 473-5395  
nayereh.emdad@agc.ia.ca

#### Ana Beauty Salon

Sara & Sona

Sara :  
Microblading/ Permanent Makeup Artist  
Makeup Artist  
Eyelash Technician (Extension & Lift)  
Brow Artist

Sona :  
Hairdresser  
Hairstylist  
Hair Colourist

(514) 516-9821  
(438) 988-3276  
anabeautysalon Ana Beauté

#### MINA

کلیمه خدمات آرایشی  
بیش از 10 سال سابقه

آرایشگر حرفه ای  
زنانه و مردانه

514-6991362

5256 Sherbrooke Ouest Montréal - H4A 1T9

#### محل تبلیغ شما

ماهیانه ۱۲ دلار

514.996.1620

#### La Belle Province Milad

Call Us Today! (514) 342-6577

7555 Decarie Blvd, Montreal, QC H4P 2G9



#### آموزش شمشیر بازی

Silversword Fencing Academy

4000 Avenue de l'Église, Montréal, QC H3T 2E6

فرمان (دارنمای مونترال) در سالهای P.19 و P.18

514.261.1315

#### آموزش سنتور

ابتدایی  
مقدماتی  
ردیف

صابر جلیلزاده

Saberjalilzadeh@yahoo.ca 514-549-4697

#### ماتین تیره دست

Matin TirehDast

Financial Advisor at Industrial Alliance

Life insurance-Mortgage insurance-Critical insurance-Disability insurance  
RESP-RRSP

مشاور امور مالی، انواع بیمه ها و حساب های پس انداز

514.690.6181/ www.ia.ca



#### Salon Tessima

کلیمه خدمات آرایشی  
با ۲۰ سال سابقه

لیلا (514) 291-0175

Leylahairdresser9

#### ALI JAVAN BAKHT

MECANIQUE GENERAL INC.

514.305.2525

FREIN-AMORTEUR-MOTEUR-TRANSMISSION

4830 Boul. St. Charles, Pierrefonds, (Qc) H9P 3C7  
Info@autoverte.ca www.autoverte.ca

#### AMVOQ

فروش و تعویض انواع خودرو و وام خودرو

مشاور رسمی

AutoCaspian.com

(514) 575-7940

768, Ave. Lajeunesse, Dorval Québec, H9P 1G8

#### ماهنامه رمی با ۳۳۰۰

جلد در بیش از ۷۰ فروشگاه

ایرانی و غیر ایرانی

#### assuruni

514-600-2338  
Amir Nadimi



#### علی تهرانی زاده

General Insurance Broker

مشاور بیمه اتومبیل، املاک و تجاری

514 999 1358



#### محل تبلیغ شما

ماهیانه ۱۲ دلار

514.996.1620

#### Shiva Beauty

ایلاسیون  
کاشت ناخن  
بند و آبرو  
کراتین مو  
کاشت مژه  
لیفت مژه

5700 Cavendish  
(438) 979-2617



#### IC ACCOUNTING

خدمات حسابداری و دفترداری

آموزش نرم افزارهای حسابداری  
تنظیم اظهارنامه های مالیاتی

ارشدین معین افشاری (514) 458-7599

#### مهدیه سلیمی

متخصص در امور مالیاتی و حسابداری

MAHDIEH SALIMI

MSIMPOTGMAIL.COM  
514-886-7471



#### Samaneh Mansour, CPA

Chartered Professional Accountant

عضو رسمی کانون حسابداران کانادا  
متخصص در امور مالیاتی و حسابداری با بیش از ۱۰ سال سابقه

514-662-5950  
samaneh.mansour.CPA@hotmail.com

سمانه خادمی منصور

#### ماهنامه رمی با ۳۳۰۰

جلد در بیش از ۷۰ فروشگاه

ایرانی و غیر ایرانی

#### Voyages Belles Vacances Inc.

آژانس خدمات مسافرتی تعطیلات زیبا

514-649-0123

ACTIA Québec Licensee # 703404



#### سلطان تراول

پروازهای سراسر جهان  
تورهای داخلی و خارجی  
با بهترین قیمت

514 484 4000



#### شادی محمدی

بهترین قیمت ها برای مسافرت به ایران  
و از ایران به تمامی نقاط جهان

514.660.7135  
shadim.sky@gmail.com



#### کباب خراسان

Khorasan Kabab  
FINE CUISINE IRANINNE

Tel: 514-488-9191  
www.khorasankabab.com

5700 rue sherbrooke ouest  
H4A1W8 Montreal Quebec



#### فروشگاه مواد پروتئینی سن لوران

ST-LAURENT  
MARCHÉ DE POISSON ET VIANDE

Habib Zaki  
(Mohsen)

5780 sherbrooke west Montreal Quebec  
H4A 1X1 Tel: 514-369-3474 (Fish)



#### کلیه عمو جان

Restaurant Chalet Amu Jan

(514) 484 - 8072

6107 Sherbrook Ouest, Montreal  
QC. H4A 1Y4



آموزش پیانو

آهنگسازی

آواز

با بیش از ۲۰ سال سابقه تدریس  
فارغ التحصیل کنسرواتوار موسیقی



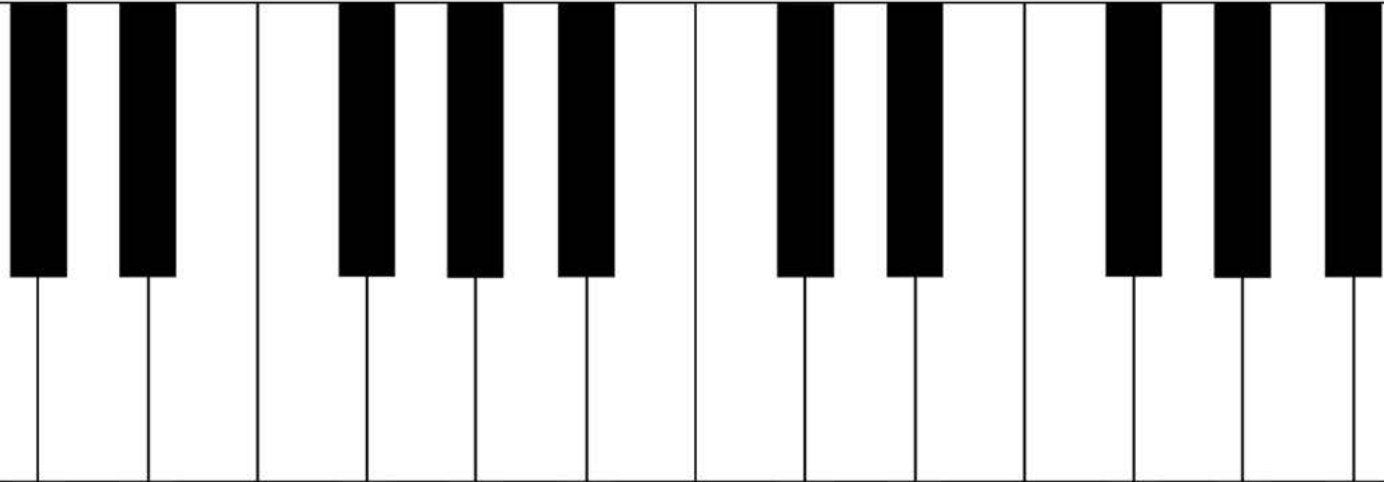
علیرضا فخاریان

514.996.1620

SUMMER  
CAMP

کمپ تابستانی  
آکادمی رمی

514.703.4020







# Academy of MUSIC

3333 Cavendish Blvd.,  
Suit 285. Montreal, QC.  
H4B 2M5

(514) 996 1620  
(514) 703 4020

www.remiacademy.com  
journal.remi@gmail.com

## علی ایزدپناه

MD, CM, MSC, FRCSC

Plastic & Aesthetic Surgeon

Chirurgien Plastic et Esthétique

ENHANCE YOUR NATURAL BEAUTY

جراح پلاستیک و زیبایی

زیبایی صورت، بینی، فیس لیفت و زیبایی چشم

زیبایی اندام، لیپوساکشن، تزریق انواع بوتاکس و ژل

(514) 935-3238

Drizadpanah.com

Izadpanah.aesthetic@gmail.com

Centre de Chirurgie Plastique de l'île-des-Soeurs

Bureau 210, 8 Place du Commerce, île-Des-Soeurs, QC, H3E 1N3

## Clinique Dentaire Lachine

The family clinic helping Montrealer's achieve  
their whiter, brighter, beautiful, healthy smiles

استفاده از پیشرفته ترین سیستم های  
ضد عفونی و استریلیزاسیون

قبول  
کلیه بیمه های مدیکال  
بیماران جدید پذیرفته می شوند

معالجه لثه، روکش های چینی، سفید کردن دندان  
درمان بیماری های ریشه دندان، دندان های مصنوعی  
دندان اطفال، جراحی دندان عقل  
کاشتن دندان Implant

Dental Services

Allograft  
Bruxism (teeth grinding)  
Dental crown  
Fixed bridge  
Gingivitis and periodontitis  
Halitosis (bad breath)  
...

E-mail: info@dentistlachine.com



649, 32e Ave, Suite 01  
Lachine, H8J 3G6  
Tel: (514) 634-7281